

Hayatuna

حياةنا

صحة - ثقافة - اجتماعية
العدد رقم (904) يوليو 2024

د. خالد أحمد الصالح:
600 ألف وفاة مبكرة
سنويا في العالم نتيجة
التعرض للتدخين

لإنترنت آمن في السفر..
إليك هذه النصائح

حمد الحمد يعيد
الاعتبار لرائد الأغنية
الكويتية بحر الجاسر

الشاعر والإعلامي

عبدالله العتيبي



عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة
الإقلاع عن التدخين

يمكنكم الحجز
هاتفياً على رقم

94704366

العنوان: القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2

عقد الآلى

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



فخورون بشركائنا



www.gffcc.org



kalsalehdr@hotmail.com

لافتتاحية

نحتاج إلى حلول عملية

يدفن الماء ليصبح يابسة، ويحفر اليابسة ليمرّ الماء.

إذا التعلّم من الطبيعة وتطويعها ليس بدعة بل هي عادة قديمة تأخرنا نحن كثيرا في الاستفادة منها.

من يقول إن تكلفة هذه المشاريع عالية فعليه أن يسأل المختصين، فهذه التكلفة تكلفة مُستحقّهُ للتخفيف من معاناة الشعب في الكويت طوال أشهر الصيف الطويل، أما تكلفة الإنشاء والصيانة فتوفيرها ليس مستحيلا إذا شاركنا قطاعات مختلفة واضعين في اعتبارنا إيجابيات تلك المساحات الخضراء والزرقاء على المزاج العام وتقليص تكاليف الهروب للخارج.

أتمنى على الحكومة الاستعانة بالمختصين الوطنيين لدراسة جدوى تلك المقترحات التي نسمع عنها منذ عقود، دراسة جادة هذه المرة، وربما تبدأ بتخصيص نموذج صغير تبدأ منه، ويمكنها معرفة كل الإيجابيات أو السلبيات قبل التوسع بذلك، هناك في المساحات الخضراء والخلجان يتمشى الناس ويجلسون في الحديقة، ويتسوقون ويلعب أطفالهم ويشعرون أنهم خارج صيف الكويت الحارق الطويل؛ لا سيما إذا تمت تغطية تلك المساحات بنظام حجب الشمس والمراوح ذات المرشحات المائية الصيف في الكويت لا يحتاج إلى تحذيرات فقط ولا إلى هروب، يحتاج إلى حلول عملية.

الصيف في الكويت يُشعل الأعصاب، الحرارة تفوق تحمل الإنسان؛ لاسيما بعد أن لعبت المدنية فعلها في زيادة المساحة الخرسانية.

من الأفكار الجيدة التي وضعت كحلول لعملية اللهب الصيفي هي التوسع في الزراعة، وإدخال البحر في خلجان متفرقة.

ليس عيبا أن تكون الحلول المقترحة تحتاج إلى سنوات، بل إن كل الحلول الكبيرة تحتاج إلى وقت طويل، وأيضاً ليس عيباً أن يُستشار القطاع الأهلي المختص، وأن يُشارك القطاع الخاص في مثل هذه الحلول العملية، في النهاية الحكومة والقطاع الأهلي والقطاع الخاص كلهم في خدمة الكويت.

فكرة حجب الشمس؛ وتغطية مساحات بالغطاء الأخضر والماء حتى تشعر أنك في الهواء الطلق مع تيارات هواء متحركة ومرطبة؛ لا شك سيؤدي إلى انخفاض في درجات الحرارة مع توفر مساحات تُستغل للترفيه، حدائق، ملاعب، مطاعم، متاجر، وحتى فنادق، تلك الأفكار هي لتطويع الطبيعة لمصلحة الإنسان، ويمكن اعتبار ذلك أفضل حل لحرارة الصيف في الكويت.

الإنسان بالأساس هو تلميذ الطبيعة تعلّم منها، وما زال يحتاج دروسها، تعلّم الإنسان أول درس من طائر الغراب، تعلّم كيف يدفن الإنسان بعد الموت، وتعلّم من البرق النار، وتعلّم من حركة المياه الطاقة، وتعلّم كيف



04

ملف العدد

32 مضافاً حيويًا قيد التطوير لمعالجة حالات العدوى بالقائمة البكتيرية ذات الأولوية منها 12 فقط تعتبر مبتكرة

رقم الصفحة	الفهرس
03	الافتتاحية
04	ملف العدد
10	متابعات
16	شخصية العدد
22	الثقافة
26	اكتشافات علمية
28	قصة أمل
32	الصفحة الطبية
36	تكنولوجيا
38	صحة
40	وصفات صحية
42	الطب البديل
44	المرأة
46	الطفل
50	ديكور
54	الإيمان
56	وجهة نظر
58	معتقدات خاطئة
60	اللغة العربية
62	حقائق
63	مع تحياتي
64	فؤاديات

تصدرها
حياتنا
الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 904 يوليو 2024

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د. حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير

مريم العنزي

داخلي (12) 2253.184 - 2253.186
hayatina_81@yahoo.com
hayatina.kuw
@hayatina_81

cancampaignkw.com/9125/hayatuna-march-2.22

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 75 روبية

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

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

شهدت العوامل المضادة للبكتيريا بما في ذلك المضادات الحيوية، في مراحل التطوير السريري وما قبل السريري بالعالم ارتفاع، حيث قد ارتفعت من 80 في عام 2021 إلى 97 في عام 2023، ولهذا فقد أصدرت منظمة الصحة العالمية تقريرا يعد الأحدث بسبب الحاجة الملحة إلى عوامل جديدة ومبتكرة للتصدي لحالات العدوى الخطيرة واستبدال تلك العوامل التي غدت غير فعالة بسبب استخدامها على نطاق واسع.

كذلك لا تكمن المشكلة فقط في وجود عدد قليل جدا من مضادات البكتيريا قيد التطوير السريري، نظرا إلى المدة اللازمة للبحث والتطوير واحتمال الفشل، بل يكمن أيضا في الافتقار إلى قدر كاف من الابتكار. فمن بين 32 مضادا حيويا قيد التطوير لمعالجة حالات العدوى المدرجة في قائمة المُمْرضات البكتيرية ذات الأولوية، يوجد 12 فقط منها يمكن اعتبارها مبتكرة. وإضافة إلى ذلك، فإن 4 فقط من هذه المُمْرضات الـ 12 نشطة مقابل ما لا يقل عن 1 من المُمْرضات «المرجحة» وفق تصنيف المنظمة؛ وهي الفئة الأكثر خطورة في قائمة المُمْرضات البكتيرية ذات الأولوية، والتي تليها فئة المُمْرضات ذات الأولوية «العالية» و«المتوسطة». وهناك فجوات على نطاق أنشطة البحث والتطوير في هذا المجال، بما في ذلك ما يتعلق منها بالمنتجات الموجهة للأطفال، والتركيبات الفموية الأكثر ملاءمة للمرضى الخارجيين، وعوامل معالجة المقاومة المتزايدة للأدوية.

أجسام مضادة

ومما يدعو إلى التفاؤل تزايد استكشاف عوامل بيولوجية غير تقليدية، مثل العاثيات والأجسام المضادة والعوامل المضادة للفوعة والعوامل المعدلة للمناعة والعوامل المعدلة للميكروبيوم، لاستخدامها كمكملات وبدائل للمضادات الحيوية، ومع ذلك، فإن دراسة وتنظيم العوامل غير التقليدية ليست عملية بسيطة، فهناك حاجة إلى مزيد من الجهود لتسهيل الدراسات السريرية لهذه المنتجات وتقييماتها، للمساعدة في تحديد وقت وكيفية استخدام هذه العوامل سريريا.

وقيم التقرير أنشطة البحث والتطوير الجارية ورصد ما إذا كانت تستجيب على نحو مناسب لحالات العدوى التي تسببها البكتيريا المقاومة للأدوية الأثمد تهديدا لصحة الإنسان، على النحو المفصل في قائمة المنظمة للمُمْرضات البكتيرية ذات الأولوية لعام 2024، بهدف توجيه أنشطة البحث والتطوير في مجال العوامل المضادة للبكتيريا للتصدي على نحو أفضل للتهديد المتزايد الذي تطرحه مقاومة مضادات الميكروبات.

مقاومة المضادات

وتحدث مقاومة مضادات الميكروبات عندما تتوقف البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات عن الاستجابة للأدوية، مما يزيد من وخامة الأمراض ومن خطر انتشار حالات العدوى التي يصعب علاجها وحالات المرض والوفيات. حيث تعزى مقاومة مضادات الميكروبات في جزء كبير منها إلى إساءة استخدام مضادات الميكروبات والإفراط في استخدامها، حتى وإن كان لا يزال يتعذر على الكثير من الأفراد في جميع أنحاء العالم الحصول على الأدوية الأساسية المضادة للميكروبات.

وأوضح الخبراء المختصون بالمنظمة إن مقاومة مضادات الميكروبات لا تزداد إلا سوءا، في حين لا يتم تطوير منتجات جديدة رائدة بالسرعة الكافية لمكافحة أخطر البكتيريا وأشدها فتكا؛ حتى الآن، لأننا لازلنا نفتقر بشدة إلى الابتكار، وحتى عند التصريح بمنتجات جديدة، فإن الوصول إليها يمثل تحديا جسيما. فالعوامل المضادة للبكتيريا ببساطة لا تصل إلى المرضى الذين هم في أمس الحاجة إليها، في البلدان من جميع فئات الدخل.

32 مضادا حيويا

قيد التطوير لمعالجة حالات العدوى
بالقائمة البكتيرية ذات الأولوية
منها 12 فقط تعتبر مبتكرة



تُعزى مقاومة مضادات الميكروبات إلى إساءة استعمال الأدوية المضادة والإفراط فيها

تحديث قائمة البكتيريا المقاومة

وفي هذا الصدد أيضاً قامت منظمة الصحة العالمية بتحديث قائمة أنواع البكتيريا المقاومة للأدوية الأشد خطراً على صحة الإنسان، حيث أصدرت قائمتها المحدثة للممرضات البكتيرية ذات الأولوية لعام 2024 (القائمة المحدثة)، والتي تضم 15 نوعاً من البكتيريا المقاومة للمضادات الحيوية والمصنفة ضمن فئات حاسمة وعالية ومتوسطة الأولوية وترد في القائمة إرشادات عن استحداث علاجات جديدة وضرورة لوقف انتشار مقاومة مضادات الميكروبات.

وذكرت المنظمة أن مقاومة مضادات الميكروبات تنشأ عندما تصبح البكتيريا والفيروسات والفطريات والطفيليات غير مستجيبة للأدوية بعد الآن، مما يتسبب في تفاقم الأمراض وزيادة خطورة انتشارها والاعتلالات والوفيات، وتُعزى مقاومة مضادات الميكروبات بشكل كبير إلى إساءة استعمال الأدوية المضادة للميكروبات والإفراط في استعمالها، وتتضمن القائمة المحدثة بيانات جديدة وآراء أربابها خبراء لتوجيه أنشطة البحث والتطوير فيما يخص المضادات الحيوية الجديدة وتحسين التنسيق على الصعيد الدولي تعزيزاً لجوانب الابتكار. وأوضحت المنظمة إن هذه القائمة التي ترسم خرائط العبء العالمي للبكتيريا

من الحاجة إلى التشخيص السريع المتاح على نطاق واسع وبأسعار معقولة، لضمان وجود البكتيريا ذات الصلة في حالات العدوى المراد علاجها.

ومن شأن زيادة الشفافية في أنشطة البحث والتطوير تيسير التعاون بشأن المشاريع التي يحتمل أن تكون مبتكرة ولكنها صعبة، ومساعدة العلماء ومطوري الأدوية، وتوليد المزيد من الاهتمام والتمويل لتطوير الأدوية للعوامل الجديدة المضادة للبكتيريا.

وينبغي أن تفتقر الجهود الرامية إلى تطوير عوامل جديدة مضادة للبكتيريا بجهود موازية لضمان إتاحتها على نحو منصف، لا سيما في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. ويعد حصول الجميع على أدوات جيدة وميسورة التكلفة للوقاية من حالات العدوى وتشخيصها وعلاجها أمراً أساسياً للتخفيف من تأثير مقاومة مضادات الميكروبات على الصحة العامة والاقتصاد، وفقاً للأولويات الاستراتيجية والتشغيلية للمنظمة بشأن التصدي لمقاومة مضادات الميكروبات في قطاع صحة الإنسان، والقرار الذي اعتمده جمعية الصحة العالمية السابعة والسبعون بشأن مقاومة مضادات الميكروبات، والنهج الذي يركز على الناس لمعالجة مقاومة مضادات الميكروبات والحزمة الأساسية لتدخلات مقاومة مضادات الميكروبات

مضادات الجراثيم

فيما يتعلق بمضادات الجراثيم المعتمدة حديثاً، أي منذ مطلع يوليو 2017، فقد حصل 13 مضاداً حيوياً جديداً على رخصة تسويق غير أن اثنين فقط يمثلان فئة كيميائية جديدة يمكن وصفها بالمبتكرين، مما يؤكد التحدي العلمي والتقني في اكتشاف مضادات جراثيم جديدة فعالة ضد البكتيريا ومأمون استخدامها لدى البشر. وإضافة إلى ذلك، حصلت 3 عوامل غير تقليدية على ترخيص استخدامها، وكلها منتجات برازية لاستعادة ميكروبات الأمعاء، من أجل منع عدوى المطثية العسيرة المتكررة (CDI) بعد علاج بالمضادات الحيوية لدى البالغين.

أساليب غير تقليدية

وأنشطة التطوير ما قبل السريري الجارية نشطة ومبتكرة، وتتبع فيها العديد من الأساليب غير التقليدية، في سياق يتسم عدد العوامل المرشحة في المرحلة قبل السريرية على مدى السنوات الأربع الماضية، ولا يزال تركيزها منصبا على الممرضات السلبية الغرام، التي تقاوم المضادات الحيوية في الملاذ الأخير. وتتمتع البكتيريا السلبية الغرام بقدرات متكاملة على إيجاد طرق جديدة لمقاومة العلاج ويمكنها نقل المواد الوراثية التي تسمح للبكتيريا الأخرى بأن تصبح مقاومة للأدوية أيضاً.

ويبدو أن التوجه نحو العوامل المضادة للبكتيريا التي تستهدف أحد الممرضات قد شهد استقراراً، وتزيد العوامل التي تستهدف أحد الممرضات

**العوامل المضادة
للبيكتيريا ترتفع من 80
إلى 97 خلال عامين
والصحة العالمية حدثت
قائمة أنواعها المقاومة
للأدوية الأشد خطراً
على الصحة**

**الحاجة أصبحت
ملحة لإيجاد عوامل مبتكرة
للتصدي لحالات العدوى
الخطيرة**



القائمة ترسم خرائط العبء العالمي للبكتيريا المقاومة وتعتبر أساسية لتوجيه الاستثمارات والتصدية لأزمة توفير المضادات الحيوية

أنواع البكتيريا الواردة في قائمة المنظمة المحدثّة لعام 2024

الفئة العالية الأولوية:

- السالمونيلا التيفية المقاومة للفلوروكوينولون
- أنواع الشيغيلة المقاومة للفلوروكوينولون
- المكورات المعوية البرازية المقاومة للفانكوميسين
- الزائفة الزنجارية المقاومة للكاربابينيم
- السالمونيلا غير التيفونيدية المقاومة للفلوروكوينولون
- النيسرية البنية المقاومة للجيل الثالث من السيفالوسبورين أو الفلوروكوينولون
- العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسيلين

الفئة الحاسمة الأولوية:

- الراكدة البومانية المقاومة للكاربابينيم.
- البكتيريا المعوية المقاومة للجيل الثالث من السيفالوسبورين.
- البكتيريا المعوية المقاومة للكاربابينيم.
- المتفطرة السلية المقاومة للريفامبيسين (التي أدرجت في القائمة عقب إجراء تحليل مستقل بواسطة معايير مصممة خصيصاً لهذا الغرض بالتوازي مع ذلك، والتطبيق اللاحق لمصفوفة معدلة لتحليل القرارات المتعلقة بمعايير متعددة).

الفئة المتوسطة الأولوية:

- المكورات العنقودية من الفئة ألف المقاومة للماكرولايد
- المكورات العنقودية الرئوية المقاومة للماكرولايد
- المستدمية النزلية المقاومة للأمبيسلين
- المكورات العنقودية من الفئة باء المقاومة للبنسلين
- وتجسد التغييرات الطارئة منذ عام 2017 الطبيعة الدينامية لمقاومة مضادات الميكروبات التي تستلزم تنفيذ تدخلات مصممة خصيصاً لهذا الغرض. وبناءً على أهمية القائمة المحدثّة بوصفها أداة عالمية، فإن تكييف القائمة مع السياقات السائدة قترياً وإقليمياً يمكن أن يفسر الاختلافات الإقليمية في توزيع الممرضات وعبء مقاومة مضادات الميكروبات. وتشكّل مثلاً الميكوبلازما التناسلية المقاومة للمضادات الحيوية، التي لا ترد في القائمة، مصدر قلق متزايد في بعض أنحاء العالم

عالية الأولوية، مثل النيسرية البنية والمكورات المعوية البرازية المقاومة للمضادات الحيوية، تشكل تحديات فريدة من نوعها في مجال الصحة العمومية، تشمل حالات العدوى المستمرة ومقاومة المضادات الحيوية المتعددة، مما يستلزم إجراء بحوث محددة الأهداف وتنفيذ تدخلات في مجال الصحة العمومية. أما الممرضات المتوسطة الأولوية فتشمل العقديات من الفئتين ألف وباء «المدرجتين كليهما حديثاً في قائمة عام 2024»، والمكورات العنقودية الرئوية والمستدمية النزلية التي تشكل عبئاً ثقيلاً من المرض. ويلزم زيادة الاهتمام بهذه الممرضات، وخصوصاً لدى فئات السكان الضعيفة، بما فيها الأطفال وكبار السن، ولا سيما في الأماكن المحدودة الموارد. وتشدد القائمة المحدثّة لعام 2024 على ضرورة اتباع نهج شامل في مجال الصحة العمومية للتصدي لمقاومة مضادات الميكروبات، بما يشمل الإتاحة الشاملة لتدابير جيدة ومعقولة التكلفة بشأن الوقاية من حالات العدوى وتشخيصها وعلاجها كما ينبغي على النحو المبين في نهج المنظمة الذي يركّز على الناس للتصدي لمقاومة مضادات الميكروبات والحزمة الأساسية من تدخلات مكافحة مقاومة مضادات الميكروبات. وهذا أمر حاسم الأهمية لتخفيف وطأة مقاومة مضادات الميكروبات على الصحة العمومية والاقتصاد.

المقاومة للأدوية وتقييم تأثيرها على الصحة العمومية هي قائمة أساسية لتوجيه الاستثمارات والتصدي لأزمة توفير المضادات الحيوية وإتاحتها. وقد اشتدت خطورة مقاومة مضادات الميكروبات منذ إصدار أول قائمة للممرضات البكتيرية ذات الأولوية في عام 2017، مما قوّض نجاعة العديد من المضادات الحيوية وعرض الكثير من المكاسب المحققة في مجال الطب الحديث للخطر.

وتشكل الممرضات الحاسمة الأولوية، مثل البكتيريا السلبية الغرام المقاومة للمضادات الحيوية التي يلجأ إليها كملأخيراً للعلاج، والمتفطرة السلية المقاومة للمضاد الحيوي الريفامبيسين، تهديدات عالمية كبرى بسبب عبئها الثقيل وقدرتها على مقاومة العلاج ونشر المقاومة إلى أنواع أخرى من البكتيريا. وتتمتع البكتيريا السلبية الغرام بقدرات متصلة فيها على إيجاد طرق جديدة لمقاومة العلاج وعلى نقل مواد وراثية تمكن أنواعاً أخرى من البكتيريا من أن تصبح مقاومة للأدوية كذلك. وكذلك تشكل الممرضات العالية الأولوية، مثل السالمونيلا والشيغيلة، عبئاً ثقيلاً في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل تحديداً، جنباً إلى جنب مع الزائفة الزنجارية والعنقودية الذهبية، التي تطرح تحديات كبيرة في مرافق الرعاية الصحية. وهناك ممرضات أخرى



جمعية مكافحة التدخين والسرطان تكرم ديوانية المسعود

د. خالد أحمد الصالح 600 ألف وفاة مبكرة سنويا في العالم نتيجة التعرض للتدخين غير المباشر 64 % منها من النساء

ولأنها من الأماكن المغلقة، لذلك فإن التدخين فيها يضر غير المدخن بالإضافة للمدخنين، وأفاد الصالح بأنه بحسب منظمة الصحة العالمية هناك 600 ألف وفاة مبكرة سنويا في العالم من غير المدخنين الذين يتعرضون للتدخين غير المباشر. وأضاف بأن أغلبية هذه الوفيات تقع بين النساء بما نسبته 64% كما أضاف الدكتور خالد الصالح بأنه لا يخفى على أحد بأن التدخين من أهم معوقات الصحة، وللأسف انتشر التدخين بشكل مقلق في مجتمعنا، وتحتل الكويت مركزا متقدما في نسب التدخين، بين دول مجلس التعاون الخليجي، لذلك نحن نسعى في الجمعية الكويتية

صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في احتفالية تكريم ديوانية المسعود الفائزة بمسابقة (ديوانية: صحة بلا تدخين)، بأن هذه المسابقة التي أقامتها الجمعية في رمضان 1445هـ، إبريل 2024 في منطقة الفيحاء الصحية، هدفت لمشاركة فئة هامة في المجتمع الكويتي بمكافحة التدخين، وهي الدواوين والمعروف أنها تحتضن تجمعات من مختلف الأعمار، الذين يرتادونها بصورة دورية ومستمرة..

لمكافحة التدخين بالتعاون مع وزارة الصحة ممثلة باللجنة الدائمة للبرنامج الوطني لمكافحة التدخين وبالتعاون مع جمعيات النفع العام والجمعيات التعاونية، مثل جمعية الفيحاء التعاونية التي حرصت على مشاركتنا هذه الاحتفالية مشكورة. لدعم أي مجهود صحي يحث الناس للامتناع عن التدخين، وبين الدكتور الصالح بأن الإعلان عن فوز ديوانية المسعود جاء بعد معاينة الدواوين المشاركة في المسابقة بهذه المنطقة. وتم الاختيار بناء على أكثرها التزاما بالحفاظ على صحة روادها من أفة التدخين. ويأتي هذا التكريم لدعم هذا التوجه من قبل القائمين على الديوانية وتشجيعا لروادها لنشر ثقافة محاربة انتشار التدخين الذي يعتبر العدو الأول للصحة وكذلك للبيئة، إذا علمنا الأضرار الخطيرة التي يسببها

التدخين على جسم الإنسان، وكذلك على بيئته، لذلك تم الاهتمام بتوجيه هذا المشروع للدواوين، لتحفيزها لتكون بيئة صحية، يمارس فيها الرواد أنشطتهم بأجواء نظيفة بعيدة عن الملوثات حفاظا على صحتهم. وأضاف الدكتور الصالح بأننا سعدنا لما لقيناه من رواد ديوانية المسعود من التزام بعدم التدخين، وهم بذلك يمثلون القدوة للشباب وغيرهم للامتناع عن عادة التدخين، كما ذكر الدكتور خالد الصالح بأن لدينا في مقر الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان عيادة للإقلاع عن التدخين تستقبل الراغبين بالإقلاع عنه، لمساعدتهم وتقديم العلاجات المناسبة لهم، وهي تعمل أسبوعيا وتستقبل المراجعين من كافة مناطق الكويت، وقد خصصنا لها خطأ مباشرا لتسجيل المواعيد لمقابلة طبيب العيادة 94704366 . كما أضاف الدكتور الصالح بأنه يود بهذه المناسبة أن يوجه الشكر أيضا لجامعة الكويت- كلية العلوم الحياتية بالجامعة على تعاونها مع الجمعية لافتتاح عيادة للإقلاع عن التدخين في مقرها بمدينة صباح السالم الجامعية، والتي بدأت عملها لخدمة أبنائنا الطلبة ممن يودون ترك هذه الأفة القاتلة، ليحافظوا على صحتهم، ويحافظوا على بيئة مدينتهم الجامعية بصفتها من المدن الصحية، لأن الصحة هي عنوان الإنسان الذي يستطيع ممارسة حياته، ويشارك في التنمية وهذا ما نسعى إليه جميعا. وأردف الدكتور الصالح بأننا بإذن الله مستمرون في تطبيق هذه المبادرة خلال العام على مناطق أخرى من بلدنا الحبيب، متمنين التوفيق لجميع الجهود البناءة لخدمة المجتمع.

تزايد أعداد المشاركات في مسابقة «اخسر ... تكسب» للسيدات



وعلى صعيد آخر أكد الصالح بأن حملة «كان» حريصة على تنفيذ توصيات اللجنة المنسقة للأسبوع الخليجي والتي تدعو الى رفع نسب الوقاية من الأمراض السرطانية الى 40%. يأتي ذلك من خلال تنفيذ برامج تعنى بالأصحاء والمرضى، ولأن سرطان الثدي هو الأعلى من حيث الإصابة لدى السيدات في دولة الكويت فإن حملة «كان» سعت من خلال مسابقة «اخسر ... تكسب» لإخضاع السيدات لبرنامج غذائي مناسب لكل مشاركة بالتواصل مع أخصائية التغذية، كما ستقوم أخصائية التغذية بمتابعة المشاركات وتقديم النصائح الغذائية خلال فترة المسابقة لمساعدتهن على خفض أوزانهن، بالإضافة لمشاركة فريق هايدو الرياضي بتقديم فقرات رياضية من الأحد الى الخميس من كل أسبوع طوال مدة المسابقة والتي ستمتد من 16/9/2024 حتى 14/11/2024.

دعا الصالح السيدات الإسراع بالتسجيل بالمسابقة المجانية من خلال خط التسجيل بالمسابقة على الرقم 60961145، كما أفاد الدكتور بأن المشاركات سيكسبن صحتهن عند اتباع النمط الصحي للحياة من ممارسة الرياضة واتباع نمط غذائي مناسب، كما شاركت شركة دايت بوكس بتقديم خصم 20% على الوجبات الصحية للسيدات الراغبات بالانشتراك بالوجبات الصحية.



الصالح: نهدف لخفض معدلات الإطابة سنويا إلى 40%

«كان»: مبادرة «عيدنا أحلى» لمعايدة مرضى السرطان بعيد الأضحى المبارك

الشهاب: زيارة المرضى في مرضهم يزيد من نسب تقبلهم للعلاج

على أسرة العلاج أو الذين يستكملون علاجهم ويحاولون الاندماج مع المجتمع، وذلك من خلال تنفيذ مبادرات ومسابقات رياضية وزيارات ميدانية في مستشفى مركز الكويت لمكافحة السرطان ومستشفى بنك الكويت الوطني للأطفال.

ومن جانبها أكدت رئيسة الخدمة الاجتماعية بمركز الكويت لمكافحة السرطان السيدة هدى الشهاب التي نظمت جولة معايدة مرضى السرطان مع السيد عبد الرحمن من قسم العلاقات العامة بأن زيارة المرضى ومواساتهم في مرضهم يزيد من نسب تقبلهم للعلاج الذي يسرع بالشفاء بإذن الله.

هنا الدكتور خالد أحمد الصالح- رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) - أهل الكويت وخص بالتهنئة مرضى السرطان الجالسين على أسرة العلاج بمناسبة عيد الأضحى المبارك متمنيا للجميع الشفاء العاجل داعيا المولى أن يعيده على الأمة الإسلامية بالخير والبركة في ظل قيادة أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح - حفظه الله ورعاه - وولي عهده الأمين الشيخ صباح خالد الحمد الصباح - حفظه الله - .

سنوات من العطاء حرصت خلالها حملة (كان) على تقديم الدعم لمرضى السرطان سواء القابعين



الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)

تقيم مسابقة (اخسر ... تكسب) للسيدات

بالتعاون مع فريق هايدو

اخصري الوزن الزائد لتكسبي صحتك

وجائزة (كان)

بما أن السمنة من عوامل المخاطرة فإن حملة (كان) تدعو السيدات الأصحاء أن يبدأن في برنامج خفض الوزن عبر منصة (كان) أون لاين ، توفر (كان) مدرب رياضي متخصص ، كما توفر أخصائية تغذية لوضع البرنامج الغذائي ومتابعة كل مشاركة ، أو الاستعانة بخصومات حملة (كان) للوجبات الغذائية الصحية (حسب الرغبة) التي تصل إلى 20% من شركة Dietbux.

شروط الاشتراك:

1. صورة البطاقة المدنية.
2. قياسات الوزن والطول.
3. احتساب كتلة الجسم - أن لا تتعدى كتلة الجسم للمشاركة (السمنة الدرجة الأولى 30-35 والدرجة الثانية 35-40).
4. أعمار المشاركات من 35 إلى 65 عام.
5. أن تتمتع المشاركة بحالة صحية جيدة خالية من الأمراض.
6. حضور المشاركة البرنامج الرياضي عبر منصة (كان) ساعة واحدة - من 6:15 مساء - 7:15 مساء لمدة خمسة أيام بالأسبوع.
7. مدة البرنامج شهرين من 16/9/2024 حتى 14/11/2024.
8. العدد محدود .
9. تحصل المشاركة صاحبة أكبر خسارة وزن على جائزة (كان) الكبرى.

التسجيل مجاني

التسجيل

60961145

التنازل القبس السياسة النهار دايت بوكس



انطلاقاً من مبدأ الشراكة المجتمعية بين مختلف الجهات والهيئات حملة (كان) تشارك في ملتقى الصحي التوعوي مع صندوق اعانة المرضى بحضور د.محمد الشرهان ومكتب شئون الحج بوزارة الأوقاف بتاريخ 29.5.2024، لقد قمنا بتقديم منشورات توعوية وهدايا في المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية.



بمناسبة اليوم العالمي للأسرة، شاركت حملة (كان) في ملتقى توعوي للأسرة الذي نظمه مركز تنمية المجتمع - الزهراء وزارة الشؤون الاجتماعية برئاسة أ. نوال ضيدان العجمي، والتي شاركت في افتتاح المعرض، حيث قامت الحملة بتوزيع بروشورات والهدايا على الحضور.



بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان المعرض التوعوي الذي اقامته ادارة مركز جاسم الوزان الصحي في منطقة المنصورية يوم الخميس 6 يونيو 2024 وتم عرض المجسمات وتوزيع المنشورات التوعوية.



بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان المعرض التوعوي الذي اقامته ادارة مركز شيخان الفارسي الصحي في منطقة السرة يوم الثلاثاء 4 يونيو 2024 وتم عرض المجسمات وتوزيع المنشورات التوعوية.

عبد الله محمّد العتيبي (1942 - 15 يناير 1995) أكاديمي أدبي وكاتب وشاعر كويتي. ولد في مدينة الكويت. حصل على شهادة الدكتوراه من كلية دار العلوم في جامعة القاهرة ، عام 1977. عمل في التدريس الجامعي في جامعة الكويت ، معيدًا فأستاذًا مساعدًا فرئيسًا لقسم اللغة العربية، ثم عميدًا لكلية الآداب. توفي في مسقط رأسه.



الشاعر والإعلامي

عبدالله العتيبي

مسيرة حياته

ولد الأديب الشاعر عبد الله محمد العتيبي في (الكويت) عام 1942. أتم تعليمه الأولي في مدارس الكويت، وأكمل جميع مراحل الدراسة الجامعية في جامعة القاهرة ، حيث حصل على ليسانس لغة عربية وآدابها من كلية دار العلوم عام 1970 ، وفي عام 1974 حصل على الماجستير في الأدب العربي كلية دار العلوم - جامعة القاهرة - وعنوان الرسالة "شعر السلم في العصر الجاهلي" ، وفي عام 1977 حصل على الدكتوراه في الأدب العربي كلية دار العلوم - جامعة القاهرة بمرتبة الشرف الأولى، وعنوان الرسالة "الحرب والسلم في الشعر العربي من صدر الإسلام إلى نهاية العصر الأموي". عمل أستاذًا مساعدًا في قسم اللغة العربية وآدابها - جامعة الكويت.

مناصبه

تولى الدكتور عبدالله العتيبي مناصب من بينها:
□ مساعد عميد لشؤون الطلبة

- رئيس قسم اللغة العربية في جامعة الكويت
- عميد كلية الآداب بالوكالة
- عضو في مجلس إدارة رابطة الأدباء ثم الأمين العام لها
- رئيس تحرير لمجلة البيان التي تصدر عن رابطة الأدباء.
- رئيس تحرير المجلة العربية. عضو مجلس إدارة المعهد العالي للفنون الموسيقية
- عضو في المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب
- نائب رئيس مجلس إدارة وكالة الأنباء الكويتية "كونا" وقد ترك، بعد التحرير حتى وفاته، بصماته على هذه المؤسسة الإعلامية الوطنية، إذ ساهم في إعادة بنائها وأدى دوراً كبيراً في تطويرها.
- عضو اللجنة العليا للمعاهد الفنية.
- عضو لجنة جوائز الدولة.
- اشترك في معظم الأسابيع الثقافية الكويتية في بعض البلدان العربية.
- شارك وساهم في معظم المؤتمرات، والأنشطة الثقافية، والأمسيات الشعرية داخل الكويت وخارجها.
- عُرف الشاعر الراحل د. عبدالله العتيبي بحسه الوطني



اشتهر الدكتور عبدالله العتيبي بكتابة الشعر الوطني الذي أصبح إحدى سمات الثقافة الكويتية وسجلت له قصائد وطنية غناها الفنان القدير شادي الخليل

لتظل في أفق التحرر رايتي شعب عريق عرف الطريق
لعزتي وكرامتي علاقته بالفن بدأت علاقة عبدالله العتيبي
بالفن انطلاقاً من الشعر ومنه أتجه إلى كتابة الأغنية.
لعلاقته الشخصية بفنانين كويتيين عندما كانوا طلبة في
الجامعات المصرية. ومن هؤلاء الأصدقاء: الملحن غنام
الديكان والفنان شادي الخليل. ومن خلال الصداقة بذلوا
الجهود لدفع عجلة تطور الأغنية الكويتية واحتلالها مكانة
لائقة كوجه من وجوه الفن المتعدد، لإيمانهم الثابت
بدور الأغنية في تربية الذوق الاجتماعي وتهذيب المشاعر.
بعدما كانت ترفاً يزجي به الوقت من دون إدراك الدور
الحقيقي لها كعامل مؤثر في البناء الاجتماعي.
"لا يا قلبي" كانت ثمرة التعاون بين شادي الخليل ود.
عبدالله العتيبي وأحمد باقر تقديم أغنيات في مجالات
دينية ووطنية وعاطفية...

وكانت البداية

أغنية "لا يا قلبي" (سجلت عام 1964). عاطفية من
ألحان أحمد باقر وغناء شادي الخليل الذي كان يدرس
في المعهد العالي للتربية الموسيقية.

"حالي حال" بعد عام 1965 توقف شادي الخليل
عن الغناء واكتفى بتقديم بعض الأصوات الشعبية في
المناسبات. في عام 1976 عاد إلى الغناء في "حالي
حال". أغنية عاطفية من كلمات الشاعر الدكتور عبدالله
العتيبي وألحان الفنان القدير غنام الديكان. سجلت في
استديوهات القاهرة واعتبرتها الأوساط الغنائية في الكويت
دفعاً للأغنية الكويتية إلى الأمام.

الأغنية الوطنية الكويتية

"قوافل الأيام" الحديث عن الشاعر الدكتور عبدالله
العتيبي ومساهماته في مجال الأغنية الوطنية الكويتية
يمر عبر الفنان شادي الخليل والملحن غنام الديكان. إذ
شكلوا ثلاثياً غنائياً مهماً من خلال الترابط والانسجام بين
بعضهم البعض من نواحي الكلمة والأداء واللحن.
وقد اشتهر الدكتور عبدالله العتيبي بكتابة الشعر
الوطني الذي أصبح إحدى سمات الثقافة الكويتية
وسجلت له قصائد وطنية غناها الفنان القدير
شادي الخليل ومن ألحان غنام الديكان. من
بينها ملحمة
"قوافل الأيام" (1981). استخدم غنام

وأمجاده. فاستحثت عزيمة الأجيال في مسيرتها. مذكراً
إياها بماضيها التليد وعراقتها. عارضاً الأفاق الرحبة لبناء
مستقبلها الزاهر.

"دفعها الله" عام 1985 كتب عبدالله العتيبي "دفعها
الله". يقول: وفي صبر الرجال السمر بين الموج والظلمة
وفي الأسفار والغربة وليل الغوص والكربه أغني رغم
أهاتي وأحلم بالغد الآتي أغنية خاصة ابتهاجاً بسلامة
حضرة صاحب السمو الشيخ جابر الأحمد الجابر الصباح.
حفظه الله. وسلامة الكويت من الاعتداء الغاشم الذي
تعرض له موكب... أدى الأغنية شادي الخليل ولحنها
غنام الديكان الذي وظف الفن الشعبي في صياغة هذا
اللحن. وتنقل بين الجمل الموسيقية على فن اليامال
والإيقاع البحري والعرضة البحرية وحنمه بإيقاع الدزة..
في أول احتفالية لشعب الكويت بالعيد الوطني وعيد
التحرير (فبراير 1992) قدم الشاعر عبدالله العتيبي قصيدة
"أهل الكويت". ألحان المبدع غنام الديكان. غناء شادي
الخليج .

فنون الصوت العربي

"صدي التاريخ" قدم الشاعر العتيبي ملحمة "صدي
التاريخ" (1986) وهي تحكي تاريخ الكويت قبل انبثاق
النفط وترسم. ببساطة. الوجه الحقيقي للشعب الكويتي
من خلال 24 لوحة فنية شارك فيها أكثر من مائة
عازف ومؤد... قدمت الملحمة ترنيمات وأهازيج أصحاب
المهن القديمة... من خلال فنون الصوت العربي وفنون

الديكان فيها إيقاعات متعددة من بينها إيقاع السنكني
الذي استعمله للمرة الأولى. وإيقاعات شعبية مختلفة.
"الزمن العربي" إحدى القصائد الرائعة التي كتبها الشاعر
الراحل "الزمن العربي". تحكي الواقع العربي وظروفه
الحاضرة كنموذج لارتباط الفن بواقعنا وواقع الوطن.
غناها شادي الخليل. ولحنها غنام الديكان ووزع اللحن
الفنان سعيد البنا.
قدمت هذه الأغنية في حفلة ختام "مهرجان الخليج
الثالث للإنتاج التلفزيوني" (1982) من إخراج فيصل
الضاحي. وهي مزيج من القصيدة والفولكلور الخليجي
المتوارث وألحان خليجية متوارثة من بينها: فن
العديسي. فن الخماري. التوشيحة. صوت شامي.
العرضة البرية والعرضة البحرية. بمعنى أن القصيدة كاملة
بالحن خليجية.

"أنا الآتي" إحدى الملاحم المميّزة التي قدمها الدكتور
عبدالله العتيبي "أنا الآتي". لحنها الفنان غنام الديكان
وغناها المطرب شادي الخليل (1982). يوضح الملحن
غنام الديكان المذاهب الموسيقية التي استخدمها في
اللحن: "تمثل البداية كأي بداية لرحلة بحرية. استخدمت
نغماً من الفولكلور الشعبي. وهذا ما يطلقه البحارة عادة
على ظهر السفينة عند بدء رحلة ما". تتوجه الأغنية
إلى الإنسان الخليجي. لذا بدأ المؤلف الأغنية مستخدماً
"الياهو". نوع من الدعاء ينتهي كل شطر منه بكلمة
"يا رب صلي على أحمد".
في ملحمة الرائعة أرخ عبدالله العتيبي للماضي وبطولاته





قدّم الشاعر العتيبي ملحمة «صدي التاريخ» (١٩٨٦) وهي تحكي تاريخ الكويت قبل انبثاق النفط

قدّم د. عبدالله العتيبي «مواكب الوفاء» ألحان الفنان القدير غنام الديكان غناء فنان الكويت شادي الخليج



«نصر الكويت» من ألحان غنام الديكان يقول مطلعها: أعزف على أوتار قلب الكويت تأتي لك الأنغام من كل بيت يأتيك لحن عبقرى الصدى يعطر الدنيا بذكر الكويت

«صوت الشهداء»، من ألحان غنام الديكان، ويقول في مطلعها: يا نجوم هوت فوق أرض الجدود وارتفعتم بها في سماء الخلود أنتم الأوفياء أيها الشهداء قد وفيتم لها والليالي شهود

«عاشق الدار» عاشق الدار آخر الأشعار التي كتبها الدكتور عبدالله العتيبي قصيدة التي قدمها شادي الخليج من ألحان غنام الديكان في حفلة تكريم خريجات مركز الدراسات الموسيقية (الثلاثاء 24 يناير 1995). ويأتي هذا العمل تنويحاً لجهد الثلاثي (العتيبي والديكان وشادي الخليج). يقول مطلع الأغنية: سلمتك يا وطني أمري وكتبت هواك على عمري وتركت ممالك أنشواقي كي يسكن قلبك في صدري ولأن سفائن أيامي في غير بحارك لا تجري

وفاته...

في 15 يناير 1995 فقدت الكويت أحد أبنائها البررة الأديب والشاعر الدكتور عبدالله محمد العتيبي الذي وافته المنية في لندن عن عمر يناهز الثالثة والخمسين. كان رحمه الله أديباً وشاعراً عربياً من الطراز الأول. كرمته الدولة فأطلقت اسمه على مدرسة ثانوية للبنين في منطقة الخالدية

الخليج وغنام الديكان والدكتور عبدالله العتيبي إلى تسجيلات وطالعوا كتباً لاختيار المناسب من فولكلور كل دولة من الدول العربية. كذلك راعى العتيبي أن تكون الأغنية لكل الناس... كل حسب مستواه الثقافي والفكري. وأن تكون معانيها وألفاظها قريبة من فهم الإنسان العادي... يقول: طرح الحب في رياض الأحبة فاقطفي يا كويت زهر المحبة إن من يمنح الليالي هلالاً سوف تهدي قوافل النور دربه «مواكب الوفاء» عمل فني ضخم استلهم فيه العتيبي ملامح التاريخ الاجتماعي والشعبي للبلاد العربية. من خلال رسم لوحات شعرية تمثل كل واحدة أهم السمات التاريخية والحضارية لكل بلد عربي، وبانوراما شعرية للفنون الشعبية العربية خصوصاً تلك المستخدمة في الأفراح والمناسبات السعيدة.. استكمالاً للأشرطة التي قدمها الفنان القدير شادي الخليج بعنوان «الله أكبر يا كويت» في فترة الاحتلال. صدر في مارس 1991 الجزء الخامس من هذه المجموعة التي لاقت رواجاً. تضمن أربع أغنيات وطنية رائعة تميزت، بالإضافة إلى المستوى العالي في الأداء واللحن، بالكلمات القوية التي كتبها الشاعر عبدالله العتيبي وجاءت مناسبة مع الحدث:

«كل العالم» من ألحان يوسف المهنا

«أنا الكويت» من ألحان غنام الديكان ويقول مطلعها: أنا للرياح الجامحة لجأ وأنا بك من الصامدين حسام أنا نومة البحار في أهواله أنا نخوة البدوي حين يضام

الخماري والحدادي والسامري وبعض أهازيج وأغاني البادية والأطفال... لحن الملحمة غنام الديكان وغناها شادي الخليج.

في 25 فبراير 1988 بمناسبة العيد الوطني الكويتي قدّم الدكتور عبدالله العتيبي «حديث السور»، ملحمة غنائية رائعة من ألحان غنام الديكان وغناء شادي الخليج. تضمنت خمس لوحات استخدم فيها الملحن إيقاعات كويتية معروفة منها: الصوت، التوشيجة، السامري، إيقاع الدوسري.

مواكب الوفاء

«مواكب الوفاء» ضمن احتفالات وزارة التربية في العيد الوطني المجيد (1990). قدّم الدكتور عبدالله العتيبي «مواكب الوفاء»، ألحان الفنان القدير غنام الديكان، غناء فنان الكويت شادي الخليج، وقد شارك في هذا العمل الضخم حوالي ثلاثة آلاف طالب وطالبة إلى جانب الكورال والموسيقيين... هؤلاء قدموا إحدى أروع الملاحم الشعرية المعاصرة التي كتبها الشاعر عبدالله العتيبي وجسد فيها تقاليد الأعراس في 22 دولة عربية وما تتضمن من فولكلور غنائي ورقص شعبي تراثي وملابس وحلي من الذهب والفضة وغيرها من العادات والتقاليد لهذه الاحتفالية العربية الأصيلة. تتبّع العتيبي في «مواكب الوفاء» أصوليات الإيقاعات المختلفة لإعادة صياغة الألحان، وقد استمع الثلاثي شادي

الملاحم

- ملحمة صدى التاريخ.
- ملحمة مواكب الوفاء.
- ملحمة الخطوة المباركة.
- ملحمة حديث السور.
- ملحمة قوافل الأيام.
- ملحمة أنا الآتي.
- ملحمة الزمان العربي.

الأوبريتات

- أوبريت ميلاد أمة - بالاشتراك -
- أوبريت أنا الكويت 1991
- أوبريت أهل الكويت 1992
- أوبريت قلادة الصابرين 1994
- أشعار مسرحية دقت الساعة.
- كثير من الأغاني الوطنية لوزارة التربية

يصحبنا الروائي والباحث الكويتي حمد الحمد في رحلة توثيقية،

ثرية وشيقة، لتتبع المسيرة الإبداعية لأحد أبرز كتّاب الأغنية الكويتية في فترة ستينيات القرن الماضي، الشاعر بدر الجاسر العياف، الذي حفرت أغانيه عميقاً في ذاكرة ووجدان أجيال تلك الفترة، بينما لا تكاد الأجيال الجديدة تعرفه، على الرغم من أغانيه الشهيرة، مثل (آه يا جاسي)، و(سلمولي على اللي يستحق السلام)، و(ليش أتعدّر يا زريف الطول) وغيرها.

في كتاب توثيقي رصد مسيرته الإبداعية ودوره ومكانته في الستينيات

حمد الحمد

يعيد الاعتبار لرائد الأغنية الكويتية بدر الجاسر

حفرت أغانيه عميقاً في ذاكرة ووجدان أجيال تلك الفترة، بينما لا تكاد الأجيال الجديدة تعرفه



حمد الحمد

أجريت معه، إضافة إلى تسليط الضوء على أهم القضايا الاجتماعية والوطنية التي برزت في أشعاره، مع رصد آراء عدد من الأدباء والفنانين بدور الشاعر ومكانته في تاريخ الأغنية الكويتية.

ويشير الكتاب إلى أن بدر الجاسر العياف من مواليد المرقاب عام 1929. وفي بداية حياته العملية أصبح نائباً لرئيس قسم الموسيقى في إذاعة الكويت حتى عام 1967، حيث عُيّن رئيساً لهذا القسم، ونتيجة لخلافات ومكائدات تم نقله ليكون رئيساً لقسم صيانة السيارات

في الإذاعة حتى عام 1975. وكانت بداية الشاعر بدر الجاسر مع الشعر عام 1946 حيث بدأ ينظم أول قصيدة له. أما أول نص غنائي كتبه فهو بعنوان (سلمولي على اللي يستحق السلام)، لحن وغناء الفنان عثمان السيد. وقد تم تسجيلها في عام 1965. ومن أوائل نصوصه الغنائية (ليش التعدّر يا زريف الطول). وأغنية بعنوان (السأليني عن غرامي)، وهما كذلك من ألحان عثمان السيد. هذا وقد

وبهذا الكتاب، يضيف الكاتب حمد الحمد لبنة جديدة إلى صرح توثيقي بدأه الحمد منذ سنوات، واستطاع بجهوده الفردية أن يرفع مداميكه بالعديد من الكتب القيمة، مثل (عبدالله الدويش.. شاعر الكويت ورائد توثيق الشعر الشعبي)، و(فهد راشد بورسلي شاعر الكويت ورحلة الإبداع والتمرد والمعاناة)، و(إبراهيم الخالد الديحاني شاعر الكويت الساخر)، و(موسوعة تراث الشعر الغنائي)، و(فايق عبدالجليل... رحلة الإبداع والأسر والشهادة)، و(الكويت والزلفي من السيف إلى النفود)، و(الكلمات المنسية والحكمة في تراث الشعر الشعبي) وغيرها.

في كتابه الجديد (بدر الجاسر العياف)، قدّم الحمد رسداً توثيقياً لرحلة العياف مع الأغنية الكويتية، من خلال ما كتبه عنه في فترة الستينيات، ومن خلال بحث عن مسيرته كتبه الناقد الفني صالح الغريب، الذي عاصر الشاعر العياف في فترة نجوميته، وكذلك بعض المقابلات التي



أول من أدخل الأغنية المحلية في النص المسرحي، والبداية مسرحية (ضاح الديك) في عام 1971

نكران

من خلال عرضه للأخبار الصحفية التي كتبت عن الشاعر في ستينيات وسبعينيات القرن الماضي، يلتقط الكاتب الحمد قضية مهمة، ومحزنة عن حياة الشاعر، الذي فارق الحياة في ريعان الشباب عن عمر ناهز الخمسة والأربعين عاماً، جاءت في موضوع عنه كتبه خالد الرئيس في مجلة عالم الفن قال فيه: " في عام 1967 ترأس المرحوم بدر الجاسر قسم الموسيقى في الإذاعة، واستمر في رئاسة القسم قرابة السنة والنصف، وكان قبل ذلك نائباً للرئيس، ولكنه ترك رئاسة القسم بعد منافسة شديدة وصلت إلى حد المحاربة من قبل البعض، الذين يكونون له العداء ويهاضونه إلى درجة أن ينتقل إلى قسم آخر بعيداً عن الموسيقى، وهنا بدأت معاناة الشاعر".

ويوضح أن الجاسر وافته المنية بتاريخ 17 يوليو عام 1975، وذلك في ظروف قاسية يمر في مرحلتها الأولى الآن أكثر من فنان، ولا يستبعد أن تكون نهايتهم هي نفس نهاية حياة بدر، هذا الشاعر الفنان والإنسان، وبالرغم من أنه أثرى الأغنية الكويتية، إلا أن النكران من قبل البعض، وأولهم الفنانون، كان السبب الأول فيما

بلغ رصيد الشاعر الجاسر من الأغاني حوالي 250 أغنية ما بين العاطفية والوطنية والدينية والوصفية.

ونكتشف أن الشاعر الجاسر تعاون مع عدد من كبار المطربين والمطربات المعروفين عربياً مثل عبدالكريم عبدالقادر الذي غنى أغنيته (الخل مال)، وغريد الشاطئ في أغنيته (أنا والليل في نجوى)، وعوض دوخي الذي غنى له (يا أهل الركب) و(يا بنات الحي)، وهيام يونس التي غنت له أغنية (يا من يسلم لي على الغالي)، ونجاح سلام التي نشدت بأغنيته (أنشجاني أنشجاني)، وسميرة توفيق (يا الله يا طير يلبي)، ومائدة نزهت (فيلكا أحلى الجزر) وغيرهم. ويسجل للجاسر أولويته في المشاركة الأولى للأغنية المكتوبة خصيصاً للنصوص المسرحية، وذلك عندما تعاون مع فرقة مسرح الخليج العربي في مسرحية (ضاح الديك)، أي أنه أول من أدخل الأغنية المحلية في النص المسرحي. وعموماً، فإن الجاسر حقق للأغنية الكويتية في الستينيات، كما ذكر الناقد الفني صالح الغريب، الشهرة والذيع والبساطة في المفردة، التي كانت وراء ترديد أغانيه على الألسنة بسهولة وشغف وحب، مما أفسح له مكاناً واسعاً في القلوب.



غنى له عوض الدوخي وعبدالكريم عبدالقادر وغريد الشاطي وهيام يونس ونجاح سلام وسميرة توفيق وغيرهم نأثر يوسف دوخي بكلمات (آه يا جاسي)، فكان يبكي كلما حاول أن يغنيها، ولم ينجح في تسجيلها إلا في المرة الثالثة

ذكريات

يكشف نبيل الجاسر، ابن المرحوم بدر، عن عادة كان يحرص عليها والده، فيقول: كان يحرص أن يضع على يمينه بالسيارة مكاناً للدفتري والقلم، فعندما يتردد في باله، أو على لسانه مطلع أغنية سرعان ما يسجلها. وأذكر أنه طلب من نجار أن يصنع له ذلك المكان متماشياً مع تصميم ولون خشب السيارة. وأذكر أنه كان عندما يقود السيارة، ونحن معه، ويخطر في ذاكرته مطلع كلمات قصيدة جديدة، فإنه يطلب من أختي، وهي أكبر مني، أن تكتب مطلعها. ويشير نبيل الجاسر إلى أنه كان يتردد على مزرعتهم في الفينطيس عدد من الفنانين الذين يحرصون على غناء وتلحين كلماته. ويذكر أنه في أحد الأيام كان والده قد فرغ للتو من كتابة قصيدة يقول مطلعها: (خليتني يا حبيبي محد يخلي حبيبه)، فجاء إليه في المزرعة يوسف المهنا وأخوه الفنان عبدالمحسن المهنا، وفي الحال تم تلحين الأغنية، والغناء، وفي يوم آخر تم تسجيلها لإذاعتها، وقد اكتسبت تلك الأغنية شهرة كبيرة تواصلت حتى أيامنا هذه. ويذكر حادثة تتعلق بأغنية (آه يا جاسي)، فيعلن أن والده غضب من الفنان يوسف دوخي الذي لحن وغنى قصيدة (آه يا جاسي)، لأنه فشل، وعلى مدار يومين متتاليين، من تسجيلها لأنه كان يبكي عند البدء في غنائها، فظن الجاسر أن الدوخي يتعمد تعطيل العمل، ولم يكن يعرف أن الفنان انسجم مع كلمات الأغنية، وتأثر بها إلى حد جعله يبكي بالفعل، ولكن تم التفاهم بعد ذلك، وتسجيل الأغنية التي لاقت نجاحاً باهراً.

عن قضية منع أغنية (وكرى يا حرارا) من البث، أوضح نبيل الجاسر أنه حدث إشكال حولها، فبعد أن بُثت، وحقت شهرة كاغنية وطنية، تم إيقافها لاحقاً، حيث فهمها البعض بأنها ضد سياسة الدولة، وضد مجلس الأمة، أو لأهداف أخرى غير معلنة، ولذلك تم بثها، وبعد ذلك مُنعت.

وصل إليه حتى آخر لحظة من حياته.

وهذا ما صرح به الشاعر الجاسر ذاته، إذ تساءل متألماً، خلال حوار نشرته مجلة (النهضة) في يناير عام 1974، فقال: لماذا لا يوضع الرجل المناسب في المكان المناسب؟ منذ أن كان الشيخ جابر العلي وزيراً للإعلام في السابق، طلب أن أكون مسؤولاً عن قسم الموسيقى في إذاعة الكويت، وقد قمت بمهمتي خير قيام، ولكن ظروفًا قاهرة، لا مجال لذكرها الآن. جعلتني أترك القسم، ويتساءل عن غيابه وغياب أسماء أخرى عن الساحة الفنية مثل علي الربيعي، وعبدالمحسن الرفاعي، ومنصور الخرقاوي، ومبارك الحديبي.

ويضيف الجاسر: اسألوا المسؤولين عني، أين بدر الجاسر الذي صار يدخل الوزارة كزائر، وبإذن دخول؟ أين أغنياتي الكثيرة التي كتبها خلال سنوات طويلة؟ لماذا لا تذاع عبر التلفزيون، وآه ثم آه من ظلم التلفزيون للفنان الكويتي! أعود وأتساءل بمرارة وحرقة، أين الرجل المناسب في المكان المناسب؟ هل من مجيب؟ وكان لوفاة الشاعر العياض في ريعان شبابه بالغ الأثر عند من عرفه وعمل معه في مجال الغناء والتلحين، فقال الشاعر والإعلامي بدر بورسلي: «المرحوم بدر الجاسر في نظري يساوي الأغنية الكويتية، لا أعتقد أنه يمكن فصل المرحوم الجاسر عن الأغنية أو العكس.. بدر أثرى الأغنية بالحب والعطاء المخلص للناس. في نظري، لو لم يكن المرحوم بدر الجاسر موجوداً لأصبح نص الأغنية ناقصاً». ومن جهته، يقول الفنان د. يوسف دوخي: «كان شعلة من النشاط، ساهم مساهمة فعالة في النشاطات الفنية المختلفة، وتطرقت من خلال أغانيه إلى الكثير من الألوان الغنائية، منها السامري، والخفيفة، والعرضة. كان رحمه الله دائب الحركة».

(وكرى يا حرارا) غناها أكثر من فنان، آخرهم محمد المسباح وتكليف من وزارة الإعلام لكنها مُنعت من البث! حابوه، فنقلوه من رئيس لقسم الموسيقى في الإذاعة إلى رئيس لقسم صيانة السيارات في الإذاعة نفسها!

حمد عبدالمحسن الحمد

الكلمات المنسية
والحكمة في تراث
الشعر الشعبي

الكلمات المنسية وأبيات الحكمة شواهد
من تراث الشعر الشعبي الكويتي



ويلفت الحمد إلى أن الشاعر سخر قلمه للقضايا الاجتماعية، حيث نُشر له في مجلة (النهضة)، عدد 275، 6 يناير 1973، قصيدة طويلة بالعامية بلغ عدد أبياتها 55 بيتاً، وفيها ينبه لخطر كثرة الجرائم في البلد، ويطالب بتطبيق القوانين الحازمة، ومنها قوله:

يا عاشقين الحق يا طلابه
بلادنا في حاجة للصلابه
لو تنصوها في صفاة الديرة
عسانا بس نركد من الزقلابه
عشيرتي يا لابتني يا أخواني
أصبح ينهشنا الحينش بأنيابه

وعن موضوع انتشار الحفر، وطفح المجاري في بعض مناطق الكويت، كتب الجاسر قصيدة طريفة نشرتها مجلة (النهضة) في 1 يوليو 1975 تحت عنوان (يا وزارة الأشغال)، وجاء فيها:

ضاعت الشكوى يا جاري
أحنا في حالة طواري
ما بقى لليل مجرى
صارت الديرة مجاري
هيئة الأشغال صفرة
لها همة وخوش طفرة
كل سكة فيها حفرة
أي نعم والمائي جاري

رحم الله شاعرنا بدر الجاسر العياض، والتحية للأديب والباحث حمد الحمد على جهده في توثيق المسيرة الإبداعية لرائد كبير من رواد الأغنية الكويتية، الذي لحقه الحيف في حياته، وبعد مماته، ولعل هذا الجهد يثمر في ترسيخ عطاء وذكر الرواد الكويتيين في أذهان الأجيال الحالية واللاحقة.

ووثق حمد الحمد مقالاً للكاتب يوسف عبدالرحمن تناول فيه قضية هذه الأغنية، ونشر في جريدة الأنباء في 31 مار 2021، أوضح فيه عبدالرحمن بأن (السر واللغز في هذه الأغنية الرائعة ذات الأبيات الجميلة الجزلة، لها قصة لا يعلمها إلا الله، غناها أولاً الفنان الكويتي الراحل سعود الراشد، رحمه الله، ومنعت في وقتها، ثم أعاد غناءها الفنان الكويتي محمد المسباح في التسعينيات بصوته الكويتي الشجي بتكليف من وزارة الإعلام، ونزامن مع مرحلة عودة الانتخابات البرلمانية في الكويت بعد مرحلة التحرير، لكن الأغنية الأيقونة مُنعت لاحقاً من البث لأسباب غير معروفة.

ويضيف عبدالرحمن: أعيديوا النظر في المنع لهذه الأغنية الوطنية، 58 عاماً هي فترة المنع لهذه الأغنية زادت من حجم معجبيها، لأنها موجودة في شبكة الأنترنت، والأجمل أن يطلق سراحها بعد هذا الحجر القهري في الزمن الكوروني. ما دمنا نتنفس الحرية سيردد الكثير من أبناء وطني سطور هذه الأغنية الملحة (وكرى يا حرارا.. وانزحي يا جباري). في حقبة هذا الزمن الميمون، نريد أن يرفع الرقيب يده عن (الحرارا)، وأنا أرى هذا الأمر مستحقاً من معالي وزير الإعلام الحالي، لأنه من الحرارا».

قضايا

بعد ذلك، يخصص الباحث حمد الحمد فصلاً للقضايا الاجتماعية والوطنية في شعر الجاسر، فيتبع ذلك من خلال مساهمات الشاعر ذاته في الكتابة في الشأن العربي والمحلي ومعالجة القضايا الاجتماعية، والتصدي للقضايا التي تهم وطنه، وفي هذا الصدد، يشير إلى قصيدته (يا بشر هيا تحرك) التي نشرها في جريدة الرأي العام بتاريخ 19 فبراير 1972، وكان موضوعها القضية الفلسطينية، ومنها قوله:

يا فلسطيني تذود متى عن أرض الجدود

أبدأ ما تستفيد من ملايين الوعود.

تجربتان سريريتان جديدتان

توفران الأمل لمرضى سرطان الدماغ

التصوير بالرنين المغناطيسي. ومع ذلك، لا يزال المرضى الذين يعانون من نقائل الدماغ يعانون من تشخيصات سيئة وخيارات علاجية محدودة. ولحسن الحظ، تقدم الدكتور براستيانيوس وزملائها أخباراً جيدة على هذه الجبهة أيضاً. في الاجتماع السنوي لـ ASCO لعام 2023 في يونيو، قدم الفريق نتائج تجربة سريرية مختلفة اختبرت عقار العلاج المناعي المسمى بيمبروليزوماب في المرضى الذين يعانون من سرطان الدماغ النقيلي. بيمبروليزوماب هو مثبط لنقاط التفتيش: فهو يعمل عن طريق منع بروتين يسمى PD-L1، الموجود على سطح بعض الخلايا السرطانية، من الارتباط بالخلايا التائية المناعية وتعطيلها.

تظهر النتائج، التي نشرت في مجلة Nature Medicine، أن ما يقرب من نصف المشاركين في التجربة (42%) استفادوا من العلاج باستخدام البيمبروليزوماب. ومن الجدير بالذكر أن سبعة مرضى تلقوا الدواء نجوا لفترة أطول من عامين، مقارنة بالمتوسط المقدر بأربعة إلى ستة أشهر.

والخطوة التالية، وفقاً للفريق، هي البحث عن مؤشرات حيوية أخرى، خاصة بين الناجين من الدراسة على المدى الطويل، والتي يمكن أن تساعد في التنبؤ باستجابة المريض للعلاج. ومن المثير للاهتمام أن «المستجيبين الاستثنائيين» السبعة المذكورين أعلاه كان لديهم أورام أولية مختلفة - سرطان الثدي، وسرطان الجلد، والساركوما - مما يشير إلى أنه ربما كان لديهم شيء مشترك آخر.

قال الدكتور براستيانيوس: «توضح دراستنا الوعد الذي توفره مثبطات نقاط التفتيش للاستراتيجيات العلاجية المستقبلية للنقائل الدماغية». «ويشير عملنا إلى أن قرار إعطاء مثبط نقطة التفتيش لا ينبغي أن يعتمد فقط على أصل الورم الرئيسي - فمن المحتمل أن تكون هناك عوامل لم يتم تحديدها بعد والتي قد تتنبأ بالاستجابة. قد تساعد الدراسات المستقبلية لتحديد هذه العوامل في توجيه العلاج وإعلامه وتخصيصه للمرضى الذين يعانون من نقائل الدماغ».

الأورام القحفية البلعومية هي نوع نادر من أورام المخ التي تنشأ بالقرب من الغدة النخامية ويصعب جداً علاجها، سواء جراحياً أو بالعلاج الإشعاعي، دون التسبب في فقدان الرؤية أو فقدان الذاكرة أو اضطراب الهرمونات. حتى في الحالات التي تتم فيها إزالة الورم بنجاح، فإن الأورام القحفية البلعومية تشتهر بعودتها.

لكن تجربة سريرية جديدة بقيادة الباحثة السريرية السابقة في ديمون رونيون بريسيل ك. براستيانيوس، دكتوراه في الطب، وزملائها في مركز ماس جنرال لسرطان تشير إلى أنه قد تكون هناك طريقة أفضل لعلاج هذه الأورام - باستخدام الأدوية الموجودة بالفعل. بعد اكتشاف أن 95% من الأورام القحفية البلعومية تحمل طفرة في جين BRAF، الذي يتحكم في نمو الخلايا والذي يتحور عادة في سرطان الجلد، قامت الدكتورة براستيانيوس وفريقها باختبار تركيبة دوائية تمت الموافقة عليها لعلاج سرطان الجلد لدى المرضى الذين يعانون من الأورام القحفية البلعومية. يستهدف الدواء كلا من الجين BRAF و MEK، اللذين يعملان معاً بشكل وثيق.

وكانت النتائج، التي نشرت هذا الشهر في مجلة نيو إنغلاند الطبية، غير عادية. شهد خمسة عشر من المشاركين الستة عشر في الدراسة انخفاضاً كبيراً (90% في المتوسط) في حجم الورم، وهي استجابة وصفها الدكتور براستيانيوس بأنها «غير مسبوقة» في أورام المخ. ويأمل الفريق أن تشجع نتائجهم على مزيد من الاستثمار في العلاجات المستهدفة لسرطان الدماغ كبديل للجراحة عالية الخطورة والعلاج الإشعاعي.

أكثر شيوعاً بكثير من الأورام القحفية البلعومية هي النقائل الدماغية، والتي تحدث عندما ينتشر الورم من أنسجته الأصلية إلى الدماغ. إن حدوث ورم خبيث في الدماغ آخذ في الارتفاع في الولايات المتحدة، ويرجع ذلك على الأرجح إلى معدلات البقاء على قيد الحياة لفترة أطول للمرضى الذين يعانون من السرطانات النقيلية وتحسين الكشف باستخدام تقنية

علاج مستهدف جديد

محتمل لسرطان نادر ولكنه مميت

الخلايا الشبيهة بالأقنية السيطر. يصبح السرطان أكثر عدوانية.

وبدعم من هذا الاكتشاف، قام الفريق بمزيد من البحث لتحديد - وفي النهاية منع - الإشارات الخلوية المشاركة في الانتقال من الشكل الشبيه بالعضلة الظهارية إلى الشكل الأقموي. وبمراقبة النماذج الحيوانية ونماذج الأورام ثلاثية الأبعاد المزروعة في المختبر، قرروا أن التحول مدفوع بالبروتينويدات، وهي مركبات كيميائية مشتقة من فيتامين أ. ومن المثير أنهم وجدوا أن إعطاء دواء لقمع إشارات الريتينويد يؤدي إلى قتل الخلايا الشبيهة بالأقنية بشكل انتقائي. وفي حين أن مثل هذا الدواء لن يقضي على الورم تماماً، فإنه يمكن أن يمنع المرض العدواني في مرحلة متأخرة، وهو تدخل محتمل لإنقاذ الحياة.

ويعمل الفريق الآن على تطوير علاجات سريرية من هذه النتائج.

يقول الدكتور داليربا: «لدينا أدلة ما قبل السريرية على أن الأدوية فعالة». «حلمنا هو إدخالها في التجارب السريرية واختبار نشاطها المضاد للأورام لدى المرضى».

سرطان الغدانية الكيسي (ACC) هو سرطان نادر ولكنه عدواني يتطور عادة في الغدد اللعابية وغالباً ما يتم تشخيصه عند البالغين الأصغر سناً. بسبب ندرته، لم يتلق ACC سوى القليل من الاهتمام نسبياً من الباحثين في مجال السرطان، ونتيجة لذلك، لا توجد علاجات معتمدة لهذا المرض.

ولكن في الآونة الأخيرة، قام مبتكر دامون رونيون-راكليف السابق ببيرو داليربا، دكتوراه في الطب، وزملائه في مركز هيربرت إيرفينغ الشامل لسرطان باكتشاف حول ACC يمكن أن يؤدي إلى أول علاج مستهدف. وقد لوحظ أن أورام ACC تحتوي على نوعين فرعيين متميزين من الخلايا السرطانية. تتميز بمظهرها: الخلايا الشبيهة بالعضلة الظهارية، وهي رقيقة ومغزلية الشكل، وخلايا شبيهة بالأقنية، وهي مستديرة. وباستخدام تقنيات تسلسل الحمض النووي الريبوزي (RNA) المتطورة، قام الدكتور داليربا وفريقه بدراسة الاختلافات الجزيئية بين النوعين الفرعيين لمعرفة كيفية نشوء كل منهما داخل الورم. وكما تبين، فإن العلاقة بين النوعين الفرعيين ليست علاقة الجيران، بل علاقة الوالدين والنسل. وهي الخلايا الشبيهة بالأقنية التي تتطور من الخلايا العضلية الظهارية. عندما يسكنها مزيج من النوعين، تميل أورام ACC إلى النمو ببطء. وبمجرد أن تكتسب

قصة أهل



المتعافية

حنان الخالدي

○ المتعافية حنان الخالدي

○ متعافية من مرض سرطان الثدي

أستضافت مجلة «حياتنا»

المتعافية حنان الخالدي في لقاء حول مرضها وتعافيه وما هي الخبرات التي ترغب في توصيلها كنوع من التوعية ونقل هذه الخبرات إلى المجتمع بعد تعافيتها ولله الحمد.

وللتأكيد أكثر عن نوع الورم لابد من اجراء خزعة وتبين انه ورم هرموني خبيث وبعد ذلك اقر الطبيب ببدأ اجراءات وبروتوكول العلاج وهو العلاج الكيماوي لتصغير من حجم الورم وكانت من اصعب اللحظات التي مررت بها وبفضل رب العالمين كنت اتحدى التعب والمرض وبفضل والدي ووالدتي الذين كنت استمد القوة منهم ، وبعد العلاج الكيماوي تم اجراء عملية استئصال الثدي كامل مع الورم السرطاني وبعد شهر من العملية تم اخذ جلسات علاج اشعاعي 25 جلسة ويعتبر كجهاز الاشعه ولكنه هناك اشعاع يركز على منطقه الثدي ومدتها تحت الجهاز اقل من 10 دقائق وتم صرف علاج هرموني وابرة (زولدكس) لتنظيم هرمون الجسم ما

في عام ٢٠١٢ كنت في بداية الثلاثين اكتشفت تغييرات بالثدي من جهة اليسار وراجعت اقرب مستشفى ومع الاختلاف الواضح والفحص باليد تم تحويلي الى المستشفى لاجراء اشعة الرنين المغناطيسي وتبين هناك شيء غريب في منطقه الثدي وانه الورم كم كانت فترة صعبة على اكتافي بهذا المرض ودعوت ربي ان يمد في عمري واقوم بتربيته ابنائي الذين فقدوا والدهم بسبب مرض سرطان الدم وذكرت الآية الكريمة (عسى ان تكره شيء وهو خير لكم)

عن المرض او عن الوعي ولم اجد سوى المريضات الذين تلقين العلاج هم من ساعدوني على تخطي بداية المرض.

هل الدعم النفسي لكي كان كافياً؟

بعد ما علمت من المريضات ان العلاج من هذا المرض يعتمد بشكل كبير على الجانب النفسي حاولت كثر ما اقدر اني لا اتأثر من اي شيء حولي خلال فترة العلاج والحمد لله قدرت اتخطاها.

هل الدعم المعنوي كان له دور مميز بشفانك؟

اساس العلاج هو الدعم المعنوي لكل مريض السرطان بفترة العلاج وكان له دور بتغيير في حياتي وتخطي مرحله العلاج المؤثر على نفسيه ووجود الاهل الله يحفظهم كانوا يدعموني اني اتخطى المرض .

يوجد بعض الأشخاص الغير ملمين بالتوعية الصحيحة من أمراض

السرطان فهل تعاملتي مع هؤلاء الأشخاص، وهل كان لهم أثر في توجيهك بصورة خطأ؟

اي نعم .. واجهت مريضة سرطان في بداية المرض

بعد العلاج وبعد 6 شهور تم حجز موعد في مستشفى الباطنين لاجراء عملية ترميم الثدي وبعد التأكيد بعودة لون الجلد وسماكه الجلد الطبيعية وتم اجراء عملية ترميم الثدي وكانت في سنة 2013 وكانت كل الامور تجري بسلام طيلة الاربع سنوات ولكن في سنة 2016 بعد اجراء الفحوصات الشامله سنويا تم اكتشاف اصابتي بورم في الثدي اليمين ورم صغير جداً حجمه 1سم عن طريق السونار والرنين المغناطيسي وتم اخذ خزعه من الورم الصغير وقرر الدكتور لابد من اجراء عملية استئصال الورم فقط وبعدها والحمد لله تم ازالته من الثدي وايضا تم الاتفاق بعد فحص الورم مره اخرى لابد من اخذ العلاج الكيماوي ولكن بأقل جرعات وايضا جلسات علاج الاشعاعي 25 جلسه ولكن قوتها اقل من المرة الاولى والحمد لله تحديت المرض وانتصرت عليه. وانا الان ناشطة اجتماعية في مرض السرطان وارسم الامل والابتسامه في وجوه المريضات والمتعافيات وهذا بفضل رب العالمين وبفضل الاهل والاصدقاء .

ما هي الجهات التي قدمت لكم المساعدة خلال فترة التعافي؟

بالبداية في سنه 2012 لم اكن اعرف جهات تتحدث



.. كانت تنصحي بأن لا اخذ العلاج الكيماوي وانى اتجه الى الطب البديل والعلاج بالاعشاب. وانها تشافت وتعالجت عن طريق الاعشاب فقط. لكنى لم اخذ بهذه النصيحة ولم اتأثر بها لانه كان توجيهها لي خاطئ بلا شك. وانا في ذلك الوقت اساساً كنت قد بدأت بالعلاج الكيماوي وكانت النتيجة جيدة والحمدلله ..

ما هو دور الدين والنواحي الروحية وانعكاسة عليكم في حالات تلقيكم خبر الإصابة وكذلك أثناء تلقي العلاج؟

الحمدلله بعد اكتشافى المرض ايقنت ان الايمان بالله تعالى هو العلاج والرضى بقضاء الله وقدره وبعد ما اكتشفت المرض قررت اننى اذهب للعمره قبل البدء بالعلاج والحمدلله شعرت براحة نفسية كبيرة. وثناء العلاج كنت احرص على قراءة سورة البقرة والانفال والمعونات..

هل وجدت جلسات استشارية أثناء تلقي العلاج خارج الكويت (هل هناك غرف خاصة للاستشارات النفسية) وهل توجد في الكويت مثل هذه الغرف؟

كان علاجي في الكويت بالبداية في سنة 2012 ولم اجد استشارات. ولكن بعد الإصابة الثانية وجدت مركز السدره ووجود الاستاذة الطاف العيسى للاستشارات النفسية واسعدني لوجودهم لمساعدته المرضى.

هل غرفة الاستشارات النفسية والى يجتمعون مع المرضى بصورة مباشرة ما رايتك بهم؟

اي نعم .. وجود مركز السدره له دور مهم في التجمع مع مريضات السرطان ومعرفة معاناتهم ونفسيتهن في فترة العلاج وبعد العلاج.

هل تعتقدين ان الحالة النفسية لمريض السرطان له علاقة بالحالة البدنية وهل يؤثر هذا على طرق تلقي العلاج للمريض؟ اساس العلاج النفسي هو الحالة البدنية لا بد من

ولكن هناك بعض الأشخاص يستغلون المرض بهدف المال فقط وليس علاج المريض، يجب وضع جهات مخصصه وموثوقه .. ولله الحمد انه الكويت توفر العلاج مجاني لمريضى السرطان الكويتين ، وايضا الوافدين و يساعدهم بدفع مبلغ العلاج ، الله يحفظ الكويت واميرها .

هناك اشخاص يستغلون المرض لشهرتهم ما رايتك بهذا الأمر؟

هناك قلة تجدينهم يستغلون المرض لشهره ولاكن لا يستمرون بعد ولكن ليس الكل له تفكير في استغلال المرض للشهره ..انما لتوعيه المرضى ومساعدتهم لتخطي العلاج المتعب والمؤلم ، ووجود اشخاص عانوا من المرض ولدعمهم نفسيا وتغيير فكره العلاج انه مميت.

بماذا تنصحين المرضى الجدد؟

انصى المرضى الجدد الايمان بالله تعالى وانه المرض ابتلاء من الله ليقسم مدى صبركم ولا بد بديابه الامر الايمان بقضاء الله .. وتلقي العلاج كامل بعد استشاره الدكتور وعدم التهاون لاي تغييرات غريبه تظهر بالجسم والابتعاد عن الاشخاص السلبيين في حياتهم .. والحرص على الفحوصات الدوريه والسنويه

المحافظة على الوزن والاكل الصحي في فترة العلاج والاثنين مرتبطين في بعض الحالة النفسية والجسدية .. فلا بد يكون هناك توازن في ما بينهم .. (اذا كانت في مريضة ممكن نقول انها سميئة او جسدها في مرن ورياضي ممكن يأتثر على فترة العلاج لاسمح الله يكون في امراض ثانيه مثل السكر او الضغط فضروري الاهتمام في الصحة البدنيه لتلقي علاج افضل ينفعهم ولا يضرهم).

هل سبق لك التعرف على نشاطات الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان كان او صندوق مرضى السرطان بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان؟

اي نعم سبق لي التعرف على حملته كان وايضا موظفيها المحترمين .. وقررت بعد معرفتي بهم المشاركة في كل نشاطاتهم وفعاليتهم التي يقدمونها .. وانمى لهم التقدم والاستمرار في الانشطة التي يقدمونها .

هل تعتقدين أن مساعدة مرضى السرطان مادياً أو معنوياً له أثر إيجابي على المريض ، وهل توصين به؟ ولكم بعض الملاحظات على استغلال بعض من هذه الفئة لهذا الأمر؟

المساعدة لمرض السرطان مهم جداً سواء كان مادي او معنوي لرفع من معنوياتهم واسعادهم وانصح به ..





بقلم الدكتور

زيدان المزدي

أسباب وعلاج

السكر

استشاري غدد صماء اطفال

انخفاض السكر في الدم، المعروف أيضًا باسم نقص السكر في الدم، هو حالة تحدث عندما تنخفض مستويات الجلوكوز في الدم إلى مستويات غير طبيعية. يعتبر الجلوكوز مصدر الطاقة الرئيسي للجسم، وخاصة للدماغ، ولذلك فإن نقصه يمكن أن يؤدي إلى أعراض خطيرة.

الأسباب:

استخدام الأدوية خاصة لدى مرضى السكري الذين يستخدمون ولبين أو أدوية أخرى لخفض السكر في الدم.

الصيام أو تخطي الوجبات عدم تناول الطعام لفترات طويلة يمكن أن يؤدي إلى انخفاض مستويات الجلوكوز.

قد يستهلك الجسم كمية كبيرة من الجلوكوز أثناء ممارسة الرياضة دون تعويضها. النشاط البدني الزائد

يمكن أن يؤثر على قدرة الكبد على إنتاج

الجلوكوز. استهلاك الكحول
□ أمراض معينة مثل الفشل الكبدي أو اضطرابات الغدد الصماء.

الأعراض:

○ الرعشة

○ التعرق

○ الجوع الشديد

○ الصداع

○ الدوخة أو الدوار

○ ضعف التركيز

○ القلق أو التوتر

○ تغييرات في السلوك، مثل العصبية أو الارتباك

○ فقدان الوعي في الحالات الشديدة

يتم تشخيص نقص السكر في الدم بواسطة فحص مستوى الجلوكوز في الدم باستخدام جهاز قياس السكر. يتم التأكيد على التشخيص إذا كانت القراءة أقل من 3.9 ممول/ل.

العلاج:

1. الإسعافات الأولية:

- تناول 15-20 غرام من الجلوكوز أو الكربوهيدرات السريعة الامتصاص، مثل العصير أو الحلوى.
- إعادة فحص مستوى الجلوكوز بعد 15 دقيقة.
- إذا كان لا يزال منخفضًا، يجب تناول المزيد من الكربوهيدرات.

2. العلاج طويل الأمد:

- تعديل جرعات الأدوية لمرضى السكري بالتنسيق مع الطبيب.
- تنظيم الوجبات وتجنب تخطيها.
- تناول وجبات صغيرة ومتكررة تحتوي على مزيج من الكربوهيدرات والبروتينات.
- تقليل استهلاك الكحول.
- مراقبة مستوى الجلوكوز بانتظام.

الوقاية:

○ التوعية حول الأعراض والعلاج السريع لانخفاض السكر في الدم.

○ حمل مصدر سريع للجلوكوز مثل الحلوى أو عصير الفاكهة.

○ التنسيق مع الطبيب لتعديل الأدوية حسب الحاجة.

○ الحفاظ على نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة بانتظام.

خاتمة: انخفاض السكر في الدم هو حالة يمكن أن تكون خطيرة إذا لم تُعالج بسرعة.

يجب على الأفراد المعرضين للخطر أن يكونوا على دراية بالأعراض والعلاج المناسب للحفاظ

على مستويات الجلوكوز في الدم ضمن النطاق الطبيعي.

انخفاض السكر في الدم لدى الأطفال: الأسباب والأعراض والعلاج

مقدمة: يعتبر انخفاض السكر في الدم (نقص السكر في الدم) لدى الأطفال حالة تستدعي

الاهتمام الفوري، خاصة وأن الأطفال لا يستطيعون دائمًا التعبير عن أعراضهم بشكل واضح. يمكن أن تكون هذه الحالة خطيرة إذا لم يتم التعامل معها بسرعة وبطريقة صحيحة.

الأسباب:

داء السكري: الأطفال المصابون بالسكري والذين يتناولون الأنسولين أو أدوية أخرى قد يعانون من انخفاض السكر في الدم.

(عدم تناول الطعام بشكل كافٍ): تخطي الوجبات أو عدم تناول كمية كافية من الطعام يمكن أن يؤدي إلى نقص الجلوكوز.

(النشاط البدني المفرط): ممارسة النشاط البدني بدون تناول طعام كافٍ يمكن أن يستهلك الجلوكوز في الجسم بسرعة.

(المرض أو العدوى): بعض الأمراض أو العدوى يمكن أن تؤثر على مستويات السكر في الدم.

(مشاكل في الأيض): بعض الأطفال قد يعانون من اضطرابات في الأيض تؤدي إلى انخفاض مستويات السكر في الدم.

الأعراض:

○ التعرق الزائد

○ الارتعاش أو الرعشة

○ الجوع الشديد

○ الصداع

○ الدوار أو الدوخة

○ الضعف العام

○ التهيج أو العصبية

○ صعوبة التركيز

○ تغييرات في السلوك مثل الارتباك أو العدوانية

○ فقدان الوعي في الحالات الشديدة

التشخيص: يمكن تشخيص انخفاض السكر في الدم عند الأطفال عن طريق قياس مستوى

الجلوكوز في الدم باستخدام جهاز قياس



كيفية الاستخدام:

- تركيب الجهاز: يتم وضع المجس على جلد الطفل. وعادةً في منطقة البطن أو الذراع. يجب تغيير الموقع بانتظام لتجنب التهيج.
- المراقبة: يتابع الوالدين أو مقدمي الرعاية مستويات الجلوكوز عبر جهاز الاستقبال أو التطبيق المرتبط بالجهاز.
- التدخل الفوري: عند تلقي تنبيه بانخفاض أو ارتفاع مستوى الجلوكوز، يمكن اتخاذ الإجراءات اللازمة مثل تناول الكربوهيدرات السريعة أو تعديل جرعة الأنسولين.
- 4. مراجعة البيانات: يمكن تحليل البيانات المسجلة لفهم الأنماط والاتجاهات في مستويات الجلوكوز، مما يساعد في تحسين خطة العلاج بالتنسيق مع الطبيب.

التحديات:

- التكاليف: قد تكون تكلفة الأجهزة مرتفعة وقد لا تكون مشمولة بالتأمين الصحي في بعض البلدان.
- التحمل الجلدي: قد يعاني بعض الأطفال من تهيج أو حساسية جلدية في موقع تركيب الجهاز.
- التدريب: يحتاج الوالدين والأطفال إلى تدريب لفهم كيفية استخدام الجهاز وقراءة البيانات بشكل صحيح.
- خاتمة: يُعتبر مجس السكر أداة فعالة لتحسين إدارة مستويات الجلوكوز في الدم لدى الأطفال المصابين بداء السكري. يوفر هذا الجهاز مراقبة مستمرة وتنبهات فورية، مما يساعد في الحفاظ على مستويات الجلوكوز ضمن النطاق المستهدف وتقليل مخاطر نقص أو ارتفاع السكر في الدم. مع التوجيه الصحيح والتدريب، يمكن لمجس السكر أن يساهم بشكل كبير في تحسين جودة حياة الأطفال وأسرهم.

استخدام مجس السكر (Glucose Sensor) لضبط السكر في الدم لدى الأطفال مقدمة: يُعتبر استخدام مجس السكر أو جهاز مراقبة الجلوكوز المستمر (Continuous Glucose Monitor, CGM) من التقنيات الحديثة التي تساعد في إدارة مستويات السكر في الدم بشكل فعال. يوفر هذا الجهاز معلومات دقيقة ومستمرة عن مستويات الجلوكوز، مما يساعد في التدخل السريع عند الحاجة، خصوصاً لدى الأطفال المصابين بداء السكري.

ما هو مجس السكر؟ مجس السكر هو جهاز صغير يُلصق على الجلد لقياس مستويات الجلوكوز في السائل بين الخلايا بشكل مستمر. يتم نقل هذه البيانات إلى جهاز استقبال أو تطبيق على الهاتف الذكي، مما يسمح بمراقبة مستوى السكر في الدم على مدار اليوم.

الفوائد:

- المراقبة المستمرة: يوفر معلومات على مدار الساعة عن مستويات الجلوكوز، مما يسمح بالتدخل الفوري عند حدوث تغيرات غير مرغوبة.
- تنبيهات تلقائية: يرسل الجهاز تنبيهات عند انخفاض أو ارتفاع مستويات الجلوكوز عن النطاق المستهدف.
- إدارة أفضل: يساعد في تحسين إدارة الجرعات الدوائية والنظام الغذائي والنشاط البدني.
- تقليل عدد الفحوصات الدموية: يقلل الحاجة إلى الفحص المتكرر للدم بواسطة وخز الأصابع.
- تحسين جودة الحياة: يوفر راحة أكبر للطفل والوالدين من خلال المراقبة الدقيقة والمستمرة.

السكر. يتم التأكيد على التشخيص إذا كانت القراءة أقل من 3.9 ممول/ل.

الوقاية:

- التوعية بالأعراض والعلاج السريع لانخفاض السكر في الدم.
- حمل مصادر سريعة للجلوكوز مثل الحلوى أو عصير الفاكهة.
- التنسيق مع الطبيب لتعديل الأدوية حسب الحاجة.
- الحفاظ على نظام غذائي متوازن، وتقديم وجبات صغيرة ومتكررة.
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم ومعتدل وتناول وجبات خفيفة قبل وبعد النشاط البدني.
- بعد انخفاض السكر في الدم لدى الأطفال حالة طبية طارئة تحتاج إلى اهتمام فوري. من الضروري أن يكون الوالدين ومقدمي الرعاية على دراية بالأعراض والعلاج المناسب للحفاظ على سلامة الأطفال وصحتهم.
- واستخدام مجس السكر glucose sensor لضبط السكر

العلاج:

1. الإسعافات الأولية:
 - إعطاء الطفل 15-20 غرام من الجلوكوز أو الكربوهيدرات السريعة الامتصاص، مثل عصير الفاكهة أو الحلوى.
 - إعادة فحص مستوى الجلوكوز بعد 15 دقيقة. إذا كان لا يزال منخفضاً، يجب إعطاء المزيد من الكربوهيدرات.
2. العلاج طويل الأمد:
 - مراجعة جرعات الأدوية والتنسيق مع الطبيب لضبطها.
 - تنظيم وجبات الطعام وتجنب تخطيها.
 - تناول وجبات صغيرة ومتكررة تحتوي على مزيج من الكربوهيدرات والبروتينات.
 - مراقبة مستوى الجلوكوز بانتظام.
 - تعليم الأطفال كيفية التعرف على أعراض



الإنترنت آمن في السفر.. إليك هذه النصائح

هناك بعض الأشياء المهمة، التي يجب عليك أخذها بعين الاعتبار؛ عندما يتعلق الأمر بالبقاء آمنة في العالم الرقمي، أثناء قيامك بجواز رحلاتك، والقيام بمغامراتك. ومن أجل ضمان حصولك على رحلة سلسة وناجحة، جمعنا لك هنا كل ما يجب القيام به؛ للحفاظ على سلامتك عبر الإنترنت أثناء الاستمتاع بتجربة السفر.

تصفح الإنترنت الآمن:

عندما يتعلق الأمر بالبقاء آمنة على الإنترنت أثناء السفر، فإن أحد أهم الجوانب هو ضمان التصفح الآمن للإنترنت، وفي ما يلي نرصد لك بعض النصائح؛ لمساعدتك على التصفح بشكل آمن:

استخدام شبكات (VPN) أثناء وجودك بالخارج؛ تقوم (VPN) (الشبكة الافتراضية الخاصة) بإنشاء اتصال آمن بين

جهازك والإنترنت، وهي خطوة أساسية لضمان سلامتك عبر الإنترنت، وحماية معلوماتك الشخصية، فهي تقوم بتشفير بياناتك، ما يجعل من المستحيل تقريباً على المتسللين اعتراضها.

كما أنه عند السفر إلى بلدان مختلفة، قد يتم تقييد الوصول إلى مواقع ويب، أو تطبيقات معينة، بسبب قوانين الحظر الجغرافي أو الرقابة، وباستخدام (VPN) يمكنك تجاوز هذه القيود؛ عن طريق الاتصال بخوادم في مواقع مختلفة حول العالم، ما يسمح لك بالوصول إلى المحتوى الذي تريده، وهذا ما يفسر سبب وجود 1.5 مليار مستخدم (VPN) حول العالم، وإلى جانب أن شبكة (VPN) توفر إمكانية الوصول إلى المحتوى المقيد، فإنها تعمل على تحسين خصوصيتك من خلال إخفاء عنوان الـ (IP) الخاص بك وموقعك، كما تضمن بقاء أنشطتك عبر الإنترنت مجهولة المصدر، وهذا مهم بشكل خاص عند استخدام شبكات (Wi-Fi) العامة، التي غالباً تكون غير آمنة، وعرضة للهجمات.

ويعد اختيار مزود (VPN) المناسب أمراً بالغ الأهمية؛ لتحقيق أقصى قدر من الأمان أثناء السفر. لذا، ابحثي عما يقدم بروتوكولات تشفير قوية، ولديه خوادم موجودة في بلدان متعددة، وضعي في اعتبارك أيضاً سرعة خدمة (VPN)، لأن ذلك قد يؤثر في تجربة التصفح.

حماية المتصفح:

متصفح الويب الخاص بك هو بوابتك إلى الإنترنت، وبالتالي فإن ضمان أمانه أمر بالغ الأهمية، وإحدى الخطوات، التي يمكنك اتخاذها لحماية متصفحك، هي بقاؤه محدثاً بأخر إصدار، حيث تتضمن تحديثات المتصفح، غالباً، تصحيحات أمان مهمة، تعالج الثغرات الأمنية، التي اكتشفها المطورون، إضافة إلى ذلك، فكري في استخدام برنامج مكافحة فيروسات حسن السمعة، يوفر ميزات حماية مضمونة للمتصفح.

وهناك أداة أخرى مفيدة؛ لتعزيز أمان التصفح الخاص بك، هي أدوات حظر الإعلانات، حيث تساعد هذه الأداة في منع الإعلانات المتطفلة، وكذلك النوافذ المنبثقة الضارة، من الظهور على مواقع الويب التي تزورينها.

ويمكنك، أيضاً، استخدام وضع التصفح الخاص، الذي يمكن أن يضيف مزيداً من الحماية، حيث لن يقوم متصفحك بتخزين أي سجل، أو ملفات تعريف ارتباط بعد إغلاقه، ما يساعد في الحفاظ على خصوصيتك، ويقلل مخاطر الوصول غير المصرح به إلى المعلومات الحساسة.

وتأكدتي، أيضاً، من تجنب النقر على الروابط المشبوهة، أو تنزيل الملفات من مصادر غير موثوقة أثناء التصفح، ولا تنسي تمكين المصادقة الثنائية كلما أمكن ذلك، فهذا يمنحك أماناً أكبر لكل معلوماتك.

بطاقات الائتمان المضمونة بـ(OTP):

أصبحت بطاقات الائتمان المؤمنة بـ(OTP) خياراً شائعاً للمسافرين، الذين يتطلعون إلى حماية معلوماتهم المالية أثناء التنقل، حيث توفر هذه البطاقات مزيداً من الأمان، من خلال مطالبة المستخدمين بإدخال كلمة مرور لمرة واحدة (OTP)، بالإضافة إلى تفاصيل بطاقتهم العادية عند إجراء عمليات شراء عبر الإنترنت.

وإحدى المزايا الرئيسية لاستخدام بطاقات الائتمان المؤمنة بـ(OTP)، هي أنها تضيف مستوى إضافياً من الحماية ضد المحتالين، الذين قد يحاولون سرقة معلومات بطاقتك، وعادة، يتم إرسال كلمة المرور لمرة واحدة (OTP)، عبر الرسائل القصيرة، أو البريد الإلكتروني، ويجب إدخالها خلال فترة زمنية محددة، ما يجعل من الصعب على اللصوص استخدام تفاصيل البطاقة المسروقة. كما أنه باستخدام هذه البطاقات، يمكنك إجراء عمليات دفع آمنة عبر الإنترنت، دون الحاجة إلى حمل النقود، أو القلق بشأن كشف معلوماتك الشخصية.

وعند السفر إلى الخارج، قد يكون من المهم، أيضاً، إخطار البنك الذي تتعاملين معه؛ حتى يكون على علم بخطط سفرك، ويتمكن من مراقبة أي نشاط مشبوه في حسابك، وتذكري أنه حتى مع الحماية الإضافية، التي توفرها بطاقات الائتمان المؤمنة بواسطة (OTP)، لا يزال من الضروري ممارسة عادات التصفح الآمن، وتجنب الوصول إلى المعلومات الحساسة على شبكات (Wi-Fi) العامة.

طرق دفع خالية من المخاطر:

رغم أن بطاقات الخصم والائتمان من بين الطرق الأكثر أماناً، فقد يكون من الجيد أن تضعي في اعتبارك أن منصة (PayPal)، والأموال النقدية، والعملات المشفرة تشكل بدائل جيدة.

وعادة، تفرض بطاقات الائتمان رسوماً على المعاملات الأجنبية، وإذا تمكنت من العثور على خدمة لا تفرض رسوماً، فقد تكونين على بعد خطوة واحدة من العثور على طريقة الدفع الأفضل، والأكثر أماناً.



فوائد

العنب الأسود

للجسم لا حدود لها

يعتبر العنب بألوانه كافة مفيداً للصحة،

ولكن العنب الأسود منجم حقيقي من المكونات الطبيعية التي يمكن استخدامها لتبقى بصحة جيدة وتحافظي على صحتك الجلدية. يحتوي العنب الأسود خصوصاً على 17 جزيئاً مضاداً للأكسدة، التي تحارب الجذور الحرة المسببة للأمراض في الجسم، ولا سيما الأمراض السرطانية، إن فاكهة العنب الأسود غنية بأنواع متعددة من البوليفينول؛ مثل الريسفيراترول والفينيرين والفلافونويدات، وتحتوي أيضاً على فيتاميني C وE، وعناصر قليلة؛ مثل البوتاسيوم والكالسيوم وغير ذلك من المعادن المفيدة للصحة. اكتشفي فوائد العنب الأسود للجسم في الموضوع الآتي:

العنب مذهل للصحة

الجلدية ويحارب الشيخوخة المبكرة

تناول العنب الأسود يساهم في ترطيب الجسم والجلد ومكافحة الشيخوخة؛ فالريسفيراترول، وهي المادة الطبيعية التي يتم الحصول عليها من قشور العنب، تغذي الجلد، وتعمل كمضاد قوي للشيخوخة بسبب نشاطها المضاد للأكسدة والمضاد للكولاجينازات (وهي إنزيمات قادرة على كسر روابط الببتيد في الكولاجين، إنها تسهل تدمير الهياكل خارج الخلية أثناء تواجد البكتيريا، إنها السموم الخارجية).

ويساهم العنب الأسود في تحفيز الكولاجين والإلاستين في الخلايا الليفية. كما أن ماء العنب يزيد من ترطيب البشرة، ويقلل من حساسيتها ويوقف الجذور الحرة.

فوائد العنب الصحية المتنوعة

- العنب الأسود مفيد جداً لصحة القلب والأوعية.
- العنب يحارب الخلايا السرطانية، ويقي بالتالي من السرطان.
- يعتبر العنب منظماً ممتازاً للأمعاء من خلال تأثيره الملين، لكن السليلوز الموجود في قشر الحبوب يمكن أن يكون محسناً للأمعاء الهشة.
- يوفر العنب الأسود أقصى قدر من المركبات الوقائية، يحتوي عصير العنب الأسود على العناصر الغذائية نفسها، ولكن يوجد به ضعف عدد مركبات الفلافونويد المضادة للأكسدة من العنب الأبيض.
- العنب غني بالبوليفينول، حيث يحتوي على مضادات الأكسدة القوية التي تشكل درعاً حقيقياً مضاداً للشيخوخة.
- إن مياه العنب الغنية بالبوتاسيوم تساهم في طرد الصوديوم من الجسم، من خلال قدرتها على إدرار البول.
- العنب مفيد لعلاج حالات الإمساك كونه معروفاً بأنه ملين قوي.
- العنب له تأثير فعال للتخلص من السموم؛ فهذه الفاكهة الصغيرة قادرة تماماً على إنتاج ما يكفي من الإنزيمات التي تحفز تحييد السموم من الجسم.

□ العنب غني بالكربوهيدرات (18٪)، ويجب استهلاكه باعتدال نظراً لغناه بالسعرات الحرارية.

□ يعتبر العنب الطازج فاكهة حيوية حيث يبلغ إجمالي السعرات الحرارية فيها 70 إلى 80 سعرة حرارية/100 جرام، من هنا، فلا يُنصح به لمرضى السكري في الحالتين بسبب ارتفاع نسبة السكر فيه.

□ ربما تهلك قراءة هذا الموضوع فوائد عصير الرمان للنساء.. ستندمين إذا لم تختبريها!

فوائد عصير العنب

لإيقاظ حاسة التذوق لديك، فكري في تناول عصير العنب، فهو ليس غنياً بشكل خاص بالريسفيراترول فحسب، بل لديه القدرة أيضاً على خفض نسبة الكوليسترول السيئ (LDL) في الدم لصالح رفع معدل الكوليسترول الجيد (HDL). ولعصير العنب آثار إيجابية على القلب والأوعية الدموية، لكن يُنصح باختيار العصير من فاكهة العنب المزروعة عضوياً، لأن العنب من الفاكهة التي تتميز بخصوبة تركيز عالٍ من المبيدات الحشرية.

فوائد زيت بذور العنب

جربي زيت بذور العنب لصحتك الجلدية

زيت بذور العنب غني بالفيتامين إي E، وهو مضاد للأكسدة؛ مما يحسن صحة القلب والأوعية الدموية، ولكنه يتميز أيضاً بنسبة جيدة من أوميغا 6، في ظل غياب أحماض أوميغا 3، ولمراعاة التوازن بين هذه الأحماض الدهنية المطلوبة لصحة جيدة. يُنصح بخلط زيت بذور العنب مع زيت غني بالأوميغا 3؛ مثل زيت بذور الكتان، وهذا الخليط مفيد في الطبخ. كما أن زيت بذور العنب، منتج مفيد لمعالجة بعض المشاكل الصغيرة في البشرة؛ حيث يطلق زيت بذور العنب أحماضاً أحادية التشبع وأحماضاً متعددة التشبع وأحماضاً دهنية مشبعة، وهو غني أيضاً بالفيتامين إي E والبوليفينول، من خلال التركيبة والملمس والرائحة المحايدة، فإنه يحمي الصحة الجلدية أيضاً، ويعالج عيوبها؛ مثل النقاط السوداء والشوائب الأخرى

كعكة العنب الشهية

يعدّ الكيك من وصفات الحلويات السهلة التحضير، وهو متعدد النكهات ما بين الشوكولاتة، والفواكة، والمكسرات وغيرها، إليك طريقتنا المميزة لتقديم كيك العنب المنعش والشهي، جريبه الآن وأبهري ضيوفك بطعمه المميز واللذيذ.



لتحضير الصلصة:

- نشاء الذرة: 2 ملعقة كبيرة
- الجيلي: ملعقة كبيرة (بودرة)
- عصير العنب: نصف كوب
- الماء: نصف كوب
- الفانيليا: رشّة
- سكر: 4 ملاعق كبيرة

للتزيين:

- عنب: حسب الرغبة (أسود)
- العنب الأخضر: حسب الرغبة

المقادير:

لتحضير الكيك:

- الزبدة: 125 غراماً
- سكر: 230 غرام
- دقيق: 270 غم
- عصير العنب: 100 غراماً
- الكاكاو: ملعقة كبيرة ونصف
- الشوكولاتة: 120 غراماً (مبشور)
- بيكنج بودر: ملعقة كبيرة
- ملح رشّة
- البيض: 4 حبات

الطريقة:

- لتحضير الصلصة: اخلطي نشاء الذرة مع بودرة الجيلي، وعصير العنب، والماء، والفانيليا، والسكر في قدر.
- ارفعي القدر على النار وحركي إلى أن يسخن المزيج.
- اسكبي الصلصة في وعاء فوق العنب الأخضر والأسود - لتزيين الكعكة.
- لتحضير الكعكة: انخلي الدقيق، والبيكنج باودر، والكاكاو، والملح معاً، ثم اتركي المكونات الجافة جانباً، واخفقي الزبدة مع السكر بواسطة مضرب اليد حتى تصبح كالكريمة.
- أضيفي البيض بالتدرج مع الاستمرار بالخفق، ثم اسكبي عصير العنب، وأضيفي المكونات الجافة تدريجياً.
- اخفقي المكونات جيداً حتى تتجانس، وأضيفي الشوكولاتة المبشورة واخلطي بخفة.
- اسكبي المزيج في صينية مدهونة بالزيت ومرشوشة بالدقيق، وأدخليها للفرن المحمى على درجة حرارة 180 مئوية.
- اتركي الكعكة في الفرن 35 دقيقة أو حتى تنضج.
- زيني وجه الكعكة بحبات العنب المغمسة بالصلصة.



مربى العنب

مربى العنب، تعلمي تحضير أطيب الحلويات التقليدية وقدميها على سفرة الفطور الصباحي مع مطبخ سيدتي، استغلي موسم العنب وحضري أطيب المربيات ..

طريقة التحضير:

- ضعي العنب والماء في قدر على النار حتى يبدأ بالغليان ثم خففي النار وحركي بين الحين والآخر لمدة 10 دقائق ثم ازيلني القدر عن النار وتركه حتى يبرد.
- أضيفي عصير الليمون وأعيدي القدر للنار وتركه حتى يغلي ثم ازيله عن النار وتركه ليبرد.
- وزعي المزيج في مرطبانات زجاج وأحكمي إغلاقها وضعيها في الثلاجة لحين الاستخدام.

المقادير:

- عنب: 1300 غم
- الماء: كوب
- سكر: كوب وربع
- عصير الليمون: نصف كوب

الحفاظ على صحة الجهاز المناعي من أساسيات صحة الجسم ككل، إذ تلعب المناعة دوراً أساسياً في محاربة الأمراض والفيروسات والعدوى؛ إذ بجانب بعض المكملات والأدوية، يبقى للنظام الغذائي دورٌ مهم في التأثير على الصحة. كذلك بين الحين والآخر، قد يواجه جهازنا المناعي بعض المشاكل والعدوى، نتيجة التعرض للفيروسات، وعلى الرغم من توفر الأدوية اللازمة، فإن هناك بدائل طبيعية فعالة ذات خصائص علاجية قوية.. في ما يلي، نقدم مجموعة من الأعشاب مضادة للفيروسات، وتقي العدوى.. وإضافة للأطعمة، يمكن للعديد من الأعشاب أن تساعد على تعزيز المناعة، وهو ما نوضحه في التالي :

أعشاب

تُعزز المناعة وتقي العدوى من الفيروسات



الأشواغاندا

من الأعشاب الفعالة للغاية لتعزيز المناعة ومفيدة للصحة العقلية والجسدية. كما تساعد على النوم بشكل أفضل.

البراهمي

بجانب تحسين وظائف الذاكرة والكبد ومنع التهاب الجسم، تساعد أعشاب البراهمي على تعزيز المناعة بفاعلية كبيرة.

الكركم

بجانب إضافته للأكلات، يساعد احتواء الكركم على مادة الكركمين على تقوية المناعة، بجانب ثرائه بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات.

الفلفل

يساعد الفلفل الأسود على تعزيز المناعة بفضل ثرائه بخصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات، بجانب قدرته على تعزيز الهضم وصحة الأمعاء والجهاز التنفسي أيضاً.

الزنجبيل

ينضم الزنجبيل إلى القائمة لما يحويه من خصائص مضادة للالتهاب وقدرته على تخفيف التهابات الحلق، جنباً إلى جنب مع تعزيز مناعة الجسم ضد السعال والحمى، وما شابه من أعراض العدوى.

الثوم

للثوم أيضاً خصائص مضادة للميكروبات والفطريات، تساعد على تحفيز جهاز المناعة وتوفير وقاية كبيرة من الأمراض، فضلاً عن سيطرته على مستويات ضغط الدم وتعزيز صحة الأمعاء.

أعشاب مضادة للفيروسات وتقي العدوى

الأوريغانو

تتميز عشبة الأوريغانو بترائها بخصائص علاجية ومضادات فيروسات، تساعد في التعامل مع العديد من المشاكل، بما في ذلك إنفلونزا المعدة، والتهابات الجهاز التنفسي.



كما تحتوي هذه العشبة على مركب نباتي يدعى "كارفاكرول"، يخفض خطر الإصابة بفيروس "نوروفيروس فأري" (MNV) شديد العدوى، وفعالة أيضاً ضد فيروس الهربس البسيط، والروتا، والتهابات الجهاز التنفسي الفيروسي.

المريمية

تتميز بخصائص عالية مضادة للفيروسات، خاصة ضد فيروس نقص المناعة البشرية من النوع الأول، وتقلل المشاكل المرتبطة به، كما تساعد في مكافحة الإيدز.

أوراق الريحان

بجانب استخداماته في المطبخ، تأتي أوراق الريحان من النباتات التي تتميز بخصائص مضادة للفيروسات وتقي العدوى، وذلك بفضل احتواء مستخلصات الريحان على حمض الأبجينيك والأورسوليك الفعالين ضد فيروس الهربس، والتهاب الكبد B.

والفيروس المعوي.

كما يساعد الريحان في تخفيف المشاكل الفيروسية المرتبطة بالرياح الموسمية، بجانب قدرته على زيادة الخلايا المناعية في الجسم، ويقي الجراثيم المختلفة المسببة للالتهابات.

نبات الشمر

سواء كانت أوراقه أو بذوره، يحتوي نبات الشمر على خصائص مضادة للفيروسات، تجعله فعالاً في محاربة العديد من الفيروسات والالتهابات، بما في ذلك الهربس والتهابات الجهاز التنفسي وفيروسات نظير الإنفلونزا من النوع 3.

النعناع

قوي وفعال ضد الالتهابات الفيروسية. بفضل ثرائه بالمنثول وحمض الروزمارينيك، وهو يساعد في علاج التهاب الجهاز التنفسي والفيروس التنفسي المخلوي.

كيفية وضع حدود لحماية نفسك من

الإرهاق في العمل

اختلاف مفهوم العمل أثر عمل المرأة

هل تجد نفسك غارقاً في العمل وتشعر بأن الإرهاق يسيطر عليك؟ هل تساءلت يوماً كيف يمكنك تحقيق أهدافك دون التضحية بصحتك وراحتك؟ في ظل الحياة العصرية السريعة والمتطلبات المتزايدة، يصبح من السهل الوقوع في فخ الإرهاق الناتج عن ضغوط العمل والحياة اليومية، ولكن هل هناك طرق فعالة لتجنب هذا الشعور المستمر بالإجهاد؟

بعد الإرهاق حالة من الإرهاق العاطفي والجسدي والعقلي الناجم عن الإجهاد المفرط والمطول، ويحدث ذلك عندما تشعر بالإرهاق والاستنزاف العاطفي وعدم القدرة على تلبية المتطلبات المستمرة. مع استمرار التوتر، تبدأ في فقدان الاهتمام والحافز الذي دفعك إلى القيام بدور معين في المقام الأول؛ حيث يقلل الإرهاق من إنتاجيتك ويستنزف طاقتك؛ مما يجعلك تشعر بالعجز واليأس والسخرية والاستياء بشكل متزايد. في النهاية، قد تشعر بأنه لم يعد لديك ما تقدمه، لذلك يقدم الخبير في مجال الصحة النفسية، الدكتور بهاء الهنداوي مجموعة من الاستراتيجيات التي قد تساعدك على تجنب الوقوع في فخ الإرهاق.

طلب الدعم

أهمية الدعم في تحقيق التوازن بين العمل والحياة الشخصية لا تقلل من شأن قوة الدعم من الزملاء أو الأصدقاء أو العائلة، إن مشاركة مخاوفك وتحدياتك يمكن أن توفر وجهات نظر وحلولاً جديدة. يمكن لشبكة الدعم أيضاً أن تحملك المسؤولية عن أهدافك وتشجعك عندما تكون على وشك تحقيقها. في بعض الأحيان، مجرد معرفة أن الآخرين موجودون للمساعدة يمكن أن يخفف من التوتر الذي يؤدي إلى الإرهاق.

التفكير المنطقي

يمكن أن يساعدك التفكير المنتظم في أهدافك وعادات عملك على البقاء على المسار الصحيح وتحديد مسببات الإرهاق المحتملة في وقت مبكر. قم بتقييم ما ينجح وما لا ينجح، ثم قم بتعديل أهدافك وتوقعاتك وفقاً لذلك. احتفل بنجاحاتك، مهما كانت صغيرة، وتعلم من النكسات دون أن تقسو على نفسك. تعزز هذه الممارسة التأملية عقلية النمو والمرونة ضد الإرهاق.

التصرف بمرونة

كن مرناً مع أهدافك وتوقعاتك، الحياة لا يمكن التنبؤ بها، والخطط الصارمة يمكن أن تصبح غير واقعية بسرعة. عندما تتغير الظروف، كن على استعداد لتعديل أهدافك لتناسب الوضع الجديد، يمكن أن تقلل المرونة من الضغط الذي يؤدي إلى الإرهاق؛ مما يسمح لك بالحفاظ على الزخم حتى عند مواجهة تحديات غير متوقعة.

يعد الإرهاق حالة من الإرهاق العاطفي والجسدي والعقلي الناجم عن الإجهاد المفرط والمطول، ويحدث ذلك عندما تشعر بالإرهاق والاستنزاف العاطفي وعدم القدرة على تلبية المتطلبات المستمرة. مع استمرار التوتر، تبدأ في فقدان الاهتمام والحافز الذي دفعك إلى القيام بدور معين في المقام الأول؛ حيث يقلل الإرهاق من إنتاجيتك ويستنزف طاقتك؛ مما يجعلك تشعر بالعجز واليأس والسخرية والاستياء بشكل متزايد. في النهاية، قد تشعر بأنه لم يعد لديك ما تقدمه، لذلك يقدم الخبير في مجال الصحة النفسية، الدكتور بهاء الهنداوي مجموعة من الاستراتيجيات التي قد تساعدك على تجنب الوقوع في فخ الإرهاق.

تقييم الأهداف

لتجنب الإرهاق، ابدأ بوضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق، يجب أن تكون هذه الأهداف محددة وقابلة للقياس ويمكن تحقيقها وذات صلة ومحددة زمنياً، من خلال إنشاء خريطة طريق تتضمن معالم يمكنك الوصول إليها بشكل واقعي، ستتمكن من تتبع تقدمك والعثور على الرضا في إنجازاتك، تساعد هذه الإستراتيجية على منع الشعور بالجري على جهاز المشي الذي لا ينتهي، حيث إن كل خطوة إلى الأمام تعتبر إنجازاً معترفاً به.

تحديد الأولويات

يعد تحديد أولويات المهام بشكل فعال أمراً بالغ الأهمية في إدارة عبء العمل والتوقعات، حدد المهام الأكثر أهمية وإلحاحاً، وقم بمعالجتها أولاً، وهذا لا يؤدي إلى تبسيط سير عملك فحسب، بل يضمن أيضاً تركيز طاقتك على الأنشطة عالية التأثير، إن تعلم قول لا أو تفويض المهام الأقل أهمية يمكن أن يحافظ أيضاً على طاقتك ويمنع الحمل الزائد الذي يؤدي إلى الإرهاق.

إدارة الوقت

تعد إدارة الوقت أمراً أساسياً في تحديد أهداف وتوقعات واقعية، استخدم أدوات مثل التقويمات أو

أغلب الأطفال يمضون أوقاتهم في العطلة الصيفية بين زيارات مرحة للأهل والأصدقاء، والجلوس أمام الشاشات واللعب بالإنترنت، وبالتالي السهر لأوقات متأخرة من الليل، بجانب الرحلات التي تنظمها بعض الأسر على الشواطئ، وبذلك تتحول الإجازة إلى وقت ضائع مملوء بالملل، ومعه يتسرب للأهل الشعور باللوم والندم على هذا الوقت، والذي يتسبب في انخفاض مهارات الأطفال!

اتركي طفلك يساعدك بالأعمال المنزلية

وفي المقابل نجد الكثير من الأبحاث تؤكد أنه في حال أخفق الوالدان في حماية عقل الطفل خلال وقت الإجازة الطويل، فإنه ربما يفقد الطفل في المتوسط ما يعادل شهرين من تحصيله على مستوى الصف في مهارات علم الحساب، و ما يعادل عاماً كاملاً على مستوى القراءة! وهنا يتساءل بعض الآباء: هل نفضل ننتظم في المذاكرة كما لو كان في الدراسة؟! وهل سيستجيب الطفل لهذا المجهود، أم ماذا علينا أن نفعل؟

التقرير يجيب على السؤال، ويستعرض جدولاً يضم مجموعة من الأفكار لاستثمار وقت الإجازة، ومعها طرق لتنمية مهارات الصغار، هيا: اختاري منها ما يتناسب وقدرات طفلك.

1 - الإجازة فرصة للمتعة والزيارات وتنمية عادات جديدة

- علمي طفلك كيف تساعدك في الأعمال المنزلية
- العطلة فرصة جيدة لزيارة المناطق الأثرية.
- احرصي على تنظيم وقت طفلك، وتنظيم ساعات نومه.
- شجعي طفلك على تقديم يد المساعدة في الأعمال المنزلية البسيطة.
- عزّفي طفلك أن المساعدة تنطبق على الوقوف بجانب الفقير والمحتاج.
- شاركي طفلك في اختيار الرياضة المناسبة، والذي يمكن ممارستها بانتظام.
- حاولي توفير الكتب والمجلات العلمية التي يمكن أن تجذب اهتمام طفلك.
- تحدّثي مع طفلك لتحديد النشاط الذي يُفضله، والأفكار التي يريد تنفيذها في الإجازة.
- شجعي طفلك - بذكاء- على متابعة البرامج التعليمية والأنشطة الثقافية، التي يمكن أن تساعد في تنمية مداركه.

2 - أنشطة للأطفال أقل من 10 سنوات

- شاركي طفلك اختيار الرياضة المناسبة
- اختيار رياضة مناسبة لعمر الطفل، ولقدراته الجسدية.
- التنزه في الأماكن المفتوحة والحدائق العامة، تنمية مهارات الأطفال من خلال تعلم تشكيل الصلصال.
- تطوير المهارات اللغوية للطفل، مثل تعلم (اللغة العربية واللغة الإنجليزية).

أفكار لقضاء عطلة صيفية ممتعة ومفيدة .. اختاري المناسب منها



بعض الصور، والتركيز على أماكن ولقطات بعينها، ومن ثم مشاهدة تلك الصور والاستفادة من كل لقطة في كل مكان قمتم بزيارته، فإن هذا سيزيد تركيز طفلك ولن ينسى أبداً هذه الأماكن.

تركيب طفلك يزرع ويرى ثمار تعبه

يمكنك تعليم طفلك الفرق بين الحبوب ذات الفلقة وذات الفلقتين بزرعة الفول والذرة على سبيل المثال، ويمكنك تعليمه أجزاء النبات وكيفية نموه وإعطائه مسؤولية الاهتمام به ورعايته بمواعيد محددة، كما أنها تعلم طفلك الصبر وكيف له أن يفعل شيئاً بسيطاً الآن ليرى ثمرة عمله غداً.

تربية حيوان أليف

تربية الحيوانات الأليفة تشعر الطفل بالأمان تزيد الحيوانات الأليفة من شعور الطفل بالأمان لامتلاكه كائناً آخر، هو مسؤول عن رعايته، وبذلك يمكنك تربية الببغاء أو الطيور أيضاً السلحفاة أو تربية الأسماك، وبعض البط والدجاج أو الكناكيت؛ فمجرد شعور الطفل أن لديه مسؤولية تزيد من إحساسه بالأهمية والانتماء، ما يزيد من شعوره بالأمان والاستقرار النفسي.

العمل التطوعي

يعد العمل التطوعي في الجمعيات الخيرية وأعمال المساهمات وتقديم المساعدات لغيرهم، من أهم إنجازات الطفل الذي يبلغ من العمر 10 سنوات فيما يزيد، والتي يسعد بها، ويتعلم منها كيفية وطرق مساعدة الغير.

استغلال الإنترنت والسوشيال ميديا

يمكنك تعليم طفلك لغة الحاسوب وكيفية استخدام برامج مايكروسوفت والبحث على الإنترنت، واختيار المشروعات الصغيرة التي يمكن تنفيذها خلال الإجازة الصيفية، مثل إعداد الصلصال المنزلي والصلب وبيعها لأصدقائه وجيرانه، أو تصميم وعمل الأكسسوار للبنات، أو الأعمال اليدوية من كروشيه وتطريز من خلال فيديوهات اليوتيوب، وأن يتبنى مشروعه الصغير الذي يهواه ويبدع فيه.



يجب عليك أن تقرأ أولاً، سواء أن تقرأ لهم، أو أن تساعدهم في اختيار كتب وقصص مفيدة لهم.

الأنشطة الخارجية

اللعاب في الهواء الطلق بالنادي، يساعد الأطفال على تجديد طاقتهم العقلية والجسدية، كما يمكنك الاشتراك لطفلك في بعض الأنشطة الخارجية، أماكن يتعلمون فيها بعض العلوم، أو الاشتراك في كورسات تعلم اللغات.

الزيارات

زيارة بعض المناطق الأثرية، بدلاً من الجلوس لمراجعة كتاب التاريخ، أو التنزه في النيل، والتنقل بين السهول والهضاب لمراجعة الجغرافيا، ويمكن الاتفاق للتجمع لتعزيز العلاقات الأسرية والصداقة.

كما يمكنك تحديد موعد شهري لزيارة خيرية مثل: زيارة الأطفال في دور رعاية أو مستشفيات، وتقديم الهدايا لهم ليشعر بنعم الله عليه ويشعر بغيره من الأطفال.

استخدام كاميرا الموبايل

عندما تسمح أيها الأب لطفلك أن يستخدم الكاميرا لالتقاط

□ حفظ القرآن الكريم والمشاركة في المسابقات، تعلم الرسم والتلوين والأعمال الفنية واليدوية.
□ التدريب على بعض برامج الحاسب الآلي التي تناسب الطفل: مثل برنامج الرسم وبرامج الكتابة.
□ قراءة القصص التربوية، التي توسع مدارك الطفل وتنمي خياله وتقوي القيم الأخلاقية الحميدة.

3 - أنشطة للأطفال أكبر من 10 سنوات

□ التدريب على بعض البرامج، مثل برامج التصميم والجغرافيا ولغات البرمجة المختلفة.
□ تشجيع الطلاب بالمشاركة الاجتماعية والخروج مع الأصدقاء.
□ ممارسة بعض الرياضات من السباحة والفروسية وغيرها.
□ المشاركة في المعسكرات الصيفية.
□ قراءة المجلات والقصص الهادفة.
□ زيارة المكتبات ودور الثقافة.
□ اكتساب لغة جديدة.

4 - جدول لقضاء وقت الفراغ بالإجازة

يتعلم الأطفال من خلال تقليد الآباء أكثر من تكرارهم للأوامر أمام أبنائهم، فلو أردت أن يواظب طفلك على القراءة



نصائح

لترتيب وتنظيم خزانة ملابسك وأخطاء تفادي ارتكابها عند تغيير خزانة ملابسك الموسمي

نعتني بأدق التفاصيل المتعلقة بجمال إطلالتك، والأسرار الخفية الكامنة وراءها، التي تساعدك على الظهور بأبهى حلة، ومن أهمها تحقيق الاستفادة القصوى من وقتك وجهدك، وعناصر أناقتك التي تمتلئ بها خزانة ملابسك. ولمساعدتك على الظهور بأجمل إطلالتك يومياً.. ننفرد، هنا، بتقديم نصائح لترتيب وتنظيم خزانة ملابسك، ما يسهل عليك اختيار أزيائك؛ فتبدو كواليس إطلالتك مثالية، ولا تشوبها شائبة.

مع تغير الموسم، تتغير اتجاهات الموضة، ما يجعل تحديث خزانة ملابسك بطريقة عصرية ومريحة أمراً أساسياً، وتبعي لذلك هذه الخطوات.

01 إخراج الملابس من الخزانة:

أخرجي محتويات خزانة ملابسك؛ لتتمكني من تحديد القطع التي ترغبين في الاحتفاظ بها، أو التخلص منها، وتلك التي تناسب الموضة السائدة أو لا تناسبها، فهذه الخطوة تساعدك على اتخاذ القرار المناسب.

02 فرز الملابس:

بمجرد أن تصبح كل الأشياء مكشوفة أمام عينيك، يحين الوقت لفرزها، وفق 4 فئات، هي: الاحتفاظ، البيع، التبرع، والموسمي. وهذا هو الوقت المناسب؛ لتتخذي أقصى القرارات، فإذا كانت هناك ملابس أو إكسسوارات لا تستخدمينها، وليست لها قيمة عاطفية حقيقية بالنسبة لك، فضعيها جانباً. ثم قرري ماذا ستفعلين بها، وهل تريدين

بيعها أم التبرع بها، أم تركها للموسم التالي؟ وضعيها في صناديق؛ حتى تكون جاهزة لوجهتها النهائية، ولا تنسي أن تثني ملابسك الموسمية، بوضعها في حاويات تخزين محكمة الغلق.

03 استثمري في حلول التخزين:

قبل بدء إعادة ترتيب خزانة ملابسك، تأكدي من وجود مساحات خاصة لتوضيب وتنظيم أزيائك، وأنك تمتلكين أدوات مناسبة لتخزين وتوضيب العناصر بشكل أنيق وجميل، وفي حال وجدت نقصاً فيها، فاحرصي على شراء هذه الأشياء؛ صناديق التخزين، وسلال الخوص، والأرفف، والأنواع الأخرى من الحلول، التي تسهل

الوصول إلى العناصر، وتجعل المساحة تبدو أكثر وظيفية.

04 تنظيف الأسطح:

من المهم جداً قبل توضيب الملابس والإكسسوارات أن تنظفي المساحة بعمق، استخدم المكنسة الكهربائية؛ للتخلص من الغبار، وامسحي جميع الأسطح؛ للتأكد من أن كل شيء نظيف، قبل إعادة العناصر إلى مكانها.

05 مظهر متجدد:

كما تسعين إلى تجديد إطلالتك، كذلك تحتاج خزانة ملابسك إلى التجديد. اقتني شماعات جديدة بألوان محايدة، تبرز ألوان ملابسك، وفكري في تغيير لون خزانة ملابسك عن طريق



أيضاً فرصة ممتازة للقضاء على الفوضى، أي التخلص من كل شيء لم تستخدمه منذ سنوات. وإذا تراكمت لديك قمصان وتنانير وفساتين لم ترتديها منذ عام، فلا داعي للتأسف لرميها بعيداً، أو لتقليل الشعور بالذنب، امنحها للجمعيات الخيرية. وتذكري أن هدر الملابس يكمن في تخزينها داخل الخزانة من دون استعمالها لسنوات، ما يقلص مساحة التخزين، من فيجب التخلص منها ببيعها أو التبرع بها.

عدم غسل الملابس وطبها

من الأخطاء التي يجب تفاديها من عدم غسل الملابس أو طبها قبل توبيخها أو إعادتها إلى خزانة الملابس. فالملابس غير المطوية أو غير المغسولة بشكل جيد قد تتعرض للتلف والتلف بشكل لا يمكن إصلاحه.

تجاهل تسمية الصناديق

خطأ آخر يجب تفاديه تماماً عند توبيخ الملابس، هو عدم تسمية صناديق الملابس التي توبيخها بعيداً للموسم التالي. وقبل البدء في العمل، احصلي على العدد الصحيح من الملصقات، واكتبي عليها محتويات كل صندوق. وتخلصي أيضاً من 10 أشياء غير مجدية أو لا تستخدمها والتي تكون لديك في المنزل، كي تفسحي المجال لغيرها.

والربيعية. وهو أمر قد يصيب البعض منا بالتوتر، لكن في حال تم إجراؤه في الوقت المناسب وبالطرق الصحيحة، يمكن أن تصبح هذه العملية طريقة رائعة لتنظيم ليس فقط خزانة ملابسنا، لكن أيضاً حياتنا. في ما يلي الأخطاء الخمسة التي يجب تفاديها في هذا الشأن، والنصائح لحل كل مشكلة بأفضل طريقة ممكنة.

تغيير خزانة الملابس بالحظة الأخيرة

من أكثر الأخطاء شيوعاً عند ترتيب خزانة الملابس، القيام بكل شيء في اللحظة الأخيرة بسرعة ودون تخطيط مسبق. في هذا الصدد، يمكن اعتبار مفهوم «كايزن» مفيداً لك، والذي يعني «التغيير للأفضل وبشكل مستمر»، أي أنه يجب توبيخ وترتيب الخزانة بشكل مستمر، ووفق جدول زمني معين يتناسب مع تغير الفصول (في سبتمبر استعداداً للخريف والشتاء، وفي نهاية أبريل وبداية مايو استعداداً للربيع والصيف). اختاري يوماً هادئاً دون التزامات، لتكريس نفسك لهذا النشاط. ويمكنك بعد ذلك اختيار الملابس التي تريد الاحتفاظ بها، والتخلص منها بهدوء. فإذا لم تقدمي بعد على ترتيب خزانتك وتغيير الملابس، فقد حان الوقت لفعل ذلك.

الاحتفاظ بالقديم وغير المستعمل

يعد تغيير محتوى خزانة الملابس



تمنحك عملية التنظيم هذه صورة أوضح عما لديك، وما قد تحتاجين إلى اقتنائه للموسم المقبل.

07 التسوق:

أخيراً، لضمان عدم إغفال أي أساسيات، أعدي قائمة بالعناصر التي تحتاجينها؛ لإكمال خزانة ملابسك الربيعية، وستكون هذه القائمة بمثابة دليل يساعده على الاستمرار في التركيز أثناء التسوق، ومنع عمليات الشراء غير الضرورية.

أخطاء تفادي ارتكابها عند تغيير خزانة ملابسك الموسمي

مع اقتراب فصل الصيف، يحين وقت توبيخ الملابس الشتوية

طلاتها بألوان فاتحة، مثل: الأبيض والعاجي والوردي الفاتح؛ لإبراز ملابسك بشكل واضح. ويمكنك أيضاً، إضافة أدرج أو أقسام جديدة إليها، فضلاً عن تزويدها بإنارة خاصة ومرابيا.

06 نظام تصنيف:

بعد إخراج الملابس من مكانها وتنظيف الخزانة، يحين وقت إعادة تنظيم خزانتك، وتتضمن هذه الخطوة تصنيف ملابسك وفق نظام خاص بك. مثلاً، ضعي التنانير معاً، وكذلك القمصان والسراويل. ويمكنك أيضاً، تصنيفها وفق اللون أو المناسبة، وهذا سيساعد على تحديد مكانها بسهولة أكبر، ومعرفة ما ينقصك من ملابس أو إكسسوارات، كما



وردت العديد من الأحاديث النبوية

التي تدلّ على فضل صيام يوم عاشوراء، منها

قول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: (صيام يوم

عاشوراء، أحتسب على الله أن يكفر السنة التي

قبله)، فصيام يوم عاشوراء يكفر ذنوب سنة ماضية.

فضل صيام يوم

عاشوراء

على صيام عاشوراء في السفر منهم: ابن عباس، وأبي إسحاق السبيعي، والزهرري. وقال الزهرري في صيام عاشوراء: «رمضان له عدة من أيام آخر، وعاشوراء يفوت».

ومن الجدير بالذكر أن السنة صيام يوم قبل عاشوراء، حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم: (لئن بقيت إلى قابل لأصومن التاسع).

فصيام عاشوراء يكون على ثلاث مراتب كما بينها ابن القيم:

□ المرتبة الأولى والأفضل تكون بصيام التاسع والعاشر والحادي عشر من محرّم.

□ الثانية تكون بصيام التاسع والعاشر وذلك ما عليه الأحاديث النبوية.

□ الثالثة تكون بصيام العاشر لوحده دون يوم قبله أو يوم بعده.

□ وتجدر الإشارة إلى أن صيام العاشر لوحده لا يكره، نص على ذلك شيخ الإسلام ابن تيمية -رحمه الله- في الاختيارات.

أحكام متعلّقة بيوم عاشوراء بين العلماء العديد من الأحكام المتعلقة بيوم عاشوراء وصيامه، إضافة إلى العبر والدروس المستفادة منه، فيما يأتي بيان البعض منها بشكل مفصل: كان صيام يوم عاشوراء فرضاً على المسلمين قبل فرض صيام رمضان، إلا أن فرض عاشوراء نسخ بفرض رمضان، ويستحب صيام عاشوراء بعد فرض رمضان، فلمّا هاجر النبي -عليه الصلاة والسلام- إلى المدينة المنورة، ووجدهم يصومون عاشوراء، وعرف الرسول أن هذا اليوم هو اليوم الذي نجى الله تعالى فيه موسى وأغرق فرعون ومن معه، فصامه موسى شكراً وحمداً لله تعالى، قال الرسول: (أنا أولى بموسى منهم)، فصامه الرسول، وأمر بصيامه.

يجوز للمسلم أن ينوي صيام عاشوراء وتاسوعاء في النهار، إلا أن الأفضل والأكمل تبييت النية من الليل لصيامهما، كما يجوز صيام عاشوراء لمن عليه قضاء، إلا أن النية تكون للقضاء، لينال العبد بذلك أجر القضاء وأجر عاشوراء على الصحيح من الأقوال.

تجدر الإشارة إلى عدم جواز قضاء صيام يوم عاشوراء؛ لأنه محدد بوقت، وبزوال الوقت يزول الصيام، فالنوافل مربوطة بقيد وسبب، وبزوال السبب ينتفي القضاء، ومثال ذلك: الكسوف الذي لا تقضى صلاته بفواته، وكذلك الأيام البيض التي لا تقضى بعد انقضاءها، ومثلها يوم عاشوراء.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية في تكفير عاشوراء للذنوب: «وتكفير الطهارة، والصلاة، وصيام رمضان، وعرفة، وعاشوراء، للصغائر فقط»، ويؤيد ذلك قول

الرسول صلى الله عليه وسلم: (الصلوات الخمسين والجمعة إلى الجمعة ورمضان إلى رمضان مكفرات ما بينهن إذا اجتنب الكبائر).

لم يرد أي دليل من السنة النبوية، أو من أفعال الصحابة، أو التابعين مما تثبت صحته أو ضعفه، أو من أقوال الأئمة من علماء المسلمين، أو أقوال أئمة المذاهب الأربعة ما يدل على إظهار السرور والمصافحة وطبخ الجبوب والاحتفال يوم عاشوراء، متى يأتي يوم عاشوراء؟

اليوم العاشر من شهر محرّم هو يوم عاشوراء، ولذلك أطلق عليه عاشوراء، كما أطلق على التاسع من محرّم تاسوعاء، وتجدر الإشارة إلى تعدد أقوال العلماء في تحديد عاشوراء، إلا أن الأرجح أنه العاشر من محرّم، وهو ما ذهب إليه الجمهور من العلماء، وفي ذلك قال الإمام النووي -رحمه الله-: «عاشوراء وتاسوعاء اسمان ممدودان، هذا هو المشهور في كتب اللغة قال أصحابنا: عاشوراء هو اليوم العاشر من المحرم، وتاسوعاء هو التاسع منه هذا مذهبننا، وبه قال جمهور العلماء، وهو ظاهر الأحاديث ومقتضى إطلاق اللفظ، وهو المعروف عند أهل اللغة».

وعاشوراء هو اليوم الذي نجى فيه موسى عليه السلام ومن آمن معه من بطش فرعون الذي ادعى الربوبية وأتباعه، فكان فرعون ظالماً قاهراً لبني إسرائيل، يقتل أبناءهم، إلا أنهم لم يقاقلوه، بل أمروا بالصبر عليه، والتوكّل على الله تعالى، والدعاء والصلاة، فجزاهم الله تعالى على ذلك، وورد ذلك في قوله سبحانه: (وأورثنا القوم الذين كانوا يستضعفون مشارق الأرض ومغاربها التي باركنا فيها وتمت كلمت ربك الحسنى على بني إسرائيل بما صبروا ودمرنا ما كان يصنع فرعون وقومه وما كانوا يعرشون)، وقال الحسن البصري في الآية السابقة: «والله، لو أن الناس إذا ابتلوا من قبل سلطانهم صبروا ما لبثوا أن يرفع عنهم، وذلك أنهم يفزعون إلى السيف فيؤكلون إليه، ووالله ما جاؤوا بيوم خير قط».

كما جاء عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: (ما رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يتحرى صيام يوم فضله على غيره إلا هذا اليوم، يوم عاشوراء، وهذا الشهر، يعني شهر رمضان)، كما أن يوم عاشوراء يقع في الشهر الذي يسن فيه الصيام؛ أي شهر محرّم، ودليل ذلك ما روي أن الرسول عليه الصلاة والسلام قال: (وأفضل الصيام، بعد شهر رمضان، صيام شهر الله المحرم).

ولذلك الفضل الكبير المترتب على صيام عاشوراء، فقد كان الصحابة رضي الله عنهم يعوّدون صيانتهم على صيامه، حتى إن بعض السلف حافظ



سلاماً لمن يزرعون الورد في حدائق الروح.

وعاد الامل وابتسم الشعب وكم فرحنا وفرح الشعب الوفي بقرار صاحب السمو الشيخ مشعل الخير بمنح ولاية العهد للرجل الذي وقف مع الحق منذ ان عمل في جميع المجالات التي شرفها بأخلاص.

احسنت الاختيار يا مشعل النور في

طباج الخير



بقلم الدكتورة

غنيمة محمد العثمان الجبير

عمه هم ايضاً بنات خالته خواتي أكتب أحرفي وكل حرف يشهد جميع مراحل الحياة الجميله كان القصر مجمع أحبه فيه الاحاسيس المشبعة بالحنان والاحترام والبساطه من الكل الاخ الأكبر الشيخ أحمد صاحب الدين والتقني والهدوء والعمل المخلص لرفعة شأن الوطن. أحمد الخالد الحمد الصباح هو سياسي وقائد عسكري سابق ورئيس أركان القوات المسلحة و شغل منصب نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع.

يليه أخي الشيخ صباح الذي كان يشد ازري ايام الغزو الغاشم عندما كنت في الولايات المتحدة الأمريكية يطمئني بالعودة للوطن وتشاء الظروف ان نعود للوطن علي نفس الرحله يهينيني وأهنيه

كان سابقاً رئيساً لمجلس الوزراء خلاللفترة 19 نوفمبر 2019 حتى 24 يوليو 2022، عمل في السلك الدبلوماسي وفي وزارة الخارجية الكويتية. وسفير ميمز في المملكة العربية السعودية كما عمل رئيساً لجهاز الأمن الوطني، وتولى عدة مناصب وزارية كان منها وزيراً للشؤون الاجتماعية والعمل ثم وزيراً للإعلام و وزيراً للخارجية ونائباً لرئيس مجلس الوزراء .

لن أتحدث عنه بمنصبه ولكن سأحدث عن العمر الجميل الذي مر كالبرق وأنا منذ سنه أولي ابتدائي عشت معهم في منزلهم الذي ما زال عامراً بالحب والولاء منذو طفولتي حتي اليوم أعتبره أخي وجميع أخوته وخواته وأبناء

أبدأ لما يتحلا فيه من روح البساطه والجلسه معه تمر كالبرق. الشيخ فواز فاز بروح العطاء لمن حوله بتواضع جم يجب من يجلس معه ويدعي له كما ندعي لوالديه من أحسن الترييه فيهم جميعاً من بنين وبنات نعم فرحت للشيخ صباح بولاية العهد لانه يستاهل الرجل النظيف الشريف المتعلم المثقف واصل الرحم والاهل والأصحاب شخصيه مريجه اعرفه منذ أكثر من نصف قرن عشت معهم في بيتهم العامر اخوه وخوات لي وما زال الوصل بيننا بالحب والاحترام. شكراً سيدي صاحب السمو الشيخ مشعل علي حسن الاختيار. كثر الله امثال الاوفياء الذين يرفعوا شأن هذا الوطن الغالي علينا والله يمد بأعماركم لإعمار هذا الوطن الغالي. وفقكم الله وسدد علي درب الخير خطاكم. والله يحفظ آلوطن وشعبه الوفي. والف مبروك علينا ولاية العهد مع الشيخ صباح خالد الحمد الصباح والله يعينه ويسد دخطاه رب الارض والسما و يحفظ الله الوطن الكويت بحفظ الرحمن. رحم الله والديه علي حسن الترييه والحث الدائم علي خدمة الوطن الغالي.

بفرح العوده للوطن وما ضاع حق وراءه مطالب. أخي الشيخ محمد المبتسم دائما كانت له بصمه مشرفه بكل عمل أوكيل اليه يتمتع بروح الود شخص اجتماعي ولا أنسي بحياتي عندما ذهبت للدراسه مع زميلتي مني بشير وكان الشيخ محمد يدرس هناك أتصلت به كي اعرف كيفيه الحصول علي سكن لي ولزميلتي هنا تظهر روح الود والولاء والعشره التي عشتها معهم هم لي أخوه وأنا أختهم حيث خرج من شقته وأذهب لشقه الشيخ علي الخالد لا ولن أنسي تلك إلا يام. الي ان وجدنا السكن المناسب وظل التواصل والغريه دائماً تجمع بين ابناء الوطن.

أخي الشيخ حمد قمة التواضع والهدوء والدين والاخلاق الحميده اكن له المعززه والموده لما يتحلا فيه من التواضع الجم مع الجميع. أما الشيخ فواز محافظ الأحمدى السابق الشيخ الذي لا تمل ان تجلس معه يمر الوقت لا تحسه صاحب مجلس كريم وكرامه تحيط به العائله والكل مبتسم بروح الود الشيخ فواز من يعرفه لا يتركه

يمكن امتصاص السم من الجروح

من المفاهيم الشائعة أن يحاول شخص ما امتصاص السم لإنقاذ الشخص المصاب بفضه أو باستخدام آلة مخصصة لذلك. لكن الحقيقة هي أن السم الناتج عن معظم الحيوانات لا يعمل بالسرعة التي تصورها الأفلام. فامتصاص السم من الجرح لن يخرجها بشكل أسرع من قدرة جسم الشخص على ضخه عبر الدم. كما يمكن أن يسمم الشخص نفسه إذا كان لديه جرح في فمه. ولذلك، ما عليك فعله حقاً، هو نقل الضحايا إلى المستشفى في أسرع وقت ممكن وتزويدهم بمضادات السم.

وضع شيء في فم شخص مصاب بنوبة

في بعض الأحيان، يحاول الناس إدخال شيء بين أسنان المصاب بنوبة كهرباء لإنقاذه من احتمال عض لسانه. لكن الحقيقة هي أنه إذا أصيب شخص ما بمثل هذه النوبات، فإن أحد أهم الأمور هو الحفاظ على مجرى الهواء مفتوحاً: ما يعني ضرورة تجنب القيام بأي شيء قد يعيق تنفسه، مثل وضع الأشياء في فمه. وما يجب التركيز عليه فعلياً، هو التأكد من عدم وجود ما يمكن أن يؤدي المصاب نفسه به، وتوقيت النوبة، وطلب المساعدة الطبية إذا لزم الأمر.

جائزة المنشور الذهبي

وزارة الصحة
@KUWAIT_MOH

#صيف_بصحة

■ ضربة الشمس Heat Stroke

حالة طبية تحدث نتيجة التعرض لدرجات حرارة مرتفعة، أو التعرض لإجهاد جسدي كبير، عندها لا يتأقلم الجسم مع تنظيم الحرارة تلقائياً، مما يؤدي إلى ارتفاع شديد في درجة الحرارة قد تزيد عن 40 درجة مئوية، وليس بالضرورة التعرق عندها، وتسارع في ضربات القلب، والشعور بالدوار وتشنجات، وقد يصل لفقدان الوعي.

نسب أكبر من الكحول لتعقيم أفضل

قد يعتقد البعض أن نسبة أعلى من الكحول المحمر (Rubbing alcohol) من شأنها أن تقتل المزيد من الفيروسات، ولكن هذا مفهوم خاطئ شائع. والحقيقة هي أن تطهير الأسطح العادية يحتاج إلى نسبة كحول تصل إلى 70% أو أعلى. والسبب في ذلك هو أن الكحول المحمر يحتاج إلى بعض الماء لينتشر حول الأسطح، وبعض الوقت لقتل الجراثيم قبل أن يتبخّر تماماً. وغالباً ما يوصى بالكحول ذات النسب العالية للإلكترونيات.

لغتنا والذكاء الاصطناعي



بفلم الأستاذ

أحمد سند الحربي

عضو مجلس إدارة الجمعية
الكويتية للغة العربية



الجمعية الكويتية للغة العربية

ليست اللغة العربية بمنأى أو معزلة عن التطورات التي تطرأ في مجالات الحياة المختلفة، بل إن من خصائص اللغة العربية ومزاياها التي أكسبتها الديمومة والاستمرارية عبر العصور المختلفة هو مقدرتها على التكيف مع طبيعة ومتغيرات كل زمن.

ولا يخفى على الجميع ما يشهده العالم اليوم من ثورة هائلة في الاكتشافات العلمية والتقنية مما يدعو إلى ضرورة مواكبة هذا التطور للإفادة منه في خدمة اللغة العربية.

ومن هذه التقنيات الحديثة: تقنية الذكاء الاصطناعي الذي يعد طفرة جديدة في عالم التقنية.

بيد أن استعمال الذكاء الاصطناعي في تعزيز استخدامات اللغة العربية يعد موضوعاً جديراً

بالاهتمام ومحفزاً لتساؤلات حول كيفية تحقيق التوازن بين الأصالة اللغوية والتطور العلمي من خلال تسليط الضوء على عدة جوانب في هذا الشأن. منها التأثير المتبادل بين اللغة العربية والذكاء الاصطناعي، ومدى إفادة اللغة العربية من هذه التقنية.

مفهوم الذكاء الاصطناعي اللغوي:

يشير مصطلح «الذكاء الاصطناعي» إلى القدرة على تحليل وفهم وتوليد اللغة بطريقة تحاكي الذكاء الإنساني. والذي أصبح اليوم لاعباً أساسياً في تعزيز اللغة وتطويرها.

والسؤال الذي يفرض نفسه كيف يمكن لتقنيات الذكاء الاصطناعي المختلفة أن تساهم في تعزيز

اللغة العربية وتمكينها؟ وما التحديات والصعوبات التي تواجه هذه التقنيات في فهم ومعالجة خصائص اللغة العربية الفريدة؟ وما التطلعات المستقبلية لدور الذكاء الاصطناعي في مستقبل اللغة العربية؟

أوجه تأثير الذكاء الاصطناعي على اللغة العربي: vwwwv

ظهر تأثير الذكاء الاصطناعي على اللغة العربية على مستويات عدة، حيث بات يمثل ثورة في مجالات مثل ترجمة النصوص، والتحليلات اللغوية، ومعرفة الخط، والأنظمة الصوتية.

ففي مجال ترجمة النصوص، تساهم تقنيات الذكاء الاصطناعي في تطوير أدوات قادرة على ترجمة النصوص من وإلى اللغة العربية بدقة عالية، مما يساهم في كسر الحواجز اللغوية ويعزز من التواصل بين مختلف الثقافات.

أما في مجال قواعد اللغة، فمن الممكن أن يحدث الذكاء الاصطناعي تقدماً في قدرة الأنظمة على فهم القواعد اللغوية وتطبيقها بشكل يمكن من تحليل النصوص العربية بعمق، سواء تلك المتعلقة بالمعاني أو السياقات النحوية، وهذا يتيح فرصاً عديدة للباحثين والطلاب والعاملين في مجالات البحث اللغوي والتعليم والتعلم.

من جانب آخر، يساعد الذكاء الاصطناعي في التعرف على الخط العربي بكافة أشكاله، الأمر الذي يفتح آفاقاً واسعة في مجالات المحفوظات والوثائق التاريخية والتي كان يصعب معالجتها أو تحويلها إلى نصوص رقمية بسهولة دون الاستعانة بتدخل بشري.

إضافة إلى ذلك، يخدم الذكاء الاصطناعي في

تطوير أنظمة الرد الآلية القادرة على التفاعل مع المستخدمين باللغة العربية، من خلال التعلم الآلي ومعالجة المحتوى الصوتي.

كل هذه الأوجه تشير إلى أن للذكاء الاصطناعي تأثيراً مهماً ومتنامياً على اللغة العربية، يمكن ملاحظته بوضوح في تعزيز القدرات اللغوية وتسهيل التواصل العربي في مختلف المجالات.

تقنيات الذكاء الاصطناعي في خدمة النصوص العربية

يستخدم الذكاء الاصطناعي أيضاً في معالجة اللغة الطبيعية، حيث تُبنى الأنظمة التي تنفذ مهام مثل التعرف على الكلام، والتحويل من النص المكتوب إلى الكلام الملفوظ، وتحليل النصوص العربية لاستخراج المعلومات والمعاني.

هذه التقنيات لا تقتصر فقط على تسهيل الاستخدام اليومي للغة، بل تتعدى إلى دعم الباحثين والمتخصصين في التعامل مع كميات هائلة من البيانات باللغة العربية.

كما تساهم هذه التقنية في معالجة الأخطاء اللغوية والإملائية مما يساعد في صيانة النصوص العربية تصحيحها، وبفضل هذه الأنظمة يمكن الحد من الأخطاء اللغوية والإملائية، مما يجعلها أكثر دقة ووضوحاً.

علاوة على ذلك، فإن تقنيات الذكاء الاصطناعي قادرة على فحص المعاني السياقية لتحسين فهم النصوص العربية وتحليلها، مما يعزز من جودة الترجمات ويفتح المجال لتطوير أنظمة قادرة على التفاعل بطريقة طبيعية مع المستخدمين باللغة العربية.

التحديات التي تواجه الذكاء الاصطناعي في فهم اللغة العربية

تعد اللغة العربية من اللغات التي تتمتع بخصائص فريدة وتحديات معقدة عندما يتعلق الأمر بتطبيق تقنيات الذكاء الاصطناعي على فهمها ومعالجتها. إحدى أبرز هذه التحديات هي التركيب اللغوي والتصنيفي للغة العربية، فالكلمات في العربية تخضع للتصريف بناءً على جنس المتكلم

وعدده وزمن الفعل، مما يخلق تنوعاً وتعددًا في الأشكال الظاهرية للكلمة الواحدة. وهذا يضعف من صعوبة تصميم نماذج ذكاء اصطناعي قادرة على التعرف والفهم الدقيق للنصوص العربية.

كما يمثل السياق اللغوي للكلمات والأساليب اللغوية المتعددة تحدياً إضافياً، حيث إن الكلمة الواحدة في اللغة العربية قد تحمل معاني مختلفة بناءً على السياق الذي وردت فيه.

هذا الأمر يتطلب من أنظمة الذكاء الاصطناعي أن تكون قادرة على فهم النصوص ضمن سياقاتها المتعددة، وأن تحلل النص بذكاء، ومراعاة العامل الصوتي و أثره للوصول للمعنى الأمثل.

وأخيراً وليس آخراً، يعد النقص في موارد اللغة العربية الرقمية والقواعد اللغوية المنظمة عقبة أمام

تطور نماذج الذكاء الاصطناعي الخاصة باللغة العربية، حيث لا تزال الحاجة ملحة لجهود أكبر لبناء قواعد بيانات شاملة ودقيقة تضم نصوصاً عربية متنوعة، وهو ما يتطلب تضافر وتوحيد كافة الجهود بين المؤسسات والجامعات ومراكز البحث العلمي والمهتمين بتقنيات الذكاء الاصطناعي واللغويين.

مما سبق يتضح التقارب بين اللغة العربية والذكاء الاصطناعي كمجال واعد بالفرص الجديدة التي تلوح في الأفق. لقد باتت تقنيات الذكاء الاصطناعي عاملاً محورياً في تطوير وتعزيز اللغة العربية، سواء من خلال تحسين

أساليب الترجمة الآلية، أو بفضل الأنظمة القائمة على الفهم اللغوي والتي تدعم معالجة النصوص العربية بكفاءة أعلى، ومع ذلك؛ فإن التحديات التي تواجه الذكاء الاصطناعي في فهم اللغة العربية بسبب طبيعة قواعدها النحوية والصرفية لا تزال تشكل حافزاً للبحث العلمي والتطوير المتواصل.

وختاماً، يمكن القول أن مستقبل اللغة العربية في عصر الذكاء الاصطناعي زاخر بالإمكانات الواسعة، شريطة استشعار أهمية هذه التقنية بما يتناسب مع خصائص لغتنا ودقتها وجماليتها وكرم الها.



مع تحياتي

على إجازة سنوية للسفر. فهو أكثر عرضة للوفاة، وإصابة بأمراض القلب. يعمل على تخفيف التوتر والقلق، والتوتر هو سبب رئيسي للكثير من الأمراض - مثل: أمراض القلب، والسكري، والصداع، والقلق، والاكتئاب النفسي، والجدير بالذكر أن الشعور بالراحة وانعدام القلق والتوتر من شأنه أن يحسن علاقات الإنسان ويرفع من مستوى أدائه في عمله. وبالتالي تحسن قدرته على اتخاذ القرارات فضلاً عن زيادة إنتاجيته، تزداد إبداعاته وابتكارات الإنسان عند السفر. خاصة إذا ما انغمس المسافر في كل ما حوله بل ووجد طرق جديدة للتكيف معها والتعلم منها، إذ إن التجارب التي يخوضها المسافر تزيد من المرونة الإدراكية له، كما وتعمق فكره وتجعله أكثر تماسكاً. زيادة السعادة والشعور بالرضا فيعزز السفر السعادة والشعور بالرضا، كما أن معظم الناس يشعرون بسعادة غامرة بمجرد البدء بعملية التحضير والتخطيط للرحلة، ولوحظ على بعض الناس أنهم بعد منحهم الإجازة بدأوا بالشعور بقلق أقل وبسعادة وراحة أكبر. استعادة النشاط غالباً ما تمنح الحياة العادية والروتين الكثير من الملل والكسل، خاصة لو ظل الإنسان على هذه الحالة مدة طويلة من الزمن، إذ يتولد لديه الشعور بالكثير من عدم الثقة بالنفس واللامبالاة، وبالتالي فإن السفر يكون بمثابة كسر لروتين ورتابة الحياة وفرصة لاستعادة النشاط وتجديده، ويمكن استعادة النشاط إذ عرف الشخص كيف يستفيد بكل لحظة من لحظات السفر.. السفر وسيلة لاستعادة أرواحنا بعد الرتابة والتوتر والعمل.. اسعوا للسعادة وتغيير روتني حياتكم كوسيلة للصحة والأقبال على الحياة.

الصيف، أحد أجمل فصول السنة وأروعها، وهو فصل الدفء والعطاء وتجدد الحياة فيه عروق الأرض. وهو الفصل الذي تتجلى فيه الشمس بإرسال أشعتها الذهبية بكامل طاقتها.

فيه تشرق ألوان الحياة، ويصبح الورد أكبر وأجمل، وتكبر فيه أوراق الأشجار وتشتد فيه الجذور لتكتمل دورة الحياة التي بدأت في الربيع، فالصيف اكتمال الجمال والنضج، وهو المكمل لكل البدايات الرائعة، التي بدأتها الأشجار والأزهار.

في الصيف تصبح السماء أكثر دهشة، كما تصبح النجوم أكثر قرباً، وتصطف كاتواق من اللآلئ الناصعة المغرية لتزين عنق السماء، ويتربع القمر وسط كل هذه الدهشة، لا تحجبه غيمة، ولا يخفيه ضباب أو دخان، ف في الصيف تصبح الصور أكثر وضوحاً عن باقي فصول السنة، فيا لها من ميزة منحها الله سبحانه وتعالى لروعة الصيف الجميل الساحر.

يأتي الصيف علينا بالكويت وكأنه فترة للراحة، الأسترخاء والسكينة، بسبب ادراك الإجازات السنوية، وحركة الطيران خاصاً بعد التوقف التام لها، كم أشتقنا جميعاً لسماع صوت محركات الطائرات، وما يتعلق بها من تجهيزات، أتى الصيف واتجه كلنا منا إلى وجهته فهناك الكثير من الفوائد للسفر، فلا تقتصر فائدته على المتعة والقيام ببعض الأعمال فقط، وإنما أثبتت الدراسات الحديثة أنه مفيد لصحة الإنسان الجسدية، والعقلية، وحتى النفسية، فالسفر يزيد الإنسان صحة وفقاً للعديد من الدراسات الصحية التي أجريت مؤخراً، حيث يبدو أن الشخص الذي لا يحصل

حقائق أساسية عن الاحتباس الحراري تحتاج إلى معرفتها

تكشف حقائق الاحتباس الحراري عن حقيقة صارخة: الأنشطة البشرية تؤدي إلى ارتفاع طويل المدى في درجة حرارة سطح الأرض. ومن انبعاثات الغازات الدفيئة إلى ارتفاع منسوب مياه البحر، فإن فهم هذه الحقائق أمر بالغ الأهمية للعمل الجماعي.

01 انبعاثات غازات الاحتباس الحراري

تشكل انبعاثات الغازات الدفيئة المحرك الرئيسي لظاهرة الاحتباس الحراري. تشكل هذه الغازات غلافًا حراريًا حول الأرض، مما يؤدي إلى تكثيف ظاهرة الاحتباس الحراري والمساهمة في الارتفاع العام في درجة الحرارة.

02 الأنشطة البشرية

إن حرق الوقود الأحفوري لإنتاج الطاقة، وخاصة الفحم والنفط والغاز الطبيعي، هو المساهم الأكبر أهمية في زيادة انبعاثات الغازات الدفيئة. بالإضافة إلى ذلك، تؤدي إزالة الغابات والعمليات الصناعية وبعض الممارسات الزراعية إلى إطلاق كميات كبيرة من هذه الغازات، مما يؤدي إلى تفاقم تأثير الأنشطة البشرية على البيئة.

03 ارتفاع درجات الحرارة

على مدى العقود القليلة الماضية، نشهد متوسط درجة حرارة سطح الأرض مسارًا تصاعديًا ثابتًا، مما جعل هذه الفترة هي الأكثر دفئًا على الإطلاق. ويؤكد الارتباط المباشر بين اتجاه الاحترار هذا وارتفاع تركيزات الغازات الدفيئة على التأثير البشري على مناخ الكوكب.

04 أحداث الطقس المتطرفة

تصبح الأحداث المناخية المتطرفة أكثر خطورة بسبب

ظاهرة الاحتباس الحراري. ومن الأعاصير وموجات الحر إلى الجفاف والفيضانات وحرائق الغابات، تشكل هذه الأحداث تهديدات كبيرة للنظم البيئية والمجتمعات البشرية والاقتصادات. مما يسلط الضوء على الحاجة الملحة إلى اتخاذ إجراءات شاملة بشأن المناخ.

05 ذوبان الجليد وارتفاع مستويات سطح البحر

يساهم ارتفاع درجة حرارة الكوكب في ذوبان الأنهار الجليدية والقمم الجليدية والصنائح الجليدية القطبية. ويؤدي، إلى جانب التمدد الحراري لمياه البحر، إلى ارتفاع منسوب مياه البحر. وتواجه المناطق الساحلية والجزر المنخفضة مخاطر متصاعدة، مما يؤكد أهمية معالجة الأسباب الجذرية لظاهرة الاحتباس الحراري.

06 ارتفاع درجة حرارة المحيطات وتحمضها

تعتبر محيطات الأرض بمثابة مخزن حيوي للحرارة الزائدة الناجمة عن ظاهرة الاحتباس الحراري. ومع ذلك، يؤدي هذا الامتصاص إلى ارتفاع درجة حرارة المحيطات وزيادة امتصاص ثاني أكسيد الكربون، مما يسبب التحمض. هذه التغييرات لها تأثير ضار للنظم البيئية البحرية مما يعرض للخطر صحة الشعاب المرجانية ومصائد الأسماك، وهصدى مكونات حيوية للمحيط الحيوي العالمي.

حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2023



20 23

صحية - ثقافية - اجتماعية



فؤاد الهاشم

هذه مقالات قديمة للكاتب الساخر الأستاذ فؤاد الهاشم مضى عليها العديد من الأعوام، لكنها تبدو وكأنها تتعلق بأمور حدثت في الشهر الماضي، وسوف نسعى أن ننشر للأستاذ عدد من المقالات القديمة يتبعها مقالات جديدة خاصة «حياتنا» في الإصدارات القادمة.

لماذا تجاهلنا أمننا الأرض

لا يوجد تلفزيون في غرفتك، ولا حتى في "لوبي- الفندق"، لأن المكان مخصص للهدوء والكهرباء لا توجد إلا في الفندق ومن مولد صغير يعمل من السادسة مساء وحتى العاشرة فقط، وبعدها إما الاستعانة بضوء القمر إن كان موجوداً أو بضوء الشموع الخافت، أو بشراء مصباح يد يعمل بالبطارية من محل يملكه ابن صاحب الفندق في هذه الجزيرة.

الهدوء عجيب داخل الغرفة ولا تسمع، أحياناً، إلا صوت الرياح أو أمواج البحر مصحوبة بتلك "التكتكة" لأخشاب الفندق وكأنها "تتأب" أو "تتمغط" زعيم القبيلة في الجزيرة قال لنا إن "أمننا - الأرض" هي التي أعطتنا كل شيء، من مواد بناء منازلنا إلى غذائنا البحري والبري، إلى السماء التي تسقينا من مياه أمطارها العذبة، واستغربنا كثيراً من طول أعمار عجائزهم التي تكاد تصل إلى المائة، ومع ذلك، فليدهم طاقة عجيبة، بل إن بعضهم مازال مستمرا في رحلات صيد السمك.

تذكرت طقسنا في الكويت والرخام الذي يكاد ينخلع من على المنازل من شدة الحرارة. والجدران الإسمنتية التي تتحول إلى رمال ناعمة بفعل عوامل التعرية هذه، كل ذلك، لأننا لم نأخذ من "أمننا - الأرض" مواد بناء منازلنا مثلما فعل شعب الجزيرة الفلبينية.. تلك.

زرت جزيرة من جزر الفلبين، التي يبلغ عددها حوالي عشرة آلاف، المأهولة بالسكان فقط عددها لا يتجاوز الثلاثين جزيرة. والبقية تسكنها الطيور والزواحف وتمتلئ بالأشجار من كل نوع وشكل زائد نشالات المياه العذبة والأنهار الرقراقة. المسافة بين العاصمة مانبلا وهذه البقعة الجميلة حوالي ساعة وربع الساعة بالطائرة ذات أربع مراوح تهبط على مدرج رملي لا يبعد كثيراً عن نشاطى البحر. وبالطبع، لن تجد سيارة تاكسي بانتظارك لأنهم لا يستخدمونها هناك، بل سيأخذك الدليل، محمولا على ظهر حمار أو جاموسة أنت وحقيبتك، لمسافة تقل عن الكيلومتر حيث الفندق والقرية مع سكانها.

كل شيء في هذا المكان مصنوع من جذوع الأشجار التي تمتلئ بها الجزيرة، الأكواخ، والفندق الصغير ذي الطابقين، والأرضيات وكذلك مكتب الاستقبال، وحتى باب الفندق الرئيسي، وأحواض الزهور في داخله وخارجه، وبالطبع، ستجد سريرك مصنوع من المادة نفسها، وكذلك "التسريحة" التي علفت فوقها مرآة صغيرة بالكاد تستطيع أن ترى فيها وجهك كاملاً.

أكواخ سكان القرية مصنوعة من هذا الخشب وكذلك عرباتهم التي تجرها الحمير والجواميس، وأيضاً عجلات هذه العربات، وهم يستخدمون رماحاً خشبية لصيد الأسماك والحيوانات البرية من أرانب وخنائير.



الجمعية الكويتية
لمكافحة التدخين والسرطان

تحت رعاية

معالي الدكتور أحمد عبد الوهاب العوضي

وزير الصحة

تقيم الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

المؤتمر الدولي لمكافحة التبغ

تحت شعار

أفة التدخين وتضارب المصالح

27-28 أكتوبر 2024

دولة الكويت