

الإقرار بمبدأ التقدم في العمر يقي من صدمة الشعور المفاجئ بالشيخوخة

برلين - يؤكد خبراء علم الاجتماع أن الرضا والقبول بمبدأ التقدم بالعمر يقيان من صدمة الشعور المفاجئ بالشيخوخة. وأكد البروفيسور كلاوس روترمنند أن المرء في سن الشيخوخة يحتاج إلى قدر كبير من الثقة بالنفس. وينصح بالتركيز دائما على الأمور الإيجابية، أما السلبية فيجب أن يتعلم الشخص كيفية تقبلها. ويضيف أن الذكريات الجميلة والنجاح الذي يحققه المرء في شبابه كلها أشياء تجعل من مرحلة الشيخوخة فترة ممتعة. ويعد القبول بالتقدم بالعمر أمرا مهما وفقا لمجلة شتيرن الألمانية. وقالت المجلة إن المرحلة التي نحن فيها الآن، والتي نخشى فيها بداية ظهور الشيب والتجاعيد، سنتمنن الرجوع إليها في المستقبل. وسننظر إلى صورنا في الماضي لتتحسر على شبابنا وجمالنا الضائع. لذلك من المهم أن نقر بمبدأ التقدم بالعمر ونعتبره أمرا مقبولا يحدث في حياتنا.

ويخاف البعض من الشيخوخة لأنه لم يحقق ما يريد، مثل العائلة، أو الحصول على المال، بينما يخاف البعض أن ينوي جماله.

ويشير الخبراء إلى أنه من الضروري أن يجد الفرد مخاوفه مستقبلا، كي يستطيع معالجتها لاحقا. فقد يكون الانحسار والاستغناء والابتعاد عن التذير حلا في مرحلة الشباب للقبول بشيخوخة سعيدة مستقرة. في حين أن الاعتناء بالبشرة وتناول الطعام الصحي وممارسة الرياضة ستحافظ على نضارة الجسم والحيوية لفتترات متقدمة من العمر.

ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

العمر، ويخشى البعض من بلوغ سن الشيخوخة، لأنه غالبا ما يرتبط التقدم بالعمر بكرة الأمراض، فضلا عن حدوث تغير واضح في الشكل، كظهور الشيب والتجاعيد في الوجه. ولا يعتمد العمر على ما يشعر به الفرد، لأنه يتقدم باستمرار، سواء كان الفرد مستعدا لذلك أم لا. وقد تكون مرحلة الثلاثينات من العمر، هي فترة الاستقرار والبناء والتقدم، فهي المرحلة التي يحصد بها الفرد ثمرات الدراسة والتدريب في العشرينات، بيد أن هذه المرحلة في

إقبال الأسر على الطب البديل في الجزائر يعكس عجزها عن تحمل نفقات الأدوية

الأوضاع الاقتصادية والصحية تفرز سلوكيات جديدة في المجتمع الجزائري



الجانحة زادت من أعباء الأسر الجزائرية

أن تخفف الإصابة بنزلات البرد أو الأنفلونزا الموسمية العادية، ولكنها غير صالحة في حالة الإصابة بفايروس كورونا؛ ذلك أن الأخير يتطلب المتابعة والرعاية الطبية من طرف أخصائيين في الأمراض المعدية.

وبخصوص ما يتم تداوله عبر المنتديات ومواقع التواصل الاجتماعي كوفيد-19 شددت على أنه "لا يوجد أي دليل طبي على أن هناك أعشابا طبيعية تحمي من عدوى فايروس كورونا، وأنه في حالة الإصابة قد تخفف هذه الأعشاب بعض أعراض المرض كالزكام لكن بعد تفاقمه لن تكون لها أي فائدة".

ولفتت إلى أن جهاز المناعة يتعزز بتناول غذاء غني بالألياف المتوفرة في الخضروات والفواكه، وأن الجسم يحتاج إلى قدر كاف من الزنك وفيتامين "ج" والحديد من أجل الحفاظ على نظام

مناعة جيد، وأن التغذية الجيدة تضمن تقوية جهاز المناعة لمقاومة كافة أنواع العدوى الفيروسية.

ويرجع مختصون في علم الاجتماع وعلم النفس هذه الظاهرة إلى حالة الهلع الناجمة عن أي أزمة، حيث يلجأ الناس إلى تجريب كل الحلول مصدقين فاعليتها ومكذبين خطورتها بحثا عن الأطمئنان. كما يرجعونها أيضا إلى تأثير الجانب النفسي للزبون؛ وهو عدم الشعور بالأمان في الوضع الحالي حيث انتشرت أخبار الوفيات والإصابات، ما يعني بالنسبة إليه أن عدم تناول الأعشاب أو العقاقير يساوي الإصابة وبالتالي الموت. ولذلك لا نرى من هؤلاء من يرفض غلاء أسعار موائد الطب البديل في هذه الفترة تحديدا، في حين يحتجون كثيرا على ارتفاع أسعار المواد الغذائية، لأن تهديد الحياة منعدم في هذه الحالة.

للحالات الطارئة أو النوبات المفاجئة الخفيفة صار الإهتمام الآن منصبا على صيدلية غير مالوفة قوامها عقاقير وأعشاب تلبى ما يتداول في الشارع من روايات حول دور هذا العقار أو تلك العشبية في علاج كورونا أو أي مرض آخر، حتى لو كانت وصفة الدواء أقرب إلى الخرافة أو تنطوي على أضرار وأثار جانبية خطيرة.

وبغض النظر عن مصدر وجدوى الوصفات التي كان الجزائريون يستعملونها خلال عقود الاستعمار الفرنسي لمعالجة أمراض وأوبئة كالجدري والحصبة، فإن هناك وصفات مشابهة عادت إلى الواجهة في الأونة، كاستعمال "النفة" لعلاج فايروس كورونا وبعض البخرات التي لا أحد يعرف أنواع النباتات والأعشاب وحتى أوراق الأشجار المستعملة في تكوينها.

وفيما كان النشاط منحصرا في المناطق الداخلية المعزولة والأسواق الشعبية الأسبوعية -حيث يستغل بعض المتمرسين الانتهازيين سذاجة الناس لبيعهم أوهاما صحية، وهم تجار مميّزون توارثوا الحرفة أبا عن جد ولهم من الفصاحة والبداهة ما يقع ضحاياهم- انتشرت في الأونة الأخيرة تجارة الطب البديل بشكل لافت وسريع كما انتشرت قبلها تجارة الخبز والمأكولات التقليدية. ولئن ارتبطت الأخيرة بقلّة حيلة المستهلكين ورغبة أصحابها في توفير مصدر رزق إضافي فإن مجال الطب البديل استفادت كثيرا من وباء كورونا وصارت وجهة الأفراد والأسر في ظل انحسار آفاق العثور على عقار طبي ناجع.

وترى الأخصائية في الأمراض المعدية والطب الوقائي صابرين بوفارو أن "هذه المواد الطبيعية من شأنها

وكانها صاحبة علامات تجارية جديدة تخزي الأفراد والعائلات الباحثة عن عشبة أو عقار تعالج بهما مرضا أو تحاط بهما من فايروس كورونا. ويرى مختصون أن هذه الظاهرة تمثل امتدادا طبيعيا لما يسود العالم من رغبة في العودة إلى الطبيعة، لكنها في المجتمعات المتخلفة تتخذ أبعادا أخرى حيث تحيل أصحابها إلى زمن الأزمات الصحية، لأن الظاهرة تراقبها روايات وأساطير قريبة من السحر والشعوذة أكثر من قربها إلى الحقيقة الطبية، كما أن نفقات الأدوية أنقذت كاهل المرضى فاندفعوا إلى تلك الدكاكين اعتقادا منهم أن أسعارها في المتناول لكنها في واقع الأمر باهظة جدا.

الأسر الجزائرية باتت تتخطى بين الغلاء والوباء في ظل متاعب جديدة متراكمة ناتجة عن توسع دائرة الفقر

وبين هوس كوفيد-19 وضعف القدرة الشرائية وسذاجة بعض المرضى وتآثرهم السريع بعبارات الإغراء يزداد الإقبال الفردي والجماعي على تلك المحال بغية العثور على عشبة أو عقار أو خلطة سحرية لعلاج مرض ما، لتجد العائلات الجزائرية نفسها بين سندان منظومة صحية هشّة وسوق عشوائية استفادت من الدعاية الموازية ومن غض الحكومة النظر عن بعض الممارسات بسبب التفرغ الكلي لمواجهة وباء كورونا.

وبعد أن كانت تلك العائلات تعتمد إلى توفير صيدليتها الطبية تحسبا

تزايد إقبال الأسر الجزائرية في الفترة الأخيرة على دكاكين الطب البديل ما يعكس هروبا من نفقات الأدوية مرتفعة الأسعار من جهة، وتقشيرا لدائرة الفقر من جهة ثانية. وقد زادت هشاشة الخدمات الصحية وقلّة التكفل الاجتماعي بالحالات المعقدة من طرف المؤسسات الرسمية المختصة والمجتمع المدني من انتشار ظاهرة الطب البديل في الجزائر.

صابر بليدي
صحافي جزائري

الجزائر - أثرت تداعيات الأزمة الاقتصادية ومعها مخلفات جائحة كورونا على المجتمع الجزائري، ما أنتج سلوكيات جديدة لدى الأسر الجزائرية التي صارت تتراد دكاكين الطب التقليدي هروبا من ثقل نفقات الأدوية.

وفتحت هذه الدكاكين باب العودة إلى الطبيعة وإلى أنماط اجتماعية سادت عقود ما قبل الاستقلال. ولئن كان هناك ما يبررها في تلك الفترة فقد صارت الآن مؤشرا على اتساع دائرة العجز وتراجع دور الطب الحديث لصالح العقاقير والممارسات القريبة من الشعوذة.

وتزايد إقبال الأسر الجزائرية على دكاكين العقاقير والطب البديل خلال السنوات الأخيرة بشكل مثير للانتباه، وذلك بالتزامن مع موجة النضائح التي راقت انتشار وباء كوفيد-19، ومن أبرز هذه النضائح والإرشادات إمكانية علاج الوباء أو التقليل من أثره بتناول بعض العقاقير والأعشاب التي صارت مادة تنافس أهم المواد النفيسة.

وساهم الإقبال اللافت لتلك الأسر على اقتناء تلك المواد والعقاقير في ارتفاع الأسعار ارتفاعا فاحشا، حيث صار سعر القرنفل والزنجبيل والزعرور البري والليمون يناهز أربعة أضعاف ما كان عليه في السابق. واتسعت دائرة الاتجار بالعقاقير والأعشاب؛ إذ شمل ذلك مختلف مدن البلاد، بما فيها العاصمة وهران وقسنطينة.

وبين الغلاء والوباء باتت الأسر الجزائرية تتخطى في متاعب جديدة، انضافت إلى متاعب متراكمة نتيجة تراجع القدرة الشرائية واتساع دائرة الفقر، مقابل هشاشة الخدمات الصحية والتفكك الاجتماعي بالحالات المعقدة من طرف المؤسسات الرسمية المختصة والمجتمع المدني.

وتصدرت دكاكين الطب البديل المشهد الاجتماعي والخدمي في البلاد. وحتى أهم شوارع العاصمة -على غرار بديوش مراد وحسنية بن بوعلي والعربي بن مهيدي- صارت تعج بتلك الدكاكين التي تحرص على جذب الزبائن ولفت انتباههم أكثر من حرص الصيدليات،

جمال

المشي بأقدام حافية يقوي عضلات الأقدام

كما يساعد خلال فترة الطفولة والمراهقة في نمو القدم بشكل سليم وصحي. ومن مزايا المشي الحافي أنه يساعد على تنشيط عضلات القدم ويجعلها أكثر دفقا كما أنه بمثابة تدليك طبيعي للقدم.

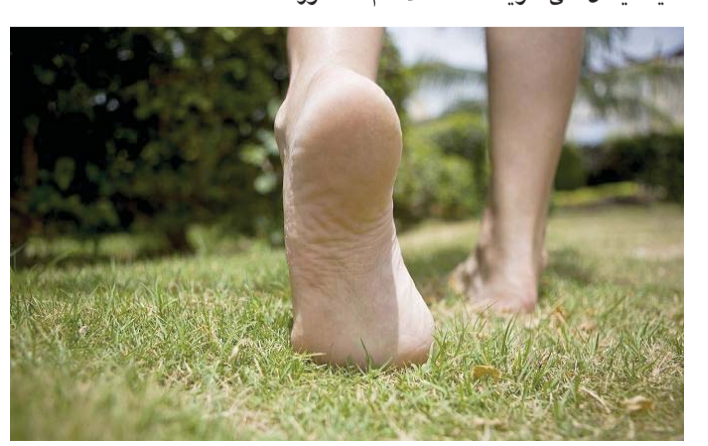
ويؤكد الخبراء خطأ الفكرة السائدة بأن المشي الحافي يتسبب في برودة القدم أو أنه يضر بالكلبي أو بأعضاء داخلية في الجسم.

وبشكل عام تتسبب الأحذية، لا سيما النسائية ذات الكعب العالي، في تشويه شكل القدم والأصابع وظهور البثور وتسبب في أضرار بأظافر أصابع القدم مع الوقت. أما المشي الحافي فيساعد في نعومة الجلد والحفاظ على شكل القدم وصحة الأظافر. كما أنه يساعد في ضبط طريقة المشي واعتدالها.

ولتحقيق الاستفادة المرجوة تنصح ريبشليجر في البداية بالمشي بأقدام حافية على أرضية ناعمة كالرمال والعشب، مع مراعاة السير لمسافات قصيرة في البداية، كي يتسنى للأقدام التعود على ذلك.

كما يجب توخي الحذر في حال المعاناة من إصابات معينة مثل قطع أوتار القدم أو الركبة، حيث يتعين أولا ممارسة التمارين التي تعمل على بناء وتقوية عضلات القدم وزيادة ثباتها واتزانها قبل الشروع في المشي بأقدام حافية لمسافات طويلة. ويعود المشي بقدمين حافيتين بفوائد عديدة على الجسم تجعل الخبراء يشددون على أهمية التحرز من الحذاء. ويساعد المشي الحافي في تدريب عضلات القدم التي تصير أقوى نتيجة المشي على الأرض غير المستوية.

وأضافت ريبشليجر أنه من المعروف أن ضعف عضلات القدم يؤدي إلى مشاكل الظهر وتشوهات الورك.



برلين - قالت أخصائية العلاج الطبيعي الألمانية أوتو ريبشليجر إن المشي بأقدام حافية يعد مفيدا للصحّة، حيث يعمل على تقوية عضلات الأقدام.



عوامل عديدة مثل الأحوال الجوية السيئة كالتقشير البارد والجاف الذي يُؤثر على الشفاه مما يجعلها جافة، ومتشققة.

ويتجه أغلب الناس إلى العلاجات المنزلية الطبيعية لتقشير الشفاه، لأن الشفاه الرطبة الوردية علامة مميزة من علامات الجمال.

ميوذج - أفادت مجلة "Elle" بأن مستحضرات التقشير تعد بمثابة عصا سحرية للتمتع بشفاه مخملية، حيث أنها تعمل على ترطيب الشفاه الجافة وتمنحها ملمسا أملس.

وأوضحت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن مستحضرات تقشير الشفاه غالبا ما تحتوي على حبيبات السكر البني، والتي تعمل على إزالة قشور الجلد الميتة ورواسب الأوساخ والعرق وتساعد على ظهور خلايا جديدة مفعمة بالحيوية. كما تحتوي مستحضرات تقشير الشفاه على مواد عناية مثل عسل النحل وزبدة الشيا، والتي تعتنى بالشفاه الجافة والمتشققة لتمنحها ملمسا ناعما كالمخمل.

وبالإضافة إلى ذلك تعمل مستحضرات تقشير الشفاه على زيادة حجم الشفاه، ما يمنحها مظهرا مفعما بالألوان والإثارة. ويساعد تقشير الشفاه على إزالة خلايا الجلد الميتة الناتجة عن