

المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (17-18) - (أبريل - مايو) 2020
إصدار خاص لشعري (أبريل - مايو) للظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد



التطوعية النسائية وزعت مئات الكراتين من المواد الغذائية على العمالة الوافدة

فاطمة جواد: المرأة هي خط الدفاع لأسرتها ضد فيروس (كورونا)

الشيخة فادية السعد:
يوم المرأة الكويتية 16 مايو
تاريخ وإنجازات

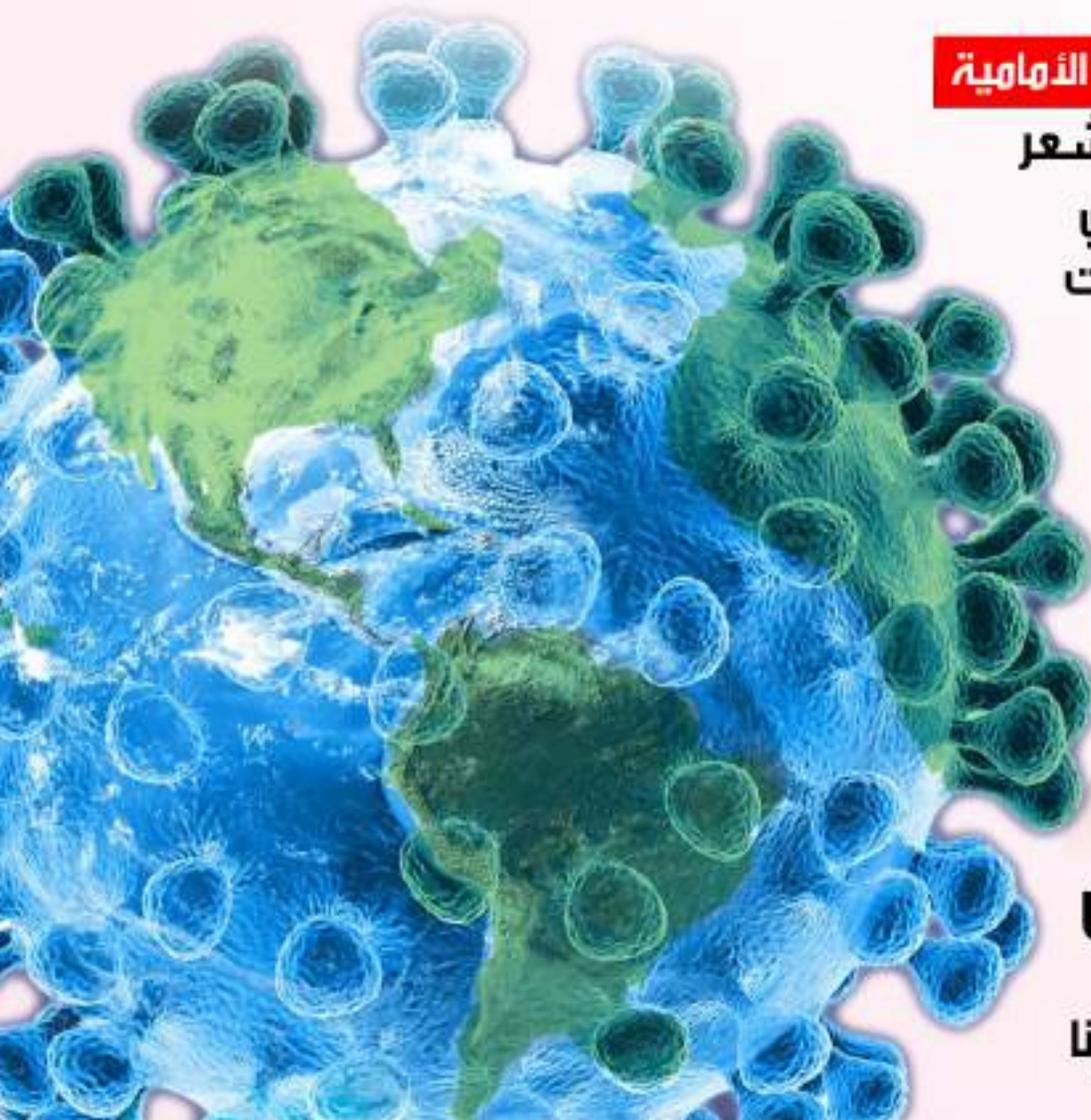
د.معصومة مخصيد: على المرأة الحامل الالتزام بالتباعد والوقاية لتجنب العدوى

كويتية في الصفوف الأمامية

د.خالدة الخضر: اشعر بالسعادة لتواجدي داخل غرفة عمليات 151 لخدمة بلدي

عادات مميزة
للكويتيين
في رمضان

50 سؤال
لأهم المعلومات
حول فيروس كورونا





الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations

مِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ
مُبَارَكًا وَكَافُورًا

المجلة أمة الكويتية



@kwomanmagazine



@kwomanmag



Kuwaiti Woman Magazine



<http://kuwaitwomen-vscd.org.kw/majala/>

مجلة المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (17 - 18) - (ابريل ، مايو) 2020
إصدار خاص لشهري (ابريل - مايو) للظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد



صاحبة الامتياز
الجمعية الكويتية التطوعية النسائية
لخدمة وتنمية المجتمع

رئيس مجلس الإدارة
الشيخة/ فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير
ماجدة أبو المجد
المدير الفني
أيمن الشافعي

للمراسلات والإعلان

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع

الدسمة - ق 5 شارع الرشيد - مدينة الكويت
ص.ب 64437 - الشويخ 70455 دولة الكويت

هاتف: 22572218 - 22531742

فاكس: 00965 22533159

بريد الكتروني

kuwaitwomensociety@outlook.com

(الاشترك السنوي 10 دنانير)

سعر النسخة:

الكويت 1 دينار ■ السعودية 10 ريال ■ قطر 10 ريالات
الإمارات 10 دراهم ■ البحرين 750 فلساً ■ سلطنة عمان 750
بيسة ■ لبنان 3000 ل.ل ■ لندن 3 جنيه ■ جنيف 8 فرانك
سويسري ■ المغرب 10 دراهم ■ الدول الأوروبية 5 يورو



الجمعية
الكويتية
التطوعية
النسائية
لخدمة
وتنمية
المجتمع

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع



@pr.women.v



prwomen



Kuwaitwomensociety@outlook.com



<http://kuwaitwomen-vscd.org.kw>



وزعت مئات الكراتين من المواد الغذائية على العمالة الوافدة



شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد
(17 - 18) - (ابريل ، مايو) 2020

إصدار خاص لشهري (ابريل - مايو)
للظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد

محتويات المرأة الكويتية

16 فعاليات

بأياد تطوعية كويتية انطلقت مبادرة (وراها) لتصنيع كهامات قماشية



12 فعاليات

« التطوعية النسائية » وزعت مئات الكراتين من المواد الغذائية على العمالة الوافدة



18 رائدات

د. عائشة الهولي : مسابقة الشيخة فادية السعد وصلت للتكريم وتأجلت نظرا للظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد



44 صحة

مشاركات طبية في حملة توعوية لمنع انتشار "كورونا"



48 مناسبات

عادات تراثية مميزة للكويتيين في رمضان



58 ثقافة

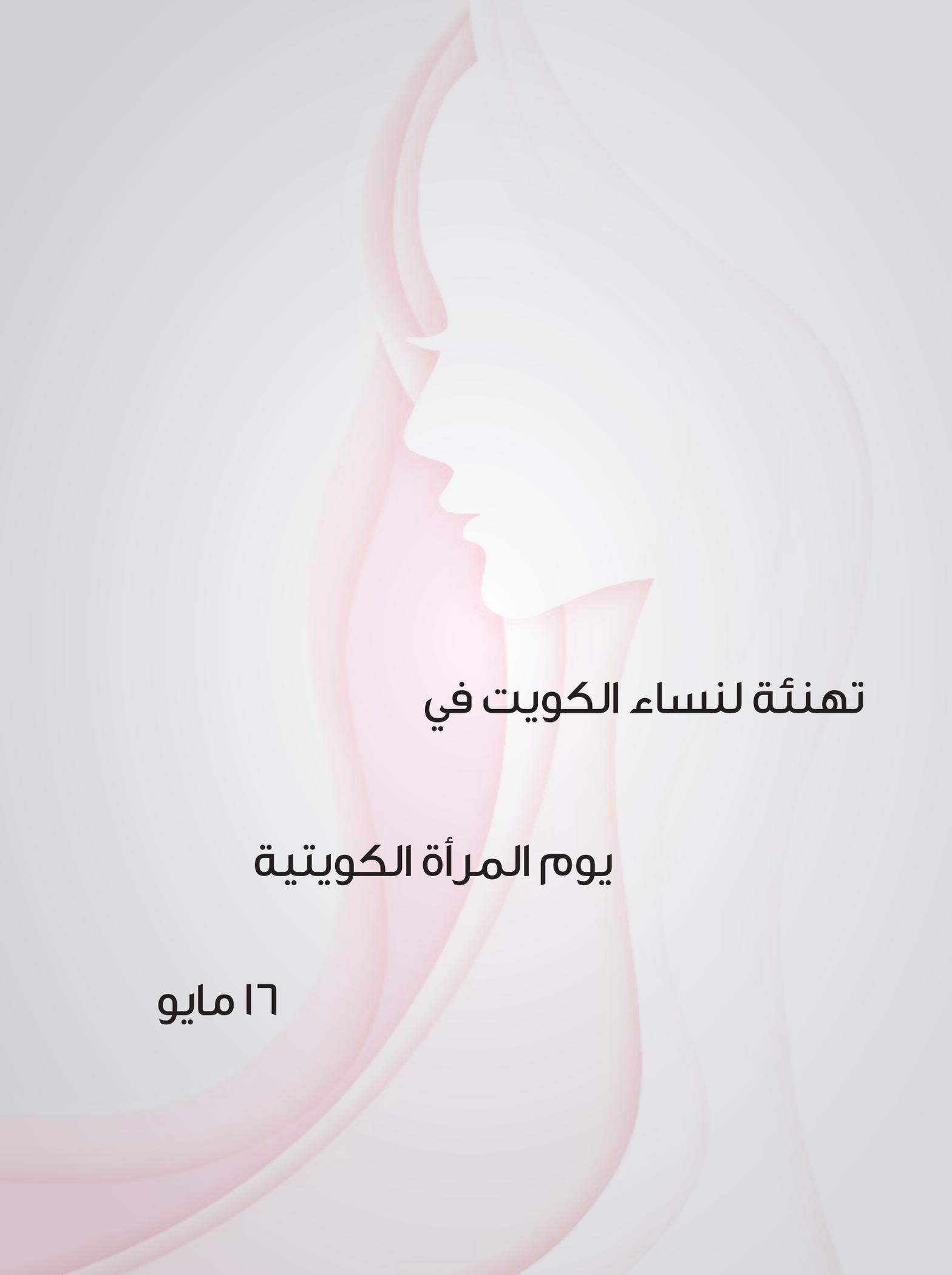
الصحة العالمية أصدرت كتاب للأطفال لمساعدتهم على التأقلم مع كوفيد-19



56 أسرة

خطة للوالدين لتعويض أطفالهم عن انقطاع الدراسة





تهنئة لنساء الكويت في

يوم المرأة الكويتية

١٦ مايو

يوم المرأة الكويتية

تاريخ وإنجازات

يسعدني في هذه الأيام المباركة ان أتقدم بالتهاني والتبريكات بطول شهر رمضان المبارك لحضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح وولي عهده الأمين الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظهما الله ورعاهما ، والمواطنين ولكل من يعيش على هذه الأرض الطيبة، وندعو الله ان يرفع عنا البلاء وعن العالم أجمع في القريب العاجل. ولقد جاء شهر رمضان في هذه الظروف الصعبة ليخفف عنا ما نعيشه اليوم إثر تفشي فيروس كورونا المستجد (كوفيد ١٩) والتي نعتبرها مأساة بكل المقاييس، ويحزننا ما سببته تلك المأساة في افتقاد العديد من أبنائنا من الصفوف الأمامية ممن راحوا شهداء لهذا الوباء الشرس، وندعو الله ان يلهم ذويهم الصبر والسلوان.

وأود ان أقول «ان ما يحدث هو قدر من الله سبحانه وتعالى ومجرد صورة مهيأة لجائحات سابقة ضربت البشرية عبر التاريخ، ومع كل جائحة جديدة تواجه العالم يُكتب تاريخ جديد، ولكن ما يُحزننا اليوم ان الخسائر فاقت التوقعات فلقد تسبب هذا الوباء في تغيير مسار بلدان العالم سياسيا واقتصاديا واجتماعيا، وبرزت النقائص في كافة القطاعات.

وعلى الرغم من صمود بعض الدول أمام هذه الكارثة إلا انها بالفعل أصبحت تعاني من نقص حاد في الإمكانيات المالية والصحية لاستكمال حربها ضد عدو لا تعرف ما تبقى لديه من أسلحة كي تقاومه، وبدأ التأثير الاقتصادي يظهر بوضوح في كافة الدول، مما ساهم في وضع خطة طوارئ عالمية بإجراءات احترازية وتضامنية لحماية العالم من أضرار اللفة في ظل غياب العلاج واللقاح لهذا الوباء المتخفي.

ولم يقتصر تأثير تلك الجائحة عند هذا الحد بل انها باتت تهدد العلاقات الخارجية مما أعطى جرس انذار في اذن المجتمع المحلي كله، وفي الكويت سارعت الجهات المختصة الى توعية المواطنين والمقيمين على أرضها بخطورته واعتمدوا في البداية على أساليب النداء والتوعية والتعريف بالوباء، ثم تدرجت تلك الأساليب الى الأكثر صرامة كالحجر الصحي الوجوبي وفرض حظر التجوال والعقاب للمخالفين وعزل بعض المناطق، وهذا ربما قد تسبب عنه نوعا من الهلع والخوف لدى البعض، ولكنها مجرد ظروف استثنائية وستنتهي وتزول.

وهذا الوضع الكارثي يجعلنا نفكر دائما وبأعلى صوت كي ننادي بوجود تضافر الجهود والتكاتف والتعاون لمجابهة خطر الأزمة على كافة الفئات من العاملين



بقلم / الشخبة

**فادية سعد عبدالله
السالم الصباح**



@FSASQ8

التدابير الوقائية من قبل الافراد والتي من شأنها حماية المجتمع من تفشي هذا الوباء الذي يهدد العالم أجمع. وأنتهز الفرصة ومن خلال كلمتي كي اخاطب المرأة الكويتية وأدعوها الى تفعيل دورها الوطني والمجتمعي في احتواء الأزمة فهي دائما أخذت الرجال والأُم الصالحة التي تسعى وتفكر وتخطط لمصلحة أسرتها ونتمنى منها دوام الالتزام بنشر الوعي الصحي بين أفراد الأسرة وتحذيرهم من الاختلاط بالآخرين، وتوفير كل سبل الراحة والترفيه داخل المنزل وتوعيتهم بأهمية النظافة باعتبارها العامل الأساسي في منع العدوى وتجنبها وان ترشد أبنائها الى ضرورة التباعد الاجتماعي حرصا على صحتهم وحياتهم.

وعلى المرأة أيضا وضع برامج توعوية منزلية لأسرتها، وتهذئة الخوف لدى الأبناء والحفاظ على الهدوء والراحة النفسية في المنزل ومتابعة الأخبار باستمرار للوقوف على أحدث المستجدات في هذا الشأن، وتجنب الاستماع الى الشائعات والاخبار الزائفة التي تضر بمصلحة ونفسية الأسرة. و أتمنى من المرأة ان تفكر في كيفية مواجهة أزمة انقطاع الدراسة وتأثيرها على مستقبل أبنائها تلك الأزمة التي شملت الملايين من الطلاب من كافة الأعمار، وعليها الانتباه الى ان بقاء الأطفال في المنازل بسبب الأزمة الصحية العالمية الحالية لا يعني أن يكفوا عن التعلم، وأن الام هي المسؤول الأول عن مستقبل الأبناء فعلينا ان ننظر بجديّة الى كيفية الحفاظ على مستقبلهم وعدم انقطاعهم عن التعليم وعلى الأب مشاركة الأم في دعم أبنائهم بشتى الطرق لتعويض ما يفوتهم في الدراسة في كافة المراحل وأقول ذلك وأنا أعرف جيدا انها مهمة صعبة خاصة مع الأطفال الصغار ولكن بقدر المستطاع يحرص الوالدان على الانضمام الى المجموعات التعليمية المتاحة من خلال شبكات الانترنت كي يعودوا أبنائهم على متابعة الأنظمة الدراسية الأكثر تطورا .

والطلاب وربات البيوت رجالا ونساء، وعلينا بتحديد الأولويات كي نتمكن من تطويق تلك الأزمة واحتوائها وتخطيها بنجاح. وعلينا ان نقف صفا واحدا وننبذ الشائعات التي تأخذنا الى طريق الظلم والظلام ونطوي الأخبار السوداء التي تؤثر على صحتنا النفسية والأخلاقية.

وعلينا أيضا أن نقتلع من داخلنا هاجس الخوف من المرض والعدوى، ونطبق التباعد الاجتماعي والوقاية اللازمة، ونتبع الاحتياطات اللازمة كي نصبح أكثر هدونا وانسجاما مع عائلاتنا وتصبح مواقفنا الاجتماعية أكثر تحفظا عند التعامل مع المجتمع.

ونحمد الله اننا في دول الكويت أستطعنا احتواء الأزمة الى حد كبير ولم شمل عائلاتنا وأبنائنا الطلاب في أحضان بلدهم ورعاية المقيمين على أرضنا وكل من انقطعت بهم السبل بأوامر من قائد العمل الإنساني حضرة صاحب السمو أمير البلاد حفظه الله ورعاه بأن تعمل كل الجهات على قدم وساق لتخطي الأزمة التي ندعو الله ان نجتازها بأقل الخسائر. واستكمالا للدور الإنساني الرائد الذي تقوم به دولة الكويت لمساندة كل انسان على أرضها وفي ظل انتشار هذا الوباء، كثفنا الجهود لتقديم الدعم والرعاية والاهتمام قدر المستطاع لفئة العمالة الوافدة تلك الفئة التي ندعو من الله ان يفك كربها، ومنذ بداية الأزمة بادرت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع، وبأيدٍ تطوعية إلى توزيع مئات الكراتين من المواد الغذائية على العمالة الوافدة في مختلف المناطق، وذلك مساهمة من قبل الجمعية في تقديم يد العون لتلك العمالة بما يساهم في تخفيف معاناتهم في ظل الظروف الحالية. بالإضافة الى بذل الجمعية المزيد من الجهد بشأن التوعية الاجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي المتعددة في ظل التداعيات الحالية. والتوجيه بضرورة الالتزام باتباع تعليمات الجهات المختصة لاحتواء المرض والبقاء في المنازل واتخاذ كافة

للاحتفال بالمرأة الكويتية رائدة العمل التطوعي الشيخة لطيفة الفهد السالم الصباح حفظها الله ورعاها والتي سعت منذ بداية مشوارها التطوعي ومن خلال ترأسها للجنة شؤون المرأة بمجلس الوزراء الى اعلاء مكانة المرأة ونادت بتعزيز دورها في المجتمع وتهيئة البيئة الاجتماعية المناسبة لإبراز قدراتها على الانخراط في البرامج والأنشطة التنموية في شتى المجالات وصدر القرار التاريخي بمنح المرأة حقوقها السياسية واعتماد ١٦ مايو يوماً للمرأة الكويتية نستذكر فيه مسيرتها. ونكرم الرائدات الكويتيات في شتى المجالات

وقالت الشيخة لطيفة الفهد حفظها الله ان هذه الخطوة تظهر إيمان القيادة السياسية بدور المرأة المجتمعي والحرص على إشراكها في وضع الخطط التنموية وفي صناعة القرارات جنباً إلى جنب مع الرجل وتم اختيار شعار (شقانق الرجال) للاحتفالية الأولى بيوم المرأة الكويتية. وتوالت الاحتفالات بيوم المرأة تكريماً لها. ولإبراز قيادات المستقبل القادرة على اكمال مسيرة البناء والتعمير ولإبراز التحديات الراهنة التي تواجه المرأة كشريك في البناء وهي الظروف الإقليميه التي تستوجب اللاتفاف حول القيادة السياسية واعلاء كلمة الصف الواحد بالإضافة الى القدرة على احتواء الازمات الطارئة كالأزمة الحالية التي تواجهها البلاد من تفشي وباء فيروس كورونا المستجد وما ترتب على هذه الازمة من تداعيات استوجبت وقوف المرأة في الصفوف الالهامية وكانت خط الدفاع الأول عن اسرتها و مجتمعا

وهنا علينا ان نؤكد على دور الجمعيات النسائية في دعم دور المرأة محليا وإقليميا ودوليا والحرص من خلال الأنشطة التطوعية على تمكين المرأة عضوا فاعلا في المجتمع عبر إشراكها في جميع الاستراتيجيات الهادفة لإعلاء راية الوطن وتحقيق التنمية. مما يضع مسؤولية كبيرة على العنصر النسائي لتجاوز أي اختلافات وتقديم مصلحة الوطن فوق أي اعتبار فأمن الكويت واستقرارها واستمرارها في التنمية العربية والإنسانية تسبق أي اعتبارات أخرى فمشوار المرأة الكويتية رحلة حياة وعلينا بالصمود والإنجاز.

وأقول ذلك وانا أدرك تمامها ان النساء الكويتيات على قدر التحدي فقد خرجن في هذه الأزمة بكل جرأة ومحددن أيديهن للتعاون ووقفن الى جانب الرجال واحتلت النساء الصفوف الالهامية في التطوع وقدمن أرواحهن فداء لوطنهن. وتخطت معظم النساء الكويتيات بحياتهن للتصدي لهذا الوباء. وتختار بعضهن أصعب المهن وأكثرها إنسانية للمساندة.

ولعبت المرأة دور الجندي المجهول في معركة المواجهة مع المرض. وأثبتت وجودها بحضورها اللافت في مختلف مناحي الحياة وباتت مصدر إعجاب للتجارب الوطنية في محيطها. بعدما سجلت بطولتها بكل المجالات وفي كافة الهياكل الصحية والتطوعية والإنسانية بما يثبت صمودها وجدارتها كطبيبة وعاملة ومطوعة.

ولنا ننسى الدور الإيجابي الفعال للرجل في ظل هذه الازمة وعليه الانتباه إلى احتياجات الدعم والمساندة للأهليات. وحرصت معظم حملات التوعية الاجتماعية الى التركيز على تنشيط دور الأب في الرعاية الأسرية. وحرصه على لمة الاسرة وزيادة التلاحم بين أفرادها. ومع زيادة الأزمات لا بد ان يزيد إحساس الرجل بالقيمة الإيجابية في المشاركة مع المرأة سواء في الاعمال المنزلية أو تعليم الأبناء في المنزل وتوعيتهم وهنا يبدأ تفعيل الدور الاجتماعي للرجل بالإضافة الى تقوية الوازع الديني لدى الأبناء والتعمق في الدين والعبادات خاصة في شهر رمضان المبارك. ولا عيب من مشاركة الرجل في الأعمال المنزلية، وربما يكون لجائحة كورونا تأثير اجتماعي إيجابي على الأسر والمجتمعات.

ورغم الظروف الاستثنائية التي تمر بها البلاد نحن لاننسى المناسبات التي تهم المرأة والمجتمع وخاصة التي ساهمت في اعلاء شأن المرأة وأهمها يوم ١٦ مايو من كل عام الذي خصص للاحتفال بالمرأة الكويتية هذا اليوم الذي شكل علامة فارقة في تاريخها بحصولها عام ٢٠٠٥ على حقوقها السياسية بعد ٢٠ عاماً من المطالبات والمسااعي الجادة التي بذلتها من أجل تحقيق هذا الهدف ويسعدنا في هذه المناسبة ان نتذكر صاحبة الفضل في اعتماد هذا اليوم



Sh. Fadyah Alsaad Science Comptition
مسابقة الشیخة فادیة السعد الصباح العلمیة



بأياد تطوعية في ظل تداعيات فيروس كورونا المستجد « التطوعية النسائية » وزعت مئات الكراتين من المواد الغذائية على العمالة الوافدة



ماجدة أبو الهجد

استكمالاً للدور الإنساني الرائد الذي تقوم به دولة الكويت لمساندة كل من يقيم على أرضها وفي ظل انتشار وباء فيروس كورونا المستجد، ووفقاً للتوجيهات السامية بشأن تقديم الرعاية والدعم والاهتمام لكل إنسان على أرض الكويت، بادرت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع، وبأيدي تطوعية إلى توزيع المئات من كراتين المواد الغذائية على العمالة الوافدة بدءاً من منطقة جليب الشيوخ، ووصولاً إلى العاملين في المدارس القريبة من مقر الجمعية التطوعية، وذلك مساهمة من قبل الجمعية في تقديم يد العون لتلك العمالة بما يساهم في تخفيف معاناتهم

في ظل الظروف الحالية .

وعلى صعيد متصل تبذل الجمعية التطوعية المزيد من الجهد بشأن التوعية الاجتماعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي المتعددة في ظل التداعيات الحالية. والتوجيه بضرورة الالتزام باتباع تعليمات الجهات المختصة لاحتواء المرض والبقاء في المنازل واتخاذ كافة التدابير الوقائية من قبل الافراد والتي من شأنها حماية المجتمع من تفشي هذا الوباء الذي يهدد العالم أجمع.

وفي هذا الصدد قالت رئيسة مجلس إدارة الجمعية الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح: «من خلال منبرنا نخاطب المرأة الكويتية وندعوها الى تفعيل دورها الوطني والمجتمعي في احتواء الازمة وذلك بنشر الوعي الصحي

بين أفراد الاسرة وتحذيرهم من الاختلاط بالآخرين وتوفير كل سبل الراحة والترفيه داخل المنزل وتوعيتهم بأهمية النظافة باعتبارها العامل الأساسي في منع العدوى وتجنبها.

وأضافت: «يجب على المرأة توعية الاسرة بأكملها، وخلق مساحة توعوية هادفة وتهدئة الخوف لدى الأبناء ومتابعة الاخبار باستمرار للوقوف على أحدث المستجدات في هذا الشأن.

وقالت: توافقا مع الازمة التي شملت الملايين من الطلاب على مستوى العالم من كافة الاعمار، ان بقاء الأطفال في المنازل بسبب الازمة الصحية العالمية الحالية لا يعني أن يكفوا عن التعلم، وأن الأهل هم المعلم الأول والأكثر أهمية، وأن بإمكان الأهل دعم أطفالهم بشتى الطرق



الشيخة فادية السعد: على الام خلق مساحة توعوية لأبنائها والاهتمام بصحتهم وتعليمهم

تكاثف الجهود لتقديم الدعم والنصائح المفيدة للأهل، لمساعدتهم في تعليم أطفالهم في المنازل باستخدام طرق التعليم المختلفة، مع التزام الام بالقراءة والتنظيف والايجابية في التعامل مع افراد الاسرة. وختمت الشيخة فادية بدعوتها للجميع بضرورة الالتزام وضبط النفس والتعاون لتجاوز الازمة .

الى المجموعات التعليمية المتاحة من خلال شبكات الانترنت على ان يتعود الأبناء على تلك الأنظمة الدراسية الغير تقليدية حتى في حال عدم وجود ظروف صحية طارئة، فيجب توعويدهم على الطرق التعليمية الأكثر تطورا. كما دعت الشيخة فادية الوسائل الإعلامية المختلفة ووسائل التواصل الاجتماعي الى

لتعويض ما يفوتهم في المدرسة. وهنا على الام عدم تجاهل او اهمال مستقبل أبنائها العلمي وعليها ان تفكر ماذا عن مستقبل الأبناء بعد الانقطاع المفاجئ؟ فلا بد ان تخوض الام المهمة الصعبة فيجب عليها تعليم اطفالها في المنزل وتوعويدهم على نظام الدراسة عن بعد لساعات محددة فقط، والانضمام



جانب من المتطوعات

ضمت أكثر من 100 متطوعة في مجمع الشيخ سعد العبد الله الرياضي بأيادٍ تطوعية كويتية انطلقت مبادرة (وراها) لتصنيع كمهات من القماش

الكبير، وذلك بهدف تخفيف الضغط على استهلاك الكمادات الطبية من المخزون الاستراتيجي، ووفقاً لمعايير المركز الأميركي للسيطرة على الأمراض ومكافحتها (CDC) وتوصيات وزارة الصحة والهيئة العامة للصناعة. ومن المقرر بيع إنتاج الكمادات بسعر التكلفة، وسيتم تسويق المنتجات عبر الجمعيات التعاونية والأسواق المركزية التابعة لاتحاد الجمعيات والصيديات ومنافذ البيع الأخرى. ومن داخل مجمع الشيخ سعد العبد الله الصباح الرياضي، وخلال جولة تفقدية لمشروع مبادرة (وراها)، التقت «مجلة المرأة الكويتية» بمحافظ مبارك الكبير محمود بوشهري الذي عبر عن سعادته بحماس

خاص / مجلة المرأة الكويتية

بأيادٍ كويتية مدربة فنيا ووقائياً جمعت أكثر من 100 متطوعة كويتية بدأ إنتاج الكمادات الوقائية المصنوعة من القماش عبر مبادرة (وراها) التي أطلقها الصندوق الوطني لرعاية وتنمية المشروعات الصغيرة والمتوسطة في صالة مجمع الشيخ سعد العبدالله للمصالحات المغلقة بمحافظة مبارك



المتطوعات ونشاطتهن ومشاركتهن في تلك الظروف الصعبة وقال: « نحن هنا في محافظة مبارك الكبير نتعاون مع الجمعيات التعاونية ومختلف الجهات الأخرى وندعو ان يقدرنا الله لتقديم الأفضل لبلدنا الحبيب.

واكد بوشهري ان المرأة الكويتية صانعة النجاح وتتمتع بوجود وحضور في شتى المجالات وأثبتت أصالتها خلال هذه الازمة، وجميع الموجودات في تلك المبادرة رياض بيوت ومتقاعدات كلهن يتعاون في خدمة الكويت. ومن ناحيتها أكدت مديرة قسم الإنتاج جنان الفارس ان مبادرة (وراها) هي بالفعل تحمل ورائها ابتسامة وعزيمة وصعود للقامة، وتجمع كل من لديه الاستعداد للتطوع لينضم اليها لصناعة الكمام القماش.

كما عبرت الفارس عن فخرها واعتزازها بوجود متطوعات من المتقاعدات وريبات البيوت وموجهات الاقتصاد المنزلي، ومشاركات من فرق الدفاع المدني، وتعاون جميعا لصناعة كمام من القماش وفق أعلى معايير الجودة.

وقالت مسؤولة المخازن زهراء اشكناني انها بصفتها مسؤولة عن المخازن والمبيعات وهي المرحلة الأخيرة للمنتج، بعد تسلم المنتج داخل الصناديق من قبل فريق التعقيم كي يتم توزيعها على الجمعيات حسب الطلبات، ان هناك اتفاقيات مبدئية للتوزيع، ونحن نجتهد للانتهاء من تجهيز جميع الطلبات التي يحتاجها السوق تفاديا للنقص الذي يمكن ان يحدث في بعض المناطق، مايجعلنا ندقق في عملية التنظيم والتنسيق ونحرص على الموازنة بين الإنتاج والتوزيع.

وأكدت مسؤولة إدارة الجودة والتعقيم م. نور بورسلي اعتمدنا جهاز من وزارة الصحة لتعقيم المقصات بعد الانتهاء من العمل يوميا، وبعد التعقيم نضع كل منهم في مغلف مغلق ونضعه على الطاولة كي تستخدمه الخياطة في اليوم التالي و بعد التدقيق على نوعية الخام والتصنيع ونظافته نأخذ المنتج ونضعه للتغليف على جهاز التغليف المخصص لذلك، ونغلقه وبعد التغليف يمر المنتج بمرحلة التعقيم





الحراري عند 134 درجة وطبعاً كلنا نعرف ان فيروس كورونا كوفيد 19 يتحمل حتى 130 درجة ومدة الدورة للجهاز 34 دقيقة ، ولدينا جهاز آخر UV للتعقيم . وأكدت التزام إدارة الجودة والتعقيم باشتراطات الصحة الوبائية التي تتضمن طريقة تصنيع الكمام المصنوع من القماش وتنظيفه وإعادة استخدامه بعد تنظيفه وغسله في درجة حرارة عالية .

وأضافت: نحن اعتمدنا أشياء أخرى كي نتأكد من ان المنتج اكثر وقاية ونظافة لنصل الى مرحلة التعبئة في الصناديق قبلها نتأكد ان الارشادات موجودة خلف الكمام وطريقة الغسل وعدد الغسلات 30 غسلة وبعدها يتم تغييره وضرورة غسله قبل الاستخدام .

وخلال جولتنا التقينا بنور احمد عبد الله السندي مدرسة اقتصاد منزلي متقاعد وإحدى المتطوعات حيث اكدت انها كانت مدرسة لمادة الاقتصاد المنزلي للمرحلة الثانوية وتطوعت للمشاركة مع المتطوعات

جنان الفارس: بزيادة أعداد المتطوعات زاد الإنتاج وتعاون لصناعة كمام وفق أعلى معايير الجودة

في مشروع تصنيع كمامات القماش والحمد لله العمل على مايرام وهذا يوضح أهمية الاقتصاد المنزلي في الازمات ومدى أهمية هذه المادة العلمية وتأثيرها في حياتنا، وانه تم الغائها من المناهج وكانت مادة اختيارية ولكن هذه الازمة بينت أهميتها، وهي تظهر مواهب الفتاة في ما يخص اعمال الخياطة والاشغال اليدوية . لافته الى مدى احتياج هذه الدراسة في تلك الازمة التي تتطلب وجود كل من لديها فكرة بأعمال الخياطة، والحمد لله نجد هنا عددا كبيرا من مدرسات الاقتصاد المنزلي من المشاركات في هذا المشروع. وثمنت السندي عودة مادة الاقتصاد المنزلي



محافظ مبارك الكبير: المرأة الكويتية ناجحة وأثبتت تفوقها في هذه الازمة

خبرات من الآخرين.
وقالت المتطوعة سلوى بوحواس انها متقاعدة منذ شهر نوفمبر 2019 وعلمت بالمبادرة عن طريق احدي قريباتها. وعن رأيها في العمل التطوعي بالنسبة للمرأة قالت انها كانت ضمن المتطوعات في الدفاع المدني وسجلت للتطوع على رابط الهلال الأحمر والدفاع المدني لكن لم تأتيني الفرصة فتقدمت لهذا المشروع ونحن مجموعات متعاونة والحمد لله اشعر بالسعادة لمساهمتي في هذا العمل التطوعي واولادي واحفادي فخورين بعملتي التطوعي . ونصحت كل امرأة لديها فكرة باعمال الخياطة ان تنضم للمشروع والعمل التطوعي يشغل وقت الفراغ وعبرت عن سعادتها بزيادة الإنتاج اليومي وقالت الكويت تستاهل كل خير.



م. نور بورسلي : نلتزم باشترطات الصحة الوبائية ونستخدم أحدث التقنيات في التعقيم

العلي انها تشعر بالسعادة لان العمل التطوعي أعطاها الإحساس بالقدرة على العطاء ودعت كل امرأة متقاعدة او ربة منزل الى الانضمام الي هذا المشروع التطوعي ونحن جميعا هنا متطوعات ومتعاونات في كل شيء.
وعلى صعيد متصل قالت المتطوعة نوره محمد المزعل عندما علمت بفرصة التطوع في هذا المشروع سارعت بالانضمام إليهم لانني كنت أتمنى تقديم شيء مفيد لديرتي والحمد لله الفريق هنا كله متعاون من جميع الاعمار وبيننا تعاون من اجل بلدنا. وبالنسبة للعمل التطوعي أنصح كل امرأة لديها وقت وباستطاعتها تنظيم وقتها ان تنضم للعمل التطوعي.
ومن وجهة نظرها التطوع بالنسبة للمرأة ثقافة ومعرفة وتنمية مهارات واكتساب



زهراء اشكناني : لدينا اتفاقيات مبدئية لبيع المنتج ونجتهد لتجميز احتياجات السوق تفاديا للنقص

الى المناهج لانها مادة حيوية ولاهويتها لكل بنت لتعليمها الاشغال اليدوية وهي مهمة أيضا لكل ربة منزل وتعلمها فن إدارة منزلها.
ولفتت الى أهمية التطوع في ظروفنا الحالية لما له من أهمية وخاصة في ظل تفشي وباء فيروس كورونا المستجد ودعت كل من لديها المقدرة والوقت ان تنضم إليهم كي يتعاون الجميع من اجل خدمة الكويت. ومن جانبها قالت المتطوعة هند العلي: "تطوعت لانني وجدت من واجبي ان أقدم شيء تجاه وطني وانا متقاعدة منذ سنوات والحمد لله كل الموجودات في هذا المكان اعمارهن متقاربة ونتمنى الإنجاز وتقديم شيء مفيد لبلدنا في ظل هذه الازمة".
وعن رأيها في العمل التطوعي للمرأة أكدت

خلال استضافتها في برنامج "شاي الضحى" د. عائشة الهولي: مسابقة الشبيخة فادية السعد وصلت لمرحلة التحكيم ومؤجله للظروف الاستثنائية التي تتعرض لها البلاد



خاص / مجلة المرأة الكويتية

أكدت المدير العام لمسابقة الشبيخة فادية السعد العلمية د.عائشة الهولي خلال استضافتها ببرنامج شاي الضحى المذاع على تلفزيون الكويت ان مسابقة الشبيخة فادية السعد العلمية قطعت شوطا كبيرا في برنامجها الحالي الى ان وصلت لمرحلة التحكيم، ولكن الظروف الاستثنائية الحالية التي تمر بها البلاد هي ما دعتنا الى تأجيل ممثل الطالبات أمام لجنة التحكيم، وسيتم الإعلان عن ذلك في الوقت المناسب، وسيتواجد الطلاب مع معلمهم في المسابقة بإذن الله .
وأضافت ان مسابقة الشبيخة فادية السعد هي

دعم للمعرفة والبحث العلمي، ونحن الآن

نتابع الطالبات والمعلمات عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي باستمرار.

www.fssc.com.kw

ولفتت الى ان مسابقة الشبيخة فادية السعد سنوية وليست مقتصرة على طالبات الكويت ولكنها مسابقة خليجية وتستضيف الطالبات من دول الخليج هنا بالكويت ودعت الجميع بالمشاركة في هذه الفترة.

استثمار وقت الفراغ

وعن كيفية استغلال وقت فراغ الأبناء داخل البيت بعد توقف الدراسة قالت د. الهولي ان وقف الدراسة لايعني التوقف عن التعليم لان المسؤولية هنا تقع على كاهل الأسرة، خاصة ان الأبناء الآن لديهم وقت يمكنهم استثماره،

ونقدم أيضا من خلال وسائل التواصل الالكترونية مسابقات بسيطة وأخبار وبعض البوسترات التوعوية لتوعية الطلاب من كافة الأعمار بفيروس كورونا المستجد كوفيد 19 وطرق الوقاية منه وهم حريصين على المتابعة.

وأضافت: «الآن المجال مفتوح للطلاب لابرار مواهبهم معنا عبر «السوشيال ميديا» وفتحنا المجال للطالبات والمعلمات ونرحب بالطالبات الجدد الراغبات في الانضمام إلينا ومتابعة مسابقة الشبيخة فادية السعد عبر وسائل



وشددت د. الهولي على ضرورة الحرص على تجنب متابعة الأبناء للأخبار السلبية وإبعادهم قدر المستطاع عن متابعة تلك الأخبار وعلينا ان نعطيهم الثقة بقدرتهم على الابتكار وندعوهم الى عدم الالتفات الى السلبيات تماما.

الاجبار السلبية وأثرها على نفسية الطفل

شرحت د. الهولي التأثير النفسي للطفل والمراهق بتلك الاخبار وتأثيره على تحصيله الدراسي قائلة: تلك الاخبار السلبية تصيب أبنائنا بالقلق والخوف والتوتر وتؤثر عليهم مستقبلا.

مبادرات تطوعية

وأضافت: هناك بعض أولياء الأمور يقولون نحن لا نعرف أسلوب التعامل مع الجوانب النفسية لدى أبنائنا؟ وهنا أقول لهم ان لدينا مبادرات تطوعية بمجموعة من الاستشاريين النفسيين تخص الأبناء وطريقة تعامل الآباء معهم، والآن مع وجود الطفل في المنزل أصبح ولي الأمر هو المعلم والاختصاصي النفسي والمرشد الاجتماعي، وعلينا بتشجيع أبنائنا وهذا هو الدور الرئيسي للوالدين.

عند الأبناء وهي موجودة بكثرة على مواقع التواصل الاجتماعي وهناك برامج كثيرة تحتوي على اختبارات للمعلومات وهذا ضمن التطور الذي أحدثته التكنولوجيا في مجتمعنا ولا بد ان يكون ضمن خطة الاسرة تجاه أبنائنا.

الترغيب في تنمية المهارات

وعن اتباع أسلوب الشدة في تنمية مهارات الأبناء عبرت د. الهولي عن رفضها كلية لهذا الأسلوب ووجهت الجميع الى ضرورة اتباع الطرق السلسلة المحببة لدى الطالب لترغيبه في تنمية مهاراته وممارسة هواياته داخل المنزل سواء كانت رياضية او فنية او فكرية فجميعها مهارات إبداعية وتحتاج التشجيع من الوالدين.

استراتيجية المنافسة

وفيما يخص بعض الآباء ممن يقولون انهم يجهلون معرفة طرق خلق الابداع لدى أبنائهم تقول د. الهولي لهؤلاء الآباء استعينوا ببعض البرامج التي تثقل مهارات التفكير الإبداعي لدى ابناءكم على ان تحتوي استراتيجيتها تخلق المنافسة بينهم وتقيم أفكارهم بطرق إيجابية نافعة.

كما يمكن للوالدين استغلال بعض نقاط الضعف والقوة في أبنائهم وعلى الطالب نفسه استرجاع معلوماته وايضاح نقاط هامة من المناهج التي قام بدراستها طوال الفترة الماضية والتي لم يكن اتقنها من قبل. وجمع المعلومات عن الشخصيات التي درسها من خلال الفيديوهات.

وليس معنى توقف وزارة التربية او توقف المدارس ان يتوقف الطالب عن المتابعة ولكن عليه ان يثري معلوماته بنفسه والاسرة لها دور كبير في هذا الجانب العلمي لدى أبنائنا. وأوصت د. الهولي كذلك بعدم ترك الطلاب دون متابعة لتجنب الإهمال وأسندت لولي الأمر مهمة تحفيز وتوجيه الأبناء بالاطلاع على الموضوعات المفيدة.

اكتشاف المواهب

ونصحت أولياء الأمور أيضا بضرورة تواجدهم مع أبنائهم واكتشاف مواهبهم فمن لديه طالب يتمتع بموهبة الشعر واللقاء عليه بتشجيعه على كتابة الشعر والصبر، وعلينا جميعا بمهمة تسليط الضوء على نقاط الضعف عند أبنائنا وتقويتها ببرامج التقوية المقدمة من خلال برامج دعم مهارات التفكير

صحة الاسرة امانة في يدك وعليك بالوقاية وتوفير حياة هادئة فاطمة جواد: المرأة هي خط الدفاع لأسرتها ضد فيروس كورونا



المجهول الذي لانعرف ماتبقى لديه من أسلحة ولانجد لنا سبيلا سوى الدعاء والوقاية واتباع إرشادات وتعليمات الجهات المختصة حفاظا على أمننا وسلامة أبنائنا وتابعت جواد قائلة: صحة الاسرة امانة في يد الام فعليها توجيهه وارشاد أبنائها بطرق الوقاية والنظافة وتقديم أسلوب الحياة الصحي لهم فهي القادرة على توفير عوامل الجذب التي تشجع أفراد الأسرة جميعا على الالتزام بالبقاء في المنزل واقناعهم بممارسة مختلف الهوايات المفيدة لقضاء وقت ممتع، بالإضافة إلى ضرورة مراجعة المناهج الدراسية مع الأبناء ولو لوقت قليل من اليوم.

كيف جمعت بين الامومة ومهارات الرسم والكتابة وعملك؟

أؤمن بأن المرأة لديها القدرة على جمع أكثر من هواية مع أمومتها وموهبتها فالعقل البشري معجزة الهية كبيرة وتؤمن بالحكمة التي تقول «إذا أستطعت ان تنهض من نومك وتعمل بينما غيرك غارق في سباته فستصل الى أكبر مما تتوقع» والهواية لاتأخذ مني سوى ساعتين يوميا وتزيح عني متاعب الحياة. وهي دافع لي لأقدم أفضل ماعندي للمجتمع ولأسرتي الحبيبة وتمنحني الطاقة الإيجابية لتقديم الأفضل لأبنائي .

خاص / مجلة المرأة الكويتية

بعد تفشي وباء فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) وتطور مستجداته على مستوى العالم ومن خلال متابعتنا للاحداث والتداعيات وكيف تغيرنظام حياة الاسر بعد تطبيق الإجراءات الاحترازية، وياتت العائلات تقضي معظم الوقت داخل المنزل وامتنع الجميع عن التجمعات والزيارات العائلية ووسط الأجواء الجديدة واجهت المرأة بصفتها ربة المنزل سواء الام أو الأخت أو الزوجة مسؤولية إجتماعية وأسرية تعاضمت وتفاقت تلك المسؤولية مع تأجيل العام الدراسي وجلس الأبناء من كافة الاعمار في منازلهم والالتزام الاجباري بعدم الخروج وفي بيوتنا وجدنا المرأة الكويتية سواء العاملة أوربة المنزل تثبت كفاءة غير متوقعة في رعاية بيتها وابنائها وتحضن أسرتها بمزيد من الرعاية والاهتمام .

وفي هذا الصدد قالت الكاتبة والفنانة التشكيلية والمرأة العاملة فاطمة جواد خلال حديثها لـ « مجلة المرأة الكويتية » وهي تحضن أبنائها اللهم اكفنا شر هذا الوباء والبلاء، واحمد الله ان أبنائي وعائلتي بخير، اننا بالفعل نحارب والمرأة هي خط الدفاع الأول لاسرتها ضد هذا العدو

أبناء الكويت يعطيهم العافية جميعا بشجاعتهم يظهرون وقت المحن والشدائد وديرتنا من أكثر الدول اهتماما بشعبها وافتخر بكوني ابنة هذا البلد.

بصفتك فنانة تشكيلية لورسنا لوحة عن تداعيات فيروس كورونا ماذا نضع في بدايتها وماهي الألوان المستخدمة في رسم تلك اللوحة؟

أرسم درع ووحدته الشعب متصددين جميعا الفيروس وسأستخدم اللون الاسود لرسمه فهو وباء ظالم.

كيف تتعاملين مع الطلبات الخارجية وخدمة التوصيل للمنزل؟

أحيانا اطلب كتب والعباب واعقمهم جيدا قبل الاستخدام.

كيف تعتني بأبنائك في المنزل لحياتهم من العدوى؟

العناية بالأطفال تبدأ من تقوية جهازهم المناعي وهذا ما تتبعته من لحظة ولادتهم واحرص الآن على الالتزام بنظام التغذية بالأطعمة الطبيعية والفواكه والخضراوات، وإبعاد الحلويات والسكريات عن طعامهم قدر المستطاع لأنها تضعف جهاز المناعة، تجنب الأغذية والأطعمة المحفوظة، والتركيز على الأطعمة الطازجة، الابتعاد عن الوجبات الجاهزة والوجبات السريعة. ولقد امتنعت عن أكل المطاعم واقوم بطهي الطعام جيدا في المنزل.

بعد تأجيل العام الدراسي كيف تنظرين الى مستقبل الأبناء؟

بعد الانقطاع المفاجيء عن المدرسة وتأجيل العام الدراسي حفاظا على صحة الطلاب أصبحت المهمة صعبة على كل أم وأصبح من الواجب علينا تعليم أبنائنا في المنزل وبالفضل رغم أنني لأقوم بتدريس المناهج الدراسية لابنائي إلا أنني أشجعهم على متابعة المواد التعليمية عن طريق اليوتيوب وأفلام الأطفال الأجنبية التي تساعدهم على اتقان اللغة الإنجليزية. وهي طريقة محببة لدى الأبناء مع التزامي بالقراءة والتثقيف لمعرفة المزيد عن الفيروس.

توقعاتك المستقبلية تجاه ما يواجهه العالم الآن؟

توقعاتي ان هذا الذي يحدث ماهو الا تنظيف لكوكب الارض ولنفسنا التي تعاني من أمراض كثيرة وتعلقنا بالماديات وانشغالنا عن الروح فلكل شيء حكمه الهية حمدا لله.



أريك في العمل التطوعي للمرأة؟

أشجع العمل التطوعي للمرأة وأسعى للمشاركة قدر المستطاع خاصة في هذه الأيام التي تحتاج فيها البلد لأبنائها وبناتها، ولقد شاركت بلوحاتي في العمل التطوعي في عدة مستشفيات، ومنها مستشفى الخلايا الجذعية للأطفال وخصصت مبالغ المبيعات للأيتام وأما عن الكتابة فالكلمة الطيبة صدقة وأحرص من خلال كتاباتي ان أهدى القراء إلى طريق الصواب.

كيف تواجهين أزمة فيروس كورونا مع أبنائك صديا ونفسيا؟

يقع على الام مسؤولية كبيرة في الحفاظ على صحة وسلامة أسرتهام ومواكبة كل ماهو جديد عن التوعية الصحية بشأن الأمراض والفيروسات، وإجراءات الوقاية والسلامة وكيفية تطبيقها والتأكيد عليها وتوجيه أفراد أسرتهام صغاراً وكباراً، منها:

تعقيم المنزل وتهويته والحرص على التغذية السليمة، واتباع قواعد النظافة الشخصية مثل: غسل اليدين عدة مرات، وفتح الباب بمنشفة

ورقوية والتخلص من المنشفة في سلة المهملات، استخدام معقم لليدين وتغطية الأنف والضم بمنديل وليس باليد عند السعال أو العطاس، تجنب ملامسة الحيوانات أو اللعب معهم.

هل تؤيد تخزين المواد الغذائية خوفا من تصاعد الأزمة أم ترفضين ذلك؟

نعم بالفعل تمت هذه الاجراءات ليس خوفا بل تجنبنا من الخروج للجمعيات فالمكوث في المنزل واجب وطني علينا. ولكن لم نخزن أكثر من استهلاكنا .

وماأريك هل هناك أزمة بالفعل؟

الوضع الحالي لالاعتبرة أزمة في ظل توجيهات ورعاية حضرة صاحب السمو أمير البلاد حفظه الله ورعاه، واحتضانه لأبنائه وبناته، وتوجد رحمه الهية بين جناباتها فإن مع العسر يسرا والله يحمينا من شر البلاء.

كيف تواجهين ظروف حظر التجول وماأريك في تلك القرارات؟

طبعاً قرار صائب يجب ان نتكاتف جميعا حتى تنتهي الأزمة بسلام ونحرص على البقاء في منازلنا واتباع توجيهات وتعليمات الجهات المختصة .

أريك في تصدي دولة الكويت لتفشي وباء فيروس كورونا

المستجد (كوفيد19)؟



د.خالدة الخضر لـ «المرأة الكويتية»: رغم الصعاب أشعر بالسعادة لتواجدي داخل غرفة عمليات 151 لخدمة بلدي

حتى هذه اللحظة يفتقد المصل والعلاج . وطالبت كل من يشعر بأية أعراض ان يتصل على الفور بالخط الساخن 151 كي يعرف إلى أين يتجه ؟، وماذا يفعل ؟
وتحدثت الخضر خلال لقائها بـ «مجلة المرأة الكويتية» عن المضادات الحيوية ومدى خطورتها، وشرحت سبل تقوية الجهاز المناعي، وكيف نقي أنفسنا ومن حولنا

الأخريين خاصة بعد تفشي وباء فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 تلك الجائحة التي فاجئت العالم بغير مقدمات، وهاجمت البشرية من دون استئذان.
وأشادت د.الخضر بما قدمته دولة الكويت ممثلة في جميع وزارات الدولة وهيئاتها في احتواء الوباء ماجعلها في الصفوف الأولى تجاه التصدي لهذا الفيروس الذي مازال

ماجدة أبو الهجد

خاطبت استشاري بشري رئيس قسم الامراض المزمنة بوزارة الصحة ومسؤولة إدارة الخط الساخن 151 دكتورة خالدة الخضر من خلال «مجلة المرأة الكويتية» جميع المتواجدين على أرض الكويت بضرورة البقاء في منازلهم واتباع تعليمات الجهات المختصة وذلك حفاظا على حياتهم وحياة

يقينا الله بفضلته ورحمته شر البلاء .

حدثينا عن سبب تواجده على الخط

الساخن 151؟

انا استشاري ورئيس قسم مكافحة الامراض المزمنة بإدارة الصحة العامة بوزارة الصحة وحاليا مسؤولة إدارة الخط الساخن 151 الذي يعتبر غرفة عمليات بأطباء أكفاء للإجابة على استفسارات المتصلين.

متى يلجأ الفرد للاتصال برقم 151؟

مركز الاتصال التابع لخدمة المواطن 151 مجهز بفريق طبي يستقبل الاتصالات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع باللغتين العربية والانجليزية.وتلك الخدمة موجودة منذ سنوات عديدة لتخفيف العبء على المستشفيات ،والآن مخصص للاستفسار بوزارة الصحة للاستدلال عما يخص المرض وأعراضه ويلجأ اليه الفرد عند احساسه بأي عرض وليعلم ماذا يفعل ،والى اين يتوجه ،ويتيح ايضا التدخل السريع لإنقاذ الحالة واحتوائها ،وهو ضمن الأنظمة الصحية المتطورة التي تميزت بها دولة الكويت.

ماهي الأسئلة الشائعة التي طرحت

عليكم عن طريق 151؟

سمعنا أسئلة كثيرة ومتعددة منها ماهو شائع، وماهو غريب ويطرح لأول مرة فمن الأسئلة الشائعة: ماهي أعراض المرض؟ ماهي طرق انتقاله؟ الحجر المنزلي للعائدين ونظامه؟ وكيفية العزل الصحي في حال المخالطة بشخص مصاب؟ مامدى خطورة تربية الحيوانات في المنزل؟.وهناك أسئلة نستقبلها تخص وزارة التجارة وغلاء الأسعار وفي هذه الحالة نرفع البلاغ للجهات المعنية ونتابع .

هل المضادات الحيوية تصلح لقتل

فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)؟



**اقضي معظم ساعات اليوم داخل
غرفة العمليات 101 بالتعاون مع
الزملاء للتصدي لهذا الوباء ولكنها
حقا تجربة اظهرت تكاتف وترابط
ابناء الكويت ووقوفهم جنبا الى
جنب رجل وامرأة في هذه المهنة
وتفضيل مصلحة الكويت وبنائها
وتوجيههم ورعايتهم وحمايتهم
واثبتت ان بنات الكويت من
طبيبات ومتطوعات وعاملات في
شتى الميادين مثالا يحتذى به امام
العالم ونتمنى من الله ان يرفع عنا
هذا البلاء ونظل متعاونين .**

الخروج للتنزه وتعقيم المنزل وجميع الأدوات المستخدمة باستمرار، ويفضل ان يكون لكل فرد أدوات خاصة به ، وضرورة الاقلاع عن التدخين واتباع نظام غذائي سليم ومتوازن. والاهم من هذا كله قراءة القرآن والتقرب الى الله والاستغفار والدعاء والصبر حتى

ولمعرفة المزيد عن صحة الانسان التقيناها واليكم التفاصيل .

بداية نود ان نعرف أكثر عن فيروس

كورونا؟

فيروسات كورونا هي فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان. ومن المعروف أن عدداً من فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد خطراً مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة (السارس). ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19.

ماهي أعراضه؟

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-19- في الحمى والإرهاق والسعال الجاف. وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض. وتزداد احتمالات إصابة المسنين والأشخاص المصابين بمشكلات طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو داء السكري، وتزداد الخطورة . ويجب على الأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس طلب الرعاية الطبية.

ماذا عن طرق الوقاية؟

النظافة وارتداء الكمامات والتعقيم وفي ظل الظروف الحالية وللسيطرة على تفشي الوباء علينا بالجلوس في المنازل وعدم المخالطة حتى مع المقربين وترك مسافة بيننا وبين الآخرين، وكذلك البعد عن التجمعات وعدم



الدهنويات

حيث تحتوي على نسبة جيدة من فيتامين ج المضاد للتأكسد، والمنشط لجهاز المناعة، والضروري لمحاربة الخلايا السرطانية.

الطماطم

تحتوي على البيتاكاروتين، وفيتامين ج، ومادة لايكوبين، ومركب يدعى بليكوسين، وهذه المواد تقوي جهاز المناعة وتحارب التأثيرات المؤدية لإنتاج الجذور الحرة (Free radica) والتي تسبب الأمراض السرطانية.

الكويو

يعتبر من أكثر أنواع الفواكه الغنية بفيتامين ج، ويحتوي أيضاً على البوتاسيوم، ومضادات الأكسدة، ومادة الكلوروفيل التي تساعد في مقاومة السرطان.

العسل

مصدر هام للطاقة، ويستخدم لزيادة مناعة الجسم ضد نزلات البرد، ومفيد لتقوية الجهاز المناعي للجسم.

المشمش

يحتوي على البيتاكاروتين، وفيتامين ج،

يعتبر الثوم مفيد جداً كونه غني بمركبات الكبريت، ومركبات مضادة للتأكسد، ومعدن السيلينيوم، وهذا ما يجعله منشطاً لجهاز المناعة.

السّمك وزيت السمك

يحتوي السمك على نوع مميز من الأحماض الدهنية يسمى Omega-3 المفيدة لتقوية الكريات البيضاء التي تقوي جهاز المناعة، ويعتبر السردين، والسلمون، والمأكريل من أغنى أنواع السمك بـ Omega-3.

اللبن

يحتوي اللبن على مستنبت البكتيريا الحية (Probiotic) التي توجد في أمعاء الإنسان، حيث أن الملايين من البكتيريا الضرورية للهضم، والتي تعيق نمو البكتيريا الضارة في الجهاز الهضمي، هي التي تشكل جزءاً هاماً من نظام المناعة لحماية الجسم.

الخضروات

المضوف، والزهرة، والبروكلي، واللفت، وتتميز هذه الفصيلة باحتوائها على مواد منشطة، ومقوية لجهاز المناعة، وتحتوي أيضاً على مضادات للأكسدة، كما أنها غنية بالفيتامينات، والمعادن، والألياف.

المضادات الحيوية مفعولها فعال للبكتريا فقط ولا تستخدم للعلاج أو الوقاية من عدوى فيروس كورونا، ولم يبتكر إلى الآن أي علاج أولقح لمكافحة هذا الفيروس، وفي الوقت الحاضر لا توجد ابتكارات لأدوية أو عقاقير وقائية أو علاجية، وجميعها مازالت قيد الدراسة ويجب ان تجتاز الاختبارات السريرية.

ماالعادات الغذائية التي تنصحين بها لزيادة مناعة الجسم؟

جهاز المناعة هو نظام معقد يتكون من أعضاء، وأنسجة، وخلايا تميز وتدمر الأجسام الغريبة التي تهاجم الجسم، مثل الفيروسات، والبكتيريا، والخلايا السرطانية، والمناعة أمر مهم جداً ليس للوقاية من المرض فحسب، بل أيضاً لنجاح العلاج والشفاء من المرض بأسرع وقت. وإن تناول الطعام الصحي الغني بالفيتامينات، والعناصر المعدنية يساعد في الحفاظ على نظام المناعة ليقوم بدوره بشكل صحيح.

أغذية تقوي جهاز المناعة

هناك العديد من الأغذية التي تنشط وتقوي جهاز المناعة، من أهمها:

الثوم



ضعف الجهاز المناعي.

اليوغا

حيث تعد اليوغا من الرياضات المفيدة للحفاظ على الصحة العقلية، والجسمية، والنفسية الضرورية لتقليل الشعور بالضغط النفسية، كما أنها تحافظ على توازن هرمونات الجسم، وتزيد من كفاءة جهاز المناعة.

عدم الغضب

جهاز المناعة بالجسم يضعف أثناء حالات الغضب الشديدة، فيصبح أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض.

علينا بمراعاة تناول الغذاء الصحي الغني بالفيتامينات، والعناصر المعدنية، والمحضر



ويمكن أن تؤثر على قدرة خلايا الدم البيضاء للتكاثر وإنتاج الأجسام المضادة.

ممارسة الرياضة

تحسن ممارسة الرياضة من الدورة الدموية، وتعزز من الأجسام المضادة، وخلايا الدم البيضاء المهمة لمكافحة الالتهابات، وتساعد أيضاً في أداء الجهاز المناعي.

الأدوية

الإفراط في استخدام المضادات الحيوية، وأدوية البرد يضعف الجهاز المناعي.

النظافة

إن إنعدام عادات النظافة المناسبة يعرض الجسم لمزيد من الجراثيم، مما يؤدي إلى

والحديد المفيد لجهاز المناعة.

الجوز

من أغنى الأطعمة بمادة السليينيوم المفيدة جداً لجهاز المناعة.

الشاي الأخضر

يحتوي على مضادات الأكسدة، مما يقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

ماهي الممارسات الحياتية التي تؤثر على جهاز المناعة؟

لتقوية جهاز المناعة يفضل مراعاة العديد من الممارسات والسلوكيات، ومن أهمها: النوم

حيث إن النوم بمعدل 8 ساعات يومياً ضروري جداً لتقوية جهاز المناعة، وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، ونزلات البرد، كما أن قلة النوم ترتبط مع انخفاض عدد خلايا الدم البيضاء التي تساعد الجسم على مقاومة المرض.

الإجهاد

الإجهاد المزمن، والعصبية يرفعان من مستويات الكورتيزول في الجسم ويجعله أكثر عرضة لنزلات البرد، والإنفلونزا.

التغذية

الإفراط في استهلاك السكريات، والأغذية الغنية بالدهون، والأطعمة الغنية بالمواد المضافة والمواد الحافظة يضعف جهاز المناعة، ويجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض.

السمنة

تؤدي السمنة إلى إضعاف جهاز المناعة،



للجهات المختصة للسيطرة على هذا الوباء.

ما الاحتياطات التي يجب ان تتبعها كل امرأة تجاه تفشي وباء كورونا؟

على المرأة المسؤولية كاملة في الحفاظ على اسرتها سواء كانت الام او الأخت او الزوجة افعلينا ان ندرك ان البقاء في المنزل يحد من تفشي العدوى والحرص على النظافة الشخصية ونظافة المنزل والاشراف على الخدم ومراعاة اتباع العادات الغذائية السليمة ومراقبة الأطفال حرصا على سلامتهم دون تخويفهم ومراعاة نظافة الطعام والمشروبات وتحرص على رعايتهم وتخصيص وقت للترفيه داخل المنزل، ووقت لمراجعة دروسهم لحين عودة الدراسة.

لدى كبار السن وأصحاب الامراض المزمنة. وفور اكتشاف المرض نشرت الكويت العديد من الفرق التطوعية وتكاتف جميع الوزارات لسن مجموعة من القوانين تهدف جميعا الى حماية صحة الانسان والسيطرة على انتشار المرض ووفرت سبل الوقاية من الكمامات والمعقمات وأصدرت برامج توعوية كثيرة وكتيبات توعية صادرة عن وزارة الصحة وفقا لتعليمات منظمة الصحة العالمية، وهذا اكبر دليل على ارتفاع مستوى الثقافة في الكويت بفضل وجود مختصين على درجة عالية من الكفاءة.

رأيك في فرض حظر التجول في الكويت؟

قررت الجهات المختصة في الكويت فرض حظرالتجول الجزئي وتمديد العطلة لمواجهة فيروس كورونا المستجد إثر ارتفاع أعداد المصابين واكتشاف حالات جديدة ونظرا لعدم التزام البعض بالإجراءات الاحترازية لمواجهة تفشي العدوى.

ويعد الحظر اجراء غاية في الأهمية للحفاظ على صحة كل من يعيش على أرض الكويت وهو ظرف استثنائي علينا ان نحترمه ونتحمله ونتعاون حفاظا على حياتنا، وعلى الجميع الالتزام بالبقاء في المنزل كي نعطي فرصة

بطريقة صحية، مع مراعاة التركيز على الأطعمة الغنية بفيتامين ج، والزنك كون الجسم يفقد هاتين المادتين بسرعة، خاصة أثناء التعرض للضغوط الجسمية والنفسية، وهما مادتان مهمتان جداً لتقوية جهاز المناعة لمكافحة الأمراض، وكذلك التركيز على تناول الحديد كونه مهم جداً لكفاءة جهاز المناعة، نظراً لأنه يمثل جزءاً من خلايا الدم التي تحمل الأكسجين إلى أجزاء الجسم، وكذلك التركيز على تناول أغذية غنية بالمغنسيوم، والسليسيوم، بالإضافة إلى الكالسيوم، وفيتامين د الضروريين للحفاظ على صحة الجهاز المناعي. بالإضافة الى ضرورة الامتناع عن التدخين فهو يؤدي إلى قيام الجهاز المناعي بمهاجمة أنسجة الرئة، وينتج عن ذلك الإصابة بالإنسداد الرئوي المزمن.

وعلينا بشرب كوب من الماء الدافئ والمضاف له الليمون على الريق لمزيد من الفائدة.

ماصحة مقولة ان الثوم والبصل يعتبر مضاد حيوي للشفاء من فيروس كورونا المستجد؟

لا توجد اختبارات سريرية لإثبات ان الثوم أو البصل أطعمة قاتلة للفيروس ولكنها فقط أطعمة تزيد من مناعة الجسم لكنها لاتقتل فيروس على الاطلاق.

ماذا عن الحجر الصحي في الكويت؟ وما أهميته؟

الحجر الصحي، عبارة صارت تتردد بقوة منذ انتشار فيروس كورونا الجديد، ووزارات الدولة هي المسؤولة عن قرار تطبيق الحجر الصحي أو العزل سواء داخل مستشفى أو حتى داخل البيوت، وهنا يجب على المواطنين الالتزام بقرار العزل، والكويت سباقة في هذا الشأن، وقسمته الى منزلي ومؤسسي خوفاً من انتشار العدوى



ضرورة تفعيل تطبيق شلونك
عن طريق شريحة اتصال كويتية

في حال عدم توفر الشريحة في هواتفك

سيتم توفير شريحة في الطائرة
لتفعيلها وتحميل تطبيق شلونك

شلونك
SHLONIK





أ.د. معصومة وخصيصة لـ«المرأة الكويتية» : على المرأة الحامل الالتزام بطرق الوقاية وعدم الخروج لتجنب العدوى

لتغيرات في المادة الجينية وتلك التغيرات كانت بفعل البشر .

ورغم ان الصين هي الدولة الأولى لانتشار هذا الفيروس الخطير الا انها تعتبر هي أفضل الدول في مواجهته، والدليل زيادة عدد الإصابات مقارنة بنسبة الوفيات فيها، والشعب الصيني من الشعوب المتلزمة بذلك بالإضافة الى التكنولوجيا المتقدمة لديهم.

رأيتك في الاستعدادات الطبية في الكويت لمواجهة مثل هذه الكوارث واقصد هنا الخدمات والكادر الطبي والكفاءات والحجر وطريقة تطبيقه؟

أحب ان اشيده باستعدادات الكويت الطبية فهي فوق الممتازة ولكن سبب حدوث

أكثر الدول التي استطاعت التصدي لتلك الجائحة؟

تضاربت الآراء حول الظهور المفاجيء لفيروس كورونا المستجد حتى قيل انه نتاج لحرب بيولوجية ، ونحن كأطباء نتعامل معه كوباء من فيروس سريع الانتشار ، وهو نفس فيروس الانفلونزا لكن بتغيرات جينية جعلته يهاجم الانسان بشدة . ونحن كدول إسلامية نقول ان الله جعله للانتقام من الظلم المنتشر في العالم وان الله يستخدم أي شيء ليرى الناس عظمة الخالق ، والدليل على ذلك ان الايطاليين مؤخرا يسجدون لله في الشوارع تضرعا لأن يخلصهم من هذا الوباء وانا اعتقد ان هذا الفيروس تعرض

خاص / مجلة المرأة الكويتية

أشادت استشاري امراض النساء والولادة والعقم وأطفال الأنابيب أ.د. معصومة مخصيصة بالاستعدادات الطبية في الكويت وماقدمته الجهات المختصة في احتواء ازمة تفشي وباء فيروس كورونا المستجد كوفيد 19، مشددة على ضرورة الالتزام بوسائل الوقاية والحماية الصحية بين كافة فئات المجتمع وخاصة النساء الحوامل لما يشكله هذا الوباء من خطورة على صحة الجميع خاصة في عدم وجود مصل او علاج .

ولفتت الى ضرورة الالتزام بالحجر الصحي وتطبيقه بالشكل الصحيح وعدم الاختلاط للحفاظ على الصحة العامة.

ما رأيك في جائحة فيروس كورونا؟ وما



ضرورة الالتزام بالحجر الصحي وعدم الاختلاط للحفاظ على صحة الجميع

تطبيق التباعد الاجتماعي واتباع طرق الوقاية سيساهم في احتواء الازمة

المشكلة منذ البداية جاء نتيجة طريقة التعامل مع الحالات الأولى القادمة من إيران واطلاقهم الى الحجر المنزلي والمجموعة القادمة من الدول الأخرى هي اهم أسباب تفشي الوباء، ونحن لا نفرق في التعامل بين الناس فكلنا اخوان خاصة في ظروف المرض فهي أمانة نحملها وسنحاسب عليها أمام الله. والناس نوعان اما اخ لك في الدين او اخ لك في الخلق، ولكن التعامل مع هذه الحالات لم يكن حذرا بالقدر الكافي وهو ما أثر سلبا على قدرتنا على التعامل مع فيروس كورونا بشدة منذ البداية .

وفي الحقيقة قدمت وزارة الصحة اهتمام غير مسبق بجهود واضحة فالكادر الطبي بأكمله متكاتف للتصدي لهذه الازمة، ولكن ينقصنا الشرح والتوضيح بشأن حالات المرض والتشافي فمثلا يجب شرح إيجابية المرض انها **positive** **virus** وهو معناه وجود الفيروس لكن لا يعني بالضرورة وجود الاعراض، وعن تفسير الحالات التي تماثلت للشفاء لا بد

أنظمة الوقائية وأنظمة الحجر بالطرق الصحيحة، وهناك دول أخرى مثل السويد ليس لديهم سياسة تطبيق الحجر، ولكن لديهم نظام التباعد الاجتماعي، ودولة قطر افتتحت مستشفى في 3 أيام بعيدا عن الشعب .

وهنا يجب علينا ان نتبع النظام المعتدل في الحجر فيمكن ان نضع الخاضعين للحجر في فندق مفتوح والمفروض ان تخصص لهم مستشفيات لهذا الغرض كي نحافظ على حياتهم وعلى الكادر الطبي ونمنع انتقال المرض ونحافظ على حياة الآخرين كذلك.

والان بدأ انتشار المرض بين الكادر الطبي من الأطباء والصيادلة اين الوقاية؟ ففي بداية الازمة وعندما تم نشر المعلومات لم يستخدموا **protection** **Equipment** وهو ما يعرف بمعدات الحماية التي يجب ان يستخدمها الطبيب ليحمي نفسه. وأصدرت منظمة الصحة العالمية آخر كتاب توضح من خلاله ان الأطباء الذين يواجهون الفيروس لا بد

ان نوضح ان المقصود بها اختفاء الفيروس وليس القصد ان الشخص كان مريضا وتشافي، فهنا المرضى مجموعتين الأولى من يحمل الفيروس بدون اعراض، والنوع الثاني مريض ويحمل الفيروس، وهناك مجموعة ثالثة تعاني من شدة المرض، ولكن في كل الأحوال تعامل وزارة الصحة مع المرض نفسه ممتاز ولكن نصائح وزارة الصحة للقطاعات الأخرى لم يكن موفقا .

واما عن سياسة تطبيق الحجر لمدة 14 يوما، نحن في الكويت نضع الخاضعين للحجر في فنادق 5 نجوم ويجتمعون في المساء في سهرات جماعية ويتناولون الطعام سويا، كما حدث في فندق الكوت وهذا هو الغريب ونحن الدولة الوحيدة بالعالم التي اقامت الحجر بمثل هذه الطريقة. وفي الدول الأخرى ومن خلال الفيديوها ترى المحاجر تقيد المحجور عليه في غرفة ويصل له الطعام عن طريق روبوت، ورغم ان الصين كانت أولى الدول في انتشار المرض ولكنها طبقت جميع



لم يتم في الكويت استخدام نظام protection Equipment كي يحمي الطبيب نفسه من العدوى ولذلك تفشى المرض بين الكادر الطبي..

يتعلموا هذا النظام ويجب ان نطبق نحن هذا النظام مع الأطباء في مستشفى جابر، ونحن كأطباء في القطاع الخاص نعرف كيف نستخدم أساليب الوقاية وبالفعل نحمي أنفسنا ونحمي المرضى كذلك. وانتهاز الفرصة كي أشيد بما تقدمه وزارة الداخلية الكويتية من جهود جبارة يشهد لها العالم، ونحن نقدرها ولكن نخاف على أبنائنا من رجال الشرطة من تفشي العدوى فلماذا يتواجد هذا الكم من سيارات الشرطة بالشارع للمراقبة في نفس المكان، وعدد كبير من رجال الشرطة لا يستخدمون الكمام ولا يلبسون القفازات ولا توجد بينهم مسافات مع انهم يتعرضون للتعامل مع كل الناس وكل المستويات وهذا يعرضهم للعدوى، وهل نحتاج فعلا لتواجد هذا العدد الكبير من رجال الشرطة في

الشوارع؟ شيء مبالغ فيه ومن يرى الوضع الحالي في الكويت وما يحدث فيه من مبالغة يعتقد كأننا في الصين . ونحن نحتاج من وزارة الصحة الى تواجد اخصائيين فيروسات وأوبئة، وتواصل مع «البروفيسيرات» العالميين ونستمع الى نصائحهم وبدلا من كل هذه المبالغة علينا الالتزام بالتباعد الاجتماعي كي تتم السيطرة واحتواء الازمة، وكان من المفترض ان تتم السيطرة على الوضع خلال 3 او 4 أسابيع، ونحن الآن مر علينا شهرين والازمة تزيد كل ذلك بسبب البداية الخاطئة التي ساهمت في تفشي الوباء بهذه الطريقة، وعرضنا أولادنا وشبابنا للمرض بسبب اختلاطهم بشريحة كانت معظمها حاملة للمرض ولكن من ناحية تعامل وزارة الصحة الحالي مع المرض والوقاية

والاهتمام فهو تعامل يشهد له العالم.
• ما الاحتياطات التي يجب ان تتبعها المرأة الحامل للوقاية من العدوى بفيروس كورونا؟
المحافظة على التباعد الاجتماعي والمسافات وارتداء الكمامات والقفازات وعدم الخروج لتجنب العدوى. وحالة المرأة الحامل ذات الخطورة العالية المصابة بضغط او سكر لابد ان يتابعها الطبيب، اما الحالة ذات الخطورة المتوسطة تحاول ان تخفف زيارة الطبيب وتهتم بالفيتامينات والتغذية وتحافظ على توازن نسبة السكر والضغط لان الخطورة تكمن في وجود الكورونا مع مرض آخر، واذا احست الحامل بأعراض مثل السخونة عليها ان تتصل بوزارة الصحة لطلب الرعاية الصحية، واذا كانت تعاني من السعال لابد ان تتصل بالجهة المختصة ويتم حجزها.

M E W I I N
إبتكار
I B T I K A R .
MIDDLE EAST WOMEN INVENTORS & INNOVATORS NETWORK

منظمة الصحة العالمية في سؤال وجواب

سوء التغذية يزيد من خطورة الإصابة بأمراض معدية ويعيق النمو العقلي والبدني للطفل



بعدها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض التي يمكن أن تكون قاتلة.

ويمكن أن ينتشر نقص التغذية وحالات نقص المغذيات الدقيقة على نطاق واسع بين أوساط اللاجئين والمشردين، نظراً إلى تعذر سهولة إتاحة الأغذية والخدمات الصحية الملائمة أمامهم في أغلب الأحيان.

نقص تغذية الطفل والتقرم

ويمكن أيضاً أن تسفر تغذية الطفل على نحو منقوص وتكرّر نوبات إصابته بعدوى الالتهابات في أول 1000 يوم من حياته عن معاناته من التقرم الذي يخلق آثاراً طويلة الأجل يتعذر شفاؤها على نمائه البدني والعقلي. وكان هناك في عام 2015 بأحاء العالم أجمع 156 مليون طفل يعانون من التقرم، منهم نسبة 45% تقريباً ممن كانوا يعيشون في بلدان وضعها هش وأخرى منكوبة بالنزاعات.

الإصابة بالأمراض غير السارية

كما يمكن أن تؤدي الطوارئ إلى تفاقم معدلات الإصابة بأمراض غير سارية ناجمة عن النظام

في اعتلال الصحة والنماء، وخاصة لدى الأطفال والحوامل.

زيادة الوزن والسمنة

زيادة الوزن والسمنة؛ وهما ينجمان عن اتباع نظام غذائي غير متزن أو غير صحي ويسفر عن تناول كميات كبير جداً من السعرات الحرارية بالاقتران غالباً مع عدم ممارسة التمارين الرياضية. ويمكن أن تتسبب زيادة الوزن والسمنة في الإصابة بأمراض غير سارية ناجمة عن النظام الغذائي، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم (فرط ارتفاع ضغط الدم) والسكتة الدماغية وداء السكري والسرطان. أما الجوع الشديد فيسبب نقصاً حاداً في الغذاء يمكن أن يتسبب في الوفاة.

ما مدى جسامته مشكلة سوء التغذية أثناء الطوارئ؟

يكون الناس أثناء الطوارئ أكثر عرضة لخطر المعاناة من نقص التغذية وحالات نقص المغذيات الدقيقة، ومنهم من يعاني قصور التغذية قبل حدوث الأزمة معرضون أكثر لهذا الخطر. ويقوض سوء التغذية الحاد جهاز المناعة الذي يصبح

تقول منظمة الصحة العالمية ان نقص التغذية: هو ما يحدث عندما لا يحصل الشخص على ما يكفي من الغذاء لكي يتناوله ويتسبب في معاناته من الهزال (الذي يُسمى أيضاً سوء التغذية الحاد عندما يكون الشخص نحيفاً جداً مقارنة بطوله) أو التقرم (الذي يُسمى أيضاً سوء التغذية المزمن عندما يكون الشخص قصيراً جداً مقارنة بسنه). ويزيد نقص التغذية خطورة الإصابة بأمراض معدية من قبيل الإسهال والحصبة والملاريا والالتهاب الرئوي، فيما يمكن أن يعوق سوء التغذية المزمن النماء البدني والعقلي لدى الطفل الصغير.

حالات نقص المغذيات الدقيقة

وهي تحدث عندما لا يحصل الشخص على ما يكفي من الفيتامينات والمعادن المهمة في نظامه الغذائي، ويمكن أن تتسبب تلك الحالات

الطفولة الشائعة. وتقلل أيضاً الرضاعة الطبيعية مخاطر إصابة الأمهات بسرطان الثدي والمبيض وداء السكري من النمط الثاني والاكْتئاب اللاحق للولادة.

وتزيد كذلك أهمية الرضاعة الطبيعية بالنسبة إلى الأطفال من أجل إبقائهم على قيد الحياة أثناء الطوارئ الإنسانية، لأن صغار الأطفال يتعرضون أثناءها لمخاطر أكبر من حيث الإصابة بالإسهال والالتهاب الرئوي ونقص التغذية. ويؤدي نقص الغذاء والمياه غير المأمونة وتردي الخدمات الصحية إلى تعريض الرضع وصغار الأطفال لمخاطر أكبر.

وتوصي المنظمة بالآيغذى الرضيع سوى على لبن الأم في الأشهر الستة الأولى من عمره، وينبغي أن يتواصل بعدها إرضاعه طبيعياً (وإطعامه أغذية أخرى كذلك) حتى يبلغ سن العامين، وربما تواصل إرضاعه لفترة أطول، حتى في حالات الطوارئ.

ما هي التحديات الهائلة أمام الرضاعة الطبيعية في حالات الطوارئ؟

غالباً ما يؤدي اعتلال صحة الأم بديناً ونفسياً في حالات الطوارئ إلى تردي فوائد الرضاعة الطبيعية، وقد تواجه الأمهات المشردات صعوبة في العثور على أماكن مريحة وخصوصية لإرضاع صغارهن طبيعياً، ولا يتاح أمامهن في أغلب الأحيان سبيل الوصول إلى الشبكات التي تدعمهن من أفراد الأسرة والأصدقاء في حالات الطوارئ، وقد يُعاد توزيع العاملين الصحيين الذين يزودونهن بالدعم عادةً من أجل التعامل مع النواحي الأخرى للاستجابة أثناء الطوارئ.

وقد توزع الجهات المانحة الحسنة النية بدائل لبن الأم (مثل مساحيق تغذية الرضع) أثناء الطوارئ، الأمر الذي يمكن أن يقوض الرضاعة الطبيعية ويزيد خطورة إصابة الأطفال بعدوى الأمراض التي يمكن أن تؤدي بحياتهم في حال نقص المياه النظيفة أو الزجاجات وحلقات الزجاجات النظيفة لأغراض تحضير مساحيق تغذيتهم.

وتؤدي الحكومات والمنظمات الإنسانية دوراً أساسياً في حماية الرضاعة الطبيعية وتعزيزها ودعمها.



الطبية والتغذوية وخدمات المياه والنظافة الصحية والخدمات الاجتماعية. وبإمكان الأطفال الذين لا تزال لديهم شهية أن يمشوا في منازلهم ويحصلوا على الرعاية بوصفهم مرضى خارجيين، حيث يلزم علاجهم بواسطة أغذية معدة خصيصاً لهذا الغرض ويجب أن يواظب عامل صحي مدرب على رصد معدل تعافيتهم من سوء التغذية.

أما الأطفال الذين يعانون من مشاكل طبية وليس لديهم شهية، فيلزم تزويدهم بالرعاية بوصفهم مرضى داخليين في العيادة أو المستشفى ويلزم إعطاؤهم أنواعاً من الحليب معدة خصيصاً لهذا الغرض وعلاجهم من عدوى الالتهابات أو غيرها من المضاعفات المحتملة.

الرضاعة الطبيعية

لم يكتسي إرضاع صغار الأطفال طبيعياً أثناء الطوارئ أهمية كبيرة؟ يمكن أن تنقذ الرضاعة الطبيعية أرواح صغار الأطفال أثناء الطوارئ.

تعود الرضاعة الطبيعية في جميع الأوساط بفوائد صحية كبيرة على كل من الأطفال والأمهات، لأن لبن الأم الطبيعي يمنح الطفل جميع العناصر الغذائية التي تلزمه لكي يتمتع بنمو ونماء صحيين، فهو سهل الإلتاحة ويحتوي على الأجسام المضادة التي تحمي الرضيع من الإصابة بأمراض

الغذائي، مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم (فرط ارتفاع ضغط الدم) وداء السكري والسرطان. وقد لا تتاح الأغذية الصحية بشكل منتظم ولا الرعاية الطبية كما ينبغي، مما يؤدي إلى انقطاع توفير العلاجات اللازمة لتلك الأمراض أو وقف توفيرها. ونظراً إلى ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض غير السارية بين العديد من فئات السكان، فإن الطوارئ يمكن أن تسفر عن زيادة كبيرة في معدل الاعتلال بل حتى معدل الوفيات من جراء تلك الأمراض.

الحوامل والمرضعات

من هم الأكثر عرضة لخطر المعاناة من نقص التغذية والتضوّر جوعاً أثناء الطوارئ؟

صغار الأطفال والحوامل أو المرضعات هم الأكثر عرضة لخطر المعاناة من نقص التغذية، لأن أجسامهم يلزمها المزيد من المغذيات، مثل الفيتامينات والمعادن، وهم أكثر عرضة لخطر العواقب الوخيمة المترتبة على حالات نقص تلك المغذيات.

والأطفال معرضون لأشد مخاطر الموت الناجم عن التضوّر جوعاً لأن معدل تعرضهم لنقص التغذية أسرع من معدلته لدى البالغين. ويزيد احتمال وفاة الأطفال الذين يعانون من التقرّم الحاد على وفاة أولئك الذين يتمتعون بوزن صحي بواقع 11 مثلاً، فيما يُصاب الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية بعدوى الالتهابات بسهولة أكبر ويستغرقون وقتاً أطول في التعافي منها بسبب ضعف جهاز المناعة لديهم. ويمثل نقص التغذية على الصعيد العالمي عاملاً أساسياً في أكثر من نصف وفيات الأطفال الناجمة عن الالتهاب الرئوي والملاريا، وفي نسبة تزيد على 40% من وفياتهم الناجمة عن الحصبة.

كيف ينبغي علاج سوء التغذية الحاد أثناء الطوارئ؟

يعاني الفرد من سوء التغذية الحاد عندما يكون شديد النحافة ويتعرض لخطر الموت ويلزمه علاج فوري. ونطاق الاستجابة لسوء التغذية الحاد واسع وهو يشمل عدة عناصر مثل الخدمات



50 سؤال

لأهم المعلومات حول فيروس كورونا المستجد

قرأنا مجموعة أسئلة تتعلق بهذا الوباء القاتل او مايسمى بفيروس كورونا كوفيد 19 وتحديدا على صفحات صحيفة «The Sun» البريطانية، وجدنا امانا العديد من المعلومات الهامة عن هذا الفيروس المستجد فاسمحوا لنا ان نستعرض أهم الأسئلة واجوبتها نقلا عن الصحيفة والتي جاءت على لسان كبار استشارى الفيروسات والمناعة فى العالم، والتي تتلخص في 50 سؤالاً رئيسياً تشمل أهم المعلومات حول هذا الفيروس.

وهؤلاء فريق من كبار الأطباء، هم في طليعة مكافحة الفيروسات التاجية في بريطانيا، مهمتهم تصحيح المعلومات الخاطئة، وتقديم الحقائق والنصائح السليمة عن الفيروس.

في خلال بضعة أيام تحولت حياة الشعوب الى ظلام دامس بعد انتشار فيروس جديد لم يكن معروفا من قبل واحتار العلم امامه ويوما بعد يوم توالت الضحايا وأصبحت بالملايين حول العالم، ولكن من هذا العدو الشرس الذي هاجمنا دون ان نستعد للوقوف امامه ؟ واستمر في الهجوم دون ان نعرف مايتبقى لديه من أسلحة فهو لايعرف الحدود ولايفرق بين الناس من كافة الفئات والاعمار ورغم انه لايرى بالعين المجردة الا ان سرعة انتشاره اربعت العالم اجمع مما أصاب الجميع بخيبة الامل في احتوائه، ولم يعد امانا سوى الاطلاع والقراءة والنقاش حول هذا الفيروس وكيف نحمي انفسنا منه.

ومن خلال القراءة والمتابعة لوسائل الاعلام المحلية والعالمية

7 هل تساعد المضادات الحيوية في علاج الفيروس التاجي؟

لا، لأن المضادات الحيوية ليست فعالة ضد الفيروسات، يمكن أن تعمل فقط ضد البكتيريا، صحيح أن بعض الالتهابات الفيروسية، يمكن أن تؤدي أحياناً إلى عدوى بكتيرية، على سبيل المثال، يمكن أن تؤدي عدوى الصدر إلى الإنفلونزا، لكن البحث يشير إلى أن تناول المضادات الحيوية قبل المضاعفات البكتيرية لا يمنع حدوث المضاعفات.

8 إلى متى يبقى الفيروس على الأسطح؟

يبدو أن الفيروس التاجي يعيش لمدة تصل إلى 72 ساعة على الأسطح الملساء مثل البلاستيك والفولاذ، لذا من المنطقي تنظيف هذه المناطق جيداً وفي كثير من الأحيان، وليس من المؤكد بعد، إلى أي مدى ستؤثر الحرارة أو البرودة أو ضوء الشمس على بقاء هذا الفيروس، ولكن معرفتنا تتزايد طوال الوقت.

9 لماذا وكيف تهاجم الرئتين؟



نظراً لأن فيروس كورونا Covid-19 يتم تنفسه، فليس من الغريب أنه يؤثر على الشعب الهوائية العلوية وأحياناً على الرئتين.

مضاعفات الرئة هي إما الالتهاب الرئوي، أو متلازمة الضائقة التنفسية الحادة

التنفس أو أعراض أخرى.

3 هل الفيروس التاجي معدي أكثر من الأنفلونزا العادية؟

هذا لا يزال قيد الدراسة، يختلف حسب البلد لذلك هناك حاجة إلى مزيد من البحث.

4 هل يمكن أن يكون لديك فيروس كورونا Covid-19 دون ظهور علامات؟

نعم، قد يعاني بعض الأشخاص من المرض دون ظهور أى أعراض.

5 هل يمكنني المشي مع كلبى؟

إذا لم تكن نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية أو تم نصحك بالعزل الذاتى، يمكنك الاستمرار فى المشى مع كلبك، ولكن اتخاذ احتياطات صحية إضافية عند العودة من المشى، يجب أن تكون بعيداً اجتماعياً بغض النظر، لذلك تأكد من الابتعاد مترين، إذا كنت تعزل نفسك، يجب أن تقيد نفسك وكلبك بالمنزل والحديقة

6 كيف يمكنني تعزيز وتقوية جهاز المناعة؟

هناك الكثير الذي يمكنك القيام به، أعلى القائمة هو عدم التدخين، وعدم الإفراط في شرب الكحوليات، تناول قائمة صحية غنية بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، إذا كنت قلقاً بشأن ما إذا كان نظامك الغذائي ملائماً، تناول الفيتامينات المتعددة يومياً، مارس الرياضة بانتظام، واحصل على قسط كافٍ من النوم، وحاول معالجة الضغط النفسى.

واتبع جميع النصائح حول غسل اليدين بشكل متكرر وجيد، وتجنب لمس وجهك بيديك، خاصة عندما تكون متسخة.

1 كيف يمكنني التغلب على الوحدة في الحجر الصحي؟

حقق أقصى استفادة من التكنولوجيا للبقاء على اتصال مع العائلة، والأصدقاء، هذا هو الوقت المناسب للقاءات، بدأت العديد من المناطق المحلية منتديات عبر الإنترنت لإبقاء الجيران على اتصال، يمكنك أيضاً «مقابلة» الآخرين للمردشة حول اهتمامات محددة، في شتى المجالات.

استخدم وسائل التواصل الاجتماعي أيضاً، هناك بعض مجموعات الفيس بوك الرائعة التي تساعد في التغلب على العزلة، ولكن الابتعاد عن المعلومات الخاطئة فيما يتعلق بفيروس كورونا Covid-19، بالإضافة الى ان هناك دائماً تلفزيون، أو راديو، أو كتاب جيد، لمساعدتك على الشعور بأنك لست وحدك، الحفاظ على النشاط العقلي لا يقل أهمية عن الحفاظ على النشاط البدنى.

2 هل يجب على ممارسة الرياضة وهل يمكنك اقتراح أى أفكار؟

الحفاظ على لياقتك البدنية خلال فترة من التبعاد أو العزلة الاجتماعية أمر حيوي، إذا كان لديك أى مساحة فى الهواء الطلق، استخدمها للحصول على الهواء النقي أو التنزه فى الحدائق.

وقد تساعد الأعمال المنزلية قليلاً، وتساعد في الحفاظ على نظافة الأسطح، ولكن من وجهة نظري اللياقة البدنية، فإن أداء تمارين محددة أفضل.

إذا كان لديك مساحة، استخدم حبل القفز أو طوق حولك في حديقتك، لكن لا تتابع إذا لم تكن معتاداً على ممارسة التمارين الرياضية، فابدأ بلطف، وقم بالتدرج تدريجياً، واستمع إلى ألم أو ضيق فى



ربما يزيل الصابون والماء أنواعاً معينة من الجراثيم أكثر من معقم اليدين، ولا يتم استخدام معقم اليدين دائماً بشكل صحيح، قد لا يستخدم الناس ما يكفي أو قد يمسحونه قبل أن يجف.

ولكن بالطبع أفضل شيء لاستخدامه هو الشيء الذي لديك في ذلك الوقت، اقترح أن يغسل الناس أيديهم بانتظام عندما يكونون بالخارج أمر غير عملي تماماً، ومن المؤكد أن معقم اليدين الذي يحتوي على ما لا يقل عن 60% من الكحول، يستخدم بشكل صحيح، يستحق استخدامه.

15 كيف ينتشر كورونا كوفيد ١٩

مثل معظم الالتهابات الفيروسية، ينتشر في الهواء، لذلك إذا سعل شخص بالقرب منك أو عطس، سينشر رزاز من الفيروس قد تدخل في فمك، هذا هو السبب في وجود نصيحة قوية حول البعد الاجتماعي، على عكس بعض الفيروسات الأخرى، فإن فترة بقاء الفيروس التاجي الطويلة على الأسطح كما قيل، قد تصل إلى 72 ساعة، هي طريقة أخرى يمكن أن ينتشر فيها الفيروس دون أن تكون على اتصال مباشر مع شخص مريض.

16 ما هي الظروف القائمة مسبقاً المعرضة للخطر؟

إن أي شخص يعاني من حالة قد تعني عادةً أنك مصاب بالأنفلونزا، يجب أن يتبع المسافات الاجتماعية بعناية، وهذا يشمل

على الرغم من ذلك، يجدر الحفاظ على الأقمشة نظيفة، وغسل ملابسك بانتظام، كما يجب غسل الملابس بالماء الساخن في الغسالة.

12 كم هي فترة الحضانة للفيروس؟

إن فترة الحضانة لأي مرض معدي هي الفترة الفاصلة بين وقت إصابتك به وبدء ظهور الأعراض.

يعتقد أن فترة حضانة الفيروس التاجي تتراوح بين يوم واحد و 14 يوماً، على الأرجح حوالي 5 أيام في المتوسط.

13 ما هو معدل الوفيات؟

من المستحيل التأكد من عدم اختبار جميع السكان لفيروس كورونا Covid-19، ولكن في الوقت الحالي فإن التقديرات تتراوح بين 3 إلى 4%، كما أن معدل الوفيات أقل للأطفال، وأعلى لكبار السن، أو أولئك الذين يعانون من مشاكل صحية سابقة، ضع في اعتبارك أن الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة قد يتوفون خلال جائحة فيروس كورونا التاجي دون الإصابة بالعدوى على الإطلاق.

وهذا هو السبب في أن الحكومة تبذل كل ما في وسعها لإبطاء انتشار المرض، ونحن جميعاً بحاجة إلى القيام بواجبنا باتباع أحدث النصائح الطبية والعلمية.

14 هل استخدام الصابون والماء أفضل من معقم اليدين؟

(ARDS)، إذا كان ذلك سيحدث، فإن الضائقة التنفسية الحادة، ARDS «تبدأ في الأسبوع الثاني.

حيث يمكن أن تنتفخ الرئتان وتم تفرغ، لكنهما لم يعدا يقومان بعملهما في نقل الأكسجين داخل الهواء إلى مجرى الدم. هذا هو السبب في كونك قد تحتاج إلى جهاز تنفس صناعي، أو ما يسمى ايكمو، ECMO، الذي يتطلب معدات متخصصة، إلى السيطرة أثناء تعاليف الرئتين.

10 هل يساعد تناول فيتامين C أو الفيتامينات الأخرى؟

لسوء الحظ، لا يوجد دليل على أن مكملات فيتامين سي تساعد في التغلب على فيروس كورونا، ولكنها لا تسبب أي ضرر، من المعروف أحياناً أن الجرعات العالية جداً من فيتامين ج تتلف المعدة والكليتين، لذلك لا تأخذ أكثر من الجرعة الموصى بها، ومع ذلك، ينصح الناس في المملكة المتحدة بتناول مكمل غذائي روتيني من فيتامين د.

يساهم فيتامين د «في الحصول على مناعة جيدة، ويأتي بشكل رئيسي من تأثير أشعة الشمس على الجلد، هذا هو السبب في أن الكثير منا في هذا البلاد الغائمة مثل «بريطانيا» في كثير من الأحيان لديهم مستويات منخفضة منه.

11 هل هناك أسطح يستمر فيها الفيروس لفترة أطول مثل النسيج؟

قد لا يكون هذا ما يتوقعه معظم الناس، ولكن يبدو أن الفيروس التاجي يدوم طويلاً على الأسطح الملساء، تستمر لمدة 24 ساعة فقط على الورق المقوى، وأقل من ذلك على الأقمشة.

في بداية تفشي المرض، كانت هناك العديد من الحكايات حول الاختبارات السلبية الكاذبة، حيث كان لدى المرضى العديد من الاختبارات السلبية قبل الحصول على اختبار إيجابي، ولكن هذا قد يكون بسبب تطور المرض بعد اجتياز الاختبارات السابقة، وقد أظهرت دراسات بعض الاختبارات أنها حساسة بنسبة 85%-90، مما يعني أنه بالنسبة لـ 100 شخص لديهم اختبار سلبي، فإن 10 إلى 15 منهم قد يكون لديهم الفيروس بالفعل. وتقول الصحة العامة في إنجلترا، أن الاختبار الحالي الذي يستخدمه حساس للغاية.

23 هل يمكنني تناول إيبوبروفين؟

لا يفضل استخدام الإيبوبروفين، كانت هناك بعض المخاوف من أن استخدام الإيبوبروفين وغيره من الأدوية المضادة للالتهابات، يمكن أن يجعل بعض المرضى الذين يعانون من الأمراض المعدية أشد مرضاً، تنصح الصحة في بريطانيا حالياً المرضى الذين يعانون من أعراض الفيروس التاجي باستخدام الباراسيتامول بدلاً من ذلك.

24 هل يمكن أن ينتقل الفيروس في الماء؟

مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، قالت إن الفيروس التاجي لم يتم اكتشافه في مياه الشرب، وأن العمليات المستخدمة لجعل المياه نظيفة وأمنة ستزيل أو تعطل الفيروس.

25 هل سأصاب بفيروس كورونا إذا كنت على اتصال مع

الأشخاص الذين يعانون من الفيروس؟ يعتمد على مدى قربك من الشخص ومكان وجوده في تطور المرض، من غير المحتمل أن

لقد أدرجت الحكومة النساء الحوامل في قائمة الأشخاص الذين قد يرغبون في التفكير في التباعد الاجتماعي، ولكن من غير الواضح ما إذا كان هذا يعتمد على العلوم السليمة أم على التجارب السابقة فقط، فمثلاً عندما أصبحت العديد من النساء الحوامل مريضات جداً بأفلونزا الخنازير في عام 2009، أصدرت الكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء بياناً، قالت فيه: إن النساء الحوامل لا يبدو أنهن أكثر مرضاً من عامة السكان، وتضيف أنه لا يوجد دليل على أنها تزيد من خطر الإجهاض، أو يمكن أن تنتقل إلى الجنين عبر المشيمة.

20 ماذا أفعل إذا اعتقدت أنني أصبت بالفيروس؟

أن أي شخص يعاني من سعال جديد، أو حمى، يجب أن يعزل نفسه لمدة سبعة أيام، عالجه كما تفعل مع البرد، استخدم الباراسيتامول وحافظ على رطوبة جسمك جيداً، جنب الاتصال بأقاربك قدر الإمكان، على الرغم من أن ذلك قد يكون صعباً في المنزل المشترك، ما لم تصبح أكثر تدهوراً أو تعتقد أنك بحاجة إلى المستشفى، ليست هناك حاجة لطلب المساعدة الطبية.

21 هل يوقف الطقس الدافئ تفشي المرض؟

الجواب البسيط هو أننا لا نعرف، ولكن ربما لا، عادةً ما تكون التهابات الجهاز التنفسي أقل شيوعاً في أشهر الصيف، ولكنها عدوى جديدة وقد تتصرف بشكل مختلف.

22 هل الاختبارات الحالية دقيقة بنسبة 100%؟

لا يوجد اختبار يمكن أن يكون حساساً بنسبة 100 %، ومحددًا بنسبة 100%، ولا تختلف اختبارات فيروس كورونا التاجي.

مجموعة واسعة من الحالات، بما في ذلك الربو والسكري والأمراض المزمنة في القلب أو الكلى أو الكبد، ويشمل أيضاً أولئك الذين تكون أجهزة المناعة لديهم ضعيفة نتيجة للمرض، مثل فيروس نقص المناعة البشرية «الإيدز»، أو الأدوية، مثل بعض الأدوية التي تعالج التهاب المفاصل، والأشخاص ما بعد زرع الأعضاء.

17 ما هي الأعراض التي يجب أن أكون على علم بها ولماذا

يصاب بعض الناس بأعراض مختلفة؟

الأعراض الأكثر شيوعاً هي الحمى (سيشعر صدرك أو ظهرك بالحرارة عند اللمس) والسعال الجاف، قد تشعر أيضاً بالتعب الشديد والألم في جميع أنحاء جسمك، يعاني بعض الناس من التهاب في الحلق وقد يكون الأنف مسدوداً أو سيلاناً.

18 ما هو أهم شيء يمكنني القيام به لحماية نفسي وأحبائي؟

أهم شيء هو النظافة الجيدة لليدين، اغسل يديك عندما تستطيع واستخدم معقم اليدين ببقية الوقت، لا تلمس وجهك، إذا كان لديك الفيروس على يديك، فسيؤدي ذلك إلى نقله إلى الأغشية في أنفك وفمك، اتبع النصائح المقدمة بشأن البعد الاجتماعي، خاصة إذا كان عمرك يزيد عن 70 عاماً.

19 زوجتي حامل هل نشعر بالقلق؟



يثبت أن الفيروس التاجي لديه معدل انتقال بنسبة 100%.

26 هل الغذاء المعبأ خطر؟

لا يمكنك الإصابة بالفيروس التاجي من تناول الطعام، من الناحية النظرية، يمكنك التقاطه عند لمس شخص مصاب بالفيروس.

27 هل تستطيع حيواناتك الأليفة الإصابة به؟



تم العثور على كلب في هونج كونج مصاب بفيروس كورونا، ولكن لا يوجد دليل يشير إلى أن حيواناتنا الأليفة يمكن أن تنقله.

28 كيف أعرف أنني مصاب بفيروس كورونا وليس برد أو إنفلونزا؟

أحدث نصيحة حكومية هي أن أي شخص يعاني من ارتفاع في درجة الحرارة (تشعر بالسخونة عند لمس صدرك أو ظهرك) أو سعال جديد ومستمر يجب أن يعزل نفسه لمدة 7 أيام، إذا كانوا يعيشون مع أشخاص آخرين، يجب على جميع أفراد الأسرة البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً من اليوم الذي ظهر فيه أول شخص على الأعراض.

29 هل أرتدي قناع الوجه؟

توصي منظمة الصحة العالمية، أنه إذا كنت بصحة جيدة، فأنت بحاجة فقط إلى ارتداء قناع إذا كنت تعتني بشخص يشتبه في

إصابته بالعدوى، أنصح مرضاي بالتحقق من النصيحة الحكومية الرسمية في هذا الشأن، أهم شيء يمكن أن يفعله الناس في الوقت الحاضر هو العزلة الذاتية إذا ظهرت علامات فيروس كورونا Covid-19 وممارسة غسل اليدين بشكل منتظم وآمن.

35 إذا اعتقدت أنني مصاب بالفيروس التاجي، فماذا أفعل؟

أنت تبقى في المنزل لمدة 7 أيام إذا كنت تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة أو سعال جديد ومستمر، إذا كنت تعيش مع أشخاص آخرين، فيجب أن يبقىوا في المنزل لمدة 14 يوماً من اليوم الذي ظهرت فيه الأعراض على الشخص الأول.

36 هل يمكنني التقاطه أكثر من مرة؟

لا توجد بيانات كافية في الوقت الحاضر للإجابة على هذا السؤال.

37 لماذا يسمى الفيروس التاجي؟

الاسم مأخوذ من الكورونا اللاتينية، ويعني «التاج» أو «الهالة»، وهو شكل الفيروس.

38 كيف أعنتي بشخص لديه فيروس كورونا؟

إذا كنت تعتني بشخص يعزل نفسه، فيجب عليك أيضاً أن تعزل نفسك لمدة 14 يوماً، يجب على المرضى إتباع إرشادات الصحة العامة البريطانية، إذا كانوا يجاهدون من أجل مكافحة الفيروس.

39 هل غسل اليدين يمنع الانتشار حقاً؟

نعم بالتأكيد، يعد غسل اليدين بانتظام أحد أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها، يجب عليك غسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل.

40 هل ينتقل الفيروس عبر الهواء وهل يوجد قلق بشأن تكييف الهواء؟

30 هل يمكن أن يحميني تغيير نظامي الغذائي؟

لا شيء يشير إلى أن أي نظام غذائي معين، أو مكملات غذائية تقلل من خطر العدوى أو الطول أو الشدة.

31 كيف يتم علاج فيروس كورونا؟

حتى الآن، لا يوجد لقاح، على الرغم من تطوير اللقاحات وبدأت التجارب مؤخراً، يعمل الباحثون أيضاً على العلاجات المضادة للفيروسات، ولكن مرة أخرى، هذه العلاجات حالياً فقط في المرحلة التجريبية.

32 ما الفرق بين فيروس كورونا والإنفلونزا العادية؟

إن فيروسات الإنفلونزا الموسمية وفيروس كورونا Covid-19 كلاهما فيروسات معدية تسبب أمراض الجهاز التنفسي، ولكن الأعراض متشابهة للغاية في عدد من الطرق، ولا يزال الأطباء يتعلمون عن فيروس كورونا Covid-19.

33 هل تظهر على الأشخاص أعراض؟

إحدى الصعوبات الرئيسية التي نواجهها هي أن الناس يمكن أن يكونوا معديين عندما لا تظهر عليهم أعراض واضحة، لذلك لا تتجاهل النداءات للمسافة الاجتماعية.

34 متى يمكن صنع لقاح؟

الأسبوع الماضي، بدأت أول تجربة بشرية على لقاح محتمل في الولايات

المنزل، فلا يجب استخدام المساحات المشتركة مثل المطابخ أو الحمامات في نفس الوقت، كما يجب فتح النوافذ في المساحات المشتركة إن أمكن.

47 أنا في العزلة الذاتية هل ممكن مغادرة المنزل؟

لا، إن الفرق الرئيسي بين العزلة الذاتية، والبعد الاجتماعي، هو أنه إذا كنت تعزل نفسك، فلا تغادر المنزل في أي وقت للخروج، يمكنك استخدام الحديقة.

48 متى يكون الناس معديين؟

قد يكون الناس معديين من مرحلة مبكرة من المرض وقبل ظهور الأعراض، هذا هو السبب في أن الإبعاد الاجتماعي مهم للغاية.

49 متى نكون حواملين للجراثيم الأكثر إصابة؟



حتى الآن لم يتم تحديد ذلك، ولهذا السبب يجب علينا جميعاً استخدام المسافات الاجتماعية، والأنسجة التي يمكن التخلص منها وغسل اليدين للحد من الانتشار.

50 لماذا يكون كبار السن أكثر عرضة لخطر الإصابة بفيروس كورونا؟

لأنه في الغالب يكون لديهم حالات صحية مزمنة، مما يعرضهم لخطر الإصابة بالفيروس.

إذا كان الشخص يعاني من درجة حرارة عالية (يشعر بالسخونة عند لمسه على صدره أو ظهره)، أو سعال جديد ومستمر، فيجب عليه البقاء في المنزل، لا يجب أن يذهب إلى الصيدلية أو المستشفى، لا يلزم اختبار فيروس كورونا، إذا كانوا يقيمون في المنزل، يجب أن يبقوا في المنزل لمدة 14 يوماً، كما يجب على الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في المنزل البقاء في المنزل لمدة 14 يوماً، من اليوم الذي ظهرت فيه الأعراض على الشخص الأول، إذا كان هناك شخص يعيش في المنزل يبلغ من العمر 70 عاماً أو أكثر، أو يعاني من حالة مزمنة، أو حامل، أو يعاني من ضعف في جهاز المناعة، فحاول العثور على مكان آخر لقيموا فيه لمدة 14 يوماً، أثناء البقاء في المنزل معاً، حاول الابتعاد عن بعضهما البعض.

45 هل يمكنني مشاركة الحمام مع شخص مصاب بفيروس كورونا؟

من الأفضل استخدام حمامات منفصلة إن أمكن، هذا مهم بشكل خاص إذا كان هناك شخص مصاب في المنزل، إذا لم يكن ذلك ممكناً، فيجب تنظيف الحمام المشترك في كل مرة يتم استخدامه، على سبيل المثال بمسح جميع الأسطح التي تم لمسها، لا تشارك المناشف.

46 هل يمكنني مشاركة أواني الطبخ مع شخص مصاب بفيروس كورونا؟

يجب استخدام غسالة الصحون إن أمكن، إذا لم يكن الأمر كذلك، يجب أن يكون سائل الغسيل والماء الدافئ والتجفيف الشامل للأواني كافياً.

إذا كان هناك شخص معرض للخطر في

هناك خطر نظري من إمكانية انتشار الفيروس في نظام تكييف الهواء، لكن الرزاز المتداول في الهواء ستبقى على الأرجح لبضع ساعات فقط في الهواء، مقارنة بأيام على الأسطح، يمكنك التفكير في إيقاف تشغيل تكييف الهواء، ولكن إذا لم يكن ذلك في نطاق سيطرتك (على سبيل المثال في العمل)، فإن الرسالة الرئيسية لتعقيم اليدين تنطبق.

41 ماذا لو أكلت شيئاً مع الفيروس؟

هذا غير محتمل، ولكن تناول الطعام الملوث (على سبيل المثال برزاز السعال) قد يكون طريقاً للانتقال.

42 ما هو البعد الاجتماعي؟

المسافة الاجتماعية تقلل من التفاعل بين الناس وبالتالي تحد من انتشار الفيروس، وتشمل التدابير الرئيسية: تجنب الاتصال مع أولئك الذين لديهم أعراض، تجنب الاستخدام غير الضروري لوسائل النقل العام، العمل من المنزل، إن أمكن، تجنب التجمعات والتجمعات الكبيرة في الأماكن العامة الصغيرة، (ومن ثم إغلاق الحانات والمسارح والصالات الرياضية)، تجنب التجمعات مع الأصدقاء والعائلة، والاتصال فقط بالخدمات الأساسية عبر الهاتف أو عبر الإنترنت.

43 أنا في عزلة عن النفس هل يجب أن أعقم المنزل؟

لا توجد نصيحة موصى بها في هذا الصدد، ومع ذلك، فإن غسل اليدين بالصابون بانتظام لمدة 20 ثانية على الأقل أمر ضروري، وخاصة قبل إعداد الطعام.

44 ماذا أفعل إذا أصيب أحد في المنزل بسعال؟



الكويت تدعم منظمة الصحة العالمية بـ 20 مليون دولار امريكي لمكافحة انتشار وباء فيروس كورونا

الكويت اليوم هي أكبر بلد دعمت المنظمة بتوفير 60 مليون دولار امريكي لصالح تمويل برامج الاستجابة للتصدي لهذا الفيروس في العالم الذي اصاب أكثر من مليون شخص وخلف أكثر من 50 الف حالة وفاة. وعلى الصعيد المحلي انطلقت يوم السبت الماضي حملة (فزة للكويت) التي نظمتها الهيئة الخيرية الاسلامية العالمية بالتعاون مع 41 جمعية خيرية كويتية على مدى يوم واحد لدعم الجهود الحكومية في مواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19).

السمو أمير البلاد بتقديم دعم مالي لمنظمة الصحة العالمية فقد قرر مجلس الوزراء تخصيص مبلغ وقدره (20 مليون دولار أمريكي) وذلك مساهمة من دولة الكويت في تمويل عمل مكافحة الوباء التزاما بواجباتها الأخوية والإنسانية. ومن جانبه اشاد مدير عام منظمة الصحة العالمية تيدروس غيبريسوس بالتبرع السخي الذي قدمته دولة الكويت الى المنظمة في اطار مكافحة فيروس (كورونا المستجد - كوفيد 19). وقال غيبريسوس في مؤتمر صحفي ان «دولة

واصلت مؤسسات دولة الكويت الإنسانية نشاطها في ظل جهود الدولة لتعزيز إجراءات مكافحة فيروس (كورونا المستجد - كوفيد 19) وذلك انطلاقا من المسؤولية الاجتماعية وانسجاما مع التوجيهات السامية لحضرة صاحب سمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح وإكمالا لدور دولة الكويت المميز في هذا الجانب. وفي إطار الجهود الدولية والتعاون مع منظمة الصحة العالمية باحتواء انتشار وباء فيروس كورونا المستجد وبناء على أمر حضرة صاحب

أيضا. وأفاد أن هذه الظروف الاستثنائية تستوجب من كل الأطراف أن تضطلع بدورها لافتا الى أن الجمعية سارعت بتنفيذ مبادرات لدعم الاحتياجات العاجلة للحكومة في مواجهة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وأوضح أن الجمعية ستواصل مبادراتها في هذا الصدد تعزيزا لرسالتها الإنسانية على الساحة المحلية ودعم الجهود لمكافحة الفيروس بالتعاون مع الجهات المعنية. وأشاد بجهود وزارة الداخلية لتسهيل إجراءات الراغبين بالسفر الى بلادهم دون تكبد أي مبالغ مالية سواء في فترة إقامتهم أو قيمة تذكرة سفرهم الى جانب إمكانية عودتهم الى البلاد مجددا. كما أكد رئيس مجلس إدارة الجمعية أن الجمعية وفرت 1910 سلال غذائية لحراس المدارس في الكويت وأيضا ثلاثة آلاف سلة لعمال جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب و154 سلة غذائية لعمال المقابر. وذكر أن الجمعية وزعت 22 ألف وجبة غذائية على العمال في مناطق صباحان وأمغرة وشرق وينيد القار والمهبولة وسجلت 1500 متطوع ومتطوعة يبذلون الجهد في مقر الجمعية والمحاجر لخدمة المواطنين والمقيمين في الكويت معربا عن بالغ الشكر لجهودهم بشكل لافت. وبين أن المتطوعين يمارسون عملهم إلى جانب اخوانهم في وزارة الصحة بالمحاجر الصحية الأربعة وهي (الخيران) و(منتزه خليضة) و(منتزه الوطنية) و(منتجع اكوامارين) مشيدا بجهودهم لخدمة الوطن. ودعا السائير القطاع الخاص وجميع رجال الأعمال والبنوك والمجتمع المدني الى مساندة الدولة في دعم الفئات المتضررة من أزمة فيروس كورونا مشيرا إلى أن الكويت تناولت إدارة الأزمة باحترافية ومسؤولية عالية وحافظت على الأرواح رغم كل الأعباء.

الأسر المتعطفة وأصحاب الدخل المحدود والعمالة وفقا للضوابط والشروط والأطر القانونية. وفي سياق متصل أكدت الحملة أن التبرعات التي تم جمعها ستوجه لثلاثة مصارف محددة مسبقا هي (دعم الأسر والأفراد المتضررين من أزمة وباء كورونا - دعم العمالة التي فقدت مورد رزقها بسبب الأزمة - مساندة الجهود الحكومية الإنسانية في مواجهة الوباء). وذكرت الحملة أن الجهات المشاركة ملتزمة بصرف كل دينار تم جمعه في مصرفه الشرعي وفق الفتوى رقم (21/ع/2020) الصادرة عن إدارة الإفتاء في وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بتاريخ 26 مارس الماضي ووفق الأهداف والمصارف التي تم الإعلان عنها للجمهور. وفي سياق متصل أعلنت جمعية الهلال الأحمر الكويتي عن توزيع ثلاث وجبات يوميا بمعدل 1200 وجبة يوميا لمدة شهر كامل على مركز لإيواء العمالة المخالفة الراغبة في الاستفادة من مهلة المغادرة وذلك بالتعاون مع الجهات المعنية بالدولة. وقال رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور هلال السائير لوكالة الأنباء الكويتية (كونا) إن الجمعية تقدم الدعم الكامل لمكافحة فيروس كورونا وذلك من خلال تقديم العون والمساعدة في حالات الأزمات التزاما منها بواجبها تجاه دعم المجتمع الكويتي. وأضاف السائير أن الجمعية نفذت عددا من المبادرات الإنسانية استفاد منها مئات العمال سواء المخالفة التي ترغب بالسفر أو في المدارس الثلاثة بمنطقة جليب الشيوخ التي تقطنها عمالة بسبب الحجر عليهم. وذكر أن الجمعية وفرت أيضا وجبات غذائية يومية أخرى لمركز قوة الشرطة في منطقة جليب الشيوخ مشيرا الى أنها تشمل الطواقم الإدارية والطبية والتطوعية ورجال (الداخلية)

وأعلنت وزارة الشؤون الاجتماعية الكويتية ان حملة (فزعة للكويت) جمعت تبرعات بلغت 9 ملايين دينار كويتي (نحو 30 مليون دولار أمريكي) تم جمعها من 198227 متبرعا. وقال الناطق الاعلامي باسم الحملة الدكتور خالد الشطي لوكالة الأنباء الكويتية (كونا) إن الحملة جاءت استجابة للنداء السامي من حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه وتعبيرا عن تضامن كل فئات المجتمع في مكافحة الفيروس وما خلفه من آثار اقتصادية واجتماعية. ولفت الشطي الى أن ذلك استدعى لتلك الفزعة الوطنية لتوحيد جهود جميع الجمعيات الخيرية تحت مظلة وزارة الشؤون الاجتماعية متوجها بالشكر الجزيل للمقام السامي على مسته الحانية ومشاعره الأبوية تجاه كل من يعيش على أرض الكويت وللجهات الرسمية والجمعيات والمبرات الخيرية في مواجهة أزمة (كورونا). من جانبها قالت الوكيل المساعد للتنمية الاجتماعية في الوزارة هناء الهاجري في تصريح صحفي إن هذه الحملة انطلقت استجابة من وزارة الشؤون الاجتماعية للجهود الحكومية المبذولة للعمل على مكافحة انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد - 19) وانطلاقا من أهمية العمل الخيري في دولة الكويت. وأشادت بتجاوب الجمعيات الخيرية بالمشاركة في هذه الحملة بهدف دعم الجهود الحكومية والاهلية في مواجهة هذا الوباء مؤكدة حرص الوزارة على تنوع الجمعيات الخيرية والمبرات المشاركة في الحملة والسماح لأكثر عدد من الجمعيات الخيرية بإطلاق الحملة. وأضافت أن ذلك ساهم في تعزيز العطاء لجميع شرائح المجتمع في المشاركة ومنحهم فرصة بالمساهمة بالدعم اللوجستي للمراكز والمحاجر الصحية ومساعدة المتضررين من



طرق لتعزيز مناعة طفلك خلال فترة العزل المنزلي لمواجهة فيروس كورونا

مضادات للبكتيريا، فهو مضاد حيوي طبيعي، كما أنه يحتوي على مضادات للأكسدة؛ ما يجعله من أفضل الأطعمة لتقوية مناعة الطفل وتحسين حركة الأمعاء والتخلص من الأمراض، ويمكن إضافة عسل النحل على كوب زبادي، ولا يستعمل مع الأطفال أصغر من عام. وهناك الكثير من المشروبات التي تقوي المناعة للأطفال مثل الزنجبيل،

وهو من المشروبات التي تقلل الالتهابات واحتقان الحلق والغثيان، ويمكن تحليته باستخدام عسل نحل، كما يمكن وضع شريحتين من الزنجبيل مع عصير ليمون وملعقة عسل نحل صغيرة، كما يمكن إعطاء الطفل مشروبات مثل القرفة مع اللبن لتعزيز المناعة أيضا.

وانه كلما زادت الكائنات الدقيقة في الأمعاء (البروبيوتك أو الميكروبيوم) قامت بدور أكبر في مقاومة الكائنات الضارة وكبح جماحها، وأنتجت الفيتامينات المفيدة للجسم، وحسنت من قدرة الجسم على التعافي من المرض حال حدوثه. ولزيادة البروبيوتك يُنصح بتناول الأغذية المخمرة مثل الزبادي

بعد إصابة الكثير من الأطفال حول العالم بفيروس كورونا المستجد، وبالرغم من انخفاض معدلات الإصابة بالفيروس للأطفال والمراهقين مقارنة بالفئات الأخرى، إلا أن الخطر لم يعد بعيداً عنهم خاصة بعد تسجيل حالات وفاة للأطفال حول العالم بهذا الفيروس التاجي.

كيفية تعزيز مناعة أطفالنا خلال فترة العزل المنزلي؟

أجاب عدد من الأطباء (بحسب العربية نت) بأن تعزيز المناعة يبدأ بنوع الغذاء الذي يحصل عليه الطفل أو المراهق، لذلك يجب الحرص على أن يتناول الأطفال الكثير من الخضراوات والفواكه الطازجة، والتي تحتوي على مضادات الأكسدة، الفيتامينات، والمعادن وتعزز نشاط جهاز المناعة بشكل عام. ففواكه الشتاء، كالبرتقال والجوافة، غنية بفيتامين «C» المعروف بتقويته للجهاز المناعي.

عسل النحل ومشروبات المناعة

وأنه يمكننا تقوية مناعة الأطفال بعسل النحل الذي يحتوي على



وقبل الأكل وتحضير
الطعام.

كما يجب تغطية
الضم والأنف بمنديل
ورقي عند السعال أو
العطاس والتخلص
من المنديل في سلة
المهملات بغطاء على الفور.

كما يجب تدريب الأطفال على
تجنب لمس الأنف والضم والعينين باليدين،
حيث يقي ذلك من انتقال الجراثيم للجسم.

التغلب على مشاعر التوتر والقلق

أن انتشار فيروس كورونا قد يسبب مشاعر التوتر
والقلق عند الأطفال بشأن أنفسهم، وعائلاتهم، لذلك يتوجب
على الأهالي والمحيطين بالطفل معرفة كيفية التحدث معهم
حولهم، والمحافظة على الهدوء والطمأنينة لديهم، حيث يتفاعل
الأطفال مع ما يُقال لهم وطريقة طرحه، ويتذكرون إشارات
المحادثات التي يتم إجراؤها معهم.

لذا يجب التحدث مع الأطفال والاستماع لهم، وذلك بتخصيص
وقت للتحدث معهم وتقديم معلومات دقيقة وصادقة للطفل بما
يتناسب مع عمره، وتعريفه بأنه يوجد العديد من المعلومات غير
الصحيحة حول فيروس كورونا على الإنترنت ووسائل التواصل
الاجتماعي.

وتمثل الحالة النفسية للأطفال عاملاً هاماً للمناعة
والاضطراب النفسي والتوتر، ما يؤدي إلى
خفض المناعة، ولذا يجب دعم الأطفال
نفسياً والسماع لهم ورفع معنوياتهم.



واللبن الرائب، وكذلك تناول
المخلل المنزلي والجبن من نوعية
الجودة والموزاريلا والشيدر.
وشدد الأطباء على أهمية
الزنك لتقوية المناعة ومقاومة
العدوى، ويمكن الحصول عليه
من الغذاء، أو كمكمل غذائي،
ويتواجد الزنك بكميات كبيرة في اللحوم
وخاصة لحم «الورك» للديك الرومي،
ولحم البقر، وسرطان البحر، والمحار. كما
يوجد في بعض البقوليات مثل الفاصوليا
الحمراء، والقمح الكامل، والحبوب المحففة،
ومن الضروري معرفة أن الخضراوات والفاكهة
تحتوي على كميات قليلة من الزنك مثل البطاطس
والبطاطا الحلوة.

قسط كاف من النوم

وكذلك ضرورة حصول الأطفال والمراهقين على قسط كاف من النوم
المتصل من 8 إلى 10 ساعات يومياً، ولا بديل عن النوم بالليل حيث
يتم إفراز هرمونات النمو والمناعة.

الوقاية من الجراثيم

وأوصى الأطباء بضرورة تدريب الأطفال على
غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20 ثانية
على الأقل، خصوصاً بعد
السعال والعطاس، وبعد
استعمال دورة المياه،





خلال تواجدهم في الصفوف الأمامية

مشاركات طبية في حملة توعوية لمنع انتشار فيروس كورونا المستجد كوفيد 19



د.دانة الاحمد

بداية قالت اخصائية النطق والسمع والبلع بوزارة الصحة د. دانة الأحمد نسعد بالمشاركة في الحملة الإعلامية التوعوية للحد من انتشار وباء فيروس كورونا المستجد ونطالب بعدم الالتفات للشائعات مع الحرص على زيادة

التثقيف والتوعية بهذا الفيروس المستجد وطريقة انتقاله وعلينا بغسل الايدي عدة مرات بالماء والصابون وتوعية الأطفال والحرص على عدم اختلاطهم بالآخرين.

في ظل انتشار وباء فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 وتدابير تلك الجائحة التي انتشرت على مستوى العالم سارعت الكويت في نشر العديد من الحملات التوعوية بمعلومات ونصائح طبية عن طريق وزارة الصحة الكويتية والتي شارك في نقلها مجموعة من الأطباء من تخصصات مختلفة.

وفي السطور التالية تستعرض (مجلة المرأة الكويتية) بعضا من النصائح الطبية التي أوصى بها مجموعة من الأطباء المشاركين في الحملة سوف نتناول بعضا منها نقلا عن المكتب الإعلامي بوزارة الصحة..



واتباع الارشادات الصحية واخذ المعلومة من مصادرها كي تكون موثقة والأفضل أخذ المعلومات من منظمة الصحة العالمية. وتابعت د. الحبيب أيتها المرأة احتوي بيتك وأبنائك وعليكي باقناعهم بأن هذه العزلة من أجل صحتنا وصحة الآخرين كي نخرج من هذه الازمة أصحاء متعافين دون ان نصاب بالعدوى وكي نحافظ على صحتنا علينا بالبقاء في بيوتنا. ومن أجل الكويت خليكم بالبيت .

د. يوسف جيرمن



تمنى د. يوسف جيرمن ان يتبع الجميع تعليمات وزارة الصحة خاصة في التحقق من المعلومات التي تنشر على مواقع التواصل الاجتماعي والتأكد من صحتها وعدم نشر أي معلومة الا من منظمة الصحة العالمية او وزارة الصحة حتى لاتضرروا أنفسهم او الآخرين وعليكم بالالتزام بالبقاء في المنزل حرصا على سلامة الجميع ومن اجل مصلحة الكويت وأهلها.

كما اكدت د. الأحمد على ضرورة عدم المساهمة في نشر الشائعات او ترديدها عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي او من خلال خدمة واتساب.

وفيما يخص الوضع الصحي الآن تقول د. الأحمد نحمد الله ان الوضع مازال تحت السيطرة وتقوم وزارة الصحة بتنفيذ العديد من القرارات الاحترازية التي تصب في صالح المواطنين والمقيمين وعلينا باتباع إرشادات وزارة الصحة والجهات المختصة وإرشادات منظمة الصحة العالمية في هذا الشأن، واخذها بعين الاعتبار. مع تمنياتنا بالشفاء العاجل للجميع.

د. هديل العون



ومن جانبها وجهت د. هديل العون بوزارة الصحة رسالتها الى مرضى الامراض المزمنة كالسكري ومرضى ارتفاع ضغط الدم والكلى ومن يعانون من امراض الجهاز التنفسي وضعيفي المناعة بضرورة حرصهم على عدم الخروج او الاختلاط منعا لانتقال

العدوى إليهم فهم معرضون للمضاعفات والعدوى الفيروسية التنفسية.

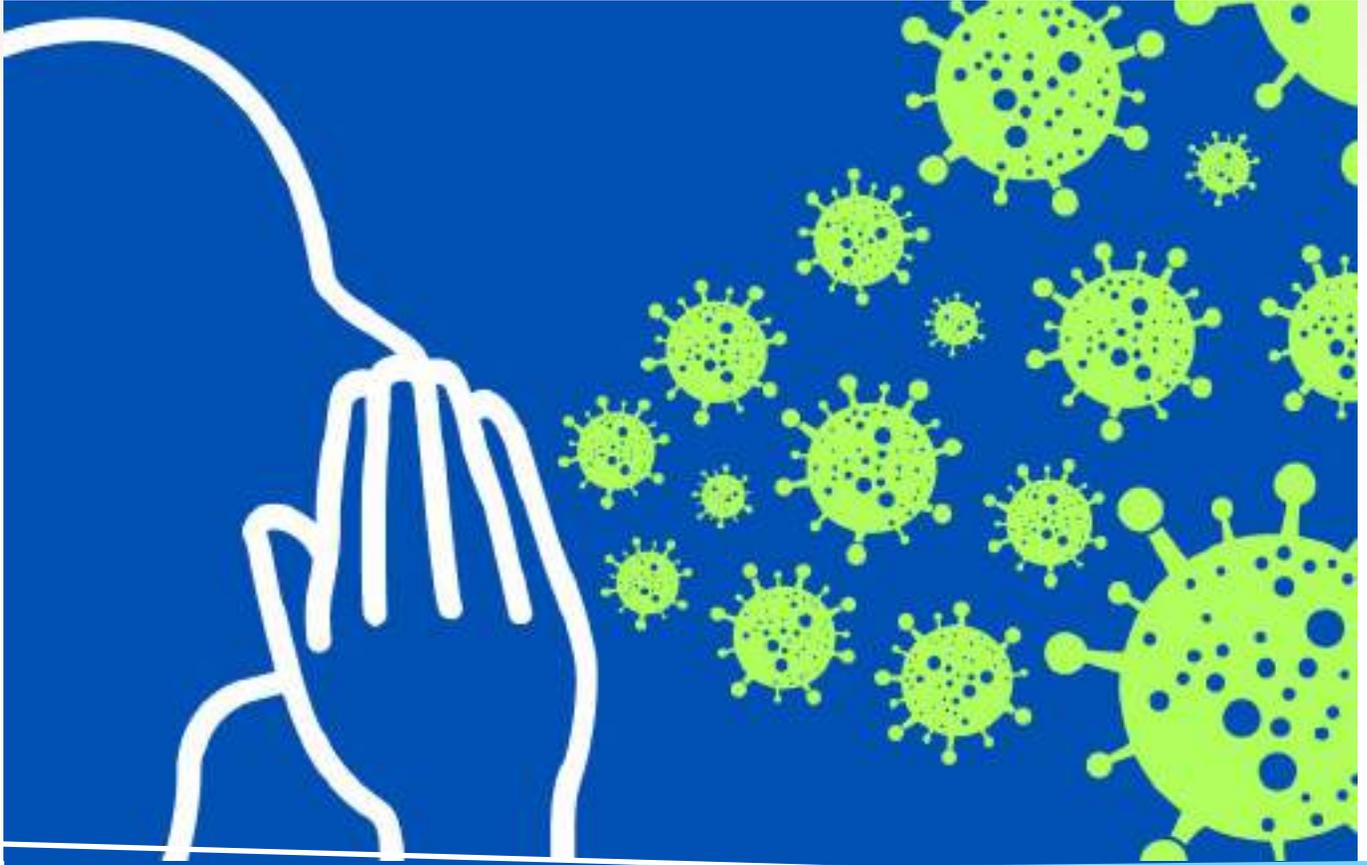
وشددت د. العون على ضرورة اتباع هؤلاء المرضى لارشادات منظمة الصحة العالمية المتعلقة بالتعقيم مع الحرص على ترك مسافة كافية خلال التعامل مع الآخرين، وكذلك اتباع اتيكيت السعال والعطاس ونبهت كذلك على ضرورة مراقبة وضعهم الصحي في المنزل مراقبة جيدة وقياس نسبة السكر في الدم باستمرار والحفاظ على مستوياته الطبيعية وطلب المساعدة الطبية عند الضرورة والحرص مع البقاء في المنزل وعدم الخروج او الاختلاط والالتزام بالحجر المنزلي فهو واجب وطني وحرصا على سلامة الجميع.

د. ابتهاج الحبيب



وجهت د. ابتهاج الحبيب بوزارة الصحة رسالتها للمرأة الكويتية لكونها عماد المجتمع وتقع على عاتقها مسؤولية الاسرة وفي ظل أزمة انتشار وباء كورونا المستجد أصبحت مسؤولياتها أكبر بكثير وعليها بالوعي بهذه الازمة كما يجب حتى تستطيع توعية أبنائها





فيروس كورونا وأزمة انتشار الشائعات الضارة بصحة المجتمع وإدارة الغذاء والدواء تحذر

بوست»، على سبيل المثال، قصة امرأة اضطرت لتلقي العلاج في المستشفى بسبب تعرضها لالتهاب شديد في الحلق بعد تناولها 1.5 كيلوغرام من الثوم.

الفاكهة والخضار

من المعروف أن تناول الفاكهة والخضروات وشرب المياه، جميعها أمور تساعدنا في البقاء بصحة جيدة. لكن، لا يوجد أي دليل على فائدة أي نوع من هذه الأطعمة في مكافحة فيروس كورونا.

الحل «المعجزة»

يزعم نجم موقع يوتيوب جوردان ساتر، الذي

كورونا. وتقول منظمة الصحة العالمية إنه على الرغم من أن الثوم «طعام صحي وقد يساعد في مواجهة الميكروبات»، إلا أنه لا يوجد دليل على أن تناول الثوم قد يحمي من الإصابة بفيروس كورونا المستجد.

وفي الكثير من الحالات طالما أن العلاجات البديلة لا تمنعك من اتباع نصيحة طبية مبنية على أدلة مثبتة فهذه العلاجات قد لا تضر في حد ذاتها.

لكن، ربما تصبح ضارة في بعض الأحيان. فقد نشرت صحيفة «ساوث تشاينا مورنينغ

يستمر فيروس كورونا في الانتشار في جميع أنحاء العالم، ولا يوجد له علاج معروف حتى الآن. ولسوء الحظ، لم يحد ذلك من انتشار نصائح وإرشادات، بعضها غير ضار نسبياً والبعض الآخر يشكل خطراً على الصحة. وبالنظر في أكثر المزاعم انتشاراً عبر الإنترنت، ويبحث العلم فيها تبين انتشار العديد من الشائعات التي تهدد صحة المجتمع ومنها :

الثوم

انتشرت رسائل كثيرة عبر موقع فيسبوك توصي بتناول الثوم لمنع الإصابة بفيروس

المنشور أكثر من 250 ألف مرة. وتؤكد الأستاذة الجامعية، بلومفيلد، أنه لا يوجد أي دليل، على الإطلاق، على أن شرب المياه يطرد الفيروسات من الجسم.

الحرارة وتجنب الأيس كريم

هناك الكثير من النصائح التي تشير إلى أن الحرارة المرتفعة تقتل الفيروس ولهذا يوجد توصيات بشرب الماء الساخن والاستحمام بمياه ساخنة أو باستخدام مجفف الشعر. وتدعي إحدى المنشورات التي تداولها العشرات من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في بلدان مختلفة - ونُسبت زورا إلى منظمة يونيسيف، أن شرب الماء الساخن والتعرض لأشعة الشمس سيقتل الفيروس - ويقول المنشور إنه يجب تجنب أكل الأيس كريم.

اشعة الشمس

وقالت شارلوت غورنيتزكا، التي تعمل على الأخبار الزائفة حول كورونا بالمنظمة: «رسالة خاطئة حديثة منتشرة عبر الإنترنت يزعم ناشروها أنها صادرة عن يونيسيف وتنصح بتجنب الأيس كريم والأطعمة الباردة الأخرى بدعوى أنها تساعد في انتشار المرض. وهذا بالطبع، غير صحيح بتاتا». نعلم أن فيروس الإنفلونزا لا يعيش كثيراً خارج الجسم خلال فصل الصيف، ولكننا لا نعرف بعد كيف تؤثر الحرارة على فيروس كورونا المستجد.

وتقول بلومفيلد إن محاولة تسخين جسمك أو تعريض نفسك لأشعة الشمس غير فعالة أبداً.

كما أن شرب السوائل الساخنة لن يغير درجة حرارة الجسم الفعلية، التي تظل مستقرة ما لم تكن مريضا وتعاني من ارتفاع في درجة الحرارة.



مشروب الفودكا الكحولي الذي قرر البعض استخدامه، يحتوي فقط على 40% من الكحول.

«فضة صالحة للشرب»

يشجع البعض على استخدام ما يعرف بـ«الفضة الغروية»، وهي جزيئات صغيرة من الفضة في سائل، لمواجهة فيروس كورونا. لكن هناك توصيات واضحة من السلطات الصحية الأمريكية بعدم وجود دليل على أن هذا الطريقة فعالة مع أي حالة صحية. والأهم من ذلك، أنه يمكن أن يسبب آثاراً جانبية خطيرة، بما في ذلك تلف الكلى ونوبات الصرع ومشاكل في الأوعية الدموية.

شرب المياه كل 10 دقيقة

نقلت إحدى المنشورات على فيسبوك نصيحة من «طبيب ياباني» يوصي بشرب المياه كل 15 دقيقة لطرد أي فيروس قد يدخل الفم.

وتمت مشاركة النسخة العربية من هذا

لديه آلاف المتابعين عبر منصات مختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي، أن ثاني أكسيد الكلور وهو عامل تبييض يستخدم في مواد التنظيف وتبييض الأقمشة والبقع، يساعد على «التخلص» من فيروس كورونا.

وحذرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية العام الماضي، من مخاطر شرب ثاني أكسيد الكلور على الصحة. كما أصدرت السلطات الصحية في بلدان أخرى تنبيهات حول هذا الموضوع.

وتقول إدارة الغذاء والدواء الأمريكية إنها «ليست على علم بأي بحث يثبت أن هذه المنتجات آمنة أو فعالة لعلاج أي مرض». وحذرت من أن شرب «منتجات ثاني أكسيد الكلور يمكن أن يسبب الغثيان والقيء والإسهال وأعراض الجفاف الشديد».

معقم اليدين المصنوع منزلياً

في إيطاليا، التي تعد حالياً أحد النقاط الساخنة للفيروس، أدت المخاوف من تفشي المرض إلى اختفاء معقمات اليدين من المتاجر.

وبعد انتشار تقارير عن نقص كميات معقم اليدين في المتاجر، انتشرت وصفات لصنع المعقم في المنزل على وسائل التواصل الاجتماعي.

إلا أن الوصفات بدت أكثر ملاءمة لتنظيف الأسطح، إذ يقول العلماء إنها لا تصلح للاستخدام على الجلد.

وتحتوي معقمات اليدين على مكونات تجعلها مناسبة للبشرة، بالإضافة إلى نسبة 60 إلى 70 في المئة من الكحول.

وتقول الأستاذة الجامعية، سالي بلومفيلد، من كلية لندن للصحة والطب الجلدي، إنها لا تعتقد أنه بإمكان أحد صنع منتج فعال لتعقيم اليدين في المنزل؛ فحتى



حرص عليها الآباء وتوارثها الأبناء

عادات تراثية مميزة للكويتيين في رمضان

شعبان قبل رؤية هلال رمضان ، ولا نعلم متى بدء عادة الاحتفال بأيام قريش و بها يتم تجمع الجيران والأصدقاء على مائدة واحدة كل يأتي بطبق أو أكثر حسب المستطاع وتكن جمعتهم في المنزل أو الذهاب بها إلى بيت كبير العائلة أو ان تكون نزهة خلوية قريبة من الديرة للاحتفال بقدوم الشهر الفضيل، وقد يكون أن "ابتدعت" النساء تلك العادة بسبب الخوف من تلف الطعام القابل للأكل في ذلك اليوم، خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة وعدم وجود تلاجت لحفظ الأطعمة، ولأنهم كانوا يتناولون الطعام المتبقي منهم في صباح اليوم التالي، فجاءت تلك الفكرة للاستفادة من جميع الأطعمة قبل بدء

على صوت المدفع، تمضية معظم ساعات الليل في التعب، إلا أنها تتميز بالعديد من العادات الفولكلورية القديمة التي تحرص جميع الأسر على إحيائها، رغم العديد من التغيرات التي أجريت عليها بمرور الزمن مثل يوم قريش، و"القرقيعان"، والتزاور في الدواوين".

قبل هلال رمضان

قال الباحث في التراث يعقوب الغنيم: يحرص الكويتيون على إحياء العادات والتقاليد القديمة، ومن بينها الاحتفال بيوم قريش الذي يصادف آخر أيام شهر شعبان والاستعداد لبدء صيام رمضان، ويتم الاحتفال به أيام العشر الأخيرة من

تتشابه سمات شهر رمضان الكريم في معظم الدول العربية والإسلامية، فهو شهر العبادة وصللة الأرحام، وهو شهر السخاء والبذل والصدقات والتراحم. والكويت شأنه شأن غيره من الدول العربية يمتلك تراثه الخاص والمميز الذي يحمل نكهته الخاصة، إذ أن لكل بلد أيضا خصوصيته وتراثه وطريقته الخاصة في الاحتفال بهذا الشهر المبارك قبل دخوله وبعد. وإذا كانت بعض عادات وطقوس شهر رمضان المبارك التي تحدث في الكويت، لا تختلف كثيرا عما يجري في معظم الدول العربية، مثل التجمع أول أيام الشهر الفضيل في البيت العود "كبير العائلة" وإقامة مواعيد الرحمن والإفطار

الناس الى اعمالهم. وفي رمضان يزداد اهتمام الناس بالديوانية وتتميز عن باقي الايام بتقديم الغبقة وهي من الوجبات الخفيفة ما بين الفطور والسحور مبينا ان «الغبقة» جاءت من لفظ «الغبوق» وهي من مفردات اللغة العربية الفصحى وتعتبر عما يتناوله المرء ليلا من اللبن والتمر. و اشار الى ان الديوانية في رمضان تمتاز بتقديم وجبة السحور واستكمالاً لدور الديوانية في رمضان فان بعض العوائل الميسورة تحضر أحد رجال الدين يقرأ شيئاً من القرآن الكريم او السيرة الشريفة والأحاديث ويقدم النصح والارشاد ويرد على اسئلة الحاضرين.

تجمعات الأطفال

من جانبه قال الباحث في التراث الكويتي منصور الهاجري ان «بوطبيلة» عادة ما كان يلتقي الأطفال في ليلة النصف من رمضان «القرقيعان» للتجول في الشوارع والطرقا ويطلقون الأبواب حاملين اكياسا ويتغنون لأهل البيت قائلين «سلم ولدكم يجيب المكدة ويقدمها لامه، أي يمنح الخير في جيب أمه.

وكانوا الاطفال يتجمعون مع «ابو طبيلة» خصوصا في آخر ايام رمضان المبارك ينشدون معه ويطوفون الأحياء والفرجان التي يتردد عليها وقت السحور. و أوضح ان اهل الكويت عادة ما كانوا في ليالي العشر الأواخر من رمضان يتجمعون لزكاة الفطر حيث يقوم أبو طبيلة بالمرور على البيوت ليجمع «رزقته» من الناس الذين خدمهم في ليالي الشهر المبارك وللحصول ايضا على زكاة الفطر وكانت الزكاة آنذاك عبارة عن القمح أو التمر أو الرز أو النقود. وذكر انه اثناء طوافه كان الاطفال بلحقون به حيث يردد «بو طبيلة» عبارة «عادت عليكم» اي الشهر الفضيل.. ويرد الأطفال عليه «والشر ما يجيكم». وبين



الصوم من ناحية، ومن ناحية أخرى للالتقاء بباقي أفراد العائلة، وما زالت عادة التجمع في منزل كبير العائلة يوم القرش وأول أيام رمضان موجودة لدى بعض الأسر حتى الآن.

ملاحح رمضان تراثية

«بو طبيلة»

شخصية رمضان كانت ذائعة الصيت فيما مضى في الكويت ولقب بذلك لأنه كان يحمل «طبيلة» يضرب عليها وهو ينشد ويدعو اثناء تجواله على الأحياء والفرجان والسكك لإيقاظهم على السحور. و اضاف الدكتور الغنيم ان «طبيلة» في اللهجة الكويتية تصغير لكلمة «الطبيلة» وكان «بو طبيلة» حريصا ان يتقدم بفترة قصيرة عن الامسك ليوقظ الناس على السحور بمدة كافية لتتاح الفرصة لربات البيوت تحضير وجبة السحور التي عادة ما تكون خفيفة ومؤلفة من الارز الخالي من اللحم لسهولة انجازه في وقت قصير واللبن والتمر أو ما يتبقى من الفطور ويحفظ في «الماللة».

وكان «بو طبيلة» يطوف على المنازل في منطقة يتفق عليها مع زملاء له لئلا تتداخل مهامهم فيما بينهم وكان يسير على قدميه مسافات طويلة مناديا «لا إله الا الله محمد رسول الله. السحور» يرحمكم الله» ويدق على طبيلته لإيقاظ النائمين برفق. وبين ان كل حي أو «فريج» كان له «بو طبيلة» خاصا به واختلفت النداءات التي يرددها أحدهم حسب الاجتهاد بين واحد وآخر وشخصية «بوطبيلة» موجودة في معظم الدول العربية والاسلامية باختلاف المسمى ومنها «المسحراتي» ونوع الاهازيج التي يقولها الا انهم متفقون على عبارة «أصحى يا نايم ووحداي» و اشار الى ان العادة جرت قديما ان يقدم أهل الفريج او الحي لأبو طبيلة ما تيسر نظير خدماته

الديوانيات

وكانت بعض الديوانيات تفتح يوميا بعد صلاة المغرب حتى صلاة العشاء وأخرى بعد صلاة العشاء حتى وقت متأخر من الليل وبعض الديوانيات تفتح بعد صلاة الفجر الى طلوع الشمس حيث يذهب

ان الكويتيين كانوا في الاسبوع الأخير من رمضان يتحضرون لاستقبال عيد الفطر المبارك بالملابس الجديدة وصناعة الحلوى و«السمبوسة» لتقديمها لضيوفهم ليلة العيد وفي صباح اول أيامه حيث تنصب «القدوع» وصحن كبير يتصدر مجلس الضيوف.

القرقيعان

القرقيعان هو إحدى العادات والتقاليد القديمة التي ورثها الكويتيون عن آبائهم وأجدادهم وما زالوا يحرصون على الحفاظ عليها حتى الآن، ويحتفل الأطفال بالقرقيعان في ليالي الرابع عشر والخامس عشر والسادس عشر من الشهر الفضيل، وترجع تسميته في اللهجة الشعبية إلى استخدام الأطفال في الماضي بعض الأواني مثل (الطاسة والقدرو، الطبول) للقرع عليها أي أصل التسمية من القرع قاموس المحيط مادة قرع وكان القرقيعان مكسرات متنوعة مخلوطة وفاوكة مجففة وحلويات جامدة غير لينة في الماضي يوضع في زبيل أي قفة أو جراب أو وعاء كبير مصنوعة من سعف النخيل يوضع بداخله خليط من المكسرات التي تشتمل على النخي والفول السوداني والنقل والجوز والتين المجفف بالإضافة إلى الحلويات، وتوزع على أطفال الحي عندما يأتون أمام المنازل وهم يرددون الأهازيج الخاصة بهذه المناسبة، فعندما يسمع الأطفال صوت أذان المغرب يتناولون إفطارهم على عجل مصطحبين معهم أكياسا من القماش والطبول ويسيروا على شكل جماعات مرديين أهازيج القرقيعان وأناشيده، وكانت البنات في السابق يجمعن القرقيعان من البيوت المجاورة والقريبة إلى منازلهن، وذلك عندما يرددن أهزوجة القرقيعان وهي «قرقيعان وقرقيعان.. بيت قصير ورمضان.. عادت عليكم صيام.. كل



كان الاولاد يجتمعون يوميا للاحتفال بإطلاق مدفع الإفطار وتعرف (بالواردة) صوت طلقة المدفع قبيل أذان المغرب، وعندما ينطلق المدفع يأخذون بالتهليل والزغاريد.

يوم عيد الفطر

وفي يوم العيد الفطر كانوا افراد العائلة يجتمعون مع اقاربهم لتناول طعام الغداء في أيام عيد الفطر في بيت الوالد وتقدم لهم الحلوى أما الأطفال فيطوفون من بيت الى آخر في الفريج الحي يرددون عبارة «عيدكم مبارك عساكم من عواده» ، وأشار الى ان الحلوى الكويتية لا بد ان تكون حاضرة في كل بيت طيلة أيام الشهر الفضيل و الحلوى التي ذاع صيتها في الماضي كانت عبارة عن خلطة مركبة من النشاء والسكر والدهن والزعفران والهيل وماء الورد والجوز أو اللوز وكانت هناك حلوى يطلبها الصائمون وتصنع في معامل خاصة مثل «الزلابية والرهش والعسلية».

سنة وكل عام.. سلم ولدهم يا الله.. خله لامة.. عسى البقعة لا تخمه ولا يوازي على أمه، عطونا الله يعطيكم بيت مكة يوديكيم، يا مكة يا معمورة يا أم السلاسل والذهب يا نورة“ بينما يمتد نشاط الأولاد إلى خارج الحي ويتنقلون بين الأحياء الأخرى مرديين أنشودة صغيرة هي (سلم ولدهم يا الله خله لامة.. يا الله)، ثم يسألون عن اسم الولد في البيت وهناك يرددون سلم فلان يا الله..خله لامة.. يا الله.

مدفع الإفطار

اعتاد الكويتيون معرفة وقت الفطور منذ الثلاثينات من خلال سماع صوت المدفع بعد أن نقلوا تلك العادة من مصر في العشرينات من القرن الماضي، وقد ظل المدفع ينطلق من موقعه في قصر السيف الواقع بمنطقة شرق على شارع الخليج العربي، قبل أن ينتقل إلى موقعه الجديد في قصر نايف “الملاصق لمقر الامن العام سابقا وحاليا مقر محافظ العاصمة” في محافظة العاصمة عام 1953. وعند الغروب



قراءة القرآن في رمضان يساعدنا على تحمل المشاق والبلاء

المسلم على تحمل المشاق والابتلاءات الصعبة في الحياة الدنيا. فالجمع بين الصيام وقراءة القرآن الكريم في شهر رمضان يكسب المسلم قدراً كبيراً من القربى إلى الله تعالى، ويحصل بذلك قدراً كبيراً من الحسنات بصبره على مشقة الصيام، وإقباله على تلاوة سور وآيات الذكر الحكيم، الذي لا يأتيه الباطل من يديه ولا من خلفه.

فبين القرآن والصيام علاقة متينة، فمن أعظم وأهم الحكم من مشروعية صيام نهار رمضان هو تهيئة القلب لتدبر القرآن حين القيام به في الليل، والمشاهد أن كثيراً من الناس يفوتون على أنفسهم هذه المصلحة العظيمة حينما يسرفون في الطعام والشراب وقت الإفطار والعشاء. وقد أثبت الطب الحديث، والطب البديل أهمية الصيام لصفاء القلب وقيامه بوظائفه المادية والمعنوية.

أراد الله سبحانه وتعالى من البشر، فإن تدبر القرآن عبادة عظيمة أمرنا بها الله تعالى في آيات كثيرة في القرآن، قال الله تعالى: «أفلا يتدبرون القرآن أم على قلوب أقفالها».

إن الطريق الأول لدخول الإيمان إلى القلب هو قراءة القرآن مع تدبر معانيه، ويا له من خير عظيم.

ومن أهم فضائل وفوائد قراءة القرآن الكريم ما يأتي:

تعلم أحكام الدين في الصلاة والحج والزكاة والصوم وغيرها، بالإضافة إلى تعلم الآداب والقيم التربوية السامية.

معرفة قصص الأنبياء والرسول وأخبارهم وما خاضوه من مصاعب في سبيل تبليغ الرسالة.

التقرب من الله عز وجل ونيل جنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين.

تقوية اللغة العربية لدى المسلم من خلال الترتيل والتلاوة بالشكل السليم، ومساعدة

يقول الدكتور محمود الصاوي وكيل الدعوة الإسلامية بجامعة الأزهر: إن من واجب المسلم أن يقرأ آيات القرآن الكريم ويتفكر فيها في كل وقت وحين، وذلك لأنها المصدر التشريعي الأول الذي استمد منه النبي وصحابته الكرام أسس عقيدتهم، وهو المرجع الذي استند عليه العلماء والمشايخ في عصرنا هذا بالاجتهاد، إلا أنه اختصت أهمية تلاوة القرآن الكريم في شهر رمضان لما له من الثواب العظيم

وإن أسهل الطرق وأيسرها لـ ختم القرآن هي قراءة 4 صفحات بعد كل صلاة، وهكذا سيحتاج المرء شهراً واحداً لختم القرآن مرة واحدة، أما إذا أراد أن يختمه مرتين في الشهر فعليه قراءة 8 صفحات بعد كل صلاة، وهكذا كلما أراد أن يزيد عدد ختمات القرآن شهرياً عليه أن يزيد 4 صفحات في كل مرة.

على أن الأهم من قراءة القرآن هو تدبره كما

نظام غذائي صحي للمرأة في رمضان



في شهر رمضان المبارك، يجب ان تحافظ كل امرأة على اتباع النظام الغذائي الصحي الذي يُساعد في الحفاظ على الصحة العامة سليمة، وبخاصة نظام المناعة القوي، ما يُخلصها من مخاطر الإصابة بالعدوى. للبقاء بصحة جيدة خلال فترة الصيام، وقدمت الأبحاث مجموعة من النصائح الغذائية التي يجب ان تتبعها كل امرأة للحفاظ على رشاقتها ومنها:

■ تناولي يوميا الأطعمة الطازجة التي تشمل: الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات «ب» و«ج» و«د» و«هـ»، كالبرتقال والكيوي والفاصوليا والمانجو والجوافة والبروكولي والخضروات الورقية والفطر والفلفل والطماطم واليقطين والجزر والبطاطا الحلوة والملفوف والقرنبيط. واجعلي الصنوف الغذائية الآتية تحل على

مائدتك، كالبقوليات والحبوب الكاملة (القمح والأرز البني والشوفان والذرة والكينوا) والمنتجات الغنية بالبروتين والخالية من الدهون (الألبان والبيض والدجاج ولحم السمك) والمكسرات النيئة. ■ تجنبي جميع المأكولات المعلبة والأطعمة المحفوظة بالملح أو السكر. ■ استبدلي بالأطعمة المقلية والحلويات، صنوفا أخرى صحية، واعتمدي طرق الطهي الصحية على البخار، والشوي.

■ قللي من إضافة الملح عند إعداد الطعام، أو استبدلي الأعشاب والتوابل والليمون والثوم.

■ انزعي الدهون من اللحم الأحمر والدجاج. علما أن الأطعمة الغنية بالبروتين جيدة للإفطار والسحور، فهي تجعلك تشعرين بالشبع، بالإضافة إلى

كونها خيارا صحيا. ■ لا تسلقي الخضروات لوقتٍ طويل، لأنها بذلك ستفقد عناصرها الغذائية، ولونها، ونكهتها.

■ أكثر من شرب الماء، ومنتجات الألبان قليلة الدسم (الحليب واللبن)، والعصائر الطازجة الخالية من السكر المضاف، وماء جوز الهند، وشاي الأعشاب، والشوربات لترطيب جسمك.

■ تناولي وجبة خفيفة عبارة عن ثمرة من الفواكه الطازجة، أو سلطانية من سلطة الخضروات، أو حفنة من المكسرات.

■ قومي بأداء نشاط جسدي، متى أمكنك ذلك في البيت، وفي هذا الإطار ينفع المشي لمسافات قصيرة، أو صعود السلالم، أو التمرينات الرياضية الخفيفة أو أي نوع من أنشطة اللياقة البدنية.



المشكلات الصحية في رمضان وطرق التخفيف منها

والشاي والتدخين، قبل حلول شهر رمضان. استبدال المشروبات العشبية الطبيعية بتلك الغنية بالكافيين.

الحرص على النوم لساعات كافية، يوميًا.

الخمول والنعاس

ينتاب العديد من الصائمين الشعور بالخمول والنعاس، بخاصة بعد تناول وجبة الإفطار، جرّاء نقص في تناول الأملاح أو السوائل، أو نتيجة الإفراط في تناول الطعام.

نصائح للتخلّص من النعاس والخمول

الإكثار في شرب السوائل.

تجنّب الإفراط في تناول الأطعمة، وبخاصة الغنية بالدهون.

زيادة الوزن

تعج الموائد الرمضانية بالأطباق الشهية والمنوعة، مما يجعل الصائم يُفرط في تناول الطعام، الأمر الذي يعرّضه لزيادة الوزن.

نصائح لتجنّب زيادة الوزن في رمضان

الاعتدال في تناول الطعام خلال وجبتي الإفطار والسحور.

تجنّب تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية.

استبدال بالعصائر الرمضانية، كالجلاب، عصائر الفواكه الطبيعية.

ممارسة المشي لثلاث مرّات في الأسبوع.

بالنفخة جراء الغازات.

نصائح لعلاج مشكلة الإمساك

شرب الكافي من المياه، يوميًا. وتناول شوربة الخضروات بالإضافة الى شرب عصائر الفواكه الطبيعية وتناول السلطة، يوميًا.

مع الإكثار في تناول الفواكه الطازجة، كالتفاح والإجاص، من دون تقشير الثمار وتناول بعض أنواع الفواكه المجفّفة، كالتين والتمر والزبيب. والحرص على إدراج الألياف الغذائية المتوافرة في منتجات

الحبوب الكاملة، كخبز النخالة والشوفان والبرغل، في النظام الغذائي اليومي وتناول ملعقة كبيرة من زيت زيتون في وجبة

السحور، بشكل يومي مع زيادة النشاط الحركي وممارسة الرياضة، بصورة يومية بالإضافة الى شرب كوب من الكمون الدافئ؛ إذ يساعد في التخلّص من الغازات.

الصداع في رمضان

الصداع في رمضان مشكلة شائعة، بخاصة في صفوف المدخّنين ومن اعتادوا على شرب كميات كبيرة من القهوة والشاي قبل رمضان.

نصائح للتخلّص من الصداع

الحرص على تناول التمر قبل البدء بوجبة الإفطار.

التخفيف، بشكل تدريجي، من شرب القهوة

مما لا شك فيه أن لصيام رمضان فوائد صحيّة عدّة؛ إذ يستخدم الجسم خلال الصيام من مخزون الجلوكوز والدهون فيه، مما يُقلل مستوى الكوليسترول الضار. كما يساهم الصيام في تطهير الجسم من السموم، ويقوي المناعة. لكن، يشكو البعض من مشكلة أو مشكلات صحية مرافقة للصيام. واليك بعض هذه المشكلات الصحية الشائعة في رمضان، وطرق تجنبها.

مشكلات الهضم

المشكلات الهضمية التي يُواجهها الصائم في رمضان، تشمل: سوء الهضم وحرقة المعدة، وانتفاخ البطن.

طرق التخلّص من المشكلات الهضمية يفيد تناول الطعام ببطء، ومضغه جيدًا. ويستحسن التوقف عن تناول الأكل عند الشعور بالشبع، ويجب الامتناع عن تناول الأطعمة الدسمة الغنية بالدهون المشبعة، مع التقنين في استهلاك الحلويات، ويفضّل الامتناع عن شرب المشروبات الغازية، بخاصة أثناء وجبة الإفطار. ويمنع النوم مباشرة بعد تناول الطعام. وتكثر الشكوى في صفوف الصائمين في شهر رمضان، من مشكلة الإمساك، علمًا أن إهمال الحالة قد يتسبب بمضاعفات عدة، كالבواسير والشعور

الطرق الصحية لمرضى القولون العصبي في رمضان



يؤكد الأطباء ان مرض القولون العصبي يتأثر بالضغوط النفسية وبعض أنواع الأطعمة المثيرة المتسببة في تهيج الأمعاء والتي تصيب المريض بالانتفاخات والغازات، ويحذر الأطباء مرضى القولون العصبي في شهر رمضان بعدم الاكثار من تناول أنواع الأطعمة المليئة بالتوابل والمقليات والبصل والثوم ومن مشروبات المياه الغازية والتي تضر جميعها بصحة مرضى القولون العصبي.

أسبابه

الطب لم يتوصل بعد لمعرفة أسباب القولون العصبي، لكن النظرية الأرجح أن القولون يكون حساساً للضغط النفسي وبعض أنواع الأطعمة، وفي شهر رمضان تكثر الأطعمة التي تهيج الأمعاء وتصيبها بالاضطراب، فيصبح القولون عصيباً. ويوضح الأطباء ماذا يحدث لمرضى القولون، وما ينبغي عليه عمله وتفاديه. مرضى القولون العصبي يفتقدون التناسق والتزامن والانسيابية في حركات

أمعائهم، فتكون الحركة على شكل تقلصات متشنجة تدفع الطعام بسرعة وتسبب الألم، أو سكون تام يتيح فرصة لتخمر الطعام والانتفاخ وكثرة الغازات. المريض الدارس لحالته يتصرف بشكل مختلف في رمضان؛ حيث يتخذ الاحتياطات اللازمة خلال الأكل فيمضي الشهر في صحة جيدة، وربما تتحسن أعراضه نظراً لجو الهدوء والسكينة وقلّة التوتر الذي يصبغ شهر رمضان.

الأطعمة المفيدة

من الأطعمة المفيدة لمرضى القولون العصبي: البيض، الأطعمة التي تحتوي على أوميغا 3، الحليب الخالي من

أطعمة ضارة

من الأطعمة المثيرة المسببة لتهيج الأمعاء واضطرابها في شهر رمضان تحديداً؛ تلك الأطعمة التي يدخل فيها الثوم والبصل، الأطعمة المصنعة والالبان.

المشروبات الغازية والكحولية، والقهوة والشاي والنسكافيه والأطعمة المقلية.



اللاكتوز، الفواكه، الخضروات، البروتينات.

نصائح وإرشادات

المريض الذي لا يعرف مسببات مرضه يتمادى في الإفراط في الأكل، وعدم انتقاء الطعام في شهر رمضان، والنتيجة تتفاقم أعراض المرض والشعور بالتعب وعدم الارتياح.

لكل هذه الأسباب ينصح مريض القولون العصبي بمحاولة الابتعاد عن الأطعمة التي تزيد أعراض المرض لديه بقدر الإمكان مثل: الفلفل، الشطة، البهارات، والتوابل.

إضافة إلى الأطعمة المقلية والزيت والسمن والمواد الدسمة والثوم بجميع صورته وأنواعه، كذلك البصل النيئ والفجل والبصل الأخضر والكرث، والبقوليات ومنتجات الألبان.

على المريض مضغ الطعام جيداً وعدم الإفراط في الشرب أثناء الأكل إلا للضرورة؛ حتى لا يؤثر على عملية الهضم، ويخفف من عمل الإنزيمات الهاضمة.

مراعاة شرب 8 أكواب من الماء أو السوائل يومياً في غير مواعيد تناول الطعام؛ لضمان انتظام حركة الأمعاء والقولون. عدم تناول الفواكه أو المواد السكرية والشاي والقهوة إلا بعد الأكل بساعتين أو ثلاث ساعات على الأقل، مع عدم النوم إلا بعد الأكل 2-3 ساعات؛ حتى لا تتوقف حركة الأمعاء.

عدم تناول الأدوية إلا بعد استشارة الطبيب، ولكن لا مانع من تناول بعض الأعشاب المغلية كالكرابية المغلية والكمون واللبان الدكر بعد غليه في ماء.

ملعقة حلبة حصى، ملعقة ينسون، ملعقة بابونج، نصف ملعقة مستكة مطحونة، ويوضع عليها الماء المغلي ويترك ليبرد ثم

الألياف للنساء و38 جرام للرجال يومياً، والأشخاص أكثر من 50 عام هم بحاجة لكمية أقل من الألياف، 21 جرام للنساء و30 جرام للرجال .

يمكن الحصول على الألياف من خبز الحبوب الكاملة وحبوب الفطور، الفواكه، الخضروات والبقول، وعلى الرغم أنه يمكن الحصول على الاحتياجات اليومية من الألياف عن طريق الأكل، فيمكن أن تساعد المكملات الغذائية على ذلك، تشمل الأمثلة البيسلليوم، ميثيل سلولوز، دكسترين القمح بوليكاربوفيل الكالسيوم .

لا تصدم جسمك بزيادة مفاجئة من الألياف، فيحتاج الجسم إلى وقت حتى يعتاد عليها، فالكثير منها دفعة واحدة، ربما تزيد الحالة سوء، جرب زيادة الكمية المستهلكة من الألياف 2-3 جرامات يومياً، على سبيل المثال إذا كنت معتاد على تناول 5 جرام من الألياف يومياً، جرب الحصول على 8 جرام وهكذا، حتى تصل إلى الكمية الموصى بها .

يشرب. الرياضة تضبط إيقاع القولون، المشي نصف ساعة أو عمل تمارين للبطن والظهر معاً تساعد على إخراج الغازات من الجسم. لا بد من المحافظة على قسط واف من النوم (10-12 ساعة) مع العلم أن النوم لمدة طويلة يزيد الشعور بالإجهاد النفسي، ويبدل على الإصابة بالاكنتاب.

تجنب الإمساك باستخدام المليينات الطبيعية المعتمدة على الألياف وليس العقاقير.

الألياف

الإكثار من الألياف: تساعد الألياف على مرور البراز بسهولة، وتساعد العديد من مرضى القولون العصبي مع الإمساك على تخفيف الأعراض، ولكن ليس جميع المرضى

النخالة القليلة جداً خلال نظامك الغذائي يمكن أن تسبب صعوبة حركة الأمعاء، توصي أكاديمية التغذية وعلم التغذية، باستهلاك 25 جرام من



اليونسكو تقدم خطة للوالدين لتعويض أطفالهم عن انقطاع الدراسة بسبب تفشي وباء كورونا المستجد وللحفاظ على مستقبلهم

بقاء أطفالكم في المنزل بسبب فيروس كورونا الجديد، لا يعني أن يكفوا عن التعلم. هذا ما أكدته منظمة «اليونسكو» من خلال الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية. ووجهت رسالتها للوالدين بصفتهم المعلم الأول للأبناء والأكثر أهمية لبناء مستقبلهم حيث يمكن للأهل دعم أطفالهم بشتى الطرق لتعويض ما يفوتهم بسبب انقطاعهم عن المدرسة وقدمت «اليونسكو» مجموعة من النصائح المفيدة في خطة كاملة وبسيطة تتلخص في عدة خطوات وهي كالتالي:

أولاً : وضعوا خطة يومية لتمكين أطفالكم من التعلم وذلك باتباع الخطوات التالية: حددوا وقتاً للدراسة والقراءة في مكان هادئ. وضعوا مخططاً يومياً للأكل والنوم واللعب والعمل والدراسة والقراءة. راقبوا الوقت الذي يمضيه أطفالكم في مشاهدة التلفاز وألعاب الفيديو وتصفح الانترنت. ثانياً : تواصلوا مع المدرسة بالاتصال للحصول على النصائح، والتواصل مع معلمي أطفالكم وأقرانهم، وكذلك زيارة موقع المدرسة الإلكتروني بانتظام واتباع التعليمات. ثالثاً : أدمعوا تعلم أطفالكم وذلك بالخطوات التالية: شجعوا أبنائكم على القراءة يومياً لأغناء حصيلتهم اللغوية. شجعوا أطفالكم على مراجعة دروسهم يومياً في كل المواد الدراسية. اطلبوا من أطفالكم الأكبر سناً ان يساعدوا إخوتهم الصغار في المراجعة وإنجاز الواجبات

تغذية صحية وأبدوا اهتماما بأسئلة أطفالكم
لحثهم على طرح المزيد من الأسئلة.
سادسا: استخدموا طرق تعلم مختلفة وذلك
بخطوات التالية: شجعوا أطفالكم على

المنزلية والقراءة.
شجعوا أطفالكم على التواصل مع زملائهم
في الصف أو تشكيل مجموعة من نفس الفئة
العمرية والمستوى للدراسة عن بُعد عبر
وسائل التواصل المتاحة.

رابعاً : اشركوا أطفالكم (بشكل نشط)
وتفاعلوا معهم، واحتفلوا بالنجاح عن
طريق الثناء لا الانتقاد، وغيروا النشاط
كل فترة لتعزيز اهتمام أطفالكم، وأطلبوا
من أطفالكم ان يربطوا ماتعلموه بتجاربيهم
الشخصية .

خامسا: شجعوا أطفالكم على طرح الأسئلة
باتباع التالي: ساعدوا أطفالكم على مراجعة
ماتعلموه من مواد عن طريق النقاش، واعطوا
أطفالكم الفرصة لطرح الأسئلة واعطوهم



سيترجم الكتاب
بـ ٣٠ لغة وبصيغة
الالكترونية مقروءة
ومسموعة

الصحة العالمية تصدر كتاباً للأطفال لمساعدتهم على التأقلم مع جائحة كوفيد- 19

أكثر من 1700 من الأطفال وأولياء الأمور ومقدمي الرعاية والمعلمين من شتى أنحاء العالم آراءهم وتعليقاتهم حول ما يفعلونه للتأقلم مع جائحة كوفيد-19. وكانت تلك المساهمات قيّمة للغاية بالنسبة للكاتبة والرسامة هيلين باتوك وفريق المشروع، للتأكد من أن رسالة القصة ستلقى صداها بين الأطفال من مختلف الثقافات والقارات. وللوصول إلى أكبر عدد ممكن من الأطفال حول العالم، سيترجم الكتاب إلى العديد من اللغات، حيث سيصدر بست لغات اليوم في حين يجري العمل على ترجمته إلى 30 لغة أخرى. وسيصدر الكتاب بصيغة إلكترونية مقروءة ومسموعة معاً.

يتعاملون مع المشاعر المضطربة التي تغمرهم عندما يواجهون واقعاً جديداً وسريع التغير. وهذا الكتاب الذي يستهدف بشكل أساسي الأطفال بين 6 و11 عاماً، هو ثمرة مشروع للمجموعة المرجعية للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي في حالات الطوارئ، التابعة للجنة الدائمة المشتركة بين الوكالات، والتي تشكّل إطاراً فريداً للتعاون بين وكالات الأمم المتحدة والمنظمات غير الحكومية الوطنية والدولية والوكالات الدولية التي تقدم الدعم الصحي النفسي والعقلي في سياقات الطوارئ. وأثناء المرحلة الأولى من المشروع، أبدى

صدر كتاب قصصي جديد يهدف إلى مساعدة الأطفال على فهم جائحة كوفيد-19 والتأقلم معها. وهذا الكتاب هو ثمرة تعاون بين أكثر من 50 منظمة عاملة في القطاع الإنساني، من بينها منظمة الصحة العالمية، ومنظمة الأمم المتحدة للطفولة، ومفوضية الأمم المتحدة السامية لشؤون اللاجئين، والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وصندوق إنقاذ الطفولة. ويستعين الكتاب الذي يحمل عنوان «بطلتي أنت». كيف يمكن للأطفال محاربة كوفيد-19» بكائن خرافي، آريو، ليشرح للأطفال كيف يحمون أنفسهم وأسرههم وأصدقاءهم من فيروس كورونا، وكيف

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع
The Kuwait Women's Voluntary Society for Service and Community Development



الدسمة ، قطعة ه ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٧٢٢١٨ - فاكس: ٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩
البريد الإلكتروني: kuwaitwomensociety@outlook.com



@pr.women.v



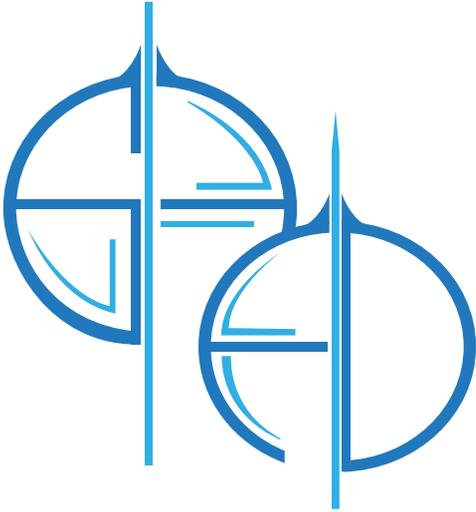
prwomen



Kuwaitwomensociety@outlook.com



<http://kuwaitwomen-vscd.org.kw>



مَبْرَة السعد
للمعرفة والبحث العلمي

Al Saad Foundation
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

www.alsaadfoundation.org.kw