الصحّة والحياة

بندورة «عجيبة» تقي من السرطان !

❑ روما- قال رئيس المؤسسة الدولية لجراحة المسالك البولية مارو ديمتري الثلاثاء إن علماء إيطاليين انتجوا نوعا جديدا من البندورة « العجيبة» التي تقي من الإصابة بالسرطان. وذكرت وكالة الأنباء الإيطالية «أنسا» أن ديمتري، الذي كشف عن ذلك لمناسبة بدء فعاليات أسبوع مكافحة سرطان البروستات في إيطاليا، أشار إلى أن المعهد الجزيئي البيولوجي التابع للمركز الوطني للأبحاث في نابولي هو الذي أنتج هذا الصنف الجديد و«العجيب» الذي يحتوي على مكونات غذائية كبيرة جداً من البندورة. وأضاف ديمتري « لدى هذه البندورة خصائص غذائية مثالية للوقاية من هذا المرض «السرطان»»، مضيفاً « إنها مضادة للأكسدة بشكل يفوق جميع أنواع البندورة الأخرى الهجينة المعروضة للبيع سواء كانت طازجة أو محفوظة».

وأشار إلى أنها تحتوي على « مكونات كبيرة من مادة الكاروتين ليكوبين التي تكافح السرطان»،مضيفا أن «نسبة فيتامين سي فيها أعلى من تلك الموجودة في البندورة الزهرية اللون ولها خصائص مضادة للالتهابات مثل بندورة سان مارزانو». وقال ديمتري إن هذه المزايا لا تجعلها مناسبة فقط لمنع الإصابة بسرطان البروستات ولكن لخفض خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية والتهابات المفاصل ومرض باركنسون وترقق العظام وسرطان الرئتين والمعدة.

الشمس تقي الرجال من سرطان الكلى

❑ روكفيل- قال باحثون أميركيون ان الرجال الذين يعملون في الشمس هم أقل عرضة من غيرهم لخطر سرطان الكلى. وسجلت سارة كرامي وزملاؤها في معهد السرطان الوطني في روكفيل تراجعاً بنسبة تتراوح بين 24 و38 % في خطر الإصابة بسرطان الكلى عند تعرض الرجال لضوء الشمس. وقالت كرامي ان هذه النتائج ترفع من احتمال وجود رابط بين التعرض لأشعة الشمس وخطر الإصابة بسرطان الكلى. وأضافت «لا بد من تطبيق هذا الأمر على باقي الناس وفي دراسات تستخدم تقديرات أفضل للتعرض للأشعة فوق البنفسجية والحصول على الفيتامين د». ولم تركز الدراسة، التي نشرت في مجلة «السرطان» على الإنترنت، على الرابط بين التعرض لأشعة الشمس وسرطان الكلى عند النساء. واقترح الباحثون ان ما سجل قد يكون نتيجة اختلافات بيولوجية أو تصرفات مرتبطة بالجنس أو عوامل لم يتم قياسها مثل معدلات النشاط.

الرجال الأصحاء لا يفقدون رغباتهم الجنسية !

❑ واشنطن- أظهرت دراسة ان الرجال الأكثر صحة مهما كان عمرهم يتمتعون بحياة جنسية أفضل ويرغبون في ممارسة الجنس أكثر من النساء الأكثر صحة. وقالت شبكة «سي أن أن» ان الدراسة التي أجراها باحثون أن الرغبة في الجنس بين الرجال لا تتراجع مع العمر في حين ان النساء في عمر الستين وما فوق تتراجع رغبتهنّ في الجنس إلى حد كبير.

وقالت الطبيبة ستاسيي تيسلر ليندو «إذا كنت رجلا مصابا بالسكري أو ضغط الدم العالي وأقول لك أنك بحاجة لتخفيف وزنك وتناول دواء، وأنك إذا التزمت بذلك ستحصل على خمس سنوات إضافية من الحياة الجنسية، فمن المرجح أن تلتزم أكثر بما أقول لك».

في المقابل أشارت ليندو إلى ان النساء يرغبن اقل بالجنس أو يمارسنه بشكل اقل لثلاثة أسباب: أولا ان المرأة من دون شريك لا تمارس الجنس كثيرا، وثانيا ان هناك قبولا ثقافيا غريبا للرجال الذين لديهم عجز في الانتصاب وتم ابتكار أدوية لذلك مثل الفياغرا في حين ان النساء ليس لديهنّ أدوية للعجز الجنسي.

في غياب التواصل العاطفي

أبناء وآباء يجمعهم النسب.. لكنهم غرباء!

الصداقة بين الآباء والأبناء ضرورية لتتقلص جميع الحواجز بين كليهما

❑ لندن – من الطبيعي أن يكون الآباء مصدر الحنان والقوة لأبنائهم ومحور كل اهتمامهم، وأن يكون الأبناء عونا لأهلهم في الحياة ومبعث رضاهم، لكن الاستثناء الذي أصبح حاضراً في معظم شؤوننا أفسد العلاقة بين الطرفين وصار مألوفاً أن نسمع شكاوى من قبيل «أبي لا يفهمني وأمي لا تسمعني، وابني متمرد أو ابنتي عاقة».. وهكذا صار كل طرف يعني للآخر الشقاء والسر في ذلك افتقاد الحوار الأسري لأسباب كثيرة وغياب الديمقراطية من داخل المنازل.. ولا حل إلا بعودة كل طرف إلى رشده، ووصل ما انقطع حتى لا تتحول بيوتنا إلى فنادق نلتقي فيها، كالغرباء، للأكل والنوم

في ظل إيقاع الحياة السريع الذي فرض على الوالدين الانشغال بجمع المال، اختفت الصداقات بين الأب والأبناء وتحول البيت الى مجرد مكان يجتمع فيه أفراد الأسرة للراحة والنوم من دون لقاء، وبات الوالدان يلقيان بأوامرهما المشحونة بالقسوة من دون تفكير، وتاهت الأبوة وسط ما حدث. والسؤال الآن: هل لذلك التغير مردود سلبي على الأبناء؟ طرحنا السؤال على بعض الآباء والأبناء فتباينت الآراء؟

علاء رمضان (طالب) يقول: أتمنى أن يطيل الله في عمر والدي الذي أعطاني الحياة وجعلني أشعر بوجودي، وتحول الى صديق، فهو منذ أن كان عمري 5 سنوات يستمع لحكاياتي الصغيرة رغم تفاهتها، ولم أسمع منه سوى التشجيع.

أحمد النزواتي (مخرج) يقول: نجاحي في الحياة العملية، وتحقيق حلمي في أن أصبح مخرجاً، ومواصلة الدراسة من جديد في مجال العمل تعود في الأساس الى والدي الذي ساعدني منذ طفولتي المبكرة على تكوين شخصيتي، خاصة أنه أقرب أفراد الأسرة لي، مما شجعني على أن أحكي له كل أحلامي، وأستشيره في كل أمور حياتي، لدرجة أنني خلال سفري أكون على اتصال به لاستشارته في بعض أموري الشخصية، وأحن إليه بطريقة تجعلني أقبل على إلغاء السفر، ويوضح ان هذه العلاقة جعلته لا يعرف «الخصام» مع أي شخص يسيء اليه.

شعبان حسن (مدرس) يؤكد ان أولاده ما زالوا صغارا لكنه سيعاملهم المعاملة التي كان يعامله بها والده، الذي لم يظهر له أو لأحد اخوته أي حب او خوف عليهم، وكان يعاقبهم فور ارتكابهم أي خطأ مما جعلهم رجالا ناجحين في الحياة بعد ان حصلوا جميعا على شهادات عالية.

وتؤكد هويدا (طالبة جامعية) كرهها الشديد لوالدها ولأمها بعد أن حولاها الى فتاة ضعيفة ولا تقوى على مواجهة المجتمع، من وجهة نظر صديقاتها، فهي تعاقب في اليوم الوحد بالضرب أكثر من مرة من دون سبب، الى جانب ان شقيقها الذي يصغرها يفعل معها نفس ما يفعله والدها، فهو يعتدي عليها بالضرب إذا أراد شيئا وتأخرت في إعداده، وأحيانا يضربها وهي نائمة إذا نادى عليها ولم تسمعه. وأضافت هويدا انها لم تعد قادرة على التركيز في دراستها، وفقدت الرغبة في الحياة لأنها ترى الوضع الأسري لزميلاتها أفضل من وضعها.

اسماعيل الدربي (موظف وأب لثلاثة أولاد) يقول ان صداقته لأولاده بدأت منذ أن كان عمر أحدهم 5 سنوات، عن طريق حكي قصص الأنبياء لهم وقت فراغه، بطريقة تجعلهم في شغف للاستماع للحكاية حتى النهاية، الى جانب عمل مسابقات بينهم ومكافأة الفائز منهم، ومشاركتهم في اللعب، والاستماع الجيد لهم أثناء كلامهم عن أنفسهم، مشيرا الى استمرار صداقته لأولاده حتى اليوم بعد أن دخل اثنان منهم الجامعة والبنت ما زالت في المدرسة. سيد حسين (محاسب) يؤكد انه تنازل عن مواصلة الدراسة في الماجستير بعد أن تكبد أموالا هائلة بسبب حاجة أولاده اليه، خاصة أنهم في مرحلة خطرة، ويحاول أن يغير في طريقة معاملته معهم، لأنه تربى في أسرة لا يعرف أفرادها سوى الطاعة العمياء، بسبب أن المرحوم والده كان شخصية أقوى من «سي السيد». م.ل (موظفة) تقول ان لديها بنات فقط، لكنها سعيدة بزوجها الذي يعامل بناته على أنهن شقيقاته فهو لا يطلب منهن فعل شيء، لكنه يقدم النصح فقط، وعندما ترتكب أي منهن خطأ لا يعاتبها بل يقول المهم أن نتعلم من هذا الخطأ. وأضاف ان احدى البنات وهي طالبة بالجامعة، ظلت ترفض الزواج من ابن عمها، لتأكدها من احترام والدها لرأيها، رغم علمها بانه يتمنى زواجها من ابن أخيه. وعن دورها تقول الأم: كانت البنات في سن العاشرة يخفن ولا يقدمن على الكلام معي، وأثناء وجود والدهن يتغير حالهن وتتلبسهن الفرحة، مما جعلني أغير من فكرة التربية التي ربيت عليها في منزل والدي، وبدأت أتصرف معهن بطريقة والدهن نفسها، فاقتربنا من بعضنا بعضا وبدأت البنات يصاحبنني ويحكين لي أدق الأسرار، مما أضاع الخوف من صدري عليهن.

وتقول فاطمة المغني مديرة مركز تنمية الأسرة: الصداقة بين الابن والأب هي حاجة لكليهما، وتعزز معنى الانتماء للمكان الذي يشعر فيه الفرد بعلاقة تسمح له بالاختيار، مما يؤكد ان الانتماء يكون اقوى للأسرة، وبالتالي تصبح إنتاجية الفرد أكبر في هذا الإطار الى جانب حاجة الفهم، لأن كل إنسان منا في حاجة الى أن يُفهم ويفهم الآخرين، خاصة في مرحلة الصغر التي لا يشعر فيها الأب بتعب عندما يعطي مبادئ الأسرة لهذا الابن، في حين يشعر بتعب مع الابن الكبير الذي لم يقترب منه في مرحلة الصغر. وعن بداية الصداقة تؤكد ان مفهوم التربية يبدأ بأسلوب اللعب، ثم التأديب والمعلومات، وإعطاء القواعد بطريقة واحدة.

في حين أن المرحلة الثالثة تأتي من سن 14 سنة، وهي الفترة التي أقرها العلم الحديث، الذي أكد أن المراهق في هذه المرحلة بحاجة لتكوين صداقات عميقة ويكتشف هويته من خلال العلاقات، لأن الاختيار يكون على أساس الهوية، وللأب الخيار في ترك الأمر للابن او يتدخل بطريقة إيجابية، عن طريق صداقة الابن والتعامل معه كرجل.

وأشارت الى أن حاجة الابن هنا تكمن في الاحترام، خاصة ان الشاب عندما يشعر بعدم الاحترام في بدايات المراهقة، وعدم الاهتمام من أهم شخص في حياته وهو أحد الوالدين، فإنه يفقد احترامه هو لذاته، ويسلم نفسه للآخرين، ويكون أنماطاً مختلفة عن نفسه وعن الحياة.

وأوضحت ان الصديق يلعب دوراً مهماً في هذه المرحلة بل هو محور الحياة التي يدور حولها اهتمام المراهق، ويحل الصديق محل العائلة، ويهتم بقضاء معظم الأوقات معه، ويكون للبعض الآخر منهم تأثير سلبي، والبعض الآخر له تأثير إيجابي.

وعن السمات التي تميز العلاقة بين الآباء والأبناء من ناحية والأبناء والأصدقاء من ناحية أخرى، تؤكد المغني انها بُعد الأبناء عن آبائهم وزيادة الصراع بينهم مع ازدياد القرب من الأصدقاء، مشيرة الى أن ذلك يحدث غالبا لعدم تفهم الآباء لطبيعة التغيرات التي يمر بها الشاب في هذه المرحلة العمرية الحرجة، وتزداد الفجوة في ظل الضغوط الاقتصادية مثل انخفاض الدخل والضغوط الاجتماعية مثل الطلاق.

وقالت المغني: هناك عوامل رئيسية تحكم العلاقة بين الآباء والأبناء، منها: الاحباط الذي يولد الرفض، وهو يتمثل في مقابلة الأبناء بالرفض من قبل آبائهم، كما أن الآباء لا يدركون فكرة التغيير التي يمر بها أبناؤهم خلال هذه المرحلة، من دون أن يشعروا بذلك من خلال النقد المفرط، مما يجعل المراهق يقبل على الهروب باتباع سلوك غير حميد مثل الكذب والخداع.

المتبرعون بالكلى لا يموتون سريعا

❑ شيكاجو- قال باحثون امريكيون يوم الثلاثاء ان الامريكيين الاصحاء الذين تبرعوا بالكلى غير معرضين بدرجة أكبر للموت وهو ما قد يطمئن المتبرعين المحتملين ويساعد في تقليل صفوف انتظار التبرع بالاعضاء. واستخلص هذا الاستنتاج من 80347 متبرعا امريكيا بالاعضاء لا يزالون على قيد الحياة تبرعوا باحدى كليتيهم -عادة الى احد الاقرباء- منذ الأول من ابريل نيسان 1994 وتم تتبعهم بعد 12 عاما من الجراحة.

وقورنت مصائرهم مع مجموعة مطابقة من 9000 شخص لم يتبرعوا باعضائهم يشاركون في دراسة طبية حكومية. وكتب الدكتور دوري سيجيف من كلية الطب في جامعة جونز هوبكنز بولاية بالتيمور وزملاؤه في دورية الجمعية الطبية الامريكية «لم تتغير نسبة الوفيات بسبب العمليات الجراحية خلال فترة الخمس عشرة سنة الماضية «بين 1994 و2009» برغم الفروق في كيفية اجراء الجراحات واختيار المتبرعين.»

وكان هناك ارتفاع طفيف في احتمالات التعرض للموت بالنسبة للمتبرعين بالكلى خلال التسعين يوما الاولى بعد الجراحة والتي توفي فيها 25 شخصا. ولكن في فترات المتابعة اللاحقة تطابق معدل الوفيات بين المتبرعين او كان احيانا اقل من الذين لم يتبرعوا.» وكانت معدلات الوفاة بين المتبرعين الذكور احصائيا اكثر من النساء خلال عام من اجراء الجراحة وكذلك الامريكيين من اصل افريقي والمتبرعين من اصول لاتينية مقارنة مع ذوي البشرة البيضاء.

وهناك نحو 80 الف امريكي ينتظرون الحصول على كلية. ومن بين 17 الف عملية نقل كلى تجرى في الولايات المتحدة كل عام هناك ستة آلاف عملية نقل من متبرعين احياء.

اضطرابات في الصغر.. أوجاع عند الكبر

❑ لندن- أظهرت دراسة اسكتلندية جديدة أن الأطفال الذين يعانون من اضطرابات سلوكية يعانون على الأرجح من الأوجاع المزمنة أكثر بمرتين في عمر البلوغ. ونقلت هيئة الإذاعة البريطانية «بي بي سي» عن باحثين بجامعة «ابردين» الاسكتلندية راقبوا حياة 19 ألف طفل، ظنهم أن الإشارات الهرمونية غير الطبيعية في الدماغ قد تلعب دورا هاما بهذا المجال، فالحياة السيئة قد تضر بالنظام الدماغي متسببة بمشاكل سلوكية أثناء الطفولة ووجعاً مزمناً بعمر البلوغ.

وأشارت الدراسة التي نشرتها مجلة «ريوماتولوجي» إلى أن كل الأطفال الذين شملتهم على مدى 45 عاماً ولدوا في العام 1958. وقال الطبيب جون ماكبث من جامعة «مانشستر» أنه بات من الواضح بأن الأحداث التي تحصل في فترة الطفولة مهمة. وأشارت الدراسة التي واكبت الأشخاص من طفولتهم حتى عمر 45 عاماً، أن هؤلاء الذين عانوا من مشاكل سلوكية في طفولتهم مثل السرقة، والكذب، وعدم القدرة على جمع الأصدقاء، وقضم الأظافر، وغيرها، باتوا معرضين لخطر الإصابة بالوجع المزمن أكثر من غيرهم.

وقال المسؤول عن الدراسة، الطبيب دونغ بانغ «عرفنا أن الأحداث الصعبة خلال الطفولة مثل دخول المستشفى بعد حادث سير أو الانفصال عن الأم، مرتبطة بالوجع المزمن خلال فترة البلوغ».

وقال الباحثون إن الوجع المزمن ليس هو الوجيد المرتبط بالسلوك في فترة الطفولة بل أيضاً هنالك مشاكل أخرى يعاني منها البالغون مرتبطة بذلك مثل المشاكل النفسية كالاكتئاب والقلق والإدمان.

الإنسان ينجذب للشريك الذي يشبهه في الشكل

❑ هامبورج- أكدت دراسة حديثة أن الرجال والنساء ينجذبون لشريك الحياة الذي يشبههم من الناحية الشكلية ولكن التعرض للضغوط يؤدي لحدوث خلل في هذا المبدأ. وخلص باحثون من جامعة ترير الألمانية إلى أن الحيوانات أيضا تفضل اختيار شريك الحياة الذي يشبهها ولكن التعرض للضغط مثل وجود تهديدات قوية من قبل الأعداء أو نقص المواد الغذائية تجعل الحيوان يلجأ إلى «خطة طوارئ» لتأمين عملية التكاثر.

وحاول الباحثون الألمان معرفة ما إذا كانت هذه النظرية تنطبق أيضا على الإنسان ولذلك عرضوا صور نساء «مثيرات» على 50 رجلا ومعهما أيضا صور نساء جرى إجراء تعديلات على وجوههن بشكل يجعل كل واحدة منهن تحمل بعض الملامح الشخصية لكل رجل من المشاركين في الدراسة. وطلب القائمون على الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «فوكوس» الألمانية في موقعها الإلكتروني الأربعاء من نصف الرجال المشاركين فيها وضع يدهم في مياه مثلجة لمدة ثلاث دقائق وهو أمر من شأنه توليد شعور بالتعرض للضغوط. وبعد ذلك شاهد الرجال مجموعة الصور وقام جهاز خاص برصد رد فعلهم من خلال حركات معينة في عضلات العين. وكانت النتيجة أن الرجال الذين لم يتعرضوا لعنصر الضغط اختاروا النساء اللاتي تحمل وجوههن ملامح شبيهة لهم فيما فضل الرجال الذين كانوا تحت الضغط صور النساء المثيرة. وخلصت الدراسة إلى أن وجود تشابه بين شخصين يولد شعورا بالثقة المتبادلة وهي مسألة في العلاقات العاطفية طويلة المدى.

عادات الأميركيين تختلف باختلاف خلفياتهم الثقافية

❑ واشنطن- تسلط دراسة جديدة الضوء على الدور الذي تلعبه الخلفية العرقية والثقافية في نمط الحياة اليومية للكثير من الأميركيين، مثل الصلاة وممارسة الجنس وحتى نوعية المأكولات التي يتناولونها والبرامج التلفزيونية التي يشاهدونها والأماكن التي يعيشون فيه، كما تحدد أيضا اتجاهاتهم السياسية.

وذكر موقع «هلث دي نيوز» إن المسح وهو الأول من نوعه الذي يجرى في أميركا يشمل عينة من أكثر من ألف أميركي من أصل أفريقي وآسيوي وأسباني ومن البيض الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25 و 60 سنة.

وأضاف أن هؤلاء سئلوا من بين أشياء كثيرة عن الوقت الذي ينامون فيه ليلاً وكانت المفاجأة أن معظمهم قالوا إنهم لا ينامون بشكل كاف في الليل. وتبين من المسح الذي أجرته جمعية النوم الوطنية ومقرها واشنطن وهي جمعية غير ربحية ،إن حوالي 6 من بين كل 10 أميركيين شملهم المسح قالوا إنهم لا ينالون قسطاً كافياً من النوم في كل ليلة تقريباً. وقال رئيس الجمعية الدكتور توماس بالكين «إن نسبة كبيرة من المجموعات الإثنية الأميركية تعاني من قلة النوم وهذا يؤثر على حياتهم اليومية». وأضاف «إن قلة النوم تؤثر على كافة نواحي حياتنا اليومية». وبين المسح أن 75 % من الأميركيين من أصل أفريقي يشاهدون التلفزيون قبل ساعة من النوم، في حين أن هذه النسبة تتراجع إلى 64 % عند البيض، و52 % عند الآسيويين الذين قال أكثر من نصفهم إنهم يتصفحون المواقع الالكترونية قبل النوم كل ليلة.

وتختلف عادات ممارسة الجنس بين مجموعة وأخرى، إذ قال حوالي 10 % من الأميركيين الأفارقة والإسبان إنهم يمارسون الجنس كل ليلة، مقابل 4 % عند البيض ،و1 % عند الآسيويين. كما بين المسح أن الأميركيين من أصل أفريقي يصلون تقريباً كل ليلة قبل النوم، وأن تسعة من بين كل عشرة من البيض المتزوجين ينامون مع بعضهم.

فيروس «بابيلوما» عدو النساء.. والرجال أيضا

❑ روما- أفاد باحثون إيطاليون، في جامعة بادوفا، أنه من المحتمل أن يكون لفيروس «بابيلوما» دور في حوادث الاجهاض المبكر. اذ ان كل شيء يتعلق بالحيوانات المنوية التي تنقل هذا الفيروس الى البويضة لتخصيبها فان الحمض النووي الفيروسي(أي التابع لبابيلوما فيروس) يؤثر على عملية التخصيب وعلى نمو الجنين لأنه يتكاثر في البويضة ويعمل على اسكات آلية التخصيب.

في الحقيقة العديد من الخبراء يؤمن بأن هذا الفيروس يصيب النساء حصراً. لكنه يستهدف الرجال أيضاً كونه موجود في السائل المنوي لدى 3 الى 4 في المئة من الرجال، حول العالم.

في حين تتراوح هذه النسبة بين 10 الى 12 في المئة لدى المصابين بالعقم، ولغاية 40 في المئة لدى أولئك الذين مارسوا الجنس مع امرأة مصابة بالفيروس. في مطلق الأحوال، يلتصق البابيلوما فيروس بالحيوانات المنوية، داخل السائل المنوي، ما يؤثر على حركة هذه الحيوانات وسرعتها مسبباً هكذا تراجعا في قدرتها على التخصيب وربما تعرض المرأة للاجهاض المبكر.

للأسف، فان النتائج الأخيرة مقلقة للغاية. فالحيوانات المنوية المصابة بالبابيلوما فيروس يتم استعمالها في تقنيات التخصيب الاصطناعي! في الوقت الحاضر، فان عشرة في المئة من متطوعي السائل المنوي، حول العالم، الذين تم تجميد حيواناتهم المنوية، مصابين بهذا الفيروس.

خلال حقن الحيوان المنوي المريض داخل البويضة ينتقل الفيروس الى المرأة مسبباً لها الاجهاض المبكر أم عدم الانجاب. في المقام الأول، ينبغي على اختصاصيي التخصيب الاصطناعي تحليل السائل المنوي، لرصد هذا الفيروس أم لا.

في حال وجوده داخل السائل، فلا جدوى من المضي قدماً من جراء التداعيات الصحية على المرأة.

مجموعة ديزل لموسم 2010 .. صراع النار والثلج

في هذا الموسم، النار تتصارع مع الثلج، ليكشف غبار المعركة عن روعة متعدّدة الأشكال، ولكنها، بلا شك، من ديزل. شراسة النار، وبرودة الماء، وشفافية الهواء، انها صراعات محتدمة في ديزل بكل جوانبها، حيث تمتزج العاطفة المشبوبة لعلامة ديزل التجارية مع روحها المرحة في مجموعة ربيع وصيف 2010.

الشامبو ليس مستحضرا لنظافة الشعر فقط بل لجماله أيضا

أكدت الفرنسية فابيولا بدوي اختصاصية في تصفيف الشعر أن استخدام الشامبو يحقق للمرأة جمال الشعر وليس فقط نظافته كما تعتقد الكثيرات، فعادة ما يعد الشامبو مستحضرا خاصا بنظافة الشعر فقط، حيث لم ينظر إليه على الإطلاق كجزء أساسي يبعث على جمال الشعر، مشيرة إلى أن النساء نادرا ما تتعامل مع الشامبو على أنه أحد مستحضرات العناية بالشعر، أو على أنه شيء جوهري من أجل جماله وحيويته.

تقول مصففة الشعر الفرنسية كريستين مونييه «الشامبو ليس مادة منظفة فحسب، فنوعيته وأسلوب وضعه والتعامل معه هما ما يساعدان على تصفيف الشعر بعد جفافه بشكل جيد، وأيضا يمكنان من عمل أية تسريحة للشعر بشكل غاية في السهولة، فالبداية الحقيقية للمسة مضيئة على الشعر هي الشامبو، على عكس ما هو سائد، حيث نجد الكثيرات لا يلتفتن إليه على الإطلاق».

وعن الكيفية المثلى لوضع الشامبو على الشعر تقول مونييه « ما يحدث دائما أن الشعر يبلل أولا ثم يوضع الشامبو، وهذا خطأ، فالشامبو يفضل وضعه والشعر جاف، وذلك بوضع قليل منه، ثم يتبع ذلك قليل من الماء، ويدعك الشعر حتى تبدأ الرغوة في الظهور، ثم يبدأ الغسيل حتى الجذور لضمان تنظيف كافة آثار العرق والغبار والدهون التي يفرزها الرأس، هنا نبدأ في زيادة الماء قليلا قليلا حتى يتخلص الشعر من الشامبو، ولكي نتأكد من أن الشعر قد تخلص تماما من آثار الشامبو، وهذه مرحلة هامة جدا، علينا استخدام اليد مع الماء، ويفضل التمشيط بمشط كبير الأسنان من أجل تصفيف أسهل، بعد ذلك يمكن تمرير أصابع اليد بين خصلات الشعر، ولدى الشعور بأية إعاقة لها، فهذا يعني أن الشعر يحتاج للمزيد من الماء، وكل هذا يحدث قبل وضع أي نوع من البلسم أو الملطف على الشعر بعد الغسيل.

وهذا خطأ آخر تقع فيه النساء، حيث يقمن بوضع هذه المستحضرات على الشعر قبل التأكد من إزالة الشامبو نهائيا».

وعن مدى أهمية اختيار الشامبو الجيد تسترسل مونييه بقولها «الشامبو الجيد والذي يتماشى مع نوعية الشعر سبيل أساسي للبريق والحيوية، ويجعله صالحا للتصفيف ولعمل أية تسريحة به، وهذه قاعدة أساسية. أيضا عدد مرات غسيل الشعر بهذا الشامبو المتلائم مع نوعيته تختلف من شخص إلى آخر، فالأشخاص الذين يعيشون في المدن، حيث يتعرضون للتلوث والغبار، أو الذين يعيشون في البلدان الحارة، مما يزيد من كمية العرق، هؤلاء يغسلون شعرهم بالطريقة السابق شرحها مرتين على الأقل أسبوعيا، أما الذين يعيشون في مناخ معتدل أو بارد مثلهم مثل من يعيشون في المناطق البعيدة عن آثار المدينة، يمكنهم غسل الشعر مرة واحدة أسبوعيا». وبالنسبة لاختيار جيد لشامبو ملائم لطبيعة ونوعية الشعر، أوضحت مونييه أنه يفضل في البداية شراؤه من صالون لتصفيف الشعر من أجل نصيحة خبير أو خبيرة في ذلك، أو استشارة مصففة الشعر في نوعية الشامبو المناسبة.

جولة الموضة

طبق اليوم

بفتيك اللحم مع الأرز

المقادير:

لحم مفروم، ملح، فلفل أسود، كمون، بيض، بقسماط، زيت.

الطريقة:

تبلى اللحم بالملح والفلفل والكمون ثم اصنعي منها كرات بحجم البيضة. ضعيها على البقسماط، باستعمال راحة يدك اضغطي على اللحم جيدا حتى يتشكل بشكل القرص المعتاد للبفتيك. يجب أن يكون القرص غير سميك. يمكنك وضع عدد من الأقراص فوق بعضها البعض وذلك بوضع بعض البقسماط بين كل قرص وآخر حتى لا تلتصق الأقراص مع بعضها البعض. في وعاء آخر اخلطي البيض جيدا.

قومي بتغطية القرص بالبيض ومباشرة ضعيه في زيت ساخن حتى تتحمر من جميع الجهات، وكذلك أتمي باقي الكرات مع احتراس من احتراق الزيت. عندما تنضج جميع الكرات رتبيها في طبق التقديم بعد أن تصفيها من الزيت في ورق نشاف مع الأرز الأبيض المسلوق.

اخترنا لكم

معلقة فيلم «أحلام عمرنا»

«أحلام عمرنا» ميلودي أفلام

تدور احداث الفيلم حول فتاه اسمها «ندا» تخرجت في كلية الفنون الجميلة، وتتمنى أن تحقق ذاتها بعيدا عن أموال أهلها الاثرياء خاصة أنهم يريدون أن يضعوها في اطار البنت الكبرى التي يجب أن تحافظ على تقاليد وأموال العائلة، بينما هي تتمنى أن تكون أبسط من ذلك.. تريد أن ترسم وتبدع و تسافر. وبالفعل تذهب الى «مرسي علم» وهناك تجد مجموعة من الاصدقاء الشباب الطموحين ويقفون بجوار صديقتهم في مشروعها الذي قررت أن تعيد تشغيله بعد وفاة والدها واغلاقه، وتشعر أنها يجب أن تقف بجانبهم وتحب حياتهم . بطولة : مصطفى شعبان ، منى زكي – منه شلبي.

توقيت البث: 21.00 غرينيتش

هالة صدقي بطلة مسلسل «عفريت القرش»

«دنيا» دبي

برنامج توعوي اجتماعي تسجيلي يعرض خمسة أيام في الأسبوع لمدة نصف ساعة تلفزيونية من تقديم الشاب الإماراتي الدكتور سيف درويش – طبيب المجتمع والصحة العامة في هيئة الصحة بدبي. يسلط البرنامج الضوء على كافة المواضيع الصحية، الرياضية، التربوية، التعليمية، التكنولوجية، الاقتصادية، الأمنية، الثقافية، السياحية و المواصلات وكل ما يخطر على بال الفرد في المجتمع العربي حتى بلبي أهم هدف في التنمية البشرية وهي التوعية والثقافة المجتمعية.

توقيت البث: 08.30 غرينيتش

«بريزن بريك 4» MBC Action

في الجزء الرابع من مسلسل «بريزن بريك» بعد أن تمكن مايكل من الهروب من السجن، يصمم هو وشقيقه لينكولن على الانتقام من منظمة «ذا كومباني» التي دمرت حياتهما، وقتلت سارة حبيبة مايكل، وأثناء سعيهما للاحقة هذه المنظمة يعلم مايكل أن سارة لا تزال على قيد الحياة، ولكنها داخل جدران سجن سونا، فيصمم على إنقاذها مهما كان الثمن.

توقيت البث: 04. 15 غرينيتش

«عفريت القرش» الراي

المسلسل يحكي قصة عامل بناء يعود من الخليج إلى مصر بعد الغزو العراقي للكويت، وفي ميناء السويس يوجد في حوزته 600 ألف دولار يعجز عن تحديد مصدرها، ومع مرور الأحداث يقرر ترشيح نفسه في البرلمان المصري ويستخدم كل الوسائل المشروعة وغير المشروعة لتحقيق أهدافه، ولكن تتصدى له زوجته وتهدده بالانفصال من دون أن يستجيب لها.

توقيت البث: 05. 5 غرينيتش

انت و النجوم

الرحلات الترفيهية ستحسن من حالتك المزاجية، كما أنك في حاجة لقضاء الوقت مع أصدقائك وأفراد عائلتك.

أنت قادر على تقديم يد العون لمن هو في حاجة إليك وهذا سيخرجك من حالة الضغط النفسي التي تعيشها.

من المهم أن تبدأ في سداد ديونك، بعض الأنشطة البدنية تساعدك على تخفيف شعورك بالإحباط.

لتصل إلى مكانة في الحياة ينبغي أن تكون صادقاً مع نفسك، حياتك العاطفية ستكون على ما يرام.

حاول أن تغير مكان إقامتك، فهذا قد يساعدك على استخدم حكمتك وذكاءك في حل ما تواجهه من مشاكل.

تتميز بحساسيتك لذا حاول السيطرة على مشاعرك خاصة عند التعرض لضغوط خاصة في العمل.

اجمع بين العمل والترفيه لتحصل على نتائج جيدة، حقق أهدافك وتجاهل الأمور التي من شأنها أن تعيق تقدمك.

السفر متعة لذلك اقبل الدعوة المفتوحة لك لتكون مع شخصيات مرموقة أنت في أمس الحاجة إليها في وضعك المهني الحالي.

أنت مسرف إلى حد يجعل من حولك يلاحظون ذلك، حاول أن تكون على قدر من المسؤولية ولا تبذر ما تعبت من أجله كثيرا.

لا تبالغ في إنفاقك على الأمور الترفيهية، وحاول أن تشترك في بعض الأنشطة الاجتماعية المفيدة للناس ولك أيضا.

أنت في حاجة الى الأموال لتنفيذ مشروعك، لكن قبل ذلك حاول دراسة جوانبه التقنية حتى تتأكد أنك في الطريق الصواب.

قد تحدث المشاكل، لكن المهم أن نعرف كيف نحلها بحكمة ورويه ودون أن نخسر من حولنا بكلامنا الجارح.