

الأغذية المصنّعة خطر يهدّد صحة الطفل

جميع أنحاء العالم، بينهم 39 مليون طفل دون سن الخامسة. ويعيش معظم سكان العالم في بلدان تؤدي فيها زيادة الوزن والسمنة إلى وفاة أشخاص أكثر مما يؤدي إليها نقص الوزن. كذلك دعت الدكتورة بندن الإباء إلى البحث عن دلائل غير مباشرة على زيادة الوزن لدى أطفالهم، مثل صعوبة النوم أو سرعة الشعور بالتعب عند القيام بنشاط بدني، مشيرة إلى أن الطبيب أو خبير التغذية يستطيع تقديم المشورة للإباء في هذا الشأن.

وأضافت بندن "قد يكبر الأطفال واليافعون وتزيد السمنة لديهم، لكن تمكنهم من إجراء تغييرات في نظامهم الغذائي وممارسة الرياضة سيجعلهم قادرين على إبطاء الزيادة في الوزن وإبقائها بطريقة مناسبة".

الوجبات الغذائية، التي تحتوي على الكثير من الأطعمة مفرطة التصنيع، تتسبب بارتفاع مخاطر إصابة الأطفال بالسمنة

وتقترح خبيرة التغذية شراء الفواكه والخضراوات المجمدة، أو الفواكه المعلبة في العصير الخاص بها، أو الخضراوات التي لا تحتوي على ملح مضاف، وذلك في حال لم تكن الأطعمة الكاملة متاحة بسهولة. كما توصي بتناول اللحوم قليلة الدهن مثل الدجاج والديك الرومي واللحوم منخفضة الصوديوم، ومنتجات المعكرونة والبسكويت المصنوعة من القمح الكامل. وينبغي للأسر، بحسب الدكتورة بندن، التفكير في تبني المبادئ التوجيهية الصحية العالمية في مجال تناول الطعام، والتي توصي بأن يكون نصف طبق الطعام مؤلفا من الفواكه والخضراوات ونصفه الآخر من الحبوب والبروتينات وبعض منتجات الألبان. وانتهت إلى القول "ينبغي للإباء تشجيع أطفالهم على الاستجابة للشعور بالشبع مثلما يستجيبون للشعور للجوع، بدلا من دفعهم إلى تناول طبق طعامهم عن آخره، ما قد يؤدي إلى إفراطهم في تناول الطعام".



السمنة في مرحلة الطفولة مشكلة خطيرة

موضة

صندل المصارع نجم الموضة هذا الصيف

لافتة إلى أنه يتسم بتنوع إكسكالات التنسيق؛ حيث يمكن تنسيقه مع شورت جينز للحصول على إطلالة كاجوال متحررة.

كما يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيقه مع بدلة أو سروال قماش ذي طية. وكسر طابعه الشرس، يمكن تنسيق صندل المصارع مع فستان يزدان بنقوش الزهور؛ والذي يضيف عليه لمسة جاذبية تنطق بالرقّة والأنوثة.



ميونخ (ألمانيا) - يمثل صندل المصارع (Gladiator Sandals) نجم الموضة هذا الصيف ليمنح المرأة إطلالة شرسة تعكس

جراتها وتفرّد أسلوبها. وأوضحت مجلة "Elle" أن صندل المصارع يستلهم روح التسعينات الجذابة، مشيرة إلى أنه يمتاز بالإريطة، التي تغطي مشط القدم وتمتد لتلف حول الساق أيضا. وتحتوي على الخميصة الطبية والحمض الأميني "سيسيتين" وفيتامينات B. ومن المهم هنا أيضا زيارة الطبيب لاستبعاد الأسباب المرضية مثل الأمراض الجلدية كالصدفية والالتهابات ومشكلات الغدة الدرقية والآثار الجانبية لبعض الأدوية، بالإضافة إلى التوتر النفسي.

التحولات المتسارعة تدفع الأسر الجزائرية إلى الانعزالية

الأوضاع الاقتصادية الصعبة دفعت العائلات إلى الاكتفاء بالحفلات الرمزية في الأفراح والأعراس أو إلغائها



قلة ذات اليد تفرض احتفالات بسيطة

عادت بعودة الأمن والاستقرار منذ مطلع الألفية الجديدة". ولفت إلى أن العوامل المادية والاقتصادية والأعباء الاجتماعية، تؤدي دور الضغوط الناعم، وتفرض منطقتها بمرور الوقت، مما يهدد إلى تحول جديد ضمن العلاقات الأسرية والاجتماعية، كغيرها من تحولات سابقة، لكن الملاحظ هذه المرة أن المسألة جوهرية لأنها تتجه نحو تقليص تلك الأبعاد والعلاقات إلى نوع جديد من الانطواء والفرديانية. ويرى مختصون أن الحياة العصرية تفرض تدريجيا على الأسرة الجزائرية خصوصياتها، فخلال عقود مضت كان الجد والجدة وحتى الإخوة والأخوات جزءا منها، والكل يدعى لسلطة رأس العائلة الذي يدير ويدير شؤونها ويتخذ قراراتها، أما الآن فقد اختفى ذلك النموذج لصالح الأسرة الصغيرة (الأب والأم والأولاد)، فظروف الحياة والعمل مسحت مكانة ودور الكبير من خارطة الأسرة.

وإذ زادت أدوات الاتصال والتواصل من تحديد حجم العائلة، فإن الظروف الاقتصادية والاجتماعية والصحية المستجدة، تدفع بقوة في ذلك الاتجاه، حيث بات الاكتفاء ببعض الحضور والمقربين يكفي لإقامة الأفراح والأعراس، لأن الحسابات تتجه إلى الكلفة المادية والاجتماعية وليس إلى المكانة أو التباهي الاجتماعي. وتذكر إفادات بأن تقليص القدرة الشرائية وارتفاع تكاليف المناسبات، دفعا عائلات للاستغناء عن تاجير صالات الأفراح والاكتفاء بإقامته في البيت العائلي بعدد قليل من المدعوين، وأشارت أخرى إلى أن عبء الهدايا أجبرت البعض على الاقتراض أو فتح حساب بالتقسيط لدى المحال المطبقة في البلاد لمواجهة كورونا، لترفع

وصلة الرحم بين المستدعي والمدعو، ومصدرا للانعراج أو فتور العلاقة بسبب عدم دعوة هذا لذاك في عرسه أو فرحه، وكما تكلف صاحبها عبئا ماديا كبيرا، فففس الشيء بالنسبة إلى الطرف الآخر، لأنه سيجد أي فرد نفسه مضطرا لتخصيص موازنة الهدايا والمساعدات. ويرى مختصون في الشؤون الاجتماعية والدينية، بأن المبالغة في نفقات الأفراح والمناسبات، تشكل عبئا على الفئات الهشة، وتدفع الشباب للعرزوف عن الزواج، مما رفع أرقام العنوسة إلى 12 مليون عانس حسب تقديرات مختلفة، وهو ما يحاول الأعيان وأئمة المساجد معالجته بتسقيف مهور الزواج، خاصة في منطقة القبائل التي يهيمن عليها نظام "تاجماعت" (هيئة محلية للأعيان).

وانسحب الأمر حتى على الأعراس، التي بات يتم فيها الاكتفاء بأقل عدد من المدعوين ومن الكلفة المالية، وعدم لفت انتباه الآخرين تفاديا للرجس سواء من صاحب العرس أو من المدعو، لاسيما وأن الظاهرة ظلت إلى حين تستنزف موازنة خاصة، كما هو الشأن بالنسبة إلى الموازونات الموسمية، كالأعياد وشهر رمضان والدخول المدرسي.. وغيرها.

وظلت الأفراح والمناسبات تشكل فرصة للتباهي الاجتماعي، وإبراز المقدرات المادية والعائلية التي يتوفر عليها صاحب الفرح أو العرس، وحتى نوعية وموكب السيارات والمركبات والألعاب النارية، تمثل أحد رموز المكانة الاجتماعية لصاحبها، لكن الظروف الاقتصادية والاجتماعية بدأت تلقي بثقلها على الظاهرة، لتضع نقطة بداية نحو قناعات جديدة بدأت تترسخ شيئا فشيئا، نحو محدودية العدد ورمزية المناسبة.

كما أنها اعتبرت مقياسا للمكانة الاجتماعية والاحترام والأواصر العائلية

أدى تراجع القدرة المعيشية للأسر الجزائرية إلى التخلي عن عادات وتقاليد ألفوها لسنوات من بينها الغلو في مظاهر الاحتفال في الأعراس التقليدية أو مناسبات النجاح، حيث بات يتم الاكتفاء فيها بأقل عدد من المدعوين ومن الكلفة المالية، وفي الكثير من الأحيان يتم إلغاء حفلات النجاح. وقد زادت جائحة كورونا من مضاعفة أزمة تلك الأسر.



صابر بليدي صحافي جزائري

الجزائر - بدأت التحولات الاجتماعية والاقتصادية في فرض نمط معيشي يكرس توجهها لدى الأسرة الجزائرية للانعزال والفرديانية، وهو ما يترجمه تقليص بريق الأفراح والأعراس التي كانت تجمع الأهل والأقارب والجيران، في أجواء من الحميمية حتى ولو كانت وراءها حالة من الامتعاض نتيجة كلفتها المادية.

وفرضت الأوضاع الاقتصادية وتراجع القدرة الاجتماعية، فضلا عن الوضع الصحي، نسقا جديدا في حياة الكثير من الأسر الجزائرية، التي كانت إلى وقت قريب تعتبر نجاح أحد أبنائها في شهادة البكالوريا فرصة تنظم لها احتفالات لافتة، تنحصر فيه الذبائح وطبخ الكسكس، ويدعى الأهل والأقارب والجيران.

لكنها تحت تأثير تراجع القدرة الشرائية نتيجة الأزمة الاقتصادية، والحالة الصحية في البلاد، اكتفت أغلب العائلات بحفلات رمزية أو ألغتها من أجندتها تماما، فالأولوية بالنسبة لها صارت التكاليف بنفقات التحاق أبنائها بالجامعات بدل إنفاقه في حفلات فولكلورية.

وانسحب الأمر حتى على الأعراس، التي بات يتم فيها الاكتفاء بأقل عدد من المدعوين ومن الكلفة المالية، وعدم لفت انتباه الآخرين تفاديا للرجس سواء من صاحب العرس أو من المدعو، لاسيما وأن الظاهرة ظلت إلى حين تستنزف موازنة خاصة، كما هو الشأن بالنسبة إلى الموازونات الموسمية، كالأعياد وشهر رمضان والدخول المدرسي.. وغيرها.

وظلت الأفراح والمناسبات تشكل فرصة للتباهي الاجتماعي، وإبراز المقدرات المادية والعائلية التي يتوفر عليها صاحب الفرح أو العرس، وحتى نوعية وموكب السيارات والمركبات والألعاب النارية، تمثل أحد رموز المكانة الاجتماعية لصاحبها، لكن الظروف الاقتصادية والاجتماعية بدأت تلقي بثقلها على الظاهرة، لتضع نقطة بداية نحو قناعات جديدة بدأت تترسخ شيئا فشيئا، نحو محدودية العدد ورمزية المناسبة.

كما أنها اعتبرت مقياسا للمكانة الاجتماعية والاحترام والأواصر العائلية

نصائح

نصائح للحفاظ على صحة الشعر وجماله في الكبر

الغذائية في صفار البيض والكبد والخميرة. كما ينبغي تناول كميات كافية من المكسرات ومنتجات الحبوب الكاملة، مع الإكثار من السوائل من أجل ترطيب جذور الشعر على نحو كاف. وفي حالة تقصف الشعر يمكن بالإضافة إلى ذلك تناول كبسولات تحتوي على الخميرة الطبية والحمض الأميني "سيسيتين" وفيتامينات B. ومن المهم هنا أيضا زيارة الطبيب لاستبعاد الأسباب المرضية مثل الأمراض الجلدية كالصدفية والالتهابات ومشكلات الغدة الدرقية والآثار الجانبية لبعض الأدوية، بالإضافة إلى التوتر النفسي.

مع التقدم في العمر يفقد الشعر رونقه وبريقه. فكيف يمكن مواجهة ذلك؟ للإجابة عن هذا السؤال أوضح طبيب الأمراض الجلدية وأخصائي زراعة الشعر الألماني أندرياس فينر أنه يمكن الحفاظ على صحة الشعر وجماله في الكبر من خلال التغذية الصحية، التي تنقسم بالتنوع والتوازن. وأوضح فينر أنه ينبغي تناول الزنك، الذي تتمثل مصادره الغذائية في اللبن والزبادي والجبن واللحوم، وفيتامين (D)، الذي تتمثل مصادره الغذائية في الأسماك الدهنية مثل الماكريل والسلمون والرنجة، والبيوتين الذي تتمثل مصادره

