

كباننا

Hayatuna

العدد رقم (874) يناير 2022

صحبة - ثقافية - اجتماعية



أوميكرون من أين بدأ ومتى ينتهي؟

كأس الأمير ذهب أبيض

عقد الآلى

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



فخورون بشركائنا





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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

يمكنكم الحجز

هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2

حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة ١٩٦٧ م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 874 يناير 2022

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 1 دينار / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الإمارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية



المريض غالباً على حق

المريض محتاج والمحتاج ضعيف مهما كان عظيماً أو كبيراً، ضعيف أمام كلمة طيبة وقول جميل.

يوجد عاملون صحيون غير متفهمين أو غير مهتمين أو غير مدربين، يوجد نظام غير مريح أو غير عملي أو حتى مضر، لكن لا يوجد ، في الغالب ، مريض متعب، حين يثور مريض أو يخرج عن طوره فعادة وراء تلك الثورة نظام سيئ لم يلب حاجة المريض، ولم يراع حاجته فتولد عنده ضيق انعكس على أسلوب معاملته للطبيب. العملية الصحية ثالث متكامل مبني على العامل البشري المهني وعلى النظام وعلى المريض.

أضعف حلقات هذا المثلث هو المريض كما ان أقوى حلقاته هو المريض أيضاً، هو صاحب الحاجة وهو الهدف الأساسي من أي استراتيجية صحية، ان أي مسؤول صحي مهما علت رتبته لا يؤمن بمبدأ حق المريض وحاجته لا يستحق ان يكون جزءاً من مثلث الصحة.

بعض المرضى اليوم يأتون منفعلين، وقد تكرر للأسف مسلسل الاعتداء على الأطباء وغيرهم من العاملين في خدمة المرضى، لا يوجد سبب مهما كان يبرر الاعتداء على الأطباء وغيرهم من معاونين الصحيين، لكن هل نستطيع ان نخرج هذا الاعتداء عن الجو العام الذي يعيش فيه المعتدي؟ بالطبع لا، فحتى القضاة حين يحكمون ينظرون الى ملبسات الواقعة والسى الدوافع حتى يكون الحكم صادراً وفق قواعد العدالة.

المريض يتالم وأقاربه يتألمون معه يلجؤون الى الطبيب، الى من بيدهم الراحة، أحياناً كثيرة يجدون من يأخذ بيدهم بسهولة ويسر، ويلتقون بطبيب مبتسم يصف لهم الدواء ويرشدهم للعلاج، يخرج المريض وقد زالت عنه قبل ان يتناول داؤه، فلا تسمع منه الا كلمات الحب والثناء.

الافتتاحية



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

kalsalehr@hotmail.com

وأحياناً يُقبل المريض ومعه عَنته فلا يستقبله أحد ولا يرشده انسان فيتوه وهو حامل عنته، ويستمر في الدوران حول نفسه حتى يصل الى في نهاية المطاف الى الطبيب، يصل الى الطبيب وقد زاد مرضه وهناك قد يجد طبيباً انساناً يغسل كل همومه السابقة، ويتفهم أسباب ضيقه فيذهب الضيق ويعود المريض الى انسانيته، ولكن أحياناً أيضاً قد يجد طبيباً أو ممرضاً لا يتفهم معاناته ولا يستمع له، عندها يحدث الخلاف، الخلاف الذي قد يفاجئ الطبيب أو لا يتوقعه وقد يتطور الأمر الى ما لا تحمد عقباه.

لدينا في الكويت بنية صحية راقية، ولكننا نحتاج الى نظام صحي مريح .

لدينا أيضاً نظام يعتمد على الطبيب أو الممرض أو المعاون الصحي لحل مشاكل المرضى، ولا يوجد جهاز اداري أو نظام مساعد يريح المرضى الى ان يصلوا الى الطبيب.

تلفونات لا ترد وتقارير لا تُطبع واستقبال لم يتم تدريبهم، هذا اذا توفروا، ومواقف للسيارات غير مؤمنة، وعلامات ارشادية غير واضحة، وقاعات مزدحمة، ومواعيد بعيدة، ووسائل في الدخول، ووسائل في غرف المرضى وفوق كل هذا لا توجد أماكن للحديث مع المرضى أو اعطائه فسحة للاجابة على أسئلته، كيف لا يغضب المرضى!

العملية الصحية ليست مسؤولية الصحة فقط فهناك قوانين ديوان الموظفين وهناك ضغوط مجلس الأمة وغيرهم من أصحاب النفوذ والمصالح، وهناك قوانين لا تعرف قيمة الصحة فتحكم ضد الصحة.

في النهاية تبقى الحقيقة ان المريض صاحب حاجة، وأن مشاكل الصحة في زوايا كثيرة لدى كل الجهاز الحكومي والتشريعي والقضائي، ويبقى المريض في الغالب على حق.



كتبت: ندى أحمد

«كورونا» شبح أزعج العالم وجعل شعوبها تلتزم ببيوتها، وتلتزم بإجراءات احترازية خوفاً من تناقل العدوى، مما جعل العالم في أزمات صحية واقتصادية ونتيجة للإغلاق المحلي والإقليمي والعالمي كان هناك كم من الخسائر يصعب احصاؤه، وما شكل صعوبة هو ظهور متحورات للفيروس واحد تلو الآخر؛ فمنذ ظهور الفيروس في أواخر عام 2019، شهد فيروس كورونا المستجد عدداً من التحورات المختلفة، إلا أن «دلتا» و«أوميكرون» نالا نصيب الأسد من الاهتمام العلمي والإعلامي.. وقد ظهر متحور فيروس كورونا المسمى «دلتا» وكان باعث على القلق، بسبب زيادة قابليته للانتشار وزيادة قدرته على التسبب في شكل حاد من المرض، فبمجرد ظهور المتحور «دلتا» والتعرف عليه، وُجد إنه ينتشر بسرعة وفاعلية بين الناس، وبعد جهد ومكافحة استيقظ العالم على متحور آخر وهو «أوميكرون» والذي ذكرت منظمة الصحة العالمية أنه ينتشر أكثر من نظيره دلتا، ويتسبب في أعراض أقل حدة. كما أعلنت وقت ظهوره ان اللقاحات أقل فاعلية أمامه، حيث أنشأت المنظمة إلى أن معطياتها لا تزال غير مكتملة فما هو هذا الفيروس؟ وكيف يمكن مواجهته؟ وإلى أين وصل العالم معه؟ ..

التفاصيل في هذا التقرير الخاص بـ «حياتنا»..



الوقاية وإبطاء
وتيرة الانتقال بالتباعد
وارتداء الكمام مع غسل
اليدين وأخذ اللقاح

أوميكرون

انطلق من جنوب أفريقيا وانتشرا بأكثر
من 100 دولة حول العالم في أقل من شهر

خبراء للقاحات أكدوا أن ثلاث جرعات
تُجدي في التصدي لمتحور أوميكرون
بنفس جدوى الجرعتين مع السلالة
الأصلية من الفيروس



وأوضحت منظمة الصحة العالمية إن متحور كورونا الجديد «أوميكرون» من المرجح أن ينتشر على مستوى العالم، مما يشكل خطراً عالمياً «مرتفعاً للغاية». خاصة بعد أن خلف متحور «دلتا» عدداً قياسياً من الإصابات في أرجاء المعمورة، وأودى بحياة الآلاف. مما جعل هناك سابقاً عالمياً لمعرفة ماهية المتحور الجديد وسرعة انتشاره ومدى خطورة الإصابة الناجمة عنه حيث العلم بهذه الأمور يسهل من معرفة مدى التهديد وحجم التحدي الذي يشكله أوميكرون.

وأوضح العلماء أن «أوميكرون» يبدو سريع الانتشار، مبينين أن هذا الأمر يسري على الأماكن التي اكتسبت مستويات عالية من المناعة، سواء عبر التلقيح، أو عبر انتشار موجات سابقة من كوفيد؛ حيث كانت جنوب أفريقيا قد انتهت من موجة دلتا، عندما كانت تسجل نحو 300 حالة بمعدل يومي، إلا أنها أصبحت تسجل أكثر من 10 آلاف إصابة ناجمة عن أوميكرون الذي يبدو القوة المحركة وراء الموجة الرابعة

انتشار بأكثر من 100 دولة

وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية إن متحور فيروس كورونا الجديد أوميكرون بات منتشرًا الآن في أكثر من 100 دولة حول العالم، وإنه

طريق عملية التدمير الذاتي الطبيعي». وكما أكد العلماء فقد حدثت تغييرات كثيرة في المتحور «دلتا»، وخاصة في الجزء المتعلق بالبروتين المسؤول عن قدرة الفيروس على تصحيح أوجه القصور.

وفي هذا الصدد قال أستاذ الطب تاكيشي أورانو، إن الفيروس الذي يحتوي على بروتين (nsp14) التالف يفقد بشكل كبير قدرته على التكاثر، لذلك قد يكون هذا أحد العوامل وراء الانخفاض الحاد في عدد الإصابات الجديدة». محذراً في الوقت نفسه من أن «التدمير الذاتي للمتحور «دلتا» في اليابان يمكن أن يؤدي إلى ظهور متغيرات أخرى من فيروس كورونا».

المتحور «أوميكرون» واستقيظ العالم على فصل جديد لقصة «كورونا» ومتحوراته « حين أثار الاعلان عن متحور «أوميكرون» ضجة كبيرة بعد تسجيله لأول مرة في جنوب إفريقيا وانتشاره في مختلف قارات العالم، مما جعل عدداً من الدول تعيد فرض القيود والإجراءات الاحترازية.

وأثار متحور «أوميكرون» ضجة كبيرة خلال الأيام الماضية، بعد تسجيله لأول مرة في جنوب إفريقيا وانتشاره في مختلف قارات العالم، مما جعل عدداً من الدول تعيد فرض القيود والإجراءات الاحترازية.



«دلتا» أقل انتشاراً من «أوميكرون» إلا أن الأخير يتسبب في أعراض أقل حدة

«كوفيد 19» شبح يجثم على صدر العالم ومتحوراته تتعاقب في الظهور

طريقة الانتشار

ينتشر الفيروس من الجسيمات السائلة الصغيرة التي تنطلق من فم الشخص المصاب بالعدوى أو من أنفه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم أو يغني أو يتنفس. ويتراوح حجم هذه الجسيمات من القطيرات التنفسية الكبيرة إلى الرذاذ المتناهي الصغر، لذلك من المهم ممارسة الآداب التنفسية عن طريق السعال في ثنية المرفق مثلاً، والبقاء في المنزل والعزل الذاتي عندما يكون الشخص متوعكاً إلى أن يتعافى بالكامل.

كورونا عالمياً

حين ظهر الفيروس «كوفيد 19» كان من المتوقع ظهور متحورات، ولكن التساؤل كان هل سيختفي الفيروس الأصلي ويبقى المتحور؟

هنا أجاب علماء المعهد الوطني وجامعة «نيغاتا» اليابانية عند ظهور متحور «دلتا» وانتشاره، وقالوا إن المتحور يراكم طفرات كثيرة في أحد البروتينات غير الهيكلية، مما يؤدي إلى «تدميره الذاتي».

وقال رئيس فريق البحث إيتسورو إينو: «انتشر المتحور «دلتا» في اليابان بمعدل مرتفع وحل محل المتغيرات الأخرى، لكن مع تراكم الطفرات فيه، نعتقد أنه أصبح غير قادر على إنتاج نسخ خاصة به، وأنه يقوم بتدمير نفسه مباشرة عن

ماهية الفيروس

مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) هو مرض معد يسببه فيروس كورونا-سارس-2، وأعراضه تنفسية تتراوح بين الخفيفة والمتوسطة على معظم من يصابون بالعدوى ويتعافون دون الحاجة إلى تدخل علاجي خاص، إلا أن بعض من يصابون بالعدوى

تظهر عليهم أعراض شديدة ويحتاجون إلى العناية الطبية، كذلك الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأعراض الوخيمة للمرض هم المصابون بأمراض كامنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري والأمراض التنفسية المزمنة والسرطان وغير ذلك من الأمراض، كذلك فإن أي شخص معرض للإصابة بمرض وخيم والوفاة بسبب كوفيد-19- أياً كان عمره.

الوقاية

وتعد الوسيلة الأفضل للوقاية من انتقال العدوى وإبطاء وتيرة انتقالها هي الإلمام بخصائص المرض وطريقة انتشاره، وتشمل التدابير الاحتياطية للحماية من العدوى من التباعد عن الآخرين مسافة متر واحد على الأقل، وارتداء كمامة مثبتة جيداً، والمواظبة على غسل اليدين أو فركهما بمطهر كحولي، وكذلك، أخذ اللقاح واتباع تعليمات السلطات المحلية.



من المهم ممارسة الآداب التنفسية عن طريق السعال في ثنية المرفق والبقاء في المنزل والعزل الذاتي حال الشعور بتوعك

دفاعات الجسم، وهي في حاجة إلى معزز، لكنها تظل مكوناً واحداً من مكونات جهاز المناعة المتعددة والمتشابكة.

أما الخلايا التائية، والتي تفعل مفعولها فور الإصابة بالعدوى، فهي أقدر على رؤية الفيروس من الأجسام المضادة المحايدة ومن ثم فهذه الخلايا أقل تضرراً من السلالات الجديدة. لكن الأمر يتطلب وقتاً، ومراقبة لمعرفة من تنتهي به الإصابة إلى المستشفى قبل إصدار إجابة شافية عن مدى شدة الإصابة الناجمة عن متحور أوميكرون. وهناك مجال أمام

كل من أوميكرون واللقاحات، والتي

قد تساعد بصورة جيدة في الحيلولة دون تردّي حالة

كثير من المصابين، وحتى

إذا كان «معظمنا» في حال

جيدة، فالقضية هي

أننا لسنا «جميعاً»

كذلك؛ فالبعض

مناعته ضعيفة،

والبعض بلا مناعة،

وهناك من لا

يستطيع الحصول

على لقاح، وثمة

من اختار عدم

الحصول عليه.

على جرعة ثالثة من اللقاح تعزز مستويات الأجسام المضادة المحايدة، حيث يرى الخبراء أن ثلاث جرعات تجدي في التصدي لمتحور أوميكرون، بنفس جدوى الجرعتين في التصدي للسلالة الأصلية من الفيروس والتي كانت جيدة جداً.

حيث من جانبها وصفت إيلانور رايلي، الباحثة من جامعة إدنبره، البيانات بأنها «مطمئنة؛ إذ يوحي ذلك بأن جرعة معززة من اللقاح كفيلة بتوفير مستويات أعلى من الحماية ضد العدوى وشدة الإصابة الناجمة عن أوميكرون».

وأضافت: «لا زلنا لا نملك إجابات شافية

عن مدى شدة الإصابة الناجمة

عن أوميكرون، لكن تلقى

أحدهم جرعتين من اللقاح،

أو إصابته بعدوى

في السابق، يعني

أن جهاز مناعته

في وضع أفضل

للتصدي لكوفيد

مقارنة بما كانت

عليه الحال إبان

ظهور الفيروس.

وتعدّ الأجسام

المضادة المحايدة

عنصراً مهماً في

اللقاحات والمتحور

وأوضح عدد من العلماء أن هناك بيانات أولية عن مدى صمود المناعة أمام المتحور الجديد، في ضوء تجارب استخدام أجسام مضادة محايدة، والتي تلتصق بسطح الفيروس في محاولة لمنعه من إصابة الخلايا.

وتشير الدراسات إلى تراجع تتراوح نسبته بين 20 و 40 ضعفاً في قدرة الأجسام المضادة المتولدة عن تلقى جرعتين من اللقاح على مقاومة الفيروس.

الا أنهم يقولون «لن نكون متسرعين إذا

أصدرنا حكماً فاصلاً فيما تعنيه

الدراسات المعملية في العالم

الواقعي حالياً، لكن ضعف

قدرة الأجسام المضادة

في مواجهة الفيروس

ينذر بارتفاع خطورة

الإصابة الناجمة

عن أوميكرون.

جرعة جديدة للقاح

لكن أخباراً طيبة

زفها الخبراء

المطورون للقاح

فايزر - بيونتيك

تفيد أن الحصول

ينتشر بشكل أسرع من سلالة دلتا، إذ أن الأمر يستغرق ثلاثة أيام فقط حتى تتضاعف الحالات. وكانت المنظمة قد اعتبرت متحور أوميكرون مثيراً للقلق بعد يومين فقط من إبلاغ جنوب أفريقيا من منظمة الصحة عن إكتشافه لأول مرة في 24 نوفمبر. وتسببت الزيادة في عدد حالات الإصابة بالمتحور في قلق عام عالمي وخصوصاً في أوروبا والولايات المتحدة.

قلق عالمي

وما يقلق الباحثون منذ اللحظة

الأولى التي وقفوا فيها على

قائمة التحورات التي مرّت

بها سلالة أوميكرون

هو أن هذه التحورات

تجعل اللقاح أقل

فعالية في التصدي

للفيروس، وإن

أوميكرون يبدو

كما لو كان

فيروساً مختلفاً

عن الفيروس

الأصلي الذي

صُممت اللقاحات

لمقاومته.



المؤتمر الافتراضي
تهريب المخدرات بين الأمن والإرهاب والتنمية
12-13 ديسمبر 2021

محدثين :

د. هدا الفرجان
رئيس المنظمة العربية
للوقاية من الإدمان
مملكة البحرين | Huda Al-Faraj

د. هدا الفرجان
مستشارة طبية
بجامعة الكويت

د. أحمد جمال أبو العزائم
رئيس اتحاد العرب
للوقاية من الإدمان

د. دة. أحمد عبد العزيز
رئيس اتحاد العرب
للوقاية من الإدمان
رئيس جامعة الكويت
للوقاية من الإدمان
مملكة البحرين

الأيام والوقت: 12-13 ديسمبر 2021
07:00 - 09:00 مساءً
بالتوقيت المحلي

التسجيل
<https://www.zoom.us/j/97231314381>
Webinar ID: 97231314381

الهاتف
المشاركين 66578787

يشيد بجهود دولة الكويت
في اهتمامها برصد ظاهرة المخدرات
ويشيد باقتراح إعادة تشكيل اللجنة
الوطنية لمكافحة المخدرات من
أجل استمرار التوعية

المؤتمر العربي للوقاية من الإدمان الـ 12

ينطلق افتراضيا تحت شعار

«تهريب المخدرات بين الأمن والإرهاب والتنمية»

والتي تقوم عصابات تستهدف الأمة العربية بزراعة المخدرات في أراضيها والعمل على نشر وتهريب هذه المخدرات في الدول العربية ولاسيما الدول الخليجية في محاولة للإضرار بتقدمها وتطورها ، ودعا المشاركون بالمؤتمر الجامعة العربية إلى تبني وسائل الرصد لمثل تلك محاربة زراعة المخدرات وإيجاد بدائل صحية حتى لا يتم استغلالهم في قضايا الإرهاب ومحاربة الشعوب العربية .

على جميع الدول العربية ويتابع تنفيذها كما يتواصل مع جامعة الدول العربية من أجل تبني هذه التوصيات التي ستساهم في التوعية من سوء استخدام العقاقير وانخفاض الطلب عليها وكذلك تساهم برصد هذه الظاهرة وتقييم استراتيجيات التوعية التي يقوم بها الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان من أجل تطويرها . وقد اتفق المحاضرون والمعقبون جميعاً على أهمية رصد ظاهرة المخدرات في العالم العربي والتحذير من بعض الدول التي فيها انفلات سياسي

الاهتمام بتوفير حياة صحية وبعيدة عن الأمراض ، موضحة بأن الفرد (متعاطي المخدرات) يمثل تهديداً لكيان المجتمع ويساهم في عرقلة مسيرة البناء والتطور في كل المجالات، كما استعرضت الدكتورة رانيا ممدوح من جمهورية مصر، العربية علاقة الإدمان بازدياد معدلات الجريمة بكافة أنواعها في المجتمعات كافة وأخطار ذلك على الأمن والسلم المجتمعي، هذا المؤتمر يومين رفعت فيه التوصيات النهائية للاتحاد العربي للوقاية من الإدمان والذي بدوره يعممه

أنواع المخدرات السامة الجديدة وأثرها القاتل على المتعاطين أنفسهم وعلى غيرهم ومدى ما وصلت إليه الجرائم من مستوى عنف غير مسبوق نتيجة لهذه السموم التي لا تُعرف مصادرها وتركيباتها والتي تغيب العقل تماماً، كما قدمت الدكتورة حصة الشاهين من الكويت محاضرتها حول علاقة المخدرات بالتنمية المستدامة مبيّنة أن التنمية هي عنصر أساسي للاستقرار والتطور الإنساني والاجتماعي، وأن من أهم أشكال التنمية، التنمية البشرية للإنسان وبالإنسان مع ضرورة

الأمراض السرطانية المعروف علاقتها بتعاطي المخدرات وقد أشار الدكتور الصالح إلى الإحصائيات الكثيرة التي رفعتها منظمة الصحة العالمية حول معوقات التنمية الصحية ووضعت أولوياتها استهداف الطاقة الشبابية في المجتمعات ، وقد أشاد الدكتور خالد الصالح بما تقدمه دولة الكويت عبر وزارة الداخلية ووزارة الصحة من اهتمام في مكافحة هذه المشكلة ، كما تحدث الدكتور أحمد جمال أبو العزائم رئيس الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان من جمهورية مصر العربية حول

نظم الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان وأمانته العامة بدولة الكويت مؤتمراً حول تهريب المخدرات بين الأمن والإرهاب والتنمية عبر برنامج زووم وقد شارك بهذا المؤتمر خبراء من دول المنطقة وقد بين الدكتور خالد أحمد الصالح أمين عام الاتحاد رئيس المؤتمر في محاضراته ما لمشكلة المخدرات من مخاطر على التنمية الصحية في أي بلد وبين أن هناك كثير من الأمراض المصاحبة للمخدرات وأخطرها مرض نقص المناعة وأمراض الكبد كما أن هناك بعض



وزارة الصحة: ربع اليافعين و36% من الرجال... مدخنون

الصالح: نسبة المدخنين محلياً الأعلى بين دول مجلس التعاون

نظم البرنامج الوطني لمكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة، بالتعاون مع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان»، الملتقى الحواري حول "استراتيجيات مكافحة التدخين". أكدت مقرة البرنامج الوطني لمكافحة التدخين في وزارة الصحة، د. آمال اليحيى، أن وضع التدخين في الكويت غير جيد، مشيرة إلى أن معدله بين الرجال البالغين مرتفع، ويصل إلى 36 بالمائة، هذا بخلاف التدخين الإلكتروني، وأن نسبة التدخين بين النساء تتراوح بين 2 و3 بالمائة. وقالت اليحيى، في تصريح للصحافيين على هامش الملتقى

الحواري حول "أسس وضع استراتيجيات مكافحة التدخين"، الذي نظمه البرنامج الوطني لمكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة، بالتعاون مع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، إن الكلفة السنوية للتدخين المباشر وغير المباشر في الكويت تبلغ 419 مليون دينار، وهو ما يدعو إلى أهمية العمل للتصدي لهذه الآفة. وأوضحت أن نسبة التدخين بين اليافعين والفئة العمرية بين 13 و15 عاماً تصل إلى 24 بالمائة، وبين الفتيات في العمر نفسه تبلغ نسبتهن من 6 و8 بالمائة. وأشارت إلى أن 49 شخصاً من بين كل 100 ألف شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين، لافتة إلى أن الملتقى

سيبحث في الأسس التي تبني عليها استراتيجيات مكافحة التدخين. وشددت على أهمية تلقي الجميع - والمدخنين بشكل خاص - للجرعة التنشيطية الثالثة من اللقاح المضاد لـ "كوفيد 19"، لافتة إلى أن العالم كله يواجه الخوف من المتحور الجديد. وأضافت أن هناك 6 سياسات لخفض الطلب على التدخين، وأن الكويت جيدة في معظمها، إلا أنها بحاجة إلى إتمام حملات توعية بشكل مستدام، مضيفة أن الكويت هي الأضعف خليجياً في فرض الضرائب على منتجات التبغ.

نسب التدخين
من جانبه، أكد رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين

«الصحة»: ربع اليافعين و36% من الرجال... مدخنون

419 مليون دينار تنكبدها الكويت سنوياً بسبب التدخين

الصالح: نسبة المدخنين محلياً الأعلى بين دول مجلس التعاون



دعت إلى فرض ضريبة على التبغ اليافعين، 24% من اليافعين و36% من الرجال مدخنون

دعت إلى فرض ضريبة على التبغ اليافعين، 24% من اليافعين و36% من الرجال مدخنون

دعت إلى فرض ضريبة على التبغ اليافعين، 24% من اليافعين و36% من الرجال مدخنون

نظم البرنامج الوطني لمكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة، بالتعاون مع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان»، الملتقى الحواري حول "استراتيجيات مكافحة التدخين". أكدت مقرة البرنامج الوطني لمكافحة التدخين في وزارة الصحة، د. آمال اليحيى، أن وضع التدخين في الكويت غير جيد، مشيرة إلى أن معدله بين الرجال البالغين مرتفع، ويصل إلى 36 بالمائة، هذا بخلاف التدخين الإلكتروني، وأن نسبة التدخين بين النساء تتراوح بين 2 و3 بالمائة. وقالت اليحيى، في تصريح للصحافيين على هامش الملتقى

الحواري حول "أسس وضع استراتيجيات مكافحة التدخين"، الذي نظمه البرنامج الوطني لمكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة، بالتعاون مع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، إن الكلفة السنوية للتدخين المباشر وغير المباشر في الكويت تبلغ 419 مليون دينار، وهو ما يدعو إلى أهمية العمل للتصدي لهذه الآفة. وأوضحت أن نسبة التدخين بين اليافعين والفئة العمرية بين 13 و15 عاماً تصل إلى 24 بالمائة، وبين الفتيات في العمر نفسه تبلغ نسبتهن من 6 و8 بالمائة. وأشارت إلى أن 49 شخصاً من بين كل 100 ألف شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين، لافتة إلى أن الملتقى

الجار الله: استقرار المشهد الوبائي يرفع نسب التطعيم

أكد رئيس اللجنة الاستراتيجية الوطنية لفيروس كورونا في وزارة الصحة، د. جابر الله، أن استقرار المشهد الوبائي في الكويت يساهم في رفع نسب التطعيم والتلقيح بين المواطنين. وأشار إلى أن نسبة التطعيم بين المواطنين بلغت 95%، وهو ما يعكس ثقة المواطنين في الحكومة وحرصها على سلامة المواطنين. وأضاف أن الحكومة ستواصل العمل على تعزيز الثقة بين المواطنين والحكومة من خلال الشفافية والتواصل الفعال.

نظم البرنامج الوطني لمكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة، بالتعاون مع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان»، الملتقى الحواري حول "استراتيجيات مكافحة التدخين". أكدت مقرة البرنامج الوطني لمكافحة التدخين في وزارة الصحة، د. آمال اليحيى، أن وضع التدخين في الكويت غير جيد، مشيرة إلى أن معدله بين الرجال البالغين مرتفع، ويصل إلى 36 بالمائة، هذا بخلاف التدخين الإلكتروني، وأن نسبة التدخين بين النساء تتراوح بين 2 و3 بالمائة. وقالت اليحيى، في تصريح للصحافيين على هامش الملتقى

الحواري حول "أسس وضع استراتيجيات مكافحة التدخين"، الذي نظمه البرنامج الوطني لمكافحة التدخين التابع لوزارة الصحة، بالتعاون مع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، إن الكلفة السنوية للتدخين المباشر وغير المباشر في الكويت تبلغ 419 مليون دينار، وهو ما يدعو إلى أهمية العمل للتصدي لهذه الآفة. وأوضحت أن نسبة التدخين بين اليافعين والفئة العمرية بين 13 و15 عاماً تصل إلى 24 بالمائة، وبين الفتيات في العمر نفسه تبلغ نسبتهن من 6 و8 بالمائة. وأشارت إلى أن 49 شخصاً من بين كل 100 ألف شخص يموتون سنوياً بسبب التدخين، لافتة إلى أن الملتقى

والسرطان، رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية من السرطان (كان)، د. خالد أحمد الصالح، أن نسبة المدخنين في الكويت من أعلى النسب بين دول مجلس التعاون، وتقدر بنحو 39.2 بالمائة من الذكور و3.3 بالمائة من الإناث. وأضاف أن النسبة بلغت 49.9 بالمائة من الذكور الذين جربوا التدخين في حياتهم و4.4 بالمائة من الإناث، مشيراً إلى أن من المقلق أن متوسط عمر الذين بدأوا في التدخين كان 17.5 سنة. وشدد الصالح على أهمية التوعية في الإقلاع عن التدخين، مشيراً إلى أن دور المجتمع المدني في قضايا التدخين لا يقتصر على إنشاء الجمعيات والروابط والفرق لتحقيق عناصر مكافحة التدخين، بل أيضاً للمجتمع المدني دور في إنشاء هيئات قانونية تعمل على اقتراح القوانين وتحريك الدعاوى ضد الشركات المنتجة والمصدرة لمواد التدخين والدفاع عن يقه عليه الضرر نتيجة للتدخين، لا سيما في ما يتعلق بالتدخين السلبي. وذكر أن جمعية مكافحة التدخين كان لها دور كبير في قانون مكافحة التدخين رقم 15 لعام 1995، الذي احتوى على 9 مواد منعت وقيدت نشاطات زراعة وتجارة التبغ الذي تم إضعافه - مع الأسف - من قبل مجاميع الضغط، فصدر دون تحديد

الضبطية القضائية. وأشار إلى أن المادة 56 من قانون البيئة الصادر عام 2017 حققت نجاحاً ملموساً في الحد من ظاهرة التدخين في وسائل النقل العامة والأماكن العامة المغلقة وشبه المغلقة، بعد أن زادت العقوبات وأعطيت الضبطية القضائية لشرطة البيئة. وتمنى الصالح أن يتم تطبيق فكرة نادي المقلعين عن التدخين، الذي بدأت فكرته مع تحديث عبادة مكافحة التدخين، ليصبح ذلك النادي ومجاميع المقلعين عن التدخين أفضل من يمارس الضغط والدعم النفسي للمدخنين.



من ارشيف فعاليات الاسبوع الخليجي لعام 2021



الاجتماعات التنسيقية للاسبوع الخليجي لعام 2022

كعاداته السنوية يقيم الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان والذي تنضوي تحت مظله 19 جمعية أهلية عاملة في مجال مكافحة السرطان في دول الخليج العربية بالتعاون مع المركز الخليجي لمكافحة السرطان في الرياض بالمملكة العربية السعودية التابع لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي أسبوعاً خليجياً مشتركاً للتوعية بالأمراض السرطانية والذي يقام بالأسبوع الأول من فبراير كل عام (7-1 فبراير) وفيه تقوم كل دولة من دول مجلس التعاون بإعداد أنشطة وفعاليات ومبادرات تقيمها الجمعيات العاملة في مجال التوعية والعلاج والدعم والمساندة لمرضى السرطان وأسرتهم ، خلال الفترة المذكورة ، هذا وقد انطلق الأسبوع الأول في العام 2016.

الأسبوع الخليجي المشترك السابع للتوعية من

السرطان

7-1 فبراير 2022

إسهاماً في دعم مسيرة هذا الإنجاز الخليجي المشترك والذي سيستمر بإذن الله بفضل الجهود الوطنية المخلصة، التي تعمل على دعم مرضى السرطان في دول مجلس التعاون، وهو ما يحقق التكامل في العمل بين جمعيات النفع العام والمجتمع المدني وبين وزارات العام والتي تهدف جميعها لخدمة المواطن الخليجي بدول مجلس التعاون.

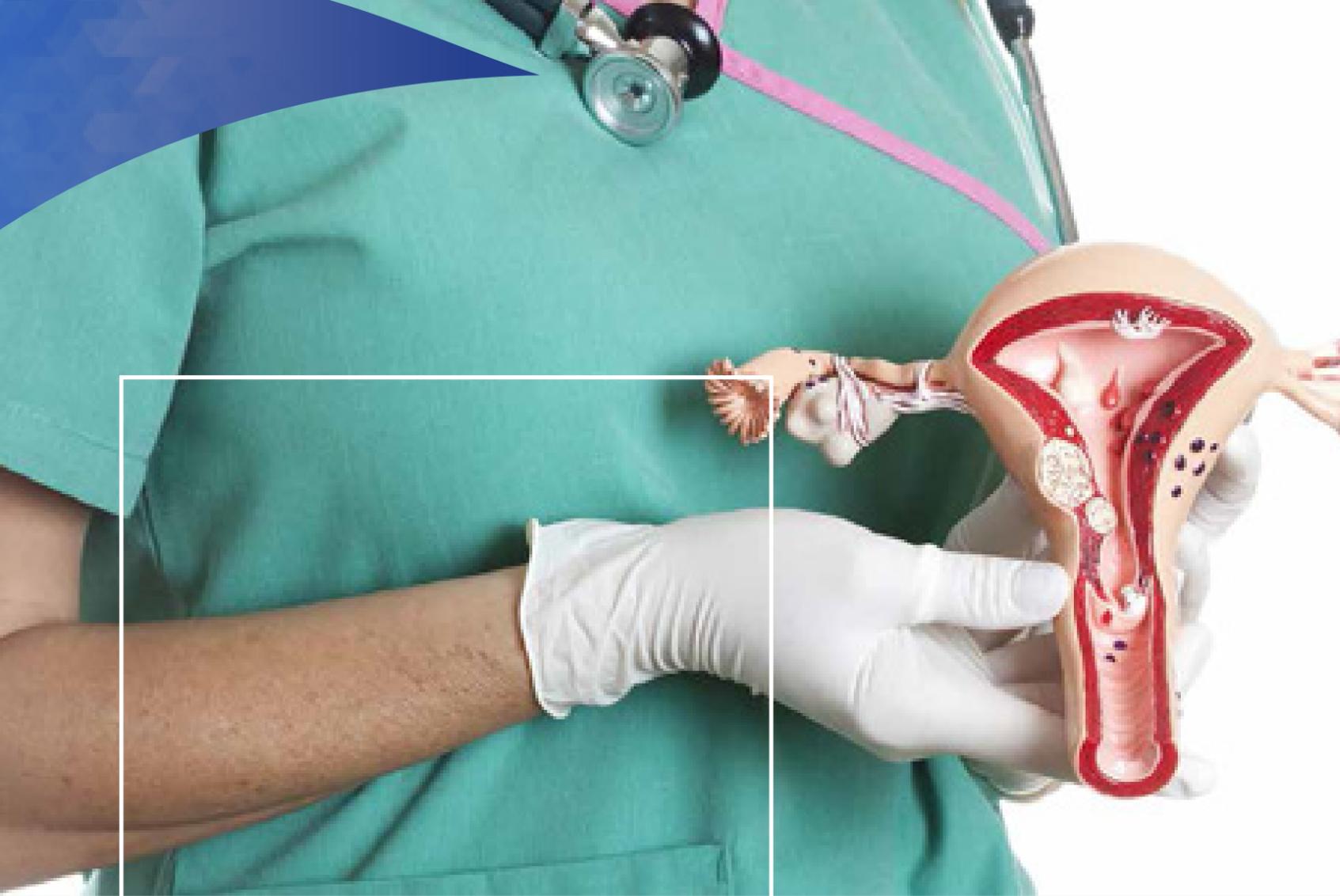
التغطية الإذاعية في أسبوع : 12 تغطية. التغطية التلفزيونية في أسبوع: 12 تغطية. وفي فبراير 2022 ستنطلق فعاليات الأسبوع الخليجي السابع للتوعية من السرطان، ولحرص اللجنة المنسقة في دولة الكويت على إقامة عدد من الفعاليات المتميزة والتي تستهدف عدداً أكبر من فئات المجتمع والتركيز على محاربي السرطان والمتعافين من الجنسين بالإضافة لدورات التدريب لمقدمي الخدمات للمرضى وورش العمل والمحاضرات بالمواقع والافتراضية، توزيع الكتيبات والبروشورات مطبوعة أو إلكترونياً، مع الالتزام التام بالاشتراطات الصحية،

لهدف خفض نسب الإصابة بالسرطان ورفع نسب القيد المبكر بالاكتشاف المبكر ، والتالي يوضح الأرقام على مستوى دول مجلس التعاون خلال أسبوع التوعية بالأنشطة والفعاليات وجميع المبادرات . عدد الحضور خلال أسبوع التوعية سواء بالحضور المباشر أو عن طريق المشاركة عن بُعد تجاوز : 25 ألف × أسبوع. عدد متابعي المحتويات الإلكترونية خلال أسبوع التوعية على جميع وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية بلغ أكثر من: 600 ألف × اسبوع التغطية الصحفية في أسبوع: 44 تغطية.

الفعاليات والأنشطة على مستوى جميع دول مجلس التعاون ، وقد تميزت هذه الفعاليات بمواكبتها لظروف الجائحة واستطاعت الجمعيات الأعضاء في الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان العمل باحترافية وفق هذه الظروف في إيصال رسالة التوعية للفئات المستهدفة وقد انتشر هاشتاغ # هذا قرارى في المجتمعات الخليجية وأصبح رمز التوعية هذا العام . تعددت الفعاليات والأنشطة التوعوية والتي وصل عددها على مستوى دول الخليج في أسبوع التوعية من 1 حتى 7 فبراير 2021 بأكثر من 100 فعالية ونشاط ، مما يدل على مدى التزام هذه الجهات بمبدأ التوعية وأهميتها للوصول

صندوق إعانة المرضى ، مبرة الدعم الإيجابي ورابطة الأورام الكويتية إلى جانب مركز الكويت لمكافحة السرطان ، والمركز الإعلامي بوزارة الصحة، هذه اللجنة مهمتها وضع استراتيجية وخطة يتم تنفيذها بناء على آلية يتم الاتفاق عليها ، لتحقيق الهدف من وراء مثل هذه الأسابيع الخليجية المشتركة ، وقد حقق الأسبوع الخليجي المشترك السادس العام الماضي 2021 رغم ظروف جائحة كوفيد19- نجاحاً كبيراً في رفع مستوى ثقافة التوعية في المجتمعات الخليجية وفي تغذية راجعة تم إعدادها تبين ما يلي :

خلال هذا الأسبوع يتم نشر التوعية وتسلط الضوء عليها إعلامياً وعن طريق وسائل التواصل الاجتماعي بهدف إيصال مثل هذه التوعية حول الأمراض السرطانية لجميع فئات المجتمعات الخليجية ، وفي الكويت تم تشكيل لجنة مشتركة منفذة تترأسها الدكتورة حصه ماجد الشاهين عضو اللجنة الاستشارية العليا للأسبوع الخليجي المشترك بدولة الكويت وتضم في عضويتها عدداً من جمعيات النفع العام بهذا المجال مثل الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) وجمعية السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان ، جمعية



ورشة (كان) عن سرطان الرحم:

هل توفير لقاح عنق الرحم
في دولة الكويت

ضرورة أم لا؟

الجميع على أهمية التوعية بالكشف المبكر عن أورام عنق الرحم لأن الوصول المبكر يحقق نسب شفاء مرتفعة جداً لذلك يعتبر تكثيف حملات التوعية للنساء أحد الطرق الناجحة في الوقاية من أورام عنق الرحم مع إيصال المعلومات الصحيحة لهن عن طريق المختصين ، كما تم اقتراح بأن يشمل التاريخ الطبي للمريضة السؤال حول مسحة عنق الرحم وهنا يأتي دور تثقيف أطباء الرعاية الأولية مع اتفاق جميع الخبراء بالورشة على أحقية السيدات بتوفير اللقاح لهن في حال طلبن استخدامه.

أهمية توفير اللقاح في وزارة الصحة للراغبات من السيدات لاستخدامه حيث أنه متوفر في دولة الكويت في المستشفيات وبعض العيادات الخاصة فقط وقد بينت الدكتورة هدى العنزي بأن الكثير من السيدات قد أخذن اللقاح ، وركزت على أن هناك زيادة في نسبة الإصابة بأورام عنق الرحم لدى السيدات بأعمار مبكرة وأن هناك جانب نفسي هام يجب أخذه بعين الاعتبار لأنه يؤثر على المريضة وينعكس على أسرته بشكل عام مما يستدعي العمل على تجنب الجميع مثل هذه الأضرار ، كما اتفق

المعدية والدكتورة هدى العنزي والذي أداره الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) حول مدى جدوى توفير لقاح أو تطعيم عنق الرحم للوقاية من أورام عنق الرحم للسيدات حيث أنه من اللقاحات عالية التكلفة ، وضمن هذا النقاش العلمي تم تسليط الضوء على أهمية عمل دراسة عن طريق وزارة الصحة عن انتشار حالات الإصابة بأورام عنق الرحم والجدوى الاقتصادية لتوفير اللقاح حتى يتم اتخاذ القرار الصحيح حول الحاجة للتطعيم من عدمه مع

في نقاش بين الخبيرة الدولية ابتهاج فاضل وبين الدكتورة هدى العنزي رئيس رابطة أطباء أمراض النساء والولادة بدولة الكويت، طرح هذا التساؤل ، ضمن ورشة علمية أقامتها افتراضياً الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» بالتعاون مع رابطة الأورام الكويتية بالجمعية الطبية الكويتية بدعم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي حول سرطان الرحم : الوقاية والعلاج ، جمع نقاش في نهاية المحاضرات بين الدكتورة ابتهاج فاضل رئيس التحالف الإقليمي للأمراض غير

Windows 11

نصائح لتحسين عمر البطارية على نظام ويندوز 11

المذهل على حاسوبك الذي يعمل بنظام ويندوز 11 في الوقت الحالي. لكن النبأ السار أن بإمكانك إجراء القليل من التعديلات لزيادة عمر بطارية حاسوبك، مع أن بعض هذه التعديلات مستحدث في نظام ويندوز 11، فقد تم نقل البعض الآخر من نظام ويندوز 10، وإجراء النوعين معاً سيحدث فرقاً دون شك، كما أشارت مجلة Wired الأمريكية.

تعد شركة مايكروسوفت بأن أحدث أنظمة تشغيلها يمنح عمراً أطول للبطارية من أي وقت مضى، سواء حدثت نظام التشغيل إلى ويندوز 11 على حاسوب قديم، أو اشتريت واحداً جديداً تم تثبيت ويندوز 11 عليه مسبقاً. ومع ذلك، يأتي كل تحديث لأنظمة التشغيل مصحوباً بالمشكلات والأخطاء البرمجية في البداية، لذا قد تحصل على عمر بطارية أقل من

ابتكارات طبية واعدة: أجهزة قابلة للارتداء يتحكم بها العقل قد تكون الحل لمصابي الشلل

بالشلل على المشي مرة أخرى. على مدى السنوات القليلة الماضية، حدثت تطورات كبيرة في هذا المجال، ما أعطى الأمل للأشخاص الذين يعانون من إصابات في النخاع الشوكي والاضطرابات العصبية والسكتات الدماغية. يتزايد استخدام هذه الأجهزة في أثناء إعادة التأهيل، وأصبحت فوائدها أكثر انتشاراً، حسب موقع Sciencedaily.

يعاني مليار شخص أو نحو 15% من سكان العالم من شكل من أشكال الإعاقة، في حين يعاني 2-4% منهم من صعوبات كبيرة في ممارسة حياتهم اليومية. انتشار الإعاقة يرتفع في البلدان النامية، فيما يعاني خمس المجموع العالمي من المعوقين، أو ما بين 110 ملايين و190 مليون شخص، من إعاقات بالغة. تساعد الروبوتات القابلة للارتداء الأشخاص المصابين

أبل تسعى لإطلاق هاتف آيفون بدون فتحة لشريحة SIM

بطاقات eSIM المزدوجة ، مما يسمح لك باستخدام وحدتي eSIM في وقت واحد . وإذا كانت شركة آبل تسعى بالفعل للحصول على آيفون خال من بطاقة SIM وتخطط لتقديم التصميم في آيفون 15 ، فمن المتوقع أن آيفون 15 قد لا يصل إلى جميع الأسواق الدولية حيث يقوم عملاق التكنولوجيا عادة بشحن أجهزة آيفون لأن اعتماد eSIMs قد يكون كذلك ليس سهلاً في العديد من البلدان. وقد كانت هناك أيضاً شائعات حول عمل آبل على آيفون بدون منافذ ، مما يلغي الحاجة إلى موصل Light ning . بالنسبة لعام 2015 ، يبدو الأمر جيداً لدرجة يصعب تصديقها ، لكن من المثير للاهتمام رؤية التغييرات الجديدة في التصميم عند وصولها.

يمكن أن تطلق آبل جهاز آيفون فعلياً خال من بطاقة SIM مع سلسلة آيفون 15 ، وفقاً لتقرير صادر عن BlogDoiPhone ، ونظراً لأن آيفون 13 هو الأحدث في السلسلة ، فمن المتوقع أن يصل آيفون 15 في عام 2023. ووفقاً للتقرير ، يمكن أن يصبح آيفون 15 أول طراز آيفون يتم شحنه بدون فتحة بطاقة SIM فعلية، ويقال إن الإشاعة تستند إلى "مصادر داخلية"، فيما يقول التقرير: "لطالما جربت آبل طرقاً لم تعد بحاجة إلى بطاقة SIM ، وذلك بتطبيق تقنية eSIM، ولكن وفقاً لمصادر داخلية لمدونة آيفون ، اعتباراً من عام 2023 ، قد يبدأ إصدار Pro من آيفون بالفعل دون أي إدخال إلى بطاقة SIM الفعلية ، ويعمل فقط مع فتحتين eSIM، وفي الواقع ، يعد كل من آيفون 13 و آيفون Pro 13 أول طرازي آيفون يدعمان

ويندوز 11

تحسين عمر
البطارية على نظام

تنزيل التحديثات بانتظام على جهازك

لا مجال للمبالغة عند الحديث عن أهمية تحديث نظام التشغيل، خاصة حين يتعلّق الأمر بنظام تشغيل جديد نسبياً مثل ويندوز 11؛ إذ تعمل التحديثات على سدّ الثغرات الأمنية، وتحسين الأداء، وإضافة ميزات جديدة، وجعل البرامج تعمل بكفاءة أكبر -وهو الأمر المهم بالنسبة لنا من أجل تقليل كم الطاقة المستخدمة.

توجّه إلى إعدادات ويندوز 11، وانقر على تحديث ويندوز (Windows Update) لترى إن كانت هناك أي تحديثات متاحة (ثم قم بتنصيب التحديثات إن وُجدت). وسيتكفل ويندوز 11 بكل إجراء التحديث تلقائياً بالنيابة عنك، ولكن يمكنك التحكم في الأمر بالضغط على الخيارات المتقدمة (Advanced options) وذلك لتحديد توقيت السماح للويندوز بتنصيب التحديثات وأكثر.

استخدام موفر البطارية

يأتي نظام ويندوز 11 مع وضع توفير طاقة البطارية الخاص به، والذي يُمكنك العثور عليه من شاشة إعدادات ويندوز 11، بعد اختيار النظام (System) ثم الطاقة والبطارية (Power & battery). وهذا هو المربع الذي ينبغي عليك زيارته لرؤية حالة بطارية جهازك الحالية، ومعرفة سرعة استهلاكها للطاقة بمرور الوقت.

انقر على موفر البطارية (Battery saver) لتشغيله يدوياً، أو حدّد موعد تشغيله تلقائياً (حين تصل البطارية إلى 10% أو 20% مثلاً).

وفي هذا الوضع يُبطئ ويندوز 11 عمليات مزامنة تطبيقات مثل البريد الإلكتروني والتقويم، ويُقيّد نشاط التطبيقات حين لا تستخدمها بشكل نشط.

تقليل استهلاك الشاشة للطاقة

شاشة حاسوبك المحمول مسؤولة عن جزء كبير من استهلاك البطارية المدمجة، وهناك العديد من الطرق التي يمكنك تقليل هذا الاستهلاك بها. توجّه إلى إعدادات ويندوز 11، وانقر على النظام (System)، ثم العرض (Display): وفي خانة السطوع (Brightness) ستتمكن من تعقيم الشاشة، علاوة على تنشيط وضع توفير الطاقة الذي يُعدّل سطوع الشاشة تلقائياً. كما يُعدّ إغلاق الشاشة من الطرق الفعالة الأخرى في تقليل استهلاك الشاشة للطاقة. توجّه إلى الإعدادات (Settings)، واختر النظام (System)، ثم الطاقة والبطارية (Power & battery)، وبعدها الشاشة والنوم (Screen and sleep). وبإمكانك هنا اختيار طول المدة التي ينتظرها نظام التشغيل في حالة عدم النشاط قبل إغلاق الشاشة، سواءً عند تشغيل الجهاز على البطارية أو توصيله بالتيار الكهربائي.

اجعل ويندوز 11 داكناً

هناك بعض الجدل حول مدى تأثير المرئيات الداكنة على عمر البطارية الإجمالي، لكن شركة مايكروسوفت أدرجت هذه الميزة باعتبارها من نصائح الحفاظ على عمر البطارية، ولهذا سندرجها في هذه القائمة.

والفكرة هنا أيضاً تعتمد على تقليل حجم الطاقة التي تستهلكها الشاشة باستخدام الألوان الداكنة بدلاً من الألوان الساطعة النابضة بالحياة. افتح إعدادات ويندوز 11، واختر التخصيص (Personalization): ثم انقر على الخلفية (Background) لتغيير الصورة إلى لون داكن، وبإمكانك الضغط على الألوان للتقليل بين الألوان الفاتحة والداكنة. كما بإمكانك النقر على «نسق سطح المكتب» (Themes) لتغيير أي جزء في واجهة ويندوز 11 (ستلاحظ أن بعض النسق داكنة أكثر من غيرها).

تحكّم في استخدام الطاقة على ويندوز 11

تحدثنا من قبل عن تحديد كمية الطاقة التي تستخدمها شاشة حاسوبك المحمول، وبإمكانك فعل الشيء نفسه مع عمليات الحاسوب إجمالاً -أي كافة عمليات المعالجة والحوسبة التي تضغط على مكونات جهازك وتجعلها بحاجة لمزيد من الطاقة. ولتعديل هذه الخيارات، افتح إعدادات ويندوز 11 (Settings)، واختر النظام (System)، ثم انقر على الطاقة والبطارية (Power & battery). وتحت خيار الشاشة والنوم (Screen and sleep)، ستتمكن من تحديد طول فترة انتظار حاسوبك في حالة عدم النشاط قبل

أن يدخل في وضع السكون، سواء عند تشغيل الجهاز على البطارية أو توصيله بالتيار الكهربائي. كما يُمكنك موازنة الأداء واستهلاك البطارية (Power mode) عن طريق القائمة المنسدلة لوضع الطاقة -ويمكنك اختيار أفضل كفاءة للطاقة حتى تحصل على أطول وقت ممكن من بطاريته (Best power efficiency).

نصائح وحيل أخرى

تحدثنا عن تحديث ويندوز 11 باستمرار، والأمر ذاته يسري على البرامج المثبتة على حاسوبك المحمول؛ حيث إن تشغيل أحدث نسخة من تلك التطبيقات يضمن لك أفضل تحسين ممكن، كما يُسهل وصولك إلى أحدث الميزات التي تقدمها. أضف إلي ذلك أن إعادة تشغيل الحاسوب بانتظام تساعد في الحفاظ على عمر البطارية كذلك، لأنك بهذا تغلق كافة البرامج والعمليات غير المستخدمة التي نسيبتها. وفي الوقت ذاته، يمكنك شغل وضع الطيران إذا كنت لا تستخدم الإنترنت أو البلوتوث لتوفير الطاقة: توجّه إلى شاشة إعدادات ويندوز 11، واختر النظام، ثم انقر على الشبكات والإنترنت (System, Network & internet)، وقم بتفعيل وضع الطيران (Airplane mode).

بعد رحلة بحث مضيئة في أرشيف الصحف والمخطوطات

خليفة الوقيان ينتزع أشعار (الجوعان) من أنياب الضياع

تمكّن الشاعر والأكاديمي الدكتور خليفة الوقيان أخيراً من استعادة رمز من رموز الحركة الشعرية في الكويت، طواه النسيان، وعصفت بإبداعه رياح الضياع، فطار اسمه من سجل تاريخ الأدب الكويتي. إنه الشاعر عبدالله محمد صالح الجوعان، الذي اجتهد الدكتور الوقيان في البحث عن قصائده المتفرقة في صحافة القرن العشرين، وفي تلك المخطوطات التي لاتزال قابعة في الأدرج القديمة عند أهله، واستطاع بعد رحلة مضيئة أن يحقق وينشر ديوان شعر للجوعان كان يرزح تحت جناح الغياب. وهكذا، عاد إلى الجوعان حقه، وعادت إلى الأجيال تجربة أدبية كانت منسية.

حاوره: عبدالكريم المقداد

المشاركة في القضايا الوطنية، والعمل على كل ما يدفع بالوطن نحو النهوض والتقدم، خصوصاً وأنه كان على علاقة قوية بكبار السياسيين في زمانه.

نصبح

لما كان الدكتور الوقيان قد اطلع على معظم المتوفر من شعره، فقد شكك في تحديد بعض المصادر سنة 1923 تاريخاً لميلاده، إذ يقول في مقدمة الديوان: لدى تحقيق تاريخ ولادته يتبين أن الترجمتين اللتين نشرنا في (أدباء الكويت في قرنين) وفي (معجم البابطين لشعراء العربية في القرنين التاسع عشر والعشرون) تشيران إلى أنه ولد في العام 1923م، على حين يقول هو في قصيدة له نشرت في العام 1987م:

رغم الثمانين من عمري وإن بدأت بالسكّري المرض المشؤوم
تؤذيني الأمر الذي يعني أنه من مواليد العام 1907م، غير
أن أسرة الشاعر أكدت لي أنه ولد في العام 1911م، كما
تم التأكد من صحة هذ التاريخ 1911م لدى الاطلاع على
صورة جواز سفره، وكان انتقاله إلى رحمة الله بتاريخ
1993/10/27م».

الجدير ذكره أن عبدالله الجوعان ولد في الكويت في الربع الأول من القرن الماضي، وتلقى علومه الأولى في الكتاتيب حيث أتم حفظ القرآن الكريم، الذي صقل لسانه وأثرى لغته، ومكّنه بعد ذلك من الترافع في القضايا أمام المحاكم، وتقديم الخدمات والاستشارات القانونية. أما على صعيد العمل فقد اشتغل في مجال التجارة، وتنقل بمقتضاها في عدد من الدول منها الهند ولبنان. وفي العام 1952 تم انتخابه عضواً في أول مجلس منتخب من المجالس البلدية في الكويت عن منطقة (القبلة).

واجتهد الجوعان في ذلك الوقت في تثقيف نفسه ذاتياً، فقرض الشعر وكتب المقالات الاجتماعية والسياسية. وقد اشتهر بنزغته العروبية، ومناصرته لكل ما هو عربي. ومن مواقفه القومية المشهودة حشده للرأي العام بين تجار الكويت في العام 1956 للوقوف إلى جانب مصر في مقاومة العدوان الثلاثي. وقد ألقى في تلك المناسبة خطبة مؤثرة، وتبرع بمقدار كبير من المال. أما الكويت، فسكنت قلبه وعقله، وكانت له الأرض والعرض والشرف والحياة. ولذلك كان دائم

غياب.. وفضول

أما بخصوص أشعاره ومقالاته فبقيت مغيبية، على الرغم من المكانة التي حظي بها الرجل في حياته. وهذا ما أثار فضول الدكتور الوقيان الذي اكتشف الأمر خلال إعداده رسالة الماجستير في العام 1971. وحول ذلك يقول: «بقيت أعمال عبدالله الجوعان مفرقة في الصحف، أو مخطوطة، لم ينتبه إليها الدارسون بالقدر المطلوب. ولم يأخذ مبدعها موقعه الحقيقي في تاريخ الحركة الشعرية في الكويت... كنت أتابع كتاباته الشعرية، المنشورة في الصحف الكويتية منذ أواخر خمسينات القرن الماضي، وكنت أشعر أنه بعيد عن الإعلام، والظهور في المنتديات الثقافية، وعرفت من بعد أن السبب يعود إلى قضائه شطراً من حياته في (قلعة الشقيف) لبنان. وحين بدأت في إعداد رسالتي للماجستير (القضية العربية في الشعر الكويتي)، في العام 1971 عدت إلى قصائده القليلة المنشورة في الصحف، كما حصلت على مخطوطات لبعض قصائد له من ابنه حمد - رحمه الله - واستشهدت ببعض تلك القصائد في رسالتي التي أجزيت في العام 1974 م ونشرت في العام 1977».

ويضيف: «حين شرعت في إعداد هذه المجموعة الشعرية للنشر بحثت في موسوعات الإعلام، والمصادر الكويتية الأخرى عن أي معلومات أو دراسات تخص الشاعر فلم أجد سوى ما ذكره د. محمد حسن عبدالله في (الكشاف التحليلي للصحافة الكويتية في ربع قرن) والصادر في العام 1974م، إذ أشار إلى المضان التي نشر فيها قصائده بين العام 1958م والعام 1967م. وكذلك ما ذكره الأستاذ خالد سعود الزيد في الجزء الثاني من كتابه (أدباء الكويت في قرنين)، يضاف إلى ذلك الترجمة المنشورة عنه في (معجم البابطين لشعراء العربية في القرنين التاسع عشر والعشرون)، الصادر في العام 2008م.

ويلفت الدكتور الوقيان النظر في تقديمه للديوان إلى ملاحظة مهمة حيث يقول: «أرى أن أسر المبدعين من الشعراء وغيرهم يتحملون مسؤولية التقصير في حفظ أعمال ذويهم، ونشرها، ومن ثم تمكين الباحثين من الوصول إليها ودراستها، بدلاً من تركها عرضة للضياع. وقد أدركت أسرة شاعرنا عبدالله الجوعان هذه الحقيقة فسعت إلى جمع ما توافر لديها من أوراقه، وتسليمها إليّ تهيئاً للبحث عن بقية نتاجه الشعري، المفرق في الصحف، والمخطوط، وجمعه وتحقيقه، وإعداده للنشر في مجموعة شعرية تحمل اسمه. وتضم هذه الأوراق قصاصات لصحف نشر فيها بعض قصائده، فضلاً

ديوان
عبدالله الجوعان

1911 - 1993 م



حفلة وأمه لتتشر
د. خليفة الوقيان

عن مخطوطات بعض تلك القصائد، وبضع مخطوطات لقصائد لم يتأكد لدي نشرها في الصحف الكويتية من قبل. واتضح أن قصاصات الصحف لا تحمل اسم الصحيفة أو تاريخ النشر في أغلب الأحيان، فضلاً عن عدم وضوح التصوير لكثير من القصائد... وهناك احتمال أن تكون له قصائد ومقالات منشورة في الصحف اللبنانية، ولم تصلنا منها بصفة مؤكدة سوى قصيدة واحدة. ومن المحتمل أن تكون بعض قصائده المنشورة في الصحف الكويتية منشورة في صحف لبنانية أيضاً».

تنوع ونراء

يلمس من يطالع الديوان النفس العروبي والوطني عند الجوعان جلياً، كما يلمس في الوقت ذاته نزغته الإصلاحية الاجتماعية، وهو ما يفسر النبرة الحماسية والخطابية في الكثير من قصائده. وهذا ما يثبته، ويدلل عليه الدكتور الوقيان إذ يقول: «تكشف كتاباته الشعرية والنثرية عن تنوع ثقافته، وتفتح أفقه الفكري، واستنارته، مع امتلاكه ناصية اللغة، ورياسة الأسلوب... وهو من قبل ومن بعد شاعر عروبي، يعيش هموم أمته العربية، يحزن لحزنها،

د. خليفة الوقيان:
أسر المبدعين تتحمل
مسؤولية التقصير في
حفظ أعمال ذويها ونشرها
بدلاً من تركها للضياع



بقيت أعماله مفرقة
في الصحف، أو مخطوطة
ولم يأخذ موقعه الحقيقي
في تاريخ الحركة الشعرية
في الكويت

كوثر الجوعان:
علمنا الوالد أن الكويت
هي الأرض والعرض
والشرف والحياة وعلينا
أن نحافظ عليها



كان مشبعاً
بالوطنية وانتخب
عضواً في أول مجلس
بلدي عن منطقة
(القبلة) عام 1952

ويفرح لفرحها. كتب مناصراً للقضية الفلسطينية منذ
العام 1948م، وصولاً إلى تمجيده انتفاضة الحجارة،
وأحب مصر وأشاد بمكانتها المميزة بقوله:

مصر أم الدنيا كما وصفوها
ليس في الكون مثلها من مكان

وعشق لبنان، وهي في نظره لبنان دنيا الفن والشعر
والنثر:

كنتم حروباً أهل لبنان إنهم

حروباً معاناة مدمرة نـزوي

وانتصر لثورة اليمن حين أسقطت نظام الأئمة في العام
1962م، وحيماً دبي، وإنجازاتها على طريق التطور، ودعا
إلى الوحدة العربية، ونبذ التفرق والخلافات.

الأكثر من ذلك أن الديوان يكشف لنا، إضافة إلى القصائد
التي كانت في طي النسيان، عن براعة الشاعر في الكتابة
النثرية. فقد أورد الوقيان عدداً من المقطوعات النثرية التي
كان الشاعر يقدم بها لقصائده، وكان بعضها بمثابة مقالات
طويلة. ومن تلك المقدمات نثبت هنا مقطعاً مما جاء في
تقديمه لقصيدة بعنوان (ليس في الصدق من خطر)، حيث
يقول: «أيها الكذب، الزم الحق وحاسبني على سواء، ها هي
أبواب المحاكم مفتوحة، هنا وهناك إذا لم يكن الصابون، في
يوم من الأيام مادة تزيل كل ما علق في الأردن من أدنان،
ولا هو مادة معقمة تظهر الميكروب، أو مادة عازلة تصلح
للتستر على عوراتك وسوءاتك، أو أنها معجزة تبرئ الأكمه
والإبرص وتحيي الموتى. الكذب جماع كل شر، ما دخل في
شيء إلا أفسده، وأضره، وكان عاقبة أمره خسراً...».

حنين وفرح وحيرة

أثار صدور هذا الديوان مشاعر مختلطة من الفرح والحنين
والفخر عند أهل الشاعر، إذ أعاد لهم ذكريات عابقة بأنفاس

المرحوم. وهذا ما عكسته كلمة ابنة الشاعر المحامية كوثر
الجوعان حيث قالت: «حين طلب مني الأديب والشاعر د.
خليفة الوقيان أن أدون شيئاً من الذكريات عن الوالد -
طيب الله ثراه- أخذتني الحيرة.. وقلت من أين أبدأ؟ أمن
الطفولة الجميلة التي عشتها في كنفه مدللة أم من فترة
النضوج المتوجة بالعلم والارتحال ودعمه ورعايته، أم من
رائحة وعبق الثقافة التي كان يحرص على أن أكون على
مستوى من الفهم الدقيق لها؟»

وتعود بها الذكريات إلى زمان مضي، فتقول: «لحظات
مرت من حياتنا نتعلق بها. تطول إقامتنا فيها، نتفياً
ظلالها ويسحرنا عبقها ويأخذنا الحنين إليها، ولحظات
أخرى نتجاهلها وكأنها ليست من حياتنا، يوم فقدت
أبي، معلمي وأستاذي ومرشدي. هذه الذكريات لم تغير
نظرتي للحياة، وسرت في الحياة أتفلسف الغد على هدى
ما رسمه لنا في بداية حياتنا، فقد علمنا أن الكويت هي
الأرض والعرض والشرف والحياة، مهما اغتربنا علينا
أن نحافظ عليها. وكانت كتاباته وأشعاره تعزز ما كان
يزرعه في نفوسنا. كنا نتنفس شعراً بصورة مشرقة
خالية من رواسب التجارب حولنا.. ملامح المكان والزمان
بيتنا، بساطة الحياة، تحفيزه ومكافأته لنا أنا وأخوتي
عند النجاح، لا حواجز ولا خوف، احترام وتقدير..»

وتبرز فخرها واعتزازها بوالدها، فتقول: «هذا ما علمني
إياه المرحوم عبدالله الجوعان. اسم عندما يتردد يهتز
بدني احتراماً وإجلالاً، ويغمرني شعور كبير بالفخر
والاعتزاز، ومحرك خاص يوقظ شريط الذكرى وتجارب
حياتية تركت أثراً في نفسي، جميلاً في أعماقي، فلا وقت
للبياء عليها، بل العمل والحنين ولامح الأمانة القديمة
ببساطتها..»

ويبقى للذكريات وهجها: «إن استعادة الذكريات تلهمني
فرحاً، ولا أخفي عليكم أن قلبي يبكي في صمت عندما

تلوح ذكريات الوداع المؤلمة وتأثري بوفاته، فذكره تحيي
طيبه الذي لا يغيب.. في كنف الوالد - طيب الله ثراه -
عشت بيئة حيوية قائمة بذاتها، سطرت ذكريات لا تنسى
تشكلت فيها ملامح شخصيتي.. دروس لخصت نتائج
تجارب حياتية عندما أسترجع حصيلة ما تمتعت به في
حياة والدي - رحمه الله - وأتذكر بصمته وحرصه على
توجيهي وإخوتي في الحياة التوجيه الصحيح استعيد
معه التواضع وحسن الخلق وثقافته وغناه الأدبي.

الحديث عن الوالد الأب والمعلم والهادي سيطول، ولكن
عندما تمتزج المشاعر بين الحنين والشوق لأيام خلت
فإنه إحساس موجه بفقدانه وتبقى الذكريات الملائم لإحياء
طيبه الذي لا يموت.

رحم الله الشاعر الكبير والمتقف الأب والمعلم وابن الكويت
البار عبدالله الجوعان، الذي قال من أجمل الأبيات التي
دونها:

بلادي وإن جارت عليّ عزيزة

وأهلي وإن شحو عليّ وأهلها

بلادي فلو غاضت منابع نفلها

وجفت، وأخفت، دون عيني جمالها

أو انداحت (البرقان) عني جنوبها

وَصَدَّ (دخان) (الروضتين) شمالها

أحب علي نفسي من الماء سلسلاً

لظمان في الصحراء يطوي رمالها

وإني أرى أحلى السهول سهولها

ضم الديوان الصادر أخيراً عن دار (ذات السلاسل) في
الكويت أكثر من خمسين قصيدة توزعت على ثلاثمئة
وخمس عشرة صفحة، وتنوعت مضامينها بين الوطني
والقومي والاجتماعي والديني وغيره. وخير ما نختم
به هذا المقال أبيات من قصيدة له يلخص فيها فلسفة
الحياة حيث يقول:

هي الحياة تنادينا فنهواما
وكلنا في الهوى صرعى حفاها
حتى إذا انكشف عن وجهها حجب
كانت تخادمننا بانبت نواياها
فكلنا في هواها مغموم ثممل
وكلنا بعد حين من ضحاياها
لكن توالى علينا من مصائبها
مصائب وبلايا ليس ننساها
محبوبة حبها شمس وأحمره
موت وكل الرزايما من رزاياها

د. خليفة الوقيان في سطور:

ولد في الكويت عام 1941.

دكتوراه في اللغة العربية من جامعة عين شمس 1980.

عمل أميناً عاماً مساعداً للمجلس الوطني للثقافة

والفنون والآداب، وعضواً بهيئة تحرير مجلة الثقافة

العلمية، وعضواً بمجلس الجوائز بمؤسسة الكويت

للتقدم العلمي، وبمجلس كلية التربية وكلية الآداب،

إضافة إلى شغله منصب أمين عام رابطة الأدباء

بالكويت بين عامي 1988 - 1990.

من مؤلفاته:

(المبحرون مع الرياح)، مجموعة شعرية، 1974.

القضية العربية في الشعر الكويتي، 1977.

(تحولات الأزمنة)، مجموعة شعرية، 1983.

(الخروج من الدائرة)، مجموعة شعرية، 1989.

(حصاد الريح)، مجموعة شعرية، 1995.

ديوان خليفة الوقيان مختارات، صدر عام 1995م.

الثقافة في الكويت - بواكير واتجاهات، 2006.

أحمد السقاف حياته ومختارات من شعره، 2011.

إبحار مع القلم - مقالات صحفية، 2013.

تدروشوا تعمموا - مجموعة شعرية، 2016.



ابن خالدون

هو أبو زيد عبد الرحمن بن محمد بن خالدون الحضرمي. كان مؤرخًا وعالمًا تاريخيًا، وهو رائد في التخصصات الحديثة لعلم الاجتماع والديموغرافيا. اشتهر بشكل كبير بسبب كتابه "مقدمة ابن خالدون" والذي أثار على المؤرخين العثمانيين في القرن السابع عشر مثل كاتيب شلبي وأحمد سيفدت باشا ومصطفى نعيمة، الذين استخدموا نظريات من الكتاب لتحليل نمو وتراجع الإمبراطورية العثمانية. واعترف العلماء الأوروبيون في القرن التاسع عشر أيضًا بأهمية الكتاب، واعتبر ابن خالدون واحدًا من أعظم الفلاسفة في العصور الوسطى.

بدايات ابن خالدون

وُلد عبد الرحمن بن محمد بن محمد بن الحسن بن جابر بن محمد بن إبراهيم بن عبد الرحمن بن ابن

إن حياة ابن خالدون موثقة توثيقًا جيدًا نسبيًا، حيث أنه كتب سيرته الذاتية (التعريف بابن خالدون ورحلته غربًا وشرقًا).

انسحب من الحياة السياسية وانضم إلى نظام صوفي. وكان شقيقه يحيى خالدون مؤرخًا كتب كتابًا عن سلالة عبد الوادي، واغتيل من قبل منافس لكونه مؤرخًا رسميًا للمحكمة.

في سيرته الذاتية، خالدون يتتبع أصله إلى عهد النبي محمد، من خلال قبيلة عربية من اليمن، وتحديداً حضرموت، التي جاءت إلى شبه الجزيرة الإيبيرية في القرن الثامن في بداية الفتح الإسلامي، حيث كتب:

«ومن أصلنا من حضرموت، من عرب اليمن، عبر وائل بن حجر المعروف أيضًا باسم حجر بن عدي، من أفضل العرب، المعروفين والمحترمين». ومع ذلك، فإن كاتب السيرة الذاتية محمد عنان، يتساءل عن ادعائه، مما يوحي بأن عائلته قد لا تنحدر من أصل عربي، لكنها كانت تدعي ذلك من أجل الحصول على المركز الاجتماعي. يذكر عنان أيضًا تقليدًا موثقًا جيدًا فيما يتعلق ببعض الجماعات البربرية، حيث أنها تتخبط بشكل

مضلل لنفسها مع بعض النسب العربية. بما يخص دراسة ابن خالدون، فقد حصل على التعليم على يد أفضل المعلمين في المغرب العربي، وذلك بسبب مكانة عائلته. كما حصل على تعليم إسلامي تقليدي، حيث درس القرآن وحفظه عن ظهر قلب، كما درس اللغة العربية وهي أساس لفهم القرآن والحديث الشريف والشريعة والفقه. حصل على شهادة (إجازة) لجميع هذه التخصصات، وعرفه عالم الرياضيات والفيلسوف

العبيلي من تلمسان على الرياضيات والمنطق والفلسفة، حيث درس قبل كل شيء أعمال ابن رشد وابن سينا ورازي وتوسي. إنجازات ابن خلدون

ابن خلدون هو صاحب كتاب «العبر»، الذي كان يتكلم بالأصل عن تاريخ البربر، لكنه توسع لاحقاً في التركيز على التاريخ العالمي. وينقسم كتاب العبر إلى سبعة كتب، أولها «مقدمة»، يمكن اعتبارها عملاً منفصلاً، والكتب من الثاني إلى الخامس تغطي تاريخ البشرية حتى وقت ابن خلدون، الكتابان السادس والسابع يغطيان تاريخ الشعوب البربرية والمغرب. ويعد هذا العمل مصدرًا مهمًا للتاريخ البربري، على الرغم من أن ابن خلدون في أجزاءٍ يعتمد على مواد رديئة المصدر.

انتقدت أعماله التاريخية في كثير من الأحيان، لأنه لا يقدم سوى توليفة من مصادر متعددة (متناقضة في بعض الأحيان)، حيث أن المؤرخين الأكثر حذرًا مثل الرقيق أو المالكي يحرصون دائمًا على إعطاء النصوص الأصلية قبل النطق برأيهم الشخصي.

ولعل الملاحظة الأكثر تكرارًا والمستخلصة من عمل ابن خلدون، هي فكرة أنه عندما يصبح المجتمع حضارة عظيمة، فإن نقطة ارتفاعه تليها فترة من التحلل. وهذا يعني أن المجموعة المتناسكة التالية التي تغزو الحضارة المتراجعة هي، على سبيل المقارنة، مجموعة من البرابرة، وبمجرد أن يعزز البرابرة سيطرتهم على المجتمع المحتل، فإنهم ينجذبون إلى جوانبه الأكثر دقة، مثل محو الأمية والفنون، وإما استيعابهم لممارساته الثقافية المناسبة.

ثم، في نهاية المطاف، سيتم غزو البرابرة السابقين من قبل مجموعة جديدة من البرابرة، وتتكرر العملية.

ويوضح ابن خلدون مثالاً للاقتصاد السياسي، ويصف الاقتصاد بأنه يتألف من عمليات ذات قيمة مضافة، ويضاف العمل والمهارة إلى التقنيات والحرف، ويتم بيع المنتج بقيمة أعلى.

كما ميز بين «الريح» و«القوت»، وهي في الاقتصاد السياسي الحديث الفائض والمطلوب

لإعادة إنتاج الطبقات على التوالي. ويدعو أيضًا إلى إنشاء علم لشرح المجتمع، ويذهب إلى عرض هذه الأفكار في عمله الرئيسي.

كما أكد ابن خلدون على نظام النقد الإسلامي قائلاً أن العملة أو المال يجب أن يكون له قيمة جوهرية، وينبغي أن تتكون من الذهب والفضة أي الدينار الذهب والدرهم الفضي، كما شدد على أن وزن ونقاوة هذه القطع النقدية يجب أن يتبع بدقة، وبما أن وزن الدينار الواحد يجب أن يكون واحد مثقال أي يساوي وزن 72 حبة من الشعير (يساوي تقريباً 4.25 جرام) ووزن 7 دينار يجب أن يساوي وزن 10 دراهم (أي يساوي 7/10 من مثقال أو 2.975 جرام). ووفقاً له فإن هذه القطع النقدية يجب أن تُستخدم في القوانين المتعلقة بالضريبة الخيرية والزكاة (الرسوم) والغرامات القانونية الثابتة وغيرها من الأمور.

أشهر أقوال ابن خلدون

- النوع الإنساني لا يتم وجوده إلا بالتعاون.
- الصنائع في النوع الإنساني كثيرة بكثرة الأعمال المتداولة في العمران.
- إن اختلاف الأجيال في أحوالهم إنما هو باختلاف نحلهم من المعاش.
- عزمت إلى التفرغ للعلم واعتزلت المناصب.
- الغاية التي تجري إليها العصبية هي الملك.
- حالات الدولة وأطوارها لا تعدو في الغالب خمسة أطوار.
- حالات الدولة وأطوارها لا تعدو في الغالب خمسة أطوار.

حياة ابن خلدون الشخصية

أعجب ابن خلدون بابنة القائد محمد بن الحكيم فتزوجها وكان عمره آنذاك 23 عاماً في عام 755 هجري- 1354 ميلادي . وفي فاس وضعت زوجته مولودهما وأسمياه زيد، فأصبح يُكنى بأبا زيد.

وفاة ابن خلدون

توفي ابن خلدون في 19 آذار/ مارس من عام 1406، و سارت القاهرة في وداعه العامة والعلماء والقضاة والأمراء، ودُفن جثمانه بمقابر الصوفية خارج باب النصر في اتجاه حي العباسية.



تقلل الجراحة الروبوتية من فترة بقاء المريض في المستشفى وتسرع من علاجه وعودته لممارسة أنشطته حين نسمع كلمة «روبوت» نحضر إلى أذهاننا صورة آلات شكلها قريب إلى الإنسان، وتتكلم وتنفذ الأوامر التي تعطى لها كما في أفلام حرب النجوم، أو تنتفض علينا كما في الأفلام الكثيرة التي تناولت ثورات الروبوتات على الإنسان واحتلال العالم لتقوده محله.

الروبوتات

تُزاحم الأطباء في غرف العمليات

فكيف الحال لو كان الحديث عن الروبوت الطبي أو الجراحي، سنعتقد أنه آلة تملك أيدي وأصابع وعينين، ويمكنها أن تجري العمليات الجراحية بدلاً من الطبيب، وأنها ستحل محله. فتتناقض آراء الناس حول هذا الروبوت الطبي، على أساس أنه قد يخطئ في العملية الجراحية أو أنه لا يملك الوعي البشري لوضع الحلول في المشكلات الطارئة خلال العمليات، أو سنجد آراء أخرى ترى الروبوت أكثر أماناً ونظافة وقدرة تقنية على إجراء العمليات.

مساعد لا يبدل

غير أن الأمر لا يجري بهذه الطريقة في كل الأحوال، فالروبوت الجراحي يديره طبيب جراح، وهو الذي يعطيه الأوامر

اللازمة ليؤدي عمله، ولا يستطيع إجراء عمليات جراحية وحده، لذا فهو مساعده لا بديله. فالروبوتات هي في مرتبة «خدم البشر»، وهو الوصف الذي استخدمه الكتاب بهذا المجال.

بات عمل الروبوت في غرف العمليات الجراحية مكملاً لعمل الطبيب، ولا يمكن القول إنه حل مكانه، لأن الطبيب الجراح هو من يديره أو يقوده، ما يعني استحالة إجراء الروبوت العملية منفرداً.

يتحكم الجراح بحركات الروبوت من خلال كمبيوتر خاص، يمكنه من إعطاء الأوامر للأذرع الخاصة بالروبوت. وقد أصبح الجراح الآلي من التقنيات الضرورية في كثير من العمليات الجراحية مثل الجراحات النسائية

والمسالك البولية والبروستات وعمليات القلب والقسطرة والشرابين وجراحات الدماغ.

كاميرات تضاعف

حجم المنطقة إلى عشرة أضعاف

فبإمكان الروبوت اليوم تقديم المساعدة للجراح في كثير من التدخلات الجراحية التنظيرية، فمثلاً في عمليات استئصال ورم أصاب أحد أعضاء الجسم لا يمكن للطبيب أن يكون متأكدًا من الموقع الدقيق الذي يوجد فيه الورم، أو من البعد الحقيقي للشرابين المجاورة للورم، أو من إمكانية إصابة المشروط الجراحي لأحد الأعضاء المجاورة.

لكن، الروبوت لا يقع في مثل هذه الأخطاء. فبعد التصوير المقطعي يمكن

للروبوت تحديد مكان الورم بدقة، وقياس بُعد الأعضاء المجاورة عنه، كما يمكنه تشكيل صورة ثلاثية الأبعاد تساعد الطبيب أثناء العمل الجراحي. بالنسبة للمريض، تترجم فوائد الجراحة الروبوتية من خلال ألم أقل وتدخل جراحي أقل، وبالتالي فقدان أو نزيف أقل للدم وحاجة أقل لنقل الدم. كما أنه قلل من فترة بقاء المريض في المستشفى وسرع من علاجه وعودته لممارسة أنشطته.

الروبوت الطبي وفيرس كورونا

استخدمت الروبوتات في مكافحة مجموعة من الأوبئة خلال العقود الماضية، فخلال تفشي فيروس إيبولا عام 2015 حددت ورش العمل التي نظمتها مكتبة البيت الأبيض لسياسات العلوم والتكنولوجيا ثلاثة مجالات واسعة يمكن أن تحدث فيها الروبوتات فرقاً، هي أولاً، الرعاية السريرية والمسافة التي تفصل الفريق الطبي عن المرضى وأعمال التطهير عن بُعد. وثانياً، الخدمات اللوجستية كنقل النفايات الطبية ومعالجتها، وثالثاً، عمليات الاستطلاع ومراقبة عمليات الامتثال لإجراءات الحجر الصحي التي يمكن للروبوت أن يقوم بها.

خلال جائحة كورونا عاد استخدام الروبوت إلى الواجهة لمكافحة انتشار الفيروس. فمثلاً آلات قياس الحرارة التي تستخدم في الأمكنة العامة، هي واحدة من هذه الروبوتات، وكذلك الكاميرات التي تلتقط حرارة المارة والمسافرين في المطارات بواسطة الأشعة فوق البنفسجية، هي نوع

من الروبوتات. وظهرت روبوتات في السنتين الماضيتين يمكنها تولي عمليات التطهير والتعقيم والتنظيف على أنواعها، وقياس العلامات الحيوية للمرضى وأمراضهم، وتقديم الطعام لهم، وكذلك تقديم الدواء في المواعيد المخصصة له.

والروبوتات الجديدة يمكن استخدامها في تطهير الأسطح بواسطة أجهزة مدمجة تعمل بالأشعة فوق البنفسجية. فالفيروس لا ينتقل فقط من شخص إلى آخر عن طريق الرذاذ المتطاير من الجهاز التنفسي، لكن أيضاً عبر الأسطح الملوثة. والروبوت الموجود في غرف المرضى يسمح للفريق الطبي بالتواصل بوتيرة أكبر مع المرضى من دون الحاجة إلى ارتداء السترة الواقية بكاملها. خصوصاً أن ارتدائها وخلعها عملية صعبة ومعقدة لفريق طبي يعمل على مدار الساعة وبحاجة لكل دقيقة من وقته.

وأفادت المراكز الأميركية لمراقبة الأمراض والوقاية منها (سي دي سي) في تقرير نشرته بشأن السفينة «دايموند برينسيس» التي أصيب أكثر من 700 شخص من ركبها أن أحد الروبوتات عثر على آثار لفيروس كورونا على أسطح عدة في السفينة بعد فترة تصل إلى 17 يوماً من إجلاء ركبها.

وبعدما تبين مدى أهمية الروبوت في مقارعة فيروس كورونا الذي لم تحدد طريقة انتشاره بشكل نهائي بسبب تبدلاته الكثيرة، ارتفع الطلب على الروبوت من قبل الدول الأكثر تضرراً، ما اضطر الشركات إلى زيادة إنتاجها من الروبوتات التي تعتمد في عملها على الأشعة ما فوق البنفسجية

والقادرة على القضاء على العوامل المسببة للأمراض.

وفي فرنسا، اخترعت وحدات روبوتية للتعقيم، ووضعها قيد التداول التجاري. ويكفي وضع منتج معقم في خزان الروبوت ليتمكن من تنظيف حتى 20 ألف متر مربع في ثلاث ساعات عبر ضخ قطيرات مصغرة على 360 درجة من دون إغراق الغرفة. وبحسب المؤشرات العالمية فإن العالم سيشهد تسارعا في الحس الابتكاري في مجال الروبوتات مع تقدم الوباء العالمي.





ضبط مقيم من الجنسية الآسيوية وبحوزته نحو (10) كيلو من مشتقات مادة الكيميكال

وذلك بقصد الإتجار ، وعليه تم تكثيف التحريات ، والتي أكدت صحة المعلومات الواردة ، وبعد استصدار الإذن القانوني اللازم ، تم إرسال أحد المصادر السرية لشراء كمية من المواد المخدرة من المتهم نظير مبلغ مالي ، وبعد إتمام عملية الإستلام والتسليم تم ضبطه في منطقة الفحيحيل ، وبتفتيش مسكنه تم العثور على نحو (10) كيلو من مشتقات مادة الكيميكال و(100) جرام من مادة الشبو وميزان الكتروني حساس.

استمراراً للجهود الأمنية المكثفة لقطاع الأمن الجنائي في ملاحقة مهربي وتجار المخدرات ، تمكن القطاع ممثلاً في الإدارة العامة لمكافحة المخدرات من ضبط مقيم من الجنسية الآسيوية وبحوزته نحو (10) كيلو من مشتقات مادة الكيميكال و (100) جرام من مادة الشبو وميزان الكتروني حساس . وفي التفاصيل... فقد وردت معلومات الى الإدارة العامة لمكافحة المخدرات تفيد بأن مقيماً من الجنسية الآسيوية يحوز كمية كبيرة من المواد المخدرة



ضبط مجموعة من الآسيويين يقومون بتصنيع الخمر وعثر بحوزتهم على عدد كبير من زجاجات الخمر

الزجاجات يشتبه بأنها مواد مسكرة وارشد عن مجموعة من الآسيويين يستخدمون أحد الأماكن مصنعا لتصنيع الخمر وبعد عمل التحريات وأخذ الإذن القانوني تم مدهمة المصنع والقبض عليهم وتم العثور داخل المصنع على أدوات التصنيع وأدوات الكبس والملصقات وعدد كبير من الزجاجات المعدة للتوزيع وبمواجهتهم أقروا واعترفوا بما هو منسوب اليهم. وتم تحويلهم والمضبوطات إلى جهات الاختصاص لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم.

في إطار الجهود المبذولة لفرض هبة القانون وبتعليمات من وكيل وزارة الداخلية المساعد لشؤون الإقامة اللواء أنور البرجس بضبط السلوكيات السلبية الخارجة وإلقاء القبض على مخالفين قوانين العمل والإقامة. قامت الإدارة العامة لمباحث شؤون الإقامة (إدارة البحث والتحري) عن طريق أحد مصادرها السرية بضبط أحد الأشخاص من الجنسية الآسيوية يشتبه بالعمل والاتجار في المواد المسكرة المحلية حيث تم ضبطه بعدد من

«مباحث الإقامة» تمكنت من ضبط مكتب خدم وهمي و12 متغيباً و 9 مخالفين للإقامة و2 بدون أوراق ثبوتية

الإذن القانوني ، تمكنت قوة من مباحث شؤون الإقامة من ضبط عدد (12) شخصاً مسجل بحقهم بلاغات تغيب، و9 مخالفين لقانون الإقامة، وعدد (2) بدون أوراق ثبوتية. وتؤكد الإدارة استمرار الحملات والجهود الأمنية على مدار الساعة في كافة مناطق البلاد لفرض هبة القانون وضبط المخالفين والمطلوبين، وتهيب بالجميع عدم التستر على أي مخالف تجنباً للوقوع تحت طائلة القانون.

وفي إطار جهود الإدارة العامة لمباحث شؤون الإقامة - إدارة متابعة المخالفين، وبتعليمات من وكيل وزارة الداخلية المساعد لشؤون الإقامة اللواء أنور البرجس للتصدي لمكاتب الخدم الوهمية وضبط مخالفين لقانون الإقامة. فقد وردت معلومات عن وجود مكتب خدم وهمي بمنطقة الفروانية، وبتكثيف التحريات التي أكدت صحة المعلومات، وبعد الحصول على



قطاع الأمن الجنائي (إدارة مكافحة المخدرات) يضبط مقيماً أجنبياً وبحوزته (2) كيلو من مادة الماريجوانا

الشحن الجوي ، فتم تكثيف التحريات والتي أكدت صحة المعلومات الواردة ، وبعد استصدار الإذن القانوني تم ضبطه ، وبالتحقيق معه اعترف بصحة التحريات وأنه اعتاد على جلب كميات كبيرة من المخدرات الى البلاد بقصد الاتجار . كما اعترف بوجود طرد معه بداخله كمية من المواد المخدرة ، وبالانتقال الى مسكنه وتفتيشه تم العثور على (2 كيلو) من مادة الماريجوانا المخدرة.

في ظل الجهود الأمنية المكثفة لقطاع الامن الجنائي في ملاحقة مهربي وتجار المخدرات ، تمكن القطاع ممثلاً في الإدارة العامة لمكافحة المخدرات من ضبط مقيم من جنسية أجنبية وبحوزته طرد بريدي بداخله نحو (2) كيلو من مادة الماريجوانا المخدرة. وفي التفاصيل ، فقد وردت معلومات للإدارة العامة لمكافحة المخدرات تفيد بقيام مقيم أجنبي بجلب كميات كبيرة من مادة الماريجوانا المخدرة من موطنه الى البلاد عبر





وخلايا الجسم لحرقه بعملية الميتابوليزم (الأيض) لغرض إستخلاص الطاقه منه والتي يحتاجها جسم الإنسان للقيام بجميع أعماله وفعالياته. وللعلم فإن سكر الغلوكوز يختلف عن سكر تحلية غذائنا الذي يدعى سوكروز بينما سكر الفواكه يسمى فركتوز وحلاوته ضعف حلاوة السوكروز. إضافة لذلك فإن سكر الفركتوز يُمتص ويُنقل بواسطة الدم بسرعه أبطأ وأقل من سكر الغلوكوز وهذا مفيد للصحة بشكل عام وخصوصاً للمصابين بمرض السكري. إضافة لذلك فإن سكر الفركتوز (عكس السوكروز والغلوكوز) لا يحتاج الى الإنسولين لكي يتمكن من الدخول الى داخل خلايا الجسم لحرقه واستخلاص الطاقه منه وهذه فائده أخرى للمصابين بمرض السكري. غير أن هناك بعض المضار الصحيه من الإكثار من تناول الكربوهيدرات منها اضطراب الجهاز

الكربوهيدرات:

يجدر التنويه أن الكربوهيدرات ليست أساسيه لحياة الإنسان عكس البروتينات والدهون.

ومع ذلك فهي مصدر رئيسي لتزويد الإنسان بالطاقه - كل 1 غرام كاربوهيدرات يزود الإنسان بحوالي 4 سعره حراريه.

وتختلف نسبة مساهمتها بغذاء الإنسان حسب مستوى معيشته، ففي البلدان الفقيره، ونظراً لرخص ثمنها مقارنة بالبروتينات خصوصاً البروتينات الحيوانيه، فالكربوهيدرات تساهم بحوالي 70 % الى 80 % من تزويد الطاقه للإنسان بينما في البلدان المتطوره لاتساهم الكربوهيدرات إلا بحوالي 40 % من الطاقه المزوده للإنسان.

حينما تُهضم الكربوهيدرات داخل الجهاز الهضمي تتحول جميعها قبل إمتصاصها الى السكر الأحادي (الغلوكوز) الذي يُمتص من قبل الأمعاء الدقيقة وينقل بواسطة الدم الى جميع أنسجة

مكوّنات غذائنا

غذاء الإنسان من ناحية الكيمياء الحيويه يتكون من:
الكاربوهيدرات - البروتينات - الدهون
الفيتامينات - الأملاح المعدنيه والعناصر الغذائيه
الدقيقه - الماء

الماء:

أهميته أساسيه للصحة بل للحياة فهو يكوّن 70 % من جسم الإنسان، والإنسان لايمكن من العيش أكثر من يومين الى ثلاثة أيام بدون الماء - بينما البروده الشديده تُهلك الإنسان خلال ساعتين الى ثلاث ساعات.



د. غانم صالح مهدي العبيدي



الهضمي، لكن الضرر الرئيسي من الإكثار من تناول الكربوهيدرات هو مساعدتها وتشجيعها على زيادة الوزن ونشوء السمنة وأضرار ذلك على صحة الإنسان كثيره ومتعدده. بالإضافة لمساهمة الكربوهيدرات كمصدر مهم لطاقة الإنسان فإنها تزود الجسم بمادة السيلليولوز المغلفة لنشوياتها.

الفوائد الصحية للسيلليولوز:

رغم أن السيلليولوز لا تهضمه معدة الإنسان - ولذا فهو لا يعتبر غذاء له - إلا أن له فائدتين للصحة، اولاهما أنه بسبب عدم هضمه فلا يمكن للأمعاء إمتصاصه. ولذا فهو يبقى داخل الأمعاء وهذا يحفز حركة الأمعاء لدفعه خارجها عن طريق البراز وبذا يساعد على تجنب الإمساك. وثانيهما أن هذه الألياف السليلوزية في طريقها للخروج من القناة الهضمية تصل الى القولون الذي يحوي بكتيريا غير مَرَضِيه لها فوائد صحيه من ضمنها عملها على تخمير هذه الألياف وهذا ينتج أحماض دهنيه طياره تطلق سعرات حراريه مفيده للإنسان. وتوجد أربعة أنواع من الألياف الغذائية: السليلوز والهيميسيلليولوز وهما لا يذوبان بالماء، واللغنين وهذا غير ذائب جداً بالماء. أما النوع الرابع فهو البكتين وهذا ذائب جداً بالماء وهو يوجد بالخضروات، الفواكه، البقوليات، والشوفان.

الأضرار الصحية لعدم تناول الألياف الغذائية مع الطعام:

من ناحيه صحيه وبائيه فإن عدم الاهتمام وعدم الحرص على تناول الألياف الغذائية يقترن ويترافق مع أمراض مهمه وهي:

- 1- زيادة الوزن ونشوء السمنة ومشاكلهما الصحيه العديده.
- 2- زيادة ضغط الدم وأمراض القلب.

- 3- تكون النتوءات بالقولون مع إحتمال نشوء التهابات أو أورام خبيثه ببعض هذه النتوءات.
- 4- إلتهاب الزائده الدويه.
- 5- تكوّن حصوات المراره.
- 6- نشوء البواسير.
- 7- تخثر وتجلط الدم بدوالي الساقين.

بينما الحرص على تناول الألياف الغذائية مع الطعام له فوائد صحيه عديده منها:

- 1- إقلال السعرات الحراريه بالغذاء مما يجنب زيادة الوزن ومشاكله.
- 2- إبطاء خروج الطعام المتناول من المعده الى الأمعاء وهذا يساعد على إبطاء الشعور بالجوع
- 3- كون الألياف الغذائية لا تمتص من الأمعاء بل تبقى بداخلها مما يؤدي الى إقلال سرعة إمتصاص الطعام المهضوم من الأمعاء وهذا مفيد للصحة بشكل عام وللمصابين بالسكري بشكل خاص حيث أنه يبطئ سرعة صعود السكر بالدم مما يؤدي الى إقلال الحاجه للإنسولين وهذا أيضاً مفيد للناس بشكل عام (حيث أنه يريح البنكرياس) وللمصابين بالسكري بشكل خاص.
- 4- كثرة تناول الألياف الغذائية يساعد على الإحتفاظ بالسوائل داخل القولون لأن الألياف تمسكها وتحتفظ بها وهذا يجنب الإصابه ب:
 - أ- الإمساك.
 - ب- البواسير.
 - ت- دوالي الساقين.
 - ج- بروز نتوءات بالأمعاء مع إمكانية إلتهابها.





نقشة الشعارات

الطبعة التي تعتمد على الكتابة على الملابس، أو الرسومات التي تعتمد على الرموز من أبرز تريندات موضة خريف وشتاء هذا العام، ويمكنك اقتناء ملابس أو إكسسوارات تعتمد على تلك النقشات، وهي يطلق عليها اسم Logo Mania، ولم تكن هذه الموضة حديثة هذا العام، حيث أنها مستمرة منذ عام 2019، وقدمتها مؤخراً العديد من دور الأزياء العالمية مثل، لويس فيتون Louis Vuitton، ودولتشي أند جابانا Dolce & Gabbana، وفالنتينو Valentino.

نقشة الزهور

الزهور من النقشات التي يشتهر بها فصلي الربيع والصيف، إلا أن الأمر أصبح مختلفاً قليلاً، حيث أنها ستسيطر على إطلالات الفتيات طوال العام، لذا بدأت الكثيرات في البحث عن طرق لارتداء الفستان الفلوري في خريف 2021 للظهور بإطلالة حيوية في ظل انخفاض درجات الحرارة، خاصة أن العديد من دور الأزياء العالمية طرحت تلك النقشة على منصات عروض الأزياء من خلال تقديم مجموعاتها لخريف وشتاء 2021/2022، ومن أبرزها فالنتينو Valentino، وإزابيل ماران Isabel Marant وأوسكار دي لارينتينا Oscar De La Renta.

نقشة خطوط الشيفرون

نقشة الخطوط المتعرجة المعروفة بنقشة خطوط الشيفرون تسيطر على موضة خريف وشتاء هذا العام، وهي تحتوي على لمسة من الخداع البصري، حيث تجعلك تشعر وكأنها تتحرك في كل مرة تنظر فيها إليها، ولكنها تضيفي على الأزياء لمسة أنيقة وعصرية فخمة، وقدمتها العديد من دور الأزياء العالمية هذا العام، منها ميسوني Missoni وإترو Etro وأمبوريو أرمانى Emporio Armani وغيرهم.

تعتقد بعض الفتيات أن متابعة آخر صيحات الموضة والأزياء يقتصر على معرفة التصميمات الحديثة، والألوان التي تسيطر على كل. إلا أن الموضة لا تقتصر على ذلك فقط، بل توجد نقشات وطبعات أيضاً تسيطر على موضة كل موسم، وبعد إعلان دور الأزياء العالمية، والقائمين على الموضة في العالم عن موضة خريف وشتاء 2021/2022، إليك نقلاً عن موقع مجلة "ellearabia" النقشات والطبعات التي من المنتظر أن تسيطر على موضة خريف وشتاء 2022.



5

نقشات تسيطر على موضة خريف وشتاء 2022

نقشات جلد النمر

لطالما كانت نقشة جلود الحيوانات موضة طوال العام، لكن في خريف وشتاء 2022، تسيطر هذه النقشة على موضة الأزياء بشكل ملحوظ، فسواء كانت بطبعة الحمار الوحشي «زيبيرا» أو جلد النمر «تايجر» أو جلد الثعبان، فهي تضيفي على الإطلالة لمسة مختلفة، وظهرت تلك الطبقات في العديد من تصميمات دور الأزياء العالمية، منها مجموعات فندي Fendi ودولتشي أند جابانا Dolce & Gabbana ومايكل كورس Michael Kors.

الخدود البارزة والمنفوخة
والمشدودة والوجه الممتلئ
حلم كل فتاة، لأنها سر من أسرار
الجاذبية لدى المرأة.

الخدود مت أبرز ما يبرز وجه المرأة

عضلات الوجه، مع بعض التمارين بمعدل نصف ساعة يوميا لمدة ثمانية أسابيع، بما في ذلك تمارين اليوغا للوجه تشمل ما يلي:

- ارفعي عضلات الخدين بابتسامة، وضعي أصابع كل يد على جانبي الفم، مع رفع الخدين بالأصابع لمدة عشرين ثانية.
- أغلقي فمك، املا الخدين بكمية من الهواء على شكل (O) لمدة 45 ثانية، ثم قم بنفخ الهواء ببطء خارج الفم.
- افتحي فمًا بشفتين على شكل (O) ، مع وضع أصابع كل يد فوق الخد المليء بالهواء، وارفعه لأعلى لمدة ثلاثين ثانية.

وتكرر تلك التمارين على كامل الوجه عدة مرات خلال اليوم .

تمرين كنفخ البالونات ، فهو يعمل على تقوية عضلات الخد و بناءها مما يزيد من امتلاء الخدود كالتالي:

بعض النساء لديهن خدود نحيفة وغيرممتلئة لأسباب وراثية وغذائية وأسلوب حياة، لذلك فإنهن يقمن ببذل مجهود كبير في مختلف الطرق لتسمين الوجه ونفخ الخدود، إما جراحية أو غير جراحية. لكن بعض الفتيات يفضلن إتباع طرق طبيعية للحصول على الخدود البارزة وتسمين الوجه، دون الجوء إلى حقن البوتوكس أو خضوع للعمليات الجراحية التجميلية، للابتعاد عن المضاعفات والخطر.

أفضل طرق طبيعية للحصول على الخدود البارزة

الوجه الممتلئ يحافظ على مظهر الشباب وحيويته، ويعطي الجاذبية اليك أبرز طرق طبيعية لتسمين الوجه ونفخ الخدود سهلة وصحية.

تمارين اليوغا

يمكن ممارسة تمارين اليوغا للوجه من خلال تمرين الطبقة الخارجية من الجلد التي تغطي

- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- عمل مساج للبشرة وتدليك لها ، فهو يساعد في بقاء البشرة نضرة ويساعد أيضا في التخفيف من علامات التجاعيد .

الوصفات الطبيعية

هناك العديد من الوصفات الطبيعية التي تساعد في الحصول على خدود حمراء، منها:

قناع اللوز: طحن حفنة من اللوز، وخلطها مع بعض العسل، وبعض بتلات الورد المهروسة، و5 ملاعق صغيرة من عصير النعناع، للحصول على مزيج كريمي يُوضع في الثلجة لمدة 5-6 أيام، ثم يُوضع على الوجه قبل النوم كل يوم.

قناع الخيار والعسل:

يخلط بعض الخيار المبشور مع 1/4 كوب من عصير الليمون، ثم يُضاف عليهما 5 ملاعق صغيرة من العسل، و5 أخرى من الحليب، والقليل من دقيق القمح، وتخلط المكونات جيدا حتى يتشكل مزيج سميك ومتماسك يُوضع في الثلجة لمدة 5-6 ساعات، ثم يُوضع على الوجه لمدة 15-20 دقيقة، للحصول على خدود وردية بشكل طبيعي.



العادات الصحية

هناك العديد من العادات الصحية التي تساعد في الحصول على بشرة متوهجة، منها:

- الحرص على تناول الكثير من الخضروات والفواكه، التي تساعد في الحصول على بشرة متوهجة، خاصة تلك الغنية بفيتامين ب، وفيتامين هـ، والزنك، والفسفور.
- الحصول على القدر الكافي من الماء، حيث إنها تساعد على التخلص من السموم والصوديوم، ويحتاج الفرد في المتوسط قرابة 3 لترات من الماء في اليوم الواحد.
- الانتظام بالتمارين الرياضية، التي تساعد في الحصول على بشرة صحية، وخدود حمراء، وتخلص الجسم من السموم.

- نقوم بنفخ الفم تماما كما أننا سنقوم بنفخ بالونه.
- نقوم بإمساك الهواء في الخد لمدة دقيقة ثم نخرجه.
- من الأفضل تكرار التمرين 6 مرات يوميا.

تدليك الوجه

عندما تقومين بتدليك وجهك، اعلمي بأطراف أصابعك في حركات دائرية ناعمة حول منطقة خدك. تأكدي من تحريك بشرتك للأعلى وللخارج، تجنبي دفعه لأسفل لأن هذا قد يشجع على الترهل. ركزي على عظام الخدود والمنطقة القريبة من أنفك، وكذلك أسفل الخدين بالقرب من خط الفك.

○ التدليك اللطيف مثل هذا سيساعد على تحسين الدورة الدموية وسيجلب بعض اللون الوردي إلى وجهك.

○ اقرصي خديك لإضفاء لون وردي طبيعي. استخدم إصبعك الإبهام والسبابة للضغط برفق على الجزء اللحمي من خديك. اعلمي برفق ولكن بسرعة ، واضغط على كل خد حوالي 10 مرات في حين أن قرص خديك لن يجعلهما في الواقع ممتلئين، فإن هذه الممارسة ستسحب المزيد من الدم إلى خديك لمنح بشرتك أحمر خدود طبيعي.

○ لتبدو الخدود أكثر إشراقاً وأكثر شباباً بلون وردي وصحة مقارنة بالخدين مسحوب اللون.

عند قيامنا بعمل ريجيم ، يجب أن نتبع نظام غذائي متوازن ، وهذا النظام لا بد أن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية لجسم الإنسان ومفيدة للبشرة.

- نستطيع أن نحافظ على خدودنا أثناء فترة الريجيم من خلال الطرق الآتية:-
- الإكثار من شرب المياه ، فهي تساعد في الحفاظ على الوجه وأيضا تمد البشرة بالعديد من المعادن المفيدة التي تغذيها .
- الإكثار من تناول الكيوي والتفاح والبرتقال والفراولة ، هذه الأنواع من الفاكهة غنية بفيتامين ج المفيد جدا للبشرة .



تعكس الديكورات الملونة بالرمادي والبيج لوحة عصريّة في التصميم، أوروبّيّة الطابع، وخالية من أي تعقيد.

للونان الرمادي والبيج يستخدمان في المفروشات والأرضيات والسّاتر، بالإضافة إلى طلاء الجدران يُستخدم اللونان الرمادي والبيج في المفروشات وفي الأرضيات أي في البلاط أو خشب الباركيه وحتى السّجاد، وفي السّاتر، بالإضافة إلى كساء الجدران، سواء عن طريق طلاء الجدران أو ورق الجدران أو الخشب... علمًا أن الرمادي مناسب أكثر في الأقمشة، فيما البيج في الأسطح الصلبة، كالجدران والأرضيات، فضلًا عن المنسوجات.

يطبع اللونان الرمادي والبيج الديكورات بالهدوء، مع أهمية «تحريك» المساحة في هذه الحالة عبر اختيار تفاصيل براقة لها بلون الفضة أو الذهب الرائج أخيرًا، وذلك عن طريق الطاولة الجانبية أو شرائط الإستيل التي تكسو الجدران أو مكتبة التلفزيون...

أفكار في الديكور لتوظيف الرمادي والبيج



ديكورات باللونين الرمادي والبيج في المنزل العصري

غرفة جلوس عصريّة الطابع تتقدّمها تدرّجات عدة من اللون الرمادي المدمج بالبيج

ينتمي كلّ من الرمادي والبيج إلى فئة الألوان الحياديّة؛ تتوافر تدرّجات عدة من كلّ منهما، الأمر الذي يتطلّب تنسيق اللونين في ديكورات المنزل حتّى يطلّ الأخير إطلالة متوازنة، علمًا أن اختيار اللونين في المساحة كفيل يجعلها تبدو أكثر فسحة وفخامة وأناقة. كيف يمكننا أن نوزع اللونين في منازلنا بصورة تضيفي جمالاً وروحاً جديدة

النباتات الخضر «تنعش» المساحة المطبوعة ديكوراتها باللونين الرمادي والبيج

من منا لا يشعر بالراحة والهدوء عند رؤية اللون الأخضر في نباتات متوزعة في منازلنا بصورة منسقة يمكن تنسيق الرمادي والبيج في المساحة المفتوحة بالمنزل، والتي تجمع صالة الاستقبال بركن الطعام عن طريق اختيار الوسائد ملوّنة بأحد اللونين ومقاعد الكراسي بالآخر. أمّا لناحية الإكسسوارات، فهي تختار في هذه الحالة باللون الأقل استخدامًا من هذين اللونين في الأثاث. إشارة إلى بروز جماليّة كل من اللونين عند استخدام تدرّجات مختلفة منه، في المساحة الواحدة.



طريقة صنع الشمع المعطر

الفن، علم الكيمياء، البناء وأيضاً المجال الطبي. لم يقف الإنسان أمام الشمع بدون أن يقوم أيضاً بتطويره، فأصبح هناك شموع ذات ألوان زاهية وشموع عطرية متنوعة، جعلت من الشمع عنصر يرمز إلى الرومانسية والاحتفال. فلا نجد أي عيد ميلاد يخلو من وجود شمع وأيضاً الحفلات المبهجة، مثل حفلات الزفاف والسبوع وغيرها من الحفلات السعيدة. وقد أصبحت صناعة الشمع في البيت من الأشياء السهلة، والتي من الممكن أن تكون نواة لمشروع كبير ومتميز.

أصبح الشمع جزءاً لا يتجزأ من الديكور المعاصر الحديث، والذي يتميز بالجاذبية واللمسة الجمالية الفريدة من نوعها.

طريقة صنع الشمع المعطر بالتفصيل

للقيام بعمل الشمع المعطر لابد من وجود مواد محددة له، وكذلك اتباع الخطوات بدقة، وهذا ما سوف نقوم بعرضه في السطور القادمة.

حياتنا للتجديد، لذلك يسعدنا أن نقدم لكل متابعينا طريقة صنع الشمع المعطر بالتفصيل، فالشمع يعتبر من أحد منتجات الديكور حالياً. والتي يتم استخدامها بشكل كبير في كافة أنحاء العالم، كما إنه موجود الآن بوفرة كبيرة لأنه ديكور يتميز برخص ثمنه ويضفي جواً جميلاً من الهدوء والرومانسية في أي مكان يتم وضعه به. ويمكن عمل الشمع المعطر داخل المنزل بروائح وأشكال وألوان محببة وبأسهل طريقة ممكنة.

استخدامات الشمع قديماً

منذ قديم الأزل والإنسان يستخدم الشمع كمصدر هام للإضاءة أثناء الليل، وقد حدث هذا قبل أن يتم الاكتشاف العلمي للكهرباء. فالشمع قد اكتسب أهمية كبيرة لأنه بديلاً للإنارة ليلاً، لكن ورغم اكتشاف الكهرباء إلا أن ظل الشمع محتفظاً بمكانته عبر العصور في حياة البني آدم. قام الإنسان بتطوير الشمع والاستفادة منه في العديد من المجالات الأخرى في الحياة، مثل:





أولاً:

مواد لازمة لصنع الشمع المعطر كمية من الأعواد الخشبية المتوسطة الحجم والطول. شراء زيوت عطرية من العطار بشرط أن تكون خالية تماماً من أي كحول أو رائحة المصنعة. كذلك شراء كمية من الصابون السائل الخالي من العطر. إحضار إناءين مصنوعين من المعدن أحدهم كبير الحجم والآخر صغير الحجم. شراء القوالب التي سوف يتم وضع الشمع السائل بها وهي ذات أشكال وأحجام مختلفة حسب الرغبة. كذلك يمكن الاستعانة بالعلب البلاستيكية وكذلك الأكواب الزجاجية. كمية من الأكواب البلاستيكية التي تكون مخصصة لتحمل الحرارة العالية. شراء مجموعة من العلب البلاستيكية بأشكال مطلوبة حسب الرغبة. كمية قليلة من عطر محبب إلى النفس. إحضار فرشاة خشبية. وأيضاً إحضار بعض الملاعق الخشبية. توفير اثنين لتر ماء ساخن أو حسب الحاجة. شراء صبغات ألوان طبيعية من عند العطار حسب الألوان المحببة. بالإضافة إلى شراء الفتل الخاص بالشمع. كذلك شراء كمية شمع أبيض غير معطر، والكمية حسب الرغبة .

طريقة صنع الشمع المعطر بالتفصيل

القيام بسكب كمية الماء الساخن بالإناء المعدني الكبير الحجم. كذلك وضع الإناء على نار متوسطة، وتركه حتى مرحلة الغليان، وأيضاً وضع الإناء الصغير فوق الإناء الكبير أي فوق الماء الذي يغلي حتى يتم عمل حمام مائي ساخن. تقطيع الشمع الأبيض إلى قطع متناهية الصغر، ثم وضع هذه القطع بالإناء الصغير. ترك قطع الشمع الصغيرة بالإناء الصغير حتى تذوب تماماً وتتحول إلى سائل. بعد أن تتحول قطع الشموع الصغيرة إلى سائل يتم رفع الإناء من على النار. القيام بتحريك سائل الشمع في الإناء الصغير. حتى يتم التأكد تماماً من أنها ذابت ولم يوجد أي قطعة لا تزال على هيئتها. القيام بإضافة الكمية التي تم شرائها من الصبغات الطبيعية على سائل الشمع في الإناء الصغير. التقليل المستمر بالملعقة الخشب حتى يتم تجانس الشمع مع اللون الطبيعي. القيام بإضافة الزيت العطري على سائل الشمع في الإناء الصغير. كذلك القيام بتحريك كافة المكونات حتى تختلط تماماً مع بعضها البعض، بحيث لا يصبح هناك لون متكتل أو بقعة زيت لم تتجانس مع الخليط.



صلة الرحم

صلة الرّحم من الأمور التي أوجبها الدين الإسلامي، وهي تعني في العموم المحافظة على العلاقة التي تربط الأقربين بعضهم ببعض عن طريق الإحسان ودفع الخيرات إليهم وكف الأذى عنهم، ولقد حرم الله طبيعة الرّحم وأمر بوصلهم في قوله في سورة البقرة: ﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ - وَالْيَتَامَىٰ - وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا

الرَّزْقَةَ تَمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ﴾، والرّحم في الآية السابقة هم ذي القربى.

أهمية صلة الرحم

تكمُن أهمية صلة الرّحم في الشأن العظيم الذي جعله الله لها، فقد رفع الله من مكانة الأرحام وأمر بوصالهم ونهى عن مقاطعتهم في الكثير من مواطن القرآن الكريم، حيث قال تعالى في مطلع سورة النساء: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ

منها زوجها وبثّ منهما رجالاً كثيراً ونساءً - واتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ - إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾، [3] والمؤمن العاقل ينبغي عليه أن يحرص على الوصال الدائم فالمقاطعون لعنهم الله، حيث قال -تعالى- في سورة محمد: ﴿فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ* أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ﴾، [4] فعليه أن يحرص على الالتفات إلى أهمية صلة الرحم فيوصل أرحامه ولا

أحاديث نبوية عن صلة الرحم

أشارت السنة النبوية إلى أهمية صلة الرّحم كما أشار القرآن الكريم قبلها، كما بينت الفضل العظيم للواصلين أرحامهم، وفيما يأتي بعض الأحاديث الصحيحة فيما روي عن النبي -صلى الله عليه وسلم- في فضل صلة الرحم: [6] روت السيدة عائشة أم المؤمنين -رضي الله عنها- أن النبي -صلى الله عليه

وسلم- قال: «الرّحمُ مُعلَقةٌ بالعرشِ تقولُ مَنْ وصلني وصله الله، ومن قطعني قطعه الله». [7] روى أبو هريرة -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: «إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الْخَلْقَ، حَتَّى إِذَا فَرَغَ مِنْ خَلْقِهِ، قَالَتِ الرَّحْمُ: هَذَا مَقَامُ الْعَائِذِ بِكَ مِنَ الْقَطِيعَةِ، قَالَ: نَعَمْ، أَمَا تَرْضَيْنَ أَنْ أُصِلَ مَنْ وَصَلَكَ، وَأَقْطَعَ مَنْ قَطَعَكَ؟ قَالَتْ: بَلَى يَا رَبِّ، قَالَ: فَهُوَ لَكَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: فَاقْرُؤُوا إِنْ شِئْتُمْ: ﴿فَهَلْ

عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ﴾». [8] روى عبد الرحمن بن عوف -رضي الله عنه- ما جاء عن النبي -صلى الله عليه وسلم- في الحديث القدسي: «قَالَ اللَّهُ: أَنَا الرَّحْمَنُ وَهِيَ الرَّحْمُ، شَقَقْتُ لَهَا اسْمًا مِنْ اسْمِي، مَنْ وَصَلَهَا وَصَلْتَهُ، وَمَنْ قَطَعَهَا بَتَّتَهُ». [9] روى أبو هريرة -رضي الله عنه- عن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ»..

وصفه لمشاكل المراهقة، نقدم لكم الخطوط العريضة لعلاقتك بابنك المراهق أو ابنتك المراهقة.

المراهقة فترة تشهد تغيرًا كبيرًا في حياة كل مراهق، ويصاحبها تحولًا في المزاج والطباع والتمرد، ما يسبب المشكلات بين المراهق ووالديه، وتزداد هذه المشكلات إذا لم يقدر الوالدين طبيعة هذه المرحلة.

خطوط عريضة لعلاقتنا

بأبنائنا المراهقين

ويعرفان الطريقة الصحيحة للتعامل مع المراهق فيها، فوجود علاقة صحية وثقة متبادلة بين الوالدين والمراهق يساعد على عبور هذه الفترة بسلام، والخروج بعلاقة أفضل وأقوى تستمر مدى الحياة. أليكم نصائح التعامل مع الابن المراهق فأغلب مشكلات المراهقة بين الأم والأب وبين الابن تكون مرتبطة بشكل أو بآخر بأمر عشرة:

المسؤولية: ربما ترين ابنك مهما كبر صغيرًا، والحقيقة أنه ليس كذلك، والمراهق على الأخص يرى ويدرك أنه كبير الآن، كبير بما يكفي ليتحمل مسؤولية نفسه في كثير من الأمور، كوني ذكية واسمحي له بتحمل مسؤوليات يمكنه تحملها، واسأليه عنها، من

ناحية سيقدر لك ثقتك فيه، ومن ناحية أخرى سيتعلم كيف يتحمل المسؤولية.

الأحترام: عاملي ابنك باحترام يعاملك باحترام، وعاملي الجميع باحترام تعلمي ابنك أن يتعامل باحترام مع الجميع أيضًا، قواعد سهلة وبسيطة ومريحة، فقط تمسكي بها، لا تسمح لنفسك أن تسببي ابنك أو تنفعلي عليه أو تحرجيه أمام الآخرين.

الحدود الواضحة: ما الذي يخلق الصراع بين الأبناء والأبناء؟ إما أن تكون الحدود والقواعد ظالمة وإما أن تكون غير واضحة، يجب أن تكوني محددة وصريحة عندما تضعين القواعد بحيث لا تقبل معنيين، ولا تسمح لحدوث سوء فهم،

تذكري أن المراهقين أذكى جدًا في إيجاد منافذ في تلك القواعد.

التغيير: لقد كبر ابنك وتغير وسوف يتغير أكثر وأكثر، وكل شهر يمر يتغير فيه أكثر شيء، ويرغب في تعلم ألف شيء، ويترك ألف شيء، عليك أن تتقبلي فكرة التغيير حتى تستطيعي التعامل معه وتصبحي أما رائعة لمراهق رائع.

تأثير الآخرين: لست وحدك من تربين ابنك وتؤثرين فيه، هناك أصدقائه، ومدرسته، والشارع، والتلفزيون، والإنترنت، لا أقول لك احبسي ابنك وامنعيه من كل هذا، على العكس، تقبلي هذه الحقيقة وتعاملي معها، احميه

حقًا بأن تكوني منفتحة على كل ما يتأثر به ابنك، وإذا كنت ترفضين شيئًا عليك التعامل بحذر وذكاء، المنع ليس حلًا، وبالتأكيد ليس لابن في مرحلة المراهقة.

الأصدقاء: الصداقة مهمة في حياة المراهقين، ذلك لأن المراهق يهتم جدًا أن يكون مقبولًا من أصدقائه، وبالتالي يتأثر بهم حتى ينال إعجابهم، ربي ابنك منذ صغره على الاستقلال والثقة بالنفس حتى يكون واعيًا عندما يتعامل مع أصدقائه ويستطيع أن يقول بسهولة «لا»، وحتى يقتصر الأمر على صداقة جيدة تثري وقته وعقله ولا يتغير فيها للأسوأ.

الثقة: أعرف أن الثقة قد تختلف درجتها من ابن لآخر، فقد ترى

الأم اندفاعًا وتهورًا من ابن، وتعقلًا وحرصًا من ابن آخر، لكن ابدئي بالثقة أولًا، ثقي بابنك واحرصي على أن يعرف أنك تثقين به، عندما يشعر ابنك أنك تثقين به سوف يعمل جاهدًا ليكون عند حسن ظنك به ولا يفقد ثقتك أبدًا.

التواصل: ليكن بينكما حوار دائم، وحكايات متبادلة، وأخبار، ومناقشات، ونشاطات مشتركة، كوني موجودة في حياة ابنك كطرف يتكلم معه وليس فقط يتلقى الأوامر منه أو ينفذ طلباته، سيسهل عليك التواصل أمورًا كثيرة، إذا كانت العلاقة جيدة بينك وبين ابنك سيسهل عليك مثلًا أن تحدثيه عن التدخين أو المخدرات أو البلوغ. تذكري أيضًا أن تستخدمى مهارات التواصل من هدوء في

الحديث وصراحة، كذلك تعلمي التفاوض للوصول لحلول مقبولة للطرفين.

الخصوصية: هل تذكرين عندما كنت في سن المراهقة وتغلقي على نفسك الباب لتجلسي وحدك، تستمعين للموسيقى أو تكتبين أو تفكرين أو حتى تتكلمين في الهاتف مع أصدقائك؟ سيفعل ابنك ذلك أيضًا، فاقبلي ذلك بصدر رحب، واحترمي خصوصيته.

المساندة: هناك خط رفيع بين المساندة والتحكم، عندما يأتي إليك ابنك يطلب منك النصيحة أو المساعدة، اعرضي عليه ما تفكرين فيه، واتركي له القرار في النهاية، لا تتشبهي بأن ينفذ اقتراحك بحذافيره، كوني بجانبه دائمًا.



الأمير يهنئ رئيس نادي الكويت بالفوز باللقب

بعث صاحب السمو الأمير الشيخ نواف الأحمد ببرقية تهنئة إلى رئيس مجلس إدارة نادي الكويت خالد الغانم عبر فيها سموه عن خالص تهانیه بمناسبة فوز فريق الكويت في المباراة النهائية لبطولة كأس الأمير للموسم الرياضي (2020 - 2021)، مشيدا سموه بالأداء المتميز للفريقين وبما اتصفوا به من تنافس شريف خلال المباراة، راجيا سموه للجميع كل التوفيق للإسهام في رفع مستوى الرياضة الكويتية لتحقيق المزيد من الإنجازات والبطولات على الصعيدين الإقليمي والدولي. وبعث سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد ببرقية تهنئة إلى رئيس نادي الكويت خالد الغانم ضمنها سموه خالص تهانیه بمناسبة الفوز بالكأس، مشيدا سموه بالروح الرياضية التي تحلى بها الفريقان خلال المباراة وبروح المنافسة التي تمتعت بها كافة الفرق الرياضية المشاركة في البطولة، متمنيا سموه للجميع التوفيق للإسهام في تحقيق المزيد من الإنجازات في المجال الرياضي. كما بعث سمو رئيس مجلس الوزراء الشيخ صباح الخالد ببرقية تهنئة مماثلة.

توجه لإقامة السوبر وكأس ولي العهد في يناير

تعقد لجنة المسابقات اجتماعا، بعد غد، لوضع تصور لاستمرار النشاط، في حال تأجيل دورة الألعاب الخليجية، المقرر إقامتها في البلاد من 9 إلى 19 يناير المقبل. وفي حال قررت اللجنة الأولمبية الكويتية تأجيل البطولة، خلال الاجتماع الذي سيعقد اليوم، فإن النية تتجه داخل لجنة المسابقات بتقديم الجولة التاسعة من منافسات دوري الممتاز لتقام يومي 8 و9 يناير المقبل. كما تتجه النية إلى تقديم موعد السوبر الذي سيجتمع الكويت والعربي، ليقام في يناير بدلا عن أحد أيام 16 و17 و18 فبراير، إلى جانب إقامة الدور الأول لبطولة كأس سمو ولي العهد في يناير المقبل. من جهة أخرى، تعلن اللجنة الفنية خلال الأيام القليلة المقبلة شغل منصب مدير المنتخبات الوطنية، والذي بات خاليا، باستقالة عضو مجلس الإدارة أحمد عجب.

كأس الأمير «ذهب أبيض»

في الجهة اليمنى ومرر كرات عدة ثمينة لم تستغل، كما أفسد الظهير الأيسر تراشي على فريقه كرات عرضية بتمريراته السيئة. وفي الشوط الثاني أحدث مدربا الفريقين تغييرات لتعزيز خطوطهما، فزج مضوي بمهاجمه روماريو بدلا من محمد خليل، فيما ادخل معلول عبدالمحسن تركماني بدلا من أحمد الزنكي، وتبادل اللاعبون الهجمات، ومرر عيد الرشيدى النشط كرة عرضية مرت من أمام الجميع «71» ولكن المدرب قام بإخراجه وادخل مكانه عبدالله ماوي في تصرف مفاجئ، حيث كان مصدر خطورة في الجهة اليمنى إلا إذا كان تبديله بسبب الإصابة، فيما حافظ لاعبو الأبيض على تقدمهم وقاتلوا ببسالة واخترقوا دفاع الأصفر أكثر من مرة، وكاد طلال الفاضل أن يضيف

قوية سددها عيد الرشيدى وضاعت على الأصفر فرصة تسجيل هدف محقق. وكان مدرب الكويت نبيل معلول قد بدأ بتشكيلة هجومية زج بها الثلاثي الخطر فيصل زايد وأحمد زنكي ومبوكانى في المقدمة والذين احسنوا في استغلال الكرات القصيرة المتبادلة من الوسط واخترق دفاع القادسية أكثر من مرة، ورد القائم كرة من فيصل زايد بعد ان احسن في تسديدها من فوق حائط الصد «45».

أما مدرب القادسية الجزائري خير الدين مضوي فقد بدأ بالثلاثي بدر المطوع وعيد الرشيدى وأحمد الرياحي، وتناقل لاعبو الكرة كثيرا ولكن النهاية كانت معدومة، حيث عجز لاعبو عن ادخال الكرة الشباك بسبب التعجل وعدم التركيز، وفتح عيد الرشيدى جبهة

توج الكويت «العميد» بطلا لكأس صاحب السمو الأمير للمرة «15» في تاريخه بعد تغلبه أمس في المباراة النهائية على منافسه اللدود القادسية بهدف نظيف في مهرجان الكروي الذي احتضنه ستاد جابر الدولي برعاية صاحب السمو الأمير الشيخ نواف الأحمد الذي أناب عنه سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد لحضور المباراة. وقد احتفلت جماهير العميد باللقب مع فريقها طويلا.

بدأ الشوط الأول بهجوم من القادسية من أجل تسجيل هدف سبق إلا أن المهاجم الكونغولي مبوكانى باغت دفاع القادسية واستخلص كرة من بين اللاعبين وسددها زاحفة في الزاوية الضيقة للحارس خالد الرشيدى في الدقيقة «26»، وبعدها ردت العارضة كرة



الجزائر بطل كأس العرب

ستاد البيت يدخل التاريخ

وقد شهدت المباراة النهائية لبطولة كأس العرب بين تونس والجزائر حضور 60456 متفرجا في ستاد البيت، مسجلا ثاني أكبر حضور جماهيري بعد مباراة قطر والإمارات التي انتهت بفوز العنابي بخماسية نظيفة في 10 الجاري خلال منافسات الدور ربع النهائي للبطولة، والتي شهدت حضور 63439 متفرجا.

هذا، وقد ظهر التونسي ياسين مرياح في مدرجات الملعب، علما انه أصيب في الدور قبل النهائي بقطع في الرباط الصليبي أمام مصر، وحرص لاعبو منتخب تونس على مواساة مرياح وكذلك الجهاز الفني، بعد غيابه عن المباراة النهائية، إذ كان من ركائز الدفاع، حيث شجع مرياح زملاءه من داخل أرض الملعب قبل انطلاق المباراة، مستندا على عكازين.

تسلم قائد منتخب الجزائر ياسين براهيمي كأس البطولة ومبلغ 5 ملايين دولار والميداليات الذهبية، فيما نالت تونس جائزة المركز الثاني مبلغ 3 ملايين دولار والميداليات الفضية.

هذا، وشهد صاحب السمو أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني حفل ختام بطولة كأس العرب، كما شهد حفل الختام حضور رئيس الاتحاد الدولي جيانى إنفانتينو، ورئيس الاتحاد الآسيوي لكرة القدم الشيخ سلمان بن إبراهيم آل خليفة، ورئيس اتحاد الكرة الشيخ أحمد اليوسف ورئيس الاتحاد الأفريقي باتريس موتسيبي، وعدد من الوزراء ورؤساء اللجان الأولمبية والاتحادات بالدول العربية ورؤساء البعثات الدبلوماسية المعتمدين لدى قطر وكبار المسؤولين في المجال الرياضي.

دون المنتخب الجزائري اسمه بأحرف من ذهب عندما توج بلقب النسخة العاشرة من بطولة كأس العرب لكرة القدم 2021، بعد فوزه على المنتخب التونسي بهدفين نظيفين، في المباراة النهائية التي جرت بينهما مساء أمس على ستاد البيت في مدينة الخور القطرية.

ويدين منتخب «محاربو الصحراء» بالفضل في حصد اللقب الغالي لنجميه، البديل أمير سعيود الذي سجل هدف مباراة الوحيد بالدقيقة 99، (9 من الشوط الأول الإضافي) بعد انتهاء الوقت الأصلي بالتعادل السلبي، وياسين براهيمي بالدقيقة 121 (31 من الشوط الثاني الإضافي).

ويعتبر هذا اللقب هو الأول لمنتخب الجزائر، فيما توجت تونس بلقب النسخة الأولى عام 1963. وقد



ملك العنزى

تحرز ذهبية «كرة الطاولة» في «البارالمبية الآسيوية»



جدارة يعكس إرادة وإصرار ذوي العزيمة لتمثيل الكويت بصورة مشرفة في البطولات الآسيوية والعالمية. ومن جهتها أعربت اللاعبه ملك العنزى عن سعادتها بحصولها على المركز الأول والفوز بالميدالية الذهبية ورفع علم دولة الكويت في المحافل الدولية. وأهدت هذا الفوز والإنجاز الى شعب الكويت والأسرة الرياضية الكويتية مؤكدة الحرص والاستمرار بالمحافظة على هذا المستوى المتميز لتمثيل الكويت بصورة مشرفة ورفع العلم في منصات التتويج. ويشترك في دورة الألعاب البارالمبية الآسيوية التي تستضيفها مملكة البحرين ستة لاعبين من دولة الكويت وأكثر من 1500 رياضي تقل أعمارهم عن 20 عاماً.

حصلت لاعبة منتخب الكويت لكرة الطاولة للمعاقين ملك العنزى اليوم السبت على الميدالية الذهبية بعد فوزها على نظيرتها التايلندية في المباراة النهائية التي أقيمت بينهما على صالة «المدينة» الرياضية في المنامة بنتيجة ثلاثة أشواط مقابل واحد وذلك في إطار دورة الألعاب البارالمبية الآسيوية الرابعة التي تستضيفها مملكة البحرين.

من جانبها، قالت السكرتير العام للجنة البارالمبية الكويتية شريفة الغانم في تصريح صحفي أن اللاعبه ملك قدمت خلال التصفيات الآسيوية أداءً متميزاً وقويًا استحققت من خلاله الوصول للمباراة النهائية والحصول على المركز الأول والفوز بالميدالية الذهبية. وأضافت أن هذا الإنجاز الذي حققته اللاعبه ملك بكل

«هايدو كان» تطلق بطولة كأس الكويت لهواة القدم

حيث فاز فريق سوبركيك على فريق هايدو 2-0، وتعادل انسباير وكان 1-1، كما فاز كويت سوكر على انسباير 2-0، وانسباير (أ) على القمة 2-4، وفريق كان على أوركمل 3-2، كما تعادل انسباير (ب) وسوبركيك 1-1. وفي ختام الجولة الأولى شدد الصالح على أهمية ممارسة الرياضة المناسبة لكل شخص لما لها من أهمية كبرى في تحسين نوعية الحياة والوقاية من الأمراض، متمنيا التوفيق لجميع الفرق المشاركة في البطولة.

القدم، وبهذه المناسبة صرح مدير أكاديمية هايدو عبدالله الصالح، أن هذه البطولة تعاون مشترك بين الأكاديمية وحملة «كان»، وأنها ضمت 8 فرق من الأكاديميات المعتمدة لفئة الكبار، هي: هايدو - انسباير - كان - القمة - كويت سوكر - أوركمل - سوبركيك - انسباير ب. وبين الصالح أن الدوري ضم 4 فرق في كل مجموعة، وسيتأهل صاحب المركز الأول والثاني من كل مجموعة إلى الدور قبل النهائي ومن ثم النهائي. واختتمت الجولة الأولى من مباريات البطولة بشكل مميز،

انطلقت بطولة دوري الهواة الكويتي للموسم الرابع بمشاركة 20 فريق من الإكاديميات الرياضية المعتمدة، بمشاركة ما يقارب 600 لاعب كمن الشباب الرياضي انطلقت البطولة على ملاعب الهيئة العامة للرياضة بمنطقة السرة ومنطقة مبارك الكبير حيث افتتحت البطولة بمباراة جمعت بين أكاديمية هايدو وأكاديمية ف م، وفاز بها هايدو بنتيجة هدفين مقابل هدف وتستمر فعاليات بطولة دوري الهواة الكويتي لمدة ثلاثة شهور تحت رعاية الهيئة العامة للرياضة والاتحاد الكويتي لكرة

الأهلي المصري سوبر إفريقيا للمرة الثامنة

عادت بعثة فريق الكرة الأول بالنادي الأهلي أمس إلى القاهرة قادمة من العاصمة القطرية الدوحة، بعد الفوز بلقب السوبر الإفريقي على حساب الرجاء المغربي 5-6 بركلات الترجيح، عقب انتهاء الوقت الأصلي للمباراة بالتعادل بهدف لكل فريق.

كان حميد أحماد تقدم للرجاء المغربي بالهدف الأول في الدقيقة 13، قبل أن يخطف طاهر محمد طاهر التعادل للأهلي في الدقيقة 89، ليحتكم الفريقان إلى ركلات الترجيح التي ابتسمت لبطل مصر.

وقررت إدارة الأهلي برئاسة محمود الخطيب صرف مكافأة إجمالية 50 ألف جنيه لكل لاعب، بالإضافة إلى المكافأة التي تنص عليها لائحة الفريق، والتي تبلغ 50 ألفاً هي الأخرى، ليصل إجمالي المكافآت إلى 100 ألف. وابتعد الأهلي عن أقرب منافسيه في قائمة أكثر الأندية الإفريقية تحقيقاً للقب السوبر الإفريقي، بعد أن رفعه رصيده 8 ألقاب، حيث توج باللقب أعوام 2002، 2006، 2007، 2009، 2013، 2014، 2020، 2021، وفشل في تحقيقه مرتين فقط عامي 1994، 2015.

كما أن هذا اللقب هو الثاني على التوالي للأهلي بقيادة الجنوب إفريقي بيتسو موسيمان، بعد أن حقق اللقب على حساب نهضة بركان بهدفين نظيفين الموسم الماضي، لتكون ثالث مرة يستطیع الأهلي الاحتفاظ بكأس السوبر موسمين متتاليين، حيث نجح في الفوز باللقب موسمي 2006 و2007، ثم الفوز بلقب 2013 و2014.



كارلو أنشيلوتي: مودريتش وكروس وكاسيميرو أفضل خط وسط في العالم

قال مدرب ريال مدريد، كارلو أنشيلوتي، إن الثلاثي المكسب من الكرواتى لوكا مودريتش، والألماني توني كروس، والبرازيلي كاسيميرو، هم أصحاب «أفضل خط وسط بالعالم في التوقيت الحالي». وذكر أنشيلوتي، في مقابلة مع صحيفة أس الرياضية: «مودريتش، كروس وكاسيميرو يشكلون أفضل خط وسط في التوقيت الحالي، ربما يتم اعتبار لاعبي خط الوسط الذين يتحولون من منطقة الدفاع إلى منطقة الهجوم أكثر كلاسيكية، لكنهم يمتلكون الخبرة الكبيرة والكثير من مهارات كرة القدم لدرجة التميز، كما أنهم ينسجمون مع بعضهم البعض بشكل جيد جداً. فعندما يلعب الثلاثة جنباً إلى جنب، فلا يمكن أن يدخلوا في مقارنة مع أحد».

وأشاد المدرب الإيطالي باللاعبين الشباب في صفوف الريال: «اللاعبون الشباب أمثال كامافينجا، فالفيردي وغيرهما، ينبغي أن يعلموا المستقبل الواسع الذي سيكون أمامهم، حيث سيكونون مثل الأسماء التي نكرتها من قبل: مودريتش وكروس وكاسيميرو. إنهم يلعبون مع الأفضل في العالم، وينبغي أن يتذكروا هذا، ويعلموا أن المستقبل سيكون لهم». وأضاف: «كامافينجا يمتلك الجودة والقوة الهائلة، لكنه ينبغي أن يتعلم ويكتسب الخبرة والمعرفة في المركز الذي يلعب به. لا يزال لا يمتلك ذلك، لكن كيف سيفعل ذلك وهو في الـ19 من عمره. ففي كل يوم يتدرب فيه كامافينجا مع مودريتش، كروس وكاسيميرو سيتعلم منهم. أنا على يقين أنه يتعلم شيئاً أكثر من مرانته مع زملائه الثلاثة أكثر من تعليماتي».

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

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

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الأسم الأول

والمنطقة السكنية

سؤال من هدى - مبارك الكبير :

أعاني من التهاب بالمفاصل ودائماً أشعر بتيبس
بعضام القدم ما الحل وكيف يمكنني أن أشعر
بالمرونة مرة أخرى برجلي ؟

العظام بعضها ببعض أكبر .. من أهم
الوسائل التي يمكن أن تجنبك الإصابة
بهذا الالتهاب الحفاظ على الوزن، ممارسة
رياضة مناسبة، وللعلاج يوجد العديد
منها :

- المعالجة الفيزيائية (Physiotherapy) مع
استعمال تمارين لتقوية العضلات.
- حقن أدوية إلى داخل المفصل.
- استعمال أجهزة داعمة، مثل: العكازين،
أو عصي المشي.
- المحافظة على الوزن.
- الجراحة، عند عدم نجاح أي من هذه
العلاجات في تخفيف الأوجاع.

الجواب: علاج تساقط الشعر، يبدأ باكتشاف

السبب الرئيسي لهذه المشكلة. إذا كنت تعاني
من فقدان حوالي 100 شعرة يومياً، يمكنك علاج
تساقط الشعر بروتين العناية بالشعر، الذي يعتبر
أمراً طبيعياً. أما إذا كنت تواجه مشاكل أدت الي
ازدياد نسبة تساقط الشعر، يجب عليك استشارة
طبيب للأمراض الجلدية ، ولا تنسى أن فعالية
علاج تساقط الشعر تكتمل في تجنب كل الأسباب
والعادات السيئة التي تزيد من تساقط الشعر.

سؤال من علي - الفردوس :

اعاني من سقوط بالشعر . وبدء لظهور اعراض الصلع ..
وهذا مؤثر على نفسياً ؟

سؤال من احمد - الفردوس :

أعاني من ارتفاع الكوليسترول في الدم؟
ما هي النصيحة التي أستطيع اتباعها للتخلص
من هذا الارتفاع؟

الجواب: طبعاً المتابعة الطبية مهمة جداً
لمراقبة هذا الارتفاع ، أما ما نستطيع أن ننصح
به للوقاية من ارتفاع الكوليسترول فهو:

- ممارسة النشاط البدني بشكل دائم.
- تجنب جميع منتجات التبغ الذي من شأنه أن
يقلل من خطر الإصابة بالكوليسترول المرتفع.
- تناول الطعام الصحي والغني بالألياف

- الغذائية والذي له فعالية في خفض مستويات
الكوليسترول.
- الامتناع عن تناول الأطعمة المحتوية على
دهون متحولة.
- الحرص على استهلاك أنواع مختلفة من
الخضار والفواكه بشكل دائم، زيادة استهلاك
الأسماك لاحتوائها على مستويات منخفضة
من الدهون مقارنة باللحوم والدجاج .

سؤال من علا - الدعية:

اشتكى دائماً من ألم في الجسم وتكسير وخمول وعندي
رغبة في النوم كثيراً لدرجة أن أعمال المنزل اليومية
اصبحت غير قادرة على القيام بها واجاب الدكتور انه ضغط
منخفض او أنيميا مع العلم اني قمت بعمل تحاليل ولا يوجد
انيميا والضغط مضبوط بس يوجد انخفاض حاد
في فيتامين د. النسبة 22 ؟

الجواب: ينصح بعمل فحص وظائف

الغدة الدرقية وفيتامين ب12، وفحص
هشاشة عظام، من الضروري اخذ
فيتامين د 5000 وحدة دولية لمدة
شهرين مرة اسبوعياً، ثم مرة في الشهر
لمدة ستة اشهر والتغذية بشكل جيد
والنوم بشكل كاف ومراجعة اخصائي
غدد صماء وسكري او اخصائي عظام .

كل دقيق صغير في الكون وكل كبير هائل فيه يدور في نفس الاتجاه، وتبدو عظمة الله جل في علاه في الترتيب العلائقي لدوران هذه الأجسام، فكل دقيق صغير في الكون يدور حول ما هو أكبر منه فالإلكترون يدور حول النواة، والنواة أكبر من الإلكترون، والأرض تدور حول الشمس، والشمس أكبر من الأرض، والمجموعة الشمسية تدور حول مركز المجرة، والمجرة أكبر ببلايين المرات من المجموعة الشمسية، والمجرة تدور حول التجمع المجري وهو أكبر ببلايين المرات من المجرة، وكل مفردات الكون في هذا النسق وضمن هذه المنظومة العلائقية تدور وتطوف حول واحد وهو رمز لوحداية الله وعبودية خلقه أينما كانوا ومهما كانوا له، فكل ما في السموات والأرض زوجي المادة وأقطاب المادة الموجب والسالب، المادة الظاهرة والمادة الخفية، الذكر والأنثى، ولا يبقى في الكون إلا معنى واحد للتوحيد وهو وحدانية الله.

يعد الطواف واحداً من أهم أركان الحج وبدونه يبطل، كما يعد واحداً من أركان العمرة الثلاثة وبدونه تبطل العمرة أيضاً فما هو الطواف، وما هي أبعاده الكونية ؟

للطواف شروط وسنن وآداب معروفة منها الطهارة والنية وستر العورة، وأن يكون داخل المسجد الحرام، فتكون الكعبة المشرفة على يسار الطائف، ويبدأ الطائف طوافه بالحجر الأسود ويختتم به، ويكون الطواف سبعة أشواط. فالطواف إذن ركن هام في كل من الحج والعمرة، وإذا كان الحج قد فرض مرة في العمر فإن العمرة تؤدي في العمر مرات ومرات لمن قدر عليها فهي سنة واجبة لقوله تعالى (وأتموا الحج والعمرة لله) - (البقرة من الآية 196)، وقول رسول الله صلى الله عليه وسلم للسائل: حج عن أبيك واعتمر، (أصحاب السنن وصححه الترمذي) .

والطواف في حد ذاته عبادة يثاب عليها المرء وهو كالصلاة إلا أن الصلاة لا كلام فيها.. قال صلى الله عليه وسلم الطواف حول البيت مثل الصلاة إلا أنكم تتكلمون فيه فمن تكلم فلا يتكلم إلا بخير، وثواب الحج والعمرة كبير قال صلى الله عليه وسلم (العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة) .

والطواف كما قلنا سبعة أشواط حول البيت الحرام، والشوط الواحد يبدأ من الحجر الأسود وينتهي عنده كذلك، فما أبعاده الكونية والمعرفية ؟ وما علاقته بالكون ؟ وإلى أي حد يمكن أن يشكل اتحاداً من الإنسان بالكون في خضوعهما وتسبيحهما وعبوديتهما للخالق البارئ عز وجل ...؟

يقول العلماء: إن الطواف الذي يتم حول الكعبة المشرفة يتم في عكس اتجاه عقرب الساعة، وهو نفس اتجاه الدوران الذي تتم به حركة الكون من أدق دقائقه إلى أكبر وحداته، فالإلكترون يدور حول نفسه ثم يدور في مدار حول نواة الذرة في نفس اتجاه الطواف أي عكس حركة عقارب الساعة، والذرات في داخل السوائل المختلفة تتحرك حركة موجبة، حتى في داخل كل خلية فإنها تتحرك حركة دائرية موجبة، والبروتون بلازم أيضاً يتحرك حركة دائرية في نفس الاتجاه، وإذا أخذنا حركة الأجسام الكبيرة والأجرام السماوية فإننا نجد أنها تدور أيضاً نفس دورة الطواف أي في عكس اتجاه عقارب الساعة.

الطواف حول الكعبة



حتى نلتقي

اعلنت وزيرة الصحة النيوزلندية انه لن يتمكن اي شخص ولد بعد 2008 من شراء السجائر او منتجات التبغ في حياته ..

وجاء هذا التصريح من خلال القانون والمتوقع ان يتم ادراجه للتصديق عليه من البرلمان في العام 2022 م وقد صرحت وزيرة الصحة ان هذه الخطوة جزء من حملة شاملة من التدخين .

ومن ضمن اهم بنود هذه الحملة هو خفض معدل التدخين في نيوزلندا الي 5% بحلول عام 2025 في حين ان معدلات التدخين بين البالغين في نيوزلندا بلغت 13% ومن بعض بنود حملة التدخين المزمع تطبيقها :

- 1- خفض عدد المتاجر المصرح لها لبيع التبغ من 8000 متجر الي 500 متجر.
- 2 - زيادة السن القانونية للتدخين تدريجيا في كل سنة بعد التطبيق .
- 3 - التضييق علي بيع السجائر الالكترونية .
- 4 - تقييد المواقع والانشطة المصرح لها لبيع السجائر .
- 5 - تحديد سعر ادني للتبغ .

مع ملاحظة ان نيوزلندا كانت رائدة في مكافحة التدخين ومن برامجها السابقة :

في عام 1990 منعت نيوزلندا قطاع التبغ من رعاية اي انشطة رياضية.

وفي عام 2004 حظرت البلاد التدخين في الحانات .

وعند تطبيق هذا المشروع الرائد سيتم توفير نفقات تقدر قيمتها من 5,5 مليار دولار نيوزلندي ما يعادل 3,74 مليار دولار امريكي .

وقد جاءت هذه الخطوة بعد وصول عدد الوفيات السنوية في نيوزلندا الناجمة من التدخين حوالي 5000 شخص .

وهنا خطر ببالي السؤال التالي ...

كيف سيكون الحال فيما لو طبقت هذه السياسات في الدول العربية التي تشهد بعضها معدلات تدخين مرتفعة ؟؟

أنور بورحمه



مع تحياتي

ألعام الجديد .. وليد سابقه ، ووريث لاحقه! منه نأمل بالتوفيق والفرح.

في الجديد، نكريات الأمس، عندما كان الانسان وليداً! والعام الجديد كالنخلة! فرعها قائم، تغمره سعفات رقيقة ووسطه سعفات خضراء. وأعلاه سُعيفات صغيرة، تبشر بالمستقبل! تُدعي بالقلبة!.

والعام الجديد، نبت ينمو من أماننا وبين أيدينا، بساعاته وأيامه، نهاراً للعمل وحلماً بالأمل. والعام الجديد مثل سفينة بناها قَلافٌ وأصلها شجرة ، والرحم الذي حملها هو الأرض، وزمنها حركة الأرض حول نفسها من أمام الشمس! وفي حول الشمس، لكمال العام!

والعام الجديد، فرصة أخري لعطاء جديد! وإغراءً آخر للمحاولة، تحد مسافر للإبداع، أمام عمر الانسان القصير!

ألعام الجديد مسرحيةٌ فُكاهيةٌ أمام الطفولة، في متحفٍ عريق!.

والعام الجديد، كتاب تاريخ شامل، أمام المواطن قلبه وفكره .. الوطن المجيد!

أتمني من الأعماق كل الأمن والأمان لوطننا الغالي الكويت، والصحة والعافية لأميرنا، وأن يكون عامنا الجديد خير وبركة على الأمة الإسلامية والعالم أجمع .. لوطننا وأيدنا كل العزة والرفاه والتقدم، ولكل شريف على هذه الأرض الطيبة أجمل التهاني والتبريكات وأن يكون عاماً خالي من كل ما يدخل القلق على النفس والله خير الحافظين .

د. حصة الشاهين

كباننا

الليوت الأولي فإيبيأ
بذاء السمئة

الصغار من العولمة السمئة ليرتاد الباء العولمة لآسمه السمئ
الصغار الباء العولمة البولمة من العولمة سمئة البولمة البولمة البولمة

كباننا

عودة الروح
للمدارس

وزارة العولمة لعلل بولمة البولمة البولمة مع بولمة البولمة
البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة

كباننا

ب أنور البولمة البولمة البولمة هو البولمة
البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة

كباننا

من التعامل مع المرضى

البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة

البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة

كباننا

اليوم العالمي
لمكافحة التدخين
31 مايو

البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة

كباننا

الإدمان
مرض العصر

البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة

كباننا

كورونا..
تداعيات صحية
واقتصادية غير متوقعة

البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة

كباننا

الأسابيع الذهبية
.. توحيد الرسالة الإعلامية

البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة

كباننا

رمضان
.. فرصة للتغيير!!

البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة البولمة



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