



الكويت تنجح في العودة التدريجية الآمنة بعد جائحة كورونا



المهرجان الخليجي الرياضي الاول
للمتعافيات في الشهر الوردي



كان: انطلاق القافلة الوردية
بمناسبة التوعية من سرطان الثدي

د.فهد العنزي: لمحة عن سرطان الرئة تزامناً مع شهر التوعية

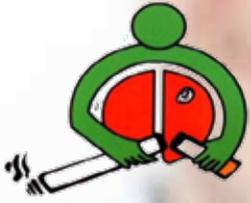
عقد الآلى

الجمعيات الخليجية المعنية بالتوعية الصحية من أمراض السرطان في مجلس التعاون الخليجي



فخورون بشركائنا





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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

يمكنكم الحجز

هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

رقيّ جديد في جمال قديم

للأدب في النفوس مكانة مريحة، ومنزلة رفيعة، هو واحةٌ وراقّةٌ ندية، تظلها غيوم وأعدة بالمطر وتتقافز فيها عصفير آمنة لاعبة، دروب الأدب كلها راحة، فالشعر يطرب النفس والقصة متعة الخيال والرسم لمسات جمال للناظرين.

ما أجمل أن تحيط بنا المشاعر الدافئة وتحملنا معها إلى أبعاد جديدة.

لكن اليوم غير الأمس، لم يعد الأدب عنوان المعتزلين ولا إنتاج الصامتين، بل هو اليوم بوابة المريدين، وريشة الواصلين، هو اليوم فن التلاقي ممن يحمل المسك عطرا لكل الناس.

هذا هو أدب اليوم والمستقبل، فهلّموا يا شباب اليوم والغد نتلمس الواقع الجديد ونعلو بأدوات الإبداع إلى محافل جديدة، محافل ما زالت حاجيات البسطاء من الناس فيها لم تتعد وصفهم وأحيانا استغلال معاناتهم.

إبداعات عظيمة لم تر من تلك الزوايا سوى الألم والنحيب، إبداعات أنارت النتيجة ولم تبحث عن السبب، واستمر الإنسان في مكانه ساكناً باكياً في زوايا مظلمة لم يره أحد، حتى جاء جيل يبحث فيما وراء النتيجة ويسبق المعاناة.

هذا هو أدب اليوم وغداً، لغة الوصل لا فن الغموض، رسالة العامة لا خطاب الخاصة.

بعد أيام، وبرعاية كريمة من الدكتورة سعاد الصباح، سيقام مهرجان التوعية والقصة القصيرة في رابطة الأدباء، إنه عنوان جديد لأدب جديد، حيث يخط الأديب كلماته لإنقاذ الناس ومساعدة البسطاء، لم يعد الوصف والتحليل وحده كافياً، لم تعد عقدة الحكمة همّاً لا بد من إبداع مداخلها ومخارجها من خيال الراوي، بل جاء الفرغ من حياة الناس وإبداع الزمن.

سيصبح الأدب رافداً للتوعية الصحية، ومسلكاً لحماية الناس الجسدية والتخفيف عنهم بعد أن ظل حبيس النفس والروح قروناً طويلة، هذا هو الرقي الجديد في جمال قديم.



كان: انطلاق القافلة الوردية بمناسبة التوعية من سرطان الثدي
المهرجان الخليبي الرياضي الدول للمتعافيات في الشهر الوادي
د. فهد العنزي: لمحة عن سرطان الرئة تزامناً مع شهر التوعية



حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة ١٩٦٧ م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 872 نوفمبر 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: 22530120 - 66518157 - 51014072
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

لمحة عن سرطان الرئة

تزامناً مع شهر التوعية منه

التطور الطبي الحديث فإنه ينصح في الذهاب إلى طبيب العائلة لطلب الإستشارة لتحديد أي من تلك العوارض التي يتعرض لها المريض وصولاً إلى إجراء مايلزم لتشخيص المرض وعلاجه بالمراكز المتخصصة.

ما هي الإجراءات الطبية المتخذة بعد تأكيد الإصابة بسرطان الرئة؟

الإجراءات الطبية بعد حدوث لبعض المرضى في عوارض من الممكن تكون بسبب سرطان رئوي يتم إجراء الأشعة أولاً الأشعة السينية ثم الأشعة المقطعية (الطبقي المحوري) وأحياناً الأشعة النووية يتم بعد ذلك إجراء الخزعة التشخيصية لتأكيد إصابة بالسرطان وتحديد الخلايا والطفرات التي يتشكل منها السرطان وذلك لتحديد العلاج المطلوب لكل مرحلة للمرض حسب البروتوكول العلمية المقررة لكل حالة علي حدة.

ما هي العلاجات التي تقدم لمريض سرطان الرئة؟ وهل تختلف هذه العلاجات حسب المرحلة التي يصل فيها المريض للطبيب المختص؟

الإجراء العلمي الحديث هو مناقشة حالات كل مريض في مجلس طبي يتضمن التخصصات العلمية التي تعالج المرضى حيث أن باختلاف مرحلة المرض لكل

ويزداد خطر الإصابة بسرطان الرئة مع مدة فترة التدخين وعدد السجائر التي تم تدخينها.

الأسباب الأخرى للإصابة:

الأستعداد الوراثي لبعض المرضى. بعض العوامل البيئية التي تنتج عن عوادم المصانع أوالتعرض لمادة الأسبستوس. ينشأ سرطان الرئة بإصابة الخلايا التي تشكل بطانة الرئتين الداخلية ، وذلك بإستنشاق دخان السجائر الذي يحتوي على العديد من المواد المسرطنة تحدث بعد ذلك تغيرات في أنسجة الرئة وبالتعرض المتكرر لهذه المواد المسرطنة تتضرر الخلايا السليمة في بطانة الرئتين. ينتج عن هذه التغيرات إنقسام غير المنضبط في الخلايا حتى يتشكل الورم السرطاني. أمراض الجهاز التنفسي المزمنة وخصوصاً ماينتج عنها مضاعفات التليف الرئوي من الممكن أن تشكل عوامل خطورة للإصابة بسرطان الرئة.

ما هي أعراض سرطان الرئة ؟ كيف يمكن للشخص أن يعرف انه مصاب؟

من الممكن ان ينشأ سرطان الرئة من غير عوارض، ويتم تشخيص المرضى من خلال إجراء أشعة سينية . عوارض المرض قد تشترك مع أمراض أخرى وعليه فإنني لا أحبذ الخوض فيها لأنه وفي ظل

يعد سرطان الرئة من أكثر أنواع السرطان انتشاراً في العالم ، ويتم تسليط الضوء عليه بالتوعية بصورة مكثفة في شهر نوفمبر من كل عام فبدية كيف ينشأ سرطان الرئة؟ وما الذي لا نعرفه عن سرطان الرئة؟

سرطان الرئة كغيره من الأمراض السرطانية ينشأ بحدوث انقسامات خلوية غير منضبطة للخلايا الحية، مع قدرة هذه الخلايا على غزو الانسجة الأخرى للرئة والانتشار فيها، ثم يتجه نحو أنسجة مجاورة وصولاً لغزو أنسجة بعيدة والذي يشكل نقائل الورم.

وهذا يعرف باسم سرطان الرئة الأولي بخلاف السرطان الذي ينتقل الي الرئة من سرطانات تصيب أعضاء أخرى حيث يكون العلاج موجهاً للسرطان في ذلك العضو المصاب به.

أسباب سرطان الرئة؟

يعد التدخين المباشر أو التدخين السلبي المسبب الرئيسي لسرطان الرئة بالرغم أن المرض يصيب مانسبته 10-15 % من غير المدخنين.



الدكتور فهد العنزلي

سرطان الرئة هو احد السرطانات الأكثر شيوعاً وذلك لأرتباطه بالتدخين ، فيعد التدخين هو السبب الأول لحالات سرطان الرئة حيث يشكل حوالي 85% كسبب رئيسي للإصابة بذلك السرطان فقط حوالي 10-15% من حالات السرطان تحدث عند الأشخاص الذين لم يدخنوا أبداً. غالباً ما تنتج هذه الحالات عن مجموعة من العوامل الوراثية مثل التعرض لغاز الرادون، أو الأسبستوس، أو التدخين غير المباشر، أو أشكال أخرى من تلوث الهواء. يمكن رؤية سرطان

الرئة على الصور الشعاعية للصدر والتصوير المقطعي المحوسب (CT). يتم تأكيد التشخيص عن طريق الخزعة... ونظراً لأرتباط شهر نوفمبر بالتوعية من أمراض سرطان الرئة فكان يجب علينا تسليط الضوء عليه من خلال حوارنا مع الدكتور فهد العنزلي.

الدكتور فهد يشرفنا مشاركتكم معنا برجي التكرم بالتعريف عن نفسك للقراء؟

فهد العنزلي رئيس قسم العلاج الكيماوي (حالياً يطلق عليه قسم طب الأورام) وأشغل وظيفة استشاري العلاج الكيماوي لعدة أورام تتضمن سرطان الرئة.



للمجتمع المدني دور كبير في الخدمة المجتمعية كيف يمكن التكامل بالعمل بين هذا القطاع التطوعي وبين الجهات الصحية الرسمية المتخصصة؟ وهل يري أن هذا القطاع قد أثبت فعاليته من خلال التوعية من أمراض السرطان؟

تعد قطاعات المجتمع المدني رافدا أساسيا ومكملا لدور أطباء السرطان لا يمكن تجاهله ومن أهمها جمعية مكافحة التدخين والسرطان في الدعم الإيجابي لمقدرات مركز الكويت لمكافحة السرطان مع أننا نطمح بالمزيد من ذلك التعاون.

ما هي مقترحاتك في مجال التوعية من سرطان الرئة؟

التوعية بخطورة التدخين كمسبب رئيسي لسرطان الرئة مع بذل الجهود النوعية لإقناع المرضى الكف عن التدخين، مخاطبة العامة عبر قنوات التواصل الإجتماعي لتوعية الجمهور بخطورة التدخين، توزيع النشرات العلمية المبسطة للتوعية، تحديد عيادات مكافحة التدخين في المراكز الطبية والمستوصفات مجهزة لهذا الغرض. التواصل مع أطباء الرئة في المستشفيات العامة ثم مع أطباء المركز لمن يتم تشخيصه بسرطان الرئة لغرض العلاج.

مريض تتنوع رحلة العلاج بين العلاج الجراحي والاشعاعي والدوائي. العلاج الدوائي يتضمن العلاج الكيماوي والعلاجات الموجهة والعلاج المناعي حيث يعطي أي منها بحسب حالة المريض مع إعتبار التغيرات التي تحدث بالأشعاع وكذلك بمعرفة تفاصيل الطفرات والتغيرات الجينية في نتيجة الخزعة التشخيصية. يتم تحديث البروتوكولات العلاجية بناء على الدليل العلمي بالتناغم مع مراكز السرطان العالمية مع الإهتمام بحضور المؤتمرات العلمية في البلاد وخارجها.

هل نسب الإصابة بسرطان الرئة بالكويت تختلف عن دول المنطقة والعالم؟

نحن بمركز الكويت لمكافحة السرطان بصدد تحديد نسب الإصابة بمرض السرطان بشكل عام حيث يقوم أطباء القسم الذين يعملون على شكل وحدات تخصصية لعلاج الأمراض بحسب تخصص هذه الوحدات. مع تشجيع البحث العلمي لرصد تطورات المرض والعوامل المسببة له في البلاد للحد من هذا المرض.



سرطان الرئة

اسبابه واعراضه وطرق الوقاية منه

من سرطان الرئة، وهي على الشكل التالي:
 • الفحص الدوري بواسطة الاشعة المقطعية قليلة التعرض للاشعاع.
 • اشعة الصدر العادية وبصورة منتظمة.
 • الحرص على التنبيه للاعراض المرافقة للاصابة بسرطان الرئة كالم الصدر وصعوبة التنفس والحكة والبلغم الممزوج بالدم ونزول الوزن وضرورة مراجعة الطبيب المختص.
 • الاقلاع عن التدخين ومسببات السرطان الاخرى.

كما انه خلال السنوات السابقة، حصل تطور واضح في التشخيص من ضمنها وسائل التشخيص قليلة التدخل سواء بالابرة عن طريق الصدر او الموجات الصوتية من خلال التنظير. كما انسحب التطور على العمليات الجراحية لسرطان الرئة من خلال اتباع وسائل قليلة التدخل عن طريق المناظير دون اللجوء للفتح او احداث جرح في جدار الصدر. كما ان العلاج الكيماوي شهدا تطورا هائلا ومنها العلاج المناعي الذي يعطي نفس النتيجة وربما تكون افضل من العلاج التقليدي كونه يقلل من نسبة الاعراض الجانبية والمشاكل الناتجة عن العلاج الكيماوي.

يعتقد الاطباء ان التدخين يسبب سرطان الرئة عن طريق اتلاف الخلايا المبطنة لجدار الرئة. فعند استنشاق دخان السجائر الذي يكون مليئاً بالمواد المسرطنة، تحدث تغيرات سريعة في أنسجة الرئة. وفي البداية قد يكون الجسم قادرا على إصلاح ذلك التلف، إلا أن التلف الواقع على الخلايا المبطنة للرئة يتزايد مع تكرار التعرض للدخنة. وبمرور الوقت، يدفع ذلك التلف بالخلايا لسلوك غير طبيعي يؤدي في النهاية لحدوث السرطان.

اعراض سرطان الرئة

هناك جملة من الاعراض التي تترافق مع الاصابة بسرطان الرئة وهي:

- الام الصدر.
- تغير طبيعية سعال المدخن المزمن او الشكوى من سعال جديد.
- نفث الدم.
- الاصابة بالتهاب رئوي متكرر في نفس المكان وما يرافقه من ضيق التنفس والحرارة وفقدان الوزن.

نصائح للوقاية من سرطان الرئة

يتوجه الطب للمدخنين بجملة من النصائح للوقاية

اسباب سرطان الرئة

- يعد التدخين السبب الاول والمباشر وراء الاصابة بسرطان الرئة كما يشير الطب.
- الا ان هناك اسبابا اخرى تقف وراء الاصابة بهذا المرض ومنها:
- العوامل الوراثية.
- تلوث الهواء.
- التعرض لغاز الرادون.

كيف يسبب التدخين سرطان الرئة

حسبما جاء على موقع «مايو كلينيك» الطبي،

سرطان الرئة من اكثر السرطانات حول العالم كونه يتم تشخيصه في وقت متأخر ما يؤدي الى الوفاة، وبالتالي فهو من السرطانات الخطيرة التي تهدد حياة الانسان اكثر من انواع اخرى من هذا المرض الخبيث.

وخلال شهر نوفمبر من كل عام، يتم التوعية من سرطان الرئة الذي يحدث نتيجة اسباب عديدة. ويرتبط سرطان الرئة بالتدخين في المقام الاول كونه يزيد من خطر الاصابة بهذا المرض بمعدل 25 مرة عند المدخنين مقارنة مع غير المدخنين.

ما لا نعرفه عن التخدير

التخدير هو عبارة عن فقدان جزئي أو كلي للإحساس سواءً أكان مصحوباً بفقدان الوعي أم لا.

علم التخدير هو أحد فروع الطب الحديثة نسبياً والتي بدأ ظهورها بظهور غازات التخدير الكلي واكتشاف غاز (الإيثير) حيث برهن طبيب الأسنان (ويليام مورتون) على إمكانية تخدير المريض كلية بطريقة كافية لإجراء عملية

جراحية و ذلك عام 1846 عن طريق الجراح (جون كولنز وارين). كان أطباء الأسنان حينها يستخدمون غاز أكسيد النيتروس (Nitrous Oxide) لتخدير المرضى في عيادات الأسنان وكان هذا النوع من التخدير غير كاف لإجراء عملية جراحية كبرى واستطاع حينها الطبيب (ويليام مورتون) البرهنة على أن الإيثير يصلح للتخدير الكلي بدرجة أفضل من أكسيد النيتروس. تطور التخدير الكلي بعد ذلك كثيراً مروراً برحلة طويلة في المائة سنة الماضية تضمنت تطوير أجهزة التنفس الصناعي و أجهزة تبخير الغازات المخدرة و أنواع الغازات المخدرة وتطوير عقاقير تخديرية و مسكنات آلام أفيونية وأدوية مشللة للمعضلات وغيرها من أدوية الإنعاش القلبي الرئوي و أنواع المحاليل و أيضاً مشتقات الدم وبدائله وغيرها كثيراً من المستلزمات اللازمة لإجراء عملية التخدير الكلي على المرضى.



د. هنوف الروضان

حقائق سريعة عن التخدير

التخدير هو عبارة عن فقدان جزئي أو كلي للإحساس سواءً أكان مصحوباً بفقدان الوعي أم لا. للتخدير أنواع عدة فمنه التخدير الكلي المصحوب بفقدان الوعي، ومنه التخدير النصفي، وأيضاً هناك التخدير الموضعي.

قد يُسبب بعض المضاعفات كالغثيان والقيء ومشاكل في التنفس وانخفاض في ضغط الدم وارتفاع في درجة الحرارة وغيرها. يمكن تجنب المضاعفات من خلال اتباع إرشادات الطبيب بحذافيرها مع

إبلاغه في حال وجود مشاكل صحية أو أمراض مزمنة لدى الشخص الذي سيخضع للتخدير.

تزداد نسبة حدوث المضاعفات عند كبار السن أو المرضى المصابين بأمراض مزمنة كالضغط والسكري وأمراض القلب والجهاز التنفسي.

ولما لدور التخدير الكبير في إجراء العمليات الجراحية بصورة عامة، كان لازماً علينا إلقاء الضوء على هذا التخصص المتميز الحساس جداً في إجراء العمليات الجراحية. . ولهذا كان لنا هذا الحوار مع الدكتورة هنوف جابر الروضان - استشاري قسم التخدير ورئيس قسم التخدير والعناية المركزة في مركز الكويت لمكافحة السرطان، مدرس في بورده التخدير الكويتي.

خريجة جامعة الكويت 2002 وحاصلة على الزمالة الإيرلندية في التخدير والعناية المركزة 2008 والدبلوما الأوروبية في العناية المركزة 2016.



هو المسؤول عن تخفيف الألم سواء بالعقاقير أو بالحقن فما رأيكم بمستوى السيطرة على الألم لمرضى السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان؟ يوفر قسم التخدير خدمة الألام الحادة لجميع مرضى العمليات حسب نوع العملية ومدى الحاجة لمسكنات الألم بطرق متعددة. وتكون هناك متابعة مستمرة للمرضى حتى خروجهم من المستشفى.

هل يمكن أن تحدثنا عن أهم البحوث العلمية بمجال التخدير ومدى التقدم التكنولوجي بهذا المجال الحساس بصورة عامة وبمجال السرطان بصورة خاصة؟

طب التخدير يتطور بصورة مستمرة في كافة مجالات التخدير لجميع أنواع العمليات الجراحية وغير الجراحية. حيث يتم استحداث العديد من الأدوية والمعدات التي تعمل على توفير تخدير آمن للمرضى بشكل عام ومرضى السرطان بشكل خاص نظراً لكونهم يعانون من مضاعفات المرض بصورة كبيرة.

هل للتوعية دوراً بمجال التخدير؟ وما الدور الذي يمكن أن تقدمه الحملة الوطنية للتوعية من أمراض السرطان «حملة كان» في مجال التوعية بالتخدير؟ وما هي أهم نقاط التوعية في هذا المجال؟

التوعية الصحية مهمة لجميع الأمراض المزمنة وغير المزمنة. يمكن الاستفادة من حملة كان بتقليل مخاوف المرضى من التخدير ومخاطره. حيث أن التطور في آليات التخدير قد ساهم كثيراً في إتمام عمليات معقدة لم يكن إتمامها ممكناً بأمان في الماضي لولا تطورات طب التخدير الحديث. حيث يمكن القول بكل أمانة حالياً أن التخدير للعمليات الكبرى حتى في الحالات العالية الخطورة أصبح بفضل الله أكثر أماناً في الوقت الحالي.

تعتبر الجراحة من أهم أدوات علاج أورام السرطان، ولا شك بأن الجراحة الناجحة تعني تخدير ناجح فما هو الدور الحقيقي الذي يلعبه طبيب التخدير في جراحات الأورام السرطانية؟

يبدأ دور طبيب التخدير في مرحلة التحضير للعملية للتأكد من جاهزية المريض للإجراء الجراحي المقرر. ثم رعايته أثناء وبعد العملية من مراعاة العلامات الحيوية ووظائف أعضاء الجسم والسيطرة على الألم ومعالجة ما يطرأ من مضاعفات.

هناك أنواع من التخديرات طويلة المدى وأخرى قصيرة المدى فأى أنواع التخديرات التي يحتاج لها مريض السرطان في حال إجراء العملية؟

كل أنواع التخدير قد يحتاجها المريض حسب نوع العملية.

لا شك بأن التخصص بمجال التخدير نادر فهل تواجهون بصفتكم رئيس قسم للتخدير نقص في هذا التخصص؟ وإن وجد هل يؤثر هذا على عدد العمليات التي تجري لمرضى السرطان بالمركز؟

نعم هناك نقص عالمي في تخصصات التخدير والعناية المركزة وعلاج الألام ولكن لله الحمد لم تتأثر العمليات في المركز أو أي من خدمات العناية المركزة وعلاج الألام الحادة والمزمنة حيث يتم تعويض النقص إن وجد بالعمل الإضافي.

من المعلوم أن مريض السرطان يعاني من الألم بصورة عامة وخصوصاً أثناء إجراء العمليات، وأن التخدير عادة



حملة كان

بمؤتمرها الصحفي لإطلاق فعاليات شهر التوعية من سرطان الثدي



تزامناً مع احتفالات العالم بالشهر العالمي للتوعية من سرطان الثدي في شهر أكتوبر من كل عام ، اطلقت الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان « كان » حملتها للتوعية من سرطان الثدي تحت شعار « الكشف المبكر لسرطان الثدي » وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2021/9/28 بمقر الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ، وقد ألقى الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة حملة «كان» كلمته بهذه المناسبة مؤكداً على أهمية التوعية وحرص الحملة على القيام بهذا الدور خلال شهر أكتوبر بشتى اشكال التوعية ، وتضمنت كلمته التالي:

السادة الحضور الكرام

إنه لمن دواعي سروري أن ألتقي بكم اليوم للإعلان عن إطلاق حملة التوعية بسرطان الثدي إحدى أكبر الحملات التي توليها الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) اهتماماً بالغاً ، لما للتوعية من سرطان الثدي نتائج ايجابية على السيدات . لقد حرصت حملة (كان) على الاستمرار بالتوعية منذ انطلاقتها في العام 2006 ولم تتوقف التوعية حتى خلال جائحة كورونا ، هذه الجائحة التي أثرت على نمط حياتنا اليومي وأسلوبه . فمنا من استسلم في الجلوس بالمنزل دون اتباع أي نشاط بدني ومنا من مارس التمارين الرياضية سواء بالمشي في باحة المنزل أو استخدام بعض الأجهزة الرياضية المنزلية التي تساعد وتشجع على ممارسة النشاط البدني ، وعليه نقيس أن الإنسان رغم أي ظرف مسؤول عن توجيه

حياته، ونحن بحملة كان نقوم بالتنوع في طرق التوعية حتى نساعد أفراد المجتمع لاتباع نمط حياة صحي ، ونساعده بالتعرف على العلامات الأولية للأمراض السرطانية ، خاصة الأورام التي يمكن اكتشافها مبكراً كسرطان الثدي . إن حفظ صحة الانسان هي مسؤولية مجتمعية مشتركة بين جميع الجهات سواء كانت حكومة أو خاصة أو مؤسسات أهلية أو جمعيات نفع عام ومجموعات تطوعية وغيرها ... ونحن في هذا اليوم نجدد نداءنا لأمهاتنا وبناتنا بالحرص على الفحص الدوري والذي أثبتت أهميته باكتشاف الإصابة بالورم بمرحلة مبكرة ، ونحن نؤكد دائماً بأن سرطان الثدي من السرطانات القابلة للشفاء في حال تم اكتشافه في المراحل الأولى والثانية علماً أن هذا الورم يمؤر بأربعة مراحل ، وبفضل من الله

، وبسبب زيادة جرعات التوعية أصبحت السيدات المصابات يصلن بالمراحل الأولى والتي يحقق فيها العلاج نتائج إيجابية وترتفع فيها نسبة الشفاء إلى أكثر من 80% . يعتبر سرطان الثدي الاكثر انتشاراً بين السيدات محتلاً المركز الأول بعدد الإصابات حول العالم ، وبلغ عدد الإصابات في العام 2018 حوالي 2.1 مليون حالة ما يمثل نسبة 24.2% من مجموع الأورام لدى النساء في العالم ، كذلك احتل المركز الأول في الإصابة لدى النساء في دولة الكويت ، وبحسب سجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان لعام 2017 فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات 602 حالة ، بلغت نسبة الإصابة بين الكويتيات 37.1% (بمعدل معياري للعمر يبلغ 61.0 لكل مائة ألف نسمة) ، ونسبة 40.2% إصابة



اليوم	التاريخ	التوقيت	نوع الفعالية
الثلاثاء	2021/9/28	6:30 مساء	المؤتمر الصحفي للاعلان عن انطلاق حملة التوعية بسرطان الثدي- تحت شعار (اكتشف المبكر لسرطان الثدي) في مقر الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين وسرطان
الجمعة	2021/10/1	3:30 عصرا	انطلاق مسيرة (قافلة التوعية الوردية) من المركز العلمي الى ابراج كويت بالتعاون مع شركة المشروبات الرياضية - ابراج كويت - المركز العلمي- وفريق كويت دراجون
الاحد	2021/10/3	12:00-11:00 صباحا	مناظرة (فتوية بسرطان الثدي) شركة كاريز- بالغة الانجليزية - فريق كويت دراجون
الاثنين	2021/10/7	6:30-4:30 مساء	معرض للتوعية بسرطان الثدي مجمع الفنون
الاحد	2021/10/10	6:30 مساء	ندوة (الكشف المبكر لسرطان الثدي) برعاية مؤسسة التقدم العلمي قلعة الافتتاحية للدكتور خالد احمد الصالح مدير الندوة الدكتورة حصة ماجد الشاهين - د. مريم عبد الحمن العنزي - د. نجلاء السيد - د. نادية الحمود - علي براهيم زووم
الثلاثاء	2021/10/12	11:00-10:00 صباحا	مناظرة ضمن حملة التوعية (احني نفسك من سرطان الثدي) يعيها مركز تنمية المجتمع (بيان) - نتائج لوزارة الشؤون والتنمية الاجتماعية - تلقيها الدكتورة مريم طه - علي براهيم زووم
الاثنين	2021/10/13	7:00-6:00 مساء	يوم تثقيفي (ورشة تدريب على الفحص الذاتي) بالتعاون مع نادي كويت الرياضي للصحف - فرع الفتيات - تلقيها الدكتورة / هادي السعدوي
الاثنين	2021/10/14	6:30-4:30 مساء	معرض للتوعية بسرطان الثدي بمجمع كويت ماجد
الاثنين	2021/10/19	7:30-6:30 مساء	مناظرة (الغدية لتوقاية من السرطان) تلقيها السيدة اوجد العبدلن - علي براهيم زووم
الاثنين	2021/10/21	6:30-4:30 مساء	مسابقة قصة القصيدة (برواياتكم بالصحة) بالتعاون مع رابطة الاباء- بمنطقة العدلية بمجمع الفيحاء
الاثنين	2021/10/22	8:00-6:30 مساء	مباراة كرة السلة - (رياضتك .. صحة لك) بالتعاون مع نادي الفتاة الرياضي بين فريق نادي الفتاة الرياضي ولاعبات من دول مجلس التعاون الخليجي -مناظرات من سرطان
الاثنين	2021/10/26	3:00-2:00 مساء	حلقة نقاشية (تجزياتي مع الربيونة الوردية) د. نادية الحمود ومناقشات من السرطان في جامعة الخليج بشرق
الاثنين	2021/10/27	6:30-4:30 مساء	معرض التوعية بسرطان الثدي في مجمع 360 قسم الامومة
الاثنين	2021/10/28	11:00-10:00 صباحا	معرض وتوزيعات (لتوعية بسرطان الثدي) بجمعية صباح القسم الاجتماعي

بين غير الكويتيات (بمعدل 41.3 لكل مائة ألف نسمة). وتبعاً لسجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان فإن ما يخص المعدل المعياري للعمر لسرطان الثدي في كل من الكويت والبحرين والتي جاءت بمعدل 53.4 و 44.1 لكل مائة ألف نسمة على التوالي فهي تعتبر من المعدلات المنخفضة مقارنة بالمعدل المعياري العالمي والذي يبلغ 46.3 لكل مائة ألف نسمة ، كذلك جاء المعدل المعياري للعمر بالمملكة العربية السعودية من المعدلات المنخفضة بمعدل 27.3 لكل مائة ألف نسمة بالنسبة لدول الإقليم. وفي الختام نشكر كل من دعم

وساهم وشارك لانجاح حملة التوعية بسرطان الثدي ، لا يصلح التوعية بجميع أشكالها لكل بيت في دولة الكويت ولا ننسى أن نثني على دور الإعلام الهام سواء المقروء أو المشاهد أو المسموع فهو حلقة الوصل بين مقدمي الخدمة ومتلقيها . كما أكدت الدكتورة حصة ماجد الشاهين عضو مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان « كان » وعضو الهيئة التنفيذية على ضرورة الاهتمام بالمرأة لما لدورها الكبير في مجتمعاتنا العربية وقد استعرضت الفعاليات التي ستقوم بها حملة كان خلال شهر

التوعية شهر أكتوبر ، كما اكدت على تعددها واختلافها ، وكانت هذه كلمتها يسعدني أن احييكم بأطيب تحية ، وأعبر لكم عن سعادتي بهذا اللقاء الذي يجمعنا اليوم للاعلان عن انطلاق فعاليات حملة التوعية بسرطان الثدي - تحت شعار (الكشف المبكر لسرطان الثدي) الشهر العالمي للتوعية منه .حيث حرصت حملة كان على تنفيذ حملاتها للتوعية منذ انطلاقتها عام 2006

حضورنا الكريم ..

أستعرض وإياكم فعاليات حملة التوعية بسرطان الثدي طوال

شهر أكتوبر الوردية. نستهل فعالياتنا باقامة (مسيرة التوعية الوردية) والتي ستطلق (بموكب من الدراجات النارية تحمل علم الكويت واعلام ودية عليها الشعارات ويتقدمها سيارة حملة كان الوردية) من المركز العلمي وصولا الى أبراج الكويت يوم الجمعة الموافق 2021/10/1 حيث ستضاء ابراج الكويت بشعارالحملة ، هذا وتشتمل الحملة على العديد من الفعاليات الرياضية والثقافية التي تدعم التوعية مثل محاضرات توعوية ، وتوزيع بروشورات ، توعوية بمجمعات الكويت ، مباراة كرة سلة تحت شعار

رياضتك . . صحة لك وتختتم الفعاليات بتوزيع جوائز المسابقة الأدبية « بروا أباؤكم بالصحة» بالتعاون مع رابطة الأديباء . وأتوجه بالشكر لمؤسسة الكويت للتقدم العلمي على دعمها لندوة(الكشف المبكر لسرطان الثدي)، والشكر موصول لجمعية الفيحاء التعاونية على تقديم الدعم لحملة التوعية وشركة عصير الضاحية وشركة شوكوميلت .

لوزارة الصحة وإدارة تعزيز وشكرنا الخاص لشركائنا بالتوعية الصحية - ولجنة التعريف بالإسلام - وجمعية صندوق إعانة المرضى والمستشفيات التي شاركتنا بحملة التوعية من خلال تقديم خصم

على فحص الماموجرام . أما لأخواني وأخواتي من المتطوعين فلهم كل الشكر والتقدير على مشاركتهم لنا في مسيرة التوعية من الأمراض السرطانية . كما وأتقدم بالشكر الخاص لوزارة الداخلية التي اتاحت لنا الفرصة لاقامة مسيرة قلقله التوعية الوردية كما نخص بالشكر فريق كويت دراجون للدراجات النارية. ولا تكتمل فعالياتنا الا بشركائنا الاعلاميين والذين نقدم لهم كل التقدير على تغطياتهم الدائمة لفعاليتنا، لا يصلح رسائل التوعية على أوسع نطاق.



انطلاق قافلة التوعية الوردية إيذاناً بإطلاق حملة (كان) للتوعية بسرطان الثدي

بموم الجمعة أول أكتوبر الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) قافلة التوعية الوردية إيذاناً ببدء حملة التوعية بسرطان الثدي. انطلقت القافلة التي تعاونت فيها الحملة مع فريق دراجون للدراجات النارية من المركز العلمي عند الساعة الثالثة والنصف باتجاه أبراج الكويت. وقد جمعت الدراجات والحضور في المركز العلمي بانتظار إشارة الانطلاق على شارع الخليج العربي وقد كان الجو حماسياً.



الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان وحملة (كان) ونادي الفتاة الرياضي يستضيفون المهرجان الخليجي الرياضي الأول للمتعافيات بدولة الكويت

في الشهر الوردي



مكافحة السرطان وحملة (كان) ونادي الفتاة الرياضي موضحة بأن الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين نوعية الحياة وأن الكثير من الدراسات تشير بقوة إلى أن النشاط البدني يقلل من مستوى الهرمونات التي تساعد في نمو الأورام ، وبينت أن نشر التوعية الصحية بأهمية اتباع نمط صحي للحياة والمتضمن التغذية السليمة وممارسة الرياضة هو ما تهدف إليه حملة كان من جميع الأنشطة المختلفة التي تقيمها وخاصة في الشهر الوردي شهر التوعية بسرطان

وقد رحب المتابعون لهذه المباراة بروح التفاؤل والأمل والإيجابية التي أبدتها فريق المتعافيات مما انعكس على الجميع وزاد من تشجيعهم ومساندتهم ، هذا وقد سبقت هذه المباراة إقامة مؤتمر صحفي للمتحدث حول استضافة اللاعبات المتعافيات من دول الخليج وقد تحدثت فيه الدكتورة حصة ماجد الشاهين رئيس مجلس الإدارة وعضو اللجنة التنفيذية بحملة (كان) ورئيسة مبادرة مكافحة السرطان التي رحبت بالضيقات ورحبت بالتعاون المثمر بين الاتحاد الخليجي



أقيمت مساء الجمعة مباراة ودية لكرة السلة بنادي الفتاة الرياضي المهرجان الخليجي الرياضي الأول جمعت المتعافيات وفريق نادي الفتاة وقد أقيمت المباراة ضمن أنشطة الشهر الوردي الذي تقيمه الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ، استضافت هذه المباراة عدد من اللاعبات المتعافيات من دول مجلس التعاون والذين تنافسوا مع فريق نادي الفتاة ، وهي مباراة اتسمت بالحماس والندية فاز بها نادي المتعافيات الخليجي بنتيجة 27 مقابل 12 لفريق نادي الفتاة ، هذه المباراة أظهرت أن المتعافيات من السرطان يستطعن العودة للحياة الطبيعية والمشاركة بجميع الأنشطة ومنها الرياضية

السياسة

أكدت تسجيل 602 حالة سنوياً 11٪ منهم تحت سن الأربعين العتيبي: الكويت الأولى خليجياً بسرطان الثدي وينسبة إصابة 23 في المئة



الشاهين، النشاط البدني أفضل سبيل للحفاظ على الوزن والحماية من السرطانات

المكيبي، المهرجان الرياضي الأول من نوعه ويعكس الإيجابية والتفاؤل والأمل

كتبت - مروة البحراوي

أكدت أخصائية الأورام بمرکز الكويت للسرطان، الدكتورة مريم العتيبي، أن الكويت تحتل المركز الأول في منطقة الخليج في نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين النساء، حيث سجلت 602 حالة سنوياً، 11٪ منهم تحت سن الأربعين، وهي النسبة الأعلى في المنطقة.

وأشارت العتيبي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي في الكويت تزداد عاماً بعد عام، خاصة بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، وذلك بسبب تغير نمط الحياة وتراجع النشاط البدني.

وأكدت العتيبي على أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، حيث يمكن علاجه بنجاح إذا تم اكتشافه في مراحله الأولى. وأشارت إلى أن نسبة البقاء على قيد الحياة بعد العلاج لسرطان الثدي في الكويت تبلغ 90٪، وهو رقم جيد مقارنة بغيره من دول المنطقة.

وأشارت العتيبي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي في الكويت تزداد عاماً بعد عام، خاصة بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، وذلك بسبب تغير نمط الحياة وتراجع النشاط البدني.

«الفتاة» استضافوا متعافيات السرطان في «الفتاة» استضافوا متعافيات السرطان في



نظم نادي الفتاة الرياضي والحركة الوطنية لمكافحة السرطان (كان) مهرجاناً رياضياً خليجياً، بالتعاون مع الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان، ضم متعافيات من دول الخليج وكذا نظمت خلاله مباراة في... المصنر جريدة الراي الكويتية

الكويت الأولى خليجياً في نسبة الإصابة بسرطان الثدي العتيبي: معدل أعمار الإصابة أقل بـ 10 سنوات من «العالمي»



علاصاوية

شملت التخصصات الأورام في مركز الكويت المتخصصة في معالجة عسرودة النسبة المتزايدة في المنطقة الوطنية لمكافحة السرطان في الفترة من 2011 إلى 2021.

وأشارت العتيبي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي في الكويت تزداد عاماً بعد عام، خاصة بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، وذلك بسبب تغير نمط الحياة وتراجع النشاط البدني.

وأكدت العتيبي على أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، حيث يمكن علاجه بنجاح إذا تم اكتشافه في مراحله الأولى. وأشارت إلى أن نسبة البقاء على قيد الحياة بعد العلاج لسرطان الثدي في الكويت تبلغ 90٪، وهو رقم جيد مقارنة بغيره من دول المنطقة.

وأشارت العتيبي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي في الكويت تزداد عاماً بعد عام، خاصة بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، وذلك بسبب تغير نمط الحياة وتراجع النشاط البدني.

الكويت الأولى خليجياً في الإصابة بسرطان الثدي بـ 23٪ ومعدل 602 حالة جديدة سنوياً



علاصاوية

شملت التخصصات الأورام في مركز الكويت المتخصصة في معالجة عسرودة النسبة المتزايدة في المنطقة الوطنية لمكافحة السرطان في الفترة من 2011 إلى 2021.

وأشارت العتيبي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي في الكويت تزداد عاماً بعد عام، خاصة بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، وذلك بسبب تغير نمط الحياة وتراجع النشاط البدني.

وأكدت العتيبي على أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، حيث يمكن علاجه بنجاح إذا تم اكتشافه في مراحله الأولى. وأشارت إلى أن نسبة البقاء على قيد الحياة بعد العلاج لسرطان الثدي في الكويت تبلغ 90٪، وهو رقم جيد مقارنة بغيره من دول المنطقة.

وأشارت العتيبي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي في الكويت تزداد عاماً بعد عام، خاصة بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، وذلك بسبب تغير نمط الحياة وتراجع النشاط البدني.

أقامه نادي الفتاة بمناسبة «أكتوبر الوردي» "المتعافيات" بطلات سلة مهرجان رياضة "الخليجي"

كتبت - مروة البحراوي

أقام نادي الفتاة الرياضي والحركة الوطنية لمكافحة السرطان (كان) مهرجاناً رياضياً خليجياً، بالتعاون مع الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان، ضم متعافيات من دول الخليج وكذا نظمت خلاله مباراة في... المصنر جريدة الراي الكويتية

وأشارت العتيبي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي في الكويت تزداد عاماً بعد عام، خاصة بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، وذلك بسبب تغير نمط الحياة وتراجع النشاط البدني.

وأكدت العتيبي على أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي، حيث يمكن علاجه بنجاح إذا تم اكتشافه في مراحله الأولى. وأشارت إلى أن نسبة البقاء على قيد الحياة بعد العلاج لسرطان الثدي في الكويت تبلغ 90٪، وهو رقم جيد مقارنة بغيره من دول المنطقة.

وأشارت العتيبي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي في الكويت تزداد عاماً بعد عام، خاصة بين النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 40 و50 عاماً، وذلك بسبب تغير نمط الحياة وتراجع النشاط البدني.



كتبت - مروة البحراوي

الثدي واستطردت بأننا نشهد اليوم انطلاقاً المهرجان الرياضي الأول للمتعافيات والذي نأمل استمراره بالأعوام القادمة لأنه فرصة لزيادة أواصر المحبة والتعاون ونشر الثقافة الصحية تجاه الأمراض السرطانية .

ثم تحدثت الدكتورة مريم العتيبي أخصائية الأورام بمرکز الكويت لمكافحة السرطان والتي بينت أهمية الرياضة وعلاقتها برفع مناعة الجسم والتقليل من عوامل المخاطرة والتي من أهمها السمعة التي تنافس التدخين و التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالإصابة بالعديد من الأمراض ومنها السرطانية لذلك من الأهمية بمكان المحافظة على الصحة بممارسة الرياضة وبينت بأن هناك 600 حالة إصابة بسرطان الثدي كل عام بدولة الكويت وأن معدل أعمار الإصابة أقل بعشر سنوات من

المعدل العالمي من هنا نعلم بأهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي وأهمية أن تتعلم كل سيدة كيفية الفحص الذاتي لأنها من تستطيع والتوجه بعدها للطبيب المختص للفحص وقد شكرت ضيفات الخليج لمشاركتهم بهذا المهرجان إيماناً منهم بأهمية التوعية التي تسهم في تقليل الإصابة إلى ما يقارب الـ 40% .

ثم تحدثت الأستاذة سامية المكيبي نائبة رئيس مجلس إدارة نادي الفتاة الرياضي التي رحبت بالجميع وبالضيوف في بلدهم الثاني متمنية لهم التوفيق والنجاح وقد بينت بأن الإيجابية والتفاؤل والأمل هو عنوان هذا المهرجان وأن هذه المشاعر الجميلة انعكست على الجميع .

بعدها رغب الحضور بالتعرف على تجارب المتعافيات من البحرين وسلطنة عمان وقد استعرضت محمد المعمرى من سلطنة عمان والبحرين تجربتهما من مرحلة الاكتشاف والمعرفة ثم طريق العلاج والتشافي والعودة للحياة الطبيعية وكلاهما أثبتت بأن هناك عزيمة وإرادة في مواجهة المرض وأن المساندة من الأهل والأقرباء والأحباء هو ما يعين على تخطي مراحل العلاج والتشافي واتسمت حالة المتعافيات بالطاقة الإيجابية الكبيرة التي انعكست على الروح الداخلية والشكل الخارجي وإيمانهن بأنهن يستطعن التحدث حول تجربتهن لتستفيد السيدات منها وتشجيعهن على الفحص المستمر لأنه من حق السيدة الاهتمام بجسدها وجمالها .

واصلت الكويت بجميع مؤسساتها رفع راية التحدي في وجه فيروس كوفيد 19 - ومتحوراته المختلفة، وسارت رويدا رويدا نحو تحقيق الانتصار على هذا الوباء العالمي وتحقيق المناعة المجتمعية الكاملة. بالطبع لم يكن التحدي سهلاً ولم يكن الطريق مفروشاً بالورود، فقد عانت مختلف القطاعات من تداعيات انتشار الفيروس، بداية من اتخاذ تدابير أولية مروراً بالإغلاق الجزئي والكامل، وصولاً إلى العودة التدريجية إلى الحياة الطبيعية. وبعد شهور طويلة من المعاناة، جاءت الانفراجة خلال الأيام والأسابيع الأخيرة، حيث انخفضت أعداد الإصابات بشكل كبير إلى أن أصبحت أقل من 50 إصابة في معظم الأيام ووصلنا إلى «صفر» وفيات في كثير من الأيام بعد أن نخطت نسبة التطعيم 75 %، وهو ما يؤكد نجاح الخطط المحكمة والإجراءات شديدة الصرامة التي وضعتها الحكومة لمواجهة هذه الأزمة. وها نحن عدنا إلى افتتاح المدارس، ووصلنا إلى المرحلة الخامسة من العودة الكاملة إلى الحياة الطبيعية، وبانتظار عودة الدراسة الطبيعية يومياً إذا ما نجحت خطة العودة الآمنة لمقاعد الدراسة التي انطلقت مع بداية العام الدراسي بدوام الطلاب يوماً والغياب يوماً آخر.

تطعيم 76 % من الطلبة

قبل نهاية الأسبوع الأخير من أغسطس الماضي، بشر وزير الصحة الشيخ د.باسل الصباح بقرب الانفراج الكبير بعودة الحياة إلى طبيعتها في الربيع المقبل، مشيراً إلى «أننا نعيش حياة طبيعية وكل الأنشطة مفتوحة»، حتى وإن كانت هناك بعض القيود والاشتراطات.

وذكر الوزير أن «حالات الإصابة لدينا في تحسن، وأن عملية التطعيم تسير أيضاً بشكل ممتاز، مضيفاً أن «بعض النشاطات قد يكون فيه تقييد، لكنه تقييد بصورة أقل، ويتم إخطار الوزارة المعنية بهذا النشاط، للالتزام بالاشتراطات المطلوبة، حتى نتعايش مع هذا الوباء حتى الخالص منه».

هذا، وذكرت مصادر صحية أنه تم تطعيم أكثر من 230 ألف طالب وطالبة من الشريحة العمرية (12 - 17 عاماً)، بما يتجاوز نسبة 76 % من إجمالي هذه الشريحة من

* لن يكون هناك مقصف.

* مدة الحصة 60 دقيقة.

* الدراسة تقتصر على المواد العلمية الأساسية فقط، وتكليف معلمي المواد غير الأساسية بمهام تنظيمية وإدارية.

* تقسيم الفصل الواحد إلى مجموعتين (أ) و(ب) بحيث لا يزيد الحضور في اليوم الواحد على 20 طالباً، إذ تحضر المجموعة (الأولى) في يوم، وتحضر (الثانية) في اليوم التالي لتقليل الكثافة في الفصل.

* في أيام عدم الحضور يتابع الطلبة عبر «الأونلاين» إنجاز بعض المهام الدراسية التي يكلفهم بها معلمهم وفق خطة دراسية متكاملة.

* الطلاب غير المطعمين يجب أن يقدموا نتيجة فحص PCR مع بداية كل أسبوع دراسي.

* الجدول المدرسي سيتغير كل أسبوعين.. وتم تحديد الحصص بـ 5 للابتدائي و6 لكل من المتوسط والثانوي.

بداية لابد من الإشارة إلى أن وزارة التربية وضعت خطة عودة الطلبة في جميع المراحل التعليمية إلى المدارس وفق نظام التعليم التقليدي (الحضوري)، بعدما حصلت على الضوء الأخضر لذلك من قبل وزارة الصحة، وتتضمن الخطة أن تكون الدراسة نظامية وفق أسس محددة، تلافياً لازدحام الطلبة والهيئة التعليمية، إضافة إلى تقليص الكثافات الطلابية داخل الفصل الدراسي الواحد إلى النصف تقريباً.

ومن أهم شروط دخول المدارس هو أن يكون الطالب حاصلًا على جرعتي اللقاح ضد «كورونا»، أو أن يقد فحص PCR نتيجته سلبية مع بداية كل أسبوع دراسي، وهذا بالنسبة لطلبة وطالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية، أما طلبة الابتدائي فهم معفون من التطعيم والفحص.

وقد جاءت ملامح الخطة الدراسية، فهي كما يلي:

* لن يكون هناك طابور صباحي.

العودة الآمنة للمدارس تحسم بدء المرحلة الخامسة

الكويت تنجح في العودة التدريجية الآمنة بعد جائحة كورونا

لا طابور صباحي
ولا «مقصف».. ولا دراسة
للمواد غير الأساسية
في الفصل الدراسي
الأول



5 طرق تعزز مناعة طفلك مع العودة للدراسة

اتباع نظام غذائي صحي

النظام الغذائي الصحي مهم أيضاً لجهاز المناعة لدى الأطفال، فيما يوصي طبيب الأطفال د. أدريان ليوديس بتشجيع الطفل على تناول الخضروات والفواكه، إضافة إلى تضمين الحبوب الكاملة كجزء من النظام الغذائي. ومن المهم أيضاً احتواء غذاء طفلك على الفيتامينات - مثل فيتامين أ و هـ، فهذا ضروري للحفاظ على صحة جيدة ونظام مناعة قوي.

الالتزام ببرامج التطعيمات

يعد الالتزام بمواعيد تطعيم الطفل من أهم أسباب الحفاظ على صحة الطفل ووقايته من الأمراض، إذ تبدأ التحصينات في سن الرضاعة وتستمر حتى سن البلوغ. ويقول د.ليوديس إنه من المهم منح الأطفال لقاحات الإنفلونزا بشكل سنوي، مشيراً إلى أن اللقاحات تساهم في حماية المصابين بالربو والحالات الصحية المزمنة الأخرى من تدهور حالتهم الصحية.

التعرض لأشعة الشمس

بحسب جامعة هارفارد البريطانية، فإن أجسام الأطفال بحاجة إلى التعرض للشمس، إذ تساعد في إنتاج فيتامين «د»، الذي يلعب دوراً في الوظائف الحيوية التي تساعد على رفع المناعة وجعل الجسم يؤدي وظائفه بشكل أفضل.

مع عودة الطلاب إلى المدارس، يحرص الآباء والأمهات على الاهتمام بصحة أبنائهم من خلال رفع مستوى مناعتهم، وخاصة بعد انقطاع طويل للطلبة عن صفوفهم، والاعتماد على نظام التعليم عن بعد، بسبب وباء كورونا وبحسب موقع «كليفلاند كلينك» الأميركي، هناك 5 طرق لتقوية مناعة الأطفال يمكن أن تساعدهم على مواجهة الأوبئة والفيروسات، وهي كالتالي:

الاهتمام بالنظافة الشخصية

يعد تشجيع الأطفال على غسل اليدين بمثابة خط الدفاع الأول عن سلامتهم، حيث أن 80% من الأمراض تنتشر عن طريق ملامسة الأسطح، كما يجب تعليم الطفل على أخذ الوقت الكافي لغسل يديه بعد العطس والسعال.

ويمكن لغسل اليدين بالماء الدافئ والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل، أن يزيل البكتيريا والفيروسات، ويقلل من فرصة الإصابة بأمراض الرئة.

أخذ قسط كافٍ من النوم

تشير الدراسات الطبية إلى أن قلة النوم تؤثر بشكل كبير على الجهاز المناعي، حيث أكدت أن الأشخاص الذين لا يحصلون على نوم جيد أو على قسط كافٍ من النوم يومياً هم أكثر عرضة للإصابة بالبرد والإنفلونزا، كما تؤدي إلى إضعاف المناعة بصورة بالغة.

المواطنين والمقيمين، التي تُقدّر بنحو 300 ألف وفقاً لإحصائيات الهيئة العامة للمعلومات المدنية. وقد جاءت هذه البشرية، تزامناً مع إعلان مصادر صحية أن أكثر من 230 ألف طالب وطالبة تلقوا اللقاح المضاد لفيروس «كورونا» من الشريحة العمرية بين 12 و17 عاماً.

أما بالنسبة لتطعيم الفئة العمرية من 6 إلى 12 عاماً، فإنها بانتظار اعتماد منظمة الصحة العالمية لها، وإذا ما تم إقرارها بشكل نهائي فإن وزارة الصحة مستعدة لبدء تطعيم الراغبين من هذه الفئة.

نصائح ضرورية للطلبة

من المهم علينا جميعاً أن نزود أبناءنا بعدد الإرشادات اللازمة للحفاظ على سلامتهم وتدريبهم عليها وتكرار توصيتهم يومياً بها ليحرصوا على الالتزام بها خلال تواجدهم داخل المدرسة، ومن المهم أن نسعى إلى أن ترسيخ

خطة الدراسة
نظامية تعتمد على
تقليص الكثافات
الطلابية داخل الفصل
الدراسي الواحد إلى
النصف تقريباً

يشترط لدخول
المدرسة تلقي جرعتي
اللقاح أو وجود فحص
pcr نتيجته سلبية مع
بداية كل أسبوع



«حبة سحرية» للوقاية من «كورونا»

أعلنت شركة «فايزر» أنها أطلقت اختبارات سريرية في مراحل متوسطة إلى متقدمة على «حبة» تقي من كوفيد-19 لدى الأشخاص المعرضين للإصابة.

وتعمل شركات عدة على مضادات فيروسية يتم تناولها بالفم بإمكانها محالكة مفعول عقار «تاميفلو» بالنسبة للإنفلونزا ومنع تطور المرض إلى مستويات خطيرة. وقال كبير علماء الشركة مايكل دولستن: «نعتقد أن التعامل مع الفيروس سيطلب علاجات فعالة بالنسبة للمصابين بالفيروس أو أولئك الذين تعرّضوا له، تتكامل مع تأثير اللقاحات».

وبدأت «فايزر» تطوير عقارها «PF-07321332» في مارس 2020 وتجري اختبارات عليه مع «ريتونافير»، وهو دواء مضاد لفيروس نقص المناعة البشرية أعيد استخدامه لأغراض أخرى.

الجرعة الثالثة

بدأت وزارة الصحة رسمياً منح الجرعة التعزيزية الثالثة من لقاح فايزر المضاد لـ«كوفيد-19» خلال الأيام الماضية. وتشمل هذه الجرعة الفئات الأكثر عرضة للإصابة بـ«كوفيد-19» مثل كبار السن وأصحاب الأمراض المزمنة ومن يعانون من نقص المناعة. جاء ذلك بعد أن انتهت الوزارة من حصر جميع مستحقي الجرعة الثالثة ممن تلقوا الجرعتين وبدأت بالفعل إرسال رسائل نصية بمواعيد الجرعة الثالثة لكل منهم.

عبدالرزاق الزلزلة الصحي في منطقة الدسمة.

وفي منطقة حولي الصحية تم تخصيص مركز الزهراء الصحي التخصصي، ومركز بيان الصحي. وبالنسبة لمنطقة الفروانية الصحية، فقد تم تخصيص مركزي متعب الشلاحي الصحي في منطقة اشبيلية، ومركز العارضية الشمالي الصحي.

وفي منطقة الأحمدي الصحية تم تخصيص 4 مراكز صحية لعمل فحوصات PCR وهي: مركز صباح الأحمد الصحي A - ومركز القرين الصحي - ومركز العدان الصحي - ومركز أبو حليفة الصحي.

في منطقة الجهراء الصحية تم تخصيص مركزيين هما مركز سعد عبدالله الصحي ق10، ومركز الواحة الصحي.

مدة الحصة
60 دقيقة.. والكثافة
الطلابية لا تتجاوز 20 طالباً
وطالبة في الفصل
الواحد

العشرة الماضية. وحسب خطة عمل فحوصات PCR، سيتم حجز المواعيد في أحد المراكز المحددة لذلك وفقاً لعنوان الطالب في بطاقته المدنية. وفي حال عدم الحضور في الموعد المحدد لإجراء الفحص، يمكن للشخص حجز موعد آخر في اليوم التالي مباشرة، أما في حال إجراء مسحة فلن يتمكن من حجز موعد جديد إلا بعد مرور 6 أيام منها.

وقد جاءت المراكز التي حددتها وزارة الصحة لفحص PCR للطلبة كما يلي:

منطقة العاصمة الصحية تم تخصيص مركزيين صحيين هما: مركز حمد الحميضي وشيخة السديراوي الصحي في منطقة الشويخ السكنية، ومركز سيد

طلب المساعدة: المبادرة بطلب المساعدة من المعلم أو من المختص الصحي أمر ضروري على الطالب إذا شعر بأي أعراض غير طبيعية كالصداع أو ارتفاع في درجات الحرارة، لاتخاذ الإجراء المناسب سريعاً إذا ما كانت هناك أي شكوك في إصابة أحد الطلاب بأعراض «كورونا».

12 مركزاً لفحص PCR للطلبة

قامت وزارة الصحة بتخصيص 12 مركزاً صحياً في جميع المحافظات لعمل هذا الفحص للطلبة من الفئة العمرية بين 12 و18 عاماً ممن لم يتلقوا اللقاح، وأتاحت إمكانية الحصول على مواعيد لعمل المسحات عبر «الأونلاين»، مع اشتراط ألا تكون هناك نتيجة مسحة إيجابية للطالب خلال الأيام

نسبة التطعيم
تخطت 75%..
مع التزام كبير
بالإجراءات الاحترازية

تم أكثر من
230 ألف طالب
وطالبة (12 - 17 عاماً)
بما يتجاوز 76%
من إجمالي
هذه الشريحة

في روايته الجديدة (سنوات الحضور والغياب) حمد الحمد يرصد خفايا حكاية ضياع بدر الكويتي

امتداد الزمن الحكائي مكن الكاتب من كشف التحولات الاجتماعية والاقتصادية في حقبة هامة من تاريخ الكويت لم يكتف الحمد باعتماد اللهجة الكويتية للحوارات كافة، بل أغرق في استعمال مفردات منسية



(خليفة السنياني)، الذي عشقها من النظرة الأولى حين رآها خلال رحلة صيد في (الطناس). وبعد توسط الخال (سعود) يرضخ أخوها فهد، الذي صار رجل البيت بعد وفاة أبيه، فيزوجها لخليفة رغم فقره، ورغم احتجاج وقطيعة عمه الذي أرادها زوجة لولده. وسرعان ما تنقلب الأحوال، فيدخل خليفة عالم الثراء إثر عمله في شراء وبيع بيوت (خيطان) في زمن (التممين)، بينما يبذل فهد الثروة التي تركها له والده بعد موته، فينقذه خليفة من أكثر من مأزق.

قطع.. وحذف

بعد أن يتنقل الكاتب، عبر تقنية التقطيع السينمائي، بين (أبو خليفة) و(خيطان) والرياض ليتقصى الأحداث حسب تعاقبها التاريخي المتدرج، يطوي في الفصل الثالث من الرواية ردحاً من الزمن الحكائي، فينقلنا إلى

في الرياض، فتتعلق به الجدة (مزنة أم مرزوق)، ويسعد هو باللعب مع ولدي أبي مروق، البننت منيرة والطفل هزاع. في الكويت، وبعد عودة حملات الحج الكويتية كلها، دون أن يعود بدر مع أي منها كما كان يتخيل، يصحو الأب على الكارثة التي أوقع نفسه فيها. ونتيجة للصدمة، وللضغط النفسي المتولد عن تقريع الزوجة له على فعلته النكراء، يصاب بالفالج ويغدو طريح الفراش. وتتفاقم الأزمة أكثر في البيت حين تنتقم (بزة) من أبيها لتضييعه أخيها، فتتجر البيت خلسة دون أن يعرف أحد وجهتها، وتثار الأقاويل إلى حد الطعن بشرفها، لولا عودتها بعد مدة قصيرة إثر اكتشاف لجوئها للعيش عند زوجة خالها في حولي.

يتأقلم بدر، ويواصل العيش بسعادة مع عائلة أبي هزاع في الرياض، بينما تغيب أخباره تماماً عن الكويت. وفي الطرف المقابل، تتطور حكاية بزة مع

عنه لم يبد أكثر، بل أذهلته ردوده: (اللي يضيع يرجع)، و(إذا ما رجع اليوم يرجع باكر)، و(الولد إذا رجال بيرجع الكويت بعد فترة، أو حتى سنة أنا متأكد وبيرجع رجال). وقد ضاع الطفل فعلاً، وبينما عاد الأب لا مبالياً مع الحملة إلى الكويت، تخلف الخال لمواصلة البحث عنه.

تحول مفصلي

هنا تنفتح مرحلة أخرى في حياة الطفل بدر، حيث يجده السعودي (مرزوق العوامي أبو هزاع) عند رواق إحدى الخيام، فيهم بتسليمه لمديرية الأمن، لكنه يتراجع أمام رفض الطفل القاطع، فيأخذه إلى خيمته. وبعد محاولات لمعرفة اسم أبيه وعائلته، يعلن بدر أنه لا يريد أن يعود لأن أباه لا يحبه، ويطلق عليه لقب (دجاجة). يشفق أبو هزاع وزوجته على الطفل ويصطحبانه معهما إلى حيث يعيشان

الأب (مطر العنار)، الذي يصر على اصطحاب ابنه (بدر) ذي العشر سنوات معه إلى الحج، وزوجته التي ترفض بشدة، وتوسط أخاها سعود ليقتعه بالعدول عن رأيه. لكن ما من أحد يفلح في ذلك أمام تذرع الأب بأن دلال الأم قد أفسد الطفل، فصار شديد الخوف وضعيف الشخصية، وتوجب تعريضه لمشاق رحلة الحج ليصبح رجلاً. وحتى عندما تحاول الأم تغيب الطفل وقت انطلاق حملة الحج، فإنه يهددها بالطلاق، فترضخ وتسلمه الطفل. وإدراكاً منه لنية الأب إهمال طفله بغية تقويته، ينضم الخال سعود إلى الحملة لرعايته.

كما توقع الخال، لم يعر الأب طفله أي اهتمام خلال رحلة الحج الطويلة والشاقة، فتولى هو المهمة، لكن ما لم يكن بالحسيان وقع عند تخييم الحملة في (مشعر منى)، إذ تفقد الخال الطفل فلم يجده، وعند سؤاله أبيه



حاوره: عبدالكريم المقاد

يعيدنا الكاتب حمد الحمد في روايته الجديدة (سنوات الحضور والغياب)، الصادرة عن (دار الفارشة للنشر والتوزيع) 2021، إلى الكويت منتصف القرن الماضي حيث كانت المدن الحالية مجرد قرى متباعدة، تربطها طرق ترابية يقطعها البعض مشياً، بينما يستعين عليها البعض الآخر بالسيارة التي كانت شحيحة الوجود. ومن حكاية رئيسة، تنبثق حكايات فرعية عديدة يرصد عبرها حياة ثلاثة أجيال، ويكشف تلقائياً التطور المتسارع الذي شهدته دولة الكويت ابتداء من تلك الفترة، بفضل تدفق وتصدير النفط

و(فهد وولده مطر)، و(وليد وفدوى) و(نادية وفوزي). ومن خلال متابعة أطوار حياة بدر نتعرف على حيوات ثلاثة أجيال، وعلى تباينات مظاهر الحياة في الكويت. تنفتح الرواية على شد وجذب بين

كميات تجارية غير متوقعة. تدور أحداث الرواية بين (أبو خليفة) و(خيطان) و(حولي) ومكة والرياض وكندا. وفي خضم متابعتها لحكاية (بدر)، تتناسل حكايات (بزة وخليفة)، و(سعود وجميلة)، و(سارة وتوفيق)

صورة بانورامية
لحكاية استغرقت
أحداثها ثلاثة أجيال
وامتدت من الخمسينات
حتى أواخر القرن
الماضي



(المشهدية)
والتقطيع السينمائي)
والمذكرات أبرز التقنيات
المستخدمة للاحتيال
على طول الزمن
الحكايات

زمن ما بعد تحرير الكويت من
الاحتلال العراقي، ويضعنا أمام
جيل جديد هو جيل الشباب
وليد خليفة السباني، الذي بدأ
مهتمًا بقصة ضياع خاله بدر.

وإثر تقصيه للموضوع، يضع يده على معلومة تفيد بأن
طيارًا أجنبيًا حل بالكويت لليلة واحدة عند نهاية حرب
التحرير، وطلب من وزارة الخارجية مقابلة أحد أقرباء (بدر
العنار)، فتواصلوا مع فهد العنار الذي أحال الأمر لخليفة
السباني لعدم إجادته الإنجليزية، بيد أن الظروف الأمنية
وقتذاك حالت دون زهاب السباني إلى ذلك الطيار، فكلف أحد
العاملين لديه بالمهمة. ولما كان هذا العامل لا يجيد الإنجليزية،
لم يفهم ما يريده الطيار، واكتفى بأن تسلم منه ظرفًا لا
يعرف محتوياته، سرعان ما لفه الضياع بسبب مرض
خليفة آنذاك، ونقل موجودات المكتب إلى مخزن في سرداب
العمارة.

عند سماعه لهذه المعلومة، أصر وليد على البحث عن
الظرف، فعاد إلى المخزن الذي تكدست فيه متعلقات عمل
أبيه على مدار سنوات طويلة. ولما تعب من البحث، استدعى
ذلك العامل الذي تسلم الظرف، وراحا يبحثان معًا إلى أن
وجداه. وهنا تفتتح أمامنا نافذة حكاية جديدة تطل على
مجريات سنوات غياب بدر، يستخدم فيها الكاتب تقنية
المذكرات، التي سطرها بدر وأودعها ذلك الظرف، الذي حمله
وسلمه الطيار الأجنبي، الذي لم يكن سوى ابنه (محمد بدر
العنار).

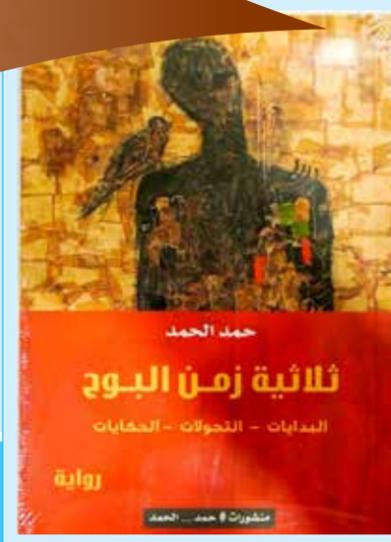
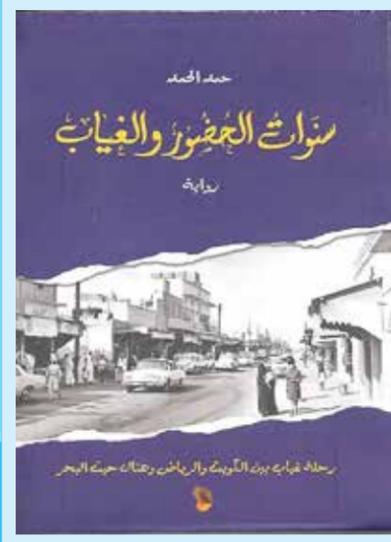
من خلال تلك المذكرات، يتكشف أن بدر عاش وشب
سعيدًا في الرياض في كنف أسرة أبو هلال، لكنه اغتاز
من رفضهم تزويجه منيرة، فعاد إلى الكويت تهريبًا
لعدم امتلاكه أوراقًا ثبوتية، بيد أنه سرعان ما غادرها
بعد أن تعرف عليه أحد أصدقائه القدامى، وراح يلاحقه
ليعيده إلى أهله. وعن طريق البحر، يسافر في إحدى
سفن الشحن بوثيقة طبخ هندي صادف أن مرض
وتوفي في الكويت. وبعد أن يقضي على ظهر السفينة
مدة تجاوزت السنتين يمل حياة البحر، ويغادر السفينة

في إحدى الدول، التي يتبين
فيما بعد أنها كندا. وهناك
يعمل ويتزوج من (بربارة)،
وينجب (منيرة) التي صارت
طبيبة، ومحمد الذي صار
طيارًا وشارك في حرب تحرير الكويت بناء على رغبة
أبيه. تفرش الرواية عبر صفحاتها، التي تجاوزت
الثلاثمئة وخمسين، صورة بانورامية لحكاية استغرقت
أحداثها ثلاثة أجيال. وقد استعان الكاتب بتقنية المشهد
والتقطيع السينمائي، في الرواية كلها، للاحتيال على
طول الزمن الحكائي. وفي الوقت الذي تعاقبت فيه أجزاء
الحكاية بشكل تاريخي متدرج في الفصلين الأول والثاني،
الذنان شكلا أكثر من نصف النص الروائي، يبدأ الفصل
الثالث باقتطاع نحو عشرين سنة من الزمن الحكائي.
ومثلما استعمل الكاتب تقنية المشاهد المتجاورة والمتعاقبة
في الفصلين الأول والثاني لاستحضار ما وقع من أحداث
في (أبو حليفة) و(خيطان) و(حولي) و(الرياض)، اعتمد
الطريقة ذاتها في بقية الفصول، لكنه أدخل تقنية المذكرات
لتتكفل بللمة ما وقع من أحداث في أماكن مختلفة.
بمعنى أن ما كنا نعاين وقوعه أمامنا بشكل حي، صار
يأتينا على شكل أخبار منجزة عن طريق المذكرات.

تحولات

هكذا، وعبر حكاية بدر، تعرفنا على حياة جيل والده مطر
العنار، ثم حياة جيل الأولاد فهد وبزة وخليفة، وبعدها
حياة جيل الأحفاد وليد ومشاري ومحمد ومنيرة وفدوى.
وفي حين بدأت الرواية بإصرار (مطر العنار) على اصطحاب
ولده بدر معه في رحلة الحج القاسية آنذاك، تنتهي بحفل
زفاف حفيده وليد السباني من حفيده (توفيق السميعي)
في فندق المرديان، وبحضور (بربارة) زوجة بدر العنار،
وولديه محمد ومنيرة.

ومن أبو حليفة، القرية الصغيرة ذات الطرق الترابية
والبيوت البدائية، والتي تعيش «بعد صلاة العصر الصمت



إلا من بيوت اسمنتية متناثرة على الشاطئ، وعلى بُعد
مزارع محاطة بأسوار طينية»، انتقلنا إلى أبو حليفة المدينة
الحديثة حيث» تغيرت أبو حليفة، وعلت المباني واتسعت،
وكثرت الطرق بمرور كل تلك السنين، واختفت تلك المزارع
التي تجمع الناس، وظهر طريق رئيسي فصلها عن البحر،
واكتمل شارع الكورنيش، والتصقت مع الفحيحيل والمنقف،
والشعبية اختفت من الوجود وأصبح مكانها مرافق نفطية». الحال
ذاتها مع منطقة خيطان، التي ظهرت في بداية الرواية
مجرد قرية بائسة وشبه معزولة، حيث «أبرق خيطان تحيط
بها الصحراء... شرقها صيهيد خيطان يمتد حتى قصر مشرف،
يربطها مع الكويت العاصمة جادة غير معبدة تسلكها سيارات
متهالكة»، ثم تحولت مع نهاية الرواية إلى مدينة ممتدة تعج
بالمجمعات التجارية والمباني الفارهة.

تبقى ملاحظة لا بد من الإشارة إليها، وهي أن الكاتب اعتمد
اللهجة الكويتية في حوارات الرواية كلها، بل أغرق في ذلك إلى

درجة استعماله مفردات قديمة باتت تستعصي على الكثيرين
من أبناء الكويت الحديثة، وهو ما اضطره إلى شرحها في
الهامش، مثل (مشتان: مهموم أو متكدر البال)، و(الكريون:
تلبسه نساء أبو حليفة قديمًا وهو مشابه للنقاب)، و(بدايد:
قبائل أو عوائل كبيرة)، و(شاخ: فضة)، و(بهاسة: الخبرة في
العمل أو الحياة).

والبيادي أن الكاتب استفاد من جائحة كورونا، اقتداء بمقولة
(كل ضارة نافعة)، فعاد إلى حقل الرواية بعد ست سنوات
من صدور روايته الأخيرة (اختطاف ثانيًا 2014)، فأصدر
(سنوات الحضور والغياب) التي استغرقت تأليفها نحو ثماني
أشهر، كما قال الكاتب الحمد في تنويه تصدر نص الرواية جاء
فيه: «في عزلة كورونا بشهر يوليو 2020، فتحت اللاب توب
وبدأت أكتب هذه الرواية، لا أعرف إلا سطور أولى، واستمرت
معاناة الكتابة حتى مارس 2021 ليكتمل العمل ويأخذ طريقه
للنشر، رواية تؤرخ ملامح حياة مجتمع متغير».

حمد عبد المحسن الحمد:

قاص وروائي وباحث من مواليد الكويت عام 1954. ترأس مجلس إدارة رابطة الأدباء والأمانة العامة من عام 2007 حتى عام 2009. من مؤلفاته: - مناخ الأيام، 1988، قصص. - ليالي الجمر، 1991، قصص. - عثمان وتقاسيم الزمان، قصص 1994.	إلى مسلسل تلفزيوني عرض في تلفزيون الكويت، وتلفزيون دبي، وتلفزيون الوطن، وتلفزيون السعودية.. - مساءات وردية، 2004، رواية. - ثلاثية زمن البوح- البدايات- التحولات- الحكايات، روايات. - اختطاف، 2011، رواية. - اختطاف ثانيًا، 2014، رواية. - سنوات الحضور والغياب، 2021، رواية. - فائق عبدالجيل.. رحلة الإبداع والأسر والشهادة، آفاق، الكويت	إلى مسلسل تلفزيوني عرض في تلفزيون الكويت، وتلفزيون دبي، وتلفزيون الوطن، وتلفزيون السعودية.. - مساءات وردية، 2004، رواية. - ثلاثية زمن البوح- البدايات- التحولات- الحكايات، روايات. - اختطاف، 2011، رواية. - اختطاف ثانيًا، 2014، رواية. - سنوات الحضور والغياب، 2021، رواية. - الدليل الكويتي: الدليل الثقافي للإعلام. 2019	هناك حيث الرف العاليي - قراءات في السرد الشبابي الكويتي الجديد، 2014. فهد راشد بورسلي: شاعر الكويت ورحلة الإبداع والتفرد والمعاناة، 2015. - أحمد مشاري العدوانى: من مقاعد الأزهر إلى ريادة التنوير، 2016. - الدليل الكويتي: الدليل الثقافي للإعلام. 2019
---	---	---	--



متحف السيارات القديمة

الثامنة ليلاً، المتحف يغلق أبوابه أيام الجمعة. تم إنشاء المتحف عام 2010 برعاية سامية و رغبة من سمو الشيخ ناصر المحمد الأحمد الصباح. تم إنشاء حلبة سرب لسباقات السيارات المصغرة Kart برعاية من المتحف. في المتحف مضمار هدفه نشر التوعية المرورية يمكن حجز موعد فيه عن طريق موقع المتحف أو عن طريق الإتصال، و يعتبر هذا المضمار علامة على أهداف المتحف التثقيفية و التوعوية لنشر الوعي المروري عن طريق الترفيه.

يقع المتحف في منطقة الشويخ الصناعية و الدخول إلى المتحف مجاني. المتحف رغم عرضه لعدد قليل نسبياً من السيارات إلا أن للسيارات المعروضة قيمة تاريخية كبيرة لا تقدر بثمن، و تعتبر المتحف من المحطات المهمة الواجبة زيارتها لكل المهتمين بالتاريخ و ليس فقط بالسيارات. لمحة عن متحف السيارات التاريخية و القديمة و التقليدية: يعمل المتحف في أيام الأسبوع من الساعة التاسعة صباحاً و حتى الواحدة ظهراً و من الرابعة عصراً حتى

يحتوي هذا المتحف على أكثر من 35 سيارة تاريخية مرتبطة بأحداث تاريخية من ماضي الكويت و فيه العديد من النشاطات مثل استوديو التصوير و الديوانية و المكتبة و ورشات العمل. تستقبلكم سيارة جيمس بوند آستون مارتن DB5 عند الدخول من باب المتحف، الجدير بالذكر أن سيارة جيمس بوند هذه هي السيارة التي استخدمت فعلياً أثناء تصوير فيلم جيمس بوند لعام 1964 و هي موجودة فعلياً في الكويت.



دراسة مقارنة للعلاج الكيماوي الإشعاعي المتزامن مع أو بدون العلاج الكيماوي المساعد الجديد في العلاج من سرطان الرئة ذو الخلايا غير الصغيرة المتقدم محليًا



Original Article

A Comparative Study Of Concurrent Chemo–Radiotherapy With or Without Neoadjuvant Chemotherapy in Treatment of Locally Advanced Non Small Cell Lung Cancer.

Simrandeep Singh¹, Ratika Gupta², Tejinder paul Singh³, S. L. Jaxhar¹, Neeti Sharma¹, H. S. Kumar¹

¹ATRCTRI, Bikaner/Rajasthan, India
²VMMC, Delhi, India
³GMC, Amritsar/Punjab, India

Abstract

Introduction: The standard treatment for unresectable stage III non-small-cell lung cancer (NSCLC) is concurrent chemoradiotherapy. This study was undertaken to evaluate whether induction chemotherapy along with concurrent chemoradiotherapy would result in better tumor control, improved symptom control and any variation in toxicity as compared to concurrent chemoradiotherapy alone.

Patients and Methods: Between February 2015 to September 2016, 25 patients each were randomized to control group, in which they received concurrent chemoradiotherapy with weekly cisplatin 40 mg/m² intravenous, during chest radiotherapy of 66Gy in 33 fractions for 6.5 weeks, and study group, in which patients received three cycles of induction chemotherapy with Cisplatin 75 mg/m² and Paclitaxel 175 mg/m² administered every 21 days followed by identical chemoradiotherapy.

Results: The two groups of patients (with induction vs. without induction chemotherapy) were similar in age, performance status, histology, grade, and stage. At 6th

month follow-up, complete response was seen in 6 patients in control arm and 7 patients in study arm ($\chi^2 = 1.603, p = 0.205$) and partial response was seen in 13 and 12 patients in control and study arms respectively ($\chi^2 = 1.932, p = 0.165$). Symptom control of cough, hemoptysis, chest pain and dyspnoea were also similar in both groups.

Discussion: In our study, no difference in treatment outcome with respect to the two groups was observed, which was similar to studies which have been conducted previously. Radiation is a good modality for symptom control of cough, hemoptysis, chest pain and dyspnoea. In toxicities, pneumonitis and hematological toxicity was slightly higher in study group even at 6th month follow up.

Conclusion: Slight increase in toxicity with no added benefit in locoregional tumor control and symptom regression, was seen in patients receiving induction chemotherapy followed by chemoradiotherapy. Concurrent chemoradiotherapy alone can thus be used as only modality of treatment in unresectable stage III NSCLC.

Keywords: Non small cell lung cancer, concomitant chemoradiotherapy, locoregional control, toxicity.

Introduction

Worldwide, lung cancer is the most common cancer diagnosed in males and the leading cause of cancer death.¹ In India, the highest cancer Disability Adjusted Life Years (DALYs) among males in 2016 were due to lung cancer, followed by lip and oral cavity cancer.² According to the GLOBOCAN 2012 report, the estimated incidence of lung cancer in India was 70,275 in all ages and both sexes and the overall estimated lung cancer mortality in India in 2012 was 63,759, making it the third most common cause of cancer-related mortality in India after breast and cervical cancer. Among Indian males, lung cancer was the most common cause of cancer mortality.³

In accordance with the tumor nodal metastases (TNM) international staging system, approximately thirty percent of patients affected with non-small cell lung cancer (NSCLC) are diagnosed with locally advanced disease.⁴ There has been steady advancement in available therapies for unresectable stage III NSCLC.⁵⁻⁸ Most of the locally advanced NSCLC patients are deemed non-surgical due

Corresponding Author: Simrandeep Singh, Senior Resident, Radiotherapy, ATRCTRI, Bikaner/Rajasthan, St no 4(L) Hira Singh Nagar Kojkaperi Punjab, E mail: realisticsimran@gmail.com

Characteristic	Number and (%)	Study arm (%)	Control arm (%)
Age			
≤ 60 years	11(44%)	10(40%)	11(44%)
> 60 years	14(56%)	15(60%)	14(56%)
Sex			
Male	21(84%)	20(80%)	21(84%)
Female	4(16%)	5(20%)	4(16%)
Performance status			
ECOG 0	11(44%)	11(44%)	11(44%)
ECOG 1	14(56%)	14(56%)	14(56%)
ECOG 2	0	0	0
ECOG 3	0	0	0
ECOG 4	0	0	0
ECOG 5	0	0	0
ECOG 6	0	0	0
ECOG 7	0	0	0
ECOG 8	0	0	0
ECOG 9	0	0	0
ECOG 10	0	0	0
ECOG 11	0	0	0
ECOG 12	0	0	0
ECOG 13	0	0	0
ECOG 14	0	0	0
ECOG 15	0	0	0
ECOG 16	0	0	0
ECOG 17	0	0	0
ECOG 18	0	0	0
ECOG 19	0	0	0
ECOG 20	0	0	0
ECOG 21	0	0	0
ECOG 22	0	0	0
ECOG 23	0	0	0
ECOG 24	0	0	0
ECOG 25	0	0	0
ECOG 26	0	0	0
ECOG 27	0	0	0
ECOG 28	0	0	0
ECOG 29	0	0	0
ECOG 30	0	0	0
ECOG 31	0	0	0
ECOG 32	0	0	0
ECOG 33	0	0	0
ECOG 34	0	0	0
ECOG 35	0	0	0
ECOG 36	0	0	0
ECOG 37	0	0	0
ECOG 38	0	0	0
ECOG 39	0	0	0
ECOG 40	0	0	0
ECOG 41	0	0	0
ECOG 42	0	0	0
ECOG 43	0	0	0
ECOG 44	0	0	0
ECOG 45	0	0	0
ECOG 46	0	0	0
ECOG 47	0	0	0
ECOG 48	0	0	0
ECOG 49	0	0	0
ECOG 50	0	0	0
ECOG 51	0	0	0
ECOG 52	0	0	0
ECOG 53	0	0	0
ECOG 54	0	0	0
ECOG 55	0	0	0
ECOG 56	0	0	0
ECOG 57	0	0	0
ECOG 58	0	0	0
ECOG 59	0	0	0
ECOG 60	0	0	0
ECOG 61	0	0	0
ECOG 62	0	0	0
ECOG 63	0	0	0
ECOG 64	0	0	0
ECOG 65	0	0	0
ECOG 66	0	0	0
ECOG 67	0	0	0
ECOG 68	0	0	0
ECOG 69	0	0	0
ECOG 70	0	0	0
ECOG 71	0	0	0
ECOG 72	0	0	0
ECOG 73	0	0	0
ECOG 74	0	0	0
ECOG 75	0	0	0
ECOG 76	0	0	0
ECOG 77	0	0	0
ECOG 78	0	0	0
ECOG 79	0	0	0
ECOG 80	0	0	0
ECOG 81	0	0	0
ECOG 82	0	0	0
ECOG 83	0	0	0
ECOG 84	0	0	0
ECOG 85	0	0	0
ECOG 86	0	0	0
ECOG 87	0	0	0
ECOG 88	0	0	0
ECOG 89	0	0	0
ECOG 90	0	0	0
ECOG 91	0	0	0
ECOG 92	0	0	0
ECOG 93	0	0	0
ECOG 94	0	0	0
ECOG 95	0	0	0
ECOG 96	0	0	0
ECOG 97	0	0	0
ECOG 98	0	0	0
ECOG 99	0	0	0
ECOG 100	0	0	0



	Arm	GIT TOX.	Renal Toxicity	SKIN	Hematological Toxicity	PNEUMO.
Grade 0	Study	17(68%)	11(44%)	19(76%)	9(36%)	1(4%)
	Control	11(44%)	18(72%)	16(64%)	17(68%)	3(12%)
Grade I	Study	3(12%)	8(32%)	1(4%)	6(24%)	6(24%)
	Control	6(24%)	0	2(8%)	1(4%)	11(44%)
Grade II	Study	0	1(4%)	0	5(20%)	7(28%)
	Control	1(4%)	0	0	0	4(16%)
Grade III	Study	0	0	0	0	6(24%)
	Control	0	0	0	0	0
Grade IV	Study	0	0	0	0	0
	Control	0	0	0	0	0

التحكم و 7 مرضى في ذراع الدراسة ($X^2 = 1.603, p = 0.205$) وشوهت استجابة جزئية في 13 و 12 مريضاً في أذرع الدراسة والمراقبة على التوالي ($X^2 = 1.932, p = 0.165$).

كما كانت السيطرة على أعراض السعال ونفث الدم وآلم الصدر وضيق التنفس متشابهة في كلا المجموعتين.

مناقشة: في دراستنا، لا فرق في العلاج تم ملاحظة النتيجة فيما يتعلق بالمجموعتين، التي كانت أجريت سابقاً. الإشعاع طريقة جيدة للأعراض السيطرة على السعال ونفث الدم وآلام الصدر وضيق التنفس. في السمية، كان الالتهاب الرئوي والسمية الدموية أعلى بقليل في مجموعة الدراسة حتى في متابعة الشهر السادس.

الخلاصة: زيادة طفيفة في السمية بدون إضافة الاستفادة في السيطرة على الورم الموضعي وأعراضه الانحدار، لوحظ في المرضى الذين يتلقون الحث العلاج الكيماوي يليه العلاج الكيماوي الإشعاعي. وبالتالي يمكن استخدام العلاج الكيماوي الإشعاعي المتزامن وحده كطريقة علاجية فقط في المرحلة الثالثة غير القابلة للاختراق من NSCLC.

أجريت هذه الدراسة لتقييم ما إذا كان العلاج الكيماوي التعريفي جنباً إلى جنب مع العلاج الكيماوي الإشعاعي المتزامن هل سيؤدي ذلك إلى تحسين السيطرة على الورم، وتحسين السيطرة على الأعراض، وأي اختلاف في السمية مقارنة بالعلاج الكيماوي الإشعاعي المتزامن وحده.

المرضى والطرق: من فبراير 2015 إلى سبتمبر 2016، تم اختيار 25 مريضاً بصورة عشوائية للسيطرة على المجموعة، والذين تلقوا فيها بشكل متزامن العلاج الكيماوي الإشعاعي مع سيسبلاتين أسبوعي 40 مجم / م 2 في الوريد، أثناء العلاج الإشعاعي للصدر لـ 66Gy في 33 الكسور لمدة 6.5 أسبوعاً، ومجموعة الدراسة، حيث تلقى المرضى ثلاث دورات من العلاج الكيماوي التعريفي باستخدام سيسبلاتين 75 مجم / م 2 وباكليتاكسيل 175 مجم / م 2 كل 21 يوماً متبوعاً بعلاج إشعاعي كيميائي مماثل.

النتائج: مجموعتي المرضى (مع الحث مقابل، بدون العلاج الكيماوي التعريفي) كانت متشابهة في العمر، حالة الأداء والأنسجة والدرجة والمرحلة. في متابعة الشهر السادس، شوهت استجابة كاملة في 6 المرضى في ذراع



إخماد حريق محدود في مدرسة

الإطفاء تعاملت صباح أمس مع حريق محدود اندلع في مكتب مديرة مساعدة بإحدى المدارس الكائنة في منطقة جليب الشيوخ.

وأوضحت أن فرق الإطفاء هرعت للتعامل مع البلاغ من مراكز جليب الشيوخ والعرضية، وكانت الهيئة التدريسية والإدارية قد نفذت الإخلاء الاحترازي إلى الساحة الخارجية، فيما قامت الفرق بإخماد الحريق، وتم استدعاء فريق إدارة تحقيقات الحوادث لمعرفة الأسباب.

في إطار استمرار حملة قوة الإطفاء العام للحد من ظاهرة المخالفات لاشتراطات السلامة والوقاية من الحريق، أغلقت قوة الإطفاء العام 16 موقعا مخالفا للشروط الوقائية في محافظات الفروانية ومبارك الكبير بعد صدور قرار اداري من رئيس قوة الإطفاء العام الفريق خالد المكرد، لحماية الأرواح والممتلكات والحفاظ على الأمن المجتمعي.

في سياق قريب، ذكرت إدارة العلاقات العامة والإعلام بقوة الإطفاء العام، أن فرق

ضبط شخصين بحوزتهما 375 حبة كابتي في كمين

من الاشخاص بترويج المواد المخدرة، على اثر ذلك تم عمل كمين وتم ضبطهم، وقد تبين انهما من المقيمين بصورة غير قانونية، حيث عثر بحوزتهما على 375 حبة من مادة الكبتاغون المخدرة ومبلغ مالي متحصل نظير عمليات بيع سابقة، أما المتهم الرئيسي فلان بالفرار حيث كان يراقب العملية عن بعد.

وبمواجهة المتهمين بما أسفرت عنه التحريات وما تم ضبطه بحوزتهما اعترفا بحيازتهما للمخدرات بقصد الاتجار، وتمت إحالتهما والمضبوطات إلى جهات الاختصاص لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بحقهما وجار ضبط المتهم الهارب.

ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية، أنه ضمن جهود قطاع أمن الحدود ممثلا في الإدارة العامة لأمن الحدود البرية، تمكنت إدارة البحث والتحري للحدود البرية من ضبط شخصين من المقيمين بصورة غير قانونية حيث عثر بحوزتهما على 375 حبة من مادة الكبتاغون المخدرة في إحدى مناطق محافظة الجهاد وفرار المتهم الرئيسي وهو من جنسية عربية.

وفي التفاصيل، فإنه استكمالا للتحريات اللازمة في قضية سابقة لمتهم من جنسية عربية تم ضبطه وبحوزته حبوب كبتاغون المخدرة، حيث تم التوصل الى معلومات تفيد بقيام عدد



غزت الأجهزة الذكية حياتنا وتمددت لتشمل كل أرجاء المنزل: فمن الهاتف للتلاجة والتلفاز. وحتى الساعة؛ فأصبحنا محاطين بكم هائل من الأجهزة الذكية التي تراقب حركاتنا وسكناتنا. ولكن كيف يمكن أن تساعد هذه الأجهزة مؤسسات إنفاذ القانون في عمليات البحث والتحقق ومطاردة المجرمين؟ وكيف يمكنها أن تكشف عن المتورطين في الجرائم؟ وهل أصبحت هذه الأجهزة بمثابة المحقق "كولومبو" (نسبة إلى مسلسل تلفزيوني أميركي كان يعرض في السبعينيات) الذي يمكنه معرفة الجاني من تحليل الأدلة؟

جريمة قتل

إلى أثينا، قائلين إن هناك انفراجا في التحقيق وأرادوا التعرف على المشتبه فيه، وقالوا إنه اعترف بعد 8 ساعات من الاستجواب، وبعد مواجهته بالحقائق.

ساعة الزوجه كارولين كراوتش الذكية سجلت القراءات البيومترية لنبضها يوم وفاتها (رويترز)

ما حدث في أجهزتنا الذكية لن يبقى فيها

ليست هذه المرة الأولى التي تساعد فيها البيانات الواردة من هاتف ذكي في حل جريمة؛ فقد أثبتت بيانات جهاز آيفون أيضًا أنها كانت حاسمة في حالة مشابهة جدًا عام 2018، عندما ادعى رجل مرة أن زوجته قتلت على أيدي متسللين.

وقتل سيدلاني في المملكة المتحدة زوجته، ثم حاول جعل الأمر كأن متسللين اقتحموا المنزل ونفذوا القتل، لكن بيانات النشاط من أجهزة آيفون لكل من القاتل والضحية أظهرت ما حدث بالفعل. تم الكشف عن خداع الزوج بعد أن فحصت الشرطة تطبيق آيفون الصحي، الذي يتتبع خطوات المستخدم على مدار اليوم، على هاتفه وهاتف زوجته.

ففي الدقائق التي أعقبت وفاة الزوجة، سجل هاتف الزوج نشاطًا محمولًا، حيث كان يتجول بتوتر في أرجاء المنزل وهو يحاول تقليد عملية السطو ويركض صعودًا وهبوطًا على الدرج.

كما ظل التطبيق الصحي للزوجة المقتولة ثابتًا حتى بعد وفاتها، فقد سجل 14 خطوة، إذ أخذ زوجها جهاز الآيفون من مكان الجثة ووضعه في الخارج ل يبدو كما لو أن «السارق» أسقطه أثناء مغادرته.

كان هناك عدد من الحالات الأخرى التي لعبت فيها بيانات الهواتف الذكية والساعات الذكية دورًا مهمًا، من خلال تحديد النشاط أو المواقع التي تتعارض مع قصة رواها أحد المشتبه فيهم.

قدمت بيانات الهواتف الذكية والساعات الذكية أدلة حاسمة أدت إلى اعتراف رجل بقتل زوجته، إذ أظهرت البيانات أن قصته حول ما حدث لا يمكن أن تكون صحيحة.

فقد زعم طيار المروحية اليوناني الأصل بابيس أناجوستوبولوس أن زوجته قتلت على أيدي لصوص خلال السطو على المنزل. ومع ذلك، فإن البيانات الواردة من هاتفه وساعة زوجته الذكية ونظام المراقبة في المنزل جميعها تتعارض مع روايته للأحداث.

وقالت الشرطة إن طيارًا يبلغ من العمر 33 عامًا اعترف بقتل زوجته البريطانية الشابة كارولين كراوتش، في جريمة صدمت اليونان.

وادعى أناجوستوبولوس أن 3 لصوص اقتحموا منزل الزوجين في أثينا وقيده، لكن بعد تحقيق مطول قالت الشرطة إن قصته لم تصمد أمام البيانات التي كانت بحوزتهم.

فقد قاموا بفحص مجموعة من الأجهزة التقنية لتأكيد روايته؛ فكتشفت ساعة الزوجة التي تقيس القراءات الحيوية (البيومترية) عن وجود قياسات نبضها يوم وفاتها، كما استطاعوا تتبع حركات أناجوستوبولوس عبر هاتفه المحمول، وسلط نظام المراقبة بأجهزة الزوجين الضوء على التناقضات في قصة الزوج.

الساعة أظهرت نبض القلب

وأظهرت ساعة كراوتش الذكية أن قلبها كان لا يزال ينبض في الوقت الذي ادعى فيه زوجها أنها قتلت، كما أظهره متتبع النشاط على هاتفه وهو يتحرك في أرجاء المنزل في الوقت الذي قال إنه مقيد فيه؛ والوقت المسجل الذي أزيلت فيه بطاقات تخزين البيانات من كاميرا أمن المنزل يحكي أيضًا قصة مختلفة عن روايته للأحداث.

وطلب منه المحققون بعد حفل التأبين الذهاب معهم

السن. كل هذه الفوائد المذكوره سلفاً قد تم تبيانها حتى عند مرضى السكري الذين لا يبان عليهم علامات واضحة لنقص الكروم بأجسامهم.

٢ - الكروم وأمراض القلب والدوره الدمويه:

إن عدم كفاية المتناول بالغذاء من الكروم الثلاثي يتوافق مع مرضى السكري مع أمراض القلب والدوره الدمويه. كما أن تصلب الشرايين الشديد أو المتسارع عند الإنسان يترافق مع عدم إنتظام أيض السكر بالجسم خصوصاً مع قلة تحمل السكر ومرافقة تصلب الشرايين لمرض السكري معروف لسنوات عديده. وتصلب الشرايين يترافق مع عدم إنتظام السكر مع عدم إنتظام دهون الدم والعامل المشترك بينهما هو وجود مستوى عالي من الإنسولين بالدم. وبناءً عليه فكاتب هذه المقالة يطرح الفرضيه بأن نقص الكروم بالجسم هو أحد العوامل المساهمه بمقاومة الجسم للإنسولين وينشوء سكري النوع الثاني وعدم إنتظام دهون الدم وتصلب الشرايين. يجدر التنويه بهذا الصدد أن تناول الكروم بكميات وفيهه يمكن أن يقلل الكوليسترول بالدم بحالات زيادته كما أن كمية الكروم بالدم له علاقه مباشره بأمراض شرايين القلب.

٣ - الكروم وسكر الحمل

الكروم ينتقل من الأم الي الجنين أثناء الحمل مما يؤدي الي نقصانه لدى الام وهذا يقاس مختبرياً بنقصان الكروم بشعر المرأه الحامل لعدة مرات.

٤ - الكروم بتغذية الطفوله

دراسات علميه عديده أوضحت أن الأطفال المصابين بسوء التغذية يستجيبون بسرعه لإضافة الكروم لغذاهم رغم معاناتهم من نواقص غذائيه عديده. فقد بينت تلك الدراسات التي أجريت في الأردن وتركيا تحسن كبير بتحمل السكر عند الأطفال المصابين بسوء تغذيه شديده عند إضافة الكروم لغذاهم.

أولاً: معدن الكروم

الكروم هو من المعادن النادره الموجوده طبيعياً في جميع الكائنات الحيه - الإنسان والحيوان والنبات. وهو موجود بالطبيعه بصورتين: الاولى: الكروم الثلاثي - موجود بالكائنات الحيه. الثانية الكروم السداسي المستعمل بالصناعه.

١ - الكروم ومرض السكري:

سبق أن أوضح بالتجارب العلميه بنهاية الستينات وبداية السبعينات من القرن الماضي أن الكروم يُنشط عمل الإنسولين. والإحتياج الأساسي للكروم تم تأكيده بنهاية السبعينات من القرن الماضي مما حدا بالمنظمه الأميركيه للأطباء للتوصيه بإضافة الكروم بكميات كافيه لسوائل التغذية الوريديه، وخبز الحنطه بخبز الشعير كان مفيداً للمصابين بمرض السكري في بعض مناطق الشرق الأوسط خصوصاً في وادي مابين النهرين (العراق حالياً) فقد قمت بإجراء سلسله من التجارب العلميه في مختبرات جامعه لندن بنهاية الثمانينات وبداية التسعينات من القرن الماضي والتي أوضحت تحسن أعراض السكري بضمونها إرتفاع سكر بالدم. كذلك أثبتت التجارب أن الكروم الثلاثي العضوي الذي ثبت الكاتب وجوده بالشعير العراقي هو المسؤول عن التحسينات المهمه بالعلامات الرئيسييه للسكري المذكوره سلفاً.

يجدر التنويه الي أن عدداً لا بأس به من التجارب العلميه التي أجراها الباحثون أوضحت التأثيرات المفيده للكروم على المصابين بالسكري خصوصاً النوع الثاني مع تحسن أكثر بمستوى سكر الدم حين زيادة الجرعه المضافه من الكروم. إضافة لذلك فقد أوضح بتلك التجارب أن الإرتفاع بمستوى الكوليسترول بالدم الذي يحدث بشكل عام عند المصابين بالسكري يتحسن بصوره ملحوظه شاملاً الكوليسترول الكلي والكوليسترول عالي وواطي الكثافه. كذلك لوحظت فوائد من إضافة الكروم على تحمل السكر لدى كبار

معدن الكروم وأهميته لصحة



د. غانم صالح مهدي العبيدي

الإنسان

ومع ذلك وبالرغم من الأدوار العلاجية للكروم الثلاثي، إضافةً لأدواره الوقائية بتأخير نشوء حالة عدم تحمل السكر بالأشخاص ذوي الأوزان العاليه وأولئك الخاملين جسدياً أو تأخير نشوء حالة عدم تحمل السكر مع تقدم العمر فحالة عدم الاهتمام الحاليه بين ذوي المهن الطبيه بدور الكروم بالصحة لايمكن إنكارها وهي مستغربه فعلاً، فلماذا نهمل الأدله الراسخه المفيده بإمكانية إيقاف أو إبطاء سرعة تردي حالة عدم تحمل السكر بواسطة تناول الكروم قبل تحوّل هذه الحالة الى مرض السكري الصريح مع كل تعقيداته السيئه على القلب والدوره الدمويه والمعاناة البشريه للمصابين والكلف الماديه عليهم وعلى السلطات الصحيه لتقديم العناية الطبيه لهم.

مع العلم سيكون من المفيد بهذا الصدد إيضاح أن تردي حساسية الإنسولين ومُرافقها تردي تحمل السكر هو منتشر وشائع بين البالغين في المجتمعات الغربية بنسبة حوالي 25% بين غير المصابين بالسكري ويميل الى الترافق مع إزدياد ضغط الدم وارتفاع دهون الدم وزيادة الوزن وزيادة مخاطر أمراض القلب. قلة الكروم الخفيف أو المعتدل ربما يؤدي الى زيادة

مخاطر نشوء مقاومة الإنسولين من المفيد إيضاح الدراسات الجاده التي أشرفت عليها وزارة الزراعة الأميركيه التي أوضحت أن الغذاء الأميركي المعتاد العالي بالدهون والمصنّف جيداً من الألياف هو مصدر سيئ للكروم. في تلك الدراسات أكثر من 90% من الأعداد الكبيره من المفحوصين أظهرت تناولهم لأقل من الحد الأدنى الموصى بتناوله من الكروم وهو 50 مايكروغرام يومياً و 25% من هؤلاء كانوا يتناولون أقل من 20 مايكروغرام يومياً. وبناءً عليه فإنه من

المعقول الاعتقاد أن تناول اليومي الأقل من المثالي من الكروم ربما يكون عامل مساهم بالموجه الأميركيه السائده منذ مدّه غير قليله وهي مقاومة الإنسولين وأن نقص الكروم هو عامل خطوره لتشكيله من المساوئ الصحيه بالمجتمع الأميركي.

إن أسباب عدم الإهتمام الملاحظ لذوي المهن الطبيه بتغذية الكروم متعدده. من بينها قلة المعرفه بالدور الوقائي والعلاجي للتغذيه على صحة الإنسان وهذا سبب الإهتمام بمواضيع التغذيه مَرْدُهُ لعدم الإهتمام والتركيز على مواضيع التغذيه بمناهج التدريس بكليات الطب وهذا منتشر بشكل واسع. لكن هذه المناهج بدأت بإدخال تدريس التغذيه بالفترة الأخيره بكليات طب كثيره حول العالم خصوصاً في البلدان المتطوره والسائره بطريق التطور منذ أواسط الثمانينات من القرن الماضي. كذلك من أسباب عدم الإهتمام هو عدم توفر فحوصات مختبريه تبين مستوى الكروم بجسم الإنسان وتثبت نقصه في حالة حدوثه.

إضافة لذلك فكون الكروم عنصر غذائي وليس دواء علاجي يعني أن إضافته للغذاء سيفيد الذين يعانون من نقصه فقط وليس أي شخص كون الكروم له دور ثانوي وليس رئيسي بعلاج مرض السكري. هناك شواهد علميه عديده تبين أن محتوى الكروم بأنسجة الجسم يتناقص بتقدم العمر. دراسات علميه جيده أجريت بعدة مناطق من العالم المتطور بضمنها بريطانيا وأميركا أشارت الى أن تناول اليومي للكروم، حتى بين الفئات الميسوره من الناس الظاهره بصحة هو أقل من المستوى المثالي - بالحقيقه هو الحد الأدنى الموصى به علمياً (50 مايكروغرام) وفي بعض الأحيان نصف هذه الكمية أو أقل.

وهذا دفع باحثين عالمين كبار للإستنتاج بأن تناول الأقل من المثالي للكروم هو عالمي الإنتشار تقريباً وأن نقص الكروم بالإنسان موجود فعلاً في بلدان عديده بضمنها أميركا. إضافة لذلك فإن الطرق الحديثه لتصفية وتنقية الأغذيه لكي تصبح مستساغه للأكل تؤدي لضياع الكروم من الأغذيه الرئيسييه.

كيف يفقد الكروم من الجسم

يحدث الفقد عن طريق الإدرار بصوره رئيسيه، يحدث من أي ضغط يتعرض له الإنسان مثل الجهد العضلي، الرياضه خصوصاً العنيفه، الغذاء العالي بالسكريات، العمليات الجراحيه، الجروح والصدمات الجسميه الحمل والولاده كلها.

ماهي المغذيات التي تفتقد لوجود الكروم؟

العدس وبذور الحلبه اللذان يحويان كميته عاليه نسبياً من الكروم. كما أن الدهون النباتيه والسكر الخام (غير المصنّف) يحوي كميته لابأس بها منه.

ماهي المصادر الغذائية للكروم؟

(مثل الفلفل الأسود والقرنفل والزعتر) والفواكه والخضروات، الأسماك واللحوم (ماعد الكبد والكلبي) كلها فقيره بالكروم. أما حليب الأم فبشكل عام يحوي كروم أكثر من حليب البقر. الشعير المزروعه بوادي مابين النهرين (العراق حالياً) تحوي عشرة أضعاف من الكروم الثلاثي العضوي أكثر مما هو موجود بأغنى مصدر معروف وموثق بالغرب عموماً وهي حبوب خميرة البيره. الشعير الخام غير المزاله قشرته، إضافة لمفعوله

المنشط للإنسولين (بنتيجة الكروم الموجود به) فإنه يحوي نسبة عاليه من الألياف (بين حوالي 15% الى 31% مقارنة بالحنطه الخام. حتى الشعير المصنّف (المزاله قشرته) يحوي ألياف (حوالي 6%) أكثر من الحنطه المزاله قشرتها (أقل من 4%). إضافة لذلك فالشعير معروف باحتوائه على نسبة عاليه من المكوّن النشوي (الأميلوز) مقارنة بالأغذيه الأخرى وهذا يساعد على إبطاء صعود السكر بالدم عند المصابين بالسكري وعند ضعيفي التحمل للسكر كما يجدر التنبويه كذلك أن بعض أنواع الشعير تحوي عوامل مثبطه لإنتاج الكوليسترول بكبد الأنسان.

بناءً على ماسبق ذكره فإن فوائد إستهلاك الشعير من قبل الإنسان خصوصاً غير المتحملين للسكر والمصابين بالسكري وذوي الدهون المرتفعه بالدم إضافة لذوي الأوزان العاليه لا تحتاج الى توضيح أو تأكيد أكثر. لكن، بما أن خبز الشعير يمكن أن يُقبل تناوله من قبل الناس ببلدان الشرق الأوسط والخليج أكثر مما في البلدان الغربيه حيث يستعمل أساساً لتصنيع بعض

أنواع المشروبات الكحوليه، وبما أن خبز الشعير يصبح صعباً على المضغ بعد ساعات قليله من خبزه عند خبراء الغذاء والصناعات الغذائيه لإبتكار طرق ووصفات لصناعة خبز شعير لا يحوي السلبيات المذكوره أعلاه وكذلك لإبتكار أغذيه يدخل الشعير بتحضيرها وذلك من أجل زيادة إستهلاك هذا الغذاء وبذا زيادة إستهلاك الكروم الثلاثي العضوي وكذلك الألياف والأميلوز كوسيله صحيه رخيصه لمكافحة الأمراض الشائعه بمجتمعاتنا بالوقت الحاضر مثل السكري وارتفاع دهون الدم وأمراض القلب والسمنه.



البشرة الدهنية

تعاني صاحبات البشرة الدهنية من كثرة إفرازها للدهون وشكل المسام الذي غالباً ما يكون واسعاً مما يؤدي إلى زيادة ظهور حب الشباب والبثور ويجعل عملية تنظيف البشرة أكثر صعوبة. كما أن البشرة الدهنية تعتبر أرضاً خصبة للبكتيريا أكثر من الأنواع الأخرى للبشرة ولذا عادة ما يلجأ البعض لعمليات التقشير الكيميائي، أو يتكبدون مبالغ في شراء مستحضرات تجميل مخصصة للبشرة الدهنية.

نحن ومن خلال مجلتنا وفرنا لكي خلطات إعداد خلطات لعلاج البشرة الدهنية في المنزل وبشكل سريع، والتي تعمل على التقشير الطبيعي والتخلص من الدهون الزائدة التي تفرزها مسام الجلد، وإذا ما اتبعت بعض التعليمات والنصائح الإضافية بجانب الوصفات المنزلية ستلاحظين أنك أصبحت على الطريق الصحيح لعلاج وتنظيف البشرة الدهنية التي لن تشكل لك أية أزمة مرة أخرى.

طرق عمل ماسك للوجه الدهني

ينصح خبراء التجميل بعمل ماسك للوجه الدهني بشكل دوري في سبيل تقليل كمية إفراز الدهون الزيوت الدهنية بقدر الإمكان وتخليصها من البثور والروؤس السوداء أو حب الشباب، وفي سبيل ذلك تم التوصل للعديد من خلطات للبشرة الدهنية التي أثبتت فعاليتها بشهادة العديد من النساء، وتعتبر أغلبها وصفات سهلة التحضير بالمنزل لعلاج البشرة الدهنية في المنزل، نقدم لكي أشهره هذه الخلطات:

1 - عصير الليمون

يمكن استغلال الليمون في علاج البشرة الدهنية لأنه يقلل من إفرازاتها وكذلك يعمل على تجديد خلايا الجلد. يتم تحضير ماسك عصير الليمون عن طريق مزج كمية متساوية من الماء وعصير الليمون، وفردها على الوجه بمنشفة وتركه لبضع دقائق حتى يجف على الوجه، ثم يُشطف الوجه بالماء الدافئ ثم يليه الشطف بالماء البارد.

2 - التفاح

تساعد فيتامينات التفاح على التخلص من الزيوت الزائدة ولذا

يُنصح باستخدامه في التقليل من مشاكل وعلاج البشرة الدهنية وعلاجها ويتم عمل ماسك التفاح عن طريق خلط نصف كوب من التفاح المهروس والشوفان المطبوخ مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون وبياض بيضة، ويوضع الخليط على الوجه لمدة 20 دقيقة حتى يجف، ثم يُغسل الوجه بالماء البارد.

3 - نشاء الذرة

يُستخدم نشاء الذرة في تنظيف مسام البشرة الدهنية من الدهون والبثور السوداء

حيث يتم مزج ثلاث ملاعق كبيرة من نشاء الذرة مع القليل من الماء الدافئ حتى يتحولوا إلى عجينة يتم فردها على الوجه وتترك حتى تجف، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر، والأفضل أن يتم تكرار العلاج مرة يومياً للتخلص من البشرة الدهنية.

4 - اللوز والعسل

يستخدم العسل واللوز في تقليل دهون البشرة، حيث يتم خلط حفنة من اللوز المطحون مع العسل حتى يكونوا عجينة، يتم تدليكها بلطف على الوجه بقطعة قماش مبللة بالماء الدافئ لمدة 10 دقائق، بعد ذلك يتم شطف الوجه بالماء حتى نصل للنتيجة المرجوة.

5 - الموز والعسل

بدلاً من استخدام اللوز يمكن الاعتماد على الموز، حيث يتم خلط ملعقة كبيرة من العسل مع شرائح من الموز وبضع قطرات من الليمون، ثم يتم تطبيق الخليط على الوجه وتركه لمدة 15 دقيقة، ثم تنظيفه بقطعة قماش مبللة ويُفضل تكرار الوصفة يومياً لحين ملاحظة الفرق.

6 - صودا الخبز

معروف عن صودا الخبز تأثيرها القوي في تجديد خلايا البشرة الدهنية وتنظيفها بشكل فعال، فهي تساعد في تقشير الجلد وإزالة خلايا الجلد الميتة ومن ثم تقليل الدهون المتراكمة، من أجل الاستفادة من صودا الخبز في علاج البشرة الدهنية، يمكن مزج ملعقتين من صودا الخبز مع ملعقة ماء كبيرة وفرد الخليط على الوجه لمدة 5 دقائق فقط حتى تجف، ثم يتم غسل الوجه بالماء الدافئ.

7 - قشر البرتقال

يستخدم قشر البرتقال لغناه بفيتامين C الذي يعمل على تجديد الخلايا والعناية بالبشرة الدهنية وكذلك تفتيحها، كل ما هو مطلوب هو تجفيف قشر البرتقال تحت أشعة الشمس ثم طحنه، ومزج القشر المطحون بكمية كافية من ماء الورد، ثم فرد الماسك على الوجه لمدة 15 دقيقة حتى يجف قبل شطفه بالماء.

8 - الزبادي مع العسل

تتمتع الزبادي بكم كبير من حمض اللاكتيك الذي يساعد على تقشير الجلد وتحفيز إنتاج مادة الكولاجين التي تعمل على تجديد الخلايا ولذا يعتبر الاعتماد عليه مثالياً مع العسل لعلاج البشرة الدهنية المطلوب هو خلط ملعقة من العسل الأبيض مع ملعقتين من الزبادي ونضع الخليط على البشرة لمدة 20 إلى 30 دقيقة حتى يجف تماماً، وبعدها يتم غسل الوجه بالماء الفاتر ثم الماء البارد.

9 - صفار البيض

يعتبر صفار البيض حلاً سريعاً يعمل على علاج البشرة الدهنية،



نسب الدهون في البشرة ويؤدي لنتائج عسكية.

استخدام الزيوت المرطبة للبشرة

ينصح بعض الأطباء باستخدام بعض الزيوت المرطبة في رحلة علاج البشرة الدهنية رغم أن هذا المقترح يبدو غريباً للوهلة الأولى، ولكن كشفت التجارب أن هناك بعض السبل التي تعمل على خداع خلايا البشرة بوجود كميات كافية من الزيوت وهو ما يدفع خلايا الجلد إلى تقليل إفراز الزيوت ولكن ليست كل أنواع الزيوت قادرة على هذا الأمر، ويعتبر من أفضلهم (زيت الجوجوبا) الذي يساعد على التخلص من حب الشباب وكذلك يعمل على إذابة الدهون المتصلبة داخل مسام البشرة .

الاعتماد على أي نوع من الغسول والصابون.

غسل الوجه بالماء الدافئ

يُفضل غسل الوجه بالماء الدافئ حيث أنه يعمل على التخلص من زيوت البشرة الدهنية الزائدة. مع العلم أنه يجب التدقيق في درجة حرارة الماء فالمطلوب استعماله هو الماء الفاتر وليس الساخن، فالماء الساخن يساعد أكثر في تهيج البشرة وزيادة إفرازاتها الدهنية.

عدم استخدام الكريمات المرطبة

عادة لا تحتاج البشرة الدهنية إلى استخدام كريمات مرطبة غنية العناصر وإنما يجب مراجعة نشرة المكونات والاستخدام لأي كريم قبل وضعه على الجلد كي لا يزيد من

النتائج خاصة أنها تعتبر من المشكلات المزمنة لأصحابها والتي تبقى آثارها طوال العمر، ومن أهم النصائح التي يجب اتباعها في كيفية العناية بالبشرة الدهنية:

عدم الإسراف في غسيل الوجه ذو البشرة الدهنية

لا يعلم البعض أن كثرة غسل الوجه ببعض أنواع الصابون ذات المواد الكيماوية يحمل آثاراً ضارة للبشرة الدهنية خاصة إن كان الشطف دائماً بالماء البارد، أو كان الصابون أو غسول البشرة المستخدم من نوع ليس مناسباً للبشرة الدهنية تحديداً لذا يُنصح باستعمال منظف خاص في تنظيف البشرة الدهنية وخاصة تلك المصنوعة من مواد طبيعية لتحقيق أفضل نتائج بدلاً من



عصير النعناع، والتي يتم خلطها حتى تتحول إلى عجينة متجانسة يتم تركها لمدة 10 دقائق ثم تفرد على الوجه لمدة 15 دقيقة قبل الشطف بالماء.

13 - اللبن والفراولة

يعتبر ماسك اللبن والفراولة مقشراً جيداً ومنظف متعارف عليه للبشرة الدهنية، لإعداد ماسك اللبن والفراولة يتم هرس 4 ثمرات من الفراولة مع ملعقة صغيرة من اللبن حتى يتحولوا إلى عجينة ناعمة يتم فردها على الوجه لمدة 10 إلى 15 دقيقة، وبعدها يُشطف الوجه بالماء الدافئ.

نصائح للتعامل مع البشرة الدهنية وعلاجها

يتطلب علاج البشرة الدهنية درجة من الحرص والدقة لتحقيق أفضل

للبشرة الدهنية على غير المتعارف عليه، حيث يعمل على إزالة الزيوت المتراكمة على خلايا البشرة مع تحفيز إنتاج خلايا جديدة، يتم غسل الوجه بالماء بدون استخدام الصابون ثم يتم تدليك الوجه بلطف ببضع قطرات من زيت الزيتون لمدة 5 دقائق، ثم يتم إزالة آثار الزيت بمنشفة رطبة دافئة وبتكرار الأمر سيحقق نتيجة ملحوظة خلال فترة قصيرة.

12 - الخيار

يعتبر ماسك الخيار أشهر وأفضل ماسك للوجه الدهني وتنظيف البشرة المتعارف عليها لما يحويه من فيتامينات ومرطبات طبيعية. تخلط نصف ثمرة خيار مهروسة مع بياض بيضة وملعقة صغيرة من عصير الليمون وكذلك ملعقة صغيرة من

حيث يتم وضع صفار بيضتين على الوجه باستخدام قطنة، ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى يجف تماماً، ثم يُغسل بالماء البارد، ويتم تكرار الأمر مرتين أسبوعياً وستظهر نتائجه سريعاً.

10 - خليط الشوفان مع الألوفيرا

تعمل الألوفيرا والشوفان في علاج البشرة الدهنية بشكل فعال جداً. يتم خلط ملعقة كبيرة من دقيق الشوفان مع عصارة صبار الألوفيرا ثم يتم فركها بلطف على الوجه وتركها لمدة 15 دقيقة قبل شطفه بالماء، ولكن يفضل عدم فرك الماسك بالأصابع إن كان الوجه يعاني من حب الشباب.

11 - زيت الزيتون

يعتبر استخدام زيت الزيتون مثالياً

وبساطة. مع مراعاة عدم الضغط بقسوة على جسم الطفل ما يجنب شعور الطفل بالألم ويستحسن استخدام لوشن لتنعيم البشرة مع التدليك، لزيادة شعور الطفل بالهدوء والنعومة. ما يساعد على حصول الطفل على نوم هادئ وسريع بدون قدر كبير من البكاء.

○ بعد الاستمرار في تدليك الجسم بدون ضغط تبدأ الأم بالضغط ضغطات بسيطة على الجسم بهدوء في بعض المناطق التي سنتناولها بالتفصيل في الفقرات القادمة، وذلك من أجل توفير أداء أفضل لراحة الطفل وشعوره بالانتعاش والراحة تسري في كل مناطق جسمه.

ما هي المناطق التي يجب تدليكها؟

○ بشكل عام يعتبر التدليك من أفضل الأمور التي يجب على كل أم أن تقوم بها تجاه أطفالها. حتى إذا كان هذا التدليك لأي منطقة من مناطق الجسم. لكن من ناحية أخرى فإن تدليك بعض مناطق الجسم تجعل الطفل يشعر لمزيد من الراحة والخلود.

يعتبر تدليك الأقدام واحد من أهم المناطق التي تجعل الطفل يشعر بالراحة والهدوء. وتقول الإحصائيات الرسمية أن تدليك أقدام الطفل تعمل على زيادة شعوره بالراحة والأمان بنسبة تزيد عن 55% ويجب أن تحرص الأم على تدليك أقدام أطفالها باستمرار خاصة بعد الحصول على حمام دافئ من أجل المزيد من الراحة والخلود السريع للنوم. كما أن تدليك باطن القدم له مفعول السحر في علاج الأطفال من مشاكل السعال والجيوب الأنفية نظراً لما تحتويه هذه المنطقة من نهايات عصبية تتحكم في الكثير من قدرات الجهاز المناعي وقدرته على مكافحة الأمراض والتصدي لها.

أما إذا كان طفلك يعاني من المغص المستمر والذي يمنعه من الاستمتاع بحياته ويجعله

لكن الكثير من الأمهات لا يعلمن أن المساج أو التدليك يلعب دوراً مهماً في تقليل بكاء الطفل أو حتى القضاء عليه نهائياً. لكن هل كل عمليات التدليك التي يتم إجرائها للأطفال تكون مفيدة وتساعد بالفعل على تقليل البكاء؟

بالطبع لا. فعلى الرغم من ما يبدو عليه التدليك من فعل بسيط ولا يحتاج مهارة أو سابق خبرة، إلا أن العلماء المتخصصين في دراسة جسم الأطفال ونفسياتهم يقولون أن بعض أساليب التدليك تساعد دون غيرها على تقليل بكاء الأطفال وشعورهم بالخوف.

ونستعرض من خلال هذا المقال بعض المعلومات الهامة عن تدليك الأطفال والطريقة التي يساعد بها على تقليل البكاء والقضاء عليه تماماً.

ما هو الوقت المناسب لعمل مساج للطفل الرضيع؟

على الرغم من أن التدليك محبوب للأطفال في أي وقت، إلا أن القيام بالتدليك في بعض الأوقات يكون له مفعول السحر فيما يتعلق بإيقاف وتقليل البكاء ووضع الطفل في حالة من الراحة النفسية العميقة.

○ بشكل عام فإن تدليك الطفل قبل الخلود للنوم بوقت كافي يعتبر من الأوقات المثالية لتدليك الطفل.

○ أيضاً من الأوقات الجيدة للغاية لتدليك الطفل بعد الاستحمام على الفور بحيث يشعر الطفل بالهدوء والأمان بعد الاستحمام ما يساعد على نوم سريع بدون بكاء.

طريقة تدليك الأطفال الرضع بشكل صحيح؟

ويجب أن تراعي الأم عمل التدليك بطريقة صحيحة وسليمة. وذلك من خلال تمرير اليد على جسم الطفل من أعلى لأسفل بهدوء

تعاني الكثير من الأمهات - خاصة في الشهور الأولى من الولادة - من مشكلة البكاء المستمر للأطفال. الأمر الذي لا يسبب التعب للأم فحسب بل لكل أفراد الأسرة. وعبئاً تحاول الكثير من الأمهات إسكات الأطفال بلا جدوى.

عمل مساج للطفل الرضيع بطريقة صحيحة



التدليك من أهم الأمور التي يمكن من خلالها تهدئة أعصاب الأطفال

يعالج التدليك مشاكل النوم حيث يعاني قطاع كبير من الأطفال من عدم القدرة على النوم بشكل سليم وعميق

يبكي في كثير من الأوقات فإن تدليك البطن هو العلاج الأكيد لهذه الحالة. حيث يساعد تدليك البطن المستمر على تحسين حركة الأمعاء والجهاز الهضمي بشكل عام. وينصح كبار الأطباء في أمريكا وأوروبا بضرورة تدليك البطن بشكل مستمر وبلطف من أجل تحسين الهضم لدى الأطفال وتوفير الكثير من الوقت والمجهود على الأسرة، بالإضافة لتجنيب الأطفال تناول الأدوية المليئة للمعدة والتي قد تؤثر بأعراضها الجانبية على الأطفال.

ما هي فوائد المساج للأطفال؟

ولا تتوقف فوائد التدليك على صحة الأطفال فحسب، بل أن له العديد من الفوائد المميزة والتي نتناولها معكم من خلال هذه النقاط المختصرة:

○ يعتبر التدليك من أهم الأمور التي يمكن من خلالها تهدئة أعصاب الأطفال. فخلال اليوم يتعرض الطفل للعديد من المواقف التي تكون جديدة عليه خاصة في الشهور الأولى للولادة، والتي قد تؤدي في النهاية لشعوره بالضيق أو الاضطراب النفسي، ومن خلال التدليك المستمر يمكن القضاء على كل هذه المشاعر السلبية باستمرار وتهيئة الحالة النفسية للطفل لتكون جيدة.

○ يعالج التدليك مشاكل النوم. حيث يعاني قطاع كبير من الأطفال من عدم القدرة على النوم بشكل سليم وعميق ولفترة طويلة من اليوم، لكن مع المواظبة على التدليك يستغرق الطفل في النوم العميق ويشعر بالراحة والقدرة على ممارسة ألعابه طوال اليوم بحيوية ونشاط.

يعالج التدليك العديد من الأمراض ويعمل على تقوية الجهاز المناعي للجسم وقدرته على مقاومة العديد من الأمراض التي قد تصيب الجسم على المدى الطويل مثل النزلات الشعبية الحادة والإسهال والعديد من أمراض الجهاز الهضمي والتنفسي الأخرى.

ما هي الطريقة السحرية ليقاف بكاء الطفل؟

الطريقة السحرية التي توقف بكاء الطفل حسب ما يقول الطبيب الأمريكي المختص في طب الأطفال روبرت هاميلتون فهي تدليك الصدر مع وضع يدي الرضيع على صدره والإمساك بالطفل من الخلف وإمالة إلى الأمام بزاوية 45 درجة مع رفعه لأعلى يميناً ويساراً.

ولا تساعد هذه الطريقة على زيادة راحة الطفل فحسب، بل تعمل على شعوره بالأمان ما يجعله يتوقف عن البكاء على الفور أو حتى بعد فترة زمنية قصيرة نسبياً من عمل هذا التدليك له.

ويساعد التدليك على تقليل إصابة الأطفال بنزلات البرد والانفلونزا نتيجة زيادة افراز الأجسام المضادة التي تقوم بمهاجمة الفيروسات والبكتيريا المسببة للانفلونزا وغيرها من الأمراض التي تصيب الأطفال.

ما هو علم العلاج الانعكاسي؟ وما هو علاقته بالتدليك؟

وإذا كنت تستغربين من علاقة العلاج بالتدليك أو المساج، فإن العلاقة بين التدليك والعلاج علاقة قديمة للغاية.

فإن العلاقة قديمة ومذكورة في العديد من

به، كما جاء في الحديث الشريف: عندما عاد رسول الله - صلى الله عليه وسلم - من غار حراء بعد نزول الوحي عليه «... يَرْجِفُ فُؤَادُهُ، فَدَخَلَ عَلَيَّ خَدِجَةَ بِنْتُ خُوَيْلِدٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا-، فَقَالَ: زَمَلُونِي زَمَلُونِي، فَزَمَلُوهُ حَتَّى ذَهَبَ عَنْهُ الرَّوْعُ، فَقَالَ لَخَدِجَةَ - وَأَخْبَرَهَا الْخَبَرَ -: لَقَدْ خَشَيْتُ عَلَى نَفْسِي، فَقَالَتْ خَدِجَةَ: كَلَّا، وَاللَّهِ مَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا، إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَكْسِبُ الْمَعْدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتَعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ»

جبر الخواطر طريق لنيل رحمة الله

من البديهي الإشارة إلى أن الكلمة الطيبة حسنة تجبر بها خاطرا المساعدة البسيطة للانسان تجبر فيها خاطرا وكذلك الابتسامه تجبر بها خاطرا، فقد حث الاسلام على جبر الخواطر وانه فيه لاجر كبير. ولجبر الخواطر فضائل عديدة ومناقب لا تحصى فهو عبادة وطاعة لله تعالى، وفريضة غائبة سنة نبوية مهملة ولا نقول مهجورة في زمن كثرت فيه الأنانية والاهتمام بالذات ونسيان الآخرين، قال صلى الله عليه وسلم: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه».

بل أن جبر الخواطر يعد تأليفاً للقلوب، وتوحيداً للصوف، واصطفاً على طريق الحق والخير انطلاقاً من ان مجتمعاتنا لا تتحمل التفرق والتشردم الواقع الآن، وهي أحوج ما تكون إلى ما يؤلف الأفتدة. ومن أعظم فضائل خبر الخواطر انها طريق لنيل معية الله تعالى في الدنيا والآخرة؛ ففي الحديث: «مَنْ يَسَّرَ عَلَيَّ مَعْسَرَ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيَّ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ». وعند مسلم: «وَاللَّهِ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ». ولذا يقول بعضهم: «من مشى في حاجة أخيه جبراً للخاطر، نال معية الله في المخاطر».

الله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

معية الله ليست الجائزة الوحيدة التي تنتظر العابد الجابر للخواطر بل أن رحمة الله سبحانه وتعالى تنتظر كذلك عباده المحسنين الذين يجبرون الخواطر، حيث يتجاوز الرحمن عن عثرات جابر خواطر عباده المعسرين، فالله سبحانه وتعالى لا يضيع أجر من أحسن عملاً، فمن كان متسامحاً مع الآخرين رحيماً بهم جابراً خواطرهم يُقَدَّرُ ظروفهم المعيشية، كان الله سبحانه وتعالى رحيماً به متجاوزاً عنه يوم القيامة.

جبر الخواطر خلق إسلامي عظيم و صفة إنسانية رائعة تزين من يحملها في قلبه حيث أن تسلح أي إنسان بها تدل على سلامة نفسه وفطرته ونقاء روحه وإيمانه بربه، فلا يمكن أن يصدر من صاحب النفس الطيبة والأخلاق الحسنة كلمة أو فعل توقع الحزن في قلب شخص آخر. وفي تعريف آخر يري الكثيرون أن جبر الخاطر» المقصود به مداواة القلب، و«الجبر» يكون مداواة «للكسر»، وتأتي منه «الجبيرة»، والتي تداوي كسر العظام بل وهو يتمثل في القيام بمساعدة كل من تعرض لأي خطر -مادياً أو معنوياً- والعمل على التخفيف عنه من همّه وشدته، والسعي لحلها، والتفريغ عنه. ومن أمثلة ذلك: المواساة عند فقد حبيب أو عزيز، والاعتذار للآخرين عند الخطأ؛ لأن الإنسان يرد عليه الخطأ في تعامله مع الناس؛ وكفارته الاعتذار، وتبادل الهدايا، وقضاء الحوائج، ومراعاة النفسيات، ومخاطبة الناس على قدر عقولهم.

ما هو جبر الخواطر؟

وقد أجمع اللغويون على إن الخاطر هو القلب، وعدم كسره خلق عظيم، ولو تحققنا فسوف نجد أن أغلب أحكام ديننا قائمة على جبر الخواطر، فنحن نقدم واجب العزاء لجبر خاطر أهل المتوفي، نزور المريض لجبر خاطره، ندفع دية الميت لجبر خاطر أهله حتى السلام والابتسامه وقال الله - تعالى: قول معروف ومغفرة خير من صدقة يتبعها أذي، وتذكروا جبر خاطر الله لعبادة حين رد موسي لأمه لتقر عينها وقال -تعالى: فرددناه إلي أمه كي تقر عينها ولا تحزن ولتعلم أن وعد الله حق ولكن أكثرهم لا يعلمون، ومن أعظم صور جبر الخواطر المسح على شعر اليتيم وبل وكانت توصيات الرسول في هذا الصعيد شديدة الصرامة وكذلك كان القرآن ينهي عن قهر اليتيم بقوله فأما اليتيم فلا تقهر جبر خاطر لليتيم، كما أجبر النبي بخاطر ابن زعيم المنافقين عبدالله بن عبدالله بن أبي بن سلول عندما طلب منه أن يصلي علي أبيه وفعل النبي، وجبر بخاطر أهل مكة عندما عفي عنهم وجبر بخاطر أبي سفيان عندما قال: من دخل دار أبي سفيان فهو آمن، انظرو كيف جبر بخاطر أخته الشيماء عندما جاءت لتزوره. وقد ضرب رسولنا الكريم أعظم قدوة حسنة وكان مثلاً يُحتذى به في جبر الخواطر، وقد ظهر هذا الأمر فقد كان الكل يأوي إليه ويسعى لديه ويستجبر

فضل جبر الخواطر



6 ذهبيات وفضيتان للمنتخب الوطني للدراجات المائية

وكان المنتخب قد حقق في بداية منافسات البطولة أربع ميداليات ذهبية وميدالية فضية، إذ استطاع البطل العالمي المتألق يوسف بيان الخلفان تحقيق ثلاث ميداليات ذهبية في أول مشاركة له، في فئة الجالس 1100 ستوك للمبتدئين، وفئة الجالس ريك لايت للهواة وفئة الجالس 1100 ستوك للهواة، وحقق البطل العالمي محمد جاسم الباز ذهبية الجالس محدود التعديل للمبتدئين، فيما استطاع البطل العالمي راشد الراشد تحقيق فضية فئة الجالس المفتوح سي سي للهواة. من جانبه أشاد رئيس وفد المنتخب عبدالوهاب غازي العمر بما تم تحقيقه من ميداليات واحتكار للمراكز الأولى معرباً عن تقديره وشكره وأعضاء الوفد للدعم الذي حظي به المنتخب من قبل الهيئة العامة للرياضة ومن الجهات الراعية.

استكمل المنتخب الكويتي للدراجات المائية المشكل من النادي البحري الرياضي الكويتي مشوار تألقه في منافسات الجولة الثانية من بطولة العالم للدراجات المائية 2021 والمقامة حالياً بولاية أريزونا الأميركية، بتحقيق ثلاث ميداليات إضافية إلى جانب خمس سابقة وبمجموع ثماني ميداليات (6 ذهبيات - فضيتان)، إثر فوز بطل أبطال العالم محمد بوربيع بالمركز الأول في فئة سوبر الستوك للمحترفين، وفوز البطل العالمي عبدالرحمن العمر بالمركز الأول في فئة 1100 ستوك للمحترفين، وفوز البطل العالمي سالم المطوع بفئة البرو أم سوبر ستوك، فيما سيختتم المنتخب مشاركته في خوض بوربيع والعمر سباق فئة (برو جي بي) لكبار المحترفين والمطوع سباق فئة برو أم ستوك.



ألعاب القوى الموسم الرياضي ينطلق في 13 نوفمبر

وأوضح أن هذا الموسم يعتبر انطلاقة حقيقية للبطولات النسائية لألعاب القوى الكويتية إذ سينظم الاتحاد ثلاث بطولات خاصة بالنساء للمرة الأولى بتاريخه وسيتم اعتماد الأرقام المسجلة للاعبات بالاتحاد الدولي للعبة لتشجيع الفتاة الكويتية على ممارسة هذه اللعبة الملقبة بـ «أم الألعاب» واختيار المميزات منهن لتمثيل المنتخب الكويتي في البطولات الخارجية. وأفاد العنزى بأن الاتحاد بالتعاون مع الهيئة العامة للرياضة يعمل على تجهيز مضممار كيفان لاستقبال المنافسات بعد أن قامت الهيئة بإجراء صيانة جذرية له بأحدث المواصفات العالمية، مثنياً جهود الهيئة بهذا الصدد. وعن المشاركات الخارجية المرتقبة للمنتخبات الكويتية في البطولات الخارجية، أشار إلى أن «أزرق الناشئين» سيشارك في البطولة العربية المقررة في تونس نوفمبر المقبل، مبيّناً أن الاتحاد أقيم في وقت سابق معسكراً للفريق في تركيا لمدة شهر استعداداً لهذا الاستحقاق.

قال رئيس الاتحاد الكويتي لألعاب القوى سيار العنزى أن الموسم الرياضي المحلي للاتحاد «2021/2022» سينطلق في نوفمبر ويتضمن عدداً من البطولات للرجال والنساء بمختلف الفئات السنبة ومشاركة جميع الأندية المحلية المنضوية في الاتحاد. وأضاف العنزى في تصريح له، أن الاتحاد سيدشن بطولاته بإقامة البطولة العامة لسباق الطريق للرجال للعمومي والشباب والناشئين والأشبال في 12 و13 نوفمبر المقبل بالطرق المحاذية لاستاد جابر الدولي على أن تقام نفس المسابقة لفئة السيدات وبنفس المكان في 20 الشهر ذاته. وبين أن الاتحاد سينظم بعد ذلك عدداً من البطولات العامة وكأس الاتحاد والتنشيطية لمنافسات المضممار والميدان في مضممار كيفان التابع للاتحاد على أن يختتم الموسم في مايو المقبل بإقامة بطولة الكأس، مؤكداً أن لجان الاتحاد تعمل بكل جهدها لإنهاء الترتيبات لنجاح تنظيم هذه الأحداث الرياضية.



فرنسا تقلب الطاولة على إسبانيا وتتوج بلقب دوري الأمم

توج المنتخب الفرنسي بلقب دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم بعد أن نجح في قلب تأخره أمام إسبانيا بهدف، لانتصار ثمين بنتيجة 2-1 في النهائي «المثير» الذي احتضنه ملعب سان سيرو أمس الأول. عوّضت فرنسا خيبة خروجها المبكر والصادم من كأس أوروبا هذا الصيف عندما توجت أمس الأول بلقب

النسخة الثانية من دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم، بتفوقها 2-1 على إسبانيا في النهائي على ملعب سان سيرو في ميلانو في الطريق إلى مونديال قطر 2022 حيث ستسعى للمحافظة على لقبها. وكانت إسبانيا افتتحت التسجيل عبر ميكيل أيارسابال (64) قبل أن يرد أبطال العالم سريعاً من خلال كريم

بنزيمة (66) ويسجل كيليان مبابي هدف الفوز (80). وهذا اللقب الثاني لديديه ديشامب المدرب مع منتخب الديوك بعد أن قادهم إلى المجد العالمي في مونديال روسيا 2018، وذلك قبل قرابة 14 شهراً من النهائيات في قطر 2022. وشهدت المباراة المشاركة رقم 100 لأنطوان غريزمان بقميص المنتخب الفرنسي ليصبح تاسع لاعب فقط يحقق هذا الإنجاز. واختير سيرجيو بوسكتس أفضل لاعب في البطولة بعد أداء لافت أيضاً أمام إيطاليا.

وهدد الفرنسيون باكراً بعد تمريرة رائعة من بول بوغبا بين المدافعين في العمق وصلت إلى بنزيمة الذي راوغ الحارس أوناي سيمون بنجاح، لكنه تأخر في التسديد قبل أن يشنت سيسار أسبيليكويتا تمريرته إلى وسط المنطقة (6). وتابع بعدها الفرنسيون ضغطهم قبل أن يأتي التهديد الأول من جانب الإسبان بتمريرة بينية من تورييس إلى بابلو سارابيا داخل المنطقة سدها الأخير وتصدى لها هوغو لورييس (12).

خفت بعدها إيقاع المباراة في ظل استحواذ «لا روكا» على الكرة من دون فرص من الطرفين. وطالب الإسبان بركلة جزاء للمسمة يد على جول كوندو إثر عرضية من رودري، لكن الحكم أبقى على قراره الأول بعد الرجوع إلى حكم الفيديو المساعد «في اي آر» (32).

وتعرض «الديوك» الذين اكتفوا بتسديدة واحدة في الشوط الأول، لم تكن على المرمي، لانتكاسة بإصابة قلب

الكرة ارتطمت بغارسيا في طريقها إلى مبابي. وكادت إسبانيا أن تعادل النتيجة لولا تصدي لورييس الرائع لتسديدة أيارسابال القوية (88)، قبل أن يتصدى سيمون بعد ثوانٍ لمحاولة كادت أن تكون أفضل من مبابي (89).

وتعملق لورييس مجدداً في الوقت بدل عن ضائع وأبعد ببراعة تسديدة قوية من البديل ييريمي بينو كانت في طريقها إلى الشباك (5+90).

إلا أن حجم فيوري ووزنه لعباً دوراً أساسياً في تحديد سير المباراة وأرهقا وإلدر الذي وجد نفسه مرتيميا على الحبال في الجولة الحادية عشرة، الأمر الذي فتح الباب أمام البريطاني لكي يطره باللكمات، ما أدى إلى سقوطه أرضاً من دون أي قدرة بدنية على النهوض.

وبنبرة من التحدي، قال فيوري بعد الفوز «لا تشككوا بي أبداً، معتبراً أنه عندما يكون الرهان كبيراً سيكون دائماً على الموعد. وأشاد فيوري بمنافسه الأميركي «الرجل القوي الذي تلقى لكمات كبيرة الليلة. كانت مباراة رائعة كأي مواجهة ثلاثية في التاريخ». وكانت مواجهة السبت الثالثة بين الملاكين اللذين تعادلا في الأولى عام 2018 في لوس أنجليس، قبل أن يفوز فيوري في الثانية بضربة قاضية في الجولة السابعة قبل 20 شهراً.

احتفظ البريطاني تايسون فيوري بلقب المجلس العالمي للملاكمة في الوزن الثقيل، وذلك بفوزه السبت في لاس فيغاس على الأميركي ديونتاى وإلدر بالضربة القاضية في الجولة الحادية عشرة.

وفي مباراة مثيرة تحت أنظار 15820 متفرجاً في «تي موبيل أرينا» في لاس فيغاس، قدم الملاكمان عرضاً رائعاً

تايسون فيوري يحتفظ بلقب المجلس العالمي للملاكمة

وسقط كل منهما أكثر من مرة على أرض الحلبة قبل أن يكون الانتصار في النهاية من نصيب فيوري بضربة قاضية في الجولة الحادية عشرة. وبدأ أن فيوري في طريقه لحسم المباراة في الشوط الثالث حين أسقط منافسه أرضاً، لكن الأميركي البالغ 35 عاماً نهض ورد بشراسة في الجولة الرابعة بإسقاطه حامل اللقب مرتين على الأرض.

احتفظ البريطاني تايسون فيوري بلقب المجلس العالمي للملاكمة في الوزن الثقيل، وذلك بفوزه السبت في لاس فيغاس على الأميركي ديونتاى وإلدر بالضربة القاضية في الجولة الحادية عشرة. وفي مباراة مثيرة تحت أنظار 15820 متفرجاً في «تي موبيل أرينا» في لاس فيغاس، قدم الملاكمان عرضاً رائعاً



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 علياء- اليرموك:

يتساقط شعري من جذوره ولا اعرف السبب ،
وحاولت أن ادخل لأصلح الوضع دون فائدة . فهل
هناك أسباب صحية لذلك ؟

الجواب: يوجد العديد من الأسباب لتساقط الشعر ومنها ما يظهر نتيجة العوامل الوراثية: إذا كان السبب وراء تساقط الشعر هو الإصابة بالصلع الوراثي، فيكون الأمر دائماً، ما يعني أنه لا يمكن نمو الشعر من جديد. الشعر المتساقط نتيجة الأمراض المناعية: الأمراض المناعية مثل الثعلبية والذئبة الحمراء، يبدأ الشعر التساقط من مساحات صغيرة من فروة الرأس أو أماكن متفرقة من الجسم، وقد يعود للنمو مجدداً في أي وقت دون معرفة الوقت اللازم لنموه، وربما لا ينمو ثانية، بحسب حالة الإصابة. الشعر المتساقط نتيجة التغيرات الهرمونية: قد يلاحظ بعض النساء تساقط الشعر الشديد بعد انقطاع

الطمث نتيجة للتغيرات الهرمونية، في تلك الحالة يصعب تحديد نمو الشعر مجدداً، فقد يحتاج الأمر إلى علاج هرموني، في حالة اضطرابات الغدة الدرقية: تساقط الشعر الناتج عن خلل هرمون الغدة الدرقية، ينمو الشعر مجدداً بمجرد علاج هذا الخلل واستعادة المعدل الطبيعي لهرمون الغدة الدرقية في الجسم، في حالة نقص العناصر الغذائية: إذا كان السبب وراء تساقط الشعر هو نقص الزنك أو الحديد في النظام الغذائي، فبمجرد حصول الجسم على الجرعات الكافية من تلك العناصر، يبدأ الشعر نموه خلال بضعة أشهر فالأفضل لك عمل تحاليل لمعرفة السبب الرئيسي لهذا التساقط .

الجواب:

قد يؤثر انسداد الشرايين على الظهر ويؤدي إلى الشعور بالألم في منطقة أعلى الظهر ، فهذا العرض وغيره من الأعراض يمكن أن يكون سبباً في إصابتك بانسداد الشرايين فعليك مراجعة الطبيب .

سؤال من نادية- الدعية:

أعاني من ألم مستمر بأعلى ظهري ، وعند قيامي بعمل أشعة على الظهر لم تبين الأشعة أي سبب لهذا الألم المفاجيء المتكرر ؟ فما السبب لهذا الألم تحديداً أعلى الكتف اليسار ؟

الجواب:

داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه. والإنسولين هو هرمون ينظم مستوى السكر في الدم. ويُعد فرط سكر الدم أو ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جراء عدم السيطرة على داء السكري، ويؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية ، ويمكنك وقاية نفسك واسرتك من خلال ممارسة النشاط البدني- أي ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل والمنتظم في معظم أيام الأسبوع - اتباع نظام غذائي صحي يشمل ثلاث إلى خمس حصص يومية من الفواكه والخضروات ، والحد من معدل السكر والدهون المشبعة ، تجنّب تعاطي التبغ، حيث إن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

سؤال من نورية- الأحمدى:

لدينا بالأسرة وراثية بداء السكري ؟ كيف لي أن أحمي نفسي واسرتي من الإصابة بهذا المرض ؟

سؤال من ابراهيم- العدان :

أشعر بالألم مستمر بمعدتي وبمراجعة الطبيب طلب أشعة سينية واتضح أن هناك تضخم بالغدة الكظرية فما هي هذه الغدة وكيف لي أن أشفي منها ؟

الجواب:

أولاً عليك المداومة على إجراء فحص الدم بصورة مستمرة لمعرفة مراحل التضخم بالغدة ومراجعة الطبيب للوقوف على الأسباب والعلاج المناسب لحالتك تبعاً للأشعة التصويرية وفحص الدم .

حاسة اللمس عند الإنسان

إن حاسة اللمس في الإنسان لا ترقى في أهميتها إلى مرتبة الحواس الأخرى؛ كالسمع أو الإبصار مثلاً. والواقع أن حاسة اللمس ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالجلد الذي يغطي أجسامنا من كل ناحية. وحاسة اللمس هي الحاسة التي نتعرف بها على الأشياء عند ملامستها. ونتعرف على شكل وصلابة الأشياء بواسطة هذه الحاسة. ونشعر بالدفء والبرودة والألم والضغط من خلال لمسنا للأشياء. فالجلد هو أول ما يتعرض من جسم الإنسان لأية مؤثرات خارجية. ولذلك يطلق عليه "الحواس الجلدية".

والواقع أن الخلايا الحسية التي تستقبل المؤثرات الخارجية لا توجد في أماكن محددة من الجلد، بل هي موزعة في صورة بقع غير منتظمة الشكل، تنتشر على سطح الجلد كله، ويزداد الإحساس باللمس حينما يكثر عدد الأعصاب، ويُمثل طرف اللسان قمة الإحساس باللمس، بينما يُمثل ظهر الكف أضعف أجزاء الجسم استجابة لللمس، وتعد أطراف الأصابع وطرف الأنف من الأجزاء بالغة الحساسية.

الإحساس بالدفء والبرودة:

إن الأعصاب التي تشعر بالدفء والبرودة ليست موزعة في الجسم بشكل متساو، فمثلاً إذا وضعنا إبرة ساخنة في مكان ما من سطح الجلد، فإننا نشعر بالحرارة، على حين إذا نقلنا هذه الإبرة إلى مكان آخر مجاور للمكان الأول، فإننا قد لا نشعر بالحرارة على الإطلاق، ويرجع ذلك إلى وجود الخلايا الحسية المعدة لاستقبال الحرارة في المكان الأول، وغيابها عن المكان الثاني، وكذلك الحال في إحساسات البرودة أو الألم أو اللمس.

الإحساس بالأشياء:

هناك حويصلات حسية منتشرة في الجلد تستقر في الطبقات العميقة من الجلد، فعن طريق هذه الحويصلات الموجودة في جلد الأصابع مثلاً، نستطيع أن نحصل على كثير من المعلومات فيما يتعلق بالأشياء التي تلامسها، ففي الظلام الحال - حيث تتعذر الرؤية - نستطيع بعد ملامسة سطح ما أن نعرف إن كان هذا السطح من الزجاج، أو الخشب، أو الحديد، أو الكاوتش، كما ندرك أيضاً إن كان هذا السطح خشناً أو أملس، أو إن كان جافاً أو مبتلاً، أو غير ذلك من المعلومات التي نحصل عليها عن طريق اللمس. ومن عظمة الله تعالى أنه يوجد بالجلد عدّة ملايين من الحويصلات الحسية أو المستقبيلات العصبية، وهي تتشكل النهايات الحرة للأعصاب الجلدية، وتبلغ حاسة اللمس عند الإنسان درجة مرفهة جداً، فمثلاً أطراف الأصابع تستطيع الإحساس بحركة اهتزاز لا تزيد على

(0,2 ميكرون)، علماً بأن الميكرون يساوي (جزء من المليون من المتر)، وهذا ما يدل على عظمة الخلق وحكمة الخالق عز وجل الذي منحنا هذه الرهافة في الإحساس. وبعض الأطفال يُولدون فاقدين للحس خلقاً، مما ينتهي بهم للموت المبكر؛ لأن الحس يقوم بوظيفة التنبيه والإنذار ضد المخاطر التي يتعرض لها الإنسان في حياته.

آلية عمل الخلايا العصبية لللمس:

نضرب المثال الجلي الواضح للجميع، أنه إذا دخلت المطبخ فجأة، وعلى الموعد وعاء به نوع من الحلوى ذو رائحة طيبة، وفي الوعاء ملعقة، فإذا لمست الملعقة صحت: آه، وتركتها بسرعة، حتى قبل أن تعرف أنها ساخنة، فيا ترى ما الذي جعلك تجذب يدك بعيداً في سرعة؟! إنك حين تلمس الملعقة الساخنة تؤلم سخونة خلية عصبية في جلد إصبعك، وهي خلية عصبية طويلة تمتد من طرف إصبعك صاعدة خلال ساعدك وكتفك، حتى تصل إلي عمودك الفقري تحت العنق، فهناك رسالة ساخنة تندفع كالبرق خلال الخلية العصبية على طول المسافة من الإصبع حتى النخاع، وهناك تُنقل الرسالة إلى خلية عصبية أخرى تمتد من النخاع إلى عضلات الذراع، وهذه الرسالة تجعل عضلات الذراع تُبعد اليد عن الملعقة الساخنة، وفي نفس الوقت تندفع رسالة عصبية أخرى بسرعة البرق خلال خلية عصبية مبدؤها من النخاع ونهايتها إلى المخ، وخلال هذه الخلية تصل رسالة تقول: أصابعك تحس شيئاً ساخناً، وهذه الرسالة تجعل المخ ينشط ويُفكر في إدارة الأزمة وتخفيف الألم، بوجود مرهم للحروق، أو إحضار ملعقة أخرى، إلى غير ذلك من الأفكار. ومن خلال هذه الخلايا العصبية في جلدك تشعر وتُحس وتتعلم شيئاً من الدنيا حولك، ولكن حاسة اللمس ليست إلا أحد المشاعر التي تتعلم بها شيئاً عما يدور حولك، مع وجود الحواس الأخرى (الذوق والشم والنظر والسمع)، ومن خلال هذه الحواس نتعرف على ما ينفعلك وتبتعد عن الأشياء التي تضرك.



حتى نلتقي

بعد كل هذه السنوات من الابحاث والندوات والمؤتمرات الصحية حول العالم والتي تحدث بها الكثير من العلماء والخبراء المختصين من المنظمات الصحية العالمية والعلمية ومنظمات المجتمع المدني حول المضار الصحية للسيجارة التقليدية والسيجارة الالكترونية والقيب ..

الا انه والي هذه الساعة نجد التناقضات بين كل هذه المنظمات الصحية المختلفة سواء الامريكية او البريطانية وغيرها من الدول في الوصول الي الوسيلة الآمنة والسليمة في علاج الاعراض الانسحابية من التبغ بانواعه المختلفة من خلال اخذ العلاجات المتوفرة بالاسواق مثل

(علكة النيكوتين - لصقة النيكوتين - الشامبكس الخ وغيره من العلاجات المتوفرة)

او استعمال القيب لفترة محددة وفق ما ينصح به بعض الاطباء في بعض الدول الاوربية في طريق علاج المدخنين ، للوصول الي مرحلة الاقلاع عن التدخين والتخلص من الاعراض الانسحابية التي يتعرض لها المدخن عن التوقف عن التدخين .

وهنا يجب ان نتوقف للتحقق من كثير من الاسئلة الواردة حول هذا الموضوع !!....

هل مصالغ الشركات الكبرى هي التي تقودنا نحو الطريق لمصالحها ..

ام هناك معايير خفية لم تظهر علي الساحة وسيتم الافصاح عنها في الوقت الذي يرويه مناسباً..

علي سبيل المثال (المصالح - ارباح بالمليارات) تجنيها شركات التبغ حول العالم .. وكل يوم منتج جديد في عالم التبغ .. ولا يغيب عن البال التسويق لمنتجات التبغ التي يرصد له بالمليارات ..

وكل ذلك لتدمير جيل الشباب جيل المستقبل ..

لذلك يجب ان تكون صحوه صحيحة من الاباء والامهات لما يدور بالخفاء لابنائهم ..

اللهم احفظ ابناءنا وبناتنا من كل مكروه ..

أنور بورحمه



مع تحياتي

التوعية بسرطان الثدي هي محاولة لرفع معدل الثقافة الصحية والحد من انتشار الاصابه به عن طريق التعريف بالأعراض والعلاج ، وهذه الزيادة تؤدي إلى الكشف المبكر منه ورفع نسبه القيدوم المبكر . . في أكتوبر كل عام وبشهر التوعية العالمي من سرطان الثدي تقوم الدول بجميع أنحاء العالم بالعديد من الحملات للتوعية من سرطان الثدي ، وحملة «كان» في دولة الكويت لها اسهامات كبيرة بهذا المجال منذ انطلاقتها في العام 2006 ، الشريط الوردي هو من أبرز رموز التوعية بسرطان الثدي ، وتضمن أكتوبر الوردي هذا العام العديد من الأنشطة والفعاليات المميزة ، والتي انطلقت في الأول من أكتوبر من خلال «مسيرة القافلة الورديّة» وأضيئت أبراج الكويت بشعار حملة « كان » ايداناً بإنطلاق برنامج التوعية في أكتوبر، وتم تنفيذ العديد من الأنشطة ومنها المحاضرات العامة والأخري التي أقيمت عبر شبكة الأنترنت، وتوزيع البروشورات بالمجمعات التجارية الكبرى ، ندوات عامة ، إن التنوع التي سعت له « كان » استهدفت منه الوصول لمزيد من شرائح المجتمع ، وفي بادرة جديدة ومنمّزة أقامت الحملة المهرجان الخليجي الرياضي الأول للمتعاقيات بدولة الكويت والتي استضافت فيه عدداً من المتعاقيات من دول مجلس التعاون الخليجي ، والذي شارك في مباراة حماسية لكرة السلة بالتعاون مع نادي الفتاة الرياضي ، وقد فاز فريق المتعاقيات الخليجي بنتيجة فارقة ضد الفريق المنافس ، لقد أثبتت المتعاقيات قوة إرادتهن ليس فقط بهزيمة المرض بل في بث الأمل والتفاؤل وممارسة الحياة الطبيعية بدون خوف أو تردد ، لقد تعلمنا منهن الكثير فشكراً لكل من ساهم ودعم وشارك بهذا الشهر الوردي لأن نجاحنا الدائم والمستمر والتميز هو نتاج شراكتنا الناجحة مع العديد من الجهات الحكومية والأهليه وجمعيات النفع العام لذلك نشكر الجميع متمنين دوام هذا التعاون لتحقيق مزيد من الانجازات وكل عام والجميع بخير .

د. حصة الشاهين

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

**الكويت الأولي خليجياً
 بدء السمنة**

الصالح: من العوامل المسببة لسرطان الجلد التعرض لأشعة الشمس
 الشاهين: الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان منظمة إقليمية تصدي للمخدرات

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

**عودة الروح
 للمدارس**

وزارة الاعلام تفتح مجالات جديدة للتوعية مع حملة كان
 الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان يرفع .. مما ينتشر للتأجيلات من السرطان
 الاهتمام بأصحاب الهمم

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

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

د. حصة الشاهين:
 15 نشاطاً توعوية بسرطان الثدي
 بمرور 12 شهراً منذ شهر النور
 دراسة بحثية
 توثيق أفضل الطرق لعرض دور 50
 كفاء يملكه وزارة سرطان الثدي
 صندوق مرضى السرطان
 يقيم حملة لمساعدة
 المرضى

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

فن التعامل مع المرضى

تابعونا في
 البرنامج التلفزيوني
 بالمكان في رمضان

الاتحاد الخليجي لمكافحة
 السرطان يتصدي للاوهام
 حول مرض السرطان

الاحتفالات القريعية في دول الخليج

الصحة النفسية.. لقاءات مع متعافيات من السرطان

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

**اليوم العالمي
 لمكافحة التدخين
 31 مايو**

الصالح: عيادة مكافحة
 التدخين بالجمعية تعود
 للعمل في 31 مايو
 الشاهين: «كان»
 تنفذ مبادرات للتوعية
 الصحية بالكويت

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

**الإدمان
 مرض العصر**

أعراض الفطر القسوة
 18 علامة تدل
 على الإصابة بالخوف

«كان» تطلق
 المائتين بالمساهمة القديرة
 بزوا أباكم بالصحة

أخر بحوث علمية نشرت بالمجلة الخليجية للأورام

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

**كورونا..
 تداعيات صحية
 واقتصادية غير مسبوقه**

«تأثيرات غير متوقعة» لمرحلة المراهقة

«كان» حملة «سرطان الرأس والرقبة والقد» تضمنت الكثير من رسائل التوعية

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

**الأسابيع الخليجية
 توحيد للرسالة الإعلامية**

نقص العمالة
 أزمة تطارد القطاعات
 المنتجة

خطوات
 مهمة للحفاظ
 على جمال
 المرأة

كباننا
 Hayatuna
 مجلة الخليج الإعلامية
 العدد 198 - تموز 2021

**رمضان
 .. فرصة للتغيير!!**

حملة «كان»

نظمت مؤتمرها الأول لمكافحة
 سرطان القولون والمستقيم

فترات الحظر خفضت تراكيز الملوثات الهوائية



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 - مبنى رقم 2
ص.ب: 26733 الصفاة 13128 - الكويت

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