

الغناء للمواليد الجدد يساعدهم على النمو

هلنسكي - كشفت دراسة حديثة أن الغناء لطفل "خديج" وهو الطفل المولود قبل ولادته يمكن أن يساعد في تقليل قلق الأم ويعينها على الارتباط بطفلها قبل عودته إلى المنزل.

ولاحظ باحثون من جامعة هلنسكي أن الأمهات اللواتي غنين لأطفالهن كن أقل عرضة للقلق والتوتر مقارنة بالأمهات غير المغنيات. وكانت 24 من الأمهات يغنين لأطفالهن أثناء الحمل ويقمن بملامسة جلد الوليد بأناملهن في المستشفى.

ووجد الفريق المشرف على الدراسة أن آباء الأطفال الخدج غالباً ما يعانون من الإجهاد في المستشفى ويمكن أن يكون قلقهم في شأن حرصهم على بقاء الطفل على قيد الحياة، ما يزيد من مخاطر القلق والاكتئاب لديهم. كما ينتشر القلق والتوتر بين أمهات الأطفال الذين يكون وزنهم عند الولادة منخفضاً جداً أو الذين يولدون مبكراً جداً.

وأكد كيزاماري كستيلابين مؤلف الدراسة أن الأبحاث السابقة أظهرت أن صوت الأم وغناها لهما تأثيرات إيجابية على نمو الأطفال الخدج، ومن بينها القدرة على استقرار حالتهم الفسيولوجية.

وقال كستيلابين "وفقاً للنتائج، تم التقليل من القلق إحصائياً في مجموعة الأمهات التي تم تشجيعهن بشكل خاص على الغناء لأطفالهن مقارنة بالمجموعة الضابطة".

وأضاف أنه قد ثبت أن الغناء مفيد في مساعدة الأطفال الصغار على الانتظار وزيادة معدلات الرضاعة الطبيعية، كما يمكن أن يساعد التلامس الجلدي



ضرورة توفير المسكن لتقليل يرق الفتاة السريلانكية وعائلتها

شرط امتلاك الفتاة السريلانكية المسلمة بيتاً يصعب مهمة زواجها

عدم التنازل عن هذا الشرط يوقع العديد من الأسر في دوامة الديون

النساء اللاتي لا يستطعن الزواج ينتهي بهن الأمر عادة إلى الاعتماد على الوالدين مالياً، ثم على الأقارب عند وفاة الأب والأم. ويستمر نمو عدد السكان على ساحل سريلانكا الشرقي، ما يزيد من الضغط على مساحة الأراضي المتاحة.

وفقاً لبيانات الحكومة يعيش حوالي 30 ألف شخص في سانتهماروتو، وذلك بزيادة نسبتها 18 في المئة تقريباً منذ آخر تعداد سكاني في 2012.

ونتيجة لذلك، انخفض حجم الأرض لكل أسرة إلى ثلث ما كان عليه قبل عقد من الزمن. وقال مسؤول عن الأراضي في منطقة أمبارا إن مساحة 250 متراً مربعاً أصبحت تضم العديد من المنازل والعائلات بينما كانت تقتصر على منزل واحد قبل عقد من الزمان، وأصبحت بمثابة مستوطنة صغيرة.

يؤكد نشطاء مدنيون في سريلانكا أن شرط امتلاك الفتاة المسلمة بيتاً حتى يتم الزواج بها تقليد يتسبب في ارتفاع أسعار الأراضي، ما يترك العديد من النساء دون زوج أو ضمان مالي في المستقبل. ويعد امتلاك أرض بها منزل، على ساحل سريلانكا الشرقي، أمراً لا بد منه للفتاة المسلمة في سن الرشد.

كولومبو (سريلانكا) - يصعب شرط امتلاك الفتاة السريلانكية المسلمة لبيت فرصة الزواج بها، كما زاد ارتفاع أسعار الأراضي من تعقيد المسألة حيث لم يعد في متناول العديد من العائلات بالمنطقة امتلاك بيت، ما يترك لها القليل من المال لدفعه كمهر لخاطبي بناتها المحتملين.

ولم تستطع فاطمة البالغة من العمر 35 سنة العثور على شخص يتزوجها بعد 46 محاولة منذ العقد الماضي.

وكانت ريزينا شقيقة فاطمة تنتظر مع أسرتها في منزلها الواقع شرق سريلانكا لمقابلة زوج محتمل آخر لأختها، لكن معظم المقابلات تستمر بضع دقائق فقط قبل أن يضطر والدا ريزينا إلى توضيح أنهم لا يستطيعان تحمل تكاليف اقتناء منزل لفاطمة في مسقط رأسهما بسانتهماروتو، التي تبعد 350 كيلومتراً عن العاصمة كولومبو.

وقالت ريزينا التي لم ترغب في ذكر اسمها الحقيقي مثل أختها "يمكن ستحصل على منزل، ويغادر الجميع عندما نقول إننا نحاول شراء منزل". وأكدت الأم التي منحها والداها المنزل الذي تعيش فيه "لا يمكننا تحمل التكاليف".

ويعد امتلاك أرض بها منزل على ساحل سريلانكا الشرقي أمراً لا بد منه للمرأة المسلمة في سن الزواج، لكن نشطاء مدنيين يقولون إن التقليد يتسبب في ارتفاع أسعار الأراضي، ما يترك العديد من النساء دون أزواج أو ضمان مالي في المستقبل.

وأكدت ميناوول سوهيرا، وهي ناشطة في مجال حقوق المرأة ومحاضرة في علم الاجتماع بجامعة جنوب شرق سريلانكا، أن المهر شيطان لا مفر منه في هذه



للغناء دور مهم في تحفيز الطفل على تشكيل حركاته

نصائح

مجسمات الزينة تعوض الهدايا التقليدية في الأعياد

إحضار هدية عند رؤية الأصدقاء والعائلة، وإسما خلال فترة الاحتفالات بعيد الميلاد؛ الكريسماس، هو من الأخلاق الحميدة. ولكن بدلاً من الحلويات أو بطاقات المعايدة، يمكن تجربة الاختلاف قليلاً في العام الجاري بإهداء مجسم زينة مصغر لنبات موسمي.

وبخلاف قليلة وبينة أو اثنتين، يمكن بسهولة استحضار مشهد شتوي مصغر في كرة زجاجية أو مصباح، وبالنسبة إلى الأشخاص الذين يحتفلون بالكريسماس سوف تبدو نبذة بونيسييتيا صغيرة بشكل كبير في كرة زجاجية مستوحاة من فصل الشتاء.



فرصة التنازل عن الشرط تعد ضئيلة جداً مما يتسبب في ارتفاع أسعار الأراضي وترك العديد من النساء دون زوج

ويؤكد النشطاء الحقوقيون أن العمال في الخارج، وخاصة في الشرق الأوسط، ساهموا في ارتفاع أسعار الأراضي. فهم يشترون الأراضي لشقيقاتهم وبناتهم. ففي قرية أكارباتو الساحلية، على سبيل المثال، يوجد فرد يعمل في الشرق الأوسط من كل ثلاث عائلات، وفقاً لمنظمة هيومن إيليفيشون التابعة للمجتمع المدني.

وقالت نبال أحمد الرئيسية التنفيذية للمنظمة، "يمكنهم شراء الكثير من الأراضي. وقد خلق ذلك احتكاراً في سوق الأراضي وأبعد الأسعار عن متناول الآخرين".

وكان إم سميم يعمل في قطر سابقاً، وقال إن ارتفاع الأسعار يجعل الأرض ضماناً آمناً للعاملين في الخارج لاستثمار

فيتامين B7 سر جمال الشعر والرموش والأظافر

الكبد واللبين ومنتجات الألبان والبيض والشوفان والمكسرات. وتحتاج المرأة إلى فيتامين B7 بمعدل يتراوح بين 30 و60 ميكروغراماً يومياً. ولزيادة التأثير المرجو يمكن أيضاً استعمال مستحضرات العناية المحتوية على هذا الفيتامين.

أوردت بوابة الجمال "هاوت. دي" أن فيتامين B7 يعد بمثابة سر جمال الشعر والرموش والأظافر والحوالب. وأوضحت البوابة الألمانية أن هذا الفيتامين المعروف أيضاً باسم فيتامين H

أوردت بوابة الجمال "هاوت. دي" أن فيتامين B7 يعد بمثابة سر جمال الشعر والرموش والأظافر والحوالب. وأوضحت البوابة الألمانية أن هذا الفيتامين المعروف أيضاً باسم فيتامين H



جمال