

## إعطاء نفحة جديدة للملابس البالية تتيح نهجا استهلاكيا مختلفا

### تخفيض الاستهلاك لكن مع تجديد الملابس آخر الصيحات في مجال الموضة



#### أضفاء لمسة عصرية

إننا اليوم نعيش في عصر استهلاكي بامتياز، حيث يتهاوت الناس كثيرا على اقتناء الكثير من الأشياء ثم يتخلصون من معظمها بعد ذلك دون أن يفكروا في استعمالها أو الاستفادة منها بشكل آخر.

وأشارت إلى أنهما توجهاً عبر مشغلها رسالة إلى العالم مفادها "فكروا مرة ثانية قبل أن تعمدوا إلى رمي ثيابكم القديمة في سلة المهملات أو تسليبها للأخريين، فأنتم بإمكانكم الاستفادة منها مرة ثانية وبطريقة جميلة، وبذلك يمكن أن تساهموا في تخفيف ضغط التكاليف على أنفسكم وأيضا والأهم المحافظة على البيئة من حولكم".

وقالت توبية معلقة "هذا المكان مفتوح بالأساس للناس غير القادرين على شراء ثياب كلما أرادوا ذلك، فأسعار المشغل مقبولة ومعقولة، وعلى الرغم من وجود تصاميم فريدة من نوعها جوانب النرجسية التي تم فحصها في الدراسة كانت له تأثيرات خاصة على حياة المشاركين الأسرية والاجتماعية.

وأوضحت قائلة "فكرة التدوير راودتني منذ صغري ولها علاقة كبيرة بنقص الماديات، فإن تكون مولعا بالتسوق لكنت لا تستطيع ذلك، يدفعك حتما إلى البحث عن بديل، لهذا كنت أقوم بقص ثيابي القديمة وأعيد تفصيلها وحياتها، لاسيما أن والدتي تعمل في مجال الخياطة، فتعلمت منها بعض التقنيات وبفضلها صرت أصنع لنفسني ملابس جديدة، كانت تعجب صديقاتي كثيرا".

وتواصلت مديرة جمعية أهلية تدعى رشا شكر مع توبية وأستا معا "مشغل حرقوقة" في العاصمة بيروت خلال فبراير 2018، حيث تعيد توبية تصميم الملابس والأشياء القديمة بأسعار معقولة. وقالت شكر "يمكن القول

وأوضحت قائلة "فكرة التدوير راودتني منذ صغري ولها علاقة كبيرة بنقص الماديات، فإن تكون مولعا بالتسوق لكنت لا تستطيع ذلك، يدفعك حتما إلى البحث عن بديل، لهذا كنت أقوم بقص ثيابي القديمة وأعيد تفصيلها وحياتها، لاسيما أن والدتي تعمل في مجال الخياطة، فتعلمت منها بعض التقنيات وبفضلها صرت أصنع لنفسني ملابس جديدة، كانت تعجب صديقاتي كثيرا".

بمساعدة الناس على الاستفادة من فوائض ملابسهم دون الإضرار إلى شراء المزيد، لاسيما مع تردي الأوضاع الاقتصادية في لبنان، إلى جانب استخدامها عملية إعادة تدوير في عالم الأزياء بما يعكس اهتماما متزايدا بالمنتجات الصديقة للبيئة.

وأشارت إلى أنها تحب تحويل الأقمشة القديمة إلى ملابس مثالية وفريدة، لافتة إلى أنها لا تشتري ملابس لأطفالها سوى الزي المدرسي، وأثناء تسوقها ترى الملابس وتقول لنفسها إنه في إمكانها حياكتها حتى توفر النقود. وقالت لورانس إنها وزوجها بدءا مؤخرا بالتفكير في العيش بطريقة صديقة للبيئة بعض الشيء مثل تبني إعادة التدوير وتقليل النفايات.

كما نهت إلى أن الملابس الجاهزة ينكمش حجمها بعد غسلها واحدة، ويتم ارتداؤها مرة أو اثنتين ثم يتم التخلص منها ولا يتم حتى التبرع بها لأي جمعية خيرية. وتعمل لورانس على تحويل مهاراتها الباعرة في الحياكة وتحويل الأقمشة إلى ملابس إلى عمل خاص، وتخطط لذلك عندما يدخل طفلها الصغير المدرسة. ولا يقتصر التفكير في العيش بطريقة صديقة للبيئة وتوفير الأموال على الدول الغربية، فقد نشرت "العرب" في وقت سابق تقريرا حول مشغل في بيروت

وأشارت إلى أنها تحب تحويل الأقمشة القديمة إلى ملابس مثالية وفريدة، لافتة إلى أنها لا تشتري ملابس لأطفالها سوى الزي المدرسي، وأثناء تسوقها ترى الملابس وتقول لنفسها إنه في إمكانها حياكتها حتى توفر النقود.

وقالت لورانس إنها وزوجها بدءا مؤخرا بالتفكير في العيش بطريقة صديقة للبيئة بعض الشيء مثل تبني إعادة التدوير وتقليل النفايات.

كما نهت إلى أن الملابس الجاهزة ينكمش حجمها بعد غسلها واحدة، ويتم ارتداؤها مرة أو اثنتين ثم يتم التخلص منها ولا يتم حتى التبرع بها لأي جمعية خيرية.

وتعمل لورانس على تحويل مهاراتها الباعرة في الحياكة وتحويل الأقمشة إلى ملابس إلى عمل خاص، وتخطط لذلك عندما يدخل طفلها الصغير المدرسة. ولا يقتصر التفكير في العيش بطريقة صديقة للبيئة وتوفير الأموال على الدول الغربية، فقد نشرت "العرب" في وقت سابق تقريرا حول مشغل في بيروت

صحيح أن أوساط الموضة تزداد وعيا بضرورة حماية البيئة، لكن الرغبة في تجديد الأزياء لا تزال قائمة، لذا بات من الممكن استئجار ملابس أو إعطاء نفحة جديدة لألبسة قديمة.

باريس - أطلقت الفرنسية بيريل دو لاوشير في العام 2016 مفهوم إعادة تدوير السلع الفاخرة أو "إبسايكلينغ". وقالت الشابة، الحائزة على إجازة في التكنولوجيا الرقمية، "كنت عاطلة عن العمل وكان لدي ثماني حفلات زفاف، فقررت الاستعانة بما يتوفر من أزياء، ولم يكن لدي لا الرغبة ولا القدرة على شراء فساتين جديدة ارتديها مرة واحدة".

وأضافت قائلة "اتصلت بطالبة في كلية للموضة.. وحاولنا إضفاء لمسات جديدة على الأزياء وجعلها أكثر عصرية". وأسست بيريل بعد سنة شبكة "تيلي" التي تضم حائكات تقصن منازل الزبائن. وسرعان ما اعتنقت صديقاتها هذه الكسرة، "فهن ترغبن في الحصول على المشورة وتقدرن الخصوصية التي توفرها الزيارات المنزلية".

وبات لشركة "تيلي" فروع في باريس وأربع مدن فرنسية كبرى بفضل شبكة من نحو أربعين حائكة، يلبين كل شهر حوالي 500 طلب.

#### فائض من الملابس

وتقر بيريل دو لاوشير بأنها لم تؤسس شركتها "لأغراض بيئية محضة"، غير أن إمكان إعطاء نفحة جديدة للملابس البالية تتيح نهجا استهلاكيا مختلفا، وتقول "للاسرع ما نيجبن لنا أن لدينا فائضا من الملابس".

ويمكن تجديد سروال جينز من خلال تعديل الجيوب بكل بساطة أو تحويل ستارة إلى حقيبة يدوية تواكب آخر الصيحات.

وقد أظهرت دراسة أجراها أخيرا المعهد الفرنسي للموضة في أربعة بلدان وهي: فرنسا وألمانيا وإيطاليا والولايات المتحدة، أن نصف الأشخاص المشمولين في هذا البحث والذين يقدر عددهم بـ 5 آلاف شخص، أكدوا أنهم اشتروا ملابس مراعية للمعايير البيئية سنة 2019.

وتقول شانانتال تين، التي تتعاون مع "تيلي"، إن "كل التضاميم، سواء كانت من زارا أو كريستيان ديور، يمكن أن تخضع لتعديلات".

وتفيد الحائكة أنها غالبا ما تقصد منزلا لتعديل سروال وتخرج حملة بكيس من الملابس الواجب تجديدها. وتؤكد أن 40 بالمئة من زبائن "تيلي" هم من الرجال، "عندما يجدون ملابس

## النرجسية تتلاشى مع تقدم العمر

المشاركين انخفاضا في النرجسية مع تقدمهم في العمر.

وأفادت النتائج أن 3 بالمئة فقط لديهم زيادة، والقليل منهم لديهم نفس المستوى من النرجسية في سن 18 و 41. كما بين الباحثون أن كل جانب من جوانب النرجسية التي تم فحصها في الدراسة كانت له تأثيرات خاصة على حياة المشاركين الأسرية والاجتماعية.

**النرجسية تتلاشى مع بلوغ الإنسان مرحلة الأربعينات من العمر وتختلف بين الأفراد وقد ترتبط بحياتهم المهنية وعلاقاتهم**

وكان من المحتمل على سبيل المثال أن تكون للذين لديهم مستويات أعلى من الغرور، في سن 18 عاما علاقات زواج غير مستقرة، والأرجح أن يتم الطلاق بحلول منتصف العمر. ومع ذلك، أبلغوا عن صحة أفضل في سن 41. وأولئك الذين شعروا بأكثر عددا من مشاكل الشباب البالغين أبلغوا عن المزيد من الأحداث السلبية في الحياة، وكانوا يميلون إلى انخفاض مستوى الرفاه والرضا عن الحياة في سن 41.

وأشطن - قالت دراسة حديثة إن النزعة النرجسية تتلاشى مع بلوغ الإنسان مرحلة الأربعينات من العمر.

وتكشف الباحثون أن درجة تراجع النزعة النرجسية تختلف بين الأفراد، ويمكن أن ترتبط بحياتهم المهنية وعلاقتهم. وأوضح برنت روبرتس، أستاذ علم النفس في جامعة "الينوي" بالولايات المتحدة قائلاً "تشعرنا النتائج المتوصل إليها بالكثير من الراحة، خاصة في ما يتعلق بسيطرة النزعة النرجسية على العديد من الشباب في مراحل من حياتهم وهو ما يثير الكثير من المشاكل، إلا أن هذه النزعة تتراجع تدريجيا مع التقدم في العمر".

واعتقد الباحثون أن الجانب القيادي من النرجسية سيزداد مع تقدم العمر، لكنهم وجدوا أن الأمر لم يكن كذلك، وعرف علماء النفس النرجسية بأنها سمة شخصية تتميز بالاعتقاد بأن الشخص أكثر نكاه وأحسن مظهرا وأكثر نجاحا من المحيطين به ويستحق المزيد. وشملت الدراسة 237 مشاركا تم تقييم مستويات النرجسية لديهم، وخصوصا الغرور والإيمان بمهاراتهم القيادية وشعورهم بالاستحقاق، في سن 18 عاما عندما كانوا طلابا جدا في جامعة كاليفورنيا، بيركلي، ومرة أخرى في عمر 41 عاما.. أظهر معظم

من خلال المشروبات، وعن عدد السرعات الحرارية التي تناولها الناس من خلال المشروبات المحلاة بالسكر، فنحن لا نقصد المشروبات الغازية فقط".

وأضاف "العصير مصدر آخر للسرعات الحرارية التي لا توصف بأنها رائعة من الناحية الغذائية". وأشار الخبراء إلى أن التوصيات بالحد من تناول العصائر ليست جديدة؛ فلطالما نصحت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بعدم إعطاء الرضع أي عصائر قبل بلوغهم عاما واحدا، وأن يقتصر كم هذه العصائر على حوالي 113 غراما يوميا، للأطفال ما بين سنة وثلاث سنوات.

ونبهوا إلى أن الحليب النباتي مثل حليب اللوز والشوفان والأرز، عادة ما يحتوي على محليات إضافية أو منكهات صناعية، وهو أقل في قيمته الغذائية من حليب الأبقار، الذي يحتوي الكوب الواحد منه على 8 غرامات من البروتين إلى جانب العناصر الغذائية الأخرى مثل الكالسيوم. وباستثناء حليب الصويا، تعتبر أنواع الحليب النباتي فقيرة من البروتين. وبينت ميجان لوت أن المشروبات التي تسوق للأطفال تكون غير ضرورية في العادة، ونظرا لأن معظم الأطفال يمكنهم تناول الطعام الصلب؛ تميل أسعار هذه المنتجات إلى الارتفاع وتحتوي عادة سكريات مضافة.

## تغذية الأطفال في سنواتهم الأولى أبسط مما يتصوره الأبوان

وما يقرب من نصف الأطفال ما بين سنتين إلى خمس سنوات في الولايات المتحدة، يشربون العصائر المحلاة يوميا، وهو سلوك نعرف أنه يزيد خطر الإصابة بالسمنة والسكري والمشاكل الصحية الأخرى".

وأوضحت قائلة "تبسّط التوصيات كل شيء على الوالدين؛ الماء والحليب وقدر محدود من عصير الفاكهة الطبيعي 100 بالمئة فقط". ويؤكد المختصون على أن الأطفال لا يحتاجون تناول العصير، وأنهم أفضل حالا إذا تناولوا الفاكهة طازجة، حيث يمكن أن يؤدي الاستهلاك المفرط للعصير إلى تسوس الأسنان واكتساب الوزن، وهو مرتبط بالتغذية السيئة بشكل عام.

من جانبه قال ريتشارد بيس، الرئيس التنفيذي لشركة روبرت وود جونسون التي مولت الدراسة، "عندما نتحدث عن السرعات الحرارية فارغة القيمة، التي نستهلكها

وقال الباحثون إن ما قد يصدم الآباء أصحاب الخزانة الممتلئة بعلب العصير، بأن ما يتناوله الأطفال الصغار من العصير يجب ألا يتعدى كوبا واحدا في اليوم من عصائر الفاكهة الطبيعية 100 بالمئة؛ وأن عدم شربه مطلقا أفضل. وأصدرت هذه التوجيهات الجديدة مجموعة "بحوث التغذية السليمة"، التي أعدتها الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال وجمعية القلب الأمريكية والأكاديمية الأمريكية لطب أسنان الأطفال.

وجاءت التحذيرات من المشروبات المحلاة في ظل المخاوف المتواصلة من سمنة الأطفال، التي يمكن أن تمهد الطريق أمام أمراض مزمنة حادة، ويرجع العلماء أن تكون هذه التوصيات مؤثرة.

وقالت ميجان لوت، نائبة مديرة مجموعة "بحوث التغذية السليمة" إن

وأصدرت مجموعة "بحوث التغذية السليمة" توصيات جديدة للأباء والأمهات، وصفت بالتفصيل ما يجب أن يشربه الطفل في أولى سنوات حياته، معتبرة أن ممارسات أكثرية الآباء والأمهات منذ عقود تعتبر خاطئة، وتعد هذه التوصيات الأكثر شمولاً وتقييدا حتى يومنا هذا.

وشددت الأخصائية في التغذية هالتي درنك هالتي كينز عبر موقعها الإلكتروني على ضرورة ألا يتلقى الرضع إلا حليب الثدي أو الحليب الصناعي، ويمكن أن يُضاف الماء عند بلوغ 6 أشهر، أما الأطفال الذين يشربون الحليب الصناعي فيمكن أن يتناولوا حليب البقر بعد 12 شهرا.

كما شددت على أن تقتصر المشروبات في معظمها على الحليب والماء في السنوات الخمس الأولى للطفل، وينبغي ألا يُعطى الأطفال في سن الخامسة أو أقل أي مشروبات سكرية أو بمحليات أخرى، بما في ذلك العصائر منخفضة السرعات أو المحلاة صناعيا، أو حليب الشوكولاته أو أي حليب منكه، أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو أي مشروبات أخرى. ونهت الهيئة إلى ضرورة تجنب المشروبات النباتية، مثل حليب اللوز والأرز والشوفان، مشيرة إلى أن حليب الصويا يعتبر البديل المفضل للآباء الذين يودون الابتعاد عن حليب الأبقار.

