



هل تحمينا الأقنعة الطبية حقاً من فيروس «كورونا»؟

المبكرة، حال ظهور أي حمى أو سعال أو صعوبة في التنفس، ومشاركة تاريخ السفر مع مقدمي الرعاية الطبية. وتنصح كذلك بتجنب الاتصال المباشر، غير المحمي، مع الحيوانات الحية، والأسطح الملامسة للحيوانات عند زيارة الأسواق في المناطق المتأثرة. وتنصح المنظمة بتجنب تناول المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهورة جيداً والحذر في التعامل معها أو مع الحليب أو الأعضاء الحيوانية لتجنب تلوث الأطعمة غير المطهورة.

الإصابة بالأمراض المعدية، فهناك تدابير أكثر فعالية يجب اتخاذها وفقاً للدكتور دافينغ، بما في ذلك «النظافة الشخصية الجيدة والجهاز التنفسي واليدين». وتنصح منظمة الصحة العالمية بغسل الأيدي بشكل متكرر، بفرك اليدين بالكحول أو بالماء الدافئ والصابون، وتغطية الفم والأنف بالكوع أو بمنشجر مرن عند العطس أو السعال، وتجنب الاتصال الوثيق مع أي شخص يعاني من الحمى أو السعال. كما تنصح المنظمة بطلب المساعدة الطبية

فيروس ولا ترغب في نقله أكثر من منعها اصطفاً أي شيء». وقد أظهرت دراسة أجريت عام 2014 بعد انتشار فيروس السارس، حيث تم ارتداء الأقنعة أذاك على نطاق واسع في آسيا، نتائج غير حاسمة على فعاليتها. حيث «تم العثور على نتائج غير متناسقة في المراجعة المنهجية لتقييم الدراسات المتعلقة بالجهاز التنفسي». فما الذي يمكن فعله إذن؟ إذا كان الناس يشعرون بالقلق من

يومياً، بحسب رويترز. وتظهر الصور على وسائل التواصل الاجتماعي أعداداً هائلة من الناس يرتدونها في الأماكن العامة حيث توجد حشود كبيرة. أدخلت الأقنعة الجراحية لأول مرة في المستشفيات في أواخر القرن الثامن عشر، لكنها لم تنتقل إلى الاستخدام العام حتى تفشي الإنفلونزا الإسبانية عام 1919. يقول رئيس قسم الأمراض المعدية والحيوانية المنشأ في مؤسسة الصحة العامة البريطانية، جيك دافينغ، إن هناك «أدلة قليلة للغاية على وجود فائدة واسعة لدى أفراد الجمهور ممن يرتدون هذه الأقنعة. ويشرح الطبيب أن هناك عدة أسباب لعدم فعاليتها، حيث «يجب ارتداء أقنعة الوجه على نحو سليم، وتغييرها بشكل دائم، وإزالتها بشكل صحيح، والتخلص منها بإسما، واستخدامها جنباً إلى جنب مع سلوكيات النظافة العامة الجيدة، حتى تكون فعالة». كذلك فإن معظم البدائل الورقية لهذه الأقنعة لا تحتوي على جهاز تنفس لتفقي

بطغى الحديث عن فيروس «كورونا» على الأوساط الطبية والسياسية والعالمية، بينما تتوارد الأنباء العاجلة عن إصابات جديدة في أنحاء العالم، بعدما أعلنت منظمة الصحة العالمية حالة الطوارئ. لقد تسبب الفيروس حتى اللحظة الراهنة في 213 حالة وفاة، وتأكدت إصابة 9962 حالة في الصين، كذلك انتقل الفيروس إلى 18 دولة أخرى، منها أستراليا وكندا وفرنسا وألمانيا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية. ويسود الرعب بشكل أساسي لسببين: الأول هو عدم وجود لقاح وعلاج للمرض حتى الآن، والثاني هو الخوف من تحول الفيروس في دول أخرى لصورة يصبح معها أكثر فتكاً وخطورة. ورفع المسؤولون الطبيون في العديد من الدول مستوى الخطر، وإنذارات مكافئة الأوبئة، تحسباً لانتشار أوسع للفيروس الفتاك. كما بدأ الناس في ارتداء أقنعة الوجه الجراحية، في المطارات والشوارع سعياً للوقاية من المرض، بينما وصل الطلب على تلك الأقنعة في الصين إلى 200 مليون قناع

فنانون تشكيليون وحملة عماريا كويت يحملون أطول علم للكويت وأطول لوحة باسم «قائد الإنسانية»



مؤكد أن المشاركة والاحتفال بالاعباد الوطنية تؤكد على تعزيز الولاء الوطني والمشاركة بحمل علم الكويت وحمل لوحة قائد الإنسانية تعبيراً عن حبهم للشعب الكويتي ولحضرة صاحب السمو أمير البلاد حفظه الله ورعاه بدوره قال المنسق العام للمعرض الدكتور عادل المشعل أن المعرض يضم لوحات لفنانين تشكيليين عبروا عن حبهم للوطن وعن دورهم الاجتماعي من خلال المشاركة في إقامة هذا المعرض وجمال المتطوعون والفنانون وحملة عماريا كويت والفرق قاموا بالمشاركة في تنظيم هذه الفعالية وصولاً إلى ساحة الصفاة حيث نظم

برعاية الشبيخة امل الحمد الصباح حمل فنانون تشكيليون من الكويت ودول خليجية وعربية وحملة عماريا كويت وفرق تطوعية مساء امس الاول أطول علم للكويت وأطول لوحة حملت شعار (قائد الإنسانية) وذلك في سوق المباركية وساحة الصفاة تعبيراً عن حب الكويت وقائدها. وقال الأمين العام لمعرض (الكويت ارت الدولي) الثاني الدكتور غايد الخالدي في تصريح صحفي على هامش الفعالية أن معرض كويت ارت للفنون التشكيلية بالتعاون مع حملة عماريا كويت والفرق التي تؤكد غرس مفهوم الولاء الوطني

بعدة مرات. لأن عملية التنفس هي القاسم المشترك لجميع طرق الاسترخاء. وهذا يساعد كثيراً في حالات التوتر النفسي المزمن والقلق الحاد وحالات اضطراب النوم. ويقول «من المهم أن تكون مدة الزفير دائماً أطول من مدة الشهيق، حيث أن مثل هذه التمارين يجب أن تتكرر خلال فترة طويلة. لذلك أقترح استمرارها لمدة 11 دقيقة لغالبية الناس. وأن استمرارها لمدة ربع ساعة يؤدي إلى استرخاء الجميع تقريباً». وأضاف البروفيسور لوي، هذه الطريقة في التنفس تستخدم في رياضة اليوغا أيضاً، لأن ميزتها تكمن في سهولة استخدامها في حياتنا اليومية. لذلك يقترح تكرارها عدة مرات في اليوم للتخلص من التوتر النفسي.

يؤكد توماس لوي، أستاذ علم النفس، على أن التنفس بطريقة 4-7-1، التي تعني استمرار عملية الشهيق مدة أربع ثوانٍ والزفير سبع ثوانٍ، تساعد على التخلص من الإجهاد. ويفيد موقع Focus.de، بأن توماس لوي أستاذ علم النفس الجسدي والعلاج النفسي في مستشفى جامعة ريغنسبورغ، يقول «تجعلنا الحياة اليومية في حالة توتر. ولكن بمساعدة خدعة بسيطة يمكننا تجنب هذا التوتر، ليس فقط بالاسترخاء ولكن بجعلها مفيدة للصحة». ويقترح لوي، تعلم طريقة بسيطة للتنفس، هي كالتالي - يجب أن تستمر عملية الشهيق أربع ثوانٍ، والزفير سبع ثوانٍ مع تكرارها

كيف نتخلص من التوتر النفسي؟



مؤسس «تلغرام» يحذر من خطورة استخدام «واتس آب»



تحدث مؤسس (تطبيق المراسلة) «تلغرام» رجل الأعمال الروسي المعروف، بافيل دوروف، عن أخطار يمكن أن يشكلها تطبيق «واتس آب» على المستخدمين. وأشار دوروف، إلى أن المستخدمين غالباً ما يتركون نسخاً احتياطية غير مشفرة لمراسلاتهم في السحابة عند استبدال الهواتف الذكية. وأضاف أن هناك مصداً آخر يمكن أن يشكل خطراً على سر التراسل وهو ما يسمى بـ«باكدور» بصفته تطبيقاً ابتكره عمدا مصممو «واتس آب» لكشف خلل في نظام الأمن. وحسب، بافيل دوروف، فإن تلك الثغرات يضعها المهندسون تحت ضغط أجهزة الأمن. وقال إن الشركات تموّه الثغرات وتصفها

بأخطار عثرت عليها فجأة وأضاف أن «واتس آب» شهد العام الماضي العثور على 12 ثغرة كهذه. ودعا، دوروف، المستخدمين ألا ينقوا بتطبيقات تمتلك شيفرة بادئية سرية كما هو الحال في تطبيق «واتس آب». يذكر أن وسائل الإعلام كانت قد أفادت في وقت سابق باختراق الهاتف الذكي التابع لصاحب شركة «أمازون» جيف بيزوس وذلك بواسطة ملف فاسد أرسل عن طريق «واتس آب». جدير بالذكر أن، بافيل دوروف، معروف بنأسيه أكبر شبكة تواصل اجتماعي في روسيا «فكونتاكتي». وأنه يقيم الآن بخلافه مع السلطة خارج روسيا حيث أسس «تلغرام»..

حساب مستخدم مكشوف. ويحتوي جدول البيانات على نحو 4700 مجموعة كاملة من أسماء المستخدمين وكلمات المرور الخاصة بـ«إنستغرام»، فيما تحتوي بقية السجلات على اسم المستخدم وعنوان بريده الإلكتروني فقط. وصرح الرئيس التنفيذي لشركة Social Captain: «بمجرد الانتهاء من التحقيق الداخلي، سنقوم بتنبيه المستخدمين الذين ربما تأثروا بهذه الثغرة في حالة حدوث خرق، ونطلب منهم بتحديث مجموعات اسم المستخدم وكلمة المرور للفترة بها». كما أشارت شركة «إنستغرام» إلى أنها تحقق في الأمر وأنها ستتخذ بعد ذلك الإجراءات المناسبة لحماية مستخدمي منصتها. ويشير الخبراء إلى أنه ما لم تستخدم منصة Social Captain، فإن كلمة مرور حساب «إنستغرام» آمنة، أما في حال استخدام المنصة فيتوجب تغيير كلمة المرور على الفور

شركة ناشئة تفصح خصوصية آلاف المستخدمين على «إنستغرام»



ومعلومات الحساب الأخرى بسهولة نسبية. ونبه باحث الأمن، الذي طلب عدم الكشف عن اسمه، إلى أن TechCrunch الصصاة، وقدم جدول بيانات يحتوي على نحو 10 آلاف

مستخدمي «إنستغرام»، مرتبطاً بنص مجرد غير مشفر. ويعرف النص المجرد بأنه نص المعلومات التي يريد المرسل إرسالها إلى المستقبل قبل عملية التشفير. وببساطة، فإن توصيل

حذر تقرير جديد أن الآلاف من كلمات مرور المستخدمين على «إنستغرام» أحد أكثر تطبيقات المواقع الاجتماعية شيوعاً في جميع أنحاء العالم، تم كشفها على الإنترنت. وترتبط المشكلة، التي أبلغ عنها موقع TechCrunch لأول مرة، بشركة ناشئة تدعم الوسائط المتعددة، تسمى Social Captain، والتي تدعي أنها تساعد مستخدمي «إنستغرام» على تعزيز متابعيهم من خلال ربط حساباتهم بمنصتها، وذلك عن طريق إدخال اسم المستخدم وكلمة مرور «إنستغرام» في النظام الأساسي للشركة لبدء عملها.

لكن TechCrunch علمت هذا الأسبوع أن Social Captain التي تقوم بتخزين كلمات مرور حسابات «إنستغرام»، قد تسجح لأي شخص بالوصول إلى كلمة المرور. واكتشف موقع TechCrunch عيباً في الطريقة التي تخزن بها Social Captain كلمات مرور