

حياتنا Hayatuna

صحة - ثقافية - اجتماعية العدد رقم (870) سبتمبر 2021

عودة الروح للمدارس

وزارة الاعلام تفتح مجالات جديدة للتوعية مع حملة كان

الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان يرعى .. معا ننتصر للناجيات من السرطان

الاهتمام بأصحاب الهمم



جمعية السدرة
للرعاية النفسية لمرضى السرطان
Al-Sidra Association
For Psychological Care of Cancer Patients

يأتي هدفنا كجمعية نفع عام في دولة الكويت منذ اشهارها عام 2012 وحتى الآن أن نقدم من خلال مركز السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان خدمة علاجية متكاملة عبر توفير الرعاية والدعم النفسي الإيجابي الذي يحتاجه مرضى السرطان وذويهم خلال رحلة العلاج، وذلك عن طريق استضافتهم لدينا بمركز السدرة أو بزيارتهم في أجنحة المستشفى أو بالعيادات الخارجية (حيث يقع مركزنا بجانب مركز الشيخة/ بدرية الأحمد الجابر الصباح ومركز الكويت لمكافحة السرطان)، ونقوم بتقديم العديد من الخدمات المتنوعة مثل (برنامج الطلة الجميلة - جلسات الدعم النفسي الفردي والجماعي - محاضرات توعوية وورش العمل التي تقدم نصائح عملية ومعلومات قيمة حول التعامل مع السرطان - جلسات المساج واليوغا).

وقد قامت السدرة بتطوير خدماتها بما يتناسب مع حاجة المرضى، فلم تعد تقتصر الخدمات على تقديم الدعم النفسي وما يصاحبه من نشاطات، حيث طورت هذه الخدمات لتلبية حاجات المرضى كتوفير الدعم المادي للمرضى الغير قادرين على تحمل تكلفة التشخيص والعلاج (في مركز الكويت لمكافحة السرطان) خاصة بعد أن تم رفع رسوم الخدمات الصحية، الأمر الذي أثر على الصحة النفسية والمعنوية للمرضى، وقد تم تفعيل هذه الخدمة منذ 2018/6/1، وتكفل السدرة بتغطية تكاليف التشخيص والعلاج (كتوفير طابع فئة 10 دينار كويتي رسوم زيارة الطبيب وصرف الأدوية- تغطية تكاليف الإقامة داخل أجنحة المستشفى- فحوصات الدم والأشعة).

كما قمنا بتفعيل خدمة الرعاية المنزلية لمرضى السرطان المتقدم والذي يهدف إلى تخفيف أعباء المرض في آخر مراحل حياتهم وذلك في 2019/7/1 (علما بأنه قد تم توقيفها في شهر مايو 2020 وحتى إشعار آخر بسبب جائحة كورونا).

ويواصل فريق عمل السدرة برئاسة الشيخة/ عزة جابر العلي الصباح - رئيس مجلس الإدارة - بالبحث والاهتمام بكل الجوانب النفسية التي من شأنها أن تؤثر سلبا على صحة المرضى النفسية وبالتالي الجسدية في محاولة لإزالة جميع المعوقات خلال رحلة العلاج، ومن هذا المنطلق فقد تطورت خدمات مركز السدرة التابع للجمعية بما يحقق هذه الأهداف.

ولا يزال السعي مستمرا لتطوير جميع الخدمات المقدمة والرفع من كفاءتها لتذليل جميع العقبات التي قد تواجه مرضى السرطان وتوفير أقصى سبل الراحة النفسية وتهيئة البيئة الإيجابية التي يحتاجون إليها خلال مرحلة العلاج وحتى التشافي بإذن الله.

من تقدم الخدمات؟

يستقبل المركز أي شخص مصاب بالسرطان أو أي أحد من أهله المقربين منه أو من يقوم برعايته بعد تحويله من قبل الطبيب المعالج أو من العيادة الطبية في مركز الكويت لمكافحة السرطان. والمرضى المتقدم للمركز برغبته مرحب به على أن يتم الحصول على تحويل من طبيب الأورام المعالج له لاحقا.



الشيخة / عزة جابر العلي الصباح
رئيس مجلس إدارة جمعية السدرة



+965 51550689



info@al-sidra.org



ALSIDRACARE



ALSIDRA_KWT



@ALSIDRA_KWT



www.al-sidra.net

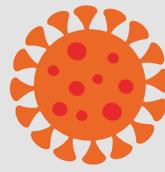
موقعنا بجانب مركز الشيخة / بدرية الأحمد الجابر الصباح، ومركز الكويت لمكافحة السرطان



تواصل معنا

طرق انتقال

عدوى كورونا



01 الانتقال المباشر من خلال
الرشاخ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين





إنها خطوة بالاتجاه الصحيح

في مناسبتين مختلفتين تمنيت على صاحب قرار ، في مجلس التعاون ، أن يتبنى إنشاء دار نشر، حان الوقت لتكليف الباحثين والعلماء والأدباء والمفكرين الخليجيين للكتابة ونشر البحوث في المواضيع السياسية والثقافية والأدبية والفكرية ، أتفق مع الجميع بأن الكتاب فقد بريقه، ولم يعد سلعة متداولة ، ولكن تبقى معلومات تلك الكتب والبحوث مراجعاً لنا ومراجعاً تظهر صورتنا الحقيقية أمام العالم .

أهتم كثيراً بالإستماع إلى جلسات الكونغرس الأمريكي في مواضيع تمس بلادنا ، المعلومات المتداولة في تلك الجلسات مُستمدّة عادة من تجارب ضيقة أو مراجع غربية ، تلك المعلومات ليست فقط غير دقيقة وأحياناً غير صادقة لكنها معلومات مُضللة تؤدي عادة إلى استنتاجات خاطئة تدفع بلادنا تمنها.

لا بد من الاعتراف أن الولايات المتحدة وربما روسيا يملكان التأثير الأكبر في الشرق الأوسط ، أما بقية الدول ، كدول أوروبا ، فهم في حكم المستشارين ، صوتهم عالي وتأثيرهم منوقف على صاحب القرار ، إن ما تراه القوى الدولية في حقنا أمر مهم جداً بالنسبة لنا ، ومن الواجب على قادة الفكر عندنا أن يتبنوا التحرك المكتوب والمسموع من أجل إيصال الصورة الأقرب إلى الواقع عنا ، إيصال تلك الصورة للقوى العالمية والتوقف عن الشعارات الكاذبة والمدغدة للعواطف والتي نتج عنها ، حتى الآن، أربع دول فاشلة في عالمنا العربي .

إن الدول الكبرى ، لمن يقترب منها ، يدرك أنها تملك قدرات مادية كبيرة جداً وتتفوق علينا بقوة عظيمة لا تمكننا من تجاوز تأثيرها علينا ، وإذا عايناها فلن نلحم بالانتصار عليها ، سوى طبعاً بالأهاليج والشعارات التي نتج عنها ما نراه اليوم من واقع في بعض دولنا العربية ، واقع يحيطه الشقاء والبؤس ، وهو مُغلف من كل جانب بشعارات فارغة توحى بالعزة والكرامة بينما هي تحمل الدّل في لقمة العيش وإهانة الكرامة والتبعية العمياء .

إن البعد الديني لهذه القضية معنا ، فديننا الحنيف جعلنا في جهاد مستمر ، ومن أساليب الجهاد إعداد القوة وبناءها ، ونحن لا نستطيع أن نُعد القوة ما دمنا في عدا



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

kalsalehr@hotmail.com

مكتشوف مع من بيده أدوات التصنيع والتقنية والعلم ، الوسيلة الصحيحة هي التواصل معه وإظهار الصورة الحقيقية عنا ، فصورتنا أمامه مُشوّهة بسبب كثرة الرسائل الخاطئة التي تصل إليه ، ولأننا لا نملك مراجع حديثة ولا مفكرين نشطاء بأعداد كبيرة ، لأننا كذلك تجد أن معظم ما يكتبه الغرب والشرق عنا مستمدّ إما من بيانات مُلفقة أو مُستقاة من مراجع كتبها مفكرون غربيون وشرقيون لم يكونوا على دراية كافية بما يكتبون .

قرأت قبل مدة طويلة كتاب (نعوم تشومسكي) الذي يبلغ من العمر اليوم اثنين وتسعين عاماً ، قرأت كتابه (الدولة الفاشلة) الذي كتبه قبل حوالي خمسة عشر عاماً، وفي الفصل الذي يتناول الشرق الأوسط كانت مراجعته في غالبيتها مأخوذة من تقارير غربية ، وتهريبات مخابراتية مُعادية وبعد عودتي لقراءة ذلك الفصل مرة أخرى تبين لي بوضوح أن ما ذكره في ذلك الفصل في معظمه معلومات بعيدة عن الدقة واجتهادات تعكس بُعد المؤلف ، رغم علمه الواسع وخبرته الكبيرة ، بُعد عن تحري الدقة ، وقد كان واضحاً لي أن سبب تلك المعلومات ربما يعود بالدرجة الأولى إلى افتقار المراجع العربية وافتقار الترويج لها ، إن كاتباً بحجم (نعوم تشومسكي) ، رغم ميوله اليسارية ، يُعتبر مرجعاً مهماً لأصحاب القرار الأمريكي ، ولا شك أيضاً أن المثقف الأمريكي سيبنني أغلب فكره عنا من مثل تلك الكتب ، بالطبع هذا الفصل من كتاب (الدولة الفاشلة) لم تتم مراجعته والرد عليه من أي مرجع عربي ، بل الأدهى من ذلك أن مفكرين عرباً جعلوا هذا الكتاب أحد مراجعهم واستعانوا بفقرات منه لتأييد وجهة نظرهم، إنها أقرب إلى التراجيديا الساخرة ، حيث يتم وصفنا من غيرنا ونحن ننظر إلى المرأة ، ونصدق ما يقولون عنا خلافاً لما نراه.

للمرة الثالثة وليست الأخيرة ، لا بد أن يتولى أحد أصحاب القرار مسؤولية إنشاء دار نشر تستقطب المفكرين لدينا وتنشر المعلومات والردود وتوضح الحقائق عن ثقافتنا ورغباتنا بالمشاركة الجادة في الحضارة الإنسانية ، تنشرها بعدة لغات لتوفير المادة الدقيقة عن أوضاعنا وأفكارنا وثقافتنا ، إنه الطريق الأسلم للتحوار مع الأقوياء للوصول إلى تفاهم مشترك يجعلنا نخطو بالاتجاه الصحيح من أجل دول متحضرة وقوية .

إيجابيات وسلبيات التعليم عن بعد



حظي التعليم عن بعد في الفترة الأخيرة بين شدة وجذب بين المؤيدين له والمعارضين على اعتبار أن العملية التعليمية بشأن هام يمسه جميع الأسر والعائلات فهناك اختلاف وتباين في الآراء بين أولياء الأمور والطلاب والمعلمين وحتى العامة من جميع الفئات بالمجتمع ولعل اصطلاح التعليم عن بعد من الاصطلاحات التي تم تداولها على نطاق واسع الفترة الماضية بسبب جائحة كورونا لمواجهة انتشار الوباء التي فرضت شكلاً جديداً من أشكال التعليم الذي لم يكن منتشراً في بلادنا العربية إلا في نطاق محدد وظروف خاصة.

فما هو إذن مفهوم التعليم عن بعد ومتى ظهر وتطور؟

هو عملية الفصل بين المتعلم والمعلم والكتاب في بيئة التعليم، ونقل البيئة التقليدية للتعليم من المبنى الجامعي أو المدرسي وغيره من المباني التعليمية إلى بيئة متعددة ومنفصلة جغرافياً، وهو ظاهرة حديثة للتعليم تطورت مع التطور التكنولوجي المتسارع في العالم، والهدف منه إعطاء فرصة التعليم وتوفيرها لطلاب لا يستطيعون الحصول عليه في ظروف تقليدية ودوام شبه يومي داخل فصول دراسية ومباني تعليمية محددة.

وقد بدأت فكرة التعليم عن بعد في أواخر السبعينات من قبل جامعات أوروبية وأمريكية كانت ترسل مواد التعليم المختلفة للطلاب عن طريق البريد وتشمل الكتب، وشرائط التسجيل، وشرائط الفيديو لشرح المواد وتدريسها، وبخس النمط كان يتعامل الطالب مع الفروض والواجبات الدراسية، مع اشتراط هذه الجامعات على الطلاب أن يأتوا إلى الجامعة بموعده الاختبار النهائي فقط والذي تحسب عليه العلامة.

وفي أواخر الثمانينات تطور الأمر ليصبح التواصل بين المعلم

وظلابه عن طريق التلفاز والمحطات الإذاعية.

ثم مع ظهور علم الإنترنت أصبح في البداية البريد الإلكتروني هو وسيلة التواصل بين الطالب والمعلم حتى بداية القرن الجديد، فأصبحت هناك المواقع والمنصات الإلكترونية المتخصصة في هذا المجال، حيث سهّلت من عملية التواصل والتعلم بين الطلاب والمعلمين ووفرت حلقات النقاش والاتصالات المباشرة عبر المواقع والبرامج المتخصصة في ذلك المجال.

وحتى يكون التعليم عن بعد تعليمًا أكثر فعالية كان لابد من توفير بعض العناصر التي تحتاج إليها عملية التعلم عن بعد حيث يحتاج إلى توفر شبكة اتصالات وخدمة الإنترنت للتواصل من خلالها، وكذلك وجود الطالب أو المدارس الذي يتابع كل ما يخص المادة التعليمية من خلال مواقع مبرمجة مخصصة لذلك وفق آلية مناسبة لشرح المادة بأسلوبٍ يسهل فهمها والاستفادة منها، أيضاً يمكن أن تتوفر حلقات النقاش المباشرة وغير المباشرة بين الطالب والمعلم، ولا بد في هذا النوع من التعليم أن يتوافر لدى الطالب الرغبة والجدية والصبر في

الاقبال المستمر على التعلم، كما يجب أن يتمتع المعلم بالمسؤولية والحرص على متابعة وتقييم أداء الطالب ومنحه العلامات التي يستحقها وعلى الجانب الآخر لابد من المتابعة من جانب الإدارات المدرسية والاندماج مع ذلك النظام الجديد وأيضاً يحتاج ذلك إلى وعي كبير لدى الأسرة والعائلة لتهيئة البيئة المحيطة بالطالب لتلقى المادة العلمية بشكل صحيح وزيادة قدرته على التركيز والتحصيل.

وعلى أرض الواقع ومنذ ظهور فيروس كورونا المستجد وانتشاره بشكل سريع تخطى الحدود بين جميع دول العالم بدأت منظمة الصحة العالمية بدعوة جميع الدول باتخاذ الإجراءات الاحترازية الصحية المناسبة لمواجهة تلك الجائحة والحفاظ على الصحة العامة وبذلت دول العالم أقصى جهودها للحد من انتشار هذا الوباء وكان من أوائل تلك الدول دولة الكويت التي اتخذت إجراءات ووضعت اشتراطات صحية صارمة بالتعاون بين جميع مؤسسات الدولة وكان في مقدمتها وزارة الصحة ووزارة الداخلية ووزارة التربية وتم



يساعد الفرد الاعتماد على نفسه كليا وذلك من خلال اختيار المصادر التي يستوحي منها معلوماته بذاته دون تأثير من الغير.



أ. جمال أبو الخير

ومدى كفاءة المعلم في توصيل المعلومة للطالب وأن التعليم عن بعد هو أنسب الطرق في الوقت الحالي نظرا لاستمرار جائحة كورونا وأكدت على أن الجانب الصحي للطالب له الأولوية القصوى لدى جميع الأسر والعائلات.

وقال أ. محمد عمارة ولي أمر ومعلم بالتربية والتعليم:

في حديثه عن الإيجابيات والسلبيات للتعليم عن بعد من الناحية العملية بصفة عامة فإنني أرى أن بعض الطلاب يجدون أن هذا النظام قد يسر عليهم العملية التعليمية ووفر جهداً مبدولاً ووقتاً محسوباً في الانتقال من المنزل إلى المؤسسة التربوية، كما

نسبة التحصيل الدراسي ستكون أفضل بكثير من الوضع الحالي وتفضل العودة للنظام التعليمي السابق والدوام المدرسي في ظل حصول الكثير من الطلاب على جرعات التطعيم المقررة والتأكيد على اتباع الإجراءات الاحترازية المتبعة من قبل السلطات الصحية.

وعلى الجانب الآخر ترى هيفاء الشمري -ربة منزل:

أن التعليم عن بعد سهل في الدراسة عن النظام التعليمي الذي يخضع للاختبارات الورقية وأنه أسهل في تقييم الطلاب وأن الجيل الحالي من الطلاب لا يهتم كثيراً بالقراءة ويفضل الجلوس على أجهزة الحاسوب والإنترنت وبرامج التواصل الاجتماعي الحديثة على

المتوسطة ليس لديهم الوعي الكافي وأنهم لا يتحملون الجلوس لفترات طويلة أمام شاشات الكمبيوتر أو أجهزة التليفون لتلقي العلم كما أن النظر إلى تلك الأجهزة يضعف النظر كما أن هذا النظام يحتاج إلى امرأة تقيم بالمنزل ولا تعمل لمتابعة أبنائها أثناء عملية التعلم وأن مستوى التحصيل لدى أبنائها قل مقارنة بالعام الدراسي الماضي وأن النتائج لا تعكس المستوى الحقيقي للطلاب وترى أن الميزة الوحيدة هي أن الأسرة لم تعد ملتزمة بتوصيل الطالب إلى المدرسة، ومن رأيها أن النظام التعليمي السابق القائم على الاختبارات الورقية والدوام المدرسي أكثر فعالية وأفضل بكثير للارتقاء بالمستوى التعليمي للطلاب وأن

السلبيات من وجهة نظرهم وقد تشابهت بعض وجهات النظر في هذا الإطار.

حيث أشارت فاطمة عبد الباسط (موظفة):

أن التعليم عن بعد قد لا يتناسب مع جميع الأسر أو العائلات إذ أنه قد لا يتناسب مع المرأة العاملة وكذلك يتوقف على حسب الفئة العمرية للطالب فتري أن التعليم عن بعد يتناسب مع طلاب المرحلة الثانوية فقط نظراً لأن الطالب في تلك المرحلة العمرية يتمتع بالوعي والمعرفة الكافية للتعامل مع تلك البرامج ولديه الحرص الكافي لمتابعة دروسه المختلفة والحرص على الدراسة أما الأطفال في المرحلتين الابتدائية ورياض الأطفال أو

إنشاء غرفة عمليات لمتابعة الأوضاع الصحية لمواجهة تلك الجائحة ومع انطلاق العام الدراسي 2020/2021 كانت جميع المؤسسات والهيئات التعليمية والمدارس قد تم تجهيزها وتم تدريب الهيئتين التعليمية والإدارية وكذلك الطلاب بالمدارس على استخدام برامج التعليم عن بعد (برنامج Teams) وكانت تلك التجربة فريدة من نوعها منذ بداية التعليم في الكويت في عصرها الحديث وقد أفرزت تلك التجربة وبحسب استطلاع الآراء لبعض أولياء الأمور والطلاب والمعلمين وبعض المتخصصين في المجال التعليمي والتربوي عن الإيجابيات وكذلك

التقويم وقياس المهارات والتحصيل الدراسي من خلال الاختبارات الورقية هو السبيل الأفضل للحفاظ على مستوى التعليم بالدول فالتعليم عن بعد ترتب عليه التسرب الدراسي



يفتح الآفاق في الارتقاء الوظيفي لمن فاتته قطار التعليم المنتظم من الموظفين حيث يمكنه ذلك من الدراسة والعمل في آن واحد.



والحالات التي تتطلب التواصل المباشر بين الطالب والمعلم داخل الفصل إذ أن نجاح العملية التعليمية يعتمد في المقام الأول على مدى التفاعل والمشاركة بين الطالب والمعلم داخل الفصل أثناء عملية التدريس وقياس مدى الاستجابة للطالب مثل عمليات التحفيز والمتابعة كما نجد أن التعليم عن بعد قد يُظلم ويساوي بينه وبين الطالب المجتهد الطالب الضعيف حيث إن إجراء الاختبارات لا يمكن ضبطها بالشكل الصحيح مثل الاختبارات الورقية حيث ونجد أن نسب الطلاب تكاد تكون متشابهة بين الطلاب الفائقين والطلاب الضعاف

التسرب الدراسي فكثيرا ما يقوم الطالب بفتح (برنامج Teams) ثم يذهب لينام أو يلعب بعض الألعاب الأخرى على الانترنت أو جهاز الحاسوب كما تنعدم تقريبا نسبة التفاعل بين الطالب والمعلم وتقل القدرة على القياس الحقيقي والمتابعة للطلاب كما أن هناك بعض المواد التي لا يمكن أن يتم تطبيقها أو تدريسها عن طريق التعليم عن بعد مثل مادة التربية الفنية أو التربية البدنية أو التربية الموسيقية وتلك المواد التي من شأنها تنمية أنشطة الطالب واكتشاف مواهبه وقدراته الفكرية والبدنية كمان أن هذا النوع من التعليم عن بعد لا يراعي الحالات الخاصة وذوي القدرات الخاصة

تعكس المستوى الحقيقي للطالب بل إن بعض الطلاب يعاني من ضعف شديد في مستوى التحصيل وأن التعليم عن بعد هو وسيلة مؤقتة فرضتها الظروف الحالية لمواجهة انتشار وباء كورونا إلا أن اتباع الإجراءات الاحترازية والتعايش مع المرض هو النتيجة الحتمية التي اتبعتها الكثير من الدول حاليا بما فيها الدول المتقدمة وأنه لا سبيل عن التعليم المباشر داخل المؤسسة التعليمية بين الطالب والمعلم وأن الإشراف المدرسي والتقويم وقياس المهارات والتحصيل الدراسي من خلال الاختبارات الورقية هو السبيل الأفضل للحفاظ على مستوى التعليم بالدول فالتعليم عن بعد ترتب عليه

للحصول ولكنهم يرون أن سهولة الغش أثناء الاختبار من خلال تكوين مجموعات بين الطلاب أو إحضار من يؤدي الامتحانات بدلا منهم من عيوب هذا النظام إذ أنه بهذه الطريقة يساوي بين المجتهد والمهمل ويعطي درجات لمن لا يستحق والتقييم لا يعكس مستوى حقيقيا للطالب.



أ. محمد عمارة

ويرى أ. محمد حسن رضوان رئيس قسم التربية والتعليم:

أن التعليم عن بعد لا يمكن بأي حال من الأحوال أن يغني عن النظام التقليدي وأن الواقع أثبت ضعف المخرجات والتحصيل العملي وتدني مستوى الطلاب وإن النتائج بالرغم من ارتفاع النسب إلا أنها لا

بعيدا عن صلب وظيفتهم و هو التعليم، كالمراقبات اليومية وخصص النشاط والكثير من الأعباء الإدارية وخصص الاحتياط، كما أنه خلصهم من مشاغبات بعض الطلاب لأنهم تحت عين وبصر أولياء أمورهم فيكفوا المعلم مشاغباتهم وتعطيلهم

يسر لهم سبل النجاح بطريقة أسهل من الاختبارات الورقية وما يصاحبها من ضغوط نفسية. لذلك هم يفضلونه عن الدوام المدرسي ، بينما يرى أولياء الأمور أنه إذا كانت لهذا النظام مزايا في ظل الوباء ، إلا أن هذه الظروف أظهرت أهمية التعليم التقليدي و أهمية دور معلم الصف و أنه لا يمكن الاستغناء عنهما أو استبدالهما بأي نوع من أنواع التعليم الأخرى ، ويتفق معظم المعلمون مع أولياء الأمور في أن التعليم عن بعد لا يغني عن التعليم التقليدي ، و يرون أن التعليم عن بعد قد خفف عن كاهلهم الكثير من الأعباء التي كانت ترهقهم و تشتت مجهودهم



يحفز المتعلم على اكتساب أكبر قدر من المهارات والتحصيل العلمي، نظراً لترتكز العملية التعليمية فقط على الفحوى الدراسي دون التطلع إلى أي جوانب أخرى

محلّيات الأنا

أولياء أمور رفضوا الفحص الإسيوعي لإبنائهم مستكثرين «الإجبار» على التطعيم

«لا»

شعبية في وجه «PCR» العودة للمدرسة

أحمد بن محمد

معتاد بن محمد: 3 أيام في الحجر الصحي و240 دينار شهرياً مع عودة الفحص الأسبوعي

عبد الرحمن: إجبار صراحة بارتداء الملابس الشخصية في الحجر الصحي

خالد صليل: إن شاء الله لن نوافق على الفحص والحقن وإعمال الجاهل الخبيث على تطعيمه

أكاديميون لـ «الأنباء»: إصلاح النظام التعليمي والاهتمام بالبحث العلمي

نبروا عن محتواه، وعلقوا بصيرته المدهشة والتسليمات المتعددة، وطلبوا من الجهات المختصة النظر في كل مرحلة دراسية

تربويون لـ «الأنباء»: خطة العودة للدراسة تحتاج إلى معالجة فورية

جمعة العبد: الأثر سيقع على الأجيال القادمة، ويجب أن تكون الخطة واضحة على المدى الطويل

7 مساهمات في خطة العودة للدراسة

المصالح: الخطة تحتاج إلى معالجة فورية، ويجب أن تكون واضحة على المدى الطويل

دعوة نيابية لـ... «تريم» الخطة

فصل الضوابط المستقبلية

عبدالله الصفي: الخطة تحتاج إلى معالجة فورية، ويجب أن تكون واضحة على المدى الطويل

خالد صليل: إن شاء الله لن نوافق على الفحص والحقن وإعمال الجاهل الخبيث على تطعيمه

عبد الرحمن: إجبار صراحة بارتداء الملابس الشخصية في الحجر الصحي

خالد صليل: إن شاء الله لن نوافق على الفحص والحقن وإعمال الجاهل الخبيث على تطعيمه

محلّيات الأنا

انطلاق العام الدراسي الجديد لجميع المراحل 3 أكتوبر المقبل

خطة العام الدراسي 2022-2021

الأنباء

العام الدراسي 3 أكتوبر وPCR وأسبوعياً غير المطعنين

880 ألف دينار لـ «كورنيش الجواهر»

التعليمية الواقعية.

وفي الختام فإن تطبيق نظام التعليم عن بعد أصبح مرتبطاً بامدى انحسار وباء كورونا والالتزام بتطبيق الاجراءات الاحترازية وفقاً لما تقرره السلطات الصحية والتعليمية كورونا، كما يرتبط أيضاً بامدى النتائج والآثار الواقعة على عاتق الأسرة والمجتمع وعلى مدى تراجع أو ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي ومدى القدرة على قبول الجامعات لمرحلات هذا النظام التعليمي الجديد.

التفاعلية والجاذبة والتي ترفع من استجابة الطلبة في هذا النوع من التعليم. اقتصر المادة التعليمية على الجزء النظري من المنهاج في أغلب الأحيان، واختصار التجارب الحية وما تحققه من فائدة للطلاب.

□ إجهاد المتعلم بسبب ما يقضيه من وقت على الهواتف الذكية وغيرها متابعة مواد الدراسية المختلفة.

□ اقتصر دور المعلم على الجانب التعليمي في أغلب الأحيان، واختصار دوره القيمي التربوي وفي تنشئة الطلاب.

□ عجز الطالب عن تقييم أدائه وتحصيله بشكل مستمر وهو الدور الذي كان يُسند إلى المعلم في البيئة

على نفسه كلياً، وذلك من خلال اختيار المصادر التي يستوحي منها معلوماته بذاته دون تأثير من الغير.

ويشير ابوالخير إلى أن التعليم عن بعد يواجه العديد من الصعوبات على أرض الواقع في الدول العربية منها على سبيل المثال:

□ ارتفاع التكلفة المادية للانضمام له.

□ عدم تقبل المجتمعات لهذا النوع من التعليم وسوء الظن بهذا النمط التعليمي من حيث قدرته على توفير فرص عمل.

□ عدم اعتمادية بعض وزارات التعليم العالي في الدول العربية للتعليم عن بعد.

□ انعدام وجود البيئة الدراسية

ما كان هناك حرص وإقبال من القائمين على شؤون التعليم بداية من الأسرة والطلاب والمعلمين والإدارات المدرسية لاستيعاب مفاهيم التعليم عن بعد بالإضافة إلى تهيئة المنظومة التعليمية والبيئية المحيطة بها والتعاون بين المؤسسات والهيئات المختلفة والتطبيق الصحيح لعناصر التعليم عن بعد سوف نجد الكثير من الفوائد والإيجابيات منها أن التعليم عن بعد:

□ يقلل من الفروقات الفردية بين المتدربين، وذلك من خلال وضع المصادر التعليمية المتنوعة بين يدي المتعلم، بالإضافة إلى تقديم الدعم الكامل للمؤسسات التدريسية بكل ما تحتاجه لنتج تعليماً فعالاً من وسائل وتقنيات تعليم.

□ يفتح الأفاق في الارتقاء الوظيفي لمن فاته قطار التعليم المنتظم من الموظفين، حيث يمكنه ذلك من الدراسة والعمل في آن واحد.

□ يوفر الوقت والجهد.

□ يحفز المتعلم على اكتساب أكبر قدر من المهارات والتحصيل العلمي، نظراً لترتكز العملية التعليمية فقط على الفحوى الدراسي دون التطلع إلى أي جوانب أخرى.

□ يساعد الفرد على الاعتماد

لذا فإن العودة الى النظام التعليمي السابق الذي يجمع بين الطالب والمعلم داخل المبنى المدرسي وانتظام عمليات المراقبة والتقييم والتصحيح يزيد من نسبة التحصيل الدراسي للطلاب وتقلل من عمليات التسرب الدراسي أو الهروب مع التأكيد على الحرص بتطبيق الإجراءات الاحترازية وفقاً للضوابط المقررة من السلطات الصحية.

ويؤكد جمال ابوالخير المستشار التعليمي والنزوي بوزارة التربية:

أن التعليم عن بعد يلعب دوراً فعالاً في رفع المستويات الثقافية، والعلمية، والاجتماعية بين أفراد المجتمع وأنه متى

□ يسد النقص الكبير في الهيئات التدريسية والأيدي المدربة المؤهلة في مختلف المجالات.

□ يخفف من ضعف الإمكانيات التي تعاني منها بعض الجامعات.

بين أفراد المجتمع وأنه متى



الخطة الرسمية

لعودة الطلاب للمدارس في نهاية شهر سبتمبر 2021

بالالتزام بأقصى الإجراءات قبل وأثناء وبعد خروج الطلبة، وبينت أنه سيتم تشكيل فرق عمل بكل مدرسة تعني بتنفيذ هذه الاشتراطات والتدابير.

وقالت، إن مهام الفريق تتمثل في استقبال الطلاب كذلك وتوزيعهم على الفصول الدراسية وتحقيق التباعد الجسدي بين الطلبة، والتواصل بشكل متزامن مع إدارة الصحة الوقائية والإدارة العامة للتعليم الخاص، والتركيز على اشتراطات التهوية والنظافة والتطهير وجهازية المرافق المدرسية، وغيرها من الارشادات العامة الوقائية، وكل هذا من أجل الحفاظ على سلامة المتعلمين والمعلمين وجميع العاملين بالمدارس الخاصة.

منصات التعليم عن بُعد للحالات الخاصة

ذكرت المصادر، أن وزارة التربية ممثلة في قطاع التعليم الخاص والنوعي ستعمل على استمرار التزام المدارس الخاصة بتفعيل منصات «التعليم عن بُعد» لطلبة الحالات الخاصة، الذين يتعذر حضورهم للدراسة لأسباب صحية شريطة إحضار تقارير طبية تثبت تعثر حضورهم للمدرسة في الوقت الحالي.

بحيث لا يزيد عدد الطلبة في الفصل الواحد على 20 طالباً أيضاً». ولفتت المصادر إلى أن الإدارة العام للتعليم الخاص ستقوم بتعميم نشرات توضيحية للخطة إلى جميع المدارس الخاصة بكافة أنظمتها خلال الأسبوع الجاري والتشدد على تطبيق قرارات وزارة التربية بلا مخالفات وإلا اتخاذ اجراءات قانونية بحق المدارس المخالفة.

التأهيل الصحي

المصادر ذاتها، أكدت عدم السماح لأي مدرسة خاصة لم تجتز مراحل التأهيل الصحي للعودة واتخاذ الإجراءات المقررة قانونياً ضدها، منوهة إلى وجود رقابة مشددة من قبل وزارة التربية ممثلة في قطاع التعليم الخاص على المدارس الخاصة لتنفيذ الاشتراطات الصحية، وتكليف فريق عمل في كل مدرسة لتنفيذ المتطلبات الوقائية.

وبينما شددت المصادر على ضرورة الالتزام بالاشتراطات الصحية والتدابير الاحترازية في المدارس الخاصة التي سوف تستقبل الطلبة خلال العام الدراسي الجديد، وتعهد ممثلها القانونيين

التدريس للعام الدراسي 2021 / 2022، وفق نظام تعليمي تقليدي يعتمد على العودة الشاملة لجميع الطلبة، بما يتوافق مع الاشتراطات الصحية وأنظمة المدارس واحتياجاتها. وأوضحت أن خطة التعليم الخاص ارتكزت في فحواها على الكثافات الطلابية، التي تنقسم داخل المدارس الخاصة حسب النظام التعليمي إلى قسمين، مدارس ذات كثافة طلابية منخفضة، وأخرى مرتفعة.

العودة الشاملة

وكشفت المصادر، أنه سيسمح للمدارس الخاصة ذات الكثافة الطلابية المنخفضة بالعودة الكلية الشاملة لجميع طلابها طوال أيام الأسبوع بنظام اليوم الدراسي الكامل بشرط مطابقة وتنفيذ الاشتراطات الصحية وتوفير بيئة تعليمية مناسبة بكافة عناصرها، وأن لا يزيد عدد الطلبة في الفصل الواحد عن 20 طالباً.

وأضافت: «أما المدارس الخاصة ذات الكثافة الطلابية المرتفعة فسيسمح لها بالعودة يوم ويوم بعد تقسيم المدرسة والفصل الدراسي إلى نصفين مثل ما هو معمول به في التعليم العام،

اعتمدت وزارة التربية بدولة الكويت الخطة الرسمية لعودة طلبة المدارس الخاصة بأنظمتها التعليمية المختلفة «الأهلية والأجنبية وثنائية اللغة» إلى المقاعد الدراسية في العام الجديد 2021 - 2022، وذلك بالتوافق مع الخطة المعلنة من قبل وزير التربية د. علي المصنف.

وأكدت مصادر مطلعة عودة كافة المدارس الخاصة بجميع أنظمتها الى التعليم النظامي التقليدي، ابتداءً من 3 أكتوبر المقبل، تزامناً مع عودة طلبة المدارس الحكومية، على أن يبقى نظام الـ«ONLINE» معمولاً به حتى نهاية سبتمبر لأنظمة التعليمية التي ينطلق فيها العام الدراسي مبكراً مثل «الباكستانية والهندية والإنكليزية والأميركية»، وذلك وفق تقويم كل مدرسة.

ولفتت المصادر، أن الخطة تعتمد على تخصيص فترة تمهيدية تعليمية لتهيئة الطلبة للعام الدراسي المقبل، والعمل على توفير المعلمين خلال الفترة المقبلة في المدارس التي تعاني نقصاً في هيئتها التعليمية بسبب جائحة كورونا.

وبينت المصادر أن وزارة التربية متمثلة في قطاع التعليم الخاص والنوعي قد حددت طرق

أيام ونستقبل
العام الدراسي الجديد،
ويبدأ الأيوان بتجهيز الأدوات
والحقائب الدراسية باختلاف
المراحل الدراسية، فهناك عدد
من النصائح للطلاب لبدء
عام دراسي مثمر
وأكثر تفاعلاً:



نصائح للتفوق لطلابنا مع بداية العام الدراسي الجديد

01 احرص على تنظيم مواعيد النوم فقد أشارت العديد من الدراسات فائدة النوم والاستيقاظ مبكراً، فمن المهم البدء بتنظيم مواعيد النوم والاستيقاظ المبكر، بالإضافة لذلك قم بممارسة القليل من الرياضة لتحفيز جسدك على العمل.

02 تفاعل ببداية جديدة ابتعد عن الشعور السلبي

بعودة إرهاق وتعب الدراسة، وتفاعل بالعودة لجماعة الأصدقاء والتعرف على مجموعة جديدة من المدرسين والأصدقاء، وتحمس للمعلومات الجديدة التي ستحصلها.

03 احرص على تنظيم وقتك فالوقت من أهم عوامل النجاح، حاول استغلال قدراتك وطاقتك من بداية العام الدراسي من خلال تنظيم وقتك بين اليوم الدراسي

04 والمذاكرة والراحة. جدول للمذاكرة احرص على عمل جدول للمذاكرة من أول يوم بالدراسة، لكي لا تتراكم الدروس وتشعر بالملل والإحباط في نهاية العام.

05 لا تفضل مادة على أخرى لا تترك مادة واحدة تطغى على مذاكرتك، بحجة أنها الأسهل أو أنها المفضلة لك، حاول أن توازن بين كل المواد، ولا تؤجل الدروس.

06 تجنب أخطاء العام الماضي استرجع أخطاء العام الماضي واحرص على عدم الوقوع بها وتقديم حلول لمعالجتها للوصول لنتيجة أفضل.

07 اكتسب مهارات جديدة لتجعل الدراسة ليست فقط الحصول على درجات عالية في نهاية الفصل الدراسي، واندمج في الأنشطة الرياضية والاجتماعية، لاكتساب مهارات وخبرات حياتية جديدة.

08 لا تتكاسل من المهم الحرص على الاستمرار ببذل الجهود وعدم التكاثر في منتصف الفترة الدراسية، حتى لا يضيع الجهود الذي بذل وتحقق النجاح المطلوب.

09 تناول طعاماً صحياً من المهم للحصول على طاقة لتتمكن من المذاكرة، هو مراقبة طعامك، فابتعد عن

المأكولات الضارة بجسدك، التزم بمأكولات وعصائر طبيعية، سيساعدك ذلك على يوم دراسي نشيط.

10 كافئ نفسك من المهم دفع ذاتك نحو الاستمرار والتقدم، فاحرص إن قمت بواجباتك ومهامك الدراسية، قم بمكافأة نفسك بما تحب، ألعاب أو قراءة أو الاستماع إلى مقطوعة موسيقية تحبها.



منظم من قبل
أصدقاء مرضى السرطان
Friends Of Cancer Patients
الجمعية الكويتية لأصدقاء مرضى السرطان



الشريك الرئيسي

شهادة مشاركة

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

يسر جمعية أصدقاء مرضى السرطان أن تمنح هذه الشهادة إلى
Friends of Cancer Patients is glad to present this certificate to

د. نادية المحمود

للمشاركة بالملتقى الخليجي الأول للناجين بعنوان
"معاً نتصّر"
والتي تم تنظيمه بتاريخ 28 / يونيو/ 2021

For participating in the First Gulf Survivors Forum on
"TOGETHER WE THRIVE"
organized on 28th June 2021



الملتقى الخليجي الأول للناجين 2021
معاً نتصّر
28 يونيو 2021

www.focp.ae

من السرطان في فبراير من كل عام وفيه تتوحد رسالة التوعية من السرطان في الخليج ولعل ارتفاع نسب الوعي ضد أمراض السرطان انعكس ايجاباً على انخفاض نسب القدوم المتأخر وارتفاع نسب الشفاء بالقدوم المبكر في الخليج، كما نجتهد لتشجيع وتعزيز العمل على البحوث المشتركة للأطباء الخليجين لتحقيق الفائدة منها. إن التواصل الدائم والمستمر بين الجمعيات الأهلية العاملة في مجال التوعية والكشف المبكر لأمراض السرطان والمنضوية تحت مظلة الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان هو تجسيد للنجاح الذي نأمل ونتمنى أن ينتقل من جيل إلى جيل حاملاً معه الإرادة الصادقة في استمرار التعاون الإيجابي الذي يعكس الرغبة في خليج متعاون ومتوحد يسعى إلى تحقيق التنمية الصحية المستدامة» .

ومثلت دولة الكويت بهذا الملتقى الدكتور نادية المحمود - استشارية في طب العائلة وناجيه من السرطان - عن الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ، وفي لقاء اذاعي مع المذيعة فيحاء السعيد التي استضافت الدكتور نادية المحمود للتحدث عن مشاركتها بالملتقى الافتراضي الخليجي الأول للناجين شكرت الدكتور نادية المحمود الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان لترشيحها للمشاركة بالملتقى الذي يعتبر داعماً وحافزاً لجميع المرضى للإستمرار والمداومة على تلقي العلاج بكل أمل.

بالنسبة لك كناجيه من سرطان الثدي ماذا تعني مشاركتكم بمثل هذه الملتقيات التي تلقي الضوء على أهمية اهتمامنا بصحتنا الجسدية والنفسية في سبيل تحدي الكثير من الأمراض؟

بالنسبة للملتقيات التي نشارك فيها هي فرصة لأن نقدم للجمهور الخبرات والتجارب التي مررنا بها كناجين ، وفيها يتم تسليط الضوء على هذه التجارب وخاصة للمرضى الذي ما زالوا يتلقون العلاج والذين عند سماعهم لتجاربنا بكيفية تلقي العلاج والتغلب على المرض نفسه وأن الله تمم علينا بالشفاء ما يعطيهم شحنة من الأمل والإيجابية والتفاؤل وهذا يساعدهم على الشفاء وتحدي المرض ، وهدف الملتقى الخليجي الأول للناجين هو إبراز القصص الناجحة والمهمة للناجين في دول مجلس التعاون الخليجي .

وأنت متعافية من سرطان الثدي وقد مررت بمرحلة العلاج وبعدها ولكن بالعزم والإرادة استطعت تجاوز أصعب مرحلة في حياتك ، كيف تقيمين هذه الفترة؟

الفترة كانت صعبة وتحتاج إلى الصبر والإيجابية والأمل والتفاؤل ليستطيع الشخص تحمل هذه الفترة ، الإصابة بهذا المرض لا يعتبر سهلاً وخاصة على المريض نفسه وعلى أسرته وأقربائه وأصدقائه ، يحتاج بالبداية أن يتحمل الصدمة الأولى من تلقي الخبر ، ثانياً فترة العلاج والتي قد تطول وتحتاج إلى تحمل حيث أن العلاج يكون حسب الشخص ومرضه فمنهم من يتلقى العلاج الكيماوي في جلسات متكررة والذي له آثاره الجانبية ، ثم يتلقى العلاج الإشعاعي والعلاج الهرموني الوقائي وكل فترة لها مصاعبها وهذا كله يعتمد على قدرة المريض على التحمل وإيمانه ويقينه أن الله سيشفيه ، وأن المرض له علاج لأن هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة حول السرطان بأنه مرض قاتل وليس له علاج ، ولكن والحمد لله الطب قد تطور والعلاج متوفر

، كما أن على الشخص الاهتمام بصحته وضرورة الكشف المبكر وهذا نكرره في جميع الملتقيات لأن الكشف المبكر هو سر ارتفاع نسبة الشفاء من المرض .

أنت استشارية طب عائلة وعضو في الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان لذلك أنت مطلعة على العديد من الأمور التي تخص هذا المرض ومكافحته وتحديه ، ولكن البعض الآخر يحتاج للتوعية المستمرة لمثل هذا المرض وهذه التوعية تأتي عن طريق الرسائل الإعلامية من المراكز الصحية بدولة الكويت وكذلك من الاهتمامات التي تبديها جمعيات النفع العام مثل جمعية مكافحة التدخين والسرطان، كيف تترين التعاون بين هذه الجهات وما الرسالة التي يجب أن تصل للناس للتوعية من هذه الأمراض؟ جمعيات النفع العام مثل جمعية

مكافحة التدخين والسرطان وحملة (كان) لها دور كبير في المجتمع ولها تعاون واضح وملمس في توعية المجتمع تجاه الأمراض المزمنة ومنها أمراض السرطان ، والحمد لله المجتمع الكويتي واعى ومثقف وعندما نقوم بالتوعية نعلم أن لديهم معلومات جيدة عن المرض ، ولكن الخوف من مواجهة المرض وخجل بعض السيدات من عمل الكشف المبكر والذي هو أساسي لإنقاذ الحياة يحتم علينا العمل على تكثيف حملات التوعية وزيادة عدد ملتقيات التوعية لأن هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى بعض الناس وكذلك البعض لديه أسئلة واستفسارات يريد الإجابة عليها عن طريق مختصين لإعطائهم المعلومات الصحيحة بدلاً من اللجوء للمعلومات غير المؤكدة عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي وهنا يأتي دورنا

بنقل المعلومات الطبية الصحية الصحيحة .

من خلال إشارتكم عن أهمية الكشف المبكر والدعوة لذلك وما تقوم به وزارة الصحة وجمعيات النفع العام التي ذكرتها بهذا الصدد وهي خطوة هامة توضح الحالة الصحية للسيدة إذا تحدثنا عن الكشف المبكر لسرطان الثدي ، لذلك ما هي رسالتكم حول هذا الموضوع ؟

الرسالة المهمة التي أنصح بها الجميع أن الكشف المبكر هو الذي ينقذ الحياة وهذا بناء على تجربتي الشخصية فالذي أنقذ حياتي بعد الله - سبحانه وتعالى- هو الكشف المبكر والفحص الدوري الذي كنت أقوم به وهو ما يكشف المرض في مرحلته الأولى وهي المرحلة التي يكون فيها العلاج اسهل والاستجابة للعلاج أقوى ونسبة الشفاء تكون مرتفعة لذلك هي رسالة مهمة للجميع ، فالفحص الدوري حتى بدون وجود أعراض مرضية هو مهم جدا ليكون جزءا ضمن مخططنا في الحياة ، وفي الكويت والحمد لله كل شيء متوفر بجميع المراكز الصحية لمن يريد عمل فحص دوري كامل لجسمه وكذلك نحتاج لاتباع نمط حياة صحي لأنه وقاية من جميع الأمراض المزمنة ومنها أمراض السرطان ونستمتع بكل لحظة من حياتنا لنعيشها بطريقة صحيحة وإيجابية .

أهم دور لأولياء الأمور تجاه بناتهم وخاصة الأمهات اللاتي يجب أن يكن قدوة للفتيات لادفعهن للكشف المبكر والاهتمام بأجسادهن وملاحظة كل تغير يطرأ على هذا الجسم ، هذه محطة لتوجيه رسالة إلى الأمهات للنظر دائماً لموضوع الكشف المبكر وتقديم المساعدة لبناتهن ؟



الرسالة المهمة للأمهات والفتيات الصغيرات أن الفحص الذاتي مهم ومن ناحيتنا بالجمعية وحملة (كان) نقوم بإقامة دورات وورش تدريبية لتثقيف سيدات المجتمع بكافة فئاتهن والفتيات على الفحص الذاتي للثدي شهرياً بطريقة صحيحة ، ويتم الإعلان عن هذه الدورات لتقوم الراغبات بالتدريب بالتسجيل فيها لأن الهدف الأهم هو أن تكون كل سيدة وفتاة على دراية بالطريقة الصحيحة

للفحص الذاتي ، هذا وقد أنجزت حملة (كان) برنامجاً تدريبياً بالتعاون مع وزارة التربية منذ 10 سنوات لتدريب طالبات المرحلة النهائية والثانوية على أهمية الكشف المبكر والفحص الذاتي للثدي وقد تم تدريب أكثر من 128 ألف طالبة ثانوية على ذلك والبرنامج سيتواصل بإذن الله بعد انحسار جائحة كورونا وعودة الحياة الطبيعية لجميع مناحي الحياة .

الشريك الرئيسي

تنظم جمعية أصدقاء مرضى السرطان:

الملتقى الخليجي الأول للناجين 2021

معاً ننتصر

28 يونيو 2021 11 صباحاً وحتى الساعة 1 ظهراً

@focpuae

الوقت	الحدث	المشاركين	المدة الزمنية
11:00 AM – 11:02 AM	المقدمة	الإعلامية/ علياء الشامسي الدكتور/ سعيد العمودي	2 دقائق
11:02 AM – 11:05 AM	كلمة جمعية أصدقاء مرضى السرطان	معالي الشبيخة / لبنى بنت خالد بن سلطان القاسمي نائب الرئيس - عضو مؤسس	3 دقائق
11:05 AM – 11:07 AM	نبذة عن الملتقى	الأستاذة / حورية أحمد مدير قسم شؤون المرضى	2 دقائق
11:07 AM – 11:15 AM		الناجية/ سمر إسماعيل (الامارات العربية المتحدة) جمعية أصدقاء مرضى السرطان	8 دقائق
11:15 AM – 11:23 AM	الجلسة الحوارية الأولى: تديرها وتقدمها الإعلامية / علياء الشامسي	الناجية/ عواطف الحوشان (المملكة العربية السعودية) جمعية زهرة	8 دقائق
11:23 AM – 11:31 AM		الناجية/ حوراء الشعلة (مملكة البحرين) جمعية البحرين لمكافحة السرطان	8 دقائق
11:31 AM – 11:39 PM		الناجية/ د. نادية المحمود (دولة الكويت) الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين و السرطان	8 دقائق
11:39 PM – 11:47 PM		الناجية/ مروة عادل (دولة قطر) الجمعية القطرية للسرطان	8 دقائق
11:47 PM – 11:55 PM	الجلسة الحوارية الثانية: يديرها ويقدمها الدكتور / سعيد العمودي	الناجية/ آية الفضول (جمهورية اليمن) المؤسسة الوطنية لمكافحة السرطان	8 دقائق
11:55 PM – 12:04 PM		الناجية/ بشرى الوهبي (سلطنة عمان) الرابطة العمانية لسرطان الثدي	8 دقائق
12:04 PM – 12:12 PM		مداخلة خاصة/ د. وليد عبدالله احمد البطاطي (مؤسسة حضرموت لمكافحة السرطان)	8 دقائق
12:12 PM – 12:20 PM	فقرة خاصة	السيدة/ ياسمين يسري (ناجية و مؤثرة بالتواصل الإجتماعي)	8 دقائق
12:20 PM – 12:22 PM	الخاتمة	الإعلامية/ علياء الشامسي الدكتور/ سعيد العمودي	2 دقائق

ذلك وكذلك بفترة العلاج والتشافي هل اختلفت وجهة نظرك في الحياة ؟

التجربة التي ممرت بها بالمرض والمعاناة وبعد أن أتم الله علي بالشفاء وانتهيت من العلاج بعد سنه ، قررت أن أبدأ حياتي من جديد قررت أن أضع أهدافاً جديدة في حياتي ، وكان من أهمها توعية المجتمع وأحسست أنه يقع على عاتقي ايصال كل المعلومات الهامة

نحن نثمن بكل الود والمحبة والاحترام الدور الصحي الكبير والرسائل التوعوية التي تقوم بها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان وحملة (كان) وجميع القائمين عليهما والمنتسبين إليهما ، ولأن التجربة هي خير برهان فبعد تجربتك مع سرطان الثدي وأنت المتعافية الآن .. التجربة ترسم لنا خطوطاً جديدة في حياتنا فما هي تجربتك قبل معرفتكم بالإصابة وبعد

للناس الذين عندهم فرصة للحماية من هذا المرض وعندهم فرصة لإنقاذ حياتهم ، لذلك قمت بالانضمام بعد انتهاء فترة علاجي للجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان وحملة (كان) وشاركت بجميع مجالات التوعية المجتمعية من خلالهما ، وتم التعاون مع مجموعات مساندة ودعم من المتعافين من السرطان للمشاركة بهذه التوعية ولنقل الصورة الصحيحة والمعلومات للناس الذين يتلقون العلاج لإعطائهم الأمل والإيجابية لأن الحياة ما زالت مستمرة وفرصتنا لإنقاذ أرواح كثيرة من الناس .

وفي نهاية اللقاء نود أن نذكر أن الدعم والمساندة توجه كذلك لأهل المريض الذين عايشوا فترات التشخيص والعلاج وهذه الرسالة من خلالكم ومن خلال كل المتعافيات من سرطان الثدي نوجهها عبر البرنامج متمنين المزيد من هذه الملتقيات لإلقاء الضوء على هذه التجارب لأخذ الإيجابي منها من أجل تنمية مستدامة في المجالات الصحية والكلمة الأخيرة للدكتورة نادية المحمود التي توجهت بالشكر للإذاعة على هذه الاستضافة وتوجهت كذلك بالشكر للجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان وعلى رأسها الدكتور خالد أحمد الصالح والشكر موصول لجمعية أصدقاء مرضى السرطان بالشارقة لمشاركتها بهذه الملتقيات الهادفة والتي من أساسها توعية المجتمع ونقل التجارب والمعلومات الصحيحة للمريض وأهله وإعطاء شحنة من الأمل والتفاؤل للمرضى الذين يتلقون العلاج حالياً.



هدفت إلى تشجيع جميع الفئات العمرية المشاركة في السباحة على اتباع نمط رياضي

الصالح: أطلقت كان مسابقتها الأولى للسباحة لذوي الهمم والأصحاء

مع حملة كان وتسهيلهم لكافة الأمور التي أدت إلى نجاح هذه الفعالية وأضاف في كلمته: نلتقي اليوم في فعالية جديدة ضمن أنشطة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان كان المتنوعة والمستمرة على مدار العام حيث نجحت (كان) على مدار 15 عاماً في تنفيذ العديد من المبادرات المجتمعية من خلال تنفيذ استراتيجية على مستوى عالٍ من الاحترافية، مستهدفة زيادة معدل التوعية من

نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان كان، بالتعاون مع البنك التجاري ونادي كاظمة الرياضي، مساء الثلاثاء الموافق 2021/8/24، مسابقة سباحة لذوي الهمم تحت شعار (الرياضة... وقاية)، والتي هدفت إلى تشجيع جميع الفئات العمرية المشاركة في السباحة على اتباع نمط رياضي لحياة صحية، وبمشاركة أكثر من 80 مشاركاً بأعمار تتراوح ما بين 6 إلى 50 عاماً من ذوي الهمم.

وبهذه المناسبة أكد رئيس مجلس إدارة حملة كان الدكتور خالد أحمد الصالح، نجاح فعاليات المسابقة في تحقيق أهدافها ونشر الوعي

الأمراض السرطانية بدولة الكويت لجميع الشرائح في المجتمع، من خلال التوعية بعوامل المخاطرة وأهمية الوقاية منها لاسيما فيما يتعلق بالتغذية الصحية السليمة والنشاط البدني، وتعتبر الرياضة من أهم الوسائل المقاومة للأمراض، وحسب الدراسات العلمية فقد تم إثبات وجود رابط قوي بين ممارسة الرياضة بانتظام وبين الحفاظ على صحة الإنسان ومقاومة الأمراض كما أن ممارسة الرياضة تقلل من نسبة الإصابة بسرطانات عديدة منها سرطان القولون والمستقيم، فضلاً عن أنها تقلل من السمعة والتي تعد أحد أهم عوامل الخطورة المؤدية للإصابة بالأمراض المزمنة ومنها السرطان.

ولأن ذوي الهمم لهم دور فاعل في المجتمع ولهم تواجد ونشاط





وزارة الاعلام تفتح مجالات جديدة للتوعية مع حملة (كان)

وزير الاعلام يوصي بضرورة الاهتمام بصحة المواطن والمقيم بدولة الكويت

استقبل السيد/ سعد راشد الفندي - الوكيل المساعد لشؤون قطاع الإذاعة كلا من الدكتور /خالد أحمد الصالح - رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) والدكتورة/ حصة ماجد الشاهين- عضو مجلس الإدارة والهيئة التنفيذية للحملة، لمناقشة المبادرات التي يستفيد منها كل من المقيم والوافد وقد أبدى الوكيل المساعد لشؤون قطاع الإذاعة تعاون وزير الاعلام والثقافة وزير الدولة لشؤون الشباب عبد الرحمن المطيري ووكيلة الاعلام السيدة منيرة الهويدي مع مؤسسات المجتمع المدني .

وقد أعرب الفندي عن اهتمامه بالدور الانساني الكبير الذي تقدمه الحملة لخدمة المجتمع، كما تمت مناقشة الأهداف التي تطمح حملة (كان) لا يصلها عبر أثير الإذاعة ، ومن بين التوصيات التي طرحت بالاجتماع تم اعتماد الشراكة بين قطاع الإذاعة وحملة (كان) بتنفيذ برنامج أسبوعي يطرح مواضيع تعنى بالصحة وتركز على التوعية من أسباب الإصابة بالعديد من الأمراض وعن أهمية الكشف المبكر التي تساعد المريض بالشفاء من المرض وتخفف من أعباء المرض على المريض وذويه، وذلك ضمن محتوى هادف لتعزيز الاهتمام بالجانب الصحي، بالإضافة لتنفيذ فلاشات توعية تبث من خلالها رسائل هامة للعناية بالصحة واتباع النمط الصحي للحياة بالتغذية الصحية وممارسة الرياضة التي تقلل من فرص الإصابة بالأمراض السرطانية.

**لقاء
حملة (كان)
مع وزارة الاعلام
لوضع نواة التعاون
الصحي**

ملحوظين بجميع المجالات ومنها الرياضية فقد سعت حملة (كان) إلى إقامة هذه المسابقة لتسليط الضوء على المستويات المتقدمة التي وصل إليها ذوي الهمم في هذا المجال ويشرفنا التفاعل الايجابي للمشاركة بهذه المسابقة من قبل هذه الفئة المتميزة ، لأننا نسع بالحملة إلى تشجيع الأطفال والشباب من مختلف الأعمار والفئات على اتباع نمط رياضي لحياة صحية.

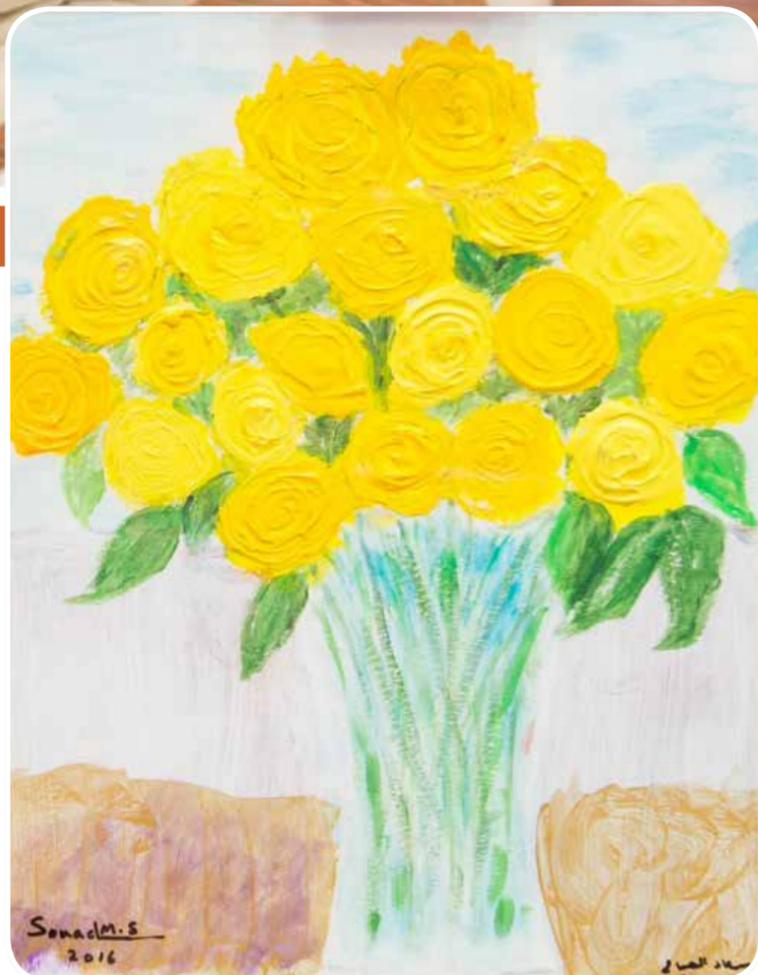
وبين الصالح أن المسابقة قد شهدت مشاركة فعالة ومتميزة من الفئة العمرية من ذوي الاحتياجات والأصحاء ، كما تضمنت الفعالية عدة فقرات ترفيهية متنوعة، واختتم قائلاً: استغل هذه المناسبة الرياضية المتميزة، وأتوجه بالشكر للبنك التجاري



على رعايتهم هذه المسابقة وأيضا إلى كل القائمين والمنظمين الذين ساهموا في إنجاح هذه المسابقة ، وشدد على أهمية تشجيع أنفسنا وأبنائنا على ممارسة الرياضة، لما لها من أهمية كبيرة في تحسين نوعية الحياة ومكافحة الأمراض المزمنة ومنع انتشار مرض السمنة، كما أنها تساهم أيضا في تحسين حركة ونشاط الأمعاء، للتخلص من المواد الضارة، وتحسين مناعة الجسم.

المزمنة ومنع انتشار مرض السمنة، كما أنها تساهم أيضا في تحسين حركة ونشاط الأمعاء، للتخلص من المواد الضارة، وتحسين مناعة الجسم.





أحد اللقاءات إذ قالت: «بدأ الشعر والموسيقى معا وأنا في بدايات العمر، ولم يشف غلبي لا البيانو ولا الأكروديون فتخلت عنهما، وبقي الشعر والرسم يسبحان في ماء حياتي، ولكن الرسم سقط سهواً في زحمة الحياة والمسؤوليات والسفر والتنقل، الذي كان السمة التي سيطرت على مفاتيح وقتي، وبقيت لوحاتي معلقة في بيروت والقاهرة عند أصدقائي شاهدة على ذلك العصر».

وما عزز من عدم شيوع اسمها كفنانة تشكيلية، أن الرسم كان هواية خاصة تمارسها في البيت لإشباع الذات، ولا يعرف بها إلا الأصدقاء والمعارف. ولما كانت قد قضت ردها طويلاً من حياتها



سحر اللون وأصداء الذكريات

سعاد الصباح.. فنانة تشكيلية سرقتها الشعر

ابنته القراءة قبل أن تدخل المدرسة، وحين لاحظ بعد ذلك ميلها للأدب والموسيقا والرسم، وفر لها الدواوين والألوان، واشترى لها بيانو وأكروديون. أما أمها شبيخة الثاقب فيكفي أن نعرف أنها كانت تهديها الكتب في المناسبات بدلاً عن الألعاب.

أما لماذا برزت في ميدان الشعر، دون الموسيقا والرسم، فهذا ما أشارت إليه سعاد نفسها في

لمع اسم سعاد الصباح كشاعرة منذ بداية ثمانينات القرن الماضي. وقد طغى حضورها الشعري على كل ما عداه حتى اقترن اسمها في أذهان الخليجيين، والعرب عمومًا بالشعر. وعلى الرغم من إيجابية هذا الحضور، إلا أنه حمل في طياته سلبية الغياب، لأنه وارى صفات مهمة أخرى في شخصية سعاد الصباح، منها أنها باحثة وخبيرة في الاقتصاد، وفنانة تشكيلية. ربما عرفتها قلة من الاختصاصيين كباحثة اقتصادية، لكن قلة قليلة عرفتها كفنانة تشكيلية. وهذا ما سنحاول تسليط الضوء عليه في هذا المقال.

كان لانفتاح البيئة الأسرية دورًا جوهريًا في تفتح مدارك سعاد الصباح منذ الطفولة. فقد ولدت لأب شغوف بالثقافة كان يحرص على متابعة كل جديد من المجالات والكتب. وقد حرص على تعليم



كلمات ملونة

الواقع أن سعاد الصباح لم تتخل عن الرسم والألوان حتى في شعرها، فلطالما تماهت الألوان في قصائدها مع مكونات الذات وأحوالها ونوازعها. ولطالما جعلت من القصيدة لوحة، ومن الحرف قطرة حبر أو ضربة فرشاة. إن القارئ ليلحظ بيسر كيف يتوهج اللون في شعرها حين تتوهج النفس، وكيف يخبو ويتجهم حين تتلبد الأحزان. فحين تعشق المرأة يصير لون دمها بنفسجياً:

عندما تكونُ المرأةُ في حالةِ عشقٍ
يَصيرُ لونُ دمِها..
بَنفسجياً..
أو:
أُخرج من أحلامي

والسعادة والحميمية. محاولات لدفع قتامة وتجهم الحاضر باستدعاء نقاء ووفاء وحبور الماضي. وبدهي، والحال هذه، أن يعرّش الزوج الحبيب على أغصان الذاكرة، بعد حب مميز وعلاقة زوجية وأسرية هائلة. وبما أنه أطلق عليها لقب (وردة البيت)، كان من الطبيعي أن تتفتح الورود في لوحاتها، إذ قلما يخلو ركن من أركان بيتها من لوحة لمزهرية أو باقة ورود.

نعكس لوحاتها

توقاً لاستعادة الماضي الجميل
كاحتجاج ضمني على سوداوية
الحاضر

فاتها من انقطاعات عن الرسم، فانتشرت اللوحات في كل جنبات بيتها (القصر الأبيض). أما المرحلة الأهم في مسيرتها الفنية، فبدأت بعد وفاة زوجها المغفور له الشيخ عبدالله المبارك الصباح. فقد كان رحمه الله بالنسبة لها الزوج والأخ والأب والصديق، ولذلك حفر فقده جرحاً غائراً في روحها. ولتجاوز ذلك عمدت إلى الالتصاق بالطبيعة أكثر، وراحت تعبر عن مشاعرها وأحاسيسها من خلال اللون، وهو ما فسّر انتشار المناظر الطبيعية في لوحاتها، وما طبع في الوقت ذاته تجربتها بالخصوصية التي وجدت في الذكريات تربة خصبة. من هنا جاءت لوحاتها صنواً للذكريات، ومحاولات دائبة لاستعادة الزمن الجميل، زمن الحب والدفع

في أحد اللقاءات قائلة: «عدت إلى الحبيب القديم عندما استقر بي الحال خارج لندن في السنوات الخمس الأخيرة لمتابعة دراسة أولادي الجامعية. كان عندي متسع من الوقت.. تحملت، وطلبت مساعدة مدرسة من أكاديمية الفنون حتى نبدأ خطوات جديدة في الرسم بالألوان المائية والأكليك والباستيل، وفي خلال أيام جاء الحبيب الذي هجرته راعياً بالخطوط والألوان فكانت العودة إلى الريشة والغرق في بحر الألوان متعة لا يضاهاها إلا احتراقي على الورق بعد كتابة القصيدة.. ففي الرسم أجد حريتي وانطلاقي ولكن يبقى الشعر هو سيدي ومليكي».

استمرت على هذه الحال بعد العودة إلى الكويت، فراحت تعوِّض كل ما

وإن زاد التصاقها بهذه المهوبة عند عودتها إلى الكويت بعد أن أنهت دراساتها العليا وحصلت على الدكتوراه في الاقتصاد من جامعة (ساري) البريطانية.

العودة الاحترافية

عودتها الاحترافية والفعلية إلى فن الرسم، جاءت بعد أن عادت إلى بريطانيا لمتابعة دراسة أولادها الجامعية هناك. وعن ذلك صرحت

طفان حضورها
الشعري غيب عن الكثيرين
واقع أنها فنانة تشكيلية وخبيرة
اقتصادية

في بلاد الاغتراب، حيث عاشت في لبنان لسنوات، وفي مصر لسنوات أطول، ثم في لندن حيث درست ونالت شهادة الدكتوراه في الاقتصاد، فقد ظل ما رسمته من لوحات في البيوت العديدة التي سكنتها، ومنها ما اقتناه الأصدقاء، لكن لم تعرف هذه اللوحات طريقها إلى المعارض، ولم يتسن للمهتمين في ذلك الوقت أن يروها.

بيد أنه كان لتطوافها في بلدان عديدة أثر هام في تجربتها اللونية، إذ منحها فرصة الاطلاع على تجارب الفن التشكيلي في بلاد الشام ومصر وأوروبا. إنما، وعلى الرغم من تزودها بخبرة ودراية بالفن التشكيلي، بقيت ممارستها لفن الرسم ملفوفة بالخصوصية، يطلع عليها قلة من الأصدقاء المقربين،

وأنا مغتسلة بأضواء الفجر
اغتسل باللون الأزرق
وفي ذاكرتي أمطار من الألوان.
أما حين يخيم الحزن، فيرتبك
اللون ويتحول إلى القمامة:
هنا نواقيس المعابد الحزينة النداء
كأنها أصداء أحزاني تملأ الأجواء
هنا الجبال الخضراء في عيني
سوداء الرداء
والمدن الرحبة تبدو لي كأنها خلاء
ومثلما يتوسل الفنان التشكيلي
الفحم أحياناً، أو الصبغ، أو حثالة
القهوة، أو غيرها من الوسائل لبيدع
لوحته، تتوسل سعاد الصباح
الرائحة في بعض الأحيان لترسم
لوحتها الشعرية:
عندما أودعك في المطار
ويغيب وجهك في المجهول
تننتشر رائحة حنيني إليك
ويشم الناس في قاعة المسافرين
رائحة غريبة ...
رائحة امرأة تحترق
وأحياناً تستخدم الصوت كمعادل
موضوعي للون الذي ترسم به
نصها الشعري:
صوتك هو الكناري الأخضر الذي
يقف على شبكي
كل يوم..

هو القمر الذي يغسل بضوئه
مخدتي كل يوم
وتجرب السريالية في بعض
الأحيان لترسم لوحة، لكن بالكلام
لا بالريشة:
عندما أرقص معك
يصبح خصري سنبله قمح
ويصبح شعري
أطول نهر في العالم
أو:
أعرف رجلاً
حين يغني في أعماق الغابة
تتبعه الأشجار.

دعم وتشجيع
دفعها حبها للرسم إلى رعاية
ودعم عدد من المهرجانات
والملتقيات الخاصة بالفن التشكيلي،



تطوافها في بلدان عديدة منحها فرصة الاطلاع على تجارب الفن التشكيلي في بلاد الشام ومصر وأوروبا

وتخصيص جوائز للمتميزين فيه.
وفي العام 2008 أسست جائزة
للإبداع التشكيلي على مستوى دول
مجلس التعاون الخليجي، تمنح
في مهرجان يقام في الكويت كل
سنتين. وجاء ذلك إدراكاً منها
لضرورة ترسيخ الفن والهوية
الخليجية الفنية، وتحفيزاً لفناني
الخليج لتطوير تجاربهم والنهوض
بإبداعاتهم.

وفي العام 2013 أطلقت جائزة
خاصة لأطفال الخليج العربي
المبدعين في مجال الفن التشكيلي.
وأعلنت وقتها أن هذه الجائزة «ما
هي إلا تزكية لبذرة الأمل في تنشئة

أجيال قادرة على الإبداع في مجال
الفن التشكيلي، ولتحفيز قدرات
النشء وتشجيعهم على الاستمرار
في هذه المهنة التي تمثل إحدى
الفنون الإبداعية الراقية، وسط عالم
أغرقهم بالعاب إلكترونية مليئة
بالعنف وبرامج تنتج التغريب
برسوم خيالية تفصلهم عن الواقع،
وتذهب به إلى عالم إلكتروني
وهمي».

وفي العام 2017 أطلقت (بينالي
سعاد الصباح للفنانين العرب)
ليشمل كل الفنانين التشكيليين
العرب، سعياً إلى النهوض بالفنون
التشكيلية على المستوى العربي.



تختلط عوالم لوحاتها بأصداء الذكريات التي تنبع من نسج سيرتها الذاتية

وأعربت في حفل تكريم الفائزين
في بينالي 2019، الذي شارك فيه
نخبة من التشكيليين من الوطن
العربي وأوروبا، عن إيمانها بأن
«الإبداع هو البساط الأخضر الذي
يجمعنا... في هذا الوطن العربي
الذي يأكل بعضه بعضاً، وقطعت
السياسة فيه الجسور بين الإنسان
والإنسان، نفتح نافذة على الألوان
لنخرج من النفق الذي حشرنا فيه
إلى عالم الجمال».

احتفالها بمرور أكثر من نصف قرن
على تأسيسها. وتضمن المهرجان
الاحتفاء برواد الفنون التشكيلية
في الكويت. وفي كلمة لها بهذه
المناسبة قالت: «الفن مثل الحب..
يبحث دوماً عن مكان آمن لكي
يعيش فيه، وينمو ويطلق شموسه
وأقماره، كي تضيء العالم وتنبيه
السائرين وتؤنس الحائرين... وتظل
اللوحة، التي أنتجها الفنان الكويتي
على مدى نصف قرن مضى، سجلاً
تاريخياً لإنسان هذه الأرض، تتحدث
عن حلمه وألمه وشغفه وتميزه،
ولتبقى الكويت رمز تقدم وإبداع
وتميز».

وفي العام ذاته، تبرعت ببناء قاعة
فخمة في الجمعية الكويتية للفنون
التشكيلية، أطلقت عليها الجمعية
اسم «قاعة سعاد الصباح». وقد
احتضنت هذه القاعة فور افتتاحها
«معرض التشكيل الكويتي: التناغم
بين اللون والخط» الذي ضم نحو
مئة عمل أسهم بها خمسون فناناً
يجسدون مختلف تيارات الحركة
التشكيلية. وفي تلك القاعة،
افتتحت سعاد الصباح (بيت الفن
الكويتي)، وهو معرض دائم لا
يلتزم بفترة عرض محددة، ويمكن
زيارته في أي وقت، للتعرف على
ما توصلت إليه أفكار ورؤى الفنانين
التشكيليين بمختلف اتجاهاتهم.

في التجربة

عن تجربتها في الرسم التشكيلي
قال رئيس الجمعية الكويتية
للفنون التشكيلية عبدالرسول
سلمان: سعاد عرفت سحر التغيير
ومعنى التجديد، التغيير الذي يقف
دائماً لا في نهاية تيار الحركة،
ولكنه يتوزع نسقاً في الأجزاء. إنها
ممارسة لفن الرسم يغلب عليها
الجدية وشعور داخلي بالإلهام
إلى جانب تقصي العلم والمعرفة،
أي ازدواج الأصالة الذاتية، الأصالة
في البحث والاستقصاء والاستقراء.
سعاد تجسد الطبيعة في لوحاتها،
لا بمفهومها المباشر إنما بمفهومها
الإنساني الذي يحكمه الوقت
والزمان الذي هو بمثابة البحث
على الوحي والإبداع».



الفن الشعبي في الكويت

ماهو الفن الشعبي؟

الفن الشعبي هو تلك التعبيرات الفنية التلقائية التي يعبر بها الشخص العادي عن عاداته وتقاليد المتوارثة من الآباء والأجداد وعن قصص حياته اليومية و البطولات الأسطورية التي قصها عليه الأجداد. فالفن الشعبي فن تلقائي يتميز بالبساطة ويمارسه عامة الناس ولا يعرف اسم صناعه.

الفن الشعبي

أحتلت الموسيقى والرقصات والغناء والاحتفالات الشعبية في المجتمع الكويتي قديما جانبا مهما وقد تطبع فن الغناء الكويتي بطبيعة المجتمع وجغرافيته.

وفيما يلي مجموعة من أهم الأغنيات والرقصات الشعبية: **الفن:** تؤدي عادة في حفلات

الزفاف حيث تقف عازفات الطبول في صف واحد وهن يتمايلن بهدوء الى اليمين والى الشمال وينحنين بشدة الى الامام.

الخماري: تؤديها راقصة واحدة ترتدي عباءة تغطي جانبها من وجهها وتحني قامتها أثناء الرقص وترفعها بهدوء ثم تقوم بعدة خطوات الى الوراء وهي تهز كتفيها.

السماري: تؤدي عادة في حفلات الزفاف وينقسم فيها الفريق الى قسمين أحدهما للعزف على الطبول والدفوف والآخر للغناء وترتدي من تؤدي الرقص الثوب لتغطي به نصف وجهها.

الفريسة: تؤدي هذه الرقصة في الأعياد الوطنية والدينية تتنكر المرأة بزى الرجال وترتدي

الزبون والغترة والعقال والبشت ثم تدخل في صندوق تم تحضيره على شكل حصان مزين بالاقمشة الملونة يثبت الصندوق على كتفي المرأة بواسطة حمالات كذلك تتنكر امرأتان أخريان بزى الرجال أيضا وتحمل أحدهما مغزلا وللأخرى سيفا لتصاحبانها في الرقص.

الصوت: يؤدي بالعزف على العود وطبل صغير يطلق عليه مرواس يقوم رجلان بالرقصة المصاحبة ويطلق عليهما رفاً ويؤدي الصوت في التجمعات والامسيات المخصصة للرجال فقط وتسمى سمر.

العرضة البرية: أغنية ورقصة حرب وسلام يدور فيها الرجال في حلقة وهم يحملون السيوف بينما تقوم فرقة متخصصة بالغناء والعزف على الطبول. **العرضة البحرية:** وهي أغاني البحر

وتتميز أغانيهم بألحانها المميزة الجميلة.

النهمة: أغنية تؤدي على ظهر السفينة يؤديها مغن واحد يطلق عليه النهام وهناك عدة أنواع من النهمة لمصاحبة كل نشاط يقوم به البحارة وهناك أعمال بسيطة على سطح السفينة والتي يتم إنجازها بسرعة فيستخدم البحارة أثناء تأديتها غناء اليامال.

أما فنون البادية فلقد أبتدع أهل البادية أنماطا من الغناء وهناك ما يسمى بجرات الرباب وهي عبارة عن الحان منتظمة ثابتة وتصاغ على هذه الالحان قصائد في شتى الموضوعات وهناك أيضا العروض التي تعتبر من الاغاني الحماسية التي يقصد بها شحذ الهمم الرجال لملاقاة الأعداء والذود عن الأهل والبلاد.

ومن أشهر الفرق الشعبية الكويتية: الآلات الموسيقية المستخدمة:

- فرقة أولاد عامر
- فرقة بن حسين
- فرقة معيوف
- فرقة الرندي
- فرقة الجهراء
- فرقة العميري
- الطبل
- المرواس
- العود
- آلة الهاون
- الطار
- آلة النفخ الصرناي
- يحلة
- الطويسات
- الربابة



يعرف التلوث علي أنه وجود عنصر جديد في البيئة بكميات أو صفات أو لمدة زمنية تؤدي بطريق مباشر أو غير مباشر وحدها أو بالتفاعل مع غيرها إلي الإضرار بالصحة العامة أو الممتلكات أو تؤثر علي سعادة الإنسان ورفاهيته أو تخل بالاتزان البيئي للطبيعة وبما أن 90% من صحة الإنسان النفسية والجسدية تعتمد علي البيئة حيث يستطيع الإنسان ممارسة أنشطته بحرية تامة مما يمكنه من تحقيق الفائدة المرجوة فإننا نري أهمية ووجوب زيادة الاهتمام بعدم تلوث الماء والهواء حرصا علي عناصر البيئة الضرورية للكائنات الحية.

التلوث البيئي

وآثار الغزو العراقي الغاشم على بيئة الكويت



الأصبغ ومحطات الغسيل والتشحيم).
4 - عمليات حرق القمامة والنفايات الصناعية مثال: المخلفات المنزلية وعمليات رصف الشوارع بالإسفلت وعمليات استخراج الفحم).

ثانياً: تلوث المياه

تتعرض مياه الكويت والخليج

الصحة العامة - ظروف التعرض للملوثات والحالة الصحية العامة قبل التعرض للتلوث ومن أهم مصادر التلوث الجوي:
1 - وسائل النقل.
2 - مصادر الاحتراق الثابتة (محطات القوى الكهربائية ومولدات الطاقة الثابتة).

3 - العمليات الصناعية (مصافي النفط والمصانع البتر وكيمياوية،

بالحالة الصلبة أو السائلة (مثال علي ذلك: الغبار - الدخان - الضباب).
ب. الغازات وهي عبارة عن جزيئات متباعدة سريعة الحركة ليس لها شكل أو حجم محدد (مثال علي ذلك: CO₂ - CO إضافة إلي أبخرة الهيدروكربونات).
وتتوقف درجة التلوث علي عوامل عدة من أهمها الاستعداد الوراثي -

الكريات البيضاء في دم الإنسان كما أن تأثير الأشعة فوق البنفسجية لا يقتصر تأثيرها علي الإنسان إنما قد تتسبب في إتلاف المحاصيل الزراعية وقد تتسبب اضطرابا في الجهاز التنفسي للحيوانات. هذا وتختلف الملوثات الرئيسية للغلاف الجوي في طبيعتها وأحجامها حيث يمكن تقسيمها كالتالي:
أ. جسيمات صلبة مفككة توجد

الأشعة فوق البنفسجية وذلك عن طريق طبقة الأوزون التي تتكون بصورة طبيعية نتيجة تفريغ الشحنات الكهربائية في الهواء أو نتيجة التأثير الكيموضوئي لأشعة الشمس علي الأوكسجين العادي، حيث أن الأشعة البنفسجية عالية التركيز قد تسبب في إلحاق العديد من الأضرار الصحية علي الإنسان حيث أنها قد تتسبب في حدوث سرطان الجلد أو قد تضعف

أولاً: التلوث الجوي
إن الغلاف الجوي المحيط بالكرة الأرضية يحمي الكائنات الحية الموجودة علي سطح الأرض حيث يمدّها بالأوكسجين اللازم للتنفس ويحافظ علي حياة الكائنات الحية واستمرارها.
هذا وتكمن أهمية الغلاف الجوي في حمايتها للكائنات الحية من تركيز



الآبار المشتعلة في سرعة قياسية حيث كانت الفترة المتوقعة هي خمسة أعوام علي أقل تقدير.

– مشكلة التلوث لم تنته بإطفاء آخر بئر فقد أشارت التقارير أن ما يعادل 50-70 مليون برميل نطف قد كونت بحيرات نفطية بأحجام وأعماق مختلفة وبسبب نوعية النفط الكويتي الذي يعتبر من النفوط الخفيفة والذي تقل فيه نسبة القار فإنه من المؤكد تصاعد مواد كيميائية ضارة تنتشر بالجو نتيجة لعملية التبخير.

هذا ويعتقد العلماء أن هذه السموم الكيميائية المتطايرة تشكل خطرا علي صحة الإنسان أكثر من الدخان الناتج عن احتراق الآبار علاوة علي الأضرار التي سببتها هذه البحيرات علي التربة والمياه الجوفية.

كما أنه من الممكن القول أن مياه الشرب في الكويت قد تعرضت للدمار كما تعرض نظام شبكة المجاري إلي أضرار بيئية هذا بالإضافة إلي اكتشاف خبراء من جامعات أمريكية ارتفاعا في نسبة البكتريا علي الشواطئ الكويتية بسبب الدمار الذي أصاب شبكات المجاري.

يشير تقرير الأمم المتحدة أيضا إلي أن سير الآليات العسكرية علي الطرق غير المعبدة قد تسبب في إحداث أضرار في التربة والنباتات الصحراوية المعمرة مما أدى إلي تفكك التربة وحدوث هشاشة فيها مما سيزيد ذلك من شدة العواصف الرملية وكميات الرمال التي تحملها.

الخفجي بالملكة العربية السعودية كما تم إشعال محطات التكرير والتخزين في كل من الشعبية وميناء عبد الله في الفترة ما بين 21 - 1991/1/22م.

– هذا واستمرت عمليات القياسات وتبين أن مليوننا إلي مليوني طن من غاز ثاني أكسيد الكربون تتصاعد يوميا نتيجة للاستمرار في عمليات التفجير للآبار والمنشآت النفطية التي استمرت حتى نهاية شهر يناير وقد أكد أعضاء البعثة والخبراء أن الأدخنة والغازات المتصاعدة من الحرائق قد أظلمت السماء علي بعد يصل إلي الإمارات العربية المتحدة أي حوالي 5000 كيلو متر من مدينة الكويت. – نتيجة للجهود المضنية التي بذلتها الكويت بمساعدة دول شقيقة وصديقة وعلاوة علي بليونني دولار هي تكلفة العملية تم في نوفمبر 1991م إطفاء آخر



للنفط في مياه الخليج نتيجة القصف المدفعي علي منشآت تخزين نفط سعودية ومحطات تكرير في الخفجي.

– في 1991/1/19م فتحت القوات العراقية صنابير النفط الخام علي الجزيرة الصناعية لضخ النفط في ميناء الأحمدية ولم تكتشف العملية إلا في 1991/1/25م مما أدى إلي تسرب كميات كبيرة من النفط علي الجزيرة.

– جلبت القوات العراقية متعددة خمس ناقلات عملاقة محملة بالنفط الخام من ميناء البكر العراقي وأرستها قبالة ميناء الأحمدية ولم تكتشف العملية إلا في 1991/1/25م وذلك بعد أن تم إفراغ محتويات هذه السفن في مياه الخليج.

– مع نشوب الحرب الجوية في الكويت بدأت القوات العراقية بإشعال النيران في المنشآت النفطية في منطقة

في الطبيعة وتعتبر الكويت من الدول المعتمدة علي تقطير مياه البحر كمصدر أساسي للحصول علي المياه العذبة هذا ما يحتم علينا الاهتمام بسلامة مياه البحر حرصا علي السلامة العامة كما أنه يجب التنويه علي أن مياه البحر المستخدمة في العمليات الصناعية المختلفة بهدف التبريد والتي تطرح مرة أخرى بمياه البحر وهي ساخنة مما يتسبب في قتل الكثير من الأحياء المجهرية والأسماك.

ثالثا: العدوان العراقي الفاشم علي دولة الكويت (1990/8/2م)

قام العدوان العراقي بإشعال حرائق متعمدة في ثلاث منشآت نفطية بالكويت في 1991/1/22م كما أكدت مصادر سعودية رسمية في نفس اليوم عن حدوث تسرب

المسموح به في منظمة الصحة العالمية حيث تعث علي انتشار الأمراض والأوبئة في المياه الساحلية التي يرتادها الناس بقصد الاستحمام.

أن التلوث الناتج عن عملية التصنيع يؤثر تأثيرا مباشرا علي الأحياء البحرية مثل الأحياء المجهرية (البلانكتونات) والحيوانية (الأسماك) وذلك بسبب الإخلال الناتج لمواصفات البيئة الطبيعية التي تعيش فيها هذه الأحياء حيث أن الأحياء البحرية هي المسؤولة عن إنتاج 70% من غاز الأكسجين الموجود علي سطح الكرة الأرضية عن طريق عملية التركيب الضوئي حيث تستهلك هذه الكائنات غاز ثاني أكسيد الكربون الموجود في الماء لغرض منح الغذاء وهي بذلك تلعب دورا رئيسا في حفظ التوازن للغازات

العربي إلي عمليات تلوث مختلفة ناتجة عن التلوث الحاصل من النفايات الصلبة والسائلة التي تطرح في مياه الخليج وكذلك مخلفات المصانع وبقايا عمليات غسيل السفن والزيوت الناجمة عن الناقلات ومكائنها ومن أخطر عمليات التلوث في مياه الخليج والتي تسبب القضاء علي الحياة المائية هي الملوّثات الناتجة عن مخلفات المصانع مثل الرصاص والرئبق والزنك والنيكل والنحاس.

كما لابد من الإشارة إلي ضرورة أخذ الاحتياطات اللازمة لمنع تلوث مياه الخليج بالمبيدات الحشرية والمواد الكيميائية المستعملة في الأغراض الزراعية وخاصة الأمونيا والفسفور والنظائر المشعة وكذلك التلوث الحاصل من طرح فضلات المجاري والنفايات في مياه الخليج.

جدير بالذكر أن البكتيريا البحرية تلعب دورا هاما وفعالا في الدورات الكيميائية للعناصر الأساسية في البحر وأهمها دورات الكربون والفسفور والنيتروجين والكبريت وذلك عن طريق تحليل المواد العضوية كجسام الكائنات الميتة والمواد العضوية المترسبة في القاع كما تعد بحد ذاتها غذاء رئيسيا لعدد كبير من الكائنات الحية.

وتقوم البكتريا البحرية بتحليل الملوّثات العضوية التي قد تتسرب إلي مياه البحر عن طريق مياه الصرف الصحي حيث يستدل من وجودها علي تلوث ناجم عن مصادر بشرية وحيوانية ولا يشكل وجودها خطرا إلا إذا زاد عن الحد





الآلام المزمنة لمرضى السرطان

المرضى، ومن الوسائل الحديثة للسيطرة على الألم أو التخفيف من حدته هو العلاج بالابر الكهربائي، ويعتمد هذا النوع من المعالجات على توجيه استثارة الاعصاب بطريقة مسيطر عليها من اجل التقليل من شدة الآلام المرسله من العضو المصاب وقد حققت هذه الطريقة فاعلية في تقليل حدة الألم لدى المصابين الذين فشلت معهم الاساليب التقليدية الاخرى من عقاقير وتخدير للعصب، ومن المتوقع استفادة بعض المرضى من هذا الاسلوب الحديث لتخفيف الألم وتحقيق حياة دون ازعاج كبير ونوعية حياة جيدة مقارنة بما سبق.

من اكبر التحديات التي يمر بها بعض مرضى السرطان هو الألم الذي يسببه هذا المرض وقد اصبح مصطلح الآلام المزمنة تعبيراً شائعاً في الطب منذ فترة طويلة، فمن المعلوم ان اكثر الاعراض التي يخاف منها المريض، اي مريض، هو الألم الذي ينتج عن تلف انسجة داخلية في الجسم وتهيج الاعصاب المرتبطة بهذه الاصابة، وقد سبق ان عملت دراسات كثيرة على الاصحاء والمرضى وتبين ان اكثر الاعراض التي يخافها الانسان هو الألم، وقد توسع علم الألم مع زيادة انتشار الامراض المزمنة وعلى رأسها السرطان والتي تضطر بعض المرضى لتعايش مع هذا



الطب الدقيق

سنوات من البحوث المتواصلة التي يؤمنها الدعم المادي للبحوث في امريكا توصل الباحثون الى حساب سريع لكل التغيرات الجينية في سرطان الرئة، وهي عبارة عن تحليل كمية كبيرة من المعلومات تنتج عن الترتيبات الجينية المعقدة داخل الخلايا السرطانية من اجل التوصل الى دقة في تحديد الطفرات الجينية داخل الاصابة لمريض سرطان الرئة وبالتالي ايجاد المعالجات الجديدة لهذا السرطان مما مكثهم من حسن اختيار المعالجات الموجهة والخاصة لكل مريض وهناك ايضا توجه لاستخدام الطب الدقيق في سرطان الثدي ذو الجينات السلبية وسرطان البنكرياس والدماغ.

الطب الدقيق (precision medicine) مصطلح طبي حديث يعكس اهمية معالجة مريض السرطان لاعطاء أكبر فرصة للشفاء، فالطب الدقيق يساعد في تحويل المعالجة الطبية الى حيث يتمكن الاطباء من تحديد فعالية كل اساليب المعالجة الناجحة بناء على معطيات دقيقة لدى المريض من ناحية التفاصيل الجينية للمرض السرطاني باستخدام التقنية الاسرع والاقل الكلفة، الطب الدقيق اصبح يستخدم بشكل اوسع بالمرضى المصابون بسرطان الرئة والتي يكون معظمهم من المدخنين الذين أثار التدخين على تركيبهم الجينية مما ولد لديهم عوامل الخطورة الاكبر للاصابة بالسرطان، وخلال عشر

وغالبا ما تفتقر البلدان المنخفضة الدخل إلى العلاج الإشعاعي المناسب لعلاج السرطان على وجه العموم، إلا أن الدراسة أشارت إلى أن تحسين الإدارة السريرية المتعددة التخصصات والتعاون بين السلطات الصحية والمؤسسات الأكاديمية والمنظمات الدولية قد يثمر عن تعزيز استخدام هذا العلاج في طب الأورام لدى الأطفال.

وبالإضافة إلى الدراسة الاستقصائية الواسعة النطاق، استعرضت الدراسة عن كثب الممارسات في ثمانية مراكز علاجية ريادية في البلدان المتوسطة الدخل، منها مستشفى سرطان الأطفال في القاهرة (مصر)، ووجدت أن «العلاج الإشعاعي الجيد للأطفال مستطاع حين تعتمد هذه المراكز نهجاً حديثة وحين يتعاون أخصائيو العلاج الإشعاعي بشكل وثيق مع أفرقة الأورام وطب الأطفال الأخرى». هذا وما قاله المؤلف المشارك للدراسة يافوس أناجاك من قسم علاج الأورام الإشعاعي في كلية طب جامعة إيجة في أزمير، تركيا، مضيفاً «إن ذلك يمثل أحد الأهداف الجيدة لتوطيد الشراكات».

وخلصت الدراسة أيضاً إلى أن البنية الأساسية الضرورية لتوفير أفضل علاج إشعاعي للأطفال غير كافية أو غير متاحة في العديد من مراكز العلاج حول العالم. ويشمل ذلك جهاز تثبيت مناسب لأجسام الأطفال، ومعدات التخدير وغرف التعافي بعد التخدير، وأماكن اللعب وتوافر طاقم عمل متمرس في رعاية الأطفال كالممرضين والممرضات والأخصائيين الاجتماعيين. فضلاً عن ذلك، لوحظ وجود قصور في التدريب، خصوصاً أن منهج الطب

في العديد من البلدان لا يتضمن العلاج الإشعاعي للأطفال، يُضاف إلى ذلك أن خبرة خريجي علاج الأورام بالإشعاع في علاج الأطفال تكاد لا تذكر أو معدومة. وقالت هوبكنز: «يجب ألا ننظر إلى الأطفال كبالغين صغار فحسب، بل هم مجموعة كاملة بحد ذاتها». وأضافت قائلة إن الجودة العالية للعلاج الإشعاعي ضرورية خصوصاً أن خلايا أجسام الأطفال أكثر حساسية للإشعاع بسبب انقسامها ونموها. وهذا يعرضهم بقدر أكبر لخطر العوارض الجانبية المتأخرة التي قد تؤثر في تعلمهم ونموهم.

ومن ثم أضافت هوبكنز أن دراسات كهذه تساعد البلدان على مكافحة العبء المتزايد الذي يشكله السرطان خصوصاً لدى الأطفال. «لقد حددنا الثغرات ونعلم الآن أين علينا تركيز الجهود للمساعدة بما يتجاوز توفير المعدات اللازمة، كدعم التدريب على النهج المتعددة التخصصات لإدارة سرطان الأطفال».

فقد نشرت هذا الشهر مجلة Clinical Oncology دراسة عن ممارسة علاج الأورام عند الأطفال بالإشعاع في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، واستطلعت الدراسة 134 مركزاً للعلاج الإشعاعي في 42 بلداً بغية معرفة وضع العلاج الإشعاعي للأطفال حول العالم بشكل أوضح. وأظهرت النتائج أن العلاج الإشعاعي للأطفال، على غرار التخصصات الطبية الفرعية الأخرى، يواجه عقبات عدة في ظروف الموارد المتدنية: فالمعدات شحيحة ومتقادمة، مع الافتقار الشديد إلى اختصاصيي العلاج الإشعاعي للأورام وغيرهم من العاملين المتخصصين في الطب الإشعاعي.

يمثل سرطان الأطفال رابع أهم أنواع السرطان بالرغم من ندرته بسبب عدد السنوات التي قد تضيع من حياة المريض، فهو يأتي بعد سرطان الرئة وسرطان الثدي وسرطان القولون والمستقيم. وفي العادة، يستجيب العديد من سرطانات الأطفال بشكل جيد للعلاج، وبحسب بيانات منظمة الصحة العالمية يتعافى أكثر من 80 بالمائة من الأطفال الذين يعيشون في البلدان المرتفعة الدخل. وأما في البلدان المنخفضة الموارد فتشكل نسبة الأطفال الذين يُشَفَوْنَ من المرض أقل من 20 بالمائة بسبب التشخيص المتأخر، أو العلاج المتعذر الوصول أو العلاج غير المكتمل، أو لأن المصابين يعانون أيضاً حالة مرضية ملازمة كسوء التغذية. وفي منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا تُسَجَلُ قرابة 20000 حالة سرطان سنوياً تسفر عن 14000 حالة وفاة.

وقالت أخصائية علاج الأورام بالإشعاع في الوكالة كيرستين هوبكنز: «ثمة فرق شاسع خصوصاً أن غالبية الأطفال تولد في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل» وأضافت: «يُعدُّ العلاج الإشعاعي، بالإضافة إلى العلاج الكيميائي والجراحة، أساسياً لنحو ثلث مرضى سرطان الأطفال». ويمكن استخدام الإشعاع لعلاج أورام الدماغ والعظام والكلية بشكل فعال، فضلاً عن علاج ساركومة الأنسجة الرخوة وهي نوع من السرطان الذي يمس الأنسجة الرابطة كالعضلات.

وأبرزت الدراسة حقيقة أن نسبة الأطفال الناجين من السرطان في البلدان المرتفعة الدخل قد زادت بشكل ملحوظ منذ السبعينات بعد استهلال العلاج الكيميائي المبكر وآلات العلاج الإشعاعي بالكوبالت-60. وقالت هوبكنز: «شهدنا قصة نجاح طبي عظيمة خلال العقود الماضية وينبغي الآن امتداد هذا النجاح إلى البلدان حيث يعيش غالبية الأطفال».

يمكن استخدام الإشعاع لعلاج أورام الدماغ والعظام والكلية بشكلٍ فعال

أجرت الوكالة الدولية للطاقة الذرية دراسة استقصائية استعرضت خدمات العلاج الإشعاعي للأطفال المصابين بالسرطان حول العالم. ووجدت الدراسة تفاوتاً في توافر الآلات والمهنيين المؤهلين، وأشارت أيضاً إلى الممارسات السريرية التي من شأنها تحسين معدلات نجاة الأطفال المصابين بالسرطان في البلدان المنخفضة الدخل.

استعرضت خدمات العلاج الإشعاعي للأطفال المصابين بالسرطان حول العالم

المصابون بمرض السكري يستفادون صحياً من إتباع التوصيات الغذائية

توصيات عامه مفيده

لمرضى السكري

ثالثاً: حسن إختيار الاطعمة المناسبة لمرض السكري. بصوة عامة هذه الاطعمة المناسبة تشمل على:

01 إحتواءها على دهون قليلة خصوصاً الدهون الحيوانية أي التي مصدرها حيواني مثل الغنم والبقر وغيرها. وذلك لأن هذا النوع من الدهون تساعد وتشجع على زيادة دهون الدم (الكوليسترول والدهون الثلاثية). وإذا كان لابد من إضافة دهون لطبخه أو أكله معينه ففي هذه الحالة تضاف أي نوع من الدهون النباتية والشائع منها هو زيت الذره. لكن أحسن أنواع الدهون النباتية للصحه هو زيت الزيتون خصوصاً البكر أي الحاصل من العَصْرَه الأولى للزيتون. ويجب أن ننبه الى وجوب تجنب الإكثار من تناول المعجنات والبسكت بأنواعه المختلفه وذلك لإحتوائها على دهون مُهدَرَجه كشرط لإمكانية تصنيعها. والسبب هو أن الدهون النباتية المهدرجه مضره للصحه حتى أكثر من الدهون الحيوانية بصوره أكيد.

02 احتواءها على قليل من الكربوهيدرات البسيطة مثلا السكريات الاحاديه والثنائيه مثل السكر العادي المستعمل لتحلية الشاي مثلا. وذلك لأن هذه السكريات البسيطة يكون إمتصاصها من الأمعاء سهلاً وسريعاً وبذا يرتفع مستوى السكر بالدم سريعاً وهذا فيه أضرار آتية (يسبب الدوخه)



د. غانم صالح مهدي الغنبي

أولاً: تنظيم أوقات أكلهم حسب ظروفهم وعاداتهم بحيث تكون بنفس الأوقات تقريباً كل يوم. الفائدة الصحيه لهذا التنظيم هي تجنب النزول الشديد لمستوى السكر بدمهم بحاله تأخر وجبتهم الغذائية مما يؤثر على نشاطهم وصحتهم على المديات القصيره والطويله. كما ان تأخير وجبتهم الغذائية سيدفعهم لتناول وجبه كبيره حينما تسنح الفرصه مما يؤدي للصعود العالي للسكر بدمهم وهذا له أضراره الصحيه الآتية والمستقبلية التي سنأتي على ذكرها لاحقاً.

ثانياً: تجنب الوصول الى الشبع التام أثناء تناول الطعام وهذا يُجنّبهم شيتين مهمين :
أ - الصعود الشديد للسكر بدمهم.
ب - زيادة الوزن وما يتبعه من مشاكل صحيه قصيره وبعيده المدى تحتاج مقالات لشرحها ومن أهمها الاضرار الصحيه التاليه:
أ - صعوبه أكثر بالسيطره على مستوى السكر بالدم وتنظيمه ضمن الحدود الطبيعیه أو مايقرب منها.
ب - زيادة دهون الدم (الكوليسترول والدهون الثلاثيه) وما يتبع ذلك من زيادة مخاطر إرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.
ج - آلام المفاصل خصوصاً عند الناس الذين يكون قوس القدم عندهم ضعيف أو مسطح (ما يُعرف ب ال FLAT FOOT) وهؤلاء يشكّلون نسبه كبيره من البشر.



07 الإكثار من تناول مختلف أنواع الخضروات غير المطبوخة مثل الخيار والجزر والطماطم وغيرها على شكل سلطات لفائدتين رئيسيتين على الأقل: كثرة الألياف الغذائية وما لها من فوائد سبق ذكرها وإحتواء الخضار غير المطبوخة على كثير من الفيتامينات التي تتلف بحرارة الطبخ وكذلك لإحتواء الخضار على بعض الاملاح المعدنية وكل ذلك مفيد للصحة.

08 ممارسة الرياضة: يجب على مريض السكري تبني نمط حياة تكون فيه ممارسة الرياضة جزءاً أساسياً من نشاطه وروتينه اليومي بما لا يقل عن نص ساعه يومياً من المشي السريع أو الهروله اما على الأرض او باستعمال حزام الجري الكهربائي.

السبعينات من القرن الماضي فوائد دهون الاوميغا الثلاثيه لجدران الشرايين الكبيره والصغيره بجمع أنحاء الجسم. حيث أنها تلين تصلب الشرايين وتقلل سرعة تكوّن هذا التصلب وبذا تقلل احتمالية الإصابة بزيادة ضغط الدم وما يتبع ذلك من مخاطر لتكون الجلطات الدمويه وتوسع القلب الذي لو إستمر فسيؤدي الى هبوط أو فشل القلب.

06 الحرص على تناول الحليب ومنتجاته من الالبان والاجبان كون الحليب يحوي بروتينات حيوانيه عاليه الجوده كما يحوي على كثير من الكالسيوم المهم للصحه خصوصاً لقوة العظام ولصحة ونشاط العضلات. ويفضل إحتواء الحليب على نسبة قليله من الدهون كون دهون الحليب هي دهون حيوانيه فالإكثار منها تساعد على زيادة دهون الدم وما ينتج عنه من ارتفاع الضغط وامراض القلب.

بالدم فيستحسن تناول حبة حديد ضعيفة التركيز (حوالي 25 الى 30 ملغم) يومياً وعدم تناول حبوب قوية التركيز(الحبه تحوي 250 الى 300 ملغم) لتجنب الامسك. إنَّ تجنّب الإكثار من تناول اللحوم الحمراء يساعد على تجنب زيادة دهون الدم كما أثبتت بعض البحوث العلميه إقلاله فرصة نشوء أورام السرطان.

05 الحرص على تناول السمك بما لا يقل عن مرتين إسبوعياً خصوصاً السمك الحاوي علي دهون كثيره مثل الساردين والمكريل والهامور بغية الحصول على دهون الاوميغا الثلاثيه لثبوت فوائدها لصحة القلب وشبكة الشرايين وبقية أجهزة الجسم وغيرها من الفوائد الصحيه. كل ذلك إضافة للبروتين العالي النوعيه للحم السمك وفوائده المعروفة للصحة. وقد أثبتت الكثير من البحوث العلميه إبتداءً من نهاية

وأضرار مستقبله حيث يسرّع تليّف وتصلب الشرايين.

03 إحتواءها على كثيره من الكريوهيدرات المركبة (مثل الرز الأسمر والخبز الأسمر المفضلين على الأبيض) لاحتواءهما على كثيره من الالياف الغذائيه المعروفة بفوائدها الصحيه العديده أهمها إبطاءها لعمليتي الهضم والامتصاص للطعام وبذا تجنّب الصعود المفاجئ او السريع للسكر بالدم (وهذا له أضراره كما أسلفنا) وكذلك تساعد على تنشيط عمل الأمعاء لدفع بقايا الغذاء غير الممتص للدم الى خارج وبذا تُساعد على تجنب الإمسك وعلى تكوّن وإنحصار الغازات.

04 تجنب الإكثار من تناول اللحوم الحمراء (مثل لحم الغنم والبقر) لأكثر من مرتين الى ثلاث مرات إسبوعياً مع مراقبة قوة الهيموغلوبين بالدم بالتحاليل المختبريه. فإن وُجد نقص بالحديد

التي تقع على عاتقك، والابتعاد عن فكرة وجوب القيام بكل الأعمال دون وجود وقت لنفسك. استيقظ مبكراً، وامنح نفسك ساعة أو نصف ساعة إضافية للتأمل والتركيز؛ بهدف تعزيز الطاقة ومنح النفس مزيداً من التفاؤل.

العناية بالنظافة الشخصية

حافظ على الاستحمام دوماً للتخلص من العرق المتراكم على الجسم، وللتخلص من الروائح العالقة فيه سواء كانت روائح الأطعمة أم دخان السجائر. استخدم مزيج العرق تحت الإبطين بعد تجفيفهما جيداً قبل النوم وبعد النوم للحصول على أفضل النتائج. ارتدي الألبسة الداخلية المصنوعة من القطن؛ فهو يمتص العرق ويشكل طبقة عازلة بين جسمك وبين ما ترتديه من ثياب محفزة للعرق. اختر الملابس القطنية والمريحة التي تحافظ على حرارة الجسم، وابتعد عن تلك المصنوعة من البوليستر والنايلون خصوصاً في فصل الصيف. ابتعد عن الأطعمة التي ترفع حرارة الجسم وتفرز روائح سيئة، مثل: الثوم، والبصل والبهارات. استخدم العطور التي تدوم رائحتها لفترات طويلة قبل خروجك من المنزل. نظّف أسنانك عدّة مرّات يومياً، وقصّر أظافرك، واغسل يديك وأنفك ووجهك عدّة مرّات يومياً.

العناية بالصحة

تناول طعاماً متنوعاً دون التركيز على صنف دون الآخر؛ فلا يمكن تحقيق التوازن الغذائي إلا بتناول مختلف الأطعمة. تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والخالية من الدهون، مثل: الأرز، والخبز والبطاطس؛ فهي تزود الجسم بالطاقة الغذائية اللازمة. تناول المزيد من الخضروات والفواكه؛ نظراً لاحتوائها على الألياف والعديد من العناصر الغذائية المهمة. تناول اللحوم والأسماك باعتدال؛ حيث يُنصح بتناول السمك مرّتين إلى ثلاث مرّات أسبوعياً وفي وجبات لا تتجاوز 70 غراماً، أمّا اللحوم فينصح بتناولها بكميات لا تتجاوز 600 غرام أسبوعياً. أكثر من شرب الماء والمشروبات الطبيعية الخالية من السكريات. مارس الرياضة بهدف تعزيز

من الممكن أن يساعدك الاعتناء بنفسك على التأقلم مع الضغط العصبي وتحسين صحتك النفسية والجسدية، وهو أمر هام خصوصاً إن كانت لديك مسؤوليات كبيرة مثل الدراسة أو العمل بوظيفة تتسبب لك بالضغط العصبي أو كنت ترعى شخصاً كبيراً في السن أو تربي ابنك. يُعد فهم احتياجاتك النفسية والجسدية والمهنية جزءاً لا يتجزأ من ممارسة الاعتناء بنفسك، لأنك إن استطعت فهم تلك الاحتياجات ووضعها في المقام الأول أحياناً حينها ستستطيع أن تعتني بنفسك وتؤدي مسؤولياتك بشكل أفضل، تعدّ العناية بالنفس من الأمور المهمة التي يجب على الشخص معرفة كيفية تطبيقها والقيام بها على أكمل وجه؛ فالاهتمام بالنفس من شأنه منح الإنسان مزيداً من الثقة بالنفس، والسعادة والراحة، مما ينعكس إيجاباً على سلوكياته وعلاقاته مع الآخرين في المجتمع.

كيف تعتني بنفسك

الراحة النفسية: تحدّد موعداً مع نفسك بتعيين المنبّه في وقت محدد، ثمّ الاستيقاظ للقيام ببعض الأمور التي تحبّها كتكريم وتعزيز لنفسك ومنحها بعض الأهمية. اقطع الاتصال مع محيطك لبعض الوقت، وذلك بإقفال الهواتف مثلاً، وتقليل عدد مرّات زيارة البريد الإلكتروني أو الفيسبوك أو أي وسيلة اجتماعية أخرى للتوقف عن الانشغال والتوتّر الدائم. اذهب في نزهة مشياً على الأقدام لوحده دون أي مؤثرات خارجية من شأنها زيادة ضغوطك وتوتّر أعصابك، وذلك بالتواصل مع الطبيعة فقط، وأخذ نفس عميق، والتفكير بعيداً عن تفاعل الآخرين. تفويض أشخاص للقيام ببعض المهام

أهمية الاعتناء بالنفس مع الضغوطات العصبية والنفسية



الدورة الدموية في الجسم ثلاثين إلى ستين دقيقة يومياً. أجري الفحوصات الدورية اللازمة للكشف عن وجود أي مشاكل صحية وعلاجها.

تغيير طريقة اللبس

يُنصح بأن تتابع المرأة صيحات الموضة الجديدة عن طريق متابعة المجالات التي تعرض آخر الصيحات، وأن تتجرباً على تغيير نمط لبسها وأسلوبه بتغيير نوعية الملابس التي ترتديها، وتجديدها بشكل دوري بما يتماشى مع الموضة، وبما يناسب جسمها وشكلها

التقليل من السكريات

يجب أن تقلل النساء من استهلاكهن للسكر لتأخير ظهور التجاعيد، حيث تقول أستاذة الأمراض الجلدية في كلية الطب في جامعة تولان في نيو أورليانز، باتريشيا فارس: إن السكر يحول جزيئات الكولاجين والإيلاستين من ألياف ليّنة وناعمة إلى ألياف جامدة وضعيفة، مما يقلل من فعالية هذه الجزيئات في الحفاظ على الجلد وحمايته من التجاعيد.

شرب المزيد من الماء

أوجدت دراسة أجريت في عام 2011 أنّ الأشخاص الذين يشربون أربعة أكواب أو أكثر من الماء يومياً هم أقل عرضة لارتفاع نسبة السكر في الدم بنسبة 21 في المئة مقارنة بأولئك الذين يشربون كوبين أو أقل من الماء، ومع مرور الوقت يمكن أن يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى تخزين المزيد من الدهون في الجسم، لا سيما في منطقة البطن، لذلك ننصح النساء بشرب أكبر كمية ممكنة من الماء للحفاظ على رشاقتهن.

النشاط الجسدي

يُنصح بتحريك الدورة الدموية كل يوم لمدة عشر دقائق على الأقل إما بالركض، أو الجري، أو المشي السريع للحفاظ على مظهر أكثر شباباً، وللحفاظ على سلامة وصحة الشعر والجلد.

تعاملي مع الضغط العصبي.

حاولي أن تقللي من الضغط العصبي الذي تتعرضين له بحياتك وتأقلمي معه؛ قد تكون أحد مسببات الضغط العصبي الذي يتعرض له الإنسان هي ضغط العمل أو الدراسة أو الاعتناء بشخص غيرك، لذلك يجب أن تعرف ما الذي تستطيع التحكم به وهو رد فعلك تجاه ذلك الضغط العصبي، لذلك فإن ممارسة بعض تمارين الاسترخاء سيزيد من طاقتك وتحفيزك وقدرتك على الإنتاج. إليك بضعة طرق لتساعدك على تقليل الشعور بالضغط العصبي.

- تخصيص من 5 إلى 30 دقيقة صباح كل يوم للهدوء والتأمل.
- البحث عن مكان هادئ وأغمض عينيك واستخدم كل حواسك لتتخيل مشهداً هادئاً ويبعث على الاسترخاء. يمكنك أن تختار مكاناً ذي معنى بالنسبة إليك ويهدئ من أعصابك فعلاً.
- تجربة تمارين الاسترخاء التدريجي للعضلات حيث تشد عضلات جسدك ثم ترخيها واحدة تلو الأخرى.
- ممارسة التنفس العميق.
- كتابة يومياتك.
- الاستحمام بماء دافئ.
- ادمع نفسك لفظياً.
- شجعي نفسك وادعميها بأن تقولي لنفسك جُملاً إيجابية واختر جملة قوية وإيجابية وتمثّل شخصيتك.
- «أستطيع أن أفعل ذلك».
- «أنا أوّمن بقدراتي».
- «أنا أحب نفسي وأتقبلها».
- «أنا أفعل كل ما بوسعي».
- «ستمر تلك الأزمة كما مر غيرها».

حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) هو حامض دهني متعدد عدم التشبع طويل السلسلة من مجموعة أوميغا-3. يوجد خاصة في الأغذية البحرية وهو أساسي في تغذية الأطفال لأنه يساهم في تطوّر وظيفة البصر ويوجد بتركيزات عالية في بنيات الدماغ. الرضاعة الطبيعية هي أفضل خيار لضمان حصول الأطفال على كمية مناسبة من DHA ، وفي حالة إستعمال تركيبة حليب للأطفال، إختاري منتج غني في الـ DHA.

يتم تخزين 98% من الكالسيوم الذي نتناوله في الأسنان والعظام. بما أن عظام الأطفال في نمو مستمر، فهم يحتاجون إلى إمداد متواصل من هذا المعدن، غير أن الكمية المنصوح بها تختلف حسب السن.

من 6 أشهر

تكفي كمية 200 مليجرام من الكالسيوم في اليوم. إذا كان الطفل يتغذى على الرضاعة الطبيعية فليس هناك داعي أن تقلقي فحليب الأم يزود الطفل بكل إحتياجاته من الكالسيوم، وإذا كنت تغذيته بالرضاعة، فطبيب الأطفال سوف يتأكد من أن طفلك يحصل على الكمية الكافية من الكالسيوم عن طريق إجمالي وجباته اليومية من الحليب (بالرغم من أنه من السهل القيام بالحساب بالرجوع إلى إرشادات الإستعمال على بطاقة الحليب). يجب الإنتباه إلى أن الأطفال الخدج، عادة ما يحتاجون إلى كميات أكبر من الكالسيوم.

من 6 أشهر إلى سنة

270 مليجرام/ اليوم هي الكمية الموصى بها. في هذه السن يحصل الأطفال على إحتياجاتهم من الكالسيوم بشكل أساسي من حليب الأم إذا كانوا مستمرين في الرضاعة الطبيعية أو من تركيبة حليب الأطفال الذي يتناولونه. ابتداءً من عمر 10 أشهر، عندما يمكن إدراج الزبادي في نظامهم الغذائي (شرط أن ينصح به طبيب الأطفال)، يصبح حينها من السهل الوصول إلى تلك المستويات.

ابتداءً من السنة

ابتداءً من هذه السن وإلى غاية إتمام الثلاث

يمكن للبشر تصنيع DHA من العنصر الأولي، حامض ألفا-لينولينيك، وهو حامض دهني أساسي من مجموعة أوميغا-3. ومع ذلك فأحياناً لا تنتج أجسامنا DHA بما يكفي لتلبية إحتياجاتنا، مما يجعل من الضروري أن نتناوله جاهزاً مباشرة من خلال الغذاء.

ويكون هذا ذو أهمية خاصة خلال السنوات الأولى من الحياة، عندما تكون قدرتنا على تخليق الـ DHA أقل منها في سن البلوغ، وخلال هذه الفترة يستخدم هذا الحامض الدهني في نضج و تكوين بنيات جسدية مختلفة. يوجد DHA بكميات كبيرة في حليب الأم، لذا عندما يتغذى الرضع على الرضاعة الطبيعية يحصلون على الكميات اليومية الضرورية لضمان النمو السليم.

في حالة تعذر الرضاعة الطبيعية، ننصح بإستعمال حليب الأطفال الذي يحتوي على DHA على الأقل حتى يمكنك تقديم أغذية تحتوي عليه بكميات أكبر، مثل الأسماك الزيتية و صفار البيض. توصي هيئة سلامة الغذاء الأوروبية

بأن الأطفال ما بين عمر 2 إلى 18 سنة يستهلكون على الأقل وجبة أو وجبتين من الأسماك الزيتية أسبوعياً و هو ما يعادل 250 مجم من الـ EPA + DHA يومياً.

كم يحتاج طفلي من الكالسيوم؟

إعتماداً على أعمارهم، فالأطفال يحتاجون كمية معينة من الكالسيوم يومياً. الكالسيوم هو معدن ضروري في جميع مراحل الحياة، غير أنه حيوي في فترة الطفولة، حيث النمو و تكوّن الأسنان والأداء الجيد للجهازين العصبي والعضلي يمكن أن يتأثروا حتى ولو كان النقص في الكالسيوم طفيفاً جداً.

حمض

الدوكوساهيكسانويك
DHA, أساسي
خلال السنوات
الأولى

أحماض ومغذيات ضرورية

يحتاجها طفلك في شهوره الأولى

تساعده في بناء جسمه



الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، مثل: المشروبات الغازية، والحلويات. الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والزيوت، مثل: الوجبات السريعة، والشيبس. المكملات الغذائية لزيادة وزن الأطفال تنصح منظمات الصحة العالمية بتزويد الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-6 أشهر بكل من: فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين ج، على شكل محلول يُؤخذ عن طريق الفم؛ خاصةً للأطفال الذين يعانون من نقص في الوزن. . أحرصى على تزويد طفلك بجميع المغذيات المطلوبة التي تدعم وزنه في بداية نموه لأن هذه المرحلة هي مرحلة بناءه لجسمه .

الخفيفة بحيث لا تفسد شهية الطفل، ومن الأمثلة على الوجبات الخفيفة الصحية: الخضار والفاكهة، واللبن، والجبن، والبيض المسلوق، وزبدة الفول السوداني. الاهتمام بالبيئة المحيطة بالطفل أثناء أوقات الطعام: من المهم جداً أن تكون جلسة الطفل مريحة؛ بحيث يكون رأسه مرتفعاً، والسماح له بامسك الطعام وتناوله بمفرده، كما تجدر الإشارة إلى أن تناول الطفل للطعام مع باقي أفراد العائلة قد يشجعه على اكتساب عادات غذائية جيدة. إبعاد الأطفال عن الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية عالية فهي أطعمة عالية المحتوى من السعرات الحرارية، ولا تحتوي على أية عناصر غذائية مهمة، ومن هذه

تجدر الإشارة إلى أن الحد الأدنى الذي يجب تناوله منه للأطفال في عمر المدرسة هو 600 وحدة عالمية يومياً.

يُنصح بالتركيز على إكساب الأطفال عادات وممارسات غذائية صحية، بالإضافة إلى علاج مشاكل الطفل السلوكية، مثل: الصعوبة في مضغ الطعام أو بلعه، مما قد يؤثر سلباً في كمية استهلاك السعرات الحرارية، كما يجب اتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع: يكون ذلك بتقسيم الطعام إلى ثلاث وجبات رئيسية، وثلاث وجبات خفيفة موزعة على مدار اليوم، بحيث تكون المدة بين الوجبات من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ومن المهم جداً تحديد أوقات الوجبات

في المصادر الحيوانية بالدجاج، واللحوم الحمراء، والجمبري، ومنتجات الألبان، والبيض، بالإضافة إلى الأسماك الغنية بالزيوت، كما أن فيتامين د: يدخل في بناء العظام، وتنظيم عمل الكلى، بالإضافة إلى أنه يساعد على امتصاص كل من: الزنك، والكالسيوم، والمغنيسيوم، والحديد، والفسفور، وفيتامين أ، ويؤدي نقص فيتامين د سلباً في امتصاص الفيتامينات والعناصر المعدنية سالفة الذكر، مما يؤدي إلى فقدان الشهية والشعور بالتعب، ويُعد الحليب المدعم بفيتامين د هو أحد أهم المصادر الرئيسية لهذا الفيتامين، ويمكن الحصول عليه أيضاً عند تناول السمك، والبيض، والتعرض لأشعة الشمس، كما

فيتامينات لزيادة الوزن
هناك فيتامينات يحتاجها الأطفال الذين يعانون من نقص في الوزن؛ ولتحسين الشهية لديهم، والإقبال على تناول الطعام بكميات تمدّمهم بجميع العناصر الغذائية التي يحتاجون إليها لزيادة الوزن والنمو بشكل طبيعي، ومن الأمثلة على هذه الفيتامينات فيتامين ب12: يُعرف بالكوبالامين (ويعمل على دعم إنتاج كريات الدم الحمراء والطاقة، بالإضافة إلى أنه يحافظ على صحة الكبد والعيون، وقد يؤدي نقصه في الجسم إلى فقدان الشهية؛ مما يُعيق قدرة الطفل على تناول كمية كافية من السعرات الحرارية اللازمة لزيادة الوزن، وهو موجود

سنوات، يحتاج طفلك إلى أكثر من 500 مليجرام من الكالسيوم يومياً. من المهم أن تكون هذه الكمية يومية لأنه في هذه السن لا يمكن تعويض الكمية التي يجب تناولها في يوم من خلال يوم آخر. لهذا، تأكدي من أن طفلك يتناول كل يوم كأساً كبيراً من الحليب أو بعض من الزبادي أو قطعة جبن أو بعض من الكاسترد، على سبيل المثال. غير أنه لا يجب أن تقلقي زيادة عن اللزوم؛ فالعديد من الخضروات مثل السبانخ و البروكولي غنية بهذا المعدن. تذكري بأن الجسم يحتاج كمية مناسبة من فيتامين د حتى يتم امتصاص الكالسيوم (فيتامين د يوجد في صفار البيض، الأسماك الزيتية والجبن).

الربا وخطره

ما حكم الربا في الإسلام؟

عند العجز عن السداد، كأن يسلف شخصا غيره ما لا يتفقان على موعد سداد، ويأتي وقت السداد فيعجز المدين عن سداد الدين فيطلب السماح لفترة أخرى ويوافق الدائن بشرط الزيادة على المال بنسبة معينة.

حكم الربا في الإسلام

وردت نصوص كثيرة في القرآن الكريم والسنة النبوية تحذر من الربا وأخطاره العظيمة على المجتمع، وأثاره، ومنها: قال الله سبحانه وتعالى: «الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ»، سورة البقرة، 275، وقوله سبحانه: «وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ رِبَا لِيُرِيُو فِي أَمْوَالِ النَّاسِ فَلَا يَرِيُو عِنْدَ اللَّهِ وَمَا آتَيْتُمْ مِنْ زَكَاةٍ تَرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُضَعِفُونَ»، سورة الروم، 39.

وعن جابر - رضي الله عنه - قال: «لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم: أكل الربا، وموكله، وكاتبه، وشاهديه»، وقال: هم سواء. رواه مسلم،

الله سبحانه وتعالى أصل البيع وحرم الربا، في قوله سبحانه وتعالى: «الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ مِنَ الْمَسِّ - ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا - وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا - فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَانْتَهَى فَلَهُ مَا سَلَفَ وَأَمْرُهُ إِلَى اللَّهِ - وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ - هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ»، ومن يأكلون الربا يعترضون على أمر حرمه الله، والله بين عاقبة هؤلاء فقال عنهم أنهم يوم البعث سيقوموا مثل المصروع الذي يتخبطه الشيطان من المس.

تعريف الربا

مفهوم الربا في الإسلام بشكل مختصر، إن الربا في حقيقته يتمثل في صورتين، الأولى منها هو اشتراط الزيادة على المال في بداية المعاملة، كأن يسلف شخصا غيره ما لا ويشترط عليه في البداية أن يحصل على زيادة محددة عند السداد. وأضاف أن الصورة الثانية هي اشتراط الزيادة

وعن سمرة بن جندب - رضي الله عنه - قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «رأيت الليلة رجلين أتياني فأخرجاني إلى أرض مقدسة، فانطلقنا حتى أتينا على نهر من دم فيه رجل قائم، وعلى وسط النهر ورجل بين يديه حجارة، فأقبل الرجل الذي في النهر، فإذا أراد أن يخرج رمى الرجل بحجر في فيه، فرُدَّ حيث كان فجعل كلما جاء ليخرج رمى في فيه بحجر فيرجع كما كان، فقلت: ما هذا؟ فقال: الذي رأيته في النهر أكل الربا»، رواه البخاري.

أنواع الربا

قسّم العلماء الربا إلى عدة أنواع وهي على النحو التالي:

الأول: ربا الفضل وهو: الزيادة في مبادلة مال ربوي بمال ربوي آخر من نفس جنسه.

فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: «لا تبيعوا الذهب بالذهب، إلا مثلاً بمثل، ولا تشفوا بعضها على بعض، ولا تبيعوا الورق بالورق إلا مثلاً بمثل، ولا تشفوا بعضها على بعض، ولا تبيعوا منها غائباً بناجز»، رواه البخاري والمقصود بالناجز أي الحاضر، وبالغائب أي ما هو مؤجل.

والنوع الثاني: ربا النسيئة وهو: هو تأخير القبض في بيع كل جنسين اتفقا في علة ربا الفضل، وقيل أن ربا النسيئة هو: بيع الربوي بجنسه نسيئة، وقيل هو أيضاً: هو تأخير القبض في بيع الربوي بالربوي، سواءً كان من جنسه أو من غير جنسه، إذا اتفقا في العلة.

وقد اشتهر ربا النسيئة في أيام الجاهلية بكثرة، حيث كان الواحد منهم يقوم بدفع ماله لغيره من الناس إلى أجل، وذلك على أن يقوم بأخذ قدر معين منه في كل شهر، في حين يبقى رأس المال على حاله، فإذا حل فإنه يطالبه برأس ماله، وفي حال تعذر عليه أدائه، فإنه يزيد في الحق والأجل.

والنوع الثالث: بيع العينة وهو: أن يبيع شيئاً من غيره بثمن مؤجل ويُسلمه إلى المشتري، ثم يشتريه قبل قبض الثمن بثمن نقد أقل من ذلك القدر.

فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: «إذا تبايعتم بالعينة، وأخذتم أذناب البقر، ورضيتم بالزرع، وتركتم الجهاد، سلط الله عليكم ذلاً لا ينزعه حتى ترجعوا إلى دينكم»، رواه أبو داود.

وأشار إلى عدم جواز بيع العينة مجموعة من العلماء، منهم: الإمام مالك بن أنس، والإمام أحمد، والإمام أبو حنيفة، والهادوية، وبعض من الشافعية.

الفرق بين الربا والمراوحة

ذكر العلماء فروقاً بين بيع المراوحة والربا:

أولاً: المراوحة

بيع سلعة يجوز فيها الزيادة والنقصان، في حين أن الربا عملية قرض بزيادة ترد على النقود فقط؛ وذلك لأن النقود وسيلة في الإسلام وليست سلعة، في حين أن الاقتصاد الرأسمالي يعتبر النقود سلعة.

ثانياً: البائع في المراوحة

شترى السلعة ويقبضها وتدخل في ضمانه، ثم يبيعه المشتري منه نقداً أو بالأقساط؛ ولذا فإنه يتحمل المسؤولية عن الشيء الذي اشتراه قبل أن يبيعه إلى المشتري ويسلمه إياه، أما المرابي فهو يقرض غيره كي يشتري ما يحتاجه بنفسه، ولا يشتري المرابي هذا الشيء ولا يملكه ولا يدخل في ضمانه، ولا يتحمل أية مسؤولية عنه أبداً.

ثالثاً: المراوحة الإسلامية

بيع يتم فيه تداول سلعة معينة، وفي هذا تحريك لعجلة الاقتصاد في المجتمع، أما الربا فهو تأجير مجرد للنق، وتعطيل لحركة الاقتصاد.



في ضوء صعوبة إدارة المنظومة بوجود ممثل لكل ناد. وذكر انه سيسعى لارسال هذه التعديلات إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم ((فيفا)) خلال أسبوعين على أقصى تقدير ، مستدركا بأن مجلس إدارة الاتحاد المحلي للعبة سيسعى لاستيفاء شروط عقد الانتخابات في الفترة

عناصر جديدة وسيدعهم بشكل مطلق. وأوضح أنه بحسب التعديلات الجديدة التي جاءت بموافقة ممثلي 13 نادياً من أصل 15 حضروا الاجتماع سيتكون مجلس إدارة الاتحاد من رئيس ونائب رئيس وعضو نسائي فضلاً عن 4 أعضاء وهو ما يتبقى ملاماً

تصريح صحفي عقب الاجتماع الذي شهد الموافقة على مقترحه بتقليص عدد أعضاء مجلس الإدارة من 14 عضواً إلى 7 أعضاء ، وأنه لم يكن متمسكاً، بمقعد رئاسة الاتحاد لكنه يتقدم باستقالته من منصبه لإتاحة المجال أمام عقد الجمعية العمومية الحالية ، مضيفاً أنه سيرك الفرصة أمام

أعلن رئيس الاتحاد الكويتي لكرة القدم الشيخ أحمد اليوسف الصباح عدم ترشحه للدورة الانتخابية المقبلة، معرباً عن سعادته بالتعديلات ((الملائمة)) على النظام الأساسي للاتحاد والتي أقرتها الجمعية العمومية في وقت سابق من اليوم الاثنين. وقال الشيخ أحمد اليوسف في

اليوسف يعلن عدم ترشحه «لرئاسة الاتحاد»

تعديلات نظام اتحاد الكرة شملت العدد والرئاسة والأمانة العامة

أعضاء الجمعيات العمومية ، بينما يتم السماح لمرشح العنصر النسائي بأن يكون من خارج العموميات. وشملت التعديلات الأمين العام للاتحاد الذي لا بد من حصوله على المؤهلات المهنية اللازمة ، إلى جانب تفرغه التام لعمله في الاتحاد ، ولا يكون موظفاً في أي من القطاعين الحكومي أو الأهلي ، والهدف من ذلك تفرغه التام لمهنته داخل الاتحاد.



أجريت تعديلات بالجملة على النظام الأساسي لاتحاد الكرة، من بينها أعضاء مجلس الإدارة، وتفرغ الأمين العام لعمله، وعدم تحديد عدد مرشحي الأندية في الانتخابات. وشهد اجتماع الجمعية العمومية إجراء العديد من التغييرات على النظام الأساسي ، شملت تعديل وإعادة صياغة وحذف بعض المواد، أبرزها تشكيل مجلس إدارة الاتحاد من 7 أعضاء بدلاً من 14 عضواً ، على أن يتشكل المجلس من الرئيس ونائب الرئيس، و5 أعضاء من بينهم ممثل العنصر النسائي.

وشهد النظام إلغاء المادة الخاصة بترشيح الأندية عضوين من جمعيتها العمومية للانتخابات ، على أن يختار الأعضاء خلال الانتخابات عضواً منها ، وبالتالي فلن يتم إلزام الأندية بتحديد عدد مرشحين ، حيث يرشح كل نادي ممثلاً له أو أكثر دون حد أقصى ، ولن تتم معاقبة الأندية التي لن ترشح أعضاء من عموميتها في الانتخابات ، وكذلك لن يؤثر هذا الأمر على عدد أعضاء مجلس الإدارة كما حدث في المجلس الحالي ، الذي تشكل من 14 عضواً بدلاً من 15 بعد مقاطعة القادسية للانتخابات السابقة.

وستنتخب الجمعية العمومية 4 أعضاء ، ثم ممثل العنصر النسائي ، ثم نائب الرئيس والرئيس، وتضمن التعديل أنه يجوز لأعضاء الجمعية العمومية للأندية التقدم للاتحاد بالترشيح لمنصب الرئيس فقط ، في حال انطبقت عليه شروط الترشيح، إذا حصل على ترقية 8 أندية ، ويطلق عليه في هذه الحالة مرشح مستقل ، كما يتعين على ممثل العنصر النسائي الحصول على ترقية 3 أندية علماً أنه يشترط أن يكون جميع المرشحين من

هايدو كان تطلق بطولة حراس المرمى



انطلقت بطولة بطولة كأس هايدو كان لحراس المرمى ضمن الفعاليات الرياضية المتعددة والمتنوعة التي تقيمها الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) وتنظمتها أكاديمية هايدو الرياضية ، حيث شهدت هذه البطولة مشاركة جميلة وندية بين جميع حراس المرمى المشاركين في البطولة ، حيث كان لكل حارس مشارك فريق مكون من لاعبين اثنان أحدهما لتسديد الطاولات والآخر لتسديد الضربات الترجيحية ، انطلقت البطولة بمشاركة 21 فريق واختتمت بنهائي مميز جمع بين فريق بدر العنزي وفريق نواف الشمري ، واستمر النهائي بالتعادل بين الفريقين لفترة طويلة إلى أن أنصف الحظ فريق نواف الشمري الذي فاز بلقب بطولة حراس مرمى هايدو (كان).



ليونيل ميسي: الفوز بدوري الأبطال هدفي الأساسي مع سان جرمان

قدم نادي باريس سان جرمان الفرنسي رسمياً نجمه الجديد الأرجنتيني ليونيل ميسي، القادم من برشلونة الإسباني، في مؤتمر صحفي، بعقد مدته عامان، مع خيار التمديد عاماً ثالثاً. كان النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي واضحاً جداً في تحديد هدفه الأساسي مع فريقه الجديد

باريس سان جرمان الفرنسي وهو الفوز بدوري أبطال أوروبا لكرة القدم مرة أخرى، ليعطي إدارة النادي الباريسي دفعا جديداً في اتجاه تحقيق هذا الحلم الذي تسعى خلفه منذ 2011. بعد الإعلان الصادم الذي صدر عن برشلونة وخلافاً لجميع التوقعات بعدم التجديد لميسي نتيجة قواعد سقف

إلغاء بطولة شنغهاي للتنس للعام الثاني بسبب الوباء



ألغيت بطولة شنغهاي للتنس الأساتذة هذا العام، والتي كان من المنتظر إقامتها في أكتوبر المقبل، بسبب الوضع الوبائي في الصين وبخارج، وفقاً لما نشرته أمس الشركة المنظمة للحدث (جوس إيفنت). وأوضحت الشركة أن القرار تم اتخاذه «بعد

وبقية أنحاء العالم، لذا لن يكون «من المجدي» إقامة المنافسات. وتطبق الصين منذ أكثر من عام ضوابط صارمة لدخول البلاد، منها إلزام القادمين بتقديم نتيجة «بي سي آر» الخاصة بـ«كوفيد-19» واختبار الأجسام المضادة، وكذلك الانتظار لمدة أسبوعين على الأقل في فندق مخصص من قبل السلطات كحجر صحي. ورغم توقع تراجع انتشار الوباء مجدداً في العملاق الآسيوي بحلول سبتمبر المقبل، فإن الجهة المنظمة للحدث قررت إلغاء البطولة.

مناقشات مفصلة مع الأطراف المعنية»، بما في ذلك رابطة التنس للمحترفين. وأشار البيان إلى أن «صحة وسلامة الأفراد» لها الأولوية، وأنه تم إلغاء البطولة للعام الثاني توالياً، نظراً للوضع الوبائي، وتقدمه مرة أخرى في الصين



حصاد العرب في طوكيو 500 أبطال من ذهب



اختتم العرب منافساتهم في أولمبياد طوكيو 2020 وحققوا نتائج ملفتة تكللت بـ 5 ميداليات ذهبية.

قطر

تمكنت قطر من تحقيق ثلاث ميداليات أولمبية، بينها ذهبيتان وبرونزية.

وكان بطل الوثب العالي القطري، معتز برشم، قد تمكن من تحقيق الذهبية الشهيرة التي تقاسمها مناصفة مع منافسه الإيطالي، غيمناركو تامبيرري.

وكانت الذهبية الأخرى من نصيب الرباع القطري، فارس إبراهيم حسونة، عن فئة رفع الأثقال رجال 96 كلف.

كما تمكن الثنائي، شريف يونس، وأحمد تيجان، من تحقيق الميدالية البرونزية في كرة الطائرة الشاطئية.

مصر

تمكنت مصر من تحقيق 6 ميداليات أولمبية، إحداها ذهبية، حققتها بفضل لاعبة الكاراتيه، فريال عبد العزيز، عن فئة فوق 61 كلف نساء.

كما حقق اللاعب المصري، أحمد

الجندي، الفضية الوحيدة لبلاده، في منافسة الخماسي الحديث. وحازت لاعبة الكاراتيه، جيانا فاروق، على البرونزية ضمن المسابقة، في منافسة تحت 61 كلف نساء.

وأحرزت مصر برونزية أخرى في التايكوندو على يد اللاعب، عيسى سيف، عن فئة تحت 80 كلف رجال. وحققت لاعبة التايكوندو، هداية ملاك، البرونزية أيضاً لبلادها عن فئة تحت 67 كلف سيدات.

وتمكن لاعب المصارعة اليونانية، محمد السيد إبراهيم، من تحقيق الميدالية البرونزية عن فئة 67 كلف رجال.

تونس

حققت تونس ميداليتين أولمبيتين ضمن منافسات طوكيو 2020، كانت إحداها ذهبية، حققها السباح، أحمد حفناوي، عن فئة حرة رجال 400 م.

الأردن

تمكن الأردن من تحقيق ميداليتين ضمن منافسات طوكيو الأولمبية، بينها فضية حققها لاعب التايكوندو، صالح الشرباتي، عن فئة رجال تحت

80 كلف.

كما حقق لاعب الكاراتيه، عبد الرحمن المصاطفة، البرونزية عن فئة رجال تحت 67 كلف.

البحرين

حققت البحرين ميدالية فضية واحدة في منافسات طوكيو، على يد العداءة، كالكيدان غيزاهيغن، في سباق 10 آلاف م عدو سيدات.

السعودية

كما تمكنت السعودية من تحقيق ميدالية فضية واحدة في طوكيو 2020، على يد لاعب الكاراتيه، طارق حامدي، عن فئة رجال فوق 75 كلف.

الكويت

حققت الكويت ميدالية أولمبية برونزية واحدة، على يد الرياضي، عبد الله الرشيد، عن فئة الرماية رجال.

سوريا

تمكنت سوريا من تحقيق ميدالية أولمبية برونزية في طوكيو 2020، على يد الرباع، معن أسعد، عن فئة رجال فوق 109 كلف.

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

من قبل نخبة من الأطباء المختصين
في مختلف الأمراض المزمنة وغيرها..

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الأسم الأول
والمنطقة السكنية

سؤال من غادة - صباح السالم :

للاسف أنا مدخنة بدأت بالتدخين في عمر المراهقة وأنا الآن في منتصف العشرينات ، لا أشكو من أعراض ولكني بدأت أخاف من المرض بسبب التدخين . أود أن أعلم ما هي الأمراض المرتبطة بالتدخين ؟

الجواب:

لا يمكن إحصاء الأمراض التي يقود إليها التدخين لأنه يساهم في معظم الأمراض التي تصيب جسم الإنسان بشكل مباشر ولكن من الأمراض التي يقود إليها التدخين أمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض الجهاز التنفسي والرئتين والعديد من الأورام السرطانية وللأسف

بأن هذه الآفة بدأت تنتشر بسرعة بين الأعمار الصغيرة والمراهقين ونسبة كبيرة من الفتيات و السيدات ولاشك أن الامتناع عن سُموم التدخين فوراً هو طوق النجاة للوصول لجسم صحي سليم يقاوم الأمراض ، الدعوة للإقلاع لكل الأعمار والفئات فسارعي لمراجعة عيادة الإقلاع عن التدخين بالجمعية وبإذن الله ستكونين من المقلعين .

الجواب:

عليك باخذ فحص للدم لمعرفة نسبة الهيموجلوبين بالدم فكل ما ذكرته طالما لا يوجد أي اعراض اخري واضحة، تدل على وجود فقر دم وهو حالة طبية بحيث يكون عدد كريات الدم الحمراء أو الهيموجلوبين أقل من المعدل الطبيعي.

سؤال من مشاري - الأحمدى:

اشعر بالإعياء والإحساس المستمر
بالتعب والهديان ؟

سؤال من أحمد - العدان :

هل صحيح أن جرثومة المعدة تسبب قرحة المعدة ؟

الجواب:

تعتبر جرثومة المعدة من الأمراض الشائعة والمنتشرة بشكل كبير بين الناس ، ولكنها ليست السبب الوحيد للإصابة بقرحة المعدة بل إنها تساعد في تكوين بيئة خصبة لظهورها، إذ أن تدمير الخلايا في غشاء المعدة المخاطي يؤدي لفرط حموضة انزيمات المعدة وبالتالي حدوث تحسس وقرحة فيها.

سؤال من أصايل - المنصورية :

هل هناك أعراض لمرض هشاشة العظام ؟ وهل له علاقة بالوراثة ؟

الجواب:

هشاشة العظام مرض صامت يتطور دون ظهور أعراض أو علامات مبكرة ، وهو مرض شائع جدا وينتج عن نقص الكالسيوم والأملاح المعدنية والبروتينات المكونة للعظام مما يجعله هشاً ورقيقاً ولديه قابلية كبيرة للكسر مع أقل إصابة ، يصيب السيدات فوق سن الخمسين بنسبة 40% والرجال بنسبة 20% ومن بعض أسبابه انقطاع الدورة الشهرية عند السيدات او نقص هرمون الاستروجين ، نقص الكالسيوم وفيتامين د في الغذاء ، قلة الرياضة والافراط في التدخين عادة يجري المرض في بعض العائلات حيث يوجد عامل وراثي.

الإعجاز العلمي

في بعض آيات القرآن الكريم

«ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ وَهِيَ دُخَانٌ»

أُلْقِيَتْ هذه الآيات في المؤتمر العلمي للإعجاز القرآني الذي عقد في القاهرة ولما سمع البروفيسور الياباني (يوشيدي كوزاي) تلك الآية نهض مندهشاً وقال لم يصل العلم والعلماء إلي هذه الحقيقة المذهلة إلا منذ عهد قريب بعد أن التقطت كاميرات الأقمار الاصطناعية القوية صوراً وأفلاماً حية تظهر نجماً وهو يتكون من كتلة كبيرة من الدخان الكثيف القاتم. ثم أردف قائلاً إن معلوماتنا السابقة قبل هذه الأفلام والصور الحية كانت مبنية على نظريات خاطئة مفادها أن السماء كانت ضباباً.

وقال بهذا نكون قد أضفنا إلى معجزات القرآن معجزة جديدة مذهلة أكدت أن الذي أخبر عنها هو الله الذي خلق الكون قبل مليارات السنين.

□ قال الله:

(أُولَئِكَ يَرْجُونَ كَفْرًا وَأَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا).

لقد بلغ ذهول العلماء في مؤتمر الشباب الإسلامي الذي عقد في الرياض 1979م ذروته عندما سمعوا الآية الكريمة وقالوا: حقاً لقد كان الكون في بدايته عبارة عن سحابة سديمية دخانية غازية هائلة متلاصقة ثم تحولت بالتدريج إلى ملايين الملايين من النجوم التي تملأ السماء.

عندها صرح البروفيسور الأمريكي (بالمر) قائلاً إن ما قيل لا يمكن بحال من الأحوال أن ينسب إلى شخص مات قبل 1400 سنة لأنه لم يكن لديه تليسكوبات ولا سفن فضائية تساعد على اكتشاف هذه الحقائق فلا بد أن الذي أخبر محمداً هو الله) وقد أعلن البروفيسور (بالمر) إسلامه في نهاية المؤتمر.

□ قال الله:

(وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ)

وقد أثبت العلم الحديث أن أي كائن حي يتكون من نسبة عالية من الماء وإذا فقد 25 بالمائة من مائه فإنه سيقضي نحبه لا محالة لأن جميع التفاعلات الكيماوية داخل خلايا أي كائن حي لا تتم إلا في وسط مائي. فمن أين لمحمد صلى الله عليه وسلم بهذه المعلومات الطبية؟؟

□ قال الله:

(وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ)

وقد أثبت العلم الحديث أن السماء تزداد سعة باستمرار فمن أخبر محمداً صلى الله عليه وسلم بهذه الحقيقة في تلك العصور المتخلفة؟ هل كان يملك تليسكوبات وأقماراً اصطناعية!!! أم أنه وحي من عند الله خالق هذا الكون العظيم؟؟؟ أليس هذا دليلاً قاطعاً على أن هذا القرآن حق من الله؟؟؟

□ قال الله:

(وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ) يس

وقد أثبت العلم الحديث أن الشمس تسير بسرعة 43200 ميل في الساعة وبما أن المسافة بيننا وبين الشمس 92 مليون ميل فإننا نراها ثابتة لا تتحرك وقد دهش بروفيسور أمريكي لدى سماعه تلك الآية القرآنية وقال إنني لأجد صعوبة بالغة في تصور ذلك العلم القرآني الذي توصل إلى مثل هذه الحقائق العلمية التي لم نتمكن منها إلا منذ عهد قريب.

□ قال الله:

(وَجَعَلْنَا السَّمَاءَ سَقْفًا مَحْفُوظًا)

وقد أثبت العلم الحديث وجود الغلاف الجوي المحيط بالأرض والذي يحميها من الأشعة الشمسية الضارة والنيازك المدمرة فعندما تلامس هذه النيازك الغلاف الجوي للأرض فإنها تستعر بفعل احتكاكها به فتبدو لنا ليلاً على شكل كتل صغيرة مضيئة تهبط من السماء بسرعة كبيرة قدرت بحوالي 150 ميل في الثانية ثم تنطفئ بسرعة وتختفي وهذا ما نسميه بالشهب، فمن أخبر محمداً صلى الله عليه وسلم بأن السماء كالسقف تحفظ الأرض من النيازك والأشعة الشمسية الضارة؟ أليس هذا من الأدلة القطعية على أن هذا القرآن من عند خالق هذا الكون العظيم؟

□ قال الله:

(وَالْجِبَالُ أَوْتَادًا)

وقال الله: (وَأَلْقَى فِي الْأَرْضِ رَوَاسِيَ أَنْ تَمِيدَ بِكُمْ)

بما أن قشرة الأرض وما عليها من جبال وهضاب وصحاري تقوم فوق الأعماق السائلة والرخوة المتحركة المعروفة باسم (طبقة السيماء) فإن القشرة الأرضية وما عليها ستמיד وتتحرك باستمرار وسينجم عن حركتها تشققات وزلازل هائلة تدمر كل شيء.. ولكن شيئاً من هذا لم يحدث.. فما السبب؟ لقد تبين منذ عهد قريب أن ثلثي أي جبل مغروس في أعماق الأرض وفي (طبقة السيماء) وثلثه فقط بارز فوق سطح الأرض لذا فقد شبه

الله تعالى الجبال بالأوتاد التي تمسك الخيمة بالأرض كما في الآية السابقة، وقد أُلْقِيَتْ هذه الآيات في مؤتمر الشباب الإسلامي الذي عقد في الرياض عام 1979 وقد دهل البروفيسور الأمريكي (بالمر) والعالم الجيولوجي الياباني (سياردو)، وقالوا ليس من المعقول بشكل من الأشكال أن يكون هذا كلام بشر وخاصة أنه قيل قبل 1400 سنة لأننا لم نتوصل إلى هذه الحقائق العلمية إلا بعد دراسات مستفيضة مستعينين بتكنولوجيا القرن العشرين التي لم تكن موجودة في عصر ساد فيه الجهل والتخلف كافة أنحاء الأرض) كما حضر النقاش العالم (فرانك بريس) مستشار الرئيس الأمريكي (كارتر) والمتخصص في علوم الجيولوجيا والبحار وقال مندهشاً لا يمكن لمحمد أن يلم بهذه المعلومات ولا بد أن الذي لقنه إياها هو خالق هذا الكون، العليم بأسراره وقوانينه وتصميماته).

□ قال الله:

(وَأَنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنبَتْنَا بِهِ الْأَشْيَاءَ الْحَيَاةَ كُلَّ شَيْءٍ) ولنا يعلم أن الجبال ثابتة في مكانها، ولكننا لو ارتفعنا عن الأرض بعيداً عن جاذبيتها وغلافها الجوي فإننا سنرى الأرض تدور بسرعة هائلة (100 ميل في الساعة) وعندها سنرى الجبال وكأنها تسير سير السحاب أي أن حركتها ليست ذاتية بل مرتبطة بحركة الأرض تماماً كالسحاب الذي لا يتحرك بنفسه بل تدفعه الرياح، وهذا دليل على حركة الأرض، فمن أخبر محمداً صلى الله عليه وسلم بهذا؟ أليس الله؟



حتى نلتقي

صدر مؤخرا قرار عودة الحياة شبه الطبيعية وعودة الكثير من الانشطة التجارية والاجتماعية الي ماكانت عليه قبل جائحة الكورونا والتي شلت الحركة في معظم مفاصل الحياة ..

وانا شخصا مع عودة الحياة الي مسارها الطبيعي في جميع انشطتها مع اخذ الحيطة والحذر الصحي ..

ولكن ما يقلقني عودة مقاهي الشيشه وخصوصا مقاهي الشيشة الموجودة في العمارات التجارية وفي الادوار العلوية، والتي لا يوجد بها اي نسبة من الامن والامان لما تحتويه من مخاطر كبيره علي مرتاديهي ..

وكان املي ان يكون هناك مراجعة للقرارات التي تم اتخاذها سابقا من كل من الجهات المسؤلة (التجارة - البلدية - الصحة - الهيئة العامة للبيئة - المطافي) حول الاشتراطات الصحية والوقائية عند التقدم لطلب ترخيص مقهي شيشة ..

كذلك يجب ان يكون هناك عمر معين لمرتادي هذه المقاهي .

واوقات محده لساعات العمل فيها، واملي كبير في تقنين هذا النشاط مع ما يتوافق مع الشروط الصحية .

وانا لست ضد الاعمال التجارية بجميع انواعها اذا لم يكن فيها ضرر على الانسان، ولكن النشاط التجاري الخاص بالشيشة فيه هلاك ودمار لصحة الانسان ..

قبل ان اختم المقال سأضرب هذا المثل على سبيل التوضيح ...

لو طاف قطيع من الحيوانات علي احد حقول التبغ، لن تجد اي من حيوانات القطيع يأكل من نبات التبغ.. وذلك لنتانته ورائحته الكريهه..

ربي احفظ احبتي من هذا البلاء الدخيل علي البلاد..

أ نور بورحمه



مع تحياتي

عِنْدَمَا نَقِفُ الْيَوْمَ أَوْ غَدًا هُنَا أَوْ هُنَاكَ، نُعِيدُ التَّبَصُّرَ فِي الْكُوَيْتِ، وَفِيمَا حَدَّثَ لَهَا مِنْذُ ثَلَاثِينَ عَامًا فِي حَادِثٍ وَبَائِيٍّ فِي شَهْرٍ سَبْعَةَ عُجَافٍ قَاتِمَةً ظَالِمَةً، لَا تَمْلِكُ إِلَّا أَنْ نَنْحَنِيَ لِلْمَرَأَةِ الْكُوَيْتِيَّةِ الصَّامِدَةِ عَجُوزًا وَسَيِّدَةً وَفَتَاةً، لِقَدِّ عَادَتِ لَنَا أَمِ الْغَيْصِ وَنُوخِذَةِ السَّفِينَةِ الْخَاطِفِ بِالشَّرَاعِ وَالْمُنْتَحَكِّمِ فِي الدَّفَةِ، الْمُنْتَحَرِكِ فِي أَعْمَاقِ الْبَحْرِ وَالْمَخَاضِ عُبَابَهُ حَتَّى غَرَبَ آسِيَا وَشَرَّقَ أَفْرِيْقِيَا عَادَتِ لَنَا أَمِ ذَلِكَ الرَّجُلِ وَكَرِيمَتُهُ وَعَقِيلَتُهُ وَهِيَ تَنَاطُحُ هُوَلاءِ أَعْتَى مِنَ الْبَحْرِ وَأَشْرَسَ مِنْ حَيَوَانِهِ، تُرْتَبِّبُ الْبَيْتَ وَتَنْقُلُ السَّلَاحَ، تُضْمَدُ الْجَرْحَى، وَتَقْتُلُ الْعَدُوَّ، تَنْحَنِي بِدِمَاءِ شُهَدَائِهِا، وَتُرْتَلُّ بِاسْمِ الْكُوَيْتِ رَحِمًا وَحُضْنَا وَجَنِينًا.

لَقَدْ قَدَمَتِ الْمَرَأَةُ الْكُوَيْتِيَّةُ الصَّامِدَةُ مُعْنَى فُرْحِيَا، عَمِيقًا وَدَافِنًا لِلْعَطَاءِ مِنْ أَجْلِ الْوَطْنِ وَفِي سَبِيلِ الْأَرْضِ، ذَلِكَ لِأَنَّ الْكُوَيْتِ بِالنَّسْبَةِ لَهَا مَصْدَرُ الْوُجُودِ وَمُنْتَهَى التَّطَلُّعِ، وَلِهَذَا أَبْدَعَتْ الصَّبْرَ وَعَاشَتْ الْمَقَاوِمَةَ بِكُلِّ مَا يَتَفَتَّقُ عَنْهَا مِنْ فَخْرٍ وَدُمُوعٍ.

د. حصة الشاهين

متى يجب عليك غسل اليدين؟

قبل تناول الطعام



قبل وأثناء وبعد
إعداد الطعام



قبل وبعد رعاية
شخص مريض



بعد السعال
أو العطس



بعد تغيير
حفاضات الطفل



بعد استخدام
دورة المياه



بعد لمس
الحيوانات



بعد لمس القمامة





لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

صندوق مرضى السرطان

<https://ksscp.org>



للتواصل معنا

هاتف: 22510137 / 51014072 - فاكس: 69076269

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

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 - الكويت

 @KSSCPK  @ksscpkss  KSSCP