الصحّة والحياة

الرضاعة الطبيعية تحدّ من وفيات الرضع

❑ **نيويورك:** أعلنت اليونيسف أن الإرضاع الطبيعي للطفل بعد مولده مباشرة يمكن أن يمنع عددا كبيرا من الوفيات بين صفوف الرضع في البلدان النامية، وجاء اعلان اليونيسف لمناسبة الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية. وذكرت اليونيسف ان دراسة اجرتها في غانا أشارت إلى أنه يمكن منع 16 بالمئة من وفيات الأطفال حديثي الولادة عن طريق الإرضاع الطبيعي للطفل منذ أول يوم في حياته، وترتفع هذه النسبة إلى 22 بالمئة إذا بدأ الإرضاع في غضون ساعة واحدة من الولادة.

ونقل الموقع الالكتروني للأمم المتحدة عن آن فينمان المديرة التنفيذية لليونيسف ان «أكثر من ثلث الوفيات بين الأطفال تحدث خلال الشهر الأول من حياتهم والرضاعة الطبيعية المبكرة توفر عناصر غذائية ضرورية للرضع، وتحميهم من الأمراض الفتاكة وتعزز نموهم».

وحسب احصاءات اليونيسف فان لهذه المسألة أهمية خاصة في إفريقيا جنوب الصحراء، حيث يوجد أعلى معدل لوفيات الأطفال الرضع في العالم، ذلك أن حوالي 10 بالمئة من جميع الأطفال يموتون قبل بلوغهم العام الأول من العمر، وتحدث أغلب هذه الوفيات في المنزل.

لقاح جديد مضاد للسل

❑ **واشنطن:** قال باحثون ان لقاحا جديدا مضادا لمرض السل أظهر نتائج مبشرة في دراسات علي الحيوانات مما ينعش الأمل في احتمال احلاله محل اللقاح الحالي الذي أخفق في مكافحة أحد أكثر الأمراض القاتلة في العالم.

وقال أحد الباحثين، وهو اختصاصي علم المناعة، الدكتور ستيفن بورسيللي من كلية طب البرت اينشتاين في نيويورك انه اذا سار كل شيء على ما يرام فان تجربة اللقاح الجديد على البشر مع بعض التعديلات لجعله أكثر أمانا ستبدأ في غضون عامين أو ثلاثة.

ويحصد السل، وهو مرض معد تسببه بكتيريا عادة ما تهاجم الرئتين، أرواح حوالي 1,6 مليون شخص في العالم كل عام، ويقول الخبراء ان زيادة مقاومة بكتيريا السل للعلاج بالعقاقير حفزت على ابتكار لقاح فعال بشكل حقيقي وأكثر حسما. ويعتمد اللقاح الموجود حاليا واسمه «بي.سي.جي» والمستخدم منذ نحو قرن من الزمان رغم ان فعاليته محدودة على سلالة حية جرى اضعافها من البكتريا التي تسبب مرض السل في الماشية.

القراءة تحمي الدماغ من أضرار الرصاص

❑ **بالتيمور:** يتعرض العمال في شتى القطاعات الصناعية، أين يكثر فيها التعرض لمادة الرصاص، لخطر التسمم المزمن الناجم من امتصاص الرئتين لمركبات وغبار الرصاص. لكن المفعول السام لاستنشاق الرصاص على الدماغ أقل وطأة لدى العمال الذين يعشقون القراءة،هذا ما توصل اليه الباحثون في مركز الأعصاب بجامعة «بالتيمور».

وتشير نتائج الدراسة الى وجود فئتين من العمال، في مجموعة المتطوعين هذه. الأولى تتمتع بقدرات إدراكية عالية والثانية بقدرات متدنية. وحتى لو تعرض جميع المتطوعين لدرجات تعرض مماثلة لمادة الرصاص، إنما كان المفعول السلبي للرصاص على مثل هذه القدرات أعلى بنسبة 2.5 لدى العمال الذين كان ميلهم الى القراءة متدن. بيد أن المفعول السلبي للرصاص على القدرات الحركية كان مماثلا لدى المجموعتين. ما يعني أن الرصاص تسبب بضرر في النظام العصبي المركزي، أي الدماغ والحبل الشوكي.

وهناك نظريات عدة حول آليات التفاعل المحتملة التي تحمي القدرات الادراكية من خلالها الدماغ. وتشير إحدى هذه النظريات الى أن ارتفاع كثافة نقاط الاشتباك العصبية، في القشرة اللحائية للدماغ، توفر قدرات عقلية(ادراكية) أعظم وسهولة أكبر في استعمال دوائر بديلة في الدماغ.

ظاهرة شائعة بكثرة عند الشباب

الصدمات العاطفية سبب لافتقاد الأمان في الحياة

❑ **دمشق ـ حسان المالح**

العزلة واليأس.. من أهم مخلّفات الصدمات العاطفية

قد توصف المرأة بأنها أكثر عاطفية وانفعال من الرجل، ولكن الدراسات العلمية الحديثه تشير ان ثمة تحولات حقيقة تطرأ على دماغ المرأة، تظهر جليا في صور الرنين المغناطيسي إذا ما تعرضت لحالة عاطفية عنيفة كفراق الحبيب. وعادة تعاني النساء عاطفيا أكثر من الرجال بعد حدوث الصدمة العاطفية، كما يتعرض الشباب إلى صدمات عاطفية متنوعة بعد فشل في العلاقة مع الجنس الآخر أو تعثر هذه العلاقة وبعضهم يعاني من آثار الصدمة أسابيعا أو شهورا، وبعضهم تتطرف ردود فعله النفسية والسلوكية ويصاب باضطراب نفسي، وبعضهم الآخر يعتبر الصدمة تجربة مفيدة تعلمه دروس الحياة وتزيده خبرة ونضجا وصلابة.

يشير الدكتور حسان المالح (استشاري الطب النفسي بدمشق) إلى أعراض الصدمة العاطفية التي تشمل القلق والتوتر ونقص التركيز والعزلة وتذكر المحبوب ومحاولة الاتصال به ورؤيته والحديث معه، إضافة لتذكر الأحداث الماضية ومختلف أنواع الذكريات المرتبطة بالحبيب المفقود، ويكون المزاج عادة متوتراً وحزيناً، وتقل الشهية للطعام وتضعف الطاقة، وبعضهم يهمل مظهره ويطيل ذقنه.

وبعضهم الآخر تتأثر دراسته أو عمله بشكل سلبي ويمكن له أن يرسب في دراسته وامتحاناته أو يتوقف عن الدراسة أو يستقيل من عمله وفي حالات أخرى مرضية يمكن أن يصاب الشاب بنوبة اكتئابية شديدة أو يحاول الانتحار وغير ذلك.

والصدمة العاطفية الاعتيادية هي رد فعل مفهوم ومؤقت على فقدان الحبيب ولاتسمى مرضاً أو اضطراباً إذا لم تتجاوز الحدود الواقعية، وهي تستمر أسابيعاً أو أشهراً.

ويمكن اعتبار الصدمات العاطفية أمرا طبيعيا لأن مرحلة الشباب نفسها تمتاز بحدة الانفعالات والاندفاعات العاطفية تجاه الجنس الآخر وهي تتميز أيضاً بتقلب العواطف وحب التجريب والاكتشاف ، كما أن ضعف الخبرة في التعامل مع الجنس الآخر ومع الواقع العملي والظروف، يجعل من الطبيعي حدوث علاقات عاطفية غير متناسبة ممايتنج عنها فراق وألم وصدمات.

تباين ردود الفعل

في الحالات المرضية يمكن أن تكون ردود الفعل شديدة ومعطلة، أو أنها تستمر فترات طويلة ويرافقها تغيرات عاطفية وسلوكية تجاه الجنس الآخر كأن يبتعد الشاب عن الفتيات تماما، أو على العكس من ذلك يمكن أن يصبح عدوانياً وانتقامياً من الجنس الآخر كأن تقوم الفتاة بإقامة علاقات متعددة تزعج فيها الشباب وتؤذيهم واحداً بعد الآخر، بعد أن تعرضت هي نفسها إلى صدمة عاطفية من شاب معين.

وتختلف ردود الأفعال تجاه الصدمات العاطفية بين الشباب، وفقاً لشخصية الشاب أو الفتاة وتجاربه السابقة وثقته بنفسه وكلما كان الشاب أو (الشابة) أكثر ثقة بنفسه كلما ازدادت قدرته على تجاوز الصعاب . وترتبط ردود الفعل أيضاً بظروف العلاقة نفسها وطريقة انتهائها.

والقاعدة العامة أن النهاية المفاجئة غير المتوقعة تحدث أثراً سلبياً أكبر وأقوى من النهاية المتوقعة أو المفهومة.

ويحتاج الإنسان إلى تعقيل الصدمة وفهمها وشرح أسبابها وظروفها، والغموض وعدم الوضوح في أسباب انتهاء العلاقة يخلق قلقا شديداً غير مفهوم ولا يسهل هضمه وبالتالي التكيف معه وتجاوزه.

وفي حال الصدمة العاطفية يلجأ كثيرون إلى أساليب وممارسات روحية ودينية للتخفيف من وطأة الأزمة التي يعيشونها، وهي تفيد في مثل هذه الحالات، وبعضهم ينكب على أعماله أو هواياته ويشغل نفسه بشكل مبالغ فيه كتعويض عن الفقدان الذي تعرض له وكأنه يهرب من تجربة الفقدان ولايعترف بها ، وبعضهم يحاول أن ينسى الحبيب من خلال الابتعاد المكاني كأن ينتقل من مكان إقامته أو عمله أو كليته كي لايرى المحبوب أو يسمع عنه.

الابتعاد المُؤقّت

يقفز البعض إلى مغامرة عاطفية أخرى بشكل سريع وفقاً لمبدأ «داوها بالتي كانت هي الداء» ولايفيد ذلك غالباً ولابد أن يبرأ الشاب من أزمته وصدمته قبل أن يقوم بعلاقة أخرى ناجحة.

ومن النواحي النفسية يمكن القول إنه من المفيد التحدث عن الأزمة العاطفية والتعبير عن الألم والأسى والفقدان والإقرار بهذه العواطف والانفعالات بهدف تجاوزها، ومن المفيد أيضاً هضم التجربة من النواحي المنطقية العقلانية وإيجاد التفسيرات المناسبة والأسباب التي أدت إلى انتهاء العلاقة.

ويمكن أن يكون ذلك بشكل ذاتي يقوم به الشاب مع نفسه، أو من خلال الحوار مع أصدقائه ومعارفه أو مع المعالج النفسي.

الجدية في التعامل مع طفل الخامسة

❑ **لندن**

إذا أصبح طفلك في سن الخامسة فهو الآن مدرك لكل شيء تقريبا يجري من حوله، وهذه هي اللحظة المناسبة لتتعامل معه بنوع من الجدية.. يمكنك ابتداء من الآن أن تبدئي بإرساء القواعد والحدود غير المسموح بتجاوزها، وذلك ببساطة من خلال تعريفه بأن بعض الأفعال ليست مقبولة، فمثلا إذا أبدى عنادا وقت النوم، ضعي يديك على كتفيه، وانظري في عينيه مباشرة، وقولي له بصوت حاسم: «لقد حان وقت النوم»، ثم قومي بحمله على الفور وضعيه في سريره، وإذا أبدى اعتراضا، انتظري قليلا حتى يهدأ، ثم أعيدي الكرة من جديد بالأسلوب نفسه عليه، عندها سيتأكد أنك مصرة على رأيك وليس أمامه سوى الانصياع. واحيانا يميل الأطفال إلى الاستعراض، كما يحبون أن يكونوا موضع اهتمام وحب، لهذا حاولي قدر استطاعتك أن تحيطيه بعطفك وتشجيعك، ولا تنسي أن هذا حق من حقوقه عليك، لكي لا يشعر بالإهمال، ومثال على ذلك عندما يصدر بعض الأصوات المزعجة، أو يلهو بالمعلقة أثناء تناوله الطعام، لا تبدي انزعاجا من الوهلة الأولى، حاولي قبلها أن تبتسمي في وجهه محاولة ملاطفته، لأنه سيتوقف عما يفعله بمجرد أن يشعر بأنه حظي بانتباهك، وغالباً ما يتعمد الطفل مثل هذه الحركات عندما يشعر بأن أمه شاردة الذهن عنه.

لماذا تكون كلمة «لي» من أولى الكلمات التي يجيدها الطفل ويكررها كثيراً وهو يفهم معناها بشكل جيد، وهي في الغالب من أولى الكلمات التي تدخل قاموسه اللفظي؟

في رأي الخبراء، يعبّر الطفل من خلال مثل هذه الكلمة عن وجوده في هذا العالم الذي يبدو مزدحما من حوله، لذلك نراه يصر على رأيه ويبدو كمن يفاوض على حق من حقوقه، وهذا يستدعي الانتباه لكي لا يتحول إلى طفل أناني، فمثلا عندما يصر صغيرك على التشبث بكتب وأقلام إخوته الأكبر سنا مدعياً أنها ملكه، حاولي أن تهدئي من ثورته قدر استطاعتك.

حين تخاطبك ذاتك

نحن نتكلم مع ذواتنا دوماً، فالكلام مع الذات هو ترجمة للتفكير والأفكار الذهنية التي تطوف في وعينا ودماغنا هو دوما في نشاط دائم وينعكس نشاطه في أحاديثنا مع ذواتنا، وعلى غرار تأثيرات أحاديث وكلام الناس معنا، فإن أحاديثنا مع ذواتنا تؤثر فيها أيضا.

وعلى حد قول العلامة دونالد ميخومبوم «الكلام مع الذات يوجه العواطف والسلوك ويحددهما من سوء الحظ هناك الكثير من الناس يكلمون ذواتهم بما لا يثريهم، ويُدنّي من إحترامهم لذواتهم. وقد يكون السبب إنتقاد الوالدين والمعلمين وغيرهم مما يجعلهم أي هؤلاء الناس يؤمنون بوجود سلبيات كثيرة في شخصياتهم».

فهل أنت أحد ضحايا هذه السلبيات السلوكية؟ إذن الأحاديث مع الذات عند فئات كبيرة من الناس تتضمن ما يدني من ذواتهم ويعزز مثالبهم وعيوبهم مثلا قد يقولون لذواتهم «أنا أحمق» أو «أنا أناني» أو «أتصرف كالمعتوه» إضافة إلى ما هناك من أحاديث محقرة للذات تولد مشاعر النقص والدونية والصغار والأفكار المهزومة للذات.

إن الكلام السلبي مع الذات يولد عادة القلق والإكتئاب، وغير ذلك من النتائج المدمرة للصحة النفسية. ولعل النبوءات التي يخترعها الفرد ضد ذاته تبدو شائعة بين الناس، إذ تبدأ بالإيمان بدعواك وبدعايتك، وتجلب لذاتك ما يخيفها.

وعلى نقيض ذلك يقدّم الكلام الإيجابي مع الذات بنتاجات مرغوبة ويولد مشاعر جديدة.

والسؤال المطروح: هل أن تبديل حديثك مع ذاتك يعطيك عوناً وفائدة؟ بالتأكيد نعم «قل لذاتك مراراً وتكراراً أنك ستفشل فإنك ستفشل»، قل لذاتك مراراً وتكراراً أنك ستنجح فسيحالفك النجاح، وخاصة إذا كان هذا النجاح يصنعه جهدك ومثابرتك.

لذا تكلم مع ذاتك عن ماضي نجاحاتك، وعن الأوقات التي أنجزت فيها أشياء وعن المرات التي تغلبت فيها على الصعوبات، وعن الأيام التي كنت تشعر بالشعور الجيد.

لماذا تهرب المرأة من زوجها؟

❑ **واشنطن**

وفقا لتقرير نشر مؤخرا في المجلة الأمريكية الطبية تبين أن 24 مليون سيدة على الأقل في الولايات المتحدة فقط تعاني من تراجع الرغبة الجنسية، فما الأسباب التي تدفع المرأة للهروب من سرير الزوجية.

يقول خبراء العلاقات الجنسية من جامعة شيكاغو بأن الشهوة الجنسية تبدأ بالتراجع غالبا عند النساء اللاتي تتراوح أعمارهن ما بين الثلاثين والأربعين، أي قبل بلوغ سن انقطاع الدورة الشهرية.

ومن الأسباب التي قد تؤدي إلى فقدان الرغبة الجنسية: التقدم في العمر بسبب تراجع مستوى هرمون الاستروجين، وانخفاض نشاط الغدة الدرقية، واستعمال وسائل منع الحمل عن طريق الفم، أو استعمال أدوية أخرى مثل أدوية ضغط الدم، إضافة إلى قلة النوم والشعور بالإرهاق والإجهاد من العناية بالأطفال خصوصا بالنسبة إلى النساء اللاتي يلدن في سن متأخرة.

ومن الأسباب الاجتماعية التي تؤثر على الرغبة الجنسية، خروج المرأة للعمل، مما زاد من الضغوط عليها خارج وداخل المنزل، وعدم قدرتها على تلبية جميع متطلبات عائلتها ومن ضمنها واجبها الزوجي. كذلك طول فترة الزواج تجعل العملية الجنسية روتينا آخر في الحياة، بحيث يفقد الجنس متعته.

وينصح خبراء العلاقات الجنسية، بأن يقوم الزوجان بأخذ إجازة من نمط الحياة السريعة، والتوقف لمناقشة حياتهم الجنسية في جو رومانسي بعيد عن الأطفال والمنزل والعمل. ومحاولة التوصل إلى اتفاق بعيد للعلاقة وهجها. فلا التقدم في العمر، ولا الأدوية ولا مشاغل الحياة تستطيع إيقاف زوجان عزما على إحياء حياتهما الجنسية.

كما ينصح الخبراء أيضا المرأة بالقيام بتمارين رياضية والتقيد بحمية غذائية مقوية ومعززة للمزاج للتخلص من مشاعر الإحباط.

العنف لا يحلّ مشاكل الرجل

لماذا يتشاجر الرجال؟ معظمنا شاهد أو سمع عن شجار اشترك فيه مجموعة من الرجال، سواء كان في المدرسة أو في المطعم أو حتى في موقف السيارات. بينما نادرا ما نسمع أو نشاهد نساء يتعاركن بالأيدي مثل الرجال. فما سبب السلوك العدواني للرجل.

اقترح الخبراء بأن السلوك العدواني جزء من التركيب الذكري، بينما ادّعى البعض بأنّ القتال سلوك يحثه المجتمع.

وبينما كلا النظريتين صحيحتان - لاحظ أيضا بأن الآباء العدوانيين عادة ما يواجهون سلوكا عدوانيا من أطفالهم، ووفقا لدراسة جديدة حول السلوك العدواني عند الذكور، وجد بأنّ سببه قد يكون انخفاض مستويات هرمون «سيراتونين» في الدماغ. ولكن لماذا الرجال؟

يقول الباحثون من جامعة أكرون في الولايات المتحدة، الذين أجروا البحث، بأن كروموسوم «واي» الذي يحدد الذكر (مقابل كروموسوم أكس في الإناث) يحكم مستويات سيراتونين. وعندما يحفز يتراجع مستوى السيراتونين، ويرتفع مستوى التيستوستيرون، مما يسبب السلوك العداوني.

وركزت الدراسة اختباراتها في قياس العدوان والإجهاد على عينة من الجرذان الإناث والذكور. في مستعمرة للجرذان تم إعدادها بحيث يسيطر الذكور على الإناث، تم إدخال مجموعة من الإناث والذكور إلى المستعمرة،س فلاحظ الباحثون أن الجرذان الجديدة من الذكور تعرضت للاعتداء من الذكور الآخرين بنسبة 2.6 مرة ، بواقع 1.8 ندبة خلال 15 دقيقة. أما الجرذان الإناث فلم تتعرض لأي هجوم.

وفي الذكور، ارتبط نقص سيراتونين بزيادة السلوك العدواني.

وسواء ارتبط هذا بوجود كروموسوم «واي» أو مجموعة من كروموسوم واي والتيستوستيرون «هرمون ذكري»، فلا زال الباحثون يحاولون تحديد ذلك.

وعلى أية حال، لا أعتقد بأنه من العدل أن نغفر للرجل سلوكه العدواني لمجرد أن الأمر متعلق بطبيعته البيولوجية؟ وربما سيكتشف العلماء قريبا بأن الرجل لا يستطيع التفاهم بالكلام، لأنه غير مدرب على ذلك، فقد اعتاد إتباع السلوك الأسهل لحل مشاكله، الا وهو العراك بتشجيع من المحيطين به، وبشكل عام المجتمع.

ولحين ذلك نرجو أن يجد الباحثون علاجا لهذا السلوك إذا كان بالفعل يرتبط بمستوى الهرمونات فقط.

سلامة نموّ الطفل في استقراره العائلي

❑ **الرباط**

صدر عن منشورات مجلة علوم التربية بالرباط كتاب جديد للدكتور أحمد أوزوي (الأستاذ بكلية علوم التربية) يحمل عنوان «سيكولوجية الطفل: نظريات النمو النفسي ومراحله»، وهو مرجع هام وضروري للأولياء في فهم الطفولة وحسن التعامل معها.

وتناول الباحث في الفصل الأوّل من كتابه مفهوم الطفولة ومكانتها لدى الأمم والشعوب عبر التاريخ، فتحدّث عن مفهوم الطفولة في التراث الحضاري اليوناني والروماني ثمّ الإسلامي. وخصص الفصل الثاني من الكتاب لرواد علم النفس الحديث والمعاصر، وأهم ما جاؤوا به، وفي الفصل الثالث تناول نظريات النمو النفسي.

وخصص الفصل الرابع لمناهج علم نفس النمو. وتناول في الفصل الخامس العوامل الوراثية والبيئية المؤثرة في النمو. وخصص الفصل السادس والأخير لمراحل النمو النفسي عند الطفل. وبيّن الباحث أنّ الاهتمام العلمي بالطفل هو نتيجة طبيعية للتطور الذي عرفته الحياة البشرية، لكن هذا التطوّر بالرغم من تحسّن ظروف عيش الطفل المادية والصحية والغذائية لم يمنع من ظهور مشكلات جديدة إضافة إلى أخرى قديمة، مثل التشرّد، والاستغلال بمختلف مظاهره، والانحراف بشتى صوره. وعزا ذلك إلى أسباب مختلفة؛ من أهمّها: النزاعات والحروب، والجهل والأمية، والإجرام والانحراف.

وأكد المؤلف على أهمية العناية بالطفولة في المجتمعات البشرية فهي رأسمال الإنسانية ومستقبلها.

وأوضح أنّ الاهتمام بالطفل هو السبيل القويم لكل تخطيط تربوي واجتماعي واقتصادي جاد وناجح. وبعد أن تناول الباحث تطور نظرة المجتمعات والحضارات إلى الطفل تحدّث عن مدارس علم النفس الحديثة والمعاصرة، واهتمامها بهذه المرحلة من عمر الإنسان، متوقفا عند فرويد، وبياجي وفيكوتسكي.

ثم تناول مفهوم النمو لدى الطفل والعوامل المؤثرة فيه، ملحّا على ضرورة التمييز بين ما هو وراثي وبيوفيزيولوجي وبيئي.

طبق اليوم

أسياخ الدجاج بالليمون

المقادير:

- 4 صدور من الدجاج خالية من العظام
- 3 ملاعق طعام من مربى الليم (مربى الليمون الأخضر)
- ملعقة صغيرة من الخل
- 12 ملعقة صغيرة من بشر الليمون المطحون
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملح وبهارات (حسب المذاق)

طريقة التحضير:

قطعي الدجاج الى شرائح رفيعة بالطول وضعي الدجاج في وعاء كبير.

ضعي عليه مربى الليمون والخل ورشيه بالليمون وعصير الليمون والملح والبهارات واخلطيهم جيدا.

احضري أسياخ الشواء.

ضعي فيها شرائح الدجاج، ورصيهم بجانب بعضهم.

اشوي الشرائح على النار وقلبيها حتى تستوي وقدميها.

ملاحظة:

هذا الدجاج يكون حلو الطعم وذلك بسبب إضافة مربى الليمون إليه.

اخترنا لكم

الممثلة المصرية دلال عبد العزيز

«مراتي مدير عام» على روتانا سينما

تصل عصمت الى منصب مدير عام وتعين في الشركة التى يعمل بها زوجها حسين، وتبدأ المشاكل بين الزوجين ويقع الصدام بينهما في العمل ولذلك فهي تطلب نقلها الى فرع آخر حفاظا على علاقتها وحياتها مع زوجها.

تمثيل: شادية، صلاح ذو الفقار

توقيت البث: 19:00 غرينيتش

«يا تحب.. يا تقب» على آرتي أفلام

الفيلم يحكي قصة هشام ومختار ومدحت.. ثلاثة شباب فضلوا «عدم التخرج»، والبقاء في سنتهم الأخيرة بالكلية لمدة 15 عاماً كاملة، وذلك هرباً من البطالة التي تنتظرهم في الحياة العملية، ليقيموا بـ «البزنس» الخاص بهم داخل الحرم الجامعي بمختلف الوسائل والطرق، مرة عن طريق بيع المذكرات، ومرة عن طريق بيع «خدمات» شؤون الطلبة، ولا مانع من السيطرة على «منجم» الكلية الأول والذي يسميه البعض «الكافيتيريا»! يحقق الثلاثي أرباحاً طائلة تغنيهم عن فكرة التخرج من أساسها، ولكن الأيام الجميلة كان لها أن تنتهي، عندما ينجح زميلهم السابق الدكتور عبادة رئيس أحد الاقسام بالكلية في التخلص منهم وإجبارهم على التخرج، ومن ثم مواجهة الحياة العملية بكل مشاكلها وإحباطاتها، وهو ما يضطرهم إلى التعرض إلى مواقف عصيبة تعرض حياتهم المادية والعاطفية للخطر.

لكن فجأة عندما تغلق أمامهم كل الطرق، يظهر طريق سريع إلى الثراء قد ينسف جميع مشاكلهم، ولكنه يجب أن يمر أولاً بالزواج من بعض الثريات في «السبعين»!

تمثيل: فاروق الفيشاوي، تحية كاريوكا

توقيت البث: 18:00 غرينيتش

«سهر الليالي» على دريم 1

برنامج منوعات ترفيهي جماهيري يعتمد على تقديم أكثر من نجم شاب يحاورهم ويقدم «شو فني» ممتع بمشاركة الجماهير داخل الإستيديو.

يتميز البرنامج بتقديم عروض غنائية للمطربين الشباب بطريقة غير معتادة للمشاهد وخاصة نجوم الفيديو كليب إلى جانب نجوم التمثيل الذين إستطاعوا الوقوف على عتبات النجومية.

تقديم: هبة مندور

توقيت البث: 21:00 غرينيتش

«أسرار البنات» على آرتي أفلام

تدور أحداث الفيلم حول فتاة مراهقة خجولة، تكتشف أنها تحمل طفلاً داخل أحشائها من زميلها في الدراسة، والذي كان زارها في منزلها أثناء غياب والديها، تتمكن الفتاة من إخفاء الأمر عن أهلها طوال فترة الحمل، حتى تفاجأ خالتها بها وقد ولدت الطفل فجأة أثناء وجودها معها في منزلها، فتنقلها إلى المستشفى وينكشف الأمر لأسرتها.

تتصاعد أحداث الفيلم بين ولادة هذا المولود غير الشرعي، وبين شعور الأهل بالمصيبة، ومحاولة إنتحار الفتاة، حتى ينتهي الفيلم بنهاية مفتوحة أحدثت نقاشات واسعة بين قطاعات من النقاد، بل إنها لازالت تسبب اضطراباً لدى المتفرج العادي كلما عرض.

تمثيل: مايا شيحة، شريف رمزي، دلال عبد العزيز

توقيت البث: 15:19 غرينيتش

«كرسي العلماء» على قناة إقرأ

أسبوعياً تنتقل كاميرات قناة اقرأ إلى مكان مختلف من العالم؛ لتنقل لمشاهديها ندوة أو محاضرة جديدة لأحد العلماء وذلك حرصاً منّا على نشر المعلومة المفيدة والمتميزة مباشرة إلى عيون المشاهدين ف شتى المجالات والتخصصات الشرعية والثقافية والاجتماعية، بالإضافة إلى تنوع العلماء ومدارسهم الفكرية.

توقيت البث: 21:00 غرينيتش

جولة الموضة

الرقة والأناقة

يُبدع المصمم المصري هاني البحيري في تقديمه لتصاميم مبتكرة ورائعة تكشف سحر الأنوثة ورونقها.

وهذا الثوب بتصميمه المبتكر وقماش الشيفون الفاخر والتطريزات التي تُغطيه يُضفي تميّزا على المرأة، كما زاده الريش الذي يزين الثوب على صدره رقة بالغة.

الجينز المناسب يخفي عيوبك الواضحة

لا بد من شراء الجينز المناسب لك والذي يبرز جمال قوامك أو يخفي عيوبه. وإيجاد الجينز المناسب ليس مستحيلا كما قد يبدو فقط اتبعي هذه النصائح التي ستجعل الوصول للجينز المناسب سهلا.

إذا كان جسمك من النوع الذي يتسم بقصر منطقة الوسط فانسب جينز بالنسبة لك هو المنخفض الوسط الذي يمسك في منطقة الأرداف فهو يعطي إحساسا بطول منطقة الوسط. وإذا كنت تتسمين بطول منطقة الوسط فافضل جينز بالنسبة لك الذي له وسط محدد فهو سيجعل الجزء الأسفل من جسمك يبدو أقل طولا.

إذا ما كنت ممتلئة القوام وعريضة الأرداف فافضل جينز بالنسبة لك المتسع قليلا من أسفل القدمين ليقوم بعمل توازن مع منطقة الأرداف. وكذلك ابحثي عن جينز من النوع الستريتش للشعور بالراحة وجيوب خلفية كبيرة وقريبة من بعضها. وإذا كنت نحيفة القوام فيمكن اختيار بنطلونا مستقيم وبسيط أو ستايل كلاسيكي.

ماكياج هادئ.. لصيف ساخن

إذا كنت من محبات الماكياج والتغيير، وتودين معرفة ألوان الماكياج المناسبة لهذا الصيف، فلا داعي للقلق، إذ يقدم لك خبراء التجميل الألوان المناسبة لهذا الفصل:أولاً، لموسم الصيف هناك أفضليّة لكل الألوان الفاتحة كالأصفر، الأخضر الفاتح، الفوشيا، الزهري، الأورانج، والبرتقالي، فالموضة منذ أكثر من سنة لم تعد حكراً على لون واحد بل لعدة ألوان معاً بطريقة متناسقة وجميلة. فبالنسبة إلى العينين، يمكن وضع الأيلاينر الأسود بطريقة محددة على كامل أطراف العين.

تهنئة بزفاف

أتقدم بأجمل التهاني الممزوجة بأريج الورود الفواحة لابن العم العزيز

عبد الرحمن محمد الموشي

بمناسبة زفافه الميمون مع تمنياتنا له بحياة زوجية سعيدة..

ألف مبروك وعقبال البكاري

عبد المنعم الموشي

انت و النجوم

أنت مستعدّ لاستكشاف العالم الجديد ، فحضر نفسك لرحلة تروق لك. لا تبادر الى تحمل مسؤوليات جديدة.

في العمل لديك فرصة جديدة عليك ان تستغلها ولا تتركها تضيع والا ستندم لاحقا.

كن متأكداً أن الحياة ستأتي بما ستأتي به مهما فعلت. من الناحية العاطفية هنالك دوامة تجتاحك وتجعلك عرضة لصدمات.

ليس من الضروري أن تبذل جهدا كبيرا من أجل أي شخص، كن مستعدا للتغييرات المفاجئة التي قد تطرأ عليك.

الجميع يشتهي أن تعيره انتباهك سواء العائلة، أو الأصدقاء أو أكثر من الأصدقاء.

حاول أن تعزز ثقتك بنفسك عبر التواصل مع زملاء العمل وزملائك القدامى ولا تتردد في الاستجابة الى دعوة غداء.

ترّوى قليلاً وخفف من سرعتك. حاول أن تراجع خططك وأن تضع كل الأمور تحت سيطرتك. أنت في مزاج ملائم لعمل شاقّ.

كن مطمئناً بأنّ جهودك لن تذهب سدى، النجوم تعدك بأن الحظ سيبتسم لك وستلاقي النجاح الذي تتمناه.

أنت تتغيّب بشكل غامض عن تجمّعك الاجتماعي العادي في الأيام القليلة الماضية، وأصدقائك فضوليون، لاطفهم.

الحب يجعلك في وضع ممتاز من الناحية النفسية فلا تفسد علاقتك مع الحبيب لأن هذا سيضر بعملك أيضا.

لم يسبق لك أن كنت بخيلاً، لكن في هذه الأيام ستشعر بأنك مفرط في هدر أموالك، حتى كأنك تهب احتياجاتك الأساسية.

لا تحتاج لأن يعرف الجميع بما تفكر به، فلا تنفجر عندما تخطر ببالك فكرة او مشروع ولا تكثر بالحديث عن نفسك.