

موضة

## الراحة عنوان موضة الأحذية

المرحبة لا تتخلن عن سمات الجاذبية، حيث إنها تخطف الأنظار من خلال الألوان القوية كالوان النيون الصارخة. ومن الألوان الأخرى الرائجة بقوة هذا الموسم الأبيض والوردي البارد والأزرق السماوي المشرق. وإلى جانب النعل المسطح تشهد الموضة أيضا روجا لكعب القطة (Kitten Heels)، أي الكعب النحيف الصغير والذي يمتاز بطابع مفعم بالركة والأنوثة، إلى جانب سمات الراحة.

قالت خبيرة الموضة الألمانية كارولينا لانوفسكي إن الراحة تمثل عنوان موضة الأحذية النسائية هذا الصيف، حيث تترقب الأحذية ذات النعل المسطح على عرش الموضة لتمنح المرأة إحساسا بالراحة الفائقة أثناء السير. وأوصحت لانوفسكي أن موضة هذا العام تشهد روجا كبيرا للباليرينا واللوافر والحذاء الرياضي والصنديل المستوحى من أحذية التجول، مشيرة إلى أن هذه الموديلات



نصائح

## حلول لمواجهة فطريات الأظافر

وقتا طويلا يصل إلى عدة أشهر، حتى تتمكن المواد الفعالة من القضاء على الفطريات. ويمكن مواجهة فطريات الأظافر من خلال بعض الوصفات المنزلية البسيطة مثل خل التفاح، كما يتمتع زيت شجرة الشاي بتأثير مضاد للفطريات. ولتجنب انتقال عدوى فطريات الأظافر إلى الآخرين ينبغي غسل المناشف والمفارش والجاورب بشكل متكرر وفي درجة حرارة 60 مئوية. وللوقاية من الفطريات ينبغي مراعاة ألا تظل الأقدام رطبة طويلا؛ حيث يتوجب تجفيفها جيدا بعد الاستحمام أو السباحة مباشرة مع عدم إغفال تجفيف الفراغات بين الأصابع.

قالت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية إن فطريات الأظافر تهاجم أظافر القدم بصفة خاصة خلال فصل الصيف تحديدا، نظرا إلى أن الفطريات تتكاثر في البيئة الرطبة. وأضافت الرابطة أن الإصابة بفطريات أظافر اليد غالبا ما تترتب على الإصابة بفطريات أظافر القدم، موضحة أن أعراض الإصابة بفطريات الأظافر تتمثل في ظهور اللون البني على جانبي الظفر وتورم الأظافر وتعرضها للتشقق والتقصف، وقد يصل الأمر في أسوأ الأحوال إلى سقوط الأظافر، مما يترتب عليه الشعور بالألم شديدة. وفي حال العدوى البسيطة، يمكن علاج فطريات الأظافر من خلال الكريمات وطلاءات الأظافر الشفافة المحتوية على مواد فعالة مضادة للفطريات، والتي يمكن الحصول عليها من الصيدلية دون وصفة الطبيب.



وبالنسبة إلى طلاء الأظافر الشفاف المضاد للفطريات، فيكفي استعماله مرة واحد يوميا، ويُفضل استعماله ليلا. أما في حال الإصابة الشديدة فينبغي استشارة طبيب أمراض جلدية. وعادة ما يستغرق العلاج

## هل يحسن الآباء التعامل مع مساحات الحرية الممنوحة للأشقاء؟

الأسرية وطلب الإن للإنصراف عن الطاولة إذا ما أنهوا وجبتهم قبل الآخرين. وبالإضافة إلى ذلك يجب على الآباء التفكير في استثناءات خاصة تمنح للطفل الأكبر، مثل السماح له بفعل شيء لفترة أطول أو الحصول على شيء لا يمكن للأصغر الحصول عليه. وللتحفيف من امتعاض الطفل الأصغر يجب على الآباء التوضيح أن الأخ أو الأخت الأكبر كانت تقع عليهما نفس القيود عندما كانا صغيرين. كما أن تطبيق معايير مختلفة لإستهلاك الوسائط المتعددة يعتبر فكرة جيدة، وفي ما يتعلق بالمحتوى المسموح به عند مشاهدة الأطفال التلفزيونيين معا، يجب على الآباء إدارة الموقف المطروح وإشراك الأطفال الأكبر سنا في المفاوضات قدر المستطاع. ويجب أن تطبق القواعد الأساسية المركزية على كل الأطفال على قدم المساواة، مثل تفريش الأسنان والمشاركة في الوجبات

برلين - هناك مشكلة مستمرة بين الأشقاء تتمثل في من المسموح له القيام بما يريد ومتى، فالإخوة الأصغر ينزعجون لأن لديهم القليل من الحرية مقارنة بالإخوة الأكبر، بينما يشعر الإخوة الأكبر بالضيق عندما يضطرون لتقديم تنازلات للأخ أو الأخت الأصغر منهم سنا. وكيف يمكن للآباء التعامل مع مثل تلك الخلافات؟ بداية يجب ألا يحاولوا إرضاء الجميع، فالخلافات هي شيء متاصل في العلاقات بين الأشقاء ولا يمكن تجنبها، بحسب دانا مونت، وهي خبيرة استشارات عبر الإنترنت لدى المؤتمر الاتحادي الألماني لاستشارات إرشاد الطفل. وتنصح الآباء قائلة "أهم شيء يجب على الآباء أن يفعلوا الشيء الملائم في الموقف المطروح وإشراك الأطفال الأكبر سنا في المفاوضات قدر المستطاع". ويجب أن تطبق القواعد الأساسية المركزية على كل الأطفال على قدم المساواة، مثل تفريش الأسنان والمشاركة في الوجبات



الخلافات شيء متاصل في العلاقات بين الأشقاء



صعوبة تقبل المرض تزيد من عزلة الطفل

## اضطراب طيف التوحد مرض يربك استقرار الأسر التونسية

حاجة أطفال التوحد إلى الرعاية الخاصة تصيب الواقع الأسري بالتوتر

القاصرين ذهنيا وتعدّ بـ90 مركزا، ولهذه الأخيرة آثار سلبية، تأتي على المتوحد بنتيجة عكسية بالنظر إلى خصوصية إصابته وأيضا بالنظر إلى الحالات التي تترافق هذه المراكز. ووفق خبراء يمس هذا الاضطراب الجهاز العصبي ويؤثر في نمو الطفل، ويشمل الجانب الاجتماعي عبر الانطواء، إضافة إلى صعوبات لغوية وحركات متكررة ليس لها معنى، وتؤثر هذه الحالة على تواصل الطفل مع محيطه. وتقول الجمعيات التي تعنى بتقديم الإحاطة النفسية لضحايا التوحد، إن الأسر تكتشف إصابة أبنائها بصفة مبكرة، وتتخوف الأمهات من مستقبل أبنائهن من حيث قدرتهن على الاعتناء بهن في المستقبل.

وعرّف الدكتور سامي عثمان المتخصص في الطب النفسي للأطفال في تصريح لـ"العرب"، طيف التوحد بكونه "اضطرابا يخص التواصل والتخاطب الاجتماعي للطفل مع عائلته، وهو اضطراب في المؤهلات والقدرات على التواصل اللغوي والاجتماعي مع المحيطين به، يبدأ مبكرا قبل ثلاث سنوات ويتم فيه تأخر في النطق والكلام مع سلوكيات نمطية". وقال عثمان "هناك صعوبات في معالجته تخصص حصص التواصل والتخاطب وتقويم النطق، مع الحركات الحسية، وهو اضطراب مكلف ماديا ويتطلب حصصا كثيرة من المراجعة الطبية".

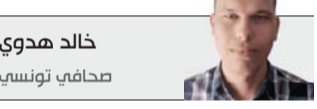


نبيلة السعيدية  
كثيرون تركوا أبناءهم واختاروا الطلاق بسبب التوحد

وأفادت نبيلة السعيدية رئيسة جمعية "صوت الأشبال" بأن "التعامل مع أطفال التوحد صعب ويتطلب مجهودا كبيرا لفهمهم عند الغضب والبكاء والضحك وغيره، وهو اضطراب إنمائي لأنه يشمل كل ما هو اتصالي (لغة) ومجمعي وفيه أيضا السلوكيات النمطية المتمثلة في حركات الأصابع واليدين". وأضافت في تصريح لـ"العرب"، أن الجمعية تضم 45 طفلا تتراوح أعمارهم بين 3 سنوات و21 سنة، بالإضافة إلى فريق عمل متكامل يعتمد على العلاج النفسي والحركي، العلاج بالموسيقى والعلاج بالفن التشكيلي.

وتابع "هناك صعوبات في تقبل المرض نفسه من العائلة، ورفض الاهتمام به يولد مشاكل مادية واجتماعية وعدم القدرة على التعامل معه ومواجهة نفقاته". وينقل المرض كاهل العائلات التونسية ماديا ومعنويا، حيث تجد الأسر صعوبات كثيرة في كيفية تقبله ومحاولات علاجه. وتتراوح تكلفة مراكز الإحاطة بمرضى التوحد بين 800 و1000 دينار شهريا (بين 291 و364 دولارا) لمركز يعتمد على تحسين في تقويم النطق وطب النفس وغيرها، وبين مراكز متوسطة الخدمات ينحصر تكلفة التأهيل فيها بين 300 و400 دينار (109 و145 دولارا) شهريا أو مراكز

وأضاف أنه تم تقديم اقتراح لوزارة الشؤون الاجتماعية لإمكانية إدراج الجمعية في الاتفاقية القطاعية يتم بمقتضاها التكفل بمنظوريتها من مرضى التوحد بعد تخرجهم. وتعتبر منظمة الصحة العالمية اضطرابات طيف التوحد مجموعة من الاضطرابات المعقدة في نمو الدماغ



خالد هودي  
صحافي تونسي

تونس - تواجه أسرة الطفل المصاب بطيف التوحد إشكاليات عديدة في عملية تأهيله وإدماجه، ما يخلف واقعا أسريا متوترا بين الآباء والأمهات لصعوبة التعامل معه، والذي سرعان ما يتسبب في تصدع العلاقات وتفكك الأسر. وأكد ناجي ساسي رئيس جمعية "فرح لأطفال التوحد"، أن مرض التوحد تسبب في التفكير الأسري بسبب هروب الأولياء من مسؤولياتهم تجاه أبنائهم المرضى. وكشف ساسي خلال جلسة استماع له في لجنة شؤون المرأة بالبرلمان، أن "ما بين 90 و95 في المئة من الأسر تفككت بسبب التوحد"، متحدثا عن التكلفة الباهظة لمرافقة أطفال التوحد ولعملية إدماجهم، مشيرا إلى أنه لا توجد أرقام رسمية حول مرضى التوحد في تونس. وقال "عالميا يتم تسجيل إصابة شخص بالتوحد على 168 وفي تونس تسجيل حالة إصابة بهذا المرض على 100 شخص". وأضاف أن التوحد مرضي التوحد في تونس، رسمية حول مرضى التوحد في تونس. وقال "عالميا يتم تسجيل إصابة شخص بالتوحد على 168 وفي تونس تسجيل حالة إصابة بهذا المرض على 100 شخص". وأضاف أن التوحد مرضي التوحد في تونس، رسمية حول مرضى التوحد في تونس. وقال "عالميا يتم تسجيل إصابة شخص بالتوحد على 168 وفي تونس تسجيل حالة إصابة بهذا المرض على 100 شخص". وأضاف أن التوحد مرضي التوحد في تونس، رسمية حول مرضى التوحد في تونس. وقال "عالميا يتم تسجيل إصابة شخص بالتوحد على 168 وفي تونس تسجيل حالة إصابة بهذا المرض على 100 شخص".

## كورونا يشكل ضغطا على أطفال التوحد

برلين - أجبرتنا جائحة كوفيد - 19 جميعا تقريبا على إعادة تنظيم حياتنا. وهذا صعب للغاية بصفة خاصة بالنسبة إلى الأشخاص المصابين باضطراب طيف التوحد الذي يحتاج بشدة للهيكل والقدرة على التنبؤ والروتين المحدد والطقوس. كيف يتعاملون مع الموقف؟ تقول كارولين توفيل وهي مديرة مركز علاج التوحد وإيجانه في ألمانيا، إن التغييرات الناتجة عن الإغلاقات والتباعد الاجتماعي يمكن أن تعكس التقدم الذي جرى تحقيقه في العلاج. والتوحد هو مرض ذو صلة بتطور المخ، ويتسم بمجموعة واسعة من الأعراض والحدة التي جرى جمعها في "طيف". ويبدأ اضطراب طيف التوحد في المرحلة المبكرة من الطفولة وتتضمن متلازمة أسبرجر التي يعتقد بشكل عام أنها توجد في النهاية المعتدلة للطيف.

وتشارك جميع أشكال اضطراب طيف التوحد في صعوبة التفاعل الاجتماعي والتواصل، والميل لأنماط سلوكية أو اهتمامات أو أنشطة تتسم بكونها محدودة ومتكررة. لدى مركز علاج التوحد وإيجانه في ألمانيا عيادة خارجية للأطفال والمراهقين. لم يكن أي من أفراد أسر المرضى هناك على استعداد للمشاركة معاناتهم مع أحد الصحفيين، ولا حتى في مقابلة هاتفية قصيرة. ومنذ بداية الجائحة قبل أكثر من عام شهد موظفو المركز تزايدا للضغط على الأسر. وتقول توفيل "كلما طالت مدة الإغلاق زاد إراكتنا بأن فقدان الهيكال المعتاد يمثل مشكلة (...) وهذا أدى إلى حالة من الغموض وزيادة أشكال صعوبة من السلوك". وتشمل الأشكال الصعبة من السلوك القلق والتوتر والعنف وإيذاء النفس.

ويعود المرضى إلى الأنماط القديمة التي تغلبوا عليها بالفعل بمساعدة العلاج أو الهروب من خلال الانغماس المفرط في الألعاب الإلكترونية على سبيل المثال. وتشير توفيل إلى أن "هذا يحمل في طياته احتمال حدوث خلافات داخل الأسر (...) وتزداد التحديات التي كانت موجودة من قبل". وتمثل الكمادات مشكلة أيضا. فنظرا إلى أن الأطفال المتوحدين لديهم مشكلة في الاعتدال على الأنشطة الجديدة، فقد يجدون ارتداء الكمامة أمرا صعبا. ونتيجة لذلك يتعرض أبائهم وأمهاتهم للموم في الأماكن العامة أكثر من المعتاد بسبب أطفالهم الذين يفترض من أن يواجهون للموم أنهم لم يتلقوا تربية حسنة، مما يدفع الآباء والأمهات إلى العدول عن مغادرة المنزل مع أطفالهم ويؤدي هذا إلى زيادة انسحاب الأطفال.