

الكويت تمول برامج تدريب لكوادرها الإدارية في الخاص والحكومي

## محمد الصباح: تجديد اتفاقية التعاون بين التقدم العلمي وجامعة هارفرد



الشيخ د. محمد الصباح و د. عدنان شهاب الدين



الشيخ د. محمد الصباح والشيخ سالم عبدالله و د. عدنان شهاب الدين و د. حسن إبراهيم مع ممثلي جامعة هارفرد

## د. محمود عبدالستار أستاذ النساء والتوليد في «الراشد» يلتقي الضوء على الحمل وصيام رمضان

نظرا لكثرة تساؤلات الكثير من السيدات الحوامل عن مدى تأثير الصوم على صحتها وصحة جنينهن يجب د. محمود عبدالستار أستاذ النساء والتوليد بطب الأزهر والذي يعمل بمستشفى الراشد (الرائد الأول لرعاية العائلة) عن عدد من الأسئلة في هذا المجال، ويقول: معلوم أن فترة الحمل يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل:



● المرحلة الأولى: وهي الأشهر الثلاثة الأولى والتي تعرف بشهور الحوامل ويكون ظاهرا فيها عوارض الغثان والقيء والدوار، فإذا كانت هذه الاعراض ظاهرة بشكل كبير، فيستحسن أن تمتنع السيدة الحامل عن الصيام.

● المرحلة الثانية: ربما تكون المرحلة الوسطى هي الأكثر ملاءمة لصوم المرأة الحامل.

● المرحلة الثالثة: في الثلث الأخير من الحمل يتمدد ويكبر البطن

للأقصى مدى، وهذا يصاحب وجود بعض العوارض كصعوبة الحركة وتورم القدمين، كما يكون هناك استعداد وقابلية لارتفاع ضغط الدم وظهور سكري الحمل وغيرها.

ففي هذه الفترة تتبع القاعدة العامة وهي انه لا ضرر من الصيام على صحة الأم والجنين، لذا في حال المقرة والرغبة في الصيام فيمكنها الصوم وتكون استشارة الطبيب هي الفصل في حالة إذا ما كانت تستطيع الصيام أم لا ويضع الطبيب في اعتباره جوانب الصيام أو الإفطار لصحة الأم والجنين معا.

وتجب أن نطمئن السيدة الحامل أن ثبت طبيا أن الصيام لا يشكل خطرا على صحة الأم أو الجنين كذلك لا يؤثر على ثبات الجنين أو نموه داخل الرحم وهو فريضة روحية ونفسية. أما في حال كانت الأم تعاني من أمراض متزامنة مع الحمل مثل السكري وارتفاع ضغط الدم والانسيميا أو تحتاج إلى أدوية وعقاقير على مدار اليوم فإن الشرح والطبيب يشرح لها ويرخص بالإفطار، والله سبحانه وتعالى يجب أن تؤتي رخصه على أن تقضي ما فاتها بعد الولادة.

ما موصفات الحمل التي تكون مهيأة للصوم؟

● السيدة الحامل التي ترغب في الصوم يجب أن تتحلى بصحة جيدة، وأن تراعى مسألة التغذية بحيث تكون غذائية متوازنة، كذلك يجب عليها الخروج للراحة فترة طويلة خلال النهار ومراقبة حملها جيدا للتأكد من مراجعة الطبيب لدى تعرضها لأي مشكلة صحية ناتجة عن الصوم كالإغماء أو تفاوت مستوى ضغط الدم.

هل من أشهر حمل أفضل للصوم من غيرها؟

● تغير الأشهر الثلاثة الوسطى من الحمل هي الأكثر ملاءمة للصيام باعتبار أن الأشهر الثلاثة الأولى والأخيرة من الحمل هي من أصعب الأوقات التي تمر بها السيدة الحامل، ولكن هذا لا يمنع من أن هناك كثيرا من الحوامل لا يشعرن بأي مشكلة طوال فترة الحمل، وبالتالي هن قادرات على الصوم كغيرهن.

هل يؤثر الصيام على الجنين؟

● لا توجد أي آثار سلبية مطلقة من الصيام على الجنين حال وجود وضع صحي جيد يسمح بالصيام.

متى يجوز لأم الحامل أن تقرر؟

● اتفق الأئمة على منح السيدة الحامل رخصة الإفطار إذا كان ذلك بناء على سبب طبي كي لا يكون هناك أي خطر على صحة الأم أو جنينها فلا الشرح ولا الطب يسمح بأن تتعرض حياة الأم وجنينها لأي خطر.

ماذا يجب على الحامل أن تأكل مع صيام رمضان؟

● السيدة الحامل بحاجة إلى كميات إضافية من المكونات الغذائية، وخصوصا الغذاء الذي يحتوي على الفيتامينات والكالسيوم والحديد والكثير من العناصر المعدنية الأخرى.

ويمكن تقسيم وجبات الغذاء إلى ثلاث: الأولى وهي الفطور ووجبة قبل منتصف الليل والأخيرة وهي السحور.

وتجب أن تؤكد على أهمية وجبة السحور والتي تصوم بعدها السيدة الحامل لمدة أكثر من 12 ساعة، فيجب أن تكون وجبة متكاملة تحتوي على كثير من السعرات الحرارية، فعلى سبيل المثال وليس الحصر يجب أن تحتوي على الروب والبيض المسلوق والسلطات عديدة الملح، الفول وهو وجبة شبه مثالية، العصائر الطبيعية ويمكن مطلقا الخبز.

هل يؤثر سلبا الإفطار من السوائل في فترة الصيام؟

● ننصح السيدة الحامل بشرب ما بين 2 و3 ليترات ماء يوميا إضافة إلى السوائل الأخرى كالعصائر الطبيعية لتعويض السوائل التي تفقدتها خلال ساعات الصيام فالإفطار من شرب السوائل يؤدي إلى تقلصات رحمية التي قد تؤدي إلى ولادة مبكرة.

وننصح السيدة الحامل بأن تبدأ وجبة الإفطار بالسوائل قبل تناول الأغذية الصلبة كاللحوم وغيرها وذلك لتعويض والمساعدة على تسريع الهضم.

وفي حالة ظهور هذه التقلصات الرحمية بصورة متكررة تتوقف السيدة الحامل عن الصيام مع مراجعة الطبيب.

هل يسمح للحامل، شأن المرأة العادية، الإكثار من الحلويات بعد الإفطار؟

● لا ينصح بتناول كميات كبيرة من الحلويات سواء للحامل أو لغيرها، لأن الحلويات تتطلب إفر تناولها كميات كبيرة من السوائل أو المياه، يخشى إلا تتمكن الحامل من تعويض هذه الكميات بين فترتي الإفطار والسحور، ما قد يتسبب بمضاعفات خطيرة إضافة إلى ما قد تسببه كثرة الحلويات من عسر هضم، كذلك زيادة حرق المعدة إضافة إلى زيادة الوزن بطريقة غير مرغوب فيها.

توزيع جرعات الادوية في رمضان

كيف يمكن للحامل توزيع جرعات الادوية خلال فترة الإفطار؟

● إذا كنا نتحدث عن الكميات الغذائية التي تعطى للحامل كالكالسيوم، فيجب على المرأة الحامل أن تتناوله مباشرة بعد الفطور باعتبار أنها لن تذهب للنوم قبل 6 ساعات يتخللها الكثير من النشاط والحركة.

أما الحديد فممن المستحسن أن تأخذ المرأة الحامل قبيل السحور.

أما إذا تحدثنا عن أنواع أخرى من الأدوية كدواء الضغط والسكري وغيرها، فهذا يعني أن الحامل تعاني مشكلات صحية ولا يفترض بها الصوم منذ البداية.

كيف يمكن للحامل أن تتجنب زيادة الوزن خلال شهر رمضان؟

● من أهم الطرق التي تمكن المرأة الحامل من تجنب السمنة، معرفة تقسيم وجبات الغذاء إلى ثلاث: إفطار، عشاء وسحور، على أن تتضمن هذه الوجبات جميع المكونات الغذائية الضرورية لها، ثم المواظبة على شرب السوائل بكميات كبيرة.

وقد يكون الأهم من هذا كله التأكد أسبوعيا من وزنها حسب إرشادات الطبيب.

لا للرياضة العنيفة

هل بإمكان الحامل أن تمارس نشاطا رياضيا في فترة الصيام؟

● قد يكون الأمر ممكنا في الفترة الأولى من النهار ولكن في إطار حركات رياضية خفيفة.

لأن أي نشاط رياضي يفترض حرق سعرات حرارية يجب تعويضها عن طريق الأكل والشرب، وهذا مستحيل خلال فترة النهار أي فترة الصوم، لذا يستحسن تجنب ممارسة الرياضة خلال الصوم.

الشهر الجاري بتجديد اتفاقية التعاون بينهما لمدة 5 سنوات لتتضمن مجالات تعاون جديدة فتفتح آفاق عمل علمية مفرحة وتسهم في الاستفادة الواسعة من الخبرات المتوافرة لدى جامعة هارفرد وذلك في حفل أقيم لهذه المناسبة في مدينة كامبريدج في ولاية ماساتشوستس الأمريكية.

وحضر هذا الحفل الشيخ د. محمد الصباح وسفيرنا لدى الولايات المتحدة الأمريكية الشيخ سالم العبدالله والمدير العام للمؤسسة د. عدنان شهاب الدين وعضو جمعية الصداقة الكويتية الأمريكية د. حسن إبراهيم وعضو مجلس إدارة مؤسسة الكويت للتقدم العلمي د. عادل الصباح من الجانب الكويتي، إضافة إلى رئيس جامعة هارفرد د. فوست وعميد كلية كينيدي للدراسات والسياسات الحكومية في الجامعة د. الويد هارفرد د. بيرنز.

كينيدي للدراسات والسياسات الحكومية في جامعة هارفرد ممن يقومون بأعمال استشارية للحكومة الأمريكية وهذا هو البعد المهم لأنه أصبح للكويت علاقة مباشرة مع هذه النوعية من المختصين الأميركيين.

وقال «على سبيل المثال برنامج التنمية الاقتصادية لكتلة كينيدي تم تطويره بشكل كبير لتمكين الطاقات الكويتية من تنفيذ خطة التنمية للكويت وترجمتها إلى واقع ملموس وهذا هو أهم شيء في هذه المرحلة التي تتطلب تأهيل الكوادر الكويتية للقيام بمسؤولياتها تجاه تنفيذ خطة التنمية».

يذكر أن اتفاقية التعاون بين مؤسسة الكويت للتقدم العلمي وجامعة هارفرد الموقعة في عام 2000 تتعلق في مجالات البحث العلمي وبرنامج الزمالة في العلوم التطبيقية وبرنامج التدريب التنفيذي. وكانت المؤسسة وجامعة هارفرد قد قامت في منتصف

ذات طبيعة تبادلية بمعنى أن الكويت لا تمول أنحائها فقط بل تمول برامج تدريب لكوادرها الإدارية في القطاع الحكومي والخاص».

وأشار إلى أن الاتفاقية نصت على اختيار كلية كينيدي للدراسات والسياسات الحكومية في جامعة هارفرد لصياغة برامج تدريبية وبحثية تخصص في المواضيع المهمة للكويت ولدول مجلس التعاون الخليجي، موضحا أن هذه البرامج التدريبية تتعلق ببرنامج فن التفاوض وبرنامج إدارة النزاعات وبرنامج أمن الخليج ومنطقة الشرق الأوسط وبرنامج التنمية الاقتصادية وبرنامج تطوير المناهج التعليمية.

وأضاف أن «مثل هذه البرامج التدريبيية المتنوعة تعتبر فرصة كبيرة ومهمة ونتيج المجال للباحثين والأكاديميين الكويتيين للاستماع بشكل مباشر إلى المختصين في كلية



الشيخ د. محمد الصباح خلال توقيع الاتفاقية

الألفية الجديدة أي في عام 2000 قررت الكويت أن تكون هناك علاقة ذات منفعة متبادلة بينها وبين إحدى أهم الجامعات الأمريكية في العالم ذات التأثير السياسي الأكبر على صناعة القرار السياسي في الولايات المتحدة وأن تكون هذه العلاقة

الكويت - كونا: أكد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الخارجية السابق وعضو مجلس أمناء برنامج الكويت في جامعة هارفرد الأمريكية الشيخ د. محمد الصباح أهمية اتفاقية التعاون الموقعة بين مؤسسة الكويت للتقدم العلمي وجامعة هارفرد والتي جددت مؤخرا «لكون جامعة هارفرد ذات التأثير السياسي الأكبر على صناعة القرار السياسي في الولايات المتحدة الأمريكية».

وقال الشيخ د. محمد الصباح لـ «كونا» أمس إن العلاقة «التاريخية بين الكويت وجامعة هارفرد بدأت في منتصف السبعينيات عندما قدمت الكويت كرسيا لدراسة تاريخ العلوم الإسلامية في جامعة هارفرد، معتبرا هذه العلاقة في ذلك الوقت «تقليدية لأن الكويت كانت تعد جهة تمول كرسى أبحاث في هذه الجامعة العريقة».

وأضاف «ولكن مع مطلع

## نقابة «نפט الكويت»: لا يجوز إجبار العاملين على السفر على متن «الكويتية» في ظل الأعطال المتكررة



احمد الحمادي

يخص إجبار العاملين على السفر على متن الخطوط الكويتية وإيقاف هذا العقد، وتحويل العاملين في شركة نפט الكويت إلى العقد الرديف بعد زيادة مخصصاته خصوصا أن مخصصات العقد الرديف لا تكفي مصاريف تذاكر السفر للعاملين على خطوط الطيران الأخرى.

مؤكدا ان سلامة العاملين أمر لا يمكن المساومة عليه أو المراهنة على سلامة الطائرات.

وجدد الحمادي دعوته رئيس شركة نפט الكويت سامي الرشيد ووزير النفط إلى الأخذ برأي إدارة الفتوى والتشريع الذي أكد ان الشركات النفطية لا تخضع لقرار مجلس الوزراء خصوصا فيما

طالب رئيس نقابة العاملين بشركة نפט الكويت احمد الحمادي وزير النفط هاني حسن بضرورة إيقاف التعامل مع الخطوط الجوية الكويتية نظرا لما ثبت من الحوادث وأعطال الصيانة، التي كادت تؤدي إلى ضحايا والتأخير في مواعيد رحلات الطائرات.

قال استشاري طب العائلة وزميل بالكلية الملكية ونائب مدير مستشفى الرازي د. مبارك العجمي إن شرب الماء البارد أثناء الإفطار وخصوصا مع موجة الحر الشديد يعد من العادات الخاطئة في رمضان إذ يؤدي إلى حدوث مغص وتقلصات وتشنجات في المعدة، ناصحا بشرب كميات قليلة من الماء

## العجمي: شرب الماء البارد أثناء الإفطار يؤدي إلى تشنجات بالمعدة

وحدث د. العجمي من الإكثار من أصناف الأغذية المقلية كالبطاطا والسجوسه والكبة التي قد تؤدي إلى مشاكل صحية كثيرة أهمها مشاكل المعدة داعيا إلى تجنب مثل هذه الأطعمة أو اتباع طرق أخرى لطهيها من دون استعمال الزيوت مثل استخدام طرق الطهي بالفرن أو على البخار والسلق أو الشوي.

والتكيز على هذه الوجبة بالذات، أكد انها عادة غير صحية والصحيح هو تناول عدة وجبات خلال الليل فمثلا تناول وجبة افطار خفيفة عند المغرب ووجبة بعد صلاة التراويح ووجبة خفيفة على السحور بهذا نعمل على تنظيم وجبات الطعام ومعدلات الاستقلاب في الجسم.

غنية بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية التي تعوض نقصا يحدث خلال فترة الصوم وتعمل على الحد من أمراض سوء التغذية الناتجة عن نقص هذه العناصر الحيوية كما تمد الجسم بالحيوية والنشاط للقيام بالأعمال خلال النهار.

مؤقتا، داعيا إلى تناول الكثير من الخضار الطازجة وخاصة الورقية التي تحتوي على نسب عالية من الألياف الغذائية والماء. وأشار د. العجمي إلى اهمال الكثير من الناس لأطباق السلطات الطازجة والخضار في وجباتهم الرمضانية موضحا ان مثل هذه الأطباق

المعتدل البرودة وعلى مراحل قبل ومع وبعد الإفطار وبعده رشقات.

وأضاف د.العجمي، في لقاء مع «كونا» أمس، ان هناك عادات غذائية خاطئة تمارس في رمضان، حيث يلجأ الكثير من الصائمين إلى شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لتعويض العطش المتوقع خلال

المعتدل البرودة وعلى مراحل قبل ومع وبعد الإفطار وبعده رشقات.

وأضاف د.العجمي، في لقاء مع «كونا» أمس، ان هناك عادات غذائية خاطئة تمارس في رمضان، حيث يلجأ الكثير من الصائمين إلى شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور لتعويض العطش المتوقع خلال



# جمعية صندوق إعانة المرضى

## Patients Helping Fund Society

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست في الكويت والخليج عام 1979م على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

# ”لكم الأجر و لهم العافية“

ساهم معنا في دعم ...

مرضى السرطان و الكبد الوبائي و الروماتويد و أمراض القلب و الكلى

www.phf.org.kw 22519801

0110 1004 2580