

كياتنا Hayatuna

العدد رقم (875) فبراير 2022

صحة - ثقافة - اجتماعية



الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان



الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان
Gulf Week for Cancer Awareness

المركز الخليجي
لمكافحة السرطان
Gulf Centre for Cancer
Control & Prevention



فبراير ... أعياد
عروس الخليج

الوقاية حياة
.. حملة «كان»
للتوعية من
سرطان الغدة
الدرقية



الاسبوع الخليجي السابع للتوعية بالسرطان

Seventh Gulf Cancer Awareness Week

2022 فبراير 1st - 7th

#صحتك_في_رشاقتك

عقد الآلي

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 875 فبراير 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

الآراء المنشورة بالمجلة تعبر عن أصحابها فقط
ولا تعبر بالضرورة عن آراء المجلة.



الافتتاحية



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

ما أجمل الأخلاق الطبية

لأخلاق مهنة الطب جمال يعلمه كل الأطباء ومع الزمن تسري تلك الأخلاق في دمائهم حتى تصبح جزءاً من حياتهم ، وبالطبع ليس كل الأطباء يتشبعون بتلك الأخلاق ، وايضا احيانا يفقد أحلم الأطباء قدسية القيم الطبية لظروف بشرية تمر بكل انسان ، لكن تبقى أخلاق المهنة الطبية نبراسا هاديا لكل الأطباء .

السبب أن هذه المهنة تتعامل مع أعظم خلق الله ، الإنسان بكل جوانبه ، جسده ، نفسه ، عقله و روحه، لذا شعرت بالحزن حين خاطبني مسؤول في وزارة الصحة بكلمات تملؤها المرارة والألم ، كان يشتكي من تصرفات قلة من الأطباء الذين نسوا القيم الأخلاقية الراقية لمهنة الطب ، وأصبحوا منشغلين بتحقيق زملائهم والطمع بهم .

عندما يخسر الطبيب قيمه الأخلاقية فهو في حقيقة الأمر يخسر مهنته ويخسر نفسه ، ما هي فائدة طبيب اذا لم يعد طبيبا انسانا، إنها خسارة عظيمة لا نتمناها لأحد من أطبائنا .

لقد نظمت مهنة الطب نفسها ، أصدرت معايير محلية واقليمية وعالمية ، تهدف كلها الى توعية الطبيب بالأخلاق الطبية ، شرحت العلاقة بين الطبيب والمريض وبين الطبيب والمجتمع وبين الطبيب وزملاء المهنة .

ما على أبنائنا واخواننا وأخواتنا الأطباء الا أن يقضوا بعض الوقت لدراسة تلك القيم الراقية لعلمهم يشعرون بأهمية ما في أيديهم من علم رفيع يستحق أن يحافظوا عليه .

تنص المادة 116 من ميثاق شرف المهنة لاتحاد الأطباء العرب : (على الأطباء تجنب الخلافات بينهم ومراعاة النزاهة وصفاء العلاقات وحسن الزمالة واحترام الأكبر سنا والأعز علماً) وتنص المادة 119 : (الخلافات العلمية لا ينبغي ان تتحول الى ضغائن شخصية بين الزملاء).

لا شك أن الانحراف عن القيم لا تخلو منه مهنة ولا تستطيع أي مؤسسة أن تتخلص منه تماما ، وهذا الانحراف الشخصي مرتبط بأخلاق الناس التي لم يوحدها على الفضيلة أنبياء ولا مصلحون .

ولا شك أيضا أن كل أطباء الكويت ، إلا قليلا، هم من المخلصين الذين يحملون على عاتقهم مصلحة المريض ، يقدمون الى عملهم و الشمس يكاد نورها لا يبدو من الأفق البعيد ، تراهم منشغلين عن أسرهم وأصحابهم يأتون صباحا باكريين يطببون ويخففون عن المرضى آلامهم ، كما تراهم يبحثون ويتعلمون ، يناقشون ويتدارسون خشية أن يقصروا في حق مريضهم ، ثم يعودون الى منازلهم وقد غدت الشوارع خالية من زحامها ، ينتظرون مكاملة تبشرهم بشفاء مريض أو تحزنهم بفقد آخر وهم على حالهم تلك منذ أن أقسموا أن يراعوا الله في ذلك الإنسان الذي قدم اليهم آملا بشفاء دائم يهبه الله على أيديهم .

لكننا ، مع ذلك كله ، نشارك ذلك المسئول الإصلاحى الذي يسمع كل يوم من أولئك القلة عجباً وهم ينحرون أمامه قدسية الزمالة ويهاجمون بعضهم البعض بأسلوب بعيد عن روح التناصح والإصلاح ، هدفهم الطعن والتشهير دون مراعاة لقسم الطبيب .

أتمنى على زارة الصحة أن تشكل أو تفعل ، ان وجدت ، لجنة أخلاق المهنة الطبية ، تقوم تلك اللجنة بتعليم أخلاقيات المهنة الطبية بتعليم مستمر لا ينقطع حتى يتم تأصيل أخلاق الأطباء في نفوس بعض الأطباء لعلنا نعود ليامنا القديمة حيث يتعاون كل الأطباء بروح المحبة لإحياء النفس التي أمرنا الله أن نحياها .

كتبت: ندى أحمد

«عروس الخليج» الكويت تتزين في شهر فبراير وتبتهج بألوانها التي تزين علمها ليرفرف في كل مكان على أرضها احتفالا بمناسبة اليوم الوطني الكويتي تيمناً بهذه الأيام المجيدة على شعب دولة الكويت

اكتشف النفط في الكويت عام 1938 وخلال 15 عام أصبحت أكبر منتج له في منطقة الخليج

فبراير .. اعياد عروس الخليج

خلال الغزو تكاتف الكويتيون للقيام بمهام توزيع الاغذية والخبز وازالة النفايات وحرقها وأدارة الجمعيات التعاونية وحراسة الأحياء



وتُرفع الأعلام على الأبنية، ويخرج الجميع للمشاركة في هذا العرس الوطني البديع والجدير بالذكر أن هذا التحرير جاء بعد الغزو العراقي الغاشم الذي حدث مع الخيوط الاولى لفجر الثاني من أغسطس 1990م حينما استيقت الكويت على أصوات الدبابات والمدافع العراقية التي توغلت في عمق الاراضي الكويتية، وحينها دارت

عشر في مجلس الوزراء من قبل أمير البلاد، والذي احتفظ أيضاً بحق حل مجلس الأمة متى شاء عملياً.

عيد التحرير

ذكرى واحتفال يوم 26 فبراير من كل عام بمناسبة تحرير الكويت من الاحتلال العراقي عام 1991، وتتشارك الحكومة والمنظمات المدنية في الاحتفال بهذا اليوم،

الكويت أولى المشايخ الخاضعة للبريطانيين التي تحصل على الاستقلال، والوحيدة التي أخذت زمام المبادرة بنفسها وكان أول أمير لإمارة الكويت عبد الله الثالث (1895-1965) في 19 من يونيو عام 1961، وعام 1962 تمت المصادقة على دستور وطني، وبعد مرور عام تم تنصيب أول مجلس أمة منتخب بشكل كامل، كما تم تعيين الأعضاء الخمسة

عام 1946 بدأ العمل على تصدير هذه السلعة الثمينة، وبحلول عام 1953 أصبحت الكويت أكبر منتج للنفط في منطقة الخليج، حيث قدرت احتياطياتها بـ 20% وهو أكثر من احتياطيات العالم المعروفة، وتسببت ثورة البترول حسد القوى الإقليمية إلا أنها أعطت الحكام من آل صباح الثقة والقدرة المالية لمحاولة إدارتها ذاتياً عام 1961، وحينها كانت

الدمج بسبب حرارة الصيف في الكويت والتي كانت تحول دون الاحتفال به.

ثورة البترول

وكان لاكتشاف النفط في الكويت عام 1938، أهمية كبرى للعديد من الأحداث التي مرت بها الكويت حيث مثلت بداية لثورة البترول والتي شكلت انعكاسات بعيدة المدى، وعليه

العيد الوطني

تأتي ذكرى العيد الوطني لدولة الكويت في يوم 25 من فبراير سنوياً، ويعود هذا الاحتفال إلى استقلال الكويت عن المملكة المتحدة في 19 يونيو عام 1961، والذي كان يُحتفل به من قبل في التاسع من يونيو حتى تم دمجها مع عيد تربع الأمير عبد الله السالم الصباح على العرش في 25 فبراير، وجاء هذا



قصة علم الكويت

بعد قيام الحرب العالمية الأولى بعدة أشهر، قامت سفينة بريطانيا متمركزة في الخليج العربي بضرب سفينة كويتية ترفع علم الدولة العثمانية، ومن أجل هذا قامت بريطانيا بتحفيظ الكويت لتصميم علم خاص بها لتجنب تكرار مثل تلك الحادثة. وبالفعل قامت الكويت بتصميم علماً أحمر اللون كباقي الدول العربية التي تقع على ضفاف الخليج العربي مكتوب عليه اسم الدولة

باللون الأبيض، وبقيت الكويت تستخدم ذلك العلم حتى 1961م إلى أن تم ابتكار تصميم جديد للعلم، وحمل العلم الجديد ألواناً متعددة لكلاً منها رمز ومعنى معين، حيث اللون الأخضر يشير للحقول الخضراء العربية، واللون الأسود يعني الحروب السوداء التي خاضوها، واللون الأبيض يعني النوايا الصافية لأفعالهم، أما الأحمر فإنه يشير لدماء الأعداء العالقة على سيوفهم.



العديد من المعارك في أنحاء متفرقة في الكويت بين القوات الكويتية والجيش العراقي واستمر حتى تلقت القوات الكويتية أمراً بالانسحاب، كما دارت العديد من الاشتباكات حول قصر دسمان بين قوات الحرس الاميري والقوات العراقية. وقامت الأخيرة بالسيطرة على المراكز الرئيسية في شتى أنحاء الكويت وأعلنت ضم الكويت

الى الأراضي العراقية واعتبارها محافظة من محافظات العراق المحافظة 19 وقامت بتنصيب حكومة صورية وتم تغيير العديد من أسماء المناطق الكويتية من قبل الجيش العراقي.

أسباب واهية

وقد قدمت العراق حجة عدوانها على الكويت بذريعة أن الكويت ومعها الامارات أغرقت السوق

العالمية بالنفط مما تسبب في انخفاض أسعاره وخسارة العراق بلايين الدولارات؛ علماً بأن حصة الكويت والامارات من الانتاج العالمي في تلك الفترة كانت غير كافية لإغراق السوق العالمية، وقد عمد العراق الى إثارة الخلاف مع الكويت حول قضايا الحدود والنفط وقد عملت الكويت دائماً بكل الطرق على حل المشكلة وكان النظام

العراقي دائماً ما يصعد الخلاف والازمة . وخلال ساعات بدأت القوات العراقية بعمليات واسعة النطاق من السلب والنهب شملت جميع مرافق الكويت كما بدأت حملة منظمة لنقل ما تم الاستحواذ عليه الى العراق، كذلك أرتكب الجيش العراقي العديد من الجرائم في الكويت كعمليات الاعتقال والتعذيب

والاعدام بدون محاكمة، حيث كانت عمليات الاعدام تجري في ساحات عامة أو أمام منزل الضحية وبحضور أسرته مما أضطر الالاف الى مغادرة الكويت هرباً من البطش العراقي الذي لم يفرق بين عسكري ومدني ومسن أو امرأة أو طفل صغير.

مقاومة كويتية

الشعب الكويتي رفض الخضوع

للاحتلال وتمسك بسيادة واستقلال الكويت ومن أجل هذا ضحى الكثيرون من أفراد الجيش والحرس الوطني والداخلية وغيرهم من أفراد الشعب الكويتي بأرواحهم واستشهدوا وهم يدافعون عن أرض الكويت. كما سارت المظاهرات التي قادتها المرأة الكويتية منذ الايام الاولى ترفض فيها الغزو العراقي . وتكاتف أهل الكويت وشبابها

الوحدة الوطنية برزت في اتفاق بالداخل والخارج من أجل تحقيق هدف واحد مشترك وهو طرد المحتل وعودة الشرعية الكويتية.

الدروس المستفادة من الجوانب الاقتصادية



على المستوى الإقليمي «سعت دولة الكويت، إلى محاولة تنويع مصادر الدخل في إطار إعادة بناء اقتصاد الدولة، وتفعيل التكامل الاقتصادي بين دول مجلس التعاون وهو ما خطت إليه دول المجلس مؤخرًا.

وعلى المستوى العربي، حاولت الدول العربية إيجاد موطئ قدم لها في العراق، كما تعاون دول مجلس التعاون الخليجي مع العراق وكذلك باقي الدول العربية، وتم تفعيل العمل الاقتصادي العربي المشترك. وعلى المستوى الدولي كذلك تم تطوير العلاقات الاقتصادية مع دول العالم المختلفة، ومواجهة التطلعات الغربية لرسم خريطة اقتصادية لدول المنطقة.

بينما الدروس المستفادة من النتائج العسكرية على المستوى الإقليمي» كان أهمها تنمية القدرة الذاتية لدول مجلس التعاون الخليجي، إضافة إلى التعاون العسكري بين دول المجلس، ثم تفعيل التعاون العسكري بين دول المجلس والدول العربية، وعقد اتفاقيات دفاعية (أمنية) مع الدول الصديقة. وعلى المستوى العربي ومواجهة إجراءات ضبط التسليح في إطار تنويع مصادر التسليح والدعوة إلى تطوير وتنفيذ اتفاقية الدفاع العربي المشترك.

الى مجموعات منظمة للقيام بالعديد من المهام الحيوية منها توزيع الاغذية والخبز على المواطنين ومنها إزالة النفايات وحرقتها إدارة الجمعيات التعاونية وحراسة الاحياء ومنهم من قام بعمليات قتالية لمقاومة الغزاة (المقاومة) حيث ألحقت بالجيش العراقي الذعر والخوف وقامت بمهاجمة كبار ضباط العراقيين . لقد ظهرت الوحدة الوطنية في

صمود الشعب الكويتي ووقوفهم صفا واحدا ضد المحتل وبرزت الوحدة الوطنية في اتفاق في الداخل والخارج من أجل تحقيق هدف واحد مشترك وهو طرد المحتل وعودة الشرعية الكويتية .

وبعد عودة الشرعية الكويتية الى الوطن بعد تمام تحرير الكويت تم وضع خطة شاملة لإعادة تعمير الكويت التي

كانت مدمرة في معظمها، كذلك منشأتها الأساسية معطلة وبنيتها شبه مشلولة ونجحت في تنفيذ خطة وأطفاء أضر بئر نפט من الابار التي كان العراقيون قد أشعلوا النار فيها، كما عملت الدولة على تطهير البيئة البرية والبحرية من عشرات الملايين من الالغام التي زرعتها الجيش العراقي وراح ضحيتها مئات الابرياء وسارعت

الدول العربية والاجنبية بعد التحرير مباشرة الى إعادة فتح سفاراتها في دولة الكويت للتأكيد على العلاقات الجيدة التي تربط هذه الدول بدولة الكويت .

حرب التحرير

فجر 16 من يناير عام 1991م أي بعد يوم واحد من انتهاء المهلة النهائية التي منحها مجلس الامن للعراق شنت قوات

**أعلن الرئيس الأمريكي جورج بوش تحرير الكويت قائلاً:
«الكويت أصبحت محررة والجيش العراقي قد هزم»**

دروس مستفادة

**الكويت سعت لتنويع مصادر الدخل
في إطار إعادة بناء اقتصادها**



الغزو العراقي للكويت كان الشرارة التي أثارت وجمعت الولايات المتحدة الأمريكية ودول العالم أجمع تجاه النظام العراقي السابق، الذي شكل نظاماً قمعياً لشعبه، ومثل تهديداً لجيرانه بدءاً من حربه ضد إيران لمدة ثماني سنوات وتطلعاته للسيطرة على دول الخليج، حتى غزو الكويت في الثاني من أغسطس 1990م، مما استوجب تشكيل تحالف لأكثر من 30 دولة بهدف تحرير دولة الكويت وأعقبها حملة لتغيير النظام العراقي عام 2003م. وكانت هناك عدة نتائج كدروس مستفادة من الغزو، أهمها النتائج السياسية على المستوى الإقليمي، منها أهمية تطوير وتحسين العلاقات بين دول مجلس التعاون الخليجي والعراق. وعلى المستوى العربي، أهمية إصلاح الجامعة العربية، مع أهمية حل المشكلات الحدودية في الوطن العربي حتى تتجنب الدول العربية تكرار ما حدث في الخليج، والإصلاح السياسي الداخلي في الدول العربية. وعلى المستوى الدولي أهمية تفعيل دور مجلس الأمن الدولي حتى لا تنفرد دولة مستقبلاً بالقرار على المستوى الدولي.



طول المعبر الحدودي الرئيسي بين العراق والكويت وقصفت قوات التحالف القطاعات العسكرية المنسحبة من الكويت الى العراق وسمى هذا الطريق فيما بعد بطريق الموت. وفي 27 فبراير 1991م أعلن الرئيس الأمريكي جورج بوش عن تحرير الكويت قائلاً: «الكويت أصبحت محررة وأن الجيش العراقي قد هزم».

العراقية لقطع كافة الامدادات للجيش العراقي. وفي 26 فبراير 1991م بدأ الجيش العراقي بالانسحاب بعد أن قاموا باعتقال المدنيين من منازلهم ومن الشوارع والاماكن العامة وتم ترحيلهم الى العراق، كما قام الجيش العراقي بأشعال النار في أكثر من 737 بئر نفط وشكل خط طويل من الدبابات والمدرمات وناقلات الجنود على

قطرية تمكنتنا من السيطرة على المدينة. وفي 24 فبراير 1991م بدأت قوات التحالف توغلها في الاراضي الكويتية والعراقية وتم تقسيم الجيش البري الى ثلاث مجاميع بحيث تتجه المجموعة الاولى لتحرير مدينة الكويت بينما تقوم الثانية بمحاصرة جناح الجيش العراقي في غرب الكويت وتقوم المجموعة الثالثة بالتحرك وتدخل جنوب الاراضي

التحالف حملة جوية مكثفة واسعة النطاق شملت العراق كله من الشمال الى الجنوب، وقام العراق بالرد على هذه الحملات إطلاق صواريخ سكود على كل من مدينتي الظهران والرياض بالسعودية، وفي 29 يناير قامت القوات العراقية باحتلال والسيطرة على مدينة الخفجي السعودية ولكن قوات الحرس الوطني السعودي وقوة

«كان»: تزايد معدلات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية في الكويت

تدشين حملة للتوعية بالمرض تحت شعار «الوقاية حياة» • الصالح: الاكتشاف المبكر يرفع معدل الشفاء لـ 99.5%



الصالح: 90% نسبة الشفاء من سرطان الغدة الدرقية

البدائية ولكن مع نمو، يُمكن أن يُسبب الألم والتورم في العنق، وهذا نوحى بشروطه للتوجه إلى الأطباء، وحسب آخر إحصائيات مركز الكويت لمكافحة السرطان في العام 2016 فإن سرطان الغدة الدرقية يأتي بالمرتبة الثانية بعد سرطان الثدي بالنسبة للإصابات، و277 مريضا، وتتشخصه 277 مريضا.



الصالح: يصيب النساء أكثر من الرجال ونسبة الشفاء تتجاوز 90 في المئة

«كان» تطلق حملة التوعية بسرطان الغدة الدرقية تحت شعار «الوقاية.. حياة»

والوزن، وتوصي بزيادة تناول الخضراوات والفواكه، وكذلك ممارسة الرياضة بصورة مستمرة ولعل أبسطها المشي مما يرفع من معدلات مقاومة الجسم للأمراض ومنها الأمراض السرطانية. وهذه الحملة التي تستهدف فئة السيدات خاصة هدفها رفع ثقافة التوعية تجاه سرطان الغدة الدرقية بالتعرف على عوامل المخاطرة، وكذلك على الأعراض الأولية التي تكون جرس الإنذار الأول لعمل الفحوصات اللازمة والبدء في العلاج في حال اكتشاف المرض، وهذه الأنشطة التوعوية التي تقوم بها حملة «كان» وشركاءها بالتوعية على مدار العام تهدف إلى خلق مجتمع واعى تجاه الأمراض السرطانية.

وأوضح الدكتور الصالح بأن معدلات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية أخذت في الازدياد. ويعتقد الأطباء أن ذلك بسبب التقنيات الحديثة التي سمحت لهم بالعثور على السرطانات الصغيرة في الغدة الدرقية، والتي لم يكن بمقدورهم اكتشافها في الماضي.

وهناك عوامل خطر تؤدي لزيادة الإصابة بسرطان الغدة الدرقية:

- أولاً كونك أنثى لأنه سرطان يصيب النساء أكثر من الرجال.
- التعرض لمستويات عالية من الإشعاع.
- الإصابة باضطرابات وراثية محددة مثل أورام الغدد الصماء المتعددة.

أما فيما يخص العلاج، الجراحة هي العلاج الأمثل وعمليات الاستئصال الجراحي ليست خطيرة وتتيح العلاج عن طريق اليود المشع وهو علاج متوفر

لتنظيم معدل نبض القلب، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، والوزن، ويمكن ألا يُسبب سرطان الغدة الدرقية أي أعراض في البداية. ولكن مع نموه، يُمكن أن يُسبب الألم والتورم في العنق، وهنا نوصي بضرورة اللجوء إلى الأطباء.

وحسب آخر إحصاءات لمركز الكويت لمكافحة السرطان في العام 2016 فإن سرطان الغدة الدرقية يأتي بالمرتبة الثانية بعد سرطان الثدي بالنسبة للإصابات، و277 مريضا، وتتشخصه 277 مريضا.

وتشخصه 277 مريضا، وتتشخصه 277 مريضا.

حملة «كان» للتوعية

سرطان الغدة الدرقية يناير 2022

الوقاية حياة

صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة حملة «كان» بإن استراتيجيتنا في الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» تتغير مبادراتها كل عام وفقا لما يراه القائمون على الحملة كأولوية يجب العمل عليها، ويحتاج لتسليط الضوء عليه بشكل أوسع وأشمل، ومنها حملة التوعية بسرطان الغدة الدرقية، الذي يصيب النساء بالدرجة الأولى أكثر من الرجال، أقيمت الحملة في يناير 2022 تحت شعار (الوقاية .. حياة) ، لإعطائها الاهتمام اللازم ونشر التوعية تجاه هذا السرطان لأنه مرض قابل للشفاء بنسبة ترتفع إلى أكثر من 90% ، ففي حال الاكتشاف المبكر فإن معدل البقاء على الحياة يصل إلى 99,5% ..

وأضاف بأن سرطان الغدة الدرقية يحدث في خلايا الغدة الدرقية، هذه الغدة التي تأخذ شكل الفراشة، والتي تقع في قاعدة العنق، وهي تفرز هرمونات

لتنظيم معدل نبض القلب، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، والوزن، ويمكن ألا يُسبب سرطان الغدة الدرقية أي أعراض في البداية. ولكن مع نموه، يُمكن أن يُسبب الألم والتورم في العنق، وهنا نوصي بضرورة اللجوء إلى الأطباء.

وحسب آخر إحصاءات لمركز الكويت لمكافحة السرطان في العام 2016 فإن سرطان الغدة الدرقية يأتي بالمرتبة الثانية بعد سرطان الثدي بالنسبة للإصابات، و277 مريضا، وتتشخصه 277 مريضا.

وتشخصه 277 مريضا، وتتشخصه 277 مريضا.



الحملة دشنت دوراتها التدريبية المتخصصة في 2022

كان تدريب 3378 طبيب أسنان وتمريض للتوعية بالسرطان

وأوضح أن الحملة تستعين في برنامجها التدريبي بالمختصين ذوو الخبرة بهذا المجال. وذكر د. خالد الصالح أن حملة «كان» وضمن برامجها التدريبية المستمرة أنهت، دورة متخصصة للهيئة التمريضية. وأعلن أن عدد الطواقم التمريضية التي تم تدريبهم بلغ 2116 شخص، لافتاً إلى أن حملة «كان» تقوم بتدريب الطواقم التمريضية على مهارات التواصل مع المرضى وذويهم وخاصة مرضى السرطان، بالإضافة إلى أنه تم إعداد برنامج متكامل يقدمه أخصائيو الأورام للمتدربين يتضمن تعريف حول مرض السرطان ومراحله ونسبة وقوعه في الكويت وفي العالم وطرق التشخيص والعلاج والوقاية والاكتشاف المبكر ونسبة الشفاء.

كشف رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» د. خالد أحمد الصالح عن تدريب 1262 طبيب أسنان على الكشف المبكر لسرطان الفم حتى نهاية العام الماضي، وذلك بالتعاون مع إدارة طب الأسنان في وزارة الصحة. وقال الصالح إن ذلك يأتي في إطار استمرار نهج الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» في تحقيق هدفها بالتوعية من السرطان والذي يتناول جزء منه إقامة دورات متخصصة لأطباء الأسنان حول التقصي البصري لأورام الفم. وأكد أنه نظراً للناتج الإيجابية التي حققها البرنامج التدريبي فإن الحملة بدأت تنفيذ خطتها التدريبية للعام 2022.

الصالح: تدريب 3378 طبيب أسنان وممرضاً للتوعية بالسرطان

قال رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» د. خالد أحمد الصالح، في تصريح صحفي، إن الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» قد حققت نجاحاً كبيراً في تدريب 3378 طبيب أسنان وممرضاً للتوعية بالسرطان. وأضاف أن الحملة تهدف إلى زيادة الوعي بالسرطان بين أفراد المجتمع، خاصة في ظل ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان في الكويت.

CAN trains doctors, nurses to detect oral cancers

of oral cancer specialists in the field asking that CAN completed a special-ized course for nurses. He further said that the number of nurses who were trained was 2,116, adding that the course was held in Kuwait, as well as in Bahrain, Oman, and the United Arab Emirates. The course was held in Kuwait, as well as in Bahrain, Oman, and the United Arab Emirates. The course was held in Kuwait, as well as in Bahrain, Oman, and the United Arab Emirates.

الصالح دشّن البرنامج التدريبي المتخصص للهيئة التمريضية

«كان»: تدريب 3378 طبيب أسنان وأعضاء هيئة تمريضية على التوعية بالسرطان

الشمرى: فعاليات للتوعية بسرطان الغدة الدرقية تزامناً والاحتفالات العالمية بهذا الشهر

قال رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» د. خالد أحمد الصالح، في تصريح صحفي، إن الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» قد حققت نجاحاً كبيراً في تدريب 3378 طبيب أسنان وممرضاً للتوعية بالسرطان. وأضاف أن الحملة تهدف إلى زيادة الوعي بالسرطان بين أفراد المجتمع، خاصة في ظل ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان في الكويت.

«كان»: تدريب 3378 طبيب أسنان وممرضاً للتوعية بالسرطان

الحملة دشنت دوراتها التدريبية المتخصصة لعام 2022

قال رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» د. خالد أحمد الصالح، في تصريح صحفي، إن الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» قد حققت نجاحاً كبيراً في تدريب 3378 طبيب أسنان وممرضاً للتوعية بالسرطان. وأضاف أن الحملة تهدف إلى زيادة الوعي بالسرطان بين أفراد المجتمع، خاصة في ظل ارتفاع معدلات الإصابة بالسرطان في الكويت.

وأضاف أن الاهتمام بتدريب الطواقم التمريضية يعود لقبهم للمريض وذويه وكذلك للأطباء، فتدريبهم على المعلومات الصحيحة حول الأمراض السرطانية وكل ما سبق يهيئهم للإجابة على أية تساؤلات بصورة علمية سليمة. وأشار إلى أن الطواقم التمريضية هي التي تنفذ وتطبق العلاجات الموصوفة من الأطباء لذلك فهم الركيزة في تقديم العلاج لذلك وجب الاهتمام بثقافتهم الصحية فيما يتعلق بالأمراض السرطانية.

سرطان الغدة الدرقية

بدورها، أكدت عضو اللجنة التنفيذية بحملة «كان» ومسؤول شهر التوعية بسرطان الغدة الدرقية د. إيمان الشمرى إن العالم يحتفل بشهر التوعية بسرطان الغدة الدرقية خلال شهر يناير من كل عام، ويتم خلاله تعريف الجمهور بأمراض الغدة الدرقية والتركيز عليها، حيث تتماشى هذه الأهداف مع الأهداف التي تسعى حملة «كان» إلى تحقيقها. وأوضحت أنه في عام 2022 وبالرغم من ظروف الجائحة هذا العام إلا أننا نقدم للجمهور والقطاع الصحي الكثير من الفعاليات والندوات والدورات والمعارض الطبية والمؤتمرات العلمية. وأشارت إلى أن فعاليات هذا العام اشتملت على معارض تخاطب الجمهور، ومن خلالها يتم توزيع مطويات وهدايا تذكارية وتتواجد في المجمعات التجارية وتغطي

معظم مناطق الكويت. وذكرت أن الفعاليات اشتملت أيضاً دورات لأطباء الأسنان ومحاضرات لأطباء الرعاية الأولية في المراكز الصحية ودورات للهيئة التمريضية في مركز التدريب التابع لحملة كان. وقالت الشمرى إن الحملة تهتم سنوياً بسرطانات الرأس والرقبة، وهذا العام تم اختيار سرطان الغدة الدرقية محورا للحملة. وطمأنت الشمرى بأن سرطان الغدة الدرقية بالرغم من أنه من السرطانات الأكثر شيوعاً، إلا أنه أيضاً الأكثر شفاءً والأقل انتشاراً في الجسم، ولا يحتاج إلى العلاجات التقليدية مثل الكيماوي، بل يتم علاجه باليود المشع، وهو علاج خفيف لا يسبب تساقط شعر أو مضاعفات العلاج المتعارف عليها. وذكرت الشمرى أن عدد الإصابات السرطانية بحسب آخر إحصائية لسجل السرطان في مركز الكويت لمكافحة السرطان عام 2016 تشير إلى إصابة 2873 مريضاً حالة بأمراض سرطانية مختلفة من بينهم 231 حالة إصابة بسرطان الغدة الدرقية. وأشارت إلى أن شعار الحملة هذا العام هو «الوقاية حياة» ويهدف إلى مخاطبة فئتين من المجتمع الكويتي، هما الجمهور والأطباء والفنيين، إذ تسعى الحملة لبث رسائل تفاعل وأمل للمرضى والمجتمع ككل، حول طبيعة المرض وعلامات الإصابة والعلاج، وتدريب أعضاء الجسم الطبي للتعرف على العوامل الأولية للكشف المبكر عن سرطان الغدة الدرقية.

الأسبوع الخليجي السابع للتوعية بالسرطان افتتح بموازة للإجراءات الاحترازية بأبراج الكويت

د. خالد الصالح: خفض نسب القيدوم المتأخر وزيادة نسب الشفاء من أمراض السرطان

ندي أحمد

كشف أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان د. خالد الصالح عن انخفاض نسب القيدوم المتأخر وزيادة نسب الشفاء من مرض السرطان. لافتاً إلى أن ذلك دلالة واضحة على أن شعار الأسابيع الخليجية 40: وقاية × 40: شفاء يتحقق فعلياً. وأوضح أن هذا العام حدث تقدم هام بتعاون رابطة الأورام العرب معنا لإقامة الأسبوع العربي الخليجي الأول الذي يضم بالإضافة إلى دول مجلس التعاون كثير من الدول العربية لنشر التوعية ودعم الكشف المبكر لأمراض السرطان. وهي خطوة مهمة لتعميم هذا النشاط لما فيه مصلحة أمتنا العربية.

وقال الصالح في كلمة له خلال افتتاح الأسبوع الخليجي السابع للتوعية بالسرطان إنه على الرغم من التحديات التي تفرضها علينا الظروف الصحية المتعلقة بانتشار فيروس كورونا ومتحوراته، إلا أن التوعية مستمرة ومتواصلة، وهذا ما يقوم به الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان بالتعاون مع المركز الخليجي لمكافحة السرطان منذ 6 أعوام.

وأشار إلى أن شعار هذا العام يركز على التوعية من السممة وكل الأمراض المتعلقة بها كعامل اختطار مؤثر في زيادة الأمراض المزمنة غير المعدية وعلى رأسها السرطان، أملين بفضل كل الجهود المخلصة نشر هاشتاغ «#صحتك في رشاقتك» هذا العام. وأضاف أن إنشاء الاتحاد الخليجي

لمكافحة السرطان والذي يضم تحت مظلته 19 جمعية أهلية غير حكومية تعمل في مجال التوعية والكشف المبكر لأمراض السرطان كان له أكبر الأثر في زيادة التواصل بين هذه الجمعيات، مما ساهم بشكل كبير في رفع مستوى التعاون؛ وتبادل الخبرات؛ وزيادة الحماس والتفاعل والذي انعكس بصورة كبيرة على مستوى التوعية في دول مجلس التعاون الخليجي، واستمرار إقامة هذه الأسابيع الخليجية للتوعية بالسرطان هو تجسيد لهذا التعاون البناء.

وأشار إلى أن الشراكة التي تحققت بين الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان والمركز الخليجي لمكافحة السرطان بإقامة أسبوع للتوعية بالسرطان في فبراير كل عام يتم فيه

إقامة العديد من الأنشطة والفعاليات الموجهة لجميع شرائح المجتمع، وكذلك رفع ثقافة التوعية تجاه الأمراض السرطانية في المجتمعات الخليجية وتشجيع هذه المجتمعات على تبني السلوكيات وأنماط الحياة الصحية المساعدة على الوقاية من الإصابة بالسرطان، كلها تعكس مدى التقدم فيدول مجلس التعاون الخليجي والإيمان بأهمية التوعية للتخفيف من أعباء السرطان كما تعكس الرغبة الصادقة على جميع المستويات بالتنمية وعلى رأسها التنمية الصحية.

وهذا العام حدث تقدم هام بتعاون رابطة الأورام العرب معنا لإقامة الأسبوع العربي الخليجي الأول الذي يضم بالإضافة إلى دول مجلس التعاون

كثير من الدول العربية لنشر التوعية ودعم الكشف المبكر لأمراض السرطان، وهي خطوة مهمة لتعميم هذا النشاط لما فيه مصلحة أمتنا العربية. بدورها أكدت رئيس اللجنة المنسقة للأسبوع الخليجي السابع للتوعية بالسرطان د. حصة الشاهين أن هذه الفعالية تهدف إلى إيصال رسائل التوعية تجاه أمراض السرطان للمجتمع وتقديم الدعم بكافة أشكاله لمرضى السرطان.

وأوضحت أن اللجنة عملت على إعداد برنامج متنوع وغني بالفعاليات، لتنفيذه في الأسبوع الخليجي السابع للتوعية بالسرطان، حيث تمت فيه مراعاة الظروف الصحية السائدة في البلاد من جراء انتشار جائحة «كوفيد 19»، حيث ستقوم الجهات بتطبيق

د. حصة الشاهين:
الفعالية تهدف إلى إيصال
رسائل التوعية تجاه أمراض
السرطان للمجتمع وتقديم الدعم
بكافة أشكاله لمرضى السرطان

د. حمود الزعبي:
إدارة الوقاية والتصدي للأمراض
المزمنة غير المعدية تولي أهمية
للتدخلات والمبادرات الخاصة
بالوقاية من أمراض السرطان

اختارت اللجنة الاستشارية العليا للأسبوع الخليجي، شعار التوعية لهذا العام حول أمراض السممة بشعار «صحتك في رشاقتك» لتسليط الضوء على سبل محاربتها لأنها من عوامل الخطورة؛ التي قد تؤدي للعديد من الأمراض ومنها السرطان، فالوقاية

معظم فعاليتها عن طريق الاونلاين ووسائل التواصل الاجتماعي بدرجة كبيرة، مع التشديد على تطبيق الإجراءات الصحية والتباعد للحفاظ على سلامة مقدمي الخدمة ومتلقيها. وأشارت إلى أن هذا الأسبوع فقط تقدم فيه أكثر من 30 فعالية، وقد

رابطة الأورام الكويتية الأسبوع الخليجي السابع للتوعية بالسرطان		
اليوم	التاريخ	النشاط
الثلاثاء	1/2/2022	حفل افتتاح فعاليات الأسبوع الخليجي السابع للتوعية بالسرطان
الأربعاء	2/2/2022	ورشة / التعامل النفسي مع الأطفال مرضى السرطان (أونلاين- برنامج زووم)

الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان الأسبوع الخليجي المشترك السابع للتوعية بالسرطان 1-2022/2/7		
اليوم	التاريخ	النشاط
الثلاثاء	1/2/2022	حفل افتتاح فعاليات الأسبوع الخليجي السابع للتوعية بالسرطان
الأربعاء	2/2/2022	دورة تدريب أطباء الأسنان - (سرطان الرأس والرقبة) مركز تدريب حملة (كان)
الخميس	3/2/2022	دورة تدريب الهيئة التمريضية - (السرطان + التعامل مع المرضى واسرهم) مركز تدريب حملة (كان)
الأحد	6/2/2022	دورة تدريب بالتعاون مع وزارة الأوقاف- (سرطان البروستاتا) مركز تدريب حملة (كان)

المكتب الإعلامي بوزارة الصحة الأسبوع الخليجي المشترك السابع للتوعية بالسرطان 1-2022/2/7		
اليوم	التاريخ	النشاط
الثلاثاء	1/2/2022	المؤتمر الصحفي - افتتاح الأسبوع الخليجي للسرطان - انطلاق الحملة الإلكترونية في مواقع التواصل الإجتماعي
الأربعاء	2/2/2022	نشر توعوي عن السرطان - لقاءات مع أطباء متخصصين نشر بوستات
الخميس	3/2/2022	يوم ترفيهي لأطفال السرطان في مستشفى البنك الوطني
الأحد	6/2/2022	ويبنار (السرطان)
الاثنين	7/2/2022	حفل الختام (مخيم الدفاع)



احتفال العام
يركز على التوعية
من السمنة والأمراض
المتعلقة بها بهاشتاغ
«#صحتك في رشاقتك»

الأربعة الرئيسية تتسبب في 65% من الوفيات في دولة الكويت، لافتاً إلى أن واحد من كل خمسة منهم يتوفى تحت سن السبعين عاماً، وتحتل أمراض السرطان مرتبة متقدمة كأحد أسباب هذه الوفيات. وشدد على أن إدارة الوقاية والتصدي للأمراض المزمنة غير المعدية تولى أهمية كبيرة للتدخلات والمبادرات الخاصة بالوقاية من أمراض السرطان من خلال الكشف المبكر والفحص المنتهزي وبرامج التوعية والدعم للمجتمع وذلك بالشراكة مع جميع الجهات الفعالة في هذا المجال.

الخليجي لمكافحة السرطان على هذه الفرصة ، التي تقام كل عام لإبراز العمل التطوعي المتميز ، على مستوى دول الخليج. من جانبه أكد مدير إدارة الوقاية والتصدي للأمراض المزمنة غير المعدية في وزارة الصحة د. حمود الزعبي أن مرض السرطان يعد أحد الأمراض المزمنة غير المعدية الأربعة الرئيسية المسببة للوفيات في دولة الكويت بجانب أمراض القلب والشرابيين ومرض السكر والأمراض التنفسية المزمنة. وأضاف أن الأمراض المزمنة غير المعدية

والكشف المبكر هي سبلنا، لتحفيز مجتمعاتنا الخليجية لتبني أساليب وأنماط حياة صحية ، تساهم في رفع نسبة الوعي حول أمراض السرطان ، وبالتالي العمل على تجنب الإصابة بالأمراض ، وكذلك رفع نسب الكشف المبكر؛ الذي ينتج عنه زيادة من نسب الشفاء. إن مثل هذه الأنشطة والفعاليات، تتكرر كل عام من 1 حتى 7 فبراير في كل دولة من دول مجلس التعاون الخليجي، لذا نتوجه بالشكر للمركز الخليجي لمكافحة السرطان وللاتحاد

الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان 'كان' الأسبوع الخليجي المشترك السابع للتوعية بالسرطان 2202/2/7-1		
اليوم	التاريخ	النشاط
الثلاثاء	1/2/2022	حفل الافتتاح المشترك - أبراج الكويت
الأربعاء	2/2/2022	محاضرة للتوعية بالسرطان تحت عنوان « الكشف المبكر ينقذ حياتك » المشاركة بيوم للترفيه عن أطفال السرطان بالتعاون مع جمعية صندوق مرضى السرطان .
الخميس	3/2/2022	اللقاء التنويري تحت شعار « أنا أقوى من السرطان » الدكتورة / نادية المحمود.
الجمعة	4/2/2022	معرض باليوم العالمي للتوعية بالسرطان (مجمع كويت ماجيك) تحت عنوان «صحتك في رشاقتك »
السبت	5/2/2022	المشاركة بالواكاثون « صحتي في رياضتي » بجمع البوليفارد
الأحد	6/2/2022	الإعلان عن الفائزين بمسابقة التصوير تحت شعار « صحتك في صورة »
الأثنين	7/2/2022	الحفل الختامي للأسبوع الخليجي السابع (الختام المشترك)

مركز الكويت لمكافحة السرطان الأسبوع الخليجي المشترك السابع للتوعية بالسرطان 2202/2/7-1		
اليوم	التاريخ	النشاط
الثلاثاء	1/2/2022	بوث لتوزيع البروشورات والكتيبات التوعوية وهدايا رمزية
الأربعاء	2/2/2022	ورشة عمل فنية (العلاج بالتلوين) ورشة طبق صحي
الخميس	3/2/2022	المشاركة باليوم العالمي للتوعية بمرض السرطان
الأحد	6/2/2022	محاضرات توعوية (السمنة والسرطان) دور الرياضة في التغلب على السمنة . الحوافز النفسية والإدراكية في التغلب على السمنة .
الأثنين	7/2/2022	لقاء Book For Cancer مع المتبرعين

جمعية السدرة للرعاية النسبية لمرضى السرطان الأسبوع الخليجي المشترك السابع للتوعية بالسرطان 2202/2/7-1		
اليوم	التاريخ	النشاط
الثلاثاء	1/2/2022	ورشة تنسيق الزهور حفل الافتتاح المشترك - أبراج الكويت
الأربعاء	2/2/2022	لقاء مع المتعافي من مرضى السرطان وتسليط الضوء على دور جمعية السدرة من خلال رحلة العلاج والتشافي.
الخميس	3/2/2022	المشاركة باليوم العالمي للتوعية بمرض السرطان
الأحد	6/2/2022	ورشة تعليم المكياج
الأثنين	7/2/2022	لقاء Book For Cancer مع المتبرعين

مبرة الدعم الإيجابي لمرضى السرطان الأسبوع الخليجي المشترك السابع للتوعية بالسرطان 2202/2/7-1		
اليوم	التاريخ	النشاط
الثلاثاء	1/2/2022	حفل الافتتاح المشترك - أبراج الكويت
الأربعاء	2/2/2022	حلقة نقاشة مع الدكتور / أحمد الجريحي استشاري باطنية ودم مديرة الحلقة النقاشية أ . هدى الطارش
الخميس	3/2/2022	اليوم العالمي للسرطان
الجمعة	4/2/2022	فلاشات اجتماعية توعوية . إعداد أ . هدى الطارش
السبت	5/2/2022	حلقة نقاشية تديرها أ. هدى الطارش - الإستشارية الإجتماعية مديرة اللجنة النسائية بمبرة الدعم الإيجابي لمرضى السرطان وحوار مع أ . عايشة العبد الهادي مراقبة الرعاية الطلابية في إدارة مدارس التربية الخاصة (متقاعدة حالياً) ومنطوعة في مبرة الدعم الإيجابي لمرضى السرطان - تناقش تجربتها في التغلب على مرض السرطان
الأحد	6/2/2022	حلقة نقاشية دكتور سعود الغانم عضو هيئة تدريس قسم علم نفس الصحة - جامعة الكويت . . تدير الحلقة أ . هدى الطارش
الأثنين	7/2/2022	الحفل الختامي للأسبوع الخليجي السابع (الختام المشترك)

جمعية صندوق إعانة المرضى الأسبوع الخليجي المشترك السابع للتوعية بالسرطان 2202/2/7-1		
اليوم	التاريخ	النشاط
الثلاثاء	1/2/2022	حفل الافتتاح والمؤتمر الصحفي للإعلان عن فعاليات الأسبوع الخليجي السادي للتوعية بمرض السرطان بوسسات التواصل الإجتماعي مطبوعات الأسبوع الخليجي السادس انتاج فيديو موشن جرافيك (العلامات المنذرة للإصابة بالسرطان) محاضرة سرطان القولون وعوامل الخطورة المسببة لأمراض السرطان
الأربعاء	2/2/2022	بوسسات التواصل الإجتماعي أطفال مرضى السرطان (يوم ترفيهي) جمعية أبي اتعلم (محاضرة عوامل الخطورة المسببة لأمراض السرطان
الخميس	3/2/2022	بوسسات التواصل الإجتماعي واكاثون المشي الذكي للمسنيين محاضرة سرطان الدم وعوامل الخطورة المسببة لأمراض السرطان
الجمعة	4/2/2022	بوسسات التواصل الإجتماعي معرض صحي بالمباركية
السبت	5/2/2022	بوسسات التواصل الإجتماعي واكاثون صحتي في رياضتي
الأحد	6/2/2022	بوسسات التواصل الإجتماعي محاضرة عوامل الخطورة المسببة لأمراض السرطان
الأثنين	7/2/2022	الحفل الختامي للأسبوع الخليجي السابع (الختام المشترك)

في روايتها (حرب الزهور) التي جعلت من الخيال العلمي ساحتها

جميلة سيد علي

تستغل الطب والتكنولوجيا للسيطرة على البشر!

مغامرة روائية شيقة قدمتها الكاتبة الكويتية (جميلة سيد علي) في روايتها الجديدة (حرب الزهور)، ارتكزت فيها على الخيال العلمي لسبر أغوار النفس البشرية. فبين قطبي الخير والشر تندلع صراعات مريرة تكشف بؤس الحضارة الإنسانية، التي راحت تسخر كل ابتكار جديد للاستحواذ على البشر، وبأساليب أخطبوطية تكفل لها تحقيق غايات جهنمية تمثلت مقولة (أنا ومن بعدي الطوفان).

عبدالكريم المقداد



جميلة سيد علي

وفي سبيل تحفيز التوتر الدرامي، اعتمدت الكاتبة على مقابلة المتضادات لخلق عالمها الروائي، حيث اصطفت الزهور بعالمها المبهج، والطفولة ببراءتها الأسيرة في جهة، بينما اصطف علماء الإجمام الذين يعملون على تحويل عبير الزهور إلى سموم، وسلب الطفولة براءتها على الجهة الأخرى. وقد اتخذت الكاتبة من الخيال العلمي مرتكزاً لتأنيث الرواية، وهو ما عكس تمكّنها من عالم تكنولوجيا الحواسيب، إضافة إلى اطلاعها على التركيب الفيزيولوجي لدماغ الإنسان وأثر ذلك على مشاعره وتصرفاته.

تتزيا الحكاية في البداية بلبوس واقعي، إذ يضطر (خالد) بعد قضائه شهر العسل مع محبوبته (وفاء) إلى مرافقة والده في رحلة علاج خارج البلاد استغرقت ثلاثة أشهر. وما إن يعود، أملاً إطفاء لظي شوقه بعناق عروسه، حتى يفاجأ باختفائها. وهنا تبدأ رحلة بحثه عنها، فتتدرج خيوط المؤامرة بالانكشاف أول بأول، انطلاقاً من خلاف ينشب إثر ذلك بين عائلتي (حامد الزايد) والد

خالد، و(راجح الحمامي) والد وفاء. في فلك هذا الصراع يصاب خالد بانهيان، فيتأثر والده (الزايد) بوضعه، ويفضي إليه بأنه أحد أسباب اختفاء زوجته وفاء. ولإخماد لظي أسئلة ابنه، يحكي له الحكاية من أولها، فيرجع بالزمن إلى ثلاثين سنة خلت. وقتذاك، بدأت العلاقة بين (الحمامي) و(الزايد)، وتنامت إلى صداقة متينة. وفي أحد الأيام اتصل الحمامي بالزايد، وأخبره بأنه رزق بمولودة جديدة (وفاء)، راجياً أن يوافيه إلى مستشفى الولادة لأمر هام. هناك، يقف الزايد على حيرة (الحمامي) من طرح طبيب الولادة، الذي أخبره بأن مولودته (وفاء) تعاني من مرض نادر، وأنه سيتولى علاجها على جلسات متقطعة، وبأسلوب وعلاج خاصين يأمل في نهايتهما أن يحصل على براءة اختراع.

وفي سبيل إقناع الحمامي، عرض عليه الطبيب مبلغاً كبير من المال يمنحه له كل شهر. أثناء ذلك يرد اتصال لـ (الزايد) من متنفذ كبير في الدولة يأمره بتسهيل مهمة الطبيب، فيقنع صديقه بالموافقة بذريعة أن الطبيب خير من يعتني بالطفلة.

هل تتحقق نظرية تسخير العلم للهيمنة على العقول بغية إنجاز مهام خبيثة؟!

اختيار الكاتبة النهاية المفتوحة إشارة ذكية إلى تواصل الصراع الأزلي بين الخير والشر

أسرار.. وشورور

تنقلنا الرواية بعد ذلك إلى حوار يدور بين (أبو غالب) و(أبو ظافر)، يتكشف من خلاله أنهما الشخصيتين اللتين اختارتهما منظمة سرية عالمية لتسهيل عملها في بلدهما. ويتضح، أيضاً، أنهما وراء تمكين الطبيب من الطفلة وفاء، ووراء تزويج خالد من وفاء، كونهما يتحكمان بحياتي والديهما (الحمامي) و(الزايد). كما يتبين أنه تم إخضاع وفاء لبرنامج المنظمة العالمية، وإنها ووالدها ووالد زوجها وأبو غالب وأبو ظافر تحت الرقابة الإلكترونية الدائمة لتلك المنظمة.

من هي هذه المنظمة؟ وما طبيعة عملها؟ وما هي استراتيجيتها؟ بعض الأجوبة تأتينا على لسان راجح الحمامي، الذي يوضح لعائلته أن المنظمة شبكة عالمية، أعضاؤها من الشخصيات العظيمة في كل المجالات، وتستطيع الوصول إلى أي شخص في أقرب وقت. وان وفاء من الفئة المطلوبة ليتم تأهيلها لصنع شبكة محكمة للسيطرة على العقول البشرية، لكن وفاء توصلت لكل أسرار برنامج المنظمة، وإلى سر آخر ليس من حقها أبداً الاطلاع عليه، ففرت واختفت، وغابت عن شبكة مراقبة المنظمة. وقبل أن يتماهى الحمامي في فضح مزيد من الأسرار أمام عائلته، تتمكن منه المنظمة، فتقتله بما يشبه السكتة القلبية.

اللعب بالجينات

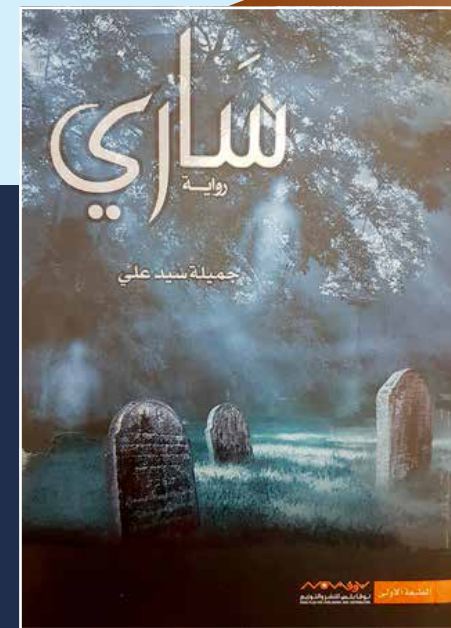
بدوره، وقبل أن تتمكن منه المنظمة أيضاً، يُطلع الزايد عائلته وعائلة الراجحي على أن المنظمة تبحث في العالم عن الأطفال الذين يحتضن جسمهم (جين السيوكوبات) ليتم تدريبهم وإعدادهم لقيادة العالم بما يحقق مصالحها. ومثل (الحمامي)، وقبل أن يسترسل، تتمكن المنظمة من (الزايد) فتقتله بالطريقة ذاتها.

بقية الإجابات يفضي بها الدكتور (رينيه)، وهو أحد العلماء الذين اكتشفوا أسرار وأهداف المنظمة، وراحوا يقاومونها من داخلها بشكل سري، وبطريقة معقدة جنبهم مراقبتها. يكشف



الدكتور أن المنظمة تعمل عبر مؤسسة تسمى (زهور الجنة)، تتخذ من بيع الزهور وإجراء الأبحاث عليها لتطويرها ستاراً لمراميها الأخبث، وهي استغلال مواليد جينات (السيوكوبات) وتدريبهم ودعمهم، وتوصيلهم إلى مواقع القيادة والصدارة في شتى المجالات على مستوى العالم. وأشار إلى أنها تضم أبرز علماء العالم في مجالات الجينات والوراثة والكيمياء الحيوية والبرمجة وعلم النفس، ويمولها أغنياء العالم من ملاك وسائل التواصل والتقنيات الرقمية، لاستغلالهم فيما بعد من خلال تسهيل وصولهم إلى القيادات العليا في مختلف البلاد.

أما عن الآلية التي تتبعها هذه المنظمة مع مواليد (السيوكوبات) فتقوم، كما شرح الدكتور رينيه، على غرس رقاقة معدنية في دماغ المولود، تتم برمجتها وإعطائها (كود) خاص لتتم مراقبة أشخاص (السيوكوبات) لاسلكياً عبر جهاز كمبيوتر محدد، وإصدار تقرير دوري، ثم ترسل المعلومات إلى كمبيوترات أعلى برمجة في مختلف أنحاء العالم يشرف عليها علماء في شتى التخصصات. وفي سن الثالثة والعشرين، يتم تغيير الرقاقة من مرسل فقط إلى مرسل ومتلقي للـ (داتا) بهدف التحكم بأذهانهم، من خلال التحكم بسلوكهم ومشاعرهم وقراراتهم، ومن ثم استحواذ المنظمة على كل ما تريد عبر العالم بوساطة هؤلاء، الذين يتم وضعهم في مراكز صناعة القرار في العالم قاطبة. ويتبين أن وفاء وصلت إلى مرحلة



هدى الشوا

مواجهة شرسة
ترصدنا الرواية بين
نوازع الإنسان وحدي
التقدم التكنولوجي

تستثمر الكاتبة صراع
الأضداد والفانتازيا
لتحفيز التوتر الدرامي
وجذب القارئ

عند مقارنة (المدخل) و(المخرج) مع فصول الرواية، لا نجد لشخصيتي (بيلسان) و(ضيان) أي حضور في الرواية، كما لا نجد لحديقتيها وحكايتها أي أثر فيها، بيد أنه يمكن ملاحظة أنهما يتوازيان مجازياً مع حكاية الرواية في بعض الجزئيات، كقنبلة العطر والتامر، ففي حين تأمرت الزهور في (المدخل) و(المخرج) للقضاء على زميلتهم الجوري (تاج الحب) بقنبلة العطر، تأمرت منظمة (زهو الجنة) بما فيها من علماء لاستغلال فئة من الأطفال لتحقيق مصالحها المنافية للحب والقيم الإنسانية، فتصدت لهم (وفاء) وزملائها بقنبلة عطر ذات هدف مختلف وهو القضاء على الشر وتحرير البراءة (الأطفال) ونشر المحبة. السؤال هنا هو: ماذا لو لم تشتمل الرواية على هذين الجزئين (بوابة الحديقة) و(مخرج حديقة الزهور)، أو تم حذفهما.. هل ستتأثر الرواية؟

أسئلة الجواهر

كلمة مهمة أثبتتها الكاتبة هدى الشوا في تقديمها لهذه الرواية، فأجادت وأوجزت إذ قالت: «منذ أن شيد الإنسان المدن، بنى الأدب مدنه الفاضلة من اليوتوبيات والديستوبيات، من الفارابي وتوماس مور في القرون القديمة، إلى آلدوس هكسلي وجورج أورويل في الزمن الحديث، وهاجس رسم العوالم الجديدة لخلق نظام عالمي جديد يلهم الكتاب والقراء معاً. تكمل رواية (حرب الزهور) هذا التقريب في أنظمة المستقبل، لتطرح أسئلة عن جدلية التطور التكنولوجي وجوهر الإنسان، وتضعنا أمام مآل العلاقات الإنسانية عندما تكون رهينة الآلة والعلم وآليات ضبط المجتمع من قوى مهيمنة. أي عالم ترسم جميلة سيد علي، عندما تؤثت مدينتها في عالم الزهور؟ مقتطفة من لغة الزهور، وبيئة النبات ما سيجعلك ترى الزهور كائنات لها حياة متكاملة، لا مجرد زينة فواحة العطر في آنية، بل كائنات تتحدث لغة متطورة قد تكون دعوة لأن نرى عالم الطبيعة، وعلاقة البشر مع الطبيعة، بعين جديدة».

الحرب، مع التذكير بأنها حرب قديمة ومفتوحة اندلعت بين الخير والشر منذ الوجود الأول للعنصر البشري على هذه الأرض. وهذا ما نستشفه من حوار دار بين خالد وزوجته وفاء إذ قال لها: «من المؤكد أيضاً أن العلماء الآخرين أو الأشرار كما تطلقون عليهم سيبادرون إلى تصميم تكنولوجيا جديدة لمساندتهم»، فترد عليه قائلة: «لم أقل لك إن فرص الخير والشر متاحة للجميع؟».

سؤال المدخل والمخرج

تضمنت الرواية سبعة عشر فصلاً بأسماء الزهور: النرجس، عباد الشمس، الجاردينيا، ياسمين، أوركيد، زهور الحناء.. وهكذا، لكن الكاتبة أضافت مدخلاً للرواية من تسع صفحات تحت عنوان (بوابة الحديقة)، ومخرجاً استغرق اثنتي عشرة صفحة بعنوان (مخرج حديقة الزهور)، وقد جاء من صلب النص الروائي لكن دون أن يحملا نعت (فصل) كالسبعة عشر فصلاً سابقة الذكر.

حكاياً، يلعب القارئ أن (المدخل) و(المخرج) انفصلا عن الرواية، إذ تناولتا حكاية الزوجين (بيلسان) و(ضيان) وحديقتيها الخاصة بالزهور، وأظهرا عشق الزوجة للزهور عموماً، ولورد الجوري بشكل خاص باعتباره (تاج الحب) في نظرها. وهذا ما ألب غيرة وحقد الزهور على شجيرات الجوري، وأدى إلى حياكتها مؤامرة للقضاء عليها بوساطة (قنبلة عطر) تكفل نقل الجوري من الحديقة إلى مزرعة خيول فيها مضمار للسباقات، وهو ما سيؤدي بشجيرات الجوري سحياً تحت حوافر الخيول.

لكن، وخلافاً لرغبة الزهور، يتضح أن صاحب الإسطبل عاشق للجوري، وقد زرع مدخل البوابة الرئيسية لإسطبله بكل أشكال واللوان الجوري وجعله شعاراً لمضمار الفروسية، ما يعني أن شجيرات الجوري ستعيش حياة هائلة رغم إبعادها من الحديقة إلى الإسطبل. والأكثر أن الزوجة (بيلسان) التي صدمها اختفاء الجوري من حديقتها، أمرت ببيع أو التبرع بكل زهور حديقتها واستبدالها بشجيرات الجوري المزهرة.

العاملين بالمنظمة، والمعارضين لسياساتها، وكذلك مع عدد من أصدقائها (السيكوبات) الذين وصلوا إلى درجة عالية من الذكاء، واكتشفوا لعبة المنظمة الخبيثة ووسائلها التدميرية. وبعد عمل متواصل، وبسرية تامة، تمكنوا من تسخير ذكائهم وتدريباتهم لاستخدام التقنيات البرمجية العالية، التابعة للمنظمة ذاتها، في الانقلاب عليها وعلى مخططاتها الشريرة. أخيراً، اخترع فريق وفاء فيروس يتم غرسه في الكمبيوتر الأم للمنظمة، ينتقل منها إلى سائر الشبكة التي تتغذى عليها وتتبعها، فيتعطل الاتصال مع كل الأشخاص (السيكوبات) وتتحرر العقول. وقد تم تعمد أن يكون هذا الفيروس معطراً برائحة نفائس تنتشر في الفضاء المترامي للكرة الأرضية، بعد أن يتم تدمير الرقاقات والكمبيوترات المراقبة لها. أما سر العطر فتكشف عنه وفاء بقولها إنها «رائحة زكية ترمز إلى أطفال العالم ذوي القلوب الرقيقة البيضاء قبل أن يتم استغلالهم. زهور يتسابق الآخرون لتحويلها أشواكا دامية غيرة وحسداً من قدراتها المتقدمة ورغبة في استغلال طاقتها».

عند مباغتتها بهذا الفيروس، وعجزها عن إيقافه، عمدت المنظمة إلى إطلاق تحذير إلى عموم البشر من خطورة استنشاق النفحات التي انبعثت في أرجاء العالم، وأصدرت الأوامر بوجوب ارتداء كمام الأنف الواقية والبقاء في المخابى زعماً بأن هذه الرائحة الزكية ما هي إلا غاز سام ومميت. وهذا ما عقب عليه خالد عندما دعاه أخوه إلى تجنب الرائحة، إذ قال: «ننانة من يموتون وقد خلفوا وراءهم أحقادهم ومؤامراتهم سيشمها أشباههم ويعانون من رائحتها حتى يتمنوا الموت ليتخلصوا من عفونتها. أما شذى الزهور وأريجها فسوف يستنشقها أصحاب العطاء الجميل ويتنعموا بها».

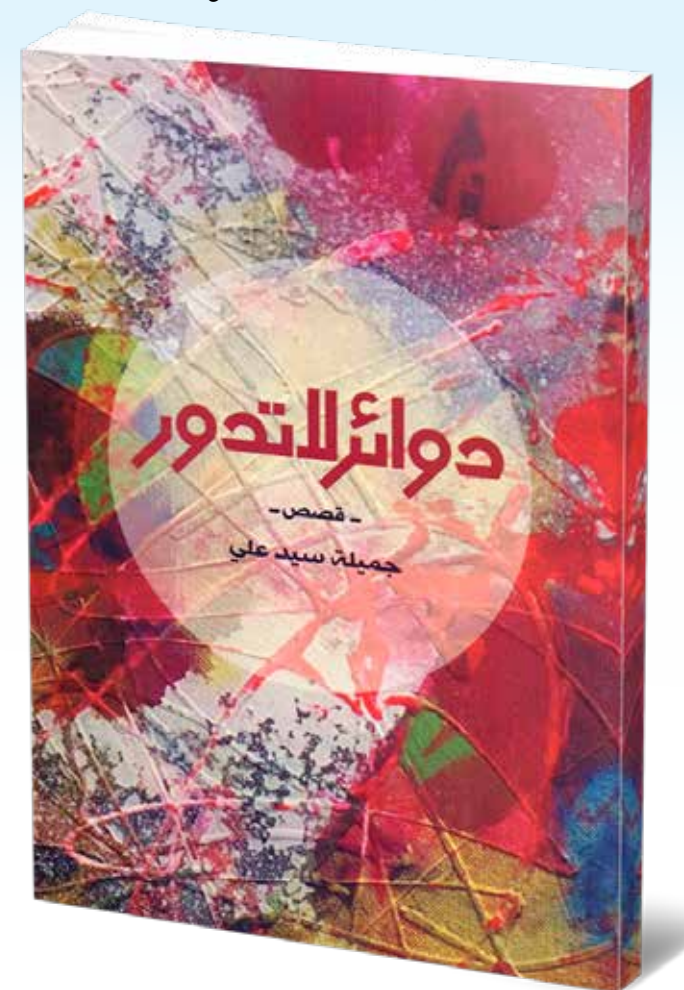
نهاية مفتوحة

أما كيف انتهت هذه الحرب فلا نعلم، حيث ارتأت الكاتبة أن تعتمد خاتمة مفتوحة لروايتها، وهي بمثابة دعوة للقراء للمشاركة في التفكير بالشكل والمآل الذي ستقود إليهما هذه

غرس الرقاقة الجديدة، فضلت الاختفاء، وشن حرب مضادة على المنظمة لتخليص البشر من شرورها.

حرب مضادة

من خلال حديث وفاء ذاتها، يتبين أنها كانت تعد لحربها هذه منذ سنوات، وبالاتفاق والتعاون مع عدد من العلماء





بالتنسيق مع الإدارة العامة لخفر السواحل

الإعلام الأمني: قطاع الأمن الجنائي (الإدارة العامة لمكافحة المخدرات) يقوم بضبط مقيم آسيوي

عثر بمسكنه على (1) كيلو من مادة
الحشيش ونصف كيلو من مادة الافيون
و(10) جرامات من مادة الشبو

الحشيش ونصف كيلو من مادة الافيون و(10) جرامات من مادة الشبو، وتم إحالته والمضبوطات إلى جهة الاختصاص لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقه. وتؤكد الإدارة العامة لمكافحة المخدرات على استمرار حملاتها الأمنية على تجار ومروجي المواد المخدرة لضبط كل من تسول له نفسه في جلب والإتجار بالمواد المخدرة وحماية المجتمع والحفاظ عليه من تلك الآفة الخطيرة.

حاول ادخال (53) كيلو من مادة الحشيش
المخدرة و(5000) قرص كبتاجون
إلى البلاد عن طريق البحر

بداخلهما كمية كبيرة من المواد المخدرة وبجرد الحقائق تم العثور على نحو (53) كيلو من مادة الحشيش المخدرة و(5000) قرص كبتاجون محكمة الإغلاق. وبضبط المتهم ومواجهته بالمضبوطات أقر واعترف بما نسب إليه، كما أقر بأن لديه كمية أخرى من المخدرات يخفيها في مسكنه، وعلى الفور تم الانتقال إلى مسكنه حيث تم العثور على (1) كيلو من مادة

العامة لمكافحة المخدرات تفيد بقيام شخص بجلب كميات كبيرة من المواد المخدرة عن طريق البحر وذلك بقصد الإتجار، وعلى ضوء ذلك تم تكثيف التحريات وجمع المعلومات والتي أكدت صحة المعلومات، وعليه تم استصدار الإذن اللازم من النيابة العامة وتم التنسيق مع الإدارة العامة لخفر السواحل، حيث تم ضبط الكمية الملقاة في قاع البحر وبمعاينتها تبين بأنها عبارة عدد (2) حقيبة

ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية أنه في ظل الحملات والجهود الأمنية المستمرة والمكثفة لقطاع الأمن الجنائي لملاحقة مهربي وتجار المخدرات، تمكن القطاع ممثلاً في الإدارة العامة لمكافحة المخدرات من ضبط مقيم من الجنسية الآسيوية قام بجلب كميات كبيرة من المواد المخدرة إلى البلاد عن طريق البحر. وفي التفاصيل ... فقد وردت معلومات إلى الإدارة



بعدها عمله بنسخ الكتب للوراقين نهارا وفي الليل يفرغ وقته للدراسة العلمية.

فقال لابن الهيثم أن العيون قد زالت عنه و لكن ما لبث أن علم أمير البصرة بوجوده في بغداد فحرض أمير البصرة المتشددين و المتعصبين عليه، و بعدما لاحظ ابن الهيثم أن المتشددين بدأوا بالتضييق و التشديد عليه أدرك أن بغداد لم تعد دار مقام، فوضع النية بالذهاب إلى الشام فأخذ معه خادميه و جهز المتاع و الدواب و انطلق إلى الشام حتى وصل إلى مبتغاه، فاشترى فيها بيتا واسعاً و كان معه من المال ما يكفيه لينفق منه على أهل البيت و بعض الورق و الحبر، و كان أمام بيته بستان صغير اعتاد أن يجلس فيه تحت ظلال أشجاره يقرأ و يكتب.

شاء القدر أن يلاحظ وجوده في الشام أميرا من أمرائها و كان قد عرفه من رجل رسم صورة لابن الهيثم عندما ذاع صيته في البصرة و أهدها لذلك الأمير، فرحب الأمير بابن الهيثم و دعاه إلى قصره.

ذهب إلى قصر ذاك الأمير و دهش عندما رأى مكتبة القصر، فكانت تضم كتب في كل المواضيع فقال الأمير لابن الهيثم: «لقد لاحظت مدى دهشتك و شغفك لقراءة هذه الكتب و أنا أرحب بك في أي وقت تشاء لزيارة هذه المكتبة و لتلتقي بعلماء الشام فيها».

صار يتردد على هذه المكتبة يقرأ فيها و يستعير منها الكتب و يلتقي بعلماء الشام يناقشهم و يبهرهم بأرائه و كان ابن الهيثم يلتقي أيضا بالعلماء القادمين من مصر و يحاورهم و يحاورونه و كان يسأل القادمين من مصر عن العالم الفلكي ابن يونس لتوق ابن الهيثم للقائه.

من هو ابن الهيثم

الاسم: محمد بن الحسن بن الحسن بن الهيثم أبو علي البصري، عالم عربي مسلم
تاريخ الميلاد: 354 هـ - 965م في البصرة، في العراق.

نبذة عن حياته

كان يعمل كاتب حسابات بديوان الحسابات في البصرة و كان محاسبا ماهرا أيضا يعمل مهندسا يأتي إليه الناس من أنحاء البصرة ليضع تصميمات بيوتهم ثم ينفذها البنائون.

سمع أمير البصرة بمهارته في الهندسة فطلب منه المجيء ليبنى له قصرا جديدا في البصرة، فقال ابن الهيثم للأمير: «يا أيها الأمير أنا أضع التصاميم ثم يأتي دور البنائين في البناء»، فأصر الأمير على أن يشرف على البناء فقال ابن الهيثم: «أيها الأمير ما تريد مني فعلة هو من عمل طلحة المال و المنصب، و أنا مهندس عالم أعيش بعقلي و لست بهما طالب مال أو منصب»، فثار الأمير عليه و اتهمه بالغرسة و الزندقة إذ لم يأتي إليه فقال ابن الهيثم للأمير: «أمهلني بعض الوقت لأفكر».

فكر كثيرا و وصل إلى قرار وهو أن يهرب من البصرة و يتجه إلى بغداد، فذهب إلى أهله و أطلعهم على نيته في السفر و قام بتوديعهم و أخذ معه خادمته ريحانة و خادمه عدنان و انطلق في طريقه إلى بغداد، و كان ذلك عام 995 ميلادي الموافق 385 هجري و كان يبلغ من العمر حوالي 30 عاما.

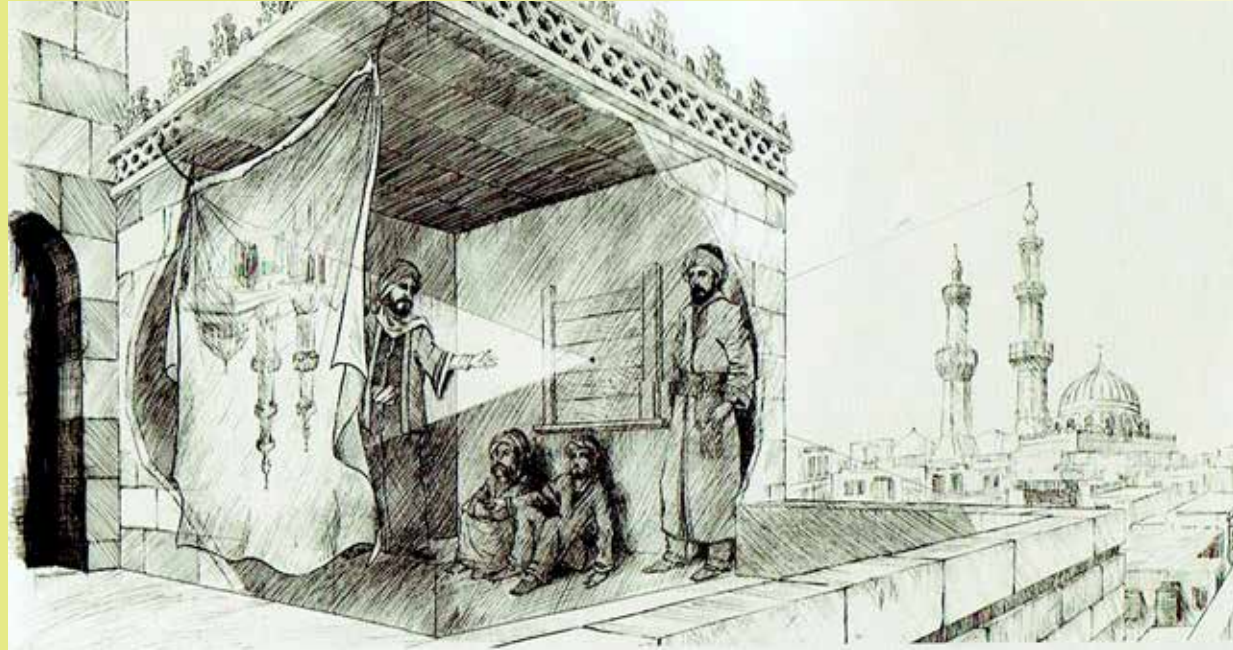
استأجر بيتا في بغداد و درس في بيمارستانها و أخذ رخصة طبية تسمح له بمزاولة مهنة الطب، فبدأ

ابن الهيثم

ابن الهيثم هو من أوائل العلماء

الذين درسوا القواعد الرياضية الخاصة بالدائرة، و المثلثات، و نظرية قوانين قياس المثلثات، و التي يشار إليها بمصطلح جيب، و ظل الزاوية، و اعتمد علماء الرياضيات المشهورون في أوروبا على نظرياته في دراسة الرياضيات، لان عصره كان يشهد بازدهار في مختلف العلوم من رياضيات و فلك و طب وغيرها.





ألقاب ابن الهيثم

- ابن الهيثم.
- رائد علم الضوء.
- نعته البيهقي بـ بطليموس الثاني.
- أبو علم البصريات.
- بابي علي.
- إسهامات ابن الهيثم

بين شيئين، أحدهما قريب من مجال الرؤية، والآخر بعيد فيظهر للإنسان أن الشيء القريب هو البعيد، والعكس صحيح، مما يؤدي إلى تكوين وهم الرؤية، ومثال عليها: رؤية القمر قريبا خلال الليل، ويعد هذا الشكل وهما بصريا يظهر أمام الشخص الذي ينظر نحو القمر.

إسهاماته في الطب:

له في الطب كتابان أحدهما في «تقويم الصناعة الطبية» ضمنه خلاصة ثلاثين كتابا قرأها لجالينوس، والآخر «مقالة في الرد على أبي الفرج عبد الله بن الطيب» لإبطال رأيه الذي يخالف فيه رأي جالينوس، وله أيضا رسالة في تشريح العين وكيفية الإبصار.

إسهاماته في الفلك:

أبدع ابن الهيثم وأسهم فيه بفاعلية حتى أطلق عليه «بطليموس الثاني»، ولم يصلنا من تراث ابن الهيثم في الفلكيات إلا نحو سبع عشرة مقالة من أربعة وعشرين تأليفًا، تحدث فيها عن أبعاد الأجرام السماوية وأحجامها وكيفية رؤيتها وغير ذلك.

اكتشاف انكسار الضوء، وانحراف الصورة عند مرور شعاع ضوئي من خلالها، ونمكن من تحديد درجة الانعطاف التي تتكون عن طريق أشعة الضوء، بناء على زاوية وقوعه، وانتقاله من مكان إلى آخر، وكيفية تكونه في الوسط لتشكيل شعاع ضوئي.

نظرية ابن الهيثم حول البصريات:

درس ابن الهيثم العدسات بأنواعها، واعتبرت دراسته الخطوة الأولى في التعرف على علم البصريات، فهو أول عالم تمكن من تشريح العين، ووصف أجزائها بدقة، وأعطى تفسيراً علمياً واضحاً لكيفية الرؤية، باختلاف النظريات السابقة، وخصوصاً نظرية بطليموس (عالم وفيلسوف يوناني)، والتي قال فيها: إن الإنسان يتمكن من الرؤية، عن طريق ضوء يصدر من العين نحو الأشياء التي تحيط فيها، وعندما درس ابن الهيثم العين، وألغى هذه النظرية، واستبدلها بنظريته حول البصر، وبين أن: النظر يحدث من خلال الشعاع الذي يصدر عن الأجسام المرئية التي تحيط بالإنسان، والذي يتوجه نحو العين. تمكن من تحديد ظاهرة الوهم، والتي قارنها

دارًا بالقرب من الجامع الأزهر، وأقام بالقاهرة مشغلاً بالعلم والتصنيف ونسخ الكتب القديمة.

بعد وفاة الخليفة استدعت ست الملك ابن الهيثم وعرضت عليه راتباً شهرياً وضمته إلى مجلس العلماء بدار العلم ولكنه اعتذر منها وعاد إلى نسخ الكتب وكسب عيشه منها، أتى أحد طلاب العلم يدعى (مبشر ابن فاتك القائد) وطلب من ابن الهيثم أن يدرس على يديه، فوافق ابن الهيثم وبعدها بمدة أتى إليه ابن أمير من أمراء الشام وطلب من ابن الهيثم أن يضمه إلى طلابه فطلب منه ابن الهيثم 75 دينار في كل شهر مقابل تعليمه لمدة ثلاث سنوات، وبعد انقضاء ثلاث سنوات كان هذا الأمير الصغير قد وعى الكثير و حفظ الكثير الكثير على يد ابن الهيثم و فوجئ الأمير عندما رأى أن ابن الهيثم قد جمع كل المال الذي كان يعطيه إياه الأمير و أرجعه إليه وقال له: « هذه دنائيرك احتفظت لك بها خذها يا بني فلا أجرة في العلم و ما طلبتها منك إلى اختبار لمدى رغبتك في العلم » .

اكتشاف ظاهرة انكسار الضوء:

تمكن ابن الهيثم من خلال أبحاثه الدائمة من

ظهر في عصره الفلسفة والطب والكيمياء والرياضيات والفلك، فجذبت هذه العلوم فأقبل عليها بهمة لا تعرف الكلل وعزيمة لا يتطرق إليها وهن، فقرأ ما وقع تحت يديه من كتب المتقدمين والمتأخرين، ولم يكتف بالاطلاع عليها والقراءة فيها، وإنما عني بتخليصها ووضع مذكرات ورسائل في موضوعات تلك العلوم وظل مشغلاً بهذه العلوم، وبالتصنيف فيها فترة طويلة حتى ذاعت شهرته، وسمع بها الخليفة الفاطمي الحاكم بأمر الله، فتأقت نفسه إلى الاستعانة به، وزاد من رغبته ما نمي إليه ما يقوله ابن الهيثم: «لو كنت بمصر لعملت في نيلها عملاً يحصل به النفع في كل حالة من حالاته من زيادة ونقص»، وكان ابن الهيثم في هذه الفترة قد تجاوز الستين من عمره، اشتهر في العالم الإسلامي باعتباره عالماً في الهندسة له فيها آراء واجتهادات.

خوفاً من غدر الحاكم بأمر الله، فلم يجد وسيلة للتخلص مما فيه إلا ادعاء الجنون وإظهار البله والعتة، فلما بلغ الحاكم ذلك عزله عن منصبه وصادر أمواله، وأمر بحبسه في منزله، وجعل عليه من يخدمه، وظل العالم النابه على هذه الحالة التعسة حتى توفي الحاكم بأمر الله، فعاد إلى الظهور والاشتغال بالعلم، واستوطن

7

تطبيقات مهمة للاستمتاع
بـ«آيفون 13» الجديد

إذا كنتم ممن اشترى آيفون 13 فلا بد أنكم تتساءلون عن التطبيقات التي يجب أن تحملوها لتستمتعوا بجميع تحسينات الجهاز الجديد الذي عززته آبل بمزايا وقدرات استطاع المطورون استغلالها لابتكار تطبيقات جديدة ممتعة ومصممة خصيصاً له.

تجدون فيما يلي لائحة بأفضل التطبيقات لنظام التشغيل iOS 15، التي أحب أن تحملوها على هاتف آيفون 13:

1 تطبيق التصوير هاليد مارك 2: Halide Mark II يتصدر نظام الكاميرا الجديد لائحة أفضل مزايا آيفون 13 الذي يضم ثلاث كاميرات جديدة ومتطورة في موديلي: برو، و برو ماكس. ولكن للاستفادة من التحسينات التي أدخلتها آبل عبر هذا النظام، لا بد من تحميل التطبيق الصحيح.

يعد «هاليد» من أفضل تطبيقات التصوير لهواتف آيفون لأنه يمنح المستخدم أكبر قدر من التحكم بالصورة التي يلتقطها. كما أنه يضم وضع «إنستانت راو Instant Raw» للصور الخام الذي يدمج الملف بصيغته الخام مع التصوير الكومبيوتر ليمنحك صورة نهائية كاملة وجاهزة للتوليف الكامل. يمكنكم الاشتراك بتطبيق «هاليد» مقابل 11.99 دولار في السنة.

2 تطبيق البريد الإلكتروني «سبارك»: يضيع الناس الكثير من وقتهم عادة في البحث عن أفضل تطبيق للبريد الإلكتروني نظراً لأهميته، ولأن معظمنا بات يمضي القسم الأكبر من وقته في التواصل، وغالباً ما يحرصون على اختيار تطبيق فعال وسهل الاستخدام.

لذا ننصحكم باستخدام تطبيق «سبارك» لأنه الأفضل لأجهزة آيفون. يقدم «سبارك» دعماً ممتازاً للاندماج مع تطبيقات الطرف الثالث، ويتمتع بقدرة مثالية في مشاركة الرسائل الإلكترونية بين أعضاء فريق العمل، بالإضافة إلى أنه يضم ميزة تقويم متقدمة، ما يجعله أداة متعددة الاستخدامات تساعد في تحسين التواصل والحفاظ على التنظيم في العمل. يتوفر «سبارك» بإصدار مجاني، وآخر «برميوم» مقابل 7.99 دولار شهرياً.

3 منظم لكلمات المرور «باسوورد»: iPassword. نعلم جيداً أن تنظيم كلمات المرور ليس ممتعاً

أبداً والأسوأ من ذلك، أن معظم الناس سيئون فيه. ولهذا السبب، يختارون كلمات مرور سهلة التذكر ومن ثم يستخدمونها في كل حساب وموقع إلكتروني. ولكن هذا السلوك يؤدي إلى مشاكل حقيقية لأن اختراق معلوماتكم يعني أن المتربصين عبر الشبكة قد اخترقوا خصوصيتكم. يتولى تطبيق «1 باسوورد» حل هذه المشكلة من خلال مساعدتكم على ابتكار كلمات مرور آمنة شرط أن تتذكروا كلمة مرور واحدة.

يستفيد مستخدمو نظام iOS 15 الجديد من هذا التطبيق بشكل خاص لأنه أصبح متوفراً على شكل برنامج إضافي في تطبيق «سافاري»، أي أنه قابل للعمل على جهاز آيفون كما يعمل على أجهزة «ماك».

يمكنكم الاشتراك بـ«1 باسوورد» بـ2.99 دولار شهرياً، أو مقابل 4.99 دولار للباقة العائلية المخصصة لخمسة مشتركين، بالإضافة إلى توفر أسعار للشركات تبدأ من 19.99 دولار في الشهر لعشرة مشتركين.

4 تقويم «فانتاستيكال» Fantastical: يحتوي آيفون على تطبيق تقويم لا بأس به ولكنه ليس مثالياً. في المقابل، يوجد تطبيق اسمه «فانتاستيكال» يراعي جميع التفاصيل بدقة عالية كالتاريخ والوقت والموقع وحتى الأشخاص الذين ستلتقون معهم، ويضيفها تلقائياً إلى جدول أعمالكم. يسهل عليكم هذا التطبيق إضافة الأشياء التي تريدونها إلى تقويمكم دون الاضطرار للغوص في لوائح وخيارات. كما أنه يقدم لكم ميزة مرنة كالرابط ذي النقرة الواحدة المتوفرة في تطبيق «زوم» و«مايكروسوفت ميتينغز» لتسهيل انضمامكم إلى الاجتماعات.

5 منظم أعمال «ثينغز 3 Things»: أولاً، لا بد من القول إن «ثينغز» لا يحتاج إلى هاتف آيفون 13، ولكن في حال كنتم تبحثون عن تطبيق حسن التصميم يساعدكم في تنظيم أعمالكم، لا تترددوا في تحميله. يساعدكم تطبيق «ثينغز 3» في تحضير لوائح بالمهام المترتبة عليكم وتسهيل جدولتها وإتمامها في الوقت المحدد وللحاق بكل شيء تريدون القيام به. يتصدر هذا التطبيق لائحة أفضل التطبيقات التنظيمية لأجهزة آيفون بفضل فاعليته العالية. يمكنكم الاشتراك به مقابل 9.99 دولار.

6 تطبيق للأجواء الجوية «كاروت ويذر»: Carrot Weather. يزودكم هذا التطبيق بكل

المعلومات التي تحتاجونها عن حال الطقس مع لمسة من التخصيص. ولكن بعيداً عن درجة التخصيص التي قد ترغبون بها للحصول على معلومات الأحوال الجوية، يبقى «كاروت ويذر» تطبيقاً رائعاً بتصميم مميز يسهل عليكم متابعة التغييرات طوال اليوم. يضم التطبيق أيضاً ميزة تتيح له التعديل تلقائياً بحسب حالة الطقس المقبلة والفترة الزمنية. شهد متجر «آبل ستور» دخول تطبيقات مميزة كثيرة لأحوال الجوية هذا العام، ولكن «كاروت ويذر» يبقى أفضلها.

7 تطبيق «أي موفي» iMovie: يفضل البعض الابتعاد عن تطبيقات آبل الأصلية ولكن «أي موفي» يجب أن يكون استثناءً إذا كنتم تريدون الاستفادة من الوضع السينمائي الجديد «سينماتيك مود» المتوفر على آيفون 13، ولا سيما إذا كنتم مهتمين بالحصول على مزايا متطورة لتوليف مقاطع الفيديو الجميلة التي تصورونها. تجدر الإشارة إلى أن هذا الوضع يحصل على دعم جميع تطبيقات توليف الفيديو من آبل ولكن «أي موفي» يبقى أفضلها.

iPhone 13



استكمالاً لمقالة «غذاءنا» المنشور بمجلة «حياتنا»..



د. غانم صالح مهدي العبيدي

مكوّنات غذاءنا

غذاء الإنسان من ناحية الكيمياء الحيوية يتكون من:
الكاربوهيدرات - البروتينات - الدهون الفيتامينات - الأملاح المعدنية
والعناصر الغذائية الدقيقة - الماء

السلينيوم:

وفرة السلينيوم في الطبيعة يختلف باختلاف مناطق العالم. قلة السلينيوم بالتربة موجود في بعض مناطق: الصين، نيوزيلندا الجديدة، الدول الإسكندنافية وأميركا.

قلة السلينيوم أو زيادته بالتربة يسبب مشاكل صحية للحيوانات أكثر منها للإنسان، حيث تؤدي قلته إلى ضعف في نمو عضلات الحيوانات، خصوصاً العضلات الإرادية والتي تتحسن بتزويد السلينيوم بغذاء الحيوان، وبعبس: كثرة السلينيوم بالتربة موجود في بعض مناطق: أميركا، أستراليا والاتحاد السوفيتي، وهذا يؤدي إلى مرض بالحيوانات يسمى مرض «ألكالين».

وللسلينيوم دور في عمليات الأيض، حيث يتحد مع السستين ليدخل ضمن تركيب الأنزيم: غلوتوثايون بيروكسيد الذي يكافح عمليات الأكسدة. ولذلك قلة السلينيوم تؤدي إلى ضعف أو عدم فعالية هذا الأنزيم، ما ينتج عنه ازدياد تلف أعضاء وأنسجة الجسم.

تجدر الملاحظة أن جميع العناصر الغذائية، الكبيرة والدقيقة، المذكورة أعلاه يحصل عليها الإنسان في غذائه.

ويجب التنويه إلى أن قسماً قليلاً منها يمكن ألا يحصل الإنسان على ما يكفي على حاجته منها، ما يؤدي إلى نقصها في جسمه، وهي: الحديد، الكالسيوم، اليود، الكروم والزنك. ويوجد أكثر من مليار إنسان حول العالم يعانون من نقص في واحد أو أكثر من هذه العناصر الغذائية.

– الكروم: سبق أن تطرقنا لموضوعه في مقالتنا السابقة بالعدد 872 تاريخ نوفمبر 2021 مجلة «حياتنا» الغراء.

من ضمن غذاء الإنسان مواد تسمى «العناصر الأساسية»، وهذه تشكل 4 % إلى 5 % من وزن الجسم، وتنقسم إلى:

– العناصر الأساسية الكبيرة وتشمل: الكالسيوم، الحديد، الصوديوم، البوتاسيوم، المغنيسيوم والفوسفور.

– العناصر الأساسية الدقيقة وتشمل: اليود، الفلور أو الفلورين، النحاس، الزنك، الكوبالت، المنغنيز، السلينيوم، الكروم، النيكل، المولبدنيم، السليكون والفناديوم.

طبياً:

للسيلينيوم دور في حماية الجسم من تسمم الزئبق. النقص الخفيف للسيلينيوم في الغذاء ينتج عنه آلام وأوجاع بالعضلات. أما النقص الشديد فيؤدي إلى «مرض كيشان» وهو مرض موجود بالصين خصوصاً في منطقة كيشان.

يصيب النساء والأطفال إلى عمر 15 سنة ويؤدي إلى ضمور عضلة القلب. كما يمتاز بقلة السيلينيوم في الغذاء الرئيسي أو المعتاد، وكذلك بالشعر وبكريات الدم الحمراء للناس الذين يعانون من هذا النقص.

حين تم تزويد السيلينيوم بصيغة حبوب صوديوم سيلينايت بتركيز نصف إلى واحد ملغم أسبوعياً لعدة سنين، أدى إلى ضمور وقلّة انتشار مرض كيشان، ما يعني أن دور السيلينيوم هو دور وقائي وليس علاجياً.

كذلك طبياً لوحظ في حالات التغذية الوريدية الكاملة أو الكلية لبعض الحالات الطبية فإن عدم تزويد السيلينيوم مع سوائل التغذية الوريدية لمدة شهر واحد يؤدي إلى ضعف وهزال في العضلات الإرادية. وبعبارة أخرى، تزويد 100 مايكروغرام سيلينيوم يومياً مع سوائل التغذية الوريدية يؤدي إلى تحسن هذا الضعف والهزال بالعضلات الإرادية.

كما لوحظ في مناطق ضعف السيلينيوم بالتربة والغذاء المعتاد تناوله أن الرجال المصابين بضعف بتخصيب النساء تتحسن قابليتهم لتخصيب النساء (عن طريق تحسن قوة حركة الحيوانات المنوية لديهم)، وذلك بإضافة السيلينيوم لغذائهم كما ذكر سلفاً. ومن العناصر الغذائية الأساسية الدقيقة أيضاً: النحاس، الفلورايد، المولبدنيم، والكوبالت.

النحاس:

يوجد في جميع أنسجة جسم الإنسان ومعظمه موجود في الكبد، الدماغ، القلب والكليتين. دوره ووظيفته:

1 - للنحاس دور أساسي لتركيب ووظيفة الهيموغلوبين.

2 - يدخل في إنتاج الكولاجين، اللايسين، الملائين والمرسلات العصبية.

الاحتياج اليومي للجسم من النحاس: 1 إلى 3 ملغم يومياً.

الضعف أو النقصان بتجهيز الاحتياج اليومي قد يؤدي إلى ضعف الاستجابة المناعية عند الإنسان لكن لا توجد أدلة طبية واضحة تؤكد هذا النقص بتجهيز الاحتياج اليومي من النحاس.

وهناك مرض وراثي يتصف بسوء امتصاص النحاس من الأمعاء ويسمى «مرض منكيز» ومن مواصفاته الطبية:

تباطؤ النمو الجسدي والعقلي وصبغ أو تلون الشعر.

وتقديم النحاس عن طريق الوريد يؤدي إلى تحسن طبي لهذه الحالة.

ما تجدر ملاحظته أن عدم الحذر والتفريط (الإكثار) من تقديم النحاس وريدياً يمكن أن يسبب التسمم، وهذا التسمم يؤدي إلى تليف الكبد وتكوين كريات دم حمراء غير طبيعية. إضافة إلى ذلك، فإن تجمع النحاس بكميات غير طبيعية يؤدي إلى حالة مرضية تسمى «مرض ولسون». في هذه الحالة يمكن أن يستفيد المريض من حذف المصادر الغذائية الحيوانية من غذائه والاقتران على المصادر النباتية المعروفة بفقرها للنحاس.



كيف تحافظين على روائح

البخور والمعطرات

في المنزل لأطول فترة ممكنة

البخور

إن البخور لفظ يكاد لا يخفى المقصود منه على أحد، ولا سيما في البيئات العربية، إذ إنه يستعمل كثيرًا لتعطير الأماكن ونشر الرائحة الجميلة في كل مكان، وهو يصنف ضمن قائمة العطور الفاخرة، وله أنواع متعددة ومختلفة، وفي بعض البيئات يسمى بالعود، وأكثر البلدان استخدامًا له هي

دول الخليج العربي، ومما يجدر ذكره

أن البخور وبسبب تعدد أنواعه لا

بد من أن يكون لدى الشخص

الذي يشتره خبرة في

هذه الأنواع، فبعض

الأنواع تصلح لتعطير

المنازل وبعضها لا يمكن

استخدامه لهذا الغرض،

ويوجد مستويات في

هذه النوعيات منها

المتوسط ومنها الثمين،

ومما يجدر ذكره

أن البخور ينشأ في

البلدان الاستوائية الرطبة

والمطيرة، وبسبب غلاء

سعره لجأ الكثير من الناس

إلى العود أو البخور الصناعي،

ويتم تشغيله في المبخرة لتصدر منه

الرائحة العطرية، وتمريه على الضيوف يعد رمزًا

لحسن الضيافة.

تعرفي على أفضل أنواع البخور للمنزل

تهتم السيدات دائمًا بأن تكون رائحة المنزل عطرية ومميزة، وتستخدم في سبيل ذلك الكثير من

المعطرات وسوائل التنظيف المعطرة، ولكن الرائحة لا تدوم وسرعان ما تتلاشى في الهواء، لذلك يُنصح بالجوء إلى استعمال البخور لتعطير المنزل، ومع أن البخور منه ما هو طبيعي غال في ثمنه وله مفعول قوي، ومنه ما هو صناعي أقل تكلفة وتكون رائحته أخف نوعًا ما من البخور الطبيعي، إلا أنه بنوعيه الطبيعي والصناعي يعطي الجو رائحة مميزة وجميلة، ولتعطير المنزل يوجد أنواع متعددة من البخور.

بخور العود الأزرق

يعد هذا البخور من أغلى أنواع البخور في الوطن العربي، ولكنه يستحق هذا الثمن الغالي وذلك لأن رائحته تنتشر في أرجاء المنزل، وتعلق لمدة طويلة في المنزل وعلى الملابس أيضًا وعلى قطع الأثاث، ويأتي على شكل قطعة سوداء ثقيلة الحجم، ويتميز أنه لا يقطر دهنًا عند إشعاله وهذا يعني أنه لا يسبب آذى للملابس أو الأثاث إذا تم تعطيرها به.

بخور عود الصندل

يتم استخراج بخور عود الصندل من أشجار الصندل والتي تنتشر في بلاد الهند انتشارًا واسعًا، ويدخل بخور عود الصندل في تركيب الكثير من العطور العالمية، وهذا يعني أنه

ليس حكرًا على الهند بل هو يُستخدم في كل أنحاء العالم.

بخور العود الكمبودي

يشبه هذا البخور بخور العود الأزرق إلى حد كبير، ولكن اللون الأسود فيه أخف من بخور العود الأزرق، وهو أقرب إلى اللون البني، وعن انتشاره فهو نادر الوجود، ويصعب العثور عليه بسهولة، وذلك ليس لأن أشجاره قليلة أو نادرة، بل بسبب الوضع السياسي بين الهند وكمبوديا موطن هذا البخور ومنبت أشجاره.

كيف تحافظين على روائح البخور والمعطرات في المنزل لأطول فترة ممكنة

مع أن السيدات يلجأن إلى استخدام البخور في تعطير المنزل إلا أنهن يواجهن مشكلة في الحفاظ على رائحة البخور في المنزل لفترة طويلة، ولذلك لا بد من معرفة السبب في تطاير رائحة البخور من المنزل مع أنه من نوعيية ممتازة وبسعر باهظ ولا بد من وجود إجراءات تساعد في الحفاظ على رائحته.

تهوية المنزل

يُنصح أن تقوم السيدة بتهوية المنزل لنصف ساعة قبل أن تبدأ بمرحلة التعطير، وذلك من خلال فتح النوافذ لمدة لا تقل عن نصف ساعة صباحًا في الصيف وفي الشتاء، ولا تنسي أهمية ترك النافذة مفتوحة قليلًا في فصل الشتاء حفاظًا على صحة أفراد العائلة، ولتجديد

الهواء باستمرار في المنزل.

استخدام المبخرة والفواحة بعد الانتهاء من تهوية المنزل

يجب أن تقوم السيدة ببعض الخطوات لتعطير المنزل باستخدام البخور، وهذه الخطوات تكون مترتبة بالخطوات الآتية:

– تسخين قطعة من الفحم الخام ووضعها في المبخرة.

– وضع خشب البخور فوق قطعة الفحم الخام.

– وضع الفواحة بجانب المبخرة ووضع العطر الزيتي فيها.

– تشغيل الفواحة قرب المبخرة لتختلط رائحة البخور بالعطر الزيتي وتطاير في أرجاء المنزل.

– وضع المبخرة والفواحة بالقرب من قطعة أثاث خشبية كالمكتب أو الطاولة لتعلق رائحة البخور في المنزل ليومين أو ثلاثة.

استخدام بخاخ معطر الأثاث

لمزيد من الرائحة العطرية في المنزل يمكن استخدام بخاخ معطر للأثاث، وما يجب اتباعه للحصول على النتيجة المرجوة تتمثل في الخطوات الآتية:

1 إمساك المبخرة وهي مشتعلة بإحدى اليدين.

2 حمل بخاخ معطر الأثاث باليد الثانية.

3 يتم الرش من البخاخ والتبخير لقطع الأثاث في الوقت نفسه في حال كان البخور من الخشب المقلد.

4 يندمج دخان البخور مع الرذاذ وتعلق الرائحة في المنزل وعلى الأثاث.

كيف يمكننا أن نخزن البخور لفترة طويلة؟ تخزين البخور بشكل صحيح من الأمور المهمة التي تساعد على تعطير المنزل بالبخور والحفاظ على الرائحة، فيجب الحفاظ عليه بشكل صحيح، ولتخزينه عدة نصائح وهي:

– وضع قطع البخور في برطمانات زجاجية أو الخشب المتين وإغلاقها جيدًا.

– إذا كانت عيدان خشب البخور طويلة يمكن تكسيرها والإحتفاظ بها في علبة محكمة الإغلاق.

– وضع أعواد البخور في علبة وصب دهن العود فوقها وتركها حتى تمتص هذا الدهن وعندها ستصبح للبخور رائحة عطرية مميزة.

– من المعروف بدول الخليج توارث البخور وتعتيقه لسنين طويلة.



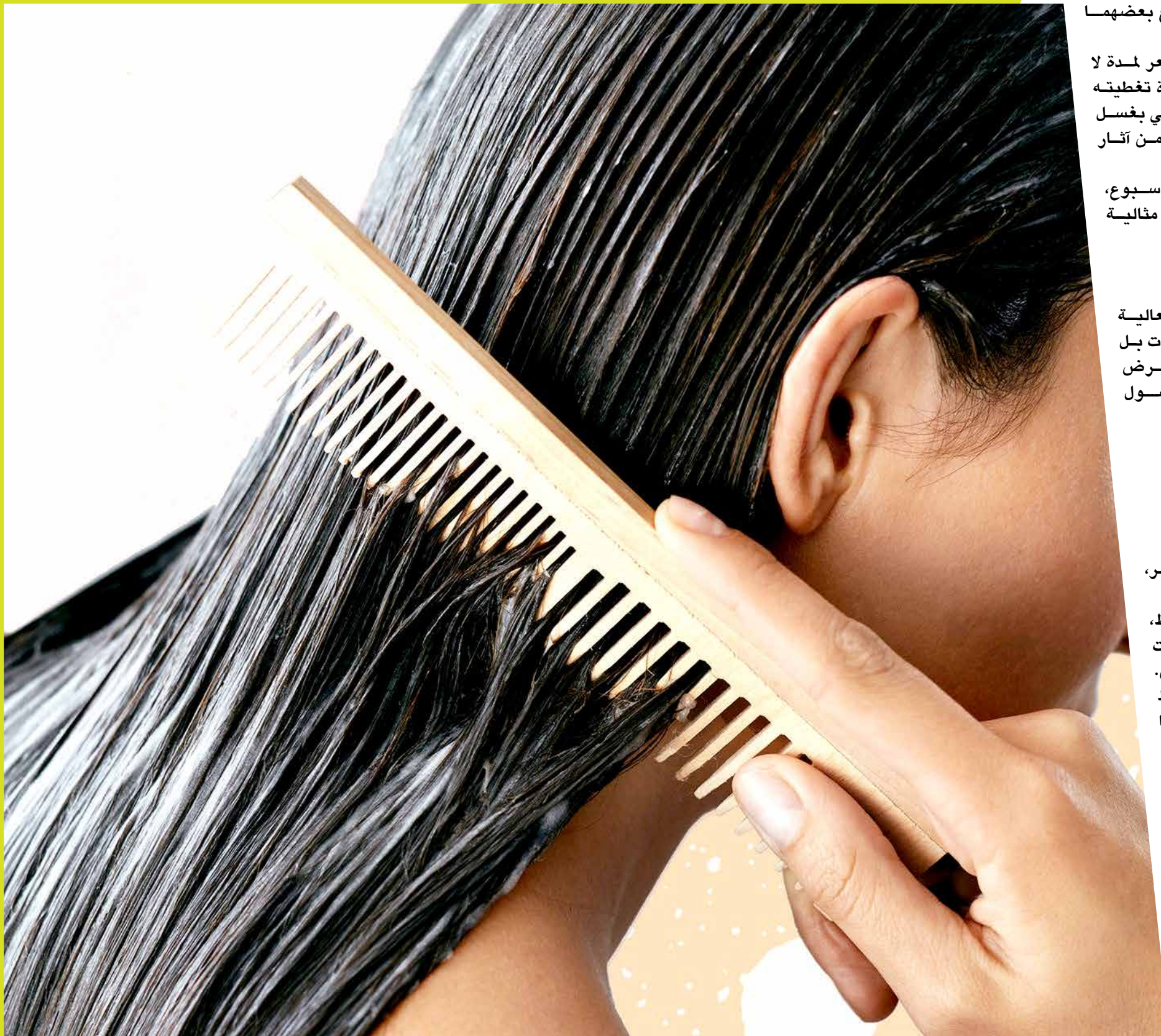
ماسك الجرجير

وفوائده للشعر

الجرجير من العناصر الطبيعية التي عرفت بقدرتها على تغذية الشعر. حظى ماسك الجرجير للشعر بشهرة واسعة في الوطن العربي منذ قديم الأزل، إذ استعان به الأجداد في تصنيع وصفات طبيعية تكثف وتطول الشعر، وتكسبه النعومة التي تحلم بها كل امرأة. لذا من خلال المقال التالي سنقدم مجموعة متنوعة من ماسكات الجرجير الطبيعية، تلك الماسكات التي تعمل على تغذية الشعر وتكثيفه. كما نوضح أهم فوائد هذا الماسك للشعر، حتى تتمكني من تحقيق الاستفادة منه بشكل أكبر.

فوائد ماسك الجرجير للشعر

ماسك الجرجير من الماسكات الطبيعية التي تمتلك مجموعة كبيرة من الفوائد، ومنها التالي:



قومي بمزج المكونات جيدا مع بعضهما البعض.

ضعي ماسك الجرجير على الشعر لمدة لا تقل عن ساعة ونصف، مع ضرورة تغطيته بغطاء بلاستيكي، في النهاية قومي بغسل الشعر بشكل جيد جدا للتخلص من آثار الماسك.

هذا الماسك يتم عمله مرة في الأسبوع، وذلك حتى تحصلين على نتائج مثالية من أول شهر.

ماسك الجرجير والثوم للشعر

من المعروف عن الثوم قدرته العالية على إنبات الشعر، وهذا طبقا لمئات بل آلاف التجارب. لذا سنقوم اليوم بعرض وصفة الثوم والجرجير للحصول على شعر صحي وكثيف.

المكونات المطلوبة

جرجير - زيت ثوم - زيت زيتون.

خطوات تحضير ماسك الجرجير والثوم

في البداية قومي بغسل الجرجير، ومن ثم قطعيه بشكل مناسب.

ضعي الجرجير داخل الخلاط، وأضيفي له ملعقتان من زيت الثوم، وملعقتان من زيت الزيتون. بعد خلط المكونات الثلاث في الخلاط الكهربائي؛ قومي بإخراجها ووضعها داخل برطمان محكم الغلق.

اتركي الوصفة لمدة 3 ساعات، من ثم قومي بوضعها على الشعر من فروة الرأس حتى الأطراف.

اتركي الوصفة على شعرك لمدة ساعتين، من ثم قومي بغسل الشعر بشكل جيد جدا ويفضل استخدام الشامبو للتخلص من رائحة الثوم النفاذة.

هذه الوصفة تعتبر من أشهر وصفات الطب البديل لتكثيف وتنعيم الشعر.

الجرجير من العناصر الطبيعية الغنية بالفيتامينات والمعادن، وهذا ما يجعله من أكثر العناصر المغذية لفروة الرأس.

ماسك الجرجير يمتلك القدرة على محاربة التهابات فروة الرأس، بسبب احتوائه على الكبريت والزنك، وهي عناصر من المعروف عنها أنها مضادة للالتهابات بأنواعها.

قناع الجرجير الطبيعي يعمل على تكثيف الشعر، وذلك بفضل احتوائه على كافة المغذيات التي تحتاجها فروة الرأس لكي تكون صحية.

يعمل الجرجير على وقف تساقط الشعر، وتقوية البصيلة لكي تكون بحالة صمود عند مواجهة أية عناصر خارجية تفسد عملية النمو الصحي للشعر.

يقوم ماسك الجرجير بإعادة التوازن الذي يحتاج إليه شعرك، وهذا بالضبط هو المطلوب للحصول على شعر طويل كثيف وصحي.

ماسك الجرجير للشعر مع الزبادي

الجرجير والزيادي من العناصر الطبيعية الهامة للشعر. لذا يتم دمج العنصران مع بعضهما البعض لتحقيق أقصى استفادة لصحة شعرك، والآن نتعرف على المكونات المطلوبة، وطريقة التحضير كاملة.

المقادير

جرجير - زبادي.

طريقة التحضير

أولا قومي بإحضار حزمة من نبات الجرجير، وغسلها بشكل جيد للتخلص مما قد يكون عليها من أوساخ.

قطعي الجرجير، ومن ثم ضعيه داخل الخلاط الكهربائي.

أضيفي علبه زبادي صغيرة إلى الجرجير داخل الخلاط الكهربائي.

العزلة الاجتماعية

ترك أثرها على جسد الإنسان. أدرك الباحثون منذ وقت طويل، أثر الوحدة والعزلة الاجتماعية على جسد الإنسان فالأشخاص الذين لا يتواصلون بفعالية مع غيرهم، يكونون أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والاكئاب، وغير ذلك. لكن المثير للدهشة أن معدلات الوحدة ظلت مستقرة بوجه عام في جميع أنحاء العالم، في خضم جائحة فيروس كورونا. السؤال إذاً: كيف تفادينا حدوث تبعات اجتماعية؟

في وقت العزلة الاجتماعية..

نصائح للحفاظ على الصحة النفسية

أولاً: لا تسبب العزلة الاجتماعية بالضرورة شعوراً بالوحدة؛ فصحیح أن العزلة هي الحالة الموضوعية لكُون المرء وحيداً، إلا أن الشعور بالوحدة هو تجربة الانفصال الذاتية، مما يعني أن بإمكان المرء أن يشعر بالوحدة وهو مُحاط بالناس، أو أن يكون متصلاً بهم وهو بمفرده. وخلال جائحة «كوفيد-19» صار معظم الناس أكثر عزلة من ذي قبل، لكن هذا لا يعني أنهم يشعرون بالوحدة.

هذا ما أثبتته دراسة علمية أظهرت أن هناك تحسناً طفيفاً في شعور الناس بالوحدة حتى مع التباعد الاجتماعي، الدراسة أجريت قبل وأثناء جائحة كورونا في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة و26 دولة أخرى نشرت نتائجها دورية «أمريكان سيكولوجيست» والتي اعتبرتها مغايرة للتوقعات.

ثانياً: لا يعني التباعد الجسدي أننا يجب أن نبعد عاطفياً أو اجتماعياً، فقد قدم مجتمع الانترنت بديلاً رائعاً أمام البشرية للبقاء في اتصال مع العالم الخارجي، حيث يستخدم الآن أكثر من نصف سكان العالم وسائل التواصل الاجتماعي.

فلا ينبغي النظر إلى مكالمات الفيديو على أنها بديل للتواصل الشخصي، إلا أنها في العموم ساعدت الناس على البقاء على اتصال وكانوا أفضل حالاً.

ماهي النصائح الأخرى للحفاظ على الصحة النفسية أثناء العزلة الاجتماعية؟

ابق مشغولاً بتعلم شيء جديد

إن قضاء الوقت في القيام بالمزيد من الأشياء التي تحبها يمكن أن يمنعك من التركيز على الشعور بالوحدة وهو أمر جيد لتوازنك

النفسية. استغل الوقت لممارسة هواية أو شيء لطالما أردت أن تكون قادراً على القيام به ويمكن أن يكون وسيلة جيدة لقضاء الوقت مع الآخرين.

انضم إلى مجتمع جديد عبر الإنترنت

ابحث عن طرق إبداعية للبقاء على اتصال بالعائلة والأصدقاء وزملاء العمل، خاصة عندما تشعر بالوحدة أو تشعر بأن الآخرين قد يكونون في حاجة إليك؛ من خلال ترتيب لقاءات عبر مؤتمرات الفيديو على أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية. إلى جانب المشاركة في العديد من الألعاب والأنشطة الافتراضية الممتعة.

اعتني بنفسك

من المهم أن تعتني بنفسك أكثر، خلال الأوقات العصيبة، لملء خزانك بالإيجابية؛ ومن الأمثلة حول الرعاية الذاتية النفسية: السماح لنفسك بالشعور بالإحباط أو الإنهيار بين الحين والآخر؛ لكن تكرار جملة: «أنا بخير» تجعلك في تحسن. كذلك استرجاع الذكريات الجميلة ووضع قائمة بالأهداف والآمال في المستقبل مفيد جداً.

ممارسة الرياضة

تشير الدراسات التي نشرتها دورية فرونتيرز إن سايكولوجي إلى أن التمارين الرياضية، هي واحدة من أكثر الطرق فعالية لإدارة التوتر وتقليل مشاعر القلق والاكئاب. وأن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة بانتظام لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، يحصلون على العديد من الفوائد الصحية والعاطفية؛ وهذا ما حدث مع الأشخاص الذين مارسوا الرياضة بشكل متكرر أثناء الجائحة، شعروا بحالات مزاجية أكثر إيجابية؛ وحافظوا على معنوياتهم مرتفعة.



معطف كارو طويل من جيسون و Jason Wu

للفتاة التي تفضل اعتماد المعاطف الكاروهات الطويلة اخترنا لك من علامة جيسون وو Jason Wu هذا المعطف المصمم من قماش الصوف؛ حيث جاء بأسلوب طويل وجذاب وبياقة طويلة وعريضة وأكمام واسعة، وصُمم بمربعات عريضة باللون الأسود والأبيض وخطوط باللون الأحمر والأسود، وهو مطرز بأزرار كبيرة باللون الأسود، ويمكنك تنسيق بوت طويل برقبة وبكعب عال من الجلد باللون البني الداكن، وحقيبة يد صغيرة باللون الأسود أو الأحمر.



موديلات معاطف كارو طويلة لأناقتك هذا الشتاء

لاقت موديلات المعاطف الكاروهات الطويلة رواجاً كبيراً خلال الأونة الأخيرة من موسم شتاء 2021، وتعتبر المعاطف الكاروهات خاصة الطويلة من أكثر الموديلات التي تحبها النساء والصبايا؛ نظراً لأناقتها واعتمادها في أغلب الأوقات والمناسبات المختلفة.

برز العديد من تصاميم المعاطف المميّزة باللون الأبيض، منها بالقصات الكلاسيكية الأنيقة، ومنها بموديلات عصرية وشبابية؛ كالمعاطف الواسعة بقصات هندسية وأزرار بارزة، والمعاطف الطويلة، والتي تعتبر المفضلة لدى العديد من النجمات والمشاهير، بخياراتها اللافتة والأنيقة. لا تستغني عن معاطف الفرو الفاخرة باللون الأبيض، ولم يعد الفرو يرتبط بالإطلاقات الرسمية فقط، بإمكانك أيضاً تنسيقه مع الجينز أو الفساتين العملية والكاجوال؛ لتتألقي بإطلاقات تخطف الأنظار. وننصح بأن تختاري معاطف اللون الأبيض ودرجات البيج الفاتح. بالقصات العصرية التي سيطرت عليها روح الابتكار؛ لتنوعي إطلالاتك الشتوية القاتمة وتتألقي بأسلوب مبهج ولافت. لا تترددي في تنسيق هذا المعطف مع فستان ميتاليك فضي.



شيء سهل عليه يسير لديه، وأن عنده خزائن الأشياء من جميع الصنوف، «وَمَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَّعْلُومٍ» كما يشاء وكما يريد ولما له في ذلك من الحكمة البالغة والرحمة بعباده لا على جهة الوجوب بل هو كتب على نفسه الرحمة.

قصص قرآنية في وجوب الإيمان بالقدر:

كان جميع الأنبياء والرسل ومن تبعهم معتقدين بعقيدة التوحيد الخالصة الصحيحة، كما أوحى إليهم ربهم تبارك وتعالى، والإيمان بصفات الله تعالى، ومنها، العلم والقدرة والإرادة والخلق كلها داخلية في التوحيد الذي هو أساس دين الإسلام، وتحدث القرآن الكريم عن الأنبياء وغيرهم، وبين قولهم بالقدر، وبأن ما شاء الله كان، وما لم يشأ لا يكون.

في قصة نوح عليه الصلاة والسلام: قال تعالى: «قَالُوا يَا نُوحُ قَدْ جَادَلْتَنَا فَأَكْثَرْتَ جِدَالَنَا فَأْتِنَا بِمَا تَعِدُنَا إِنْ كُنْتَ مِنَ الصَّادِقِينَ * قَالَ إِنَّمَا يَأْتِيكُمْ بِهِ اللَّهُ إِنْشَاءً وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ * وَلَا يَنْفَعُكُمْ نُصْحِي إِنْ أَرَدْتُ أَنْ أَنْصَحَ لَكُمْ إِنْ كَانَ اللَّهُ يُرِيدُ أَنْ يُغْوِيَكُمْ هُوَ رَبُّكُمْ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ» (هود: 32-34). فهم قالوا لنوح عليه السلام مستعجلين: يا نوح قد جادلنا أي: حاجتنا فاكثرت من ذلك، ونحن لا نتبعك، فاتنا بما تعدنا من العذاب، فأجابهم نوح مبيناً أن الأمر كله بيد الله سبحانه وتعالى، فهو الذي يأتيكم بالعذاب إن شاء، ثم بين نوح أيضاً أن نصحه لا ينفع إذا كان الله يريد أغواءهم، فإرادة الله غالبية، ومشيتته نافذة.

وفي قصة إبراهيم عليه السلام مع ابنه إسماعيل عليه الصلاة والسلام لما أراد ذبحه بأمر الله، يقول: «فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَى فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَى قَالَ يَا أَبَتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنْ الصَّابِرِينَ» (الصافات: 102). وقال تعالى: «فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ» أي: بلغ أن ينصرف معه ويعينه، وفي هذا يكون في الغالب أحب ما يكون لوالديه، فرأى أبوه في المنام أن الله يأمره بذبحه، ورؤيا الأنبياء وحي، فقال الابن مستسلماً: «يَأْتِ بِتِ افْعَلْ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنْ الصَّابِرِينَ»، فأخبر أنه موطن نفسه على الصبر، وقرن ذلك بمشيئة الله تعالى لأنه لا يكون شيء بدون مشيئة الله. وهذا هو الشاهد.

الإيمان بالقدر هو جزء من العبودية والخضوع لله تعالى، بل هو جزء حقيقي منه لأن معناه، الإيمان بإحاطة علم الله تعالى بكل شيء وشمول إرادته لكل ما يقع في الكون، ونفوذ قدرته في كل شيء. والإيمان بالقدر، الذي جاء به الإسلام هو إيمان بمقتضى الكمال الإلهي الذي تميزت به عقيدة الإسلام، وصححت به أوهام الفلاسفة، وانحرف الديانات في شأن الألوهية.

شواهد قرآنية في عظمة الإيمان بالقدر:

وردت في كتاب الله تعالى آيات تدل على أن الأمور تجري بقدر الله تعالى، وعلى أن الله تعالى علم الأشياء وقدرها في الأزل، وأنها ستقع على وفق ما قدرها - سبحانه وتعالى -.

قال تعالى: «إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ» (القمر: 49) قدر الله كل شيء في الأزل وكتبه سبحانه.

وقوله تعالى: «سُنَّةَ اللَّهِ فِي الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلُ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَرًا مَقْدُورًا» (الأحزاب، آية 38). أي قضاء مقضياً، وحكما مبتوتاً وهو كظل ظليل، وليل أليل، وروض أريض في قصد التأكيد. وقوله تعالى: «فَلَبِثْتَ سِنِينَ فِي أَهْلِ مَدْيَنَ ثُمَّ جِئْتَ عَلَيَّ قَدَرًا يَا مُوسَى» (طه: 40)، أي أنه جاء موافقاً لقدر الله تعالى وإرادته على غير ميعاد.

وقوله تعالى: «فَجَعَلْنَاهُ فِي قَرَارٍ مَكِينٍ * إِلَى قَدَرٍ مَعْلُومٍ * فَقَدَرْنَا فَنِعْمَ الْقَادِرُونَ» (المرسلات: 21-23). أي جعلنا الماء في مقر يتمكن فيه وهو الرحم، مؤجلاً إلى قدر معلوم قد علمه الله - سبحانه وتعالى - وحكم به، فقدرنا على ذلك تقديراً فنعم القادرون نحن، أو: فقدرنا ذلك تقديراً فنعم المقدرون له نحن على قراءتين، والقراءة الثانية «قَدَرْنَا» بالتشديد توافق قوله تعالى: «مِنْ نُطْفَةٍ خَلَقَهُ فَقَدَرَهُ» (عبس: 19).

وقال تعالى: «وَوَخَّلِقْ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا» (الفرقان: 2): أي كل شيء مما سواه مخلوق مربوب، وهو خالق كل شيء وربّه ومليكه وإلهه، وكل شيء تحت قهره وتدبيره وتسخيره وتقديره.

وقال تعالى: «وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ» (الرعد: 8) أي: بأجل، كحفظ أرزاق خلقه وأجالتهم، وجعل لذلك أجلاً معلوماً. وقال تعالى: «وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ» (الحجر: 21). يخبر تعالى أنه مالك كل شيء، وأن كل

الإيمان بالقدر أصل من أصول الإيمان التي لا يتم إيمان العبد إلا به، ومن أنكر القدر فقد أنكر معلوماً من الدين بالضرورة، وكذب بما جاء في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة، وما اتفق عليه المسلمون.

قال تعالى

«إِنَّا كُلُّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ»



العلاج السلوكي

للأطفال

عدم المقدرة على الجلوس في مكان واحد، تكرار رؤية الكوابيس ليلاً.

ومع الطفل التوحدي يظهر عدم الاندماج مع الإشارات العاطفية أو علاقات الصداقة والأخوة كما ينبغي.

انخفاض غير مسبق في العلامات المدرسية، قلة الاهتمام في الأنشطة التي كانت محببة يوماً ما. سماع أصوات خيالية، عمل أنشطة غير سليمة. مؤذية؛ مثل إشعال الحرائق، أو قتل الحيوانات.

2- أنواع العلاج السلوكي المعرفي

العلاج بتدريب أهل السلوكي أيضاً وتختلف حسب اختلاف

حالة الطفل

أولاً: العلاج المصمم لدعم سلوكيات الطفل الإيجابية،

الغضب المستمر، والميل إلى المبالغة في ردات الفعل تجاه بعض المواقف.

التوحد مرض نفسي: يحتاج لعلاج سلوكي معرفي

وتكلمة للعلامات التي تدل على حاجة الطفل للعلاج السلوكي المعرفي.

نجد على الطفل تغييراً في عادات النوم أو الطعام، كثرة الانشغال حيال مرض جسدي ما، أو حيال المظهر الخارجي.

الرغبة المفاجئة في البقاء وحيداً، بدلاً من الوجود مع الأهل أو الأصدقاء.

التعبير عن الأفكار الانتحارية، فقدان القدرة على التركيز، أو التفكير بوضوح، أو اتخاذ القرارات.

السلوكي، واختيار نموذج لأحد الأمراض وعلاجه تتحدث الدكتورة نهال مصطفى استشارية الصحة النفسية وتعديل سلوك الطفل.

2- علامات على حاجة الطفل للعلاج السلوكي المعرفي

فرط الحركة بشكل مبالغ فيه

إن الأطفال عرضة للإصابة بمشاكل نفسية قوية مثل: التوتر أو الاكتئاب، التشتت وعدم التركيز، فرط الحركة، العدوانية بشكل مبالغ، والتي قد تتطلب تدخلاً علاجياً من قبل مختص، وقد يظهر الطفل في هذه الحالة بعضاً من هذه الأعراض.

الحزن أو فقدان الأمل بكثرة... التوتر والقلق والخوف بكثرة.

1- علامات على حاجة الطفل للعلاج السلوكي المعرفي

هو العلاج المعني بعلاج اضطرابات الصحة العقلية للطفل، والذي يعمل على تحديد السلوكيات المؤذية أو غير الصحية للطفل ومحاولة تغييرها، وكافة سلوكيات الإنسان واضحة وقابلة للفهم، ويمكن تغيير السلوكيات السيئة منها، والعلاج السلوكي المعرفي علاج فعال للأطفال الذين يعانون من مشاكل نفسية، أو من يشكون اضطراب نقص الانتباه، أو فرط النشاط السلوكي، إذ يتدرب الآباء على معاملة هؤلاء الأطفال، ويتعلم الطفل خلال فترة العلاج طرقاً إيجابية للتعامل مع مواقف حياته. وأحياناً يكون الصديق هو المعالج أو المدرس بالمدرسة وتفاصيل كثيرة. عن علامات حاجة الطفل لهذا العلاج، وأنواع العلاج



المرغوب، ثم يتم استبدال هذه المعززات الرمزية بمعززات عينية مثل: النقود والهدايا. العلاج السلوكي المعرفي. ويتم بتدريب الطفل على تخطي هذه المشكلات، والسيطرة على المثيرات الخارجية، وذلك من خلال برنامج متكامل.

برنامج متكامل للعلاج

ضبط وتنظيم السلوك الذاتي بتضافر الأسرة والمدرسة

المرحلة الأولى: تتضمن تأمين وتهيئة بيئة اجتماعية تقلل بها المثيرات الخارجية، وخاصة خلال الجلسة التعليمية أو أداء الواجبات المنزلية.

المرحلة الثانية: تطبيق أساليب وفنيات العلاج السلوكي مثل التدعيم الإيجابي والسلبي والعزل، حيث إن هذا الطفل يحتاج إلى معززات خارجية أكثر من غيره من الأطفال.

المرحلة الثالثة: تدريب الطفل على عملية الضبط والتنظيم الذاتي لسلوكه؛ حيث إن هناك مجموعة من الفنيات العلاجية لسلوك الطفل غير المرغوب فيه داخل الأسرة أو في المدرسة، ولكن بتضافر جهود الجميع يصبح العلاج فعالاً.

يتكلم بشكل مفرط، ولا يستطيع أن يبقى ساكناً حيث يحرك يديه وقدميه. يتلوى باستمرار ويضايق تلاميذ الصف، مع انشغاله بأمور سطحية أثناء الدرس. الشعور بالإحباط لأتفه الأسباب مع تدني مستوى الثقة بالنفس.

اضطراب العلاقة مع الآخرين حيث يقطعهم، ويتدخل في شؤونهم ويزعجهم. عدم القدرة على التعبير عن الرأي الشخصي بوضوح. يُثار بالضحك أو البكاء العنيف لأتفه الأسباب.

5- العلاج السلوكي المعرفي لهذا الاضطراب

العلاج بتقديم معززات مادية أو معنوية للطفل

يتطلب التعاون بين كل من الطبيب والوالدين والمعلم والمرشد الطلابي، وذلك بتوظيف وسائل العلاج المختلفة.

ويكون العلاج بالأدوية أيضاً، أو العلاج السلوكي. وذلك يكون بالتدعيم الإيجابي؛ من خلال تقديم معززات مادية ومعنوية لسلوك الطفل الإيجابي. بمعززات رمزية مثل النجوم حال وَقَعَ السلوك

وليس له هدف مباشر، وينمو بشكل غير ملائم لعمر الطفل، ويؤثر سلباً على سلوكه وتحصيله ويزداد عند الذكور أكثر منه عند الإناث.

وكثيراً ما يؤدي النضج والعلاج إلى التناقص في هذا النشاط الحركي بشكل تدريجي، بينما اضطراب النشاط الحركي الزائد وضعف القدرة على التركيز قد يستمر خلال سنوات الرشد عند بعض الأشخاص، والذين يمكن تقديم المعالجة لهم أيضاً.

تعرفي إلى المزيد: علامات ضعف الشخصية عند الطفل

4- أعراض النشاط الحركي الزائد

نشاط عقلي زائد يصل لدرجة عدوانية الحركات

الشروء الذهني وضعف التركيز، وعدم الاستجابة للمثيرات الطارئة بسهولة. كثرة التملل والتذمر والنسيان. عدواني في حركاته، وسريع الانفعال ومتهور، ومندفع دون هدف محدد.

عدم الالتزام بأداء المهمة التي بين يديه حتى إنهاؤها. وإذا سئل أجاب قبل انتهاء السؤال دون تفكير، مع تأخر النمو اللغوي.

ومنع السلوكيات السلبية، بالإضافة إلى زيادة المشاركة الأكاديمية للأطفال؛ حيث يشارك المعلم في هذه الحالة بالعلاج.

ثانياً: العلاج الذي يحتاج إلى مساعدة من صديق أو صديقين للطفل لدعم سلوكياته الإيجابية، وتحسين أدائه الأكاديمي، باتباع استراتيجيات اجتماعية وأكاديمية، ويمكن تدريب الأقران -نمذجتهم- بدروس خصوصية.

ثالثاً: تدريب الأهل السلوكي، لتقوية التصرفات الإيجابية عند الطفل، وإبعاد التصرفات غير المرغوبة، وتقوية التواصل بين الطفل والديه، ويلعب الأهل في هذا النوع من العلاج الدور الأكبر لعلاج مشاكل الطفل السلوكية، بالمراقبة للطفل بالمنزل، وتعلم أساليب المكافأة والثواب والعقاب الصحيحة على تصرفات الطفل.

3- النشاط الحركي الزائد

حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي

ويُعرف بأنه حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي المعقول، سلوك اندفاعي مفرط وغير ملائم للموقف،



دلال الجسمام موهبة كويتية عالمية في الجمباز الإيقاعي

منذ كان عمرها عامين فقط تعلقت اللاعبة الكويتية دلال أحمد الجسمام (8 سنوات) براقصات الباليه في العرض العالمي «بحيرة البجع» إحدى الروائع الموسيقية للموسيقى الروسي تشايكوفسكي، والتي ألفها في الفترة عام 1875-1876، لتظهر بعدها موهبتها التي وصلت بها إلى العالمية وحققت 4 ميداليات ذهبية كان آخرها ذهبية البطولة الدولية لكأس دولة الامارات للجمباز الإيقاعي والتي اختتمت في صالة مكتوم بن محمد آل مكتوم بدبي قبل أيام قليلة بمشاركة عدد كبير من الدول الخليجية والعربية والأوروبية والآسيوية.

الطفلة دلال الجسمام التي سبقت موهبتها سنها الصغيرة، شاركت في أول مسابقة لها في ديزني لاند بفرنسا وعمرها 5 سنوات، تطمح الى العالمية وتؤهل نفسها حالياً بجهود أسرتها، ودعمهم المستمر لها لأن تكون بطلة أوليمبية وتنافس بالأولمبياد القادمة، لترفع اسم الكويت وعلمها خفاقاً في مختلف المحافل الدولية وتحقق حلمها بأن تصبح بطلة العالم في الجمباز الإيقاعي.

«الطموح» ناقشه مع هيئة الرياضة تفعيل الدمج الرياضي لذوي الإعاقة

ناقشت الهيئة العامة للرياضة ونادى الطموح الكويتي الرياضي سبل دعم وتطوير رياضة الأشخاص ذوي الإعاقة الذهنية ومنحهم البيئة الملائمة من خلال النشاط الرياضي لتحقيق ذاتهم وإطلاق طاقاتهم وتهيئتهم للإنجاز ودمجهم في المجتمع.

جاء ذلك خلال استقبال مدير عام الهيئة العامة للرياضة حمود فليطح لوفد مجلس إدارة نادى الطموح الذي ضم رحاب بورسلى رئيس المجلس ونائبتها هدى الخالدي وأمين السر العام صديقة الأنصاري وعددا من أعضاء الجهازين الفني والإداري، كما حضر اللقاء نائب المدير للإنشاءات والصيانة والمرافق بالهيئة الشيخ م.حمود المبارك.

وهنا فليطح نادى الطموح بالإنجاز الرائع الذي حققه في ماراثون جدة الذي أقيم مؤخرا والذي قدم صورة مشرفة لرياضة ذوي الإعاقة الكويتية في هذا المحفل الدولي، مؤكدا حرص الهيئة على تقديم كل أوجه الدعم الممكن للنهوض والارتقاء بهذه الرياضة، مشيراً إلى أن استراتيجية الهيئة لتطوير الرياضة الكويتية منحت مساحة كبيرة من الاهتمام والدعم والرعاية لهذه الشريحة الغالية على قلوبنا.

من جانبها، استعرضت بورسلى الأنشطة والبرامج والمبادرات والشراكات المحلية والإقليمية التي يقوم بها النادي لتحقيق هذه الأهداف، مضيفاً أن اللقاء تناول أيضاً التعاون والتنسيق مع قطاع الرياضة للجميع بالهيئة لتنظيم المزيد من الفعاليات لتفعيل مفهوم الدمج الرياضي.



السند يخسر بالنقاط أول نزال احترافي بالملاكمة

احتساب النقاط بنهاية النزال». وذكر السند أن المشاركة في البطولة الأولى له عادت بعدة إيجابيات، وأسهمت بزيادة خبراته، وهي خطوة أولى وبداية أعدها جيدة في مسيرتي الاحترافية، وسأحرص على المشاركة في عدة بطولات دولية لرفع تصنيفي العالمي في ملاكمة المحترفين. من جانبه، أكد ممثل المجلس العالمي للملاكمة في الكويت ومالك شركة الرعاية الرياضية (KSP) مشعل الفجي أن مشاركة السند في البطولة كانت محل إشادة من الكثير من المهتمين برياضة الفن النبيل، وسنحرص على دعم ممثل الكويت في عالم الملاكمة الاحترافية، لكل ما من شأنه تطوير قدراته الفنية والبدنية، لتمثيل بلاده بأفضل صورة ممكنة.

بالنقاط، خسر الملاكم الكويتي عبدالرحمن السند في المواجهة التي جمعه بالملاكم الباكستاني المحترف أمير مسعود أمس الأول في بطولة غرب آسيا الأولى للملاكمة المحترفين، والتي أقيمت في العاصمة الباكستانية إسلام آباد، برعاية المجلس العالمي للملاكمة (WBC).

وأشاد السند بالتنظيم الاحترافي لرابطة دوري الملاكمة المحترفين الباكستاني (PPBL)، والمستوى الفني الرفيع الذي شهدته البطولة، بمشاركة ملاكمن من 16 دولة آسيوية، وقال: «راض تماماً عن الأداء الذي قدمته، بعد نزال متكافئ مع ملاكم يفوقني خبرة دولية، واستطعت أن أكون الطرف الأفضل في أكثر من جولة، ولكن الحكام كان لهم رأي غير متوقع في

غونزاليس يعلن قائمة الـ 24 لاعباً لمواجهتي ليبيا

والتي تضم 24 لاعباً وهم: محمد الهويدي، مهدي دشتي، مبارك الفنيني، حمد القلاف، فواز عايض (السالمية)، سليمان عبدالغفور، علي خلف (العربي)، بدر المطوع، خالد صباح، راشد الدوسري، عيد الرشيد (القادسية)، حمد الحربي، شبيب الخالدي، ناصر فالح، بندر بورسلي، رضا هاني (كاظمة)، ضاري العتيبي، ابراهيم كميل، فهد حمود، طلال الفاضل، عبدالعزيز ناجي، فهد الهاجري، سامي الصانع (الكويت)، وخالد العجاجي (الفحيحيل).

يخوض منتخبنا الوطني الأول لكرة القدم أول تدريباته على ملعب المرحوم عبدالرحمن البكر باتحاد الكرة تحت قيادة المدرب الإسباني كارلوس غونزاليس استعداداً لمواجهتي المنتخب الليبي يومي 29 الجاري والأول من فبراير المقبل ضمن فترة التوقف الدولي «فيفا دي»، حيث سيتم احتساب المباراتين ضمن المباريات الدولية بعدما خاطب اتحاد الكرة الاتحادين الدولي والآسيوي لكرة القدم. وقد أعلن غونزاليس قائمة لاعبي المنتخب لمواجهتي ليبيا



صراع ناري على لقب

الأميرة السمراء



القوية، من الحارس إدوار مندي إلى المهاجم ماني، للتتويج أخيرا باللقب القاري، بعد خسارتين في النهائي، في 2019 ضد الجزائر (0-1) وفي 2002 ضد الكاميرون (2-0، 3-0 بركلات الترجيح).

والى جانب تلك المنتخبات الثلاثة، تأتي مباشرة خلفها في الترشيحات على الورق، المنتخبات ذات الباع الطويل كالمنتخب المصري بقيادة

الفرعون محمد صلاح هداف الدوري الإنجليزي بـ 16 هدفا، وساحل العاج بقيادة سيباستيان هالر (أياكس أمستردام)، المغرب بقيادة المدرب «البوسني-الفرنسي» ونيجيريا مع كيليتشي إيهيناتشو، وتونس مع النجم وهبي الخزري.

بينما تتجه الأنظار الى منتخبات مغمورة تخوض أولى مشاركتها، كغامبيا وجزر القمر للوقوف على مستواها الحقيقي.

ومن أبرز المنتخبات الغائبة عن المسرح القاري هذا العام، جنوب أفريقيا مستضيفة كأس العالم 2010 وجمهورية الكونغو الديمقراطية.

فيما تملك غانا 4 ألقاب ونيجيريا 3. وتعود الكاميرون بقيادة المدرب البرتغالي المخضرم توني كونسيساو، الذي يكتشف الكرة الأفريقية، على الاستفادة من عامل الأرض، رغم أن استضافتها للبطولة في 1972 لم تكن بمستوى التوقعات، إذ خرجت الكاميرون آنذاك من الدور نصف النهائي على يد كونغو-برازافيل (0-1).

وتنافس الكاميرون في المجموعة الأولى إلى جانب بوركينا فاسو، منافستها في الجولة الافتتاحية الأحد على ملعب «أوليمبي» في ياوندي، إضافة إلى إثيوبيا والرأس الأخضر.

ومنطقيا، من المفترض أن يتمكن الكاميرونيون من التأهل بسهولة، خصوصا في ظل نظام البطولة الذي يؤهل أفضل 4 منتخبات احتلوا المركز الثالث في المجموعات الست. وعلى رأس المنتخبات المرشحة للظفر باللقب، تأتي الجزائر حاملة اللقب بقيادة المدرب الوطني جمال بلماضي وكوكبة من النجوم على رأسهم نجم مانشستر سيتي رياض محرز.

وستسعى السنغال وترسانتها

وعلى صعيد المدربين، فقد شهدت منتخبات عدة تغييرات بالجملة حتى قبل أسابيع قليلة من انطلاق المنافسات. وأطيح بالعديد من المدربين الفرنسيين من مناصبهم أمثال كورنتان مارتنز (موريتانيا)، وديديه سيكس (غينيا)، وأوبير فيلو (السودان) وغيرنو روهر (نيجيريا)، ما أثار عدم استقرار مفاجئ. فقد أقيل مارتنز من منصبه بعد 7 سنوات قضاها على رأس منتخب موريتانيا، وواجه المصير نفسه روهر بعدما استمر في منصبه لـ 6 سنوات على مقاعد المنتخب النيجيري، أسهم فيها ببلوغه كأس العالم 2018.

وإذ بدت الأمور متذبذبة قبيل انطلاق البطولة، يبدو أن كل شيء في نصابه الآن.

وشهدت الكرة الكاميرونية حدثا لافتا بوصول أسطورة البلاد المهاجم صامويل إيتو إلى رئاسة الاتحاد المحلي، وهو أمر تعول عليه الجماهير من أجل استعادة أمجاد الماضي.

وسيطرت الكرة الكاميرونية على المنافسات الأفريقية في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي، حيث كانت أفضل عناصرها تلعب في البلاد، ويبقى المنتخب الكاميروني من أبرز المرشحين للظفر باللقب للمرة السادسة والأولى منذ العام 2017. وحده المنتخب المصري حقق اللقب أكثر من الكاميرون مع 7 ألقاب.

بعد طول انتظار، انطلقت الكاميرون وحتى 6 فبراير كأس أمم إفريقيا التي يترقبها عشاق كرة القدم في القارة السمراء، وأيضا في أنحاء العالم مع مشاركة نجوم حفرها أسماءهم خارج القارة على غرار المصري محمد صلاح والسنغالي ساديو ماني والجزائري رياض محرز. وتقام النسخة الـ 33 من المسابقة الأرفع في القارة الأفريقية في الكاميرون، بعدما خسرت الاستضافة المرة الأولى قبل 3 سنوات، نظرا إلى عدم جاهزية البلاد آنذاك ومن ثم بسبب تفشي جائحة كورونا.

ورغم الجدل والشكوك في الأسابيع الأخيرة حيال تأجيل جديد أو إلغاء البطولة، وصلت الفرق الـ 24 إلى الكاميرون واستقرت قرب 6 ملاعب منها اثنان في ياوندي إضافة إلى 4 مدن أخرى وهي: دوالا، ليمبي، بافوسام وغاروا، وهي ملاعب إما شيدت حديثا أو جدها المنظمون للمسابقة.

وقد وصل بعض نجوم الأندية الأوروبية بالفعل بعد مباريات نهاية الأسبوع الماضي، مثل السنغالي إدوار مندي (تشلسي) وماني (ليفربول). وتفتقد السنغال لإسماعيل سار لاعب واتفورد بسبب الإصابة، فيما يغيب عن المنتخب النيجيري لاعب نابولي الإيطالي فيكتور أوسيمييه وعن الغابون نجم أرسنال بيار-إيمريك أوباميانغ لإصابتهم بفيروس كورونا.

كأس أمم إفريقيا

أبطال النسخات
العشر الأخيرة



2019	الجزائر
2017	الكاميرون
2015	ساحل العاج
2013	نيجيريا
2012	زامبيا
2010	مصر
2008	مصر
2006	مصر
2004	تونس
2002	الكاميرون

AFP

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 علي - الأندلس:

أشعر أحيانا بنبض مستمر في احد جوانب رأسي . يصاحبه ألم شديد ولا يمكن لأي مسكن أن يوقف الألم . ما هذه الأعراض وكيف لي أن أتخلص منها؟

الجواب:

قد تسبب الشقيقة (الصداع النصفي) ألماً نابضاً أو إحساساً نابضاً، وعادةً ما يقتصر على أحد جانبي الرأس. وغالباً ما يصحبها غثيان وقيء وحساسية مفرطة للضوء والصوت. يمكن لنوبات الشقيقة (الصداع النصفي) أن تسبب ألماً شديداً لساعات، أو لأيام ويمكن أن تصل شدتها إلى التعارض مع ممارسة أنشطتك اليومية. قد تحدث أعراض تحذيرية تعرف بالأورة قبل الصداع أو معه. يمكن أن تشمل الأورة على اضطرابات بصرية، مثل ومضات ضوئية، أو بُقع عمياء، أو اضطرابات أخرى، مثل الشعور بتتميل في أحد جانبي وجهك أو في الذراع أو الساق وصعوبة في التحدث. قد تقى الأدوية المساعدة من الإصابة ببعض أنواع

الجواب:

قصور الدرقية (الغدة الدرقية الخاملة) هي حالة لا تنتج فيها الغدة الدرقية لديك ما يكفي من بعض الهرمونات المهمة. قد لا يسبب قصور الدرقية أعراضاً ملحوظة في المراحل المبكرة. بمرور الوقت، يمكن أن يسبب قصور الدرقية عدداً من المشكلات الصحية، مثل السمنة، وآلام المفاصل، والعقم وأمراض القلب. عليك بعمل اختبارات وظائف الغدة الدرقية الدقيقة، لتحديد المشكلة فمن الممكن أن يكون القصور بعملها سبباً في هذه السمنة.

سؤال لقاء - جابر الأحمد:

أشعر بنيبس في أعصاب يدي أحيانا
وروابط الأرجل؟

الجواب:

هناك عدد من الأمراض التي يمكن أن تتسبب في إضعاف الأعصاب وتشمل:

- * عرق النسا: غالباً ما يكون عرق النسا ضاغط على جذر العصب.
- * مرض التصلب المتعدد: هو أحد أمراض المناعة الذاتية التي تسبب الجهاز المناعي الخاص بمهاجمة الأعصاب.
- * الاعتلال العصبي السكري: هذه الحالة ناتجة عن حالات طويلة وغير معالجة من مرض السكر.
- * السكتة الدماغية: عندما تصاب جزء من أنسجة الدماغ بجلطة دموية بسبب انقطاع الدم المتقطع.
- وفيما يلي نستعرض بعض العلاجات المؤقتة والتي لا تغني عن التغذية الصحيحة التي تدعم اعصابك

1 - تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات B و D هي

طريقة للحفاظ على الأداء الصحي للعمود الفقري والدماغ، هذه الفيتامينات لها خصائص مضادة للالتهابات التي يمكن أن تساعد في الحد من التهاب داخل الجسم و فيتامين (د) مفيد أيضاً لصحة العظام لأنه يعزز امتصاص الكالسيوم من قبل الجسم، يمكنك تناول الأطعمة مثل السمك

والخبز والحبوب الكاملة والخضروات والأرز البني والجبن وصفار البيض .

2- الماغنسيوم اطعمة غنية بالماغنسيوم

وهو عنصر غذائي مهم آخر للحفاظ على صحة الأعصاب، لأنه به خصائص مضادة للالتهابات التي يمكن أن تساعد في تخفيف التهاب الأعصاب، كما أنه يعزز إنتاج السيروتونين لتهدئة الجهاز العصبي. الأطعمة الغنية بالماغنسيوم تشمل الشوكولاتة الداكنة والخضراوات الخضراء والموز والمشمش.

3- أوميغا 3 الأحماض الدهنية أوميغا 3 هي

الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة التي تمثل أهمية كبيرة لصحة النظام العصبي، نظراً لخصائص المضادة للالتهابات، أطعمة تحتوي أوميغا 3 تشمل المأكولات البحرية مثل الماكريل والمحار والسردين وسمك السلمون والتونة .

4- الشاي الأخضر من بين الفوائد الكثيرة للشاي

الأخضر، تتمثل إحدى ميزاته في تعزيز نظام الأعصاب بطريقة سليمة، تساعد المركبات التي توجد بالشاي الأخضر على مكافحة الاكتئاب والقلق والاضطرابات المرتبطة بالإجهاد.

ما أبدع خلق الله

من أبدع ما خلق الله سبحانه وتعالى

خلق السماوات والأرض

«إِنَّ فِي خَلْقِ
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ
وَإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ
لِّأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ
اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ
وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا
سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ»
آل عمران 191-190

وأبعادها وما يجري في داخلها كما فصلت ذلك في مقالة «فلا أقسم بمواقع النجوم». ورغم عدم وجود كثير من القواسم المشتركة بين الكوكبين، إلا أنك إذا وضعت الصور التي تلتقطها الأقمار الاصطناعية للأعاصير على سطح الأرض إلى جانب صور أعاصير المشتري، فإنك قد لا تستطيع التمييز بينهما. وفي دراسة جديدة نشرت، بدورية «نيتشر فيزيكس» حاول العلماء فك اللغز، إذ قالت عالمة المحيطات ليا سيغلما من معهد سكريبس لعلوم المحيطات: «عندما رأيت الاضطرابات المحيطة بأعاصير جوفيان على كوكب المشتري، تذكرت ذلك الاضطراب الذي نراه في المحيط حول الدوامات المصاحبة للأعاصير على كوكبنا».

الحمل الحراري

كما أرجع العلماء اضطرابات كوكب المشتري إلى آلية الحمل الحراري، لكن لم تتح لهم بيانات تفصيلية تكفي لتأكيد هذه النظرية، حتى وصلت المركبة جونو إلى المشتري، وأخذت مكانها في مدار حول الكوكب الغازي العملاق، مما أتاح لنا الحصول على صور تفصيلية للمناطق المضطربة.

وآلية الحمل الحراري فهي إحدى طرق انتقال الحرارة، ويجري فيها حمل الهواء للحرارة من المكان الحار

دراسة تفك لغز «أعاصير المشتري»

دوامة الأعاصير في المشتري (يمين) تشبه دوامة أعاصير الأرض. تشابه مذهل بين كوكبي الأرض والمشتري قاد العلماء أخيراً إلى فك لغز أعاصير المشتري.

إن من أكثر مخلوقات الكون التي تحدث عنها القرآن الكريم هي السموات وما فيها من أجرام وقد حث القرآن الكريم البشر على التفكير فيها لكي يعملوا من خلال بديع صنعها أنه لا بد وأن يكون لها خالق لا حدود لعلمه وقدرته فقال عز من قائل «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ» آل عمران 191-190. ومن المؤكد أنه كلما زادت معرفة الإنسان المتفكر بمكونات هذا الكون والقوانين التي تحكمه كلما ازدادت أفاق تفكيره وتقديره لمن قام بصنع هذا الكون. ولقد جاء تأكيد هذه الحقيقة في قوله تعالى «فَلَا أُقْسِمُ بِمَوَاقِعِ النُّجُومِ وَإِنَّهُ لَقَسَمٌ لِّوَلَّيْتُمْ لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ عَظِيمٌ» الواقعة 76-75. فلقد ربط الله سبحانه وتعالى تقدير عظمة القسم بمواقع النجوم بمقدار علم البشر بهذه النجوم من حيث أحجامها

إلى المكان البارد أثناء تحركه بسبب فرق الكثافة، فإن الغازات الساخنة تقل كثافتها وبالتالي ترتفع إلى أعلى ويحل محلها غازات باردة، مثل ما يحدث في باطن الشمس عندما تنتقل الطاقة من نواتها إلى طبقة الفوتوسفير بالحمل الحراري.

أخبار ذات صلة

ولأن المسافة بين المشتري والشمس كبيرة جدا (779 مليون كيلومتر)، فإن الحرارة التي تصل من الشمس ضعيفة، وللحفاظ على الكوكب من التجمد، فإن عملية الحمل الحراري تحت السطح تنتج حرارة كافية للحفاظ على العملاق الغازي.

يحدث أيضا الحمل الحراري في الغلاف لكوكبنا، ويؤدي الحمل الحراري الرطب إلى تطوير العواصف الرعدية، التي غالبا ما تكون مسؤولة عن الطقس القاسي في جميع أنحاء العالم. مثل الأعاصير.

فك اللغز

بفضل المركبة جونو رصد العلماء - للمرة الأولى - مجموعات غريبة من الأعاصير يبلغ قطرها 5 آلاف كيلومتر (3100 ميل)، تصاحبها دوامات أصغر حجماً، تتراوح أقطارها بين 100 و 1600 كيلومتر. تم تزويد المركبة جونو بكاميرتين: بصرية وأشعة

تحت الحمراء، بدقة تصل إلى 10 كيلومترات، وحللت سيغلما وزملاؤها صور جونو للقطب الشمالي للمشتري، باستخدام تسلسل الصور البصرية لتتبع حركات السحب، والتي بدورها أعطت تقديرات لسرعة الرياح واتجاهها.

كما سمحت صور الأشعة تحت الحمراء بمعرفة درجات حرارة هذه الصور، حيث يوجد في المناطق الأكثر سخونة غيوم أقل كثافة، بينما تمثل المناطق الأكثر برودة غيوماً أكثر كثافة.

أتاحت هذه البيانات فك لغز أعاصير المشتري، حيث وجد العلماء أن الزيادة السريعة في ارتفاع درجات الحرارة عن طريق الحمل الحراري، تنقل الهواء الأقل كثافة إلى أعلى الأعاصير العملاقة، وهو ما يسمح باستمراره.

وبرغم فهم آلية عمل الأعاصير على المشتري، إلا أن العلماء لم يتوصلوا بعد إلى السبب الذي يجعل الأعاصير تبدأ من الأساس.

ويقول الباحثون إن التشابه الغريب بين الأرض والمشتري قد يقود إلى تقديم بعض الأفكار حول العمليات التي تحدث في الغلاف الجوي لكوكبنا، حيث تشير بعض الملاحظات إلى احتمال أن تكون عملية الحمل الحراري متشابهة إلى حد كبير على كلا الكوكبين.



حتى نلتقي

في السنوات القليلة الماضية تم افتتاح الكثير من المرافق والمشاريع الجميلة والتي حازت علي الجوائز العالمية في فن العمارة والتميز العالمي ..
في نفس الوقت هناك الكثير من المرافق بحاجة الي الالتفات اليها لاستكمال الصورة الجميلة للكويت الحبيبة ..
وعلي سبيل المثال لا الحصر :

1- المدينة الترفيهية .. فقد كانت المتنفس الوحيد بالثمانينات لاهل الكويت والخليج بأكمله وكانت تزهو بزوارها وروادها لقضاء يومهم الترفيهي الممتع .. لذلك يجب الاسراع باعادة البهجة لاطفالنا ..

2 - القرية التراثية .. وهي تقع علي شارع الخليج والذي يعتبر من اجمل شوارع الكويت لموقعه المتميز .. ولكن مضي عليها اكثر من 15 سنة دون استكمال المشروع الجميل الذي يصور الماضي الجميل بشوارعه ومنازله المتلاصقه والاحياء القديمة التي عاش بها اباؤنا واجدادنا ، ومن هذه الاحياء انطلقت نهضة وعمران الكويت الحديثه بسواعد رجالها الاوفياء .. لذلك وجب الالتفات لهذا المشروع ..

3 - برج التحرير .. ويقع بداخل هذا البرج في اعلي موقع فيه مطعم جميل له اطلاله ساحره ، تري من خلالها الكويت بأكملها لما يتميز به هذا الموقع ..ويقع بوسط عاصمة الكويت .. ويمكن ان يكون من افضل المطاعم الفاخره بالكويت لو تم تجهيزه بافضل التجهيزات الحديثه .. واقول هذا الكلام لانني عايشة ذلك الحدث خلال ادارتي كمدير لابرار الكويت بعد التحرير من الغزو الغاشم للكويت الحبيبة .. حيث كلفني السيد محمد السنعوسي رئيس مجلس ادارة المشروعات السياحية بذلك الوقت لتقديم دراسة شاملة لتشغيل مطعم برج التحرير وضمه تحت ادارتي بابرار الكويت .. ولتجهيز المطعم بمعدات كاملة واثاث فاخر فقد كانت التكلفة عالية جدا بذلك الوقت ، وعند تقديم المشروع لوزارة المالية لتوفير المبالغ المالية المطلوبة للمشروعات السياحية فقد اعتذرت عن توفير المخصصات المالية .. ومنذ ذلك الوقت لم يطرأ علي تشغيل مطعم برج التحرير اي جديد مع الاسف ..

ومن خلال هذا المنبر الاعلامي اتمني ان يتم الالتفات الي هذه المشاريع الحيوية والتي ستعود بالنفع لكل من يسكن علي هذه الارض الطيبة ..

ولتكون الفرحة فرحتين الاولى فرحة الاعياد الوطنية لكويتنا الحبيبة والثانية بتشغيل هذه المرافق الحيوية ..

اللهم اجعل الكويت واحة أمن و أمان وأدم علينا هذه النعمة..

أنور بورحمه



مع تحياتي

يقول المثل الشعبي : إِيْدُ الوُحْدَة ما تُصَفَّقُ ! هذا المثل ورغم بساطته تعبيراً إلا أنه بمنطق رياضي ! فهذه البلدان وقبل نشوء ؛ مجلس التعاون لدول الخليج العربية. كان يطلق على واحدها .. ديرة .. إمارة .. ومملكة ! ولاشك بأن الغاية المثلى ، هي التعاون في جميع المجالات الثقافية والصحية والعلمية وحتى العسكرية !

يُطل علينا شهر فبراير بمناسبة ننتظرها سنوياً ألا وهي الإتحاد والترابط بين دول مجلس التعاون الخليجي ، والتي تتجلى صورته في المشاركة بنشر التوعية بدول المجلس ؛ عبر جهود الإتحاد الخليجي لمكافحة السرطان ، والذي تنضم لمظلمته عدد [19] جمعية أهلية عاملة في مجال مكافحة السرطان وذلك بالتعاون مع المركز الخليجي لمكافحة السرطان في الرياض بالمملكة العربية السعودية التابع لمجلس وزراء الصحة في مجلس التعاون الخليجي .

الأسبوع الخليجي المشترك للتوعية بالأمراض السرطانية، والذي تنطلق فعالياته في الأول من شهر فبراير وحتى السابع منه ويتزامن مع هذا الأسبوع الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة السرطان الذي يقام سنوياً بالربع من شهر فبراير .
عُرسٌ للتوعية ، تضامناً ، ترابط ، اتحاد غرس لفكرة الوحدة والترابط بين إخواننا الخليجين في جميع المجالات ، تضامناً لنشر التوعية ورفع مستوى نسب الوعي ، من خلال تنظيم العديد من الفعاليات التي تقوم بها كل جمعية على حدة بدولتها ويشارك من دولة الكويت

- الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان .
- الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان « كان » .
- جمعية صندوق إعانة المرضى .
- مبرة الدعم الإيجابي .
- رابطة الأورام الكويتية .
- جمعية السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان .
- مركز الكويت لمكافحة السرطان .
- المركز الإعلامي بوزارة الصحة .

أسبوع يشمل العديد من الأنشطة بنفس التوقيت لرفع معدل الوعي الخليجي تجاه الأمراض السرطانية .

شكراً لكل الجهات الداعمة والمنظمة لهذه الفعاليات والمبادرات .. شكراً لجميع من أسهموا في دعم مسيرة واستمرار هذا الإنجاز الخليجي المشترك والذي سيستمر بإذن الله بفضل الجهود الوطنية المخلصة والتي تعمل على دعم مرضى السرطان في دول مجلس التعاون الخليجي .

د. حصة الشاهين

كباننا

Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2021



صحية - ثقافية - اجتماعية



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