

موضة

السروال الجينز يتألق
بقصة الجزرة

يعد البنطلون الجينز أحد أهم القطع التي تمتلكها الفتيات في خزانة ملابسهن، فهو من الملابس الأساسية التي يمكنهن ارتداؤها بأكثر من طريقة وإطالة، لذلك فهو يسيطر على موضة الملابس طوال الوقت ولا يختفي طوال العام من إطلالاتهن، ولهذا تختلف موضة تصميّمات البنطلون الجينز في كل عام لتصبح أكثر عصرية من ذي قبل، ويحرص القائمون على صناعة الموضة والأزياء على تقديم كل جديد فيها. وطوال العام الماضي سيطرت الملابس المريحة على الموضة واستمر الأمر في بداية هذا العام أيضاً، الأمر الذي دفع الكثيرات إلى اختيار الجينز بقصة الجزرة.



ميونخ (ألمانيا) - يتألق السروال الجينز بقصة الجزرة في خريف/شتاء 2021-2022 ليمنح المرأة إحساساً بالراحة ويضفي على المظهر لمسة جاذبة تخطف الأنظار. وأوضحت مجلة "Elle" أن السروال الجينز بقصة الجزرة يمتاز بوسط عال وأرجل مستقيمة تصير نحيفة بالاتجاه إلى أسفل، ومن ثم فهو يسلط الضوء على الوسط ليمنح المرأة مظهراً رشيقاً. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أنه يمكن تنسيق السروال الجينز بقصة الجزرة مع بلوفر تريكو أو جاكيت كارديجان، مشيرة إلى إمكانية إضفاء لمسة تفرد على المظهر من خلال إدخال الطرف السفلي للسروال في فتحة ساق البوت.

الفايروس التنفسي
والتهاب الأذن أبرز أمراض
الأطفال في الشتاء

برلين - تهاجم بعض الأمراض الأطفال خلال فصل الشتاء بصفة خاصة مثل الأنفلونزا والتهاب الأذن الوسطى ومشاكل الجهاز الهضمي. وفيما يلي نظرة سريعة على هذه الأمراض. قال طبيب الأطفال الألماني ياكوب ماسكه إن الأنفلونزا تعد أكثر الأمراض شيوعاً لدى الأطفال خلال فصل الشتاء. وأوضح ماسكه أنه يمكن تخفيف أعراض الأنفلونزا من خلال الراحة التامة وشرب السوائل بكثرة؛ نظراً لأنها تعمل على تسهيل المخاط، ومن ثم تسهيل عملية طرده، بينما يساعد الاستنشاق على توسيع الشعب الهوائية. وشدد ماسكه على أهمية التطعيم ضد الأنفلونزا للأطفال، لاسيما الأطفال الذين يعانون من أمراض مزمنة، مشيراً إلى أن التطعيم متاح للأطفال بدءاً من عمر 6 أشهر.

وأضاف ماسكه أن الأنفلونزا غالباً ما تترتب عليها الإصابة بالتهاب الأذن الوسطى الذي يسبب ألماً كبيراً للطفل، مشيراً إلى أنه يمكن تخفيف الأعراض من خلال تناول المسكنات مثل الباراسيتامول والإيبوبروفين. بالإضافة إلى ذلك يمكن علاج الالتهاب بواسطة بخاخ الأنف المزيل للاحتقان وبعض الوصفات المنزلية مثل أكياس البصل. ومن جانبه أشار طبيب الأطفال الألماني راينهارد بيرنر إلى أن الفايروس التنفسي المخلوي البشري المعروف اختصاراً بفايروس RS يشهد انتشاراً واسعاً في فصل الشتاء، موضحاً أن أعراض هذا الفايروس الخطير، الذي قد يهدد الحياة، تتمثل في صعوبة التنفس والحمى والسعال واحتقان الأنف. ويمكن مواجهة هذا الفايروس من خلال مضادات فايروس RS وخافضات الحرارة وموسعات الشعب الهوائية والقطرات الأنفية المزيلة للاحتقان. ولا توجد لقاحات للفايروس المخلوي التنفسي، ولكن قد يكون الوالدان قادرين

على تقليل خطر الإصابة بفايروس الجهاز التنفسي المخلوي أو انتشاره وذلك عن طريق استعمال محلول ملحي للأنف وشطف لطيف لمساعدة الطفل على التنفس وتناول الطعام بشكل أفضل. وجهاز ترطيب بالدرناز البارد للمساعدة على تفكيك المخاط والسماح له بالتنفس بسهولة. وكثرة الأطعمة والسوائل، للتأكد من بقاء طفلك رطباً، وقد يأكل الأطفال المصابون بزلات البرد ببطء أكثر ولا يشعرون بالرغبة في الأكل لأنهم يعانون من صعوبة في التنفس. وعلى الأم شطف أنف الطفل قبل محاولة الرضاعة الطبيعية أو زجاجة الرضاعة. كما ليس من الضروري تقديم الماء التكميلي أو الحليب الصناعي للأطفال الذين يرضعون من الثدي.

الأطفال غالباً ما تترتب عليها الإصابة بالتهاب الأذن الذي يسبب ألماً كبيراً للطفل ويمكن للمسكنات تخفيف الأعراض

وإذا كان الطفل يعاني من صعوبة في الرضاعة من الثدي، فليدك خيار شطف حليب الثدي وإرضاعه من الزجاج. وينصح الأطباء بتجنب الأسبرين وأدوية السعال والبرد. كما تدرج مشاكل الجهاز الهضمي ضمن المتابع الصحية الأكثر شيوعاً لدى الأطفال خلال فصل الشتاء، وقد يرجع سببها إلى الفايروسات أو البكتيريا. وتتمثل أعراض عدوى الجهاز الهضمي في الأم البطن والإسهال والغثيان والقيء والحمى.

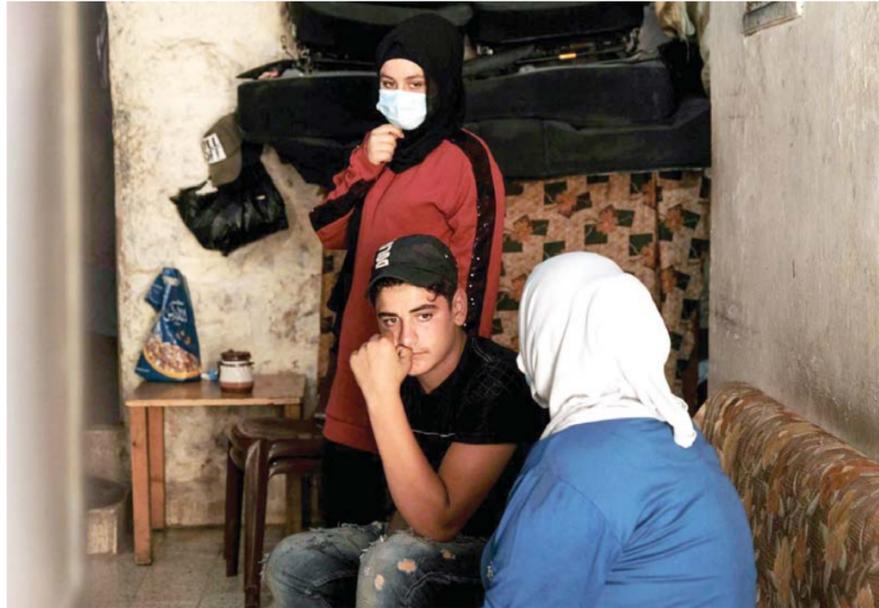
وفي البداية يمكن مواجهة هذه الأعراض من خلال شرب السوائل غير الغازية بكثرة. وبعد توقف القيء يمكن تقديم البسماط والحساء للطفل.



لا يجب التهاون ضد أمراض الشتاء

ارتفاع معدلات الفقر في لبنان
يدفع العائلات إلى الهجرة غير النظامية

«رحلات الموت» عبر البحر أمل اللبنانيين بالخلاص من ضنك العيش



ضيق الحال يدفع ببعض الأسر إلى مغادرة البلاد عبر قوارب الموت

وفي سبتمبر من العام الماضي أعادت السلطات القبرصية، 115 مهاجراً غير نظامي على متن 6 قوارب وصلوا إليها من لبنان، وفق وسائل إعلام محلية. وأعلنت قبرص أنها ستسرد إلى بيروت وقد ألبحت سبل منع قوارب محتملة بطالبي لجوء من الإبحار نحو شواطئها من السواحل اللبنانية.

وقال "خلال وجودي في الميناء، أسمع قصصاً كثيرة لأشخاص يرغبون بمغادرة لبنان، لأن لا مستقبل لهم فيه، وكل دول العالم تعلم أن بلدنا منهار مالياً واقتصادياً وسياسياً".

ووصف سيداوي رحلات الهجرة غير الشرعية بأنها "رحلات موت"، لكن بالمقابل، قال إن "لحظة وصول المهاجر إلى أوروبا، تفتح أمامه صفحة جديدة وحياة مليئة بالأمل". وزاد "هذه الهجرة محاولة للهروب من الموت".

وقال محافظ طرابلس والشمال القاضي رمزي نهر، إن "غالبية محاولات الهجرة غير الشرعية من لبنان، يكون مصيرها الفشل، لأنه يتم القبض على الهاربين والمهربين".

وأضاف نهر في تصريح أن "الجيش اللبناني يتشدد في مراقبة الشواطئ البحرية، خاصة المناطق التي شهدت سابقاً عمليات تهريب".

ورغم أنه لا توجد إحصاءات رسمية شاملة لعدد الأشخاص الذين غادروا لبنان عن طريق الهجرة غير الشرعية، تكشف خلال الأشهر السبعة الماضية، تكتشف البيانات التي نشرتها قيادة الجيش اللبناني عبر موقعها الإلكتروني منذ شهر يونيو 2021 حتى سبتمبر الماضي، أن كل شهر يسجل فيه توقيف مراكب أو اثنين لأشخاص حاولوا الهرب من خلال "قوارب الموت".

ويجمع هذه الأرقام، يتبين أنه خلال 5 أشهر، تم توقيف 6 قوارب تحمل على متنها 310 أشخاص، بينهم نحو 47 لبنانياً فقط، فيما أغلبيتهم من الجنسية السورية.

في سياق متصل، ذكر تقرير للدولية للمعلومات (شركة إحصاءات غير حكومية)، أن السنوات الماضية شهدت خمسة حوادث أمت إلى وفاة وغرق 51 شخصاً، معظمهم من عكار وطرابلس.

وبوتيرة سريعة تزداد قوارب الهجرة غير الشرعية في لبنان، بالترافق مع تدهور الأوضاع الاقتصادية والسياسية التي بلغت ذروتها بانفجار مرفأ بيروت.

ويواجه الطفل صعوبة في الالتفاف والجلوس، بالإضافة إلى صعوبات التطور اللغوي.

ولتجنب هذه المخاطر، يوصي خبراء التغذية الأمهات المرضعات بإتباع نظام غذائي صحي ومتوازن وليس أحادي الجانب، وذلك لإمداد جسم الرضيع بكل العناصر الغذائية اللازمة لنموه.

ويجب على الأم التي اختارت الرضاعة الطبيعية لطفلها أن تتناول الطعام بشكل جيد، كما يجب التفكير في هذا الأمر على أنه حافز إضافي لتابعة النظام الغذائي الصحي

دفعت الأوضاع الاقتصادية والاجتماعية المتردية باللبنانيين إلى التفكير في الهجرة غير النظامية، ما جعلهم يعمدون إلى بيع ممتلكاتهم لتوفير المال للمهربين. وغالبا ما يكون مصير هذه المحاولات الفشل لأنه يتم القبض على الهاربين والمهربين فيزداد الوضع سوءاً.

بيروت - تزايدت محاولات الهجرة غير النظامية من لبنان باتجاه دول أوروبية، في ظل تدهور غير مسبوق للأوضاع الاقتصادية والاجتماعية وارتفاع معدلات الفقر، في بلد يمر بأزمة صفها البنك الدولي كواحدة من أسوأ ثلاث أزمات في العالم منذ أواسط القرن التاسع عشر. والهجرة غير النظامية تتمثل بمغادرة الأراضي اللبنانية عبر قوارب أو مراكب صغيرة، تنطلق من شواطئ لبنان، أطلق عليها "قوارب الموت".

وقال اللبناني سامر عوض من طرابلس (شمال) للناضول، إن "الثورة الشعبية في العام 2019، شكلت لنا أملاً بحدوث إصلاحات في لبنان، إلا أن الأوضاع لم تتحسن"، ما جعله يعيش خيبة أمل كبيرة، فقرر اللجوء إلى الهجرة غير الشرعية.

وأضاف "السفر الشرعي يتطلب شروطاً لا تتوفر معي، مثل المال والشهادات الجامعية".

ويروي رحلته الأولى مع الهجرة غير الشرعية، قائلاً "بعثت كل ما أملك من سيارة وهاتف خلوي، لكي أسدد المبلغ المالي الذي طلبه المهرب مني، وبعد اكتشاف أمرنا في قبرص، تمت إعادتنا إلى لبنان والتحقيق معنا".

وقال "منذ عودتي إلى لبنان عقب محاولتي الأولى للهجرة، لا أزال من دون عمل، ووضعي المادي يزداد سوءاً".

ولا يخفي سامر إصراره على تكرار المحاولة، لكن ما يمنعه حالياً أن "وضعي المادي لم يعد يسمح لي بذلك".

وعن المهربين، يشير إلى أنهم "من الجنسية اللبنانية ومعروفون، غير أنهم يختبئون من الدولة".

عائلات المنطقة تلجأ إلى بيع ما تملك من ذهب ومقتنيات، وتقوم بشراء قارب صغير لمغادرة الأراضي اللبنانية بشكل فردي

ويستعد موق سيداوي، صاحب شركة نقل بحرية سياحية في شمال البلاد، ومطلع على شأن التهريب غير الشرعي بفعل عمله على ميناء طرابلس، وجود شبكات تهريب منظمة.

وقال سيداوي إن "عائلات المنطقة تلجأ إلى بيع ما تملكه من ذهب ومقتنيات، وتقوم بشراء قارب صغير لمغادرة الأراضي اللبنانية بشكل فردي".

وأوضح أن "الفلوكا" (القارب) يكون مجهزاً بوسائل الإنقاذ كافة، بالإضافة إلى نظام تحديد المواقع العالمي "جي. بي. أس"، لمعرفة المسار الذي يجب سلوكه".

نصائح

النظام الغذائي النباتي يهدد الرضع بسوء التغذية

برلين - حذر المركز الاتحادي للتغذية من إتباع نظام غذائي نباتي أثناء الرضاعة، نظراً لأنه يهدد الرضيع بسوء التغذية، مما يؤثر بالسلب على نمو الطفل.

وأوضح المركز الألماني أن إتباع الأم لنظام غذائي نباتي أثناء الرضاعة يعرض طفلها للإصابة بنقص فيتامين B12، الذي يتوفر في الأغذية ذات المصدر الحيواني مثل اللحوم والأسماك والبيض ومنتجات الألبان.

وتترتب على نقص هذا الفيتامين عواقب وخيمة تتمثل في فقدان الوزن ومشاكل في المهارات الحركية، حيث يواجه الطفل صعوبة في الالتفاف والجلوس، بالإضافة إلى صعوبات التطور اللغوي.

ويجب على الأم التي اختارت الرضاعة الطبيعية لطفلها أن تتناول الطعام بشكل جيد، كما يجب التفكير في هذا الأمر على أنه حافز إضافي لتابعة النظام الغذائي الصحي

عالية، وبالتالي أسعار حرارية ينسب كبيرة، بينما تحتوي على القليل من المغذيات الأخرى.

وتناول البروتين في شكل اللحوم الخالية من الدهون، والدجاج والبيض والبقوليات، كما يجب تناول الأسماك مرتين في الأسبوع على الأقل على أن يحتوي قسم على السمك الأبيض والقسم الآخر على الأسماك الزيتية.

وتلك تناول الحليب ومنتجاته مثل الجبن واللبن الرائب، والتي تعد من المصادر الغنية بالبروتين، وتمد الجسم بكميات جيدة من الكالسيوم أيضاً.