

مديرة تعزيز الصحة عبير البجوه دعت إلى التدخل المبكر للوقاية من ارتفاع معدلاتها

## الكويت الأولى عربياً في السمنة بنسبة 40 في المئة من السكان

في أحجام الوجبات وتناول الأطعمة قليلة الدسم والاستعاضة عن المشروبات الغازية بالحليب والعصير الطبيعي والحليب قليل الدسم. وشددت على أهمية النشاط البدني وتحديد روتين نوم ثابت وقضاء وقت أكبر مع العائلة بعيدا عن التلفاز أو ممارسة ألعاب الحاسوب ويفضل إيجاد أنشطة بديلة مع العائلة تنشط بالتسلية والمرح للأطفال.

ولفتت إلى أهمية مشاركة مختلف إدارات وزارة الصحة في برامج التوعية الصحية مع تطوير الاستراتيجيات وخطط العمل المرتبطة بالحد من زيادة الوزن والسمنة والخمول البدني لدى السكان ودمج التربية البدنية الإلزامية في المناهج الدراسية. وأكدت البجوه ضرورة تشجيع إنشاء حدائق عامة ومساحات ترفيهية لتعزيز الأنشطة البدنية التي قد تؤدي دورا حيويا في الوقاية المبكرة من زيادة السمنة بين الأطفال في الكويت. وذكرت أن الإدارة تقيم حملات مستمرة للحد من انتشار السمنة بالتعاون مع عدة إدارات منها التغذية والإطعام والأمراض المزمنة كما تقوم بالشراكة المجتمعية مع جهات خارج الوزارة للحد من ارتفاع معدل السمنة خلال السنوات الخمس المقبلة.



السمنة تتسبب بالعديد من الأمراض المزمنة

عند الحاجة وجلسات تدريب أسبوعية في المنزل وعلاج بعض الحالات الصحية مثل السكري وقصور الغدة الدرقية. وقالت إن العمليات الجراحية التي تستهدف المعدة والأمعاء من أجل تخفيف الوزن تعتبر خيارا علاجيا بالنسبة للمراهقين فقط دون الأطفال لكنها لن تحل محل الحماية الغذائية والتمارين الرياضية بل هي خطوة أولية تساعد المراهق على بدء برنامج إنقاص الوزن. وأكدت البجوه أن الوقاية من السمنة عند الأطفال من الأمور المهمة التي تقع على عاتق الوالدين من خلال مجموعة من الخطوات ومنها نمط الطعام وجنب الوجبات السريعة وتناول الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والتحكم

الأكل علاوة على المشاكل الاجتماعية والنفسية. وأشارت إلى أن العلاج من السمنة لدى الأطفال يستلزم العلاج متعدد التخصصات ويرتكز على التقنيق الغذائي والتدريب البدني والترب مع مجموعات وجلسات علاجية عند طبيب نفسي

أن السمنة عند الأطفال تتسبب بحدوث مجموعة من المضاعفات منها الإصابة بداء السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسب الكوليسترول في الدم وأمراض الكبد وآلام العظام والمفاصل واضطرابات في تنفسية

## الكويت الـ 33 عالمياً في استهلاك الطعام بمتوسط 3387 كيلو كالوري يوميا

4000 كيلو كالوري. وحلت الكويت في المرتبة 33 عالمياً والخامسة عربياً والثانية خليجياً في متوسط استهلاك السعرات الحرارية، بمتوسط بلغ 3387 كيلو كالوري يوميا، مشيراً إلى أن البحرين (جاءت أولاً) احتلت المرتبة التي كانت تشغلها في العام الماضي إيرلندا والولايات المتحدة.



عبير البجوه

لإحصائيات الكويت ووفقا لمنظمة الصحة العالمية يعاني واحد من كل خمسة بالغين في منطقة الخليج من السمنة المفرطة ومن المتوقع أن تصل نسبة السمنة بين البالغين في الكويت إلى 52 في المئة بحلول 2035.

ولجبت البجوه إلى

العادات الغذائية الخاطئة والخمول البدني والعامل الوراثي وجرثومة الفلورا المعوية التي تؤثر على عمل الأمعاء والنظام المناعي إضافة إلى قصور الغدة الدرقية ومتلازمة كوشينغ.

وأفادت بأنه على المستوى المحلي وطبقا

والكويت ليست بمنأى عن هذه النسب. وذكرت البجوه أن السمنة أحد عوامل الخطورة للعديد من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري وارتفاع ضغط الدم في وقت تظهر التقديرات أن السمنة خامس عامل خطر رئيسي للوفاة ومن هنا تأتي الحاجة إلى الجهود للحد من انتشارها.

وأشارت إلى أن هناك أعراضا مصاحبة للسمنة لدى الأطفال منها ضيق التنفس والتعب العام وزيادة التعرق وصعوبة في التنفس أثناء النوم والشخير وآلم المفاصل وارتفاع المريء والبلوغ المبكر عند الفتيات وتأخر البلوغ عند الذكور. وقالت أن أسباب السمنة عند الأطفال مردها إلى

أكدت مديرة إدارة تعزيز الصحة في وزارة الصحة الدكتورة عبير البجوه أن ارتفاع معدل انتشار زيادة الوزن والسمنة بين سكان الكويت لاسيما لدى الفئة العمرية بين 18 و 29 سنة والانتشار المرتفع غير العادي للخمول البدني يستلزمان ضرورة التدخل المبكر للحد من السمنة وزيادة الوزن والوقاية منها.

وقالت البجوه في لقاء مع «كونا» أسس السبب إن الإحصائيات تظهر ارتفاع نسبة السمنة وزيادة الوزن في الكويت التي تحتل المرتبة الأولى عربيا وتصل نسبة زيادة الوزن إلى 77 في المئة من عدد السكان بينما تبلغ نسبة السمنة أكثر من 40 في المئة.

وأوضحت أن زيادة الوزن مشكلة عالمية ويتوقع أن يرتفع معدلها إلى أكثر من 4 مليارات شخص بحلول عام 2035 مقارنة بأكثر من 2,6 مليار في عام 2020 ويعكس ذلك زيادة في نسبة عدد السكان من 38 في المئة من سكان العالم في 2020 إلى أكثر من 50 في المئة متوقعة بحلول 2035.

وأضافت أن ارتفاع معدل انتشار السمنة من المتوقع أن يكون أكثر حدة بين الأطفال والمراهقين من 10 في المئة إلى 20 في المئة من فتيان العالم خلال الفترة بين عامي 2020 و2035 ومن 8 في المئة إلى 18 في المئة من فتيات العالم

### «الداخلية» : مستمرون

بالوزارة في بيان صحفي، أنه يجري العمل على افتتاح مراكز جديدة في بعض المجمعات التجارية ومجمع الوزارات، وذلك تسهila على الجمع.
أضافت أنه يمكن للمواطنين والمقيمين حجز مواعيد البصمة البيومترية، عبر تطبيق «سهل» «منصة متى» في حين يمكن لمواطني دول مجلس التعاون الخليجي حجز المواعيد، من خلال الموقع الإلكتروني لوزارة الداخلية «moi.gov.kw»، مؤكدة «أنه يسمح للمسافرين المغادرة من دولة الكويت، دون الحاجة إلى أخذ البصمة ويتم أخذها عند العودة».
وذكرت أن هذه الجهود تأتي في إطار استراتيجية الوزارة، الرامية إلى تطوير وميكنة الخدمات المقدمة للجمهور للتسهيل والتيسير على المواطنين والمقيمين ومواطني دول مجلس التعاون الخليجي، وتوفيرا للوقت والجهد ورفع مستوى الأداء والإنجاز.

### نواب : التعاون

وشدد النواب في تصريحات لتلفزيون المجلس وعبر حساباتهم في «تويتر»، على أن إقرار القانونين جاء بفضل العمل الجماعي وتعاون مبشر بين السلطتين ليكونا باكورة تشريعات نوعية تتضمنها الخريطة التشريعية المتفق عليها نيايا.
وقال مقرر لجنة شؤون الإسكان والعقار النائب د. عبدالعزيز الصعفي إن ما حدث في الجلسة الخاصة انتصار للمجلس وللشعب الكويتي الذي عانى الأمرين بسبب القضية الإسكانية.

وأكد الصعفي، أن إقرار هذا القانون هو بداية الخير للشعب الكويتي وجيزاً من يتجزأ من حزمة العقار والإسكان التي قدمناها منذ 3 سنوات.

من جانبه بارك النائب متعب الزايدي للشعب الكويتي إقرار هذا القانون الذي يخدم قضية مهمة وهي القضية الإسكانية. واعتبر أن هذا القانون متكامل تم إنجازة خلال سنوات من أجل حل القضية الإسكانية، وأن هذا القانون أبعد عن الوكيل المحلي وعن الشركات وتركت فيه مساحة من الحرية للحكومة والتعاون المنم والمستمر.

بدوره، قال النائب د. حمد المطر أن الحكومة صوتت على القانون وعليها التنفيذ وعلى النواب المراقبة.

وأكد أن هذا الموضوع لا يحتمل أي تأخير وأنه ليس هناك أي عذر للحكومة في عدم تطبيق ما اتفق عليه بقانون متكامل، مضيفاً «وفي النهاية هذه اجتهادات بشر وإذا اضطرنّا لأي تعديل قادم فليس هناك ما يمنع ذلك».

وقال أمين سر مجلس الأمة النائب د.مبارك الطشه أن المجلس ويتعاون الحكومة حقق إنجازا تاريخيا بإقرار قانوني المدن الإسكانية وكذلك تأمين عافية، متمنيا تحقيق المزيد من الإنجاز والتعاون المنم والمستمر.

وأكد مرآقب مجلس الأمة النائب د.محمد الحوييلة العمل على التوسع في تغطية المزيد من الشرائح المستحقة للدعم في تأمين عافية في مواجهة ضعف الخدمات الصحية وزيادة أعباء نفقاتها.

من جانبه، أوضح النائب مبارك الحجرف أن المشكلة الإسكانية ليست مشكلة أراضي لكنها مشكلة نقص التمويل، مبينا أن الدولة في ظل العجوزات في الميزانية كل سنة لن تستطيع تغطية التمويل المطلوب.

بدوره بارك النائب عبد الله تركي الانبيعي ما تحقق في جلسة مجلس الأمة الخاصة من إنجازات تاريخية وخاصة قانون المدن الإسكانية، مؤكدا أنه سيعير خارطة التعامل مع القضية الإسكانية.

وقال النائب د.عبد الكريم الكندري إنه بفضل العمل الجماعي تم إقرار قانون إنشاء المدن الإسكانية بالإجماع لإشراك الشركات العالمية كأحد الحلول للقضية الإسكانية وذلك بعد فشل الحكومة والشركات المحلية في هذا الملف.

وأوضح النائب أسامة الزيد أن مجلس الأمة وافق بالإجماع على قانون إضافة ربات البيوت إلى تأمين عافية، الذي تقدم بإقتراح بنشائه مع بعض البيوت إلى تأمين عافية، الذي تقدم

وقالت النائبة د. هجر بوشهري « اتقدم بالشكر لمقدمي القانون وأعضاء اللجنة الإسكانية والمكتب الفني على جهودهم

## تتمتات

### السودان : مقتل

وأشارت الصحة السودانية أيضا إلى «مقتل وإصابة مدنيين أثناء هجوم الدعم السريع».

وقد تجددت أسس الاشتباكات العنيفة وسط أم درمان والخرطوم بحري بين الجيش السوداني والدعم السريع وقال الجيش السوداني إن قواته نفذت عملية نوعية ناجحة بمناطق المهندسين والعودة وحمد النيل بالخرطوم.

وكانت الاتصالات انقطعت لساعات عدة، الجمعة، في العاصمة السودانية، فيما كانت المعارك مستمرة بين الجيش وقوات الدعم السريع في مناطق عدة بالخرطوم مع تحذير المنظمات الإنسانية من تفاقم الأزمة.

وقالت منظمات ونشطاء معنيون بالدفاع عن حقوق الإنسان في السودان لروترز، الجمعة، إن لديهم أدلة على أن قوات الدعم السريع شبه العسكرية احتجزت أكثر من 5000 شخص في ظروف غير إنسانية بالعاصمة الخرطوم.

وتخوض قوات الدعم السريع قتالا مع الجيش السوداني منذ ثلاثة أشهر. ويتهمها سكان بنهب المنازل واحتلالها. وردا على طلب للتعليق قالت قوات الدعم السريع إن التقارير غير صحيحة، وإنها لا تحتجز سوى أسرى حرب، وإنهم يلقون معاملة حسنة.

وقالت قوات النائب بدر ششمي العنزي أنه «تقديراً لدور ربات البيوت ومساهمتهن في المجتمع، وعرفانا لهن على جهودهن، نبارك لهن إقرار قانون إضافة ربات البيوت إلى تأمين عافية».

وبارك النائب جراح الفوزان للشعب الكويتي باكورة الإنجاز بإقرار قانون المدن السكنية، مبينا أنه سوف يساهم في حل جزء من الأزمة الإسكانية.

وطالب الفوزان الحكومة باستعجال إصدار اللائحة التنفيذية مؤكدا أنه سيراقب جديتها في تطبيق القانون.

وقال النائب حمد العليان إنه في ثالث جلسات مجلس 2023، ويتوافق نيايي- نيايي، ونيايي حكومي تم وبالإجماع وبمباركة الجميع وبمداولتين إقرار قانوني إنشاء شركات المدن الإسكانية وإضافة ربات المنازل لتأمين عافية كباكورة عمل لهذا المجلس وعربون وفاء لهذا الشعب الذي يستحق دائما الأفضل، مضيفا «والقادم بإذن الله أجمل».

### « الصحة » : اختبار

بتطويره بشكل دوري، ليشمل فئات أكبر، حرصا على تطبيق أفضل معايير التقييم قبل منح ترخيص مزاوله المهن الطبية.
كما أفادت الوزارة عن إمكانية التقديم للرغبين في العمل من الممارسين الصحيين من غير المواطنين في القطاع الصحي الحكومي أو الأهلي، بزيارة الموقع الإلكتروني المخصص لتعبئة نموذج التقديم على الوظيفة، ومن ثم يتم التقديم على الاختبار الإلكتروني الموحد، إستيفاء لشروط الفنية والإدارية المحددة.

### التونسية أنس

لأنس جابر التي كانت تامل في تحقيق إنجاز تاريخي يتمثل في أن تصبح أول لاعبة عربية وأفريقية تتوج في إحدى بطولات «غراند سلام» الأربع الكبرى.

خاضت أنس جابر أمس ثالث نهائي لها في بطولات «غراند سلام»، حيث وصلت إلى نهائي ويميلدون في العام الماضي لكنها خسرت أمام الكازاخية إيلينا إيباكيينا، كما تاهلت إلى نهائي أميركا المفتوحة «فلاشينج ميدوز»، بعدها بنحو شهرين وخسرت أمام البولندية أيفا شفيونتيك.

أما فوندرسوسفا، المصنفة 42 على العالم، فقد توجت اليوم بأول لقب لها في غراند سلام، عبر ثاني نهائي لها في البطولات الكبرى، حيث كانت قد خسرت أمام الأسترالية أشلي بارتني في نهائي بطولة فرنسا المفتوحة (رولان غاروس) عام 2019.

الدرجة القياسية السابقة البالغة 40,5 درجة مئوية التي سُجلت في العاصمة في أغسطس 2007.

ولن يكون شمال إيطاليا في منأى عن موجة الحر إذ يتوقع أن تصل الحرارة إلى 38 درجة مئوية الثلاثاء في ميلانو.

ونقلت صحيفة «إل ميساجيرو» اليومية عن كلاوديو كاساردو، عالم الأرصاد الجوية والأساتذ بجامعة تورينو، قوله إن «التغير المناخي الجاري يجعل مثل هذه المعدلات أكثر تواترا وأكثر حدة مقارنة بالماضي، حتى مقارنة بالسنوات الأخيرة».

وُضعت الخدمات الصحية والطبية في جميع أنحاء البلاد في حالة تأهب لتقديم الرعاية للأكثر ضعفا والتدخل في دور رعاية المسنين.

بدورها، تواجه إسبانيا وشرق فرنسا وألمانيا وبولندا موجة حارة وأسفة.

ومن بين بلدان البحر الأبيض المتوسط، تعاني اليونان أيضا من موجة حارة اضطرت السلطات لليوم الثاني إلى إغلاق الأكروبوليس في أثينا خلال الساعات التي ترتفع فيها الحرارة.

وقالت وزارة الثقافة إن الموقع المصنف على أنه أحد مواقع التراث العالمي على قائمة اليونسكو وشهد إقبالا كبيرا سيظل مغلقا في ساعات «الزروة الحرارية».

وفي حين أن درجات الحرارة المتوقعة في أثينا تتراوح بين 40 و41 درجة مئوية، غير أن «درجة الحرارة الحقيقية التي يشعر بها الجسم... أعلى بكثير من ذلك، على قمة الأكروبوليس، وفق ما صرحت به وزيرة الثقافة والرياضة اليونانية لينا مندوني الجمعة.

وبالفاعل، شعر بعض زوار الأكروبوليس بإعياء خلال الأيام الأخيرة. ونشر الصليب الأحمر اليوناني، الخميس، فرقة عند سفح الأكروبوليس لتوزيع «ما لا يقل عن 30 ألف زجاجة من المياه» وتقديم المساعدة للساح.

وقررت السلطات إبقاء معظم المتنزحات والمساحات الخضراء في أثينا مغلقة أيضا السبت.

وفي شمال إفريقيا، يشهد المغرب سلسلة من موجات الحر منذ بداية الصيف. وعليه صدرت إنذارات حمراء في عدة ولايات.

وفي آسيا، تعاني بعض مناطق الصين، بما في ذلك العاصمة بكين، من موجة حر شديدة.

ويتوقع أيضا أن تسجل أجزاء من شرق اليابان 38-39 درجة مئوية يومي الأحد والاثنين.

وفي الولايات المتحدة، ارتفعت درجة الحرارة في فينيكس، عاصمة ولاية أريزونا، الجمعة فوق 43 درجة مئوية لليوم الخامس عشر على التوالي، وفقا لهيئة الأرصاد الأميركية.

وفي صحراء وادي الموت بولاية كاليفورنيا، ينهمك رجال الإطفاء في مكافحة عدة حرائق مستعرة منذ الجمعة.

ويقول عالم المناخ دانييل سوين من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، إن درجات الحرارة يمكن أن تصل هناك أو حتى تتجاوز أعلى درجات حرارة للهواء قبست على نحو موثوق على وجه الأرض وبلغت 54,4 درجة مئوية في نفس المكان في عامي 2020 و2021، وفقا للعديد من الخبراء.

وتسبب الدخان الناجم عن الحرائق في كندا، حيث ما زالت أكثر من 500 حريق خارجة عن السيطرة، بتلوث الهواء في شمال شرقي الولايات المتحدة في يونيو.

على الصعيد العالمي، كان شهر يونيو هو الأكثر سخونة على الإطلاق، وفقا لوكالة كوبرنيكوس الأوروبية ووكالة ناسا الأميركية. بعد ذلك، كان الأسبوع الأول بكامله من شهر يوليو هو الأكثر سخونة على الإطلاق، وفقا للبيانات الأولية الصادرة عن المنظمة العالمية للأرصاد الجوية.

وشدنت هذه المنظمة على أن الحرارة هي أحد أخطر الأحداث المرتبطة بالطقس. ففي الصيف الماضي، تسببت درجات الحرارة المرتفعة في أوروبا وحدها في وفاة أكثر من 60 ألف شخص، وفقا لدراسة حديثة.

### جنرال أوكراني

صحيفة «واشنطن بوست» الأمريكية، قال الزوجي إن من الضروري والممكن قتال القوات الروسية داخل أراضيها، مضيفا أن «طريقة قتال العدو هي من مسؤولية الأوكرانيين، وهم من يقررون كيفية ذلك».

أضاف أن الجيش الأوكراني لا يحتاج إلى إذن بشأن ما يفعله على أرض العدو لإنقاذ شعبه، بحسب تعبيره.