

العقوبة البديلة تساعد على تأهيل السجينات التونسيات

إعداد السجينات للخدمة المدنية يساهم في إعادة إدماجهن في المجتمع



ضرورة تأهيل السجينات حتى لا يواجهن مثل هذه الأوضاع

يمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وانتقد الوسلاطي اعتماد المنظومة القضائية في تونس على الإيداع السجني قبل صدور الحكم النهائي، وهو ما يتسبب أحياناً في سجن أشخاص تثبتت براءتهم لاحقاً، أو في قضاء مدة في الإيقاف أطول من مدة الحكم نفسها.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وانتقد الوسلاطي اعتماد المنظومة القضائية في تونس على الإيداع السجني قبل صدور الحكم النهائي، وهو ما يتسبب أحياناً في سجن أشخاص تثبتت براءتهم لاحقاً، أو في قضاء مدة في الإيقاف أطول من مدة الحكم نفسها.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وانتقد الوسلاطي اعتماد المنظومة القضائية في تونس على الإيداع السجني قبل صدور الحكم النهائي، وهو ما يتسبب أحياناً في سجن أشخاص تثبتت براءتهم لاحقاً، أو في قضاء مدة في الإيقاف أطول من مدة الحكم نفسها.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وانتقد الوسلاطي اعتماد المنظومة القضائية في تونس على الإيداع السجني قبل صدور الحكم النهائي، وهو ما يتسبب أحياناً في سجن أشخاص تثبتت براءتهم لاحقاً، أو في قضاء مدة في الإيقاف أطول من مدة الحكم نفسها.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وانتقد الوسلاطي اعتماد المنظومة القضائية في تونس على الإيداع السجني قبل صدور الحكم النهائي، وهو ما يتسبب أحياناً في سجن أشخاص تثبتت براءتهم لاحقاً، أو في قضاء مدة في الإيقاف أطول من مدة الحكم نفسها.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

بمثل جرمهن خطراً على المجتمع، كان يقترح قاضي التحقيق على المتهمة عقوبة للصالح العام تعوض الإقامة داخل السجن، مؤكداً أن هذا الحل يتم تطبيقه في الدول المتقدمة.

المشي ببطء يحفز منطقة الحصين ويحسن من قدرات الذاكرة

برلين - تشير الدراسات إلى أن الذاكرة من بين أبرز القدرات التي يتمتع بها الدماغ البشري، حيث تساعد على تخزين كم كبير من المعلومات في مختلف المجالات والحقول، واستعادتها عند الضرورة من أجل التعامل مع موقف ما أو غير ذلك من الأشياء.

ويؤكد العلماء أن قدرة الذاكرة على تخزين المعلومات لا حدود لها، لاسيما مع التقدم التكنولوجي الكبير، والذي مكن من معرفة أفضل وأعمق للذاكرة، لكنهم أشاروا أيضاً إلى تراجع قدرة الذاكرة مع مرور الزمن خصوصاً مع بداية سن الأربعين، ما يطرح عدة تساؤلات عن السبب وراء ذلك، والطرق الفضلى للتعامل مع الأمر.

وتكشفت دراسة يابانية أن ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط الذاكرة والوقاية من أمراض مثل الزهايمر. وأوضحت الدراسة التي نشرتها مجلة "بروسيدنجر" التابعة للأكاديمية الأميركية للعلوم أن مجرد القيام ببعض الأنشطة الخفيفة مثل المشي ببطء واليوغا يحفز منطقة الحصين ويحسن من قدرات الذاكرة.

كما أن تناول بعض الأغذية الصحية والغنية بالفيتامينات يساعد أيضاً في الحفاظ على الذاكرة. ومن بين هذه الأغذية: الأسماك خاصة الزيتية على غرار السلمون والتونة، وأيضاً المكسرات والأطعمة الغنية بفيتامين "سي" وشرب لترين ماء يومياً على الأقل وتناول الشوكولاته.

وأشار موقع "أبوتيك أومشاو" الألماني إلى أن اضطرابات الدورة

صعوبة بلع الطعام من أعراض التهاب المريء لدى الطفل

بضعة أسابيع يقرر الطبيب ما إذا كان بإمكان الطفل العودة ببطء إلى نظام غذائي مختلط عادي.

وفي بعض الأحيان، يصف طبيب الأطفال أيضاً الستيرويدات القشرية لمنع النسيج الندبي من التطور في المريء.

وقد يؤدي التهاب المريء إلى تلف أنسجة المريء، والتهاب المريء هو التهاب الأنسجة العضلي الذي ينقل الطعام من الفم إلى المعدة.

ويمكن أن يسبب ألمًا وصعوبة في البلع مع الشعور بالقمح في الصدر. وتشمل أسباب التهاب المريء ارتداد أحماض المعدة إلى المريء والعدوى، والأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم، والحساسية.

وعلى السبب الكامن وراءه وشدة تلف الأنسجة. وإذا ترك التهاب المريء دون معالجة، يمكن أن يتلف بطانة المريء ويعوقه عن أداء وظيفته الطبيعية، وهي نقل الطعام والسوائل من الفم إلى المعدة.

ويمكن أن يؤدي التهاب المريء أيضاً إلى مضاعفات مثل تذبذب المريء أو تضيقه وصعوبة البلع.

وتعد حساسية المريء حالة تحسسية ومناعية مزمنة تصيب المريء، حيث تنجم عن تراكم أعداد كبيرة من خلايا الدم البيضاء التي تسمى الحمضات في البطانة الداخلية للمريء.

ويمكن أن تفرز هذه الخلايا مواد في الأنسجة المحيطة تسبب الالتهاب، ويؤدي الالتهاب المزمن إلى ظهور الأعراض.



التهاب المريء قد يؤدي إلى تلف أنسجته

ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط الذاكرة والوقاية من أمراض مثل الزهايمر والخرف وتحسن القدرات الإدراكية

وأكد نفس المصدر أنه مع تقدم الإنسان في العمر تضيق شرايينه، وهو ما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم في الجسم. وأضاف أنه كلما تعرف الإنسان بشكل أسرع على مشكلة تراجع قدرة الذاكرة وطنين الأذن كلما كانت فرصه أفضل في الحصول على علاج مناسب. ويساعد أحد أجزاء الدماغ وهو الحصين على فرز المعلومات الجديدة وربطها بمعلومات مشابهة مخزنة بالفعل في الدماغ. وتحول هذه العملية الذكريات قصيرة الأمد إلى ذكريات طويلة الأمد. وكلما جرى استعادة الذكريات قصيرة الأمد أو تكررت، اقتربت من أن تصبح طويلة الأمد. ويتم تخزين الذاكرة القصيرة أو طويلة الأمد في أجزاء مختلفة من الدماغ.

نصائح

الشاي يساعد على فقدان الوزن ويخفض الكوليسترول

وتتأكسد، فيتحول لونها إلى البني أو الأسود، في حين أن أوراق الشاي الأخضر تعالج في وقت مبكر وهي لا تزال خضراء، مضيفة أن الشاي الأسود "يحتوي عموماً على كافيين أكثر مما يحتوي عليه الشاي الأخضر، ما يشكل عامل اختيار مهما لمن يرغب بالتحكم في كمية الكافيين، التي يتناولها".

وأشارت الدراسات إلى أن الزنجبيل يحارب الغثاس، ما يجعله علاجاً جيداً لغثاس الصباح أثناء الحمل، بحسب زرووني، التي أكدت ثبوت منافع الزنجبيل للجهاز الهضمي، حيث يساعد على تحريك الطعام من المعدة عبر الجهاز الهضمي، ما يعمل على تهدئة عسر الهضم وتخفيف آلام المعدة، وأضافت "يرجع الزنجبيل الأمعاء، ويُسعر المرء بالراحة إذا كان يعاني من مشاكل في البطن".

كما يقدم الشاي الأسود العديد من المنافع، التي يشتمل عليها الشاي الأخضر، نظراً لكونه مصنوعاً من أوراق النبات نفسها، مثلما أشارت خبيرة التغذية، التي بينت أن الأوراق المستخدمة في صنع الشاي الأسود تترك لتتخمّر

في صنع الشاي الأسود تترك لتتخمّر

وقالت خبيرة التغذية إن الشاي الأخضر يتفوق دائماً عندما يتعلق الأمر بالمنافع الصحية، التي تغطي الكثير من المجالات، واصفة إياه بـ"حلل المشاكل". وأضافت أن مراجعة الأدبيات الطبية تقدم لمحة سريعة عن تلك المنافع، وتربط بين استهلاك الشاي الأخضر وكل من الوقاية من السرطان ومحاربة أمراض القلب وانخفاض ضغط الدم وعلاج التهابات.

ووفقاً لزرووني، ترتبط القوة العلاجية للشاي الأخضر باحتوائه على مضادات الأكسدة، وهي مركبات حيوية توجد طبيعياً في أوراق الشاي، وتساعد على حماية الخلايا من التلف الناجم عن تفاعل الجذور الحرة مع الجزيئات الأخرى في الجسم.

كيليفلاند (الولايات المتحدة) - قالت خبيرة التغذية بيت زرووني إن أنواع الشاي المختلفة تتمتع بفوائد صحية جمة، وذلك مع توالي الدراسات التي تسلط الضوء على منافع شرب الشاي، والخيارات العديدة المتاحة فيه.

وأوضحت خبيرة التغذية بمرکز التغذية البشرية التابع لمعهد أمراض الجهاز الهضمي وجراحاته في مستشفى كيليفلاند كليكيت أن الدراسات تؤكد منافع شرب الشاي، التي استفاد منها البشر في العصور القديمة، مشيرة إلى أن نبتة الشاي المتواضعة، وهي شجيرة تُعرف باسم كاميليا سينينسيس، قُدمت منذ زمن بعيد ما اعتُبر "علاجاً لبعض الأمراض".

والقت زرووني الضوء على أنواع الشاي الرائجة، التي يُنصح بتناولها للمساعدة في علاج عدد من الأمراض الشائعة.

