

هل تؤثر لقاحات كورونا على صحة المرأة

وأوضحت أن الدراسات السابقة توصلت إلى أن لقاح فيروس الورم المتعلق بالسرطان الذي أدى إلى عرقلة الدورة الشهرية لدى النساء بعد فترة قصيرة من الحصول عليه.

ولكن خبراء آخرين رفضوا في وقت سابق هذه النظرية، وقالوا إن المشاكل المتعلقة بالدورة الشهرية بعد تلقي اللقاحات لا تحدث بمعدل أعلى من المعتاد.

وقد جرى جمع البيانات بشأن مشاكل الدورة الشهرية بعد الحصول على لقاحات كورونا من برنامج "البيانات الصفرية" التابع لوكالة تنظيم الأدوية، الذي يرصد كل حالة لتأثير جانبي محتمل للقاحات.

ولكن هذه البيانات تعتمد على النساء اللاتي أفضن عن المشكلة، مما يعني أن عدد 30 ألف سيدة قد يكون مجرد غيض من فيض.

وتعززت مخاوف النساء من الحصول على التطعيم بعد الاطلاع على تجارب نساء تحدثن عبر مواقع التواصل عن فترات غير منتظمة أو ثقيلة للحيض بعد أخذ اللقاحات، لكن الكلية الأميركية لأطباء التوليد وأمراض النساء وجمعية طب الأم والجنين وغيرها من المؤسسات الطبية أصدرت بياناً مشتركاً يشجع بشدة الحوامل على التطعيم، وكذلك أولئك اللاتي كن حوامل مؤخراً أو يخططن لأن يصبحن كذلك.

ويشدد الخبراء على أن مخاطر الآثار الجانبية الخطيرة للتطعيم تظل أقل بكثير من فوائدها، فاللقاحات أثبتت إلى غاية الآن فعاليتها في الوقاية من الحالات الشديدة من المرض بغايروس كورونا والتي كانت تؤدي في السابق إلى الوفاة، وحتى فعاليتها ضد السلالات الجديدة من كورونا.

لندن - حققت لقاحات فيروس كورونا المستجد نجاحاً كبيراً في السيطرة على انتشار الوباء في العالم والتخفيف من حدة أعراضه، لكن الدراسات المتواترة تكشف أن هذه اللقاحات قد تكون لها تأثيرات سلبية على المطعمين ومن بينهم النساء.

ومن بين الأعراض الأكثر شيوعاً للقاح، الألم أو التورم في موقع الحقن والصداع والتعب والحمى والقشعريرة وآلام العضلات، إلا أن تقارير حديثة تكشف أن اللقاح قد يكون سبباً في بعض المشكلات الصحية المرتبطة بالدورة الشهرية لدى النساء.

وكشفت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية في تقرير لها أن أكثر من 30 ألف سيدة بريطانية بادرن بالشكوى من حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية بعد تلقي لقاحات كورونا.

وذكرت الصحيفة أنه تم تسجيل هذه المشاكل، والتي شملت اضطراب الدورة الشهرية أو الشعور بآلام شديدة أثناءها، في المملكة المتحدة حتى الثاني من سبتمبر الجاري.

وأشارت إلى أن المشاكل وقعت لنساء حصلن على لقاحات فايزر وإسترازينيكا وموديرنا.

وقالت فيكتوريا مالي المحاضرة في علم المناعة التناسلية بكلية لندن أمبريال إنه لا يتم رصد مشاكل تتعلق بالخصوبة.

ولكنها طالبت في مقال كتبه في دورية طبية بريطانية بإجراء المزيد من البحث بشأن الصلة بين اللقاحات واضطرابات الدورة الشهرية.

وحتى الآن لم تقبل وكالة تنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية بالمملكة المتحدة بوجود علاقة بين لقاحات كورونا ومشاكل الدورة الشهرية.

وأشارت مالي إلى أن رد الفعل المناعي للجسم على اللقاحات ربما يؤدي إلى حدوث تغيير في الدورة الشهرية.



أعمال تستنزف ساعات طويلة من وقت المرأة

الأعمال المنزلية مدفوعة الراتب استثمار متغافل عنه

عدم المساواة في المهام داخل البيت يقلل من حظوظ النساء في سوق العمل

استثمار العمل المنزلي الذي لا تتقاضى عليه النساء راتباً، لأصبح مصدراً للإثراء يمكنه المساهمة بما يقارب 64 في المئة في الناتج الداخلي الخام.

وبناء على هذه المؤشرات، شددت القريري على أن وضعية المرأة تستدعي المطالبة براتب محترم للنساء على أعمالهن المنزلية، واستشهدت القريري بوضعية المرأة في الدول المتقدمة، حيث تعد الخدمات المنزلية منتجا خاضعا للعرض والطلب في السوق، ويحظى برواج كبير لما يحققه للعائلة من توازن مادي، وخاصة التوازن في توزيع الوقت والمهام والفرص بين الرجل والمرأة.

ولطالما نددت النساء والمنظمات النسوية على مدى عقود بالعادات والتقاليد البالية التي تربط الأعمال المنزلية في المجتمعات العربية بالعلاقات دون الفتيان. ونبه خبراء العلاقات الأسرية في مناسبات عديدة إلى أن الكثير من العائلات ما زالت تتسرع على عمل الإناث في المنزل وخدمة الذكور.

وأشارت النساء المشاركات في تقرير رابطة الناخبات إلى طريقة تفكير الكثير من الرجال التي تستوجب حملات توعية بأهمية المشاركة في الأعمال المنزلية التي تعد مشكلة كبيرة بين الزوجين.

وتساعد مشاركة الزوج في الأعمال المنزلية في تحقيق أداء أفضل لكل من الزوجين في العمل لشعورهما بالمساواة والحب، كما أن الرجال والنساء الذين يقدمون الرعاية والدعم العاطفي لشركائهم أطول عمراً ويتمتعون بصحة جيدة ويبدون أداءً أكثر حيوية وحامسة في العمل.

وحذرت المشاركات من تمرير العادات السلبية إلى الأبطال، مما يخلق جيلاً يختزل العمل المنزلي ضمن شموليات المرأة، إذ قد تخلف مشكلة عدم المساواة بين الإناث والذكور والإناث، التي يقع فيها الكثير من الآباء والأمهات، سواء بشكل متعمد أو غير متعمد، أضراً نفسية للإناث فيما تخلق جيلاً من الذكور سيكون حتماً اتكالياً ويعتمد على الأناث.

تقضي النساء ساعات طويلة على مدار اليوم في رعاية شؤون المنزل والاهتمام بالأطفال وأحياناً المرضى من كبار السن، ما يجعل فرصهن في منافسة الرجل على الإنتاج خارج البيت ضئيلة، ويوسع هوة اللامساواة بين الجنسين في الاهتمام بالعائلة، ويثقل كاهل المرأة بمسؤوليات تقيد وقتها وتحد من دخلها المالي.

تونس - تكشف الدراسات المتواترة من فترة إلى أخرى أن الفروقات بين النساء والرجال في ما يتعلق بتوزيع مهمات العناية بالأسرة التي تكون غير مدفوعة الراتب، تتسع عاماً تلو الآخر حتى أصبحت أحد المعوقات الكبرى للمرأة وتطالب جمعيات ومنظمات يجعلها امعلا مدفوعة الراتب وإن كانت في الأصل خدمات موجهة للعائلة.

في الرعاية غير مدفوعة الراتب، أي العمل المنزلي، يقدر بنحو 17.2 ساعة في الأسبوع ويمثل نحو 8 أضعاف الوقت الذي يقضيه الرجل في المنزل ويقدر بنحو 3.2 ساعة في الأسبوع.

وكشفت الدراسة أن النساء يخصصن أكثر من 3 ساعات للعناية بالأشخاص في الكفالة والمرضى أو العجز في الأسبوع، في حين يأخذ هذا العمل من زمن الرجل نحو 20 دقيقة فقط، وتخصص النساء نحو 5 ساعات و16 دقيقة يومياً في الأعمال المنزلية، بينما يخصص الرجال 29 دقيقة فقط من وقتهم للعائلة ومتطلباتها.

وتسلط الدراسة الضوء على الموروث الاجتماعي الذي يغيب ثقافة المشاركة وتقسيم المسؤوليات المنزلية التي يوكلها المجتمع أساساً للنساء، فيما يعفي الرجال من القيام بها، وهو ما يؤدي إلى تقليص حضور المرأة في سوق العمل ويتيح للرجال نسبياً المزيد من الوقت لتكريسه للعمل مدفوع الراتب.

ويتضح ذلك من خلال الوقت الذي تخصصه النساء للعمل مدفوع الراتب، حيث لا يتعدى 19 في المئة من وقتهن، بينما يخصص الرجل أكثر وقتاً بنسبة 23 في المئة.

ويتمتع الرجل المتزوج بسنة أضعاف الوقت للعمل أكثر من المرأة التي تقيدها الالتزامات الزوجية وتجبرها على تقديم وقت أكثر للعائلة على حساب الوقت المخصص لنفسها.

وتشير دراسات سابقة إلى أن الاستثمار في العمل المنزلي قد يكون أحد مصادر الإثراء، فقد أصدر المعهد الوطني للإحصاء (حكومي) دراسة منذ أكثر من عشر سنوات تبين أنه لو تم



لامضاعفات خطيرة على صحة النساء

نصائح

أفضل الطرق للتغلب على الاكتئاب الموسمي

النفسيون بضرورة التعرض لأشعة الشمس لمدة أطول من المعتاد وممارسة بعض الأنشطة الرياضية أو الترفيهية ومحاولة اكتساب عادات اجتماعية جديدة وتعزيز التواصل الاجتماعي واتباع نظام غذائي متوازن مع تقليل استهلاك المشروبات المنبهة والمنشطة.

أما في حال عدم فائدة الحلول السابقة لتحسين المزاج واستمرار تقلب الحالة النفسية إلى ما بعد انتهاء فصلي الخريف والشتاء، فينصح الخبراء بضرورة الإسراع لاستشارة طبيب نفسي لعلاج الحالة بالأدوية أو الطرق الطبية الأخرى قبل أن تتفاقم.

لندن - يعدّ الاضطراب العاطفي الموسمي، الذي يعرف بالاكتئاب الموسمي، أحد أنواع الاكتئاب الذي ينشأ نتيجة تغير فصول العام، يبدأ وينتهي في نفس الوقت من كل عام، وغالباً ما يكون ذلك مع بداية الخريف ويستمر حتى نهاية فصل الشتاء.

وتدفع التغيرات المناخية بعض الناس إلى الشعور بالحزن والتوتر وانخفاض الطاقة وفقدان الاهتمام بالأنشطة الخارجية، بالإضافة إلى تغيرات ملحوظة في الشهية أو الوزن وحدوث مشكلات في التركيز. ولتجاوز حالة الاكتئاب هذه، ينصح الأطباء والخبراء

طريقة تفكير الرجل تستوجب حملات توعية بأهمية المشاركة في الأعمال المنزلية التي تعد مشكلة كبيرة بين الزوجين

ومن أجل تغيير هذه العادات السائدة وجعل المهام المنزلية ذات قيمة أكبر لدى المجتمع، دعت محاسن سبني، مديرة برامج الديمقراطية في منظمة "هاينريش بول" الألمانية، إلى ضرورة الاعتراف أولاً بأن الأعمال المنزلية تعد مهمة شاقة ومرهقة، وتغيير تصنيف مهنة المرأة التي تؤدي ليل نهار الأعمال التساقطة غير مدفوعة الراتب في البيت بـ"لا شيء" في بطاقة الهوية الوطنية.

وبإمكان جميع أفراد العائلة أيضاً استغلال فترات الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا التي غيرت ملامح العالم ومازالت منذ أكثر من عام، حيث لم يعد هناك أي عذر للذكور لعدم المشاركة في الأعمال المنزلية والتنظيف، ويمكن للجميع المشاركة دون استثناء سواء الزوجين أو الإناث، للحصول على منزل نظيف وسعيد، ولتخفيف العبء على ربة البيت وتعلم قيم المشاركة والاعتماد على النفس.

خديك من الداخل كما لو أنك تقلدين وجه السمكة. كرري هذا التمرين خمس مرات للحصول على شفاه وخدين مرفوعين.

وبإمكانك أيضاً تنعيم خطوط ابتسامتك عن طريق كسر التوتر في عضلات الفكين من الداخل إلى الخارج.

في هذا التمرين، ادخلي لسنانك داخل فمك، وارسمي دائرة صغيرة على خط الشفاه، كرري رسم خمس دوائر في اتجاه واحد وخمس دوائر في الاتجاه المعاكس، على كل جانب، للتخفيف من تجاعيد الضحك.

بكرار تمرين السمكة المنتفخة، والذي يقوم على نفخ خديك مثل السمكة المنتفخة ونقل الهواء في فمك من خد إلى آخر 5 مرات.

ولشد عضلات الرقبة اثني رأسك إلى اليمين، انتظري لبضع فوان وكرري على الجانب الآخر.

بعد ذلك، قومي بلف رقبتك في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة للمساعدة في تقليل ظهور الذقن المزدوجة.

ولتخفيف التجاعيد حول الفم ابتسمي بشفاه مضمغطة وامتنعي

لندن - تتجنب بعض النساء الجوء إلى الجراحات التجميلية للتخفيف من التجاعيد، لكن هوسهن بالحصول على وجوه شابة ونظرة يدفعهن لتجربة الحيل البديلة، والتي تعد تمارين اليوغا الأفضل من بينها، حيث توفر حلولاً طويلة الأمد ومن دون أي تكلفة مادية، يكفي فقط أن تقف المرأة أمام مرآتها وتطبق تمارين بشكل دوري.

وتعمل هذه التمارين على تحريك عضلات الوجه عبر الشد والإرخاء، فمثلاً بإمكانك المحافظة على تماسك خديك

جمال

