

## العزل المنزلي ينشر ثقافة الاقتصاد في الاستهلاك

عمان - لجأت العديد من الأسر إلى الاقتصاد في استهلاك حاجياتها الغذائية، في ظرف جعل الناس يعيدون النظر في ترتيب حساباتهم، حتى يتحول الظرف إلى عادة إيجابية، يوفرون من خلاله المال ويحافظون على الصحة. واعادت أم إبراهيم سويلم، على طبخ أصناف متعددة تلبى أذواق أفراد الأسرة، بيد أن الظروف الحالية، جعلتها تعيد حساباتها والاقتصاد على ما يمكن استهلاكه في اليوم الواحد دون زيادة، فوفرت المال وحافظت على صحتها وصحة أسرتها.

وقالت اختصاصية الاقتصاد المنزلي هناء دعنا، يجب نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي خلال فترة الحظر المنزلي، والاستفادة من بقايا الطعام قدر الإمكان بدلا من التخلص منها.

وقدمت دعنا العديد من النصائح للحفاظ على ما يتوفر بالمنزل من مواد غذائية، داعية إلى إعداد برنامج غذائي وفق الإمكانيات المتوفرة من مواد غذائية ومواد تموينية حتى تكفي لأطول فترة أثناء الحجر الصحي المنزلي، وإعطاء الأولوية في ذلك لكبار السن والمرضى في البيت عند توزيع الاحتياجات.

وأضافت، لا بد من عدم الإفراط في استهلاك المواد الغذائية وتقدير الاحتياجات الخاصة لكل فرد من أفراد الأسرة وعدم طبخ كميات كبيرة من الطعام، بل تقدير الاحتياجات الخاصة لكل فرد دون الزيادة عن الحد.

وأكدت على أهمية الاعتماد على المواد الغذائية التي تسهم في الشعور بالشبع لفترات طويلة، كالبروتينات النباتية الموجودة في الفول والعدس والحبس، وكذلك الحساء والبيض والأجبان والفواكه والمكسرات غير المملحة والخضروات الورقية، إضافة إلى تجنب قطع أجزاء كبيرة من الثمار عند تقشيرها والتقليل من الإسراف في الطعام.

وأشارت إلى أنه بالإمكان الاعتماد على المواد التموينية الأساسية وترشيد استهلاكها بصورة مدروسة، ضمن الحد الأدنى من الاستهلاك والاعتماد على نظام بديل ضمن المتاح في البيت، وتعويد الجسم على عادة الصيام والإفطار على وجبة غذائية واحدة قليلة الدهون.

ودعا أستاذ علم التغذية والغذاء في جامعة البلقاء التطبيقية الدكتور أمين مزاهرة، إلى ترشيد الاستهلاك الغذائي، وتخزين الأغذية في المكان المناسب وبدرجات حرارة تناسب كل صنف منها، حتى لا تفقد قيمتها الغذائية، وضمان عدم تلفها.

ونصح بتجنب طهي أكثر من صنف في الوجبة الواحدة، مع مراعاة توافر القيمة الغذائية العالية في الصنف الواحد، سلامة للجسم وتقوية لجهاز المناعة الذي يعتبر من أهم الأولويات في هذه الفترة الصعبة.

# النساء المعنفات وجها لوجه مع جلاديهن في الحجر الصحي

## هواتف الطوارئ المخصصة للنساء المعنفات لا تكف عن الرنين



العنف المنزلي وباء آخر

العنف الأسري بفرنسا، غالبا ما يكون المعتنفون أشخاصا يتمتعون بحالة نفسية هشة وهم غير قادرين على تحمل الحرمان، لذا يؤدي الحجر المنزلي إلى تدهور الأوضاع.

وأرجع عبدالستار السحباني، الخبير في علم الاجتماع، ارتفاع عدد حالات العنف المسجلة خلال الحجر الشامل، إلى غلق الفضاءات العامة التي كانت تمتص الكثير من أوقات الفراغ وتوفر ملاذات ترفيهيه تخفف من الضغط.

### الدعوات العنيفة ولو كانت في شكل دعاية تعكس عقلية أصحابها الذين يعتقدون أن من حق الرجال ضرب زوجاتهم

وقال السحباني لـ"العرب"، "إن الشخص الذي تعود مشاركة أصدقائه أوقات فراغه، وأيضا مشاكله وهومه وقصصه اليومية، داخل فضاءات مفتوحة كالمقاهي والملاعب ثم فجأة يجد نفسه بين أربعة جدران قد يفقد السيطرة على غضبه، عندما تصبح الأجواء داخل المنزل مشحونة".

وتفاديا لوقوع حوادث عنف خلال فترة الحجر الصحي اقترح السحباني تخصيص رقم أخضر مجاني يمكن الشخص الذي يتعرض لضغوط من التحدث عبره إلى شخص يتولى الاستماع إليه ويحفظ عنه.

من العنف النفسي والمعنوي إلى العنف الجسدي والجنسي وحتى إلى ارتكاب جرائم قتل.

و جاء في بيان للحكومة الأميركية، أنه تم تسجيل حوالي 700 استغاثة في الفترة من 18 مارس إلى 22 مارس، أشار خلالها الضحايا إلى فايروس كورونا كعامل جديد للعنف المنزلي. وأعلنت سكرتيرة الدولة المكلفة بالمساواة بين الجنسين في فرنسا، مارلين شيبا، أن رقم الطوارئ المخصص للنساء المعنفات (3919) لم يتوقف عن العمل.

واعتبرت جمعيات تعمل على مناهضة العنف الممارس على النساء الحجر الصحي طرفا استثنائيا وغير مسبوق تحول إلى "مشهد مرعب". وفسر الكس فيلانويفا، عمدة مقاطعة لوس أنجلس، هذا الارتفاع بقوله "حين ترتفع حدة التوتر والقلق، تنتظر لمدة أسبوع أو اثنين، ثم سيبدأ الإرهاق من كثرة رؤية الناس لبعضهم البعض ومن الممكن أن ينتج عن ذلك عنف منزلي".

ووفقا لأماندا بايرون، مديرة منظمة ذا نتوروك للنسوة للعنف، تكمن المشكلة الأكبر في ظل الظروف الحالية في وجود بقاء كل من "المجرم والضحية في نفس موقع الجريمة". ويفاقم عدم قدرة الضحايا على التوجه إلى مخاف الشرطة أو المستشفيات مخاوف المسؤولين، وهو ما يعني أنه يتعين التعامل مع جميع حالاتهن عبر الهاتف فقط ما يعتبر غير كاف في حالات العنف المفرط.

وقالت د. هيريوينين، وهي طبيبة نفسية تتابع حالات كثيرة لنساء ضحايا

الاتصالات الواردة على الخط الساخن خلال شهر مارس بنسبة 50 في المئة مقارنة مع الأشهر الماضية.

وتوقعت المنظمة النسوية ازدياد خطر تعرض النساء للإساءة الجسدية والمعنوية والجنسية، مشيرة إلى أن الحظر ساهم في عزلهن عن الأهل والأصدقاء، وأعاقهن عن مزاولة أنشطة كن يرفهن بها عن أنفسهن.

وتلقت منظمة الصحة العالمية إلى أن العنف المسلط على المرأة يتضاعف في أوقات الأزمات مثل الكوارث الطبيعية والحروب والأوبئة، وأن واحدة من كل 3 نساء في العالم تتعرض للعنف الجسدي أو الجنسي مما يجعله الأكثر انتشارا.

وأشارت فومزيلي ملامبو - تكوكا، المديرية التنفيذية لهيئة الأمم المتحدة للمرأة، إلى أن الإجراءات المتبعة لمواجهة كورونا يمكن أن تؤثر بشكل سيء على ضحايا العنف المنزلي.

وقالت "في حين ندعم اتباع سياسة العزل الاجتماعي فإننا على يقين بأنها توفر فرصة للعنف للمزيد من ممارسة العنف على ضحاياهم".

ويعد القلق والتخدير من تونس وليبان، ودول عربية عديدة، إلى الولايات المتحدة وأوروبا، حيث لخصت كاورلين دي هاس، عضو الائتلاف النسوي، قائلة "غالبا ما تتراقق الأزمات مع تصاعد معدلات العنف. فما بالكم بأشخاص يعيشون حجرا صحيا في منازلهم قد ينتقلون

سجلات المنظمات والجمعيات الناشطة في مجال العنف ضد المرأة ارتفاعا لافتا في حالات العنف المنزلي المسجلة في الأسبوعين الأخيرين، وذلك بعد أن فرضت مختلف دول العالم الحجر الصحي وألزمت السلطات السكان بملازمة البيوت في ظل تفشي وباء كورونا. وواكب "العرب" عدة حملات انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي منددة بهذا الجانب السلبي للعزل المنزلي، والذي يطول مجتمعات عربية وغربية، دون استثناء.

تصريحات لـ"العرب"، "حتى خلال هذه الفترة لم يهدأ الخط، مشيرة إلى أن العنف الموجه ضد النساء لا يرتبط بزمن محدد.

وهو ما أكدته أيضا رئيسة منظمة النساء الديمقراطيات، يسرى فراوس، تسجيل ارتفاع حالات العنف ضدهن خلال فترة الحجر الصحي الشامل. وقالت فراوس، في تصريحات نقلتها وكالة تونس أفريقيا للأنباء، إن "المنظمة تلقت شكاوى من نساء ضحايا عنف زوجي في فترة الحجر الصحي لم يحظن بمساعدة من بعض مراكز الأمن والحرس وطني"، مبرزة أنه "تم التعامل معهن بلا مبالاة بحجة عدم اهتمام رجال الأمن بهذه القضايا حاليا".

وفي لبنان، سجلت التجمع النسائي الديمقراطي الذي يعنى بدعم النساء المعنفات للعنف ارتفاعا في عدد

### ارتفاع عدد حالات العنف المسجلة خلال الحجر الشامل يعود إلى إغلاق المنتزهات العامة والمقاهي التي كانت توفر ملاذات ترفيهية تخفف من الضغط



جمل

### أحمد فايز القودة صحافي فلسطيني

لأول وهلة عند النظر إلى العالم ومدنه باعين متسعة نكتشف مدى ضعفا بعد تسلل وباء خطير بسرعة هائلة إلى كل بقاع المعمورة. لم يترك منطقة إلا غزاها وسلب منها ما سلبه من أحية وحياة طبيعية وترك ما تركه من تراكمت اليممة على علاقات اجتماعية وسياسية بين الأفراد والمجتمعات والدول بحد ذاتها.

لم يترك كورونا مكانا إلا داس عليه. شوارعنا، أقالمتنا، تقاليدنا، حياتنا اليومية حيث تنسب في عزلة قاسية للعالم، جعله أكثر "عنصرية" في التعامل مع مرضاه، ومعه اكتشفنا حجم الضعف الذي نعيشه يوميا على كامل المستويات الاجتماعية والحياتية والسياسية والاقتصادية. العلاقات الاجتماعية أضحت بحاجة إلى إعادة قراءة ما بعد كورونا. هذا الفايروس أيقظنا من سبات طويل يقينا فيه أسرى عالمنا الافتراضي، وجعلنا نستيق من خلاله على عالم واقعي لا نستطيع



راضية القيزاني  
كاتبة تونسية

تونس - في خضم الحملات الكثيرة التي أطلقت عبر مواقع التواصل الاجتماعي للتوعية بكيفية الوقاية من فايروس كورونا ومتابعة أحدث مستجداته، برزت حملات متزامنة تحذر من "وباء" آخر، هو العنف المنزلي المرتبط بحالة التوتر والضغط التي فرضتها إجراءات الحجر الصحي التي اتخذتها مختلف الدول.

في تونس، بدأت هذه الحملات ردا على تعليقات ساخرة تشجع على ضرب الزوجات واستغلال فرصة الحجر وإغلاق المحاكم لـ"الانتقام" منهن. لكن يبدو الأمر في ظاهره مجرد دعاية، لكن الخبراء يؤكدون أن الأمر واقع في الكثير من العائلات، حتى أن مركز البحوث والدراسات والتوثيق والإعلام حول المرأة (الكريديف)، بتونس، أصدر بيانا يندد بمثل هذه التعليقات التي تعكس الوضع الراهن لتعنيف النساء في

الفضاء الخاص. وتكثرت الدعوات العنيفة حتى ولو كانت في شكل دعاية تعكس عقلية أصحابها وناشريها، فهم يعتقدون أن من حق الرجال ضرب زوجاتهم وتعنيفهن والتحكم بهن وبمصاهرهن. وأضافت أن بعض النسوة اطلقن صيحات فرح في بعض المجموعات الافتراضية، إذ أخبرت إحداهن بأنها تتعرض للتهديد من زوجها وأنه في هذا الظرف يحاول استغلالها باستغلال أطفالهما لجعلها تغادر البيت.

وأشارت إلى أن بعضهم لا حل لهم سوى ملازمة بيوتهن في جوار جلاديهن وتحت الخوف من العدوى ومن الضرب أو الإهانة المعنوية. وقالت المكلفة بتلقي المكالمات على الرقم الأخضر المخصص لمقاومة العنف (1899) بوزارة المرأة والأسرة والطفولة وكبار السن بتونس، في

## تغيرنا مع كورونا

لا شك أن تأثيرات كورونا ستكون كارثية في كل مناحي الحياة. ستجعلنا نشك في كل صغيرة وكبيرة. ستجعلنا أكثر احتياطا للظنافة، سنقوم سلوكنا وتعدل بوصلته لاتجاهات غير اجتماعية. قد تغيرنا وتكشف عن ذات داخلية كانت تميل نحو العزلة لدى البعض، وربما تصح بعض المفاهيم الاجتماعية والمجتمعية. جاء كورونا وقد ينتهي قريبا جدا، لكن هل تبقى علاقاتنا؟ ربما نعم.



عزلة واقعية وافتراضية

أصقاع الأرض، يدفعنا إلى التساؤل عن سّر الفايروس والنصائح الطبية لتجنب العدوى منه، فنجدها كلها لها علاقة بانماط حياتية اجتماعية لو تركناها ستجلب القطيعة مع من حولنا. ونتقننا ربما من الفايروس. لا تصافح، لا تقرب من أحد، ضع مسافة امان مع الآخرين، لا تلمس أي شيء غير معقم. كلها تجنبنا الوباء. التساؤل ما بعد الانتهاء من هذه الكارثة العالمية، هل سنتصافح مثلما كنا نفعل ما قبل كورونا.

فيستوبك ومواقع تواصل اجتماعي. انهم الكثير من العلاقات القريبة. ربما لم يجد الكثيرون حول العالم مشكلة في هذه العزلة، لأن الحياة أضحت بهاتف محمول. ولو تعمنا جيدا في كل الصور القادمة من بلدان العالم لوجدنا أن كل شخص لا تقبله إلا من قبله هاتفا ذكيا وهو منغمس فيه ولا يهتم بواقعه الملموس الإنساني!

ما جرى الآن بعد كورونا أن تلك الفجوة اتسعت أكثر في العلاقات الاجتماعية. الفايروس المستجد يبدو أنه جاء ليخبرنا كم كان علينا الاهتمام أكثر بعلاقاتنا وقربنا قبل أن يفرقنا لمسافات بنصائح طبية.

إعادة قراءة متأنية لعلاقاتنا ما بعد كورونا. العالم سيتغير حتما بعد زوال هذه الغمة، سيتغير على كل المستويات والمجالات والعلاقات والمصالح. خارطة السياسة سترسم على وقع ما سنتنتهي إليه المأساة الجديدة، وأيضا خارطة العلاقات الفردية والاجتماعية ستتأثر كثيرا بهذا الوباء.

الملاحظ اليوم في ظل الحياة مع أجواء الوباء المنتشر في عالم

مع مغادرة أبواب منازلنا. الضعف الذي نعيشه عميق جدا، اكتسح كامل خلايا أجسادنا وتفكيرنا الاجتماعي والنفسي، إعادة تقييم السلوك والعادات والتقاليد لن تحتاج إلى دراسات نفسية وطبية وعلمية بعد ما فرضه وباء كورونا نتيجة لقرارات حكومية وسياسية من عزلة فردية واجتماعية. ربما بعد كورونا علاقاتنا الاجتماعية والعملية ستكون أكثر تعقيدا وتحتاج إلى علاجات نفسية.

### الفجوة تعمقت الآن وستدفع نحو إعادة قراءة متأنية لعلاقاتنا ما بعد كورونا. العالم سيتغير على كل المستويات

وضعنا في "الحجر الذاتي" غير الكثير من نوعية التواصل الاجتماعي ودفعنا إلى إعادة اكتشاف الذات. قبل كورونا كانت العلاقات الافتراضية أكثر. كنا محصورين ومازلنا في عالم

### الغسل المتكرر يهدد يدك بالجفاف

قالت خبيرة التجميل الألمانية بريجيت هوبر إن الغسل المتكرر يتسبب في جفاف اليد وخشونتها؛ حيث يتسبب الصابون والمعقمات في إزالة الطبقات الدهنية، التي تعمل على ترطيب البشرة.

ولمواجهة الجفاف، تنصح هوبر باستعمال كريمات اليد، التي تحتوي على مواد فعالة مرطبة مثل زبدة الشيا والألوفيرا والجليسرين وشمع النحل. ولتحقيق النتيجة المرجوة ينبغي استعمال كريمات اليد بمعدل لا يقل عن مرتين يوميا، مع مراعاة تطبيق الكريم على ظهر اليد والفراغات بين الأصابع أيضا.

ومن المهم أيضا غسل اليد بماء فاتر؛ نظرا إلى أن الماء الساخن للغاية يجرم البشرة من الطبقات الدهنية المرطبة.

