

«الحياة المستدامة» أسلوب عيش غائب عن المجتمعات العربية

ارتباط نمط حياة الأفراد بأسلوب استهلاكي يولد أزمات خطيرة



يفرض نمط الحياة المعاصر على الأفراد أن يتبنوا أسلوب عيش يتميز بالاستدامة، ما يعود عليهم وعلى البيئة بالنفع. ويرى المختصون أن الحياة المستدامة مفهوم غائب عن المجتمعات العربية لارتباط العيش فيها بنمط استهلاكي غير رشيد ولد أزمات بيئية خطيرة.

راضية القيزاني
صحافية تونسية

شهد العالم خلال العقود الثلاثة الماضية عيا مزايدا بان نمودج التنمية الحالي لم يعد مستداما، بعد أن ارتبط نمط الحياة الاستهلاكي المنبثق عنه بازدياد بيئية خطيرة مثل فقدان التنوع البيئي وتقلص مساحات الغابات المدارية وتلوث الماء والهواء وارتفاع درجة حرارة الأرض والفيضانات المدمرة الناتجة عن ارتفاع منسوب مياه البحار والأنهار واستنفاد الموارد غير المتجددة. وقد دفعت هذه العوامل بعدد من منتقدي ذلك النمودج التنموي إلى المناداة بنمودج تنموي بديل مستدام يعمل على تحقيق الإنسجام بين تحقيق الأهداف التنموية من جهة وحماية البيئة واستدامتها من جهة أخرى.

ويرى خبراء البيئة أن «الحياة المستدامة» أسلوب عيش غائب عن المجتمعات العربية رغم بعض التجارب والمحاولات، مشيرين إلى أن الامتثال لقيم ومبادئ الحياة الأخلاقية اختياراً فردياً إلى حد كبير أكثر من كونه حركة اجتماعية منظملة.

وأكد الخبراء أن الحياة الأخلاقية هي فرع من الحياة المستدامة، حيث يقوم الفرد في البداية بإحداث تغييرات بسيطة في نمط الحياة للحد من تأثيراتها على البيئة. وأقر عادل الهنتاتي الخبير التونسي في البيئة والتنمية المستدامة بان مفهوم التنمية المستدامة غائب ليس فقط عن المجتمعات العربية وإنما أيضا عن نظيرتها الغربية.

وقال الهنتاتي إن مبادئ التنمية المستدامة لم يتم تطبيقها، وحتى إن تم تطبيق بعض جوانبها يكون ذلك بطريقة عشوائية سواء في تونس أو خارجها، مشيراً إلى أن البلدان التي أكدت التزامها بالمعايير البيئية لم تلزم بها فعليا. وقال الخبراء إن قرار البدء بالعيش أخلاقياً يمكن أن يكون سهلاً كالشروع في إطفاء الأنوار بعد مغادرة الغرفة أو شراء

زيت بذور الجوز..
عنصر أساسي لحماية البشرة

زيت بذور الجوز..
عنصر أساسي لحماية البشرة

زيت بذور الجوز..
عنصر أساسي لحماية البشرة

المنتجات العضوية المحلية أو اقتناء المواد التجارية المقبولة أو التقليل من تناول اللحوم. وعادة ما يقوم أغلب الناس بإعادة استخدام مياه الصرف أو إعادة تدويرها، أو استخدام مصادر متجددة في منازلهم كالألواح الشمسية أو مولدات الماء الهوائية، أو استبدال وسائل نقل بأخرى صحية كقيادة الدراجات.

عادل الهنتاتي
مفهوم غائب عن المجتمعات العربية

وفي فلسطين تعمل الجمعية الفلسطينية للطاقة الشمسية والمستدامة على رفع مستوى الوعي بأهمية الطاقة الشمسية كمورد متجدد يمكن استخدامه والاستثمار فيه بما يحقق الاكتفاء الذاتي من الطاقة الكهربائية.

وفي تونس نفذ في منطقة الغدير (شمال البلاد) مشروع لإنشاء مصصرة زيتون تنتج منه 70 امرأة و30 رجلاً، وساهم في إعادة إحياء النشاط الزراعي

الذي توقف سابقاً، لإسيما الإفاذة من أشجار الزيتون حيث تم إنتاج 4 أطنان من زيت الزيتون ذي النوعية الجيدة. وأشار الخبراء إلى أن الحياة الأخلاقية هي فلسفة صنع قرارات الحياة اليومية التي تأخذ بعين الاعتبار الأخلاق والقيم المعنوية، وخصوصاً ما تعلق منها بالاستهلاك والإستدامة وحماية البيئة والحياة البرية والرفق بالحيوانات، مؤكداً أن إحداث التغييرات المطلوبة لتحقيق نمط حياة أكثر أخلاقية يمكن أن يكون صعباً.

ويشير المختصون إلى أن البشرية تواجه في الوقت الحاضر مشكلتين حادتين، تتمثل الأولى في أن الكثير من الموارد التي نعتبر وجودها الآن من المسلمات معرضة للنفاد في المستقبل القريب، أما الثانية فتتعلق بالتلوث المتزايد الذي تعاني منه البيئة في الوقت الحاضر والناتج عن الكم الكبير من النفايات الضارة التي نخلقها.

وأشار تقرير بعنوان «دور المجتمع المدني في المنطقة العربية في تنفيذ خطة التنمية المستدامة لعام 2030» إلى أن الجفاف الحرق أضراراً بأكثر من 44

مليون شخص في المنطقة بين عامي 1990 و2019، وأن قيمة الأضرار الاقتصادية للكوارث تجاوزت 19.7 مليار دولار في الفترة نفسها. كما تشير التقديرات إلى أن تغير المناخ سيحد من توفر المياه، ويغير أنماط الإنتاج الزراعي، ويهدد إنتاج الثروة الحيوانية، ويؤثر سلباً على الغابات والأراضي الرطبة، ويقلص فرص العمل في الزراعة، ويزيد من موجات الحر. وقالت الأمانة التنفيذية للإسكوا رولا دشسي «اليوم، أكثر من أي وقت مضى، نحن بحاجة إلى تغيير هيكل، تغيير يضعنا على مسار التحول المنشود».

وفيما يؤكد التقرير على أن إحفاق التغيير يتطلب جهوداً جادة من الحكومات ووضاعي السياسات، يضيف أن التحول الجذري يبقى مشروع المجتمع بأسره. ويشير التقرير إلى أن محور اهتمام خطة عام 2030 هو الإنسان والتزامه وقدرته على التغيير، ويشمل ذلك قدرة المجتمع المدني والصحافة والقطاع الخاص على تادية أنوارهم بنشاط وفاعلية والتزام. ويعتقد الكثير أنه حتى التغييرات الجذرية في نمط الحياة يجب أن

توضع لمقاومة تغير المناخ؛ فمثلاً من المرجح أن الزيادة الوشيكية في تلوث العالم ستفاقم من ندرة المصادر وتزيد من الانبعاثات الكربونية. ولهذا يعتقد الكثير أن الحياة الأخلاقية قد تعني السيطرة على صحة الفرد وتتطلب حلولاً اجتماعية كزيادة الاهتمام بالمرأة في الحياة العامة والخاصة وتنظيم الأسرة والاهتمام بالصحة الإنجابية.

ويرى الخبراء أن الحياة الأخلاقية تتألف من أوجه كثيرة، من الملابس التي يرتديها الفرد والغذاء الذي يأكله والطريقة التي يسافر بها ومدى الجدارة في إدارة الموارد مثل الماء والكهرباء. وقال الخبراء إنه بمجرد تبني البدائل سيجد المرء غالباً أن تلك التغييرات الصديقة للبيئة وفرت المال والوقت وأفادت الكوكب أيضاً. ونصحوا الأفراد بان يكونوا على دراية بمصدر الطعام، ذلك أن الغذاء المنتج محلياً طازج ومليء بالمغذيات أكثر من ذلك الذي جرى شحنه من مختلف مناطق العالم تقريباً ولكن له أيضاً أثر سلبي على البيئة.

نصائح

نصائح عملية لأظافر صحية وقوية

دبي - يمكن للمرأة الحصول على أظافر أقوى وأطول من خلال القيام بتغييرات بسيطة في الروتين اليومي، كما أن التمتع بأظافر صحية يعني أيضاً التخلص من بعض العادات السيئة مثل استخدام الأظافر كسكين أو قضمها.

وللحصول على أظافر صحية وجميلة تقدم أنجيلا توروفسكايا المؤسسة والرئيسة التنفيذية لشركة بالم إنسنس النصائح الذهبية التالية:

حافظي على أظافرك جافة ونظيفة فهذا يمنع البكتيريا من النمو تحتها.

الترطيب ثم الترطيب ثم الترطيب! الترطيب سر معروف لبشرة صحية، وغالباً نتجاهله عند العناية بالأظافر.

حافظي على البشرة حول الأظافر؛ من الشائع قص الجلد الزائد حول الأظافر أو دفعه للخلف أو محاولة التخلص منه تماماً، لكن الجلد الزائد حول الأظافر هو حتم الحماية الطبيعي للأظافر.

اتبعي عادات النظافة الجيدة للأظافر. استخدمي مقص أظافر حاد أو قصافة وقصي أظافرك بشكل مستقيم، ثم قومي بتدوير الأطراف في شكل منحني لطيف. استخدمي فرشاة ناعمة للتنظيف تحت الأظافر، وتجنبي استخدام الأدوات الحادة.

أعيد التفكير في منتجاتك. تجنبي استخدام منتجات العناية بالأظافر التي تحتوي على مواد كيميائية ضارة واستخدمي المنتجات الطبيعية والعضوية. ويعتبر طلاء الأظافر الطبيعي والعضوي بشكل عام أفضل لأظافرك بسبب الجودة واستبعاد العديد من المكونات الضارة الموجودة في طلاءات الأظافر التقليدية.

وإذا كنت تستعنين للحصول على أظافر صحية وقوية فلابد من التخلي عن مزيل طلاء الأظافر. فهو سبب قوي ورئيسي في ضعف الأظافر. ولكن هذا سيستلزم منك التوقف عن تطبيق المناكير، وهذا سيكون صعباً. لذلك بدلاً من هذا، تنصح الخبيرة باستخدام مزيل طلاء أظافر خال من الأسيتون. كما تنصح الخبيرة بعدم لمس الزوائد الجلدية المحيطة بالأظافر ويكي أن نتركها كما هي دون أن نتقرب منها.



دفاع الطفل عن نفسه أمام الكبار المتجاوزين سلوك صحي

وان يتراجعوا خطوتين إلى الوراء قبل التكلم مع الغرباء سواء كانوا بالغين أو في مثل سنهم، والانصراف في الوقت المناسب إذا تحول الحديث إلى شجار، فسلامتهم تأتي قبل ضرورة استعادة الحق.

كما عليهم تعليم أطفالهم تجنب الدخول في جدال مع أشخاص سيئين إذا كانوا ذوي سلطة في المكان، كوالدة زميل لهم في منزلها، أو المدرس في الفصل، أو البائع في المحل، فلن يفوز الطفل في جداله معهم.



على الوالدين تربية طفلهم على تقدير ذاته

أو «لا أقصد مقاطعتك، لكني حزين لأنك وصفتني بكذا، وأنا متأكد من أنك لم تقصدي إهانتني، لكن ذلك جرح مشاعري».

ويشدد الخبراء على ضرورة معرفة الطفل متى يتوقف ويتبعد عن الموقف المرحج منعا للتصعيد مع شخص بالغ غير مهذب، واللجوء إلى آخر مسؤول في المكان إذا لم يتمكن من إصالح وجهة نظره بعد محاولتين.

كما على الأمهات تدريب أطفالهن على وضع حدود بينهم وبين الغرباء، أو «لا أقصد مقاطعتك، لكني حزين لأنك وصفتني بكذا، وأنا متأكد من أنك لم تقصدي إهانتني، لكن ذلك جرح مشاعري».

ويشدد الخبراء على ضرورة معرفة الطفل متى يتوقف ويتبعد عن الموقف المرحج منعا للتصعيد مع شخص بالغ غير مهذب، واللجوء إلى آخر مسؤول في المكان إذا لم يتمكن من إصالح وجهة نظره بعد محاولتين.

كما على الأمهات تدريب أطفالهن على وضع حدود بينهم وبين الغرباء، أو «لا أقصد مقاطعتك، لكني حزين لأنك وصفتني بكذا، وأنا متأكد من أنك لم تقصدي إهانتني، لكن ذلك جرح مشاعري».

ويرى الخبراء أن من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الوالدان هي أن يعنفوا طفلهما ويلوماه إن تعرض لاعتداء، بل يجب عليهما احتضانه ومحاورته بدلاً من ذلك.

ويقدم خبراء التربية عدة نصائح للآباء والأمهات لتدريب الأطفال على الدفاع عن أنفسهم أمام الكبار. فعلى الطفل أن يتبسم للشخص البالغ عند بدء الحديث، ثم يجبر عن مشاعره ويصفها باستخدام ضميره وعباراته البسيطة، ووفق الخبراء بعد التعبير عما تشعر به أقل الطرق عدائية للتحدث إلى أي شخص، إذ لا يضعه في موقف دفاعي يضطره لإثبات صحة موقفه أمام الآخر والذي هو في تلك الحالة طفل بريء في منافسة غير متكافئة.

كما يمكن تدريب الطفل على بدء الحوار بقول كلمات مهذبة من أجل لفت انتباه الشخص والاعتراف بمكانته كفرد بالغ، ولتقليل احتمالية اتخاذه موقفاً دفاعياً قبل سماع حجة الطفل.

ويبدأ الطفل شكواه وهو يعبر عن حاجته لمساعدته دون انفعال، فيقول «لا أقصد أن أكون غير مهذب، ولكن بينما كنت مشغولاً بالرسم، أخذ ابنكم أقلاماً، ولا أعتقد أنك توافقين على ذلك، لذا أحتاج مساعدتك لاستعادة قلمي منه».

ومن والديه وعن حقه مقابل الكبار المتجاوزين هو الأسعد والأنجح في الحياة.

وقد يجد الطفل نفسه مضطراً للدفاع عن حقه طالما كان بعيداً عن أعين والديه، حيث تتصرف معه والدته صديقه بانانية للدفاع عن ابنها المخطف، أو قد يتعرض لتتمسر أصدقائه بسبب طول شعره، وقد تكذبه الجارة إذا استدريجه للجبس على أسرار المنزل، وتدفع الطفل أخلاقه للدفاع عن حقه والسلوك القويم الذي تربي عليه.

الطفل الذي يضع حدوداً لشخصيته ويدافع عن المبادئ التي تعلمها من والديه وعن حقه هو الطفل الأسعد والأنجح

ويحذر الخبراء الوالدين من أن يعودوا ابنهما على أن يرد الضرب بالضرب، أو الشتم بالشتم لأن ذلك يجعله كمن يعيش في غابة، بل يجب أن يعلمه التسامح فعلاً، ولكن التسامح مع ثقة بالنفس، وليس تسامحاً مع خنوع وضعف، فعلى الطفل أن يتعلم مبادئ الدفاع عن النفس.

جمال

زيت بذور الجوز.. عنصر أساسي لحماية البشرة

برلين - يعد زيت بذور الجوز أحد الزيوت الأساسية في مستحضرات حماية البشرة وذلك كونه غنياً بمضادات الأكسدة التي لها خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات. ويستخلص زيت بذور الجوز من بذور الجوز البري. وهو غني بفيتامين «إي» الذي يساعد في ترطيب الجلد وعلاجه وإضفاء بريق عليه.

ومن فوائده مكافحة التقدم في العمر ذلك أنه مضاد مثالي للشيخوخة نظراً لثرائه بمضادات الأكسدة. ومضادات الأكسدة هذه تحمي أيضاً الجلد من الأضرار الناتجة عن الشمس التي يمكن أن تسبب العلامات المبكرة للتقدم في العمر، بحسب موقع «فيمينا»، وتساهم في تجديد الخلايا حيث يحتوي زيت بذور الجوز على فيتامين «إي» أحد العناصر المهمة في تجديد خلايا الجلد. ويساعد وضعه على الجسم في جعل الجلد صحياً أكثر ورطباً.