

وسائل منع الحمل غير التقليدية تسبب تجلط الدم

اللاصقات الجلدية، عليهن التفكير في استخدام الوسائل الأقدم مثل أقراص منع الحمل التي تحتوي على هرمون الليفونورغيبستريل، لأن هذه الوسائل تؤدي إلى نسبة أقل من المخاطر. من جانب آخر لفتت دراسة مؤخرًا إلى أن خفض الوزن لدى السيدات يساعدن على الحمل بسهولة أكبر. خلصت دراسة جديدة إلى أن خسارة الوزن عند السيدات يمكن أن يزيد فرص حدوث الحمل، ويسهم بشكل ملحوظ في تخفيض التكلفة المطلوبة للحمل بافصال الأنابيب. عرضت هذه الدراسة في المؤتمر الأوروبي التاسع عشر عن البديانة المنعقد في ليون بفرنسا، وهي الأولى من نوعها لأنها تبحث ليس فقط في نسب حدوث الحمل بل في الكلفة الاقتصادية الناجمة عنها. واعتمدت الدراسة على تقسيم النساء المشاركات بها إلى مجموعتين، حيث تلقت المجموعة الأولى برنامجاً غذائياً صارماً وجلسات تعليمية عن تخفيض الوزن، في حين تلقت المجموعة الثانية فقط نصائح عن ضرورة إنقاص الوزن، والجدير بالذكر أن جميع النساء المشاركات كن بديئات ويستخدمن طرق الإخصاب الصناعي لأنهن يعانين من مشاكل في الحمل.

واشنطن - رويترز: أظهرت دراسة علمية حديثة أن النساء اللواتي يستخدمن وسائل منع الحمل غير التقليدية أي الحلقة المهبلية أو اللاصقة الجلدية، عرضة أكثر بمرتين للإصابة بتجلط الدم مقارنةً بأقرانهن ممن يتناولن أقراص منع الحمل. أشارت دراسة دنماركية أجريت مؤخرًا إلى أن مخاطر الإصابة بتجلط الدم ترتفع باستخدام أساليب وسائل منع الحمل الهرمونية، إذ أن النساء اللواتي يستخدمن اللاصقة الجلدية عرضة للإصابة بتجلط الوريدى 8 مرات أكثر من تستخدمن الحلقة المهبلية اللواتي يكن عرضة أيضاً للإصابة بالتجلط 6 مرات أكثر من أقرانهن ممن لا يتناولن أي وسائل هرمونية لمنع الحمل على الإطلاق. وقام فريق بحثي من جامعة كوبنهاغن بالإطلاع على بيانات النساء اللواتي استخدمن وسائل منع الحمل الهرمونية التي لا يتم تناولها عن طريق الفم، وكانت أول إصابة بالتجلط الوريدى لدى مجموعة من النساء الدنماركيات اللواتي تتراوح أعمارهن ما بين 15-49 عاماً خلال الفترة من 2001 وحتى 2010، وأشار العلماء إلى أن النساء في سن الثلاثين وما فوق ممن يستخدمن الحلقات المهبلية أو

منتشر بشكل كبير، وهو مرض النوم الانتحائي، ويعني تعرض الشخص لنوبات من النوم المفاجئ، حيث يتوقف فيه النشاط العضلي، ويسقط الشخص سهواً أو فجأة على الأرض دون سبب واضح.



ضغط الدم وزيادة الوزن، ويمكن علاجها بالتدخل الجراحي أو باستخدام جهاز خاص لدفع الهواء تحت ضغط مستمر يحمي المريض من مشاكل صحية عديدة، وهناك نوع آخر من الاضطرابات ولكنه غير

انفء نومه - فيطلق عليه أسعد مرض الإختناق التنفسي، الذي ينتج عن ضيق مجرى التنفس العلوي مع نقص الأكسجين المتدفق للمخ، لتقل كفاءة النوم ويصحو المريض شاعرا بصدا. ويصاحب ذلك أيضا ارتفاع

بذكرها باعتبارها مجرد حلم، ولا يصدق أنه هو نفسه من فعلها، وتسمى هذه الحالة الاضطراب السلوكي المرتبط بالنوم الحالم. ويرصد مدير معمل النوم، أنواع اضطرابات النوم، التي يعاني منها الناس عادة، ويصنفها إلى 3 مجموعات الأولى، ترتبط بالعديد من الظواهر التي تحدث أثناء النوم، مثل السير والحديث أثناء النوم والكوابيس والفزع الليلي للأطفال الذي يحدث نتيجة أخطاء يرتكبها الأهل في تعاملهم مع الأطفال. ويوضح مدير معمل النوم أن فترة ما قبل النوم وما يشاهده الطفل أو يسمعه خلالها تؤثر عليه خلال نومه حيث تلجأ بعض الأسر إلى تخويف أطفالها حتى يناموا سريعاً، ما يتسبب في تعرض أطفالهم لكوابيس أو للفزع الليلي، بما يسبب مشاكل نفسية. ويصف المجموعة الثانية بـ الاضطرابات الخاصة بالارتق - صعوبة الوصول لمرحلة النوم وتصلب 30٪ من الحالات، ويحدث الأرق لأسباب نفسية مثل القلق والاختئاب أو لأسباب عضوية مثل إزسات التنفس والألام المختلفة بالجسم أو لسوء استخدام العقاقير الطبية مع اضطراب دورة النوم واليقظة. أما المجموعة الثالثة، فهي الأخطر لأنها تتسبب في 40٪ من حوادث الطرق، عندما يشعر المريض

واشنطن - رويترز: اضطرابات النوم إحدى العمليات التي تعاني منها طائفة كبيرة من الأشخاص لهذا عكف العلماء على دراستها وتحليل كافة ظواهرها. النوم أحد العمليات الحيوية التي يقوم بها الإنسان، ولا يستطيع الاستغناء عنها، وحدثت أي اضطرابات بها تؤثر على سلوكه اليومي، وحالته النفسية، لهذا عكف العلماء على دراسته وتحليل كافة الظواهر المتعلقة به. يقال عن أنه سلطان كلمة للتعبير عن سطوته وقوته على الجسد، الذي لا يستطيع مقاومته وقت الحاجة إليه، ولكن هذا الأمر النافذ له، تتخطى سيطرته الحد الطبيعي، ما عده الإخصائيون، مرض يحتاج للدراسة والعلاج. من هذه الحالات الخارجة عن المألوف، فتاة يغيبها النوم أثناء حديث خطيبها معها في بيت والدها، ما أدى إلى فسح خطبتها - حسب قول - الدكتور طارق أسعد مدير معمل دراسات النوم بجامعة عين شمس المصرية، والذي يضيف أن بعض الأشخاص ينهضوا ليلاً ويحركوا أو يكلموا أي شخص، ثم يكلمون نومهم، وعندما يستيقظون في الصباح لا يتذكرون ما حدث. ويفسر مدير المعمل تلك الحالات قائلا: أثناء النوم يتوقف النشاط العضلي لكن هناك حالات، تشهد نشاطاً عضلياً وتصرفات للنائم.

تجنيد الصغار الشمس يقلل الأخطار السرطانية



واشنطن - رويترز: أظهرت دراسة طبية حديثة أن تناول بيضة واحدة على الإفطار يسد الجوع مدة طويلة كما يساعد أيضاً في الحفاظ على الرشاقة. وجدت الدراسة التي أجراها علماء من معهد بنينغتون للبحوث الطبية الحيوية بالولايات المتحدة، التي شملت 20 متطوعاً يعانون من زيادة الوزن أو البدانة، أن أولئك الذين تناولوا بيضة واحدة على الإفطار بدلاً من حبوب الإفطار التقليدية، شعروا بجوع أقل وقت الغداء، واستهلكوا بالتالي كمية أصغر من الطعام. ويوجد الباحثون الأمريكيون أن أجسام المتطوعين الذين تم إعطائهم بيضة واحدة كانت تحتوي على مستويات أقل بكثير من الـ "غريلين"، وهو الهرمون الذي يحفز الشهية، وذلك بعد ثلاث ساعات على وجبة الإفطار.

المستحضرات يقدمون مواد جرت مراقبتها تتضمن عنصر الحماية حتى مستوى 80 أما لباس البحر فيقدم للأهل وهي أنه لا يتوجب عليهم بشكل متكرر مسح أجساد أطفالهم بهذه المستحضرات، الأمر الذي يوفر لهم المال أيضاً لأن الاستخدام الصحيح لهذه المستحضرات أثناء امضاء الإجازة عند البحر يجعل الأهل يستهلكون الزجاجة الخاصة بذلك خلال ثلاثة أيام فقط. ونبهه الطبيب إلى تضاعف الإصابات بسرطان الجلد منذ عام 1970 حتى الآن بمقدار 6 مرات مرجعاً هذه الزيادة إلى ضعف طبقة الأوزون وإلى أسلوب الحياة المتغير معتقراً أن تجنيد الشمس والحمامات الشمسية الاصطناعية هو الأمر الوحيد الذي يمكن للإنسان أن يفعله كإجراء وقائي لتجنب الإصابة بسرطانات الجلد.

تناول بيضة على الإفطار يخفض الوزن

واشنطن - رويترز: أظهرت دراسة طبية حديثة أن تناول بيضة واحدة على الإفطار يسد الجوع مدة طويلة كما يساعد أيضاً في الحفاظ على الرشاقة. وجدت الدراسة التي أجراها علماء من معهد بنينغتون للبحوث الطبية الحيوية بالولايات المتحدة، التي شملت 20 متطوعاً يعانون من زيادة الوزن أو البدانة، أن أولئك الذين تناولوا بيضة واحدة على الإفطار بدلاً من حبوب الإفطار التقليدية، شعروا بجوع أقل وقت الغداء، واستهلكوا بالتالي كمية أصغر من الطعام. ويوجد الباحثون الأمريكيون أن أجسام المتطوعين الذين تم إعطائهم بيضة واحدة كانت تحتوي على مستويات أقل بكثير من الـ "غريلين"، وهو الهرمون الذي يحفز الشهية، وذلك بعد ثلاث ساعات على وجبة الإفطار.

الحديد علاج فعال ضد الأمراض الخبيثة

سجل الأطباء فيها بعض التقدم في بحثهم المحصور عن علاج ضد السرطان باعتبارها علاجاً بديلاً. ويصفون في البداية بأنها طريقة فعالة لتعتمد على المقولة بأن الكي بالنار هو آخر العلاجات، لكن هنا لا يتم كي المريض بحديد حامي بل يحقن بالحديد. ويحقق الدكتور أندرياس جيسوردين المريض بالحديد من أجل إضعاف الخلايا السرطانية وذلك بعد التجارب التي أجراها لسنوات طويلة على فئران المختبر الذين لا يتأثرون بالعلاج الكيميائي إطلاقاً أو بشكل محدود. ويسمى الطبيب حقنتها بأنها

واشنطن - رويترز: توصل أطباء إلى أن الحديد يعد من العلاجات الفعالة لأضعاف الخلية السرطانية والوصول إلى مرحلة شفاء متقدمة من المرض. وتتسارع البحوث الطبية وتتسابق مراكز البحوث العلمية من أجل إيجاد حلول وعلاجات مرض السرطان القاتل، والآن وبعد الإصصال والعقاقير التي تعطي البض نتائج إيجابية جداً، يريد الأطباء محاربة السرطان الخبيث بالحديد، ولا غرابة في ذلك بعد أن أظهرت هذه الطريقة أول نجاح لها. ففي مستشفى شاريتيه في برلين

الاصابة بمرض الزهايمر بل تسهم في ذلك نشاطات أخرى مثل الطهي وغسل الصحون والتنظيف أيضاً. وأضاف بوكمان أن هذه النتائج تدعم الجهود الرامية إلى تشجيع النشاط البدني بين كبار السن الذين قد لا إنتاج لهم إمكانية المشاركة في تمارين نظامية ولكنهم يستطيعون تحقيق فوائد صحية من اتباع نمط حياة يتسم بالنشاط البدني. وقال الدكتور ميكل شتاينر مدير مركز كلية ماونت سيناي للطب في نيويورك إنه حتى لعب الورق وتحريك كرسي المععدين يرتبطان بتقليل احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر. وأضاف أن هذه نشاطات زهيدة الكلفة وسهلة وبلا آثار جانبية يمكن أن تُمارس في أي عمر بما في ذلك الشيخوخة المتقدمة. ونقلت صحيفة الديلي اكسبريس عن الدكتور سايمون ريدلي من قسم الأبحاث في مؤسسة أبحاث الزهايمر البريطانية أن هناك أدلة على أن التمرين في مرحلة الكهولة يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر وأن الدراسة الجديدة تسند هذه الأدلة بالإشارة إلى أن النشاط البدني اليومي مثل الأعمال المنزلية يمكن أن تكون مفيدة.

تقرير: شخص واحد من بين ثلاثة يعاني من ارتفاع الضغط

واشنطن - رويترز: أعلنت الدكتورة مارغريت تشان المدير العام لمنظمة الصحة العالمية أن تقرير منظمة الصحة العالمية بشأن ضغط الدم المرتفع يشكل دليلاً على الارتفاع الكبير في الإصابات التي تسببها بأمراض قلبية وأمراض مزمنة أخرى، خصوصاً في البلدان ذات الدخل المنخفض أو المتوسط. وأضافت أنه في بعض البلدان الإفريقية، يعاني نصف السكان البالغين تقريباً من ارتفاع ضغط الدم. وتسجل في كندا والولايات المتحدة المعدلات الأدنى، مع 20٪ فقط من المصابين في حين تقارب نسبة هؤلاء في البلدان الفقيرة مثل النيجر، 50٪. للمرة الأولى تؤمن هذه الإحصاءات الصحية العالمية أيضاً معلومات تتعلق بالأشخاص المهاجرين بارتفاع نسبة السكر في الدم. فيعاني شخص واحد من بين عشرة أشخاص من مرض السكري، في حين تسجل إصابة 30٪ من السكان في بعض جزر المحيط الهادئ. وإذا لم تتم معالجة مرض السكري، فإنه قد يؤدي إلى أمراض في القلب والشرابيين وإلى العمى وإلى الفشل الكلوي. ولفتت الإحصاءات إلى أن

الاصابة بمرض الزهايمر بل تسهم في ذلك نشاطات أخرى مثل الطهي وغسل الصحون والتنظيف أيضاً. وأضاف بوكمان أن هذه النتائج تدعم الجهود الرامية إلى تشجيع النشاط البدني بين كبار السن الذين قد لا إنتاج لهم إمكانية المشاركة في تمارين نظامية ولكنهم يستطيعون تحقيق فوائد صحية من اتباع نمط حياة يتسم بالنشاط البدني. وقال الدكتور ميكل شتاينر مدير مركز كلية ماونت سيناي للطب في نيويورك إنه حتى لعب الورق وتحريك كرسي المععدين يرتبطان بتقليل احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر. وأضاف أن هذه نشاطات زهيدة الكلفة وسهلة وبلا آثار جانبية يمكن أن تُمارس في أي عمر بما في ذلك الشيخوخة المتقدمة. ونقلت صحيفة الديلي اكسبريس عن الدكتور سايمون ريدلي من قسم الأبحاث في مؤسسة أبحاث الزهايمر البريطانية أن هناك أدلة على أن التمرين في مرحلة الكهولة يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر وأن الدراسة الجديدة تسند هذه الأدلة بالإشارة إلى أن النشاط البدني اليومي مثل الأعمال المنزلية يمكن أن تكون مفيدة.

العمل المنزلي يعد شبح الوقوع في الزهايمر

من تزيد أعمارهم على 80 عاماً. وقال فريق العلماء الذين أجروا الدراسة أن الذين يلتمسون بنظام غذائي صحي ويمارسون التمارين البدنية بانتظام في حياتهم يتمتعون بأفضل الفرص لتفادي حدوث مشاكل في الذاكرة. وبذلك دفع خطر الإصابة بالخرف عنهم. واكتشف الباحثون في جامعة راش في شيكاغو أن احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر تزيد مرتين بين الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً يذكر بالمقارنة مع الذين يمارسونه بانتظام. وقال الدكتور أرون بوكمان أن الدراسة أظهرت أن التمارين البدنية ليست وحدها التي ترتبط بتقليل خطر

من تزيد أعمارهم على 80 عاماً. وقال فريق العلماء الذين أجروا الدراسة أن الذين يلتمسون بنظام غذائي صحي ويمارسون التمارين البدنية بانتظام في حياتهم يتمتعون بأفضل الفرص لتفادي حدوث مشاكل في الذاكرة. وبذلك دفع خطر الإصابة بالخرف عنهم. واكتشف الباحثون في جامعة راش في شيكاغو أن احتمالات الإصابة بمرض الزهايمر تزيد مرتين بين الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً يذكر بالمقارنة مع الذين يمارسونه بانتظام. وقال الدكتور أرون بوكمان أن الدراسة أظهرت أن التمارين البدنية ليست وحدها التي ترتبط بتقليل خطر



القنوات	البرامج	الوقت
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 19:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 20:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 21:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 22:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 23:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 24:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 25:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 26:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 27:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 28:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 29:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 30:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 31:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 32:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 33:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 34:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 35:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 36:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 37:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 38:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 39:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 40:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 41:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 42:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 43:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 44:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 45:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 46:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 47:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 48:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 49:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 50:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 51:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 52:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 53:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 54:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 55:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 56:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 57:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 58:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 59:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 60:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 61:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 62:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 63:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 64:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 65:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 66:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 67:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 68:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 69:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 70:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 71:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 72:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 73:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 74:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 75:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 76:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 77:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 78:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 79:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 80:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 81:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 82:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 83:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 84:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 85:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 86:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 87:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 88:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 89:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 90:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 91:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 92:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 93:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 94:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 95:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 96:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 97:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 98:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 99:00 بتوقيت دبي
الفضائيات	سوالفنا حلوة	السبت الساعة 100:00 بتوقيت دبي