



الباثحة

تضرب العلاقات الزوجية

.. وارتفاع حالات الطلاق في الكويت

جامعة الكويت .. نبع لا يجف مأوؤه

د. خالد الصالح: سرطان البروستاتا من أكثر السرطانات حدوثا في الكويت



متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية
شخص مريض



بعد السعال
أو العطس



بعد تغيير
حفاضات الطفل



بعد استخدام
دورة المياه



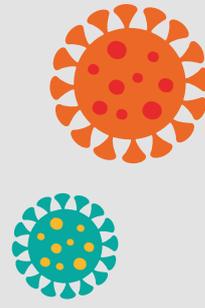
بعد لمس
الحيوانات



بعد لمس القمامة



طرق انتقال عدوى كورونا



01 الانتقال المباشر من خلال
الرشاخ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين



حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

أسسها سنة 1967م

د. عبدالرحمن العوضي

صحية - ثقافية - اجتماعية

تصدر شهرياً

العدد (861) ديسمبر 2020

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

هيئة التحرير

أنور جاسم بورحمه

د. حصة ماجد الشاهين

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

سكرتيرة التحرير

وفاء البرقاوي

البريد الإلكتروني

Ksscpc@hotmail.com

كافة المراسلات باسم رئيس مجلس الإدارة

عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة

(14) - مبنى (2)

هاتف: 22530120 - 22530184 - 22530186

فاكس: 22510137

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 750 فلساً / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 بية

الآراء المنشورة بالمجلة تعبر عن أصحابها فقط

ولا تعبر بالضرورة عن آراء المجلة.





بروا آباءكم بالصحة

الافتتاحية

إننا نفخر بما أنجزته الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» التي انطلقت منذ العام 2006 والتي أدت إلى زيادة الوعي في دولة الكويت حول إمكانية الوقاية من السرطان من نسبة 36% قبل بدأ الحملة إلى نسبة 61% بعد بدايتها ، ونحن نعلم اليوم بأن التوعية والاكتشاف المبكر هما سر نجاح الحرب ضد السرطان وزيادة معدلات شفائه. حملات التوعية من أمراض السرطان تستمر وتتواصل لأنها تهدف للوصول إلى الفئات المستهدفة من كل حملة ، ولأن المسؤولية الإنسانية والمجتمعية تحتم علينا رفع درجة الثقافة الصحية لدى الجمهور، لذلك يتم التركيز في كل حملة على مرض من أمراض السرطان التي تعتبر من الأمراض المزمنة غير المعدية والتي يمكن علاجها والشفاء منها في حالات القدوم المبكر واكتشاف الورم في مراحله الأولى، ومن هذه الأورام سرطان الثدي لدى السيدات وسرطان البروستاتا عند الرجال والذي يمكن الانتباه لأعراضه الأولية. يعتبر سرطان البروستاتا أكثر الأمراض انتشارا بالنسبة للرجال في العالم، وفي الكويت يقع ضمن أكثر خمسة أمراض سرطانية تصيب المواطن الكويتي لذا يستحق الاهتمام للوقاية منه وتركز حملة التوعية بسرطان البروستاتا على تشجيع الرجال فوق الخمسين عاماً لتبني السياسة الصحية المناسبة عن طريق تحليل دلالات الورم لسرطان البروستاتا وهي عبارة عن تحليل دم بسيط للبحث عن دلالة PSA والذي يمكن في حالة ارتفاعه أن يعطي مؤشراً لاحتمال وجود هذا الورم وفي حالة اكتشافه مبكراً يصبح العلاج مضموناً. أطلقنا حملة التوعية بسرطان البروستاتا تحت شعار (برؤا آباءكم بالصحة) لتشجيع الشباب على متابعة الآباء لعمل فحص PSA الذي يعتبر الوسيلة الأمثل للكشف المبكر عن سرطان البروستاتا.

ولأن صحة الإنسان هي أعلى ما يملكه في حياته ولأن الأبناء يهتمون براحة والديهم والبر بهم ومساعدتهم لذلك فإن الاهتمام بصحة الآباء هي أيضاً من بر الوالدين لاسيما أن الآباء قد لا يتابعون وسائل التواصل الاجتماعي ولا حملات التوعية التي تطلقها الحملة كل عام، لهذا تقع المسؤولية على الأبناء لتشجيع الآباء على عمل فحص الدم، لأن الكشف المبكر يعني علاجاً فاعلاً يمكن المريض من العودة لحياته الطبيعية دون مضاعفات تذكر، لأن علاج سرطان البروستاتا يصبح أكثر صعوبة في حالات الكشف المتأخر أو ظهور علامات الانتشار.

نوجه الشكر لجميع الجهود التطوعية التي تدعم رسالة التوعية وقاية ، وإلى مزيد من الحملات والمبادرات البناءة والتي نشجع شبابنا من الجنسين للانخراط فيها لأن في التطوع حياة ..

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

تحقيق
مصطفى الباشا

ما ان خرج علينا كوفيد 19- احثى جلب معه الكثير من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية. ولم يترك مفصل من مفائل الحياة الا وسعى في خرابها. يقال ان كورونا دخلت من الباب فقفز الحب من الشباك واصاح بزيجات كانت مستقرة الى حد ما ولكن كوفيد19 قضى عليها. اليوم ومع انتشار هذه الجائحة حققت معدلات دعاوى الطلاق ارقاما قياسية بين الأزواج القلقين الذين حكم عليهم بالحجر المنزلي واقعين تحت تأثير الضغوط المالية.

الجائحة

تضرب العلاقات الزوجية ..

وارتفاع حالات الطلاق في الكويت

أطباء نفسيون يحذرون من «تسونامي أمراض نفسية» بسبب الإغلاق والحجر المنزلي

ارتفاع حالات الأمراض النفسية والمشاكل الأسرية تنذر بخطر لابد من مواجهته

الإغلاق الكلي والجزئي لم تتأثر بقدر كبير أيضا ، بل ظلت في المعدلات الطبيعية ، والتي سجلت قبل ذلك من نفس الفترة خلال العام الماضي . وتمتد تداعيات تفشي فيروس «كورونا» حول العالم لتشمل آثارا اقتصادية، وإغلاق أعمال تجارية، وارتفاع البطالة، وتقييد حركة السفر وغيرها، كما تسبب أيضا في اضطرابات اجتماعية منها ارتفاع طلبات الطلاق.

احصاءات رسمية

وتؤرق الإحصائيات الأخيرة المختصين من باحثي علم النفس والاجتماع، إذ تعكس نموا ملحوظا في حالات

السؤال الذي طرح نفسه بقوة على الساحة العالمية وهو هل أثر «كوفيد 19» على الصحة النفسية للناس ؟ والإجابة على هذا السؤال تحتاج إلى مختصين نفسيين ، ودلائل عديدة ورقمية ..في الكويت التي تعاملت مع انتشار الجائحة بمجموعة قرارات حكومية كان أبرزها الإغلاق الكلي، والجزئي حاولنا أن نرصد التأثير النفسي لهذا الإغلاق على العلاقات الأسرية ، وتأثير ذلك على حالات الطلاق ، فسألنا بعض المختصين الذين أكدوا أن العلاقات الأسرية بين الأسرة الكويتية بعضها لبعض لم تتأثر كثيرا بحالات الإغلاق . وأضافوا أن حالات الطلاق بالرغم من

هناك أسئلة بالجملة تدور في عقول الناس عن طبيعة العلاقة الزوجية بعد أزمة كورونا، وتظهر المؤشرات أن توابع كوفيد19- سيكون لها تأثيرات سلبية على العلاقة الزوجية، وذلك إما بسبب الضغوط المالية التي تعصف بالعالم كله، أو بسبب البقاء الأزواج فترة طويلة معاً مع عدم القدرة على احتواء الآخر، بالإضافة إلى انخفاض معدلات الزواج نظراً للتقلبات الاقتصادية، وعدم القدرة على إقامة حفلات الزفاف.

وبينما ألقى فيروس كورونا المستجد بظلاله الوخيمة وتبعاته الصحية والاقتصادية على العالم بأسره، ظل



ارتفاع النزاعات بين الأزواج وزاد من نسبة طلبات الطلاق ليس في الكويت فحسب وإنما على مستوى دول العالم. ويقضي الأزواج فترات أطول من المعتاد مع بعضهم البعض في المنزل بسبب الحجر المفروض، ما أدى إلى إزدياد ملحوظ في معدلات الطلاق.

لجنة لمتابعة آثار «كورونا»

وقال رئيس فريق الدعم النفسي لجائحة كوفيد - 19 الدكتور عادل الزيد ل «حياتنا» ليست لدى احصاءات تشير إلى ارتفاع معدلات المشاكل الأسرية، سواء قضايا طلاق أو خلافات أسرية، لكن على دراية بأن هناك ارتفاع في معدلات الأمراض

(كوفيد 19)، وكذلك توقف أعمال الكثيرين، ما جعلهم يدخلون في أزمات مادية، أثرت كثيرا في العديد من العلاقات الزوجية. ورأوا أن تراجع معدلات الزواج جاء نتيجة القيود المفروضة على حفلات الزفاف، وغلقت قاعات الأفراح في مختلف المناطق، بالإضافة إلى الإجراءات المشددة التي تمنع أي تجمعات، الأمر الذي أدى إلى عزوف الكثيرين عن إتمام حفلات الزفاف خلال الفترة الماضية.

الحجر المنزلي

وتسبب الحجر المنزلي المفروض بسبب تفشي فيروس كورونا في

الطلاق في المجتمع الكويتي لا سيما خلال السنوات الأولى من الزواج. فقد كشفت إحصائية رسمية، عن تجاوز معدلات الطلاق حالات الزواج للمرة الأولى في الكويت خلال شهر يوليو الماضي.

وأوضحت الإحصائية الصادرة عن إدارة التوثيق الشرعية الكويتية، أن شهر يوليو الجاري شهد وقوع 818 حالة طلاق، مقابل 622 زوج، ما يعني 4 حالات طلاق، مقابل كل 3 زواج. وعزا متخصصون ارتفاع معدلات الطلاق، إلى إزدياد المشكلات الزوجية نتيجة فترات الحظر الطويل على مدار الأشهر الماضية بسبب إجراءات مواجهة فيروس كورونا المستجد



إحصائية رسمية تجاوز معدلات الطلاق حالات الزواج للمرة الأولى في الكويت خلال شهر يوليو

الاجتماعي بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الكويت الدكتور ساهم القبندي إنه في بداية كورونا كان عدد كبير من الأفراد يعانون من القلق والخوف بسبب ضبابية المعلومات عن الوباء ، والخوف من الإصابة ، واتخاذ الإجراءات الاحترازية للحماية من الفيروس ، وهذا الشعور بالقلق طبيعي إلا أن الانغماس بالخوف قد يعلن عن حاله نفسية تحتاج إلى اللجوء للمختصين.

وأضافت أن الأسرة خلال فترة الحظر تكاتفت لمواجهة الخطر ، وعملت على الحفاظ على تماسكها لأن تغيير الإنسان لطريقة تفكيره ورؤيته للأمور يجعله يغير من أساليبه الحياتية ، والكثير من الآباء وجدوا أن فترة الحظر فترة إيجابية لمتابعة الأبناء الصغار واللعب معهم لتخفيف عدم الخروج.

وأكدت القبندي أن كورونا لم يتسبب في ارتفاع الطلاق ، بل على العكس التواجد في المنزل خلال الحظر جعل الأسرة تترابط أكثر ويقومون بأنشطة كثيرة داخل الأسرة لم يكونوا يقومون بها بسبب الانشغال. وأردفت على جانب آخر نجد أن الأزواج غير المتوافقين أدى الحظر إلى كثرة المشكلات لذلك كان الاتصال على



د. الزيد: تشكيل لجنة تختص بمتابعة الآثار النفسية لجائحة كورونا والتعامل معها

وأوضح انه في الكويت مثلها مثل بقية دول العلم هناك تأثر من الجائحة على الجانب النفسي، ومن الطبيعي أن يكون لها تأثير على المشاكل الأسرية والاجتماعية، الا انه حتى الآن لا نرى هذا، لأننا نرى الآثار النفسية كأطباء، مؤكدا ان هذا الأمر محل اهتمام كبير من وزارة الصحة.

ضبابية المعلومات

في هذا السياق قالت أستاذة التخطيط

النفسية أو الاختلالات النفسية إن صح التعبير، خلال فترة كورونا، لذلك حرصت وزارة الصحة على انشاء فريق للتعامل مع المتابعات النفسية لجائحة كورونا منذ ثلاثة أشهر تقريبا، بعد صدور قرار من وكيل الوزارة بتشكيل لجنة تختص بمتابعة الآثار النفسية لجائحة كورونا والتعامل معها ، وتضم في عضويتها خمس أطباء نفسيين وأربع اختصاصيين «معالجين نفسيين».

وأشار إلى أن اللجنة شرعت في عملها وتتابع الأمر عن كثب، ومن أهدافها تأسيس عيادات لمتابعة الأمراض النفسية في المراكز الصحية في الكويت وحاليا بصدد انشاء عيادة نتمنى صدور قرار بها ويتم تشكيل العيادة الخاصة لمتابعة الأمراض النفسية للمتعاين من كورونا.

ولفت الى انه مع جميع دول العالم تم تسجيل ارتفاع في معدلات الإصابة بالأمراض النفسية خلال جائحة كورونا، وليس لمن أصيب بالمرض فقط، وانما للكل، ومنظمة الصحة العالمية حذرت في شهر إبريل الماضي من إمكانية حدوث جائحة نفسية تابعة لجائحة كورونا، وتم تسميتها «تسونامي من الأمراض النفسية» ستنتج جائحة كورونا.



زواج بنفس الفترة من العام الماضي ، وهو ما يعني أن التأثير طفيف جداً . وأردف المزيدي أن حالات الطلاق وجدنا أن في الفترة الأولى فترة الحظر لم يتم تسجيل أي حالة طلاق لأن القسم كان متوقفاً عن العمل ، ولكن بعدما عاد القسم إلى العمل سجلت 1100 حالة طلاق بين المواطنين ، وذلك بعد توقف 3 أشهر عن العمل كما أسلفنا ، وبالرجوع إلى نفس الفترة العام الماضي وجدنا أن حالات الطلاق سجلت 1200 حالة طلاق أي أن نسبة الطلاق مقارنة بنفس الفترة من العام الماضي سجلت تراجعاً .

وقال المزيدي إن وزارة العدل في هذه الفترة كونت فريق عمل استشاري زوجي اجتماعي شرعي لكي يرد على اتصالات الناس ، ورصد هذا الفريق 1200 استشارة في أول شهر عمل له ، ومن خلال هذه الاستشارات وجدنا أن فترة الحظر الكلي والجزئي لبي رغبة الزوجات في جلوس الزوج مع زوجته بالمنزل ، ولكن رصدت أيضاً حالات هلع وخوف من الفيروس ، كما أن بعضاً من هذه الاستشارات تعلق بالمسؤولية مثل تقصير بعض الشباب في إحضار حاجيات البيت وغيرها . وذكر المزيدي أن من بين أسباب



د. القبندي : الأسر تكاثفت لمواجهة الخطر وعملت على الحفاظ على تماسكها

نسبة الزواج في الفترة الأولى من الحظر تراجعت نسبة الزواج إلى 25 % إذا ما قورنت بنفس الفترة العام الماضي .

وتابع المزيدي : إن حركة الزواج في المرحلة الثانية وهي تضم شهور 6,7,8 عادت إلى حركتها الطبيعية ، وسجلت لدينا عدد حالات الزواج خلال هذه الفترة 2100 حالة زواج ، وبالمقارنة بنفس الفترة من العام الماضي وجدنا أن لدينا 2200 حالة

مراكز الأسرة متزايد بشكل كبير ، مما أدى بوزارة العدل ممثلة بإدارة الاستشارات الأسرية بتشكيل فريق من المستشارين النفسيين والأسريين لتلقي المكالمات الهاتفية وعلاج المشكلات من خلال الاستشارات الهاتفية ، وهذه الخدمة ما زالت مستمرة إلى الآن.

اختلاف طفيف

من جهته قال الموثق في قسم الطلاق بوزارة العدل الدكتور الحارث المزيدي إن حالات الطلاق في الكويت لم تتأثر خلال فترة الحظر الكلي أو الجزئي ، وإنما تقريباً ظلت على معدلاتها العادية مع اختلاف طفيف .

وأضاف المزيدي أننا إذا قسمنا الفترات إلى فترتين الفترة تبدأ من 12 / 3 / 2020 إلى 30 مايو وهي تقريباً فترة الحظرين الكلي والجزئي الفترة الأولى ، ثم الفترة الثانية التي شملت المرحلة الثانية والثالثة ، فإذا ما نظرنا إلى عملية الزواج في الفترة الأولى فإن الإحصاءات تشير إلى تسجيل 550 حالة زواج بين المواطنين ، ومقارنة بعدد حالات الزواج من نفس الفترة العام الماضي وجدنا أن هناك 2000 حالة زواج في نفس الفترة العام الماضي ، وهذا يعني أن



التشاحن التي رصدت خلال هذه الفترة تنافر طباع الزوجين، والتي ظهرت واضحة من خلال التواجد فترة طويلة بالبيت. توقع في الطلب، لافتة إلى إن الأمر قد يستغرق سنوات حتى يتعافى بعض الناس من الانتكاسات.

تقلبات في العلاقات

ويحذر أطباء نفسيون من موجة هائلة «تسونامي» من الأمراض العقلية التي تنتج بسبب المشكلات التي تتراكم أثناء فترة الإغلاق والحجر المنزلي بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد. ويقلق الأطباء النفسيون بشكل خاص من أن الأطفال وكبار السن لا يحصلون على الدعم الذي يحتاجونه بسبب إغلاق المدارس والعزل الذاتي والخوف من الذهاب إلى المستشفيات. وبحسب استطلاع أجري مؤخراً، كشف أطباء عن ارتفاع في حالات الطوارئ التي تحتاج إلى دعم نفسي بينما انخفضت نسبة جلسات العلاج النفسي الروتينية، مشددين على أن خدمات الصحة العقلية لا تزال مفتوحة لممارسة العمل.

تأثير الحجر على العلاقة الزوجية في هذا السياق، أشار اثنان من علماء

النفوس، روب باسكال ولو بيريمافيرا، لمجلة «علم النفس اليوم»، إلى أهمية التوازن في حياة البشر، باعتباره أمراً أساسياً لكسر النمط الروتيني، حيث يمكن قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء والعائلة، وتخصيص الوقت للزوجين معاً، ووقت منفصل لكل شريك وكذلك المشاركة المتساوية بين أنشطتنا وأنشطة شريكنا، ما يساهم في توطيد العلاقة الزوجية.

وفي تقرير خاص، ذكر موقع «غلوبال تايمز» أن الناس عادة ما يكون لديهم الكثير من الطرق للتخفيف عن المشاعر السلبية، ولكن بسبب الحجر الصحي في المنزل، لا يمكنهم الخروج لتحسين مزاجهم، ما يؤدي إلى أزمة زوجية، ربما تنتهي بالطلاق.

وبحسب التقرير، فقد أثار فيروس كورونا قلق الكثير من الناس، لدرجة اعتقاد بعض الذين لم يتمكنوا من قبول سلوك شريكهم عند مواجهة الأزمة الصحية، أنهم لا يتوافقون حول نظرة مشتركة للحياة، والأكثر تعقيداً أنهم يفضلون إنهاء علاقتهم، وذلك يرجع لأسباب تتعلق بالشخصيات والقيم والمفاهيم المختلفة حول تعليم الأطفال والعادات المعيشية وغيرها من الأمور التي أدت في النهاية لانفجار نسب الطلاق.

دبي

وفي دبي قررت محكمة الأحوال الشخصية تعليق خدمات توثيق وإخراج عقود الزواج والطلاق حتى إشعار آخر، بسبب تفشي فيروس كورونا، ونقلت صحيفة «البيان» الإماراتية، عن رئيس المحكمة القاضي، خالد الحوسني، قوله إن «القرار الذي أصبح نافذاً، ينبع من التحلي بروح المسؤولية، ودعم الجهود الحكومية لمكافحة فيروس كورونا، والالتزام بتطبيق التدابير الاحترازية والإجراءات الوقائية، بما فيها منع الفعاليات والمناسبات التي لا تتم بدون تجمع الأفراد، كتوثيق عقود الزواج والطلاق»

وقال: «قرار تعليق خدمات توثيق معاملات الزواج والطلاق، لمصلحة المجتمع، فالكل مسؤول في هذه الفترة ومطالب باتباع التعليمات الصادرة من الجهات الصحية والأمنية في ما يخص الحفاظ على التباعد الجسدي، والالتزام بالبقاء في البيت، دون مخالطة أحد».

البحرين

وضمن الآثار والتداعيات الجانبية لفيروس كورونا (كوفيد19)، نشبت



حين كان يتلقى حالة طلاق واحدة في اليوم، وأرجع سبب ذلك إلى الحجر المنزلي بسبب كورونا، والذي كشف الواقع السيئ بين الأزواج المبني على «غض الطرف» والذي لم يكن واضحاً من قبل وقال أن السبب الحقيقي هو عدم وجود احترام ومعرفة للحقوق والحدود والواجبات لكل من الزوجين، وزيادة التدقيق على الأقوال والأفعال.

العراق

وتقول أستاذة علم النفس في جامعة المستنصرية في بغداد مناهل صالح، إن بعض العائلات والأسر في العراق تخشى على بناتهم من فحص فيروس كورونا، لأن الإصابة بالفيروس -في نظرهم- أشبه بوصمة عار تلازم الفتاة طول العمر، ومن الممكن أن يحرهما من الزواج والاستقرار وتكوين أسرة، كما تدفع إصابة الفتاة بالفيروس عائلتها للشعور بالخجل من الناس، وتضيف أن بعض أرباب الأسر يعتبرون وصول سيارات الإسعاف إلى بيوتهم لأخذ المريضة أمراً منافياً للأخلاق والأعراف العشائرية.

ولفتت أستاذة علم النفس إلى أن كثيراً من المريضات تعرضن لرفض أسرهن إيواءهن وإعادة دمجهن بالأسرة مجدداً، رغم التعافي من المرض، خشية انتقال



د. المزيدي: حركة الطلاق في البلاد لم تتزايد بسبب «كوفيد-19» وظلت بمعدلاتها الطبيعية

سوريا

وفي سوريا كشف مستشار وزير الأوقاف، «حسان العوض» عن ارتفاع عدد حالات الطلاق في مناطق سيطرة النظام بسبب فيروس «كورونا» المستجد، وقال العوض في حديث لإذاعة «المدينة إف إم» أن التماس المباشر في هذه الفترة بين الزوجة والزوجة تسبب بارتفاع نسبة حالات الطلاق وأوضح أن حالات الطلاق ارتفعت 5 أضعاف عن الوضع السابق، مشيراً إلى وجود خمس حالات في يوم واحد في

نزاعات بين الأزواج بسبب البقاء في البيوت خلال هذه الفترة، وصلت إلى حد البدء في إجراءات الطلاق بين العديد منهم، وحول تفاصيل ما يحدث في هذه الأيام قالت المحامية فوزية جناحي، إنها تتلقى يومياً ومنذ بداية تطبيق قرار «البقاء في المنزل»، وبدء العديد من الأزواج تفعيل العمل من البيت باستخدام الوسائل الإلكترونية، ما بين 3 إلى 5 اتصالات للاستشارة بشأن البدء في إجراءات طلاق بين زوجين.

وأوضحت جناحي أن قصصاً تروى بشأن أسباب طلب الطلاق من الزوجين، كان مرجعها الأساسي وجود الزوجين أمام بعضهما بعضاً على مدار الساعة، وهو الأمر الذي لم يكن يحدث إلا في نهاية الأسبوع، حيث كان الزوج منشغلاً بأعماله والزوجة تعود من عملها لتبدأ أعمال المنزل ومتابعة أبنائهما، وينشغل كل فرد عن الآخر، وأضافت المحامية قائلة إن وسائل التواصل الاجتماعي كانت تساعد في إشغال الزوجين عن افتعال المشاكل، لكن امتداد فترات البقاء على الإنترنت تخللتها مناقشات غير معهودة، وكانت تتطور لأشياء غريبة.

في الأسواق المالية التي دفعت إلى عدد من حالات الطلاق في أوساط الأثرياء الذين رأوا في الوضع فرصة مناسبة تخولهم تجنب التسويات الضخمة مع الشريك وفق الخبراء القانونيين.

كيف يمكن حفظ العلاقات الزوجية مع الحجر الصحي؟

«الحجر الصحي مُرهق، وتشير مراجعة الأدلة المنشورة في مجلة «The Lancet» إلى أن الحجر الصحي يمكن أن يكون له آثار نفسية سلبية بما في ذلك الغضب والارتباك، وفي بعض الحالات، قد يُصاب الشخص بأعراض اضطراب ما بعد الصدمة»، هكذا يقول لنيوزويك ديفيد كيتس، طبيب نفسي ومدير الصحة السلوكية في المركز الطبي بجامعة نبراسكا.

ويقول كيتس: «العوامل التي تزيد من ضغط الحجر الصحي تشمل طول مدة الحجر الصحي، والخوف من العدوى، والملل، وعدم كفاية الإمدادات، والمعلومات غير الكافية، والخسارة المالية، فالوجود في مساحة صغيرة لفترة أطول بكثير من المعتاد في ظل ظروف مرهقة يعني المزيد من الفرص لتضخيم الديناميكيات الإيجابية والسلبية، فالعلاقات ذات الأساس القوي ستستمر وقد تزدهر، في حين أن العلاقات التي تعاني من مهارات تفاوض ضعيفة، واتصالات مدمرة، ونقص في التقدير، من المرجح أن تنتهي تحت الضغط» ينصح كيتس ببعض الإستراتيجيات لإدارة الضغط أثناء الحجر الصحي، والتي تشمل: (تحري الحقائق ومحاولة فهم الخطر الفعلي، الحد من استهلاك الوسائط والاكتفاء بـ 30 دقيقة في الصباح والمساء بدلا من قراءة العناوين الرئيسية أو متابعة الأخبار على مدار اليوم، التواصل مع الآخرين الذين يمكنهم تقديم الدعم الاجتماعي، الحصول على غذاء جيد وصحي، والحصول على قسط كاف من النوم، ممارسة الرياضة البدنية).

وتتحمل النساء العبء الأكبر في هذه الظروف، حيث وجدن أنفسهن مسؤولات عن الأشغال اليومية للبيت، فضلا عن متابعة الدروس الإلكترونية مع أطفالهن، وهو ما شكل ضغطاً نفسياً إضافياً عليهن.

نصائح من ذهب للزوجات

إلى ذلك، نقلت وكالة «رويترز» عن وزارة شؤون المرأة الماليزية، تقديم ما وصفته بـ «النصائح الذهبية» للنساء في فترة العزلة المنزلية، منها «التوقف عن التذمر وضرورة استخدام مستحضرات التجميل»، لضمان الاستقرار بقدر المستطاع.

وأشارت هذه النصائح التي تحث النساء على ارتداء ملابسهن في المنزل وتجنب إزعاج أزواجهن، غضب البعض، ويقول منتقدوها «إنها تعزز الصور النمطية للجنسين».

ونقلت مجلة «فوربس» عن مجموعة داعمة لحقوق النساء قولها إن على الوزارة «وقف رسائلها المنحازة ضد المرأة، والتركيز على ضحايا العنف المنزلي»، مضيفة «بينما يُعد ارتداء الملابس للعمل إحدى طرق الحفاظ على الانضباط والروتين أثناء العمل من المنزل، فإن التركيز على المظهر والملابس ومستحضرات التجميل هو أمر غير ضروري على الإطلاق».

أما مسؤولة الوزارة، فقالت إن «النهج الذي اتبعناه كان بهدف نشر طرق وممارسات للإبقاء على علاقات إيجابية بين أفراد الأسرة، خاصة خلال فترة العمل من المنزل». واضطرت الحكومة لاحقاً للاعتذار وحذف ما بعض المنشورات عبر حساباتها على مواقع التواصل الاجتماعي، وفقاً لما ذكره موقع «الغارديان».

خبراء

أفاد خبراء القوانين العائلية في مناهاتن إلى أن بعض الأزواج المجبرين على قضاء الوقت معاً بدواعي الحجر المنزلي داخل شقق صغيرة أو حتى داخل قصور فخمة لم يتمكنوا من التأقلم معاً في ظل تفشي الفيروس، وزاد الأمور سوءاً التراجعات الحادة

العدوى في حال عاد الفيروس مرة أخرى إلى المريضة، واختتمت مناهل صالح حديثها بتأكيد ضرورة تفعيل الدور الإنساني، «والتحرر من الجهل والأعراف البالية التي تعتبر إصابة الفتاة بفيروس كورونا وصمة عار»، وهو ما قد يعرض الفتاة للكثير من التنمر والاستهزاء والاشمئزاز، في حين هو فيروس لا يختلف في حقيقته عن سائر الفيروسات الأخرى التي تصيب الإنسان.

مصر

وفي مصر ظهرت الكثير من الخلافات الزوجية بالمنازل، حتى وأن كانت الأسباب تافهة، مما جعل الكثير من الأزواج يرددون يمين الطلاق بدون حساب، وشهدت شبرا الخيمة واقعة غريبة خلال وقت الحظر، وذلك بطلاق سيدة رسمياً لدى المأذون بعد حدوث خلاف بينها وزوجها بسبب رفضه خروجها من المنزل وذهابها لوالدتها وعدم استطاعتها الرجوع بنفس اليوم في وقت متأخر بعد أن أصابها الخوف، ما سبب شد وجذب بينهما، دفعه لاصطحابها لدى المأذون وإتمام الطلاق، والأغرب أنه خلال ذات الأسبوع بعد أخذ وقتاً من التفكير قرر الرجوع لها وإرسال بعض المقربون للتوسط للصلح، ووفقاً للواقعة التي تم رصدها بشبرا الخيمة، تم رجوع الزوجين قبل انتهاء أسبوع على إتمام الطلاق رسمياً، بعقد جديد، لتكون أول حالة طلاق من نوعها والرجوع في نفس فترة فرض الحظر.

المغرب

أكدت منظمات نسائية مغربية تزايد العنف ضد النساء خلال فترة الحجر الصحي، وكشفت أن عدد المكالمات التي تلقاها مراكز الاستماع وتوجيه النساء ضحايا العنف تضاعف خلال هذه الفترة، وعزت الجمعيات النسائية تزايد النزاعات الأسرية في ظل الحجر الصحي إلى أن العديد من أرباب الأسر فقدوا عملهم فانعكست الظروف المادية سلباً على العلاقة داخل الأسر



طلب المساعدة، ومن المرجح أن تكون حاجتهم إلى دعم نفسي حالياً أكبر من أي وقت مضى.

«أولوية واضحة»

وقالت مؤسسة «إعادة التفكير في المرض العقلي» الخيرية المهتمة بالصحة العقلية، إن المخاوف التي أثرت كانت مدعومة بأدلة من الأشخاص الذين يعانون من مرض عقلي.

وقال الكثيرون من خلال مسح شمل 1000 شخص، إن صحتهم العقلية قد ساءت منذ أن بدأ الوباء، بسبب توقف اللقاءات الدورية التي تبقيهم بأمان وبصحة جيدة.

وقالت دانييل هام من المؤسسة الخيرية «إن هيئة الصحة العامة تقوم بعمل هائل في أصعب الظروف، ولكن يجب أن تكون الصحة العقلية أولوية واضحة، مع وجود استثمار لضمان أن الخدمات يمكن أن تكافئ هذا الارتفاع الم «كوفيد 19» في مرمى الاتهام .

ووجد الاستطلاع الذي أجري على 1300 طبيب صحة نفسية من جميع أنحاء بريطانيا أن 43 في المئة منهم لديهم ارتفاع في الحالات التي تتطلب مساعدة عاجلة بينما أفاد 45 في المئة بانخفاض في المواعيد الروتينية للعلاج النفسي.

وقالت الدكتورة برنادكا دوبيك، التي ترأس قسم الطب النفسي للأطفال والمراهقين في الكلية الملكية للأطباء النفسيين: «نحن قلقون من أن الأطفال والشباب الذين يعانون من مرض عقلي قد يواجهوا صعوبات كبيرة ولا يحصلوا على الدعم الذي يحتاجونه»، مضيفة، «نحن بحاجة إلى نشر رسالة مفادها أن الخدمات لا تزال مفتوحة لممارسة العمل».

وقالت الدكتورة أماندا تومبسل، الخبيرة في الطب النفسي للمسنين، إن استخدام التكنولوجيا في الاتصال بالطبيب أثناء الإغلاق أمر صعب بالنسبة لبعض كبار السن، مضيفة أنهم كانوا في الغالب «مترددین» في

ولحفظ العلاقات الزوجية خلال وقت الحجر الصحي فإن من الأشياء بالغة الأهمية هو بنية اليوم وتحديد الأشياء التي تريد القيام بها خلال يومك ومعرفة احتياجات الشريك وتلبيتها والاستماع له، فما لا يُمكننا من حل المشكلات هو أننا ننغمس بالمشاعر، بالأنا، أكثر بكثير من اهتمامنا بالوصول إلى حل الصراع».

نبخر المرضى

قالت البروفيسورة ويندي بيرن، رئيسة الكلية الملكية للأطباء النفسيين: «إننا نشهد بالفعل التأثير المدمر لمرض كوفيد 19 على الصحة العقلية، مع معاناة المزيد من الناس من التأزم».

وأضافت: «لكننا قلقون بشأن الأشخاص الذين يحتاجون إلى المساعدة الآن لكنهم لا يحصلون عليها. خوفنا من أن الإغلاق يراكم المشكلات التي قد تؤدي بعد ذلك إلى تسونامي من إحالات المرضى للعلاج».



أطلقت الحملة
الوطنية للتوعية بأمراض
السرطان (كان) حملة (بروا
آباءكم بالصحة) لتشجيع الشباب
على متابعة الآباء لعمل فحص PSA
الذي يعتبر الوسيلة الأمثل للكشف
المبكر عن سرطان البروستاتا.

(كان) تطلق حملة (بروا آباءكم بالصحة) لعمل فحص البروستاتا

د. خالد الصالح: سرطان البروستاتا من أكثر السرطانات حدوثاً في الكويت

العمرية بين 60 و70 عاماً. وأوضح راغب أنه ليس هناك سبب مباشر للإصابة به بل هناك بعض عوامل الخطورة لحدوث المرض مثل التقدم بالعمر والعرق الأسود والعامل الجيني وإن كان في الأسرة أحد أقارب الدرجة الأولى أو الثانية قد أصيب بسرطان البروستاتا فلا بد أن ينتبه الأقارب لأي أعراض بولية وعليه أن يبدأ بعمل الفحص مبكراً بعد سن الخمسين. وأكد أن سرطان البروستاتا يعد الأكثر انتشاراً لدى الرجال الكبار حالياً في الكويت ووجوده قد يؤدي إلى أعراض عديدة كعسر والحاح البول وتكراره وكذلك تكرار التبول ليلاً مشدداً على ضرورة الانتباه إلى أن سرطان البروستاتا لديه القدرة على الانتشار ويصيب أعضاء أخرى كالعظام والغدد الليمفاوية. وأضاف أن المرض على الرغم من أنه شائع جداً لكن حالات عديدة لا تكتشف ولا يتم تشخيصها إلا عبر فحص PSA كما يمكن علاج المرض بعدة طرق من أبرزها المعالجة الجراحية لاستئصال الورم أو العلاج بالإشعاع الخارجي والداخلي كذلك يلعب العلاج الهرموني الدور الأساسي في العلاج إضافة إلى العلاج الكيميائي.

قال رئيس مجلس إدارة الحملة الدكتور خالد الصالح إن سرطان البروستاتا من أكثر السرطانات حدوثاً في الكويت وتبدأ مخاطره بعد سن الخمسين عاماً مشيراً إلى أن علاج المرض يكون فاعلاً في حالة الكشف المبكر مما يمكن المريض من العودة لحياته الطبيعية دون مضاعفات تذكر.

وحذر الصالح من أن علاج مرض سرطان البروستاتا يصبح أكثر صعوبة في حالات الكشف المتأخر أو ظهور علامات الانتشار.

وقال إن صحة الإنسان أغلى ما يملكه في حياته وكما يهتم الأبناء براحة والديه والبر بهم ومساعدتهم فإن الاهتمام بصحة الآباء هي أيضاً من بر الوالدين لاسيما أن الآباء قد لا يتابعون وسائل التواصل الاجتماعي ولا حملات التوعية التي تطلقها الحملة كل عام.

من جانب آخر أقامت حملة (كان) محاضرة عن سرطان البروستاتا في مستشفى الكويت حضرها عدد من الأطباء وأعضاء الهيئة التمريضية قدمها استشاري علاج أورام السرطان الدكتور أحمد راغب إن سرطان البروستاتا هو مرض التقدم في العمر ويصيب الرجال من الفئة



د. أحمد راغب:

لا يوجد سبب مباشر للإصابة

بل هناك عوامل خطيرة





أقامت معرضاً للتوعية بالتعاون مع جمعية العدلية والاندلس وأسواق عايش

محاضرة للهيئة التمريضية في مركز تدريب «كان»

أهمية فحص ال PSA للرجال فوق الخمسين عاماً (وهي الفئة المستهدفة من التوعية) حيث حرصت إدارة الجمعية على إرسال رسائل نصية تشجع رواد الجمعية على الحضور والمشاركة وهو ما انعكس إيجاباً على الحضور، وتم توزيع كتيبات عن سرطان البروستاتا وكيفية التعرف على علاماته الأولية وطرق التواصل مع خط الاستشارات الخاص بالحملات للاستفسار حول هذا الموضوع، وتقام هذه الحملة تحت شعار (بروا آباءكم بالصحة) تشجيعاً للابناء على متابعة آباءهم وحثهم على عمل الفحص.

أقامت حملة «كان» ضمن حملتها للتوعية بسرطان البروستاتا من حتى تحت شعار (بروا آباءكم بالصحة) محاضرة للهيئة التمريضية في مركز تدريب «كان» ألقاها الدكتور أحمد راغب وفق الاجراءات الاحترافية المتبعة، تضمنت المحاضرة شرح حول سرطان البروستاتا وكيفية التعرف على أعراضه الأولية وطرق الوقاية وكيفية التعامل مع المرضى. كما أقامت «كان» ضمن هذه الحملة معرضاً للتوعية بالتعاون مع جمعية العدلية لتسليط الضوء على







علامات تحذيرية على الرجال معرفتها!

8

تفرغ بالكامل، وضعف تدفق البول والتقطير بعد الانتهاء من التبول. وأضاف: يمكن أن تكون هذه كلها علامات إنذار مبكر على وجود خطأ ما، كما إن من العلامات الخطيرة لسرطان البروستات، وجود الدم في البول.

وأوضح: «المعروف باسم بيلة دموية، قد يكون علامة على مرحلة أكثر تقدماً من السرطان، لذلك لا ينبغي تجاهلها أبداً. ومقارنة باللون الأصفر الشاحب المعتاد، إذا كان هناك دم في البول، فقد يكون لونه أحمر داكناً أو وردياً».

وتابع كريستيان: قد يكون البول الذي يحتوي على الدم أحياناً خفياً جداً ويصعب اكتشافه، لذلك قد يمر دون أن يلاحظه أحد لفترة طويلة من الزمن، من المهم أن تزور طبيبك العام بمجرد أن تواجه أي مشكلة في المسالك البولية، ويمكن أن يكشف فحص البول عن آثار

تكشف الإحصاءات أن أكثر من ثمانية من كل 10 رجال يعيشون أكثر من 10 سنوات بعد تشخيص سرطان البروستات، وإذا اكتشف مبكراً، يمكن أن يكون أحد أكثر أنواع السرطان قابلية للعلاج. وتحدث كريستيان براون، استشاري جراحة المسالك البولية في مركز البروستات في عيادة هارلي ستريت، وهي جزء من HCA Healthcare UK، حصرياً مع موقع «إكسبريس»، لمناقشة الأعراض الثمانية الرئيسية لسرطان البروستات. وقال كريستيان إن هناك أعراضاً حيوية يمكن أن تكون مؤشراً على المرض، والتي إذا زُدت مبكراً، يمكن أن تساعد المزيد من الرجال في تلقي العلاج المنقذ للحياة، بينما ما يزال السرطان في مراحله المبكرة.

زيادة الحاجة للتبول، فمن الأفضل دائماً طلب المشورة الطبية على الفور».

وغالباً ما يكون من الصعب اكتشاف المراحل المبكرة من سرطان البروستات، حيث لا توجد أعراض في كثير من الأحيان، ومع ذلك، قد يلاحظ بعض الرجال علامات التبول مثل: التبول بشكل متكرر وخاصة في الليل، والشعور بأن مثانتك لم

مشاكل في المسالك البولية - يمكن أن تحدث الأعراض البولية عندما ينمو السرطان بالقرب من مجرى البول (الأنبوب الذي يمر عبر البروستات)، ويبدأ في الضغط عليه.

وأوضح كريستيان: «إذا واجهت أيًا من العلامات البولية المذكورة، أو لاحظت تغييراً في عاداتك في التبول، مثل صعوبة التبول أو



أعراض أرق بالليل قد تكون ناتجة عن الإصابة بسرطان البروستات



ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي يقي الرجال من سرطان البروستات

المبرر وأعراض أخرى، مثل التعب المزمن والغثيان وأعراض الجهاز البولي، فاطلب المشورة الطبية على الفور.

أعراض أرق بالليل قد تكون ناتجة عن الإصابة بسرطان البروستات يبدأ سرطان البروستات عندما تنقسم الخلايا الموجودة في غدة البروستات، وهي غدة صغيرة على شكل حبة الجوز عند الرجال، وتتكاثر بشكل لا يمكن السيطرة عليه.

وعادة ما يتطور ببطء، لذلك قد لا توجد علامات للمرض لسنوات عديدة قبل التشخيص. ولا تظهر أعراض سرطان البروستات عادة حتى تصبح البروستات كبيرة بما يكفي للتأثير على الأنبوب الذي ينقل البول من المثانة إلى خارج القضيب (الإحليل)، كما توضح هيئة الخدمات الصحية الوطنية. وعندما يحدث هذا، قد يواجه المريض أعراضاً تضعف القدرة على النوم، مثل: زيادة الحاجة للتبول وصعوبة في التبول والشعور بأن المثانة لم تفرغ بالكامل.

لسرطان البروستات. وأوضح كريستيان: يمكن أن يختلف الألم بعد القذف من رجل إلى آخر. ويمكن أن يستمر لبضع دقائق، أو نحو أربع وعشرين ساعة بعد القذف، وتختلف من خفيفة إلى شديدة. التهاب البروستات الناجم عادة عن العدوى، هو أيضاً سبب شائع للقذف المؤلم. ومع ذلك، يمكن أيضاً أن يكون سببها ضغط من الورم، لذلك من المهم أن ترى طبيبك أو طبيب المسالك البولية للتحقق من السبب.

فقدان الوزن غير المبرر

إذا انتشر سرطان البروستات في مناطق أخرى من الجسم، فقد يتسبب في فقدان وزن غير مبرر. وأوصى كريستيان: «يتم تعريف فقدان الوزن غير المبرر على أنه تغيير مفاجئ وملحوظ في وزن الفرد. وفي حين أن هذا يمكن أن يكون علامة على الإجهاد وأمراض أخرى، فإنه يمكن أن يشير أيضاً إلى حالة كامنة خطيرة مثل السرطان. وإذا جمع بين فقدان الوزن غير

الدم، وبالإضافة إلى ذلك، إلى جانب سرطان البروستات، يمكن أن يشير الدم في البول إلى سرطانات المسالك البولية الأخرى بما في ذلك سرطان المثانة والالتهابات، لذلك من الأفضل دائماً زيارة طبيبك العام أو طبيب المسالك البولية إذا كنت تعاني من أي شكل من أشكال مشاكل المسالك البولية.

آلام الظهر والورك والحوض يمكن أن ينتشر سرطان البروستات في المناطق المحيطة، مثل العظام في الوركين والظهر. لذا، إذا انتشر المرض في هذه المناطق، فقد يصبح مؤلماً - إما في شكل وجع خفيف مستمر، أو إحساس طعن حاد متكرر، كما نصح كريستيان.

وقال: على الرغم من أن هذا يمكن أن يكون علامة على سرطان البروستات، إلا أن آلام الظهر في كثير من الأحيان تكون بسبب أمر أقل خطورة ولا يدعو للقلق.

اندفاع السائل المنوي المؤلم

إنه علامة نادرة ولكنها ملحوظة

دراسة يابانية: القهوة علاج لسرطان البروستات

كشفت دراسة جديدة قام بها علماء يابانيون أن القهوة قد توقف نمو سرطان البروستات المقاوم للعقاقير. وبيّنت الدراسة أن مركبات «خلات الكحل» و«الكافيتول» قد كبحت نمو سرطان البروستات لدى الفئران.

ووفقاً لما نشره موقع «مديكال إكسبريس» مؤخراً، فإن هذين المركبين هما هيدروكربونات، ويوجدان بشكل طبيعي في القهوة. وقال قائد الدراسة، الدكتور هيرواكي إيواموتو، أستاذ قسم العلاج التكاملية لسرطان والمسالك البولية في جامعة كانازاوا: «وجدنا أن خلّات الكحل والكافيتول حالاً دون نمو الخلايا السرطانية في الفئران، ولكن يبدو أن هذا المزيج يعمل بشكل تآزري، ما أدى إلى نمو أبطأ للورم بشكل ملحوظ مقارنة بالفئران غير المعالجة».

وأضاف: «تظهر هذه المركبات أنّ لها تأثيراً على الخلايا المقاومة للأدوية المنتجة لسرطان البروستات، وأنها بحاجة أيضاً إلى مزيد من البحث. نحن نفكر حالياً في كيفية اختبار هذه النتائج على عينة أكبر من الفئران، ثم بعد ذلك نختبرها على البشر».

وحذر الباحثون كذلك من زيادة استهلاك القهوة بأكثر من اللازم، فرغم أن نتائج الدراسة واعدة لكن يجب ألا تجعل الناس يغيّرون من كمية استهلاكهم للقهوة.

ويقول الباحثون: «يمكن أن يكون للبن آثار إيجابية وسلبية (على سبيل المثال يمكن أن يزيد من ارتفاع ضغط الدم) لذلك نحن بحاجة إلى معرفة المزيد عن الآليات الكامنة وراء هذه النتائج قبل أن نتّمكن من التوصية باستخدامها».



وقد ينتشر سرطان البروستات إلى العظام مثل العمود الفقري أو الحوض أو عظم الفخذ أو الأضلاع. ويؤثر على مناطق مختلفة من العظام بدلاً من منطقة واحدة فقط. وعندما يبدأ السرطان في مكان واحد في الجسم وينتشر في مكان آخر، فإن هذا يسمى الانبثاث أو هجرة الخلايا السرطانية. ووفقاً لمؤسسة Macmillan الصحية، فإن أول علامة على وجود الانبثاث في العظام، عادة ما تكون ألم في العظام.

وتقول المؤسسة الخيرية إن هذا الألم، الذي غالباً ما يكون في الوركين أو في الظهر، يزداد سوءاً تدريجياً خلال بضعة أسابيع. وأضافت أن الألم يمكن أن يستمر طوال النهار وحتى الليل، ما يعيق القدرة على النوم.

وتابعت: «قد تختلف أنواع الألم الأخرى غير الناتجة عن السرطان. على سبيل المثال، غالباً ما يكون الألم الناتج عن التهاب المفاصل أسوأ في الصباح الباكر ولا يكون موجوداً طوال الوقت».



المؤتمر الخليجي المشترك الرابع للسرطان ينهي فعالياته

الصالح: ناقشنا دور الذكاء الاصطناعي في مكافحة السرطان في أوقات الكوارث

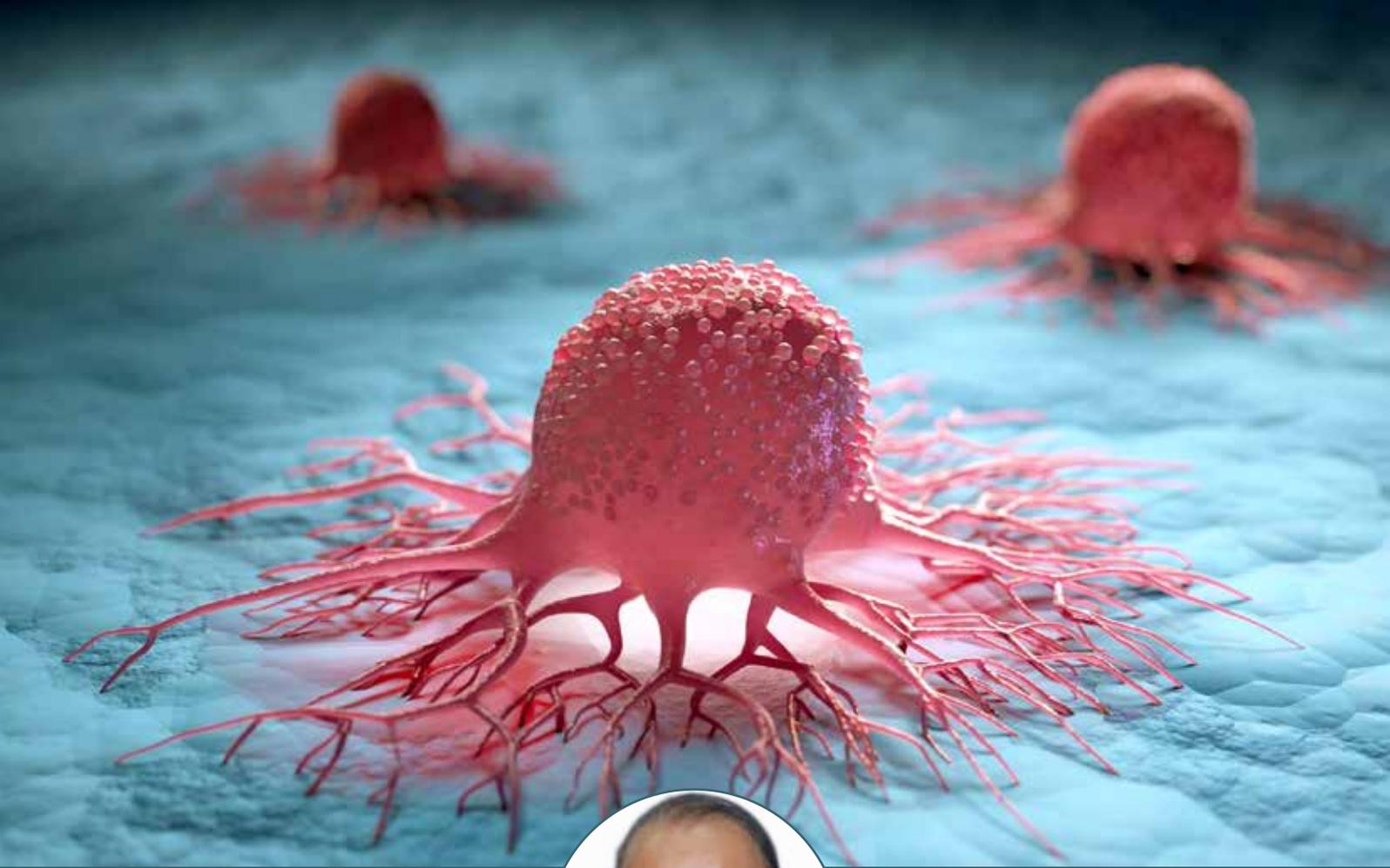
دول مجلس التعاون في رعاية مرضى السرطان أثناء الجائحة والأبحاث السرطانية أثناء الأزمات ودورها الهام، بالإضافة إلى دور الذكاء الاصطناعي والمبتكر في مكافحة السرطان في أوقات الكوارث.

وشدد الصالح على أهمية دور الجمعيات غير الحكومية في هذا الشأن، لافتاً إلى أن المؤتمر أنهى فعالياته بجلسة نقاشية حول دور هذه الجمعيات في رعاية مرضى السرطان أثناء الأزمة وما بعدها.

وأكد أن 11 جمعية هي تعداد الأعضاء في الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان مثلت دول مجلس التعاون في هذا المؤتمر، لافتاً إلى أنه تم في الجلسة مناقشة دور هذه الجمعيات في رعاية مرضى السرطان ودعمهم أثناء أزمة

أنهى المؤتمر الخليجي المشترك الرابع للسرطان والذي عقد افتراضياً خلال الفترة من 28 وحتى 29 نوفمبر الماضي فعالياته.

وقال أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان د. خالد الصالح إن المؤتمر أقيم بالتعاون مع المركز الخليجي لمكافحة السرطان بالرياض في المملكة العربية السعودية تحت شعار «رعاية مرضى السرطان أثناء الأزمات وما بعدها»، وشارك فيه عدد من الخبراء من دول الخليج ودول العالم. وأوضح أن المؤتمر يأتي في فترة انتشار جائحة «كوفيد-19» وانعكاساتها على رعاية مرضى السرطان، حيث تمت مناقشة مدى التأهب والاستعداد لمواجهة أزمات الرعاية الصحية وخبرات



د. خالد الصالح

الخليجي لمكافحة السرطان، وتوالت التوصيات في المؤتمرات اللاحقة والتي تم تنفيذها كذلك مثل تشكيل لجنة للطب البديل والتوصية بإنشاء مجلة علمية لكل أطباء الخليج حيث تم إنشاؤها منذ عشر سنوات والتوصية بإنشاء بروتوكولات علاج موحدة والتي استمر العمل عليها ثلاث سنوات وتم نشرها على صفحة الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان والتوصية كذلك بقيام الدول التي لديها وفترة مالية بمساعدة الدول الأخرى في مجالات التوعية والكشف المبكر والعلاج من الأورام السرطانية وقد تجلى ذلك في القيام برحلة أطباء بلا حدود التي قدمت مساعدات لكل من اليمن والسودان وموريتانيا وتم تأجيل رحلة للمغرب بسبب جائحة «كورونا» المستجد. وتقدم الصالح بالشكر من جميع القائمين على المؤتمر وخص بالذكر رئيس المركز الخليجي لمكافحة السرطان بالرياض د. علي الزهراني ومدير المركز د. صالح العثمان.



د. علي الزهراني

«كوفيد-19»، والتي قامت بواجبها رغم الظروف القهرية باستمرارها بمتابعة دعمها ومساعداتها لمرضى السرطان في جميع المجالات عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي والمشاركات الافتراضية والحمالات التوعوية وبرامج التدريب والمحاضرات التي أثبتت نجاحها والتي ساهمت في إيصال المساعدات المالية والأدوية للمرضى وإعداد وتوزيع النشرات التي تتضمن نصائح كيفية التعامل مع الآخرين وبطرق التعقيم الصحيحة وإتباع الإرشادات الوقائية للحفاظ على صحتهم من الإصابة بفيروس «كورونا». وأعرب د. خالد الصالح عن سعادته باستمرار إقامة مثل هذه المؤتمرات الخليجية المشتركة التي تخرج بتوصيات يتم تنفيذها على أرض الواقع، كما حدث في المؤتمر الذي أقيم في الكويت عام 1996 تحت شعار «السرطان بين الحقيقة والوهم» والذي خرج بتوصيات أولها العمل على إقامة وإنشاء الاتحاد

الحقوق الصحية لذوي الإعاقة



الحقوق الصحية هي حقوق إنسانية بالدرجة الأولى، وهذه الحقوق كفلتها الشريعة والأنظمة في السعودية وغيرها من الدول وكفلتها المواثيق الدولية، حيث ينص النظام الأساس للحكم في المادة 31 (الحادية والثلاثون)، على أن تكفل الدولة حق الرعاية الصحية لكل مواطن وأسرته في حالة الطوارئ، والمرض، والعجز، والشيوخوخة. من هم ذوي الاحتياجات الخاصة: هم الأشخاص الذين يعانون من معوقات أو حواجز متعلقة بالرؤية، السمع أو الحركة.

الحقوق الصحية والنفسية والاجتماعية:

- محاربة وصم المعاق والتمييز ضده.
- حمايته من العنف اللفظي أو الجسدي أو الجنسي.
- حمايته من التحرش الجنسي والاغتصاب.

الحقوق الصحية الإيجابية لذوي الإعاقة:

- الحق في التهيئة لمرحلة البلوغ بتوفير المعلومات الأساسية المناسبة حتى قدراتهم الاستيعابية.
- الحق في التعريف بخطورة الحمل من الممارسة الجنسية خارج إطار الزواج.
- الحق في معرفة أن الخصوبة لا تتأثر بسبب الإعاقة.
- الحق في الزواج والإنجاب وتكوين أسرة.
- الحق في التمكين من المعلومات المتعلقة بالعلاقة الزوجية الخاصة.
- الحق في التمكين الصحي من المعلومات المتعلقة بالحمل والولادة وما بعد الولادة.

أغفلت بحوث الخدمات الصحية الراهنة بدرجة كبيرة هذه المجموعة السكانية، كما أن النظام الحالي للرعاية الصحية قد يكون غير مجهز للاستجابة لاحتياجات هذه الفئة التي لا تقدم لها الخدمات المطلوبة. تشمل الحقوق الصحية ما يلي:

- الحق في التمكين الصحي من المعلومة السليمة وسهولة الوصول إليها - الحق في المساواة في جميع الحقوق الصحية بدون تمييز.
- الحق في سهولة الوصول إلى الخدمات الصحية، العلاجية، والتأهيلية.
- توفير الاحتياجات من الأدوات والمعدات الطبية مثل أجهزة السمع.
- الحق في نشر المعلومات بلغة الإشارة أو برايل خاصة في وقت جائحة كورونا.



بروفيسور سامية بنت محمد العمودي

مؤسس مبادرة التمكين الصحي ورئيس وحدة التمكين الصحي

والحقوق الصحية بكلية الطب - جامعة الملك عبدالعزيز

أستاذ واستشاري طب النساء والتوليد

مستشار التمكين الصحي للفتيات ذوات الإعاقة السمعية بنادي الصم

للسيئات - جدة مؤسس مركز العمودي للتميز في رعاية مرضى

سرطان الثدي والمدير التنفيذي سابقا ناجية من سرطان الثدي مرتين

ديسمبر 2020



أو وصمهم أو الانتقاص منهم، سواء في المسوحات والتشخيص أو في العلاجات المتاحة.

والحق في الصحة يشمل خلال جائحة كورونا أيضا الحق في سهولة الوصول للخدمات الصحية، وتوفير احتياجاتهم من الأدوات والمعدات الطبية التي يمكن أن يحدث نقص فيها أو صعوبة في الوصول لها في ظروف الحجر، وحتى لا يؤدي انقطاعها إلى عواقب صحية سلبية قد تشمل الوفاة، مثل حالات عزل بعض الأشخاص ممن هم مسؤولين عن أبناء ذوي احتياجات خاصة أو إعاقات، ومن أهم حقوقهم الصحية أيضا عدم استغلالهم وعدم إخضاع المصابين منهم لعلاجات أو لقاحات لم يتم الاعتراف بها من قبل الجهات المختصة.

حقوق الفئات التي في دور الرعاية:

تمثل هذه الشريحة أهمية خاصة للنزلاء فيها والدور الخاصة بذوي الإعاقات، حيث أن فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19)، يمثل خطورة كبيرة على هذه الدور لما فيها من تجمعات تساعد على الانتشار السريع للفيروس في ظل ضعف الرعاية الصحية حتى في الأحوال العادية، ومن هنا جاءت أهمية الاهتمام بالحقوق الصحية لذوي الإعاقات مهما كان نوع الإعاقة أو درجتها.

- عدم نشر الوعي والتمكين الصحي من المعلومة السليمة بخصوص الأورام - عدم التمكين الصحي من آلية الفحص الذاتي للثدي.

- عدم تقديم خدمات الفحص المبكر بأشعة الماموجرام لمن هن فوق الأربعين من العمر.

- عدم التمكين من المعلومات الخاصة بالأمراض التناسلية.

- عدم توفير التطعيمات ضد الفيروسات للوقاية من سرطان عنق الرحم مستقبلا.

- عدم تهيئة غرف الفحص بما يتناسب مع الإعاقات البدنية خاصة فحص الماموجرام ومسحة عنق الرحم.

الحقوق الصحية في ظل جائحة كورونا (كوفيد-19):

الحق في الصحة لذوي الإعاقة ينص على المساواة في جميع الحقوق الصحية بدون تمييز ومن المهم ضمان حصول جميع فئات المجتمع من ذوي الإعاقات، على حقوقهم الصحية في الوصول إلى الرعاية الكاملة والخدمات الصحية العلاجية والتأهيلية، وبدون تمييز

- الحق في معرفة تأثير الإعاقة على الحمل وعلى الولادة وعلى المولود قبل الحمل.

- الحق في الحصول على الرعاية الصحية الخاصة بالحمل مثل أي سيدة حامل، وبنفس الجودة وبدون تمييز بسبب الإعاقة.

- الحق في التعريف بموانع الحمل عند الرغبة في الزواج وتنظيم الأسرة.

الحق في خدمات الكشف المبكر للأورام:

يعتقد البعض أن هذه الفحوصات غير مهمة، ويتناسى أو يجهل أن هذه الفئة عرضة للأورام مثل غيرها.

وقد أثبتت بعض الدراسات أن نسبة الحالات المتقدمة من سرطان الثدي وسرطانات عنق الرحم وغيرها من الأورام النسائية تحدث عند هذه الفئة أكثر من غيرهن، كما أوضحت الدراسات أن هذه الفئة لا تتمتع بالرعاية التي يحتاجونها، حيث أن خدمات الفحص المبكر للوقاية من السرطان لدى مجموعة الاحتياجات الخاصة، والمعوقين ما تزال غير ملائمة للأسباب التالية:

نبعُ لا يجف ماؤه

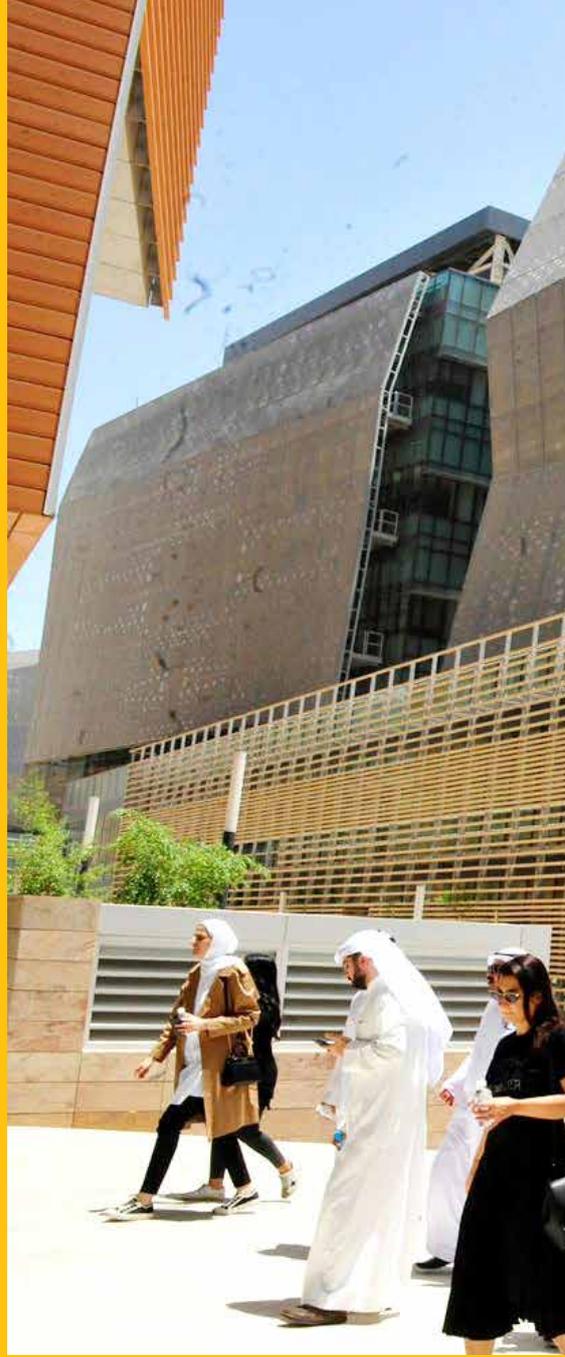
54 عاماً على افتتاح جامعة الكويت



راسخاً نخيرته العلم والبحث العلمي ونحمتنا نهضتنا ونقيها عوامل التخلف والجمود، بل ونصعد بها سلم المجد درجة بعد درجة على دعائم قوية من عقول وسواعد أبناء البلاد. جامعة نعتز بها ونفخر، ونضع فيها من الطاقات والإمكانات ما يجعلها منارة مرموقة على شواطئ العلم والبحث العلمي، ليس في عالمنا العربي فحسب ولكن بين قريتنا من جامعات العالم كله، نقويها ونرعاها لأنها تحتضن درة حياتنا بناتنا وأبنائنا، هم الدعامة الأولى لمستقبل هذا الوطن ومحط

من 36 ألف طالب وطالبة بدلاً من 418، وسعة مكانية تبلغ ستة ملايين متر مربع، فهي تسعى دائماً إلى تمكين الفكر الإبداعي ونشر المعرفة الإنسانية وإعداد الثروة البشرية والقيادات الواعية. وفي ذكرى الافتتاح الرسمي لجامعة الكويت في 27 نوفمبر 1966 نستعيد الكلمات الخالدة لسمو الأمير الراحل الشيخ صباح السالم الصباح في فاتحة الاحتفال حين قال فيها « باسم العلي القدير نفتتح جامعة الكويت صرحاً شامخاً نتوج به هامة التعليم في بلادنا، وحصناً

في ذكرى مرور 54 عاماً على إنشاء جامعة الكويت، نقف لنستذكر ونفخر بهذا الصرح العريق والرافد الأساسي الذي يمد الوطن باحتياجاته من الكوادر المؤهلة بالعلم والمعرفة. أربعة وخمسون عاماً وهي منارة للعلم ومنصة للمعرفة وقاطرة للفكر والثقافة، فقد نهلت منها الأجيال وترعرع في كنفها العلماء والمفكرون والسياسيون ورجال الدين لأكثر من نصف قرن وما زال النبع جار. باتت آفاقها العلمية تتسع لتعطي الكويت والمنطقة فأصبحت تضم 16 كلية عوضاً عن أربع كليات وأكثر



الحافلة بالإنجازات، وفق الخطة الاستراتيجية للجامعة التي تعكس سياسة التخطيط السليم مع مراعاة متطلبات التطوير والتنمية، لتواكب المستجدات والمتغيرات وأبرز القضايا التي نمر بها في وقتنا الحالي، ورسم السياسات التي تحاكي الواقع وتستشرف المستقبل وتحدد أدواته وأفضل السبل لتحقيقها، وفي خضم التحديات القائمة، والمتطلبات المجتمعية، نجد أن جامعة الكويت تقف دائما مع التنمية المنشودة في كافة المجالات المعرفية والاقتصادية والاجتماعية بما يتوافق مع تطلعات

ولطالما كان لأعضاء الهيئة الأكاديمية وطلبة جامعة الكويت الدور الكبير المشرف في تمثيل دولتنا في المؤتمرات والمسابقات والمناظرات الدولية، وحصولهم على براءات الاختراع التي من شأنها أن تترك بصمة دالة على جودة التعليم في هذا الصرح التعليمي وجودة مخرجاته، والفرص المتاحة والمشجعة على البحث العلمي والابتكار. وتعتبر احتفالية جامعة الكويت بمرور 54 عاما على إنشائها، محطة مهمة للوقوف والاعتزاز بكل ما حققته طوال مسيرتها الأكاديمية

أماله وأمانيه، ولا تدانيها أي ثروة أخرى مهما بلغت وأيا كانت». ومنذ افتتاح جامعة الكويت وهي تحمل على عاتقها تخريج الكوادر الفاعلة والمدرّبة والمؤهلة بالعلوم الحديثة والخبرات والمهارات المعرفية جيلا بعد جيل، لتضمّنها جميع روافد الحياة الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والعلمية، فقد مر نصف قرن وأربع سنوات من الجهد والعطاء المتواصل والسعي الدائم والدؤوب للتطوير والارتقاء بأهم صرح أكاديمي وعلمي في دولة الكويت.



وكلية التربية بتاريخ 29 يناير 2020، بالإضافة للاستلام الابتدائي الجزئي للحرم الشمالي الخاص بكلية العلوم ونادي أعضاء هيئة التدريس بتاريخ 11 نوفمبر 2020، وأتمت استلام كافة مباني الكليات الشمالية بالاستلام الابتدائي الجزئي للحرم الشمالي لكلية الهندسة والبتترول والمسجد الملحق به بتاريخ 16 نوفمبر 2020 وهو الحدث الذي يصب في مصلحة

شهدت هذا العام استقبال الطلبة وعقد المحاضرات في الحرم الجامعي الجديد لجامعة الكويت في مدينة صباح السالم الجامعية، بالإضافة للاستلام الابتدائي الجزئي للحرمين الشماليين في كلية العلوم الإدارية وكلية العلوم الحياتية والمسجد الملحق بهما بتاريخ 9 نوفمبر 2020، كما تم الاستلام الابتدائي الجزئي لمبنيي الطلبة في حرم كلية الآداب

وطموحات دولة الكويت. من هذا المنطلق انتهجت الجامعة توجيهه اهتماماتها نحو الجودة والابتكار والتنمية المستدامة وتبني الأفكار الداعمة لرؤية دولة الكويت المستقبلية لعام 2035، حيث أنها افتتحت أحد أكبر المراكز التعليمية في العالم وصرحاً يضاهي أعرق الجامعات والمتمثل في (مدينة صباح السالم الجامعية) التي تعكس المكانة العلمية المرموقة لجامعة الكويت بين مثيلاتها في المنطقة، وتحتوي على كافة الكليات الجامعية التي تمثل كل واحدة منها تحفة معمارية تنسجم جمالياتها مع فلسفتها التعليمية وخصوصيتها الدراسية، وثلاثة مشاريع مساندة وهي مشاريع للأنشطة الطلابية والمباني الإدارية والمباني الأكاديمية المساندة، بمساحة تبلغ ستة ملايين متر مربع في منطقة الشداية جنوب العاصمة الكويتية، وعلى أعلى مستوى عمراني وتكنولوجي يعكس مكانة هذه المؤسسة العريقة. والجدير بالذكر أن جامعة الكويت



جامعة الكويت
كلية العلوم العام الجامعي ١٩٧٤/٧٣



التقليدي إلى التعليم الإلكتروني بكل سلاسة ويسر لما تملكه من الكوادر المؤهلة والإمكانات التكنولوجية. كما أثبتت عزيمة أبنائها الطلبة وجهدهم الدؤوب للتغلب على هذه الظروف، والتعاون مع الأساتذة نحو تعليم متميز مواكب لأحدث الطرق التعليمية لمواصلة مسيرتهم العلمية التي بدأها الآباء منذ نشأة الجامعة وأكملها الأبناء كإرث تاريخي ومسؤولية علمية، لتتمكن جامعة الكويت متمثلة بكافة قطاعاتها ومنشآتها وأساتذتها وموظفيها من التعاون ليظفروا بمستوى تعليمي وجودة أكاديمية تليق بالكويت وفق المقاييس الأكاديمية العالمية المتبعة في الجامعات المرموقة. وتستمر مسيرة نجاح جامعة الكويت عبر السنوات، فهي النبراس الذي يضيء الطريق أمام طلاب العلم لينهلوا من المعارف والعلوم لبناء الوطن وخدمته ورفعته في جميع ميادين الحياة، ترعرع في كنفها العلماء ونهل من علومها الأجيال، فهي نبع لا يجف مأؤه.

المستوى التعليمي لطلبتها وطلبتها بأعلى المقاييس العالمية عبر منصتها التعليمية، وذلك في ظل حرص الجامعة على سلامة وصحة الطلبة ومرتادي الحرم الجامعي، وتحقيقاً لرسالتها السامية ورؤيتها الثاقبة فقد تصدت إلى هذا الوباء بالعلم والمعرفة وتقبل الصدمة بذكاء ومرونة وبالشكل المطلوب، ونجحت في تذليل العوائق بالتحول من التعليم

الطالب وأعضاء هيئة التدريس والذي من شأنه الارتقاء بإمكانات الجامعة ومخرجاتها لمواكبة سوق العمل والتميز به. وتأتي هذه المناسبة هذا العام بالتزامن مع الظروف الصحية التي تمر بها البلاد نتيجة جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، والتي أثبتت خلالها جامعة الكويت جدارتها وحرصها على



مفردات كويتية غابت مع الزمن

اللهجة الكويتية القديمة .. ذاكرة جمعية تطويها الحداثة



مفردات عديدة تلك
التي استخدمها الكويتيون قديماً
في وصف الأشخاص، إلا أنها سرعان ما
اندثرت ولم تعد متداولة بين أبناء جيل اليوم وسط
المتغيرات الهائلة التي طالت اللهجة الكويتية.
فالتراث الكويتي، زاخر بالكلمات التي تستدعي عبق
الماضي مثل «الشقردي.. وزبوط النقعة.. وشيبة النخرة..
والامربرب.. والامدكور.. والامشلولط.. والعفلنقي»، والتي
تحيل مباشرة إلى طبيعة الحياة في الماضي
القديم وخصائصها وتفصيلها ومدى
ارتباطها بالبيئة بدقة عالية.

وتعتبر اللهجة الكويتية، الأجل بكثير من المفردات الأجنبية التي طرأت على القاموس الكويتي هذه الأيام من باب التطور والحدثة، فانتشرت انتشار النار في الهشيم، للدرجة التي جعلت من المستمسك باللهجة القديمة مثار تعجب للآخرين، بحسب الفنان التشكيلي الكويتي الراحل أيوب حسين.

ويؤكد حسين، في كتابه «من كلمات أهل الديرة»، على ما تضيفه اللهجة المحلية للكويتيين من خصوصية أضحت أمراً مفقوداً لدى الأجيال الجديدة. بيد أن خصوصية هذه المفردات العامية تتعدى الناحية الفلكلورية إلى أبعاد أخرى وفقاً للباحث في التراث الكويتي حسين القطان، الذي يشير إلى أن التراث الكويتي خلف الكثير من الكلمات والمفردات التي توارثتها الأجيال لاسيما في وصف حالة الشخص أو هيئته فكلمة «امربرب» مثلاً كانت تطلق على الشخص السمين بينما كلمة (المدحج) كانت تطلق على الشخص السمين وقصير القامة ويعود أصلها إلى العربية الفصحى.

وأضاف القطان أن وصف «زبوط النقعة» كان يطلقه الكويتيون على الشخص القصير ضعيف البنية فيشبهه بالزبوط وهو نوع من القواقع البحرية التي توجد على النقعة أي ساحل البحر، أما (شيبة النخرة) فهو الرجل كبير السن الذي تصدر عنه أفعال لا تليق بسنه وأصل الكلمة عربية.

ويتابع القطان استعراضه للمفردات التي اختلفت بفعل قاموس الحدثة، مشيراً إلى أن كلمة «امدوكر» كانت تقال للشخص ال«متدوده»، أي الذي لا يحسن التصرف، ولا يجيد التركيز بينما كان يطلق على الشخص عصبي المزاج والذي يغضب بسرعة وصف «امشلولط» أو «امصرقع»، وذلك حينما تترافق العصبية مع الصوت العالي وهي كلمة عربية فصيحة ترجع



المفردات القديمة في التراث الكويتي دلائل على طبيعة الحياة في الماضي

هو الشخص التافه ضعيف الشخصية وأصل الكلمة عربي فصيح من «طرط» أي الحمق، أما «الطبان» فهو الشخص البليد الكسول وهو نوع من الحمام الكبير الحجم وثقيل الحركة، بينما «التنبل» هو الشخص الكسول وأصل الكلمة فارسي. وبين أن «الزقة عنزروت» هو وصف يطلق على الشخص ثقيل الدم الذي يجالس قوما من الناس ليس لديهم رغبة في مرافقته وأصل الكلمة فارسي تعود إلى «نبات العنزروت» الذي يوجد في إيران ويستخدم في علاج الجروح، أما وصف «دياية أم أحمد» فكانت تطلق على الشخص الضعيف الذي

الشخص طويل القامة وأصل الكلمة فرنسي، ويطلق وصف «امعطعط» على الشخص الهزيل نتيجة مرض أو شيخوخة فلا يقدر على القيام بالعمل. وقال إن كلمة «امزهلوق» كانت تطلق على الشخص المنمق والمرتب وأصلها عربي فصيح من «زهلق الشيء»، أي ملسه وبيضه، كما يطلق على الشخص «تكانه» وأصل الكلمة هندي من «تيكا» بمعنى جيد، والشخص الذي يجيد العمل بسرعة وجودة يطلق عليه «الشقردي» وهي كلمة فارسية أصلها «شكر» أي تقني. ولفت إلى أن «الطرطنكي»

إلى «الصراقيع» بمعنى أصوات الرعد. وذكر أن كلمة «جمبازي» هي صفه تطلق على الشخص المكار المخادع وهي كلمة أصلها فارسي تعود إلى «دم بازي» أي تملق وخداع أما «إزكومبي» فتطلق على الشخص الحيال أو المحتال فيما يطلق وصف «عفلنقي» على الشخص الخبيث المخادع سيء الخلق وأصلها عربية فصحي من «العفلوق» أي الأحمق.

وبين القطان أن كلمة «مصعوي» تطلق على الرجل هزيل الجسم ضعيف البنية وذلك نسبة إلى طائر «الصعوة» الصغير، بينما كلمة «صنقل» فكانت تطلق على



لا سيما بعد اكتشاف الثروة النفطية. ومن أجمل تلك المفردات ما اطلق على مكونات البيت الكويتي القديم الذي كان يتسم بالبساطة في البناء والتناغم مع البيئة ومكوناتها في ذلك الزمان والتي تلاشى معظمها بفعل التطور والنهضة العمرانية التي عمت البلاد منذ منتصف القرن الماضي. وحرصا على توثيق تاريخ التراث الكويتي الاصيل أصدر مركز البحوث والدراسات الكويتية عام 1999 كتابا بعنوان (البيت الكويتي القديم) وقد احتوى في جزء منه على عرض للمفردات التي كان يطلقها أهل الكويت قديما على أجزاء البيت

الذي لا قدرة له على اتخاذ القرار و«الصطيمة» هو الرجل الغبي أو السفية وجميعها كلمات من أصل عربي فصيح. ولفت إلى أن «الكديش» تعني الشخص الذي يحمل فوق طاقته وأصلها فارسي بمعنى البغل، فيما يقال «جنكلي» للشخص الهمجي وغير الحضاري في سلوكه وأصل الكلمة إنجليزي من «جنغل».

مفردات جميلة

وللهجة الكويتية القديمة مفردات جميلة رنانة تناسقت وتمازجت مع أرواح من نطقوا بها في الماضي إلا أنها اختلفت مع تغير الحياة ونمط المعيشة في البلاد

يخاف كثيرا. وأشار القطان إلى أن كلمة «السمنديقة» فتعني الشخص الأبله الذي لا فائدة منه وأصل الكلمة هندي حيث يقال إنها جاءت من التجار قديما عندما كانوا يسافرون للهند بغرض التجارة فيعينون شخصا من الهنود ليراقب بضاعتهم أثناء تحميلها على السفن، فكان لا يفعل شيئا سوى المراقبة والنظر ف قيل عنه سمنديقة أي «سمان» بمعنى الأغراض، و«ديكة» بمعنى مراقب باللهجة الهندية. وبين أن من الكلمات التي اندثرت تقريبا ولا يعرفها الجيل الحالي كلمة «الطرطور» وهي تطلق على الشخص ضعيف الشخصية



الاصطناعي الذي كانت بعض البيوت الكويتية تبنيه داخل الغرفة الرئيسية لنوم الأطفال أو لاستعماله كمخزن للأغراض. (خشم الباب) قطعة خشبية منجورة بطول الباب تثبت في طرف احد مصراعيه لتمنع المصراع الاخر من تجاوز المصراع الاول عند الاغلاق ولتعطي الباب منظرا جميلا لا سيما وان بعض (الخشوم) كان يزين بالنقوش والزخارف المميزة. ومنها ايضا كلمة (الدروند) وهو جسر من اخشاب الجندل او من جذوع النخل يمد فوق الباب او النافذة لاتمام بناء الجدار فوّه ومع التطور اصبح هذا الجسر يعمل من الاسمنت المسلح وكلمة (الرشا) تطلق على حبل

الطريق والجيران بارتفاع يوازي قامة الانسان بغرض ستر أهل البيت الذين يستعملون السطح عن أعين المارة والجيران. ومن المفردات التي تلاشى استخدامها (البارية) وتسمى أيضا (المنقور) وجمعها بوارى ومناقير وهي نوع من الحصير المنسوج من شرائح أعواد القصب كانت تستعمل لتسقيف المنازل كما كانت تستعمل أيضا للجلوس عليها في المنازل والمدارس الاهلية وللصلاة في المساجد. وكانت كلمة (البتات) تطلق على المفاصل الحديدية التي تربط مصراعي الباب او النافذة بالجرجوب ومفردها (بتة) أما (تخت بند) فتطلق على السقف

الرئيسية وعلى ما يحتويه من مقتنيات. ويذكر الكتاب وهو من إعداد الباحثين محمد الخرس ومريم العفروقة مجموعة من تلك المفردات ومنها (باب بورمانه) وهو نوع من أنواع أبواب البيت الخارجي والرئيسي وكان ذا مقبضين من النحاس الأصفر مكورين احدهما من الداخل والآخر من الخارج وهو يشبه حبة الرمان الصغيرة وهناك أيضا (باب بوصفاقة) ويعني الباب ذا المصراع الواحد فالصفق في اللغة هو مصراع الباب. ومنها ايضا كلمة (إحجا) بقلب الجيم ياء وكانت تطلق على الجدار الطيني الذي يحيط بسطح المنزل من الجهات التي تطل على



ومن المفردات التي كانت تطلق على المفروشات والكماليات (أغدان) وهو الحبل أو العصا الطويلة التي كانت توضع في جانب من الغرفة بين الجدارين من جهة العرض وتعلق عليها الملابس. وهناك (التوكري) وهو وعاء مصنوع من شرائح واعواد البوص او الخيزران يتصل به غطاء بمقبض مصنوع من المادة نفسها ومزين أحيانا بوحدات زخرفية بسيطة كان يستعمل لحفظ بعض حاجيات البيت مثل الملابس والادوات الشخصية. أما (النشرة) أي (الشرشف) فهو غطاء السرير الذي يكون باللون الأبيض عادة أو الألوان الأخرى ويزين ببعض الزخارف البسيطة.

الخارجية وابواب غرف البيت الداخلية. ومن ادوات المطبخ (جنكال) وهي شوكة الطعام التي عرفتها المائدة الكويتية قديما في نطاق محدود وكانت نحاسية في البداية ثم ظهرت الشوكة المصنوعة من الصلب ومنها ايضا (المحراث) وهو قضيب حديدي لتحريك نار الموقد تحت القدر. و(المدسامة) قطعة قماش تصر فيها بعض قطع الشحم ثم تمسح بها (التاوه) وهي قطعة حديد مقعرة تستخدم للخبز وذلك بعد ان تسخن حتى لا يلتصق بها العجين أما كلمة (المركا) فهي طوق حديدي مستدير يوضع تحت قدر الطبخ حتى يثبت عليه.

الدلو وهي من الكلمات العربية الفصيحة. ومن أجزاء البيت الكويتي القديم (الليوان) وهو سقف يظلل غرف البيت من حرارة الشمس ومياه المطر ويرتكز على جدار البيت من جهة ومن جهة أخرى على أعمدة خشبية اسطوانية تسمى (المنده). أما (الشلمان) أو (السلامين) فهي عوارض خشبية متسقة توضع خلف الباب بأطوال متساوية وتثبت عليها قطع الباب الرئيسية بالمسامير الكبيرة الظاهرة على صفحته الخارجية وكلما كبر الباب زاد عدد هذه الشالامين وسماكتها. وكان هناك (الكيلون) وهو نوع من الأقفال الكبيرة له مفتاح خاص به كان يتخذ للابواب



«الداخلية» تحذر من العبث او لمس الاجسام الغريبة خشية من كونها مخلفات عسكرية بالتزامن مع الامطار

فورا في حالة العثور على أي جسم غريب على هاتف الطوارئ (112) وذلك حرصاً منها على سلامة الجميع.

وقد بين خبراء البيئة بضرورة اعتبار مخلفات الحروب من اكبر المخاطر البيئية التي تهدد سلامة الإنسان والحيوان وقد استضافت منظمة الصحة العالمية عدة مرات جمعية التخلص من الألغام التي عبرت عن قلقها من انتشار المواد المنفجرة وزيادة عد الحالات المتضررة منها حول العالم

تهيب الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية الإخوة المواطنين والمقيمين من مرتادي البر بضرورة أخذ الحيطة والحذر عند التجول في المناطق الصحراوية وذلك بعدم العبث أو لمس أي من الأجسام الغريبة التي قد تظهر جراء انجراف الأتربة بسبب الأمطار او غيرها .. والتي من المحتمل أن تكون مخلفات عسكرية خطيرة. كما تدعو الإدارة الى التقيد بالتعليمات والإرشادات الأمنية والاتصال

ضبط 255 ألفاً و840 كيس تنباك في «الشويخ»

وجود 158 كرتونا بداخلها 255 ألفاً و840 حبة من مادة التنباك الممنوع استيرادها، فتم تحرير محضر ضبط بالواقعة لاستكمال الإجراءات القانونية المعمول بها في قانون الإدارة العامة للجمارك. وقد عبرت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والحملة الوطنية لمكافحة السرطان «كان» بتقديرهما لرجال الجمارك والداخلية الذين عملا على منع تهريب التبغ الضار الذي له علاقة مباشرة بأكثر الأمراض شيوعاً في الكويت وعلى رأسها أمراض القلب والسرطان ومن المعلوم ان امراض القلب والشرابين تسبب ما يزيد عن 40 في المائة من الوفيات في الكويت وامراض السرطان مرتبطة بحوالي 15 في المائة من الوفيات ومعظم هذه الوفيات المبكرة مرتبطة بالتبغ ويعتبر التبغ المهرب امثر خطورة على الصحة لاحتمال تلوثه بمواد أخرى ضارة.

وضع رجال الجمارك أيديهم على مادة التنباك الممنوع استيرادها، بعد أن عثروا على 158 كرتونا بداخلها 255 ألفاً و840 حبة من تلك المادة كانت مخبأة في حاوية قادمة من دولة خليجية.

وفي التفاصيل أن حاوية بحجم 40 قدماً وبطول 13 متراً تحتوي على بضاعة عبارة عن (ماسكات وكمامات وألواح جبسن بورد) وصلت إلى ميناء الشويخ قادمة من إحدى الدول الخليجية، وبناء عليه قام رجال مراقبة المستودعات الجمركية (الوطني السريع) بعملهم، وانتاب المفتش الجمركي الشك بعد قياس الحاوية التي من المفترض

أن يكون طولها 13 متراً، لكنه وجد الطول 11 متراً فقط،

وبعد الفحص وجد مترين في نهاية الحاوية تم تلحيمهما وصيغهما للتمويه، وبالتفتيش الدقيق على الحاوية ومحتوياتها تبين



الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين و السرطان
Kuwait Society For Smoking & Cancer Prevention

بالاعتماد على الحرارة تقنية مبتكرة تتيح للكمامات تعطيل الفيروسات

وقال سترانو «صُممت الكمامات التي نرتديها اليوم لالتقاط قسم من الفيروسات. وهي توفر الحماية، ولكن لم يسعى أحد بجهد للعمل على تعطيل الفيروس وتعقيم الهواء».

وحسب الباحثون سرعة تعطل فيروسات كورونا في درجات الحرارة المختلفة، ووجدوا أن درجة حرارة تبلغ 90 درجة مئوية قد تقلل الجسيمات الفيروسية بما يتراوح بين ألف ومليون مرة، اعتماداً على حجم الكمامة. وبين البحث أن تياراً كهربائياً يمر عبر شبكة نحاسية بسلك 0.1 ملم ويعمل ببطارية صغيرة قد يوفر درجة الحرارة هذه، وتُحاط الشبكة النحاسية بمادة عازلة تُسمى النيوبرين، وتحمي هذه الطبقة الخارجية الكمامة من التسخين الزائد، حتى لا تُزعج درجة الحرارة الداخلية مرتدي الكمامة.

وقال سامويل فاوتشر، الطالب في معهد ماساتشوستس للتقنية والباحث الرئيس في هذه الدراسة «علينا أن نضع سلامة مستخدمي الكمامات وراحتهم في الحسبان. وصممنا الكمامة لتبرد الهواء بعد تعطيل الفيروس، لجعل الكمامة مريحة وآمنة للاستخدام».

ويخطط الباحثون لبدء اختبار نماذج أولية لهذه الكمامة، والتي يُنتظر أن تساهم في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد.

يعمل فريق من الباحثين في معهد ماساتشوستس للتقنية على تقنية تتيح للكمامات تعطيل الفيروسات بالاعتماد على الحرارة، ويرى الباحثون أن هذه الكمامة قد تساعد متخصصي الرعاية الصحية وعامة الناس في المواقف التي يصعب فيها تحقيق التباعد الاجتماعي، ومنها الأماكن المغلقة المزدحمة ووسائل النقل العامة.

وأكدت دراسات أن الكمامات القطنية المنتشرة والكمامات الجراحية تساهم في الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد عبر حجب الرذاذ الحامل للفيروس.

ويهدف باحثو معهد ماساتشوستس للتقنية إلى صنع كمامات أفضل تحتوي على شبكة نحاسية قابلة للتسخين. وعندما يتنفس الشخص الذي يرتدي الكمامة يتدفق الهواء عبر الشبكة، لتدمر الشبكة النحاسية ودرجة الحرارة المرتفعة أي جزيئات فيروسية في الهواء وتعطلها، وتخضع الورقة البحثية اليوم لمراجعة خارجية، وفقاً لموقع إم آي تي نيوز التابع لمعهد ماساتشوستس للتقنية. وقال مايكل سترانو، أستاذ الهندسة الكيميائية في معهد ماساتشوستس للتقنية «إنها فكرة جديد تماماً، إذ لا تمنع هذه الكمامة مرور الفيروس، بل تبطله وتعطله».

ابتكار ذكي لحماية ركاب الطائرات من عدوى كورونا

المحيط الذي يشغله، بحيث لا تنتقل إلى المسافر الجالس إلى جواره، بحسب موقع سكاى نيوز. وقال أنتوني هاركوپ، كبير مديري تجربة الطيران في شركة تيغ للشبكة الأميركية، إن الدرع الهوائي يعزز من كفاءة تدفق الهواء على متن الطائرات، وتعد فكرة الستائر الهوائية التقنية الأحدث بين عدد كبير من الابتكارات التي قدمتها شركات طيران عدة في العالم، من أجل استعادة الحياة للقطاع ضمن إجراءات احترازية أعلى في ظل تفشي فيروس كورونا. وقال هاركوپ: «هناك قدر هائل من التصاميم لابتكار حلول لدى بعض الشركات. نحاول الحفاظ على المسافرين من أجل طيران أكثر سلامة وأمانا، أعتقد أنه كلما أسرعنا في طمأنة المسافرين كلما كانت الصناعة أفضل»، ويعتقد هاركوپ أن التقنية التي ابتكرتها شركته، لا تتطلب إعادة هيكلة التصميم الداخلي لمقصورة الطائرة، ويمكن أن يكون أكثر فعالية من المقترحات التي قدمتها شركات أخرى، ومن بينها الإبقاء على المقعد الأوسط فارغا في الطائرات الكبيرة.

ابتكرت شركة أميركية حلا جديدا لكبح انتشار العدوى بمرض «كوفيد 19» الناجم عن فيروس كورونا داخل مقصورات الطائرات، في محاولة لإنعاش قطاع الطيران الذي تلقى ضربات مدمرة بفعل انتشار الجائحة، وتقول شركة «تيغ» التي تتخذ من سياتل في الولايات المتحدة مقرا لها، إن فكرة ابتكارها الجديد الذي أطلقت عليه اسم «الدرع الهوائي»، قائمة على تعزيز تدفق الهواء بما يصنع «ستارة هوائية»، مما يخلق «درعا» غير مرئي حول الركاب ويساعد على تقليل انتشار الجراثيم على متن الطائرة.

ويمكن تركيب أجهزة التقنية الجديدة، المصنوعة من خلال الطباعة ثلاثية الأبعاد، في سقف الطائرة أعلى المقاعد مباشرة، وضمن وحدة خدمة الراكب التي تحتوي على فتحات التكييف والإنارة، وفق ما ذكرت شبكة «سي إن إن» الإخبارية الأميركية، وتستند آلية عمل الدرع إلى نقل الهواء المتدفق من الفتحات العلوية فوق المقعد، إلى شفرات تضمن الاحتفاظ بأي قطرات أو رذاذ ناجم عن الجهاز التنفسي للراكب داخل

عشبة مذهلة لعلاج سرطان الثدي دون آثار جانبية

سرطان الثدي يصيب واحدة من كل ثماني نساء في العالم ومعظمهن فوق سن الخمسين، وقد تصل نسبة الشفاء من سرطان الثدي إلى 99 بالمائة إذا ما تم اكتشافه في مراحله الأولى. وفي جديد الطب، اكتشف عشبة قادرة على قتل الخلايا السرطانية في الثدي.

وعثر باحثون من جامعة برونييل في لندن Brunel University London وجامعة اكستر The University of Exeter على نبات عشبي بتركيبه بسيطة قادر على قتل خلايا سرطان الثدي ومهاجمة الخلايا المصابة، وترك الخلايا السليمة دون المساس بها. وتعرف هذه العشبة باسم « ثيل كرس » واسمها العلمي *Arabidopsis thaliana* وهي من عائلة الملفوف وتنمو بطول ثماني بوصات، وكان يُعتقد سابقاً بأنها عديمة الفائدة طبيًا، وقد تجاهلها العلماء لعدة قرون عند بحثهم عن العلاجات العشبية للأمراض البشرية.

وقد اقتصر استخدامها على التجارب المختبرية التي تهدف إلى التعرف على الطريقة التي تتفاعل بها النباتات مع مواد كيميائية معينة، ولم يعتقد أحد أنها مميزة ومهمة بهذا الشكل، في حين أثبت باحثون فاعليتها في معالجة سرطان وفقاً لتقرير نشرته صحيفة الديلي ميل البريطانية.



تطبيق جديد

على الهاتف يكشف إصابتك بفيروس كورونا!

مرضى الخرف. ثم جربوا ما تعلمته الآلات على باقي المشاركين والمشاركين الـ 1064 المتبقين. نتائج التجربة كانت واعدة. «النموذج يصل لدى الأشخاص الخاضعين للاختبار الذين تم عندهم تشخيص الإصابة بكوفيد 19 في اختبار رسمي إلى حساسية بنسبة 98.5 في المائة»، كما كتب الباحثون في دراستهم. والخاصية وصلت على هذا النحو في المجموعة إلى 94.2 في المائة. وهذا قد يعني أنّ واحداً من بين عشرين تقريباً حصل على نتيجة اختبار إيجابي خاطئة. وفي المقابل حصل كل شخص بين خمسة على تحذير إيجابي خاطئ، وهذا يعني أنّ خاصية التطبيق يجب أن تتحسن حتى يكون قابلاً للاستعمال، لأنه إذا استخدمه الكثير من الناس يومياً، فإن النتائج الإيجابية الخاطئة قد تتسبب في هلع وبالتالي تقود بسرعة إلى استنفاد طاقات الاختبارات داخل المختبرات. وعلى كل حال استنتج الباحثون آلية غير مكلفة وفعّالة ومتاحة في كل وقت وبكمية كبيرة للتوزيع لنسخ حالات كوفيد-19 وتكميل بؤادر احتواء المرض. ويقترح العلماء تطبيق هذا الاختبار على الطلبة والتلامذة والعمال والموظفين يومياً للتعرف على أصوات سعال مشتبّهة. وفي حال صدور تحذير، فبإمكان الأشخاص المعنيين الخضوع لتجربة في المختبر لمعرفة ما إذا كان ما رصده التطبيق صحيحاً، بحسب موقع DW الألماني.

لا ينفك العلماء في كل المجالات على توظيف قدراتهم لاكتشاف اختبارات جديدة سهلة للكشف عن العدوى بفيروس كورونا. وفي جديد الموضوع، طور باحثون تطبيقاً جديداً على الهاتف الذكي يمكنه الكشف عن الإصابة بكوفيد-19 من خلال السعال. لقد صار هاتفك الذكي الآن قادراً على إبلاغك بأنك مصابة بفيروس كورونا أو كوفيد 19 قبل أن تلاحظ الأمر بنفسك! وذلك من خلال تطبيق جديد سيظهر قريباً في الأسواق يكون بإمكانه تشخيص الإصابة بفيروس كورونا من خلال الأصوات التي يصدرها صاحب الهاتف أثناء السعال أو الكلام. توصل ثلاثة اختصاصيين في الكمبيوتر من معهد التكنولوجيا في ماسيسوسيتش الأمريكية إلى فكرة تحليل الأصوات، والاختصاصيون الثلاثة قاموا بين شهري أبريل ومايو 2020 بتسجيل أصوات 5320 من الأشخاص الخاضعين للاختبار. وإلى جانب أصوات السعال كانت هناك اللغة. وأصوات 4256 من الأشخاص الخاضعين للاختبار خزنها الباحثون في الكمبيوتر الذي عمل على تقييمها بفضل شبكة عصبية اصطناعية. وفي ذلك راهن الباحثون على خصائص حيوية في الأصوات سبق أن عثروا عليها في دراسات سابقة لدى

طريقة ثورية لتجديد أعصاب العين التالفة

استخدم العلماء العلاج الجيني لتجديد الألياف العصبية التالفة في العين، في اكتشاف يمكن أن يساعد على تطوير علاجات جديدة لمرض الجلوكوما، وهو أحد الأسباب الرئيسية للعمى في جميع أنحاء العالم.

ووفق دراسة نشرت في دورية «نيتشر كومينيكشنز»، طور العلماء نظامًا لزراعة الخلايا بهدف تنمية خلايا المخ وإصلاحها. وقاموا باستخدام الليزر لإحداث إصابات في تلك الخلايا ثم قاموا بحقنها بأحد البروتينات يسمى البروترودين.

ووجد الباحثون أن زيادة كمية أو نشاط البروترودين في هذه الخلايا العصبية يزيد من قدرتها على التجدد بشكل كبير. في الجهاز العصبي المركزي للبالغين، لا تتجدد الألياف العصبية بشكل طبيعي بعد الإصابة أو المرض. مما يعني أن الضرر غالبًا ما يكون غير قابل للإصلاح.

وخلال العقد الماضي؛ اكتشف العلماء العديد من الطرق لتحفيز الخلايا العصبية لتتجدد وتصلح نفسها؛ إلا أن تلك هي المرة الأولى التي يكتشف فيها الباحثون إن بروتين «البروترودين» يمكن أن يحفز الخلايا العصبية ويحميها من الموت ويساعد في الشفاء من مرض الجلوكوما. تقوم الخلايا العصبية في شبكية العين، والمعروفة باسم الخلايا العقدية للشبكية، بتمديد محاورها من العين إلى الدماغ عبر العصب البصري من أجل نقل المعلومات المرئية ومعالجتها. استخدم العلماء ذلك البروتين للتحقق مما إذا كانت لديه القدرة على تحفيز عمليات إصلاح الخلايا التالفة في الجهاز العصبي المركزي. استخدم الباحثون تقنية العلاج الجيني لزيادة كمية البروترودين ونشاطه في العين والعصب البصري. وعندما قاسوا مقدار التجدد بعد أسابيع قليلة من إصابة العصب البصري، وجد الفريق أن ذلك البروتين مكن الخلايا العصبية من التجدد، كما لاحظوا أيضًا أن الخلايا العقدية الشبكية محمية من موت الخلايا المبرمج.

أظهر الباحثون أن هذه التقنية قد تساعد في الحماية من الجلوكوما، وهي حالة مرضية شائعة للعين. في الجلوكوما، يتضرر العصب البصري الذي يربط العين بالدماغ بشكل تدريجي، وغالبًا ما يرتبط بالضغط المرتفع داخل العين. إذا لم يتم تشخيصه مبكرًا بما فيه الكفاية، يمكن أن يؤدي الجلوكوما إلى فقدان البصر.

لإثبات هذا التأثير الوقائي للبروتين ضد الجلوكوما، استخدم الباحثون شبكية كاملة من عين فأر، وزرعوها في طبق زرع خلوي. عادة ما يموت حوالي نصف الخلايا العصبية في شبكية العين في غضون ثلاثة أيام من إزالة الشبكية، لكن الباحثين وجدوا أن زيادة البروترودين أو تنشيطه أدى إلى حماية شبيهة كاملة للخلايا العصبية في شبكية العين.



سوء تغذية الأطفال يسبب فجوة في الطول تُقدر بعشرين سنتيمتراً كاملاً



وكشف البحث ، الذي نشر بيانات من عام ألف وتسعمئة وخمسة وثمانين إلى عام ألفين وتسعة عشر، أن الدول التي تضم المواطنين الأطول قامّة في سن تسعة عشر عاماً في عام ألفين وتسعة عشر كانت في شمال غرب أوروبا ووسطها، وشملت هولندا والجبل الأسود والدنمارك وأيسلندا. أما الدول التي تضم المواطنين الأقصر قامّة في سن تسعة عشر عاماً في عام ألفين وتسعة عشر تقع في الغالب في جنوب وجنوب شرق آسيا وأمريكا اللاتينية وشرق إفريقيا، ويتضمن ذلك تيمور الشرقية وبابوا غينيا الجديدة وغواتيمالا وبنغلاديش.

لوحظ أكبر تحسّن في متوسط طول الأطفال خلال فترة خمسة وثلاثين عاماً في الاقتصادات الناشئة مثل الصين وكوريا الجنوبية وبعض أجزاء جنوب شرق آسيا. فعلى سبيل المثال، كان الأولاد البالغون من العمر تسعة عشر عاماً في الصين في عام ألفين وتسعة عشر أطول بمقدار ثمانية سنتيمترات عن عام ألف وتسعمئة وخمسة وثمانين، مع تغيّر مرتبتهم العالمية من المرتبة المائة والخمسين في عام ألف وتسعمئة وخمسة وثمانين إلى المرتبة الخامسة والستين في عام ألفين وتسعة عشر.

يقول الفريق إن السبب الأكثر أهمية في قصر القامة هو نقص التغذية الكافية والصحية والبيئة المعيشية في سنوات الدراسة، إذ يرتبط الطول والوزن ارتباطاً وثيقاً بجودة النظام الغذائي للطفل.

كشفت دراسة جديدة منشورة في دورية لانسييت عن وجود فرق في الطول بمقدار عشرين سنتيمتراً بين الأشخاص الذين يبلغون من العمر تسعة عشر عاماً في أطول المواطنين في الدول وأقصرهم.

الدراسة، التي استخدمت بيانات من خمسة وستين مليون طفل تتراوح أعمارهم بين خمسة أعوام وتسعة عشر عاماً في مئة وثلاثة وتسعين دولة، قالت إن طول الطفل ووزنه في سن المدرسة، وهما مؤشران على صحته وجودة نظامه الغذائي، يختلفان بشكل كبير في جميع أنحاء العالم.

وقالت الدراسة إن هناك فرقاً بمقدار عشرين سنتيمتراً بين الأشخاص الذين يبلغون من العمر تسعة عشر عاماً في أطول الناس في الدول وأقصرها - وهذا يمثل فجوة نمو لمدة ثماني سنوات للفتيات، وفجوة نمو لمدة ست سنوات للبنين. على سبيل المثال، كشفت الدراسة أن متوسط طول قامّة الفتاة البالغة من العمر تسعة عشر عاماً في بنغلاديش وغواتيمالا (الدول التي تضم أقصر الفتيات في العالم) هو المتوسط نفسه لطول الفتاة التي تبلغ من العمر أحد عشر عاماً في هولندا، وهي الدولة التي تضم الفتيان والفتيات الأطول قامّة في العالم.

يحذر الفريق الدولي الذي يقف وراء الدراسة من أن أنظمة التغذية في أثناء الطفولة هي عامل الحسم في مسألة الطول؛ فقد يؤدي نقص التغذية إلى توقف النمو وزيادة السمنة لدى الأطفال - مما يؤثر على صحة الطفل ورفاهيته طوال حياته.

سم نحل العسل

يدمر خلايا سرطان الثدي بنسبة 100 %

على الخلايا الصحيحة. وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، من جامعة أستراليا، الدكتورة سيارا دافي: «إن الميلتين بالتركيزات الصحيحة يمكن استخدامه لتدمير أغشية الخلايا السرطانية تماماً في غضون 60 دقيقة».

كما كان للميلتين في سم نحل العسل تأثير ملحوظ آخر، ففي غضون 20 دقيقة كان قادراً على تقليل الأنشطة الكيميائية للخلايا السرطانية الضرورية لنمو خلايا سرطانية جديدة.

من جهته، وصف كبير العلماء في غرب أستراليا، البروفيسور

اختبر الفريق آثار السم على أنواع مختلفة من سرطانات الثدي التي لها علاج محدود، ووجدوا أنها تدمر بسرعة الأورام والخلايا السرطانية.

قبل هذه الدراسة لم يكن ثمة مقارنة لتأثيرات سم نحل العسل أو أحد مكونات السم المسمى «ميلتين» على أنواع الخلايا السرطانية والعاذية.

ووفقاً لما نشرته «ديلي ميل»، الأربعاء، تمكن الباحثون من استخلاص الميلتين من السم، وإعادة تكوينه، ثم استخدامه لقتل ما يصل إلى 100% من الخلايا السرطانية دون أن يكون له تأثير

كيف يقتل سم نحل العسل الخلايا السرطانية؟

يحتوي على مادة تدعى الميلتين، تعمل على تدمير أغشية الخلايا السرطانية ومنعها من التكاثر.

توصلت دراسة جديدة إلى أن «سم نحل العسل» - المقصود به تلك المادة التي تطلقها النحلة عند اللدغ - يمكن استخدامه لعلاج الأشكال العدوانية من سرطان الثدي دون الإضرار بالخلايا السليمة.

واستخدم خبراء من جامعة أستراليا الغربية سمّاً من 312 نحلة جمعت من مناطق في أستراليا وإيرلندا وإنجلترا.



بيتر كلينكن، مركب الميليتين بأنه «مثير للغاية».

وقال: «إنه يقدم مثلاً رائعاً آخر على الأماكن التي يمكن فيها استخدام المركبات الموجودة في الطبيعة لعلاج الأمراض البشرية». ويقول الباحثون: «في المستقبل، ستكون الدراسات المطلوبة هي لتحديد الطريقة المثلى لإيصال الميليتين، بالإضافة إلى كمية السمية والجرعات القصوى التي يمكن المرضى تحملها».

خلية نحل

وقال علماء أستراليون إن سم نحل العسل نجح في القضاء

على بعض خلايا سرطان الثدي في تجربة داخل المعامل.

واستخدم السم ضد نوعين من السرطان يصعب علاجهما: سرطان الثدي الثلاثي السلبي وسرطان الثدي إيجابي البروتين HER2. ووُصِف الاكتشاف بأنه «مثير»، ولكن العلماء أكدوا ضرورة إجراء المزيد من الاختبارات.

ويذكر أن سرطان الثدي هو أكثر السرطانات شيوعاً، إذ يصيب النساء في مختلف أنحاء العالم.

وتستطيع آلاف العناصر الكيميائية القضاء على خلايا سرطانية في بيئة مختبرية، ولكن العلماء يقولون إن القليل منها يمكن أن

يصبح علاجاً يستخدم مع البشر. وتوصلت الأبحاث سابقاً إلى أنه سم النحل ينطوي على خصائص مضادة لأنواع أخرى من السرطان مثل سرطان الجلد.

ونُشرت الدراسة، التي أجراها معهد هاري بيركينز للأبحاث الطبية في منطقة أستراليا الغربية، في مجلة «نيتز بريسيزن أونكولوجي» (علم الأورام الدقيقة في الطبيعة)، وهي مجلة متخصصة في نشر الأبحاث العلمية.

ما الذي وجدته الباحثون؟

تم اختبار السم المأخوذ من أكثر من 300 نحلة عسل ونحلة طنانة.

مطلوب دراسات مستقبلية لتحديد الطريقة المثلى لإيصال الميليتين



هو تلك المادة التي تطلقها النحلة تجاه الهدف الذي تلدغه وتحقنها فيه من خلال إبرة خاصة

تقليل ازدواج الخلايا». وأضاف «يقدم الميليتين مثالا رائعا آخر عن كيفية استخدام عناصر الطبيعة في علاج الأمراض البشرية». ومضى قائلا «بيد أن الباحثين يحذرون من أن هناك حاجة لبذل المزيد من العمل بهدف معرفة إن كان السم يمكن أن يعمل في الواقع وعلى نطاق واسع كدواء لمكافحة السرطان». ويتفق مع هذا الرأي باحثون في السرطان. وقال البروفيسور المساعد، أليكس سواربريك من معهد غارفان للأبحاث الطبية في مدينة سيدني الأسترالية إن «هذه مرحلة مبكرة للغاية». وأضاف لبي بي سي «عدة عناصر بإمكانها قتل خلية سرطان الثدي في طبق أو في فأر، لكن هناك طريق طويل قبل تحول هذه الاكتشافات» إلى علاج يمكن استخدامه مع البشر.

وقالت سيارا دوفي، وهي باحثة دكتوراه تبلغ من العمر 25 عاما وترأست الفريق الذي أنجز الدراسة، إن مستخلصات عسل النحل «قوية للغاية». واكتُشف أن جرعة من السم المركّز تقتل الخلايا السرطانية في غضون ساعة، مع إلحاق حد أدنى من الضرر بخلايا أخرى. وتقليديا، يُعالج سرطان الثدي الثلاثي السلبي - وهو من أكثر أنواع السرطانات عدوانية - عن طريق الجراحة، والعلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي.

هل يمكن استخدامه مستقبلا؟

ووصف عالم بارز في ولاية أستراليا الغربية الأبحاث بأنها «مثيرة على نحو لا يصدق». وقال البروفيسور بيتر كلينكين «تثبت هذه الدراسة، على نحو مهم، كيف أن عنصر الميليتين يتداخل مع مسارات الإشارات داخل خلايا سرطان الثدي بهدف





تبدأ بولادة الطفل
وتنتهي بعودة جسم الأم
لأقرب ما يمكن لحالتها السابقة ما
قبل الحمل، وتستمر هذه الفترة من ستة
إلى ثمانية أسابيع في العادة، وفي الحقيقة
يُصاحب هذه المرحلة العديد من التغيرات،
سواء أكانت عاطفية أم جسدية، ويتوجب
على المرأة الإلمام بكيفية التعامل
مع جميع التغيرات والتعديلات
التي ترافق مع كونها قد
أصبحت أمًا.

أهم النصائح بعد الولادة

يُصاحب هذه المرحلة العديد من التغيرات العاطفية والجسدية

صعوبة في النوم المتواصل نظراً لكون الطفل قد يستيقظ كل ساعتين إلى ثلاث ساعات، وبالرغم من ذلك يُنصح بالحصول على أكبر قدر ممكن من النوم حتى تتمكن الأم من التعامل مع التعب والإرهاق الذي تشعر به في هذه المرحلة، ويُمكن تحقيق ذلك من خلال مُزامنة وقت نوم الأم مع وقت نوم الطفل. طلب المساعدة: يحتاج جسم المرأة للشفاء والتعافي خلال فترة ما بعد الولادة، وهذا ما يجعلها غير قادرة على إدارة كافة أعمال المنزل، وفي الحقيقة يجب على المرأة عدم التردد في قبول المساعدة من العائلة والأصدقاء خلال فترة ما بعد الولادة وما بعدها، خاصة المساعدة المتعلقة بإعداد وجبات

قد تواجه الأم تحديات كثيرة في التكيف مع حياتها اليومية الجديدة بعد ولادة طفلها الجديد، خاصة إذا كانت هذه هي المرة الأولى التي تُصبح فيها أمًا، وبالرغم من أهمية رعاية الطفل، إلا أنه يتوجب على المرأة الاهتمام بنفسها أيضاً، وفي الحالات التي تكون فيها المرأة عاملة فقد لا تعود للعمل مُجدداً في الأسابيع الستة الأولى على الأقل بعد الولادة، وهذا الوقت يُتيح لها مجالاً للتكيف مع حالتها ووضعها الجديد، وهناك العديد من النصائح التي يتوجب على المرأة اتباعها خلال فترة ما بعد الولادة، نذكر منها ما يلي:
الحصول على قسط كافٍ من الراحة: قد تواجه الأم



قد تواجه الأمّ تحديات
كثيرة في التكيف
مع حياتها اليومية
الجديدة

يتوجب
على المرأة الإلمام
بكيفية التعامل مع
جميع التغييرات

الحصول على
قسط كافٍ من الراحة
وممارسة الرياضة

والانتفاخ في منطقة العجان، وتمثل العجان المنطقة الواقعة بين المهبل والشرج، ويعزى ذلك إلى تمزق هذه المنطقة أثناء الولادة؛ أو نتيجة لإجراء قطع صغير في هذه المنطقة لتوسيع المهبل أثناء الولادة، وقد تعاني المرأة من هذا الألم وعدم الراحة حتى وإن لم تتعرض لأحد الحالات السابقة.

تقرح الثدي والحلمات: يُعتبر تقرح الثدي والحلمتين أمراً طبيعياً، خاصة خلال الأيام القليلة الأولى من الرضاعة الطبيعية، أما في حال استمراره فقد يدل على عدم قدرة الطفل على تثبيت الثدي بشكل صحيح أثناء الرضاعة، ويُصح بتغيير الوضعية في هذه الحالة أو استشارة الطبيب، تجنباً لتطورها إلى شقوق مؤلمة قد تحول دون القدرة على حصول الطفل على الرضاعة الطبيعية.

الغُرز: في الحالات التي يتم فيها تشكيل عُرز للسيطرة على تمزق أو قطع العجان فإن العلاج سيستغرق فترة تتراوح بين 7-10 أيام، حيث سيتم التخلص من الغرز مع مرور الوقت، ويُصح باتخاذ التدابير المناسبة تجنباً لتعرض منطقة الغرز للعدوى وحدوث مضاعفات.

الإفرازات المهبلية والنزيف: يُطلق على الدم والإفرازات التي تخرج بعد الولادة مصطلح الهلابة أو السائل النفاسي، ويُعتبر خروجها أمراً شائعاً سواء أكانت الولادة طبيعية أم قيصرية، إذ يقوم الجسم بذلك بهدف التخلص من الدم والأنسجة الإضافية التي كانت مسؤولة عن تغذية الطفل ونموه أثناء فترة وجوده في رحم أمه، وقد تستمر هذه الحالة لمدة ستة أسابيع بعد الولادة.

احتباس الماء في الجسم: فقد تعاني المرأة من وذمة ما بعد الولادة خاصة في اليدين، والساقين، والقدمين، ويعزى ذلك إلى ارتفاع مستويات هرمون البروجسترون في الجسم، وتجدر الإشارة إلى أن هذه الحالة لا تستمر لفترة أطول من أسبوع بعد الولادة في الوضع الطبيعي.

فقدان الوزن: تفقد الأم وزناً يتراوح بين 2.7-5.5 كيلوغراماً أثناء الولادة، أما بعدها فإن فقدان الوزن سيتباطئ بشكل كبير، وفي الحقيقة قد تستغرق الأم عدة أشهر لتفقد وزنها الزائد؛ حيث يتم ذلك بالاعتماد على مقدار الوزن الذي اكتسبته المرأة أثناء الحمل، وتجدر الإشارة إلى أن الرضاعة الطبيعية من شأنها أن تساعد على خسارة الوزن لدى العديد من النساء.

الطعام، وإدارة المهّمات اليومية، ورعاية الأطفال الآخرين في المنزل، إذ قد يُساعد ذلك على الحصول على الراحة التي تكون المرأة بأمس الحاجة إليها. تناول وجبات الطعام الصحيّة: يُنصح باتباع نظام غذائي صحي من خلال زيادة كمية الطعام الذي يتم تناولها من الحبوب الكاملة، والخضروات، والفواكه، والبروتينات، إذ يُساهم ذلك في تعزيز شفاء الجسم واستعادته لقوته، كما يجب على المرأة زيادة كمية السوائل خاصة إذا كانت مُرضعاً.

ممارسة التمارين الرياضية: يُنصح بممارسة تمارين رياضية غير شاقّة خلال هذه المرحلة، كأخذ نزهة قصيرة بالقرب من المنزل، إذ إنّ تغيير المشهد يُساهم في الشعور بالانتعاش ويزيد من مستويات الطاقة في الجسم.

اضطرابات ما بعد الولادة

قد تواجه المرأة العديد من الاضطرابات والمشاكل خلال مرحلة التعافي بعد الولادة، وفيما يلي بيان لأبرز هذه الاضطرابات والمشاكل:

ألم البطن: قد تشعر المرأة بألم في منطقة أسفل البطن مع شعور بتقلص حجم الرحم وشكله في سبيل العودة إلى الوضع الطبيعي الذي كانت عليه قبل الولادة، وقد تزداد شدة هذه الآلام عند إرضاع الطفل رضاعة طبيعية.

اكتئاب ما بعد الولادة

قد تُصيب هذه الحالة الأمّهات الجُد خاصة خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد ولادة الطفل، ويعزى حدوثها إلى التغيرات الهرمونية التي تُصاحب هذه المرحلة.

الإمساك: تُعتبر الإصابة بالإمساك خلال الأيام التالية للولادة من الأمور الشائعة، ويعزى حدوث ذلك إلى الأدوية المُسكّنة التي يتم أخذها خلال فترة البقاء في المستشفى، أو نتيجة الخضوع للتخدير.

البواسير: (قد تتطور البواسير خلال فترة الحمل أو أثناء الولادة نتيجة الإجهاد والدفع، وقد تؤدي هذه الحالة إلى الشعور بالألم، والنزيف، والحكة، خاصة بعد الإخراج.

التغيرات الهرمونية: وقد يتسبب ذلك بالمُعاناة من تقلبات المزاج، أو التعرق الليلي، أو تساقط الشعر. ألم العجان: قد تعاني المرأة من الألم وعدم الراحة



آلام الرقبة.. هل تحتاج الرعاية
الطبية أم يمكن علاجها بالمنزل؟

مع دخول الشتاء..

طرق للحفاظ

على صحة طفلك

7

حماية من العدوى.

من الصعب الحفاظ على صحة طفلك في موسم البرد والأنفلونزا، خاصة الطفل الدارج الذي يحب لمس كل شيء.. ولكن يمكنك تطبيق بعض الإجراءات لتوفير الحماية لطفلك الدارج أثناء وجوده في الحضانة خاصة خلال موسم البرد والأنفلونزا.

بروتوكول الرعاية الصحية الجيدة

عند اختيار حضانة طفلك، اطرحي أسئلة بروتوكول الرعاية الصحية الذي يُطبَّق في الحضانة، وكيفية العمل للحد من انتشار الجراثيم بين الأطفال، استفسري عن عدد مرات غسل العاملين في الحضانة أيديهم، وعدد مرات تنظيف وتطهير اللعب، وما هي الإجراءات الصحية التي تُطبَّق للحفاظ على صحة الأطفال.

علمي طفلك العادات الصحية

كلما أسرعت في تعليم طفلك الدارج إبقاء الأشياء خارج فمه، أو غسل

لقاح الأنفلونزا

وفقاً لتوصيات مراكز السيطرة على الأمراض، فإن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات هم أكثر عرضة للإصابة بالمضاعفات المتعلقة بالأنفلونزا، والأطفال دون سن الثانية أكثر عرضة للإصابة، كما أن الأطفال المصابين بأمراض مزمنة مثل الربو أو السكري يتعرضون لمخاطر أكبر عند الإصابة بالأنفلونزا، ما يعني ضرورة تلقي الأطفال في هذا السن للقاح الأنفلونزا في مواعيد السنوي.

التطعيمات الكاملة في مواعيدها

تلقي التطعيمات للرضع والصغار ليس مهماً فحسب، بل من المهم الالتزام بمواعيد التطعيمات المحددة في جدول التطعيمات الموصى به، فهذا يحقق له أعلى فائدة وأعلى



أسباب آلام الرقبة عند الأطفال

فرط استخدام الأجهزة الإلكترونية، استخدام الأطفال للكمبيوتر والهواتف المحمولة لفترات طويلة، قد يعرضهم للإصابة بالآلام الرقبة، خاصة إذا كانت وضعية الجلوس تضغط على فقرات العنق، مثل إمالة الرأس للأمام أو الأسفل.

لأنشطة البدنية العنيفة، الحوادث التي يتعرض لها الطفل عند اللعب مع أقرانه بعنف أو التشاجر معهم، مثل الارتطام بالأرض أو إصابات الرأس، قد تعرض الرقبة للإصابة بالتواء بسيط، يصاحبه الشعور بالألم.

النوم بشكل غير صحيح، يعتاد الأطفال على النوم في أي مكان وبأي وضعية، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالآلام الرقبة المزعجة، نتيجة الإصابة بالإجهاد العضلي، مما يعيقهم من أداء أبسط الأنشطة اليومية، مثل إدارة الرأس من جانب لآخر.

الأطفال المحيطين به هو جزء مهم من حماية طفلك.

عادات النوم والتغذية الجيدة

يتمتع الأطفال الذين يحصلون على نوم جيد، ويتبعون نظاماً غذائياً متوازناً بأجهزة مناعة قوية.. لذا تأكدي من حصول رضيعك أو طفلك الصغير على قسط كاف من النوم يوميا، وتناول الطعام الصحي المتوازن لتقوية جهازه المناعي.

آلام الرقبة عند الأطفال

آلام الرقبة لا تقتصر الإصابة بها على البالغين وكبار السن، بل تدهم الأطفال أيضا في بعض الأحيان، وغالبا ما يزول آثارها بدون علاج في غضون يوم أو يومين، وفي حالة استمرارها أكثر من ذلك، يجب زيارة الطبيب المختص، لوصف العلاج المناسب لها.

يديه، أو استخدام منديل ورقي عندما يعاني من سيلان الأنف، كان ذلك أفضل في حمايته من العدوى على المدى البعيد، خاصة عندما لا تكونين إلى جواره.

اكتبي اسم طفلك على أغراضه

ضعي ملصقات على أغراض طفلك مثل أكواب الشرب واللهايات لمنع الاختلاط غير المقصود الذي يمكن أن ينشر الجراثيم بين الأطفال.. اغسلي أغراض طفلك بالماء الساخن والصابون أو ضعيها في غسالة الأطباق يوميا لتعقيمها.. امسحي بتكرار أكياس الحفاضات وحوامل المناديل والأشياء الأخرى التي يحتاج إليها الطفل في الحضانة، باستخدام مناديل مطهرة.

اتبعي نهجا جماعيا

الحفاظ على صحة طفلك ليس مهمة فردية، بل إن الحفاظ على صحة

طرق طبيعية لتخفيف آلام الرقبة عند الأطفال

تستطيع الأمهات أن تخفف آلام الرقبة التي يعاني منها أطفالهن دون الحاجة للذهاب إلى الطبيب، وذلك بالاعتماد على عدد من الطرق الطبيعية، وأبرزها: الكمادات الباردة في أول يوم أو يومين من الشعور بالألم، يمكن للكمادات الباردة أن تساعد على تخفيف الالتهاب وتقليل التورم، بشرط ألا يتم تطبيق الثلج مباشرة على موضع الألم، لأن هذه العادة تهدد بشرة الأطفال بالحروق، حيث يجب لف مكعبات الثلج في قطعة قماش نظيفة قبل وضعها على الرقبة.

العلاج الحراري، يلعب العلاج الحراري بالكمادات الدافئة أو القرب الساخنة أو الاستحمام بالماء الدافئ دورًا كبيرًا في تخفيف آلام الرقبة، وما يصاحبها من تورم والتهاب، حيث تساعد الحرارة المرتفعة على تحسين تدفق الدم إلى موضع الألم، مما يساهم في تسكينه.



ضرورة الالتزام بمواعيد التطعيمات المحددة في جدول التطعيمات الموصى به



الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات الأنفلوانزا

ووضع وسادة صغيرة مسطحة أسفل الرأس بدلاً من الوسادة الكبيرة.

متى نستدعي زيارة الطبيب؟

معظم حالات آلام الرقبة عند الأطفال مؤقتة، ولكن إذا استمر ألم الرقبة لعدة أيام، فمن الأفضل استشارة الطبيب المختص، للحصول على التشخيص المناسب، خاصة في حال ظهور بعض الأعراض الأخرى، ومنها: الدوخة - الصداع - خدر أو وخز بالظهر والأطراف. يجب على الأمهات طلب المساعدة الطبية الفورية، إذا كان الألم ناتجاً عن إصابة كبيرة أفقدت الطفل القدرة على الحركة أو الوقوف، مثل التعرض لحادث سيارة.

هناك أسباب مرضية تقف وراء إصابة الأطفال بآلام الرقبة، وتستدعي زيارة الطبيب المختص، لوصف العلاج المناسب لها، ومن بينها:

تضخم الغدد الليمفاوية، إذا شعر الطفل بألم في أحد جانبي الرقبة أو كليهما، فقد يكون السبب هو الإصابة بتضخم الغدد الليمفاوية الناتج عن التعرض لعدوى فيروسية، مثل نزلات البرد والإنفلونزا.

ورغم فعالية المسكنات في مثل هذه الحالة، ولكن يفضل استشارة الطبيب المختص، للتعرف على سبب العدوى وتحديد العلاج المناسب لها.

«أسيتامينوفين (تايلينول) أو إيبوبروفين (أدفييل)» بشرط أن يتم استشارة الطبيب المختص قبل اللجوء إليها.

تغيير نمط الحياة، تستطيع الأم مساعدة طفلها المصاب على الشفاء من آلام الرقبة وعدم الإصابة بها مرة أخرى، عن طريق إضفاء بعض التعديلات على نمط حياته، وأبرزها الاستلقاء على الظهر أثناء استخدام الموبايل، لتخفيف الضغط على الرقبة، وإبقاء الهاتف في مستوى العين عند الجلوس أو الوقوف، للحفاظ على استقامة فقرات العنق والظهر، وأخذ فترات راحة منتظمة من استخدام الأجهزة الإلكترونية.

تمارين التمدد، اقترحت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، القيام بمجموعة من التمارين البسيطة، لمدة 3 دقائق كل يوم، للتغلب على آلام الرقبة، وتشمل:-

لمس الأذن للككتفين، تحريك الرأس للأمام والخلف، ويجب على الطفل أداء هذه الإطالات ببطء، مع مراعاة التوقف عن ممارستها في حالة الشعور بالألم. تغيير وضعية النوم، قد يحتاج الطفل المصاب إلى تغيير وضعية نومه، للتعافي من آلام الرقبة وعدم الإصابة بها مرة أخرى، ومن أبرز وضعيات النوم المناسبة للأطفال النوم على الظهر بدلاً من الاستلقاء على البطن، والنوم على أحد جانبي الجسم، مع وضع وسادة بين الركبتين،

فيتامينات مفيدة في الشتاء

لتقوية المناعة .. إليك أبرز الأطعمة التي تعزز صحتك

المناعة في فصل الشتاء.

زنجيل: يعتبر الزنجبيل طريقة طبيعية لمحاربة الفيروسات التي تنتشر خلال فصل الشتاء، ويُستخدم منذ قرون لتحسين عملية الهضم وتخفيف اضطرابات المعدة وتعزيز المناعة، وصحيح أنه غالباً ما يكون متاحاً طوال العام، إلا أن الجذور الطازجة يتم حصادها في أشهر الشتاء، ومن أهم فوائده أنه مضاد للالتهابات ويساعد في محاربة البرد والزكام.

الكرنب الأجدع (Kale): يعتبر الكرنب الأجدع من الأطعمة الشتوية المفيدة، إذ يمد الجسم بالكمية الكافية من البوتاسيوم ويساعد في خفض ضغط الدم من خلال تقليل الصوديوم الزائد في الجسم، ويتعين على النساء الحوامل أن يعلمن أن الكرنب الأجدع يعتبر مصدراً رائعاً لحمض الفوليك الذي يساعد في تكوين الأنبوب العصبي للجنين.

الحمضيات: تحتوي الحمضيات على كمية هائلة من فيتامين سي، ما يجعلها مثالية في أشهر الشتاء خلال موسم البرد والإنفلونزا. وتحتوي الحمضيات كالبرتقال والليمون أيضاً على المعادن والمواد الكيميائية النباتية التي تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، بحسب المعهد الأميركي لأبحاث السرطان.

التفاح: يحتوي التفاح على نسبة كبيرة من فيتامين سي، وهو يقوي المناعة ومفيد خلال موسم البرد والإنفلونزا. ويحتوي التفاح على البكتين، وهي ألياف قابلة للذوبان ثبت أنها تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول. كما يُنصح بتناول قشر التفاح لأنها غنية بالألياف والمغذيات النباتية.

كشفت الدكتورة مارينا ماكيشا، أخصائية التغذية الروسية، أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجسم في فصل الشتاء.

وقالت ماكيشا، تعتبر الفواكه والخضار والثمار الطازجة والمجمدة المصدر الرئيسي للفيتامينات ومضادات الأكسدة، لأنها تقوي منظومة مناعة الجسم وتعزز مقاومته للأمراض الفيروسية.

وأضافت أخصائية التغذية الروسية، يمكن استبدالها بمخلل الملفوف الذي يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C وبكتيريا مفيدة للأمعاء.

وأشارت، إلى أهمية فيتامين D، الذي يعاني الجسم من نقصه في فصل الشتاء عادة، بسبب قصر فترة النهار، ويمكن أن يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى اضطراب النوم والكآبة، وفي هذه الحالة قد يحتاج الجهاز العصبي إلى «مكمل تقليدي» المغنيسيوم مع فيتامين B6. ونصحت، بضرورة احتواء النظام الغذائي على مواد غنية بالبروتينات مثل اللحوم والأسماك والبيض والحليب ومنتجات الألبان. لأن انخفاض مستوى البروتينات في الجسم يمكن أن يؤدي إلى انخفاض المناعة.

أطعمة شتوية

ومع تغير فصول السنة وبدء فصل الشتاء الأكثر برودة، قد يقل عدد ساعات سطوع الشمس، كما قد ينتهي موسم بعض الفاكهة والخضراوات الطازجة التي نتمتع بها فصل الصيف.

وفي حال كان الأمر يزعجكم، فيتعين عليكم أن تعلموا أن فصل الشتاء غني أيضاً بالأطعمة الشتوية المليئة بالعناصر الغذائية المهمة والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تعزز الصحة.

فإلحكم أبرز الأطعمة التي تساعد في تعزيز الصحة وجهاز

الزنجبيل
.. طريقة طبيعية
لمحاربة الفيروسات

الفواكه والخضار
والثمار المصدر الرئيسي
للفيتامينات

المكسرات: غنية بمضادات الأكسدة وبمعدن السيلينيوم والزنك، وبذلك تقوّي جهاز المناعة وتقاوم البكتيريا والفيروسات ومنها الإنفلونزا والرشح.

الفطر: يحتوي على مادة بيتا غلوكان التي تساعد في مقاومة العدوى وزيادة نشاط كريات الدم البيضاء.

كما نصحت الخبيرة بمجموعة أخرى من الأطعمة التي تخفف من أعراض الرشح، وهي:

بذور اليقطين: غنيّة بمضادات الأكسدة والزنك وفيتامين E التي تقلل من السعال والتهاب الحلق.

البصل والثوم: يحتويان على خصائص مضادة للفيروسات والجراثيم. فمادة الأليسين التي تكسب الثوم والبصل الرائحة القويّة، تساعد في محاربة أعراض الرشح وتخفف من النزلات البردية وآلام الحنجرة والتهاب الرئة.

الفلفل والفجل: يساعدان في تخفيف الاحتقان والانسداد في مجاري التنفس ويعملان على تنشيط الدورة الدموية.

العسل: مضاد حيوي يستعمل في علاج أمراض الجهاز التنفسي العلوي ومنها رشح الأنف والإنفلونزا، ويخفف من أعراض الزكام والبرد.

الماء والسوائل: تقي الجسم من الجفاف الذي يسببه الرشح وتساعد في تخفيف الاحتقان.

البطاطا الحلوة: تعتبر البطاطا الحلوة من الأطعمة المثالية في الطقس البارد، وهي أيضاً مصدر كبير للبيتا كاروتين، أحد مضادات الأكسدة التي تحارب الالتهابات وتتحول إلى فيتامين أ الأساسي في الجسم.

الرمان: يحتوي الرمان على نسبة عالية من مادة البوليفينول، التي تعزز صحة القلب وتكافح عدوى الفيروسات وتحسّن عمل الذاكرة.

الملفوف: يعتبر الملفوف طعاماً رائعاً بفضل الكميات العالية من فيتامين سي وفيتامين ك والبوتاسيوم والكالسيوم، إلى جانب احتوائه على 92 في المئة من المياه. ومع دخول فصل الشتاء وانخفاض درجة حرارة الجو، يعاني الكثيرون من مشكلات صحية عديدة، من بينها الرشح.

وهذه المشكلة التي تعد عرضاً من أعراض الزكام قد تستمر لدى البعض طوال الطقس البارد، وآخرون تصيبهم مرة واحدة فقط.

ولمواجهة هذه المشكلة، قدّمت اختصاصية التغذية ماريال منصور قائمة بمأكولات ينصح بتناولها للوقاية من الرشح، حسبما ذكرت صحيفة «النهار» اللبنانية. وجاءت القائمة كالتالي:

الخضراوات بمختلف ألوانها: تحتوي على مضادات أكسدة تعزز الجهاز المناعة، وبالتالي، تحمي من الأمراض. الحمضيات: يساعد فيتامين «سي» في الوقاية من أمراض الرشح أو الإنفلونزا، كما يساعد في تقصير مدة المرض وشدته.

الأطعمة المخمّرة: تحتوي على البروبيوتيك، وهي بكتيريا تعمل على الحماية من الأمراض، التي تقوّي جهاز المناعة، وتحفز كرات الدم البيضاء على مقاومة المرض. وتوجد هذه الكائنات النافعة، أي البروبيوتيك، في اللبن والحليب وبعض الأجبان.

الأسماك: غنيّة بالأوميغا 3 الدهنية، التي تقلل من الالتهابات وتحمي من نزلات البرد. وتساعد خلايا الدم البيضاء في إنتاج البروتينات لمحاربة الإنفلونزا.



الرياضة وألزهايمر .. العلم يؤكد «النبأ المثير»

الرياضة، وتعزيز وظائف الدماغ والصحة العامة، لكنه أشار إلى أن بعض الناس لا يمكنهم ذلك، خصوصا أولئك الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب أو التهاب المفاصل أو الخرف، وبالنسبة إلى أولئك الأفراد «هناك حاجة خاصة للأدوية التي يمكن أن تحاكي تأثير هرمون إيريسين وحماية نقاط التشابك العصبي ومنع الانحدار المعرفي والإدراكي».

يشار أن هناك الملايين من المصابين بأمراض ألزهايمر والخرف في العالم، ولكن على الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم التوصل إلى أي عقار لعكس الحالة المرضية أو منع تطور المرض، الأمر الذي دفع العديد من شركات الأدوية الكبرى إلى الانسحاب من الاختبارات ومحاولات التوصل لعلاج.

وقد أظهرت الأبحاث والدراسات التي أجريت مؤخرا أن هرمون إيريسين يشجع نمو خلايا الدماغ في منطقة قرن آمون، وهي منطقة في الدماغ مرتبطة بالذاكرة والتعلم.

الجدير بالذكر أن هناك منطقتين من الدماغ يمكن إعادة نمو الخلايا فيهما في مرحلة البلوغ، وتعتبر منطقة قرن آمون إحدى المناطق الأولى في الدماغ التي تعاني من الضرر عند المصابين بالألزهايمر.

وأثارت هذه النتائج فكرة احتمال أن يساعد الهرمون إيريسين في تفسير السبب وراء تحسين النشاط الرياضي للذاكرة ويبدو أنه يلعب دورا وقائيا فيما يتعلق بأمراض الدماغ مثل ألزهايمر، وفقا لما ذكره أرناسيو.

وباستخدام عينات أنسجة من «بنك الأدمغة»، وجد العلماء أن هرمون إيريسين يوجد في منطقة قرن آمون لدى البشر، وأن مستويات الهرمون أقل عند المصابين بالألزهايمر.

كشفت دراسة طبية نشرت مؤخرا أن التمارين الرياضية تحمي من ممارستها من الإصابة بمرض ألزهايمر، عن طريق تحفيز هرمون يساعد في إعادة نمو خلايا الدماغ.

وفكرة أن التمارين الرياضية تساعد في بعض الأحيان على تقليل خطر الإصابة بمرض الخرف أمر يعرفه العلماء منذ بعض الوقت أو على الأقل ليست غريبة عنهم، لكن ما لم يعرفوه هو ما إذا كان هناك صلة مباشرة بين الرياضة والمرض، وفقا لما ذكرته صحيفة «تليغراف» البريطانية.

وبعد دراسات مستفيضة، تبين أنه عند ممارسة الرياضة ينطلق هرمون «إيريسين»، وهو الهرمون الذي يتناقص وجوده في دماغ المصابين بمرض ألزهايمر، ويمكن أن يحمي الحيوانات من فقدان الذاكرة وكذلك من الضرر في الدماغ. وأظهرت الدراسة أن الفئران التي قامت بالسباحة يوميا على مدى 5 أسابيع لم تطور أي عجز في الذاكرة على الرغم من حقنها ببروتين الأميلويد بيتا، وهو بروتين يعمل على انسداد خلايا الدماغ ومرتبطة بمرض ألزهايمر. وتشير الدراسة، التي نشرت في دورية «نيتشر ميديسين» العلمية، إلى أن التمرينات الرياضية لم تحم الدماغ من الإصابة بالخرف فحسب، بل إن علاجاً يحاكي هرمون إيريسين يمكن أن يكون العلاج للوقاية من المرض.

وقال أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا والطب بجامعة كولومبيا الدكتور أوتافيو أرناسيو إنه يشجع بالتأكيد الجميع على ممارسة



فرق تفتيش بيئية لرصد التعديلات على البر

برنامج الأمم المتحدة للبيئة

يحذر من أضرار بيئية



الأبيض المتوسط تُعزى إلى عوامل بيئية يمكن الوقاية منها، على غرار أكثر من 228 ألف من الأشخاص الذين ماتوا قبل الأوان في عام 2016 نتيجة التعرض لتلوث الهواء.

وحسب المصدر ذاته فإن منطقة البحر الأبيض المتوسط هي واحدة من أكثر الوجهات السياحية المرغوبة عالمياً، حيث توافق عليها 360 مليون سائح عام 2017، وهي من بين أكثر الفئات المائية ازدحاماً، تشهد تلوثاً بحوالي 730 طنّاً من النفايات البلاستيكية يومياً.

وعلى صعيد متصل أفاد تقرير للصندوق العالمي للطبيعة أن استعمال البلاستيك في عملية التغليف يساهم بشكل رئيسي في تدهور البيئة. وتطرق التقرير، الذي نشر أمس الإثنين في جوهانسبورغ، إلى الانعكاسات البيئية والسوسيو-اقتصادية للتلوث الناتج عن استعمال مادة البلاستيك، والذي يعزى بشكل كبير إلى اعتماد الاقتصاد الخطي، الذي يؤدي إلى زيادة كميات النفايات غير القابلة لإعادة التدوير.

وقالت زينب سادان، مديرة مشروع البرنامج الاقتصادي الدائري للصندوق العالمي للطبيعة: «نحن مستهلكون للبلاستيك ومن المهم لنا أن ندرك نمط الاستهلاك الخاص بنا ونوع نمط الحياة الذي نريد أن نسير عليه».

ويحدد التقرير الجديد، الذي يقدم خطوات عملية بشأن كيفية دمج البلاستيك في الاقتصاد الدائري، بعض المنتجات البلاستيكية التي تحتاج إلى مزيد من الانتباه، والتي لا يتم تدويرها بشكل جيد، فتسهم بالتالي في تسربات البلاستيك إلى الطبيعة.

من جهته، صرح لورين دي كوك، رئيس مشروع (سيركيلار بلاستيكس) بأن التقرير «يبرز كيف يمكننا تبني رؤية مشتركة لمنع تحول البلاستيك إلى مشكلة، ما يشكل تهديداً لصحة البيئة والنظام البيئي البحري»، موضحاً أن النظام الخطي يهيمن عليه الاعتماد الكبير على إنتاج الوقود الأحفوري، الأمر الذي يجعل من التلوث البلاستيكي مشكلة مجتمعية معقدة تتطلب تدخلات في كل مرحلة من مراحل دورة الحياة.

أكدت مديرة إدارة العلاقات العامة في الهيئة العامة للبيئة شيخة الإبراهيم «حرص الهيئة على متابعة التعديلات على البر والبيئة الصحراوية من قبل البعض الذين يقومون بعمل (كشتات) ويخلفون وراءهم مخلفات ملقاة في البر».

وأكدت الإبراهيم أن «إلقاء المخلفات في البر يخالف قانون البيئة»، داعية الجميع إلى «الالتزام بالحفاظ على البيئة البرية وعدم الإضرار بها من خلال رمي المخلفات»

ولفتت إلى أن «الهيئة نفذت عدداً من الحملات التوعوية من أجل زيادة الوعي بأهمية ترك أماكن الكشتات في البر نظيفة كما كانت»، مشددة على أن «فرق الهيئة التفتيشية ستواصل عملها في متابعة الحفاظ على البيئة البرية من أجل ضمان الالتزام بقانون البيئة»، وداعية إلى «الإبلاغ الفوري عن أي تعديلات وعدم التردد في التواصل مع الهيئة في هذا الصدد».

من جهتها، أكدت مصادر في البلدية أن فرق النظافة تعمل على إزالة المخلفات في البر في مختلف المواقع، ونشرت حاويات مخصصة للقمامة في المناطق البرية الشمالية والجنوبية.

الأمم المتحدة

وعلى صعيد آخر حذر برنامج الأمم المتحدة للبيئة، في تقرير له، من أضرار بيئية «لا رجعة فيها» في حوض البحر الأبيض المتوسط، ناجمة عن عوامل من قبيل فقدان التنوع البيولوجي، وزيادة تأثير تغير المناخ، وزيادة عدم المساواة والضغط المستمر على الموارد الطبيعية.

وأكد هذا التقرير حول «حالة البيئة والتنمية في البحر الأبيض المتوسط» أن التدهور البيئي يمكن أن تكون له عواقب وخيمة ودائمة على صحة الإنسان وسبل عيشه في المنطقة، إذا لم يتم اتخاذ تدابير عاجلة وحلول لوضع حد للاتجاهات الحالية.

وحسب التقرير، الذي تم إنجازه من طرف «Plan Bleu»، وهو مركز نشاط إقليمي لخطة عمل البحر الأبيض المتوسط، التابعة لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة، فإن 15 في المائة من الوفيات في البحر

دراسة جديدة تناقض التطور
المزعم وتؤكد أن الطفل منذ ولادته تقريباً
مبرمج على تقبل الخير ورفض الشر. وهذه الدراسة
تجعل العلماء يعيدون التفكير بالنظريات الحديثة.
دراسة جديدة لجامعة شيكاغو University of
Chicago تؤكد أن الأطفال الرضع وفي سن مبكرة
جداً يميزون بين السلوك الأخلاقي الحسن والسلوك
السيء. ويقول الباحثون في هذه الدراسة إنهم
تفاجأوا بقدرة الأطفال الصغار على التمييز بين
التصرفات الحسنة وتلك
الشريرة.

الطفل الرضيع يميز الخير والشر



يقول البروفسور Jean

Decety الذي أشرف على

الدراسة، حسب قوانين التطور

فإن الأطفال يجب أن يكونوا مثل بعضهم من

دون أية فوارق «أخلاقية» ولكن الدراسة الجديدة أظهرت اختلافاً كبيراً في ردو فعل الأطفال تجاه رؤيتهم للسلوك الخيّر أو الشرير، ولكن الشيء المذهل حقاً قدرة هؤلاء الأطفال في سن مبكرة، على التمييز وإدراك التصرفات الحسنة والتعاطف معها أو التركيز عليها أو تفضيلها.

إن هذه الدراسة تناقض تماماً نظرية التطور التي تنكر الجانب الأخلاقي لدى الجنين وتعتبر أن أي عادات أخلاقية هي عادات مكتبة من البيئة والمجتمع، لذلك نجد أن علماء التطور من أمثال الملحد الشهير ريتشارد داوكينز، يبيع زنا المحارم والفواحش والشذوذ بحجة أن الصواب والخطأ هو أمر نسبي فإذا تقبل الإنسان أي تصرف يمكن عندها اعتباره صحيحاً. إن هذه الدراسة تؤكد وجود معلومات مخزنة في جينات كل طفل، هذه المعلومات تجعله يميز بين الخير والشر ويختار السلوك الجيد ويمقت السلوك السيء، أي أن الأخلاق موجودة في خلايا أجسامنا، وإن مفاهيم كثيرة مثل العدل والإنصاف والإحسان والخير والعطاء، كلها تُخلق معنا ولا نكتسبها من العادات والتقاليد، وهذا يثبت صدق كلام الله تعالى: (فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ) [الروم: 30].

الله تعالى فطر الناس

على فطرة الله، وهي

مجموعة التعاليم والمبادئ التي

وضعها الله في أعماقنا ومنذ اللحظة الأولى

لخلق الإنسان وتبقى معه ليميز بها بين الخير والشر، ولذلك فإن الله يترك لنا حرية الاختيار وللأسف معظم الناس يختارون الطريق الخطأ على الرغم من أن الفطرة التي يداخلهم تأمرهم بالخير، والتعاليم التي يقرأونها في القرآن تأمرهم بالخير، ولذلك قال تعالى: (وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِيَذَكَّرُوا وَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا نُفُورًا) [الإسراء: 41].

إن هذا البروفسور وبعد أبحاث ودراسات علمية وصل إلى نتيجة يقول فيها: إذا أردنا لأولادنا أن يكونوا حساسين تجاه العدالة، وأعتقد أن هذا هو الصواب، وإذا أردنا أن نعيش بسلام، فيجب أن نكون واعين لحقيقة أن الإحساس بالعدل يبدأ في سن مبكرة عند الطفل، ولذلك يجب علينا أن نمارس أمامه العدالة منذ نعومة أظفارهم، والسؤال: ألا يتفق هذا مع تعاليم ديننا الحنيف؟

لقد أوصى حبيبنا عليه الصلاة والسلام بالاهتمام بالأطفال وتعليمهم العدل والخير، وذلك من خلال العدل بينه لأن الطفل حساس تجاه العدل ويتأثر بسلوك العدل أمامه فيكتسب هذا السلوك، قال النبي صلى الله عليه وسلم: (اتقوا الله واعدلوا بين أولادكم) [رواه البخاري ومسلم] فهل أدرك نبينا أهمية ممارسة العدل أمام الأطفال قبل علماء جامعة شيكاغو بأربعة عشر قرناً؟

► بقلم عبد الدائم الكحيل



حتي نلتقي

«إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ»

بعدما مرت به الكويت والعالم أجمع من أحداث وخوف وهلع .. وانقطاع الارزاق من كثير البشر .. ورجعنا الي عادات قديمه في اغلب العائلات الكويتية والعائلات المقيمه علي هذه الارض الطبيه في اعتمادها علي تحضير مأكليها وطعامها بالمنازل بعد اغلاق غالبية المطاعم خلال فترة الحظر الكلي والجزئي بجائحة كورونا .. وتعلم الكثير من بناتنا وبعض من ربات البيوت الصغيرات مهارة وفن الطبخ واعداد الموائد الجميلة .. لان الكثير منهم لم يكونوا يعرفون المطبخ المنزلي .. وتغيرت ملامحهم وبشرتهم من خلال الاكل الصحي المنزلي ..

ولكن بمجرد فتح المطاعم والكافيهات تري الطوابير الطويله والغير متوقعه علي انتظار دورهم لساعات لاخذ كوب من القهوة او سندويتش من نوع معين .. سبحان الله .. لم نتعلم الدرس .. ولم نتعض من الاحداث ..

وليس المقصود بعدم الذهاب للمطاعم والكافيهات !.. ولكن القصد منه هو تعليم ابناءك اختيار الوجبة الصحية السليمة .. لان معدلات الامراض والسمنة في دولتنا الحبيبة لاتبشر بالخير ..

وغالبيتها من سوء التغذية ورداءة بعض المطاعم لما يقدمه من لحوم ومواد مخزنه بطريقة غير سليمة او منتهية الصلاحية .. وذلك من خلال ما تطالعنا به الصحف وبلدية الكويت من رصد المخالفات والضبطيات القضائية حول المخازن المخالفة للضوابط الصحية في تخزين المواد الغذائية .. كنا نأمل بأننا تعلمنا من الظروف التي مررنا بها تغيير سلوك حياتي يومي في الأسر الكويتية و غيرها واتباع منهج سليم و صحي و حضاري .

والعمل مازال مستمر ...

انور بورحمه



مع تحياتي

اقتربت نهاية عام 2020، هذا العام كان استثنائيا بكل معنى الكلمة، بسبب جائحة كورونا المستجد، التي اثرت تأثيراً كبيراً على سير الحياة الطبيعية، في جميع أنحاء العالم . عشنا خلال هذا العام الحظر الكلي، ثم الحظر الجزئي ، ثم الانفتاح الجزئي الحذر مع التوصيات الدائمة بالالتزام بلاشتراطات الصحية ، والتباعد الاجتماعي . بدأت الحياة تعود بوتيرة بطيئة لطبيعتها، وقد وجدنا أنفسنا كجهات تعمل في العمل التطوعي أمام تحديات استمرار العمل واستنباط طرق جديدة لذلك، حتى لا يتوقف عملنا وخاصة أنه موجه لفئة مرضى السرطان بالدرجة الأولى ثم لباقي الفئات التي نتوجه إليها بالتوعية من الأمراض السرطانية، والحمد لله لم يتوقف عملنا رغم كل هذه الظروف أو عمل القائمين على حملة «كان» وصندوق مرضى السرطان بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان على تذليل الصعاب واستمرار تقديم المساعدات للمرضى وأسره، وتنفيذ مبادرات وإقامة حملات للتوعية من أمراض السرطان مثل حملات التوعية بسرطان الثدي وسرطان البروستاتا، والعمل مستمر ، كما أننا نفتخر بأن عملنا على مستوى دول مجلس التعاون ما زال مستمراً ، فالجمعية وحملة «كان» أعضاء في الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان والذي يعمل مع المركز الخليجي لمكافحة السرطان بالرياض على استمرار إقامة الأسابيع الخليجية المشتركة ، للتوعية بالسرطان والتي أقيمت منذ العام 2016.

ورغم جائحة كوفيد-19 فسيقام الأسبوع الخليجي المشترك السادس في فبراير 2021 على أمل أن تكون الأوضاع الصحية أفضل، خاصة ونحن نسمع عن اللقاحات التي تمت الموافقة عليها، لاستخدامها للوقاية من كوفيد-19، وهي من الأخبار المفرحة في نهاية 2020 ، وقد عقد الاجتماع التمهيدي للجنة المنفذة للأسبوع الخليجي المشترك السادس في الكويت والتي تضم عددا من جمعيات النفع العام ومركز الكويت لمكافحة السرطان والمكتب الإعلامي بوزارة الصحة. هذه النخبة المميزة من العاملين في مجالات الوقاية والعلاج والدعم والمساندة لمرضى السرطان ، الذين سيضعون استراتيجية مشتركة وآلية تنفيذ خطة التوعية من الأمراض السرطانية في فبراير 2021، ليستفيد منها المجتمع الكويتي بكافة فئاته مع الأخذ بالاعتبار السبل المتوفرة لتطبيق هذه الخطة. وكلنا أمل بأن يتم ابتكار وسائل جديدة لايصال رسالة التوعية بأهمية التعرف على العلامات الأولية للإصابة بالأورام السرطانية، وأهمية الكشف المبكر ، التي ترفع نسبة الشفاء. نتفاءل بقدوم فبراير وهو الشهر الذي نحتفل فيه بعيدنا الوطني وعيد التحرير، وبإذن الله سنحتفل كذلك بزوال الغمة وعودة الحياة تدريجيا بصورتها الاعتيادية، ونشد على أيدي الجميع الذين لم يقصروا في تقديم العون في أصعب الأوقات، وما زالوا على استعداد للعمل وتقديم كل ما يستطيعون لمساعدة مرضى السرطان، فتحية صادقة وتقدير للجميع.

د. حصة الشاهين

متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية
شخص مريض



بعد السعال
أو العطس



بعد تغيير
حفاضات الطفل



بعد استخدام
دورة المياه



بعد لمس
الحيوانات



بعد لمس القمامة



أعراض الإصابة



السعال الجاف



التعب



الحمى

قد يصاب بعض المرضى

احتقان الأنف
أو سيلان الأنف



الأوجاع والآلام



صعوبة في التنفس



إلتهاب الحلق

