

# حياتنا Hayatuna

العدد رقم (873) ديسمبر 2021

صحة - ثقافة - اجتماعية

مسابقات «كان».. الأدب  
في خدمة الصحة

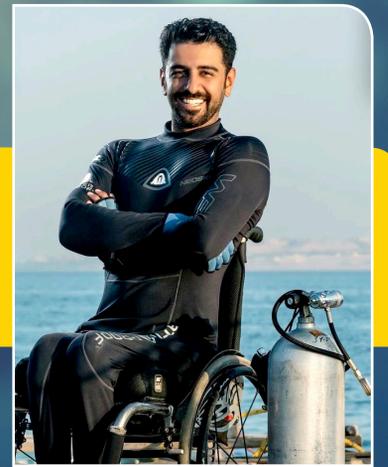
البروفيسور فهد راشد الملا:

الجينات السبب الرئيسي للإصابة بالسرطان

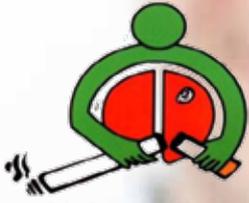
الإعاقة الحقيقية هي أن يرى الإنسان  
نفسه عاجزاً عن الفكر والتطور

ختام فعاليات شهر التوعية بسرطان الثدي

فيصل الموسوي.. أول غواص عالمي  
من ذوي الهمم يسجل في موسوعة غينيس







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

kalsalehr@hotmail.com

## السمنة وكيف تصبح رشيقا

السمنة أم الأمراض، شعار مفيد تراه في لافتات التوعية المنتشرة لجمعية صندوق إعانة المرضى هذا الشعار يعلمنا فائدتين، أولهما أن السمنة بحد ذاتها مرض، ثانيهما أنها، أي السمنة، تولد أمراضاً أخرى، هذا الذي نفهمه من كلمة أم.

أما كون السمنة مرضاً فهذا لا يختلف عليه أحد، فالسمنة التي يزيد فيها مؤشر كتلة الجسم عن ثلاثين تعيق الإنسان عن أداء وظائفه وتثقل حركته وتضعف إنتاجه، وهذا هو تعريف المرض.

أما كونها سبباً لأمراض أخرى فهذا أيضاً أصبح ثابتاً بالمعلومة القائمة على البراهين، وأهمها أمراض القلب والسكري، وحتى بعض الأمراض السرطانية، لا سيما سرطان الثدي الذي بينت الأبحاث علاقة السمنة لدى النساء اللواتي انقطع عنهن الطمث بارتفاع عدد حالاته، ولا ننسى أن هذا الشهر هو شهر التوعية من سرطان الثدي الذي تبذل فيه الحملة الوطنية لمكافحة السرطان (كان) وغيرها جهوداً كبيراً لتوعية نساءنا بعوامل الخطورة من هذا المرض وعلى رأس تلك العوامل السمنة.

لقد أعلنت منظمة الصحة العالمية ارتفاع معدلات السمنة حول العالم بثلاثة أضعاف عما كانت عليه عام 1975. ومنذ عام 2016، يعاني أكثر من 650 مليون بالغ من السمنة، أو 13% من البالغين حول العالم، وفي صفوف الأطفال، تضاعفت معدلات السمنة خلال العقدين الماضيين، وتصدّرت الكويت دول العالم في سمنة الأطفال للأسف.

ورغم ما تحمله السمنة من مخاطر إلا أن أغلبنا يعاني في المحافظة على الوزن وتجنب السمنة لاسيما بعد سن الخمسين، وهي الفترة التي يستمتع فيها الإنسان بالأكل مع نقص في الحركة.

السؤال هو كيف ننجح بمحاربة السمنة والتمتع بالرشاقة؟ أغلب الناس يعتقدون أن محاربة السمنة تعني المعادلة الثنائية، وهي موازنة الطاقة الناجمة عن الغذاء مع الطاقة المفقودة بالرياضة أو الحركة، وهذا مفهوم غير دقيق، فالإنسان ليس معادلة رياضية وخلايانا ليست آلة لا حياة فيها، نحن في الحقيقة نتعامل مع ما نأكله بمعادلة ذات أبعاد ثلاثة، أولها: بُعد الطاقة الداخلة ويمثلها ما نأكله، وثانيها: بُعد الطاقة المفقودة ويمثلها ما نفقده بالحركة، وثالثها: وهو الذي يغفله الكثير، معدل الاحتراق أو عملية الأيض، وهي العملية التي تجعل الكائن الحي يتحكم في مخزون الطاقة بما يتناسب مع وضعه.

فحين يميل الإنسان للكسل وتطول فترة كسله فإن خلاياه تُفسّر الأمر أن هذا الإنسان غير قادر على العمل لتوفير الطعام لنفسه وبالتالي يتناقص معدل الاحتراق ويصبح أي طعام يأكله عُرضةً للتخزين كنوع من التوفير، لذا من المهم أن نتعامل مع أجسادنا كعنصر ذكي فنستمر بممارسة الرياضة باستمرار ولو نصف ساعة في اليوم أو على الأقل خمس مرات بالأسبوع، هذه الحركة سترفع من معدل الاحتراق ويصبح ما نأكله قابلاً للاستهلاك، فإذا رغبتنا في إنقاص أوزاننا فعلياً فننقص الطاقة التي نأكلها وإذا رغبتنا في المحافظة على أوزاننا فلا بد من الموازنة بين ما يدخل وما يخرج من جسدنا، ومن دون ضبط معدل الاحتراق بالاستمرار بالرياضة لن ينجح جهدنا في التخفيف أو المحافظة مهما ادعى المدعون.

السر في المحافظة على الوزن هو في إدراك الأبعاد الثلاثة والعمل عليها جميعاً، إنقاص ما نأكل، إحراق ما نأكل بالحركة، زيادة معدل الاحتراق أو عامل الأيض بالاستمرار بالرياضة.

من أراد أن يحافظ على وزنه أو ينقصه فالحل أمامه، ليس حلاً سهلاً لكنه ليس صعباً وسوف يجد بعدها لذة الصحة ويألها من لذة.



صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة 1967 م  
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 873 ديسمبر 2021

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د. حصة ماجد الشاهين

سكرتارية التحرير

وفاء البرقاوي

ميرفت عبدالسلام

البريد الإلكتروني Ksscp@hotmail.com

كافة المراسلات بأسم رئيس التحرير

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

هاتف:

51014072 - 66518157 - 22530120

فاكس: 22510137

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 750 فلساً / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية

عندما يدخل  
الطب في التجارة  
يخسر المجتمع  
إنسانيته

# الجينات

## العامل الرئيسي للإصابة بالسرطان

دائماً لا يسعنا إلا أن نقول سبحان الله . .

(يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِّنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِّنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِّنْ مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتُبْلَغُوا أَشْدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُتَوَقَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّنْ يَرُدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِّنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَىٰ الْأَرْضَ هَامِدَةً فَاِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ رَوْحٍ بِهِجٍ الْحَجَّ: 15))

صَلَّىٰ اللَّهُ عَلَيْهِ

ما كان الإنسان سوى نطفة تحتوي على كم هائل من الصفات الوراثية، ومن ثم تخلق وتصبح كائناً حياً مهمته الأساسية حسن عبادة الخالق، وإعمار الأرض. إن جميع الاكتشافات في علوم الهندسة الوراثية الحديثة وما توصل إليه علماء البيولوجيا في مختلف المختبرات المرموقة في العالم تشير جميعها إلى وجود علاقة بين العيوب في الجينات والإصابة بمختلف أنواع السرطان والأورام الخبيثة في المعدة والأمعاء والمخ والثدي والرئة وغيرها. إن الاكتشافات الحديثة بعلم الجينوم البشري ومجموعة المعلومات الوراثية الموجودة داخل

الـ DNA التي يتوارثها الإنسان والتي خصها الله بالمعرفة للعلماء والمختصين بهذا المجال الدقيق كان لا بد أن يأتي اليوم ويستغلها العلماء والمتخصصون للوصول لمرتبته من مراتب التقدم بالتصدي للأمراض المستعصية ومنها مرض السرطان.. المرض الذي يصيب الفرد والأسرة والمجتمع ككل إذا تم اكتشافه في مراحل متقدمة.. وجاءت الثورة البيولوجية في مجال العلم، والتي لها دور كبير في التصدي لهذا المرض فكان لا بد لهذه الاكتشافات أن تأخذ صدها في المؤسسة الطبية العالمية.. لهذا كان لنا هذا اللقاء مع البروفيسور فهد الملا:

د.فهد يشرفنا مشاركتكم معنا يرجى التعريف عن نفسك للقراء. ● دكتور فهد راشد الملا - الرئيس التنفيذي لقطاع الأبحاث في معهد دسمان للسكري وبروفيسور في علم الوراثة وعلم الطب الجيني بجامعة الكويت قسم علم الأمراض، وهو علم جديد هدفه منع حدوث الأمراض.

### ما الجينوم البشري؟

● هو مجموعة كاملة من المعلومات الوراثية للإنسان الموجودة في تسلسل الحمض الريبوزي النووي منقوص الأكسجين الـ «دي ان ايه» DNA في 23 زوجاً من الصبغيات في نواة الخلية، بالإضافة إلى الحمض النووي داخل الميتوكوندريا الموجودة بداخل سيتوبلازم الخلية، ويشتمل الجينوم البشري على الحمض النووي المكود للبروتينات والحمض النووي المهمل غير المكود للبروتينات على حد سواء. يتكون الجينوم البشري الفردي الموجود في خلايا البويضة والحيوانات المنوية من 3 مليارات زوج من (DNA)، في حين أن الجينوم المضاعف (الموجود في الخلايا الجسدية) يحتوي على ضعف هذا المحتوى. الاختلافات في تسلسل الجينوم بين البشر صغيرة جداً (سواءً سود أو بيض أو هنود حمر) ولا تزيد على 0.1% فقط.

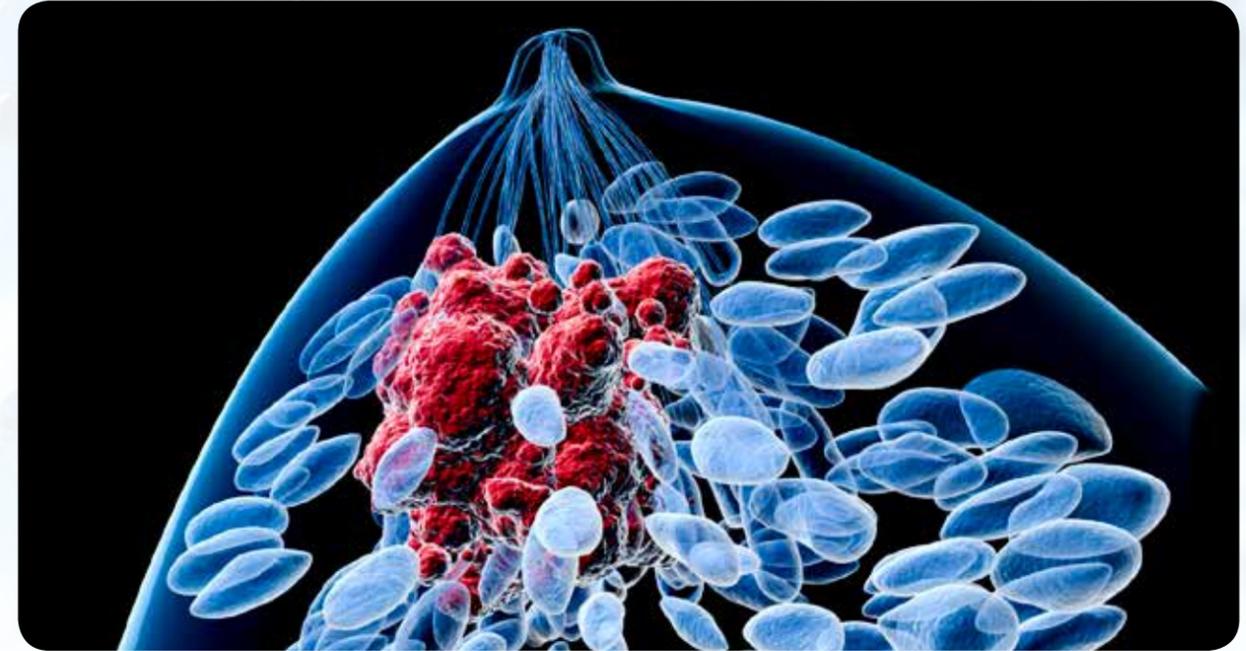
### من خلال عمك بهذا التخصص ما تقديرك لتزايد معدلات السرطان بالكويت؟

● مرض السرطان هو انعكاس لبعض الإضافات التي يتعرض لها المريض فعندما يأتي يكون بحالة متأخرة من انتشار المرض، لذلك فالعلاج الجيني وظيفته



التنبيه الشخص، حيث إن الهدف من خلاله هو إمكانية تجنب حدوث الإصابة من الأساس عبر التدخل الطبي بمعرفة تكوين الجينات، لاسيما أنه بالفعل معدل السرطانات حول العالم في تزايد مستمر لأن السرطان ينتقل بشكل وراثي فنحو 10% من أنواع السرطان وراثية، وأعداد السرطانات بالكويت 2800 حالة سنوياً، مع العلم بأنه يمكننا تجنب هذه الإصابة في حال

التركيز على بعض الجينات مثل (PRCA1- PRCA2)، فالشخص الحامل للطفرة بهذا الجين ورثها من الأم أو الأب لديه احتمالية إصابة بمعدل مرتفع يتعدى 87% بمرض السرطان، إلى جانب أنه إذا قمنا بعمل تركيز على الجين الذي توجد به الطفرة وعلاجه فسوف نمنع تحفيز الإصابة نهائياً، وهذا طبعا مع وجود العديد من العوامل البيئية التي تدعم هذا الأمر.



سيظهر أعراض السرطان على عدد واحد فقط من 3 أشخاص يدخنون، وهذا لأن الجين موجود داخل هذا الشخص فقط ويحتاج المحفز لظهوره، وهذا يعني أننا كتلة جينات تحتاج المحفز الذي يدعم الإصابة وهو ما يتم اكتسابه من البيئة.

### هل المناعة ممكن ان يكون لها دور؟

● المناعة جزء واحد من المسببات، نقص المناعة يؤدي للسرطان، أيضا الفيروسات نفسها تؤدي لسرطان عنق الرحم والمعدة، سرطان الدماغ، أي انه يزيد من أعداد السرطان وفي بعض الأحيان زيادة المناعة يمكن أيضا ان تزيد من فرصة الإصابة بالسرطان مثل اللوكيميا، الاعتدال بكل بحياتنا بصورة عامة هو أسلم حل لحياة صحية لا ارتفاع المناعة صح ولا نقصها صح.

– حتى إذا كان هناك فتاة تحمل جين (PRCA1 – PRCA2) بسبب صغر العمر.

كلما كان كل من المرأة أو الرجل حاملا لجين واحد مثل PRCA1 حمل جينا واحدا (Monogenic) سيصاب بسرطان بعمر صغير من 30 لـ 50 سنة.

علم الجينات في الوقت الحالي سيغير مسار العالم فيمكننا تفادي الأمراض.

الإصابة به التعامل مع مادة الفيناييل ايلينين امينو اسيد أي انه يصعب التعامل مع اللحوم لاسيما لأنهم يتراكمون بالمخ مما ينتج عنه تخلف عقلي، إذا تم إطعام أي مصاب بهذا المرض جميع أنواع الطعام مع الحرص على تجنب مادة الفيناييل امينو اسيد سوف يكمل هذا الشاب حياته بصورة طبيعية، وهذا يؤكد أن الإنسان عبارة عن كتلة من الجينات الوراثية والتي يتم اكتسابها من الوالدين أو الأجداد بنسبة 100 %.

46 كروموسوم يحمل 23 ألف جين من الأم و23 ألف جين من الأب ينتج عنه كائن حي مليء بالصفات الوراثية.

### هل جميع الإصابات بالسرطان جميعها وراثية أم عوامل بيئية أم خليط بين هذا وذاك؟

● لا طبعا 10 % وراثية، و90 % عوامل بيئية فلا يوجد هناك جين واضح مسبب للسرطان، ولكن المؤكد أنه عند فحص الجينات المسببة للسرطان نجد أن 10 % مؤكدة كنسبة بالإصابة والـ 90 % عوامل بيئية حفزت ظهور الخلايا السرطانية الموجودة تحت اسم Polygenic أي متعدد الجينات، لنفترض أن هناك مادة مسرطنة انتشرت إثر التدخين، والتدخين من العوامل المحفزة لها فقط

1 – فحص ماموغرام – أشعة الصدر – كل 6 أشهر أو سنة لتقليله، 66 % فقط أصبن بالسرطان ولم تكن النسبة 87 %.

2 – عمل ماموغرام مع استخدام حبوب توموكسافين والتي تعمل على توقف عمل الاستروجين (هرمون النساء) لتقليل نسبة الاستروجين، 33% فقط أصبن بالسرطان.

3 – السرطان يصيب أنابيب الحليب لذا يمكن ان نقوم بنزع العنبيات المغذية للسرطان وتبقى دون تغيير او استئصال للثدي، ثم يتم نزع المبايض ونزع الهرمون والنتيجة كانت تقليل النسبة من 87 % إلى 5 %.

وبهذه التجربة الفعلية من الممكن التصدي للسرطان، وأثبتت علميا منع السرطان مثل سرطان الثدي عند إصابة الجينات (PRCA1 – PRCA2) وهناك جينات تحفز سرطان القولون MSH2 – MLH1 اذا الناس تحمل هذه الطفرات نقوم بعمل screening للعمل على تقليل نسب الإصابة، وهذا يؤكد أن كل ما في داخل الإنسان ناتج من عوامل وراثية بنسبة 100 %، ويتم تحفيزها بنسبة 100 % من خلال البيئة.

مثال مرض الفينالكيونوريا، والذي يصعب بحالة

**السؤال الآن:** هل النسبة التي تسببها الوراثة فقط هي المسؤولة عن ارتفاع معدل السرطان عالميا أم هناك عوامل أخرى تحفزه؟.. فأنا ومن خلال عملي أود أن أؤكد انه افترضنا عمل تجربة عملية وبصورة عشوائية على 100 امرأة فإن نسبة الإصابة بالسرطان تتراوح بين 8 و12 % امرأة سوف يصبن بسرطان الثدي أو المبيض، وهذا من دون تدخل لأي جين وهذا يكون ناتجا عن العوامل الوراثية أو العوامل البيئية، وذلك لحمل هؤلاء النساء لطفرة PRCA1 أما إذا كن لم يحملن هذا الجين فسوف ينضممن إلى 87 %، والمثلة المعروفة أنجلينا جولي كانت قد ورثت هذا الجين عن أمها PRCA1، وخالتها كانت تعاني من سرطان المبيض عن عمر 40 عاما وتوفيت لذا اتجهت نحو الفحص الجيني للاطمئنان إذا كانت تحمل الجين أم لا، والفحص الجيني الآن أصبح بسيطا حيث يمكن أخذ عينة من اللعاب أو الدم أو الشعر حيث إن هذه الطفرة توجد بجميع خلايا الجسم، بعد الفحص اكتشفت انها تحمل الطفرة الجينية (PRCA1) أي انها غير مصابة بالسرطان ولكن نسبة 87 % يمكن أن تصاب به فاستفسرت من طبيبها المعالج عن الحل، وكان له عدة خيارات:

في معهد دسمان نقوم بالتركيز على أمراض القلب والسمنة لأنها أكبر أسباب الوفيات، وضرب مثلا بشخص كان يمارس الرياضة كل يوم عمره 46 سنة ولكن توفاه الله وعند البحث اتضح انه كان عنده طفرة في جين يغلق شرايين القلب، علم الجينات ظهر ليعالج تلك المشكلات، حيث انه من الممكن ان يستكمل حياته بمتابعة حالته منذ الصغر عن طريق عمل تصوير الأوعية «Angiography» في سن معينة.

### كيف لكم بمجالكم المتميز أن تستفيدوا وتفيدونا من خلال العمل بعلم الأجنة؟

● إذا كان هناك شخص حامل لجين مريض وجين سليم وأراد الإنجاب فإن 50% يمكن ان يولد جنين متعافي و50% سيكون مصابا، لذا فالأصح بالنسبة لي كطبيب معالج أن يتم أخذ البويضات وتلقيحها خارجيا لتصبح نسخة سليمة معافاة غير حاملة للجين المريض.. وهذا للحصول على أجنة معافاة من المرض الوراثي، وينفس نمط التدخل الجيني يمكننا أن نقوم بمخطط للتخلص من امراض السمنة وهي ما تعاني منها الشعوب العربية.

تبعاً لآخر احصائية لمركز الكويت لمكافحة السرطان وصلت اعداد الإصابة بالسرطان إلي 2873 مريضا هل من المحتمل أن يكون للتدخل الجيني دوراً في خفض نسب الإصابة والحد من إنتشاره؟

● ستقل بنسبة عالية بشرط وضع قانون منع التدخين وتقليل التلوث وتنظيم الأكل والمشى وعمل فحص جيني بشكل مستمر فستقل من 2800 لأقل من 100، فقد قمت بنشر ورقة علمية بخصوص هذا الموضوع بمشاركة طبيب ولكن كان شرطنا الأساسي لتقليل النسبة أو وقف ظهورها نهائياً التخلص من التلوث والتدخين وغيره من العوامل البيئية التي تدمر ما نقوم به من عمل.

ما مقترحاتك بشأن الاستفادة بهذا الاكتشاف الكبير بعلم الوراثة؟

● علينا السعي لتطبيقه بصورة سليمة فأى

طفل يولد يجب ان يسلسل جينيا فهو يحمي أكثر ويقلل الإصابات بالسرطان وجميع الامراض الوراثية.

وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا لَقَدْ مَنَّ عَلَيْنَا اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى بِالْعِلْمِ ، ولكن للأسف يوجد من يستغله بصورة غير صحيحة فما رأيكم؟

● دائما ما نضع الأخلاقيات العلمية أمامنا عندما يدخل الطب في التجارة يخسر المجتمع إنسانيته) عمر الخلية المعروفة علميا 140 سنة، وليس لنا كبشر أن نتدخل إلا أن نحافظ عليها من الهلاك قبل الوقت المخصص لها فمن الطبيعي ان الإنسان يعيش 140 سنة إذا كان يعيش في جو خال من التلوث البيئي فقط

نحن نحافظ عليه فبسبب التلوث أصبح عمر الخلية يتراوح بين 70 و80 سنة، وعلينا التدخل بصورة سليمة بعيدا عن التجارة.

في ختام اللقاء نشكر د.فهد علي وقته الذي خصه لمجلة «حياتنا»، والمستقبل المشرق في مجال الطب.



## «كان» تشارك في انطلاق فعاليات حملة التوعية بسرطان الرئة في الشهر العالمي للتوعية بسرطان الرئة نوفمبر 2021

الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان كلمتها موجهة الشكر للقائمين على المبادرة لعمل هذه الفعالية المتزامنة مع شهر نوفمبر للتوعية بسرطان الرئة والذي يقام سنوياً بكل دول العالم مؤكدة بأن سرطان الرئة يعد من أكثر السرطانات شيوعاً في العالم وفي الكويت يعد سادس أنواع السرطانات بنسبة 5% وبمعدل أعمار يصل

لقيادة وزارة الصحة لرعايتها مثل هذه الفعاليات التي تخدم كافة فئات المجتمع ودورها المهم بتوفير الأدوية النوعية الخاصة لجميع أنواع الأورام مشتتة سرطان الرئة . ومن جانبها ألقى الدكتورة مريم العتيبي عضو اللجنة التنفيذية بالحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) مسئولة عيادة الإقلاع عن التدخين بالجمعية

لدور أطباء السرطان وقد تم اقتراح التعاون مع المراكز الطبية والمستوصفات متمنين تجهيزها لتكون معدة لمكافحة السرطان وعوامل انتشاره والعمل من أجل تطبيق اجراءات التشخيص المبكر لسرطان الرئة عبر المسح المجتمعي لمن هم في خطورة عالية لسرطان الرئة ، كما توجه الدكتور معاذ النصار عريف الحفل بالشكر الجزيل

للعوامل البيئية ، وقد أضاف الدكتور فهد العنزي بأن نظم العلاج الدوائي لسرطان الرئة تتضمن مناقشة جميع الحالات في منصة مجلس طبي يتضمن كافة التخصصات لإعطاء العلاج الكيماوي أو العلاج الموجه أو العلاج المناعي وقد تقدم الدكتور العنزي بالشكر لقطاعات المجتمع المدني التي تعتبر رافداً أساسياً ومكملاً

رئيس قسم طب الأورام (العلاج الكيماوي) بمركز الشيخة بديرة الأحمد بأن التدخين المباشر وغير المباشر المسبب الرئيسي لسرطان الرئة ويزداد خطر الإصابة بسرطان الرئة مع مدة فترة التدخين وعدد السجائر التي تم تدخينها ويشمل سرطان الرئة ما نسبته 10-15% من غير المدخنين لمن لديهم الاستعداد الوراثي للسرطان بالإضافة

على هامش البرنامج الاحتفالي بالتوعية بسرطان الرئة والذي أقيم 2021/11/10 في مركز فيصل السلطان للعلاج الإشعاعي بمنطقة الصباح الصحية التخصصية برعاية وحضور مدير المنطقة الدكتور وليد البصيري ومدير مركز الكويت لمكافحة السرطان الدكتورة هديل المطوع صرح الدكتور فهد العنزي استشاري الأورام

# «الصحة»: اقتراح بتجهيز المستوصفات لمكافحة السرطان

## «كان»: سرطان الرئة «السادس في الكويت العنزي: 15% نسبة إصابة غير المدخنين به



دعت الجمعية الوطنية للتوعية بمرض السرطان، إلى ضرورة تجهيز المستوصفات لمكافحة السرطان، وذلك في إطار حملة التوعية الوطنية «كان» التي تنفذها الجمعية بالتعاون مع وزارة الصحة، بهدف زيادة الوعي لدى المواطنين حول مخاطر الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطان الرئة، الذي يعد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت.

وقال العنزي: «سرطان الرئة هو من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت، حيث تبلغ نسبة الإصابة به بين المدخنين 15%، وبين غير المدخنين 5%». وأضاف: «نلاحظ في السنوات الأخيرة، زيادة ملحوظة في نسبة الإصابة بسرطان الرئة، خاصة بين المدخنين، مما يستدعي اتخاذ تدابير عاجلة لمكافحته.

وأشار العنزي إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الرئة بين المدخنين في الكويت، تتزايد سنوياً، مما يستدعي اتخاذ تدابير عاجلة لمكافحته. وأضاف: «نلاحظ في السنوات الأخيرة، زيادة ملحوظة في نسبة الإصابة بسرطان الرئة، خاصة بين المدخنين، مما يستدعي اتخاذ تدابير عاجلة لمكافحته.

### «كان»: ضروري... فحص سرطان الرئة للمدخنين بين 55 و74 عاماً



دعت الجمعية الوطنية للتوعية بمرض السرطان، إلى ضرورة فحص سرطان الرئة للمدخنين بين 55 و74 عاماً، وذلك في إطار حملة التوعية الوطنية «كان» التي تنفذها الجمعية بالتعاون مع وزارة الصحة، بهدف زيادة الوعي لدى المواطنين حول مخاطر الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطان الرئة، الذي يعد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت.

وقال العنزي: «سرطان الرئة هو من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت، حيث تبلغ نسبة الإصابة به بين المدخنين 15%، وبين غير المدخنين 5%». وأضاف: «نلاحظ في السنوات الأخيرة، زيادة ملحوظة في نسبة الإصابة بسرطان الرئة، خاصة بين المدخنين، مما يستدعي اتخاذ تدابير عاجلة لمكافحته.

### الإنباء

#### كان شاركت في انطلاق حملة التوعية بالمرض 10 إلى 15% من غير المدخنين عرضة للإصابة بسرطان الرئة

كانت مشاركة في انطلاق حملة التوعية بالمرض، حيث شارك في هذه الحملة عدد من المسؤولين في وزارة الصحة، والجمعية الوطنية للتوعية بمرض السرطان، وذلك في إطار حملة التوعية الوطنية «كان» التي تنفذها الجمعية بالتعاون مع وزارة الصحة، بهدف زيادة الوعي لدى المواطنين حول مخاطر الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطان الرئة، الذي يعد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت.

وقال العنزي: «سرطان الرئة هو من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت، حيث تبلغ نسبة الإصابة به بين المدخنين 15%، وبين غير المدخنين 5%». وأضاف: «نلاحظ في السنوات الأخيرة، زيادة ملحوظة في نسبة الإصابة بسرطان الرئة، خاصة بين المدخنين، مما يستدعي اتخاذ تدابير عاجلة لمكافحته.



إلى 58 سنة ، والتوعية بشهر نوفمبر يهدف لزيادة الوعي بسرطان الرئة والتوعية بأضرار التدخين الذي يشكل 80% من حالات سرطان الرئة كمسبب رئيسي وزيادة معدل الوفاة بين المدخنين المصابين بسرطان الرئة بما يقارب 15-30 مرة أكثر من غير المدخنين ، موضحة بأن عيادات الإقلاع عن التدخين التابعة للبرنامج الوطني لمكافحة التدخين بوزارة الصحة تعمل على استقبال الراغبين بالإقلاع عن التدخين وكذلك عيادة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والتي تقدم خدماتها للمراجعين وكلها تصب في مساعدة المدخنين وتوعيتهم

الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و 74 عاماً ولديهم تاريخ من التدخين يصل إلى معدل علبة يومياً لمدة 30 سنة مما يساهم في تقليل نسبة الوفيات بسرطان الرئة إلى 20% .

بسبب الإقلاع والنتائج الصحية الايجابية للتوقف عن التدخين، وذكرت الدكتورة العتيبي بأن هناك توصيات عالمية جديدة بهذا المجال بضرورة الكشف المبكر لسرطان الرئة للمدخنين

### نبض

#### الكويت برس

«كان»: ضروري... فحص سرطان الرئة للمدخنين بين 55 و74 عاماً... أخبار الكويت



دعت الجمعية الوطنية للتوعية بمرض السرطان، إلى ضرورة فحص سرطان الرئة للمدخنين بين 55 و74 عاماً، وذلك في إطار حملة التوعية الوطنية «كان» التي تنفذها الجمعية بالتعاون مع وزارة الصحة، بهدف زيادة الوعي لدى المواطنين حول مخاطر الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطان الرئة، الذي يعد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت.



دعت الجمعية الوطنية للتوعية بمرض السرطان، إلى ضرورة فحص سرطان الرئة للمدخنين بين 55 و74 عاماً، وذلك في إطار حملة التوعية الوطنية «كان» التي تنفذها الجمعية بالتعاون مع وزارة الصحة، بهدف زيادة الوعي لدى المواطنين حول مخاطر الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطان الرئة، الذي يعد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت.

#### للمدخنين بين 55 و74 عاماً



دعت الجمعية الوطنية للتوعية بمرض السرطان، إلى ضرورة فحص سرطان الرئة للمدخنين بين 55 و74 عاماً، وذلك في إطار حملة التوعية الوطنية «كان» التي تنفذها الجمعية بالتعاون مع وزارة الصحة، بهدف زيادة الوعي لدى المواطنين حول مخاطر الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطان الرئة، الذي يعد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً في الكويت.

#### سواج برس



# حملة «كان» تختتم فعاليات شهر أكتوبر الوردي بحفل توزيع جوائز مسابقة القصة القصيرة

اختتمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) فعاليات شهر أكتوبر للتوعية بسرطان الثدي في حفل حاشد في رابطة الأدباء الكويتيين والذي تضمن توزيع جوائز مسابقة القصة القصيرة التي أقامتها الحملة بالتعاون مع رابطة الأدباء ، وقد أقيم الحفل برعاية من الدكتورة الشيخة سعاد محمد الصباح والتي أنابت عنها بالحضور الشيخة فضيلة محمد عبدالله المبارك.

صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة حملة (كان) بأن الحضور المتميز من شركاء النجاح لحملة (كان) بهذا الحفل من الذين شاركوا وساهموا ودعموا الحملة في أنشطتها بشهر أكتوبر الوردي هو ما يثلج الصدر ويشعرنا بأننا على طريق

التوعية الصحيح الذي يحقق أهدافنا برفع الثقافة الصحية في مجتمعنا لتقليل نسب الإصابة بالأمراض السرطانية ورفع نسب الشفاء بالقدم المبكر ، هذا وبعد افتتاح الحفل ألقى الشيخة فضيلة المبارك كلمة راعية الحفل رحبت فيها بالتآلف الجميل بين القلوب والجهات والتكاتف الحقيقي بين النوايا والأهداف والتخصصات ، وذكرت بأن الحملات الإنسانية تستحق الوقوف احتراما مؤكدة

على أهمية الحفاظ على فن القصة القصيرة والذي وصفته بالفن الممتع شاكرة الرابطة وحملة (كان) على هذا التشارك الحميم في حمل راية الإبداع ، كما القى الدكتور خالد عبد اللطيف رمضان أمين عام رابطة الأدباء الكويتيين كلمته التي أعرب فيها عن سعادته بالتعاون مع حملة (كان) في تنظيم مسابقة القصة القصيرة التي تهدف للتوعية بمرض سرطان الثدي الذي يتسلل في مجتمعنا مما يجعلنا في حاجة إلى التوعية بمخاطره والحث على الكشف المبكر للتخفيف من آثاره والحفاظ على الصحة العامة شاكرا للحملة دوام التعاون وللرعاية الكريمة من الدكتورة سعاد الصباح التي دأبت على دعم كل ما يتصل بالعمل الثقافي ، ثم القى الدكتور خالد أحمد الصالح كلمته للحضور مثنيا على التعاون الناجح مع رابطة الأدباء الكويتيين البوابة الجديدة في مجال التوعية والتي نتواصل فيها مع الناس هذه البوابة التي ستجعل من الأدب درب الصحة الجسدية كما الأدب كلمته بأن هناك ما يقارب 602 حالة سرطان سنوياً تشكل نسبة الإصابة بسرطان الثدي 23% من إصابة السيدات بالسرطان ، وأضاف بأننا جميعاً نعمل في تنامح لتحقيق هدف رفع التوعية تجاه الأمراض السرطانية والعمل التطوعي الإنساني هو سمة وعنوان لكل ما شارك وساهم ودعم جهودنا بهذا المجال وتوجه بالشكر لرعاية الحفل وللدكتورة حصة الشاهين مسئولة مبادرة



التوعية بسرطان الثدي على جهودها ولرابطة الأدباء على تعاونهم الدائم مع حملة (كان) في مسابقة القصة القصيرة لأدباء المستقبل من بناتنا وأبنائنا الشباب ، بعدها ألقى الطالبة البتول سيد موسى الفائزة بالمركز الأول في مسابقة القصة القصيرة كلمة عن الفئات ذكرت فيها بأن نشر الوعي في المجتمع وبث الأمل لمساندة المصابين واليأس وعدم الاستسلام للمرض واليأس لها خطوة ايجابية تقوم بها حملة (كان) بالتعاون مع رابطة الأدباء الكويتيين وذلك ضمن برامجهم التوعوية ومنها مسابقة القصة القصيرة التي يشارك فيها العديد من طلبة وطالبات المرحلة

الثانوية تحت إشراف ومتابعة من الهيئة التعليمية التي شحذت وصقلت قدراتنا ومواهبنا إلى جانب تشجيع الأهل وأضافت بأن لادب أبواب خير كثيرة في حفل اليوم نفتح أحد أبوابها خدمة للوطن الغالي ، بعد ذلك شاهد الحضور عرض تقديمي أوضح دور حملة (كان) ورباطة الأدباء في التوعية الصحية ثم وزعت جوائز المسابقة على الفئات وعلى مدارس وزارة التربية وإدارة الأنشطة المدرسية بالوزارة وعلى شركاء النجاح ، وانتهى الاحتفال باتفاق الجميع على مواصلة التعاون بما يحقق الفائدة لجميع شرائح المجتمع لأن العمل التطوعي هو عنوان تحضر الأمم .

وسيلة لا مباشرة لتكثيف التوعية وتعظيم القيم

# مسابقات «كان».. الأدب في خدمة الصحة

كان للأدب ولا يزال مكانة سامية في حياة الشعوب، وأولها العرب الذين جعلوا الشعر ديوان حياتهم، وخطّوا عيون أشعارهم بماء الذهب وعلّقوها على الكعبة، كما اختصروا أشهر قصصهم في عبارات موجزة، وسيروها أمثالا في العدل والحب والجمال والوفاء تلهج بها الألسن حتى يومنا هذا. وليس مرد ذلك إلا إلى أن الأدب من أعظم مهندسي النفس البشرية، بما يمثله من متعة جمالية تستبطن من الدراما ما يؤثر بشكل لا مباشر على مشاعر الإنسان، ويدفعه نحو الانحياز إلى الانتصار للحب والخير والعدل والسلام.

إعداد / عبدالكريم المقداد

هذا ما فطنت له الحملة الوطنية الكويتية للتوعية بمرض السرطان (كان)، فعزفت على وتر الأدب لتوسيع رقعة التوعية، وراحت تنظم المسابقات الأدبية لتحفيز الأقاليم على نشر مخاطر المرض ومسبباته وكيفية تجنبه والتغلب عليه. وكل ذلك بطريقة الأدب غير المباشرة، التي تتعد عن إصدار الأوامر والصرامة وجهامة الوعظ، وتدع المهمة لسحر الدراما التي تتدفق في نفس المتلقي، فتجعله يعيشها وينصهر فيها لا شعوريا، وينحاز بشكل آلي إلى طريق الصواب، ويعود إلى فطرة الخير والسلام والمحبة التي فطر عليها. وهذا ما عجزت عنه الخطابات الرنانة، والقوانين الصارمة التي تطل على الإنسان من موقع فوق وتأمره بكذا وكذا، كون هذه الأوامر تسلب المرء اعتداده بنفسه، وتحجّم كينونته وحرية، فتقوده في بعض الأحيان إلى فعل عكس ما يؤمر به، على الرغم من إدراكه بأنه يضر نفسه بذلك! أدركت حملة (كان) ما يمكن أن يضيفه

الأدب لها كهيئة دأبت على العمل منذ العام 2006 مع القطاعات الحكومية والأهلية والخاصة، وشكّلت مظلة إعلامية لجميع الجهات المختصة والمعنية بمرض السرطان في دولة الكويت وغيرها من الدول التي تحتاج خدماتها. وقد عملت منذ ذلك الوقت وفق استراتيجية احترافية لتنفيذ مبادراتها الرامية إلى تكريس الشراكة المجتمعية لنشر التوعية بأمراض السرطان والكشف المبكر عنها. وقد كان لها تنفيذ عشرات المؤتمرات والندوات وورش العمل والتدريب والمعارض، وتمكنت من الوصول إلى مختلف شرائح المجتمع في المجمّعات التجارية والمدارس وغيرها.

## سحر الكلمة

واقع الأمر أن حملة (كان) لم تبتدع جديدا، لكنها التفتت إلى سحر الكلمة الأدبية، وأحييت دورها في مجال التوعية الصحية في المجتمع. فقد كان للأدب، ولا يزال، باع طويل في تهذيب

النفوس وكبح تطرفها وإعادتها إلى جادة الإنسانية. وتتميز قوة الكلمة الأدبية في أنها تمس الروح والعقل والقلب، فيكون تأثيرها أكبر إذ تحفز الجسد لفعل أو رد فعل. ولا ننسى دور بلاغة الكلام في دخول الناس الإسلام في عصر النبوة، ولا غرابة أن القرآن الكريم كان معجزة سيد الخلق رسولنا الكريم محمد - عليه الصلاة والسلام، إذ اعتمد على بلاغة الكلمة في الوصول إلى عقول الناس وقلوبهم، فكان ذلك سر إعجازه أمام أمة اشتهرت بفصاحتها وبلاغتها، بل ما فتئت القصص الواردة في القرآن الكريم تحفر عميقا في النفوس، فتظهر أجمل ما فيها.

وقد أدركت الأمم أهمية الأدب في صقل الأرواح وجوهرتها، فجاءت مواكبة لكل ما يمور في حياة الناس كالكوارث والأوبئة والحروب وغيرها، وليس سر خلود رواية (الحرب والسلام) لتولستوي إلا فضحتها لهمجية الحرب، وإشباعها النفوس بطهرانية قيم الحب والسلام والإخاء. وكذا الأمر بالنسبة



د. خالد الصالح:  
602 حالة سرطان سنوياً  
في الكويت 23 % منها  
سرطانات ثدي



مبارك بن شافقي:  
القصة القصيرة أقدر  
الأجناس الأدبية على تناول  
ما يتعلق بحياة الانسان

لرواية (الحوت الأبيض) لـ (هرمان ملفيل)، التي تظهر مآلات الانتقام والانانية والتطرف التي تعصف بالريان (أهاب) وتجعله يضحي بكل بحارته وسفينته، وتخلص إلى أن الشر كامن في الإنسان وعليه استبعاده. وبوضوح نلمس صراع الخير والشر في رواية (الأخوة كارامازوف) وخلصها إلى أن الحياة تقوم على الأخلاق كركيزة أساسية. ولا ننسى رواية (الجريمة والعقاب) التي تنتصر للحق والعدل كخلاص من الخطيئة، ورواية (أحدب نوتردام) ليفكتور هوغو التي تمثل صرخة مدوية ضد الظلم، وغير ذلك من الأعمال الأدبية الخالدة.

هكذا هي علاقة الأديب بمجتمعه. إنها علاقة تفاعلية تركز على ما يؤديه من دور تهيبي وتكويني وتحريضي من خلال انخراطه بمشاكل المجتمع وتأثره بالوسط الاجتماعي وتفاعله معه، وإحساسه بضرورة تطوير هذا المجتمع وتخليصه من السلبيات التي تؤذيه وتدفعه نحو الخطأ والضياع.

ومن هنا نجد أن الأعمال الأدبية ليست فقط للتسلية، بل أيضا لتعزيز القيم وحماية الإنسان من الجروح إلى ارتكاب ما يضره ويضر مجتمعه. من هذا الانشغال بأحوال الإنسان والمجتمع، راح الأدب يواكب كل جديد، ويفتح العيون على حدي المكتشفات الحديثة، محذرا من الانزلاق نحو الحد السلبي. فعلى سبيل المثال حذر (الدوس هكسلي) في روايته (عالم جديد شجاع) التي نشرها في ثلاثينيات القرن الماضي من سيطرة الآلات على البشر في ظل هيمنة التكنولوجيا وسيطرة الشاشات على حياة الناس، ناهيك عن استغلال حساب بقية فئات المجتمع. ويتوسع التحذير أكثر في رواية الموريتاني أحمد ولد إيسلم (البراني)، إذ يفاجئ العالم الذي اعتاد التكنولوجيا الرقمية بظهور فيروس آلي يغزو الهواتف والإنترنت ويقف العالم عاجزا عن رده، فيستسلم للذكاء الاصطناعي الذي سيطر على الأرض ويسوسها على هواه.

الأمر ذاته مع الأمراض والصحة الجسدية، حيث واكب الأدب الأوبئة والجوائح التي عصفت بالبشر منذ وقت طويل، فوصف أهوالها وكيفية تعاطي الإنسان العادي معها، والطرق التي اتبعتها الحكومات في معالجتها، ففتحت العيون على أساليب الوقاية من المرض والحذر من التصرفات الخاطئة التي يتبعها الجهلة، وتعمدها الحكومات في بعض الأحيان لأسباب خاصة بها لا تراعي سلامة المواطنين. ولعل رواية «المخطوبون» التي نشرها الكاتب الإيطالي (الساندرو مانزوني) في القرن التاسع عشر أنصع مثال على ذلك، حيث وصف فيها وطأة الوباء الذي ضرب مدينة ميلانو، وكيف ساهم الناس اللامبالين عن جهل، والحكومة لأسباب ذاتية، في تزايد تفشي الوباء، ولم يقف الأمر عند تجاهل الحكومة فرض القيود والاحترازمات، بل ساهمت بنفسها في توسيع رقعة انتشار المرض حين أصرت على إقامة الاحتفالات بعيد ميلاد أحد أمراء المدينة، مما زاد من الاختلاط وفاقم العدوى بالمرض بين السكان.

وليس بعيداً عنا رواية (الطاعون) الشهيرة لألبير كامو التي رصدت ضرب الطاعون لمدينة هيران الجزائرية في القرن التاسع عشر، وكيف شهدت هذه المدينة إغلاقاً كاملاً لأشهر عدة بالتزامن مع تفشي الوباء، وفي ظل إجماع المسؤولين في البداية عن الاعتراف بالمؤشرات المبكرة المنذرة بالمرض والمتملة في جثث الفئران التي اجتاحت الشوارع. وكان جليا تركيز الرواية على الآثار الإيجابية التي نجمت عن توحيد المواطنين ونضالهم المشترك للتصدي للوباء.

وبالمقارنة مع ما رافق جائحة (كورونا) من نزف في الأرواح وخسائر فادحة في الممتلكات جراء موجة الإغلاقات والتوقف عن العمل في الكثير من مرافق الحياة، نجد أن كورونا مشهد مكرر لوباء «الأنفلونزا الإسبانية» الذي رصدته الكاتبة الأمريكية كاثرين آن بورتر في أواخر النصف الأول من القرن العشرين في روايتها «حصان شاحب، فارس شاحب» حيث الجنازات المتواصلة على

الوردي للتوعية بسرطان الثدي، أقيم حفل احتضنته رابطة الأدباء الكويتيين، ورعته الدكتورة الشبيخة سعاد الصباح جرى خلاله تكريم الفائزين بالمسابقة. عند النظر في القصة الفائزة بالمركز الأول بعنوان (ذبول وإيراق) للطالبة البتول سيد موسى، نلمس حميمية ووهج فضائل قيم الحب والوفاء وقدرتها على تذليل الصعاب ودحر الإحباط والتخاذل. تقدم لنا القصة حكاية طالب المرحلة الثانوية (جاسم)، الذي تنازل عن كل مباحج وأحلام مراهقته وكرس حياته للعناية بأمه المريضة بالسرطان، فصار سندها وعضدها وفارس معركتها، وقدم أنصع الأمثلة في الحب والعطاء والوفاء وبر الوالدين.



**إنعام ديوب:**  
تتذكر الحقيقة أكثر باثنتين  
وعشرين مرة فيما لو تم  
تغليفيها بقصة

وفي الوقت الذي تخاذل فيه الزوج عن إسناد زوجته في محنتها، بل وطعنها في مشاعرها من خلال زواجه بأخرى بعد أن رأى ذبول زوجته جراء المرض، تشبثت جاسم بأمه وأغدق عليها من الرعاية والحب ما مكنها من الانتصار على المرض بعد سنوات من المعاناة، فعادت البهجة والسعادة إلى البيت مجدداً.

في ظل هذه الأجواء الأسرية الدافئة، أرادت الأم أن تفرح بابنها، فاقترحت عليه الزواج من ابنة خاله (كوثر)، التي عرفت بالجمال وحسن الخلق، فأثنى جاسم على اقتراح والدته، وتم طلب يد كوثر للزواج. لقد أراد أن يفرح أمه ويعوضها عن سنوات الألم، وأن يكافئ نفسه أيضاً بسعادة تنسيه المتاعب التي تكبدها خلال رحلة مرض الوالدة. وما إن بدأ الترتيب لمراسم الزواج، حتى برزت المفاجأة. لقد سقط (جاسم) مريضاً وتم نقله إلى المستشفى، لينتبه بعد الفحص أنه مصاب بالسرطان! أمام هذه الحقيقة الجديدة، تراجع جاسم عن إتمام زواجه بابنة خاله كوثر حتى لا يظلمها ويحلمها من أمرها ما لا تطيق، لكن رد فعل كوثر سطر أمامنا درساً آخر من الوفاء والتضحية والحب. لقد أصرت على إتمام الزواج والوقوف إلى جانب زوجها لمواجهة المرض يداً بيد، وهو ما تم فعلاً، فبدأ جاسم رحلته مع المرض متنسلاً بحب وحضن والدته، والابتسام الدائمة لزوجته، وهو ما

في نهاية القصة بعين مختلفة تماماً، فالشمس تصر على الشروق وتزيح الغيوم بيديها الذهبيتين. وقد أظهر تعالق وتوازي بداية القصة مع نهايتها المقدره الفنية للكاتب في شد أجزاء القصة وتركيزها، وخلق حالة درامية متوهجة تثقلت في تبديل (يزن) من حال الإحباط في المقدمة، إلى حال الأمل والتفاؤل في الخاتمة، وهو ما استحوذ بالتالي على مشاعر القارئ، وتغلغل في نفسه لينتج شحنة كبيرة من التعاطف مع (يزن) وامتناناً لصنيع أبويه اللذين أوصلاه إلى بر الأمان.

### بروا آباءكم بالصحة

في العام 2020 أعلنت حملة (كان) عن إقامة المسابقة الأدبية الثالثة في القصة القصيرة لطلبة المرحلة الثانوية تحت عنوان (بروا آباءكم بالصحة)، وبالتعاون مع رابطة الأدباء الكويتيين أيضاً، حيث تلقت لجنة التحكيم وقتها خمسة عشر نصاً أعلنت عن فوز ثلاثة نصوص منها بجوائز المسابقة. وتزامناً مع انتهاء حملة (كان) من أنشطتها المكثفة طوال شهر أكتوبر



**عبدالله البصيم:**  
طبيعتنا البشرية تحب  
الحكايات أكثر من الموعظة  
والإرشادات التوعوية

«قفز من فوق السرير هاتفاً: أمي أين الطعام؟ يجب أن نسرع فالشمس أخذت تشرق، وها هي تزيح الغيوم بيديها الذهبيتين، إنها قادمة وستسبقنا إذا لم نستعجل». لم تأت هذه النهاية الطافحة بالأمل إلا بعد جرعات الحب والتشجيع التي حقن بها والديه، فوصل إلى هذه الحال من التفاؤل والأمل، بعد أن كان يكبله الحزن والخذلان في المشهد الذي بدا عليه في بداية القصة: «كانت الشمس تنسج خيوطها الأولى في ذلك الصباح البارد من كانون.. أخذ يراقب خطواتها وهي تنسحب ببطء متراجعة أمام عويل الرياح الغاضبة، التي كانت تدمي بحبات المطر فوق الأرض بحزم وقسوة! السماء غاضبة هذا اليوم، لا بد أن الحزن قد تعاضم في قلبها مما جعلها تبكي بشدة كما يحصل معي».

هذه الشمس، وكذا السماء، هما ذاتهما اللتين نراهما في نهاية القصة، مع فاروق كبير تمثل في النظرة التي أسقطها عليهما المريض يزن. ففي بداية القصة كان مشيعاً بالإحباط، فرأى الشمس تنسحب والسماء تبكي، بينما رأهما



لمتابعة حكاية تكاتف الأسرة في الوقوف مع طفلها (يزن) المصاب بسرطان الدم، وكيف استطاع الأبوان غرس الأمل في نفسه حتى ما عاد يهاب المستشفى، ولا أوجاع تلقي الجرعات الكيماوية. لقد كتم الأبوان مرارة أحزانهم، وأغدقا الحب والحنان عليه، وشحذاه بالعزيمة والتحدى، مؤكداً له أنه أكبر من المرض وأنه البطل الذي سيدحره وينتصر عليه. وقد عزز ذلك من ثقته في الشفاء، وقلب حاله من التشاؤم إلى التفاؤل، فأشرق الأمل في نفسه، وصار هو من يبحث أبويه على أخذه إلى المستشفى لتلقي العلاج بمعنويات مرتفعة:

« - أجل يا أبي، إن الله يحبنا وسوف يساعدنا.. أنا واثق من هذا، سيعيننا. ثم أخذ الأب ينظر في عينيهِ اللتين تقطران براءة وعذوبة: سنحاربه معاً وسنتنصر عليه بإذن الله، بطلي الصغير ليس ضعيفاً، صحيح؟ نعم أنا لست ضعيفاً، أنا بطل».

وبعد هذه الشحنة من الأمل يتبدد الخوف من نفسه وينتصر على جزعه من (الكيماوي)، فيستعجل أبويه لنقله إلى المستشفى:

الأدباء الشباب على المشاركة في توعية المجتمع. وبناء عليه تم إطلاق مسابقة للقصة القصيرة حول مفهوم التوعية من الأمراض السرطانية، حيث أعلن في العام 2006 عن مسابقة الأديب فهد الدويري للقصة القصيرة تحت عنوان (الأمل يهزم المرض). وتلقت اللجنة المعنية أربعين مشاركة أعلنت عن فوز خمس منها في المسابقة.

### لم واعد

في العام 2019، تعاونت حملة (كان) مع رابطة الأدباء الكويتيين في إقامة مسابقة للقصة القصيرة للشباب من طلبة المرحلة الثانوية تحت عنوان (قلم واعد)، وتلقت اللجنة المحكمة وقتها إحدى وثلاثين مشاركة اختارت خمساً منها للفوز بالمسابقة.

المركز الأول كان من نصيب الطالب راشد عبدالله الراشد عن قصته (إشراقة أمل). وعند قراءة قصته نكتشف أننا أمام قاص واعد، حيث أبدى تمكناً واضحاً من فنيات القصة القصيرة وتسخيرها باقتدار لمعالجة حكاية جعلها تنبض بالحياة والتشويق، فقد قادنا بسلاسة

مدار الساعة، وشلل الحياة العامة بعد إغلاق المطاعم والمحال والمرافق العامة. وبين الواقع والخيال، نجد الكثير من الأعمال الأدبية التي تناولت الأوبئة، كرواية «العمى» للكاتب جوزيه ساراماغو، الفاضحة للمآلات التي تؤدي إليها أنانية الإنسان، وغطرسة الحكومة التي لا تتورع عن التضحية بالبشر في سبيل بقائها. وفي الجانب العربي نرى كيف وقف الكاتب السوداني أمير تاج السر على وباء (إيبولا) الذي ضرب الكونغو وامتد إلى جنوب السودان، حيث وصف في روايته «إيبولا 76» كيفية انتشار المرض، ودور الجهل واللامبالاة في مفاقمته.

انطلاقاً من هذا المجال، وحرصاً على سحر الدور اللامباشر الذي يؤديه الأدب في تصوير البشر بخطورة الأمراض، وتوعيته بأساليب الوقاية منها، نشطت الحملة الوطنية لمكافحة السرطان (كان) في الاستعانة بالأدب كوسيلة من الوسائل العديدة التي اتبعتها للتوعية بمخاطر وطرق الوقاية من المرض. وقد تعاونت مع رابطة الأدباء الكويتيين من أجل خلق مهرجان ثقافي أدبي لتشجيع



أدرك العرب  
جمالية وتأثير الكلمة  
فخطوا عيون أشعارهم  
بماء الذهب وعلقوها  
على جدران الكعبة

لا يقف الأدب  
عند حدود التسلية  
بل يتجاوزها إلى تعزيز  
القيم عبر تهذيب  
الروح

الأدب من أعظم  
مهندسي النفس البشرية  
بما يمثله من متعة جمالية  
تؤثر على المشاعر بشكل  
لا مباشر

مكنه من هزيمة المرض والعودة ليها بحياته الدافئة مع زوجته المخلصة وأمه الحنون.. وليحدث نفسه: « والله إن تفريج همك لهو ثمرة برك بأمك». حين نستدرك ما جاء في القصتين اللتين عرضنا لهما كمثال، نكتشف أننا لم ننع فيها على أي أوامر أو مطالبات مباشرة، ولا على أي دروس وعظية تلزنا بهذا وتنهانا عن ذلك. وعلى الرغم من كل ذلك وجدنا أنفسنا وقد امتلأت بمشاعر الحب والتضحية والوفاء، وبتنا أكثر استعداداً لمجابهة أي مرض، والوقوف إلى جانب أي من أحبائنا ومعارفنا لمساعدته على هزيمة المرض. وليس مرد ذلك إلا إلى أن هذا النوع من القصص لا يجبرنا على شيء، بل يكتفي بعرض مشاهد نابضة بالحياة تتفاعل أمامنا، وتجذبنا بشكل لا شعوري لمعايشتها وتقمص شخصيتها بمشاعرهم وعواطفهم وقيمهم، فننوح معهم ونعاني ما عانوه، وتتغلغل قيمهم في نفوسنا إلى حد أننا نشعر بعد الانتهاء من قراءة هذه القصص أنها أعادت برمجة شخصياتنا، كما يعيد الفني (فرمته) الكمبيوتر وتخليصه من

أية فيروسات. وهذه، بالتالي ميزة الأدب التي جعلته يتفوق في هذا المجال على المؤتمرات والندوات والمحاضرات، التي تنتهي بطريقة: افعل، ولا تفعل.

### ملامسة الوجدان

حول أهمية سعي حملة «كان» نحو الاستثمار في الأدب لتعزيز مسار التوعية المجتمعية بأمراض السرطان، وتعزيز الأمل في مكافحتها والانتصار عليها، استأنسنا بأراء عدد من الأدباء والكتاب، وحاولنا الوقوف من خلال آرائهم على آثار هذه الخطوة على الأدب والمجتمع عموماً، ومعرفة ما يقترحون في سبيل توسيع هذه الخطوة، أو تعديلها.

أدلى القاص والروائي والشاعر مبارك بن شافي الهاجري دلوه في هذه المسألة، فقال: مما لا شك فيه أن للأدب دوراً فاعلاً في توعية المجتمع، والمسابقات التي تطرحها حملة (كان) للتعريف بمرض السرطان: أسبابه وعلاجه والتعامل معه، من شأنها أن تسهم أكثر من التوجيه المباشر في هذا

الشأن. وتعتبر القصة القصيرة أقدر الأجناس الأدبية على تناول ما يتعلق بحياة الإنسان وصحته بأساليب تلامس وجدان القارئ. وشدد بن شافي على ضرورة تكاتف مختلف الجهات، رسمية كانت أم أهلية، لمساندة حملة (كان) في توجيهها النبيل الرامي إلى الحفاظ على المجتمع بأفراده جميعاً. أما بخصوص الجهات الثقافية فقال: من المهم جداً أن تقوم المؤسسات الثقافية بالعناية بمثل هذه المسابقات وتطويرها، وتوسيع مساحة المشاركات فيها، وتعتبر حملة (كان) من الحملات الرائدة في هذا المجال فشكراً للقائمين عليها، وجزاهم الله خير الجزاء. إلى ذلك أكد الروائي عبدالله البصيص قدرة الأدب على التأثير في النفس أكثر بكثير من الأوامر والقوانين والمحاضرات، وقال: لا غرابة في هذا الأمر، ففن القصة يعتمد على عدة أدوات من شأنها، ليس فقط تعميق الفكرة في ذهن القارئ، بل وأيضاً حثه على قراءة النص إلى آخر حرف باستمتاع وترقب.

وأضاف: التعاطف هو الأساس في هذا التأثير، فنحن عندما نقرأ قصة نضع أنفسنا - لا شعورياً - في ثياب الشخص، فيؤلمنا ما يؤلمهم ويفرحنا ما نقرأه عن الفرح الذي يصيبهم. وهذا غير متوفر في المحاضرات أو المقالات التوعوية، التي تضع الحقائق من غير أي حسبان لعاطفة القارئ ومزاجه. وأوضح البصيص أن: القصة لا ترمي لنا معلومة أن النار تحرق، لكنها تقص علينا قصة من حرق أصبعه، وتمنحنا رؤية داخلية عن الألم الذي يسببه الحرق. ولعل أفضل مثل هنا هو القرآن الكريم، فهو ليس إخبار عن التوحيد ومن عارضه، بل قصص لها أحداث حقيقية أوردتها القرآن في سياقات موعظة وعبرة، لها تأثير محسوس وكبير في النفس لدى كل من يقرأها أو يسمعها، فطبيعتنا البشرية تحب الحكايات أكثر من الموعظة والإرشادات التوعوية.

### الواقعية السريرية

من جهتها قالت الإعلامية والمترجمة فضاة المعيلي: «أعتقد أن خطوة حملة (كان) في استثمار الأدب لتعظيم التوعية الصحية خطوة موفقة جداً. وقد حققت الحملة بذلك الكثير من أهدافها عن طريق رواية تجارب إنسانية مؤثرة للمرضى أعطت حافزاً لمن يمر بنفس المحنة أن ينتصر ويتغلب على المرض. ومن خلال القصة القصيرة خلقت الحملة، على الصعيد العام للمجتمع، تفاعلاً توعوياً فتح العيون على طرق تجنب المرض وكيفية التعامل معه، فالكتابة بحد ذاتها تعد تجربة عميقة تخفف من حدة التفكير السلبي للمريض عن طريق إطلاق العنان لمعاناته والتحديات التي واجهته عبر كلمات صادقة ونابعة من القلب». وتابعت المعيلي حديثها، فقالت: « وربما تتماشى الخطوة التي اتبعتها حملة (كان) في الاستثمار بالأدب مع مصطلح عُرف في الساحة الأدبية، ولكنه لم يحقق انتشاراً في عالمنا العربي، ويطلق عليه اسم «Clinical realism»، بمعنى الواقعية السريرية، الذي يعود جذوره إلى الحركة الواقعية



فضة المعيلي:  
خطوة موفقة، وأقترح طباعة  
القصص وتوزيعها وأن يكون  
ريعها لمرضى السرطان

في الفن والأدب في القرن التاسع عشر. واقتراحي لحملة (كان) بأن لا تتوقف عند حدود طرح مسابقات في القصة القصيرة، بل أن تتكفل أيضاً بطباعة قصص المتسابقين وتوزيعها على كافة دور النشر، وأن يكون ريعها لمرضى السرطان. وأدعو في هذا الصدد أن تمد الهيئات والمؤسسات في القطاع العام والخاص يد العون والمساندة لحملة (كان) لتوسيع مشروعها وزيادة أدواتها وتكبير قاعدة انتشارها».

### عسل يذيب المر

بدورها، ثمنت الروائية السورية المقيمة في الكويت إنعام ديوب الجهود التي يبذلها القائمون على الحملات التوعوية الهادفة إلى تسليط الضوء على تفاصيل مهمة متعلقة بمرض السرطان، الذي بات منتشرًا بشكل تتفطر له القلوب، وقالت: «أخص بالشكر حملة (كان) التي اعتمدت طريقة مميزة جداً لرفع الوعي الوقائي والعلاجي بكل ما يخص هذا المرض، من خلال قصص أدبية قصيرة أو طويلة. وأضافت: أرى براعة وتميزاً غير

مسبقين في اختيار الحملة لهذا الأسلوب المحبب، الذي يحظى بقبول واسع ويرفع مستوى الوعي لدى الأشخاص المصابين وذويهم أيضاً، وخير ما يثبت فاعلية هذا الأسلوب الحديث هو نظرية عالم النفس الأمريكي جيروم برونر الذي يقول: «من المحتمل أن نتذكر الحقيقة أكثر باثنين وعشرين مرة فيما لو تم تغليفها بقصة».

واستطردت ديوب قائلة: «من هنا فإن سرد تفاصيل المرض بأعراضه وأسبابه وطرق علاجه وطرق الوقاية منه بأسلوب قصصي واقعي جذاب، سيخلق قبولاً مباشراً وغير مباشر لكل من يعينهم الأمر، تماماً كما كانت أمهاتنا تضع لنا الدواء بملعقة العسل كطريقة بارعة لتقبل طعمها المر، وتكون النتيجة تحسناً أكيداً إن لم يكن شفاء كاملاً».

### 602 حالة سنوياً

وبعد، إن أهمية المضي قدماً في توعية المجتمع بوجوب تجنب ما يمكن أن يوصلنا إلى (الخبث)، وبضرورة المسارعة للكشف المبكر عنه بغية تطويقه والقضاء عليه، تغدو حاجة ملحة أمام الأرقام المرعبة التي تكشف حجم تفشي هذا المرض اللعين. ويكفي هنا التذكير بما أفصح عنه أخيراً رئيس مجلس إدارة حملة (كان) د. خالد الصالح، وهو المختص بمعالجة الأورام، إذ كشف عن أن هناك ما يقارب 602 حالة سرطان سنوياً، تشكل فيها نسبة الإصابة بسرطان الثدي 23%، وهو ما يمثل 40% من السرطانات النسائية. وللأسف، يتم تشخيص أكثر من 50% من هذه الحالات بعد وصولها إلى مرحلة متقدمة، ما يقلل من فرصة الشفاء والنجاة.

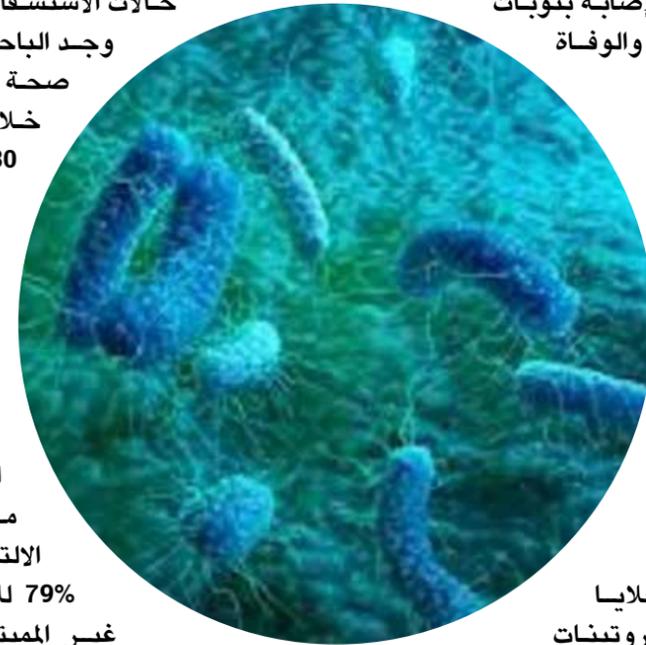
وشدد على أن كل ذلك يؤكد أهمية رفع الوعي بسرطان الثدي والاكتشاف المبكر للمرض، لأنه يرفع كثيراً من فرصة نجات المصابة وشفائها منه، كما يقلل كثيراً من معاناتها ومعاناة أسرته أثناء مرحلة العلاج.

## علاج جديد لمرضى قصور القلب.. السر في الخلايا الجذعية

القذفي، وهو الوقت الذي تضعف فيه القدرة على ضخ الدم في الجانب الأيسر من القلب بشكل كبير، حيث تلقى نصف المرضى، الذين تم اختيارهم عشوائياً، 150 مليون خلية جذعية في مناطق مستهدفة من عضلة القلب التي لا تزال تعمل بشكل جيد، وذلك من خلال استخدام 15 إلى 20 حقنة.

وعلى الرغم من أن العلاج لم يقلل بشكل كبير من عدد حالات الاستشفاء الناجمة عن قصور القلب، وجد الباحثون أنه قد أدى لتحسين صحة قلب المشاركين بطرق أخرى خلال فترة متابعة وصلت إلى 30 شهراً في المتوسط، إذ شهد جميع المرضى الذين حصلوا على الخلايا الجذعية انخفاضاً بنسبة 65% من خطر إصابتهم بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية غير المميتة. وكان المشاركون الذين يعانون من مستويات عالية من الالتهابات أقل عرضة بنسبة 79% للإصابة بالنوبات القلبية غير المميتة أو السكتات الدماغية بعد العلاج بالخلايا الجذعية، كما أدى هذا العلاج لتقليل مخاطر موت القلب المفاجئ بنسبة 80% لدى الأشخاص الذين يعانون من مستويات عالية من الالتهابات وقصور القلب الخفيف الذي يشعر فيه المريض بالتعب وخفقان القلب أو ضيق التنفس بعد ممارسة النشاط البدني العادي.

وجدت دراسة أمريكية جديدة أنه يمكن لبعض مرضى قصور القلب أن يستفيدوا من حقن الخلايا الجذعية التي يتم توصيلها مباشرة إلى عضلة القلب. وفقاً لموقع «يو بي آي» الأمريكي، أظهرت نتائج الدراسة أن المرضى الذين يعانون من قصور القلب الخفيف أو المتوسط والذين لديهم مستويات عالية من الالتهابات قد استجابوا بشكل جيد لحقن الخلايا الجذعية هذه، كما تراجع خطر تعرضهم للإصابة بنوبات القلب والسكتات الدماغية والوفاة المرتبطة بأمراض القلب.



ويقول مدير معهد تكساس للقلب في هيوستن، الولايات المتحدة، الدكتور إيمرسون بيرين، إنه بعد حقن الخلايا الجذعية في مناطق معينة من القلب الذي يعاني من قصور فإنها تنشط وتبدأ في ضخ المواد الكيميائية الحيوية التي تحقق نتائج جيدة للغاية.

وأضاف بيرين: «هذه الخلايا عبارة عن مصانع صغيرة لبروتينات مختلفة ومنتجات أخرى يمكنها التأثير على خلايا عضلة القلب، كما أنها تساعد أيضاً في تحسين صحة الأوعية الدموية». وفي هذه الدراسة، التي تم الإعلان عن نتائجها في الاجتماع السنوي لجمعية القلب الأمريكية، قام بيرين وزملاؤه بإجراء تجربة سريرية شملت 537 شخصاً يعانون من قصور القلب المتقدم مع انخفاض الكسر

طور باحثون من جامعة ساوث هامبتون تقنية جديدة تعتمد على الجسيمات النانوية لقتل البكتيريا الخطرة التي تختبئ داخل الخلايا البشرية.

و«بوركولديريا» جنس من البكتيريا التي تسبب مرضًا مميتًا يسمى «داء الكَلَف»، الذي يقتل عشرات الآلاف من الناس كل عام، لا سيما في جنوب شرق آسيا، وغالبًا لا تعمل المضادات الحيوية ضدها بشكل جيد حيث تختبئ البكتيريا وتنمو في خلايا الدم البيضاء التي تسمى البلاعم.

وأظهر بحث جديد، بقيادة الدكتور نيك إيفانز والدكتور تريسي نيومان، أن كبسولات صغيرة تسمى البوليمرات، وقطرها أصغر 1000 مرة من قطر شعرة الإنسان، يمكن استخدامها لنقل المضادات الحيوية القاتلة إلى الموقع الذي توجد فيه البكتيريا التي تنمو داخل البلاعم، وتم نشر النتائج التي توصلوا إليها في مجلة «إيه سي إس نانو». والبلاعم هي خلايا الجهاز المناعي التي تطورت لتلتقط جزيئات من الدم وهو أمر حاسم لدورها في منع العدوى، لكن هذا يعني أيضًا أنه يمكن استغلالها من قبل بعض البكتيريا التي تصيبها وتنمو بداخلها.

وفي هذه الدراسة، أضاف فريق البحث البوليمرات ان البلاعم المصابة بالبكتيريا، ان الخلايا الضامة تمتص البوليمرات بسهولة وترتبط بالبكتيريا داخل الخلايا، وهذا يعني أنها يمكن أن تكون وسيلة فعالة للحصول على تركيز عالٍ من المضادات الحيوية في موقع الإصابة، ويأمل الفريق أن يؤدي هذا في النهاية إلى علاج المرضى عن طريق الحقن أو استنشاق كبسولات محملة بالمضادات الحيوية، مما ينقذ العديد من الأرواح كل عام.

ويقول إيانور بورجيس بكلية الطب بجامعة ساوث هامبتون والمؤلف المشارك بالدراسة: «الشيء الجذاب في هذه التكنولوجيا هو أن المضادات الحيوية لا يتم إطلاقها إلا عند وصولها إلى المكان الذي تحتاجه، ونأمل من خلال القيام بذلك ان تكون قادرة على استخدام كمية أقل من المضادات الحيوية.

ويضيف نيك إيفانز، الأستاذ المشارك في الهندسة الحيوية بجامعة ساوث هامبتون: «ما كان مثيّرًا للاهتمام هو أن الأبحاث السابقة تضمنت كيمياء معقدة لهندسة البوليمرات من أجل إطلاق الدواء في الوقت والمكان المناسبين عن طريق التغييرات في الحرارة أو مقياس الأس الهيدروجيني، وأظهر بحثنا أن هذا ليس ضروريًا، مما يجعل استخدامها أقل تعقيدًا وربما أسهل في الإنتاج للاستخدام السريري».



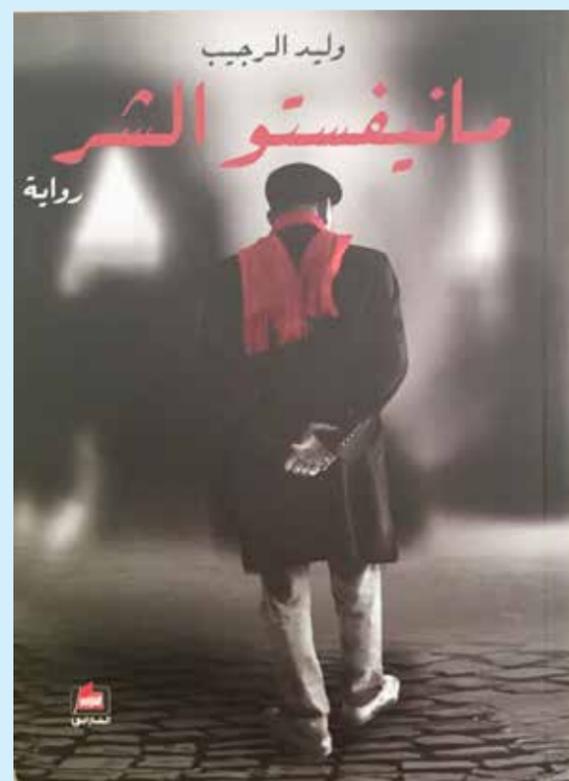
**سلاح جديد**  
**لتدمير البكتيريا..**  
**أصغر 1000 مرة من قطر**  
**شعرة الإنسان**

رأى أن الثقافة السطحية عزلت الكثير من مثقفينا الحقيقيين

## وليد الرجيب لـ «حياتنا»: الكويت كانت مستهدفة ثقافياً وحضارياً

مسيرة إبداعية زاخرة قطعها القاص والروائي وليد الرجيب، تواصلت منذ سبعينيات القرن الماضي، واشتملت على العديد من نقاط العلام البارزة، التي وضعها خلال رحلته، وباتت ركائز ثابتة تدل عليه في المشهد الثقافي الكويتي، والعربي عمومًا. فقد تمكّن حتى الآن من إنجاز أكثر من عشرين مؤلفًا في مجالات القصة القصيرة والرواية والمسرحية وغيرها. كما كانت له تجربة واسعة في مجال الصحافة الثقافية كمشرف وكاتب، وفي رسم خطط النهوض بالحركة الثقافية الكويتية من خلال عمله في المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

حاوره: عبدالكريم المقداد



جداً أو تلغرافية.

### القوة الحقيقية

يلاحظ المتابع لمسيرتك الأدبية أنك انقطعت عن الكتابة منذ مجموعتك القصصية (الريح تهزها الأشجار) في عام 1994، ثم فاجأتنا منذ العام 2008 برواياتك المتتالية كل سنة تقريباً، فهل كانت فترة الغياب هذه فترة كمن واحتشاد؟ وهل نستطيع القول إنك طَلَّقت القصة القصيرة؟

في تلك الفترة كتبت مسرحية اعتبرها مهمة بالنسبة لي وهي مسرحية (إيكاروس)، وأرفقت معها مجموعة قصصية بعنوان (قمبار)، وقد فازت هذه المجموعة بجائزة الدولة التشجيعية، وقد حملت

دائماً ذرائع الطامعين حاضرة. اتبعت في هذه المجموعة أسلوب الرواية، حيث تعاملت فيها مع فكرة واحدة، وكررت الشخصية الرئيسية ذاتها في أغلب نصوصها، وجاء نصها الأخير معطوفاً على نصها الأول، بل كان بالإمكان أن نسميها رواية دون أن نحدث أي خلخلة في مسألة التجنيس، ما رأيك؟

قال لي أحد النقاد في مصر إنه كان يجب تسميها رواية. إن كل قصة يمكن أن تكون قصة كاملة بحد ذاتها، لكن الرؤية الفنية التي اعتمدها في المجموعة هي قصص متتالية، أو متوالية قصصية، وأيضاً ساهمت نزعة التجديد في الشكل والمضمون في ابتكار هذا الشكل، مثلما كتبت قصص قصيرة

بالاتفاظ بمسدسه وبطلقاته الثماني المتبقية احتياطاً. وبدوره يصر الابن، بعد انتهاء الاحتلال العراقي للكويت، وبعد استهلاك سبع رصاصات، على الاحتفاظ بالطلقة الأخيرة في مسدسه احتياطاً أيضاً، أما زال الخوف من جار الشمال مستعراً؟

كان القصد أن الكويت كانت مستهدفة في مشروعاتها الثقافية والحضارية، فالخطر وارد من أية جهة، كما أن على الإنسان الكويتي والدولة، أن يظلا على يقظة وانتباه للمخاطر الأمنية المحدقة بالوطن، فالغزو في العام 1990، داهم الكويت في لحظات الاسترخاء والغفلة، فالحروب تشتعل بسبب الأطماع الاقتصادية أساساً، لكن

إلى دار الفارابي مرة أخرى، ولذا تأخر نشرها كثيراً ولم تصدر إلا في العام 1983، فاقتضى التنويه. وردا على سؤالك، نعم استقبلت التجربة في أرجاء العالم العربي، باعتبارها قصص ذات طابع جديد مختلف عما كان ينشر آنذاك، وتمت الإشادة بها، بل بدأ كتاب بعض الدول الخليجية تقليد الأسلوب الفني الذي انتهجته، حيث كانت القصة في الإمارات العربية على سبيل المثال ناشئة، وبدأت تأخذ طريقها في القصة العربية. خطر

في متوالياتك القصصية (طلقة في صدر الشمال) يوصي الأب ابنه، بعد الانتهاء من أزمة عبدالكريم قاسم،

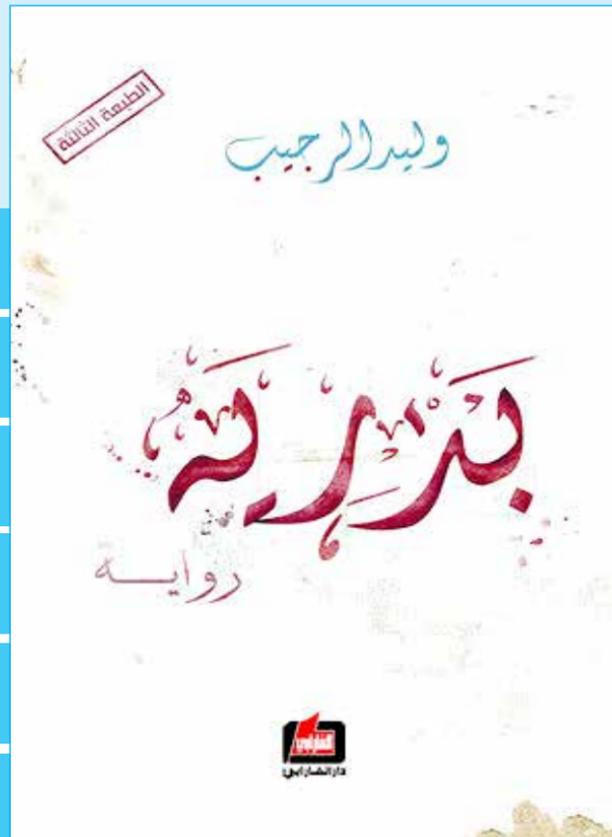


الروائي / وليد الرجيب

حول هذه المسيرة، والبصمات الإبداعية التي ميّزته خلالها، وعن آفاق الحياة الثقافية في الكويت، ماضياً وحاضراً، كان لـ «حياتنا» معه الحوار التالي:

تركّت في ثمانينات وتسعينات القرن الماضي بصمة مميزة في مجال القصة القصيرة في الكويت، والعالم العربي عمومًا، فهل تعتقد أن هذه البصمة نالت الحفاوة النقدية والإعلامية التي تستحق؟

في واقع الأمر، نشرت معظم قصص المجموعة الأولى في سبعينيات القرن الماضي، وتم الالتفات والإشادة بها في ذلك الوقت، وهناك خطأ شائع بأنني من جيل الثمانينيات، وتم توارث هذا



- بعض الأنظمة تعمّد نشر ثقافة الاستهلاك للتغطية على الثقافة الرفيعة
- تم التخلي عن كل المشروعات التي تبلورت سابقاً لبناء الدولة المدنية
- تأثرت بالسينما منذ نعومة أظفاري ولا أرى قيمة للإبداع من دون الصورة
- لم يقتصر الأمر على الاستهلاك وضرب التعليم بل وصل إلى دعم الإرهاب
- التسامح طبيعة الكويتي، والتشدد الاجتماعي والديني دخيل على مجتمعنا
- الثقافة هي قوة الكويت الحقيقية.. ولا وجود لنا دونها

الاجتماعي والثقافي، وقد تجد بعض منه في كتاب الثقافة في الكويت للدكتور خليفة الوقيان.

### الإبداع والصورة

يلاحظ تركيزك على تقنية التقطيع السينمائي في الكثير من كتاباتك القصصية والروائية (موستيك) مثلاً، فهل هو تحايل على الزمن الحكائي ومحاولة لكسر رتبة تتابعية الأحداث أم شغف بعالم السينما والدراما؟

أوافقك على استخدامي تقنية التقطيع السينمائي، كما اعترف بتأثري بالسينما منذ نعومة أظفاري، ولكن أود أن أوضح رأيي في هذه المسألة. في تسعينيات القرن الماضي وحتى الآن ساد مفهوم السرد، وهو شكل من أشكال الكتابة، وليس بالضرورة الكتابة الإبداعية، ولا أريد أن أخوض في تأثر الكثير من الأدباء والمنقّفين بموضة المصطلحات وتكرارها بمناسبة وغير مناسبة، فمثلاً تعرضت بالقاهرة خلال لقاء ثقافي لسؤال:

هل أنت سردي؟

فأجبت:

-لا.. أنا مشهدي.

قصدتُ هنا أنني لا أعتد السرد في كتابتي، ولكني

تشرك القارئ في العمل الإبداعي، ولذا قد لا تكون النهايات المساوية في الحقيقة كذلك، لكنها تحتمل نهاية ما.

تُظهر رواياتك صورة ناصعة للتسامح في المجتمع الكويتي، مثل (مصطفى وخيجوه) وكذلك ذوي الأصول الإيرانية في (موستيك)، وكذلك يعقوب اليهودي في (أما بعد)، وقبلهما رواية (بدرية)، لكن المتعمق في الواقع الحالي للمجتمع قد يشكك في ذلك، فماذا تقول له؟

أعود لأذكرك بما ذكرت حول الثقافة السائدة، حيث العارف بثقافة المجتمع الكويتي، وهنا الثقافة بمعناها الشامل، التي تشمل السلوك والقيم والأخلاق الاجتماعية الأصيلة، بطبيعتها متسامحة، وهناك شواهد كثيرة في الواقع، حول التسامح الديني سواء عند رجال الدين أو العامة، والتشدد الاجتماعي والديني ليس من طبيعة المجتمع الكويتي إطلاقاً، وهذه الطبيعة المتسامحة، هي إحدى الأسباب الرئيسية للانفتاح منذ بدايات القرن المنصرم، إذاً هي ليس طبيعتي الخاصة، لكنها طبيعة المجتمع الذي تربينا في كنفه، وما سمعناه من الآباء والأجداد، وهو موجود أيضاً في بعض كتب التاريخ

تخلّف اجتماعي، وصورة لم يعهدها المجتمع الكويتي المستنير والمتحضر، والتي طمسها وسائل الإعلام والتواصل، فإن كانت هناك إشارة للغربة، فهي غربة عن الثقافة السائدة، والتي ما زلنا نلمسها في الشارع والدوائر الحكومية والأماكن العامة، فهذه الشخصيات التي ذكرت، لها وجود واقعي في الشخصية الكويتية، وموجودة في الوعي المجتمعي.

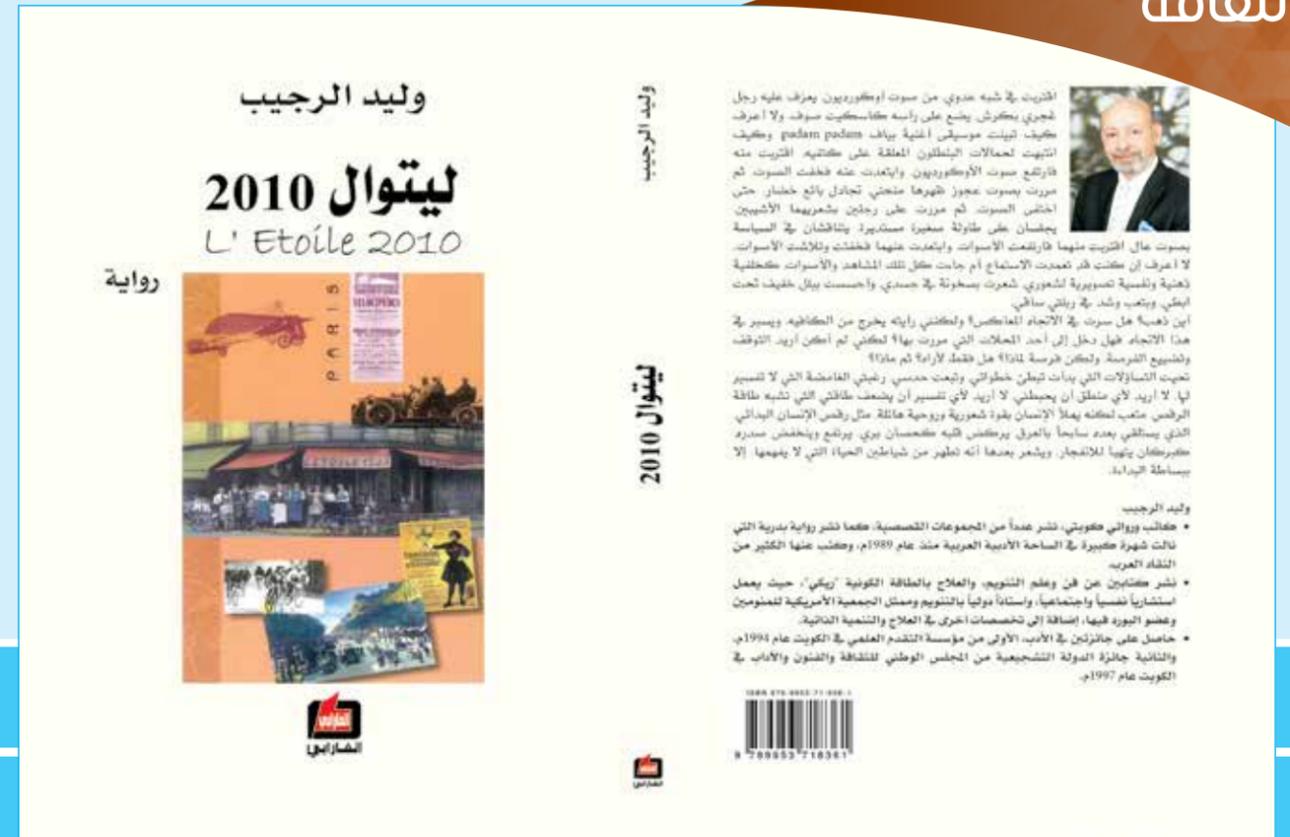
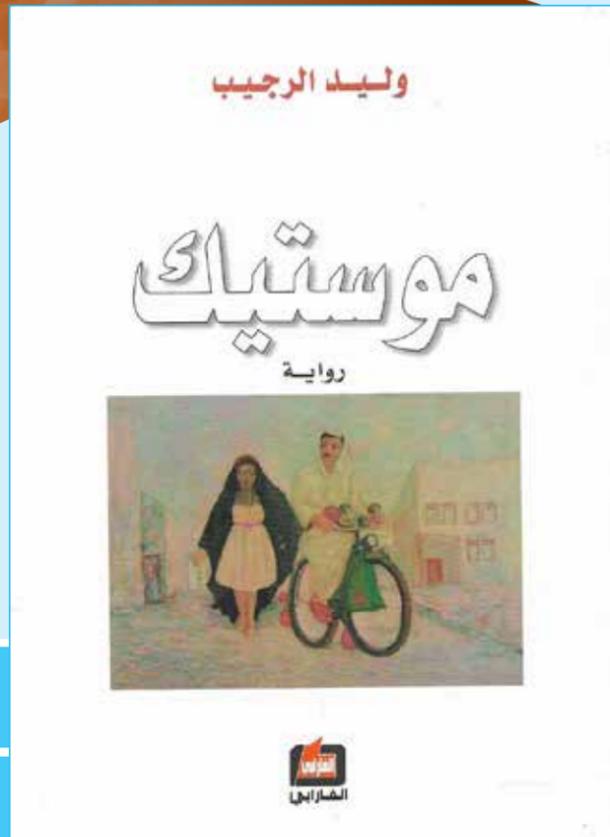
نقع في رواياتك على ملاحظة أخرى وهي أنها تعاملت مع حالات حب استثنائية، كحالة عبدالرحمن الستيني وفاطمة الخمسينية في (اليوم التالي لأمس)، والأستاذ الجامعي جاسم وتلميذته العشرينية حنان التي أصبحت زميلته في (نحن الآثمون نحتاج إلى الحب)، وحتى الروائي الكويتي الستيني واليونانية الخمسينية كاتالينا في (من خلف الجدار؟) والغريب أنها كلها تنتهي نهاياتاً مساوية؟

لا أرى أنها حالات حب استثنائية، بل أراها حالات إنسانية طبيعية، لكن النفاق الاجتماعي والديني، قد ينكرها ويتعامل معها باعتبارها شذوذاً، أما النهايات فلا يجب أن تكون سعيدة جميعها، فالنهايات المفتوحة

أيضاً سمات تجديد في الشكل والمضمون. أيضاً، كانت لدي محاولات لكتابة الرواية، إضافة إلى قصص متناثرة، جمعتها لاحقاً في مجموعة (براءة الحب من دمناء)، وبعد التقاعد أكملت رواية (موستيك) التي بدأتها في الفترة المذكورة نفسها. لكن لا أخفي عنك أنني انغمست في لذة العمل الثقافي في تسعينيات القرن الماضي، وقد تملكني هاجس في فترة ما بعد التحرير، حيث تشكل لدي إدراك شخصي، أن لا وجود للكويت دون ثقافة، فهي القوة الحقيقية التي حظيت بها الكويت.

من يقرأ رواياتك، وعلى الأخص (اليوم التالي لأمس)، و(مانيفستو الشر)، و(من وراء الجدار؟) وكذلك (نحن الآثمون نحتاج إلى الحب)، يلاحظ أن شخصية المثقف فيها تعيش اغتراباً عن المجتمع، وتتوقع في فلك العزلة، وتتحاشى الاصطدام بالواقع، فما سر ذلك؟

لم أفكر يوماً وأنا أكتب بموضوع العزلة، لكن كان همي نقل حالات إنسانية في المجتمع الكويتي، هي موجودة وذات ثقافة عالية لكنها للأسف متوارية خلف الثقافة السائدة، وهي ثقافة سطحية تحمل ملامح



التربية والبحث، وسيادة ثقافة استهلاكية، ودعم ليس فقط قوى التشدد، بل وصل الأمر إلى دعم الإرهاب. قبل عقود كانت هناك حركات للتحرر الوطني، فتحت الأذهان للحرية والعلم والثقافة، وكانت هناك مشروعات لبناء الدولة المدنية، ذات المؤسسات والقوانين والديساتير المنظمة، لكن تم التخلي عن هذه المشروعات.

**لا شك أن جائحة كورونا حجزتنا في البيوت أكثر بكثير من المعتاد، فهل كان لهذه الفترة تأثير إيجابي في مجالك الإبداعي، أم تراها أصابك بالإحباط والتشاؤم كما فعلت بالكثيرين؟**

لا هذا ولا ذاك، لكن الكاتب أو المبدع لا يحتاج إلى وقت الفراغ، بل أنه يحتاج إلى حوافز أخرى، مثل المزاج الإبداعي والحاجة الملحة للإبداع، وهذه الحوافز لم تتوفر في هذه الفترة فيما عدا بدايات العام الجاري.

**أخيراً، ماذا عن جديك،**

**هل من بشري نختتم بها هذا اللقاء؟**

لدي رواية في طريقها للطباعة في دار الفارابي، ومسرحية جاهزة للطبع، وأيضاً مخطوطة رواية لست مقتنعاً بها حتى الآن، وكذلك أعمل على رواية جديدة.

**صداع الثقافة**  
**في الفضاء العام، عاشت الكويت في النصف الثاني من القرن الفائت نهضة ثقافية مرموقة على مستوى الوطن العربي، وقد عايشت جزءاً من ذلك ككاتب، وكمشرف على عدد من الصفحات الثقافية في الصحف، ولكن ما يبدو أن بريق هذه النهضة قد خبا في العقدين الأخيرين بشكل صارخ، فإلام تعزو ذلك؟**

هذا موضوع يحتاج إلى إجابة طويلة، لكن باختصار، وحسب سياق ما تم مناقشته معك، لم تتراجع الثقافة التي سادت في الثلاثين عاماً المنصرمة، سواء في الكويت أو في العالم العربي، فالثقافة تراكمية، لكن مرة أخرى لعبت عوامل عدة في المشهد الثقافي، فسادت ثقافة غطت على الثقافة المتقدمة والرفيعة، بعضها متعمد لأن الثقافة تثير صدام بعض الأنظمة، تحت أوهاام المعارضة الخطرة على النظام، وعامل آخر يتمثل في ابتعاد القوى السياسية المستنيرة عن الساحة، وترك المسرح السياسي والاجتماعي والثقافي للقوى المتشددة اجتماعياً ودينياً، كما أن هناك قوى لا تريد لهذه الشعوب والمجتمعات أن تسير في طريق التقدم، إضافة إلى تردي العملية التعليمية ومناهج

أعتمد على المشاهد، فهي برأيي تثير خيال المتلقي وتحفز للاكتشاف، فالسرود موجود في الصحف، أما الإبداع فيجب أن يترك تأثيره في مشاعر وذهن المتلقي، ومن دون الصورة فلا قيمة كبيرة للإبداع، والزمن لا يشكل مشكلة بالنسبة لي، بل قد يكون أداة من أدواتي الإبداعية.

**مُنعت معظم رواياتك الأخيرة من التداول في الكويت، ويحار من يقرأها في إيجاد سبب حقيقي لذلك، فما قصتك مع الرقابة؟**  
**الجواب هو الثقافة السائدة.**

**بالرجوع إلى الجانب المهني، نجد أنك استشاري نفسي واجتماعي وخبير بالتنويم المغناطيسي والعلاج بالطاقة الكونية (ريكي)، وقد أصدرت كتباً في هذا المجال، فهل انعكس ذلك على عالمك الأدبي؟**

ليس بطريقة مباشرة، فالمهنة قد تشكل رافداً من روافد المعرفة، لكن ليس بالضرورة أن تكون المادة الوحيدة التي يستقي الكاتب منها مضامينه، بل أظن أن المصدر الأساسي للمضمون هو الإنسان.





# أهم المعلومات عن متحف بيت العثمان في الكويت

## المعلومات عن متحف بيت العثمان في الكويت



خاص بالسيد المرحوم عبد الله العثمان والذي يوجد في منطقة حولي الشهيرة التي تضم مجموعة كبيرة من أهم المعالم التاريخية وأماكن السياحة في الكويت، بحيث يتحدث عن تاريخ دولة الكويت، وتم افتتاح المتحف من قبل أمير الكويت صباح الأحمد الجابر الصباح وولي عهده نواف الأحمد الجابر الصباح في عام 2013 وتم إنشاء المتحف عقب صدور قرار وزاري عام 2011، وحفاظاً على تاريخ هذا البيت، تم تحويله الى متحف يشرح ويجسد طبيعة البيت الكويتي القديم، بكل ما فيه من محتويات ومواد أساسية تحاكي طبيعة تلك الفترة. سترى في المتحف ثلاثة أجزاء أساسية وهي:

تعتبر المتاحف من أهم الأماكن لحفظ المقتنيات التاريخية التراثية العريقة لكل دولة في العالم، فهي تجسد تاريخها ونهضتها عبر التاريخ، فتصبح من أهم الأماكن لجذب السائحين من كل أنحاء العالم، لذلك اهتمت دولة الكويت ببناء العديد من المتاحف العريقة نظراً لأهميتها الثقافية المتعددة لتوثيق كل علاقات الإنسان مع التاريخ والأهم من ذلك خلق روح الانتماء بين الدولة و شعبها الكريم، ومن أهم متاحف الكويت متحف بيت العثمان التاريخي والذي ستتعرف عليه أكثر من خلال مقالنا المميز الذي يحتوي أهم التفاصيل الخاصة بالمتحف. إن متحف العثمان هو في الحقيقة بيت





النادرة وغرف خاصة لشهداء الكويت تخليداً لتضحياتهم وأقسام خاصة بمراحل تطوير الجيش والشرطة الكويتية، ومراحل تطوير الخطوط الجوية الكويتية. **متحف الآليات التاريخية:** سترى في هذا القسم مجموعة مميزة للآليات التي كانت تستخدم سابقاً في مختلف المجالات كالشرطة، الجيش، الطيران، المطافي وغيرها.

**متحف البيت الكويتي:** يجسد هذا القسم التراث الكويتي العريق يمثل بيوت الأجداد وكيف كانت طريقة معيشتهم وسترى نماذج قديمة عن غرف العروس ومحتواها وغرفة المعيشة والمطبخ والديوان.

**المتحف البحري:** ستشاهد في هذا القسم المميز مجموعة من الوثائق النادرة الخاصة بأهل البحر، مثل بدل الغوص والأدوات التي تم استخدامها قديماً في بناء السفن وعدة سفن قديمة.

**القاعة التراثية:** تم تجهيزها بشكل تراثي قديم لإقامة الحفلات الشعبية والندوات التراثية.

**الساحة الخارجية للمتحف:** تحتوي على مجموعة من السيارات التاريخية القديمة مثل سيارات الشرطة والمركبات والطائرات الحربية ومعدات تنقيب النفط.

1 - مجموعة من الأدوات والأغراض التي كانت تستخدم قديماً، والتي ترمز الى تاريخ الكويت.

2 - الإذاعة والتلفزيون والدراما وملابس الفنانين في الأعمال الدرامية الكويتية القديمة.

3 - صالة كبيرة لإحياء الاحتفالات المرتبطة بالأغاني التراثية. من الضروري أن تعرف أن مساحة المتحف تصل لأكثر من تسعة آلاف و أربعة مائة و أربعة و خمسون متر مربع تقريباً والذي جعله من أهم المعالم السياحية الخلابية في دولة الكويت، وهو عبارة عن عدة بيوت كبيرة متجاورة مميزة بطرازها الكويتي القديم ويلتف من حولها سور عالي و رصيف كبير يلتف حول المنطقة بأكمله، وفيه 157 غرفة متوسطة و ستة عشر مطبخ بالإضافة إلى 61 دورة مياه.

### أقسام متحف بيت العثمان:

**متحف رحلة الحياة:** سترى في هذا القسم المراحل المختلفة لتطور المؤسسات الكويتية في العديد من المجالات ومنها ( النفط، التعليم، البلدية، الأعمال اليدوية، الإعلام، تاريخ العملة الكويتية الدينار ) وسترى أيضاً مجموعة من العملات





## ضبط آسيوي متلبساً بتهرب 3 خادمت لتشغيلهن باليومية

أحال رجال الإدارة العامة لشؤون الإقامة وافدا آسيويا إلى إدارة الإبعاد الإداري، على خلفية استغلاله عمله في توصيل طلبات المطاعم وإغراء الخادمت بالعمل بمبالغ كبيرة وتمكينهن من الهرب.

وقال مصدر أمني إن عدة بلاغات وردت إلى مباحث شؤون الإقامة عن هروب خادمت، وأن هناك صلة بين هروبهن ووافد يعمل في أحد المطاعم وجرى تزويدهن بالمطعم الذي يعمل به الوافد.

وتابع المصدر: تم عمل التحريات والتي أكدت أن الوافد يتعامل مع مكاتب وهمية تقوم على تشغيل الخادمت باليومية أو بالساعة وجرى رصد الوافد وهو يتنقل بين مناطق في الفروانية ليتم توقيفه وبرفقته 3 وافدات من جنسيات آسيوية.

من جهته، اعترف الآسيوي باستغلال عمله في تشجيع وافدات من نفس جنسيته على الهرب وتقاضي عمولة من المكاتب الوهمية نظير ذلك، كما أرشد عن بعض المكاتب، جار مداومتها.

## مجهول سرق مركبة «دليفري» ودعم أخرى وتركها في المطار

سيارته قام اللص بدعمها محدثا بها اصابات، وعليه تم تسجيل قضية لأول تحت عنوان سرقة مركبة وتحرير مخالفة مرورية وللمواطن قضية اصطدام وهروب ومن ثم جرى تعميم أوصاف السيارة.

وأضاف المصدر: بعد ساعات تلقت عمليات الداخلية برقية بالعثور على المركبة المسروقة على مقربة من المطار، مشيراً إلى أن احتمالات سفر اللص وارادة، واحتمالية وضع السيارة على مقربة من المطار في محاولة للص لعدم تعرف السلطات الأمنية عليه.

وناشد المصدر مجدداً المواطنين والمقيمين تجنب وضع سياراتهم في وضعية تشغيل والخروج منها حتى ولو لأقل من دقيقة، لافتاً إلى أن تكرار هذه النوعية من الجرائم يستوجب المزيد من الوعي وضرورة الحفاظ على الممتلكات الخاصة بما فيها السيارة بتأمين توقفها وإغلاق محركها قبل الخروج منها.

انتقل فريق من الادلة الجنائية في مواقف قريبة من مطار الكويت الدولي لرفع الآثار من داخل مركبة توصيل طلبات تمت سرقتها من قبل شخص مجهول الهوية خلال توقف وافد بها في منطقة اشبيلية لتوصيل طلب واستغل اللص وجود المركبة في وضعية تشغيل والصعود إليها وخلال هروبه من المنطقة على عجلة اصطدم بمركبة مواطن، وبعد نحو 5 ساعات من واقعة السرقة عثرت الاجهزة الامنية على المركبة المبلغ عن سرقتها في مواقف قريبة من مطار الكويت. وكان وافد يعمل في توصيل الطلبات ومواطن تقدما معاً إلى مخفر شرطة اشبيلية حيث ابلغ الاول بأنه وخلال قيامه بتوصيل طلب تاركا السيارة في وضعية تشغيل فوجئ بشخص يرتدي الزي المدني يقترب من المنزل حيث اعتقد انه من قاطني المنزل وإذ به يصعد إلى السيارة ويهرب بها، فيما قال المواطن إن

# مواضيع صحية غذائية مفيدة للقارئ المهتم بصحته

بالسكري الى الإصابة الفعلية به. الإكثار من تناول الألياف بالغذاء مفيد لمرضى السكري (خصوصاً الألياف الذائبة بالماء التي تكثر في البقوليات والشوفان والشعير) لأن كثرة تناول هذه الأنواع من الألياف يؤدي الى إقلال الدهون الثلاثية التي تميل للزيادة عند مرضى السكري مع مايرافقها من زيادة الإستعداد للإصابة بأمراض القلب والدوره الدمويه مثل الضغط وغيرها.



د. غانم صالح مهدي العبيدي

## مرض السكري

هو أحد الأسباب المهمة للمرض وللوفاة. والشائع حوله أن المصاب به يكون أكل وُبوال وِعطاش (أي يأكل كثيراً وبيول كثيراً ويعطش كثيراً - خصوصاً في الحالات غير المسيطر عليها جيداً) وهو حالياً ينتشر بسرعه في بعض مناطق العالم.

## مرض السكري

ينقسم الى نوعين:

النوع الأول يبدأ إعتيادياً منذ الطفوله ويعالج بالإنسولين وتنظيم الغذاء، والنوع الثاني يصيب كبار السن ويعالج بتنظيم الغذاء مع أو بدون حبوب العلاج والشائع منها الكلوكوفاج. وتجدر الملاحظه أن العوامل المساعده أو المشجعه على إصابة البالغين بمرض السكري (النوع الثاني) متعدده، من ضمنها: زيادة الوزن، ظهور الكرش، الخمول وقلة النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة (وبهذا الصدد يفيد بعض الباحثين العلميين أن عدم ممارسة الرياضة هو أخطر على صحة الإنسان من التدخين والسمنة وأمراض القلب)، الإستعداد الوراثي أو التاريخ العائلي خصوصاً إصابة أحد الوالدين أو كليهما بالسكري، كثرة تناول الحلويات والسكريات و التعرض لصدمة نفسية شديده.

## حبوب الكلوكوفاج

التي يتناولها الكثير من البالغين المصابين بالسكري تفيد كذلك بإبطاء إنتقال الأشخاص المعرضين للإصابة

## عمليات الأكسدة

تحدث إعتيادياً داخل جسم الإنسان نتيجة لعمليات الأيض أو الإحتراق الداخلي. وبذا فهي تشبه إنتاج أو تكوّن العوادم (الأكزوست) داخل مكائن محركات السيارات والطائرات بنتيجة إحتراق الوقود بداخلها. وتجدر الإشارة بهذا الصدد الى أن عمليات الأكسده تنتج الجذور الحره وهذه لها أضرار على الصحة حيث تزيد إستعداد الإنسان للإصابة بمختلف الأمراض مثل السكري والضغط وأمراض القلب وغيرها. ومن هنا جاءت فائدة المكملات الغذائية ضد الأكسده التي تعارض وتقلل ضرر عمليات الأكسده على الصحة.

## عمليات الأيض

تحدث بعد تناول الطعام ثم هضمه وإمتصاصه من الأمعاء الى الدوره الدمويه ومن ثم توزيعه الى كافة أنسجة وخلايا الجسم التي تقوم باستخلاص مختلف المواد الغذائية من الدم لإجراء عمليات الأيض لغرضين



إستهلاك حوالي 150 غرام إسبوعياً من هذه المكسرات يقلل بنسبه لآبأس بها خطر الإصابة بأمراض القلب على الرغم من زيادة تناول الطاقه من تناول هذه الكرزات. كما بيّنت دراسات أخرى أن تناول ما بين 3 الى 4 حصص إسبوعياً من هذه الكرزات يقلل الإصابة بأمراض القلب بنسبه عاليه (بحوالي 40%).

#### عمليات تخزين المعده

بغرض إنقاص الوزن تحتاج الى تطبيق برامج غذائيه محدده لغرضين أولهما لإنقاص الوزن قبل العمليه وثانيهما لتعويض النواقص الغذائيه التي ستحدث بعد العمليه والتي تؤدي (بحاله عدم تصحيحها) الى أضرار صحيه مثل الضعف العام، شحوب الوجه، تساقط الشعر وغيرها.

#### البقوليات

مثل الفول والبقلاء، الفاصوليا بمختلف أنواعها وألوانها، الحمص (النخّي) تعتبر غذاء صحياً كونها تحوي نسبه لآبأس بها من البروتينات (التي يحتاجها الجسم لبناء نفسه وتعويض التالف من خلاياه)، إضافة لاحتوائها على نسبه جيده من النشويات التي هي المصدر الرئيسي للطاقه للإنسان وكذلك نسبه جيده من الألياف الذائبه بالماء.

#### تناول الرز (العيش)

لوحده يعتبر غذاء ناقصاً تغذوياً رغم احتواء الرز على نسبه جيده من النشويات (وهي مصدر سهل للطاقه للإنسان) لكن بروتينات الرز تعتبر ناقصه بسبب فقدانها للحامض الأميني الأساسي (اللايسين). ونعني بالأساسي أن جسم الإنسان لا يستطيع تصنيعه بداخله إن كان ناقصاً بالغذاء. إلا أن تناول العدس (الأصفر) أو الماش (الأخضر) بنفس الوقت مع الرز فإنه - إضافة لتحسين طعم ومذاق

الطعام - فهو يكمل النواقص الغذائيه لوجبة الطعام كون العدس أو الماش يحوي كميات عاليه من الحامض الأميني الأساسي «اللايسين» الذي يفتقر الرز اليه.

#### تناول لحم السمك

مفيد ومهم للصحه وللوقايه من أمراض القلب. فإضافة لكون لحم السمك يزود الجسم بكميه لآبأس بها الى جيده من البروتينات إضافة للدهون والأخيره تزود الجسم بسعرات حراريه بكميات أكثر من ضعف ماتزوده البروتينات أو النشويات. أما الفائده الثانيه فهي إحتواء دهون الأسماك على دهون الأوميغا الثلاثيه وهذه تنقسم الى عدة أنواع لكن الفائده الطبيه تأتي من نوعين محددين من دهون السمك وهما الـ EPA والـ DHA. هذين النوعين من دهون الأسماك لهما عدة خصائص مهمه هي:

- أ - ثبت علمياً وجود هذين النوعين من الدهون بجدران جميع شرايين الجسم، الكبيره والصغيره.
- ب - أن كميات هذين النوعين من دهون السمك بجدران الشرايين الكبيره والصغيره تزيد بتناول كميات كافيه منهما وباستمرار.
- ج - كلما كانت كميات هذين النوعين من دهون السمك بجدران شرايين الجسم أكثر كلما ساعد

ذلك أكثر على إسترخاء وإنبساط جدران الشرايين مما يساعد على حفظ ضغط الدم ويقلل الإصابة بالنوبات القلبيه بدرجه غير قليله بحيث أثبتت الدراسات الإحصائيه أن الشعوب التي تتناول السمك (كوجبه رئيسيه) بمعدل لا يقل عن مرتين إسبوعياً يكون إنتشار أمراض القلب والضغط عندها أقل بدرجه مهمه إحصائياً من الشعوب التي لاتتناول السمك بغذاءها. لكن تناول الدهون (أي دهون) بالغذاء ودخولها الى دوره الدمويه يساعد ويشجّع التصاق صفائح الدم ببعضها وهذا يشجع ويزيد خطر الإصابة بالجلطات القلبيه والداغيه. ومن المناسب التوضيح بهذا الصدد أن تناول البصل والثوم، مجتمعين أو منفردين، بنفس وجبة تناول الدهون، فإن إحدى الفوائد الطبيه الغذائيه لتناول البصل والثوم، مجتمعين أو منفردين، هو أنه يثبّط ويقلل إلتصاق صفائح الدم ببعضها مما يبعد خطر الإصابة بالجلطات القلبيه والداغيه لكن الشرط الأساسي بهذا الخصوص هو وجوب تناول البصل والثوم، مجتمعين أو منفردين، بصورة طازجه (ني أو غير مطبوخ) وذلك لأن تعريضهما لحرارة الطبخ يفقدهما الفائده المذكوره أعلاه.



# بشرة الوجه الجافة

## وكيفية العناية بها.

لكن بشرة الوجه الجافة والحساسة ليست مرتبطة بالجفاف دوماً. بما أن بشرة الوجه الحساسة أو المفرطة التحسس تتميز بفرط استجابة الألياف العصبية في الطبقة الخارجية من البشرة، فمن الضروري تجنب منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على مكونات مسببة للتهيج كالعطور والملونات. تأكد دائماً ما إذا كانت المنتجات التي تستخدمها قد تم اختبارها جليداً على البشرة الحساسة..

### بشرة الوجه الجافة والأمراض

- المصطلح الطبي للبشرة الجافة هو Xerosis. وهو مشتق من الكلمة اليونانية «Xerosis»، إذ أن «Xero» تعني «جاف» و«osis» تعني مرض.
- حالات التهاب الجلد مثل التهاب الجلد التحسسي والصدفية مرتبطان أيضاً بجفاف الوجه.
- الأمراض الأيضية مثل داء السكري وأمراض الكلية يمكنها أن تزيد من خطر البشرة الجافة أيضاً.
- بعض أدوية حب الشباب، سواءاً الموضعية أو الفموية، يمكنها أن تجعل البشرة الدهنية المعرضة لحب الشباب جافة جداً. قلقاً من أعراضك أو غير متأكد منها، أو أخذت تزداد سوءاً، ننصحك بزيارة الطبيب أو طبيب الأمراض الجلدية
- البشرة الدهنية المعرضة لحب الشباب جافة جداً. هناك المزيد من المعلومات عن البشرة الجافة، بما في ذلك نصائح للوقاية من البشرة الجافة، بالإضافة إلى معلومات عن حالات أخرى للبشرة مثل التهاب الجلد التحسسي والصدفية والسكري، في كل أنحاء موقعنا الإلكتروني. أما إذا كنت قلقاً من أعراضك أو غير متأكد منها، أو أخذت تزداد سوءاً، ننصحك بزيارة الطبيب أو طبيب الأمراض الجلدية الخاص بك للحصول على استشارة شخصية.

بشرة الوجه الجافة هي البشرة التي تميل إلى الجفاف وتكون مشدودة عادة و خشنة قليلاً في بعض المناطق. بشرة الوجه الدهنية هي أقل ميلاً للجفاف، باستثناء حالة الغسل المتكرر، أو بعد اتباع روتين سيء للعناية بالبشرة.

بشرة الوجه المختلطة تميل إلى الجفاف في مناطق معينة من الوجه، وخاصة على الوجنتين، أما المنطقة المحيطة بالجبين والأنف فهي دهنية.

### علامات وأعراض بشرة الوجه الجافة والجافة جداً

البشرة الجافة غير قادرة على تنظيم ترطيبها بالعوامل الداخلية والخارجية يمكنها أن تعرقل قدرة البشرة على الترطيب وأن تؤدي إلى البشرة الجافة جداً.

### البشرة الجافة

عندما تبدأ بشرة الوجه بفقدان الترطيب أولاً، يمكن ملاحظة الجفاف فقط على شكل:

• شدة

• خشونة

البشرة الجافة جداً

إذا لم يتم علاج هذا الجفاف الأولي، يمكن أن يتطور ليصبح:

• مشدوداً جداً

• متقشراً

• متشقاً

• متحسساً

في هذه المرحلة المبكرة يمكن أن تتطور الخطوات الرفيعة الناتجة عن الجفاف، والتي تؤدي إلى شيخوخة البشرة المبكرة وتكون التجاعيد.

عندما يصبح الوجه جافاً، غالباً ما تصبح حساسة أيضاً وحتى مفرطة التحسس في بعض الأحيان، و

بشرة الوجه الجافة هي حالة شائعة، رغم أن بعض الأشخاص معرضون لها أكثر من غيرهم. أنواع بشرة الوجه الرئيسية هي البشرة العادية والجافة والدهنية والمختلطة. مع تقدم الأشخاص بالسن، يجب عليهم أن يأخذوا بعين الاعتبار كيف تؤثر شيخوخة البشرة على بشرتهم.



**الجلد الموجود على الوجه هو أحد أهم أعضاء الجسم ولكن عندما تصبغ بشرة الوجه جافة، قد تصبغ ذات ملمس خشن ومشدود وحتى محمرة ومتقشرة ومتهيجة أيضاً.**

**هناك العديد من أسباب جفاف بشرة الوجه و فهمها يساعد على اكتشاف حلول مرتبطة بها.**

بوظيفته بشكل صحيح. إن نقص أي من هذه المواد يمكنه أن يؤدي إلى جفاف البشرة.

### العوامل المساهمة

العوامل التي قد تؤدي إلى جفاف بشرة الوجه بالإضافة إلى الأسباب الرئيسية لبشرة الوجه الجافة، هناك العديد من العوامل الأخرى التي تؤثر في حدة جفاف بشرة الوجه. إن إدراك هذه الأسباب سيساعد على تجنبها و بالتالي تخفيف ضررها.

### نقص العلاج الفعال

إذا لم تعالج بشرة الوجه الجافة بشكل صحيح، أو استخدمت مرطبات غير فعالة، فمن الممكن أن تسوء حالتها، بدل أن تتحسن قليلاً. و ذلك بسبب تطور الجفاف ليصيب شبكات الترطيب في الطبقات العميقة من الجلد، التي تزود الطبقات العليا بالترطيب.

البشرة الجافة حساسة بشكل خاص و لا يجب أن تتعرض للأشعة فوق البنفسجية UV المؤذية - فأشعة الشمس تجعل البشرة أكثر جفافاً. بما أن الشمس في منتصف النهار هي الأكثر ضرراً يجب تجنبها بكل الأحوال - و خاصة بالنسبة للبشرة الجافة.

في الجسم، مما قد يؤدي إلى جفاف البشرة. وقد يحدث جفاف البشرة خلال الحمل أيضاً.

### العمر

تقل قدرة البشرة على إنتاج العرق و الدهون مع التقدم بالسن بسبب انخفاض في وظيفة الغدد العرقية و الدهنية في البشرة. التقدم باشن يجعل البشرة أكثر عرضة للجفاف، و كلما جفت البشرة أكثر كلما أصبحت أكثر عرضة لتكون الخطوط الرفيعة و التجاعيد الناتجة عن الجفاف. اقرأ المزيد عن الشيخوخة الناتجة عن الجفاف.

### الشيخوخة المبكرة للبشرة

تحدث شيخوخة البشرة بشكل طبيعي مع التقدم بالسن. لكن لتعرض المكثف لإشعاع UV دون توفر سبل الحماية يمكنه أن يزيد معدل شيخوخة البشرة، و بالتالي يؤدي إلى ظهور الخطوط الرفيعة و التجاعيد المبكرة.

### النظام الغذائي

يحتاج الجلد إلى مجموعة من المواد المغذية و الأحماض الدهنية غير المشبعة و الفيتامينات ليقوم

• التغيرات الموسمية - أعراض البشرة الجافة أكثر شيوعاً خلال فصل الشتاء أو الصيف.  
• الأشعة فوق البنفسجية UV يمكنها أن تزيد معدل شيخوخة البشرة، و تصبح البشرة أكثر عرضة للجفاف مع تقدمها بالسن.

العناية بالبشرة  
• الغسل المتكرر أو الإستحمامات الطويلة و الحارة أو الدشات تزيل الدهون التي تشكل الحاجز الواقي للبشرة.

• روتين العناية بالبشرة غير المناسب - من الضروري اتباع روتين عناية و استخدام منتجات مناسبة للبشرة الجافة. و من الضروري بشكل خاص عدم استعمال الصوابين القوية التي تجرد البشرة من دهونها الطبيعية.

### الدواء

بعض الأدوية تسبب تغييراً في توازن الماء داخل البشرة كتأثير جانبي الأدوية التي تنظم ضغط الدم، المعروفة بمدرات البول، تعرف بأن لها هذا التأثير الجانبي. راجع طبيب أو أو صيدلي دائماً إذا ظننت أن أحد الأدوية يسبب جفاف البشرة.

### المؤثرات الوراثية

كل شخص لديه مجموعة فريدة من الجينات، التي تحدد صفات البشرة كالتصبغ و مستويات الترطيب و الدهون. و هذا يعني أنه، في ظروف مماثلة، يكون لدى الأشخاص المختلفين مستويات مختلفة من الدهون و الترطيب في بشرتهم. و الأشخاص ذوي لبشرة الفاتحة هم أكثر عرضة للإصابة بالبشرة الجافة من أصحاب البشرة الداكنة. بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما يكون هناك ارتباط وراثي بأمراض كالتهاب الجلد التحسسي و الصدفية و السمك، و لكن ذلك لا يحدث دائماً.

التغيرات الهرمونية الناتجة عن الحمل يمكنها أن تؤدي إلى جفاف البشرة. مع تقدم البشرة بالسن، تضعف بنيتها و تظهر التجاعيد العميقة أكثر.

### المؤثرات الهرمونية

عندما يتغير مستوى هذه الهرمونات، على سبيل المثال، خلال فترات البلوغ و انقطاع الطمث، يمكن أن يتأثر توازن ترطيب البشرة. خلال فترة انقطاع الطمث، تقل كمية هرمون الأيتروجين

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعلومات لمساعدتك على تحديد سبب مشكلة بشرتك، و طريقة الحل الواجب عليك اتباعها، فقد يكون اختبار البشرة أداة تشخيص مفيدة لك.

### الأسباب والمحفزات فهم أسباب بشرة الوجه الجافة

هناك الكثير من العوامل الداخلية و الخارجية المسببة لبشرة الوجه الجافة، و التي تؤدي جميعها إلى نفس عملية جفاف البشرة. و تعتمد حدة جفاف البشرة على عدد هذه العوامل و شدتها.

### المسببات الخارجية

عندما يضعف الحاجز الطبيعي للبشرة بفعل العوامل الخارجية، يمكن أن يتبخّر الترطيب بسهولة أكثر. انخفاض مستوى ترطيب البشرة بفعل العدد المحدود من Aquaporins.

المسببات الخارجية لجفاف بشرة الوجه تسبب تدهور حاجز الدهون السطحي الطبيعي. و بمجرد أن ينهار هذا الحاجز، يمكن أن يتبخّر الترطيب و تزال المواد الضرورية التي تجمع الماء في البشرة بسهولة. و عند فقدان عوامل الترطيب الطبيعية هذه، لا تستطيع البشرة حمل نفس كمية الماء و تصبح جافة إلى أن يتم تعويض هذه العوامل و ترميم حاجز الدهون على السطح.

إذا لم يتم علاج البشرة الجافة بواسطة مرطبات تحتوي على عوامل ترطيب، قد يتطور الجفاف عميقاً إلى داخل بشرة الوجه و يسبب اضطراب شبكات الترطيب في الطبقات العميقة من البشرة. و يقل التدفق الطبيعي للترطيب صعوداً باتجاه الطبقات العليا، مما ينتج عنه بشرة جافة جداً.

### المحفزات الخارجية

أن المحفزات الخارجية الرئيسية هي المحفزات البيئية و روتينات العناية ببشرة الوجه غير المناسبة. و بشكل عام، فإن بشرة الوجه معرضة لهذه المسببات الخارجية للبشرة الجافة أكثر بكثير من بقية جسمك. البرد هو عنصر بيئي يمكنه أن يسبب تغيرات فسيولوجية بعض الصوابين يمكنها أن تجرد البشرة من الدهون الطبيعية - يوصى باستخدام منتجات مناسبة للبشرة الجافة.

### بيئية

• ظروف الطقس القاسية - الهواء الحار و البارد و الجاف.

بعض الأعمال داخل المنزل من خلال إسناد بعض المهام إليهم كأي شخص طبيعي في الأسرة فهذا يعطي إحساس بالثقة في النفس ويخرج المعاق من عزلته.

**06** تجنب الأحاديث الخاصة بحالة المعاق أو معاناته أو معاناة الأسرة معه على مرأى أو مسمع منه فهذا يزيد من انعزاليته.

**07** لا نستبعد أن يميل المعاق للحب والعاطفة ولا يكون هذا مدعاة لسخریتنا منه فيجب أن يشعر بأنه مثل الآخرين ولا ينقصه شيء.

### نوي الاحتياجات الخاصة: كيف تكتشفين إعاقة طفلك مبكرًا

وإنما أولادنا بيننا أكبادنا تمشي على الأرض. لو هبَّت الريح على بعضهم لامتنعت عيني من الغمض، هكذا وصف الشاعر حب الأيوين لأبنائهما، ومن صعوبات الحياة الجملة والابتلاءات الإلهية الشديدة على أي من الأيوين رؤيتهما لأحد أبنائهم مريضاً أو متألماً أو معانياً لأي ضيق جسدي أو نفسي.

وهكذا فإن ولادة طفل معاق ذهنياً أو اكتشاف ذلك بعد ولادته أو اكتشاف إعاقة جسدية يعاني منها الصغير أو أي من ذلك تجلب الحزن للأيوين والأسرة بل للعائلة بأسرها، لكن إن اختار الله لعبده هذا البلاء فلا راد لقضائه، وعلى الأيوين استيعاب الصدمة وتقبل هذا القدر ثم التفكير في كيفية التعامل مع الأمر كما ينبغي بدلاً من الهروب منه أو عدم مواجهته.

ذوي الاحتياجات الخاصة هم فئة مازالت تعاني كثيراً في مجتمعنا، وأكثر ما تعانيه الاضطرابات النفسية، والشعور بالإحباط والانعزالية، وسوء معاملة الآخرين لهم، حتى من الأسرة والأهل، ويقع على عاتقنا مسئولية التخفيف من حدة هذه الاضطرابات والتعامل معهم بشكل يشعرهم أنهم أسوياء، ولكن الكثير منا لا يعرف المعلومات الكافية عن الجوانب الطبية والنفسية لذوي الاحتياجات الخاصة، مما يجعلنا نزيد من معاناتهم دون أن ندرك.

### كيف يمكننا التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة

**01** توعية المجتمع بما هي الإعاقة وإقناعهم بأن ذوي الإعاقة هم فئة فاعلة وقادرة على العطاء والتعامل معهم من هذا المنطلق، وهذا يتم عبر وسائل الإعلام وحملات التوعية المجتمعية.

**02** القضاء على الأفكار التقليدية والعادات والنظرة السلبية تجاه ذوي الإعاقة وعمل جلسات نفسية للمعاق وأسرتهم كل على حدة.

**03** تشجيع المعاق على ممارسة الهوايات المختلفة والتعبير عن مواهبه ومساعدته حتى تجد طريقها الصحيح.

**04** تحفيز المعاق على المشاركة في الأنشطة الرياضية والبطولات وهناك العديد من النماذج التي حصلت على ميداليات ذهبية في هذه المجالات فهذا يشعر المعاق بأنه عضو فاعل في المجتمع.

**05** الاعتماد عليهم في

أرى في أصحاب الهمم ما لا أراه في المعافين، كأن الله أشرق قلوبهم بالحب، وأهداهم الرحمة بلا حدود. الإعاقة ليست فقط إعاقة ذهنية أو فقد لأحد الحواس . . الإعاقة النفسية أحياناً تكون أشد غضة من الإعاقة الذهنية علينا كمجتمعات أن نأول لذوي الهمم بعض من اهتمامنا ونرتقي بهم كي يرتقوا بمجتمعهم.

# الإعاقة الحقيقية أن يرى الإنسان نفسه عاجز عن الفكر والتطور



### الإعاقة الفكرية

هناك العديد من أسباب حدوث الإعاقة الذهنية للأطفال مثل عدوى تصيب الأم أثناء الحمل كالدرن أو الحصبة الألمانية أو ربما يكون الأمر وراثيًا في العائلة، وأحيانًا يكون السبب حدث أثناء الولادة مثل نقص في الأوكسجين بسبب ولادة متعسرة أو نزيف بالمخ، وكذلك بعد الولادة مثل إصابة الرضيع بالتهابات في الجهاز العصبي أو انسجة المخ أو الالتهاب السحائي أو إصابة في الرأس أو غير ذلك. يكتشف الطبيب أحيانًا الإعاقة الفكرية عند الولادة وبعدها مباشرة مثل حدوث شيء أثناء الولادة كاختناق الطفل وغيرها، وأحيانًا بسبب ظهور علامات مميزة كأطفال متلازمة داون وغير ذلك. وفي أحيانٍ أخرى لا يظهر ذلك مبكرًا، لكن الإعاقة الفكرية كغيرها لها علامات مبكرة ولها درجات فكيف يمكن

للأم اكتشافها إن وجدت.

### كيف تكتشفين إعاقة طفلك بإعاقة بصرية

يُنصح بإجراء فحص دوري للطفل فور ولادته ودوريًا بعدها، ففي الغالب لا تظهر الإعاقة الجسدية أمام الأم إلا بعد فترة، وهكذا فإن الفحص الدوري يساعد في كشف أي نوع من الإعاقة الجسدية مبكرًا. وتعتبر الإعاقة البصرية من الإعاقات التي يمكن للأم ملاحظتها مبكرًا عندما تلاحظ عدم استجابته للألوان والأضواء في عمر الشهرين. وتختلف بالطبع درجة الإعاقة البصرية ومدى قابليتها للعلاج أو التحسن، لذا نكرر ضرورة خضوع الأطفال لفحص بصري بعد الولادة، ثم في الشهر السادس، ثم كل عام.

### أعراض إصابة الطفل بإعاقة بصرية:

مظهر العين غير طبيعي تقليب الطفل لعينه بشكل مستمر (لأن الطفل الطبيعي يقبلها بين الحين

والآخر وليس بشكل مستمر) فرك الطفل لعينه حول أو تحرك حدقة إحدى العينين في اتجاه معاكس.

### كيف تكتشفين إعاقة طفلك بالإعاقة السمعية

نكرر ضرورة إجراء فحص دوري للطفل فور ولادته ودوريًا بعدها، إذ تحتاج الإعاقة السمعية لاكتشاف مبكر وسرعة التدخل ويمكن للأبوين اكتشافها في وقت مبكر أكثر من الإعاقة البصرية، وتختلف درجتها ومدى قابليتها للعلاج أو التحسن. هناك مجموعة من العلامات تساعد الوالدين في معرفة ما إذا كان الطفل يعاني من مشكلة في السمع، أو أنها إعاقة سمعية.

### علامات اكتشاف الإعاقة السمعية عند الطفل:

في عمر الرضاعة، تظهر المشكلة مبكرًا فتلاحظ الأم عدم استجابة الرضيع لأي صوت مزعج بجانبه لا وقت يقطنه ولا وقت نومه

فلا يفرز للصوت العالي مثلًا، ولا يهدأه صوتها عندما تقترب منه عند بكائه فلا يتوقف إلا عندما تدخل حيز نظره أو عندما تحمله فيما بعد في العمر الأكبر، تظهر بعض المشكلات الأخرى - إن كانت المشكلة فقط ضعف في السمع - أما إن كانت إعاقة كاملة ففي الغالب ستظهر في الشهور الأولى من عمره - مثل عدم استجابة الطفل للصوت حتى لو استمر كالنداء أو الهاتف ووجود صعوبة عند الطفل في فهم ما

يقال له ورفع صوت التلفاز أو المسجل جدًا. أيًا كان وقت ملاحظتك لهذه العلامات، استشيرى الطبيب واختاري طبيبًا متمرسًا، وإن لاحظت أي من أعراض الإعاقة البصرية أو السمعية في عمر الشهور الأولى على طفلك، عليك استشارة طبيب متخصص بل عدة أطباء للتأكد فالإعاقة ليست أمرًا يمكن التهاون فيه وربما كانت درجتها بسيطة يمكن التغلب عليها وعلاجها.

### علامات اكتشاف

#### الإعاقة الفكرية عند الطفل:

أولى العلامات تأخر التطور الاجتماعي للطفل كتأخر القدرة على الابتسام أكثر من ثلاثة شهور تأخره في تعرفه على أمه، ثم على أفراد المنزل كالأب والإخوة. عدم استجابته للمداعبة والملاعبة تأخر الطفل في الكلام تأخر الطفل في التحكم في عملية الإخراج. من المهم التأكد من عدم إصابة الطفل أولًا بإعاقة جسدية قد تكون هي



## نصائح مهمة جداً

كأخي كي تهتمي بي وتحبيني مثله) أشركهم في الاهتمام بأخيهم أو أختهم خصصي لكل منهم وقتاً ولو بسيط وابني معهم صداقة قوية اشتركي في مجموعة واقعية أو افتراضية على الإنترنت مع أمهات معاقين من حالة ابنك واستفيدي من تجاربهم اقرأي عن حالة ابنك وعن احتياجات من مثله جسدياً وتعليمياً ونفسياً وعاطفياً.

لا تنسي أطفالك الآخرين بعد اهتمامك وحبك فأحياناً يركز الأبوان اهتمامهما للطفل المعاق أو المريض ناسين تماماً إخوته الأكبر أو الأصغر وهو ما قد يؤثر عليهم وعلى علاقتهم بك وبأبيهم وعلى علاقتهم بأخيه المعاق. (أذكر عبارة لإحدى أمهات رسام مصري مصاب بالصمم وهي تحكي عن تجربتها أن أحد أخوته قال لها مرة كنت أحياناً أتمنى لو كنت أصماً

الإعاقين أفضل من الإعاقة الذهنية أحياناً لأن هذا الابن يتميز بعقل واع يمكنه من إدراك النجاح في المجتمع مثل هيلين كيلر التي تغلبت على إعاقته وكانت أفضل كاتبة ومحاضرة. أما في حالة الإعاقة الذهنية: فربما يصبح الأمر أكثر صعوبة، لكنه ليس مستحيلًا ويتوقف بالطبع على درجة الإعاقة ونوعها فمثلاً أطفال متلازمة داون ودودين إلى أقصى حد ويمكنك تعليمهم بعض المهارات الفنية والشخصية.

ويعتمد على سماعه ثم تعليمه طريقة برايل وإدخاله مدارس مناسبة له وهكذا، وعلى الأبوين تعليمه الاعتماد على نفسه في المنزل وعدم رعايته والخوف عليه بطريقة زائدة عن الحد. وفي حالة الإعاقة السمعية فسيتعلم لغة الإشارة وكذلك سيكون عليك تكييف المنزل ليتواءم مع الطفل كأن يوضع مصباح موصل بجرس الباب ليضيء عندما يدق أو غير ذلك. وفي حالة الدمج بين الإعاقين (البصرية والسمعية) فإن هاتين

معها وكيفية رعايته وتعليمه ليصبح طفلاً قادراً على التكيف مع الحياة بأقل قدر من الرعاية. لا يجب على الأبوين أن يشعر بالحرج من وجود الطفل المعاق أو من رؤية الآخرين له، فهذه أمور لا مبرر لها، ولو علم الأبوان عدد وإحصائيات عدد المعاقين في كل مجتمع لعلم أن ابنهما ليس الوحيد.

**كيف أربي الابن المعاق إن كان الابن يعاني من إعاقة بصرية**  
وجب تعليمه كيف يتعامل

الأم أي شعور بالذنب والشعور بأنها قد فعلت شيئاً أو أن خطأ ما أثناء الحمل كان هو السبب أو هو عقاب من الله لخطأ ارتكبه أحدهما، فمثل هذه المشاعر لن تجلب إلا الحزن وعدم التفكير المنطقي. الدنيا مليئة لنا جميعاً بالعديد من الاختبارات الإلهية في صورة صعوبات في الحياة مختلفة ما بين هنا وهناك منها الوضع المالي أو الصحي أو الاجتماعي أو غيرها. لذلك على الأبوين عدم تحميل أنفسهما أكبر من طاقتها وتقبل الأمر والتعامل معه فلكل ابن ميزة واختلاف حتى الابن المعاق، لأن مثل هذه المشاعر قد تحدث تدهوراً في نفسية الأبوين بل إنها قد تشكل أزمة بين الزوجين على مستوى علاقتهم الشخصية والعاطفية. على الأبوين بعد أن يستفيقا من الصدمة الأولى، وأن يستشيروا أحد الأطباء المتخصصين وإن أمكن أحد الأطباء النفسيين وأن يتعرفوا على حالة ابنهما وعن كيفية التعامل

بوجوده ثم بنجاحه. ولكن إن ولد بإعاقة ما أو اكتشفها الأبوان فيما بعد، كان هذا بالنسبة لهما صدمة كبيرة تحطم حلمهما الجميل، وهذا حقهما الطبيعي ورد فعل منطقي جداً، ويبدأ الحزن على هذا البلاء والقلق على مصير هذا الطفل المسكين في هذه الدنيا، أو ربما يحدث رفض للواقع وهروب منه وقد يقرر الأبوان إن كانا مقتدرين مادياً إرسال الطفل لمؤسسة رعاية.

### التقبل

جميعنا يعرف أن الأمر ليس سهلاً، لكن رفض الواقع ليس حلاً، وإنما تقبله والتفكير بالتعامل السليم معه هو الأنسب. على الأبوين أن يأخذوا وقتهم تماماً في الحزن والتعبير عن الضيق بل إن أرادوا أن يلجأ كلاهما لاستشاري نفسي فليفعلا المهم أن يبدأ بعدها في التفكير في مستقبل حياة هذا الطفل الذي لا حيلة له فيما هو فيه والذي هو مسؤوليتهم تماماً. ولا يجب أيضاً أن يملأهما خاصة

السبب في عدم استجابته مثل الإعاقة السمعية أو البصرية، فإن لم يوجد وجب استشارة الطبيب والتأكد من تشخيص الحالة على أنها إعاقة عقلية. والإعاقة العقلية درجات أيضاً وليست جميعاً سواء، لكن الطفل في المجمل يحتاج إلى رعاية كاملة، وغالباً لا يلتحق بالمدارس العادية وإنما بمدارس خاصة بالتربية الفكرية. في حالات التخلف العقلي الوراثي فقط، يمكن منع حدوثها بخضوع العروسين لفحص ما قبل الزواج من الناحية الجينية والوراثية، وأحياناً أثناء الحمل إذا تم تشخيص الحالة، فيمكن التعامل مع الطفل المصاب.

### كيف تتعاملين مع طفلك المعاق جسدياً أو ذهنيّاً؟

ينتظر الأبوان ويحلمان بمجرد زواجهما أو حدوث الحمل طفلهما على أحر من الجمر، ويحلمان بطفل جميل ذو صحة جيدة ويحدوهما الأمل لرؤيته والسعادة

بينما هذا فرعون يكفر بالله، ومع ذلك يمنحه الله ملك مصر، لذا عليك أن تدرك جيداً أن هناك بصفة عامة قوانين إلهية.. لو لم تأخذ بالسبب المناسب والخطوة المناسبة لآليات التنفيذ، فمن الطبيعي أنك لن تصل.. وهذا الأمر ليس له علاقة بأنك طيب أو شرير، وإنما له علاقة بالسعي واتخاذ الأسباب تحت منظومة وقوانين الله عز وجل..

ثانياً نوع من الاستحقاق الاصطفاء الذي هو الابتلاء.. وهذا هو الأساس الذي تبنى عليه فكرة وجودنا.. قال تعالى: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ)، فطوال الوقت أنت تسئل سؤال سهل أو سؤال صعب.. هل تعرف الحل أم لا؟ في كلا الحالتين ستسئل.. هذه الأسئلة على حسب درجاتها، ستجربك أنك تكتشف أمور كثيرة عن نفسك وعن قدرات الله عز وجل، لكن هذه الاكتشافات رحلة.. لكن ظاهرها ألم..

### رحلة اصطفاء

لكن حين تسأل نفسك هل أنا استحق هذا؟.. فتكون الإجابة: نعم تستحق الحكمة التي ستصل إليها بعدها.. والصبر واليقين الذي سكتسبه بسببها.. فهي رحلة اصطفاء لتخرج أفضل ما فيك والذي لم تكن لتصل له أبداً غير بهذا السؤال.. فيكون استحقاق لمنزلة بعينها تعمدك لدورك ورسالتك في الحياة التي هي بالأساس خلقت ووجدت لك وحدك.

أيضاً ليس شرطاً نهائياً إذا فعلت شراً أن تجزي عليه، والحياة والتاريخ ملئى بأمثلة عن طغاة عاشوا حياتهم عادي حتى توفاهم الله، ولذلك فإن الله عز وجل يقول: (وَلَا تَحْسَبَنَّ اللَّهَ غَافِلاً عَمَّا يَعْمَلُ الظَّالِمُونَ - إِنَّمَا يُؤَخِّرُهُمْ لِيَوْمٍ تَشْخَصُ فِيهِ الْأَبْصَارُ).

وقال أيضاً: (فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ - فَإِمَّا نُرَبِّكَ بَعْضَ الَّذِي نَعْدُهُمْ أَوْ نَتَوَفَّيَنَّكَ فَإِنَّا يَرْجِعُونَ)، يعني إما أن ترى جزاء وعقاب للظلم أو تموت ولن ترى والكل في النهاية لاشك سيعود إلى الله عز وجل.

نعم جاء في الحديث: إن الله إذا أحب عبداً ابتلاه والنبي ﷺ يقول: أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الصالحون ثم الأمتل فالأمتل وهم أحبب الله، فالابتلاء يبتلى به الأحباب ليمحصهم ويرفع درجاتهم، وليكونوا أسوة لغيرهم حتى يصبر غيرهم ينأسى بهم؛ ولهذا قال ﷺ: أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأمتل فالأمتل وفي رواية: ثم الصالحون ثم الأمتل فالأمتل يبتلى المرء على قدر دينه فإن كان في دينه صلابة شدد عليه في البلاء.

ولهذا ابتلى الله الأنبياء ببلياً عظيمة منهم من قتل، ومنهم من أؤذي، ومنهم من اشتد به المرض وطال كأيوب، ونبينا محمد صلي الله عليه وسلم أؤذي كثير في مكة والمدينة، ومع هذا صبر عليه الصلاة والسلام. فالمقصود: أن الأذى يقع لأهل الإيمان والتقوى على حسب تقواهم وإيمانهم

### كيف تفرق بين أن ما يحدث لك ابتلاء أم جزاء؟

علينا أن نعلم يقيناً أن كل ما أنت فيه، إنما تستحقه لاشك في ذلك، لكن كيف تفرق بين أن ما يحدث لك هل هو ابتلاء أم جزاء؟، الإجابة تجدها في القرآن الكريم. قال تعالى: ( وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ )، يعني كل السوء الذي يقع لك في حياتك أنت لاشك السبب فيه، وأما قول المصطفى صلي الله عليه وسلم: ( إن الله إذا أحب عبداً ابتلاه)، هل هذا يعني كلما أحبك الله عز وجل هل أكثر؟! كل ما فيه العبد إنما يستحقه لا محالة، وقضاء الله عز وجل وقدره، لكن ليس هناك معيار ثابت لكل شيء.. فالنقص وارد يكون جزاء ووارد عطاء والزيادة وارد تكون جزاء ووارد عطاء.. لكن الثابت الوحيد أن كل الحالات بكل صورها هو أنسب وضع متناسب تماماً مع تركيبتك، ومع نفسك، ومع روحك، ومع قدراتك، ومع نواياك وأفعالك وسعيك !

### أيوب وفرعون

لكي تعلم أن الله عظيم وأنه سبحانه وتعالى يعطيك ما تستحقه، عليك بتذكر ما حدث لنبي الله أيوب عليه السلام، والذي مرض لفترة تتخطى الـ 17 عاماً،

# هل صحيح

أن من أحبه الله ابتلاه حيث  
أنا سمعنا هذه العبارات دائماً



## كاظمة يلحق

### بسلة الكويت أول خسارة منذ 2019

مؤجلة بين كاظمة والجهراء. وبالعودة إلى المباراة، فقد جاءت قوية منذ بدايتها، وتبادل فيها الفريقان التقدم طوال الربع الأول حتى أنهى الأبيض الربع لمصلحته 19-16. وواصل الفريقان تبادل التقدم في الربع الثاني إلى أن أنهى البرتقالي لمصلحته بنتيجة 35-33. ونجح كاظمة في توسيع الفارق في الربع الثالث، بعدما تقدم 45-35 عبر اختراقات يوسف بورحمة، وثلاثيات الأميركي زكي، لينتهي الربع الثالث بتقدم كاظمة 60-54. واستطاع الكويت العودة إلى المباراة في الربع الرابع من خلال تحركات حمد عدنان وثلاثيات تركي حمود، ليتقلص الفارق إلى 4 نقاط، ولكن سرعان ما عاد كاظمة بفضل تألق لاعبيه في الدفاع المنظم والهجوم لاسيما محترفه الأميركي زكي، لينتهي المباراة لمصلحته 89-79. شهد اللقاء بين الربعين الثاني والثالث مباراة استعراضية مدة 10 دقائق على الكراسي المتحركة للاعبي منتخبنا الوطني لذوي الاحتياجات الخاصة.

نجح فريق كاظمة في التغلب على الكويت بنتيجة 89-79، في ختام منافسات القسم الأول من الدوري الممتاز لكرة السلة. ألحق الفريق الأول لكرة السلة بنادي كاظمة الخسارة الأولى، منذ 3 سنوات، بفريق الكويت، بعد أن تغلب عليه بنتيجة 89-79 خلال المباراة التي جمعتهم أمس الأول على صالة الاتحاد في مجمع الشيخ سعد العبدالله الرياضي، في ختام منافسات القسم الأول من الدوري الممتاز للعبة. وكانت آخر خسارة تلقاها الأبيض في 2019 بالدور التمهيدي من الدوري على يد كاظمة أيضاً بفارق نقطة واحدة. وبعد ختام منافسات القسم الأول يكون الكويت قد واصل صدارته للدوري، رغم خسارته برصيد 9 نقاط، في حين ارتفع رصيد كاظمة إلى 8 نقاط، وبقي الجهراء برصيده السابق 7 نقاط، والقادسية والقرين وبرقان برصيد 6 نقاط لكل منها. الجدير بالذكر أن القسم الأول تبقى منه مباراة واحدة



## الأولمبياد الخاص

### يختتم بطولة «البوتشي» الثانية

مصلحة ذوي الإعاقة. والبوتشي هي لعبة إيطالية تقوم على مبدأ درجة كرة البوتشي بالقرب من الكرة المستهدفة، والتي تسمى «البالينا»، وهذه اللعبة باعتبارها إحدى رياضات الأولمبياد الخاص توفر للأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية والنمائية فرصة للتواصل الاجتماعي والتطور البدني واكتساب الثقة بالنفس، كما تعد ثالث أكثر الرياضات مشاركة في العالم بعد كرة القدم والغولف. وقد شاركت في البطولة الثانية للأولمبياد الخاص الكويتي لرياضة البوتشي 14 جهة بـ 47 لاعبا و30 لاعبة و22 مدربا ومدربة. هذا، وتم تكريم اللاعبين الفائزين من قبل نائب المدير العام للهيئة العامة للرياضة د.صقر الملا والرئيس الفخري للنادي الرياضي الكويتي للمعاقين الشيخة العبدالله ورئيسة مجلس إدارة نادي الطموح الكويتي الرياضي والمدير الوطني لأولمبياد الخاص الكويتي رحاب بورسلي، بان البطولة شهدت مشاركة أكثر من 70 لاعبا ولاعبة يمثلون 14 مدرسة وناديا لذوي الإعاقة سادتها أجواء الحماس والمنافسة، مضيفا ان الهيئة العامة للرياضة هي الداعم الرئيسي لأبنائها من ذوي الإعاقة ولها دور كبير في خدمه هذه الفئة من خلال رعايتها للبطولة، مشيرة إلى أنها معهم خطوة بخطوة بما فيه بورسلي.

اختتمت في نادي كاظمة منافسات البطولة المحلية الثانية لك (بوتشي) الخاصة بالأولمبياد الخاص الكويتي التي استمرت يومين ونظمها نادي الطموح الكويتي الرياضي. وقالت الرئيسة الفخري للنادي الرياضي الكويتي للمعاقين الشيخة العبدالله في تصريح صحفي، إن مثل هذه الأنشطة والفعاليات الرياضية تكسب أبناءنا من ذوي الإعاقة الثقة بالنفس وتنمي مواهبهم وسط أجواء تنافسية وحماسية. بدورها، أفادت رئيسة مجلس إدارة نادي الطموح الكويتي الرياضي والمدير الوطني لأولمبياد الخاص الكويتي رحاب بورسلي، بان البطولة شهدت مشاركة أكثر من 70 لاعبا ولاعبة يمثلون 14 مدرسة وناديا لذوي الإعاقة سادتها أجواء الحماس والمنافسة، مضيفا ان الهيئة العامة للرياضة هي الداعم الرئيسي لأبنائها من ذوي الإعاقة ولها دور كبير في خدمه هذه الفئة من خلال رعايتها للبطولة، مشيرة إلى أنها معهم خطوة بخطوة بما فيه بورسلي.

# فيصل الموسوي..

## البطل الذي تحدى الإعاقة وهزم الخوف بكسر رقم قياسي

### بداية ممكن تعرفنا عن نفسك ؟

فيصل الموسوي مسجل في موسوعة غينيس للأرقام القياسية والرئيس التنفيذي لمركز الفيصل للتأهيل والعلاج الطبيعي للتوحد ، ومدير عام شركة ولسون ويلز للمطاعم وصاحب سلسلة مطاعم ولسون ويلز .

### نرجو التكرم باستعراض تجربتك وتحديك لإصابتك وتفاعلك معها بما أنك من أفضل الأمثلة لتحدي الإعاقة ؟ ما الصعوبات التي واجهتها؟ وكيف تغلبت عليها ؟

كنت لاعب كرة قدم في نادي السالمية أصبت بحادث سيارة عام 2005 سبب كرسياً في العمود الفقري أدى إلى شلل في الأطراف السفلية فأصبحت أستخدم الكرسي المتحرك بشكل كبير ، وبدونه لا أقدر على الحركة ، شلطني الفكرة في بداية الأمر ، وعانيت الكثير ولكن جاء هنا دور الإرادة وكيف استطعت الخروج من العزلة والصعوبة وبدأت معي حياة جديدة بدأتها من الصفر .

البداية الجديدة كانت تعتمد في الأساس على التحفيز ، التحفيز الذاتي والتحفيز من حولي من المحيطين بي ، وسيطرت علي فكرة التعويض ، تعويض كرة القدم ومنظر الملعب والأحد عشر لاعباً الموجودين بداخلي فبدأت بممارسة العديد من الرياضات منها الحديد والكيك بوكسينج والسباحة ولكن لم أجد نفسي سوى بالسباحة والغوص ، وفيه وصلت لمراحل متقدمة كنت أجد فيه نفسي وعوضني عما فقدته بداخلي وتحصلت على العديد

تُعرف الإعاقة بصفة عامة على أنها إصابة بدنية ، عقلية أو نفسية تسبب ضرراً لنمو الفرد البدني أو العقلي أو كلاهما، وقد تؤثر بحالته النفسية ، وفي تطوّر تعليمه وتدريبه، وبذلك يصبح الفرد أو الطفل من ذوي الاحتياجات الخاصة لأنه أقل من رفاقه أو أقرانه في نفس العمر و الوظائف البدنية أو الإدراك أو كلاهما.

والإعاقة ليست مرضاً ولكنها حالة من الانحراف

أو التأخر الملحوظ في النمو الذي

يُعتبر عادياً من الناحية الجسمية،

الحسية، العقلية، السلوكية،

اللغوية والتعليمية ما ينتج

منها صعوبات خاصة لا

توجد لدى الأفراد الآخرين،

وهذه الصعوبات والحاجات

تستدعي توفير فرص خاصة

للمنمو والتعليم باستخدام

أدوات وأساليب مكيّفة يتم

تنفيذها فردياً أو جماعياً

وباللغة التربوية، لأن الإعاقة

بشكل عام تفرض قيوداً على

الأداء الأكاديمي للفرد، الأمر الذي

يجعل التعلم في الصف العادي

وبالطرق التربوية العادية أمراً يصعب أو

يستحيل تحقيقه في كثير من الحالات.

يقولون « المستحيل في قانون الضعفاء فقط»، وهذا ما برهن عليه فيصل الموسوي، الغواص الذي استطاع رغم عجزه الحركي أن يكسر رقماً قياسياً عالمياً في غينيس للأرقام القياسية لأسرع فترة لقطع مسافة 10 كم غوصاً خلال 5 ساعات و24 دقيقة، محطماً الرقم القياسي الذي كان يحمله الإيرلندي «كريستوفر هيلي» والمقدر بـ 6 ساعات و21 دقيقة ، ويشرفنا أن نحاوره من خلال حياتنا للتعرف على هذه الشخصية ذوي الإرادة والقوة والتحدي.





من الرخص فيه وكانت أبرزها رخصه الغواص وأصبحت مسؤولاً عن غواصين تحت الماء وبدأت بحياتي تحت الماء . كان الكرسي المتحرك بالنسبة لي قفص محبوس بداخله ، وما أن انزل الماء واركبه أشعر وأن الطير قد انطلق وأخذ حريته ، فأشعر وقتها بأني طبيعي وغير معاق ، الكرسي لم يمنعني من تحقيق طموحاتي ، والحمد لله دائماً أرفع أسم الكويت في المحافل الدولية ، فبعد تخرجي من الجامعة في 2013 حققت أول إنجازاتي الدولية في الغوص ، كأول غواص من أصحاب الإعاقة الحركية في العالم ، في جزيرة سارادان الماليزية المصنفة كثاني أفضل مكان للغوص في العالم ، وفي عام 2014 أصبحت أول من يغوص في جزر المالديف في رحلة سفاري استكشافية ، وفي 2015 أصبحت أول من يغوص في جزيرة تايلندية مصنفة كأفضل 10 أماكن للغوص في العالم ، وفي 2016 حصلت على ثاني من يغوص لحطام سفينة بريطانية أغرقها هتلر في الحرب العالمية الثانية ، وفي نهاية ذات العام أصبحت أول من يغوص في جزر الملوك الإندونيسية التي تصنف الأولى على العالم في الأحياء المرجانية كل هذا كان تجهيزاً للحلم الكبير في عام 2018 فأصبحت جاهزاً له فكننت اسرع غواص بالعالم في موسوعة غينيس للأرقام القياسية على مستوى ذوي الهمم.

### ذوي الهمم لهم حقوق ماذا عن دعمك لمن يعانون من أي من الإعاقات الحركية ، ولم يجدوا من يدعمهم ؟

من خلال حقوق الانسان والامم المتحدة استثمرت نجاحي في البيزنس والتطوع بشكل اساسي في ان ادمج ذوي الاعاقه في المجتمع من خلال امور خاصه لان اغلبهم يعانون من العزله فعملت على دمجهم في امور اجتماعيه وفنيه ووظيفيه ، ففي السابق لم أجد من يشجعني ويحفزني ، واليوم أنا رئيس اللجنة المنظمة لأكبر ملتقى لاكتشاف مواهب ذوي الإعاقة في الوطن العربي ، وأيضاً رئيس اللجنة المنظمة لأكبر مشروع وطني لدمج ذوي الإعاقة بالمجتمع ، والحمد لله اجتهدت مع نفسي وبالتالي يجب أن أقف مع إخواني.

### منذ متي وأنت تحلم بالدخول إلي موسوعة غينيس؟

غينيس كانت عبارة عن حلم كان معي منذ 10 سنين

### مانشستر يونايتد يقبل مدربة أولي غونار سولشاير



أعلن نادي مانشستر يونايتد الإنجليزي رسمياً إقالة مدربة الترويجي أولي غونار سولشاير من منصبه إثر النتائج المتردية التي حققها الفريق بإشرافه خلال الموسم الحالي .

وقال مانشستر يونايتد، في بيان رسمي: «يعلن النادي أن أولي غونار سولشاير ترك منصبه كمدير فني للفريق» وأضاف: «سيظل أولي دائماً أسطورة في مانشستر يونايتد، ومن المؤسف أننا توصلنا إلى هذا القرار الصعب».

هذا وسيتولي مايكل كاريك مهمة تدريب الفريق مؤقتاً .



## ألكسندر زفيريف يتوج بلقب «ATP»

جرّد الألماني ألكسندر زفيريف المصنّف ثالثاً عالمياً الروسي، دانييل مدفيديف الثاني، من لقبه بطلاً لدورة «ايه تي بي» الختامية لكرة المضرب، عندما تغلب عليه 6-4 و 6-4 أمس الأول في تورينو، في المباراة النهائية، وظفر به للمرة الثانية بعد الاولى عام 2018.

وتوج زفيريف (24 عاماً) موسمه الرائع بلقب البطولة الختامية التي تجمع أفضل ثمانية لاعبين في العالم، رافعاً غلته إلى 6 ألقاب هذا العام بينها الذهب الأولمبي في طوكيو هذا الصيف، عندما تخطى الصربي نوفاك ديوكوفيتش الأول عالمياً في نصف النهائي، وكرر إنجازة في البطولة الختامية، عندما أطاح به من دور الأربعة أيضاً السبت وحرمه من اللقب السادس في البطولة ومعادلة الرقم القياسي في عدد الألقاب المسجل باسم السويسري روجيه فيدرر.

وعزز زفيريف، المولود في هامبورغ، سجله الحافل بالل قب التاسع عشر، ولايزال ينقصه فقط أول لقب في البطولات الأربع الكبرى ليثبت مركزه كخليفة محتمل للثلاثي الكبير فيدرر وديوكوفيتش والإسباني رافاييل نادال، الذين يهيمنون على كرة المضرب العالمية على مدى السنوات العشر الماضية.

وحقق زفيريف فوزه الـ59 هذا الموسم، وهو اللاعب الوحيد الفائز بأكثر عدد من المباريات هذا العام، وأوقف الانتصارات المتتالية للروسي في البطولة الختامية عند تسعة.

## باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

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

للتواصل وانتساب 97709111

برجاء ذكر الأسم الأول

والمنطقة السكنية

## سؤال من أميرة - غرب الصليبخات:

لدينا تاريخ وراثي بالإصابة بسرطان عنق الرحم؟ فكيف لي أن احافظ على نفسي من الإصابة به؟ وهل لمسحة عنق الرحم أي دور في الوقاية من الإصابة بهذا السرطان؟

الجواب: هناك عدة إجراءات للوقاية:

فيجب عليكى البدء بالإجراء الدوري لمسحة عنق الرحم خلال ثلاث سنوات من الزواج، على أن يتم إعادة المسحة كل ثلاث سنوات حتى يتبين أنها طبيعية على مدى 3 مرات متتالية.

- لقاح سرطان عنق الرحم، والذي يمكن أن يوفر أيضاً أفضل حماية ضد المرض. أما بخصوص مسحة عنق الرحم فهي المسحة التي تؤخذ من عنق الرحم (مدخل الرحم) وقد

تقوم الطبيبة بإجرائها خلال الفحص الدوري لأمراض النساء؛ للتأكد من صحة وسلامة الرحم، حيث يشتمل على أخذ خلايا من عنق الرحم لفحصها، والتي يمكن أن تكشف الخلايا ما قبل السرطانية التي تظهر قبل التغيرات السرطانية بفترة تكاد تمتد إلى عشر سنوات أو أكثر.

لذلك على كل السيدات إجراء مسحة عنق الرحم مرة سنوياً؛ للاستفادة من فرصة العلاج قبل الوصول إلى مرحلة الخلايا السرطانية.

الجواب: تعددت الأسباب بهذا الشأن فعضلات أسفل الظهر توفر القوة والطاقة للقيام بالأنشطة المختلفة مثل الوقوف والمشي ورفع الأثقال، لكن قد يحدث شد أو تقلصات في هذه العضلات إذا كانت مرهقة أو ضعيفة، بينما تحافظ الأربطة في أسفل الظهر على الثبات بين الفقرات، وإذا تعرضت هذه الأربطة إلى قوة مفاجئة وأكبر من قدرتها على التحمل تتمزق جزئياً أو كلياً وتسبب آلاماً شديدة، السمنة والتدخين والاستعمال الخاطئ للعضلات كحمل الأشياء بطريقة خاطئة، التأثير الطبيعي للشيخوخة على الجسم بشكل عام وعلى أسفل الظهر بشكل خاص كما في هشاشة العظام، أو ضعف العضلات وقلّة مرونتها، وتكلس الأربطة وقلّة ليونتها.

## سؤال من بشاير - الرميثية:

ما الأسباب المؤدية لآلام أسفل الظهر مع العلم أنني أعاني من الآلام مستمرة بالفقرات الأخيرة؟

## سؤال من محمد - الفردوس:

عمرى 16 سنة وبدأ يظهر بوجهي بعض الحبوب وعندما سألت عليها ذكروا أنها حب الشباب.. كيف يمكنني أن اتخلص منها؟

الجواب: هناك بعض التغيرات الهرمونية. الأندروجينات وهي هرمونات تزداد معدلاتها لدى الفتيان والفتيات خلال فترة البلوغ، وتتسبب في تضخم الغدد الدهنية وإنتاج المزيد من الدهون. كما يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال منتصف العمر، خاصة لدى النساء، إلى ظهور البثور أيضاً. وهناك أدوية معينة وتشمل هذه الأدوية كل ما يحتوي على الكورتيكوستيرويدات أو التستوستيرون أو الليثيوم تؤدي لظهور البثور.

النظام الغذائي الذي تشير الدراسات إلى أن تناول أطعمة معينة، بما في ذلك الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل الخبز والكعك ورقائق البطاطس، قد يؤدي إلى تفاقم حب الشباب. لكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للتحقق مما إذا كان الأشخاص المصابون بحب الشباب سيستفيدون من اتباع قيود غذائية محددة. لا يسبب التوتر ظهور حب الشباب، ولكن إذا كان حب الشباب لديك بالفعل، فقد يزيد التوتر الأمر سوءاً.

الجواب: هناك العديد من العوامل البيئية التي تؤدي بالإصابة بالسرطان الرئة والتي تعتبر محفزاً لوجود عدد من الجينات الوراثية كما انه من المحتمل جداً الإصابة بسرطان الرئة لغير المدخنين وتبقي نسبة الإصابة به قليلة جداً مقارنة بالمدخنين فهم أكبر بكثير من غيرهم، حيث تشير الدراسات العلمية إلى أن حوالي 87% من إصابات سرطان الرئة لها علاقة بالتدخين، أما بخصوص الاكتشاف المبكر فيصعب اكتشاف سرطان الرئة في مراحله المبكرة، كما لا ينصح بإجراء فحوصات الأشعة بكثرة في حال الشك بالإصابة، هذا بالإضافة إلى أن صور الأشعة قد لا تظهر الورم إلا في المراحل النهائية من المرض، أما عن الطرق الأخرى التي قد تستخدم في الكشف عن المرض فتشمل التنظير الشعبي وفحص عينات الأنسجة الحية وتحليل البصاق، وربما عن طريق إجراء عملية جراحية استكشافية في الصدر.

## سؤال من مريم - صباح الأحمد:

لم اره عمى في يوم من الأيام يدخن. ولكننا اكتشفنا مؤخراً أنه مصاب بمرض سرطان الرئة.. ولدى معلومة بأن سرطان الرئة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدخين؟ فما سبب اصابته؟ وهل من الممكن اكتشافه مبكراً لأن للأسف علمنا بالإصابة مؤخراً؟

# حاسة الشم

## بين الإعجاز في الخلق وعظمة الخالق

إن لحاسة الشم أهمية كبيرة في حياة كلاً من الإنسان والحيوان على حد سواء. فعن طريقها مثلاً يستطيع الإنسان أن يتعرف على الطعام الجيد فيقبل عليه أو الطعام الفاسد فيتناشاه.... وعن طريقها أيضاً يستطيع التمييز بين الروائح الذكية التي تنبعث من الأزهار أو العطور وبين الروائح الكريهة التي تتصاعد من البرك والمستنقعات الراكدة أو غيرها.

ولا تقتصر هذه الحاسة على الإنسان وحده بل إن هناك من الحيوانات ما يتفوق عليه بصورة

ملحوظة في هذا المجال ففي الغابات مثلاً حيث يكون الصراع رهيباً بين الحيوانات المفترسة والفرائس التي تتغذى عليها تلعب حاسة الشم دوراً رئيسياً في حياة هذه الحيوانات على اختلاف أنواعها. وتعتبر أعضاء الشم من أهم الأعضاء الحسية وهي تلعب دوراً هاماً في حياتنا وفي حياة الحيوانات حيث تقوم بإمدادنا بإشارات معينة عن طريق الهواء الذي نستنشقه مثل نوعية الطعام الذي نأكله أو الصد عنه مثلاً في حالة البيض الفاسد.

هذه المنطقة في الكلاب تبلغ 18 سم<sup>2</sup> وفي القطط 21 سم<sup>2</sup>. وهذا يبين أن جهاز الشم في الإنسان أقل حجماً من المشاهد في العديد من الحيوانات الفقارية.

ولعل أوضح مثال على ذلك هو ما يشاهد في كلاب الصيد أو الكلاب البوليسية التي تستخدم في التعرف على الجناة أو المجرمين حيث تعتبر قدرة الكلاب على تمييز الروائح المختلفة من المعجزات الحقيقية التي لا يستطيع الإنسان تفسيرها بصورة مقبولة.... فهي تستطيع أن تميز بين رائحة إنسان معين ورائحة مئات آخرين من البشر لكل واحد منهم رائحة مميزة، إذ يكفي الواحد من هذه الكلاب المدربة بأن يشم أي شيء يتعلق بهذا الإنسان المجهول كالمنديل أو القفاز أو القبعة أو الوشاح أو حتى موطئ قدم واحدة ويكتفي بذلك لإخراجه من بين هذه المئات.

وبرغم أن القدرات الشمية للإنسان لاتصل إلى قدرات بعض الحيوانات مثل الكلاب والقطط إلا أنها عظيمة وهامة جداً في حياتنا؛ مثال ذلك الرابطة بين الأم وطفلها الرضيع فالطفل يستطيع أن يميز رائحة ثدي أمه من أي ثدي غريب آخر، ويمكن للأمهات أن يميزن أطفالهن من رائحتهم. إن أنف الإنسان مليئة بالعجائب والقدرات، ولعل أكثر الأنوف التي تلفت الانتباه هي أنوف خبراء الروائح والعطور حيث اكتسب بعض هؤلاء الخبراء القدرة على تمييز حوالي عشرة آلاف رائحة. فهؤلاء الخبراء يمكنهم تمييز أنواع زيت اللافندر من بعضها بل والبلد الذي زرع فيه والمعمل، كما أوضحت الدراسات التشريحية المقارنة أن المساحة الشمية في التجويف الأنفي في الإنسان تبلغ حوالي 3 سم<sup>2</sup> على كل من الجانبين. كل جانب من تجويف الأنف يحتوي على 5 مليون خلية حسية شمسية لكن مساحة

**لكن هل معنى ذلك هو قلة اعتماد الإنسان على حاسة الشم؟**

ربما يعتقد البعض أنه يمكننا الاستغناء عن حاسة الشم، إلا أن الأشخاص المصابين بمرض فقدان حاسة الشم يعانون من مشاكل حادة أولها أنهم يفقدون الشهية للطعام مما يؤدي إلى فقدان الوزن والهزال وأخطرها عدم اكتشاف الغازات السامة.

إن هذا التأثير يبدو مألوفاً لنا عندما نصاب بالزكام حيث أن المخاط الذي يغطي الطبقة الشمية في الأنف يفقدنا الإحساس بمذاق الطعام لأنه يوجد اتحاد وامتزاج بين حاستي التذوق والشم. وعلى النقيض من ذلك فإن الأشخاص الذين يعانون من السممة لا يتوقفون عن تناول الطعام رغم امتلاء معداتهم إن الذي يسيطر عليهم هذا هو إغراء حاسة الشم القوية للأطعمة الشهية فيزداد إقبالهم على تناول الطعام. ويفكر العلماء الآن في الوصول إلى مركب كيميائي يمكن نشر رذاذه داخل الأنف لكي

يوقف حاسة الشم مؤقتاً حتى يوقف إغراء رائحة الطعام بالمزيد من الأكل.

إن حاسة الشم في الواقع هي حاسة التذوق عن بعد. كما أن أعضاء التذوق في اللسان تنتبه بواسطة مواد نتناولها في الفم، كذلك فإن الأعضاء الشمية تنتبه بواسطة مواد طيارة نستنشقها خلال الأنف.

### كيفية شم الروائح المختلفة وكيفية التمييز بينها:

تعتبر حاسة الشم أكثر غموضاً من الحواس البشرية الأخرى، كما أن المعلومات المتعلقة بها أقل بكثير عما هو معروف عن تلك الحواس، وتختص هذه الحاسة بالتعرف على مختلف الروائح التي تنبعث من العديد من الأشياء التي تحيط بنا في كل مكان وعلى التمييز بينها. وتعتمد هذه الحاسة على نوع خاص من الخلايا توجد داخل الأنف وتعرف

«بالخلايا الشمية» وتتجمع النهايات العصبية المتصلة بهذه الخلايا ليتكون منها زوج من الأعصاب تسمى «الأعصاب الشمية» وتخرق هذه الأعصاب الحاجز الأنفي في الجمجمة العظمية لتصل إلى «المنطقة الشمية» في المخ.

### كيف تميز الأنف بين الروائح المختلفة؟

إن قدرات تمييز أضعف الروائح تختلف من شخص لآخر مثال ذلك فإن القدرة على تمييز رائحة البيض الفاسد (سلفيد الهيدروجين) تختلف بمقدار 45 درجة من شخص لآخر كما يمكن للإنسان أن يميز بعض الروائح في تركيزات صغيرة جداً مثل رائحة «ايثيل الميركابتان» وكذلك «رابع كلوريد الكربون» الذي يتلف الكبد.

**وتعتمد الكفاءة في تمييز الروائح على ثلاثة عوامل:**

○ التعود.

○ الارتباط الشديد بين الرائحة واسمها.

○ رد فعل الشخص الذي يشم.

ولقد وجد العلماء أن الأشخاص يمكنهم التمييز بين 16 رائحة، ولكن مع التدريب يمكن تمييز عشرات الروائح.

ولا تتوقف قدرات الشم على مجرد اكتشاف الفروق بين الأنواع المختلفة ودرجة تركيزها بل تتعدى ذلك إلى معرفة الاتجاه الذي تأتي منه الرائحة وإلى تحديد الفرق بين مرورها على إحدى فتحتي الأنف بالنسبة للأخرى وعلى هذا فإن فارق زمني بمقدار مللي ثانية يمكن اكتشافه. وهناك رأيان لتفسير هذه الظاهرة.

أحد الآراء هو أن الجزيئات المختلفة تمر عبر الغشاء المخاطي المغطى للخلايا العصبية الشمية بسرعات مختلفة ويرجع ذلك إلى سرعة ذوبان الروائح.

والرأي الآخر هو أن كل نوع من الروائح ينبه نوع معين من المستقبلات.



## حتى نلتقي

عقد مؤتمر الاطراف التاسع لاتفاقية منظمة الصحة العالمية WHO بشأن مكافحة التبغ ( COP9 ) في الفترة من 8 - 13 نوفمبر 2021 .

والدورة الثانية لمؤتمر بروتوكول منع الاتجار غير المشروع لمنتجات التبغ ( MOP2 ) والذي تم عقده في الفترة من 15 - 18 نوفمبر 2021 والذي تم عقدهم بصورة افتراضية هذا العام بسبب جائحة كوفيد-19.

والذي تابعنا مجريات برامجه وجلساته خلال فترة انعقاده ..

وتم التباحث فيه بمختلف الامور الخاصة بما يتعلق بالتبغ.

وقد شارك فيه كل دول الاعضاء. متمنيا ان يتم تطبيق ما تم اتخاذه من قرارات.

فقد كان هذا المؤتمر مختلفا عما سبق حيث حضرت المؤتمر السابق الذي عقد بجنيف.

لقد غيرت الجائحه كثير من مجريات الحياة وقوانينها.

لذلك يجب التعايش ومجارات نمط الحياة الجديدة والذي ليس بمقدور الكثير منا التعايش معه.

و لازلنا نعيش اثار الجائحه وكثير من الدول رجعت الي المربع الاول بمخاطر الآثار السلبية للجائحه .

لذلك سننتهج مساعي المنظمة في مواصلتها للسعي في مكافحة آفة التدخين حول العالم، ودورنا نحن وكل دولة من دول المنطقة لمواصلة برامجها وخططها للقضاء والحد من انتشارها.

أنور بورحمه



## مع تحياتي

المطر يخرج من الأرض إلى سماواتها مشكلاً الغيوم ! حتى إذا ما احتضنته برودة الأجواء ، تكثف وأنهمرت، أمطاراً! البذور يتولد عنها العشب، الحيوان والإنسان يلجآن للخبرات المتكونة منه ليسدان أحتياجهما ، وتغتسل البيوت والأشجار من هطوله كما يفرح به الشعراء والمحبين، وذلك لأنه يغسل الأرض وما عليها من أوضار الأغبره ، ويفيد منه الحيوان والإنسان للتغلب على العطش ! ولهذا يعتبره الإنسان من خيرات السماوات.

من مآثره ما وبعد إنتهاء الصيف وما راكمه من أغبرة بحرارته، يقوم المطر كما لو كان حماماً كونياً بمهمة الغسيل، حتى تعود الأرض وما عليها إلى زهورها ومناظرها المحببة! ولذلك يطلق عليه الناس تسمية، بغرض التقدير، عندما قالوا عنه «الغيث» لأنه يبعدهم وبقيّة عناصر الطبيعة من الجفاف والعطش!!

## وللمطر أنواع وأسماء منها ما ذكر في القرآن ومنها ما تم تداوله عبر الأجيال..

الرّذاذ: هو قطرات المطر الصغيرة جداً وتأتي من تكاثف الضباب في طبقات الجو القريبة من الأرض.

الطل: هو ما يتجمع فوق الأسطح الصلبة وأوراق الأشجار خاصة في الليل وعند ساعات الصباح الأولى.

الرش: هو المطر الخفيف ويطلق كذلك على بداية المطر قبل أن يصبح وابلاً أو بعد أن يخف الوابل .

الديم والهتان: المطر المستمر لساعات وأيام دون برق ولا رعد.

الغيث : هو المطر الذي يأتي بعد طول انقطاع أو جفاف.

الولّي: المطر الذي يأتي بعد مطر سابق .

الوايل: المطر الشديد .

## أما أنواع المطر في القرآن الكريم:

الصيب: هو المطر الذي يصب، أي ينزل ويقع، ويُقال للسحاب صيب أيضاً.

وقد ورد ذكر الصيب في قوله تعالى: (و كصيب من السماء فيه ظلمات ورعد وبرق ...) (البقرة الآية 19). وتدلنا القرائن على أن الصيب مطر شديد غزير.

د. حصة الشاهين

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم (889) اكتوبر 2021

**الكويت الأولي خليجياً  
بداء السمنة**

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

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم (870) سبتمبر 2021

**عودة الروح  
للمدارس**

وزارة الاعلام تفتح مجالات جديدة للتوعية مع حملة كان  
الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان يرمي .. معا نتصير للناجيات من السرطان  
الاهتمام بأصحاب الهمم

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم (871) اكتوبر 2021

**د. حصه الشاهين:  
15 نشاطاً للتوعية بسرطان الثدي  
تعزز «كان» تنفيذها بشهر أكتوبر**

**دراسة خليجية  
توضح أفضل الطرق لفحص عدد الأبط  
أثناء عملية جراحة سرطان الثدي**

**صندوق مرضى السرطان  
يقوم حملة لمساعدة  
المرضى**

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

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم - 866 - يوليو 2021

**فن التعامل مع المرضى**

التحاد الخليجي لمكافحة  
السرطان يتصدي للاوهام  
حول مرض السرطان  
تابعونا في  
البرنامج التلفزيوني  
بالإمكان في رمضان

**الاحتفالات القريعيان في دول الخليج**

الصحة النفسية.. لقاءات مع متعافيات من السرطان

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم - 867 - يونيو 2021

**اليوم العالمي  
لمكافحة التدخين  
31 مايو**

الصالح: عبادة مكافحة  
التدخين بالجمعية تعود  
للعمل في 31 مايو  
«كان»  
تنفذ مبادرات للتنمية  
الصحية بالكويت

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم (868) يوليو 2021

**الإدمان  
مرض العصر**

أعراض الفطر الأسود  
18 علامة تدل  
على الإصابة بالمرض

«كان» تعلن  
الفائزين بالمسابقة الأدبية  
بأبناءكم بالصحة

آخر بحوث علمية نشرت بالمجلة الخليجية للأورام

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم (864) ابريل 2021

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

«تأثيرات غير متوقعة» لمرحلة المراهقة

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

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم - 864 - أبريل 2021

**الأسابيع الخليجية  
.. توحيد للرسالة الإعلامية**

نقص العمالة  
أزمة تطارد القطاعات  
المنتجة

خطوات  
مهمة للحفاظ  
على جمال  
المرأة

**كباننا** Hayafuna  
مجلة - ثالثة - اعلانية العدد رقم - 865 - أبريل 2021

**رمضان  
.. فرصة للتغيير!!**

**حملة «كان»**

نظمت مؤتمرها الأول لمكافحة  
سرطان القولون والمستقيم

فترات الحظر خفضت تراكيز الملوثات الهوائية



# صندوق مرضى السرطان

<https://ksscp.org>



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

 @KSSCPK  @ksscpkss  KSSCP