

الصحة والحياة

«تنظيف أدمغة الخدج» يمنحهم الحياة

لندن - أظهرت دراسة بريطانية أن تقنية جديدة تعتمد على تنظيف دماغ الطفل المولود قبل أوانه قد تساهم في الحد من وفيات أولئك الأطفال، وتكرت هيئة الإذاعة البريطانية، بي بي سي، أن الزيف الدماغي هو أحد المضاعفات الأكثر خطورة في معظم حالات الولادات السبابة لوانها إذ قد تؤدي إلى تضرر الدماغ أو الموت. وشملت الدراسة التي أعدها جامعة «بريستول» البريطانية 77 طفلاً وأظهرت أن تقنية جديدة الدماغ تم إدخال سوائل جديفة إليه قد يخفف المخاطر التي يتعرض لها الطفل. ويعتقد أن هذه التقنية قد تنقذ حوالي 100 طفل في السنة، وهي تنقذ على مدى يومين وتخلط مراقبة عن قرب لضمان أن الضغط في دماغ الطفل لا يرتفع إلى مستوى عال جداً. ويتم استخدام هذه التقنية لدى الأطفال المولودين قبل أوانهم بكثير والذين يعانون من نزيف كبير يؤدي إلى توسع الدماغ والرأس وتقوم العلاجات الحالية على حقن الإبر بشكل متكرر في دماغ أو العمود الفقري لإزالة السوائل المتجمعة على مدى أشهر قبل إدخال مادة لتخفيف السوائل في البطن.

الفتق

يقي من السرطان

برلين - نقلت مؤسسة أمراض الرئة الألمانية عن دراسة أمريكية، أن تناول الفستق بصفة يومية قد يقلل من خطر الإصابة بسرطان الرئة ويضع الأبراش السرطانية الأخرى. وأشارت المؤسسة إلى أن الفستق مصدر غني بعنصر جاما توكوفيرول، وهو أحد أشكال فيتامين إي، ويعمل كمادة مضادة للأكسدة. ومضادات الأكسدة هي مواد يعتقد أنها تحمي الخلايا من التلف الذي قد يحدث عن جذبات تعرف باسم الجذور الحرة، أو «السنوادر الحرة». وقالت المؤسسة إن الإصابة إن تلك الحماية قد تساعد على الوقاية من السرطان.

ورغم ذلك، لفتت المؤسسة إلى أن الفستق يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون، وإن تناول كميات كبيرة منها قد يؤدي إلى زيادة الوزن. واستهدفت المؤسسة في ذلك دراسة أجريت مؤخرا في جامعة تكساس الشمالية - مركز هيوستن حيث استعملت نصف المشاركين فيها 68 جراما من الفستق يوميا لمدة أربعة أسابيع بالإضافة إلى وجباتهم اليومية العادية. ومن ثم، تبين أن مستوى كوليسترول، ودهون في أجسامهم أعلى بكثير من أجسام الأشخاص الذين تناولوا الوجبات الغذائية التقليدية دون الفستق.

تعليم الطفل مراقبة النفس يحسن أداءه المدرسي

أشطن - توصلت دراسة جديدة إلى أن الأطفال الذين يتعلمون مهارات المراقبة الذاتية لتصرفاتهم وسيطرون على عواطفهم وعضيمهم ويواجهون مشاكل أقل من نظرائهم الذين يتربون العنسان لخصيصم والتيون ينتهي بهم المطاف إما بالتردد والقلق من المؤقت من المدرسة، وذكر موقع «ساينس ديلي» الأحد أن الباحثين في مركز روتشستر الطبي وجدوا أن مراقبة الأطفال وتوجيههم إلى الطرق الصحيحة له تأثير كبير على تصرفاتهم في المدرسة وأن احتمال طردهم أو تاديبهم بحرماتهم من الدراسة ينخفض بنحو 50 في المائة. وقال بيتر وإيمان، وهو أستاذ مساعد في الطب النفسي بالمرکز الطبي أن تعليم الأطفال مجموعة مهارات تعزيز بدرجة كبيرة قدرتهم على الانضباط داخل صفوفهم وهذا يساعدهم على الارتقاء بأنفسهم إلى المستوى الذي يتوقعه منهم المدرسون. وأضاف وإيمان، تشير هذه الدراسة إلى أنه عندما يكون هناك ارتداء ملامح من البالغين جديري فإن هذا يتبع لهم الإلتفات، تعلم الكثير عن عواطفهم وعن المهارات اللازمة للتعامل مع شعورهم ولهم فوائد إيجابية مباشرة في المدرسة.

طبق اليوم سمك محشي

المقادير: سمك، بقونس، كزبرة، شبت، رشاد، بصل أخضر، زيت زیتون، عصير ليمون، أوتاد ليمون، فلفل أسود، ملح.

الطريقة: قومي بتخفيف السمك ثم افركيه من الداخل والخارج مسدداً بالملح والفلفل الأسود. اغسلي البصل والفلفل اغسلي البقدونس والكزبرة والشبت والرشاد ثم افريهم واخليهم مع البصل وعصير الليمون والزيت. عندما تصبح الحنونة جاهزة، قومي بحشو السمك بالخيط والعلي الفلحة بواسطة خيوط الكونكتيل. ثم بواسطة سكين حادة شقي أطراف السمكة بطريقة منحرفة ثم ضعي السمك في صينية الفرن وادهنيها بالزيت جيداً من الجهتين وصبي عليها عصير الليمون واخليها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة. أثناء التسوي قلبي السمك. بعدها اغسلي السمك بالشوكة من الجزء الأسفل لتلك من النضوج. اخذي الصينية من الفرن وردي بحري السمك في طبق التقديم ثم زينيها بخصلات الأعشاب الطازجة وأوتاد الليمون الحامض وقدميها ساخنة مع الأرز البخار والسلطة.

تحديات الأسرة العربية في زمن العولمة

الدكتورة عائشة القذافي: أي وضع يعثر الأسرة هو وضع غير إنساني



الدكتورة عائشة معمر القذافي

طرابلس - العرب - عصام الزبير - قالت الدكتورة عائشة معمر القذافي الأمين العام لجمعية «واعصمو» لأعمال الخيرية وسفيرة الأمم المتحدة للنوايا الحسنة في مجال العمل الخيري والاجتماعي لدى افتتاحها للمؤتمر العربي حول التضامن مع الأسرة العربية في زمن العولمة، الذي انطلقت أعماله السبت بالعاصمة الليبية طرابلس، والذي تنظمه تحت رعايتها، جمعية واعصمو للأعمال الخيرية ومنظمة الأسرة العربية: «إن أي وضع أو إجراء يؤدي إلى بعثرة الأسرة وضياها، هووضع غير إنساني وغير طبيعي بل هووضع تخسفي وإن المجتمع الإنساني المزدهر هو الذي يتوقفه الفرد في أسرة مستقرة وتماسكة كما تنمو الورقة في الغصن أو الغصن في الشجرة». وبخصوص انعقاد المؤتمر تحت هذا الشعار قالت الدكتورة عائشة: «إن هذا المؤتمر الذي يضم نخبة من الخبراء والاكاديميين سيناقش ويشكل على أبرز التحديات التي تواجه الأسرة العربية في زمن العولمة وما تحمله من عوامل التهديد لخصائص القومية العربية والهوية الثقافية واليات الهيمنة الفكرية وسيناقش أيضاً تشخيص الواقع الاسري العربي المتدهور وخصوصا ما تعاني منه الاسر العربية في العراق وفلسطين ظل الاحتلال».

وحضر الجلسة الافتتاحية للمؤتمر الدكتورة سائلة عبد الجبار أمين شؤون المرأة بمؤتمر الشعب العام والدكتور ابراهيم الشريف أمين اللجنة الشعبية العامة للشؤون الاجتماعية، ورئيس واعصمو منظمة الأسرة العربية ومنديوبوالمختلطات والجمعيات الاقليمية والدولية واعضاء السلك الدبلوماسي في ليبيا والخبراء والمختصون من عدد من دول العالم، كما تشارك فيه المؤسسات الحكومية المعنية بشؤون الأسرة والأمانة العامة للجامعة العربية ومنفصلت المجتمع المدني العربية المختصة بالأسرة والشان الاجتماعي والمنظمات الاقليمية والعربية والمعنون بالأسرة والعمل الاجتماعي من الجامعات ومراكز البحوث والاشتراكات، والذين مستحقون على حدّ حدّ من الورقات الجينية التي تترزج على عدة محاور، أبرزها الوضع المتراجع للأسرة ودورها وقاها وبوظائفها التربوية والاجتماعية والتوازن الروحي والنفسي والاجتماعي، هذا وإبرزت الدكتورة سائلة عبد الجبار قيمة الأسرة في ليبيا ومكانتها في المجتمع وفق ابروصحات الزعيم الليبي، الذي أقر الفصل الثالث من الكتاب الأخضر مكانة محددة للمنى الاسري ولدورها ومكانتها في الكون الاجتماعي حيث إن الأسرة في الكتاب الأخضر اهم من الدولة لأنها مهد الانسان ومنتشاه وهي الخلية الاجتماعية، وإن الفرد بلا أسرة لا معنى ولا حياة اجتماعية.

وأشارت إلى أن هذا المؤتمر الهام يأتي في مرحلة هامة يعيها المجتمع العربي في ظل التحديات تتطلب منه جهوداً فاعلة لمواجهة حتى لا يكون لها الأثر السلبي على البناء الاجتماعي في المجتمع العربي عامة والأسري على وجه الخصوص. وأوضحت أمين شؤون المرأة بمؤتمر الشعب العام على أن التضامن مع الأسرة العربية في زمن العولمة هو عمل جدير بالقدير والأجل للمحافظة على المجتمع من الانزواء والشكك وضمان لاستدامة تنمية الأسرة وتمكين قدرات المؤسسة، والإعلامية والأساليب الكفيلة بتفعيل العمل العربي المشترك في مجال النهوض الاجتماعي والمجتمع، والتكوارث والحروب وأخطارها في الأسرة.

وقالت الدكتورة سائلة عبد الجبار أمين شؤون المرأة بمؤتمر الشعب العام في الجلسة الافتتاحية للمؤتمر حول فكر الأسرة العربية في زمن العولمة بضع وتحليله لدور الأسرة في المجتمع: «إن هذا الفكر يمثل الحل الأمثل لمشاكل المجتمع

ملاريا مقاومة للعقاقير تثير رعب العالم

وفي العام الماضي أظهرت دراسة في نيو جيرسي أن العلاجات التقليدية للملاريا المشتقة من عقار ارتيميزينين أخرجت بنتيجة إلى مرضي في باباي وغربهم في شمال غرب تايلاند ملكي الوقت الذي يستغرق القضاء على الطفيليات التي تسبب المرض عادة مما يؤدي إلى أن التسبب تفقد مفعولها في هذه المنطقة. وكشرت الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية هذا الرأي قائلة إن العلاج التكاملي بالارتيميزينين يحتاج الآن مطلقاً أو ثلاثة أمثال الفترة التي يستغرقها العلاج في أي مكان آخر في يقتل طفيليات الملاريا على طول الحدود التايلاندية الكمبودية، وساهمت الوكالة في متابعة المرضى في المنطقة ليعوم. ويتنقل المرض عن طريق لدغات البعوض ويقتل أكثر من مليون نسمة في جميع أنحاء العالم سنوياً ويمثل الازمة للعالمية، الخوف أن ما نراه الآن قد يكون بداية لمر أسوأ إقليمياً وعالمياً».

نصف السعوديات بدينيات!

الرياض - كتف الدكتور خالد الشمام السعوديات سجلت 43.3 في مثيراً إلى أن 34 في المئة من السعوديات يمارسون الرياضة. وقال باوكد لصحيفة «عكاظ» وهي كبرى الصحف اليومية الأردنية عن تسليم رئاسة التحرير للصحافية هلا العولان، و تسلمت امان القصاص منصب رئاسة التحرير في صحيفة «الاستور»، ولم يقتصر الأمر على الصحف اليومية فقد تسلمت رنا القصاص رئاسة تحرير وكالة الأنباء الرسمية «بترا». ووفق القاضين على هذا التقليد فإن الهدف منه تكريم المرأة في يومها ذلك على الرغم من أن وجود النساء في المناصب القيادية العليا في المؤسسات الإعلامية لا يعكس بها لا تعدى نسبة 1 في المئة بحسب دراسة الاتحاد الدولي

وسائل الاعلام الأردنية تقودها النساء

عمان - تقديرات بات سنوياً في الأردن، تتولى النساء منصب رئيس التحرير في وسائل الاعلام الأردنية، وذلك كأحد أشكال الاحتفال بيوم المرأة العالمي. وأعلنت صحيفة «الغد» اليومية عن تسليم رئاسة التحرير للمرحلة في الصحيفة منى شعري، فيما أعلنت صحيفة «الراي» وهي كبرى الصحف اليومية الأردنية عن تسليم رئاسة التحرير للصحافية هلا العولان، و تسلمت امان القصاص منصب رئاسة التحرير في صحيفة «الاستور»، ولم يقتصر الأمر على الصحف اليومية فقد تسلمت رنا القصاص رئاسة تحرير وكالة الأنباء الرسمية «بترا». ووفق القاضين على هذا التقليد فإن الهدف منه تكريم المرأة في يومها ذلك على الرغم من أن وجود النساء في المناصب القيادية العليا في المؤسسات الإعلامية لا يعكس بها لا تعدى نسبة 1 في المئة بحسب دراسة الاتحاد الدولي



مجموعة شادو رالف روتشي.. أنامل سحرية

مجموعة شادو رالف روتشي لها طابعها الفني الخاص، إذ يرى البعض أنه لا يجب أن تكون معروضة في نيويورك، فمكانها مع كبار المصممين في باريس، فالأوروبيون هم الذين يقرون الخبابة الرفيعة والتقنية التي يعمل بها. تصاميمه بالغة الفن، ليس أقل فقهياً إلا فقهاً من النساء، ولكن بسيد الأقمشة والعمل بطريقتهم تصاميمها، كما يقول إن فقه المرأة به مهمته، فهي تفكر تماماً قيمة فساتينها، مجموعة «نوع من الخاص به»، مظهرها مثل اللوحات التي يرسمها... إنها مجموعة شغافقة، فيها القليل من الجعاب، ريش النعام، انها تناسب السيدة الأنيقة، والفاتة التي تريد أن تكون جذابة وجميلة غير مبتذلة.

جميع درجات الشعر الأشقر.. في متناولك

كاترين يونوف، مارلين موزور، بريجيت ساروي... الكثير من النجمات صاحبات الشعر الأشقر الجميل والأسطوري، وإذا أردت الحصول على شعر أشقر جذاب، ما عليك إلا اختيار الدرجة المناسبة لك واستخدام مستحضرات العناية المناسبة... الأشقر القلبي هو الأشقر الفاتح جداً والموجود اللون، إنه لون بارد مائل إلى الأبيض ويمكن اعتماده بشكل كلي أو في بعض الخصل أو على نحو خفيف جداً في عدد ضئيل من الخصل. هذا الأشقر القلبي ملام للبيشرة الوردية لأن لون البلاين يميل إلى إبراز شحوب البشرة، أو حتى الوجنتين اللتين تملان إلى الاحمرار بسهولة كبيرة. إلا أنه يمكنك توليد التناقض، فمع البشرة الباهجة، السراه أو الكثر دكنة، تصبح النتيجة لافتة للإنتظار. إذا كان شوك فاتحاً أصلاً أو صغيراً جداً، يمكنك صبغه بالأشقر القلبي بدرجة واحدة، لكن لا مجال للاستلقاء عن مزين الشعر، خصوصاً في الصيف الأولي لأنه الوحيد القادر على تقييم طبيعة شوك واستباق شوكه نوعاً لونه صبغة. و إذا كان طول شوك يتعدى 15 سم، يتم صبغ الشعر على ثلاث أو أربع مراحل باعتماد تقنية تلوين الخبابة تدريجياً. من شأن هذه التقنية منح المزيد من التناقض وتخفيف المظهر الاصطناعي. ويقول مزينو الشعر إنه يستحسن الانتظار أسبوعين أو ثلاثة أسابيع بين الصبغة والأخرى، جربي الأشقر القلبي إذا كان شوك فاتحاً أو أشقر أصلاً لعدم إتلاف الباف الشعر كثيراً لأن الأشقر القلبي يستلزم تقنياً متطرفاً للشعر. في المقابل، تجنبي الأشقر القلبي إذا كان شوك ناعماً جداً لأنه لا يتحمل له الصبغة الصعبة. تجنبي أيضاً هذا اللون إذا أردت الاحتفاظ بطول شوك لأن صبغته اللون ضخم مهمة مستحيلة حين يتعدى طول الشعر الكتلين. تحدث الإضرار إلى أن الأشقر القلبي يستلزم عناية مستمرة. من ضمنها قفادي دخان السجائر والتبوت اللذين يجعلان اللون يعمل بسرعة إلى الأضر. عليك أيضاً الانتباه إلى نمو الجذور وإعادة صبغها بالأشقر القلبي كل شهر. تجنبي أيضاً أي تلمس أو تجميد كيميائي من نون حماية المصل الذي من الحرارة التي يعضها الاختيار بين الأشقر القلبي وحرارة مستحضرات التجميل.

انت والنجوم

انت مبدع جداً وفيه بالبيصر، لكن عليك أن تحمطاً ممن من حولك. عاطفياً: لا تدع لشخصا تحبه من النظرة الأولى.

حاول مناقشة بعض مسائل العمل التي تثير رينك مع زملائك. عاطفياً: علاقتك العاطفية ستقل أخيراً بالزواج.

انس الاحتقار والظفوف التي عكزت مزاجك في الماضي. عاطفياً: فريسا يسود الحب والتفاهم بينك وبين الشريك.

انت منطقي اليوم في جميع اختياراتك وقراراتك. عاطفياً: تشعربان هناك الكثير من الأشياء المشتركة تجمعهم مع الشريك.

تبدو أكثر مرحاً وطموحاً إذ تتوكل جميع الأمور وريدي. عاطفياً: حاول أن تتكيف مع تصرفات من تحب.

انت شخص يحترمه ويحبه الجميع. عاطفياً: عليك أن تفعل ما يحسدك من غير مبالاة.

انت شخص يتفهم ويحبه الجميع. عاطفياً: عليك أن تفعل ما يحسدك من غير مبالاة.

انت شخص يتفهم ويحبه الجميع. عاطفياً: عليك أن تفعل ما يحسدك من غير مبالاة.



معلقة فيلم «لازورس تشايلد» «لازورس تشايلد» MBC Max

في فيلم «لازورس تشايلد» تعرضت الطفلة لحادث مأسوي أمام عيني أخيها مما جعله يفقد الوعي وقرر الأطباء أنه لا يستطيع وعي الطفل يجب أن يتواصل مع أخته مما قد يكون في غير مصلحة الأخ، فهل يقبل الأب والأم بهذه المخاطرة أم لا؟

توقيت البث: 16.00 غرينيتش



«ذا قود وايف» MBC 4

الإيشيا فلوريك زوجة المحامي العام اللاح بيتر فلوريك الذي سجن بعد تورطه في فضيحة فساد سياسي وجنسي كبيرة، مما جعل الإيشيا تعود إلى عملها السابق كحامية للإتفاق على طفليها محاولة استعادة حياتها ونجاحها المهني الذي تركته وتفرغت لتكون زوجة جيدة لزوج لا يستحق

توقيت البث: 05.15 غرينيتش

«نادي الأبطال» الراي

عبدالله مال الله ومسالع عقل يجهران للابطال مجموعة من الالعب الجديدة والتحديات المفجرة لتعريف في كل حلقة على راجين وراجات في أجزاء من الإثارة والمعة. ويستمر البرنامج باستقبال اتصالات الأبطال من كل مكان للاجابة على الأسئلة وحل الألفاظ والفوز بجوائز عديدة دون أن تغيب التسلية والمرح المدام.

توقيت البث: 07.00 غرينيتش



«85 جنايات» ميلودي أفلام

توطد علاقة روية بجارها حازم مدير أحد السجون. يحاول زوجها المليونير منير أن يقدم حازم رشوة لحساب أحد نزلاء السجن فيرفض. يلقي منير مصرعه بعد مطاردة رجال الشرطة له لأنه يتاجر في المخدرات. تدخل روية السجن باعتبارها شريكة للزوج ويجمعها

رغبة بطة فيلم «85 جنايات»

توطد علاقة روية بجارها حازم مدير أحد السجون. يحاول زوجها المليونير منير أن يقدم حازم رشوة لحساب أحد نزلاء السجن فيرفض. يلقي منير مصرعه بعد مطاردة رجال الشرطة له لأنه يتاجر في المخدرات. تدخل روية السجن باعتبارها شريكة للزوج ويجمعها