



## وتستمر مسيرة الخير

تحت شعار «بدي نفسك».. نشاط توعوي مكثف لحملة كان

كان تطلق حملتها السنوية للتوعية بسرطان البروستاتا

# أعراض الإصابة



السعال الجاف



التعب



الحمى

قد يصاب بعض المرضى

احتقان الأنف  
أو سيلان الأنف



الأوجاع والآلام



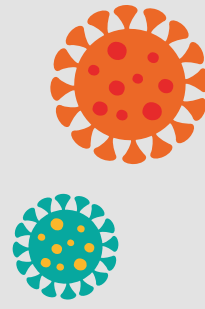
صعوبة في التنفس



إلتهاب الحلق



# طرق انتقال عدوى كورونا



**01** الانتقال المباشر من خلال  
الرشاخ المتطاير من المريض  
أثناء الكحة أو العطس

**02** الانتقال غير المباشر ( لمس  
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم  
لمس الفم أو الأنف أو العين)

**03** المخالطة المباشرة  
للمصابين



# حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

أسسها سنة 1967م

د. عبدالرحمن العوضي

صحية - ثقافية - اجتماعية

تصدر شهرياً

العدد (860) نوفمبر 2020

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

هيئة التحرير

أنور جاسم بورحمه

د. حصة ماجد الشاهين

مدير التحرير

ميرفت عبدالدايم

سكرتيرة التحرير

وفاء البرقاوي

البريد الإلكتروني

Ksscpc@hotmail.com

كافة المراسلات باسم رئيس مجلس الإدارة

عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة

(14) - مبنى (2)

هاتف: 22530186 - 22530184 - 22530120

فاكس: 22510137

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 750 فلساً / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 بية

الآراء المنشورة بالمجلة تعبر عن أصحابها فقط

ولا تعبر بالضرورة عن آراء المجلة.



20



22



28



36



38



## التوعية مفتاح النجاح

يقال أن الأمم المتقدمة هي الأمم الواعية ، ويمكن التمييز بين الشعوب عن طريق قياس نسبة الوعي.

لا تتعب نفسك وتبحث في تاريخ الشعوب أو تستمع إلى محاضرة عن عظمة هذا الشعب أو ذاك ، كل ذلك غش وخداع ، الميزان الحقيقي هو مقدار انتشار الوعي بين الجماهير .  
تصل مطار أي دولة ، البوابة الأولى لأي بلد ، فتشاهد الموظفين يعملون بوعي ومقربين مسؤولياتهم ، وتخرج إلى الشارع فتشعر بأن الناس يحترمون قوانين المرور رغم الازدحام، وتشاهد جمال الطبيعة حولك ونظافة الشوارع واحترام المشاة ، تجد كل معاملاتك تسير في معظمها وفق الأنظمة والقانون الذي يعيه الناس ويحترمونه ، وتزور دولة أخرى وتشاهد قلة الوعي وأحيانا انعدامه منذ اللحظة الأولى لدخولك البلد ، فالمرور فوضى والشوارع قذرة وأنت كأنسان تصبح هدفا للمبتزين في كل مكان ، الأولى شعبها واعي والأخيرة شعبها غير واعي .

المواطن الواعي هو المواطن المحترم الذي يستمع إلى ما يفيد ويغيبه وهو يؤمن بأنه وحده قادر على التغيير ، أما المواطن غير الواعي فهو الذي لا يستمع ولا يُقدر حجمه كأنسان ومدى تأثيره ، من أجل ذلك كانت التوعية هي العلامة الفارقة بين الشعوب ، تُنجب الأم فتأتي إليها في منزلها مختصة لتوعيتها حول صحة ابنها وكيف تربيته يدخل الطفل المدرسة فيجد مواد التوعية غنية حول أهميته كمواطن وكيف يحافظ على بيئته وصحته ويحترم الآخرين ، إذا أخطأ يُعاقب ليصبح العقاب توعية له بأنه يجب ألا يخطئ وإذا أبدع ينال حقه حتى يدرك أهمية إبداعه .

الآن السؤال ، هل نهتم نحن بالتوعية في بلادنا ؟ الجواب نعم والحمد لله ، السؤال الثاني من يهتم بها ؟ التوعية في الكويت تهتم بها غالبا المنظمات الأهلية وتجد أنشطتها في كل مكان وقد نجحت في زيادة جرعات التوعية لدى المواطن ، نحتاج فقط لاكتمال الصورة بإقناع الحكومة بزيادة جرعة التوعية لديها وتخصيص ميزانية مناسبة لأهمية التوعية ، نحتاج من الداخلية على سبيل المثال ، زيادة مخصصات التوعية المرورية ولو فعلوها فسوف نختفي من شوارعنا تلك التعديبات التي تجعل آخر سيارة تصبح أول الصف بالقوة ، هذا مثال بسيط نراه كل يوم وهناك أمثلة كثيرة من جوانب حياتنا مسئولية بقية الوزارات.

أخيراً لا يفوتني شكر وزارة التربية التي أضافت كلمة الصحة على التربية البدنية لتصبح التربية البدنية والصحية ، وإذا زادت جرعة التربية الصحية لدى أبنائنا وبناتنا فسوف يأتي يوم تنخفض فيه السمعة ويقل السكري ويزداد الكشف المبكر للسرطان وتقل الأمراض ، التوعية مفتاح النجاح لكل شيء، حقيقة علمية.

د. خالد أحمد الصالح

رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

## الحاكم الـ 16 لدولة الكويت

صاحب السمو الشيخ نواف الأحمد..  
خير خلف لخير سلف

خلالها مع إخوانه من حكام الكويت جهودا جبارة لتعزيز مكانة الكويت بين الدول المتقدمة والمتطورة كما أضحى عطاؤه وخبرته في المجالات التي تولى قيادتها محل احترام وتقدير من الجميع. ومنذ استقلال البلاد كان لسموه بصمة في العمل السياسي ففي 12 فبراير عام 1962 عينه الأمير الراحل الشيخ عبدالله السالم الصباح رحمه الله محافظا لحولي وظل في هذا المنصب حتى 19 مارس عام 1978 عندما عين وزيرا للداخلية في عهد الأمير الراحل الشيخ جابر الأحمد الجابر الصباح رحمه الله حتى 26 يناير 1988 عندما تولى وزارة الدفاع.

وبعد تحرير الكويت من الغزو العراقي عام 1991 تولى سمو الشيخ نواف الأحمد حقيبة وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل ابتداء من 2 أبريل 1991 واستمر في ذلك المنصب حتى 17 أكتوبر 1992. وفي 16 أكتوبر 1994 تولى سموه منصب نائب رئيس الحرس الوطني واستمر فيه حتى 13 يوليو 2003 عندما تولى وزارة الداخلية ثم صدر مرسوم أميرى في 16 أكتوبر من العام ذاته بتعيين سموه نائبا أول لرئيس مجلس الوزراء ووزيرا للداخلية وبقي في هذا المنصب حتى تعيينه وليا للعهد في عام 2006. ولسمو الشيخ نواف إنجازات بارزة قبل توليه ولاية العهد منها تحويل منطقة حولي التي كانت عبارة عن قرية إلى مركز حضارى وسكنى متميز يعج بالنشاط التجاري والاقتصادي.

وحين أسندت إلى سموه حقيبة وزارة الداخلية كان هاجسه الرئيسي حفظ الأمن والاستقرار للوطن والمواطنين وحرص على مجارة العصر ومواكبة التقدم العالمي في مجال الأمن فعمل

في صفحة جديدة من سجل الأسماء المشرفة التي تولت حكم دولة الكويت وبعد توديع البلاد أميرها الخامس عشر الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح رحمه الله وبمسؤولية القوي الأمين ينتقل مسند الإمارة إلى صاحب السمو الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه باعتباره الحاكم السادس عشر للبلاد وفقا للدستور وأحكام قانون توارث الإمارة. وبعد 14 عاما من ملازمته كولي للعهد أخاه الراحل صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح في كل صغيرة وكبيرة من شؤون الحكم وبعد مواقف فاصلة ولحظات حاسمة من تاريخ البلاد وقف إلى جواره فيها سندا وداعما ومشجعا ومشاركا في صنع القرار جاء دور سموه ليتحمل المسؤولية الكبرى في سدة حكم الكويت.

إعداد مرفت عبد الدايم

العربي. ودرس سموه في مدارس الكويت المختلفة وهي مدارس حمادة وشرق والنقرة ثم في المدرسة الشرفية والمباركية وواصل سموه دراساته في أماكن مختلفة من الكويت حيث تميز سموه بالحرص على مواصلة تحصيله العلمي وظلت هذه الصفة تلازمه فيما بعد وتجلت بتشجيع سموه لطلبة العلم في مختلف مراحل التعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي والعالي انطلاقا من رؤية سموه بأهمية التحصيل العلمي الذي يعتبر أساسا تقدم المجتمعات ورفيها. وكثيرا ما كان سمو الشيخ نواف قريبا من المواطنين طوال مسيرته السياسية فكانوا يشاهدونه في مناسباتهم المتنوعة ويستقبلونه في ديوانياتهم لمشاركتهم أفرانهم أو التعزية بمصابهم كما كان يستقبلهم لتلمس حاجاتهم وتلبية متطلباتهم.

وللشيخ نواف تاريخ زاخر في العمل السياسي امتد أكثر من نصف قرن بذل

طوال الأعوام الـ 14 الماضية كان سمو الشيخ نواف الأحمد وليا للعهد وفقا للأمر الأميري الذي أصدره سمو الأمير الراحل في السابع من فبراير عام 2006 بتزكية سمو الشيخ نواف الأحمد لولاية العهد لما عهد في سموه من صلاح وجدارة وكفاءة تؤهله لتولي هذا المنصب.

ولد صاحب السمو في 25/6/1937 في مدينة الكويت بفريج الشيوخ وهو النجل السادس لحاكم الكويت العاشر المغفور له بإذن الله الشيخ أحمد الجابر المبارك الصباح الذي حكم الكويت في الفترة (من عام 1921 ولغاية عام 1950). ونشأ سموه وترعرع في بيوت الحكم منذ ولادته وهي بيوت تعتبر مدارس في التربية والتعليم والالتزام والانضباط وإعداد وتهيئة حكام المستقبل.

وسموه سليل أسرة آل الصباح الكرام حكام الكويت منذ نشأتها وهي الأسرة العربية الأصيلة النبيلة ذات الجذور الضاربة عروقها في عمق التاريخ





## حرص على مجازاة العصر ومواكبة التقدم العالمي في مجال الأمن

على تطوير القطاعات الأمنية والشرطية وتوفير الإمكانات المادية للنهوض بالمستوى الأمني وإدخال الأجهزة الأمنية الحديثة ورسم استراتيجية منظومة أمنية متكاملة لمكافحة الجريمة وضرب أوكارها في مختلف مناطق الكويت وحدودها. وحرص سموه على الاستفادة من الثورة المعلوماتية في العالم من خلال توظيف تطبيقاتها التكنولوجية المتقدمة في عمل الأجهزة الأمنية المختلفة مثلما فعل بكل الوزارات التي تولى مسؤوليتها.

ووضع سمو الشيخ نواف الأحمد استراتيجية أمنية دقيقة لمنظومة شاملة تحمي الحدود برا وبحرا إذ ترصد المنظومة الإدارية كل شبر من أرض الوطن في حين تغطي القواعد البحرية المياه الإقليمية والجزر أما المراكز الحدودية فتغلق الطرق أمام المتسللين وتضبط كل من تسول له نفسه العبث بأمن البلاد واستقرارها.

وترك سموه بصمات إنسانية واضحة حين تولى حقيبة وزارة الشؤون الاجتماعية إذ سارع إلى اتخاذ قرارات إنسانية لرعاية الأرملة والأيتام والمسنين كما برهنت أعماله على أنه خير نصير للطفل والمرأة والأرملة والمسن والعمل.

وعندما تعرضت البلاد للغزو العراقي الغاشم عام 1990 ساهم سموه في القرارات الحاسمة لمواجهة الغزاة وجند كل الطاقات العسكرية والمدنية من أجل تحرير البلاد وأدى دورا بارزا في قيادة المقاومة وتأمين وصول الشرعية للمملكة العربية السعودية الشقيقة إلى جانب قيادته للجيش. وحققت الرؤية الأمنية الثابتة لسموه ثمارها وخصوصا في



## تاريخ زاخر في العمل السياسي امتد أكثر من نصف قرن لتعزيز مكانة الكويت

نستذكر بكل الاعتزاز والاهتمام توجيهاته السديدة ونصائحه الأبوية التي تعكس عشقه لكويتنا الغالية وأهل الكويت الكرام والتي ستظل نبراسا هاديا لنا ونهجنا ثابتا. الاخوة رئيس وأعضاء المجلس المحترمين تعرضت الكويت خلال تاريخها الطويل إلى تحديات جادة ومحن قاسية نجحنا بتجاوزها متعاونين متكاتفين وعبرنا بسفينة الكويت إلى بر الأمان. وبواجهه وطننا العزيز اليوم ظروفًا دقيقة وتحديات خطيرة لا سبيل لتجاوزها والنجاة من عواقبها إلا بوحدة الصف وتضافر جهودنا جميعا مخلصين العمل الجاد لخير ورفعة الكويت وأهلها الأوفياء. وإذ نشير إلى هذه التحديات فإننا نؤكد اعتزازنا بدستورنا ونهجنا الديمقراطي ونفتخر بكويتنا دولة القانون والمؤسسات وحرصنا على تجسيد روح الأسرة الواحدة التي عرف بها مجتمعنا الكويتي والتزامنا بثوابتنا المبدئية الراسخة. وإنني إذ أتصدى لحمل المسؤولية الجسيمة بروح الأمل والطموح لأعاهد

الامة لتأدية سموه رعاه الله القسم يوم الأربعاء الموافق 30 سبتمبر وذلك عملا بالمادة (60) من الدستور. وقال سموه حفظه الله في نطق القسم: «أقسم بالله العظيم أن احترم الدستور وقوانين الدولة وأنود عن حريات الشعب ومصالحه وأمواله وأصون استقلال الوطن وسلامه أرضيه». هذا وقد ألقى حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه كلمة هذا نصها: «بسم الله الرحمن الرحيم (ربنا أفرغ علينا صبرا وتوفنا مسلمين) صدق الله العظيم الحمد والصلاة والسلام على رسول الله الاخوة رئيس وأعضاء مجلس الأمة المحترمين السلام عليكم ورحمة الله وبركاته إنه قضاء الله وقدره وإنه وحده سبحانه الذي لا يحمد على مكروه سواه نحمده تعالى ونشكره في المحنة والبلاء كما نحمده في الفضل والرخاء. فقد رحل عنا إلى دار الآخرة رمز شامخ من رموزنا الخالدين قدم الكثير لوطنه وشعبه وأمته ترك إرثا غنيا زاخرا بالإنجازات والأعمال المشهودة محليا وعربيا وإسلاميا ودوليا

التعامل مع الحوادث الإرهابية في البلاد كتلك التي حدثت في يناير عام 2005 حيث قاد سموه بنفسه المواجهة ضد الإرهابيين وكان موجودا في مواقع تلك الأحداث لاستئصال آفة الإرهاب في البلاد من جذورها. ويتميز سمو الشيخ نواف الأحمد بالحرص الشديد على تعزيز الفضائل والقيم ويؤمن بأهمية وحدة وتكاتف أبناء الكويت جميعا باعتبار أن قوة الكويت في وحدة أبنائها وأن تقدمها وتطورها مرهون بتآزرهم وتلاحمهم وإخلاصهم في العمل. وتقلد سموه عددا من الأوسمة خلال مسيرته السياسية منها منحه في عام 2018 قلادة الكنعانيين الكبرى من الرئيس الفلسطيني محمود عباس خلال زيارته الرسمية للكويت. سمو الشيخ نواف الأحمد يؤدي اليمين الدستورية أميرا لدولة الكويت ويلقي كلمة أمام مجلس الأمة أدى حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه اليمين الدستورية في الجلسة الخاصة التي عقدها مجلس





## كان هاجسه الرئيسي حفظ الأمن والاستقرار للوطن والمواطنين

كويتي مهما تنوعت انتماءاته المذهبية والمناطقية والقبلية هو ابن له. بهذه الأبوّة الجياشة يتعامل سموه مع الكبير والصغير، بل كان الإطار «العائلي» مفتاحه لحل الكثير من مشاكل من يقصده، إذ يرفض الإنصات إلى تفاصيل خارجة على القيم ويلزم محدثه بالعودة إلى المبادئ الأسرية مغلباً حسن النيات على التفسير السلبي.

هذا النقاء هو ما شكّل إطار الصورة للكويت التي يعشقها وبنى بموجبه مختلف المواقف والقرارات. الوحدة الوطنية خط أحمر. القانون والدستور والديموقراطية والحريات خط أحمر. رفاهية الكويتيين وحققهم في حياة حرّة كريمة ومستقبل واعد خط أحمر. الأمن والاستقرار خط أحمر. وهو يدرك أن هذه المقومات لا بُدّ منها لتحويل الكويت إلى مركز مالي في المنطقة، ولا بُدّ من نباتها ورسوخها كي يتفرغ الجميع لتطوير الإدارة وتطهيرها من أجل قيادة مرحلة تنموية خالية من القيود وعثرات الطريق.

وسمو الشيخ نواف في قلب الشأن العام منذ اللحظة الأولى التي تسلم

السياسي بل في إطاره الوطني ولذلك بقي اسمه بعيداً عن كل السجلات المعهودة، وبقيت قامته ملاذاً للحلول وبوصلة للتهدئة، وبقي حضوره رمزاً للنظافة والهدوء والطيبة.

كويت التي رسمها ليست «الجمهورية الفاضلة» بالطبع فهذه لا مكان لها على أرض الواقع، لكنها «كويت الحقيقة» بالنسبة له. والحقيقة في مفهومه أن الوحدة الوطنية وتناقلي أهل الكويت والتفافهم حول فكرتي الدولة والتنمية هي العوامل التي حولت هذا المجتمع الصغير المترابط المتكافئ مع حكامه إلى دولة كبيرة بإمكاناتها وعطاءاتها ورسالتها.

وبقدر ما يتسع صدر صاحب السمو للرأي والرأي الآخر والاختلافات في الرؤى وتقييم الأمور بقدر عدم تقبله فكرة الانقسامات مهما كانت مبرراتها. التعددية الفكرية والسياسية مصدر غنى في مفهومه أما الإساءة إلى الهياكل والأساسيات الوطنية فأمر آخر لا يمكنه القبول به. هو رب البيت ويعتبر أن كل فرد في هذا البيت ملزم بقيم معينة ورثها عن الآباء والأجداد، وكل

الله وأعاهد شعب الكويت وأعاهدكم أن أبذل غاية جهدي وكل ما في وسعي حفاظاً على رفعة الكويت وعزتها وحماية لأمنها واستقرارها وضمانة لكرامة ورفاه شعبها متنسلاً بدعم ومساندة أهل الكويت المخلصين سائلاً الله العون والسداد والتوفيق.

(ربنا عليك توكلنا وإليك أنبنا وإليك المصير) والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته».

### بعيداً عن السجلات

وننقل خلال السطور التالية إفتتاحية جريده الرأي الكويتية عقب أن أدى سموه اليمين الدستورية: لن نستفيض في الكلام عن تاريخ سمو الأمير الشيخ نواف الأحمد وندرجه في الشأن العام وهيكل السلطة، فهو الغني عن التعريف يعشق للقب الأحب إلى نفسه... «الكويتي».

رسم سموه منذ بداية عمله إلى جانب إخوانه صورة معينة للكويت، وكان يكشف في كل إطلالة من إطلالاته القليلة نسبياً مشهداً من مشاهدها كما يراها. لم يندمج في العمل العام في إطاره



## 14 عاما كولي للعهد.. مواقف فاصلة ولحظات حاسمة من تاريخ البلاد

من عزاء إلا وهو واقف يشارك في تلقيه لا في التعزية، وما من ديوان إلا وكان يعتبر نفسه من أهله، وما من حدث داخلي أو خارجي إلا وكان في قلب همومه ومحور حركته. يدخل المسجد وحيدا بلا حراسة إلا من رعاية الله. يقود سيارته وحده بعد أن يصفح ويتحدث مع جميع من يسأله السلام. لا يضيق صدره برأي ولا بملاحظة بل على العكس، يبادر هو إلى توضيح مسألة وإعطاء الرأي فيها وشرح مسبباتها، وربما يأتي الوقت الذي يسمح بنشر الكثير من الأمور الخاصة التي تكشف المزيد من أصالة معدنه إنما... المجالس بالأمانات.

ولأنه نواف الأحمد، لأنه الابن البار والاب الحنون، لأن أحب الألقاب إليه هو «الكويتي» عاشق الكويت كما رسمها في عقله ووجدانه... أطلق اسم يمامة على بيته، تيمناً باسم المغفور لها والدته الراحلة، ليثبت ساكن دار يمامة مرة جديدة أن البر ليس واجبا فحسب بل هو مذهب المتقين المؤمنين. حفظك الله يا طويل العمر، حفظك الله أيها القوي الأمين

آخر، وأن رفع سقف التوقعات والترويج لتجاوز القانون شيء وأن حراسة الدستور والقانون شيء آخر... والرسالة الكبرى أن صاحب السمو الشيخ نواف الأحمد، وهو الأكثر محبة للأمير الراحل وتأثرا به وكان عضيدته وشريكه في القرار والمسار، سيعمل وفق ضميره وقناعاته المنبثقة من حبه للديرة وأهلها لا وفق إيماءات أو إحياءات.

لا يأتي ذكر سموه على لسان إلا وتلقه الإشادة بمناقبه وبساطته وكرهه للمبالغة في المظاهر. منذ كان طالبا في المدرسة وعندما تولى منصب محافظ حولي مدة 17 عاما متواصلة كان بين الناس ومعهم، وصولا إلى وزارة الداخلية التي أمضى فيها عشر سنوات متلاحقة خبر فيها الكثير ورد عن الكويت ومجتمعها الكثير. وكذلك الأمر في وزارتي الدفاع والشؤون، ثم نائبا لرئيس الحرس الوطني فنائبا أول لرئيس الوزراء وزيرا للداخلية... ووليا للعهد. لم يغيره منصب، لم تبدله السلطة بل شرف المنصب وشرف السلطة.

ما من فرح إلا وتراه بين الجموع، وما

فيها منصبه الأول. يختزل في شخصه تجربة المغفور لهم الأمراء الشيخ جابر الأحمد وسعد العبد الله وصباح الأحمد، ويضيف إليها تفرسه في صيانة الأمن والاستقرار عبر المناصب التي تولاها في وزارتي الداخلية والدفاع أو الحرس الوطني... وهو نتاج كل هذه الخبرة على مدى عقود.

يتذكر من يلتقيه الانطباع الأبوي الذي يخرج به، عميق في الطرح، يقارب كل مسألة بكافة تفاصيلها وجوانبها إنما من موقع الناصح والأخ الأكبر، هذا هو أسلوبه منذ عقود، وحينما يصل الأمر إلى القرار لا يتردد لحظة في اتخاذ استنادا إلى يقينه واطمئنانه بأن العدل أساس الملك وأن الإنصاف جوهر الحلول. قلب لا يعرف إلا النبض بالمحبة، وعقل لا اتجاه آخر لديه غير اتجاه الكويت... الدولة والمجتمع والمستقبل والأرض والعرض.

ولذلك تلقى بعض «المصطادين» في التحولات السياسية رسالة قوية مفادها أن الحلم شيء والحزم شيء آخر، وأن الرهان على استغلال سعة الصدر شيء والالتزام بالثوابت والمبادئ والقيم شيء

## سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد شخصية قيادية بارزة تستلهم رؤى قادة الكويت في بناء دولة المؤسسات

المهمة وقت الضرورة باعتبارها من مقومات أمن الوطن وركيزة للنأي بالمتجمع عن أي مشكلات قد تعوق مسارات التنمية وتعرقل مسيرة البناء. وعبر ثلاث خطط استراتيجية خمسية يمضي الحرس الوطني قدما بالإضافة إلى دوره العسكري والأمني الذي نص عليه مرسوم إنشائه نحو ترسيخ دوره الحيوي في إسناد أجهزة الدولة من خلال الاستعداد المبكر والقيام بدوره المجتمعي لاسيما وقت الأزمات.

فقد قام الحرس الوطني بتجهيز عناصر فنية ذات كفاءة وتدريب لديهم من الخبرة والدراية ما يكفي للتعامل مع الظروف الاستثنائية وقت حدوثها واحتواء آثارها في أقرب وقت ممكن باستخدام تقنيات حديثة ومطورة تواكب أرقى النظم العالمية المتبعة في شتى قطاعات العمل بمجرد الحاجة إلى التدخل.

وفي الوقت ذاته وبتوجيهات من سمو الشيخ مشعل الأحمد أبرم الحرس الوطني بروتوكولات تعاون عدة مع الأجهزة الحيوية بالدولة ليقدم لها يد العون وقت الحاجة إليه.

وضرب الحرس الوطني أروع الأمثلة في إسناد أجهزة الدولة لاسيما وقت الأزمات ففي الماضي القريب قام الحرس الوطني بدور فعال خلال التصدي لأزمة الأمطار 2018 وكان له دور آخر في مواجهة التسرب الإشعاعي في المنشآت النفطية فضلا عن دعم قوة الإطفاء العام (الإدارة العامة للاطفاء سابقا) في مكافحة بعض الحوادث الكبرى.

وترجمت رؤية الحرس الوطني إلى الواقع بأعلى درجات الكفاءة والاحترافية خلال مشاركته الجهات المعنية في الدولة لمواجهة تحديات انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) منطلقا

يتميز سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظه الله الذي أدى اليمين الدستورية أمام مجلس الأمة في الثامن من أكتوبر الماضي بشخصية قيادية ومسيرة زاخرة بالعمل الدؤوب وتحمل المسؤولية العالية مستلهما في ذلك رؤى قادة الكويت في بناء دولة المؤسسات وإرساء قواعد الديمقراطية والعدالة. وعلى مدى ستة عقود مضت كان سمو الشيخ مشعل الأحمد قريبا من دائرة صنع القرار ومرافقا لعدد من أمراء البلاد الراحلين رحمهم الله آخرهم المغفور له بإذن الله تعالى صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح طيب ثراه إذ كان يرافق سموه في الحل والترحال وفي كثير من المهام الرسمية وقد رافق سموه طوال رحلة العلاج الأخيرة إلى الولايات المتحدة الأمريكية منذ 22 يوليو الماضي حتى وفاة سموه رحمه الله في 29 سبتمبر الماضي.

إعداد مرثى عبد الدايم

ذلك المنصب حتى عام 1980 وقد كانت له رؤية في تطوير أداؤها وأجهزتها وتحولت في عهده إلى إدارة أمن الدولة. وفي 13 أبريل عام 2004 عين سمو الشيخ مشعل الأحمد بموجب مرسوم صادر عن سمو أمير البلاد الراحل الشيخ جابر الأحمد الجابر الصباح طيب الله ثراه نائبا لرئيس الحرس الوطني بدرجة وزير.

وشهد الحرس الوطني منذ توليه هذا المنصب مراحل من التطوير وصلت إلى تميز هذه المؤسسة العسكرية الأمنية في القيام بواجباتها ومهامها في منظومة الدفاع عن الوطن والحفاظ على أمنه واستقراره مساندا في ذلك وزارتي الدفاع والداخلية وقوة الإطفاء العام (الإدارة العامة للاطفاء سابقا).

ووفق استراتيجيات جديدة وبرؤية ناقبة من سمو الشيخ مشعل الأحمد تمكن الحرس الوطني من قراءة دوره الاستراتيجي الجديد الذي تقوم به المؤسسات المعنية بالأمن لإسناد مؤسسات الدولة أثناء التصدي للطوارئ والأزمات من خلال تقديم ودعم الخدمات

شغل سمو الشيخ مشعل الأحمد عدة مناصب في وزارة الداخلية وتولى كذلك منصب نائب رئيس الحرس الوطني واضعا نصب عينيه مصالح الوطن العليا ومن أقواله في هذا الشأن في أكثر من مناسبة (الوطن.. ثم الوطن.. ثم الوطن.. أمانة في أعناقنا جميعا فعلينا الحفاظ على مقدراته ومكتسباته وصيانة أمنه واستقراره بالذود عن أراضيه الطاهرة وتحقيق الأمن في ربوعه).

ولد سمو الشيخ مشعل الأحمد في الكويت عام 1940 وتلقى تعليمه في المدرسة المباركية وتابع دراسته في المملكة المتحدة حيث تخرج في كلية هانسن للشرطة في عام 1960.

وبعد عودته من الدراسة في المملكة المتحدة التحق سمو الشيخ مشعل الأحمد بوزارة الداخلية التي كانت حديثة النشأة آنذاك وتدرج خلال 20 عاما في عدد من المناصب الإدارية فيها عمل خلالها في قطاعات وإدارات مختلفة فيها حتى أصبح في عام 1967 رئيسا للمباحث العامة برتبة عقيد واستمر في





## سمو أمير البلاد يهنئ سمو الشيخ مشعل الأحمد بتزكيته ومبايعته

بعث حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه برسالة تهنئة إلى أخيه سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظه الله بمناسبة تزكية سموه حفظه الله له لولاية العهد ومبايعة أعضاء مجلس الأمة لسموه وليا للعهد هذا نصها: «سمو الأخ ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح حفظه الله.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته...، يطيب لي أن أعرب لكم عن خالص التهاني وصادق التمنيات بمناسبة تزكيتنا لسموكم لولاية العهد ومبايعة أعضاء مجلس الأمة لكم وليا للعهد.

منتهزا هذه المناسبة السارة للاشادة بمسيرة سموكم الحافلة بالعباءة والتفاني في خدمة وطننا العزيز وشعبنا الكريم والتي تحظى دوماً باعترافنا وتقديرنا. سائلين الباري جل وعلا أن يمدكم بالعون والسادد لمواصلة عطاءكم المعهود لاسهام في تحقيق الأهداف التنموية الطموحة لوطننا الغالي والنهوض بمقوماته التي حباها له الله سبحانه وتعالى لتسجيل المزيد من الإنجازات على مساره الحضاري وبما يعزز من مكانته المرموقة بين الأمم مستلهمين بذلك خطى أميرنا الراحل صاحب السمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح طيب الله ثراه في مواصلة مسيرة الخير والنماء في الوطن العزيز ومبتهلين إليه عز وجل أن يديم على سموكم موفور الصحة وتمام العافية. وتقبلوا خالص التقدير...، نواف الأحمد الجابر الصباح أمير دولة الكويت».

### خبرة متراكمة

أجمع عدد من الاقتصاديين على أن سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح يعد أحد المرتكزات الأساسية في دعم مسيرة الكويت بالفترة المقبلة، بفضل خبراته المتراكمة من كل من عاصرتهم في بيت الحكم. وقالوا إن سمو الشيخ مشعل الأحمد

من بروتوكولات واتفاقيات التعاون مع مختلف أجهزة الدولة الحيوية.

وعلى المستويين الإقليمي والدولي رسخت رؤية سمو الشيخ مشعل الأحمد المتمثلة في أهمية الانفتاح على الآخرين وتبادل الخبرات مكانة الحرس الوطني بين نظرائه إقليمياً ودولياً من خلال عقد اتفاقيات تعاون مشترك وصولاً لتمثيل الحرس الوطني دولة الكويت في الاتحاد الدولي لقوات الشرطة والدرك (FIEP) (وكثيراً ما أكد الشيخ مشعل الأحمد أن الانفتاح على الآخرين بوابة حقيقية لنقل هذه الخبرات في عصر يتسم بالسرعة في كل شيء).

وحاز سمو الشيخ مشعل الأحمد وسام قائد جوقه الشرف من فخامة رئيس الجمهورية الفرنسية الصديقة وقلدته إياه وزيرة الجيوش الفرنسية فلورنس بارلي أثناء زيارتها للحرس الوطني في الرابع من ديسمبر عام 2018 باعتباره أحد الرجال الذين بنوا الكويت الحديثة وساعدوا على بناء الصداقة بين الجمهورية الفرنسية ودولة الكويت.

ويستمد سمو الشيخ مشعل الأحمد السمات الرئيسية في شخصيته القيادية من المخزون القيادي الذي ورثه عن حكام دولة الكويت وقادتها وكبار أسرة آل الصباح مستلهما رؤية هؤلاء القادة في بناء دولة المؤسسات وإرساء قواعد الديمقراطية والشورى والعدالة وهذا ما أكد عليه الشيخ مشعل الأحمد في أكثر من مناسبة قائلاً (إنني أؤكد فضل قادة آل الصباح الكرام علي فمنهم أنزلهم قواعد القيادة وأسسها ومهاراتها).

وإضافة إلى المناصب الرسمية التي تولها سمو الشيخ مشعل الأحمد طوال العقود الستة الماضية تولى عدداً من المناصب الفخرية منها الرئيس الفخري لجمعية الطيارين الكويتية خلال الفترة بين عامي (1973-2017).

كما كان أحد مؤسسي الجمعية الكويتية لهواة اللاسلكي والرئيس الفخري لها وعين في عام 1977 من سمو أمير البلاد الراحل الشيخ جابر الأحمد الجابر الصباح رحمه الله رئيساً لديوانية شعراء النبط وقد أكد الشيخ مشعل في تصريحات سابقة أهمية ديوانية النبط في الحفاظ على قيم وعادات وتقاليد وتراث وأخلاق الآباء والأجداد عبر الأجيال.

سيلعب دوراً مهماً في استمرار خطة التنمية، ووضع الخطط الكفيلة باستمرارية «رؤية 2035» والتعجيل بإقامة المشاريع التي تسمح بتحويل الكويت إلى مركز تجاري إقليمي وعالمي في السنوات المقبلة.

وأفادوا بأن سمو الشيخ مشعل سيساهم بفضل علاقاته وخبراته الطويلة، في



## سمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح يؤدي اليمين الدستورية أمام مجلس الأمة وليا للعهد

أدى سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح اليمين الدستورية في جلسة مجلس الأمة الخاصة في الثامن من أكتوبر الماضي، عملاً بالمادة (63) من الدستور والمادة (7) من قانون توارث الإمارة وذلك بعد مبايعة سموه من أعضاء مجلس الأمة.

وجاءت نتيجة التصويت على المبايعة بموافقة إجمالي الحضور البالغ عددهم 59 عضواً.

وقال رئيس مجلس الأمة مرزوق علي الغانم في كلمة له عقب التصويت: «نبارك لسمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح مبايعة مجلس الأمة له بالإجماع ولياً للعهد».

وكان وزير شؤون الديوان الأميري الشيخ علي جراح الصباح صرح أمس الأربعاء بأن أسرة آل صباح قد باركت تزكية حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه للشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح ولياً للعهد.

وتنص المادة (4) من الدستور على أن «الكويت إمارة وراثية في ذرية المغفور له مبارك الصباح. ويعين ولي العهد خلال سنة على الأكثر من تولية الأمير ويكون تعيينه بأمر أميرى بناء على تزكية الأمير ومبايعة من مجلس الأمة تتم في جلسة خاصة بموافقة أغلبية الأعضاء الذين يتألف منهم المجلس. وفي حالة عدم التعيين على النحو السابق يزكى الأمير لولاية العهد ثلاثة على الأقل من الذرية المذكورة فيبايع المجلس أحدهم ولياً للعهد.

ويشترط في ولي العهد أن يكون رشيداً عاقلاً وابناً شرعياً لأبوين مسلمين.

وينظم سائر الأحكام الخاصة بتوارث الإمارة قانون خاص يصدر في خلال سنة من تاريخ العمل بهذا الدستور وتكون له صفة دستورية فلا يجوز تعديله إلا بالطريقة المقررة لتعديل الدستور.

قال سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح أثناء أداءه اليمين الدستورية: «أقسم با العظيم أن أحترم الدستور وقوانين الدولة وأذود عن حريات الشعب ومصالحه وأمواله وأصون استقلال الوطن وسلامة أراضيه وأن أكون مخلصاً للأمير». واستناداً إلى المادة (63) (من الدستور يؤدي نائب الأمير قبل مباشرة صلاحياته في جلسة خاصة لمجلس الأمة اليمين المنصوص عليها في المادة 60 مشفوعة بعبارة وأن أكون مخلصاً للأمير.

أما المادة (60) (من الدستور التي جاء ذكرها في المادة سالفة الذكر فقضت بأن «يؤدي الأمير قبل ممارسة صلاحياته في جلسة خاصة لمجلس الأمة اليمين الآتية: أقسم با العظيم أن أحترم الدستور وقوانين الدولة وأذود عن حريات الشعب ومصالحه وأمواله وأصون استقلال الوطن وسلامة أراضيه». وكان مجلس الأمة بايع بالإجماع سمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح ولياً للعهد في وقت سابق من جلسته الخاصة.

وسبق ذلك تصريح وزير شؤون الديوان الأميري الشيخ علي جراح الصباح أمس الأربعاء أن أسرة آل صباح قد باركت تزكية حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح للشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح ولياً للعهد مجلس الأمة يبايع بالإجماع سمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح ولياً للعهد بايع مجلس الأمة الكويتي بالإجماع اليوم الخميس سمو الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح ولياً للعهد في جلسة خاصة.

وأكدوا أن تجارب سمو الشيخ مشعل السابقة أثبتت قدرته على تحمل المسؤولية في جميع مراحل شغله العمل العام التي مارس أعماله خلالها بنجاح، والوقوف إلى جانب الشعب في كل المحافل والمناسبات، ما سيستمر خلال وجوده على سدة ولاية العهد في الفترة المقبلة.

إلى تحقيق مصلحة جميع الفئات والشرائح، لافتين إلى أنهم على ثقة بأن الكويت في أيد أمينة، وأن الحفاظ على أمنها هو الأولوية لدى سمو الأمير وسمو ولي عهده، فضلاً عن دعم المواطنين والحفاظ على العيش الكريم والازدهار الذي اعتادوا عليه طيلة فترة حكم الأمراء السابقين.

استمرار دوران عجلة التقدم في الدولة، وسيكون مشاركا رئيسياً في تطوير العمل الاقتصادي. وشددوا على أن مجتمع الأعمال ينتظر أن يكون عنوان مرحلة الحكم المقبلة في ظل قيادة سمو الأمير الشيخ نواف الأحمد، وسمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد، الهدوء والاستقرار، بما يؤدي

«كان» تطلق حملات التوعية بسرطان الثدي تحت شعار

# بدي نفسك

## برعاية الشبيخة فادية السعد

بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي، أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) حملة التوعية بسرطان الثدي بالشراكة مع الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع تحت شعار (بدي نفسك). وقالت راعية الحملة رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح في مؤتمر صحفي انه للعام الثالث على التوالي تترسخ الشراكة المجتمعية بين منظمات المجتمع المدني من أجل خدمة المرأة وتوعيتها وتمكينها من القيام بدور أكبر في المجتمع.

ولفتت الشبيخة فادية الى إنها مناسبة عزيزة لاستذكار الدور الوطني والاجتماعي الرائد للمغفور له الدكتور عبد الرحمن العوضى مؤسس الحملة وراعيها واهتمامه وحرصه على استمرارية الحملة وتطويرها وتعميمها في مختلف محافظات البلاد. وذكرت ان هذه الحملة سنوتية ثمارها وينحسر هذا المرض بفضل الجهود المشتركة وحرص المواطنين على التفاعل والتجاوب

في مواجهته عبر العناية الصحية والكشف المبكر. ووضحت ان حملة هذا العام تركز على نشر التوعية الصحية للتعايش مع كل ما هو جديد في ظل جائحة (كوفيد-19) (للتحصين ضد هذه الجائحة بمراعاة تطبيق اشتراطات السلامة والصحة من حيث التباعد بين الأشخاص واستخدام الكمام وارتداء القفازات البلاستيكية . من جانبها قالت عضو مجلس

ولفتت الشبيخة فادية الى إنها مناسبة عزيزة لاستذكار الدور الوطني والاجتماعي الرائد للمغفور له الدكتور عبد الرحمن العوضى مؤسس الحملة وراعيها واهتمامه وحرصه على استمرارية الحملة وتطويرها وتعميمها في مختلف محافظات البلاد. وذكرت ان هذه الحملة سنوتية ثمارها وينحسر هذا المرض بفضل الجهود المشتركة وحرص المواطنين على التفاعل والتجاوب





الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي يخفف من أعباء المرض لدى السيدة المصابة واستئصال الورم ومزاولة حياتها الطبيعية كما كانت دون اللجوء للاستئصال الكامل.

يذكر ان شهر أكتوبر هو الشهر العالمي للتوعية حول سرطان الثدي وهي مبادرة عالمية بدأ العمل بها على المستوى الدولي في أكتوبر 2006 حيث تقوم مواقع حول العالم باتخاذ اللون الوردي كشعار لها من أجل

وأشارت الى ان برنامج تدريب السيدات على الفحص الذاتي يتواصل على مدى ثلاث أيام وبعد اجتياز الدورة بنجاح تقوم كل متدربة بتدريب 10 سيدات من جهتهن وبذلك نكون قد شكلنا نموذجاً للتوعية في زمن الكورونا ضمن اشتراطات وزارة الصحة.

وقالت الشاهين ان تركيز الحملة على التدريب على الفحص الذاتي والذي يجب على كل سيدة تطبيقه شهريا مؤكدة ان

الإدارة والهيئة التنفيذية للحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الدكتور فحصة الشاهين انه ستعقد دورة (تدريب مدربين) برعاية السيدة فادية ضمن حملة التوعية بسرطان الثدي.

وأوضحت الشاهين انه تم ترشيح سيدتين من قبل الجهات المشاركة والمهتمة في مجال التوعية وهو ما يعكس الوعي لدى إدارات الجهات المشاركة بضرورة نشر الوعي الصحي بين الموظفين.



أكد رئيس مجلس إدارة  
حملة (كان) الدكتور خالد الصالح  
ضرورة مواصلة برامج التوعية بسرطان  
الثدي الذي يعد الأكثر انتشاراً بين  
النساء إذ احتل المركز الأول بعدد  
الإصابات حول العالم.

## خلال ورشة عمل (مرض السرطان في زمن الكورونا) رئيس (كان) د. خالد الصالح يؤكد ضرورة مواصلة برامج التوعية بسرطان الثدي

سرطان الثدي عام 2018 لجميع الأعمار لدول الخليج بلغت 60 حالة لكل مائة ألف نسمة في الكويت، وفي الإمارات العربية المتحدة بلغت 60 حالة لكل مائة ألف نسمة، وفي البحرين بلغت 50 حالة لكل مائة ألف نسمة، وبلغت قطر 50 حالة لكل مائة ألف نسمة، وفي عُمان بلغت 40 حالة لكل مائة ألف نسمة، وفي السعودية بلغت 35 حالة لكل مائة ألف نسمة، وفي اليمن بلغت 30 حالة لكل مائة ألف نسمة. وأضاف الصالح، من هنا يتضح وجوب استمرار عملنا

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

دعا الصالح في كلمة له في ختام ورشة عمل (مرض السرطان في زمن الكورونا) في حملة التوعية بسرطان الثدي عبر برنامج افتراضي التي ضرورة الالتزام بالإجراءات الصحية وإرشادات التباعد الاجتماعي. وقال انه وفقا لسجل مركز الكويت لمكافحة السرطان عام 2016 فقد بلغ عدد الإصابات بسرطان الثدي بين الكويتيات وغير الكويتيات 621 حالة إذ بلغت نسبة الإصابة بين الكويتيات 36.7 في المئة في حين بلغت نسبة غير الكويتيات 41.7 في المئة. وقال الدكتور الصالح أنه وتبعاً

## البروفيسورة بسامية العامودي: المحافظة على حق المريض في الإنجاب عبر تجميد البويضات مسبقاً

د. آمال اليحي:  
التدخين بكافة صوره  
يدمر خلايا خاصة  
من الجهاز المناعي

د. نادية المحمود:  
ضرورة رفع الحالة  
النفسية وعدم  
الاستسلام للمرض  
والرضا بقضاء الله



## ورشة

# مرض السرطان في زمن الكورونا

### 3 نوفمبر 2020



**د / نادية  
المحمود**  
استشاري طب عائلة  
مسؤولة عيادة  
التوعية التابعة لعملة  
(كان)



**د / آمال  
اليحيى**  
ضابط الاتصال  
الوطني لمكافحة  
التبغ في وزارة  
الصحة



**بروفيسور  
د / بسامية  
العامودي**  
مؤسس مبادرة التمكين  
الصحي بكلية الطب  
جامعة الملك عبدالعزيز



**د / حصة ماجد  
الشاهين**  
عضو مجلس  
الإدارة والهيئة  
التقيدية لحملة  
(كان)



**د / خالد أحمد  
الصالح**  
رئيس مجلس إدارة  
الجمعية الكويتية  
لمكافحة  
التبغ والسرطان

يوم الثلاثاء ، 3 نوفمبر 2020  
الساعة 8 مساءً



Meeting ID: 890 371 9054  
Passcode: 01ftr6

او التواصل على الرقم ٥٥٤٩٤٨٢٠ - ٦٥٠٧٢٠٧٢

الحملة نكون قد أنقذنا امرأة أو أكثر وهو ما نسعى إليه جميعاً ، ومن هنا نود أن نتوجه بالشكر لكل الجهود التطوعية والإنسانية التي تعمل لتحقيق هذا الهدف رغم ما نمر به هذه الأيام من تبعات انتشار فيروس كورونا المستجد وهو دليل على إخلاص هذه الجهود التي تصب في خدمة مجتمعاتنا الخليجية. وأكد أهمية استمرار العمل في مجال مكافحة السرطان عامة ومكافحة سرطان الثدي خاصة إذ انه من السهل اكتشاف المرض في مراحله الأولى حين يتم التعرف على علاماته

بالمريض، ولأننا في زمن انتشار كوفيد19- وننصح الجميع بالتزام الإجراءات الاحترازية وعدم الخروج إلا بأضيق الحدود، لذلك فإن الفحص الذاتي هو أفضل وسيلة تستطيع أي سيدة التدرب عليه في منزلها وفي حال اكتشاف أي عارض أو علامة أولية تستطيع حينها التواصل مع الطبيب المختص لعمل ما يلزم، لذلك العمل سويًا لزيادة التوعية من هذا المرض والاستمرار في ذلك من أجل الحد من انتشاره هو واجبنا تحت أي ظرف من الظروف لأن في نجاحنا بتوعية وتدريب الفئة المستهدفة من

في مجال مكافحة السرطان عامة ومكافحة سرطان الثدي خاصة لأنه من السهل اكتشاف المرض في مراحله الأولى حين يتم التعرف على علاماته الأولية ويأتي هذا باستمرار تدريب السيدات على الكشف المبكر لهذا الورم حيث يعتبر الاكتشاف المبكر حجر الزاوية في تقليل نسب الإصابة وارتفاع نسب الشفاء من سرطان الثدي، ولأن الفحص الذاتي هو سلاح في يد المرأة تستطيع من خلاله فحص نفسها باتباع إرشادات بسيطة تجنبها مستقبلاً آلام العلاجات في حال اكتشاف أصابتها



الأولية وبأتي هذا باستمرار تدريب السيدات على الكشف المبكر لهذا الورم لافتا الى أن الاكتشاف المبكر هو حجر الزاوية في تقليل نسب الإصابة وارتفاع نسب الشفاء من سرطان الثدي.

بدورها أكدت مؤسس التمكين الصحي والحقوق الصحية ومديرة مركز التميز لرعاية مرضى سرطان الثدي في السعودية البروفسورة سامية العامودي في كلمة مماثلة ضرورة تعريف افراد المجتمع بالأنظمة والتشريعات التي تحمي حقوقهم الصحية والتي تنص عليها أنظمة وزارة الصحة.

وأشارت الى أن مبادرة التمكين الصحي تهدف الى تمكين الافراد في القطاع الصحي وكافة شرائح المجتمع وتعريفهم بالأنظمة والتشريعات التي تحمي حقوقهم الصحية والتي تنص عليها أنظمة وزارة الصحة.

وقالت العامودي ان من أولويات حقوق المريض معرفته الشاملة عن حالته المرضية وكشف كل ما يجهله عن مرضه وحقه بالعمل والاحتفاظ بخصوصية مرضه عن جهة عمله وانه لا يحق لجهة العمل السؤال عن تفاصيل مرضه.




**حملة التوعية بسرطان الثدي**  
**تحت شعار**  
**بدي نفسك..**

هل لديك زيادة في الوزن؟  
هل ترغبين بخسارة الوزن الزائد بشكل الطبيعي؟  
**شاركنا معنا في برنامج (أخسر... تكسب)**  
...لتخسري معنا الوزن الزائد... وتكسبي صحتك  
تواصلنا مع أخصائية التغذية على الرقم **60647807**  
**من الساعة 6:00م - 9:00م**  
لتساعدك على اختيار وجبتك الصحية بالسعرات الحرارية المناسبة  
كل يوم وجبة صحية في موقع حملة (كان) الرسمي  
<http://cancampaignkw.com>  
في أيقونة أخسر... تكسب  
بالتعاون مع متطوعي قسم التغذية في مركز الكويت لمكافحة السرطان

**الوعي النواهد! القيس السياسة الجريئة. النهار**



## د. حصة الشاهين: ضرورة عمل فحص الماموجرام للسيدات فوق الـ 40 عاما

والمخصصة بالاستجابة السريعة للميكروبات التي تدخل الجسم وأوضحت انه يرفع من احتمالات الإصابة بالكوفيد19 والإصابة بالاعراض الشديدة من المرض وذلك لزيادة عدد المستقبلات الخاصة -ACE 2 في أسطح الخلايا الطلائية في الممرات الهوائية وهي ما يبحث عنه الفيروس لمهاجمة خلايا الجسم.

وأضافت أن استخدام السيجارة الالكترونية يزيد من حدة الالتهابات الناتجة في نسيج الرئة وهذا بحد ذاته يدمر الجهاز التنفسي موضحة أن تأثير السيجارة الالكترونية على المحيطين من المدخنين لها تأثير سيء لأن البخار الناتج من استخدام السيجارة الالكترونية يحتوي على العديد من المواد المسرطنة والضارة. من جانبها أكدت استشاري طب العائلة الدكتورة نادية المحمود ضرورة رفع الحالة النفسية وعدم الاستسلام للمرض والرضا بقضاء الله والوقوف في تحدي مع المرض وتقبل كل العلاجات المتاحة حتى وإن كانت هناك صعوبة في بعض الحالات.

من جهتها أشادت الدكتورة حصة الشاهين بالدور الذي تقوم به حملة (كان) من خلال حملتها للتوعية بسرطان الثدي حيث نظمت الكثير من برامج التوعية في ظل جائحة كورونا ومنها برنامج معني بالتغذية الصحية (اخسر تكسب) والذي أقيم بالتعاون مع قسم التغذية في مركز الكويت لمكافحة السرطان.

ولفتت الى انه تم اعتماد العديد من برامج التوعية في ظل جائحة كورونا ومنها برنامج معني بالتغذية الصحية (اخسر تكسب) والذي اقيم بالتعاون مع قسم التغذية في مركز الكويت لمكافحة السرطان والدورة التدريبية

(تدريب مدربين) التي نجحت في تخريج الفوج الاول من المدربات على طريقة الفحص الذاتي للثدي وذلك ضمن الاشتراطات الصحية.

وأشارت الشاهين الى ارسال الكثير من رسائل التوعية لتذكير السيدات بأهمية الفحص الذاتي الشهري وأهمية عمل فحص الماموجرام للسيدات فوق الاربعين عاما بالإضافة للنصائح المعنية بالتغذية السليمة لوجود ارتباط بين السمنة وارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الثدي، بالإضافة للنصائح المعنية بالتغذية السليمة لوجود ارتباط بين السمنة وارتفاع نسبة الإصابة بسرطان الثدي.

وقالت كما تم توزيع كتيبات وفلايرات في المجمعات التجارية ضمن اشتراطات التباعد كما كانت لسيارة حملة (كان) للتوعية دورا مميزا حيث تواجد فريق طبي إداري لتدريب السيدات على طريقة الفحص الذاتي ولوحظ اقبالا كبيرا عليها . هذا وقد تم الرد على الاستفسارات من المشاركين في الورشة.

وفي الختام شكر الصالح كل من عمل على إقامة هذه الورشة وكل شارك فيها وتابعها وخص بالشكر الدكتورة حصة الشاهين مسؤولة حملة سرطان الثدي على جهوداتها المتواصلة وحرصها الدائم على المشاركة والمتابعة وهو ليس بمستغرب عليها، كما توجه بتحيةة إكبار واحترام للبروفيسورة الدكتورة سامية العمودي من المملكة العربية السعودية الشقيقة التي كانت وستظل إحدى رموز التوعية والتي لا تبخل بمشاركاتها والتحدث عن تجربتها مع سرطان الثدي مع حملة «كان»، كما أشاد بالدكتورة آمال اليحيى ضابطة الاتصال الوطني لمكافحة التبغ في وزارة الصحة بدولة الكويت والتي تعمل بدون كلل في مجال التوعية، والدكتورة نادية المحمود المرأة التي هزمت السرطان والمسئولة عن عيادة التوعية التابعة لحملة «كان».

وأضافت ان من حق المريض الذي يتلقى العلاج الكيماوي أو الإشعاعي أو الهرموني المحافظة على حقه بالإنجاب عبر تجميد البويضات مسبقا قبل الخوض في رحلة العلاج والتي تضعف قدرة الإنجابية لدى مريض السرطان.

وأوصت مريض السرطان في زمن الكورونا بضرورة العلاج من السرطان والابتعاد عن المخاوف من الإصابة بالكورونا وذلك عبر توجيه الطبيب المعالج الذي يقرر إمكانية انتظار المريض وتأجيل البدء بالعلاج.

من جانبها تحدثت ضابطة الاتصال الوطني لمكافحة التبغ في وزارة الصحة بالكويت الدكتورة أمل يحيى عن أضرار السيجارة الالكترونية لافتة الى أن بعض المدخنين ينشرون فكرة أن تدخين الشيعة الالكترونية يساعد على التخلص من التدخين الا انها مقولة خاطئة.

وقالت أن الإحصائيات أشارت بأن المدخنين الذين استخدموا هذه الوسائل انتهى بهم الأمر الى ادمان التدخين المزوج (السيجارة العادية والالكترونية) وأن التدخين بكافة صورته عامل خطورة رئيس لإصابة الانسان بأمراض مختلفة وأنه يدمر خلايا خاصة من الجهاز المناعي



## «C.A.N»: انطلاق سيارة حملة (كان) للتوعية والتدريب في جمعية الجابرية التعاونية

شهر. وأشارت إلى إقبال السيدات على المعرض لطرح استفساراتهن حول المرض بالإضافة لتدريبهن على الفحص الذاتي من قبل الدكتورة ريم نعيمة والتي تواجدت من أجل توجيه السيدات بضرورة إتقان كل سيدة لتمارين الفحص الذاتي بالشكل الصحيح.

الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي يعد فرصة جيدة لنشر التوعية بأهمية عمل فحص الماموجرام للسيدات فوق الـ 40 عاما كما أن التنوع في طرح مبادرات التدريب من محاضرات «اون لاين» يساهم في نشر التوعية بأهمية عمل الفحص الذاتي للثدي مرة كل

قالت عضو مجلس الإدارة والهيئة التنفيذية في الحملة الوطنية للتوعية بأمراض السرطان «كان» الدكتورة حصة الشاهين بأن الحملة قامت بإطلاق سيارة حملة «كان» للتوعية والتدريب بالتعاون مع جمعية الجابرية التعاونية الأمر الذي لاقى صدى واسع لدى أهالي المنطقة.

وقالت الشاهين في تصريح صحفي ان حملة التوعية بسرطان الثدي تقام بشراكة الجمعية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع وبرئاسة الشبيخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح على مدى ثلاث سنوات متتالية. وأوضحت أن شهر أكتوبر وهو





ولفتت إلى أن هذا الامر يساعدها على اكتشاف العلامات الأولية للورم إن وجد موضحة بأن أهم العلامات ظهور كتل صغيرة في منطقة الثدي أو المنطقة القريبة من الإبط كما أن تغير شكل الجلد من حيث اللون أو خشونة الجلد هي أيضا من العلامات التي تنذر بوجود ورم لذا وجب على السيدات في حال اكتشاف أي علامة التوجه للمركز الصحي التابع لمنطقتها للتأكد من تلك العلامات.

وقالت الدكتورة حصة بأن رئيس حملة (كان) استشاري الأورام الدكتور خالد أحمد الصالح فخور بتدريب 127 ألف طالبة من طالبات

بهدف رفع نسبة اكتشاف الورم في المراحل الأولى حيث يكون العلاج ممكن وسهل دون اللجوء للاستئصال.

ولفتت إلى أن الحملة بمشاركة من متطوعيها قامت أيضا بإقامة معرض للتوعية في مجمع كويت ماجيك مع الأخذ بعين الاعتبار للاشتراطات الصحية بالتعاون مع إدارة المجمع التي ترحب دائما بكل ما هو مفيد لصحة أفراد المجتمع حيث تم توزيع حقائب التوعية وهدايا عينية.

الثانوية العامة منذ العام 2010 بالتعاون مع وزارة التربية وأن الحملة حريصة على تدريب جيل واع من السيدات بضرورة الفحص





**تحت شعار (نحن أقوى)**  
معهد نيو وورلد للتدريب الأهلي  
بالتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)



**الملتقى التوعوي الاول للحماية من مرض السرطان**



**أ/ هدى شهاب**  
رئيس قسم الرعاية التأطيفية



**الدكتورة جلاء السيد**  
استشاري باطنة  
مستشفى الصباح



**أ/ وجد العثمان**  
مراتب تعزيز تغذية المجتمع  
الهيئة العامة للغذاء



**الدكتورة حصه الشاميين**  
عضو مجلس الآارة والهيئة  
التنفيذية ومسؤولة مبادرة (كان)



**أ/ سلامه الغريب**  
رئيس الملتقى  
NEW WORLD ACADEMY



في فندق كوستا ديل سول - الشعب  
يوم الاربعاء 28 اكتوبر 2020 م  
الساعة : السادسة مساء  
للاستفسار : 51670804 - 65890949  
[www.nwa-kw.com](http://www.nwa-kw.com)




## د. خالد الصالح: عوامل مهمة يجب الانتباه لها للوقاية من السرطان

التي أطلقتها (كان) بشراكة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع وبرعاية من الشبيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح .

من جانبها أكدت اختصاصي التغذية ومراقب تعزيز تغذية المجتمع في الهيئة العامة للغذاء والتغذية وجد العثمان في كلمة مماثلة ضرورة اتباع نظام غذائي غني بالمصادر النباتية والتقليل من الدهون المشبعة والمتحورة وأن تكون نسبة الدهون أقل من 30 في المائة والسكر أقل من 10 في المائة.

رياضي ثلاث مرات بالاسبوع والانتباه للتغيرات التي تطرأ على أجسامنا مثل تغير بلون الجلد وجود تورم أو تغير بطبيعة الجلد من حيث الملمس وجود كتل غير طبيعي تحت الجلد فحينها يجب استشارة الطبيب لمعرفة سبب التغيرات وتجنب الوقوع بالحزن والكآبه لأن ذلك يحيد الشخص عن الانتباه لنفسه وصحته.

وأوضح الصالح ضرورة الاهتمام بأنفسنا من أجلنا ومن أجل من حولنا لافتا الى أن هذه المشاركة تأتي ضمن حملة (بدي نفسك)

أكد رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الدكتور خالد الصالح ضرورة التركيز على عوامل مهمة للوقاية من السرطان من أهمها تجنب الأطعمة الغنية بالدهون وزيادة السعرات الحرارية.

وأضاف الصالح في كلمة له بفعاليات الملتقى الأول للتوعية بمرض السرطان ضمن فعاليات حملة (كان) بمناسبة شهر سرطان الثدي ضرورة الإقبال على تناول الخضراوات والفواكه.

وشدد على أهمية اتباع نمط



وأضافت ان السمثة تزيد من افراز هرمون الانسولين وان زيادته بالدم مرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي وأن السيدات اللواتي يتمتعن بالوزن الطبيعي يكن أكثر تفاعلا مع العلاج الخاص بالسرطان وهن أقل عرضة لتكرار الإصابة به. من جانبها شددت استشاري الامراض الباطنية في مستشفى الصباح الدكتورة نجلاء السيد في كلمة لها على وجوب عدم تجاهل علامات الإصابة بسرطان الثدي بداعي الخوف أو الخجل لأن ذلك يؤخر من الحصول على الحلول الطبية في الوقت المناسب.

وأشارت إلى وجود أسباب كثيرة بالعالم المتحضر والدول الفقيرة على السواء مسببة للمرض وتعد من المسببات الرئيسية لمرض السرطان اذ تتراوح بين مسببات بيئية نتيجة

التلوث وانتشار الغازات السامة وكذلك اكتشاف نوعيات معينة من المأكولات قد تساعد على زيادة خطر الإصابة بالمرض.

وقالت أن الخلايا السرطانية تنشأ من تغير في المادة الوراثية ويرجع العلماء هذا التغيير الى أربعة عوامل هي البيئة وطبيعة الغذاء والإصابة بأنواع معينة من الفيروسات والعامل الوراثي.

بدورها أكدت رئيسة قسم الخدمة الاجتماعية في مركز الرعاية التلطيفية ومركز الكويت لمكافحة السرطان هدى الشهاب في كلمة

اخرى ضرورة تعلق الشخص المصاب بالله وأن ما يصيبه هو قضاء الله وعليه أن يصبر ويقوي من عزيمته لأن رحلة العلاج تؤثر على الجسد وعلى الحالة النفسية للمريض. وأشارت إلى مرور مريض السرطان بخمس مراحل بعد مصارحته بنتيجة التشخيص بداية من تلقي الخبر والغضب والجدال والاكئاب ومن ثم تقبل المرض مؤكدة على ضرورة تقديم الدعم النفسي من المحيطين بالمريض من جهة الطاقم الطبي والأهل والأصدقاء والمقربين منه.



# «كان» تحتفل بشهر سرطان الثدي عبير البحوه: السرطان ثاني أسباب الوفاة في الكويت

نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» حملة توعوية عن السرطان، واستضافت خلالها مديرة إدارة تعزيز الصحة د. عبير البحوه، التي أكدت أن السرطان هو ثاني سبب للوفاة في الكويت.

وقالت البحوه إن «ارتفاع نسب الوفيات بسبب السرطان يدعونا لتكثيف حملات التوعية بشأنه، وتقسم التوعية إلى 3 أقسام: التوعية للوقاية والتوعية بأهمية الكشف المبكر وتوعية المصابين»، مضيفة أن من العلامات التي يجب على السيدات الانتباه لها أثناء الفحص الذاتي للثدي، تغير حجمه أو لونه، ففي بعض الأحيان يميل إلى اللون الأسود، ويحدث تغير في ملمس الجلد، وشددت على ضرورة فحص منطقة أسفل الإبط.

وكانت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» أطلقت حملتها للعام الثالث على التوالي على مدى شهر كامل من التوعية بأكثر أنواع السرطان انتشارا لدى النساء في دولة الكويت بشراكة من الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع واستمرارا لمسيرة التوعية بسرطان الثدي التي أقامتها الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» وتحت رعاية من سعادة الشیخة فادية سعد العبد الله السالم الصباح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع . وتنوعت فعاليات التوعية من أجل إيصال رسائل هامة للمرأة حتى تحرص على نفسها من الجانب الصحي والتغذية والنفسية وغيرها ، وأخذت برامج التوعية منحى آخر، وتم ابتكار طرق جديدة للتوعية تماشيا مع الظروف العالمية السائدة بسبب جائحة كورونا واشتراطات وزارة الصحة ومجلس الوزراء، حيث تم تنفيذ مطبوعات ارشادية للوقاية من كوفيد 19 من اجراءات وقائية بالحث على ضرورة ارتداء الكمام واستخدام المعقمات والتباعد بين الاشخاص.





كل سيدة اجتازت التدريب بدورها بتدريب عدد 10 سيدات من جهتها بذلك نكون قد نشرت الحملة التوعوية بدون اللجوء لعمل محاضرات لأعداد كبيرة حرصا على التباعد الواجب في زمن الكورونا .

### المعارض

وبالتعاون مع جمعيتي صباح السالم والجابرية التعاونيتين تم تنظيم معرض سيارة (كان) لتوزيع الكتيبات بحضور كادر طبي وإداري متخصص، فضلا عن اقامة معارض للتوعية بمجمعات كويت ماجك والبيرق، بالإضافة الى طباعة كتيبات وفلايرات توعية، حيث تم طباعة كتيبات توعية بأهمية الكشف الذاتي وطرق الوقاية من سرطان الثدي والعلامات الأولية للكشف عن سرطان الثدي، وكتيب للتوعية عن التغذية السليمة وفلايرات توعية.

وشهدت الحملة محاضرات ولقاءات حوارية توعوية للوقاية من سرطان الثدي ومنها لقاء عضو مجلس الادارة والهيئة التنفيذية لحملة (كان) الدكتورة حصة ماجد الشاهين مع الجمعية الكويتية في اسكوتلاندا عبر الانستغرام بث مباشر، فضلا عن لقاءها مع شركة مستشفيات الضمان الصحي والمشاركة في ندوة اون لاين للتحدث عن سرطان الثدي.

### برنامج (تدريب مدربين)

وحرصا على أهمية التدريب على الفحص الذاتي للثدي للسيدات فقد تم عقد برنامج تدريب جديد، حيث تم ترشيح عدد سيدتين من كل جهة وتم تدريبهن لمدة 3 أيام خضعت المتدربات في نهاية التدريب لاختبار وتم بعد اجتياز السيدات الاختبار حصولهن على شهادة مدرب من الحملة، وتقوم

50% من الفتيات بين 5 و15 عاماً مصابات بالسمنة

## وجد العثمان: الكويت سجلت أعلى المعدلات بين الأطفال والبالغين

التي تستخدم فيها مواد حافظة كما حذرت من الأطعمة الدهنية والمقليات العالية السعرات مؤكدة أهمية تناول الخضراوات والبقوليات والفاكهة وكذلك اللحوم البيضاء مع التقليل من اللحوم الحمراء. وكذلك أكدت ضرورة نشر التوعية في هذا المجال مثمناً ما قامت به الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) بتبني برنامج مكافحة السممة عبر الإشتراك المجاني للمواطنين والمقيمين في دولة الكويت حيث تقوم الحملة وبإشراف اختصاصي تغذية بمتابعة المشركين وتزويدهم بوصفات الوجبات اليومية. وأشارت أيضاً الى أهمية النمط الرياضي الذي تقيمه (كان) تحت إشراف اختصاصي تربية بدنية من أجل تحقيق التكامل بين الغذاء والرياضة للوصول إلى الوزن المثالي

وتشجيع الجمهور للانضمام إلى هذا البرنامج المجاني لتجنب السممة ومخاطرها.

وأشادت بدور وسائل الإعلام بدولة الكويت التي ساهمت بشكل كبير في نجاح التوعية من أمراض السرطان التي حققت نسبة ارتفاع تزيد على الـ 30 في المئة خلال الخمس سنوات الماضية ما انعكس في نسب الشفاء من الأمراض السرطانية في دولة الكويت.

أكدت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ضرورة اتباع نظام التغذية الصحية خصوصاً أن الكويت تحتل مراكز متقدمة على مستوى العالم في نسبة انتشار السممة مقارنة ببقية الدول محذرة من مخاطر السممة المفرطة. وقالت (كان) في بيان صحفي إنها أقامت ندوة تفاعلية بمناسبة شهر التوعية بسرطان الثدي وهو أكتوبر الجاري عنيت بمسؤولية الأسرة في اتباع نظام التغذية الصحية. وأضافت أن اختصاصية التغذية ومراقب تعزيز تغذية المجتمع في الهيئة العامة للغذاء والتغذية وجد العثمان تناولت خلال الندوة تقارير دولية عن أن الكويت سجلت أعلى معدلات في السممة بين الأطفال والبالغين وأن نصف الفتيات ما بين عمر 5 و15 عاماً مصابات بالسممة فيما

تكون السممة لدى السيدات من عمر الخمسين عاماً وما فوق.

وقالت العثمان ان هذا يعد جرس إنذار خطيراً إذ أثبتت الدراسات العلمية التي قدمتها الأبحاث التي عرضت في الجمعية الأمريكية لأورام الرابطة بين السممة وارتفاع نسبة سرطان الثدي لدى النساء.

ودعت إلى الحذر من اللحوم المصنعة واللحوم الباردة

# حقوق مرضى السرطان



بروفيسور سامية العمودي

## 7- حق المريض في معالجة الألم هو حق إنساني

تعتبر معالجة الألم لمرضى السرطان جزءاً أساسياً من خطة العلاج منذ يوم التشخيص وحتى وفاة المريض، ومن المهم جداً أن ندرك حق المريض في المشاركة في القرارات الطبية الخاصة بمعالجة الألم، وهذا هو التمكين الصحي الذي هو حق من حقوق مرضى السرطان.

## 8- حق الحصول على المعالجة التلطيفية وحق عدم الإنعاش الرئوي

وفي الحالات المتقدمة يحتاج الطبيب إلى اتخاذ قرارات صعبة بخصوص عملية الإنعاش الرئوي للمريض المتقدمة حالته، وهنا من حق المريض إذا كان لا زال مالكا لوعيه وقواه العقلية أن يشارك في اتخاذ القرار، وينص النظام على ضرورة قيام ثلاثة أطباء ثقات باتخاذ القرار النهائي، وتسجيل هذا القرار الطبي في ملف المريض، وهذا ما نصت عليه الفتوى الشرعية بجواز هذا الإجراء (رقم الفتوى 12086 والصادرة في 30/8/1409هـ من الهيئة السعودية للفتوى والشؤون الإسلامية).

مؤسسة مبادرة التمكين الصحي ورئيس وحدة التمكين

الصحي والحقوق الصحية بكلية الطب جامعة الملك

عبد العزيز بجدة المملكة العربية السعودية

مؤسسة ومدير مركز العمودي للتميز في رعاية مرضى

سرطان الثدي سابقاً

أول خليجية تفوز بمنصب عضوية مجلس إدارة الإتحاد

الدولي لمكافحة السرطان في جنيف

أستاذة واستشارية نساء وتوليد

ناجحة من سرطان الثدي مرتين 2006م - 2015م

التنفيذية لنظام مزاوله مهنة الطب البشري وطب الأسنان والتي تنص على «تؤخذ موافقة المريض البالغ سواء كان رجلاً أو امرأة أو من يمثله إذا كان لا يعتد بإرادته قبل القيام بالعمل الطبي أو الجراحي وذلك تماشياً مع مضمون خطاب المقام السامي رقم 4/2428م وتاريخ 29/7/1404هـ المبني على قرار هيئة كبار العلماء رقم 119 وتاريخ 26/5/1404هـ».

## 4- حقوق مرضى السرطان في العمل

أوضحت الدول الغربية هذه الحقوق بشكل جلي ضمن القوانين السائدة، وفي حالة إصابة الموظف/ الموظفة بالسرطان يعمل قانون الحماية من التمييز ضد ذوي الاحتياجات الخاصة بحماية مريض السرطان من أي حالات تمييز تتعلق بالخدمة وتشمل عملية التعيين، والترقية وبقية الامتيازات طالما أنه قادر على العمل.

## 5- الحق بعمل الفحوصات الوراثية

وهنا من حق المرضى توضيح هذه العوامل لهم، وبالنسب دون تضخيم، كما أن من حق المريض إجراء فحوصات العوامل الوراثية لكن من المهم أن تتم مناقشته قبلها في الخيارات التي ستنبع معرفة وجود عامل وراثي مثال على ذلك في حالات سرطان الثدي خيار استئصال الثديين من عدمه.

## 6- حقوق تتعلق بالخصوبة وعدم الإنجاب

تؤثر علاجات السرطان على الخصوبة خاصة العلاج الكيماوي، ولذا يجب الحصول على الاستشارات الملائمة قبل البدء في المعالجة، و يجب إفادة المريض أيضاً بكامل المعلومات المتعلقة بحالته، وخيارات المعالجة التي يمكن تطبيقها في المستقبل مثل الأساليب المتعلقة بتقنيات الإخصاب، و تجميد الحيوانات المنوية و البويضات، وأي معلومات أخرى قد يتطلبها الأمر لدعم المريض أو المريضة ومساعدتهم على تفهم خياراتهم ومساعدتهم في اتخاذ القرارات المستقبلية.

مرض السرطان أحد المشاكل الصحية التي أولتها المنظمات المحلية والدولية كل اهتمام، فهو مرض له تبعاته الصحية والنفسية والاجتماعية وحتى الاقتصادية، كما أنه مرض عائلة لا مرض فرد، والإصابة به تحمل وفيات ومضاعفات وتؤثر على حياة الشخص في كل مناحيها، من هنا أصبحت الحقوق الصحية لهذه الفئة هدفاً ومحوراً أساسياً لا بد من مراعاته في جميع مراحل العلاج.

## 1- الحق بمعرفة التشخيص

تبدأ الحقوق الصحية من لحظة التشخيص ويعتبر الإفصاح عن التشخيص معضلة بالنسبة للجهات العلاجية التي تواجه العديد من المسائل الأخلاقية، وخصوصاً عندما تطلب أسرة المريض إخفاء المرض ونصر على عدم إبلاغ المريض بالتشخيص، ويحدث هذا بسبب ثقافة المجتمع، والخلفية الدينية والعوامل المجتمعية، وعلى الرغم من ذلك فإن إبلاغ المريض بإصابته بالسرطان، هو حق من حقوقه الصحية.

## 2- الحق بالعلاج وتلقي الرعاية الطبية

يحق لمرضى السرطان توفير العلاج مجاناً لهم، وهذا ما يكفله نظام الرعاية الصحية بالمملكة العربية السعودية، كما يكفل النظام لهم حق التحويل للمراكز المتخصصة، وتوفير السكن والتنقل عند الحاجة إلى ذلك.

## 3- حقوق الموافقة على العلاج الطبي والجراحي

من حق المريض وخاصة المريضة اتخاذ القرار والموافقة على ما يتعلق بتقديم الرعاية الصحية، ويتضح هذا أكثر عند الحاجة إلى اتخاذ القرارات الخاصة بالجراحة، مما يؤدي إلى تأخير تقديم الرعاية الصحية في حالة ترك القرار في يد ولي الأمر والذي قد يرفض هذه التدخلات، لذا من المهم تمكين المرأة بحقوقها وحدها في اتخاذ القرارات الخاصة بأمورها الطبية والجراحية.

وهذا الحق ورد في اللائحة التنفيذية لنظام مزاوله مهنة الطب البشري وطب الأسنان حيث وردت الفقرة التالية: بناء على المادة 21 - 1 - ل من اللائحة



## حملة (كان) تختتم برنامجها التدريبي للكشف عن سرطان الثدي

ونسب شفاء أكثر. من جانبها قدمت طبيب علاج الأورام بالإشعاع في مركز الكويت لمكافحة السرطان الدكتورة نشوى مصطفى شرحا مبسطا عن تشريح الثدي والغدد للمفاوية والغدد اللبنية من خلال صور توضيحية خلال المحاضرة الأخيرة في البرنامج بالإضافة إلى شرح كيفية عمل الفحص الذاتي بطرق مختلفة.

وأكدت أهمية الكشف المبكر لأورام مشيرة الى أن نسبة الشفاء مع الكشف المبكر تصل الى 90 في المئة ويقلل من نسبة إزالة الثدي وأخذ العلاجات الإشعاعية والكيميائية ويقلل أيضا من الضغط النفسي والعصبي.

وقالت ان من بين علاماتها تغير في شكل الثدي وتغير في لون الحلمة وانكماش الجلد وخروج افرازات غير طبيعية من الحلمة وارتجاع فيها وجود

أعلنت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الانتهاء من المرحلة الثالثة لبرنامج (تدريب مدربين) للكشف عن سرطان الثدي بتخريج المتدربات الذي أطلقته الحملة ضمن برامجها للتوعية بسرطان الثدي في حملة (بدي نفسك).

وقال رئيس مجلس إدارة الحملة الدكتور خالد الصالح في كلمة خلال حفل ختام البرنامج التدريبي إن الحملة هدفت الى إعداد مدربات في أماكن مختلفة على أن تقوم كل مدربة بتدريب عشر سيدات في مكان عملها بما ينشر التوعية بطريقة الفحص الذاتي للثدي لعدد أكبر من السيدات.

وأضاف الصالح أنه سيتم منح كل متدربة شهادة مدرب تمكناها من تدريب نساء أخريات وبذلك تكون الدورة التدريبية قد حققت هدفها في نشر التوعية للفئة المستهدفة مما يحقق نسبة قدوم مبكر أعلى



ورم في الثدي وغيرها موضحة كيفية فحص الثدي من خلال اللمس حيث يتم الفحص من خلال وقوف السيدة أمام المرأة وتقوم بعمل الفحص من خلال ثلاث طرق حركة دائرية أو خطية أو حركة طولية. وذكرت أن من احد أسباب الإصابة بسرطان الثدي أن تكون للسيدة تاريخ عائلي بالإصابة بسرطان الثدي أو أسباب متعلقة بالبيئة «كالغذية غير الصحية أو السمنة» وغيرها والتي يمكن أن تسبب إصابة المرأة بسرطان الثدي لافتة الى أن حوالي 60 - 70 في المائة من السيدات قد يصبن بسرطان الثدي من دون الأعراض المذكورة.

واستعرضت الاحصائيات الخاصة بعدد الحالات التي أصيبت بسرطان الثدي من خلال الجمعية الأمريكية لافتة الى أن نسبة الإصابة في الولايات المتحدة الأمريكية بلغت 30 في المائة في العام الجاري معتبره الأكثر عددا في إصابة السيدات بسرطان الثدي.

وأوضحت علاقة سرطان الثدي بالعوامل البيولوجية وأن هناك عوامل طبية أخرى تزيد من نسبة الإصابة به وهي تناول هرمونات حبوب منع الحمل وغيرها. وأكدت على أهمية الكشف المبكر للأورام وأن حوالي

80 - 70 في المائة من الحالات يمكن اكتشافها في مرحلة متأخرة لافتة الى صعوبة العلاج في هذه المرحلة الا ان نسبة الشفاء مع الكشف المبكر تصل الى 90 ٪ ويقلل من نسبة إزالة الثدي وأخذ العلاجات الاشعاعية والكيميائية ويقلل أيضا من الضغط النفسي والعصبي.

وقالت ليست كل أورام الثدي خبيثة وتكون حميدة في الأغلب ويتم عمل الفحص الذاتي أثناء فترة الطمث وتقوم المرأة بعمله بعد الانتهاء منها خلال أسبوع وفي حال انقطاع الطمث تقوم بعمله كل شهر.

وأقيم حفل ختام البرنامج التدريبي برعاية رئيسة مجلس إدارة الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع الشيخة فادية سعد العبدالله السالم الصباح.

يذكر أن شهر أكتوبر هو الشهر العالمي للتوعية حول سرطان الثدي وهي مبادرة عالمية بدأ العمل بها على المستوى الدولي في أكتوبر 2006 حيث تقوم مواقع حول العالم باتخاذ اللون الوردي كشعار لها من أجل التوعية من مخاطر سرطان الثدي كما يتم عمل حملة خيرية دولية من أجل رفع التوعية والدعم وتقديم المعلومات والمساندة ضد هذا المرض.



شهر التوعية بشأن  
سرطان الثدي هو شهر أكتوبر  
من كل عام في بلدان العالم كافة،  
هو شهر يساعد على زيادة الاهتمام  
بهذا المرض وتقديم الدعم اللازم للتوعية  
بخطورته والإبكار في الكشف عنه وعلاجه،  
فضلا عن تزويد المصابين به بالرعاية  
المخففة لوطأته، حسب منظمة  
الصحة العالمية.

## الشهر العالمي للتوعية حول سرطان الثدي

الخطط الوطنية لمكافحة السرطان، مشيرة إلى أن استراتيجيات الكشف المبكر الموصى بها للبلدان منخفضة ومتوسطة الدخل هي الوعي بالعلامات والأعراض المبكرة والفحص عن طريق الفحص السريري للثدي في مناطق العرض. هذا النوع من الأورام يتشكل داخل خلايا الثدي وقد يصيب كل من الرجال والنساء، لكنه أكثر شيوعاً عند النساء.

ووفقاً لجمعية السرطان الأمريكية، يبلغ متوسط خطر إصابة امرأة في الولايات المتحدة بسرطان الثدي في وقت ما من حياتها حوالي 13%، ما يعني أن هناك فرصة واحدة من كل 8 سيدات لإصابتها بسرطان الثدي. لذا فإنه يعد أكثر الأنواع

وذكرت منظمة الصحة العالمية (WHO) أن معدل الإصابة بسرطان الثدي في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل ارتفع بشكل مطرد خلال السنوات الأخيرة، بسبب زيادة متوسط العمر المتوقع وزيادة التحضر واعتماد أنماط الحياة الغربية.

ووفقاً لإحصائيات المنظمة العالمية، تحدث غالبية الوفيات بإجمالي 269 ألف حالة في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، نتيجة تشخيص معظم النساء المصابات بسرطان الثدي في مراحل متأخرة لنقص الوعي بالكشف المبكر والحواجز التي تعترض الخدمات الصحية. لذا تشجع «WHO» برامج مكافحة سرطان الثدي الشاملة كجزء من

انطلقت حملات التوعية بشأن مرض سرطان الثدي في جميع أنحاء العالم بالتزامن مع بدء أكتوبر/ تشرين الأول، وهو الشهر الذي حددته منظمة الصحة العالمية لتسليط الضوء على ثاني أكثر أنواع الأورام الخبيثة انتشاراً بمختلف الدول كل عام.

ووفقاً للإحصائيات الدولية، فإن سرطان الثدي يعد أكثر أنواع الأورام الخبيثة شيوعاً بين النساء سواء في البلدان المتقدمة أو النامية، وتقدر الحالات بنحو 1.38 مليون إصابة جديدة و458000 وفاة سنوياً، لذا يساعد شهر التوعية على زيادة الاهتمام والدعم للتوعية والاكتشاف المبكر والعلاج وكذلك الرعاية الملطفة لهذا المرض.



شيوعا عند النساء بعد سرطان الجلد في أمريكا. حسب منظمة الصحة العالمية.

بينما ذكر موقع مايو كلينك (Mayo Clinic)، المختص بكل ما يتعلق بالصحة، أن معدلات النجاة من المرض زادت بفضل الدعم الكبير للتوعية وتمويل الأبحاث ما أحدث تقدما في اكتشافه المبكر وتشخيصه وعلاجه.

بشكل عام يعرف الأطباء أن سرطان الثدي يحدث عندما تبدأ بعض خلايا الثدي في النمو بشكل غير طبيعي، إذ تنقسم بسرعة أكبر من الخلايا السليمة وتستمر في التراكم وتشكل كتلة، وقد تنتقل عبر الثدي إلى العقد الليمفاوية أو إلى أجزاء أخرى من الجسم.

ويبدأ سرطان الثدي غالبا بخلايا في القنوات المنتجة للحليب (سرطان الأبنية الغازية)، وقد يبدأ أيضا في النسيج الغدي الذي يُسمى الفصيصات (سرطان الفصيص الغازي) أو في الخلايا أو الأنسجة الأخرى داخل الثدي.







«كان» تطلق حملتها السنوية للتوعية بسرطان البروستاتا

## د. خالد الصالح: سرطان البروستاتا.. الأكثر انتشاراً بين الرجال في الكويت

وأشار د.الصالح إلى أن «كان» تسعى من خلال هذه الحملة للوصول إلى الشريحة المستهدفة، مؤكداً أن الحملة ستتضمن محاضرات أونلاين في مقر الحملة، مراعية الإشتراطات الصحية وتوصيات وزارة الصحة في هذا الشأن، مشيراً إلى أنه سيتم توزيع كتيبات وبروشورات خاصة بسرطان البروستاتا، التي تتضمن شرحاً علمياً مبسطاً حول طرق الوقاية والكشف المبكر.

دشّنت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)، حملة التوعية بمرض سرطان البروستاتا تحت شعار «التوعية وقاية». وقال رئيس مجلس إدارة الحملة د.خالد الصالح إن حملة سرطان البروستاتا، التي تقيمها «كان» للعام الثامن على التوالي، تهدف لزيادة التوعية بأهمية الكشف المبكر عن سرطان البروستاتا لدى الشريحة المستهدفة، والنقصي عن هذا المرض.

وكانت جريدة القبس في إطار مبادراتها المجتمعية وتفاعلها مع مختلف القضايا التي تهتم القراء، قد ارتدى شعارها على منصات مواقع التواصل الاجتماعي «تويتر وإنستغرام وفيسبوك وتيك توك ويوتيوب» اللون الأزرق، لمواكبة الحملة العالمية لتوعية الرجال بسرطان البروستاتا، التي بدأت عالمياً عام 2004 تحت عنوان «موفمبر»، وجاءت مباشرة بعد أكتوبر، الذي اتفق عالمياً على اعتباره شهراً لمحاربة سرطان الثدي لدى النساء.

### فترة الشباب

وتابع د. خالد موضحاً: «بناء على هذه المعلومات، ننصح من لديهم تاريخ عائلي أو سمعة زائدة وكل من تعدى الـ 50 عاماً بالتوجه إلى الطبيب لعمل فحص دم بسيط يسمى فحص الـ PSA. وفي حال أثبتت دلالات هذا الفحص والفحوصات التابعة له الإصابة بالمرض، فإكتشاف سرطان البروستاتا مبكراً من أهم العوامل التي ترفع فرصة الشفاء إلى نسبة عالية جداً».

### معتقدات خاطئة

ولفت د. خالد إلى انتشار معتقدات خاطئة تتعلق بسرطان البروستاتا: «لا دليل علمياً يؤكد علاقة سرطان البروستاتا مع الإصابة بالتهابات المسالك البولية في فترة الشباب أو بالتضخم البروستاتي الحميد الذي يصاحب التقدم في العمر، فهذه الإصابات ليس لها علاقة مع زيادة احتمال الإصابة بسرطان البروستاتا».

### الأعراض

تتمثل الأعراض في ضعف دفع البول وتكرار الإحساس بالحاجة للتبول، وظهور دم في البول، والشعور بصعوبة في التبول قد تصحبها حرقة.

### الوقاية

المحافظة على الوزن الصحي، والابتعاد عن التدخين، وممارسة النشاط البدني.

### عوامل تزيد الإصابة

العوامل الوراثية، مثل وجود تاريخ عائلي (إصابة قريب من الدرجة الأولى)، وبعض

وكانت جريدة القبس في إطار مبادراتها المجتمعية وتفاعلها مع مختلف القضايا التي تهتم القراء، قد ارتدى شعارها على منصات مواقع التواصل الاجتماعي «تويتر وإنستغرام وفيسبوك وتيك توك ويوتيوب» اللون الأزرق، لمواكبة الحملة العالمية لتوعية الرجال بسرطان البروستاتا، التي بدأت عالمياً عام 2004 تحت عنوان «موفمبر»، وجاءت مباشرة بعد أكتوبر، الذي اتفق عالمياً على اعتباره شهراً لمحاربة سرطان الثدي لدى النساء.

وتعود تسمية «موفمبر» في الأساس إلى الدمج ما بين الحرف الأول من كلمة Mustache التي تعني شارب، وكلمة نوفمبر November وهو الشهر الذي ينطلق فيه الحدث سنوياً.

وتتضمن الحملة التي تواكبها القبس بشكل يومي نصائح وإرشادات حول كيفية الكشف عن المرض ومراحله، وطرق الوقاية منه، إلى جانب حوارات مع أصحاب الاختصاص بذلك المرض، إضافة إلى تقارير من مؤسسة «مايو كلينك» الأميركية العريقة.

### 14 عاماً

وأعلن د. خالد أحمد الصالح، رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)، أن الحملة تمكنت على مدار أكثر من 14 عاماً من تحقيق إنجازات كبيرة في مجال التوعية والوقاية والكشف المبكر لأمراض السرطان، الأمر الذي ساهم في زيادة وعي الجمهور تجاه الأمراض السرطانية وأهمية الكشف المبكر (خاصة في سرطانات الثدي والبروستاتا).

وأضاف الصالح: «سرطان البروستاتا هو أكثر الأمراض السرطانية انتشاراً بين الرجال، وفي كل أسبوع، يتم اكتشاف أكثر من حائتي إصابة جديدين بهذا المرض».

### لكل رجل بلغ الـ 50

يعرف علمياً بأن سرطان البروستاتا هو سرطان كبار السن، مما يفسر نصيحة كل رجل بلغ أو تعدى عمر الـ 50 بالخضوع لفحص الدم المسمى PSA سنوياً.

وسهلت وزارة الصحة في الكويت عمل هذا




الكشف المبكر، ولا يوجد إجراء حاسم لذلك، ولكن التوصيات العامة تنصح بالمسح بدءاً من عمر 45 لدى الأشخاص الذين تصنف حالتهم ضمن الفئة ذات الخطورة العالية ممن لديهم تاريخ عائلي، كإصابة قريب من الدرجة الأولى، مثلاً. أما بالنسبة للمسح، فينصح بالقيام به بدءاً من عمر 50 لدى الأشخاص الذين تصنف حالتهم ضمن الفئة ذات الخطورة المنخفضة. وتتضمن الإجراءات الأولية التصوير بالأمواج فوق الصوتية لتحديد حجم البروستات والتحقق من وجود أي تغيرات مرضية فيها. وهناك أيضاً ما يدعى بالفحص الشرجي وإجراء تحليل يعرف باسم (PSA)، وهو عبارة عن معايرة بروتين خاص يدعى المستضد البروستاتي النوعي الذي تفرزه عادة غدة البروستات. إذ ترتفع نسبة ذلك البروتين في عدة حالات ومنها السرطان. ومن خلال هذه الفحوصات وبالربط مع الأعراض يمكن للأطباء تحديد احتمال وجود السرطان.

العوامل البيئية، كالتعرض للإشعاع، وتقدم العمر، حيث أثبتت الدراسات أن معظم المصابين بسرطان البروستاتا هم من ضمن الفئة العمرية التي تعدت الـ 50 عاماً، وللمقارنة، فغالبية حالات الإصابة محلياً (63%) من نصيب رجال في عمر الـ 62 أو أكبر، والعرق، فقد بينت دراسات أن المرض أكثر شيوعاً بين الرجال ذوي الأصول الأفريقية، مقارنة بالرجال من الأصول الآسيوية، بينما يعتبر الرجال ذوو الأصول العربية متوسطي الإصابة، مقارنة بالأصول الأفريقية والآسيوية. وهناك أيضاً السمنة، حيث بينت الدراسة علاقة السمنة مع زيادة نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا. 6 - النظام الغذائي، فقد أشارت دراسات إلى أن تناول أغذية تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم قد يساهم في زيادة خطر الإصابة.

### إجراءات المسح للكشف المبكر

لا يوجد إجماع بين الباحثين على موعد وسبل



الأكسدة مثل أوميغا 3 تساعد على الحد من نسبة الإصابة. ممارسة الرياضة بشكل منتظم، حيث تحسن ممارسة التمرينات الرياضية من الصحة العامة، الأمر الذي يساعدك في الحفاظ على وزنك وتحسين مزاجك. توجد بعض الأدلة التي تشير إلى أن الرجال الذين لا يمارسون الرياضة أكثر عرضة لارتفاع مستويات المستضد البروستاتي النوعي (PSA). في حين قد يقل خطر إصابة الأفراد الذين يمارسون الرياضة بسرطان البروستات.

### العلاج

يتوقف العلاج على مرحلة المرض عند اكتشافه، وفي حال كان في مراحل مبكرة يعد الاستئصال التام للبروستات العلاج الأفضل، وقد يترافق ذلك مع العلاج الشعاعي والكيميائي والهرموني.

وفي حال عدم التيقن التام من الحالة، ينصح بإجراء خزعة للبروستات وفحصها مجهرياً.

### الوقاية

ليس هناك وقاية نوعية لسرطان البروستات، ولكن يمكن للمحافظة على الصحة العامة وبعض الإجراءات الاحترازية من الحد منها، وذلك وفقاً لدراسات عدة، ولعل أبرز تلك الإجراءات يتمثل في الآتي:

المحافظة على وزن صحي، إذ تشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين البدانة وزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستات. ومن هنا تقتضي الحاجة إلى المحافظة على وزن صحي. الالتزام بنظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضراوات وتجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون مثل اللحوم الحمراء. كما تشير بعض الدراسات الإحصائية إلى أن تناول الأطعمة الحاوية على نسبة عالية من مضادات

الواقع الافتراضي يمكّن العلماء من تتبع خلايا الجسم البشري (بيكسابي)

# خرائط الخلايا البانورامية ..برنامج جديد يسمح بالدخول إلى الخلايا وتتبعها

شاشة الحاسوب ثنائية البعد». ويضيف «لم يكن الأمر كذلك بعدما شرعنا في تحليل البيانات التي حصلنا عليها باستخدام الواقع الافتراضي، إذ بدأ كل شيء في مكانه الصحيح».

## تعاون أكاديمي صناعي

تم تصميم هذا البرنامج بالتعاون مع شركة «لوم في آر المحدودة» (Lume VR Ltd) والمتخصصة بتصميم برمجيات تحليل الصور ثلاثية الأبعاد، فبينما عمل فريق لي بما لديه من خبرة في مجال الفحص المجهرى فائق الدقة على جمع البيانات انشغل فريق شركة «لوم» بعمليات الحوسبة المكانية وتحليل تلك البيانات.

وأثمر التعاون عن ابتكار أداة جديدة مكنت العلماء من استكشاف مجموعات البيانات المعقدة، إذ يسمح هذا البرنامج بتحليل بيانات الفحص المجهرى فائق الدقة باستخدام الواقع الافتراضي، بما يمكننا في النهاية من تتبع كل شيء تقريبا بدءا من البروتينات المفردة داخل الخلية وصولا إلى استكشاف وتحليل الخلية بأكملها.

عملية التصوير فائق الدقة مثل ظاهرة «حيود الضوء»، وقد مكن ذلك الباحثين من مراقبة العمليات الجزيئية التي تحدث في الخلايا وقت حدوثها الفعلي.

وعلى الرغم من ذلك فقد ظلت هناك مشكلة عصية تتمثل في صعوبة معالجة وتحليل هذه النتائج بشكل ثلاثي الأبعاد، الأمر الذي دفع باحثي جامعة كامبردج إلى ابتكار برنامج معتمد على تقنية الواقع الافتراضي - أطلق عليه اسم «في لوم» (vLUME) - والتي تسمح للباحثين بالسير داخل الخلايا الفردية وتحليلها، لفهم المشكلات الأساسية في علم الأحياء وتطوير علاجات جديدة للأمراض.

استكشاف إحدى الخلايا العصبية باستخدام برنامج الواقع الافتراضي «في لوم» (يوريك ألرت)

يقول الدكتور ستيفن لي - قائد هذه الدراسة في قسم الكيمياء بجامعة كامبردج - في البيان الصحفي الذي نشرته الجامعة إن «العمليات الحيوية تحدث داخل أجسامنا بصورتها ثلاثية الأبعاد، إلا أننا حتى الآن نواجه صعوبة في التعامل مع هذه البيانات على

عندما شعرت «أليس» - تلك الفتاة الصغيرة - بالملل من طول جلوسها بجوار أختها أخذت تركض وراء أرنب رآته يدخل للتو حجرا أمامها، ففوجئت بعدها بعالم مليء بالعجائب والأسرار والمغامرات، لكن على ما يبدو أن رحلة أكثر إثارة كانت يمكن أن تنتظرها لو قررت الدخول إلى الخلية البشرية وسبر أغوارها.

لم يعد ذلك ضربا من الخيال بعد، ففي دراسة حديثة أجراها علماء في جامعة كامبردج (University of Cambridge) ونشرت نتائجها في دورية «نيتشر ميثودز» (Nature Methods) في الـ12 من أكتوبر/تشرين الأول الحالي أصبح الآن ممكنا التجول داخل اللغز الأكبر - الخلية البشرية - لكشف أسرارها الدفينة.

## أوجه التحديات

يتيح الفحص المجهرى فائق الدقة - الذي حاز مكتشفه على جائزة نوبل للكيمياء عام 2014 - الحصول على صور بدقة تصل إلى مستوى النانومتر، وذلك باستخدام حيل فيزيائية ذكية للالتفاف على بعض الظواهر الفيزيائية المقيدة



وتعقب هاندا على تلك التجربة بأنها «أمر لا يصدق، إذ يمنحك ذلك البرنامج منظورا جديدا عن عملك». مكن برنامج «في لوم» الباحثين من السير داخل الخلايا وتتبعها بشكل ثلاثي الأبعاد (يوريك ألتر) يعكف فريق لي حاليا على استخدام هذا البرنامج لتتبع عدد من البيانات البيولوجية المأخوذة من الخلايا العصبية والخلايا المناعية والسرطانية. وقد مكنتهم تقنية الواقع الافتراضي من استبعاد إحدى الفرضيات سريعا -والتي تخص عملهم- ثم اقترح فرضيات جديدة، دون فقد المزيد من الوقت والجهد في استكشاف فرضيات قد تكون خاطئة.

جدا، لذا فإن برنامج «في لوم» سيمكننا من تقليل الوقت اللازم لتحليل تلك البيانات، ثم الحصول على إجابات للأسئلة البيولوجية بشكل أسرع».

### آفاق جديدة

سيؤدي عرض البيانات بهذه الطريقة الافتراضية إلى إلهام الباحثين بالأفكار الجديدة وتشجيع المبادرات المبتكرة. فعلى سبيل المثال، استخدمت أنوشكا هاندا -وهي طالبة دكتوراه في مجموعة لي البحثية- البرنامج للتجول داخل خلية مناعية مأخوذة من دمها، ثم وقفت داخل خليتها باستخدام الواقع الافتراضي.

ويقول ألكسندر كيتشنغ الرئيس التنفيذي لشركة «لوم» إن هذا البرنامج «قد أصبح ثورة في مجال التصوير، وذلك لتمكّنه من وضع الإنسان تحت عدسة الفحص النانوية». وأضاف أن «استخدام منهجية الواقع الافتراضي مكن العلماء من تخيل الأنظمة البيولوجية وصياغة التساؤلات حول ما يتم جمعه من بيانات بيولوجية ثلاثية الأبعاد، وذلك أثناء الوقت الفعلي الذي تحدث به تلك العمليات البيولوجية». ويضيف كيتشنغ «ينتج الفحص المجهرى فائق الدقة بيانات معقدة للغاية، إذ يستغرق تحليل تلك البيانات من العلماء أوقاتا طويلة

# ذراع روبوتية لتنظير القولون والتحقق من السرطان

طور باحثون بريطانيون ذراعاً روبوتية تعمل بتقنيات الذكاء الصناعي ويمكنها إجراء عملية تنظير القولون والكشف عن سرطان الأمعاء والمستقيم باستخدام مغناطيس لتوجيهه مسبار الكاميرا عبر القناة الهضمية.

وقد يكون النظام الجديد الذي طوره فريق من جامعة ليدز أول تحديث رئيسي لتنظير القولون منذ عقود، والذي يتم استخدامه حوالي 100000 مرة كل عام في المملكة المتحدة للكشف عن أمراض الجهاز الهضمي.

وفي تنظير القولون، يتم تمرير مسبار طويل ورفيع منتهي بالكاميرا عبر المستقيم والقولون للبحث عن التشوهات وإزالتها وأخذ عينات الأنسجة، وقد يكون مزعجاً للمريض ويتطلب عمل متخصصين يملكون مهارة كبيرة.

لكن نظام الذكاء الاصطناعي الجديد سيساعد الأطباء والمرضات الأقل خبرة في توجيه المسبار بأمان إلى مواقع محددة داخل القولون، ويمكن أن تبدأ التجارب على المرضى باستخدام النظام في وقت مبكر من العام المقبل.

وأثناء تحرك الذراع داخل القولون، تقوم بمناورة الكبسولة التي تحتوي أيضاً على مغناطيس صغير معها، وطور الباحثون 3 مستويات مختلفة من المساعدة الروبوتية، وقاموا بتقييمها لمعرفة مدى فعالية كل منها في مساعدة الموظفين غير المتخصصين في إجراء تنظير القولون، و تضمنت مستويات المساعدة التحكم المباشر في الروبوت، حيث يتمتع المشغل بالتحكم المباشر في الروبوت عبر عصا التحكم.

وفي مستوى المساعدة «التشغيل الذكي عن بُعد»، يركز المشغل على المكان الذي يريد أن تكون الكبسولة فيه داخل القولون، تاركاً النظام الآلي لحساب حركات الذراع الآلية اللازمة.





## البرازيل تجد في دواء مضاد للديدان فائدة في علاج كورونا

خلص علماء برازيليون إلى أن عقار «نيتازوكسانيد» المضاد للديدان، فعال في علاج المرضى المصابين بعدوى الفيروس التاجي المستجد (كورونا). هذا الأمر أعلنه ماركوس بونتيس، وزير العلوم والتكنولوجيا والابتكار في البرازيل، حيث قال: «لدينا دواء مثبت علمياً يمكنه خفض الحمل الفيروسي (كورونا). ماذا يعني هذا؟ عملياً هذا يعني أن هذا الدواء يقلل من عدوى أولئك الذين يتناولونه، وهو يجعلهم علاوة على ذلك، أقل عرضة لظهور أعراض أكثر خطورة للمرض، ويجنبهم العلاج في المستشفيات ويقيهم من النهايات المؤسفة».

وذكرت الوزارة في هذا السياق أن باحثين اختبروا حوالي ألفي دواء، وأظهر بينها «النيتازوكسانيد» أعلى فعالية في مكافحة فيروس كورونا في الظروف المعملية، مضيفة أن العلماء أكدوا النتائج الأولية من خلال اختبارات سريرية لاحقة، شارك فيها نحو 1500 متطوع.

يشار إلى أن الأبحاث في البرازيل حول فعالية دواء «نيتازوكسانيد» في مكافحة عدوى الفيروس التاجي كانت بدأت في أبريل، إلا أن وزير العلوم والتكنولوجيا والابتكار في البرازيل حينها، لم يكشف عن أي دواء مضاد للديدان تحديداً، وذلك كي «لا يثير ضجة».

وأخيراً، في وضع «التنقل شبه المستقل»، ينقل الذكاء الاصطناعي الكبسولة عبر القولون، باستخدام الملاحظات المرئية من كاميرا المسبار، على الرغم من أنه يمكن للمشغل تجاوزها حسب الحاجة، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

وقال مؤلف البحث وعالم الروبوتات بيترو فالداس تري من جامعة ليدز «إن تنظير القولون يمنح الأطباء نافذة على العالم مخبأة في أعماق جسم الإنسان، كما أنه يوفر أداة حيوية لفحص الأمراض مثل سرطان القولون والمستقيم».

وأضاف فالداس تري «لكن تقنيات التنظير ظلت دون تغيير لعقود، وما قمنا بتطويره هو نظام يسهل على الأطباء أو الممرضات إجراء التنظير وهو أقل إيلاً للمرضى، إنه يمثل خطوة مهمة لجعل تنظير القولون متاحاً على نطاق أوسع، وهو ضروري للكشف عن سرطان القولون والمستقيم بشكل



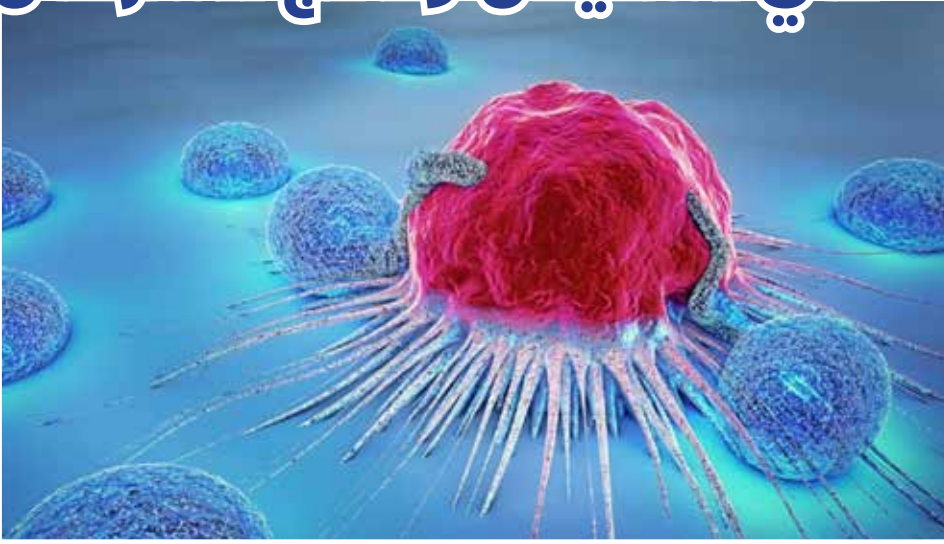


# تورم في جزء معين من الجسم قد يدل على الإصابة بسرطان الرئة!

يحدث سرطان الرئة نتيجة نمو لا يمكن السيطرة عليه للخلايا غير الطبيعية. وإذا تطور الورم بالقرب من الأوعية الدموية الرئيسية، فقد يتسبب في ضغط السوائل على القلب. وتحدث معظم سرطانات الرئة بسبب تدخين التبغ أو التعرض للتدخين غير المباشر. وتشمل الأعراض السعال المستمر لمدة ثلاثة أسابيع أو أكثر، والتهابات الصدر المتكررة. وقد يكون التورم علامة على مضاعفات أخرى. وأضافت مؤسسة Roy Castle لسرطان الرئة، علامات أخرى للإصابة تشمل: ضيق التنفس وألم في الصدر أو الكتف وفقدان الشهية أو فقدان الوزن غير المبرر. وهناك علامات أخرى لسرطان الرئة هي: سعال مصحوب بالدم، إجهاد غير مبرر أو نقص في الطاقة، وبحة في الصوت. واحترس أيضا من تعجر الأصابع أو جلطات الدم أو حدوث تغيير في السعال طويل الأمد، أو السعال الذي يزداد سوءا. ونظرا لعدم وجود أجهزة استشعار للألم داخل الرئتين، «قد يكون من الصعب تحديد التغييرات حتى يصيب السرطان أجزاء أخرى من الجسم». وعلى سبيل المثال، قد يتأثر القلب، ما قد يؤدي إلى تورم في الرقبة، كما أوضحت Medical News Today. وقد يحدث تورم أيضا في الصدر أو الوجه، وقد تتأثر رؤية الشخص. وقد تشمل المشاكل الأخرى الصداع والدوخة والتعب العام. ومن المضاعفات الأخرى لسرطان الرئة: تلف الأنسجة العصبية، والمعروفة باسم الاعتلال العصبي. ويعد الشعور بالوخز في اليدين والقدمين من علامات اعتلال الأعصاب، والذي يمكن أن يحدث عندما ينمو الورم بالقرب من الأعصاب في الذراع أو الكتف. وإذا انتشر سرطان الرئة إلى جزء آخر من الجسم، فسيجعل العلاج أكثر صعوبة. ولتقليل خطر الإصابة بسرطان الرئة، تشارك مؤسسة Roy Castle بعض النصائح، حيث أكدت «لم يفت الأوان بعد على الإقلاع عن التدخين. وهناك العديد من الفوائد الفورية وطويلة الأجل للتوقف».

وينبغي محاولة «تجنب التدخين غير المباشر» قدر الإمكان، وأضافت أن «النظام الغذائي السيئ يمكن أن يسبب سرطان الرئة، لذا يوصى بتناول «خمس حصص من الفاكهة والخضروات كل يوم». وبالإضافة إلى ذلك، «شرب كميات أقل من الكحول»، حيث «كلما قل تناول الكحول، تراجع خطر إصابتك بجميع أنواع السرطان». إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والتي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالسرطان، وكذلك تحسين مزاجك، وتقليل التوتر وتحسين مستويات الطاقة.

# رقائق حيوية جديدة للمساعدة في تشخيص وعلاج السرطان



ابتكر باحثون في جامعة كاليفورنيا إرفين بالولايات المتحدة رقاقة إلكترونية حيوية جديدة من أجل دراسة مشكلة عدم تجانس الخلايا السرطانية بهدف الحد من قدرتها على مقاومة الوسائل العلاجية المختلفة.

وأفادت الدورية العلمية «أدفانسد بيوسيستمز» بأن فريق الباحثين في مجالات الهندسة الكهربائية وعلوم الحاسب والطب الحيوي بالجامعة طوروا الرقاقة الجديدة عبر علوم الذكاء الاصطناعي وأبحاث السوائل والجزئيات متناهية الصغر وقاموا بتصنيعها بواسطة تقنيات الطباعة المجسمة، بحيث يمكن استخدامها في فحص الأورام السرطانية المختلفة والتمييز بينها وبين الأنسجة السليمة على المستوى الخلوي داخل الجسم.

ونقل الموقع الإلكتروني «ساينس ديلي» المتخصص في التكنولوجيا عن الباحث كوشال جوشي المتخصص في مجال الهندسة الطبية الحيوية قوله إن «عدم التجانس على مستوى الخلايا داخل الأورام السرطانية يمكن أن يؤدي إلى مقاومة سبل العلاج، بدرجات متفاوتة حسب كل مريض»، مضيفاً أن التقنية الجديدة تتيح إمكانية علاج هذه المشكلة عن طريق التصنيف الدقيق للخلايا السرطانية داخل العينة الواحدة.

ويؤكد فريق الدراسة أن «تحليل الخلايا السرطانية ينطوي على أهمية كبيرة لتحديد أنواع السرطان لكل مريض، وكذلك دراسة عدم التجانس الخلوي، كما يسمح بإمكانية معرفة تطور السرطان وتوفير وسائل علاجية أكثر كفاءة».

وقام الفريق البحثي بصناعة جهاز لاختبار النموذج الأولي من الرقاقة الجديدة، حيث يجري وضع عينات الخلايا المراد دراستها داخل قنوات تحتوي على سوائل معينة، مع تثبيت أقطاب كهربائية لمراقبة الخصائص الكهربائية للخلايا المريضة مقارنة بالخلايا السليمة للمريض ثم تحليلها بواسطة الرقاقة الإلكترونية.

# كيف تنزلق الطفيليات القاتلة إلى الخلايا البشرية؟

الأخرى، والتي تشكل معا مركب «جليديوسوم» (Glideosome)، ولم يتم فهم الآلية الدقيقة التي يعمل من خلالها هذا المركب، لأن التركيب الجزيئي لمعظم بروتينات جليديوسوم غير معروف. التركيب الجزيئي لبروتين السلسلة الخفيفة الأساسي لمركب جليديوسوم.

## ركائز جزيئية

قام العلماء في مختبر البيولوجيا الجزيئية الأوروبي بهامبورغ (EMBL Hamburg) بتحليل التركيب الجزيئي لبروتين يرتبط مباشرة بالميوسين، يعرف باسم بروتين السلسلة الخفيفة المعرف بأنه ضروري للترزلق، لكن بنيته ودوره لم يكن معروفا حتى الآن. وقد حصل الباحثون على البنية الجزيئية لهذه البروتينات المرتبطة بالميوسين «أ» (Myosin A) لكل من المتصورة والمقوسة باستخدام علم البلورات بالأشعة السينية والرنين المغناطيسي النووي «إن إم آر» (NMR). وتظهر دراستهم أن بروتينات السلسلة الخفيفة تعمل مثل «الركائز الجزيئية»، وعند ارتباطها بالميوسين «أ» تصبح مراكزها صلبة، وتبدأ في العمل كذراع رافعة له، وتتيح هذه التقوية للميوسين اتخاذ خطوات أطول، مما يؤدي على الأرجح إلى تسريع حركات انزلاق الطفيلي.

وقد قام الباحثون أيضا بالتحقيق في دور الكالسيوم في التفاعل، واكتشفوا -بشكل مفاجئ- أن الكالسيوم لا يؤثر على بنية بروتينات السلسلة الخفيفة. ومع ذلك، فإنه يزيد من استقرار

المسبب لداء المقوسات من الحيوانات المصابة، مثل القطط، إلى البشر، وإذا التقط من قبل امرأة حامل يمكن أن يؤدي إلى ضرر بالغ للجنين، ولكلا العاملين تأثير هائل على الصحة.

تسبب المتصورة 228 مليون إصابة بالمalaria ونحو 400 ألف حالة وفاة سنويا، ويمكن أن تسبب «توكسوبلازما»، التي تصيب ما يصل إلى ثلث البشر، أعراضا وخيمة لدى بعض الأشخاص، وهي خطيرة بشكل خاص أثناء الحمل.

تحصل بعوضة أنوفيليس الناقلة للمتصورة على وجبة دم من مضيف بشري وهي ناقل معروف للمalaria (جيمس سانت جون- ويكيبيديا).

## أرجل جزيئية

يمكن الانزلاق طفيليات فصيلة معقدات القمة من الدخول والتنقل بين الخلايا المضيفة. على سبيل المثال، عند دخول جسم الإنسان من خلال لدغة البعوض، تنزلق المتصورة عبر جلد الإنسان قبل العبور إلى الأوعية الدموية البشرية.

ويعتمد هذا النوع من الحركة على الأكتين والميوسين، وهما نفس البروتينات التي تمكن من حركة العضلات لدى البشر والفقاريات الأخرى.

ويحتوي الميوسين، وهو من عائلة كبيرة من البروتينات المحركة، على شكل من «الأرجل» الجزيئية التي «تسير» على طول خيوط الأكتين، وبالتالي تخلق الحركة.

وفي طفيليات فصيلة المعقدات، يتفاعل الميوسين مع العديد من البروتينات

قد يؤدي التوصل لفهم آلية بسيطة، على المستوي الجزيئي والخلوي، إلى تطوير أدوية ناجعة لعلاج أصعب الأمراض وأكثرها تأثيرا في تاريخ البشرية، وقد أظهرت دراسة علمية حديثة نشرت بدورية «كومينيكيشنز بيولوجي» (Communications Biology)، يوم 13 أكتوبر/تشرين الأول الجاري، أدلة إضافية تؤيد تلك الحقيقة الراسخة.

في الدراسة الجديدة، تمكن الباحثون من فهم الآلية الدقيقة التي يعمل من خلالها مركب بروتيني في بعض الطفيليات، وكيف يتفاعل مع العديد من البروتينات الأخرى، ويمكن أن يؤدي فهم هذه الآلية لتطوير الأدوية وتوقف تطور أمراض مثل المalaria وداء المقوسات.

## الانزلاق

من الناحية البيولوجية، يشير الانزلاق إلى نوع حركة الخلية على طول السطح دون تغيير شكله، ولكن هذه الحركة الانزلاقية فريد من نوعها في الطفيليات من فصيلة معقدات القمة (Apicomplexa)، مثل المتصورة أو «بلازموديوم» (Plasmodium)، والمقوسة أو «توكسوبلازما» (Toxoplasma).

والمتصورة جنس من الأوليات الطفيلية التي تسبب المalaria، والمقوسة طفيلي أحادي الخلية يتميز بقدرته على الحركة السريعة والنشيطة واختراق أعضاء جسم الشخص المصاب، حيث يتكاثر داخل الأعضاء المختلفة، ويتسبب في الإصابة بداء المقوسات. ينتقل العامل المسبب لمرض المalaria عن طريق البعوض، وينتقل العامل

المركب الناتج عن التفاعل بينهما. يقول ماثيو بولر، الباحث في مختبر البيولوجيا الجزيئية الأوروبي في غرينوبل (EMBL Grenoble)، في بيان صحفي نشر على موقع المختبر على الإنترنت «قدم هذا العمل أول لمحة عن كيفية تحرك هذه الكائنات الحية.. إنه لأمر رائع أن نرى تفاصيل جزيئية جديدة تظهر حول كيفية عمل هذه الطفيليات خارج الخلية المضيفة».

الباحثون حصلوا على البنى الجزيئية لهذه البروتينات باستخدام علم البلورات بالأشعة السينية والرنين المغناطيسي النووي «إن إم آر» («كوميونيكيشنز بيولوجي»).

### تعاون متعدد التخصصات

جاء هذا العمل نتيجة للتعاون متعدد التخصصات بين العديد من العلماء في مجالات علمية وطبية مختلفة، ويظهر بوضوح أن مثل هذا التعاون قد يساهم في فهمنا للعمليات البيولوجية والإستراتيجيات المستقبلية المحتملة لمكافحة الأمراض الطفيلية.

ويمكن أن يساعد فهم هذه الآلية في تطوير الأدوية التي تمنع تجمع بروتينات جليديوسوم، وبالتالي توقف تطور الأمراض.

ويختتم كريستيان لوف قائد المجموعة البحثية في مختبر البيولوجيا الجزيئية الأوروبي بهامبورغ بالقول في نفس البيان الصحفي «لقد كان الدخول في أبحاث الملاريا مسعى مثيرا. فقد ساعدنا التبادل المنتظم مع الخبراء والبيئة متعددة التخصصات على استكشاف مجال علم الطفيليات».

دراسة حديثة:

# الكريات البيضاء تسبح في دمائنا بمجاذيف جزيئية

أفاد باحثون بأن البشرية، المعروفة باسم كريات الدم البيضاء، تسبح باستخدام آلية موصوفة حديثاً تسمى التجديف الجزيئي. ويمكن لآلية هذه السباحة الدقيقة أن تشرح كيف تهاجر كل من الخلايا المناعية والخلايا السرطانية في المنافذ المختلفة المليئة بالسوائل في الجسم. هجرة الخلايا طوّرت الخلايا إستراتيجيات مختلفة للهجرة واستكشاف بيئتها داخل الجسم. فعلى سبيل المثال، يمكن أن تسبح خلايا الحيوانات المنوية والطحالب الدقيقة والبكتيريا من خلال إحداث تغييرات في أشكالها، أو باستخدام ملحق خيطي تشبّه بالذيل يسمى السوط.

هذه الحركات غير فعالة لدفع الخلايا». فحص مجهري مرئي ثلاثي الأبعاد للهيكل الخلوي للخلايا الليمفاوية السابحة يظهر نتوءات تنتقل على طول جسم الخلية (يوريك ألرت).

### المحرك الجزيئي

أظهر الباحثون أن الخلايا تجدف باستخدام البروتينات عبر الغشائية، التي تمتد عبر غشاء الخلية وتبرز خارج الخلية، وأن جهاز الجري الغشائي - الحركة الخلفية لسطح الخلية - يدفع هجرة كريات الدم البيضاء في البيئات الصلبة أو السائلة، مع الالتصاق ومن دونه. وترتبط بعض بروتينات الغشاء بخيوط أكتين دقيقة تشكل جزءاً من الهيكل الخلوي وتتقلص للسماح للخلايا بالحركة، ويتم قبول الهيكل الخلوي للأكتين على نطاق واسع باعتباره المحرك الجزيئي الذي يدفع الخلية.

وتوضح النتائج الجديدة أن بروتينات الغشاء المرتبط بالأكتين تحرك الخلية وتدفعها للأمام، في حين أن بروتينات الغشاء المنتشرة بحرية تعوق السباحة. ويقترح الباحثون أن التجديف المستمر يتم من خلال مجموعة من أجهزة الجري الخارجية المدفوعة بالأكتين، وإعادة التدوير الداخلي لبروتينات الغشاء المرتبطة بالأكتين من خلال النقل الحويصلي.

على وجه التحديد، يتم وضع بروتينات التجديف في الجزء الخلفي من الخلية داخل حويصلة تقطع من غشاء الخلية ويتم نقلها إلى مقدمة الخلية. على النقيض من ذلك، يتم فرز البروتينات عبر الغشائية، غير المشاركة في التجديف الخلوي، ولا تخضع لعملية إعادة التدوير الداخلية من خلال النقل الحويصلي.

### جسر التخصصات

يقول ثيودولي «بدت وظائف فرز البروتينات وتهريبها معقدة للغاية بالنسبة للسباحة، وكانت دراستنا، لدهشتنا، جسراً يربط بين المجالات البعيدة مثل فيزياء السباحات الدقيقة وبيولوجيا حركة الحويصلات».

ويقول الباحثون إن التجديف الجزيئي يمكن أن يسمح للخلايا المناعية باستكشاف جميع المواقع في الجسم بدقة أثناء هجرتها في منافذ مليئة بالسوائل مثل أجزاء الجسم المنتفخة أو المثانة المصابة أو السائل الدماغي النخاعي أو السائل الأمنيوسي.

للمضي قدماً، يخطط الباحثون لدراسة ومقارنة وظائف التجديف الجزيئي في بيئات مختلفة وتقييم ما إذا كانت الأنواع الأخرى من الخلايا تستخدم هذا النمط من الهجرة

خلية الدم البيضاء أو كرية الدم البيضاء هي إحدى خلايا الدم الرئيسية، وتشكل ما يقارب 1% من الدم عند البالغين الأصحاء، وهناك عدة أنواع مختلفة ومتنوعة من الكريات البيضاء، والوظيفة الرئيسية لهذه الخلايا هي الدفاع عن الجسم ضد جميع الأمراض المعدية. وقد ذكرت دراسة سابقة أن بعض خلايا الدم البيضاء البشرية التي تعرف باسم «العدلات» يمكن أن تسبح، ولكن لم يتم إثبات آلية تلك السباحة. وأظهرت دراسة أخرى أن كريات الدم البيضاء في الفئران يمكن تحريضها على السباحة بشكل مصطنع. ومن المعتقد على نطاق واسع أن السباحة دون سوط تتطلب تغييرات في شكل الخلية، ولكن الآليات الدقيقة الكامنة وراء هجرة كريات الدم البيضاء كانت موضع جدال. على النقيض من ذلك، من المعروف أن خلايا الثدييات الجسدية تهجر عن طريق الالتصاق بالأسطح والزحف، ومن المقبول على نطاق واسع أن كريات الدم البيضاء لا يمكن أن تهجر على الأسطح ثنائية الأبعاد دون الالتصاق بها. هناك أنواع مختلفة ومتنوعة من الكريات البيضاء، والوظيفة الرئيسية لها هي الدفاع عن الجسم ضد الأمراض المعدية (بروس بلاوس - ويكيبيديا).

### أدلة تجريبية

على عكس الدراسات السابقة، يقدم أوليفيه ثيودولي المؤلف المشارك من جامعة إيكس مرسيليا (Aix-Marseille University) في فرنسا، وزميله شوقي مصباح من جامعة غرينوبل ألب (Grenoble Alpes University)، وآخرون أدلة تجريبية وحاسوبية في الدراسة الجديدة على أن كريات الدم البيضاء البشرية يمكن أن تهجر على أسطح ثنائية الأبعاد دون الالتصاق بها، ويمكنها السباحة باستخدام آلية لا تعتمد على التغييرات في شكل الخلية.

يقول ثيودولي تعليقا على الدراسة في بيان صحفي منشور على موقع «يوريك ألرت» (Eurek Alert)، إن «قدرة الخلايا الحية على التحرك بشكل مستقل رائعة وحيوية للعديد من الوظائف البيولوجية، لكن آليات هجرة الخلايا تظل مفهومة جزئياً».

ويضيف «تسلط النتائج التي توصلنا إليها ضوءاً جديداً على آليات الهجرة الأميبية للخلايا، وهو موضوع مهم في أبحاث المناعة والسرطان».

من جهته، يقول مصباح «إن النظر إلى حركة الخلية يعطي التوهم بأن الخلايا تغير من أشكال أجسادها مثل السباحين.. وعلى الرغم من أن كريات الدم البيضاء تعرض أشكالاً ديناميكية للغاية، ويبدو أنها تسبح في وضع سباحة الصدر، فإن تحليلنا الكمي يشير إلى أن



# الولادة القيصرية.. الأسباب وأعراض ما بعد الجراحة

## أعراض ما بعد القيصرية

تعتبر من أكثر العمليات الجراحية شيوعاً، ومن الأعراض التي قد تحدث بعد هذه الولادة القيصرية نذكر ما يلي: الشعور بالألم في منطقة الجرح الذي تم إخراج الطفل منه، حيث يحتاج هذا الجرح إلى شهر أو شهر ونصف حتى يشفى تماماً.

الصعوبة في الحركة والمسير خلال أول يومين من إجراء العملية إلا بمساعدة الآخرين، وقد تُصاب الأم ببعض الالتهابات في مكان الجرح أو الشق، أو في بطانة الرحم أو قد تحدث في مجاري البول، ومن

الولادة القيصرية تعتبر هذه الولادة نوع من أنواع الولادات الطبيعية من أجل إخراج الجنين من بطن أمه، حيث يقوم الطبيب بعمل عملية جراحية تتضمن شق في البطن والرحم بطول من (7 - 10) سم فوق منطقة العانة وتحت الصرة بشكل أفقي، ويقوم الطبيب بإجرائها عندما تعسر الولادة الطبيعية عبر المهبل، والطبيب الذي يقوم بذلك يطلق عليه «جراح توليد»

عمل بعض التمارين الخفيفة، ويتم إعطاؤها وجبات من الطعام تحتوي على المرق والعصير واللبن، وبعد مرور أسبوع من إجراء العملية يقوم الطبيب بالكشف على مكان الجرح وإزالة القطن، وتكون مدة إجراء هذه العملية على الأغلب لا تتجاوز الساعة.

يتم إجراء هذه العملية في غرفة للعمليات وتكون تحت التخدير الموضعي أو العام حسب وضع الأم الصحي، حيث تبقى المرأة مدة أربع وعشرين ساعة صائمة، أي دون شراب أو طعام، ويتم تغذيتها بواسطة المصل فقط، ثم تسير وتتحرك المرأة بشكل تدريجي مع



والإصابة بالإيدز، والإصابة بمرض جنسي مثل: الهربس، ووجود تمزق في جدار الرحم مسبقاً. بعض الدواعي الأخرى مثل: النزف الدموي الصاعق والذي قد يهدّد حياة الأم خلال الولادة مثل التمزّق بالمشيمة أو أطرافها. وصول عمر الجنين إلى أكثر من أربعين أسبوعاً دون ولادة، ووجود خطر على حياة الجنين يهدد بوفاته، وتوقف الطلق وكسل بالرحم، وتعب الأم وتوقفها عن القيام بالولادة، وحمل المرأة قبل انقضاء سنتين على ولادة قيصرية سابقة.

الدواعي ما يلي: الخوف من حدوث مضاعفات للمخاض وأسباب تعيق الولادة عبر المهبل مثل: التمزّق في جدار الرحم. زيادة مدة المخاض عن الطبيعي، ووجود مشاكل بالمشيمة مثل التصاقها أو انزياحها. وضع الجنين في بطن أمه كأن يكون بشكل عرضي أو رأسه إلى الأعلى، وكبر حجم الجنين وضيق الحوض لدى المرأة. حدوث مشكلة بالحبل السري. مضاعفات للحمل أو وجود أمراض تعاني منها المرأة مثل: كثرة المواليد أي وجود أكثر من جنين في الرحم،

الممكن حدوث بعض التقرّحات في الجهاز البولي. قد تحدث بعض المضاعفات مثل الجلطات الدموية خصوصاً لو لم تتحرّك أو تمشي المرأة بعد إجراء العملية، ويعني ذلك لا بدّ من الحركة والمشي الخفيف بعد إجراء العملية. خطر الالتصاق لأعضاء البطن الداخلية، وهناك أيضاً بقاء آثار الجرح مدّة طويلة.

### **دواعي إجراء عملية الولادة القيصرية**

هذه الدواعي ليست ملزمة لعمل الولادة القيصرية، ولكن يعود ذلك إلى الطبيب المختصّ، ومن هذه



## أنواعها

هنالك نوعان أساسيان من هذه الجراحة، بحسب نوع الشق: الشق التقليدي (شق عمودي علوي) يتم القيام به في مركز البطن.

الشق السفلي والذي هو عبارة عن شق أصغر ومنخفض نسبة للشق العمودي، وهو الأكثر استخداما في يومنا هذا. من المتبع تصنيف الولادة القيصرية لجراحات مخططة (Elective surgery) وجراحات طارئة أيضاً.

الجراحات الطارئة هي الجراحات التي لم يتم التخطيط لها مسبقاً، وغالباً يتم القيام بها بسبب حدوث مضاعفات خلال عملية الولادة (عدم تقدم الولادة كما يجب أو ببطء معدل نبضات الجنين وغيرها). هناك بعض النساء التي تفضل الولادة من خلال هذه الجراحة لكي تتجنب آلام الولادة، أو من أجل أن تلد في تاريخ محدد أو لأسباب أخرى. نسبة إجراء هذه الجراحة في إزدیاد مستمر.

## التحضير للجراحة:

يشمل التحضير لهذه الجراحة القيام بالتخدير الموضعي والذي يسمى تخدير فوق الجافية (Epidural) أو التخدير النخاعي (spinal). يتم القيام بالتخدير فوراً قبل الجراحة، عن طريق إدخال إبرة إلى النخاع الشوكي بهدف تخفيف الألم وتثبيط الشعور في منطقة الحوض وما دونها.



### ضيق في التنفس لدى الجنين:

هذه الظاهرة نادرة نسبياً، وهي تحدث بسبب عدم تفريغ رئتي الجنين من السوائل، وهو الأمر الذي لا يحدث بالولادة الطبيعية بسبب الضغط الهائل المتواجد في قناة الولادة. لذلك يتواجد طبيب الأطفال في كل ولادة قيصرية.

### العلاج بعد الجراحة:

غالباً يُفضل بأن تبقى المريضة بوضعية الاستلقاء لمدة الـ 24 ساعة الأولى بعد الجراحة والامتناع عن التحرك بشكل كبير. في حال كانت تشعر المريضة بالألم في منطقة الشق الجراحي، يمكنها تناول مسكنات الألم. يتم إزالة الدبابيس من الشق الجراحي بعد 2-3 أيام، وتتم إزالة الغرز بعد أسبوع. في حال لم تظهر أي تأثيرات جانبية خاصة بعد انتهاء الجراحة يمكن للمريضة أن تغادر المستشفى بعد 48 ساعة من انتهاء الجراحة.

وتستطيع الصمود لفترة طويلة، ثم يتم خياطة جدار البطن وعضلاته والطبقات الجلدية. يتم إغلاق الشق الموجود في الجلد بواسطة دبابيس معدنية ويتم وضع الضمادات عليه، تستغرق هذه الجراحة غالباً 30-40 دقيقة.

### المضاعفات الخاصة بهذه الجراحة:

إليك المضاعفات التي قد تكون محتملة للعملية القيصرية:

### تمزق جدار الرحم:

من النادر حدوث هذا الأمر نتيجة لجراحة قيصرية واحدة. ولكن نسبة حدوث هذا الأمر تزداد في حال القيام بالعديد من الولادات القيصرية، وخاصة عندما تكون الولادة طبيعية (مهبلية) من بعد التوليد لعدة مرات من خلال الجراحة القيصرية، بسبب الضغط الواقع على الرحم الناتج عن التقلصات.

### مراحل العملية القيصرية

إذا كانت المرأة الحامل تتمتع بصحة جيدة، لا داعي لإجراء أي فحوصات قبل العملية. في بعض الحالات يطلب من المريضة القيام بفحوصات العد الدموي الشامل و/أو وظائف تخثر الدم.

### مجرى الجراحة:

يقوم طبيب النساء بإجراء الجراحة القيصرية مباشرة بعد بدء تأثير المخدر، يتم إحداث شق جراحي في البطن، كما ذكر آنفاً، في معظم الحالات يتم اللجوء للشق الصغير السفلي الأفقي في جدار البطن. يبدأ الطبيب بشق طبقات الجلد ثم طبقات ما تحت الجلد، حتى يصل إلى عضلات البطن وجدار الرحم. يتم إخراج الجنين بشكل سريع كما يتم قطع الحبل السري وإخراج المشيمة بأكملها أثناء ذلك. من ثم يبدأ الطبيب بخياطة جدار الرحم بواسطة غرز صلبة

الغذاء الصحي هو الذي يساعد الإنسان على تطوير وتحسين صحته العامة والتي من شأنها أن تضمن له القيام بالنشاط اليومي بكفاءة وفعالية.

ما هو طعام الأطفال الصحي؟

يعرف الغذاء الصحي للأطفال بأنه الطعام المتوازن الذي يتكون من العناصر الغذائية الصحية التي تغطي بشكل كافي احتياجات الجسم، حيث يتسبب وجود النقص أو الزيادة في العناصر الغذائية بمختلف أنواعها، إلى سوء التغذية كالنقص في وجود الفيتامينات والمعادن، حيث يتميز الطعام الصحي بتنوعه وتوازنه ليس بكميته الزائدة، واحتوائه على الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم، وإن تناول الأطفال الذين لهذه الغذاء الصحي يكفي الجسم لتعزيز الصحة دون الحاجة، لتناول المكملات الإضافية أو العقاقير التي تتكون من العناصر الغذائية الصحية، وتعتبر المعادن و الفيتامينات المتواجدة في العناصر الصحية الغذائية للأطفال من الأساسيات الضرورية لتحسن وظائف الجسم، وتساعد على بناء الجسم السليم، ومنع ظهور المشاكل والأمراض والضعف في صحة الجسم، نتيجة لسوء التغذية.

# تعرفني على الغذاء الصحي للأطفال



### العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل

هناك العديد من العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الأطفال خلال مراحل النمو لبناء جسم صحي وقوي، ومنها:

**الكالسيوم:** هو عنصر حيوي وضروري يحتاجه الجسم، وخاصة الأطفال والمراهقين، لتلبية احتياجات الجسم، وبناء العضلات، والعظام، والأسنان، ويعتبر الكالسيوم من المعادن الضرورية التي تساعد على تنظيم ضربات القلب، وتخثر الدم بطريقة صحيحة، وهناك العديد من الأطفال الذين لا يحصلون على الكالسيوم الكافي للجسم، وبالتالي يتسبب في الضعف في بناء وتكوين العظام والأسنان والعضلات.

حيث يحتاج جسم الأطفال من عمر سنة إلى 3 سنوات ما يقارب 500 ميليغرام يومياً من الكالسيوم، أما الأطفال من العمر 4 سنوات إلى 8 سنوات فيحتاج الطفل إلى 800 ميليغرام في اليوم، ومن عمر 9 حتى 18 سنة يحتاج الجسم على 1300 ميليغرام خلال اليوم، ومن مصادر الكالسيوم، الحليب ومشتقاته وبدائله مثل حليب الصويا، الزبادي، وأنواع الجبن المختلفة، والبروكلي، وعصير البرتقال واللوز.. فيتامين د: يساعد على

تعزيز صحة جسم الطفل، والقدرة على امتصاص الجسم للكالسيوم بشكل صحي وسليم، وتعزيز نمو عظام الجسم وتقويتها، وتعتبر الشمس من أهم المصادر الطبيعية التي يتواجد بها فيتامين د، وذلك من خلال تعرض الأطفال إلى أشعة الشمس في الصباح الباكر، ومن الأطعمة المتواجدة بها فيتامين د، سمك السلمون، وصفار البيض، والفطر، والحليب.

**الألياف الغذائية:** تساعد الألياف الغذائية الطبيعية على شعور الأطفال بالشبع لمدة طويلة من الوقت، ومنع ظهور مرض السكري، والتقليل من ظهور أمراض الكوليسترول، وأمراض القلب المتنوعة، حيث يتسبب نقص الألياف الغذائية بظهور مشكلة الإمساك للأطفال

ومن مصادر الألياف الغذائية، هي الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، والحبوب الكاملة، والفواكه ذات القشرة، والخضروات، والبقوليات والمكسرات. **البوتاسيوم:** من المعادن الأساسية الضرورية لتعزيز صحة القلب ووقوة عضلات الجسم، حيث يعمل مع الكالسيوم الذي يساعد على تقوية العظام، للحصول على الطاقة التي يحتاجها الجسم، كما يعمل البوتاسيوم على المحافظة على نسبة السوائل في الجسم، ومن مصادر البوتاسيوم، الفواكه والخضروات وأهمها الموز،

البطيخ، الكانتالوب، البطاطا الحلوة، والسبانخ، الحليب، اللحوم والأسماك. **فيتامين ي:** يتكون فيتامين ي من خصائص مضادة للأكسدة تعمل على تقوية جهاز مناعة الجسم، ومنع إصابة الأطفال بالأمراض التي تظهر نتيجة للتعرض للكثير من الجراثيم والملوثات المحيطة بهم سواء كانت في الملعب أو في الفصل الدراسي أو حتى في المنزل،

ومن مصادر فيتامين ي، الزيوت النباتية أحادية التشبع كزيت دوار الشمس، المكسرات، البذور، السبانخ، البروكلي، الكيوي، والأسماك الدهنية.

### مصادر العناصر الغذائية التي يحتاجها الطفل

يحتاج الأطفال إلى العناصر الغذائية التي تتكون من الفيتامينات والمعادن، في سنوات نموه الأولى وحتى سن البلوغ، للحصول على النمو السليم والصحي للطفل، ومنها:

### فيتامين A:

يعتبر فيتامين A من الفيتامينات الضرورية التي تساعد على النمو الصحي والسليم للطفل، حيث يعمل فيتامين أ، على إنتاج خلايا جلدية جديدة، وخلايا عظمية جديدة، ويساعد على تقوية الجهاز المناعي للجسم، لتعزيز صحة بشرة الجلد، والعيون، ومن مصادر هذا الفيتامين، للحوم



وجود الزنك في الجسم، على نقص التطور الجنسي للطفل، والتأخير في النمو الطفل، وبالتالي قد ينتج عنه حالة القزمة، ويتسبب نقصه بفقدان الشهية وفقدان الوزن، وظهور الالتهابات الجلدية، والتهابات الفم واللسان، ومن مصادر الزنك: اللحوم الحمراء، الدواجن، المأكولات البحرية، المكسرات والبذور، البقوليات والحبوب الكاملة.

### اليود:

يعتبر من العناصر الغذائية المهمة، لنمو جسم ودمغ الطفل، ويعد عنصر ضروري لعمل الغدة الدرقية وتقوية مناعة الجسم، وعند حدوث نقص في اليود يحدث تضخم للغدة الدرقية وضعف وظائف وعمل الدماغ، قد يتسبب بحدوث شلل الدماغ والصمم والخرس ومشاكل في النمو، خاصة اذا لم يتم الحصول على اليود بكميات صحيحة ومناسبة خلال فترة الطفولة، ومن مصادر اليود هي المأكولات البحرية، الملح المدعم باليود والمصادر الحيوانية.

### الأحماض الدهنية أوميغا 3

تعد الأوميغا 3 من العناصر المهمة جداً في نمو وتطوير الدماغ وتعزيز نموه

الكاملة، البقوليات والبذور.

### الحديد:

يعد الحديد من العناصر الضرورية لبناء خلايا الجسم وتعزيز نموها، حيث يساعد على تكوين الكثير من الإنزيمات، وتكوين الهيموجلوبين الذي يتكون من كريات الدم الحمراء والتي تساعد على نقل الأوكسجين والغذاء لجميع خلايا الجسم، وتزودها بالطاقة، ويتسبب نقص الحديد بحدوث فقر الدم، وشحوب البشرة، يظهر الجسم مجهود ومتعب، وقلّة التركيز وضعف مناعة الجسم، وأهم مصادر هذا الفيتامين هي اللحوم الحمراء والكبد والخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات..

### الزنك:

يعتبر الزنك عنصر طبيعي ضروري لنمو الطفل وتقوية جهازه المناعي للحد من ظهور الأمراض، حيث يساعد الزنك على انقسام خلايا الجسم ودعم العمليات الحيوية المتنوعة، ويعد الزنك مهم لعمل ما لا يقل عن 200 أنزيم في الجسم، وهو مهم جداً لتطور الأعضاء التناسلية وعمل البروستاتا والهرمونات المختلفة في الجسم والتئام الجروح، ويتسبب نقص

الحمراء والكبد، والخضروات الورقية الخضراء اللون، والحليب ومشتقاته، والفواكه برتقالية اللون، مثل الجزر والبطاطا الحلوة والمشمش والمانجا.

### فيتامين C:

هو من مضادات الأكسدة الفعالة والضرورية لتقوية جهاز المناعة والحفاظ على خلايا الجسم المتنوعة وبناءها بشكل صحيح وسليم، ويساعد فيتامين سي على بناء الكولاجين للجسم أيضاً، ويتسبب نقص فيتامين سي، بظهور مشاكل صحية تظهر على شكل كدمات على بشرة الجلد، وحدوث نزيف للثة الفم، والإصابة بمرض الاسقربوط. ومن المصادر الغذائية لفيتامين سي: الحمضيات كالبرتقال والليمون، الفلفل الرومي، الكيوي والفراولة.

### مجموعة فيتامينات B:

وتساعد على تقوية أعصاب الجسم، الجسم أيضاً، وهي من الفيتامينات الضرورية التي تساعد على تكوين أنزيمات الجسم المختلفة، ومن مصادرها الغذائية، الخضراوات الورقية الخضراء، اللحوم بكافة أنواعها، والألبان ومشتقاتها، المكسرات والحبوب



اللحم المفروم للأطفال بهذا العمر، الذي يتكون من نسبة عالية من الحديد.

### 1 سنة

يبدأ الطفل بعد عمر السنة بتناول حليب البقر، وتناول الجبن، واللبن بمقدار قليل، ويمكن أن يأكل الطفل مختلف الأطعمة، مثل اللحوم، والفواكه، والخضراوات، والحبوب، والحليب كامل الدسم، للحصول على جميع الفيتامينات والمعادن الذي يحتاجها الجسم، ولكن يجب الابتعاد عن تناول الأطعمة الصلبة التي يمكن أن تتسبب بالاختناق مثل الفشار، والمكسرات، والتوت، والعنب، والتنوع بتناول الأطعمة المختلفة الجديدة، ومراقبة مدى حدوث حساسية، أو تقيؤ، أو إسهال للطفل.

### التغذية السليمة للطفل قبل الدخول للمدرسة

يحتاج الأطفال إلى اتباع نظام غذائي صحي متكامل ومتوازن، يتكون من الخضراوات والفواكه والبروتينات التي يحتاجها للنمو، ودعم الجسم بالطاقة اللازمة التي تزيد من نشاط الجسم، وتقوي جهاز المناعة، لمنع اصابتهم بالكثير من الأمراض مثل الضغط والبول السكري ومن طرق التغذية.

جيد، وأن يكون قادر على الجلوس حتى تطلب الطفل بعض من الدعم، وأن يكون الطفل قادر على رفض الغذاء أو تركه أو إغلاق الفم، وأن تظهر الرغبة بقبول الطفل للطعام عند رؤية الآخرين بتناول الأكل، ولكن يجب أن يقدم الطعام للطفل بأشكال مختلفة، من الحبوب، لمعرفة مدى حساسية وقبول الطفل لهذه الأطعمة.

### من 6 إلى 8 أشهر

في هذه المرحلة يجب أن يستمر الطفل بالرضاعة و تناول المزيد من الأطعمة المختلفة. و أيضا تبدأ الأم بإطعامه الفواكه والخضراوات المختلفة. فيمكن إطعامه العديد من الخضار والفواكه مثل البازلاء والبطاطس والجزر والكوسا والفاصوليا والبنجر، والفواكه مثل الموز والمشمش والكمثرى والبطيخ والخوخ. ولكن تأكد من ان تكون القطع صغيرة.

### من 8 إلى 12 شهر

يبقى الطفل في هذا العمر مستمر في الرضاعة من حليب الأم أو الحليب الصناعي المناسب لعمره، مع الحذر بعدم تناول حليب البقر للأطفال أقل من عمر السنة، ويمكن تناول بعض

للطفل، حيث تساعد الأوميغا 3 على تعزيز صحة الجهاز العصبي وتقوية الذاكرة منع ظهور الالتهابات المختلفة وخاصة التهاب المفاصل، وعلاج الاكتئاب والتوتر، ويمكن أن يتسبب نقص الأوميغا 3 بضعف مناعة الجسم، وقلّة التركيز، للأطفال، ومن مصادر الأوميغا 3 هي الزيوت النباتية، والأسماك الدهنية، وبذور الكتان، والمكسرات. التغذية السليمة للطفل الرضيع.

### من 1 شهر إلى 6 أشهر

يتناول الطفل في بداية عمره من هذه المرحلة، الحليب من خلال ثدي الأم، ويجب على الوالدين متابعة وزن الطفل بانتظام عند الطبيب.

### من 4 إلى 6 أشهر

يبدأ الطفل الرضيع بتناول الطعام الصلب لهذه المرحلة، ولكن يجب أخذ الحذر عند البدء بتناول هذا الطعام لحماية الطفل الرضيع من حدوث مشاكل مثل الاختناق، وهناك بعض من الدلائل التي تساعد على بدء الطفل بتناول الطعام الصلب ومنها: زيادة وزن الطفل حيث يزيد تحكم الطفل الرضيع بالرأس والرقبة بشكل

لطالما اشتهر الأفوكادو منذ القدم  
بكونه من أحد الثمار، التي تعود بفوائد  
عديدة على أعضاء الجسم المختلفة، تعرف معنا  
على رأي مختصينا بالأفوكادو: يعتبر الأفوكادو أحد  
أنواع الفواكه المميزة، حيث أنه يختلف عنها بكونه أقل  
من ناحية محتواه من الكربوهيدرات وأعلى بالدهون.  
دعنا نعرفك على فوائده المختلفة لجسمك. أشارت  
العديد من الدراسات والأبحاث إلى العديد من  
فوائد الأفوكادو التي تعود على صحة الإنسان،  
وفيما يلي أهمها:

## 5 من أهم فوائد الأفوكادو لصحتك

العناصر الغذائية	محتوى 100 غم من الأفوكادو الطازج
الكربوهيدرات	9 غم
البروتين	2 غم
الدهون	15 غم
الياف غذائية	7 غم

## قد تكون ثمرة الأفوكادو سيف ذو حدين بالنسبة لموضوع الوزن

والإلياف والأحماض الدهنية المفيدة، فهو أيضا غني بالعديد من المواد الكيميائية التي قد بينت الأبحاث علاقتها بمكافحة السرطانات ونموها. فمضادات الأكسدة القوية من بيتا كاروتين وكل من فيتامينات C، E الموجودة في الأفوكادو لها دور كبير في مكافحة نمو الخلايا السرطانية وتطورها.

### القيمة الغذائية للأفوكادو

تغذويا فهو يعد حصة من حصص الدهون حيث تمدنا الحصة منه (1/6 أفوكادو حجم وسط) بما يقارب 5 غم دهن، و 45 سعر حراري. وتوفر ثمرة الأفوكادو ما يقارب 20 نوع من الفيتامينات والمعادن المختلفة، منها البوتاسيوم وحمض الفوليك، وكل من فيتامينات B، C، E، A، واللوتين، كما ويحوي العديد من المكونات الكيميائية التي تعمل عمل مضادات الأكسدة وتعزز مناعة الجسم.

وفي الختام، لا يسعنا سوى أن نقول بأن غنى ثمرة الأفوكادو بكل هذه المعادن والفيتامينات والمواد الكيميائية قد يجعل فوائدها تتعدى ما ذكرناه، إلى المزيد من الفوائد التي لا زال العلم يثبتها، مثل فوائده التي تعود على صحة العيون، وعلى الشعر، وعلى مرضى الأمراض المزمنة كالسكري، وأنواع السرطانات المختلفة. وهو الغذاء الأمثل بالطبع للمرأة الحامل، وللأطفال، ولكبار السن، ولكل من يطمح لتعزيز مناعته وصحته!

ما يحويه 100 غم من الأفوكادو النيء من عناصر غذائية أساسية بحسب الـ USDA.

الذي يعتبر الأفوكادو مصدر له أيضا دور مهم جدا في المحافظة على اتزان السوائل في الجسم، والسيطرة على ضغط الدم، فكل 100 غم من الأفوكادو تحوي ما يقارب 485 ملغم بوتاسيوم.

وفي دراسة تم نشرها في أرشيف البحوث الطبية «Archives of Medical Research» وجد بان اتباع نظام غذائي يحوي الأفوكادو لمدة أسبوع، ساعد في انخفاض مستوى الكوليسترول الضار LDL والدهون الثلاثية بنسبة 22%، وارتفع مستوى الكوليسترول الجيد HDL، بنسبة 11%.

### فوائد الأفوكادو للبشرة:

بالتأكيد ماسكات (أقنعة) الأفوكادو اكتسبت شهرتها من مدى نجاح فعاليتها للبشرة، وبشكل خاص البشرة الجافة، فالأحماض الدهنية التي يحويها الأفوكادو تساعد في ترطيب البشرة واعطاءها النضارة. كما وباحتواء الأفوكادو على مضادات الأكسدة القوية مثل البيتا كاروتين، وفيتامين E، دور كبير في مكافحة التجاعيد وعلامات الشيخوخة، وحماية الجلد من أشعة الشمس فوق البنفسجية.

وجود فيتامين C كمضاد أكسدة في الأفوكادو مهم لحماية الخلايا، وجزء أساسي في عملية بناء الكولاجين وتكوينه في الجسم، كل هذا يجعل للأفوكادو دور كبير في الحفاظ على البشرة وتحسينها.

### فوائد الأفوكادو في مكافحة السرطان

بالإضافة لكون الأفوكادو مصدر ثري جدا بالعديد من المعادن والفيتامينات

يمكن ان يساعد الأفوكادو في زيادة الوزن لمن يعانون من النحافة، فهو غني بالدهون المفيدة والسعرات الحرارية، حيث كل 100 غم من الأفوكادو تمدنا بما يقارب 160 سعر حراري. ادخاله ضمن نظام عالي السعرات كخيار صحي من حصص الدهون يعد فعالاً في زيادة الوزن. أما بالنسبة لمن يعانون من السمنة وزيادة الوزن فيمكنهم تناول الحصص المحسوبة بطريقة سليمة من الأفوكادو، بصفته وجبة خفيفة وصحية غنية بالدهون والبروتين والالياف، التي قد تساعد على زيادة الاحساس بالشبع لفترة أطول.

### فوائد الأفوكادو لصحة القلب والشرايين

من المعروف أن تناول الدهون المشبعة والدهون المتحولة قد يؤدي إلى رفع مستوى الكوليسترول والدهنيات الثلاثية في الدم، مما قد يشكل خطر، ويزيد فرص التعرض لأمراض القلب والشرايين والجلطات. إلا أنه في المقابل تناول الدهون غير المشبعة والأحادية كالأوميغا 3 والأوميغا 6، قد يكون له دور كبير في خفض مستويات الكوليسترول الضار LDL ورفع الجيد.

إلى جانب ذلك له دور في تعزيز المناعة ومكافحة الالتهابات، مما يساعد في تعزيز صحة القلب والشرايين، والوقاية بشكل خاص من أمراض القلب التاجية.

### مصدر غني للدهون المفيدة الصحية

الأفوكادو يعد مصدر رائع للدهون غير المشبعة والأحادية كحمض الأوليك، فكل 100 غم منها تحوي ما يقارب 9.8 غم دهون أحادية غير مشبعة و 110 ملغم من الأوميغا 3. كما واحتواء الأفوكادو على الألياف وبعض المواد الكيميائية، التي تمنع امتصاص الكوليسترول في الجسم مثل الفيتوستيرولز phytosterols، ومضادات الأكسدة مثل فيتامين E، وفيتامين C التي تمنع تأكسده، دور في تعزيز فوائد ثمرة الأفوكادو للقلب والشرايين. ول معدن البوتاسيوم



## 4

# فوائد مذهلة للباذنجان.. يعزز الذاكرة ويحارب السرطان

تعد الفواكه والخضروات التي تمتلك قشرة ذات لون بنفسجي (أرجواني) غنية بالأنثوسيانين ومضادة للسرطان والالتهابات، كما أنها تساعد على محاربة الجراثيم وحتى إنقاص الوزن.

## 5 من فوائد الباذنجان الصحية.. أبرزها مقاومة السرطان

وذكر موقع «the healthsite 4» عدة فوائد يتمتع بها الباذنجان، وحث على تناوله بشكل أكبر لما له من تأثير إيجابي على صحة الإنسان، نستعرض أبرزها فيما يلي:

### يقلل من مستويات الكوليسترول

الباذنجان مصدر جيد لحمض الكلوروجينيك، والذي بدوره يساعد على خفض الكوليسترول الضار، كما يحتوي هذا الحمض أيضاً على خصائص مضادة للفيروسات والسرطان والميكروبات.

### يعزز صحة الدماغ

من المعروف أن عمل الدماغ يتدهور مع التقدم في العمر، حيث وجد أن تناول المنتظم للباذنجان يساعد على تقليل التدهور العقلي لدى كبار السن، ووجد العلماء أنه لدى الأشخاص الذين يتناولون الباذنجان كل أسبوع كمية أكبر من المادة الرمادية في مراكز الدماغ التي تتحكم في الذاكرة والعاطفة.

### محاربة السرطان

وجد أن البوليفينول الموجود في الباذنجان له تأثيرات مضادة للسرطان. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي على حموض الكلوروجينيك والأنثوسيانين، والتي لها خصائص مضادة للالتهابات. وتحمي مضادات الأكسدة هذه الخلايا من التلف الذي تسببه الجذور الحرة، والتي بدورها تمنع نمو الورم وغزو الخلايا السرطانية.

### يساعد في السيطرة على مرض السكري

لا يمتلك الباذنجان كميات كبيرة من الكربوهيدرات القابلة للذوبان بينما غني بالألياف، مما يجعله غذاءً جيداً لمرضى السكري.



خلصت دراسة علمية حديثة، إلى أن تناول ثلاث وجبات من السمك أسبوعيا، يقلل بشكل كبير خطر الإصابة بسرطان الأمعاء. وذكرت صحيفة «تلغراف» البريطانية بأن باحثين في الوكالة الدولية لأبحاث السرطان جمعوا بيانات نحو نصف مليون شخص، على مدار 15 عاما في الدول الأوروبية. وأظهرت الدراسة الخاصة بالوكالة أن خطر الإصابة بسرطان الأمعاء انخفض بنسبة 12 في المئة بين أولئك الذين يواظبون على تناول السمك على نحو أسبوعي، 3 مرات على الأقل. وضرب الباحثون أمثلة على الأسماك التي تحمي من سرطان الأمعاء، ومنها الإسقمري والسلمون، التي يعتقد أنها تقلل أيضا خطر الإصابة بأمراض القلب، وذلك بسبب احتوائها على أحماض أوميغا 3 الدهنية. ووفق الباحثين فإن هذه الدراسة تعد الأولى من نوعها والتي تربط بين استهلاك الأسماك وسرطان الأمعاء. وقالت الدكتورة آنا دياز فونت، من الصندوق العالمي لأبحاث السرطان، الذي مول البحث، إن هذه الدراسة الضخمة تضيف أدلة علمية جديدة تؤكد أن استهلاك الأسماك يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

**تناول ثلاث  
وجبات سمك  
أسبوعيا يجنبك  
مرضا خطيرا**

# الرياضة والزهايمر.. العلم يؤكد «النبأ المثير»

الاختبارات ومحاولات التوصل  
لعلاج.

وقد أظهرت الأبحاث والدراسات التي أجريت مؤخرا أن هرمون إيريستين يشجع نمو خلايا الدماغ في منطقة قرن آمون، وهي منطقة في الدماغ مرتبطة بالذاكرة والتعلم.

الجدير بالذكر أن هناك منطقتين من الدماغ يمكن إعادة نمو الخلايا فيهما في مرحلة البلوغ، وتعتبر منطقة قرن آمون إحدى المناطق الأولى في الدماغ التي تعاني من الضرر عند المصابين بالزهايمر.

وأثارت هذه النتائج فكرة احتمال أن يساعد الهرمون إيريستين في تفسير السبب وراء تحسين النشاط الرياضي للذاكرة ويبدو أنه يلعب دورا وقائيا فيما يتعلق بأمراض الدماغ مثل الزهايمر، وفقا لما ذكره أرناسيو.

وباستخدام عينات أنسجة من «بنك الأدمغة»، وجد العلماء أن هرمون إيريستين يوجد في منطقة قرن آمون لدى البشر، وأن مستويات الهرمون أقل عند المصابين بالزهايمر.

ويبحث العلماء حاليا عن مركبات دوائية يمكن أن تزيد من مستويات هرمون الدماغ أو يمكن أن تحاكي عملها.

في دورية «نيتشر ميديسين» العلمية، إلى أن التمرينات الرياضية لم تحم الدماغ من الإصابة بالخرف فحسب، بل إن علاجاً يحاكي هرمون إيريستين يمكن أن يكون العلاج للوقاية من المرض.

وقال أستاذ علم الأمراض وبيولوجيا الخلايا والطب بجامعة كولومبيا الدكتور أوتافيو أرناسيو إنه يشجع بالتأكيد الجميع على ممارسة الرياضة، وتعزيز وظائف الدماغ والصحة العامة، لكنه أشار إلى أن بعض الناس لا يمكنهم ذلك، خصوصا أولئك الذين يعانون من أمراض مرتبطة بالعمر مثل أمراض القلب أو التهاب المفاصل أو الخرف، و بالنسبة إلى أولئك الأفراد «هناك حاجة خاصة للأدوية التي يمكن أن تحاكي تأثير هرمون إيريستين وحماية نقاط التشابك العصبي ومنع الانحدار المعرفي والإدراكي».

يشار أن هناك الملايين من المصابين بأمراض الزهايمر والخرف في العالم، ولكن على الرغم من عقود من الأبحاث والمحاولات، لم يتم التوصل إلى أي عقار لعكس الحالة المرضية أو منع تطور المرض، الأمر الذي دفع العديد من شركات الأدوية الكبرى إلى الانسحاب من

كشفت دراسة طبية نشرت مؤخرا أن التمارين الرياضية تحمي من ممارستها من الإصابة بمرض الزهايمر، عن طريق تحفيز هرمون يساعد في إعادة نمو خلايا الدماغ.

وفكرة أن التمارين الرياضية تساعد في بعض الأحيان على تقليل خطر الإصابة بمرض الخرف أمر يعرفه العلماء منذ بعض الوقت أو على الأقل ليست غريبة عنهم، لكن ما لم يعرفوه هو ما إذا كان هناك صلة مباشرة بين الرياضة والمرض، وفقا لما ذكرته صحيفة «تليغراف» البريطانية.

وبعد دراسات مستفيضة، تبين أنه عند ممارسة الرياضة ينطلق هرمون «إيريستين»، وهو الهرمون الذي يتناقص وجوده في دماغ المصابين بمرض الزهايمر، ويمكن أن يحمي الحيوانات من فقدان الذاكرة وكذلك من الضرر في الدماغ. وأظهرت الدراسة أن الفئران التي قامت بالسباحة يوميا على مدى 5 أسابيع لم تطور أي عجز في الذاكرة على الرغم من حقنها ببروتين الأميلويد بيتا، وهو بروتين يعمل على انسداد خلايا الدماغ ومرتبط بمرض الزهايمر.

وتشير الدراسة، التي نشرت



## المشي السريع.. روتين صباحي يحميك من مرض خطير

المحتملة للسرطان هو الاضطراب اليومي، واختلال المؤشرات البيئية مثل تناول الطعام والضوء، وثبت أن النشاط البدني المنتظم طوال العمر يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالسرطان، ويمكن أن يكون هذا التأثير الوقائي أكثر فائدة عند ممارسة النشاط البدني في الصباح.

وتنتج أجسامنا الميلاتونين عندما يحل الظلام، وتساعد هذه المادة الكيميائية في تنظيم النوم وتؤثر على العديد من الوظائف المرتبطة بإيقاع الساعة البيولوجية في الجسم.

بالإضافة إلى ذلك يجب على الميلاتونين انتشار السرطان، ومن المعروف أن النشاط البدني في وقت متأخر يبطئ إنتاج الجسم له.

وجدت دراسة إسبانية حديثة أن ممارسة التمارين الرياضية، مثل المشي السريع، بانتظام في الصباح تمنع الإصابة بالسرطان.

وشارك 2800 إسباني في الدراسة، وقال أحد مؤلفي البحث الدكتور، مانوليس كوجفيناس، من معهد برشلونة للصحة العالمية: «من الواضح أن توقيت النشاط البدني له تأثير على إيقاع الهرمونات والميلاتونين، وكذلك على التمثيل الغذائي للطعام، وقد يفسر ذلك نتائجنا»، بحسب وكالة «سبوتنيك» الروسية. وحسب نتائج البحث، فإن أولئك الذين كانوا نشيطين بدنيا بين الساعة 8 و10 صباحا، أقل عرضة للإصابة بأورام البروستات أو الثدي على التوالي. ولاحظ الدكتور كوجفيناس أن أحد الأسباب



خلقت جائحة كورونا ما لم يكن في حسابان حتى أفلام الخيال العلمي، مدن فارغة، مطارات ومدارس مهجورة، تعليق حركة الطيران وحظر تنقل المسافرين، كما أغلقت المطاعم والمقاهي، في تجربة عالمية غير مسبوقة بتداعيات لم تكن كلها سلبية. تعتبر حركة المرور واستعمال المركبات بكل أنواعها، ثاني أكبر مسبب لتلوث الهواء بعد الانبعاثات التي تخلفها الأنشطة الصناعية. كما أنها تمثل ربع انبعاثات ثاني أكسيد الكربون العالمية. إجراءات الحجر الصحي في مختلف أنحاء العالم على خلفية جائحة كورونا، تجربة فريدة أظهرت للخبراء نسبة التلوث التي تسببها حركة المرور العادية، إجراءات شملت ما يقرب من ثلث سكان العالم خفضت تلوث الهواء وانبعاثات ثاني أكسيد الكربون بأعلى معدل تم تسجيله في التاريخ على الإطلاق. ويرى المراقبون أن الجائحة سيكون لها بالتالي تأثير كبير أيضا على صناعة السيارات.

## كورونا . جائحة قاتلة بتأثيرات إيجابية لم تكن في الحسبان

مستويات أكسيد النيتروجين وذلك بعد تراجع قياسي في نشاط المصانع الصينية، بعدما أوقف المصنعون الإنتاج في إطار جهود تستهدف احتواء الفيروس. أكسيد النيتروجين هو غاز ضار ينبعث من محركات المركبات والمنشآت الصناعية. وتم رصد مستويات انخفاض أكبر في المناطق القريبة من مركز انتشار الفيروس في ووهان، كما تظهر الخريطة أسفله.

### الهند

أفادت دراسة أجراها موقع «كاربون بريف» البريطاني المعني بالبيئة، أن معدل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون في الهند انخفض للمرة الأولى منذ أربعة عقود، ويرجع ذلك جزئيا إلى الإغلاق المفروض في البلاد في إطار مكافحة وباء كورونا. وأظهرت الدراسة أن انخفاض الطلب على الكهرباء إضافة إلى منافسة مصادر

وتوقعت انخفاضا في شراء السيارات ذات محركات احتراق أحفورية عام 2020 بنسبة 23 بالمائة مقارنة بالعام الماضي، فيما سنخفض الإقبال على السيارات لكهربائية أو الهجينة بنسبة 18 في المائة. لكن أتول توقعت أن يعود الإقبال إلى مستوياته السابقة على المدى المتوسط والطويل.

### الصين

في شهر فبراير من العام الجاري، انتشرت صور لوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) التقطتها أقمار صناعية فوق الأجواء العليا في الصين، أظهرت كيف تراجع مستوى تلوث الهواء هناك بعد فرض الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا. صور ناسا أظهرت انخفاضا في

توقع موقع «إنفيسستورس» الألماني أن تؤسس جائحة كورونا لنوع من القطيعة بين الطاقات الأحفورية ومصادر الطاقة المتجددة، واستشهدت الصحيفة بأقوال الخبيرة أماندا أتول، مديرة «استراتيجية الاقتصاد النظيف» لدى شركة «أكسا إنفستمنت مانجرز»، التي أشارت إلى أنه من غير المحتمل أن يعود مستوى الانبعاثات الملوثة إلى سابق عهده بسرعة.



إنتاج الكهرباء من الفحم بنسبة 40 % وفي استهلاك النفط بنسبة الثلث تقريبا. وكانت النتيجة انخفاض تلوث الهواء. وتراجعت تركيزات ثاني أكسيد النيتروجين والجسيمات الدقيقة في الهواء بنسبة 37 % و 10 % على التوالي، وفقا للدراسة التي أجراها مركز أبحاث الطاقة والهواء.

وأخذت الدراسة في الاعتبار الظروف الجوية والانبعاثات والبيانات المتاحة بشأن تأثير تلوث الهواء على الصحة. أما الدول التي ستتجنب أكبر عدد من الوفيات فهي ألمانيا (مع توقع تجنب 2083 حالة وفاة) والمملكة المتحدة (1752) وإيطاليا (1490) وفرنسا (1230) وإسبانيا (1081). ومن شأن هذا التحسن في جودة الهواء أن يساهم في تجنب آثار صحية أخرى، بما فيها ستة آلاف حالة جديدة من الربو لدى الأطفال و1900 عملية نقل إلى أقسام الطوارئ بسبب نوبات الربو.

الفحم بنسبة 15% في مارس و31% في الأسابيع الثلاثة الأولى من نيسان / أبريل. كما أظهرت البيانات أن الطلب على الفحم قد تراجع خلال العام الماضي، حيث انخفضت شحنات الفحم بنسبة 2%، وهو أول انخفاض على أساس سنوي في الاستهلاك خلال عقدين. كما انخفض استهلاك النفط بنسبة 18 % في مارس 2020، على أساس سنوي، نتيجة الإغلاق، وازداد توليد الطاقة من مصادر الطاقة المتجددة على مدار العام. وارتفع توليد الطاقة من مصادر متجددة على مدار العام.

### تلوث الهواء

في نفس السياق، أظهرت دراسة أخرى أن الانخفاض الكبير في تلوث الهواء الناجم عن تدابير الإغلاق من شأنه أن ينقذ حياة 11 ألف شخص في أوروبا، وقد أدت الإجراءات المتخذة لمكافحة الوباء إلى تباطؤ هائل في الاقتصاد الأوروبي، ما قلل من

الطاقة المتجددة، أديا إلى تراجع الطلب على الوقود الأحفوري على مدى أشهر الماضية حتى قبل أن تتفشى الجائحة في الهند. وأوضحت أن الإغلاق المفاجئ بداية من 25 مارس هو الذي أدى إلى زيادة الانخفاض في الانبعاثات.

ووفقا للدراسة، انخفضت انبعاثات ثاني أكسيد الكربون في الهند بنحو 15 % خلال شهر آذار/ مارس الماضي، وبحوالي 30% في نيسان / أبريل. وجاء في الدراسة أن «الانبعاثات انخفضت بنسبة 1% تقريبا في العام المالي المنتهي في آذار/ مارس 2020، حيث انخفض استهلاك الفحم والنفط».

كم سيستمر الأثر الإيجابي لفيروس كورونا على البيئة؟ وذكرت الدراسة أن تراجع الطلب على الطاقة تحملته وحدات توليد الطاقة التي تعمل بالفحم، ما يفسر انخفاض الانبعاثات. وانخفض توليد الطاقة باستخدام

# الاعتسال بالماء البارد

## وصية ربانية وفوائد علاجية

الاجهاز الليمفاوي في التخلّص من فضلات الخلايا، كونه يعتمد على انقباض العضلات في حركته.

زياد مناعة الجسم، فهو يزيد من قوّة تدفق الدم ويزيد من قوّة ونشاط الدورة الدموية، ممّا يساعد في خفض ضغط الدم ويعالج انسداد الشرايين ويزيد من قوّة القلب، وبالتالي تجنب بعض الأمراض في القلب، كما يزيد من عدد كريات الدم البيضاء، ومن معدّل الأيض في الجسم، مما يقلل الإصابة بالأنفلونزا والزكام، ومن بعض الأورام السرطانية، ويزيد الاعتسال بالماء البارد من إنتاج الهرمونات، ويعمل الاعتسال بالماء البارد على فتح الرئتين والتنفس بشكل أفضل.

الحفاظ على نضارة البشرة؛ فالماء البارد يعمل على شدّ البشرة من خلال تضيق المسام الواسعة وبسبب زيادة تدفق الدم، ويحميها من الترسبات البكتيرية التي تؤدّي إلى ظهور الحبوب والبثور، ويمنع جفاف البشرة ويساهم في ترطيبها، لأنّه يحافظ على نسبة الزيوت الطبيعية الصحية فيها. إعطاء الحيوية والصحة للشعر وفروة الرأس، فالماء البارد يزيد من قوّة المسام في فروة الرأس وتضيّقها، ممّا يمنع تراكم الأتربة فيها وبالتالي الحصول على شعر قويّ، ولامع، وصحيّ.

يساعد على فقدان الوزن، فالتعرض

حرارة الجسم، ممّا يزيد من نشاط الأجهزة الحيوية المختلفة ولكن يجب عدم الإكثار من شربه لتجنب مشاكل الحلق، كما أثبتت الدراسات أن الاعتسال بالماء البارد يعمل على تنبيه الجهاز العصبي والجهاز العضلي، كما ذكر الاعتسال بالماء البارد في القرآن الكريم، بقوله تعالى لسيدنا أيوب (أرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ)، صدق الله العظيم.

ومن ملخص نتائج العديد من الدراسات العلمية، تظهر عدة جوانب قد يكون الاعتسال بالماء البارد مفيداً فيها، حيث يمنح الاعتسال بالماء البارد الجسم فوائد كثيرة، إذ يساعد في توفير الطاقة ويسمح بتدفق الدم وتعزيز قوّة العضلات وتخفيف الألم. وفي بلدان أوروبا الوسطى، يفضل كثيرون الغوص في المياه الباردة على الرغم من درجات الحرارة المنخفضة.

### فوائد الماء البارد للجسم

زيادة درجة الانتباه والنشاط لجسم الإنسان، حيث يحفز زيادة تدفق الأكسجين في الدم، وبالتالي زيادة نبضات القلب، ممّا ينشط الدورة الدموية ويعطي شعوراً بالنشاط والطاقة الطبيعية، وتنشيط عضلة القلب وتقويتها.

انقباض العضلات، ممّا يساعد

الاعتسال بالماء البارد قبل أن يكون نصيحة طبية هو توصية ربانية فقد قال تعالى لنبيه أيوب عليه السلام عندما أراد له الشفاء من سقمه: «أرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ» فما هي فوائد الاعتسال بالماء البارد وكيف نستفيد منه كنظام علاجي مع معرفة مضار الاعتسال بالماء الساخن؟

ويعتمد الاعتسال في جانبه الصحي على تحقيق جانبين متقابلين. الجانب الأول تنظيف الجلد مما علق به من أوساخ خارجية وبقياء إفرازات العرق وتراكم الميكروبات التي تنمو في مناطق ذات بيئة ملائمة لنموها، كما هو حاصل في منطقة الإبط والأعضاء التناسلية نتيجة للرطوبة ودرجة الحرارة. والجانب الآخر في المقابل محاولة المحافظة على سلامة طبقة البشرة الخارجية والشعر، والمحافظة أيضاً على توفر الإفرازات الطبيعية التي يُنتجها الجلد للحفاظ على نضارتها وحيويتها.

«أرْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ» للماء البارد تأثيرات والعديد من الفوائد على مختلف الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان، سواء من خلال شربه، أو من خلال الاعتسال به، فشرب الماء البارد يساعد على ضبط درجة



### **ملاحظة:**

لا تحاول استخدام المياه الباردة للعلاج إذا كنت تعاني من مرض عضال، مثل آلام شديدة في الظهر... وتصلب الشرايين وارتفاع في ضغط الدم.

### **مضار الاغتسال بالماء شديد السخونة:**

يقول العلامة ابن سينا رحمه الله: «ان الماء الحار ينفذ قوى الجسم» اي أنه يضعف الجسد ويتعبه ويزيد حموضة الدم مما يعطي فرصة اكبر للإصابة بالمرض لان الفيروسات تنشأ في وسط حمضي.

يعزز الاستحمام بالماء البارد من الحالة المزاجية ويخفف من الاكتئاب، بسبب وجود مستقبلات عصبية على الجلد تعمل على نقل النبضات الكهربائية إلى الدماغ الذي يعمل على إنتاج أنزيمات مضادة للاكتئاب.

### **النظام العلاجي:**

للحصول على منافع المياه الباردة، ابدا مع الدش الدافئ المعتاد، كل صباح وعند الانتهاء، قم بإيقاف الماء الدافئ وافتح الماء البارد ثم أبدا بقدميك ثم اليدين ثم الوجه وفروة الرأس ثم الجزء الأمامي من الجسم ثم اسفل الظهر.

للبرودة يحفز من حرق الدهون من أجل توليد الحرارة للمحافظة على دفيء الجسم ونشاطه.

يعمل الاستحمام بالماء البارد على التخفيف من ألم العضلات والمساعدة في شفائها، بشكل خاص عند الرياضيين، فالتعرض للماء البارد لمدة ثلاث دقائق يعمل كمسكن للألام من دون أعراض جانبية.

التقليل من الإجهاد، لأن التعرض للماء البارد يعمل على خفض نسبة حمض اليوريك، ويزيد من نسبة مضادات الأكسدة، وبالتالي النشاط والشعور بالراحة والاسترخاء.





## حتى نلتقي

اشراقة عهد جديد للكويت ...  
تعيش الكويت اليوم بنهج مشرق جديد  
بخير خلف لخير سلف ..  
رحم الله امير الانسانية .. واعان الله امير الرحمه  
والتواضع ..

هناك الكثير والكثير من القضايا والملفات التي  
يتطلع ابناء الشعب الكويتي لمعالجتها بسبب  
ماخلفتها جائحة الكورونا التي شلت العالم اجمع.  
وطبعا الكويت ليست بمنأى عن هذا فلقد تكبدت  
الكثير من الخسائر سواء في الحركة العمرانية  
أوالاقتصادية أوالثقافية أوالصحية وغيرها من  
الجوانب الكثيرة ..

ولكن بحكمة اميرنا سمو الشيخ نواف الاحمد  
الصباح و ولي عهده الامين سمو الشيخ مشعل  
الاحمد الصباح فهم ليسو ببعيدين عن مجريات  
الامور ببلدنا الحبيبة فباذن الله ستعلو الكويت  
بأمجادها ورفعتها مره اخري بكل الميادين ..

إن سمو الشيخ نواف الاحمد كان عضد المغفور له  
باذن الله الشيخ صباح فلازمه بكل قراراته

الداخلية والخارجية والتي جعلت الكويت بمصاف  
دول الرياده لكي يلقب اميرها بأمر الانسانية ...

وولي عهده الامين سمو الشيخ مشعل الاحمد  
الصباح فهو صاحب الحكمة في قراراته وادارته ..  
وتقلد الكثير من المناصب واخرها نائب رئيس  
الحرس الوطني .. والذي نقله نقلة نوعية في  
منهجه العلمي في فن الادارة ..

اللهم وفقهم وسخر لهم البطانة الصالحه لما فيه  
مصلحة البلاد والعباد ..

اللهم امين ..

انور بورحمه



## مع تحياتي

أتى إلينا شهر أكتوبر من العام 2020 وهو الشهر العالمي للتوعية  
من سرطان الثدي بتحديات كبيرة أهمها انتشار فيروس كورونا  
المستجد المعروف بـ كوفيد-19 ، والذي أعاق التواصل الاجتماعي،  
مما وضع ضغوطا على مقدمي خدمة التوعية والدعم والمساندة  
لمرضى السرطان، ولكن لحرص هؤلاء المتطوعين لتقديم الأفضل  
لهذه الفئة من المرضى فقد سعينا للتغلب على مثل هذه التحديات.

ولأن الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» تسعى  
لاستمرار فعاليتها وأنشطتها على مدار العام، لذلك اجتهدنا  
جميعا لفتح آفاق جديدة وأنشطة تتلاءم مع الظروف التي  
نمر بها بل ويمر بها العالم أجمع ، لأن مرضى السرطان  
لهم الأولوية في جميع الظروف وهذا ما قامت به حملة  
«كان» في شهر التوعية من سرطان الثدي تحت شعار  
« بدني نفسك»، نجحت بوصول التوعية لأكبر عدد من الفئة  
المستهدفة وهي فئة النساء فوق الأربعين عاماً وكذلك من هن أقل  
عمرًا، وجهنا لهن برامج التوعية والتدريب لأن التدريب هو أحد  
الأمور الهامة التي تقدمها حملة «كان» للسيدات بتدريبهن على  
كيفية الفحص الذاتي والذي يؤدي لاكتشاف الورم في مراحله  
الأولى حال وجوده وقامت حملة التوعية في أكتوبر في تدريب  
عدد من السيدات، باتباع إجراءات التباعد الاجتماعي وحسب قوانين  
وقرارات وزارة الصحة بأخذ الاحترازمات اللازمة، تم تدريبهن بهدف  
أن يصبحن مدربات ويقمن فيما بعد بتدريب غيرهن ، وبذلك تتسع  
دائرة التوعية والتدريب على الكشف المبكر لعدد أكبر من السيدات  
من جميع الأعمار.

تم التركيز على التوعية عبر وسائل التواصل الاجتماعي برسائل  
أوضحت أهمية الكشف المبكر لسرطان الثدي لأنه الحصل الأمثل  
للوصول لمقدمي الخدمة الصحية في المراحل المبكرة للإصابة ، والتي  
تنعكس على أساليب المعالجة وبذلك تكون هذه المعالجات أقل حدة،  
وتقل آثارها الجانبية ، وتقتصر مدة العلاج وتزداد نسب الشفاء،  
فبالاكتشاف المبكر ترتفع نسب الشفاء إلى 90٪، كذلك حملت رسائلنا  
ضرورة الاهتمام بالنمط الصحي للحياة من اهتمام بنوعية الغذاء  
وبالنشاط الحركي، لأن الإحصائيات تدل على أن نوعية الحياة غير  
المسئولة والتي تتضمن التدخين وتناول الطعام الدسم وقلة الحركة  
ووجود تاريخ عائلي بالإصابة بسرطان الثدي كلها عوامل لها تأثير  
للإصابة بالورم ، انتهى شهر أكتوبر ولكن عملنا وأنشطتنا دائمة  
ومستمرة تقام كل عام ، آمين أن يحمل لنا عام 2021 العودة للحياة  
الطبيعية مرة أخرى ، داعين السلامة للجميع.

د. حصة الشاهين

# متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد  
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية  
شخص مريض



بعد السعال  
أو العطس



بعد تغيير  
حفاضات الطفل



بعد استخدام  
دورة المياه



بعد لمس  
الحيوانات



بعد لمس القمامة



# كيفية الوقاية من عدوى كورونا المستجد

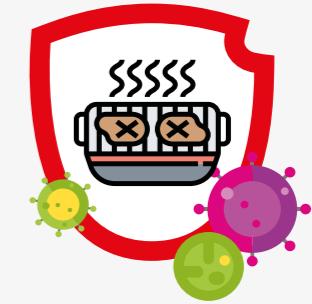
غسل اليدين بالماء  
والصابون بانتظام



تغطية الفم والأنف  
عند السعال والعطس



طهي اللحوم  
والبيض جيداً



تجنب الاتصال المباشر  
مع أي شخص تظهر عليه  
أعراض أمراض الجهاز التنفسي  
مثل السعال والعطس

