

مؤكدة التزامها الراسخ بتمكين الشباب الكويتي وتعزيز ثقافة الابتكار

# «مجموعة السائر» تحفي بالفائزين في بطولة «هورايزن» التعليمية الإقليمية



صورة جماعية للفريق الفائز



تكريم الفرق الفائزة



نهاد الحاج علي وصلاح محمد يتسلمان التكريم

أبو ظهر - مدير أعمال أول مجموعة لكزيس، عن فخره بدعم مبادرة توكب التزام لكزيس بالابتكار والتميز. وأكد أن تشجيع الطلبة على التفاعل مع تقنيات الطاقة النظيفة لا يسهم فقط في تعزيز حلول التنقل المستدام، بل يدعم أيضاً مستقبل التعليم والتطور التكنولوجي في دولة الكويت. وفي هذا السياق، أكد نهاد الحاج علي - مدير مجموعة التميز

في المجتمع. وأضاف أن رعاية المواهب، وتشجيع التعلم المستمر، وتعزيز ثقافة الابتكار تمثل ركائز أساسية في قيم المجموعة، مشيراً إلى أن التحول الذي شهده الطلبة من متعلمين إلى مبتكرين قادرين على الإنجاز يعكس الأثر العميق للتعليم والتعاون في إعداد قادة المستقبل في الكويت. من جانبه، أعرب محمود محمد

كما تعكس هذه المبادرة الرؤية الأشمل لمجموعة السائر في مجال الاستدامة. حيث أوضح محمد ناصر السائر - عضو مجلس الإدارة التنفيذي ورئيس لجنة الاستدامة في مجموعة السائر، بأن الاستدامة تتجاوز المسؤولية البيئية لتشمل الاستثمار في الأجيال القادمة وتمكين الشباب بالمعرفة والمهارات والفرص اللازمة لإحداث أثر إيجابي

التنفيذي لمجموعة السائر، أن هذه الرعاية هي أكثر من مجرد دعم لمسابقة تعليمية، مشيراً إلى أن التعاون مع كلية العلوم في جامعة الكويت، والهيئة العامة للشباب، ووزارة التربية، وهورايزن التعليمية بمثابة المساهمة في إعداد جيل جديد متميز من المهندسين والمبتكرين والقادة لبناء مستقبل أفضل لدولة الكويت.

احتفت مجموعة السائر بالفائزين في بطولة هورايزن التعليمية الإقليمية، التي أقيمت في جامعة الكويت بتاريخ 1 يونيو 2026. ومن خلال رعايتها الاستراتيجية لهورايزن التعليمية، دعمت مجموعة السائر تطوير القدرات التقنية للطلبة في مجالات الطاقة النظيفة، وتقنيات خلايا وقود الهيدروجين، والتصميم الهندسي، والعمل الجماعي، مؤكدة التزامها الراسخ بتمكين الشباب الكويتي وتعزيز ثقافة الابتكار.

ومنذ انطلاق المبادرة في نوفمبر 2025، خاض الطلبة المشاركون رحلة تعليمية ملهمة بدأت بالتعرف على أساسيات المركبات اللاسلكية (RC) العاملة بالهيدروجين، وقيل الانتقال إلى تصميم وهندسة وتطوير سيارات متكاملة تعمل بخلايا وقود الهيدروجين. وقد توجت جهودهم بسلسلة من السباقات التنافسية وصولاً إلى البطولة الإقليمية، حيث أظهروا كفاءات تقنية متقدمة، بالإضافة لمستويات متميزة من الإبداع والتعاون والقدرة على حل المشكلات.

ومع احتفاء مجموعة السائر بإنجازات جميع المشاركين، فإنها تتقدم بخالص الشكر والتقدير للمنظمين والمعلمين والداعمين الذين أسهبت جهودهم وتفانيهم في نجاح بطولة هورايزن التعليمية الإقليمية. كما تتقدم المجموعة بالتهنئة للفريق الفائزة التي ستمثل دولة الكويت في بطولة هورايزن المقبلة في سويسرا الشهر القادم، حيث ستتنافس إلى جانب فرق من مختلف أنحاء العالم.

مع احتفاء مجموعة السائر بإنجازات جميع المشاركين، فإنها تتقدم بخالص الشكر والتقدير للمنظمين والمعلمين والداعمين الذين أسهبت جهودهم وتفانيهم في نجاح بطولة هورايزن التعليمية الإقليمية. كما تتقدم المجموعة بالتهنئة للفريق الفائزة التي ستمثل دولة الكويت في بطولة هورايزن المقبلة في سويسرا الشهر القادم، حيث ستتنافس إلى جانب فرق من مختلف أنحاء العالم.

مع احتفاء مجموعة السائر بإنجازات جميع المشاركين، فإنها تتقدم بخالص الشكر والتقدير للمنظمين والمعلمين والداعمين الذين أسهبت جهودهم وتفانيهم في نجاح بطولة هورايزن التعليمية الإقليمية. كما تتقدم المجموعة بالتهنئة للفريق الفائزة التي ستمثل دولة الكويت في بطولة هورايزن المقبلة في سويسرا الشهر القادم، حيث ستتنافس إلى جانب فرق من مختلف أنحاء العالم.

مع احتفاء مجموعة السائر بإنجازات جميع المشاركين، فإنها تتقدم بخالص الشكر والتقدير للمنظمين والمعلمين والداعمين الذين أسهبت جهودهم وتفانيهم في نجاح بطولة هورايزن التعليمية الإقليمية. كما تتقدم المجموعة بالتهنئة للفريق الفائزة التي ستمثل دولة الكويت في بطولة هورايزن المقبلة في سويسرا الشهر القادم، حيث ستتنافس إلى جانب فرق من مختلف أنحاء العالم.

مع احتفاء مجموعة السائر بإنجازات جميع المشاركين، فإنها تتقدم بخالص الشكر والتقدير للمنظمين والمعلمين والداعمين الذين أسهبت جهودهم وتفانيهم في نجاح بطولة هورايزن التعليمية الإقليمية. كما تتقدم المجموعة بالتهنئة للفريق الفائزة التي ستمثل دولة الكويت في بطولة هورايزن المقبلة في سويسرا الشهر القادم، حيث ستتنافس إلى جانب فرق من مختلف أنحاء العالم.

مع احتفاء مجموعة السائر بإنجازات جميع المشاركين، فإنها تتقدم بخالص الشكر والتقدير للمنظمين والمعلمين والداعمين الذين أسهبت جهودهم وتفانيهم في نجاح بطولة هورايزن التعليمية الإقليمية. كما تتقدم المجموعة بالتهنئة للفريق الفائزة التي ستمثل دولة الكويت في بطولة هورايزن المقبلة في سويسرا الشهر القادم، حيث ستتنافس إلى جانب فرق من مختلف أنحاء العالم.

# هل نستطيع أن نصنع دواءنا؟ (2-4).. علاجات مرتبطة بتعديل نمط الحياة



يجب الابتعاد عن الغذاء غير الصحي لتجنب الأمراض.



المداومة على النشاط البدني.



أطعمة تساعد على إزالة السموم.



الأمين العام للمركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية د. مرزوق يوسف الغنيم

نشر الجزء الأول من هذا الموضوع في يوم 5 يونيو 2026 بجريدة «الانباء» العدد رقم (17707)، حيث تم ذكر خمسة من مصادر الدواء التي ليست لها علاقة بالتركيبات الدوائية سواء أكانت شراباً أو حبوباً، أو لقاحات. وفي هذا العدد من الجريدة نستأنف بقية العلاجات التي من الممكن أن نغنيها عن الدواء، أو تكون مساعدة له. وسيكون حديثنا في هذا العدد عن العلاجات المرتبطة بتعديل نمط الحياة، وهي أربعة عشر علاجاً طبيعياً يجب أن يقوم به الإنسان ليحصل على حياة هانئة مطمئنة.

1 - تجنب المحرمات.. دواء: حرم الله سبحانه وتعالى على الناس كثيراً من الأشياء منها ما يؤكل، أو يشرب، أو يزاول، فقد حرم الله لحم الخنزير، وشرب الكحول، والربا، والقمار، والزنا. ويعتقد بعض الناس أن في ذلك تقبيداً وتضييقاً عليهم، بل الواقع أن في ذلك التحريم كان إنقاذاً للإنسان من مخاطر تجلبها تلك المحرمات، فتعاطي الكحول يسبب مشكلات اجتماعية إضافة إلى أنه قد يصل إلى حالة من التسمم، والكسل في أداء الجهاز العصبي المركزي، وأمراض الكبد، وارتفاع ضغط الدم، كما ثبت أن لحم الخنزير ضار بالصحة، فقد وجد أن أعماه تحتوي على ديدان شديدة الخطورة وهي الدودة الشريطية إضافة إلى بويضاتها المتكسنة، كما يحتفظ الخنزير بكمية من حمض البولييك في أنسجته، ولا يتخلص إلا من حوالي 2٪ من هذا الحمض، والباقي يخزن في جسمه وذلك لعدم وجود إنزيم (Xanthine Oxidase) الذي يؤدي إلى زيادة إنتاج حمض اليوريك. أما تحريم الزنا فقد يأتي ذلك مع الفطرة السوية التي خلقها الله عليها، وخلاف ذلك فإن الزنا يؤدي إلى إصابة الإنسان بعدد من الأمراض التي يصعب علاجها مثل: الإيدز، والهريس، والزهري، والسيلان.

2 - الإقلاع عن الوجبات السريعة.. دواء: أثبتت أبحاث

بصفة منتظمة وبين سوء الحالة الصحية. 9 - العيش في الوقت الحاضر والصمت.. دواء: كيف نستطيع أن نعيش لحظة السعادة ونستمتع بها.. إذا استطعنا أن نفعل ذلك فإننا نضع لأنفسنا مستقبلًا أجمل وأرحب. عند استماعنا بالالحظات الجميلة سوف نبعد عن أنفسنا احتمالات الخوف والقلق. وليس العيش في لحظات السعادة بالشيء الصعب حدوثه، فقد تكون هذه اللحظات عملاً جيداً قمت به، أو زيارة لقرين اقتطعت عنه مدة طويلة، أو القيام بعمل إيجابي تجاه المجتمع الذي نعيش فيه. كما أن للصمت فوائد صحية، لذلك علينا أن ندع لأنفسنا لحظات للتمتع بالهدوء، والصفاء الذهني، والابتعاد عن الضجيج وصخب الحياة، كما أن الصمت وعدم التفكير بالماضي وعدم القلق من المستقبل بالالحظات الحالية كل ذلك يسمح للدماغ بتجديد نفسه، واستعادة وظائفه المعرفية.

10 - الضحك.. دواء: للضحك أهمية كبيرة للإنسان، وقد بينت دراسات عديدة أن للضحك آثاراً جيدة في تنشيط أعضاء الجسم، حتى قيل: إن الضحك يعد أفضل دواء، فكون الضحك يحدث في أثناء الزفير عندما تكون الحبال الصوتية مغلقة جزئياً، مما ينشط عضلات الجهاز التنفسي، ويكون كما لو كان الإنسان يقوم بإجراء تمارين رياضية للعضلات، والربثين، والقلب، كما أن الضحك يعزز إفراز هرمون الدوبامين الذي يقلل التوتر، والقلق، وكذلك زيادة مستوى هرمون الأندروفين الذي يمنح الجسم الشعور بالسعادة، والعافية، كما يزيد الضحك عدد الخلايا المنتجة للأجسام المضادة، مما يؤدي إلى نظام مناعة قوي. والغريب أنه قد وجد أن الضحك لمدة (15-10) دقيقة يومياً يمكن أن يحرق ما يقرب من 40 سعراً حرارياً، وهذا يعني فقد من ثلاثة إلى أربعة كيلو جرامات في العام من وزن الجسم.

المناعة أو تلف القلب والأوعية الدموية، أو مشكلات في الجهاز الهضمي مثل: القرحة، والقولون العصبي، إضافة إلى ظهور أمراض الشيخوخة في وقت مبكر.

على الفرد أن يتبع الوسائل التي تؤدي إلى الراحة النفسية مثل: الاسترخاء، والتفكير العميق، وممارسة الألعاب الرياضية في الهواء الطلق، وتوجيه التفكير للأشياء المفرحة والسارة في الحياة.

5 - الاستماع.. دواء: هل أنا أسمع أم أصغي إليك، يختلف الاستماع عن الإصغاء، فقد أكون أسمعك ولكني أفكر بأشياء أخرى لا علاقة لها بما تقول، فالاستماع عملية لا إرادية ندرك بها الأصوات، أما الإصغاء فهو عملية تتضمن فهم الأصوات، وإدراكها، والتركيز عليها، والاستعداد للاستجابة لما يقال، فإذا كان الشخص لا يجد من لا ينصت له يجد نفسه يعاني الوحدة، وعدم اهتمام الآخرين به.

وقد ثبت أن للاستماع فوائد عقلية ونفسية، فإذا استمع الإنسان إلى أشياء إيجابية مثل: الاستماع إلى القرآن الكريم، أو الاستماع إلى قول حسن، فإن لذلك مردوداً على الصحة البدنية لا يقل عما تقدمه ممارسة الرياضة، فالإصغاء يقلل من التوتر، ويساعد على الاسترخاء، ويحفز العقل.

6 - القبول.. دواء: للقبول بين الناس دور إيجابي في الحياة، فكل من يملك القبول يعيش حياة أكثر سعادة، ويحظى نفسياً كبيراً، وقد يكون سبب عدم القبول من الآخرين ينبع من الشخص ذاته، وذلك لعدم ثقته بنفسه، مما يؤدي إلى عدم تكيفه مع الآخرين.

والقبول عادة يأتي عن طريق عقد علاقات اجتماعية حميمة بين الشخص والآخرين، ولا يأتي ذلك إلا عن طريق كفا الأذى، وطلاقة الوجه، والمشاركة في المناسبات الاجتماعية. ومقابلة السيئة بالحسنة مع استعمال

علمية كثيرة أن تناول الوجبات السريعة يؤدي إلى أمراض خطيرة، فقد تبين أن الشخص الذي يتناول وجبات سريعة أكثر من مرتين في الأسبوع يكون معرضاً للإصابة بأمراض القلب بما نسبته 1.5٪، وذلك مقارنة بأشخاص لا يتناولون تلك الوجبات، كما أنه وجد أن الدهون، والصوديوم، والسكر الموجود في تلك الوجبات تؤثر في الدماغ، والعظام، والحالة المزاجية، حيث ترتبط هذه الوجبات بزيادة معدلات الاكتئاب المرتفعة، وذلك حسبما نشرته مجلة (Public Health Nutrition)، ويقلل الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة فرصة الإصابة بمرض السكري، إضافة إلى زيادة طاقة الجسم عند تناول طعام صحي.

3 - إزالة السموم من الجسم.. دواء: عند اتباع عادات غذائية سيئة تتراكم الفضلات في الجهاز الهضمي، مما يؤدي إلى الإجهاد، حتى إنه يصل إلى حد المرض، وحدوث التهابات مختلفة نتيجة تراكم السموم، عندما يجب على الشخص القيام بإجراء عملية لتنقية جسمه من تلك السموم مرة واحدة في العام على الأقل، وتكون طريقة طرد السموم باتباع نظام غذائي معين مع التقليل من تناول اللحوم ومنتجات الألبان بكل أنواعها. يبدأ العلاج بتناول كوب من الأعشاب المليئة قبل البدء في عملية طرد السموم بيوم واحد، ثم الابتعاد عن تناول الأطعمة المصنعة والسكريات، وتبدأ بعد ذلك خطوات طرد السموم بشراب كويين من الماء مضافاً إليهما عصير ليمونة صباحاً، إضافة إلى شرب النعناع المغلي، وتناول كثير من الفاكهة.

4 - التخلص من القلق والتوتر وعدم الخوف.. دواء: الخوف شعور طبيعي يحس به الإنسان إذا تعرض لشيء غير مألوف في حياته، وهو عبارة عن اضطراب عاطفي من مواقف أو بيئات معينة، وقد يؤدي الخوف إلى تأثير صحة الوجبات السريعة. دواء: أثبتت أبحاث

المناعة أو تلف القلب والأوعية الدموية، أو مشكلات في الجهاز الهضمي مثل: القرحة، والقولون العصبي، إضافة إلى ظهور أمراض الشيخوخة في وقت مبكر.

على الفرد أن يتبع الوسائل التي تؤدي إلى الراحة النفسية مثل: الاسترخاء، والتفكير العميق، وممارسة الألعاب الرياضية في الهواء الطلق، وتوجيه التفكير للأشياء المفرحة والسارة في الحياة.

5 - الاستماع.. دواء: هل أنا أسمع أم أصغي إليك، يختلف الاستماع عن الإصغاء، فقد أكون أسمعك ولكني أفكر بأشياء أخرى لا علاقة لها بما تقول، فالاستماع عملية لا إرادية ندرك بها الأصوات، أما الإصغاء فهو عملية تتضمن فهم الأصوات، وإدراكها، والتركيز عليها، والاستعداد للاستجابة لما يقال، فإذا كان الشخص لا يجد من لا ينصت له يجد نفسه يعاني الوحدة، وعدم اهتمام الآخرين به.

وقد ثبت أن للاستماع فوائد عقلية ونفسية، فإذا استمع الإنسان إلى أشياء إيجابية مثل: الاستماع إلى القرآن الكريم، أو الاستماع إلى قول حسن، فإن لذلك مردوداً على الصحة البدنية لا يقل عما تقدمه ممارسة الرياضة، فالإصغاء يقلل من التوتر، ويساعد على الاسترخاء، ويحفز العقل.

6 - القبول.. دواء: للقبول بين الناس دور إيجابي في الحياة، فكل من يملك القبول يعيش حياة أكثر سعادة، ويحظى نفسياً كبيراً، وقد يكون سبب عدم القبول من الآخرين ينبع من الشخص ذاته، وذلك لعدم ثقته بنفسه، مما يؤدي إلى عدم تكيفه مع الآخرين.

والقبول عادة يأتي عن طريق عقد علاقات اجتماعية حميمة بين الشخص والآخرين، ولا يأتي ذلك إلا عن طريق كفا الأذى، وطلاقة الوجه، والمشاركة في المناسبات الاجتماعية. ومقابلة السيئة بالحسنة مع استعمال

المناعة أو تلف القلب والأوعية الدموية، أو مشكلات في الجهاز الهضمي مثل: القرحة، والقولون العصبي، إضافة إلى ظهور أمراض الشيخوخة في وقت مبكر.

على الفرد أن يتبع الوسائل التي تؤدي إلى الراحة النفسية مثل: الاسترخاء، والتفكير العميق، وممارسة الألعاب الرياضية في الهواء الطلق، وتوجيه التفكير للأشياء المفرحة والسارة في الحياة.

5 - الاستماع.. دواء: هل أنا أسمع أم أصغي إليك، يختلف الاستماع عن الإصغاء، فقد أكون أسمعك ولكني أفكر بأشياء أخرى لا علاقة لها بما تقول، فالاستماع عملية لا إرادية ندرك بها الأصوات، أما الإصغاء فهو عملية تتضمن فهم الأصوات، وإدراكها، والتركيز عليها، والاستعداد للاستجابة لما يقال، فإذا كان الشخص لا يجد من لا ينصت له يجد نفسه يعاني الوحدة، وعدم اهتمام الآخرين به.

وقد ثبت أن للاستماع فوائد عقلية ونفسية، فإذا استمع الإنسان إلى أشياء إيجابية مثل: الاستماع إلى القرآن الكريم، أو الاستماع إلى قول حسن، فإن لذلك مردوداً على الصحة البدنية لا يقل عما تقدمه ممارسة الرياضة، فالإصغاء يقلل من التوتر، ويساعد على الاسترخاء، ويحفز العقل.

6 - القبول.. دواء: للقبول بين الناس دور إيجابي في الحياة، فكل من يملك القبول يعيش حياة أكثر سعادة، ويحظى نفسياً كبيراً، وقد يكون سبب عدم القبول من الآخرين ينبع من الشخص ذاته، وذلك لعدم ثقته بنفسه، مما يؤدي إلى عدم تكيفه مع الآخرين.

والقبول عادة يأتي عن طريق عقد علاقات اجتماعية حميمة بين الشخص والآخرين، ولا يأتي ذلك إلا عن طريق كفا الأذى، وطلاقة الوجه، والمشاركة في المناسبات الاجتماعية. ومقابلة السيئة بالحسنة مع استعمال