Hayatuna
حياتنا
صحية - ثقافية - اجتماعية العدد رقم (921) ديسمبر 2025



عبدالعزيز خالد المفرج

شادي الخليج
صوت الكويت

بداية صحية لعام 2026: كيف نخفّض خطر السرطان؟

مكافحة التدخين تتطلب تضافر كل الجهود الوطنية

هايدو «كان» يطلق الموسم الثامن من دوري الهواة الكويتي



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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج

يمكنكم الحجز
هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القـادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2



عيـــادة
الإقلاع عن التدخين
بجامعة الكويت
24633099

عـقـد اللآلـــئ

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



فخورون بشركائنا



www.gffcc.org

تصدرها
حياتنا
الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً
العدد 921 ديسمبر 2025

رئيس التحرير
د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير
د.حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير
مريم العنزي

داخلي (12) 2253.186 ـ 2253.184
hayatina_81@yahoo.com
hayatina.kuw
@hayatina_81
cancampaignkw.com/9125/hayatuna-march-2.22

كافةالمراسلات بأسم رئيس التحرير
عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة (14) - مبنى (2)
ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:
الكويت 1 دينار / السعودية 10 ريال
قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم
البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 75. روبية

للإشتراك بمجلة حياتنا
اسم الحساب
الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان
رقم الحساب / 011010840207
بيت التمويل الكويتي



اليوم العالمي للمبتسرين تحت شعار
«أفعال صغيرة.. أثر كبير ورعاية من الجلد إلى الجلد»

الفهرس	رقم الصفحة
الافتتاحية	03
ملف العدد	04
شخصية العدد	12
ندوات	20
متابعات	26
الثقافة	32
اللغة العربية	36
تكنولوجيا	40
اكتشافات علمية	42
الصفحة الطبية	44
ظواهر كونية	48
الطب البديل	50
صحة	52
وصفات صحية	56
وجهة نظر	58
معتقدات خاطئة	60
حقائق	62
مع تحياتي	63
فؤاديات	64

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

الافتتاحية



kalsalehdr@hotmail.com

سرُّ الصحة

السمنة أم الأمراض، شعار مفيد تراه في لافتات التوعية المنتشرة أمام أعيننا.

هذا الشعار يعلّمنا فائدتين، أولاهما أن السمنة بحد ذاتها مرض، ثانيهما أنها، أي السمنة، تولد أمراضاً أخرى، هذا الذي نفهمه من كلمة أم

أما كون السمنة مرضاً فهذا لا يختلف عليه أحد، فالسمنة التي يزيد فيها مؤشر كتلة الجسم على ثلاثين تعيق الانسان عن أداء وظائفه وتثقل حركته وتضعف إنتاجه، وهذا هو تعريف المرض، أما كونها سبباً لأمراض أخرى فهذا أيضاً أصبح ثابتاً بالمعلومة القائمة على البراهين، وأهمها أمراض القلب والسكري، وحتى بعض الأمراض السرطانية، وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية عام 1997 أن السمنة وباء؛ كما كشفت عام 2022 أن هناك 2.5 مليار إنسان يعانون من زيادة الوزن منهم 890 مليون متعايشين مع السمنة.

ورغم ما تحمله السمنة من مخاطر إلا أن أغلبنا يعاني في المحافظة على الوزن وتجنب السمنة لاسيما بعد الخمسين من العمر، وهي السن التي يستمر الانسان فيها بالتمتع في الأكل مع نقص في الحركة.

أغلب الناس يعتقدون أن محاربة السمنة تعني المعادلة الثنائية، وهي موازنة الطاقة الناجمة عن الغذاء مع الطاقة المفقودة بالرياضة أو الحركة، وهذا مفهوم غير دقيق، فالإنسان ليس معادلة رياضية وخلايانا ليست آلة لا حياة فيها، نحن في الحقيقة نتعامل مع ما نأكله بمعادلة ذات أبعاد ثلاثة، أولها: بُعد الطاقة الداخلة ويمثلها ما نأكله، وثانيها: بُعد الطاقة المفقودة ويمثلها ما نفقده بالحركة، وثالثها: وهو الذي يغفله الكثير، معدل الاحتراق أو عملية الأيض، وهي العملية التي تجعل الكائن الحي يتحكم في مخزون الطاقة بما يتناسب مع وضعه.

فحين يميل الانسان للكسل وتطول فترة كسله فإن خلاياه تفسّر الأمر أن هذا الانسان غير قادر على العمل لتوفير الطعام لنفسه؛ وبالتالي يتناقص معدل الاحتراق ويصبح أي طعام يأكله عرضة للتخزين كنوع من التوفير، لذا من المهم أن نتعامل مع أجسادنا كعنصر ذكي فنستمر بممارسة الرياضة باستمرار ولو نصف ساعة في اليوم حتى يرتفع معدل الاحتراق ويصبح ما نأكله قابلاً للاستهلاك ويتوازن ما يدخل وما يخرج من جسدنا فنحافظ على وزننا.

السر في المحافظة على الوزن هو في إدراك الأبعاد الثلاثة والعمل عليها جميعاً، إنقاص ما نأكل، إحراق ما نأكل بالحركة، زيادة معدل الاحتراق أو عامل الأيض بالاستمرار بالرياضة.

مَنْ أراد أن يحافظ على وزنه أو ينقصه فالحل أمامه، ليس حلاً سهلاً لكنه ليس صعباً وسوف يجد بعدها لذة الصحة، ويا لها من لذة.

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

كتبت/ ندى أحمد



الاحتفال باليوم العالمي للخدج لعام 2025 عالمياً

جاء لتسليط الضوء على تحديات الأطفال المولودين قبل اكتمال نموهم، وتأثيراتها طويلة المدى على صحتهم ونموهم. وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية عن شعار اليوم العالمي للخدج لعام 2025، وهو "أفعال صغيرة، أثر كبير: رعاية فورية من الجلد إلى الجلد لكل طفل في كل مكان" حيث يُسلّط هذا الشعار الضوء على الدور الفعّال للترابط المبكر والتواصل الجسدي في إنقاذ حياة المواليد الجدد.

اليوم العالمي للمبتسرين تحت شعار «أفعال صغيرة.. أثر كبير ورعاية من الجلد إلى الجلد»

الصحة العالمية

أصدرت دليلاً جديداً للرعاية على طريقة «أمّ الكنغر» لإنقاذ أرواح وتحسين فرص بقاء الخدّج على قيد الحياة

والرسالة التي تحملها حملة هذا العام بسيطة لكنها بالغة التأثير: حتى التدخلات البسيطة والفورية، مثل التلامس الجلدي المباشر ورعاية حديثي الولادة التي تركز على الأسرة، يمكن أن تُحسّن بشكل كبير معدلات بقاء الأطفال الخُدَج على قيد الحياة. كما تُشدد الحملة على ضرورة جعل هذه التدخلات في متناول الجميع، بغض النظر عن موقعهم أو دخلهم.

وكانت قد أطلقت هذه المبادرة للمرة الأولى من قِبل منظمات الآباء والأمهات في أوروبا عام 2008، ويُحتفل بها عالميًا منذ عام 2011. ومع مرور الوقت، تطور الاحتفال ليصبح حملة عالمية تُشارك فيها جهاتٌ عاملة في مجال الصحة، وصانعو السياسات، والأسر، والمجتمعات المحلية.

15 مليون طفل يولد قبل الأوان والمضاعفات الناجمة عن الولادة المبتسرة سبب رئيسي لوفيات الأطفال دون سن الخامسة



أهداف الاحتفال

يهدف الاحتفال بهذا اليوم لعدة أمور من أهمها رفع مستوى الوعي حول انتشار الولادة المبكرة وتأثيرها.
والدعوة إلى تحسين أنظمة رعاية الأمهات والمواليد الجدد والأطفال حديثي الولادة.
دعم الأسر وإعطاء صوت للناجين من الأطفال الخدج.
الاحتفال بالمرونة، مع تذكر أولئك الذين فقدناهم في وقت مبكر جدًا.

اللون الرسمي

وتعد من أهم الرموز الرئيسية لهذا الاحتفال هو اللون الأرجواني الرسمي، والذي يعكس التفرد والحساسية، و"خط الجوارب" المألوف، وهو جورب طفل صغير أرجواني اللون بين تسعة جوارب كاملة الحجم، لتذكيرنا بأن حوالي واحد من كل عشرة أطفال يولدون قبل أوانهم في جميع أنحاء العالم.

الولادة المبكرة

تحدث الولادة المبكرة عندما يولد الطفل قبل 37 أسبوعًا من الحمل. غالبًا ما يواجه هؤلاء المواليد الجدد، المعروفون بالأطفال الخُدَّج، مجموعة من التحديات الصحية نظرًا لأن أعضائهم، وخاصة الرئتين والدماغ، قد لا تكون قد اكتمل نموها عند الولادة. حيث يعاني العديد من الخدَج، نظراً لقصر مدة بقائهم في الرحم، من نقص في نمو الرئتين والدماغ والجهاز المناعي والقدرة على تنظيم درجة الحرارة. وهذا يزيد من مخاطر الإصابة بالعدوى وانخفاض درجة حرارة الجسم ومشاكل القلب وصعوبات التنفس وغيرها من المضاعفات التي تهدد الحياة.

ووفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يُولد أكثر من 15 مليون طفل خديجًا سنويًا حول العالم، ولا تزال مضاعفات الولادة المبكرة أحد الأسباب الرئيسية لوفيات الرضع.

وتتنوع الأسباب الرئيسية لولادة الأطفال الخدج على نطاق واسع، ولكن الأسباب الشائعة تشمل: الحالات الصحية للأم، مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري.والحمل المتعدد (توأم أو ثلاثة توائم). والعدوى أثناء الحمل. ومشاكل وراثية أو بنيوية في الرحم أو عنق الرحم. وارتفاع مستويات التوتر ونقص الرعاية قبل الولادة.

وغالبًا ما يحتاج هؤلاء الرضع إلى رعاية خاصة في وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة، وحتى بعد خروجهم من المستشفى، قد يستمرون في حاجتهم إلى الدعم الطبي ومراقبة نموهم. وبعيدًا عن الجانب الطبي، تعاني الأسر من ضغوط عاطفية ونفسية ومالية.

أهمية اليوم

إن الاحتفال باليوم العالمي للخدج لعام 2025 ليس مجرد تاريخ على التقويم؛ بل هو دعوة للعمل. فهو يلفت الانتباه إلى إحدى أكثر قضايا الصحة العامة إلحاحًا في العالم، ألا وهي الولادة المبكرة، ويذكرنا بأن كل خطوة صغيرة تُتخذ نحو الوقاية وتحسين رعاية حديثي الولادة يمكن أن تنقذ أرواحًا لا تُحصى. وتكمن أهمية هذا اليوم في ثلاثة مجالات رئيسية:

المناصرة: تعزيز فرص الحصول على الرعاية الصحية الجيدة، والرعاية قبل الولادة، والتدخل الطبي في الوقت المناسب للأمهات الحوامل.

التعليم: تمكين الآباء من المعرفة حول عوامل الخطر والأعراض وأهمية الفحوصات المبكرة قبل الولادة.

دعم المجتمع: تشجيع المجتمعات على تقديم الدعم العاطفي والعملي للأسر التي لديها أطفال خدج.

من خلال رفع مستوى الوعي العام، يُسهم اليوم

يواجه المواليد المبتسرون منخفضو الوزن صعوبة بالغة في تنظيم حرارة أجسامهم بسبب نقص الدهون المخزنة في الجسم



حقائق

يولد كل عام نحو 15 مليون طفل قبل الأوان (قبل انقضاء 37 أسبوعاً من الحمل)، وتعد المضاعفات الناجمة عن الولادة المبتسرة السبب الرئيسي لوفيات الأطفال دون سن الخامسة. وفي البلدان الأكثر فقراً، يموت معظم الخدّج في غضون أيام، بينما ينجو جميع الخدّج تقريباً في البلدان المرتفعة الدخل.



طريقة «أمّ الكنغر» تجمع بين ملامسة جلد الأم لوليدها وتحسن حصائل الصحة للخدّج كما ترتبط بتحقيق انخفاض بنسبة تزيد عن 30 % في وفيات المواليد الجدد

العالمي للخدج 2025 أيضًا في الحد من وصمة العار. غالبًا ما يعاني آباء الأطفال الخُدَج من مشاعر الذنب أو العزلة، لكن التقدير الجماعي يُعزز التفاهم والتعاطف. كما يُذكرنا الاحتفال باليوم العالمي للخدج لعام 2025 بشدة بأن الولادة المبكرة تؤثر على الأسر في جميع أنحاء العالم، وأن كل جهد يُبذل للوقاية والرعاية المبكرة يُحدث فرقًا. كما يُسلط الضوء على شجاعة الآباء، وتفاني العاملين في مجال الرعاية الصحية، وقوة الأطفال الذين يولدون قبل أوانهم وبمناسبة الاحتفال رسميا بأول يوم عالمي للولادة المبتسرة، أصدرت منظمة الصحة العالمية دليلاً عالمياً جديداً للممارسات السريرية للرعاية على طريقة "أمّ الكنغر" وهي تدخّل بسيط أثبت فعاليته في إنقاذ الأرواح والإسهام إلى حد كبير في تحسين فرص بقاء الخدّج والرضّع ذوي الوزن المنخفض عند الولادة على قيد الحياة. وقد ثبت أن الرعاية على طريقة "أمّ الكنغر" التي تجمع بين ملامسة جلد الأم لجلد وليدها لفترات ممتدة وإرضاعه من الثدي؛ تسهم إلى حد كبير في تحسين الحصائل الصحية لدى الرضع ذوي الوزن المنخفض والخدّج، فضلاً عن أنها قابلة للتطبيق وفعالة من حيث التكلفة في جميع الظروف. ومن بين الآثار الإيجابية الأخرى لهذه الطريقة أنها ترتبط بتحقيق انخفاض بنسبة تزيد عن 30٪ في وفيات المواليد الجدد، وانخفاض بنسبة تناهز 70٪ في حالات انخفاض درجة حرارة الجسم، وانخفاض بنسبة 15٪ في حالات العدوى الشديدة، فضلاً عن تحقيق تحسّن في زيادة الوزن وتحسّن الصحة على المدى الطويل والتطور الإدراكي.

وفي هذا الصدد أكد المدير العام المساعد لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض ورعايتها الدكتور جيريمي فارار ان الرعاية على طريقة أمّ الكنغر ليست مجرد تدخل طبي، بل إنها تمكّن الأمهات والأسر وتحدث تحولاً في رعاية المواليد الجدد". وقال "ينبغي أن تصبح هذه الطريقة الآن ممارسة طبية تشمل جميع الرضّع ذوي الوزن المنخفض والخدّج، لضمان حصولهم على أفضل فرصة للبقاء على قيد الحياة والنمو".

دليل المنظمة

ويقدّم دليل المنظمة الجديد الموجّه إلى العاملين الصحيين ومديري المرافق ومقدمي الرعاية إرشادات مفصلة خطوة خطوة وقابلة للتكييف لبدء الرعاية على طريقة "أمّ الكنغر" ومواصلتها ومراقبتها. ويحثّ على تلقي جميع الخدّج أو الرضّع ذوي الوزن المنخفض عند الولادة على طريقة "أمّ الكنغر" فور ولادتهم، ما لم يكونوا غير قادرين على التنفس بمفردهم أو ما لم ينخفض ضغط الدم والدورة الدموية عندهم إلى مستويات خطيرة تتطلب علاجاً عاجلاً. ومع أنه يوصى بأن تتولى الأمهات تقديم هذه الرعاية بشكل رئيسي، فإنه يمكن للآباء وأفراد الأسرة الآخرين أيضاً تقديم الرعاية على طريقة "أمّ الكنغر" إذا تعذر على الأمهات على ذلك، ويمكنهم أيضا تقديم الدعم العاطفي والعملي الضروري. كما يمكن ممارسة الرعاية على طريقة أمّ الكنغر في جميع مستويات المرافق الصحية، من غرفة الولادة أو غرفة العمليات إلى أجنحة ما بعد الولادة ووحدات الرعاية الخاصة أو المركزة لحديثي الولادة، كذلك يمكن مواصلة تقديمها في المنزل.

أهم النصائح

ويتضمن الدليل نصائح عملية بشأن كيفية تثبيت الطفل في وضع مناسب لتلقي الرعاية على طريقة "أمّ الكنغر"، سواء باستخدام لفائف قماشية بسيطة أو أربطة مرنة أو ملابس مصممة خصيصاً لهذا الغرض. كما يبين الدليل السبل التي يمكن بها للمرافق الصحية تهيئة بيئات مواتية للرعاية على طريقة أمّ الكنغر من خلال سياسات داعمة وتدارب للموظفين.

ويشير الدليل إلى أن اتباع نهج مراعية للأسرة ضروري لنجاح التنفيذ، بما في ذلك ضمان بقاء الأمهات دائماً مع أطفالهن في غرفة واحدة.

أولوية الرعاية

من جانب آخر تدعو المنظمة الحكومات والنظم الصحية إلى إعطاء الأولوية للرعاية الجيدة للخدّج والرضّع ذوي الوزن المنخفض عند الولادة، وهذا يعني توفير أجنحة أو مرافق مخصصة مزودة بموظفين مدربين خصيصاً على رعاية المواليد، يقدمون رعاية على مدار الساعة للرضّع ذوي الوزن المنخفض والرضّع المرضى، فضلاً عن إتاحة المعدات والأدوية الأساسية مثل المضادات الحيوية للجميع.

وقال رئيس وحدة صحة ونمو المواليد والأطفال لدى المنظمة الدكتور بير أشورن، "لا ينبغي أن يموت أي مولود لأسباب يمكن الوقاية منها. وقد آن الأوان لضمان حصول كل طفل على الرعاية التي يحتاجها، من خلال الاستثمار في الرعاية الخاصة للرضّع ذوي الوزن المنخفض والرضّع المرضى، إلى جانب خدمات الأمومة عالية الجودة التي يمكن أن تقي من العديد من حالات الولادة المبكرة".

وقد أثبتت نحو 19 تجربة أجريت في مختلف أنحاء العالم أن رعاية المولود بطريقة أم الكنغر تخفض معدل الوفيات، رغم أن معظم هذه الدراسات ركزت على المواليد المبتسرين الذين لا يعانون من مضاعفات خطيرة، وخلصت دراسات أجريت لأكثر من عقد إلى أن رعاية الأم لوليدها على طريقة الكنغر قد تكون طوق نجاه للأطفال المبتسرين في المجتمعات الريفية والنائية التي لا تتوافر فيها الحضانات. لكنها ترى أن هذه الطريقة لم تأخذ حقها



العبء الأكبر للولادة المبكرة في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وجنوب آسيا حيث تسجل فيها 80 % من حالات الولادة المبتسرة على مستوى العالم



مزايا محتملة

ومع الوقت اكتشفت المزايا المحتملة لهذه الطريقة من الرعاية بالمولود مع اتساع نطاق استخدامها في مختلف دول العالم. وأشارت لون إلى أن التجارب أثبتت أن رعاية المولود على طريقة الكنغر تخفض بشكل ملحوظ أيضا احتمالات الإصابة بالمضاعفات الناتجة عن الولادة المبتسرة في السنوات اللاحقة وليس معدلات الوفيات فحسب. ويقدر عدد الأطفال المبتسرين حول العالم بنحو 14,8 مليون طفل سنويا، أي ما يعادل نحو 11 ٪ من إجمالي المواليد. ويبدو أن عدد حالات الولادة المبتسرة آخذ في الازدياد، على الأقل في الفترة ما بين 2000 و2014 حسبما تشير التقديرات العالمية.

وتتسبب المضاعفات ذات الصلة بالولادة المبتسرة في نحو 18 ٪ من الوفيات بين الأطفال دون سن الخامسة و35 ٪ من الوفيات بين الرضع أقل من 28 يوما.

كما تتفاوت معدلات الولادات المبتسرة من بلد لآخر، فبينما تسجل في المملكة العربية السعودية وبيلاروسيا أقل معدلات ولادة مبتسرة، قد تصل إلى نحو أربعة في المئة من المواليد، فإن معدلات الولادة المبتسرة في بنغلاديش تصل إلى 19,2 ٪ من المواليد. وتتحمل البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل، ولا سيما في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وجنوب آسيا، العبء الأكبر للولادة المبكرة، إذ تسجل فيها 80 ٪ من حالات الولادة المبتسرة على مستوى العالم.

لكن رغم وفرة الأدلة التي تدعم الرعاية على طريقة الكنغر، فإن هذه الطريقة في الرعاية لم تلق انتشارا واسعا في المستشفيات والمراكز الطبية في بعض المناطق، مثل ولاية كيبي شمال شرق نيجيريا، حيث تتعاون منظمة اليونيسيف مع القابلات المحليات لتعليم الأمهات والمولدات التقليديات طرق رعاية المولود على طريقة الكنغر. فالأمهات في الكثير من المجتمعات النائية يعتمدن على مولدات تقليديات لمساعدة الأم في الولادة. وهؤلاء المولدات نادرا ما يحصلن على تدريب طبي، لكن النساء غالبا ما يلجأن لهن بسبب نقص القابلات المدربات.

في الانتشار، رغم أنها قد تسهم في تخفيض الضغوط على وحدات العناية المركزة لحديثي الولادة في الدول المتقدمة.

ويواجه المواليد المبتسرون منخفضو الوزن مشاكل عديدة عند الولادة، فقد يجدون صعوبة بالغة في تنظيم حرارة أجسامهم بسبب نقص الدهون المخزنة في أجسامهم، ويفقدون الحرارة سريعا. ولهذا تسهم الحضانات في الحفاظ على درجة حرارة أجسامهم. بينما الرعاية القائمة على التلامس المباشر بين بشرة الأم والطفل تسهم في الحفاظ على درجة حرارة جسم الطفل لأنه يستمد الحرارة من جسم أمه، وتخفض مخاطر الإصابة بانخفاض حرارة الجسم بعد الولادة.

تجربة كولومبية

وجاء اقتراح فكرة رعاية المولود على طريقة " أم الكنغر" أخصائيان في طب الأطفال بوحدة الأمومة في مستشفى سان خوان دي ديوس بالعاصمة الكولومبية بوغوتا في عام 1978، بسبب عجز المستشفى عن استيعاب الأعداد الكبيرة من الأطفال المبتسرين المولودين هناك؛ إذ كان يولد في المستشفى نحو 11 ألف طفل سنويا، وكانت معدلات الوفيات مرتفعة بين حديثي الولادة. ولتقليل الطلب على الحضانات، اقترح الطبيبان في المقابل التلامس المباشر والمتواصل بين بشرة الأم وبشرة حديث الولادة منخفض الوزن. وبهذا الاقتراح انخفضت معدلات الوفيات بين الأطفال الذين يتلقون هذه الطريقة من الرعاية، واستطاع الأطباء التركيز على الرضع الذي يعانون من مضاعفات خطيرة.

وعندما نشرت النتائج في عام 1983، أحدثت ضجة عالمية، وروج لها صندوق الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف). وأيدت أبحاث حول العالم نتائج الدراسات الأولية.



وفي هذا الصدد تقول احدى القابلات التابعة لمنظمة اليونيسيف» إن المولدات التقليديات يلعبن دورا بالغ الأهمية في الرعاية بالأم والطفل، لكنهن لا يملكن الأدوات المناسبة التي تمكنهن من مساعدة الأم والطفل في حالة حدوث مضاعفات أثناء الولادة. وتعرض القابلة وفريقها للأمهات طرق رعاية المولود على طريقة الكنغر وكيفية تثبيته بإحكام بقطع القماش حتى يلامس جلده جلد أمه، ويقدمن نصائح حول كيفية تنظيفه في حالة التبول أو التبرز.

وبارغم من هذا فقد واجه الفريق عثرات عديدة لإقناع المولدات التقليديات بطرق رعاية المولود بطريقة الكنغر. وتقول القابلة: «يعتقد البعض أن موت الأم أو الطفل هو مشيئة الله، ويرى آخرون في الكثير من المجتمعات أن الولادة خارج المستشفى رمز للقوة والمكانة». لكن رغم التحديات، فإن الفريق وجد أن أكثر الأمهات مستعدات لاستخدام هذه الطريقة في الرعاية بالمولود. واستشهد الفريق بنماذج ملهمة من الماضي لإقناع المولدات التقليديات اللائي أبدين مخاوف حول هذه الطريقة.

«شادي الخليج» عبد العزيز خالد العبد العزيز المفرج من مواليد حي القبلة في 21 من مارس سنة 1939. الذي بدت مؤشرات تعلقه بالغناء مبكراً، عندما كان يذهب الى سوق الغربللي برفقة أصدقاء الصبا محمد السنعوسي وعبد الرحمن البعيجان وبدر العتيقي، وكان يصف هذه الفترة ضمن ذكرياته واصفاً هذا السوق المزدحم بالعربات والخيول، وكيف كانوا يأخذون خصلات من شَعْر الحصان و يثبتونها فوق قوالب من الخشب، ويبدأ أصدقاؤه العزف بينما يقوم هو بأداء القديم من الأغاني الكويتية. وقد التحق «شادي الخليج» بكتّاب الملا صالح لدراسة وتأمل القرآن الكريم متابعاً كافة مراحل الدراسة في المدرسة المباركية، والمدرسة الأحمدية، ليكمل بعدها المرحلة الثانوية في مدرسة الشويخ.

حصل على جائزة الدولة التقديرية عام 2003 عن إنجازاته وأهمها استعادة وحماية التراث الغنائي الشعبي والفلكلوري

زيارة عبد العزيز المفرج لمركز الفنون الشعبية مثلت مدخله لعالم الفن والغناء وحولته

لـ«شادي الخليج»







وخلال هذه الفترة التحق بفرقة الكشافة، وكانت تجربة غنية تخللتها مشاركته في أحد المعسكرات الكشفية بمنطقة "أبو قير" بالإسكندرية، في أواسط الخمسينيات، وعن هذه الفترة روي شادي الخليج في مذكراته كيف تفاجأ هو وزملاؤه بزيارة الرئيس المصر الراحل، جمال عبد الناصر، لهم في المعسكر.

فقد أحبّ "شادي الخليج" الرياضة والحياة الكشفية والتي كانت سبباً في إبراز موهبته الصوتية في الغناء، حينما كان أحد أفراد الكشافة في المدرسة الأحمدية التي حفلت بحفلات السمر، وفي عام 1956 التقى بالفنان محمد التتان الذي سمع صوته وأُعجب به، فطلب منه زيارة مركز الفنون الشعبية التابع لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل، لأن المركز كان بحاجة إلى شباب كويتي ذوي موهبة صوتية.

وكانت بداية الغناء لشادي الخليج في سنة 1958 عندما زار عبد العزيز المفرج مركز الفنون الشعبية التابع لوزارة الشئون الاجتماعية والعمل، حيث التقى هناك بالعديد من الفنانين من بينهم حمد عيسى الرجيب الذي استطاع إقناعه باحتراف الغناء، حيث وافق ولكن بعد تردد كبير؛ وذلك بسبب نظرة المجتمع الكويتي الدونية آنذاك للمشتغل في العمل الفني

أخذ يتردد على المركز من حين إلى آخر حيث يستمع إلى الألحان الشعبية ويتابع الحوارات التي تدور حول الفنون والتسجيلات الصوتية التي كان يسجلها آنذاك الفنان اللبناني الراحل عدنان حامد. أول أغنية أعدّ الفنان أحمد باقر عام 1960 لحناً لأغنية "لي خليل حسين"، من كلمات الشاعر أحمد العدواني، ليغنيه شادي الخليج. بدأت البروفات الموسيقية لتسجيل ذلك اللحن مع الفرقة الموسيقية الجديدة التابعة لإذاعة الكويت وبعض الفنانين من مركز الفنون الشعبية. تعتبر تلك الأغنية البداية الحقيقية لانطلاقة شادي الخليج والأغنية الكويتية الحديثة. يقول مطلعها: لي خليل حسين يعجب الناظرين جيت أنا أبغي وصاله "كود" قلبه يلين إنها من الأغنيات البحرية المطوّرة في أسلوبها وكلماتها ونوعية الغناء "الكورالي".

، ولهذا فقد قرر الرجيب تغيير اسمه وإطلاق لقب فني عليه وهو شادي الخليج، و يعتبر الفنان الكويتي عبد العزيز المفرج، واحداً من أهم فناني بلاده؛ لكونه قدّم العديد من الأعمال الفنية الوطنية والعاطفية، وأعاد إحياء العديد من أغنيات التراث، رغم أنه كان من أوائل من خرجوا عن المألوف في الغناء.

إرضاء الوالد

لم يعلم والد المفرج بدخول ابنه إلى عالم الفن، وعندما وصله الخبر غضب واعترض على هذه الخطوة التي كانت تعتبر عيباً في التقاليد الكويتية آنذاك، ولكن الأمور هدأت بعدما تمكن المفرج من ارضاء والده، كما استسلم الأب لرغبة ابنه رغم كل المخططات التي رسمها لمستقبله، وجاء رضا الوالد بعد قُبلَةٌ طبعها على جبينه أعادت حالة الوئام بينهما، وهدأت من غضب الأب الذي عرف من الجيران والأصدقاء ممن توافدوا ليهنئوه على نجاح إبنه الذي احترف الغناء فجأةً، وأصبحوا يستمعون لأغانيه يومياً عبر المذياع.

أهم أعماله

هنـاك العديـد من الأعمـال التي حفرت بحـروف من نـور للفنان شـادي الخليج، حيث شـكلت نقـاط تحـول في حيـاة الفنان، وكانـت أغنيـة «الأم» أول أغنية تبـثّ للمفرج عبر إذاعـة الكويـت، وقد سـجلها فـي عيـد الأم 21 مـارس 1960، وكانت من ألحان سـعود الراشـد، كمـا تعتبـر أغنيـة "لـي خليـل" التـي غنّاها في نفـس العـام نقطـة التحوّل الحقيقيـة بالنسـبة إليـه، وقـد نجحـت لدرجـة أنهـا كانت تـذاع أكثر مـن مرة فـي اليوم الواحـد، ليبـدأ بعدهـا ارتقـاء سـلم الشـهرة. كمـا كان من أبـرز أعمـال المفـرج أوبريت «مواكـب الوفـاء»، الذي قدمه عـام 1989، حيث وظّـف الإيقاعات الموسـيقية لكل بلد عربـي وأزيـاءه والرقصـات الفلوكلورية التـي يتميز بها.





«الأم» أول أغنية تبثّ للمفرج عبر إذاعة الكويـــــــــت وتم تسجيلها في «عيد الأم» 21 مارس 1960

بينمـا والده كان آخر مـن يعلم، لدرجة أنه راح يسـتمع لأغانيه بشـغف في أحدى المرات عبر راديو السيارة، دون أن يعـرف أن المغني هو ابنه الجالس بجانبه، واستسـلم آخـر الأمر لرغبة المطـرب الواعد، ورغـم التغيرات التي طـرأت على حياة ابنـه عبد العزيز المفـرج، والذي أصبح يناديه الناس وعلى مسـمع منه باسـم الشهرة " شادي الخليج".

وبـدأ "شـادي الخليج" الغنـاء بأغنية مـن كلمات أحمد العدوانـي وألحان أحمد باقر في سـنة 1960، وفي العام 1965، قرر شـادي الخليج الـزواج، حيث دفع مهراً مقـداره ربـع دينـار كويتي فقط، ثـم قرر السـفر إلى العاصمـة المصرية القاهرة مـن أجل الدراسـة، وحصل على شـهادة بكالوريوس التربية الموسـيقية من المعهد العالـي للتربية الموسـيقية في 1967.

توقف مؤقت

وبعد عودتـه التحق بالعمل فـي وزارة التربية والتعليم وتدرج في السـلم الوظيفي حتى وصـل إلى وظيفة موجه فني عام للتربية الموسـيقية بدرجة وكيل وزارة مسـاعد، وكان أحد مؤسسـي جمعية الفنانـين الكويتيين ثم أمين سـرها ثم رئيس لها في سـنة 1994. كان مديـرا إداريا لمجلـة عالم الفن لسـنوات طويلة ثم رئيسـا لتحريرها. وتوقـف فنيـا وإعلاميا لمدة 11 سـنة ثم عـاد في 28 أغسـطس 1976 بمرافقـة فرقـة عبد العظيـم محمد بأغنيتـين من ألحـان غنام الديـكان الأولـى حالي حال للشـاعر عبد الله محمد العتيبي والثانية سـدرة العشـاق من كلمـات مبارك الحديبي، ثم شـكل الثلاثي شـادي الخليـج وعبد الله محمـد العتيبي والديـكان ثلاثيا ناجحا في عـدة أعمـال غنائية مثل: صـدى التاريـخ، مواكب الوفـاء، حديث السـور، قوافـل الأيام، أنا الآتـي، قلادة الصابريـن، الزمـان العربي، أوبريت عاشـق الـدار، كما غنى غيرها العشـرات مـن الأغاني العاطفيـة والوطنية.

كمـا تبنى ونفـذ احتفـالات وزارة التربيـة والتعليم بالعيد الوطني وشـارك فـي جميع حفلاتهـا وقد تعاون مـع العديد من الشـعراء كان من أبرزهم الشـاعر محمد الفايـز الذي قدم لـه أوبريت مذكـرات بحار،

كمـا شـغل منصب نائـب الاتحـاد العـام للفنانين العـرب، واحتل مركز نائـب مدير الاتحاد العـام للفنانين العـرب لعدة سـنوات، ويعتبر أول مطـرب كويتي يخرج عن المألوف ويغنـي للجمهور على المسـرح وهو يرتدي البدلـة وربطة العنـق وليس بالزي الشـعبي الكويتي كما درجت العادة.

المدرسة المصرية

كان شـادي الخليج متأثراً كثيراً بالمدرسـة المصرية فـي الغنـاء وكان هـذا التأثيـر واضحـاً، خاصـة بفترة السـتينيات تحديداً؛ لكونه اسـتقى الموسيقى من خلال دراسـته بالقاهرة، كمـا أنه أعـاد تلحـين وتوزيع كنوز التـراث الفنـي الكويتـي؛ مثل: "يـا ليل دانـا، وحرك شـجوني، والتهابي، وسـمراء يا نسـمة الصيف".

وحينما التحق شـادي الخليج بالمعهـد العالي للتربية الموسـيقية فـي جمهورية مصـر العربية مـع نهاية عام 1960، لم تؤثر الدراسـة كثيـراً في نشـاطه الفني ولم يتوقف عـن الغنـاء، بل قـدّم مجموعة مـن الأغنيات العاطفيـة والوطنيـة، من أبرزهـا أغنية بعنـوان "لا يا قلبـي"، من كلمـات الدكتـور عبدالله العتيبـي وألحان أحمـد باقر، وقد سـجّلت في القاهرة عـام 1964، وقدّم بعدهـا أغنيات عـدة منهـا: "كويت والعـرب"، "صدى الماضي"، "يللي شـغل بالي" و"تقول نسـيت" ومجموعة مـن أغنيات فن الصوت شـاركت فـي تطويرها مجموعة مـن الملحنـين، أبرزهـم الفنـان القدير غنـام الديكان والراحل مـرزوق المرزوق، ومن تلـك الأعمال صوت "في هوى بـدري وزيني"، وبعد انقطاع وتوقّف شـادي الخليج 11 عامـاً عـن الغناء، ثم قـرر عام 1976 العـودة حيث شهد اسـتديو 46 في مبنى "ماسـبيرو" في إذاعة القاهرة ولادة أول أغنية عاطفية يسـجلها بعـد غيبة طويلة بعنوان "حالي حـال" بمرافقة فرقة عبدالعظيم محمد، وشـارك فيها أكثر من فنـان كويتي منهم عبدالرؤوف إسـماعيل، سـعيد البنا، نجم العميري، حسـين أمـين، زكريا عامر، يوسـف المهنا، سـعيد المصري للمونتاج، وملحن الأغنية غنام الديكان، ومؤلفها الشـاعر الدكتـور عبدالله العتيبي، كما سُـجلت الأغنيـة العاطفيـة الثانية للفنان شـادي الخليج بعد عودته، وهي بعنوان "سـدرة العشـاق" ومن

اختفاء الألحان

خسر شادي الخليج فرصة كبيرة كانت ستحدث نقلة فنية في حياته عندما اختفت ثلاثة ألحان من أصل أربعة وهي من نوعية الأغاني الوطنية، سبق وغناها لكبار الموسيقيين في مصر، وتم تسجيلها وتصويرها في القاهرة بمناسبة افتتاح تلفزيون الكويت عام 1961 ، ومنها مغناة : الجامعة العربية كلمات محمود الحوت و ألحان رياض السنباطي، بالإضافة للحن لمحمد عبد الوهاب وآخر لمحمود الشريف، إلا أن هذه الأعمال لم تبث لأسباب مجهولة، ولحسن الحظ وجود تسجيل بصوته ل اللحن الرابع، ومصور ضمن إحدى الحفلات الغنائية في الكويت وهي أغنية: بلادي أتيت إليك أُهني، كلمات أحمد خميس و ألحان محمد الموجي .







ألحان غنام الديكان والتي سُجلت بشكل مطوّر واعتبرت نموذجًا ممتازا لكل من يريد أن يقدم لحن الصوت بروح حديثة، أو يبحث في المستوى الجيد لتطوير الفنون الشعبية القديمة في مراحل الأغنية الكويتية الحديثة، كما تعاون شادي الخليج مع عدد كبير من الشعراء، أبرزهم المرحوم محمد الفايز الذي قدم له من ألحان الديكان أوبريت "مذكرات بحار" عام 1980 الذي يُعتبر من أبرز أعماله الغنائية التلفزيونية، وقد اختار 150 بيتًا من ديوانه، وقدِم في حفلة خاصة لضيوف مؤتمر وزراء التربية لدول الخليج العربي الذي عُقد في الكويت من 30 مارس حتى 1 أبريل 1980، وصوِّر تلفزيونيًا وأخرجه محمد السنعوسي، وقد فاز بالجائزة الأولى في مهرجان الخليج للإنتاج التلفزيوني لدول مجلس التعاون عام 1982 في الكويت، وحصل العمل على الجائزة الذهبية، عندما مثّل الكويت في الندوة العالمية للإذاعيين في سيول تحت شعار "إلى تعاون أعمق بين الجنوب والجنوب" كذلك تعتبر أغنية "قوافل الأيام" إحدى الروائع الغنائية التي قدمها شادي الخليج بعد أغنية "مذكرات بحار" وكان الجديد فيها لحنها، حيث يتكون من إيقاعات متعددة، استخدم فيها الديكان للمرة الأولى إيقاع "السنكني".







أخر الأعمال

آخر عمل لشادي الخليج كان أوبريت «حكاية وطن» من تأليف د. يعقوب الغنيم وتلحين الديكان، وقدمته وزارة التربية في قصر بيان عام 2001 يتناول الأوبريت ملحمة أهل الكويت في بناء نهضة وطنهم والدفاع المستميت عن استقلاله.

وكان "شادي الخليج" قد قدم خمسة أجزاء من أشرطة «الله أكبر يا كويت»، وقد لاقت رواجاً كبيراً لما تتمتع به من غناء مؤثر وإبداع فني، بالإضافة إلى الكلمة القوية واللحن المناسب، منها أغنية بعنوان «نصر الكويت»، من كلمات العتيبي وألحان الديكان، وأغنية «أنا الكويت»، وأغنية «في صوت الشهداء»، بينما الأغنية التي لحنها الفنان يوسف المهنا من كلمات العتيبي، فهي بعنوان «كل العالم».





عمل في التربية والتعليم ووصل لموجه فني للتربية الموسيقية بدرجة وكيل وزارة مساعد

وأكثر من أسلوب غنائي باستخدام الإيقاعات الشعبية المختلفة، بالإضافة إلى أن الملحَن ربط ألوان لحن الصوت العربي بالخيالي والصوت الشامي في تسلسل غنائي واحد. يعتبر اللحن تجديدا من ناحية الكورال، وأول لحن كويتي يوزّع توزيعًا كورالياً بجانب التوزيع الأوركسترالي الذي قام به المايسترو يوسف السيسي، وفي عام 1982 قدم شادي الخليج رائعته «أنا الآتي» من شعر العتيبي وألحان الديكان، وقصيدة «الزمان العربي» التي وزّعها سعيد البنا وقدِمت في حفلة ختام مهرجان الخليج الثالث للإنتاج التلفزيوني عام 1982، وقد أخرجها للتلفزيون فيصل الضاحي.

كما قدَم الشادي في 25 فبراير 1988، بمناسبة العيد الوطني، على مسرح «قصر بيان»، الملحمة الغنائية «حديث السور»، من كلمات العتيبي وألحان الديكان. وفي مناسبة العيد الوطني عام 1992، قدم أغنية وطنية بعنوان «الكويت»، وكان آخر عمل غنائي جمع الثلاثي، العتيبي وشادي الخليج والديكان، جاء بعد وفاة العتيبي وقدَم في حفلة تخريج مركز الدراسات الموسيقية عام 1995، وفي ديسمبر 1996م، قدَم الشادي أغنية بعنوان "يالإماراتي سلام"، من ألحان الديكان وكلمات الشاعر الإماراتي عارف الخاجة، وهو ثاني شاعر خليجي يغني له الشادي بعد الشاعر السعودي الأمير خالد الفيصل. قُدمت الأغنية بمناسبة العيد الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة،

الأغنية الوطنية

كان للمفرج محطات مميزة مع الأغنية الوطنية؛ نظراً لأنه من خلال الكشافة تربّى على الأناشيد الوطنية التي ترافقها الآلات النحاسية والموسيقى العسكرية بطبيعة الحال، التي تعتبر ركناً أساسياً في برامج الحركة الكشفية. وكان نتاج ذلك مجموعة من هذه الأعمال، ومن بينها: "طاب النشيد، وحماة العرين، وعلم الكويت، ويا بلدنا الأصيلة".

كما تعتبر الأوبريت الوطنية إحدى أهم منجزات شادي الخليج التي بدأها منذ أواخر سبعينيات القرن الماضي، ومنها ما قدمه بمناسبة العيد الوطني للكويت، أو في مناسبات أخرى، وكان شادي الخليج يذكر في لقاءاته الإعلامية إن هذه الأعمال أبعدته عن الأغاني العاطفية بشكل ملحوظ؛ نظراً لأهميتها، ولكونها تتضمن العديد من الإيقاعات الموسيقية الكويتية، على عكس الأغنية العاطفية التي تحتوي إيقاعاً أو إيقاعين على الأغلب. كما ذكر " شادي الخليج" أيضاً وقت وباء كورونا إن الكويت تستحق عملاً وطنياً بأي وقت وليس فقط خلال أزمة "كورونا"، لافتاً إن الأوضاع أنذاك "لا تسمح له أو لبقية الفنانين بتسجيل أي عمل بسبب سرعة انتشار عدوى هذا الوباء"، معرباً عن استعداده لتقديم عمل للكويت، خصوصاً في حال تجاوز أهلها لهذه الأزمة.

الجوائز

حصل "شادي الخليج" على جائزة الدولة التقديرية في نوفمبر 2003 في مهرجان القرين العاشر من نفس السنة عن مجمل إنجازاته؛ التي كان أهمها استعادة وحماية التراث الغنائي الشعبي والفلوكلوري للكويت، وتطويره لمناهج التربية الموسيقية في وزارة التربية.

المرض

في سبتمبر عام 2004 عاد شادي الخليج إلى الكويت بعد رحلة علاج خارج وطنه تكللت بالنجاح وحرص محبيه ومعجبيه على استقباله بحفاوة بالغة في مطار الكويت الدولي، وفي نوفمبر 2005 التبس على وسائل الإعلام الخليجية خبرا حول وفاة شادي الخليج ولكن الصحيح أن الذي توفي هو عيسى خورشيد الشهير باسم غريد الشاطئ، وكان الفنان شادي الخليج قد قام بإجراء عمليتين جراحيتين في ألمانيا هما عملية الديسك للظهر وعملية للركبه وتكللت العمليتين بالنجاح وقامت فرقة المعيوف باستقباله في قاعة كبار الزوار بالمطار الدولي بالكويت احتفالا برجوعه بالسلامة مع رفيقة دربه السيدة غنيمة يوسف العلي المهيني وابنه خالد وحفيده عبد الله الزعابي الذين كانو بجواره فترة العلاج لمدة أربع شهور في ألمانيا ووَصِل للكويت بتاريخ 6 سبتمبر 2012.

في زمن تتسارع فيه التغيرات وتزداد فيه الضغوط الاجتماعية والنفسية على الشباب، برزت ظاهرة التدخين بأشكالها المختلفة من السجائر إلى الشيشة كأحد أخطر التحديات التي تهدد صحة جيل كامل ومستقبله. لقد تحول التدخين من عادة ينظر إليها كتصرف فردي إلى مشكلة اجتماعية واسعة، تغذيها ثقافة الموضة، وتأثير الأصدقاء، والمحتوى الإعلامي، وتوسع المقاهي التي تستهدف المراهقين بشكل غير مباشر، وقد أصبحت السجائر والشيشة، بكل أنواعها التقليدية والإلكترونية، جزءا من مشهد يومي يتكرر في المقاهي، المدارس، والجامعات، حتى كادت تتحول إلى عادة اجتماعية «عادية»، رغم خطورتها الشديدة على صحة جيل كامل وعلى مستقبل مجتمعنا بأكمله. وبات من الضروري اليوم، أكثر من أي وقت مضى، فتح نقاش حقيقي وشفاف حول حجم الخطر، وآليات مواجهته، والمسؤوليات المشتركة بين الأسرة والمدرسة والإعلام وصناع القرار.

جاءت بعنوان «التدخين.. بين إغراء الموضة وخطر الإدمان»

مكافحة التدخين

تتطلب تضافر كل الجهود الوطنية



بداية، رحب نائب رئيس التحرير الزميل عدنان الراشد بضيوف الندوة، مؤكدا أن للتدخين مخاطر عدة، ولابد من تضافر جميع الجهود لمحاربة تلك الآفة التي أصبحت تفتك بشبابنا وتسبب لهم الكثير من الأمراض.

وأضاف: هدفنا اليوم ليس فقط عرض الحقائق الطبية والنفسية، بل فتح حوار حقيقي ومسؤول بين الخبراء، الإعلام، الأسرة، وصناع القرار، حوار يضع بين أيدي الجميع خطوات واضحة للحد من هذه الظاهرة، ويحمي شبابنا من إدمان يبدأ بلا هدف... وينتهي بخسائر لا تعوض.

وانتقل الحديث إلى مستشار الإدارة العامة الزميل يوسف عبدالرحمن الذي قال: من خلال تجاربنا في الحياة والتقائنا بالشباب هناك مهلكات متمثلة في السيجارة التقليدية والشيشة الإلكترونية والسيجارة الإلكترونية، مشددا على ضرورة تنظيم حملة وطنية توعوية بمشاركة جميع جهود الدولة مع ضرورة تفعيل تطبيق القوانين والإجراءات التوعوية.

وتابع: قرأت مؤخرا ان فرنسا سوف تطبق قريبا غرامات على المدخنين في جميع الأماكن العامة، آملا تطبيق ذلك الأمر في الكويت.

بدوره، أوضح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان د.خالد الصالح، ان ظاهرة انتشار التدخين لاسيما بين فئة الشباب ليست بالأمر الجديد انما منذ قديم الازل بسبب وجود فائدة كبيرة من بيع تلك السلعة، وعندما تتحول صحة الإنسان الى سلعة تكون الشركات التي تصدرها لديها ولع في بيعها لعدد اكبر من البشر لاسيما فئة الشباب، موضحا ان مادة التبغ التي أساسها مادة النيكوتين لها قدرة عجيبة على الإدمان ومضرة الانسان الذي يكون في مرحلة التطور والنمو وهي مرحلة الشباب والطفولة.

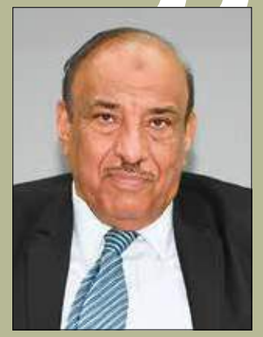
ولفت الى ان القائمين على بيع تلك السلع استفادوا من الاعلام لنشرها واستطاعوا ان يقنعوا القائمين على الاعلام بالترويج للتدخين في الأفلام والمسلسلات والصحف والمجلات فضلا عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في العصر الحديث وحاولوا إقناع الشباب ان التدخين مرتبط بالحداثة والتطور والرجولة لدى الشباب وبالتحرر لدى النساء، ما جعلنا نلاحظ زيادة نسبة التدخين بين الناس.

وذكر الصالح ان صناع التبغ لا يقابلهم بنفس المقدار والقوة أصحاب التوعية، فإذا كان أصحاب التوعية يملكون ألف دينار فأصحاب التبغ يملكون مليارا، ولو كان أصحاب التوعية يملكون رصاصة فأصحاب التبغ يملكون قاذفات.

وأفاد الصالح بأن هناك نحو المليار و300 مليون شخص من المدخنين حول العالم سنويا و80% منهم موجودون في العالم النامي ومتوسطي الدخل لسببين: أولهما انهم يشكلون الكتلة الأكبر من السكان، وثانيهما انهم في دولة ليس فيها وعي بالقدر الكافي، وبالتالي يمكن خداعهم بسهولة.

وحول مضار التدخين، قال الصالح: إشكالية التدخين في مسالة الإدمان عن طريق مادة النيكوتين الموجودة في التبغ، ومنظمة الصحة العالمية اعتبرت التدخين مادة ادمانية، لافتا الى ان النيكوتين يبعث مضار كثيرة على تطور الدماغ، لذا نجد المدخنين الشباب منحرفين، وسبب انحرافهم أنهم غير قادرين على التنافس في مجال العلم، والسبب في ذلك ان النيكوتين مضر لتطور ادمغتهم، وبالتالي تضعف لديهم المهارات الدماغية.

وأعلن الصالح ان هناك 7000 مادة كيميائية داخل السيجارة الواحدة منها 70 مادة مسرطنة "وهي المواد التي تتداخل مع خلايا الانسان وتعمل طفرة تؤدي الى حدوث سرطان في العضو الذي تتواجد به" لذا فالسيجارة تحمل مواد سامة مثل النيكل والرصاص والتي تؤدي الى تسمم الجسم، مشيرا الى ان



د.خالد الصالح

رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

التدخين إدمان وأضرار النيكوتين كبيرة على الدماغ وهناك 7000 مادة كيميائية داخل السيجارة



د.حصة الشاهين

أمينة الصندوق ورئيسة لجنة مكافحة التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

التدخين مشكلة عالمية وآثارها سلبية على الجميع خاصة المرأة من الناحيتين الصحية والجمالية



التدخين يتسبب في الإصابة بالعديد من الامراض منها، تأثير التدخين على الجهاز التنفسي والقلب وتراجع اللياقة البدنية وقدرة التحمل عند الشباب، وامراض اللثة والاسنان ورائحة الفم، بالإضافة الى التعرض للإصابة بسرطان الرئة والفم والحنجرة وامراض القلب والشرايين وكذلك الإصابة بأمراض الجلد.

وكشف الصالح عن ان 46% من طلبة جامعة الكويت مدخنون و6% من الطالبات مدخنات وذلك وفقا لدراسة أجريت بالجامعة.

وأوصى بأهمية العناية بمن يقوم بعملية التوعية الصحية ويجب ان تستغل الحكومة جمعيات النفع العام التي تهتم بصحة الانسان وتشجعها وتدعمها، موضحا ان كل دينار تصرفه الحكومة على جمعية نفع عام جادة يوفر بالمقابل 40 دينارا.

وكشف الصالح أن لدينا في الكويت ما يقارب 120 مريضا بسرطان الرئة سنويا منهم 64 مريضا كويتيا، موضحا ان معالجة مريض سرطان الرئة تكلف الدولة 20ـ30 ألف دينار.

تحديات مختلفة

من جانبه، أفاد استاذ علم النفس بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب د.ناصر السهو بأن التدخين هو ملاذ آمن كما يتراءى للمدخن، موضحا ان هرمون الدومابين يجعل الانسان في حالة من الاسترخاء والاستقرار والراحة والسكون والركود ويشعره بالاتزان وعدم الاضطراب، لافتا الى ان الانسان المدخن عندما يواجه أي تحديات اجتماعية او اقتصادية او أي مشكلات في الحياة اليومية يلجأ فورا الى السجائر اعتقادا منه ان السيجارة ستكون له بمثابة حقنة البنج نظرا لان مادة النيكوتين تؤثر على الدماغ بشكل مباشر.

وذكر السهو ان التدخين يشعر الشخص بملاذ آمن نفسي مؤقت، مشددا على ان النيكوتين مادة مؤذية جدا لجسم الانسان وتحمل مواد سامة ويلجأ الانسان المدخن الى التدخين بشراهة بما يجعلنا نؤكد ان التدخين يعد ادمانا.

وأوضح السهو ان هناك أسبابا عديدة لكثرة المدخنين في المجتمع ابرزها، غياب رعاية الوالدين ومتابعتهما لابنائهم، مؤكدا ان الدراسات اثبتت ان هناك علاقة طردية بين الاختلالات العقلية والاضطرابات النفسية والادمان على التدخين.

ولفت الى ان الشباب يعتقدون ان التدخين موضة ونسبوا التدخين للرجولة ولكن مؤخرا اصبح التدخين أيضا منتشرا بين النساء.

وطالب بأهمية ان تقيم الهيئات الحكومية مراكز متخصصة في العلاج النفسي للادمان بشقيه سواء للتدخين او المخدرات بحيث تضم مختصين يعالجون من الجانب النفسي والجانب الجسدي.

وبالتالي فلابد ان تكون هناك نظرة حقيقية وفاعلة لوضع حد لهذا الخلل الذي يؤدي الى زعزعة الامن الاجتماعي في المجتمع.

حماية سلامة الإنسان

من جهتها، أوضحت رئيس قسم رصد السواحل ـ ضابط قضائي بيئي بالهيئة العامة للبيئة مراحب النصار، ان قانون حماية البيئة صدر بهدف حماية سلامة الانسان، وكل المواد المنصوص عليها بالقانون تهدف لذلك، وبالنسبة للتدخين فان المادة 56 من القانون يمنع بموجبها التدخين في الأماكن العامة سواء كانت مغلقة او شبه مغلقة ومنها مواقف السيارات على سبيل المثال، لافتة الى ان بعض الأماكن يمنع بها التدخين وغير مسموح لها بترخيص غرف او أماكن للتدخين، وهي وسائل النقل العام ودور العبادة والمدارس والجامعات والمستشفيات والعيادات التابعة لوزارة الصحة اما باقي الأماكن من جهات العمل سواء حكومية او خاصة بالإمكان تحديد أماكن مخصصة للتدخين.

وأفادت النصار بأن اللوائح والقوانين التي أصدرتها الهيئة العامة للبيئة وضعت الاشتراطات الواجب توافرها في تلك الأماكن والتي لها مواصفات هندسية خاصة تخدم البيئة داخل تلك الغرف بحيث ان تلك الاشتراطات الهندسية تمنع ان يتضرر المدخن من الدخان وتم تحديد رسوم لترخيص الأماكن التي يريدون الحصول على ترخيص بالتدخين بها وهي 10 دنانير لكل متر في المكان غير الرسوم التي يتم دفعها للمكتب الهندسي المعتمد من اجل وضع المواصفات. وقامت الهيئة العامة للبيئة بتنظيم عمل في عام 2015 بمنع التدخين في الأماكن العامة المغلقة وكان هدف الهيئة العامة للبيئة من فرض الرسوم هو الحد من انتشار غرف التدخين تمهيدا لمنع التدخين والحفاظ على صحة الناس.

وعلى صعيد متصل، قالت النصار: قانون الهيئة العامة للبيئة قانون نافذ وواجب التطبيق ولا يستثني أحدا سواء كان مراهقا او كبيرا بالسن، فالجميع سواسية في تطبيق القانون وأحكامه.

تضرر المراهقين

من جانبها، أكدت رئيسة قسم متابعة الحالات الفردية المتخصصة في إدارة الخدمات الاجتماعية والنفسية بوزارة التربية، شذى المري، أن الطفل والمراهق والشاب يملكون الحق في النمو داخل بيئة سليمة خالية من الانحرافات السلوكية، ولاسيما تلك التي قد تهدد مستقبلهم.

وأوضحت المري أن من أبرز المفاهيم الخاطئة المنتشرة بين الطلبة هي مقولة "الكل يجرب"، إضافة إلى الاعتقاد بأن الـ"فيب" أقل ضررا من السجائر التقليدية، أو أن التدخين لا يسبب السرطان، مشيرة إلى أن بعض الطلبة يستندون إلى كون الأب أو الأخ الأكبر مدخنا لتبرير التجربة، ووصفت هذه الأفكار بأنها مجرد شائعات لا أساس لها وتهمل الحقائق الصحية المؤكدة.

وبينت المري أن الشيشة الإلكترونية أصبحت منتشرة بين المراهقين كنوع من "الموضة" والاستعراض، والمنكهات التي يعتقد المراهق انها آمنة وليست مضرة، فتكون احتمالية التجربة اكثر سهولة، ولا يدرك للعواقب النفسية والصحية والاجتماعية الناجمة عنها والتي تظهر عليه وتزامنه.

وفي سياق متصل، ذكرت المري أن كل مدرسة تضم أخصائيا اجتماعيا ونفسيا، لافتة إلى أهمية تشكيل جماعات مدرسية مختصة بالتوعية من أضرار التدخين والمخدرات، بحيث تضم عشرة أعضاء فأكثر لتفعيل الحملات التوعوية داخل المدارس. وأشارت إلى وجود منصة "استشير" التابعة لوزارة التربية،



د.ناصر السهو
أستاذ علم النفس بكلية التربية الأساسية بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

اضطرابات نفسية مرتبطة بالتدخين منها الاكتئاب والفصام وثنائي القطب وغيرها وعلى أولياء الأمور مسؤولية كبيرة



شذى المري
رئيسة قسم متابعة الحالات الفردية المتخصصة في إدارة الخدمات الاجتماعية والنفسية بوزارة التربية

نركز في «التربية» على التوعية والوقاية وتعليم أبنائنا على قول «لا» وتعزيز مناعتهم النفسية



مراحب النصار
رئيس قسم رصد السواحل
ضابط قضائي بيئي بالهيئة العامة للبيئة

الإعلان عن التدخين ممنوع نهائياً بكل أنواعه وشرطة البيئة تطبق المخالفات مباشرة وندعو الجميع للاطلاع على القانون

والتي تتيح للطلبة وأولياء الأمور الحصول على استشارات سرية وسريعة حول أي تساؤلات مرتبطة بالتدخين او اي مشكلة تواجه الطلبة، إضافة إلى وجود عيادة نفسية تقدم الدعم العلاجي والوقائي في ادارة الخدمات الاجتماعية والنفسية.

واختتمت بالتأكيد على أن أعداد المدخنين والمدخنات في الكويت في ازدياد نتيجة التقليد الأعمى وغياب الوعي، مشددة على أهمية الوقاية لحماية الأجيال الحالية والمقبلة، لافتة إلى أن مناهج وزارة التربية تتضمن حاليا مواد تعليمية تعنى بالتوعية من مخاطر التدخين في المواد العلمية (مادة العلوم والاحياء والتربية الإسلامية واللغة العربية واللغة الانجليزية) للمحافظة على السلامة الصحية والاخلاقية والنفسية.

مشكلة عالمية

وناقشت أمينة الصندوق ورئيسة لجنة مكافحة التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان د. حصة الشاهين موضوع انتشار التدخين، موضحة ان التدخين بدأ من 3000 الى 6000 سنة قبل الميلاد وكان بصورة حرق او بخور وذلك في الاميركيتين، وعندما اكتشف كريستفور كولمبوس العالم الجديد لاحظ ان السكان الأصليين يستخدمون مادة النيكوتين للتدخين وانهم يشعرون بالراحة والهدوء بعد التدخين فنقله الى أوروبا، مؤكدة ان التدخين ليس محصورا في الكويت او المجتمعات النامية، وانما التدخين مشكلة عالمية وله علاقة مباشرة بشعور الشخص بالقلق والتوتر والضغوطات النفسية والاجتماعية بما يجعله يهرب منها باللجوء الى التدخين.

وأفادت الشاهين بأن المدخنين يعتقدون ان التدخين يخفف القلق والتوتر، وعلى العكس تماما فالتدخين أساس للإصابة بعدد من الامراض التي لا حصر لها والتي تصل الى الإصابة بالسرطانات.

وأشارت الى ان الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان نظمت ورشة عمل حول تأثير التدخين على صحة المرأة، موضحة ان تأثير التدخين السلبي ليس فقط بالاصابة بالسرطان وامراض الرئة واللثة والفم والاسنان وانما أيضا تأثيره سلبي على الجانب الجمالي للمرأة فيما يخص الجلد والبشرة والصوت، مستغربة من ارتفاع نسبة التدخين بين السيدات في الفترة الأخيرة.

وأوضحت الشاهين ان التدخين يؤثر كذلك على النساء الحوامل وكذلك على نمو الجنين او قد يموت الجنين في رحم أمه فضلا عن تعرض الطفل للإصابة بامراض الحساسية بسبب الدخان المنتشر من حوله، مشددة على ان الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان تعمل على الحد والاقلاع عن التدخين.

وكشفت ان الجمعية افتتحت عيادة خاصة تضم طبيبا وممرضة ومتطوعين ويخضع الشخص للفحص وهناك مواعيد محددة سهلت على المراة ان تكون هناك خصوصية لزيارة الطبيب والمتابعة معه للاقلاع عن التدخين.

وذكرت الشاهين ان الجمعية عملها تطوعي واللصقات المستخدمة لعلاج الشخص من التدخين مكلفة جدا، لذا فان الشخص ان لم يكن جادا في رغبته بالاقلاع عن التدخين يكون ذلك هدرا مال. وقالت الشاهين: قمنا أيضا بافتتاح عيادة في جامعة الكويت تحت اشراف الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان.

من ناحية أخرى، اكدت الشاهين أهمية دور جمعيات النفع العام في الكويت، مستغربة من التوجه الرسمي الحالي من وزارة المالية بإخلاء مقرات اكثر من 21 جمعية نفع عام، مطالبة بإعادة النظر في هذا القرار الذي يعرقل جمعيات النفع العام عن القيام بمهام عملها. وأكدت الشاهين ان الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان على أتم الاستعداد للتعاون مع وزارة التربية في عمل برامج توعوية وتقديمها للطلبة والطالبات، مشددة على ضرورة ادراج التوعية بمخاطر التدخين ضمن المناهج الدراسية بوزارة التربية.

وأضافت: لقد تعاونت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان مع حملة كان التابعة لها في برنامج الفحص الذاتي والكشف المبكر لسرطان الثدي والتوعية بعوامل المخاطرة وقد تم بهذا البرنامج تدريب 172 ألف طالبة من عام 2010 مما يدل على اهتمام الجمعية بصحة الطالبات، مشددة على أن الجمعية مستعدة لتقديم دورات ومحاضرات توعوية في المدارس والجامعات حول مخاطر التدخين.



توصيات الندوة

- إطلاق حملات توعية إعلامية موجهة للشباب بمخاطر التدخين وضرورة توفير الدعم النفسي والارشادي.
- إدراج برامج التوعية والوقاية داخل المدارس والجامعات والنوادي الصحية من خلال الندوات والورش التوعوية من مخاطر التدخين وعدم الاكتفاء بالتحذير على علب السجائر مع ضرورة إظهار مجسمات توضيحية للطلبة لان تأثيرها اكبر.
- زيادة أعداد ضباط البيئة.
- توفير مراكز دعم للإقلاع عن التدخين بشكل أكبر ودعم المدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين وتوفير عيادات الإقلاع عن التدخين بشكل اكبر.
- التعاون بين الجهات الصحية والتعليمية وتفعيل دور الأسرة والتأكيد على أهمية الوصاية الوالدية على الأبناء.
- الحاجة ماسة لمضاعفة الجهود في التثقيف النفسي والطبي حول أضرار التدخين لاسيما من الوزارات المعنية بصياغة عقول الأجيال.
- تشديد الرقابة على بيع منتجات التبغ والشيشة الإلكترونية للقصر.
- أهمية أن تقيم الهيئات الحكومية مراكز متخصصة في العلاج النفسي للإدمان بشقيه سواء للتدخين او المخدرات تضم مختصين للمعالجة الجسدية والنفسية.
- التأكيد على ضرورة تضافر الجهود للمشاركة في الجهود الوطنية للحد من التدخين، مع التأكيد على أن حماية الشباب مسؤولية مشتركة تتطلب وعيا، وتدخلا مبكرا، وحلولا واقعية مستدامة.
- توفير خيارات بديلة صحية للشباب والمراهقين متمثلة في الرياضة والنشاطات الاجتماعية ودعم الهوايات المختلفة.
- تطبيق قانون الهيئة العامة للبيئة الخاص بمنع التدخين بحزم على جميع المخالفين دون تهاون ودون استثناءات وضرورة الاطلاع على القانون ولائحته التنفيذية لتجنب المخالفات.



نادي مكين دعم نفسي - مساند
Maken Club Psychological support

في إطار جهود الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» لتعزيز الدعم النفسي والاجتماعي لمرضى السرطان والمتعافيات، أطلق نادي مكين التابع للحملة فعالية تدريبية شملت ورشة في مهارات التخاطب إلى جانب نشاط إبداعي لصناعة الشموع المعطّرة.

«كان» تطلق فعاليات نادي «مكين»
بورشة تخاطب وصناعة شموع للمتعافيات

وقدّمت الأستاذة نادية سعد العبيدي ـ الاختصاصية النفسية، ورشة متخصصة في مهارات التخاطب ركزت على تمكين المشاركات من التعبير بثقة وتعزيز مهارات التواصل خلال رحلة العلاج وما بعدها. وتخللت الورشة حوارات تفاعلية بين الحضور من المتعافيات والأصحاء، ما أسهم في تبادل الخبرات وبناء بيئة داعمة. كما شهدت الفعالية تغطية إعلامية من المكتب الإعلامي بوزارة الصحة إلى جانب حضور ممثلي الصحف المحلية. كما قدّمت الأستاذة وسن الفهد ورشة صناعة الشموع المعطّرة التي أسهمت في توفير مساحة إبداعية تساعد المشاركات على تخفيف التوتر واستعادة الطاقة الإيجابية. وحظيت الفعالية بدعم كريم من شركة التقدم التكنولوجي، التي تواصل دعم مبادرات نادي مكين التابع لحملة «كان»، تأكيدًا لدورها في المسؤولية المجتمعية تجاه مرضى السرطان والمتعافيات . والتي لامست أهداف نادي مكين في حرصه على تدريب المتعافيات على مهارات التخاطب من أجل تهيئتهن للتواصل مع مريضات السرطان ليث الأمل لديهن بأن السرطان مرض قابل للشفاء باتباع الارشادات الطبية والتوكل على الله .

ويأتي دعم شركة التقدم التكنولوجي لهذه الفعالية امتدادًا لدورها المستمر في تعزيز المسؤولية المجتمعية، إذ يمثل هذا الدعم نموذجًا يحتذى به لمشاركة القطاع الخاص في المبادرات الصحية والإنسانية. ويسهم هذا النوع من الشراكات في تمكين البرامج الموجهة لمرضى السرطان والمتعافيات، ويعكس حرص الشركات الوطنية على دعم الجهود التوعوية وتوفير بيئة آمنة ومحفزة تساعد المرضى على استعادة توازنهم النفسي والاجتماعي. كما يشكل هذا الدعم رسالة مشجعة لبقية المؤسسات للمساهمة في مبادرات مماثلة تخدم المجتمع وتحدث أثرًا إيجابيًا مستدامًا

وسجّل نادي مكين زيادة ملحوظة في عدد المشاركات بفضل ما يقدمه من برامج نوعية ودعم حقيقي لمرضى السرطان، مما عزّز مكانته كأحد أبرز النوادي المساندة ضمن مبادرات حملة «كان».



كان
C.A.N

في إطار فعاليات حملة التوعية بسرطان البروستاتا تحت شعار (صحتك تستحق الاهتمام)، نظمت حملة (كان) محاضرة توعوية لأعضاء الهيئة التمريضية في مركز تدريب حملة (كان).

وقدمت المحاضرة الدكتورة نشوى عبد العزيز، حيث تناولت خلالها أهمية التوعية بسرطان البروستاتا وسبل الوقاية والكشف المبكر.



تعلن الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان "كان" بالتعاون مع وزارة الصحة عن إطلاق دورات تدريبية متخصصة جديدة لأطباء الرعاية الأولية، تبدأ من منتصف نوفمبر وحتى اول ديسمبر.

تهدف هذه الدورات إلى تدريب الأطباء على مهارات التواصل الفعال مع المرضى وذويهم، وخاصة مرضى السرطان. تركز الدورات على تدريب الأطباء على الكشف المبكر عن السرطان والتقصي عن العلامات الأولى للإصابة بالأورام، مما يساهم في رفع نسب الشفاء. أعلنت "كان" عن تدريب 1780 طبيب رعاية أولية حتى الآن ضمن هذا البرنامج التدريبي، الذي يحقق نتائج إيجابية ملموسة.



شاركت #حملة_كان بمركز حولي الغربي الصحي، بمناسبة حملة سرطان البروستاتا بتاريخ 26 / 11 / 2025، حيث قامت بتوزيع الكتيبات والبروشورات والهدايا والمواد التوعوية حول أهمية الكشف المبكر وعوامل الخطورة وطرق الوقاية للحضور.

#سرطان_البروستاتا



ضمن المبادرة، تطلق #حملة_كان دورات متخصصة للهيئة التمريضية تركز على مهارات التواصل مع المرضى وذويهم، نظراً لدورهم المحوري وقربهم من المريض.

يهدف هذا التدريب إلى تمكينهم من تقديم المعلومات الصحيحة والإجابة على استفسارات المرضى وعائلاتهم بشكل علمي سليم. بلغ عدد أفراد الهيئة التمريضية الذين تم تدريبهم حتى الآن 3154، مما يؤكد على دورهم كركيزة أساسية في تقديم الرعاية الصحية.



في إطار فعاليات شهر نوفمبر للتوعية بسرطان البروستاتا، قامت #حملة_كان بتبني حملة توعوية تحت شعار صحتك_تستحق_الاهتمام.

قامت بمعرض توعوي بمركز الكويت لمكافحة السرطان وقامت بتوزيع كتيبات ومنشورات تثقيفية حول أهمية الفحص المبكر و عوامل الخطورة وطرق الوقاية.

#سرطان_البروستاتا



الدكتور خالد الصالح: 43 % من البالغين بالكويت مصابون بالسمنة.. والنشاط البدني الحل



هايدو (كان) يطلق الموسم الثامن مـــن دوري الهواة الكويتي بمباراة حماسية

أطلق دوي الهواة الكويتي بتنظيم فريق (هايدو كان) الرياضي الموسم الثامن من دوري الهواة الكويتي لكرة القدم وسط أجواء مليئة بالحماس والتنافس، وذلك على ملاعب مبارك الكبير وبالتعاون مع الاتحاد الكويتي لكرة القدم.

وأكد الدكتور/ خالد الصالح- رئيس مجلس إدارة حملة (كان)، أن تشجيع الشباب على ممارسة الرياضة يأتي في صميم رسالة الحملة، مشددًا على أن المجتمعات القوية تُبنى عندما تستثمر طاقات الشباب في ما يعزز صحتهم ويصقل شخصيتهم. وأضاف أن الرياضة ليست مخصصة للرياضيين فقط، بل هي عنصر أساسي للصحة العامة، خصوصًا مع التقدم بالعمر أو اتباع نمط حياة قليل الحركة. وأشار الدكتور/خالد الصالح إلى أن حوالي 43٪ من البالغين في الكويت مصابون بالسمنة، مؤكدًا أن النشاط البدني المنتظم، بما في ذلك تمارين تقوية العضلات والمشي أو التمارين المعتدلة والشديدة، يمثل الحل الأمثل للحد من السمنة وتحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة والسرطانية المتعلقة بالوزن.

وأضاف أن تمارين تقوية العضلات تساعد على رفع مستوى الحرق، زيادة الكتلة العضلية، تقوية العظام والمفاصل، تحسين التوازن ومنع السقوط، زيادة القوة الوظيفية، وتحسين المزاج والصحة النفسية، مؤكدًا أن اعتماد الرياضة كأسلوب حياة أمر ضروري لكل فئات المجتمع. وأوضح الدكتور/ خالد أن فريق هايدو(كان) يواصل تنفيذ فعاليات رياضية متنوعة على مدار العام بهدف تعزيز الثقافة الصحية وتشجيع المجتمع على تبني الرياضة كأسلوب حياة، مؤكدًا أن هذا النوع من الأنشطة يسهم في رفع الوعي الصحي وترسيخ قيمة العمل الجماعي والانضباط لدى الشباب.

ومن جانبه ذكر السيد/ عبد الله خالد الصالح- مسؤول فريق هايدو (كان) ، أن الموسم الجديد شهد مشاركة حملة (كان) ودوري الهواة الكويتي والهيئة العامة للرياضة وشركة نفطالكويت. وتميز دوري الهواة الكويتي بمشاركة 12 فريق أكاديمي معتمد وحوالي 400لاعب، الأمر الذي منح البطولة طابعًا تنافسيًا قويًا وأجواء مليئة بالروح الرياضية، مشيرًا إلى أن الإقبال الكبير يعكس اهتمام الشباب بمثل هذه البطولات الداعمة لهم. بحضور شرفي للدكتور / جاسم محمد الهويدي -لاعب المنتخب الكويتي لكرة القدم .

كما ثمّن السيد /عبد الله الدور البارز للجهات الراعية والداعمة التي أسهمت في إنجاح انطلاقة الموسم الثامن، مؤكدًا أن تعاون المؤسسات الحكومية والأهلية والجهات الرياضية والتطوعية يُعد عنصرًا أساسيًا في استمرار نجاح هذا الدوري وتعزيز تأثيره المجتمعي.

وقد تنافس فريق الريان وفريق تشوز بعد الافتتاح . واشار السيد عبدالله الى ان هذا الدوري الهام سيستمر لمدة ثلاثة أشهر مليئة بروح المنافسة لتحقيق الكأس الذهبي.







بقلم/ عبدالكريم المقداد



لمسة وفاء مفعمة بالتقدير والعرفان حملها كتاب (الرائد: الفنان القدير محمد المنيع)، الذي أصدره الفنان جمال اللهو أخيراً، ووثّق من خلاله مسيرة الفنان المنيع على مدى أكثر من خمسين عاماً ترك عبرها بصمات خالدة في وجدان المواطن الكويتي، والعربي بعامة، سواء في المجال المسرحي، أو التلفزيوني، أو السينمائي، إذ أثبت ريادة إبداعية أسهمت بقوة في ترسيخ جذور المسرح والدراما الكويتية، تزامناً مع تقديمه مثالاً يحتذى في الإنسانية والوفاء والعطاء عكستها شخصيته من خلال علاقاته الفنية والمجتمعية.



أحمد السلمان:
محمد المنيع ليس مجرد فنان، بل هو الريادة تسير على قدمين



أمل عبدالله:
الحارس النفسي الأمين لكل بنات المسرح الكويتي منذ ستينيات القرن الماضي

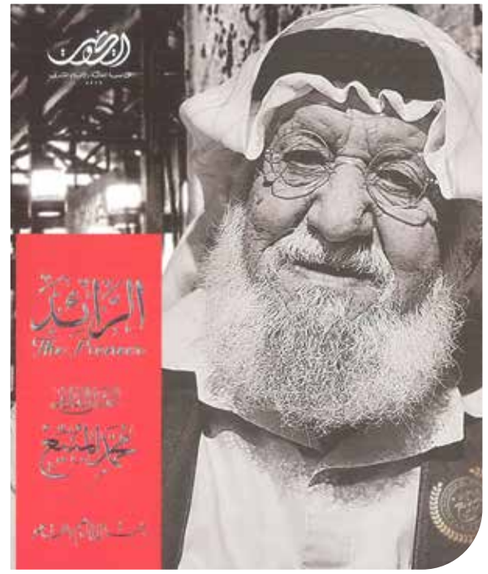


محمد المنصور:
المنيع أنقذ حياتي، ولولاه لكنت في عداد الأموات منذ ثمانينيات القرن الماضي

رسالة مؤثرة للأجيال عكست معدن المجتمع الكويتي الأصيل

الرائد الفنان محمد المنيع

تاج وفاء لمسيرة طويلة من العطاء الفني



في تقديمه لهذا الكتاب، قال الفنان جمال اللهو: «عندما نتحدث عن الفنان القدير محمد المنيّع أحد أعمدة الفن في الكويت والخليج العربي, فإننا لا نستطيع إلا أن نتحدث عن أسطورة الفن والتمثيل التلقائي, تاريخه المتألق وأعماله المذهلة تجعله شخصية لا تنسى في عالم الفن. يتمتع بموهبة فريدة وقدرة استثنائية على تجسيد شخصية الأب أو الجد بقدرته الفائقة على التحكم في تعابير وجهه ولغة جسده, مما يجعله يلقب بالممثل الكامل أو الرائد».

ويذكر اللهو عدداً من أعمال المنيع الخالدة، ومنها فيلم (بس يا بحر), ومسلسلات (الإبريق المكسور), و(الطماعون), و(عودة السندباد), و(ابن النجار), و(ديوان السبيل), ومسرحيات (النواخذة)، و(حظها يكسر الصخر)، و(على جناح التبريزي)، مشيراً إلى أن سعيه الدائم إلى التجديد والتطور، جعله يحتفظ بشعبية هائلة على مر السنين. وعلى الصعيد الشخصي يقول اللهو: «لا يمكننا إغفال الدور الذي لعبه في دعم وتشجيع الجيل الجديد من الفنانين، كان دومًا مستعدًا لمساعدة المبتدئين وتوجيههم وتقديم النصائح القيمة والخبرة للشباب الطامحين.. هو قدوة للعديد من الفنانين، وإن إرثه الفني سيظل حافزًا وملهمًا للأجيال القادمة».

شهادات

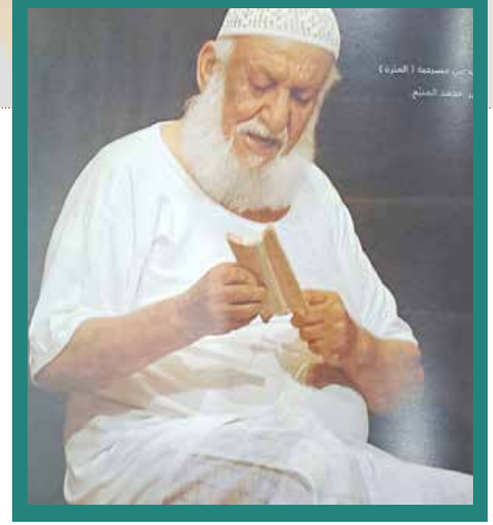
تعددت كلمات التصدير للكتاب، وجاءت على شكل شهادات مستحقة لفنان ترك إرثاً يستدعي الفخر والثناء، حيث كتب الشيخ حمد جابر العلي: «الفنان القدير محمد المنيع تاريخ من الإنجازات الفنية.. إنه من رواد الفن في الكويت ودول مجلس التعاون الخليجي، ساهم بدور كبير في إثراء الحركة الفنية، من خلال تقديمه العديد من المسلسلات الإذاعية والتلفزيونية والمسرحيات، يمتلك جمهوراً كبيراً وحضوراً واسعاً لسنوات عمله التي تجاوزت ستة عقود. وستبقى أعماله خالدة في ذاكرة الأجيال».

وعكس د. عبدالمحسن الجارالله الخرافي، رئيس صندوق التكافل لرعاية أسر الشهداء والأسرى بعد تحرير الكويت، في كلمته التصديرية، الصفات الشخصية للفنان المنيع، مشيراً إلى أن ما جسّده من أخلاق في أدواره الفنية لم يكن تمثيلاً بقدر ما كان انعكاساً لطبيعته الشخصية، إذ قال: «محمد المنيع والد حنون، وجد طيب، لا يأمر إلا بالرفق، ولا يشير برأي إلا ويلاحظ فيه غرض الإصلاح والمسامحة ورأب الصدع وتأليف القلوب، هكذا عرفته، وكان ذلك عبر شاشة تلفزيون دولة الكويت، فما تفتحت عيناي على الدراما الكويتية، إلا وأرى الفنان القدير المنيع مجسدا تلك الخصال».

وأضاف الخرافي قائلاً: « تمر الأيام، ويشاء الله تعالى أن ألتقي به وجها لوجه، فشرفت بالتعرف إليه, وتبين لي حينها أن أدواره في المسلسلات على الشاشة لم تكن تمثيلاً, وإنما كان يمارس حياته اليومية بشكل طبيعي فتلتقطه كاميرات التلفزيون, فلم ألحظ اختلافاً بين الشخصية الطيبة التي داوم على تجسيدها على الشاشة وبين الشخصية التي تعرفت عليها خارجها وبلا تكلف أو تصنع».

الاختيار

في كلمته، لفت يوسف عبدالرحمن، مستشار جريدة الأنباء الكويتية، الانظار إلى ميزة هامة في مشوار المنيع الفني ألا وهي ميزة الاختيار، إذ يقول: « نتوقف أمام تجربة اقترنت بالاختيار وهي المعادلة الأهم التي اشتغل عليها خلال تلك المسيرة التي لم يسعى خلالها إلى مجاملة منتج أو مخرج أو فنان. ظل يعزف خلال تلك المسيرة على إيقاع الاختيار لأنه يعلم جيداً أن الفنان الحقيقي هو من يكتب مسيرته وليس صناع الإنتاج أو المخرجين أو غيرهم... نتوقف أولاً عند التحفة الخالدة في مسيرة السينما الكويتية حيث أول فيلم روائي كويتي (بس يا بحر) للراحل خالد الصديق وإلى جوار سعد الفرج وحياة الفهد ومحمد المنصور .. إن في استعراض أدواره ومشاركاته الفنية ما يكشف لنا عن حس فني عال لأنه يعلم جيداً أن المشاركة تؤسس لمنهجية الاختيار المتميز الذى راح يطرز به مسيرته الفنية, وحينما يكون (بس يا بحر) هو المدخل لتجربة الاختيارات فلنا أن نتصور ما ذهبت إليه بقية التجارب التي عمرت بالبصمات والإنجازات .



ويضيف عبدالرحمن: حينما نذهب إلى المسرح نتوقف مع واحدة من أهم التجارب في مسيرة المسرح في الكويت حيث مسرحية «على جناح التبريزي».. وبعد ذلك بعامين فقط يحلّق الفنان المنيع إلى منطقة أبعد حيث مسرحية «السدرة»، ويومها كتب عنه الناقد الدكتور محمد حسن عبد الله قائلاً: «أدى محمد المنيّع أطيب أدواره على الإطلاق، هذه الحيوية وهذا التوافق مع الممثلين الآخرين يدل على مدى الجهد الذي بذله في تطوير أسلوبه الأدائي وحرصه على إنجاح عمل أولاً وأخيراً منسوب إلى فرقته».

عن المنيع في الدراما التلفزيونية، يقول عبدالرحمن: «كان له العديد من المحطات الخالدة التي تشكل خلالها وكان حضوره مقروناً بتلك المعادلة الصعبة المنال, ومن تلك المحطات نشير إلى مسلسل «ديوان السبيل» مع الراحل الكبير عبدالحسين عبدالرضا، ومسلسل «الفريّة» أمام الفنانة حياة الفهد، وأخيراً وليس آخراً مسلسل «وطن النهار» ومسلسل «عبرة شارع».. نتاجات تظل تشتغل على ذات المعادلة وهي الاختيار الذكي والعميق خارج إطار تقديم أي عرض أو مجاملة لهذا المخرج أو ذاك المنتج، ومن هنا تأتي المسؤوليات الحقيقية تجاه فنه وجمهوره وقبل كل هذا اسمه ومسيرته».

من جهتهم، أدلى أبناء الفنان المنيع بدلوهم في هذا الكتاب، فكتبوا شهادات عكست شخصية المنيع كأب كان مثالاً يحتذى في التحدي والإصرار والعطاء، والحرص على القيم النبيلة، وهو ما جعل منه قدوة لهم ولأولادهم أيضاً. وبات موضع فخرهم على الصعيدين الأسري والفني. ورأوا أنه «من خلال أعماله نفهم كيف يكون العطاء بلا مقابل، وكيف تبني الأسر أسس من المحبة والاحترام المتبادل».

النشأة والمسيرة

يوثق الكتاب مسيرة المنيع، عمدة الفنانين الخليجيين، مشيراً إلى أن حياته كانت مزيجًا عجيبًا بين شظف العيش في ممارسة الأعمال المهنية الشاقة, وبين حرصه على ممارسة فن التمثيل بكل صبر وأناة ودقة وتميز. وكان هذا دأبه منذ نعومة أظفاره إلى أن تقاعد عن العمل وتفرغ لموهبة التمثيل وشغفه بالعمل الفني.

عن تعليمه يذكر المؤلف أن المنيع درس بداية في المدرسة الأحمدية، وهي ثاني مدرسة نظامية تأسست في الكويت عام 1920، ثم انتقل إلى المدرسة القبلية التي كان مقرها بيت العصفور بالقرب من مسجد ملا صالح. وعن تلك المرحلة ينقل المؤلف عن المنيع قوله: «كنت على طاولة واحدة مع سمو الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح ـ طيب الله ثراه, وكان صاحب السمو الشيخ جابر ـ طيب الله ثراه ـ في الصف الثالث، وأتذكر أنهما تغيّبا بسبب المرض, وبعد أن منّ الله عليهما بالعافية والشفاء أقمنا لهما حفلاً في المدرسة قدمنا فيه الحلوى والرهش وقرص عقيلي والكليجة».

ويوضح الكتاب أن علاقة المنيّع بالفن بدأت في هذه المرحلة عندما شارك في مسرحية (حرب البسوس) في المدرسة المباركية وكان عمره وقتئذ اثني عشر عاماً, ثم مسرحية أقيمت في مدرسة صلاح الدين. وينقل قول المنيع عن ذلك: «كانت تذكرة الدخول بخمس روبيات, والاختلاط كان ممنوعاً, ليلة للرجال وبعدها ليلة للعوائل، وكنا نربط الكراسي بالحبال حتى لا تسحب من أماكنها، تم استدعائي من قبل الأستاذ زكي طليمات وكان له دور كبير في تطوير المسرح الكويتي مع حمد الرجيب وتم توجيهي وإعطائي بعض النصائح التي ما زلت أعتز بها».

ويذكر اللهو أن المنيع ترك الدراسة في سن مبكرة وهو لا يتجاوز (14) عامًا، والتحق بشركة نفط الكويت حيث عمل في إصلاح الخزانات الخاصة بالنفط في منطقة الأحمدي, وانتقل بعدها للعمل في قسم العمال كمسجل وملاحظ براتب مئة روبية. ثم عمل بعد ذلك مع شركات عدة, منها شركة (دركال الغانم), وأصبح المسؤول والملاحظ على العمال فيها, وكان تحت مسؤوليته (1500) عامل, وقد أشرف عليهم في حفر ومد خط الأنابيب من مدينة الأحمدي إلى الشويخ. وبعد ذلك انتقل للعمل في دائرة المعارف، مشرفًا على التغذية في الكلية الصناعية وثانوية الشويخ, ثم في قسم المباني المدرسية بوزارة التربية والتعليم.

عن الجانب الفني يرصد الكتاب انضمام المنيع الى فرقة المسرح الشعبي في العام 1956، ومشاركته في تأسيس فرقة المسرح الكويتي في العام 1964 وتقديمه العديد من المسرحيات مع الفرقة ومنها: (بغيتها نشب صارت طرب)، و(حظها يكسر الصخر)، و(ناس وناس)، و(عتيج الصوف)، و(ديرة بطيخ)، و(شرباكة) و(العثرة)غيرها. وعلى صعيد المسلسلات التلفزيونية رصد نحو مئة مسلسل شارك فيها المنيع ومنها (الحدباء)، و(أسطورة الصحراء)، و(عائلة بوجسوم)، و(أبلة منيرة)، و(القرار الأخير)، و(زمن الاسكافي)، و(تاكسي تحت الطلب)، و(لاهوب)، و(قلب أبيض) و(عبرة شارع) وغيرها. أما في الأوبريتات فيذكر: (والله زمان) و(برنامج سلامتك)، و(حب ومطب)، و(فجر الخميس)، و(فريج الخير) وغيرها. وفي السينما: (بس يا بحر)، و(سارة)، و(المدللة)، و(الفخ)، و(ليلة القبض على الوزير)، و(بقايا بشر) وغيرها.

المعلم

عن المنيع، كتب الفنان احمد السلمان، رئيس مجلس ادارة فرقة المسرح الكويتي، شهادة رأى فيها أن الكتابة عن المنيّع تعني الكتابة عن مسيرة حبلى بالعطاء ليس على المستوى المسرحي فقط، فنحن أمام قامة فنية شامخة, عطاءاته وبصماته في كل مكان وزاوية من تاريخ الحركة الفنية في الكويت. وأكد السلمان بأن المنيّع "ليس مجرد فنان بل هو الريادة تسير على قدمين وهو التجربة والخبرة العريضة وهو قبل كل هذا وذاك الوالد المعلم الذي نظل نتعلم منه ونلجأ إليه استاذًا ومعلمًا ومربيًا فاضلاً كريمًا".

ابتسامة لا تغيب

من جهتها، استذكرت الإعلامية أمل عبدالله ذهابها عصر أحد أيام يوليو 1964 إلى مقر المسرح الكويتي بغية المشاركة في مسرحية (حظها يكسر الصخر)، بعد أن طلب الفنان محمد النشمي ترشيح بنات للمشاركة في هذا العمل، فقالت: "حال دخولنا استقبلنا رجل بابتسامة لم تغب عن بالي يومًا من الأيام، أحسست في ترحيبه لنا دفء وحنان وأدب جم، قبل أن يعرف من نحن ولماذا جئنا، وحال سؤالي عن محمد النشمي تقدمنا قائلاً (حياكم الله بنياتي), وسرنا وراءه حتى وقف بنا أمام كوكبة من الرجال لم أتعرف على أحد منهم باستثناء الأستاذ محمد النشمي والأستاذ عقاب الخطيب اللذين قد تعرفت على شخصياتهما من خلال مشاهدتي عروض النشمي على مسرح مدرسة الصديق.. منذ ذلك اليوم أصبح محمد المنيّع أخًا وزميلاً والحارس النفسي الأمين لكل البنات اللواتي جئن للمسرح الكويتي وأولهم أنا".

عبدالمحسن الخرافي:
ما جسّده من أخلاق في أدواره الفنية لم يكن تمثيلاً بقدر ما كان انعكاساً لطبيعته الشخصية

جمال اللهو:
أسطورة في التمثيل التلقائي وقدرة استثنائية على تجسيد شخصية الأب أو الجد

يوسف عبدالرحمن:
الاختيار المتميز كان عنوان مسيرته الفنية فلم يجامل منتج أو مخرج أو فنان

المنقذ

بدوره، أكد الفنان القدير محمد المنصور أن الفنان المنيع أنقذ حياته، ولولاه لكان في عداد الأموات منذ سنوات تعود إلى أيام تصوير المسلسل البدوي (الوعد) بمدينة تدمر في سورية في منتصف الثمانينيات.

قال المنصور في شهادته: "كنا نصور مسلسل الوعد في تدمر (سوريا) بقيادة شقيقي المخرج الراحل عبدالعزيز المنصور، وكان المشهد يعتمد على مواجهة بيني وبين عدد من المجرمين، وتم حينها وضع المتفجرات وترتيب تفاصيل المشهد، حيث كان من المفترض أن أتلقى رصاصة في الصدر، ولكن قبل أن يصرخ المخرج عبد العزيز المنصور بكلمة (أكشن) إيذانا ببدء تصوير المشهد صرخ الفنان القدير محمد المنيّع وطلب التأكد من إجراءات السلامة التامة حينها جزم له خبير المتفجرات أنه تم تأمين كل المعدات، لكن المنيّع أصر على أن يجري فحص الأدوات من جديد، وفعلاً وضعت المتفجرات التي يفترض بأنها اصطناعية في إناء معدني كبير، وحين تمت عملية التفجير انفجر الإناء وانشطر بالكامل، ولو تم تصوير المشهد وقتها كنت لقيت حتفي، ولولا لطف الله وفطنة الفنان القدير محمد المنيّع لكنت اليوم بعداد الأموات".

يأتي الكتاب تتويجاً لمسيرة طويلة من العطاء الفني قدمها المنيع، ووقفة تقدير ووفاء لرجل شارك في تكريس الفن الكويتي، ورسالة مؤثرة تعلّم الأجيال بأن الشعوب الحية لا تهمل مبدعيها الذين ساهموا في صنع مستقبلها، وهو في النهاية بادرة تعكس معدن المجتمع الكويتي الأصيل.

أجرت الحوار أ. زهرة بارون من اللجنة الإعلامية للجمعية الكويتية للغة العربية

اللغة والحياة

سم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي أنزل القرآن العظيم بلسان عربي مبين، والصلاة والسلام على أفصح المتكلمين سيد المرسلين وخير المربين محمد بن عبد الله الأمين، وعلى آله وصحبه الغر الميامين، وعلى من تبعه بإحسان إلى يوم الدين، أما بعد فالشكر مستحق للجمعية الكويتية للغة العربية ولإدارة هذه المجلة الواعدة، راجيا الله ـ تعالى ـ التوفيق والسداد.

أسئلة الحوار مع الموجّه الفني في اللغة العربية الأستاذ رجب علوش.



الأستاذ
رجب علوش
الموجه الفني السابق لمادة اللغة العربية في وزارة التربية

أولًا: اللغة والحياة

01 في زمنٍ تُستبدل فيه الكلمات بالرموز، كيف نحافظ على روح اللغة العربية حيّة في قلوب الأجيال؟

اللغة العربية هي هُوية الأمة وروحها التي تحيا بها، وهي مستودع حضارتها، وآفاق مستقبلها، وعز أهلها؛ وللمحافظة على قامتها الشامخة ومكانتها الراسخة لدى الأجيال الواعدة لابد من بعث روح عشق هذه اللغة الكريمة المحتد والمنشأ فكرا وتركيبا وجمالا وإبداعا في وجدان أبناء الأمة وبناتها، والتزامها في عقولهم وألسنتهم، ودفع غوائل الترميز والتغريب واللحن والخطأ والخطل؛ بتنفيذ خطط مدروسة للتدريب على اللسان العربي نطقا وكتابة وتحدثا ومحادثة في كل مجالات الحياة بدءا بالأسرة ومرورا بالمؤسسات التعليمية والإعلامية والثقافية وانتهاء بدوائر المجتمع الأخرى.

02 هل اللغة كائنٌ يتعب ويشيخ؟ أم أنها تتجدّد كلما وُجد من يحبّها؟

نعم اللغة كائن حي ينمو ويتطور بنماء وتطور الناطقين بها . يقول ابن جني: اللغة أصوات يعبر بها كل قوم عن أغراضهم فتغير وتطور الأغراض نفعية كانت أم عاطفية، مادية كانت أم وجدانية، يعني تغير اللغة وتطورها؛ والعربية تمتلك في كينونتها مقومات هذا المسار الحيوي في حياتها ، ومن ذلك الاشتقاق والقياس والتصريف والتقديم والتأخير والذكر والحذف والمجاز والتحريف، والحركات، وقد عقد ابن جني في كتابه الشهير (الخصائص "بابا وسمه" باب في شجاعة العربية) وذكر تلك المميزات التي تؤهل العربية للتجدد والتطور ودقة التعبير عن نفس الإنسان ومتطلباته المادية والروحية، فهلا يمم أبناؤنا وبناتنا بقلوبهم وعقولهم نحو هذه اللغة العظيمة ونهلوا من نمير معينها الثري إذن لاستقامت ألسنتهم وأقلامهم على صراطها الجميل.

03 ما العبارة التي شعرت يومًا أنها "أنقذتك" لغويًا أو مهنيًا؟

إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه .

4. بعد عقود من التوجيه والتدريس، هل تشعر أن اللغة العربية ما زالت تُدهشك أحيانًا؟ ومتى كانت آخر مرة شعرت فيها بذلك الانبهار؟

نعم كلما ملأت قلبي وعقلي بعذوبة اللغة العربية ازددت عشقا وتعلقا بها واندهاشا من عبقريتها وكفاءاتها الاتصاليةو الفكرية والروحية والجمالية التي ترسم في النفس الإنسانية عوالم من السمو الفني وبساتين من أزاهير الجمال البلاغي، وتفتق في الذاكرة الجمعية مسارات ثقافات بنت وتبني وسياقات علوم ستبني، وتفتح في الذاكرة الفردية نوافذ ماض تلون بقوس قزحها الجميل، وأبواب حاضر امتزجت بروحها النقية، وفضاءات مستقبل متفاءل بسطوع نجومها الذهبية.

ثانيا: التعليم والتوجيه

05 حين ترى طالبًا يخطئ في كتابة جملة، هل تصحح لغته أم تصحح طريقته في التفكير؟

خطأ المتعلم من أفضل المواقف التعليمية إذا أحسن المعلم استثمارها، وكنت أوجه دائما إلى عدم تسرع المعلم بتصحيح خطأ الطالب، وضرورة إعطائه فرصة ليصحح لنفسه بنفسه، وبذلك تثبت المعلومة في ذهنه ولا تغادره، لكن يمكن للمعلم ـ إن تعسر الطالب بالتصحيح ـ أن يطرح أسئلة تحفز ذهن المتعلم على الوصول إلى الإجابة، وبذلك يحفز الطالب على التفكير .

فالمهم ليس المعلومة فحسب بل طريقة التفكير وكيفية الوصول إلى المعلومة.

وهذا ماكنت أفعله في أثناء تدريسي بحمد الله تعالى.

06 ما أصعب درس درّسته... ولماذا بقي في ذاكرتك حتى اليوم؟

قصيدة لمعروف الرصافي بعنوان «الأرملة المرضعة» كانت في منهج الصف الثالث الثانوي القديم في ثمانينيات القرن الماضي؛ فقد كانت القصيدة على سهولتها اللغوية والفكرية والتصويرية تحمل مشاعر إنسانية عميقة يصعب التعبير عنها بالصوت والحركة فقط ، والقصيدة التي يدرسها المعلم بجمود يحكم عليها بالموت قبل وصولها إلى أفهام المتعلمين، لذلك عانيت في أثناء إلقاء القصيدة من صعوبة التعبير عما تحمل من مشاعر دفينة مع كل محاولاتي التي بذلت فيها جهدا للتوفيق بين مشاعرها الإنسانية وموقفي التعليمي الذي يتطلب التماسك والثبات العاطفي.

07 كيف يمكن للمعلّم أن يُعلّم اللغة بروح الفن لا بروح القواعد فقط؟

إذا علمها بروح العاشق المتفنن في إرضائها، المتمكن من علومها، المتعلق بجمالها، المحب لمهنته التعليمية، المتمتع بتدريسها، المتفاعل مع عواطفها ومشاعرها، والمتواصل مع طلابه بود ومحبة وتقدير واحترام، وكذلك بإظهار جمالها وما تحمله من معان وقيم ومشاعر، ومدى حاجة المتعلم إليها، وربط كل درس بما يحبه المتعلمون بعيدا عن إشعارهم بأن العربية مادة تدريسية لتحقيق النجاح فحسب، فهي لغة الحياة وسر النجاح في كل المواد الدراسية؛ فكم طالب رسب في العلوم الاجتماعية أو التجريبية بسبب ضعفه باللغة العربية!

العربية رسالة فكر وإمتاع، وأفق عطاء وإبداع، ووسيلة تواصل وانتفاع.

08 هل ترى أن توجيه المعلّمين فنّ يحتاج إلى حسّ لغوي خاص أم إلى قلب تربوي أكثر؟

نعم توجيه المعلمين فن يحتاج الحس اللغوي، والتمكن العلمي، والفكر التربوي، وعلم النفس التعليمي؛ فالعملية التوجيهية تفاعل إنساني راق قائم على النفع والانتفاع، والمودة والاحترام، ونقل الخبرات والكفايات؛ بما يرقى بالعملية التربوية، وهذا يتطلب أن يكون الموجه أو الموجهة على مستوى عالمن العلم والخلق والقدرة على القيادة والتأثير والنفع بأسلوب إنساني لاتشوبه شوائب الضعف اللغوي أو الاجتماعي.

الموجه أو الموجهة قدوة

والقدوة لاتؤتي ثمارها إذا لم تتميز بسمو النفس وحكمة العقل، وثراء الفكر، وإنسانية الأسلوب.

ثالثًا: التجربة والذاكرة

09 خلال رحلتك الطويلة مع الطلبة والمعلمين، هل تذكر موقفًا بسيطًا ترك فيك أثرًا عميقًا وجعلك تعيد النظر في معنى "التربية"؟

زارني الموجه الفني يوما وأنا معلم في المرحلة الثانوية، وبعد أن راقب أدائي استوقفني وأخذ يطرح أسئلة على الطلاب فإذا بأحدهم ينهض ويخاطب الموجه قائلا: يا أستاذ نحن نحب معلمنا ونستفيد منه فلا تكثر من الأسئلة. خيم هدوء على الصف وملامح المفاجأة والدهشة بدت واضحة على وجهي وعلى وجه الموجه، فابتسم الرجل وقال يكفيني ذلك. شكرا يا أبنائي وخرج. والمفاجأة الأكبر حين وضعت درجات ذلك الطالب أمام ناظري الموجه وعلم أنه راسب باللغة العربية.

هذا الموقف علمني بأن المقوَم الدقيق للمعلم هو الطالب، وأن نجاح المعلم لايتحقق إلا بقوة تعلق طلابه به والحقيقة أن هناك مواقف كثيرة في مسيرتي التعليمية والتوجيهية. وكلها تؤكد أهمية أسلوب المعلم وتمكنه لتحقيق النجاح. والله ولي التوفيق.

10. لو اختُصر مشوارك المهني في "جملة شعرية" كيف ستكتبها؟

مهنة تعليم العربية قصيدة شعرية سامية نهلت من جداولها النقية ماء الحياة وزاد الآخرة الأبدية.

11. ما الدرس الذي تعلمته من نفسك بعد كل هذه السنوات من التعليم؟

التعلم والتعليم رحلة حياة غنية بدأتها في سن فتية، ولما تتوقف عطاءاتها السخية. رحلة علمتني أن العلم هو

متاع الدنيا والآخرة، وأن التعلم مسيرة نماء وارتقاء، وأن التعليم مجتمع البناة والمؤثرين، به تنحضر الأمم، وترتقي الشعوب، ويعلو الإنسان

رابعا: اللغة والإبداع

12. هل اللغة العربية تُعلّم أم تُكتَشف؟

اللغة العربية لسان وفكر ووجدان؛ فاللسان الفصيح لايكتسب إلا بالاستماع والممارسة والمشافهة وثراء الحصيلة اللغوية، والفكر لايرتقي إلا بالمدارسة والمحاورة والمطالعة والاستكشاف، والوجدان لايسمو إلا بالتفاعل الإنساني والعوم في حنايا النصوص اللغوية السامقة جمالا وبلاغة، وعلى هذا فاللغة تتطلب بيئة فصيحة بليغة فيها التعليم بالممارسة،والاستكشاف بالفكر، والتحليق بالخيال، والصدق بالعاطفة.

نعم اللغة قد تكتشف بإيقاظ ما أودعه الله ـ تعالى ـ في الإنسان من استعدادات وقدرات تؤهله لممارستها ، وذلك بتدريبه على طرائق التفكير التي تصل به إلى اكتشاف الكفاءات اللغوية ، وهذا التدريب لاينفك عن التعليم بمعناه العام. إذن اللغة تُعلَم وتستكشف .

13. ما العلاقة التي تراها بين الخطأ اللغوي والاكتشاف الإبداعي؟

أواصر القربى بين الخطأ اللغوي والاكتشاف الإبداعي متينة قوية، فالخطأ باب واسع لاكتشاف غرف واسعة من إبداعات اللغة؛ فهو يحرض على العصف الذهني والتفكير خارج الصندوق؛ وكم من خطأ غير مسيرة إنسان! وفي قصة سيبويه ما يؤكد هذا السبيل؛ فقد كان خطؤه في قراءة حديث شريف دافعا للإبداع في علم النحو، ومن ثم وضعه (الكتاب) الذي عده بعضهم قرآن النحو.

الخطأ اللغوي يحتاج إلى توجيه يتكئ على الثقة بقدرات المخطئ وتحريض فكره على الاستكشاف بعيدا عن الإحباط والتثبيط.

الخطأ اللغوي قد يدفع المخطئ إلى اكتشاف نفسه، وتطوير قدراته، وتفجير مواهبه، وفتح سدود إبداعاته.

14. متى تشعر أن اللغة تصفق لك بعد درس ألقيته؟

حين يصفق طلابي بقلوبهم وعقولهم متفاعلين مع كل مفردة في الدرس، وعندما تتعلق عيونهم بأدائي لامعة مبتهجة، ووقت مشاركتهم بفاعلية في استكشاف الجديد بالدرس، وحين يطرحون أسئلة تنم عن فهم عميق وتتطلع إلى الاستزادة العلمية، ووقت أنصت لألسنتهم فصيحة نقية من اللحن والخطأ، وعندما يتبعني بعضهم بعد الدرس لمناقشتي في مسألة لغوية لهم رأي فيها، وحين ألتقي بأحدهم في مكان عام ويقبل عليَ بالتحية والمودة والاحترام والتقدير.

نعم تصفق لي اللغة وتصفق لي النفس و يبتهج القلب كلما وجدت عطائي مستقرا في قلوب طلابي.

خامسًا: المستقبل والرؤية

15. إذا أُعطيت دقيقة لتوجه كلمة لأجيال معلّمي اللغة القادمين، فماذا تقول؟

العربية أمانة في أعناقكم فاسعَوا إلى التزامها في ألسنتكم وتفكيركم ومشاعركم ، واعملوا جاهدين على إرضائها ففي ذلك رضا الله ـ جل جلاله ـ الذي تخير لغتكم العربية لسانا لقرآنه الكريم ، وهل من شرف بعد هذا ؟!!

أنتم ـ أيها الكرام ـ سدنة هذه اللغة الطاهرة ، وحصونها المنيعة ، وقلعتها المتينة.

مسؤولياتكم ـ أيها المربون ـ لاتضاهيها مسؤولية ، فإعداد المتعلمين إعدادا لغويا متميزا ، هو إعداد لمستقبل أمة.

نعم هناك عثرات وعقبات قد تعترض طريقكم، لكن بالحكمة والإخلاص، والحنكة والإصرار يمكن تذليلها تطلعا إلى تحقيق الأهداف الأعلى بكسب رضا الله ـ تعالى ـ أولا، ثم إرضاء الأمة ممثلة بلغتها العريقة، وأبناء الجيل الواعد.

16. هل تتخيل يومًا تُدرّس فيه اللغة العربية بطريقة تُشبه تعليم الفن أو الموسيقى؟

اللغة فن وعلم، وفيها كل مقومات ذلك، وهي لوحات ترسم بالكلمات؛ فالشعر موسيقي، والنثر إيقاعي، والتنغيم تجويدي، وكثيرة تلك القصائد التي لحنت وغنيت بعيدا عن الابتذال والسفاهة، والتعبير عن معاني النص اللغوي بتلوين الصوت والنبرة والحركة والصوت وسيلة الفهم والإفهام.

وكثيرا ماكنت أقول بأن في المعلم جانب تمثيل؛ فهو يتلبس في أدائه بمعاني النص وعواطفه؛ إذ إن لغة الجسد من أفضل أدوات التأثير.

وأذكر أنني وصفت أحد المعلمين بأنه خلق ليكون معلما لشدة إعجابي وتأثري بأدائه المتميز المتمثل لكل مافي النص من أمواج المعاني والمشاعر.

الجمعية الكويتية
لمكافحة التدخين والسرطان

كان
C.A.N

نادي مكين دعم نفسي - مساندة
Maken Club Psychological support

للتواصل
22530184 - 22530186 - 65070469

Www.cancampaignkw.com

makeen.club



إدارة حياتك الرقمية يمكن أن تكون مرهقة، خاصة مع تعدد الأجهزة، والبريد الإلكتروني، والتطبيقات اليومية. لكن التخلص من الفوضى على الموبايل والكمبيوتر أسهل مما تتصور. فباتباع بعض الاستراتيجيات البسيطة، يمكنك تحسين إنتاجيتك، وتقليل التوتر الرقمي، وتوفير مساحة عمل أكثر كفاءة، تساعدك في التركيز على ما يهمك حقًّا.

ودّع الفوضى الرقمية!

حياة أسهل بهذه الخطـوات

التحكم الشامل.. ضرورة:

ابدأ بالتحكم في عالمك الرقمي عن طريق إجراء تدقيق رقمي شامل على أجهزتك: الهاتف، وجهازك اللوحي، والحاسوب.

راقب نظام تخزين الملفات الحالي، وحدد الملفات المكررة أو غير الضرورية، وأنشئ فئات للوثائق، والصور، والفيديوهات، والتطبيقات.

استخدم التخزين السحابي؛ لتجميع ملفاتك المهمة في مكان واحد.

راجع التطبيقات المثبتة:

احذف القديم وغير الضروري، وأوقف الإشعارات غير المهمة؛ لتتمكن من التركيز على ما يهمك.

نظم بريدك الإلكتروني بحذف الرسائل القديمة، وإلغاء الاشتراك من القوائم المزعجة، واعتمد نظام مجلدات أو تصنيفات للرسائل المهمة.

رتب سطح المكتب:

المساحة النظيفة تحسن التركيز، وتقلل التوتر.

استخدم تسلسل مجلدات واضحاً، ونظام تسمية يُسهّل العثور على الملفات بسرعة، واستفيد من أدوات الأتمتة لتسهيل المهام المتكررة، مثل: النسخ الاحتياطي أو فرز البريد.

حافظ على تحديث برامجك وتنظيف الأقراص؛ لضمان أداء سريع وسلس.

إدارة المهام بذكاء:

- ضع جميع مهامك، وتذكيراتك، ومشاريعك، في منصة واحدة. وحددي الأولويات حسب أهمية كل مهمة وموعدها، واستخدمي تقنيات تقسيم الوقت، والتنبيهات التلقائية؛ لتجنب الضغوط.
- قسّم المهام إلى مشاريع شخصية، ومهنية، وإبداعية؛ لضمان توازن اهتمامك.
- استخدم المزامنة السحابية؛ لتحديث كل الأجهزة تلقائيًا، واتبع إجراءات تشغيل قياسية؛ لتقليل الحمل الذهني.
- للمشاريع الإبداعية، خزن أفكارك وملفاتك في مستودعات منظمة؛ لتسهيل الوصول إليها وقت الحاجة.
- اعتمد مراجعة أسبوعية لمراجعة المهام المكتملة، وتحديث المشاريع الجارية، وشجع التعاون إذا كنت تعمل ضمن فريق، أو مع عائلتك، على تنظيم مهام مشتركة.

الانضباط الرقمي طويل المدى:

الحفاظ على نظام رقمي مرتب، يتطلب روتينًا ثابتًا ومراجعات دورية. راقب بريدك، ونظّم ملفاتك، وقيّم استخدام التطبيقات يوميًا؛ لتجنب تراكم الفوضى.

ضع حدودًا لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي والإشعارات، واستخدم تطبيقات التركيز لمراقبة الوقت، وضمان إنتاجية أكبر.

قم بمراجعات شهرية؛ للتأكد من تحديث البرامج، وتنظيم المهام، وتعزيز الأمن الرقمي بكلمات مرور قوية، والتحقق بخطوتين، والنسخ الاحتياطي المشفر.

اعتمد عقلية التقليل الرقمي:

ركّز فقط على التطبيقات، والمعلومات، وأدوات التواصل التي تضيف قيمة حقيقية لحياتك اليومية.

باتباع هذه العادات، تظل بيئتك الرقمية منظمة، وآمنة، وفعالة، ما يمنحك طاقة أكبر لإنجاز مهامك، والاستمتاع بوقتك الشخصي والعائلي دون تشتيت أو توتر.

خطوات لتقليل الفوضى الرقمية

إعادة تقييم التطبيقات والحسابات:

امسح التطبيقات، التي لا تضيف قيمة، واحتفظي بما يخدمك: الخرائط، والخدمات البنكية، والمراسلة الضرورية.

إيقاف الإشعارات غير المهمة:

كتم الإشعارات من التطبيقات التي تسبب تشتيت الانتباه، مثل: التسوق أو الأخبار أو وسائل التواصل الاجتماعي، مع الاحتفاظ بما تحتاجينه فقط.

تخصيص مناطق خالية من الأجهزة:

الغرفة أو مائدة الطعام أو لحظة القهوة الصباحية، يمكن أن تصبح أوقاتًا خالية من الهاتف، لتوفير مساحة ذهنية هادئة.

استخدام التكنولوجيا بهدف.. لا للتسلية:

قبل فتح أي تطبيق، اسأل نفسك: لماذا أستخدمه الآن؟.. إذا كان مجرد ملء وقت الفراغ، فجربي نشاطًا آخر، مثل: التمدد، أو الرسم، أو المشي القصير.



تقنية تصوير جديدة

لسرطان الثدي تحصل على موافقة تاريخية من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية

تُصاب واحدة من كل ثماني نساء في الولايات المتحدة بسرطان الثدي خلال حياتهن، وبالنسبة للكثيرات، يُعدّ الاستئصال الجراحي للورم، المعروف باسم استئصال الورم، الخيار العلاجي الأمثل. للأسف، لا تُحدد الأدوات الجراحية المُستخدمة حاليًا حجم الورم بدقة دائمًا، مما يستلزم إجراء عملية جراحية ثانية لما يصل إلى ثلث المريضات.

قريبًا، قد تنخفض هذه النسبة بشكل كبير. في أبريل، وافقت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على نظام تصوير جديد يُمكّن الجراحين من مسح تجويف الثدي أثناء الجراحة للكشف عن بقايا السرطان التي ربما لم تُكتشف لولا ذلك، مما يُجنّب المرضى الحاجة إلى عمليات جراحية ثانية. يجمع نظام LumiSystem، الأول من نوعه، بين تقنية التصوير المتطورة وعامل تصوير فلوري جديد.

بدأ هذا المشروع عام 2008 في مختبر جامعة ديوك للدكتور ديفيد ج. كيرش، الحاصل على درجة الدكتوراه في الطب، والذي كان آنذاك أحد مُبتكري برنامج دامون رونيون-راشليف. تدعم جائزة دامون رونيون-راشليف للابتكار العلماء الشباب الذين لديهم أفكار جديدة جريئة، ولكن لا تتوفر لديهم بيانات أولية كافية للحصول على تمويل تقليدي. من حيث التصميم، لا تُموّل الجائزة التطورات التدريجية، بل تُشجّع بدلاً من ذلك الأبحاث الجديدة ذات الإمكانات الكبيرة والتأثير الاستثنائي في مجال السرطان ـ أفكار مثل نظام LumiSystem.

بتمويل من جائزة الابتكار، قام فريقه بتصميم واختبار نموذج أولي لجهاز تصوير وعوامل تصوير فلوري على الفئران قبل إجراء أول تجربة سريرية بشرية على مرضى مصابين بأورام ساركومية وسرطان الثدي. (وقد تسارعت وتيرة الانتقال من الفئران إلى البشر من خلال تجربة أجريت على مرضى السرطان من الكلاب، وأجراها مختبر آخر في جامعة ديوك).

وكتب الدكتور كيرش في رسالة بريد إلكتروني إلى دامون رونيون عقب إعلان موافقة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية: "شكرًا لكم جميعًا على مساهماتكم في هذا العمل الذي وفّر تقنية للنساء المصابات بسرطان الثدي تُساعد الجراحين على تحديد بقايا السرطان أثناء الجراحة". ووفقًا لشركة LumiCell، وهي شركة الأدوية التي طرحت هذه التقنية في السوق، سيتوفر نظام LumiSystem في غرف العمليات قريبًا.

فحص دم جديد

للكشف عن الشكل العدواني من سرطان البروستاتا

يُصنف سرطان البروستاتا إلى عدة أنواع فرعية، بعضها أصعب علاجًا من غيره. في حين تعتمد معظم خلايا سرطان البروستاتا على هرمونات الأندروجين للنمو، مما يسمح بظهور حاصرات الأندروجين كعلاج فعال، إلا أن 15 إلى 20٪ من سرطانات البروستاتا تتطور لتصبح "غير معتمدة على الأندروجين". يُعرف أحد هذه الأنواع الفرعية بسرطان البروستاتا العصبي الصماوي المقاوم للإخصاء (CRPC-NE)، والذي يُعد العلاج الكيميائي استراتيجية العلاج الرئيسية له.

منظر مجهري لخلايا سرطان البروستاتا

على مستوى الخلية الواحدة، يتميز التحول إلى CRPC-NE بتغيرات وراثية معروفة ـ وتحديدًا، ارتباط مجموعة ميثيل بجينات معينة، مما يؤدي إلى "إيقافها" فعليًا. ومع ذلك، لا يزال اكتشاف CRPC-NE لدى المرضى يمثل تحديًا، حيث تتطلب طرق التشخيص الحالية أخذ خزعات من مواقع الأورام النقيلية. بالإضافة إلى كونها غازية، غالبًا ما تكون هذه الخزعات غير موثوقة، حيث يمكن أن تختلف الأورام النقيلية اختلافًا كبيرًا من مريض لآخر.

ولكن قد توفر أداة جديدة من الباحثة السريرية السابقة في دامون رونيون، الدكتورة هيميشا بلتران، وزملائها في معهد دانا فاربر للسرطان، وسيلة تشخيص أقل تدخلاً وأكثر دقة. وقد طور الفريق فحص دم يمكنه اكتشاف CRPC-NE من الحمض النووي للورم العائم في مجرى الدم، باستخدام ما هو معروف عن العلامات الوراثية لهذا النوع من سرطان البروستاتا. وقد نجح فحص الدم الجديد لمراقبة الغدد الصماء العصبية (NEMO) في تحديد المرضى المصابين بـ CRPC-NE في تجربتين سريريتين، بما في ذلك بعض المرضى الذين لم يتم تشخيصهم بعد. كما تمكّن الاختبار من تحديد نسبة الورم التي تحتوي على خلايا CRPC-NE، مع انتقال السرطان من نوع فرعي إلى آخر.

قال الدكتور بلتران: "نأمل أن يُستخدم فحص الدم هذا لتحديد ما إذا كان المريض يُصاب بسرطان البروستاتا الغدد الصماء العصبي". وأضاف: "بعد أن أثبتنا بدقة دقة هذا الاختبار الشامل، نحن متحمسون لتطبيقه على الأسئلة السريرية. نود تحديد ما إذا كان هذا الاختبار قادرًا على مساعدتنا في التنبؤ بالمرضى الذين يستجيبون لعلاجات معينة لسرطان البروستاتا، بما في ذلك العلاجات الدقيقة التي تستهدف سرطان البروستاتا الغدد الصماء العصبي".



مع اقتراب نهاية عام 2025، يبدأ كثير من الناس في مراجعة ما مضى من عامهم، ليس فقط على مستوى الإنجازات المهنية أو الشخصية، بل أيضًا على مستوى العادات الصحية التي يمكن أن تصنع فرقًا كبيرًا في جودة الحياة على المدى البعيد. وفي ظل ازدياد الوعي العالمي بأهمية الوقاية من الأمراض المزمنة، يبرز السرطان بوصفه واحدًا من أكثر الأمراض التي يمكن التأثير على احتمالات حدوثها من خلال تعديلات بسيطة وتدريجية في نمط الحياة.

بداية صحية لعام 2026: كيف نخفّض

خطر السرطان؟



بقلم د. / أحمد آدم
أخصائي صحة عامة

ومع أن الحديث عن السرطان يثير القلق لدى البعض، إلا أن الحقيقة التي تؤكدها المنظمات الصحية الدولية هي أن نسبة كبيرة من السرطانات يمكن الوقاية منها، ما يجعل نهاية العام وبداية عام جديد فرصة مثالية للقيام بمراجعة صحية شاملة، تضع الوقاية في صدارة الأولويات. ومن هنا تأتي أهمية التفكير في "حصاد صحي" لعام 2025، ليستعد كل شخص لعام 2026 بعادات أفضل وقرارات أكثر وعيًا وسلوكيات يومية أكثر اتزانًا.

التدخين:

الإقلاع عن التدخين يظل بلا شك الخطوة الأكثر تأثيرًا في تقليل خطر السرطان، حيث يُعد التدخين العامل الأول المرتبط بالإصابة بالعديد من السرطانات، وعلى رأسها سرطان الرئة. ومع ذلك، فإن أثر التدخين لا يقتصر على الرئة فقط، بل يمتد إلى سرطانات الفم والحنجرة والمريء والبنكرياس، والمثانة، والكلى، وغيرها. ومما يدعو إلى التفاؤل أن الإقلاع عن التدخين لا يتأخر أثره الإيجابي، فبعد فترة قصيرة تبدأ الدورة الدموية بالتحسن، وتعود مستويات الأكسجين في الدم إلى طبيعتها، وتنخفض احتمالية الأزمات القلبية، ثم يبدأ خطر السرطانات بالانخفاض تدريجيًا خلال السنوات التالية.

إن بداية عام جديد تمثل فرصة ممتازة لاتخاذ هذا القرار المهم، خاصة مع توافر برامج الإقلاع وبدائل النيكوتين والدعم المهني والنفسي، مما يجعل النجاح أكثر احتمالًا مهما طالت مدة التدخين.

التغذية:

التغذية المتوازنة تُعد حجر الأساس في استراتيجية الوقاية من السرطان. فالطعام الذي نختاره يوميًا يمكن أن يكون عامل حماية أو عامل خطورة. وقد أثبتت الدراسات أن الأنظمة الغذائية التي تعتمد على الخضروات والفواكه الطازجة، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والمصادر الصحية للبروتين مثل الأسماك والدواجن والمكسرات، تسهم في تقليل خطر الإصابة بعدد من السرطانات، بينما ترتبط الأطعمة المصنعة والغنية بالدهون المشبعة والسكريات الزائدة بزيادة هذا الخطر.

إن تعديل النظام الغذائي لا يتطلب تغييرات مفاجئة أو صارمة، بل يمكن أن يبدأ بخطوات بسيطة مثل إضافة طبق سلطة يوميًا، أو تقليل اللحوم المصنعة، أو اختيار الحبوب الكاملة بدلًا من المكررة. ومع الوقت، تتحول هذه الخطوات الصغيرة إلى نمط حياة دائم، ويشعر الشخص بفرق واضح في طاقته وصحته وحيويته.

النشاط البدني:

أما النشاط البدني، فهو من أهم العوامل التي يمكن لأي شخص إدراجها في حياته لتحسين صحته العامة وتقليل خطر السرطان. وتوصي المنظمات الصحية بممارسة 150 دقيقة أسبوعيًا من النشاط البدني المعتدل مثل المشي السريع. ويؤكد الخبراء أن الحركة المنتظمة تساعد على خفض احتمالية الإصابة بسرطان القولون والثدي وبعض السرطانات الأخرى، إلى جانب دورها في تحسين صحة القلب، وتقليل الوزن، وتعزيز الصحة النفسية. ولا يتطلب الأمر وقتًا طويلًا أو مجهودًا كبيرًا، إذ يمكن البدء بالمشي لمدة عشرين دقيقة يوميًا ثم زيادة



المدة تدريجيًا. المهم هو الاستمرارية والالتزام، لأن الجسم يستجيب للحركة مهما كانت بسيطة لكنها متكررة.

الوزن الصحي:

الحفاظ على وزن صحي هو امتداد طبيعي للنشاط البدني والتغذية السليمة. فالسمنة ليست مجرد زيادة في الوزن، بل هي تزيد من خطر الإصابة بسرطانات مثل القولون، والثدي، والرحم، والكبد. وتُظهر الدراسات أن فقدان نسبة بسيطة من الوزن يمكن أن يقلل الخطر بشكل ملحوظ. لذلك فإن العام الجديد قد يكون فرصة مناسبة لوضع خطة تدريجية واقعية لخسارة الوزن أو الحفاظ عليه، من خلال الجمع بين التغذية المتوازنة والنشاط المستمر وتعديل العادات اليومية، دون اللجوء إلى الحميات القاسية التي لا تستمر طويلاً وتعود بنتائج عكسية في معظم الأحيان.

الفحوصات الدورية:

ومن الجوانب المهمة التي قد يغفل عنها البعض الفحوصات الدورية، فهي ليست رفاهية، بل ضرورة أساسية للكشف المبكر، الذي يعد من أقوى أدوات الوقاية. فعندما يُكتشف السرطان في مراحله المبكرة، تكون فرص العلاج أعلى بكثير وتكون الإجراءات العلاجية أقل تعقيدًا ومضاعفات. ولهذا فإن مراجعة الفحوصات المناسبة للعمر والجنس والتاريخ العائلي تُعد خطوة مهمة مع بداية كل عام. ففحص القولون يُنصح به ابتداءً من سن معينة، وكذلك فحص الثدي للنساء، وفحص البروستاتا للرجال، إضافة إلى فحص الجلد لملاحظة أي تغيرات قد تكون علامة مبكرة لسرطان الجلد. هذه الفحوصات تُعد بمثابة نافذة أمان تمنح الإنسان فرصة لاكتشاف أي مشكلة في وقت مبكر قبل أن تتطور.

النوم الجيد وإدارة التوتر:

ولا يمكن إغفال أهمية النوم الجيد وإدارة التوتر، إذ تشير الأبحاث إلى أن التوتر المزمن وقلة النوم يضعفان جهاز المناعة ويؤثران على التوازن الهرموني، مما قد يزيد قابلية الجسم لبعض الأمراض. والنوم المنتظم لمدة تتراوح بين 7 و8 ساعات يساعد على تحسين التركيز والمزاج وصحة الجسم بشكل عام. ويمكن تحسين النوم عبر تقليل استخدام الشاشات قبل النوم، وتحديد موعد ثابت للنوم والاستيقاظ، وتطبيق تقنيات الاسترخاء كالتنفس العميق أو التأمل. أما التوتر، فيمكن التعامل معه عبر ممارسة الرياضة، أو تخصيص وقت للهوايات، أو الحصول على دعم اجتماعي وعائلي.

اللقاحات:

ويُعد الحرص على اللقاحات الوقائية عنصرًا مهمًا في الحماية من بعض السرطانات. فلقاح فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) يمنع الإصابة بسرطانات عنق الرحم وبعض سرطانات الفم والحلق، بينما يقي لقاح الالتهاب الكبدي(B) من سرطان الكبد.

إن التأكد من تلقي هذه اللقاحات في الوقت المناسب يُعد استثمارًا مهمًا في صحة المستقبل.

ومع نهاية العام، قد يشعر البعض أن التغيير صعب أو يحتاج إلى جهد كبير، لكن الحقيقة أن الخطوة الصغيرة هي المفتاح. فلا حاجة لوضع خطط معقدة أو أهداف ضخمة، بل يكفي تحديد عادة واحدة فقط لتكون بداية التغيير، مثل زيادة المشي اليومي، أو تناول وجبة صحية واحدة إضافية، أو تقليل التدخين، أو الخضوع لفحص صحي مؤجل. هذه الخطوات الصغيرة، حين تتكرر، تصبح نمطًا مستمرًا ينعكس على صحة الإنسان وسلامته، ويقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بالسرطان.

إن عام 2026 يمكن أن يكون عامًا أكثر صحة وتوازنًا، عامًا يبدأ بخطوة واعية تجعل الوقاية جزءًا من الحياة اليومية، وتمنح كل شخص فرصة لبناء مستقبل صحي أفضل. فالوقاية من السرطان ليست حلمًا بعيدًا، بل هي خيار متاح لكل فرد، يبدأ بإرادة بسيطة وقرار صغير قادر على تغيير الكثير.



التغذية المتوازنة تعد حجر الأساس في استراتيجية الوقاية من السرطان

فحص الجلد لملاحظة أي تغيرات قد تكون علامة مبكرة لسرطان الجلد

الثقوب السوداء: أعظم أسرار الكون

تُعدّ الثقوب السوداء واحدة من أعجب الظواهر الكونية وأكثرها إثارة للفضول، فهي مناطق في الفضاء تتجاوز فيها الجاذبية كل الحدود المعروفة، حتى الضوء نفسه لا يستطيع الإفلات منها. ومع أنّ العلماء قطعوا شوطًا كبيرًا في فهمها، إلا أن الكثير حولها ما يزال غامضًا، مما يجعلها من أكثر المواضيع بحثًا في الفيزياء الفلكية.



أولًا: ما هو الثقب الأسود؟

الثقب الأسود هو جسم سماوي يتكون عندما تنهار كتلة كبيرة في مساحة صغيرة جدًا، مما يؤدي إلى تكوّن منطقة ذات جاذبية هائلة.

قوة الجاذبية هذه كبيرة لدرجة أن السرعة المطلوبة للهروب منها تتجاوز سرعة الضوء (300 ألف كم/ثانية)، وبما أن الضوء نفسه لا يستطيع الهروب، فإن الثقب يبدو مظلمًا تمامًا.

هذه المنطقة المحيطة بالثقب والتي لا يمكن لأي شيء العودة منها تُسمَى أفق الحدث (Event Horizon).

ثانيًا: كيف تتكون الثقوب السوداء؟

معظم الثقوب السوداء تتكوّن من نهاية حياة نجم ضخم.

تمر العملية بثلاث مراحل:

01 نهاية الوقود النووي داخل النجم:

عندما يستهلك النجم كل وقوده الهيدروجيني والهيليومي، ينهار قلبه.

02 انفجار سوبرنوفا:

قد ينفجر النجم انفجارًا هائلًا يُدمّر قشرته الخارجية.

03 انهيار القلب:

إذا كانت كتلة النواة المتبقية كبيرة بما يكفي، تنهار الجاذبية لتحولها إلى ثقب أسود.

هناك طرق أخرى أيضًا، مثل:

تصادم نجمين نيوترونيين.

وجود ثقوب سوداء فائقة الكتلة تشكلت في بدايات الكون.

ثالثًا: ما داخل الثقب الأسود؟

في مركز كل ثقب أسود توجد ما تُسمَى المتفردة (Singularity):

وهي نقطة ذات كثافة لا نهائية، والحجم فيها يقترب من الصفر.

عند هذه النقطة تفشل قوانين الفيزياء المعروفة في تفسير ما يحدث، ولهذا يُعتقد أن فهم المتفردة قد يفتح الباب نحو فيزياء جديدة توحّد بين ميكانيكا الكم والنسبية العامة.

حتى اللحظة، لا يستطيع العلماء رؤية داخل الثقب الأسود، لكنهم يدرسون تأثيره على النجوم والغازات المحيطة به.

رابعًا: أنواع الثقوب السوداء

01 ثقوب سوداء نجمية (Stellar Black Holes):

تنشأ عن انهيار النجوم الضخمة. كتلتها تتراوح بين 5 و50 ضعف كتلة الشمس.

02 ثقوب سوداء متوسطة الكتلة (Intermediate):

نادرة ولم تُفهم بالكامل، كتلتها عشرات أو مئات المرات أكبر من الشمس.

03 ثقوب سوداء فائقة الكتلة (Supermassive):

تقع في مراكز المجرّات وتصل كتلتها إلى ملايين أو مليارات الشمس.

منها الثقب الموجود في مركز مجرتنا، ويُسمَى Sagittarius A*.

04 ثقوب سوداء بدائية (Primordial Black Holes):

مجرد فرضية تقول إنها قد تكون تشكلت في لحظة الانفجار العظيم.

خامسًا: ماذا يحدث إذا اقترب جسم من ثقب أسود؟

□ التشوه الشريطي (Spaghettification)

بسبب الاختلاف الهائل في قوة الجاذبية بين الأجزاء القريبة والبعيدة من الجسم، يتمدد الجسم طوليًا ويتقلص عرضيًا حتى يتمزق.

□ اختفاء المعلومات

يدخل الجسم عبر أفق الحدث ويختفي دون أثر.

وهذا هو أصل مفارقة اختفاء المعلومات التي حيّرت العلماء لعقود.

سادسًا: كيف يرصد العلماء الثقوب السوداء؟

بما أن الضوء لا يخرج منها، لا يمكن رؤيتها مباشرة. لكن العلماء يحددون مكانها عبر:

01 دراسة حركة النجوم القريبة، فإذا دار نجم حول "لا شيء"، فهذا يدل على ثقب أسود.

02 رصد الأشعة السينية الناتجة عن سقوط الغاز في القرص المحيط بالثقب.

03 موجات الجاذبية الناتجة عن تصادم ثقوب سوداء—كما اكتُشف عام 2015.

04 تصوير ظل الثقب الأسود كما فعل مشروع Event Horizon Telescope عام 2019.

يُعدّ العلاج بالأعشاب أحد أقدم أشكال الطب التي عرفتها البشرية، إذ يعود استخدام النباتات الطبية إلى آلاف السنين في الحضارات القديمة مثل الصين، الهند، مصر، وبلاد الرافدين. يعتمد هذا النوع من العلاج على استخدام أجزاء مختلفة من النبات، مثل الأوراق، الجذور، البذور، الزيوت، أو الأزهار، بهدف الوقاية من الأمراض أو علاجها أو تحسين الصحة العامة.

العلاج بالأعشاب

ومع تطور الطب الحديث، لم يفقد العلاج بالأعشاب مكانته، بل زاد الاهتمام به في السنوات الأخيرة باعتباره وسيلة طبيعية وآمنة نسبيًا لتخفيف الأعراض الطبية. وتُشير الإحصاءات العالمية إلى أنّ ملايين الأشخاص يستخدمون الأعشاب ضمن برامج العلاج التكميلي، خاصة في حالات مثل اضطرابات النوم، مشكلات الجهاز الهضمي، القلق، الالتهابات، وأمراض الجهاز التنفسي.

يتميّز العلاج بالأعشاب بكونه:

- ☐ أقل تكلفة من الأدوية الكيميائية.
- ☐ يعتمد على مكونات طبيعية.
- ☐ يقدم خيارات متعددة حسب حالة المريض.
- ☐ يتوافق مع رغبة الكثيرين في العودة إلى المصادر الطبيعية

ومع ذلك، يجب الحذر عند استخدامها، لأن بعض الأعشاب قد تتداخل مع الأدوية التقليدية، أو تكون ضارة عند تناولها بجرعات غير مناسبة، مما يستدعي استشارة متخصص قبل الاستخدام.

أنواع الأعشاب الطبية وفوائدها الأساسية.

توجد آلاف الأعشاب التي تُستخدم في الطب التقليدي حول العالم، لكن هناك مجموعة واسعة تمت دراستها علميًا وثبتت فعاليتها. ومن أبرز هذه الأعشاب:

1. الزنجبيل

- ☐ يستخدم لعلاج الغثيان، الدوخة، آلام المعدة.
- ☐ يمتلك خصائص مضادة للالتهاب.
- ☐ يساعد في تحسين الدورة الدموية.

2. الكركم

يحتوي على مادة الكركمين المضادة للالتهاب والأكسدة.

- ☐ يستخدم في علاج التهاب المفاصل وأمراض الجهاز الهضمي.

قد يساهم في الوقاية من السرطان.

3. النعناع

- ☐ فعال في علاج القولون العصبي.
- ☐ يعالج المغص، عسر الهضم، والانتفاخ.
- ☐ له تأثير مهدئ على العضلات.

4. البابونج

- ☐ يستخدم لاضطرابات النوم والتوتر.
- ☐ مفيد للمغص ومشاكل الجهاز الهضمي.
- ☐ يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا.

5. الثوم

- ☐ معروف بقدرته على تقوية المناعة.
- ☐ يخفض ضغط الدم والكوليسترول.
- ☐ له خصائص مضادة للميكروبات.

6. القرفة

- ☐ تساهم في تنظيم مستوى السكر في الدم.
- ☐ تحسن الهضم وتقلل الالتهابات.

7. إكليل الجبل (الروزماري)

- ☐ يعزز التركيز والذاكرة.
- ☐ مفيد لصحة الشعر.
- ☐ يساعد في تخفيف آلام العضلات.

تؤكد هذه الأمثلة أن لكل عشبة تأثيرًا محددًا، وأن اختيار النبات يعتمد على الحالة الصحية المستهدفة.

آليات عمل الأعشاب داخل الجسم

تعتمد فعالية الأعشاب الطبية على مكوناتها الطبيعية من الفيتامينات، المعادن، الزيوت الطيارة، والمواد الكيميائية النباتية التي تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على وظائف الجسم.

1. مضادات الأكسدة

تحتوي العديد من الأعشاب على مركبات تحارب الجذور الحرة التي تسبب الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والسرطان.

2. المضادات الطبيعية للالتهابات

مثل الكركم والزنجبيل، تعمل على تثبيط الإنزيمات المسببة للالتهاب، مما يقلل من الألم ويخفف من التورم.

3. تعزيز المناعة

أعشاب مثل الثوم والزنجبيل تحفز نشاط خلايا الدم البيضاء، مما يحسن قدرة الجسم على مقاومة العدوى.

4. تحسين الجهاز الهضمي

أعشاب مثل النعناع والشمر تساعد على إرخاء عضلات الأمعاء وتقليل التشنجات، مما يحسن الهضم ويخفف الغازات.

5. التأثير الهرموني

بعض الأعشاب تؤثر على مستويات الهرمونات، مثل الميرمية التي تساعد في تخفيف أعراض سنّ اليأس.

6. التأثير العصبي

أعشاب مثل البابونج واللافندر تعمل على الجهاز العصبي وتساعد على الاسترخاء وتقليل التوتر والقلق.

من خلال هذه الآليات، يصبح العلاج بالأعشاب وسيلة فعّالة في معالجة مشكلات صحية متعددة.

المخاطر والاحتياطات عند استخدام الأعشاب

على الرغم من فوائد الأعشاب، فإن استخدامها غير الصحيح قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، منها:

1. التداخل الدوائي

قد تتفاعل بعض الأعشاب مع الأدوية التقليدية، مثل:

- ☐ الثوم مع مميعات الدم.
- ☐ نبتة القديسين مع مضادات الاكتئاب.
- ☐ الجنكة مع أدوية القلب.

2. الجرعات الزائدة

الاعتقاد بأن "الطبيعي آمن دائمًا" غير صحيح؛ فبعض الأعشاب قد تسبب:

- ☐ تلف الكبد (مثل بعض أعشاب التخسيس).
- ☐ ارتفاع ضغط الدم.
- ☐ اضطرابات هضمية شديدة.

3. الحساسية

بعض الأشخاص يعانون من حساسية تجاه مكونات الأعشاب، ما يؤدي إلى طفح جلدي أو ضيق تنفس.

4. عدم تناسب الأعشاب مع بعض الفئات

لا يُنصح باستخدام بعض الأعشاب لدى:

- ☐ الحوامل والمرضعات.
- ☐ مرضى القلب.
- ☐ الأطفال الصغار.
- ☐ المصابين بأمراض مزمنة من دون استشارة طبية.

5. البيع غير المنظم للأعشاب

في بعض الدول تُباع الأعشاب دون رقابة، ما يجعلها ملوّثة أو غير نقية أو ممزوجة بمواد خطرة.

كل هذه المخاطر تؤكد أهمية استشارة مختص وعدم الاعتماد على وصفات شعبية غير علمية.





تـم تعريـف داء السـكري حسـب الجمعيّـة الأميركيّـة للسـكري (ADA) ومنظمـة الصحـة العالميّـة (WHO) عـام 1997 أنّـه مجموعـة مـن الأمـراض الاسـتقلابيّة تتصـف بفـرط سـكر الـدم ناجماً عـن خلـل فـي إفـراز الأنسـولين، أو فـي عملـه، أو فـي الاثنيـن معاً. والـداء السـكري مـرض مزمـن يؤثّر في قدرة خلايا الجسم على استعمال الطاقة الموجودة في الطعام.

مرض السكري

أعراضه وأسبابه وعلاجاته وأنواعه

ما هو مرض السكر؟ وما هي أنماطه؟

يوجد ثلاثة أنماط رئيسيّة للداء السكري هي

□ (السكري الشبابي): ناجم عن تخرّب خلايا (بيتا) (وهي خلايا موجودة في البنكرياس تفرز الأنسولين)، ينجم عنه عوز مطلق في الأنسولين.

□ (السكري الكهلي): تحدث فيه مقاومة للأنسولين، أي أنّ الأنسولين موجود، لكنه غير فعال.

□ السكري الحملي (Gestaional Diabetes): ارتفاع السكر خلال فترة الحمل فقط.

وهناك شيء مشترك لجميع أنواع داء السكري، وهو عدم قدرة الخلايا على الاستفادة من الغلوكوز (سكر العنب)، إذ يقوم جسمك في الحالة الطبيعيّة بتحطيم السكاكر والكربوهيدرات الموجودة في الطعام إلى نوع خاص من السكر يدعى غلوكوز (Glucose)، يشكّل هذا السكر الوقود الذي تحتاجه خلايا جسمك لتقوم بوظائفها، بينما يقوم الأنسولين (هرمون موجود في الدم ينتجه البنكرياس)، بالسماح للغلوكوز بالدخول إلى الخلايا.

ما الذي يحدثُ عند الإصابة بمرض السكري؟

عند إصابتك بالداء السكري، فإنّ جسمك لا يقوم بإنتاج كميّات كافية من الأنسولين، أو أنه لا يستطيع استخدام الأنسولين، بالرغم من إنتاج جسمك له، أو أنّ حالتك مزيج من الاثنين معاً.

يبدأ الغلوكوز بالتراكم داخل الدم؛ بسبب عدم دخوله للخلايا، ويصل لمستويات مرتفعة في الجريان الدموي تسبب أذية الأوعية الدموية الصغيرة لكليتيك وقلبك وعينيك أو جهازك العصبي؛ لهذا يكون الداء السكري وخصوصاً الشكل المهمل وغير المعالج سبباً أساسياً لأمراض القلب والكلية والسكتة الدماغية، وربّما يسبب العمى وإصابات عصبيّة خصوصاً على مستوى أعصاب القدمين.

ما الذي يؤهل المريض للإصابة بالسكري من النمط؟

لا يستطيع الباحثون حتى اليوم أن يفهموا بشكل كامل السبب الكامن وراء إصابة بعض الأشخاص بالداء السكري دون غيرهم، لكن من الواضح أن تعرّضك للعوامل التالية قد يزيد من احتمال إصابتك بالسكري بشكل ملحوظ:

الوزن: تعد زيادة الوزن والبدانة من عوامل الخطر الأساسيّة للإصابة بالداء السكري، فكلّما زاد النسيج الشحمي لديك قامت خلاياك بإبداء مقاومة أكبر للأنسولين، لكن ليس من الضروري أن تكون ذا وزن زائد حتى تصاب بالسكري.

توزع الشحوم: إذا كان جسدك يقوم بتخزين الشحوم في منطقة البطن، فإنّ احتمال إصابتك بالداء السكري أكبر مما إذا كان يخزنها في مكان آخر مثل الورك أو منطقة الفخذ.

الخمول: كلّما قل النشاط الفيزيائي الذي تقوم به كلّما زاد خطر إصابتك بالداء السكري نمط 2؛ لأنّ قيامك بالتمارين الرياضيّة يساعدك في السيطرة على وزنك، بالإضافة لحرق الغلوكوز كمصدر للطاقة ما يجعل خلايا جسدك أكثر حساسيّة للأنسولين.

القصّة العائليّة: إن وجود قصّة إصابة لأحد والديك بالداء السكري يزيد من احتمال إصابتك بهذا المرض أيضاً، الاستعداد الوراثي للإصابة بهذا الصنف واضحة وأكثر شيوعاً منها، لكن لم يتم حتى الآن تحديد المورثة المسؤولة عنه، إذ يبدو أنه يوجد أكثر من عامل وراثي، ويحتاج العامل الوراثي لعوامل بيئيّة لإظهاره.

العرق: السبب غير واضح تماماً، لكن الأشخاص الذين ينحدرون من أعراق معينة مثل السود واللاتينيّن وهنود أميركا أكثر عرضة للإصابة بالداء السكري من الأشخاص ذوي العرق الأبيض.

العمر: يزداد خطر الإصابة بالداء السكري من النمط 2 مع تقدمك بالعمر، خصوصاً بعد سن ال 45 سنة، غالباً ما يعزى إلى نقص النشاط الفيزيائي ونقص الكتلة العضلة وزيادة الوزن لدى هؤلاء الأشخاص، لكن قد لُوحظ وجود زيادة في عدد الأطفال والمراهقين والشباب المصابين بهذا النمط من الداء السكري.

اعتلال سكر الدم (Prediabetes): حالة تتميّز بوجود تراكيز مرتفعة للسكر بشكل أكبر من الطبيعي، لكن ليس بشكل كبير لدرجة تسمح لنا بتصنيفه كداء سكري صريح، عند ترك هذه الحالة دون علاج قد تتحوّل إلى داء سكري نمط.

السكري الحملي (Gestational Diabetes): إذا عانيت من السكري الحملي قد تتعرضين لإصابة دائمة بالداء السكري نمط 2 في المستقبل، كذلك إنجابك لطفل بوزن أكبر من 4كغ يجعلك عرضة للإصابة بمرض السكري.

متلازمة المبيض متعدّد الكيسات (Polycystic Ovarian Syndrome): تزيد من خطر الإصابة بالداء السكري (حالة تظهر عند النساء بدورة طمثيّة غير منتظمة وشعرانيّة ـ أي زيادة في نمو الشعر ـ ذات نموذج ذكري، بالإضافة للبدانة المذكّرة).

أعراض مرض السكري نمط

غالباً ما تتطور علامات وأعراض الداء السكري من بشكل بطيء، وربّما قد تكون مصاباً بالداء السكري نمط 2 منذ سنوات، دون أن تعرف بذلك:





أسباب مرض السكري نمط

في النمط الثاني من الداء السكري يعمل البنكرياس لديك على إنتاج بعض الأنسولين، لكن هذا الإفراز قد يكون ناقصاً، أو أنّ المشكلة تتعلق بخلايا جسدك التي قد أصبحت مقاومة للأنسولين، ولا تتأثر به.

كما قد يكون نقص حساسيّة مستقبلات الأنسولين له، أو وجود مقاومة تجاهه أكثر ما تلاحظ في الخلايا الشحمية وخلايا الكبد والخلايا العضليّة، ومن غير المعروف تماماً السبب وراء ذلك، لكن يوجد بعض العوامل الوراثية والعوامل البيئيّة تساهم في ظهور المرض.

ما هو السكري من النمط الثاني؟

كما قلنا فالداء السكري نمط ٢ هو الشكل الأكثر شيوعاً من الداء السكري، كان يدعى سابقاً بالسكري الكهلي أو الشيخي، بسبب الاعتقاد بأنّه يصيب الأشخاص المتقدمين بالعمر فقط. لكن الدراسات الإحصائيّة الحديثة تظهر وجود إصابات متزايدة عند الأطفال والمراهقين ذوي الوزن الزائد أو البدينين، كما يطلق على هذا النمط اسم السكري غير المعتمد على الأنسولين. غالباً ما يكون النمط ٢ أخف شدةً من النمط ١، لكن يبقى احتمال تعرض المصاب به لمضاعفات صحيّة احتمالاً موجوداً وبشكل قوي.

زيادة الشعور بالعطش وزيادة عدد مرّات التبوّل: إن تراكم السكر داخل الجريان الدموي لديك له تأثير على السوائل الموجودة داخل الأنسجة إذ يقوم بجذبها نحو الأوعية الدمويّة مما يجعلك تشعر بالعطش؛ وكنتيجة لذلك تبدأ بشرب الماء بكثرة والدخول إلى المرحاض لتقوم بالتبول بشكل أكبر من المعتاد.

خسارة الوزن: قد تخسر الوزن، بالرغم من أنّك تأكل بشكل أكبر لتشبع شعورك بالجوع، فمن دون القدرة على استقلاب الغلوكوز يبدأ جسدك باستهلاك مصادر الوقود البديلة المُخزّنة في عضلاتك ونسيجك الشحمي، ومع زيادة تحرر الغلوكوز مع البول يتم خسارة الحريرات.

التعب: قد تصاب بالإنهاك بسبب نقص الغلوكوز ضمن الخلايا الذي يشكّل مصدر الطاقة الرئيس للقيام بالفعاليّات الضرورية.

المضاعفات المحتملة لمرض السكري من النمط الثاني

1. اعتلال الأوعية الكبيرة:

نقصد بالأوعية الكبيرة هنا كل الأوعية الدمويّة عدا الشعريّة منها (وهي الأوعية الدموية الصغيرة جداً حيث يتم تبادل المواد مع الخلايا)، والذي لا يختلف هذا الاعتلال من الناحية النسيجية عنه لدى غير السكريين (المصابين بالسكري) ولكن يتميز لدى السكريين بالتالي:

- حدوثه المبكر بالنسبة لغير السكريين.
- غياب الفروق في نسبة الحدوث بين النساء والرجال.
- نسبة الوفيّات باحتشاء العضلة القلبية لدى السكريين أعلى منها لدى غير السكريين.
- غياب الألم أثناء الاحتشاء أو نقص التروية القلبية لدى معظم الأشخاص السكريين.
- انسداد شرايين الأطراف السفليّة أكثر شيوعاً لدى السكريين (نصف حالات البتر في المشافي تُجرى بسبب نقص التروية المحيطيّة لدى أشخاص سكريين).

2. الأذية العصبيّة (اعتلال الأعصاب):

إن وجود كميّات كبيرة من السكر قد يسبب أذيّة لجدران الأوعية الدموية الصغيرة (الشعيرات الدمويّة) التي تغذّي الأعصاب ـ خصوصاً في الساقين ـ ما يسبّب شعوراً بالخدر والتنميل أو إحساساً حارقاً أو ألماً، يبدأ هذا الشعور غالباً من رؤوس أصابع القدمين، وينتشر بشكل متزايد باتجاه الأعلى، وإنّ عدم ضبط سكر الدم بشكل جيّد يقود بالنهاية إلى فقدان الشعور في المنطقة المصابة، بينما تسبّب أذية الأعصاب التي تُعصب الطريق المعدي المعوي غثياناً، إقياءً، إسهالاً أو إمساكاً. كما قد يحدث ضعف انتصاب لدى الذكور.

3. الأذية الكلويّة (اعتلال الكلية):

تحوي الكلية ملايين الأوعية الدمويّة الصغيرة المتجمعة على شكل عناقيد تعمل على تصفية الدم من الفضلات ونواتج الاستقلاب، يقوم السكري بأذية جهاز التصفية هذا مؤدياً لأذية شديدة فيه قد تقود بالنهاية إلى الفشل (القصور) الكلوي أو داء كلوي غير قابل للعكس، وسوف يضطر المريض الآن للخضوع للتحول الكلوي (عمليّة تصفية الدم من الفضلات بآلية مشابهة لعمل الكلية، ولكن باستعمال جهاز خاص)، أو القيام بعملية زرع كلية.

4. الأذيّة العينيّة:

قد يقوم السكري بإحداث ضرر في أوعية الشبكيّة (اعتلال الشبكيّة السكري)، ما قد يؤدي إلى حدوث العمى في النهاية، بالإضافة إلى أنّ السكري يزيد من خطر الإصابة بحالات عينيّة شديدة مثل الساد أو الزرق.

5. أذيّة القدم:

إنّ حدوث أذية في أعصاب القدم أو التروية الدمويّة الضعيفة لها يزيد من خطر حدوث اختلاطات متنوّعة في القدم، ففي حال عدم علاج الجروح أو البثور التي تصيب القدم قد يقود إلى الإصابة بإنتانات خطيرة تُشفى ببطء، وقد يكون استئصال الإصبع أو القدم أو الساق الخيار العلاجي الأخير للحد من انتشار الإنتان.

6. ضعف السمع:

مشاكل ضعف السمع شائعة لدى الأشخاص السكريين.

7. الاختلاطات الجلديّة:

قد يجعلك الداء السكري أكثر عرضة للمشاكل الجلديّة متضمّنة الإنتانات الفطريّة والجرثوميّة.

8. مرض الزهايمر:

يزيد الداء السكري نمط 2 خطر الإصابة بالزهايمر، فوجود اضطراب في ضبط سكّر الدم يعني وجود خطر أكبر لحدوث هذا المرض، ومن غير الواضح حتى الآن العلاقة التي تربط بين الحالتين.

يبحث مرضى السكري عادةً عن بدائل صحية لمختلف الأطعمة، وعن طرق إعداد وجبات صحية تشعرهم بالشبع وتمدهم بالعناصر الغذائية دون التأثير على مستوى السكر في الدم، إذ يجب أن توفر هذه الوجبات كميات كبيرة من الدهون والألياف والمعادن والبروتينات؛ لتساهم هذه العناصر في تقليل مستويات السكر في الدم، هنا جمعنا لكم مجموعة أفكار لوجبات خفيفة لمرضى السكري يمكنكم الاعتماد عليها في وجبات الإفطار والغداء والعشاء.

وجبات خفيفة لمرضى

السكري

البيض

يعتبر البيض بأشكاله وجبة خفيفة صحية للغاية لمرضى السكري، كما يعتبر وجبة مثالية لمتبعي الحميات الغذائية المختلفة ومنها حمية الكيتو أو الحميات مرتفعة البروتينات، إذ يساهم محتواه المرتفع من البروتين والدهون في زيادة الإحساس بالشبع لفترات طويلة، ويزود الجسم بالعناصر المهمة دون التأثير على مستوى السكر في الدم.

أفكار لتناول البيض

قد تكون فكرة تناول البيض يومياً فكرة مملة بعض الشيء وغير مرغوب فيها، إلا ان بعض الأفكار البسيطة تساعد في إضافة نكهة مختلفة للبيض، ومن هذه الأفكار تناول البيض المسلوق مع شرائح الأفوكادو، أو عمل البيض المقلي بالزبدة أو البيض مع التوست، كما يمكن تحضير وجبات الأومليت بالخضار الشهية كنوع من التغيير.

الزبادي بالتوت

يعتبر الزبادي مع التوت وجبة خفيفة ممتازة صديقة لمرض السكري ولمتبعي العديد من الحميات الغذائية والأصل في هذه الوجبة تناول الزبادي مرتفع الدهون وزيادة فعاليته وفائدته بحبات التوت ذات الفوائد المتعددة، والتي تحتوي على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم وخفض الكوليسترول، كما تمنع تلف خلايا البنكرياس؛ العضو المسؤول عن إفراز الأنسولين أو هرمون السكر في الجسم.

أفكار لتناول الزبادي مع التوت

يعتبر تناول الزبادي مع التوت وجبة متكاملة، كما يمكن إضافة الشوفان له أو خلطهم معاً لعمل سموثي التوت الشهي دون إضافة السكر أو باستخدام المحليات الطبيعية، وهذه الوجبات تعتبر وجبات خفيفة تساهم في زيادة الإحساس بالشبع، ويمكن تناولها بين الوجبات الرئيسية.

كريمة الحمص

تعتبر كريمة الحمص من أنواع الصلصات الكريمية القابلة للدهن، وهي كريمة مصنوعة من الحمص المسلوق الغني بالبروتينات، ويمكن زيادة عناصرها الغذائية وفوائدها بإضافة الخضار المسلوقة مثل القرع والكوسا والأفوكادو، لتصبح وجبة متكاملة غنية بالألياف والمعادن المتنوعة.

فوائد الحمص المسلوق لمرضى السكري

يعتبر الحمص من الأغذية المهمة والمفيدة لمرضى السكري، إذ وجدت دراسة أن الأشخاص الذين يدخلون الحمص المسلوق في وجباتهم لديهم مستويات أقل من السكر والأنسولين، ناهيك عن فائدة الحمص في زيادة الإحساس بالشبع لذا يمكن اعتمادها بجانب اللحم المشوي أو الدجاج لمتبعي الحميات المختلفة بشكل عام ولمرضى السكري بشكل خاص.

الجبن القريش

يعتبر الجبن القريش والأجبان المتنوعة الأخرى وجبات مثالية لمرضى السكري، إذ يوفر هذا الجبن كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، كما يوفر كميات عالية من الكربوهيدرات والدهون التي تعطي إحساساً بالشبع لفترات طويلة وهذا مثالي لمرضى السكري.

طرق تناول الجبن القريش لمرضى السكر

يمكن إضافة الجبن القريش للسلطات المتنوعة ومنها سلطة الخضار المكونة من البندورة والخيار والخس والورقيات، كما يمكن تناول جبن القريش منفرداً على الإفطار أو العشاء.

سلطة التونة

تعتبر التونة من الأطعمة متعددة الفوائد، والتي تعتبر مثالية لمرضى السكري، بفضل غناها بأحماض أوميغا 3 الدهنية، والتي ثبت أنها تساعد في إدارة مرض السكري بسبب قدرتها على تقليل الالتهابات وتحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم.

طريقة تحضير سلطة التونة

تُصنع سلطة التونة من خلال الجمع بين التونة والمايونيز ومكونات أخرى مثل الكرفس والبصل، يمكنك جعل سلطة التونة أكثر صحة وأعلى في البروتين عن طريق مزجها مع الجبن القريش.

سلطة الفاصوليا السوداء

سلطة الفاصوليا السوداء هي واحدة من الوجبات المحببة لمرضى السكري وهي وجبة خفيفة صحية، إذ تتميز الفاصوليا السوداء بغناها بالألياف والبروتين لذا تقدم وجبة خفيفة صحية للأفراد المصابين بداء السكري/ كما إن تناولها قد يمنع ارتفاع نسبة السكر في الدم ويساعد على خفض مستويات الأنسولين بعد الوجبات.

طريقة تحضير سلطة الفاصوليا السوداء

لتحضير هذه السلطة يمكنك مزج الفاصوليا السوداء المطبوخة مع الخضار المقطعة المختارة، مثل البصل والفلفل والخيار، وإضافة صلصة الخل والليمون لها وتناولها مع الوجبات المختلفة كطبق مقبلات شهي.



لله الحمد والشكر والمنه فلقد كثرت أفراح الاحبه في هذا الشهر الجميل حيث الجو معتدل وعاد المسافرين للوطن الغالي الله يحفظه من أي سؤ وقبل رمضان الكريم جعلنا الله من عواده.



بقلم الكاتبة غنيمة محمد العثمان الحيدر

دامت الأفراح

نعم تسعد النفس استلام بطاقه دعوه لفرح البنت أو الولد ونسجد لله شكراً بأن الله بلغ الاحبه هذا اليوم الذي يتمناه الوالدين والاحبه من الخالات والعمات والفرح اكبر بوجود الجدات أطال الله أعمارهم.

الاستعداد لحفل الزفاف يرهق أهل العروسه إذا كان الفرح كبير حيث أن لاستعدادات تتطلب الجهد وانفاق المال والتفكر بكل صغيره وكبيره ويرهق فكر والدة العروسه والمقربين منها وكذلك أهل العريس والكل يدعي الله بأن يتمم الفرح علي المعاريس بكل خير ويسر ويبارك الله لهم بالتوفيق والذرية الصالحه. وطني وطن الخير وأهل الخير من أهل الوطن الاوفياء أهل الصلاة والصيام والزكاة والبيوت المفتوحه بالكرم ولله الحمد والشكر والمنه كل أهل الخليج من ضيوف وأصحاب وأهل يذكرون هذا الكرم دائماً كما نذكرهم عند زيارتنا لهم. أعود لكم وأرجو السموحه فيما سوف تخطه يدي بصدق والله شاهد علي صدق ما سوف اكتبه. نعم انها من بعض المعازيم سلبيات الحضور هذا ما سمعته من بعضهم عند انتهاء الحفل في اليوم الثاني يتسائل بعض النساء ها شلون كانت الحفله(كلمة ممتازه) تسعد النفس وتسر الخاطر وهي كلمة شكر لأهل المعاريس ولكن للأسف أتمني عدم ذكر السلبيات علي سبيل المثال(الشاي وصل لنا بارد) هل تبون يدورن علي اكثر من أربعمئة مدعوه علي منقله (دوه) ونار وفحم علشان يصل الشاي ساخن؟ موسيقي الطرب عاليه. الحلو الذي قدم لنا نوعيه يابسه فستان العروس مو زود التكييف بارد متنا من البرد .. وللاسف لا تذكر الإيجابيات في الحفل هذا ما سمعته أذني وكدر خاطري من بعض الاشخاص من يحبون النقد حتي ولو كان الحفل لا ينقصه اي شيء, علي الحضور التغافل عن اي سلبيه في الحفل والدعاء للعروسين اللهم بارك لهما، وبارك عليهما، واجمع بينهما في خير". كما يُمكن الدعاء لهما بأن يرزقهما الله السعادة والهناء والذرية الصالحة، وأن يوفقهما لحياة مليئة بالود والرحمة، ويحفظهما من شر العين هذا ما يجب علينا كمدعوين أن نفعله بكل فرح. فرح الله قلوبنا وقلوب كل الأمهات بفرح أحبتهم وان يديم الله الأفراح في هذا الوطن الغالي بقلوبنا. وبالرفاء والبنيين لكل المعاريس والله يبلغ كل أم بأحبتها يا رب العالمين.

التهابات الجيوب الأنفية

تسبب مشاكل خطيرة في الرؤية

على الرغم من أن التهابات الجيوب الأنفية يمكن أن تسبب أعراضًا حول العينين، إلا أن الضرر الخطير للرؤية نادر جدًا.

بخاخات الأنف تسبب الإدمان دائمًا

بخاخات الأنف التي لا تتطلب وصفة طبية، مثل مضادات الهيستامين، آمنة للاستخدام دون القلق من الإدمان. الخوف من الإدمان يتعلق عادة بالبخاخات المزيلة للاحتقان التي يجب استخدامها بحذر ولفترة محدودة.



إمالة الرأس للخلف توقف نزيف الأنف

يجب إمالة الرأس للأمام أثناء نزيف الأنف لمنع الدم من التدفق إلى الحلق والجيوب الأنفية.

جراحة تجميل الأنف هي عملية تجميلية بحتة

يمكن أن تساعد جراحة تجميل الأنف في تحسين وظيفة التنفس أيضًا، خاصة في حالات انحراف الحاجز الأنفي.

جائزة المنشور الذهبي

المنشور

د. صالح صقر
@Drsalehsaker

الورم الحليمي المقلوب هو ورم حميد ينشأ في الأنف والجيوب الأنفية، لكنه يختلف عن غيره بأنه ينمو للداخل داخل الأنسجة بدلًا من الخارج، ولهذا يُسمى بالمقلوب.
يُسبب أعراضًا مشابهة لالتهاب الجيوب المزمن مثل:
- انسداد في الأنف
- إفرازات دموية
- فقدان حاسة الشم

إذا شعرت بـ أيًا من هذه الأعراض، لا تتأخر في الفحص الطبي لمعرفة أسبابها الحقيقية.

10 حقائق مهمة عن الصحة النفسية بشكل مبسط وواضح:

1. الصحة النفسية جزء أساسي من الصحة العامة

مثلها مثل الصحة الجسدية، وتؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وتصرفاتنا.

2. الأمراض النفسية شائعة أكثر مما يُعتقد

واحد من كل خمسة أشخاص قد يواجه مشكلة نفسية في مرحلة ما من حياته.

3. الضغط المستمر قد يؤدي لمشاكل نفسية

مثل القلق، الاكتئاب، واضطرابات النوم إذا لم تتم إدارته بشكل صحيح .

4. الحديث عن المشاعر يساعد كثيراً

مشاركة ما تشعر به مع صديق أو مختص يقلل التوتر ويحسن الحالة النفسية.

5. للصحة النفسية

نقص النوم يزيد القلق والعصبية ويضعف القدرة على التركيز.

6. الأكل الصحي يؤثر على المزاج

بعض الأطعمة مثل الخضار والفواكه والأوميغا3- تساعد على تحسين المزاج وتقليل القلق.

7. الرياضة ترفع هرمونات السعادة

مثل الإندورفين، وتعتبر من أفضل وسائل تخفيف التوتر والاكتئاب الخفيف.

8. العلاج النفسي ليس للمرضى فقط

يمكن لأي شخص الاستفادة منه لتحسين حياته، وتنظيم أفكاره، وتطوير مهاراته.

9. الصدمات النفسية تحتاج وقتًا للتعافي

وليس من الطبيعي "التجاوز بسرعة"، فالتعافي عملية تدريجية.

10. طلب المساعدة قوة وليس ضعف

مراجعة مختص نفسي خطوة إيجابية تدل على وعي وحرص على الذات.





د. حصة الشاهين

مع تحياتي

الأولاد أمانة قد وهبها الله لنا، والله سائلنا عن أداء هذه الأمانة، قال رسول الله ﷺ: "إن الله تعالى سائل كل راع عما استرعاه أحفظ ذلك أم ضيعه حتى يسأل الرجل عن أهل بيته". مستقبلنا تعتبر ظاهرة انتشار المخدرات في زمننا هذا من أخطر المشاكل التي تواجه الأمة، هذه المشكلة الاجتماعية المستشرية تستهدفنا في أعز ما نملك، تستهدفنا في شبابنا وفي مستقبلنا، فهي تمس بدرجة أولى الشباب وصغار السن، فقد أثبتت الدراسات المقامة في الدول العربية انتشار استهلاك المخدرات في أوساط صغار السن والشباب من أبناء المجتمع، وأن نسب كبيرة من التلاميذ والطلبة في المدارس والجامعات تستهلك مواد كحولية ومواد مخدرة، وقد وصل هذا الوباء إلى الإطاحة بفئة من الأطفال الذين لم يتجاوزوا بعد سن 13 سنة.. ولا تقتصر هذه الظاهرة على فئة دون أخرى، فهي تشمل المتعلمين ومتوسطي التعليم من الرجال والنساء، وقد بينت بحوث ودراسات المختصين أن إدمان المخدرات في العالم العربي والإسلامي قد زادت في السنوات الأخيرة بنسب مرعبة، كما كشفت الدراسات عن ارتفاع أعداد قضايا المخدرات التي تم ضبطها في الدول العربية والإسلامية، وأعداد المتهمين في قضايا تعاطى المخدرات وقضايا الترويج والاتجار فيها بنسب تفوق الـ 30٪.. علينا الحفاظ على الأمانة كرعاة لها بقدر المستطاع والتقرب والتودد لأبنائنا للحد من هذه الظاهرة.. حفظ الله أبناء وطننا الغالي من كل مكروه.





فؤاد الهاشم

هـذه مقالات قديمة للكاتب السـاخر الأسـتاذ فؤاد الهاشـم مضـى عليهـا العديد من الأعـوام، لكنها تبـدو وكأنها تتعلق بأمـور حدثـت فـي الشـهر الماضـي، وسـوف نسـعى أن ننشـر للأسـتاذ عدد من المقـالات القديمة يتبعهـا مقالات جديدة خاصة «حياتنا» في الإصدارات القادمة.

لماذا تجاهلنا أمنا الأرض

زرت جزيـرة مـن جـزر الفلبيـن، التـي يبلـغ عددهـا حوالـي عشـرة آلاف، المأهولـة بالسـكان فقـط عددهـا لا يتجـاوز الثلاثـين جزيـرة، والبقيـة تسـكنها الطيـور والزواحـف وتمتلـئ بالأشـجار مـن كل نـوع وشـكل زائـد شـلالات الميـاه العذبـة والأنهـار الرقراقـة. المسـافة بـين العاصمـة مانيـلا وهـذه البقعـة الجميلـة حوالـي سـاعة وربـع السـاعة بالطائـرة ذات أربـع مـراوح تهبـط علـى مـدرج رملـي لا يبعـد كثيـرا عـن شـاطئ البحـر، وبالطبـع، لـن تجـد سـيارة تاكسـي بانتظـارك لأنهـم لا يسـتخدمونها هنـاك، بـل سـيأخذك الدليـل، محمـولا علـى ظهـر حمـار أو جامـوسة أنـت وحقيبتـك، لمسـافة تقـل عـن الكيلومتـر حيـث الفنـدق والقريـة مـع سـكانها.

كل شـيء فـي هـذا المكان مصنـوع مـن جـذوع الأشـجار التـي تمتلـئ بهـا الجزيـرة، الأكـواخ، والفنـدق الصغيـر ذي الطابقـين، والأرضيـات وكذلـك مكتـب الاسـتقبال، وحتـى بـاب الفنـدق الرئيسـي، وأحـواض الزهـور فـي داخلـه وخارجـه، وبالطبـع، سـتجد سـريرك مصنـوع مـن المـادة نفسـها، وكذلـك "التسـريحة" التـي علقـت فوقهـا مـرآة صغيـرة بالـكاد تسـتطيع أن تـرى فيهـا وجهـك كامـلا.

أكـواخ سـكان القريـة مصنوعـة مـن هـذا الخشـب وكذلـك عرباتهـم التـي تجرهـا الحميـر والجواميـس، وأيضـا عجـلات هـذه العربـات، وهـم يسـتخدمون رماحـا خشـبية لصيـد الأسـماك والحيوانـات البريـة مـن أرانـب وخنازيـر.

لا يوجـد تلفزيـون فـي غرفتـك، ولا حتـى فـي "لوبـي-الفنـدق" لأن المـكان مخصـص للهـدوء والكهربـاء لا توجـد إلا فـي الفنـدق ومـن مولـد صغيـر يعمـل مـن السادسـة مسـاء وحتـى العاشـرة فقـط، وبعدهـا إمـا الاسـتعانة بضـوء القمـر -إن كان موجـودا- أو بضـوء الشـموع الخافـت، أو بشـراء مصبـاح يـد يعمـل بالبطاريـة مـن محـل يملكـه ابـن صاحـب الفنـدق فـي هـذه الجزيـرة.

الهـدوء عجيـب داخـل الغرفـة ولا تسـمع، أحيانـا، إلا صـوت الريـاح أو أمـواج البحـر مصحوبـة بتلـك "التكتكـة" لأخشـاب الفنـدق وكأنهـا "تتشـاءب" أو "تتمغـط"! زعيـم القبيلـة فـي الجزيـرة قـال لنـا إن "أمنـا – الأرض" هـي التـي أعطتنـا كل شـيء، مـن مـواد بنـاء منازلنـا إلـى غذائنـا البحـري والبـري، إلـى السـماء التـي تسـقينا مـن ميـاه أمطارهـا العذبـة، واسـتغربنا كثيـرا مـن طـول أعمـار عجائزهـم التـي تـكاد تصـل إلـى المائـة، ومـع ذلـك، فلديهـم طاقـة عجيبـة، بـل إن بعضهـم مـازال مسـتمرا فـي رحـلات صيـد السـمك.

تذكـرت طقسـنا فـي الكويـت والرخـام الـذي يـكاد ينخلـع مـن علـى المنـازل مـن شـدة الحـرارة، والجـدران الإسـمنتية التـي تتحـول إلـى رمـال ناعمـة بفعـل عوامـل التعريـة هـذه، كل ذلـك، لأننـا لـم نأخـذ مـن "أمنـا – الأرض" مـواد بنـاء منازلنـا مثلمـا فعـل شـعب الجزيـرة الفلبينيـة.. تلـك.

الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان
Gulf Federation for Cancer Control

جمعية الخليج للأورام
Gulf Cancer Society

وزارة الصحة

Under the Patronage of His Excellency The Minister of Health

Dr. Ahmad Abdulwahab



Kuwait Society for Smoking and Cancer Prevention

Gulf Federation for Cancer Control

Regional Oncology Conference
13th GFFCC ANNUAL CONFERENCE
CANCER: REALITY AND CHALLENGES

02-03 February 2026
State of Kuwait

11 CME points

CALL FOR POSTERS

DEADLINE
10th January 2025

Doctors are encouraged to submit abstracts for the poster session

For more details: www.gffcc.org

REGISTRATION
+965 22530120
+965 22530186
+965 66518157
ROCRC26@gmail.com