

حبس أم بريطانية منعت أطفالها من الذهاب إلى المدرسة للاستمتاع بالرحلات.

● احنا الأمهات ينحبسون في بيوتهم عشان يحلون واجبات عيالهم!

دراسة: التغلب على الاكتئاب في ثلاث خطوات.

● الاكتئاب العربي بحاجة إلى 5 ملايين خطوة وخطة!

أبو اللطف

رئيس التحرير
يوسف خالد المرزوق

كويتية يومية سياسية شاملة، تأسست عام 1976
تطبع في مطابع «الأنباء»
تصدر عن شركة باب الكويت للصحافة ذ.م.م.
الشويخ، طريق المطار، شارع الصحافة
ص.ب 23915 الصفاة، الرمز البريدي 13100 كويت
editorial@alanba.com.kw



الأنباء



رد فعل الأجنة داخل رحم الأم المدخنة

لندن - وكالات: كشفت صحيفة «الديلي ميل» عن صور استثنائية جديدة، ركزت على تأثير تدخين الأم الحامل على الجنين داخل رحمها ورد فعله تجاه ذلك، وأظهرت الموجات فوق الصوتية رباعية الأبعاد «4D»، أن الأجنة تلمس فيها ووجهها بمعدل أكبر حالة تدخين الأم، وهي دلالة سيئة. وتابع الباحثون أن الأجنة التي تكرر لس وجوهها وفمها بمعدل أكبر داخل الرحم غالباً ما تعاني من بطء في تطور الجهاز العصبي ويعانون من تأخر في النمو، لافتين إلى أن تلك هي الصور الأولى من نوعها، وتؤكد تحذيرات الأطباء من التدخين خلال الحمل، وأنه يرفع فرص إصابة الجنين بالموت المبكر ومشاكل الجهاز التنفسي والعديد من الأمراض. وأضاف الباحثون أن هذه الصور والتي تكشف

رد فعل الأجنة داخل الرحم تجاه التدخين ستشجع الكثير من الأمهات كي يقمن بالإقلاع عن التدخين. وأشرف على هذه الأبحاث مجموعة من العلماء بجامعة درم البريطانية، وقاموا بالتقاط مجموعة من الصور رباعية الأبعاد لرحم 20 سيدة حامل في الأسبوع 24 و28 و32 و36 من الحمل، وكانت أربعة سيدات منهن يدخن حوالى 14 سيجارة في اليوم. وأظهرت النتائج أن الأجنة الخاصة بالأمهات المدخنات ارتفعت معدلات تحريكهن للفم ومعدلات لمس الوجه، وهي دلالة خطيرة على وجود تأخر في معدل تطور الجهاز العصبي. ونشرت هذه النتائج بمجلة طبية متخصصة، كما نشرت على الموقع الإلكتروني لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

فنون



«شقة 6.. تشويق وإثارة..!» 34

لقاء



م.حسن الزكي

م.حسن الزكي
لـ «الأنباء»: لا شروط
تجيزية أمام قبول الطلبة
الكويتيين في «التطبيقي»
فهدنا تاهيل الكوادر
الفنية المميزة 22

تغلب على الاكتئاب بـ 3 خطوات

عناء التفكير ويصعب دائماً بالتغيير الإيجابي لتعزيز راحة البال والحد من عوامل الشعور بالاضطراب، والاكتئاب، والنفسية، مثل التواصل مع الأهل والأصدقاء، وممارسة الرياضة والهوايات.

تؤدي إلى تغير المزاج بشكل سلبي.
ثانياً: عدم الانهماك في التفكير بالمشاعر السلبية والسلبية.
ثالثاً: إقناع نفسك بأن المواقف السلبية لا تستحق

خلال تدريب النفس على اتخاذ مواقف إيجابية. وفيما يلي بعض النصائح التي تساعد في تدريب الذات على التعامل مع المواقف والأفكار السلبية «غير الصحية»:
أولاً: معرفة الأسباب التي

قدرة الإنسان على مراقبة حالته الذهنية، والاسترخاء. ويمكن للشخص تجنب الانجراف نحو الأحاسيس السلبية، مثل الغضب والتوتر، وغيرها من الأفكار المسيئة للصحّة النفسية، وذلك من

نفسى يصعب علاجه مع الوقت. ويعتبر التشخيص المبكر خطوة حيوية بهدف تجنب تفاقم الحالة والإصابة بالاضطرابات النفسية. وينصح بعض الخبراء بممارسة التأمل بهدف تطوير

بسي - وكالات: غالباً ما يسبب اضطراب المزاج الشعور بالاكتئاب نظراً لتعدد العوامل المؤثرة في الحالة النفسية لدى الإنسان. ويمكن ان تتحول حالة الاكتئاب الطفيفة إلى اضطراب

ألو «الأنباء»



ناصر السهيل

السهيل: أنجزنا 2200
معاملة إلغاء نهائي للسفر
منذ صدور قرار إيقاف
ملفات العقود المنتهية
وأكثر من 70%
من الشركات عدلت
أوضاع عمالها 23

«الأنباء الرياضية» 46-48

هاميلتون أول معاق في سباق بريطانيا للفورمولا
بلايني رئيساً لـ «بوفيا» للمرة الثالثة بالتركية

البعوض يهدد بريطانيا

لندن - رويترز: قال خبراء الصحة، إن الأمراض القاتلة التي ينقلها البعوض مثل حمى الدنج وفيروس غرب النيل يمكن أن تنتشر في بريطانيا خلال عقود بسبب تغير المناخ. وجاء في دراسة نشرت في دورية لأنسبب الأمراض المعدية أن ارتفاع درجة الحرارة وتزايد الأمطار، هما أحوال مثالية للبعوض المسمى (اشيان تايجر)، حتى يتكاثر وينتشر في بريطانيا.

ووفق هذا النوع من البعوض لأول مرة في الولايات المتحدة في العام 1985، وهو صغير الحجم ذو لون أسود وبه نقاط بيضاء، ويبلغ طوله 1,4 بوصة، إذ ينشر فيروسات منها حمى الدنج ومرض شيكونجونيا الذي ينقله فيروس يحمل نفس الاسم. وجاء في الدراسة أن «الأمراض المنقولة التي تنقلها الحشرات مثل البعوض أو القراد آخذة في الصعود على مدى السنوات العشر الماضية، وقد انتشرت في مناطق جديدة في أوروبا من بينها اليونان وإيطاليا وفرنسا».

مواقيت الصلاة



الفجر 4:27
العصر 3:23
المغرب 6:02
العشاء 7:19
الشرق 5:47
الظهر 11:54

حالة البحر

أعلى مد: 03:31 ص
أدنى جزر: 09:18 ص
02:42 م
10:01 م

حالة الطقس

شمس والرياح جنوبية - شرقية.
سرعتها من 06 - 30 كم/س.

العظمى: 29
الصغرى: 12

أفضل عرض على الإطلاق لامتلاك أفالون.
احصل الآن على أونصة من الذهب و 1000 لتر من الوقود عند شراء أفالون جديدة!
تفضل بزيارتنا اليوم للتعرف على مواصفات هذا العرض الخاص.

5 سنوات كفالة - عداد مفتوح
5 سنوات صيانة / 30,000 كم*
خدمة الصيانة لعابة 30,000 كم طبقاً لتوصيات المصنع

ت: 1803803
toyota.com.kw
toyotakw

شركة مؤسسة محمد ناصر السايير وأولاده ذ.م.م.
إحدى شركات مجموعة المسايير القابضة

الرياض، الدائري الرابع - الأحمدي، المنطقة الصناعية - الظهران، المنطقة الصناعية - الشويخ، معرض التلال (يفتح الجمعة من 4:30 - 9:00 مساءً)
مبيعات الصفاة - الري، داخل (2012/3/4/6/7)



شركة مؤسسة محمد ناصر السايير وأولاده ذ.م.م.
إحدى شركات مجموعة المسايير القابضة

الرياض، الدائري الرابع - الأحمدي، المنطقة الصناعية - الظهران، المنطقة الصناعية - الشويخ، معرض التلال (يفتح الجمعة من 4:30 - 9:00 مساءً)
مبيعات الصفاة - الري، داخل (2012/3/4/6/7)