

Hayatuna
حياةنا

صحبة - ثقافية - اجتماعية
العدد رقم (910) يناير 2025

الكويت فوق الجميع

عام علي تولي سمو الأمير مقاليد الحكم



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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

بجامعة الكويت

24633099

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

صوت المريض

كثير الأذى، وهذا قدرهم، وهناك أيضاً التمريض، التمريض الذي لا يعرف كثيراً منه لغة المريض، وإذا توقف التواصل توقف كل شيء، في زمان المرحوم الدكتور عبدالرحمن العوضي، كان هناك قرار بإدخال كل ممرض وممرضة دورة للغة العربية، ومع موجة إبعاد لغتنا انتهى للأسف هذا التوجه وأصبح لزاماً على المريض في وطنه أن يتكلم لغة الممرض، وهذه أول صدمة نفسية للمريض.

ورشة العمل التي حضرتها انتهت إلى توصية مهمة بضرورة إدخال كل طبيب وممرض ومساعد صحي لدورة التعامل مع المرضى، وإعطاء المريض الحق أن يشارك في القرارات الصحية، أي أن اللجان الصحية ومجالس إدارة المستشفيات لا بد أن يمثل فيها مريض، مريض يعبر بصوته عن المرضى الذين يحتاجون من يستمع لهم.

إن الراحة النفسية للمريض هي بحد ذاتها علاج، فإذا وجدنا مستشفى لا يهتم بغرف الاستشارات النفسية فاعلم أن المرضى هناك لا يهتم بهم أحد، هناك مؤشرات، بعيداً عن الدعاية والمجاملات، مؤشرات تكشف مقدار التزام النظام الصحي بالمريض، وتوفير الراحة والأمان الصحي له، اليوم هناك دراسات واختبارات ومقاييس نستطيع أن نعتمد عليها لجودة الخدمة الصحية وما على وزارة الصحة إلا أن تستفيد من إدارة الجودة وتشارك المريض أيضاً من أجل إنجاح عمليات التقييم وبعدها يأتي التطوير والتحسين.

صوت المريض هو المقياس الحقيقي لجودة الخدمات الصحية ويجب أن يكون صوتاً قريباً حتى يمكن سماعه، وهذا ما نتمناه.

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

لافتتاحية

عشرات من المهتمين قضوا سنوات في حوارات مع مقدمي الخدمة الصحية، حواراتهم كانت من أجل إقناع مقدمي الخدمة الصحية بأمر واحد هو أن المريض هو محور الخدمة الصحية، ومع كل ذلك ما زالت شكوى المرضى قائمة حول الحاجة إلى مزيد من إعطاء الرعاية النفسية والصحية للمرضى.

بعد إلغاء (تأمين عافية) عاد المرضى المتقاعدون إلى حضن وزارة الصحة، هذه الفئة هي أكثر مجموعة تحتاج إلى رعاية واهتمام، قيادات وزارة الصحة أبدت حرصها عليهم، ووضعت أنظمة لراحتهم، وفتحت عيادات خاصة من أجل توفير الراحة لهم، أمر يشكرون عليه، ولكن يبقى مقدم الخدمة هو عنصر النجاح، يبقى الطبيب والممرض وفني المختبر والأشعة وموظف الاستقبال، يبقى كل هؤلاء بعيدين عن أعين المسؤولين، فلا يستطيع نظام أن يوفر مراقباً لكل شخص، هؤلاء ضمانهم فقط هي التي تراقبهم.

حضرنا ورشة عمل مهمة حول رعاية المرضى وكيفية تزويد الرعاية الشخصية لكل مريض، كانت الأرقام مزعجة حول مهارات مقدمي الخدمة في رعاية المرضى، فالزملاء الأطباء بعضهم ما زال يمتحن المهنة كعمل وليس كرسالة، نعم الطب ليس مهنة بل هو رسالة، والرسالة لا بد أن تكون في ظرف يحتويها، وظرف رسالة الطب هو استقبال المريض بمودة والاستماع له وتهنئة خاطره قبل الكشف عليه، الإحصائيات في دول قريبة تشير إلى فجوة في هذا المفهوم ولم أجد في الكويت دراسة محكمة في هذا الشأن ولكن من تجارب المرضى نعرف أننا بحاجة لهذه الدراسات.

الأطباء هم رأس الخدمة الصحية وعادة الرأس يكون



04

شخصية العدد

عام علي تولي سمو الأمير مقاليد الحكم

| رقم الصفحة | الفهرس |
|------------|----------------|
| 03 | الافتتاحية |
| 04 | شخصية العدد |
| 12 | ملف العدد |
| 20 | متابعات |
| 24 | قصة أمل |
| 28 | الثقافة |
| 32 | اكتشافات علمية |
| 34 | الصفحة الطبية |
| 36 | الطب البديل |
| 38 | تكنولوجيا |
| 40 | صحة |
| 42 | وصفات صحية |
| 44 | المرأة |
| 48 | الطفل |
| 52 | ديكور |
| 56 | وجهة نظر |
| 58 | معتقدات خاطئة |
| 60 | اللغة العربية |
| 62 | فؤاديات |
| 64 | مع تحياتي |

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

تصدرها
حياتنا
الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 910 يناير 2025

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

للإشتراك بمجلة حياتنا

اسم الحساب

الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

رقم الحساب / 011010840207

بيت التمويل الكويتي



عام على تولي سمو الأمير مقاليد الحكم

توجيهات أميرية لتعزيز قدرة البلاد على مواجهة التحديات المستقبلية

توجيهات سامية لإرساء قواعد نهضة الكويت وتطورها

احتفلت دولة الكويت ببالغ الفخر والاعتزاز بالذكرى الأولى لتولي صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد مقاليد الحكم في البلاد، والتي دشنت عهداً جديداً وصفحة مضيئة في سجل التاريخ الناصح لحكام الكويت الكرام. ووضع النطق السامي الذي ألقاه صاحب السمو الأمير الشيخ مشعل الأحمد في 20 ديسمبر عام 2023 إطار الثوابت والمبادئ الحاكمة لمعالم الرؤية المستقبلية لنهضة الكويت وتطورها. ومنذ أن ألقى سموه ذلك النطق أمام مجلس الأمة، شهدت البلاد تطورا مطردا في جميع المجالات، تنفيذاً للتوجيهات الأميرية السامية التي رسمت خريطة طريق الإصلاح الشامل على مختلف الصعد وأرست قواعد انطلاق النهضة المنشودة.



مشعل الكويت.. القوي الأمين



مشعل الكويت، مع زهرات الكويت



«سموه مع المشاركات في أوبريت «قصة وطن



صاحب السمو الأمير الشيخ مشعل الأحمد مع رئيس الوزراء سمو الشيخ أحمد عبدالله



صاحب السمو الأمير الشيخ مشعل الأحمد مع الأمير الراحل الشيخ صباح الأحمد والأمير الراحل الشيخ نواف الأحمد

بوزارة الداخلية التي كانت حديثة النشأة حينذاك، وتدرج في عدد من المناصب حتى أصبح في عام 1967 رئيساً للمباحث العامة برتبة عقيد، وقد تحولت في عهده إلى إدارة "أمن الدولة"، واستمر وجوده في وزارة الداخلية نحو 20 عاماً عمل خلالها في قطاعات وإدارات مختلفة.

وفي عام 1977 عينه أمير البلاد الراحل الشيخ جابر الأحمد الجابر الصباح رئيساً لديوانية شعراء النفط، والتي أنشئت بهدف المحافظة على تراث الأجداد من الشعر النبطي وتعليمه للأجيال الحالية وغرس ما يتضمن من عادات وموروثات في نفوس الأبناء.

وعُين بموجب المرسوم رقم (12/ 2004) الصادر في 13 أبريل 2004 نائباً لرئيس الحرس الوطني بدرجة وزير، ليساهم في تطويره وتعزيز دوره ومكانته عبر إصدار الوثيقة الإستراتيجية للحرس الوطني التي تهدف إلى حماية سيادة البلاد وشرعيتها ودستورها وشعبها وقيمها من خلال المشاركة في حفظ الأمن والاستقرار، واستمر في شغل منصبه حتى تزكيته ولياً للعهد.

وفي 7 من أكتوبر 2020 زكى أمير الكويت الراحل الشيخ نواف الأحمد أخاه الشيخ مشعل الأحمد ولياً للعهد وفقاً لقانون توارث الإمارة ونصوص الدستور الكويتي، إذ تنص المادة الرابعة على أن "الكويت إمارة وراثية في ذرية مبارك الصباح، ويعين ولي العهد خلال سنة على الأكثر من تولية الأمير".

وجاء إلقاء النطق السامي بعد أن أدى صاحب السمو الأمير في ذلك اليوم اليمين الدستورية بناء على طلب الحكومة إعمالاً للمادة 60 من الدستور واستناداً إلى المادة 72 من اللائحة الداخلية لمجلس الأمة.

تولي الحكم

وكان الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح أمير دولة الكويت الـ17 قد تولى الحكم في البلاد خلفاً للشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح الذي توفي في 16 من ديسمبر 2023، وكان الشيخ مشعل ولياً للعهد منذ 7 أكتوبر 2020، وكان سمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد قد ولد في الكويت عام 1940، وهو الابن السابع للشيخ أحمد الجابر الصباح أمير الكويت العاشر الذي تولى الحكم في البلاد بين عامي 1921 و1950.

الدراسة والتكوين

وتلقى الشيخ مشعل تعليمه في المدرسة المباركية، ثم تابع دراسته في المملكة المتحدة، حيث تخرج في كلية هندن للشرطة عام 1960.

الوظائف والمسؤوليات

بعد عودته من الدراسة في المملكة المتحدة كان قد التحق

مشعل الكويت.. القوي الأمين



وفي 8 أكتوبر 2020 أدى الشيخ مشعل اليمين الدستورية أمام أمير البلاد، وأعقب ذلك جلسة خاصة عقدها مجلس الأمة بهذه المناسبة بايع خلالها أعضاء المجلس ولي العهد الجديد.

مهام ولاية العهد

مثل سمو أمير البلاد الشيخ مشعل دولة الكويت في العديد من المحافل الدولية خلال فترة توليه ولاية العهد في البلاد، من أهمها المشاركة في قمة مبادرة الشرق الأوسط الأخضر بالرياض في أكتوبر 2021، وترؤس وفد الدولة في اجتماع الدورة الـ42 للمجلس الأعلى لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، والتي عقدت في العاصمة الرياض في 14 ديسمبر 2021.

كما مثل الكويت في قمة جدة للأمن والتنمية التي عقدت بمشاركة دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والولايات المتحدة والأردن ومصر والعراق في 16 يوليو 2022، ومؤتمر مجلس جامعة الدول العربية للدورة العادية الـ31 على مستوى القادة في الجزائر في الثاني من نوفمبر 2022.

وفي 22 يونيو 2022 ألقى الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح كلمة إلى الشعب نيابة عن أمير البلاد وقتها أكد فيها على حماية الدستور وعدم تعديله أو تنقيحه أو تعطيله وضمان بقائه، وقرر حينها استناداً إلى حقه الدستوري المنصوص عليه في المادة 107 من الدستور أن يحل مجلس الأمة حلاً دستورياً ويدعو إلى انتخابات عامة وفقاً للإجراءات، والمواعيد والضوابط الدستورية والقانونية.

النطق السامي

وحيثما أدى صاحب السمو الأمير اليمين الدستورية بناء على طلب الحكومة إعمالاً للمادة 60 من الدستور واستناداً إلى المادة 72 من اللائحة الداخلية لمجلس الأمة، جاء إلقاء النطق السامي.

وقال سموه في النطق السامي: «أعاهد الله سبحانه وتعالى ثم أعاهد الشعب الكويتي الوفي كمثلين له أن أكون المواطن المخلص لوطنه وشعبه الحريص على رعاية

مصالح البلاد والعباد المحافظ على الوحدة الوطنية الساعي إلى رفعة الوطن وتقدمه وازدهاره المتمسك بالدين الحنيف والثوابت الوطنية والدستورية الراسخة، حاملاً لواء احترام القانون وتطبيقه المحارب لكافة صور الفساد وأشكاله».

وأضاف سموه: «إن الكويت هي البقاء والوجود وإن أعمارنا إنما هي في أعمالنا». مؤكداً «استمرار نهج ودور الكويت الريادي مع الدول الشقيقة والصديقة في مختلف القضايا والموضوعات ذات الاهتمام المشترك» مع المحافظة على التزاماتها الخليجية والإقليمية والدولية.

وشدد سموه على أهمية «المتابعة والمراقبة المسؤولة والمساءلة الموضوعية والمحاسبة الجادة في إطار الدستور والقانون عن الإهمال والتقصير والعبث بمصالح الوطن والمواطنين».

ودعت التوجيهات الأميرية التي أطلقها سموه خلال الـ12 شهراً الماضية وشملت مختلف الجوانب الاقتصادية والتنموية والسياسية والديبلوماسية والأمنية والاجتماعية والعلمية إلى تعزيز قدرة البلاد على مواجهة التحديات المستقبلية وإطلاق العنان للتنمية المستدامة بغية تحقيق تطلعات الشعب وطموحاته.

وعلى الصعيد التنموي، شددت التوجيهات الأميرية التي تلقتها الحكومة في أكثر من مناسبة على إعادة دوران حركة التنمية من دون هدر للجهود وإضاعة للوقت مع الإسراع في تنفيذ المشاريع التنموية الاستراتيجية التي طال انتظارها وتحديد الأولويات ومعالجة الملفات والقضايا والموضوعات المتعلقة بالبنية التحتية وتطوير الرعاية الصحية والسكنية والمنظومة التعليمية.

وركزت التوجيهات السامية على ضرورة توسيع دور المحافظات وتقديم الدعم الكامل للمحافظين ومنحهم دوراً أكبر للمشاركة في دفع عجلة التنمية في البلاد وإشراك أهالي المحافظات في مكونات المشاريع المستقبلية من خلال تلقي أفكارهم بشأنها وعرض تلك المشاريع عليهم.

وشدد سمو الأمير في أكثر من مناسبة على ضرورة تفعيل دور الإعلام لإبراز إنجازات الحكومة في تنفيذ المشاريع التنموية في البلاد بما يحقق تطلعات الشعب وطموحاته.

وفي الشأن الاقتصادي، دعت التوجيهات الأميرية إلى تطوير



صاحب السمو الأمير الشيخ مشعل الأحمد أثناء افتتاح مشروع مصفاة الدقم والصناعات البتروكيماوية في فبراير الماضي



صاحب السمو الأمير الشيخ مشعل الأحمد محيياً الحضور خلال افتتاح مصفاة الزور في مايو الماضي



صاحب السمو الأمير خلال رعايته حفل الافتتاح الرسمي لجامعة عبد الله السالم في مارس الماضي



لفتة أبوية من صاحب السمو خلال زيارته جمعية المكفوفين الكويتية في إطار جولاته الرمضانية

مشعل الكويت.. القوي الأمين



سمو الأمير يشمل برعايته وحضوره حفل توزيع جوائز مؤسسة الكويت للتقدم العلمي



سموه يتسلم هدية تذكارية لدى زيارته مقر قوة الإطفاء العام



صاحب السمو الأمير أثناء تكريمه خريجي الدفعة الـ31 من طلبة ضباط الاختصاص

ومتعدد الأطراف، وترسيخ مكانتها على الساحة الدولية من خلال تعزيز أواصر العلاقات الدبلوماسية مع الدول الشقيقة والصديقة والارتقاء بأطر التعاون معها في مختلف المجالات. وانعكست تلك التوجهات السامية على التحركات الكويتية الخارجية خلال الـ12 شهرا الماضية على أكثر من صعيد، إذ عمدت البلاد إلى توظيف الفعاليات الدولية المشاركة فيها لتحقيق أفضل مستويات التعاون الوثيق مع الشركاء الدوليين في مختلف المجالات.

وشكلت زيارات الدولة التي قام بها سمو الأمير إلى عدد من الدول الشقيقة والصديقة، وفي مقدمتها دول مجلس التعاون الخليجي، اللبنة الأولى في البناء الدبلوماسي الذي شرعت الكويت في إرساء قواعده وتعزيز أعمده منذ بداية مطلع العام الحالي.

ودعا صاحب السمو إلى ترسيخ الدور الإنساني للبلاد ومواصلة نهج البلاد المعهود في دعم العمل الإنساني العالمي لمواصلة تلك المسيرة المباركة من العطاء الصادق المبني على قيم إنسانية خالصة.

ووجه سموه إلى إدراك حجم وعظم المسؤولية في ظل التحديات والأخطار المحيطة والظروف بالغة التعقيد التي تلقى بظلالها على الاقتصاد العالمي وأهمية سعي جميع أبناء الوطن من أجل إشاعة أجواء التفاؤل وبث روح الأمل لتحقيق الأهداف والتطلعات المنشودة.

ووضع التشريعات المناسبة لحماية حقوقهم، فضلا عن توعيتهم وثقافتهم.

ولتستمر مسيرة عطاء وزارة الدفاع، وجه سمو الأمير إلى تكثيف الجولات التفقدية للمعسكرات والاهتمام بالبنى التحتية لاسيما مستودعات الآليات والمعدات العسكرية لضمان سلامة تخزينها وتحقيق أقصى استفادة منها، إضافة إلى تكثيف التدريب والتمارين المشتركة مع الجهات المناظرة على المستويين الداخلي والخارجي لرفع مستوى الأداء وقياس الجاهزية.

وشدد سموه على أهمية التعاون المشترك بين المؤسسة العسكرية ومؤسسات الدولة لحماية الفضاء السيبراني الوطني واستقطاب الكوادر الكويتية الشابة وتشجيع أبناء الوطن من الطلبة الخريجين وتحفيزهم للالتحاق بشرف الخدمة العسكرية وكل ما من شأنه مواصلة قواتنا المسلحة لخدمة وطننا العزيز وحمايته والحفاظ على استقراره.

كما جاءت توجيهات سمو الأمير لوزارة الداخلية لتؤكد أهمية وضع مصلحة الوطن وحفظ أمنه واستقراره فوق كل اعتبار والحزم في تطبيق القانون على الجميع دون استثناء واليقظة والجاهزية الدائمة وتطوير العمل الأمني ورفع كفاءة وجاهزية رجال الأمن وتقديم خدمات مميزة للمواطنين والمقيمين والاستمرار في ترسيخ التعاون المشترك محليا وإقليميا ودوليا.

وعلى الصعيد الخارجي، دفعت التوجيهات الأميرية مسيرة البلاد نحو تعزيز علاقاتها الدولية على المستويين الثنائي

ووجه سموه إلى ضرورة ضمان العدالة الاجتماعية ومراعاة تكافؤ الفرص في التعيينات وترسيخ العدل والمساواة في وزارات الدولة ومؤسساتها ووضع الحلول العملية لكل القضايا مع المحافظة على المال العام وترسيخ مبدأ النزاهة والشفافية ومكافحة كل صور الفساد وأشكاله وملاحقة المفسدين.

وجاءت توجيهات سموه لتؤكد أن رعاية البحث العلمي أساس من أسس التقدم واهتمامات البلاد في عصر يتسارع فيه التطور مع ضرورة استثمار الثروة البشرية والاستمرار في استقطاب الكفاءات الوطنية المتميزة في التخصصات المتنوعة وبذل الجهود الدؤوبة الهادفة إلى وضع البلاد في مصاف الدول الرائدة في المجالات العلمية والتكنولوجية.

وأكدت توجيهات صاحب السمو الأمير بشكل متواصل ضرورة الاهتمام الدائم بالشباب ودعمهم وتوفير كل السبل أمامهم باعتبارهم ثروة الوطن وقادة المستقبل.

وأولت التوجيهات الأميرية أهمية كبيرة لتمكين المرأة وتعزيز حقوقها وتوفير بيئة مناسبة لتطوير قدراتها وإبداعاتها، لاسيما في ظل إيمان القيادة السياسية بأن التقدم الحقيقي لا يمكن تحقيقه من دون إشراك المرأة بشكل فعال في مجالات الحياة كافة.

ووجه سموه مؤسسات الدولة المعنية بشؤون ذوي الهمم نحو تبني سياسات شاملة لدعمهم وتمكينهم ودمجهم في المجتمع من خلال توفير رعاية صحية وإسكانية لهم وفرص تعليمية وعملية وتأهيلية مناسبة تلبي احتياجاتهم الخاصة

القطاعات الاقتصادية والاستثمارية وصولا إلى اقتصاد مستدام وتحسين بيئة الأعمال وتعزيز دور الاستثمار الأجنبي وتحويله إلى قوة دافعة رئيسية للنمو الاقتصادي، إضافة إلى تعميق الشراكات الاقتصادية الدولية والانفتاح على استقطاب كبريات الشركات العالمية وتسويق الفرص الاستثمارية. وأكد سمو الأمير ضرورة وضع مصلحة الوطن فوق كل اعتبار والتمسك بالوحدة الوطنية والحفاظ على الهوية الكويتية وتعزيز المواطنة الحقة وتطبيق القانون على الجميع دون استثناء وترسيخ أمن الوطن وتوفير الأمان لمواطنيه وقاطنيه.

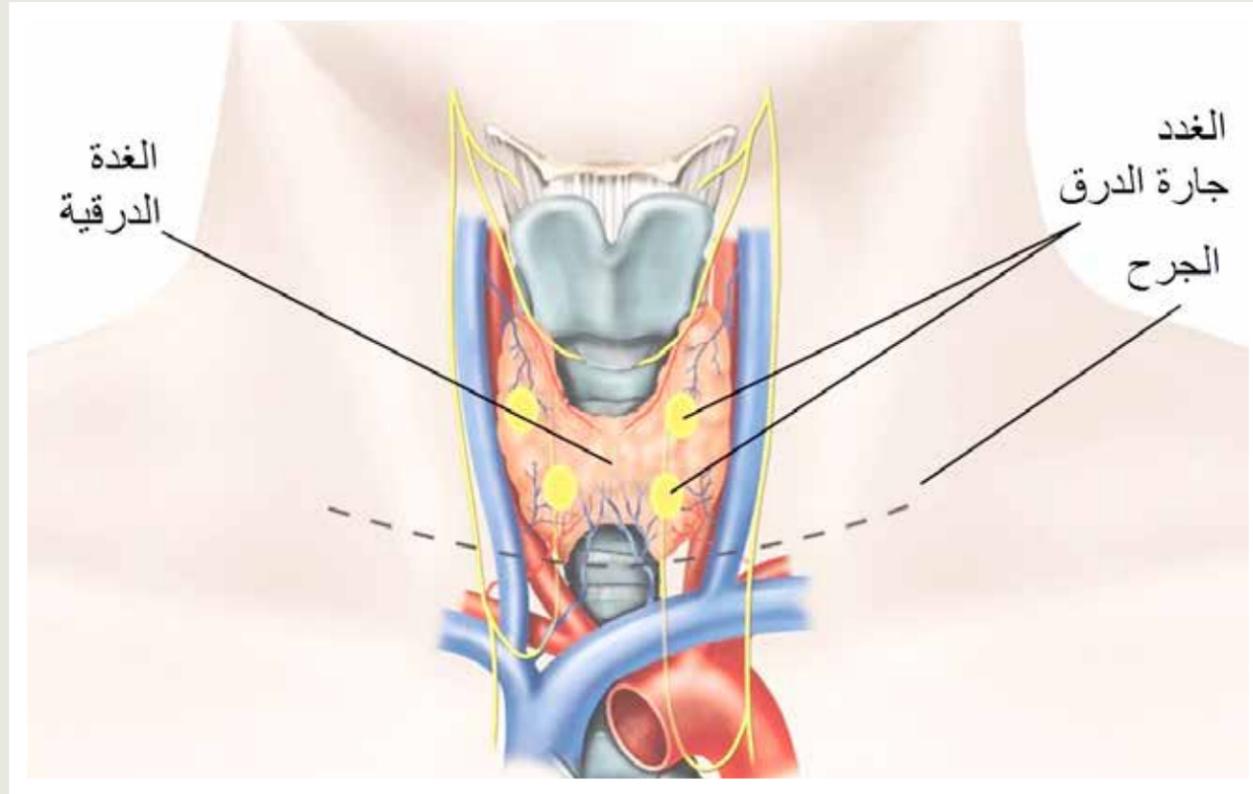
ووجه سموه إلى الاستعانة بأرباب الفكر وذوي الرأي للوصول إلى القرارات الصائبة التي تقود إلى تحقيق الأهداف المنشودة واتباع سياسة الباب المفتوح والتواصل مع الجمهور والجولات الميدانية.

وحضت التوجيهات الأميرية على تلمس احتياجات المواطنين وتطلعاتهم في إطار القوانين والأنظمة واللوائح المتبعة وصولا إلى الارتقاء بمستوى الخدمات العامة التي تقدمها قطاعات الدولة الحيوية، فضلا عن التركيز على المتابعة من خلال الجولات التفقدية المستمرة.

وشملت توجيهات سمو الأمير التشديد على تطوير الأداء الحكومي لتحقيق كل الإنجازات والأهداف وتعزيز الكفاءة والشفافية وتحديث الأنظمة والقوانين وتعيين القياديين من ذوي الخبرة والكفاءة، علاوة على التحول الرقمي تحقيقا للشفافية والقضاء على الواسطة وضرورة متابعة الحكومة في تنفيذ أعمالها ومشاريعها ومحاسبة من يقصر في أداء عمله.

حتى عام 2000، كان سرطان الغدة الدرقية حالة نادرة جداً

على مستوى العالم، إلا أن الباحثين أشاروا إلى ارتفاع معدلات حالات سرطان الغدة الدرقية في الأعوام الأخيرة لدى الأطفال واليافعين، بينما يفيد المختصون بالكويت أن معدلات الإصابة في الكويت أقل، وأشاروا أن نسبة الإصابة تصل إلى 13 حالة لكل مئة ألف نسمة لدى النساء وحوالي 6 لدى الرجال.



سرطان الغدة الدرقية بمصطلح ورم الغدة الدرقية الخبيث وهو المرض النادر، الذي قد ينشأ من أنواع خلايا مختلفة في الغدد الدرقية.

أنواع الورم

قسمت منظمة الصحة العالمية (WHO) أنواع سرطان الغدة الدرقية إلى أربعة أنواع رئيسية: سرطان الغدة الدرقية الحليمي (النوع الأكثر شيوعاً)، سرطان الغدة الدرقية الجريبي، سرطان الغدة الدرقية الكشمي، وسرطان الغدة الدرقية النخاعي.

وتتضمن هذه الفئة الواسعة أنواعاً من سرطان الغدة

احصائيات محلية

وتشير الإحصاءات الخاصة بمركز الكويت لمكافحة السرطان إلى إن سرطان الغدة الدرقية يأتي بالمركز الثاني بعد سرطان الثدي لدى النساء، وأن نسبة الإصابة في الكويت تبلغ نحو 107 حالة لدى الكويتيات و92 حالة لدى غير الكويتيين سنوياً.

ماهية سرطان الغدة الدرقية

الغدة الدرقية هي غدة على شكل فراشة وتقع في قاعدة العنق أمام الحنجرة، وتفرز مواد هامة للجسم، تسمى هرمونات الغدة الدرقية، والتي تعمل على تنظيم سرعة القلب، وضغط الدم، ودرجة حرارة الجسم، والوزن، ويعرف

ورم الدرقية الحليمي الأكثر شيوعاً ويمكن أن يصيب أي فئة عمرية

ارتفاع معدلات الإصابة عالمياً
بسرطان الغدة الدرقية

يدق ناقوس الخطر

أعراض المرض

العلامات المحتملة لسرطان الغدة الدرقية تنجم من موضع العضو في مقدمة العنق؛ حيث تكون الغدة الدرقية قريبة جدًا من القصبة الهوائية والمريء وأعصاب العضلات الداخلية للحنجرة، ويمكن أن يسبب سرطان الغدة الدرقية عدد من الأعراض وهي:

بحة الصوت أو غير ذلك من التغييرات الصوتية التي قد تظل لفترة ما، صعوبات البلع، مشاكل التنفس، السعال المزمن دون علامات أخرى للعدوى، مثل الزكام أو البلغم، وجود عقدة أو تورم في مقدمة العنق (بالقرب من تفاقحة آدم)، وتضخم الغدد الليمفاوية في منطقة الرقبة، وألم في الرقبة قد يمتد إلى الأذنين، وقد تظهر هذه الأعراض أيضًا بسبب أمراض أخرى مثل العدوى ولهذا من المهم استشارة الطبيب لاستيضاح الأمر بصورة أكثر تفصيلاً.

الدرقية، حيث لا يزال سبب تكوّن سرطان الغدة الدرقية غير واضح، إلا أن عامل الخطر البيئي الوحيد الذي تم فهمه هو التعرض للإشعاع المؤين، ومثل هذا التعرض نادرًا ما يحدث، ومن الأمثلة على ذلك، التعرض للإشعاع في منطقة الرقبة أو بسبب حوادث المفاعل المصحوبة بإطلاق اليود 131، كما حدث في كارثتي تشيرنوبيل أو فوكوشيما.

كذلك لدى العديد من المرضى سوابق للإصابة بأمراض الغدة الدرقية، مثل تضخم الغدة الدرقية وهو ما يسمى بتضخم الدرقية أو الدراق، أو الأورام الحميدة، والأورام الغدية، حيث تزيد هذه الأمراض من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية. كما توجد أيضًا أنواع فرعية من سرطان الغدة الدرقية والتي تعتمد على الاستعداد الوراثي، ويشمل ذلك سرطان الغدة الدرقية النخاعي النادر (MTC) ويسمى أيضًا بسرطان الخلايا C، ولم يتم بعد إثبات مدى تأثير عوامل الخطر الغذائية أو المرتبطة بأسلوب الحياة أو المخاطر البيئية بشكل موثوق، كما أنه من غير الواضح بعد سبب إصابة النساء بصورة أكثر تواترًا من الرجال.

التشخيص

يعد سونار الغدة الدرقية من أفضل الطرق التي يلجأ إليها الطبيب للتشخيص الدقيق، حيث يكشف سونار الغدة أي تغييرات قد تكون مؤشرًا على وجود مشكلات صحية، مثل تضخم الغدة أو العقيدات الدرقية، ويعتبر الوسيلة التي يتم استخدامها لتشخيص الحالة الصحية بدقة، حيث

العائلي وتكوّن الأورام الصماوية المتعددة، النوع 2، ويؤدي سرطان الغدة الدرقية النخاعي العائلي إلى زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، وتؤدي الإصابة بالأورام الصماوية المتعددة، النوع 2، إلى زيادة مخاطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية وسرطان الغدة الكظرية وأنواع السرطانات الأخرى. وكذلك هناك أنواع أخرى نادرة، حيث يمكن أن تبدأ أنواع السرطان الأخرى النادرة جدًا في الغدة الدرقية. ويشمل ذلك لمفومة الغدة الدرقية التي تبدأ من خلايا الجهاز المناعي الموجودة في الغدة الدرقية، وساركومة الغدة الدرقية التي تبدأ في خلايا النسيج الضام في الغدة الدرقية.

الأسباب وعوامل الخطر

يبدأ سرطان الغدة الدرقية عندما تحدث تغييرات على الحمض النووي لخلايا الغدة الدرقية، حيث يحتوي الحمض النووي للخلية على التعليمات التي توجه الخلية نحو وظيفتها، ثم توجه التغييرات «والتي يسميها الأطباء الطفورات» الخلايا لتنمو وتنقسم بسرعة، وتستمر هذه الخلايا في النمو بينما تموت الخلايا السليمة طبيعيًا، فتتراكم تلك الخلايا لتشكل كتلة تسمى الورم.

ويمكن أن ينمو الورم ليغزو الأنسجة القريبة، ويمكن أن ينتشر منتقلًا إلى العقد اللمفية في الرقبة، وفي بعض الأحيان، قد تنتشر الخلايا السرطانية إلى أكثر من الرقبة وصولًا إلى الرئتين والعظام وأجزاء أخرى من الجسم. ولا يُعرف سبب حدوث تغييرات الحمض النووي التي تسبب سرطان الغدة

بعض أورام الغدة الدرقية النخاعية تحدث بسبب جين ينتقل من الآباء إلى الأبناء

للعلاجات المختلفة، وسرطانات خلايا هورتله بالغة الخطورة، ويمكن أن تنمو لتشمل الهياكل الموجودة في الرقبة وتنتشر إلى أجزاء الجسم الأخرى.

أما سرطان الغدة الدرقية ضعيف التمايز، هذا النوع النادر من سرطان الغدة الدرقية هو بالغ الخطورة بدرجة أكبر من سرطانات الغدة الدرقية المتميزة الأخرى، ولا يستجيب غالبًا للعلاجات المعتادة. بينما سرطان الغدة الدرقية الكشمي نوع نادر ينمو بسرعة وقد يكون من الصعب علاجه. ورغم ذلك، يمكن أن تساعد العلاجات على الحد من تفاقم المرض. ويصيب سرطان الغدة الدرقية الكشمي الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 عامًا، ويمكن أن يتسبب في ظهور مؤشرات وأعراض حادة، مثل تورم الرقبة الذي يتفاقم بسرعة بالغة وقد يؤدي إلى صعوبة في التنفس والبلع.

كذلك سرطان الغدة الدرقية النخاعي، يبدأ هذا النوع النادر في خلايا الغدة الدرقية التي تسمى خلايا C، وهي المسؤولة عن إفراز هرمون الكالسيتونين، وقد تشير مستويات هرمون الكالسيتونين المرتفعة في الدم إلى وجود سرطان الغدة الدرقية النخاعي في مراحله الأولى. وتحدث بعض سرطانات الغدة الدرقية النخاعية بسبب جين يسمى RET ينتقل من الآباء إلى الأبناء، ويمكن أن تسبب التغييرات التي تطرأ على الجين RET الإصابة بسرطان الغدة الدرقية النخاعي

الدرقية تبدأ في الخلايا التي تنتج الهرمونات الدرقية وتخزنها، وتُعرف هذه الخلايا باسم الخلايا الجريبية وتشبه خلايا سرطانات الغدة الدرقية المتميزة الخلايا السليمة عند عرضها تحت المجهر. بينما سرطان الغدة الدرقية الحليمي وهو النوع الأكثر شيوعًا من سرطان الغدة الدرقية، يمكن أن يحدث في أي فئة عمرية، لكنه غالبًا ما يصيب الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 30 و50 عامًا. ومعظم سرطانات الغدة الدرقية الحليمية هي سرطانات صغيرة وتستجيب جيدًا للعلاج، حتى لو انتشرت الخلايا السرطانية إلى العقد اللمفية في الرقبة. وهناك نسبة صغيرة من سرطانات الغدة الدرقية الحليمية بالغة الخطورة، وقد تنمو لتشمل الهياكل الموجودة في الرقبة أو تنتشر إلى مناطق الجسم الأخرى.

أما سرطان الغدة الدرقية الجريبية فيصيب عادةً هذا النوع النادر من سرطان الغدة الدرقية الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 50 عامًا، ولا تنتشر غالبًا خلايا سرطان الغدة الدرقية الجريبية إلى العقد اللمفية بالرقبة، لكن قد تنتشر بعض السرطانات الكبيرة وبالغة الخطورة إلى أجزاء الجسم الأخرى، وينتشر سرطان الغدة الدرقية الجريبية غالبًا ليمتد إلى الرئتين والعظام. بينما سرطان خلايا «هورتله» وهو النوع النادر من سرطان الغدة الدرقية، كان يندرج هذا ضمن سرطانات الغدة الدرقية الجريبية، لكنه أصبح الآن نوعًا خاصًا، لأن الخلايا السرطانية تتصرف بشكل مختلف وتستجيب

الوقاية

الأطباء ليسوا على يقين من أسباب حدوث التغيرات الجينية التي تؤدي إلى معظم سرطانات الغدة الدرقية، ولهذا لا توجد أي طريقة للوقاية من سرطان الغدة الدرقية لدى من هم عرضة للمرض بمستوى خطورة متوسط. ومن جانب آخر هناك أشخاص ذوي خطر مرتفع، حيث البالغون والأطفال الذين لديهم جين موروث يزيد من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية النخاعي يفكرون في خيار إجراء جراحة الغدة الدرقية للوقاية من الإصابة بالسرطان (استئصال الغدة الدرقية الوقائي)، كذلك الأشخاص بالقرب من محطات الطاقة النووية في الولايات المتحدة الأمريكية يتناولون أحياناً دواء يمنع تأثيرات الإشعاع على الغدة الدرقية، حيث يمكن استخدام دواء (أيوديد البوتاسيوم) في حال وقوع حادث مفاعل نووي مستبعد، للأشخاص الذين يعيشون على بعد 10 أميال من محطة للطاقة النووية.

السونار أفضل الطرق للتشخيص حيث يكشف أي تغيرات أو تضخم بالغدة أو العقيدات

التصويرية، حيث يوفر معلومات حول التمثيل الغذائي للعقيدات الدرقية المشتبه فيها، ويمنح أدلة حول ما إذا كانت العقيدات يمكن أن تكون بسبب سرطان الغدة الدرقية. ولتأكيد أو استبعاد تشخيص سرطان الغدة الدرقية، يسحب الطبيب عينة من الأنسجة بالمنطقة المشتبه بها في الغدة الدرقية. وفيما يسمى بخزعة الإبرة الرفيعة، يقوم الطبيب بوخز الكتلة المشتبه فيها بإبرة رفيعة جداً، ويتم سحب بعض الخلايا الفردية عن طريق السحب، ثم يتم فحصها تحت المجهر، وإذا تأكدت الفحص الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، سيبعث ذلك خطوات تشخيصية أخرى، لمعرفة مدى نمو الورم وتشخيص الانتشار، ومن أهم الخطوات المتبعة الفحص بالموجات فوق الصوتية للغدد الليمفاوية العنقية، فحص منطقة الصدر بالأشعة السينية، تنظير الحنجرة لتقييم حركة الأحبال الصوتية

تلقي العلاج

يعتمد علاج سرطان الغدة الدرقية على طبيعة نسيج الورم ومدى انتشار المرض، وتشمل طريقة العلاج الرئيسية الخضوع للجراحة، وفي هذا الإجراء، يقوم الطبيب بإزالة جزء من الغدة الدرقية أو إزالتها بالكامل، إذا كان هناك اشتباه في إصابة الغدد الليمفاوية بورم، فيتم إزالتها أيضاً أثناء

ويعد فحص السونار من أفضل الطرق الآمنة كما أنه لا يسبب أي ألم، ويتم استخدام موجات صوتية عالية التردد لالتقاط صور سونار واضحة؛ لتبين العقد اللمفية في الرقبة، وتحديد ما إذا كانت هناك بؤر سرطانية محتملة. وإذا أظهرت سونار الغدة حدوداً غير منتظمة حول العقدة، فقد يكون هناك احتمال لوجود سرطان في الغدة الدرقية، وعلى أثره يطلب الطبيب إجراء اختبارات إضافية؛ للتأكد من التشخيص، ويمكن أن تشمل هذه الاختبارات أخذ عينة من الرقبة لتحليلها، وإجراء اختبار الجينات، أو حتى استخدام اليود المشع للحصول على صورة دقيقة وتحديد نوع الورم بدقة.

فحوصات مخبرية

ويمكن عبر اختبار الدم قياس علامات هرمون الغدة الدرقية ويعرف باختصار TSH والكالسيتونين وهناك أسماء أخرى لهرمون الغدة الدرقية TSH هرمون الثيروروبين أو هرمون الدرقية، وكذلك الفحص بالتصوير الومضاني للغدة الدرقية ويكون في حالات وجود عقدة يزيد قطرها عن بوصة واحدة، أو انخفاض مستوى هرمون الغدة الدرقية.

التصوير الومضاني

يعتبر التصوير الومضاني للغدة الدرقية من الإجراءات

سونار الغدة الدرقية مع الطبيب، والتحقق مما إذا كان التقرير يذكر وجود تضخم في الغدة الدرقية، فهذا يساعد على معرفة إذا كانت الغدة أكبر من الحجم الطبيعي للجسم، كذلك يجب التأكد من وجود عقيدات في الغدة، ومستوى خطر الإصابة بالسرطان في كل عقيدة.

تعليمات السونار

عند إجراء سونار الغدة الدرقية باستخدام الموجات فوق الصوتية لتشخيص أورام الغدة، هناك بعض التعليمات التي يجب اتباعها، وتشمل:

- ارتداء ملابس واسعة ومريحة؛ لتسهيل إجراء السونار.
- التأكد من إزالة أي مجوهرات أو أشياء معدنية حول الرقبة؛ لتجنب أي تدخل في الجهاز.
- وإن تكون الملابس كاشفة لمنطقة الرقبة؛ ليسهل الوصول إلى الغدة.
- وفهم طريقة الفحص؛ للتخفيف من حدة القلق والتوتر.
- مع الثبات وعدم الحركة أثناء الفحص؛ لضمان دقة النتائج.
- ومن خلال اشعة سونار على الغدة الدرقية، من الممكن أن تكتشف أمراض مثل التضخم، الأورام والعقيدات الباردة والساخنة، كذلك من الممكن معرفة ان كان هناك خلل في نشاط الغدة الدرقية، سواء بالإفراط أو الخمول. لذلك يكشف سونار الغدة الدرقية عن أي خلل موجود في العنق يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الجسم بأكمله.

يكشف تصوير الغدة الدرقية بالسونار عن حجمها، تكوينها ومدى حجم التضخم الموجود بها، كذلك يكشف ما إذا كان يوجد أي أنسجة غير طبيعية حول الغدة.

قراءة السونار

يوضح تصوير الغدة الدرقية بالسونار حجم الغدة الدرقية، ويتضمن طولها وعرضها وعمقها، وقد تختلف أحجام الغدة الدرقية بين المرضى، إذا كانت الغدة الدرقية أكبر من الحجم الطبيعي، فقد يصفها الطبيب بوجود تضخم، كذلك من الممكن أن يشير التقرير إلى وجود عقيدات في الغدة الدرقية أم لا، وإذا كانت متواجدة، يتضمن الـ سونار على الغدة عدد العقيدات الموجودة، وفي هذه الحالة، يقوم الطبيب بفحصها بعناية؛ لتقييم خطر الإصابة بالسرطان.

وقد يختلف شكل وملمس العقيدة، فممكّن أن تكون بصورة صلبة أو سائلة إلى حد كبير، وإذا كانت دائرية أو غير منتظمة الشكل، يضيف الطبيب جميع هذه العوامل إلى درجة تسمى درجة TIRAD، والتي تعني نظام تصنيف وتقرير تصوير الغدة الدرقية. وتعد الدرجات المنخفضة مثل 1 TIRADS تعني أن العقيدة حميدة، ولا تحتاج إلى مزيد من الفحوصات، أما الدرجات العالية مثل 5 TIRADS، فإنها تعني أن هناك احتمالاً كبيراً لوجود سرطان في العقيدة، ويجب أخذ عينات من هذه العقيدات للتحقق من وجود سرطان الغدة الدرقية.

لذلك، أفضل شيء يمكنك فعله هو مناقشة نتائج الـ



الخلايا السرطانية قد يتجاوز انتشارها الرقبة وصولاً إلى الرئتين والعظام وأجزاء أخرى

تكرار الإصابة

ويظهر التكرار في التالي:

- تضخم وألم في العُقَد اللمفية الموجودة في الرقبة
- ترك قطع صغيرة من نسيج الغدة الدرقية خلال الاستئصال الجراحي
- أعضاء أخرى من الجسم مثل الرئتين والعظام

ولهذا فإن الطبيب قد يوصي بإجراء اختبارات دم أو فحوصات دورية على الغدة الدرقية للتحقق من وجود مؤشرات على تكرار الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، وفي تلك المواعيد الطبية، قد يسأل الطبيب عما إذا كان هناك مؤشرات أو أعراض تدل على تكرار الإصابة بسرطان الغدة الدرقية أم لا، مثل: آلام الرقبة، ظهور كتلة في العنق، مشكلات في البلع، تغيرات في الصوت، مثل بحة الصوت، انتشار (انتقال) سرطان الغدة الدرقية إلى أجزاء أخرى من الجسم وقد يكتشف سرطان الغدة الدرقية الذي انتشر إلى أجزاء أخرى من الجسم في اختبارات تصويرية مثل التصوير المقطعي المحوسب والتصوير بالرنين المغناطيسي عند تشخيص الإصابة بسرطان الغدة الدرقية لأول مرة، وقد يوصي الطبيب بعد نجاح العلاج بعدة مواعيد طبية للمتابعة يفحص فيها وجود مؤشرات على انتشار سرطان الغدة الدرقية، وقد تنطوي هذه المواعيد على اختبارات تصوير نووي يُستخدم فيها أحد الأشكال المشعة من اليود وكاميرا خاصة لاكتشاف خلايا الغدة.

العلاج باليود المشع، وبالنسبة للنساء فإن الاعتماد على الجرعة العلاجية الإجمالية لليود قد يؤدي إلى بداية انقطاع الطمث في وقت مبكر.

المضاعفات

يمكن أن تتكرر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية رغم نجاح العلاج، بل وحتى بعد استئصال الغدة الدرقية، يمكن أن يظهر مرة أخرى، يمكن أن يحدث هذا في حالة انتشار الخلايا السرطانية خارج الغدة الدرقية قبل استئصالها.

من غير المحتمل أن تتكرر الإصابة بمعظم أنواع سرطانات الغدة الدرقية، بما في ذلك أكثر نوعي سرطان الغدة الدرقية نشويًا، وهما سرطان الغدة الدرقية الحليمي والجريبي. ويمكن أن يعرف الطبيب إذا كان المريض أكثر عرضة لمعاودة الإصابة بالسرطان أم لا بناءً على خصائص السرطان لديه، وتزيد احتمالية تكرار الإصابة إذا كان السرطان من النوع العدواني أو في حالة انتشاره خارج الغدة الدرقية، وفي حالة تكرار الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، فإنه يُكتشف عادةً خلال السنوات الخمس الأولى من التشخيص الأولي. ويمكن أن يؤول سرطان الغدة الدرقية المتكرر الحدوث إلى نتائج جيدة، فغالبًا ما يستجيب للعلاج، كما حقق العلاج نجاحًا على معظم المصابين به.

العلاج يعتمد على طبيعة نسيج الورم ومدى انتشاره والطريقة له هي الخضوع للجراحة

التي يجب مراعاتها فيما يتعلق بمراقبة تطور العلاج، والآثار الجانبية، وردود الفعل، والأمراض المصاحبة.

حيث قد تؤدي إزالة الغدة الدرقية أيضًا إلى تضرر الغدة الجار درقية، وإذا حدث ذلك، فإن التمثيل الغذائي للكالسيوم داخل الجسم يضطرب، ويمكن للمصابين تناول مكملات الكالسيوم للتعويض عن نقص الكالسيوم، كذلك من الآثار الجانبية الأخرى التي يمكن أن تحدث بسبب الجراحة، الإصابة بشلل في الأحبال الصوتية، ويزول هذا الشلل بين معظم المصابين بعد بعض الوقت، إلا أنه قد يكون دائمًا أيضًا.

اليود المشع

وقد يكون هناك تبعات للعلاج باليود المشع، ويكون له تأثير طويل الأمد على الحياة، حيث يزداد خطر الإصابة بسرطان ثانٍ مستقل عن سرطان الغدة الدرقية بصورة طفيفة عند العلاج باليود المشع.

فقبل البدء في العلاج باليود المشع، يجب على الرجال التفكير فيما إذا كان مخططهم لتنظيم الأسرة قد اكتمل. فمع الجرعات العلاجية العالية من اليود-131، قد يؤدي العلاج باليود المشع إلى عدم وجود أي حيوانات منوية ناضجة في السائل المنوي، وقد يساعد تجميد الحيوانات المنوية في تلبية الرغبة اللاحقة في إنجاب الأطفال على الرغم من

العملية الجراحية. واعتمادًا على نتيجة العملية الجراحية، يقرر الأطباء ما إذا كان من الضروري استكمال العلاج عن طريق العلاج باليود المشع وهو عبارة عن نوع خاص من الإشعاع الداخلي، حيث تمتص الخلايا السرطانية اليود المشع بشكل مستهدف، ولكن أيضًا عن طريق خلايا الغدة الدرقية السليمة، والهدف من العلاج هو التخلص من أي ورم متبقٍ لا يزال موجودًا.

بعد الإزالة الكاملة للغدة الدرقية والعلاج باليود المشع اللاحق للجراحة، لن تكون هناك أي أنسجة قادرة على العمل في الغدة الدرقية، مما يعني أنه يجب إمداد هرمونات الغدة الدرقية من خارج الجسم، ومن ثم، يتلقى المصابون هرمونات الغدة الدرقية (إل ثيروكسين) في صورة أقراص طوال حياتهم.

ما بعد الجراحة

تؤثر الإزالة الكاملة للغدة الدرقية على الحياة اليومية للمصابين، خاصة إذا كان العلاج متبوعًا بالعلاج باليود المشع، فعندئذ، لم تعد هناك أي أنسجة درقية قادرة على العمل داخل الجسم؛ ويجب على المصابين تناول أقراص هرمون الغدة الدرقية طوال حياتهم، وعادة ما يمكن تحمل هذا العلاج الهرموني بشكل جيد، إلا أنه هناك بعض الأمور



الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» تستمر في برامجها التدريبية للتشخيص المبكر

أعلنت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» عن استمرار برامجها التدريبية المتخصصة في التشخيص المبكر للسرطان، والتي تهدف إلى رفع كفاءة مقدمي الرعاية الصحية في دولة الكويت. شملت البرامج تدريب أطباء الرعاية الأولية، أطباء الأسنان، والهيئة التمريضية، وذلك بشراكة ناجحة مع وزارة الصحة ودعم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي. كما كشف الدكتور خالد الصالح عن الأعداد التي تم تدريبها حتى الآن من أطباء الأسنان، حيث تم تدريب 1626 طبيباً وطبيبة أسنان و تم تدريب 1679 طبيباً وطبيبة من أطباء الرعاية الأولية، وبالنسبة للهيئة التمريضية فقد تم تدريب 2804 ممرض وممرضة.

ويأتي هذا البرنامج ضمن المبادرات الهامة للحملة، بهدف تعزيز مهارات مقدمي الرعاية الصحية وتنشيط معلوماتهم، مما يساهم في تحسين جودة الرعاية الصحية وتقليل نسب التشخيص المتأخر للسرطان.



شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في المعرض المصاحب للاوكاؤون الذي اقامته اللجنة التنسيقية لمدينة ضاحية عبدالله السالم الصحية تحت رعاية وحضور وزير الكهرباء والماء والطاقة المتجددة الدكتور محمود عبدالعزيز بو شهري يوم السبت 21 ديسمبر 2024 في حديقة ضاحية عبدالله السالم (4) وبمشاركة العديد من الجهات الحكومية والخاصة وتم عرض مجسمات خاصة بالتدخين وتوزيع الهدايا والبروشورات التوعوية على الحضور.

وزارة الصحة تعطي اهتماماً أوسع لمكافحة التدخين عبر برنامجها الوطني لمكافحة التدخين

د. خالد الصالح: منظمة الصحة العالمية تحذر من انتشار التدخين الإلكتروني في الدول النامية وبعض الدول الغنية

ضررها لا يقل خطورة عن السجائر العادية، بل رصدت الجمعية بحثاً منشورة على موقع PUBMED الطبي الأمريكي حول تزايد الوفيات المفاجئة المرتبطة بالتدخين الإلكتروني، وما زالت غير معروفة المصدر، بالرغم من معرفة السبب مما يدل على



د. حصة الشاهين



د. خالد الصالح

صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بأن منظمة الصحة العالمية قد حذرت من الانتشار المخيف للتدخين الإلكتروني في جميع الأقاليم وخصت انتشاره بين فئة صغار السن

الذين فاقت معدلاتهم مثيلاتها بين البالغين، حيث يُقدّر عدد صغار السن من الفئة العمرية 13-15 عاماً الذين يتعاطون التبغ ما يصل إلى 37 مليون طفل حول العالم، وقد أضاف الدكتور الصالح بأن الجمعية قد رصدت من خلال عيادة الإقلاع عن التدخين في مقرها بأن مدخني السجائر العادية لديهم رغبة في الإقلاع عنها لوجود المعلومات الكافية حول أضرارها، وأضاف بأن الجمعية قد رصدت بالمقابل نسبة أقل كثيراً من مستخدمي التدخين الإلكتروني بكافة أنواعه، حيث بلغت نسبة المراجعين للعيادة خلال عام 2024 (121) مراجعاً من جميع الأعمار منهم 12% نساء تم إعطاؤهم العلاجات المناسبة تبعاً لكل حالة مع توفير الجلسات الاستشارية وقد أقلع منهم 6% تتم متابعتهم باستمرار، و أضاف الدكتور خالد الصالح بأن عدم رصد أعداد أكبر من مستخدمي التدخين الإلكتروني يدل على أن الإعلام قد نجح في ترويجه أمام الجمهور حيث إن الكثير قد اعتبروه بدلاً صحياً عن استخدام السجائر العادية، وبالتالي لا توجد حاجة للإقلاع عنه ومراجعة العيادة للتخلص من هذا النوع من التدخين، وهذا أكبر سوء فهم تحذر منه الجمعية، حيث أثبتت الدراسات العلمية بأن السجائر الإلكترونية

الخطر الحقيقي على النوع المستهدف من التدخين. وقد توجه الدكتور خالد الصالح بالشكر لمعالي الدكتور أحمد العوضي وزير الصحة لما لمسسه منه شخصياً من متابعة حثيثة لتطوير القواعد والتعليمات والقوانين التي من شأنها مكافحة التدخين بجميع أشكاله، راجين استمرار التعاون الإيجابي مع أصحاب القرار للتصدي لظاهرة التدخين، ومن جهتها أشادت الدكتورة حصة ماجد الشاهين ممثل الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في البرنامج الوطني لمكافحة التدخين بوزارة الصحة بالدعم المتواصل الذي يقدمه البرنامج لجهود مكافحة التدخين بدولة الكويت، والقائمين عليه سواء من معالي وزير الصحة وكذلك الدكتور أحمد الشطي والدكتورة أمال اليحيى الذين يترصدون ظاهرة التدخين ويقومون بما أمكنهم بالتشجيع على الإقلاع عنه وسن القوانين والقرارات التي تحمي النشء الجديد من هذه الآفة الخطيرة، التي لا تقتصر أضرارها على النواحي الصحية فقط، بل هي تتعارض مع تنمية الدول التي تتطلع إلى مزيد من النمو في جميع المجالات.



«كان» تشارك الدورى السابع لكرة القدم للهواة الكويتى

الفئات العمرية المشاركة بالدورى السابع للهواة يتراوح اعمارها بين 17 سنة وما فوق

من ساهم في خروج هذا الدورى بهذه الصورة، لا سيما انه اصبح بصمة مميزة في عالم الرياضة كما تمنى التوفيق لجميع الفرق المشاركة واخذ المراكز الاولى، والأنشطة الرياضية التي ينفذها هايدو «كان» الذراع الرياضى تستهدف منها زرع قواعد الرياضة وأهميتها وضرورة ممارستها بصورة دائمة للأطفال لما لها من أهمية لمن يداوم عليها فقد أقامت للبراعم فيما سبق بطولة تحت عنوان «بطولة اكااديمية كان لكرة القدم» للسنة الثانية على التوالي للفئات العمرية من 4 حتى 15 سنة، جاء ذلك إيماناً من الحملة بأن هناك العديد من الآباء الذين يعملون على تشجيع أطفالهم لممارسة الرياضة فالرياضة للأطفال فرصة لتطوير سمات الشخصية لتكون شخصية إيجابية مفيدة للنفس والمجتمع فهي تساهم في تكوين شخصية الطفل ومبادئه الأخلاقية واكتساب أخلاقيات الكرة التي تتسم بالتعاون؛ إذ يمكن للأطفال الذين يمارسون الرياضة أن يكونوا قذوة جيدة لأقرانهم بالمدرسة أو الفريق كما تساعد على تشكيل صداقات جديدة قد تستمر مدى الحياة بداية من الملعب، أو الإكاديمية التي يشتركون بها كما تعلم الأطفال روح العمل الجماعى وفوائد التفاعل الاجتماعى.



تنظم الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» دورى الهواة الكويتى السابع لكرة القدم 2024-2025 تحت رعاية الهيئة العامة للرياضة والاتحاد الكويتى لكرة القدم بمشاركة 14 فرقة من الإكاديميات المعتمدة بالهيئة العامة للرياضة وبمشاركة ما يقارب 600 لاعب من الشباب الرياضى، ولما كان البراعم وتنمية الهواية واتباع نمط حياة صحى هو من أهم اهداف الحملة فقد شارك بالدورى اكثر من 500 لاعب كويتى يتراوح اعمارهم بين 17 سنة وما فوق، انطلق الدورى الكويتى لكرة القدم فى 14 نوفمبر 2024 ويستمر لمدة ثلاث شهور فينتهى فى بداية شهر فبراير 2025، هذا ما اكده السيد / عبدالله خالد الصالح - مدير اكااديمية هايدو «كان» كما أشار إلى أن الدورى بهذا الموسم تصدرت فيه المجموعة (أ) بالجولة الرابعة اكااديمية هايدو «كان» برصيد (7 نقاط)، وفريق فيكتوري برصيد (7 نقاط)، الدورى الذي يقام للسنة السابعة على التوالي أصبح من الدوريات المتميزة التي ينتظرها الشباب الكويتى الواع بأهمية ممارسة الرياضة والإلتزام بها، والأثر الصحى الذي يعود به على ممارستها.

واللجنة المنظمة للدورى السابع تقدم بجزيل الشكر والتقدير لكل



صدر عن الورشة عدة توصيات أهمها تقديم رعاية طبية متخصصة ومتفردة لكل مريض

مشاركة الجمعية بورشة العمل الإقليمية لتحالف الرعاية الشخصية لمرضى السرطان لمنظمات مرضى السرطان بدول مجلس التعاون الخليجي



شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الذراع الإعلامى للجمعية فى جلسة تبادل تجارب حول رعاية مرضى السرطان وما يتم تقديمه من خدمات سواء من التوعية بأهمية الكشف المبكر والدعم النفسى والاجتماعى والروحى للمرضى وأسرتهم، والتي قدمتها الدكتورة حصه ماجد الشاهين عضو مجلس الإدارة عضو اللجنة التنفيذية، التي استعرضت مبادرات الجمعية وحملة (كان) بهذا المجال، وقد شارك بالورشة التي أقيمت فى دبي بالإمارات العربية المتحدة خلال الفترة من 22-23/11/2024 عدد من الجمعيات ذات الاختصاص فى دول مجلس التعاون الخليجي أعضاء الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان بحضور الدكتور خالد أحمد الصالح أمين عام الاتحاد الذي القى كلمة الافتتاح بالورشة. كما شارك فى الورشة التحالف الإقليمى للأمراض المزمنة غير السارية بالإضافة لمشاركة منظمة الصحة العالمية، وقد صدر عن هذه الورشة عدة توصيات لعل أبرزها أهمية تقديم رعاية طبية متخصصة ومتفردة لكل مريض لتحقيق أفضل نتائج علاجية ممكنة، والتركيز على احتياجات المريض هو أساس الرعاية الفعالة.

قصة أهل



○ المتعافية أمل العبد الله
○ متعافية من سرطان الثدي
○ موظفه بوزارة التربية

أستضافت مجلة «حياتنا»

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

.. وبعد الانتهاء من الكورس العلاجي الكيماوي تم اجراء عمليه استئصال الورم ومن ثم أخذ جلسات العلاج الاشعاعي واخذ جرعات الهيرسبتن ولآن هناك متابعه وفحوصات دوريه للتأكد من سلامه الاعضاء.

- ما هي الجهات التي قدمت لكم المساعدة خلال فترة التعافي؟

تم تجاوز المرحلة العلاجية بمساعدة الأهل والاصدقاء وأيضا الثقة الكبيره بالدكتور المعالج د. فيصل التركيت .. واحب اذكر ان الكويت تتمتع بخدمات طبيه تضاوي

2023 ثم اكتشاف الورم من خلال الفحص الذاتي وبعد ذلك. تم التوجه الى مستوصف المنطقه ومن ثم اخذ موعد لاجراء فحص الماموجرام واجراء الفحوصات الدقيقة من السونار واخذ العينه (الوخزه) وتم تاكيد اصابتى بسرطان الثدي من الدرجه الثالثة وسريع الانتشار وبعد اخذ الجرعات الكيماويه تبين انتقال الورم السرطاني الى الكبد والفرد للمفاويه ..

الحاله النفسية للمريض مهمه جداً حيث ان تمثل 90 % من الشفاء والقدرة على تجاوز المرض، والعلاج الطبي يشكل فقط 10 % - حسب رأيي.

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

نعم سبق وان تعرفت عليهم وشاركت انا وزميلاتي المتعافيات ببرامجهم التوعويه للوقاية من المرض والتشجيع على الفحص المبكر.

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

نعم بلا شك مساعدة مريض السرطان مادياً ومعنوياً له الاثر الكبير الطيب والايجابي على المريض واسرته.

الخدمات الطبيه العالميه بل الافضل على مستوى العالم.

- هل الدعم النفسى لك كان كافياً؟

بالنسبه للدعم النفسى كنت اتلقاه من خلال المحيطين من الأسرة والاصدقاء.

وايضاً هناك مركز سدره المتابع لمستشفى بدره الأحمد يقدم الدعم المعنوي للمرضى للتخفيف عنهم من خلال جماعات الدعم والاستشاريين النفسيين والاطباء المختصين وكانوا حريصين على تقديم برامج توعويه وترفيهيه وثقافيه للتخفيف عن المرضى.

كذلك احب اذكر فريق الخطوه الأولى للوقايه من الأمراض هذا الفريق الداعم الأول على مستوى الكويت والذي يهتم على نقل تجارب المتعافيات وتقدم النماذج والحالات الصعبه التي تم تعافيتها.

- هل تعتقدان ان الحالة النفسية لمريض السرطان له علاقة بالحالة البدنية وهل يؤثر هذا على طرق تلقي العلاج للمريض؟



شت الكويت في الشهرين الأخيرين زخماً مسرحياً،

عما كان للقطاع الخاص الدور الأبرز فيه، وهو الحدث الأول من نوعه الذي يضطلع به القطاع الخاص عبر مسيرة الكويت الفنية. وكان الهدف إثراء الساحة الفنية بالطاقات الشبابية، من خلال ضخ دماء جديدة إلى الوسط الفني. ففي اليوم الأخير من أكتوبر الماضي، أطلقت مؤسسة (باك ستيج جروب) أول مهرجان مسرحي يُقام من قبل شركة إنتاج خاص. وفي العاشر من نوفمبر أطلقت أكاديمية (لويك) للفنون الأدائية (الابا)، وهي مؤسسة غير ربحية، الدورة الأولى من مهرجان الكويت للمسرح الثنائي برعاية المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، وعدد من الشركات الخاصة.

زخم مسرحي الأول من نوعه احتضنته (باك ستيج) و(لويك)

نحو بناء قدرات شبابية كويتية لرفع (أبو الفنون)

محمد الحملي: تكثيف الجهود لإعداد الطاقات الفنية اللازمة لنا مستقبلاً

رنين.. لما التقينا

في اليوم التالي، تم عرض مسرحية (رنين) من تأليف حصة الفرغان، وأمانة الكاظمي، وكانت أولى التجارب الإخراجية لمحمد بوصخر، وشارك فيها عدد كبير من الوجوه الجديدة على الساحة الفنية. وفي فلك الجشع، تناولت المسرحية حكاية مشعوذ وصلت به الحال حد قتل زوجته، طمعاً في المال والسلطة للذين وعده بهما (كبير الجان)، ليتبين في النهاية أنه انساق وراء وهم لا أكثر. وما (كبير الجان) إلا نصاب احتال على المشعوذ حتى يتزوج ابنته (رنين). أما الأدوار فاضطلع بها الفنانون الشباب: هبة الناجم، محمد الأستاذ، صلاح شعيب (المشعوذ)، فاطمة أسد، هاجر السهلي، جاسم بوصخر، أحمد الشطي، محمد دشتي وغيرهم.

بعد ذلك تم عرض مسرحية (ومن الحب انقتل)، وهي مستوحاة من مسرحية (الدب) لأنطون تشيخوف، وإخراج علي أكبر، وإنتاج (باك ستيج جروب)، وتمثيل: إسحاق أيوب، هبة العبسي (بدرية)، حمود الصلال (شفيق)، مساعد الشمري (الخادم)، وآخرون. عرضت المسرحية حكاية امرأة أطلقت النار

انطلقت مساء 31 أكتوبر فعاليات الدورة الأولى من مهرجان (باك ستيج قروب) تحت شعار (الضحك الباكي) على خشبة مسرح المهن الطبية بالجارية. وحملت هذه الدورة اسم المخرج القدير عبدالله عبدالرسول، بينما تم اختيار النجم داود حسين كشخصية المهرجان. وأكد مدير المهرجان الفنان محمد الحملي أن الهدف من المهرجان هو تكثيف الدعم للشباب الممثلين، وتوفير الطاقات الفنية التي سنحتاجها مستقبلاً.

وبعد عرض فني استعراضي من تأليف وهاب وهادي حسين وإخراج عبدالرحمن الهزيم، تم تقديم أول العروض المشاركة وهو مسرحية (المسرحية)، تأليف وإخراج يوسف الحشاش، وتناولت موضوعاً حساساً بصيغة كوميدية، حيث عرضت للنتائج الكارثية للعلاقة المختلة بين المنتج والمخرج، حين يكون المنتج مجرد تاجر لا علاقة له بالفن، لكنه يعرقل عمل المخرج من خلال تدخله في تفاصيل عمله، فيقع هذا بين سندان طلبات وتعليمات المنتج، وبين الضرورات الفنية وتطلعاته الإبداعية.



فارة السقاف: إنشاء منصة مسرحية لتطوير مهارات الفنانين الشباب

أحداثاً سابقة وتجارب مريرة في حياتهما السابقة، الأمر الذي ترك آثاراً سلبية هشتت قلوبهما، وبيدت آمالهما للعيش في حياة سعيدة، لا تشوبها الرهبة من المستقبل.

قضية.. ضد مجهول

مسرحية "قضية غير محلولة" لمؤلفها الشاب إبراهيم المطوع، وهي أولى مسرحياته، ومخرجها صالح البحير، وشارك فيها الفنان عماد العكاري بهدف دعم الشباب كما قال. وتطرقت المسرحية إلى قضية المجرمين الذين يرتكبون الجرائم ولكن تتم تبرئتهم بسبب سجلهم في الطب النفسي. وتمثل ذلك بجريمة مقتل شاب في أحد الشاليهات، حار المحققون في الوصول إلى مرتكبها. والجميل في الأمر مشاركة وجوه فنية نشابة فيها مثل خالد الديحاني، ومساعد جوهري، ويوسف المسري، ومحمد حسين، ومشاري الشافعي، إلى جانب فنانين معروفين مثل عماد العكاري، وهاب حسين.

وحضرت القضية الفلسطينية بطابع تراجيدي من خلال مسرحية (على أمل)، من تأليف سلطان محمد، وإخراج صقر

على زوجها الثري، وقتلته، وخوفاً من أن ينكشف أمرها، دفنته أسفل سرير غرفة نومها بمساعدة خادمتها (محبوس). ثم ذرفت الكثير من الدمع متظاهرة أمام الناس بالحزن عليه. وبعد ذلك، يومها صديق زوجها بعشقه المزمّن لها، بينما يخطط للاستيلاء على تركته. وعندما يتزوجها، يكتشف وجود جثة زوجها السابق. وأمام تهديده بكشف جريمتها، تقتله الزوجة، وتخفي جثته بمساعدة الخادم. ولكنها سرعان ما تقوم بقتل الخادم تخلصاً من الشاهد الوحيد على جرائمها.

تتابعت العروض، لتقدم المخرجة الشابة فرح الحجلي مسرحية (لما التقينا)، من تأليف الكاتب شاهين النجار، الذي شارك أيضاً في بطولتها إلى جانب الممثلة سلمى شريف. وقد تم تقديمها باللغة العربية الفصحى، وارتكزت على معضلة كيفية الخلاص من الواقع الحاضر، الطافح بالظغوط والمعاناة المادية والنفسية، وحين يتوهم البطلان الخلاص، تحاصرهما الذكريات الدامية ولعنات الماضي، فيقعان في سجن الحزن والخوف والقلق.

كما أعاد بطلا العرض الجمهور إلى الماضي، ليستذكرا



مصطفى محمود عن مسرحية (لتحضير بيضة مسلوقة). أما في الجانب الكوميدي، ففازت الفنانة هبة العبسي بجائزة أفضل ممثلة كوميدية عن مسرحية (ومن الحب انقتل). وفاز الفنان أسامة المزعل بجائزة أفضل ممثل كوميدي عن مسرحية (الرجاء عدم الإزعاج). وعن التأليف فاز شاهين النجار بجائزة أفضل نص عن مسرحية (لما التقينا). وعن الإخراج فازت فرح الحجلي بجائزة أفضل مخرج عن المسرحية ذاتها، في حين ذهبت جائزة التحكيم الخاصة إلى مسرحية (الرجاء عدم الإزعاج). وفازت مسرحية «لما التقينا» بجائزة أفضل عرض تراجمي. ومسرحية (المسرحية) بجائزة أفضل عرض كوميدي.

المسرح الثاني

في العاشر من نوفمبر، أطلقت أكاديمية (لابا) للفنون الأدائية الدورة الأولى من مهرجان الكويت للمسرح الثاني، برعاية المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب وعدد من الشركات الخاصة. وقد انتقلت اللجنة المنظمة في (لويك) أربع مسرحيات خليجية وعربية. من أصل أكثر من خمسين عرضاً تقدم للمشاركة في المهرجان، حيث اقتصر العرض خلال أيام المهرجان الأربعة على العرض الأردني (أعراس آمنة)، تأليف وإخراج يحيى البشتاوي، والعرض الكويتي (لتحضير بيضة مسلوقة)، تأليف يوجين يونسكو وإخراج مصعب السالم، والعرض العماني (العاصفة) من عمان تأليف عماد الشنفرى وإخراج عدي الشنفرى، والعرض السعودي (الغريب والنقيب)، تأليف أسامة زايد، وإخراج فهد الدوسري. في حفل الافتتاح، الذي بدأ بالوقوف دقيقة صمت على أرواح الشهداء الفلسطينيين واللبنانيين، ضاحيا العدوان الصهيوني، حايا العدوان الصهيوني، أعلنت رئيسة المهرجان والمؤسسة ورئيسة التنفيذية لمؤسسة (لويك) وأكاديمية (لابا) فارعة السقاف، أن الهدف من هذا المهرجان هو إنشاء منصة مسرحية للشباب العربي تسمح لهم بمزيد من الفرص لتطوير مهاراتهم، مؤكدة التركيز على القضية الفلسطينية. حيث تبنت (لابا) منذ بداية العدوان الصهيوني على غزة شعاراً لمعظم أنشطتها، وهو (تحيا شجرة الزيتون)، لتؤكد في كل فعالية ثقافية نقيمتها على حق الشعب الفلسطيني في المقاومة والحفاظ على أرضه.

أعراس وعاصفة

هذا في الواقع ما عكسه أول عرض في المهرجان، إذ حضرت المعاناة الفلسطينية جلية في مسرحية (أعراس آمنة)، من تأليف وإخراج الدكتور يحيى البشتاوي، وبطولة الفنانين زيد خليل ونهى صالح، وتناول في مضمونه وضع الحال الفلسطيني من خلال حكاية (آمنة) التي ناضلت لمواصلة حياتها مع زوجها جمال، الذي كان قد عاد إليها بعد مرور عشرين عاماً من الأسر. لكن الاحتلال أبقى ذلك من خلال ممارساته التعسفية الدائمة. وامتدت الأحداث

من تأليف عبداللطيف الباقوت، وإخراج عدنان كمال، وهي رواية تم تحويلها إلى مسرحية تعرض حكاية حول مستشفى خاص للطب النفسي يضم خمسة مرضى، يأتيهم طبيب جديد اتبع معهم طريقة مختلفة في العلاج، تمكن، كما تمكن الجمهور من خلالها، من كشف حكاية كل منهم. وبعد ذلك نفاجاً بانتحار هؤلاء النزلاء جماعياً. وعند التحقيق في الحادث يتبين بأن الطبيب هو المريض الفعلي، وأن المرضى أطباء، وكل الحكاية مجرد حلم.. وشارك في أداء المسرحية الفنانون الشباب: عبدالقدوس إسماعيل، ومبارك الراجحي، وإيمان قمبر، وإسماعيل كمال، وضاري الشايع ومن العروض الأخرى، قدم المسرح الكويتي عرضاً بعنوان (لتحضير بيضة مسلوقة)، من تأليف يوجين يونسكو، وإعداد وإخراج مصعب السالم، وإنتاج فرقة المسرح الكويتي، وهي مسرحية عبثية تدور حول تحضير بيضة مسلوقة بطرق متنوعة، محيلة إلى كيفية إعداد الإنسان والتحكم فيه، وفرض السيطرة عليه ليكون هو البيضة المسلوقة. وقد اعتمدت المسرحية بشكل كبير على تفاعل الجمهور وإشراكه في الأحداث، عن طريق كسر الجدار الرابع، ونزول الممثلين إلى الجمهور للتفاعل معه مباشرة.

تكريم وجوائز

مسك الختام كان عرض مسرحي عنوانه (الرجاء عدم الإزعاج)، من تأليف وإخراج محمد جمال الشطي، ومن تمثيل الفنان أسامة المزعل إلى جانب جمع من الممثلين الشباب. وتناولت المسرحية قضية المهووسين بالشهرة في وسائل التواصل الاجتماعي (السوشيال ميديا)، الذين يهتمون بالمظاهر على حساب واجباتهم الأسرية والاجتماعية الحقيقية، وهو ما يوصلهم حين تدركهم الصحة، إلى فداحة ما ارتكبوه، ويقودهم إلى الانهيار، تماماً كما حصل مع بطل المسرحية، الذي انتهى به الأمر إلى الانتحار. وشهد الحفل الختامي تكريم عدد من الفنانين الراحلين: انتصار الشراح، مشاري البلام، وحسين عوض. كما تم تكريم عدد من الفنانين الذين شاركوا في أعمال فرقة (باك ستيج قروب): هبة الدري، أحمد إيجار، حصة النبهان، بثينة الرئيسي، بدر الشعيبي، شجون، سعاد الحسيني، عبدالعزيز السعدون وغيرهم. وبعد ذلك تم إعلان أسماء الفائزين، حيث فازت فاطمة النصار بجائزة أفضل ماكياج عن مسرحية (ضد مجهول)، وزينب الشطي بجائزة أفضل أزياء عن المسرحية ذاتها، بينما فاز محمد جمال الشطي بجائزة أفضل إضاءة عن مسرحية (الرجاء عدم الإزعاج)، وفاز عبدالله الحملي بجائزة أفضل ديكور عن مسرحية (لما التقينا)، وعبدالله العلي بجائزة أفضل موسيقى ومؤثرات صوتية عن مسرحية (الرجاء عدم الإزعاج)، وحصدت الفنانة سلمى شريف جائزة أفضل ممثلة تراجمية عن مسرحية (لما التقينا)، بينما ذهبت جائزة أفضل ممثل تراجمي إلى الفنان



الشحي، وإنتاج شركة (كام ميديا)، وتمثيل العديد من الوجوه الشبابية: أحمد الرشيد، ومحمد الزنكي، وسارة العنزي، ومنيرة قوبشتي، وحمد الكندري، ويزن أيوب، وعلي العتيبي، ومحمد السعدون وغيرهم. أما مسرحية (ضد مجهول) فكانت التجربة الأولى لمؤلفها بدر المصليخ، وللمخرج فهد العثمان، ومن بطولة الفنانين الشباب: أحمد إباد، عبدالوهاب حسين، محمد الحسيني، زينة الموسى، عبدالرحمن التويتان، عبدالهادي حسين، واستعرضت المسرحية حكاية مدينة آمنة ومسالمة، تعكس صفوها حادثة اختطاف تظهر دلائل الصراع على السلطة، حيث يدبر عمدة المدينة حادث اختطاف ابن منافسه في الانتخابات، وتظهر تواطؤ السلطة من خلال انحياز المحققين بالجريمة. بدورها، قدمت فرقة مسرح الخليج العربي مسرحية بعنوان (مستشفى 5 ستارز) من تأليف د. مبارك المزعل، وإخراج إبراهيم الشيخ، وهي مسرحية كوميدية اضطلع بأدوارها ممثلون شباب: عبدالله المسلم، ووليد جمعة، وعلي بو مجداد، وريتاج مكي، وأحمد المهدي، وناصر الحسين، ومحمد المنصور، وشيماء أحمد، ودار العرض حول الظلم والفساد وسلب حقوق الآخرين من خلال اتهامهم بالجنون وإيداعهم مستشفى المجانين. وتكشف المسألة من خلال الحكايات التي يستعرضها هؤلاء النزلاء عن الكيفية التي أوصلت كل منهم إلى هذا المستشفى، الذي يتضح أيضاً أن القائمين عليه يتاجرون بأعضاء المرضى!

انتحار.. بيضة

من المسرحيات التي تم عرضها، مسرحية (انتحار جماعي)

دور جديد لجين قمع الورم في سرطان البنكرياس

إن جين P53، وهو الجين الأكثر تعرضاً للتحوير في جميع أنواع السرطان التي تصيب الإنسان، يتعرض للتحوير في أغلب حالات سرطان البنكرياس. ولكن على الرغم من الأدلة الساحقة على أن طفرات جين P53 تساهم في تطور السرطان، فإن العلاجات التي تستهدف جين P53 المتحوير لم تحقق نجاحاً كبيراً، مما يشير إلى عدم وجود فهم كامل لوظيفة البروتين. ومن أجل فهم ما يحدث عندما يتحوير جين P53، يحتاج الباحثون إلى صورة أكثر وضوحاً لكيفية منع جين P53 الطبيعي لتطور الورم في المقام الأول.

بدلاً من تثبيط البروتين p53 من أجل استنتاج وظيفته، لاحظ الفريق نموذجاً للفأر بنسخة مفرطة النشاط من البروتين. ووجدوا أنه مع زيادة نشاط البروتين p53، خضع عدد أقل من الخلايا الأسينية لعملية التنسج من الأسينية إلى القنوية وتراكم عدد أقل من خلايا PanIN مقارنة بالفئران ذات البروتين p53 الطبيعي. كما قمع البروتين p53 المفرط النشاط بشكل أكثر فعالية نشاط بروتينات KRAS المتحولة، والتي تحفز النمو السريع للخلايا وتوجد في 90% من سرطانات البنكرياس.

من خلال هذه الدراسة، كشفت الدكتورة أثاردي وفريقها عن آليتين جديدتين يعمل البروتين p53 من خلالهما على قمع نمو الورم البنكرياسي. وتدعم نتائجهم معاً الفكرة المثيرة المتمثلة في أن تعزيز نشاط البروتين p53 قد يعمل كعلاج وقائي للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بسرطان البنكرياس. وتظل العلاجات التي تستهدف الطفرة الجينية p53 واعدة، ولكن على حد تعبير بينج كروسبي، قد يفكر مطورو الأدوية في "تعزيز الجانب الإيجابي" بالإضافة إلى "القضاء على الجانب السلبي" في هذه الحالة.

مثل طفرات p53، كانت مراحل تطور سرطان البنكرياس موضوع دراسة مكثفة. يحتوي البنكرياس على خلايا أسينية، تقوم بتخليق وتخزين الإنزيمات الهضمية، وخلايا قنوية، تقوم بتوصيل هذه الإنزيمات إلى الأمعاء الدقيقة. الخلايا الأسينية مرنة للغاية، مما يعني أنها يمكن أن تتباين إلى أنواع أخرى من الخلايا. هذه خاصية مفيدة لتجديد أنسجة البنكرياس بعد الإصابة. ومع ذلك، استجابة لبعض الضغوطات الوراثية أو البيئية، يمكن للخلايا الأسينية أن تتحول إلى خلايا شبيهة بالقنوات، وهو حدث يُعرف باسم التحول من الأسينية إلى القنوية (ADM). وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى ظهور آفات سرطانية سابقة تسمى الأورام الظهارية البنكرياسية (PanINs)، والتي تتطور في النهاية إلى سرطان البنكرياس.

ارتباط بروتين P53 بالحمض النووي

إن متى يتدخل p53 عادة لإنقاذ الموقف؟ كانت



كيف يختطف فيروس الورم الحليمي البشري الجينوم لتحفيز تطور السرطان

تم التعرف على فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) لأول مرة باعتباره محركاً للسرطان في سبعينيات القرن العشرين. عندما اكتشف طبيب ألماني يدعى هارالد زور هاووزن أن الفيروس يسبب حوالي 75% من سرطانات عنق الرحم البشرية. منذ ذلك الحين، تم ربط فيروس الورم الحليمي البشري بالعديد من أنواع السرطان البشرية الأخرى، بما في ذلك سرطان الرأس والرقبة. كما اكتشفته الباحثة السيريرية دامون رونيون آنذاك الدكتورة ماورا إل جيليسون، الحاصلة على درجة الدكتوراه، في عام 2000. على مدى العقدين الماضيين، أصبحت الدكتورة جيليسون وزملاؤها في مركز إم دي أندرسون للسرطان بجامعة تكساس خبراء رائدين في تطور السرطان المرتبط بفيروس الورم الحليمي البشري والوقاية منه. ولكن في حين أثبتوا أن فيروس الورم الحليمي البشري يدمج جينومه في الحمض النووي للخلايا المضيفة، إلا أن كيفية قيام الفيروس بالضبط بتغيير بنية الكروموسومات البشرية - وكيف تؤدي هذه التغييرات إلى نمو الورم - ظلت غير واضحة.

تم التعرف على فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) لأول مرة باعتباره محركاً للسرطان في سبعينيات القرن العشرين. عندما اكتشف طبيب ألماني يدعى هارالد زور هاووزن أن الفيروس يسبب حوالي 75% من سرطانات عنق الرحم البشرية. منذ ذلك الحين، تم ربط فيروس الورم الحليمي البشري بالعديد من أنواع السرطان البشرية الأخرى، بما في ذلك سرطان الرأس والرقبة. كما اكتشفته الباحثة السيريرية دامون رونيون آنذاك الدكتورة ماورا إل جيليسون، الحاصلة على درجة الدكتوراه، في عام 2000. على مدى العقدين الماضيين، أصبحت الدكتورة جيليسون وزملاؤها في مركز إم دي أندرسون للسرطان بجامعة تكساس خبراء رائدين في تطور السرطان المرتبط بفيروس الورم الحليمي البشري والوقاية منه. ولكن في حين أثبتوا أن فيروس الورم الحليمي البشري يدمج جينومه في الحمض النووي للخلايا المضيفة، إلا أن كيفية قيام الفيروس بالضبط بتغيير بنية الكروموسومات البشرية - وكيف تؤدي هذه التغييرات إلى نمو الورم - ظلت غير واضحة.

جينوم فيروس الورم الحليمي البشري (باللون الأحمر) تم إدخاله في الحمض النووي للمضيف

والآن، كشفت النتائج التي توصل إليها مختبر الدكتور جيليسون أخيراً عن طريقة لتفسير جنون الفيروس. فمن خلال تسلسل مناطق طويلة من الحمض النووي من خلايا

سرطان الرأس والرقبة، حدد الفريق شكلاً جديداً مذهباً من أشكال التنوع الجيني أطلقوا عليه اسم "التسلسل المتغير". ويصف التسلسل المتغير، الذي يترجم إلى "السلسلة المتغيرة"، الأنماط المتنوعة للغاية ولكن المتكررة لأجزاء الحمض النووي للفيروس والمضيف داخل جينوم الخلية السرطانية. وتنشأ هذه الأنماط عن إدخال جينوم فيروس الورم الحليمي البشري نفسه في كروموسومات المضيف عند نقاط توقف محددة. مما يسمح للفيروس باختطاف التعبير الجيني و"تشغيل" الجينات المسببة للسرطان. (تذكر أن الفيروسات والسرطانات متوافقة في هدفها: النمو والتكاثر قدر الإمكان). كما أن إعادة دمج الحمض النووي للمضيف بطرق مختلفة يزيد من التباين بين الخلايا السرطانية، مما يجعل استهدافها علاجياً أكثر صعوبة ويزيد من احتمالات اكتساب بعض الخلايا السرطانية ميزة تطويرية.



الجديد في مجال الذكاء الاصطناعي

استشاري غدد صماء اطفال



بقلم الدكتور

زيدان المزيدي

تقنيات الذكاء الاصطناعي المعتمدة على الجينوم يمكن أن تحدث ثورة في مجال الغدد الصماء للأطفال. فهي تساعد في تحديد الطفرات الجينية المرتبطة بأمراض معينة، مما يسهل تشخيصها وعلاجها بدقة أكبر. كما يمكن استخدامها لتخصيص العلاجات بناءً على البصمة الجينية لكل طفل، مما يزيد من فعالية العلاج ويقلل من الآثار الجانبية. وايضا بالامكان استخدام الذكاء الاصطناعي في تشخيص اورام الغدد الصماء، ففي الحالات التي تكون فيها نتائج اجراء الخزعة للغدة غير واضحة، يمكن للتحليل الجيني والذكاء الاصطناعي أن يساعد في تحديد ما إذا كان هناك سرطان ونوعه. هذه التقنيات تزيد من دقة التشخيص وتساعد في اختيار العلاج الأنسب بناءً على النتائج.

ومن خلال تحليل كميات هائلة من البيانات بسرعة فائقة، يمكن للذكاء الاصطناعي أن يحدد أنماطاً دقيقة في نتائج الفحوصات المخبرية والصور الطبية، مما يساعد في الكشف عن الأمراض في مراحل مبكرة. وعلى سبيل المثال، يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل نتائج تحاليل الدم والهرمونات لتحديد اختلالات الغدد الصماء بدقة أكبر. كما يمكنه التنبؤ بمسار المرض والاستجابة للعلاج، مما يساعد في تخصيص العلاجات وتحسين نتائج المرضى. الذكاء الاصطناعي أيضاً يُستخدم في تطوير خطط علاج شخصية بناءً على البيانات الجينية والتحليل الدقيقة، مما يساعد في تقديم رعاية صحية مخصصة وفعالة. كما يُمكن أن يساهم في تقليل الأخطاء الطبية وزيادة دقة التشخيص.

لتحديد الاستعداد الوراثي لأمراض الغدد الصماء، مما يمكن من التدخل المبكر.

تحسين بروتوكولات العلاج:

تم تطوير خوارزميات تساعد في تحديد أفضل العلاجات بناءً على بيانات المرضى الفردية، مما يزيد من فعالية العلاج.

التعلم المستمر وتحسين الدقة:

الذكاء الاصطناعي يتعلم باستمرار من خلال تغذية النظام ببيانات جديدة، مما يساهم في تحسين دقة التشخيص وخفض نسبة الأخطاء. هذه الاكتشافات الحديثة تفتح آفاقاً جديدة لتحسين الرعاية الصحية وجعلها أكثر دقة وفعالية.

الذكاء الاصطناعي يُعتبر ثورة في مجال الطب، وخاصة في تشخيص وعلاج أمراض الغدد الصماء.

الجديد في مجال الذكاء الاصطناعي يتضمن عدة نقاط:

تحليل البيانات الضخمة والتعلم العميق:

استخدام تقنيات التعلم العميق لتحليل كميات هائلة من البيانات الطبية، مما يسمح باكتشاف أنماط وتشخيصات أكثر دقة.

التطبيب عن بعد:

تطور الأدوات التي تستخدم الذكاء الاصطناعي لتقديم استشارات طبية عن بعد، مما يساهم في الوصول إلى الرعاية الصحية في المناطق النائية أو للأشخاص الذين يصعب عليهم الوصول إلى المستشفيات.

التحليل الجيني المتقدم:

استخدام الذكاء الاصطناعي في تحليل الجينات

العلاج بالمشروبات الطبيعية

تعزيز روتين قبل النوم بالكثير من العناصر المفيدة، يزيد رفاهية الصحة الجسدية والنفسية بشكل واضح، فما نستهلكه قبل النوم يؤثر، بشكل عميق، في صحتنا، ومثلما تعتمد روتيناً لبشرتك مسائلاً، لا بد من وجود روتين غذائي صحي أيضاً.

وتعزز المشروبات الصحية، التي تختارينها بعناية؛ لتناولها قبل الذهاب للنوم، دعم الصحة العقلية والجسدية، حيث تساعد على الاسترخاء، وتحسين جودة النوم.. إليك أفضل المشروبات، التي تمدك بفوائد كثيرة.

شاي الأعشاب:

يعتبر شاي الأعشاب من الخيارات الكلاسيكية للعديد من الأشخاص، الذين يريدون الاسترخاء قبل النوم، فالطبيعة اللطيفة الخالية من الكافيين لشاي الأعشاب تعزز فوائده خاصة في المساء. فعلى سبيل المثال، مشروب البابونج يحتوي على مضادات أكسدة، تقلل التوتر، وتعزز الاسترخاء، وتحسن جودة النوم، كما تسمح للجسم بالمزيد من الاسترخاء، بالإضافة إلى مشروب النعناع، الذي يساعد على الهضم، ويخفف آلام المعدة، فضلاً عن الخزامى، المعروف بقدرته على تهدئة الجهاز العصبي، وتخفيف القلق.

الحليب الدافئ:

يعتبر الحليب الدافئ مشروباً قديماً لفترة قبل النوم. ولسبب وجيه، فهو يحتوي على التربتوفان؛ الحمض الأميني، الذي يعزز إنتاج السيروتونين، الناقل العصبي الذي ينظم الحالة المزاجية والنوم. والسيروتونين يتحول إلى الميلاتونين الهرمون، الذي ينظم دورة النوم والاستيقاظ. لذا فإن شرب الحليب الدافئ قبل النوم له تأثير مريح، حيث يساعد على تحفيز الاسترخاء، وتحضير الجسم للنوم. وبالإضافة إلى ذلك، يعد الحليب مصدراً للكالسيوم الضروري لوظائف العضلات، وصحة العظام.

عصير الكرز الحامض:

عصير الكرز الحامض مشروب آخر، استمتعي بتناوله قبل النوم. ويفضل محتواه الطبيعي من الميلاتونين، أظهرت الدراسات أن الكرز الحامض، خاصة كرز مونت مورنسي، يحتوي على مستويات عالية من الميلاتونين، الذي يحسن جودة النوم، ومدته. ولا يفيد العصير في تعزيز النوم بشكل أفضل فحسب، بل يوفر أيضاً مضادات الأكسدة، التي تقلل الالتهاب، وتعزز الصحة البدنية بشكل عام. ومن خلال شرب كوب صغير من عصير الكرز الحامض في المساء، تتعزز مستويات الميلاتونين، ما يجعل من السهل النوم، والاستمتاع براحة أعمق، وأكثر تعافياً.

ماء الليمون بالعسل:

ماء الليمون بالعسل مشروب بسيط وفعال، إذ يساعد فيتامين (سي)، الموجود في الليمون، على تعزيز جهاز المناعة. بينما يوفر العسل حلاوة طبيعية، ويعزز إطلاق الميلاتونين. ويعرف العسل، أيضاً، بخصائصه المضادة للبكتيريا، ما يجعله مفيداً في تهدئة التهاب الحلق، أو مساعدة الهضم قبل النوم. كما أن ماء الليمون مرطب، وهو أمر ضروري للحفاظ على وظائف الجسم السليمة، بما في ذلك: صحة الجلد، والتمثيل الغذائي. ويشجع الدفء المهدئ للمشروب على الاسترخاء، ويساعد على تصفية الذهن أثناء الاستعداد للنوم.

شاي الزنجبيل:

شاي الزنجبيل من المشروبات، التي عليك اعتمادها قبل النوم للصحة العقلية والجسدية. يُعرف الزنجبيل، منذ فترة طويلة، بخصائصه المضادة للالتهابات والهضمية، فهو مثالي لتهدئة المعدة المضطربة، أو تخفيف أي انزعاج، ومن خصائصه العلاجية أيضاً؛ تعزيز الدورة الدموية بشكل أفضل، والأمر الحيوي لاستعادة العضلات والاسترخاء، فضلاً عن تأثيره المهدئ للجسم والعقل، لأنه يقلل مستويات التوتر، ويعزز الشعور بالهدوء قبل النوم.

«الحليب الذهبي» (لاتيه الكركم):

«الحليب الذهبي»، المصنوع من الحليب الدافئ، والكركم، وقليل من الفلفل الأسود، مشروب لذيذ ومعزز للصحة. وينصح دائماً بتناوله قبل النوم، حيث يحتوي الكركم على الكركمين، المركب الذي يضم خصائص قوية مضادة للالتهابات، ومضادات الأكسدة. وهذا يجعل «الحليب الذهبي» مشروباً ممتازاً؛ لتعزيز تعافي العضلات، وتقليل الالتهاب.

شاي «الأشواغاندا»:

تشتهر نبتة «الأشواغاندا» بأنها نبات طبي قوي، يُطلق عليها اسم الجنس الهندى، أو الكرز الشتوي، وتستخدم «الأشواغاندا» تقليدياً في الممارسات الأيورفيدية، وأكد العديد من الدراسات، ومنها دراسة «2021Trusted Source» أن مستخلص «الأشواغاندا» له تأثير على تحسين جودة النوم، والتخلص من الأرق، ويفضل أن يضاف إليه الحليب الدافئ؛ لتعزيز فوائد الاسترخاء.

عصير الموز واللوز:

الموز من الأطعمة الأخرى، الغنية بالمغنيسيوم والتربتوفان والميلاتونين. ومن خلال الجمع بين الموز، وحليب اللوز في عصير، يمكنك الجمع بين التربتوفان والميلاتونين؛ للمساعدة في تقليل أعراض الأرق.

عادة، يلعب الإحساس دوراً كبيراً في صنع أئمن الأشياء وأبرزها وأنقاها، وأهمها العطور، التي يختارها كل شخص، وفقاً لذوقه الخاص وتفضيلاته في الروائح التي تعبر عنه، وعن شخصيته.

الذكاء الاصطناعي يصل إلى عالم العطور.. هكذا يصممها!



دور المساعد التقني في مجال ابتكار العطور، فقد تم تصميم أداة «Carto»، على سبيل المثال، لتستخدم 288 مكوناً طبيعياً واصطناعياً، تم تصنيفها وفقاً للعائلات العطرية المُتعارف عليها، ويمكن لهذه الأداة أن تقترح خلطات عطرية متنوعة. وفي هذا السياق، استطاعت شركة «Givaudan» الرائدة في مجالها، أن تُحدد 15 عائلة رئيسية من المشاعر، التي تولدها العطور بالاعتماد على أداة الذكاء الاصطناعي «MoodScentz+»، التي تُتيح صياغة تركيبات عطرية تولد حالات مزاجية وعواطف إيجابية، فالحمضيات على سبيل المثال تتمتع بمفعول منشط. أما النفحات الخشبية، فتولد شعوراً بالانتماء، فيما تساعد الزهور البيضاء في التعبير عن الأنوثة. واتساقاً مع ما سبق، يبدو أن الذكاء الاصطناعي

في طريقه ليحل مكان الأنف، في تمييز الروائح، واختيار أجملها وأنفعها، على الرغم من أن الجميع متفقون في كون صناعة العطور حرفة إبداعية، يتولى الإنسان مسؤولية العملية الإنتاجية لها، من الألف إلى الياء، ويعجز الذكاء الاصطناعي، مهما بلغت درجة حرفيته، عن الإتيان بالشعور والإحساس البشري.

أول عطرين بمساعدة مباشرة من الذكاء الاصطناعي. وبحسب موقع «البوابة التقنية للأخبار»، المعني بالتكنولوجيا، حمل العطر الأول اسم «Egeo On Me»، وهو عطر نسائي زهري. أما العطر الثاني، فيحمل اسم «Egeo On You»، وهو عطر خشبي ذكوري. ولم يتوقف الأمر هنا، بل كشفت أيضاً شركة «Etat Libre d'Orange» الفرنسية، عن عطر «She Was an Anomaly»، وهو عطر خشبي زهري يحمل توقيع صانعي العطور: إتيان دو سواردت، ودانييلا أندرييه، اللذين استعانا بأداة الذكاء الاصطناعي «Carto»، التابعة لشركة «Givaudan» السويسرية، المُتخصصة في صناعة العطور والمكونات التجميلية، بهدف إطلاق عطر يتميز برائحته الفريدة والمبتكرة. ويبدو أن تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي باتت تلعب

ومن هذا الباب، تمتلئ مجال العطور بمئات العلامات التجارية التي تنتج ملايين الأنواع من العطور، حتى إن كل علامة ستجد لديها مئات بل آلاف الأنواع والروائح، وجميعها تعبر عن الناس بطرق مختلفة. من حيث الرائحة ومحتواها وطريقة استعمالها، والفصل المناسب لها.

الذكاء الاصطناعي يصل إلى عالم العطور..

ومع تزايد استخدام تقنيات الذكاء الاصطناعي في تفاصيل حياتنا اليومية، باتت طريقة صناعة العطور تعتمد بشكل آلي على التفضيلات العقلية وليست الحسية، وهذا ما سيكون متاحاً على صعيد عالمي في المستقبل القريب جداً، خاصة بعد كشف شركة «O Boticario» التجميلية في البرازيل، عن تطويرها

الملح مكون أساسي في الحياة اليومية لملايين الناس حول العالم، فهو يتمتع بقدرة عالية على جعل الأطعمة أكثر اعتدالاً، وكان ولا يزال جزءاً من تاريخ البشرية، ويعود تاريخه إلى العصر الحجري الحديث، عندما كان يستخدم لحفظ الطعام.

هل تتناولين الكثير من الملح إليك ما يجب معرفته عنه

الملح، الذي نستخدمه في الطهي اليومي، اليوم، لا يعزز نكهة طعامنا فحسب، بل إنه عنصر غذائي أساسي، وضروري للعديد من وظائف الجسم الحيوية، بما في ذلك: موازنة الإلكتروليتات والسوائل، ونقل العناصر الغذائية إلى الخلايا، ودعم النبضات العصبية، وتمكين تقلص العضلات، بينما استهلاك الكثير منه قد يكون سيئاً بالنسبة لك.. فما مقدار الملح الزائد؟

ما مقدار الملح، الذي يجب تناوله في اليوم؟

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يجب أن نستهلك أقل من 5 غرامات من الملح يومياً، أي ما يعادل تقريباً ملعقة صغيرة، أو غرامين من الصوديوم.

ورغم هذه المقادير المحددة من منظمة الصحة العالمية، إلا أن العديدين يتجاوزون هذا الحد، والاستهلاك المفرط للصوديوم مشكلة عالمية، فعلى سبيل المثال في الولايات المتحدة، يستهلك 90% من الرجال، و77% من النساء، أكثر من 2.3 غرام

من الصوديوم الموصى به يومياً. وفي جميع أنحاء العالم، يبلغ متوسط استهلاك الملح اليومي بين البالغين 10.8 غرامات، أي أكثر من ضعف الكمية التي توصي بها منظمة الصحة العالمية.

ماذا يحدث للجسم: إذا تناولنا الكثير من الملح؟

الملح معدن أساسي لجسم الإنسان، وله تأثير على العديد من الوظائف الفسيولوجية، لكن الإفراط في تناول الملح قد يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية. وفهم هذه الأضرار المحتملة أمر حيوي؛ للحفاظ على نظام غذائي متوازن، وضمان الصحة على المدى الطويل.

ارتفاع ضغط الدم:

أحد أكثر التأثيرات المعروفة لاستهلاك الكثير من الملح ارتفاع ضغط الدم، حيث يتسبب الصوديوم الموجود بالملح في احتباس الماء بالجسم، ما يزيد حجم الدم وبالتالي الضغط على جدران

الشرايين، ويعد ارتفاع ضغط الدم المزمن عامل خطر كبيراً لأمراض القلب، والسكتة الدماغية.

أمراض القلب والأوعية الدموية:

يرتبط الإفراط في تناول الملح ارتباطاً وثيقاً، أيضاً، بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ويجهد ارتفاع ضغط الدم القلب، ما يجعله يعمل بجهد أكبر لضخ الدم. وبمرور الوقت، يؤدي هذا إلى فشل القلب، ومرض الشريان التاجي وأمراض القلب والأوعية الدموية الخطيرة الأخرى.

تلف الكلى:

تعب الكلى دوراً في تنظيم توازن الصوديوم بالجسم، وعندما نستهلك الكثير من الملح، يتعين عليها أن تعمل بجهد أكبر لتصفية الصوديوم الزائد، ويؤدي هذا إلى تلف الكلى، وزيادة خطر الإصابة بالحصوات، وأمراض الكلى المزمنة.

هشاشة العظام:

يؤثر تناول الملح العالي في صحة العظام بالتسبب في فقدان الجسم للكالسيوم، فعندما يتم إفراز الكالسيوم في البول، فإنه يترشح من العظام، ما يضعفها بمرور الوقت، ويزيد خطر الإصابة بهشاشة العظام، خاصة عند كبار السن.

سرطان المعدة:

أظهرت الدراسات وجود علاقة بين استهلاك الملح العالي، وزيادة خطر الإصابة بسرطان المعدة، إذ يتسبب الملح الزائد في تلف بطانة المعدة، ما يؤدي إلى الالتهاب وإيجاد بيئة مواتية لنمو الخلايا السرطانية.

احتباس السوائل والوذمة:

يتسبب الملح الزائد في احتباس السوائل بالجسم، ما يؤدي إلى تورم أجزاء مختلفة من الجسم، والمعروف باسم "الوذمة". وتسبب هذه الحالة عدم الراحة، وقد تكون أيضاً علامة على مشاكل صحية كامنة، مثل:

مشاكل القلب، أو الكلى.

زيادة الشعور بالعطش:

تناول الكثير من الملح قد يجعلك تشعرين بالعطش بشكل غير عادي، لأن الجسم يحتاج إلى المزيد من الماء؛ لموازنة مستويات الصوديوم العالية، في حين أن زيادة تناول الماء قد تساعد في التخلص من الصوديوم الزائد، إلا أنها قد تؤدي، أيضاً، إلى التبول المتكرر، والجفاف المحتمل؛ إذا لم تتم إدارتها بشكل صحيح.

التأثير على الوظيفة الإدراكية:

تشير الأبحاث الناشئة إلى أن اتباع نظام غذائي غني بالملح قد يؤثر سلباً في الوظيفة الإدراكية، وقد ارتبط الإفراط في تناول الصوديوم بانخفاض الأداء العقلي، وزيادة خطر الإصابة باضطرابات الإدراك، مثل: الخرف، ومرض الزهايمر.

كيف يمكن تقليل استهلاكنا للملح؟

تقليل استهلاك الملح أمر ضروري؛

لحفاظ على الصحة العامة، والوقاية من الأمراض، مثل: ارتفاع ضغط الدم، ومشاكل القلب والأوعية الدموية، ويستهلك العديد من الأشخاص كمية من الصوديوم أكبر مما هو موصى به، وغالباً دون أن يدركوا ذلك.. في ما يلي استراتيجيات؛ للمساعدة على تقليل تناول الملح في وجباتنا الغذائية اليومية.

معرفة المصادر الخفية للملح:

تتمثل الخطوة الأولى في تقليل استهلاك الملح في معرفة مصدره، في حين أن إضافة الملح أثناء الطهي أو على المائدة أحد المصادر، فالعديد من الأطعمة المصنعة والمعبأة تحتوي على مستويات عالية من الصوديوم، وتكون عناصر، مثل: الحساء المعلب، والوجبات الخفيفة واللحوم المصنعة، محملة بالملح؛ لتعزيز النكهة، والحفاظ على النضارة، وتساعد قراءة الملصقات، والوعي بهذه المصادر الخفية، الأفراد على اتخاذ خيارات أكثر صحة.

أظهرت الدراسات وجود علاقة بين استهلاك الملح العالي وزيادة الإصابة بسرطان المعدة

الملح معدن أساسي لجسم الإنسان، وله تأثير على العديد من الوظائف الفسيولوجية

شوربة الدجاج بالشوفان والجزر

المقادير:

- صدر دجاج بالعظم.
- 4 ملاعق من الشوفان.
- ثمرة جزر.
- ملعقتان من الكزبرة الخضراء.
- رشنة ملح.
- رشنة بهارات مشكّلة.
- عصير حامض.

طريقة التحضير:

- يُسلق الدجاج، ويضاف إليه الملح.
- بعد 20 دقيقة، يفصل العظم عن الدجاج.
- يعاد وضع الدجاج من دون عظم في القدر، مع مراعاة وضع الشوربة.
- يضاف الشوفان والجزر المقطع حلقات، وتغلى لمدة خمس دقائق.
- يضاف الليمون والكزبرة، وتقدم ساخنة.

شوربة العدس

المقادير:

- كوب عدس أحمر.
- ربع كوب بصل أبيض.
- نص كوب كرفس.
- نص كوب جزر.
- نصف ملعقة صغيرة ثوم.
- نصف كوب كبير زيت.
- نصف لتر مرق دجاج.
- نصف ملعقة كبيرة كركم.
- ملعقة كبيرة كمون.
- 20 غرام عدس بني.
- كوب ماء.
- ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير:

- ينقع العدس الأحمر في الماء لمدة 20 دقيقة ثم يصفى ويترك جانباً.
- تقطع الخضراوات والبصل مكعبات وتقلب في الزيت ويضاف إليها العدس المنقوع والماء ويترك على نار هادئة حتى تمام النضج.
- تضرب المكونات في الخلاط الكهربائي وتصفى.
- يسلق العدس البني.
- يوضع العدس البني المسلوق في صحن التقديم ثم يضاف خليط العدس.
- يقدم ساخناً مع الخبز المحمص.

شوربة الشعيرية بالخضار

المقادير:

- 500 غرام من الشعيرية.
- لتر من شوربة الدجاج أو اللحم، حسب المتوفر.
- رشنة من الملح والفلفل الأسود، حسب الرغبة.
- ثمرة من البطاطس الطازجة. □ ثمرة من الجزر.
- ربع كوب من البازلاء الخضراء. □ عود من الكرفس الأخضر مقطع.
- ملعقة كبيرة من السمن البلدي.

طريقة التحضير:

- قطعي الخضراوات على شكل مربعات متساوية الحجم.
- في قدر على النار، نضع السمن ونقلّي الشعيرية.
- نضيف الشوربة والخضراوات المقطعة والبازلاء.
- تطهى الشوربة على نار متوسطة لمدة 10 دقائق تقريباً، ثم ترفع عن النار.
- تصب في صحن التقديم، وتقدم ساخنة مع شرائح الليمون، إلى جانب الخبز المحمص، حسب الرغبة.

10

يتعرض الجلد في الشتاء إلى الجفاف والخشونة لذلك عليك الاهتمام المضاعف بالبشرة وترطيبها، لذلك جمعنا لك بعض النصائح المهمة لبشرة صحية وناعمة في الشتاء.

نصائح لبشرة رطبة في الشتاء

03 استخدامي العلاجات الليلية

تعتبر العلاجات الليلية طريقة ممتازة لترطيب البشرة الجافة أو منع الجفاف من البداية، لذلك يعتبر الليل توقيتاً مناسباً لترطيب البشرة بالمطريات المختلفة لسهولة امتصاصه طوال الليل، سيكون لدى بشرتك الوقت الذي تحتاجينه وتجديد بشرتك وتقلل الزيوت بها.

04 استمري على روتين للبشرة

إذا كانت بشرة وجهك تبدو حساسة أو متهيجة بشكل خاص بسبب هواء الشتاء الجاف، فقد ترغبين في التفكير بروتين البشرة اليومي الذي يحتوي على التونر والسيروم وأنواع علاجات أخرى حسب حالة بشرتك ومشكلاتها.

إذا كانت بشرتك متهيجة، فقد تكون أكثر حساسية لمكونات مثل العطر والكحول، حاولي إبقاء روتين العناية بالبشرة بسيط، يمكنك استخدام مرطب وواق من الشمس فقط في الصباح، ومنظف لطيف مع مرطب في الليل.

05 البعد عن أدوات التدفئة والماء الساخن

ضبط جهاز التدفئة بنسبة 60% في الشتاء يمكن أن يزيد من جفاف الجلد، حيث تعمل الدفائية الكهربائية على سحب الرطوبة من الجلد، وزيادة الجفاف.

علامات جفاف الجلد في الشتاء

يمكن أن تتراوح أعراض جفاف الجلد في شدتها وتبدو مختلفة اعتماداً على منطقة الجسم المصابة، وتشمل بعض العلامات والأعراض الأكثر شيوعاً للبشرة الجافة خاصة في فصل الشتاء ما يلي:

- التقشر أو الحرقشفية ○ احمرار ○ نسيج خشن
- حكة ○ الجلد الخام والتهيج ○ الشقوق في بشرتك

01 جففي البشرة ورطبيها جيداً

في أي وقت تغسل فيه وجهك أو يديك أو جسمك، فإنك تجرد بشرتك من زيوتها الطبيعية، وبما أن هذه الزيوت تساعد على الاحتفاظ بالرطوبة، فمن الضروري استبدالها. ولهذا السبب من المهم استخدام مرطب في أي وقت تغسل فيه بشرتك، خاصة في فصل الشتاء.

02 ضعني واقني الشمس يومياً

نظراً لقصر أيام الشتاء وقلة ضوء الشمس، قد يكون من المتوقع استبعاد واقني الشمس من روتينك الصباحي، لكن حتى في فصل الشتاء، يمكن للأشعة فوق البنفسجية الضارة أن تضغط على حاجز رطوبة بشرتك، وهو أمر حيوي للحفاظ على صحة البشرة وترطيبها، لذلك حاولي إضافة طبقة من واقني الشمس كل صباح بعد وضع المرطب معامل حماية SPF 30 على الأقل.





تعتبر العلاجات الليلية طريقة ممتازة لترطيب البشرة الجافة أو منع الجفاف من البداية

بعض المهن يمكن أن تؤدي إلى جفاف الجلد، خاصة إذا كنت تعمل في الخارج



يمكن للاستحمام الساخن أو الحمام في نهاية يوم شتاء بارد أن يشعرك بالهدوء والاسترخاء في الشتاء، لكن للحفاظ على تغذية بشرتك وترطيبها، قد ترغبين في الحفاظ على درجة حرارة الماء أقرب إلى الفاترة.

شديد يمكنك إضافة أنواع مرطبات ثقيلة بعد الشيء، ويفضل استخدامها على الجسم وليس البشرة مثل: زيت الشيا والكاكاو ○ زيت الجوجوبا ○ كريم الفازلين

08 شرب الماء والعصائر

خطوة رئيسية أخرى للحفاظ على بشرتك صحية ومتوهجة هي التأكد من أنك تحافظ على رطوبة جيدة طوال اليوم. عدم تناول ما يكفي من السوائل يمكن أن يؤثر على مظهر بشرتك ويجعلها أكثر عرضة للجفاف.

بالإضافة إلى الحفاظ على رطوبة الجسم، قد ترغب أيضاً في التركيز على تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة وأحماض أوميغا 3 الدهنية.

كل من هذه العناصر الغذائية يمكن أن تحمي خلاياك من الأضرار البيئية وتساعد جسمك على تكوين خلايا صحية، بما في ذلك خلايا الجلد.

09 اختاري الأقمشة غير المهيجة

القاعدة الجيدة عند التعامل مع أي مشكلة جلدية هي تجنب ارتداء المواد القاسية، والجلد الجاف ليس استثناءً إذا كان جلد جسمك جافاً للغاية، فحاولي ارتداء أقمشة طبيعية فضفاضة ومريحة لتقليل خطر التعرض لمزيد من التهيج الجسدي.

06 لا تستخدمى المقشرات والمقشرات

يمكن أن يساعد التقشير، الذي يساعد على إزالة خلايا الجلد الميتة من سطح بشرتك، في الحفاظ على مظهر بشرتك ناعماً وحيوياً، ولكن في تقشير بشرتك إذا كنت تفعل ذلك كثيراً أو تستخدم المنتجات الخاطئة يمكن أن يسبب الجفاف والتهيج.

إذا كانت بشرتك تبدو جافة أو متقشرة، فقد ترغب في اختيار مقشر كيميائي لطيف بدلاً من المقشر الجسدي، قد تؤدي المقشرات القاسية خاصة التي تحتوي على جزيئات كبيرة إلى تحطيم حاجز الرطوبة في بشرتك والتسبب في تلفها.

07 استخدام المرطبات الثقيلة

لقد ذكرنا سابقاً استخدام المرطبات للمساعدة في تعقيم وإصلاح حاجز البشرة، ولكن، إذا وجدت أن المكونات المطربة لا تفعل ما يكفي لعلاج بشرتك الجافة جفافاً

تجنبى أيضاً غسل ملابسك بالمنظفات العادية. ابحثي عن المنظفات المصممة للبشرة الحساسة، والتي من المرجح أن تكون خالية من المواد الكيميائية والعطور القاسية.

10 ارتداء القفازات

القفازات هي الحاجز المادي النهائي ضد العوامل البيئية التي يمكن أن تجفف جلد يديك، لذلك عليك ارتداء قفازات دافئة عند الخروج في البرد واستخدام زوجاً من قفازات السيليكون عند غسل الأطباق ولا يفضل غسل الصحون بالماء الساخن جداً الذي يلامس بشرتك، واستبدليه بالماء الفاتر الذي يحافظ على يديك ناعمة ورطبة بشكل جيد ولا تنسى ترطيبها باستمرار. [2]

أسباب أخرى لجفاف الجلد

العمر: مع تقدمك في العمر، تجف الغدد الدهنية المنتجة للرطوبة في بشرتك. يؤدي هذا إلى جفاف الدهون والكولاجين (المرونة) في بشرتك أيضاً، مما يؤدي إلى ترقق الجلد. هذا جزء طبيعي من عملية الشيخوخة في جسمك.

المناخ: يمكن أن تؤثر درجة حرارة بيتك على ترطيب بشرتك. المناخات التي تفتقر إلى الرطوبة مثل المناخات الشبيهة بالصحراء أو المناخات الباردة حيث توجد رياح

شديدة تسبب جفاف الجلد. غالباً ما يكون جفاف الجلد أسوأ خلال فصل الشتاء، ولكن يمكن أن يحدث جفاف الجلد على مدار العام.

الظروف الصحية والوراثة: قد تكون أكثر عرضة لخطر الإصابة بجفاف الجلد إذا كنت قد ولدت بجينات تجعلك أكثر عرضة لها أو كنت تعاني من حالة صحية تسبب جفاف الجلد كأحد أعراضه. بعض الحالات التي تؤدي إلى جفاف الجلد تشمل الحساسية والإكزيما والسكري وأمراض الكلى.

المهن: بعض المهن يمكن أن تؤدي إلى جفاف الجلد، خاصة إذا كنت تعمل في الخارج. مع المواد الكيميائية أو تغسل يديك بشكل متكرر. بعض المهن التي تجعلك أكثر عرضة للإصابة بجفاف الجلد تشمل مقدمي الرعاية الصحية مثل الأطباء والممرضات، ومصقفي الشعر والمزارعين.

مضاعفات جفاف البشرة

يمكن أن يتسبب الجلد غير المعالج أو شديد الجفاف إلى المضاعفات التالية:

- تشقق الجلد ونزيفه. ○ القروح المفتوحة
- الجروح الناتجة عن هذه الشقوق تعرض جسمك للجراثيم التي يمكن أن تسبب العدوى.

تعتبر النظافة الشخصية للأطفال واحدة من أهم الجوانب التي يجب على الأهل والمربين التركيز عليها منذ سن مبكرة. فهي ليست مجرد عادة صحية يومية، بل تعتبر ضرورة لضمان صحة الطفل الجسدية والنفسية، ولغرس أسس النظافة والصحة في حياتهم اليومية. في هذا المقال سنتناول بالتفصيل أهمية النظافة الشخصية للأطفال وكيفية تعليمهم بطريقة إبداعية.

النظافة الشخصية للأطفال

أهمية النظافة الشخصية للأطفال

النظافة الشخصية ليست مجرد نظافة سطحية تهدف إلى الحفاظ على مظهر الطفل، بل هي أسلوب حياة يساعد على تعزيز الصحة العامة، ويقلل من خطر الإصابة بالأمراض والعدوى. الأطفال، بطبيعتهم، فضوليون ويجبون استكشاف بيئتهم، ما يجعلهم عرضة للجراثيم والبكتيريا التي قد تؤدي إلى أمراض متعددة.

بعد الاهتمام بالنظافة الشخصية منذ الصغر جزءاً لا يتجزأ من نمو الطفل وتطوره الصحي، حيث يساعد في:

□ الوقاية من الأمراض: النظافة الشخصية السليمة، مثل غسل اليدين بانتظام وتنظيف الأسنان بشكل دوري، تمنع انتقال الجراثيم والفيروسات إلى الجسم. تعزيز الثقة بالنفس: الطفل الذي يهتم بنظافته يشعر بالراحة والثقة في التواصل مع الآخرين، مما يحسن من علاقاته الاجتماعية.

□ تعليم الطفل المسؤولية: تعليم النظافة الشخصية يُعزز من الشعور بالمسؤولية، حيث يتعلم الطفل العناية بنفسه واستقلاليته تدريجياً.

□ تعليم النظافة الشخصية للأطفال: خطوات عملية

□ تعليم الأطفال النظافة الشخصية قد يبدو في البداية مهمة صعبة، لكن استخدام الأساليب الإبداعية يمكن أن يسهل هذه العملية. يمكن تقسيم تعليم النظافة الشخصية إلى مراحل متدرجة تتناسب مع عمر الطفل وقدرته على الفهم.

تعليم غسل اليدين بانتظام

تعتبر اليدين من أكثر الأجزاء عرضة لالتقاط الجراثيم، حيث يستخدم الأطفال أيديهم في كل شيء. لذا، من المهم تعليمهم كيفية غسل اليدين بشكل صحيح، وفي الأوقات المناسبة.

□ الطريقة المثلى لغسل اليدين: يجب تعليم الأطفال غسل أيديهم بالماء والصابون لمدة لا تقل عن 20 ثانية، والتأكد من تنظيف جميع أجزاء اليد بما في ذلك بين الأصابع وتحت الأظافر.

متى يجب غسل اليدين؟ بعد استخدام المراحيض، قبل تناول الطعام، بعد اللعب في الخارج أو لمس الحيوانات الأليفة، وبعد العطس أو السعال.

العناية بنظافة الفم والأسنان

العناية بالفم والأسنان ضرورية منذ بزوغ أول سن للطفل. تعليم الطفل كيف يعتني بفمه وأسنانه بشكل صحيح يعزز من صحة أسنانه، ويساعد في الوقاية من التسوس وأمراض اللثة.

□ استخدام الفرشاة والمعجون: يُنصح باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان يحتوي على الفلورايد، ويجب أن يتم تنظيف الأسنان مرتين يومياً على الأقل، صباحاً ومساءً.

□ التشجيع على زيارة طبيب الأسنان: يجب توعية الطفل على زيارة طبيب الأسنان بانتظام لمتابعة صحة فمه والتأكد من عدم وجود مشاكل في الأسنان.

الاستحمام وتنظيف الجسم

يجب تعليم الطفل أن الاستحمام المنتظم هو جزء من روتينه اليومي أو الأسبوعي، بناءً على النشاطات التي يقوم بها والظروف المناخية.

□ كيفية الاستحمام بشكل صحيح: تعليم الطفل كيفية

استخدام الصابون لتنظيف جميع أجزاء جسمه، بما في ذلك المناطق التي قد يتجاهلها مثل خلف الأذنين وتحت الذراعين وبين أصابع القدمين.

□ العناية بالشعر: يجب تعليم الطفل كيفية غسل شعره واستخدام الشامبو المناسب لنوع شعره، بالإضافة إلى أهمية تجفيف الشعر جيداً بعد الاستحمام لتجنب الإصابة بنزلات البرد.

العناية بالأظافر

من الضروري الحفاظ على الأظافر نظيفة ومقلمة لتجنب تراكم الأوساخ والبكتيريا التي يمكن أن تؤدي إلى العدوى. كما أن الأظافر الطويلة قد تسبب إصابات أو تخدش الجلد، مما يتطلب رعاية مستمرة. قص الأظافر بشكل دوري يساعد في الحفاظ على شكلها ويعزز الصحة العامة.

□ كيفية قص الأظافر بأمان: يمكن تعليم الأطفال كيفية قص أظافرهم بأمان باستخدام مقص خاص بالأظافر أو قلامة أظافر. من المهم التأكد من أن الأدوات نظيفة وجافة قبل الاستخدام، ومن ثم قص الأظافر بشكل



يمكن للأمهات والآباء استخدام الكتب والقصص التربوية التي تتحدث عن أهمية النظافة



يرفض بعض الأطفال القيام بالنظافة بسبب شعورهم بالملل أو الرغبة في اللعب



□ الاعتماد الزائد على الأهل: في بعض الأحيان، يعتمد الأطفال بشكل كبير على والديهم لتنفيذ بعض المهام الخاصة بالنظافة الشخصية. يجب تشجيع الأطفال على الاعتماد على أنفسهم تدريجياً، مع تقديم الدعم والمساعدة عند الحاجة.

□ الخلاصة: النظافة الشخصية للأطفال، رحلة بناء عادات صحية.

تعليم الأطفال النظافة الشخصية لا يتوقف فقط عند النظافة الجسدية، بل يمتد ليصبح جزءاً من شخصيتهم وسلوكهم اليومي. بالنظر إلى أن النظافة تعزز من صحة الطفل الجسدية والنفسية، فإن بناء هذه العادات منذ الصغر يعتبر استثماراً طويل الأمد.

جداول النظافة الشخصية والمكافآت

استخدام الجداول لتتبع أداء الطفل في النظافة الشخصية يمكن أن يكون فعالاً للغاية. يمكن للأهل إعداد جدول يومي أو أسبوعي يحتوي على أنشطة النظافة المطلوبة مثل غسل اليدين، تنظيف الأسنان، أو الاستحمام. كلما أكمل الطفل إحدى المهام، يحصل على نجمة أو ملصق مميز. في نهاية الأسبوع، يمكن مكافأته بشيء يجبهه مثل قصة أو لعبة.

متنوعة من الأدوات والأساليب. إليك بعض الأفكار التي يمكن أن تساعد في ذلك:

التعليم عبر القدوة الحسنة

الأطفال يتعلمون من خلال التقليد، لذا يُعد الوالدان قدوة أساسية في تعليم النظافة الشخصية. عندما يرى الطفل والديه يغسلون أيديهم بانتظام، أو يعتنون بأسنانهم، سيبدأ في تقليدهم. لذا، من الضروري أن يكون الأهل مثلاً يُحتذى به في ممارسة النظافة الشخصية.

تحديات تعليم النظافة الشخصية للأطفال

على الرغم من أهمية النظافة الشخصية، إلا أن تعليم الأطفال هذا الأمر قد يواجه بعض التحديات. الأطفال عادة يميلون إلى اللعب والمرح أكثر من الالتزام بالروتين الصحي. لذا، من المهم أن يكون الأهل صبورين ومستعدين لمواجهة التحديات.

□ رفض الطفل للروتين: قد يرفض بعض الأطفال القيام بالنظافة الشخصية؛ بسبب شعورهم بالملل أو الرغبة في اللعب. للتغلب على هذا التحدي، يمكن للأهل تقديم روتين النظافة بطريقة ممتعة عبر الألعاب أو تحويل الروتين إلى وقت عائلي ممتع.

مثل استخدام مسكنات الألم أو وضع كمادات دافئة. يجب أيضاً التأكيد على أهمية الحفاظ على نظافة المنطقة لضمان صحة جيدة طوال فترة الحيض.

استخدام القصص التربوية والألعاب

إحدى أفضل الطرق لتعليم الأطفال هي عبر سرد القصص. يمكن للأمهات والآباء استخدام القصص التربوية التي تتحدث عن أهمية النظافة، مع إضافة عنصر التشويق والشخصيات المفضلة للأطفال. بهذه الطريقة، يمكن للأطفال تعلم القيم الصحية بطريقة مسلية وشيقة.

□ الألعاب التعليمية: بالإضافة إلى القصص، يمكن استخدام الألعاب مثل «دمية العناية الشخصية» التي تظهر كيفية غسل اليدين أو تنظيف الأسنان. الألعاب تجعل عملية التعليم ممتعة وتفاعلية، مما يعزز اهتمام الأطفال بالنظافة.

أدوات وأساليب تعليم

النظافة الشخصية بطريقة مبتكرة

تعليم الأطفال أهمية النظافة الشخصية يمكن أن يكون تجربة ممتعة ومبتكرة من خلال استخدام مجموعة

مستقيم لتجنب الحواف المديبة. يجب التأكيد على أهمية عدم قضم الأظافر، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى انتقال الجراثيم إلى الفم وإصابة الأظافر.

النظافة الشخصية للفتيات

من المهم تعليم الفتيات حول النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية. يجب توفير معلومات حول كيفية استخدام المنتجات الصحية مثل الفوط الصحية.

□ مناقشة الدورة الشهرية بشكل مفتوح: يجب أن تكون مناقشة الدورة الشهرية أمراً طبيعياً ومفتوحاً، مما يساعد الفتيات على طرح أسئلتهن والحصول على إجابات صادقة. يمكن أن تساعد هذه المحادثات في تقليل مشاعر القلق أو الخجل المرتبطة بالحيض.

□ كيفية استخدام المنتجات الصحية: يجب تعليم الفتيات كيفية استخدام الفوط الصحية، والسدادات القطنية، أو أكواب الحيض بطريقة صحيحة لضمان الراحة والنظافة. من المهم التأكيد على تغيير هذه المنتجات بانتظام لتجنب أي مشاكل صحية.

□ كيفية التعامل مع أعراض الدورة الشهرية والنظافة أثناء الدورة الشهرية: يمكن تزويد الفتيات بمعلومات حول كيفية إدارة أي انزعاج قد يصاحب الدورة الشهرية.



جلسات خارجية في أماكن مختلفة

جلسة خارجية في حديقة المنزل

لصنع جلسة خارجية منزلية بأفضل الطرق وأقل التكاليف بطرق مميزة تسر جميع أفراد العائلة والأصدقاء والزوار. في ما يلي أفضل الأفكار لتجديد أو إنشاء جلسة خارجية خاصة بك.

أفضل أفكار عمل جلسة خارجية منزلية

في ما يلي كيف يمكنك تجهيز جلسة خارجية في أماكن مختلفة من المنزل بطرق أنيقة ومميزة:

الحديقة أو فناء المنزل المساحة المثالية لعمل جلسة

أنشعة الشمس والهواء الطلق وأفراد العائلة والأصدقاء. كلها مكونات قضاء أجمل الأوقات في فناء منزلك ولكن ما هي أفضل الطرق لتجهيز جلسة خارجية والاستمتاع بها. يمتلك الكثير منا مساحات خارجية أو سطحاً منزلياً قد يُنسى في بعض الأحيان أنه يمكن تحويله إلى موقع العائلة المفضل الجديد.

لمساعدتك في استغلال هذه المساحات وتحقيق الفاعلية القصوى منها، قمنا بجمع بعض أفضل النصائح والأفكار

والتميز على جلستك الخارجية:

الأرضية المناسبة: يمكنك البدء بعمل أرضية تناسب ذوقك الشخصي واختيارك حيث تعد أكثر أنواع الأرضيات شيوعاً في هذه الحالة تلك المصنوعة من العشب الطبيعي أو الصناعي في حال تعذر زراعته. كما يقوم الكثيرون بصنع الجلسة الخارجية من البلاط لسهولة تنظيفه.

الأثاث الخارجي: قم باختيار أثاث خارجي يناسب احتياجاتك مع مراعاة أخذ القياسات أولاً واختياره من مواد خفيفة الوزن حيث غالباً ما يتم نقل الأثاث الخارجي

خارجية وأكثر أنواع الجلوس شيوعاً. قبل البدء بعملية إنشاء أو تجديد جلستك في فناء منزلك لا بد لك من أن تتخلص من جميع الأشياء غير المرغوب فيها مثل الأدوات التي لا تستعملها أو بعض من المقتنيات المعطلة أو التي قد انتهت فعالية استخدامها وتنظيف المكان بطريقة جيدة جداً مما سيمتد شعور باتساع المكان والتخطيط الجيد للخطوة التالية.

بعد أن تخلصت من كل ما لا تحتاجه لقد حان موعد التجديد! حيث يمكنك الاختيار ما بين مجموعة الأفكار التالية ذات الديكورات البسيطة لتضفي لمسة من الجمال



استخدام نوع من النباتات المتسلقة لتغطية الجدران باللون الأخضر البديع والتي تظهر بشكل جذاب للغاية. **الجلسات الأرضية:** كما هو الحال في الجلسات الخارجية الاعتيادية التي تعتبر فعالة، وتخدم الوظيفة المخصصة لها. إلا أنه يمكنك التفرد بديكور جلسات أرضية تتسم بالدفء عبر إضافة السجادات والوسائد التي تسمح لك بالاستمتاع بالوقت مع الأصدقاء لأطول فترة ممكنة.

الإضاءة الخافتة: يمكنك إضافة مجموعة من الأسلاك المضيئة أو سبل الإنارة غير التقليدية كالفوانيس ومصادر الإضاءة المميزة لإضفاء أجواء مميزة عند استخدام الجلسة الخارجية في ساعات الليل.

طابع فريد: يمكنك إضافة فكرة لم تخطر على بالك من قبل وتعتبر غاية في التميز وهي إضافة الأراجيح التي تسمح لك بالاستلقاء ومراقبة النجوم والسماء، كما يمكنك إضافة تسكوب خاص بها مما سيمنح طابع فريد يبهز كل من يراه ويدخل إلى قلبه السرور والسعادة.

كما هو الحال عند تجديد أو إنشاء أي جزء من أجزاء المنزل لا بد لك أن تتأكد من وصول كافة الخدمات وتنفيذ أعمال الصيانة من كهرباء وسباكة قبل البدء بمشروع جلسة خارجية على سطح منزلك، مما سيوفر عليك الجهد والوقت ويسهل عليك عملية الاستمتاع بالوقت بأفضل الطرق والإبداع في تزيين سطح منزلك.

للاستفادة من مساحتها، إلى أن العكس صحيح تماماً أسطح البناية تعتبر مكان ممتاز لإقامة جلستك الخاصة لا سيما لما تتمتع به من اطلالة جميلة لارتفاعها وهواء عليل يسر من استخدامها.

الأفكار التالية ستساعدك على وضع التصور المناسب لعمل جلسة خارجية تناسب سطح منزلك وتمكنك من جمع الأهل والأحباب في مكان مميز لم يخطر على بالهم من قبل:

استغلال المساحة: يتسم سطح المنزل بمساحته الكبيرة التي قد تفوق مساحة الفناء في كثير من الأحيان، لذلك قم باستغلال هذه المساحة عبر تقسيمها إلى مساحات أقل لاستغلال كل منها بطريقة مختلفة وتطبيق أفكار جديدة.

ركن للشواء: الموقع المثالي لإضافة مستلزمات الشواء وعدتها، حيث تتمكن من قضاء أجمل الأوقات دون التسبب بالإزعاج لأي من المنازل المحيطة، كما يمكنك إضافة الشواية المبنية من الطوب الحراري كنوع من الديكورات المميزة التي تضيف طابع فريد على سطح منزلك.

النباتات والأشجار المقزومة: يمكنك إضافة مجموعة من نباتات الزينة بالإضافة إلى الأشجار المقزومة التي تضيف الحيوية الطبيعية على سطح منزلك، كما يمكنك أن تعمل كمصدات للرياح وتعطي الخصوصية. ويمكنك

يمكنك إضافة مجموعة من نباتات الزينة بالإضافة إلى الأشجار المقزومة التي تضيف الحيوية الطبيعية على سطح منزلك

يمكنك تنسيق الحديقة بشكل متناعم مع ألوان النباتات المحيطة به

ويمكنك استخدام نوع من النباتات المتسلقة لتغطية الجدران باللون الأخضر البديع والتي تظهر بشكل جذاب للغاية

بشكل مستمر. كما توجد الكثير من محلات الجلسات الخارجية التي توفر هذا النوع من الأثاث بأسعار مناسبة.

الإضاءة: الإضاءة المناسبة تبرز جمالية الديكور الخارجي الذي قمت باختياره، كما تمكنك من الاستفادة من جلستك الخارجية في ساعات المساء أو عند غياب مصادر الإضاءة الطبيعية.

النباتات والزينة: لا شك أن وجود اللون الأخضر المنعش يزيد من جمال المكان، يمكنك عمل ذلك بطريقة بسيطة عبر تخصيص ركن لزراعة النباتات ونثر عدد من أواني الأزهار حول الحديقة حيث تضيف ألوانها الزاهية العفوية والحيوية على المكان. كما يمكنك تنسيق الحديقة بشكل متناعم مع ألوان النباتات المحيطة به.

الأكسسوارات والكماليات: يمكنك صنع لمستك الخاصة عبر إضافة بعض من الأكسسوارات الفريدة مثل الأرجوحة في إحدى زوايا الجلسة كما يمكنك الاستفادة من إضافة مظلات الحدائق الواقية من أشعة الشمس بألوان تتناغم مع الديكور الذي قمت باختياره.

بعد أن حصلت على ديكورات خارجية وجلسة مثالية تناسب حديقتك المميزة ولا بد من أن تعتني بها بشكل دائم حيث يمكنك زراعة النباتات بشكل مستمر إضافة المزيد من الحيوية، كما لا بد لك من حماية الأثاث الخارجي لا سيما المصنوع من الخشب من مسببات الرطوبة التي قد تفسده سريعاً.

أسطح البناية

سطح المنزل، إحدى المساحات التي نادراً ما يتم استغلالها بالطريقة الصحيحة حيث قد يظن البعض أنه لا بد من أن تكون أسطح البناية مغلقة

لمن تستحق الشكر ... شكراً

كلمه نقولها من الأعماق وبكل الحب والامتنان ، تخرج بحرارة الحنان والصدق من جميع أبناء الوطن أبناء قطر شيباً وشبان وأطفال .

فخر النساء للوطن شكراً ووفاء



بقلم الدكتورة

غنيمة محمد العثمان الحيدر

شكراً

لإنسانه تركت بصمه واضحة ورائعة ومميزه للوطن بأكمله ، أعطت فأصلحت وتفانك لكل من يقول لها “ شكراً يا شيخه موزا “.

شكراً

على ما قدمتي وأعطيتي وكان العطاء نابغ من قلبك لحبك وعطفك وحنانك لأبناء هذا الوطن الذي فتح عينه لينطق “شيخه موزا“.

شكراً

على عطائك الذي تدفق حباً وعطفاً وحنان

شكراً

للتني كان عطاؤها نور وإبداع وتميز عم دولة قطر حيث ساهمت في التربية والتعليم والفرح والسعادة والتوجيه من خلال عطاؤها المميز.

شكراً

لمن ساهمت بكل عمرها وجهدها من اجل ان

تصل لزرع روح الحب والولاء للوطن الغالي الحبيب قطر الجميله.

شكراً

بامتنان وتقدير لدورها الذي من خلاله صقلت وبلورت عقليات أطفال وشباب بنين وبنات ، حين زرعت الحب والتفاني وعلمت كيف يكون رد الجميل للوطن الذي احبته فسقته من شرابينها وأوردتها حباً صادقاً نحسه ونلمسه منها بكل صدق.

شكراً

اليك يا سفينة شكر بحرها الاحترام والتقدير والمحبة لما قدم منك يا أم العطاء الجميل الذي لا ينضب.

شكراً

لروحك السمحة الطيبة وأخلاقك النبيلة ولقلبك الكبير أنت الشامخة في رقي النفس والروح والقلب بعطائك وأنت المتواضعة وهذا التواضع رفعك عند الجميع بأخلاقك الحميدة.

شكراً

للتني علمت إن للنجاح قيمة ومعني وعلمت كيف يكون التفاني والإخلاص للوطن من خلال تلك العقول النيرة التي كبرت اليوم وتبوأنت أعلي المراكز في خدمة هذا الوطن قطر الجميل.

شكراً

لمن لم ننسي أن تدعينا لزواج الشيخ خليفه وفقه الله وأسعده مع عروسته الجميله حضر المدعوين وبكل لغه يقول لها الحضور شكراً والى شكر علي الكرم الحاتمي الذي غمرتنا فيه. كون المدعوين من جنسيات مختلفه إلا أن أسمك من الأسماء التي ذكرت بلسان كل الحضور يقول لك شكراً لأنه اسم رنان في سماء قطر يحبه الجميع لكرمك ولجهودك ومساعدتك وخدماتك

التي ساهمت في تحقيق اهداف مفيدة وقيم قدمت منك كزهور فواحة تنشر أريجها من قلبك المرهف الطيب.

شكراً

لإنسانه مميزة ، طموحها مميز تعاملها مميز باختصارولدت لتتكون مميزه رائعة كسحابة تمطر حب وروعه وعذوبه وحنان وهي تزرع الحب والخير في أرض خصبه لشعب قطر الذي يكن لها الحب ومن خلال الحب والعطاء تنبت زهور الفل والنرجس والريحان للجميع بحب الوطن.

شكراً

عندما لا ينسي الاوفياء الدعاء لدوله قطر لما قدمته لشعب قطر وضيوف قطر اخجل الجميع من الكرم والحفاوة الشيخه موزا لها الدور الكبير في هذا المجتمع الذي ننتمي له بالدعاء لها بان يجعل الصحة والسعادة وطول العمر لها وأحبها.

شكراً

لمن تميزت بروح الود والابتنسامه لكل الحضور شكراً وعرفان وتقدير لما قدمت لنا من سيره حافلة في العطاء المميز لهذا الوطن المميز الغالي على قلوبنا دوله قطر والى مبروك للمعارييس والله يحفظ الشيخ حمد اب كل القطرين وشكراً شيخ تميم الذي أبدع بكل شئ جميل لدولة قطر أطال الله أعماركم والى مزيد من النجاح والتفوق للغاليه دوله قطر ربما أخذلتني التعابير البسيطة ولم اجد تعبير كافي يفي حقك ومقامك ، لن نفي جزء من عطائك المبدع فالشكر لا يكفي ولا يفي حقك ولكنها دعوة لله في سماه بعدد حبات المطر وألوان الزهر وشذي أجمل عطر ان يجعل السعادة وطول العمر مقرونة بحياتك وأحبك دعوه من القلوب الكبيرة التي كانت في الماضي صغيرة يملأها الحب لك دعاء مستمر بأن يسعد الله قلب أم الجميع .. الشيخه موزا ام الجميع لشعب قطر.



التعامل مع نزيف الأنف الحاد

”ضرورة عدم اللجوء لإمالة الرأس إلى الخلف، أو سد فتحة الأنف بقطن أو مناديل لإيقاف سيلان الدم.“
وعن الحل الأمثل في هذه الحالة ”لا بد من إمالة الرأس إلى الأمام والضغط على عظمي الأنف بالأصابع، للحيلولة دون ابتلاع المصاب للدم.“



وضع الثلج على الحروق

هذا قد يؤدي للإصابة بالحرق البارد، كما لا يجب أن نقوم بتغطية هذه المنطقة بالضمادات لأن هذا قد يتسبب في تضاعف المشكلة.“
”كما لا يصح وضع معجون الأسنان أو اللبن، وغيرها من المنتجات التي يُعتقد بأنها تخفف من الحروق، لأن لها آثار سلبية كبيرة.“
وعن الحل الأمثل في هذه الحالة ”يكون ذلك بغمس المكان المصاب بالماء البارد الجاري لمدة 15 دقيقة حتى نفلل من مضاعفات تلك الحروق، وبعد ذلك يمكن استخدام كريم مخصص لمثل هذه الحالات“. وللجوء الى الطبيب عند الحاجة.



وضع أي مواد على الجروح لتطهيرها دون استشارة طبيب

”عند الإصابة بجروح عميقة يجب عدم وضع أي مواد عليها، لأنها قد تكون غير نظيفة بالدرجة الكافية، ما قد يؤدي لحدوث التهابات لها عواقب صحية خطيرة.“

د أحمد محمد عبدالملك
@DrDiverQ8



تحذير
تخفيف #الحليب_الصناعي
أكثر من المطلوب سواء بقصد أو غير قصد
قد يسبب بعض المشاكل الصحية للأطفال
قد تصل الى التشنجات

⚠ دائما التزم بتعليمات و مقادير تحضير الحليب كما هو مكتوب
على العبوة بالضبط 🙌



جائزة المنشور الذهبي



قالوا عن العربية

قال ابن تيمية - رحمه الله - : «معلوم أن تعلم العربية وتعليمها فرض على الكفاية».

وقال أيضاً: «اللسان العربي شعار الاسلام وأهله، واللغات من أعظم شعائر الأمم التي بها يتميزون».

وقال أيضاً: «إن اللغة العربية من الدين، ومعرفة فرض واجب، فإن فهم الكتاب والسنة فرض، ولا يفهم إلا باللغة العربية، وما لا يتم الواجب إلا به، فهو واجب».

وقال الشافعي - رحمه الله: «ما جهل الناس، ولا اختلفوا إلا لتركهم لسان العرب، وميلهم إلى لسان أرسطو طاليس».

- وقال الثعالبي: «العربية خير اللغات، والإقبال على تفهمها من الديانة، ولو لم يكن للإحاطة بخصائصها والوقوف على مجاريها وتصاريفها، والتبحر في جلالها وصفانها إلا قوة اليقين في معرفة الإعجاز القرآني، وزيادة البصيرة في إثبات النبوة، الذي هو عمدة الأمر كله - لكفى بهما فضلاً يحسن أثره، ويطيب ثمره».

وقال البيروني - وهو رجل فارسي الأصل - حين قال: لأن أهجى بالعربية أحب إلي من أمدح بالفارسية.

- وقال مصطفى صادق الرافعي: «ما دلت لغة شعب إلا ذل، ولا انحطت إلا كان أمره في ذهاب وإدبار، ومن هذا يفرض الأجنبي المستعمر لغته فرضاً على الأمة المستعمرة، ويركبهم بها ويشعرهم عظمتها فيها، ويستلحقهم من ناحيتها، فيحكم عليهم أحكاماً ثلاثة في عمل واحد: أما الأول: فحبس لغتهم في لغته سجنًا مؤبدًا. وأما الثاني: فالحكم على ماضيهم بالقتل محوًا ونسيانًا. وأما الثالث: فتقييد مستقبلهم في الأغلال التي يصنعها، فأمرهم من بعدها لأمره تبع».

وقال المستشرق الفرنسي رينان: «من أغرب المدهشات أن تنبت تلك اللغة القومية، وتصل إلى درجة الكمال وسط الصحارى عند أمة من الرُّحُل، تلك اللغة التي فاقت أخواتها بكثرة مفرداتها ودقة معانيها، وحسب نظام مبادئها، ولم يُعرَف لها في كل أطوار حياتها طفولة ولا شيخوخة. ولا نكاد نعلم من شأنها إلا فتوحاتها وانتصاراتها التي لا تُبارى».

وقالت المستشركة الألمانية هونكه: «كيف يستطيع الإنسان أن يقاوم جمال هذه اللغة ومنطقها السليم، وسحرها الفريد؟ فجيران العرب أنفسهم في البلدان التي فتحوها سقطوا صرعى سحر تلك اللغة». وقال المستشرق الألماني أوجست فيشر: «وإذا استثنينا الصين، فلا يوجد شعب آخر يحق له الفخر بوفرة كتب علوم لغته، غير العرب». - وقال الفرنسي وليم مرسية: «العبارة العربية كالعود، إذا نقرت على أحد أوتاره رنت لديك جميع الأوتار وخفقت، ثم تحركت اللغة في أعماق النفس من وراء حدود المعنى المباشر مؤكبا من العواطف والصور».

- وقال الفرنسي لويس ماسينيون: «اللغة العربية هي التي أدخلت في الغرب طريقة التعبير العلمي، والعربية من أنقى اللغات».

- وقال المستشرق الألماني كارل بروكلمان: «بلغت العربية بفضل القرآن من الاتساع، مدى لا تكاد تعرفه أي لغة أخرى من لغات الدنيا».

وقال د. جورج سارتون: «وهب الله اللغة العربية مرونة جعلتها قادرة على أن تدون الوحي أحسن تدوين، بجميع دقائق معانيه ولغاته، وأن تعبر عنه بعبارات عليها طلاوة وفيها متانة».

- وقال المستشرق ألفريد غيوم: «يسهل على المرء أن يدرك مدى استيعاب العربية واتساعها للتعبير عن جميع المصطلحات العلمية للعالم القديم بكل يسر وسهولة، بوجود التعدد في تغيير دلالة استعمال الفعل والاسم».

- وقال المستشرق المجري جرمانوس: «إن في الإسلام سندًا هامًا للعربية أبقى على روعتها وخلودها، فلم تنل منها الأجيال المتعاقبة على نقيض ما حدث للغات القديمة: كاللاتينية حيث انزوت تمامًا بين جدران المعابد».

وقال المستشرق الألماني فرنباغ: «ليست لغة العرب أغنى لغات العالم فحسب، بل إن الذين نبغوا في التأليف بها لا يكاد يأتي عليهم العد، وإن اختلفنا عنهم في الزمان والسجيا والأخلاق - أقم بيننا نحن الغرباء عن العربية وبين ما ألفوه حجابًا لا يتبين ما وراءه إلا بصعوبة».



الجمعية الكويتية للغة العربية



الجمعية الكويتية للغة العربية



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

«ربدأ تصفر من صفير..»

الصارفر» .. !!

فتوقعت " قدرتي المحتوم" وهو التوجه إلى النيابة،
لكن مر أسبوع وتلاه آخر ثم ثالث... ولا شيء!!
علمت بعدها من مصادر حكومية كويتية أن الأمير
الراحل جابر الأحمد أمر بوقف الدعوى ضدي، إذ
لم يكن يطيق بشار الأسد على الإطلاق!! بعدها
وصلني من دبلوماسي كويتي صديق في دمشق
بأن قرارا صدر بمنعني من دخول سوريا ووضع
اسمي على قائمة "ترقب الوصول" إلى هنا و الأمر
عادي، لكن المضحك أن من طلب تسليمي هو
جهاز المخابرات العامة و جهاز المخابرات الجوية
- "مع أنني لست طيارا" - وهو أقوى جهاز
مخابرات في سوريا وقد شارك في قمع الإخوان
في الثمانينات وتأسس عام 1963، مع وصول
حزب البعث إلى الحكم، وترأسه جزار اسمه
الواء "محمد الخولي" لأكثر من ثلاثين عاما!!
ثم تناوب على رئاسته "إبراهيم حويجة" و "عبد
الفتاح قدسية" و "جميل حسن" ربما الآن يختبئون
في غرف الفنادق في بيروت ما بين "الموفنيك"
و " فينيسيا" و "سمرلند"!! ثم... جاء عام 2006 -
في شهر تموز تحديدا - وإذ اشتقت لصحن حمص
بالصنوبر في زحلة مع "صحن عصافير بالدبس"
في مطعم كرم بالجبل، فوصلت بيروت وأقمت
في فندق صفير ولم يمض على وجودي أربعة أيام
حتى جاءني اتصال من نائب لبناني صديق من
"كتلة المستقبل" قائلا: " غادر لبنان هلق إسرائيل

التيقبت بالرئيس السوري المخلوع بشار الأسد
مرة واحدة عام 1997 وقبل توليه السلطة بثلاث
سنوات وكان في زيارة للكويت حين أقام له وزير
الإعلام حفل عشاء في الشيراتون وحضرها شارع
الصحافة بأكمله! كانت مجرد مصافحة كالجميع
إذ لم ينطق ولم يصرح، بل اكتفى بتوزيع
الابتسامات يمينا و يسارا!! لم أكن أعلم وقتها
بأنه بعد ست سنوات سوف يصدر قرار بمنعني
من دخول سوريا ووضعني - احتياطيا - على قوائم
ترقب الوصول في مطار دمشق وبقية المنافذ
البرية و الجوية وحتى... البحرية!! السبب! كان
ذلك حين دخلت القوات الأمريكية عام 2003 إلى
العراق، من منفذ العبدلي الكويتي لتقطع رأس
الافعى البعثية في بغداد ولتسقط ذلك الصنم الذي
فاق الفرعون في إجرامه! كنت جالسا ذات مساء
أنشاهد التلفزيون في بيتي بمنطقة سلوى حين
سمعت صوت هدير صاروخ سكود عراقي مر فوق
منزلي وسقط في البحر، بخلاف الصاروخ الثاني
الذي وصل إلى "سوق شرق" قرب قصر السيف
مقر الحكم! بعد الضغط على أزرار الريموت وقع
الاختيار على قناة لبنانية تبث برنامجا للإعلامي
زاهي وهبي ومستضيفا مستشارة بشار الأسد "بثينة
شعبان" والتي " فقعت تصريحها ناريا ضد الكويت"
حين قالت: " الكويت دولة ناقصة السيادة الآن،
إذ إن الجيش الأمريكي يسيطر على ثلثي أراضيها،

الحدودية المجاورة للعراق، وهو يمارس عدوانه على
بلد عربي.. شقيق" ! فجأة صار العراق عند تلك
البعثية المعتقة " بلدا شقيقا" والعداء بينهما أكثر
من عداء إبليس لربه، لكنها "البراغماتية العقلية"
التي دمرت بلدين عريقين في دمشق و بغداد
!! دخلت إلى غرفة المكتب في البيت و أرسلت
مقالي بالفاكس للجريدة قلت فيه - باختصار - إن
كانت الكويت فقدت سيادتها على "ثلثي أراضيها"
فإن نتيجة ذلك انهيار نظام صدام حسين - مرة
واحدة و إلى الأبد - لكن المشكلة في سوريا التي
فقدت سيادتها في الجو و في الأرض ليسرح بها
الإسرائيليون ليلا و نهارا ومنذ عقود طويلة، ولا نسمع
من رئيسك بشار سوى تلك الجملة المكررة: "
لن يجزنا الإسرائيليون إلى معركة يحددون زمانها و
مكانها، بل نحن من يحدد الزمان والمكان بعد أن
نصل إلى التوازن الاستراتيجي مع العدو الصهيوني
"!! ثم دعوت الباري عز وجل أن يعتقلها ثلاثة
ضباط سوريين بعثيين حتى النخاع ويقتادونها إلى
سجن تدمر، ثم قلت لها سطرًا إضافيا لن أكرره
حتى لا نخدش الحياء .. العام مرة أخرى!! صدرت
الجريدة وبها المقال كاملا غير منقوص فتحركت
السفارة السورية عندنا أما عن دمشق فقد علمت
أن "شعبان" ذهبت تشكوني إلى السفارة الكويتية
هناك وهي تبكي، وقتها كان السفير هو "عزيز
رحيم الديحاني" الذي نقل شكواها إلى الخارجية،

ستبدأ حربها ضد سماحة السيد خلال... ساعات"!
أغلقتنا الحقيبة و نسينا "الحمص بالصنوبر" وتوجهت
إلى مطار بيروت لأجد مقعدا على طيران الجزيرة
ودون أن يعلم الطاقم أنها آخر رحلة لهم إلى هذا
البلد المنحوس! وصلت الكويت في الساعة مساء
وبعد حوالي خمس ساعات دك الطيران الإسرائيلي
الضاحية الجنوبية واشتعلت حرب تموز الخالدة!!
ازدحمت الحدود السورية بالكويتيين والخليجيين
لمغادرة لبنان بعد قصف مطار بيروت، ولو
كنت باقيا وتوجهت إلى الحدود معهم فسوف
"يعلقني" مدير الاستخبارات الجوية في مراوح
طائرة هيلوكبتر! لا قدر الله لو " انحشرت" في
لبنان، وقتها، لن يكون أمامي سوى مخرجين:
إما بحرا من جونه إلى قبرص أو إلى الناقورة برا
إلى.. إسرائيل! من سفالة النظام السوري وإجرامه
أنه كان يؤخر دخول الخليجيين بينما الطائرات
الإسرائيلية تحلق فوقهم لربما تقصفهم فيدخل
معهم جبهة مجلس التعاون الخليجي في التنديد
بما تفعله "تل أبيب" لكن اليهود كانوا أذكى
من البعثيين فلم يجرح مواطن خليجي واحدا!
قال الشاعر "عمران بن حطان" المولود في العام
الثالث للهجرة حين هرب الحجاج بن يوسف من
"غزاة الشيبانية" أثناء إحدى المواجهات: "أسد
علي وفي الحروب نعامه - ربدأ تجفل من صفير
..الصارفر"!! "بشار" .. ماذا فعلت بشعبك!!

كباتنا

Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2024



مع تحياتي

اليوم 19 من جمادي الآخرة 1446 الموافق 20 ديسمبر 2024، في مثل هذا اليوم من السنة الماضية بدأت دولة الكويت عصراً جديداً بتولي حضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح مقاليد الحكم ويكون بذلك الحاكم السابع عشر لهذا الوطن الحبيب.

ومنذ توليه الحكم ونحن كمواطنين لمسنا فيه انه وضع بنصب عينه هذا الوطن المميز بأن يجعله في مقدمة الدول المتحضرة المتطورة والتي تسعى الى الازدهار والتقدم.

هذا الحاكم القوي الامين على مكتسبات هذا الوطن الحامل للأمانة العظيمة، عاملاً على القضاء على كل اشكال الفساد والرشوة مستنداً على الدستور وما جاء به من مواد تعمل على رفعة هذا الوطن وتبسط العدل والحرية في كل ارجاءه وبين كل فئات المجتمع، وكل من يعيش على هذه الارض الطيبة من اخواننا المقيمين.

نحن الان في مرحلة جديدة جادة ومثمرة وملموسة على كافة الاصعدة.

ونلاحظ تضافر الجهود من جميع المسؤولين ووضع مصلحة الوطن فوق كل المصالح وعلى كل الاعتبارات كذلك لاحظنا تطور في اداء الحكومة وسرعة الانجازات والكل يسير على طريق التنمية ويجتهد للتغلب على كل التحديات، وتحقيق اماننا وتطلعاتنا لوضع الحلول العملية والتنفيذية لكل القضايا التي كانت معلقة منذ سنوات.

فهنيئاً لنا جميعاً بعذا الحاكم الحكيم والذي وضع نسب عينه مخافه الله ومصحة الوطن والمواطن، ادام الله الامن والامان على دولة الكويت وعلى كل من يسكن على هذه الارض الطيبة.



صحية - ثقافية - اجتماعية



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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

بجامعة الكويت

24633099

يمكنكم الحجز

هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2