

# المسيرة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (27) - (فبراير) 2021



الأيام الوطنية للكويت..

## فخر وإعتزاز

■ الشيخة لطيفة الفهد  
دعت إلى الإهتمام ببيئة  
الكويت برؤية واقعية

■ الفائزة العمانية م.فرحة الكندية:  
أعتر بفوزي بجائزة إبتكار  
البرونزية على مستوى  
الشرق الأوسط

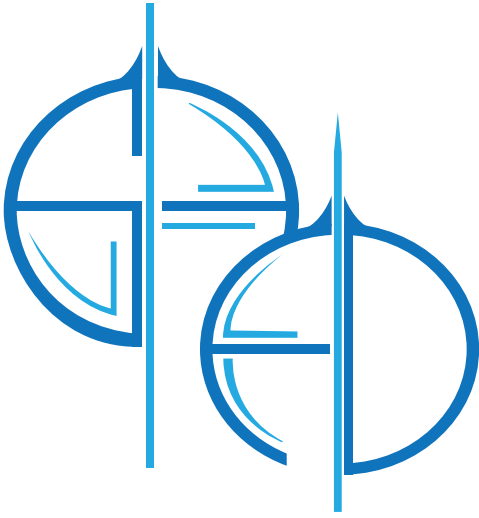
■ الإتحاد الكويتي  
للجمعيات النسائية  
طالب مجلس الأمة  
بتعديل بعض القوانين  
لحماية المرأة

### في اليوم العالمي للسرطان

د. نادية المحمود:  
إكتشفت مرضي  
بالسرطان وتعافيت  
بفضل الكشف  
الدوري والمتابعة

## يوم الإستقلال..

ذكرى تولى الشيخ عبد الله السالم  
مقاليد الحكم وبداية عهد التقدم والإزدهار



مَبْرَة السعد  
للمعرفة والبحث العلمي

---

Al Saad Foundation  
For Knowledge & Scientific Research

تابعونا من خلال موقعنا:

[www.alsaadfoundation.org.kw](http://www.alsaadfoundation.org.kw)

دامر عراك الكويت

هلا فبراير

المجلة أة الكويتية



@kwomanmagazine



@kwomanmag



Kuwaiti Woman Magazine



<http://kuwaitwomen-vscd.org.kw/majala/>

# مجلة المرأة الكويتية

شهرية - إجتماعية - ثقافية - العدد (27) - (فبراير) 2021



صاحبة الامتياز

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية  
لخدمة وتنمية المجتمع

رئيس مجلس الإدارة

الشيخة/ فادية سعد العبدالله السالم الصباح

مدير التحرير

ماجدة أبو المجد

المدير الفني

أيمن الشافعي

للمراسلات والإعلان

الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع

الدسمة - ق 5 شارع الرشيد - مدينة الكويت

ص.ب 64437 - الشويخ 70455 دولة الكويت

هاتف: 22572218 - 22531742

فاكس: 00965 22533159

بريد الكتروني

kuwaitwomensociety@outlook.com

(الاشتراك السنوي 10 دنانير)

سعر النسخة:

الكويت 1 دينار ■ السعودية 10 ريال ■ قطر 10 ريالات

الإمارات 10 دراهم ■ البحرين 750 فلساً ■ سلطنة عمان 750

بيسة ■ لبنان 3000 ل.ل ■ لندن 3 جنيه ■ جنيف 8 فرانك

سويسري ■ المغرب 10 دراهم ■ الدول الأوربية 5 يورو



I AM  
AND  
I WILL



Join us on 4 February

هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



شاركونا يوم 4 فبراير

February

شهرية - إجتماعية - ثقافية

العدد (27)

فبراير 2021

# محتويات المرأة الكويتية

19 فعاليات



توقيع مذكرة تفاهم  
بين الاتحاد الكويتي  
النسائي ومنظمة المرأة  
العربية لدعم قضايا المرأة

10 فعاليات



احتفالات اليوم الوطني  
للكويت ذكريات تاريخية  
للإنجازات والسمود

18 «التطوعية النسائية»



عقدت إجتماع  
الجمعية العمومية  
لإنتخاب مجلس  
إدارتها

29



«التطوعية النسائية»  
تشارك في الأسبوع  
الخليجي السادس  
للتوعية بمرض السرطان

اليوم العالمي للسرطان 4 فبراير ..

40

مرض  
السرطان..  
بين الخطر والوقاية

46



أمل عبد الله:  
تجربتي مع السرطان ..  
علمتني الإيجابية  
والتفاؤل

38



ليلى جمال:  
الإيمان والإرادة ونمط  
الحياة الصحي هم الأقوى  
لمواجهة السرطان



اليوم الدولي للفتاة  
في مجال العلوم  
11 فبراير

International Day of Women &  
Girls in the Field of Science

المجلة المرأة الكويتية



@kwomanmagazine



@kwomanmag



Kuwaiti Woman Magazine



<http://kuwaitwomen-vscd.org.kw/majala/>



بقلم / الشيخة

**فادية سعد العبدالله  
السالم الصباح**

 @FSASQ8

## الأيام الوطنية.. فخر واعتزاز

تحت راية حضرة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ نواف الأحمد الجابر الصباح حفظه الله ورعاه تحتفل الكويت بأيامها الوطنية المتهنئة في يومي الإستقلال والتحرير متشحة بأبهى ثياب الفخر والسعادة وهي ملتفة

حول قيادتها السياسية ويتخلل هذه الإحتفالات العديد من الفعاليات والعروض العسكرية التي تعكس انطباعاً جميلاً في ذاكرة الكويتيين بمشاركات واسعة لوحدات الجيش البرية والجوية والبحرية إلى جانب وزارة الداخلية والحرس الوطني بجهودهم الواضحة.

وبمزيد من الحب والولاء نستذكر الحاكم الحادي عشر ومؤسس دولة الكويت الدستورية، المغفور له بإذن الله الشيخ عبد الله السالم الصباح، والمعروف بأبي الدستور والإستقلال، حيث تولى الإمارة يوم 25 فبراير عام 1950، وهو تاريخ تكريمي لتسلمه مقاليد الحكم بعد وفاة الشيخ احمد الجابر الصباح رحمه الله.

وتوافق ذكرى 25 فبراير هذا العام الذكرى الـ 60 لإستقلال الكويت وإستبدال إتفاقية الحماية البريطانية بمعاهدة تعاون وصداقة بين دولة الكويت وبريطانيا، وبداية الإنطلاقة الحقيقية على طريق الإستقلال فقد اتخذ المغفور له بإذن الله الشيخ عبد الله السالم خطوات حثيثة بإتجاه قيام الدولة الدستورية المستقلة منذ توليه الحكم عام 1950 م، وعمل على إستصدار

القوانين والتشريعات التي تدعم قيام الدولة، وشكلت في عهده أول وزارة في الكويت بعد الإستقلال، واهتم الأمير الراحل وشدد على الإنتماء العربي والحرية السياسية والعدل والمساواة، وأجريت في عهده

أول انتخابات لمجلس الأمة في يناير 1963، وظل متمسكاً بتطبيق الدستور الكويتي بحذافيره ومن بعده المغفور له بإذن الله الشيخ صباح السالم الصباح .

وفي 26 فبراير من عام 1991 توجت فرحة الكويتيين بتحرير دولة الكويت من براثن الاحتلال العراقي الغاشم نهائياً والذي يرجع إلى القادة الذين ساهموا في عودة الكويت سالمة إلى أهلها وهما المغفور لهما الشيخ جابر الأحمد الصباح والشيخ سعد العبد الله الصباح بجهودهما الحثيثة في عودة الشرعية ودعم الحق الكويتي وتأمين حياة الكويتيين ومن هنا تأتي أهمية هذا اليوم الوطني لتذكير الأجيال الجديدة بالإنجازات التي قام بها الأبناء، والحرص على غرس القيم الحضارية في نفوس الأجيال الشابة للسير قدماً على الخطى نفسها، وتقديم أفضل صورة عن بلدهم في المحافل الدولية، و ضرورة الحفاظ على الوحدة الوطنية.

إن الجهود التي بذلت في بناء الدولة منذ الاستقلال تشهد على حكمة القيادة السياسية التي دعمت دور الشعب الكويتي العظيم وقدرته



شنتى المجالات على المرأة الكويتية التي من خلال تاريخها الحافل بالإنجازات دورها الريادي والفاعل في مسيرة التنمية التي تشهدها البلاد في شتى المجالات ففي مرحلة ما قبل النفط أدارت المرأة بنجاح شؤون أسرتها الصغيرة عند غياب رب الأسرة أشهراً طويلة في رحلة الغوص والسفر بحثاً عن الرزق وبعد النفط إنخرطت المرأة الكويتية في العلم والتحقّت بالوظائف إلى جانب الرجل.

وأدت المرأة الكويتية دوراً كبيراً إبان الغزو العراقي للكويت في أغسطس عام 1990 إذ وقفت في صف الرجل لمقاومة الاحتلال فهن من إستشهدت ومن أسرت، وحققت المرأة إنتصاراً سياسياً كبيراً حينما وافق مجلس الأمة في يوم 16 مايو 2005 للمرأة بممارسة حقها في الترشح والانتخاب.

وساعدت عوامل عدة المرأة الكويتية ومهدت لها طريق تحقيق هذا النجاح وفي مقدمتها تطور المنظومة التشريعية والاجتماعية التي أتاحت الفرصة أمام العديد من الكفاءات النسائية في البلاد لتتبوأ أعلى المراكز محلياً وإقليمياً ونجاحات المرأة الكويتية أكسبتها الريادة والسبق على مستوى الخليج لها وصلت إليه من مناصب قيادية ووظائف متعددة.

ولم يقف إهتمام الكويت بالمرأة عند نقطة الحقوق السياسية فحسب بل تعداه الى كل ما يتعلق بالمرأة اقتصادياً وثقافياً واجتماعياً وكفل لها الدستور منذ عام 1962 حق الترشح والانتخابات في الجمعيات الأهلية التي تمثل محوراً في الحياة الاجتماعية وتسعى إلى تمكين المرأة في شتى المجالات تحقيقاً لخطة التنمية المستدامة 2035 . وأدعو الله عز وجل ان يستمر إصرار المرأة الكويتية على توظيف مهاراتها العملية في تنمية بلدها في شتى المجالات. وأن يديم علينا الإحتفالات بالأيام الوطنية المليئة بروح الوحدة الوطنية والولاء والإنهاء لبلدنا الغالية.

على المواجهة بالتعاون واللمحة الوطنية مع قيادته السياسية التي بعد الله سبحانه وتعالى استطاعت أن تهزم أعنى الجبارة وتخضعهم لتحقيق الإنتصار بإنجازات إنسانية لا مثيل لها.

وقد كان استقلال دولة الكويت بداية مرحلة جديدة لدخولها ضمن بلدان المجتمع الدولي، وفق سياسة كويتية خاصة أركانها السعي إلى السلام، وتحقيق التعاون مع مختلف دول العالم ضمن إطار علاقات الإخوة والصداقة بين الدول والشعوب ويرجع الفضل في ذلك إلى صاحب الرؤية الثاقبة ودوره الإنساني والتنموي، الديبلوماسية البارعة قائد العمل الإنساني المغفور له بإذن الله الشيخ صباح الأحمد الجابر الصباح ونجاحه في مساعدة الدول وعودة الكويت دولياً كدولة محورية بدورها المتهيز في العلاقات الخارجية.

وتجلى نجاح الكويت مؤخراً في الوساطة بين الأشقاء الذي أكسبها المزيد من الزخم والحضور الدولي، وعزز ثقلمها السياسي على الصعيدين الإقليمي والعالمي. وتوج بالمصالحة الخليجية التي جرت في قمة «قابوس وصباح» والتي زادت الكويت علواً، وجعلتها محط الأنظار، وأثبتت نجاحها في لم الشمل الخليجي والتي رغم أنها صغيرة المساحة والحيز الجغرافي لكنها كبيرة المكانة إقليمياً وعالمياً، وأصبح العالم يشيد بالدور المحوري، الذي لعبته البلاد بزعامة الأمير الراحل الشيخ صباح الأحمد طيب الله ثراه ، وأكمل المسيرة سمو الأمير الشيخ نواف الأحمد حفظه الله ، في رأب الصدع الخليجي وإعادة الللمحة والوفاق ولم الشمل، كل ذلك لم يكن ليتحقق لولا تحمل الكويت مشقة وعناء لعب دور الوسيط، الذي تمكنت من القيام به بنجاح بفضل رصيدها الدبلوماسية وثنائها التفاوضي، الذي تكون على مدار العقود الماضية، والقائم في الأساس على التزام الحياد الإيجابي والبعد عن المحاور والأحلاف وإمتلاك مهارة طرح المبادرات.

ونسعد بإنعكاس سياسة الكويت وتفوقها في

## بقلوب نايضة بالحب والولاء

# احتفالات اليوم الوطني للكويت ذكريات تاريخية للإنجازات والسمود



### بلد الرفاهية

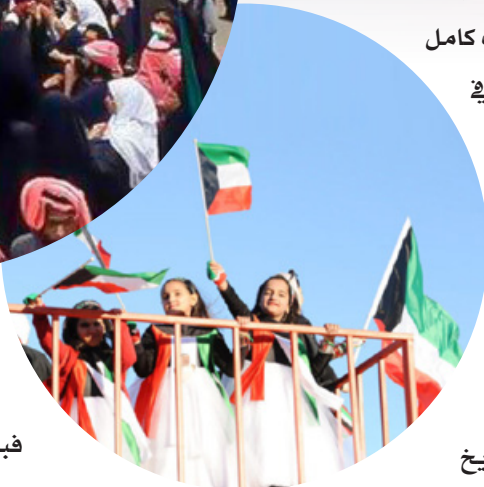
وتعتبر دولة الكويت واحدة من أقوى الدول العربية الخليجية التي تقع في شبه الجزيرة العربية، وتمتد أراضيها على كامل السواحل الشمالية الغربية لمياه الخليج العربي، وقبل اكتشاف البترول والنفط في أراضي الكويت الخليجية كان السكان الأصليين يعتمدون كامل الإعتماد على الصيد البحري والمائي خاصة صيد الوؤلؤ والمرجان، وعلى التجارة البرية والبحرية، إلا أن كامل ظروف دولة الكويت تغيرت بشكل سريع وجذري بعد اكتشاف البترول والنفط في أراضيها الأصلية داخل الحدود السياسية إذ تعد واحدة من أكبر البلدان العربية المصدرة للنفط على



### خاص / مجلة المرأة الكويتية

يعد اليوم الوطني للكويت من أهم الأيام في التاريخ الكويتي، ففي هذا اليوم العظيم استطاعت دولة الكويت بجيشها وشعبها وبقيادة الشيخ عبد الله السالم الصباح أن تحقق الاستقلال داخلياً وخارجياً وذلك من خلال إلغاء الاتفاقيات التي كانت أبرمتها

مع الانتداب البريطاني في عام 1899 ميلادي، وحققت الكويت استقلالها في عام 1961 ميلادياً تحديداً يوم التاسع عشر من شهر يونيو، ولهذا يشهد يوم 25 فبراير من كل عام احتفالات اليوم الوطني



كما وتحتفل دولة الكويت في تاريخ الخامس والعشرين من كل عام من شهر فبراير بعيدها الوطني القومي حيث تم إختيار شهر فبراير من كل عام للاحتفال الوطني القومي الكامل بهذه المناسبة التي تعد الأكبر لأن هذا اليوم الوطني يُصادف تسلّم سمو الأمير عبد الله السالم الصباح فعلياً مقاليد الحكم. ومنذ فجر الاستقلال تسير الكويت بخطى سريعة نحو النهضة

المستوى العالمي. كما وتحتل دولة الكويت المرتبة الخامسة في العالم بزاوية امتلاكها الاحتياطي للنفط، لينعكس هذا على تطور سبل الرفاهية والحياة للمواطن ذو الأصل الكويتي وبعد ذلك أصبح اقتصاد دولة الكويت من الاقتصادات القومية القوية وعبر السنوات تطورت كامل البنية التحتية الداخلية والخارجية في البلاد ليعم الرخاء والازدهار والرفاهية في كافة القطاعات الاقتصادية. ويرجع تاريخ أول احتفال إلى 19 يونيو عام 1962، وهي المرة الوحيدة التي أقيم فيها احتفال بالاستقلال بهذا التاريخ، ففي عام 1963 تم ترحيل عيد الاستقلال ودمجه مع تاريخ جلوس الراحل عبد الله السالم الصباح، الذي يصادف 25 فبراير، بعد أن تمت مبايعته بالإجماع من قبل أعضاء السلطتين التنفيذية والتشريعية، والذي كان الاستقلال في عهده، ومنذ ذلك الحين والكويت تحتفل بعيد استقلالها بالتاريخ الجديد.

## تاريخ الاستقلال هو تاريخ تولى الشيخ عبد الله السالم مقاليد الحكم وبداية لعهد التقدم والازدهار



### التنمية الشاملة

ومنذ الاستقلال أولت الكويت اهتماما كبيرا بالتعليم كونه الركيزة الأساسية للتنمية الشاملة وبناء القدرات البشرية التي تعتبر من أهم عناصر التنمية، وانطلاقا من هذه الرؤية الهادفة تبذل الكويت جهودها في سبيل إرساء نهضة تعليمية تواكب المتغيرات العالمية وتتفاعل مع التطور التكنولوجي وصولا إلى تحقيق الأهداف المنشودة في تحقيق مستوى متقدم من التنمية البشرية لأبناء المجتمع الكويتي.

### فرحة الأطفال

تنطلق احتفالات الأطفال باليوم الوطني الكويتي في الميادين والشوارع من خلال رفع علم الكويت، وليلوم الوطني في الكويت مكانة خاصة في نفوس الشعب، لا يخبو بمرور السنين أو تعاقب الأجيال، وهو ما يعكسه عدد المشاركين الكبير في الاحتفال داخل الكويت وخارجها.

### تزيين الشوارع والميادين

ومن أوجه الاحتفال بهذا اليوم تزيين الميادين والشوارع بأضواء الزينة، وتفتح أبراج الكويت أحد أهم المعالم التاريخية والسياحية



والتنمية الشاملة لبناء الإنسان الكويتي وتحقيق الرفاهية والعيش الكريم، لتصبح دولة عصرية مزودة بالعلم والمعرفة، يتمتع سكانها بالمساواة في الحقوق.

ولتشكل فيها ملامح الدولة العصرية الحديثة بمؤسساتها وبنيتها وسيادتها.

ويبقى هذا الإحتفال واحد من أبهى الاحتفالات التي تقام في أرجاء الكويت، وهذا يدل على الاعتراز بهذه المناسبة لدى الكويتيين والاهتمام المتزايد في كل عام.



### النشيد الوطني لدولة الكويت

وَطَنِي الْكُوَيْتِ سَلِمَتْ لِلْمَجْدِ  
 يَا مَهْدَ آبَاءِ الْأَلَى كَتَبُوا  
 اللَّهُ أَكْبَرُ إِنَّهُمْ عَرَبُ  
 وَطَنِي الْكُوَيْتِ سَلِمَتْ لِلْمَجْدِ  
 بُورِكْتَ يَا وَطَنِي الْكُوَيْتِ لَنَا  
 يَفْئِدِكَ حُرٌّ فِي حِمَاكَ بَنَى  
 وَطَنِي الْكُوَيْتِ سَلِمَتْ لِلْمَجْدِ  
 نَحْمِيكَ يَا وَطَنِي وَشَاهِدُنَا  
 وَأَمِيرُنَا لِلْعَزِّ قَانِدُنَا  
 وَطَنِي الْكُوَيْتِ سَلِمَتْ لِلْمَجْدِ  
 وَعَلَى جَبِينِكَ طَالِعِ السَّعْدِ  
 سَفَرَ الْخُلُودِ فَتَادَتْ الشُّهُبُ  
 طَلَعَتْ كَوَاكِبَ جَنَّةِ الْخُلْدِ  
 وَعَلَى جَبِينِكَ طَالِعِ السَّعْدِ  
 سَكْنَا وَعِشْتَ عَلَى الْمَدَى وَطَنَا  
 صَرَحَ الْحَيَاةِ بِأَكْرَمِ الْأَيْدِي  
 وَعَلَى جَبِينِكَ طَالِعِ السَّعْدِ  
 شَرَعَ الْهُدَى وَالْحَقُّ رَائِدُنَا  
 رَبُّ الْحَمِيَّةِ صَادِقُ الْوَعْدِ  
 وَعَلَى جَبِينِكَ طَالِعِ السَّعْدِ

في البلاد أبوابها للزوار، فيما تتنوع الفعاليات والأنشطة المرافقة للاحتفال في كل محافظات البلاد الـ6. وتستمر الاحتفالات على ألحان الفخر والولاء، ويتقدم الحرس الوطني، بعروض مميزة. ولا تقتصر احتفالات اليوم الوطني على الكويت فقط، بل تمتد إلى دول الخليج التي تشاركها فرحتها كل عام من خلال عقد الفعاليات والبرامج والحفلات الغنائية والألعاب النارية والفضرات التراثية، إلى جانب التهاني والمباركات التي دائما ما يحرصون على إيصالها لشعب الكويت الشقيق من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

### أعلام الكويت تترفرف

أعلام الكويت تزين الأبراج والشوارع احتفالا باليوم الوطني الكويتي، ويحدث هذا منذ زمن بعيد ففي سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي، وتقام الاحتفالات بالعيد الوطني على امتداد شارع الخليج العربي وتنتقل بمشاركة مختلف مؤسسات الدولة العامة والخاصة، وتضم المشاهد طلاب وطالبات المدارس، الذي يشاركون الفرق الشعبية في إحياء تلك المناسبة، ويسعدنا ان نذكر



## في اليوم الوطني نستذكر تضحيات شهدائنا بأرواحهم من أجل وطنهم

وأشرف على التوزيع أحمد علي.  
ومع سطوع شمس الـ25 من فبراير عام 1978 عزف النشيد الوطني في سماء الكويت، ليملاً ديار آل الصباح عزة وفخراً، وتوالت الأجيال وهي تردد: «وَطَنِي الْكُوَيْتِ سَلِمَتْ لِلْمَجْدِ وَعَلَى جَبِينِكَ طَالِعُ السَّعْدِ... وَطَنِي الْكُوَيْتِ وَطَنِي الْكُوَيْتِ وَطَنِي الْكُوَيْتِ سَلِمَتْ لِلْمَجْدِ (...).»

### مظاهر الفرحة والسعادة

وتعم مظاهر الفرحة والسعادة تخمرها من الشمال إلى الجنوب ومن الشرق إلى الغرب، ونظرة إلى شوارعها نشاهد الأعلام تصطف بين أنوارها وحتى على جسورها، ومبانيها الحكومية لم تتوان عن رفع الأعلام والتزيين بالإضاءة الشاملة الملونة الجميلة، والتي أخذت هذه المرة أشكالاً وأنماطاً مبتكرة ومتطورة، والمجمعات التجارية لم تبخل هي الأخرى بالتزيين والتعبير عن هذه المناسبة السعيدة، كما أن بيوت أفرادها هي الأخرى تزينت بالأعلام والأضواء المشعة لترسم علمها عليها، محبوبها حملوا علمها

ساحة العلم التي تم اعدادها في عام 1985 بموقعها المميز والقريب من شاطئ البحر لإقامة احتفالات العيد الوطني. وتم رفع أطول سارية لعلم الكويت في هذه الساحة، ولهذا سميت بساحة العلم، وتقدر مساحة ساحة العلم بنحو 100 ألف متر مربع تقريباً، فيما يصل ارتفاع السارية لـ36 متراً تقريباً.

### النشيد الوطني الكويتي

شارك الشاعر الكويتي أحمد مشاري العدواني في تأليف النشيد الوطني الكويتي، وبدأت قصة النشيد الوطني لدولة الكويت عقب تسلم الشيخ جابر الأحمد الصباح منصب ولي العهد ليغير النشيد الأميري الذي كان يعزف في البلاد آنذاك منذ 1961، ويمهد الطريق لنشيد بصناعة وطنية كويتية وبمشاركة ثلاثة من مبدعي الكويت حظوا بشرف تأليف وتلحين وتوزيع النشيد الجديد، وهم الشاعر أحمد مشاري العدواني، والملحن إبراهيم الصولة،



أبنائنا لرفعة الكويت  
وإعلاء شأنها. وفي هذه  
المناسبة يحتار المحبون  
الأوفياء لهذا البلد المعطاء في  
كيفية التعبير عن مقدار الحب والوطنية  
والولاء، ففي هذه المواقف يعجز اللسان  
عن التعبير والعقل عن التدبير فالفرحة  
غمرت قلب الكبير قبل الصغير ومهما  
تنوعت الأساليب في التعبير يبقى حب  
الوطن هو الدافع والمحرك الكبير.

### علاقة الحاكم بالمحكوم

والكويت معروفة بترابط الحاكم والمحكوم  
وعلاقة الاحترام والتقدير التي غرسها الحكام  
في نفوس أهل الكويت، والتواصل المفتوح بين الجانبين  
أتاح للكويتيين التعبير عن أنفسهم فتكون الاحتفالات عادة غير  
موجهة وبالطريقة العفوية حيث تنطلق المسيرات بالشعارات  
ومظاهر الفرح البسيطة دون تعقيد أو تنظيم فتنتشر لحظات  
السعادة بالأمن والأمان والرفاهية بطريقة تسعد الجميع.

## زرع حكام الكويت علاقة الاحترام بين الحاكم والمحكوم واقتيدي بها أبنائنا

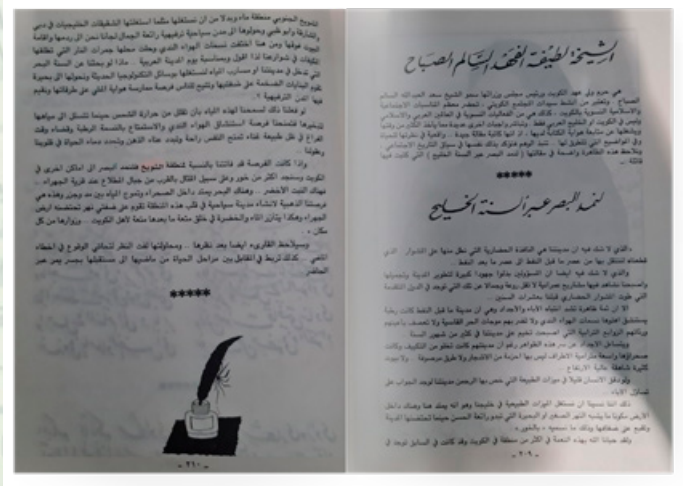
على صدورهم  
وخطوا اسمها في  
قلوبهم وغنوا حبها  
في مسيراتهم وتغنوا  
بها على ألسنتهم

والشعراء احتاروا في التعبير عن حبها  
وحسنها والأطفال سرى في دمهم  
اسمها فرضعوا حبها وتربوا على  
عطائها وشبوا على خيرها ونضجوا  
في رحابها وشابوا على أصالتها.

### تضحيات الشهداء

نعم إنها الكويت تحتفل بعيدها الوطني،  
وعيد التحرير وقلوب أهل الكويت تنبض  
بحبها ما يدفعهم كل عام في مثل هذا الوقت

للتعبير عن هذه الفرحة بشتى الطرق والوسائل التي قد تخطر  
على البال، ها هي المناسبة السعيدة تعود مجددا بكل حب وفرح  
لتذكرنا بحب الكويت الذي سكن في قلوبنا وتغلغل في صدورنا،  
كما نستذكر فيها تضحيات شهدائنا وعزيمة أجدادنا وثبات



**قديهما جديد..**

من خلال مقالها «لنهد البصر عبر أسنة الخليج» ..

# الشيخة لطيفة الفهد.. دعت إلى الإهتمام ببيئة الكويت وجمالها برؤية واقعية

خاص / مجلة المرأة الكويتية

الوقوع في الأخطاء وذلك حينما دعت إلى الاهتمام ببيئة الكويت وجمالها برؤية واقعية تحققت عبر التاريخ أثبتت من خلالها أن القديم من رؤيتها قد تحقق في الزمن الحاضر

في مقالها الذي يحمل عنوان «لنهد البصر عبر أسنة الخليج» بين مراحل حياة الكويت من الماضي إلى المستقبل بجسر يمر عبر الحاضر محاولة منها للفت الأنظار لتحاشي

في كتاب «أدب بلا مرافئ» للكاتبة إقبال الغر بلدي ربطت رائدة العمل التطوعي الشيخة لطيفة الفهد السالم الصباح حفظها الله ورعاها



وتتيح للناس فرصة ممارسة هواية المشي على طرقاتها ونقيم فيها المدن الترفيهية؟.

لو فعلنا ذلك لسمحنا لهذه المياه بأن تقلل من حرارة الشمس حينما تتسلل إلى مياهها لتبخيرها فتمنحنا فرصة استنشاق الهواء الندي والاستمتاع بالنسمة الرطبة وقضاء وقت الفراغ في ظل طبيعة غناء تمنح النفس راحة وتبديد غناء الذهن وتجدد دماء الحياة في قلوبنا وعقولنا.

وإذا كانت الفرصة قد فاتتنا بالنسبة لمنطقة الشويخ فلنمد البصر إلى أماكن أخرى في الكويت وسنجد أكثر من خور وعلى سبيل المثال بالقرب من جبال المطلاع عند قرية الجهراء فهناك النبت الأخضر.. وهناك البحر يمتد داخل الصحراء وتموج المياه بين مد وجزر وهذه هي فرصتنا الذهبية لإنشاء مدينة سياحية في قلب هذه المنطقة تقوم على ضفتي نهر تحتضنه أرض الجهراء وهكذا يتأزر الماء والخضرة في خلق متعة ما بعدها متعة لأهل الكويت وزوارها من كل مكان.

وهكذا ختمت الشيخة لطيفة الفهد مقالها بعد ان عرضت فكرتها بشأن ضرورة الاهتمام ببيئة الكويت بطرق بسيطة ومنظمة تنم عن حضارة وتطور هذا البلد العظيم وضرورة تنفيذها للحفاظ على جهود الآباء والأجداد على مر التاريخ.

الظواهر رغم أن مدينتهم كانت تخلو من التكيف، وكانت صحراؤها واسعة مترامية الأطراف ليس بها أحزمة من الأشجار ولا طرق مرصوفة ولا بيوت كثيرة شاهقة عالية الارتفاع. ولو دقق الإنسان قليلاً في ميزات الطبيعة التي خص بها الرحمن مدينتنا لوجد الجواب على تساؤل الآباء، ذلك أننا نسينا أن نستغل الميزات الطبيعية في خليجنا وهو أنه يمتد هنا وهناك داخل الأرض مكونا ما يشبه النهر الصغير أو

البحيرة التي تبدو رائعة الحسن حينما تحتضنها المدينة وتقع على ضفافها وذلك ما نسميه « بالخور ». ولقد حبانا الله بهذه النعمة في أكثر من منطقة في الكويت، وقد كانت في السابق توجد في الشويخ الجنوبي منطقة ماء وبدلاً من أن نستغلها مثلما أستغلها الشقيقات الخليجيات في دبي والشارقة وأبو ظبي وحوولها إلى مدن سياحية ترفيهيه رائعة الجمال لجأنا نحن إلى ردمها وإقامة البيوت فوقها ومن هنا اختفت نسمات الهواء الندي، وحلت محلها جمرات النار التي تطلقها المكيفات في شوارعنا لذا أقول وبمناسبة يوم المدينة العربية : « ماذا لو بحثنا عن السنة البحر التي تدخل في مدينتنا أو مسارب المياه لنستغلها بوسائل التكنولوجيا الحديثة ونحولها إلى بحيرة تقوم البنايات الضخمة على ضفتيها

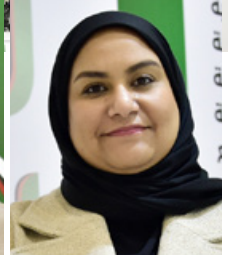
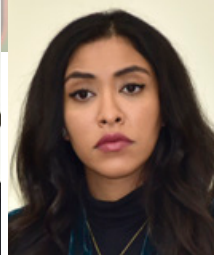
الجديد مروراً بالماضي، وأنه رغم روعة الكويت وبذل الجهود في تطويرها إلا أن الظواهر السلبية تتنافس في تشوية تلك الروعة بما يدعوننا أن ننتبه إلى تلك الظواهر التي نخاف أن تمتد من عصر إلى عصر لتترك بصماتها على جمال الكويت وحضارتها.

وحثت الشيخة لطيفة في ختام مقالها على ضرورة الاهتمام ببيئة الكويت بطرق بسيطة ومنظمة تنم عن حضارة وتطور هذا البلد العظيم.

### «لنهد البصر عبر السنة الخليج»

وكتبت الشيخة لطيفة في محتوى المقال : « الذي لاشك فيه أن مدينتنا هي النافذة الحضارية التي نطل منها على المشوار الذي قطعناه لننتقل بها من عصر ما قبل النفط إلى عصر ما بعد النفط ، والذي لاشك فيه أيضا أن المسؤولين بذلوا جهوداً كبيرة لتطوير المدينة وتجميلها وأصبحنا نشاهد فيها مشاريع عمرانية لا تقل روعة وجمالاً عن تلك التي توجد في الدول المتقدمة التي طوت المشوار الحضاري قبلنا بعشرات السنين إلا أن ثمة ظاهرة تشد انتباه الآباء والأجداد وهي أن مدينة ما قبل النفط كانت رطبة ويستنشق أهلها نسمات الهواء الندي ، ولا تضربهم موجات الحر القاسية، ولا تعصف بأعينهم وراثتهم الزوابع الترابية التي أصبحت تخيم على مدينتنا في كثير من شهور السنة .

ويتساءل الأجداد عن سر هذه



د.ليلى الخياط

شعاع القصيبي

د.هيلة المكيمي

الشيخة نبيلة الصباح

د.منيرة البصمان

أسيل المزيدي

## «التطوعية النسائية» عقدت إجتماع الجمعية العمومية لإنتخاب مجلس إدارتها

للمجلس الإدارة وهن: الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح لرئاسة مجلس إدارة الجمعية، والشيخة نبيلة سلمان الحمود الصباح نائبا لرئيس مجلس الإدارة. والسيدة/ شعاع القصيبي لأمانة الصندوق، والسيدة/ أسيل المزيدي لأمانة السر، وكل من د.هيلة المكيمي، د.ليلى الخياط، د.منيرة البصمان لعضوية مجلس الإدارة. وتم الإستماع إلى المقترحات المقدمة من عضوات مجلس إدارة الجمعية العمومية لتطوير العمل النسائي التطوعي والنهوض به.

والتفاعل مع الاجتماع رغم جائحة انتشار فيروس كورونا كوفيد - 19 موجهة للجميع الشكر والتقدير لحرصهم على الحضور والتواجد الذي تم وسط إجراءات احترازية مع مراعاة التباعد الإجتماعي . وتم مناقشة تقرير مجلس الإدارة المالي والإداري عن الأعمال المقدمة خلال العام الماضي، وخاصة الأعمال التي تمت خلال فترة الحجر الصحي وانتشار جائحة فيروس كورونا كوفيد- 19. وتم خلال الاجتماع تزكية 7 عضوات

عقدت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع إجتماع جمعيتها العمومية بحضور مدير إدارة الجمعيات الاهلية، بوزارة الشؤون خالد القحطان، وعضوات الجمعية، وذلك لإنتخاب أعضاء مجلس الإدارة، واعتماد التقرير السنوي المالي والإداري لعام 2020، التي قدمتها الجمعية وذلك بمقرها بمنطقة الدسمة. وفي بداية الإجتماع رحبت رئيسة مجلس الإدارة الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح بالحضور، وأشادت بالتنظيم



## توقيع مذكرة تفاهم بين الإتحاد الكويتي النسائي ومنظمة المرأة العربية لدعم قضايا المرأة

عديدة من عدة جمعيات نسائية تطوعية .

وأعربت الشبيخة فادية عن تفاؤلها بالتعاون مع منظمة المرأة العربية مثنىة جهود د. فاديا كيوان بتاريخها الحافل وجهودها العلمية والعملية في دعم نشاط المرأة بما يساهم في خطة التنمية المستدامة 2035 معلنة عن إستمرار وتوالي الأنشطة خلال المرحلة القادمة خاصة بعد نجاح التعاون في الفعاليات الأولى، معربة عن إيمانها بالتأثير الإيجابي الناجح للتعاون والتواصل بين الطرفين، وأن تلك الاتفاقية ستكون فاتحة خير للمرأة العربية والبداية المباركة بإذن الله.

ومن جانبها عبرت المدير العام لمنظمة المرأة العربية أ.د. فاديا كيوان عن سعادتها بمبادرة الشبيخة فادية السعد بصفتها رئيس الاتحاد الكويتي للجمعيات النسائية وتواصلها مع المنظمة بشأن التعاون فيما يخص القضايا الهادفة لتمكين المرأة العربية ماجعل المنظمة تسلك الطرق القانونية لاتمام توقيع تلك الاتفاقية، بالإضافة إلى توافق تلك المقترحات مع أسلوب المنظمة الذي يسعى لخدمة المرأة العربية.

كما أعربت د. كيوان عن فخرها واعتزازها بتوقيع الاتفاقية مع الشبيخة فادية وتفاؤلها بفعالية تلك الاتفاقية الهادفة، مستذكرة رائدة العمل التطوعي صاحبة اليد البيضاء الشبيخة لطيفة الفهد السالم الصباح وما قدمته لمنظمة المرأة العربية ومساهماتها في إعلاء شأن المرأة وتمكينها وماقدمته من جهود بناءة خلال ترأسها للجنة شؤون المرأة ، ووعدت د. كيوان بمد يد التعاون لخدمة النساء العربيات .

وقع الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية مذكرة تفاهم مع منظمة المرأة العربية، بهدف التنسيق والتعاون في مجالات دعم وتمكين المرأة وذلك إفتراضياً.

وقد قامت بالتوقيع على المذكرة كل من رئيسة الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية الشبيخة فادية سعد العبد الله الصباح، والمدير العام لمنظمة المرأة العربية أ.د. فاديا كيوان. وجاء ذلك في إطار حرص كل من المنظمة والإتحاد على الإرتقاء بالقيادات والجمعيات النسائية، وتدعيماً لتفعيل دورها المجتمعي، وتنص المذكرة في بنودها على بحث وتناول أهم القضايا التي تخص المرأة وتدعم مكانتها وتساهم في تمكينها في شتى المجالات، وكذلك تقديم الدراسات وعقد الدورات التدريبية وورش العمل، وتبادل الخبرات في قضايا المرأة والتي تساهم في دعم كفاءاتها.

ومن جانبها عبرت الشبيخة فادية عن اعتزازها بتفاعل منظمة المرأة العربية مع ما قدمته اللجنة التنفيذية للإتحاد الكويتي النسائي من مقترحات لدعم سبل التعاون المشترك بين الطرفين وتقدير المنظمة العربية لجهود الكويت في مجالات العمل الإنساني ودعم قضايا المرأة العربية مثنىة جهود المغفور له قائد العمل الإنساني الشيخ صباح الأحمد و ما قدمه من رسالة إنسانية ألقى بظلالها على العمل النسائي ،مشيرة إلى ما قدمته رائدة العمل النسائي التطوعي الشبيخة لطيفة الفهد السالم الصباح ودورها البارز في إثراء مكانة المرأة بإسهامات واضحة منذ بداية تأسيس الجمعية التطوعية النسائية والإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية بمشاركة



مجلس الأمة  
NATIONAL ASSEMBLY



## «التطوعية النسائية»

### تبنت مبادرة د.هيلة المكيمي «حوار البرلمانيات» وأطلقت أول فعاليتها لبحث معوقات تمكين المرأة

خاص / مجلة المرأة الكويتية

حيث كانت ولا تزال الكويت تفخر بتاريخها الدستوري والديمقراطي الذي يعد ضماناً لإستمرار بقائها. وشددت الشيخة فادية على أنه بات من المهم الوقوف على الاسباب التي أدت إلى تراجع تمثيل المرأة في البرلمان والسبل الرامية إلى تعزيز تلك

والاقتصادية والسياسية والثقافية. ومن جانبها رحبت رئيسة الجمعية الشيخة فادية السعد بالمبادرة، مؤكدة أن القضايا التنموية للمرأة الكويتية تأتي على رأس اولويات اهتمام الجمعية، مشيرة إلى أن القدرة على تحقيق هذه الأهداف تبدأ بالحوار وتعاون مختلف جمعيات النفع العام والشراكات المتعددة بين مختلف القطاعات. وازافت أن التمثيل النسائي للمرأة الكويتية في البرلمان أصبح علامة فارقة للديموقراطية الكويتية بصفة عامة.

أطلقت الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع حلقة نقاشية من مبادرة «حوار البرلمانيات» بمشاركة عدد من المرشحات السابقات والمهتمات بالشأن العام وأدارتها أستاذ العلوم السياسية بجامعة الكويت د. هيلة المكيمي بحضور رئيسة الجمعية الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح، وبرعاية إعلامية من «جريدة القبس» الكويتية، وذلك بهدف تسليط الضوء على الأسباب التي أدت إلى تراجع التمثيل النيابي للمرأة في انتخابات مجلس الأمة لعام 2020، والمعوقات التنموية التي تواجهها في كافة الجوانب، الاجتماعية



## الشيخة فادية: المبادرة خطوة فاعلة في الطريق الصحيح نحو تعديل المسار الديمقراطي

لهجوم أو صعوبات للوقوف على المعوقات التي تواجه المرأة والبدائية مع المرشحة السابقة عالية الخالد التي أوضحت ان استبعاد المرأة من الوصول الى مقاعد مجلس الامة له اهداف سياسية من بعض الأشخاص ومسيرة المرأة السياسية أقصر من مسيرة الرجل، وإذا أردنا التغيير كنساء لابد ان يكون لدينا رغبة صارمة بالتوجه نحو التغيير والمرأة عليها ان تسارع الى التغيير والإصلاح وان تسعى معرفيا وعلميا كي يكون لديها رؤية وتكتسب خبرات اكثر.

ومن جانبها تحدثت مرشحة الدائرة الثالثة شيخة الجاسم عن تجربتها الانتخابية والأسباب وراء مشاركتها في الانتخابات وقالت ان المرأة الكويتية حصلت على حقوقها السياسية وكان متوقع ان تصل عالية الخالد وغدير أسيري لشعبيتهم وانا اول مرة اخوض التجربة الانتخابية ولم أتوقع كل هذه الشراسة التي وجهت ضدي وضد غيري من المرشحات واعتقد ان عدم

مجتمعية، ومن ثم كذلك هناك تفاعل من قبل «جريدة القبس» التي أصبحت الراعي الإعلامي الأول لهذه المبادرة والتي تحمل شعار «حوار البرلمانيات» الذي حرصنا على أن يحقق أهدافه وعلى رأسها وصول المرأة إلى البرلمان وسبل تمكين المرأة حيث أن هذه المبادرة تسعى إلى وضع خارطة طريق لتمكين المرأة حتى يمكننا رؤية المرأة في البرلمان مرة أخرى في الانتخابات القادمة مع التركيز على الكفاءات لأنه من الواضح ان الشعب الكويتي يحتاج إلى نساء كفاءات في البرلمان حتى نضمن استمرارية هذا التمثيل النيابي، ولذلك سوف تنطلق هذه المبادرة من قبل الجلسة الحوارية الأولى والتي سوف تستضيف المرشحات اللاتي خضن الانتخابات دون ان يسبق لهن خوض تجربة التمثيل النيابي على أساس ان يكون النقاش على قدم المساواة وبالتالي نتعرف على استعدادات الحملة الانتخابية التي خاضتها تلك الناخبات وهل تعرضن

المشاركة، مؤكدة أن الجمعية التطوعية أهتمت بإطلاق أولى تلك الحلقات من المبادرة، آملة استمرار الحوار الذي يعد خطوة فاعلة أولى في الطريق الصحيح نحو تعديل المسار الديمقراطي.

ومن جانبها قالت أستاذة العلوم السياسية في جامعة الكويت د. هيلة المكيمي ان مبادرة حوار البرلمانيات المجتمعية، بمشاركة المرشحات السابغات لمجلس الامة تأتي كمبادرة مجتمعية ذات أسس علمية حيث تهدف إلى معرفة كافة المعوقات التي تواجهها المرأة على المستوى السياسي والاجتماعي والثقافي وانها جاءت كفكرة على خلفية نتائج الانتخابات الأخيرة والتي جاءت نتائجها صادمة بعدم وصول أي امرأة الى سدة البرلمان برغم ان هناك الكثير من الكفاءات التي خاضت هذه التجربة ولكن لم يحالفها الحظ بالوصول الى البرلمان، وتلك ظاهرة سياسية هامة لابد من تسليط الضوء عليها، ولهذه الأسباب عندما أطلقنا المبادرة وجدنا تفاعلا كبيرا لاسيما من مؤسسات المجتمع المدني وعلى رأسهم الجمعية الكويتية التطوعية النسائية، بالإضافة الى عدد كبير من جمعيات النفع العام الأخرى وبذلك تحولت الى مبادرة



## ■ الخالد : علينا بالسعي إلى التغيير والإصلاح كي يكون لدينا رؤية وخبرات

أن جميع القوانين التي أنصفت المرأة كانت بمراسيم، كما أن المرأة خذلت نفسها واتجهت الى صناديق الاقتراع بإيعاز من الرجل وهذا خطأ بسبب الثقافة المجتمعية التي لا بد من تغييرها .  
ودعت العازمي الى ضرورة وجود جمعية نسائية او كتلت نسائي يدعم المرأة او تشاورية نسائية لاختيار



## ■ الجاسم : عدم وصول المرأة ورائه عدة عوامل أهمها الاستياء من المرأة التي مثلت النساء

بنظام الكوتا وأنها تعتبر هي الخطوة الأنسب كي يكون للمرأة وجود داخل قبة عبد الله السالم لافته الى ان وجود المرأة داخل الدائرة الخامسة يعتبر من النتائج المبشرة وهذا يعني وجود مؤيدين للمرأة بعكس المجالس الانتخابية السابقة، مؤكدة ان المرأة أصبحت مفتاح من مفاتيح التغيير.  
وعلى صعيد آخر ناقشت مرشحة الدائرة الثانية في انتخابات 2020 هدى العازمي تراجع تمثيل المرأة النيابي، لافتة الى فتاوى غير مسنودة بأدلة تدعو الى عدم جواز التصويت للمرأة، مشيرة الى



## ■ د. المكيمي : المبادرة ذات أسس علمية لمعرفة المعوقات التي تواجهها المرأة

وصول المرأة ورائه عدة عوامل وعلى رأسها كم الاستياء من المرأة التي كانت تمثل النساء بالإضافة الى المزاج المعارض في وصول المرأة وأوضحت الجاسم ان أزمة كورونا اتاحت الفرصة للمشاركة بالنسبة للرجال وحدث العكس بالنسبة للنساء .  
وعبرت أستاذة الفلسفة في تربية المهنيين والاستشارية التربوية والنفسية د. خديجة القلاف (مرشحة الدائرة الخامسة في انتخابات 2020) عن سعادتها بخوض تجربة الانتخابات في الدائرة الخامسة معتقدة انه سيكون هناك تواجد مقبل للنساء في الدائرة الخامسة وان النظرة المجتمعية لوجود المرأة في الانتخابات تحتاج لوقت.  
وأيدت القلاف العمل



## ■ القلاف: أؤيد الكوتا واعتبرها الخطوة الأنسب لوجود المرأة داخل قبة البرلمان

والتشاوريات والفرعيات ما أدى إلى السيطرة على الكثير من المقاعد، الخلاف الشرعي على التصويت للمرأة، والنظام الانتخابي بحاجة الى التعديل لتمكين المرأة للوصول للبرلمان ودعم وجودها، البعض يرى أن المرأة لا تستطيع أن تلعب دور الشخص المعارض أمام الحكومة، لذا نرى تواجدها في الوزارات أكثر من البرلمان، عدم توفير منصات اعلامية من قبل الحكومة، وأن الصوت الواحد يعزز الفئوية والقبلية.

وقالت مرشحة الدائرة الأولى عنراء الرفاعي: «يجب ان يكون لدينا ترتيبات أخرى عند ترشحنا للانتخابات ولقد ركز الاعلام على الدور السلبي للنائبات السابقات، وديما نرى المرأة تحت مجهر السلبيات ونتمنى ان يصل صوتنا الى الاعلام وتحتاج المرأة لمزيد من التوعية ومن خلال تجربتي وجدت ان العمل البرلماني يحتاج الى قوة في الطرح وأعضاء مجلس الامة انعكس دورهم والمجلس ينقصه وجود المرأة .



## ■ عاشور :مازلنا بحاجة إلى توفير منصات اعلامية والصوت الواحد يعزز الفئوية والقبلية

اخفاق بعض المرشحات، كما أن المرأة كانت بعيدة عن ملامسة الملفات والقضايا المهمة والملحة مثل الفساد والقضية الاقتصادية. ومن جانبها اعتبرت مرشحة الدائرة الخامسة في انتخابات 2020 عنود العنزي ان نظام «الكوتا» يُظهر المرأة ضعيفة ولن يخدم وجود المرأة في البرلمان لافتة الى أن نسبة كبيرة من الناخبات في دائرتها يتبعن رأي الرجل سواء الزوج أو الأب أو الأخ في منح الأصوات للمرشحين وهو ما ساهم في عدم وصول المرأة للبرلمان، لافتة إلى أن المرأة أكثر التزاما بالقوانين وهذا واضح في القطاع الخاص.

في حين أرجعت أستاذة علم الاجتماع د. بيبي عاشور (مرشحة الدائرة الأولى في انتخابات 2020)، أسباب إخفاق المرأة في مجلس 2020، إلى عدة عوامل منها: وجود بعض التيارات الاسلامية الشيعية و ال لسنية



## ■ الرفاعي : نتمنى ان يصل صوتنا إلى الاعلام ومازلنا نحتاج إلى المزيد من التوعية

مجموعة من النساء وتمثيلها في البرلمان، مشددة على ضرورة فرض «الكوتا» لأنها إرث سياسي واجتماعي. وذكرت العازمي ان من الخطأ ألا نمرر معاملات الناس، فالحكومة فرضت أن المعاملات لا تمرر إلا من النواب، لذا من المفترض أن نفتح باب المعاملات ولا نجعل هذا الأمر للنواب فقط. الصوت الواحد.. أفضلها .

وقالت المتحدثه صبيحة الجاسم أن الصوت الواحد أدى إلى



د. هيلة المكيمي وممثلات من جمعيات النفع العام خلال لقاء لجنة المرأة والطفل بمجلس الأمة

# الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية يطلب مجلس الأمة بتعديل بعض القوانين لحماية المرأة وتمكينها

## خاص / مجلة المرأة الكويتية

شارك الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية وعدد من ممثلي جمعيات النفع العام في لقاء لجنة المرأة والأسرة والطفل بمجلس الأمة، تحت عنوان «التشريعات الخاصة بالمرأة وبحث سبل تعديلها وتمكينها في ممارسة دورها على أكمل وجه»، وذلك لتقديم توصيات خاصة بإلغاء بعض المواد المجحفة للمرأة في قانون الجزاء الكويتي والتي تزيد من الجريمة ضدها، وكذلك إجراء تعديلات على بعض المواد القانونية التي تعمل على إنصاف المرأة وحمايتها لتعزيز دورها وتمكينها في المجتمع. ومثل الإتحاد الكويتي النسائي د. هيلة المكيمي والمحامية آلاء بدر السعيد في تقديم التوصيات اللازمة في هذا الشأن.

وشدد الإتحاد على المطالبة بإلغاء مواد قانونية حالية مضى عليها سنوات ولا تتوافق مع الدستور الكويتي وتتعارض مع قانون العنف الأسري الجديد، موضحاً ان هناك قوانين لا تصلح لكل زمان ومكان،



الإتحاد الكويتي للجمعيات النسائية

Kuwait Union of Woman's Associations





نواب من لجنة المرأة والطفل بمجلس الأمة.. د.صالح المطيري ، أسامة الشاهين، أسامة الهناور خلال اللقاء



المحامية آلاء السعيد وممثلات من جمعيات النفع العام خلال اللقاء

مشاركتها بتمثيل الكويت دولياً ومحلياً وتمكينها من خلال رسم خارطة للمرأة تهتم بنهضتها بجميع الجوانب. ومن جانبه رحب مقرر اللجنة النائب د. صالح المطيري بالحضور من ممثلي جمعيات النفع العام موضحاً أنه تم خلال الاجتماع التطرق للعديد من المبادرات والمواضيع من ضمنها وضع آلية لتأسيس بيئة آمنة للمرأة خصوصاً فيما يتعلق بالأمان الوظيفي، بالإضافة إلى وضع خريطة عامة للمرأة، معتبراً أن النقاش كان مثمراً. وأشار إلى أن اللجنة ستواصل اجتماعاتها مع جمعيات النفع العام، معرباً عن أمله أن يتم في اللقاءات المقبلة وضع خريطة عامة للمرأة تعطيها الحقوق تحت مظلة هذا العمل، وأن تثمر هذه الاجتماعات تشريعات تفيد المرأة والأسرة والطفل.

ومنها المادة 153 والمادة 182 من قانون الجزاء حيث ان دور الاتحاد يركز في حمل لواء العمل المجتمعي وتكثيف جهوده في العمل لصالح المرأة وخدمة المجتمع والعمل بقدر المستطاع على الحد من الجريمة . وأكد الاتحاد أنه يضع نصب أعينه ميزان العدل والحرية والمساواة ودعمات المجتمع وهي القاعدة والركيزة التي سطرها دستور دولة الكويت ولذلك وانطلاقاً من نص المادة التاسعة من الدستور والتي جرى نصها على أن « الأسرة اساس المجتمع قوامها الدين والأخلاق وحب الوطن يحفظ القانون كيانها ويقوي أواصرها ويحمي في ظلها الأمومة والطفولة» وجب الغاء المادتين 153 و182 من قانون الجزاء لإنتهاك هذه المواد قواعد العدل والمساواة وصون الدولة لدعمات المجتمع والأمن والطمأنينة. كما قام الإتحاد الكويتي النسائي بنقاش دور المرأة السياسي وأهمية



## أكدت أن مبرة السعد سباقة في دعم المبدعات على مستوى الوطن العربي الفائزة العمانية م. فرحة بنت زاهر الكندية: أعتر بفوزي بجائزة ابتكار البرونزية للمخترعات والمبتكرات على مستوى الشرق الأوسط

### خاص / مجلة المرأة الكويتية

في حديث خاص لـ «مجلة المرأة الكويتية» عبرت مؤسسة مشروع بحر المسرة ومديرة مشروع تطوير منتجات المرأة الساحلية بمحافظة الوسطى وممثلة سلطنة عمان للمرأة الريفية م. فرحة بنت زاهر الكندية عن سعادتها بالمشاركة والفوز من سلطنة عمان في مسابقة جائزة ابتكار Mewiin الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات عن اختراع «حفظ وتسويق المنتجات السمكية» لمشروع بحر المسرة موضحة ان هذا الفوز يعني بالنسبة لها الكثير من الفخر والاعتزاز كما يعني الاهتمام والتقدير لسلطنة عمان من مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي التي تشجع الاختراعات والمشاريع التي تدعم وتظهر ابداعات النساء والفتيات في شتى المجالات العلمية

وتتيح الفرصة لتبادل الخبرات بما يعزز خطة التنمية المستدامة للدول العربية والخليجية .

### حدثنا عن مشروعك الفائق في مسابقة جائزة ابتكار الشرق الأوسط؟

بدأت في مشروعني الفائز (بحر المسرة) لحفظ وتسويق المنتجات السمكية بدعم من وزارة الزراعة والثروة السمكية ومركز الابتكار الصناعي بسلطنة عمان وبمشاركة نحو 80 امرأة في منطقة المسرة بعد ان اجتمعنا وقررنا عمل برنامج خاص لتطوير المنتجات السمكية وتحويلها من التجفيف الى التخليل لنستطيع الدخول به الى الأسواق المحلية ونجحنا بالفعل في الدخول الى الأسواق المحلية والمحلات الكبيرة وبدأنا في التوزيع بكميات

كبيرة وهذا ما شجعنا على الاستمرار في التصدير القريب الى دول الجوار مثل السعودية ونقوم بتطوير منتج جديد باسم حبار مجفف.

### ما هي أهداف المشروع؟

مشروعنا يعتبر انجاز كبير بما يحقق أهداف المشروع بالدرجة الأولى وهي الدعم والتشجيع للمرأة الساحلية بالسلطنة على الانخراط في مثل هذه الأنشطة كون ان السلطنة لديها سواحل طويلة ممتدة من الشمال الى الجنوب ،ولدينا مايقارب من 35 الف أسرة عمانية تعمل في مجال الصيد البحري فهناك فتيات ونساء كن يعملن سابقا في مساعدة الرجل في أعمال تجفيف وتمليح الأسماك ولذلك احتجنا الى تطوير هذا النوع من الأنشطة بعد ان كانت تمارس في البيوت فكانت المرأة

## وزيرة التنمية الاجتماعية العمانية ليلي النجار تسلم الفائزة فرحة الكندية «جائزة ابتكار البرونزية»



سلمت وزيرة التنمية الاجتماعية العمانية معالي ليلي بنت احمد النجار جائزة ابتكار البرونزية للمهندسة فرحة الكندية لحصولها على المركز الثاني في مسابقة ابتكار الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات تحت مظلة مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي، وذلك عن اختراع « حفظ وتسويق المنتجات السمكية » هذا الابتكار الفائز تم العمل به في مشروع «بحر المسرة» الذي تأسس في عام 2018 ويدرار من قبل عدد من النساء العمانيات ويهتم بتنمية وتطوير المنتجات السمكية.

تعمل بكميات بسيطة وتقوم ببيعها للأهل والجيران فعندما بدأنا في عمل بحث عن عدد القرى والنساء اللاتي يعملن في هذا المجال اكتشفنا ان معظم هذه الأنشطة يمكن تحويلها الى منتجات قابلة للدخول الى الأسواق وذلك لتحسين الجودة وتحسين الشكل وتحسين نوعية المخازن وتعمل الشركة على تنفيذ العديد من البرامج التدريبية للنساء الساحليات بالتعاون مع جمعيات المرأة العمانية في السلطنة .

وتلك البرامج أتت بمجموعة من الأهداف ومنها: تشجيع المرأة للعمل في الصناعات السمكية، وفتح مشاريع صغيرة لتحسين الدخل الاقتصادي للأسر الفقيرة وتأهيل النساء لاستغلال المنتجات البحرية الغير مستغلة بالإضافة إلى رفع مستوى دخل أفراد الاسر العاملة في مجال التصنيع السمكي.

وهنا تعتبر المرأة العمانية مثالا يحتذى به لما حققته من انجاز في مثل هذه المشاريع.

### مفائدة هذا المشروع للنساء؟

ساهم هذا المشروع في تنفيذ البرامج التدريبية للنساء بالتعاون مع جمعيات المرأة العمانية بهدف تشجيع المرأة للعمل في الصناعات السمكية، وفتح مشاريع صغيرة لتحسين الدخل الاقتصادي لهذه للأسر. ونجح في تدريب أكثر من 80 امرأة من مختلف المحافظات الساحلية بالسلطنة. التي يمكن تطويرها مستقبلا فعملنا كثيرا في هذا المجال ولله الحمد امامنا مايقارب من 100 امرأة استفدن من هذا المشروع وما زلنا نقدم برامج لتطوير المنتجات وثقافة المرأة من ناحية ضبط الجودة .





يعملون في فريق لتحقيق أهداف الجائزة وكذلك الوصول الى نموذج يحتذى به من النساء مما حققن نجاحات في العديد من المجالات للتأثير على الإناث الأخريات، بالإضافة الى الوصول للريادة والتكنولوجيا التي تحسن روح الابتكار والتميز من خلال مبادراتنا والتركيز على نجاح المرأة، ورغبتها الدائمة في التعليم، وتبادل المعرفة والخبرات.

### حدثينا عن نظرتك المستقبلية بعد نجاح مشروعك وتحقيق الفوز؟

أمني ان أستطيع فتح أفرع بعدة مناطق بالسلطنة ونتمنى ان تلقى هذه النوعيات من المشروعات النسائية الاهتمام من داخل السلطنة وخارجها حتى نستفيد من خبرات المرأة والخبرات المشابهة لخلق نماذج فاعلة نقوم بتطبيقها سواء في داخل السلطنة او خارجها مستقبلا للدول التي تحتاج لمثل هذه المشاريع.

للمخترعات لتطوير مشاريعهن وتسويقها عالمياً، بالإضافة إلى تعليم وتوجيه المرأة إلى الطرق الصحيحة التي تدعمها لتحقيق أهدافها.

### ما رأيك في رؤية مسابقة ابتكار على مستوى الشرق الأوسط؟

تعتبر هي أول منصة للتواصل للنساء للمساهمة في التطورات التكنولوجية والأسواق العالمية بقيم هادفة ومنها العمل الجماعي الهادف لتدريب الأفراد الذين

### ماذا عن مشاركتك في جائزة ابتكار Mewiin الشرق الأوسط؟

بعد ان علمت بمسابقة جائزة ابتكار الشرق الأوسط تحت مظلة مبرة السعد للمعرفة والبحث العلمي قررت المشاركة وانتهاز الفرصة لاتقدم بالشكر لمركز الابتكار الصناعي ووزارة الزراعة بالسلطنة وقد وفقني الله وحصلت على الجائزة للمركز الثاني ( الجائزة البرونزية) باسم مشروع بحر المسرة وهي جائزة ابتكار - MEWIIN الشرق الأوسط للمخترعات والمبتكرات على مستوى الدول العربية والتي انطلقت بمجموعة اهداف ومنها : الارتقاء بالتنمية البشرية من خلال المعرفة والبحث العلمي لرفع شأن المرأة وتنمية مهاراتها العلمية ومساعدة المرأة على تحقيق التقدم في جميع المجالات التكنولوجية والاقتصادية. وكذلك تبادل الخبرات وايجاد الفرص



## الجمعية التطوعية النسائية تشارك في الأسبوع الخليجي السادس للتوعية بمرض السرطان

**القصيبي: التطوعية النسائية  
دريصة على توعية المجتمع بكل فئاته**

خاص / مجلة المرأة الكويتية

حرصا على الاستمرار في نشر التوعية بمرض السرطان لدى مختلف شرائح المجتمع تشارك الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع في فعاليات الأسبوع الخليجي السادس والذي يعتبر علامة فارقة في مجال التوعية ومكافحة السرطان بدول الخليج بالشراكة والتعاون بين عدد كبير من الجمعيات الاهلية الخليجية. ومن جانبها أكدت أمينة صندوق الجمعية شعاع القصيبي على تفاعل الجمعية التطوعية مع الامانة العامة للاتحاد الخليجي لمكافحة مرض السرطان للمشاركة في الفعاليات المقامة في الاسبوع الخليجي السادس للتوعية بمرض السرطان. حيث تقوم الجمعية بتوجيهات من رئيسة مجلس إدارتها الشيخة فادية سعد العبد الله الصباح بالمشاركة في الأسبوع الخليجي. وذلك حرصا من الجمعية على توعية المجتمع بمرض السرطان وطرق الوقاية منه لتفاديه ورفع نسب الشفاء، وأيضا ترسيخ مبادئ الشراكة المجتمعية بين مؤسسات المجتمع المدني.

وتقديم بعض الأفكار والوسائل التي تساهم في رفع التوعية ومنها الرسائل القصيرة واللقاءات الصحفية التي يتم نشرها في مجلة المرأة الكويتية التابعة للجمعية التطوعية النسائية وكذلك نشر فعاليات الأسبوع الخليجي للتوعية بمرض السرطان.





هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



30  
المرأة الكويتية  
صحة  
Health

شاركونا يوم 4 فبراير

ثمنت جهود حملة «كان» والجمعية التطوعية النسائية  
للتوعية بمرض السرطان وطرق الوقاية منه

## د. نادية المحمود لـ «المرأة الكويتية»: اكتشفت مرض السرطان مبكراً بالكشف الدوري والمتابعة وتعافيت في المراحل الأولى

خاص / مجلة المرأة الكويتية

قالت استشاري طب العائلة-عضو حملة كان ورئيس قسم التوعية بوزارة الصحة سابقاً د. نادية المحمود في حديث خاص لـ «مجلة المرأة الكويتية»: أحمد الله انني تغلبت على مرض السرطان وبقدرة الله تعافيت منه بفضل الاكتشاف المبكر للمرض ولحرصني على الكشف الدوري والمتابعة وتداركته في مراحلها الأولى. ونصحت الجميع عند الإحساس بوجود أي أورام أن يسارعوا بالكشف وضرورة الحرص على الوقاية بتجنب التدخين والكحول للرجال والنساء، واتباع نمط حياة صحي بالتغذية الصحية وممارسة نشاط بدني والمشي يومياً لمدة نصف ساعة

من الخبرة.

كما ثمنت د.المحمود جهود حملة كان والجمعية التطوعية النسائية التوعوية في التوعية بمرض السرطان ولإتاحة هذه الفرصة لتسليط الضوء على أهمية الوقاية من مرض السرطان. **واجهتي السرطان بشجاعة حديثنا عن قصة نجاحك وتغلبك على السرطان؟** قصتي مع مرض سرطان الثدي بدأت في

للووقاية من الامراض السرطانية بجميع أنواعها بالإضافة الى ضرورة أنقاص الوزن ومحاربة السمنة وضرورة اجراء الفحص الجيني للحالات التي لديها تاريخ عائلي. وطمأنت د. المحمود من هم بحاجة الى إجراء جراحة استئصال أورام سرطانية إلى تقدم تلك الجراحات وتطورها بفريق من الجراحين في عدد من المستشفيات الحكومية والخاصة وعلى أعلى مستوى



## بفضل تقدم الطب وتطوره يمكن القضاء على مرض السرطان

## الوقاية من السرطان بتجنب التدخين والكحول واتباع نهج حياة صحي

## ضرورة إنقاص الوزن ومحاربة السمنة والفحص الجيني للحالات التي لديها تاريخ عائلي

قادر على كل شيء ويفضل تقدم الطب  
وتطوره والعلاج المتقدم يمكن القضاء  
على مرض السرطان بنسب شفاء عالية  
خاصة في المراحل الأولى.

### ما السبب وراء زيادة حالات الإصابة بالسرطان حول العالم؟

من العوامل المسببة للسرطان تناول  
الادوية خاصة الهرمونات وحبوب منع  
الحمل لفترة طويلة والبلوغ المبكر وتأخر  
سن اليأس عند السيدات والعوامل الوراثية  
ووجود الجين المسبب للسرطان، بالإضافة  
الى وجود التاريخ العائلي للمرض وخاصة  
في الأقارب من الدرجة الأولى كالأم والأب  
والأخت والابن وهناك عوامل أخرى  
كالتلوث البيئي والتعرض لدخان المصانع  
الذي يسبب سرطان الرئة والتعرض لاشعة  
الشمس الضارة الاشعة فوق البنفسجية  
والتي تؤدي الى الإصابة بسرطان الجلد.

شهر يوليو عام 2015 عندما ظهر لي  
ورم مفاجئ في الثدي برغم من اني كنت  
حريصة على الكشف الدوري والفحص  
الذاتي ولكن قدر الله وماشاء فعل والخلايا  
السرطانية كانت من النوع الشرس ويفضل  
الكشف المبكر تداركت الورم وكان في المرحلة  
الأولى والحمد لله وتلقيت العلاج الجراحي  
والكيميائي والاشعاعي والهرموني ومازلت  
تحت العلاج الهرموني والمتابعة الدورية  
في مركز بدرية الأحمد لمكافحة السرطان  
بالكويت وبفضل الله تغلبت على المرض  
وذلك بسبب الدعم النفسي والاجتماعي  
من قبل اسرتي واهلي واصدقائي واصراري  
على الشفاء والعودة للحياة الطبيعية  
والاجتماعية والعملية، تلقيت العلاج  
الكيميائي والاشعاعي لمدة 8 شهور متواصلة  
تحملت فيها كل الصعاب والاثار الجانبية  
للعلاج وكلي أمل بان الشفاء بيد الله والله



هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



32  
المسرة الكويتية  
صحة  
Health

شاركونا يوم 4 فبراير



بفضل الله والدعم  
النفسي والاجتماعي  
من قبل أسرتي وأهلي  
وأصدقائي تغلبت على  
مرض السرطان

الكويت متقدمة  
عالميا في علاج الأورام  
السرطانية بكبار  
الجراحين

(اللوكميا) والجلد .

**ماذا عن جراحة استئصال الاورام  
السرطانية في الكويت ومدى نجاحها؟**

جراحة الاورام السرطانية بالكويت متقدمة ومتطورة ولدينا عدد كبير من الجراحين متخصصين في الأورام في عدد من المستشفيات الحكومية والخاصة وعلى أعلى مستوى من الخبرة، ويشهد لهم بالمهارة على مستوى العالم ونجاح العملية يعتمد على مهارة الجراح وتخصصه في الأورام وعلى حالة المريض ومرحلة المرض اذا كان في المراحل الأولى تتم إزالة الورم وغالبا تكون نسبة الشفاء عالية جدا .

**هل الاكتشاف المبكر يفيد في نجاح  
علاج جميع أنواع السرطان؟**

الاكتشاف المبكر يزيد من نسبة الشفاء لأكثر من 80% ويقلل من الوفيات لذلك نجد بقية الدول المتقدمة جعلت الكشف

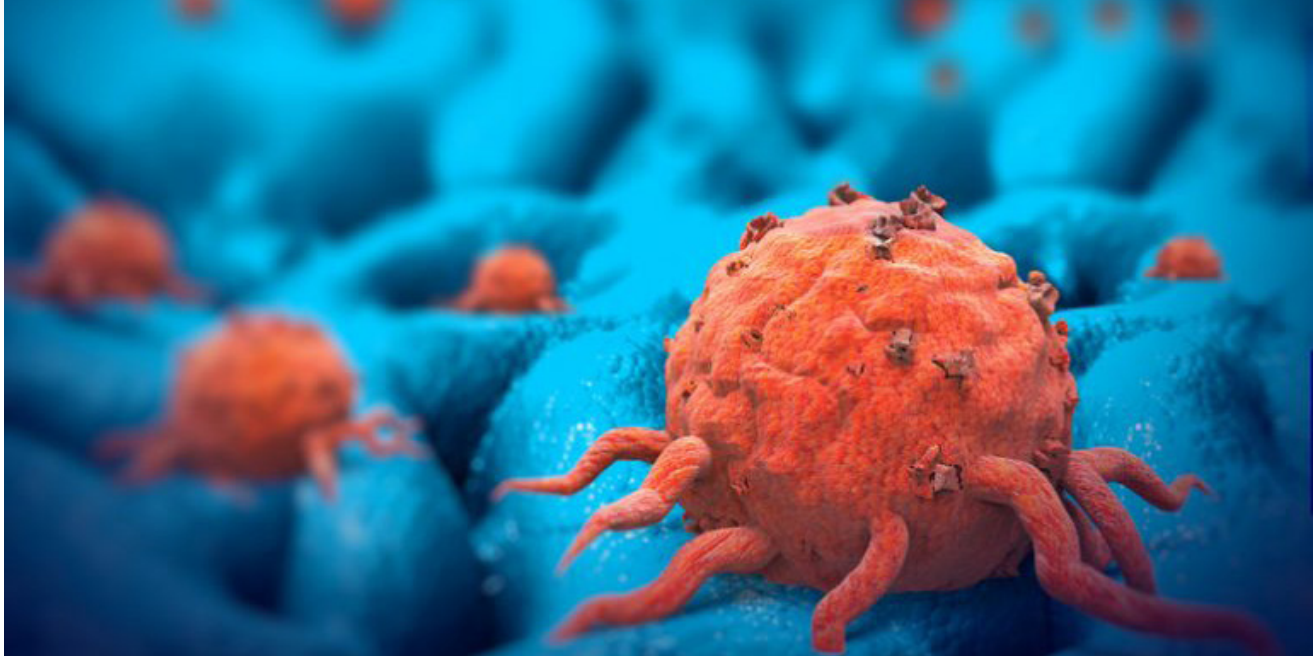
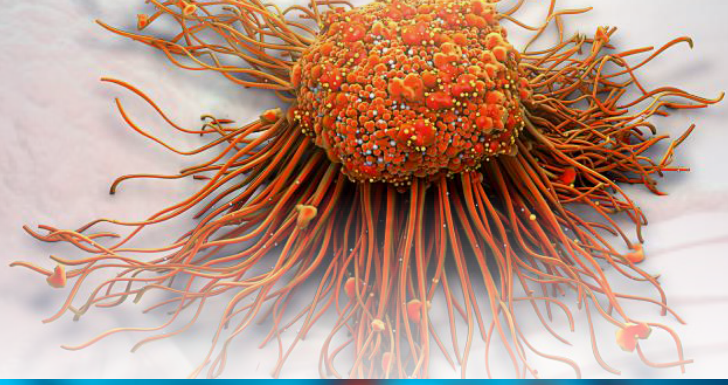
**ماهي انتشار السرطان في الكويت؟**

بناء على احصائيات في عام 2015 - 2016 من مركز مكافحة السرطان بالكويت بلغ عدد الإصابة بالسرطان من الكويتيات 36,7% بمعدل 63 لكل 100000 نسمة والمعدل المعياري للعمر يبلغ 43 لكل 100000 نسمة ويعتبر من المعدلات المنخفضة مقارنة بالعالم الذي يبلغ 46 لكل 100000 نسمة.

**ماهي أنواع السرطان التي تصيب  
الانسان؟**

أنواع السرطانات التي تصيب الانسان مختلفة فكل خلية او أي عضو داخل جسم الانسان يمكن ان يصاب بالسرطان ومنها سرطان الفم واللسان والغدة الدرقية والحنجرة والرئة وكذلك سرطان المعدة والقولون والثدي والبروستاتا والكلى والمبيض والرحم عند النساء والدم





نسبة الإصابة بالمرض .

### نصائح طبية للمرأة للوقاية من السرطان؟

على كل امرأة الحفاظ على صحتها  
وضرورة القيام بالفحص الذاتي للشدي  
شهريا والكشف المبكر من عمر 40 سنة  
دوريا وإجراء أشعة «الماموجرام» للكشف  
المبكر لسرطان الثدي وفحص الرحم  
للمرأة، وهي أهم فرد من أفراد الأسرة  
ووجودها ضروري للمجتمع .

### هل من كلمة أخيرة؟

أتقدم بالشكر لحملة كان والجمعية  
التطوعية النسائية لإتاحة هذه الفرصة  
لتسليط الضوء على أهمية الوقاية من  
مرض السرطان مع تمنياتي بالشفاء  
العاجل لجميع المرضى .

ومحاربة السمّة وضرورة إجراء الفحص  
الجيني للحالات التي لديها تاريخ عائلي .  
ما رأيك في حملات التوعية بمرض  
السرطان؟ وهل تحقق الهدف  
المنشود؟

حملات التوعية بمرض السرطان حققت  
نجاحا كبيرا وخاصة حملة «كان» حيث  
بدأت الحملات التوعوية في المدارس الثانوية  
للطالبات للتوعية بأهمية الفحص  
الذاتي للشدي والكشف المبكر وقد قامت  
حملة كان بإجراء دورات تدريبية لطالبات  
المدارس، وكذلك الممرضات وأطباء الاسنان  
والصحة العامة بالمراكز الصحية، وتم  
افتتاح عيادة توعوية في منطقة العاصمة  
بالمركز الصحي التخصصي للكشف المبكر  
للأمراض السرطانية وحققت العيادة  
أهدافها في زيادة الوعي وتشجيع الناس  
على الكشف المبكر لمرض السرطان وتقليل

المبكر الزامي ويفطيه التأمين الصحي .  
من عرضه للإصابة بمرض السرطان  
أكثر الرجال أم النساء؟ ولماذا؟

بمقارنة انتشار أنواع السرطان بين السيدات  
والرجال نجد ان سرطان الثدي يحتل  
المرتبة الأولى عند النساء، أما سرطان  
القولون والرئة والبروستاتا فتأتي جميعا  
في المراتب الأولى لدى الرجال حسب نسب  
الإصابة .

### أحدث طرق الوقاية من السرطان؟

الوعي بأهمية الكشف المبكر والفحص  
الذاتي للشدي للسيدات وضرورة الوقاية  
بتجنب التدخين والكحول هو أحد  
العوامل الهامة واتباع نمط حياة صحي  
بالتغذية الصحية وممارسة نشاط بدني  
والمشي يوميا لمدة نصف ساعة يساعد على  
الوقاية من الامراض السرطانية بجميع  
أنواعها، بالإضافة إلى ضرورة إنقاص الوزن



هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



اليوم  
العالمي  
للسرطان

34

المسألة الكويتية  
صحة  
Health

شاركونا يوم 4 فبراير

بمبادرة عالمية تم تحديده في 4 فبراير من كل عام

هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



اليوم  
العالمي  
للسرطان

شاركونا يوم 4 فبراير

## اليوم العالمي للسرطان.. مواجهة إيجابية يتحد فيها صوت العالم مطالباً برفع الوعي لإنقاذ الملايين

عالم يتم فيه إنقاذ ملايين الوفيات الناجمة عن السرطان والوصول إلى علاج ورعاية السرطان المنقذ للحياة على قدم المساواة للجميع .

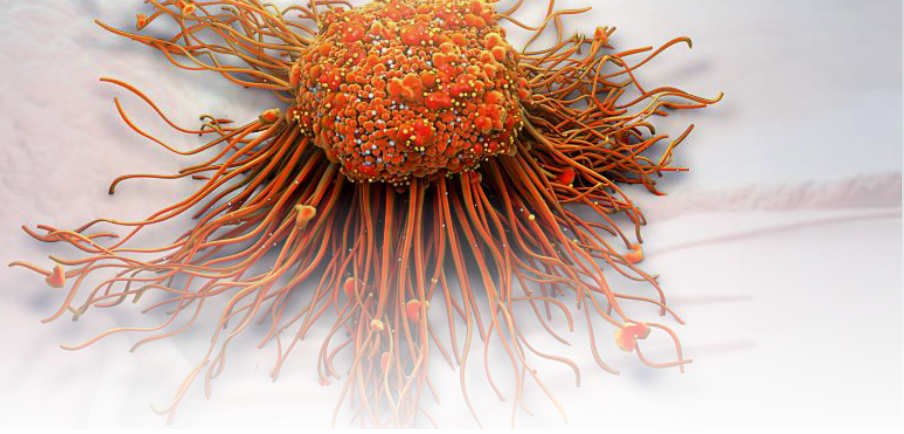
### التعريف بمرض السرطان

السرطان مصطلح عام يشمل مجموعة كبيرة من الأمراض التي يمكن أن تصيب كل أجزاء الجسم. ويشار إلى تلك الأمراض

العالمي، فإن 1 من كل 6 حالات وفاة بسبب السرطان، ويعد سرطان الرئة والبروستاتا والقولون والمستقيم والمعدة والكبد من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال، بينما يعد سرطان الثدي والقولون والمستقيم والرئة وسرطان عنق الرحم والغدة الدرقية هو الأكثر شيوعاً بين النساء .

ولقد تم تحديد اليوم العالمي للسرطان عام 2000 كي نعمل سوياً على إعادة تخيل

في يوم 4 فبراير من كل عام يقف الجميع صفا واحدا في مواجهة إيجابية بمبادرة توحيد عالمية يقودها الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان (UICC) يتوحد فيها صوت العالم للمطالبة برفع الوعي لإنقاذ الملايين من مرض السرطان الذي يعتبر هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة على مستوى العالم، حيث يمثل ما يقدر بنحو 9.6 مليون حالة وفاة، وعلى الصعيد



## ■ ثلث الوفيات الناجمة عن الإصابة بالسرطان ترجع إلى المخاطر السلوكية والغذائية

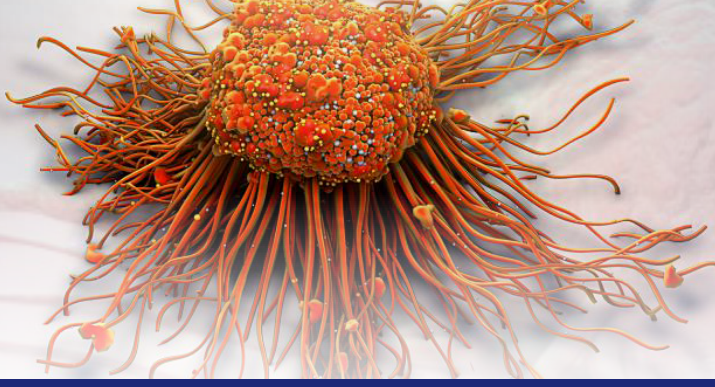
## ■ يعتبر سرطان البروستاتا هو السرطان الرئيسي بين الرجال حول العالم

### مخاطر سلوكية وغذائية

ويعزى حوالي ثلث الوفيات الناجمة عن السرطان إلى المخاطر السلوكية والغذائية الرئيسية الخمسة: ارتفاع مؤشر كتلة الجسم، وانخفاض مدخول الفاكهة والخضروات، ونقص النشاط البدني، وتعاطي التبغ، واستخدام الكحول، ويعد تعاطي التبغ أهم عامل خطر للسرطان وهو مسؤول عن حوالي

لعام 2018، إلى أن السرطان هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة على مستوى العالم، وتتأثر كل عائلة في العالم تقريباً بالسرطان، وهو مسؤول عما يقدر بنحو 9.6 مليون حالة وفاة وتعزى إليه وفاة واحدة تقريباً من أصل 6 وفيات على صعيد العالم، وأن ما يقرب من 70% من الوفيات الناجمة عن السرطان تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.

أيضاً بالأورام الخبيثة والخراجات. ومن السمات التي تطبع السرطان التولد السريع لخلايا شاذة يمكنها النمو خارج حدودها المعروفة ومن ثم اقتحام أجزاء الجسم المتاخمة والانتشار إلى أعضاء أخرى، ويطلق على تلك الظاهرة اسم النقيلة، وتمثل النقائل أهم أسباب الوفاة من جراء السرطان. وتشير تقارير الاتحاد الدولي للسرطان



هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



36  
المسرة الكويتية  
صحة  
Health

شاركونا يوم 4 فبراير

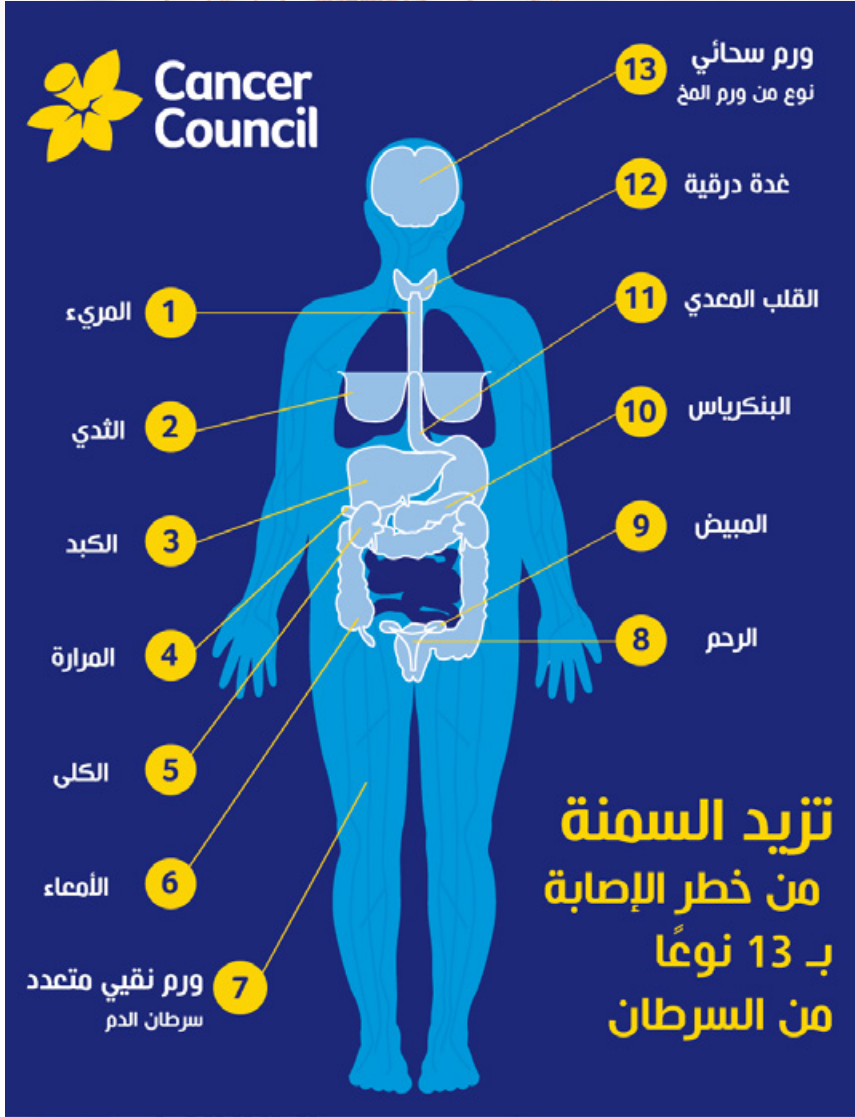
22% من وفيات السرطان .

**أثر السرطان على الاقتصاد**



وتمثل الالتهابات المسببة للسرطان، مثل التهاب الكبد وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV)، مسؤولة عن نسبة تصل إلى 25% من حالات السرطان في البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل، ومن الشائع ظهور أعراض السرطان في مرحلة متأخرة وعدم إتاحة خدمات تشخيصه وعلاجه.

ولم تزد في عام 2017 سوى نسبة 26% من البلدان المنخفضة الدخل بأن خدمات علوم الأمراض متاحة لديها عموماً في القطاع العام، فيما زادت على 90% نسبة البلدان المرتفعة الدخل التي أفادت بإتاحة خدمات العلاج لديها مقارنة بنسبة قلت عن 30% من البلدان المنخفضة الدخل التي أفادت بذلك إن أثر السرطان على الاقتصاد كبير وآخذ في الزيادة. وأشارت التقديرات إلى أن إجمالي التكاليف الاقتصادية السنوية



حالة وفاة، سرطان القولون والمستقيم 862 ألف حالة وفاة، سرطان المعدة 783 ألف حالة وفاة، سرطان الكبد 782 ألف حالة وفاة، سرطان الثدي 627 ألف حالة وفاة.

أما في منطقة إقليم شرق المتوسط، فأشار التقرير أن السرطان هو أحد الأسباب الأربعة الرئيسية للوفاة في إقليم شرق المتوسط؛ إذ يحصد أرواح ما يقرب من

التي تكبدت عنه في عام 2010 بلغ نحو 1.16 تريليون دولار أمريكي. وهناك بلد واحد فقط من بين كل 5 بلدان منخفضة الدخل ومتوسطة الدخل لديه البيانات اللازمة لسياسات مكافحة السرطان.

**أنواع السرطان الأكثر شيوعاً**

وعن الأسباب الأكثر شيوعاً لوفاة السرطان هي: سرطان الرئة 1.76 مليون



حالات سرطان عنق الرحم. ويعد تطعيم الفتيات المراهقات من أكثر تدابير الصحة العامة فعالية من حيث التكلفة ضد سرطان عنق الرحم، وهو أحد الركائز الأساسية لاستراتيجية شاملة للقضاء على سرطان عنق الرحم كقضية صحية عامة. إن القضاء على سرطان عنق الرحم باعتباره مشكلة صحية عامة في متناول جميع البلدان.

وفي عام 2020 ناقشت جمعية الصحة العالمية مسودة استراتيجية عالمية للقضاء على سرطان عنق الرحم كقضية صحية عامة، يتم تقديمها للموافقة عليها، والتي ستوفر للبلدان أهدافاً وإجراءات استراتيجية للبلدان في جهودها.

### تشخيص الحالات الشائعة

وأشارت الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية، أنه في عام 2019، تم تشخيص حوالي 1.8 مليون شخص مصاب بالسرطان في الولايات المتحدة. وتم اكتشاف ما يقدر بـ 268.600 ألف امرأة و 2670 رجلاً مصابين بسرطان الثدي، مما يجعله تشخيص السرطان الأكثر شيوعاً. ويعد سرطان الرئة والشعب الهوائية ثاني أكثر حالات السرطان شيوعاً، حيث يقدر عدد المصابين بحوالي 228،150 ألف حالة جديدة. وسرطان البروستاتا هو تشخيص السرطان الرئيسي بين الرجال وثالث التشخيص الأكثر شيوعاً بشكل عام مع اكتشاف 174،650 ألف حالة جديدة متوقعة.



التوالي، في تلقي اللقاح.

### تحديات هامة

وعلى الرغم مما سبق ذكره لا تزال هناك تحديات مهمة، حيث أن 100 دولة تغطي 30% فقط من سكان العالم المستهدف. وقد أدخلت البلدان المنخفضة الدخل والبلدان المنخفضة الدخل لقاح فيروس الورم الحليمي البشري بمعدلات أقل بكثير من البلدان ذات الدخل المرتفع، مما يعكس التباينات العالمية في حدوث وفيات سرطان عنق الرحم. ولقاح فيروس الورم الحليمي البشري ينقذ الأرواح، لأنه يمكن أن يمنع معظم

400 ألف شخص كل عام، ومن المتوقع أن تتضاعف معدلات الإصابة بالسرطان تقريباً في العقدين القادمين.

### سرطان الأطفال

أما بخصوص الأطفال، فقد كشف التقرير أن السرطان هو السبب الرئيسي في وفاة الأطفال والمراهقين في جميع أنحاء العالم ويتم تشخيص ما يقرب من 300 ألف طفل تتراوح أعمارهم بين 0 إلى 19 سنة بالسرطان سنوياً؛ وأن أكثر أنواع سرطان الأطفال شيوعاً هي اللوكيميا وسرطان المخ والأورام اللمفية والأورام الصلبة، مثل ورم الخلايا البدائية العصبية وورم ويلمز. وفي البلدان ذات الدخل المرتفع يتم الشفاء أكثر من 80% من الأطفال المصابين بالسرطان، ولكن في العديد من البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل لا يتم علاج سوى حوالي 20%.

### جهود منظومة الصحة العالمية

وفي إطار الجهود المبذولة من منظمة الصحة العالمية للقضاء على فيروس الورم الحليمي البشري سرطان عنق الرحم، ففي أكتوبر 2019 أدخلت 100 دولة حول العالم التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري (HPV) في جداولها الوطنية. وتأتي أخبار هذا المعلم الرئيسي في أعقاب تقديم هذا الأسبوع للتطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري في كينيا (18 أكتوبر) وأوزبكستان (21 أكتوبر)، حيث بدأت الفتيات اللائي تتراوح أعمارهن بين 10 و 9 سنوات، على

هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



اليوم  
العالمي  
للسرطان

شاركونا يوم 4 فبراير

أكدت من خلال تجربتها مع السرطان  
وتعافيها منه انه يحمل رسالة..

## ليلى جمال: الإيمان والإرادة ونمط الحياة الصحي هم الأقوى لمواجهة السرطان



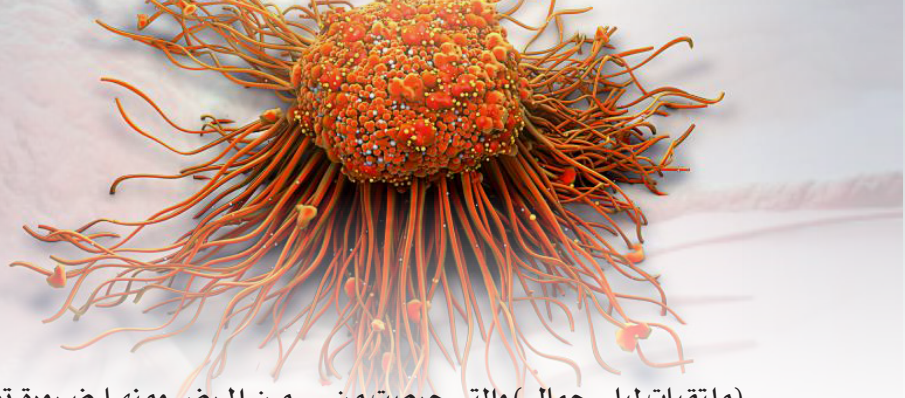
خاص / مجلة المرأة الكويتية

■ ضرورة الكشف الدوري  
لجميع أفراد الأسرة  
والمتابعة

■ لا خوف من أشعة  
الماموغرام فهي الأدق  
للتشخيص

مشددة على ضرورة متابعة الكشف الدوري لجميع أفراد الأسرة ونصحت النساء بضرورة الكشف والمتابعة للشدي والرحم وبقيّة أجهزة الجسم وممارسة الرياضة وتناول الطعام الصحي والبعده عن التوتر والانفعال لان المرأة هي عماد الأسرة، ودعت الى حضور الملتقيات التي تساهم في بث التوعية الصحية و تقام بالتعاون مع أطباء في حضور ملتقياتها

«قالت ليلى جمال موظفة متقاعدّة ومتعافية من مرض السرطان والغدد الليمفاوية في حديث خاص لـ «مجلة المرأة الكويتية» عن تجربتها مع المرض ونظرا لمعاناتها أدركت ان هذا المرض لا يبد ان تكون من ورائه رسائل توعوية هادفة وانها تؤمن بأن الإيمان والإرادة ونمط الحياة الصحي هم الأقوى لمواجهة السرطان،



في شكل الصدر وقت الإصابة بالورم وهذا ماجعلني لا الاحظ انني مصابة بالسرطان وكان اكتشافي له بمحض الصدفة.

### من خلال خوضك للتجربة حديثنا عن إجراء أشعة الماموغرام؟

اشعة الماموغرام تتم بالضغط على الورم فتسبب ألم ولكنه محتمل ولا تتعدى مدته ربع ساعة ولكنها أشعة دقيقة ولا بد من إجرائها للتأكد ولاخوف منها على الاطلاق.

### أريك في التوعية بمرض السرطان؟

منذ عام 2016 أطلقت ملتقيات توعوية اسمها «ملتقيات ليلى جمال» ونستضيف معنا طبيب استشاري في أحد الأمراض والطبيب يحاضر بوجود عدد من المرضى والمريض يسأل والطبيب يجيب ويعطي معلومات، بالإضافة إلى إقامة حلقات نقاشية للطبيب ومجموعة مرضى وكل الكافيات في الكويت تستضيفنا وتُشجع الفكرة وهذا يدل على اننا وصلنا في الكويت الى مرحلة من الوعي بمدى أهمية التوعية الصحية في المجتمع.

### ماهي رسالتك التوعوية من خلال مجلة المرأة الكويتية؟

لدينا ملتقيات توعوية مفيدة بحضور أطباء استشاريين في جميع الأمراض ونرحب بالاستفسارات والرد على الأسئلة ونتمنى من الجميع اتباع أسلوب حياة صحي والتسلح بالإيمان والإرادة القوية والضحك الدوري لكافة أجهزة الجسم وخاصة المرأة عليها الاهتمام بصحتها فحياة الأسرة تعتمد على المرأة فهي المسؤولة والرعاية لأسرتها.

من المرض ومنها ضرورة تغيير نمط الحياة بممارسة الرياضة وتناول الغذاء الصحي والامتناع عن الغذاء الغير مفيد والذي يضر بصحتي والابتعاد عن التوتر والعصبية والانفعال.

### حديثنا عن شعورك عند بداية معرفتك بالإصابة؟

كنت ذاهبة الى السوق واكتشفت ان هناك كتلة ورم يابسة اشعر بها تحت الابط وذهبت على الفور الى الطبيب وحويني الطبيب الى أخذ عينة من الورم واشعة السونار وكنت اشعر بالخوف ولكنني توكلت على الله وقمت بإجراء الفحوصات اللازمة في مستشفى مبارك كما وجهني الطبيب بضرورة إجراء أشعة الماموجرام واتبعت بقية الإجراءات والفحوصات الطبية وكل ذلك لم يستغرق سوى أسبوع فقط وكشفت الفحوصات عن وجود ورم سرطاني في الثدي والغدد الليمفاوية واخبرني الطبيب بأنه سيتم استئصال كامل للثدي والغدد الليمفاوية.

ووقتها شعوري كان متبلد عندما علمت بالاصابة بالسرطان وحاولنا احتواء الخبر بيننا وعندما دخلت المستشفى بلغت اهلى واستقبلوا الخبر بحزن وبكاء ولكنني حمدت الله على كل حال وبدأت أتعايش مع العلاج مع تهيئة نفسي للشفاء بالامل والصبر، وكانت نفسي جيدة. مع اتباع الفحوصات اللازمة لبقية أجهزة الجسم .

### هل تعتبر معرفتك بالمرض في مرحلة متقدمة أم متأخرة؟

بكل أسف علمت في مرحلة متأخرة وتعرف بالمرحلة الثالثة ولم أكن اشعر بآية أعراض وحتى لم الاحظ أي تغيير

(ملتقيات ليلى جمال) والتي حرصت من خلالها على استضافة أطباء استشاريين من كافة التخصصات وتقديم حلقات نقاشية للاستفادة من المعلومات والرد على الأسئلة والاستفسارات الطبية المختلفة.

### حديثنا عن بدايتك مع مرض السرطان؟

قصتي مع مرض سرطان الثدي والغدد الليمفاوية بدأت في عام 2010 واستغرقت فترة علاجي عامين تقريبا كعلاج كيميائي واشعاعي والان مر على شفائي 10 سنوات والحمد لله الوضع الصحي مستقر واقوم بالمتابعة الدورية وعمل الأشعة والتحاليل الطبية اللازمة.

### هل كان هناك أسباب وراء مرضك بالسرطان؟

لم يكن هناك ثمة أسباب واضحة لمرضي بالسرطان ولكن على وجه العموم فهناك عوامل وراء الإصابة بالسرطان، كما ان هناك عوامل تساعد على الوقاية منه كالتغذية والاهتمام بالحياة الصحية والتاريخ العائلي وتقوم المستشفيات بإجراء تحاليل للجينات حتى يعرف كل فرد حقيقة حالته الصحية فهناك عوامل تقينا من السرطان وعوامل أخرى تسبب لنا الإصابة به.

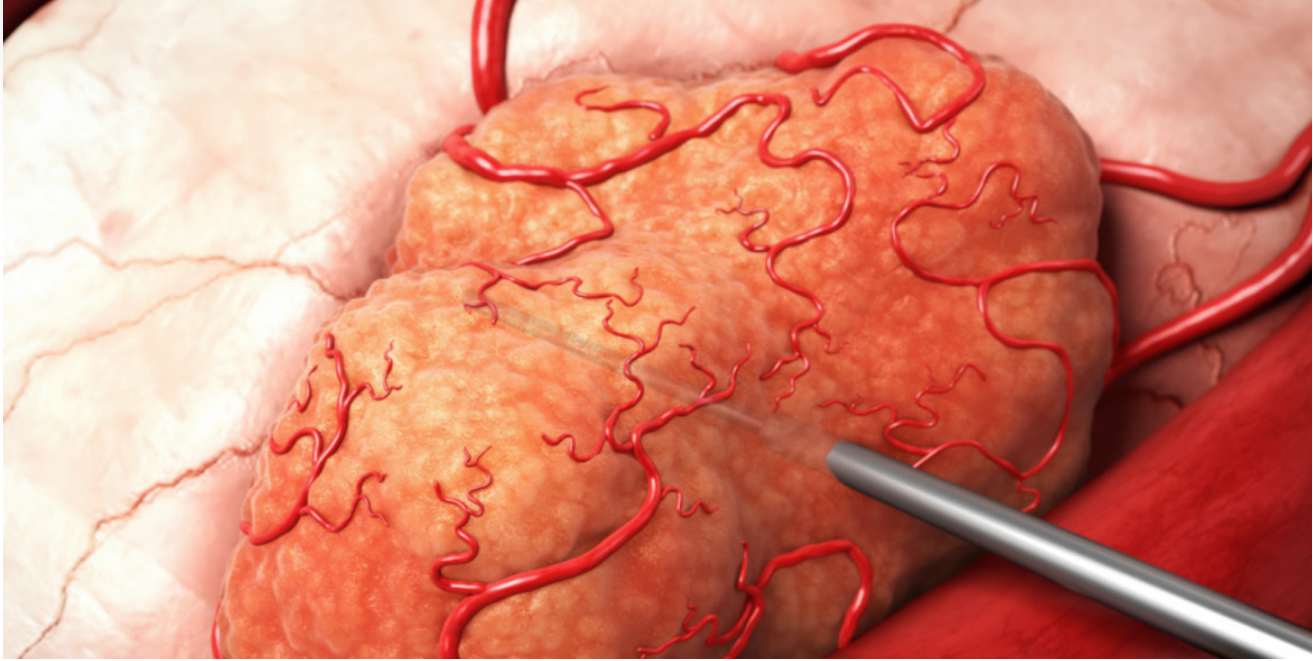
### ماهي العوامل المسببة لمرض السرطان وماهي طرق الوقاية من خلال خوضك لتجربة المرض؟

هناك أشياء تسبب في الإصابة بمرض السرطان واهمها أسلوب حياتنا من ناحية النوم والغذاء والتدخين والحالة النفسية والتعرض للإشعاع وغيرها وبالمقابل هناك عوامل تؤدي الى الوقاية

أكدت الأبحاث زيادة نسبة الشفاء  
إذا تم إكتشافه مبكراً

# مرض السرطان.. بين الخطر والوقاية





السرطان (Cancer) هو مصطلح طبي يشمل مجموعة واسعة من الامراض التي تتميز بنمو غير طبيعي للخلايا التي تنقسم بدون رقابة ولديها القدرة على اختراق الأنسجة وتدمير أنسجة سليمة في الجسم، وهو قادر على الانتشار في جميع أنحاء الجسم. واثبتت الأبحاث في الآونة الأخيرة زيادة نسبة الشفاء اذا تم اكتشافه مبكراً وذلك بحسب «منظمة الصحة العالمية».

## مرض السرطان

مرض السرطان هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في العالم الغربي، لكن احتمالات الشفاء من مرض السرطان آخذة في التحسن باستمرار في معظم الأنواع، بفضل التقدم في أساليب الكشف المبكر عن السرطان وخيارات علاج السرطان.

## اعراضه

تختلف اعراض مرض السرطان من حالة إلى

أخرى، تبعاً للعضو المصاب بمرض السرطان. بعض اعراض السرطان العامة منسوبة له، لكنها ليست خاصة بمرض السرطان وحده، وتشمل: الشعور بالتعب، ارتفاع درجة الحرارة، ظهور كتلة أو تضخم يمكن تحسسها تحت الجلد، وتغيرات في وزن الجسم، تشمل ارتفاعاً أو انخفاضاً غير مقصودين في وزن الجسم تغيرات على سطح الجلد، مثل ظهور اللون الأصفر، مناطق قاتمة اللون أو بقع حمراء في الجلد، جروح لا تلتئم، أو تغيرات في شامات كانت موجودة على الجلد وتغيرات في أنماط عمل الأمعاء أو المثانة وكذلك سعال مستمر، بحة في الصوت، صعوبة في البلع، عسر في الهضم أو الشعور بعدم الراحة بعد تناول الطعام.

## أسباب وعوامل خطر السرطان

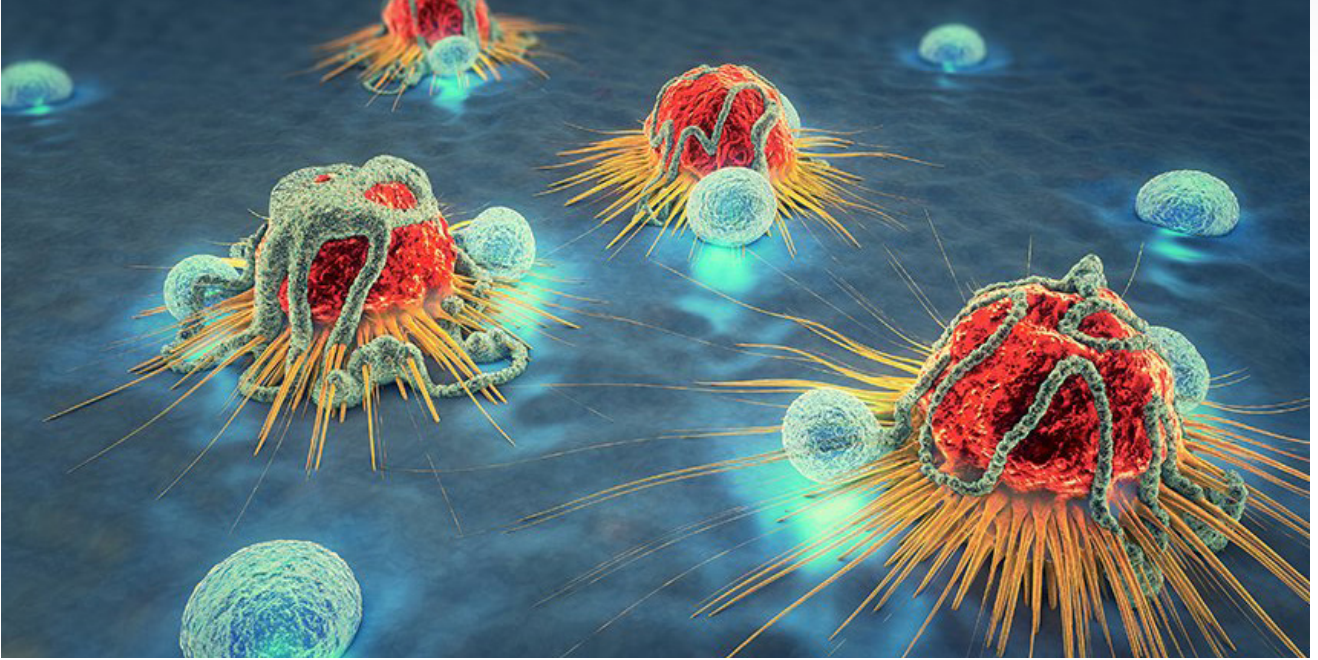
يتولد السرطان من جراء ضرر (تغيير- طفرة) يحصل في سلسلة من الحمض

النووي الريبي المنزوع الأكسجين (دنا - Deoxyribonucleic Acid - DNA) الموجودة في الخلايا. وسلسلة الدنا في جسم الإنسان تحتوي على مجموعة من الأوامر المعدة لخلايا الجسم، تحدد لها كيفية النمو، التطور والانقسام.

## الخلايا السليمة

تميل أحياناً إلى إحداث تغييرات في حمضها النووي، لكنها تبقى قادرة على تصحيح الجزء الأكبر من هذه التغييرات أو إذا لم تتمكن من إجراء هذه التصحيحات، فإن الخلايا المحرفة على الغالب تموت.

ومع ذلك، فإن بعض هذه الانحرافات غير قابلة للتصحيح، مما يؤدي إلى نمو هذه الخلايا وتحويلها إلى خلايا سرطانية. كما يمكن أن تطيل هذه الانحرافات، أيضاً، حياة بعض الخلايا أكثر من متوسط حياتها الاعتيادي. هذه الظاهرة تسبب تراكم الخلايا



السرطانية.

## انتشار السرطان في الجسم

### كيف يصاب الإنسان بالسرطان؟

في بعض أنواع السرطان، تراكم هذه الخلايا يُولد ورمًا سرطانياً. لكن، ليس كل أنواع السرطان تُنتج أوراماً سرطانية. على سبيل المثال، سرطان الدم (ابيضاض الدم - لوكميما) هو نوع من السرطان يصيب خلايا الدم، نقي العظم (نخاع العظام)، الجهاز اللمفي والطحال، لكن هذا النوع من السرطان لا يُنتج ورماً.

### الانحراف الجيني

الانحراف الجيني الأولي ليس سوى بداية عملية تطور السرطان. ويعتقد الباحثون بأن تطور مرض السرطان يتطلب إحداث عدد من التغييرات في داخل الخلية، تشمل: عامل مُبادر يؤدي إلى حصول تغير جيني:

أحيانا قد يولد الإنسان مع انحراف جيني مُعين، بينما قد يحدث الانحراف الجيني لدى آخرين نتيجة لقوى فاعلة داخل الجسم، مثل الهرمونات، الفيروسات والالتهابات المزمنة. كما يمكن أن يحدث انحراف جيني نتيجة قوى فاعلة خارج الجسم، مثل الإشعاعات فوق البنفسجية (Ultraviolet - UV) التي مصدرها أشعة الشمس، أو عوامل مُسرطنة من مواد كيميائية (مسببة السرطان - Carcinogen) موجودة في البيئة الحياتية.

### العوامل المساعدة

عامل مُساعد لنمو الخلايا بسرعة: العوامل المساعدة تستغل الانحرافات والتغيرات الجينية الناجمة عن العوامل المُبادرة. العوامل المساعدة تجعل الخلايا تنقسم بسرعة أكبر. وهذا يمكن أن يؤدي إلى تراكم خلايا، كورم سرطاني. العوامل المساعدة

يمكن أن تنتقل بالوراثة، ويمكن أن تتكون في داخل الجسم أو تصل من الخارج وتدخل إلى الجسم.

### العوامل المشجعة

عامل مُشجع يجعل السرطان أكثر عدوانية ويساعده على التفشي: بدون العوامل المشجعة (عوامل التعزيز)، يمكن أن يبقى الورم السرطاني حميداً ومحدود المكان. العوامل المشجعة تجعل السرطان أكثر عدوانية وتزيد احتمال اقترام السرطان للأنسجة القريبة منه وتدميرها، كما تزيد احتمال انتشار السرطان إلى أعضاء أخرى في أنحاء الجسم.

كما هو الحال بالنسبة للعوامل المُبادرة والعوامل المُساعدة، كذلك العوامل المُشجعة أيضاً يمكن أن تنتقل بالوراثة، أو أن تتكون نتيجة لتأثيرات عوامل بيئية.



المبنى الجيني، القوى الفاعلة داخل الجسم، اختيار نمط الحياة والبيئة التي نعيش فيها كلها يمكن أن تشكل أساسا لتكون السرطان أو لإتمام تكوينه إذا كان قد بدأ. على سبيل المثال، إذا انتقل إلى شخص ما بالوراثة انحراف جيني يزيد من احتمال الإصابة بسرطان معين، فسيكون هذا الشخص معرضا بدرجة عالية للإصابة بهذا النوع من السرطان، أكثر من الأشخاص المعرضين لنفس العامل الذي يمكن أن يسبب السرطان.

الانحراف الجيني يؤدي لبدء تكوّن العملية السرطانية، بينما قد يكون عامل مسبب السرطان مركبا أساسيا في تطور وتقدم السرطان في المستقبل.

## التاريخ العالمي

نحو 10% فقط من جميع حالات السرطان تحدث على أساس وراثي، إذا كان مرض السرطان منتشرا في العائلة، فمن المحتمل جدا أن تنتقل هذه الانحرافات الجينية بالوراثة من جيل إلى آخر وهنا يقرر الطبيب إن كان شخص معين مناسباً لإجراء اختبارات التنظير (Scan) التي قد تكشف وجود انحرافات جينية وراثية من شأنها أن تزيد من مخاطر الإصابة بمرض السرطان، وعلى الإنسان أن يدرك أنه إذا اكتشفت لديه انحرافات وراثية فهذا لا يعني إنه بالضرورة سيصاب بالسرطان.

## الوضع الصحي العام

بعض الأمراض المزمنة، مثل التهاب القولون التقرّحي (Ulcerative colitis)، يمكن أن يزيد كثيراً من احتمال الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

## السن

تطور السرطان يمكن أن يستغرق عدة عقود. وهذا هو السبب في إن تشخيص السرطان لدى معظم الناس يتم بعد تجاوزهم سن الـ 55 عاماً. فحتى لحظة اكتشاف الورم السرطاني من المرجح أن تكون بين 100 مليون - مليار خلية سرطانية قد تطورت ومن المحتمل أن يكون الورم الأولي قد بدأ يتكوّن قبل خمس سنوات، وربما أكثر.

## العادات

من المعروف أن أنماط حياة معينة قد تزيد من مخاطر الإصابة بمرض السرطان. التدخين وشرب الكحول وكذلك التعرض لأشعة الشمس بكثرة أو الإصابة بحروق شمس متعددة مصحوبة بظهور نَفَطَات (نَفْطَة - فقاعة مملوءة بسائل تظهر في الطبقات العليا للجلد - Blister). وممارسة الجنس بدون وسائل واقية.

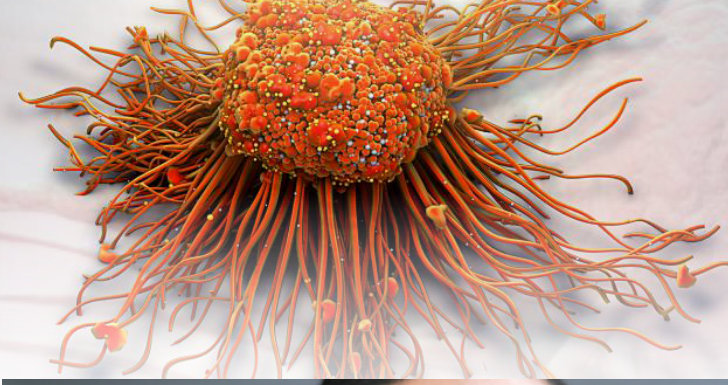
## التدخين

علاوة على ذلك، الأشخاص المدخنون الذين يعملون في بيئة تحتوي على الأسبست، هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بسرطان الرئة من الأشخاص المدخنين الذين لا يعملون في بيئة كهذه. وهذا، لأن الدخان الناتج عن التبغ سوية مع الأسبست يشكلان عاملين لتطور هذا النوع من السرطان.

وبالرغم من أن الأطباء يعرفون العوامل التي تجعل شخصا ما ينتمي إلى مجموعة ذات خطر أكبر للإصابة بمرض السرطان، إلا إن غالبية حالات السرطان تحدث في الواقع لدى أشخاص ليست لديهم عوامل معروفة.

## عوامل الخطر

العوامل المعروفة أنها تزيد احتمال الإصابة بمرض السرطان تشمل:



## البيئة المعيشية

البيئة التي نعيش فيها قد تحتوي على مواد كيميائية ضارة يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بمرض السرطان. فحتى لو كنت غير مدخن، قد تكون عرضة للتدخين السلبي (غير المباشر) إذا كنت تعيش في بيئة يدخن فيها آخرون، أو إذا كنت تعيش بصحبة شخص مدخن.

المواد الكيميائية الموجودة في المنزل أو في مكان العمل، مثل الأسبست أو البنزين، يمكن أن تكون من العوامل التي تزيد من مخاطر الإصابة بمرض السرطان.

## مضاعفات السرطان

مرض السرطان وعلاج السرطان قد يؤديان إلى ظهور مضاعفات عدة، تشمل: تأثيرات جانبية مترتبة عن علاج السرطان وردود غير عادية تصدر عن جهاز المناعة للإصابة بمرض السرطان.

## الكشف المبكر والتشخيص

تشخيص مرض السرطان في مراحله المبكرة يوفر أفضل الفرص للشفاء منه. إذا كان المريض يشعر بأعراض مثيرة للشكوك، فعليه التشاور مع طبيبه حول أي من الفحوصات والتفريسات هي الأنسب له للكشف المبكر عن السرطان.

لقد أظهرت الأبحاث أن إجراء تفريسات للكشف المبكر عن السرطان قد ينقذ الحياة فعلا في بعض أنواع السرطان. أما بالنسبة لأنواع أخرى من السرطان، فلا يتم إجراء تفريسات الكشف المبكر عن السرطان إلا

الإجراءات الأخرى لها مجموعة من الفوائد والنواقص.

يهدف تشخيص السرطان، قد يختار الطبيب واحدا أو أكثر من فحوصات الكشف المبكر عن السرطان التالية: الفحص الجسماني، الفحوصات المخبرية، فحوصات التصوير الخزعة (Biopsy). ، مراحل مرض السرطان وبعد تشخيص مرض السرطان، يحاول الطبيب تحديد مدى انتشار مرض السرطان أو المرحلة التي وصل إليها السرطان.

ويقرر الطبيب بشأن طرق العلاج أو احتمالات الشفاء، طبقا لتصنيف مرض السرطان ودرجته لدى المريض المحدد. التصنيف والدرجة يتم تحديدهما من خلال إجراء جملة من الفحوصات، مثل فحوصات التصوير، ومنها تفريسة العظام والتصوير بالأشعة السينية (أشعة رنتجن - X-Ray)، لتحديد ما إذا كان السرطان قد انتشر إلى أعضاء أخرى في الجسم.

للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بمرض السرطان، فقط. ناقش مع طبيبك مدى وجود عوامل الخطر بالنسبة إليك.

## مكافحة السرطان

الجمعية الأمريكية لمكافحة السرطان توصي بإجراء تفريسات الكشف المبكر عن مرض السرطان للأشخاص ذوي عوامل خطر بدرجة متوسطة للإصابة بأنواع السرطان التالية:

**سرطان الثدي:** للنساء من سن 40 عاما وما فوق

**سرطان عنق الرحم:** للنساء من سن 21 عاما وما فوق، أو بعد ثلاث سنوات

من الجماع الأول  
**سرطان القولون (الأمعاء الغليظة):**

للرجال والنساء من سن 50 عاما وما فوق.

**سرطان غدة البروستاتا:** للرجال ابتداءً من سن 50 وما فوق.

تفريسات الكشف المبكر عن السرطان وبعض



## علاج السرطان

يتشكل علاج السرطان من علاجات متنوعة. كما أن خيارات علاج السرطان تتعلق بعدة عوامل، مثل نوع ومرحلة السرطان، الوضع الصحي العام، إضافة إلى ما يفضله المريض نفسه. ويمكن التشاور مع اختصاصي الأورام (oncologist) حول فوائد ومخاطر كل واحد من خيارات علاج السرطان لتحديد علاج السرطان الأفضل والأكثر نجاعة لكل حالة.

## أهداف علاج السرطان

تطبيق علاج السرطان يتم بطرق متعددة ومختلفة، من بينها: علاج يهدف إلى قتل أو إزالة الخلايا السرطانية (علاج أساسي) وعلاج يهدف إلى تدمير الخلايا السرطانية المتبقية (علاج مُساعد) وكذلك علاج يهدف إلى معالجة الأعراض الجانبية الناتجة عن مرض السرطان وعن معالجته (علاج داعم).

## العلاجات المتوفرة للسرطان

في تناول الأطباء اليوم أدوات متنوعة تم تصميمها بهدف علاج السرطان. هذه العلاجات تشمل: الجراحة، المعالجات الكيميائية (Chemotherapy)، المعالجات الإشعاعية (علاج بالأشعة - Radiation therapy)، زرع النخاع الشوكي والخلايا الجذعية، العلاج البيولوجي، العلاج الهرموني، العلاج بالعقاقير وتجارب سريرية.

## الوقاية من السرطان

ليست ثمة طريقة مؤكدة لتجنب الإصابة بمرض السرطان. لكن الأطباء أفلحوا في تحديد بعض الطرق التي يمكن أن تساعد على خفض عوامل الخطر للإصابة بمرض السرطان، بما في ذلك: الإقلاع عن التدخين، تجنب التعرض الزائد لأشعة الشمس، المحافظة على نظام غذائي متوازن وصحي، ممارسة النشاطات

الجسدية في معظم أيام الأسبوع، المحافظة على وزن طبيعي وصحي، الحرص على إجراء فحوصات الكشف المبكر بانتظام، استشارة الطبيب بشأن اللقاحات المتوفرة.

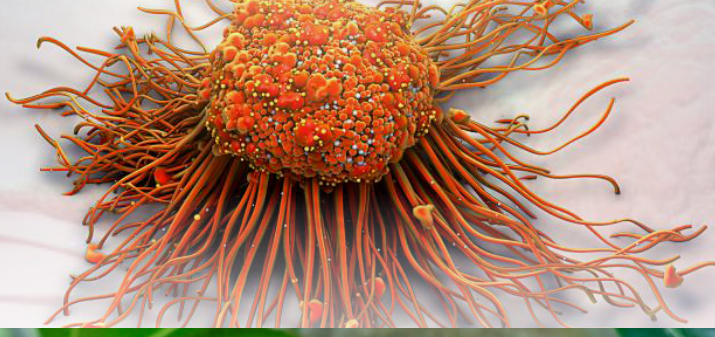
## العلاجات البديلة لمرض السرطان

لم يثبت بشكل قاطع أن العلاجات البديلة تؤدي إلى الشفاء من مرض السرطان. لكن إمكانيات الطب البديل قد تساعد في مواجهة التأثيرات وتخفيف من أعراض السرطان والأعراض الجانبية الناجمة عن علاجاته، كالتعب، الشعور بالغثيان والألم.

ناقش طبيبك حول العلاجات البديلة التي من الممكن أن تساعد. الطبيب سيناقش معك أيضا مدى سلامة هذه العلاجات بالنسبة لك وإن كانت تشكل عاملا يعيق العلاج التقليدي لمرض السرطان. هذه العلاجات تشمل:

الوخز الإبري (Acupuncture)، التنويم المغناطيسي (Hypnosis)، التديك، التأمل (Meditation)

تقنيات الاسترخاء المختلفة.



هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



46  
المرأة الكويتية  
صحة  
Health

شاركونا يوم 4 فبراير



# أهل عبد الله لـ «المرأة الكويتية»: تجربتي مع السرطان .. علمتي الإيجابية والتفاؤل وحب العمل التطوعي

■ المرض لن يعزلني  
عن العالم وأشارك في  
الأنشطة التطوعية  
الهادفة وأقوم برعاية  
أبنائي

■ الابتلاء فرصة لإعادة  
هيكلية الذات وزيادة الثقة  
بالنفس وقوة الإيمان

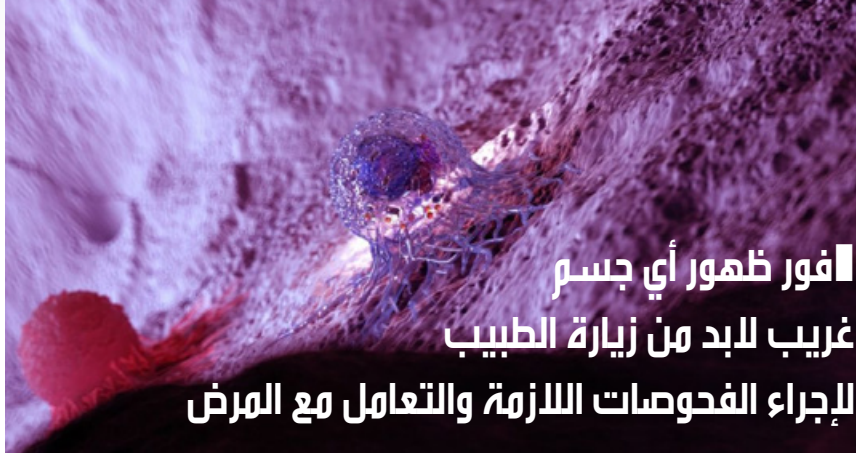
ورغم الأزمة شاركت في الأنشطة الاجتماعية  
التطوعية الهادفة، وتقوم برعاية أبنائها.

## بداية المشوار

اكتشفت المرض عام 2013 عندما كنت قادمة  
من رحلة الحج واكتشفت جسم غريب في  
الثدي، اتجهت على الفور إلى المركز الصحي  
التابع لي، وتوقعت أنه مجرد التهاب عادي  
ولكن الطبيبة أخبرتني بضرورة مراجعة  
الطبيب المختص لعمل الفحوصات الشاملة  
وحددت لي موعد بعد أسبوعين ولن أنتظر

## خاص / مجلة المرأة الكويتية

بروح الإيجابية والتفاؤل روت المتعافية من  
مرض السرطان أمل عبد الله قصة عامين  
من الصراع مع مرض السرطان، مؤكدة أن  
المرض مجرد درس تعلمت منه الكثير فإذا  
أراد المريض أن يعيش سيعطيه الله على قدر  
ثقلته، وهناك مرضي يموتون نتيجة الوسواس  
وعدم الثقة في الشفاء فلا بد أن يمارس الفرد  
أنشطة حياته بصورة طبيعية ويترك أمره لله  
عز وجل، ويتمتع بصحة نفسية جيدة.  
وأضافت: المرض لا يجب ان يفصلنا عن العالم



## أفور ظهور أي جسم غريب لابد من زيارة الطبيب للإجراء الفحوصات اللازمة والتعامل مع المرض

علاجية وستنتهي.

### معاناتي ثقة وإرادة

لن أعترض على حكمة الله والابتلاء هو أهم المحطات التي تظهر من خلالها قدرة الإنسان وقوة إيمانه، فزي أثناء مرضي وخلال فترة العلاج بدأ شعري يتساقط بغزارة فقامت بحلق شعري بالكامل وكنت أرتدي باروكة بنفس لون شعري حرصاً على مشاعر أبنائي وبعد العلاج الحمد لله عادت الأمور إلى طبيعتها وأصبحت أكثر قوة .

### كلمة لكل مريضة

ووجهت أمل كلمة لكل مريضة بالسرطان من واقع تجربتها قائلة : لانتظري إلى هذه الأمور البسيطة خلال فترة العلاج ،والله مثلما إبتلى سيدنا أيوب بالمرض فقد أنعم عليه بالشفاء وثقي بأن الله سيعوضك خيراً، وإذا أراد المريض أن يعيش سيعطيه الله على قدر ثقته ،وهناك مرضي يموتون نتيجة الوسواس وعدم الثقة في الشفاء والأفضل أن يعيش المريض حياته بصورة طبيعية ، وبصحة نفسية جيدة ويترك أمره لله تعالى.

لإستكمال رحلة العلاج . وبفضل الله تعالى تمت عملية إستئصال الورم في فرنسا، وعدت بعدها إلى الكويت، واستكملت بقية الجرعات العلاجية وتابعت خطة العلاج لمدة عامين ورغم شفائي عام 2015 مازلت أتابع الفحوصات بانتظام . وهذا ضروري جداً، بالإضافة إلى ضرورة الكشف المبكر الذي يساهم كثيراً في الشفاء.

### التحدي والصمود

وعن شعورها بعد المرض ورحلة العلاج قالت أمل : «وضعت نفسي في موضع التحدي بضرورة اجتياز الاختبار بتفوق بعد أن زادني المرض قوة وإيمان بالله ورغبة في التحدي .ولم أخبر أحد من الأهل أو الأقارب بمرضني في البداية عندما أكتشفت المرض وتسلمت بالصبر والإيمان في الابتلاء والشفاء من الله عز وجل .

### نصيحة من واقع تجربة

فور ظهور أي جسم غريب لابد من زيارة الطبيب وهذا أفضل لإجراء الفحوصات اللازمة ولا بد أن نقنع أنفسنا أنها مرحلة

الموعد فسارعت على الفور بالذهاب إلى مستشفى خاص وقمت بعمل الفحوصات والفحص السريري وقمت بعمل أشعة سونار كما حدد الطبيب والتي كشفت عن وجود ألياف ولكن غير محددة النوع ،وكان من الضروري أخذ عينة وتم تحويلي إلى مستشفى حسين مكي جمعه لأمراض السرطان ،وهناك تم أخذ خزعة التي بينت نتيجتها وجود ورم ،وعندما قرأت التقرير وجدته مرض السرطان من النوع الشرس ومنتشر في الغدد الليمفاوية وأستقبلت الصدمة بابتسامة تفاؤل وثقة وإيمان من الله رب العالمين وبعدها تم تحويلي إلى المستشفى .

### رحلة علاج

وعن بداية رحلتها مع العلاج قالت أمل : بوصولي إلى المستشفى أخبرني الطبيب بضرورة العلاج بجرعات من العلاج الكيميائي قبل إجراء جراحة استئصال الورم ،وبدأت بالفعل في العلاج الكيميائي ،وفي ذات الوقت اكتشفت جود السرطان في الكبد وسألت الطبيب المعالج د. فيصل التركيت عن خطة العلاج الجديدة التي تجمع بين سرطان الثدي والكبد ، فأخبرني أن العلاج الكيميائي مفيد للإصابةتين والحمد لله أجريت أشعة السونار .

وخلال هذه الفترة وصف لي الطبيب جرعات أخرى من العلاج الكيميائي تضيد جميع أجهزة الجسم للحد من إنتشار المرض .

وتوكلت على الله وخلال هذه الفترة تخطيت فترة العلاج في الكويت وسافرت إلى فرنسا

أكد المختصون أنها مرتبطة بقرار  
العودة إلى المدارس

## أكثر الأمراض انتشاراً بين الأطفال خلال انتشار جائحة كورونا .. وأسبابها



السماح للأطفال من جديد بالخروج والعودة إلى المدرسة، أصبح يثير مخاوف من انتشار العدوى من جديد.

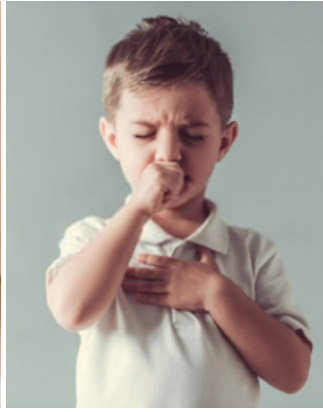
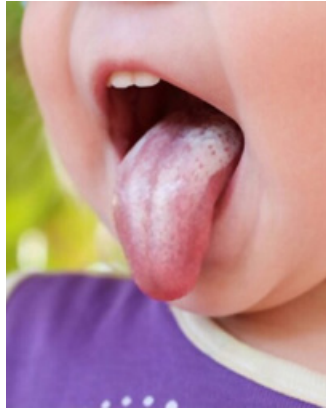
### الأمراض الأكثر انتشاراً

وشهدت العيادات الطبية الكثير من حالات الإسهال نتيجة الإصابة بفيروس يعتبر المسبب الأساسي لمعظم حالات الإسهال لدى الأطفال، وهناك أسباب أخرى، مثل الحساسية أو مشاكل التغذية أو عدم مناسبة الحليب للطفل أو عدوى بكتيرية،

المرضى على العيادات الطبية والنفسية معاً، لتصبح سمة تميز عام 2020 عن غيره من الأعوام. وقال أطباء استشاريون ان هناك حالة من القلق أصابت عدة دول أوروبية من ظهور مرض التهابي جديد خطير لدى الأطفال مشابه لمتلازمة «كاوازاكي»، ولهذا تسعى السلطات البريطانية إلى معرفة ما إذا كان هناك من رابط بين فيروس كورونا وهذا المرض الغامض، وتشير الأرقام إلى أن نحو 15 طفلاً من كل الأعمار مصابون بهذا المرض الجديد في باريس، لذلك فإن

هناك إجماع بين الآباء والأطباء والمدرسين بالمدارس والجامعات والأطفال تحديداً، على أن عام 2020 من أكثر الأعوام بغضاً إلى قلوبهم نظراً لجائحة فيروس كورونا التي أصابت الأسر والمدارس والكثير من أماكن العمل بالشلل أو التباطؤ في الإنجاز، ووقعت على الأطفال كالعامة التي يتمنون زوالها في أسرع وقت، حتى يستطيعوا العودة إلى حياتهم وانشغالهم ولعبهم وصحبتهم الجميلة في الأماكن العامة ووسط الأصدقاء. ونتيجة لذلك توافد آلاف من الأطفال





ويحاول أن يشد في أذنه عندما يشعر بالألم، ويصاحبها سيلان الأنف والتهاب الحلق وارتفاع درجة الحرارة.

### معالجة طفلك

اجعلي لطفلك وقتاً مميزاً.. للعناق وفي النهاية ينصح الأطباء قائلين : إن المرض يدخل طقوساً أسرية خاصة محببة على الطفل مثل: وضع المزيد من الوسائد، وضع المناشف الباردة على الجبهة المحمومة، حساء الدجاج اللذيذ، وتدليك الظهر من جانب الأم أو الأب، ولكن الأهم أن تجعلي وقت عناق طفلك وقتاً مميزاً، واستمتعي بهذه الفرصة.

### الامراض النفسية

شعور بالخوف الشديد عند الابتعاد عن الوالدين نجد ان حالات قلق الطفل قد كثرت هذا العام وأصبح من الأمراض الشائعة، بسبب عدم استطاعة الأطفال التغلب على المخاوف والإنذارات والعزل بالبيت، وعندما يكون هناك الكثير من المخاوف التي تتداخل مع أنشطة الأطفال في المدرسة أو المنزل، ويحدث القلق وبشكل كبير. الخوف الشديد عند الابتعاد عن الوالدين (قلق الانفصال)

### السعال

من الأشياء التي تؤرق الطفل بطريقة شديدة، فهو يسعل طول الوقت ولا يستطيع النوم أو الرضاعة بشكل منتظم، نتيجة برد أو حساسية صدر سواء عدوى أو غير ذلك، وينتشر خلال فصلي الخريف والربيع بسبب تغيير الأجواء. الالتهابات الجلدية بسبب الحفاض: يُصاب الطفل الرضيع بمشكلات جلدية على شكل تهيجات، تظهر خصوصاً في منطقة الحفاض، بسبب حساسية جلد الطفل وعدم تغيير الحفاض وترك الجلد رطباً فترة طويلة.

### فطريات الفم

عدوى شائعة تُصيب الأطفال بسبب تراكم الفطريات والخمائر في الفم نتيجة لضعف مناعة الطفل، وتظهر على شكل بقع بيضاء على شفتي الصغير ولسانه وخديه من الداخل وتشبه رقائق من الجبن.

### التهابات الأذن

يُصاب 50% من الأطفال بالتهابات الأذن ثلاث مرات أو أكثر قبل بلوغه عمر سنة، وذلك بسبب عدوى جرثومية أو عدوى فيروسية، وقد يبكي الطفل المُصاب،

وقد يرافق الإسهال أعراضاً أخرى تجعله أكثر صعوبة كالقيء والحمى، ومن أشد مخاطر الإسهال أنه قد يسبب الجفاف.

### الإمساك

هو أمر شائع جداً، إذ يشعر الطفل بالألم في البطن ومغص شديد، ويكون سببه هو تغيير النظام الغذائي، مثل..استخدام حليب جديد أو الانتقال إلى الأطعمة الصلبة، وفي الغالب يختفي الإمساك من نفسه في غضون بضعة أيام.

### ارتفاع درجة الحرارة

من أمراض الأطفال الشائعة، وهو يشكل جرس إنذار ينبئ بحلول كثير من الأمراض، إذ ترتفع درجة حرارة الطفل أكثر من 38 درجة، وقد تكون بسبب نزلات البرد أو الإصابة بأنواع العدوى المختلفة وأحياناً بسبب بعض التطعيمات.

### آلام المعدة والمغص والقيء

يُصيب الأطفال الرضع دائماً ألم في المعدة ومغص يعوق قدرتهم على الرضاعة ويجعلهم يصرخون بشكل هستيري، وذلك نتيجة لطريقة الرضاعة الخاطئة وإدخال الهواء مع الرضاعة وعدم تجشئه بعد ذلك. ازدياد حالات السعال والأمراض الجلدية



القتال أو القسوة على الحيوانات الكذب أو السرقة أو الإضرار بممتلكات الآخرين عن قصد. نقص الانتباه مع فرط النشاط عند الأطفال. اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط. وقد يواجه الأشخاص المصابين باضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط صعوبات في التركيز والتحكم في السلوكيات المندفعة (قد يتصرفون دون التفكير في النتيجة)، أو أن يكونوا نشطين بشكل مفرط. على الرغم من أن هذا الاضطراب لا يعالج، إلا أنه يمكن إدارته بنجاح، وقد تتحسن بعض الأعراض مع تقدم الطفل في العمر. وقد يواجه الأطفال أحداثاً مرهقة جداً تؤثر على طريقة تفكيرهم وشعورهم، في معظم الأحيان يتعافى الأطفال بسرعة وبشكل جيد. إلى ذلك، فإن الأطفال الذين يعانون من ضغط شديد مثل الإصابة أو الوفاة لأحد أفراد العائلة المقربين أو الأصدقاء، أو العنف، سيتأثرون على المدى الطويل باضطراب ما بعد الصدمة.

الشعور بانعدام القيمة أو الفائدة أو الشعور بالذنب. يمكن للاكتئاب الشديد أن يقود الطفل إلى التفكير بالانتحار أو التخطيط له. اضطراب التحدي الاعتراضي عند الأطفال من الملل والزهق والرتابة تنتاب الطفل حالة، نجده يتصرف بإصرار (بشكل معارض أو متحد)، الذي يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة في المنزل أو في المدرسة أو مع أقرانهم، غالباً ما يتجادل مع البالغين أو يرفض الامتثال للقواعد أو الطلبات. تعمد إزعاج الآخرين أو يصبح منزعجاً من الآخرين وكثيراً ما يلوم الآخرين على أخطائهم أو سوء سلوكهم

### اضطراب السلوك عند الأطفال

الطفل يكون عدوانياً بطريقة تسبب الأذى ويتم تشخيص اضطراب السلوك عندما يُظهر الأطفال نمطاً مستمراً من العدوان تجاه الآخرين، وانتهاكات للقواعد والأعراف الاجتماعية في المنزل والمدرسة. تشمل أمثلة اضطراب السلوك كسر القواعد والقوانين مثل الهروب، أو البقاء مستيقظاً في الليل عندما يُطلب منه النوم. يكون عدوانياً بطريقة تسبب الأذى، مثل

الخوف الشديد من شيء ما أو وضع معين مثل الكلاب والحشرات أو الذهاب إلى الطبيب (الرهاب) إلى الخوف الشديد من المدرسة والأماكن الأخرى التي يوجد بها أشخاص (قلق اجتماعي) القلق الشديد بشأن المستقبل والتفكير بأن أموراً سيئة ستحدث (القلق العام) وجود نوبات متكررة من الخوف المفاجئ الذي يصاحبه أعراض مثل زيادة ضربات القلب، أو صعوبة في التنفس أو الشعور بالدوار أو التعرق (اضطراب الهلع)

### حالات الكآبة عند الأطفال


يشعر بعض الأطفال بالحزن أو عدم الاهتمام بالأشياء التي كانوا يستمتعون بها سابقاً، يتم تشخيص حالتهم بالاكتئاب فيشعر الطفل بالحزن أو اليأس أو الانفعال معظم الوقت. عدم الاستمتاع بالأشياء الممتعة. التغيرات في أنماط الأكل، تناول كميات أكثر أو أقل من المعتاد. التغيرات في أنماط النوم، النوم أكثر أو أقل من المعتاد. التغيرات في الطاقة، التعب والتوتر والقلق في الكثير من الأوقات.

**الجمعية الكويتية التطوعية النسائية لخدمة وتنمية المجتمع**  
The Kuwait Women's Voluntary Society for Service and Community Development



الدسمة ، قطعة ٥ ، شارع الرشيد ، مدينة الكويت  
ص.ب: ٦٤٤٣٧ - الشويخ - ٧.٤٥٥ - دولة الكويت - هاتف: ٢٢٥٣١٧٤٢ - ٢٢٥٣١٧٤٢ - فاكس: +٩٦٥٢٢٥٣٣١٥٩  
البريد الإلكتروني: [kuwaitwomensociety@outlook.com](mailto:kuwaitwomensociety@outlook.com)

 @Kww\_society  @Kww\_society  [info@kuwaitwomen-vscd.org.kw](mailto:info@kuwaitwomen-vscd.org.kw)

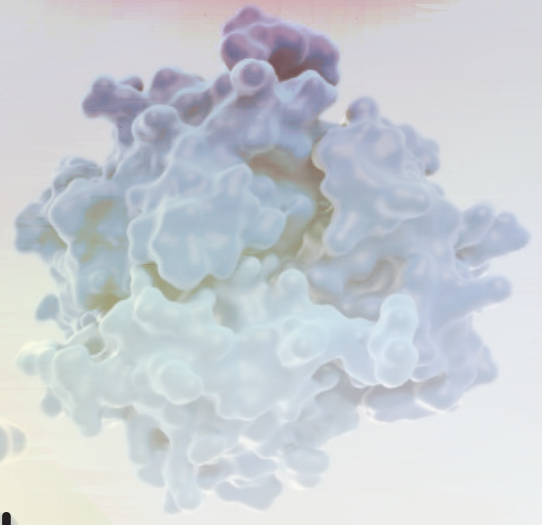
 <http://Kuwaitwomen-vscd.org.kw>

هذا أنا  
وهذا ما  
سأفعل



اليوم  
العالمي  
للسرطان

شاركونا يوم 4 فبراير



# لتجنب السرطان لا تنتظر الأعراض .. أفحص ولا تهمل



@Kwv\_society

@kwv.society

info@kuwaitwomen-vscd.org.kw

http://Kuwaitwomen-vscd.org.kw