

بعد العمام الخالص

مشاهدة الاطفال التلفزيون تعرضهم لمشكلات سلوكية



المدا / صناديق خلية

لا تزال مشاهدة الاطفال الصغار للتلفزيون تمثل معضلة بالنسبة للاباء الذين يعلمون بضررها المحتمل على النمو ولكن دراسة نشرت نتائجها اليوم الاثنين اظهرت ان الاطفال الذين يجتمعون عن الافراط في مشاهدة بعد بلوغهم خمسة اعوام ونصف لا يتعرضون لمشكلات.

وقالت رئيس فريق البحث الدراسة كاميليا مستري بكلية جونز هوبكنز بلومبرج للصحة العامة "ان عددا من الدراسات اظهرت نتائج سلبية للمشاهدة الطويلة للتلفزيون. ومع ذلك فان توقيت المشاهدة اعتبار مهم." وتابعت "ان تقليل المشاهدة الى المستويات المقبولة قد يقلل من خطورة التعرض لمشكلات سلوكية واجتماعية." واستندت الباحثة في تقريرها على دراسة نشرت في دورية طب الاطفال التي تصدرها الاكاديمية الامريكية لطب الاطفال.

ونشر فريق البحث خطوطا ارشادية تدعو لعدم السماح للاطفال اصغر من عامين بمشاهدة التلفزيون وقصر مشاهدة الاطفال فوق هذا السن الى اقل من ساعتين في اليوم. كما اوصى الفريق بعدم وضع تلفزيون بغرفة نوم الطفل.

وذكر التقرير " رغم هذه التوصيات فان العديد من الاطفال يقضون امام

التلفزيون اكثر من ساعتين". وحلل الباحثون مقابلات اجريت على ثلاثة اعوام منفصلة مع امهات قراية 2700 طفل لمعرفة عادات المشاهدة لدى الاطفال وما اذا كانوا يميلون للقلق الاكثاب او لديهم مشكلات في النوم او اخرى في التركيز او يظهرون سلوكا عدائيا او يقتربون مهارات اجتماعية.

وكان 16 في المئة من الاطفال الذين اجريت عليهم الدراسة شاهدوا التلفزيون اكثر من ساعتين في اليوم في عمر عامين ونصف ولكن عددا ساعات المشاهدة قلت بعد بلوغهم خمسة اعوام ونصف. وقالت الدكتورة سينثيا منكوفيتز عضو فريق البحث "ان الاطفال الذين قللوا فترة مشاهدتهم للتلفزيون بعد بلوغهم خمس سنوات ونصف لم يكونوا اكثر عرضة لمشكلات سلوكية واجتماعية."

واظهرت الدراسة ان واحدا من بين خمسة اطفال شاهدوا التلفزيون ساعتين على الاقل في اليوم طوال فترة الدراسة كانوا اكثر عرضة لمشكلات سلوكية. وايضا الاطفال الذين اصبحوا مشاهدة التلفزيون عندهم عادة كانوا في خطورة اكبر ببلوغهم عامهم الخامس. وكررت الدراسة ان اثنين بين كل خمس اطفال ذوي الخمسة اعوام كان لديهما جهاز تلفزيون وهو من كان يعرضهما لمشكلات في النوم.

أوراق رمضانية

إعداد: عادل العامك

أوقات علاج مادة الإفطار

أفرض الاهتمام الاستثنائي بمادة الإفطار والسحور، على صعيد الأسرة والمجتمع الإسلامي، أطباقا و ألوانا من أطياب الطعام والشراب. وأصبح لكل بلد إسلامي في هذا الشهر ما يشتهر به من هذه المأكولات والمشروبات، بصرف النظر عما تكلفه من مال وجهد، تحرص على إعدادها كل أسرة، و كل مطعم أيضا.

فإذا كنت في الجزائر أو تونس أو المغرب في هذا الشهر و جدت (الحريرة) التمس هي نوع من الشورية الزاخرة بمختلف المكونات البقولية الغذائية و النكهة الشهية والطعم اللاذع إضافة للحم الدجاج أو غيره.

و إذا كنت في الشام صادفتك محاشي الكوسة والباذنجان، وكذلك الفتوش، و هو سلطة مكونة من كسرات الخبز المحمص والخيار والطماطم والخل والزيت والقدونس والخس والتنعنع.

و إذا كنت في الكويت رأيت المكبوس، و هو عبارة عن الأرز باللحم المفروم والبصل.

و ستجد في بلغاديش البياكور التي هي شبيهة بالطعمية في المصرية، وفي ليبيا الشورية الغربية و البورك و الرشته و السلطة المشوية المكونة من الطماطم و الفلفل و البصل و الثوم مع الزيت و الفلفل الأسود و الملح، إضافة للمحلبية و السحلب و العصيدة و غيرها. أما في العراق، فهناك الدولة و شوربة العدس و الكبة بمختلف أنواعها و التشريب و السمك المقلي و الدجاج المشوي و الزلاطة المحلي و الشريت... إلى آخره.

و على كل حال، فإن التنوع الغذائي على المائدة الرمضانية لدى كل مجتمع أو أسرة رهن بالقدره الشرائية و البيئة و العادات الغذائية المتوارثة و المتوفر من أنواع الغذاء بكل أصنافه.

و يبقى أخطر أمر الحلويات الرمضانية التي يتفنن في عملها المتخصصون المهرة من الشكرجية أو الحلوانية، و كذلك بعض نساء الأسرة في هذه المجتمعات، و هو ما سنتحدث عنه في الحلقة القادمة.

كلمات مفيدة

حكى عن وهب بن منبه قال: مكتوب آل داود عليه السلام: يجب على العاقل ما لم يكن مغلوبا على عقله أن يجعل نهاره أربع ساعات: ساعة يناجي فيها ربه، و ساعة يحاسب فيها نفسه، و ساعة يفضي فيها إلى أخوانه الذين يعرفون عيوبه، وينصحون له في أموره، وصيدقونه عن نفسه، و ساعة يخلى بين نفسه و لذاتها فيمهل لحل ويجمل، فإن في هذه الساعة عوننا على تلك الساعات. وحق على العاقل ألا يظعن إلا في إحدى ثلاث: إصلاح لمعاد، أو مرمة لمعاش، أو لذة في غير محرّم. و على العاقل أن يكون حافظا لسانه، مقبلا على شأنه، بصيرا بأهل زمانه.

مسايرة أمريكية غضبت.. فاعتقلت.. فماتت!!



وصلت المسافرة، فتمت إعادة ترتيب حجزها على الرحلة التالية. ووفقا لما صرح به المتحدث الرسمي لشركة الطيران الأمريكية "يو أس إيرلاينز"، ديريك هانا، فإن كارول "اصيبت بنوبة غضب حادة جراء تغيير موعد رحلتها، كما بدا من تجوالها في أرجاء منطقة البوابة." وأشارت السلطات الأمنية في المطار إلى أن عناصر الشرطة قيدها وأخذوها إلى غرفة حجز حيث واصلت الصراخ.

وقال أندري هيل إن رجال الأمن قاموا بتفقدتها عندما توقفت عن الصراخ فجأة، فوجدوها فاقدة الوعي. وأوضح هيل أن كارول جوتبيوم ربما حاولت أن تتخلص من قيودها وعلقت أثناء ذلك، وانتهى المطاف بالقيود محيطة بعنقها، على أنه لم يتم حتى الآن تحديد سبب الوفاة الرئيسي. وأشار المتحدث باسم شرطة فينيكس إلى سبب اعتقالها قائلا: "لقد كانت هانجة وغازضة للغاية، هذه هي الأمور التي أدت إلى الاعتقال بسبب تصرفها غير اللائق". ونفت السلطات بأن يكون قد تم استعمال سلاح مهدئ أو رذاذ الفلفل على المرأة.

فينيكس/ وكالات

عثرت الأجهزة الأمنية الأمريكية على امرأة ميتة في سجنها بالمطار بعد يوم على احتجازها فيه إثر نوبة غضب عارمة أصابتها جراء تأخرها عن اللحاق بالطائرة.

وقالت المصادر الأمنية إن عناصر الأمن رفضت السماح للمرأة باجتياز بوابة الدخول الأمر الذي أثار غضبها وحققها بصورة بالغة، فما كان من السلطات بالمطار إلا أن قامت باحتجازها بعد أن قيدها ووضعت الأصفاد في يديها. وأوضح المتحدث أنه تم لاحقا العثور على المرأة ميتة في الزنزانة، وأنها بدأت تحقق فيما إذا كانت قد خنقت نفسها أثناء محاولتها التحرر من القيود، وفقا لما نقلته الأوسويستد برس. وقال المتحدث باسم شرطة فينيكس، الرقيب أندري هيل، إنه تم اعتقال كارول آن جوتبيوم، البالغة من العمر 45 عاما، الجمعة في مطار فينيكس الدولي بعد صراع مع طاقم البوابة الذي رفض السماح لها بالعبور إلى الطائرة.

من جهتها، ذكرت شركة الطيران أن الطائرة كانت تستعد للإقلاع عندما

احتفالية بذكرى استشهاد الإمام علي (ع)



تحت شعار (الثقافة العلوية ثقافة حب وتسامح) تقيم دائرة العلاقات الثقافية في وزارة الثقافة احتفالية خاصة بمناسبة ذكرى استشهاد أمير الفصاحة والبلاغة والبيان الإمام علي ابن أبي طالب (عليه السلام).

أعلن ذلك السكرتير الاعلامي لدائرة العلاقات الثقافية وأضاف أن الاحتفالية تقام على قاعة الجواهري في مبنى دار الأزياء العراقية الساعة العاشرة من صباح يوم الخميس 4/ أكتوبر/ 2007 وأشار إلى مشاركة عدد كبير من الشعراء والكتاب والباحثين وشخصيات ثقافية وسياسية وفنية.

رعد اصطناعي لعصر الفواكه وطن الحبوب

الضاغطة بألاف المرات بحيث تسلط على ما يراد عصره أو معالجته متسببة بتصدع جدار خلاياها، طبقا لما ورد "بجريدة الدستور"، وبالتالي استخلاص العصير منها بجودة عالية أو تسهيل طحنها بعد ذلك بمبارقع من جودة عملية الاستخلاص وتخفيف تكاليفها.

طوكيو/ وكالات

طور باحثون يابانيون تقنية جديدة تستخدم الرعد الاصطناعي لعصر الفواكه ومعالجة حبوب القهوة قبل طحنها وتحويل أوراق الشاي الى مسحوق.

وتستخدم هذه التقنية موجات أسرع من الصوت ذات قوة ضغط تفوق ما تستخدمه الطناجر



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9
									10

أفقي

- ممر حدودي مع قطاع غزة
- اله / لا أرضاه (م)
- زجراه (م) / من دخل متسلا
- ولاية أمريكية/ ضمير متصل
- عبد العزيز (...)/ رئيس حكومة الجزائر
- ثلثا حار/ نهر يسويسرا/ ألقاه أرضا
- بلدة شمال بغداد
- (...)/ مهندس خطط مدينة لندن
- ينثني(م) / للتعجب
- ذكر حيوان قوي (م) / مجلة مصرية

عموديا

- ربطها وشدها في صرة/ نسج
- مطر شديد ضخم القطر(م) / الهواء المتحرك
- خاف/ زوار
- فكها/ السيدة
- آله تحويل قوة الهواء أو البخار أو الماء المنذغ الى طاقة ميكانيكية(م)

حل شبكة الكلمات المتقاطعة للعدد السابق

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ا	ش	د	ب	ن	م	ح	ج	م	ا
ك	ن	ر	ل	و	ر	م	ت	ي	ا
ن	م	ر	ق	ن	ن	ن	ض	ل	3
ا	م	ت	م	ي	ن	ن	ح	ي	4
ا	م	و	م	ج	و	ن	م	و	6
ا	ر	م	ر	د	و	ن	ل	ت	7
م	ن	ا	س	و	ب	ي	ر	ن	8
هـ	ف	ا	ف	ا	ح	ن	ا	ن	9
ا	م	ا	ي	د	ب	ب	ب	ح	10

الحملة

يؤثر العطف دائما تأثيراً حسناً في نفسك، سيبرز جليا في هذه الفترة؛ كن حذرا جداً في أمور المال بقدر ما في علاقاتك الغرامية. ستجد حنولا جيدة لمشاكلك العائلية. في العمل هنالك من يحاول تشويه صورتك بسبب المنافسة لا تسمح لأحد بذلك دافع عن نفسك.

الثور

يحمل لك الحقل المالي صفقات مثمرة، بشرط أن تكون طموحا باعتدال. الظروف ستمنحك من أن تكون تحت الأضواء. ستمتلك اليوم الكثير من السحر لذا ستعرف جيدا كيف تعمل مع المقربين اليك. عاطفيا انت شخص مهم و لديك الكثير من المعجبين عليك ان تكون مرحا لتنعم بذلك.

الجوزاء

قوتك الساحرة ستزداد عشرة أضعاف و ستكون متلهفا جدا للمحبة ولأن تحب. ابحث عن التشارك، تعاون، تضاعل مع الحبيب، وبعد ذلك ستكون قصة حبك كما في الأفلام. ابتعد عن المشروبات الروحية. لا تبالغ في الضغط على نفسك أثناء العمل و الا وقعت ضحية الإرهاق.

السرطان

لقاءاتك وتجاربك الغير عادية سيسحرانك. النجوم ستساعدك في حل صعوباتك الصغيرة على الصعيد العاطفي؛ انت تجتذب اليك الكثير من المعجبين لما تتمتع به من حسن التفاهة و لكن عليك ان تتعلم كيف تنتقي اصداقائك في العمل هنالك تغييرات جيدة ستساعدك للحصول على بعض المكاسب.

الاسد

حاول ان لا تكون عدواني في الكلمات مع من حولك، ستجري لقاء عرضيا يمكن ان يثبت انه مفيد لك على الصعيد المهني أو الشخصي. يمكنك ان تتقدم بدون تردد. هذا اللقاء سيساعدك على فهم الكثير من الامور و المشاكل التي كنت تبحث عن حل لها.

العذراء

احذر من الافتراء و من أولئك الذين يحاولون زرع الخلافات بينك وبين اصداقائك. هذا المناخ النجمي سيحسن علاقات حياتك بمالة الاصحاب إلى التسامح وازيادة راحتهم المادية. في العائلة هنالك حالة توتر بسببها المال كن موضوعيا و هادئا في طرح هذه الامور و لا تتسرع في الحكم.

الميزان

احذر من الأوهام؛ ابق صامدا في قراراتك ومخلصا لآراء مجموعتك. احذر من الخلافات مع المقربين منك؛ هذه الخلافات قد تظهر بشكل سيئ، تغيرات على عملك. ستقوم بمحاولة لتقوي محيط عائلتك، انت الآن في وسط مشروع كبير و هو مشروع حياتك عليك التركيز عليه.

المعرب

ستقوم بمحاولة لتقوي محيط عائلتك. لا تصرف مالك على نزواتك. هنالك بعض الامور التي كانت خارج حساباتك المالية قد تظهر من جديد مما سيسبب بعض العنق الاضاي. على صعيد العاطفة الاحباب يريدون ان يروك سعيدا لا تخيب املمهم.

القوس

لا تتق بعض الأشخاص الذين يخفون نواياهم الحقيقية عنك، ستنتج في تعزيز موقعك المهني. إذا قررت الخروج عن الأساليب المطروقة، سترى فرصا عاطفية جديدة تفتح امامك. ستجد حنولا جيدة لمشاكلك العائلية. اتخذ أسلوب حياة أكثر روية.

الجدي

لا تدع نفسك تغرى بصفقات العمل الواعدة بأرباح عظيمة لكنها في الواقع ذات ضمانات قليلة. هذه الفترة فترة صعبة بعض الشيء بالنسبة للقرارات المصيرية في العمل، سمائك العاطفية ستكون كئيبة، عليك ان تعتمد القليل من التغيير و هكذا لا بد ان تتحسن الأمور بشكل تدريجي.

الدلو

تتملك افكارا غير عادية و ربما في أكثر من مجال واحد؛ عجل باستغلالها انت في وضع يؤهلك لتون شخصيا قياديا فقط كن هادئا. حاول ان تتخلص من الروتين و تبعده عن حياتك كزوج عليك ان تتبع بعض التغيير مع الطرف الأخر كي تتمكن من متابعة حياتك الزوجية.

الحوت

سمائك العاطفية ستكون كئيبة، لكن لا بد ان تتحسن الأمور بشكل تدريجي. لا تتق بعض الأشخاص الذين يخفون نواياهم الحقيقية عنك. سوء التفاهم بينك وبين شريكك سيبتدأ بسرعة، وسمائك الغرامية ستصبح مستبعدة ثانية. لا تتوقع الكثير في العمل هذه الفترة كن صبورا