

## د. حصه الشاهين:

15 نشاطا للتوعية بسرطان الثدي  
تنفذه (كان) في شهر أكتوبر

## دراسة خليجية

توضح أفضل الطرق لفحص غدد الأبط  
أثناء عملية جراحة سرطان الثدي

## صندوق مرضى السرطان

يقيم حملة لمساعدة  
المرضى

د. أنور النوري: الماموجرام هو الحل  
الأمثل للوقاية من سرطان الثدي





## شركة المعجل للأدوية 60 عاما من الريادة ... والتفوق ... والتفوق



مسؤوليتنا الاجتماعية تجاه المجتمع جزء أصيل من فلسفتنا ونهجنا فهي شركة المعجل، والتي تقوم عاملاً راداً الجميل للوطن الغالي الكويت خلال الأزمات والسعي مسانداً للمرضى المحتاجين وغير القادرين مادياً على شراء بعض الأدوية بالتعاون مع الجمعيات الخيرية المختلفة.

يذكرنا هنا أن نذكر أنه خلال جائحة (COVID-19) أعلنت منظمة الصحة العالمية WHO أن COVID-19 mg / 100 mg Lopinavir / ritonavir موصى به فهي بروتوكول علاج COVID-19 وبنا على مسؤوليتنا الاجتماعية والمجتمعية ومنحت شركة المعجل للأدوية الكميات المطلوبة والتبرع بها بالكامل من المنتج مجاناً لاستخدامها من قبل وزارة الصحة الكويتية مع مرضى COVID-19.

لم يقتصر أو يتوقف دور شركة المعجل للأدوية على المساهمة بتقديم الأدوية المساندة والمساعدة لوزارة الصحة في مواجهة الوباء العالمي، بل كانت شركة المعجل للأدوية من الشركات القلائل التي عملت طوال فترة هذا الوباء بجد واجتهاد مقدّمة المصروف لتلبية أية متطلبات، بفتان واخلاق عبر تكريس حياتنا لخدمة الكويت ايّماناً منا بقيمة هذا الوطن ومساهمة برفعته ودعم الجهود الوطنية لتخطيه هذا التحدي الذي يحتاج منا إلى التضامن.

ويمكننا تسليم الضوء على الأدوية المستخدمة في علاج Covid-19 المقدمة إلى وزارة الصحة مثل Azithromycin و Kelaira ، ومجموعة اختبار Antigen والمطهرات فائقة الجودة والفاعلية . وهو ما ساعد المجتمع في اختيار وعلاج واحتواء SARS-COV-2.

**رؤيتنا :** أن نصبح الشركة الرائدة التي تقدم المنتجات والخدمات الطبية المبتكرة إلى عملائنا الكرام، وأن تحقق الريادة في كل عمل نقوم به.

**قيمنا :** سوف نقوم بمواصلة رسالتنا ورؤيتنا و التميز بتقديم الخدمة إلى العملاء مع الرغبة لتحقيق ما يليه:

**التزامنا :** بناء الثقة مع العملاء والمجتمع والموردين ومع بعضنا البعض من خلال القيام بما هو صحيح والالتزام بوعودنا وأن نكون مواطنين صالحين والالتزام بالوائح والقوانين.

**العمل الجماعي :** العمل مع القطاعات المؤسسية والثقافية من أجل تحقيق أداء متميز وتقديم الخدمة إلى العملاء.

**التفوق :** بناء ثقافة المؤسسة على الجودة في التفكير والتفكير لخدمة العملاء على نحو أفضل.

**سياسة الجودة لدينا (كيفية فلسفة عمل تقوم على :**

**رضاء العملاء :** نحن ملتزمون بتقديم المنتجات والخدمات وفقاً لمتطلبات العميل والمتطلبات القانونية والتنظيمية من أجل الوفاء بتوقعات العملاء أو تجاوزها.

**الالتزام :** نحن ملتزمون بمتطلبات نظام إدارة الجودة لدينا بناء على الايزو 9001-2015 والمتطلبات القانونية في الكويت والمؤسسات الدولية وعملائنا.

**التحسين المستمر :** نحن ملتزمون بمراجعة سياسة وأهداف الجودة لدينا والمتطلبات الأخرى لنظامنا من خلال التدقيق الداخلي ومراجعة الإدارة لضمان ملائمتها وكفائتها وتحسينها وفعاليتها باستمرار.

تأسست شركة المعجل للأدوية عام 1961 في دولة الكويت، بدأت انطلاقها بعدد عشرة موظفين وأسس مال يبلغ 5000 د.ك وبتوزيع أقل من 20 صنف دوائي وعائلي.

قامت بتبوع عملها يشمل مجالات الرعاية الصحية مثل المعدات الطبية (المختبرات والتشخيص) والمنتجات البيطرية والاستهلاكية. وحالياً تقوم الشركة بتوزيع سلسلة عريضة من المنتجات من أكثر من 30 شركة مصنعة كما قامت شركة المعجل بتشكيل فريق متخصص لبعض المنتجات ذات الطبيعة الخاصة مثل المواد الصيدلانية ومنتجات التغذية العلاجية ، وبعض المنتجات الاستهلاكية والمعدات الطبية والبيطرية لضمان توفرها في السوق الكويتية وازدهار عملها.

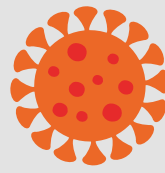
**المسؤولية الاجتماعية تجاه الكويت . نهج .. ومبدأ .. والتزام**

وكجزء من مسؤولياتنا الاجتماعية وأثناء حالة الجائحة الصحية العالمية كوفيد 19 "كورونا"، شاركنا بنشاط وفاعلية بالتعاون مع وزارة الصحة ومعهد دسمان للسكري وجامعة الكويت والمداهم بأحد المستحضرات الدوائية لعلاج مرض السكري كتبرع باستخدامه في اختبار السريرية المحلية المسماة: تأثير بيوجليتازون على الاستخدام المناعية والنتائج السريرية مع مرضى السكري النوع الثاني المصابين بفيروس كورونا .



# طرق انتقال

## عدوى كورونا



**01** الانتقال المباشر من خلال  
الرشاخ المتطاير من المريض  
أثناء الكحة أو العطس

**02** الانتقال غير المباشر (لمس  
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم  
لمس الفم أو الأنف أو العين)

**03** المخالطة المباشرة  
للمصابين





# حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة  
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة ١٩٦٧ م  
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 871 اكتوبر 2021

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د. حصة ماجد الشاهين

سكرتارية التحرير

وفاء البرقاوي

ميرفت عبدالسلام

البريد الإلكتروني Ksscp@hotmail.com

كافة المراسلات بأسم رئيس التحرير

عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة  
(14) - مبنى (2)

هاتف:

51014072 - 66518157 - 22530120

فاكس: 22510137

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 750 فلساً / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية



## حتى لا تموت الجذور

يقول أحمد مطر الشاعر:

أنا لا أكتب الأشعار فالأشعار تكتبني  
أريد الصمت كي أحيأ ، ولكن الذي ألقاه يُنطقني  
ولا ألقى سوى حزنٍ على حزنٍ على حزنٍ

اليوم تعيش أمتنا حالة صعبة لم أقرأ  
مثلها في كتب التاريخ، ولم أع مثلها من قبل،  
لم يشهد تاريخ أمتنا العربية مثل هذا الهروب  
لعدد كبير من النزاعات الخطيرة ، هروبها من  
صفحات التاريخ وتجمعها في حقيبة واحدة..  
حقيبة عندنا في أيامنا هذه.

اليوم نحن نعيش كل خلافتنا التاريخية  
ويزيد ، فهل تستطيع حقبتنا الحالية الصمود  
أمام كل هذه المصائب؟ اليوم يتلحف معظمنا  
بالطائفية والعشائرية والقبلية والفئوية ،  
اليوم انتهى لدى معظم دولنا حكم الأمة وتم  
الرضى بحكم الأقلية.

أمة فقدت أولى قبلتها بل واستغلت ذلك  
الفقد للترويج لشعارات هدفها احتلال الأمة  
وتمزيق أركانها كما حدث قبل صلاح الدين  
الأيوبي ، أمة استسلمت للترف والجدل وأوكلت  
الأمر لغير أهله كما حدث قبيل سقوط الأندلس  
، أمة تمزقها الخلافات المذهبية كما حدث في  
العهد الصفوي، أمة تطغى عليها الشعبوية  
كما حدث في العهد العثماني ، أمة استسلمت  
لأعدائها وتفتخر بعودتهم لقواعد في بحرنا  
وعلى أرضها كما حدث بعد سايكس بيكو .

تجمعت علينا كل تلك المصائب التي هزتنا  
سابقاً وزدنا عليها، زدنا عليها إبداعنا في إقصاء  
ثقافتنا ولغتنا، حتى ما عاد شبابنا يتعلمون

## الافتتاحية



د. خالد أحمد الصالح  
رئيس التحرير

kalsalehr@hotmail.com

إلا بلغة أعدائنا ولا يفتخرون إلا بثقافة الآخر  
، زدنا عليها ، رضانا بحكم الطغاة وعداوتنا  
لحكم الشعوب، حتى أصبحنا نرى وجوهاً  
بشعة تطل علينا كل يوم من إعلامنا تقدس  
الطغاة وتتغنى بهم، وعدنا نسمع عجباً من  
علماء دين يقدسون الحكام ويبررون ظلمهم،  
كما نرى بعين الحزن طوابير من رجالنا الذين  
خطهم المشيب تقف على أعتاب أهل المصالح  
من أجل بيع صوتها أو موقفها بأثمان بخسة  
لن تنفعهم مع اقترابهم من يوم الحساب  
، عارٌ غدى أمراً عادياً في عصر المصائب ،  
كما زدنا على كل تلك المصائب المجاهرة في  
محاربة ديننا وقيمنا بهدف القضاء، ولأول  
مرة، على جذورنا، تلك الجذور التي كانت  
دائماً ملجأنا الذي نعتمد عليه لبعث الأمة من  
جديد.

اليوم وأنت تبحث عن قيمنا العربية  
الإسلامية تجدها في أحضان كل شعوب العالم  
ما عدنا، ضاعت كلمة الشرف وانتشر النفاق  
وأصبح الكذب عادة المثقفين، والنصب أسلوب  
الأذكىء ، والعدل يساوي المصلحة والحق  
يعني وجهة نظري.

حالتنا اليوم لا يسر، وإذا لم نتحرك بسرعة  
للتصدي لتلك السموم القادمة من التاريخ  
ومن أنفسنا ، إن لم نتصد لها، سيطال الضرر  
جذورنا في سابقة لم تحدث من قبل وسوف  
تموت أمة العرب ، وبموتها سيفقد دين الإسلام  
أقوى دعائمها، وقد يكون هذا هو الهدف النهائي  
لكل ما يحدث لنا!!

لكن ما زالت هناك جذوة مشتعلة في  
قلوب الصادقين والأمل بهم لن ينقطع.



أشعة الماموجرام عند الاربعين عند حماية لك ولأسرتك

# د. انور النوري:

## الماموجرام هو الحل الأمثل للوقاية من سرطان الثدي

سرطان الثدي مجموعة غير متجانسة من الأمراض ، ومن المعروف أنه يبدأ موضعياً في الثدي، وينتشر تدريجياً إلى العقد اللمفاوية الإبطية ليصبح سرطاناً غازياً. ثم يمتد انتشاره إلى الأعضاء الأخرى. وتؤدي العديد من العوامل في تحديد عوامل الخطورة التي تزيد احتمال الإصابة بسرطان الثدي، وأعراضه وعلاماته. وطرق مكافحته، وتشخيصه، وتحديد مراحل الإصابة به، وخيارات العلاج ، ولررد على كل هذه التساؤلات التي تخص سرطان الثدي و تزامناً مع شهر أكتوبر شهر التوعية من سرطان الثدي عالمياً قمنا بمقابلة أحد الأطباء المتخصصين بسرطان الثدي في الكويت وهو الدكتور أنور النوري الذي استضافتنا مجلة حياتنا وخرجنا بالحوار التالي:

غير قادرة على الانقسام .

**بصورة عامة كيف يمكننا مساعدة المرأة في التخلص من هاجس الإصابة بمرض السرطان، وتحديداً ممن لديهن تاريخ وراثي بالعائلة ؟**

أولاً أغلب حالات سرطانات الثدي بالعالم وبالكويت ليس لها سبب واضح بالإصابة و يوجد نسبة بسيطة جداً فقط من 7 - 10 % لديهم عوامل وراثية ، والمقصود من العوامل الوراثية هو وجود طفرة جينية متوارثة من الأب والأم تُنقل للأبناء ، هذه الجينات يحدث بها خلل ، وبمجرد حدوث الخلل تسبب السرطان ، بسبب الوراثة ، وهذه الجينات تكون منتشرة بعوائل معينة و نسميها العامل الوراثي الذي يدعم ظهور السرطان .  
ثانياً : إذا كان يوجد تاريخ وراثي



الدكتور أنور النوري  
اختصاصي امراض الباطنية وأمراض أورام  
السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان

**يشرفنا مشاركتكم معنا دكتور أنور النوري عرف القراء عن نفسك ؟**

الدكتور أنور النوري اختصاصي امراض الباطنية وأمراض أورام السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان منذ عام 2015 ، ومتخصص بوحدة سرطانات الثدي بالمركز.

**بصورة مبسطة دكتور أنور كيف ينشأ سرطان الثدي ؟**

الخلايا بجسم الإنسان كل فترة تقوم بتجديد نفسها والسرطان بصورة خاصة ينشأ من خلايا طبيعية تفقد السيطرة على الانقسام فتصبح سريعة مثل ما نقول تحلق خارج السرب لأنها تبدأ بالانقسام بصورة غير منتظمة أو عشوائية، ومن الممكن أن يحدث بها طفره فتؤثر على نواة الخلية في حمض الـ DNA بسبب عوامل وراثية، بيئية

للإصابة مثل الخالة والأم لديها سرطان فيوجد جينات ولايوجد طفرة جينية واضحة هنا تظهر عوامل الخطورة و تصبح البنت أكثر عرضة لظهور السرطان، وهذا ما نقول عنه عوامل الخطورة وعليها بمجرد الوصول إلي سن الـ 40 سنة ، المداومة على عمل أشعة الماموجرام ، وعلى هؤلاء المتابعة الدورية بهذا الشأن لأنهن أكثر عرضة للإصابة دون غيرهن ، وهنا علينا أن نذكر أن من لديها تاريخ وراثي عليها أن تأخذ الأمر بعين الاعتبار والجدية الكافية ، فـ 10 % من إصابات سرطان الثدي تكون بسبب الوراثة ، في حال وجود تاريخ وراثي ننصح دائماً بالبداية في عمل فحص الماموجرام له بداية من سن الأربعين مصاحب له الفحص الأكلينيكي مع الماموجرام فالطبيب يقوم بالفحص الأكلينيكي وهي تقوم عقب كل دورة شهرية بالفحص الذاتي جميع هذه الإجراءات تقلل نسب الإصابة مضاف إليها الأكل الصحي ، الرياضة وغيرها من أسلوب الحياة الصحي الذي يدعم خلايا الجسم .

**كيف يمكن للمرأة أو الفتاة ممن لديهن تاريخ وراثي أن تحفز ظهور السرطان ؟**

أن أغلب الإصابات التي تأتي بسبب العوامل الوراثية يكون لها علاقة بعوامل المخاطرة وهي التي تحفز ظهور السرطان مثل السمنة ، التدخين، التوقف عن الرضاعة هذه العوامل وغيرها تسهم في تحفيز ظهور السرطان.

**هل الفحص المبكر لسرطان الثدي يقلل من مخاطر القوم المتأخر ؟**

طبعاً أي ورمة يتم اكتشافها في حالاتها المبكرة يكون أفضل للمريض، وتساعد أن يكون بروتوكول العلاج أقل بالتكلفة وأسرع في النتائج، كلما كان إكتشافه مبكراً كلما كانت النتيجة النهائية أفضل ، وطبعاً هذا كله مرتبط بنوع السرطان ، وأحياناً يكون السرطان قوي للأسف حتى لو كان القوم مبكراً يكون السرطان شرس بالتعامل مع الخلايا ، مرتبط بالتشخيص ، أنا أشجع الفحص الذاتي فأى سيدة يمكنها التعرف

أكثر على خلاياها ، وتستطيع أن تميز أي تغير يطرأ عليها من حيث الشكل أو الملمس أو شكل الحلمة ولونها فأى تغير يظهر عليها يبدأ أن يسترعي انتباهها فكل 6 شهور تتغير الخلايا ، وطبعاً طالما وصلنا للتغير بالشكل أو اللون علينا ان ننتبه أننا وصلنا بمراحل متأخرة فمرض السرطان مرض صامت بعد أن ينتهي من عمله بداخل الخلايا غير الظاهرة يبدأ أن يظهر على السطح.

**ما الإجراءات الطبية المتخذة بعد تأكيد الإصابة بسرطان الثدي ؟**

المتعارف هنا هو التشخيص عبر الفحص الذاتي ، وللأسف القوم يأتي متأخراً عند عدد كثير من المرضى، فبعد ظهور التغيرات تبدأ المرأة بالتفكير فيما ظهر لديها وتبدأ في عمل ماموجرام، وأشعة الماموجرام بدورها توضح خصائص الورمة إن كانت خبيثة أو حميدة ، وبعد ذلك نأخذ عينته، وهي الطريقة الصحيحة للوقوف على خصائص السرطان، فالسرطان

بالتنوع وأنواع وكل نوع له صفاته المنفصلة، ومعرفة نوعه هي الخطوة الأولى التي تحدد خطة العلاج، والعلاج يختلف من حالة إلى أخرى فتوجد بعض الحالات التي تحتاج إلى علاج هرموني، والبعض يأتي متأخراً فيحتاج إلى علاج جراحي مصاحب له هرموني وآخر كيميائي وهكذا ، وتحديد خطه العلاج تأتي بعد التعرف على ماهية نوع السرطان واستشارة الأطباء المتخصصين بجميع الأقسام لأن علاج الأورام لم يكن ذات يوم علاج فردي .

### هل يقوم الطبيب بإيصال خبر الإصابة للمريضة أو لأسرتها ؟ أم هناك مختصون بهذا الأمر ؟

بصورة عامة على الطبيب المعالج القيام بهذا الدور مع الأخذ بعين الاعتبار أن المريض لديه مبادئ لفكرة الإصابة، فطبيب أشعة الماموجرام يوضح أثناء الأشعة أن هناك ورم ، مكانها وحجمها، وطبعاً هذا يسهل عمل الطبيب المعالج، مخاوف المريض بصورة عامة شيء متوقع فكلمة لماذا أنا ، وليش أصبت وأسئلة كثيرة تتوارد للمرضى أحياناً يصعب علينا الإجابة عليها ، ولكن علينا إقحام المريض بالأمر كي يحصل على الإجابات من الأطباء المتخصصين كي لا يلجأ للمعلومات المغلوطة ، ويقوم بالتوجه للجهات غير المعنية مثل شبكة الأنترنت ووسائل التواصل الإجتماعي للحصول على المعلومة فأنا كمتخصص سوف أجييب على أسئلته من خلال حالته مما يوضح له الكثير من الأمور ويدخل الطمأنينة إلى قلبه ، كما سأقوم بتوجيهه للحصول على الإجابات لجميع استفساراته عبر مصادر صحيحة ليستقر نفسياً ، وعند الحصول على المعلومة الصحيحة بعيداً عن اللغط سوف يستفسر عن أهم سؤال يمكنه أن يوجهه للطبيب وهو ما هي استراتيجيات أو آلية علاجي؟

وعند توجيه هذا السؤال لي كطبيب أدرك وقتها أنه تقبل المرض وأصبح يبحث عن حلول لهذه الإصابة ، وقتها أبدأ بشرح الخطة العلاجية بالطريقة المبسطة لنزع مخاوفه ، والتأكيد على أن جميع مراحل القدم يوجد لها علاج مناسب دائماً ويوجد الكثير من الحلول التي تتلاءم مع حالة كل مريض.

وبعد اكتمال الصورة للطبيب يقدم للمريض الخطة العلاجية فتتضح الصورة مما يدخل له المزيد من الراحة.

### على ماذا تعتمد فترة علاج المريضة ؟ وهل مدى تقبلها للعلاج تساعد وتدعم التقدم بالحالة ؟

يجب علينا معرفه الحسبة كاملة فالطبيب دائماً يريد اختيار أفضل علاج للمريض لذا دائماً يحتاج لأخذ الصورة كاملة عن طريق معرفة عمر المريض، الأمراض المزمنة إن وجدت ، مع من يعيش ، حيث أن الدكتور لا ينظر للسرطان فقط بل لحالة المريض كاملة ، فالاستجابة ممكن أن تختلف من شخص لأخر حتى مع تشابه التقرير والاستجابة مرتبطة بالعديد من الإضطرابات التي يمر بها المريض وتحديد استقراره الأسري ، هل لديه الدعم الكافي لإستكمال العلاج واستجابة خلاياه لما يُقدم له كل هذه الاعتبارات يجب أن تؤخذ بالإعتبار عند البدء بوضع خطة العلاج .

### من هم المعرضون للإصابة بسرطان الثدي ؟ هل هناك عوامل اختطار تؤدي للإصابة ؟ وكيفية الوقاية ؟

توجد أنواع سرطان يكون لها مسبب واضح مثل التدخين المسبب الرئيسي لسرطان الرئة، سرطان المعدة مرتبط 90 % منه بجرثومة المعدة، سرطان الثدي من السرطانات التي ليس لها سبب مباشر ولكن هناك عوامل خطورة مثل السمنة، والتدخين، العوامل البيئية ، التوقف عن الرضاعة ، والإنجاب في سن مبكر يحمي من الإصابة بسرطان الثدي ، والرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة كثيراً ؛ لذا يجب عمل برامج مختلفة تشير إلى أهمية التوعية بضرورة الرضاعة الطبيعية للطفل والأم بغض النظر عن السرطان من حيث العلاقة بين الأم والطفل وزيادة مناعة الطفل ، بالدول المتقدمة تقوم الأم المرضع بأخذ ساعة رضاعة لإرضاع طفلها وهذا يؤكد أهمية الرضاعة لصحة الأم والأبناء.

### هل نسب الإصابة بسرطان الثدي بالكويت تختلف عن دول المنطقة والعالم؟

لا تختلف ، فأخر إحصائية توضح أن نسبة سرطانات الثدي في الكويت تقريبا تشكل ربع السرطانات الأخرى، 75 % سرطان قولون ، رئة والغدة الدرقية ، ومن 20 لـ 25 % سرطان الثدي ، وهذا المعدل الطبيعي بالعالم فلا يوجد ارتفاع بمعدل انتشار سرطان الثدي جغرافياً بالكويت أو بالمنطقة دون العالم ، مثل اليابان مثلاً ينتشر فيها سرطان المعدة بسبب طريقتهم بالتغذية ، في عام

2020 سجل العالم نفس المعدل عالمياً في عملية الإصابة بسرطان الثدي فكان متوافقاً بين المنطقة والعالم ، وبالمضي كنا نؤكد ارتفاع معدل الإصابات بسرطان الرئة والمرتبب بارتفاع معدلات التدخين .

### متى يؤخذ قرار التدخل الجراحي في حال وجود إصابة متقدمة ودرجة بالسرطان وهل يتم تطبيق نفس بروتوكول العلاج على حالات أقل منها خطورة؟

أغلب المرضى الذين لا يكون لديهم دليل لانتشار المرض حيث المرض يكون ( موضعي) أي يكون في منطقة الثدي فقط أو الغدد

المقاربة يكون العلاج الأساسي التدخل الجراحي وبعدها العلاجات التي تدخل للأوردة وتعالج باقي الجسم أو الهرموني . بالنسبة للقرار الجراحي صعب

اتخاذ بصورة مفردة فعلاج مريض السرطان يقوم به فريق عمل متخصص من الأطباء (الكيميائي، الجراحي، الهرموني والإشعاعي) كل طبيب يكون له دوره ومرحلته التي يمر بها المريض أثناء مرحلة

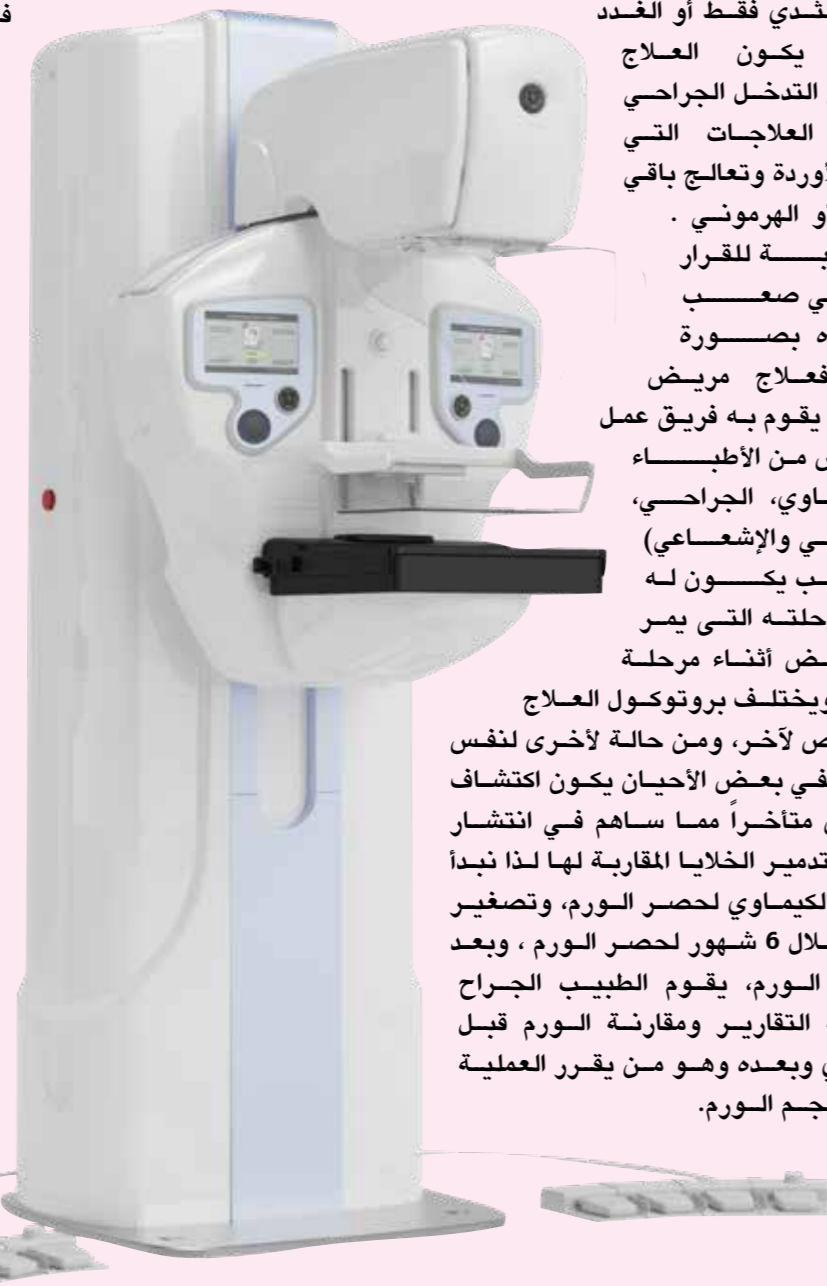
العلاج، ويختلف بروتوكول العلاج من شخص لآخر، ومن حالة لأخرى لنفس الورم ، ففي بعض الأحيان يكون اكتشاف السرطان متأخراً مما ساهم في انتشار الورمة وتدمير الخلايا المقاربة لها لذا نبدأ بالعلاج الكيميائي لحصر الورم، وتصغير حجمه خلال 6 شهور لحصر الورم ، وبعد تصغير الورم، يقوم الطبيب الجراح بمراجعة التقارير ومقارنة الورم قبل الكيماوي وبعده وهو من يقرر العملية حسب حجم الورم.

### هل الدعم النفسي لمريض السرطان مهم وله دور فاعل ؟

يوجد مركز السدرة بمركز الكويت لمكافحة السرطان، ودوره الأساسي الدعم النفسي لمرضى السرطان ، مريض السرطان يصبح لديه الكثير من الأسئلة ويحتاج دائماً للدعم النفسي ليساعده في تقبل العلاج ، أيضا العلاج الكيماوي ومضاعفاته من تساقط الشعر والوهن والتعب مما يساهم في تدمير الحالة النفسية للمريض، هناك مرضى آخرون يخافون من مراجعة العيادة مرة أخرى، ويمكن أن لا يتلقوا العلاج لذا الدعم النفسي له دور مهم جداً، في علاج مرضى السرطان ، وخصوصاً في حالات المرضى الذين يكون لديهم تفكك أسري فوجود دعم نفسي من خارج إطار الأسرة يجعل المريض يتفاعل ويتقبل الحالة ويقلل الضغط النفسي، وعلينا أن نركز على دور الأسرة وأهميته لمريض السرطان.

### للمجتمع المدني دور كبير في الخدمة المجتمعية كيف يمكن التكامل بالعمل بين هذا القطاع التطوعي وبين الجهات الصحية الرسمية المتخصصة ؟ وهل ترى أن هذا القطاع قد أثبت فعاليته بالتوعية من أمراض السرطان وخاصة سرطان الثدي بالكويت ؟

طبعاً لها دور كبير، الفحص المبكر يعني أن المريض لا يشكو من شيء واضح وهذا يعني قدومه مبكراً ووصوله لمرحلة من الوعي تؤهله لفحص ذاته بصورة دورية مثل ما ذكرنا سالفاً فوصول السيدة لسن 40 سنة يجعلها تبدأ وبصورة دورية بعمل الماموجرام ، وإذا كانت الورمة صغيرة نتيجة القدم المبكر تكون النتيجة أفضل ، فبشكل عام





كلما كان الاكتشاف مبكراً كانت المحصلة النهائية أفضل.

بالنسبة للبرنامج التوعوي من الممكن أن يكون أفضل تحديداً عملية فحص الماموجرام ولدى مقترح بهذا الخصوص وهو مراجعة السيدات اللاتي وصلن لسن الأربعين فنسبة السيدات الكويتيات حسب إحصائية تعداد السكان بالكويت تفيد بأن حوالي 160 - 170 ألف امرأة وصلت إلى سن الأربعين ويجب أن تطبق عليهن أشعة الماموجرام وبالفعل عدد السيدات اللاتي قمن بالفحص حوالي 1% فالرقم يعتبر صغيراً جداً بالنسبة للمعدل المذكور وعلينا التركيز على هه الفئة وإعادة توجيههم، حملة (كان) لها دور كبير في رفع التوعيه منذ عام 2006 إلى الآن، حملة (كان) هدفها حث الناس للفحص فى سن معين بالنسبة للسرطان ، فقد قامت حملة كان بتدريب عدد كبير من طالبات الثانوية العامة على كيفية الفحص المبكر لسرطان الثدي ولها الفضل في هذا الموضوع ، ولكن كي أصل لإقناع المرأة عند وصولها لسن الأربعين بأن عليها الفحص مبكراً هذا هو الصعب لذلك أقترح أن يكون هذا ضمن عمل طبيب العائلة ، على سبيل المثال يوجد هناك العديد من الأمراض مثل السكر والضغط وأمراض الكوليسترول والقلب بدأنا نتعامل معها بصورة دورية ، لماذا لا يتم التعامل مع السرطان بنفس الصورة ؟ فعند الاكتشاف مبكراً يصبح اللجوء إلي العلاج الكيماوي أخف على المريض دون اللجوء إلي العلاج الجراحي فالمتابعة الدورية بمجرد وصول السيدة لسن الأربعين، هذه المتابعة تحمي من مضاعفات المرض .. بصورة عامة السويشال ميديا

«وسائل التواصل الإجتماعي» بمتابعة المختصين لها دور فعال في استمرارية التوعية، ونشر الوعي بأهمية الفحص لسرطان الثدي.

### ما مقترحك لرفع نسب الفحص المبكر حتى تصل إلي 100% أو تزيد النسبة المذكورة عن 1%؟

التوجه بصورة دائمة للإعلام ووسائل التواصل الإجتماعي وطبعاً لكون السويشال ميديا من المؤثرات بالمجتمع الآن علينا التركيز على المؤثرين ذوو الثقة ، ومن الممكن الإستعانة بالمتعافيات ، على أن يكون هذا التسليط الإعلامي مستمراً مثل ما حدث بفترة التطعيم ضد الكورونا نسبة المطعين زادت بالأونه الاخيرة واتجهوا الي التطعيم نتيجة التأثير الإعلامي ، كما أن البرنامج الوطني لمكافحة السرطان عليه أن يتواصل مع الأفراد حين الوصول إلي السن الخاص بالحالة يعني مثلا السيدات بسن الأربعين الفحص عبر الماموجرام ، والرجال تحليل البروستاتا هذا له دور كبير في رفع معدلات التوعية .

### من المعروف أن العلاج الكيماوي له آثار سلبية على المرضى مثل سقوط الشعر وتقليل المناعة . . . يرجى التطرق لهذه الآثار؟ وهل هناك أساليب حديثة للعلاج الكيماوي تقلل هذه الآثار الجانبية على المريض؟

تساقط الشعر من الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي وتضر نفسياً المريض وخصوصا السيدات ويمكن تشجيعهنا من خلال ذكر أنها فترة مؤقتة خلال فترة العلاج الكيماوي، وبعد انتهاء العلاج كل الأمور ترجع مثل السابق، بالنسبة للتساقط جميع

علاجات الكيماوي تسبب التساقط وللأسف يظهر أكثر من حالة سرطان الثدي فترة نقص المناعة فترة صعبة وأنصح المريض بأخذ الإجراءات الوقائية مثل غسل اليدين، عدم مخالطة الناس الذين لديهم مرض معدي، ايضاً علينا تشجيعه على ممارسة حياته الطبيعية، من الآثار الأخرى أنه يسبب التعب والوهن، ويمكن أن يسبب آثاراً مزمنة مثل تغير في الجلد وضعف الاظافر، ودائماً نذكر للمريض أن هذه الحالات مؤقتة مثل ما نبدأ أول يوم بشهر رمضان المبارك لحين التعود على فترة الصيام ، وكل هذه احتمالات الحدوث ولا يشترط أن تحدث جميعها وكل شئ راجع لنوع الكيماوي ونوع البروتوكول العلاجي.

### ما أهمية المتابعة الدورية لمريض السرطان ؟ هل تساهم في رفع معدل مناعته مرة أخرى؟ ومتى يتوقف مريض السرطان عن المتابعة؟

يجب دائماً عمل متابعة بعد العلاج وعمل فحص الماموجرام كل سنة

والفحص السريري مع الطبيب ، كما يجب ان تكون المتابعة مستمرة مدى الحياة لأن خطر الإصابة بالسرطان لمريض سرطان متعافي أعلي معدله ، فالخلايا المضطربة التي ذكرناها سالفاً موجودة داخل الجسم حتى لو تم استئصالها من الوارد ان تجدد مرة أخرى ، كما يمكن أن تنتقل من مكان الإصابة إلي خلايا أخرى وأعضاء أخرى . . اما بخصوص رفع معدل المناعة هذا يحدث مع توقف العلاج دائماً والتغذية الصحية وممارسة الرياضة وممارسة الحياة الطبيعية بصورة سليمة.

### يوجد علاجات متقدمة لعلاج سرطان الثدي مثل العلاج الهرموني والعلاج الموجه . . هل يتم استخدامها بالكويت وهل هى هناك علاجات أحدث بهذا المجال؟

العلاج بمركز الكويت لمكافحة السرطان يتم عبر النظم العالمية والإستراتيجيات الدولية المتعارف عليها عبر القنوات الصحية مثل

منظمة الصحة العالمية والاتحاد الدولي لمكافحة السرطان وغيرها ، إذا قام شخص بعمل طلب للعلاج بالخارج ولم يستكمل علاجه نفس البروتوكول المستخدم بالخارج يبدأ به مرة أخرى بالكويت لاننا نتبع لوائح عالميه وبرتوكولات متبعة لعلاج هذا النوع من السرطان بجميع أنحاء العالم فهو نظام عالمي متبع دولياً موثق .

### عند رفع معدل التوعيه لدى الجمهور لمن عليه أن يتوجه فى حالة معرفة أهمية الفحص المبكر؟

عليه أن يتجه لطبيب العائلة والعمل على تطبيق نظام طبيب العائلة بصورة صحيحة من خلال تثبيت الأطباء لحالات مرضية معينة، فالمرضى في بعض الأحيان يقوم بتوجيه الطبيب عبر عرض التاريخ الوراثي ، وعبر الرد على الأسئلة المطروحة عليه ،طبيب العائلة في دول الغرب هو أساس المنظومة الصحية والأطباء الأخصائيين يأتي دورهم بعد طبيب

العائلة ، إذا تم تطبيقه بالشكل السليم سيقوم بتوفير مجهود ووقت وغير خفض التكاليف المالية على الدولة وعلى المريض، مثال اذا جاءت مريضة عندها ورمة لطبيب العائلة فسيقوم بطلسب ماموجرام ثم ترجع له مرة أخرى لتوجيهها بشكل صحيح، ولكن كان عليها بالاساس التوجه لعمل ماموجرام قبل أن تبدأ بهذا الطريق، وبعد ذلك تتوجه إلى الطبيب المختص، فطبيب العائلة هو من يقوم بعمل تصفيه للمرضي وتوجيههم بالصورة الصحيحة حسب حالاتهم الصحية فعند وصولهم سن الأربعين توجه لعمل الماموجرام، أيضا يوجه الرجل عند وصوله للخمسين لضرورة عمل فحص PSA لفحص البروستاتا وغيرها.

في ختام اللقاء نشكر الدكتور أنور النوري ونتمني له المزيد من التوفيق والسداد ،، ونأمل رفع معدل الوعي ، وزيادة معدل القدوم المبكر لحفض معدل الإصابة من أمراض سرطان ككل وسرطان الثدي بصورة خاصة لما لدور الأم والأخت والبنات بمجتمعاتنا.

**ما هو الثدي:**

يتكون ثدي المرأة من ثلاثة أجزاء رئيسية:  
 - غدد مسئولة عن إنتاج لبن الرضاعة وتدعى الفصوص.  
 - قنوات لبنية تنقل من تلك الغدد إلى حلمات الثدي .  
 - نسيج ضام ودهني يحيط بالقنوات والغدد اللبئية والأوعية الدموية وكذلك الإوعية الليمفاوية ويملاً فيما بينها.  
 الجهاز الليمفاوي للثدي:

العقد الليمفاوية الطبيعية في الصدر تتكون من مجموعات صغيرة من خلايا المناعة تأخذ حجم حبة الفول، وتربط فيما بينها بالأوعية الليمفاوية، وهذه الأوعية الليمفاوية عبارة عن أوردة صغيرة الحجم والتي تنقل بدلا من الدم سائل شفاف يدعى السائل الليمفي والذي يحتوي على سوائل وفضلات الأنسجة إضافة إلى خلايا الجهاز المناعة.

معظم الأوعية الليمفاوية بالثدي وترتبط بالغدد الليمفاوية أسفل الذراع وبعضها يتصل بالعقد الليمفاوية المحيطة بعظم الترقوة وبالعقد الليمفاوية داخل القفص الصدري العلوي بالقرب من عظام الصدر.

**ما هو سرطان الثدي؟**

يعرف سرطان الثدي بأنه ناقص غير طبيعي للخلايا المبطنة لقنوات الحليب أو فصوص الثدي أو لبقية أنسجة الثدي . هذا النمو الغير طبيعي يؤدي لظهور الخلايا السرطانية التي بإمكانها الانتشار من خلال الجهاز الليمفاوية في الصدر الى أعضاء الجسم الاخرى وذلك عن طريق الاوعية الليمفاوية أو الأوردة الدموية.

**أنواع سرطان الثدي:****1 - سرطان الخلايا الغازية:**

ويحدث عندما تنتشر خلايا غير طبيعية من داخل القنوات والفصوص والخروج إلى الأنسجة المحيطة مما يتيح الفرصة لانتشار السرطان إلى العقد الليمفاوية وأعضاء الجسم الاخرى كالكبد والرئتين والعظام.

**2 - السرطان الموضعي:**

يحدث عندما تنمو الخلايا غير طبيعية داخل فصوص أو قنوات الحليب بدون أن تنتشر إلى الأنسجة المحيطة أو خارجها، ويسمى السرطان في هذه الحالة بالسرطان الموضعي . ويستخدم هذا التعبير للتعريف بأن السرطان لا يزال قائما ، حيث نشأ في البداية ولكنة لم يطور القدرة على غزو الأنسجة أو الانتشار في أعضاء الجسم ، وهو ممكن أن يتطور أو يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الخلايا الغازية.

حسب الاحصائية الأخيرة لسجل السرطان في الكويت الصادر عن مركز الكويت لمكافحة السرطان للعام 2016. فقد بلغت عدد الاصابات بالسرطان 2873 منهم "631" اصابة بسرطان الثدي لذلك نشرح لكم وبأسلوب مبسط وواضح ما هو سرطان الثدي وطرق الوقاية منه والكشف المبكر.

# ما لا تعرفينه عن سرطان الثدي





### التقصي والفحص المبكر لسرطان الثدي:

أن الهدف الاساسي من اختبارات الفحص من اجل الاكتشاف المبكر للسرطان هو تشخيص وجود مرض السرطان قبل أن تبدأ أعراضه في الظهور، ونعني بالفحص المبكر إجراء الاختبارات والفحوصات على شخص ما لتشخيص مرض مثل السرطان عند الاشخاص الذين لا تبدو عليهم اية أعراض لهذا المرض.

وهذا يعني أن عملية التقصي والاكتشاف المبكر لسرطان الثدي مفيدة جدا، حيث أنها تمكن من تشخيص المرض قبل ظهوره وانتشاره.

### يوصي بشدة بإجراء الاختبارات والفحوصات التالية:

تنصح النساء عند عمر 40 عاما وما فوق أن يقمن بإجراء الماموجرام ( صورة الثدي في الأشعة ) والفحص الاكلينيكي للثدي كذلك كل عام .  
تنصح النساء اللواتي في سن العشرينات والثلاثينات

أن يقمن بإجراء الفحص الاكلينيكي للثدي إلى جانب الفحص الذاتي وذلك كجزء من الفحص الدوري الذي يتم إجراؤه على صحتهن (يفضل أن يكون هذا الفحص الدوري كل ثلاثة سنوات) .

تنصح النساء اللاتي تزداد نسب مخاطر سرطان الثدي لديهن بإجراء فحص الرنين المغناطيسي علي الثدي وكذلك الماموجرام كل عام.

### عوامل الخطر من الإصابة بسرطان الثدي:

عامل الخطورة هو أي شئ يساهم في الإصابة بمرض مثل السرطان حتي ، اليوم لا يوجد لدى العلماء ما يفيد بمعرفة سبب الإصابة بسرطان الثدي ، ولكن هناك عوامل ملموسة إحصائية بأنه يوجد بعض الظواهر التي قد تسبب حدوث المرض ، علما بأن حوالي 75% من السيدات اللواتي يصبين بهذا المرض لا تتوحد بينهن هذه المخاطر، وهناك عوامل خطر لا يمكن تغييرها أو تفاديها وعوامل خطر متعلقة بأسلوب الحياة، وهي كما يلي:

### عوامل خطر لا يمكن تغييرها أو تفاديها:

- 1- الجنس: يعتبر سرطان الثدي أكثر شيوعا بين النساء أكثر من الرجال ، وربما يرجع ذلك إلى أن الهرمونات الأنثوية (الاستروجين والبروجستيرون في النساء أكثر من الرجال وهي تساعد على نمو الخلايا السرطانية في الثدي) .
- 2- العمر: كلما تقدمت المرأة بالعمر، ازدادت فرص الإصابة بسرطان الثدي .
- 3- التاريخ العائلي: فرص الإصابة بسرطان الثدي لدى السيدات اللاتي لديهن أقارب من الدرجة الاولى مثل ( الام - الأخت - الابنة ) .
- 4- التاريخ الشخصي لسرطان الثدي: يزداد احتمال انتقال سرطان الثدي لدى المرأة المصابة به في أحد ثدييها للثدي الاخر أو نفس الثدي .

- 5- النسيج الكثيف للثدي: كلما كان ثدي المرأة أكثر كثافة ازدادت فرصة الإصابة بسرطان الثدي .
- 6- وجود بعض الاورام الحميدة: تزداد فرص الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء اللواتي لديهن بعض الاورام الحميدة بثديهن.
- 7- السرطان الموضعي بالغدد اللبنية: تزداد فرص الإصابة بسرطان لدى النساء اللواتي لديهن سرطان موضعي بالغدد اللبنية.
- 8- فترات الطمث: تزداد فرص الإصابة بسرطان الثدي عند النساء اللواتي بدأت الدورة عندهم في سن مبكرة ( قبل عمر 12 ) أو اللواتي حدث انقطاع الطمث لديهن بعد سن 55.
- 9- تعرض الصدر للاشعاع في فترة مبكرة من العمر: تزداد فرص الإصابة بسرطان لدى النساء اللاتي خضعن لعلاج إشعاعي علي منطقة الصدر.





ناعمة ودائرية الشكل ، وربما ينتج عنها ألم أيضا) ، ولذا إذا كانت المريضة لديها كتلة لحمية أو ألم دائم عليها بالتوجه للطبيب حتى يفحصها. حدوث انتفاخ أو تورم في كل الثدي أو جزء منه (حتى في حال عدم الشعور بوجود كتلة لحمية محسوسة).

- حدوث تهيج بالبشرة.
- حدوث ألم بالثدي أو الحلمات.
- انكماش وارتداد الحلمات للداخل.
- حدوث أحمرار أو جفاف أو سماكة في الحلمة أو بشرة الثدي.
- خروج إفرازات من الثدي (بخلاف لبن الرضاعة).
- حدوث انتفاخ في العقد الليمفاوية في منطقة الإبط أسفل الذراع أو حول عظمة الترقوة.
- يصبح جلد الثدي كجلد البرتقالة.

### علاج سرطان الثدي:

تشمل أنواع العلاج الأساسية لسرطان الثدي ما يلي:  
الجراحة . - العلاج الكيماوي - العلاج الإشعاعي العلاج الموجه - العلاج الموجه للعظام - العلاج الهرموني.

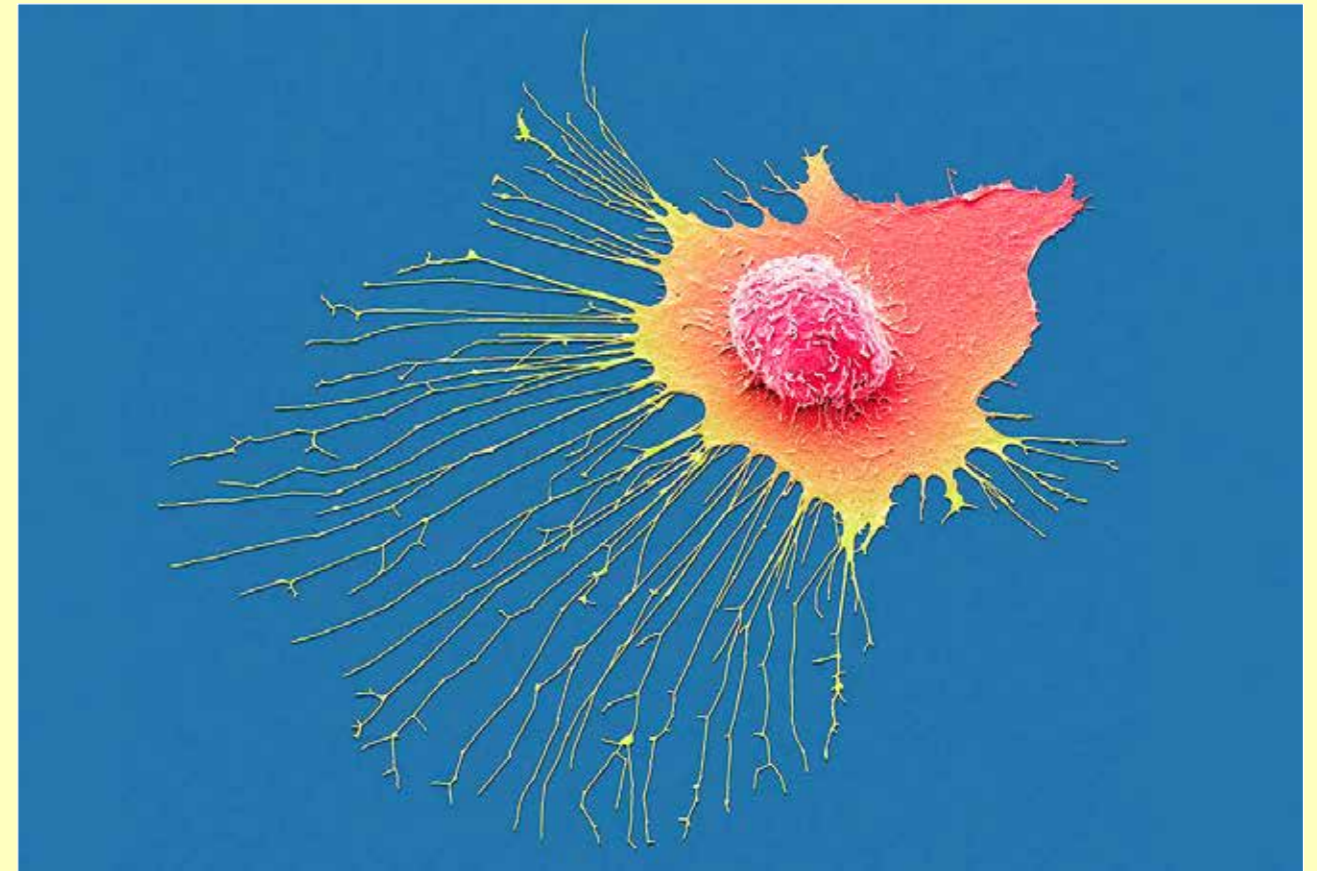
الإصابة بسرطان الثدي ، وينصح للتقليل من مخاطر الإصابة بممارسة نشاط بدني معتدل لمدة 150 دقيقة على الأقل أو نشاط بدني مكثف لمدة 75 دقيقة في الأسبوع (أو كلاهما). ويفضل أن يتم توزيعها على الأسبوع.

7 - العلاقة بين سرطان الثدي والعوامل الغذائية: أن العلاقة بين أنواع الطعام وسرطان الثدي خاصة الدهون تحمل بعض شبهات المخاطرة ، حيث توجد إشارات إحصائية بين استهلاك الدهون وبين سرطان الثدي .

8 - تعاطي الكحول: العلاقة بين مخاطر الإصابة بسرطان الثدي وتعاطي الكحوليات آخذة في الزيادة حسب الأبحاث المنشورة مؤخرا.

### الاعراض:

تشتمل أكثر أعراض سرطان الثدي شيوعا ما يلي:  
ظهور كتلة أو كتلة لحمية (غالبًا ما تكون كتلة غير مؤلمة وحوافها غير منتظمة ، ومع ذلك يمكن أن تكون



الحمل أن ينافشن عوامل الخطر الأخرى للإصابة بسرطان الثدي مع فريق الرعاية الصحية الذي يتولى رعايتهن.

5 - زيادة الوزن والسمنة: تعمل زيادة الوزن بعد فترة انقطاع الطمث على زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الثدي ، حيث أن المبايض قبل فترة انقطاع الطمث تعمل على إنتاج معظم الاستروجين، ويعمل النسيج الدهني على إنتاج كمية صغيرة من الاستروجين ، ولكن بعد مرور فترة انقطاع الطمث (حينما تتوقف المبايض عن إنتاج الاستروجين) تتولى الأنسجة الدهنية إنتاج معظم الاستروجين وتزيد كمية الأنسجة الدهنية بعد فترة انقطاع الطمث يزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي وذلك بزيادة مستويات الاستروجين، كما أن السيدات اللاتي تعانين من السمنة لديهن نسبة أعلى من الأنسولين بالدم والذي يرتبط بتزايد فرص الإصابة ببعض أنواع السرطانات ومنها سرطان الثدي.

6 - النشاط البدني: تبين بالدليل أن النشاط البدني في شكل تمارين رياضية يقلل من مخاطر

### ثانيا: عوامل الخطر المتعلقة بأسلوب الحياة:

- 1 - الرضاعة الطبيعية: عدم الرضاعة الطبيعية يزيد من فرص الإصابة بسرطان الثدي .
- 2 - استخدام الهرمونات البديلة: النساء اللاتي تستخدمن الهرمونات البديلة أكثر عرضه للإصابة بسرطان الثدي.
- 3 - التأخر في الإنجاب أو عدمه: النساء اللاتي وضعن مولودهن بعد سن الثلاثين أو لم ينجبن بناتا أكثر عرضه للإصابة بهذا المرض .
- 4 - منع الحمل: أثبتت الدراسات ان النساء اللاتي تستخدمن حبوب منع الحمل أكثر عرضة للإصابة بسرطان الثدي من النساء اللاتي لم يستخدمنه، ويمكن أن تتلاشي مخاطر الإصابة والعودة للحالة الطبيعية بمرور الوقت بعد التوقف عن تناوله . فالنساء اللاتي توقفن عن استخدام حبوب منع الحمل لمدة أكثر من 10 سنوات ليس لديهن مخاطر متزايدة للإصابة بسرطان الثدي ويجب على النساء عند التفكير في استخدام حبوب منع



## لقاء مع الدكتورة حصه ماجد الشاهين مسئولة مبادرة التوعية من سرطان الثدي

تزامنا مع شهر أكتوبر شهر التوعية من سرطان الثدي، استضافت إذاعة دولة الكويت الدكتورة حصه ماجد الشاهين - عضو مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) مسؤولة مبادرة التوعية بسرطان الثدي للتحديث حول الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) منذ انطلاقتها في العام 2006 وما حققته حتى الآن فيما يخص مبادرات التوعية بسرطان الثدي وفعاليات الحملة في أكتوبر 2021 «الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي» (وقد أعد البرنامج الإذاعي الدكتور / خالد أحمد الصالح - رئيس مجلس إدارة «حملة كان»).

**يرجي التكرم بتزويدنا بفكرة عن الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) متى بدأت وكيف تطورت؟**

نظراً للاهتمام المتزايد في دولة الكويت بالتوعية من الأمراض المزمنة ومنها مرض السرطان قامت مجموعة من الأطباء والمهتمين في مجال التوعية بإطلاق الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) في عام 2006 برعاية أميرية سامية من المغفور له بإذن الله الشيخ صباح الأحمد الصباح أمير دولة الكويت الراحل وتعتبر حملة (كان) الذراع الإعلامي للجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان.

وكلمة (كان) حققت الهدف من انطلاق الحملة لأنها تعني الإرادة بالتغلب على السرطان، فالجميع يستطيع أن يتحمل مسؤولياته للارتقاء بالمستوى الصحي للنهوض بالمجتمع إلى أرقى المستويات، لأن رفع الوعي المجتمعي هو من

علامات تحضر أي دولة. وقد نجحت (كان) منذ ظهورها بالانتشار الإعلامي عن طريق تقديم رسائل توعوية هادفة في مضمونها نصائح وارشادات طبية تتعلق بالصحة العامة وتساهم في رفع الوعي الصحي حول مرضى السرطان بين أفراد المجتمع الكويتي بالإضافة لإقامة العديد من الأنشطة والفعاليات والمبادرات المختلفة والتي ساهمت في زيادة التواصل مع الجمهور وإبراز الوجه الإنساني للحملة.

وفي عام 2014 طورت (كان) استراتيجيتها ومن خلالها تم تحديد القيم والرؤية والرسالة، وعن طريقها حققت الحملة نجاحات متميزة على المستوى الوطني والإقليمي وأصبحت نموذجاً رائداً للعمل التطوعي التوعوي التثقيفي.

**قيم (كان) التطوع - الاحترافية - الشراكة - روح الفريق الواحد**

**رؤيتها :**

نموذجاً تطوعياً للتوعية والكشف المبكر للأمراض السرطانية باحترافية وشراكة مجتمعية من أجل التمييز في مكافحة السرطان على المستوى المحلي والخارجي .

**رسالتها :**

مكافحة مرض السرطان عن طريق نشر التوعية الكشف المبكر والدعم المعنوي بشراكة مجتمعية وفريق عمل محترف لكافة شرائح المجتمع من أجل تخفيف عبء الأمراض السرطانية.

لاشك أن حملة (كان) كان لها صدى وطني وإقليمي كبير جداً وقد علمنا أنه تم تكريمكم كمشروع رائد في مجال العمل الاجتماعي التطوعي في سلطنة عمان 2019 ؟ أرجو إعطاءنا التفاصيل؟

بحمد من الله ... لقد كان لما نفذته حملة (كان) من مبادرات خلاقية ومتميزة الأثر الأكبر في وصول



2019/9/4 وتم في هذا الاجتماع تكريم حملة (كان) لما حققته من أصداء ايجابية ناجحة على مستوى حملات التوعية تجاه الأمراض السرطانية في دول مجلس التعاون وما حققه من مؤشرات تعزز التنمية الصحية المستدامة في دولة الكويت.

**هل حققت حملة (كان) برأيكم خطوة متقدمة بالتوعية من السرطان؟ وهل لديكم ما يبين أن التوعية أدت إلى نتائج ايجابية في هذا المجال؟**

سوف أجب على هذا السؤال بالأرقام لأنها الأنجح في إيضاح النتائج الايجابية:

قامت حملة (كان) بإجراء دراسة مسحية حول الأسئلة الشائعة المتعلقة بالسرطان عن طريق شركة متخصصة قبل انطلاق الحملة وبعد انطلاقتها تبين ما يلي :-

قبل الحملة اعتبر 59 % من الجمهور أن السرطان هاجس موجود في كل أسرة في حين انخفضت النسبة إلى 42 % بعد انطلاق الحملة.

مقابل 78 % نسبة من يخاف من كلمة السرطان أصبحت 48% بعد انطلاق الحملة .

مقابل نسبة 36 % ممن يعتقدون أن السرطان قابل للشفاء قبل (كان) أصبحت النسبة 61 % بعد انطلاقتها.

كذلك قامت حملة (كان) بالتعاون مع وزارة التربية ووزارة الصحة بدولة الكويت وبمشاركة المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط ببرنامج تدريب لعدد 200 معلمة تربية بدنية من جميع المناطق التعليمية

للمتطوعين .

ولكل ما سبق قامت وزارة الشؤون الاجتماعية في دولة الكويت بترشيح الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) كمشروع رائد في مجال العمل الاجتماعي التطوعي وقد تم اختيارها وحصولها على جائزة من قبل وزراء الشؤون / التنمية الاجتماعية بمجلس دول مجلس التعاون الخليجي والذين عقدوا اجتماعهم في سلطنة عمان بتاريخ

التوعية تجاه الأورام السرطانية لكافة شرائح المجتمع وبمختلف المجالات ، فالتوعية تنفذ عن طريق المجالات الأدبية الثقافية ، الصحية ، الاجتماعية ، التربوية ، الرياضية ... الخ ، كما تقام الدورات التدريبية للمختصين لرفع مستويات التثقيف الصحي لاكتشاف حالات الإصابة مبكراً، تنفيذ مشاريع الكشف المبكر لتحسين نسب الشفاء من الإصابة بالسرطان و الارتقاء بقدرات وكفاءة العاملين والمتطوعين المشاركين في الحملة وقد أسس نادي (كان)

في دولة الكويت وقد حصلن على شهادة مدرب من منظمة الصحة العالمية (المكتب الإقليمي لشرق المتوسط) وقمن بدورهن بتدريب طالبات المرحلة الثانوية بمدارس وزارة التربية على كيفية الفحص الذاتي وأهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي.

وقد بدأ هذا البرنامج منذ 2010 وحتى العام الدراسي 2020/2019 وتم خلال هذه السنوات تدريب 128 ألف طالبة بالإضافة لتدريب عدد من المعلمات أيضاً وذلك تحت إشراف المختصين في حملة (كان) عن طريق الدورات التنشيطية التي يتم تنفيذها للمدربات كل عام ( وقد توقف البرنامج بسبب جائحة كورونا ولكنه سيستأنف بإذن الله مع عودة التعليم بشكل طبيعي).

قامت حملة (كان) بالتعاون مع إدارة الرعاية الأولية بوزارة الصحة بتدريب 1041 من أطباء الرعاية الأولية حول اكتشاف العلامات الأولية للإصابة بالأورام السرطانية بما أنهم الخط الأول لاستقبال أي حالة ليقوموا بتحويلها بالسرعة الممكنة حال الاكتشاف المبكر وبذلك تصل الحالة للجهة المختصة مبكراً.

قامت حملة (كان) بالتعاون مع إدارة صحة الأسنان بوزارة الصحة بتدريب 1205 من أطباء الأسنان للتعرف على العلامات الأولية لسرطانات الرأس والرقبة بهدف اكتشافها مبكراً لرفع نسب الشفاء. قامت حملة (كان) بالتعاون مع إدارة الهيئة التمريضية بوزارة الصحة وقامت بتدريب 2021 من الهيئة التمريضية على كيفية التعامل مع مرضى السرطان ومساعدة الطواقم الطبية .

بالإضافة للعديد من الدورات التدريبية للمتطوعين الذين وصل عددهم إلى أكثر من 80 متطوع حول كيفية التواصل مع الجمهور والمساعدة في الأنشطة والمبادرات التي تقيمها الحملة طوال العام وغيرها من المناسبات التي تشارك بها.

إقامة ورش العمل والمؤتمرات والمعارض والأنشطة العلمية والأدبية والصحية بمشاركة الجهات الحكومية والأهلية والخاصة داخل وخارج دولة الكويت.

المشاركة في الأسابيع الخليجية للتوعية من السرطان والتي تقام من 1 حتى 7 فبراير من كل عام وتشارك بهذه الحملات جميع الجمعيات غير الحكومية التي تجتمع تحت مظلة الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان وبالتعاون مع المركز الخليجي لمكافحة السرطان في الرياض ، هذه الحملات التي تهدف لتوجيه رسالة توعية موحدة تنفذ في جميع دول مجلس التعاون الخليجي.

إنشاء مجموعات الدعم النفسي للمتعاقيات من مرض السرطان ومشاركتهم في أنشطة ومبادرات الحملة لاطلاع من ما زلن يتلقين العلاج على كيفية مواجهة المرض بالاستماع لتجارب المتعاقيات مما يعطيهن الأمل والتفاؤل بالشفاء .

ومن هنا أدمو الراغبين في التطوع للتواصل مع حملة (كان) وبالتأكيد سيجدون ما يستطيعون تجاه رفع الوعي والثقافة الصحية تجاه الأمراض السرطانية وهذا بالتأكيد يزيد من نسب التوعية تجاه عوامل المخاطرة التي تؤدي للإصابة بالأمراض المزمنة ومنها أمراض السرطان ، وكذلك التوعية بأهمية الكشف المبكر وبالتالي زيادة نسب القدوم المبكر مما

يرفع من نسب الشفاء إلى أكثر من 80 % خاصة من سرطان الثدي .

### ما دور المتطوعين والقطاع الأهلي والحكومي بالتعاون مع حملة (كان) وما هو برنامجكم لشهر أكتوبر شهر التوعية بسرطان الثدي لهذا العام ؟

مثلما ذكرنا سابقاً ، خلال مسيرة حملة (كان) التي تجاوزت ال 14 عاماً تم التعاون فيها مع العديد من الجهات الحكومية والقطاعات الأهلية والخاصة لتنفيذ مبادرات متنوعة تحمل هدف رفع الوعي الصحي في المجتمع الكويتي لجميع الفئات ، وهي - وبحمد من الله - واجتهاد القائمين على الحملة مبادرات ناجحة بشهادة الجميع من داخل وخارج دولة الكويت.

أما بخصوص دور المتطوعين فهم أبناء الحملة الذين ساهموا ويساهمون في نجاحها، ومشاركاتهم بجميع الأنشطة وحضورهم الفاعل هو أمر نفتخر به ، فهؤلاء المتطوعين من بناتنا وأبنائنا هم أحد إنجازات حملة (كان) المتميزة.

ومن هنا أدمو الراغبين في التطوع للتواصل مع حملة (كان) وبالتأكيد سيجدون ما يستطيعون تجاه رفع الوعي والثقافة الصحية تجاه الأمراض السرطانية وهذا بالتأكيد يزيد من نسب التوعية تجاه عوامل المخاطرة التي تؤدي للإصابة بالأمراض المزمنة ومنها أمراض السرطان ، وكذلك التوعية بأهمية الكشف المبكر وبالتالي زيادة نسبة القدوم المبكر مما

استعرضه معكم والمستمعين .

### فعاليات حملة التوعية بسرطان الثدي طوال شهر أكتوبر

اليوم	التاريخ	التوقيت	نوع الفعالية
الثلاثاء	2021/10/20	8:30 مساءً	إطلاق الصبغة لدمج من انطلاق حملة التوعية بسرطان الثدي - تحت شعار ( الكشف المبكر بسرطان الثدي ) في مقر الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان
الجمعة	2021/10/21	8:30 صباحاً	انطلاق مسيرة ( دائرة التوعية الورمية ) من المراكز الصحية التي أبراج الكويت بالتعاون مع شرطة الرياضيات الرياضية - أبراج الكويت - المركز العلمي - فريق توعية خرابون للسرطان السريرية
الأحد	2021/10/22	17:00-19:00 صباحاً	محاضرة ( التوعية بسرطان الثدي ) - شرطة الرياضيات - دائرة التوعية - تلفها المتطورة - يوم توعية على برنامج زووم .
الاثنين	2021/10/27	4:30-6:30 مساءً	محاضرة التوعية بسرطان الثدي - مجمع الخاني
الأحد	2021/10/28	8:30 صباحاً	تدوير ( الكشف المبكر لسرطان الثدي ) - رعاية مؤسسة التقدم العلمي - كلية الآداب والعلوم - خالد احمد الصباح - منسقة التوعية - حضرت ماجد الطاهر - يفتها كل مرة ، فريق عبد الرحمن العتيبي - د. فهد العبيد - د. نادية الخضوع - هي برنامج زووم .
الثلاثاء	2021/10/28	18:00-11:00 صباحاً	محاضرة ضمن حملات التوعية - يعنى تلاءم من سرطان الثدي   بالمسار مركز تثقيف المجتمع ( بيان ) - التابع لولاية العمون والتثقيف الاجتماعي - تقيتها الدكتور في لة - على برنامج زووم .
الأربعاء	2021/10/29	6:00-7:30 مساءً	يوم تثقيف الرياضيات ( ورشة تدريب على الفحص الذاتي ) - بالتعاون مع نادي الفنون الرياضية للمصم - فريق الطبقات - تقيتها المتطورة ، هادي السعدوي - يتم تقيتها بمله الاشارة، المعلقة أسماء العتار
الاثنين	2021/10/29	4:30-6:30 مساءً	محاضرة التوعية بسرطان الثدي - بمسار كويت مايك
الأحد	2021/10/27	6:30-7:30 مساءً	محاضرة (توعية للراهب من السرطان ) - تقيتها السيدة لوجدة العتار - على برنامج زووم
الثلاثاء	2021/10/29	6:30-7:30 مساءً	مسابقة الكعبة الكبرى (برو) إمامة بالجمعة ) - بالتعاون مع رابطة (الرياضيات) في مقر رابطة الإبياء - بمنطقة العديلة
الاثنين	2021/10/29	4:30-6:30 مساءً	محاضرة التوعية بسرطان الثدي - بمسار البيروني
الجمعة	2021/10/22	6:30-8:30 مساءً	محاضرة (توعية للراهب من السرطان ) - بالتعاون مع نادي الفنون الرياضية للمصم - فريق الطبقات الرياضية - الإبياء من رابطة (الرياضيات) في مقر رابطة الإبياء - بمنطقة العديلة
الثلاثاء	2021/10/28	2:00-3:30 مساءً	مسابقة (توعية للراهب من السرطان ) - بالتعاون مع نادي الفنون الرياضية للمصم - فريق الطبقات الرياضية - الإبياء من رابطة (الرياضيات) في مقر رابطة الإبياء - بمنطقة العديلة
الاثنين	2021/10/29	4:30-6:30 مساءً	محاضرة التوعية بسرطان الثدي في مجمع 180 قادم الأبوهد
الأحد	2021/10/28	11:00-10:00 صباحاً	محاضرة (توعية بسرطان الثدي ) - بمسار مساح المساح التعاونية

تم تنظيمها بالتنسيق مع مستشفى الخويلجي على الرقم 59404820





## في اللقاء الأول مع المقلعين عن التدخين

# د. خالد الصالح: أنتم النواة الأولى في نادي المقلعين عن التدخين بالجمعية

يحتاجون لذلك للإقلاع عن هذه الآفة والتي تنوعت أساليبها مما زاد من أخطارها على صحة الإنسان وخاصة في ظل الانتشار الوبائي لكورونا ومتحوراتها، وقد أثبتت الدراسات أن التدخين بكافة أنواعه يتسبب فيما يزيد عن 80٪ من سرطانات الرئة وكذلك هو سبب مؤثر لسرطانات الرأس والرقبة والمثانة والمعدة وغيرها وأنه سبب في إصابات الجهاز الدوري والقلب والذي يشكل النسبة الأعلى من الوفيات في دولة الكويت، من هنا تأتي أهمية عمل مثل هذه العيادات لأن دورها مهم كذلك بالتوعية والدعم النفسي حيث نعمل الآن لإنشاء مجموعات دعم تكون مهمتها توفير المساندة النفسية للمراجعين وتكون تجمعاتهم وسيلة لتبادل التجارب

يحتاجون لذلك للإقلاع عن هذه الآفة والتي تنوعت أساليبها مما زاد من أخطارها على صحة الإنسان وخاصة في ظل الانتشار الوبائي لكورونا ومتحوراتها، وقد أثبتت الدراسات أن التدخين بكافة أنواعه يتسبب فيما يزيد عن 80٪ من سرطانات الرئة وكذلك هو سبب مؤثر لسرطانات الرأس والرقبة والمثانة والمعدة وغيرها وأنه سبب في إصابات الجهاز الدوري والقلب والذي يشكل النسبة الأعلى من الوفيات في دولة الكويت، من هنا تأتي أهمية عمل مثل هذه العيادات لأن دورها مهم كذلك بالتوعية والدعم النفسي حيث نعمل الآن لإنشاء مجموعات دعم تكون مهمتها توفير المساندة النفسية للمراجعين وتكون تجمعاتهم وسيلة لتبادل التجارب

صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بأن الإقبال الذي تشهده عيادة الإقلاع عن التدخين بمقر الجمعية بالقادسية والتي يديرها مختصون وتستقبل المراجعين يوم الثلاثاء من كل أسبوع لهو دليل على الرغبة المتزايدة لعدد كبير من المدخنين بالإقلاع عن التدخين بكافة أنواعه وهذا يتضح من الأعمار والجنسيات المختلفة التي تحضر لعيادة الإقلاع عن التدخين بالجمعية منذ إعادة افتتاحها في 31 مايو 2021 وهناك من ينتظر دوره ونود أن يزيد عدد أيام عمل العيادة لتصبح يومين بالأسبوع في الأشهر القادمة، وهذا ما تسعى إليه الجمعية منذ نشأتها بأن توفر الدعم الطبي والعلاجي والنفسي لفئة المدخنين الذين



التي أوضحت بأن العيادة منذ افتتاحها في مايو 2021 استقبلت عدد 42 مراجع تم بحمد الله إقلاع عدد 24 مراجع مبينة بأن أهم قرار لأي مراجع هو وضع تاريخ يختاره هو موعداً للإقلاع عن التدخين وبذلك يلتزم بقراره وتكون عوناً له، وبيّنت أنها سعيدة بنجاح من أقلعوا عن التدخين موجهة الشكر للدكتور خالد الصالح والدكتورة حصة الشاهين وفريق العمل المتابع لأن هذا الحرص هو سبب النجاح والاستمرارية.

مريم العتيبي الطبيب المعالج بعيادة الجمعية على بذلها الوقت والجهد ومتابعيتها المستمرة مع مراجعي العيادة، ومن جهتها شكرت الدكتورة حصة الشاهين الحضور بصفتهم الأوائل من المقلعين عن التدخين وذكرت أن تأسيس نادي المقلعين هو نقلة نوعية وإضافة للجمعية بجانب مبادراتها وأنشطتها الإنسانية المتنوعة شاكرة الدكتورة مريم العتيبي على حرصها على المتابعة مع المراجعين واهتمامها بحالاتهم، بعدها تعدت الدكتورة مريم العتيبي

تعاون بين الجمعية ووزارة الصحة بمجال مكافحة التدخين وهل هناك توجه من الجمعية بفتح عيادات خارج مقرها بالقادسية أجاب الدكتور الصالح بأن الجمعية منذ أنشئت وهي متعاونة مع وزارة الصحة ومع مسؤولي برامج مكافحة التدخين فيها ونحن حريصون على فتح عيادة للإقلاع عن التدخين في مركز الكويت لمكافحة السرطان لأنها ستكون سبباً في إنقاذ أرواح كثيرة نظراً لأهمية ذلك بالنسبة لمرضى السرطان المدخنين الذين إذا لم يقلعوا عن التدخين فلن يكون لعلاجهم تأثير قوي ولا يوجد وقت للطبيب المعالج لإقناع المريض بالإقلاع ويحتاج الأمر لعيادة متخصصة تقوم على إقناعه وهناك تشجيع من معالي وزير الصحة لفتح العيادة بالمركز ونأمل بأن يتحقق هذا الأمر بالسرعة الممكنة خدمة لمرضى السرطان ومن هنا أدعو وزارة الصحة بأن يحيوا هؤلاء المرضى بكفي عليهم مرض السرطان، وقد توجه بالشكر لكل من الدكتورة حصة ماجد الشاهين عضو فريق مكافحة التدخين بالجمعية والتي تعتبر رائد نسائي في دولة الكويت على جهودها والدكتورة





الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان  
KUWAIT SOCIETY FOR SMOKING & CANCER PREVENTION

يقوم صندوق مرضى السرطان  
حملة  
لأَخَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَخْزَنُونَ  
لصالح مرضى السرطان  
علماً بأن أعداد المرضى بازدياد  
فحسب آخر إحصائية وصل عددهم إلى  
**2873 مريضاً**  
"إحصائية مركز الكويت لمكافحة السرطان"

ساهموا معنا لمساعدة مرضى السرطان  
يجوز شرعاً إخراج الزكاة والصدقات حسب فتوى  
وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية  
رقم 147 ع / 2002

للتواصل معنا: <https://ksscp.org>  
**69076269 - 51014072**

ملاحظة: وزارة الشؤون الاجتماعية رقم / 150 / 2021

علمياً بأن الدعم الروحي يعمل على تقوية الوازع  
الإيماني بنفوس المرضى ما يخفف الآلام ويرفع  
من الروح المعنوية ويقوي المناعة لديهم، وأوضح  
الصالح أن للصندوق أهدافاً إنسانية عديدة، فقد  
ساهم الصندوق في العام الماضي بمساعدة 400 أسرة  
تعرض عائلوها للمرض لرفع بعض الأعباء الحياتية  
عن كاهلهم، كما يعمل القائمون على الصندوق  
بمساعدة المرضى الراغبين في العودة إلى بلادهم  
بصورة نهائية بتوفير تذاكر السفر لهم ومبالغ مالية  
بسيطة تعينهم على الحياة لحين استقرارهم هناك.  
ولفت الصالح إلى أن الصندوق يقوم بتوفير كافة  
السبل للتعريف بعمله وما يقدمه من خدمات لمرضى  
السرطان لإتاحة الفرصة للجمهور لدعم مشاريع  
ومبادرات الصندوق لما يحقق الخير والفائدة لمرضى  
السرطان وأسرههم وذلك بتوفير رابط إلكتروني  
يسهل التعرف على عمل الصندوق وإنجازاته عن  
قرب تحت عنوان:

<https://ksscp.org>



مديره استعرض ما يقدمه من خدمات للمرضى لإتاحة الفرصة للجمهور لدعم مشاريعه

## صندوق مرضى السرطان كرم الفائزين بمسابقته الرمضانية

لتقديم يد العون لهم نظراً لانقطاعهم عن العمل  
أو عدم قدرتهم على تحمل مصاريف العلاج بسبب  
مرضهم. وذكر أن الصندوق يساعد جميع الحالات  
التي تحول إليه بعد مراجعة التقارير الطبية عبر  
لجنة مختصة والتي تؤكد أن المريض بمرحلة العلاج  
وتصاحب التقارير الطبية استثمارات اجتماعية مقدمة  
من اللجنة الطبية بجمعية صندوق إعانة المرضى  
والتي تقوم بدورها بدراسة الحالة الاجتماعية.  
وأشار الصالح إلى أن الصندوق يقوم بمساعدة  
المحتاجين من هؤلاء المرضى وأسرههم مادياً، كما أنه  
إلى جانب المساعدات المادية التي يقدمها يقوم بتسيير  
رحلات عمرة سنوياً لعدد من المرضى حيث ثبت

قال مدير صندوق مرضى السرطان جمال الصالح إن  
المسابقة الرمضانية التي نفذها الصندوق بالتعاون  
مع جريدة «الأنباء» أتت ضمن دور الجمعية الكويتية  
لمكافحة التدخين والسرطان التوعوي، لافتاً إلى أنها  
مسابقة سنوية تستهدف رفع معدل الوعي لدى  
الجمهور تجاه الأمراض السرطانية والأنشطة التي  
تقوم بها الجمعية. وأضاف الصالح خلال حفل تكريم  
الفائزين بالمسابقة أن صندوق مرضى السرطان المنبثق  
عن لجنة الأورام بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين  
والسرطان، يستقبل عدداً كبيراً، لافتاً إلى أن حالات  
مرضى السرطان التي تتلقى العلاج والمتابعة في  
مركز الكويت لمكافحة السرطان كثيرة، وهي بحاجة





ماذا بعد الإصابة بفيروس كورونا «كوفيد 19»

# الآثار الجانبية طويلة الأمد

يمكن أن تستمر أعراض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19-) أحياناً لمدة أشهر. يمكن للفيروس أن يدمر الرئتين والقلب والدماغ؛ ما يزيد من مخاطر الإصابة بمشاكل صحية طويلة الأمد.

معظم من يصابون بفيروس كورونا (كوفيد 19) يتعافون بسرعة خلال بضعة أسابيع. لكن بعض الأشخاص، حتى أولئك الذين تكون أعراضهم خفيفة، يستمرون بالشعور بالأعراض بعد التعافي المبدي.

يصف هؤلاء الأشخاص أنفسهم أحياناً بأنهم «حاملون مستمرين للمرض» وقد سميت هذه الحالات بمتلازمة ما بعد كوفيد 19 أو «كوفيد 19 طويل الأمد».

وتسمى هذه المشكلات الصحية أحياناً حالات ما بعد كوفيد 19. وينطبق هذا الوصف بشكل عام على آثار كوفيد 19 التي تستمر لأكثر من أربعة أسابيع بعد تشخيصه.

كبار السن والأشخاص الذين لديهم عدة

حالات طبية خطيرة هم الأكثر عرضة للإصابة بأعراض كوفيد 19 طويلة الأمد، ولكن حتى الشباب والأشخاص الأصحاء قد يشعرون بالتوعك لأسابيع أو حتى أشهر بعد الإصابة. تشمل العلامات والأعراض التي يشيع بقاؤها مع مرور الوقت:

- الإرهاق.
- ضيق النفس أو صعوبة في التنفس.
- السعال.
- ألم المفاصل.
- ألم الصدر.
- مشاكل في الذاكرة أو التركيز أو النوم.
- ألم العضلات أو الصداع.
- ضربات القلب السريعة أو القوية.
- فقدان حاسة الشم أو الذوق.
- الإكتئاب أو القلق.
- الحمى.
- الدوخة عند الوقوف.
- تفاقم الأعراض بعد الأنشطة البدنية أو الذهنية.

## الأعراض طويلة المدى ومضاعفات كوفيد-19

تلف الأعضاء الناجم عن فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19).

رغم أنه يُنظر إلى كوفيد 19 كمرض يؤثر في الرئتين بشكل رئيسي، فإن بإمكانه إلحاق الضرر بالعديد من أعضاء الجسم الأخرى أيضاً. ويمكن أن يؤدي تضرر الأعضاء إلى زيادة خطر التعرض لمشاكل صحية طويلة الأمد. تشمل الأعضاء التي قد تتأثر بكوفيد - 19:

### القلب

أظهرت الاختبارات التصويرية التي أجريت بعد التعافي من كوفيد 19 بشهور حدوث ضرر طويل الأمد في عضلة القلب، حتى لدى الأشخاص الذين لم يصابوا إلا بأعراض كوفيد-19 خفيفة فقط.

قد يزيد ذلك من خطر التعرض لفشل القلب أو مضاعفات قلبية أخرى في المستقبل.

### الرئتان

يمكن لنوع التهاب الرئة المرتبط عادة بكوفيد 19 أن يسبب تلفاً طويل الأمد في الأكياس الهوائية الصغيرة (الأسناخ) في الرئة يمكن للانسجة المتندبة الناتجة عن ذلك أن تؤدي إلى مشاكل تنفسية طويلة الأمد.

### الدماغ

حتى اليافعون قد يصابون بعدة حالات دماغية نتيجة لكوفيد-19، ومنها السكتات الدماغية والتشنجات ومتلازمة غيان-باريه، وهي حالة تسبب شللاً مؤقتاً.

كما يمكن أن يؤدي كوفيد 19 إلى زيادة خطر الإصابة بداء باركينسون وداء الزهايمر.

يصاب بعض البالغين والأطفال بمتلازمة التهاب الأجهزة المتعددة بعد العدوى بكوفيد-19. وتصحّب هذه الحالة التهابات شديدة في بعض الأعضاء والأنسجة.





### مشكلات الجلطات الدموية والأوعية الدموية

يمكن أن يزيد كوفيد 19 من احتمال تكُّثُر خلايا الدم وتكوين الجلطات. رغم أن الجلطات الكبيرة يمكن أن تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية، يُعتقد أن أغلب الضرر الذي يصيب القلب نتيجة لفيروس كوفيد 19 سببه جلطات صغيرة تسد الأوعية الدموية الدقيقة (الشعيرات الدموية) في عضلة القلب.

من الأعضاء الأخرى التي تتأثر بالجلطات الدموية الرئتان والساقان والكبد والكليتان. يمكن أن يؤدي كوفيد 19 أيضا إلى إضعاف الأوعية الدموية وأحداث تسريب فيها، الأمر الذي قد يُسهم في حدوث مشاكل طويلة الأمد في الكبد والكلى.

### مشكلات

#### متعلقة بالمزاج والإرهاق

عادة ما تستدعي إصابات كوفيد 19 التي تتسم بشدة الأعراض الإدخال إلى قسم العناية المركزة في المستشفى، حيث يُزود المرضى بأجهزة لمساعدتهم على التنفس. إن مجرد المرور بهذه التجربة والنجاة منها كفيل بزيادة احتمال إصابة الشخص بمتلازمة الكرب التالي للرضح، والاكتئاب، والقلق.

بسبب صعوبة التنبؤ بآثار كوفيد 19 طويلة الأمد، فإن العلماء يعكفون على دراسة الآثار طويلة الأمد لفيروسات مرتبطة به، مثل الفيروس المسبب

### للالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (سارز).

أصيب كثير من الأشخاص الذين تعافوا من سارز لاحقا بمتلازمة الإرهاق المزمن، وهو اضطراب معقد يتصف بالإرهاق الشديد الذي يتفاقم مع النشاط البدني أو الذهني، ولا يتحسن بالاستراحة. قد ينطبق ذات الأمر على الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد 19. ما زال العديد من تأثيرات فيروس كورونا المستجد (كوفيد19-) طويلة المدى غير معروفة هناك كثير من الأمور المجهولة بشأن تأثير كوفيد 19 على الناس على المدى الطويل، ولا تزال الأبحاث مستمرة. ينصح الباحثون الأطباء بمراقبة الأشخاص الذين أصيبوا بكوفيد 19 عن كثب للتأكد من سلامة وظائف أعضاء الجسم بعد التعافي.

تعكف العديد من المراكز الطبية الكبيرة على افتتاح عيادات متخصصة لتوفير الرعاية للأشخاص الذين يصابون بأعراض مستمرة أو أمراض ذات صلة بكوفيد 19 بعد التعافي منه. كما تتوفر مجموعات للدعم.

من المهم تذكّر أن معظم مصابي كوفيد 19 يتعافون بسرعة. لكن مشاكل كوفيد 19 المحتملة على المدى الطويل تحتم علينا أن نحرص على الحد من انتشاره من خلال اتباع الاحتياطات اللازمة. وتشمل الاحتياطات ارتداء الكمامات، والتباعد الاجتماعي، وتجنب التجمعات، والحصول على اللقاح عند توفره، والحفاظ على نظافة اليدين.

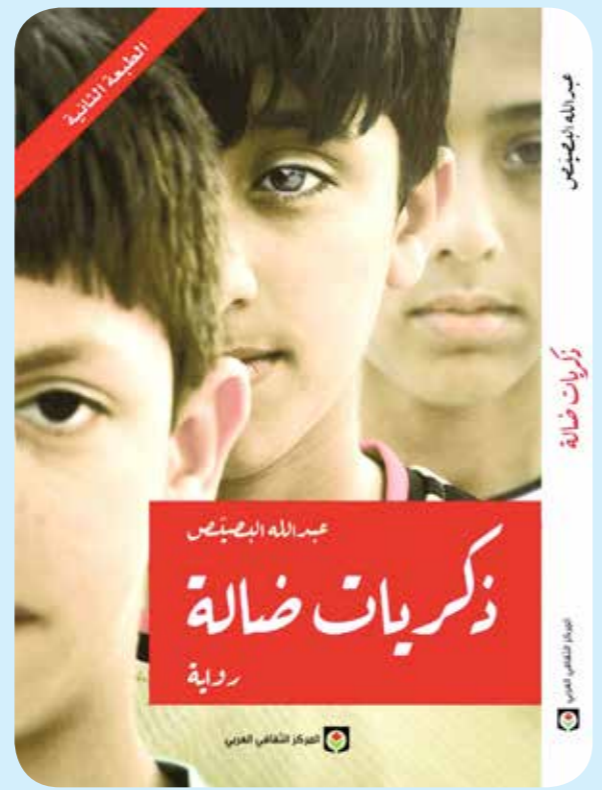
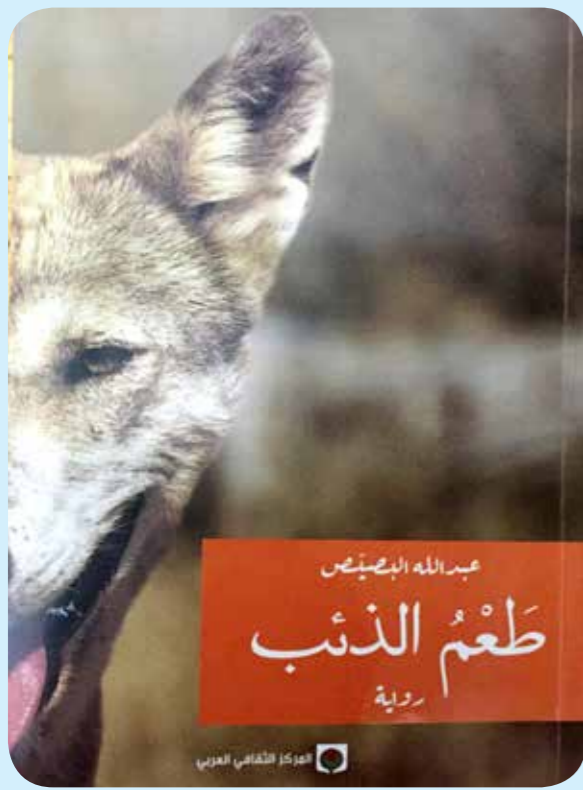


## أكد أن الأدباء الكويتيين يتصدرون المشهد الثقافي العربي عبدالله البصيص لـ «حياتنا»: لا محرر لـ «قاتل سعيد» سواري

حاورة: عبدالكريم المقداد

برز الكاتب الكويتي عبدالله البصيص في الوسط الثقافي المحلي والعربي في وقت وجيز. وفرض جدارة حضوره منذ روايته الأولى (ذكريات ضالة). التي كشفت عن كاتب متمرس تمكن من أدواته شكلاً ومضموناً. وهو ما أثبتته في روايته البديعة الثانية (طعم الذئب). التي لاقت حفاوة كويتية وعربية أهلتها للفوز بجائزة معرض الشارقة للكتاب كأفضل رواية عربية في العام 2017. ثم جائزة الدولة التشجيعية في الكويت للعام 2020.

■ الرواية هي الشكل الأكمل الذي يستطيع استيعاب الأجناس الأدبية كافة  
■ من لا تقف به قدميه أمام محليته لن تصل به إلى ما بعدها



الحياة التي نعيشها. قادتنى القراءة إلى أفكار صاغها كبار العلماء والمفكرين، وهي عميقة بشكل لا يمكن سبر غوره بالكتابة السطحية، أو القصص ذات البعد الواحد والوجه الواحد. وفي ظل سهولة توفر الكتب في العصر الحالي لا يمكن للإنسان إلا أن يعود إلى الأسئلة الوجودية ليعرف لماذا هو هنا، وهذا ما وجدت نفسي أفعله.

### مزاج

هل أنت راضٍ عن مقاربة النقد لتجربتك الكتابية، وهل استفدت مما كتب عنها؟  
- إلى حد ما نعم، وقد استفدت من بعض الدراسات التي تناولت رواياتي. ما نحتاجه نحن في الأدب العربي هو مراكز مستقلة تتناول

أخترت شكل الرواية وهو الشكل الأدبي الأكمل والذي يستطيع استيعاب كافة الأشكال، ووجدت فيه مساحة شاسعة. ولا زلت أقدّر القصيدة وأحب فيها نظامها الذي يفتح أبواب التأويل، علماً بأنني أصدرت ديواني الأول «ديوان الأفكار» بعد رواية «طعم الذئب».

لا يستطيع القارئ لرواياتك إلا الوقوف على شغفك الواضح بطرح أسئلة فلسفية وجودية. فهل يعود ذلك إلى ما وصلت إليه الحياة الاجتماعية من تعقيدات، أم نتيجة مطالعاتك وعمقك في بحور الفلسفة؟

- كلاهما، كلما تطور العلم وجدنا أنفسنا أمام مشكلات جديدة تحتاج إلى وقفات تأملية بماهية

تطوير بعض الأحداث في ذهني ومناقشة الحكمة مع نفسي، حتى جربت كتابة أول قصة قصيرة، ثم بدأ المشوار.

### الأكمل

ظهرت في البداية كشاعر نبطي، وكانت لك مشاركة بارزة في المنافسة على لقب شاعر المليون في البرنامج التلفزيوني الذي حمل الاسم ذاته، وأصدرت ديواناً نبطياً بعنوان (ديوان الأفكار). ثم تحولت إلى قصة القصيرة، وبعدها إلى الرواية، فما سر هذا الانقلاب؟

- ليس انقلاباً، بل هو تغيير في اختيار الجنس. الشعر هو المادة الخام للأدب، والقصيدة هي شكل أدبي، أو جنس أدبي كما يطلق عليها، لكل جنس شروطه التي تميزه، والذي فعلته هو أنني

الواضح أن اهتماماتك وكتاباتك الأدبية سبقت دراستك الأكاديمية البعيدة عن الأدب، وهي (العلوم والتكنولوجيا). فهل يمكن القول إن ميولك الأدبية تكونت نتيجة بيئة أسرية، أو اجتماعية مهتمة بالأدب؟  
- البيئة الأسرية ساهمت بشكل غير مباشر، حيث كنت أحب الاستماع إلى قصص الأجداد من الفرسان والتي كان يقصها كبار السن في مجلس والدي، وكنت أحفظ الأشعار التي تقال فيها، من هذه الأشعار وجدتني أحب الشعر بشكله البسيط، الخالي من القصص، ووجدت ميولاً إلى تقليده ونجحت ثم انزلت في طريق جاذبيته، هذا من جهة، ومن جهة أخرى صرت أقرأ القصص بشكلها البسيط، الخالي من الشعر، ووجدت بي ميلاً إلى المساهمة في



من التداول في الكويت منذ العام 2014، وحتى العام الماضي الذي لم يشهد فقط السماح بتداولها، بل توج صاحبها بجائزة الدولة التشجيعية.. عن تجربته الكتابية كان لـ (حياتنا) معه اللقاء التالي:

على طريق التميز ذاته خطأ البصيص في روايته الثالثة (قاف قاتل سين سعيد)، التي ما إن صدرت في العام 2020 حتى تم ترشيحها للمنافسة على الجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر) في دورتها الرابعة عشرة، وقد وصلت بالفعل إلى القائمة الطويلة للجائزة. الجدير بالذكر أن البصيص بدأ كشاعر نبطي، وكانت له مشاركة متميزة في برنامج (شاعر المليون)، كما أنه جرب كتابة القصة القصيرة، ونشر مجموعتين قصصيتين (الديوانية) و(السور)، قبل أن ينتقل ويستقر في رحاب الرواية. والطريف أنه كانت له تجربة مريرة مع آلية الرقابة التي كانت متبعة في الكويت، والتي قضت بمنع رواياتها كلها

ما ننتجه بعين محايدة، وعلى ضوء مناهج نقدية معتبرة، وليس ذائقة فردية يديرها مزاج معين.

**حظيت رواياتك باستقبال عربي جيد، فهل حصل الأمر ذاته على الصعيد المحلي الكويتي؟**

– نعم، فالذي لا تقف به قدميه أمام محليته لن تصل به إلى ما بعدها.

**ما الصورة التي وضعتها في مخيلتك عن الشكل الذي سيكون عليه استقبال القراء والنقاد لروايتك الأولى (ذكريات ضالة) عند صدورها؟**

– لم أضع شكلاً ولم أتوقع شيئاً... وضعت في مخيلتي كيف سيكون شكل الرواية، وحاولت قدر ما وسعني أن أجعلها كما تخيلتها، هذا هو الذي بيدي، أما كيف سيستقبلها القراء والنقاد فلم يكن يشغلني، ليس لأنه غير مهم بل لأنه خارج قدرتي. أنا كالمزارع الذي يجتهد في زراعة الشجرة وهو يعرف أن أمر الثمرة ليس في يده.

### نوافذ الترجمة

ألا يدفعك الاستقبال الطيب لرواياتك عربياً إلى الدخول في مغامرة البحث عن نوافذ لترجمتها إلى اللغات الأخرى، خاصة أنه كان لك تجربة مع اللغة الصينية؟

– أمر الترجمة ليس هينا كما يحسب البعض، أستطيع أن أترجم رواياتي على حسابي لكنني لا أستطيع أن أصل بها إلى دار نشر محترمة، دور النشر المحترمة هي التي تعطي للعمل فرصة ذهبية للوصول إلى العالمية، وهي تنتقي الأعمال على ضوء دراسة، أو عن طريق اتفاق تقف خلفه مؤسسة حكومية.

**لا يمكن للإنسان إلا أن يعود إلى الأسئلة الوجودية ليعرف لماذا هو هنا**

**نحتاج مراكز مستقلة تتناول ما ننتجه بعين محايدة بعيداً عن المزاجية**

**لن أقدم على كتابة أي عمل لا أجد أنه يدفعني خطوة إضافية إلى الأمام**

**مشكلتنا أن القائمين على مؤسساتنا الثقافية مجرد موظفين يؤدون مهام روتينية وسائل التواصل الاجتماعي أسقطت الكثير من الأقنعة التي كنا نظنها وجوهاً**



**إيجابية؟ وما الذي كان ينقصها لتكون أعمق؟**

– هذا صحيح، كانت تجربة رائعة ومهمة في مسيرتي الحياتية بشكل عام. كنت رئيساً للجنة دعوة الأدياء العرب، واستطعت من خلالها فتح أبواب رابطة الأدياء الكويتيين للمرة الأولى في تاريخها للكتاب العرب المقيمين في الكويت للانضمام إليها.

### وجوه وأقنعة

كان للإعلام، ولا يزال إلى حد ما، دوراً محورياً في صناعة أشباه الكتاب. وقد كانت هذه الصناعة تنظلي على الكثيرين. ثم انفتحت السماوات عن وسائل التواصل الاجتماعي، فهل تری أنها عززت ذلك الدور، أم ساهمت في التوعية وإعطاء المقهور حقهم للظهور؟

– وسائل التواصل فتحت الباب أمام الجميع للظهور، بلا مقومات ذات قيمة، وأسقطت الكثير من الأقنعة التي كنا نظنها وجوهاً. هي لا تمنع شهرة أي مدعي معرفة أو أدب، لكنها لا تستطيع أن تعطيه قناعاً بذلك كما كان الإعلام التقليدي يفعل. هي تعطيه الضوء كمدعي فقط.

كانت لك تجربة مع المحرر الأدبي في رواية (قاف قاتل سين سعيد)، هل تری أن المحرر الأدبي مهم لتجويد الرواية.

– غير صحيح، ليس لدي أي تجربة مع محرر أدبي، الذي حدث في (قاف قاتل سين سعيد)، أن الدار وضعت في صفحة بيانات الرواية اسم محرر لم يقم بتحرير حرف منها، وقد اعترضت على ذلك وطالبتهم باعتذار رسمي عن هذا الخطأ لكنهم رفضوا، ولا زال الإشكال قائماً بيني وبينهم إلى حد الآن.

**أخيراً، ما الذي ننتظره كقراء لعبدالله البصيص، بعد (الديوانية) و(ذكريات ضالة) و(طعم الذئب) و(قاف قاتل سين سعيد)؟**

– رواية، لا أعرف متى سنتنتهي.

**للكتاب الفرد ليصارع للخروج من الساحة المحلية الضيقة، وهذا ليس بالأمر السهل.. ما رأيك؟**

– أتفق تماماً، إذا وقفت الدولة مع الكتاب يمكنها أن تختصر عليهم طريقاً بطول سنوات كثيرة، والمسألة سهلة وغير مكلفة، لكن مشكلتنا أن القائمين على مؤسساتنا الثقافية ليسوا أدياء، هم موظفون يؤدون مهام وظيفية؛ لا نشك في إخلاصهم لكن في مثل هذه الأماكن الحساسة يجب أن يعطى الخبز للخباز، يجب أن يكون القائمين عليها أدياء، أو على الأقل يعين لهم مستشارين يكونون أدياء حقيقيون لديهم معرفة بما تستطيع هذه المؤسسة تقديمه.

**اضلعت منذ سنوات قريبة برئاسة إحدى اللجان في رابطة الأدياء، فهل كانت تجربة**

كافة الأجناس، والأدياء الكويتيون هم الذين يتصدرون المشهد الثقافي العربي. والمتلقي الكويتي أيضاً أكثر اطلاعاً منه قبل ثلاثين عاماً. حصلت طفرة ثقافية قابلها واعي جدير بها في الكويت، لهذا تكثر في الحراك الثقافي الكويتي الأندية القرائية والمنتديات الأدبية والعلمية، وهي التي تثري ساحتنا الخبز والخباز.

**المتعارف عليه أن الكويت دولة غنية وإمكاناتها. لو أردت، أن تقدم لكتابها فرصاً كبيرة للظهور عربياً وعالمياً، من خلال تنظيم الملتقيات والندوات والمهرجانات الثقافية في مختلف الدول، وعن طريق دعوة النقاد والباحثين للمساهمة في هذه الفعاليات لدراسة الأدب الكويتي وتسهيل الضوء عليه، ولكنها لا تفعل. وتترك الأمر**

– هذا القلق يعيش معي منذ القدم، وليس للجوائز دخل به؛ أؤمن أن الإبداع عملية تصاعدية. القلق يصحبنى في كل عمل: هل هو أفضل من سابقه أم هو على مستواه؟ إذا لم أجد فيه خطوة إلى الأمام لن أقدم عليه، وهذا من أكثر الأمور التي تسبب لي الإحباط طيلة كتابة الأعمال الجديدة.

**هل تتفق معي في أن المشهد الثقافي الكويتي قبل ثلاثين، أو عشرين سنة، كان متآلقاً بما لا يقاس مع حاله اليوم، على الرغم من ظهور عدد متميز، كما ونوعاً، من الكاتبات والكتاب الجدد؟ ما أسباب هذا التناقض من وجهة نظرك؟**

– لا أتفق؛ المشهد الثقافي الكويتي اليوم هو في عصر ذهبي متآلق، الأدب الكويتي متميز عربياً وفي

**لك حكاية غريبة وعيثة مع الرقابة في الكويت، بدأت بمنع رواياتك كلها من التداول، وفجأة تم الإعلان عن فسحها جميعها، ومنحك جائزة الدولة التشجيعية، فكيف تفسر ذلك للقارئ العربي؟**

– كانت آلية المنع في الكويت معقدة، ولا تقف بجانب المؤلف، ولا تسمع صوته إذا أردت أن تمنع كتابه، الآن تغير الحال للأفضل، وما أن تم الفسح حتى أخذت الرواية ما تستحقه من تكريم، كما قالت لجنة التحكيم.

### قلق

**وصلت إلى (البوكس) برواية (قاف قاتل سين سعيد)، وفزت بجائزة معرض الشارقة عن رواية (طعم الذئب)، ثم نلت جائزة الدولة التشجيعية، هل تری أن هذه الحفاوة وضعتك في موقف التحدي والقلق أمام أي جديد تكتبه؟**





أهم المناسبات  
الاجتماعية والدينية

# بالمجتمع الكويتي

يعرف المجتمع الكويتي بأنه من الشعوب الودودة والعاشقة للتجمعات العائلية، ويتميز المجتمع الكويتي بوجود عدد من المناسبات التي يتم الاحتفال بها وسط الأهل والأصدقاء والأقارب في التقرير التالي ، سنصحبك عزيزي القارئ في جولة سريعة للتعرف على أهم المناسبات الإجتماعية والدينية والتي يرجع تاريخها إلى تراث دولة الكويت ، ومن أشهر هذه المناسبات ، ما يلي:

## مناسبة «النون»:

وهي من الاحتفالات البسيطة التي تقوم بها الأسرة الكويتية ، وتقام هذه الاحتفالات لأسباب بسيطة ولكنها تدخل السرور على قلوب الأسرة الكويتية مثل الاحتفال بظهور أول سن للطفل في العائلة أو خطوات المشي الأولى له، وعادة ما تقام هذه الاحتفالات خلال فترة بعد الظهر من اليوم وتقوم الأسرة الكويتية بدعوة كلاً من أطفال العائلة والأهل والأقارب والجيران من أجل حضور هذه المناسبة ، وعن الطقوس التي يتم اتباعها خلال المناسبة هي أن تقوم الأم بفرش سجادة في ساحة البيت ثم تصعد إلى سطح الدار وهي تحمل سلة تحتوي على الحلوى والمكسرات ، ومن ثم تقوم بإلقاءها على المدعوين.





المجتمع الكويتي مثل مناسبة الإسراء والمعراج ومناسبة رأس السنة الهجرية ، وعادة ما يتم الاحتفال بهذه المناسبات لمدة يوم واحد فقط ، ويتم الاحتفال بعيدي الفطر والأضحى لمدة ثلاثة أو أربعة أيام ، ويتم اعتبار هذه المناسبات عطلة رسمية في الدولة .

ومن الاحتفالات الدينية أيضاً بداخل دولة الكويت هو احتفال بـ «القرقيعان»، وذلك في الليل الثالثة والرابعة والخامسة عشرة من منتصف شهر رمضان ، ويتم الاحتفال بهذه المناسبة، من خلال أن يقوم الأطفال بالطواف على بيوت الحي في جماعات وهم يتغنون بمجموعة من الأدعية التي تدعو الله بحفظ أطفال البيت الذي يزورونه. وتقدم لهم ربة الأسرة أطباقاً من المكسرات والحلوى ، كما كان يتم الاحتفال به قديماً.

والمؤسسات طوال فترة المناسبة الدينية ويتبادل الأهل والأصدقاء الزيارات والتهنئة بهذه المناسبات .

من أمثلة المناسبات الدينية التي يحتفل بها المجتمع الكويتي هي مناسبة المولد النبوي الشريف -عليه أفضل الصلاة وأزكى السلام ويتم الاحتفال به بقدر كبير من الخشوع، وتتخلص مظاهر الاحتفال بهذه المناسبة في قراءة القرآن وانشاد المدايح وتقديم الملابس والنقود للفقراء.

وعلى هذه الطريقة ، يتم الاحتفال أيضاً بعيد الفطر الذي يتلو نهاية شهر رمضان ، بالإضافة الى عيد الأضحى المبارك الذي يكون في اليوم العاشر من شهر ذي الحجة.

كما يتم الاحتفال بمناسبات دينية أخرى بداخل



### مناسبة «التحضير لحفل الزواج»:

وفي هذه المناسبة يقوم كافة أفراد الأسرة والأقارب والجيران بالمشاركة في التحضير لحفل الزواج ، فعلى سبيل المثال، تقرض الجارات الموسرات أهل العروس بعضاً من حليها وأخرى تمدهم بالسجاد أو الزينات أو الفرش وأحياناً أخرى يتم تقديم سرير كهديّة لغرفة العروس والأخريات يساعدن في إعداد الطعام، أو تساهموا في دفع أجرة الفرقة التي تحيي الحفل .

أما عن المناسبات الدينية بداخل المجتمع الكويتي ، فمازالت تحتفظ بمكانتها التقليدية ومازال يتم ترقيتها باحترام وتقدير ، وتتشابه طقوس المجتمع الكويتي في هذه المناسبات مع العديد من المجتمعات العربية والإسلامية الأخرى ، حيث يتم اغلاق جميع المحلات

ويفرح الأطفال كثيراً بهذه المناسبة ويقوموا بجمع هذه الحلوى وحملها في أطراف أثوابهم، أما الأمهات المصاحبات لهن فتقدم لهن أطباق من هذا «النون».

### مناسبة «دق الهريس»:

والهريس في المجتمع الكويتي هو حبوب القمح المطحونة، وعادة ما يتم القيام بهذه المناسبة استعداداً لاستقبال شهر رمضان المعظم ، ومن طقوس هذه المناسبة في المجتمع الكويتي هو قيام الأسرة بشراء كميات كبيرة من الحبوب ( القمح ) ، ثم بعد ذلك تقوم بدعوة فريقاً من المتخصصات في طحن حبوب القمح وهن يؤدون عملهم حركات تعبيرية على أنغام أغنيات تؤدبها إحدى الفرق النسائية ، وهي من المناسبات المحببة في المجتمع الكويتي .



في حملة موسعة لـ«الأمن العام» شملت عدة مناطق وبمشاركة 5 جهات

## ضبط 6 مقامرين و5 متسولين و22 مخالفاً و4 متعاطين

والجليب والاندلس والعارضية والرابية وسوق الجمعة، وافدان بحوزتهما 6 أكياس بها مادة التبناك المحظورة و5 متسولين، وجرى تحرير عدد من المخالفات المرورية أغلبها تتعلق بافتقاد المركبات شروط الامن والسلامة، كما تم ضبط مطلوبين.

وأشار المصدر الى ان الحملة الموسعة التي شنت طيلة يوم الجمعة الماضي شاركت فيها فرق من بلدية الكويت والقوى العاملة والهيئة العامة للبيئة ومباحث الإقامة وقوة من الإطفاء العام امتدت لتشمل عدة اسواق عشوائية تباع فيها مواد غذائية غير صالحة للاستهلاك الأدمي.



في ترجمة لتعليمات وكيل وزارة الداخلية الفريق الشيخ فيصل النواف والهادفة الى ملاحقة المخالفين للقانون، واصل قطاع الامن العام بقيادة اللواء فراج الزعبي اول من امس حملاته الامنية وشارك فيها رجال مديرية امن الفروانية يتقدمهم مدير الامن العميد عبدالله سفاح و5 فرق من جهات مختلفة والتي اسفرت، وبحسب مصدر أمني، عن ضبط 4 قضايا حيازة مواد مخدرة وتوقيف 6 مقامرين بحوزتهم مبالغ مالية وألعاب قمار الى جانب 22 مخالفا بواقع 17 مخالفا للإقامة و5 متغيبين، كما ضبط في الحملات التي نفذت في عدة مناطق وهي الفروانية وخيطان

تداولها من غير وصفة طبية رسمية معتمدة

## قطاع الأمن الجنائي تمكن من ضبط صيدلاني يقوم بالاتجار بالمؤثرات العقلية المحظورة



ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية أنه وفي إطار جهود قطاعات وزارة الداخلية لفرض السيطرة الأمنية والتصدي لمحاولات الاتجار في المواد المخدرة والمؤثرات العقلية، تمكن قطاع الأمن الجنائي ممثلاً في الإدارة العامة لمكافحة المخدرات من ضبط صيدلاني من إحدى الجنسيات العربية يقوم بالاتجار في المؤثرات العقلية المحظورة تداولها من غير وصفة طبية معتمدة.

وأوضحت الإدارة أنه وردت معلومات تفيد بوجود شخص يعمل صيدلانياً يقوم بالاتجار بالمؤثرات العقلية عن طريق بيع الحبوب المحظورة والمؤثرة عقلياً دون وصفات طبية ورسمية معتمدة، وعليه تم تكثيف التحريات وجمع المعلومات، وبعد استصدار الإذن القانوني اللازم وعمل كمين محكم تم ضبطه متلبساً بمقر عمله بالصيدلية بعد قيامه بالبيع لمصدر سري عدد 100 علبة من المؤثرات العقلية بمبلغ وقدره 4000 دينار من دون وصفة طبية كما تم العثور بحوزته على نحو (300) ألف حبة من المؤثرات العقلية مختلفة الأنواع.

وأضافت الإدارة أنه و بمواجهة المتهم بما نسب إليه أقر

المخدرة وكذلك الصيدليات التي تقوم ببيع المؤثرات العقلية دون وصفات طبية وضبط كل من تسول له نفسه في جلب والإتجار بالمواد المخدرة أو المؤثرات العقلية وحماية المجتمع والحفاظ عليه من تلك الآفة الخطيرة.

بصحتها واعترف، وعليه تم إحالته والمضبوطات إلى جهات الاختصاص لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بحقه. وتؤكد الإدارة العامة لمكافحة المخدرات استمرار حملاتها الأمنية على تجار ومروجي المواد





# بكتيريا

## مفيدة للصحة العقلية

على هذا النوع من البكتيريا كانوا أقل عرضة للحالة المزاجية السيئة أو للشعور بالضيق، الأمر الذي يُشير إلى أن هذا النوع من العقاقير هو بمثابة مضاد حيوي سيستخدمه المصابون بالاكتئاب والقلق في المستقبل القريب، بعد اعتماده في العام الجاري.

في مضممار علم النفس الحيوي «Psychobiotics»، طوّر العلماء نوعاً من البكتيريا الحيوية التي تعود بالنفع على الصحة العقلية بسبب طريقة تفاعلها مع الأمعاء. فقد أظهرت الدراسات الحديثة التي أجريت على المتطوعين، أن الذين تناولوا العقاقير التي تحتوي



## سلالم متحركة مكافحة للعدوى

ابتكرت الشركة الألمانية «UVIS» صندوقاً يحتوي على ضوء الأشعة فوق البنفسجية، ويعمل على تطهير السلالم المتحركة ما يجعلها خالية من الجراثيم، وأطلقت عليه اسم «ESCALITE»، وقد اشترته بالفعل شركات السلالم المتحركة الرائدة في العالم.

## قناع ذكي

بعدما فرضت علينا جائحة كورونا لبس الكمامات بشكل دائم، تنوي مجموعة من الشركات تطوير قناع ذكي يرتبط بالهاتف المحمول ويحمل مواصفات إلكترونية مميزة. ومن بين الشركات، طورت «Airpop» كمامة طبية من القماش خفيف اللمس، حتى تقوم بترشيح الهواء الذي يستنشقه الفرد من الأغبرة وأتربة الجو، الأمر الذي يحمي من مسببات الأمراض، كالفيروسات المتنقلة عبر العواصف الترابية أو التلوث أو الاختلاط البشري والازدحام. ويتم إرسال البيانات على التطبيق التابع للقناع عبر الهاتف الذكي.



## جهاز تبريد قابل للارتداء

عليه اسم «Reon Pocket». والأخير قابل للارتداء، ومن خصائصه تبريد سطح الجلد حتى 13 درجة مئوية (55 درجة فهرنهايت). هذا الجهاز متاح حالياً في اليابان حصراً، ومن المقرر إطلاقه بالتزامن مع دورة الألعاب الأولمبية في طوكيو، التي سيق أن أجلت جراء الجائحة. يُباع الجهاز بسعر 120 دولاراً أمريكياً.

الاحتباس الحراري، مشكلة مناخية عالمية، من نتائجها موجات الحر في الصيف المسؤولة عن رفع عدد الوفيات. لذا، فإن ابتكار مكيفات الهواء متناهية الصغر، والتي يمكن ارتداؤها مع الملابس قد تحل هذه المشكلة بشكل كبير. وفي هذا الإطار، ابتكرت شركة سوني الشهيرة في يوليوس (تموز) 2020م، جهاز تبريد أطلقت





# دراسة من سلطنة عمان توضح أفضل الطرق لفحص غدد الأبط أثناء عملية سرطان الثدي

إن تقييم حالة الغدد الليمفاوية في الإبط أثناء العملية للمرضى المصابين بسرطان الثدي هذا التقييم الذي يكون عبر إدخال صبغة في الغدد الليمفاوية يؤدي إلى تقليص الحاجة لإعادة الجراحة والتي تهدف إلى إزالة الغدد الأبطية للمريض ، وقد استخدمت عدة طرق من أجل اكتشاف وجود الخلايا السرطانية تحت الأبط للمريضات المصابات بسرطان الثدي ، ومن ضمنها طريقة الـ ( TIC ) اللمسة البصمية أو التحليل بواسطة شريحة مجمدة ( FS ) ، وكلتا الطريقتين يتم تجربتها لاكتشاف وجود الورم السرطاني داخل الغدد الليمفاوية تحت الإبط ، وقد بينت الدراسات أن دقة الـ ( TIC ) أثناء العملية لم تكن ثابتة في الدراسات المختلفة لهذا تم عمل هذه الدراسة بهدف تحديد حساسية ودقة الـ ( TIC ) لاكتشاف انتشار الورم بالغدد تحت الأبطية أثناء العملية ، وقد تبنت الدراسة 24 امرأة مصابة بسرطان الثدي ورجل واحد وأثبتوا جميعهم إصابتهم بسرطان الثدي وكان أغلبهم في المرحلة الثانية وقد عملت الدراسة خلال الفترة ما بين 2017 إلى 2020 في المستشفى السلطاني في عمان ، ومستشفى مسقط الخاص بسلطنة عُمان وقد تبين بالفحص السابق للعملية أن جميع هؤلاء كانوا خاليين من وجود عقد ليمفاوية تحت الأبط بالفحص السريري وأن الخطه العلاجية عمل إزالة تحفظية للثدي مع تقييم وضع الغدد الليمفاوية عن طريق الخزعة ، وقد تم أثناء العملية فحص للغدد الليمفاوية عن طريق اللمسة البصمية لعدد 25 مريضاً ، والتي بتحليلها تبين أن نسبة الحساسية وصلت إلي ما يقارب إلي 89 % بالنسبة للدقة فوصلت الي 49 % ، وكان معدل السلبية الخاطئة فقط 11 % ، 6 % معدل الإيجابية الخاطئة والنسبة العامة للدقة كانت 92 % وقد أثبتت هذه الدراسة التي أقيمت في أحد دول مجلس التعاون

الخليجي

أن اسلوب ( TIC ) أو البصمة

المسبية لديه معدل عالي من ناحية الحساسية والدقة مع رضا عام بنسبة عالية ، لهذا يوصي الباحثون باستخدام الـ ( TIC ) كجزء مهم في عمليات الثدي المحافظة من أجل توفير دقة عالية لمعرفة وضع الغدد الليمفاوية تحت الأبط وتقليل مضاعفات العمليات الأخرى لإزالة تلك الغدد الليمفاوية وايضا تقليل التكلفة العامة للعمليات سواء على ميزانية المريض او ميزانية الدولة . .



Original Article

## Evaluation Of Intraoperative Touch Imprint Cytology Of Axillary Sentinel Lymph Node Accuracy In Comparison To The Permanent Histology Diagnosis. A prospective study Of 25 Invasive Breast Cancers

Mohammed S Saeed MD<sup>2</sup>, Taha Al-Lawati PhD<sup>1</sup>, Fatma Al Lawati MD<sup>3</sup>, Raymond N. Elias MD<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Dept. of Breast Surgical Oncology, Royal Hospital and Muscat Private Hospital, Muscat, Oman.

<sup>2</sup> Dept. of Pathology, Muscat Private Hospital.

<sup>3</sup> Dept. of Pathology Royal Hospital Oman.

<sup>4</sup> Dept. of Surgery Muscat Private Hospital.

### Abstract:

**Background:** Intraoperative evaluation of axillary sentinel lymph node (SLN) in patients with breast carcinoma reduces the need of re-operations for axillary lymph node dissection. Various methods such as touch imprint cytology (TIC) and frozen section histology (FS) have been used to determine the SLN status intra-operatively. The sensitivity of intraoperative TIC examination on SLN is not consistent and varies in different studies. The aim of this study was to determine the specificity and sensitivity of TIC, and its feasibility in clinical use.

**Methods:** A prospective study was conducted on 24 female and 1 male patients with histologically proven breast carcinoma and an at most clinical stage of cT2N0, between March 2017 and 2020. Axillary lymph nodes were not detected/palpable on physical examination. The patient underwent breast-conserving surgery i.e. quadrantectomy with sentinel lymph node biopsy. The intact lymph nodes were sent to histopathology laboratory for intraoperative TIC. The nodes were bisected, touch smears made and stained using the H&E and May-Grunwald-Giemsa methods. The remaining tissue was

processed in formalin fixed paraffin-embed and the slides were stained with H&E.

**Results:** In the three-year period (2017-2020) lymph node intraoperative touch imprint cytology was performed on 25 patients' lymph nodes with primary breast cancer and clinically negative axillary lymph nodes. The mean age of the patients was 54.69 year. SLN-TIC revealed sensitivity, 93.75% specificity, 11.1% false negative and 6.25% false positive with an overall accuracy of 93.75%.

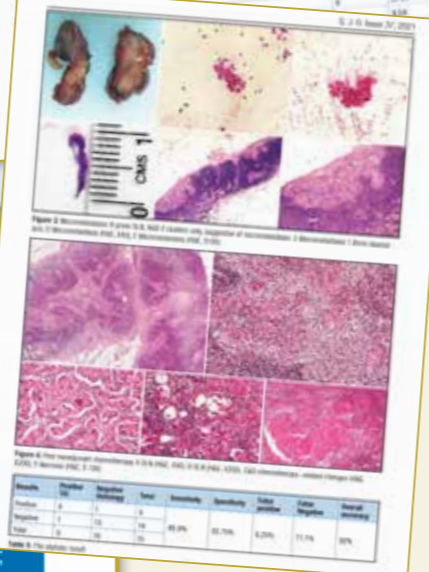
**Conclusion:** Touch imprint cytology has high sensitivity and specificity with an accepted accuracy. Intraoperative TIC is practical, time-efficient, and cost-effective procedure requiring minimal tissue preparation and evaluation especially in clinical practice when frozen section is unavailable. Intraoperative touch imprint cytology can detect macrometastasis and micrometastasis to extent.

**Key words:** breast carcinoma, sentinel lymph node, intraoperative diagnosis, touch imprint cytology, micrometastasis.

undergo a completion lymph-node dissection (CLND) at the same sitting, reducing the need for subsequent axillary lymph node dissection.

**Corresponding Author:** Taha Al-Lawati PhD, Breast Surgical Oncology, Royal Hospital and Muscat Private Hospital, Muscat, Oman, P.O. Box: 79, P.C: 133 Al Khuwair, Muscat; Oman. E-mail: tahaallawati@yahoo.com

Pathological findings	No.	%
Type of operation		
SLN biopsy	25	100.0
SLN biopsy + SLN dissection	7	28.0
SLN biopsy + SLN dissection + CLND	0	0.0
Histological types		
Invasive ductal carcinoma (IDC)	19	76.0
Invasive lobular carcinoma (ILC)	1	4.0
Mixed IDC and ILC	2	8.0
Invasive tubular carcinoma (ITC)	1	4.0
SLN positive carcinoma (SPC)	1	4.0
Benign	0	0.0
Tumor grade		
Grade 1	4	16.0
Grade 2	13	52.0
Grade 3	8	32.0
Immunohistochemistry		
Present	11	44.0
Absent	14	56.0
Touch imprint cytology and histology agreement (TIC)		
Touch imprint	11	44.0
11 (100%)	11	44.0
Touch imprint and histology agreement (TIC)		
SLN	19	76.0
SLN	1	4.0
SLN	1	4.0
SLN	1	4.0
Tumor stage		
Stage 1	1	4.0
Stage 2	13	52.0
Stage 3	9	36.0
Stage 4	2	8.0







## مضاعفات الإصابة بكوفيد 19 ربما تسبب جلطات دموية

يشير البحث إلى أن اللقاحات تحمل خطراً أقل بكثير للتخثر من المرض الذي ثبت أنها تمنعه. وأظهرت البيانات أن حوالي 4 من كل مليون شخص يتلقون اللقاحات الأمريكية الصنع يعانون من تجلط وريدي دماغي، أو جلطات دموية في الدماغ. مع لقاح «أسترا زينيكا»، الذي يعمل بشكل مختلف ويشبه حقنة «جونسون آند جونسون»، أظهر البحث معدل حدوث حوالي 5 من كل مليون. ودرس العلماء من أكسفورد الذين لا ينتمون إلى «أسترا زينيكا» خطر تجلط الدم بين مرضى فيروس كورونا ومتلقي اللقاح وعامة السكان. ووجدت الدراسة التي أجريت على 500 ألف مريض بفيروس كورونا المستجد أن خطر الإصابة بالتجلطات الدموية، بعد الإصابة بالفيروس التاجي أكبر بحوالي 100 مرة من المعدل الطبيعي، وأعلى عدة مرات من بعد التطعيم من «كوفيد 19» أو بعد الأنفلونزا. تظهر الأبحاث من دراسة أكسفورد أن عدد الأشخاص الذين أصيبوا بجلطات بعد الحصول على اللقاحات التي تصنعها شركات الأدوية الأمريكية يبدو مشابهاً جداً لعدد الذين أصيبوا بهذه الحالة النادرة بعد أخذ جرعة من لقاح «أسترا زينيكا».

وأوضحت الدراسة المنشورة عبر موقع «تشاينا ديلي» الصيني أن مضاعفات الإصابة بـ«كوفيد 19» ربما تسبب جلطات دموية أكثر من لقاحات كورونا. وأظهرت الدراسة المنشورة من قبل باحثين في جامعة «أكسفورد» أن الأشخاص المصابين بـ«كوفيد 19» معرضون لخطر الإصابة بالجلطات الدموية النادرة والخطيرة في الدماغ، أكثر بكثير من الأشخاص الحاصلين على لقاحات «فايزر» أو «مودرنا» أو «أسترا زينيكا». وتأتي الدراسة بعد يومين من توقف الولايات المتحدة عن استخدام لقاح «كوفيد 19» من شركة «جونسون آند جونسون»، بسبب حالات نادرة من تخثر الدم وبعد يوم واحد من إعلان مجموعة استشارية مستقلة للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أنها ستستمر في منح اللقاح. وتوقف مؤقتاً حتى يستعرض المزيد من الأدلة حول وجود صلة محتملة بين التلقيح والجلطات الدموية. من النتائج الرئيسية لبحوث أكسفورد، التي تم الكشف عنها على أنها دراسة «ما قبل الطباعة» والتي لم يراجعها علماء آخرون بعد، أن خطر الإصابة بجلطة دموية في الدماغ كان أعلى بحوالي 95 مرة بالنسبة للأشخاص الذين لديهم «كوفيد 19» من عامة السكان.



## الالتهابات وتطور سرطان البنكرياس... دراسة تكشف أسباب العلاقة الراسخة

وجد فريق من الباحثين علاقة وثيقة بين الإصابة بالالتهابات وتطور سرطان البنكرياس على المدى الطويل. توصلت دراسة جديدة قام بها باحثون في مركز «إم دي أندرسون» للسرطان بجامعة تكساس، الولايات المتحدة، لوجود علاقة راسخة بين الالتهابات وتطور سرطان البنكرياس على المدى الطويل، وفقاً للوكالة الأسيوية الدولية للأخبار (إيه إن آي). دواء يقلص أورام سرطان البنكرياس وأشارت الوكالة، في تقرير نشرته السبت، إلى أنه الدراسة وجدت أن خلايا البنكرياس تظهر استجابة تكيفية لنوبات الالتهاب المتكررة التي تحمي في البداية من تلف الأنسجة، ولكنها قد تعزز تكوين الورم في وقت لاحق في وجود طفرة KRAS، الموجودة في حوالي 95٪ من جميع سرطانات البنكرياس، والتي قال مؤلفو الدراسة إنها تدعم هذه الاستجابة التكيفية. ونقلت الوكالة عن المؤلف الرئيسي في الدراسة، أندريا فيالي، قوله: «لقد وجدنا أن الإصابة بالتهاب واحد عابر تتسبب في حدوث إعادة برمجة جينية طويلة الأمد للخلايا الظهارية التي تتعاون مع طفرة KRAS المسرطنة لتعزيز أورام البنكرياس بعد فترة طويلة من تعافي الأنسجة من التلف».

من تعافي الالتهاب». ولطالما ارتبطت الالتهابات بتطور الورم في أنواع مختلفة من السرطان، ولكن الأسباب المحددة وراء هذا الارتباط كانت غير واضحة في السابق، ولذا سعى فريق البحث إلى دراسة تأثير التهاب البنكرياس، الذي يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان، على خلايا البنكرياس الظهارية. وقام الباحثون في الدراسة، التي نُشرت نتائجها في مجلة «ساينس»، بتحفيز حدوث التهاب في نموذج يحتوي على طفرة KRAS المسببة لسرطان البنكرياس، ووجدوا أن الالتهاب قد تسبب في حدوث تغيرات مرضية فورية في خلايا البنكرياس، ولكنها اختفت في غضون أسبوع، ومع ذلك، فإنه بعد مرور عدة أشهر على تعافي الالتهاب فإن تنشيط الطفرة (من خلال الالتهاب السابق) قد أدى إلى تسريع تكوين الورم، ما يشير إلى أن الالتهاب يؤدي إلى تغييرات طويلة الأمد في الخلايا الظهارية التي تتعاون مع طفرة KRAS لتعزيز تطور السرطان، إذ أظهر التحليل الجزيئي العميق لهذه الخلايا الظهارية حدوث إعادة برمجة للتعبير الجيني الذي استمر لفترة طويلة بعد تعافي الأنسجة من التلف».



# أهمية فيتامين ستي لصحة الإنسان



د. غانم صالح مهدي العبيدي

مقدماً نوضح أن فيتامين سي أو حامض الأسكوربيك هو من الفيتامينات الذائبة بالماء (مثل فيتامينات ب المركب وغيرها) ولذا لا يتمكن الإنسان من تخزين الزائد عن حاجته منها بجسمه عكس الفيتامينات الذائبة بالدهون (مثل فيتامينات أي و دي) التي يتمكن الإنسان من تخزين الزائد عن حاجته منها بجسمه.

حينما يتناول الإنسان فيتامين سي (عن طريق الغذاء أو الدواء) يمتص من الأمعاء خلال ساعتين إلى ثلاثة من تناوله (حسب نوع

الغذاء الموجود معه) ويدخل إلى الدم ويتوزع عن طريقه إلى مختلف أنسجة وأعضاء الجسم وهذه تأخذ حاجتها منه والزائد يُفقد عن طريق الإدرار. منذ إكتشاف فيتامين سي حوالي وسط ثلاثينات القرن الماضي أجريت بحوث علمية كثيرة جداً حول فائدته لصحة الإنسان ومدى حاجة جسم الإنسان له لمكافحة ومقاومة مختلف الأمراض (بضمنها الأورام السرطانية) كما أوضح بشكل رائع البروفيسور الدكتور الأميركي إرون ستون الحائز على جائزة نوبل بكتابه الشهير حول فيتامين سي المعنون «عامل الشفاء».

وبناءً على ما جاء بهذا الكتاب فإن كمية فيتامين سي التي يتناولها الإنسان بغذائه هي ليس فقط غير كافية بل تقل كثيراً عن حاجته الفعلية. وهذا يعني أن أي شخص يعتمد على غذائه فقط لتحصيل حاجته من فيتامين سي لن يتمكن من تحقيق التصحيح الكامل للنقص المزمن

لفيتامين سي بجسمه. وينتج عن ذلك استمرار هذا النقص المزمن لفيتامين سي بجسمه مما يؤثر على جودة وحسن أداء وظائف مختلف أعضاءه كما يُضعف مقاومته لمختلف الأمراض.

ويمكننا القول بثقة وبناءً على ما جاء بالكتاب المذكور سلفاً أن التصحيح الكامل لنقص فيتامين سي لشخص بالغ وزنه حوالي 70 كغم يقدر بحوالي 2 إلى 4 غرام فيتامين سي يومياً تحت ظروف عدم تعرضه لضغوط أو تعرضه لضغوط قليلة.

وهذه الحاجة تزيد حسب شدة ضغوط الحياة التي يتعرض لها الشخص حتى تصل إلى 15 غرام يومياً وربما أكثر. وهذه الكمية تمثل حاجة الشخص السليم من أي مرض. أما إذا كان مُصاب بمرض ما فالحاجة لفيتامين سي تزيد حسب شدة ونوع المرض. كما أن حاجة الإنسان لفيتامين سي تزيد مع تقدم العمر وقد تكون هذه الحاجة عالية كثيراً بالأعمار المتقدمة وعند الكهول. وللعلم فالمرجع العلمي والطبي العالمي، بضمنها الأميركي، توصي منذ مدة طويلة ولحد الآن، بأن حاجة الإنسان لفيتامين سي هي 60 ملغم يومياً وهذه تأخذ مجراها لكل سبل ومناحي الحياة العامة ومن ضمنها تدريس أطباء المستقبل بكليات الطب. للملاحظة والغرابه فإن لجنة التغذية الحيوانية الأميركية للاحتياجات الغذائية لحيوانات المختبر توصي بكميات من فيتامين سي أكبر كثيراً لحيوانات تجارب المختبر مثل القرود والخنازير الغينية.

أعتقد أنه من المفيد بهذا المقام إيضاح الوظائف والأدوار الرئيسية التي يؤديها فيتامين سي بجسم الإنسان كما يلي:

- 1 - تقوية مناعة الإنسان ضد أي مرض قد يصيبه وهذه تشمل وباء الكورونا المنتشر حالياً.
- 2 - تنشيط جميع أعمال ووظائف جسم الإنسان وذلك عن طريق تنشيط عمل الإنسولين. ويجدر التوضيح والتأكيد بهذا الصدد أن فيتامين سي يملك تأثير منشط قاطع وصريح على فعالية الإنسولين وكذلك على زيادة إفراز الإنسولين وبنسبه عالية من البنكرياس. وهذا مفيد بشكل خاص للمصابين بمرض السكري الذين يمكن أن يقللوا كمية الأدوية التي يحتاجونها يومياً لعلاج مرضهم شرط استهلاكهم للكمية الكافية لحاجات جسمهم من فيتامين سي.
- 3 - إقلال تصنيع وإنتاج الكوليسترول من قبل الكبد. وهذا مفيد للناس بشكل عام وللمصابين بالسكري وذوي الأوزان العالية بشكل خاص لوقايتهم من تصلب الشرايين وزيادة الضغط وأمراض القلب.
- 4 - تحسين تركيبية وعمل مفاصل الجسم مثل مفاصل فقرات الظهر ومفاصل الركبة والقدم والرسغ التي يتردى عملها مع تقدم العمر مما يؤدي إلى عجز نسبي وآلام.
- 5 - فيتامين سي هو أساسي للأداء المناسب اللائق للجهاز العصبي. كيمياء الدماغ تعتمد على إدامة مستويات مناسبة من فيتامين سي ومستويات عالية منه هي أساسية لعلاج الإضطرابات الفكرية والعصبية.
- 6 - أخيراً فإن واحد من أهم الوظائف البايوكيميائية

لفيتامين سي بكيمياء الجسم هو تصنيع وعمل وإدامة مادته شبيهه بالبروتين تسمى كولاجين. الكولاجين لا يمكن تصنيعه من دون فيتامين سي الذي هو أساسي بكل مافي الكلمه من معنى لإنتاج الكولاجين من قبل الجسم.

الكولاجين هو المادة التركيبية أو البنائية الأهم للجسم. إنه المادة الأساسية، أو الإسمنت، الذي يسند ويمسك الأعضاء والأنسجة سوية. إنه المادة بالعظام الذي يُزود المتانة والمرونة (قابلية الإثناء) ويمنع الهشاشة (سرعة الكسر). بدونهُ يتحطم الجسم ويتفسخ ويذوب. هو يُشكل حوالي ثلث وزن البروتين بكل جسم وهو الجهاز النسيجي الأوسع إنتشاراً. هو المادة التي تُقوي الشرايين والأورده، يسند العضلات، يُقوي الأربطة والعظام، يُجهز أنسجة الإلتئام لشفاء الجروح ويحفظ أنسجة الجلد الشاب ناعمة، صلبه، ليُنه مطواعة وخاليه من التجاعيد. حينما يعوز فيتامين سي فإنه يسبب الإضطراب بصنع الكولاجين الذي يؤدي في نهايته الشديده إلى مرض الإسقربوط. أما العوز أو الحاجة لفيتامين سي الأقل من الشديده ولفترات طويله خلال السنوات المبكره والوسطى، بتأثيرها لإنتاج كولاجين سيئي النوعيه، ربما يكون العامل بالسنوات المتأخره من الحياة الذي يسبب المدى العالى من التهابات المفاصل، كسور الحوض، أمراض القلب والدوره الدمويه المسببه للوفاة الفجائيه والسكتات التي تجلب الشيخوخه والخرف. فالكولاجين إذن، وبالضروره فيتامين سي، مربوط جوهرياً وأساسياً بكل تقدم العمر.



# كيف أعرف أنا حامل بأي شهر

وفي الأسبوع الثالث أنتِ لديك أسبوعان من الحمل، وهكذا...

## مدى دقة تاريخ الوضع

موعد وضعك لطفلك هو مجرد تقدير لمتى سوف تلدين، فقط حوالي خمسة في المائة من الأطفال يأتون في موعدهم، فمعظم الأطفال يوضعون بين 37 أسبوعاً و 42 أسبوعاً من الحمل، ولذلك فمن غير المحتمل أن تلدي في تاريخ الوضع الفعلي.

## الثلاث في الحمل

الثلاث يعني «الفصل» أو «ثلاثة أشهر»؛ حيث إن معظم حالات الحمل هي حوالي تسعة أشهر، وينقسم كل الحمل إلى ثلاثة أثلاث تحدث فيها عدّة تغيرات في جسمك كالتالي: إن الأشهر الثلاثة الأولى تستمر منذ بداية الحمل حتى فترة ثلاثة عشر أسبوعاً، والثلاث الثاني يمتد من الأسبوع الرابع عشر حتى الأسبوع السابع والعشرين، والثلاث الثالث يمتد من الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل حتى ولادة طفلك، وقد تسمعين أيضاً الناس يتحدثون عن «الثلاث الرابع» وهذا يشير إلى ثلاثة أشهر بعد الولادة. كم يستمر الحمل؟

## حساب تاريخ وضع الطفل

يكون حساب تاريخ الوضع أفضل إذا كانت الدورة الشهرية لديك منتظمة وتأتي كل 28 يوماً؛ فإذا كان لديك عدم انتظام في الدورة الشهرية لن تستطيعي معرفة تاريخ آخر دورة شهرية لديك، وإذا كانت دورتك تتفاوت في الطول؛ فالعد من اليوم الأول من آخر دورة شهرية قد لا يعطيك التاريخ الذي يمكن الاعتماد عليه، فيمكن الاستعانة بفحص الموجات فوق الصوتية، فعند أول فحص لك بالموجات فوق الصوتية، ستحصلين على تاريخ أكثر دقة لتوقيت وضع طفلك؛ لأنّ الفحص يكون بقياس طفلك من رأسه إلى أسفل جسمه، وهذا يدخل في حسابات ليغطي فكرة أكثر دقة لمدى طول فترة حملك له. عندما يتمّ الطفل سنة واحدة من العمر يكون قد أنهى السنة الأولى له على قيد الحياة، وهذا يعني أنه سيكون عمره سنة واحدة خلال سنته الثانية من العمر، وبالمثل لديك، عند إكمال الأسبوع الأول من الحمل ستكونين حامل لأسبوع واحد، لذلك سوف تحسبين حاملاً لأسبوع واحد أثناء الأسبوع الثاني؛ لذ في الأسبوع الثاني أنتِ حامل بأسبوع واحد،

## الحمل

من المعلوم أنه عندما يحدث الحمل، تحدث معه بعض التغيرات الفسيولوجية في جسم المرأة، وهذه التغيرات تؤثر على جلدها، ويمكن أن تظهر معظم هذه الأعراض أو بعضها تبعاً لطبيعة المرأة الفسيولوجية، ولكن مع ذلك فإن إمكانية معرفة بالضبط أين أنتِ في فترة الحمل يمكن أن يكون أمراً مربكاً، لذا سنوضح لك سيدتي في هذا المقال بعض المعلومات المفيدة حول حملك وموعد بدايته.

## تحديد بداية الحمل

إنّ معظم الناس بما في ذلك العاملين في مجال الصحة يحسبون تاريخ الحمل على أساس آخر دورة شهرية، فلتحددي بداية الحمل حوالي أن تتذكّري متى بدأت الدورة الشهرية الأخيرة لديك، مع العلم بأنّ اليوم الأول من آخر الدورة الشهرية لك يُحسب كيووم من الحمل. بعض النساء يُفضلنّ اعتماد فترة الحمل من اليوم الذي حدثت فيه الإباضة خلال الشهر الذي أصبحت حاملاً فيه، وهذا سوف يعطيك موعداً تقديرياً فقط للحمل، والذي يكون عادة بعد حوالي أسبوعين من اليوم الأول من آخر دورة شهرية لك.







يعتمد ذلك على كَيْفِيَّة الاعتماد على حسابه، لكن معظم السيدات يُحدِّدن تاريخ الوضع عن طريق عدَّ 40 أسبوعاً من اليوم الأول من آخر دورة شهرية لهن.

### كيف أعرف كم أسبوع أنا حامل

**كيفية حساب عمر الحمل بالأسابيع**  
يمتد عمر الحمل إلى 280 يوم أي 40 أسبوعاً،<sup>[1]</sup> ويتم تحديد عمر الحمل من تاريخ بداية آخر دورة شهرية، أي أول يوم تم فيه الحيض، على الرغم من حدوث الإخصاب فعلياً بعد أسبوعين تقريباً من هذا التاريخ، إلا أن الأطباء غالباً ما يطلبون من الحامل تحديد تاريخ أول يوم من آخر دورة شهرية لها للتمكن من

حساب عمر الجنين وموعد الولادة بدقة، وتعتبر هذه الطريقة فعالة في حالات انتظام الدورة الشهرية أي حدوثها كل 28 يوم، أما الحوامل اللواتي لا يستطعن تحديد هذا الموعد بدقة أو اللواتي يعانين من عدم انتظام في الدورة الشهرية فيتم حساب عمر الحمل لديهن عن طريق فحص الموجات فوق صوتية، وبالتحديد من خلال قياس طول الجنين.

### كيفية حساب موعد الولادة

يمكن للحامل حساب موعد الولادة بكل سهولة من خلال الاستعانة بأي من حاسبات تاريخ الولادة المتوفرة على شبكة الإنترنت، أو من خلال القيام بعملية حسابية بسيطة

تشتمل على إضافة الرقم 7 لتاريخ يوم الولادة، والرقم 9 لتاريخ شهر الولادة، وعلى سبيل المثال إذا ما كان تاريخ بداية آخر دورة شهرية 1 فبراير، فيتم إضافة رقم 7 لرقم 1 ليكون الحاصل 8، وإضافة الرقم 9 لـ 8، وبذلك نكون قد حصلنا على موعد الولادة المتوقع، وتقدر نسبة الحوامل اللواتي يلدن في التاريخ المحدد بهذه الطريقة بـ 4%، ويمكن للولادة أن تحصل بشكل طبيعي ما بين الأسبوع 37 من الحمل والأسبوع 42 من الحمل، أما في حال انقضاء 42 أسبوع دون حدوث ولادة فعادةً ما يقوم الأطباء بتحفيز المخاض.

### أهمية فحص الموجات فوق الصوتية

يلجأ الطبيب إلى فحص الموجات فوق الصوتية لتقدير موعد الولادة، ومقارنة النتائج التي يقدمها مع نتائج موعد الولادة اعتماداً على موعد بداية آخر دورة شهرية، والكشف عما إذا ما كانت متوافقة أو لا، وسيلجأ الطبيب إلى تصحيح موعد الولادة إذا ما كانت هذه النتائج مختلفة إلى حد كبير عن بعضها البعض، ويقتصر هذا الأمر على الفترة الأولى من الحمل، أما خلال الفترة الثانية والثالثة فلن يقوم الطبيب بتغيير موعد الولادة حتى لو كان هناك اختلاف واضح في نتائج فحص الموجات فوق الصوتية.





مشكلة بفخذه. في بعض الأحيان يكون تأخر الطفل في المشي مرتبطاً بتأخر تطوره عموماً، فمثلاً قد يكون مؤشراً إلى التخلف العقلي وغيرها من الاضطرابات.

#### متى يحتاج تأخر المشي عند الأطفال لاستشارة الطبيب؟

كما ذكرنا قد يكون تأخر الطفل في المشي طبيعياً ولكن هناك بعض الحالات التي تشير إلى أن تأخر الطفل في المشي ليس طبيعياً ويرتبط بمشكلة صحية تحتاجين معها إلى مراجعة الطبيب لتلقي العلاج الطبي اللازم، وهذه الحالات تشمل: إذا لم يمش طفلك حتى سن 18 شهراً. إذا كان طفلك يمشي فقط على أصابع قدميه. إذا كانت لديك مخاوف من وجود مشكلة معينة في قدم طفلك أو ساقه. إذا لاحظت أن حركة

عوامل أسرية وبيئية مثل: لم تعطيه الفرصة أو تشجيعه على ممارسة المشي. إذا كان جميع أفراد الأسرة دائماً مشغولين عن الطفل، ويتركونه فترات طويلة في مشاية الأطفال، فيعتاد الطفل أن يركز على أصابع قدميه، لذا فعدد من الخبراء ينصحون بعدم استخدام مشاية الأطفال التي يمكن أن تسبب تأخر مشي الطفل عكس ما يظن كثيرون. عدم وجود حافز للطفل على المشي، فمثلاً الطفل الذي تحمله أمه كثيراً أو تأخذه معها إلى كل مكان، فكل ما يحتاج إليه يصل إليه، ما لا يجعل لديه حافزاً لممارسة المشي، لذا فعليك دور كبير في تشجيع طفلك على تطوير مهارات المشي لديه. أحياناً يتأخر الطفل في المشي نتيجة زيادة وزنه أو زيادة نشاطه، فيجد صعوبة في الحفاظ على توازنه. قد يتأخر الطفل في المشي نتيجة وجود

**أسباب تأخر المشي عند الأطفال**  
عادة ما يستطيع الطفل سحب نفسه ليقف في عمر ما بين 6 إلى 10 شهور، ويستطيع أن يمشي مستنداً إلى الأثاث وربما يستطيع المشي بدعم أحد أبويه في عمر ما بين 7 إلى 13 شهراً، لاحظي أنه ينبغي ألا تجبري طفلك على المشي في وقت مبكر، ويبدأ الطفل المشي بمفرده في عمر ما بين 11 إلى 14 شهراً، ومن عمر 14 شهراً يستطيع معظم الأطفال المشي منفردين، ولاحظي دائماً أنه يوجد اختلاف كبير من طفل لآخر في تعلم المشي، وهذا لا يعني وجود مشكلة فربما يتأخر طفلك عن أقرانه في نموه أو تطوره، ولكنه ما زال طبيعياً، فمثلاً إذا لاحظت أن طفلك بلغ 18 شهراً من عمره ولم يمش بعد، فهذا الأمر غير معتاد ولكنه طبيعي، وربما يكون مؤشراً إلى وجود مشكلة معينة نتيجة

تحرص كل أم على مراقبة نمو صغيرها وتطوره منذ اللحظة الأولى للولادة. وتأخر المشي عند الأطفال من الأمور التي تقلق نسبة كبيرة من الأمهات، خاصة إذا كان أشقاء الطفل أو أقرانه قد بدأوا في المشي في عمر أصغر. وحتى لا تقلقي عزيزتي فإن التطور الحركي يختلف من طفل لآخر. وقد تظنين أن طفلك متأخراً لكنه يسير وفقاً للمعدل الطبيعي للتطور. لذا عليك فقط متابعة نمو طفلك من خلال مخططات النمو القياسية، أو مع طبيب الأطفال، وفي هذا المقال سنخبرك بأسباب تأخر المشي عند الأطفال ومتى يجب استشارة الطبيب.

# تأخر مشي الطفل .. ومتى يصبح الذهاب للطبيب ضرورة؟





## الأثار السلبية والإيجابية لإستخدام المشايات

### الإيجابيات

- التمرين على المشي مشاية الأطفال تعطي طفلك القدرة على اختبار توازنه واستخدام عضلات الساقين على الوقوف والمشي. في حين أن المشاية لن تعلم طفلك كيفية المشي، ولكن يمكن ان تعطيه بعض الممارسات التي من شأنها أن تساعد عندما يتعلم كيفية السير.

- التسلية واللعب طفلك قد يستمتع ببعض من وسائل التسلية والترفيه التي تأتي مع المشاية، بما في ذلك قضبان الألعاب والأصوات والأصوات. هذا قد يعطيك استراحة أنت في أمس الحاجة إليها في خلال اليوم.

- يمكن للمشاية إعطائه الحرية للإستكشاف، في حدود المعقول وتحت إشراف دقيق من الوالدين.

### السلبيات

- التعثر واحدة من أهم السلبيات مع المشاية هي ميلها للتسبب في تعثر الأطفال. عندما يتعثر الطفل في المشاية فإنه يمكن أن يتسبب ذلك في ضرر لرأس الطفل، أو الذراعين أو الساقين. يجب أن لا تستخدم المشاية في المناطق ذات الأسطح غير المستوية. السلام الأطفال يمكنهم التحرك بسرعة في المشايات، وكل ما يحتاجه الأمر هو عجلة واحدة فقط على حافة السلم تؤدي إلى الإطاحة بالمشاية لأسفل السلم -لاقدر الله والطفل محبوس داخلها.

الإصابات من الوقوع أسفل السلم في المشاية غالباً ما تكون أسوأ من أن الطفل يسقط وحده أسفل السلم. تعوق تطور حركة الساقين يمكن للمشاية أن تعرقل تقدم الطفل فيما يتعلق بالمهارات الحركية. ممكن أن لا يسير الطفل في وقت أسرع لأنه تعلم الاعتماد فقط على المشاية، والمشاية بدورها لا تعمل على عضلات الفخذ العليا المهمة لتطوير عملية المشي. بدلا من ذلك، فإنها تركز الحركة على الجزء الأسفل من الساق وأصابع القدم.

حتى يصل للعبة أو الهدف الذي وضعتيه له.

رتبي الأثاث: بعد أن يتمكن الطفل من المشي معك حان الآن تدريبه على المشي بمفرده، لذا حاولي إزالة الأشياء التي قد تعرقل سيره، واجعليه يستند إلى أريكة ليوقف ثم اتركه ليسير بجانبه مستنداً إلى الأثاث وبالطبع سيسقط عدة مرات وسيحاول الوقوف بنفسه، اتركه يحاول بمفرده ولكن راقبيه حتى يتمكن من المشي جيداً مستنداً، وبعدها سيحاول الطفل الوقوف بمفرده والمحافظة على توازنه والسير بمفرده.

في النهاية فإن تأخر المشي عند الأطفال ليس أمراً مقلقاً طالما أن المهارات الحركية الأخرى لدى الطفل تتطور في معدلها الطبيعي، ومع ذلك إذا شعرت بفطرتك كأم أن الطفل لديه مشكلة تسبب تأخره فلا تترددي في استشارة طبيب الأطفال للاطمئنان ولأخذ الخطوات المناسبة للعلاج.



يرتدي حذاءً أو جورباً في أثناء تدريبه على المشي، إذ يشير أطباء الأطفال أن مشي الطفل عاري القدمين يجعله يستشعر الأرض ويحافظ على توازنه. ضعي هدفاً للطفل: إذا رأى الطفل لعبة بألوان زاهية أو طبق من الفواكه المفضلة له، فسيحفزه هذا كثيراً على المشي، لذا ضعي لعبة على بعد بضع خطوات منه بحيث يمكنه رؤيتها ويتشجع للوصول إليها. علمي الطفل خطوات المشي: قبل التدريب الفعلي على المشي علمي الطفل الوقوف والجلوس والوقوف مرة أخرى، حتى يتمكن من رفع نفسه عند الوقوع وهو أمر متوقع في محاولات المشي الأولى. لذا في البداية أمسكي ذراعي الطفل وارفعيه لأعلى حتى يقف، ثم اخفضيه حتى يجلس ثم ارفعيه مرة أخرى، وكرري الأمر يومياً حتى يتمكن من الاستناد عليك أو على قطعة من الأثاث ويقف بمفرده. التدريب على المشي: ستحتاجين في البداية إلى الإمساك بذراعي الطفل ولكن لا تسحبها بقوة فتؤدي ذراعيه، كذلك لا يجب رفع الطفل من على الأرض فالغرض من التدريب أن يستند الطفل على قدميه ويحركهما حتى يتمكن من السير، ثم برفق ارجعي خطوة إلى الوراء وانتظري حتى يحرك الطفل قدميه وتحلي بالصبر فقد يحتاج الأمر منه بعض الوقت واكتفي بخطوات قليلة في المرة الأولى

طفلك تختلف من جانب لآخر، أو من ساق لأخرى. وغالباً ما يقيم الطبيب حالة طفلك بعدة خطوات منها: الفحص الطبي، بما في ذلك الفحص العصبي وتقييم مرونة مفاصل الطفل وقوة عضلاته. فحص النمو الحركي لدى طفلك، بمقارنة المشي لديه مع باقي المهارات الحركية الأخرى، للتأكد من استمرارية النمو الحركي لديه. إذا لم يجد الطبيب سبباً لتأخر المشي لدى طفلك، يوصي ببعض الألعاب التحفيزية لتحفيز طفلك، وتشجيعه على المشي. إذا لم يحصل على النتيجة المطلوبة، فربما يوصي الطبيب بالعلاج الطبيعي وقد يحتاج للتدخل الجراحي في بعض الحالات مثل العيوب الخلقية في الساق.

### كيفية تدريب الطفل على المشي

أول مرة يمشي فيها طفلك من الذكريات السعيدة في حياتك كأم، ومن المهم عزيزتي أن تشجعي طفلك على المشي فكما ذكرنا عدم وجود حافز قد يسبب تأخر المشي عند الأطفال، وحاولي تجنب استخدام المشاية على قدر الإمكان واحرصي على تدريب الطفل على المشي بنفسك فذلك من شأنه أن يطور مهاراته الحركية، ويوطد الروابط بينكما لأنه يشعر بالأمان لوجود جانبه، ما يشجعه على المشي، وفيما يلي سنشرح لك بعض الخطوات لتدريب الطفل على المشي: أبقى الطفل عاري القدمين: لا تجعلي الطفل



# فضل الصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم

يبحث الكثير من المسلمين عن أفضل الصيغ للصلاة على النبي لقضاء الحوائج في مفتاح كل خير ورزق، وهي تكفر ذنوب العبد.. وقد أجمع علماء الأمة على استحباب الصلاة والسلام على النبي محمد صلى الله عليه وسلم، في كل الأوقات، وخاصة يوم الجمعة.

ويُعد الإكثار من الصلاة على النبي صلى الله عليه وآله وسلم، من أقرب القربات وأعظم الطاعات وهو أمر مشروع بنص القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة وإجماع الأمة، حيث قال تعالى في كتابه العزيز: (إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا) «الأحزاب 56».

أما السنة، فالأحاديث في ذلك كثيرة، منها حديث أبي بن كعب رضي الله عنه، قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم إذا ذهب ثلثا الليل قام، فقال: «يا أيها الناس اذكروا الله اذكروا الله.. جاءت الراجفة تتبعها الرادفة.. جاء الموت بما فيه.. جاء الموت بما فيه».

## ما هي أجمل الصيغ في الصلاة؟

قال أبي بن كعب: قلت: يا رسول الله إنني أكثر الصلاة عليك. فكم أجعل لك من صلاتي؟ فقال: «ما شئت». قال: قلت: الربع؟ قال: «ما شئت. فإن زدت فهو خير لك». قلت: النصف؟ قال: «ما شئت. فإن زدت فهو خير لك». قال: قلت: فالثلثين؟ قال: «ما شئت. فإن زدت فهو خير لك». قلت: «أجعل لك صلاتي كلها؟ قال: «إذن تكفى همك ويغفر لك ذنبك».. رواه الترمذي والحاكم وصحاه.

وعن أوس بن أوس رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «إن من أفضل أيامكم يوم الجمعة.. فيه خلق آدم عليه السلام.. وفيه قبض.. وفيه النفخة.. وفيه الصعقة. فاكثروا علي من الصلاة فيه.

فإن صلاتكم معروضة عليّ».. قالوا: يا رسول الله وكيف تُعرض صلاتنا عليك وقد أرمت؟ - يعني: بكيت - قال: «إن الله عز وجل قد حرم على الأرض أن تأكل أجساد الأنبياء عليهم السلام»، رواه أحمد وأبو داود، وصححه ابن خزيمة وابن حبان والحاكم. إلى غير ذلك من الأحاديث الكثيرة في ذلك.

وقال العلماء: أقل الإكثار ألف مرة. وقيل أقله ثلاثمائة، وألف في ذلك العلامة المتقي الهندي كتابه الممتع «هداية ربي عند فقد المربي»، تعرض فيه للأوقات التي يفتقد فيها الشيخ المربي والمرشد إلى الله تعالى وأن «واجب الوقت» حينئذ يكون هو الإكثار من الصلاة على النبي صلى الله عليه وآله وسلم بحيث يصلي المسلم عليه ألف مرة كل يوم على الأقل.

وقد ورد في ذلك حديث مرفوعاً عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «من صلى علي في يوم ألف مرة لم يمت حتى يرى مقعده من الجنة» أخرجه ابن شاهين في الترغيب والضيء في الأحاديث المختارة.

وبالجملة فكل إكثار من الصلاة على النبي صلى الله عليه وآله وسلم هو قليل بالنسبة إلى عظيم حقه ورفيع مقامه عند ربه.

وقد قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «من صلى علي صلاة لم تزل الملائكة تصلي عليه ما صلى علي.. فليقل عبد من ذلك أو ليكثر» رواه ابن ماجه وأحمد وحسنه المنذري وابن حجر.

ولم يزل الإكثار من الصلاة على النبي صلى الله عليه وآله وسلم علامة مميزة لأهل السنة والجماعة على مر القرون، كما يقول الإمام علي زين العابدين ابن الإمام الحسين رضي الله عنهما: «علامة أهل السنة: كثرة

الصلاة على رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم».. رواه أبو القاسم التيمي في «الترغيب والترهيب».. اللهم صل وسلم وبارك عليك يا حبيبي يا رسول الله.

## الصيغة الإبراهيمية:

اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم انك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد، اللهم تحنن على محمد وعلى آل محمد كما تحننت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم انك حميد مجيد، اللهم سلم على محمد وعلى آل محمد كما سلمت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم انك حميد مجيد، وسلم ورضي الله عن الصحابة أجمعين.

## الصيغة الثانية:

اللهم صل على محمد وعلى آل محمد كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم إنك حميد مجيد.

## الصيغة الثالثة:

اللهم صلي على عبدك وحبيبتك ورسولك محمد صلى الله عليه وسلم كما صليت على إبراهيم في العالمين إنك حميد مجيد.

## الصيغة الرابعة:

اللهم صلي على محمد وعلى آل سيدنا محمد وعلى أصحاب سيدنا محمد وعلى أزواج سيدنا محمد وعلى أطفال سيدنا محمد وعلى ذرية سيدنا محمد وسلم تسليماً كثيراً. الطريقة الخامسة: ونقول فيها اللهم صل على محمد.. ونقولها عدة مرات.

## فضل الصلاة على النبي

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا (56)﴾ الأحزاب/56.

عن أبي هريرة، رضي الله عنه، أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: «مَنْ صَلَّى عَلَيَّ وَاحِدَةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ عَشْرًا». أخرجه مسلم. عن عبد الله بن مسعود، رضي الله عنه، قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -

: «إِنَّ لِلَّهِ مَلَائِكَةً سَيَّاحِينَ فِي الْأَرْضِ يُبَلِّغُونِي مِنْ أُمَّتِي السَّلَامَ». أخرجه أحمد والنسائي.

## فضل الصلاة على النبي..

### امتثال المؤمن لأمر الله سبحانه بالصلاة عليه.

موافقة المؤمن لله سبحانه وتعالى في صلاته على نبيه عليه الصلاة والسلام، وإن كانت طبيعة الصلاتين مختلفة، فصلاة الله على نبيه هي الثناء عليه، وأما صلاة العبد على النبي عليه الصلاة والسلام فهي الدعاء له. ترفع درجات العبد عند الله وتكفر خطايا. الصلاة على النبي عليه السلام من ختم بها دعاءه كان ذلك سببا في إجابة دعائه، فهي وسيلة لرفع الدعاء إلى الله. تقي العبد هموم الحياة الدنيا وتكفيه إياها. حق للنبي صلى الله عليه وسلم على أمته مقابل الخير العظيم الذي بذله وأعطاه لهذه الأمة.

## أفضل الصيغ للصلاة على النبي

1. اللهم صل على سيدنا محمد عبدك ونبيك ورسولك النبي الأمي بقدر عظمتك ذاتك في كل وقت وحين (وعلي اله وصحبه وسلم).
2. اللهم صل صلاة كاملة وسلم سلاماً تاماً على سيدنا محمد الذي تنحل به العقد، وتنفرج به الكرب، وتقضي به الحوائج، وتنال به الرغائب، وحسن الخواتم، وإستسقاء الغمام بوجهه الكريم في كل لحظة ونفس بعدد كل معلوم لك.
3. اللهم صل على صاحب التاج والمعراج سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً، وكن بنا وبوالدينا وبمشايخنا وبالمؤمنين رؤفاً رحيماً.
4. اللهم صل على سيدنا محمد حبيبك المحبوب ومحبيه، كمل يرضيك ويرضيه، وحببه فينا وزدنا محبة فيه.
5. اللهم صل على سيدنا محمد الفاتح لما أغلق، والخاتم لما سبق، ناصر الحق بالحق، والهادي الى صراطك المستقيم، وعلى آله واصحابه حق قدره ومقداره العظيم.
6. اللهم صل على سيدنا محمد طب القلوب ودوائها، وعافية الأبدان وشفائها، ونور الإبصار وضياؤها، وعلى آله وصحبه وسلم.
7. اللهم صل على سيدنا محمد وعلى آله، كما لا نهايه لكمالك وعدد كماله.
8. اللهم صل وسلم عليك يا سيدي يا رسول الله، خذ بيدي وقله حيلتي ادركني يا رسول الله.
9. اللهم صل على عين الاعيان، نقطة بداية الاكوان، صلاة تذهب بها عنا جميع الهموم والغموم والأحزان.



# فريق هايدو كان يحصد البطولة الرباعية للأكاديميات



حصد فريق أكاديمية هايدو لقب البطولة الرباعية للأكاديميات بعد فوزه في المباراة النهائية على أكاديمية انسباير بهدف نظيف. حيث جمعت البطولة أربعة فرق من الأكاديميات الرياضية المعتمدة في الكويت وهم:

هايدو ، انسباير ، كويت سوكر، وسر س.

بدء فريق هايدو البطولة بافتتاحية ملفته للأنظار بعد فوزه على س رس ب سبعة أهداف لهدف . وتعادل الفريق في الجولة الثانية مع كويت سوكر دون أهداف. ثم اختتمت البطولة بفوز هايدو على انسباير بهدف دون مقابل. وحصد اللاعب فهد راشد من أكاديمية هايدو على لقب أفضل لاعب في البطولة.

كانت جميع المباريات مميزة وذات مستوى عالي في التنظيم ، وأشاد مدير الأكاديمية السيد عبد الله الصالح على المستوى الرائع في التنظيم ، حيث أعطى الدعم الكبير لجميع الفرق واللاعبين طامحاً برؤيتهم في أفضل المستويات في البطولات القادمة.

## افتتاح مميز لقرعة الدوري الممتاز لكرة اليد

لدوري محلي بهذا الشكل المميز متمنياً أن يكون بداية قوية لموسم جيد، ومشيداً بقرار مشاركة المحترف الأجنبي رغم أنه متأخر لكنه سيرفع مستوى اللعبة.

وأشار فليطح إلى أن الهيئة شرعت في إعداد استراتيجية متكاملة ومدروسة تلبي جميع المتطلبات مثل « الاحتراف الجزائري ودعم أفضل للمنشآت والمعسكرات» واستعانت فيها بآراء جميع المنتسبين للحقل الرياضي ، مؤكداً أن وزير الإعلام وزير الدولة لشؤون الشباب عبد الرحمن المطيري حريص على عرض الاستراتيجية بعد الانتهاء منها على مجلس الوزراء .

### الملا: حفظ حقوق اللاعبين:

بدوره أكد د.صقر الملا ، أن أساس الرياضة هو الحفاظ على حقوق الجميع خصوصاً اللاعبين لذلك كان الانتقال إلى « النظام الآلي» للاعتراف وفيه سيتمكن اللاعب من الحصول على عقده بشكل سلس مما يحافظ على حقوق الجميع، مشيراً إلى أن الطموح هو عمل نقلة نوعية بحلول عام 2023 إلى الجانب الرقمي بشكل كامل وعدم وجود معاملات ورقية في الهيئة.

أقام اتحاد كرة اليد حفل افتتاح وقرعة بطولة الدوري الممتاز للعبة للموسم الرياضي 2021-2022، على مجمع صالات الشيخ سعد العبد الله بصباح السالم ، بحضور مدير عام الهيئة العامة للرياضة د.حمود الفليطح ، ونائبه د. صقر الملا ورئيس اللجنة الأولمبية الشيخ فهد الناصر ورؤساء أندية الكويت خالد الغانم، وبرقان هملان الهملان وأمين صندوق نادي كاظمة عمر الملا ، ورئيس اتحاد اليد ناصر بومرزوق ، وأعضاء مجلس إدارة الاتحاد وممثلي الأندية.

### قرعة الممتاز والأولى:

وأُسفرت القرعة في جولتها الأولى عن وقوع العربي مع الفحيحيل ، وبرقان مع الكويت، والقادسية مع السالمية ، والقرين مع كاظمة، بينما أوقعت قرعة دوري الدرجة الأولى الساحل مع اليرموك ، وخطان مع الشباب ، والتضامن مع الصليبيخات، والنصر مع الجهراء.

ومن جانبه أعرب د.حمود الفليطح عن سعادته بهذه الإنطلاقة الرائعة لدوري اليد وقال « على مدار علاقتي الطويلة بالرياضة لم أشاهد افتتاحاً

## يد برقان يتعاقد مع البحريني ميرزا

أعلن نادي برقان تعاقدته رسمياً مع نجم منتخب البحرين لكرة اليد علي ميرزا بعقد لمدة موسم واحد، لدعم صفوف الفريق خلال الموسم الجديد المقرر أن ينطلق في هذا الشهر . ويعتبر ميرزا من اللاعبين المميزين وسبق له اللاعب في الخط الخلفي بالشاركة الإماراتي ، ومضر السعودي في البطولة الآسيوية الأخيرة للأندية .

وبذلك يكون برقان أغلق ملف المحترفين الأجانب بعدما تعاقد في وقت سابق مع لاعب منتخب مونتنيغرو «لاعب الدائرة» فوك لازوفيتش، الذي انضم فعلياً لوفد الفريق الموجود حالياً في معسكره التدريبي بالبوسنة.







# دانييل مدفيديف

## يحرز باكورة ألقابه الكبيرة

ونوه الروسي بمنافسه بقوله --  
ما حققته في مسيرتك بالنسبة  
إلى يجعلك أفضل لاعب في تاريخ  
اللعبة--.

وخاض مدفيديف إحدى أفضل  
المباريات في مسيرته ليخرج  
فائزاً ويضع حداً لسلسلة من 27  
فوزاً توالياً في البطولات الكبرى  
للصربي، ليتأثر من ديوكوفيتش  
الذي هزمه في نهائي بطولة  
استراليا في فبراير الماضي.

واعتمد الروسي على إرسالته  
الصاروخية وقد سدد 17 خلال  
المباراة التي لم يخسر فيها  
إرساله سوى مرة واحدة في  
أواخر المجموعة الثالثة، في حين  
ارتكب ديوكوفيتش أخطاء مباشرة  
كثيرة ساهمت في خسارته.

العام الحالي، في انجاز تحقق  
للمرة الأخيرة قبل 52 عاماً  
وتحديداً بواسطة الاسترالي  
الأسطورة رود لايفر (83 عاماً)  
عام 1969 الذي كان حاضراً في  
النهائي اليوم.

وكان مدفيديف خسر نهائي  
البطولة الأمريكية للمرة الرابعة  
في مسيرته، كما أنه فشل في  
الإنفراد بالرقم القياسي في عدد  
الألقاب الكبيرة التي يتقاسمها  
حالياً مع الأسطورتين نادال،  
والسويسري روجيه فيدرر ولكل  
منهم 20 لقباً كبيراً.

وقال مدفيديف بعد فوزه -- أنا  
أسف للجمهور ولنوفاك لأننا  
جميعاً كنا ندرك ما كان يصبو  
إلى تحقيقه في هذه المباراة--.

حطم الروسي دانييل مدفيديف،  
المصنف ثانياً، حلم الصربي  
نوفاك ديوكوفيتش، المصنف أولاً  
عالمياً، بإحراز أربعة ألقاب كبيرة  
والإنفراد بالرقم القياسي في عدد  
الألقاب الكبيرة خلال عام واحد،  
بالفوز عليه 6-4 و6-4 و6-4  
في نهائي بطولة الولايات المتحدة  
المفتوحة، رابع البطولات الأربع  
الكبرى ضمن «الغراندم سلام»،  
على ملعب فلاشينغ ميدوز في  
نيويورك.

واللقب هو الأول الكبير للروسي  
في حين كان ديوكوفيتش يمني  
النفوس، بإضافة بطولة فلاشينغ  
ميدوز إلى بطولات استراليا  
ورولان غاروس الفرنسية  
وويمبلدن الانكليزية منذ مطلع

قال كريستيانو رونالدو نجم مانشستر  
يونايتد -أمس الخميس- إن عودته إلى  
أولد ترافورد ليست لقضاء عطلة، وإنه  
يأمل في أن يثبت قدراته مرة أخرى من  
خلال تقديم أداء جيد خلال السنوات  
المقبلة.

وقضى المهاجم البرتغالي البالغ من  
العمر 36 عاماً، 6 مواسم في يونايتد  
بين عامي 2003 و2009، وفاز معه بـ8  
ألقاب كبرى، وعاد إلى أولد ترافورد  
قادماً من يوفنتوس الشهر الماضي في  
عقد يمتد لعامين.

وبعد حصوله على القميص الشهير  
رقم 7 مع النادي المنافس في الدوري  
الإنجليزي الممتاز، يأمل رونالدو في  
بلوغ المستويات المرتفعة التي حققها  
في فترته الأولى في النادي.

وقال رونالدو في مقابلة نشرها موقع  
النادي على الإنترنت اليوم "لهذا أنا  
هنا. لست هنا للاستمتاع بعطلة. ما  
حققته هنا كان جيداً، بالفوز بأشياء  
مهمة وارتديت هذا القميص من قبل  
سنوات عديدة".

ويرجح أن يكون الظهور الأول لرونالدو  
-الذي سجل 118 هدفاً مع يونايتد-  
في فترته الثانية عندما يستضيف  
نيوكاسل يونايتد بملعب أولد ترافورد  
في الدوري الإنجليزي الممتاز غداً  
السبت، حيث عزز النادي هذا الترجيح  
بنشره ثلاثيته في مرمى نيوكاسل  
بقميص الشياطين الأحمر.

# رونالدو: عودتي إلى مانشستر يونايتد ليست لقضاء عطلة بل للفوز بالبطولات



## الأهلي يحتفل بـ «النجمة العاشرة» الافريقية

أقام النادي الأهلي المصري حفلاً كبيراً لتكريم فريق كرة القدم الأول  
بالنادي بعد الفوز بدوري أبطال إفريقيا للمرة العاشرة في تاريخه على  
حساب نادي كايزر تشيفز الجنوب إفريقي، وهي الاحتفالية التي تأخر  
النادي في إقامتها بسبب الارتباطات السابقة والمتزامنة للفريق في بطولة  
الدوري الممتاز الموسم الماضي.



## باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

من قبل نخبة من الأطباء المختصين  
في مختلف الأمراض المزمنة وغيرها..

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الأسم الأول

والمنطقة السكنية

### سؤال من نورا - من الفيحاء:

لقد أصبت بسكري الحمل، فهل سيؤثر ذلك  
على جنيني؟

#### الجواب:

تستطيعين مراجعة طبيبك والعمل معاً للحفاظ على استقرار معدلات السكر في الدم، وهذا أهم ما يمكنك القيام به للحد من خطر تعرض طفلك للمضاعب الصحية فتستطيع معظم النساء تحقيق الاستقرار في نسبة السكر في الدم عبر الاعتدال في تناول الطعام واتباع نظام رياضي، سكر الدم أثناء الحمل لا يشكل خطراً على الحمل. إذا وجدت أنك لا تستطيعين السيطرة على سكري الحمل من خلال اتباع النظام الغذائي وممارسة

التمارين الرياضية فقط، فسوف يصف لك طبيبك بعض الأدوية أو حقن الأنسولين بهدف الإسهام في استقرار معدلات السكر في الدم، و أن عدم معالجة سكري الحمل قد يزيد بنسبة طفيفة من خطر ولادة الطفل ميتاً. يمكن تقليل احتمالات هذه المخاطر عبر التحكم بنسبة السكر في الدم بحيث تبقى ضمن معدلها الطبيعي قدر الإمكان خلال فترة الحمل. ربما سيكثر عدد مرات الكشف الطبي أثناء الحمل وعدد مرات التصوير للاطمئنان على نمو طفلك، وقد تخضعين لقياس نسبة السكر في الدم بانتظام أثناء

### سؤال من أحمد - من الجهراء:

أنا أعشق المكسرات ولا أستغني عنها، ولكن الكثير  
يبدأ يحذرن من كثرة تناولها فما هي الأضرار وهل  
فعلاً تؤدي لأمراض؟ انصحوني...

#### الجواب:

تحتوي المكسرات على نسبة عالية من فيتامين E الضروري للجلد والقلب والأوعية الدموية والدماغ، وينظم الكوليسترول في الدم. كما تحتوي المكسرات على نسبة عالية من مركب فيتوستيرول الذي ينظم مستوى الكوليسترول في الدم. والإفراط في تناول المكسرات فيسبب سرطان في الكبد، وذلك وفقاً للدراسات والأبحاث التي أجريت في الفترة الأخيرة، فالمكسرات تحتوي على مواد ضارة عند تراكمها في الجسم وتصبح سبباً للإصابة بأمراض الكبد وخاصة سرطان الكبد وهذا الضرر يأتي من احتوائها على نسبة عالية من مركب أفلاتوكسين الذي تنتجه فطريات توجد عادة في التربة، ويظهر تأثيرها في بعض المحاصيل الغذائية مثل الحبوب والبقول والمكسرات، وتبدأ المحاصيل المصابة بهذه الفطريات بالتعفن، مما يسبب تكون السموم الفطرية التي تعتبر منذ فترة طويلة مواد مسرطنة، لذلك ينصح بالاعتدال في تناولها وعدم الإكثار من المملحة منها لأنها تؤدي لرفع ضغط الدم.

#### الجواب:

طبعاً المتابعة الطبية مهمة جداً لمراقبة هذا الارتفاع، أما ما نستطيع أن ننصح به للوقاية من ارتفاع الكوليسترول فهو: ممارسة النشاط البدني بشكل دائم. تجنب جميع منتجات التبغ الذي من شأنه أن يقلل من خطر الإصابة بالكوليسترول المرتفع والتخلص من الوزن الزائد. تناول الطعام الصحي والغني بالألياف الغذائية والذي له فعالية في خفض مستويات الكوليسترول. الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على دهون متحولة. الحرص على استهلاك أنواع مختلفة من الخضار والفواكه بشكل دائم. زيادة استهلاك الأسماك لاحتوائها على مستويات منخفضة من الدهون مقارنة باللحوم والدجاج.

### سؤال من عهد - من العدا:

أعاني من ارتفاع الكوليسترول في الدم؟  
ماهي النصيحة التي أستطيع اتباعها  
للوفاية من ارتفاع الكوليسترول؟

### سؤال من شيما - من الدعية:

#### الجواب:

شكراً على السؤال، تقوم الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) بإعداد دورات حول أهمية الكشف المبكر والتدريب على الفحص الذاتي لسرطان الثدي لفئة السيدات الراغبات بالتدريب مجاناً، ويمكنك التسجيل على الرقم التالي: تقوم (كان) بتوفير مكان التدريب والطبيبات المختصات.

شهر أكتوبر معروف عالمياً بأنه شهر التوعية من سرطان الثدي. أود أن أعلم على كيفية الفحص الذاتي. كما فهمنا من رسائل التوعية عن أهمية الكشف المبكر. التدريب يجعلني واعية بما يتغير في جسمي. هل هناك دورات وكيف أسجل فيها؟



# الإعجاز اللغوي في القرآن الكريم

لماذا كان القرآن معجزه قبل الإكتشافات العلمية؟

كان زعماء الكفار يدركون أثر القرآن في النفوس، ويخافون إيمان الناس به إذا استمعوا له، وفتخوا قلوبهم لأنواره ولهذا كانوا يوصون أتباعهم بعدم الاستماع له وعدم الجلوس مع الرسول صلى الله عليه وسلم ويوصون القادمين إلى مكة في موسم الحج بعدم السماع من الرسول صلى الله عليه وسلم ويخوفونهم منه ويزعمون لهم أنه ساحر يفرق بين المرء وزوجه وقصة الطفيل بن عمرو الدوسي رضي الله عنه خير شاهد على ذلك ولم يكن في ذلك الزمن إكتشافات علمية تصدق ما يدعيه النبي صلى الله عليه وسلم وهذا ما ب عن وعي كثير من المسلمين وهجر عنه الباحثون عن الإعجاز القرآني حتى ظن بعض الطاعنين في القرآن الكريم ان لفظ الإعجاز ولفظ العلم متلازمان وان الإعجاز الذي تحدى به الله المخلوق هو ما يصدقه العلم وهنا كانت الكارثة وفي هذا المقال نحاول العلاج !! القرآن الكريم هو الفصل ليس بالهزل من تركه من جبار قصمه الله ومن ابتغى الهدى في غيره أضله الله وهو حبل الله المتين وهو الذكر الحكيم وهو الصراط المستقيم هو الذي لا تزيغ به الأهواء ولا تلتبس به الألسن ولا يشبع منه العلماء ولا يخلق

على كثرة الرد ولا تنقضي عجائبه من قال به صدق ومن عمل به أجر ومن دعا إليه هدي إلى صراط مستقيم.

**تعريف القرآن والإعجاز.**

الإعجاز مأخوذ من (عجز) يقال: عجز عن الأمر، وأعجزت فلانا ألقينته عاجزا، وأعجزه الشيء فاته، والإعجاز الفوت والسبق وجاء في القرآن قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ سَعَوْا فِي آيَاتِنَا مُعَاجِزِينَ﴾. أي: ظانين أنهم يعجزوننا، ﴿وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ فِي الْأَرْضِ﴾.

أي: بقادريين على معاندة أمر الله. وقال الزمخشري: أعجزني فلان إذا عجزت عن طلبه وإدراكه، والمعجزة أمر خارق للعادة مقترن بالتحدي، وقال القاضي عبد الجبار بأنه يتعذر على المتقدمين في الفصاحة فعل مثله في القدر الذي اختص به.. وإعجاز القرآن يعني قدرة القرآن على أن يكون في أعلى درجات التميز والتفوق في الفصاحة والبيان والأحكام بحيث يعجز البشر عن الإتيان بمثله، وقد تحدى العرب به، لأنهم كانوا يعترفون بفصاحتهم وبيانهم، فتحداهم أن يأتيوا بمثله القرآن، فإن عجزوا عن ذلك فلا مناص من تسليمهم بأنه كتاب الله المعجز الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه.

قال تعالى: ﴿قُلْ لئن اجتمعت الإنس والجن على أن يأتوا بمثل هذا القرآن لا يأتون بمثله ولو كان بعضهم لبعض ظهيرا﴾. [الإسراء: 88]. وهذه الآية جاءت بعد آيات سابقة تحدى الله بها أفصح الفصحاء في العربية بأن يأتيوا بحديث مثله، ثم تحداهم بأن يأتيوا بعشر سور مثله، ثم تحداهم بأن يأتيوا بسورة من مثله.

ولو كان بإمكان العرب أن يأتيوا بمثله لما قبلوا هذا التحدي ولما استسلموا له، ولما رضخوا لحكم الله، فلما عجزوا عن كل ذلك أدركوا أن القرآن كلام الله. الإعجاز اللغوي في القرآن الإعجاز اللغوي للقرآن هو الإعجاز الرئيسي للقرآن وسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم جاء في زمن كانت الميزة الرئيسية لأهل الجزيرة العربية فيه هي الفصاحة والبلاغة وحسن البيان.

فجاء القرآن يتحدى العرب - وهم في هذه القمة من الفصاحة والبلاغة وحسن البيان - أن يأتيوا بقرآن مثله [....] ينبغي الكف عن التعامل مع القرآن كمادة علمية، والتفكير به ككتاب مقدس قدم إضافة لغوية معجزة إلى ذلك العربي الذي كان يتنفس بلاغة، ويفيض بيانا، «ويعبد ما يسيل من القوافي كالنجوم على عباةته، ويعبد ما يقول»، وهناك أنواع للإعجاز اللغوي في القرآن الكريم ومن أعظم أنواع الإعجاز اللغوي في القرآن .

الإعجاز البياني في القرآن الكريم . الإعجاز هو الضعف وعدم القدرة على القيام بالشيء، والبيان هو الإفصاح والإبلاغ عن معنى عميق دون استطراد وتوسّع أو إطناب، والإعجاز البياني في القرآن الكريم هو الدقة في اختيار كلمات القرآن وترتيبها بصور بديعة، وببلاغة متناهية، وهو تأدية المعنى المطلوب بأبلغ الطرق، التي يعجز البشر عن الإتيان بمثله، وهذه الصور تظهر بلاغة الكلام وفصاحته، دون غموض وإبهام، بل بشكل واضح للناس، حيث يفهمها القارئ، ويتدبر أحكامها، فهو واضح، معجز في وقت واحد، لأنه كتاب الله - سبحانه وتعالى - الذي تحدى به العرب، أصحاب البلاغة والبيان، وكان التحدي الإلهي على مراحل متفرقة، فقد وردت في كتاب الله - عز وجل - آيات تحدى بها الله المشركين على أن يستطيعوا كتابة مثل هذا الكتاب، قال سبحانه وتعالى: «قل لئن اجتمعت الإنس والجن على أن يأتيوا بمثل هذا القرآن لا يأتون بمثله ولو كان بعضهم لبعض ظهيرا» [وقد عظم تحديّ الله للمشركين فتحداهم أن يأتيوا بسورة من مثله،

قال تعالى في محكم التنزيل: «وإن كنتم في ريب مما نزلنا على عبدنا فأتوا بسورة من مثله وادعوا شهداءكم من دون الله إن كنتم صادقين»، وما زال هذا التحدي الإلهي قائما ما دامت البشرية، فالقرآن معجزة باقية حتى قيام الساعة.

أمثلة على الإعجاز البياني في القرآن الكريم إن من بلاغة هذا القرآن العظيم وإعجازه الخالد أن كل كلمة فيه وكل حرف وضع في موضعه المناسب من السياق، ليعبر عن معنى أو معان لا يطلع عليها إلا من له اطلاع واسع على لغة العرب، أو من رزقه الله -تعالى- تدبر كتابه، ونور قلبه، وألهمه دقيق المعاني، فكل جملة أو كلمة أو حرف في كتاب الله -تعالى- وضع في موضع يناسبه مناسبة عجيبة، ومن الأمثلة على ذلك: في بداية سورة الحديد وحدها جاء قول الله تعالى: «سَبِّحْ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ»، وفي غيرها من المسبحات جاء قوله تعالى: «سَبِّحْ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ»؛ وذلك لأن سورة الحديد تضمنت الاستدلال على عظمة الله تعالى وصفاته وانفراده بخلق السموات والأرض فكان دليل ذلك هو مجموع ما احتوت عليه السموات والأرض من أصناف الموجودات فجمع ذلك كله في اسم واحد هو «ما» الموصولة التي صلتهما قوله تعالى: «في السموات والأرض».

قال الدكتور فاضل السامرائي في كتابه «لمسات بيانية»: هناك قاعدة في القرآن الكريم، سواء في أهل الجنة أم في أهل النار، إذا كان المقام مقام تفصيل الجزاء أو في مقام الإحسان في الثواب، أو الشدة في العقاب يذكر كلمة (أبداً)، وإذا كان في مقام الإيجاز لا يذكرها، والمثال على هذا ما ورد في كتابه العزيز: «وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَنُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا»، لو هذه الآية فيها تفصيل للجزاء فذكر فيها (أبداً)، أما في قوله تعالى: «تلك حدود الله ومن يطع الله ورسوله يدخله جنات تجري من تحتها الأنهار خالدين فيها وذلك الفوز العظيم»، أما هذه الآية فليس فيها تفصيل، فلم يذكر (أبداً)، فالتفصيل زيادة في الجزاء، ويتسع في قوله (أبداً) فيضيف إكراماً إلى ما هم فيه من إكرام، وكذلك في العذاب، وقد وردت في القرآن الكريم جملة: «خالدين فيها أبداً»، في أهل الجنة، 8 مرات، ووردت في أهل النار 3 مرات، وهذا من رحمة الله - سبحانه وتعالى -، لأن رحمته سبقت كل شيء عز وجل.





## حتى نلتقي

تدرجياً نرى غالبية دول العالم في هذه الايام تتجه الى تخفيف القيود والقوانين التي تلزم الاشخاص بالتباعد ولبس الكمامات بالاماكن العامة وعودة الطلبة إلى مقاعد الدراسة بدل التدريس عن بعد وكذلك فتح الأماكن العامة مثل دور السينما وصلات الأفرح والأندية الصحية وغيرها.. ومع ذلك نجد غالبية هذه الأماكن يتوخون الحذر من خلال تطبيق الالتزام بالضوابط الصحية عند الدخول لها مثل قياس الحرارة قبل الدخول والبعض منهم لايسمح بدخول غير المحصنين بالتطعيم ..

وفي المقابل هناك الكثير من النساء والرجال يعتقدون ويؤمنون بمبدأ المؤامرة لهذه الجائحة ويعارضون التطعيم بأي نوع من اللقاحات المتوفرة .... وتجاهم منعزلين ومحرومين من الدخول لكثير من المواقع التي تطبق المنع لغير المطعمين بالإضافة لعدم قدرتهم للسفر لغالبية الدول .. وهنا يأتي السؤال ؟..

مامصير التطعيمات واللقاحات السابقة من ساعة الولادة والكرت الصحي الممتلئ بالإختتام والتواريخ للسجل الصحي من التطعيمات التي تم أخذها سابقا ولم يمانعوا بل حصنتهم من الكثير من الامراض بقدرة رب العالمين اولاً ثم من اللقاحات السابقة لكثير من الامراض علي مر السنين ..

لذلك ندعو اخواننا واخواتنا المعارضين للقاحات بالتوكل على رب العالمين ..

و«قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون» (التوبة - 51).

رب احفظ أبناءنا وبناتنا واحفظ هذا البلد من كل مكروه ... اللهم آمين .

أنور بورحمه



## مع تحياتي

في شهر أكتوبر من كل عامُ يحتفل العالم بالتوعية من سرطان الثدي ، وقد زاد الاهتمام ، بدولة الكويت ، منذ سنين بالتوعية ، من الأمراض المزمنة ومنها أمراض السرطان ، و سرطان الثدي ، الأعلى والأكثر انتشارا ، ليس في الكويت فحسب وإنما في كل دول العالم فأعطي هذا الاهتمام ، وعلى مدى شهر كامل !

الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان « كان » حملت على عاتقها وبجدارة ، هذه المسؤولية الإنسانية والمجتمعية ، منذ أربعة عشر عاما . ولله الحمد نجحنا بالجهود التطوعية في رسم استراتيجية على مستوى عال من الاحترافية لتطبيق وتنفيذ العديد من المبادرات في مجالات التوعية والتدريب والمبادرات الإنسانية الموجهة لكافة فئات المجتمع مما زاد من إبراز وانتشار الحملة اجتماعيا وإعلاميا داخل وخارج دولة الكويت وساهم في ترسيخ الوجه الإنساني للحملة.

لقد أثبتت حملة « كان » بخطوات علمية ثابتة بأن التوعية تؤدي بالتاكيد لتحقيق نتائج ايجابية تجاه تجنب الناس عوامل المخاطرة المؤدية للإصابة بالأمراض المزمنة ومنها السرطان وزيادة الاهتمام بالكشف المبكر الذي نتج عنه زيادة في نسب القيدوم المبكر وبالتالي رفع نسب الشفاء من السرطان .

وبلمحة سريعة حول ما حققتة حملة ( كان ) في مستوى الوعي الصحي بالمجتمع ، انخفاض هاجس السرطان عند أغلب الأسر من 59% إلى 42% انخفاض نسبة الخوف من كلمة سرطان من 78% قبل التوعية إلى 48% بعد انطلاق الحملة .

حققت حملة (كان) ارتفاعا بالوعي لدى الجمهور بأن السرطان يمكن الشفاء منه من نسبة 36% ممن يؤمنون بذلك إلى 61% بعد انطلاقها .

ومن أهم المبادرات التي قامت بها حملة « كان » بالتعاون مع وزارة التربية ووزارة الصحة ، وبالتعاون مع المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط هو برنامج تدريب معلمات التربية البدنية في كل مدارس وزارة التربية بجميع محافظات دولة الكويت وحصولهن على شهادة (مدرّب) ، فمن بعدها بتدريب طالبات السنة النهائية من الثانوية على أهمية الاكتشاف المبكر والفحص الذاتي للثدي ومنذ العام 2010 وحتى العام الدراسي 2020/2019 تم تدريب 128 ألف طالبة تخرجن من الثانوية لحياتهن المستقبلية وهن متسلحات بهذا التدريب الذي سينشره لعائلتهن وقربباتهن وبناتهن في المستقبل ومستمرن على هذا الطريق بعد عودة الحياة الطبيعية بمدارس الدولة .

ولأن حملة (كان) حققت الكثير من الانجازات معززة التنمية الصحية المستدامة في دولة الكويت فقد قامت وزارة الشؤون الاجتماعية بترشيحها كمشروع رائد بمجال العمل الإجتماعي التطوعي على مستوى دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ! وقد تم اختيارها وحصولها على جائزة من قبل وزراء الشؤون / التنمية الاجتماعية بمجلس دول مجلس التعاون الخليجي والذين عقدوا اجتماعهم في سلطنة عمان بتاريخ 2019/9/4 وكرمت بهذا الاجتماع ، أملين من الله - عز وجل - أن يوفق جميع القائمين والعاملين والمتطوعين بهذا المشروع الإنساني وأن يجعل أعمالهم في ميزان حسناتهم .

د. حصة الشاهين



# متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد  
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية  
شخص مريض



بعد السعال  
أو العطس



بعد تغيير  
حفاضات الطفل



بعد استخدام  
دورة المياه



بعد لمس  
الحيوانات



بعد لمس القمامة







يقيم صندوق مرضى السرطان

حملة

لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

لصالح مرضى السرطان

علماً بأن اعداد المرضى بإزدياد فحسب آخر إحصائية وصل عددهم إلى

2873 مريضاً

«إحصائية مركز الكويت لمكافحة السرطان»



ساهموا معنا لمساعدة  
مرضى السرطان  
يجوز شرعاً إخراج الزكاة  
والصدقات حسب فتوي  
وزارة الاوقاف والشؤون  
الإسلامية  
رقم 147 ع / 2002م

للتواصل معنا يمكنكم زيارة

موقعنا

[HTTPS://KSSCP.ORG](https://ksscp.org)

هاتف: 69076269 / 51014072 - فاكس: 22510137  
العنوان: القادسية - قطعة 1 - جادة 14 - مبني رقم 2  
ص.ب: 26733 الصفاة 13128 - الكويت

[@KSSCPK](https://www.ksscp.org) [@ksscpkss](https://www.ksscp.org) [KSSCP](https://www.ksscp.org)