

الصحة والحياة

قصص طبية من ليبيا..

سرد تاريخي للأعراف

طرابلس: صدر عن الجمعية الليبية لتاريخ العلوم الطبية، كتاب «قصص طبية من ليبيا».. وهو من تأليف د. البيرنونتسي دي بيرانتو، وترجمته د. عبد الكريم أبو شوريب. الكتاب - وكما جاء في التعريف عن المؤلف - كتبه وجمع قصصه طبيب إيطالي كان يعمل في ليبيا بين السنوات 1924 - 1942، حيث لا يلقى الضوء على تلك الفترة من خلال تجربته بالعمل الطبي، وإنما يتناول من خلال السرد الظروف الاقتصادية والاجتماعية آنذاك. الكتاب يعرض في الذاكرة الشعبية، التي لطالما كان لها تأثيرها سواء من ناحية العادات والأعراف، أو حتى من خلال الخرافات نفسها، حيث لا يخلو الكتاب من متعة قراءة بعض الأساطير وما يتناقله الناس عن الحضارات القديمة التي احتاز في ليبيا بالتنوع والراء. من احتياج إلى عمق المجتمع الليبي آنذاك، يدخل إلى قصة أو مشهدا تحول في حكاية، يصور الكاتب مستعينا بالوثائق والبحر، ومنها ما هو رسمي، وآخر اجتماعي أو جغرافي لا يمكنه عايش فيها الطبيب المؤلف، كما أن الكتاب لا يخلو من جانب يتناول التاريخ السياسي لتلك الفترة، التي حاول المؤلف المرور عبرها بمساحة القصص التي جمعها. الكتاب في حد ذاته يجمع منوعات غنية بتفريغ فترة كانت فيها ليبيا تشرخ تحت الاستعمار الإيطالي، وفي فترة عاشت المنطقه فيها أحداثا يمر عليها المؤلف ببعض الشرح الموجز.

الأطفال الخدج..

يصابون بإلتهاب عند البلوغ

تالين: خلاصت دراسة إلى أن الأطفال الخدج يصابون بإلتهاب في الأمعاء والتهاب الكبد في سن مبكرة. وقال الدكتور أندريه هيرن وزملاؤه في المجلس الوطني للصحة والرفاه الاجتماعي في ستوكهولم بالسويد، الأعداد المتزايدة من الأطفال الذين يولدون قبل اكتمال نموهم يعانون أثناء البلوغ نتيجة نموه في مراحل الرعاية قبل وبعد الولادة، واختبر الباحثون تأثير الولادة المبكرة على معدلات تأثير النواحي الوظيفية للشباب في عينة سويدية من 523210 أشخاص ولدوا بين عامي 1979 و 1973، والاطفال هيرن زباده متفرجة في الوراثة لدى البالغين الشباب كلما قل عمرهم عند الولادة، ولاحظ الباحثون أيضا أن البالغين المولودين قبل اكتمال نموهم كانوا أكثر زبوا للحياة مع آبائهم، واقترنت الولادة قبل الميلاد الطبيعي أيضا بنسبة أعلى من أعمال الدراسة الجامعية وأجور أقل ينسب لترجيحة.

عقار يمنع فقد البصر

الناتج عن علاج السرطان

تالين: خلاصت دراسة إلى أن عقار «الفاستين، (بيفازيكوما) الذي يُقطن في العين ويستخد على علاج واسع يمنع فقد البصر الناتج عن علاج سرطان الثدي بالاشعاع، وفي بيان للدكتور بول في فينجر كبير معدي الدراسة ومدير قسم خدمات أورام العين بمستشفى العين والأذن ببيوريك، هذا الإنجاز عظيم لمريض سرطان العين الذين يعالجون بالاشعاع وتسمم اصابتهم بخدخال في الشبكية، ويستعمل «الفاستين يقل نمو أوعية الدم غير الطبيعية ويوقف التسرب في العين ويثني المرضي بتحسين في قدرتهم على الرؤية. والعلاج بالاشعاع هو خيار لعظم مرضى التهابات وشرطان العين إلا أنه كثيرا ما يسبب اختلال الشبكية الاشعاعي الذي يؤدي للعمى.

طبق اليوم

مكرونة باللحم المفروم مع البانديجان

- يصل مفروم فرما نامعا - زيت زيتون - كوب من اللحم المفروم - ملح وفلفل أسود - كيلوغرام من المعكرونه المسلوقة - زيتون أسود للزيتين - فلفل أخضر - فوم مفروم - صلصة طماطم - 4 حبات من البانديجان

طريقة التحضير:

قطع البانديجان إلى قطرات طول البانديجان وحمرها في الزيت حتى تحمير. قطعي اللحم الأخضر إلى قطع صغيرة وحمره، وضعي قليلا من زيت الزيتون في وعاء على النار واضيفي البصل ولثيمه حتى يحمرز لونهما. اضيفي اللحم المفروم ولوحيه بالملح والفلفل حتى ينضج. ضعي المعكرونه في وعاء وضعي عليها اللحم والفلفل الأخضر وصلصة الطماطم والزيتون الأسود وقبضي جيدا. رضعي البانديجان في الصنية حيث يعطي اللحم ويكون على شكل مروح. اضيفي الخيطين من المعكرونه في الصنية واضغطي عليها حتى تنساق. اضيفي صلصة الطماطم الحارة، وضعيها في فرن متوسط الحرارة.

القاهرة

قد لا يكون التحرش الجنسي تابعاً من رغبة جنسية، فأحياناً يلجأ إليه الرجل إباناً للقلوة والتفوق، هذا ما أكده باحثون في جامعة مسيسي كولومبيا. وإيا كانت أسباب لجوء الرجال إلى التحرش الجنسي فهم دائماً لا يقدرون حالة المرأة النفسية بعد ذلك ولا يدركون مدى الأذى النفسي الذي تعرض له. وأخذت هذه الظاهرة تبرز في مقدمة اهتمامات سائر الدول بعد أن كانت تتعالج في الخفاء، فأنتشرت من أجلها المنظمات المناهضة، وغُدت المؤتمرات، وسنت القوانين. وجاء في تقرير للجمعية الأمريكية للنساء الجامعات أن الطالبات أكثر شعوراً بالخجل والغضب والخوف والتشوش، وأقل ثقة وأكثر شعوراً بخيبة الأمل تجاه تجربتهن الجامعية بعد تعرضهن للتحرش الجنسي.

قلق مستمر

تروي بعض الفتيات أو النساء اللاتي تعرضن للتحرش أثناء معاناة بالنسبة إليهن، سماح طالبة بالصف الثالث الإعدادي كانت ضحية للتحرش اللغوي، وتقول: «كنت أذهب إلى المدرسة كل يوم مع زميلاتي، وهناك مجموعة من الشباب يفتقون على ناصية الشارع يتعرضون لنا بالفاظ بنيتية وحاولوا تشويه سمعتنا أمام الناس لدرجة أن أسي منعتي من الذهاب إلى المدرسة نهائياً».

لا تساعدي طفلك في واجباته المنزلية

برلين

العب كل دنيا الطفل ومفتحة، وبالنسبة إلى طفل يعتبر أي شيء يحرمه من اللعب عيب لا يجب عليه تحمله، لذا يتربى من أداء الواجب المدرسي بكافة الطرق ويعتبره عقاباً. وقد يصل بعض الأطفال إلى كراهية المدرسة، من أجل ما يفضل بعض الأمهات راحة الحال فيساعدن أطفالهن في إنجاز واجباتهم المدرسية مساعداً بعض فهدون لهم الحال جهازاً، أو لمانع في أن يقفون بحل مسائل الواجب بانفسهن. ولكن في ألمانيا تنهت خبير التربية إلى هذا الأمر وحذر فريق من المحصنين في هذا المجال من أن المساعدة المفرطة في هذا الضمار قد تأتي بنتائج عكسية قائلين: إن المساعدة الأفضل للطفل يكمن أن يسديها الآباء والأمهات لأطفالهم في هذا الصدد قد تتمثل في الإيجام عن مساعدتهم تماماً، فالهدف من الواجبات المنزلية لا يكمن فقط في حصول الطالب على درجتا مرتفعة في شهاداتهم المدرسية ولكنه يرمي كذلك إلى تحسين قدراتهم الشخصية وتنمية قدرتهم على التعلم الذاتي.

قرار الانفصال.. صعب على الأبناء

الأسرة لبنة أساسية في كيان المجتمع، والاب والأب والأم والأبناء هم مكونات هذه اللبنة ولكن هذه اللبنة قد تتصدع ويقفد أحد أركانها الأساسية نتيجة خلاف أسري أو موت أحد قطبيها الأب أو الأم، متى يجب أن يخسر الأبناء ابتاعها بقرار الانفصال وكيف؟

إن وضع الانفصال والفرق الأبناء عن أحد الأبوين بقرارهما والذين لم يعودا قادرين على العيش معا هو وضع مؤلم بالنسبة للأبناء والآباء معا حتى وإن حاول البعض إظهار الطلاق على أنه حالة اجتماعية عادية ومتركة. لهذا فالواجب على الوالدين في خضم خلافاتهما واتخاذهما لهذه الخطوات الوظيفية والسياسية دورهما كقول امر لهؤلاء الأطفال وبودورها في التحقيف منذ حدة وقع خبر انفصال الأهل على أبنائهم، ويخضع بعض الأزواج للانفصال بتجنون إخبار أطفالهم بقرار الانفصال حتى اللحظة الأخيرة وبعد أن يكون قراراً نهائياً لأن الأطفال يدركون على صحتهم ما يحدث من الأحداث والاضطرابات التي يقوم بها الآباء، ويحتاجون إلى تفسير لهذه التصرفات، على ألا يستسيرو الأبناء، أو يجعلهم يخذلون قرار الانفصال معه، فإن هذا يتعمرهم أنهم السبب فيما آلت إليه عائلتهم، وخصوصاً أن الأطفال في

بعد أن كان ظاهرة مسكوتاً عنها

حملة مصرية لحماية المرأة من التحرش الجنسي



تكون المرأة عرضة بقدر أكبر للتحرش في عملها والمسؤوليات العائلية التي تفرض على المرأة الخروج للعمل وتحمل ظروف قاسية، كما أن هناك نماذجنا بطون يشكّل يجعل المرأة تشعر بعدم الأمان ويشكّل الإبلاغ حفاظاً على سمعتها، لذا تبنى المركز المصري لحقوق المرأة حملة «أوقفوا التحرش الجنسي» أهدافها تشجيع البنات والسيدات بالإبلاغ عن هذه الجرائم دون خوف من كلام الناس أو أعراف المجتمع «العيب والفضيحة»، لقد شملت الحملة كافة أنواع التحرش الجنسي سواء التعليقات غير المرجحة

اسعدي زوجك..

يقرب منك

إذرت أن يعرف زوجك أنه عزيز؟ عال، عليك أن تقولي له أحبه، هائلة قد تدمر جسم الإنسان، لهذا كله ينبغي أن نتعلم ألا نخوض في الجوانب السلبية للحياة، وأن نصبح أكثر مرونة وتقبلاً لما يحدث لنا. (وهو ما تساعدنا على تحقيقه المولفة سلفيا براون في كتابها «كيف نتعامل مع المشاعر السلبية»، حيث تحاول مساعدة القارئ على كيفية تفهم المشاعر السلبية التي تنتابها وتأثيرها عليه وكيف يتغلب عليها.

الحب الرومانسي.. عملية كيميائية!

نظرة فيفتاسامة.. فسلام فكلام فدموع.. فلقاء.. ثم بطلت الحب، هذا هو التصور الذي تخيله أمير الشعراء أحمد شوقي، والسلسل الذي يؤدي إلى الحب، ولكن تبقى أسئلة كثيرة شغلت بال العلماء فمثلاً: لماذا نحبه وكيف نحبه؟ ولماذا هو أو هي بالذات؟ وما هو الحب الموضوع الذي يتحدث فيه، مثلا حين يتحدث عن آلة التصوير الحديثة التي أخضروها في المختب، المنحبه اهتمامك كالماء.. مجرد حديثك الذي لا تدلوسه عاطفية مهمة لديه. إذا تدخلت حديث مع الأبناء وقطعت اتصالهم مع الآباء، يشعر الزوج بانك لا تستمعين إليه، فتأولي ألا تغعلي ذلك.

اخترانا لكم

بسوقه خزانة جابر، فهل سوف ينجح محمد في إثبات براعته من تلك التهمة؟ مديحة يسري، يوسف وهي...

«سائلين» على أم بي سي

بعدها نقل آخر أخبار الموضة اليونانية والإيطالية التي تعد أحد المراكز الكبرى في عالم الأزياء والموضة، يتنقل برنامج «سائلين» إلى عدد من عواصم الموضة العالمية لينقل كل ما يتعلّق بعالم الموضة والأزياء والجواهرات في حلقة اليوم الإثنين. وتبدأ أولى فقرات حلقة هذا الأسبوع بتقرير من إيطاليا يستعرض أحدث صيحات ديكور المنازل والديكور التي من شأنها أن تضفي لمسة ذوق راقية إلى المنزل بشكل يتناسب معظم مع الأذواق، قبل أن تعرض فوريسا آخر يتناول أحدث طرازات المظلات بالوانها المختلفة من فوريسا، أما فقرة أخبار المشاهير، فتعرض المصممة العالمية مونيلا فيروستاتسي فيما عن اختيارها للممثلة ليندسي لوهان لتكون الوجه الاعلامي الأول لماركة فرساتتسي، قبل أن تنتقل كاميرا «سائلين» إلى لبنان لتلقّي المصممة الكويتية عواطف الحى التي تعرض بدورها مجموعة من التصميمات التي تميزت بالوان فاتحة كالزهري والأصفر. وستتصفى مقدمة البرنامج إلى وظيفة المغنية اللبنانية ملبيسا وتختتم حلقة هذا الأسبوع مع الطباخ اللبناني عيف الذي يحضر سفرة عشاء خلال وقت قصير.

«تقطعات» على قطة الجزيرة للأطفال

يتناول برنامج لقطات مواضيع متنوعة مستوحاة من المكان التي يعيشتها الأطفال في بلدان مختلفة والتي تعكس واقع المكان بتفاصيله كما يراها هؤلاء. تستعرض تقارير لقطات التي تُؤثر في حياتهم وتحيط بهم. من خلال رصد المواضيع المتعددة في الوطن العربي وسائر أنحاء العالم، يستمكن المشاهد الصغير من مقارنة نمط حياته بغيرها من الأنماط المتنوعة لمعرفة أوجه الشبه والاختلاف بينها. يبدأ من المواضيع المتخصصة كالتقاليد والعادات والفنون الشعبية وصولاً إلى الرحلات والزيارات، يحتوي لقطات على باقة غنية وواضحة تحمل في جعبتها الكثير من المعلومات المفيدة لكل طفل عربي داخل الوطن العربي وخارجه.

شكل من أشكال العنف

تكتسب المنتجات أيضاً عن أن نسبية 30 بالمئة من المعتدى عليهم بالتحرش الجنسي تأتي بشكل يومي ونسبة أخرى تصل إلى 12 بالمئة يتعرضون لانتهاك في أغلب الأحيان يومياً، كما أن 12 بالمئة فقط من المعتدى عليهم يلجأون للشرطة ولكنهم صرحوا بعدم الثقة في النظام القانوني لحمايتهم من المتحرشين بهم. وقد بينت هذه الأبحاث أن مبررات القبول الاجتماعي لهذه الأفعال أو على الأقل المصحح عنها تبدأ من الرغبة في عقاب المرأة على التمرد على زوجها التقليدي في المنزل أو إعاقة النساء الحاصلات على وظائف، وصولاً إلى قصور في إدراك الرجال للاثر الحزن والجراح لإفعالهم تجاه النساء. لم يتم توثيق الحالة على عرض نتائج البحث فقط وإنما طالبت بتبني فعلي لمداد القانون الخاصة بالتحرش الجنسي والتي من الواضح أنها لا تفعل تجاه من يقومون بهذه الأفعال حيث تنص المادة 306 من قانون العقوبات المعدلة بالقانون رقم 93 لسنة 1995 بالعقاب بالحبس لمدة لا تتجاوز سنة وبغرامة لا تقل عن مائتي جنيه ولا تزيد عن ألف جنيه أو بإحدى هاتين العقوبتين لكل من يتعرض لاثني على وجه يخذل الحياء والوقار أو بالعلن في طريق عام أو مكان مطروق، ويسري حكم الفقرة السابقة على من يخذل حياء الأثني عن طريق الهاتف. أما المادة 306 فتعني بالعقاب بالإشغال الشاقة من ثلاث إلى سبع سنوات على كل من هتك عرضاً بالوقار أو التهديد، والمادة 278 تنص على أن كل من فعل علانية فعلاً فاضحاً مخالفاً للحياء يعاقب بالحبس مدة لا تزيد على ستة أو ثمانية أشهر أو تتجاوز 30 جنيهاً مصرياً.

المشاعر السلبية.. كيف تتخلص منها؟

كثيرا ما تصارنا وتسيطر علينا العديد من الأفكار والمشاعر السلبية كالغضب، والكراهية، والخوف، والشفقة على النفس، البرية والنك، لوم النفس، الندم، الغيرة من الآخرين، عدم الثقة بالنفس وغيرها مما يعكر علينا صفو حياتنا.. هذه المشاعر عندما تحدثنا لا تجعلنا فقط نحيا أوقاتا تعيسة، وإنما قد تسبب لنا أيضا مشكلات جسدية، والغضب أو الكراهية على سبيل المثال يمكن أن يكونا قوة هائلة قد تدمر جسم الإنسان، لهذا كله ينبغي أن نتعلم ألا نخوض في الجوانب السلبية للحياة، وأن نصبح أكثر مرونة وتقبلاً لما يحدث لنا. (وهو ما تساعدنا على تحقيقه المولفة سلفيا براون في كتابها «كيف نتعامل مع المشاعر السلبية»، حيث تحاول مساعدة القارئ على كيفية تفهم المشاعر السلبية التي تنتابها وتأثيرها عليه وكيف يتغلب عليها.

تركز الموضة على قاعدة أساسية وهي أن الأفكار المسبقة والمفاهيم التي تخلق مشاعر واتجاهات نحو الأشياء والخصائص، وبالتالي تتحدد سلوكياتك نحوهم، وهذه دائرة مستمرة لا تنتهي، فإذا أردت أن تتحكم في مشاعر وسلوكياتك، فعليك أولاً أن تراجع أفكارك أو بمعنى آخر الطريقة التي تفكر بها، هل هي إيجابية أم سلبية. يحبط بها الفرض وتوقع السيء؛ ويشير الكتاب إلى أن طريقة تعاملنا أو تعبيرنا عن المشاعر التي تنتابنا، تتحدد منذ الطفولة ووفق ما تم اكتسابه وتعلمه من خبرات في البيئة المحيطة، هذا ما يجعل شخصاً محبطاً يعبر عن إحباطه في شكل ثورة عارمة، في حين يكبت شخص آخر هذه الطفولة بداخله، فيصاح في حاد، وماثل ذلك ببطريقة أو بأخرى. يدخل فيها مخزون العقل الباطن من تفاعلات وتجارب خلقت أنماطاً سلبية، ولكي تتمكن من السيطرة والتغلب على مشاعر السلبية، لابد أولاً من اعترافك بها، بلا تنكها أو تنويرها على ما تدعي أمام نفسك أنها غير موجودة، فكل تلك الأساليب الفسادية محاولات وقتية للتغلب على المشاعر السلبية، ولكنها في الحقيقة ستظل بداخلك وتؤرقك.

الدراسات العلمية على حسن تعاملها مع

الطالبة الدارسون

عنهم نجاح تتوش

الإدارية باكاديمية الدراسات العليا على حسن تعاملها مع الطلبة الدارسين بالأكاديمية بأسلوب رائع، وتسهيل جميع الإجراءات الخاصة بالطلبة في عملية الدراسة بالأكاديمية.

تتهنئة بالذكوراه

اتقدم بأحر وأجمل التهاني المزوجة بأريج

الورود الفواحة إلى

الذكوراه علي حسن الصغير

بمناسبة حصوله على رسالة الدكتوراه..

ألف مبروك.

د. عبد الله العمودي

هذا الكثير من الأفكار الجديدة التي مستوحاة من التشريعات المختلفة وفي إيجابية على مستقبلها.

تحدثت تغييرات كثيرة

وسريعة تضطر ان نتألم

معها كلها، تتلقى عرضاً

كثيرة ومتنوعة لعل ما

وذلك قد يجذبك إلى السفر.

لن تكون لديك أية

صعوبة مادية.

ستستكشف في نفسك

دوافع تظهر فجأة لتحسين

تقدم الكري.

انت بحالة استسلام منذ

مسة، أفضل طريقة للدفاع

بالمنسوع الذي طامنا الكثرة

انظر إلى الأيام فانت تعرف

الطريق جيداً.

ستتاح امامك الفرصة

لنظر الافكار المتعلقة

بالمنسوع الذي طامنا الكثرة

به، عن أكثر ثقة بنفسك ولا

تتصف.

اصناف تفكس منها

يتطلب الكثير من المعاء

لنرايندك، والإنعام عن

التي تفرز في بداية الحب.



الجرأة والتميز

تقدم المصمم الأزياء اللبناني جورج حبيقة مجموعة الجديدة من فساتين الأفراس، مستعدياً من خلال تصميمه المميز أجواء استثنائية خرجت من القالب التقليدي، مع سسات ملوكية، سزت في الناح الذي حل مكان الطرحة، ليتناسب مع الصورة التي رسمها حبيقة للعرس.

شكر وتقدير

يسرنا ويسعدنا أن نتقدم بتحية شكر وتقدير وامتنان

للأستاذة

وداد ابراهيم الغاوي

الإدارية باكاديمية الدراسات العليا على حسن تعاملها مع

الطالبة الدارسون

عنهم نجاح تتوش

الدراسات العلمية على حسن تعاملها مع

الطالبة الدارسون

عنهم نجاح تتوش

تتهنئة بالذكوراه

اتقدم بأحر وأجمل التهاني المزوجة بأريج

الورود الفواحة إلى

الذكوراه علي حسن الصغير

بمناسبة حصوله على رسالة الدكتوراه..

ألف مبروك.

د. عبد الله العمودي

هذا الكثير من الأفكار الجديدة التي مستوحاة من التشريعات المختلفة وفي إيجابية على مستقبلها.

تحدثت تغييرات كثيرة

وسريعة تضطر ان نتألم

معها كلها، تتلقى عرضاً

كثيرة ومتنوعة لعل ما

وذلك قد يجذبك إلى السفر.

لن تكون لديك أية

صعوبة مادية.

ستستكشف في نفسك

دوافع تظهر فجأة لتحسين

تقدم الكري.

انت بحالة استسلام منذ

مسة، أفضل طريقة للدفاع

بالمنسوع الذي طامنا الكثرة

انظر إلى الأيام فانت تعرف

الطريق جيداً.

ستتاح امامك الفرصة

لنظر الافكار المتعلقة

بالمنسوع الذي طامنا الكثرة

به، عن أكثر ثقة بنفسك ولا

تتصف.

اصناف تفكس منها

يتطلب الكثير من المعاء

لنرايندك، والإنعام عن

التي تفرز في بداية الحب.