

صحيفة حياتنا Hayatuna

العدد رقم (883) اكتوبر 2022

صحة - ثقافة - اجتماعية



د. حصة ماجد الشاهين: «كان» تطلق حملة

صحتك تاج

د. خالد الصالح: تكريم صندوق مرضى السرطان

كمشروع رائد خليجيا

فعاليات وأنشطة حملة التوعية من سرطان الثدي

صحتك تاج

خلال شهر أكتوبر 2022

اليوم	التاريخ	الفعالية	المكان
الاحد	2022-10-2	مؤتمر صحافي للإعلان عن اطلاق حملة التوعية [صحتك تاج]	أبراج الكويت
الاثنين	2022-10-3	محاضرة التوعية بالتزامن مع معرض	مركز الطب الصناعي
الأربعاء	2022-10-5	معرض التوعية المتزامن مع المحاضرة	المستشفى الأميري
الأربعاء	2022-10-5	معرض التوعية	كلية الهندسة و البترول
الخميس	2022-10-6	ملتقى صحي	مجمع الكويت ماجيك
الجمعة	2022-10-7	معرض للتوعية	كنيسة الروم - الأرزثوكس
الاثنين	2022-10-10	معرض التوعية	كلية التربية -جامعة الكويت
الثلاثاء	2022-10-11	معرض التوعية	مركز الإشعاع والطب النووي والمختبرات - مستشفى العدان
الخميس	2022-10-13	معرض التوعية	مجمع البريق
الجمعة	2022-10-14	معرض التوعية	مجمع الافينيوز
الجمعة	2022-10-14	مباراة كرة قدم نسائية	نادي الفتاة الرياضي
الأحد	2022-10-16	ورشة بعنوان آخر المستجدات في العلاقة بين السمنة وأكثر السرطانات شيوعا	أون لاين (عبر برنامج زووم)
الأحد	2022-10-16	معرض بالملتقى الصحي	جمعية صباح السالم التعاونية
الاثنين	2022-10-17	ورشة بعنوان آخر المستجدات في العلاقة بين السمنة وأكثر السرطانات شيوعا 2	أون لاين عبر زووم
الاثنين	2022-10-17	معرض بالملتقى الصحي 2	جمعية صباح السالم التعاونية
الثلاثاء	2022-10-18	ورشة بعنوان تجربة عشر سنوات في تدريب الطالبات على الكشف المبكر لسرطان الثدي وتأثيره على التوعية المستقبلية بهذا المجال	أون لاين (عبر برنامج زووم)
الأربعاء	2022-10-19	ندوة التوعية سرطان الثدي	جامعة الخليج للعلوم و التكنولوجيا "بالتعاون مع بوتيكات"
الخميس	2022-10-20	ملتقى توعية	منتج سلسل الجهراء
الاحد	2022-10-23	يوم مفتوح للتوعية بوجود سيارة "كان"	الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع
الثلاثاء	2022-10-25	يوم مفتوح لمريضات ومتعافيات السرطان	حديقة الصداقة والسلام
الأحد	2022-10-30	معرض توعية	مركز حمد الصقر التخصصي



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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

يمكنكم الحجز

هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير
kalsalehdr@hotmail.com

أضعنا الفطرة.. يا خسارة

من أجمل ما قرأت هذا الأسبوع قصة تحمل حكمة جميلة.

تحكي القصة عن رجل لاحظ شيخا جالسا بالقرب من ضفة مجرى ماء وهو يمد يده محاولا انقاذ عقرب سقطت بالماء، وما كادت يد الشيخ تلامس العقرب حتى لدغت العقرب يد الشيخ، سحب الشيخ يده ومسحها وأعاد المحاولة لانقاذ العقرب، ومرة أخرى لدغت العقرب الشيخ.

تكرر هذا المنظر امام الرجل مرات عديدة، فما كان من الرجل الا ان صرخ على الشيخ قائلاً: دع العقرب يغرق ألا تراها تلدغك كلما حاولت انقاذها، رفع الشيخ رأسه ونظر الى الرجل وهو يبتسم قائلاً: انها العقرب، فطرت على اللدغ وأنا فطرت على المساعدة، وسأستمر بمحاولاتي وهي، أي العقرب، ستستمر بلدغي، فلن أترك فطرة الشر تنتصر على فطرة الخير. انتهت الحكاية.

العقرب فطرت على الأذى أما الانسان فقد فطره الله على المحبة والمساعدة، هذه حكمة القصة، فالانسان أي انسان يأتي لهذه الدنيا وهو محمل بالخير والحب، لكن كيف يتغير هذا الانسان ليصبح بعضهم أكثر ايداءً من العقارب، انها طبيعة الصراع على هذه الارض، يتغير الانسان بسبب والديه، بسبب أصدقائه وبسبب البيئة المحيطة به.

الآن هل تستطيع عزيزي القارئ ان تُقيّم نفسك في هذه القصة؟

هل أنت انسان بفطرة عقرب؟ أم ما زلت تحمل فطرة الخير في نفسك؟

هل ما زلت تمد يدك لتساعد الناس على الرغم من أذاهم أم خلقت لنفسك أعذاراً لتهرب من المحتاج؟.

هل تعمل المعروف في غير أهله ممن لا يحتاجون مساعدتك وتنسى بسطاء الناس الذين لا تُرجى منهم مصلحة؟.

هل أنت انسان أم عقرب، الجواب عندك ولكن مما نعرفه ونراه فأكثر الناس انحرفت فطرتهم وأصبحت أياديهم تمتد لتأخذ لا تمتد لتساعد.

اننا محاطون بجيش من البشر من الذين تغيرت فطرتهم، كل يملك حُججه ودوافعه وهو في هذا وذاك لا يرى نفسه ولا يعرف حقيقته لسبب بسيط أنه لا يملك ميزان الفطرة التي وهبه الله له.

لو وقف كل واحد منا قليلاً ليسأل نفسه كم ساعد من محتاج، وكم امتنع عن نفاق يفرضه عليه الناس والمجتمع، لو وقف كل واحد منا قليلاً في درب الحياة الطويل ليسأل نفسه عن فطرته، لعرفنا كم ابتعدنا عن فطرة الله التي فطر الناس عليها .. يا خسارة.

صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة ١٩٩٤ م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 883 اكتوبر 2022

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د.حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير

ميرفت عبدالسلام

22530186 - 22530184 - 22530120
hayatna604@gmail.com
hayatna_magazine
@m_hayatna

cancampaignkw.com/9125/hayatuna-march-2022

كافة المراسلات بأسم رئيس التحرير

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

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 1 دينار / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية

ثمنت د حصة ماجد الشاهين عضو اللجنة التنفيذية للحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان «كان» ورئيس مبادرة حملة سرطان الثدي التي تقام هذا العام تحت شعار «صحتك تاج» الثمار التي جنتها الحملة على مدار اعوام طويلة من العمل في تغيير المفاهيم والنظر الى المرض ومكافحته ومحاولة الكشف المبكر عنه، مبينة أن هذه النتائج قللت من نسب الوصول الى مراحل متأخرة في المرض. وتناولت خلال لقاءها مع مجلة «حياتنا» الحملات المتنوعة التي تنظمها الحملة على مدار العام، وفندت كل منها، مبينة اثار هذه الحملات على الجمهور ومدى تعاطيه معها وتأثيرها في تغيير المفاهيم والنظرة الى هذه الأمراض بشكل واع.

كتبت: ندى أحمد

للجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان. و كلمة «كان» حققت الهدف من انطلاق الحملة لأنها تعني الإرادة بالتغلب على السرطان ، فالجميع يستطيع أن يتحمل مسؤولياته للارتقاء بالمستوى الصحي للنهوض بالمجتمع إلى أرقى المستويات، لأن رفع الوعي المجتمعي هو من علامات تحضر أي دولة.

نجاح وانتشار واسع

وقد نجحت «كان» منذ ظهورها بالانتشار الإعلامي عن طريق اطلاق وبث رسائل توعوية هادفة في مضمونها من الجانب الطبي حيث النصائح والارشادات الطبية التي تتعلق بالصحة العامة وتساهم في رفع الوعي الصحي حول مرض السرطان بين أفراد المجتمع الكويتي، وقد واكب هذه الرسائل إقامة العديد من الأنشطة والفعاليات والمبادرات المختلفة والتي ساهمت في زيادة التواصل بشكل مباشر مع الجمهور وإبراز الوجه الإنساني للحملة، وفي عام 2014 طورت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» من استراتيجيتها، والتي من خلالها تم تحديد القيم والرؤية والرسالة بشكل مختلف قد يكون أقرب وصولاً الى عقل الشرائح المختلفة من الناس، وعن طريقها حققت الحملة نجاحات متميزة على المستوى الوطني والإقليمي وأصبحت نموذجاً رائداً للعمل التطوعي التوعوي التثقيفي .

الانطلاق في عالم التوعية

بداية حديثنا عن بداية التحاقك بالحملة الوطنية للتوعية بأمراض السرطان «كان»؟ وما الدافع لديك للعمل بها؟

حملة «كان» من الحملات المتميزة في مجال التوعية عامة وفي مجال الكشف المبكر خاصة، وكم أشعر بالسعادة للانضمام إلى فريق العمل بها، خاصة أن هدفنا الأهم والأشمل هو الخدمة المجتمعية بشتى صورها، ومجال مكافحة السرطان والتوعية منه مجال يمثل عنصر حماية في جانب الأمن الصحي، ولهذا نحرص أن نكون طرف فيه او بأحد أطراف المثلث المسؤول عن التوعية.

16 عام من العطاء

حديثنا عن الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» ككل؟ متى بدأت؟ وكيف تطورت؟

نظراً للاهتمام المتزايد في دولة الكويت بالتوعية في مجال الأمراض المزمنة، ومنها مرض السرطان؛ قامت مجموعة من الأطباء والمهتمين في مجال التوعية بإطلاق الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» في عام 2006 برعاية أميرية سامية من المغفور له بإذن الله تعالى سمو الأمير الراحل الشيخ صباح الأحمد الصباح أمير دولة الكويت وتعتبر حملة «كان» الذراع الإعلامي

د. حصة ماجد الشاهين | «حياتنا» :

سرطان الثدي

الأكثر شيوعاً بين النساء

في العالم بنسبة 24.2 % من مجموع الأورام ويحتل المركز الأول بالكويت



نسبة الإطابة بين الكويتيات 37.1% وغيرهن 40.2% وأحدث إحصائية حسب سجل الأورام بلغت 602 حالة عام 2017 بمعدل 41.3 لكل مائة ألف نسمة

دعيني أجيب على هذا السؤال بالأرقام لأنها الأنجح في إيضاح النتائج الإيجابية: قامت حملة «كان» بإجراء دراسة مسحية حول الأسئلة الشائعة المتعلقة بالسرطان عن طريق شركة متخصصة قبل انطلاق الحملة وبعد انطلاقتها تبين ما يلي :-

- قبل الحملة اعتبر 59% من الجمهور أن السرطان هاجس موجود في كل أسرة في حين انخفضت النسبة إلى 42% بعد انطلاق الحملة مقابل 78% نسبة من يخاف من كلمة السرطان أصبحت 48% بعد انطلاق الحملة.
- مقابل نسبة 36% ممن يعتقدون أن السرطان قابل للشفاء قبل «كان» أصبحت النسبة 61% بعد انطلاقتها.
- كذلك قامت حملة «كان» بالتعاون مع وزارة التربية ووزارة الصحة بدولة الكويت وبمشاركة المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط

في دولة الكويت بترشيح الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» كمشروع رائد في مجال العمل الاجتماعي التطوعي حيث تم اختيار الحملة وحصولها على جائزة من قبل وزراء الشؤون والتنمية الاجتماعية بمجلس دول مجلس التعاون الخليجي والذين عقدوا اجتماعهم في سلطنة عمان بتاريخ 2019/9/4 وتم في هذا الاجتماع تكريم حملة «كان» لما حققته من أصداء إيجابية ناجحة على مستوى حملات التوعية تجاه الأمراض السرطانية في دول مجلس التعاون وما تحققه من مؤشرات تعزز التنمية الصحية المستدامة في دولة الكويت.

نتائج ملموسة

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



مبادرتنا الجديدة نهاية عام 2022 وتتمثل في: « حملة التوعية المبكرة للشباب» لبث الوعي عن الأمراض التي يمكن اكتشافها مبكراً لتقليل نسب الإطابة أو الاكتشاف المبكر

مبادرات خلاقة

لاشك أن حملة «كان» كان لها صدى وطني وإقليمي كبير، فهل هناك تعاون إقليمي أو عالمي من قبلكم لتبادل الخبرات في مجال التوعية المجتمعية؟ نعم، بحمد من الله كان لما نفذته حملة «كان» من مبادرات خلاقة ومتميزة الأثر الأكبر في وصول التوعية تجاه الأورام السرطانية لكافة شرائح المجتمع وبمختلف المجالات، فالتوعية تنفذ عن طريق المجالات الأدبية الثقافية، الصحية، الاجتماعية، التربوية، الرياضية... الخ، كما أقيمت العديد من الدورات التدريبية للمختصين لرفع مستويات التثقيف الصحي لاكتشاف حالات الإصابة مبكراً، وتنفيذ مشاريع الكشف المبكر لتحسين نسب الشفاء من الإصابة بالسرطان والارتقاء بقدرات وكفاءة العاملين والمتطوعين المشاركين في الحملة، كما تم تأسيس نادي «كان» للمتطوعين . ولكل ما سبق قامت وزارة الشؤون الاجتماعية

نموذج تطوعي مثالي

كما لحملة «كان» قيم أساسية تكمل مشوارها من خلالها وهي «التطوع، الاحترافية، الشراكة، روح الفريق الواحد» .

رؤيتها:

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

رسالتها:

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

بعض أنشطة
عام 2021«كان» اختتمت الشهر الوردي بجوائز القصة القصيرة
نصف حالات سرطان الثدي تكتشف متأخرة

صورة جماعية للمشاركين في حفل ختام حملة التوعية بسرطان الثدي (تصوير: محمود الموركي)

وقال: كل ذلك يؤكد أهمية رفع الوعي بسرطان الثدي والاكتشاف المبكر للمرض لأنه يرفع كثيرا من فرصة نجاة المصابة وسفاتها أكثر من 50% من هذه الحالات بعد وصولها إلى مرحلة متقدمة، ما يقلل من فرصة الشفاء والنجاة.

سنويا، تشكل فيها نسبة الإصابة بسرطان الثدي 23%، وهو ما يمثل 40% من السرطانات النسائية. وللأسف، يتم تشخيص أكثر من 50% من هذه الحالات بعد وصولها إلى مرحلة متقدمة، ما يقلل من فرصة الشفاء والنجاة.

د. خلود البارون

اختتمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) فعاليات شهر أكتوبر للتوعية بسرطان الثدي بحفل حاشد، في رابطة الأديباء الكويتيين، رعته الشخبة د. سعاد الصباح، وحضرته بالنيابة عنها الشخبة فضيلة محمد العبدالله، حيث جرى توزيع جوائز مسابقة القصة القصيرة التي قامت بها الحملة بالتعاون مع رابطة الأديباء، وحفلت المركز الأول فيها الطالبة المتول سيد موسى.

وأعرب الأمين العام لرابطة الأديباء الكويتيين د. خالد رمضان، خلال الحفل، عن سعادته بالتعاون مع حملة «كان» في تنظيم مسابقة في القصة القصيرة بهدف التوعية بمرض سرطان الثدي، شاكرا للحملة دوام التعاون وللرعاية الكريمة من الدكتورة سعاد الصباح التي دامت على دعم كل ما ينصل بالعمل الثقافي من جانبه، التي رئيس مجلس إدارة حملة «كان» د. خالد الصباح على التعاون الناجح مع رابطة الأديباء الكويتيين، واعتبره بوابة جديدة في مجال التوعية والتواصل مع الناس.

وأشار الصباح في كلمته إلى أن هناك ما يقارب 602 حالة سرطان



Breast cancer makes up 40% of cancers affecting women in Kuwait

By Al-Jalalif Sharaa

KUWAIT: Breast cancer makes up 40 percent of all cancers affecting women in Kuwait, an official said yesterday, noting that around 602 cancer cases are

registered in Kuwait every year. "We work in harmony to achieve the goal of increasing cancer awareness, and the voluntary humanitarian work is the goal of all who participated and supported our efforts in this fight," said Dr. Shabak Ahmad Al-Sabah, Chairman of Cancer Aware Nation (CAN), during an event held to announce the conclusion of the organization's breast cancer awareness month activities. The event took place at the Kuwait Writers Association, and also saw distribution of prizes for the short story contest which was organized by CAN.

"The attendance of our partners of success gives us confidence that we are on the right path of awareness, which can achieve our goals of increasing a healthy culture in our society, reduce the cancer

percentages and increase recovery by early detection," Dr. Saleh said during the ceremony.

The ceremony was sponsored by Sheikha Suad Al-Muhammad Al-Sabah, who was represented by Sheikha Fatima Al-Sabah, Al-Sabah Al-Sabah. In a speech during the event, Sheikha Fatima said humanitarian campaigns deserve respect and stressed the importance of maintaining the art of short stories which she described as the "entertaining art". She thanked the Kuwait Writers Association and CAN for their close partnership. Secretary General of the Kuwait Writers Association, Dr. Khalid Al-Sabah said he was glad to cooperate with CAN in organizing the short story contest which aimed to spread awareness about breast cancer.

الحملة الوطنية حققت أهداء إيجابية على مستوى الحملات في دول مجلس التعاون
وما تحققة من مؤشرات تعزز التنمية الصحية المستدامة في دولة الكويت

للإصابة بالأورام السرطانية بما أنهم الخط الأول لاستقبال أي حالة ليقوموا بتحويلها بالسرعة الممكنة حال الاكتشاف المبكر وبذلك تصل الحالة للجهة المختصة مبكراً.

○ قامت حملة «كان» بالتعاون مع إدارة صحة الأسنان بوزارة الصحة بتدريب 1205 من أطباء الأسنان للتعرف على العلامات الأولية لسرطانات الرأس والرقبة بهدف اكتشافها مبكراً لرفع نسب الشفاء.

○ قامت حملة «كان» بالتعاون مع إدارة الهيئة التمرضية بوزارة الصحة وقامت بتدريب 2021 من الهيئة التمرضية على كيفية التعامل مع مرضى السرطان ومساعدة الطواقم الطبية.

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

ببرنامج تدريب لعدد 200 معلمة تربية بدنية من جميع المناطق التعليمية في دولة الكويت وقد حصلن على شهادة مدرب من منظمة الصحة العالمية (المكتب الإقليمي لشرق المتوسط) وقمن بدورهن بتدريب طالبات المرحلة الثانوية بمدارس وزارة التربية على كيفية الفحص الذاتي وأهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي.

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

○ قامت حملة «كان» بالتعاون مع إدارة الرعاية الأولية بوزارة الصحة بتدريب 1041 من أطباء الرعاية الأولية حول اكتشاف العلامات الأولية

أخبار (كان)، معيز

تكريم حملة <كان> واختيارها كمشروع رائد من قبل وزراء الشؤون/ التنمية الاجتماعية بمجلس التعاون لدول الخليج العربية الكويت دائماً سباقاً في العمل التطوعي تجسيداً لإنسانية هذه الدولة وأميرها



تقدم الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» بأهداء هذا القوس إلى مقام حضرة صاحب السمو أمير دولة الكويت الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح - حفظه الله ورعاه - راعي الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان، كما أهدى نوح التكريم إلى روح الدكتور عبد الرحمن عبدالله الوهبي الرئيس السابق للحملة - رحمه الله - عرفاً لما قدمه القعيد من جهد كبير في مجال العمل التطوعي الذي يهدف لتحسين الوعي لدى الجمهور تجاه الأمراض المزمنة ومنها السرطان، كما أثنى الدكتور الصالح على الدكتورة فايزة الخرافي التي كرّمت مجلس إدارة حملة «كان» في بدايتها وساعدت في الانطلاقة القوية لهذه الحملة.

هذا وقد تم تكريم الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» كمشروع رائد في مجال العمل الاجتماعي التطوعي على مستوى دول مجلس التعاون، في المبادرة الهادفة للعلماء برعاية وزراء الشؤون التنموية الاجتماعية بمجلس التعاون لدول الخليج العربية، وقد صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس الحملة بأنه منذ انطلاق الحملة في العام 2004 برعاية أميرية سامية قامت «كان» بتغطية أكثر من 24 مبادرة توعوية وكشف مبكر ودمج نفسي لمرضى السرطان ومنها مبادرة التوعية في الحملة مع وزارة التربية لتدريب طلبة المدارس الثانوية العامة على أهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي والتدريب على اكتشاف العلامات الأولية وقد دربت منذ انطلاق المبادرة 2010 حتى العام الدراسي 2018/2019 عدد 113 ألف طالبة بالإضافة لتدريب عدد 200 معلمة جعلت على شهادة (تدريب) من منظمة الصحة العالمية بغرض تدريب وتدريب الطليات وبنية المعلومات، كما مرت «كان» بالتعاون مع وزارة الصحة في الكويت في مجال الكشف المبكر عن الأورام السرطانية بعدد 1000 طبيب وطبيبة أسنان، عدد 1500 ممرض وممرضة، عدد 1200 طبيب وعيانية رعاية أولية، كذلك كان الحملة الصناعية الأولى في بناء مركز الرعاية التطوعية وقد شاركت في كل الجهود منذ بداية المشروع ووضع حجر الأساس في 2005 إلى أن تم إنشاء المبنى وتسليمه لوزارة الصحة بدولة الكويت 2011، كما بادرت في إنشاء مركز لمكافحة السرطان في تيمبل بالضفة الغربية والتي تم تسليمه هناك لجامعة النجاح لتفعيله، وأضاف الدكتور الصالح بأن الحملة أطلقت المبادرة الأولى للتوعية بلا حدود والتي شملت زيارة عدة دول بغرض منحى يهدف للكشف والملاج والتوعية من الأمراض السرطانية وقد نفذت زياراتها لكل من اليمن والسودان وموريتانيا، هذا إلى جانب البرامج والدراسات العلمية منهم دراساتهم التي في الأولى إجراء مسح لدولة الكويت قبل بداية الحملة حيث كانت نسبة الخوف من مرض السرطان واعتباره مرضاً قاتلاً تصل إلى نسبة 45% وهذا بعد سنوات أجري المسح الثاني والذي بين انخفاض النسبة لتصل إلى 14% مما يثبت تقراً واضحاً في مفهوم التوعية والكشف المبكر في المجتمع الكويتي، أما الدراسة الثانية فكانت تطبيق برنامج مكافحة السمنة بين الطلاب في مدارس وزارة التربية والذي يحقق نتائج مثيرة بنجاح خفض أوزان الطلبة وفق برنامج رياضي تقويمي نفسي وضعته وتنفذه الحملة في البرامج المذكور منذ عامين، وتنفذ حملة «كان» منذ 6 سنوات برنامجاً توعوياً في رمضان، والتي يحرص على تثقيف الكويتي بنجاح ويهدف للتوعية من عوامل المضاعفة لتأخرات السرطانية، كما قامت الحملة وإقامة أكثر من 8 مؤتمرات وأكثر من 20 ورشة عمل كما نصب في صالحي التوعية والكشف المبكر بالتعاون مع رابطة الأورام الكويتية هذا وقد وصلت جهود الحملة التوعوية لداخل السجن وعمل محاضرات بالإضافة لفعاليات العمل المجتمعية من بنوك وشركات ومؤسسات وغيرها، أما من الناحية الدولية فقد عملت الحملة عدة اتفاقيات مع جمعيات رسمية ذات الاهتمام المشترك مثل جمعية الأورام ورابطة الأطباء العرب لمكافحة السرطان والجمعية الأوربية لمكافحة أورام الإصماع ASTRO وغيرها، تقوم الحملة بعمل مراكز توعوية بالتعاون مع الجمعيات الأهلية مثل جمعية الصم والبكم والمكفوفين وجمعية التامون، ويعتبر كل ما تقوم به الحملة هو من روافد التوعية التي تشترك فيها مع جميع الجهات بدولة الكويت من أجل تحقيق المصلحة العامة للوصول إلى مجتمع واعٍ من الأمراض السرطانية.

نظمت الحملة برنامج معتمد مع منظمة الصحة العالمية لتدريب 200 معلمة لتدريب الطالبات على كيفية إجراء الفحص الذاتي للكشف المبكر عن سرطان الثدي

أمراض السرطان، وكذلك التوعية بأهمية الكشف المبكر وبالتالي زيادة نسب القيدوم المبكر مما يرفع من نسب الشفاء إلى أكثر من 80% خاصة من سرطان الثدي.

الشهر الوردي وماذا عن شهر أكتوبر وحملة التوعية عن سرطان الثدي لهذا العام؟

برنامج حملة «كان» في شهر أكتوبر، وهو شهر التوعية بسرطان الثدي يسرني أن أستعرضه معكم حيث لدينا العديد من الأنشطة التي تعزز حملة «كان» تنفيذها خلال هذا الشهر وتنوع الأنشطة ما بين إقامة العديد من المحاضرات التوعوية، والمعارض بالمجمعات التجارية مثل مجمع الكوت والأفنيوز وسليل والجيت مول وغيرهم التي تشمل جميع محافظات الكويت، كما سيقام مؤتمر للتوعية ولدينا أيضاً الدورة التدريبية الخاصة بمعلمات التربية البدنية التي ندرّب من خلالها بناتنا طلبة الثانوية العامة كيفية الفحص الذاتي الأنشطة متعددة والفعاليات تستهدف فقط الوصول لكل بنت وسيدة بدولة الكويت الحبيبة.

إقامة ورش العمل والمؤتمرات والمعارض والأنشطة العلمية والأدبية والصحية بمشاركة الجهات الحكومية والأهلية والخاصة داخل وخارج دولة الكويت. المشاركة في الأسابيع الخليجية للتوعية من السرطان والتي تقام من 1 حتى 7 فبراير من كل عام وتشارك بهذه الحملات جميع الجمعيات غير الحكومية التي تجتمع تحت مظلة الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان وبالتعاون مع المركز الخليجي لمكافحة السرطان في الرياض، هذه الحملات التي تهدف لتوجيه رسالة توعية موحدة تنفذ في جميع دول مجلس التعاون الخليجي. إنشاء مجموعات الدعم النفسي للمتعاقيات من مرض السرطان ومشاركتهم في أنشطة ومبادرات الحملة لاطلاع من ما زلن يتلقين العلاج على كيفية مواجهة المرض بالاستماع لتجارب المتعاقيات مما يعطيهم الأمل والتفاؤل بالشفاء. من كل ما سبق يتضح أن هناك تغيير ايجابي كبير في المجتمع تجاه رفع الوعي والثقافة الصحية تجاه الأمراض السرطانية وهذا بالتأكيد يزيد من نسب التوعية تجاه عوامل المخاطرة التي تؤدي للإصابة بالأمراض المزمنة ومنها





اختيار الحملة وحصولها على جائزة من قبل وزراء الشؤون والتنمية الاجتماعية بمجلس دول مجلس التعاون الخليجي

مبادرة التثقيف الأدبي ، وتلجأ للرياضة وتنفيذ الأنشطة الرياضية المختلفة لوصول رسالتها غير وسائل التوعية المتكررة .

تعاون مشترك

هل هناك تعاون بينكم وبين وزارة الصحة في الجانب التوعوي؟

هذا أمر حتمي لتصل حملة «كان» لهذا المعدل من النجاح لابد أن يكون لها شركاء في الخدمات المجتمعية، ومن أهم شركاء حملة «كان» الوزارات والهيئات الحكومية المختلفة وعلى رأسها وزارة الصحة، ووزارة الشؤون الاجتماعية التابعة لها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ووزارة التربية وغيرهم من الهيئات الوزارية الحكومية المختلفة، كما نتعاون مع الجمعيات الخيرية الأهلية المختلفة وذلك للسعي لتحقيق شراكة مشتركة بيننا وبينه لتحقيق الأهداف المرجوة لما فيه مصلحة المواطن والمقيم. وختاماً نشتمن لكم وقتكم، وعرضكم المستفيض لحملة «كان» وأنشطتها المتميزة.

حملة لسرطان الثدي التي نحن بصدها وننفذها بشهر اكتوبر كل عام تزامنا مع الشهر العالمي للتوعية من سرطان الثدي، وكذلك حملة سرطان القولون والمستقيم بشهر مارس، وحملة التوعية بسرطان البروستاتا بشهر نوفمبر، حملة التوعية بسرطان الغدة الدرقية بشهر يناير، حملة التوعية بسرطان الأطفال بشهر ابريل وغيرهم، وتشتمل هذه الحملات على العديد من الأنشطة التي تستهدف الوصول بكل الوسائل إلى الجمهور لرفع معدل التوعية.

جديدنا شبابي

هل تخططون لادخال حملات توعية جديدة؟

بالفعل لدينا مبادرات جديدة ستقام في نهاية عام 2022 مبادرة جديدة تحت عنوان «حملة التوعية المبكرة للشباب» وترتكز الحملة على توعية الشباب من الأمراض التي يمكن اكتشافها مبكراً كي نقلل من نسب الإصابة أو الاكتشاف المبكر لهذه الأمراض والجدير بالذكر بأن حملة «كان» تستخدم العديد من أساليب التوعية الحديثة فتلجأ للأدب من خلال

لم نكتف بنشر الوعي وقمنا بالتعاون مع إدارة الهيئة التمريضية بالصحة بتدريب 2021 من الممرضين على التعامل مع مرضى السرطان ومساعدة الطواقم الطبية

جاءت بمعدل 53.4 و 44.1 لكل مائة ألف نسمة على التوالي فهي تعتبر من المعدلات المنخفضة مقارنة بالمعدل المعياري العالمي والذي يبلغ 46.3 لكل مائة ألف نسمة، كذلك جاء المعدل المعياري للعمر بالمملكة العربية السعودية من المعدلات المنخفضة بمعدل 27.3 لكل مائة ألف نسمة بالنسبة لدول الإقليم.

حملات على مدار العام

من المعروف عن حملة كان التنوع في إطلاق الحملات التوعوية على حسب أشهر التوعية العالمية؟ فما هو برنامجكم السنوي للحملات؟

في الحقيقة حملة «كان» لها مبادرة شهرية تعتمد على خطة منظمة الصحة العالمية، والاتحاد الدولي لمكافحة السرطان في نشر برامج التوعية، فبناء على جدول هاتين الجهتين تعمل حملة كان على تسليط الضوء على المرض المقرر كما تعمل أيضاً على الإبتكار وإضافة بعض المبادرات بما يتراعى لها وبناء على رؤيتها من احتياجات مجتمعنا الحبيب ، فنحن لدينا

هل ذكرتي لنا أحدث الإحصائيات حول الإصابة بسرطان الثدي وكذلك الجهود المبذولة للاكتشاف المبكر؟

يعد سرطان الثدي الأكثر شيوعاً بين النساء في العالم فقد بلغ عدد الإصابات في العام 2018 حوالي 2.1 مليون حالة ما يمثل نسبة 24.2 % من مجموع الأورام لدى النساء في العالم ، كذلك احتل المركز الأول في الإصابة لدى النساء في دولة الكويت، وبحسب سجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان لعام 2017 فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات 602 حالة، بلغت نسبة الإصابة بين الكويتيات 37.1 % (بمعدل معياري للعمر يبلغ 61.0 لكل مائة ألف نسمة)، ونسبة 40.2 % إصابة بين غير الكويتيات (بمعدل 41.3 لكل مائة ألف نسمة).

وتبعاً لسجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان فإن ما يخص المعدل المعياري للعمر لسرطان الثدي في كل من الكويت والبحرين والتي

خالد الصالح:
الوقاية والكشف
المبكر حجر الزاوية
لتحقيق انخفاض
فئة الاصابة وزيادة
فئة معدلات
الشفاء.

إحصائيات
2017 تؤكد أن
اعداد إصابات النساء
أكثر من الرجال فئة
سرطان الجلد.

KFAS
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Kafas Foundation for the Advancement of Science

كان
C.A.N
الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان
Cancer Aware Nation

تقيم الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)
بالتعاون مع مؤسسة الكويت للتقدم العلمي

ورشة التوعية
سرطان الجلد: عوامل المخاطرة وطرق العلاج

إدارة الورشة

د. جيهان راجي
د. إبراهيم المراد
د. شوق حلمي
د. خالد أحمد الصالح

يوم الثلاثاء، 16 / 8 / 2022
الانضمام الساعة 6:45 مساءً - الافتتاحية الساعة 7:00 مساءً
على برنامج zoom

Webinar ID: 8170112420
Passcode: 8828
التسجيل بالورشة: <https://portal.kafas.gov.kw/zoom/register>
WVC_441E_8p7_3x182084Ew

إرسال رسالة واتساب على الرقم: 55494820

البشرة فاتحة اللون، الأشخاص ذوي الشعر الأحمر الي تجنب التعرض الطويل لاشعة الشمس لأنهم أكثر عرضة من غيرهم ذوي البشرة الداكنة لسرطان الجلد.

وقد كان الدكتور خالد الصالح استشاري الاورام قد بين ان اعداد حالات سرطان الجلد بمركز الكويت لمكافحة السرطان خلال 5 سنوات 2013-2017 هو 28 حالة بين الرجال و 37 حالة بين النساء.

وقد انتهت الورشة برصد العديد من التوصيات التي ستبناها حملة «كان» تحت رعاية رئيس مجلس إدارتها الدكتور خالد احمد الصالح وأعضاء اللجنة التنفيذية لمبادراتها، وكان من أهم هذه التوصيات العمل على نشر التوعية من أمراض سرطان الجلد لتحقيق هدف حملة كان من إقامة مثل هذه الأنشطة التوعوية .. وفي نهاية الورشة تقدمت الدكتورة إيمان الشمري أمين سر الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان «كان» وعضو اللجنة التنفيذية بتقديم الشكر و الثناء لمؤسسة الكويت للتقدم العلمي على المشاركة الفعالة بهذا النشاط الذي يبرز دورها المجتمعي من خلال المشاركة بتنظيم الأنشطة المجتمعية التي تخدم المواطن الكويتي على أرض بلادنا الحبيبة .

وخصوصا المنحدرين من دول شمال الجزيرة العربية كما أن الأعمار الأكثر اصابة تتراوح بين 40-70 سنة، كما أكد أن ذوي البشرة الفاتحة الأكثر عرضة للسرطان الجلدي، وأكثر المناطق بالجسم إصابة هي الرأس والرقبة، كما أستعرض في محاضرته عدد من الحالات المصابة التي شاركت بالدراسة.

وقدمت الدكتورة شيرين حلمي ، دكتوراه في الامراض الجلدية من جامعة القاهرة - استشاري جلدية بقسم الجلدية بمستشفى الجھراء محاضرة بعنوان " الوقاية من سرطان الجلد " وقد أشارت فيها الي أهمية التوعية الصحية للوقاية ، والتصدي لسرطان الجلد كما تضمنت محاضرتها المخاطر التي تؤدي إلي سرطان الجلد مثل التعرض للأشعة فوق البنفسجية / حمامات الشمس ، التعرض للأشعة المتأينة بالعلاج الإشعاعي، الأدوية المثبطة للمناعة / مرضى زراعة الأعضاء، مرضى نقص المناعة المكتسبة أو الأيدز ، التعرض للكيمويات والمبيدات الحشرية والزئبق، والسيليونيوم، الالتهابات، والتقرحات المزمنة بالجلد ، التدخين، الكحوليات، نقص فيتامين د، الإصابة ببعض فيروسات الجلد كما تطرقت الدكتورة ذوي

بمركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية، والتي ركزت على أنواع الأمراض المتعددة لسرطان الجلد مؤكدة على أنها رغم تعددها إلا أن ليس كل التغيرات التي تحصل في الجلد هي تغيرات سرطانية، و السبيل الوحيد للتأكد من ذلك هو فحص الجلد من قبل الطبيب، فينبغي استشارة الطبيب المعالج عند ملاحظة بقع جديد في الجلد، أو تغير مشبوه يظهر على الجلد، أو تغيير في مظهر أو ملمس الشامات القديمة ، أو ظهور جرح لا يلتئم في غضون أسبوعين ، كما أكدت ان التشخيص يتم بأخذ عينة صغيرة من المصاب ليتم فحصها وتشخيصها ، وعن الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً بالكويت أكدت أنه سرطان الخلايا الحشرقية والذي يظهر نتيجة التعرض المطول والشديد للأشعة فوق البنفسجية.

وقد شارك الدكتور إبراهيم العرادي إستشاري الأمراض الجلدية والتناسلية وجراحة الجلد التجميلية والليزر ، ورئيس كلية الأمراض الجلدية السابق بالكويت شارك بأستعراض دراسة طبية نفذها في مركز أسعد الحمد على المرضى الكويتيين عام 2002 لغاية 2003 م، وقد تبين أن غير الكويتيين هم أكثر اصابة بسرطان الجلد

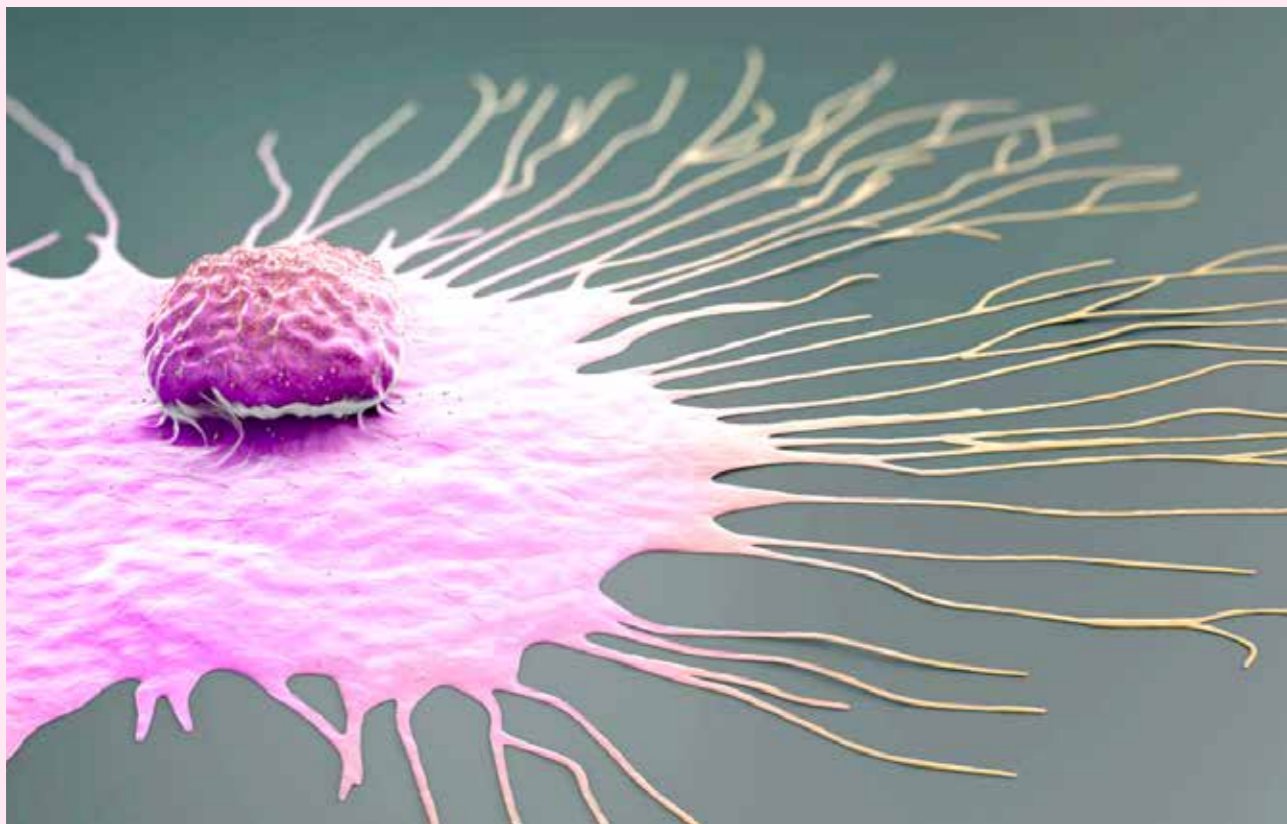
تحت شعار «صيفك أمان» أقامت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» حملة للتوعية بمرض سرطان الجلد، ورشة عمل افتراضية عبر شبكة الانترنت ضمن فعاليتها تحت عنوان سرطان الجلد: عوامل المخاطرة وطرق العلاج " وذلك يوم الثلاثاء الموافق 16 أغسطس عبر برنامج الزووم .. وترأس الورشة الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» واستشاري الأورام بدولة الكويت ، والذي أكد أن حملة «كان» اخذت على عاتقها منذ نشأتها في 2006 رفع معدل التوعية من أمراض السرطان بصورة عامة، وذلك من خلال تبني العديد من البرامج والمبادرات التوعوية التي تستهدف من خلالها إطلاع الجمهور على عوامل المخاطرة والتعرف على أسباب الإصابة وطرق العلاج والسعي لإكتشاف الأمراض السرطانية بالمرحلة الاولي لرفع نسب الشفاء، والتي نأمل بحملة «كان» أن ترتفع 70% بجهود الكشف المبكر.

هذا وقد بدأ برنامج الورشة بمشاركة عدد من الأطباء المتخصصين بأمراض الجلد، وهم الدكتورة جيهان راجي ماجستير الأمراض الجلدية والتناسلية والممارس العام

حملة كان تنفذ
حملة للتوعية من أمراض

سرطان الثدي

طوال شهر أكتوبر 2022



الخاصة المختلفة لتوفير خصم لفحص الماموجرام الذي يتوجب على كل أمراه القيام به عند الوصول إلى سن الأربعين، وستتعاون الحملة مع العديد من المجمعات التجارية ذات الحضور لتنفيذ عدد من الفعاليات الكبيرة والموسعة المباشرة مع الجمهور بهذا الخصوص كي تقوم بتوزيع الكتيبات المحتوية على كيفية الفحص المبكر لسرطان الثدي وغيرها .. فتسعي الحملة لتحقيق أهدافها لوصول رسالتها لاسيما انها رسالة سامية وعظيمة فصحة المرأة تاج ليس على رأسها فقط، ولكن على رؤوس جميع أفراد الأسرة فهي الأم والأخت والأبنة .. ولا تكتمل رسالتنا كحملة ولا يكتمل نجاحنا إلا بتعاون شركائنا بالنجاح الإعلاميين والإعلاميات فصوت الحملات التوعوية هو صوت أوراق الصحف الورقية أو الإعلام الإلكتروني .. وفقنا الله واياكم .. حفظ الله جميع أمهاتنا من كل سوء .. انتظرونا قريباً في المؤتمر الصحفي.

هذا وقد أوضحت الدكتورة حصة ماجد الشاهين عضو مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان «كان» وعضو الهيئة التنفيذية، ورئيسة مبادرة حملة سرطان الثدي بأن الحملة تهتم بجميع السرطانات وترتكز على رفع معدل الوعي الصحي، وتعمل على الاهتمام أكثر بالمرأة لما لدورها الكبير في مجتمعاتنا العربية، لذا فقد افادت بأن الحملة ومنذ إنشائها في عام 2006 تنفذ حملة سرطان الثدي بصورة سنوية كما تقوم بتنفيذ العديد من الأنشطة التوعوية مثل محاضرات توعوية جماهيرية، محاضرات افتراضية لمشاركة العديد من الدول الاعضاء بدول مجلس التعاون الخليجي، مشاركة بمعارض، إقامة مؤتمرات وورش عمل، لقاءات صحفية وإذاعية مؤكدة أن جميع هذه الأنشطة تستهدف الوصول لأكبر شريحة من النساء للعمل على رفع معدل التوعية، كما ان الحملة وقبل بداية الفعاليات من كل عام تعمل على التواصل مع المستشفيات

لعام 2017 فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات 602 حالة ، بلغت نسبة الإصابة بين الكويتيات 37.1 % (بمعدل معياري للعمر يبلغ 61.0 لكل مائة ألف نسمة)، ونسبة 40.2 % إصابة بين غير الكويتيات (بمعدل 41.3 لكل مائة ألف نسمة).

معدلات منخفضة

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

اجتمع اعضاء مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» يوم 28 اغسطس 2022 وأعلن الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة، ورئيس اللجنة التنفيذية بأن الحملة تعتزم تنظيم حملة للتوعية من أمراض سرطان الثدي على مدار شهر أكتوبر 2022، تزامناً مع احتفالات العالم باليوم العالمي للتوعية من سرطان الثدي الموافق 21 اكتوبر من كل عام، وستطلق الحملة الفعاليات بداية من نهاية شهر سبتمبر، وحتى نهاية شهر أكتوبر 2022، وأكد أن هذا الاهتمام بسرطان الثدي يعود إلي أنه المرض الاكثر انتشاراً بين السيدات محتلاً المركز الأول بعدد الإصابات حول العالم، فقد بلغ عدد الإصابات في العام 2018 حوالي 2.1 مليون حالة ما يمثل نسبة 24.2 % من مجموع الأورام لدى النساء في العالم، كذلك احتل المركز الأول في الإصابة لدى النساء في دولة الكويت، وبحسب سجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان



«اختيار صندوق مرضى السرطان» كمشروع رائد من قبل وزراء الشؤون والتنمية الاجتماعية بمجلس التعاون لدول الخليج العربية

تكريم الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

رئيس الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان رئيس صندوق مرضى السرطان بالجمهورية تحدث من الرياض معرباً عن اعتزازه بحصول الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين لمكافحة التدخين والسرطان ومشروع (دعم مرضى السرطان) المقدم من صندوق مرضى السرطان بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان على جائزة المشروع الرائد في مجال العمل الاجتماعي في القطاع التطوعي من دولة الكويت، وذلك في المبادرة البناءة المقامة برعاية وزراء الشؤون الاجتماعية بمجلس التعاون لدول الخليج العربية ، في اجتماعات اللجان الوزارية المقامة في الرياض بالملكة العربية السعودية بتاريخ 2022/9/25 ، وقد ذكر الدكتور خالد أحمد الصالح

رئيس الجمعية رئيس الصندوق بأن دعم الصندوق للمرضى انطلق منذ العام 1994 بهدف التخفيف من أعباء السرطان على المرضى وأسرتهم ، علماً بأن عدد المصابين بالسرطان في دولة الكويت بحسب الإحصائيات الحديثة يزيد عن 2800 مريض سنوياً ، نصفهم من المقيمين ، ولعلمنا بأن الأسر تتأثر بمرض عائلها بما ينعكس سلباً على نمط حياتهم ، كان لابد من توجيه الدعم المستمر للمرضى وأضاف الدكتور الصالح بأن المساعدات المقدمة من صندوق مرضى السرطان بالجمعية متنوعة ما بين مساعدات شهرية للمريض الذي يستقبل الصندوق ملفه من الخدمة الاجتماعية بمركز الكويت لمكافحة السرطان متضمنة تقريره الطبي والاجتماعي للوقوف على حالته ، وكذلك يقدم الصندوق لمرضى السرطان وخاصة الفقراء



الجمعية

الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان تبنت مشاريع رائدة فن: التوعية والعمل الخيري

تلك الدول عن طريق فرق كويتية وخليجية مختصة بمجال الأورام والتي حققت نجاحات في كل من اليمن والسودان وموريتانيا وتستأنف هذه المبادرة لتقديم الخدمات التطوعية للمزيد من الدول العربية، بالإضافة لمشاريع الصندوق بالتعاون مع جهات أخرى في بناء مركز الرعاية التلطيفية بمنطقة الصباح الصحية وبناء مشروع الإسراء لعلاج الأورام في منطقة نابلس في الأراضي الفلسطينية. وفي نهاية حديثه توجه الدكتور خالد أحمد الصالح بالشكر الجزيل لوزارة الشؤون الاجتماعية والتنمية المجتمعية بدولة الكويت واثنى على جهود قيادتها وعلى رأسهم معالي وزير الشؤون الاجتماعية والتنمية المجتمعية فهد مطلق نصار الشريعان على اهتمامه الشخصي وتشجيعه للعمل التطوعي والحث عليه ، والشكر موصول لمبادرة وزراء الشؤون والتنمية الاجتماعية بدول مجلس التعاون الخليجي على رعاية مثل هذه المبادرات الخيرية والتطوعية بما يخدم مجتمعاتنا كما توجه بالشكر لمجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والقائمين على صندوق مرضى السرطان بالجمعية على جهودهم التطوعية المستمرة لخدمة ودعم مرضى السرطان.

تكاليف الأشعاع والفحوصات المطلوبة من الأطباء المختصين لوضع خطة علاجه مع قيام الصندوق بتوفير الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين لتقديم العون النفسي للمريض وكذلك إلى أسرته عبر مجموعات داعمة ، كما يتيح الصندوق لمريض السرطان الذي بلغ مراحل متأخرة من مرضه للسفر إلى بلده ليكون بين أهله مع تحمل الصندوق لكافة التكاليف الخاصة بذلك مع إعطاء المريض مبلغاً يعينه على الحياة في بلده حتى تستقر أوضاعه ، وأوضح الدكتور الصالح أنه إلى جانب الاهتمام بالمريض مادياً ونفسياً هناك اهتمام خاص بالناحية الروحية والتي تتمثل بتسيير رحلات عمرة لمرضى السرطان مجاناً مع مرافقيهم ضمن وفد يضم طواقم طبية وإدارية متخصصة تقوم على تقديم أفضل الخدمات لتسهيل رحلات العمرة لهؤلاء المرضى وقد انطلقت رحلات العمرة المبارك منذ العام 1999 واستفاد منها أكثر من 1500 مريض ودويهم . ولأن العمل الخيري ومساعدة الآخرين هي قيم متأصلة في المجتمع الكويتي، لذلك قدم الصندوق دعماً لرحلات التوعية من السرطان خارج دولة الكويت، في الدول التي تحتاج لمثل هذه الرحلات التي تتضمن التوعية والتدريب على الكشف المبكر بالإضافة للعلاج لمرضى السرطان في



قمنا بالإعداد لمسابقة كرة قدم للسيدات بالتعاون مع فريق هايدو

تحت شعار حملة «صحتك تاج»، والتي ستسمر طوال شهر أكتوبر الوردى الشهر العالمى للتوعية من سرطان الثدي، ولأن الشراكة هي أحد الركائز الأساسية التي تطبقها الحملة في تنفيذ استراتيجياتها فإننا نفخر بشراكة العديد من الجهات، مما له كبير الأثر في تحقيق أهداف حملة «كان» في نشر التوعية، وتأتي هذا العام شركة بوتيكات في مقدمة الجهات الداعمة لعجلة التوعية لتقدم نموذجاً مشرفاً للشراكات المجتمعية التي تستهدف إيصال رسائل التوعية من سرطان الثدي خلال شهر أكتوبر.

وهذا العام تأتي حملة «صحتك تاج» لحث السيدات للإهتمام بأنفسهن من الجانب الصحي كما نركز في هذا الشهر الوردى على ضرورة عمل الفحص الذاتي للثدي مرة كل شهر و ضرورة عمل فحص المامو جرام للسيدة فوق عمر الأربعين عاماً، ومن أجل ذلك تقوم حملة «كان» بتنفيذ برامج تدريبية لتدريب السيدات على الفحص

وذكر الصالح أنه حسب سجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان لعام 2018 فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات 640 حالة إذ بلغت نسبة الإصابة بين الكويتيات 2.41% ونسبة 5.38% لغير الكويتيات. ونوه بنتائج دراسة حديثة تم اعتماد نشرها في المجلة الخليجية للأورام The Gulf Journal Of Oncology قامت بها الدكتورة إيمان العوضي والدكتورة أماني البسمي أشارت إلى ارتفاع نسبة الشفاء من 3.68% إلى 2.75% من عام 2000 إلى عام 2015.

ولفت إلى زيادة عدد حالات سرطان الثدي، والتي تراوحت بين 45 إلى 58 لكل 100 ألف نسمة في نفس الفترة مما يستدعي مزيداً من الجهد في برامج التوعية والكشف المبكر. بدورها قالت الدكتورة حصة ماجد الشاهين عضو اللجنة التنفيذية ورئيسة مبادرة حملة سرطان الثدي التي تقيمها الحملة هذا العام



«كان» تطلق حملة «صحتك تاج» لحث السيدات للإهتمام بأنفسهن

أي تأخير في حالة وجود أي تغيرات غير طبيعية لديها. وأشار إلى أن ارتفاع ثقافة الوعي لدى النساء أدت لارتفاع نسب الشفاء لأكثر من 90% في المئة دون الحاجة لإزاله العضو المصاب في أغلب الحالات، والتي يحقق فيها العلاج نتائج إيجابية.

وأفاد بأن سرطان الثدي هو الأكثر انتشاراً بين السيدات فهو يحتل المركز الأول بعدد الإصابات عالمياً، والتي بلغت عام 2020 حوالي 3.2 مليون حالة وفق منظمة الصحة العالمية، وبين أن هذا العدد يمثل نسبة 2.24% من مجموع الأورام لدى النساء في العالم مشيراً إلى أن هذا النوع من السرطانات احتل المركز الأول في الإصابة لدى النساء في دولة الكويت.



د. حصة ماجد الشاهين عضو اللجنة التنفيذية ورئيسة مبادرة حملة سرطان الثدي

أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» فعاليات حملة التوعية بسرطان الثدي هذا العام تحت عنوان (صحتك تاج) وتستمر الحملة على مدى شهر أكتوبر الجاري، وفي كلمته دعا رئيس مجلس إدارة الحملة الدكتور خالد الصالح في المؤتمر الصحفي الذي عُقد يوم الأحد الموافق 2 أكتوبر 2022 بقاعة دسمان بأبراج الكويت دعا الأمهات

والبنات والنساء عموماً للإهتمام بالفحص الدوري الشهري لمساهمته في لإكتشاف المرض مبكراً، وأضاف الصالح أن سرطان الثدي من السرطانات القابلة للشفاء في حال اكتشافه بمراحله الأولى، وذلك باستخدام أفضل الوسائل الفعالة وهو فحص الماموغرام في سن الـ 40 وما فوق لتجنب



من خلال تنفيذ يوم مفتوح في حديقة الصداقة والسلام ، وهي دعوة للراغبين بالحضور والمشاركة التسجيل من خلال التواصل مع منسقي البرنامج. كما سيكون لشركة مستشفيات الضمان الصحي دور بالحملة من خلال المشاركة وتقديم كوبونات مجانية (هيلث كير) خلال حملة التوعية، وقد توجهت الدكتورة حصة الشاهين برسالة للمتعاقيات من سرطان الثدي إن حضوركن ومشاركتكن في حملة التوعية بسرطان الثدي، انما يعكس مدى احساسكن بحجم المسؤولية تجاه أخواتكن، لتوعيتهن بأهمية الفحص وأهمية اتباع نمط حياة صحي للوقاية من السرطانات، ندعو الله أن يوفقكن لما تقدمنه في هذا المجال. .. وفي الختام تقدمت الدكتورة بالشكر لشركة بوتيكا الداعم الماسي لحملة (صحتك تاج)، والجهات الاعلامية والصحافية الذين نعتبرهم دائما شركاؤنا في نشر التوعية، متمنين دوام التعاون في مسيرة التوعية .

العام ستقوم بتوزيع حقائب التوعية بين رواد المجمعات التجارية، سعياً لرفع معدل التوعية، ومن المجمعات التي نعتزم التواجد بها وتم الاتفاق معها وتحديد ونذكر منها مجمع كويت ماجيك ومجمع البيرق ومنتجع سليل الجهراء ومجمع الافنيوز بدعوة من جمعية المهندسين الكويتية، كما سيشارك مستشفى عالية الدولي ببعض المعارض، وهم شركاء للتوعية دائمين مع حملة «كان».

وستقوم الحملة من خلال وسائل التواصل الإجتماعي (برامج الاون لاين) بتنظيم ورشه للتوعية، بالإضافة لمحاضرات التوعية ، كما إن الندوة التي ستقام بشراكة شركة بوتيكا في جامعة الخليج للعلوم والتكنولوجيا لتوعية طالبات الجامعة وموظفات الشركة، إنما تعكس حرص الشركة على تثقيف السيدات، وهذا يبين مدى إهتمامهم في خدمة الجانب الصحي للمرأة. ولا تنسى الحملة التركيز على أهمية رفع الحالة النفسية لمريضات السرطان والمتعاقيات

رئيس مجلس إدارة الجمعية، وقد عهدنا خلال شراكاتنا السابقة حرصا كبيرا منها من أجل نشر التوعية الصحية للسيدات، وتعمل العيادة المتنقلة ضمن طاقم طبي وإداري لتوجيه السيدات وتدريبهن على طريقة الفحص الذاتي توزيع كتيبات التوعية على مراجعي العيادة ومكان التوعية .

ولأن المعارض من وسائل نشر التوعية لذلك كانت الشراكة مع البنك الأهلي الكويتي الداعمين لنشر التوعية في هذه المعارض، والتي تشمل المجمعات التجارية الكبيرة إضافة إلي المعارض بجامعة الكويت والمراكز الصحية وغيرها، لذلك جاء اهتمام الحملة بطباعة وتوزيع كتيبات التوعية، وكتب الفحص الذاتي لسرطان الثدي، فقد قامت جمعية صندوق إعانة المرضى مشكوراً في طباعة جانب من المطبوعات خلال حملة أكتوبر 2022 .

كما أوضحت الدكتورة الشاهين بأن «كان» هذا

الذاتي للثدي، ولأن شعار حملتنا لهذا العام «صحتك تاج» فإننا نشير الى ضرورة الاهتمام بالتغذية الصحية وذلك لأن السمثة أحد عوامل الخطورة للإصابة بسرطان الثدي، كما إن الغذاء الصحي يرفع من مناعة المرأة ويقلل من السرعات الحرارية التي تدخل الجسم وبالتالي تحصل السيدة على جسم صحي .

ولأن صحتك تاج فإن حملة «كان» تؤكد على ضرورة اتباع نمط رياضي ومن أجل تسليط الضوء على هذا الجانب ، قمنا بالإعداد لمسابقة كرة قدم للسيدات بالتعاون مع فريق هايدو «كان» ونادي الفتاة الرياضي. حيث نركز في البرنامج الرياضي على ضرورة خسارة الوزن الزائد لإكتساب صحتك .

كما وستنطلق سيارة حملة «كان» للتوعية (العيادة المتنقلة) بشراكة الجمعية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع بتوجيه من سعادة الشيخة فادية سعد العبد السالم الصباح



قائمة

حديثة بأكثر الدول

إدماناً للهواتف الذكية

بات الإدمان على الأجهزة الذكية وتحديدًا الهواتف النقالة أمرًا شائعًا في معظم دول العالم، ومؤخرًا كشفت دراسة حديثة عن الدول التي لديها أعلى معدلات إدمان للهواتف الذكية. وبحسب وكالة «sputniknews» فإنه ومن أجل التوصل إلى النتائج الصحيحة والدقيقة لهذه الدراسة استخدم الباحثون في جامعة ماكغيل الكندية بيانات عن استخدام الهواتف الذكية بين عامي 2014 و2020 من ما يقرب من 34 ألف مشارك في 24 دولة حول العالم.

قائمة أكثر الدول إدماناً للهواتف الذكية

وتصدر قائمة أكثر الدول إدماناً للهواتف الذكية

الصين، والمملكة العربية السعودية، وماليزيا، بينما تذيلت ألمانيا وفرنسا القائمة. واحتلت بريطانيا المرتبة 16 فقط من بين 24 دولة، بينما كانت أمريكا في المركز 18. وقد أجرى الدراسة باحثون في جامعة ماكغيل في مونتريال بكندا، ونشرت في مجلة «Computers in Human Behavior».

81 دراسة

ونظر الفريق في 81 دراسة سابقة تتناول استخدام الهاتف من قبل المراهقين والشباب، وكلها تستند إلى مقياس إدمان الهواتف الذكية (SAS)، وهو الأكثر استخداماً لإدمان الهواتف الذكية، والذي يبحث في

الدول الـ 24 الأكثر إدماناً للهواتف الذكية وفقاً لمقياس إدمان الهواتف الذكية (SAS) كما يلي:

استخدام الهاتف الذكي فيما يتعلق باضطرابات الحياة اليومية وفقدان السيطرة وأعراض الانسحاب.

فيما تراوحت أعمار المشاركين من 15 إلى 35 عاماً، على الرغم من أن متوسط العمر الإجمالي كان 28.8 عاماً، بينما كان معظم المشاركين من الإناث بنسبة 60 في المئة. وحدد الباحثون لكل دولة درجة لاستخدام الهاتف الذكي المثير للمشاكل، والتي تتراوح من 10 إلى 60، واحتلت الصين المرتبة الأعلى برصيد 36 من أصل 60، بينما جاءت المملكة العربية السعودية في المركز الثاني برصيد 35 من أصل 60، وجمهورية مصر العربية في المركز التاسع برصيد 29.

سبب الاختلاف في الترتيب

يعتقد الباحثون أن التفسير المحتمل للاختلاف في الترتيب بالقائمة قد يكون نتيجة تباين الأعراف الاجتماعية، والتوقعات الثقافية المحيطة بأهمية البقاء على اتصال بانتظام من خلال الهواتف الذكية. وخلص مؤلفو الدراسة إلى أنه ونظراً لأن المؤسسات تتبع مقاييس موضوعية مثل ملكية الهواتف الذكية ووقت الشاشة، فمن المهم أيضاً تقييم الجوانب الذاتية والعواقب النفسية لهذا الانتشار. وأعربوا عن أملهم أن تساعد نتائجهم الباحثين وصانعي السياسات على تحديد وتوقع استخدام الهواتف الذكية المثير للمشاكل في جميع أنحاء العالم ..

الصين 36 من 60

السعودية 35.73 من 60

ماليزيا 35.43 من 60

البرازيل 32 من 60

كوريا الجنوبية 31.62 من 60

إيران 31.52 من 60

كندا 31.11 من 60

تركيا 30 من 60

مصر 29.54 من 60

نيبال 29.41 من 60

إيطاليا 28.82 من 60

أستراليا 28.61 من 60

فلسطين 28.29 من 60

صربيا 28.16 من 60

اليابان 27.71 من 60

بريطانيا 27.69 من 60

الهند 27.2 من 60

أمريكا 26.68 من 60

رومانيا 25 من 60

نيجيريا 24.73 من 60

بلجيكا 24.24 من 60

سويسرا 23.45 من 60

فرنسا 20.29 من 60

ألمانيا 18.44 من 60

قصة آدم سيدنا



قصة سيدنا آدم - عليه السلام - من القصص المهمة التي يجب علينا تعليمها للأطفال، وسيدنا آدم - عليه السلام - هو أول إنسان خلقه الله - تعالى -، وهو أبو البشر جميعاً، فكل البشر جاؤوا من ذريته، وخلق الله من طين، ثم نفخ فيه من روحه، وسُمي آدم؛ لأن الله خلقه من أديم الأرض «أي ترابها»، وعندما خلق الله - عز وجل - آدم - عليه السلام -، علمه أسماء كل شيء بالتفصيل، فقد خصه الله بالعلم والعقل، وفضله على كثير من المخلوقات، ثم عرض الأمور التي علمه إياها على الملائكة، فقالوا: (قالوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)، فقال الله لآدم أن يخبرهم عن أسمائها، فلما أخبرهم بها عرفت الملائكة علو قدره وتكريم الله له، وأنه أعلم منهم.

سجود الملائكة لآدم ورفض إبليس السجود له

بعد أن خلق الله - عز وجل - آدم ورفع قدره، أمر الملائكة بالسجود له، فسجدوا جميعاً ما عدا إبليس، فاستكبر ورفض أن يسجد لآدم، وقال: (أنا خير منه خلقتني من نار وخلقته من طين)، فبسبب رفضه السجود لآدم وعصيانه لأمر الله - تعالى -، قام الله - تعالى - بإخراجه من الجنة وطرده من رحمته، فتوعد إبليس وتعهد بأن يغوي آدم وذريته؛ ليطردوا من رحمة الله ويدخلوا معه نار جهنم، فقال له الله - عز وجل -: (قال اخرج منها مذموماً مدحوراً لمن تبعك منهم لأملأن جهنم منكم أجمعين). وفي هذا تحذير للمسلمين من اتباع وساوس الشيطان وعصيان أوامر الله، فإن الشيطان يريد بنا الشر، ويريد أن نكون معه في النار، أما الله - سبحانه - وتعالى - فيريد لنا الخير ويعدنا بالجنة والنعيم.

خلق حواء والسكن في الجنة

لما كان الإنسان بطبيعته يحتاج إلى من يؤنسه، ويكون رفيقاً له في دربه، خلق الله - سبحانه - وتعالى - أمنا حواء من ضلع آدم، وزوجها إياها، فكانت له نعم الرفيقة، وكانت أمنا جميعاً، وأسكن الله - سبحانه - وتعالى - آدم وزوجته حواء في الجنة، وكانوا في رغد من العيش، فكانت مليئة بالثمار والأنهار والطبيعة الساحرة، فكان كل شيء مباحاً لهم يتمتعون به كما يشاؤون، ولكن لا بد من

اختبار الله لهم، هل يطيعونه أم يتبعون وسوسات إبليس لهم بعد أن حذرهم الله - عز وجل - منه ومن أنهم لو سمعوا كلامه فسيكون سبباً لخروجهم من الجنة، فأخبرهم الله - سبحانه - وتعالى - عن شجرة معينة، وأن لا يقرباها ولا يأكلا من ثمرها وإلا فسيكونا من العصاة لأمر الله - عز وجل -.

إغواء إبليس لآدم وحواء

توعد إبليس آدم وذريته بإغوائهم عن طريق الحق والخير، فلم يهنأ له بال وآدم وزوجته حواء يتنعمان في الجنة ويعيشان حياة هنية، فظل يوسوس لهما بشتى الطرق أن يأكلا من الشجرة، وهما يصرفا وساوسه بذكر الله ويتذكران تحذير الله لهما منه، وأنه عدو لهما، لكنه لم يفقد الأمل في إغوائهما، فقال لهم ذات يوم: هل أدلكم على شجرة إذا أكلتم من ثمارها فستصبحون من الخالدين؟ ولما كان من طبع النفس البشرية أنها تحب الخلود وتكره الموت، صدقا كلامه وأكلا من الشجرة ونسيا عهدهما مع خالقهما.

خروج آدم وحواء من الجنة

لما أكل آدم وحواء من الشجرة التي نهاهم الله عنها؛ انكشفت لهما سوءاتهما، وصارا يحاولان تغطيتها بأوراق الجنة، وأنزلهما الله - عز وجل - إلى الأرض؛ ليسكننا فيها ويعمروها مع ذريتهم بالطاعة والعمل الصالح، وبعدما أكلا من الشجرة ندما على ما فعلاه أشد الندم، واستغفرا ربهما واعترفا بذنبيهما، فتاب الله عنهما؛ وذلك لرحمة الله بعباده الصادقين، فأبقى باب التوبة مفتوحاً، فمن كان صادقاً في توبته وعزم على عدم العودة إلى الذنب، غفر الله له ذلك الذنب، وبعدما نزل آدم وحواء إلى الأرض أنجبا العديد من الأبناء، منهم: قابيل وهابيل، وبما أن آدم - عليه السلام - كان أول نبي فقد كان يدعو أبناءه إلى عبادة الله - عز وجل -، ويحذرهم من اتباع إبليس ووساوسه، ويبين لهم أنه عدو لهم وهو سبب خروجهم من الجنة، وهنا لا نقول انتهت قصة آدم - عليه السلام -، بل علينا أن نكمل طريقه ونعمر الأرض، ونتعلم من قصة والدنا آدم - عليه السلام - بأن الشيطان عدو لنا فلا نستجيب له بعصياننا لأوامر الله - عز وجل - حتى نعود إلى الجنة التي أخرجنا منها.

مفارقات مستفزة.. ودّامة من الشك بين النفي والتأكيد

(سندباد) بثينة العيسى.. رحلة أسرة في بحور التيه!

التيه، واللایقین، وصراع المتناقضات.. توليفة نسجتها الروائية الكويتية بثينة العيسى في روايتها الأخيرة (السندباد الأعمى.. أطلس البحر والحرب)، فأدخلت القارئ في دّامة جعلته يدور حول نفسه طوال الفترة التي قضاها في قراءة الرواية، وحين ظن أنه سينجو منها بعد الفراغ من القراءة، اكتشف بعد طيه الصفحة الأخيرة أنها تضخمت وتعمّقت أكثر، فعاد يراجع الأحداث والمواقف والأقوال والأفكار. وليس هذا إلا دليل على براعة الكاتبة في نسج خيوط الرواية، التي استطاعت أن تأسر القارئ بجاذبيتها، خلال القراءة وبعدها، لما تضمنته من قيم جمالية وفنية ومعرفية.

عبدالكريم المقداد



تدخلنا الكاتبة فن لعبة الشك واليقين من خلال عزفها على وترين الخيال والواقع

ليس ثمة حسم، ولا نهاية، بل لعب مشوّق على النهايات المفتوحة المفخخة بالشك

السبع سنوات، اما الآن وقد قاربت الأربعين من عمرها، وراحت تكتب الرواية، فقد أخذت تستعيد ما ارتسم في خيالها الطفلي وقت وقوع الأحداث، وتحاول تفسير دوافعه وهندسته حسب وجهة نظرها الخاصة، التي حملتها للراوي. لقد اختارت الكاتبة مساحة زمنية قاربت الثلاثة عقود، بدأت مع الاحتلال العراقي لدولة الكويت، وامتدت حتى ظهور جائحة كورونا. وللتغلب على امتداد زمن الحكاية، ومواءمته مع زمن الخطاب الروائي، تخلت عن الزمن التتابعي للحكاية، واعتمدت تقنيات التقديم، والتأخير، والاختصار، والخطف خلفاً (flashback)، واستشراف المستقبل (flashforward). وقد تمكنت بذلك من تحفيز طاقة الجذب والتشويق، وترشيح السرد، والابتعاد عن الإطالة والإضافات المجانية، من خلال تركيز الخطاب، والتركيز على المفاصل الرئيسية للحكاية وإهمال غير الضروري مما حدث خلال تلك الفترة الزمنية الممتدة.

احتلال.. وحرية!

بعيداً عن التسلسل التاريخي لأحداث الحكاية، تفتتح الرواية على الفصل (صفر)، وتبدأ بحدث عاصف هو غزو العراق للكويت، وما نتج عنه من فوضى أمنية في السجن الذي يُحتجز فيه ((نواف))، جراء هروب الحراس، ما دفع السجناء إلى تفجير بوابة السجن والهروب. هكذا، يصبح نواف حراً، في الوقت الذي يدخل فيه وطنه سجن الاحتلال. أما لماذا كان نواف سجيناً، وما الذنب الذي اقترفه حتى أودع السجن، فهذا ما ستطلعنا عليه الكاتبة في الفصل التالي.

وقع في الأسر؟ ليس ثمة حسم، وليس ثمة نهاية. لقد عمدت الكاتبة إلى اللعب على النهايات المفتوحة المفخخة بالشك، وهي إذ توجج بذلك خاصية التشويق، فإنها تحفظ للقارئ مكانته وتعلي من ملكاته، من خلال دعوتها المبطنة له للمشاركة في بناء النص، والتفكير في طبيعة ودوافع ومجريات ومآلات الأحداث.

فخ

توقعتنا بثينة العيسى في فخ الإيهام منذ بداية روايتها، على الرغم من أنها اختارت الراوي العليم ليستعرض مجريات الأحداث. إنه راو بضمير الغائب، ينقل ما يرى أنه حدث، وينوب عن الشخصيات في وصف أحاسيسها وما تفكر به، إلا أن اللعبة تنكشف في نهاية الرواية، إذ يتبين لنا أن من يقف وراء هذا الراوي العليم، ويمده بوصف الأحداث والشخصيات، وتفسيره لها وللمواقف، والتعليق عليها، هو شخصية كان لها مشاركة هامة في أحداث الحكاية، وهي (مناير) التي بدأت طفلة، ثم زوجة، فمطلقة عكفت على كتابة الرواية، بعد سنوات طوال من وقوع أحداثها الرئيسية، لاستجلاء أسرار الحكاية. وعليه، فنحن نقرأ الحكاية من وجهة نظر مناير، ونتنقل معها في الأماكن التي ترصدها، ونبحر معها في أزمنة مختلفة للحكاية، مع رصد متقطع للمستقبل اضطلع به الراوي العليم، الذي ناب عن مناير نفسها، وهو رصد شخصي يخصها، يُمكنها من استطلاع دواخل وأحاسيس الشخصيات بأثر رجعي، ذلك أنها كانت في زمن وقوع الحدث الرئيس مجرد طفلة لا تتجاوز

أن يعتبر ذلك فعل خيانة. وهو ذاته من أخرج غريمه (عامر) من المعتقل، على الرغم من سعيه الدائم لقتله! وفي حمى كل ذلك، تدخلنا الكاتبة في لعبة الشك واليقين من خلال عزفها على وترين الخيال والواقع. وشمل ذلك الأسماء والأحداث: «حتى السجين الذي تعيننا حكايته هنا، وليكن اسمه نواف»، و«عندما سمعت زوجة عمها، وليكن اسمها هدى»، و«كانت مناير ترسم حين ظهر ابن عمها، وليكن اسمه فواز». والحال ذاتها تنسحب على الأحداث بعد أن تغلفها بالشك: «أعلم أنك تريدين معرفة ما حل بأخيك، وأعتقد أنني كتبت رواية كي أجيّب عن سؤالك، رغم أنني لم أفعل. ربّما هذا ما حدث، أقول أحياناً. لكن لا بد وأن هذا هو ما حدث. أليس كذلك؟ الأشياء التي أعرفها، كتبتها كما هي. الأشياء التي لا أعرف عنها، تخيلتها. ففي نهاية الأمر، أنا صدقاً لا أعرف».

إذاً، نحن أمام اللایقین، كل شيء مفتوح على الاحتمالات، وما من شيء مؤكد. من الجاني ومن الضحية؟ هل خانت (نادية) زوجها فعلاً؟ وهل كان نواف يدرك أنها تحب (عامر)، وهل قتل نواف عامر؟ بل هل مات عامر فعلاً، أم غاب عن الأنظار، أم



بثينة العيسى

منذ البداية، تخلخل الكاتبة ما تواضعنا عليه من مفاهيم، فلا تعود العين وسيلة للرؤية، ولا الأذن للسمع. لقد قدّمت نصها الروائي ببيت شعر للشاعر الأندلسي (التطيلي الأعمى)، فقلبت الموازين: «فانظر بعقلك إن العين كاذبة/ واسمع بقلبك إن السمع خوان». وما إن نبدأ قراءة النص حتى تفاجئنا البداية بتناقض صارخ، اختلط فيه السجن مع الحرية، والاحتلال مع الاستقلال. احتل النظام العراقي الكويت، فتحرر (نواف) من سجنه.. أصبح دخول البلد في سجن الاحتلال معادلاً لحرية (نواف).. حر في بلد محتل!

ليس هذا فحسب، بل سرعان ما نلمس أن عقوبة الخيانة هي القتل (نواف يقتل زوجته لخيانتها)، بينما لا تتجاوز عقوبة القتل السجن لثلاث سنوات، لا ينفذ منها فعلياً إلا سنة واحدة، مع إكبار مجتمعي للقاتل وفعله (إذا كان القتل مبرراً؛ فلم لا تكون الخيانة مثله مبررة؟). ومثلها، نرى السارق يُعاقب بالقتل، لكن سرعان ما يرتكب قاتله جريمة السرقة ذاتها، وبدون أن يمسه أي عقاب! أما نواف الذي قتل زوجته لاشتباهه بخيانتها له، فلا يجد حرجاً في التمرغ في أحضان الغانيات، قبل وبعد زواجه، دون



بالتقديم والتأخير والحذف والاختصار عبرت الكاتبة ثلاثين سنة من عمر الحكاية بسلاسة

تجد الحب عند نواف، ولم تجد فيه الرجل الذي حلمت به.. تباعد روجي، وفتور محبب. في تلك الليلة، يتصاعد جنون الحب، ويثور بركانه بعد انحباس مزمّن. يلتقي العاشقان بعد سنوات من الكبت، وما إن شرعا في الاحتضان، حتى ظهر الزوج نواف، فأردى نادبة ورمها في البحر، وكاد أن يجهز على عامر لولا أن سهل له طلال وزوجته فرصة الفرار.

إنه القتل محوياً للعار ودفاعاً عن الشرف. خيانة الزوجة استدعت القتل، بينما القتل ذاته لم يجرم إلا بالسجن لمدة ثلاث سنوات فقط، لم ينفذ نواف منها إلا سنة واحدة لا غير. وتبلغ المفارقة حدّها الأقصى حين تضبط مناير، بعد ذلك، زوجها فواز يخونها مع أخرى، إذ يكون الطلاق العقوبة الأقصى، بيد أنها تلمح ساخرة حين تقول له: «لو عكسنا المشهد، لو كنت الذي رأني بين ذراعي آخر، لكنك الآن ميتة». هكذا هي الأعراف الاجتماعية والقوانين.. خيانة الرجل شبه مبررة، وخيانة المرأة أشد جرماً من القتل!

تداعيات الطوفان

ترجع العيسوي في الفصل الثاني (الطوافة والطوفان) إلى الزمن الذي

بدأت به الرواية، إلى زمن الاحتلال، سنة كاملة بعد وقوع الجريمة، زمن خروج نواف من السن بعد سنة على ارتكابه جريمة القتل. ومن الشاليه تنتقل بنا بين بيت عائلة نواف، حيث الوالدة وطلال وهدي والطفلين مناير وفواز، وبيت (فاطمة) أخت عامر.

هنا، في بيت عائلة نواف، نكتشف الحال البائسة التي تعيشها الطفلة مناير (8 سنوات) ابنة نواف ونادية. لم تستوعب الطفلة غياب والدتها، ولا تعرف أنها قتلت، وأن أباه هو القاتل. كما أنها لا تدرك سبب الجفاء الذي تعاملها به الجدة، ولا سبب نفور والدها منها وإهماله لها. لا حنان، ولا رعاية، ولا حزن يدفئ الروح، وفوق ذلك احتلال غاشم صبغ الحياة من حولها بالخوف والتقييد والضييق، وهو ما أصاب الطفلة بشروخ ستترك علامات فارقة على مختلف أطوار حياتها. إنها من بقايا نادبة التي لا يرغب بها أحد. ففي الوقت الذي اتفق فيه الجميع على تطهير البيت من كل ما يخص نادبة، ثيابها، كتبها، صورها، حليها، عطورها.. إلخ، رأوا في ابنتها صورة مجسدة تذكرهم بها على الدوام، ولكنهم لم يلحقوها بعملية التطهير جسدياً، بل روحياً، إذ بدت الطفلة على الدوام كشخص غير موجود وغير مرئي.

هناك، في بيت فاطمة، يتكشف ما آلت إليه أحوال عائلة عامر بعد فعلته (المشيئة)، فالأبوان تركا البيت ورحلا إلى منطقة أخرى مجللين بالخزفي والعار، أما عامر فقضى سنة ما قبل الاحتلال هائماً على وجهه في بلاد الشتات، في حين تعيش فاطمة التقشف مع طفل معاق وزوج من فئة غير محددية الجنسية (بدون). وعند وقوع الغزو واستشراء الفوضى في الكويت، يقرر عامر العودة، فيسافر إلى بغداد، ومنها يتوجه إلى الكويت.

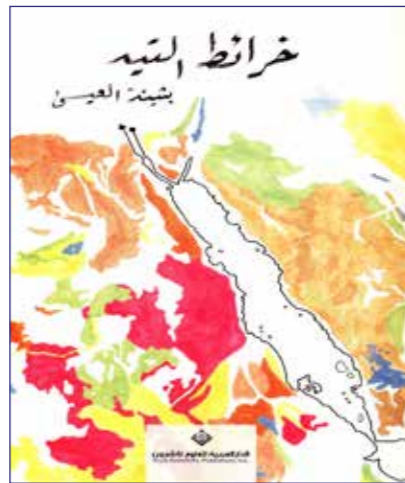
في الفصول التالية (الثالث والرابع والخامس)، تتابع الأحداث بشكل مواز مع تداعيات الاحتلال العراقي. هدى تزور فاطمة بصحبة الطفلين مناير وفواز، فيكتشفوا وجود عامر، الذي يطلق اسم (هند) على قطة مناير.

وحين ينكشف هذا الاسم في بيت عائلة نواف، يتذكر نواف على الفور ترنيم عامر الدائم بقصيدة (إن هذا يرق منها المحيا)، فيدرك أنه قد عاد، وأنه هو من أطلق هذا الاسم على القطة، فيهرع إلى بيت فاطمة لقتله، لكن زوج فاطمة يحول دون ذلك، فيعود إلى بيته متحينا فرصة أخرى ليقصص من خصمه.

بعد ذلك بأيام، يقع عامر في أسر الاحتلال العراقي. وبينما كان ينتظر التصفية، أو الترحيل إلى العراق، يصدر الأمر بإطلاق سراحه، ليتبين أن نواف ذاته هو من رشى جنود الاحتلال لإخراجه من سجنه، لأنه خاف أن يقتلوه فيتحول إلى بطل في أعين الكويتيين. وحين رآه بعد ذلك، تواعدا على اللقاء ليلاً في (ديوانية بو ناصر) المهجورة، فيفي عامر بالوعد مطمئناً: «لو أنه أراد قتلي ما أخرجني من المعتقل»، لكن عامر لم يظهر مجدداً منذ ذلك الوقت، فأضيف اسمه إلى قائمة طويلة من مفقودي الحرب، دون أن يعرف أحد حقيقة ما حدث.

مواجهة موجلة

في الفصل السادس (القنطرة) تقفز الكاتبة بالزمن نحو ثلاثين سنة إلى الأمام دفعة واحدة، فإذ بنا نصل إلى زمن جائحة كورونا، وإذ بد (مناير) قد تزوجت بد (فواز)، وتطلقت منه حين ضبطته يخونها مع امرأة أخرى. وعلى الرغم من مرور سنوات طوال على مقتل والدتها، واختفاء عامر، إلا أن الحدثان مازالا الشغل الشاغل لها، فتقرر مواجهة أبيها لوضع النقاط على الحروف، لكن هدى زوجة عمها تحول دون ذلك. وعندما تثير مسألة اختفاء عامر، وتوجه سهام الشكوك نحو أبيها، سرعان ما تواجهه بفرصيات كثيرة: ربما التحق بالمقاومة، أو أغار على أحد البيوت التي كان يحتلها العراقيون، فقتل، أو ربما استقله جنود الاحتلال مع آخرين كدروع بشرية، وربما ألقى به في الصحراء تحت قصف الطائرات. هكذا، وعلى الرغم من الحذف والاختصار اللذين طالا مدة زمنية



تضخمت الحكاية وطفت فابتلعت على كل ما عداها من العناصر الفنية!

الراوي الغائب العليم، إلى موقع الراوي المشارك في الأحداث، بعد أن تبين في النهاية أن الراوي لم يكن إلا ظل مناير نفسها، التي حملته تصوراتها وأفكارها وتفسيراتها. وعلى هدى من ذلك، نستأنس تقنية استشراف العليم لإضاءة ما سيقع من أحداث في الأيام والسنوات المقبلة. وما تبصّره هذا إلا لأنه ظل لمناير نفسها، كاتبة الرواية، والتي هي أحد الشخصيات الرئيسية فيها، والعارفة بمجريات وتداعيات أحداثها: «بعد ثلاثين سنة من ذلك اليوم، ستكتشف أن تلك كانت مناير أخرى»، أو «سيدور هذا الحوار بين الأم وولدها بعد ثلاثة وعشرين عاماً، لكنه حتى اللحظة مازال ملفوفاً بالأغطية، يكابد حقيقة العالم».

ونشير في الختام إلى تقنية (الفيديو) الاستعدادية، التي استثمرتها الكاتبة بحذق لإظهار ما كانت عليه العلاقة بين نواف ونادية، ولعكس الصراع المضطرم في نفس الزوج بين الحب والحقد، والحنين والحقد، والشك واليقين. وتوفر الرواية، عموماً، الكثير من المعطيات الفنية والفكرية، التي تغري بالتوسع في مقاربتها، بيد أن ضيق المساحة يحول دون ذلك.

كبيرة، إلا أن الاهتمام ظل مركزاً على الخيوط الرئيسية للحكاية. ففي تضاعيف السرد في (القنطرة)، نلمس اختصارات دالة على ما طرأ على تلك الخيوط من تطور، فنعرف أن معاناة مناير مع القلق والاكتئاب وعدم التوازن تواصلت، ونكتشف أنها درست وتفوقت، وعملت في السياسة إلى درجة أنها أصبحت عضواً في الوفد الكويتي الذي حضر مؤتمراً بالمنطقة الخضراء في بغداد، ونعلم أنها تزوجت بفواز، لكنها تطلقت منه بعد أن ضبطته متلبساً بخيانتها مع أخرى، ونعرف أيضاً أن فواز صار محامياً وناشطاً في مجال حقوق الإنسان.

لا حسم.. ولا نهاية

في ختام الرواية، وبلعبة فنية متقنة، نفاجاً بأن مناير هي من كتب هذه الرواية لتكشف ما كانت عليه حياة والدتها قبل الحادث، ولتفسر سر مقتل والدتها، ولتتوصل أيضاً إلى سر اختفاء عامر، لكنها لم تنجح: «في نهاية الأمر أنا صدقا لا أعرف». ومثلما غلف التيه أحداث الرواية «لا أعرف.. ليس ثمة نهاية..» النهاية محض تلفيق، «عصف الراوي باستقرار القارئ، إذ انتقل من موقع

من هو

جابر بن حيان

جابر بن حيان بن حيان هو جابر بن حيان الكوفي، وهو عالم في الفلسفة، والطبيعة، والأدب، والفلك، والكيمياء، وينتمي لأصول يمنية عربية أزدية، [1] وبعد تأسيس الحكم العباسي عاش في مدينة بغداد، واستمرت فترة حياته تقريباً من عام 721م إلى عام 815م، ويعود له تأسيس وظهور علم الكيمياء التجريبي؛ حيث تمكّن من استنتاج مجموعة من المعلومات حول الكيمياء؛ عن طريق التجارب والقراءة التي ساعدته على الوصول إلى العديد من الاكتشافات في مجال الكيمياء؛ ممّا أدى إلى حصوله على العديد من الألقاب والمسميات، مثل أبو الكيمياء، وكيمياء جابر، وشيخ الكيميائيين.



لا يمكن أن تكون الأشياء لانهائية، مثل: الأفعال والقوى والأجرام.

مؤلفات جابر بن حيان

ألّف جابر بن حيان خلال حياته العديد من المؤلفات المتنوعة في مجالات العلوم، والمعارف، والدراسات التي اهتمّ بدراستها، وفي ما يأتي بعض من أهمّ مؤلفاته:

□ السموم ودفع مضارها: هو من أشهر كتب جابر بن حيان، ويحتوي على خمسة فصول، ومنها: السموم؛ كالحجرية والنباتية والحيوانية، والأدوية التي تعالج تلك السموم وتأثيرها في جسم الإنسان، فهو كتاب يجمع بين الكيمياء والطب.

□ الخواص الكبير: هو كتاب توجد النسخة الأصلية منه في متحف بريطانيا.

□ الحديد: هو كتاب حول طريقة استخراج معدن الحديد من أصوله الأولى.

□ كتب أخرى: التدابير، ونهاية الإقتان، والموازين، والرحمة.

في الفلسفة، كما حرص على تقدير الفلاسفة القدماء، فاعتبر الفيلسوف سقراط مثلاً أعلى له، أمّا التفكير الفلسفي الخاص بجابر بن حيان يُلخص وفقاً لعدّة مبادئ وقواعد، والتي بعض منها:

لا تخلو الأشياء من تصنيفها ضمن حديثة أو قديمة. قد تكون الأشياء الحديثة أو القديمة غير مرئية أو مرئية.

قد تكون الأشياء غير المرئية أو المرئية بسيطة أو مركبة.

الأجزاء من البسيطة تعامل كالبسيطة بحكمها، والأجزاء من المركبة ليست كالأشياء المركبة ولا تحكّم بحكمها.

كلّ بُعد من الممكن تقسيمه إلى أصناف تنتمي إلى نوعه، فالجزء الظاهر من السطح هو سطح، وجزء الخط هو خط.

لا يمكن الوصول إلى تركيب إلا من خلال جمع قسمين، ولا يمكن تركيب قسمين إلا بوجود مركب لهما؛ أي أن الأشياء ذات الطبيعة المركبة يجب أن تعتمد على وجود علاقات تجمع بينها. لا تتقاطع المسافة اللانهائية مع زمن يمتلك نهاية بناتاً.

في الفلسفة، كما حرص على تقدير الفلاسفة القدماء، فاعتبر الفيلسوف سقراط مثلاً أعلى له، أمّا التفكير الفلسفي الخاص بجابر بن حيان يُلخص وفقاً لعدّة مبادئ وقواعد، والتي بعض منها:

وحرارة، ونفساً، وجميعها ترتبط معاً في زمان ومكان واحد، أمّا النباتات فاعتبرها منطقة متوسطة بين الحجارة والحيوانات، فلها مثل الحيوانات رطوبة، وحرارة، وجوهر، وبيوسة، وبرودة، ونفساً، ولكنها لا تمتلك العقل، وورد هذا الرأي في كتابه بعنوان التصريف، بينما قال في كتابه التجميع أن النباتات تختلف عن الحيوانات بأنها لا تمتلك عقلاً ونفساً.

قسّم جابر بن حيان الحجارة (الجمادات) إلى ثمانية أصناف، وهي: مُتَحَجَّر، وغير ذائب، ومُنسحق.

مُتَحَجَّر، وغير ذائب، وغير منسحق.

مُتَحَجَّر، وذائب، وغير مُنسحق.

غير مُتَحَجَّر، وذائب، وغير منسحق.

غير مُتَحَجَّر، وغير ذائب، ومنسحق.

غير مُتَحَجَّر، وغير ذائب، وغير منسحق.

دراسة الفلسفة

يُعدّ جابر بن حيان من الفلاسفة العرب المشهورين؛ حيث اهتمّ بصناعة الجدل

يُخدع في الظواهر، فيستعجل الوصول إلى نتائج التجارب.

دراسة علم الفلك

يُعدّ علم الفلك من العلوم التي اهتمّ جابر بن حيان بدراستها؛ حيث عرّف الفلك بأنه شكل الكون الخارجي، وجرّمهُ هو الأشياء التي تملأ هذا الشكل، ووفقاً لجارر بن حيان يشمل الشكل الخارجي أربعة أشياء أولية، وهي: الرطوبة، والبرودة، واليبوسة، والحرارة؛ ممّا يؤدي إلى تركيب الأشياء بناءً عليها، كما لا تتواجد المكونات السابقة ضمن ترتيب واحد داخل الكون، بل منها من يُصنّفان بأنهما فاعلان، وهما: البرودة والحرارة، أمّا المكونات الأخران (الرطوبة واليبوسة) فهما منفعلان

دراسة الطبيعة

اهتمّ جابر بن حيان بدراسة الطبيعة، وتحديدًا النباتات، والحيوانات، والحجارة، فقسّم الحيوانات إلى أربعة أصناف، وهي: الطائفة، والزاحفة، والسباحة، والماشية، ويمتلك كل صنف منها رطوبة، وبرودة، وجوهر، وبيوسة،

في تطوّر الكيمياء والعلوم التجريبية؛ لذلك يُشار إلى أن اسمه ارتبط مع المنهج التجريبي؛ بسبب استخدامه لهذا المنهج في إعداد التجارب الكيميائية، فلم يتوقف عند المعلومات والأفكار والمؤلفات المرتبطة بالكيمياء القديمة، بل حرص على التجريب في مختبره الخاص، وتطبيق مجموعة من التجارب الكيميائية التي ساعدته على الوصول إلى الكثير من المركبات الكيميائية التي لم يعرفها العالم مسبقاً.

يُخصّص المنهج التجريبي في علم الكيمياء عند جابر بن حيان وفقاً للآتي: معرفة المسؤول عن التجربة العلمية بالعلّة التي طبق لأجلها هذه التجربة. فهم المسؤول عن التجربة العلمية لإرشاداتها وتعليماتها بشكل جيّد.

تجنّب تطبيق الخطوات المُستحيلة. اختيار موقع مختبر التجارب العلمية في مكان معزوف؛ أي مستقل بعيد عن المنازل والمناطق السكانية. اتّخاذ عالم الكيمياء أصدقاء موثوقين.

امتلاك عالم الكيمياء للوقت الكافي؛ حتّى يُنفذ تجاربه بنجاح.

تمييز عالم الكيمياء بالصبر، ويجب ألا

نشأة

نشأ في مدينة طوس، وعمل مع والده في مجال العطارة، واهتمّ جابر بن حيان بدراسة الظواهر الخاصة بالطبيعة، وأسباب ظهورها، فكان يسأل والده حول هذه الظواهر الطبيعية، والمرتبطة مع الأعشاب والنباتات وطرق زراعتها، والأضرار والفوائد الخاصة بكل منها، كما اهتمّ بدراسة صفات وخصائص المعادن، ومع الوقت أدرك والده بأنه سيصبح من العلماء والمفكرين المشهورين، فحرص على تعليمه جميع المعارف المتخصصة بالدواء، والنباتات، والعطارة، والكيمياء، والفلسفة القديمة.

دراسات

اهتمّ جابر بن حيان بدراسة العديد من أنواع العلوم والمعارف، وفي ما يأتي معلومات عن بعض منها:

دراسة علم الكيمياء

يُعدّ جابر بن حيان من أول العلماء اهتماماً بعلم الكيمياء، كما يُصنّف بأنه من الرواد الذين حرصوا على المساهمة



د.مصطفى جوهر حيات

الهدف في الحياة أن
يعيش الإنسان حياة طويلة وصحية
وسعيدة بوضع أسس غذائية مناسبة للدورة
الحياتية وتجنب العادات السيئة كالتدخين
للمساعدة في الوقاية من الأمراض المزمنة حتى الوصول
بالعمر الى مرحلة الشيخوخة بحالة صحية جيدة , لذا
يتطلب التعلم كيفية أطعام الجسم بالأغذية الصحية
والقضاء على مضاعفات الأمراض غير الضرورية
وهذه خريطة الأطفمة التي
تناسب العمر ..

غذائك بالعشرينات (20)...

هذه الأطفمة التي يجب تناولها
في العشرينات من العمر، وإذا كنت
تعتقد انك بمجرد شاب والتمثيل الغذائي لديك
مرتفعاً في هذه المرحلة فلا داعي للقلق من الناحية الغذائية، لذا يتطلب
التفكير كثيراً ماذا تأكل في هذه المرحلة من العمر لكي تعيش حياة صحية
سعيدة، وفي هذه المرحلة العمرية يحتاج الجسم لكثير من الخضروات
والفاواكة كالتي تعمل وتساعد على تطوير ونمو الجسم والدماغ، وتكون
نسبة أستهلاكها (3:1) لباقي الأغذية المستهلكة في اليوم، ويتطلب الأكتثار
من شرب الماء الطبيعي الذي يساعد على تحريك المواد الغذائية من خلال
الجسم وكذلك التحكم بالشهية الغذائية والرغبة الشديدة للأكل، وبالإضافة
الى ذلك مزاولة الرياضة اليومية التي تساعد وتعزز من قدرات ووظائف
الدماغ، ومن الأخبار السيئة على الشباب والمراهقين في المرحلة ما يجب
تجنبه من الحلويات والفطائر والمشروبات الغازية والمشروبات الكحولية
والتي تلامسهم مدى الحياة والتي تسبب لهم المشاكل الصحية، لذا ومن
الضروري تقليل السكر وخاصة خلال أستهلاك المشروبات الغازية والقهوة
والعصائر والمشروبات المصنعة والكحول مما يزيد الوزن واتلاف الكبد
والإصابة بالسكري وأمراض أخرى، وينصح خبراء الصحة بتجنب العادات
السيئة كالتدخين والكحول وأستخدام المنشطات والمخدرات والمنبهات
والعادات الغذائية حيث جميعها يؤدي الى الأدمان على مدى الحياة
والإصابة بالأمراض وقصر العمر.

غذائك بالثلاثينات (30)...

معظم الذين في عمر الثلاثينات لديهم الشعور فيى أرتفاع معدل
التمثيل الغذائي نتيجة زيادة الضغوط سواء من العمل أو في الأسرة مما

طعامك بعمرك



غذائك بالأربعينات(40)...

سن الأربعين متوسط عمر الإنسان وبوابة السنوات الخصبة القادمة لدورة الحياة ، وبينما يستعد الجسم فى سن الأربعين للتحويل لتبدأ الهرمونات وخاصة هرمون الأستروجين وهرمون التستسترون فى انخفاض وبشدة عالية ، لذا بالأماكن المساعدة فى تثبيت مستوى الهرمونات فى الجسم عن طريق أستهلاك الخضراوات كالقرنبيط والملفوف والكرفس والبروكلى ، وكذلك أستهلاك الدهون الصحية (أوميغا3) التى تساعد فى علاج الالتهابات التى تحدث نتيجة الأجهاد وبناء المناعة الخاصة وتحسين البشرة، وبالأماكن الحصول على الأحماض الدهنية (أوميغا3) من خلال تناول الأطعمة البحرية مثل الأسماك كالسردين والسلمون وكذلك من خلال تناول المكسرات والبذور وخاصة الجوز وبذور شيا وبذور الكتان ، وينصح فى العمر الأربعين تجنب تناول الوجبات السريعة والأطعمة المصنعة الجاهزة مثل البيتزا والشوربات الجاهزة والصلصات والعجائن والأطعمة المحفوظة فى المعلبات التى تحتوى على نسبة عالية من الصوديوم (ملح) والدهون والسكر للوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم والأنفخا وزيادة الوزن ، وينصح خبراء التغذية بتناول المكملات الغذائية الضرورية للجسم فى سن الأربعين وخاصة التى تعمل فى تعزيز الجهاز المناعى وفى مقاومة الأمراض المزمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية مثل فيتامين (د) وفيتامين (ك2) والزنك والخميرة الغذائية ومغنيسيوم وفيتامين (س) وبكتين التفاح وسيلينيوم وبمعدلات مناسبة لوزن الجسم.



يلاحظ زيادة الوزن ، ولمواجهة هذه المشكلة يجب جعل الأطعمة التى تحتوى على الألياف كالخضراوات الورقية الداكنة كالكرنب والسبانخ والأفوكادو والبروكلى أفضل الأطعمة لتناولها يومياً، وكذلك الحصول على الدهون الصحية من الحبوب والبذور والمكسرات وزيت الزيتون الذى يجعل مع الألياف القدرة على التحكم والمحافظة على الوزن، وفى هذه المرحلة يتطلب من الشباب المحافظة على البشرة والعظام والأطعمة الصحية التى تدعم الكولاجين الذى يبدأ بطبيعته من تقدم العمر بالانخفاض فى الجسم فى العمر ما بين (30-35) عاماً، وتشمل الأطعمة الغنية بالكولاجين مثل البروتين خالية الدهون (صدر الدجاج) والبازلاء والقليل والجزر والمحار والخضراوات الورقية الداكنة، ويتطلب فى هذه المرحلة تجنب تناول الأطعمة المصنعة مثل التى تحتوى على الأجبان كالبيتزا وتقليل المشروبات الغازية والحلويات السكرية والمشروبات الكحولية والتى تعتبر أشد الأعداء للجسم والصحة العامة فى هذه المرحلة ، نعم هذه الأطعمة تعمل عند أستهلاكها يومياً الى تقليل الضغوط والقلق والتوتر ولكن على مدى طويل سوف يؤدى الى أتلانف الصحة من الناحية الجسمية والعقلية كالكافيين(قهوة) خاصة عند النوم وكذلك أتلانف معظم الهرمونات والأعضاء الحيوية فى الجسم والإصابة بالأمراض المزمنة كالجفاف والسكر وأمراض القلب والأوعية الدموية.

غذائك بالخمسينات(50)...

يرتبط طعامك فى سن الخمسينات بصحة العظام حيث لا إضافة على الكتل العظمية من خلال الأطعمة التى تتناولها يومياً، لذا يتطلب تناول الأطعمة التى تساعد فى المحافظة على قوة وصلابة العظام خلال هذه المرحلة العمرية ، وينصح بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالليب والبيض والفاصوليا والسردين والسلمون والتين المجفف والكرنب والبازلاء والبرتقال والجوز واللوز بمعدل (2-3) مرات فى اليوم، ومن الضرورى تناول الأطعمة التى تحتوى على نسبة عالية من الألياف مما يساعد فى تنظيم الشهية الغذائية وخفض مستوى الكوليسترول (الضار) فى الدم والمحافظة على صحة القلب (الخضراوات والفواكه الطازجة) وتجنب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوقاية من الإصابة بمرض سرطان المعدة والأمعاء والبروستاتا، وينصح علماء التغذية تجنب تناول الأطعمة التى تحتوى على السكر كالمشروبات الغازية والعصائر المصنعة والحلويات لمنع الإصابة بداء السكر، وأخيراً...ينصح بتناول المكملات الغذائية حسب أستشارة الطبيب المختص ومزاولة الرياضة اليومية (المشى) بمعدل (3-5) مرات فى الأسبوع وبمعدل (30-60) دقيقة كل مرة للمحافظة على اللياقة والصحة والحيوية والنشاط الدائم.



طعامك فى الستينات(60) والسبعينات(70)...

فى الستين من العمر يكون التركيز على صحة الدماغ ، وبما أن دماغ الإنسان يشكل تقريبا على نسبة (60%) تقريبا من الدهون لذا يتطلب إضافة زيت جوز الهند فى أعداد وتجهيز الطعام فى هذه المرحلة حيث أظهرت البحوث والدراسات فى منع الإصابة بالخرف والزهايمر ، وكذلك إضافة أنواع من التوت (الأزرق والأحمر) لأحتوائها بكميات كبيرة من المضادات الأكسدة التى تساعد الدماغ ويعزز الجهاز المناعى والحد من الإصابة بالأمراض المزمنة (أمراض القلب والشرابين) ، والأطعمة البروتينية مهمة أيضاً وضرورية فى تناولها فى مرحلة الكبر مع وجبة من الوجبات الغذائية فى اليوم، التى تساعد فى مراقبة فقدان الأنسجة العضلية، ولاارتفاع معدل الإصابة بأمراض القلب فى الولايات الأمريكية بين الرجال والنساء حيث متوسط الإصابة بالسكتة القلبية بين الرجال فى عمر (65) عاماً وعند النساء فى عمر (70) عاماً، لذا بالأماكن الوقاية والحماية لمنع من الإصابة بأمراض القلب عن طريق خفض معدلات أستهلاك من الدهون المشبعة فى النظام الغذائى اليومى وخصوصاً الدهون الحيوانية وزيت الخيل ومنتجات الألبان والأطعمة المصنعة ، وينصح خفض السعرات الحرارية بنسبة (10%) تقريبا من معدل الأستهلاك اليومى للسعرات الحرارية ، وأخيراً... ينصح كبار السن تجنب العادات السيئة وأستخدام الأدوية المنومة والأدوية المنشطة والتدخين والنوم الكافى والراحة ومزاولة الرياضة اليومية.

نصائح وتوجيهات لمن يودُّ حفظ القرآن

وتعالى-، ولذلك يُعَدُّ الإخلاص لله -تعالى- في حفظ القرآن، والاستعانة به من أنفع الطرق، وأفضلها، بالإضافة إلى أن لحافظ القرآن منزلة عظيمة ينالها، وتجدر الإشارة إلى أن هذه الطريقة تتمثل بضرورة وجود شيخ مُتقن للتجويد؛ تلاوة، وترتيلًا؛ ليأخذ الحافظ بإرشاداته، ويتلو عليه ما حَفَظَه من آيات، فيُصَحِّح له الشيخ تلاوته. ومن ثم يكون الجهد على الحافظ؛ وذلك بترديد ما حَفَظَه من الآيات طوال يومه؛ حتى يتمكن من حفظها، مع مُداومته على مراجعة كل ما حَفَظَه في الأيام التالية، وترسيخه، وتثبيتته؛ بكثرة قراءته؛ بحيث يقرأ كل يوم منه وُردًا، وخير الأوقات وأفضلها للحفظ والمراجعة ما يكون وقت الفجر؛ سواء كان قبل الفجر، أو بعده، وينبغي على الحافظ أن يكون من الصابرين في حفظه؛ فالصبر هو المعين على الدوام، والاستمرار في الحفظ.

استخدام طريقة الحصون الخمسة

وتُسمَّى هذه الطريقة (طريقة الحصون الخمسة)؛ وهي طريقة سهلة وميسرة لحفظ القرآن الكريم في زمن يسير، وتتلخَّص في خمسة حصون، بيانها فيما يأتي:

- 1 - الحصن الأول المحافظة على قراءة القرآن الكريم باستمرار؛ بواقع جزأين يوميًا، في مدة أقصاها أربعين دقيقة، مع كثرة الاستماع إلى القرآن الكريم؛ بالتزام وُرد يومي يقارب الحزب تقريبًا.
- 2 - الحصن الثاني التحضير المُستمر، والذي يُعَدُّ من أقوى الحصون التي تساعد على حفظ القرآن الكريم، وهو يُقسَّم إلى: التحضير الأسبوعي؛ بقراءة الصفحات المراد حفظها في الأسبوع التالي، ومساندة ذلك بقراءة التفسير، ممَّا يساعد على دعم الحفظ، والتحضير الليلي؛ بحيث يُكرَّر الحافظ سماع المراد حفظه في اليوم التالي مدة خمس عشرة دقيقة، ثم يقرؤه بالترتيب السريع مع تكرار القراءة خمس عشرة مرَّة. ولا بُدَّ أن يكون وقت هذا التحضير قبل النوم مباشرة؛ لأن ذلك يساعد على

تحديد الكم وتقسيم السورة بحسب قدرة الطالب وتتمثل هذه الطريقة بتحديد الكم؛ أي أن تُقسَّم السورة الواحدة إلى أكثر من قسم حسب قدرة الحافظ على الحفظ؛ فمثلاً يحفظ سورة الكهف على أربعة مراحل، أو خمسة حسب استطاعته.

- 1 - وتقسيم الحافظ للسورة المراد حفظها لا بُدَّ أن يكون وفقاً للآيات المترابطة في المعنى؛ فلا مانع من قراءة التفسير المُيسر للآيات قبل الشروع في حفظها؛ لزيادة التمكن، كما يحرص الحافظ على تكرير المقطع الواحد خمس مرَّات فأكثر؛ حتى يترسِّخ في ذهنه دون تفلت.
- 2 - وعند الانتهاء من حفظ المقطع الأول يبدأ بحفظ المقطع الثاني من آخر آية في المقطع الأول؛ إذ يساعده ذلك على الرِّبَط بينهما، مع ضرورة تكرار ما تم حفظه بتركيز، وربط المقاطع جميعها ببعضها.
- 3 - وعلى الرغم من صعوبة رِبَط السورة دفعة واحدة؛ لاختلاف الأوقات، والظروف التي تم حفظها فيها، إلا أنه من الممكن حل هذه المشكلة وتلافيها؛ بكثرة تلاوة الحافظ للسورة على دفعة واحدة في وقت واحد، ومع الوقت، فإنه سيتمكن من تسميع السورة دفعة واحدة، وتُعدُّ هذه الطريقة من الطرق المنتشرة بين الحفاظ والمقرئين؛ لأن الرسول -عليه الصلاة والسلام- كان يأخذ القرآن من جبريل خمساً خمساً.

- 4 - وكان الصحابة -رضي الله عنهم- لا يحفظون الجديد إلا بعد إتقانهم الحفظ القديم، وعملهم بما جاء فيه، ويُشار إلى أن هذه الطريقة تساعد على ترسيخ الحفظ، وهي من الطرق السهلة في تحفيظ القرآن للأطفال، ولأن تنقصهم الخبرة، كما أنها تساعد الحافظ على التفريق بين الآيات المتشابهة في التراكيب والألفاظ، علماً أنه لا بدَّ من وضع خطة زمنية للحفظ؛ حتى يتيسر للحافظ تقسيم السورة، وحفظها وفق جدول زمني يتناسب مع طاقته، وأحواله.

حفظ القرآن على شيخ متقن للتجويد

لا يمكن حفظ القرآن الكريم دون عونٍ من الله -سبحانه

آية عشرين مرَّة بالطريقة السابقة نفسها، ثم يتم الربط بين الآيات الأربعة الجديدة عشرين مرَّة، وبعد ذلك يتم تكرار ما تم رِبَطُه في الحفظ عشرين مرَّة، وعند الانتهاء من حفظ وجه واحد من المصحف وقبل الشروع في الحفظ الجديد يُكرَّر هذا الحفظ عشرين مرَّة؛ حتى يترسِّخ، ويثبت، ثم يُشرَع في الحفظ الجديد.

طرق تحفيظ القرآن الكريم

تبعاً للأنماط الشخصية تتعدَّد طرق حفظ القرآن الكريم؛ وفقاً لتعدُّد أنماط الأشخاص في استغلال قدراتهم، وطاقاتهم في الحفظ، وبيان هذه الأنماط والطرق فيما يأتي:

النَّمَط البصري
النَّمَط السمعي

طريقة تحفيظ القرآن الكريم للأطفال

يُعدُّ اهتمام الأهل بتحفيظ أطفالهم القرآن الكريم من أفضل الأعمال، خاصة إذا ابتدئ معهم ذلك منذ الصغر؛ فهو خير مُعين للطفل على حفظ القرآن، والطفل الذي اعتاد سماع القرآن الكريم منذ صغره يكون أسرع في الحفظ من غيره، ويُمكن للطفل أن يبدأ بحفظ القرآن بالتلقي منذ عُمر الثالثة، والرابعة؛ فقد حَفَظَ الطبري القرآن وهو في سنِّ السابعة، وحَفَظَه السيوطي وهو في السادسة من عُمره.

تذكُّره في اليوم التالي، بالإضافة إلى التحضير القبلي؛ وهو تكرار الحفظ قبل الشروع في الحفظ الجديد؛ بواقع خمس عشرة مرَّة، وتركيز شديد مدة خمس عشرة دقيقة لكل صفحة من الحفظ، مع الامتناع عن النظر في المصحف في الدقائق الخمس الأخيرة.

3 - الحصن الثالث الابتداء بالحفظ الجديد مدة لا تقل عن خمس عشرة دقيقة، وتكراره؛ فالتكرار يساعد على تمكين الحفظ، وتثبيتته.

4 - الحصن الرابع مُراجعة القريب؛ ويكون ذلك بمراجعة الصفحات العشرين الملاصقة لصفحة الحفظ الجديد يومياً؛ بحيث يكون ذلك بالتدرُّج.

5 - الحصن الخامس مُراجعة البعيد؛ ويكون ذلك بمراجعة الحفظ الذي يكون بعد الصفحات العشرين الملاصقة لصفحة الحفظ الجديد؛ أي مراجعة الأربعين صفحة الماضية، وهكذا؛ ويكون ذلك بالتدرُّج مرَّة واحدة أسبوعياً.

الحفظ بالتكرار

وهي طريقة الحفظ بالتكرار؛ ويكون ذلك بتكرار الآية الأولى من المراد حفظه عشرين مرَّة، ثم تكرار الآيات التالية؛ كل آية على حدة؛ بواقع عشرين مرَّة لكل آية، حتى تصل الآيات إلى أربع، ثم يتم الربط بين الآيات الأربع، وتكرَّر قراءتها عشرين مرَّة، ثم تحفظ أربع آيات أخرى، وتكرَّر كل



العقل

دائما جاهز للتعلم بقصد أو من دونه

استطاعت هذه الدراسة التفرقة بين حاصل ما يتعلمه الإنسان خلال مرحلتي التعلم الكامن والصريح، وهي إحدى الدراسات القليلة التي أظهرت أدلة على وجود التعلم الكامن.

تُكسبنا عملية التعلم خبرات مختلفة عبر تخزين العقل مجموعة من المعلومات واسترجاعها لاحقاً، مع ذلك لا يحتاج الطفل -مثلاً- إلى حضور حصص مدرسية بغرض التمييز بين الكلاب والقطط، فهو يستطيع تصنيفها بوصفها كائنات مختلفة عن بعضها بعضاً بمجرد ملاحظتها في حياته اليومية. يُطلق العلماء على ذلك النوع من التعلم «التعلم الكامن» أو «التعلم غير الواعي»، وطبقاً لموقع «سيمبل سيكولوجي» (Simple psychology) يُعدّ التعلم الكامن عملية لا إرادية يميز بها الإنسان الأشياء المختلفة دون وعي منه أو نية، وهو تعلم لا تعزز السلوكيات، أي أن الفرد لا يتعلم امتثالاً لأوامر الآخرين، مثلما هي الحال في حث الأطفال على استذكار دروسهم.

ويرجع فضل دراسة نظرية التعلم الكامن وتطويرها إلى عالم النفس الأميركي إدوارد تولمان. وفي محاولة لتأكيد تلك النظرية، أجرى البروفيسور فلاديمير سلوتسكي أستاذ علم النفس بجامعة أوهايو الأميركية، والباحثة بالجامعة نفسها ومؤلفة الدراسة الرئيسية ليلي أونجر بحثاً بهدف تقديم أدلة علمية تجريبية تثبت قدرة العقل على تمييز الأشياء عبر التعرض العرّضي لها دون وجود رغبة في فهم طبيعة تلك الأشياء.

ونشرت نتائج الدراسة في دورية «سيكولوجيكال ساينس» (Psychological science) يوم 26 مايو/أيار الماضي.

يتعلم الإنسان الكثير يومياً دون قصد منه

أوضح الباحثون في بداية دراستهم احتواء خبراتنا الحياتية على العديد من التصنيفات، فنحن -مثلاً- نصنف الكلاب كلاباً بناء على بعض المعايير، ونعتبرها متشابهة إلى حد كبير بغض النظر عن الاختلافات الدقيقة بين أنواع الكلاب فيما يتعلق بألوانها وأحجامها، فإذا عرفنا أن أحد أنواع الكلاب يملك قلباً ذا 4 غرف، فإننا نستنتج ضمناً امتلاك الأنواع الأخرى القلب نفسه.

معرفة تلك المعلومات لا تستدعي وجود رغبة في تعلمها، بل إننا اكتسبنا تلك الخبرات أثناء ممارستنا الأنشطة اليومية المعتادة، وتضيف عقولنا يومياً المزيد من التصنيفات، وتضم شرائح جديدة داخل التصنيف الواحد تلقائياً.

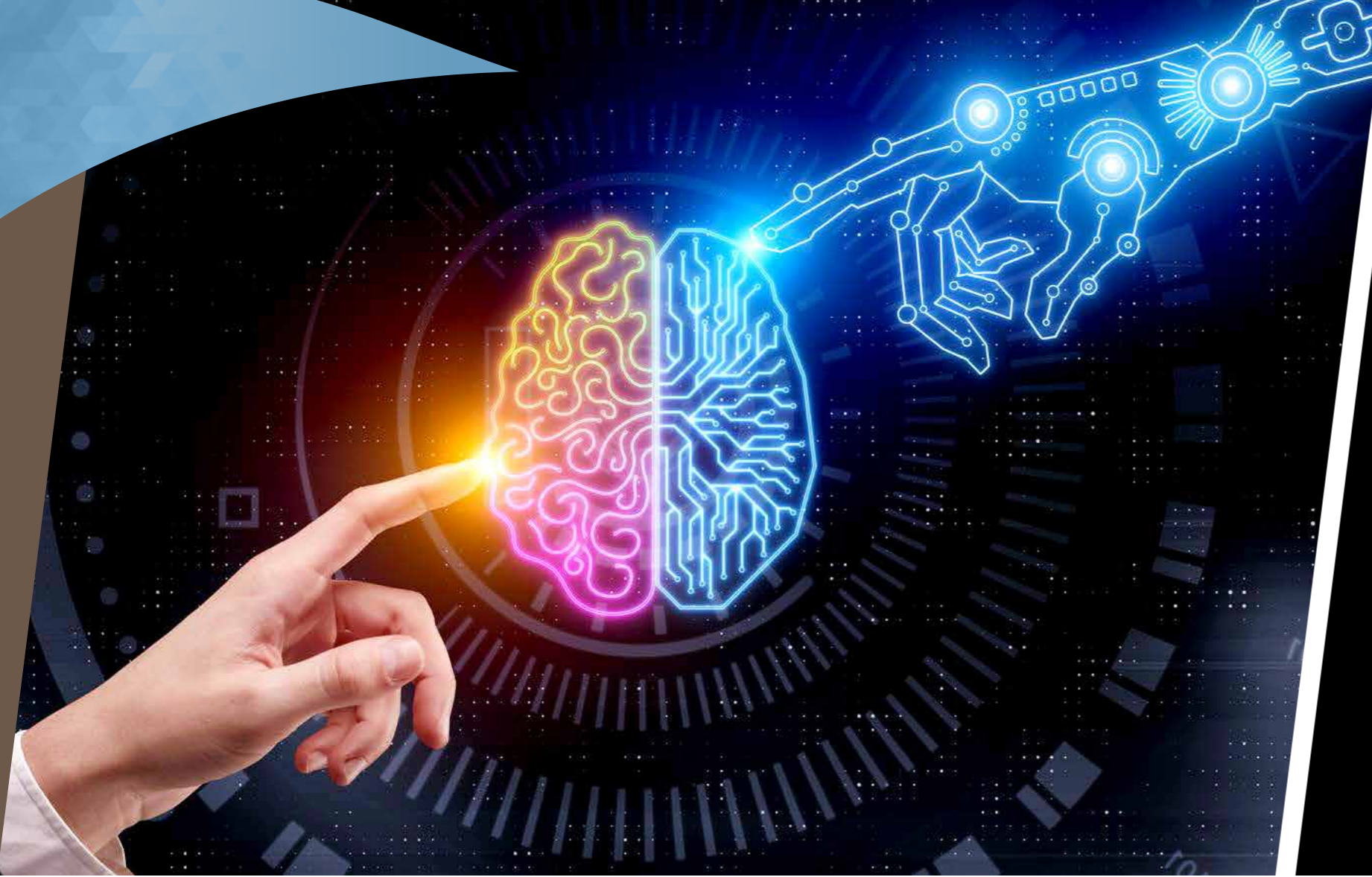
ويستعرض البروفيسور سلوتسكي نتيجة الدراسة قائلاً «نحن نلاحظ أشياء جديدة من حولنا دون أن نرغب في التعرف على ماهيتها، وقد اكتشفنا

أن هذا التعرض يترك انطباعات في أدمغتنا يجعلنا مستعدين لمعرفة المزيد عن تلك الأشياء في وقت لاحق».

تأثير التعرض العرضي للأشياء على التعلم

شملت الدراسة إجراء 5 تجارب على 438 شخصاً بهدف تحديد تأثير التعلم الكامن في قدرات التعلم لدينا، وانقسمت كل تجربة منها إلى مرحلتين، الأولى يطلق عليها «مرحلة التعرض»، خلالها تفاعل الخاضعون للتجربة مع لعبة حاسوب بسيطة تتضمن مشاهدة صور ملونة ومخلوقات غير معروفة، دون تقديم أي معلومات عن تلك المخلوقات.

وقسم الباحثون المخلوقات إلى فئتين (أ) و(ب)، وامتلكت تلك المخلوقات صفات مختلفة، كأن تختلف ألوان أيديها وذيلها. وعرضت المخلوقات من الفئتين على المشاركين باستثناء مجموعة المقارنة (Control group) التي شاهد أعضاؤها



عبر الضغط على الزر الصحيح أسرع. وبعكس التجريبتين السابقتين، أشارت النتائج إلى عدم زيادة سرعة استجابة المشاركين في التجربة، أي أنهم لم يستطيعوا تعلم أو تمييز الاختلافات بين صفات مخلوقات كل من الفئتين خلال مرحلة التعرض.

ويعلل سلوتسكي تلك النتيجة موضحاً «لقد تركت مرحلة التعرض انطباعاً عن المخلوقات لدى المشاركين، إلا أنه ليس أمراً كافياً لتمييز الاختلافات بين المخلوقات وتصنيفها، مع ذلك ساهم ذلك التعرض المبكر في تسهيل التعلم لاحقاً».

ويضيف «استطاعت هذه الدراسة التفرقة بين حاصل ما يتعلمه الإنسان خلال مرحلتي التعلم الكامن والتعلم الصريح، وهي إحدى الدراسات القليلة التي أظهرت أدلة على وجود التعلم الكامن».

وقد أثارت النتائج السابقة تساؤلاً هاماً: هل من المحتمل أن يكون المشاركون قد استطاعوا تعلم الاختلافات بين فئتي المخلوقات خلال التعرض الأولي لصورها دون الحاجة إلى الخوض في مرحلة التعلم الصريح؟ وقد أجابت أونجر بالنفي.

التعلم الكامن لا يغني عن التعلم الصريح

لدعم تلك الإجابة، عرضت لعبة الحاسوب خلال بعض التجارب واحداً من المخلوقات في منتصف الشاشة على أن يقفز يمينا أو يسارا، وطلب من المشاركين الضغط على زر معين إذا قفز المخلوق إلى اليمين، والضغط على زر آخر في حال قفزه إلى اليسار.

لم يعرف المشاركون في التجربة حقيقة هامة: مخلوقات الفئة الأولى دوماً ما تقفز يمينا، وتقفز مخلوقات الفئة الثانية دوماً إلى اليسار. وإذا أدرك المشاركون تلك الحقيقة، فستكون استجاباتهم

تجربة جديدة لدعم النتائج

وفي محاولة لتأكيد النتائج، لجأ الباحثون إلى تجربة مشابهة للتجربة الأولى عرضوا خلالها صوراً للمخلوقات نفسها مع بث صوت معين عند عرض كل صورة، وطلب من المشاركين الضغط على زر عند سماع الصوت نفسه مرتين متتاليتين.

ويقول سلوتسكي «لقد ربطنا بين الصور والأصوات عشوائياً، وهو ما لم يساعد المشاركين على تمييز تلك الأصوات. وفي الحقيقة كان بإمكان المشاركين إهمال الصور تماماً، ومع ذلك لم يتأثر أداؤهم سلباً».

وكمال التجربة الأولى، تمكن المشاركون الذين شاهدوا صور المخلوقات مسبقاً من تعلم كيفية تمييز الاختلافات بين الفئتين وتصنيف المخلوقات أثناء مرحلة التعلم الصريح، وخلال وقت أقصر مقارنة بأداء أعضاء مجموعة التجربة.

مجموعة أخرى من المخلوقات غير الموجودة في الفئتين (أ) و(ب).

وخلال المرحلة التالية في التجربة المسماة «التعلم الصريح»، تعرف المشاركون على المزيد من المعلومات عن تلك المخلوقات، مثل اسمي الفئتين، وكيفية تحديد المخلوقات التابعة لكل منهما. أما الخطوة الأخيرة فهي قياس مدى سرعة تعلم المشاركين التمييز بين مخلوقات الفئتين.

وتوضح أونجر نتيجة التجربة السابقة قائلة «وجدنا أن تعلم الأفراد ممن تعرضوا لصور المخلوقات مسبقاً كان أسرع مقارنة بأفراد مجموعة المقارنة، فقد تمكن المشاركون خلال مرحلة التعرض من الإلمام بالخصائص المختلفة لكل فئة من الفئتين (أ) و(ب)، كأن يتوقعوا أن المخلوقات ذات الذيل الزرقاء تميل إلى امتلاك أياض بنية. وخلال مرحلة التعلم الصريح، صار من السهل عليهم تصنيف المخلوقات إلى شرائح».



اللون البنفسجي

يرتبط اللون البنفسجي بالملوك والقوة والطموح، وفي المنزل له آثار إيجابية على العقل والجسم، إذ يطلق طاقة راقية وهادئة، ويشجع على الإبداع والخيال. وقد أصبح اللون البنفسجي بدرجاته المختلفة من أكثر الألوان المستخدمة في ديكورات المنازل في الفترة الأخيرة، بدءاً من غرف المعيشة وغرف النوم، وصولاً إلى الحوائط والمفروشات.

وبالرغم من أنه لون ممتع وجذاب، لكن الكثير من النساء تحديداً يتساءلن عن كيفية استخدامه سواء في الدهانات أو قطع الأثاث.

غرفة معيشة بنفسجي

إذ كنت من محبي الألوان الداكنة والديكور الكلاسيكي بالتأكيد سوف تفضلين هذه الغرفة، فدهانات الحوائط من اللون البنفسجي الداكن، بالإضافة إلى وجود المدفأة، سيمنح منزلك لمسة

راقية، حتى الأريكة من اللون نفسه. ولإعطاء إشراقاً للديكور جريبي وضع وسائد ملونة بألوان متباينة، ويمكنك استخدام لون طاولة مختلف كاللون الفضي كما هو موضح بالصورة.

لون البنفسج هو مزيج من اللونين الأحمر والأزرق؛ يجمع هدوء الأزرق وطاقة الأحمر، وحيويته، ويعكس الفخامة لأن الملوك في العصور الغابرة كانوا يرتدون الملابس الملونة به. يستخرج من محار البحر النادر. يشيع البنفسجي طاقة إيجابية في المساحة الداخلية، ويساعد في إضفاء الألق على الديكور، مع شيء من الغموض.

توضع نعيم أن «الربط بين لون البنفسج وسنّ الطفولة معتقد خاطئ، حتى مع شيوع استخدام اللون في تنسيق غرف نوم الأطفال. بالمقابل، يمكن التحكم بطريقة استعمال البنفسجي في ديكورات الغرف المنزلية المختلفة».

لمسات من البنفسجي

عند توزيع لمسات من البنفسجي في أرجاء الغرفة، بطريقة مدروسة، لإطلالة هادئة، يمكن اختيار الأساسيات من البيج أو الرمادي الفاتح، أما البنفسجي فينعش الغرفة، بدوره، عن طريق الوسائد والإكسسوارات ومشلح الستائر.

لون هادئ

تستعمل ألوان البنفسجي المائلة إلى الأزرق أكثر في المساحات الهادئة والساكنة، مما يذكر بجو البحر، وذلك لتحقيق مساحة مفعمة بالاسترخاء...





الغرفة، هو يضفي حركة قوية على المساحة بطريقة بسيطة، فإذا كانت المساحة «مودرن»، وملونة بألوان حيادية، توزع فيها لمسات من البنفسجي الداكن من خلال مقعد صغير أو ظهر السرير أو سجادة.

الطابع الجذاب

يمكن استعمال الدرجة الساكنة من البنفسجي في الصالون أو غرف النوم أو مدخل البيت، لإضفاء طابع جذاب، جنباً إلى جنب الأقمشة اللامعة والمرايا أو الخامات المعدنية بلون الفضة، علماً أن الذهبي لا يتماشى مع البنفسجي.

في المنزل المعاصر

يشيع البنفسجي الطابع المعاصر، وفي هذا الإطار يمكن طلاء جدار كامل بالدرجة الداكنة منه، أو استعمال ورق الجدران الملون به لكساء الجدار، مع الإشارة إلى أن هذا الجدار الجريء يضفي التناقض المحبب في الديكور، صحبة الأثاث ذي الألوان الحيادية. مكونات هذه اللوحة مناسبة لغرفة المعيشة، أو غرفة النوم، مع إتمامها باختيار صوفيا (أو مقعد منفرد) بلون البنفسج الجريء.

حركة قوية

عند استعمال كم قليل من اللون البنفسجي في

الطابع الرومانسي

الدرجات الفاتحة من البنفسجي توحى بالرومانسية، وتناسب غرف النوم وغرف الجلوس وال«تراس» المغلق، جنباً إلى جنب كتل داكنة من اللون المذكور، أي توزيعه بدرجات متفاوتة في المساحة، من خلال طلاء الجدران أو الوسائد أو نبتة الخزامي أو الإكسسوارات أو لوحة على الجدار.

البنفسجي في الديكور الداخلي

يتماشى البنفسجي مع الألوان الباردة، لا سيما الرمادي، أكثر من الألوان الترابية كالبيج والأصفر. ويحلو أن يصحب البنفسجي الأزرق والأخضر الهادئ. في الآتي، تعدد طرق توظيف البنفسجي، في الديكور المنزلي.



اتباع روتين محدد

يُعد إنشاء روتين محدد ومنظم للطفل من النصائح المهمة للتعامل مع الطفل كثير الحركة، وعليه يُنصح بإنشاء وتنظيم روتين ثابت للطفل بما يتعلق بأداء الواجبات المنزلية والمدرسية، وتناول الطعام، واللعب، والنوم وغيرها من الأنشطة الرئيسية خلال اليوم، ويشار إلى أن الالتزام بهذا الروتين بشكل يومي يساهم في التخفيف من التشنجات والفوضى لدى الطفل، ويمكن أن يساعد على ذلك وضع جداول بسيطة، وقواعد ثابتة، ومخططات للطفل، كما يمكن تقديم بعض الامتيازات للطفل بشكل خاص عند إنجاز بعض المهام بنجاح.

تقديم إرشادات فعالة وواضحة بسبب نقص الانتباه

لدى الطفل كثير الحركة يحتاج الوالدين إلى تقديم تعليمات فعالة وواضحة للطفل لمساعدته على أداء المهام المطلوبة منه، وقبل تقديم هذه التعليمات يجب جذب انتباه الطفل بالكامل وذلك بإبعاد أي عناصر يمكن أن تتسبب بتششيت انتباه الطفل؛ فمثلاً ينصح بإغلاق التلفاز، ووضع اليد على كتف الطفل، والاتصال المباشر بالعينين مع الطفل؛ إذ إن الطفل كثير الحركة في الغالب لا يسمع التعليمات بانتباه مما يساهم في عدم اتباعه لها بدقة بالإضافة إلى التششيت خلال إنجازها، ولذا يُنصح أيضاً بتقديم التعليمات بشكل مبسط وبالتدرج وتجنب إعطاء تعليمات عامة للطفل؛ كترتيب الغرفة مثلاً وإنما يجدر استبدال هذه الجملة بتعليمات أبسط وبشكل

توفير الاهتمام الإيجابي بالطفل

قد تكون الحاجة الدائمة للطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط للحديث مع الآخرين وطاقته العالية سبباً في إرهاق الوالدين؛ ومع ذلك فإن تخصيص وقت خمس عشرة دقيقة على سبيل المثال للإنصات والاهتمام الإيجابي بالطفل، كقضاء وقت للعب الإيجابي والمفيد مع الطفل التاثير الكبير في التقليل من السلوكيات المزعجة عند الطفل والمتمثلة بالبحث عن الاهتمام، وسيساهم ذلك أيضاً في جعل النتائج والتبعات الإيجابية أكثر فعالية، ولذا فإنه يُعد من المهم الإنصات والاهتمام وتخصيص وقت للطفل بشكل يومي بغض النظر عن شدة وصعوبة حالة الطفل.

توفير الاهتمام الإيجابي بالطفل

قد تكون الحاجة الدائمة للطفل المصاب باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط للحديث مع الآخرين وطاقته العالية سبباً في إرهاق الوالدين؛ ومع ذلك فإن تخصيص وقت خمس عشرة دقيقة على سبيل المثال للإنصات والاهتمام الإيجابي بالطفل، كقضاء وقت للعب الإيجابي والمفيد مع الطفل التاثير الكبير في التقليل من السلوكيات المزعجة عند الطفل والمتمثلة بالبحث عن الاهتمام، وسيساهم ذلك أيضاً في جعل النتائج والتبعات الإيجابية أكثر فعالية، ولذا فإنه يُعد من المهم الإنصات والاهتمام وتخصيص وقت للطفل بشكل يومي بغض النظر عن شدة وصعوبة حالة الطفل.

الطفل كثير الحركة، أو فرط الحركة عند الأطفال، أو فرط الحركة وتشتت الانتباه، أو قصور الانتباه، أو اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط؛ هو أحد الاضطرابات التي قد تصيب الأطفال، والتي يمكن أن تشكل تحدياً للأسرة والمحيطين بالطفل؛ إذ يجب الحرص على تعاون جميع الأفراد المسؤولين عن رعاية الطفل واتباع نهج تربوي ثابت ومناسب لحالة الطفل، ويشار إلى وجود مجموعة من الطرق والنصائح المختلفة والفعالة التي قد تساهم في تقليل التوتر والإجهاد الذي قد يصيب أفراد العائلة وتساعد أيضاً على نمو وتطور الطفل، وفيما يأتي بيان هذه الطرق والنصائح بشيء من التفصيل:

كيف أتعامل مع الطفل كثير الحركة؟



تجاهلها فسيساهم في إدراك الطفل أنّ هذه السلوكيات غير مجدية ولن تحقق له النتائج المرجوة، وبالتالي سيقلل منها في المرات المقبلة.

التعاون مع معلم الطفل

يساهم التعاون بين الوالدين ومعلم الطفل كثير الحركة في تحسّن نتائج الطفل وزيادة فرص نجاحه في المدرسة؛ فقد يحتاج بعض الأطفال الذين يعانون من فرط الحركة وتشتت الانتباه إلى إجراء المعلم لبعض التعديلات على النهج الدراسي؛ كإعطاء الطفل المزيد من الوقت خلال تقديم الاختبارات المدرسية لمساعدته على النجاح وتحسين أدائه الدراسي، كما يمكن التعاون مع معلم الطفل لوضع خطة للسيطرة على تصرفات وسلوكيات الطفل والتخفيف من الأعراض لديه؛ فعلى سبيل المثال قد يكون من الصعب على الطفل تقبّل فكرة العطلة والجلوس في المنزل وقد يؤدي ذلك إلى تفاقم مشاكل السلوك لديه، وبالتالي فقد يكون النهج المشترك الذي يتم تنفيذه في المنزل والمدرسة لتعديل السلوك مفيداً للطفل.

نصائح أخرى للتعامل مع الطفل كثير الحركة

توجد مجموعة من النصائح الأخرى للتعامل مع الطفل كثير الحركة، ومنها ما يأتي:

- ممارسة التمارين الرياضية: يجدر تشجيع الطفل كثير الحركة على ممارسة التمارين الرياضية لما لها من دور

على الطفل ممارستها أكثر من الأفعال التي يجب عليه تجنبها.

- الحديث مع الطفل حول الاضطراب: يُنصح بالحديث مع الطفل كثير الحركة حول الاضطراب الذي يعاني منه وتوضيح أنّ لا ذنب للطفل بالإصابة به، وأنه قادرٌ على التغلب على هذه المشكلة من خلال تعلم بعض الطرق واتّباع بعض النصائح لتحسين الأعراض التي يعاني منها.
- تعزيز العلاقة مع الطفل: قد يشعر الطفل كثير الحركة بضعف في الثقة بنفسه بسبب شعوره بأنه يخذل الآخرين أو يتصرف بطريقة غير لائقة؛ لذا يجدر تعزيز ثقة الطفل بنفسه من خلال الصبر وتقبل الطفل وتفهم أفعاله، وتقديم كل الحب والثقة له وإعلامه بالفخر تجاهه والثقة به.
- تحديد نقاط القوة لدى الطفل: يمتلك العديد من الأطفال المصابين بفرط الحركة مع نقص الانتباه نقاط وجوانب قوة في بعض الأنشطة، مثل: ألعاب القوى، أو الفنون، أو التعامل مع أجهزة الحاسوب أو الآلات الميكانيكية؛ لذا يُنصح بتعزيز نقاط القوة لدى الطفل حتى يشعر بالإنجاز والفخر، مع الحرص على أنّ الطفل لديه الفرصة ليكون ناجحاً أثناء متابعة هذه الأنشطة، وأن نقاط قوته لا يتم تقويضها بسبب اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه غير المعالج أيضاً، كما يُنصح بتجنّب ربط نقاط القوة لدى الطفل والأنشطة التي يبدع في أدائها بالعقاب والمكافأة.

في مساعدة الطفل على التركيز في حركات معينة، وحرق الطاقة الزائدة، وبالتالي تقليل الاندفاع لديه، بالإضافة إلى أنّ التمارين الرياضية قد تساهم في تحسين التركيز، وتعزيز صحة الدماغ، وتقليل مخاطر الإصابة بالقلق النفسي والاكتئاب لدى الطفل.

- تنظيم نمط النوم: يعد من المهم مساعدة الطفل كثير الحركة على النوم بشكل أفضل، وذلك من خلال خلق بيئة صحية مناسبة للنوم؛ كالتقليل من وقت مشاهدة التلفاز، والحد من المنبهات، مثل: الكافيين والسكر، بالإضافة إلى إنشاء طقوس هادئة خاصة بالنوم؛ إذ قد تؤدي قلة النوم وعدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة إلى زيادة أعراض الاضطراب لدى الطفل كثير الحركة. تشجيع مشاركة الأفكار: يندفع الطفل كثير الحركة لبعض السلوكيات والتصرفات قبل التفكير بالعواقب؛ إذ قد يفتقر الطفل في هذه الحالة إلى القدرة على ضبط النفس بالشكل الكافي، وبالتالي فإنه يُنصح الأهل بتعليم الطفل كيفية التعبير عن أفكاره ومشاركتها وتحويلها إلى كلمات عند الشعور برغبة بممارسة أحد الأفعال، ويشار إلى أنه من الضروري فهم طريقة تفكير الطفل لمساعدته على السيطرة على سلوكياته الاندفاعية.

- إرشاد الطفل حول التصرفات المتوقعة: يجدر التحدث مع الطفل حول السلوكيات المتوقعة منه خاصة عند الخروج من المنزل والتركيز حول الأفعال التي يجدر

تدريجيّ عند إنهاء المهمة السابقة؛ كالطلب من الطفل مثلاً ترتيب السرير، وبعد إنجازه لهذه المهمة يطلب منه مثلاً إفراغ سلة المهملات، ثمّ ترتيب الملابس وهكذا حتى يتمّ تجنب تشتت الطفل قدر الإمكان خلال إنجاز المهام.

الثقة بالطفل

يجب التأكيد على ضرورة ثقة الوالدين والأسرة بالطفل، والنظر إلى الجوانب الإيجابية لديه، ومعرفة أنه قادر على التعلم، والتغيير إلى الأفضل، والنجاح في حياته، كما يجدر النظر إلى الصفات الفريدة والمميزة في الطفل، ويمكن أن يساعد على تعزيز ذلك كتابة هذه الجوانب والتأكيد عليها بشكلٍ دوريّ أو يوميّ.

تجاهل السلوكيات السيئة البسيطة

بشكل عام يؤدي الطفل بعض السلوكيات السيئة أو المزعجة في محاولة للحصول على ممتغاه والذي يتمثل بالحصول على شيء مرغوب أو تجنب أداء مهام غير مرغوبة بالنسبة إليه؛ كإنجاز الفروض المنزلية أو النوم مثلاً، وفي بعض الحالات قد تفهم بعض تصرفات الطفل بشكل خاطئ من قبل الوالدين ولا يتمّ تقدير سبب أداء الطفل لهذه التصرفات، وفي هذا السياق يُنصح الأهل بتجاهل بعض السلوكيات السيئة البسيطة التي يؤديها الطفل غالباً لجلب الانتباه؛ إذ إنّ مجازاة هذه سلوكيات سوف يؤدي إلى تكرارها وتعزيزها عند الطفل، أمّا

كيف أكون جذابة في

الكلام

تعتمد جاذبية الأنثى في الكلام على نبرة صوتها الذي هو مصدر تعبيرها عن المعلومات والكلمات والحاجات المختلفة لها. والذي أفادت الدراسات التي أجريت عليه بأن نغمته المرتفعة أكثر جاذبية من النغمة الأقل حدة لهن. لكن ذلك لا يعني المبالغة ورفع الصوت بشكل كبير دون هدف واضح أو استخدام نبرة حادة نزع الآخرين. كما أن جاذبية الكلام أيضاً ترتبط بشكل وثيق بالأسلوب المناسب في إجراء الحوار. والهدف منه، إضافة لانتقاء الألفاظ السليمة واللانقة والمهذبة التي تعكس طبيعة الأنثى الرقيقة والناعمة التي تلفت الانتباه وتكسبها الإعجاب وتجذب الآخرين لها.

للحفاظ على المتعة والأجواء اللطيفة غير المحزنة التي تُشجّع الطرف الآخر على المواصلة في الحوار وبدء نقاشات أخرى جديدة معها.

3 - الهدوء والاسترخاء أثناء الحوار: حيث إن المحادثة الهادفة لا تحتاج الكثير من الجهد وتتطلب الاسترخاء فقط، والتحدّث بروية وعلى طبيعة المرأة دون تصنع أو مبالغة، خاصة عند التحدّث مع صديقاتها اللاتي يُشبهنها بطريقة ما، إضافةً للحفاظ على المصداقية وتجنّب الغش والكذب لكسب إعجاب الآخرين وجذبهم.

استخدام لغة الجسد أثناء التحدّث

يمكن للفتاة الاستفادة من إيماءات لغة الجسد بطريقة هادفة تُكسبها إعجاب الطرف الآخر وتشد انتباهه وتجذبه أكثر أثناء المحادثة، من خلال استخدام الإشارات الآتية:

□ التحدّث بأريحية والاسترخاء في وضعية الجسد وطريقة التنفس المنتظمة، وتجنب الحركات المفاجئة، أو تصلّب وثبات الجسد؛ لإشعار المُستمع بعدم وجود حواجز تُعيق الحوار وتُصعّب عليهما التواصل بسلاسة أكبر.

استخدام الفتاة للغة الإيجابية أثناء الحوار الجماعي مع أكثر من شخص، والتي تتمثل بالنظر حولها إلى جميع الأشخاص المحيطين بها وعدم التحديق في شخص معين؛ لإظهار الاهتمام بالجميع وعدم إهمال أي منهم، إضافةً لتقريب المسافة بينهم لإشعارهم بالمزيد من الاهتمام والمبادرة للتواصل.

□ المحافظة على الابتسامة اللطيفة عند التحدّث وتعتمد إضافة الفكاهة بشكل معقول إلى الكلام؛ لتوطيد العلاقة وتعزيز التواصل وإراحة المستمعين أكثر مع وجوب التحدّث بنبرة صوت مُعبّرة تتناسب مع تعبيرات الوجه التي توصل المقصد بشكل أوضح، واستخدام إشارات اليد وتركها مفتوحة أثناء الحديث.

□ التحدّث بإيجابية والانفتاح وتقبّل آراء الآخرين تُعتبر الانفتاحية، والقبول، والقدرة على تبادل وجهات النظر المختلفة التي تتناقض مع رأي الفتاة أحد فنون الحوار المميزة، التي تنفرد بها وتظهر كأنموذج مُختلف عن أقرانها فتجعلها أكثر جاذبية واختلافاً عنهن، حيث يُشير ويليام إيزاكس وهو أحد مُعلمي فنون الحوار القيايين، إلى أن احتضان وجهات نظر الآخرين وتقبّلها هو سبب نجاح الحوارات وجعلها هادفة ومثمرة في مُختلف العلاقات سواء العملية، أو الأسرية أو العاطفية أو غيرها، وبالتالي يجب على الفتاة أن تتحرر بأفكارها وترتقي بأسلوبها وتجتهد في تطوير نفسها وتكون إيجابية وذات قابلية لسماع مُختلف الردود والأفكار، وأن تُجيد التعامل معها والسؤال عنها ومحاولة فهمها بالأسلوب المناسب والصحيح دائماً؛ لتحظى بإعجاب من حولها ومحبتهم واحترامهم.

□ الثقة بالنفس والتحدّث بشكل منطقي وقوي تتفاوت قوة الحوار بحسب نوعيته والهدف منه، فهناك بعض الحالات تحتاج فيها الفتاة للتحدّث بشكل جريء وقوي، وتُظهر ثقة عالية بالنفس بقصد إقناع من حولها وجذبهم وكسب ثقتهم واعتمادهم، شرط أن لا تسعى للسلطة فقط، بل تتزامن قوة كلماتها مع تحليلها بالصدق والمنطقية، وأن تكون

مسؤولة عنها وواعية لما تقوله، خاصةً في بعض العلاقات العملية التي تحتاج فيها الموظفة لإثبات نفسها أمام باقي زملاء والعملاء، وفي مختلف مواقف الحياة الأخرى التي تتطلب بعض الحزم والشدة.

□ الظهور بمظهر خارجي حسن وأنيق يجب على الفتاة أن تهتم بأناقته الخارجية ومظهرها الحسن والأنثوي؛ للحصول على المزيد من الجاذبية التي تُكسبها إعجاب الآخرين عند التحدّث مهم، فالرونق الداخلي الذي تفرسه شخصيتها وصفاتها المتميزة يندمج مع شكلها الخارجي الأنيق واللطيف ليمنحها حضوراً مميزاً وكاريزماً خاصة تلفت نظر الحضور لها، وتُبرز جمالها وجاذبيتها أمامهم، ولا يعني ذلك المبالغة في التأنق وشرء أفضل الماركات، إنما ارتداء الملابس المناسبة واختيار الأسلوب الذي يتماشى مع ملامحها، وطبيعة وحجم جسدها، ويبرز جمالها الخارجي بوضوح.

□ عادات تحدّ من جاذبية الفتاة أثناء الكلام هنالك بعض العادات السلبية التي تؤثر على جاذبية الفتاة أثناء الحديث معها، والتي ينصح بالعمل عليها وتغييرها للأفضل، ومنها ما يأتي:

محاولة الفتاة فرض رأيها وأن تكون الكلمة الأخيرة من حقّها، ويُقصد بالكلمة الأخيرة هنا إنهاء النقاش بعدها، واعتمادها كما لو أنها صائبة بالفعل مع احتمالية خطأها أحياناً.

□ اعتماد الفتاة ذكائها التي تتمتع به كوسيلة داعمة تجعلها على صواب دائماً وتُغنيها عن الحوار والنقاش مع الآخرين، حيث إنها قد تكون على صواب في العديد من المواقف، وتتمتع بمركز مُتميز وحنكة وذكاء يعترف به الآخرون لكن هنالك حالات يجب أن تستشير بها من حولها وتطلب دعمهم وتستمع لآرائهم، فالخطأ وارد دائماً وهو صفة بشرية طبيعية، تجعل المرء لا يستغني عمّن حوله. مبالغة الفتاة في طلب الرضا والحصول على الجاذبية ممن حولها ورفض الانتقادات والنصائح، حيث إن الحاجة لكسب الإعجاب أمر جيّد، لكن ذلك لا يعني قبول المديح فقط وعدم الاستماع للنقد البناء والاستفادة منه أو الغضب عند تلقيه، بل يجب عليها تقبّل جميع الانتقادات والمجاملات وكلمات المديح وجعلها دافعا للتقدم أكثر والاستمرار في النجاح.



التعاون المستمر بين الداخلية والجمارك اسفر عن احباط عملية تهريب كمية كبيرة من الممنوعات عبر ميناء الشويخ

تكثيف واستمرار التعاون مع الجهات المعنية للتصدي لجميع الأساليب في محاولات التهريب حفاظاً على المجتمع

معالي وزير الداخلية أشرف على فض أحرار محاولة تهريب كمية كبيرة من الخمر تقدر قيمتها بمليون ونصف دينار كويتي

كبيرة من الخمر المتنوعة . وأعرب معاليه عن شكره وتقديره لرجال الإدارة العامة لمكافحة المخدرات على جهودهم المخلصة في توجيه الضربات المتتالية ضد مروجي الممنوعات بكل قوة وحزم .

كما توجه معاليه بالشكر والتقدير إلى الإدارة العامة للجمارك على تعاونها المستمر ومتابعتها المكثفة مع رجال وزارة الداخلية في ضبط عمليات محاولة التهريب عن طريق إدخالها إلى البلاد عبر المنافذ الجوية والبرية أو البحرية.

حضر في الموقع وكيل وزارة الداخلية المساعد لشؤون الأمن الجنائي اللواء حامد الدواس، ومدير عام الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني اللواء توحيد الكندري، ومدير عام الإدارة العامة لمكافحة المخدرات العميد محمد قبازرد.

أشرف معالي نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع ووزير الداخلية بالوكالة الشيخ طلال خالد الأحمد الصباح ومعالي وزير التجارة والصناعة ووزير الشؤون الاجتماعية والتنمية المجتمعية فهد مطلق الشريعان وحضور وكيل وزارة الداخلية الفريق أنور عبداللطيف البرجس ومدير عام الإدارة العامة للجمارك السيد سليمان الفهد يوم امس على فض أحرار محاولة تهريب ما يقارب 23 الف زجاجة خمر متنوعة إلى البلاد عن طريق ميناء الشويخ وتقدر قيمتها السوقية بحوالي مليون ونصف دينار كويتي. وفي التفاصيل انه وضمن متابعة القيادات العليا بوزارة الداخلية لمكافحة مهربي الممنوعات ومروجيها، تمكنت الإدارة العامة لمكافحة المخدرات بالتعاون مع الإدارة العامة للجمارك من ضبط حاوية بميناء الشويخ، قادمة من إحدى الدول وتحتوي على كمية





الأزرق

يواجه تايلند للاقترب من ربع النهائي

منتخبنا العراق وعمان بأمل البقاء في دائرة المنافسة على إحدى بطاقتي التأهل عبر تحقيق الفوز لأن تعادلها قد يقلص كثيرا من فرصهما.

المجموعة الثانية

وفي المجموعة الثانية، يسعى منتخب البحرين إلى تدارك البداية المخيبة في الجولة الأولى عندما يواجه تركمانستان الساعي للهدف نفسه في 11:00 صباحا، فيما يتطلع كل من أوزبكستان وطاجيكستان إلى تحقيق الفوز الثاني في اللقاء الذي يجمعهما في 2:00 ظهرا. وخسر «الأحمر البحريني» أمام طاجيكستان 3-4 في مباراة مثيرة، في وقت حقق فيه منتخب أوزبكستان فوزا ساحقا على تركمانستان 8-0. وتصدرت أوزبكستان ترتيب المجموعة برصيد 3 نقاط بفارق الأهداف أمام طاجيكستان، في حين بقي رصيد البحرين وتركمانستان خاليا من النقاط.

مفاجأة سعودية

وكانت السعودية قد فجرت امس أولى مفاجآت البطولة بعد فوزها على اليابان 2-1 ضمن الجولة الأولى من منافسات المجموعة الرابعة.

اختير أفضل لاعب في لقاء عمان، ان اللاعبين يطمحون للتأهل إلى الدور نصف النهائي على أقل تقدير، موضحا أن مشاركة المنتخب في البطولات ليست هدفا، بل الهدف الحقيقي يتمثل في المنافسة على الألقاب.

الهزيم سليم ويشارك اليوم

في غضون ذلك، كشفت الفحوص الطبية التي خضع لها حارس مرمى منتخبنا الوطني محمد الهزيم عن سلامته وقدرته على المشاركة في لقاء اليوم الخميس أمام تايلند.

وكان الهزيم قد خرج من الملعب في مباراة الافتتاح أمام عمان بعد معاناته من إصابة في الظهر وأكمل اللقاء الحارس البديل خالد أنور.

سيزار: الأزرق يتميز بتعدد الحلول

من جانبه، رفض مدرب تايلند، الإسباني كارلوس سيزار، الحديث عن الطريقة التي سيواجه بها الكويت في مباراته الثانية بالمجموعة، وذلك بعد الفوز على العراق 3-2 في المباراة الأولى. وقال إن المنتخب الكويتي يتفوق على نظيره العراقي بتعدد الحلول التكتيكية، وأن مدربه يفضل اللعب بطريقة «الباور بلاير».

وفي اللقاء الآخر ضمن المجموعة الأولى، يتمسك

مفترق طرق

وتعد مباراة المنتخب بالنسبة للأزرق بمنزلة مفترق طرق، فالفوز بنتيجتها يعني وضع قدم في الدور المقبل، أو التأهل بشكل مباشر في حال انتهاء لقاء عمان والعراق بالتعادل.

وعقب لقاء عمان، طالب مدرب «الأزرق» كاكاو وسائل الإعلام بدعم ومساندة اللاعبين في المباريات المقبلة، مشددا على ضرورة حضور الجماهير في الصالة لأنهم اللاعب رقم 1 وليس الرقم 6.

واعتبر أن الفوز الذي تحقق على المنتخب العماني جاء عن جدارة واستحقاق، وبسبب تاللق اللاعبين، وليس لضعف المنافس، مضيفا: «احترمنا منتخب عمان في الاستعدادات والمباراة، بغض النظر عن مستواه، وبشكل مستمر أطلب اللاعبين بضرورة احترام المنافسين، ولكن لا نخشاهم في الملعب». ولفت كاكاو إلى أن تقدم المنتخب بعدد كبير من الأهداف، دفعهم إلى اللعب الاستعراضي، والذي تسبب بأخطاء دفاعية في الشوط الثاني، مؤكدا أن اللاعبين سعداء بالعودة للمشاركات القارية، التي غاب عنها منذ عام 2014.

الطويل: نطمح لنصف النهائي

بدوره أكد نجم «الأزرق»، عبدالرحمن الطويل، الذي

يسعى منتخب الكويت الى وضع قدم في الدور ربع النهائي عندما يواجه نظيره التايلندي في الجولة الثانية من منافسات المجموعة الأولى لبطولة كأس آسيا لكرة قدم الصالات والتي تستضيفها البلاد حتى 8 من شهر أكتوبر بمشاركة 16 منتخبا.

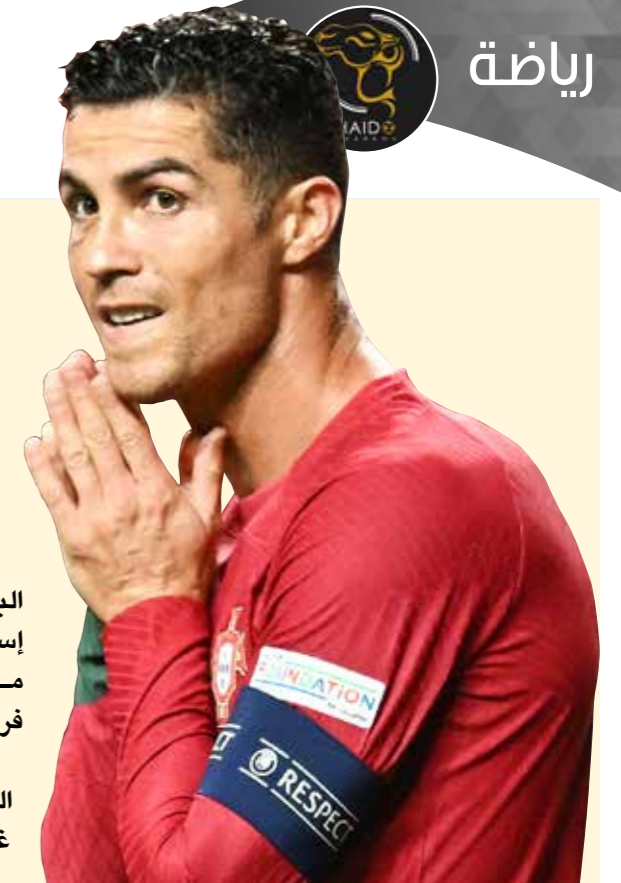
وكان «الأزرق» تصدر المجموعة برصيد 3 نقاط بعد فوزه الكبير على عمان في الجولة الافتتاحية مساء الثلاثاء بنتيجة 7-2، ومتقدما بفارق الأهداف على منتخب تايلند الذي اجتاز العراق 3-2.

وسبق مباراة الكويت وعمان حفل افتتاح البطولة الذي حضره عدد من المسؤولين الرياضيين في الكويت في مقدمتهم وزير الإعلام والثقافة ووزير الدولة لشؤون الشباب عبدالرحمن المطيري ورئيس اللجنة الأولمبية الشيخ فهد الناصر والمدير العام للهيئة العامة للرياضة بالتكليف محمود أبل إلى جانب مسؤولي الاتحادين الكويتي والآسيوي لكرة القدم وأعضاء الوفود المشاركة وجمهور كبير، حيث تضمنت الحفل الذي استمر لمدة 15 دقيقة عرضا جميلا اعتمد على الإضاءة والألوان والإبهار على أرضية الصالة كما أقيمت فقرة عن تاريخ الكويت وعرض أغنيات رياضية وعدة فقرات أخرى نالت إعجاب واستحسان الحضور.



رونالدو يثير غضب الجماهير

تسبب الأسطورة كريستيانو رونالدو، قائد منتخب البرتغال، بإثارة غضب الجماهير البرتغالية، عقب مباراة إسبانيا بدوري الأمم الأوروبية، حيث لم يتمكن رونالدو من إخفاء غضبه بعد تلقي الخسارة القاتلة التي أخرجت فريقه من بطولة دوري الأمم. وبدأ على رونالدو الغضب الشديد، حيث خلع شارة القيادة وألقاها أرضاً خلال خروجه من أرض الملعب إلى غرف الملابس.



وأثارت تلك اللقطة غضب جماهير البرتغال الحاضرة في الملعب وعبر مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة أن ما فعله رونالدو ليس المرة الأولى، كما يمثل إهانة لدوره كقائد.

من جانبه، اعتبر رئيس البرتغال، مارسيلو ريبيلو دي سوزا، أن «إسبانيا كانت أفضل في الإستراتيجية والحظ»، عقب سقوط منتخب بلاده أمام «لا روخا» بهدف دون رد في المباراة التي جمعت بين الفريقين في دوري الأمم الأوروبية.

وقال الرئيس البرتغالي في تصريحات نقلتها وكالة الأنباء الرسمية «أحياناً تفوز وأحياناً تخسر، والآن، نتقدم إلى كأس العالم في قطر على أمل الفوز هناك».

وأوضح ريبيلو دي سوزا، الذي يقوم برحلة إلى كاليفورنيا الأميركية، أنه تمكن من مشاهدة المباراة على شاشة التلفزيون من مطعم مهاجر برتغالي في أجواء برتغالية مبهجة.

هالاند يخذل النرويج.. و«الماتادور» يكمل «الذهبي» بدورن الأمم

لقد ساهم الجميع في الفوز، من شاركوا في البداية ومن لعبوا كبداية. من جانبه، أعرب البرتغالي برونو فرنانديز، نجم منتخب البرتغال، عن حزنه الشديد عقب الهزيمة، وقال: «نشعر بخيبة أمل كبيرة، لعبنا المباراة بروح عالية، وعرفنا كيف نهجم وندافع جيداً، لقد نجحنا في تنفيذ الهجمات المرتدة عندما استحوذنا على الكرة، لكننا لم نجح في تسجيل الأهداف بسبب تألق حارسهم أوناي سيمون».

وضمن المجموعة ذاتها، فازت سويسرا على صيفتها تشيكيا 2-1، وفي مباريات أخرى هبط منتخب قبرص إلى المستوى الرابع، بخسارته أمام مضيفه منتخب كوسوفو 5-1، كما خسر منتخب أيرلندا الشمالية أمام مضيفه

إسبانيا آخر المنتخبات المتأهلة إلى المربع الذهبي بعد كرواتيا (المجموعة الأولى) وإيطاليا (الثالثة) وهولندا (الرابعة)، فيما هبطت تشيكيا إلى المستوى الثاني لتلحق بكل من النمسا، إنجلترا وويلز. وتقام الأدوار النهائية من دوري الأمم الأوروبية من 14 حتى 18 يونيو 2023. وأبدى لويس إنريكي المدير الفني للمنتخب الإسباني المعروف بـ «الماتادور»، سعادته بالانتصار، وقال في تصريحات نقلتها صحيفة ماركا: «الفوز أفضل علاج للحزن، البرتغال كانت في الصدارة، ونحن خلال الشوط الأول سيطرنا على الكرة لكن بدون عمق هجومي، وكان هذا خطأ، وبعد الاستراحة شعرت أن الهدف سيأتي، احتفلنا بهذه الطريقة لأنني لم أحقق أي فوز بهدوء»، مضيفاً

لحق المنتخب الإسباني بركب الفرق المتأهلة إلى المربع الذهبي لمسابقة دوري الأمم الأوروبية لكرة القدم بفوزه القاتل على مضيفه البرتغالي 1-0 الثلاثاء ضمن منافسات المجموعة الثانية من الـجولة السادسة الأخيرة. ويدين منتخب «لا روخا»، وصيف النسخة الأخيرة من المسابقة القارية، بالفوز إلى مهاجمه ألفارو موراتا الذي سجل الهدف الوحيد (88). وانتزعت إسبانيا صدارة المجموعة من البرتغال بطلية النسخة الأولى عام 2019، بعدما رفعت رصيدها إلى 11 نقطة، متقدمة بفارق نقطة عن «سيليساو» التي كانت بحاجة فقط إلى التعادل للتأهل، فيما احتلت سويسرا المركز الثالث مع 9 نقاط بفوزها على جمهورية تشيكيا 2-1. وباتت

اليوناني بنتيجة 3-1، من مباريات المجموعة الثانية بالمستوى الثالث، كما أنهى منتخب البانيا مشواره بالتعادل مع ضيفه منتخب أيسلندا 1-1 ضمن مباريات المجموعة الثانية للمستوى الثاني. وتأهل منتخب اسكتلندا للمستوى الأول لدوري الأمم عقب تعادله مع المنتخب الأوكراني 0-0 في مواجهة المجموعة الأولى للمستوى الثاني، والتي شهدت أيضاً فوز أيرلندا على أرمينيا 3-2. كما تأهل منتخب صربيا للمستوى الأول أيضاً، بعد فوزه 2-0 على مضيفه النرويجي ونجمه إرلينغ هالاند، في الجولة الأخيرة من مباريات المجموعة الرابعة بالمستوى الثاني، فيما تعادل منتخب السويد مع ضيفه السلوفاكي بنتيجة 1-1 في المجموعة ذاتها.

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

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

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الاسم الأول

والمنطقة السكنية

سؤال علا - المنصورية:

أشعر بآلام في أسفل الظهر..
ماهي العوامل التي تتسبب في تكرارها
وكيف لي ان اعلاجها؟

بالغالب، تصيبنا آلام المنطقة السفلى من الظهر بسبب تزامن عدة عوامل مع بعضها البعض، مثل استخدام العضلات وشدها بشكل مفرط، تضرر العضلات، أو تضرر الأربطة الداعمة للعمود الفقري. في بعض الحالات الأقل انتشارا، من الممكن أن نشعر بآلم الظهر نتيجة للإصابة بالمرض أو بسبب التواء النخاع الشوكي. عوامل الخطورة هي العوامل أو الحالات التي تزيد من احتمال إصابتنا بالآلم. وكلما ازدادت عوامل الخطورة المحيطة بكم، تزداد احتمالات الإصابة بآلام الظهر. من بين العوامل التي لا يمكن التحكم بها:

- كبير نتيجة للحمل.
- إصابة سابقة للمريض بكسر مضغوط.
- إجراء المريض لجراحة الظهر في الماضي.
- اضطرابات خلقية (مولودة) بالعمود الفقري.
- أما عوامل الخطورة التي بالإمكان التحكم بها من خلال تغيير نمط الحياة أو بواسطة العلاجات الدوائية، فتشمل:
- قلة النشاط الجسماني والرياضي
- العمل أو الوظائف التي تتطلب جلوس الشخص لفترات متواصلة، رفع الأوزان الثقيلة، الانحناء أو الاستدارة بشكل مائل، الحركات المتواترة أو الاهتزاز المتواصل (مثل استخدام المطرقة الهوائية أو قيادة أنواع معينة من المعدات الثقيلة) .
- التدخين- يتعرض المدخنون لآلام المنطقة السفلية من الظهر أكثر من غيرهم.
- السمنة والوزن الزائد.
- انعدام التوازن.
- الضغط النفسي
- الاكتئاب المتواصل.

- الوصول لعمر انقطاع الطمث (تقل احتمالات الإصابة بالآلام بعد عمر 65 عاما.
- الذكورة.
- سجل تاريخي من الإصابات بآلام الظهر في العائلة .
- الحمل- فظهر المرأة الحامل يقع تحت ضغط

سؤال أحمد - الأحمد:

أعاني من سرطان في الغدة الدرقية..
وما شعرت الا بإصابتني به فما له أي أعراض..
فما هو سببها؟

الخبراء لا يعرفون السبب الدقيق لحدوث سرطان الغدة الدرقية ولكنهم يعرفون أن الأشخاص الذين تعرضوا لجرعات عالية من الإشعاع - سواء من العلاج الطبي أو من البيئة - كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الغدة الدرقية. تصوير الأسنان من فترة إلى أخرى لا يزيد من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، ولكن العلاج الإشعاعي السابق في الرأس، العنق أو الصدر (وخاصة خلال مرحلة الطفولة) قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الغدة

سؤال علي - الدعية:

أعاني من مشكلة صحية مفرجة . ولكن
ليس لدي دليل غير مواصلكم .. أرغب في
حل لمشكلة البواسير؟

يمكن علاج معظم البواسير بواسطة تغييرات بسيطة ، و معظمها لا تتطلب عملية جراحية أو أي علاج آخر إلا إذا كانت البواسير كبيرة جدا ومؤلمة، الهدف مدن العلاجات الغير جراحية المستخدمة لعلاج البواسير، المعروفه أيضا باسم العلاجات الثابتة، هو تقليل تدفق الدم إلى البواسير لكي تنقلص أو تختفي تماما. أنسجة الندب المتبقية في المكان الذي كانت فيه البواسير تساعد في دعم النسيج الشرجي وتساعد على منع تطور بواسير أخرى. العلاجات الثابتة تشمل ربط البواسير بشرائط المطاط (ربط بالمطاط)، أو باستخدام الحرارة، الليزر أو التيار الكهربائي لتكوين ندب (علاج التبخثر) . استئصال البواسير بالجراحة (استئصال

البواسير) يمكن أن يستخدم لإزالة البواسير الكبيرة والداخلية، عندما تكون هناك عدة بواسير صغيرة، أو عندما تفشل العلاجات الأخرى في السيطرة على النزيف. أحيانا العلاج المدمج (على سبيل المثال، العلاج الثابت مع استئصال البواسير) يكون هو أنجع وسيلة لعلاج البواسير. استئصال البواسير يوفر نتائج طويلة الأمد أفضل من تلك التي تعطيها العلاجات الثابتة. لكن الجراحة هي أكثر تكلفة، تتطلب وقتا أطول للشفاء، وعادة ما تنطوي على ألم اشد وتحمل مخاطر أكبر لحدوث المضاعفات. العلاج التثبيتي هو العلاج الأفضل للمرضى الذين تزيد أعمارهم عن 70 عام وأولئك الذين يعانون من حالة صحية سيئة.



حتى نلتقي

نشهد هذه الايام في بلدنا الكويت الحبيبه عرسها الديمقراطي الذي تعود شعبنا علي خوضه كل اربع سنوات من سنين طويله .. واصبح جزءا لايتجزأ من الكيان الكويتي .. وخلال هذه الفتره نسمع الهتافات والشعارات الرنانه من المرشحين .. وكل يدلي بدلوه حسب قناعاته السياسية والاجتماعية والاقتصادية.. ويكون بهذه الفتره السقف عالي من الحرية في طرح البيانات والخطب الانتخابية .. وهذا مايميز الحكومة الكويتية بديمقراطيتها في كفل حرية ابداء الاراء وفق الضوابط الغير مخله بالشرف والامانه .. ومع كل هذه الحرية والتسامح من قبل الحكومة.. نجد ومع الاسف التناقض وعدم المراعات وعدم المحافظه علي البيئه من قبل بعض مرشحين مجلس الامة ..

فتجد البعض ينصب موقعه الانتخابي علي مساحات شاسعه لاستقبال مؤيديه من الناخبين ويحتوي الموقع علي مجموعة من الخيام الكبيره وكذلك الخيام الخاصه بالخدمات العامه مثل المطبخ ودورات المياه .. وكل هذا شي ممتاز ومن حق كل مرشح.. ولكن المشكله عند البعض وبعد الانتهاء من فترة الانتخابات واطلاق المخيمات الانتخابية .. يترك البعض بعض المخلفات التي من شأنها تشوه البيئه والشوارع ومقار المخيمات .. من ترك الحديد الخاص بتثبيت الخيام مغروس بالأرض ..

وقد يتمادي البعض في اتلاف البيئه من خلال حفر جوره (حفره) في الشارع لتصريف مخلفات دورات المياه.. لكي يوفر تكلفة رفع المخلفات الخاصه بدورات المياه ..

لذلك اتمني من الجهات الحكومية الخاصه بمتابعة هذه الامور برصد المخالفين وتحرير الضبطيات القضائية بحقهم .. لكي نحافظ علي نظافة كويتنا الحبيبه ..

أنور بورحمه



مع تحياتي

العمل التطوعي هو ذلك العمل الذي لا يعتمد على تحقيق أي مردود مادي ، وإنما على تقديم مجموعة من الخدمات الإنسانية للأفراد المحتاجين، ويُعرف أيضاً بأنه قيام مجموعة من المتطوعين، والجمعيات، والمؤسسات بتقديم الدعم والمساعدة للأشخاص من ذوي الحاجات المختلفة.

إن هدف هذا العمل هو تحقيق الخير، ونشر التكافل والتضامن الاجتماعي بين الأشخاص، مما يؤدي إلي تعزيز دور القيم الدينية والأخلاق الحميدة في النهوض بالمجتمعات والرضا النفسي للمتطوع، ومن المعروف أن من أهم خصائص العمل الخيري عدم إعتاده على تحقيق أي ربح مالي؛ فهو عمل مرتبط بالخير والإحسان إلي الآخرين كما أنه يُعزز من دور المؤسسات الخيرية في تقديم المساعدات للمحتاجين.

العمل الخيري يسهم في نشر ثقافة التعاون بين الأفراد في المجتمع الواحد ويُزيد من إحساس الفرد بالمسؤولية العامة تجاه الأفراد الآخرين، ويُدعم بناء المجتمعات، وهذه القواعد والأسس هي ما بنيت عليه الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان عندما أنشأت في 1980 ومنذ ذلك الوقت وهي تعمل لتحقيق أهدافها بنفس القوة.

كم أنا سعيدة لإنتمائي لها فهي تعمل على مد يد العون للفئات المحتاجة من حالات مرضى السرطان وذلك من خلال صندوق مرضى السرطان والذي تم اختياره وتكريمه كمشروع رائد من قبل وزراء الشؤون / التنمية الاجتماعية بمجلس التعاون لدول الخليج العربية خلال هذا الشهر في العمل الخيري ، ومساعدة الآخرين، تلك القيم التي تربيها علينا !

والجدير بالذكر، فإن المساعدات لا تقتصر على المادية فقط للمريض ولكنها تسهم في دعمه نفسياً ، ومما لا شك فيه بأن الجمعية لها ذراع إعلامي بارز الوجود بالمجتمع الكويتي ألا وهو «الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان «كان»» لما لدورها الكبير في رفع معدل التوعية الصحية فاحتفلت الحملة في شهر أكتوبر بشهر التوعية العالمي من سرطان الثدي، وتعتزم إقامة العديد من الفعاليات والأنشطة لرفع معدل التوعية الصحية من المرض فستعمل على إضاءة المعالم «إبراج الكويت» طوال شهر أكتوبر باللون الوردية وتقديم المحاضرات ولقاءات التوعية طوال الشهر، وقد أطلقت تحت شعار «صحتك تاج» بهدف زيادة معدل الوعي الصحي كما تُركز على أهمية إجراء فحوصات الكشف المبكر من سرطان الثدي، كما تعاقبت مع المستشفيات لتخفيض تكاليف أشعة الماموجرام، وتعتزم إقامة فعاليات عديدة مستهدفة لجميع فئات المجتمع بشكل عام والنساء بشكل خاص بالجمعيات التجارية، وذلك بالتعاون مع الوزارات، والهيئات والشركات الخاصة مستهدفة تدعيم الشراكة الاجتماعية بين الحملة والشركات الخاصة لما له كبير الأثر في خدمة المجتمع.

إدام الله عليكم الصحة والعافية والأمن والأمان للوطن الحبيب..

د. حصة الشاهين

عقد الآلى

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



فخورون بشركائنا





للمساهمة



 KSSCP.org
 PREVENTION_CANCER
 KSSCPK
 KSSCP.KSS



6907 6269
2253 0120
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي
011140002574