

حالة الاستيقاظ الصباحية للفرد تحدّد وضعيته الصحية

وقالت الهيئة الصحية "يمكن تشخيص هذه الحالات غالباً بناءً على الأعراض ونتائج فحص الدم". ومن المهم بشكل مضاعف تشخيص نقص الفيتامين وعلاجه في أسرع وقت ممكن.

وحذرت هيئة الخدمات الصحية الوطنية من أن العديد من الأعراض تتحسن مع العلاج، إلا أن بعض المشكلات التي تسببها الحالة يمكن أن تكون لا رجعة فيها إذا تُركت دون علاج.

إذا كان الشخص يستيقظ

متعباً على الرغم من حصوله

على نوم كافٍ ليلاً، فهذا

يعني انخفاض مستويات

فيتامين «بي 12» لديه

وهناك نوعان من عوامل الخطر الرئيسية لنقص بي 12 فقر الدم الخبيث والنظام الغذائي.

وبعد فقر الدم الخبيث السبب الرئيسي لنقص الفيتامين المذكور، وهو حالة من أمراض المناعة الذاتية حيث يهاجم الجهاز المناعي خلايا المعدة التي تنتج العامل الداخلي، وهو بروتين يستخدمه الجسم لامتصاص الفيتامين . ويمكن أن يصاب بعض الأشخاص بنقص الفيتامين المذكور نتيجة عدم الحصول على ما يكفي من الفيتامين من النظام الغذائي.

ويتعرض النباتيون بشكل صارم لخطر الإصابة بنقص فيتامين بي 12 لأنه يوجد أساساً في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان.

● لندن - أكد خبراء الصحة أن الشخص إذا كان يستيقظ متعباً على الرغم من حصوله على ساعات نوم كافية ليلاً، فهذا يعني انخفاض مستويات "بي 12" لديه، وذلك لأن نقص هذا الفيتامين يمكن أن يسبب ضعفاً وتعباً مستمرين. ويمكن أن تنتج عن نقص الفيتامين المذكور مجموعة من التأثيرات المقلقة على الجسم، ما يعطل الحياة اليومية في هذه العملية.

وقالت مؤسسة "هولاند أند بارات" البريطانية هذا يعني أنه بغض النظر عن مقدار النوم الجيد الذي يحصل عليه الشخص في الليل ومقدار ما يمارسه من التمارين أثناء النهار، سيظل يشعر بالتعب والضعف إذا لم يحصل على ما يكفي من فيتامين بي 12.

ويساعد فيتامين بي 12 في تكوين خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأوكسجين من الرئتين إلى أنحاء الجسم. والأوكسجين مهم للعضلات وللتعافي بعد المجهود أو القيام بالتمارين.

وعلاوة على ذلك، يساعد الفيتامين المذكور أيضاً في استقلاب البروتين، وهو أمر مهم لبناء العضلات.

وتشمل العلامات المنبهة الأخرى لنقص فيتامين بي 12 ضيق التنفس والشعور بالإغماء والصداع وجلد شاحب وبقات قلب ملحوظة وسماع الأصوات القادمة من داخل الجسم وليس من مصدر خارجي (طنين الأذن) وفقدان الشهية وفقدان الوزن.

ووفقاً لهيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية يجب استشارة طبيب عام إذا كان الشخص يعاني من أعراض نقص فيتامين بي 12.



نقص فيتامين «بي 12» له تأثيرات مقلقة على الجسم

نصائح

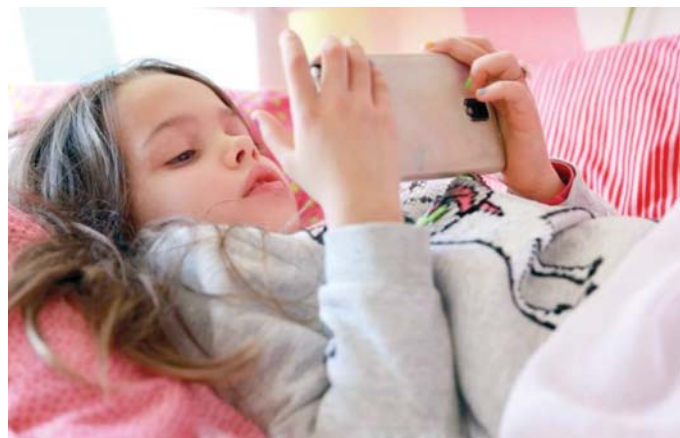
تدابير تمنع الطفل من عمليات الشراء داخل التطبيق

الهاتف الذكي أو الحاسوب اللوحي للطفل. يمكن تنشيط قفل الطرف الثالث عبر مزود شبكة الهاتف المحمول. وبهذه الطريقة يمكن منع عمليات السحب غير المرغوب فيها عبر فاتورة الهاتف الجوال الشهري.

يمكن غالباً إلغاء تنشيط عمليات الشراء داخل التطبيق في إعدادات الهاتف الجوال أو يمكن حظرها باستخدام الحماية بكلمة مرور.

● كيل (ألمانيا) - أوصى خبراء المركز الأوروبي لحماية المستهلك بمدينة كيل الألمانية الآباء بمراقبة أنشطة أطفالهم على التطبيقات، وذلك لتفادي ما يعرف بعمليات الشراء داخل التطبيق (In-App Purchases).

ويقدم الخبراء هذه التدابير لمنع الطفل من إجراء مثل هذه العمليات، التي قد تتسبب في نفقات غير مرغوب فيها: لا يجوز تخزين تفاصيل وبيانات البنك أو بطاقة الائتمان على



تبسيط مفاهيم الجندر يكسر حاجز تعاطي الشباب المغربي مع قضايا الأسرة

فهم القضايا المتعلقة بالنوع الاجتماعي دليل لبناء أسرة متماسكة



يعد تشجيع الشاب المغربي على الانخراط في فهم القضايا المتعلقة بالنوع الاجتماعي وقضايا النساء وحقوقهن، وتعزيز المعارف والقدرات لدى النساء والشابات في مجالات النوع الاجتماعي والريادة النسائية، وتطور حقوق النساء، وإلغاء أشكال العنف ضدهن من أهداف دليل "النوع الاجتماعي والقضايا النسوية في المغرب". وتتضرر المرأة كثيراً من زواج القاصرات وكذلك من إباحة تعدد الزوجات، ما جعل المنظمات الشبابية تتحرك لحماية الأسر من مثل هذه السلوكيات.



الرباط - أصدرت شبكة الرواد الشباب

(منظمة شبابية تأسست سنة 2015) دليل "النوع الاجتماعي والقضايا النسوية في المغرب"، بالعامية المغربية وذلك بهدف "تبسيط المفاهيم المرتبطة بالنوع الاجتماعي"، في إطار استكمال أهداف مشروع أكاديمية النوع (النسخة الأولى) بالشراكة مع منظمة أوكسفام . المغرب . وقال عز العرب حلمي منسق مشروع أكاديمية النوع ومستشار متخصص، إن الدليل يندرج في إطار المبادرات المدنية التي تهدف إلى كسر حواجز تعاطي الشباب مع قضايا المرأة وتشجيعهم للانخراط في فهم القضايا المتعلقة بالنوع الاجتماعي وقضايا النساء وحقوقهن.

ويندرج إعداد دليل "النوع الاجتماعي والقضايا النسوية في المغرب" في إطار استكمال أهداف مشروع الأكاديمية التي تسعى لتعزيز المعارف والقدرات لدى النساء والشابات في مجالات النوع الاجتماعي وريادة المرأة، وتطور حقوق النساء في المغرب، وأشكال العنف ضدهن وآليات الحماية، وتقنيات التواصل والترافع وآليات التمكين الاقتصادي للنساء عبر المقالة الاجتماعية.

أدوار النوع الاجتماعي

متعددة ومتنوعة، ويمكن للرجال والنساء تبادلها أو الاشتراك فيها مثل تربية الأطفال والأعمال المنزلية

ويهدف إعداد هذا الدليل إلى تبسيط المفاهيم المرتبطة بالنوع الاجتماعي وتمكين النساء والفتيات من المعارف التاريخية والقانونية لتطور القضية النسائية في المغرب وشرح أهم المكتسبات التي جاءت بها مدونة الأسرة وكذلك أهم النواقص والتعرف على أوضاع النساء في المغرب من خلال عرض أرقام ومعلومات تهم مختلف المجالات والقطاعات والتعريف بمختلف أشكال العنف ضد النساء وآليات الحماية وسبل مكافحة هذه الظاهرة.

ديكور

● ميونخ - يمثل الأثاث المصنوع من الكرتون أحدث صيحات عالم الأثاث حالياً، وهو يستهدف فئة الشباب بصفة خاصة لما يتميز به من مرونة وخفة وزن وسهولة التركيب والفك والنقل. وأوضحت خبيرة الأثاث الألمانية أورو سولا غايسمان أن الأثاث المصنوع من الكرتون يمتاز بالاستدامة؛ حيث إنه

وحسب الدليل، فإن أدوار النوع الاجتماعي متعددة ومتنوعة يمكن للرجال والنساء تبادلها أو الاشتراك فيها، فمثلاً تربية الأطفال والأعمال المنزلية أو القيام بمهنة التدريس أو العمل السياسي، كل هذه الأدوار والمسؤوليات من الممكن أن يشترك فيها كل من الرجل والمرأة أو يقوم بها طرف دون الآخر بحسب ما يملك من مهارات دون اعتبار للنوع والجنس.

وأكد حلمي، أن النوع يعني المساواة بين الجنسين في الأدوار الاجتماعية والتوقعات التي يصنعها المجتمع للمرأة والرجل، ويعني تمتع النساء والرجال بالحقوق المدنية والسياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية أمام القانون، دون تمييز جنسي أو اجتماعي، أي ضمان استفادة النساء والرجال من نفس الحقوق وتكافؤ الفرص بينهم. وأشار إلى أنه من بين الأهداف الرئيسية لتحقيق التنمية المستدامة، هدف تحقيق التكافؤ الكامل بين الرجال والنساء على مستوى حقوق الإنسان وحقوق المواطنة.

وقال حلمي، في تصريح لـ "العرب" من خلال الدليل حاولنا تقديم وتبسيط المفاهيم، وأهم المكتسبات التي جاءت بها مدونة الأسرة، والوقوف على أهم النواقص التي تحول دون تحقيق المساواة بين الجنسين إلى أبعد حد، وأيضاً جرد كل أشكال العنف ضد النساء وآليات مجابهة حالات العنف الاجتماعي الذي يتعرض له الفتاة والمرأة انطلاقاً مما يقدمه قانون

محاربة العنف ضد النساء، والمرجعية الحقوقية". وحسب الدليل فإنه رغم المكتسبات الإيجابية التي جاءت بها مدونة الأسرة في مجال الحقوق الإنسانية للنساء، إلا أنها مازالت تتضمن مجموعة من النواقص، سواء المتعلقة بالمقتضيات القانونية التمييزية ضد المرأة أو المتعلقة بالتطبيق، منها الإذن بزواج القاصرات الأقل من 18 سنة (المادتين 20 و 21)، حيث تشير أرقام وزارة العدل المغربية إلى ارتفاع تزويج القاصرات

والقاصرين، فقد تم تسجيل 10432 طلباً لتزويج القاصرات والقاصرين سنة 2018، مقابل 31230 طلباً سنة 2016.

وخلال الفترة ما بين 2011 و2018، حصلت 85 في المئة من الزيجات على طلبات ترخيص، 99 في المئة منها متعلقة بالفتيات.

وتتضرر الفتيات كثيراً من زواج القاصرات وكذلك من إباحة تعدد الزوجات.



عز العرب حلمي

مدونة الأسرة مازالت

تتضمن مجموعة

من النواقص

كما يعد عدم توفير الرعاية الدينية للطفل سبباً من أسباب سقوط الحضانة، إذ لا يمكن للمرأة ممارسة الولاية على ابنائها إلا في حالة وفاة الأب أو عدم أهليته ولم يكن قد حدد ولياً آخر لابنائها. كما أنه في حالة الطلاق فإن الأم يكون لديها حق الحضانة وليس الولاية وبالتالي أي إجراء إداري أو مالي مرتبط بالأبناء هو رهين بموافقة الأب. وبخصوص الأسباب التي تحول دون اهتمام الشباب المغربي بالقضايا المجتمعية وخصوصاً المتعلقة بالمرأة والأسرة، أكد حلمي أن العيش في مجتمع تهين فيه الذكورية أو النظام الأبوي، يؤثر على اهتمام الشباب بقضايا النوع الاجتماعي أو بالمرأة أو بالقضايا النسوية وتصبح ثانوية في دائرة اهتمامه.

وشدد حلمي على أن هناك بعض الانتهاكات المعترف بها دولياً ضد حقوق المرأة يعتبرها البعض أمراً عادياً ولا تدخل في خانة العنف ضد النساء مثل الاغتصاب الزوجي، "لكننا نرى هذا عنفاً انطلاقاً من المرجعية العالمية لحقوق الإنسان". وذكر منسق مشروع أكاديمية النوع، أن هذا الأمر ليس جديداً بل نتيجة مجموعة من الأسباب أهمها التعليم. إذ من خلال تصفح المقررات المدرسية

الكرتون أحدث صيحات عالم الأثاث

بالإضافة إلى إمكانية إعادة تدويره مجدداً بعد انتهاء عمره الافتراضي.

والى جانب ذلك يمتاز الأثاث المصنوع من الكرتون بالمتانة؛ حيث إن السريр المصنوع من الكرتون مصمم بحيث يمكنه تحمل وزن يتراوح بين 150 و200 كلغ.



وأشارت غايسمان إلى أن العمر الافتراضي للأثاث المصنوع من الكرتون يتراوح بين ست وعشر سنوات، وذلك تبعاً للجودة وطبيعة الاستخدام الشخصي.

وكي يتمتع الأثاث المصنوع من الكرتون بعمر افتراضي طويل قدر الإمكان ينبغي حمايته من المياه والنار. وللتنظيف ينبغي مسح الأثاث بواسطة قطعة قماش مُمدة بالماء، مع مراعاة إبعاده عن مصادر اللهب.

وبطبيعة الحال يعد الأثاث المصنوع من الكرتون غير مناسب لبعض النطاقات في المنزل مثل الحمام والنطاق الخارجي.