

موضة

الجينز يكتسي بالرمادي هذا الخريف

ويعد اللون الرمادي من أكثر الألوان تنوعا لذلك لن يكون من الصعب مطابقة الظل المناسب له. وإذا كان الجينز من اللون الرمادي الفاتح فإنه يتناسق مع الألوان الباردة مثل الأزرق الناعم والوردي الباهت والأرجواني الفاتح. كما سيبدو الجينز الرمادي الفاتح أكثر إشراقا مع الأصفر الليموني والأحمر والأزرق الساطع. وسيكون الجينز الرمادي الداكن أكثر فخامة وتناسقا مع اللون الزمردى والبفسجي والخمري.

نصائح عملية للحفاظ على صحة القلب

مستوى السكر في الدم. استبدل تلك الأطعمة ببدائل غنية بالألياف للمساعدة في استعادة توازن السكر في الدم. تقليل كمية الصوديوم: تقليل كميات الصوديوم التي تتناولها خلال وجباتك يساعد في الوقاية من النوبات القلبية والجلطات وغيرها من أمراض القلب والأوعية الدموية. جرب إعداد الوجبات المنزلية كالعشاء والأطباق الأخرى، فهذا يقلل من كميات الملح في غذائك بشكل كبير.

رغم عدم وجود سبب دقيق لأمراض القلب والأوعية الدموية، فإن هناك العديد من العوامل، التي تزيد من احتمالات الإصابة بها

تناول الأطعمة الصديقة للقلب: في ما يلي قائمة بخيارات الطعام التي يمكن تناولها لتحسين صحة القلب: الخضروات الورقية الخضراء: فهي تحتوي كميات كبيرة من العناصر المغذية، كما أن الخضروات الخضراء تقلل من ضغط الدم وتصلب الشرايين. الدهون المتعددة والأحادية غير المشبعة (الدهون الصحية) مثل الأسماك والزيوت النباتية والأفوكادو والمكسرات والبذور، وجميعها تخفض الكوليسترول وضغط الدم الانقباضي. تعد البذور، مثل بذور الشيا والكتان، من الأطعمة الغنية جدا بالألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي تساعد في تخفيض الالتهابات وزيادة نسبة الكوليسترول المفيد. ممارسة التمارين بانتظام: التمرين المنتظم عامل أساسي للوقاية من أمراض القلب؛ نظرا لدوره الكبير في تخفيض ضغط الدم ورفع مستوى الكوليسترول الصحي وتنظيم السكر في الدم بشكل أفضل. حاول ممارسة اليوغا لمدة 30 دقيقة يوميا على الأقل لتشجيع الشرايين على التمدد بشكل صحي.



الخطوات الصحيحة تحسن صحة القلب

● **ميونخ (ألمانيا) –** يكتسي السروال الجينز باللون الرمادي في خريف/شتاء 2021/ 2022 ليمنح المرأة إطلالة عملية تتسم بالأناقة. وأوضحت مجلة “Elle” أن الجينز بطل لطيف لووني واسع يمتد من الرمادي الفاتح إلى الرمادي الداكن، مشيرة إلى أن الرمادي يتناغم مع كل الألوان تقريبا بفضل طابعه المحايد، لاسيما الأبيض والأسود والكريمي. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الجينز الرمادي يمتاز بتنوع إمكانيات تنسيقه؛ حيث يمكن الحصول على إطلالة أنيقة تناسب العمل من خلال تنسيقه مع بلويزة وبليزر وبوت الكايل. ويمكن أيضا الحصول على إطلالة عصرية كاجوال من خلال تنسيقه مع بلوفر تريكو أكبر من المقاس (Oversized) وبوت يصل طوله إلى الركبة.

● **دبي –** يبلغ متوسط عدد الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية حوالي 17,9 مليون وفاة سنويا، مما يجعلها السبب الأول للوفاة على المستوى العالمي. ورغم عدم وجود سبب دقيق لأمراض القلب والأوعية الدموية، فإن هناك العديد من العوامل التي تزيد من احتمالات الإصابة بها، ومنها ارتفاع ضغط الدم ومستوى الكوليسترول والتدخين وتناول الطعام غير الصحي وانعدام النشاط البدني. ويعد القلب عضلة نشطة تعمل باستمرار، ومن المهم الحفاظ على قوتها وصحتها تماما كغيرها من العضلات في الجسم. ويمكننا اتخاذ الخطوات الصحيحة لتحسين صحة القلب من خلال بعض التغييرات البسيطة في أسلوب حياتنا كالتمرين بشكل مستمر وتناول الطعام الصحي والتوقف عن استهلاك التبغ والكحول.

ويقدم لنا كريس أجوستين مدير اللبابة البدينية في فينتس فيرست نصائح بسيطة للمساعدة في الحفاظ على صحة القلب: التحكم بكميات الطعام: يعني أسلوب الحياة الصحي ضرورة الاهتمام بكميات الطعام وأنواعه. ينبغي تناول كمية أكبر من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية، والتي تحتوي سرعات حرارية أقل، كالفاكهة والخضروات.

كما ينصح باستعمال الأطباق الصغيرة للتحكم بكميات الطعام وتجنب الأطعمة المصنّعة أو التي تحتوي على نسبة عالية من السكر؛ حيث إنها تسبب ارتفاع مستوى الكوليسترول.

تقليل الدهون المشبعة: تخفيض ما تتناوله من الدهون المشبعة يقلل من مستويات الكوليسترول الضار في الجسم، وبالتالي يقلل من خطر التعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية. وتوجد الدهون المشبعة عادة في الدهون الحيوانية كاللحوم الحمراء والدواجن ومنتجات الألبان كاملة الدسم.

تقليل الكربوهيدرات البسيطة: ابتعد عن الكربوهيدرات البسيطة كالسكريات وحبوب الإفطار الغنية بالسكر والحلوى والمشروبات الغازية؛ فهي تزيد من مخاطر الالتهابات وترفع

الأزمات الاجتماعية والاقتصادية تفتح أبواب الهجرة السرية أمام الجزائريين

ركوب الأسر لقوارب الموت انعكاس لخيبتها وإحباطها



الجزائريون يعانون العديد من الأزمات

السلطة، فإن الظروف الاجتماعية والاقتصادية تبقى الورقة الأكبر في ظاهرة الهجرة السرية التي أخذت أبعادا مأساوية خلال الأشهر الأخيرة، لاسيما بعد التصاق عائلات وأطفال ومسنين بقوافل المهاجرين. ورغم أن الهجرة غير النظامية تتطلب تكاليف باهظة لأن الرحلة من الجزائر إلى سواحل إسبانيا تتراوح بين 3 و6 آلاف دولار، وهو مبلغ يكفي لتوفير مصدر دخل لصاحبه لو أراد الاستقرار في وطنه، فإن أزمة الإحباط النفسي وفقدان الأمل المتراكم خاصة مع طغيان ممارسات الإقصاء والتهميش والفوارق الطبقة باتت تتعمم شيئا فشيئا على الفئات المسحوقة من شباب وشابات وأسر بكاملها.

وتذكر بيانات يتم تداولها على نطاق واسع أن مناطق الهجرة على السواحل باتت أكثر نشاطا من المطارات الدولية، فقد شهدت إقلاع أكثر من 60 ألف مهاجر غير نظامي على متن القوارب، بينما كان المغادرون عبر الطائرات أقل من عشرة آلاف شخص، وهو ما يعكس حالة من النزوح الجماعي غير المسبوق، مازالت المؤسسات الرسمية في البلاد تتحاشى تناولها، ولا تذكرها إلا في حالات إحباط محاولات الهجرة.

ويبدو أن الهوة مازالت عميقة بين الحقيقة الميدانية وبين الخطاب الرسمي في البلاد، وهو ما يساهم في ردم جسور الثقة، فحديث عن “إبرام اتفاقيات بين الجزائر وحكومات أوروبية لتنظيم رحلات لفائدة الشباب الجزائرية من أجل معاينة الظروف المعيشية الصعبة في أوروبا” هو استغلال للعقول واستفزاز للشاعر لأن الفوارق معكوسة، وما للحاق أطفال ومسنين وأسر بقوافل الحرقة إلا دليل على أن المقاربة الرسمية مازالت بعيدة عن واقع المجتمع الجزائري.

تراجع الأمل في تحسن أوضاع البلاد، بعد هدر فرصة النهوض الشامل التي ضيعها القادة السياسيون، وخلو الخطاب الرسمي من خارطة طريق تبعث على الاطمئنان. العائلة الجزائرية باتت تثن تحت ضغوط تقطع الأنفاس، فما أن تخرج من نفق حتى تدخل في آخر ولا أمل في الوصول إلى بر الأمان. فخلال سنوات قليلة ضيعت شروط الحياة الكريمة، ولم تعد قادرة حتى على توفير المتطلبات الأساسية لأن الغلاء والندرة وتدهور الخدمات قصمت ظهرها ودفعت الكثير للتفكير في الهروب إلى الضفة الأخرى على أمل حياة أفضل.

معاناة اجتماعية

بقدر ما كان عرض أحد البنوك التجارية (بنك التنمية المحلية) لرهن الذهب والمصوغات للحصول على أموال لتغطية نفقات الدخول المدرسي، ممارسة شرعية غير أنه حمل معاناة اجتماعية ونوعا من التحطيم للقرارات المعنوية والذهنية، لأن البنك ما كان ليطلق عرضه لولا توصله بمعطيات حقيقية حول حالة الإفلاس أو الفقر التي وصلت إليها العائلة الجزائرية وعجزها عن توفير دخول مدرسي محترم لأبنائها.

ويكون اعتراف الحكومة برصد ثلاثة ملايين مساعدا للأطفال المعوزين لمساعدتهم على الالتحاق بمقاعدهم الدراسية مؤشرا على توسع دائرة الفقر، كما أن توظيف مساعدا 40 دولارا أميركيا للترويج لإجتماعية الدولة، يعكس تراجع كرامة الفرد والأسرة الجزائرية أمام زحف الفقر وتراجع القدرة الشرائية.

وكما كانت “الحرقة” ملاذا لناشطين سياسيين اضطروا للفرار تحت قمع

محزنة ومروعة لأمهات تسمرن لأيام على سواحل العاصمة، بعد توصلهن بأخبار عن انقلاب قوارب كانت تقل لـ”حارقة” جزائريين شقوا الطريق إلى السواحل الإسبانية، وكانت من بينهم عائلة تنحدر من ضاحية باب الوادي بالعاصمة، وتتكون من والدين شابين وبنيتين، وقد تمكنت من الوصول إلى السواحل الإسبانية.

قوارب تقليدية

العائلة المذكورة ليست الوحيدة التي اختارت الهجرة السرية عبر القوارب التقليدية، فقد سبقتها إلى ذلك عائلة أخرى من مدينة وهران، وهو ما يمثل تحولا كبيرا في التركيبة النفسية والسوسيوولوجية للمجتمع، فما كان يوصف بـ”التهور” و”المغامرة” لدى الشباب، بات موجة من الخيبة والإحباط ترحف على النفوس والأذهان شيئا فشيئا، وأن الفكة المهترئة في المستقبل توسعت لتشمل عائلات بكاملها، باتت تختار المغامرة في عباب البحر بدل البقاء في بلادها.

رغبة عائلات بكاملها في هجرة البلاد ولو بطريقة سرية تنطوي على العديد من الدلالات والرسائل أولاها حالة اليأس المتقدمة

وإلى سنوات قليلة فقط، كانت العائلات والأمهات تحديدا تضبط توقيتها ومشاعرها على أخبار وصول أبنائها إلى سواحل إسبانيا أو إيطاليا أو الخروج من تركيا واليونان إلى الأراضي الأوروبية، وكما كانت المشاهد

غياب المساواة الاجتماعية يدفع إلى العنف الجماعي

الشغب بيئتهم المحلية، بينما يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة أو الاعتقال دون الاستفادة بأي شيء من جراء أفعالهم.” وأضاف أنه غالبا ما تقع التفسيرات المختلفة لأعمال الشغب تحت ثلاثة معسكرات: أولا، تفسير الثقافة الفاسدة الذي يلقي باللأئمة على الإجرام الفردي؛ ثانيا، تفسير الهوية الاجتماعية، وفيه يتقاسم المشاركون في الشغب مشكلة ويرون العمل الجماعي وسيلة للتغيير، وأخيرا تفسير الحرمان النسبي وفيه يرى الناس فجوة بين ما لديهم وما يشعرون أنهم يستحقون أن يكون لديهم بالفعل.

وقال “تؤكد نتائجنا تفسيرى الهوية الاجتماعية والحرمان النسبي للعنف الجماعي، وتشير إلى أن الإجرام الفردي قد لا يكون بالضرورة موجودا.” ولم يجد الباحثون أن الاختلافات في السمات الشخصية، مثل الانتماء

● **لندن –** توصلت دراسة حديثة أجراها باحثون من كلية لندن الجامعية إلى أن غياب المساواة الاجتماعية يمكن أن يدفع إلى العنف الجماعي، وذلك في إطار تجريبي.

وجرى تصميم المشروع بتمويل مؤسسة نافيلد عقب أحداث الشغب التي وقعت في لندن في 2011، حيث سعى الباحثون لفهم أصول السلوك الجماعي المعادي للمجتمع، وفقا لما نقله موقع “سابش ديلي” عن مجلة “بروسينديج” أوف ذا رويال سوسايتي بي.”. وقال رئيس فريق البحث دانييل سي ريتشاردسون، أستاذ علم النفس وعلوم اللغة بكلية لندن الجامعية “نسعى منذ فترة لفهم لماذا يشارك الناس في أعمال الشغب، وهو سلوك يمكن أن ينظر له على أنه إيذاء ذاتي مجتمعي. وعلى نحو نموذجي، يدمر الأفراد من خلال أعمال