



تقرير الرصد اليومي لأخبار القطاع الصحي في الصحافة المحلية Daily Media Monitoring Report for Helth Industry



اليوم : الأحد



التاريخ: 29 ديسمبر 2024



زواج ذوي الإعاقة.. عندما يكون المجتمع في قفص الاتهام! حالات فاتها القطار.. وغيرها ما زالت تنتظر.. وأخرى طلقت بسبب الإعاقة

الإعاقة ليست عيباً، بل هي جزء من التنوع البشري. في هذا الجريدة الأولى في البحرين، نسلط الضوء على التحديات التي تواجه ذوي الإعاقة في المجتمع البحريني، ونسعى إلى فهم أعمق لواقعهم اليومي. نعرض في هذه الصفحة قصصاً حقيقية لأشخاص ذوي الإعاقة، وكيف يتعاملون مع التحديات التي تواجههم في الحياة اليومية، وفي العمل، وفي العلاقات الاجتماعية. نأمل أن تساهم هذه القصص في زيادة الوعي والتفهم تجاه ذوي الإعاقة، وأن نتمكن من بناء مجتمع أكثر شمولاً وإنصافاً للجميع.

الإعاقة ليست عيباً، بل هي جزء من التنوع البشري. في هذا الجريدة الأولى في البحرين، نسلط الضوء على التحديات التي تواجه ذوي الإعاقة في المجتمع البحريني، ونسعى إلى فهم أعمق لواقعهم اليومي. نعرض في هذه الصفحة قصصاً حقيقية لأشخاص ذوي الإعاقة، وكيف يتعاملون مع التحديات التي تواجههم في الحياة اليومية، وفي العمل، وفي العلاقات الاجتماعية. نأمل أن تساهم هذه القصص في زيادة الوعي والتفهم تجاه ذوي الإعاقة، وأن نتمكن من بناء مجتمع أكثر شمولاً وإنصافاً للجميع.

الإعاقة ليست عيباً، بل هي جزء من التنوع البشري. في هذا الجريدة الأولى في البحرين، نسلط الضوء على التحديات التي تواجه ذوي الإعاقة في المجتمع البحريني، ونسعى إلى فهم أعمق لواقعهم اليومي. نعرض في هذه الصفحة قصصاً حقيقية لأشخاص ذوي الإعاقة، وكيف يتعاملون مع التحديات التي تواجههم في الحياة اليومية، وفي العمل، وفي العلاقات الاجتماعية. نأمل أن تساهم هذه القصص في زيادة الوعي والتفهم تجاه ذوي الإعاقة، وأن نتمكن من بناء مجتمع أكثر شمولاً وإنصافاً للجميع.

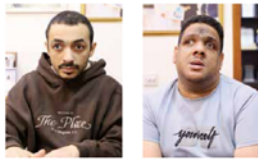


تحقيق: محمد الساعي

«ندفع ثمن ذنب لم نقترفه.. ورضينا بالهم والهم ما رضى فينا» «النظرة السلبية والبطالة تقلصان فرص زواج ذوي الإعاقة»



عاز سلطان شحاته في الجريدة الأولى



عبدالله محمد



عبدالله محمد



عبدالله محمد

بنسبة ١٪.. «زواج ذوي الإعاقة» من أقل الموضوعات نقاشاً في الصحافة العربية

عندما نتحدث عن ذوي الإعاقة، فإننا نتحدث عن فئة كبيرة من المجتمع التي تواجه تحديات كبيرة في الحياة اليومية. في البحرين، وعلى الرغم من التقدم الذي أحرزته الدولة في مجالات التنمية الاجتماعية والاقتصادية، فإن ذوي الإعاقة لا يزالون يواجهون صعوبات كبيرة في الحصول على فرص متكافئة في التعليم، والعمل، والحياة الاجتماعية. أحد المجالات التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام هي الزواج. في حين أن نسبة ١٪ فقط من زواج ذوي الإعاقة في البحرين، فإن هذا الرقم لا يعكس الواقع الحقيقي. في كثير من الحالات، يواجه ذوي الإعاقة صعوبات كبيرة في العثور على شريك حياة، إما بسبب النظرة السلبية التي تنتشر في المجتمع، أو بسبب التحديات المادية التي تواجههم. نأمل أن تساهم هذه القصص في زيادة الوعي والتفهم تجاه ذوي الإعاقة، وأن نتمكن من بناء مجتمع أكثر شمولاً وإنصافاً للجميع.

عندما نتحدث عن ذوي الإعاقة، فإننا نتحدث عن فئة كبيرة من المجتمع التي تواجه تحديات كبيرة في الحياة اليومية. في البحرين، وعلى الرغم من التقدم الذي أحرزته الدولة في مجالات التنمية الاجتماعية والاقتصادية، فإن ذوي الإعاقة لا يزالون يواجهون صعوبات كبيرة في الحصول على فرص متكافئة في التعليم، والعمل، والحياة الاجتماعية. أحد المجالات التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام هي الزواج. في حين أن نسبة ١٪ فقط من زواج ذوي الإعاقة في البحرين، فإن هذا الرقم لا يعكس الواقع الحقيقي. في كثير من الحالات، يواجه ذوي الإعاقة صعوبات كبيرة في العثور على شريك حياة، إما بسبب النظرة السلبية التي تنتشر في المجتمع، أو بسبب التحديات المادية التي تواجههم. نأمل أن تساهم هذه القصص في زيادة الوعي والتفهم تجاه ذوي الإعاقة، وأن نتمكن من بناء مجتمع أكثر شمولاً وإنصافاً للجميع.

عندما نتحدث عن ذوي الإعاقة، فإننا نتحدث عن فئة كبيرة من المجتمع التي تواجه تحديات كبيرة في الحياة اليومية. في البحرين، وعلى الرغم من التقدم الذي أحرزته الدولة في مجالات التنمية الاجتماعية والاقتصادية، فإن ذوي الإعاقة لا يزالون يواجهون صعوبات كبيرة في الحصول على فرص متكافئة في التعليم، والعمل، والحياة الاجتماعية. أحد المجالات التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام هي الزواج. في حين أن نسبة ١٪ فقط من زواج ذوي الإعاقة في البحرين، فإن هذا الرقم لا يعكس الواقع الحقيقي. في كثير من الحالات، يواجه ذوي الإعاقة صعوبات كبيرة في العثور على شريك حياة، إما بسبب النظرة السلبية التي تنتشر في المجتمع، أو بسبب التحديات المادية التي تواجههم. نأمل أن تساهم هذه القصص في زيادة الوعي والتفهم تجاه ذوي الإعاقة، وأن نتمكن من بناء مجتمع أكثر شمولاً وإنصافاً للجميع.

عندما نتحدث عن ذوي الإعاقة، فإننا نتحدث عن فئة كبيرة من المجتمع التي تواجه تحديات كبيرة في الحياة اليومية. في البحرين، وعلى الرغم من التقدم الذي أحرزته الدولة في مجالات التنمية الاجتماعية والاقتصادية، فإن ذوي الإعاقة لا يزالون يواجهون صعوبات كبيرة في الحصول على فرص متكافئة في التعليم، والعمل، والحياة الاجتماعية. أحد المجالات التي تحتاج إلى مزيد من الاهتمام هي الزواج. في حين أن نسبة ١٪ فقط من زواج ذوي الإعاقة في البحرين، فإن هذا الرقم لا يعكس الواقع الحقيقي. في كثير من الحالات، يواجه ذوي الإعاقة صعوبات كبيرة في العثور على شريك حياة، إما بسبب النظرة السلبية التي تنتشر في المجتمع، أو بسبب التحديات المادية التي تواجههم. نأمل أن تساهم هذه القصص في زيادة الوعي والتفهم تجاه ذوي الإعاقة، وأن نتمكن من بناء مجتمع أكثر شمولاً وإنصافاً للجميع.

لأسف.. ما زالت النظرة
إلى المعاق عاطفية ولا تخلو
من الانقصاص

الفتيات أكثر معاناة..
وبعض الشباب يلجؤون إلى
الزواج من دول أخرى

الفصل الثاني



سلوى المؤيد

الحلقة التاسعة

ما هي صفات الأطفال التي تجعلهم معرضين للإصابة بالعقد النفسية؟

الاعتداء الجسدي على الطفل

يمارس بعض الآباء أسلوب الضرب مع أطفالهم إذا تصرفوا بأسلوب سيئ، هذا النوع من العقاب يهين شخصية هؤلاء الأبناء ولا يعلمهم كيف يتصرفون بأسلوب سليم ومحترم، مع الآخرين. إن الحديث الحازم بين الوالدين وأبنائهم عندما يخطئون يكون له مفعول إيجابي في تطوير شخصية هؤلاء الأبناء، وزرع الاحترام المتبادل بين الوالدين وأبنائهم، كما يجعل الأبناء راغبين في تحسين سلوكهم، بسبب احترام آبائهم لشخصياتهم. إن سحب الطفل من رقبته وضربه إذا أخطأ، يكسر كرامة الطفل ويفقده اعتزازه بنفسه، ويحدث جرحاً عميقاً في روحه يحرمة من أن يكون سعيداً ومعتزاً بنفسه. إن كيف يشعر بقيمته وهو يتعرض إلى هذا الضرب المؤلم، لخطأ قد لا يقصده، فالأفضل أن يجلس الأب مع ابنه أو ابنته لكي ينصحه بالأسلوب الصحيح، الذي عليه أن يتبعه، ليكون شخصاً إيجابياً معتزاً بنفسه. إن ملفات المستشفيات تحكي قصصاً مؤلمة لآباء وأمّهات أحياناً، يضربون أبنائهم ضرباً مبرحاً!

يقول الدكتور براد شو: «ما زلت أتألم من من قصة زميلي مارشال عندما كانت الراهبة في المدرسة تضربه 12 مرة على وجهه، كان مارشال طفلاً صعباً، ويحتاج إلى التوجيه، ويعاني من بيئة صعبة، حيث كان والده مدمناً على الكحول، وعنيفاً في تعامله مع ابنه يضربه دائماً إذا أساء التصرف، كنت أجلس متألماً متذمراً من ضرباتها على وجه هذا التلميذ المسكين. إن أي مدرسة تسمح بضرب المعلمة لتلميذها هذا الضرب المؤلم يجعل أي تلميذ معرض لهذا الإيذاء الجسدي المؤلم إذا أساء التصرف».

ويتابع الدكتور براد شو قائلاً: «لن أنسى أبداً تلك الليلة بعد مرور 30 عاماً، عندما اتصل مارشال بي من جناح مغلق في المستشفى يطلب مني مساعدته على العلاج من إدمانه على الكحول، وتساءلت.. أين كان ذلك الطفل الجميل الذي جاء إلى هذا العالم بإحساس التميز والفرادة الشخصية التي لا تستبدل؟».

رأي المتواضع

Lulwa777@gmail.com
@Lulwa_budalamah

د. لولوة بودلامه



وزير التربية والتعليم.. «كن صوتهم»

يساعد في إزالة الحواجز اللغوية ويجعل التواصل أكثر سهولة وسلاسة، وقد قمت بالبحث عن الوظائف التي من الممكن أن تشغلها هذه الفئة بمساعدة التكنولوجيا الحديثة فوجدت بأنه يمكن للأفراد الصم والبكم العمل كمطوري برمجيات، حيث يعتمد هذا المجال بشكل أساسي على البرمجة والتعامل مع الأكواد، ويمكنهم التواصل مع فرق العمل عبر أدوات التراسل الفوري والتواصل المكتوب. كما يمكن للأفراد ذوي الإعاقة السمعية بفضل التقنيات الحديثة وبرامج التصميم المتقدمة والإبداع العمل في مجالات التصميم المختلفة، بالإضافة إلى وظيفة تحليل البيانات حيث يعتمد تحليل البيانات بشكل كبير على القدرة على التفكير النقدي والتعامل مع الأرقام والإحصاءات، وهذا ما يمكن أن يقوم به الأفراد الصم والبكم بكفاءة.

كما يمكن لهؤلاء الأفراد أن يشغلوا وظائف إدارية مثل إدارة المشاريع والتخطيط والتنسيق، باستخدام الأدوات الرقمية التي تسهل المهام اليومية.

يعمل قانون العمل البحريني في القطاع الخاص على ترغيب أصحاب العمل على توظيف ذوي الإعاقة من خلال اعتبار ذوي الإعاقة مفتاحاً لزيادة نسب البعثة.. فلم لا يتم توظيف الصم في القطاع الحكومي بصورة أكبر؟

إن الدعم الكامل للأفراد الصم والبكم في سوق العمل ليس فقط حقاً إنسانياً، بل هو أيضاً مساهمة كبيرة في تنمية المجتمع والاقتصاد، وبفضل التقدم في تقنيات الذكاء الاصطناعي، أصبح هذا الهدف أقرب من أي وقت مضى، وعلينا جميعاً أن نعمل معاً لتحقيق هذه الرؤية وبناء بيئة عمل شاملة ومنصفة للجميع.

الشورى والنواب بتقديم خدمة ترجمة الجلسات. جهود وطنية جبارة تستحق الإشادة ولكننا نطمح للأكثر.. وأوجه رسالتي بشكل خاص لوزير التربية والتعليم د. محمد بن مبارك جمعة، صاحب الإنجازات النوعية في التعليم لاحتضان هذه الفئة والاستماع لهم حتى صمت أذنهم وعجزت ألسنتهم عن الكلام.. فكن أنت المستمع لهم وكن أنت صوتهم.

فقد نقل لي مجموعة من الصم والبكم بأنهم لا يستطيعون مواصلة دراساتهم الجامعية إلا في تخصص «الفنون»!!! ولا أعرف الأسباب لتحديد مسار هؤلاء في تخصص واحد فقط!!! وليس هذا فحسب، بل إنهم يواجهون صعوبة في توظيفهم في القطاع التعليمي بعد تخرجهم من الجامعة رغم أنهم اجتازوا المرحلة الجامعية بنجاح!!!!

رأي المتواضع

لاشك في أن تمكين ذوي الإعاقة في مختلف مجالات الحياة، وبخاصة في سوق العمل، يعتبر خطوة جوهرية نحو تحقيق المساواة والتنمية الشاملة، حيث إن الأفراد الصم والبكم يشكلون جزءاً مهماً من مجتمعنا، وعلينا ضمان أن تتاح لهم الفرص الكاملة لتحقيق إمكاناتهم.

وفي رأي المتواضع، إن ظهور الذكاء الاصطناعي سيسهل انخراط هذه الفئة بالأعمال بسلاسة وسيضيء أمامهم أملاً كبيراً، حيث إن أحد أبرز التحديات التي يواجهها الأفراد الصم والبكم هو التواصل مع الآخرين في بيئة العمل. وهنا يتجلى دور الذكاء الاصطناعي من خلال تطوير تقنيات الترجمة الفورية بين لغة الإشارة والنصوص المكتوبة أو الصوتية، هذا التطور

لفت نظري مشاركة عدد من النساء البحرنيات من الصم والبكم في الندوة التي نظمتها جمعية وطني البحرين بعنوان «المرأة البحرينية شريك فاعل في تعزيز الهوية الوطنية وبناء الدولة».

مثل حضور هؤلاء النسوة فارقاً كبيراً بالنسبة لي لاسيما عندما طلبت إحداهن المداخلة للتحديث البناء بلغة الإشارة وتشديد المستوى الرائع الذي وصلت إليه المرأة البحرينية على مختلف الأصعدة. جهود وطنية كبيرة في مجال الاهتمام بذوي الإعاقة بشكل عام والاهتمام بالصم والبكم بشكل خاص، فلقد شهدت مملكة البحرين حراكاً واسعاً في مجال دمج الصم في المجتمع وتقديم الخدمات التي تسهل حياتهم وتساهم في تنمية مهاراتهم وثقافتهم.

وتشاركت وزارات الدولة لتقديم أفضل الخدمات من أجل خدمة هذه الفئة المهمة من المجتمع، حيث تم إدماج فئة الصم في التعليم وقامت وزارة التربية والتعليم بدمج الصم في المدارس الثانوية والمرحلة الجامعية وتوفير مترجمي لغة الإشارة لهم، كما يعتبر مركز شيخان الفارسي للتخاطب الشامل أحد أهم مساهمات وزارة التنمية الاجتماعية في تعليم الصم، وتقدم الوزارة دعمها لفئة الصم وغيرها من الفئات من ذوي الإعاقة من خلال الدعم المالي، وتقوم وزارة الصحة بتدريب مجموعة من الأطباء والعاملين في المجال الصحي بالتعاون مع جمعية الصم البحرينية، ناهيك عن تصفير مملكة البحرين لقوائم زراعة القوقعة الإلكترونية.

كما تم تشييد مشروع مركز الاتصال المرئي في المراكز الصحية للرعاية الأولية ووزارة الداخلية، كما وتوفر وزارة الإعلام خدمة الترجمة بلغة الإشارة لنشرة الأخبار الرئيسية، كما يقوم مجلسا

P 13

Link

«الصحة العالمية» تكشف سر «المرض إكس» الغامض في الكونغو



مزيحاً من الالتهابات التنفسية الفيروسية الشائعة والموسمية والملايا المنجلية، بالإضافة إلى سوء التغذية الحاد، أدى إلى زيادة في الإصابات الشديدة والوفيات، مما أثر بشكل غير متناسب على الأطفال دون سن الخامسة.

والأم الأطراف وصعوبة التنفس، وأعلنت المنظمة عن وفاة 48 شخصاً، بينما قالت السلطات المحلية إن أكثر من 130 شخصاً توفوا. وقال فريق منظمة الصحة العالمية، بعد إجراء تحقيق شامل، إن النتائج التي توصل إليها «تشير إلى أن

ذكر خبراء دوليون في مجال الصحة أن موجة الأمراض في منطقة نائية بجمهورية الكونغو الديمقراطية، والتي أطلق عليها اسم «المرض إكس»، ترجع بالكامل إلى مسببات الأمراض المعروفة.

وقالت منظمة الصحة العالمية ومقرها جنيف، إنه تم العثور على الملايا والإنفلونزا وفيروسات الأنف وكورونا وفيروسات أخرى معروفة في 430 عينة مخبرية، تم أخذها من مرضى في المنطقة.

يشار إلى أن مئات الأشخاص أصيبوا بإعياء منذ نهاية أكتوبر، في منطقة بانزي بإقليم كوانجو جنوب غرب البلاد. وظهت على المصابين أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، بما في ذلك الحمى ونزلات البرد والصداع

P 16

Link

جيمس ساندر.. الرجل الذي غير واقع مرض “الهايوباراثايرويد”



وافتح لاحقاً منتدى للنقاش ومن ثم غرفة دردشة. وكان بدير "قروب" في "الياهو"، وهو منتج مجالا للنقاش والتفاعل مع المرضى، وكان بريدة الإلكتروني نشيطاً، ومنه ساعد كثيرين.

هذه كانت أدواته في مساعدة المرضى ونشر التوعية، فدمج تأسيس جمعية الهايبرثايرويد البريطانية بقيادة المهلة السيدة ليز جيلستون التي تعد النسخة الأخرى لجيمس في بريطانيا وأوروبا، بدعم منه توسعت الجمعية وأسس الأعضاء جمعيات أخرى في دول أوروبا، مثل فرنسا وألمانيا ودول شمال أوروبا والنرويج، حيث هناك هيلين هيلين أخرى، ساهمت مع ليز في نشر التوعية، ولا تنسى هلا رت ووالدها قايدي في أيسلندا.

حين عدت إلى البحرين دعم جيمس تأسيس جمعيتين في البحرين، إضافة للدور البارز لرويسة الجمعية البريطانية، مع دعم تأسيس جمعيات في مختلف دول العالم، حتى امتدت شبكة الجمعية لكل دول العالم، واستمرت المؤتمرات السنوية وكونت شبكة علاقات عامة مع الأوساط الطبية، ومنحتها من أن تكون قوة خاضعة وداعمة بخصوص العلاجات الواعدة والدراسات العلاجية بشأن المرض، حتى أصبحت مؤسسة قوية ونخبة من الأطباء والمسؤولين وكان

لمرضى قصور الغدد جارات الدرقية في العالم ومضة للتثقيف والتوعية. نفس هذا الموقع الإلكتروني هو الذي كان نافذة الخلاص لي من معاناتي مع المرض، إذ تعرفت على جيمس ساندر في العام 2003، حين كنت أخوض صراعاً مع المرض بعد فشل العلاج المتوالي في السيطرة على الكالسيوم، وكنت رهينة الكالسيوم غير الوريدي، حيث إن موقع غول أوسلي الموقع الجمعية الإلكتروني، وفيه قرأت قصة شفاء العريضة أيسلندية هلا روت بلاج. حين هزمون الهايبرثايرويد، والتي نصحتني بالتواصل معه.

أبدي حماساً إنسانياً في الحصول على العلاج، وعاش معي هو وزوجته كارول والمريض الأيسلندية هلا وعائلتهما وأخرون، نخلاً للوصول للعلاج، ودعني ودعم حجة جمعية البحرين لمراقبة حقوق الإنسان لتوفير العلاج لي، وبخاصة وزارة الصحة في البحرين شخصياً، ودعم د نرين السيد، المشرفة على علاجي، حتى أثمرت الجهود للحصول على العلاج، والانتصار، وعدت إلى الحياة مجدداً. في بداية معرفتي بجيمس وجمعيته، كان هناك موقع إلكتروني للجمعية، يحوي أقساماً عدة، منها المقالات والأخبار، وقسم ل نشرات الإخبارية،

جيمس ساندر، ذلك القدر الذي هبأ الله لنا، فقبل جيمس لم يكن هناك أدنى اهتمام بالمرض، ويعيش مرضاه العزلة عن هذا العالم وحالة من الصياح ويتألمون لوحدهم، فلم تكن هناك جمعيات تهتم بالمرض.

كان جيمس يدرك هذا الواقع المؤلم، فقرر أن يتقدم على هذا الواقع، فبعد سنوات مع المرض، أصبح يطمح إلى إنشاء جمعية للمرضى الصائين بهذا المرض، ويريد أن يتعرف على مرضى غيره، ويسيتهم في تجاربهم، فهو قد ذاق مرارة الألم، ويريد أن يجها الآخرين.

كانت البداية في أغسطس 1994، حيث نشر أول نشرة إخبارية صفحات، عبر البريد الإلكتروني، عدد من الأطباء، وبعد قليل من المرضى وبعض الأقارب، وكانت هذه هي البوابة الأولى لتأسيس الجمعية، فبدأ المشروع بنمو ببطء منذ تلك البداية المتواضعة، حتى أصبحت جمعية رسمياً في ديسمبر 1998.

ولادة إياه، وأصبح أصبح له موقع إلكتروني، كان له الأثر في نمو الجمعية أكثر ووصولها لعدد أكبر من المرضى، حيث أصبح الموقع أكبر قاعدة بيانات

الوعي بهذا المرض، وإيجاد علاجات ناجحة، جعلها منحة الجميع، حتى تمكنت الجمعية بدعم من الجمعيات الدرقية على تحقيق حلم جيمس في الحصول على الموافقة على علاج هرمون الباراثايرويد كعلاج رسمي متاح للمرضى في الأسواق، حيث بعد هذا التقدم والإنجاز شهادة الإرث الذي تركه جيمس لتسريع فيه.

الوعي بهذا المرض، وإيجاد علاجات ناجحة، جعلها منحة الجميع، حتى تمكنت الجمعية بدعم من الجمعيات الدرقية على تحقيق حلم جيمس في الحصول على الموافقة على علاج هرمون الباراثايرويد كعلاج رسمي متاح للمرضى في الأسواق، حيث بعد هذا التقدم والإنجاز شهادة الإرث الذي تركه جيمس لتسريع فيه.

الوعي بهذا المرض، وإيجاد علاجات ناجحة، جعلها منحة الجميع، حتى تمكنت الجمعية بدعم من الجمعيات الدرقية على تحقيق حلم جيمس في الحصول على الموافقة على علاج هرمون الباراثايرويد كعلاج رسمي متاح للمرضى في الأسواق، حيث بعد هذا التقدم والإنجاز شهادة الإرث الذي تركه جيمس لتسريع فيه.

الوعي بهذا المرض، وإيجاد علاجات ناجحة، جعلها منحة الجميع، حتى تمكنت الجمعية بدعم من الجمعيات الدرقية على تحقيق حلم جيمس في الحصول على الموافقة على علاج هرمون الباراثايرويد كعلاج رسمي متاح للمرضى في الأسواق، حيث بعد هذا التقدم والإنجاز شهادة الإرث الذي تركه جيمس لتسريع فيه.

P 10

Link

“ضباب الدماغ” وراء الارتباك وعدم التركيز

أفادت دراسة حديثة بأن هناك ظاهرة مزعجة تعرف بـ “ضباب الدماغ”، تؤدي لضعف في التركيز والذاكرة، بانته تشتهر هذه الأيام، وفقاً لتقرير نشره موقع “بيوز 18” الهندي.

وأوضح الخبراء أن ضباب الدماغ حالة يجد فيها العقل صعوبة في معالجة المعلومات بشكل فعال، ما يؤدي إلى شعور دائم بالارتباك وصعوبة في الحفاظ على التركيز.

وتابعوا أن الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة يواجهون تحديات في تذكر المعلومات، والحفاظ على الانتباه، أو الانخراط في المحادثات، وقد يشعر المصاب وكأنه منفصل عن الواقع، أو يعيش في حالة شبيهة بالحمى.

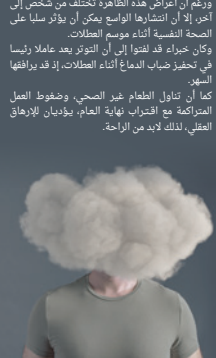
ولفتوا إلى أن الطقس البارد وقصر الأيام يؤثران بشكل كبير على الوظائف الإدراكية.

من جهتها، أفادت الجمعية النفسية النفسانية بربانكا سريغاستافا أن الدافع للعمل يعمل إلى التراجع في ديسمبر نتيجة التغيرات الفسيولوجية الناتجة عن انخفاض درجات الحرارة، كما يؤدي طول الليل وقصر النهار إلى تقليل النشاط البدني، ما يعزز الشعور بالخمول.

ورغم أن أعراض هذه الظاهرة تختلف من شخص إلى آخر، إلا أن انتشارها الواسع يمكن أن يؤثر سلباً على الصحة النفسية أثناء موسم العطلات.

وكان خبراء قد لفتوا إلى أن التوتر بعد عاملاً رئيساً في تحفيز ضباب الدماغ أثناء العطلات، إذ قد يرافقه الشعور.

كما أن تناول الطعام غير الصحي، وضغوط العمل المتراكمة مع اقتراب نهاية العام، يؤيدان الإيهام العقلي، لذلك لابد من الراحة.



عبدالله المطوع : أفضل 3 طرق لخفض مستوى الكوليسترول في الدم ودون أدوية

أكد اختصاصي التغذية العلاجية والرياضية عبدالله المطوع، أن هناك 3 طرق لخفض مستوى الكوليسترول في الدم، مشيراً إلى أن التغذية، وإقناص الوزن، والرياضة، من أهم الطرق التي يمكن للعريض اتباعها.

وتذكر أنه وجد أن من أهم الطرق التي تتفوق في إمكان خفض نسبة الكوليسترول في الدم هي الرياضة، مبيناً أنه لتحقيق ذلك يجب ممارسة الرياضة لمدة تتراوح ما بين 150 و300 دقيقة أسبوعياً، ويمكن تقسيمها على مدار الأسبوع.

وتذكر أن الرياضة التي يقصدها في هذه الحالة هي التي تكون فيها سرعة في ضربات القلب لفترة زمنية متواصلة، ولا يقصد بها الرياضة التي تكون عبارة عن مشي المجمعات.

وأكد أن من التمارين الرياضية التي يوصي بها المرضى هي تمارين المقاومة والكارديو، إذ تساهم بممارسة التمارين عالية الشدة لخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

وتذكر أنه ومن الحقائق المفارقة أن الكوليسترول هو مركب موجود في كل خلية من خلايا الجسم، ويقوم ببناء خلايا جديدة، لكن إذا كان مستوى الكوليسترول في الدم مرتفعاً، فعني هذا أن ترسبات دهنية مستكون داخل جدران الأوعية الدموية، وتسبب هذه الترسبات في النهاية تدفق الدم في الشرايين.



P 10

Link

