



حياتنا Hayatuna

العدد رقم (915) يونيو 2025

صحية - ثقافية - اجتماعية

انتشار المخدرات يثير قلق
المجتمع الدولي والأمم
المتحدة والجمعية العامة
لمكافحة هذا الوباء

الحملة الوطنية للتوعية
بمرض السرطان «كان» تطلق
مبادرة «صحتك قرارك»

ما هو سرطان الفم؟

«مكين»
ينظم محاضرة حوارية
للمتعاقيات من
السرطان



الدكتورة دلال فيصل الزين

«حياتنا»: لم أشعر بطفولتي كالصغار لعدم وجود إعلام موجّه
للطفل يزاحم الأسرة على دورها في التنشئة الاجتماعية



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



فخرون بشركائنا



www.gffcc.org



kalsalehdr@hotmail.com

لافتتاحية

مسؤوليتنا جميعاً

أمراض السرطان تحمل تحدياتٍ صحية واجتماعية، فهذا المرض هو إحدى أكبر القضايا الصحية التي تواجه المجتمعات الحديثة، وفي الكويت، يعد سرطان القولون الأول شيوعاً بين الرجال، والثاني بين النساء، ففي عام 2020 أصيب 289 من الرجال و119 من النساء في الكويت بسرطان القولون والمستقيم.

من هنا تبرز ضرورة التوعية بهذا المرض وعوامل الوقاية.

فالتوعية بأمراض السرطان لا تعني فقط التعريف بالمرض، بل تشمل نشر ثقافة الوقاية والتشجيع على الفحص المبكر. فكلما كان التشخيص مبكراً، زادت فرص العلاج وقلت المضاعفات، في حالة سرطان القولون، تلعب الفحوصات الدورية مثل تنظير القولون دوراً محورياً، حيث يمكن اكتشاف الزوائد اللحمية قبل أن تتحول إلى خلايا سرطانية، لكن التوعية لا تقتصر على الجانب الطبي فقط؛ فهناك حاجة إلى زيادة الوعي بأنماط الحياة الصحية وأثرها المباشر على الوقاية من السرطان. وتشير الدراسات إلى أن العديد من العوامل المتعلقة بنمط الحياة، مثل التغذية غير الصحية وقلة النشاط البدني، يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

إن التغذية السليمة تلعب دوراً مهماً في الوقاية من سرطان القولون، فتناول الأغذية الغنية بالألياف مثل الخضراوات، الفواكه، والحبوب الكاملة يعزز صحة الجهاز الهضمي ويساعد على تقليل خطر الإصابة بالمرض، في المقابل، ارتبطت الوجبات السريعة والأطعمة المشبعة بالدهون والسكريات بزيادة معدلات الإصابة بأمراض السرطان، وللأسف نرى انتشار مطاعم الوجبات السريعة حولنا والذي جعل سرطان القولون يقفز من المرتبة العاشرة قبل انتشار تلك المطاعم إلى المرتبة الأولى بين الرجال والثانية بين النساء.

لقد أصبح واضحاً اليوم أن تأثير الوجبات السريعة لا يقتصر على زيادة الوزن والسمنة، بل يمتد إلى زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بما فيها السرطان. فهذا النوع من الطعام يحتوي على مواد حافظة ودهون متحولة تم ربطها علمياً بتطور الخلايا السرطانية. لذلك، فإن تقليل استهلاك هذه الوجبات يجب أن يكون أولوية صحية، خصوصاً بين الفئات العمرية الشابة التي تشكل العمود الفقري للمجتمع الكويتي.

إن التوعية بأمراض السرطان، خصوصاً سرطان القولون، ليست خياراً، بل ضرورة ملحة. من خلال التغذية السليمة والابتعاد عن العادات الغذائية الضارة، وبهذا يمكننا تقليل معدلات الإصابة، وبناء مجتمع يتمتع أفرادُه بصحة جيدة ووعي صحي متقدم.

□□□ خارج الموضوع..

ملاحظة سياسية

إذا حضر قادة الخليج وليس الممثلون عنهم قمة بغداد فهذا يعني أن الخليج لديه أمل في استعادة العراق للحضن العربي، وإذا لم يذهب كبارهم فهذا يعني اليأس من استعادة العراق بنظامه الحالي... ننتظر ونر.

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير



انتشار المخدرات يثير قلق المجتمع الدولي
والأمم المتحدة والجمعية العامة
لمكافحة هذا الوباء

رقم الصفحة	الفهرس
03	الافتتاحية
04	ملف العدد
12	شخصية العدد
18	متابعات
26	الثقافة
32	اكتشافات علمية
34	الصفحة الطبية
38	تكنولوجيا
40	صحة
44	وصفات صحية
48	المرأة
50	الطفل
54	ديكور
56	الإيمان
58	وجهة نظر
60	معتقدات خاطئة
62	اللغة العربية
63	مع تحياتي
64	فؤاديات

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



صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 915 يونيو 2025

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د. حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير

مريم العنزي

داخلي (12) 2253.186 - 2253.184
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



أصبحت ذكرى مؤتمر شنغهاي الذي عقد عام 1909، أحد أولى الجهود الدولية لمكافحة تجارة الأفيون، حيث مثلت أولى المحاولات الدولية لتنظيم ومكافحة تجارة المخدرات وبهذا أصبح يوم 26 من يونيو هو اليوم العالمي لمكافحة المخدرات لما يشكله من رمزية تاريخية تعكس الجهود المستمرة على مدى أكثر من قرن لمواجهة تحدي المخدرات.

الصحة العالمية أدرجت 5 مواد جديدة ضمن قوائم المخدرات والمؤثرات العقلية

انتشار المخدرات يثير قلق المجتمع الدولي والأمم المتحدة والجمعية العامة لمكافحة هذا الوباء

وجاء قرار إنشاء يوم عالمي لتوحيد الجهود العالمية وزيادة الوعي حول مخاطر المخدرات؛ بسبب الزيادة الملحوظة في انتشار المخدرات على مستوى العالم حيث هناك نحو 0.6 مليون وفاة في العالم تعزى في عام 2019 إلى تعاطي المخدرات، كما يرتبط ما يقرب من 80% من هذه الوفيات بتعاطي المواد الأفيونية، فيما تبلغ نسبة الوفيات الناجمة عن أخذ جرعات زائدة منها نحو 25%، وهناك تدخلات فعالة لعلاج إدمان المواد الأفيونية بإمكانها أن تحد من احتمال التعرض لجرعات زائدة منها، ولكن نسبة من يحصلون على هذا العلاج ممن يحتاجون إليه تقل عن 10%.

وقد أثارت زيادة انتشار المخدرات قلق المجتمع الدولي، مما دفع الأمم المتحدة والجمعية العامة للأمم المتحدة، إلى اتخاذ إجراءات جادة لمكافحة هذا الوباء بعد مشاورات مكثفة.

وبهدف احياء هذا اليوم إلى زيادة الوعي حول الأضرار الناجمة عن تعاطي المخدرات والتجارة غير المشروعة بها، كما يمثل فرصة عالمية لتسليط الضوء على الجهود المبذولة لمكافحة هذا الوباء الذي يؤثر على الملايين حول العالم. وفي العام الماضي تم تنظيم الحملة الوطنية لمكافحة المخدرات تحت شعار "الأدلة واضحة... دعونا نستثمر في الوقاية"، للتأكيد على أهمية الاستثمار في البرامج الوقائية حيث ان الوقاية هي الخطوة الأكثر فعالية من حيث التكلفة لمكافحة تعاطي المخدرات، وتشمل هذه البرامج التوعية والتثقيف حول المخاطر، تعزيز الصحة النفسية، وتوفير الدعم اللازم

د
الصحة الكويتية
نظمت ورش عمل وندوات
تفاعلية وحملات توعوية للشباب
والمجتمع وتقديم الدعم
النفسى والاجتماعى للمتأثرين
بالإدمان وأسره

د
التعاون المجتمعي
يعزز من فعالية البرامج الوقائية
ويساعد في بناء بيئة داعمة
للإبتعاد عن المخدرات

د



مكافحة المخدرات محلياً

تلعب وزارة الصحة في الكويت دوراً حيوياً في مكافحة تعاطي المخدرات وتعزيز الوعي بمخاطرها عبر الأنشطة والمبادرات التي تنظمها في اليوم العالمي لمكافحة المخدرات، حيث تنظم الوزارة عادة حملات توعية وأنشطة متنوعة بهدف تعزيز الوعي بمخاطر تعاطي المخدرات وأهمية الوقاية منها، وتوفير الدعم للأفراد المتأثرين وأسرهم، حيث تنظم وزارة الصحة حملات توعية تستهدف الشباب والمجتمع بشكل عام، ومنها ورش عمل وندوات تفاعلية لمناقشة قضايا تعاطي المخدرات، مع تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد المتأثرين بالإدمان وأسرهم، بالإضافة إلى تعزيز التعاون مع الجهات المعنية الأخرى مثل الشرطة والمؤسسات الحكومية والمنظمات غير الحكومية.

كما طورت الوزارة في إطار مكافحة تعاطي المخدرات ونفذت السياسات والبرامج الصحية المتعلقة بالوقاية من تعاطي المخدرات، مع توفير الرعاية الصحية والدعم للأفراد المتأثرين بالإدمان، والعمل على تعزيز الوعي والتثقيف بمخاطر المخدرات وكيفية الوقاية منها، يتمثل الهدف الرئيسي لهذه الجهود في حماية صحة وسلامة المجتمع الكويتي وتحقيق رفاهية أفضل للأفراد والمجتمعات.

ومن جانبها أوضحت المديرية التنفيذية لمكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة، غادة والي إن توفير العلاج والدعم القائم على الأدلة لجميع المتضررين من تعاطي المخدرات أمر ضروري، "مع استهداف سوق المخدرات غير المشروعة والاستثمار بشكل أكبر في الوقاية، وبيئت إن إنتاج المخدرات والاتجار بها واستخدامها يستمر في مقاومة عدم الاستقرار وعدم المساواة، في حين يتسبب في ضرر لا يوصف لصحة الناس وسلامتهم ورفاهتهم".

وذكر التقرير أن عدد الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات غير المشروعة ارتفع إلى 292 مليوناً في عام 2022، أي بزيادة قدرها 20% على مدار عشر سنوات، كما أوضح أن أغلب المتعاطين في جميع أنحاء العالم يستهلكون القنب بمعدل 228 مليون شخص، بينما يستهلك 60 مليون شخص في جميع أنحاء العالم المواد الأفيونية، ويتعاطى 30 مليون شخص الأمفيتامينات، و23 مليوناً الكوكايين، و20 مليوناً يتعاطون الإكستاسي.

كما حذر من زيادة في الوفيات الناجمة عن الجرعات الزائدة في أعقاب ظهور مادة "النيمازينات" وهي مجموعة من المواد الأفيونية الاصطناعية التي قد تكون أكثر خطورة في العديد من البلدان ذات الدخل المرتفع.

وكشف التقرير عن أن إنتاج الكوكايين بلغ في عام 2022 أعلى مستوى قياسي له حيث تم إنتاج 2757 طناً، بزيادة 20% عن عام 2021.

كما ذكر إن الاستخدام الضار للقنب ارتفع مع تقنين المنتج في جميع أنحاء كندا وأوروغواي و27 ولاية في الولايات المتحدة الأمريكية، وكان الكثير منه مخلوطاً بنسبة عالية من رباعي هيدروكانابينول والذي يعتقد أنه المكون الرئيسي وراء التأثير النفسي للمخدر، وأدى هذا إلى زيادة معدل محاولات الانتحار بين متعاطي القنب العاديين في كندا والولايات المتحدة.

حق انساني

وشدد التقرير على أن الحق في الصحة هو حق إنساني معترف به دولياً ينتمي إلى جميع البشر، بغض النظر عن حالة تعاطي الشخص للمخدرات أو ما إذا كان

المخدرات الاصطناعية غير المشروعة تمثل تهديداً عالمياً كبيراً للصحة والهيئة الدولية لمراقبة المخدرات تحذر من انتشارها السريع



لأسباب الإدمان وطرق العلاج الفعالة.

أهمية الوقاية

الوقاية تعد هي الخطوة الأولى الأكثر فعالية في مكافحة المخدرات وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الاستثمار في برامج الوقاية يمكن أن يقلل بشكل كبير من معدلات تعاطي المخدرات والإدمان وتشمل هذه البرامج التوعوية والتعليم لتوفير معلومات دقيقة ومحدثة حول أخطار المخدرات وطرق الوقاية منها، وتعزيز الصحة النفسية عبر تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأفراد والأسر لتحسين الرفاهية العامة، والتدخل المبكر بالتعرف على العلامات المبكرة لتعاطي المخدرات وتقديم الدعم المناسب في الوقت المناسب.

إحصائيات عالمية

في تقرير عالمي أصدره مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة ذكر أن هناك نحو 300 مليون شخص يتعاطون المخدرات على مستوى العالم، وأن هناك زيادة في حجم الاتجار.

لأسر والمجتمعات، كما تظهر الأبحاث أن الاستثمار في برامج الوقاية يمكن أن يحقق فوائد كبيرة على المدى الطويل.

وتبلورت فكرة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات من قبل الجمعية العامة للأمم المتحدة في ديسمبر 1987 واختيار يوم 26 يونيو لتسليط الضوء على الحاجة الملحة لمكافحة إساءة استخدام المخدرات والتجارة غير المشروعة بها وقد جاء هذا القرار كجزء من الجهود الدولية المتزايدة للحد من التأثيرات الضارة للمخدرات على الصحة والمجتمعات، وكان من أهم أهدافها زيادة الوعي عبر نشر المعلومات والتوعية حول المخاطر الصحية والنفسية والاجتماعية المرتبطة بتعاطي المخدرات، وتعزيز التعاون الدولي بتشجيع التعاون بين الدول والمنظمات الدولية لتبادل الخبرات وتطوير استراتيجيات مشتركة لمكافحة المخدرات.

بالإضافة إلى تشجيع الوقاية والعلاج لتعزيز الجهود المبذولة في الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل، وتقديم الدعم اللازم للأفراد والأسر المتضررة، وتشجيع البحث العلمي لدعم وتشجيع البحوث العلمية لفهم أفضل



اليوم العالمي لمكافحة المخدرات



المنشطات من المواد الأمفيتامينية يتسارع في الشرق الأوسط وأفريقيا حيث توجد برامج محدودة لعلاج وإعادة تأهيل المخدرات، لافتاً أن أفريقيا لا تزال تتأثر بشكل خطير بالاتجار بالمخدرات مع وجود أدلة على زيادة تعاطي الكوكايين والأضرار المرتبطة به في البلدان الأفريقية، وربما يكون ذلك نتيجة لتأثير جانبي من عبور الكوكايين المتجه إلى أوروبا، وأوضح كذلك أن الاتجار بالمخدرات يعيق التنمية في أمريكا الوسطى ومنطقة البحر الكاريبي، بينما تظل أزمة المؤثرات الأفيونية تشكل تحدياً خطيراً للدول في أمريكا الشمالية.

التكنولوجيا والمكافحة

العصر الرقمي الذي نعيشه تلعب فيه التكنولوجيا دوراً متزايد الأهمية في مكافحة تعاطي المخدرات ويمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لنشر الرسائل التوعوية، والتطبيقات الإلكترونية لتقديم الدعم النفسي، والبيانات الضخمة لتحليل الاتجاهات وتحديد النقاط الساخنة لتدخلات الوقاية، ويتطلب مكافحة تعاطي المخدرات جهداً مشتركاً من جميع أفراد المجتمع ومن

العلاجات المسكنة

كما ذكر أن عدم المساواة في الحصول على المسكنات الأفيونية، مثل المورفين، وعدم توافرها بأسعار معقولة يمثل مشكلة مستمرة في الوصول إلى هذه الأدوية خاصة في شرق وجنوب شرق آسيا وأمريكا الوسطى ومنطقة البحر الكاريبي وأفريقيا حيث مستويات الاستهلاك غير كافية لتلبية الاحتياجات الطبية للسكان بشكل مناسب، وتظل جنوب آسيا المنطقة ذات أدنى مستويات الاستهلاك المشروع لمسكنات الأفيون في العالم، ولجعل أدوية علاج الألم متاحة على نطاق أوسع وبأسعار معقولة، وخاصة في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، دعت الهيئة الدولية لمراقبة المخدرات البلدان المصنعة للمواد الأفيونية إلى زيادة التصنيع.

تأثير أفريقيا

وتوقع التقرير أن يتوسع سوق المخدرات الاصطناعية في أوروبا بسبب العجز الوشيك في إمدادات الهيروين بعد حظر زراعة خشخاش الأفيون في أفغانستان عام 2022، مشيراً إلى أن تصنيع وتهريب واستهلاك

ملف العدد

المخدرات الاصطناعية

من جانب آخر صدر تحذير من قبل الهيئة الدولية لمراقبة المخدرات من أن الانتشار السريع للمخدرات الاصطناعية غير المشروعة يمثل تهديداً عالمياً كبيراً للصحة العامة حيث يمكن أن تترتب عليه عواقب وخيمة على البشرية، وجاء في التقرير أن انتشار المخدرات الاصطناعية يعيد تشكيل أسواق المخدرات غير المشروعة وأن الجهات الإجرامية سريعة في استغلال الثغرات التنظيمية وتوليد مواد اصطناعية جديدة تشكل خطراً كبيراً للناس.

وفي هذا الصدد أكد رئيس الهيئة، د.جلال توفيق إن «تعاطي المخدرات الاصطناعية غير الطبية وما يتصل به من اضطرابات تعاطي المخدرات أصبح مشكلة فتاكة تؤدي إلى مئات الآلاف من الوفيات وإلى أضرار تفوق الوصف على الأشخاص والمجتمع، وأن هناك «حاجة ملحة» لتكثيف الجهود في مجالات الوقاية والعلاج وإعادة التأهيل والحد من الأضرار والتعافي وإعادة الإدمان الاجتماعي من أجل حماية الناس من هذه المواد ذات الضرر الشديد.

ونبه التقرير إلى أن المخدرات الاصطناعية يمكن أن تكون أقوى بكثير من المخدرات النباتية، وأنها تتسبب في مئات الآلاف من وفيات الجرعات الزائدة كل عام، موضحاً أنه يتم تصنيع تلك المخدرات والاتجار بها بسهولة مع القليل من المعرفة التقنية أو العلمية المطلوبة، وهناك حاجة أقل للعناية أو الأرض للزراعة على عكس المخدرات النباتية، ويمكن أن يتم التصنيع في أي مكان واستخدام نفس المعدات لنواتج اصطناعية مختلفة، كما يمكن للمتاجرين تغيير أساليب التصنيع والنقل والتسويق لإبقاء تكاليف التشغيل منخفضة مع رفع هوامش الربح وكذلك لتقليل من مخاطر الحظر.

وبين رئيس الهيئة الدولية لمراقبة المخدرات أن مع استخدام المواد الناشئة بسرعة لتصنيع المخدرات الاصطناعية بشكل غير مشروع، فهي هدف متحرك باستمرار، والجهات الإجرامية تظل متقدمة على الآليات التنظيمية وغالباً ما تتصرف بشكل أسرع مما تستطيع وكالات تنفيذ القانون مواكبته.

كما أوضح التقرير أيضاً أن هناك مخاطر إضافية متزايدة للمخدرات الاصطناعية على السلامة وتهديدات الصحة العامة بسبب عمليات التصنيع والاتجار الخطيرة، فضلاً عن إلقاء نفايات المواد الكيميائية التي قد تؤدي إلى أضرار بيئية.

الشخص مسجوناً أو محتجزاً، ودعا مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة الحكومات والمنظمات والمجتمعات المحلية إلى التعاون في وضع خطط قائمة على الأدلة لمكافحة الاتجار بالمخدرات والجريمة المنظمة، وأعرب عن أمله في أن تساعد المجتمعات المحلية في تعزيز القدرة على الصمود ضد تعاطي المخدرات وتعزيز الحلول التي تقودها المجتمعات المحلية.

سرية الإبلاغ

وتضمنت الإجراءات التي اتخذت لمكافحة المخدرات بالكويت امكانية الإبلاغ بسرية، حيث يمكن للأفراد الإبلاغ عن حالات الإدمان بسرية تامة في الكويت من خلال عدة خيارات ومنها الاتصال الهاتفي، حيث يمكن الاتصال بإدارة العامة لمكافحة المخدرات عبر الخطوط الساخنة 1884141 المخصصة لهذا الغرض، أو عبر موقع الويب، فيمكن زيارة موقع الإدارة العامة لمكافحة المخدرات وتقديم البلاغات عبر النموذج الإلكتروني المتاح، بالإضافة إلى مكاتب الإبلاغ حيث يمكن التوجه إلى مكاتب الإدارة العامة لمكافحة المخدرات وتقديم البلاغ بشكل شخصي.

التصدي للمخدرات الاصطناعية

وأفاد التقرير أن سلسلة من المبادرات التي طورتها الهيئة تساعد الدول الأعضاء على الاستجابة للاتجار المتزايد في المخدرات الاصطناعية وزيادة تصنيع مواد السلائف والسلائف الأولية المستخدمة في الصنع غير المشروع للمخدرات الاصطناعية والاتجار بها، وتتيح منصات وأدوات الاتصال المختلفة التابعة للهيئة، للحكومات المصدرة والمستوردة تحديد مدى شرعية أو عدم شرعية الشحنات المشبوهة التي تنقل المواد الخاضعة للمراقبة من السلائف والسلائف الأولية والمحورية ومعدات الصنع، كما تتيح للدول الأعضاء تبادل المعلومات الاستخباراتية العملية بشأن الاتجار بالمؤثرات الأفيونية الاصطناعية غير الطبية والسلائف الكيميائية وما يرتبط بذلك من مشاريع غير مشروعة.





اليوم العالمي لمكافحة المخدرات

صحة وأماناً. الكفاءة الاقتصادية: وتعتبر الوقاية أكثر كفاءة من حيث التكلفة مقارنة بالعلاج والتأهيل. فالتكاليف المرتبطة ببرامج الوقاية عادة ما تكون أقل بكثير من التكاليف المباشرة وغير المباشرة لعلاج الإدمان والتعامل مع الآثار الاجتماعية والاقتصادية لتعاطي المخدرات.

تعزيز الصحة العامة: حيث تساهم الوقاية من تعاطي المخدرات في تحسين الصحة العامة وتقليل الضغط على الأنظمة الصحية. فالبرامج الوقائية تعزز الصحة النفسية والجسدية للأفراد، مما يساهم في تحسين نوعية الحياة بشكل عام.

تشجيع التعاون المجتمعي: فهذا الشعار يشجع على تضافر الجهود بين الحكومات، والمنظمات غير الحكومية، المجتمعات المحلية، والأفراد للعمل معاً في مجال الوقاية. حيث التعاون المجتمعي يعزز من فعالية البرامج الوقائية ويساعد في بناء بيئة داعمة للابتعاد عن المخدرات.

خلال الاستثمار في الوقاية. وتعزيز الوعي، وتقديم الدعم لنتمكن من بناء مستقبل أكثر أماناً وصحة للجميع. ولنكن جزءاً من التغيير ولنستثمر في الوقاية اليوم لتحقيق غدٍ أفضل.

برامج وقاية شاملة

الأبحاث والدراسات المستمرة تظهر أن برامج الوقاية الشاملة يمكن أن تقلل بشكل كبير من معدلات تعاطي المخدرات بين الشباب والبالغين، حيث تعتمد الوقاية على بيانات وأدلة علمية توضح تأثيراتها الإيجابية على المجتمعات، وهي:

التأثير طويل الأمد: حيث الاستثمار في الوقاية يؤدي إلى فوائد طويلة الأمد، عبر تجنب العديد من المشاكل الصحية والاجتماعية والاقتصادية المرتبطة بتعاطي المخدرات، وبرامج الوقاية تشمل التعليم، التوعية، والتدخل المبكر، مما يساعد على بناء مجتمعات أكثر

هناك نحو 0.6 مليون وفاة في العالم عام 2019 بسبب التعاطي ويرتبط ما يقارب من 80 % من هذه الوفيات بتعاطي المواد الأفيونية



5 مواد جديدة أدرجتها الصحة العالمية ضمن قوائم المخدرات والمؤثرات العقلية

على كامل التوصيات الصادرة عن المنظمة وأضافت تلك المواد إلى الجداول الزمنية ذات الصلة الواردة في اتفاقية عام 1961 أو اتفاقية عام 1971. ونأمل في أن ترفع البلدان والمجتمعات مستوى تيقظها وتتخذ ما يلزم من إجراءات لحماية الفئات الضعيفة، وخاصة الشباب، من هذه المواد.

وبخصوص المواد الأربع المدرجة في الجدول الأول من الاتفاقية الوحيدة للمخدرات لسنة 1961 بصيغتها المعدلة بروتوكول سنة 1972، فهي: مادة إن-بيروليدينو بروتونيتازين، المعروفة أيضاً باسم مادة بروتونيتازيبين، ومادة إن-بيروليدينو ميتونيتازين، المعروفة أيضاً باسم مادة ميتونيتازيبين، ومادة الإيتونيتازيبين، المعروفة أيضاً باسم مادة إن-بيبيريدينيل إيتونيتازين، ومادة إن-ديسينيل أيزوتونيتازين، المعروفة أيضاً باسم مادة نوريزوتونيتازين.

وتضاف إليها مادة مدرجة في الجدول الثاني من اتفاقية المؤثرات العقلية لسنة 1971، وهي مادة سداسي هيدروكانابينول المعروفة أيضاً باسم مادة HHC، بينما تم إدراج

أصدرت لجنة الأمم المتحدة للمخدرات قراراً بوضع خمس مواد جديدة نفسانية التأثير ودواء واحد تحت المراقبة الدولية، وذلك عملاً بتوصيات من منظمة الصحة العالمية. كما أوضحت المنظمة في بيان أصدرته في مارس 2025، أن هذه التوصيات وضعتها لجنة الخبراء التابعة لها والمعنية بالاعتماد على الأدوية، والمؤلفة من خبراء عالميين معينين بتحليل المواد نفسانية التأثير المتداولة في الأسواق العالمية وفوائد تلك المواد، ويتجيه إنذاراً بشأن وضعها تحت المراقبة الدولية إذا وجد أن هناك بيانات تثبت أن تعاطيها يمكن أن يسبب ضرراً لصحة السكان في البلدان.

وفي هذا الصدد، أكد مدير إدارة السياسات والمعايير المتعلقة بالمنتجات الصحية في منظمة الصحة العالمية، ديوس موبانغيزي، أنه استرعى انتباه المنظمة إلى أن هذه المواد تصنع سراً وتشكل خطراً جسيماً على الصحة العامة والمجتمع من دون وجود أي استعمال علاجي لها معترف به، مضيفاً "يسرنا أن لجنة الأمم المتحدة للمخدرات قد وافقت

أو تزويد نظام شخص ما بها على العمليات العقلية، مثل التصور أو مستوى الوعي أو الإدراك أو المزاج والعواطف، وتنتمي المخدرات النفسية التأثير إلى فئة أوسع من المؤثرات النفسية التأثير التي تشمل أيضاً الكحول والنيكوتين، ولا تعني عبارة "النفسانية التأثير" ما يؤدي إلى الإرتقان لمواد معينة، وفي العبارات الشائعة، غالباً ما لا تذكر العبارة، حسبما هو الحال بشأن "تعاطي المخدرات" أو "تعاطي مواد الإدمان" أو "سوء استعمال مواد الإدمان".

ويعد إنتاج الكثير من المواد النفسية التأثير أو توزيعها أو بيعها أو استخدامها لأغراض غير طبية أمر خاضع للرقابة أو محظور خارج إطار القنوات القانونية المرخصة بموجب القانون، وتختلف درجات تقييد توافر المواد النفسية التأثير تبعاً لمخاطرها على الصحة والفائدة العلاجية، وتُصنف وفقاً لتسلسل زمني على الصعيدين الوطني والدولي، وعلى الصعيد الدولي، هناك اتفاقيات دولية لمكافحة المخدرات تُعنى بمراقبة إنتاج المواد النفسية التأثير وتوزيعها" الاتفاقية الوحيدة للمخدرات لسنة 1961" والتي عدلت بموجب بروتوكول سنة 1972؛ واتفاقية المؤثرات العقلية لسنة 1971؛ واتفاقية الأمم المتحدة لمكافحة الاتجار غير المشروع في المخدرات والمؤثرات العقلية لسنة 1988. "

مادة مدرجة في الجدول الرابع من اتفاقية المؤثرات العقلية لسنة 1971، ويتعلق الأمر بالكاريكزوبرودول، وهي مادة مرخبة للعضلات الهيكلية ومركزة التأثير تباع بوصفها مستحضراً أحادي المكون وفي منتجات دوائية التركيبية.

ودعت منظمة الصحة العالمية لجنة الخبراء التابعة لها والمعنية بالاعتماد على الأدوية إلى عقد اجتماعات بوصفها هيئة استشارية علمية تمتد خبرتها إلى أكثر من 70 عاماً، وتكمن مهمتها في حماية السكان من المواد الضارة وضمان إتاحة المواد نفسانية التأثير عند الحاجة للأغراض الطبية والعلمية، كما تجري هذه اللجنة استعراضات علمية بناء على طلب لجنة الأمم المتحدة المعنية بالمخدرات، وهي الهيئة الوحيدة المكلفة بموجب المعاهدة بتقديم توصيات صحية إلى اللجنة لإثراء القرارات المتخذة بشأن السياسات المتعلقة بالمخدرات.

ونظراً لظهور المزيد من المواد الضارة باستمرار، ومنها المواد الأفيونية الاصطناعية المصنعة سراً لغير الاستعمالات الطبية مثل الفتانيل والنيتازينز، أعربت الدول الأعضاء عن اهتمامها بإجراء المنظمة لمزيد من الاستعراضات العلمية لهذه المواد في الفترة المقبلة.

المخدرات النفسية التأثير هي مواد تؤثر، عند تناولها

عملت مسؤولة مكتبة بالجامعة وحصلت على الماجستير والدكتوراه
بعد رحلة كفاح طويلة ولكن لم أجد ما يلبي طموحي ولا مكان لي فيها

الدكتورة دلال فيصل الزين

لـ«حياتنا»: لم أشعر بطفولتي كالصغار
لعدم وجود إعلام موجّه للطفل يزاحم الأسرة
على دورها في التنشئة الاجتماعية

دلال فيصل سعود الزين ابنة الكويت التي تخرّجت في جامعة الكويت عام 1974 / 1975 وعملت في الجامعة مسؤولة مكتبة، هي أقرب من تكون إلى عالم الفكر والثقافة، وخاصة قضايا المرأة الكويتية والعربية.. كتابها الذي صدر بطبعته الأولى عام 2014 "قضايا المرأة العربية... دراسات في واقع المرأة العربية"، يتوزّع على تسعة فصول، وتشكّل المرأة حجر الزاوية بمجمل الدراسات فيه، حيث بدأ بـ «تعميش المرأة في التاريخ» بشكل عام، وتناول «ظاهرة الطلاق في المجتمع الكويتي» و«المرأة الكويتية وأهمية دورها في التطوع» و«الشاعرة غنيمه زيد الحرب»، و«المرأة والتنمية الشاملة» و«المشاركة السياسية للمرأة»... دلال الزين كانت أكبر إخوتها، وتحملت المسؤولية مبكراً، في أسرة معظم أفرادها متعلمون، وقتها لم يكن هناك إعلام (صحافة أو تلفزيون) بل كانت قصص الجدات وأساطيرهن الشعبية هي المصدر الرئيس للثقافة، وحكايات النساء عن النبيل والفروسية ومخاطر البحر وأسفاره، كانت تغرس السلوك الاجتماعي والانتماء إلى الوطن عند الأطفال، والحكايات الدينية مثل غزوات الرسول صلى الله عليه وسلم، والأحاديث كانت لتثبيت العقيدة الدينية وتوجيه الأبناء إلى الحق والتعود على الصبر وتحمل الصعاب والحث على المثابرة وطلب العلم... «حياتنا» التقت دلال الزين التي تحدثت عن حياتها وأسرتها وأحلامها

فكانت المحصلة هذا اللقاء.

قدمت استقالاتي من الجامعة فوجدت الأبواب قد فتحت لي
من خلال مشاركتي بالعمل في العديد من مراكز البحوث العربية





وقصص متنوعة. وروايات لكتاب عرب كبار أمثال يوسف السباعي إحسان عبدالقدوس، حتى يوسف إدريس ونجيب محفوظ. وكذلك مسرحيات قومية لروائيين أمثال نعمان عاشور وسواه، وكلها وسائل ثقافية ونوافذ شاهداً من خلالها العالم.

أحلام الشباب

أما عن أحلام الشباب فقد تحقق بعض منها بالزواج بزواج صالح مثقف أكمل عندي حب العلم ومواصلته والأحلام لا تنتهي، حتى ونحن في هذه المرحلة العمرية، حيث نحلم بوطن آمن يستظل بفيئه الأبناء، ونحلم برجال يحافظون على أمن الكويت ومالها وأرضها وعرضها للأبناء والأحفاد.

التطوع

كنت من أوائل من مارس العمل التطوعي منذ عام 1967 في جمعية الهلال الأحمر، ولك دور مميز أثناء الاحتلال العراقي الغاشم، وكذلك بعد التحرير، ما أثر ذلك على أسرتك وحياتك؟

والإسلامي لأن إحياءه يجعل من الماضي نقطة ارتكاز ننطلق منها إلى تطلعات المستقبل.

اختلاف أجيال

ما رأيك فيما وصلنا إليه من أحداث وتأثيرها على الجيل الحالي؟

وهل ترين أن هذا التأثير إيجابي؟ وكيف تقيمين ثقافة الجيل الحالي واهتماماته؟

جيلنا يختلف إلى حد ما عن هذا الجيل الذي توافرت له كل أسباب الرفاهية والانفتاح والانطلاق إلى العالم الرحب، من خلال الإعلام المتنوع والانترنت وكثرة الأسفار بمناسبة ومن دون مناسبة، فمجال العمل المفتوحة وكلها إيجابيات لم نحظ بها، ولكن ذلك يختلف من أسرة إلى أخرى، فهناك أب متفتح مطلع لم يحرم أبنائه من بعض وسائل الترفيه الموجودة آنذاك أو سبل التعلم والسفر.

جيلنا تتقف وتعلم من القراءة والاطلاع، على الأقل لن ننسى ما قرأته من المجلات الدورية وسلسلة دار الهلال ورواياتها المتعددة، ومجلة المختار المترجمة التي تصدر عن ريدرز دايجست، وما بها من روايات ومسرحيات

عليه وسلم، والأحاديث الدينية لتثبيت العقيدة الدينية وتوجيه الأبناء إلى الحق والتعود على الصبر وتحمل الصعاب والحث على المثابرة وطلب العلم.

سنوات الطفولة

وماذا عن سنوات الطفولة والدراسة والأحلام التي تراود الشباب في المراحل الأولى والطموحات؟ وما حققته منها؟

الحقيقة أنني لم أشعر بطفولتي كبقية الصغار، لأنه لم يكن هناك إعلام موجه للطفل يزاحم الأسرة على دورها في التنشئة الاجتماعية، فكبرنا هكذا، نتحمل المسؤولية مع الأم في البيت نساعد في تربية إخوتنا الصغار، ليس هناك وقت للعب، حيث نتعلم كل شيء، من قراءة وكتابة ونحرص على أداء الواجبات المدرسية والدينية.. ربما، في ظل ظروف كهذه، لم نعيش أنا وأبناء جيلي الاغتراب الذي يعيشه بعض أطفال اليوم، لأن الطفل العربي الآن يعيش مرحلة اغتراب بين بيئته العربية وما تطرحه الفضائيات الغربية المتنوعة، لذلك يجب المحافظة على الثقافة القومية والحرص على ترسيخها لدى الأجيال الناشئة عن طريق إحياء التراث العربي.

بداية، حدثنا عن نشأتك وذكريات الطفولة وكيف تأثرت بها شخصيتك؟

نشأت في أسرة مترابطة ممتدة تشجع العلم والقراءة، كنا ننتظر المجلات والجرائد التي كانت تصلنا آنذاك من القاهرة، وكنت أكبر إخوتي البنات والبنين، لذلك تحملت المسؤولية مبكراً، وعشت في أسرة معظم أفرادها متعلمون، والدتي تعلمت عند أمينة السيد عمر، ومن يرد معرفة من هي يرجع إلى الموسوعة الكويتية، حيث تعلمت القراءة والكتابة، والخياطة والتطريز، أما والدي فدرس في المدرسة المباركية ثم الأحمدية ثم بدأ حياته مدرساً بها، وهذا هو الأساس الذي شكل وجداني في الطفولة.

قصص الجدات

لم يكن هناك إعلام وصحافة أو تلفزيون كانت القصة التي ترويها الجدات عبارة عن أساطير شعبية تروى للصغار، وكانت النساء تحكين قصص النبل والفروسية ومخاطر البحر وأسفاره، وكان الهدف منها غرس السلوك الاجتماعي والانتماء إلى الوطن، فكانت الأمهات تروين الحكايات الدينية للصغار مثل غزوات الرسول صلى الله



والذي كان مكافحاً بدأ حياته مدرساً ثم عمل بالتجارة وكان اقتصادياً بالدرجة الأولى وعندما حدثت أزمة المناخ لجأ إليه العديد من شباب الكويت للاستفادة من خبرته

الطفل العربي يعيش مرحلة اغتراب بين بيئته العربية وما تطرحه الفضائيات الغربية المتنوعة مما يوجب ترسيخ الثقافة القومية لدى الأجيال الناشئة عبر إحياء التراث العربي



العدواني رمز الثقافة العربية ومن أكبر شعراء الكويت والوطن العربي، ما الأقرب لقلبك من كتاباته؟

وكيف ترين التكريم اللائق لذكراه؟

من أقرب ما كتب إلى قلبي، رسالة إلى رفيقة العمر، وكذلك القصيدة المغناة «يا ساحل الفنتاس».

وأرى تكريمه بأن تكون سيرته موجودة دائماً جيلاً بعد جيل من خلال دراسات جديدة عن شعره وفكره وكذلك تقديم دراسات تتناول إنشائه للسلاسل الثقافية والمحافظة على إصدارها واستمرار رسالتها.

وماذا عن أثره مع الأبناء والأحفاد؟

بالنسبة للأحفاد، كانت ولادة حصة «ابنة لينة» شيئاً ثميناً وكان يحاول مجاراتها بكلامها ولعبها وهو مستمتع .

وقد ظل أحمد العدواني ملتزماً بقضايا وطنه حتى رحل، كان يؤرقه الهم الحضاري وينشغل بطموحات بلده، ومازال أحمد العدواني يحيا في ضمير الكويت تتردد آثاره أجيال الكويت كل مطلع شمس في مدارسها ومناسباتها الرسمية.

بسلوكيات وأفعال، غرس فينا نحن أولاده القيم الدينية رغم أنه لم يكن متزمتاً، كان يؤمن بالعلم والانفتاح؛ بدليل أن أغلب إخوتي وأخواتي الذكور تعلموا في جامعات أجنبية. كما تأثرت بزوجي أحمد العدواني كثيراً.

فقد كان يتميز بأنه مناضل بصمت، كنوم جداً وقد حاول الكثيرون، وأنا من ضمنهم، إقناعه بأن يكتب سيرته الذاتية لأنه شهد أحداثاً كثيرة في الكويت، لكنه كان يرفض، وبالرغم من هذا، كان هو من دفعني إلى مواصلة التعليم بدون إصرار من خلال ما كان يجلبه لي من كتب للمطالعة، والقراءة، بالإضافة إلى الأجواء الثقافية التي نقلني إليها، فكان مجلسه وداره بل معظم الزوار العرب والمتقنين الذين يأتون إلى الكويت كان منزلنا محطة استراحة لهم، بهذا الجو الرائع اكملت نشأتي وثقافتي وعلمي وتعليمي، وفي هذا الجو تشكلت شخصيتي وأكملت بالتعليم العالي الذي فتح لي آفاقاً على مجال البحث والدراسة المستمرين .

شاعر الكويت

شاعر الكويت الوطني الراحل أحمد مشاري

غير صدامية ولا أريد أن أدخل في صراعات، فقد كنت أعتقد أن الطريق مفروش بالورود، مع العلم أنني أخذت شهادتي بدون أن أكلف جامعة الكويت ديناراً واحداً، لأن شروط البعثات تتطلب معيدة غير مقيمة، لذلك بعد أن عملت بالجامعة من 1975 حتى 1998 قدمت استقالتني، فوجدت الأبواب قد فتحت لي من خلال مشاركتي بالعمل في العديد من مراكز البحوث العربية من خلال دراسات وأبحاث أساهم بها ومن خلال مؤتمرات علمية ثقافية في كل من المجلس الأعلى للثقافة في مصر، ومنتدى الفكر العربي في الأردن ومؤسسة الفكر العربي، وتمكنت من إنجاز العديد من الدراسات.

من هي أهم الشخصيات التي أثرت في حياتك ومثلت قدوة لطموحاتك؟

تأثرت كثيراً بشخصية والدي، فقد كان إنساناً مكافحاً بدأ حياته مدرساً، ثم عمل بالتجارة، وقدم أشياء كثيرة للكويت بصمت، فكان رجلاً اقتصادياً بالدرجة الأولى، وعندما حدثت أزمة المناخ لجأ إليه العديد من شباب الكويت للاستفادة من خبرته، هذا الإنسان المكافح أحب الكويت بجنون، وكان يترجم هذا الحب

نعم، كنت من أوائل من مارس العمل التطوعي والاجتماعي، الذي نذرت نفسي له بدءاً بمساهمتي في جمعية الهلال الأحمر منذ عام 1967 حتى ما بعد سنوات الاحتلال والتحرير، ثم تغير نشاطي التطوعي إلى مجال فيه كثير من المسؤولية والممارسة العملية لرعاية أسر الأسرى والمفقودين، وحملت قضية الأسرى مع زملائي بعد الاحتلال العراقي الغاشم على الكويت، وكنت أولى العمل التطوعي اهتماماً كبيراً فكان من أولوياتي بعد دوري الأساسي .

الحياة العملية

كيف كانت بداية حياتك العملية؟ وماذا عن كتاباتك التي اهتمت بقضايا المرأة ومشاكلها؟

بعد أن حصلت على الشهادة الجامعية في جامعة الكويت عملت في الجامعة نفسها مسؤولة مكتبة كلية الآداب بنين عام 1975، وبعد ثلاث سنوات واصلت تعليمي. وأنا في عملي فحصلت على الماجستير والدكتوراه، بعد رحلة كفاح طويلة لم أجد ما يلبي طموحي ولم أجد مكاناً لي فيها ومن طبعي أنني



تهدف إلى تعزيز الوعي المجتمعي

الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» تطلق مبادرة «صحتك قرارك»

أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) اليوم مبادرة "صحتك قرارك"، التي تهدف إلى تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية تبني أنماط حياة صحية للوقاية من سرطان القولون وتقليل نسب الإصابة به، وذلك في فعالية أقيمت في مسرح مكتبة الكويت الوطنية، بحضور نخبة من المختصين والمهتمين.

استهلّت الفعالية بكلمة افتتاحية ألقاها د. خالد الصالح، رئيس مجلس إدارة حملة كان، حيث أكد في كلمته أن التوعية هي حجر الزاوية في الوقاية



الممارسات الغذائية للحد من مخاطر الإصابة. وشهدت المعارض إقبالا وتفاعلا مميزا من الحضور، حيث أبدى الحاضرون اهتماما كبيرا بالمعلومات المقدمة، وشاركوا في النقاشات مع المختصين حول أفضل السبل للتغذية السليمة والكشف المبكر. وقد أعرب عدد من الحضور عن تقديرهم لهذه المبادرة، التي تساهم في رفع مستوى الوعي الصحي وتعزيز الوقاية المجتمعية.

والكشف المبكر عن الأمراض السرطانية. وأوضح أن سرطان القولون يحتل المرتبة الأولى في نسب الإصابة بين الرجال، والثانية بين النساء في الكويت، مما يستدعي تكثيف الجهود التوعوية حول هذا المرض، خاصة فيما يتعلق بالتغذية السليمة ودورها في الحد من عوامل الخطورة.

تلا ذلك محاضرة توعوية بعنوان «التغذية وسرطان القولون» قدمتها د. العنود السميّط، رئيسة قسم التغذية وخدمات الإطعام في مركز الكويت لمكافحة السرطان. تناولت المحاضرة عوامل الخطورة، الأعراض، طرق الفحص المبكر، والتغذية السليمة، مع تسليط الضوء على نصائح غذائية عملية يمكن تبنيها للوقاية من سرطان القولون وتعزيز الصحة العامة. وصاحب الفعالية عدد من المعارض التوعوية التي أقيمت في أروقة مكتبة الكويت الوطنية، بمشاركة عدة جهات مختصة في مجال التوعية الصحية ومكافحة السرطان. قدمت المعارض مواد تثقيفية وإرشادات صحية شملت ملصقات توعوية، ومنشورات تعريفية تهدف إلى توضيح التغذية السليمة والوقاية من سرطان القولون. كما تم تسليط الضوء على أهمية الفحص المبكر ودور الغذاء الصحي في الوقاية، مع توفير كتيبات إرشادية للحضور حول أفضل





فريق «كان» يتوجّ بالكأس في مباراة توعوية تحت شعار «صحتك قرارك»

«كان» نظّمت مباراة كرة السلة .. والمتعافيات يرفعن الكأس ويؤكدن أن الحياة تبدأ من قرار

المتعافيات ينتصرن في الملعب كما انتصرن على المرض

أكدت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) أن إنشاء نادي (مكين) للمتعافيات يحقق الأهداف المرجوة منه. علماً بأن وزيرة الشؤون الاجتماعية الدكتورة أمثال الحويلة رعت افتتاح نادي (مكين) كإشارة إلى أهمية مساهمة المتعافيات والمتعافيات من أمراض السرطان بالتوعية الصحية. لقد حملت المتعافيات رسالة إيجابية هامة وهي ان الكشف المبكر يمكن أن يرفع نسبة الشفاء، كما أن تجنب عوامل المخاطرة يحقق انخفاضاً في وقوع المرض. وتشمل عوامل الوقاية اتباع نظام غذائي غني بالألياف، ممارسة الرياضة بانتظام، الامتناع عن التدخين والكحول، وإجراء الفحص الدوري خصوصاً لمن تجاوزوا سن الـ 45 أو لديهم تاريخ عائلي مع المرض.. ومن المعلوم أن العدد الإجمالي للإصابات بالسرطان في الكويت تبطّأً لآخر إحصائية رسمية هو 2775 حالة منهم 1478 حالة

بين الكويتيين و 1297 حالة لغير الكويتيين. لذا حرصت حملة (كان) ونادي (مكين) على تنظيم فعاليات للتشجيع على الرياضة، وإيصال رسالة المتعافيات إلى كل مصاب أو مصابة بأحد الأمراض المزمنة ومنها السرطان، فتم تنظيم مباراة ودية لكرة السلة جمعت بين فريق المتعافيات من حملة «كان» والفريق المساند من المتطوعات، وذلك مساء السبت 17 مايو 2025، على ملعب نادي الفتاة الرياضي، ضمن فعاليات مبادرة التوعية بسرطان القولون التي أطلقت تحت شعار «صحتك قرارك».

شهدت المباراة تنافساً حماسياً عكس الروح القتالية والإصرار لدى اللاعبات، حيث انتهت بتتويج فريق المتعافيات بعد تحقيقه 21 نقطة مقابل 18 نقطة للفريق المنافس. في أجواء تخللتها مشاعر الفخر والتشجيع. وخكمت المباراة من قبل حكّام رسميين

من اتحاد كرة السلة الكويتي.

وحضرت الفعالية الدكتورة حصة الشاهين، عضو مجلس إدارة حملة (كان) ومسؤولة فريق «هايدو كان»، إلى جانب الأستاذة نادية العبيدي عضوة نادي (مكين) والتي حرصت على تقديم الدعم المعنوي للمتعافيات. كما شاركت السيدة سامية المكي، نائب رئيس مجلس إدارة نادي الفتاة الرياضي، في تكريم الفريق الفائز، وسط تصفيق الحضور وتقديرهم لهذه المبادرة الإنسانية.

وعكست هذه المبادرة حرص حملة (كان) على الدمج بين التوعية الصحية والتمكين النفسي للمتعافيات، حيث جاءت المباراة لتجسد صورة حياة لقوة الإرادة والتغلب على التحديات، وتشجيع الجميع على اتخاذ خطوات عملية نحو أسلوب حياة صحي، خاصة مع تزايد أهمية الكشف المبكر لسرطان القولون والوقاية منه، وقد لاقت الفعالية تفاعلاً واسعاً من الحضور، الذين عبّروا عن إعجابهم بروح الفريق والرسالة الإنسانية التي حملتها المباراة، مؤكدين أن هذه الأنشطة ليست فقط وسيلة للتوعية، بل أيضاً مساحة للتضامن والدعم بين الناجيات والمجتمع. وتطمح حملة (كان) إلى استمرار هذه المبادرات التي تعزز الوعي وتزرع الأمل في قلوب الجميع.



بدعوة من إدارة تعزيز الصحة شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في المعرض الذي أقامته إدارة تعزيز الصحة بمناسبة الشهر العالمي لمكافحة التدخين تحت شعار (كشف زيف المغربات) في مول البوليفارد يوم الخميس 15 مايو 2025 وقد تم عرض بعض المجسمات وتوزيع البروشورات على الحضور.



في العاصمة مول.. «كان» تحول التوعية إلى تجربة رياضية وثقافية

حملة «كان» تطلق مبادرة رياضة المشي تحت شعار «صحتك قرارك» ضمن فعاليات التوعية بسرطان القولون

مول " كجزء من هذه المبادرة. حيث تم تخصيص نقطة تجمع للحملة داخل المجمع لتنتقل منها المشاركات عبر ممر المشي المخصص. وتم تنظيم الفعالية وفق ثلاثة مستويات:

جولتان للمبتدئين، خمس جولات للمستوى المتوسط، وعشر جولات للمستوى المتقدم. وقد تميزت الفعالية

بجو تفاعلي مشجع، حيث تم تقديم هدايا عينية للمشاركين، إضافة إلى توزيع كتيبات توعوية حول أهمية رياضة المشي ودورها في الوقاية من سرطان القولون، إلى جانب إرشادات خاصة بكيفية اكتشاف العلامات الأولية للإصابة.

وفي سياق مواز، نظمت

في إطار جهود الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) المستمرة للتوعية بأهمية اتباع نمط حياة صحي، شهدت الحملة فعالية رياضية جديدة ضمن مبادرة التوعية بسرطان القولون التي انطلقت في شهر مايو الجاري، وذلك تحت شعار "صحتك قرارك". وأكد الدكتور خالد أحمد الصالح، رئيس مجلس إدارة

حملة "كان"، أن الحملة تحرص على تنويع فعالياتاتها بهدف تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية الوقاية من الأمراض السرطانية، وفي مقدمتها سرطان القولون، من خلال تعزيز مفاهيم التغذية الصحية والنشاط البدني.

وجاءت فعالية المشي التي أقيمت في "مجمع العاصمة



الحملة محاضرة تثقيفية بالتعاون مع الهيئة العامة للغذاء والتغذية، قدمتها إخصائية التغذية ورئيس قسم التغذية الوقائية بالهيئة السيدة نوال الجزاف، وذلك في مقر حملة "كان" بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في منطقة القادسية. وجاءت المحاضرة تحت عنوان: "التغذية وسرطان القولون والمستقيم"، وتناولت محاور متعددة أبرزها: أهمية تناول الأطعمة الغنية بالألياف والخضراوات، تقليل استهلاك الملح والسكريات، حيث أوصت بألا يتجاوز معدل السكر اليومي 9 ملاعق صغيرة (36 غراماً) للرجال، و6 ملاعق صغيرة (24 غراماً) للنساء.

كما نصحت بشرب كميات كافية من الماء لدعم عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي، والانتباه إلى قراءة الملصقات الغذائية عند التسوق. كما شددت المحاضرة على ضرورة تناول من 3 إلى 5 حصص من الخضراوات، ومن 2 إلى 4 حصص من الفواكه يومياً، لما لها من دور فعال في تقوية المناعة وتقليل احتمالات الإصابة بالسرطان. هذا وقد شكر الدكتور خالد الصالح مشاركة مستشفى عالية الدولي في المشي من خلال تقديم خدمات صحية للمشاركين، شملت قياس ضغط الدم ونسبة السكر، حرصاً على تعزيز الوعي الصحي العام وتشجيع المشاركين على الفحص الدوري.



بدعوة من هيئة شؤون القُصّر شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في بوث توعوي للموظفين ومرتادي الهيئة بمناسبة الشهر العالمي لمكافحة التدخين تحت شعار (كشف زيف المغريات) يوم الخميس 29 مايو 2025 ، وقد تم عرض بعض المجسمات وتوزيع البروشورات على الحضور، كما تم الإعلان عن عيادة الإقلاع عن التدخين لمن يرغب بالتسجيل



في العاصمة مول.. «كان» تحول التوعية إلى تجربة رياضية وثقافية

«مكين» ينظم محاضرة حوارية للمتعافيات من السرطان

في إطار جهودها المستمرة لتمكين المتعافيات من مرض السرطان، أقام نادي مكين التابع للحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) محاضرة حول التوعية الصحية، بمشاركة طبيبات مختصات، وذلك تحقيقاً لأحد أهداف نادي مكين برفع مستوى الثقافة الصحية و تعزيز الوعي للمتعاقيات بأهمية العناية بالصحة بعد رحلة العلاج. وأكدت الدكتورة إيمان الشمري - أمين سر حملة (كان) ورئيس لجنة نادي مكين - أكدت في تصريحها على أهمية إعادة بناء الجسم وتقوية المناعة بعد التعافي من السرطان، وتعزيز جودة حياة المتعافيات. كما أشارت إلى ضرورة تقديم المعلومات الصحية بعيداً عن المغالطات من مختصين بهدف الابتعاد عن القلق والخوف اللذين يؤثران على صحة المتعافيات النفسية لذلك يستعين نادي مكين بأصحاب الاختصاص ضمن استراتيجيات تتضمن الأنشطة والفعاليات والمبادرات التي تم وضعها على يد خبراء يتم تنفيذها وفق برنامج زمني.

وفي محاضرة التوعية الصحية قدمت الدكتورة/ ندى الإبراهيم- اختصاصي نساء وولادة وجراحة المسالك البولية النسائية وجراحة ترميم وتجميل الحوض، تحت عنوان "تعزيز صحتك خلال العلاج وما بعده"، و الدكتورة/ نورة الإبراهيم اختصاصي أمراض وجراحة

الأورام النسائية، قدمت محاضرتها حول الوقاية من السرطان. وتم خلال هذه المحاضرات تناول سبل الحفاظ على صحة المرأة الجسدية والنفسية خلال مراحل العلاج وما بعدها، مع تسليط الضوء على سرطانات النساء وأهمية الفحص المبكر، لاسيما سرطان عنق الرحم، مؤكدة أنه من الأمراض التي يمكن الوقاية منها من خلال الفحوصات الدورية المنتظمة، مما يساهم في تقليل نسب الإصابة والوفيات بشكل كبير. ومن أبرز المحاور التي نوقشت خلال اللقاء كانت حول تعزيز الجهاز المناعي لدى المتعافيات من خلال التغذية الصحية المتوازنة، وتناول الفيتامينات بناءً على دلائل علمية، واتباع نمط حياة صحي. وعن

كيفية التعامل مع انقطاع الطمث المبكر الناتج عن بعض العلاجات، وطرح حلول للتخفيف من الأعراض المصاحبة كالهبات الساخنة، باستخدام العلاجات المناسبة وتعديلات نمط الحياة.

وقد شهدت المحاضرة تفاعلاً كبيراً من المتعافيات الحاضرات، حيث طُرحت العديد من الأسئلة والاستفسارات حول التحديات الصحية التي واجهته خلال المرض وبعد التعافي.

وفي ختام اللقاء، أعلن نادي مكين عن تنظيم رحلة خاصة للمتعاقيات ضمن برنامج مكين للإرشاد والدعم النفسي تحت شعار "رحلة الروح المتجددة" إلى منطقة الخيران مول، وذلك مساء يوم الاثنين الموافق 2 يونيو 2025، والراغبات بالمشاركة إلى الاسراع التسجيل عبر الرقم 65072072. نظراً لمحدودية المقاعد.



بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين

أقامت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بالتعاون مع إدارة رعاية الأحداث بإعطاء محاضرة حول التدخين الإلكتروني وأضراره في مقر مجمع رعاية الأحداث يوم الأربعاء 28 مايو 2025 حاضر فيها الدكتور أحمد الصالح الذي تناول فيها أضرار التدخين الإلكتروني على الصحة مع عرض مجسمات وقد لقيت المحاضرة تجاوباً من نزلاء الدار وترحيباً من الإدارة.



الجسار والرومي والحمد والوفيان



د. علي العنزي

دعا مفكرون وأكاديميون وأدباء كويتيون إلى ضرورة ربط الموروث الثقافي بمشاريع التنمية المجتمعية لتعزيز الهوية الوطنية والمواطنة الصالحة، وتركيز الاتجاه نحو استثمار الإرث الثقافي الكويتي نحو العالم العربي امتدادا للريادة الثقافية تاريخياً، لاستشراف مستقبل الحضارة الرقمية، ومحاولة توجيهها وقيادتها والتأثير فيها. وأشاروا إلى العقلية الكويتية التي تأسست على تجاوز الفئوية، واستيعاب المكونات العرقية والمذهبية، وإذابة اختلافاتها، إضافة إلى تمكّن هذه العقلية من ملاحقة الظروف التاريخية القاهرة، والخروج منها بصفات جوهرية غدت عناوين للهوية الكويتية، وفي مقدمتها الانفتاح والتكاتف والحكمة والصبر، وهو ما يحتم علينا التبصر بهذه الجذور الثقافية، وتطويرها كأحد أهم عناصر التنمية الثقافية المستدامة.

دعوا إلى ربط الموروث الثقافي بمشاريع التنمية لتعزيز الهوية والمواطنة

علي العنزي: ما نعيشه اليوم من مكاسب ثقافية
لم يكن ليحدث لولا رجال أخلصوا أكثر مما قالوا
محمد الجسار: الثقافة هي الضامن الحقيقي
لاستمرارية التنمية المستدامة

مثقفون كويتيون: ترسيخ أسسنا التراثية طريقنا نحو تنمية ثقافية مستدامة

الحاضر الثقافي لا يتم إلا بالعودة إلى جذوره الأصيلة. ولفت إلى أن الثقافة هي الضامن الحقيقي لاستمرارية التنمية المستدامة. وأن الاهتمام بالتراث ليس اجتراراً للماضي، بل هو استشراف للمستقبل من خلال فهم أسس النهضة الحديثة.

تضمنت الندوة ست جلسات، توزعت على مدار يومين، وألقت الضوء على جذور وأشكال الثقافة الكويتية آنذاك. وفي هذا السياق، أوضحت أستاذة النقد الأدبي الحديث والمعاصر في جامعة الكويت د. نورية الرومي، خلال مشاركتها في نقاش محور "الجذور الثقافية في الكويت" أن البيئة الكويتية القديمة كانت مقسمة إلى ثلاث ثقافات رئيسية هي ثقافة الصحراء، وثقافة المدينة، وثقافة البحر، ولكل منها خصائصها وطابعها الخاص، وانضوت هذه الثقافات في منظومة شملت الفنون والآداب والعادات والتقاليد والمعتقدات والقيم.

وأكدت الرومي أن لكل شعب ثقافتين شعبية وعلمية.



د. محمد الجسار

هذا ما تمخضت عنه ندوتان جريتان احتضنتهما الكويت أخيراً، في سياق الكثير من الفعاليات الثقافية، الفكرية، والأدبية، والفنية، التي نظمها. ولا تزال، ضمن برنامج عامر بالأنشطة، احتفالاً باختيار "الكويت عاصمة الثقافة والإعلام العربي لعام 2025". الندوة الأولى جاءت تحت عنوان "الثقافة في الكويت قبل النفط"، والثانية تحت عنوان "مائة عام على الحركة الثقافية في الكويت". وقد شارك فيهما مثقفون وفنانون كويتيون وخليجيون وعرب، وتميزتا بالسعي لاستكشاف مظاهر وطبيعة وأسس الثقافة

الكويتية في تلك الحقبة، وكانتا فرصة جوهرية لفهم جذور الهوية الوطنية، وتعزيز الوعي بالهوية الثقافية الكويتية.

بدأت الندوة الأولى بكلمة لأمين عام المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب د. محمد خالد الجسار أكد فيها أن احتفال الكويت هذا العام بلقب عاصمة الثقافة العربية، يعكس الدور الريادي لها في المشهد الثقافي العربي، وأن اختيار موضوع الندوة ينبع من الإيمان الراسخ بأن فهم

الحديث والمعاصر في جامعة الكويت د. عبدالله النجدي حال المجتمع الكويتي في عهد ما قبل اكتشاف النفط، مؤكداً أن لاعتماد المجتمع في ذلك الوقت على الفصوص للبحث عن اللؤلؤ والتجارة والصيد، كمورد أساسي للعيش أثراً عميقاً في ثقافة أفراده، وغرس فيها جوهرية كالتشجاعة والصبر والتعاون والتكاتف.

عقل مدني

في الجلسة الثانية من الندوة، تحدث أستاذ الفلسفة في جامعة الكويت د. عبدالله الجسمي عما ميّز العقل الكويتي في تلك الحقبة، مشيراً إلى أنه تميز منذ نشأة البلاد بأنه عقل مدني تجاوز الفئوية، واستوعب مكونات عرقية ومذهبية، واستطاع أن يذيب اختلافاتها، ومهد الطريق للهوية الكويتية، كما عكس واقع المجتمع الكويتي القديم الذي تميز بالطابع العملي. وأكد الجسمي أن الكويتيين تميزوا عن أقرانهم الخليجيين بأنهم استطاعوا أن يؤسسوا مجتمعاً في بيئة صعبة جداً، لا تتوفر فيها معظم مقومات الحياة الأساسية كالزراعة والماء، لكنهم تغلبوا على جميع الصعاب والتحديات واستطاعوا

مبينة أن الثقافة الشعبية تمثل الجذور الأساسية للهوية والتاريخ، "فالثقافة الشعبية في الكويت قبل النفط جسدت ذاكرة الإنسان والمكان والزمان من خلال الفنون الشفوية مثل الغناء والرقص والشعر الشعبي والحكايات إلى جانب العادات والطقوس الاجتماعية والأزياء والأساطير".

تنمية وانتماء

من جانبه، أوضح الناقد والروائي والأكاديمي د. سليمان الشطي، خلال حديثه عن "المشهد الثقافي في الكويت قبل النفط"، الأرضية الفكرية التي قامت عليها الثقافة الكويتية في النصف الأول من القرن العشرين، مشيراً إلى مسارين رئيسيين هما "معركة الانتماء وثقافة التنمية"، مؤكداً أنه في معركة الانتماء واجهت الطلائع العربية سلطة عثمانية متداعية وهجمة استعمارية فتوزعت التوجهات بين تيار إقليمي وآخر قومي عربي وثالث إسلامي، وقد تبنت الطليعة الكويتية هذه الأرضيات الفكرية فدعمتها عبر جسور التواصل واستقبال الناشطين العرب فكرياً وسياسياً.

أما عن أثر الاقتصاد في الثقافة، فاسترجع أستاذ التاريخ

أن يكسبوا احترام الجميع.

وفي الوقت الذي ميز فيه أستاذ العلوم الاجتماعية د. علي الطراح بين مفهومي الثقافة والحضارة، لافتاً إلى أن الثقافة تشكل الحاضنة الأساسية لإنتاج الإنسان القادر على التعايش في مجتمعه، بينما تمثل الحضارة الأدوات والمنتجات المادية والعلمية والمعرفية التي ينتجها الإنسان من خلال تلك الثقافة. تحدثت أستاذة الخدمة الاجتماعية د. ملك الرشيد عن دور المرأة الاجتماعي وانعكاساته الثقافية، مؤكدة على أن اكتشاف النفط في أواخر الأربعينيات أدى إلى إحداث تحول جذري في المجتمع الكويتي. إذاناً بدء عصر من الازدهار الاقتصادي، مما أدى إلى توسيع نطاق حصول المرأة على التعليم بشكل كبير.

من جانبه، رصد أستاذ الأنثروبولوجيا والاجتماع د. يعقوب الكندري الدور الثقافي الذي لعبته الديوانية الكويتية في ذلك الوقت، باعتبارها مؤسسة غير رسمية فاعلة، وموروثاً ثقافياً أصيلاً في المجتمع الكويتي، وأكد أنه كان لها دور مميز في تكوين العقل الثقافي الكويتي، من خلال ما مثلته من ركائز اجتماعية وتربوية وسياسية وإعلامية واقتصادية منذ نشأة الدولة وحتى العصر الحديث بما في ذلك دورها الحيوي خلال الاحتلال العراقي. ومن مملكة البحرين الشقيقة، تحدث د. فهد حسين عن «الصلات الثقافية مع دول الخليج والجزيرة العربية.. البحرين نموذجاً»، ومن مصر تحدث د. خالد عزب عن «العلاقات الثقافية العربية»، بينما تحدث د. عايد الجريد عن «المرأة والتعليم»، ود. عامر التميمي عن «ثقافة المدينة»، ود. أحمد الفرج عن «ثقافة القرية»، وصالح المسباح عن «إصدارات المجلات والمطبوعات والدور الثقافي

الشعبي»، ود. فهد الفرس عن «الأغنية الكويتية قديماً»، ود. عبدالرحمن النجدي عن «فن الموسيقى.. فن الصوت نموذجاً»، وصباح الرئيس عن «العمارة الكويتية القديمة»، ود. شيرين الأذينة عن «الزّي الكويتي الشعبي».

وانتهت الندوة بتوصيات جوهرية لترسيخ وتطوير الثقافة الكويتية، أهمها تكريس الهوية الوطنية، والحفاظ على القيم الأصيلة المتوارثة، وتعزيز الوعي الثقافي وتنمية العقول، ونشر المعرفة وثقافة الابتكار والانفتاح، وتحديث المناهج التعليمية لتشمل موضوعات الثقافة والفنون الكويتية قبل النفط، وربط الموروث الثقافي بمشاريع التنمية المجتمعية لتعزيز الهوية الوطنية والمواطنة الصالحة، وتركيز الاتجاه نحو استثمار الإرث الثقافي الكويتي نحو العالم العربي امتداداً للريادة الثقافية تاريخياً، لاستشراف مستقبل الحضارة الرقمية ومحاولة توجيهها وقيادتها والتأثير فيها.

ريادة واسترداد

الندوة الثانية «مائة عام على الحركة الثقافية في الكويت» تواصلت على مدى ثلاثة أيام، وبدأت بمحاضرة د. عايد الجريد «المكتبة الأهلية الكويتية والنادي الأدبي الكويتي تجربتان ثقافتان رائدتان في تاريخ الكويت»، استعرض خلالها أبرز المحطات التاريخية في تأسيس هذين الصرحين الثقافيّين. وأوضح «أن المكتبة الأهلية الكويتية التي تأسست عام 1923، والنادي الأدبي الكويتي الذي تأسس عام 1920، كانا مشروعين ثقافيين رائدين أسسهما من قبل نخبة من مثقفي الكويت، وأسهموا في نشر الوعي والمعرفة وتعزيز النشاط الفكري في المجتمع». في

محاضرته «استرداد حمد الرجيب»، أكد الدكتور علي العنزي أن رائد الحركة المسرحية في الكويت حمد الرجيب «يُعد من الشخصيات المؤسسة في المشهد الثقافي الكويتي، والاحتفاء بمنوبة ميلاد الثقافة الكويتية يمثل فرصة نادرة لاسترداد الوعي، لا مجرد استعادة الذكرى، وما نعيشه اليوم من مكاسب ثقافية لم يكن ليحدث لولا رجال أخلصوا أكثر مما قالوا، كما كان حال حمد الرجيب». وبعد أن عرج العنزي إلى التكوين الموسيقي للرجيب منذ طفولته، تناول علاقته مع المسرحي الكبير زكي طليمات، وإصراره على استدعائه إلى الكويت للاستفادة من تجربته، مؤكداً بأن هذا الاستدعاء لم يكن اختياراً عفوياً أو لغايات استعراضية، بل كان قراراً مؤسسياً واعياً، حيث عمد الرجيب بعد ذلك إلى إجراء مقابلات اختيار للكثير من الشباب الكويتيين للعمل في المسرح، وهو ما أسفر عن تكوين فرقة المسرح العربي.

سيرة ليلي

في اليوم الثاني أقيمت جلستان حواريتان، حملت الأولى عنوان «سيرة ليلي... تاريخ الرواية الكويتية» تحدثت فيها الروائية ليلي العثمان عن طفولتها، التي كانت حسب حديثها وقوداً لصوتها الأدبي، ما أسهم في تشكيل مفرداتها وتميزها في عالم الرواية.

وأشارت العثمان إلى الصعوبات الاجتماعية التي واجهتها، فقالت: «أعتقد أنني عندما بدأت الكتابة، ونتيجة للضغط القديم من أسرتي فجرت كتاباتي بجرأة، وأعتقد أنها لم تكن ترضي بعض الناس، إذ لا يوافقون على أن يقرأ أولادهم كتاباتي، لكنني

استمررت بالكتابة حتى وصلت بي إلى المحكمة، فاستغللت هذه الفترة، وبدأت أكتب في (المحاكمة) وهي شبه سيرة ذاتية، فكتبها بصدق وبكامل التفاصيل. هكذا هو الكاتب يستفيد سواء من لحظة فرح وهي قليلة أيضاً، أو لحظات حزن وألم وفقدان، الكاتب ينتهز كل فرصة ليعبر عن مشاعره الداخلية ومواقفه».

وقالت: «لو راجعنا التاريخ، سنجد كبار الكتاب من الأجانب والعرب عانوا في حياتهم، وهذه المعاناة دفعتهم لمحاولة الخروج منها، فالكاتب يجد فرصته في كتابة آلامه بحيث يكون مستفيداً منها، وأنا فعلياً استفدت من المعاناة التي عشتها في طفولتي، رغم قسوتها لكنني أدين لها بالشكر».

صراع بقاء

الجلسة الثانية كانت بعنوان «المجلات الثقافية في الكويت تحديات وصراع بقاء، (العربي والبيان نموذجاً)»، وتحدث فيها كل من رئيس تحرير مجلة «العربي» إبراهيم المليفي، وسكرتيرة تحرير مجلة «البيان» الكاتبة أفراح الهندال، وحاورتهم الفنانة التشكيلية هدى كريمي.

وخلال طرح موضوع الذكاء الاصطناعي وهيمنة التكنولوجيا على كل مناحي الحياة، ومنها المجلات والصحف، أوضح المليفي تصالحه مع هذا الموضوع، وترجييه بكل عوامل التطور، مشيراً إلى أن مجلة العربي كانت أول من أنشأ موقعاً إلكترونياً منذ عام 2000 لمواكبة هذا التحول بوسائل النشر، وهو ما يُعد قفزة إعلامية واقتصادية بالدرجة الأولى.



ليلى العثمان وشيماء الأطرم



د. سالم خدادة وسيد الموسوي



الحمود والرشيد والجسمي والكندري والطراح

ليلى العثمان:
المعاناة التي عشتها
في طفولتي كانت
وقوداً لصوتي الأدبي
إبراهيم المليفي:
ما من مجلة قادرة على
أن تعيش على اشتراكاتها
وأسعارها الرمزية



جمعية صندوق إغاثة المرضى
Patients Helping Fund Society
إدارة التنمية الاجتماعية

سلسلة نشرات التوعية الصحية المصورة (95)

10 نصائح للتقليل من استخدام البلاستيك الضار بالبيئة



اصطحب قنينة القهوة المعدنية الخاصة بك إلى محل القهوة



لا تستخدم زجاجات المياه والعصير البلاستيكية ذات الاستعمال الواحد



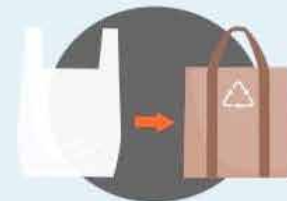
اشرب مياه الصنبور المفلترة بدلاً من المياه المعبأة في زجاجات بلاستيكية



قل "لا" للماصة أو الشاليمو عند طلب المشروبات خارج المنزل



في حال اضطررت إلى استخدام الزجاجات البلاستيكية أحرص على إعادة تدويرها



استخدم الشنط القابلة للتدوير عند الذهاب إلى السوبرماركت أو البقالة



استخدم قطع الصابون في غسيل الأيدي بدلاً من استخدام الصابون السائل المعبأ في زجاجات بلاستيكية



اشترى مسحوق الغسيل الحبيبات المعبأة في علب كارتونية بدلاً من السائل المعبأ في زجاجات بلاستيكية



الأفضل أن تصنع العصائر الطبيعية الخاصة بك في المنزل وشربها في أكواب زجاجية

اشترى المشروبات المعبأة في علب معدنية لا في القناني البلاستيكية

1 899 000



انستجرام
التنمية



تويتر



الموقع

الثقافة



الجسار والشطي والرومي

ترجمة وشعر

شهد اليوم الأخير من الملتقى، جلستين أدبيتين، أولاهما بعنوان "الترجمة أداة للديمومة والبقاء"، وأدارتها نسبية القصار. بحضور ضيف الجلسة المترجم الدكتور محمد حقي صوتشين من تركيا. في حين جاءت الجلسة الثانية بعنوان "الحركة الشعرية في الكويت" والتي أدارها الدكتور سيد هاشم الموسوي، وتحدث خلالها الشاعر الدكتور سالم خدادة.

وقد تحدث د. سالم خدادة عن بدايات الحركة الشعرية في الكويت، والتحديات التي حدثت من خلال ظهور التيار التجديدي للشعر الكويتي، في أواخر الثلاثينيات على يد الشاعر فهد العسكر، وعبدالمحسن الرشيد، وأحمد العدواني. ثم انتقال القصيدة من العمودية المحافظة إلى المجال الرومانسي، وتفجر الشعر الحر بعد الاستقلال، وبرز فيه محمد الفايز وعلي السبتي، وأحمد العدواني.

وأكد المضيف أن المشكلة الرئيسية هي قضية اقتصادية بحتة، إذ لا توجد أي مجلة قادرة على أن تعيش فقط على الاشتراكات أو الأسعار الرمزية في ظل غياب الدعم المادي. لكن مجلة العربي ما زالت حاضرة وقوية، وما زالت قادرة على أن تؤثر عند الأشخاص الذين يقرأون، وهذه مشكلة رئيسية أخرى وهي عدم وجود قراء.

بدورها، قالت الهندال إن الصعوبات التي تواجهها الصحافة الورقية اقتصادية، لكنها لا تعني التخلي عن الكتاب، رغم إغلاق العديد من المجلات، وتقلص الصحف ذات النهج الثقافي الرصين. وحول تجربة مجلة (البيان)، قالت: "نعاني بشكل كبير، خصوصاً في ظل التغيرات الأخيرة التي طرأت على المجلة، تقليص سبل وموارد الدعم، وتوقف الأنشطة الربحية والجوائز التي تساند المجلة، ورغم ذلك نكافح من أجل البقاء وطباعة المجلة وتطويرها ووصولها للقراء".



جانب من حضور ندوة الثقافة قبل النفط

نورية الرومي:
ثقافتنا الشعبية جسدت
الذاكرة من خلال الفنون
الشفوية

الجسمي: العقل
الكويتي تجاوز الفئوة
وصهر الاختلافات
العرقية والمذهبية

طريقة جديدة «رائعة» لهندسة خلايا CART

علاج جديد محتمل لسرطان نادر ولكنه مهم

بل علاقة بين الوالدين والأبناء، حيث تتطور الخلايا الشبيهة بالخلايا القنوية من الخلايا الظهارية العضلية. وعندما يسكن أورام سرطان الخلايا الكبدية مزيج من النوعين، فإنها تميل إلى النمو ببطء. وبمجرد سيطرة الخلايا الشبيهة بالخلايا القنوية، يصبح السرطان أكثر عدوانية. بناءً على هذا الاكتشاف، واصل الفريق البحث لتحديد - وفي نهاية المطاف حجب - الإشارات الخلوية المشاركة في الانتقال من الخلايا الشبيهة بالخلايا الظهارية العضلية إلى الخلايا الشبيهة بالخلايا القنوية. وبمراقبة كل من النماذج الحيوانية ونماذج الأورام ثلاثية الأبعاد المزروعة في المختبر، توصلوا إلى أن هذا الانتقال مدفوع بالريتينيودات، وهي مركبات كيميائية مشتقة من فيتامين أ. ومن المثير للاهتمام أنهم وجدوا أن إعطاء دواء لقمع إشارات الريتينيود أدى إلى القضاء على الخلايا الشبيهة بالخلايا القنوية بشكل انتقائي. ورغم أن هذا الدواء لن يقضي على الورم تمامًا، إلا أنه قد يمنع تطور المرض العدواني في مراحله المتأخرة، وهو تدخل قد ينقذ حياة المرضى. يعمل الفريق الآن على تطوير علاجات سريرية بناءً على هذه النتائج.

يقول الدكتور دالريا: «لدينا أدلة ما قبل سريرية على فعالية هذه الأدوية. وهدفنا هو إدخالها في التجارب السريرية واختبار فعاليتها المضادة للأورام لدى المرضى».

يُعد سرطان الغدد اللمفاوية الكيسي (ACC) سرطانًا نادرًا ولكنه عدواني، يتطور عادةً في الغدد اللعابية، وغالبًا ما يُشخص لدى البالغين الأصغر سنًا. ونظرًا لندرته، لم يحظ سرطان الغدد اللمفاوية الكيسي باهتمام كبير من باحثي السرطان، ونتيجة لذلك، لا توجد علاجات معتمدة له.

خلايا تشبه الخلايا الظهارية العضلية (بنية) وخلايا تشبه الخلايا القنوية (زرقاء)

لكن مؤخرًا، توصل بيرو د. دالريا، المبتكر السابق لمؤسسة دامون رونيون-راشليف، وزملاؤه في مركز هربرت إيرفينغ الشامل للسرطان، إلى اكتشاف يتعلق بسرطان الخلايا الكبدية، قد يُفضي إلى أول علاج مُوجه. وقد لوحظ أن أورام سرطان الخلايا الكبدية تحتوي على نوعين فرعيين مختلفين من الخلايا السرطانية، يتميزان بمظهرهما: خلايا شبيهة بالخلايا الظهارية العضلية، وهي رقيقة ومغزلية الشكل، وخلايا شبيهة بالخلايا القنوية، وهي أكثر استدارة. وباستخدام أحدث تقنيات تسلسل الحمض النووي الربيسي، درس الدكتور دالريا وفريقه الاختلافات الجزيئية بين النوعين الفرعيين لمعرفة كيفية نشوء كل منهما داخل الورم. وكما انضح، فإن العلاقة بين النوعين الفرعيين ليست علاقة بين الجيران،

شاهد علاج مستقبلات المستضادات الكيميائية (CAR T، الذي تُعدّل فيه خلايا T المناعية للمريض وراثيًا لاستهداف خلايا الورم وقتلها، جهودًا بحثية مكثفة منذ بدء علاج المرضى الأوائل عام 2011. وانطلاقًا من الأمل في إيجاد خلايا مناعية يمكن أن تكون بمثابة «دواء حي» ضد السرطان، يلتزم العلماء بجعل خلايا CAR T آمنة وفعالة لمزيد من المرضى. استثمارهم مُبرر: فبعد عقد من التعافي، أعلن عن شفاء أوائل المرضى الذين تلقوا خلايا CAR T من سرطان الدم.

خلايا CAR T معدلة وراثيًا

لكن حاليًا، يعاني ما يقرب من ثلثي المرضى الذين يتلقون علاج CAR T لسرطان الدم من الانتكاس، ويعاني ما يصل إلى 80٪ منهم من آثار جانبية خطيرة.

بدافع إمكانية إيجاد علاج على الجانب الآخر من هذه العقبات، كشف العالم الرائد السابق في مؤسسة دامون رونيون-ديل إف. فراي، الحاصل على درجة الدكتوراه، سيدي تشين، وزملاؤه في جامعة ييل، النقاب عن نظام جديد لهندسة خلايا CAR T أقل سمية وأكثر كفاءة وأطول عمرًا. ولتحقيق ذلك، ركز الفريق على تحدٍ كبير يتمثل في تطوير خلايا CAR T: إدخال جينات جديدة في الخلايا المناعية للمريض بحيث يتم دمجها بشكل دائم في الجينوم.

وليس مجرد التعبير عنها مؤقتًا. وبعبارة إنسانية، تخيل كم هو أصعب تكوين عادة جديدة من تجربة شيء ما مرة أو مرتين!

يجمع النظام الذي طوره الدكتور تشين وزملاؤه بين العديد من أدوات توصيل الجينات الموجودة: mRNA، وإنزيمات تسمى ترانسبوزازات، والفيروسات. أولاً، تتلقى الخلية المناعية تعليمات mRNA لبناء إنزيم (يسمى ترانسبوزاز «الجميلة النائمة») قادر على نقل أجزاء من الحمض النووي (الترانسبوزونات) من موقع إلى آخر في الجينوم. بعد ذلك، يُنقل فيروس يسمى AAV - وهو لا يسبب المرض، وهو في الأساس غلاف بروتيني يُحيط بالحمض النووي - الجين المطلوب المرتبط بالترانسبوزون إلى الخلية. يُدخل الترانسبوزاز المنشأ حديثًا الترانسبوزون والجين الجديد في جينوم الخلية المناعية، وهكذا خلية نائية مُهندسة وراثيًا بشكل مستقر. أطلق على هذا النظام الجديد الأنيق اسم MAJESTIC (تقنية الهندسة المشتركة لخلايا المناعة العلاجية المستقرة باستخدام mRNA AAV Sleeping Beauty).

يقول الدكتور تشين: «تتميز هذه التقنية بمزايا قوية مقارنة بتقنيات CRISPR الحالية لإنتاج منتجات علاجية خلوية». ويتوقع استخدام MAJESTIC في الهندسة الوراثية لمجموعة من أنواع الخلايا، بما في ذلك خلايا مناعية أخرى، مما يتيح تطوير علاجات خلوية من الجيل التالي في السنوات القادمة.

ما هو سرطان الفم؟



بقلم د. / أحمد آدم
أخصائي صحة عامة

سرطان الفم هو نوع من أنواع السرطانات التي تنشأ في الأنسجة المكونة للفم. وقد يظهر في مناطق مختلفة مثل الشفتين، واللثة، واللسان، وبطانة الخدين، وسقف الفم، وقاع الفم. يُعتبر سرطان الفم أحد أنواع سرطانات الرأس والعنق. يتضمن سرطان الفم مجموعة من الأورام التي تؤثر على التجويف الفموي. وقد تظهر على شكل بقع بيضاء أو حمراء، أو قروح تنزف ولا تلتئم مع مرور الوقت. في البداية قد

تبدو هذه التغيرات بسيطة أو عابرة، لكن استمرارها وعدم علاجها يمكن أن يؤدي إلى انتشار السرطان داخل الفم والحلق، وربما إلى مناطق أخرى في الرأس والرقبة. لذا فإن الوعي المبكر بأعراض سرطان الفم يلعب دوراً حيوياً في الكشف المبكر وتحسين فرص العلاج والشفاء.

إن الفهم الجيد لسرطان الفم وكيفية ظهوره وأعراضه يساعد في تشجيع الأفراد على الانتباه إلى صحتهم الفموية وطلب الفحص الطبي المبكر عند ظهور أي

علامات غير طبيعية. إن الوعي بسرطان الفم ليس فقط خطوة نحو الوقاية، بل هو جزء أساسي من الحفاظ على صحة الفم والجسد بشكل عام.

أعراض سرطان الفم:

□ تشمل الأعراض التي قد تشير إلى الإصابة بسرطان الفم الاتي:
□ قرحة تستمر لأكثر من اسبوعين في الشفاه أو داخل الفم.

- بقعاً بيضاء أو حمراء في الجزء الداخلي من الفم.
- نمواً أو كتلة داخل الفم أو على اللثة.
- صعوبة في المضغ أو البلع أو الكلام.
- فقداناً غير مبرر في الوزن.

الأسباب:

تتعدد العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم، وتشمل التدخين بجميع أنواعه مثل

السجائر والغيون وتبغ المضغ، حيث يزيد استخدام التبغ من احتمالية الإصابة بشكل كبير. بالإضافة إلى ذلك، يُعد تناول الكحوليات بكميات كبيرة من العوامل المساهمة في زيادة الخطر، خصوصاً عند الدمج بين الكحول والتبغ، حيث يتضاعف التأثير السلبي. كما أن التعرض المفرط لأشعة الشمس يزيد من احتمالية الإصابة بسرطان الشفاه، خاصة عند عدم استخدام واقيات الشمس المناسبة.

التعرض لفيروس الورم الحليمي البشري يعتبر أيضاً من عوامل الخطر، حيث يُعد فيروساً شائعاً ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، وقد يؤدي إلى تغيرات خلوية تزيد من احتمالات الإصابة. ضعف جهاز المناعة يعد عاملاً آخر، ففي حال ضعف الجهاز المناعي قد تزداد احتمالات الإصابة بسرطان الفم. ومن الأشخاص المصابين بضعف الجهاز المناعي الذين يتناولون أدوية لتثبيط الجهاز المناعي، كما هي الحال بعد عمليات زرع الأعضاء. يمكن أيضاً لبعض الحالات الطبية، مثل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشري، أن تُضعف الجهاز المناعي.

الوقاية:

- تجنب تدخين التبغ: إذا لم تكن مدخناً للتبغ فلا تبدأ أبداً. وإذا كنت تدخن أي نوع من أنواع التبغ، فاستشر طبيبك بشأن الطرق التي من الممكن أن تساعدك في الإقلاع عنه.
- توقف عن شرب الكحوليات: فالكحوليات خاصة عندما تضاف لتدخين التبغ، تزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الفم.
- تجنب التعرض الزائد لأشعة الشمس في منطقة الشفتين: احم بشرتك بالشمس من التعرض للشمس بالبقاء في الظل بقدر الإمكان واستعمل مستحضراً واقياً من الشمس للشفتين للحماية من أشعة الشمس.
- احرص على تلقي لقاح فيروس الورم الحليمي البشري.
- إجراء الفحوصات الصحية وفحوصات الأسنان بانتظام: خلال المواعيد الطبية، يمكن أن يفحص الفم طبيب الأسنان أو الطبيب العام للكشف عن أي مؤشرات للإصابة بالسرطان.

تتعدد العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان الفم وتشمل التدخين بجميع أنواعه مثل السجائر والغليون وتبغ المضع

”

الحمض النووي داخل الخلايا السرطانية. حيث يمكن أن تساعد نتائج هذه الاختبارات الطبيب المتابع لحالتك على وضع خطة علاجية مناسبة.

مراحل سرطان الفم:

تتراوح مراحل سرطان الفم بين صفرا إلى أربعة. المرحلة صفري أدنى المراحل وتعني أن السرطان صغير ولم ينم بعمق في الأنسجة داخل الفم. ومع نمو السرطان إلى حجم أكبر وغزوه الأنسجة بشكل أعمق، تزداد المراحل. المرحلة الرابعة من سرطان الفم قد تعني أن السرطان قد نما بحجم كبير جدًا أو انتشر إلى العقد اللمفية. وقد تعني أيضًا المرحلة الرابعة لسرطان الفم أن السرطان قد انتشر في أجزاء أخرى من الجسم.

العلاج:

يشمل علاج سرطان الفم عدة خيارات مختلفة حسب الحالة. ومن أبرز هذه العلاجات: الجراحة، والعلاج الإشعاعي، والعلاج الكيميائي، بالإضافة إلى الأدوية

التشخيص:

يبدأ تشخيص الإصابة بسرطان الفم من خلال إجراء فحص للشفاه والفم وقد يأخذ الطبيب عينة من الأنسجة لاختبارها لتأكيد أو نفي تشخيص سرطان الفم. فحص سرطان الفم: يفحص الطبيب الشفة والفم ويتحسسها أثناء الفحص للكشف عن الإصابة بسرطان الفم ويتحقق من عدم وجود أي كتل أو أي من العلامات الأخرى. قد تكون البقع البيضاء في الفم والتقرحات أحد العلامات المبكرة التي تشير إلى الإصابة بسرطان الفم.

خزعة لسرطان الفم: إذا عثر الطبيب على أي من العلامات التي قد يمكن أن تشير إلى الإصابة بسرطان الفم في أحد الفصوص، فقد تكون الخطوة التالية أخذ خزعة لإجراء مزيد من الفحوصات عليها.

الخزعة هي إجراء طبي يهدف لأخذ عينة من الأنسجة لفحصها في مختبر. وفي المختبر، يمكن إجراء اختبارات على الأنسجة بحثًا عن مؤشرات إصابة بالسرطان. وقد تُجرى اختبارات أخرى بغرض البحث عن تغيرات في



والأصدقاء، أو الانضمام إلى مجموعات دعم للقاء ناجين خاضوا تجربة مماثلة. كذلك، قد يساعد تخصيص وقت للراحة وممارسة الأنشطة التي تحبها في تعزيز قوتك النفسية وقدرتك على التكيف.

الخاتمة:

سرطان الفم من الأمراض التي يمكن أن تؤثر على جودة الحياة إذا لم تُكتشف وتعالج مبكرًا. إلا أن الوعي بعوامل الخطر، والانتباه للأعراض، والحرص على الفحوصات الدورية، يمكن أن يحدث فرقًا كبيرًا في مسار المرض ونتائجه. كما أن التشخيص المبكر والعلاج المناسب يُعززان فرص الشفاء إلى حد كبير. ولا ينبغي إغفال الجانب النفسي، فالدعم العاطفي والاجتماعي، والتواصل مع الآخرين، كلها عناصر جوهرية في رحلة التعافي. لنجعل الوعي بسرطان الفم جزءًا من ثقافتنا الصحية. ولنشجع من حولنا على الكشف المبكر، فالحياة تستحق أن نعيشها بصحة واطمئنان.

التعايش مع سرطان الفم:

التعايش مع سرطان الفم قد يمثل تحدياً نفسياً وجسدياً كبيراً، ولا يجب عليك خوضه بمفردك. قد تشعر بالصدمة أو الخوف أو الحزن بعد التشخيص، وهنا يأتي دور الدعم النفسي والاجتماعي ليكون جزءاً لا يتجزأ من رحلتك نحو التعافي. يمكنك التواصل مع العائلة

كيف تحمي حسابك على واتساب من المكالمات والرسائل المجهولة والمرزعة

جهات اتصالك من رنين هاتفك، بدلاً من ذلك، تُضاف هذه المكالمات مباشرةً إلى سجل مكالماتك بصمت. ويساعد هذا المستخدمين على تجنب انقطاع المكالمات من المتصلين المجهولين، والذين قد يكون الكثير منهم محتالين يحاولون التواصل مع الآخرين عبر نظام مكالمات واتساب عبر الإنترنت.

إليك كيفية تفعيل هذه الميزة:

01 افتح تطبيق واتساب على هاتفك الذكي.

02 على هاتف iPhone، انقر على أيقونة الإعدادات وعلى هاتف Android، انقر على قائمة النقاط الثلاث واختر الإعدادات.

03 انتقل إلى الخصوصية، ثم إلى المكالمات.

04 ابحث عن خيار «إسكات المتصلين المجهولين» وفعله.

05 بمجرد تفعيله، لن يرن هاتفك عند تلقي مكالمات من رقم مجهول عبر واتساب.

ومع ذلك، سيظل بإمكانك رؤية المكالمات في سجل مكالماتك إذا أردت مراجعتها لاحقاً، وتعد هذه الميزة مفيدة بشكل خاص لتصفية المكالمات الاحتيالية دون فقدان تتبع من حاول الاتصال بك.

تتزايد مكالمات ورسائل الكاميرا على واتساب، فقد أبلغ العديد من المستخدمين عن تلقي مكالمات ورسائل نصية متكررة من أرقام دولية مجهولة تعرض فرص عمل وهمية، ووظائف بدوام جزئي، وغالباً ما تنتحل هذه الأرقام غير المرغوب فيها هويات علامات تجارية معروفة أو تعد بمكافآت لجذب الناس إلى عمليات الاحتيال.

تتزايد تلك الجرائم في الوقت الذي أصبح خلاله واتساب منصة رئيسية للمحتالين بفضل قاعدة مستخدميه الواسعة وسهولة الوصول إلى مكالمات الصوت والفيديو والرسائل.

وقد أثار تزايد هذه الأنشطة الاحتيالية قلق المستخدمين الذين يبحثون عن طرق لحماية أنفسهم.

وفيما يلي نستعرض كيفية حظر مكالمات ورسائل الاحتيال من واتساب عن طريق ضبط إعدادات الخصوصية:

ميزة إسكات المتصلين المجهولين في واتساب

لمعالجة هذه المشكلة المتزايدة، طرح واتساب أدوات تتيح للمستخدمين حظر المكالمات والرسائل غير المرغوب فيها من أرقام مجهولة، ومن أكثر الخيارات فعالية ميزة «إسكات المتصلين المجهولين».

ويمنع هذا الإعداد المكالمات من أرقام غير محفوظة في

فيما يتعلق برسائل الاحتيال، لا يوفر واتساب ميزة حظر جميع الرسائل الواردة من أرقام مجهولة ومع ذلك، يمكن للمستخدمين حظر الرسائل والإبلاغ عنها يدوياً:

01 افتح الدردشة مع الرقم المجهول.

02 انقر على اسم جهة الاتصال أو رقمها في الأعلى.

03 مرر للأسفل واختر «حظر وإبلاغ».

بالإضافة إلى الحظر والإبلاغ، يمكن للمستخدمين ضبط إعدادات الخصوصية لتحديد من يمكنه رؤية حالة «آخر ظهور» و«متصل» وصورة الملف الشخصي ومعلومات «حول».

ويؤدي تعيين هذه الإعدادات على «جهات اتصال» إلى تقليل التعرض للمستخدمين المجهولين، مما يصعب على المحتالين جمع المعلومات الشخصية.

يستخدم واتساب أيضاً التعلم الآلي لتحديد السلوكيات المشبوهة، ولكن تظل تقارير المستخدمين بالغة الأهمية في تحديد حسابات الاحتيال الجديدة. باستخدام هذه الميزات والإبلاغ عن الأنشطة الاحتيالية، يمكن للمستخدمين القيام بدور فعال في حماية أنفسهم من عمليات الاحتيال على المنصة.

تحديث ضبط الممنوع لنظام أندرويد القادم يمنع اللصوص من سرقة هاتفك

كشفت شركة جوجل عن إعداد أمني جديد ضمن نظام أندرويد، يستهدف المستخدمين الأكثر عرضة للاستهداف الرقمي، مثل الصحفيين والمسؤولين الحكوميين والنشطاء، ويوفر طبقة حماية إضافية ضد هجمات التجسس والاختراق المتقدمة.

الإعداد الجديد، الذي يحمل اسم "وضع الحماية المتقدمة" (Advanced Protection Mode)، سيطرح تدريجياً مع إطلاق الإصدار القادم من نظام التشغيل "أندرويد 16"، ويهدف إلى التصدي للهجمات التي تستغل ثغرات غير معروفة (Zero-Day) لاختراق الأجهزة، والتنصت على المكالمات عبر الشبكات غير المؤمنة، وإرسال رسائل احتيالية عبر تطبيقات المراسلة.

وتأتي هذه الخطوة في ظل استمرار نشاط شركات البرمجيات التجسسية مثل مجموعة NSO وغيرها من مزودي خدمات "الاختراق كخدمة"، الذين يبيعون أدوات متقدمة لاختراق الهواتف وسرقة بياناتها، حتى عند تشغيل آخر تحديثات النظام.

ووفقاً لما أعلنه مدير منتجات الأمان في أندرويد، إيل-يسونغ لي، فإن المستخدمين الذين يفعلون "وضع الحماية المتقدمة" سيتمكنون من استخدام مجموعة أساسية من ميزات الأمان المحسنة فوراً.

تلازم ذلك. فهذا لا يساعد فقط في تحسين فاعلية الأدوية، بل يعزز أيضاً الترطيب العام لجسمك.

شرب الماء مع القهوة..

مكمل مفيد لروتينك الصباحي:

من المعتاد أن نبدأ يومنا بفنجان من القهوة.. لكن هل فكرت في شرب كوب من الماء بجانبها؟.. إن فنجاناً من القهوة قد لا يروي عطشك بشكل كامل كما يفعل الماء، لذلك اجعلي من الماء جزءاً من روتينك الصباحي. وبمجرد أن تشرب قهوتك، استمتع بكوب من الماء؛ لتعويض الترطيب.

الماء الفوار..

انتعاش وتنوع في كل رشفة:

إذا كنت تشعر بأن الماء العادي ليس لذيذاً بما فيه الكفاية، فجرّبي استبداله بالماء الفوار. فالفقاعات تجعل الشرب ممتعاً، وأكثر قبولاً. بالإضافة إلى أنه يمكن أن يساعدك في تقليل تناول المشروبات الغازية، ما يجعله خياراً صحياً.

أطباق حارة تعزز شرب الماء..

الفلل الحار يعزز الترطيب:

هل تعلم أن تناول الطعام الحار يمكن أن يزيد رغبتك في شرب الماء؟.. إن إضافة بعض الفلفل الحار، أو الصلصة الحارة، إلى وجباتك قد يحفزك على شرب المزيد من الماء. علاوة على ذلك، ستشعرين بالشبع أسرع؛ ما يقلل احتمالية الإفراط في تناول الطعام.



وإذا كنت تجد صعوبة في الوصول إلى الكمية الموصى بها من الماء يومياً، ففي ما يلي مجموعة من الحيل البسيطة والفعالة، التي ستساعدك على زيادة استهلاكك من الماء دون عناء، وجعل شربه عادة طبيعية لا تفكر بها كثيراً.

نكهة جديدة للماء..

تذوقي الماء بللمسة من الفواكه:

هل تجد الماء العادي مملاً، وغير مستساغ؟.. جرب إضافة بعض النكهات الطبيعية باستخدام شرائح من الليمون، أو البرتقال، أو حتى الفواكه الحمراء. ضعها في إبريق ماء، واتركها منقوعة لبضع ساعات في الثلاجة، فإضافة نكهة مميزة تجعل الماء أكثر إثارة، وتشجعك على شربه طوال اليوم.

زجاجة ماء دائمة بالقرب منك..

حل عملي دائم:

وجود زجاجة ماء معك طوال اليوم، يُعتبر أفضل طريقة لضمان شربك كميات كافية من الماء. اختار زجاجة تحب شكلها، وتناسب أسلوب حياتك، واحتفظ بها دائماً في حقيبتك أو على مكتبك، وإذا كانت الزجاجة قريبة منك، فستشرب أكثر، دون أن تلاحظ.

الماء ودواؤك..

حيلة سهلة لتعزيز الترطيب:

إذا كنت تتناول الأدوية أو المكملات الغذائية، فاستفد من هذه اللحظة لزيادة كمية المياه، التي تشربها. وعند تناولك دواء، أو مكمل، اجعل شرب كوب كامل من الماء عادة.

حيل تساعدك

على شرب المزيد من الماء يومياً وأفضل 10 أطعمة غنية بالماء للحفاظ على ترطيب الجسم

لا يزال شرب الماء، بانتظام، يشكل تحدياً يومياً لكثير من الناس، رغم أننا جميعاً نعرف فوائده الجمة، من ترطيب البشرة، وتحسين المزاج، إلى دعم وظائف الجسم الحيوية. لكن بين زحمة المهام اليومية، والانشغال الدائم، قد تمرّ ساعات طويلة دون أن نتجرع رشفة ماء واحدة. ولا يتعلق الأمر بالنسيان فقط، بل أحياناً بعدم الإحساس بالعطش، أو الاكتفاء بمشروبات أخرى، مثل: القهوة، والعصائر.

أفضل 10 أطعمة غنية بالماء للحفاظ على ترطيب الجسم

التفاح (86 % ماء):

الفوائد: يساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول، ويحتوي على مضادات أكسدة تحسن صحة القلب، وتقلل من الالتهاب.

البروكلي (90% ماء):

الفوائد: غني بفيتاميني (C، و K)، والألياف، كما يحتوي على مركبات مضادة للسرطان تدعم صحة الجهاز المناعي، وتقلل من التوتر التأكسدي.

الفطر (92 % ماء):

الفوائد: مصدر نباتي رائع لفيتامينات (B)، والسيلينيوم، يدعم صحة الدماغ، ويحسن المزاج، مع محتوى منخفض جداً من السعرات.

الخس (95 % ماء):

الفوائد: من أكثر الخضراوات غنى بالماء، ويساعد على ترطيب الجسم، ويحتوي على كمية جيدة من الألياف، وفيتامين (A).

البطيخ (92 % ماء):

الفوائد: من أكثر الفواكه المحبوبة في الصيف، وغناه بالماء يجعل منه خياراً ممتازاً للترطيب، كما أنه يحتوي على مادة الليكوبين المفيدة للقلب، بالإضافة إلى فيتاميني (A، و C).

الطماطم (95 % ماء):

الفوائد: مصدر رائع لفيتامين (C)، والبيتا كاروتين، كما تحتوي على اللايكوبين، وهي مادة تحارب "الجزور الحرة"، وتحسن صحة القلب والبشرة.

السبانخ (91 % ماء):

الفوائد: ورقيات خضراء بامتياز غنية بالحديد والكالسيوم، والمغنيسيوم، كما تحتوي على فيتامين (K)، ومضادات أكسدة تحارب الالتهاب.

الكوسة (90 % ماء):

الفوائد: تساعد على تحسين الهضم بفضل محتواها من الألياف والماء، وهي منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بفيتامين (C)، والمغنيز.

البرتقال (86 % ماء):

الفوائد: مصدر ممتاز لفيتامين (C)، ويساهم في تعزيز جهاز المناعة وتنشيط الدورة الدموية، ويحتوي أيضاً على ألياف تساعد في الهضم.

تجد كثيرات من النساء صعوبة في شرب كميات كافية من الماء، وتنسى بعضهن الأمر، وأخريات لا يحببن شرب الماء بكل بساطة، خاصة إذا لم يكن بارداً ومنعشاً، لكن الجفاف لا ينتظر، فنقص الماء في الجسم لا يقتصر تأثيره على جفاف البشرة أو الشعور بالعطش فقط، بل يؤثر على الطاقة والتركيز والمزاج، وصحة الجهاز الهضمي، وحتى على مظهر الشعر والبشرة.

هنا يأتي دور الأطعمة الغنية بالماء، وهي ليست أطعمة مرطبة فقط، بل لذيذة، ومشبعة، وغنية بالعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم؛ لمواجهة الحر والاحتفاظ بالنضارة.

وهذه الأطعمة يمكن أن تكون جزءاً من الوجبات أو الوجبات الخفيفة أو حتى العصائر، وهي وسيلة ذكية لتعويض النقص في شرب السوائل دون الحاجة لحمل زجاجة الماء طوال اليوم، في ما يلي قائمة بعشرة من أقوى الأطعمة المرطبة، مع فوائد صحية وطريقة لذيذة للاستمتاع بها:

الخيار (95 % ماء):

الفوائد: الخيار ليس فقط نباتاً خفيفاً ومنعشاً، بل يساهم في تقليل الانتفاخ وتبريد الجسم بفضل محتواه العالي من الماء والمعادن مثل البوتاسيوم، كما أنه يحتوي على مضادات أكسدة طبيعية تعزز صحة الجلد.

هل تعلم

أن تناول الطعام الحار يمكن أن يزيد رغبتك في شرب الماء

الترزم بشرب

كوب كامل من الماء عند الاستيقاظ وقبل كل وجبة

درجة الحرارة تتحدث فرقاً..

جرب تغيير حرارة الماء:

الماء لا يشربه الجميع بنفس الطريقة!.. إذا كنت تجد الماء البارد غير مريح، فجرب الماء بدرجة حرارة الغرفة، أو حتى الساخن. فبعض الأشخاص يفضلون كوباً من الماء الدافئ مع الليمون في الصباح، بينما يفضل آخرون الماء المثلج بعد التمرين. جربي الخيارات المختلفة حتى تجدي ما يناسبك.

ربط شرب الماء بعاداتك اليومية:

الترزم بشرب كوب كامل من الماء عند الاستيقاظ، وقبل كل وجبة، ووجبة خفيفة، وقبل وبعد التمرين، وقبل الذهاب إلى السرير. فهذه الأنشطة المألوفة تعمل كإشارات لتناول الماء. وبمرور الوقت، ستصبح عادة شرب الماء جزءاً طبيعياً من روتينك اليومي، ما يجعلك تتناول الماء بشكل تلقائي طوال اليوم.

استعيني بالتطبيقات..

التذكير الرقمي بشرب الماء:

إذا كنت من النوع الذي ينسى شرب الماء، فلا داعي للقلق!.. استخدم تطبيقات الهاتف الذكي، مثل: تطبيق "واترلوغد"، أو "كاربودرويد"؛ لضبط تذكيرات يومية، تشجعك على شرب كميات كافية. وإذا لم يكن لديك هاتف ذكي، فيمكنك ضبط منبهات بسيطة على هاتفك؛ لتذكيرك بشرب الماء.

طريقة مرحة لشرب الماء بسرعة:

إذا كنت تريد شرب كميات أكبر من الماء بسرعة، فاستخدم الماصة، فهي تجعل الشرب أكثر متعة وسرعة. ويمكن العثور على زجاجات ماء قابلة لإعادة الاستخدام، ومزودة بمصاصات مدمجة، تجعل شرب الماء جزءاً ممتعاً من روتينك اليومي.



جيلي الفراولة مع قطع الفاكهة

تُعد وصفات الجلي من أكثر الحلويات المحببة في فصل الصيف، لما تتميز به من قوام خفيف ونكهة منعشة. وتأتي وصفات الجيلي بطابع متنوع يجعلها مناسبة للكبار والصغار على حد سواء. جيلي الفراولة هو من أكثر الأنواع شهرة وسهولة في التحضير، ويُعد قاعدة رائعة لإضافة الفواكه الطازجة، في السطور التالية، سنعرض طريقة تحضير جيلي الفراولة مع الفواكه بخطوات بسيطة ومكونات متوفرة.

جيلي البرتقال مع عصير طبيعي



تأكدي من تماسك الطبقات السابقة قبل صب طبقة جديدة من الجيلي، لتفادي اختلاط الألوان.

بردي خليط الجيلي قليلًا قبل سكه على الفاكهة، حتى لا تطفو المكونات على السطح.

استخدمي أوعية شفافة للتقديم لإبراز ألوان الجيلي وجمال الطبقات بشكل جذاب.

المقادير

المكونات والمقادير

عبوة من جيلي البرتقال.

نصف كوب من الماء المغلي.

كوب من عصير البرتقال الطازج (مُصفًى).

شرائح من الكيوي أو المانجو.

طريقة التحضير

يذاب الجيلي في الماء المغلي ويُحرَّك حتى يذوب.

يُضاف عصير البرتقال إلى الخليط ويُقلب بلطف.

يُسكب الخليط في قوالب شفافة، وتُوضع شرائح الفاكهة داخله.

تُوضع القوالب في الثلاجة حتى يتماسك الجيلي.

عند التقديم، يُضاف قليل من عصير البرتقال لإبراز النكهة.

إذا كنت من محبات وصفات الجلي الطبيعية، فهذه الوصفة مثالية لك. فهي تجمع بين نكهة البرتقال المنعشة وقوائد العصائر الطازجة، مما يجعلها خيارًا صحيًا ولذيذًا، من خلال هذه الفكرة، يمكن تحويل وصفات الجيلي إلى مشروب أو تحلية غنية بالعناصر الغذائية. سنتعرف بعد قليل على خطوات تحضير جيلي البرتقال باستخدام العصير بدلًا من الماء التقليدي.

ألذ وصفات جيلي وفواكه لأيام الصيف

في أيام الصيف الحارة، تبحث الكثير من العائلات عن حلويات خفيفة ومنعشة تناسب الطقس وتُرضي كل أفراد الأسرة، ويُعتبر الجيلي مع الفواكه من أكثر الخيارات شعبية وسهولة في التحضير، حيث يجمع بين الطعم اللذيذ، والقوام المحبب، والفوائد الغذائية للفواكه الطازجة، في هذا المقال، نقدم لك أربع وصفات مميزة لجيلي الفواكه مع أفكار للتقديم ونصائح للحفظ.

نصائح لنجاح وصفات الجيلي والفواكه

تحضير وصفات الجيلي لا يقتصر فقط على مزج المكونات وتركها في الثلاجة، بل هناك بعض التفاصيل الصغيرة التي تُحدث فرقًا

كبيرًا في الشكل النهائي والطعم، سواء كنت مبتدئة أو معتادة على تحضيره، فإن الالتزام ببعض النصائح البسيطة يضمن لك نتيجة ناجحة ومظهرًا جذابًا يستحق التقديم في المناسبات. فيما يلي مجموعة من النصائح العملية التي ستساعدك على تحضير جيلي متماسك، لذيذ، ويُرضي جميع أفراد العائلة.

استخدمي فواكه طازجة وصلبة مثل الفراولة أو الكيوي أو التفاح، وتجنّبي الفواكه الطرية جدًا كي لا تذوب داخل الجيلي.

لا تضيفي الأناناس الطازج أو البابايا مباشرة، لأن إنزيماتها تمنع تماسك الجيلي، إلا إذا تم طهوها قليلًا.

جيلي الفراولة مع قطع الفاكهة

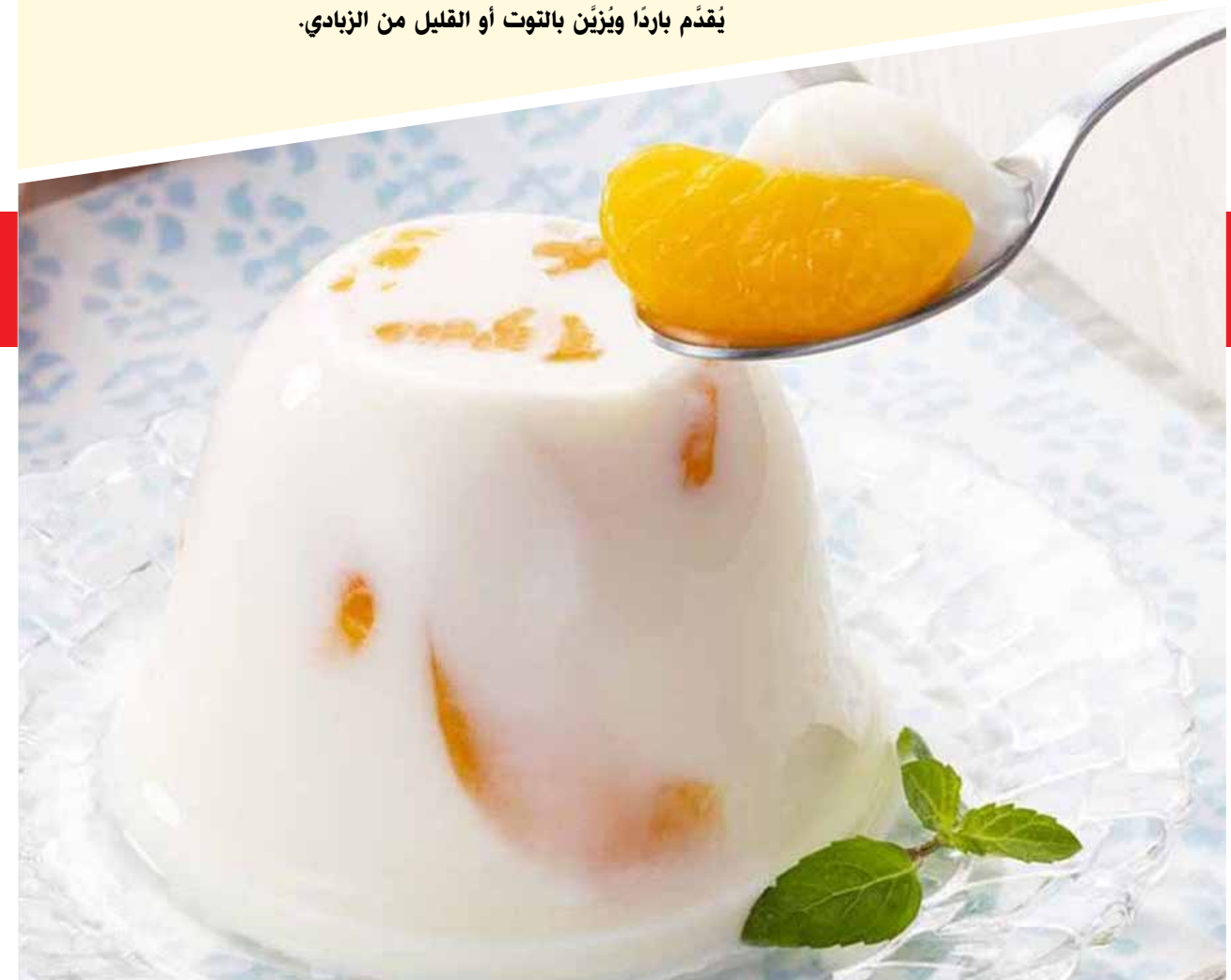
المقادير

عبوة من جيلي الخوخ أو الفراولة.
كوب من الماء المغلي.
نصف كوب من الزبادي السادة أو بنكهة الفواكه.
نصف كوب من الفواكه الطازجة المقطعة.

طريقة التحضير

يذاب الجيلي في الماء المغلي ويترك ليبرد قليلاً دون أن يتماسك.
يُمزج الجيلي مع الزبادي حتى يصبح القوام متجانساً.
تُضاف الفواكه وتقلب بلطف داخل الخليط.
يُسكب المزيج في القوالب ويُوضع في الثلاجة لمدة 3-4 ساعات.
يُقدّم بارداً ويُزين بالتوت أو القليل من الزبادي.

تدخل وصفات الجلي في الكثير من التجارب الحديثة، ومنها دمجها مع الزبادي لإضافة قيمة غذائية أعلى وقوام كريمي محبب. وقد أصبحت وصفات الجيلي بالزبادي شائعة لمن يرغب في تناول حلوى خفيفة لكنها مشبعة ومغذية. كما أنها مناسبة للأطفال والأشخاص الذين يتبعون نظاماً صحياً. سنشرح بعد هذه الفقرة طريقة تحضير جيلي الزبادي مع الفواكه الطازجة بطريقة سهلة ولذيذة.



جيلي طبقات ملون مع فواكه

المقادير

عبوة من جيلي الفراولة.
عبوة من جيلي الليمون.
عبوة من جيلي العنب أو الكرز.
3 أكواب من الماء المغلي.
نصف كوب من العنب أو التوت أو شرائح الفراولة.

طريقة التحضير

يُحضّر جيلي الفراولة ويُسكب في قاع الكوب، ثم يُترك في الثلاجة حتى يتماسك.
تُوضع طبقة من الفاكهة فوق الطبقة الأولى.
يُحضّر الجيلي الثاني ويُضاف فوق الطبقة السابقة، ثم يُترك حتى يتماسك.
تُكرر العملية مع الطبقة الثالثة بنفس الطريقة.
يُزين الوجه بالكريمة أو النعناع قبل التقديم.
جيلي طبقات ملون مع فواكه

من أجمل وصفات الجلي تلك التي تعتمد على الطبقات، حيث تمتزج الألوان والنكهات لتُضفي شكلاً جمالياً ونكهة مبهجة. تعتبر وصفات الجيلي الطبقية من أكثر ما يجذب الأطفال والضيوف، وتُقدّم غالباً في المناسبات الصيفية والاحتفالات. هذه الوصفة تعطيك مساحة للإبداع والتزيين حسب ذوقك. في الفقرة التالية، سنتناول طريقة إعداد جيلي الطبقات بخطوات واضحة وبسيطة.

هل تظنين أن الابتسامة لا تأتي إلا كرد فعل طبيعي لموقف مفرح، أو تجربة إيجابية؟.. نعم، لكن الحقيقة أن الابتسامة يمكن أن تكون فعلاً اختياريًا وواعيًا، نقوم به بقصد وتحكم. وهي أيضًا أداة قوية نمتلكها بين أيدينا، نستخدمها وقتما نشاء؛ لصنع فرق حقيقي في صحتنا النفسية، وعلاقاتنا بالآخرين، والعالم من حولنا.

لتعززي مزاجك وصحتك ونجاحك .. اختاري أن تبتسمي

من الناحية الصحية، أثبتت الدراسات أن التبتسم لا يمنحنا شعورًا جيدًا فحسب، بل يعكس أيضًا إيجابًا على أجسامنا. فعندما نبتسم، يفرز الدماغ مواد كيميائية طبيعية، مثل: الإندورفين والسيروتونين، تحارب التوتر وتحسن المزاج، وتسهم حتى في تقوية الجهاز المناعي. أما على الصعيد النفسي، فالابتسامة قادرة على تعزيز الثقة بالنفس، وتخفيف مشاعر القلق، وتعزيز الروابط الاجتماعية بشكل غير مباشر، لكنه فعال. ماذا تقول الدراسات عن فوائد الابتسامة لصحتك العامة والنفسية؟.. هذا ما جمعناه في السطور التالية:

تحسن المزاج:

إذا كنت تشعرين بالحزن أو الإحباط، فجرّبي ببساطة أن تبتسمي. فالابتسامة تنشط مسارات معينة في الدماغ، مرتبطة بالشعور بالسعادة، وتؤدي إلى إفراز هرمونات طبيعية، مثل: الدوبامين والسيروتونين، تعمل كمضادات طبيعية للاكتئاب.

مُغذية:

ابتسامتك لا تحسن فقط حالتك النفسية، بل تنتقل إلى الآخرين أيضًا! فالأبحاث تؤكد أن الابتسامة مُغذية، لأن الدماغ يلتقط ويقلد تعابير وجوه الآخرين بشكل لا إرادي. ببساطة، ابتسامتك قد تنشر السعادة من حولك، دون أن تشعرِي.

تُطيل العمر:

أظهرت دراسة أن الابتسامات الصادقة والحقيقية ترتبط بزيادة متوسط العمر. فالأشخاص السعداء يتمتعون بصحة أفضل، ويعيشون لفترة أطول. ورغم أن العلماء ما زالوا يدرسون الأسباب الدقيقة، لكن المؤشرات واضحة، منها أن الحفاظ على مزاج إيجابي قد يكون جزءًا أساسيًا من نمط حياة صحي.

تخفف التوتر:

التوتر لا يؤثر فقط في نفسيتنا، بل يعكس أيضًا على ملامح وجوها. والابتسامة تساعدك على ألا تظهرِي بمظهر المرهقة والمضغوطة، بل تعمل فعليًا على تقليل التوتر. وهذه الفائدة تتحقق حتى لو لم تشعرِي برغبة حقيقية في الابتسام!

تُخفض ضغط الدم:

الابتسامة، وكذلك الضحك، لهما تأثير على الدورة الدموية. فالضحك يتسبب في استرخاء العضلات، وانخفاض ضغط الدم بعد زيادة مؤقتة في ضربات القلب

والتنفس. وأظهرت دراسات أن الأشخاص الذين يبتسمون أثناء التوتر يكون معدل ضربات قلبهم، وضغط دمهم، أقل من غيرهم.

- تعزز جهاز المناعة:

عندما تبتسمين، تحفزِين على الاسترخاء، ما ينشط الجهاز العصبي اللاودي، المسؤول عن إفراز الهرمونات والمواد المناعية، التي تقلل الالتهابات، وتقوّي جهاز المناعة. وفي مواسم نزلات البرد أو فترات الضغط النفسي، يمكن أن تكون الابتسامة سلاحًا سريًا لدعم صحتك.

- تُخفف الألم:

التبتسم يؤدي إلى إفراز الإندورفين والسيروتونين، وهما مادتان كيميائيتان طبيعيتان، تخففان الألم، وتحسنان المزاج. لذلك، يمكن القول بأن الابتسامة تعمل كمسكن طبيعي للجسم!

تجعلك أكثر جاذبية:

نحن بطبيعتنا ننجذب إلى الأشخاص الذين يبتسمون. في المقابل، التعابير القاسية أو الغاضبة تبعّد الآخرين. ليس هذا فقط، فالابتسامة تجعلك تبتسمين أصغر سنًا أيضًا، لأن العضلات المستخدمة في الابتسام ترفع ملامح الوجه بطريقة طبيعية.

تعزز صورة النجاح:

الأشخاص الذين يبتسمون، باستمرار، يُنظر إليهم عادة على أنهم أكثر ثقة، ويُرجّح أن يحصلوا على الترقيات، أو الفرص المهنية. جرّبي أن تظهرِي ابتسامتك في الاجتماعات والمناسبات المهنية، وستلاحظين الفرق في طريقة تعامل الآخرين معك.

وأخيرًا، تشير الأبحاث إلى أن هناك ثلاثة أنواع رئيسة من الابتسامات:

01 ابتسامة المكافأة:

تعبر عن الرضا، والسعادة، والمشاعر الإيجابية الأخرى.

02 ابتسامة الانتماء:

تعبر عن النيات الحسنة، والثقة، والإحساس بالانتماء، والتعاطف، والترابط الاجتماعي.

03 ابتسامة الهيمنة:

تهدف إلى التعبير عن الازدراء أو الانشمزاز أو الشعور بالتفوق، وقد ثبت أنها ترفع مستويات هرمون "الكورتيزول" (هرمون التوتر) لدى الأشخاص الذين توجّه إليهم.



ما هي متلازمة الطفل المستعجل؟

في عصرٍ تتسارع فيه وتيرة الحياة، لم يسلم الأطفال من الضغوط المحيطة التي تفرض عليهم التخلي عن طفولتهم في وقتٍ مبكر. فمن هنا ظهرت متلازمة الطفل المستعجل، وهي ظاهرة تربوية ونفسية يعاني فيها الطفل من توقعات تفوق قدراته الطبيعية.

- رغبة الأهل في التمييز الأكاديمي المبكر بدافع الطموح أو المقارنة مع أطفال آخرين.
- الخوف من التأخر في المهارات ما يدفع الوالدين إلى إجبار الطفل على اللحاق بمراحل لا تخصه بعد.
- تعرض الأطفال لوسائل الإعلام التي تُظهر نماذج مثالية للأطفال الناجحين أو المشاهير، يُشعرهم بالحاجة لأن يكونوا مثلهم، ما يؤدي إلى تقليد سلوكيات لا تناسب أعمارهم.
- استبدال وقت اللعب العفوي ببرامج منظمة أو نشاطات موجهة باستمرار يُقلل من فرص تطوّر الطفل نفسياً واجتماعياً بشكل طبيعي.
- ضغوط المجتمع والمؤسسات التعليمية التي غالباً ما تركز على التحصيل والتفوق قبل النضج النفسي والاجتماعي.
- قد يُجبر الطفل على تحمّل أدوار الكبار داخل الأسرة مثل الاهتمام بالأشقاء أو دعم أحد الوالدين نفسياً، مما يجعله يتخطى مراحل الطفولة قسراً.

دور الوالدين في التعامل مع الطفل المستعجل

تحدث متلازمة الطفل المستعجل عندما يتوقع والدا الطفل منه أداءً يتجاوز قدراته العقلية أو الاجتماعية.

متلازمة الطفل المستعجل، أو Hurried Child Syndrome، هي حالة نفسية وسلوكية تحدث عندما يُجبر الطفل على النمو بشكل أسرع من الطبيعي. وقد يكون ذلك نتيجة لضغط الأهل، أو النظام التعليمي، أو الإعلام، حيث يتعرض الطفل لمواقف أو مسؤوليات أو برامج تعليمية لا تتناسب مع مرحلته العمرية. تظهر هذه المتلازمة عندما يحاول الأهل أو المجتمع دفع الطفل ليصبح راشداً صغيراً، فيتوقع منه أن يتصرّف أو يفكر أو ينجز كما لو كان أكبر سناً، مما يحرم الطفل من فترات اللعب، الاستكشاف، والبراءة التي يحتاجها لنموه الصحي.

تم صياغة مصطلح متلازمة الطفل المتسرع من قبل عالم النفس الأمريكي ديفيد إكيند، الحاصل على درجة الدكتوراه، في ثمانينيات القرن العشرين، ولكن الظاهرة كانت موجودة قبل ذلك بوقت طويل في شكل ما.

أسباب متلازمة الطفل المستعجل

تتعدد أسباب متلازمة الطفل المستعجل، وغالباً ما تكون ناتجة عن ضغوط غير مقصودة من البيئة المحيطة، خاصة من الأهل أو المجتمع، لدفع الطفل إلى النضج السريع والتفوق المبكر. إليك أبرز الأسباب:





الأسئلة الشائعة عن متلازمة الطفل المستعجل

- أو العاطفية. ويرهقون أطفالهم بالجدول الدراسي، ويدفعونهم بقوة نحو التحصيل الدراسي، ويتوقعون منهم التصرف والاستجابة كبالغين مصغرين.
- من المهم أن يوفر الوالدان بيئة داعمة وأمنة توازن بين التحفيز الصحي والحرية الشخصية، فيشجع الطفل على التعلم من خلال اللعب والاستكشاف، لا من خلال الضغط أو التوقعات العالية. كما يجب أن يتجنب الأهل المقارنات مع الأطفال الآخرين، والحرص على إشراك الطفل في قرارات تتعلق به، لإشعاره بالاحترام والتمكين دون تحميله مسؤوليات تفوق عمره. وأخيراً، لا بد من التواصل العاطفي المستمر والاستماع الجيد، فبهذا يشعر الطفل بأنه محبوب لذاته، لا لإنجازاته فقط.

الآثار النفسية والسلوكية لمتلازمة الطفل المستعجل

قد تبدو متلازمة الطفل المستعجل في بدايتها كمؤشر على الذكاء أو النضج المبكر، لكن الواقع يكشف آثاراً نفسية وسلوكية عميقة لم ندر بشكل سليم. ومن هذه الآثار:

- القلق والتوتر المزمن. □ تدني احترام الذات.

- فقدان الشغف باللعب أو المدرسة.
- السلوكيات العدوانية.
- النضج الشكلي مع هشاشة داخلية.
- مشاعر بالذنب عند الفشل، وخوف من خيبة التوقعات.
- ضعف في التعبير العاطفي.
- صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية طبيعية.

كيف نحمي أطفالنا من متلازمة الطفل المتعجل؟

في عالم يسرع وتيرة كل شيء، يجد الأطفال أنفسهم أحياناً مطالبين بالنضج قبل أوانهم، مما يفرض علينا كأباء وأمهات مسؤولية حمايتهم من الوقوع في متلازمة الطفل المتعجل. وذلك من خلال:

احترام مراحل النمو الطبيعية: علينا أن نمنحهم حقهم الكامل في عيش طفولتهم دون استعجال النمو أو تحميلهم مسؤوليات لا تتناسب مع أعمارهم.

□ التوازن: لا بأس بتعليم الطفل المهارات والاستقلالية تدريجياً، لكن دون دفعه ليكون أكبر من عمره.

□ تشجيع اللعب الحر: من المهم أن تتيح له وقتاً كافياً للعب الحر، والاستكشاف، والتعبير عن مشاعره

ما هي أسباب متلازمة الطفل المستعجل؟

تتعدد الأسباب المحتملة، مثل الضغوط الاجتماعية أو العائلية، أو وجود توقعات عالية من الوالدين تجاه الطفل. أيضاً، قد يكون العيش في بيئة مشحونة بالتوقعات والطموحات الزائدة سبباً لظهور هذه المتلازمة.

ما هي العلامات التي تشير إلى إصابة الطفل بمتلازمة الطفل المستعجل؟

من العلامات الرئيسية لهذه المتلازمة هي الشعور بالضغط المستمر لتحقيق أهداف معينة، مثل التميز الأكاديمي أو المهني. كما قد يظهر الطفل القلق الشديد أو يظهر علامات التوتر مثل كثرة الحديث عن إنجازاته، ويفتقر إلى القدرة على الاستمتاع بالأنشطة أو اللعب.

هل تؤثر متلازمة الطفل المستعجل على حياة الطفل المستقبلية؟

إذا لم يتم التعامل مع المتلازمة بشكل مناسب، فقد تؤثر على الحياة الاجتماعية والنفسية للطفل، مما يزيد من احتمالية تعرضه للقلق والاكتئاب في المستقبل. من المهم تقديم الدعم العاطفي والنفسي للطفل منذ الصغر لتقليل هذه التأثيرات.

ببراءة، بعيداً عن ضغوط الإنجاز أو المثالية. فاللعب الحر وسيلة أساسية لنموهم النفسي والاجتماعي.

□ تخفيف التوقعات والمقارنات: ركزي على شخصية الطفل وليس على إنجازاته فقط.

□ الانتباه إلى إشارات الضغط أو الرفض: إذا أظهر الطفل توتراً أو مقاومة، فربما يحتاج إلى تخفيف العبء عنه.

□ فتح حوار مستمر مع الطفل وفهم احتياجاته ومشاعره دون حكم أو ضغط، والإنصات له، واحترام مشاعره، ومنحه الأمان للتصرف على سجيته، هو ما يبقى الطفل متوازناً نفسياً وعاطفياً.

□ الطفولة ليست سباقاً، بل مرحلة ثمينة يجب أن نمنحها الوقت والحرية لتأخذ مجراها الطبيعي.

متلازمة الطفل المستعجل تسرق من الطفل حقه في أن يكون طفلاً. لذلك، من واجبنا كأهل ومربين أن نحمي هذه المرحلة بكل ما فيها من لعب، ومرح، واكتشاف، وأمان نفسي.



لماذا قد ينزعج المصممون
من منزلك؟.. اكتشفي الأخطاء

وأصلبها

الإضاءة السيئة:

تلعب الإضاءة دوراً حاسماً في تحسين أو إفساد أجواء أي غرفة. وبينما تعتبر مصادر الإضاءة المتعددة أمراً مهماً، إلا أنه يجب الانتباه إلى اختيار المصابيح المناسبة، التي توفر إضاءة جيدة ومريحة. ولا يكفي وضع نريات فاخرة وجميلة فقط، بل عليك التأكد من أن الإضاءة متناسقة، وذات حرارة لونية دافئة تمنح المنزل إحساساً مريحاً وعاطفياً.

تحقيق ذلك بمزج الأثاث المختلف والتشطيبات المتنوعة. مثل: الجمع بين أريكة من الكتان، وكرسي مخملي بذراعين، وطاولة قهوة خشبية فريدة، ما يمنح الغرفة طابعاً دافئاً وحيوياً.

نوافذ من دون ستائر:

المنازل، التي تفتقر إلى الستائر تبدو غير مكتملة، حيث تعد الستائر عنصراً أساسياً في أي مساحة مصممة جيداً. فهي لا تضيف فقط لمسة جمالية، بل توفر الخصوصية، وتساعد على التحكم في الإضاءة. وللحصول على مظهر متكامل، يمكنك اختيار ستائر تتناغم مع ألوان الجدران وديكور الغرفة. أما إذا كنت تفضلين الضوء الطبيعي، فالستائر الشفافة خيار رائع يمنحك إضاءة مشرقة دون التضحية بالأناقة.

متناسق وأنيق، وهناك الكثير من الطرق الإبداعية للقيام بذلك، مثل: تثبيت ألواح منزلقة لتغطية الشاشة عند عدم استخدامها، أو استخدام إطارات زخرفية لدمجها في ديكور الغرفة، أو حتى اختيار أجهزة تلفزيون مصممة: لتبدو كقطعة فنية مؤطرة.

الأثاث المتطابق بشكل مفرط:

مع أن شراء مجموعة أثاث جاهزة قد يبدو حلاً سريعاً لتأثيث غرفتك، إلا أنه لا يضيف أي طابع شخصي لديكور منزلك، فالشخصية الحقيقية للمنزل تتجلى في مزيج متناغم ومدرّوس من القطع التي تعكس ذوقك وقصتك الخاصة. بدلاً من مجموعة أثاث متطابقة تماماً تبدو كأنها مأخوذة من صالة عرض. لذا، خذي وقتك في اختيار قطع أثاث متنوعة تناسب ذوقك وتعبّر عن شخصيتك، ويمكن

المصمم الأكثر خبرة يتوقف للحظة، ففي النهاية، إن أي شيء يفتقر إلى المعنى، أو الغرض، لا مكان له في منزل تم تصميمه بعناية. وقد تكون هذه الأخطاء كبيرة كالأثاث المتطابق، أو صغيرة كاختيار درجة حرارة الإضاءة غير المناسبة، لكنها تؤثر في الأجواء حتى في أكثر الغرف المصممة بعناية. عند فهمك هذه الأخطاء التصميمية وطريقة تجنبها، يمكنك التركيز على إنشاء منزل يجلب لك الراحة والهدوء.

التلفزيون النقطة المحورية:

نحن نحب الاستمتاع بمشاهدة أحدث العروض والمسلسلات بقدر أي شخص آخر، لكن ينبغي ألا يكون التلفزيون هو النقطة المحورية في غرفتك. لذا، يُفضل إخفاؤه قدر الإمكان للحفاظ على مظهر

يقال: «لا تحكمي على الكتاب من غلافه، ولا على الإنسان من أول لقاء، ولا على المكان من أول نظرة». لكن، عندما يتعلق الأمر بالتصميم الداخلي، فالأمر يختلف تماماً. حيث يمنح ذلك نبذة عن شخصيتك وأسلوبك الفني في الحياة. وبالإضافة إلى أن كل غرفة في منزلك يجب أن تبعث طاقة ترحيبية، وتحسن المزاج، فإن تصميم مساحة هادئة ومريحة، يعزز الشعور بالراحة، وهو نصف الطريق نحو منزل مثالي. وفي نهاية المطاف، تصميم منزل جميل أمر شخصي، فقد يفضل بعض الأشخاص التصميم الكلاسيكي التقليدي، بينما يحب آخرون الحدائث البسيطة. ومع ذلك، هناك بعض الأخطاء التصميمية، التي تجعل المصممين المحترفين ينفرون منها فور رؤيتها. ومع أن التصميم مسألة شخصية للغاية، إلا أن بعض الاختيارات قد تجعل حتى



تبدأ السنة الهجرية الجديدة في اليوم الأول من شهر محرم. وبهذا يكون الشهر الأول في التقويم الإسلامي هو شهر محرم. في هذا المقال، سنشارك بعض المعلومات القيمة عن العام الإسلامي الجديد ورأس السنة الهجرية.

السنة الهجرية

تاريخ السنة الهجرية

بداية العام الهجري الجديد هو أول أيام شهر محرم القمري، عندما هاجر الرسول محمد صلى الله عليه وسلم وأصحابه من مكة إلى المدينة المنورة.

معلومات عن رأس السنة الهجرية

رأس السنة الهجرية هو ذكرى هجرة النبي محمد صلى الله عليه وسلم من مكة إلى المدينة المنورة. يتم الاحتفال برأس السنة الهجرية في اليوم الذي بدأ فيه النبي محمد هجرته من مكة إلى المدينة المنورة. وذلك بسبب ما تعرض له هو وأصحابه المسلمون من قمع واستهداف في مكة.

كان هناك أناس في مكة رفضوا دعوة الرسول محمد، وبدأوا في استهداف كل من يتبعه، وتعرض أصحاب النبي وأتباعه لفظائع وانتهاكات وتكيد. فقرر النبي الهجرة مع الصحابي أبو بكر الصديق من مكة إلى المدينة على جمل. حيث وجد في المدينة المنورة أشخاصاً صالحين وسمح له بتوسيع مجتمعه ودينه.

حدثت هجرة النبي في عام 622 ميلادي، لذا فإن العام الإسلامي الجديد يمثل ذكرى رحلة النبي محمد من مكة إلى المدينة المنورة.

تبدأ السنة الهجرية الجديدة برؤية الهلال عند غروب الشمس، إيداناً ببداية شهر محرم. وهكذا يتغير التاريخ كل عام. التقويم الإسلامي أقصر بـ 11 أو 12 يوماً من التقويم الميلادي الشمسي.

أدعية السنة الهجرية الجديدة

□ اللهم ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، وأعترف بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت، اللهم اغفر لي ذنوبي وخطاياي وجميع المسلمين، اللهم اغفر لي وعافني واعف عني واهدني إلى صراطك المستقيم، اللهم ارحمني في سنتي الجديدة يا أرحم الراحمين.

اللهم برحمتك أستغيث سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله، والله أكبر.

□ اللهم إني أستغفرك زنة عرشك وعدد خلقك ورضى نفسك ومداد كلماتك، اللهم اغفر لي وللمسلمين والمسلمات الأحياء منهم والأموات، اللهم أدخلنا الجنة أجمعين والحمد لله رب العالمين.

□ اللهم في هذا العام لا تدع لنا أمراً إلا يسره ولا حلاً إلا حققه، ولا أمنية إلا أسعدتنا بالعيش في جمال واقعها، ولا دعاء إلا أثلجت صدورنا بقبوله .

□ ربي اجعل هذا العام مغفرة لكل مذنب وهداية لكل عاص وشفاء لكل مريض ورحمة لكل ميت واستجابة لكل دعاء فأنت على كل شيء قدير .

اللهم اجعله عاماً لا يضيق لنا فيه صدر، ولا يخب لنا فيه أمر، ولا يرد لنا فيه دعاء ، واحفظ لنا من نحب، وبشرنا بما يسر، وحقق لنا ما نتمنى يارب العالمين .

□ اللهم إنا نستودعك سنة مضت من عمرنا بأن تغفرها لنا، وترحمنا وتعفو عنا وأن تبارك لنا في أيامنا القادمة، وتصلح أنفسنا وتيسر أمرنا .

□ اللهم في بداية هذا العام الجديد جدد أرواحاً ذبلت واهد قلوباً ضلت وإشرف أجساداً أنهكتها المرض وفرج هموماً باتت في قلوبنا ولا يعلم بها إلا أنت اللهم عاماً جميلاً بالقرب منك.

□ اللهم إني استودعتك عاماً مضى من عمري فاغفر لي ما كان فيه واكتب لي الخير وبارك لي في هذا العام واجعله عاماً أجمل مما مضى واجعله بداية لأجمل الأقدار.

□ اللهم اغفر لي وارحمني، وارض عني واعف عن زلاتي، أنت خلقتني وأنا عبدك الضعيف، اللهم إني أسألك السلامة من كل أذى وسوء، وأسألك أن تجعل لي نصيباً في كل خير، اللهم اجعل دعواتي مستجابة ومقبولة، ولا تؤاخذني بما عملت وبما قصرت، إنك أنت العفو الغفور.

أجمل ما نبدأ فيه قول رسول الله صلى الله عليه وسلم
من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها أو أزيد، ومن جاء بالسيئة فجزاء سيئة
سيئة مثلها والحسنة بعشر أمثالها من الحسنات



بفلم الدكتورة

غنيمة محمد العنمان الجبير

أجمل الحسنات عند الله

معناه أن كل من جاء ربه يوم القيامة متلبساً بالصفة الحسنة التي يطبعها في نفسه طابع الإيمان والعمل الصالح . فله عنده من الجزاء عشر حسنات أمثالها من العطايا لله الحمد والشكر والمنة نحن شعب الكويت وكثير من شعوب الخليج والمسلمين عامة يسعون لفعل الخير وتقديم المساعدات ولديهم صفات حسنة في الخبيئة التي لا يعلمها إلا الله وتمتد اليد اليمين لا تعلم عنها الشمال. وهذه حسنات يؤجر عليها فاعلها حين يجزيه الله خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

كلماتي اليوم أكتبها بما رأيت وكم هو جميل وغاية في الروعة وبحسن الخلق من كثير من أحبتي أهل ديرتي التي نصلي جميعاً وندعو لها بالأمن والأمان من الرحمن في عالي سماه هناك كثير من الحسنات تحلق

في سماء الله الواسعة يكتب لك بها الأجر والثواب من الله هل تعرفها ؟

هي جبال خذ منها بقدر ماتستطيع لأنها قد تطير الى غيرك ...حسنات تثقل كتابك بدون جهد يذكر أو أموال تدفع ...

فمثلاً عندما ترى سيارة زفاف عريس مرت في الشارع أو أمام باب بيتك قل:

(اللهم بارك لهم واجمع بينهم في خير) عندما ترى امرأة حاملاً .. ابتسم وقل اللهم اجعل ذريتها صالحة عندما تقضي مصلحتك وتلتفت لتري وراءك طابوراً عملاقاً ردد يارب يسر لهم ليقضوا مصالحهم كما قضيت مصلحتي عندما تخرج من عند الطبيب وقد أخبرك أن حالتك تحسنت ، ادع ربك ان يشفي كل مريض رأيته في قاعة الانتظار وعندما ترجع إلى بيتك وتجد أمك قد أعدت الطعام

، ابتسم وقل أسأل الله ألا يحرمني منك وادع لها وعندما تمر جنازة أدع لصاحبها بالرحمة والمغفرة له أو لها ...ولكل أمواتنا وأمواتكم وأموات جميع المسلمين.

وحيثما ترى عاملاً أرهقه التعب في الشارع قل اللهم خفف عنه وارحمه وإذا رأيت طلبة يقفون أمام المدرسة ادع لهم بالتوفيق والنجاح في الدنيا والآخرة ، فإنك لا تعلم ماذا تفعل الدعوة بالغيب لصاحبها فقد ترد عنك مصيبة يمكن ان تحل لك أزمة .

أو تكون سبباً في شفائك أو شفاء مريض لك كما أرى كثيراً من المساجد في مولات الكويت يوضع فيها ثياب الصلاة والمعطر في المسجد كما أن ثلاثيات الأكل الزايد في جميع مناطق الكويت لها الأثر الطيب للمحتاج وللمن عمل هذا يؤجر عليه وتكون له حسنة. كما أن توزيع الماء والعصائر في المساجد التي يرتوي منها الجميع حسنة عند الله أجراها وما أجمل

الحسنات بالكلمة الطيبة ومشاركة الخواطر في الأفراح أو الأتراح. ما أجمل وما أحلى إتباع سنة رسولنا فيما كل شيء جميل يعود على صاحب العطاء بالكثير من الحسنات. وآه من دعائك لأخيك المسلم بما تدعو فيه لنفسك في الغيب.

يقول الرسول الكريم عليه افضل الصلاة والسلام دَعَا دَعْوَةَ الْمَرْءِ الْمُسْلِمِ لِأَخِيهِ يَظْهَرِ الْغَيْبِ مُسْتَجَابَةً ، عِنْدَ رَأْسِهِ مَلَكٌ مُوَكَّلٌ، كُلَّمَا دَعَا لِأَخِيهِ بِخَيْرٍ قَالَ الْمَلَكُ الْمُوَكَّلُ بِهِ آمِينَ وَلَكَ بِمِثْلِ فَرَجِ اللَّهِ هُمُومُكُمْ .. وقضى حوائجكم .. وأصلح شأنكم في الدنيا والآخرة .تأكد ان ماتقدم من خير سيعود إليك...حتماً و هل جزاء الإحسان إلا الإحسان. أجمل ما في هذا الكون من عند الله أن يتقبل الله دعاءنا لكم بكل ما يسعدكم ويفرح خواطرنا وخواطركم وان يجزينا حسنات تملأ الأرض والسموات لنا ولكم وللمن يقرأ كلماتي ولكم كل الحب.

القرحة والتوتر

القرحة المعدية سببها الضغط والإجهاد النفسي؟

أسباب تقرح المعدة تشمل الإستعمال المفرط في الأدوية المضادة للالتهاب مثل الأسبيرين والإيبوبروفين، التدخين وبكتيريا HP.

لا يكون التوتر والإجهاد النفسي سبباً مباشراً في الإصابة بالقرحة المعدية كما كان يعتقد من قبل، لكنه عامل يزيد من خطر الإصابة بمعدل عشرة أضعاف.

التوتر يسبب الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

الإجهاد النفسي الحاد والتوتر قد يؤديان إلى زيادة ضغط الدم مؤقتاً، لكنهما ليس سبباً رئيسياً للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم المزمن.

العوامل الرئيسية التي تتدخل في الإصابة المزمنة بارتفاع ضغط الدم هي النظام الغذائي غير المتوازن، التدخين والوراثة.

يمكن التخلص من التوتر بسهولة من خلال تقنيات الاسترخاء فقط

بينما قد تساعد تقنيات الاسترخاء في تقليل التوتر، إلا أن التوتر المزمن قد يحتاج إلى تدخلات إضافية، مثل العلاج النفسي أو تغيير العادات غير الصحية.

التخلص من الضغط النفسي والتوتر:

تتعدد الطرق التي يمكن اتباعها والتي تساعد على التخلص من الضغط النفسي والتوتر، ومن هذه الطرق نذكر:

1. اتباع نظام حياة نشيط
2. تناول غذاء صحي ومتوازن
3. اتباع وسائل الاسترخاء
4. الإقلاع عن التدخين
5. استخدام الزيوت الأساسية
6. التقليل من استهلاك الكافيين (Caffeine).

د. متعب التميمي
@Dr_Altamimi

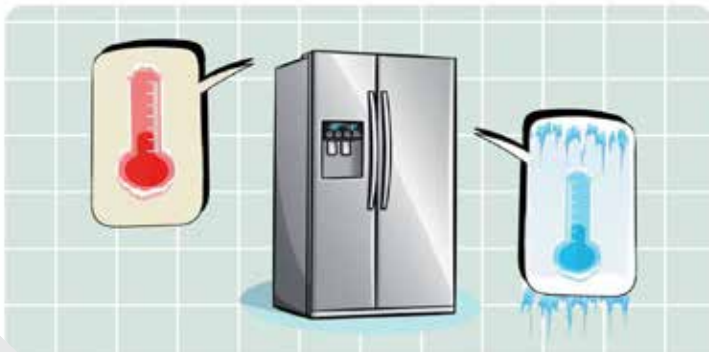
مع اشتداد حرارة الصيف، تذكر عزيزي:
أغلب الأدوية ومنتجات التجميل... تتحمل التخزين في درجات حرارة أقل من ٣٠ مئوية

إذا ما تقدر تحافظ على ذلك، ضعها في الثلاجة!

* درجة التبريد في الثلاجة ~ ٤-٨ درجات،

ليست الأفضل طبياً على الإطلاق..

لكن أفضل بكثير من تخزين الادوية في درجات حرارة أعلى



جائزة
المنشور
الذهبي

الوعي اللغوي عند الطفل .. بناءً وتطور

يعتبر الوعي اللغوي خطوة أساسية في تطوير المهارات اللغوية عند الطفل من قراءة وكتابة وتحدث، وهو أمر ضروري في مرحلة الطفولة المبكرة، حيث تمكنه من النطق السليم للأصوات والكلمات مع تكوين الجمل البسيطة، مما يساهم مع مرور الوقت في تحسين قدرته على التعبير عن نفسه وفهم الآخرين.

ولتحقيق هذا الوعي يجب اتباع مجموعة من الممارسات والأساليب بشكل دوري، فالتحدث مع الطفل بشكل مستمر أثناء القيام بالممارسات اليومية المعتادة المختلفة، وطرح الأسئلة والاستماع له بعناية، يساهم في التفاعل اللفظي، ويشجعه على استخدام مفردات لغوية جديدة تزيد من فرصه في تطوير لغته.

كذلك تعويد الطفل على القراءة بشكل منتظم وبصوت عالٍ سواء كان المقروء قصة أو فقرة من كتاب، يُكسب الطفل وعياً بالأنماط اللغوية من نطق صحيح للكلمات وتكوين سليم لبنية الجمل، فيشجعه على التعبير عن أفكاره ومشاعره، هذا التشجيع يساعده على تكوين جمل كاملة ومفيدة وذات معنى، ويكون ذلك من خلال توجيه الأسئلة للطفل بشكل دائم، بما يثمر بناء الثقة في مهاراته اللغوية.

فتوفير بيئة غنية باللغة يلعب دوراً كبيراً في تحفيز وعيه اللغوي، فكلما توفرت الكتب والوسائل التعليمية المختلفة مع الجو العائلي الجماعي، زادت فرصة الطفل في التفاعل مع لغته بشكل يومي، وتوسعت مداركه، ونمت مفرداته.

ومع التطور التكنولوجي الحالي يعد استخدام الألعاب اللغوية والتعلم الرقمي عناصر تعزيزية للوعي اللغوي في ذهن الطفل، حيث يركز فيها على الكلمات تركيباً وتحليلاً؛ مما يشجعه على التفكير في الأصوات والبنى اللغوية بطريقة ممتعة. فالتطبيقات التعليمية الخاصة بـ (القراءة، القصص، الألعاب التفاعلية) تستخدم بشكل تكميلي لتعزيز ما يتعلمه في البيئة الواقعية فتشارك في تحسين وعيه اللغوي.

إن التعرف على المرحلة اللغوية التي يمر بها الطفل أمر ضروري، فبعض الأطفال يتطورون في نطقهم للكلمات أو فهمهم للمهارات اللغوية بشكل أسرع من غيرهم، لذا يجب مراعاة تلك الفروق الفردية وعدم مقارنة الطفل بالآخرين، والعمل على تحسينه والأخذ بيده.

فالوعي اللغوي لا يتطور بين عشية وضحاها، بل هو نتيجة تراكم التجارب اللغوية اليومية، والتفاعل المستمر من خلال البيئة المحفزة والداعمة من الوالدين والمعلمين، والتي تمكن الأطفال من بناء قاعدة قوية من الوعي اللغوي، تساهم في تطويرهم الأكاديمي والاجتماعي



الجمهورية العربية السعودية

بفلم:

ريم معروف

باحثة أدبية ومعلمة لغة عربية

مع تحياتي

الصيف، أحد أجمل فصول السنة وأروعها، وهو فصل الدفء العطاء وتجدد الحياة فيه عروق الأرض، وهو الفصل الذي تتجلى فيه الشمس بإرسال أشعتها الذهبية بكامل طاقتها، ففيه تشرق ألوان الحياة، و يصبح الورد أكبر وأجمل، وتكبر فيه أوراق الأشجار وتشتد فيه الجذور لتكتمل دورة الحياة التي بدأت في الربيع، فالصيف اكتمال الجمال والنضج، وهو المكمل لكل البدايات الرائعة، التي بدأتها الأشجار والأزهار.

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

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



وللإصابة بأمراض القلب، فالسفر يعمل على تخفيف التوتر والقلق، والتوتر هو سبب رئيسي للكثير من الأمراض مثل: أمراض القلب، والسكري، والصداع، والقلق، والاكتئاب النفسي، والجدير بالذكر أن الشعور بالراحة وانعدام القلق والتوتر من شأنه أن يحسن علاقات الإنسان ويرفع من مستوى أدائه في عمله، وبالتالي يحسن من قدرته على اتخاذ القرارات فضلاً عن زيادة إنتاجيته، تزداد إبداعات وابتكارات الإنسان عند السفر، خاصة إذا ما انغمس المسافر في كل ما حوله بل ووجد طرقاً جديدة للتكيف معها والتعلم منها، إذ إن التجارب التي يخوضها المسافر تزيد من المرونة الإدراكية له، كما تعمق فكره وتجعله أكثر تماسكاً، كذلك يعزز السفر السعادة والشعور بالرضا، كما أن معظم الناس يشعرون بسعادة غامرة بمجرد البدء بعملية التحضير والتخطيط للرحلة، ولوحظ على بعض الناس أنهم بعد منحهم الإجازة بدأوا بالشعور بقلق أقل وبسعادة وراحة أكبر.

إن استعادة النشاط غالباً ما تمنح الحياة العادية والروتين الكثير من الملل والكسل، خاصة لو ظل الإنسان على هذه الحالة مدة طويلة من الزمن، إذ يتولد لديه الشعور بالكثير من عدم الثقة بالنفس واللامبالاة، وبالتالي فإن السفر يكون بمثابة كسر لروتين ورتابة الحياة وفرصة لاستعادة النشاط وتجديده، ويمكن استعادة النشاط إذا عرف الشخص كيف يستفيد بكل لحظة من لحظات السفر.. السفر وسيلة لاستعادة أرواحنا بعد الرتابة والتوتر والعمل.. اسعوا للسعادة وتغيير روتين حياتكم كوسيلة للصحة والاقبال على الحياة

حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2024



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

التراجيديا!

هذه مقالات قديمة للزميل الكاتب فؤاد الهاشم مضى على العديد منها أكثر من 25 عامًا، لكنها تبدو وكأنها تتعلق بأمور حدثت في الشهر الماضي، وسوف ننشر ريثما يعود زميلنا «الهاشم» من إجازته التي تستغرق عدة أيام.

التراجيديا!

.. تابعت كل ما كتبه الأخ «صالح شهاب» حول قصة التعليم في الكويت «أيام زمان» وكيف استطاع هذا الرعيل أن يقود الكويت إلى بر الأمان على الرغم من محدودية فرص التعليم المتاحة، كما استغرب - أحياناً - سعة أفقهم وإدراكهم للأمور بشكل يدعو إلى .. الدهشة!!

.. دار شريط ما قرأته عن هؤلاء الرجال وأنا أستمع إلى.. «شريط كاسيت» يحتوي على برنامج انتخابي لأحد المرشحين - والذي يملك الحق في طرح وجهة نظره بالصورة التي يراها - نختلف معه بالتأكيد في بعض الأمور ولكن.. ليس هذا هو موضوعنا الآن!!

.. «المرشح» - في حديثه خلال الكاسيت - يكشف عن ثغرة كبيرة في جدار التعليم وأسلوبه الحديث حين يقول - وبحسن نية - إن.. «فراش من أهل خبز الرقاق» استطاع أن يسيطر على عقول مجموعة كبيرة من الشباب الكويتي المتعلم - أو هكذا يفترض - ويقودهم «فكرياً» لأكثر من.. عشر سنوات!! فإذا علمنا أن هذا هو «عقل القائد» فكيف يكون عقل الذين.. انقادوا خلفه!!

.. «ماكس فيبر» عالم الاجتماع الألماني الذي حاول أن يربط بين نشوء الرأسمالية الحديثة وانتشار قيم المذهب البروتستانتي في أوروبا.. فشل في حين نجح «الفراش» في ذلك ناسفاً مجمل أدبيات الاقتصاد الكلاسيكي على يد «آدم سميث» و.. «ريكاردو»!!

.. إنها تراجيديا.. أليس كذلك؟!!

صحية - ثقافية - اجتماعية

2024





الجمعية الكويتية
لمكافحة التدخين والسرطان

للاضمام إلى نادي مكين

65070469



للتواصل مع ادارة الحملة

22530184 - 22530186

[Www.cancampaignkw.com](http://www.cancampaignkw.com)

القادسية قطعة 1 شارع 14 منزل 2

makeen.club

