

موضة

أحدث صيحات الموضة
الرجالية في صيف 2021

فخمة ليجمع بين سمات الراحة والأناقة. كما يعد سروال الكارجو المستوحى من ملابس العمال من بين القطع الرائجة بقوة هذا الموسم، وهو يمتاز بقصّة مريحة وطابع عملي من خلال الخصاص المثينة والجيوب الجانبية.



● البدلة المكسورة

وبالنسبة للبدلات، يشهد هذا الموسم رواجاً للمفهوم الجريء لدى "البدلة المكسورة" (Broken Suit)، أي بدلة تتألف من جاكيت وسروال ذي لونين مختلفين. ومن الاتجاهات الجريئة أيضاً هذا الصيف تنسيق جاكيت البدلة مع سروال قصير، وذلك للحصول على إطلالة أنيقة تعكس التميز وتفرّد الأسلوب.

قال معهد الموضة الألماني إن الألوان الترابية كالبيج والبني والرمادي تهيمن على الموضة الرجالية في صيف 2021 لتمنح الرجل مظهراً طبيعياً. وإلى جانب الألوان الترابية تتألق الموضة الرجالية أيضاً ببعض الألوان الزاهية مثل الفستقي والتروكواز والأصفر الفاتح لإضفاء لمسة بهجة وجاذبية على المظهر.

● السروال الرياضي

وأضاف المعهد أن السروال الرياضي يشهد رواجاً كبيراً هذا الموسم، مشيراً إلى أنه يأتي مصنوعاً من خامات

الأشخاص ذوو الضمير الحي
يميلون إلى العيش أطول

للقطة الضمير يعيشون أطول، وهو نتيجة لجهازهم المناعي خصوصاً بالنظر إلى المستويات الأقل من علامة بيولوجية تسمى إنترلوكين-6. ومن المحتمل أن هناك آليات بيولوجية أخرى لم تكتشف بعد والتي سوف تعطي صورة أوضح عن كل الطرق المختلفة التي تجعل شخصياتنا مهمة للغاية لصحتنا على المدى الطويل.

● **جهاز المناعة يلعب دوراً**
لم يكن معروفاً من قبل
في الصلة بين السمات
الشخصية وحالة الوفاة على
المدى الطويل

وأثبتت دراسات علمية أن أصحاب الضمير الحي يعيشون لفترات أطول، ويحصلون على درجات أفضل، ويرتبطون بجرائم أقل، ويجنون أموالاً أكثر جنباً إلى جنب مع أزواجهم، ولديهم تأثير أكبر من المحتمل أن يقودوا شركات تنجح على المدى البعيد، وأن يسعدوا في وظائفهم، وأن يحصلوا على زوج أفضل. ويشير علماء النفس إلى أن الضمير الحي هو أكثر بكثير من كونه صعباً، والتعجيل أو التعبير لديه ارتباط ضعيف مع صفة الضمير الحي، أي بمعنى أوسع، الناس ذوو الضمير الحي لديهم طبيعة في تجنب التصرفات، التي من شأنها أن تضر سعادتهم أو نجاحهم على المدى البعيد.

الأشخاص ذوو الضمير الحي يعلمون أنهم عرضة لنسيان كل شيء، لهذا فهم يخططون، يقررون، يقومون بكتابة التواريخ المهمة، ويسجلون على الورق.

ويتوقع الأشخاص ذوو الضمير الحي ما سيحدثونه، والعواقب المستقبلية لما اشتروا، كما أنهم أقل عرضة لتجاوز حدتهم الائتماني، أو التغيب عن دفع الفاتورة، أو الغش في ضرائبهم، ومن غير المرجح أنهم سيقومون بعملية شراء غير مخطط لها تحت ضغط الوقت، أو يقتنعون بشراء شيء ما بسبب الإعلانات أو التخفيضات.



أصحاب الضمير الحي مهياون لأن يكونوا سعداء في وظائفهم

● **دليل -** كشف بحث رائد بقيادة جامعة ليمريك بجمهورية أيرلندا للمرة الأولى عن أن جهاز المناعة يربط بشكل مباشر الشخصية بالحالة الطويلة الأمد للوفاة. وتلقى الدراسة ضوءاً جديداً على السبب وراء أن الأشخاص ذوي الضمير الحي يعيشون إلى أن يعيشوا أطول. ووجدت نتائج الدراسة الدولية الجديدة التي نشرت في دورية "برين"، بهيفير أند إيميونيتي" أن جهاز المناعة يلعب دوراً لم يكن معروفاً من قبل في الصلة بين السمات الشخصية وحالة الوفاة على المدى الطويل.

وبحسب ما نقله موقع "نيوروساينس نيوز" فقد أوضح المحقق الرئيسي للدراسة دكتور باريك أو سوليبان من قسم علم النفس ومعهد أبحاث الصحة في جامعة ليمريك بأيرلندا "تُعرف الشخصية بأنها مرتبطة بالحالة الطويلة المدى للوفاة وهذه نتيجة متكررة كثيراً لوحظت عبر الكثير من الدراسات البحثية دولياً".

وأضاف "السؤال الحاسم هو كيف؟ ونظره حينما نريد أن نجد ما إذا كان ممر حيوي مثل جهازنا المناعي قد يوضح لماذا يحدث هذا". وتابع الطبيب سوليبان "شخصياتنا مهمة للغاية طوال حياتنا بدءاً من المراحل المبكرة في تطورنا إلى حد تراكم آثار سلوكياتنا: كيف نفكر ونشعر ويتصرف عبر حياتنا، وفي السنوات التي تسبق وفاتنا. وأصبح من الواضح بشكل متزايد مدى أهمية الشخصية لصحتنا على المدى الطويل وما يسفر عنها من عمر مديد".

وتابع "على سبيل المثال تبين أن الأشخاص الذين أحرزوا درجات منخفضة على السمات الشخصية لبقطة الضمير (وهو ميل لأن يكون المرء مسؤولاً ومظلاً وقادراً على ضبط النفس) يمكن أن يكونوا معرضين لخطر يزيد بنسبة 40 في المئة للوفاة مقارنةً بنظرهم الذين أحرزوا درجات أعلى. وما ليس واضحاً هو كيف يمكن أن يحدث هذا، والأهم هو أي ممر حيوي قد يكون مسؤولاً عن هذا الرباط".

وأوضح سوليبان "وجدنا أن جزءاً من السبب في أن الأشخاص الذين جاءت نتائجهم أعلى على السمة الشخصية

قطاع التعليم في اليمن على حافة الانهيار

الأطفال غير الملحقين بالمدارس
عرضة لتزايد خطر العنف وسوء المعاملة والاستغلال



النزاع الدائر في اليمن حرم الملايين من الأطفال من حقهم في التعليم

وفقاً لما جاء في بيان مشترك عن أربع منظمات دولية مطلع أكتوبر 2020، وهي اليونيسكو واليونيسف وصندوق "التعليم لا يمكن أن ينتظر" والشراكة العالمية من أجل التعليم. وبينما أطلقت المنظمات نفسها في البيان دعوة مشتركة إلى استئناف دفع رواتب ما يقرب من نصف المعلمين اليمنيين والموظفين في المدارس ويقدر عددهم بـ 160 ألف معلم وموظف، لم يقضوا رواتبهم منذ أواخر عام 2016، رجحت أن يؤدي التأخير بدفع الرواتب إلى "انهيار تام لقطاع التعليم والتأثير على الملايين من الأطفال اليمنيين، وخاصة الفئات الأكثر تهميشاً، كما الفتيات".

ويقول الباحث المهتم بالشأن التعليمي في اليمن، طاهر الشلبي للوكالة الألمانية، إن "الحرب وما رافقها من إخراج مدارس عن الخدمة وزيادة معدلات التسرب وتوقف رواتب المعلمين، كلها فرضت استمرار التعليم في حدوده الدنيا، المتعلق بتوفير الكتاب المدرسي وغيره من متطلبات العملية التعليمية". ويرى الدكتور قائد غيلان الأكاديمي الخبير في الشؤون التعليمية أن "التعليم الحكومي كان حتى قبل الحرب يعاني من أزمات كثيرة منها الإزدحام الشديد داخل الفصول الدراسية، ونقص في المدرسين". أما اليوم فإن البلاد تمر بكارثة حقيقية، فالعملية التعليمية متوقفة، ويتساءل "كيف تستطيع أن تضبط مدرسا بالحضور وانت لا تدفع له راتبه؟" كما أن "المدارس الخاصة (الأهلية) لا تستطيع أن تستوعب كل العبء الذي كانت تقوم به المدارس الحكومية، ناهيك عن عدم قدرة الناس على دفع تكاليفها".

وفي سياق مناقشة البدائل المطروحة للتعليم ومجمل التحديات التي يواجهها، اعتبر غيلان في حديثه للوكالة الألمانية أن البديل المتوفر هو ترك المدرسة، لكنه يستدرك بأن بعض الأسر باتت تقوم بما كانت تقوم به المدرسة، وأصبح دور المدرسة دوراً شكلياً، من أجل أن يتمكن الطالب من الاختبار والانتقال إلى مرحلة أعلى.

بيئة تحيطهم بالرعاية والتشجيع، ويصبحون عالقين في نهاية الأمر في حياة يملؤها العوز والمشقة. وفي صناعات ومحيطها من المحافظات التي تخضع لسيطرة الحوثيين، تبرز تعقيدات وتحديات إضافية تواجه العملية التعليمية، تأتي في مقدمتها أزمة توقف صرف رواتب المعلمين منذ سبتمبر 2016، مروراً بتأثيرات الأزمة الإنسانية والاقتصادية التي يكتوي بناها غالبية اليمنيين، وصولاً إلى تدخلات الحوثيين في العملية التعليمية على غرار التعديلات في بعض المناهج الدراسية، وفق تقارير سابقة لوكالة الأنباء الألمانية.

وقال معاذ تامر (اسم مستعار)، وهو أربعيني وأب لطفلين اضطرت لفلحتهما من مدرسة خاصة إلى حكومية قبل ثلاث سنوات، بعد توقف الراتب الشهري الذي يتقاضاه، إن الحرص على المدرسة أصبح فقط بغرض الحصول على الشهادة المدرسية.

ويضيف أن ابنه إيباد وأوس ليس لديهما أي حماس للذهاب إلى المدرسة، على عكس ما اعتادوا عليه في سنوات سابقة. كما أنه يشعر بالقلق "من التأثيرات النفسية السلبية التي يمكن أن تنتج عن مدرسة تنعدم فيها الحوافز للتلاميذ ولا يتقاضى المعلمون فيها رواتبهم".

وعلى عكس المطالبات بتقديم تسهيلات تخفف وطأة الأزمة، واجهت سلطات الحوثيين اتهامات مؤخراً، بالسعي إلى "تخصخصة" التعليم في المدارس الحكومية، من خلال تدشين فترة مسائية برسوم باهظة في عدد من مدارس العاصمة صنعاء.

ومنذ تصاعد الحرب في اليمن، قبل نحو سنة وسنوات، أصبحت حوالي 2000 مدرسة خارج الخدمة إما بسبب الأضرار التي لحقت بها أو لتحويلها إلى مآوى للنازحين، كما أدى الوضع المزري في اليمن، بما في ذلك الصراع المستمر والتعرض للطبيعية وتفشي الكوليرا والحصبة وشلل الأطفال والفقر، إلى حرمان أكثر من مليوني طفل من التعليم

أدى تصاعد النزاع المسلح في اليمن منذ مارس 2015 إلى تدهور منظومة التعليم، حيث تسرب حوالي نصف مليون طفل من المدارس من جملة مليونين خارجها، وهو ما يضع قطاع التعليم في اليمن على حافة الهاوية. ويرى مراقبون أن الأطفال غير الملحقين بالمدارس معرضون بشكل متزايد إلى خطر ارتفاع وتيرة العنف وسوء المعاملة والاستغلال، وهو ما ستكون له تداعيات كبيرة وتأثيرات عميقة على مستقبلهم.

● **صنعاء -** قالت منظمة الأمم المتحدة للطفولة "يونيسف" الثلاثاء إن تعليم الأطفال في اليمن على حافة الهاوية.

وأوضحت المنظمة، في بيان تلقت وكالة الأنباء الألمانية نسخة منه، أن "حكومة اليابان قدمت 4 ملايين دولار أميركي لليونسف ستخصص لتعزيز فرص ما لا يقل عن 135 ألف طفل في اليمن للوصول إلى تعليم ذي جودة على مدى ثلاث سنوات".

وأفاد البيان بأن المنحة ستسهم في دعم قرابة ثلاثة آلاف معلم ومعلمة لتمكينهم من تقديم تعليم جيد.

وقال البيان إن "هناك ما يقرب من مليوني طفل خارج المدارس في اليمن، منهم حوالي نصف مليون طفل تسربوا من التعليم منذ تصاعد النزاع في مارس 2015".

ويقل البيان عن ممثل اليونيسف في اليمن، فلييب دواميل، قوله "يحتاج أطفال اليمن أكثر من أي وقت مضى إلى مساعدة عاجلة، فتعليم الأطفال في البلاد على حافة الهاوية".

وأضاف "الأطفال غير الملحقين بالمدارس معرضون بشكل متزايد لخطر العنف وسوء المعاملة والاستغلال، وما إلى ذلك من تأثيرات عميقة محتملة على مستقبلهم".

وتابع "تعتبر هذه المساهمة من شعب وحكومة اليابان ذات أهمية بالغة لضمان عدم تفويت الأطفال في تعليمهم وليصبحوا مواطنين فاعلين منتجين في المستقبل وهو ما تحتاجه اليمن فعلاً".

ويشهد اليمن منذ عام 2015 حرباً مستمرة بين القوات الموالية للحكومة اليمنية، والدعم من قبل التحالف العربي خلفت واحدة من أسوأ الأزمات

نصائح

كيفية تجنب حساسية السمك

والأحماض الدهنية أوميغا 3. وتتمثل المصادر الغذائية الغنية باليود في الحليب ومنتجاته والبيض، بينما يمكن مساعدة الجسم على إنتاج فيتامين "د" من خلال التعرض لأشعة الشمس، وكذلك من خلال تناول الأطعمة الغنية به. أما المصادر الغذائية بالأحماض الدهنية أوميغا 3 فتتمثل في الزيوت النباتية، مثل: زيت بذور الكتان وزيت فول الصويا.

وفي بعض الحالات قد تحدث أعراض شديدة مثل ضيق التنفس والصدمة التحسسية، التي قد تهدد حياة الإنسان. ولتجنب هذه المخاطر الصحية يتعين على المرضى الاستغناء عن الأسماك وكذلك الكبسولات المحتوية على زيت السمك. ومن جهة أخرى، يتعين على المرضى مراعاة إمداد أجسامهم بالعناصر، التي يفقدونها إليها بسبب التحلي عن تناول الأسماك، الأوهي: فيتامين "د" واليود

● قالت الجمعية الألمانية للحساسية والربو إن حساسية السمك تندرج ضمن حالات الحساسية تجاه المواد الغذائية، وهي تعني ظهور استجابات تحسسية تجاه بروتين معين عند تناول الأسماك. وأوضحت الجمعية أن هذه الاستجابات التحسسية تتمثل في متاعب للجهاز الهضمي كالإسهال والقيء والإسهال والمشاكل الجلدية كالحكة والاحمرار وظهور البثور.

