

العثاوان

العدد 522 أغسطس 2026





المحتويات

03

كلمة رئيس الاتحاد

04

رئيس مجلس إدارة جمعية ضاحية عبد الله السالم والمنصورية التعاونية الاستهلاكية
السيد/ محمد حمد بودي

12

المدير المعين جمعية هدية التعاونية الاستهلاكية السيد/ بدر ظاهر الفضلي

22

المدير المعين لجمعية الخالدية التعاونية الاستهلاكية الدكتور / بدر مشرف العنزي

28

مقال جمعية صندوق إعانة المرضى

36

رئيس مجلس إدارة جمعية ضاحية فهد الأحمد التعاونية الاستهلاكية
السيد / محمد عبدالله العجمي

44

دراسة خطر الشيشة على صحة الإنسان

50

أخبار الاتحاد

تصدر عن اتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية
دولة الكويت

تم الطباعة في مطبعة أروى

جميع المقالات والآراء المنشورة في مجلة تعبر عن وجهات نظر أصحابها ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة

التعاون

تصدر عن اتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية

رئيسة التحرير
مريم أحمد العوض

العدد 522 أغسطس 2026

كلمة رئيس الاتحاد

العوض: التعاونيات جسدت ملحمة وطنية خلال الغزو وأسهمت في تحقيق الأمن الغذائي



مريم أحمد العوض

المدير المعين لاتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية

واختتمت العوض تصريحها بالتأكيد على أن استذكار الغزو العراقي الغاشم لا يقتصر على استحضار آلام الماضي، بل يمثل مناسبة لترسيخ قيم الوحدة والتكاتف والولاء للوطن، واستلهام الدروس من تلك المرحلة التاريخية، مشددة على أن اتحاد الجمعيات التعاونية سيواصل دعم مسيرة التعاونيات وتعزيز جاهزيتها، بما يحفظ دورها الريادي في تحقيق الأمن الغذائي وخدمة المستهلك، سائلة المولى عز وجل أن يحفظ الكويت قيادة وشعباً، وأن يديم عليها نعمة الأمن والأمان والاستقرار.

أكدت المديرية المعيّنة في اتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية الأستاذة مريم أحمد العوض أن ما شهدته دولة الكويت خلال الغزو العراقي الغاشم يُعد من أصعب المحطات في تاريخها الحديث، إلا أن أبناء الكويت أثبتوا في تلك الفترة تلاحماً وطنياً استثنائياً، وكان للحركة التعاونية دور محوري في حماية المجتمع والمحافظة على الأمن الغذائي، لترسخ مكانتها باعتبارها صمام الأمان الغذائي للكويت في الأزمات.

وقالت العوض، في تصريح بمناسبة الذكرى السنوية للغزو العراقي الغاشم، إن الجمعيات التعاونية فتحت أبواب مخازنها أمام جميع القاطنين في الكويت، وسخرت جميع إمكانياتها لتوفير المواد الغذائية والسلع الأساسية، رغم الظروف الاستثنائية التي فرضها الاحتلال وإغلاق المنافذ وتعطل الإمدادات، في صورة جسدت أسمى معاني المسؤولية الوطنية.

وأضافت أن أبناء الحركة التعاونية شكّلوا فرقاً تطوعية عملت على توزيع الغذاء والمؤونة والمواد الاستهلاكية في مختلف مناطق الكويت، كما تطوع العديد من أبناء الوطن لمساندة الجمعيات في أداء رسالتها الإنسانية، وهو ما أسهم في تلبية احتياجات الأسر وتعزيز صمود المجتمع طوال أشهر الاحتلال.

وأكدت العوض أن تاريخ الحركة التعاونية خلال الغزو يحمل صفحات مضيئة من التضحية والوفاء، ولا يمكن استذكار تلك المرحلة دون الوقوف بإجلال أمام شهداء الحركة التعاونية الذين قدموا أرواحهم دفاعاً عن الكويت، وفي مقدمتهم الشهيد مبارك النوت من جمعية العارضية التعاونية، الذي استشهد متمسكاً بمواقفه الوطنية، وكذلك الشهيد بدر الفيلكاوي الذي كان يدير جمعية الصباحية التعاونية، والشهيد سلطان الهاجري من اتحاد الجمعيات التعاونية، إلى جانب جميع الشهداء الذين سطوروا بدمائهم أروع صور الفداء والتضحية.

وأضافت أن هذه التضحيات ستظل محل فخر واعتزاز، وستبقى شاهداً على أن الحركة التعاونية لم تكن مجرد مؤسسات لتوفير السلع، بل كانت شريكاً وطنياً حقيقياً في حماية المجتمع وخدمة الوطن في أحلك الظروف.



سوق ضاحية عبدالله السالم المركزي الجديد،
وسنعلن عن افتتاحه الرسمي في القريب العاجل
بإذن الله.

مع تطور الجمعيات هل يمكن أن تخرج عن الإطار الذي أنشئت من أجله ؟

الهدف الأساسي للجمعية هو خدمة أهالي المنطقة
اجتماعيا وثقافيا والهدف ليس ربحي بالتأكيد
وتطور الأمر بالفعل لتكون الجمعيات درع واقعي للأمن
الغذائي بتكاتف وتعاون جميع القائمين عليها،
ونتمنى أن يزداد دور الجمعيات التعاونية ليساهم
في تطوير الخدمة المجتمعية في الدولة.

ماهي أهم أهداف مجلس الإدارة ؟

نود أن نوضح أن هدفنا منذ البداية تطوير الجمعية
والحمد لله أننا بذلنا كل جهدنا للتطوير ونسعي
دائما لتطوير عملنا إلى الأفضل والأصلح لصالح
المساهمين ونطلب من الله التوفيق في العمل .

ما هي الإنجازات التي تم تحقيقها في الفترات السابقة ؟

بفضل الله، انتهينا من إجراء أعمال التطوير والتحديث
الضرورية داخل سوق المنصورية المركزي وإعادة
ترتيبه بالكامل؛ لخدمة المساهمين وأهالي المنطقة
ورواد الجمعية. ونعمل حالياً بكل طاقتنا لتجهيز



رئيس مجلس إدارة جمعية ضاحية عبد الله السالم والمنصورية
التعاونية الاستهلاكية
السيد/ محمد حمد بودي

نعمل حالياً بكل طاقتنا لتجهيز سوق ضاحية عبدالله السالم المركزي الجديد،
وسنعلن عن افتتاحه الرسمي في القريب العاجل بإذن الله.

هدفنا الأول والأسمى هو إرضاء المساهمين وتخفيف الأعباء المعيشية
عنهم من خلال توفير عروض مستمرة على كافة السلع

نسير بخطى ثابتة ومتناغمة مع السياسة العامة لاتحاد الجمعيات التعاونية
ووزارة التجارة لمواجهة ظاهرة ارتفاع الأسعار، ونعمل جاهدين على الحد
منها عبر حزمة من الحلول العملية

الارتقاء بجودة الخدمات وتطويرها بما يواكب تطلعات المساهمين و تعزيز
قيم الشفافية والحوكمة في كافة قطاعات العمل بالجمعية



كيف يمكن التفرقة بين الجمعيات التي تعمل بشكل سليم والتي لديها مخالفات؟

إن كفاءة الإدارة التعاونية تظهر بوضوح في جودة خدماتها وتنظيم أسواقها وفروعها؛ فهي المرأة الحقيقية التي تعكس سلامة العمل داخل الجمعية. والجمعية ملتزمة هي التي تبتعد تماماً عن تكديس البضائع، وتمنع التعامل مع الشركات الوسيطة، وتلتزم بقرارات وتعاميم وزارة الشؤون الاجتماعية دون أي تجاوز. فالالتزام باللوائح يحمي الجمعية ويطورها، أما حدوث المخالفات فيضع الجهة المتجاوزة مباشرة تحت طائلة القانون والمساءلة.

ما هي أفضل الحلول للسيطرة على ارتفاع الأسعار؟

نحن نسير بخطى ثابتة ومتناغمة مع السياسة العامة لاتحاد الجمعيات التعاونية ووزارة التجارة لمواجهة ظاهرة ارتفاع الأسعار، ونعمل جاهدين على الحد منها عبر حزمة من الحلول العملية، أبرزها:

1 - تكثيف المهرجانات التسويقية والعروض الترويجية بشكل دوري؛ لتخفيف الأعباء المعيشية عن الجميع.

هناك دعم للمشاريع الصغيرة المنتج الكويتي؟ وما هو نوع الدعم؟

"نؤكد التزامنا التام بتوجيهات وزارة الشؤون الاجتماعية في دعم وتمكين المشروعات الصغيرة والوطنية، حيث نعمل على تذليل كافة العقبات وتسهيل الإجراءات أمام المبادرين الكويتيين؛ تشجيعاً لهم على الإنتاج والريادة. ويتجسد هذا الدعم بشكل ملموس في إعفاء هذه المشاريع من القيمة الإيجارية بالكامل، إلى جانب تقديم كافة التسهيلات التشغيلية التي تضمن نجاحهم واستمراريتهم كرافد أساسي للاقتصاد الوطني."

في ظل دعم المبادرين هل هناك استفادة للمستهلكين؟

بكل تأكيد، فإن دعم المبادرين يصب أولاً وأخيراً في مصلحة المستهلك؛ فتعزيز البيئة التنافسية وزيادة وفرة المعروض من السلع والخدمات يتيح لرواد الجمعية خيارات متنوعة وجودة عالية بأسعار تنافسية وعادلة، مما يساهم بشكل مباشر ما يساهم بشكل مباشر في تخفيف الأعباء عن المساهمين ورواد الجمعية.



3. ضمان نيل رضا وثقة مساهميننا كهدف أسمى لكافة جهودنا.

كيف يتم التواصل مع المساهمين لمعرفة احتياجاتهم؟

نحن حريصون على فتح أبواب التواصل المباشر مع مساهميننا بشكل مستمر؛ ويأتي في مقدمة ذلك تفعيلنا المستمر لرقم الواتساب المخصص للخدمة (60681000)؛ لتلقي كافة مقترحاتهم وملاحظاتهم، والوقوف على احتياجاتهم أولاً بأول، والعمل على تلبية وتذليل أي عقبات فوراً. هذا بالإضافة إلى التفاعل الدائم عبر منصتنا الرسمية المختلفة على مواقع التواصل الاجتماعي *dah_mnscoop

كيف ترى تعاون اتحاد الجمعيات التعاونية مع الجمعية؟

يعتبر تعاون اتحاد الجمعيات التعاونية مع الجمعية ركيزة أساسية لتحقيق التنمية المستدامة والارتفاع بالقطاع التعاوني إلى آفاق جديدة. إذ يلعب الاتحاد دوراً محورياً عبر التنسيق والتدريب وتوفير الدعم الفني وتبادل الخبرات بما يعزز الكفاءة

ماذا عن الجانب التسويقي للجمعية وإطلاق المهرجانات التسويقية واستقطاب المستهلكين؟

نولي الجانب التسويقي أهمية كبرى عبر تنظيم سلسلة من المهرجانات الدورية (أسبوعية، شهرية، وموسمية)، والتي نلمس أثرها في نمو المبيعات بشكل ملحوظ. ورغم هذا النجاح، يظل هدفنا الأول والأسمى هو إرضاء المساهمين وتخفيف الأعباء المعيشية عنهم من خلال توفير عروض مستمرة على كافة السلع الأساسية ولوازم العائلة.

ما هي أهم أولويات مجلس إدارة الجمعية؟

تأتي في مقدمة أولوياتنا بمجلس الإدارة توفير كافة سبل الراحة والتميز لمساهميننا الكرام من أهالي منطقتي ضاحية عبدالله السالم والمنصورية؛ حيث وضعنا خطاً استراتيجية متكاملة تركز على الأولويات التالية:

1. الارتقاء بجودة الخدمات وتطويرها بما يواكب تطلعات المساهمين.
2. تعزيز قيم الشفافية والحوكمة في كافة قطاعات العمل بالجمعية.



باعتباره شراكة استراتيجية راسخة، تركز على التنسيق المشترك والتكامل التام في الجهود؛ وذلك بهدف تطبيق القانون وحوكمة العمل التعاوني، بما يضمن تحقيق الأهداف التنموية والاجتماعية التي تخدم مساهميننا وتساهم في نهضة المجتمع.

كلمة أخيرة...

ختاماً، نتوجه بوافر الشكر والتقدير والاحترام للقائمين على 'مجلة التعاون' على جهودهم الإعلامية المتميزة، كما نشكرهم عالياً الدور الحيوي والفعال الذي يقوم به اتحاد الجمعيات التعاونية، وحرصه الدائم على التواصل المستمر مع الجمعيات؛ لدعم المسيرة التعاونية والارتقاء بالخدمات المقدمة لأبناء وطننا الغالي الكويت.

1. **العروض الدورية:**
تنظيم مهرجان الخضر والفواكه الأسبوعي، إلى جانب 'مهرجان اليوم الواحد' الذي يقدم خصومات استثنائية داخل الأسواق المركزية.

2. **المهرجانات الشهرية**
إطلاق المهرجان الكبير نهاية كل شهر كركيزة أساسية للسلع الاستهلاكية والمنتجات الضرورية، بالإضافة إلى مهرجان فرع الجملة الشهري ومهرجان لوازم العائلة.

3. **المهرجانات الموسمية والوطنية**
تنظيم مهرجانات كبرى مخصصة للمناسبات الموسمية مثل: شهر رمضان المبارك، الأعياد الوطنية للبلاد، ومهرجان تحطيم الأسعار في نهاية العام.

هل هناك خطط لتحسين تجربة التسوق داخل الجمعية؟
نعم، لقد وضعنا خطة متكاملة تهدف إلى الارتقاء بتجربة التسوق داخل الجمعية وجعلها أكثر مرونة وراحة، وترتكز هذه الخطة على ثلاثة مسارات رئيسية:

1. **تحديث آليات الدفع**
تطوير الأنظمة الرقمية وخطوط الكاشير لتسريع عمليات البيع وتقليص وقت الانتظار.
2. **توفير البدائل:**
زيادة المعروض وتوفير بدائل ومنتجات متنوعة تلبي كافة تطلعات واحتياجات المساهمين ورواد الجمعية.
3. **تطوير بيئة التسوق**
تحسين الأجواء الداخلية للأسواق من حيث الإضاءة، التبريد، والتنظيم المريح لتسهيل حركة المتسوقين.

كيف ترى تعاون وزارة الشؤون الاجتماعية مع الجمعية؟

نحن ننظر إلى التعاون مع وزارة الشؤون الاجتماعية

3. رفع كفاءة التنافسية: يخلق بيئة تنافسية صحية بين الجمعيات؛ مما يدفعها لتنويع خدماتها والتسابق المستمر لنيل رضا المساهمين.

ماذا عن كبار السن؟ وكيف يتم التعامل معهم في الجمعية؟

آباؤنا وأمهاتنا من كبار السن لهم منا كل التقدير والاحترام، وهم يقعون دائماً في صدارة أولوياتنا؛ حيث نحرص على توفير تجربة تسوق مريحة ومهيأة بالكامل تضمن تقديم أعلى سبل الرعاية لهم من خلال الإجراءات التالية:

1. **تسهيل الحركة والتنقل**
تخصيص مواقف سيارات قريبة ومحددة لهم،
2. **المرافقة والمساعدة المباشرة**
توجيه العاملين بالأسواق بمرافقتهم ومساعدتهم في حمل المشتريات وتلبية أي احتياجات حتى نهاية تسوقهم.
3. **أولوية الخدمة السريعة:**
منح كبار السن الأولوية الكاملة عند "الكاشير" وأثناء إنهاء المعاملات لتجنبهم عناء الانتظار.
4. **الاهتمام الفوري بآرائهم:**
التعامل مع ملاحظاتهم واحتياجاتهم على محمل الجد، والالتزام بحلها بشكل فوري وبأسرع وقت ممكن.

حدثنا عن المهرجانات التسويقية داخل الجمعية. وهل يوجد عروض بصفة مستمرة؟

المهرجانات التسويقية والعروض الترويجية مستمرة لدينا دون انقطاع على مدار العام؛ فالهدف الأساسي الذي نضعه نصب أعيننا هو تخفيف الأعباء المعيشية عن المساهمين والرواد ونيل رضاهم، وتتنوع خططنا التسويقية على النحو التالي:



2 - التوسع في توفير السلع البديلة ذات الجودة العالية؛ لفتح خيارات أوسع أمام رواد الجمعية.

3 - خفض تكاليف سلاسل التوريد والعمليات التشغيلية؛ بما يضمن الحفاظ على استقرار الأسعار وحماية القوة الشرائية للمستهلك.

هل وجود 71 جمعية أمر إيجابي أم سلبي؟

بكل تأكيد، يعد وجود 71 جمعية تعاونية مؤشراً إيجابياً يعكس قوة ومتانة المنظومة التعاونية في البلاد، وتتجلى أهمية هذا التوسع في النقاط التالية:

1. **تغطية المناطق الجديدة:** يضمن توفير السلع والخدمات الأساسية لكافة المناطق السكنية الحديثة وتوسيع نطاق العمل التعاوني.
2. **تعزيز التنظيم والرقابة:** يساهم بشكل مباشر في تنظيم السوق والحد من عشوائية البقالات الخاصة غير الخاضعة للرقابة.





توظيف هذه الاستراتيجيات لتعزيز العائد على مشتريات المساهمين وتحقيق الاستمرارية على المدى الطويل وفقا لقرارات وزارة الشؤون الاجتماعية ووفقا لقرار الوزاري رقم 46 لسنة 2021.

كيف تقيّمون واقع العمل التعاوني اليوم، وما أبرز التحديات التي تواجه الجمعيات التعاونية؟

إن واقع العمل التعاوني اليوم في ظل التحديات التي يعاني منها السوق العالمي اليوم من التضخم، واضطرابات سلاسل الإمداد العالمية، والتوترات الجيوسياسية تجد القطاع التعاوني أمام ضغوط متصاعدة حاله كحال باقي القطاعات في الكويت حيث أن بسبب إغلاق مضيق هرمز والحرب التي عانت منها المنطقة أدت إلى ارتفاع سلاسل الإمداد العالمية، لكن في ضوء سياستنا التي تتماشى مع سياسة وإرشادات خطة وزارة الشؤون

ما هي أبرز الأولويات التي وضعتها منذ توليكم رئاسة جمعية هدية التعاونية؟

من أبرز الأولويات التي تم وضعها منذ تولينا رئاسة إدارة الجمعية هي وضع نظام يساهم في تطوير ورفع من مستوى أداء العمل الذي يؤثر بشكل الإيجابي لمصلحة الجمعية وتوفير كافة احتياجات المساهمين لذا كانت استراتيجيتنا مبنية على استراتيجية النمو والتطوير التي تعتبر خطة شاملة نعتمدها لزيادة أرباح المساهمين، وتعزيز الإيرادات، وخفض المصاريف وتوسيع نطاق أعمال جمعية هدية التعاونية من خلال محاور أساسية تشمل توفير المنتجات بأقل الأسعار، تطوير السوق المركزي وتوسعة الأفرع التابعة لجمعية هدية التعاونية وليس هذا وحسب بل إن سعيها أن يكون نهج استراتيجيتنا يشمل جوانب التسويق والمبيعات، تحسين العمليات التشغيلية، وتعزيز تجربة المساهمين من خلال التركيز على كيفية



المدير المعين جمعية هدية التعاونية الاستهلاكية
السيد/ بدر ظاهر الفضلي

خطة شاملة نعتمدها لزيادة أرباح المساهمين، وتعزيز الإيرادات، وخفض المصاريف وتوسيع نطاق أعمال جمعية هدية التعاونية

تعزيز الأمن الغذائي الذي يعتبر ركيزة من ركائز الاستقرار وتتجلى أهميتها في توفير مخزون استراتيجي دعم المنتجات الوطنية، لتلبية احتياجات مساهميننا من خلال العروض الأسبوعية والشهرية

دعم المنتجات الوطنية وتشجع الموردين المحليين بل إننا نمد يد العون لجميع الموردين المحليين بهدف رفع الكفاءة الوطنية ودعم المنتج الوطني

التحول الرقمي والخدمات الإلكترونية مبدأ أساسي في تحسين الكفاءة التشغيلية، وتقديم خدمات أكثر تطوراً وسهولة، وتعزيز الابتكار في مختلف المجالات. كما يهدف إلى تمكين الموظفين من الاستفادة القصوى من التقنيات الحديثة لتوفير الوقت والجهد



عبر تكثيف الجولات التفتيشية لضبط أي تلاعب بالأسعار أو احتكار للسلع من خلال مقارنة الأسعار.

يشكو بعض المستهلكين أحياناً من ارتفاع الأسعار أو نقص بعض الأصناف، كيف تتعاملون مع هذه الملاحظات؟

نقوم بعمل كل يوم أحد من بداية كل اسبوع بعمل مهرجان الخضر الذي نوفر فيه جميع المنتجات الخضار والفواكه بجميع أنواعه بوفرة عالية بأقل الأسعار والأعلى جودة ويوجد لدينا في شهر مهرجانين أحدهم يكون في منتصف الشهر المهرجان يتمشى مع رواتب المتقاعدين والمهرجان الآخر يكون كمهرجان عام في كل نهاية شهر ليتماشى مع رواتب باقي الشرائح وتكون العروض فيه بأقل الأسعار وذلك بسبب علاقتنا الوطيدة مع الموردين الذين يساهمون بشكل فعال بتوفير كافة مستلزمات المساهم وفي حالة احتياج المساهم لأي صنف يتم التواصل مع قسم العلاقات العامة الذي يقوم برفع تقرير شبه يومي لقسم المشتريات الذي يقوم بدوره بتوفير جميع احتياجات المساهمين بأقل الأسعار بالتعاون مع

تساهم في تعزيز الأمن الغذائي الذي يعتبر ركيزة من ركائز الاستقرار وتجلّى أهميتها في توفير مخزون استراتيجي، دعم المنتجات الوطنية، لتلبية احتياجات مساهميننا من خلال العروض الأسبوعية والشهرية، لتحقيق الازدهار والتنمية المستدامة داخل المجتمع وتطوير الخدمات العامة، بما يعود بالنفع على أهالي منطقة هدية وباقي المناطق بما يضمن توفر السلع الأساسية بأسعار عادلة ويحمي المستهلك من تقلبات الأسواق والارتفاعات المصنعة للأسعار.

ما الآليات التي تعتمدها لضبط الأسعار والمحافظة على جودة المنتجات؟

إن الآليات التي تعتمدها جمعية هدية التعاونية لضبط الأسعار والمحافظة على جودة المنتجات تكون وفقاً لقرارات وزارة الشؤون الاجتماعية وزارة التجارة والصناعة وتعاميم اتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية حيث نقوم بمراقبة الأسعار السلع لرصد ومتابعة تكلفة السلع الاستهلاكية والغذائية لضبط الأسعار والحفاظ على توازن السوق، واعتماد آليات تسعير ثابتة تضمن عدم المس بجيب المواطن والرقابة الميدانية



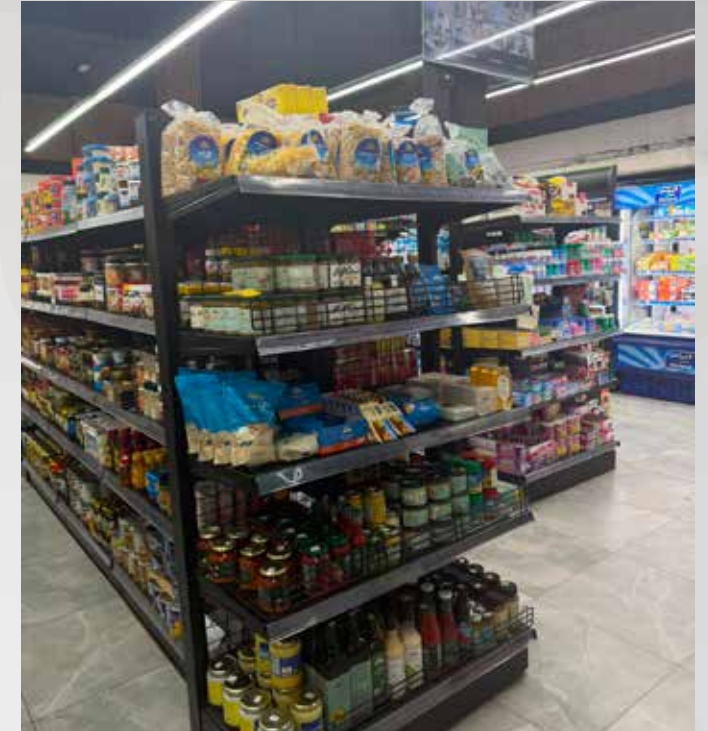
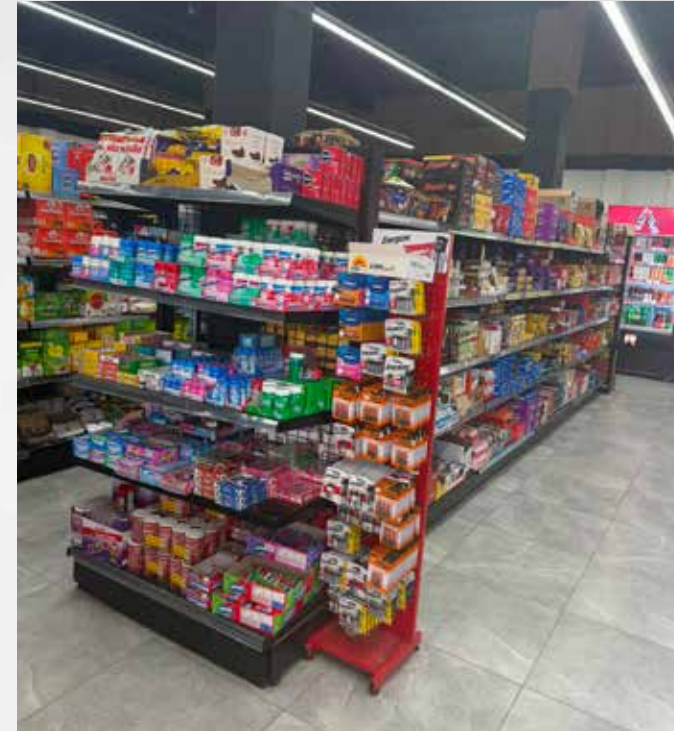
إننا حالياً بصدد طرح أنشطة جديدة تساهم في توفير احتياجات مساهمين جمعية هدية التعاونية المادية والمعنوية عبر طرح صالون نسائي وكافيهات ومركز لخدمة الطالب. بالإضافة إلى عمل أفضل العروض ومهرجانات الموسمية مثل مهرجان البر ومهرجان القرطاسية.

كيف تنظرون إلى دور الجمعيات التعاونية في دعم الأمن الغذائي وتوفير السلع الأساسية؟

كما ذكرنا سابقاً ان دور الجمعيات التعاونية في دعم الأمن الغذائي وتوفير السلع الأساسية دوراً حيوياً في توفيرها بأسعار تنافسية ومستقرة، حيث تعمل كصمام أمان استهلاكي يمنع الاحتكار والغلاء وكل ذلك يكون من خلال الرقابة التي تقوم عليها وزارة الشؤون الاجتماعية بالتعاون مع وزارة التجارة. حيث ان أهمية دور الجمعيات التعاونية في دعم الأمن الغذائي وتوفير السلع الأساسية الذي يمكن أن تلعبه في تأمين المخزون الغذائي الاستراتيجي في البلاد وتفعيل دور الرقابة التجارية لضبط الأسعار، ومنع أي ارتفاعات للسلع الغذائية واتخاذ الإجراءات القانونية المتبعة. لذا القرارات التي تصدرها وزارة الشؤون تعد قراراتاً رشيدة

الاجتماعية التي تعتبر مفضلة لجميع الجمعيات التعاونية قمنا بدعم وتوفير المخزون الاستراتيجي لحفظ وتأمين السلع الأساسية والمواد الحيوية، من السلع الغذائية يغطي الاحتياجات مساهمين جمعية هدية التعاونية، حيث أن المخزون الاستراتيجي من السلع الأساسية متوفر بشكل كاف، وأن التنسيق مستمر بين القطاع التعاوني والجهات ذات العلاقة، لضمان توافرها في جميع الجمعيات. كما أن جمعية هدية التعاونية حاله كحال باقي الجمعيات في القطاع التعاوني مستمرة في تلبية احتياجات مساهميننا واثبت الاوضاع السابقة جاهزية وقدرة القطاع التعاوني على التعامل مع أي مستجدات أو تطورات، من خلال خطط طوارئ مدروسة، بما يعزز قدرتها على المحافظة على استقرار السوق وتلبية الطلب في مختلف الظروف وحفظ الله الكويت وأميرها وولي عهدها وشعبها الكريم من كل مكروه، وأدام عليها نعمة الأمن والأمان والازدهار.

ما الخطط التي تعملون عليها لتطوير الخدمات المقدمة للمساهمين ورواد الجمعية؟



المنتجات الوطنية وتشجع الموردين المحليين بل إننا نمد يد العون لجميع الموردين المحليين بهدف رفع الكفاءة الوطنية ودعم المنتج الوطني لذا قمنا على سبيل المثال وليس الحصر بدعم ركن المزارع الكويتي حيث قمنا تماشيا مع القرار الوزاري رقم 347 لسنة 2025 بشأن تخصيص مساحة عرض المنتجات الزراعية المحلية داخل السوق المركزي تحت مسمى ركن المزارع الكويتي.

كيف تصفون علاقتكم مع أهالي المنطقة والمساهمين؟ وهل تستمعون بشكل مباشر إلى مقترحاتهم؟

إن مساهمينا هم حبل وريد جمعية هدية التعاونية حيث أن علاقتنا بهم علاقة وطيدة ومبنية على التعاون المشترك وشعارنا "إن أرضيناك فتحدث عنا وإن لم نرضيك فتحدث إلينا" حيث إننا في نظام جمعية هدية التعاونية التشغيلي والإداري مبني أساسا على ما يصب لمصلحة مساهمينا الكرام، كما إننا قمنا بتوفير قسم العلاقات العامة الذي يتابع 24 ساعة جميع ما يحتاجه مساهمين جمعية هدية التعاونية عبر قنوات التواصل الاجتماعي

تجارب مخصصة للمساهمين، مما يزيد من رضاهم يتضمن ذلك توفير خدمات سريعة وفعالة تلبي احتياجاتهم. كما أن يساعدنا في دعم اتخاذ القرار حيث يتيح لنا جمع وتحليل البيانات بشكل أفضل، مما يساعد في اتخاذ قرارات استراتيجية مبنية على معلومات دقيقة. كما أن من خلال التحول الرقمي الذي نعيشه ونستخدمه بأداء عملنا في جمعية هدية التعاونية يعزز الابتكار من خلال تجربة أفكار جديدة وتطوير منتجات وخدمات مبتكرة تلبي احتياجات مساهمينا. لذا بكل اختصار في جمعية هدية التحول الرقمي والخدمات الالكترونية مبدأ اساسي في تحسين الكفاءة التشغيلية، وتقديم خدمات أكثر تطوراً وسهولة، وتعزيز الابتكار في مختلف المجالات. كما يهدف إلى تمكين الموظفين من الاستفادة القصوى من التقنيات الحديثة لتوفير الوقت والجهد، وتحقيق التنمية المستدامة

كيف تعمل الجمعية على دعم المنتجات الوطنية وتشجيع الموردين المحليين؟

إن جمعية هدية التعاونية تسعى دائما لدعم

في جميع القطاعات. يعكس هذا التحول كيفية استخدام التقنية لتحسين العمليات والخدمات، مما يتيح للجمعيات التكيف مع متطلبات السوق المتزايدة. لذا بالنسبة لجمعية هدية التعاونية يتجاوز مفهوم التحول الرقمي مجرد استخدام التقنية. لذا منذ تولينا زمام أمور جمعية هدية التعاونية سعينا إلى تغيير الثقافة التنظيمية، وتحديث العمليات، وإعادة تصميم نماذج الأعمال لتحقيق نتائج أفضل. يتطلب أيضا تفاعلاً مستمرا مع مساهمين جمعية هدية التعاونية وفهم احتياجاتهم لضمان تقديم خدمات متميزة هذا من ناحية ومن ناحية أخرى تعتمد الجمعية بشكل كامل وشامل على التحول الرقمي والخدمات الإلكترونية في كافة أعمالها الإدارية، والمالية، والتشغيلية، وذلك استجابة لتوجهات وزارة الشؤون الاجتماعية الكويتية كل هذا يصب إلى نتائج في تحسين الكفاءة التشغيلية من خلال إنجاز العمليات وتقليل الهدر الذي يؤدي إلى تسريع الأداء وتقليل التكاليف. تعزيز تجربة المساهمين من خلال استخدام التقنية، يمكن للجمعية تقديم

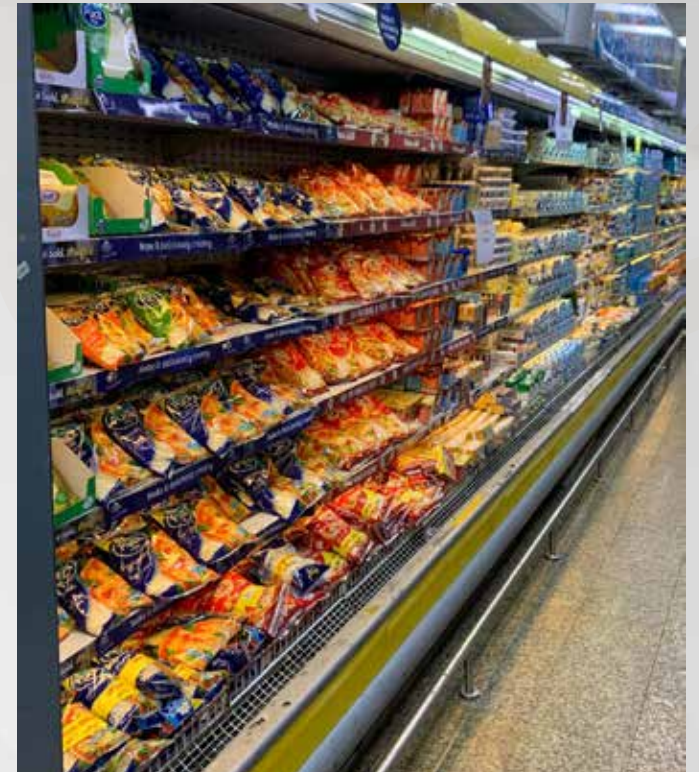
المخازن الرئيسية والسوق المركزي والافرع المباشرة وبعد ذلك يتم تقييم اداء مشتريات ومبيعات الجمعية مع الفترات السابقة للمقارنة ففي حالة وجد انخفاض في المبيعات وارتفاع بالمشتريات يتم البحث عن نقاط الضعف التي أدت لهذا الأمر حتى يتم معالجتها وفي حالة الارتفاع يتم تحديد نقاط القوى حتى يتم دعمها.

ما أبرز المشاريع أو المبادرات الجديدة التي تعتزم الجمعية إطلاقها خلال الفترة المقبلة؟

إننا بصدد طرح العديد من الأنشطة التي منها مصور وبيع بالتجزئة للزهور والورود والنباتات، وصيدلية، وألعاب تسلية للأطفال، ونوع مساهمين الكرام في منطقة هدية إن القادم أفضل.

إلى أي مدى تعتمد الجمعية على التحول الرقمي والخدمات الإلكترونية في عملها؟

في عصر التكنولوجيا الذي نعيشه فيه وتيرة التغيرات التقنية، أصبح التحول الرقمي ضرورة ملحة



تجربة الجمعيات التعاونية في الكويت تؤكد أنها أداة استراتيجية فعّالة لمواجهة الأزمات .

كلمة أخيرة ...

في الختام نتوجه إلى وزارة الشؤون الاجتماعية ورئيس اتحاد الجمعيات التعاونية بالشكر على الجهود المبذولة لرفعة الحركة التعاونية في دولة الكويت، كما نتوجه بالشكر للقائمين على مجلة التعاون وإظهارها بالصورة التي تليق بالحركة التعاونية،

كما نعد مساهمين جمعية هدية التعاونية وأهالي المنطقة بالاستمرار في تقديم أفضل الخدمات، وتطوير الجمعية بشكل مستمر وتقديم المزيد من الإنجازات للارتقاء بالجمعية حتي تنال رضا المساهمين ورواد الجمعية وأهالي المنطقة.

مركز مالي عالي ومبيعات وإيرادات مرتفعة. ان رؤيتنا تتماشى مع رؤية حكومتنا الرشيدة التي قامت بنهضة حديثة في الكويت ليكون العمل التعاوني أحد أهم أعمدة الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي ليكون لدينا نظام فريد أصبح لاحقاً نموذجاً يُحتذى به يساهم في توازن الأسعار، وتحمي المساهم. كما ان وزارة الشؤون الاجتماعية قامت بإصدار قرارات وسن قوانين تساهم في عمل الجمعيات التعاونية وفق منظومة رقابية وتنظيمية تسعى إلى منع الممارسات الاحتكارية والحد من الارتفاعات غير المبررة في الأسعار، الأمر الذي يوفر المساهمين السلع بأسعار مناسبة. وادى ذلك إلى ان يكون لدينا الجمعيات التعاونية التي تعتبر ميزة تنافسية تتميز بها دولة الكويت حيث انها تعد إحدى الركائز الأساسية لتصبح شريكاً رئيسياً في تعزيز الأمن الغذائي خاصة في أوقات الأزمات والظروف الاستثنائية وأكبر دليل على ذلك هي أزمة الحرب التي مرت بها المنطقة وأزمة كورونا وهذا إن دل يدل على إن

جمعية هدية التعاونية هو تشغيل كهرباء حديقة H1 في منطقة هدية وساحة الألعاب وذلك خدمة اجتماعية للأخوة مساهمين جمعية هدية التعاونية وباقي المناطق المحيطة.

هل لديكم برامج أو مبادرات مخصصة للشباب أو لكبار السن أو لذوي الاحتياجات الخاصة؟

نعم لدينا برامج أو مبادرات مخصصة للشباب أو لكبار السن أو لذوي الاحتياجات الخاصة منها تركيب لوحات ارشادية لكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة وهذا جزء لا يتجزأ من عملنا ودورنا الاجتماعي وحفظ الله الكويت وأميرها وولي عهدا وشعبها الكريم من كل مكروه، وأدام عليها نعمة الأمن والأمان والازدهار.

ما أبرز الإنجازات التي تعتزّون بها خلال الفترة الماضية؟

لقد حققت جمعية هدية التعاونية ارتفاع في نسبة مقارنة بالسنة السابقة بنهاية السنة المالية في 31 أكتوبر 2026 نسبة 12% وبلغت الودائع أربعة مليون دينار كويتي، كما أن تم توزيع كوبون للمساهمين بقيمة 50 دينار في شهر رمضان، وتم تطوير وتوسعة أربع أفرع تابعة لجمعية هدية التعاونية وذلك من أجل توفير احتياجات مساهمين.

ما الرسالة التي توجهونها إلى المساهمين والمتسوقين بشأن المرحلة المقبلة؟

رسالتنا للمساهمين الكرام بشأن المرحلة المقبلة نودعكم بالقادم أفضل بأذن الله وملتزمين بشعارنا ان ارضيناك فتحدث عنا وان لم نرضيك فتحدث إلينا.

أين ترون الجمعية بعد خمس سنوات؟ وهل لديكم رؤية مختلفة عن الشكل التقليدي للجمعيات التعاونية؟

نرى الجمعية بعد خمس سنوات مزدهرة بأذن لله ذات

ورسائل عبر رقم 97295957 الذي يرد على استفسارات مساهمين والاستماع لمقترحاتهم كما أننا سياستنا مع مساهمين الكرام سياسة الباب المفتوح حيث دائما يشرفنا ان نستضيفهم في مكاتبهم التي نعد انفسنا نحن الضيوف وهم أهل الجمعية. كما أن تتميز جمعية هدية التعاونية بمساهمين حيث ان المبادرة الذي قام بها السيد / محمد سعد الجلال في تعديل وتزيين مرافق منطقة هدية وتم تكريمه على ذلك من قبلنا على جهوده الملموسة وهذا أن دل يدل على تميز المساهمين الذين يتعاونون معنا يدا بيد لتجميل المرافق العامة للمنطقة وتزيينها وتطويرها.

ما الدور الاجتماعي الذي تقوم به الجمعية ؟

لقد قمنا بالعديد من الأنشطة الاجتماعية عبر دعم المدارس ومستوصف منطقة هدية التعاونية وكما أن بصدد تزيين المنطقة وتشجيرها بالتعاون مع محافظ منطقة الأحمدية المتمثلة في الشيخ حمود جابر الأحمد الصباح وكان نتيجة هذا التعاون المثمر بينهم وبين

منظف وملمع زجاج



مسحوق غسيل التعاون

الآن في
الجمعيات
التعاونية



سريع
الذوبان



تنظيف
عميق



كيف تقيّمون واقع العمل التعاوني اليوم، وما أبرز التحديات؟

العمل التعاوني في الكويت لا يزال يمثل عموداً فقرياً للاقتصاد الوطني والأمن الاجتماعي، وهو نموذج فريد نفتخر به. لكننا نعيش اليوم مرحلة انتقالية تتطلب مواجهة تحديات متعددة، أبرزها: التغير في مشهد التجزئة والمنافسة غير المتكافئة مع الأسواق الكبرى، وما يرافق ذلك من حاجة ملحة لتحديث البنية التحتية لفروعنا. التحدي الأكثر تعقيداً يبقى في إدارة المعادلة الصعبة: كيف نقدم سلعاً بأسعار تنافسية وجودة عالية

ما هي أبرز الأولويات التي وضعتها منذ توليكم رئاسة جمعية الخالدية؟

تستند رؤيتنا إلى ثلاثة محاور استراتيجية لا تقبل المساومة:

أولاً، الاستدامة المالية وتعظيم العوائد للمساهمين باعتبارهم الشريك الأساسي. ثانياً، رفع كفاءة الأداء التشغيلي من خلال إعادة هيكلة شاملة للمفاصل الإدارية والمالية لضمان الحوكمة الرشيدة وتعويض أي تراجع سابق في المبيعات.

ثالثاً، إطلاق طاقة إنتاجية حقيقية عبر تطوير الفروع واستثمار المساحات الشاغرة، إلى جانب إنهاء وتشغيل المشاريع الإنشائية للمساهمة في دعم إيرادات الجمعية.



المدير المعين لجمعية الخالدية التعاونية الاستهلاكية الدكتور / بدر مشرف العنزي

إطلاق طاقة إنتاجية حقيقية عبر تطوير الفروع واستثمار المساحات الشاغرة، إلى جانب إنهاء وتشغيل المشاريع الإنشائية للمساهمة في دعم إيرادات الجمعية

سلاسل من الخصومات والعروض الحصرية بالإضافة إلى إعادة إحياء الدور المجتمعي للجمعية عبر أنشطة ترفيهية وثقافية تعزز من تماسك أهالي المنطقة

الجمعيات التعاونية هي "خط الدفاع الأول" والدرع الواقي للأمن الغذائي في البلاد، وقد برهنت الأزمات الدولية والجائحات على صلابة هذا المنظومة

تخصيص مساحات عرض استراتيجية في أماكن مميزة بالممرات الرئيسية، لضمان أعلى نسبة مشاهدة ومبيعات للمنتج الكويتي تعزيزاً لثقة المستهلك بجودة ما ينتج محلياً.



دعم المنتج الوطني ليس مجرد التزام بالقرارات الوزارية، بل هو قناعة استراتيجية بأن دعم المزارع والمصنع الكويتي هو دعم لسيادة اقتصادنا. نمنح المنتج المحلي أولوية قصوى في تسهيلات الدخول، ونحرص على سرعة فواتير سداد مستحقاته المالية لتدوير رأس ماله. والأهم من ذلك، قمنا بتخصيص "مساحات عرض استراتيجية" في أماكن الاكتظاظ بالممرات الرئيسية، لضمان أعلى نسبة مشاهدة ومبيعات للمنتج الكويتي، تعزيزاً لثقة المستهلك بجودة ما يُنتج محلياً.

هل من كلمة أخيرة؟

أتوجه بكل الشكر والتقدير لمجلة التعاون والقائمين عليها، فهذه المجلة تعتبر أداة ومنبرا لترسيخ ونشر الفكر التعاوني والثقافة التعاونية، بما يعود بالنفع على الحركة التعاونية في بلدنا الحبيب، كما أتقدم بأطيب التحيات والتمنيات للمساهمين الكرام، وبجزيل الشكر والتقدير لهم جميعاً لثقتهم الغالية ولدعمهم المستمر لنا، وأدعو الله عز وجل أن يوفقنا لخدمتهم وتحقيق ما يطمحون إليه لجمعيتهم من حادثة وتطور مستمر

حدة الغلاء وتوفير سلة متنوعة تناسب جميع الشرائح.

ما هي أبرز المشاريع الجديدة المقررة في الفترة المقبلة؟

نحن على أعتاب مرحلة تنمية جديدة، أبرزها استكمال مشروع المجمع والموال التجاري التابعة للجمعية بالتنسيق مع أفضل المكاتب الاستشارية، مما سيضخ أنماطاً جديدة من الخدمات للمنطقة. وبالتوازي، نعمل على استكمال وانتهاء مشروع استبدال نظام التبريد والتجميد بالسوق المركزي

إلى أي مدى تعتمدون على التحول الرقمي؟

التحول الرقمي لم يعد ترفاً، بل هو "العصب" الذي يحكم سرعة ودقة قراراتنا. ، ونعتمد الآن على أنظمة تحليل ذكية لمتابعة المبيعات والجرد المالي خطوتنا القادمة ستكون إطلاق تطوير التطبيق الذكي للجمعية، ليكون بمثابة "بطاقة المساهم الرقمية" لمتابعة أرباحه والعروض وحجز الخدمات بنقرة زر.

كيف تدعمون المنتجات الوطنية وتشجعون الموردين المحليين؟

تسعيرية، حرصاً على استقرار السوق المحلي.

ما الآليات المخطط لها لضبط الأسعار والمحافظة على الجودة؟

نعمل بمنظومة رقابية صارمة ذات ثلاثة أرجل: الأولى، التزام مطلق بقرارات اتحاد الجمعيات ووزارة التجارة لمنع أي تلاعب بالأسعار. الثانية، تفعيل دور الفحص والجودة الميدانية لرصد أي تهاون في صلاحيات المنتجات أو آليات التخزين المبرّد. الثالثة، اعتماد مؤشرات "معدل دوران المخزون" لضمان تجدد البضائع على الأرفف باستمرار ومنع أي تراكم يضر بالجودة.

كيف تتعاملون مع شكاوى المستهلكين بشأن ارتفاع الأسعار أو نقص الأصناف؟

نحن نعتبر صوت المستهلك مقياس أدائنا الأول، ونتمتع بقنوات تواصل مباشرة لاستقبال الملاحظات. عند تلقي بلاغ عن نقص صنف، نقوم فوراً بتفعيل بروتوكول الإمداد السريع مع الموردين أو نستبدله ببدايل وطنية عالية الجودة وبأسعار منافسة. وبخصوص التضخم، لا ننتظر الشكاوى، بل نقوم باستباق الأزمة عبر إطلاق "مهرجانات تسويقية دورية" و"حملات تحطيم أسعار" لكسر

ما الخطط التي تعملون عليها لتطوير الخدمات المقدمة؟

خطتنا التطويرية مقسمة إلى شقين متوازيين: الشق "العمراني" وهو استكمال وانتهاء المشروعات القائمة وهي استكمال وانتهاء بناء المول الجديد (مجمع المحلات) والذي يقدم الكثير من الأنشطة لمساهمين الجمعية والذي ينعكس على زيادة الإيرادات والمشروع الثاني هو استكمال وانتهاء مشروع استبدال نظام التبريد والتجميد بالسوق المركزي بالإضافة الى الكثير من سلاسل خصومات وعروض حصرية، بالإضافة إلى إعادة إحياء الدور المجتمعي للجمعية عبر أنشطة ترفيهية وثقافية تعزز من تماسك أهالي المنطقة.

كيف تنظرون إلى دور الجمعيات في دعم الأمن الغذائي؟

الجمعيات التعاونية هي "خط الدفاع الأول" والدرع الواقي للأمن الغذائي في البلاد، وقد برهنت الأزمات الدولية والجائحات على صلابة هذا المنظومة. دورنا هنا يمتلئ بالمسؤولية الوطنية؛ نحن ندير مخزوناً استراتيجياً دورياً من السلع الأساسية يضمن استمرارية التدفق دون انقطاع تحت أي ظرف طارئ، ونجند إمكانياتنا لامتصاص أي صدمات



ورق تنشيف ام بوكس

مقاس 20 سم - 21 جم



200 منديل مزدوج أبيض

مقاس 220 x 210 مم

زيت الزيتون... من النعم التي أنعم الله علينا

يُعدّ زيت الزيتون عنصراً أساسياً في غذاء منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وهو من أكثر الزيوت شعبية في العالم؛ ليس فقط لمذاقه الرائع، بل أيضاً لفوائده الصحية.

يساعد زيت الزيتون على رفع مستويات الكوليسترول الجيد (HDL). وهذا بدوره قد يساهم في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، والحد من الالتهابات، وحتى خفض خطر احتمالات الإصابة بالسرطان.

أنواعه: تعدد أنواع زيت الزيتون، ويُعتبر زيت الزيتون البكر الممتاز هو الأفضل من حيث الجودة، بينما تشمل الأنواع الأخرى زيت الزيتون البكر وزيت الزيتون المكرر.

نستخدم الزيوت في الطهي منذ آلاف السنين. من القلي السريع إلى القلي العميق، ولطالما كانت تلك الزيوت مكونات أساسية في مطابخ العالم. فالزيوت تعتبر دهون، وهناك أنواع مختلفة من الدهون؛ بعضها مفيد جداً، والبعض الآخر ليس كذلك، بل وأن البعض قد يكون ضار بالصحة. كما تحتوي الزيوت على العديد من المكونات الأخرى (مثل الفيتامينات)، بالإضافة إلى درجة احتراقها أو دخانها، والتي يجب مراعاتها عند اختيار الزيت.

وقد كثر الحديث هذه الأيام في وسائل الإعلام المختلفة ووسائل التواصل الاجتماعي عن أفضل الزيوت التي يمكن أن نتناولها، واسوأ الأنواع التي يجب تجنبها. وربما كان هناك لغط كبير فيما يتعلق بالزيوت الصحية والزيوت الضارة. فتارة يقال مثلاً أن زيت الكانولا مفيد إلى أن ثبت العكس، كما كان البعض يعتقد أن الدهون الحيوانية أكثر ضرراً من الزيوت النباتية إلى أن أثبت العلم العكس وهكذا.

ونحن في هذا المقال نعطيك آخر المعلومات المرتبطة بالزيوت والدهون النافعة وكذلك الضارة منها، لتسترشد بها عندما يتعلق الأمر بالصحة.



زيوت الأكل... الأفضل والأسوأ للصحة



إعداد د/ عبد الرحمن لطفي أمين
جمعية صندوق إعانة المرضى



والأوعية الدموية. وبالتالي فهو من الزيوت الصحية للقلب والأوعية الدموية.

تجنب: زيت بذور العنب

هو زيت غني بفيتامين هـ، ولكنه يحتوي على مستويات عالية جداً من أحماض أوميغا 6 الدهنية، والتي قد يؤدي تناولها بكميات زائدة إلى زيادة الالتهابات. وقد يحتوي هذا الزيت أحياناً على مستويات ضارة من الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات، والتي تم ربطها بالسرطان في الحيوانات، ولذلك هو من الزيوت غير الشائعة الاستخدام.

زيت الأفوكادو

يتميز زيت الأفوكادو بنكهة ورائحة أقوى مقارنة بالزيوت الأخرى. وهو مثالي للسلطات أو للطهي على درجات حرارة عالية.

تجنب: زيت فول الصويا

معظم أنواع زيوت فول الصويا الموجودة بالأسواق هي مهدرجة جزئياً، والهدرجة هي عملية تجعل الزيت أكثر استقراراً وترفع درجة احتراقه أو درجة دخانه، وهي درجة الحرارة التي يتوقف عندها الزيت عن التوهج ويبدأ في الاحتراق وتكوين دخان. يُنصح باستعمال الزيوت المهدرجة باعتدال. وقد وجد الباحثون أن هناك

الاستخدامات: يُستخدم في الطهي على درجات حرارة عالية

6. زيت تغل (متبقي) الزيتون (Pomace Olive Oil)

لوصف: يُستخرج من بقايا الزيتون بعد عصره، ويُضاف إليه القليل من زيت البكر.

الاستخدامات: يُستخدم في الطهي، ولكنه أقل جودة من الأنواع الأخرى

نصائح لاختيار زيت الزيتون

الاستخدام: اختر الزيت البكر الممتاز أو البكر إذا كنت ترغب في إضافة نكهة مميزة للسلطات والمقبلات، بينما يُفضل استخدام الزيت المكرر للطهي على درجات حرارة عالية. باختيار النوع المناسب من زيت الزيتون، يمكنك الاستفادة من فوائده الصحية واستخدامه في مختلف الأطباق.

تجنب: الزيوت النباتية

كان يُنصح سابقاً باستخدام الزيوت النباتية كبديل صحي للدهون الحيوانية. إلا أن الدراسات أظهرت أنها قد تزيد أيضاً من خطر الإصابة بأمراض القلب. فالزيوت النباتية عادةً ما تكون مزيجاً من زيوت مختلفة. ورغم أن بعضها قد يكون أفضل من المصادر الحيوانية، إلا أنها تخضع لمعالجة مكثفة، ويحتوي بعضها على مستويات عالية من أحماض أوميغا-6 الدهنية غير المشبعة. وقد يؤدي استهلاك هذه الأحماض الدهنية بكميات زائدة إلى زيادة الالتهابات.

زيت جوز الهند: هل هو صحي؟

ازدادت شعبية زيت جوز الهند في السنوات الأخيرة، وذلك لمذاقه المميز ومقاومته للحرارة. وهو من الدهون المشبعة، لذا يُنصح بتناوله باعتدال. ولا يزال الجدال قائماً حول الكمية الآمنة لاستهلاك زيت جوز الهند. وقد وجدت عدة دراسات أن استهلاك جوز الهند يؤدي إلى انخفاض معدلات الإصابة بأمراض القلب

1. زيت الزيتون البكر الممتاز (Extra Virgin Olive Oil)

الوصف: يُستخرج من أول عصر للزيتون دون استخدام مواد كيميائية، ويتميز بنكهة قوية ورائحة فواكه مميزة.

نسبة الحموضة: أقل من 0.8 %.

الاستخدامات: يُستخدم في التتبيل والسلطات والأطعمة الباردة، ويحتفظ بأعلى قيمة غذائية

2. زيت الزيتون البكر (Virgin Olive Oil)

الوصف: يُستخرج بنفس طريقة الزيت البكر الممتاز، ولكن قد يحتوي على بعض العيوب الطفيفة.

نسبة الحموضة: تتراوح بين 0.8 % و 2 %.

الاستخدامات: يُستخدم في الطهي مع المرق والقلبي

3. زيت الزيتون المكرر (Refined Olive Oil)

الوصف: يُستخرج من الزيتون البكر، ولكن يتم تكريره باستخدام مواد كيميائية، مما يقلل من قيمته الغذائية.

نسبة الحموضة: قد تكون مرتفعة، ويُستخدم بشكل شائع في الطهي

4. زيت الزيتون النقي (Pure Olive Oil)

الوصف: مزيج من زيت الزيتون البكر وزيت مكرر، ويتميز بنكهة أخف.

نسبة الحموضة: تصل إلى 0.3 %.

الاستخدامات: يُفضل استخدامه في السلطات أو على البارد

5. زيت الزيتون الخفيف (Light Olive Oil)

الوصف: يُعتبر من أرخص الأنواع، وهو زيت مخفف ومكرر.

زيت دوار الشمس

يُعد زيت دوار الشمس، الغني بحمض الأوليك وذو نقطة احتراق عالية، خياراً جيداً للقلبي. وقد أثبتت الأبحاث أيضاً أن زيت دوار الشمس يمكن أن يزيد من مستويات الكوليسترول الجيد (HDL) ويقلل من مستويات الكوليسترول الضار (LDL).



الدهون المتحولة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، من بين أمراض أخرى. وقد وجدت بعض الدراسات صلة بين استهلاك زيت الكانولا وارتفاع مستويات الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري.

زيت بذور الكتان

زيت بذور الكتان، هو زيت غني بحمض ألفا لينولينيك (ALA)، وهو حمض دهني من نوع أوميغا 3 والذي يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية ويقلل كوليسترول الدم. وعلى الرغم من أن زيت بذور الكتان غني بالعناصر الغذائية ويمكن أن يساعد بالفعل في تقليل الالتهابات، إلا أنه لا يجب استخدامه إذا كانت هناك حاجة إلى الطهي على درجة حرارة عالية، لأنه يتمتع بنقطة احتراق منخفضة للغاية. لذلك يفضل إضافته على السلطة والبول دون طبخ أو غلي.

تجنب: زيت النخيل

يوجد زيت النخيل في العديد من الأطعمة المصنعة، بما في ذلك البيتزا المجمدة. إضافة إلى تأثيره على الصحة (حيث لا يوجد إجماع علمي)، هناك بالتأكيد قلق بشأن تأثيره البيئي. كثر الجدل حول زيت النخيل هذه الأيام وقد ربطت منظمة الصحة العالمية في بعض الدراسات بين استهلاك زيت النخيل وزيادة معدل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب، وارتفاع مستوى الكوليسترول الضار (LDL)، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وغيرها من الآثار الضارة. بينما تُظهر دراسات أخرى عدم وجود آثار سلبية، بل وحتى نتائج صحية إيجابية، لاستهلاك زيت النخيل.

زيت السمسم

ثبت أن هذا الزيت، المستخلص من بذور السمسم، يتمتع بخصائص مضادة للالتهابات، ومضادة للميكروبات، ومضادة للأكسدة. يُعدّ زيت السمسم غنيًا بفيتامين ك، الذي يُساعد على تخثر الدم، مما يمنع النزيف المفرط. مع ذلك، يختلف زيت السمسم



تجنب: زيت بذرة القطن

يحتوي زيت بذرة القطن على نسبة 2:1 من الأحماض الدهنية غير المشبعة إلى الأحماض الدهنية المشبعة. وهو يحتوي على كل من حمض اللينوليك وحمض الأوليك، وهما مفيدان للصحة، إلا أن الإفراط في تناول زيت بذرة القطن قد يكون سامًا، حيث أن زيت بذرة القطن غني بمادة الجوسيبول الحرة، وهي مركب متعدد الفينولات قد يكون سامًا، مما قد يؤدي إلى عدد من الأعراض، كضيق التنفس، وقد يؤدي أيضاً إلى تلف الجهاز التناسلي، وضعف وظائف المناعة.

زيت الجوز

يُعدّ الجوز غنيًا بالأحماض الدهنية غير المشبعة، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية، والبولي فينولات، ومضادات الأكسدة. والزيت المستخرج منه لا يختلف في ذلك. وقد ثبت أن زيت الجوز يساعد على تقليل الإجهاد التأكسدي، وبالتالي تقليل الالتهابات في الجسم. قد يكون مذاقه مرًا بعض الشيء عند طهيه، لذا يُنصح بعدم غليه، بل بإضافته بعد الانتهاء من طهي الطعام.

تجنب: زيت الكانولا

في السابق كان يُعتقد أن زيت الكانولا صحي لدرجة أنه كان يُضاف



إلى بعض الزيوت لزيادة قيمتها الغذائية إلى أن ثبت العكس، فقد ثبت حديثاً أن زيت الكانولا يحتوي على دهون متحولة، تُضاف كجزء من عملية إزالة الروائح أثناء التكرير. وقد رُبطت

المحمص عن الزيت غير المكرر، ولا يُنصح باستخدامه في الطهي على درجات حرارة عالية.

تجنب: زيت الذرة

غالباً ما يُصنع زيت الذرة المكرر من ذرة معدلة وراثياً. كما أنه غني بأحماض أوميغا 6 الدهنية المسببة للالتهابات. يتميز هذا النوع من الزيوت بنقطة احتراق عالية، وهذا أحد أسباب استخدامه في القلي. مع ذلك، توجد خيارات أفضل بكثير من الناحية الغذائية في السوق.

وفيما يلي جدولاً بالزيوت المفيدة والزيوت الضارة التي يُنصح بتجنب استخدامها حرصاً على صحة أفضل.

استخدم	لا تستخدم
زيت الزيتون	زيت بذرة القطن
زيت جوز الهند	زيت بذور العنب
زيت دوار الشمس	زيت الذرة
زيت بذور الكتان	زيت فول الصويا
زيت السمسم	زيت النخيل
زيت الأفوكادو	زيت الكانولا
زيت الجوز	

المصادر:

Sources: [msn] [Health Digest] [Cleveland Clinic] [Healthline] [American Heart Association] [Science Daily] [World Health Organization]





الحركة التعاونية الكويتية تُعد نموذجاً رائداً على مستوى المنطقة، وتسهم بشكل كبير في دعم الأمن الغذائي وخدمة المستهلك. أما التحديات فتتمثل في ارتفاع تكاليف التشغيل والتغيرات الاقتصادية العالمية والحاجة المستمرة إلى تطوير الأنظمة والخدمات لمواكبة تطلعات المستهلكين.

ما هي الاستراتيجيات التي تعتمدونها للارتقاء بالخدمات المقدمة للمساهمين والمتسوقين وتحقيق أعلى مستويات الرضا لديهم؟

نعمل وفق استراتيجية تقوم على التطوير المستمر، والاستماع لملاحظات المساهمين، وتحديث المرافق والخدمات، وتوفير أفضل المنتجات بأسعار مناسبة، إلى جانب الاستثمار في الكوادر البشرية ورفع كفاءة الأداء.

في البداية، حدثنا عن أبرز الأولويات التي وضعها مجلس الإدارة منذ توليه مسؤولية إدارة جمعية ضاحية فهد الأحمد.

منذ اليوم الأول حرصنا على وضع خطة عمل واضحة تركز على تطوير الخدمات، وتحسين تجربة التسوق، والمحافظة على استقرار الأسعار، إضافة إلى تعزيز التواصل مع المساهمين والاهتمام بالمشاريع التنموية التي تخدم أهالي المنطقة.

كيف تقيّمون واقع الحركة التعاونية في دولة الكويت اليوم، وما أبرز التحديات التي تواجه الجمعيات التعاونية في ظل المتغيرات الاقتصادية الحالية؟

رئيس مجلس إدارة جمعية ضاحية فهد الأحمد التعاونية الاستهلاكية
السيد / محمد عبدالله العجمي



تطوير الخدمات، وتحسين تجربة التسوق، والمحافظة على استقرار الأسعار، إضافة إلى تعزيز التواصل مع المساهمين والاهتمام بالمشاريع التنموية التي تخدم أهالي المنطقة

نعمل وفق استراتيجية تقوم على التطوير المستمر، والاستماع لملاحظات المساهمين، وتحديث المرافق والخدمات، وتوفير أفضل المنتجات بأسعار مناسبة

تنظيم العروض والمهرجانات التسويقية التي تسهم في تخفيف الأعباء عن المستهلكين إلى جانب المتابعة اليومية للأسعار.

نتعامل مع جميع الملاحظات بجدية وشفافية، ولدينا قنوات متعددة لاستقبال الشكاوى والمقترحات، ويتم التعامل معها بشكل مباشر وسريع لضمان رضا المستهلكين



ما خطط الجمعية لتطوير الفروع والأسواق المركزية ومواكبة تطلعات المستهلكين؟

نعمل بشكل مستمر على تحديث الأسواق والفروع وتحسين بيئة التسوق وتوفير أحدث الأنظمة والتجهيزات بما يضمن راحة المتسوقين ويرفع من جودة الخدمات المقدمة.

كيف تدعم الجمعية المنتج الوطني والمشروعات الصغيرة والمتوسطة، وما انعكاس ذلك على الاقتصاد المحلي؟

نؤمن بأهمية دعم المنتج الوطني باعتباره أحد ركائز التنمية الاقتصادية، ولذلك نحرص على تخصيص مساحات مناسبة للمنتجات المحلية

، نعمل على تطوير بعض الأفرع والمرافق التابعة للجمعية، إلى جانب دراسة عدد من المشاريع الاستثمارية التي تهدف إلى تعزيز الإيرادات وتنويع مصادر الدخل بما يعود بالنفع على المساهمين.

إلى أي مدى استفادت الجمعية من التحول الرقمي والتكنولوجيا الحديثة في تطوير الخدمات وتسهيل التواصل مع المساهمين؟

التحول الرقمي أصبح ضرورة وليس خياراً، لذلك نسعى إلى توسيع الخدمات الإلكترونية وتطوير قنوات التواصل الرقمية بما يسهل حصول المساهمين والمتسوقين على الخدمات والمعلومات بكل يسر وسهولة.

للأسعار، وتنظيم العروض والمهرجانات التسويقية التي تساهم في تخفيف الأعباء عن المستهلكين.

كيف تتعاملون مع شكاوى وملاحظات المستهلكين المتعلقة بالأسعار أو توفر بعض السلع، وما مدى سرعة الاستجابة لهذه الملاحظات؟

نتعامل مع جميع الملاحظات بجدية وشفافية، ولدينا قنوات متعددة لاستقبال الشكاوى والمقترحات، ويتم التعامل معها بشكل مباشر وسريع لضمان رضا المستهلكين وتحسين مستوى الخدمة.

ما هي أبرز المشاريع التطويرية أو الاستثمارية التي تنفذها الجمعية حالياً أو تعتزم إطلاقها خلال المرحلة المقبلة؟

تشكل الجمعيات التعاونية أحد الركائز الأساسية للأمن الغذائي، كيف ترون دور جمعيتكم في هذا الجانب الحيوي؟

نعتبر أنفسنا شريكاً أساسياً في منظومة الأمن الغذائي، ونعمل على ضمان توفر السلع الأساسية بشكل مستمر، وتنويع مصادر التوريد، والمحافظة على مخزون استراتيجي يلبي احتياجات المستهلكين في مختلف الظروف.

ما الإجراءات التي تتخذها الجمعية لضمان استقرار الأسعار وتوفير السلع الأساسية بجودة عالية على مدار العام؟

نعتمد على التخطيط المسبق والتعاقدات المدروسة مع الموردين، إلى جانب المتابعة اليومية

نتطلع إلى تحقيق المزيد من التميز في الخدمات، وتوسيع المشاريع الاستثمارية، وتعزيز الاستدامة المالية، والاستمرار في تقديم أفضل الخدمات للمساهمين وأهالي المنطقة.

أين ترون الجمعية بعد خمس سنوات؟ وهل تتجهون نحو نموذج أكثر تطوراً وابتكاراً يتجاوز الشكل التقليدي للجمعيات التعاونية؟

نطمح إلى أن تكون الجمعية نموذجاً متقدماً في العمل التعاوني يعتمد على التقنيات الحديثة والخدمات الذكية والاستثمارات المستدامة، بما يعزز من دورها الاقتصادي والاجتماعي في المجتمع.

في ختام هذا اللقاء، ما الرسالة التي تودون توجيهها إلى المساهمين وأهالي المنطقة ورواد الجمعية؟

أتوجه بالشكر والتقدير لجميع المساهمين وأهالي المنطقة على ثقتهم ودعمهم المستمر، وأؤكد أن مجلس الإدارة سيواصل العمل بكل إخلاص لتطوير الخدمات وتحقيق تطلعاتهم والمساهمة في تعزيز مسيرة العمل التعاوني.

هل من كلمة أخيرة لمجلة "التعاون"؟

نود الإشادة بدور المجلة الإعلامي وما تقوم به بصورة دورية من تسليط الضوء على أبرز الأنشطة التعاونية، ومناقشة أبرز العقبات التي تعترض العاملين بقطاع التعاونيات، إضافة إلى إجراء الحوارات مع مسؤولي الجمعيات التعاونية والتي تهدف إلى تعرف القارئ بأبرز الأمور التي تدور في التعاونيات بكل شفافية تامة، ونتمنى لكم مزيداً من التقدم والازدهار.

التعاوني، وقد نفذنا العديد من المبادرات التي استهدفت دعم التعليم والرياضة والصحة والعمل التطوعي، وهي مبادرات نعتز بما حقته من أثر إيجابي.

ما أبرز الإنجازات التي حققها مجلس الإدارة خلال الفترة الماضية وتعتبرونها محطات مهمة في مسيرة الجمعية؟

: من أبرز الإنجازات تطوير الخدمات التشغيلية، وتحسين الأداء المالي، وزيادة رضا المساهمين، وتنفيذ عدد من المشاريع التي أسهمت في تعزيز مكانة الجمعية وخدمة أهالي المنطقة.

كيف تستعد الجمعية لمواسم الاستهلاك المرتفع مثل شهر رمضان والأعياد والعطلات الصيفية؟

نضع خطاً استباقية لتأمين السلع المطلوبة وزيادة المخزون وتنظيم العروض التسويقية المناسبة، بما يضمن تلبية احتياجات المستهلكين دون أي نقص أو ارتفاع غير مبرر في الأسعار.

ما رؤيتكم لتعزيز الشراكة والتعاون مع اتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية والجهات الحكومية ذات الصلة؟

نؤمن بأن التعاون والتنسيق المستمر بين مختلف الجهات يسهم في تطوير العمل التعاوني وتحقيق الأهداف المشتركة، ونسعى دائماً إلى تعزيز هذه الشراكات بما يخدم المساهمين والمستهلكين.

ما أبرز التطلعات والأهداف التي تسعون إلى تحقيقها خلال السنوات المقبلة؟



في المبادرات الإنسانية والخيرية التي تخدم مختلف فئات المجتمع.

هل لدى الجمعية برامج أو مبادرات تستهدف فئات الشباب وكبار السن وذوي الاحتياجات الخاصة؟ وما أبرز نتائجها؟

: نعم، نحرص على دعم البرامج والأنشطة الموجهة لهذه الفئات، وتوفير التسهيلات والخدمات المناسبة لهم، إيماناً منا بأهمية تعزيز التكافل الاجتماعي وتحقيق جودة الحياة للجميع.

كيف تنظرون إلى أهمية المسؤولية المجتمعية في العمل التعاوني، وما أبرز المبادرات التي تفخرون بتنفيذها؟

المسؤولية المجتمعية جزء أصيل من رسالة العمل

وتشجيع أصحاب المشاريع الوطنية بما ينعكس إيجاباً على الاقتصاد الوطني.

ما طبيعة العلاقة التي تربط الجمعية بأهالي المنطقة والمساهمين، وكيف تحرصون على إشراكهم في تطوير الأداء واتخاذ القرار؟

علاقتنا بالمساهمين وأهالي المنطقة تقوم على الثقة والشراكة، ونسعى دائماً للاستماع إلى آرائهم ومقترحاتهم والاستفادة منها في تطوير الخدمات وتحقيق تطلعاتهم.

ما الدور الاجتماعي والإنساني الذي تؤديه الجمعية تجاه أبناء المنطقة إلى جانب دورها الاقتصادي؟

للجمعية دور اجتماعي مهم يتمثل في دعم الأنشطة الثقافية والرياضية والتعليمية، والمساهمة



أكياس قمامة

— جودة عالية —



دراسة خطر الشيشة على صحة الإنسان

أكدت دراسة علمية حديثة أن تدخين الشيشة أكثر خطراً على الصحة من تدخين السجائر، وأن أعداد الوفيات بسبب التدخين في ازدياد مستمر في العالم.

وقال أحد الباحثين إن الفرق بين تدخين الشيشة والسجائر كبير جداً، وذلك لأن دخان الشيشة يحتوي على كميات أكبر بعشرين ضعفاً من غاز أول أكسيد الكربون المسبب للسرطان، ويحتوي أيضاً على نسب أعلى من النيكوتين والقطران من التي تحتويها لفافة التبغ.

ووفقاً لهذه الدراسة فإن ما يقرب من 5 ملايين شخص يموتون سنوياً من جراء التدخين غالبيتهم من الدول الفقيرة وأن أعداد الوفيات سيرتفع مع حلول عام 2025 ليصل إلى ما يقرب من 10 ملايين حالة وفاة سنوياً

خطر الشيشة :

هناك اعتقاد لدى الكثيرين بأن تدخين الشيشة أقل ضرراً من السجارة، و ذلك بسبب الاعتقاد السائد بأن مرور الدخان من خلال الماء الموجود في الشيشة يعمل على ترشيح الدخان من المواد الضارة وبالتالي تقليل الضرر الناجم عن تدخين الشيشة و قد تبين خطأ هذا الاعتقاد من خلال تحليل الدخان الخارج من فم مدخن الشيشة على أنه يحتوي على نفس المواد الضارة والمسرطنة الموجودة في دخان السجائر كما

أثبتت الدراسات أن التدخين بالشيشة:

* يسبب الإدمان و يقلل من كفاءة أداء الرئتين لوظائفهما، ويسبب انتفاخ الرئة (الإنفزيما) والالتهاب الشعبي المزمن، وهذا المرض *يحد من قدرة الإنسان على بذل أي مجهود .



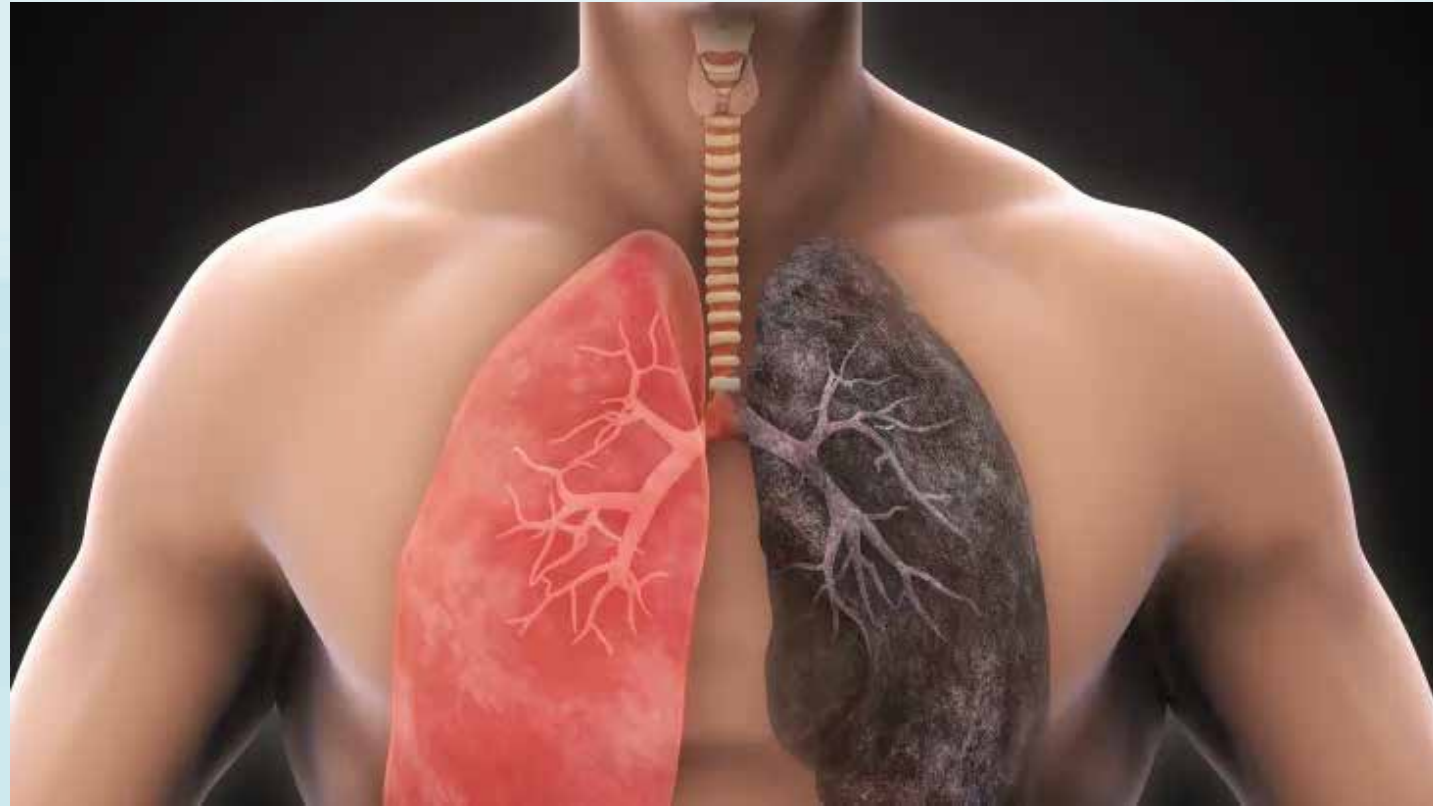
* يؤدي إلى حدوث سرطانات الرئة والفم والمريء والمعدة.

* يؤدي إلى ارتفاع تركيز غاز أول أكسيد الكربون في الدم.

* يؤدي إلى تناقص الخصوبة عند الذكور والإناث.

* يساعد على ازدياد نسبة انتشار التدخين الرئوي عند مستخدمي الشيشة.

عند النساء المدخنات للشيشة أثناء الحمل يؤدي إلى تناقص وزن الجنين، كما يعرض الأجنة إلى أمراض تنفسية مستقبلاً أو إلى حدوث الموت السريري المفاجئ بعد الولادة.



العربية والإسلامية بدأت بعض الأصوات في الارتفاع مؤخراً منادية بوقف ظاهرة تدخين الشيشة بسبب خطورتها على صحة متعاطيها.

والحديث يدور هنا عن عادة تدخين الشيشة أو ما يسمى بالنارجيلة، وهي العادة التي لم تعد تقتصر على الرجال بل امتد أثرها إلى النساء بل وحتى الأطفال.

وعلى الرغم من قلة الدراسات التي أجريت على التأثير الضار للشيشة في المجتمعات العربية فإن الدراسات التي تم نشرها حتى الآن تشير إلى ارتباط وثيق بين تدخين الشيشة وسرطان الفم.

وعلى سبيل المثال تشير دراسة أجريت في كلية طب الأسنان بجامعة الأزهر المصرية ونشرت في المجلة الدولية لأمراض الجلد عام 1999 م إلى أن تدخين الشيشة والذي يتم عن طريق أنبوب من المطاط يرتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض حالات سرطان الفم.

خصوصاً بين فئة الشباب، حيث يبدأ بالتجربة ثم ما يلبث أن يقع فريسة لإدمان النيكوتين الذي لا يستطيع له فكاً، وإن أدرك ضرره مبكراً فقد يكون في الإصرار على الإقلاع عن تدخين التبغ حينها إنقاذاً لحياة الشاب، ولا يخفى ما في السجائر من أضرار على الجلد والفم والحلق والمريء والمعدة والبنكرياس والرئة والقلب والشرابين والمثانة والثدي وعنق الرحم عند النساء، وكذلك المخ والأعصاب، فكل هذه الأعضاء معرضة للإصابة بالأمراض و العلل المختلفة نتيجة التدخين، وأهم هذه العلل السرطان وأمراض القلب والشرابين والرئة، ثم الإدمان على التدخين .

هل تعلم ما هو المعسل؟؟؟؟؟؟

أطباء يحذرون من إصابة مدخني الشيشة بسرطان الفم والمثانة بسبب الأضرار الهائلة الناجمة عن تدخينها.

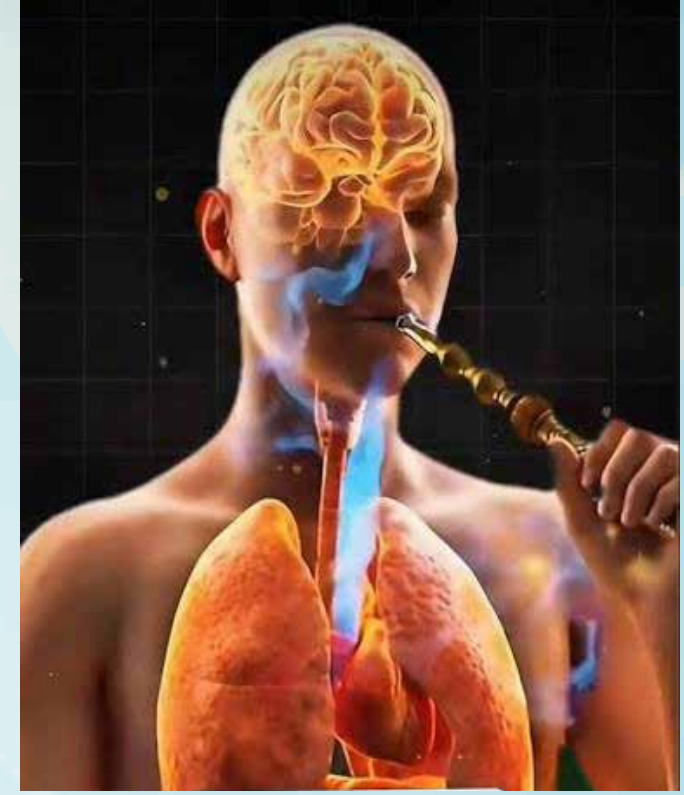
في مواجهة انتشارها الواسع في المجتمعات

تبغ الشيشة العديد من المواد التي يكون بها نكهات مجهولة التركيب، ونجهل مقدار ضررها.

ما يقال عن التدخين عن طريق الشيشة أو النارجيلة باستخدام التبغ أو الجراك أو المعسل بأنه خالي من الخطر غير صحيح البتة، فقد أثبتت أحدي الدراسات على مدى أربع سنوات في المملكة العربية السعودية بأن المعسل هو عبارة عن تبغ خالص، مع كميات كبيرة من الأصباغ والألوان والنكهات التي تخلط من غير أي رقابة صحية، وثبت أنها تسبب مختلف الأمراض والسرطانات. ويحتوي الجراك على 15 % من التبغ الذي يخلط ببعض العسل والفواكه والمضافات الكيميائية التي تطبخ وتخمّر.

الشيشة تعادل 70 سيجارة فلقد أظهرت دراسة حديثة نشرت في المجلة الطبية السعودية أن محتوى النيكوتين الموجود في رأس واحد من الشيشة غير المنهكة يعادل 70 سيجارة عادية، وقال د. محمد بن صالح الحجاج رئيس اللجنة التأسيسية للجمعية، إن الباحثين حللوا محتوى النيكوتين لثلاثة عشر نوعاً تجارياً من الجراك باستعمال تقنيات حديثة على مدى ثمانية أشهر، وأوضحت الدراسة أن هناك فروقاً واسعة بين مختلف أنواع الجراك بالنسبة لمحتواها من النيكوتين، إلا أن المعدل يبلغ نحو 8.32 مج رأس، وأشار الحجاج إلى أن الدراسة استنتجت أن رأساً واحداً غير منهكة من الشيشة قد يصل في بعض الأنواع إلى ما يعادل 70 سيجارة عادية

ويسبب استخدام التبغ عند الإنسان إدماناً شديداً، فمن بين كل مائة شخص يتعاطون التبغ فإن ما بين 85 % إلى 90 % يصبحون مدمنين على تعاطي التبغ والنيكوتين في التبغ ، وهو أهم ما يسبب الإدمان عند قن يتعاطون التبغ بأنواعه، وتدخين السجائر هو أكثر شيوعاً في تعاطي التبغ،



انبعاث الروائح الكريهة مع النفس ومن الثياب، كذلك من التأثيرات الأخرى كحة الصوت، واحتقان العينين، وظهور تجاعيد الجلد والوجه خصوصاً في وقت مبكر.

هذا علاوة على كون تدخين الشيشة يعتبر أحد أهم ملوثات الهواء في غرف المنازل التي تكون قريبة من المقاهي حيث يوجد عدد كبير من المدخنين.

مكونات الشيشة:

لا تختلف هذه المكونات عن مكونات تبغ السجائر ودخانها، حيث أن بها ما لا يقل عن 4000 مادة سامة، أهمها النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون والقطران والمعادن الثقيلة والمواد المشعة والمسرطنة والمواد الكيميائية الزراعية ومبيدات الحشرات وغيرها من الكثير من المواد السامة. تدعي بعض شركات إنتاج التبغ إزالة كل أو معظم مادة القطران من تبغ الشيشة، كما أنه يضاف إلى



*الكحة واضطراب النوم تناول حماماً دافئاً يومياً .

*الشعور بالدوخة أذهب حيث الهواء المنعش.

*الشعور بالتوتر مارس التمارين الرياضية.

*الملل أثناء القيادة استمع إلى القرآن الكريم والأناشيد الإسلامية.

*ضعف التركيز غير العمل أو النشاط.

*إمساك تناول الفاكهة.

* كثرة التشوق والتفكير بالسيجارة مارس هوايتك المفضلة وأشغل فمك ببعض الحلوى أو المسواك.

* جفاف الفم والحلق أشرب كميات وفيرة من الماء والعصير.

ويشكو مدخنو الشيشة دائماً من ألم في الرأس ودوران، وزغللة في النظر، وخفقان في القلب كما يؤدي تدخين الشيشة إلى بعض أمراض الجهاز التنفسي مثل انسداد الشعب الهوائية ناهيك عن انتشار بعض الأمراض المعدية نتيجة لقيام أكثر من مدخن بالتناوب على نفس الشيشة.

وينصح الأطباء بالقيام بحملة توعية شاملة للقضاء على التدخين بكافة أشكاله وخاصة في المنازل التي أصبح من المألوف فيها رؤية الأب أو الأم بتدخين السجائر أو الشيشة بين أفراد الأسرة.

ويحذر الخبراء من أن التأثير الضار للشيشة لا يقتصر على تدخين التبغ أو المعسل، ولكنه يمتد أيضاً للشيشة الفواكه وهي شيشة خالية من التبغ وتحتوى على بعض قشور الفاكهة والتي يتم تخميرها ومعالجتها بالمولاس وهو العسل الاسود أو الجليسرين كمادة لاحقة.

وتكمن خطورة هذا النوع من الشيشة في احتوائه على المواد اللاصقة وخاصة الجليسرين والذي يؤدي حرقه عن طريق الفحم إلى تكوين مادة الأكرولين وهي من المواد السامة والتي تتسبب في حدوث سرطان المثانة .

كيف تتغلب على التدخين؟

المقصود بأعراض الإقلاع هو ظهور بعض الاضطرابات الجسمية أو النفسية الخفيفة عندما يتوقف المدخن عن التدخين.

وتبدأ في الظهور بعد ساعة أو ساعتين من آخر سيجارة، ومن فضل الله أن هذه الأعراض كلها تختفي في أقل من خمسة أيام تلقائياً وفيما يلي أهم تلك الأعراض:

*الشعور بتغير المزاج تنفس بعمق .

*الشعور بالتعب أعط وقتاً كافياً للنوم .



ويضيف زويد أن مدخن الشيشة يمتص غاز ثاني أكسيد الكربون أكثر من مدخن السجائر وبذلك يكونوا أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والرئتين. ويحذر الخبراء النساء الحوامل من تدخين الشيشة لما له من تأثير ضار على نمو الأجنة.

ويوضح زويد أن مدخني الشيشة أكثر عرضة للإصابة بقرحة المعدة نظراً لكثرة الكوليسترول والحموضة عند مدخني الشيشة.

ويقول إبراهيم زويد وهو طبيب استشاري في الأمراض الصدرية أن هناك اعتقاد سائد بين الناس بأن تدخين الشيشة أخف من تدخين السجائر وأقل ضرراً حيث أن دخان الشيشة يتم تنقيته بواسطة مياه الشيشة إلا أن الدراسات أثبتت عكس ذلك حيث بينت أن تدخين حجر الشيشة الواحد هو بمثابة تدخين 8 أعقاب سجائر.

المديرة المعنية لاتحاد الجمعيات التعاونية تستقبل ممثلي منصة فرصة وجمعية الشعب التعاونية لبحث تعزيز العمل التطوعي



استقبلت السيدة/ مريم العوض، المديرة المعنية لاتحاد الجمعيات التعاونية الاستهلاكية، كلاً من السيدة/ هيا المقرن، أمين سر جمعية الشعب التعاونية، والسيدة/ هند الجاسر، المدير التنفيذي والشريك المؤسس لمنصة فرصة، وذلك لبحث سبل تفعيل دور منصة فرصة في الجمعيات التعاونية بدولة الكويت، بما يساهم في تعزيز المشاركة المجتمعية وتنظيم العمل التطوعي.

وأكدت مريم العوض أن هذا التعاون يمثل خطوة مهمة نحو تعزيز المشاركة المجتمعية على مستوى مختلف مناطق الكويت، من خلال الاستفادة من الحلول الرقمية التي توفرها المنصة، بما يدعم دور الجمعيات التعاونية في خدمة المجتمع وترسيخ ثقافة التطوع.

من جانبها، أوضحت هند الجاسر أن هذا التعاون يهدف إلى ربط الجمعيات التعاونية بمنصة فرصة، بما يتيح لكل جمعية إشراك أهالي منطقتها في الأعمال التطوعية بصورة مباشرة ومنظمة، عبر أدوات المنصة الرقمية التي تتيح نشر الفرص التطوعية، وتسجيل المتطوعين، وتوثيق ساعاتهم التطوعية. وأضافت أن منصة فرصة هي منصة تقنية كويتية غير ربحية، تعمل على ربط الأفراد بالفرص التطوعية، بما يساهم في رفع كفاءة العمل التطوعي وتوسيع قاعدة المشاركة المجتمعية.

و بدورها أكدت أمين سر جمعية الشعب التعاونية هيا المقرن على أن هذه الشراكة تمثل خطوة مهمة نحو توسيع نطاق المبادرات المجتمعية، واستقطاب الطاقات الشبابية من أبناء المنطقة للمشاركة في البرامج التطوعية، بما يحقق الأثر الإيجابي ويعزز التعاون بين مؤسسات المجتمع المدني والجهات التطوعية.



كما أشادت المقرن بالدور الذي تقوم به منصة فرصة للعمل التطوعي في تنظيم العمل التطوعي وربط المتطوعين بالفرص النوعية، معربة عن تطلعها إلى تنفيذ برامج ومبادرات مشتركة تساهم في خدمة أهالي منطقة الشعب والمجتمع الكويتي بشكل عام. واثنت على جهود اتحاد الجمعيات في عقد الشراكات الاستراتيجية تساهم في تحقيق التنمية المجتمعية المستدامة، وترسيخ ثقافة التطوع باعتبارها قيمة وطنية وإنسانية تساهم في بناء مجتمع أكثر تماسكاً وعطاءً



التعاون
CO-OP

الجودة والسعر ... معاً



✓ بكر ممتاز
✓ عصرة أولى

