

حياتنا Hayatuna

العدد رقم - 867 - يونيو 2021

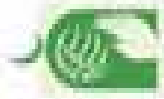
صحية - ثقافية - اجتماعية

اليوم العالمي لمكافحة التدخين

الصالح: عيادة مكافحة
التدخين بالجمعية تعود
للعمل في 31 مايو

الشاهين: «كان»
تنفذ مبادرات للتنمية
الصحية بالكويت





الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية
International Islamic Charity Organization



فانحة

باقعة متنوعة من
مشاريع الخير والبرامج
نضمها في متناول أيديكم



زكاة مال



مخالة أيتام



أبار



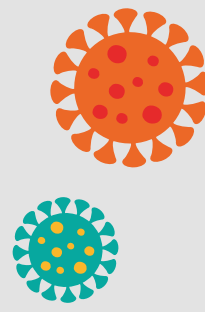
مساجد



khayriyyat

1808 300 الخط الساخن www.iico.org

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



أسسها سنة 1967م
د. عبدالرحمن العوضي
صحية - ثقافية - اجتماعية
تصدر شهرياً

العدد (867) مايو 2021

رئيس التحرير
د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير
د. حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير
وفاء البرقاوي
ميرفت عبدالسلام

البريد الإلكتروني
Ksscp@hotmail.com

كافة المراسلات باسم رئيس مجلس الإدارة
عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة
(14) - مبنى (2)
هاتف: 22530120 - 22530184 - 22530186
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.

الطريق الصحيح لمكافحة التدخين

أكثر الكائنات الحية إيذاءً هو الإنسان، باقي الكائنات الحية متألفة مع الطبيعة ومنسجمة مع حاجياتها، لكنه الإنسان الذي لم يكتفي بإفساد بيئته بل إنه يسعى لتدمير ذاته.

كيف نفسر إهمال الإنسان لكل النصائح والإرشادات التي تحذره من التدخين كمثال للعادات المهلكة، كيف نفسر إهماله وإصراره على الاستمرار في تناول تلك المواد الضارة التي تفسد خلاياه وتدمر صحته، يعيش المدخنون متعبين لا يتمتعون بالحياة الصحية لكنهم مستمرون بالعناد ويتناول المواد الضارة وكأنهم يستمتعون بقتل أنفسهم، لا تعرف الأرض كائناً مثل الإنسان، ذكياً وغيبياً، بناءً وهداماً، مصلحاً ومفسداً، هذا هو الإنسان.

في هذا نهاية شهر مايو من كل عام يحتفل العالم باليوم العالمي للامتناع عن التدخين، يحتفلون لأنهم أوجدوا شيئاً وشجعوا الناس عليه وهم اليوم يطلبون منهم التوقف عنه، هذا امر غريب، ندفع الملايين لنشجع على التدخين المدمر لصحتنا ثم نحتفل كتشجيع للتوقف عن ما كنا نشجعه ونصنعه.

كل عام يموت ستة ملايين إنسان كنتيجة لمضاعفات التدخين وهو ما يشكل عشرة في المائة من وفيات العالم، القنبلة الذرية تترك وراءها حوالي مائة وخمسون الف قتيل، التدخين اذا قوته التدميرية اكبر من أربعين قتيلة نووية لن تنجح الحرب على التدخين ما دام الإنسان يملك تلك الرغبة التدميرية لذاته.

الخطوة الأولى الصحيحة هي في إعادة بناء الإنسان المتحضر الذي يهتم بصحته وببيئته، هذا هو الطريق الصحيح لإيقاف رغبة التدمير الذاتي لدى الإنسان، من هنا اعتبر المخلصون في مكافحة التدخين أن بداية النجاح في الحرب ضد التدخين تأتي من باب التربية، لو كثفنا برامج البناء الذاتي امام أطفالنا لنجحن في خلق الإنسان الذي هو صديق نفسه وصديق بيئته .. هذا هو الطريق الصحيح لمكافحة التدخين.

د. خالد أحمد الصالح

رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

الافتتاحية



بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين الموافق 31 مايو

تتفرد حياتنا بفتح ملف خاص بالتدخين

بات الجميع على علم بالآثار الخطيرة التي تنتج عن عادة استخدام واستهلاك التبغ، ولعل اليوم العالمي للامتناع عن التدخين الذي أقرته منظمة الصحة العالمية WHO في 31 مايو من كل عام، هو أحد الطرق لتسليط الضوء إعلامياً على مستوى العالم على هذه الآفة التي لها آثار مدمرة على جسم الإنسان وصحته بالإضافة للآثار الاقتصادية والاجتماعية، والحل الأمثل لتجنب هذه الآثار هو التوقف عن استهلاك التبغ، ونشر الوعي حول الآثار الضارة لاستخدام التبغ والتحرك بشكل نشط نحو حظر التدخين في الأماكن العامة والأماكن المغلقة تجنباً لأضرار التدخين السال إرادي والذي يؤدي إلى الوفاة كذلك. نتحدث اليوم عن دور الجمعيات الأهلية للتصدي لهذه الآفة، ولقاؤنا مع الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس الإدارة، وقد جاء الحوار على الشكل التالي: -



د. خالد أحمد الصالح

س: د. خالد بصفتك رئيس مجلس إدارة جمعية مكافحة التدخين والسرطان هل ممكن ان تحدثنا عن بداية اهتمامكم بمكافحة التدخين؟

أولاً: لا بد من ذكر مؤسس هذه الجمعية د عبدالرحمن العوضي رحمه الله الذي بذل الكثير لمحاربة هذه الآفة الخطيرة وما زالت جهوده حاضرة بيننا رحمه الله. بالنسبة لي فان مكافحة التدخين ارتبطت بتخصصي الطبي فانا طبيب أورام لعلاج المرضى المصابون بالسرطان والآن الجميع يعلم قوة الرابط بين هذا المرض وبين التدخين، من هنا ومنذ ان بدأت مشوار الطب كان لا بد أن اتعامل مع التدخين حيث أنه وراء كثير من العلل والمشاكل الصحية التي أتعامل معها وللأسف التدخين ليس فقط يسبب الأمراض بل إنه يتسبب في ضعف مفعول المعالجات فكثير من المرضى الذين لم ينجحوا في الابتعاد عن التدخين كانت السجارة تعمل ضدنا في ما نملكه من علاجات وعادة للأسف يدفع المريض حياته بسبب هذه السجارة.

من هنا كنت أشعر اننا في حرب ضد هذه السجارة للدفاع عن مصلحة مرضانا وقد انضمت للجمعية فور الانتهاء من تخصصي عام 1992 ميلادي من أجل المشاركة الجماعية التطوعية في محاربة التدخين.

س: عدد اليوم من مجلة حياتنا فيه كثير من المعلومات الطبية والعلمية التي تكشف مخاطر التدخين فهل لكم اضافة؟

الخطر الحقيقي في التدخين ليس هو الإدمان العضوي، فكثير من المدخنين ينجحون، بعد تلقيهم معلومات عن

مخاطر التدخين، ينجحون في الابتعاد عنه فترة زمنية دون تأثيرات كبيرة، لكن التحدي الحقيقي هو تزويدهم بالمعلومات عن أسباب الانتكاسات والعودة لهذا الخطر، هذا ما نحتاج له، كيف نبقى عزم الانقطاع مستمر وكيف نحول هذا التوقف عن التدخين الى شعور بالكراهية للتدخين لضمان عدم العودة له لان الإحصائيات تشير الى أن 70% كم الذين يتوقفون عن التدخين ينتكسون ويعودون له.

من هنا فان تفكيرنا الآن منصب على تطوير المكافحة لتشمل أنظمة دعم نفسي متواصل من اجل التقليل من فرص الانتكاسات، علما بان عيادة مكافحة التدخين في الجمعية ستعود للعمل ان شاء الله في 31 مايو.

س: نعلم ان هناك حرباً قوية تقوم بها شركات التبغ لنشر التدخين فكيف تتعاملون مع هذه الحرب؟

- نعم انها حرب، وحرب حقيقية لضحاياها بشر وبأعداد رهيبه تفوق اكثر الحروب خطورة، والحمد لله اليوم هناك قوانين صارمة تقيّد من إعلانات تلك الشركات وهناك ملصقات تحذيرية مع كل علبة تباع لكن للأسف هذه الشركات تتبدع كل سنة أساليب مختلفة للتهرب من القوانين وآخر هذه البدع استغلال الإعلام والفن وحتى الأدب من اجل الترويج للتدخين، فانا لم أفاجأ مثلاً في إحدى الحوارات الإعلامية من جواب إحدى المعلمات عن ظاهرة تدخين الطالبات بشكل خاص حيث قالت (من تريد ان تبدو أنيقة وتجذب عريساً فلتدخن مثل (.....) وذكرت اسم ممثلة محبوبة، وقس على ذلك من اللقاءات التي يدفع لها من اجل الترويج غير المباشر والتي تؤثر على ابنائنا وبنائنا بربط التدخين مع شخصيات او مواقف تؤثر عليهم وتشجعهم على التدخين.



لان الرسائل الفنية جعلته وكأنه امر عادي وهنا الخطورة انها حرب تحتاج الى رصد في كل اساليبها المتجددة وابطال مفعولها.

هل نجحت التوعية في الكويت من تقليل عدد المدخنين؟

-أظهرت دراسة عملت بين جامعة الكويت وبين مركز الكويت لمكافحة السرطان عن 1996 ان نسبة التدخين لدى الذكور الكويتيين حوالي 34% والنساء حوالي 2% بينما أظهرت دراسة أخرى عام 2014 ان نسبة الذكور حوالي 40% والإناث 4.4% والحقيقة ان هناك دراسة عملت بنفس المنهجية عام 2004 ولم تظهر فروقات احصائية عن دراسة 2014 وبناء عليه فان الدراسات تكشف مدى حاجتنا الى العمل الجاد المشترك بين الحكومة والمجتمع الأهلي لتحسين اداء التوعية والعمل على تحسين احصائيات التدخين أسوة بدول العالم الحريصة على صحة ابنائها.

كم مرة تظهر على شاشات التلفاز امرأة تحمل علبة سجائرها وتدخن أمام زوجها واخواتها او حتى ابنائها لتظهر الأمر وكأنه طبيعي تألفه العين حتى ان البعض اذا ذكرت لهم ذلك يستغربون من اعتراضك وذلك



أنور بورحمه - رئيس لجنة مكافحة الدخين

مر قانون مكافحة التدخين
رقم 15 / 1995 بمراحل كثيرة ومتعرجه
وعثرات حالت دون تطبيقه رقم صدوره من شهر
10 / 1995 حيث انه يعتبر بذلك التاريخ من القرارات
الاولي من نوعها علي مستوي الخليج والوطن العربي ...
ودعونا نتتبع ونوجز الفترة السابقة من عمر قانون مكافحة
التدخين الي حين صدور قانون حماية البيئة رقم 42 /
2014 من خلال فلاشات مختصرة.. حيث كان للمغفور
له د.عبدالرحمن العوضي «بأذن الله» رئيس مجلس
ادارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين
والسرطان الفضل الكبير ليري النور
هذا القانون.

قانون مكافحة التدخين بالكويت ومراحل تطوره



العدل - بالإضافة الي مشاركة
رئيس جمعية المحامين الكويتية
- د.عبدالرحمن العوضي رئيس
مجلس ادارة الجمعية الكويتية
لمكافحة التدخين والسرطان -
والسيد انور بورحمه رئيس لجنة
مكافحة التدخين.
وبعد مناقشة الموضوع مع ضيوف
الحلقة تم التوصل لتوصية مهمة
وهو تشكيل فريق مكون من:
(مستشار وزير الصحة ومستشار
وزير العدل ود.عبدالرحمن العوضي
والسيد انور بورحمه) لبحث
الموضوع للتوصل لتوصية ترفع

لذلك ضاعت المسؤولية في تطبيق
القانون ومخالفة المخالفين بين
وزارات الدولة .. وبعد مباحثات
قامت بها لجنة مكافحة التدخين
ونقاش مع جهات عديدة بمجلس
الامة ووزارة الصحة وجمعية
المحامين الكويتية للتوصل الي
طريقة لتطبيق القانون.
حيث استقر الامر للجنة مكافحة
التدخين بالجمعية لعقد حلقة
نقاشية بمقر جمعية المحامين
الكويتية سنة 1998م دعي اليها
كل من : د.محمد الجارالله وزير
الصحة - والسيد احمد باقر وزير

اما فيما يتعلق بالعقوبات الخاصة
بالمخالفين فقد نصت المادة 7 من
القانون علي:
(كل مخالفة لأحكام هذا القانون
يعاقب مرتكبها بغرامة لا تزيد علي
خمسين دينارا، وتضاعف العقوبة
في حالة العود، فضلا عن المصادرة
في حالة مخالفة أحكام المادتين
الأولى والثانية من هذا القانون).
الا ان القانون قد غفل عن اضافة
أهم مادة ولم تدرج في مواد
القانون وهي:
(اضافة تكليف صلاحية الضبطية
القضائية لجهه معينه).

الأماكن المغلقة التي تقام فيها
الأنشطة الاجتماعية والثقافية
والرياضية والترفيهية والمطاعم
والفنادق، دواوين الوزارات ومقار
الجهات الحكومية، وسائل النقل
البري والبحري العامة، الأسواق
التجارية المغلقة وأسواق الجمعيات
التعاونية، المطارات والموانئ
البرية والبحرية وأكد القرار علي
أصحاب الأماكن المحددة سابقا
بتخصيص أماكن منزوية للمدخنين
حتى لا يتأثر غير المدخنين من
عملية التدخين والتي يطلق عليها
«التدخين اللا إرادي».

من اهم بنوده : (يحظر التدخين
في الأماكن العامة ويحظر علي
العاملين في محلات الأغذية كما
يحظر القانون التدخين أثناء قيادة
السيارة أو أي وسيلة ضمن وسائل
النقل العام والخاص) .
وتنفيذا لهذا القانون اصدر
د.عبدالرحمن المحيلان وزير
الصحة آنذاك قرارا وزاريا رقم 223
لسنة 1995 بشأن تحديد الأماكن
العامة التي يحظر فيها التدخين
والتي شملت دور العلم كالجامعات
والمعاهد والمدارس والمكتبات ، دور
العبادة، أماكن الرعاية الصحية،

سعي المرحوم باذن الله د.العوضي
من خلال الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان وبمساعدة
بعض اعضاء مجلس الامة لتمير
قانون مكافحة التدخين بالكويت
واعتماده،
وقد كان القانون متكامل حين قدم
لمجلس الامة وقد تضمنت مواده
لاكثر من 30 مادة الا ان لجان
مجلس الامة بعد دراسته قلصت
مواد القانون المقترح الي 9 مواد
فقط.
وبناء علي صدور القانون رقم 15
1995 لمنع التدخين بالكويت والذي

لوزير الصحة ولوزير العدل لاتخاذ القرار المناسب .

وعقد فريق العمل عدة اجتماعات وتم رفع توصياته الي وزير الصحة والعدل، الا ان تعديل القانون ظل حبيس الادراج.

كما ان محاولات وزارة الصحة ممثلة بلجنة مكافحة التدخين لاناطة مسئولية تطبيق القانون من خلال وزارة الداخلية لاخذ زمام الامر وتحرير المخالفات والضبطية القضائية لافراد وزارة الداخلية الا ان المحاولة فشلت وذلك لعدم وجود امر صريح بالقانون لاناطة الامر لوزارة الداخلية .

ثم تم تقديم طلب الي لجنة الظواهر السالا إرادية بمجلس الامة لمناقشة الموضوع من خلالهم وقد قوبل الطلب مشكورين بالموافقة وتم استدعاء لهذا الاجتماع عن طريق مجلس الامة كل من الجهات التالية (بلدية الكويت - وزارة الداخلية - وزارة التجارة - وزارة الصحة - الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان) وكان الحضور بمستوى وكلاء وزارة للوزارات المدعوة.

وقد حضرت لهذا الاجتماع ممثلا للجمعية.

وبعد مناقشات مستفيضه وشرح ملاحظات الموضوع من خلال ممثلي وزارة الصحة والجمعية.

اصدرت لجنة الظواهر السالا إرادية بمجلس الامة توصيات لكل من بلدية الكويت والتجارة لوضع ضوابط لمخالفة مخالفين قرار منع التدخين وكذلك الزام وزارة التجارة بتغليظ اجراءات التراخيص للمقاهي وتراخيص محلات بيع التبغ .

ومن المراحل الاخرى الذي مر فيه قانون التدخين لمحاولة انعاشه من الغيبوبة التي هو واقع فيها من

عدم التطبيق ..

فقد شكل وزير الاشغال وزير البلدية م.فاضل صفر لجنة لدراسة وضع ظاهرة التدخين في الكويت وبناءا علي توصيات هذه اللجنة اصدر وزير الاشغال وزير البلدية القرار رقم 5102 المؤرخ 2011/12/19 بشأن طلب حظر الشيشة في المطاعم والمقاهي حضرا باتا.

وقد وجهت الجمعية كتاب إلى وزير الصحة بتوصيات اللجنة المشكلة والقرار الوزاري بشأن منع الشيشة في المقاهي والمطاعم.

- وتجاوبا مع كتاب وزير الاشغال العامة ووزير البلدية رقم 5102 المؤرخ 2011/12/19 بشأن حظر الشيشة في المطاعم والمقاهي حضرا باتا.

اصدر وزير الصحة مصطفى الشمالي قرار وزاري رقم (23) لسنة 2012:

مادة أولى: تعديل المادة الثانية من القرار الوزاري رقم 223 لسنة 1995 المشار اليه، لتصبح على النحو التالي:

يحظر التدخين في الاماكن العامة الآتية:

1 - دور العلم، كالجامعات والمعاهد والمدارس وورش التدريب والمكتبات العامة وغيرها.

2 - دور العبادة وتوابعها وملحقاتها.

3 - جميع اماكن الرعاية الصحية كالمستشفيات والمراكز الصحية والمستوصفات والمصحات والصيدليات والعيادات في القطاعين الحكومي والاهلي.

4 - جميع الاماكن التي تقام فيها الانشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية والترفيهية والندوات.

5 - دواوين الوزارات ومقار الجهات الحكومية.

6 - وسائل النقل العامة البرية والبحرية والجوية.

7 - جميع الاسواق والمجمعات التجارية واسواق الجمعيات التعاونية والاسواق المركزية.

8 - جميع المطارات والموانئ البرية والبحرية.

9 - المطاعم والمقاهي والفنادق، ويشمل منع التدخين فيها منع تقديم وتدخين الشيشة وما يشابهها من وسائل التدخين الاخرى.

مادة ثانية: يعمل بهذا القرار اعتبارا من تاريخ نشره بالجريدة الرسمية.

وبعد صدور قرار وزير الصحة بأسبوع واحد قامت داماني بورسلي وزيرة التجارة والصناعة باصدار القرار الوزاري رقم 150 لسنة 2012 وأكدت ان قرار حظر التدخين في المطاعم والمقاهي والفنادق لا يشمل المقاهي التي تقدم الشيشة لأنها من الأماكن المخصصة للمدخنين وأكدت الوزارة ان ذلك القرار لا يمنع التدخين في الأماكن التي يوفرها أصحاب المطاعم والمقاهي والفنادق شريطة ان تكون معزولة بشكل كامل عن بقية المنشأة.

لذلك ظل تطبيق منع التدخين بشكل عام بالكويت بين التطبيق والمنع بين التضييق علي المدخنين وبين نفوذ شركات التدخين في كسر القانون للمصالح الخاصة.

وبعد كل هذا المخاض الذي مر فيه قانون مكافحة التدخين من عام 1995م، انتصر ولله الحمد حين صدور قانون حماية البيئة رقم 42 / 2014، وقد اشتمل هذا القانون 88 مادة لحماية البيئة (البحرية - الجوية - والارضية).

وقد ادخل من خلاله قانون 15 / 1995 الخاص بمكافحة التدخين. وقد افردت مادة خاصة بالتدخين

من هذا القانون رقم 56 من قانون حماية البيئة رقم 42 / 2014 والمعدل بعض احكامه بالقانون رقم 99 / 2015 والخاصه بمنع التدخين.

والتي تنص علي:

يحظر التدخين مطلقا في وسائل النقل العام .

كما يحظر التدخين في الاماكن العامة المغلقة وشبه المغلقة الا في الاماكن المخصصة لذلك ، وفقا للاشتراطات والضوابط التي تحددها اللائحة التنفيذية لهذا القانون.

كما يحظر مطلقا الدعاية والاعلان عن السجائر وانواع التبغ ومشتقاته ولوازمه في اقليم دولة الكويت. وتلتزم جميع الجهات باتخاذ كافة الاجراءات الكفيلة بمنع التدخين في هذه الاماكن علي

نحو يكفل منع الاضرار بالآخرين). وكذلك افردت مادة صريحة لمعاقبة المخالفين بالمادة رقم 138 من قانون حماية البيئة رقم 42 / 2014 والمعدل بعض احكامه بالقانون رقم 99 / 2015 والخاصة بالعقوبات بمخالفة المدخن بالاماكن الغير مصرح بها.

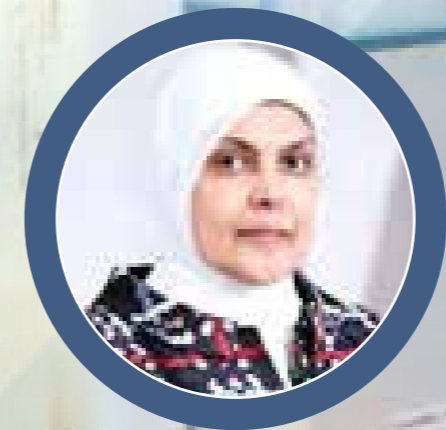
والتي تنص علي:

يعاقب بغرامة لاتقل عن خمسين الف دينار ولا تزيد عن مائتين الف دينار كل من خالف حكم.

المادة (56 / فقرة اولي) من هذا القانون، ويعاقب بغرامة لا تقل عن خمسين دينار ولا تزيد علي مائة دينار كل من يدخن بالمخالفة لحكم المادة 6 / فقرة ثانية. كما يعاقب المدير المسئول عن المنشأة المخالفة لحكم الفقرة الثانية من المادة

المشار اليها بغرامة لا تقل عن الف دينار ولا تزيد علي خمسة آلاف دينار). وشكلت لجنة تنفيذية من وزارة الصحة وقد تشرفت بعضوية هذه اللجنة لوضع اللائحة الداخلية لتطبيق المادة 56 من قانون حماية البيئة. ومن الامور التي اعطت قوة لهذا القانون هو وجود مادة رقم 113 من قانون حماية البيئة (شرطة البيئة) وهي المعنية في تطبيق الاشتراطات الخاصة بقانون حماية البيئة.

وبذلك انتصر قانون مكافحة التدخين بالكويت بصدور قانون حماية البيئة وكذلك وجود العقوبات المغلظة للمخالفين وكذلك انشاء شرطة البيئة ولها اليد الطولي في تطبيق القانون علي المخالفين، بالاضافة الي تشكيل فرق من الهيئة العامة للبيئة من الضباط



حقائق وأمنيات مكافحة التدخين في دولة الكويت

د. آمال حسين اليحیی / طبيب صحة عامة ومقرر البرنامج الوطني لمكافحة التبغ



العلاقة بين التدخين الإلكتروني والإصابة بـ COVID-19

في حين أن الإصابة بالعدوى COVID-19 من قبل المدخنين الإلكترونيين لم تكن شائعة من المدخنين التقليديين، إلا أن المدخنين الإلكترونيين قد يعانون من أعراض COVID-19 في وقت أبكر من غير المدخنين الإلكترونيين.

بين تلك الخاصة من العيوب الصحية والاضطرابات المزاجية التي تسببها التدخين الإلكتروني.

Amr Al-Hijji & Mohammed Al-Hijji

التدخين الإلكتروني قد يقلل من انتشار الإصابة بالعدوى COVID-19 من قبل المدخنين الإلكترونيين.

تعتبر نسبة المدخنين الإلكترونيين في الكويت منخفضة مقارنةً بغير المدخنين الإلكترونيين في جميع أنحاء العالم.

في حين أن الإصابة بالعدوى COVID-19 من قبل المدخنين الإلكترونيين لم تكن شائعة من المدخنين التقليديين، إلا أن المدخنين الإلكترونيين قد يعانون من أعراض COVID-19 في وقت أبكر من غير المدخنين الإلكترونيين.

Economic Cost of Smoking and SHS in Kuwait, in million KWD and as a % of GDP

	Smoking	SHS	Smoking & SHS
Direct Cost	188	38	187
	0.43%	0.11%	0.50%
Morbidity Cost	83	26	109
	0.23%	0.08%	0.32%
Mortality Cost	151	24	175
	0.40%	0.07%	0.52%
Total Cost	393	88	481
	1.17%	0.25%	1.43%

Clean Environment

الناجمة عن التدخين هي بسبب أمراض القلب، تليها الأورام بنسبة 14.2% وبعدها الأمراض التنفسية بنسبة 6%. والجدير بالذكر أن من نتائج هذه الدراسة أن مرض السكري من النوع الثاني يعد السبب الأكبر في كلفة المراضة الناتجة عن التدخين، وهو أمر استثنائي لدول مجلس التعاون وذلك لانتشار الإصابة بالسكري في المجتمعات الخليجية، حيث تقع جميعها ما عدا عمان ضمن الأعلى عشر دول عالمياً في معدلات الإصابة بمرض السكري. كما بينت الدراسة أن الفئة العمرية 30-34 سنة كانت كلفتها الناتجة عن التدخين اللا إرادي أكبر من الكلفة الناتجة عن التدخين

باستفاضة الكلفة الاقتصادية لتدخين التبغ في دول مجلس التعاون الخليجي، وتبين أن الكلفة الإجمالية لتدخين التبغ قدرت بحوالي 1.25% من إجمالي الناتج المحلي الإجمالي في دول المجلس، وهو ما يوازي تقريباً 43 مليار دولار (القوة الشرائية) تقريباً ما يعادل 14307 مليون دولار أمريكي، وشكل التدخين اللا إرادي نسبة 20% من الكلفة، وقد كانت الفئة العمرية الأبرز تضرراً من التدخين هي فئة الذكور متوسطي العمر، وقد كانت الكلفة الأعلى مرتبطة بأمراض الجهاز التنفسي والسكري وأمراض القلب، وبينت الدراسة أن 70.4% من الكلفة الوفيات

معدل تدخين النساء البالغات 3% إلا أن تدخين الفتيات اليافعات بلغ 8% وهذا يستشرف الزيادة الكبيرة في معدلات النساء خلال السنوات القليلة القادمة لأن التدخين مرض مزمن ويستمر من الطفولة للبلوغ. وهذه المعدلات خاصة بالتدخين التقليدي فقط، فلو أضفنا لها التدخين الإلكتروني سنرى تضخماً في هذه الأرقام.

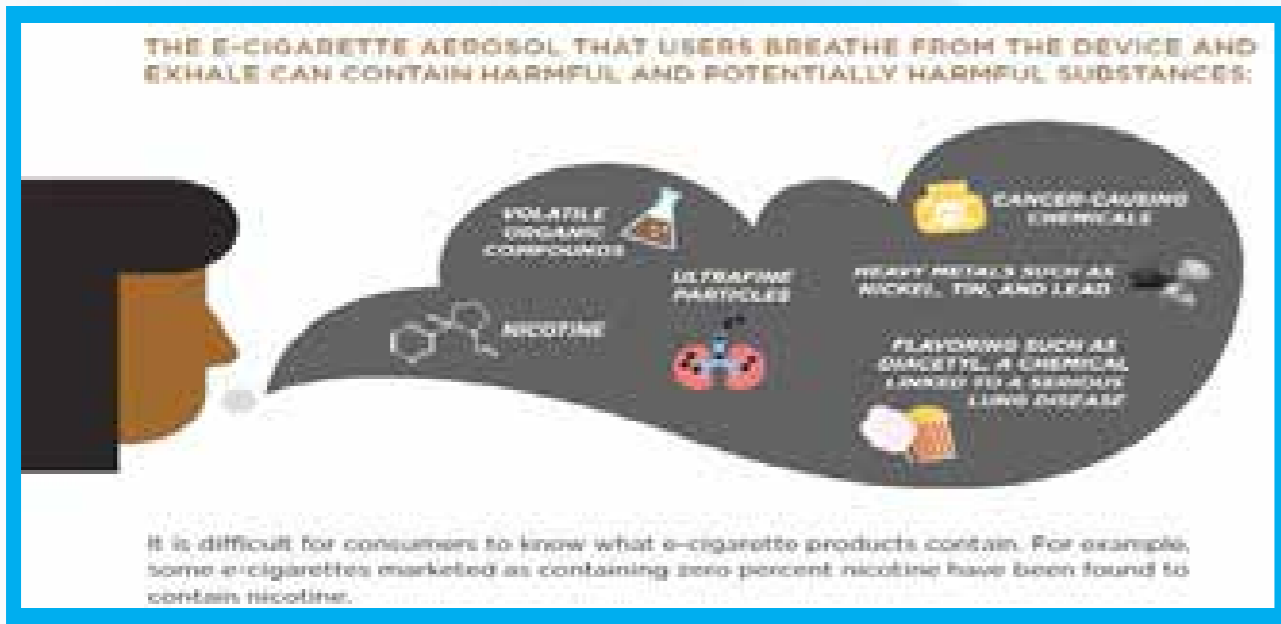
الخطر الصحي والاقتصادي للتدخين: عبء المراضة والوفيات
تم نشر ورقة علمية حول الكلفة الاقتصادية للتبغ بدول الخليج، وبدعم من وزارات الصحة بدول المجلس ممثلة في اللجنة الخليجية لمكافحة التبغ ووحدة البحوث بالمجلس، في المجلة العلمية المرموقة (BMJ Tobacco Control Journal)، تناولت الورقة العلمية

المزمنة منها السكري وأمراض القلب والسرطان والأمراض التنفسية المزمنة، كما أنه من أهم مخاطر الوفاة المبكرة والعجز الجسدي، فخلال العقود الثلاثة الماضية صعد التدخين كعامل خطورة أساسي من المرتبة الخامسة للمرتبة الثالثة في إحداث الأمراض المزمنة في دولة الكويت من بين 19 عامل خطورة مختلف ولم يسبقه إلا السمنة وزيادة الوزن. ينذر هذا الأمر بتنامي الدور الهادم للتدخين للصحة في الكويت، خصوصاً وأن المعدلات الإحصائية للمدخنين في الكويت تثير القلق. ذلك لأن إحصاء 2014 بين أن الكويت هي الأعلى في معدلات التدخين بين دول مجلس التعاون، واليافعين الذكور معدلات استهلاكهم أيضاً مرتفعة، والخطر هو النظر في الأرقام الإحصائية الخاصة بالإناث، فعلى حين بلغ

صناعة التبغ ويشمل ذلك الزارع والمصنع والتاجر والوكيل. وبعد هذه المقدمة سأحاول في هذا المقال أن أرسم صورة واضحة لحالة التدخين واستهلاك التبغ في الكويت، وأبين للقارئ الكريم ما توفره الحكومة من خدمات يمكن لمن يرغب الاستعانة بها لحماية نفسه ومن يحب. سنقف على محطات الأرقام الإحصائية للوقوف على حجم المشكلة، ثم نوضح سياسات مكافحة التدخين وأهمية الخدمات الخاصة بالمساعدة على الإقلاع، ولا يمكن أن نتكلم في زمن الكوفيد-19 دون أن نربط بين سلوك التدخين والإصابة بالمرض.

أهمية مكافحة التدخين:
يعتبر التدخين عامل الخطورة الأول بالإصابة بالعديد من الأمراض

في ظل إدارة عالمية كبرى خططت وتخطط لاستدامة المستخدمين واستدامة التوسع في الأسواق يجد أهل الصحة أنفسهم في مواجهة وحش شرس ذو أنياب ولكنهم أقسموا على حفظ حياة الإنسان وصيانة صحته ضد أي خطر. أردت بهذا المدخل أن أتصدى منذ بداية حديثي عن آفة التدخين ونحن نحتفل باليوم العالمي للامتناع عن التدخين أن إجابة السؤال: إذا كان التدخين ضار فلماذا تسمح به الدول وتجارته رائجة؟ أننا كعاملين صحيين لا نملك الإجابة على هذا السؤال، ويظل من واجبنا أن نحاول قدر المستطاع خفض معدلات هذا السلوك للتقليل من آثاره الخطيرة على الفرد والمجتمع، مدركين أننا ونحن نعمل على أكثر من ثغر سنواجه معارضة ظاهرة وباطنة من فريق



يعود الإقلاع عن التدخين بفوائد صحية فورية وطويلة الأجل على جميع المدخنين ما يطرأ من تغيرات صحية مفيدة على من يقلع عن التدخين

هبوط معدل ضربات القلب وضغط الدم.	بعد 20 دقيقة
انخفاض مستويات أول أكسيد الكربون في الدم إلى معدلاتها الطبيعية .	بعد 12 ساعة
تحسين الدورة وارتفاع مستوى أداء الرئتين .	بعد 2-12 أسبوعيا
تناقص معدلات السعال وضيق النفس .	بعد 9-1 شهر
بلوغ معدل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية نصف معدل تقريبا مقارنة بالمدخنين .	بعد سنة واحدة
هبوط معدلات خطورة الإصابة بالسكتة الدماغية إلى معدلاتها بالنسبة لغير المدخنين في غضون بفترة تتراوح بين 5 سنوات و 15 سنة عقب الإقلاع عن التدخين .	بعد خمس سنوات
هبوط معدلات خطورة الإصابة بسرطان الرئة إلى نصفها تقريبا مقارنة بالمدخنين وتناقص خطورة الإصابة بسرطان الفم والحلق والمريء والثآليل وعنق الرحم والبنكرياس .	بعد 10 سنوات
خطورة الإصابة بأمراض القلب التاجية معادلة لمستواها بالنسبة إلى غير المدخنين.	بعد 15 سنة

الصحي بنسبة 50% والمنظمة تدعو لنسبة 75% بل أن المشروع المؤثر في هذا المجال هو ما طبقته كثير من الدول وهو التغليف البسيط وهو ما يزيل أي عوامل جذب في شكل العبوة أو العبوة ليسهم في خفض الاستهلاك.

أما التشريعات فنحن بحاجة لمتابعة حثيثة لتطبيق المادة 56 من قانون رقم 42 لسنة 2014 بشأن حماية البيئة وقانون 15 لسنة 1995، خصوصا في مجال منع التدخين في الأماكن المغلقة وشبه المغلقة ويشمل بشكل كبير مزارع العمل بحيث لا تخصص أماكن للمدخنين، بالإضافة إلى الحاجة الماسة لاستكمال القرارات الخاصة بأنواع المستجدة من التدخين كالسيجارة الإلكترونية والشيشة الإلكترونية والتبغ المسخن والتي لا تزال تدخل للبلاد دون أن يتم تنظيمها بشكل جيد.

ولعل التشريع الأهم والأكثر تأثيرا والذي لم تعمل به الكويت حتى الآن هو إقرار الضريبة الانتقائية،

المؤشرات تشير بوضوح إلى أننا إذا استمرينا فيما نحن عليه من سياسات غير مكتملة وتشريعات تحتاج للتفعيل والمراقبة وقرارات حاسمة غائبة لن نستطيع أن نقرب من تحقيق هذا الهدف.

منظمة الصحة العالمية واتفاقية المنظمة العالمية الإطارية بشأن التبغ تقيم التقدم الذي تحرزه الدول الأطراف في الاتفاقية بشكل دوري بمقدار تقدمها في إحراز أفضل درجات التطبيق لهذه السياسات الست، وبالنسبة للكويت: فالكويت جادة جدا في تقديم المساعدة في الإقلاع عن التدخين، ومنع الإعلان المباشر عن المنتجات وقوانين الدولة تمنع البيع للقاصرين ولكن القانون يحتاج لتفعيل أكبر، كما أن الإعلان عبر الإنترنت أو ما يسمى بالإعلام العابر للقارات لأنه يتخطى الحدود السياسية للدول لا يزال يشكل تحديا كبيرا في السيطرة عليه، وبالنسبة للتحذيرات الصحية على المنتجات فالكويت لا تزال تطبق نسبا في حجم الإعلان والتحذير

تنفيذ بروتوكول منع الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ وهي أيضا اتفاقية دولية صادقت عليها دولة الكويت في فبراير 2019، ومنع بيع المنتجات للقاصرين وهو ما نص عليه قانون 15 لسنة 1995 بشكل واضح بمنع بيع المنتجات لمن هم دون سن الحادية والعشرون.

والمفكر في هذه السياسات يجدها شاملة لكافة أوجه الوقوف في وجه المروجين للتبغ، وتستهدف حماية المدخن وغير المدخن، وهي بذلك تحمي صحة واقتصاديات البلد وكلتاها لبننة أساسية للتنمية في أي مجتمع.

فالمستهدف هو أن نبذل الجهد في تنفيذ شامل وكامل لكل من هذه السياسات حتى يتحقق الهدف من خفض معدلات التدخين. ولعلي أشرك القارئ في أحد الأهداف الهامة التي يستهدفها العالم بحلول علم 2025 وهو خفض معدلات التدخين بنسبة 30%، فهل نعتقدون بأننا بوضعنا الحالي نستطيع تحقيق هذا الهدف؟

للمنتجات وحماية صحة المجتمعات من أضرار التدخين.

فالسياسات الست لخفض الطلب على التدخين هي كالتالي:

متابعة ودراسة وترصد معدلات استخدام التبغ في البلاد، التوعية، وتفعيل سياسات الأماكن الخالية من التدخين (وعدها ثمانية أماكن)، ووضع التحذيرات الصحية على المنتجات، وتقديم المساعدة في الإقلاع عن التدخين، ومنع الدعاية والترويج لمنتجات التبغ (ويشمل ذلك ظهور مشاهد التدخين في المشاهد الدرامية)، والسياسة السادسة الهامة جدا في خفض الطلب وهي فرض ضرائب على منتجات التبغ ورفع أسعارها.

وأما سياسات خفض المعروض من المنتجات فبالنسبة لدولة الكويت وهي دولة لا تزرع التبغ ولا تصنعه وجميع منتجات التبغ الموجودة في السوق المحلي مستوردة من خارج البلاد عن طريق وكلاء، تكون بتطبيق سياستين بشكل خاص:

الضريبة الانتقائية على منتجات التبغ حتى الآن.

على الرغم من أن الكلفة الاقتصادية لتدخين التبغ في الخليج أقل نسبيا من تلك المشاهدة في الدول المتقدمة إلا أن تقدير الكلفة ينبغي أن يعزز من عمل السياسات والبرامج الرامية لمكافحة التبغ وبالتالي تؤدي إلى توفير كبير في الكلفة الاقتصادية. يعتبر معدل تدخين الرجال في الكويت هو الأعلى في دول مجلس التعاون.

السياسات الست في خفض الطلب على التدخين:

صادقت دولة الكويت على اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية بشأن التبغ بتاريخ 2006/5/12 وهي اتفاقية ملزمة ضمت في موادها السياسات الخاصة بمكافحة التدخين وملخص بسيط هي من نوعين: خفض الطلب وخفض المعروض بالإضافة لمنع تدخل صناعة التبغ في القرارات المنظمة

المباشر، ويمكن تفسير ذلك بأن هذه الفئة تعرضت عندما كانت في عمر أصغر للتدخين اللا إرادي في فترة الطفولة وتظهر الآثار اللا إرادية على الصحة في عمر أصغر نسبيا من آثار التدخين النشط المباشر وهذا يؤكد على ضرورة حماية الناس من التدخين اللا إرادي بتطبيق سياسات الأماكن الخالية من التدخين بشكل كامل ويشمل ذلك جميع الأماكن المغلقة، وخصوصا داخل المنازل. وبالنسبة للبيانات الخاصة

بدولة الكويت، فقد بينت الدراسة أن معدلات استهلاك التبغ للرجال هي الأعلى في دول مجلس التعاون، وأن كلفة التبغ الاجمالية بلغت 1.45% من ناتج الدخل المحلي بما يعادل تقريبا 1609 مليون دولار أمريكي، وهي الكلفة الأعلى في دول المجلس، وتتحمل الدولة تقريبا 82% من كلفة التدخين المباشر، كما أن دولة الكويت هي الدولة الوحيدة من دول المجلس التي لم تطبق فرض



أجندات جميع متخذي القرار داخل وخارج الصحة وفلا يصدر قرار يضر بالصحة.
○ منع إغراق السوق بأنواع جديدة من منتجات التدخين.
○ تطبيق الضريبة الانتقائية على منتجات التبغ.
○ منع النكهات في منتجات التبغ.
○ مكافحة التدخين بحاجة لوجود كيان متخصص قائم بذاته بكوادر فنية بدوام كامل.
○ التنسيق القطاعي في تطبيق بنود بروتوكول منع الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ.

الإصابة بكوفيد 19 بين مستخدمي السيارة الإلكترونية والسيجارة التقليدية معا، بين المراهقين وصغار البالغين بمعدل 7 أضعاف، و5 أضعاف لو استخدموا السيارة الإلكترونية فقط.
استخدام السيارة الإلكترونية يزيد من حدة الالتهابات الناتجة في نسيج الرئة وهذا بحد ذاته يدمر الجهاز التنفسي
ختاما: ماذا نتمنى؟
○ تطبيق مفهوم الصحة في جميع السياسات، بحيث تكون الصحة في

المختلفة وخصوصا الأمراض التنفسية يدمر خلايا خاصة من الجهاز المناعي والمختصة بالاستجابة السريعة للميكروبات التي تدخل للجسم (macrophages & monocytes).
يرفع من احتمالات الإصابة بالكوفيد 19 وكذلك الإصابة بالأعراض الشديدة من المرض وذلك لزيادة عدد المستقبلات الخاصة في أسطح الخلايا الطلائية في الممرات الهوائية وهي ما يبحث عنه الفيروس لمهاجمة خلايا الجسم.
أشارت دراسة لمضاعفة فرص

والقابلة للتعديل.
أما منتجات التبغ المسخن فهي منتجات تبغ على شكل لفافة تشبه السيارة ولكنها أصغر وتتصل بحامل يحتوي على البطارية وعند تفعيل البطارية تسخن اللفافة وعندها تخرج رذاذاً يحتوي على النيكوتين ومواد كيميائية أخرى يستنشقها المتعاطون عن طريق الفم وينتشر الرذاذ الناشئ في البيئة المحيطة للمستخدم..

لماذا هي ليست آمنة؟

الجدول التالي يلخص أكثر الأسئلة المطروحة أو إدعاءات صناعة التبغ حول هذه المنتجات والرد من الجانب الصحي المتمثل في منظمة الصحة العالمية ومراكز السيطرة على الأمراض ووكالات الدواء العالمية والدراسات البحثية:

هل هي وسيلة للإقلاع

عن التدخين؟

الإجابة بالدليل والبرهان وليس بما تتداوله الرسائل المختلفة عبر منصات التواصل الاجتماعي وغيرها: لم يثبت أن استخدام المنتجات الإلكترونية وسيلة فعالة للإقلاع عن التدخين، كما أشارت الإحصاءات إلى أن هناك نسبة من المدخنين الذين استخدموا هذه الوسائل بهدف الامتناع عن التدخين انتهى بهم الأمر بالإدمان المزدوج، والأمر المهم أن استخدام هذه الأدوات قد يؤخر قرار الإقلاع عن التدخين اعتقاداً بأنها وسيلة أقل ضرراً من السيارة التقليدية وهذا غير صحيح.

العلاقة بين التدخين الإلكتروني والإصابة بكوفيد - 19

التدخين بكافة صورته عامل خطورة رئيسي لإصابة الانسان بالأمراض

مراكز الرعاية الصحية الأولية، وتم تفعيل صفحة الكترونية خاصة بمتابعة حالات الراغبين بالإقلاع عن التدخين ضمن الملف الإلكتروني للمرضى في الرعاية الأولية وهو جانب مهم في الارتقاء بتقديم هذه الخدمة والتي مخطط أن يتم التوسع بتطبيقها لتشمل جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية. ولعله من المفيد أن نذكر القارئ بفوائد إقلاع المدمن على النيكوتين: ماذا يحدث في جسمك عندما تقرر عن التدخين أن الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين تبدأ بالظهور فور إقلاعه وتزيد مع مرور الوقت، و لايزال الأفراد الذين يعانون فعلاً من مشاكل صحية ناجمة عن التدخين من مختلف الأعمار قادرين على الاستفادة من مزايا الإقلاع عن التدخين في أي وقت، وكلما كان الإقلاع مبكراً كلما كانت الاستفادة أكبر.

الوسائل المستجدة في مجال التدخين: نظم إيصال النيكوتين الإلكترونية المحتوية وغير المحتوية على النيكوتين ما هي؟

يتكون المحلول بشكل رئيسي من الجلوسرين النباتي لتكوين الضباب الكثيف، VG والبروبيلين جليكول PG يعطي إحساس في الحلق، مع ماء مقطر أو الكحول الإيثيلي أو غيرها من المذيبات ونكهات ويضاف إليه مٌحليات، المذيبات المختلفة تستخدم بنسبة 1% -5% من نسبة النكهات المضافة لتدمجها بشكل جيد في المحلول، مع نسب مختلفة من النيكوتين لتعويض إدمان التبغ يباع المحلول إما مع كارتومايزر جاهز للإستخدام في السجائر الإلكترونية الصغيرة، أو في قارورة منفصلة مع قنطرة لتعبئة السجائر ذات الحجم المتوسط

فإقرار الضريبة الخاصة على المنتج الضار بالصحة وما سينتج عنه من ارتفاع سعره سيخفض من معدلات الاستهلاك خصوصاً لدى صغار السن، وهذا مثبت بالبرهان العلمي فكل زيادة بمقدار 10% من سعر البيع ستؤدي لخفض الاستهلاك بمعدل 4% في الدول الغنية و5% في الدول الفقيرة، أضف إلى ذلك أن إقرار وتطبيق الضريبة على منتجات تدخل بكميات كبيرة للبلاد سيوفر لخزينة الدولة أموالاً كثيرة، يمكن استخدامها في علاج الأضرار الصحية والبيئية والتنمية التي سببها التدخين.

الخدمات التي تقدمها وزارة الصحة في مكافحة التدخين:

البرنامج الوطني لمكافحة التدخين: أنشئ البرنامج الوطني لمكافحة التدخين بوزارة الصحة منذ 1998 وسبق ذلك جهود لإدارات مختلفة في الوزارة مثل إدارة الصحة العامة وقسم الصحة المدرسية، ويهتم بتطبيق الاتفاقية الإطارية وعمل المسوح ورسم السياسات الصحية الخاصة بحماية الصحة من خطر التدخين ويمثل جميع القطاعات المعنية داخل وزارة الصحة بالإضافة للجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، ، ومنذ عام 2003 تم إنشاء عيادات تقديم المساعدة في الإقلاع عن التدخين بمعدل عيادة في كل منطقة صحية بقرار وزاري، وتقدم خدماتها في الفترة المسائية وبالمجان وتكون الكويت سبقت في هذا الجانب معظم دول الإقليم، والجدير بالذكر أن تطويراً سينال جوانب هذه الخدمة باعتماد افتتاح عيادات المساعدة بالإقلاع عن التدخين ضمن عيادات الأمراض المزمنة في



فيروس كورونا: ارتفاع نسبة الإقلاع عن التدخين بسبب الوباء»

يأمل أن تساعد الأبحاث المزيد من الناس على الإقلاع عن التدخين. وشدد على أن الأشخاص الذين يحققون نتائج جيدة بعد الإصابة بفيروس كورونا هم أشخاص يتمتعون باللياقة والصحة. ونصح قائلاً: «إذا كان التدخين شيئاً كنت تتمنى التوقف عنه منذ فترة طويلة، فإن هذه الدراسة سوف تدفعك فوراً للتوقف عن التدخين». وسبق أن أكدت منظمة الصحة العالمية، أن تدخين التبغ يزيد بشكل كبير من فرصة حدوث نتائج صحية ضارة لدى هؤلاء المرضى، بما في ذلك دخولهم العناية المركزة، والحاجة إلى تنفس اصطناعي، ومواجهة عواقب صحية وخيمة. وقالت المنظمة في دراساتها، إن التدخين معروف عنه بالفعل أنه عامل خطر في العديد من أمراض الجهاز التنفسي الأخرى، ومنها نزلات البرد والانفلونزا والالتهاب الرئوي والسُّل، وتُسهم الآثار التي يُخلفها التدخين على الجهاز التنفسي في زيادة احتمالات إصابة المدخنين بهذه الأمراض، وقد تكون أكثر وخامة. كما يرتبط التدخين أيضاً بتفاقم متلازمة ضيق التنفس

كشفت دراسة طبية أجراها باحثون بمركز كليفلاند كلينيك بالولايات المتحدة الأمريكية، أن المدخنين لديهم مخاطر أكبر للدخول إلى المستشفى والوفاة تأثراً بإصابتهم بفيروس كورونا المستجد «كوفيد-19»، بعد دراسة أجريت على 7000 مصاب بالفيروس التاجي. وقالت الدراسة التي نُشرت مؤخراً، إن «المدخنين الشهرين» المصنفين على أنهم أشخاص يدخنون علبة سجائر واحدة يومياً أكثر من 30 عاماً، كانوا الأكثر عرضة للخطر واحتمال دخولهم إلى المستشفى مرتين ونصف تقريباً، وكان خطر الوفاة أكثر ضعفاً تقريباً مقارنة بالأشخاص الذين لم يدخنوا مطلقاً. ولفت الباحثون إلى أن المدخنين الشهرين أكثر عرضة للإصابة بأعراض حادة جراء فيروس كورونا، أدت لدخولهم المستشفى وتعرضهم للوفاة. وقال الباحثون: «أصبحنا نعلم الكثير عن المشاكل الصحية التي يسببها التدخين وتخلق معركة شاقة لمرضى كورونا». وقال أخصائي الجهاز التنفسي الذي قاد البحث، جو زين: «رأينا أنه كلما زاد تدخين الفرد، زاد احتمال دخوله المستشفى عندما يصاب بفيروس كورونا»، مشيراً أنه

تكون إدعاءات مُضللة. كما كشف استطلاع رأي أجرته جمعية خيرية تسمى «أكشن أون سموكين أند هيلث» والمعروفة اختصاراً بـ (أي-إس-إتش) عن أن أكثر من مليون شخص أقلعوا عن التدخين منذ بدء تفشي وباء كوفيد-19.. وقال 41 في المئة ممن أقلعوا عن التدخين، خلال الشهور الأربعة الماضية، إن السبب المباشر للإقلاع هو انتشار فيروس كورونا. وفي موضوع منفصل، خلصت جامعة يونيفرسيتي كوليج لندن إلى أن مزيداً من الناس أقلعوا عن التدخين منذ بدء السنة وحتى شهر يونيو/حزيران 2020 مقارنة بأي سنة مضت منذ بدء تنظيم استطلاعات الرأي الخاصة بها في عام 2007. وتقول الحكومة في نصيحتها إن المدخنين قد يكونون عُرضة للإصابة بمزيد من الأعراض الحادة لوباء كوفيد-19. وبين 15 أبريل/نيسان و 20 يونيو/حزيران، طُلب من عينة تمثيلية تتكون من 10 آلاف شخص، مُسجلة من قبل مركز «يوغوف» للاستطلاعات الرأي نيابة عن مركز أي-إس-إتش، الإدلاء بمعلومات متعلقة بعاداتهم في التدخين.

الحادة، التي تُعد إحدى المضاعفات الرئيسية للحالات الوخيمة من عدوى «كوفيد-19»، بين الأشخاص الذين يعانون من إصابات الجهاز التنفسي الوخيمة. وأشارت منظمة الصحة العالمية إلى أن تدخين التبغ على اختلاف أنواعه يُضِر بأجهزة الجسم، بما في ذلك الجهاز القلبي والجهاز التنفسي، كما تُضِر عدوى كوفيد-19. أيضاً بهذه الأجهزة. وترى المنظمة أن الوقت الحالي يعد هو الوقت المناسب للإقلاع عن تعاطي التبغ وتدخين «الشيشة»، إذ أن الإقلاع عن التدخين يكتسب أهمية خاصة من أجل تخفيف وطأة الضرر الناجم عن مرض «كوفيد-19». وسبق أن حذرت منظمة الصحة العالمية، من الظاهرة المستجدة للتدخين والتي تروج لها الشركات باعتبارها بديلاً للتدخين التقليدي، مثل الإعلان عن وسائل جديدة لـ «التبغ المسخن». وشددت المنظمة على أن التعرض لمواد سميّة إضافية عند تعاطي تلك المنتجات يمكن أن يؤثر على الصحة. وقالت المنظمة في تقاريرها الحديثة، إن الادعاءات التي تفيد بأن هذه المنتجات تحد من التعرض للمواد الكيميائية الضارة مقارنة بالسجائر التقليدية قد

دور المرأة الخليجية في التنمية الصحية



لاشك أن دور المرأة الخليجية في التنمية المستدامة قد أصبح أحد ركائز المجتمعات الخليجية وهي تلعب الآن أدواراً رئيسية في وضع استراتيجيات العمل بكافة مجالاته الاقتصادية والاجتماعية والصحية وغيره ، وأصبح للمرأة الخليجية تجارب وخبرات ونجاحات يشار إليها بالبنان . وفي هذا الملف نسلط الضوء على بعض هذه الإضاءات في مجال التنمية الصحية.

د. حصة الشاهين - عضو مجلس إدارة حملة كان

رمضان المبارك. تقدمه أخصائية التغذية وجد العثمان ، وأغلب ضيوفه من العنصر النسائي من أخصائين تغذية وطبيبات. وقد كان للمرأة في أثير إذاعة دولة الكويت دور مهم في بث رسائل التوعية من خلال تقديم النصائح الإرشادية للتوعية الصحية خصوصا خلال فترة حملات التوعية التي تمتد شهرا كاملا للتوعية من أكثر السرطانات انتشارا في دولة الكويت.

ومن أبرز البرامج التي تعنى بصحة المرأة برنامج الكشف المبكر من خلال تدريب طالبات الثانوية العامة على طريقة الفحص الذاتي لأنفسهن بالتعاون مع وزارة التربية وقد تم تدريب ما يقارب من 128 ألف طالبة من طالبات الثانوية العامة على أيدي مدرسات تم تدريبهن من قبل حملة «كان» في مركز تدريبها بالمنطقة الصحية بالصباح وقد اجتازن امتحان التدريب بنجاح وتم اعتمادهن كمدربات، كما كان لدور حملة (كان) في تمكين الهيئة التمريضية في اكتشاف العلامات الأولية لعدد من الأمراض السرطانية و تشمل القسم الأكبر من الهيئة التمريضية من النساء، فأصبح دورهن فعال في اكتشاف الأمراض السرطانية. بعد اجتيازهن دورات تدريبية مكثفة للتعريف على بعض الاعراض الواضحة لبعض الامراض السرطانية كما أن القيام بحملات التوعية من الأمراض السرطانية

دولة الكويت من الدول التي تثمن دور المرأة الذي تقوم به سواء في حياتها الأسرية او في ساحات العمل، وقد برز دورها جليا في فترات الأزمات ووقفت جنبا الى جنب أخيها مع الرجل، واستجابت لمسيرة العطاء على مختلف الاصعدة، فقد برز دور المرأة في التطوع في جمعيات المجتمع المدني.

ومنذ تأسيس حملة «كان» تم وضع استراتيجية بالتعاون مع فريق عمل محترف ضمن فئات تعليمية متعددة الطبيب والأكاديمي وغيره ..الخ وقد شملت الاستراتيجية على مبادرات تنفيذية وضمن عناصرها مكافحة السرطان تم وضع الخطة الوطنية للسيطرة على السرطان والتي تحتوي على 6 بنود اعتمدت حملة «كان» 3 عناصر منها وهي: الكشف المبكر - رعاية المتعافين - الوقاية.

وقد برز دور الحملة التطوعي كقطاع أهلي جنبا الى جنب مع القطاع الحكومي في تنظيم العديد من المؤتمرات وفي تنفيذ الحملة الخليجية للتوعية والوقاية من أمراض السرطان على مدى 6 سنوات متتالية في الفترة من 7-1 فبراير.

كما لحملة (كان) دور فاعل في الاعلام المرئي والمقروء والمسموع، فعلى مدى 10 سنوات قدم تلفزيون دولة الكويت بالتعاون مع حملة (كان) برنامج بالامكان في رمضان وهو برنامج يعنى بالتغذية السليمة في شهر

الذاتي في عيادة متنقلة ومكيفة ومجهزة بشاشة وأدوات وأجهزة طبية للتوعية. كما تقوم حملة (كان) في كل مبادراتها على مدار السنة ومن خلال الفعاليات والأنشطة بعمل استبيان «تغذية راجعة» لمعرفة مدى وعي أفراد المجتمع حول الأمراض السرطانية، ومعرفة مدى نجاح الفعالية، والى أي مدى حققت أهدافها .

كما أن من ضمن ما تسعى اليه كيانات المجتمع المدني وخاصة حملة «كان» أنها تشارك بفريق نسائي مكون من طبيبة وأخصائية تغذية وأخصائية اجتماعية بزيادة دور الرعاية الاجتماعية (سجن النساء) ودور الاحداث ودور المسنين .لنشر التوعية من جانب التغذية الصحيحة وكما عني بالاهتمام برفع الحالة النفسية لديهم.ونشر التوعية عن أعراض أكثر السرطانات المنتشرة بدولة الكويت وتعريفهن بسبل الوقاية، وأنواع العلاجات المختلفة وتشجيعهن على الفحص الدوري والكشف المبكر لما له من مردود على الكشف لا سمح الله عن أي أورام في مراحلها الأولى مما له أكبر الأثر في الشفاء السريع والعلاج المضمون. إن حملة «كان» لها دور كبير ومؤثر في عملية التنمية الصحية وتمكن المرأة من الثقافة الصحية حتى تمارس دورها كمواطنة منتجة وتساهم في بناء وطنها وتربية أبنائها ورعاية أبنائها الرعاية الصحية السليمة.

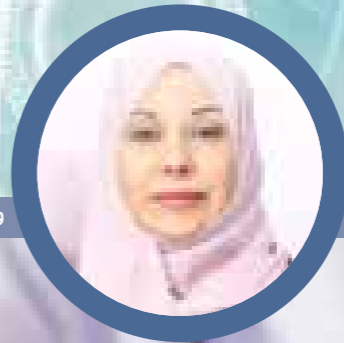
التي تصيب النساء والتي تمتد شهر أو شهرين ومنها حملة التوعية بسرطان الثدي وحملة التوعية بسرطان الرحم وسرطان الغدة الدرقية وسرطان القولون وبعض الحملات التي تعنى بالصحة العامة والتغذية السليمة لحياة صحية ..

وقد شارك في تنفيذها كادر طبي من طبيبات، لإلقاء المحاضرات والمشاركة بمعارض التوعية في المجمعيات والندوات الجماهيرية وتنفيذ فلايرات وكتيبات توعية توزع خلال الفعاليات ، وكما يشارك فريق تطوعي نسائي في التنظيم وتوزيع احقائب التوعية في المعارض المتنوعة مع الفريق الإداري بالوزارات والهيئات الحكومية والخاصة والبنوك والمدارس والجامعات والمجمعيات التجارية والمستوصفات والمستشفيات والجمعيات التعاونية.

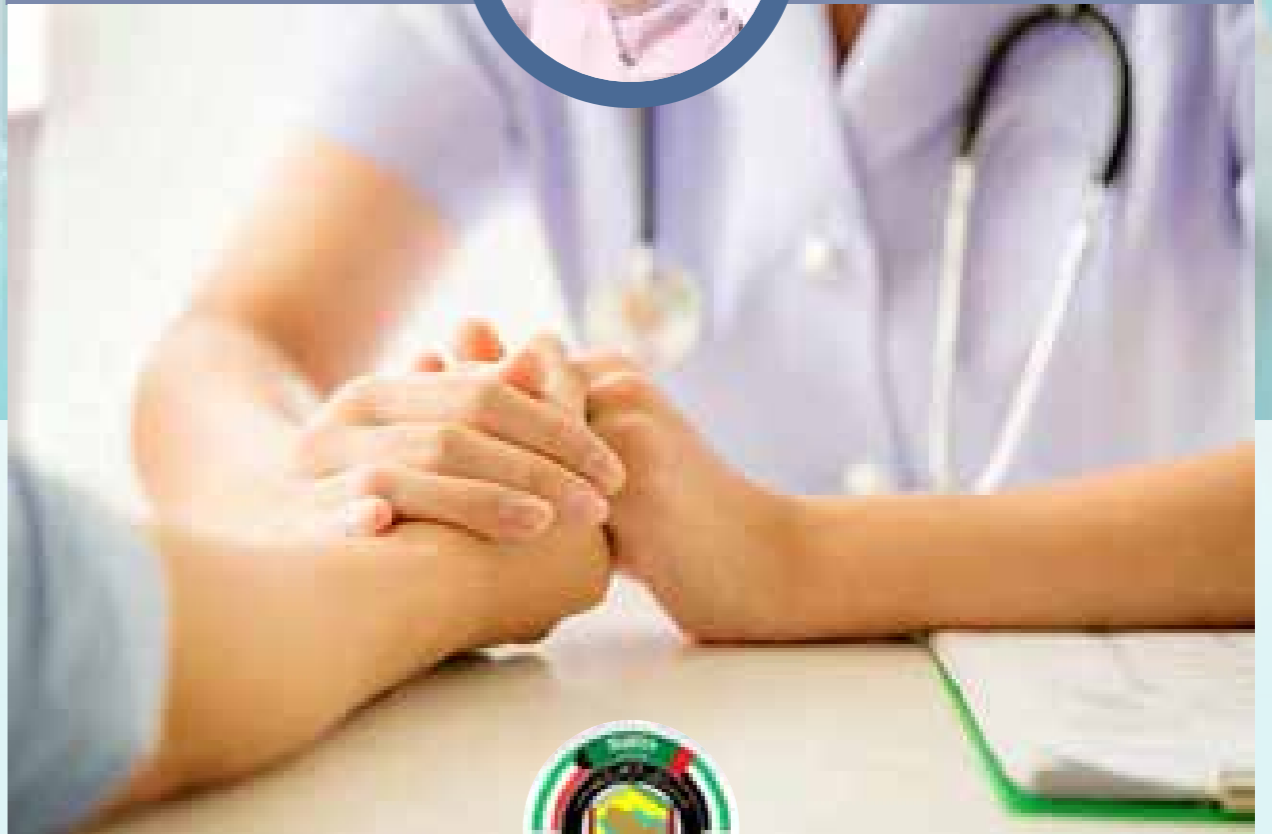
وتحرص حملة (كان) في كل عام على وضع خطط جديدة لعمل برامجها بأفكار تتناسب مع جميع المستويات التعليمية، وكان دور المرأة في تفعيل العيادة المتنقلة «سيارة حملة «كان» للتوعية» دورا مميزا حيث جالت السيارة في مختلف محافظات دولة الكويت. لتعريف السيدات بمخاطر السمنة وتوعيتهن على التدريب لنمط حياة صحي تحمل طاقم نسائي يشمل طبيبة وممرضة وإدارية ومتطوعات لتدريب السيدات على طريقة الفحص

المملكة العربية السعودية

د. سامية العامودي - مؤسسة مبادرة التمكين الصحي



ورئيس وحدة التمكين الصحي والحقوق الصحية بكلية الطب



بخصوص تمكين المرأة كيف تغيرت الأمور خلال أقل من خمسة أعوام حيث شهدنا دخول المرأة لمجالات كانت حكراً على الرجال خلال السنوات الماضية ؟

وقد أجابت الدكتورة العامودي متحدثة عن نقلة جبارة في مجال التمكين الصحي قائلة بأننا جيل الثمانينات نلمس هذه التغييرات التي كنا لا نعلم بها وكنا نتمنى أن تتحقق في يوم من الأيام ، وقد أصبحت المرأة شريكة للرجل وقد تحدث صاحب السمو الملكي بأن المرأة لديها حقوق في الشرع لم تحظى بها ، وأصبحت الآن صاحبة الحق في أن تكون إنسان كامل الأهلية بجميع قراراتها ، سواء القرارات الاقتصادية في العمل في الصحة وهذا طبعاً تمكين قوي جداً وكانت هذه الأمور التي تستغلها بعض المنظمات الغربية بأن المرأة السعودية محرومة

في المملكة العربية السعودية ووفق رؤية 2030 لولي العهد السعودي سمو الأمير محمد بن سلمان والتي أطلقها منذ 5 سنوات والمرأة ركن ركين في القوى العاملة في المملكة مهد لها الطريق نحو التمكين عبر ثلاثة مسارات أولاً بزيادة عدد النساء العاملات ثم مضاعفة أعداد القيادات منهن وكذلك سد الفجوة بين الجنسين لتصل نسبة مشاركة المرأة السعودية في القوى العاملة إلى 33.2% عام 2020 بعد أن كانت 19.4% في عام 2017 والتمكين كان كذلك في القوانين التي تحمي وتعزز حقوق المرأة على المستويات الشخصية والمهنية ، وهنا نلتقي أحد الوجوه المتميزة في المجال الصحي بالمملكة الدكتورة سامية العامودي رئيسة التمكين الصحي وقد كان لها لقاء تلفزيوني تحدثت فيه كما يلي:

نموذجاً للرعاية الصحية نموذجاً لقرار صانع القرارات الذي جعل السفينة ترسو إلى بر الأمان ، فنحن الآن نرى ما يحدث في الهند مثلاً ومن قبل ما حدث في إيطاليا والبرازيل ولله الحمد في السعودية التطعيمات توفرت في وقت قياسي ، بل إنها تصل إلى البيوت ، يعني الرعاية الصحية وهي رأس الأمور الحقوقية أن كل مواطن وكل مقيم يحظى بهذه الرعاية وهي موجودة في النظام الأساسي للحكم في مادتين تكفلان هذه الحقوق الصحية كنا نجهلها والواقع أثبتها.

من هذه الحقوق الأمر الآخر في المناصب القيادية ، وأتذكر أنني أصدرت كتاباً في العام 2015 حول تمكين الفتيات الصغيرات صحياً نفسياً واجتماعياً وكان عنوان أحد أبوابه (احلمي أن تكوني سفيرة) على أساس أنه من باب الحلم ، والان عندنا 3 سفيرات وتتولى المرأة المناصب في الجامعات وكنا نتمنى أن تصل المرأة لتصبح رئيسة قسم بالجامعة وهذا منذ أربعين عاماً وهي فترة عملي في الجامعة والآن أصبحت وكيلية جامعة وهذه نقلة جبارة .

دكتورة سامية العامودي ، ولي العهد ذكر أن الخدمات الصحية تقدم مجاناً مثلها مثل التعليم وهذا بنص نظام الحكم ، وتحاول الحكومة إعطاء الموظفين تأمين صحي وبالتالي تنعكس الخدمات على المستفيد ، يكون هناك أيضاً إدارة لشركات التأمين والإيرادات بشكل أكبر ، ما انعكاس ذلك برأيك ؟

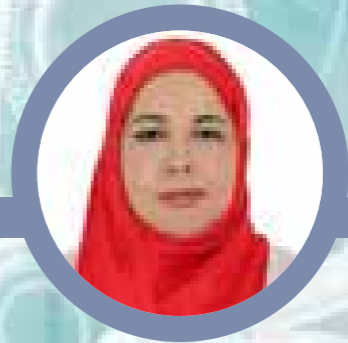
هذه توجهات حديثة مع الرؤيا الحديثة ، وقد بدأنا نتأثر بالرؤية من شغف صاحب السمو ولي العهد بها ووجدنا فعلاً أن هناك نقلات لم تكن نستوعبها وهذه منها ، الخدمات الصحية عندنا كانت ولا زالت من أفضل الخدمات والدليل ما يقدم في جائحة كورونا ، ولكن مجال التحسن كبير ، ونلاحظ أن سمو الأمير حلمه لا يقف عند اليوم بل يتوالد ويتكاثر وقد أصبحنا مثله ونأمل بالمزيد والكثير وتزداد الطموحات عندنا .

دكتورة سامية القطاع الصحي شهد تغيرات خلال الأعوام القليلة الماضية وكان التحدي الحقيقي تعامل القطاع الصحي مع أزمة كورونا ، كيف كان التعامل ، وماذا عكس هذا التعامل ؟

هذا المثال الرائع قد أثبت للعالم وليس فقط للشعب السعودي أن الصحة هي أولوية عند صانع القرار، الإنسان وصحة الإنسان أولاً ، الأمر الآخر أن جميع التنظيمات التي أخذت في وضع كورونا ، تساوي الفرص في أزمة كورونا بين النساء والرجال وبين المواطنين والمقيمين أثبتت أننا دولة حقوقية في الحقوق الصحية من الدرجة الأولى ، وعلى عكس ما تعتقد المجتمعات الغربية أنه عندها التقدم والمساواة والحقوق والخ .. جاءت كورونا لتثبت أننا دولة رائدة في إعطاء الحقوق الصحية ، والأمر الآخر أننا استطعنا أن نتحكم إلى حد كبير في هذه الجائحة بحيث تكون الدولة

مملكة البحرين

د. مريم الهاجري - الوكيل المساعد للصحة العامة



وتعزيز الصحة - وزارة الصحة - مملكة البحرين



منذ 2000 حتى 2002.

– استشارية طب العائلة ورئيس مجلس الإدارة ومنسقة خدمات الطفولة والأمومة بمركز الشيخ سلمان الصحي بالمحرق ومن ثم بمركز حمد الصحي بمدينة حمد منذ 1986 حتى 2000.

– كما شغلت منصب عضو المجلس الأعلى للصحة منذ 2013 حتى 2016.

– كما أنها عضو الهيئة التنفيذية لمجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون منذ 2016 حتى الآن.

– وقد ساهمت الدكتورة مريم الهاجري في وضع العديد من الاستراتيجيات الوطنية والإقليمية:

على المستوى الوطني:

إعداد الاستراتيجية الوطنية للشباب – «رئيسة محور الشباب والصحة 2010».

الدكتورة مريم إبراهيم الهاجري الوكيل المساعد للصحة العامة وتعزيز الصحة بوزارة الصحة في مملكة البحرين ، حاصلة على شهادة بكالوريوس الطب والجراحة من جامعة عين شمس بجمهورية مصر العربية ودبلوم طب العائلة من جامعة بيروت الأمريكية وشهادة صحة الطفل بالمجتمع من جامعة ادنبرة بسكوتلندا ودبلوم الإدارة الصحية من كلية الجراحين الملكية بايرلندا.

تولت العديد من المناصب القيادية في المجال الصحي بمملكة البحرين:

– منصب الوكيل المساعد للرعاية الأولية والصحة العامة منذ 2017 حتى 2018.

– منصب مدير الصحة العامة منذ 2013 وحتى 2017.

– منصب رئيسة خدمات الصحة المدرسية منذ 2002 حتى 2013.

– مسجل المهن الصحية التسجيل والتراخيص الصحية

أما في مجال العمل التطوعي الإنساني فكان لها العديد من المشاركات البناءة والتي تعزز التنمية الصحية في مملكة البحرين:

شاركت في إنشاء العديد من المبادرات والمشاريع المتعلقة بالصحة ورعاية المرضى من خلال مشاركتها في الأعمال التطوعية الإنسانية من خلال عضويتها بجمعية الهلال الأحمر البحريني وجمعية السكري البحرينية بالإضافة الى عضويتها في الرابطة الخليجية لدراسة داء السكري والتحالف الإقليمي لمكافحة الأمراض غير السارية.

ترأست مبادرة الوحدة المتنقلة لكبار السن وبرنامج التعليم المنزلي لأمم والطفل بجمعية الهلال الأحمر البحريني، وإنشاء الوحدة المتنقلة للتوعية عن داء سكري ومخيم شروق للأطفال المصابين بالسكري وكفالة طفل مصاب بالسكري بمضخة الأنسولين بجمعية السكري البحرينية.

المشاركة في تأسيس برنامج جليس المسن 2008 من خلال عضويتها بالمجلس الاستشاري بجمعية المرأة البحرينية للتنمية.

وقد كانت مشاركتها على المستوى الإقليمي:

في وضع استراتيجية للنشاط البدني لدول إقليم الشرق المتوسط 2002

– ووضع معايير الوطنية للمدارس المعززة للصحة لدول إقليم الشرق المتوسط 2005

– إعداد دليل إرشادي ومعايير للمدارس المعززة للصحة بدول الخليج 2010.

– إجراء المسح الصحي الوطني بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية 2018.

– المشاركة في إعداد دراسة عبء المرضى للأمراض غير السارية بمملكة البحرين بالتعاون مع فريق الأمم المتحدة المعني بمكافحة الأمراض غير السارية ومجلس الصحة.

– المشاركة في إعداد الاستراتيجية الوطنية للمرأة «محور المرأة والصحة 2011».

– المشاركة في مراجعة وتحديث الاستراتيجية الوطنية للطفل «النماء والبقاء 2012».

– إنشاء قسم خدمات الصحة المدرسية بوزارة الصحة وتطوير سجل الفحص الدوري لطلبة المدارس وتنفيذ والإشراف على مبادرة المدارس المعززة للصحة بمملكة البحرين وتطوير السجل.

– المشاركة في تنفيذ البرنامج الوطني لفحص طلبة المدارس عن أمراض الدم الوراثية المشاركة ضمن فريق استشاري لإنشاء المركز الوطني لحماية الطفل.

– المشاركة في إعداد الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الأمراض المزمنة غير السارية.

– المشاركة في وضع الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي. وأوضحت الدكتورة مريم الهاجري بأنها قد ترأست وشاركت في العديد من اللجان الوطنية واللجان العلمية والفنية الخاصة بالصحة العامة من أهمها: اللجنة الوطنية لمكافحة الأمراض غير السارية واللجنة الوطنية لمكافحة التدخين واللجنة الوطنية للوقاية من الإيدز «نائب رئيس اللجان الوطنية» ورئيسة اللجنة الإشرافية على المسح الصحي الوطني و اللجنة العامة لبرنامج مكافحة السرطان ولجنة التخلص من الحصبة والحصبة الألمانية وعضو المجلس التنسيقي لمحافظة العاصمة واللجنة العليا لمجابهة الجائحات «الوبائيات» واللجنة الصحية للوقاية من مرض التهاب الكبد الوبائي واللجنة الوطنية للمواصفات والمقاييس ولجنة استئصال مرض شلل الأطفال و لجنة السلامة والصحة المهنية ولجنة البرامج المشتركة بين مملكة البحرين ومنظمة الصحة العالمية. كما أنها ساهمت في تعزيز اللحمة الوطنية - من خلال برنامج فرسان السلام وخدمات الصحة المدرسية 2011-2012



بالتعاون مع السيد أحمد الضويحي من هيئة التعريف بالاسلام ، بالإضافة لوضع ملصقات التوعية باللغة العربية .
توزيع التمر والذي يعد من أهم ما يجب توافره على سفرة رمضان فقد قامت الحملة بتوزيع التمر الذي ساهمت به عائلة الحساوي في ثواب المرحوم مبارك عبد العزيز الحساوي وحرمة السيدة بدرية الخشتي أطال الله في عمرها على العاملين في مجال خدمة مرضى السرطان (النظافة) في مركز الكويت لمكافحة السرطان ومركز الرعاية التلطيفية.

وذلك بالتعاون مع قطاع المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية . كما تم تنفيذ مبادرة (أنتم أهلنا) لتوزيع وجبات إفطار الصائم وقد قام صندوق مرضى السرطان بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين و السرطان وبالتعاون مع حملة (كان) بتوزيع وجبات إفطار الصائم خلال شهر رمضان ، وقد جالت سيارة حملة كان مختلف المحافظات لتوزيع الوجبات، وتم وضع نصائح ارشادية حول التغذية السليمة وضرورة الابتعاد عن التدخين والتي تمت ترجمتها إلى اللغة البنغلاديشية واللغة الإنجليزية

احتوت على ملصقات نصائح توعية عن أهمية ممارسة الرياضة ونصائح عن التغذية السليمة ، كما تم التركيز على ضرورة شرب كميات كافية من الماء وتأتي هذه المبادرة بالتعاون مع جمعية الفيحاء التعاونية وجمعية الشامية التعاونية وجمعية الرقة التعاونية، وتم تنفيذها في ممشي الروضة و ممشي الخالدية و ممشي النعيم و ممشي النسيم و ممشي عبدالله السالم .
توزيع قوارير الماء للمصلين خلال صلاة التراويح والتي تحمل نصائح ارشادية لأهمية شرب الماء للجسم



حملة (كان) تودع شهر الخير بالعديد من الانشطة

أخرى في رمضان تحت شعار «خطواتنا .. وقاية» لنا للتشجيع على رياضة المشي، وقد قام فريق حملة كان التطوعي بالتواجد بالمماشي القريبة من منازلهم «مع التزامهم بأوقات الحظر والاشتراطات الصحية» وتم توزيع قوارير المياه على رواد المماشي هذه القوارير

دكاترة تقدمه أخصائية التغذية وجد العثمان ، حيث تعاونت حملة (كان) مع تلفزيون دولة الكويت على مدى 10 سنوات لتنفيذ بالامكان في رمضان ، وقد تم الاعلان عن البرنامج في مواقع التواصل الاجتماعي التابعة لحملة (كان) . كما قامت الحملة بتنفيذ مبادرة

أقامت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) عدد من المبادرات خلال شهر رمضان المبارك ، وذلك يأتي استمراراً لنهج التوعية الذي يتبعه الحملة ، ومن أولى البرامج التي تم تنفيذها في رمضان 1442 هـ (بالامكان في رمضان) والذي يعرض ضمن برنامج كلام





السجائر الإلكترونية تثير قلقاً صحياً كبيراً

خدعتهم أنفسكم

**دراسة طبية تكشف وهم
«السجائر الإلكترونية»**

يلجأ بعض الناس إلى السجائر الإلكترونية ظناً بأنهم يقللون الضرر الناجم عن «التدخين التقليدي»، لكن ما يراهنون عليه ليس سوى «وهم كبير»، بحسب دراسة طبية حديثة.

وذكر موقع «يو إس نيوز»، أن من يدخنون السجائر الإلكترونية يفعلون ذلك حتى يحصلوا على النيكوتين من السجارة من دون تبغ، لكن المعلومات المتاحة حالياً حول تأثيرات السجارة الإلكترونية على صحة القلب قليلة جداً.

ويعد مرض القلب واحداً من أبرز أسباب الوفاة وسط المدخنين، والمعروف في الوسط الطبي، هو أن الاضطراب الصحي ينشأ مع مرور السنوات، في حين ما يزال تدخين السجائر الإلكترونية ظاهرة جديدة.

وينبه الباحث في كلية الطب بجامعة بوسطن، أندرو ستوكس، إلى هذا الأمر، فيشدد على أن تأثيرات السجارة الإلكترونية على صحة القلب لم تتضح بعد حتى نزع بأنهم أقل ضرراً بالمقارنة مع السجارة التقليدية.

وقرر هذا الباحث وزملائه، أن يقوموا بقياس ورصد عدد من المؤشرات المرتبطة بمرض القلب لدى مجموعة من المدخنين. وشملت الدراسة فئة

أولى من مدخنين عاديين، وفئة ثانية يدخنون السجائر التقليدية إلى جانب السجائر الإلكترونية. وفي وقت لاحق، قام الباحثون بقياس مستويات بعض المواد في الدم، لأنها تعد بمثابة علامات على التهاب أو اضطراب أو تلف في الخلايا. ومن مفاجآت هذه الدراسة، أن مستويات هذه المواد التي تعد مؤشراً على اضطراب صحة القلب، جاءت متساوية بين الفئتين، أي بين من يدخنون السجائر وبين من يدخنون السجائر العادية والسجائر الإلكترونية.

الحقيقة

رد منظمة الصحة تكشف «الاستراتيجيات القاتلة» لشركات التبغ

وتبعاً لذلك، فإن الأشخاص الذين يدخنون السجائر العادية فيقررون إضافة سجائر إلكترونية، إلى إدمانهم الأول، لا يستفيدون شيئاً، ولا يعودون بأي نفع ملموس على صحتهم.

أما من يدخنون السجائر الإلكترونية، لأجل الابتعاد عن التبغ، فهم لا يقللونه في الواقع سوى بهامش صغير، وهذا الخفض ليس كافياً لأجل تخفيف الضرر الناجم عن التدخين التقليدي.



فيلكا

قصة تعود إلى أربعة آلاف عام

الغربي، وتضمّ المعبد اليوناني والقلعة اليونانية وقصر حاكم الجزيرة في ذلك العصر. اكتشف في «فيلكا» أيضاً حجر إيكاروس، والذي عُرف من خلال الكتابة التي دوّنت عليه، أن هذه الجزيرة كانت تُعرف بهذا الاسم في عصر الإسكندر. إلى جانب الآثار الغابرة، ثمة كنيسة النسطوريين ومنازل الرهبان بين القرنين السابع والتاسع ميلادية، وكذلك آثار إسلامية قديمة، وقرى تاريخية أخرى محتفظة بأسمائها القديمة مثل: قرية المطيطة ورويسية والدشت والقصور وأم الدخان. وعن اسم الجزيرة وجذوره، فثمة من يعتقد أن اللفظة يونانية قديمة مأخوذة من كلمة «فيلكس» وتعني الجزيرة السعيدة، وذهب البعض إلى أن التسمية برتغالية مأخوذة من كلمة «فيلشا» أي الهواء النقي، وثمة من قال إنها كانت تسمى بالجزيرة البيضاء.



في عام 1958، وأثناء عمليات التنقيب في جزيرة فيلكا، قال عالم الآثار الدنماركي ب. ف غلوب عبارة أصبحت مشهورة: «إن هذه الجزيرة بمثابة متحف مفتوح للآثار». يعود تاريخ الحضارة في جزيرة فيلكا إلى تاريخ حضارة دلمون التي ذُكرت في ملحمة جلجامش، وعاصرت الحضارة السومرية في العراق، أي أنها تأسست في الألف الرابع قبل الميلاد. وفي أرضها ما زال ثمة أطلال وآثار ومعالم قديمة، يعود إليها الأنثروبولوجي وأستاذ الآثار في «جامعة الكويت» حسن أشكناني، والباحث في التراث الكويتي صالح المسباح في محاضرة بعنوان «جزيرة فيلكا 4000 سنة» عند الساعة والنصف من مساء غد الإثنين في «منصة الفن المعاصر/ كاب» في الكويت.

ومن آثار الجزيرة التي تعود إلى العصر اليوناني منطقة «سعد وسعيد» التي تقع في الجزء الجنوبي

مفردات

ما هو الخط العثماني؟

على تعظيم قوة الله التي بنى بها السماء؛ حيث إنَّ الزيادة في المبنى تدل على الزيادة في المعنى. قضية الرسم المصحفي: تعددت الآراء حول قضية الرسم المصحفي من حيث هل هو أمر توقيفي أم لا من خلال ما يلي: يرى جمهور من العلماء أنَّ الرسم العثماني أمر توقيفي، وواجب على الأمة اتباعه، وعدم مخالفته، والدليل على ذلك الآتي: -أقرَّ رسول الله محمد - صلى الله عليه وسلم - كتاب الوحي على كتابة القرآن بهذا الرسم. - كُتب القرآن الكريم بهذا الرسم في زمن أبو بكر الصديق، وزمن عثمان بن عفان، وأجمع الصحابة على ذلك، ولذلك يجب اتباع إجماع الصحابة رضوان الله عليهم. -اتبعت الأمة الإسلامية هنا الرسم العثماني، واستمرت في الكتابة بهذا الرسم. يرى البعض أنَّ الرسم العثماني غير توقيفي، ولا يجب اتباعه، حيث تجب كتابة المصحف بالرسم الإملائي، ولم يرد دليل شرعي على كتابة المصحف بخط معين. ذهب جمهور آخر إلى التوسط بين الأمرين، وأوجبوا كتابة المصاحف بالرسم الإملائي لعامة الناس، بينما تكون الكتابة لأهل العلم بالرسم العثماني.

الخط العثماني: يُعرف الخط العثماني باسم الرسم العثماني، أو الرسم المصحفي، وهو عبارة عن علم مُتخصَّص بصور كلمات القرآن الكريم الموجودة في المصاحف الأولى، والتي تم تدوينها من خلال أقلام الصحابة الكرام -رضوان الله عليهم أجمعين - ويُراد بالخط العثماني ذلك الخط الذي ارتضاه عثمان بن عفان -رضي الله عنه - وأصحابه في كتابة كلمات القرآن الكريم، ورسم حروفه، حتى وصلت هذه المصاحف إلى جميع بقاع الأرض بعد ذلك. أهمية الرسم العثماني: يوجد العديد من الأحكام لاستخدام الرسم العثماني، ومنها: الدلالة على أصل الحركة: استبدال بعض الحركات بحروف تدل عليها مثل كتابة الكسرة ياء، والضمة واو، كما في قوله تعالى: (وَإِنِّي ذِي الْقُرْبَى). الدلالة على أصل الحرف: تعتبر من مُميّزات هذا الرسم دلالته على أصل الحرف، ككتابة: (الصَّلوة). الدلالة على بعض المعاني الدقيقة: ويتم ذلك بزيادة الياء في كلمة (أيد) في قوله تعالى: (وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ)، الدلالة على بعض المعاني الدقيقة: وذلك كزيادة الياء في كلمة (أيد) في قوله تعالى: (وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ)، لتدل

جائزة الصحافة العربية لتحفيز الإبداع الصحفي

الأمانة العامة بكل المشاركات المقدمة من مؤسسات صحافية عربية وصحافيين مستقلين عرب من مختلف أنحاء المنطقة والعالم، شرط توافقها مع المعايير والقواعد العامة المُعلنة للفئات الإحدى عشرة للجائزة، والتي يمكن الاطلاع عليها تفصيلاً من خلال الموقع، في حين يتم منح جائزتي «العمود الصحافي» و«شخصية العام الإعلامية» بقرار من مجلس إدارة الجائزة. ومن أهم معايير الجائزة لهذه الدورة أن تكون المادة الصحافية المقدّمة منشورة في إحدى الصحف أو المجلات العربية المطبوعة أو الإلكترونية خلال العام 2020.

ويحق لكل صحفي عربي نشرت عمله خلال ذلك العام التقدم به لنيل إحدى جوائز الصحافة العربية ضمن فئاتها التالية: جائزة الصحافة الاستقصائية، وجائزة الصحافة الذكية، وجائزة الصحافة الرياضية، وجائزة الصحافة الاقتصادية، وجائزة الحوار الصحافي، وجائزة الصحافة العربية للشباب، وجائزة الصحافة السياسية، وجائزة الصحافة للرسم الكاريكاتيري، وجائزة الصحافة الثقافية، وجائزة أفضل صورة صحافية، وجائزة الصحافة الإنسانية.

أعلن نادي دبي للصحافة، بصفته ممثلاً للأمانة العامة لجائزة الصحافة العربية عن بدء تلقي الأعمال الراغبة في المنافسة للوصول إلى منصة التكريم لفئاتها المختلفة والتي تغطي كافة أشكال العمل الصحافي، وذلك ضمن الدورة رقم 20 للجائزة، استمراراً لمسيرة الاحتفاء بالتميز في عالم الصحافة العربية والتي تواصلت على مدار عشرين عاماً رسخت خلالها الجائزة موقعها كاهم محفل في المنطقة لتحفيز الإبداع في كافة أنواع الكتابة الصحافية وتكريم الرواد وأصحاب الإسهامات المتميزة في بلاط صاحبة الجلالة.

وأكد النادي في بيان له أن باب تلقي المشاركات وترشيحات المؤسسات الصحافية ضمن مختلف فئات الجائزة سيُغلق في تاريخ السادس من يونيو 2021 وذلك تمهيداً لبدء عمليات الفرز الأولية التي ستنتقل مباشرة عقب التوقف عن تلقي المشاركات، ومن ثم مواصلة كافة الإجراءات الخاصة بالتحكيم بمختلف مراحلها تباعاً ووصولاً لاختيار ثلاثة مرشحين عن كل فئة قبيل إعلان الفائزين في حفل توزيع الجوائز المقرر تنظيمه في سبتمبر المقبل.

ودعت الأمانة العامة لجائزة الصحافة العربية الراغبين في المشاركة أو الترشيح، التقدم بطلباتهم عبر الموقع الإلكتروني للجائزة <https://dpc.org.ae/ar/AJA/Home>، حيث ترحب

الغوص غص بريجه لو فيه روبيات
ما ينشها من ضيجه تمضي فيه وهوقات

قصة كفاح في تاريخ الأجداد الحياة على ظهر السفينة قديماً

هي حكايات من الكفاح والصبر والقوة والشجاعة، لحياة عاشها البحارة قديماً على ظهر السفينة وفي أعماق البحار، باحثين في عباب البحر عن اللؤلؤ، وهو المصدر الرئيسي للرزق قديماً، تلك الرحلة التي شهدت الكثير من التحديات والمخاطر والصعوبات التي عاشها الأجداد لأكثر من أربعة أشهر وهم في خضار البحر وهشاق السفر والغربة، يعملون ويكافحون في عرض البحر تحت أشعة الشمس الملهتة أحياناً، وقساوة الليل البارد.

عند انتهاء رحلة الغوص يجتمع النوخة مع التاجر من أجل عرض بضاعته «اللؤلؤ» ويتم مساومته على السعر. وبعد الحصول على المال يتم خصم المصاريف التي تم إنفاقها على رحلة الغوص، ويتقاسم البحارة المال، وكان «الغيص» يأخذ مبلغاً مالياً أكبر من «السيب»، كون مهنته تحمل الكثير من المخاطر والتعب.

أهازيج الغوص

للبحر والغوص أثره في الشعر الشعبي والأهازيج، وثمة شعراء كثر صوروا البحر وحالاته المختلفة، وتحدثوا عن رحلات الغوص وما يصاحبها من مأس، و شلات الغوص تبدأ من الصباح الباكر، لا سيما في أثناء التجديف، والكثير من أهازيج البحر هي عبارة عن قصائد اخترعها البحارة.

الشاق، أي بعد صلاة المغرب، ويقول بن سليمان: عندما تأتي فترة الغروب يستعد الطاقم لتناول الوجبة الرئيسية وهي وجبة العشاء وتضم الأرز والكثير من السمك، التي يدها الطباخ على ظهر السفينة، ولكن قبلها كان الطاقم يجففون أجسامهم ويستبدلون ملابسهم، استعداداً للراحة بعد يوم عمل شاق.

فلج المحار

عملية فلق المحار كانت تتم على ظهر السفينة، بحيث يجتمع «الفلجية» على شكل حلقة مستديرة، ويقومون بفلق المحار بواسطة أداة تسمى «مفلقة» وهي أداة تشبه السكين، ويكون النوخة في ذلك الوقت يقظاً شديد المراقبة للمجموعة، وكان يجمع اللؤلؤ ويفرزه على حسب حجمه.

يعودون إلى الغوص حتى تحين صلاة المغرب التي تعلن انتهاء يوم العمل الشاق.

وعن وجبات الطعام التي يتناولها الطاقم فهي وجبة الإفطار تكون عند الضحى، وهي عبارة عن قطعة من التمر بحجم قبضة اليد يوزعها عليهم الطباخ، ويمكن أن يحصل الفرد على فنجان من القهوة، ثم يوزع الماء بما يسمى «القبعة» وهي من ثمر النارجيل، ولا يمكن لأحد أن يطلب قطرة ماء زيادة على ما خصص له، كما يمنع الغواصون من الإكثار من شرب الماء الزائد لأنه يؤثر في سرعة وصولهم إلى قاع البحر، كون الماء يؤدي إلى حصول انتفاخ في البطن، ما يمنعهم من الغوص إلى الأعماق.

أما عن الوجبة الرئيسية التي يتناولها الطاقم فتكون بعد انتهاء يوم العمل

يشير إلى أن عدة الغواص تشمل «الديين» وهو عبارة عن كيس مصنوع من خيوط مشبكة به عروة يعلقه الغواص برقبته أو يعلق بحبل «اليداء»، وعادة ما يضع الغواص في رجله حصة من الرصاص تساعد في الغطس إلى قاع البحر، وعندما يصل إلى القاع يتخلص منها فيسحبها «السيب» إلى الأعلى، ويكون معه حبل آخر مربوط بالديين ويسمى «الزيين» فإذا وصل الغواص إلى قاع البحر ترك حبل الزيين فيقوم السيب بسحبه، ويبقى الغواص متمسكاً بحبل الإنقاذ «اليداء».

استراحة محارب

عملية الغطس تتم بالتناوب فتأخذ المجموعة التي غطست قسطاً من الراحة، وهي عبارة عن وقفة قصيرة يسترجعون بها أنفاسهم ومن ثم

يوميات شاقّة

الاستعداد لرحلة الغوص تبدأ بتموين السفينة بالمواد الغذائية التي يحتاجها الطاقم، وتقتصر على التمر والماء والأرز، أما السمك فكان يتم اصطياده خلال رحلة الغوص، ويتحدثون عن يوميات الغوص ويقولون: أن العمل على ظهر السفينة يبدأ من بعد صلاة الفجر، ويطلب النوخة من البحارة وضع المحار في خلف السفينة، كون البحارة كانوا ينامون على (المحار)، وبعدها يبدأ (الفليج) الذين يفلجون المحارة لاستخراج ما بها من خيرات اللؤلؤ بالعمل، كما يبدأ طاقم الغوص بالعمل، ويضم «السيب» وهو الشخص الذي يقف على ظهر السفينة ومسؤوليته تتمثل في سحب «الغيص» والأخير هو الذي يغطس بحثاً عن اللؤلؤ.

يقول الشاعر سيف بن حمد بن سليمان، وهو من حفظة تراث مهنة الغوص والشاهد عليها، إن الحياة على ظهر السفينة مليئة بالمتاعب والمشاق والمتعة أيضاً، فكانت رحلة الغوص تبدأ مع بداية فصل الشتاء، وتستغرق قرابة الأربعة أشهر وعشرة أيام، وتضم سفينة الغوص من 50 إلى 80 فرداً، لكل واحد منه مهمته وأدواره، وكان يقود هذا الفريق رجل يسمى «النوخة» وهو المسؤول الأول والأخير عن الرحلة، ولهذا كان على الطاقم جميعاً طاعته، وغالباً ما يتمتع هذا القائد بصفات الهيبة والشدة والبأس، كما أن التعاون والإحساس بالمسؤولية اللذين يسودان بين أفراد السفينة يسهلان على هذا القائد إنجاز مهمة رحلة الغوص من أجل الحصول على اللؤلؤ وإعطائه للتاجر «نوخة البر» الذي يمولى السفينة.



طرق تهريب المخدرات

حصل موقع «سكاي نيوز عربية» على تقرير خاص يكشف بالأرقام قائمة بالمضبوطات، التي دخلت إلى أراضي المملكة العربية السعودية من لبنان ما بين بداية عامي 2020 لغاية شهر أبريل من العام الجاري.

وتشير قائمة المضبوطات إلى دخول 5,383,400 حبة مخدرة بثمار الرمان و20,190,500 في ثمار العنب و5,580,000 في ثمار العنب أيضاً و4,335,000 في ثمار التفاح و6,480,000 في البطاطا، إضافة إلى شحنة عنب تحتوي على 15,216,000 من الحبوب المخدرة.

وقد تحدثت الجهات الرسمية في المملكة العربية السعودية أن الكمية المهربة من لبنان كافية لإغراق العالم العربي بالمخدرات والمؤثرات

العقلية وأن تهريب تلك المخدرات لا يستهدف المملكة العربية السعودية فقط، إنما كل أرجاء الوطن العربي. وكانت السعودية قد أعلنت منع دخول الخضراوات والفواكه اللبنانية أو عبورها من أراضيها ويأتي هذا القرار السعودي بعدما أعلنت المديرية العامة لمكافحة المخدرات إحباط محاولة تهريب 2,4 مليون قرص إيفيتامين مخدر من لبنان مخبأة في شحنة من فاكهة الرمان.

وهذا يجعلنا نلقي الضوء على طرق تهريب المخدرات والتي تتبناها مافيات التهريب .

ذكر تقرير الأمم المتحدة أن « تجارة المخدرات على مستوى العالم قد تخطى حاجز 321,6 مليار دولار في عام 2003 ». في حين وصل الناتج

المحلي الإجمالي لجميع البلدان إلى 36 تريليون دولار في نفس العام، يمكن القول بأن حجم تجارة المخدرات غير المشروع قد وصل إلى 1% من حجم التجارة العالمية. وما زال الرقم في ازدياد.

إن عملية تهريب المخدرات تُعد من أخطر وأهم وأدق المراحل التي يجب التعامل معها لكي نتمكن من النجاح في مكافحة المخدرات والقضاء على الإدمان وجعل عملية تهريب المخدرات صعبة بل مستحيلة على مصادر البيع والتوزيع لكي نستطيع أن نحمي المجتمع بشكل فاعل وإيجابي من هذا الخطر الزاحف والداهم.

وعلى أن نتعرف على أهم الدول والمناطق في العالم المنتجة للمخدرات ويتمثل ذلك في محورين:

الأول:

دول الإنتاج - وتعد أهم دول الإنتاج: كولومبيا - برونو - بوليفيا - بورما - الهند - باكستان - أفغانستان - المغرب.

ثانيا:

دول الممر والتداول الخاص بالمواد المخدرة ولعل أهم تلك الدول هي: لبنان - المكسيك - كولومبيا - أفغانستان - إيران

وتتنوع الأساليب المستخدمة في نقل المخدرات وتهريبها تنوعاً متبايناً حسب الإمكانيات المتاحة للمهربين، وعاداتهم وتقاليدهم المحلية، ونوع المخدر المهرب وحجمه، ويقدر المعلومات المتوافرة من هذه العناصر الثلاثة يمكن لأجهزة مكافحة الوطنية، تحديد الأسلوب المستخدم في التهريب ومن ثم إمكانية التكهن بالمستقبل .

ويلجأ المهربون إلى كل السبل والوسائل الكفيلة بالتحايل على أجهزة الرقابة والمكافحة، وليست هناك قاعدة ثابتة، أو أسلوب محدد يحكم تصرفاتهم في نقل المخدرات إلى أيدي المستهلكين، فكل يوم تكشف أجهزة مكافحة شكلاً جديداً من حيل المهربين وكلما اكتشفت طريقة أو حيلة تحولوا إلى حيلة جديدة وهكذا، ويلعب نوع المخدر وحجمه دوراً كبيراً في اختيار وسيلة نقله، ويمكن القول أن تجارة المخدرات ومهربها في استطاعتهم اللجوء إلى شتى الطرق لتوصيل

المخدرات إلى المستهلكين لأن الأرباح التي يحققونها أرباح خيالية تستحق منهم المغامرة .

طريق التهريب والحيل المستحدثة لعصابات المخدرات : التهريب الفردي :

يتم من خلال الركاب في السفن، الطائرات وبشحنات صغيرة من المواد المخدرة على أجسامهم أو في أماكن حساسة منها، أو مخابئ سرية في الأمتعة، الملابس، الحقائب المأكولات، العصي، الشماسي، آلات التصوير والتسجيل، أدوات التجميل، الأطراف الصناعية، الساعات الأرقام، لعب الأطفال واللائحة تطول ...

التهريب بالطريق البري

بدأ بتهريب المخدرات على ظهور الدواب، ثم تطورت باستخدام وسائل النقل المختلفة إلى استخدام السيارات وشاحنات النقل الكبيرة عبر الحدود المختلفة بعد إعداد مخابئ سرية في هذه الوسائل يصعب اكتشافها، ومن النماذج الشائعة في التهريب عبر المنطقة العربية الآن استخدام المهربين للبرادات الكبيرة التي تستعمل في نقل الخضراوات والفواكه.

التهريب بطريق الجو

تنقل المخدرات باستخدام الطائرات الخاصة وإنزالها بالمظلات في مكان بعيد بمجرد اجتيازها للحدود، وقد يكون التهريب باستخدام طائرات الركاب أو طائرات نقل البضائع من خلال حقائب الركاب أو داخل البضائع.

التهريب بطريق البحر

وهي أكثر طرق التهريب أمناً وتستخدم لنقل شحنات المخدرات الضخمة من الأقاليم التي تربطها خطوط ملاحية نظراً لأن احتمالات الضغط فيها بأقل من الطريقتين البري والجوي وقد يكون باستخدام مراكب نقل البضائع داخل طرود مشحونة، ويمكن إخفاء المواد المخدرة في أماكن سرية داخل وسائل المواصلات المختلفة التي يتم شحنها من دولة الإنتاج إلى دولة الاستهلاك، أو داخل الآلات الصناعية، أو وسائل الصناعة المختلفة مثل الورق، الجلد، الصاج، الخشب، المواد الكيميائية، أو يتم التهريب بواسطة أفراد طاقم السفينة أو أماكن سرية داخل وسائل المواصلات المختلفة.

من تطوير اللقاحات حتى علوم الأعصاب

تقنيات علمية واعدة يجب متابعتها في 2021

1 - لقاحات مستقرة حرارياً

نيك جاكسون: رئيس برامج وتكنولوجيا البحوث والتطوير في تحالف ابتكارات التأهب الوبائي (CEPI) في لندن. .. في تحالف ابتكارات التأهب الوبائي، التحالف العالمي الذي تأسس عام 2017 لتطوير لقاحات للأمراض المعدية الناشئة، نهتم بتقنيات اللقاحات التي توفر سرعة إثبات سلامة وفعالية اللقاح، وكيفية تصنيعها على نطاق واسع، وتوصيلها للفئات السكانية الأكثر عرضة للخطر لكي تصبح متاحة للجميع.

وثبت بالفعل مدى أهمية هذا الأمر خلال جائحة كوفيد-19. المستمرة، من خلال مرور لقاحات الجسيمات النانوية الشحمية بمراحل دراسة التسلسل الجيني، وصولاً إلى التحليل المبكر في زمن قياسي. لم يستغرق الأمر أكثر من أربعة أشهر بداية من دراسة التسلسل الجيني وحتى مرحلة التجارب السريرية الأولى.

ولكن لا يزال هناك مجال للتحسن. الجيل المقبل من الجسيمات النانوية الشحمية المؤينة التي يجري تطويرها الآن تستخدم عملية تعمل على توجيه الجسيمات لاستهداف أنسجة أو أنواع خلايا معينة. وهناك ابتكارات أخرى تعمل على تحسين قابلية وصول اللقاحات إلى الجميع. بعض التقنيات، على سبيل المثال، تستخدم جزيئات السكر للسماح بالتجميد الجاف الفعال للقاحات دون الإضرار

بتركيبه اللقاحات، ما يجعل تخزينها ونقلها أسهل.

2 - تصوير تجسيمي في الدماغ

أوفر يزهار: عالم أنظمة العلوم العصبية في معهد وايزمان للعلوم. أحدث علم البصریات الوراثي، المتمثل في تقنيات للتحكم في أنشطة خلايا ودوائر معينة بالدماغ، ثورة في علم الأعصاب منذ ظهوره عام 2005. وفي عام 2021، أتوقع أن يكون لتلك الأدوات تأثير أكبر.

باستخدام علم البصریات الوراثي أصبح بإمكان الباحثين تسليط الضوء على نسيج بعينه، ودراسة كل الأعصاب التي تستجيب لذلك الضوء. ولكن في الواقع، أنشطة الدماغ أكثر تعقيداً ودقة بكثير، إذا لا تستجيب الأعصاب إلا لمحفز معين. ومنذ عام 2005، سمح لنا علم البصریات الوراثي بمعالجة أنواع معينة من الأعصاب، ولكننا لا نزال غير قادرين على التوصل إلى اللغة التي تستخدمها الخلايا العصبية للتواصل مع بعضها البعض.

ولمعالجة هذا القصور، طور بعض علماء الأعصاب بروتينات جديدة تستجيب للضوء. سمحت لنا بعض تلك البروتينات المعدلة بتحفيز الأعصاب بدقة أكبر. إلا أن هناك حدوداً لمدى سرعة شعاع الليزر في تنشيط الخلايا العصبية الفردية، ما يفرض قيوداً على مدى مصداقية تصميم أنماط تحفيز تحاكي النشاط العصبي الطبيعي.



العلماء يعلمون على تطوير تقنيات عالية الأداء لفحص الأنسجة البيولوجية بشكل أعمق، بينما يعمل الباحثون في مختبرنا على تبسيط أدوات قياس الطيف الكتلي حتى يتمكن الأطباء من استخدامها لاتخاذ القرارات السريرية.

7 - حاسة الشم الاصطناعية

جونغ-هوين لي: عالم خواص المواد في جامعة كوريا، وعضو اللجنة التوجيهية للاجتماع الدولي للمجسات الكيميائية 2021.

للكشف عن مزيج الغازات الذي قد يشير إلى مخاطر بيئية أو أمراض، يود الباحثون محاكاة حاسة الشم البشرية، لمعرفة ما نستنشق ونشم رائحته. ولكن المجسات الكيميائية للروائح معقدة للغاية، وتنطوي على رصد خليط لعدة مئات أو حتى آلاف المواد الكيميائية، بتركيزات ضئيلة جداً في كثير من الأحيان.

يمكن استخدام تقنية الشم الاصطناعية لأغراض التشخيص الطبي، مثل الكشف عن تركيزات غاز أحادي أكسيد النيتروجين في أنفاس المصابين بالربو. وتتضمن الاستخدامات الأخرى مراقبة تلوث الهواء، وتقييم جودة الطعام، وغيرهما.

باستخدام أداتين متطورتين، يمكن للعلماء استكشاف العلاقات السببية بين القوة الفيزيائية والوظائف الخلوية. الأداة الأولى، GenEPI، تجمع اثنين من الجزيئات. الأول يُطلق عليه Piezo1، وهو قناة أيونية تنقل أيونات الكالسيوم عبر مساهما عندما تستشعر التوتر على غشاء الخلية. وتُرصَد هذه الأيونات بواسطة الجزيء الثاني، الذي يلمع بطريقة أكثر سطوعاً عندما يرتبط بعنصر الكالسيوم. الأداة الثانية، يُطلق عليها ActuAor، يستخدم فيها البروتين البكتيري ActA. عندما تغزو البكتيريا خلية لمضيف من الثدييات، يسيطر البروتين ActA على آليات ووظائف الخلية لتحفيز بلمرة الأكتين على سطح الميكروب، لتوليد القوة الكافية لدفع البكتيريا عبر السيتوبلازم.

6 - تقنية «مقياس الطيف الكتلي» في التحليلات الطبية

ليفيا إيبيرلين: عالمة الكيمياء التحليلية في جامعة تكساس، والمؤسسة والمديرة العلمية لشركة Genio Technologies. مقياس الطيف الكتلي يمكنه تحليل مئات وآلاف الجزيئات من عينات معقدة بسرعة كبيرة وحساسية عالية. البحوث الطبية الحيوية في هذا المجال تعمل على اتجاهين متناقضين بشكل كبير. بعض

برمجة التعبير الجيني الخاص بالجنس في مرحلة لاحقة من تطور الجنين. ولكن لا يُعتقد أن لدينا التقنية لاكتشاف مثل تلك الأمور في الوقت الحالي. التقنية الثانية يُطلق عليها CUT&Tag (الانقسام تحت الأهداف والترميز)، وتتبع «علامات» كيميائية حيوية محددة على المحتوى الموروثي لمساعدة العلماء على دراسة كيفية ظهور واختفاء الجينات الوراثية في الخلايا الفردية الحية. بينما التقنية الثالثة، تسلسل SHARE-seq، تجمع طريقتين للتسلسل لتحديد مناطق المحتوى الموروثي التي يمكن وصول جزيئات النسخ النشطة إليها.

5 - أدوات «الإحساس بالقوة»

تاكاناري إينو: أخصائي علوم الخلايا الاصطناعية بكلية الطب جامعة جونز هوبكنز إلى جانب عوامل النمو والجزيئات الأخرى، تشعر الخلايا أيضاً بالقوة الفيزيائية. ومن الممكن أن يكون الإحساس بالقوة مسؤولاً عن التعبير الجيني، أو الانقسام والتطور، أو حتى الإصابة بالسرطان.

من الصعب دراسة القوة لأننا لا نرى إلا تأثيرها عندما تضغط على شيء ما، يحدث تشوه أو حركة. ولكن الآن

غيرنا على تطوير أجسام مضادة لعلاج الأمراض المناعية والحساسية، أو المساعدة في التغلب على الأمراض المعدية، مثل كوفيد-19.

4 - قوة الخلية الثلاثية

كورال زهو: أخصائية علوم الخلايا والنمو بجامعة كاليفورنيا، ورئيسة مؤتمر بحوث ديناميكيات الكروموسوم 2021.

خلايا الجسم لها العديد من الوظائف المختلفة، بالرغم من أنها مشتقة جميعاً من خلية واحدة ومجموع مورثي (جينوم) واحد. كيف يمكن أن تظهر كل تلك الأنواع المختلفة من خلية واحدة؟ أشعر بالحماس تجاه ثلاث تقنيات جديدة للتسلسل الفردي للخلية، يمكنها مساعدتها في الإجابة عن هذا السؤال في المراحل المبكرة لتطور الجنين. الأولى هي Hi-C، طريقة دراسة البنية ثلاثية الأبعاد للمجموع الموروثي، لفحص كروموسومات الأم والأب في خلايا مفردة من أجنة الفئران في مراحل محددة خلال التطور المبكر للجنين. باستخدام هذا الأسلوب، سجل الباحثون أن المحتوى الموروثي للأب لا يختلط مباشرة بعد الإخصاب. ويعتقد الباحثون أن هذا الأمر يلعب دوراً في

دراسة تأثير بنية الأجسام المضادة على وظائفها، بدأنا نكتشف إمكاناتها الحقيقية. معظم علاجات الأجسام المضادة هي مجرد أجسام مضادة عادية غير معدلة ترتبط بهدف معين، مثل بروتين معين على سطح فيروس أو خلية سرطانية. إلا أن العديد من الأجسام المضادة تصبح غير فعالة في إشراك الخلايا المناعية للتخلص من الجسم المستهدف. ومع التقدم الحديث في علم الأحياء الجزيئي، أصبح بإمكاننا تعديل الأجسام المضادة بسرعة لكي تسمح بعمل الجهاز المناعي بشكل أفضل في مكافحة الأمراض. والثانية بدأنا فحص الأجسام المضادة بناء على الغلوبولين المناعي هـ (IgE). معظم الأجسام المضادة المناعية تعتمد بشكل أساسي على الغلوبولين المناعي ج. عند ذكر الغلوبولين المناعي هـ، أول ما يخطر على بال الكثيرين ارتباط هذا الغلوبولين المناعي بحدوث الحساسية. ولكن في الواقع يمكن استخدام ذلك لاستهداف الخلايا السرطانية بفاعلية أكبر.

الأمر الجميل في هندسة الأجسام المضادة هو إمكانية استخدامها على أي مرض تقريباً، ما دام لديك شيء ما تستهدفه، لذا بينما نعمل على تطوير أجسام مضادة للخلايا السرطانية، يعمل

وفي نفس الوقت، حقق باحثون آخرون تقدماً في مجال البصريات. وعلى مدار السنوات القليلة الماضية، تطوّر التصوير التجسيمي والأساليب البصرية الأخرى لمعالجة الخلايا العصبية الفردية. ومن خلال تقسيم ضوء الليزر إلى العديد من حزم الأشعة التي تتخذ شكل الخلايا العصبية، أصبح من الممكن الحصول على تصوير تجسيمي لتحفيز الخلايا العصبية بدقة ثلاثية الأبعاد، وفي أنماط زمنية معقدة.

قد يستخرج شعاع الليزر الواحد 20-10 مللي ثانية لتحفيز خلية عصبية، بينما يتيح لك التصوير التجسيمي تحفيز الخلية في أقل من مللي ثانية. ويمكنك كذلك الحصول على العديد من الصور المجسمة ثلاثية الأبعاد في نفس الوقت، أو في تسلسل معين.

3 - تطوير أجسام مضادة أفضل

أليشيا تشينوويث: أخصائية العلاج المناعي للسرطان في الكلية الملكية بلندن ورئيسة مؤتمر البحوث الحيوية وهندسة الأجسام المضادة 2021. تُستخدم الأجسام المضادة في الأغراض العلاجية منذ منتصف تسعينات القرن الماضي. ولكن خلال الأعوام القليلة السابقة، عندما بدأ العلماء يعملون على



وزير الصحة البريطاني، «بنني في المملكة المتحدة صناعة لتشخيص الأمراض رائدة عالمياً، ليس فقط لفيروس «كورونا» إنما أيضاً لأمراض أخرى».

وتابع متحدثاً عن الفحص «الثوري»، «سيعطينا اختبار الدم الجديد المثير للاهتمام والرائد هذا الممول من شركة «غريل» Grail، أداة أخرى لمنح مزيد من الناس أفضل فرصة للبقاء على قيد الحياة، ما يبين كيف أن المملكة المتحدة تواصل قيادة الطريق في استخدام أحدث العلاجات المبتكرة لمساعدة المرضى».

«يعرف كثير منا شخصاً عزيزاً عليه حارب السرطان، وقد شاهد عن كثب التأثير الذي يتركه هذا المرض الفتاك»، على ما قال هانكوك.

يبحث الاختبار، عن حمض نووي وراثي (دي أن أي) حرّ، أي يكون خارج الخلايا (يدور بشكل حرّ في دم الأم ولا يوجد داخل خلية)، ويكون متسرباً من الأورام الخبيثة إلى مجرى الدم.

نطاق التجارب لتشمل حوالي مليون مشارك في عامي 2024 و2025.

يُعتقد أن عملية الكشف عن الإصابات السرطانية في المملكة المتحدة قد تعثرت بشدة بفعل الخلل الناشئ عن جائحة فيروس «كورونا»، إذ يُقدر أن ذلك أفضى إلى عدم تشخيص ما يصل إلى 50 ألف شخص مصابين بالسرطان. وجد بحث نهضت به مؤسسة «ماكميلان كانسر ساپورت» Macmillan Cancer Support الشهر الماضي، أن هذا الرقم قد يتضاعف إلى 100 ألف في غضون عام، في حال أخفقت السلطات في إعادة تقديم كامل الخدمات الصحية الضرورية المتعلقة بالسرطان، من بينها المعاینات والفحوص الطبية والإحالات إلى الجهات الصحية اللازمة، علماً أنها ألغيت أو أوقفت مؤقتاً نتيجة كورونا.

وحذرت المنظمة الخيرية عيبتها من أن تحديد الأشخاص الذين أصيبوا بالسرطان منذ بداية الوباء قد يستغرق 18 شهراً، في أقل تقدير.

في منحى متصل، قال مات هانكوك،

رعاية مرضى السرطان، إذ يساعد آلاف الأشخاص الآخرين في الحصول على علاج ناجح»، وفق سايمون.

ستشمل التجربة التي ستخوضها «إن إتش إس في إنجلترا» 140 ألف مشارك تراوح أعمارهم بين 50 و79 عاماً، ولا تظهر عليهم أعراض، إنما سيخضعون لفحوص دم سنوية على مدى ثلاث سنوات، وسيُصار إلى اختياريهم عبر سجلات «إن إتش إس» التي جرى الاتصال بها للمشاركة في التجارب.

أي شخص تأتي نتيجة فحصه موجبة في ما يتصل بالإصابة بالسرطان، سيُحال إلى «إن إتش إس» للخضوع لمزيد من الفحوص الطبية.

كذلك سيُقدم فحص الدم الجديد لـ 25 ألف شخص آخرين يعانون أعراض سرطان محتمل، من أجل تسريع عملية تشخيص حالاتهم، وذلك بعد إحالتهم إلى المستشفى على النحو المعتاد.

من المتوقع أن تظهر نتائج تلك الدراسات بحلول عام 2023، وإذا كانت المحصلة إيجابية، سيلجأ المعنيون إلى توسيع

بريطانيا تختبر تحليل دم «ثورياً» يكشف أكثر من 50 سرطاناً

شركة «غريل» الأميركية، أن يساعد «إن إتش إس» في تحقيق هدفها المتمثل في زيادة نسبة أنواع السرطان المكتشفة في مرحلة مبكرة، وهي خطوة من شأنها أن تشكل مفتاحاً لخفض الوفيات الناجمة عن السرطان في البلاد.

المرضى الذين شُخصت إصابتهم بالسرطان في المرحلة الأولى، لديهم عادة ما بين خمسة إلى 10 أضعاف فرصة للبقاء على قيد الحياة، مقارنة مع الذين اكتشف السرطان لديهم في المرحلة الرابعة.

وقال سايمون في هذا الصدد، «فيما يتمثل النبا السار في أن نجاة المرضى من السرطان وصلت الآن إلى مستوى قياسي، يوماً يُشخص أكثر من 1000 شخص بالإصابة بالسرطان».

وأردف قائلاً، «الاكتشاف المبكر، خصوصاً بالنسبة إلى الحالات التي يصعب علاجها، مثل سرطان المبيض والبنكرياس، قادر على إنقاذ كثير من الأرواح، لذا يمكن لاختبار الدم الواعد (الجديد) أن يقلب الموازين في

بسرطان) كانت صحيحة، وذلك في تجربة استخدمت عينات مأخوذة من أكثر من 1200 شخص.

في الحقيقة، إنه أول اختبار دم يقدر على كشف مجموعة كبيرة من أنواع السرطان، من بينها سرطان الرئة والأمعاء والمبيض والبنكرياس، فضلاً عن تشخيص الأنسجة حيث نشأ السرطان، وقد حقق ذلك بدقة 93 في المئة، بشكل عام.

في المرحلة التالية، كما أعلن سايمون ستيفنز، الرئيس التنفيذي في هيئة «الخدمات الصحية الوطنية» NHS، سيخضع فحص الدم للتجربة على 165 ألف مريض منتصف العام 2021، بعد إبرام صفقة مع «إن إتش إس في إنجلترا» NHS England.

في حال أظهر المشروع أن اختبار الدم الجديد يعمل أيضاً على النحو المتوقع بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يشكون أعراضاً، سيُصار إلى طرح الفحص ليصير متاحاً لاستخدامه بشكل روتيني. يمكن للتحليل، الذي مولت تطويره

أنابيب لعينات دم في مركز جمع الدم التابع للصليب الأحمر البلجيكي أثناء جائحة فيروس كورونا (رويترز- فرانسوا لونوار)

تعتمد هيئة «الخدمات الصحية الوطنية» (إن إتش إس) NHS في المملكة المتحدة، إجراء تجارب على اختبار دم جديد في مقدوره أن يكتشف ما يزيد على 50 نوعاً من السرطان، وذلك قبل ظهور الأعراض على المرضى غالباً.

وُصف تحليل الدم الذي سُمي «غاليري» Galleri بأنه «مغير لقواعد اللعبة»، بعدما أشارت دراسات إلى أن في وسعه التعرف إلى كثير من أنواع سرطانية يصعب عادة تشخيصها في المراحل المبكرة من الإصابة، من قبيل سرطانات الرأس والعنق والمبيض والبنكرياس والمريء.

تذكيراً، وجد بحث نشرته المجلة العلمية الرائدة «أنالز أوف أونكولوجي» Annals of Oncology في مارس (آذار) الماضي، أن أكثر من 99 في المئة من نتائج فحص الدم الجديد الموجبة (تأكيد الإصابة

دراسات وروابط علميه

توضيح العلاقة بين التدخين ونوعية حياة الإنسان

توجد العديد من الدراسات التي تربط بين التدخين وأمور سلبية كثيرة تمس حياة الإنسان فقد نشر بحث في الأكاديمية الأمريكية لعلم النفس والإدمان بينت فيه قوة الرابط بين التدخين ونوعية حياة الإنسان، وكشفت وجود رابط بين انخفاض نوعية حياة الإنسان والإحباط وبين القدرة على التخلص من عادة التدخين، كما أن هناك رابط بين ضعف نوعية الحياة وبين عدد السجائر المستهلكة يوميا، ولما كان مقياس نوعية الحياة هو مقياس يعكس عموم صحة الإنسان وقدرته على الاستمتاع بالحياة والعيش الإيجابي مع مجتمعه، لما كان مقياس الحياة كذلك فهذا دليل على الآثار اللا إرادية التي يتركها التدخين على الفرد والمجتمع. وقد بينت دراسة أخرى نشرت في المكتبة الأمريكية للأضرار الصحية الكبيرة التي يسببها التدخين بجميع أشكاله ويبين الجدول أهم تلك الأمراض على الجهاز الدوري «القلب والشرايين» فيساعد على الإصابة بالانتفاخ الشرياني وأمراض الشرايين التاجية والجلطات وأمراض الأوعية الطرفية وكلها أمراض خطيرة على صحة الإنسان وعلى الرئة كما يسبب أمراض الرئة المزمنة والربو والالتهابات الرئوية كما أن التدخين مرتبط بأمراض عامة كثيرة وله ارتباط بوفيات الاجنة وهشاشة العظام والتدخين مرتبط بعشرة أمراض سرطانية على الأقل أهمها الرئة والحنجرة والمريء والمصانع والرحم وغيرها، وهذه الأمراض التي تؤثر على صحة الإنسان شكلت مسئولية كما ذكرت الدراسة، على العاملين في مجال التوعية من أجل تفعيل تحركاتهم لمحاربة آفة التدخين. وفي دراسة علمية محكمة نشرها الباحث (فراس

فريدرك) عام 2018 ربط فيها بين السجارية الالكترونية وبين تصلب الشرايين وخطورة الجلطات الدموية وارتفاع ضغط الدم وكان الرابط بينهم قوي وهو يعكس زيادة نسبة الوفيات بين الشباب بسبب تصلب الشرايين كنتيجة للتدخين ومن ضمنها السجائر الالكترونية. وفي دراسة اخرى حديثة صدرت عام 2020 بواسطة الباحث (ستاماتيا بابوت) استنتج فيها أن الأخير مرتبط بقوة بالتهاب الأمعاء، والذي يعاني منها كثيرون وسبب ذلك أن التدخين يسبب ضعف في الغشاء المخاطي للأمعاء، ويؤثر كذلك على الجهاز المناعي المحارب للالتهابات، وفي دراسة أخرى للباحث (وي) عام 2019 كشف فيها قوة الرابط بين التهابات الرئة المزمنة والتدخين وظهرت الدراسة وجود علاقة بين تلك الالتهابات وسرطان الرئة مما يكشف أهم أسباب زيادة الإصابات السرطانية والوفيات في المجتمعات التي يزداد فيها التدخين. وفي دراسة هامة نشرت عام 2019 بواسطة (كليير برنس) كشف فيها التغييرات الجينية التي يحدثها التدخين ولا سيما تغييرات صبغة المثيلين في الـ DNA وهو ما يعكس التأثيرات المزمنة للتدخين وهذه الدراسة تكشف عمق الخطر الذي يحدثه التدخين على جينات الاتيان ومدى أهمية الابتعاد عن التدخين اساسا ورغم كثرة الدراسات التي تتناول مضر التدخين والتي بلغت حوالي 52 الف دراسة على صفحة المكتبة الأمريكية (الباب مد Pub Med) الا ان البحوث العلمية لم تنجح حتى الان باقناع كثير من الدول بوضع خطط قوية ناجحة لمحاربة التدخين وسن القوانين المفيدة لهذه الظاهرة القاتلة.



الفراس) نشرت في المكتبة الأمريكية للأضرار الصحية الكبيرة التي يسببها التدخين بجميع أشكاله ويبين الجدول أهم تلك الأمراض على الجهاز الدوري «القلب والشرايين» فيساعد على الإصابة بالانتفاخ الشرياني وأمراض الشرايين التاجية والجلطات وأمراض الأوعية الطرفية وكلها أمراض خطيرة على صحة الإنسان وعلى الرئة كما يسبب أمراض الرئة المزمنة والربو والالتهابات الرئوية كما أن التدخين مرتبط بأمراض عامة كثيرة وله ارتباط بوفيات الاجنة وهشاشة العظام والتدخين مرتبط بعشرة أمراض سرطانية على الأقل أهمها الرئة والحنجرة والمريء والمصانع والرحم وغيرها، وهذه الأمراض التي تؤثر على صحة الإنسان شكلت مسئولية كما ذكرت الدراسة، على العاملين في مجال التوعية من أجل تفعيل تحركاتهم لمحاربة آفة التدخين. وفي دراسة علمية محكمة نشرها الباحث (فراس



على التسبب بضرر للجسد. وعلى جانب آخر، تم العثور على بروتينات يتم تكوينها عندما يكون الجهاز المناعي في وضع الاستعداد لإنتاج استجابة التهابية. ويقول العلماء إن هذا الأمر يزيد احتمالات الإصابة بالأمراض بشكل كبير. وبلغت البروفيسور كومار إلى أن السجائر الإلكترونية، حتى وإن كانت خالية من النيكوتين، لها تأثير سلبي كبير «على المجتمعات البكتيرية التي تعتبرها أجسامنا أصدقاء (لها)». وينصح الخبراء بشكل عام بضرورة تجنب التدخين بكافة أشكاله، التقليدية والإلكترونية، لما له من مضار سلبية على صحة الإنسان.

(التقليدي)». وشملت عينة الدراسة أشخاصاً حديثي عهد بالتدخين، يدخنون إلكترونياً، وتراوح أعمارهم ما بين 21 و35 عاماً، واستخدموها لفترة تراوحت ما بين أربعة إلى 12 شهراً. وانصب جل اهتمام العلماء على اكتشاف أن الميكروبات حفزت استجابة معينة من الجهاز المناعي خلقت طبقة هلامية شبيهة بالمخاط لديهم. وتعتبر هذه الاستجابة جزءاً من تجاوب التهابي مدمر، حيث يتم تحفيز الجهاز المناعي من قبل البكتيريا الغازية له، ليحاول محاربتها بدورها. ونتيجة لذلك التجاوب الخطير، قد يصبح رد فعل الجهاز المناعي قادراً

وتجد بعض أنواع البكتيريا في فم المدخن بيئة مناسبة للعيش، وقد تساهم في تعزيز فرص تواجد ميكروبات مسببة لأمراض قد تتجاوز التهابات اللثة.

ووجد باحثون من جامعة أوهايو الأميركية أنه بعد مرور ثلاثة أشهر من الاستخدام اليومي، يصبح فم المدخن مرتعاً لكائنات دقيقة مرتبطة بسقوط الأسنان، وقد تؤدي إلى أمراض القلب والرئة فيما لو لم تتم معالجتها.

وأرجع العلماء السبب إلى السوائل التي تقوم السجائر الإلكترونية بتسخينها ومن ثم تبخيرها ليقوم المدخن بسحبها عبر فمه.

«التدخين الإلكتروني هو اعتداء كبير على البيئة الفموية، ويحدث التغيير (في طبيعتها) بشكل كبير خلال فترة زمنية قصيرة»، قال البروفيسور بورنيما كومار من فريق البحث في جامعة أوهايو.

وخلال الدراسة، جمع العلماء عينات من اللثة لدى 123 شخصاً لا تظهر عليهم أي أعراض حالية لأمراض فموية.

وشملت عينة البحث 25 من مدخني السجائر التقليدية، و25 شخصاً غير مدخن، و25 من المدخنين السابقين، و20 من مدخني السجائر الإلكترونية، بالإضافة إلى 28 من المدخنين الذين يستخدمون السجائر الإلكترونية والتقليدية سوياً.

ووجدت الدراسة أن المدخنين الذين تحولوا من السجائر التقليدية إلى الإلكترونية يحملون بكتيريا ضارة بشكل أكبر من أقرانهم الذين يدخنون السجائر التقليدية فقط.

«إذا توقفت عن التدخين (التقليدي) وبدأت بالتدخين الإلكتروني بدلاً من ذلك، فأنت لا تعود إلى الوضع البكتيري الصحي، بل تتحول إلى وضع التدخين الإلكتروني»، الذي قد يكون أكثر ضرراً بحسب كومار.

وبحسب البروفيسور، فإنك بالتحويل إلى السجائر الإلكترونية «لا تسدي إلى نفسك معروفاً باستخدام السجائر الإلكترونية لوقف التدخين

توصلت دراسة أميركية حديثة إلى أن تدخين السجائر الإلكترونية لفترة لا تتعدى بضعة أشهر قادر على التسبب بتطور أنواع خطيرة من البكتيريا، مرتبطة بمشاكل صحية جدية كأمراض القلب واللثة وسرطان الفم، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل».

دراسة تكشف بالتفصيل التغييرات التي تحدثها السجائر الإلكترونية في فم المدخن

السيجارة، عبر الجلد والبطانة المخاطية للفم والأنف، ويرافق ذلك أيضا رائحة مزعجة، بالإضافة إلى تلون البشرة بلون يحاكي الاصفرار المقيت.

عدم التئام الجروح بسرعة

يعتمد التئام الجرح على الأكسجين، حيث يتيح ذلك إصلاح الخلايا وإعادة بنائها، ويقلل التدخين من كمية الأكسجين الذي يدخل المناطق المصابة، لأنه يضيق الأوعية الدموية.

فقدان النظارة

تتمتع البشرة بتوهج خاص وطبيعي مع العناية المنتظمة، ولكن إذا كنت تدخن، فإنها تصبح جافة وعديمة الإشراق، ويحتوي دخان السجائر على أول أكسيد الكربون، الذي يحل محل الأكسجين في الجلد كما يحل مكان العناصر الغذائية الرئيسية بما في ذلك فيتامين C، الذي يساعد على حماية وإصلاح تلف الجلد.

إضافة سنوات لمظهرك

تصبح الخطوط الدقيقة حول الفم ملحوظة بشكل متزايد عند التدخين، ولكن الضرر لا ينتهي عند هذا الحد، حيث يضعف النيكوتين الجلد حول الجبهة والعينين والرقبة والصدر، وأظهرت الدراسات أن التدخين يسرع عملية الشيخوخة بسرعة كبيرة، بحيث يبدو الناس في المتوسط أكبر بعامين مما هم عليه في الواقع.

وقد حذر كثير من أطباء التجميل من عدم قدرتهم على تحسين مظهر الجلد بالصورة المطلوبة في حالة استمرار المرأة بالتدخين، فالتدخين ليس فقط يضر الجلد بل أيضا يؤدي إلى صعوبة في إصلاح عيوبه.

عزيزتي المرأة إذا كنت ترغبين في مظهر متألّق، شباب دائم يتناسب مع عمرك أو حتى مظهر ينقص من عمرك فالخطوة الأولى هي عدم التدخين، أو مخالطة المدخنين، وإذا كنت من المدخنات فتوقفت اليوم فإنك إن لم تفعلين ستجدين نفسك أكبر من قريناتك ولن ينفعك حتى عمليات التجميل، فالتدخين يجعل جلدك جلدك كالبيت الخراب لا ينفع معه اصلاح.

ولكن التدخين لا يؤدي فقط إلى خلق مشكلات داخلية، بل إنه يضر أيضا بالمظهر البدني الخارجي وأهم عناصره الجلد الذي هو مرآة الصحة والجمال والشباب لدى الإنسان لا سيما المرأة التي تهتم بفطرتها بمظهرها الخارجي وشبابها وصحة جلدتها ويعمل التدخين على إضعاف خلايا الجلد حيث يقلل من كمية الأكسجين التي تصل إلى البشرة، والذي بدوره يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة.

ويمكن أن يغير تدخين السجائر من المظهر بطرق أخرى كثيرة أيضا، وهنا نستعرض عدد من المؤثرات التي يخلقها التدخين على البشرة:

التورّمات

عادة عند عدم الحصول على نوم جيد ليلا، تظهر انتفاخات تحت العينين في اليوم التالي لكن سرعان ما تختفي تلك التورّمات بعد الراحة ولكن تخيل أن تصبح هذه التورّمات ملازمة لك ودائمة تحت عينيك طوال الوقت. هذا ما يسببه التدخين في صحتك.

اكتشاف خطر جديد للنيكوتين

ويعاني المدخنون من اضطراب النوم عموما، بسبب نقص النيكوتين ليلا أثناء نومهم، ما يؤدي إلى ملاحظة وجود الانتفاخات تحت العينين بشكل أكبر مع مرور الوقت.

التجاعيد المبكرة

يمكن للتدخين أن يسرع شيخوخة البشرة، ما يساهم في ظهور التجاعيد. بسبب ما تحتويه السجارة من عشرات من المواد الكيماوية التي يمتصها الجسم وتفرز مع العرق من خلال الجلد مسببة إتهاك خلايا الجلد وظهور التجاعيد، تلك التجاعيد التي هي مخيفة للمرأة لا سيما إذا ظهرت قبل أوانها. وكلما زاد عدد السجائر التي تدخنها يوميا، كلما ظهرت تجاعيد إضافية على البشرة، كما أن النيكوتين الموجود في السجائر قد يسبب ضيق الأوعية الدموية في طبقات الجلد، وبالتالي يضعف تدفق الدم في البشرة وتقل كمية الأكسجين والمواد الغذائية التي تحتاجها للبقاء رطبة.

اصفرار البشرة

يجري امتصاص النيكوتين الموجود في دخان

التدخين

يشكل خطرا كبيرا على القلب والرئتين والدماغ، وهو سبب رئيسي لكثير من الأمراض السرطانية بالإضافة إلى دوره في الإصابة بالأمراض النفسية وعلاقته بزيادة مخاطر الأمراض الفيروسية ومنها كورونا.

التدخين ونضارة البشرة

لا غرابة في أن الآباء لهم التأثير الأكبر على حياة أطفالهم، لأن الأطفال دائما ما يبحثون عن قدوة حسنة يقتدون بها في كل تصرفاتهم وأفعالهم داخل البيت وخارجه. وفي إطار ذلك قد وجد تقرير حديث أن هناك علاقة متبادلة قوية بين عادات تدخين الوالدين وقرارات أطفالهم بشأن التدخين في المستقبل. فإذا رأى الطفل أحد الوالدين وهو يدخن، فقد يقوم هو أو هي بدورها بعمل الشيء ذاته، لأن عقله في هذا الوقت يقوم بتطبيع السلوك واعتباره امانا وخاليا من المخاطر، كما ثبت أن مشاهدة الأطفال لأحد الوالدين يشارك في التدخين كمنشأ اجتماعي يجعل التدخين أكثر جاذبية بالنسبة للأطفال، بالإضافة إلى ما سبق فإذا كان الأهل يدخنون، فمن الأصعب أن يكون لديهم أي مصداقية عندما يطلبون من أطفالهم الامتناع عن التدخين.

مخاطر التدخين الا ارادي وتأثيرها علي البالغين والأطفال

الاستعداد الوراثي للتدخين:

هناك دراسة تؤكد صحة الاعتقاد بوجود تاريخ عائلي لتعاطي التبغ بين العديد من المدخنين، ونفس الشيء ينطبق على استخدام التبغ، وقد أشارت الدراسات إلى أن الاستعداد الوراثي لاستقلاب النيكوتين أو الدوبامين بشكل مختلف يكون قوي جدا لدى الأطفال الذين لديهم تاريخ عائلي في تدخين السجائر والتبغ.

مخاطر التدخين السلبي اللارادي:

حتى إذا لم يدخن الطفل أو المراهق السجائر بشكل مباشر، يبقى هؤلاء الصغار عرضة للإصابة بأمراض

متعددة مرتبطة بتدخين أبائهم وأمهاتهم، حتى لو لم يكونوا قريبين من أبنائهم أثناء التدخين، يبقى الدخان على ملابس الأطفال وشعرهم. من المهم معرفة أن هناك نسبة تصل إلى 31% من أسباب موت الأطفال تعود إلى التدخين السلبي اللارادي أو بمعنى اقرب استنشاقهم الدخان المنبعث من السجائر بشكل يومي، وقد تعرضت العديد من الأبحاث والدراسات إلى موضوع التدخين السلبي اللارادي ومخاطره على الأطفال بشكل خاص، وقد أشارت بعض الدراسات إلى أن التعرض للدخان السلبي اللارادي يضع الأطفال في خطر للإصابة بمشاكل صحية خطيرة. وتشمل أمراض الربو الحاد ومشاكل الضيق في التنفس

بالإضافة إلى الإصابة بالتهابات الأذن، ويرجع ذلك إلى أنه يتم تمرير المواد الكيميائية الموجودة في دخان السجائر إلى الرئتين ومجرى التنفس لدى الأطفال، ولعل المصدر الأكثر شيوعا للتدخين السلبي اللارادي هو دخان السجائر الذي أصبح منتشرًا حولنا في كل مكان في المنزل (إذا كان الأب أو الأم مدخنين) وفي خارج المنزل أي في الشوارع ووسائل المواصلات و... الخ.

مخاطر التدخين السلبي اللارادي على الأطفال:

تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي اللارادي تكون رئاتهم أصغر من الأطفال الذين لا

يستنشقون التدخين السلبي اللارادي، وهم أكثر عرضة أيضا للإصابة بالتهاب الشعب الهوائية والالتهاب الرئوي. ثبت أيضا أن السعال أكثر شيوعا في الأطفال الذين يستنشقون التدخين السلبي اللارادي. يمكن أن يؤدي التدخين السلبي اللارادي إلى حدوث نوبة ربو عند الطفل، ويمكن لنوبة الربو الحادة أن تعرض حياة الطفل للخطر.

يمثل التدخين السلبي اللارادي خطر أيضا على الحيوانات الأليفة، ومن الممكن أن يؤدي إلى تسممها. التدخين السلبي اللارادي يزيد بالتالي من خطر ممارسة الطفل لهذه العادة في المستقبل القريب.



ضرورة
طلب عدم التدخين في
المنزل من القادمين
الى المنزل

31 %
من أسباب موت الأطفال
تعود إلى التدخين اللا
إرادي

كيف يؤثر التدخين السلبي اللا إرادي اقتصادياً؟

يبدأ سعر علبة السجائر من 4.96 دولار، بالنسبة للمدخن العادي، تكلف العادة من 1810.40 إلى 5292.50 دولار سنوياً، لك أن تتخيل كيف يمكن استخدام هذه الأموال لتحسين نوعية حياة أولئك الأشخاص - ناهيك عن حياة الذين من حولهم.

ماذا نعمل لحماية أطفالنا؟

هناك العديد من الأمور التي يمكنك فعلها لمساعدة ابنائنا وحمايتهم من التدخين الإيجابي والسلبي اللا إرادي أيضاً، ونذكر عددا منها فيما يلي:

- يجب على الآباء والأمهات في بداية الأمر، تجنب التدخين داخل المنزل، مع ضرورة طلب عدم التدخين في المنزل من القادمين الى المنزل.
- على الجميع ان يلتزم بعدم التدخين داخل السيارة المغلقة أو الأماكن المغلقة الأخرى، احتراماً لجميع الأفراد المتواجدين حولنا.
- يلزم إبعاد الأطفال والحوامل عن المناطق التي يوجد بها تدخين.
- يجب على المسؤولين العمل على إيجاد أركان خاصة للمدخنين وخاصة في الأماكن العامة والمطاعم.
- من الضروري مراقبة سلوك الأبناء بشكل غير مباشر لمعرفة المخاطر التي تحيط بهم والمشاكل التي تقلقهم والمساهمة في حلها.
- يجب على المشرعين والمسؤولين فرض عقوبات على كل من يقوم بالتدخين في أماكن مغلقة.

تأثير التدخين السلبي اللا إرادي على الدماغ:

أظهرت دراسة نشرها المعهد الوطني لتعاطي المخدرات (NIDA)، أن التعرض للتدخين السلبي اللا إرادي، مثل ان يتعرض شخص في سيارة مغلقة الى الدخان الصادر من السيجار الذي يدخنه شخص آخر، من الممكن أن يؤثر الدخان مباشرة على الدماغ، ويكون هذا التأثير مماثل لما يحدث في دماغ الشخص الذي يقوم بالتدخين. في الواقع، يثير التعرض لهذا الدخان السلبي اللا إرادي الرغبة الشديدة لدى المدخنين.

تظهر هذه النتائج أنه حتى التعرض المحدود للدخان السلبي اللا إرادي يوفر ما يكفي من النيكوتين للدماغ لتغيير وظيفته، وقد يؤدي التعرض المزمّن أو الشديد إلى ارتفاع مستويات النيكوتين في المخ، وهو ما قد يفسر سبب أن التدخين السلبي اللا إرادي يزيد من التعرض لخطر الإدمان على النيكوتين.

تأثير التدخين السلبي اللا إرادي على البالغين:

- يسبب أمراض القلب.
- يسبب سرطان الرئة في البالغين غير المدخنين.
- تسبب ما يقرب من 50,000 حالة وفاة في السنة.
- من الممكن أيضاً ان يسبب اعراض الانسحاب.
- من الممكن أن يخفض التدخين السلبي اللا إرادي نسبة الخصوبة لدى الرجال، وبالتالي يضعف من قدرتهم على الإنجاب.

فتوى الأزهر

تحريم التدخين

اصدر مركز الأزهر

العالمي للفتوى . دراسة شرعية حول
التدخين وآثاره وحكمه. وأكد المركز إن تشريعات
الإسلام الحنيف جاءت أمرة بكل معروف نافع. ونهاية
عن كل منكر ضار. فكان من الطبيعي أن تقف وقفة
المعادى مما يثبت ضرورة على صحة الإنسان. وتبين بلا ريب
أن التدخين ضار بل وقاتل. فقد نشرت منظمة الصحة العالمية
تقريراً مطولاً في عام (1975) ، تقول فيه: «إن عدد الذين يلقون
حنتهم، أو يعيشون حياة تعيسة من جراء التدخين يفوق عدد
الذين يلاقون حنتهم نتيجة الطاعون، والكوليرا، والجدي،
والسل، والجذام، والتيفويد، والتيفوس، مجتمعين.
والوفيات الناجمة عن التدخين هي أكثر بكثير
من جميع الوفيات للأمراض الوبائية
مجتمعة»

(5) كما أنه يزيد سكر الدم، ويزيد هرمون التجلط، ويسبب
التهابا في الملتحمة، وجفافا في الأجناف، والتهابا في العصب
البصري، كما يؤدي إلى تسمم الخلية الكبدية، وقصور الكبد.

(6) الدخان أحد أكبر أسباب إصابة الرجل بالضعف الجنسي،
وتشوه النطف، ويؤدي إلى العقم عند الرجال والنساء.

(7) بالإضافة إلى أن أكثر حالات الإجهاض والإملاص - ولادة
الجنين ميتا - بسبب الدخان، وهو سبب الولادة قبل الأوان،
ونقص الوزن، ووفاة الرضع بسبب الأم المدخنة، أما التشوهات
الخلقية، والوفاة في المهد، وربو الأطفال، والصمم؛ فكله يعزى
إلى الأم المدخنة.

(8) ثم أضف إلى كل ما سبق أن المدخن لا يقصر ضرر التدخين
على نفسه، بل يضر بهذا من حوله من زوجة، وأولاده، وزملاءه.

وتسائل المرصد كيف بعد كل هذا الضرر تأتي الشريعة بإقراره
أو بإباحته؟! كيف وكل ضار في الإسلام محرم؟!
فالتدخين محرم شرعاً، وذلك من وجوه:-

الرأي الشرعي بالإسلام « كل ما هو ضار محرم »

(1) فالإسلام حرم كل ضار بصحة الإنسان، فقد قال تعالى
وَيَجْعَلْ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمِ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ، وقال أيضاً
يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ ، وَعَنِ عِبَادَةِ
بَيْنَ الصَّامِتِ ، «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَضَى أَنْ لَا
ضَرَرَ وَلَا ضَرَارَ» .

(2) بالإضافة إلى أن صحة الإنسان نعمة تستوجب شكر الله -
عز وجل - ومن شكر هذه النعمة المحافظة عليها، وتسخيرها
في نفع النفس والناس، فكما أن الشكر يكون بالقول فهو
أيضاً بالعمل، فقد قال تعالى اَعْمَلُوا آلَ دَاوُودَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ
عِبَادِيَ الشَّكُورُ .

(3) كما أن إنفاق المال للحصول على الدخان يعد إضاعة له
وهو محرم أيضاً، فعن المغيرة بن شعبة قال، قال النبي
صلى الله عليه وسلم (إن الله حرم عليكم عقوق الأمهات،
ووأد البنات، ومنع وهات، وكره لكم قيل وقال، وكثرة السؤال،
وإضاعة المال)

ولذلك فالتدخين حرام شرعاً، ومعصية يعرض الإنسان نفسه
من خلالها إلى الهلكة فقد قال تعالى وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ
وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ،
وهذه الحرمة تنسحب على البائع والمشتري والمصنع وكل
من ساهم في عملية إيصال الدخان إلى المدخن، قال تعالى
وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالعَدْوَانِ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ .

رأى الدكتور خالد المذكور بلقائه مع جريدة « الأنباء »
حول التدخين

ذكر الدكتور المذكور أنه تم تحريمه الى انه مضر بالصحة
باخبار الثقات من الأطباء والمجربين وما كان ضارا حرم تعاطيه

لعموم قوله تعالى: (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) والمدخن
يتعاطى أسباب الهلاك ويعرض نفسه للإصابة بكثير من
الأمراض ولعموم قوله تعالى: (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله
كان بكم رحيمًا) والمدخن يتناول ما كان سببا في القتل
سواء كان بطريق مباشر أو غير مباشر سواء كان ذلك
بشكل سريع أو بطيء لأن النتيجة واحدة، إذ في الدخان
سموم كثيرة أشهرها القطران والنيكوتين والمدخن يدخلها
في جوفه، وكون اضرار الدخان تدريجية هو الذي جعل
بعض الناس يغفلون عن اخطاره ويشككون فيها، يقول
الشيخ عليش من شيوخ المالكية المتأخرين: اخبر بعض
مخالطي الانجليز انهم ما جلبوا الدخان لبلاد الإسلام
الا بعد اجماع اطبائهم على منعهم من ملازمته وأمرهم
بالاقتصار على اليسير الذي لا يضر لتشريحهم رجلا مات
باحترق كبده وهو ملازمه فوجدوه ساريا في عروقه
وعصبه ومسودا مخ عظامه وقلبه مثل اسفنجة يابسة،
فمنعوه من مداومته وأمره ببيعه للمسلمين لإضرارهم.

التدخين من الخبائث

وأكد د.المذكور ان التدخين خبيث عند ذوي الطباع السليمة،
فالدخان طعمه رديء مستكره ورائحته منتنة منفرة مؤذية،
وكل رائحة مؤذية فهي ممنوعة والدخان اشد رائحة من
البصل والثوم ولو ادخلت عليه المحسنات، وقد ورد منع
متناول البصل والثوم من دخول المسجد، وفرق بين
الرائحة المنتنة والرائحة الكريهة والبصل والثوم ريحها
مكروه وليس منتنة، والدخان ريحه منتن، ولذلك لا يجوز
شرب الدخان في المساجد باتفاق الفقهاء قياسا على منع
اكل الثوم والبصل في المساجد حتى تزول رائحة فمه، لأن
المساجد انما بنيت لعبادة الله فيجب تجنيبها المستقرات
والروائح الكريهة.

يصد عن ذكر الله

وأشار د.المذكور الى ان التدخين صد عن ذكر الله
وعبادته، فالمدخن يجد الصيام في رمضان ثقيلًا على
نفسه، وكم يحمل المدخن في نفسه هم شهر رمضان،
ويتناقل منه لأنه يمنع فيه عن التدخين مدة الامسك
وهو غير قادر على ذلك، اما صيام النفل فلا تسأل
عنه، كما يثقل عليه الاعتكاف في المسجد والتبكير
الى الصلاة وأكثر المدخنين يلقون السجادة على
باب المسجد ويدخلون بعد ان يسحب منها سحبات.

وأكد د.المذكور ان في التدخين ضررا على الاخلاق، فالمدخن
يكون غضبياً، يثور لأبسط الأسباب فلا يكون فيه سمت
المؤمن بضبط الأعصاب والتصرف بحكمة وروية، كما ان
في التدخين اضراراً اقتصادية، فكم أحرقت اموال كثيرة
بسبب سيجارة مشتعلة ألقاها مدخن او نسيها بين اصابعه
ونام عنها فوقعت على ثيابه واحترق هو بها، وأيضا ان
في التدخين تفتيرا وخدرا لشاربه فيشارك أولية الخمر في
نشوته، وقد قالت ام سلمة رضي الله عنها: نهى رسول الله
- صلى الله عليه وسلم - عن كل مسكر ومفتقر.

أثر التدخين على تغذية الجسم

وبينت دراسة أجريت على 1505 شخص من العاملين في مؤسسات حكومية وخاصة ، أن التدخين يؤثر سلباً على نمط الحياة لدى المدخنين ، حيث أوضحت الدراسة أن نسبة عالية من المدخنين لا يتناولون وجبة الفطور ، ويتناولون الشكولاتة والكيك والبسكويت كوجبات خفيفة ، ونسبة تناولهم للفاكهة أيضاً أقل من نسبة غير المدخنين ، وتبين من نتائج الدراسة أن غير المدخنين يمارسون الرياضة بنسبة أعلى من المدخنين.

بعض النصائح الغذائية للمدخنين مع ضرورة التوقف عن التدخين:

- يحتاج المدخن إلى زيادة تناول فيتامين (ج) بمعدل 200 مليجرام/اليوم
- زيادة معدل تناول الأغذية من مصادر نباتية لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تخلص الجسم من المواد الضارة الناتجة من التدخين. (البروكلي- السبانخ- البطاطا الحلوة- التوتيات - المانجا)، يعتبر الشاي الأخضر غني بمضادات الأكسدة.
- زيادة معدل تناول الأطعمة الغنية بفيتامين (ج) لتعويض الفاقد من الجسم مثل (الجوافة- الفلفل الرومي- الفراولة- الحمضيات- الكرنب- البايبا- الطماطم).
- شرب الماء والسوائل القليلة بمحتواها من السكر.
- وفي ظل انتشار فيروس كورونا ينصح بالابتعاد عن التدخين ، لأن التدخين يقلل من مناعة الجسم ونسبة عالية من المدخنين يعانون من أمراض الرئة مما يجعلهم أكثر عرضة لخطر الإصابة بالفايروس.

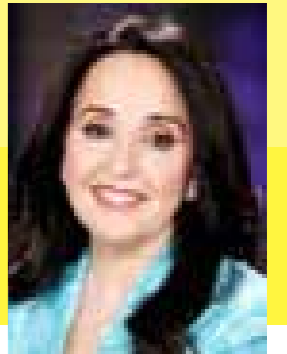
نسبة تعرض الجسم للالتهابات والأمراض غير السارية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية ، السرطان، أمراض الجهاز التنفسي، تصلب المتعدد وغيرها.

وللمغذيات الدقيقة مثل فيتامين (ج) و (هـ) والبيتاكاروتين والسيلينيوم، دور هام وفعال كمضادات أكسدة في التخلص من الشوارد الحرة وتقليل آثارها اللا إرادية على الجسم. وقد أثبتت دراسة أجريت على 434 شخص من المدخنين وغير المدخنين أن نسبة فيتامين (ج) والبيتاكاروتين في بلازما الدم أقل لدى المدخنين ، تدخين سيجارة واحدة يحرم الجسم ما يعادل 25 مليجرام من فيتامين (ج).

وتؤثر مادة الكاديوم الموجودة طبيعياً في التبغ تأثيراً سلبياً على التواجد الحيوي لعنصري السيلينيوم والزنك اللذان يلعبان دوراً هاماً في رفع مناعة الجسم، لذلك نجد أن المدخنين هم أكثر عرضة للأمراض الفيروسية مثل الأنفلونزا.

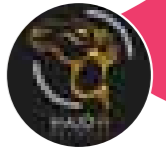
ويميل المدخنون إلى أن يكون لديهم معدل أعلى للإصابة بهشاشة العظام ، بسبب قلة امتصاص فيتامين (د) وبالتالي النقص بالكالسيوم المتاح لتقوية العظام.

وجد سليمان العثمان
أخصاصي تغذية
الهيئة العامة للغذاء والتغذية



يلعب التدخين دوراً أساسياً في تقليل مقدرة الجسم على امتصاص المواد الغذائية ومعالجة المغذيات في الجسم ، وتؤثر مادة النيكوتين الكيميائية في السجائر سلباً على أنظمة الجسم كاملة وكيفية عملها، وأيضاً يعمل على تقليل قدرة الجسم في الحفاظ على المستويات المناسبة من العناصر الغذائية ، وقد أثبتت الدراسات أن العناصر الغذائية الدقيقة مثل الفيتامينات والمعادن تكون أقل امتصاصاً في الجسم، وأكثر استنزافاً من المخزون لدى المدخنين.

ويحتوي دخان التبغ على العديد من المركبات المنبعثة كغازات وجزيئات القطران المكثفة ، والكثير منها من المؤكسدات والمواد البروكسيدية ، القادرة على إنتاج الشوارد الحرة ، وبالتالي تعزيز أكسدة الدهون وزيادة



الرياضة المحلية

الأولمبي

يواجه صعوبة في المباريات التجريبية

الصعوبة أن يلعب الأزرق مباريات ودية ، أيضا بسبب ضغط المباريات وتفضيل الأجهزة الفنية منح لاعبيها قسطا من الراحة تفاديا للإرهاق والإجهاد. ويسعى الجهاز الإداري إلى الاتفاق على إقامة مباراة أو مباراتين مع رديف الأندية من اللاعبين الذين لا يشاركون بشكل منتظم.

يجد الجهاز الإداري لمنتخبنا الأولمبي لكرة القدم صعوبة حاليا في إقامة مباريات تجريبية، بسبب انشغال أندية الدوري الممتاز في البطولة التي تشهد ضغط المباريات من أجل الإنتهاء من منافساتها. ورغم أن هناك فريقا يحصل على راحة في كل جولة ببطولة دوري الدرجة الأولى فإنه من

قرعة صعبة للكويت والسالمية في «آسيوية اليد»



بينما جاء فريق السالمية في المجموعة الأولى، التي تضم أندية، العربي القطري، ومضر السعودي، وشاهد كرزون الإيراني، والنجمة البحريني. وستقام البطولة بنظام «الدوري» من دور واحد في الدور الأول (المجموعات)، ويتأهل الفريقان الأول والثاني من كل مجموعة إلى الدور قبل النهائي (بنظام المقص)، ويتنافس الفريقان الفائزان

على اللقب، والخاسران على المركز الثالث. وأشرف على إجراء القرعة نائب رئيس اتحاد الدولي لكرة اليد عن قارة آسيا بدر الذياب، ورئيس المكتب التنفيذي للاتحاد الآسيوي د. أحمد أبو الليل، ورئيس الاتحاد السعودي لكرة اليد فاضل النمر، ورئيس نادي الوحدة السعودي صاحب الضيافة سلطان أزهر، وممثلو بعض الأندية المشاركة في البطولة.

أسفرت قرعة البطولة الآسيوية 23 لأندية أبطال الدوري لكرة اليد ، والتي جرت في مدينة جدة السعودية، المقرر لها أن تستضيف البطولة من 12 حتى 21 يونيو المقبل، عن وقوع الكويت ضمن المجموعة الثانية التي تضم كلا من الوحدة السعودي المضيف ، وكيرمان الإيراني، والقطن اليمني ، ونادي أوزبك الأوزبكستاني، والدحيل القطري،



الرياضة العالمية

إنتر ميلان يحتفل بلقبه الـ19

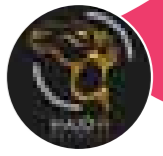
الدوري، وهو الأول له في جميع المسابقات منذ تتوجه بلقب الكأس المحلية في 2011 ، منفردا في المركز الثاني التاريخي بعد يوفنتوس (36) ومتقدما على جاره ميلان (18) قال كونتي بعد تتويجه بلقبه الخامس في الدوري كمدرّب (فاز بثلاثية مع يوفنتوس وواحدة مع تشلسي الإنكليزي) ، إن الفوز مع إنتر هو « أحد أهم النجاحات في مسيرتي. لم يكن قرار الإنضمام إلى الإنتر سهلا، لاسيما أن الفريق لم يكن جاهزا للفوز على الفور».19

وضع نادي إنتر حدا لهيمنة دامت تسع سنوات ليوفنتوس على لقب الدوري الإيطالي لكرة القدم، محرزا لقبه التاسع عشر في « سيرى أ» بعد تعادل وصيفه أتالانتا أمام مضيفه ساسولو 1-1. تذوق فريق مدينة ميلانو طعم الدوري لأول مرة منذ 2010 ، عندما قاده البرتغالي جوزيه مورينيو إلى ثلاثية نادرة في الدوري والكأس المحلية ودوري أبطال أوروبا. ضمن إنتر اللقب قبل أربع مراحل على نهاية



فينيكس يعود إلى الأدوار الإقصائية بعد 11 عاما

بلغ فينيكس صنز ثاني المنطقة الغربية الأدوار الإقصائية « بلاي أوف» من دوري كرة السلة الأمريكي للمحترفين للمرة الأولى من 11 عاما، بفوزه على لوس أنجلوس كليبرز 109-101 بقيادة نجمه كريس بول صاحب 28 نقطة ، وحذا حذوه فيلادلفيا سفنتي سيكسرز عن الشرقية بتفوقه على أتالانتا هوكس 127-83. ولحق الفريقان بيوتا جاز الذي كان أول المتأهلين وبروكلين نتس أول الفرق المتأهلة عن الشرقية. وكان آخر وصول لصنز إلى ال«بلاي أوف» في موسم 2009-2010 ، عندما بلغ نهائي الغربية ، حيث سقط أمام لوس انجلس ليكرز الذي مضى وتوج باللقب على حساب بوسطن سلتيكس.



السيرة الذاتية:

الجنرال محمد إبراهيم

لاعب ومدرب كرة قدم كويتي سابق

من مواليد 1962



في مجلة حياتنا الشهرية ويقدمون لك هذه الأسئلة للإجابة عليها:

1- كيف ومتى تم اكتشاف اللاعب محمد إبراهيم كلاعب؟

نحن نتكلم في أواخر السبعينات ، كنا نلعب في الفرغان مع مسميات للفرق كفريق الشعلة أو فريق النهضة أو غيرها من المسميات. كانت طريقة اكتشاف اللاعبين في هذه الفترة عن طريق لعب السكة أو الفريج. ومن ثم انتقلت إلى نادي القادسية مع أصدقائي في الفرغان ، حيث تدرجت من المراحل السنوية حتى وصلت إلى الفريق الأول.

2- ماهي أكثر المواقف الطريفة التي حصلت معك؟

حياتي ولله الحمد كلها مواقف مضحكة ، وجودي واستمتاعي مع اللاعبين سواء كنت لاعب أم مدرب دائماً ما أكون مبتسم حتى رغم الخسارة . هذه الرياضة لها متعة كبيرة فالمواقف الطريفة كثيرة خصوصاً في فترة التدريب أو فترة المعسكرات. اللاعب حمد العنزلي كان يطربني كثيراً خصوصاً في المعسكرات ونحن في الباص كان يمتعنا في الطرب والعدينيات وأيضاً كان المفضل لعمل المقالب للاعبين.

3- ما هي أفضل بطولة لمحمد إبراهيم وهو لاعب وماهي أفضل بطولة وهو مدرب؟

شاركت في بطولات كثيرة على المستوى المحلي مع نادي القادسية وأيضاً على المستوى الدولي مع منتخب الكويت، أذكر في عام 1986 ، كانت بطولة

المدرب الأول للفريق بقائمة الجميع ، تحت رئاسة الشيخ طلال الفهد الصباح والسيد فواز الحساوي ، وتحت إدارة السيد فيصل الدخيل والذي قدم لي الدعم الكبير مع الأستاذ الفاضل إبراهيم المسعود.

5- من أطلق عليك لقب الجنرال؟

كان المعلق الكبير السيد خالد الحريان يعطي عدة ألقاب ك القناص ، الماتريك وأيضاً لقبني بالجراح. قصة الجنرال كانت في دوري أبطال آسيا حيث كان لدينا مباراة ضد نادي العين في الإمارات ، حيث كان لقب الجنرال يُطلق على مدرب العين الروماني على ما اعتقد يوردينيسكو بسبب كثرة حصوله على البطولات.

ولكن هذه المباراة شهدت تفوقاً لنادي القادسية والفوز بثلاثية على نادي العين الإماراتي . منذ ذلك الحين تم اطلاق لقب الجنرال لي . ولله الحمد أفتخر في هذا اللقب.

6- محمد إبراهيم قدوة لكثير من الشباب الرياضي الحالي .. ما هي النصائح الرياضية والصحية التي تقدمها للشباب الرياضي بمختلف المجالات لممارسة رياضتهم المفضلة والاستمرار فيها؟

الشباب الرياضي الكويتي واعى ، أتمنى أن يحدد الشباب مستقبلهم الدراسي أولاً ومن ثم هوايته ، لأن الدراسة هي المرتبة الأولى . نحن ولله الحمد درسنا ولعبنا ، والرياضة هي جزء من سلوك الشخص . دائماً ما نقول للشغب والمشاعبين « خلك رياضي» يعني خلي بالك وسيع وخليك قدوة حسنة لأن الرياضة هي الأخلاق.

دورة الخليج الثامنة غالبية بالنسبة لنا والتي كانت في مملكة البحرين . تم الاستعداد لهذه البطولة خلال خمسة أيام تحت قيادة المدرب الوطني والأستاذ الكبير صالح زكريا. ذهبنا للمشاركة كبطل للخليج مع العلم أن الاستعداد لم يكن كافي للبطولة ، ولكن أسماء نخبة اللاعبين والجيل الذهبي كان يكفي لحصد هذه النسخة من البطولة أيضاً ، كانت هذه البطولة المفضلة بالنسبة لي ، بالإضافة إلى النسخة العاشرة من البطولة التي أقيمت في دولة الكويت، حيث أحرزنا أيضاً لقب البطولة وأحرزت أنا لقب هداف البطولة تحت قيادة المدرب فيليب اسكولاري ، كانت هذه الفترة المفضلة بالنسبة لي.

6- هل كانت طموحاتك وأنت لاعب بأن تصبح مدرباً؟ ومتى أصبحت مدرباً بشكل رسمي؟

نعم ، كان لدي شغف في الفترة الأخيرة لكي أصبح مدرباً خصوصاً بعد ما أصبحت كابتن للفريق في السنوات الأخيرة ، وبعد ما لعبت تحت قيادة مدربين مميزين جداً من الأجنبي ، كان لدينا مدربين مدرسة في الرياضة مثل بوبي كامبل أو فيليب اسكولاري وآخرين ، حيث زاد الشغف للتوجه إلى مجال التدريب.

كانت هناك قصة أيضاً ، حيث كنا متوجهين إلى معسكر في إيطاليا ، وتأشيرة مدربنا اليوغوسلافي آنذاك لم تنته بعد وتأخرت لمدة أسبوع تقريباً ، في هذه الفترة وبما أنني كنت قائد الفريق ، أصبحت مدرب للاعبين ، حيث كانت هذه الفترة اختبار لي . بعد اعتزالي اللعب في سنة 1995 اتجهت إلى التدريب وأخذت الرخصة التدريبية الكاملة. ابتداءً مشواري كمساعد مدرب لمدة ثلاث سنوات قبل أن أصبح

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

من قبل نخبة من الأطباء المختصين

في مختلف الأمراض المزمنة وغيرها..

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الأسم الأول

والمنطقة السكنية

سؤال من عائشة - الفيحاء:

نعرف ان هناك امراض سرطانية مرتبطة بالتدخين فكيف تعمل السيارة داخل الإنسان؟

الجواب:

السجائر لها طريقتان لتسبب بالضرر، اولها ما تحتوي عليه السجارة على مواد ضارة حيث تحتوي السجارة على التبغ الذي يحتوي على حوالي 500 مركب مختلف نسبتها حسب نوع السجارة، منها القار والكربون المؤكسد، ومن أخطر المواد التي تحتوي عليها السجارة هي النيكوتين والقطران وأول اكسيد الكربون. وهي مواد مسرطنة تعمل على التأثير على الجينات المسؤولة عن نمو الخلايا وتؤدي الى اضطرابها مما ينتج عنه نمو غير طبيعي للخلايا يغزو وينتشر وهو ما يعرف بمرض السرطان .

اما الطريق الثاني الضار في التدخين فهو الاحتكاك المستمر عن طريق استنشاق الدخان مننا يسبب في ضرر مباشر للخلايا الرقيقة في القصبة الهوائية فتتحول هذا الخلايا الى نوع اخر ليس في موقعه الطبيعي مما يسهل انحراف تلك الخلايا وظهور السرطان فيها .

سؤال من حسين - الأحمدى:

يزورنا في البيت أقارب كثيرون من التدخين داخل غرفة الضيوف . وقد حاولت نصحهم ولكنهم يقولون ان التدخين يضر المدخن فقط . فهل هذا صحيح؟

الجواب:

جوابهم غير صحيح فالتدخين يضر لا شك المدخن ولكنه أيضا يضر غير المدخن الذي يجلس مع المدخن ويستنشق هوائهم الملوث ويسمى هذا « التدخين اللا إرادي » . وقد بينت عشرات من الدراسات وجود رابط بين التدخين اللا إرادي وبين الزيادة في معدل الإصابات ببعض السرطانات كسرطان الرئة وكشفت دراسة ان المرأة التي تسمح لزوجها بالتدخين في غرفة النوم ترتفع عندهم الإصابة بأنواع مختلفة من الأمراض السرطانية مقارنة بغير المدخنين اللا إراديين . وننصحك بمنع أقاربك من التدخين داخل بيتكم ويمكنك زيارة جمعية مكافحة التدخين والسرطان بالقادسية والحصول على ملصقات عن مضار التدخين تضعها في غرفة الضيوف عندهم .

الجواب:

نشكركم على حرصكم على ابنائكم الطلبة ونحن نتفق معك ظاهرة التدخين في الكويت مقلقة جدا لا سيما بين الشباب والمراهقين ، وقد كشفت دراستان في الكويت عام 2004 وعام 2014 عن نسب عالية لدينا يمارسون هذا الإدمان الخطير على الصحة كما أظهرت الدراسة كم نحن مقصرون جميعا بالتوعية من مضار التدخين حيث لم تتحسن نسب التدخين في دولة الكويت منذ عشر سنوات كما كشفت تلك الدراسات أنتمني عليكم تشريفنا في جمعية مكافحة التدخين والسرطان حيث نتواصل معكم ونقوم بتوجيهكم لافضل السبل لاقناع الشباب بالتوقف عن هذه العادة القاتلة .

سؤال من ناصر - الجهراء:

انا اعمل في حفل التدريس . وقد لاحظت ان هناك طلبة صغار يدخنون خفيه ويتسائل عن دور جمعية مكافحة التدخين والسرطان لمساعدته في توجيههم للابتعاد عن التدخين؟

الجواب:

سرطان الرحم اسمه الحقيقي سرطان عنق الرحم حيث ان هذا الجزء من الرحم هو الأكثر شيوعا للإصابة بالضرر ، ويرتبط سرطان عنق الرحم بالإصابة بفيروس يحمل اسم (الفيروس الحلبي البشري) والذي ينتقل عبر العلاقة الحميمة ، وقد كشفت بعض الدراسات ان هناك علاقة بين التدخين وزيادة الإصابة بسرطان عنق الرحم حيث تبين دور التدخين في تقليل المناعة وبالتالي زيادة الإصابة بهذا الفيروس المسؤول عن سرطان عنق الرحم .

سؤال من نوره - الأندلس:

اصيبت قريبتى بسرطان الرحم وقد كانت مدخنة وقال لها الطبيب انه ربما يكون هذا السرطان بسبب التدخين فهل هذا صحيح؟



رسم توضيحي للحمض النووي DNA وهو عبارة عن شريط ملتف على نفسه ويحوي 3000000000 معلومة، وفيه كل البرامج التي تضمن سلامة عمل الخلية، وبالفعل هو من عجائب الخالق تبارك وتعالى، فهذه الدقة الفائقة في التصميم.

أسرار جديدة للحمض

النوروكي

وبخاصة خلايا الجلد، ولذلك قال تعالى: (وَيَوْمَ يُحْشَرُ أَعْدَاءُ اللَّهِ إِلَى النَّارِ فَهُمْ يُوزَعُونَ * حَتَّىٰ إِذَا مَا جَاءَهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ * وَقَالُوا لَوْلَا جُلُودُنَا لَمَّ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللَّهُ الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ) [فصلت: 19-21]. ويقول في سورة أخرى: (يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النور: 24]. ويقول أيضاً: (الْيَوْمَ نَخْتِمُ عَلَىٰ أَفْوَاهِهِمْ وَتُكَلِّمُنَا أَيْدِيهِمْ وَتَشْهَدُ أَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ) [يس: 65]. إن هذه الآيات الكريمة تؤكد على أن كل شيء في جسدنا (اللسان والجلد والأرجل والأيدي...) كلها سوف تنطق يوم القيامة لتشهد على صاحبها.

وإذا كان العلماء قد تمكنوا من معرفة بعض صفات الشخص من خلال الحمض النووي DNA فإن الله تعالى قادر على معرفة كل كبيرة وصغيرة، وسوف يحاسبنا عليها، يقول تعالى: (وَكُلِّمْنَا أَلْمَنَاهُ طَائِرَهُ فِي عُنُقِهِ وَنُخْرِجُ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ كِتَابًا يَلْقَاهُ مَنْشُورًا * اقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا) [الإسراء: 13-14]. نسأل الله تعالى أن ينفعنا بهذه الدراسات ولا تكون مجرد «حب اطلاع» بل تكون عبرة لنا وتذكرة: (وَذَكَرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ يُنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ) [الذاريات: 55].

عَالَمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ * الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ * ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ) [السجدة: 6-9].

هناك شيء مهم وهو أن بعض الملحدين ينكرون يوم القيامة، ويقولون كيف يمكن أن يحاسب الله عباده على كل صغيرة وكبيرة، وقد يسخرون من قوله تعالى: (وَوَضِعَ الْكِتَابَ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا) [الكهف: 49]. فهم يستغربون كيف سيتم تسجيل كل شيء يفعله الإنسان في كتاب مبین، وكيف سيرعرض هذا الكتاب أمامنا يوم القيامة، ونقول: إذا كان الشريط الوراثي وهو صغير لدرجة أنه لا يرى إلا بالمجاهر، إذا كان هذا الشريط يحوي معلومات تحتاج لمجلدات، فكيف يعلم الله تعالى الذي خلق البشر؟! وهنا نتذكر كيف سيشهد علينا كل شيء، أيدينا وأرجلنا وجلودنا، فالمعلومات مخزنة في كل خلية من خلايا أجسادنا، والأحداث التي تجري والكلمات التي نقولها مخزنة أيضاً في هذه الخلايا، وفي دراسات جديدة تبين وجود ذاكرة للخلايا

هو مرض السرطان.

إنه اكتشاف يُضاف للاكتشافات الغزيرة التي تشهد على وحدانية الخالق تبارك وتعالى، فمن الدراسة السابقة يتبين لنا أن في داخل خلايا أجسادنا برامج ومعلومات معقدة، وعلى أساسها تم تطور النطفة في الرحم ومن ثم بالاعتماد على المعلومات التي أودعها الله في الشريط الوراثي DNA يتحدد لون الشعر والبشرة، وتتحدد كل الصفات التي سيأخذها الجنين، إنها عملية تستحق التفكير والنظر، ولذلك أمرنا الله أن ننظر إلى أصل خلقنا، يقول تعالى: (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ * خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ * يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ * إِنَّهُ عَلَىٰ رَجْعِهِ لَقَادِرٌ) [الطارق: 5-8].

إن هذا الاكتشاف ينقض نظرية المصادفة والعشوائية التي يدعيها الملحدون، فالمصادفة لا يمكن أن تنظم المعلومات داخل الحمض النووي DNA بهذا الشكل الدقيق والمحسوب، والطبيعة العمياء لا يمكن أن ترشد الخلية في عملها منذ أن كانت نطفة وحتى موت الإنسان! كذلك فإن عدم وجود أي خلل في عمل الخلية (إلا نادراً) يدل على أن الذي صنع هذه الخلايا قد أتقن هذه الصناعة، وهو القائل: (صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ) [النمل: 88]. ويقول أيضاً: (ذَلِكَ

في كل يوم يكشف العلماء أسراراً جديدة... ولا نبالغ إذا قلنا: في كل اكتشاف علمي لا بد أن نرى إشارة قرآنية لهذا الاكتشاف، واليوم يحاول العلماء التعرف على المجرمين من خلال الشريط الوراثي المسمى DNA لنتأمل هذا الاكتشاف العلمي.....

إنه جزيء صغير جداً يتوضع في أعماق كل خلية من خلايا الجسم، يحوي في داخله أكثر من ثلاثة آلاف مليون معلومة! ويحوي البرامج اللازمة لتكاثر الخلية، وفيه المعلومات التي تضمن سلامة الخلية وسلامة الجسم بشكل عام. ولكن من الأسرار التي أودعها الله في هذا الحمض النووي الذي يسمى DNA أنه لا يوجد اثنين في العالم يتشابهون في هذا الحمض. ولذلك فهو «بصمة وراثية» ممتازة للتعرف على شخصية الإنسان، وتميزه عن غيره.

ومن الأخبار الملفتة للانتباه أنه يمكن من الآن فصاعداً رسم هيئة متخيلة للمتهم بجريمة، بشكل أفضل، بالاعتماد على آثار تحمل حمضه النووي. فمثلاً بقايا الريق على كأس قهوة أو قشرة متساقطة من الجلد، تكفي لتحديد بعض المميزات الخارجية مثل لون الشعر والبشرة. وقد اكتشفت هذه الإمكانيات بالمصادفة أثناء دراسة علمية أجراها فريق أيسلندي- هولندي مشترك، وكان الموضوع الأصلي للدراسة



حتى نلتقي

عنوان المقال هو شعار اليوم العالمي للامتناع عن التدخين لهذا العام والذي يصادف يوم 31 مايو من كل عام وجرت العادة ان منظمة الصحة العالمية تختار سنويا شعاراً يتناسب مع الاوضاع العامة للعالم ، وحيث ان جائحة كورونا ومشاكلها الصحية تفوق الطاقة الاستيعابية للطاقت الطبية لكثير من الدول ، خصوصا الدول التي لا تلتزم بالاشتراطات الصحية والتباعد وعدم الاختلاط ...

وبما ان التدخين والكورونا يشتركون بعامل مشترك وهو اصابة الرئتين .. لذلك دعت منظمة الصحة العالمية ان يكون شعارها لهذا العام بالالتزام بالتوقف عن التدخين والالتزام بالبرامج الصحية المختلفة التي تقود الي التوقف عن التدخين .. ولجنة التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ستشارك منظمة الصحة العالمية WHO والعالم اجمع بهذا اليوم بانشطة نذكر منها اقامة حلقة نقاشية حول التدخين يشارك فيها نخبة من الاطباء والمختصين وبمشاركة الجمهور المشارك بالحلقة بحوار مفتوح عن كيفية العلاج والمشاكل المصاحبة وكيفية معالجتها.

وهذه الفعاليات الصحية والتوعوية ستشارك بها غالبية دول العالم بالإضافة الي منظمة الصحة العالمية .. وسنجد التفنن والابداع في كيفية طرح ظاهرة التدخين لكل بلدة علي حده بالإضافة الي تبادل الخبرات والفعاليات المشتركة بينهم ..

لذلك دعونا نتمتع بهذا اليوم التوعوي العالمي الجميل الذي من خلاله سنتعرف علي المشكله خليجيا وعربيا وعالميا ونستشعر حجم الكوارث التي يتضرر منها المدخنين بجميع انواعه والذي زادت ضحاياه من القتلي لاكثر من 8 مليون شخص سنويا حول العالم كما زاد عدد الافراد المدخنين نساء ورجال مليار و200 الف مدخن حول العالم ..

لذلك هذا الرقم المخيف من قتلي التدخين المباشر وعدد المدخنين حول العالم يدعونا لنتكاتف لبذل كل الجهود لاحتواء شبابنا وبناتنا من الدعايات الهادفة لجذبهم للدخول بالتجارب الفعلية بمختلف انواع التدخين ..

اللهم احفظ اولادنا وبناتنا من آفة التدخين ... اللهم امين

انور بورحمه



مع تحياتي

الأعياد متنوعة ، ولكل عيد مناسبته ويوم عودته وسبب فرحه! الأعياد الدينية ، مثلاً عيد الفطر ، ودليله ظاهرة طبيعية ، بظهور الهلال ، وعيد الأضحى ، توقيت حسابي ، وهو العاشر من ذي الحجة ! وهناك أعياد وطنية ، وأعياد اجتماعية .

نهنئكم بحلول عيد الفطر السعيد ، والذي نتمنى أن تدوم سعادته ، خاصة ونحن نعلم بأن مناسبة العيد هي مناسبة جمعة العيلة وتزاور الأقارب والأصحاب وفرحة توزيع العيادي على الأطفال والكبار كذلك ، ولكن تذكروا بأننا ما زلنا نعاني من كوفيد-19 وآثاره لذا نتمنى أن نحذر من هذه التجمعات ليلقى الجميع في أمان ، بحمد من الله جاءنا هذا العيد ونحن قد أنجزنا جزءاً لا بأس به من خطة التطعيم ضد كوفيد-19 فهناك عائلات باكملها قد تلقت التطعيمات ، وهذا يخفف من الضغوط النفسية حول الإصابات بالفايروس ، ويعطي الأمل بالتغلب على هذا الوباء ، ولكن هذا لا يمنع أخذ الحيطة والالتزام بالاشتراطات الصحية ، فالجميع يعلم الآن بأن فايروس كورونا أصبحت له متحولات جديدة ، وكما نسمع ونشاهد ما يحدث في دول من العالم لها آثار خطيرة ، لذلك الحرص واجب تجاه جميع أحبائكم .

نتمنى أن ترتفع نسب الإنجاز في التطعيم لتبلغ معدلات عالية ، تحقق مناعة جماعية ، وهي من الممكن الوصول إليها عندما يتلقى عدد كاف من الناس اللقاح وتتكون لديهم أجسام مضادة تقيهم من العدوى في المستقبل ، وإذا توافرت هذه المناعة الجماعية فإنها ستوفر إمكانية حماية المجتمع بشكل عام من المرض ، لذلك لا تتردد في تلقي لقاح كوفيد-19 لأنك بتترددك تكون سبباً في استمرار انتشار المرض ، ونحن والحمد لله في الكويت وفرت الحكومة هذه التطعيمات مجاناً للجميع بدون استثناء ووفرت المنصة التي تستطيع أن تأخذ موعدك من خلالها ، ووفرت المكان والطواقم الطبية وهناك الطواقم التطوعية التي تسهل على الفرد كافة الإجراءات اللوجستية لذلك لا يوجد هناك أي عائق أو حجة لأي شخص للتأخر في تلقي المطعوم .

وإننا ندعو ونبتهل إلى الله بأن يأتي العيد القادم ونحن بحال أفضل ، ونعود فنتزاور ونجتمع احتفالاً وابتهاجاً به بدون أن نخشى على أحبائنا من الإصابة بأي مرض أو أذى ، وهو سبحانه قريب مجيب الدعاء .

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





لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

صندوق مرضى السرطان



للتواصل معنا

هاتف: 22510137 / 51014072 - فاكس: 69076269

العنوان: القادسية - قطعة 1 - جادة 14 - مبني رقم 2

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 - الكويت

 @KSSCPK  @ksscpkss  KSSCP