

مجتمع

امراة من مالي تنجب تسعة توأم

انجبت امرأة من مالي تسعة أطفال يوم الثلاثاء، وهو عدد أكبر بمولودين مما رصدته الأطباء داخل رحمها المزدحم، لتنضم إلى مجموعة نادرة من النساء وضعت تسعة توأم. وفجر حمل حليلة سيسيه (25 عاماً) حالة من الذهول في الدولة الواقعة في غرب أفريقيا وجذب انتباه زمعائها. وعندما قال الأطباء في مارس/ آذار الماضي إن سيسيه بحاجة إلى رعاية متخصصة، نقلتها السلطات جواً إلى المغرب حيث وضعت موليديها. وقالت وزيرة الصحة في مالي، فاننا سيبي، إن «المولود الجدد (خمس إناث وأربعة ذكور) والام بخير».

مصر: وفاة معتقل بسبب الإهمال الطبي

أعلن مركز الشهاب لحقوق الإنسان (منظمة مجتمع مدني مصرية) وفاة المواطن إيهاب يونس العبد محمد الكاشف، وذلك في سجن وادي النطرون بسبب الإهمال الطبي بحقه. ودان مركز الشهاب لحقوق الإنسان الإهمال الطبي بحق المواطن وحمل وزارة الداخلية مسؤولية الوفاة، وطالب بالإفراج عن جميع المعتقلين تلافياً لمخاطر وباء كورونا. ويعد يونس ثاني حالة وفاة في السجون ومقار الاحتجاز الرسمية في مايو/ أيار الجاري، والحالة رقم 17 منذ مطلع العام الجاري.

من هو اللاجئ؟

ناجحة. وحصلت في عام 2012 على جائزة الحاكم العام لرسوم الأطفال في إيطاليا، وأصدرت عدة كتب. وتشير تقارير رسمية إلى وصول أكثر من 10 آلاف مهاجر عن طريق البحر إلى إيطاليا، خلال الأشهر الأربعة الماضية. وأن هذا الرقم يعادل ثلاثة أضعاف ما وصل من المهاجرين خلال عام 2020. (كي)

ويتحدث الكتاب أيضاً عن اللاجئين الأطفال، ويقدم للقراء الصغار، صورة واضحة عنهم، فهم «يرسمون، ويلعبون كرة القدم، ويحبون ألعاب الفيديو، وقصصهم في الجزء الأخير من الكتاب تذكرنا بإنسانيتنا المشتركة». تجدر الإشارة إلى أن غرافيل من مواليد كندا وتعيش في مونتريال. درست التصميم الجرافيكي قبل أن تصبح رسامة

اللاجئين». وأوضح البيان الصادر عن دار النشر أنه «من خلال كلمات إيليز غرافيل الدقيقة، يريد الكتاب أن يكون أداة للإجابة على تفكير الأطفال بمن هم اللاجئون؟ ولماذا سموا كذلك؟ ولماذا عليهم مغادرة وطنهم؟ ولماذا لا يتم الترحيب بهم أحياناً في البلد الذي يصلون إليه؟»، باعتبار ذلك من «الموضوعات المهمة التي كثيراً ما يسمع عنها الصغار».

صدر في إيطاليا، يوم الثلاثاء، الكتاب المصور «من هو اللاجئ؟» عن دار «هاربر كولينز» للنشر، من تأليف الرسامة الكندية إيليز غرافيل، والذي يهدف إلى زيادة وعي الأطفال بدءاً من سن الرابعة حول قضية اللجوء بطريقة مبسطة. وقالت دار النشر إنه «مقابل كل نسخة يتم بيعها، سيتم التبرع بمبلغ يورو واحد لأنشطة مفوضية الأمم المتحدة لشؤون



(Getty)

كويتيون يواجهون السمنة في رمضان

الكويت . خالد الخالدي

فرصة لنظام صحي

عمدت إحدى شركات الأغذية والوجبات الصحية في الكويت إلى توزيع استبيان على زبائنها الجدد الذين اشتركوا معها خلال شهر رمضان عام 2018، واعتبر غالبية المشاركين أن شهر رمضان هو بمثابة فرصة لاعتماد نظام غذائي صحي، وخصوصاً أن الصيام يفترض أن يشجع على التقليل من استهلاك الغذاء.

عدم قدرة الناس على ارتداء ملابس عيد الفطر بعد شهر رمضان بسبب ما تناولوه خلاله، وهو ذو دلالة ثقافية سيئة، وكان الناس تعتبر رمضان شهر السمنة».

وتنصح الشمري بالابتعاد عن تناول الحلويات وخصوصاً القطايف واللقيمات والاستعاضة عنها بالفاكهة والخضار والمشي مدة 40 دقيقة بعد صلاة التراويح والاقتصاد في تناول طعام الإفطار والحرص على وجبة السحور التي يتجاهلها كثيرون أو يتناولون فيها بقايا الإفطار الدسم، الأمر الذي يؤثر على الجهاز الهضمي والمعدة

ومعدلات ارتفاع الدهون والسكر في جسم الإنسان. وترى الشمري أنه من الأفضل للصائم تناول التمر وشرب اللبن ثم الذهاب لصلوة المغرب والعودة لتناول الإفطار، ما يخلق حالة من البطء في تناول الطعام، وهي الأفضل للإنسان كي لا يكثر من الأكل في الفطور.

ويقول الطبيب محمد جمال، وهو استشاري في أمراض السمنة، لـ«العربي الجديد»، إن أهم نصيحة هي المحافظة على الرياضة، سواء خلال شهر رمضان أو بقية أشهر السنة. يضيف أنه لا يجب ممارسة الرياضة قبل الإفطار أو الإفراط في ذلك، إذ قد يؤدي ذلك إلى الإغماء. الأفضل هو ممارسة الرياضة بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث ساعات. كما ينصح بعدم تناول السكريات خلال وجبتي

تعد معدلات السمنة في الكويت من الأعلى عالمياً، إذ تبلغ نسبة المواطنين البالغين الذين لديهم سمنة 70 في المائة، بحسب الطبيب محمد السليمي، عازياً الأمر إلى أسلوب الحياة غير الصحي الذي يعيشه كثيرون في البلاد، في إشارة إلى نوعية الطعام الذي يتناولونه وعدم ممارسة الرياضة. وترتفع نسبة السمنة بين النساء إلى 46 في المائة، في مقابل 36 في المائة لدى الرجال. وخلال شهر رمضان، يزيد استهلاك الأغذية غير الصحية، وهو ما يدخل في إطار ثقافة المجتمع الكويتي وثقافات المجتمعات العربية بشكل عام، عدا عن قلة الحركة والجلوس في الدواوين والاجتماعات العائلية.

وينصح الأطباء في الكويت المواطنين بالابتعاد، ولو بشكل جزئي، عن الأساليب الكويتية والعربية في تناول وجبات الإفطار والتي عادة ما تكون متخمة بالسكريات والنشويات، واعتماد مائدة إفطار صحية لتجنب الإصابة بالسمنة خلال شهر رمضان وغيره من الأشهر.

في هذا السياق، تقول طبيبة التغذية أسماء الشمري لـ«العربي الجديد»: «في الثقافة الكويتية والخليجية، يعرف أن شهر رمضان هو شهر السمنة. لذلك، نجد الكثير من النكات المتداولة عن

مدرّب كمال أجسام في أحد الأندية الرياضية الكويتية، لـ«العربي الجديد»: «هناك ثقافة صحية جيدة في الكويت لناحية تقليل السعرات الحرارية وتخفيف الوزن خلال شهر رمضان وبقية أشهر السنة»، عازياً الأمر إلى انتشار السمنة بشكل كبير في البلاد خلال السنوات الأخيرة بسبب انتشار مطاعم الوجبات السريعة. يضيف الشمري: «اعتقد أن معدلات السمنة ستتناقص بشكل كبير خلال السنوات المقبلة في البلاد بسبب التوجه العام نحو الأغذية الصحية، وخصوصاً خلال شهر رمضان».

للحد من الطعام غير الصحي خلال شهر رمضان، وتتلوى شركات الوجبات الغذائية الصحية، التي عادة ما ترسل وجبات ثلاث لزيائنها، إعداد وجبتي السحور والإفطار لهم، بالإضافة إلى حلويات صحية خالية من السكريات والدهون. في هذا الإطار، يقول عثمان أحمد محمد، وهو مدير تنفيذي في شركة للأغذية والوجبات الصحية، لـ«العربي الجديد»: «خلال شهر رمضان، تزيد مبيعاتنا بشكل كبير بسبب توجه الكثير من الشباب إلى الأطعمة الصحية». يضيف: «أختلف مع الذين يقولون إن هناك ثقافة غير صحية في الكويت من الناحية الغذائية خلال شهر رمضان، إذ إن أرقام المبيعات لدى شركات الأطعمة الصحية والمشاركين في الأندية الرياضية خلال شهر رمضان كبيرة. كما أن كثيرين يلتحقون بالأندية الرياضية خلال رمضان حصراً، للوصول إلى نمط غذائي صحي خلال شهر رمضان».

من جهته، يقول عبد الله سعد الشمري، وهو

