

نصائح

للربيع جماله.. أحسنوا اختيار ملابس أطفالكم

تلك الأيام التي يتحول فيها الطقس من البرودة إلى الدفء بسرعة كبيرة. كما يمكن تجريب الأحذية الرياضية الرائعة أو عصبات الرأس والإكسسوارات العصرية لإكمال المظهر المثالي. وتضم مجموعة من Max's Big Joy Little Price القطع الضرورية للفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 2 و16 عاما لمساعدة الأمهات في مزج الطبقات ومطابقتها للتكيف مع تغير الظروف الجوية.

كما تعتبر قمصان الأولاد طريقة رائعة للتعبير عن أسلوب أزياء الربيع، حيث يمكنهم ارتداء التيشيرتات من تلقاء أنفسهم أو وضعها تحت ستراتهم المفضلة.

كما أنها تعتبر عنصرا أساسيا في تعزيز الأناقة، حيث يمكن ارتداؤها دائما مع الجينز أو بنطلون رياضي.

و تعتبر البلوفرز الغرافيكية والكنزات ذات القنعة ضرورية لموضة الربيع، حيث يستفيد منها الأطفال كثيرا. ومن المؤكد أن طفاك سيقع في غرام التصميمات الممتعة من مجموعة Big Joy Little Price كما أنها دافئة ومرحة.

تمنح الراحة الأطفال سعادة استثنائية، ما يعني أنه من الضروري الحفاظ على راحتهم عبر ارتداء ملابس مناسبة لجميع الظروف البيئية. وقد يشكل فصل الربيع تحديا بالنسبة إلى الآباء من حيث اختيار ملابس أطفالهم، حيث يمكن أن يتغير الطقس بسرعة من معتدل ومشمس إلى بارد ومغبر وعاصف.

من هنا يقدم خبراء ماكس بعض الإرشادات والنصائح التي من شأنها أن تساعد في إعداد طفلك لقضاء وقت ممتع في الهواء الطلق هذا الربيع. يمكن أن يكون الزي طبقات متعددة ماليا لفتاتك ولك، حيث تتوفر الكثير من الخيارات الأنيقة. وتعتبر البلوزات الأسلوب المثالي لتوفير الدفء، لاسيما وأنها تتناسب مع جميع القطع بما في ذلك الفساتين والتنانير والسراويل. احرص على اختيار الألوان المحايدة التي تتناسب مع أي ملابس مع شعاعات لطيفة لإضفاء المزيد من الجاذبية.

وتعتبر القطع الرئيسية طويلة الأكمام عناصر أساسية متعددة الاستخدامات. ويمكن ارتداؤها تحت السترات الصوفية لجميع المغامرات في الهواء الطلق، ولكن من الضروري اقتناء زوج من الكنزات قصيرة الأكمام فهي مثالية للارتداء تحت البلوفرز والقبعات خاصة في

«بيتنا بيتك» صارت «أوكسجيننا أوكسجينك» في لبنان

أسطوانات الأوكسجين مبادرة لمساعدة المتضررين من جائحة كورونا



تزايد الأزمات يتطلب تزايد المساعدات

لبناني في مجال الرعاية الصحية منذ فبراير من العام الماضي. وبعد الانفجار، شهد لبنان ارتفاعا كبيرا في إصابات فيروس كورونا التي تفاقمت بحلول نهاية عام 2020، مما أجبر منظمة «بيتنا بيتك» على تعليق بعض أعمالها. كما كان عدد المتبرعين أقل. وحاليا تعتني المنظمة بمئة عامل في القطاع الصحي يستقنون في ست شقق وعدد قليل من الفنادق. ومع ذلك، فقد استمرت المنظمة في العمل وسط إغلاق البلاد لمدة أربع وعشرين ساعة بدءا في منتصف يناير. وحتى أثناء توزيع أسطوانات الأوكسجين، تم تغريم الفريق لخرقة حظر التجول.

لكن فتح الله مصممة على الاستمرار. وأضافت «لقد أخذنا الأمر على عاتقنا بسبب الخير الذي نفعله، وبسبب وطننا ومواطنينا».

وفرضت الحكومة اللبنانية حالة إغلاق صارمة عقب تسجيل أكبر حصيلة إصابات يومية خلال النصف الثاني من شهر يناير الماضي منذ أن بدأت الجائحة. وأصبحت أسطوانات الأوكسجين حاليا سلعة نادرة تباع في السوق السوداء ببلغ يصل إلى 2000 دولار، وهو ما يعادل بسعر الصرف الحالي لليرة اللبنانية، 26 أجرة شهرا من راتب الحد الأدنى للأجور.

وشهد لبنان مع اشتداد أزمة كورونا سوقا سوداء لبيع أجهزة الأوكسجين المزيفة بسبب ارتفاع الطلب على الأصلية. وادى عجز الشركات المرخص لها عن سد النقص الحاصل في الأجهزة التي تنتج الغاز المشبع بالأوكسجين، إضافة إلى عجز المستشفيات عن استقبال جميع المصابين، إلى تعمّد الشركات غير المرخص لها استغلال حاجة المصابين الذين اضطروا إلى العلاج في منازلهم من خلال شراء الأجهزة.

يعملون في مستشفيات مختلفة في جميع أنحاء المدينة. وبعد ظهر أحد الأيام، كانت غوش وزميلها الذي يسكن معها في شقتها، عيسى طنوس، يستريحان بعد يوم عمل طويل، وكانا يحتسيان فنجانا من القهوة أمام الأضواء المعلقة عبر نوافذ الشقة. كان من النادر أن يكونا في المنزل في نفس الوقت.

وقال طنوس (28 عاما)، وهو طبيب مقيم في مستشفى خاص، «أدهم يعتني بنا ويقدم لنا يد المساعدة. هناك من يقدر ما نمر به وكل ما يدور بروؤوسنا. لقد منحنا هذه المساعدات مساحة حتى لا نخاف، ولا نقلق من أننا قد نُؤذي شخصا ما».

وتبرّع فاعل خير بالشقة لمنظمة «بيتنا بيتك» للمساعدة في استضافة العاملين بالقطاع الصحي. ونفس هذا المانح تبرّع بعدة ممتلكات أخرى حول بيروت لنفس الغرض.

وبعد انفجار الميناء، سارعت منظمة «بيتنا بيتك» إلى تكثيف جهودها لمساعدة من تحطمت منازلهم. ووضعت المنظمة المتضررين في مساكن مؤقتة بينما ساعدتهم في جمع الأموال لإصلاح منازلهم. وخلال الأربع وعشرين ساعة الأولى من إعلانهم عن احتياجهم لشقق مؤقتة، تم التبرع بست شقق.

وقالت فتح الله إن «بيتنا بيتك» نشأت بسبب نقص الخدمات المقدمة للعاملين في القطاع الصحي في لبنان. وأضافت «إذا فكرنا في ما يمكن أن تفعله الحكومة، فسنتنظر كثيرا لأننا ليست لدينا حكومة. حكومتنا فاشلة تماما».

ويعاني قطاع الصحة في لبنان من إرهاق طاقتهم وتعرضه لضغوط شديدة، حتى بعد الانفجار. ويعمل الأطباء في نوبات متعددة يوميا لتغطية زملاتهم المصابين بالفيروس. وبحسب نقابة الأطباء، فقد أصيب أكثر من 2300 عامل طبي في بيروت.

دفع تفاقم الوضع بسبب جائحة كورونا في لبنان مجموعة مدنية إلى مساعدة المتضررين من الفيروس عبر مدهم بأسطوانات الأوكسجين. وقررت منظمة «بيتنا بيتك» التي تنشط ضمنها هذه المجموعة تغيير طابع نشاطها بداية بتوفير الماوى للعاملين في القطاع الصحي، الذين كانوا قلقين بشأن أسرهم للعدوى، وصولا إلى مساعدة المتضررين بمدهم بأسطوانات الأوكسجين.

بيروت - قام فريق صغير يرتدي الأقنعة والقفازات في وسط حي الجميزة الذي تم تدميره في بيروت، بتعقيم وتعبئة أسطوانات الأوكسجين لإرسالها إلى المحتاجين، وهذا يعد أحدث مشروع تقوم به مجموعة مدنية لبنانية نشأت مع جائحة كورونا وتبحث عن طرق جديدة لمساعدة المحتاجين مع تزايد أزمات البلاد. وقالت ميليسا فتح الله، أحد مؤسسي منظمة «بيتنا بيتك»، «لا أحد مُستثنى من الفيروس، لا أحد. لا أحد يمتلك مناعة خارقة ضد المرض. لقد رأينا أن أقربائنا وزملائنا يصابون بالمرض، فقررنا أن نبدأ عملية جمع تبرعات أخرى وأن نركز بشكل خاص على أسطوانات الأوكسجين».

وجمع الفريق أكثر من 27 ألف دولار وأمدوا المحتاجين في جميع أنحاء البلاد بثمانية وأربعين أسطوانة أوكسجين. وتم إطلاق منظمة «بيتنا بيتك» التي يعمل بها 110 موظف، في بداية فترة انتشار الوباء وتبنيوا مبادرة مختلفة تماما: وهي توفير ماوى يكون بعيدا عن منزل العاملين في القطاع الصحي الذين كانوا قلقين بشأن تعرض أسرهم للعدوى. وخلال فترات الإغلاق الأولى في لبنان في مارس من العام الماضي، استطاعوا أن يستضيفوا 750 عاملا في القطاع الصحي في شقق مختلفة. وتعيش كلوي غوش، طبيبة مقيمة تبلغ من العمر 26 عاما في مستشفى حكومي في بيروت، في مساكن توفرها

الطفولة السعيدة ليست ضمانا لصحة نفسية جيدة

وجدت أيضا أن الأطفال الذين نشأوا في بيئات مستقرة وداعمة معرضون أيضا للإصابة بأعراض القلق في مرحلة البلوغ، بحسب ما نقله موقع «ساينس ديلي» عن الدراسة.

وقالت المشرفة على الدراسة بيانكا كاهل من جامعة جنوب أستراليا، إن الدراسة تلقي الضوء على الطبيعة العشوائية للمرض النفسي وتكشف عن أفكار رئيسية تتعلق بعوامل الخطر المحتمل على كل الأطفال. وأضافت «يظهر بحثنا أن الأمراض النفسية لا تتحدد فقط بالأحداث في بداية الحياة، وأن الطفل الذي نشأ في منزل سعيد من الممكن أن يكبر ويعاني من اضطراب نفسي».

وأوضحت «عندما لا نتحقق توقعاتنا بشأن بيئاتنا وقدرتنا على التكيف مع سيناريوهات، قد يؤثر هذا على خبراتنا التي تتسم بالمعاناة».

وقالت «إذا ما تعلمنا كأطفال كيف نتأقلم مع التغيير وكيف نتأقلم عندما لا تسير الأمور وفقا لرؤيتنا، ربما نكون في وضع أفضل للاستجابة للضغط وغيره من العوامل الأخرى للصحة النفسية السعيدة».

كاتبنا - يمكن أن تزيد الطفولة الصعبة من احتمال الإصابة بمرض نفسي، ولكن بحسب دراسة جديدة أجرتها جامعة جنوب أستراليا تبين أن الطفولة السعيدة والأمنة لا تحمي الطفل دائما من الإصابة بمرض نفسي في حياته لاحقا.

وتم إجراء البحث بالشراكة مع جامعة كانبرا، ونتائج جزء من دراسة نشرتها دورية «كارنت سيكولوجي». وتتنظر الدراسة في كيفية تأثير تجارب الطفولة المبكرة في مسارات التطور المختلفة وكيف يكون هذا مرتبطا بالصحة النفسية السعيدة.

ومع الوضع في الاعتبار أن خبرات الطفولة الإيجابية والسلبية تظهر في شكل قلق أو غيره من اضطرابات الصحة النفسية في مرحلة البلوغ، يعتقد الباحثون أن القدرة على التكيف أو عدم التكيف مع سيناريوهات غير متوقعة قد تؤثر على صحتنا النفسية.

وفي حين أن الدراسة أكدت أن الأشخاص الذين مروا بخبرات صارة وغير متوقعة في حياتهم المبكرة لديهم أعراض مرتفعة للصحة النفسية السعيدة (بما في ذلك الاكتئاب والبارانويا)، فقد



الأطفال الذين نشأوا في بيئات مستقرة وداعمة معرضون أيضا للإصابة بأعراض القلق في مرحلة البلوغ

أحدث صيحات ورق الحائط في 2021

وأردف برانت أن ورق الحائط يزين جدراننا واحدا فقط وليس كل الجدران وذلك تجنباً للمبالغة والتكلف، مشيراً إلى أن ورق الحائط المزدهر بالأشكال المستوحاة من الطبيعة يتناغم بطبيعة الحال مع الأرضيات الخشبية والأثاث الخشبي، حيث تشكل هذه التوليفة لوحة فنية بديعة تبعث على الراحة والهدوء النفسي.

توليفة الأسود والأبيض الرائجة بقوة هذا الموسم. كما يندرج المزج بين المناظر الطبيعية الخلابة والأشكال الهندسية المتنوع ضمن الاتجاهات الرائجة بقوة هذا العام في عالم الديكور. فعلى سبيل المثال يتم تقسيم نقوش الزهور إلى مثلثات وذلك لإضفاء طابع عصري على التصاميم الرومانسية الحالية.

قال خبير الديكور كارستن برانت إن الطبيعة تمثل مصدر الإلهام لتصاميم ورق الحائط في 2021، حيث يزدان ورق الحائط هذا العام بأشكال الزهور والورود والأشجار والأغصان والنخيل والمناظر المستوحاة من الغابة.

وأضاف المدير التنفيذي لمعهد ورق الحائط الألماني أن اللون الأخضر يهيمن على تصاميم ورق الحائط، إلى جانب

ديكور

