

موضة

حذاء «ماري جين»

نجم الموضة في 2021

تخطف موديلات أخرى الأنظار إليها من خلال النعل الضخم أو الكعب العالي. وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال، أنه يمكن تنسيق الموديلات ذات المقدمة المربعة والنعل المسطح مع الفساتين والتنانير المفعمة بالأنوثة، بينما يمكن تنسيق الموديلات ذات النعل الضخم مع الفساتين أو الجينز ذي الأرجل القصيرة.



أما الموديلات ذات الكعب العالي فتتأغم مع الفساتين أو التنانير الطويلة.

حذاء «ماري جين» (Mary Jane) نجم الموضة النسائية في 2021، يمنح المرأة إطلالة كلاسيكية أنيقة تثير الحنين إلى الماضي، وتستدعي في الذهن مرحلة الطفولة والمدرسة.

وأوضحت مجلة «Elle» أن حذاء ماري جين يمتاز بإبراز عند ظهر القدم، مشيرة إلى أنه يأتي هذا العام بتصاميم عصرية تخطف الأنظار، حيث تتألق بعض الموديلات بمقدمة مربعة الشكل (Square Toe) ونعل مسطح، في حين

نصائح

الأفوكادو.. كنز من الفيتامينات والمعادن

الذي يلعب دورا مهما في إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة. ويمتاز الأفوكادو أيضا باحتوائه على الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة مثل حمض الأوليك، الذي يتمتع بأهمية كبيرة للصحة، فيعمل على الحد من الالتهابات. ويشتمل الأفوكادو أيضا على مادتي «لوتين» و«زياكسانثين» المهمتين لصحة العين. ويمكن أن يساعد الأفوكادو في زيادة الوزن لمن يعانون من النحافة، فهو غني بالدهون المفيدة والسعرات الحرارية، حيث تمدنا كل 100 غرام من الأفوكادو بـ16 سعرة حرارية.

قال المركز الاتحادي للتغذية إن الأفوكادو يتمتع بفوائد صحية جمة، حيث إنه يعمل على خفض مستوى الكوليسترول بالدم، ومن ثم يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب. وأضاف المركز الألماني أن الأفوكادو يعد كنزا من الفيتامينات والمعادن، فهو غني بفيتامين B5 وفيتامين B6 وفيتامين C وفيتامين E وفيتامين K، كما أنه غني بحمض الفوليك والبوتاسيوم، بالإضافة إلى المغنيسيوم والحديد والزنك. ويخزن الأفوكادو أيضا بالألياف الغذائية، التي تعمل على تنشيط الهضم وتساعد على إطالة الإحساس بالشبع، ما يحد من نوبات الجوع الشديد، الأمر

التغذية النباتية الصرفة تؤخر نمو الأطفال

وأشار الباحثون إلى أنهم لم يعثروا على نقاط قصور لدى الأطفال الذين يتغذون على منتجات حيوانية ونباتية معا، باستثناء أن 3 في المئة منهم يعانون من السمنة. وخلصت الدراسة إلى أن «التغذية النباتية البحتة والتغذية النباتية التي تعتمد أيضا على منتجات الألبان والبيض والعسل، يمكن أن تغطي حاجة الأطفال من الغذاء إذا تم توفير الطاقة الغذائية الكافية والمواد الغذائية الهامة، وخاصة ما يحتوي منها على فيتامين B12».

10 في المئة من الأطفال الذين يتغذون نباتيا بشكل تام، هم أصغر من الحجم الطبيعي

برلين - أوصت الجمعية الألمانية للتغذية بالنسبة للأطفال والناتئة، الذين يتغذون على المنتجات النباتية ومنتجات الألبان والبيض والعسل، بانتاج نظام غذائي متوازن ومتنوع يعتمد على الحليب والبيض. وترى الجمعية أن تحقيق هذا التوازن بالنسبة لأصحاب التغذية النباتية البحتة، يكاد يكون أمرا صعبا أو مستحيلا. وأظهرت دراسة ألمانية أن اقتصار تناول الأطفال على الغذاء النباتي يمكن أن يؤخر نموهم في بعض الحالات. وحسب الدراسة، فإن حجم 10 في المئة من الأطفال الذين يتغذون نباتيا بشكل تام و6 في المئة من الأطفال الذين يعتمدون بشكل أساسي على الأطعمة النباتية إضافة إلى منتجات الألبان والبيض، هم أصغر من الحجم الطبيعي بالنسبة لمراحلهم العمرية.

وتشير الأبحاث إلى أن النظام الغذائي النباتي يمكن أن تكون له فوائد صحية كبيرة على الجسم، إذا ما تم التخطيط له بشكل جيد. إذ قد يؤدي اتباع هذا النظام إلى تغييرات كبيرة داخل الجسم، خصوصا بالنسبة لأولئك الذين اتبعوا نظاما غذائيا غنيا باللحوم ومنتجات الألبان طوال حياتهم. ومن ناحية أخرى يفضل أخصائيو التغذية عدم التخلي عن اللحوم، ومشروبات الحليب، نظرا للفيتامينات، والمعادن التي سيفتقدونها الجسم، غير أن ذلك لا يعني تناول اللحوم يوميا، بل اتباع نظام غذائي متوازن.



تنوع الغذاء يساعد على النمو المتوازن

الإغلاق يحرم العشاق من فرصة الاحتفال بعيد الحب

الأوضاع المادية المتأرجحة للأسر تفقد الاحتفال نكهته



الجائحة تنتصر على الفلانتاين

أن كورونا قد يساهم في غلق الفضاءات التي يمكن أن يتم الاحتفال فيها بعيد الحب، أو إلغاء الحفلات التي يتم إحيائها لهذه المناسبة، ولكنه لن يمنع المحبين من أزواج وعشاق من الاحتفال بشكل خاص وحميمي، وتفعيل هذه المناسبة لتجديد مشاعر الحب والتقدير والاهتمام.

وقال لـ «العرب»، «لعل الوباء قد يخدّم الحب والعلاقات الخاصة بين المحبين، باعتباره سيقضي على تسليح الحب ورسمته واستغلاله بمختلف الأشكال التجارية والربحية الممكنة، ويعيده إلى إطاره الحميمي بين المحبين في محيطه الخاص الودود». ورغم المحاذير، تقدم أيرلندا العديد من الأفكار المميزة للأحب من مختلف أنحاء العالم للاحتفال بيوم الحب، حيث إنها تعد عنوانا بارزا لرسائل الحب ومصدرا للعديد من التقاليد الرومانسية في هذه المناسبة.

وتستشر أيرلندا بوجود رابط عريق وراسخ مع رمز الحب فالناتين، حيث يزور الأزواج من جميع أنحاء العالم وفي مختلف أوقات العام المكان، الذي يعتقد أنه دُفن فيه بالقرب من بدن.

واعتماد الكثير من الباحثين على الحب أو العشاق أن يرسلوا الآلاف من الرسائل المحملة بقصصهم، لتحضن دبلن أكبر مجموعة من رسائل الحب في هذا اليوم الاستثنائي. ويعود خاتم كلادا من الرموز الأيرلندية الشهيرة المتعلقة بالحب والصدقة، فقد ارتداه أو قدمه أو اشتراه العديد من المشاهير، مثل كيم كارديشيان وجينيفر أنيستون ودانيال دي لوييس، وغيرهم الكثير.

ويعود أصل الخاتم، الذي يتميز بتصميم خاص على شكل دين تمسكان بقلب يعلوه تاج، إلى قرية الصيد الأيرلندية كلادا، الواقعة على شواطئ خليج جالواي في غرب أيرلندا. وهو يجلب بمكانة خاصة لدى الأيرلنديين. ويمثل الخاتم أروع رموز التعبير عن الحب، وتوجد طريقة خاصة لارتدائه، فإذا كان مرتديه في حالة حب أو متزوجا فيجب أن يكون التاج موجه نحو يد مرتديه، أما إذا كان غير مرتبط باحد، فيكون القلب موجه نحو أطراف الأصابع.

وأشار السخاوي إلى أن الصين تحتل نسبة كبيرة من حصة الصادرات إلى الشرق الأوسط وأفريقيا، وحاليا إجراءات الحجر الصحي تعيق دخول أي حمولات لحصر، وبالتالي سيقل المعروض من الواردات الصينية، حتى وإن كان بعض التجار لديه مخزون، فبمرور الوقت سينفد، ما سيترتب عليه ارتفاع في الأسعار. واطلقت العديد من الهيئات في بعض البلدان تحذيرات وقائية من ممارسة بعض أشكال التعبير عن الحب، كما هو الحال في روسيا، حيث نصحت الهيئة الرسمية الروسية للرقابة الصحية الجمهور بالامتناع عن المصافحات والقبلات والأحضان. وأغلقت وجهات عديدة للتنزه والاحتفال أمام المرتبطين، مثل إغلاق المتاجر الكبرى والمطاعم، وإلغاء الاحتفالات العامة الكبرى، ما سيشمل حفلات عيد الحب.

ورغم أن بيوت الأزياء حرصت هذا العام على تصميم أقمعة وجه متطابقة مع الملابس، وأخرى مزينة بأشكال مناسبة لجميع الأنواع، لاقترب الاحتفال بـ«الفلانتين»، وصممت بعض الكمادات التي يمكن ارتداؤها عند الاحتفال بعيد الحب، إلا أن أجواء الحزن المخيمة على التعامل بين الأشخاص لن تشجع حتى على الاحتفال وفق إجراءات التباعد. وأكد دون أكسفورد الأستاذ الفخري في علم الفايروسات بجامعة كوين ماري في لندن، أن ارتداء القناع لا معنى له لأنه يوفر شعورا زائفا بالأمان، داعيا إلى تجنب «العناق والتقبيل» احتفالا بعيد الحب، للمساعدة في هزيمة فايروس كورونا.

وقال إن العدوى هي عبارة عن فايروس اجتماعي، لذا فإن أفضل طريقة لوقفه هي تبني «قواعد التحفظ البريطانية». وحث أكسفورد أثناء حديث له في هيئة الإذاعة البريطانية «بي.بي.سي»، على ضرورة ضبط النفس، لأن «العناق والتقبيل» يغذيان انتشار هذا الفايروس القاتل. وأشار الخبير البريطاني إلى أن الفايروس «يحبنا أن نكون قريبين»، قائلا إنه من الضروري التخلي عن هذا النوع من الممارسات، مثل المصافحة أو العناق أو التقبيل، والتي تشهد تزايدا خلال عيد الحب، لأن فايروس كورونا يبدو وكأنه ينتشر حتى عن طريق التنفس العادي، وليس فقط من خلال نزلات البرد والسعال. ويصر الدكتور الطبيب الطويلي المختص التونسي في علم الاجتماع،

يؤدي تزامن عيد الحب هذا العام مع فترة الإغلاق التي تشهدها أغلب بلدان العالم بسبب فايروس كورونا، إلى تراجع الإقبال على الاحتفال بهذه المناسبة، بسبب إجراء التباعد الاجتماعي لتقليل عدوى انتشار الفايروس، ما يضيّع على العشاق مناسبة انتظروها طويلا. كما أن النساء اللواتي كن ينتظرن عيد الحب للتخلص من الطبخ وأعمال المنزل لقضاء سهرة مريحة، سيعدن إلى مطابخهن لإعداد وجبات عيد الحب في المنازل.

وأضافت أنه بحكم الظروف المادية الصعبة لن تقدر على شراء هدية قيمة تعبر عن حبها للشريك، هذا فضلا عن بعد المسافات بينهما التي تصعب التقاءهما باعتبار أنهما لا يقيمان بنفس المحافظة.

وأكدت الشواشي على أنه بحكم التزامهما بالتباعد الجسدي لن يكون للاحتفال بعيد الحب أي معنى، لذلك قررت ألا تغادر البيت في هذه المناسبة التي ينتظرها العشاق كل عام. وقال المختص التونسي في علم النفس أحمد الأبيض، إن الإغلاق ساهم بشكل كبير في تراجع نشاطات التجار الذين يبيعون الورود وبطاقات المعايدة والهدايا، مما أثر على نفسية الأشخاص الذين لن يتحمسوا للاحتفال بهذه المناسبة.

وأكد أن وضع الناس المادي أثر على نفسيتهم ما يجعلهم ينفقون على الحد الأدنى الضروري، مستشهدا بمقولة «الإنسان الجائع ليس بحاجة إلى الشعر». ويرى الأبيض أنه ليس من الضروري شراء الهدايا القيمة للتعبير عن الحب، مشيرا إلى أن حاجات الضرورة مطلب وحاجات الحب والجمال مطلب أيضا. ويؤكد عديد التجار في مصر على تأثر هدايا عيد الحب بتداعيات فايروس كورونا، مشيرين إلى أن الفايروس قد يضرب الموسم في مقتل، وذلك بسبب استيراد معظم الهدايا من الصين، أو بسبب ارتفاع أسعار الذهب مع بدء الأزمة، لتبتعد الهدايا الثمينة عن تفضيلات المرتبطين.

وقال عمرو سعيد، تاجر ذهب في شارع المعز، إن تجار الذهب يتغلبون على هذا الأمر باتباع حيل مختلفة للترويج للمشغولات في الموسم، منها تقليل الوزن، موضحا أن شركة ذهب مصرية اتجهت مؤخرا إلى عمل حلي طبق الأصل من التي تصنعها بعياري 18 و21 ولكن من الفضة، وسعر الجرام 35 جنيهها. وبحسب أحمد السخاوي مدير شركة متخصصة في الهدايا، فإن موسم هدايا عيد الحب سيتأثر حتما، لأن الطلب كبير في مقابل بضاعة قليلة.



راضية القيزاني صحافية تونسية

تندعم أو تكاد فرصة الاحتفال هذا العام بعيد الحب الذي يصادف الرابع عشر من فبراير، بسبب الإغلاق العام الذي تشهده غالبية بلدان العالم، أو بسبب الحجر الصحي الموجه في بعضها. كما أن فرصة الاحتفال داخل المنزل أيضا، قد تفقد نكهتها بسبب الضغوط المادية التي تمارس على الأسر، فضلا عن القلق الذي يعيشه العشاق قبل غيرهم. كما أن النساء كن ينتظرن عيد الحب للتخلص من الطبخ والأعمال المنزلية لقضاء سهرة مريحة خارج المنزل، ومع الإغلاق عادت النساء إلى مطابخهن لإعداد وجبات عيد الحب. وقالت ريم المرزوقي إعلامية تونسية لـ «العرب» إن جائحة كورونا تزامنت هذا العام مع عيد المناسبات وحرمت العائلات الاحتفالات، ودعت إلى ضرورة التضحية بعيد الحب في ظل إجراءات الحجر الصحي الموجه، من أجل المحافظة على الصحة. وحذرت من التجمعات في المغازات الكبرى وفي محلات الهدايا، داعية إلى أخذ الاحتياطات عند التسوق. بدورها أكدت بيسرى الشواشي، ثلاثينية مختصة في الاقتصاد والتصرف، أن الاحتفال بعيد الحب هذا العام سيكون بتكته الفايروس.

الإغلاق ساهم في تراجع نشاط بانعي الورود والهدايا، مما أثر على نفسية الأشخاص الذين لن يتحمسوا للاحتفال

وقالت الشواشي لـ «العرب» إن الاحتفال بالنسبة إليها يكون في شكل عشاء روماني في مطعم فخم بحي راق وفي ساعة متأخرة من الليل، وبما أن المطاعم تغلق على الساعة السابعة مساء بحكم إجراءات الحجر الصحي الموجه في تونس، فإنه لا يمكن لها الاحتفال.