

«الصحة»: النظام الغذائي المتوازن والنشاط البدني يقللان خطر الإصابة بسرطان الثدي



لطيفة الكندري

ان المرض يصاب به كل من الرجال والإناث لكن الإناث هن أكثر عرضة للإصابة به.

ولفتت إلى أن اتباع نظام صحي قد يقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان ومنها سرطان الثدي خصوصا في حالة اتباع نظام البحر المتوسط الغذائي الذي يركز بشكل أكبر على الأطعمة القائمة على الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة وكذلك على الأسماك عوضا عن اللحوم الحمراء.

وقالت الكندري إن وزارة الصحة قامت بعمل "البرنامج الوطني للكشف المبكر عن أمراض الثدي بدولة الكويت" تحت شعار "فحصك الآن يعني الأمان" عن طريق توفير أطباء متخصصين على كفاءة عالية وكادر فني طبي مختص في عمل الماموغرام يتواجدون في "5 مراكز صحية وهي شيخان الفارسي في السرة والزهرآ بالزهرآ وخبطان الجنوبي والعقيلة والنعيم. وأشارت إلى أن تلك المراكز تعمل طوال السنة حيث بالإمكان عمل فحص مبكر عن طريق الاتصال وأخذ موعد على الرقم 24620989 أو عن طريق التطبيق "إبكيشن" KNMSP وعند ظهور أي من الأعراض يمكن التوجه إلى أقرب مستوصف لإجراء الفحوصات اللازمة.

قالت رئيس قسم الأشعة في مستشفى العدان الدكتورة لطيفة الكندري إن اتباع نمط حياة صحي قائم على نظام غذائي متوازن مع ممارسة أنشطة رياضية يساهمان في الوقاية وتقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي. وأضافت الدكتورة الكندري لـ "كونا" أمس الخميس على هامش محاضرة بعنوان "توعية المجتمع بسرطان الثدي" نظلمها القسم ضمن فعاليات البرنامج الوطني للتوعية بسرطان الثدي أن معدل الإصابة بسرطان الثدي بين النساء بقدر ب463 لكل مئة ألف نسمة عالميا وأما محليا فيقدر ب453 لكل مئة ألف نسمة إذ تحتل الكويت المرتبة الأولى على مستوى الخليج. وأوضحت أن المرض يحدث نتيجة خلل في نمو خلايا الثدي بصورة غير طبيعية وتنقسم هذه الخلايا عن الخلايا السليمة وتتراكم بشكل كتلة وقد تنتشر من خلال الثدي إلى العقد اللمفاوية أو إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وأكدت أن أسلوب الحياة غير الصحي وقلة النشاط والسمنة يمكن أن يزيدا خطر الإصابة به بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل العوامل الوراثية أو التعرض للملوثات البيئية والإشعاعات علما

بمباشعة تنفيذ إطار "سنداي العالمي" على الحد من مخاطر الكوارث عبر صقل خبرات جهات الدولة المختلفة والتطلع حسب الاختصاص بتوضيح أنسب الأنظمة المقترحة للانداز المبكر والية توفير المعلومات الأمنة واللازمة للعامه.

بدورها قالت الدكتورة العقاب إن الجمعية سعت للانضمام على الصعيد الدولي لعضوية الشبكة العالمية لمنظمات المجتمع المدني للحد من الكوارث "GNDR" عام 2019 إذ حصلت الكويت على مقعد مستشار إقليمي في غرب آسيا يطلع على الاجتماعات الدولية وما خلصت إليه الندوات في هذا المجال.

وأشارت العقاب إلى مشاركة الجمعية في تمرين "حسم العقاب" العسكري عام 2015 معربة عن الاعتزاز والفخر بتلك المشاركة وبرؤية إدارة التمرين في الجيش الكويتي وباهمية إشراك القطاعات المدنية في التمرين لأول مرة في نسخته الثالثة عشرة.

ويحتفل العالم في الـ 13 من أكتوبر من كل عام باليوم الدولي للحد من مخاطر الكوارث باعتباره فرصة للاعتراف بالتقدم المحرز في الحد من مخاطر الكوارث والخسائر في الأنفس وسبل العيش والصحة ويركز موضوع احتفالية عام 2022 على الغاية "ز" من الغايات العالمية السبع التي حددت بغية دعم عملية تقييم التقدم العالمي المحرز نحو تحقيق النتيجة المنشودة والهدف المتوخى من إطار "سينداي".

لمعالجتها والحد من تداعياتها

الكويت والأمم المتحدة تؤكدان الاهتمام بقضايا التغير المناخي



المشاركون في الندوة

الجار الله: بلانا نحرص على مواكبة الاهتمام العالمي بتغير المناخ الشيخ: بحاجة لإجراءات سريعة لخفض غازات الاحتباس الحراري المكراذ: الحد من مخاطر الكوارث عبر صقل خبرات جهات الدولة المختلفة العقاب: حماية البيئة" سعت للانضمام للشبكة العالمية لمنظمات الحد من الكوارث

2030 مقارنة بالعمل المتعاد اضافة الى ولادة اكثر من 65 مليون وظيفة جديدة منخفضة الكربون.

وعبر عن امتنان الامم المتحدة لدولة الكويت على دعمها وتنظيمها هذه الندوة والشركات والتعاون الاستراتيجي مع وزارة الخارجية والأمانة العامة للمجلس الأعلى للتخطيط والتنمية ونقطة اتصال الحد من مخاطر الكوارث والإدارة العامة للاطفاء وجمعية حماية البيئة الكويتية.من جانبه قال الفريق المكراذ إن التركيز على جذور مصادر الخطر ضروري لكي يتم استيعاب كيفية التخفيف من آثار تلك المخاطر مشيرا الى أنه في عام 2016 اطلق الأمين العام للأمم المتحدة حملة "سنداي السبعة" بهدف الترويج لكل غاية من الغايات السبع على مدار سبع سنوات لتحقيق زيادة كبيرة في توفير أنظمة الإنذار المبكر بالأخطار المتعددة وإمكانية الوصول اليها.

وأكد الحرس من خلال اللجنة الوطنية المعنية بالغلاف الجوي والمحيطات والأرض ما جعل درجة حرارة سطح الأرض في الارتفاع حتى منتصف القرن. وأوضح أن الأثر السلبي لتلك الانبعاضات بطال العالم أجمع " فبعض البلدان تنتج أكثر بكثير من غيرها لمثل تلك الغازات حيث تولد أقل 100 دولة انبعاضات 3 في المئة من إجمالي الانبعاضات السلبيّة ". وأقاد بأن التحول الى أنظمة الطاقة من الوقود الأحقوري إلى مصادر الطاقة المتجددة مثل الطاقة الشمسية سيؤدي بالضرورة إلى تقليل الانبعاضات التي تؤدي بدورها إلى تغير المناخ. وذكر أن أكثر من 60 في المئة من البلدان حول العالم أصبحت لديها استراتيجيات قائمة على الطبيعة في خطط العمل المناخية الوطنية. ولفت إلى أن التحول إلى الاقتصاد الأخضر يمكن أن يؤدي لحاسب اقتصادية مباشرة تبلغ نحو 26 ترليون دولار حتى عام

المقبل مبينا أن 90 في المئة من الكوارث الطبيعية متصلة مباشرة بالتغير المناخي ما يتطلب مضاعفة الجهود الدولية للحد من آثاره واحتوائه. وأوضح أن الآثار السلبية لتغير المناخ التي يعاني منها ملايين البشر في مناطق مختلفة من العالم تؤكد أن التدهور يسير بخطى أسرع من الإجراءات التي تتخذ لحماية البيئة والمحافظة عليها.

وأعرب عن أمله أن تسهم المؤتمرات المعنية بالمناخ في إحراز تقدم بهذا الشأن وحشد الدعم الدولي اللازم بغية استكمال مسيرة ما بدأه خلال المؤتمرات السابقة لضمان التنفيذ الكامل لاتفاق باريس على ارض الواقع.

من ناحيته قال الشيخ في كلمة مماثلة إن العالم بحاجة للقيام بإجراءات سريعة لتخفيض انبعاث غازات الاحتباس الحراري " فكلما زادت درجة حرارة العالم زادت التغيرات في نظام المناخ ". وأشار إلى أن الأنشطة البشرية أدت إلى تدفئة

أكدت دولة الكويت ومنظمة الأمم المتحدة أسس الخميس حرصهما واهتمامهما بقضايا التغير المناخي ومعالجتها والحد من تداعياتها وضرورة تضافر الجهود كافة على المستويات الوطنية والإقليمية والدولية بهذا الشأن.

جاء ذلك في ندوة أقامها مكتب الأمم المتحدة لدى دولة الكويت بمناسبة "اليوم الدولي للحد من مخاطر الكوارث" الذي يصادف الـ 13 من أكتوبر من كل عام بمشاركة كل من ممثل الأمين العام للأمم المتحدة المنسق المقيم لدى البلاد الدكتور طارق الشيخ ومساعد وزير الخارجية الكويتي لشؤون المنظمات الدولية المستشار عبدالعزيز الجارالله والمدير العام لقوة الإطفاء العام الفريق خالد المكراذ ورئيسة مجلس إدارة الجمعية الكويتية لحماية البيئة الدكتورة وجدان العقاب.

وقال المستشار الجارالله في كلمة له بالندوة إن الكويت تحرص على مواكبة الاهتمام العالمي بتغير المناخ ومشاطرة المجتمع الدولي بالحد من تداعيات التغير المناخي دون أن تدخر جهدا سواء على كل المستويات واتخاذ كافة التدابير والإجراءات المطلوبة بشكل طوعي ومسروس وبحسب الإمكانيات المتاحة لمعالجة قضايا تغير المناخ.

وأضاف الجارالله أن الكويت تتطلع بكثير من الأمل إلى مؤتمر الأمم المتحدة المقبل لتغير المناخ "COP -27" المقرر عقده في مدينة شرم الشيخ المصرية في شهر نوفمبر

الافتتاح الثلاثاء

المقررة يوم الثلاثاء المقبل 18 أكتوبر، وفقا

للمرسوم الصادر في هذا الشأن. وقد تعزز هذا الموقف الحكومي، إثر تأكيدات خبراء دستوريين، بعدم قبول المحكمة الدستورية أي طعن يمكن أن يُقدم بعدم دستورية مرسوم تأجيل انعقاد مجلس الأمة، لمدة أسبوع، وفقا للمادة 106 من الدستور، استنادا إلى أن هذه المراسم الاميرية تعتبر من أعمال السيادة التي لا تقبل رقابة القضاء الكويتي، سواء كان مدنيا أو إداريا، وأن المحكمة الدستورية ستحكم بعدم قبول الطعن بشكل واضح لعدم الاختصاص، ومن ثم لا محل لإثارة هذا الطعن أصلا.

إلى ذلك لا تزال مواقف معظم النواب كماهي، في ما يتصل برفض المشاركة في الحكومة الجديدة. فقد نفى النائب فارس العتيبي، أمس الخميس، صحة ما أثير عن قبوله المشاركة كوزير محلل في التشكيل الحكومي المرتقب، برئاسة سمو الشيخ أحمد النواف.

ونشر العتيبي عبر حسابه الشخصي في موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» مقطع فيديو، أدلى من خلاله بتصريح سابق حول أمر قبوله حمل أي حقيبة وزارية، بقوله: «لا أرى نفسي في الحكومة، دوري كنائب أفضل»..

الخريج

وفي ما يلي نص رسالة الخريج.

سعادة سفير جمهورية الهند الصديقه في دولة الكويت الموقر تحية طيبة وبعد اخاطبكم باسم الإنسانية والشرائع السماوية وباسم السلام ورسول السلام نبينا محمد صلى الله عليه وسلم

وباسم القادة العالميين الإنسانيين، الذين دعوا للتسامح والتآلف بين شعوب العالم وابتاء الوطن الواحد، وعلى رأسهم الزعيم غاندي، ان الذي يعاينيه المسلمون في بلادهم الهند، من قتل وتشريد ودم لبيوتهم ومساكنهم، ومصادرة لمقدراتهم وانتهاك لكراماتهم، لهو مستغرب في هذا الزمن الذي يدعو العالم والمنظمات الحقوقية لاحترام حقوق الإنسان

سعادة السفير.. ان ما صرح به أحد اعضاء البرلمان الهندي، والذي يفترض انه يمثل الامة الهندية وليس طائفة الهندوس فقط، في مطالبته بمقاطعة المسلمين وعدم الشراء منهم أو البيع لهم، وحرمانهم من العمل، وغيرها من اساليب المقاطعة ، يمثل انتهاكا صريحا لحقوق مواطنين، وتميزا صارخا ضدهم على أساس الدين، وتجاوزا للدستور الهندي نفسه، ولحقوق الإنسان وقيم التعايش والتسامح بين مكونات المجتمع الهندي.

سعادة السفير.. نقدر بالاحترام والتقدير تصريح رئيس الوزراء

تتمات

وساعات المتأخرة منه.

وأضاف مراقب التنبؤات الجوية بالإدارة عبدالعزيز القراوي لـ"كونا" أن هذه الفترة مناخيا تعتبر ضمن موسم الخريف الذي يشهد غالبا العديد من التغيرات السريعة إذ يبدأ تأثير منخفض الهند الموسمي في الانحسار وتبدأ درجات الحرارة الانخفاض التدريجي خلال ساعات النهار والليل. وذكر القراوي أنه في موازاة ذلك تزداد الرطوبة النسبية أحيانا خصوصا في المناطق الساحلية وتزداد قس تكون الضباب مع تغير الكتل الهوائية كما تظهر بعض الغيوم أحيانا.

إعلان الجزائر

القوى الفلسطينية عن طريق الانتخابات، وتعزيز دور منظمة التحرير الفلسطينية باعتبارها الممثل الشرعي والوحيد للشعب الفلسطيني، والإسراع بإجراء انتخابات عامة رئاسية وتشريعية في قطاع غزة والضفة الغربية بما فيها مدينة القدس في مدة أقصاها عام من تاريخ التوقيع. كما ينص الإعلان على تفعيل آلية للأمناء العاملين للفصائل الفلسطينية ومتابعة إنهاء الانقسام وتحقيق الوحدة الوطنية والشراكة السياسية الوطنية، ويتولى فريق عمل جزائري عربي الإشراف والمتابعة لتنفيذ بنود هذا الاتفاق بالتعاون مع الجانب الفلسطيني، وتؤكد القوى التزامها بتطوير المقاومة الشعبية وتوسيعها، وحق الشعب الفلسطيني في المقاومة بأشكالها كافة.

كما يشمل الإعلان تطوير منظمة التحرير الفلسطينية وانتخاب المجلس الوطني الفلسطيني في الداخل والخارج، إلى جانب إجراء انتخابات عامة رئاسية وتشريعية في قطاع غزة والضفة الغربية في مدة أقصاها عام، بالإضافة إلى تفعيل آلية الأمناء العاملين للفصائل المتابعة إنهاء الانقسام.

واتفق الفلسطينيون على أن يتولى فريق عمل جزائري عربي الإشراف والمتابعة لتنفيذ بنود هذا الاتفاق، كما أبدت الجزائر استعدادها لاحتضان انعقاد المجلس الوطني الفلسطيني. وحضر مراسم التوقيع الرئيس الجزائري عبد المجيد تبون، وكبار القادة السياسيين في البلاد. وجرى التوقيع بقصر الأم بالضاحية الغربية للعاصمة الجزائرية، وهو المكان الذي شهد إعلان الرئيس الراحل ياسر عرفات، يوم 15 نوفمبر 1988، قيام دولة فلسطين.

واعتبر وزير الخارجية الجزائري رمطان لعمامرة هذه المبادرة محطة هامة في القضية الفلسطينية.

العراق

وكانت الجلسة النيابية انطلقت ظهرأ برئاسة