

حياتنا

Hayatuna

صحة - ثقافة - اجتماعية

العدد رقم (877) أبريل 2022

د. خالد الصالح:

في انطلاق حملة التوعية
بسرطان الأطفال 53.8 %
تقل أعمارهم عن 10 سنوات

د. صديقة العوضي:

متلازمة الداون تكون إثر
اضطراب جيني بسبب خلل
في انقسام الكروموسوم 21

رمضان كريم

الإعلامية القديرة ماما أنيسة
ترعى حملة التوعية بسرطان الأطفال





دعوة للمشاركة

في برنامج اكتساب الصحة
ومكافحة التدخين في رمضان

تحت شعار

في رمضان اكتسبت لياقتي وصحتي

الموعد : من 3 حتى 20 رمضان 1443 هـ
المكان : ممشى السرة
التوقيت : 4-5 مساءً



دعوة لإنقاص الوزن - اكتساب اللياقة
وللراغبين بالإقلاع عن التدخين - نلتاقم في السرة
جوائز تشجيعية للمشاركين



اتصل وشارك
66523740



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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

يمكنكم الحجز

هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

الخليفي والكتاب

في الولايات المتحدة عام 2016، أي أكثر مما بيع في عام 2014 وكان الرقم هو 559 مليون كتاباً وهذا الرقم في ازدياد كعودة للكتاب من جديد .

هناك من لا يريد لشعوبنا العربية أن تقرأ، والشعب هو البحر الذي يتنفس من خلاله الأديباء فإذا لم تكن هناك موجات متدفقة وتيارات متقلبة فلن يكون هناك ما يكفي من الهواء، هنا يخنق الأدب ويموت.

لقد كشفت دراسة للمركز العربي للتنمية أن مستوى قراءة الطفل العربي لا يزيد على 6 دقائق في السنة، ومعدل ما يقرأه 6 ورقات، ومتوسط قراءة الشباب من نصف صفحة إلى نصف كتاب في السنة، ومتوسط القراءة لكل مواطن عربي لا يزيد على 10 دقائق في السنة مقابل 12 ألف دقيقة للمواطن الأوروبي، وأفادت الدراسة أن كل 20 مواطناً عربياً يقرأون كتاباً واحداً بالسنة بينما يقرأ المواطن الأمريكي 11 كتاباً بالسنة أي 220 ضعف ما يقرأه المواطن العربي، الدراسة فيها معلومات كثيرة مهيئة للعقل العربي في موضوع القراءة، هذا هو بحرنا الذي نشك في من ضلالتنا، فكيف نطالب مبدعينا بأن يسبحوا فيه.

كلمة (اقرأ) أنزلت في جزيرة العرب فحملها أهلها لتنتشر على بقية العالم، واليوم يمكن إعادة الحياة لها من أحفاد أولئك العرب، إننا نحتاج في كل بلد عربي - على حدة - إلى ثورة في التعليم وقيادات تربوية لا تستسلم للحرب التي تهدف إلى إبعاد أبنائنا عن الكتاب، إننا نحتاج أطفالاً يحترمون الكلمة ويقرأونها، ونحن يجب أطفالنا الكتاب تفتح روافد المياه لتغذي بحرنا الضحل، عندها فقط تتحرك الإبداعات الساكنة وتنشط حركة الأدب العربي التي تكاد تموت في مكانها.

سرني وأثلج خاطري تكريم اللجنة الثقافية في قسم اللغة العربية وآدابها في كلية الآداب جامعة الكويت للأديب الأستاذ سليمان الخليفي، وهو تكريم مُستحق، فأبو فراس رجل متعدد المواهب أبدع في كل حقول الأدب حتى ليسأل الإنسان نفسه أيهم يمثله، وأعجبتني تلك الروح الأخوية من أديبنا الكبار الذين سارعوا بتسجيل كلمات مُعبّرة للمحتفى به تعكس الوفاء والمحبة المنتشرة بين أديبنا .

لقد جعلني هذا التكريم المميز أتفكر بوضع الأديباء في عالمنا العربي اليوم، فالأديباء وسط الحروف مثل السمك وسط البحر الواسع لا يستطيعون أن يتنفسوا خارجها، يخنقون، يموتون، فإذا كان بحر حروفهم ضحلاً لا يكاد يكفيهم حاجتهم من الهواء فسوف تراهم ساكنين لا يتحركون.

إن الأدب العربي يعاني اليوم بسبب التعليم الأولي، فهذا النوع من التعليم لا يُدرّب الأطفال على حبّ القراءة، ولا يساعدهم على تعلم ماذا وكيف يقرأون، لقد تمت تربية أطفالنا على التقليل من أهمية القراءة بل وأحياناً على إهمالها تماماً. اليوم يعيش أبنائنا على مبدأ التلقين في العلم من أجل مهمة مستقبلية محددة بالمادة بعيداً عن الإشباع النفسي والروحي والعاطفي، أجيلنا اليوم لم تجد بيئة حاضنة للقراءة ولا تعليماً يزرع فيهم حبّ المطالعة؛ بل لقد انتشر مفهوم خطير في عقول أبنائنا أن الكتاب لم يعد ذا قيمة، وأن ما يحمله الطفل بين يديه من تلفون ذكي يغنيه عن الكتاب؛ وهذا غير صحيح فمؤسسة ول نيلسون المعنية بجمع 85% من المعطيات والبيانات الخاصة بسوق الكتاب ذكرت أن 571 مليون كتاباً ورقي بيع

04

22

34

حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة 1967 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 877 ابريل 2022

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د.حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير

ميرفت عبدالسلام

22530186 - 22530184 - 22530120

hayatna604@gmail.com

hayatna_magazine

@m_hayatna

cancampaignkw.com/9125/hayatuna-march-2022

كافة المراسلات بأسم رئيس التحرير

عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة
(14) - مبنى (2)

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 1 دينار / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية



د. صديقة العوضي
رئيس مجلس الإدارة

أبناء «داون»

بين مطرقة العصر وسندان الإمكانيات

ندى أحمد

إلى أن الطفل حتى تتم ولادته يجب أن يلتقي الحيوان المنوي مع البويضة لتتكون الكروموسومات بعدد 46، النصف من المرأة والنصف الآخر من الرجل ويكون موجود الكروموسوم الأنثوي أو الذكري لتحديد نوعية جنس الجنين، ويولد معظم الأطفال مع 46 كروموسوما (الأجزاء المكونة للخلايا والحاملة للصفات الوراثية) وحينما نرى الطفل الذي يعاني متلازمة داون لا نجد 46 كروموسوم فقط، وإنما 47، حيث يكون هناك واحد كروموسوم، ويكون إثر اضطراب جيني بسبب خلل في انقسام الكروموسوم 21، فيما يعرف باسم «متلازمة داون»، مشيرة إلى أنه قد تم تحديد تاريخ اليوم العالمي لمتلازمة داون باعتباره اليوم الـ 21 من مارس من كل عام للدلالة على تفرد التثلث الصبغي للكروموسوم الـ 21 الذي يسبب متلازمة داون.

في إطار الإحتفال باليوم العالمي لمتلازمة «داون» قامت «حياتنا» بزيارة للجمعية الكويتية لمتلازمة الداون ولقاء القائمين عليها ومُنسبها للوقوف على الخدمات المقدمة لهذه الفئة والمعوقات التي تواجهها. ومن جانبها أكدت رئيسة الجمعية الكويتية لمتلازمة الداون وإستشاري الأمراض الوراثية د.صديقة العوضي أن يوم «عيد الأم» يعني ضرورة أن يعلم أفراد الأسرة أن هناك تقدير للأم، وأنه من المفترض أن يقدرونها طوال العام، ولكنه يصادف أيضا «اليوم العالمي لمتلازمة داون»، الذي يعني توعية المجتمع بماهية «متلازمة الداون». وقالت العوضي في لقاءها مع «حياتنا»: إن هذا الشهر يتحد العالم في الحديث والاحتفال بمتلازمة «الداون»، وخاصة يوم 21 مارس فنسعي بشكل ثابت بالتركيز على التوعية في هذا اليوم، وأشارت



ازدهار الكندري:

ليس هناك شروط لقبول الإنتساب للمركز غير تشخيص الإصابة ونقبل كل الأعمار بعد عمل تقييم الحالة

لتنمية مهاراتهم الفكرية والذهنية. وأضافت» ليس هناك أي شروط لقبول الأبناء غير أن يكون تم تشخيص الإصابة بمتلازمة «داون»، كما أننا نقبل الأعمار جميعها حتى المواليد، والأطفال ويتم قبولهم بعد عمل تقييم لحالتهم، فتهتم الجمعية بتوفير المختصين لتقييم حالة الشخص المصاب بالمتلازمة وتوجيهه لأن المركز هنا تعليمي تثقيفي كما يستهدف تعديل السلوك، فيدخل الطفل المولود ويمكن قبوله من عمر ثلاثة أشهر، ويتم تقييمه إن كان يحتاج إلى علاج طبيعي يتم توجيهه للعلاج الطبيعي وتوفير

وأوضحت د. صديقة العوضي أن الاهتمام دائما ما يكون في جانب الحديث عن أبناء «داون» دون التطرق الى الجانب الطبي.

الجمعية الكويتية لمتلازمة 'داون'

من جانبها قالت نائب رئيس الجمعية الكويتية لمتلازمة «داون» ازدهار الكندري أن الجمعية الكويتية لمتلازمة «داون» تحتضن جميع أبناء المتلازمة، الموجودين في المجتمع من مختلف الجنسيات سواء أولاد أو بنات، ودورنا احتضانهم وتطوير مهاراتهم وتنميتها وتدريبهم عبر الدخول في برامج وأنشطة تم اعدادها بدقة



ممارسة نشاط الرسم



ازدهار الكندري والفنانين التشكيليين و«مرزوق القناعي وفاطمة مراد» وناصر الهاشمي ويفصل مهنا مع مجلة «حياتنا»



سارة فايز

وأوضحت «هناك ورش الرسم والتي يقوم عليها اثنين من الفنانين التشكيليين، الفنان مرزوق القناعي وفاطمة مراد حيث يؤسسون الأبناء فنياً من الموهوبين، وقد شاركنا بمعرض قبل انتشار فيروس كورونا في صالة أحمد العدوانى تحت شعار «بكم تتلون حياتنا» وهو المعرض الأول لمتلازمة «داون» ولاقى نجاح كبير وحضور حاشد .

وفيما يختص بالمعوقات قالت الكندري «ان الجمعية أشهرت بموجب قرار وزاري من وزارة الشؤون في عام 2006 وقد قاموا بتوفير موقع خاص بالجمعية من خلال جمعية التضامن الإجتماعي، ونحن نتواجد بصفة مؤقتة إلي الآن، وهذا العام علينا أن نجدد

الطعام، والنشاط الرياضي. بينما بعد العصر تكون هناك الجلسات الفردية، حيث جلسات النطق والتخاطب والقراءة والكتابة، والمهارات الحياتية والكمبيوتر وغيرهم بالإضافة الى أنشطة الورش والرياضة .

شكل مُتنفس، وخاصة أن هناك الكثير من المصابين يحضرون إلينا ولم يرتادوا مدارس من قبل، ولهذا فإن النشاط الصباحي لأطفال المتلازمة شكل عُنصر تغيير إيجابي من تحية العلم، ودخول الحصص الدراسية ووقت



فاطمة الابراشي

فترة الإغلاق مروا بفترة كانت بمثابة إنتكاسة بسبب إضطراب السلوك الذي أرهق الأهل كثيراً وهو ما حدث أيضاً للأطفال العاديين حيث غير الإغلاق من سلوكهم، بينما الخروج والإندماج خاصة لأصحاب متلازمة «داون»

ودمج الأطفال بها، وقد بدأنا هذا النظام منذ ثلاثة أشهر وقد أثمر بنجاح كبير خلال هذه الفترة ولاقي هذا الأمر إشادة كبيرة من جانب الأهالي بالتغيير الجديد». وأكدت الكندري إلي أن الأطفال من أصحاب متلازمة «داون» خلال

د. صديقة العوضي: «متلازمة داون» تكون إثر اضطراب جيني بسبب خلل في انقسام الكروموسوم 21

متخصصين حسب الحالة، وكذلك التقييم الذي يتم عبر متخصصين متواجدين بالمركز بشكل دائم والذي يُظهر مدى الحاجة للمهارات الحياتية من القراءة والكتابة، أو النطق وغيرهم وإدخاله بها. وفيما يختص بالتعليم قالت «إن الجمعية الكويتية لمتلازمة داون تعمل على فترات صباحية وفترات مسائية، حيث في الصباح تكون الأنشطة جماعية تماثل المدارس بإعداد جدول للحصص،



ممارسة الرياضة

يعلم الوالدين الى أين يذهبون، وما البرامج التي يحتاج اليها الأبن ، والأساسيات والبرامج العلاجية والمساندة التي يمكن أن يستعين بها طوال فترة تدريب الأبن ، وهكذا تضيع على الطفل فترة من عمره دون تدخل مبكر وبالتالي المهارات تتدنى ، وقد يفقد الكثير من المهارات ويكون لديه مشكلة كبيرة

من ذوي الاحتياجات الخاصة فئة متلازمة داون، يكون على عاتقهم ثقل وجهد للوصول الى الأماكن والمراكز الاستشارية التي يمكن ان تقدم لها المساعدة خلال الفترة القادمة، خاصة أن متلازمة داون ليس هناك شفاء منها، وبالتالي فهي تحتاج الى المساندة طوال عمر الطفل، وفي هذه الفترة لا



د. إيمان حسن:

هناك مجموعة كبيرة جدا من أولياء الأمور لا يعرفون عن الجمعية الخاصة بمرضى متلازمة داون

الرسم لمدة عام، وخلال هذا العام عرفوا قدراتهم ومن منهم موهوب ومبدع، ولهذا يقومون بدفع الأبن الموهوب لتنمية موهبته وهكذا. وعن الأبناء المتميزين من أبناء الداون، قالت أنا ام داون وكل أبنائي متميزين بالنسبة لنا، فكل منهم لديه موهبة وقدرة في اتجاه يختلف عن الباقيين، وأعربت عن أملها أن يكون في القريب هناك مكان أفضل يضم أبناء متلازمة داون لاستيعاب أعداد أكبر .

جهل بالجمعية

من جهتها حذرت المشرف الفني المنتطوع بالجمعية الدكتورة إيمان حسن، من أن هناك مجموعة كبيرة جداً من أولياء الأمور لا يعرفون عن الجمعية الخاصة بمرضى متلازمة داون، وقالت «حين تتم الولادة ويبلغ الوالدين أن لديهم طفل



مريم الكندري:

أنشطة حافلة لأبنائنا جلسات قرآن وقراءة وموسيقى وكذلك ورش حرفية منها النجارة والرسم والأعمال الفنية

ويتحقق معهم العدالة والمساواة ويكونوا مثل اقرانهم بالمجتمع وليس أقل . مضيئة ، ولدينا الورش التي تجعل منهم أصحاب مهن وحرف وفنانين، لا يحتاجون لأحد ويعتمدوا على أنفسهم.

ورش ومهن يدوية

بدورها قالت أمين سر الجمعية مريم الكندري «لدينا بالمركز أنشطة تعليمية وجلسات قرآن، وقراءة وموسيقى وكذلك ورش حرفية منها النجارة والرسم والأعمال الفنية والمشغولات اليدوية وغيرهم، كما أن لدينا اخصائية نفسية ومعالجين علاج طبيعي. وأشارت إلى أن الأطفال لا يتم توجيههم إلى حرفة أو مهنة أو عمل ما، فالك عمل كافة الأمور معاً مثل ورش الرسم، وبينت أن الفنانين التشكيليين اهتموا بإدخال الأبناء لورش



ممارسة الرياضة

الموقع أو نوفر موقع آخر لنا، ونحن جمعية نفع عام وهي ليست ربحية وقد واجهنا أزمة مالية خلال فترة انتشار وباء كورونا، فكل ما كان يُدفع من قبل أهالي الأولاد كان يتم سداده للعاملين، وكذلك المكان للأسف لا يسمح بزيادة أعداد الأبناء بينما يمكننا أن نستقطب أعداد أكثر من

الأبناء ممن هم في حاجة ماسة للخدمات التي يقدمها المركز». واختتمت الكندري مُعربة عن أملها مستقبلا القيام بعدة أمور من شأنها تنمية قدرات أبناء «داون» الذهنية والعقلية ويكون لديهم مبدأ تكافؤ الفرص ليصلوا لأن يكونوا أفراد مشاركين بالمجتمع، يعملون ويندمجون بالمجتمع



ممارسة نشاط الموسيقى

الجديد قد تكون الأم بعمر أقل من 25 عام ، والطفل المصاب هو أول طفل، ولهذا فإن إرادة الله عز وجل، وحكمته بوجود هذا الطفل بالأسرة، ومع هذا هناك إمكانية لتشخيص حالة إصابة الطفل وهو لا يزال جنين بداخل أمه، عن طريق الأشعة الرباعية أو سحب عينة من السائل الأمنيوسي، وهذا كله يكون حال الشك في إصابة الطفل، ولكن الغالبية يرفضون إجراء هذه الفحوصات».

تجربة شخصية

احدى الأمهات بالمركز وهي «أم عبد الرحمن» قالت «عرفت إصابة ابني بعد الولادة مباشرة ولم أعرف ماذا أفعل ، قاموا في المستشفى بتحويلي إلى مركز الأمراض الوراثية، وهناك بدأنا المشوار، ولم أكن أعلم عن مركز

والمجتمع، وكل من يتعامل معه، ولهذا نحن في حاجة الى مكاتب إرشاد اسرى تكون موجودة في كل مستشفى للولادة لتقوم بتوجيه الأسرة التي يتم تشخيص طفلهم بالإعاقة منذ الولادة وخاصة إعاقة متلازمة «داون»، مما يوفر عبء كبير على كل الجهات سواء الأسرة أو المؤسسات الأخرى وعلى الجانب المالي للدولة حيث سنوفر تخفي الكثير من المراحل بشكل مبكر قد يجعل الطفل مستقبلاً شخص منتج بالمجتمع».

فحوصات مبكرة

وفيما يختص بموضوع الكشف المبكر وتلافي ولادة طفل مصاب قالت «المرض جيني بالدرجة الأولى، ولكن هناك الكثير من الدراسات أشارت من قبل إلي أن الأم سبب المشكلة فأكدت أن بالجيل



الطفل عبدالرحمن «3 سنوات»

في التواصل مع الناس أو التعاون معهم، وبعض الأمهات قد تلجأ لتترك الأبن لوقت طويل مع الأجهزة اللوحية الزكية مما يصيب الطفل بنوع من الفقر البيئي الذي يجعل الحياة لديه ليس بها المهارات التي يتمكن من خلالها الإستعانة على التكيف الإجتماعي الذي يحيط به، ومن هنا يبدأ بالظهور على الطفل سمات يشخصها البعض بكونها إعاقات مزدوجة ربما يكون هناك توحد مع متلازمة «داون»، وهنا يكون المجهود أكبر والعبء على الأم والأسرة والطفل نفسه

«داون»، وسمعت عن المركز صدفة وأحضرتة وعمره عام واحد، والآن أصبح عمره ثلاث سنوات وأشعر أنه تطور كثيراً وسريعاً، وأنه لم يكن ليصل إلي تلك النتائج إن لم يلتحق بالمركز، فالعاملين هنا يبذلون جهد كبير لتقديم خدمة تعليمية للأطفال. وفي الختام شكرت «حياتنا» القائمين على الجمعية لإتاحة هذه الفرصة والتجول واستعراض جميع الأنشطة بالجمعية وتسلط الضوء على هذا العمل الجاد الذي يدعّم هذه الفئة التي تحتاج لم يد العون لها .

مؤتمر مكافحة المخدرات سلط الضوء على أضرارها على النشء والشباب

أبو العزائم: نحذر من موجات مخاطر قادمة تستهدف شباب الأمة العربية

بدعم من
KFAS
مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
الإتحاد العربي للوقاية من الإدمان
الأمانة العامة - دولة الكويت
The Arab Federation for Drug Abuse Prevention
General Secretary - State of Kuwait

أساليب الدعومات الاجتماعية والنفسية في تربية النشء كوقاية من الوقوع من سوء استخدام العقاقير
2022 فبراير 20-21

متحدثين:

د. رانيا ممدوح
استاذ مساعد الطب النفسي
بجامعة القاهرة

د. خالد أحمد الصالح
أمين عام الإتحاد العربي للوقاية من الإدمان
رئيس لجنة مكافحة المخدرات من الجمعية
الكويتية لمكافحة التدخين والسهران

د. أحمد جمال أبو العزائم
رئيس الإتحاد العربي
للوقاية من الإدمان - مصر

د. حصة ماجد الشاهين
رئيس العلاقات الدولية
الإتحاد العربي للوقاية من الإدمان
الأمانة العامة (دولة الكويت)
رئيس الجلسات

أ. فاطمة اسماعيل أنس
ممارس أول علاج نفسي من
مركز علاج الإدمان
دولة الكويت

أ. نادية سعد العبيدي
استشارية نفسية
دولة الكويت

الأحد والثنين 20-21 فبراير 2022
09.00 - 07.00 مساءً
بكرت الكويت

التسجيل
<https://zoom.us/join/register?from=invitation&meetingId=94518260858>
Webinar ID: 94518260858

66518157
شهادة
للمشاركين

التعاطي كانت عشرة مقابل واحد قبل خمسين سنة والآن أصبحت ستة إلى واحد، وفي المدن أربعة إلى واحد الفجوة مستمرة بالنقصان وهي تهدد المرأة ركن الأسرة.

وقد صدر عن المؤتمر عدة توصيات منها: إدخال برامج التدريب على المهارات الحياتية في مناهج وزارة التربية، إعداد دراسة حول أثر الحظر والإغلاق بسبب «كورونا» على نسب تعاطي المخدرات، والإشادة بجهود الكويت في اهتمامها برصد ظاهرة المخدرات، والتوصية بإعادة تشكيل اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات من أجل استمرار التوعية.



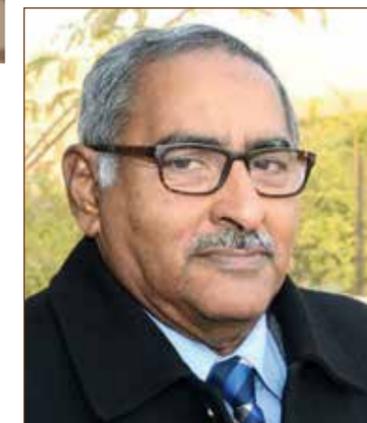
د. خالد الصالح

تستهدف شباب الأمة، داعياً للمتصدي لهذه الهجمات الشرسة من مافيا المخدرات على مستوى الدول حماية للنشء الذين هم أمل المستقبل. وحذر المختصون في المؤتمر من ارتفاع معدلات التعاطي والإدمان عند النساء، فالفجوة بين الرجال والنساء في مجال

الصالح حول علاقة الصحة بالتأثيرات النفسية للنشء الناتجة عن سوء استخدام العقاقير، والذي ربط بين الإدمان من مواد نفسية ضارة وعلاقته بصحة الإنسان وخلاياه فيصبح الإدمان مرضاً نفسياً وصحياً في وقت واحد بالإضافة لتسليط الضوء على المخدرات النباتية والمصنعة وذكر أن الدول الأكثر فقراً هي الأكثر تعاطياً للمخدرات. وفي ثاني يوم للمؤتمر، تحدث استشاري الطب النفسي رئيس الإتحاد العربي للوقاية من الإدمان د. أحمد أبو العزائم حول الجوانب الاجتماعية للتعاطي والإدمان وقاية وعلاجاً، محذراً من موجات مخاطر قادمة

والمرهقين، وهو ما تم تجربته في مصر وأثبت نجاحه، إضافة إلى تجارب أخرى ناجحة في بعض دول الخليج مثل الكويت والسعودية والدول العربية مثل لبنان.

من جانبها، تحدثت الاستشارية النفسية في الكويت الأستاذة نادية العبيدي حول أساليب الدعومات الاجتماعية والنفسية وركزت على أهمية الدعم النفسي للناشئين، فالحالة المرضية تؤدي بهم أحياناً لتعاطي المخدرات، كما أظهرت المعلومات التي كشفت حول استهداف النشء في بلادنا وزيادة هذا الاستهداف في السنوات الأخيرة. من ناحيته، تحدث د. خالد



د. أحمد أبو العزائم

الكويت. بدورها، تناولت أستاذة مساعد الطب النفسي في جامعة القاهرة د. رانيا ممدوح البرامج والتجارب العالمية لرفع الصحة النفسية للمراهقين وخفض الطلب على المخدرات والنيكوتين، مؤكدة أهمية تنفيذ برامج المهارات الحياتية الموجهة للشباب

اختتم مؤتمر مكافحة المخدرات الذي أقيم تحت شعار «أساليب الدعومات الاجتماعية والنفسية في تربية النشء كوقاية من الوقوع من سوء استخدام العقاقير» بمشاركة العديد من المختصين وأطباء من مصر والكويت.

وكشفت رئيسة المؤتمر رئيسة العلاقات الدولية في الإتحاد العربي للوقاية من الإدمان د. حصة الشاهين عن أهمية هذا اللقاء لما تشهده منطقتنا من استهداف خطير لفئة الشباب من أجل إسقاطهم في براثن المخدرات والتي كشفت عنها نسب الذين يموتون بجرعات عالية حيث أن 90% منهم من الشباب في



كلمة الإعلامية القديرة الفاضلة السيدة / أنيسة محمد جعفر
(ماما أنيسة) حفظها الله ورعاها
بسم الله الرحمن الرحيم
أيها الحضور الكريم .. السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

يسعدني ويتلج صدري أن أكون معكم راعية لهذا العمل الإنساني المختص بدعم الأطفال الذين أصيبوا بمرض السرطان، وذلك من أجل مساندتهم ودعمهم حتى يتحقق الشفاء الذي سيكون قريبا بإذن الله.

إنني وعبر تاريخي الطويل كانت حياتي في بؤرة حياة أبنائي الأطفال، أمرح معهم وأمل معهم وأعيش معهم... وهذا اليوم أشارك أطفالنا الأحياء رحلة علاجهم التي تتطلب منهم جهداً وأملاً بالشفاء.

أيها الحضور الكريم

إنني اطلعت على نشاطات الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) والتي هي تحت رعاية أميرية سامية، وإنني أقدر لهم هذا الجهد الكبير للتوعية والكشف المبكر والدعم لأحد أهم الأمراض المزمنة في هذا العصر ألا وهو مرض السرطان.

بنائي وأبناء الكويت وكل الأمة، إنكم مستقبل بلادنا ومستقبل أمننا، ولقد أمضيت عقوداً من حياتي وأنا أزرع فيكم الأمل وأسقيه بابتسامتكم الدائمة، واليوم أنا أيضاً معكم لتكونوا جميعاً صفاً واحداً تسربون بخطوات ثابتة نحو المستقبل صامدين أمام كل التحديات والصعاب حتى تحققوا لأمتنا مستقبلها المشرق الذي تتطلعون إليه جميعاً. إنني أدعو كل مواطن ومقيم على أرضنا الطيبة وفي جميع بقاع أمتنا أن يساعدوا الأطفال ويدعموهم في جميع مراحلهم، لأن هؤلاء هم الذين سيحملون شعلة المستقبل التي ستبهر مستقبل الأجيال القادمة.

أطفالنا الأحياء .. إنمى لكم مستقبلاً واعداً، وصحة دانمة وأن يكون الخير نصيبكم والبركة صاحبة لكم، وفقكم الله وجعلكم فرة عين أمهاتكم وأبائكم، كما أدعو الله أن يحفظ بلادنا الكويت تحت رعاية صاحب السمو أمير البلاد وولي عهده الأمين - حفظهما الله ورعاهما -، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..



تشخيص 120 إصابة بسرطان الأطفال في الكويت سنوياً

د. خالد الصالح:

52.1% من المصابين ذكور ... و 53.8%
منهم تقل أعمارهم عن 10 سنوات

حتى ديسمبر 2017، وقال الصالح في المؤتمر الصحافي الذي نظمته الحملة للتوعية بسرطان الأطفال بالتعاون مع جمعية «أبي أتعلم» برعاية الإعلامية القديرة ماما أنيسة، إن 52.1% من الأطفال المصابين من الذكور، ونحو 53.8% من الحالات تقل أعمارها عن 10 سنوات، و 40.3% من الحالات تم تشخيصها بأورام الدم، وأكثر من 55.5% تم تشخيصها بأورام الأنسجة، وتم اعتماد الجراحة كعلاج لنسبة 29.4% من عدد الإصابات.

وأشار الصالح إلى أن أغلب الحالات وبنسبة 74.8% تلقت العلاج الكيماوي، و 14.3% تلقت العلاج الإشعاعي، و 89.1% من الأطفال المصابين ما زالوا على قيد الحياة.

برعاية الإعلامية ماما أنيسة، انطلقت حملة للتوعية بسرطان الأطفال بالتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بأمراض السرطان حملة كان لمدة شهر بداية من 15 مارس وحتى 15 أبريل، في وقت قالت استشارية الأطفال د. مها بورسلي إنه يتم تشخيص ما بين 100 و 120 حالة إصابة بمرض سرطان الأطفال سنوياً. كشف رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» د. خالد الصالح أن نسبة الإصابة بالسرطان لدى الأطفال هي الأقل في نسب الإصابة به، لافتاً إلى أن عدد حالات سرطان الأطفال بلغت 120 حالة، وبنسبة 4.3% من مجموع حالات الإصابة بكل أنواع السرطانات، وذلك وفقاً لسجل السرطان بمركز الكويت لمكافحة السرطان للفترة من يناير

4.3% of cancer patients in Kuwait are children

Al-Saleh: 52.1 % male, 53.8% of patients younger than 10 years old

KUWAITI Chairman of the board of the National Campaign for Cancer Awareness (NCNA) Dr Khalid Al-Saleh said the incidence of cancer in children is less than that in adults, adding the number of cases in children reached 120 cases - 4.3 percent of total cases of all types of cancer. Saleh said during a press conference in cooperation with I-Want to Learn Society held earlier in the week to spread awareness about cancer in children that 52.1 percent of cancer patients are male, and about 53.8 percent are younger than 10 years old. Dr Saleh said 40.3 percent of cancers are diagnosed in the blood, while more than 55.5 percent are tissue cancers, with the most common being leukemia.



الجريدة www.aljazeera.com

120 إصابة بسرطان الأطفال في الكويت سنويا

52.1% من المصابين ذكور... و53.8% منهم تقل أعمارهم عن 10 سنوات

120 طفلاً يعانون بالسرطان في الكويت سنوياً

كانت نسبة الإصابة بينهم أقل من البالغين

الصحافة: 4,3% من المصابين بالسرطان أطفال... و53.8% أقل من 10 سنوات

السياسة

الانبا www.alanba.com.kw

الصحافة: الإستراتيجية الفعالة لتقليل عبء أورام الأطفال تكمن في التركيز على التشخيص السريع



تحسين النتائج

وأوضح الصالح أن الاستراتيجية الأكثر فعالية لتقليل عبء سرطان الأطفال وتحسين النتائج الصحية هي التركيز على تشخيصه فوراً وبدقة، ومن ثم إتاحة علاج ناجح وتقديم رعاية داعمة مصممة خصيصاً لهذا الغرض. وذكر أن الحل الأمثل هو التشخيص المبكر لحالات الإصابة بالسرطان لدى الأطفال، ليتم تلقي العلاج بسرعة للحصول على نتائج إيجابية تصل للشفاء. وأضاف أن التشخيص المبكر يعتمد على وعي الأسر ومقدمي الرعاية الأولية بالأعراض والتشخيص السريري وتحديد مرحلة الورم، وكذلك توفير العلاج، وكل ذلك يؤدي إلى رفع نسب الشفاء.

الطبية وفي جميع بقاع أمتنا أن يساندوا الأطفال ويدعموهم في جميع مراحلهم، لأن هؤلاء هم الذين سيحملون شعلة المستقبل التي ستثير مستقبل الأجيال القادمة. ومن جهتها، كشفت استشارية زراعة الخلايا الجذعية في مستشفى البنك الوطني للأطفال د. سندس الشريدة عن استفادة 21 طفلاً من الشريدة عن استفادة 21 طفلاً من المصابين بأمراض سرطانية وغير سرطانية، من عمليات زراعة الخلايا الجذعية، سواء ذاتية أو من متبرع قريب متطابق أو من متبرع قريب بتطابق نصفى. وأشارت إلى أن معظم هذه العمليات تكلت بالنجاح والشفاء التام للمرضى، لافتة إلى البدء في العلاج الخلوي لحالة واحدة تكلت بالنجاح. وقالت إن بعض حالات السرطان تستدعي اللجوء إلى عمليات زراعة نخاع والخلايا الجذعية للشفاء من هذه الأمراض، لافتة أن وحدة زراعة الخلايا الجذعية للأطفال في مستشفى

بنك الكويت الوطني للأطفال من المراكز الزراعية القليلة حول العالم التي تقوم بتقديم هذه الخدمة، حيث لا يتجاوز عددهم عالمياً 200 مركز. وأشارت إلى أن زراعة الخلايا الجذعية للأطفال بدأت حديثاً في الكويت، فهذه الوحدة بدأت فعلياً بعمليات زراعة النخاع خلال ذروة جائحة «كوفيد 19»، حيث «إننا كنا بحاجة ماسة لعلاج الأطفال عندما توقف ابتعاث المرضى للعلاج بالخارج، فقمنا بالعمل على تشغيل هذه الوحدة وتقديم هذه الخدمة والتي استفاد منها عدد كبير من الأطفال ومن بينهم الأطفال المصابون بالسرطان».

وشدد الصالح على أنه يمكن علاج أكثر من 80% من الأطفال المصابين بالسرطان إذا أتاحت خدمات علاج سرطان الأطفال، لافتاً إلى أن الأطفال الذين يستكملون العلاج يحتاجون إلى رعاية مستمرة لرصد حالتهم من أجل التأكد من عدم إصابتهم بالسرطان مجدداً. وقالت ماما أنيسة في كلمة ألقتها نيابة عنها د. مريم العتيبي إنه عبر تاريخها الطويل كانت حياتها في بؤرة حياة أبنائها الأطفال، تمرح وتأكل وتعيش معهم، لافتة إلى مشاركتها اليوم لأبحاثها الأطفال في رحلة علاجهم التي تتطلب منهم جهداً وأملاً بالشفاء. وثمنت الجهد الكبير الذي يبذله القائمون على حملة «كان» للتنوعية والكشف المبكر والدعم لأحد أهم الأمراض المزمنة في هذا العصر وهو مرض السرطان. ودعت الإعلامية القديرة «كل مواطن ومقيم على أرض الكويت



ضرورة اهتمام الأمهات وأولياء الأمور بأطفالهم .

وأوضحت أهم الأعراض التي يجب الانتباه إليها، إذا شعر الطفل بالتعب الشديد لأيام، أو عدم القدرة على اللعب، أو كان هناك فقدان لشهية الطعام، أو لوحظ فقدان مفاجئ لوزن الطفل، أو شكوى الطفل من آلام بالعظم، أو ظهور بعض النقاط الحمراء على الجلد، فإن جميع هذه الأعراض من الجائز أن تكون إنذاراً بإصابة الطفل بأحد سرطانات الأطفال، كما أكدت على أن هذه الأعراض من الممكن أن تتشابه مع أعراض لأمراض أخرى، ولكن يجب مراجعة الطبيب للاطمئنان على صحة الطفل.

من جانبها، أوضحت الدكتورة مها بورسلي «عضو مجلس إدارة

لنفس الفصول التي تركوها قبل الإصابة بالمرض. ومن المعلوم بأن سرطان الأطفال يمثل 4.3% من الحالات وأن 40.3% من الحالات تم تشخيصها بأورام الدم وأكثر من 55.5% تم تشخيصها بأورام الأنسجة.

جمعية أبي أتعلم» أن جمعية أبي أتعلم والتي تشارك الحملة الوطنية للتوعية من أمراض السرطان «كان» في حملة التوعية بسرطان الأطفال، تقوم بتعليم الأطفال أثناء فترة العلاج حتى لا ينقطعوا عن التعليم وليعودوا

حملة كان بمجمع البيرق للتوعية من أمراض سرطان الأطفال

وتقدمت الصفوف مرضية قامت بشرح كيفية التعامل مع مرضى السرطان وما الأعراض التي من الممكن أن تظهر على الطفل، مبينة أن أكثر أمراض السرطان بالأطفال قابلة للشفاء في حال تم الكشف المبكر عن المرض، مشددة على

الحملة لتوعية الأمهات وأولياء الأمور حول أمراض السرطان بالأطفال، مستهدفة للتوعية من الأعراض التي من الممكن أن تصيب الأطفال، فقد أقامت الحملة معرضاً بمجمع البيرق، وحضره عدد كبير من الجمهور رواد المجمع،

استمراراً لحملة التوعية بسرطانات الأطفال والتي تقيمها الحملة الوطنية للتوعية من أمراض السرطان تحت رعاية الإعلامية القديرة السيدة / أنيسة محمد جعفر (ماما أنيسة) تقيم الحملة العديد من المعارض خلال فترة انعقاد



لقاءنا اليوم مع

كاتبه تميزت بحروفها المرنة المبدعة كتبت القصة والمسرح وابدعت

كاتبه تميزت بحروفها المرنة المبدعة ، تجيد رسم ملامح الإبداع بحضورها وطرحها الأدبي ، حضورها فارق بالساحة الخليجية من خلال النشر والتواجد في العمل الأكاديمي من خلال عملها كدكتورة وعضو تدريس في كلية الآداب بجامعة الكويت ابداعاتها تم تقديمها كأعمال مسرحية مميزة . . . ضيفتنا هنا في هذا الحوار الأدبي المبدع الدكتورة هيفاء محمد السنوسي نستعرض معها مشوارها الأدبي في مجال الأدب . فهي دكتورة حاصلة على الدكتوراه في الأدب الحديث من جامعة جلاسكو في اسكتلندا بالمملكة المتحدة ، The University of Glasgow, UK تعمل عضو هيئة تدريس في كلية الآداب بجامعة الكويت، أستاذة الأدب والتحليل النفسي .

أعدت بحثاً في مجال الكتابة العلاجية والقصاص العلاجي، منها ما كان في جامعة أبرتي دندي باسكتلندا، كما نشرت بحثاً في

جامعة تكساس الأمريكية ، كما قدمت دراساتها العلمية حول علاقة الأدب بالطب النفسي بمؤتمرات متفرقة في بريطانيا وفرنسا والدنمرك وبلجيكا، ومالطا وقبرص وأمريكا، وفي جامعة الإسكندرية، وجامعة عبدالمالك السعدي بالمغرب، وجامعة الكويت وغيرها من المؤتمرات العالمية ... كتبت القصة والمسرح، ولها مجموعات قصصية ومسرحية منشورة:

– المجموعة القصصية الأولى بعنوان: (ضحيج) وكتب التقديم المفكر والأديب الطبيب الراحل الدكتور مصطفى

محمود، وطبعت بدار أخبار اليوم بالقاهرة ، من أبداعاتها
– (رحيل البحر)
– (نقوش على وجه امرأة)
– (فضاءات الحب)
– (إنهم يرتدون الأقنعة)
– (شهرزاد)
– (وجوه لاتعرف الضوء)

تم تقديم أعمالها المسرحية في الكويت في جامعة الكويت ورابطة الأدباء الكويتيين، وفي عدة مهرجانات تابعة للدولة أبرزها مهرجان القرين الثقافي، وتم تمثيل مسرحياتها المونودرامية على مسرح مكتبة الإسكندرية، وعلى مسرح جامعة عبدالمالك السعدي بالمملكة المغربية.

كيف بدأت مشاركتك الأدبي؟

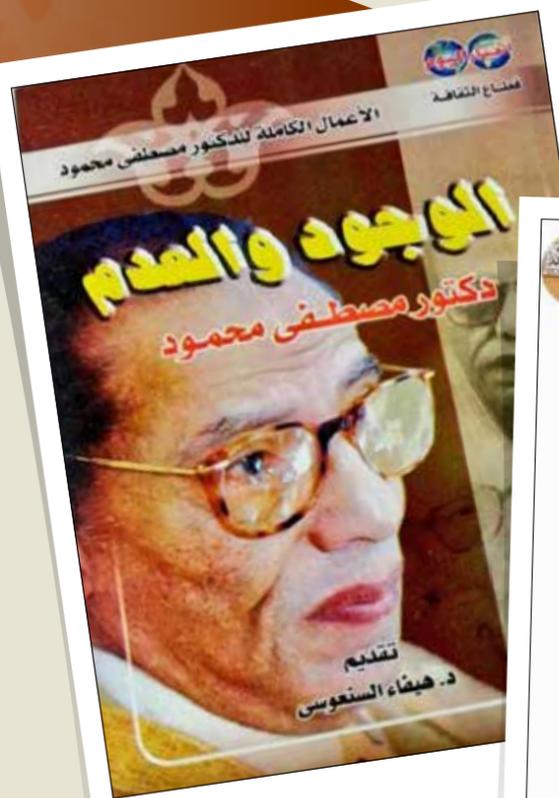
في مسار الكتابة الأدبية أقول إن ارتباطي الوثيق بالقصة نشأ في حياتي منذ الطفولة، حيث إن أمي يرحمها الله حكاياتها ماهرة، وكانت تحفظ القرآن،

ومتأثرة بالقصص القرآنية، فكانت تملك مهارة سرد الحكايات بطريقة جميلة، وكنت متعلقة بأمي كثيراً، وأسمع حكاياتها بسعادة وشغف، وهذا المنطلق الأول لتعلقني بالقصة، بعد ذلك بدأت الكتابة لدي في مرحلة متقدمة جداً بالإبتدائية، وكانت كتابات طفلة ولذلك فهي بسيطة جداً، وعشت في هذا الجو القصصي الجميل بعمق، وتضخمت الحكايات بداخلي وتعلقت بها كثيراً، ولكنني لم أهتم بتشر قصصي حينما كبرت. دخلت الجامعة، وكبر طموحي العلمي حتى حصلت على الدكتوراه، وعملت أستاذة في جامعة الكويت، واهتممت بالبحث العلمي أكثر، وهذا الأمر شغلني عن موضوع نشر قصصي، لكن الكتابة ظلت مستمرة وبالذات القصة، وكان مساري الأول القصة القصيرة، وفيما بعد قررت نشر المجموعة الأولى وكان هذا بتشجيع كبير من المفكر الكبير الدكتور مصطفى محمود الذي أصر

على نشر مجموعتي القصصية الأولى بلقائي الأول به في القاهرة حينما كنت أقوم بعمل دراسة نفسية لكتاباته: وكان عنوان مجموعتي (ضحيج) ونشرتها دار أخبار اليوم بالقاهرة، وقد كتب رحمه الله تقديماً للمجموعة عرف القارئ العربي ككاتبة جديدة.

لك تجربة فريدة في كتابة النص المسرحي المونودرامي، حدثينا عنها...؟

هو مسرح البطل الواحد، ويشعر بالغربة في وطننا العربي، وقد لفت انتباهي، حيث أنه متداخل مع دراساتي النفسية للأدب، وكذلك أبحاثي في مجال الأدب العلاجي. فبدأت الكتابة المونودرامية وتطورت معي، وغصت في أعماقها على المستوى النفسي والأدبي. وكانت مونودراما (هذيان عاقل) هي أول مونودراما كتبتها ومثلها طالب بجامعة الكويت عام 2008 وعرضت على مسرح رابطة الأدباء الكويتيين،



المملكة المغربية، تحمل اسم والدتي، ومركز قرآني يحمل اسم والدي يرحمهما الله . هناك أمنيات أخرى تحققت من فضل الله.

نمر علينا شخصيات يقف التاريخ عند جهودهم وإنجازهم وعطائهم إجلالاً وتقديراً. ما أجمل أن يتم تكريم الإنسان المعطاء وتقدير إبداعاته ونألقه وتميزه. وتزداد أهمية التكريم عندما يكون في وقته ولمن يستحقه. عرفنا أنك من رشحت الأديب الجليل سليمان الخليلي للتكريم في يوم الأديب الكويتي في احتفالية أقيمت بمقر كلية الآداب في 14 مارس 2022 ما الذي يمثله لك أديبنا القدير؟

نعم.. لقد رشحتُ اسمه منذ ثلاث سنوات لتكريمه، بصفتي عضوة في اللجنة الثقافية بكلية الآداب ، ولكن بسبب أزمة كورونا تأجل التكريم، وقد رشحت لقناعتي الشديدة بإبداعه لأنه أديب شامخ بكتابات النابضة بالحياة، وهو من أدباء الرواد في مطلع الستينات ، مرحلة مهمة في الكتابة القصصية الناضجة على المستوى الفني في الكويت ، وهو أديب متنوع الموهبة فهو شاعر وقاص وروائي ومسرحي ماشاء الله. لذلك استحق التكريم، وهو من كتابي المفضلين الذين تعمقت في كتاباتهم الجميلة والمحفزة للملفات العقلية . وقد بدأت معرفتي بعالمه الإبداعي وأنا طالبة في الجامعة من خلال قصة (صناديق) التي لفت انتباهي، وأعجبتني كثيراً، وحتى اللحظة أحب قراءتها مرة أخرى. كتابات الخليلي تحفز الملفات العقلية على التفكير النقدي والإبداع والتحليل، تقرأ وتتحدى نفسك لفهم أبعاد الشخصيات والأحداث. وفي نهاية لقاءنا لا يسعدنا إلا أن نشكر الدكتورة على لقاءها الممتع الذي أسعدنا.



التحليلية، بعوالم قصصهم من مثل الطبيب والمفكر العبقري والأديب الدكتور مصطفى محمود، ونجيب محفوظ ويوسف السباعي ويوسف ادريس، وكتاب آخرون في العالم الغربي والعربي، وفي الكويت أحب كتابات سليمان الخليلي وسليمان الشطي.

ما أبرز أعلامك التي تحققت والتي تمنيتها؟

على مستوى جامعة الكويت من فضل الله نجحت في إخراج مقررين للنور يتم تدريسهم منذ عام 2007 لطلبة الجامعة، الأول: مقرر وطني يتم فيه تدريس الأدب الكويتي، والثاني: مقرر يخدم ميولي العلمية ويتوافق مع دراساتي العلمية وهو مقرر: الأدب والتحليل النفسي. وعلى مستوى إنساني أسست جمعية إنسانية في

فرصة الالتقاء بالطلبة وفتح قضايا متعددة للنقاش، وفي الجامعة فضاء رحب للبحث والدراسات العلمية.

لماذا اخترت المغرب الشقيق مهبط لمحطات الأمسيات الثقافية المبدعة التي تنظيها؟

أسست جمعية إنسانية في المغرب تحمل اسم والدتي (جمعية منيره الجُمَد الإنسانية) ومركز قرآني يحمل اسم والدي يرحمهما الله، وجمعيتي تشمل قسماً ثقافياً متمثلاً بصالون يحمل اسم صالون منيره الثقافي ... ولكن معظم أمسياتي وأنشطتي الثقافية في الكويت، في الجامعة وخارجها.

من من الأدباء كان له كبير الأثر في مسيرتك الأدبية؟

أحببت كتابات أدباء كثر وأعجبتني كتاباتهم جداً، وتوسعت مداركي

وبدأتها في الكتابة العلاجية سواء كانت كتابة تعبيرية أو إبداعية أو انعكاسية، ووجودي في الجامعة كان عاملاً مساعداً، وشجعني على أن أوصل بحوثي حتى ما بعد الدكتوراه، وحتى الآن مستمرة في البحث ومهتمة بحضور المؤتمرات. على المستوى الإبداعي، لاحظ النقاد العمق النفسي للشخصيات في قصصي ومسرحياتي المونودرامية.

كيف استطعت أن توفيقي بين عملك كدكتورة بالجامعة وبين موهبتك كادبية؟

الكتابة الأدبية موهبة وتحتاج للحظة الإلهام ولا يمكن أن نتقصد الكتابة، هي شخصيات ومواقف وأحداث تترسب في أعماق الذهن، وتظهر في لحظة إلهام. والعمل عشق بالنسبة لي حيث يتيح لي عملي كأستاذة في الجامعة

العلاقة بين الأدب والطب موجودة قديماً، وتحديداً الطب على المستوى النفسي، وقد شغلني فكرة الربط والعلاقة التناغمية بين الأدب والطب منذ مرحلة الدكتوراه، فقد كنت أحب أن أكتب يومياتي بالإضافة للقصص، وبعد أن كبرت وجدت أن تلك الكتابة صنعتني، فكانت إحدى الأدوات التي صنعت مهاراتي، وطورتها، وأيضاً طورت الإدراك المعرفي لدي، وكنت قد تأثرت بما قاله قيس بن الملوح في علاج نفسه من حب ليلى العامرية وحرمانه منها فقد قال: (وما أنشد الأشعار إلا تداوياً). فهو من وضع نظرية العلاج بالشعر.

وبعد الانتهاء من الدكتوراه بدأت التعمق في عوالم العلاقة بين الأدب وعلم النفس والطب النفسي، وبدأت أبحاثي فيما يسمى الأدب العلاجي،

وفي جامعة الكويت ، وفي المغرب، وتعلقت بالكتابة المونودرامية ، وبدأت مسرحياتي المونودرامية تظهر في الكويت بمهرجانات ثقافية كمهرجان القرين الثقافي، وفي مصر على مسرح مكتبة الاسكندرية، وفي القاهرة بمهرجان ساقية الصاوي، وفي المغرب بجامعة عبدالمالك السعدي، وفي الجزائر برعاية وزارة الثقافة الجزائرية، وتوالت العروض والدراسات النقدية حولها في العالم العربي. ومازلت أعموم في عوالم المونودراما النفسية بمتعة كبيرة. وآخر مجموعة مونودرامية كانت بعنوان: وجوه لاتعرف الضوء .

لنتحدث عن اهتمامك في العلاقة بين الطب والأدب، كيف أثر هذا التناغم بين العالمين المختلفين عليك على المستوى العلمي والإبداعي؟

مظفر عبدالله سرد قصته من الألف إلى الياء

بيت الكويت في القاهرة.. ريادة ومنازة

مثل (بيت الكويت) في القاهرة، في أربعينيات القرن الماضي، ريزة رئيسة لنهضة الكويت الحديثة، بمختلف جوانبها التعليمية والثقافية والتنويرية. فقد توسع القائمون عليه بمهامه ليكون منبراً للفكر والأدب، إلى جانب كونه مكاناً لرعاية الطلبة المبتعثين، فكان منارة ثقافية خلقت من طلبته جيلاً مثقفاً، مفعماً بالطموح والتحدى، سرعان ما ساهم بشكل لافت في مشاريع بناء دولة الكويت الحديثة، وترسيخ مداميكها الثقافية والدبلوماسية، وبسط حضورها الفاعل في الأوساط العربية، ثم الدولية. فما هي حكاية هذا البيت، وما هي حيثيات قيامه، ومن كان وراء ذلك، ومن أبرز رموزه؟

عبدالكريم المقداد

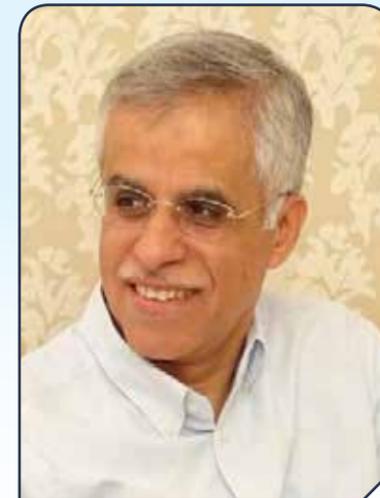
أسفرت آنذاك عن تأسيس العديد من النوادي الأدبية والمكتبات. وقد تم ذلك كله في فلك التغيير الكبير الذي ساد عهد الشيخ أحمد الجابر الصباح من تسامح فكري واضح قلل من مظاهر الجمود والتوجس السياسي.

مجلس المعارف

يقف مظفر عبدالله عند الحدث الأبرز، الذي ساهم في تحفيز حركة التعليم وتنظيمها، والتشجيع على مواصلة طلب العلم في الخارج، وهو إنشاء مجلس المعارف في العام 1936، والذي باشر برسم الخطط ووضع المناهج والإشراف على البعثات الدراسية. وقد عانى هذا المجلس الكثير من الصعوبات في بداية مسيرته،

حيث كبّل ضيق ذات اليد الكثير من طموحاته، بيد أن ظهور النفط بعد سنوات قليلة أحدث نقلة نوعية في نشاطاته، وفي المجتمع ككل، إذ وفر الإمكانات المطلوبة للقفز بالمجتمع خطوات واسعة للحاق بركب الحضارة.

ففي البداية، كانت البعثات الدراسية ضعيفة، إذ أرسلت الحكومة في العام 1934 سبعة طلاب فقط لاستكمال تعليمهم،



المؤلف مظفر عبدالله

في كتابه (بيت الكويت في القاهرة)، الصادر عن دار ذات السلاسل للنشر، يجمع مظفر عبدالله راشد الكثير من مصادر المعلومات ليحكي لنا حكاية هذا البيت، الذي يُرجع قصة نجاحه إلى أكثر من سبب، أولها رغبة المتنورين آنذاك في رفض التخلف والجمود، والعمل على الماضي في ركب الحضارة العالمية من خلال بوابة الثقافة والتعليم. وثانيها، إدراكهم ضرورة تجاوز منظومة التعليم البدائية (الكتاتيب والمطوع). وثالثها، تلمسهم ضرورة بناء الدولة ومساعدتها في نيل استقلالها السياسي.

ولإلقاء الضوء على البيئة التي هيأت لإقامة البيت، يوضح الكاتب أثر الموقع الجغرافي للكويت على السكان، وتفاعل

أفراد المجتمع مع مجريات الأحداث فيه. ويشرح طبيعة الحكم السائدة، والتي ساهمت في سير المجتمع نحو التقدم، ولا ينسى أن يلفت النظر إلى الدور الكبير الذي لعبته الصحافة الكويتية آنذاك، مثل مجلات: (الكويت)، و(البعثة)، و(كاظمة)، و(الفكاهة)، و(الرائد)، و(جرائد: (الفجر)، و(الشعب)، و(الكويت اليوم) وغيرها. كما يرصد حركة الدفع المدني والأهلي التي

لم يكتف عبدالعزيز حسين بتأسيسه وتوفيره الرعاية الشاملة للطلبة، بل جعله منبراً ثقافياً استقطب الكويتيين والعرب

كان يقدم للطلبة المأكل والمسكن والمشرب والملابس والرعاية الصحية والدروس الخصوصية بالمجان

ثم أربعة طلاب للدراسة في الأزهر الشريف في العام 1939، وتزايد العدد بعدها شيئاً فشيئاً إذ تم إرسال ستة عشر طالباً إلى مصر في العام 1943، تلاها في العام 1945، وهو العام الذي شهد تدفق أول شحنة نفط، إرسال خمسين طالباً لاستكمال تعليمهم في الجامعات والمعاهد المصرية. وهكذا، شكلت البعثات المتتالية إلى مصر إرهاصات إنشاء (بيت الكويت) في القاهرة.

تأسيس البيت

في العام 1945، وأمام تزايد أعداد الطلبة في مصر، اقترح مجلس المعارف إنشاء مركز ثقافي في القاهرة، مهمته الأولى الإشراف على البعثات الكويتية. وقد صادف في ذلك العام إنهاء الأستاذ عبد العزيز حسين دراسته في مصر، إثر تخرجه من كلية اللغة العربية وفي معهد التربية العالي للمعلمين في الوقت عينه، وعودته إلى الكويت، فأوكل المجلس إليه مهمة إنشاء المركز. وعند عودته إلى القاهرة، تمكن عبدالعزيز حسين، وبدعم من معارفه، من استئجار بيت فؤاد سلطان باشا في حي الزمالك، وهو بيت فخم يتألف من حجرات عديدة، وله حديقة كبيرة، ومطبخ ومطعم، فسماه (بيت الكويت)، وتم افتتاحه في أكتوبر عام 1945.

واستطاع حسين، وبمعاونة من رفاقه حمد الرجيب، وعيسى الحمد، وعبدالقادر النعماني، وعبدالله الأنصاري، وعبد اللطيف الشمالان الارتقاء بالبيت من مؤسسة لرعاية شؤون الطلبة المبتعثين، إلى ما يشبه الملحق الثقافي والفكري لأي سفارة. وهكذا، فتح البيت أبوابه لإقامة الأمسيات الموسيقية والمسرحية والأنشطة الرياضية والمنتديات الأدبية والفكرية، إضافة إلى تنظيمه رحلات ترفيهية وعلمية دورية للطلبة يزورون خلالها أهم المعالم المصرية. كما اعتاد البيت إقامة احتفالات سنوية للتعريف خلال العام الواحد، الأول خصص للطلبة الكويتيين للتعريف فيما بينهم، والثاني للتعريف مع الطلبة العرب الدارسين في مصر.

وترسيخاً للحضور الكويتي في مصر، أصدر عبدالعزيز حسين مجلة عن البيت أطلق عليها اسم (البعثة)، وصدرت في ديسمبر عام 1946، وكانت خير سفير للكويت في ذلك الوقت حيث عززت المجتمع المصري، وكل من وقعت أعدادها في يده من غير أهل الكويت، بالمجتمع الكويتي وأحوال الكويت وما يدور فيها. وكان من أبرز كتّاب المجلة، إضافة إلى عبدالعزيز

بيت الكويت في القاهرة

قصة نجاح كويتية

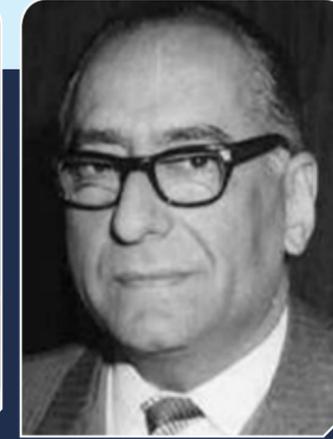


الحسين، كل من أحمد العدواني، ومحمد مساعد الصالح، وحمد الرجيب، وعبدالله زكريا الأنصاري، وخالد الجسار، ويوسف الشايجي، وجاسم القطامي، ويعقوب الحمد، ومحمد خلف، ويوسف إبراهيم الغانم، وعبدالله المطوع، وعبد العزيز الدوسري وغيرهم. ولتوضيح دور ونشاط البيت في ذلك الوقت، ينقل الكاتب بعض ما كتبه عبدالله زكريا الأنصاري في مجلة البعثة إذ قال: «منذ إنشاء بيت الكويت في مصر، في القاهرة العاصمة، وهو يستقبل البعثات والوفود الزائرة والأصحاب والأصدقاء والمحبين، وأصبح ملاذاً للجميع ومرشداً وموجهاً لهم، وموثلاً للغادين والرائحين، واتسع نشاطه وكثرت واجباته، وأشاد به الكثيرون، وحياه الكتاب والشعراء وأصحاب القلم».

لم يفتأ زخم هذا البيت يتعاظم، حتى أصبح علامة فارقة في الأوساط الثقافية والسياسية على السواء. فحين تم شراء مقر للبيت في (الدقي)، حظي افتتاحه باحتفاء رسمي على أعلى المستويات، حيث افتتحه رئيس الجمهورية المصرية الزعيم جمال عبدالناصر بنفسه، ومعه زكريا محيي الدين، وحسين الشافعي وعبد اللطيف البغدادي وحسن إبراهيم وعبد الحكيم عامر. وكان على رأس المستقبلين رئيس المعارف الشيخ عبدالله الجابر الصباح، ومعه الشيخ سعدالله السالم الصباح، والأستاذ عبد العزيز حسين، وهو أمر لم يحصل لأي بعثة دبلوماسية أو طلابية من قبل.

الجدير ذكره، أن البعثات لم تكن مقصورة على الطلبة

- د. عبدالله الغنيم: قصة نجاح قاده رجال الكويت قبل النفط وقبل الدولة المكتملة
- د. سليمان الشطي: أمير تجمع ترك أثره على حركة المجتمع في النصف الثاني من القرن العشرين



د. عبدالعزيز حسين



د. عبدالله الغنيم



فاطمة حسين



د. سليمان الشطي

- فاطمة حسين: كان منارة تشبه السفارات هذه الأيام أو المراكز الثقافية
- د. علي عاشور: الكتاب دعوة لتبصر تاريخنا الفكري، ووضعه أمام أعيننا للإفادة منه في التحديث والتطوير

ليقيادة مرحلة حاسمة في تاريخ وطنه الكويت. لقد كانت توجهاته دالة على وعي لمعنى وطريقة بناء الإنسان بناء سليماً، لذلك يمكن القول إن بيت الكويت هو أُمير تجمع ترك أثره على حركة المجتمع الكويتي في النصف الثاني من القرن العشرين، وهي مرحلة ستشهد تغيرات أساسية في حركة المجتمع.

وبدورها، تتحدث فاطمة حسين العيسى عن ذكرياتها في ذلك البيت، فتقول: «بيت الكويت - الدقي - القاهرة آنذاك، كان منارة تشبه السفارات هذه الأيام أو المراكز الثقافية. أولاً هو يقع في بقعة جميلة من العاصمة القاهرة، وكانت الكويت آنذاك شمعة تنتظر من يشعلها، وذلك بعد تزايد عدد المبعوثين من الطلبة إلى مصر، إضافة إلى الفتيات ومن حظي أن كنت إحدى تلك الفتيات».

وتنقل العيسى في شهادتها صورة جميلة لإيمان الكويتي منذ ذلك الوقت بالقومية العربية، فعند وقوع العدوان الثلاثي على مصر وإغلاق الجامعات، تقول: «انخرطنا في سلك المتطوعات مع إخواننا المصريين، تعلمنا الإسعافات الأولية، فكننا نكتب الرسائل للمرضى في القصر العيني، وتبرعنا بدمائنا للجرحى... أما في الشؤون الحربية فقد تفوقت والصديقة فضة الخالد باستخدام سلاح الكلاشكوف، ولبسنا اللباس العسكري، وكانت أسماؤنا، أومباشي فاطمة العيسى، والأومباشي فضة الخالد».

وفي الختام، نشير إلى الالتفاتة التي جاءت على لسان د. علي عاشور الجعفر في تقديمه لهذا الكتاب إذ قال: «هذا الكتاب، وتصنيفه في هذا الوقت تحديداً، هو دعوة من المؤلف لتبصر تاريخنا الفكري، ووضعه أمام أعيننا للإفادة منه في التحديث والتطوير، كما يضع الأمر بين أهل العقد والحل لعلهم يتفكرون، وبأمور الثقافة ينظرون نظرة ود وحب كما فعل السابقون في بيت الكويت، فسطروا قصة نجاح متميزة، لوطن متميز في العطاء والسخاء، طبع أهله على شاكلته، فكانوا له سماء تظل وأرضاً تُقل».



د. علي عاشور الجعفر

ويشير إلى أنه كان في فترة من الفترات نائباً لمدير بيت الكويت، وساهم مع عبدالعزيز حسين وأحمد العدواني في إصدار مجلة (البعثة). ويذكر أنه كان أيضاً رائداً في مجال الغناء الكويتي والخليجي، وأسس مركز الفنون الشعبية في منتصف الخمسينيات، ووثق أغاني البحر وقصائد الشعر النبطي. ويرصد المؤلف إنجازاته بعد عودته إلى الكويت، فيلفت النظر إلى مساهمته في تأسيس نادي المعلمين، وتأسيس جمعية الفنانين الكويتية، وترأسه جمعية إحياء التراث الموسيقي العربي. ولا ينسى الكاتب التذكير بأن الرجيب تولى إدارة دائرة الشؤون الاجتماعية والعمل فور استحداثها في العام 1954، ثم عمل وكيلاً لوزارتها في عام الاستقلال، وتم في عهده إقرار كادر العمل، وإجراء أول إحصاء وطني للسكان، وإصدار قانون المساعدات الاجتماعية للأسر الفقيرة.

شهادات

أورد المؤلف عدداً من الشهادات بحق هذا البيت لشخصيات سبق لها الانضمام له، وأخرى عاصرت القائمين عليه. وفي هذا الصدد يتحدث د. عبدالله يوسف الغنيم، فيقول: «الحديث عن (بيت الكويت) في القاهرة يعني الحديث عن فترة ذهبية من تاريخ التعليم في الكويت قبل الاستقلال، وتوثيق حقبة العمل في هذه المؤسسة الرائدة، وبحث تأثيراتها اللاحقة على تطوير الدولة ونموها، ويحمل أهمية كبرى للأجيال المقبلة، فهذا البيت ومن خلال دوره التعليمي والثقافي العام يعبر عن قصة نجاح قاده رجال الكويت بشكل نادر، وفي ظل ظروف غير مواتية، فلا الدولة مكتملة الأركان حينها (1945)، ولا الثروة النفطية وجدت طريقها في عروق الهيكل الإداري البدائي، ولا الكوادر البشرية المتخصصة قد توافرت بشكل مريح».

ومن جهته، يقول د. سليمان الشطي: «شهد بيت الكويت بذرة النشاط الثقافي المنظم، وفتح المجال لتقديم تجارب شباب الكويت ثقافياً وفنياً. لقد كان في خطواته هذه يفجر طاقة جيل شاب كان على موعد

الكويت الحديثة بعد الاستقلال.

وبعد أن يورد بعض الشهادات عن الراحل عبدالعزيز حسين، يوجذ بعض أبرز إنجازاته أهمية، ومنها تأسيس (بيت الكويت) وإصدار مجلة (البعثة)، وإدارة مجلس المعارف، وشغله العديد من المناصب الوزارية، وقيادته أول مؤسسة ثقافية في الكويت وهي المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، وإسهامه في تأسيس جامعة الكويت ومعهد الكويت للأبحاث العلمية، والهيئة العامة للجنوب والخليج العربي، وكلية العلوم والتكنولوجيا في القدس، ومشروع مكتبة الإسكندرية العالمية، كما أنشأ (المسرح الحر)، وكان له الفضل في تقديم طلبه انضمام الكويت إلى جامعة الدول العربية والأمم المتحدة. أما عن أحمد مشاري العدواني، فيذكر المؤلف أنه رجل (الثقافة للجميع)، حيث غرس الثقافة باشكالها كافة في مواطن عديدة تمثلت في وضع المناهج التربوية لوزارة المعارف، ثم نشر الثقافة عبر وسائل الإعلام عندما انتقل إلى وزارة الإرشاد والأبناء في عام 1966، حيث تمثلت في سلسلة المسرح العالمي، وعالم الفكر، وعالم المعرفة، والثقافة العالمية. كما شغل مناصب عديدة أخرى، منها مدير التلفزيون ووكيل مساعد في وزارة الإرشاد.

وبالحديث عن عبدالله زكريا الأنصاري، يشير الكاتب إلى أنه ظاهرة ثقافية متعددة النواحي، تطل على مختلف تيارات الثقافة العربية المعاصرة، وله في هذا الجانب إسهامات متعددة بلغت أحد عشر عملاً منشوراً. ويلفت النظر إلى أنه كان ثاني رئيس تحرير مجلة (البعثة) بعد عبد العزيز حسين، كما تولى رئاسة تحرير مجلة (البيان). ولا ينسى المؤلف التذكير بأن الأنصاري عُيّن في العام 1965 كوزير مفوض مسؤول عن جميع الشؤون القنصلية مع سفير الكويت في القاهرة آنذاك خالد العدساني، وفي العام 1966 وبعد عودته إلى الكويت عين مديراً لإدارة الصحافة والثقافة بوزارة الخارجية.

أما عن حمد عيسى الرجيب، فيقول المؤلف إنه رجل دولة ذو مواهب عدة في الفن والعمل الدبلوماسي وبناء المؤسسات.

الذکور، بل كانت هناك بعثات للطالبات أيضاً. فقد سافرت أول مجموعة من الطالبات الكويتيات إلى القاهرة للالتحاق في جامعاتها عام 1956، وهن: فضة الخالد، ونجيبه محمد جمعة، وفاطمة حسين، وليلي حسين القناعي، ونورية الحميضي، ونورة الفلاح، وشيخة العنجري.

رعاية شاملة

عن الرعاية التي كان يوفرها البيت، ينقل مظفر عبدالله راشد ما ذكره حمد الرجيب في مذكراته بهذا الصدد، إذ قال: «كان كل شيء داخل بيت الكويت يسير بنظام وهدف، النادي يستمر حتى التاسعة، ولا يبقى بعد هذا الوقت، فيذهب كل منا إلى مذكرته. وفي بيت الكويت يأتينا المدرسون ليعطونا دروساً خصوصية حتى نحصل على أفضل النتائج. وكان هذا يرتبه بيت الكويت لنا، الإفطار بموعد، الغداء بموعد، العشاء بموعد، المذاكرة حتى الثانية عشرة... كان مرتب طالب البعثة 3 جنيهات في الشهر، وهذا مبلغ يعتبر كبيراً وزيادة على البعثة التي قبلنا والتي كان عددها 17 فرداً، ويحصل الواحد منهم على راتب جنيه ونصف، كنا نسعى هذا الراتب مصروف جيب، لأن بيت الكويت كان يقدم لنا كل شيء، المأكول والمسكن والمشرب والمدرسين الخصوصيين... حتى العلاج والملابس كانت مكفولة، فقد كانت لنا ملابس في الصيف، وأخرى في الشتاء، وزيادة على العلاج هناك طبيب مختص اسمه د. عثمان لبيب كان مسؤولاً عن ملاحظة الطلبة من الناحية الصحية».

المؤسسون

يتحدث الكتاب عن أعمدة (بيت الكويت) في القاهرة، فيشير إلى أن الشخصيات الكويتية التي أسهمت في بنائه وإدارته كثيرة، إلا أنه كان لأربع شخصيات الدور الأهم في ذلك، وهي: عبدالعزيز حسين، وأحمد مشاري العدواني، وحمد الرجيب، وعبدالله زكريا الأنصاري. وقد كان لكل من هؤلاء دوره في النهضة التعليمية والثقافية، ومساهمته في بناء دولة

افتتحه الزعيم عبدالناصر وهو أمر لم يحصل لأي بعثة دبلوماسية أو طلابية من قبل

ضبط مقيم حاول إدخال 20 كيلو من مادة الحشيش المخدرة إلى البلاد عن طريق البحر



ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية انه في ظل الحملات والجهود الأمنية المستمرة والمكثفة لقطاع الأمن الجنائي لملاحقة مهربي وتجار المخدرات ، تمكن القطاع ممثلاً في الإدارة العامة لمكافحة المخدرات من ضبط مقيم من الجنسية العربية قام بجلب كميات كبيرة من المواد المخدرة إلى البلاد عن طريق البحر من إحدى الدول المجاورة. وفي التفاصيل ... فقد وردت معلومات إلى الإدارة العامة لمكافحة المخدرات تفيد بقيام شخص بجلب كميات كبيرة من المواد المخدرة إلى البلاد من إحدى الدول المجاورة عن طريق البحر وذلك بقصد الإتجار ، وعلى ضوء ذلك تم تكثيف التحريات وجمع المعلومات، وبعد التأكد من صحتها تم استصدار الإذن اللازم من النيابة العامة، وتم التنسيق مع الإدارة العامة لخفر السواحل ، حيث تم انتشار الكمية الملقاة في قاع البحر وبمعاينتها تبين بأنها عبارة عن عدد 1 حقيبة بداخلها كمية كبيرة من المواد المخدرة تقدر بحوالي 20 كيلو من مادة الحشيش.

وتم ضبط المتهم ومواجهته بالمضبوطات أقر واعترف بما نسب إليه، وتم إحالته والمضبوطات إلى جهة الاختصاص لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقه.

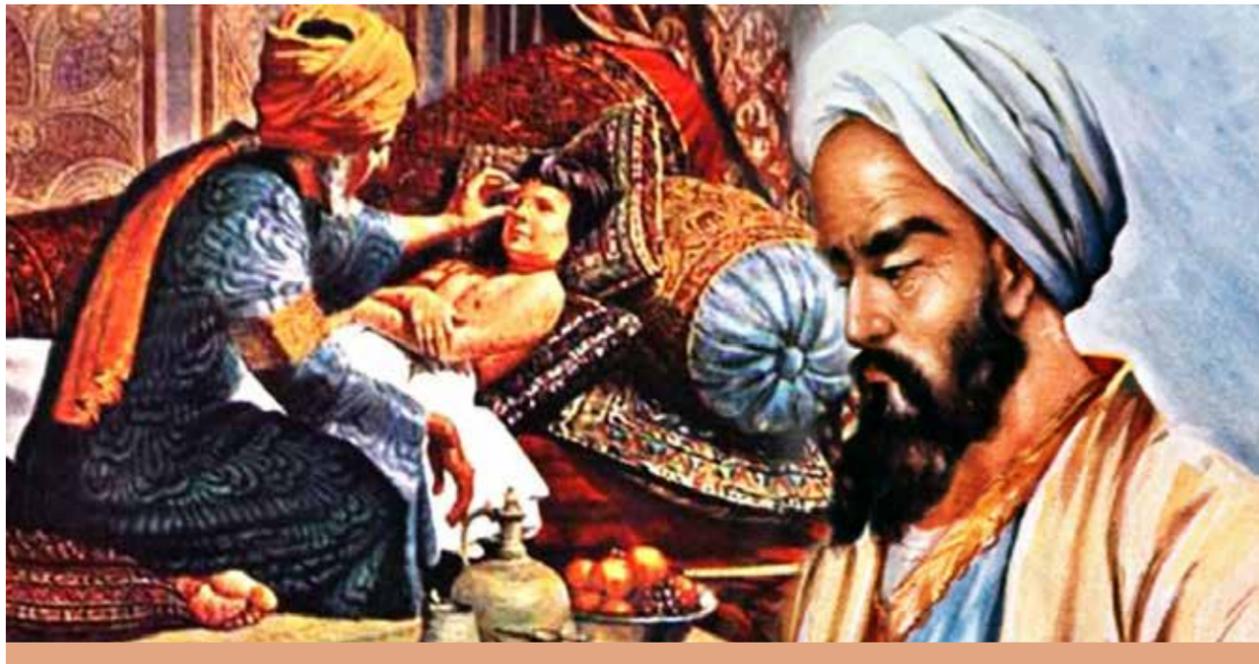
قطاع الأمن الجنائي يضبط مقيماً كان محل بحث بتهمة سرقة المحلات التجارية في منطقة السالمية

ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية أن قام قطاع الأمن الجنائي ممثلاً في الإدارة العامة للمباحث الجنائية (إدارة مباحث محافظة حولي) تمكن من ضبط مقيم من جنسية عربية كان محل بحث بتهمة سرقة المحلات التجارية والعيادات الطبية عن طريق الكسر في منطقة السالمية.

وتوضح الإدارة أنه وبعد الانتقال إلى مواقع السرقة والاستعانة بكاميرات المراقبة وتتبع خط سير المتهم، وجمع التحريات والاستدلالات، تم تحديد هوية المتهم، وبعد أخذ الإذن القانوني تم ضبطه، وتبين أنه مقيم بصورة غير قانونية، وبتفتيش مسكنه تم العثور على العديد من المسروقات، وبمواجهته بما أسفرت عنه التحريات والمضبوطات أقر واعترف بالتهمة المنسوبة إليه، وأنه هو مرتكب وقائع سرقة عن طريق الكسر بقضايا عديدة مسجلة في مخفر شرطة السالمية.

وتؤكد الإدارة انه تم إحالة المتهم والمضبوطات التي بحوزته إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بحقه.





فماذا فعل الرجل في مجال الطب منذ ألف عام ليستحق هذه المكانة المرموقة حتى اليوم؟ من المفارقات أن الرازي تعلم الطب كغيره وهو في العقد الثالث من عمره، فحين دخل بغداد قادما من الري زار أهم بيمارستاناتها حينذاك «البيمارستان العضدي» الذي بناه عضد الدولة البويهية في القرن الثالث الهجري، وفيه سأل عن الأدوية، ورأى بعض الحالات المرضية الغريبة التي شاهد أثناءها مناقشات الأطباء ومقترحاتهم.

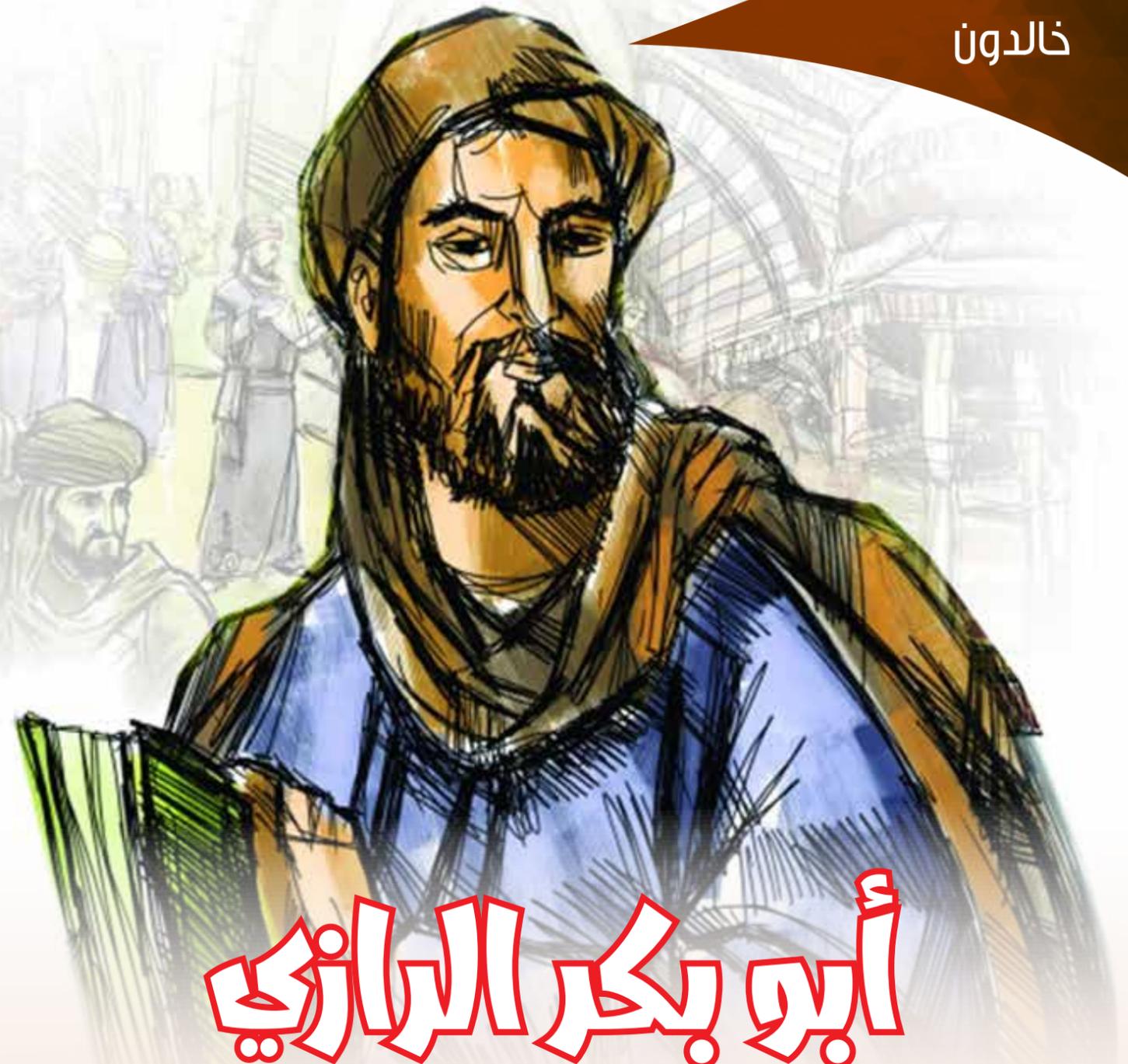
درس الرازي الطب، وعمل في بيمارستان بلده الري، وجاء إلى بغداد ثم أشرف على بناء البيمارستان العضدي، وفي قصة بناء هذا المستشفى الكبير في بغداد ما يدل على ذكاء الرازي، حيث سأل عضد الدولة الأمير البويهية عن أفضل المواضع لبناء هذا المستشفى، فأمر الرازي «بعض الغلمان أن يعلق في كل ناحية من جانبي بغداد شقة لحم، ثم اعتبر التي لم يتغير فيها اللحم بسرعة فأشار بأن يبني في تلك الناحية، وهو الموضع الذي بني فيه البيمارستان» [6]، وهذا دليل على ذكاء الرازي، فهذا المكان كان أفضل مواضع بغداد في نقاء الهواء وجودته واعتداله، وهي عوامل غاية في الأهمية لعلاج المرضى أصحاب المناعات الضعيفة.

لم يكتف عضد الدولة بهذا، فحين فرغ من بناء البيمارستان أراد أن يعين له رئيسا حاذقا بالطب ومعرفته، له درية وخبرة واسعة بمجالاته، فجمع أمهر أطباء بغداد فكانوا مئة منهم أبو بكر الرازي، فاخترهم واختار منهم خمسين فكان منهم الرازي، ثم اختبرهم واقتصر على عشرة فكان منهم الرازي، ثم اختار ثلاثة من العشرة فكان منهم الرازي، ثم إنه ميّز بينهم فبان له أن الرازي أفضلهم، فعينه «ساعور» أي مديرا ورئيسا لأطباء البيمارستان العضدي.

بعد تطور المعرفة الطبية منذ العصر النبوي والأموي وحتى بواكير العصر العباسي في منتصف القرن الثاني الهجري، كلل الخليفة العباسي المأمون هذه المعرفة بإنشاء دار الحكمة التي اهتم فيها بترجمة العلوم اليونانية كالفلسفة والطب والرياضيات وغيرها إلى العربية، مما كان دافعا لظهور شخصيات وعلماء عظماء في ذلك العصر.

الرازي: الطبيب الفيلسوف

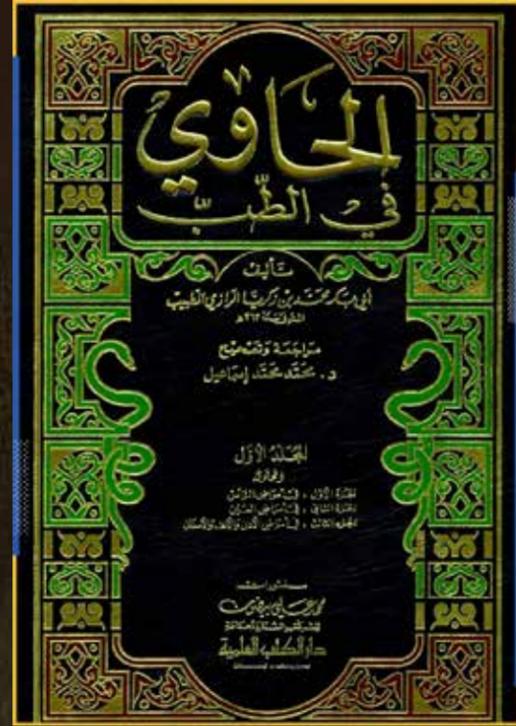
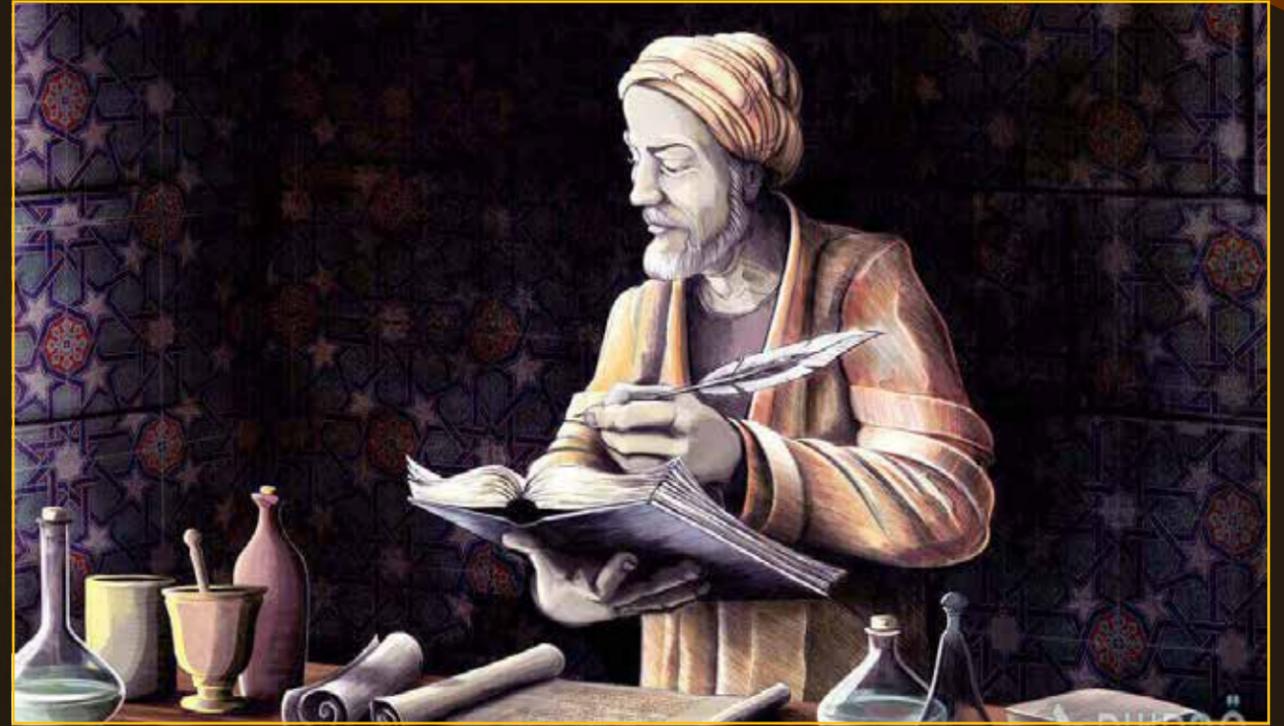
ظهر في النصف الثاني من القرن الثالث الهجري/التاسع الميلادي واحد من أهم وأعظم أطباء الحضارة الإسلامية في القرون الأربعة الأولى، هذا الطبيب هو أبو بكر محمد بن زكريا الرازي، ولد الرازي بالري بالقرب من طهران سنة 250هـ/864م وقد توفي في بغداد في شعبان 313هـ/925م. قال فيه القفطي في «تاريخ الحكماء»: «محمد بن زكريا أبو بكر الرازي طبيب المسلمين غير مدافع وأحد المشهورين في علم المنطق والهندسة وغيرهما من علوم الفلسفة. نشأ الرازي محبا للعلم، مشهورا بالذكاء والفطنة، وقد شهد عدد من المستشرقين الغربيين ببراعة الرازي، ودائما ما يصفونه بـ (Rhazes)، قال عنه ستابلتون الإنجليزي بأنه «بقي بلا نذ حتى بزوغ فجر العلم الحديث بأوروبا»، وعلقت مدرسة الطب بباريس صورة ملونة للرازي إلى جانب ابن سينا وابن رشد، وخصصت جامعة برنستون الأميركية أفخم ناحية في أجمل مبانيها لعرض مآثره! ومن قبل وصفه مؤرخو الطب في الحضارة العربية بذات الأوصاف، قال فيه القفطي في «تاريخ الحكماء»: «محمد بن زكريا أبو بكر الرازي طبيب المسلمين غير مدافع وأحد المشهورين في علم المنطق والهندسة وغيرهما من علوم الفلسفة».



أبو بكر الرازي

طبيب مسلم لن يحدثك عنه الغرب

في سنة 148هـ/765م أصيب الخليفة العباسي أبو جعفر المنصور بمرض في معدته لم يتمكن معه من الطعام، ولم يستطع أطباء بغداد علاجه، وكانت حالته تسوء باستمرار، فاجتمعوا ثم بحثوا عن أعلم أهل زمانهم في علم الطب، ثم أشاروا عليه باستقدام جر جيس بن جبرائيل من مدينة جنديسابور بإيران، فأحضر إليه، ولما وصل دعا إليه بالفارسية والعربية، فتعجب الخليفة من حسن منظره ومنطقه، فأجلسه قدامه وسأله عن أشياء فأجابها عنها بسكون، فقال له: «قد ظفرت منك بما كنت أحبه وأشتاقه، وحدثه بعلته وكيف كان ابتداءها، فقال له جور جس أنا أدبرك كما تحب. ولما كان من غد دخل إليه ونظر إلى نبضه وإلى قارورة الماء وواقفه على تخفيف الغذاء، ودبره تدبيرا لطيفا حتى رجع إلى مزاجه الأول، وفرح به الخليفة فرحا شديدا وأمر أن يُجاب إلى كل ما يُسأل».



الطحلب قريت إليه لتتغذى عليه وتركت موضعها، والتفت على الطحلب ونهض المريض معافى .

علوم الرازي

ترك الرازي مؤلفات كثيرة ما بين رسائل وكتب في كافة مواضيع العلوم الطبية في عصره، فمثلا كتابه عن «الجدري والحصبة» يعد الأشهر بين جميع أعماله الأخرى، وفيه يظهر الرازي اهتمامه بعلم المداواة، ويتباين تعمقه فيه بوضوح صممت المقالات الهلينستية والبيزنطية التي وصلتنا حيال هذا الموضوع، والحق أن الجدري حتى العصر الحديث سبب من أسباب العمى في العالم العربي، فتعقيداته الأكثر شيوعا هي الندبات القرنية وإتلاف القرنية بسبب البثرات .

يقول الرازي في كتابه «الحاوي في الطب» عن علاج الجدري: «إذا بدت أمارات الجدري فأبدأ بالفصد، وإن لم يتمكّن فالحجامة إن كانت القوة ضعيفة. وإذا خرج فأسق ماء الشعير مع عدس مقشر مطبوخ. قبل أن يظهر في العين جدري فقطر فيها ماء ورد قد أنقع فيه سماق أو ماء شحم الرمان. فإن ظهر في العين جدري فقطر فيه كحلا قد حكته بماء الكزبرة الرطبة أو بماء كزبرة يابسة قد طبخت بماء المطر، واسقه طيبخ اللك والعدس والتين ليسرع الخروج، ولا تغذّه بفروج ولا بغيره مما يشبهه حتى تبطل الحمى البتة ويخف الجدري، واجعل غذاءه الماش والعدس والبقول».

لم ينس الرازي أن يكتب في أخلاقيات مهنة الطب،

ومما يدل على ذكائه أن غلاما من بغداد قدم الري وكان ينفث الدم من فمه ولا يعرف مرضه، وكان لحقه ذلك في طريقه، فاستدعي أبو بكر الرازي الطبيب المشهور بالحدق، صاحب الكتب المصنفة، فأراه ما ينفث ووصف له ما يجد، فأخذ الرازي مجسسه، ورأى قارورته واستوصف حاله منذ ابتداء ذلك به، فلم يقم له دليل على أنه مريض سل ولا قرحة، ولم يعرف العلة، واستنظر الرجل لينظر في الأمر، فقامت على العليل القيامة وقال: هذا أياس لي من الحياة لحذق الطبيب وجهله بالعلة، فإزاد ما به من الألم، فعاد الرازي إلى المريض فسأله عن المياه التي شربها في طريقه، فأخبر أنه شرب من مستنقعات وصهاريج، فعلم الرازي بشدة ذكائه أن علقته كانت في الماء وقد حصلت في معدته، وأن ذلك الدم من فعلها.

وقال له: إذا كان في غد جئتك فعالجك ولم أنصرف حتى تبرأ، ولكن بشرط أن تأمر غلمانك أن يطبعوني فيك لما أمرهم، فقال: نعم؛ فانصرف الرازي فجمع ملة وعائين كبيرين من الطحالب فأحضرهما في غد معه فأراه إياهما وقال له: ابلع، فقال: لا أستطيع، فقال للغلمان: خذوه فأنيموه، ففعلوا به ذلك، وطرحوه على قفاه وفتحوا فاه، وأقبل الرازي يدس الطحلب في حلقه ويكبسه شديدا ويسأله ببلعه ويهدده بأن يضرب، إلى أن أبلعه كارها أحد الوعائين بأكمله، والرجل يستغيث فلا ينفعه مع الرازي شيء، إلى أن قال المريض: الساعة أقدف «القيء»، فزاد الرازي في ما يكبسه في حلقه، فذرعته القيء فقفذ، فتأمل الرازي قذفة فإذا فيه علقه (ديدان)، وإذا هي لما وصل إليها

فكتب في ذلك رسالته المهمة «أخلاق الطبيب» ناصحا الأطباء قائلًا: «اعلم أنه من أصعب الأشياء للطبيب خدمة الأمراء، ومعالجة المترفين والنساء، فإن الطبيب الحر السيرة إذا اشتغل بصناعته، وحفظ الخاصة والعامّة، فإنه يعيش بخير، ويكون عليهم أميرا، وإذا توسم بخدمة الملوك، ربما صار بخدمتهم أميرا لا سيما إذا كان الملك عاميا».

وهي نصيحة ذهبية في أخلاقيات مهنة الطب دونها الرازي قبل ألف عام.

قدم لنا ريتشارد وولزر (Richard Walzer) أحد أهم مؤرخي الفلسفة العربية رأيه في الرازي قائلًا: «إننا نشعر عند قراءة كل سطر كتبه الرازي بأننا أمام فكر عال، ورجل يعرف قدره الخاص دون أن يؤدي به ذلك إلى الغرور، وهو لا يحسب نفسه أدنى مستوى لا في الفلسفة ولا في الطب، وحسب رأيه ليس بالإمكان التفوق على سقراط أو أفلاطون أو أرسطوطاليس، أو أبقراط، أو جالينوس، لكنه لا يتردد في تغيير استنتاجاتهم الفلسفية عندما يشعر بأنه قد تجاوزها معرفة، كما لا يتردد في أن يضيف إلى مجموعة العلوم الطبية المتراكمة ما اكتشفه بنفسه بواسطة أبحاثه وملاحظاته الشخصية، ففي كل مرة عندما كان يدرس مرضا خاصا، كان يبدأ بتلخيص جميع المعطيات التي يستطيع الحصول عليها حول هذا الموضوع من المصادر اليونانية والهندية المتوفرة في الترجمات العربية، ومن أعمال الأطباء العرب المحدثين، ولم يكن يفوته أبدا إضافة رأيه الخاص أو حكمه الشخصي،

ولم يكن يعترف بكفاءة أية شخصية استنادا إلى شهرتها فقط».

تطور الطب بعد الرازي في القرن الرابع والخامس الهجري تطورا لافتا، وتمكن العرب من إضافة عناصر جديدة إلى الأدوية والعقاقير مثل العنبر، والكافور، وخيار الشنبر، والقرنفل العطري، والزئبق، والسناكمي، والمر، كما أدخلوا في الأبنية مستحضرات طبية جديدة منها أنواع الشراب، والحلاب، وماء الورد وما إليها. وكان من أهم الأعمال التجارية بين إيطاليا والشرق الأدنى استيراد العقاقير العربية. وكان المسلمون أول من أنشأ مخازن الأدوية والصيدليات، وهم الذين أنشأوا أول مدرسة للصيدلة، وكتبوا الرسائل العظيمة في علم الأقبازيين (الأدوية).

وكان الأطباء المسلمون عظيمي التحمس في دعوتها إلى الاستحمام، وخاصة عند الإصابة بالحميات، وإلى استخدام حمام البخار، ولا يكاد الطب الحديث يزيد شيئا على ما وصفوه من العلاج للجدري والحصبة، وقد استخدموا التخدير بالاستنشاق في بعض العمليات الجراحية كما يصف مؤرخ الحضارة ول ديورانت. وهكذا لم تكف تنقضي القرون الأربعة الأولى من عمر الإسلام حتى رأينا في الحضارة العربية الإسلامية تطور العلوم والمعارف الطبية تطورا مذهلا، في المجالين النظري والعملي على السواء، ولعلنا في تقاريرنا القادمة نقف مع مزيد من مشاهد تطور علم الطب والأدوية في القرون التي تلت عصر الرازي الذي كان نابغة زمنه علما وعملا.



د. مصطفى جوهر حيات

أكد الباحثين على أهمية فيتامين (د) الذي يلعب دوراً كبيراً في كثير من العمليات بالجسم . وليست فقط على صحة جهاز المناعة حيث يساعد فيتامين (د) في المحافظة على قوة وصحة الأسنان والعظام وكذلك البقاء بالطاقة الكاملة والمزاج الجيد والمعتدل بصورة مستمرة ..

أجريت كثيراً من الدراسات والبحوث العلمية حديثاً بهدف إيجاد علاقة بين الإصابة بفيروس كورونا ونقص فيتامين (د) والذي يشكل حوالي (80%) من مرضى الفيروس التاجي «كورونا» مما يعتقد الخبراء أن تناول فيتامين (د) كمكمل غذائي بانتظام يساعد على خفض نسبة الإصابة بفيروس «كورونا» ، وقد وجدت كثيراً من الأبحاث قبل ظهور وباء (كوفيد 19-) ، تمت قبل سنين من ظهوره أن هناك علاقة بين الإصابة بهذا الوباء (كورونا) وانخفاض مستوى فيتامين (د) في الجسم . لهذا أكدت احد الدراسات على ضرورة تناول فيتامين (د) بانتظام لما له كبير الأثر في منع الإصابة بالالتهابات الحادة بالجهاز التنفسي ، وأكدت دراسة أجريت على (11,000) شخصاً بأن فيتامين (د) له تأثيراً آمناً للوقاية من الالتهابات بالجهاز التنفسي للذين لديهم نقص بمستوى فيتامين (د) في الجسم ، إضافة إلى أن هناك الكثير من الدراسات التي تفيد بأن فيتامين (د) ضروري للحفاظ على صحة جهاز المناعة كما يعمل على تحسين قدرة الجسم بمحاربة الأمراض المعدية ، ومع عدم ظهور لقاح فعال بعد لفيروس كورونا في الوقت الحاضر ومع الحاجة الضرورية لإيجاد بديل للوقاية والعلاج يؤكد الباحثين في أمراض الفيروسات بضرورة تناول فيتامين (د) لإمكانية منع

علاقة نقص
فيتامين «د» ووباء فيروس

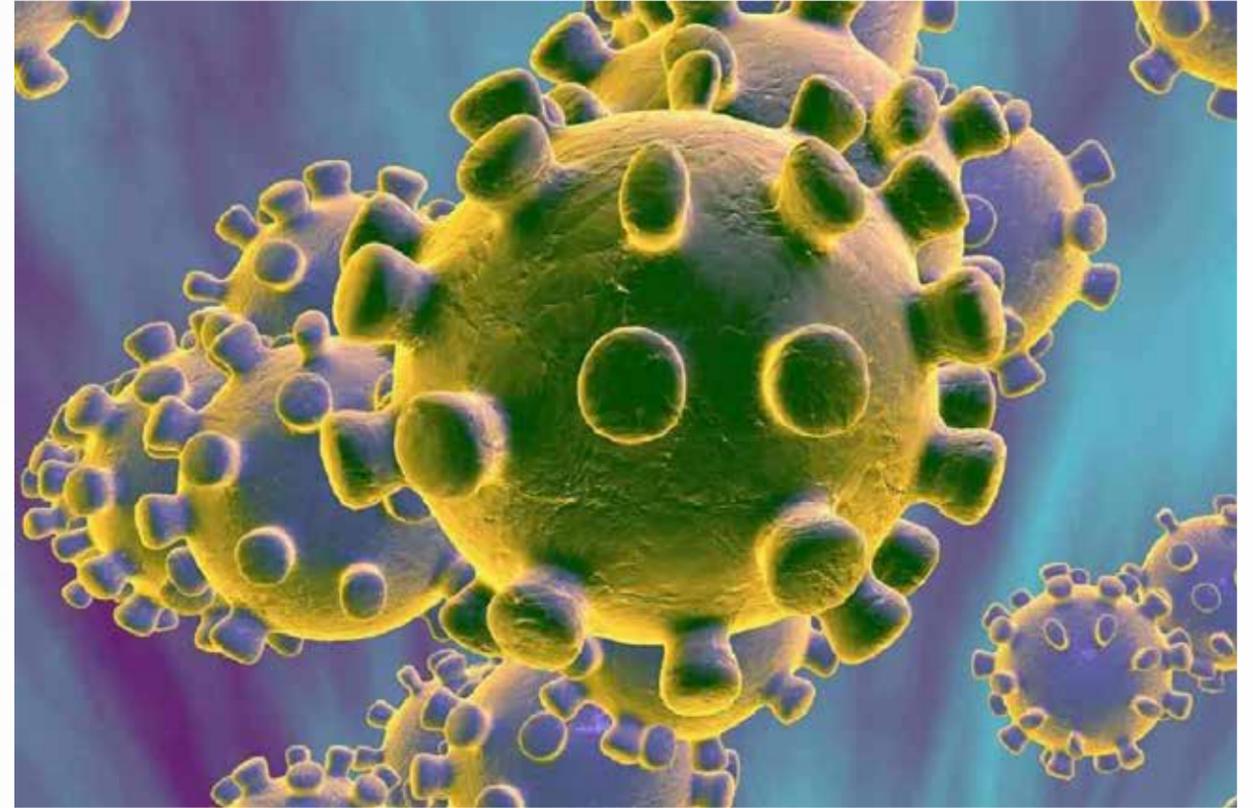
كورونا

2 - البشر ذو البشرة الداكنة لاسباب الملانين (صبغة الجلد) ومنع بعض الأشعة البنفسجية من الوصول الى طبقات أعمق من الجلد.

3 - الناس الذين يمكثون في الداخل لفترات طويلة ولا يتعرضون لأشعة الشمس معرضون أيضاً للإصابة بفيروس كورونا مما يؤكد ويدعم الارتباط بين قلة فيتامين (د) والإصابة بفيروس كورونا ، ومن هذه الفرضيات يطرح العلماء السؤال التالي: هل بالإمكان أن يقوم فيتامين (د) بمنع الإصابة بفيروس الكورونا؟

لذا لا يقترح العلماء والباحثين في الوقت الحاضر تناول فيتامين (د) سواء في مرحلة الوقاية أو مرحلة العلاج من فيروس كورونا، لكن ينصح الخبراء الذين يعانون من نقص بمستوى فيتامين (د) أن يكون فيتامين (د) ضمن أدوية العلاج ، والذي يكون مع الدورة الدموية في الدم وقد يؤثر ايجابياً على جهاز المناعة بعد مراجعة الطبيب وتحليل الدم.

وأخيراً... أكد الباحثين عن أهمية فيتامين (د) الذي يلعب دوراً كبيراً في كثير من العمليات في الجسم وليست فقط على صحة جهاز المناعة لا سيما أن فيتامين(د) يساعد في المحافظة على قوة وصحة الأسنان والعظام وكذلك البقاء بالطاقة الكاملة والمزاج الجيد والمعتدل بصورة مستمرة ، لذا ينصح العلماء والخبراء بتناول مكملات فيتامين (د) أو (أوميغا 3) بانتظام مما يؤدي إلي تقوية جهاز المناعة لدى كبار السن ويساعدهم في منع العدوى مثل فيروس كورونا . وكشفت أحد الدراسات الحديثة بأن المكملات الغذائية لا تفيد البالغين من جهة صحة العظام والذاكرة ووظائف العضلات ولكن مستويات فيتامين (د) العالية تمنع الإصابة بفيروس كورونا ، وبالتالي تحسن فرص النجاة من الموت عند حدوث الإصابة، وأكد العلماء على ضرورة تناول المكمل الغذائي لفيتامين (د) في حالة نقص مستواة في الجسم والحصول عليه من بعض المغذيات الطبيعية كالبيض والأسماك والسبانخ ومنتجات الألبان بالإضافة للمكملات الغذائية المصنعة للتأكيد على تعويض النقص كل يوم في الجسم .



منهم (13) مريضاً الى العناية المركزة . و خلاصة هذة الدراسات أكدت بأن نقص مستوى فيتامين(د) في الجسم يلعب دوراً في ارتفاع خطورة ومعدل الإصابة بالالتهابات المميتة ، وتؤكد الدراسات والبحوث بأن نقص مستوى فيتامين (د) في الجسم مشكلة عالمية خطيرة مما يثير القلق على صحة ما يصل الى مليار شخصاً في العالم ، وحوالي (41%) من الشعب الأمريكي يعانون من نقص مستوى فيتامين(د) في أجسامهم، ويعرف باسم فيتامين أشعة الشمس ، وفي الغالب يتم انتاجه تحت الجلد من تأثير أشعة الشمس مما يجعل من الصعب الحصول عليه في فصل الشتاء وفي معظم الدول ، و الذين يقضون كثير من أوقاتهم في الداخل صيفاً وشتاءً وبالمثل يكون لديهم أقل مستويات من فيتامين (د) لقلة او لعدم تعرضهم لأشعة الشمس بصورة كافية .

وهناك كثير من سكان الأرض الآخرين معرضون للخطر 1 - بسبب نقص مستوى فيتامين (د) وخصوصاً كبار السن فمستوي الفيتامين يقل لديهم مع تقدم العمر

أو نقص به والتقليل من شدة وحدة (كوفيد-19)، وبعد ذلك لاحظ الباحثين أن فشل الجهاز التنفسي أكثر شيوعاً في المرضى الذين يعانون من نقص مستوى فيتامين (د) بالجسم وهم الأعلى تعرضاً لمخاطر حالات الوفاة .

وفي دراسة أخرى نُفذت في سبتمبر (2020) وبالنظر لمعلومات وبيانات نتائج مرض (كوفيد - 19) ومستوى فيتامين (د) في الجسم للمشاركين في الدراسة كشف الخبراء بأن (8,1) من (27,870) شخصاً كان مستوى فيتامين(د) لديهم كافي مقارنة مع (12,5) من النتائج الإيجابية من بين (90,39) مشاركا و مستوى فيتامين (د) منخفض المستوى في الجسم ، ووجدت الدراسة بأن عملية التمثيل الغذائي لدى (82,2) من مرضى (كوفيد-19) نقص فيتامين (د) .

وأخيراً ... تم إجراء دراسة على 50 شخصاً مصاباً بمرض فيروس كورونا تم اعطائهم جرعات عالية من فيتامين (د) (كانسيكيدول) وكانت النتيجة بأن واحد من (50) مريضاً يحتاج العناية المركزة ، وتكونت مجموعة من (26) مريضاً لم يأخذوا فيتامين (د) ، ونقل

لكل 100 مللي ليتر فهذه تُسمّى دهون مرتفعة جداً جداً .

لماذا يجب مراعاة معدل الدهون الثلاثية في جسم الإنسان؟
1- مرض السكري خصوصاً النوع الثاني غالباً ما يترافق

مع زيادة الدهون الثلاثية بالدم .

2- زيادة الدهون الثلاثية عامل مهم يساعد على الإصابة بأمراض القلب .

3- الدهون الثلاثية التي تدخل الدم من الجهاز الهضمي تنقسم الى نوعين من الدهون :

أ- دهون ثلاثية واطئة الكثافة : وهذه مُضِرَّة لصحة الإنسان لأنها تساعد على الإصابة بالضغط وأمراض القلب.

ب- دهون ثلاثية عالية الكثافة : وهذه مفيدة لصحة الإنسان لأنها تحمي الإنسان من الإصابة بالضغط وأمراض القلب.

الملاحظه الصحيه الغذائية المهمة هي أن الدهون الثلاثية واطئة الكثافة والمُضِرَّة لصحة الإنسان لها علاقة مباشرة وتتأثر كثيراً بكمية دهون الغذاء التي يتناولها الإنسان بطعامه ، وهذا يعني أن المريض المصاب بارتفاع بالدهون الثلاثية واطئة الكثافة يستطيع إنقاصها بدمه. وذلك يمكن تحقيقه بإنقاص ما يتناوله الإنسان من الدهون بطعامه وبذلك يقلل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب .

بينما الدهون الثلاثية عالية الكثافة والتي تحمي الإنسان من الإصابة بأمراض القلب ، صحيح أن لها علاقة بكمية الدهون التي يتناولها الإنسان بغذائه ، لكن بالإضافة لذلك لها علاقة قوية نوعاً ما بعوامل الوراثة من أبويه والى حد ما من أجداده.

والنقطة المفرحه أن الدهون الثلاثية عالية الكثافة والتي تحمي الإنسان من الإصابة بالضغط وأمراض القلب يمكن زيادتها بالدم ، مما يترتب عليه زيادة الحماية من الإصابة بالضغط وأمراض القلب ، وذلك يمكن تحقيقه وإنجازه بزيادة النشاط العضلي لجسم الإنسان بواسطة ممارسة مختلف أنواع الرياضة ، و التي تؤدي بدورها إلى زيادة النشاط العضلي لجسم الإنسان كلما زادت بقوتها وبتردها أو بتكرارها كلما أدى ذلك إلى زيادة الحماية من الإصابة بالضغط وأمراض القلب . وسبب ذلك يعود الى أن هذه الأنواع من دهون الدم تنتج بعدد من المناطق بجسم الإنسان. ومن ضمن هذه المناطق هي العضلات الإرادية أثناء ممارسة النشاط العضلي بواسطة ممارسة الرياضة البدنية .

الدهون توجد بجسم الإنسان ، وكذلك توجد بمختلف أنواع الأغذية التي يتناولها الإنسان بصيغته كيميائية حيوية تسمى «الدهون الثلاثية» ، وهذه هي الصيغة الرئيسية الموجوده بها تلك الدهون.

حين تناول الدهون مع الطعام ودخولها إلى الجهاز الهضمي تجرى عليها عملية هضم وتحلل داخل الجهاز الهضمي ، و يتم ذلك من خلال تأثير العصارة الصفراء التي ينتجها الكبد ويخزنها بكمية المراره، وينتج عن عملية هضم الدهون وتحللها تحول هذه الدهون الثلاثية الى دهون أحاديّه وهذه عبارته عن مادة شبه غرويه هذه الدهون الأحاديّه تُمتص من قبل خلايا الغشاء المُبطّن للأمعاء الدقيقة وبعد امتصاصها تعود فتتشكّل الدهون الثلاثية.

بعد إعادة تشكيل الدهون الثلاثية داخل خلايا الأمعاء الدقيقة تتوزع الى قسمين:

القسم الأول

يتحلل بواسطة أنزيم اللابيز ويتحول الى أحماض دهنية وهذه تُمتص من قبل الكبد.

ومن الكبد هذه الأحماض الدهنية تتوزع بواسطة الدم بعد أن تنقسم الى قسمين:

الأول: يذهب الى العضلات لحرقة داخل الخلايا العضلية لغرض إنتاج الطاقة التي تحتاجها العضلات للقيام بفعاليتها المختلفة.

الثاني: يذهب الى الخلايا الدهنية ليخزّن هناك بعد إعادة تحويله الى صيغة الدهون الثلاثية.

زيادة الدهون الثلاثية عند الإنسان:

إن مستوى الدهون الثلاثية بدم الإنسان يجب أن لا تتجاوز بالأحوال الصحية الإعتيادية، مستوى 200 مللي غرام لكل 100 ملليليتر وهذه تعادل 2 و 3 أعشار مللي مول لكل 100 مللي ليتر .

حينما ترتفع الدهون الثلاثية بالدم الى مستوى 200 إلى 400 مللي غرام لكل 100 مللي ليتر أو 2 و 3 أعشار إلى 4 ونصف مللي مول لكل 100 مللي ليتر فهذه تُسمّى دهون مرتفعة.

و حينما ترتفع الدهون الثلاثية بدم الإنسان بين 400 الى 1000 مللي غرام لكل 100 مللي ليتر أو 4 ونصف الى 11 و 3 أعشار مللي مول لكل 100 مللي ليتر فهذه تسمى دهون مرتفعة كثيراً .

أما إذا وصلت الدهون الثلاثية بارتفاعها الى أكثر من 1000 مللي غرام لكل 100 مللي ليتر أو 11 و 3 أعشار مللي مول



د. غانم صالح مهدي العبيدي

دهون الطعام وأهميتها ل صحة الإنسان



أهم العادات المتوارثة لاستقبال شهر رمضان المبارك في دول الخليج



أبرز العادات والتقاليد الرمضانية في دول الخليج

أذ الأظعمة من كبسة وسمبوسك في السعودية

المملكة العربية السعودية لديها الكثير من العادات الجميلة فالشعب السعودي يتسم بالكرم على مدار العام وخاصة خلال هذا الشهر الكريم فيكثر تقديم الصدقات وإخراج الأموال للفقراء كما نجد الزيارات الدائمة بين الأهل والأصدقاء على الفطور ويستمر لفترات متأخرة من الليل فهم شعب ودود جدا، كما أن لديهم وازع ديني كبير فيحرصون على قراءة القرآن في المساجد وفي الحرمين الشريفين ويتبعون سنه النبي محمد في الإفطار من خلال تناول التمر والرطب والماء قبل أي شيء، تعرف هذه الوجبة ب«فك الريق»، ثم يتناولون وجبة الإفطار التي عادة ما تكون عبارة عن شوربة وسمبوسك، وأصناف أخرى، كما جرت العادة في السعودية على تبخير المنزل بعد الإفطار بالعود والبخور الرائع، نجد أيضا تنوع وجبات السحور بين الكبسة باللحم أو الدجاج والصيدية والأصناف الأخرى الشعبية.

تبادل الصحون والتجمع في الإمارات

دولة الإمارات نجد الأسر الإماراتية تحرص على

للأسر العربية الكثير من العادات المتوارثة لاستقبال شهر رمضان المبارك بالتأكيد هذه العادات تختلف من دولة لدولة إلا أنها تتفق في حسن معاملة الآخرين والتودد والتجمعات العائلية والعطف على الفقراء وإخراج الصدقات وتبادل المكولات وطاعة الله سبحانه وتعالى واتباع سنه النبي محمد صلى الله عليه وسلم ونستعرض فيما يلي أبرز العادات والتقاليد الرمضانية في دول الخليج.

حكاية حلقات ذكر وقرنقشوه في سلطنة عُمان

أبرز العادات والتقاليد الرمضانية في دول الخليج وبالتحديد في سلطنة عمان نجد الكثير من العادات المميزة حيث يحرص أهل عُمان على شراء زينة رمضان وكذلك الأظعمة الرمضانية المختلفة مع زيارة الأقارب واصطحاب الأطفال إلى المساجد لتأدية صلاة التراويح ولتعلم أصول الدين مع حضور حلقات الذكر والدروس الدينية أما عن النصف من رمضان فمن الضروري عند أهل عمان الاحتفال بهذا اليوم ويسمى هذا الاحتفال قرنقشوه وهي من العادات المتوارثة بدول الخليج، فيخرج الأطفال يغنون وينشدون أروع الأغاني بالشوارع مع بعض الأدعية.

الغبقة في الكويت وأسرار لم تعرفها من قبل

الكويت اعتادت على استقبال شهر رمضان بالدواوين وهي مجالس رمضانية تعقد للوعظ والنصح، يتم خلالها عرض قصص وروايات عن الأنبياء والرسل والصحابة، يحضر هذه الجلسات الرجال من كبار السن والشباب، كما أن من أهم عادات الأسر على بدأ فطورهم بالتمر مع اللبن، أو تمر مطهى بالسمنة العجوة لأنها وجبة مفيدة وتساعد على إمداد الجسم بالعناصر الغذائية اللازمة خلال الصيام، وتعتبر «الغبقة» من العادات الرمضانية القديمة تبدأ من صلاة العشاء حتى السحور وتقدم النساء خلالها الحلوى مثل اللقيمات على فترات مع الهريس، كما يحرصون على تحضير وجبات إفطار والتي تتكون من منسف الأرز الذي لا غنى عنه في الكويت واللحم وهريس القمح وغيرها من الأظعمة الكويتية الشهيرة ذات المذاق الرائع. كانت هذه أهم عادات دول الخليج في شهر رمضان اهله الله علينا وعليكم وعلى الأمة الاسلامية بالخير واليمن والبركات.

تبادل صحون الطعام في شهر رمضان وكما هو الحال في السعودية الفطور يبدأ بتناول التمر وشرب الماء واللبن، أسوة بالسنة النبوية الشريفة ومن أهم ما يميز الشعب الإماراتي هو تجمع أفراد العائلة في أول يوم بيت العائلة لتناول الإفطار، الذي يكون من الحلويات والمعجنات مثل القرص وهي عبارة عن قطع صغيرة من الخبز تحتوي على التمر والحبهان بالتأكيد هم بارعون في تجهيزها بالمنزل بأسرار وطرق خاصة إلا أنها تباع بالمحلات جاهزة أيضا ولا غنى عن أطباق مثل الهريس والثريد.

خيم رمضان في البحرين

أما مملكة البحرين فيها الخيم الرمضانية بالبحرين يتجمع الفقراء وكذلك الأغنياء من كل أهل الحي لتناول الفطور الرمضاني مع بعضهم البعض، للتأكيد على أنه لا يوجد فرق بين الغني والفقير مع تقوية العلاقة بينهم ويخرج الأطفال في الشوارع ينشدون الأغاني الرمضانية القديمة، وبالتأكيد نجد الزيارات بين الأهل والأصدقاء والعزائم والولائم على مدار الشهر الكريم.

الجريش الكويتي

حتى يتجانس مع المرق، ثم نغطيه لمدة ساعة ونصف حتى ينضج، مع مراعاة تقلبيه بين الحين والآخر، حتى لا يلتصق الجريش بقاع القدر أثناء الطبخ. نضع الشوفان في هذه المرحلة، ونحركه مع بقية المكونات جيداً. نضيف اللبن الآن، ونقلب كل المكونات معاً، ثم نتركها لمدة ثلاثين دقيقة أخرى حتى تتسبك مع بعضها البعض، وتهرس المكونات، وتذوب تماماً، ثم نصب فوقها عصير الليمون ونستمر في الخلط حتى نشعر أن الجريش صار كثيف القوام، وجاهزاً للسكب. نسخن ملعقة كبيرة من السمن في مقلاة، نضع فوقها مقدار كوب من البصل المفروم، ونشوحه حتى يتحول لونه إلى الذهبي الغامق. نرش على البصل اللومي الناعم، والملح، والفلفل الأسود، والهيل، ونحركها جميعها، حتى تظهر رائحتها القوية، ونطفيء النار تحتها. نصب الجريش في طبق عميق للتقديم، ونزين سطحه بالبصل، والسمن، ثم نقدمه.

طريقة التحضير

ننقع الجريش في ماء ساخن لمدة ثلاث ساعات، حتى يكتسب الرطوبة، وتفتتح حباته، ويصبح جاهزاً للطبخ. نسخن كمية من السمن، نحمس فيها كمية البصل، والثوم، حتى يأخذ اللون الذهبي الخفيف. نشوح الدجاج مع البصل حتى يكتسب لوناً ذهبياً أيضاً، ثم نرش البهارات عليه، ونحمسه لمدة عشر دقائق حتى تظهر رائحة البهارات بصورة قوية، ويكتسب الدجاج لوناً ذهبياً خفيفاً كذلك. نضيف البندورة، ومعجون البندورة إلى المكونات، ونقلب الجميع حتى تذوب قطع البندورة، وتتسبك جيداً مع المزيج. نغمر الدجاج بالماء، ثم نغطي القدر، ونتركه على نار هادئة لمدة ثلاثين دقيقة، حتى ينضج الدجاج تماماً. نخرج الدجاج من المرق، ثم نسحبه من العظم، ونعيده للمرق من جديد، تمهيداً لإضافة الجريش عليه. نضيف كمية الجريش على مرق الدجاج، ونحركه

المكونات

ثلاثة أكواب جريش.
كوب شوفان مجروش.
أربع قطع دجاج .
أربع ملاعق كبيرة سمن.
ثلاث بصلات مفرومة.
أربعة فصوص ثوم مهروس.
أربع حبات بندورة مفرومة ناعماً.
ملعقتان من معجون البندورة.
ملعقة صغيرة كزبرة.
ملعقة كبيرة كمون.
ملعقتان صغيرتان من الملح.
ربع ملعقة صغيرة فلفل أسود.
كوب لبن زبادي.
ملعقتان صغيرتان من اللومي المطحون.
ملعقة صغيرة هيل مطحون.
ربع كوب عصير ليمون.



المجبوس

ربع كوب من الزبيب.
نصف ملعقة صغيرة من الملح.
ثلاثة رؤوس من البصل المفروم بشكل خشن.
كمية من الحمص المسلوق - حسب الحاجة -
ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي.

طريقة التحضير

نضع الدجاجة في قدر على النار، ونغمرها بالماء، ثم نضيف البصل المقطع إلى أرباع، وكبش القرنفل، والقرفة، والفلفل الأسود، واللومي، والهال، وورق الغار، والملح، والكرم، ثم نسلق الدجاجة مدة ساعة حتى تنضج جيداً. نرفع الدجاج من المرق، ونحتفظ بالمرق في القدر. نضع الدجاج في صينية، وندخلها إلى الفرن المسخن مسبقاً على درجة حرارة متوسطة، ونتركها حتى تتحمر من جميع الجهات. لتحضير خليط البصل: نحمي الزيت في قدر كبير، ونقلبه به البصل حتى يصبح لونه ذهبياً. نضيف البهار المشكل، واللومي، والزبيب، والفلفل الأسود، والحمص، والزبيب، ثم نرفع الخليط، ونضعه في طبق جانبا. نحمي الزيت المتبقي في القدر بعد قلي مزيج البصل، ثم نضيف الأرز، ونقلب المكونات جيداً. نضيف مرق الدجاج إلى الأرز حتى يغمره، ونتركه على نار مرتفعة حتى تجف السوائل. نحرك الأرز حتى يصبح شكله مثل الهرم، بعد ذلك نصنع به ثقوباً، ونسكب مزيج الزعفران داخلها. نضيف مزيج البصل على الأطراف، ثم نضع الدجاجة المشوية على الوجه. نغلق القدر ونتركه على نار منخفضة الحرارة مدة نصف ساعة، ثم نقدمه .

يعتبر المجبوس من الأطباق الشعبية والتقليدية التي تقدم في دول الخليج العربي، وتحديداً في العزائم والولائم الكبيرة؛ نظراً لمذاقه اللذيذ والمميز، كما أنه يمكن إعداده بالدجاج، أو اللحم، ويستخدم فيه الأرز ذو الحبة الطويلة، ولكن لا ينصح بتناوله بكثرة؛ وذلك لأنه يحتوي على كثير من الدهون والسعرات الحرارية، كما أنه يرفع نسبة الكوليسترول الضار في جسم الإنسان، وسنتعرف في هذا المقال على كيفية عمل المجبوس على الطريقة الكويتية.

طريقة عمل مجبوس الدجاج الكويتي

المكونات
أربعة أكواب من أرز البسمتي المنقوع في وعاء من الماء.
زعفران منقوع في وعاء من الماء وماء الورد.
لسلق الدجاج: دجاجة كاملة. كمية من الماء - حسب الحاجة .
رأس من البصل المقطع إلى أرباع. عودان من القرقة.
ثمانية حبات من كبش القرنفل. عشر حبات من الفلفل الأسود.
عشر حبات من الهال. حبتان من اللومي.
خمس ورقات من الغار.
نصف ملعقة صغيرة من الكرم.
ملعقة كبيرة ونصف من ملح الطعام .
لتحضير خليط البصل:
ملعقتان صغيرتان من البهار المشكل.
ملعقة صغيرة من اللومي المطحون الناعم.
نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأسود.





مجبوس الفقع

المقادير:

- 2 كيلو لحم غنم. ● 3 أكواب أرز.
- 2 كيلو فقع زبيدي (مقشر ومنقوع).
- 3 ليترات ماء. ● 2 م ط زيت.
- بهارات سلق اللحم الحب (دارسين مسمار/ هيل/ زنجبيل مجفف/ عرق الهيل/ ورق غار/ حبة حلوة).
- 1 م ط بهار لحم مخلوط.
- بهار الفقع (1 م ط بهار لحم 1 م ش كركم/ 3 بصل شرائح 3 م ط زيت).
- 2 بصل مقطع شرائح. ● ملح.
- لوز وكاجو محمص للزينة.

التحضير:

- 1- في قدر يسلق اللحم في مقدار الماء مع البهارات والفقع بعد نقعه وتنظيفه لمدة ساعة ونصف، وأثناء السلق يرفع منه الزبد يغطي حتى النضج. يضاف الملح بعد ساعة من السلق.
- 2- أثناء سلق اللحم يغسل الأرز وينقع بماء فاتر لمدة نصف ساعة.
- 3- بعد نضج اللحم والفقع يصفى من الماء مع الاحتفاظ بكمية الماء لعمل الأرز ونقوم بعزل اللحم عن الفقع.
- 4- في مقلاة كبيرة نضع الزيت والبصل والفقع والبهارات ويقلب.
- 5- يوضع اللحم في صينية ويدخل الفرن حتى يتحمر.
- 6- في قدر مناسبة نضع الزيت والبصل ونقلب حتى يشقر. نضيف الأرز ثم نضيف ماء السلق ونغطي القدر حتى ينضج.
- 7- يقدم الأرز في الإناء ويوضع فوقه اللحم وحوله الفقع مع التزيين بالكاجو واللوز المحمص حسب الرغبة.

المقادير

- ½ ملعقة طعام زيت زيتون
- ½ بصلة كبيرة، مقطعة رقيقة بالطول
- 1 فص ثوم مهروس مع: ملعقة صغيرة من الكزبرة، و ½ ملعقة طعام زنجبيل طازج، مبشور
- روبيان مقشر
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 طماطم كبيرة، مقطعة إلى شرائح سميكة
- 2 ملعقة شاي ملح
- 2 كوب ماء
- 2 كوب أرز بسمتي

¼ كوب زيت الزيتون

1 بصلة، مقطعة رقيقة بالطول

¼ ملعقة صغيرة من الهيل

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

¼ ملعقة صغيرة من اللومي المبشور (الجير الأسود المجفف)

½ ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري

½ ملعقة صغيرة من الكركم المطحون

¼ ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون

¼ كوب من الكزبرة الطازجة، المفروم

1 فص ثوم مهروس مع ½ ملعقة صغيرة من الكزبرة، و ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

روبيان مقشر

طريقة التحضير

- تسخين الزيت على نار متوسطة.
- أضيفي شرائح البصل وأقليها حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.
- يضاف الثوم، خليط التوابل والفلفل.
- يضاف الروبيان والطماطم
- يطهى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة.
- تضاف في الماء والملح وتغلي.
- يضاف الأرز (المشطوف والمصفى) ويحرك المزيج معاً.
- أخفضي الحرارة واتركيها على نار خفيفة حتى يتم امتصاص الماء.

لطبخ حميصة الروبيان

- يقلى البصل في زيت الزيتون حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.
- أضيفي التوابل، الكزبرة المفرومة، اللومي المبشور ومزيج الثوم المهروس وحركيهما معاً.
- أضيفي الروبيان المتبقي واقلية حتى ينضج.



مريين الشيف

رولات السمك

المقادير

6 شرائح فيليه البالول (هامور صغير)

50 غ زيتون أسود كلاماتا يوناني

50 غ زيتون أخضر

100 غ بطاطا حبات صغيرة

ذات القشرة الحمراء

أوراق الزعتر

الحشوة

100 غ فاصوليا سوداء

جبين فيتا

6 أعواد زعتر طازج

2 فص ثوم

طريقة التحضير

- تتبل شرائح فيليه البالول بالملح والفلفل الأسود والبابريكا.
- تخلط مقادير الحشوة في إناء ثم تحشى بها شرائح البالول بحيث تفرد كل شريحة ويوضع عليها مقدار من الحشوة ثم تلف بشكل أسطواني.
- تصف لفائف السمك في قالب الخبز وتوزع حبات البطاطا المسلوقة والزيتون وأوراق الزعتر في إناء الخبز.
- تدخل الفرن مدة نصف ساعة على درجة حرارة 200 درجة مئوية.



لقيمات

طريقة التحضير

- في الخلاط، أضيفي الماء ثم باقي المكونات. امزجي جيدا حتى تحصل على خليط سلس.
- صبي في وعاء له غطاء، والسماح لها مزدوجة في الحجم في مكان دافئ، قد يستغرق ساعة.
- في مقلاة عميقة، أضيفي الزيت وعندما تقلل الحرارة إلى درجة حرارة متوسطة.
- لاختبار مدى سخونة الزيت، خذي ملعقة صغيرة من الخليط، وقومي بإسقاطه بعناية في الزيت، إذا كان يطفو بسرعة، يكون الزيت ساخنا جدا.
- غمسي ملعقة في زيت منفصل، ثم خذي ملعقة صغيرة من الخليط، وادفعي الخليط عن طريق استخدام ملعقة أخرى. الحذر أثناء إسقاط الخليط في الزيت.
- حركي الزلابية حولها باستخدام ملعقة خشبية أو ملعقة، وهذا سيجعلها تطبخ بالتساوي.
- عندما تكون الزلابية لونها بني فاتح، قومي بإزالتها من الزيت وضعيها على ورق المطبخ.
- صبي الشراب المفضل لديك في الأعلى (لقد استخدمت شراب التمر)، يجب أن يكون الشراب في درجة حرارة الغرفة.
- يجب أن تقدم هذه الزلابية في نفس يوم صنعها.

المقادير

- 1 كوب من الدقيق لجميع الأغراض
- 1 ملعقة صغيرة من السكر
- 1 ملعقة طعام نشاء ذرة
- ملعقة صغيرة من الزيت
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل
- ثلاثة ارباع كوب ماء دافئ قد تحتاج إلى أقل، يعتمد على الدقيق الذي تستخدمه
- ½ ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة
- رشة من الزعفران
- 2 كوب زيت للقلي

للشراب

- 3 ملاعق طعام من شراب التمر



قطايف

خفيف نسيبا. نترك المزيج 30 دقيقة. ● نضع مقلاة غير لاصقة على النار، حتى تسخن جيدا، نسكب قليلا من المزيج بالحجم الذي نريده ونتركه على النار حتى ينشف الوجه تماما. نرفع قطعة القطايف من النار ونضعها على فوطة مطبخ ونغطيها بفوطة أخرى. نستمر بنفس الطريقة حتى الانتهاء من الكمية. ● بعد أن تبرد حبات القطايف نحشيها بالحشوة المفضلة لدينا ونغلقها على شكل نصف دائرة. إما نقليها في زيت حار أو نمسحها بقليل من الزبدة ونضعها في فرن محمي مسبقا على حرارة 200 حتى تتحمر وتصبح مقرمشة. ثم نضعها في القطر لثوان ونقدمها ساخنة.

مقادير الحشوة
نصف كوب جبنة نابلسية
نصف كوب جوز (مخلوط مع القرقة والسكر وجوز الهند)
علبة قشدة
2 كوب سميد ناعم
كوب طحين
2 ملعقة كبيرة سكر
3 أكواب ونصف الكوب ماء
ملعقة صغيرة ونصف
الملعقة بيكنغ باوور
نصف ملعقة صغيرة بيكنغ صودا
نصف ملعقة صغيرة محلب
ملعقة صغيرة ماء زهر

طريقة التحضير

● في الخلاط نضع السكر والماء ونخلطهم معا، نضيف السميد بالتدريج مع استمرار الخلط ثم نضيف باقي المكونات ونخلطها جيدا، نضيف ماء لو تطلب الأمر. نريد الحصول على مزيج سائل

بسبوسة

المقادير

- 25 غرام زبدة مذابة
- 25 غرام طحينية
- 800 غرام سميد
- 200 غرام سكر
- 250 غرام سمن
- 250 غرام زيادي
- القليل من الملح
- لوز من دون قشر

مقادير بودرة الخبز

كوب ونصف الكوب من الماء
كوبان من السكر

- ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة صغيرة من ماء الزهر
- ملعقة صغيرة من ماء الورد

طريقة التحضير

- سخني الفرن 190 درجة مئوية.
- نمزج السميد والسكر والسمن حتى تصبح عجينة لينة.
- قومي بخلط صودا الخبز في اللبن ثم أضيفي فوقه
- عجينة السميد جيدا. ● ادھني الجزء السفلي والجزء الجانبي من صينية الفرن بالطحينية. ● صبي الخليط في الصينية. ● قومي بقص علامة المربع ثم قومي بفرش الزبدة المذابة. ● اضغطي على اللوز في كل مربع على القمة. ● اخبزها 35 دقيقة حتى تصبح ذهبية اللون. ● صبي القطر فوقها ثم أرجعيها إلى الفرن لمدة 30 دقيقة وتقدم.





بألوان دارجة خلال العام، أو بإدخال بعض الاقمشة المتنوعة، كما ان المناسبات المرتبطة برمضان هي التي تزيد الاقبال على الأزياء التراثية بشكل كبير خلال هذا الشهر، وحتى قبل دخوله، ومن ذلك مناسباتي «القريش» و«القرقيعان»، مبينة أن هذه المناسبات تتطلب تجهيز أزياء تراثية مناسبة.

الإكسسوارات حاضرة

ولا تكتمل الأزياء الرمضانية، إلا باكسسوارات تراثية كذلك، الأمر الذي يفسر انتعاش سوقها خلال رمضان، خاصة الاكسسوارات الهندية التي تتميز بتنوع الألوان والتصاميم.

ورغم هذه التجهيزات، فإن الاقبال على سوق «الدراريح» ورغم انتعاشه نسبيا قياسا بالأشهر السابقة من العام، إلا أنه لا يزال أقل مما كان عليه الوضع في الأعوام السابقة.

الذهب يتعش

تبدو المصوغات الذهبية الاكسسوارات الأكثر تناسبا مع الدراريح، الأمر الذي انعكس على اقبال الفتيات والنساء على سوق الذهب وشراء «المضاعد» و«الأساور»، ما دفع كثير من المحال للاتجاه نحو تصاميم لمصوغات ذهبية قديمة من وحي التراث الكويتي، خاصة أن الاقبال عليها يزيد في رمضان بالنظر إلى عادات وجمعات هذا الشهر.

على تفضيل ارتداء أزياء ذات دلالة تراثية بدلا من اللبس المعتاد.

الارتباط التراثي

كما أكد البعض أن ارتداء الدراعة لم يعد قاصرا على السيدات المتقدمات في العمر، إنما أصبح مصدر جذب لكثير من الشباب بسبب تنوع تصاميم «الدراعات»، خاصة أن شهر رمضان وما يتميز به من جمعات مسائية يبدو مناسباً لكي تقوم الفتيات بتجريب تلك الأزياء، وفي المقابل قد لا يتوافر القدر نفسه من الجاذبية لارتداء الملابس ذاتها في الأيام العادية.

استعداد مبكر

وتشير بعض العوامل في مجال الأزياء إلى أن أصحاب أغلب مشاريع الأزياء يتجهون إلى الدراعات قبل حلول رمضان بنحو شهرين، لافتة إلى أن الشباب لا يقبلن في الغالب على شراء أي أزياء أخرى بخلاف تلك التي تتمتع بطابعها التراثي كونها الأكثر مناسبة للشهر الفضيل.

كما أن التصاميم الحديثة للدراعة كانت عاملا جاذبا للشابات، مع تغير مفهوم أن تكون الدراعة بألوان ثابتة وبلا اضافات من الاكسسوارات، إذ عمدت المصممات إلى ادخال اضافات حديثة تكسيها لمسة عصرية وتجعلها مواكبة لآخر صيحات الموضة، سواء من خلال تصميمها



رمضان

موسم عودة الأزياء التراثية

بفترة لا تقل عن 10 أيام، ولا يقتصر التجهيز والاستعداد على شراء الأواني المنزلية والمواد الغذائية فحسب إذ يشمل كذلك الأزياء الرمضانية، خاصة «الدراعات» لا سيما في حالة بعض السيدات ممن لديهن بنات صغيرات، إذ تطرح الكثير من المشاغل «دراريح» متشابهة في الألوان والتصاميم للأُم وبناتها.

عادات تراثية

وفي موازاة تنوع خطوط أزياء رمضان خلال السنوات الأخيرة، شهد السوق تزايداً في عدد مصممات الأزياء وأصحاب المشاريع المنزلية والمشاغل الصغيرة، وأصبح تصميم الأزياء التراثية خطأ تجارياً لبعض الفتيات.

وذكرت العديد من الفتيات انهن يفضلن ارتداء الدراعة في رمضان، لارتباط هذا الشهر بمفهوم العادات التراثية لدى أهل الكويت، فضلاً عن كثرة الزيارات الأسرية، خاصة لكبار السن من العائلة الذين يحرصون على صلة الأرحام خلال الشهر الفضيل وهو ما يشجع الفتيات في الغالب

يرتبط شهر رمضان الفضيل بارتداء النساء أزياء تميز بين التقاليد المتوارثة والحداثة وتبدو «الدراعة» الزي الأكثر حضوراً بين الكويتيات وهو ما ينعكس على ازدهار سوقها خلال هذا الموسم.

اللافت خلال السنوات الأخيرة أن الأزياء التراثية لم تعد حكراً على كبار السن من السيدات وأنها أصبحت تستهوي الشباب الصغيرات كذلك، خاصة أنها تناسب بشكل كبير الأجواء الرمضانية.

شجع إقبال الفتيات على ارتدائها المصممين على الابتكار والمزج بين قواعد الموضة الحديثة وبين الموروث الشعبي والتراث النسائي في ما يخص ألوان الدراريح وموديلاتها المعروضة التي صارت أكثر حداثة، مع تنوع خطوطها التي تتحدد وفق المناسبات، فهناك خط مناسب للجمعات المسائية عقب الإفطار، وخط أكثر بساطة للجولات النهارية، وموديلات «دراريح كاجوال» ربما تكون مناسبة لجميع الأوقات.

وتبدأ النساء عادة في التجهيز لشهر رمضان، قبل دخوله

كيف تستغل شهر رمضان للإقلاع عن التدخين؟

يُعد شهر رمضان فرصة للإقلاع عن الكثير من العادات السيئة، لا سيما التي تسبب أضراراً بالغة بالصحة، وعلى رأسها التدخين.

وكشفت العديد من التقارير السابقة بهذا المجال، أن التوقف عن التدخين لمدة شهر كامل من شأنه أن يزيد فرص الشخص في الإقلاع النهائي خمس مرات، فببلوغ الأسابيع الأربعة تزداد فرص تعود الجسم على الإقلاع عن التدخين.

ومن هذا المنطلق يعتبر شهر رمضان فرصة لزيادة «الإقلاع النهائي عن التدخين»، وهو ما يؤكد الاستشاريين والذين يشيرون إلى أن شهر رمضان المبارك «فرصة رائعة لتهديب النفس من العادات الصحية السيئة التي تصاحبها أضرار بالغة على الصحة وجسم الإنسان وحتى على الصحة العقلية، باعتبار أن العقل السليم في الجسم السليم».

انه يمكن التخلص من هذه الآفة في رمضان، الذي لها أضرار يعرفها الجميع، بخاصة أنه لا يصيب الجهاز التنفسي فقط، إنما يؤثر على أعضاء الجسم كافة، ويؤدي إلى عدة أمراض خطيرة من بينها تصلب الشرايين والذبحة الصدرية وتليف الكبد والسرطان. كما أن المدخن في رمضان عادة ما يواجه جملة من المشكلات خلال ساعات الصيام، أبرزها قلة التركيز والتوتر الدائم والعصبية المفرطة والخمول، إضافة إلى اضطرابات النوم والمزاج المتقلب، مع زيادة الشهية إلى الطعام، وجميعها أزمات مرتبطة باعتياده على السجارة ورائحة الدخان وطعمه.

أعراض ونصائح

أن تلك الأعراض أو الأزمات التي يواجهها المدخن الصائم عادة ما تكون بارزة بشكل كبير وواضح في

الأيام الأولى من الصيام خلال الشهر، وتتناقص عادة تدريجياً مع مرور الأيام بسبب تناقص مادة النيكوتين بالجسم بشكل نسبي، ومن ثم يمكن للمدخن استغلال ذلك الإقلاع الإجباري عن التدخين إلى إقلاع دائم عن تلك العادة، شرط أن تكون لديه إرادة، تبدأ من عدم الهرولة نحو السجارة عقب الإفطار مباشرة.

ونصح المدخنين بإجراء تمارين استرخاء بسيطة وتناول الأطعمة المهدئة للأعصاب في السحور، وهي التي تحتوي على البوتاسيوم والمغنسيوم، في التمر والخس على سبيل المثال، إضافة إلى الأغذية التي تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة، مثل السمك وزيت الزيتون، فتلك الأطعمة تعمل على تحسين الحالة النفسية وتقوي جهاز المناعة ضد أمراض الرئة والجهاز التنفسي. وفي الوقت الذي يعتمد فيه البعض على تعويد أنفسهم على ترك السجارة تدريجياً خلال شهر

رمضان، من خلال الاكتفاء بسجارة واحدة أو اثنتين في الفترة بين الإفطار والسحور، لجهة تقليل الكمية ومن ثم الوصول إلى الإقلاع النهائي، فينصح البعض بالتوقف المباشر وليس التدريجي.

وذلك لأن «شهر رمضان يدفع المدخنين للابتعاد عن السجائر لساعات طويلة يومياً، هي فترة الصيام، وبالتالي يشكل الشهر فرصة للابتعاد عن التدخين مباشرة».

الأساسية للعجز والوفاة تعود إلى نمط الحياة المتسم بقلّة الحركة البدنية، فمع قلّة الحركة البدنية، تزداد نسبة الإصابة بالأمراض كضغط الدم والسكري والاكْتئاب والقلق وغيرها، كما تقدر الإحصائيات أن عدد الوفيات الناجمة عن قلّة الحركة البدنية تبلغ حوالي مليوني وفاة سنوياً.

أما عن ممارسة الرياضة في شهر رمضان المبارك بالذات، فإن أهم ما في الأمر هو اختيار الزمان والمكان المناسبين للرياضة، وفيما يلي أهم الأمور الواجب اتباعها بهذا الخصوص:

- يجب ممارسة التمارين الرياضية في شهر رمضان المبارك في جو معتدل، فالجو الحار يزيد من فقدان جسم الإنسان للسوائل، مما قد يؤدي إلى إصابة الصائم بالجفاف.

- أفضل توقيت لممارسة الرياضة في شهر رمضان المبارك يكون قبيل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث، ولا تجوز ممارسة الرياضة بعد الإفطار مباشرة لأن جميع طاقة الجسم تكون في هذا الوقت موجهة نحو عملية الهضم.

- تفضل ممارسة التمارين الرياضية في أماكن جيدة التهوية وبعيدا عن التلوث والشوارع المزدحمة، أما إذا فضل الصائم ممارسة الرياضة في قاعات ومراكز الرياضة، فهذا أمر جيد.

- تفضل ممارسة التمارين فوق أرض ممهدة ومستقيمة لتجنب الإصابة بآلام المفاصل.

أما عن نوعية الرياضة التي يمكن ممارستها في شهر رمضان المبارك، فيفضل أن تكون خفيفة وغير مرهقة، وتعتبر رياضة المشي الأفضل في الشهر الكريم، ولا بأس من ممارسة السباحة خلال الشهر الكريم.

ولتسهيل أمر ممارسة الرياضة، ينصح باتباع ما يلي:

- ممارسة الرياضة بشكل جماعي مع بعض من أفراد العائلة أو الأصدقاء المقربين حتى لا يشعر الإنسان بالملل.
- يفضل الذهاب إلى المسجد مشياً على الأقدام، فهذا الأمر بحد ذاته يعتبر رياضة يومية ذات أثر شديد الفائدة على صحة الصائم.
- يمكن اعتبار أداء صلاة التراويح مجالاً رحباً للرياضة، وعاملاً مساعداً على هضم الوجبات الدسمة.
- إذا لم تجد ربة المنزل الوقت الكافي لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان المبارك، فبإمكانها بواسطة بعض الأمور البسيطة تعويض هذا الأمر، لذا فإننا ننصحها بصعود السلالم على الأقدام بدل استخدام المصعد.

تتفان ربات البيوت في شهر رمضان المبارك في إعداد ما تشتهييه الأنفس من أطيب الطعام، فتري المائدة الرمضانية غنية بالمقلي والمشوي والمحمّر، وفي ظل هذه الإغراءات اليومية، يفشل العديد من الناس أصحاب الوزن الزائد بالالتزام بالنظام الغذائي المنخّف (الرجيم)، فتراهم يكتسبون الوزن خلال الشهر الكريم بدلاً من فقدانه، وذلك يعود إلى الفهم الخاطيء لطبيعة النظام الغذائي الواجب عليهم اتباعه (الرجيم) والذي يهدف إلى تخفيف الوزن. فإذا كنت ممن يسعى إلى خسارة الوزن خلال شهر رمضان المبارك ننصحك بما يلي:

- ينصح بتناول وجبة معتدلة من السحور يومياً، ويفضل أن تحتوي على الألبان والألبان والقليل من النشويات مثل الخبز، بالإضافة إلى الخضراوات والفاكهة. ولا يجوز للأشخاص الساعين إلى فقدان الوزن خلال الشهر الكريم إهمال هذه الوجبة؛ لأن ذلك يؤدي إلى الشعور بالجوع الشديد ساعة الإفطار، مما يجعلهم يتناولون كميات كبيرة من الطعام.

- يجب على من يريد خسارة الوزن خلال الشهر الكريم تجنب تناول الطعام المقلي والغني بالدهون المشبعة بشكل شبه تام خلال الشهر، حيث تستبدل المعجنات والأطعمة المقلية بتلك المشوية، ويجب تجنب إضافة الزيوت إلى الأطعمة والسلطات، وينصح بإزالة جلد الدجاج والتخلص منه قبل طهيته، كما ينصح بتناول اللحوم الحمراء باعتدال. - لا يعني شهر رمضان المبارك الكسل والخمول، بل هو شهر تجديد وتغيير، ولذا لا يجوز إهمال ممارسة الرياضة أثناء الشهر الكريم، فنصف ساعة من المشي الخفيف بعد الإفطار من شأنها أن تساعد من يحاول خسارة الوزن على تحقيق هدفه المنشود.

- يجب تجنب الإكثار من تناول الحلويات والمكسرات خلال الشهر الكريم، وإذا كان ولا بد من تناولها فيفضل تناولها مشوية، وأن تحتوي على كميات قليلة من السكر والدهن، فالقطائف على سبيل المثال يفضل أن تكون مشوية ومحلاة بقطر مصنوع من أحد المحليات الصناعية، حيث إن هذا القطر متوافر في الأسواق المحلية.

- بالنسبة لوجبة الإفطار، يفضل أن تحتوي على كميات جيدة من الخضراوات والسلطات وكميات معتدلة من جميع المجموعات الغذائية كالنشويات والبروتينات والبقوليات والقليل من الدهون.

- ينصح الساعون إلى خسارة الوزن بتجنب تناول المشروبات الغازية والعصائر المحلاة بالسكر واستبدالها بالماء والعصائر الطبيعية.

أسس لممارسة الرياضة في شهر رمضان

- وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن أحد الأسباب العشرة

إن كنت تعاني من البدانة أو تشكو من بعض الكيلوغرامات الزائدة، فنشهر رمضان المبارك هو فرصتك الذهبية للتخلص من هذه الكيلوغرامات الزائدة. لا تستغرب ولا تندهنش، فالأمر ممكن. وذلك باتباعك لبعض الخطوات البسيطة. سوف تلاحظ في نهاية الشهر الكريم أنك قد فقدت بعضاً من الوزن الزائد الذي كنت تعاني منه. إن الصحة مسؤولية وعلينا إن نقاوم للحفاظ عليها. وأهم الطرق لكي تصل لهذا الهدف هو تغيير نمط الحياة الذي نتبعه.

قواعد ذهبية تقلل الوزن الزائد في شهر رمضان

ما هو الثواب المترتب على تفطير الصائم؟

عن النبي صلى الله عليه وسلم : « لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا » (رواه مسلم (54) ، كما ينشأ عنها مجالسة الصالحين واحتساب الأجر في معونتهم على الطاعات التي يقوى عليها بالطعام. إن من يطعم إخوانه وأقرباءه له أجر، سواء في رمضان، أو في غير تبعاً للحديث الشريف عَنِ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي بِطَرِيقٍ اشْتَدَّ عَلَيْهِ الْعَطَشُ، فَوَجَدَ بئْرًا، فَنَزَلَ فِيهَا فَشَرِبَ، ثُمَّ خَرَجَ فَإِذَا كَلْبٌ يَلْهَثُ، يَأْكُلُ التُّرَى مِنَ الْعَطَشِ، فَقَالَ الرَّجُلُ: لَقَدْ بَلَغَ هَذَا الْكَلْبُ مِنَ الْعَطَشِ مِثْلَ الَّذِي كَانَ قَدْ بَلَغَ مِنِّي، فَنَزَلَ الْبئْرَ فَمَلَأَ خُفَّهُ مَاءً، ثُمَّ أَمْسَكَهُ بِيَدِهِ، حَتَّى رَقَى فَسَقَى الْكَلْبَ، فَشَكَرَ لَهُ، فَغَفَرَ لَهُ» قالوا: يا رسول الله إن لنا في البهائم أجراً؟ فقال: «في كل كبد رطبة أجر». متفق عليه. وفي رواية للبخاري: «فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ، فَغَفَرَ لَهُ، فَأَدْخَلَهُ الْجَنَّةَ» ولعموم الأحاديث الواردة في الترغيب بتفطير الصائم فإنها لم تقيّد ذلك بفترة ثم إن الشرع يُرغب ويدعو إلى كل ما من شأنه أن يقوي أوامر الأخوة بين المسلمين عموماً، وخصوصاً الأقارب والجيران، فالتزاور والتواصل بين الأقارب والجيران، وتبادل الهدايا بينهم، لا شك أنه من أقوى أسباب الألفة بين القلوب وتوثيق المحبة بين الناس، وهذا من اسمي الغايات التي يهدف إليها الإسلام ويرشد إليها .

عن زيد بن خالد الجهني قال : قال صلى الله عليه وسلم : مَنْ فَطَرَ صَائِمًا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ، غَيْرَ أَنَّهُ لَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ الصَّائِمِ شَيْئًا .. رواه الترمذي (807) وابن ماجه (1746) وصححه ابن حبان (216 / 8) والألباني في « صحيح الجامع » . قال شيخ الإسلام : والمراد بتفطيره أن يشبعه . اهـ الاختيارات ص 194 . وقد كان السلف الصالح يحرصون على إطعام الطعام ويرونه من أفضل العبادات . وقد قال بعض السلف : لأن أدعو عشرة من أصحابي فأطعمهم طعاماً يشتهونه أحب إلي من أن أعتق عشرة من ولد إسماعيل . وكان كثير من السلف يؤثر بفطوره وهو صائم ، منهم عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - وداود الطائي ومالك بن دينار ، وأحمد بن حنبل ، وكان ابن عمر لا يفطر إلا مع اليتامى والمساكين . وكان من السلف من يطعم إخوانه الطعام وهو صائم ويجلس يخدمهم ، منهم الحسن وابن المبارك . قال أبو السوار العدوي : كان رجال من بني عدي يصلون في هذا المسجد ما أفطر أحد منهم على طعام قط وحده ، إن وجد من يأكل معه أكل و إلا أخرج طعامه إلى المسجد فأكله مع الناس وأكل الناس معه . وعبادة إطعام الطعام ، ينشأ عنها عبادات كثيرة منها : التوّدود والتحبب إلى المطعمين فيكون ذلك سبباً في دخول الجنة : كما قال

انطلاق فعاليات «نزل وزنك .. في رمضان»



تقيم « هايدو كان » الأكاديمية الأولي المتخصصة في مجال كرة القدم لفئة الكبار لمن هم فوق 17 سنة، وضمن الأنشطة التي تنفذها بالتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية من أمراض السرطان « كان » والتي تركز على رفع معدل التوعية الصحية والتركييز على النشاط البدني . . تقيم الفعالية الرمضانية تحت شعار «نزل وزنك .. في رمضان» ، يشارك في هذه الفعالية ما يقارب ال 30 مشترك بهدف انقاص الوزن لصحة أفضل وحياة أجمل ، وتنطلق الفعالية بأول يوم من شهر رمضان المبارك ولمدة 25 يوم طوال شهر رمضان المبارك فقد اكد عبدالله الصالح المدير التنفيذي «لهایدو كان» انه على الرغم من كون السمنة وزيادة الوزن لا تعني بالضرورة الإصابة بالأمراض، إلا أنها تشكل عامل خطر على صحة جسم الإنسان، فهي تزيد من فرص تعرّض الشخص لعدد من الاضطرابات والمشاكل الصحية التي نذكر منها ما يأتي: السكري من النوع الثاني ، أمراض الكلى ، أمراض القلب والجلطة الدماغية فقد تؤدي السمنة إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب، فقد تؤدي السمنة إلى ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول الضار في الجسم، ممّا يعمل على زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والجلطات القلبية، ومشاكل الحمل، والاضطرابات الهضمية، والاكنتئاب، والتهاب المفاصل، وغيرها، ولذلك وجدت العديد من الحلول لمعالجة السمنة وتقليل مخاطرها، لكن ما يدعو إلى الطمأنينة هو أن خسارة الوزن تساهم في تقليل فرص الإصابة بهذه الأمراض، وربما يظهر هذا التأثير الإيجابي حتى وإن كان نزول الوزن بسيطاً، وهنا تبرز أهمية تخفيف الوزن الزائد والتخلص من السمنة التي زاد انتشارها في العصر الحديث بفضل التقدم التكنولوجي وما وفرته من وسائل راحة، وسهولة التنقل والمواصلات، وتغير طبيعة الغذاء، إلا أن من أفضل هذه الحلول يتمثل باتباع نظام غذائي صحي متوازن بالسعرات الحرارية، وإضافة التمارين الرياضية إلى الحياة اليومية، والعمل على خسارة الوزن تدريجياً وليس دفعة واحدة .

كما اشار عبدالله الصالح أنه من ضمن فعاليات « هايدو كان » المتعددة التي تنفذها هايدو بالتعاون مع كان تنطلق البطولة الرمضانية للأكاديميات لكرة القدم في بداية شهر رمضان الكريم.

وبمشاركة 16 فريق من الأكاديميات الرياضية المعتمدة لدى الهيئة العامة للرياضة، ونتمنى للجميع التوفيق والسداد وكل عام وانتم بخير.



ملك وسرور والمسلم يتوجون بالذهب في «الشارقة» الدولية للمعاقين

حصد منتخبنا الوطني لألعاب القوى للمعاقين 6 ميداليات متنوعة في بطولة الشارقة الدولية لألعاب القوى للمعاقين التي اختتمت في إمارة الشارقة 16 مارس 2022 بالإمارات. وترأس وفد منتخب الكويت لألعاب القوى محسن العجمي، وضم 11 لاعبا ولاعبة موزعين على مختلف ألعاب الساحة والميدان، من بينهم فيصل سرور، ياسر المسلم، وملاك هادي العنزى، وباسمة نجم، وقد جاءت مشاركة "أرزق القوى" بعد العودة بـ 34 ميدالية متنوعة من بطولة غرب آسيا البارالمبية الثالثة التي اختتمت منافساتها في المنامة فبراير الماضي، وشهدت البطولتين مشاركة واسعة من قبل أفضل لاعبي العالم في ألعاب القوى من أوروبا، والصين، وأميركا.

وتوجت اللاعبة ملك هادي العنزى بالميدالية الذهبية والمركز الأول في رمي الرمح (فئة F53)، فيما تفوق البطل فيصل سرور في منافسات رمي القرص (F42)، وحصل فيصل الراجحي على الميدالية البرونزية والمركز الثالث في منافسات 100 متر كراسي متحركة (فئة T54)، وفاز عبدالله العنزى بالميدالية الفضية في 100 متر كراسي متحركة، وحصد ياسر المسلم ثالث ذهبية لمنتخبنا الوطني لألعاب القوى في رمي الجلة في اليوم الثاني لبطولة الشارقة الدولية. وكان وزير الصحة، رئيس المجلس الأعلى للهيئة العامة لذوي الإعاقة د.خالد السعيد قد استقبل وفد المعاقين، قبل مغادرتهم إلى الإمارات، حيث أعرب عن فخره واعتزازه بما حققه وفد المنتخب الكويتي للمعاقين في دورة ألعاب غرب آسيا البارالمبية الثالثة، مشيدا بما حققوه من انجاز بحصولهم على المركز الثالث في البطولة وحصد 34 ميدالية متنوعة منها 16 ميدالية ذهبية و11 فضية و7 برونزية، وتمنى لهم المزيد من التوفيق والنجاح لمواصلة عطائهم الرياضي لرفع راية الوطن العزيز في المحافل الرياضية الإقليمية والدولية.





أرسنال وليقربول «الخطأ ممنوع»

لأن فوز فريق المدرب الألماني يورغن كلوب على أرسنال في معقله سيضعه على بعد نقطة فقط من حامل اللقب الذي سيتواجهه معه في مباراة مصيرية في العاشر من الشهر المقبل على «ستاد الاتحاد» في المرحلة 31. ويأمل توتنهام ومدربه الإيطالي أنتونيو كونتي استعادة التوازن والعودة بالنقاط الثلاث من ملعب برايتون في مباراة مؤجلة من المرحلة 16.

هذا، وأعرب مدرب مان سيتي، بيب غوارديولا، عن رضاه عن المستوى الذي قدمه فريقه في التعادل السلبي أمام مضيفه كريستال بالاس على ملعب «سيلهرست بارك».

وقال غوارديولا في تصريحات عقب المباراة لشبكة «بي بي سي»: «قدمنا مباراة جيدة للغاية، على مدار 90 دقيقة ارتكبنا بعض الأخطاء، ولكن الأسلوب الذي لعبنا به كان مميزاً».

وواصل: «لا يزال أمامنا العديد من المباريات، وعلينا الفوز بها، ولكن بنفس الطريقة التي نلعب بها، بالنسبة لي أرى أن الفريق قدم مباراة ممتازة».

وبتلك النتيجة رفع مان سيتي رصيده إلى 70 نقطة في صدارة جدول الترتيب، كما رفع كريستال بالاس

يقف أرسنال المتألق في الآونة الأخيرة بين ليقربول وفرصة تشديد الخناق على مان سيتي المتصدر وحامل اللقب، وذلك حين يستضيفه اليوم في مباراة مؤجلة من المرحلة السابعة والعشرين للدوري الإنجليزي في كرة القدم.

التقى ليقربول وأرسنال ثلاث مرات هذا الموسم وخرج «الحمير» منتصرين مرتين 4-0 في المرحلة 12 من الدوري الممتاز و2-0 في إياب الدور نصف النهائي لمسابقة كأس الرابطة، فيما انتهت المباراة الأخرى بالتعادل السلبي على أرض «المدفعجية» في ذهاب كأس الرابطة التي توج منافسه بلقبها.

لكن وضع أرسنال تغير كثيراً، إذ خرج منتصراً من مبارياته الخمس الأخيرة في الدوري الممتاز ما سمح له في أن يصعد إلى المركز الرابع الأخير المؤهل إلى دوري أبطال أوروبا مع ثلاث مباريات أقل من ملاحقه الرئيسي مان يونايتد الذي يتخلف عن الفريق اللندني بفارق نقطة في المركز الخامس. وسيحاول ليقربول ألا يفرط بالفرصة المثالية التي أتاحتها له الفريق اللندني الآخر كريستال بالاس بإجباره «السيتي» على الاكتفاء بالتعادل السلبي في ختام المرحلة التاسعة والعشرين،



«لا ليغا» والمجموعة النمساوية لتطوير الأعمال تطلقان «أكاديمية لا ليغا الكويت»

ومسؤولين في مجال الرياضة وكرة القدم في الكويت، ولاعب كرة القدم محليين بارزين وكبار الشخصيات من كلا القطاعين العام والخاص في الكويت.

وبموجب الاتفاقية، تنضم أكاديمية لا ليغا الكويت إلى قائمة تسع أكاديميات لا ليغا حول العالم، منتشرة في الهند والصين والإمارات العربية المتحدة، واثنين في الولايات المتحدة وكندا واندونيسيا وروسيا وقيتنام. ومن خلال تركيزها على التدريب الشامل للاعبين، طورت لا ليغا في السنوات السبع الماضية أكثر من 500 مشروع رياضي ودربت أكثر من 175.000 لاعب وفق منهجية فريدة أعدها قسم المشاريع الرياضية في الرابطة.

ومن المقرر أن تباشر الأكاديمية برامجها في الكويت في نهاية عام 2022، ولكن قبل ذلك، في مايو من هذا العام، سيشهد ستاد جابر الأحمد الدولي انعاشاً، حيث سيستضيف حدثاً بتنظيم من الرابطة يقوم خلاله مدربو الليغا باختيار المواهب الكويتية الشابة الواعدة للانضمام إلى الأكاديمية وذلك عبر فرصة تمكنهم من الحصول على إحدى المنح الدراسية للالتحاق ببرنامج مدته عام دراسي كامل ضمن برنامج لا ليغا الجديد للمبتدئين.

أعلنت رابطة الدوري الإسباني لا ليغا (LaLiga) لمحترفي كرة القدم والمجموعة النمساوية لتطوير الأعمال (ABDG Sport) وهي مجموعة تنمية مقرها الكويت، عن توقيعها اتفاقية شراكة لإطلاق «أكاديمية لا ليغا الكويت» لتكون أول أكاديمية كرة قدم مخصصة لإعداد وصقل المواهب الشبابية وتمكينهم رياضياً في الكويت، هدفها رفع مستوى كرة القدم في البلاد إلى مستويات احترافية عالية بقيادة فريق من المدربين المعتمدين من الاتحاد الأوروبي لكرة القدم.

وقد أقيم حفل الإطلاق ضمن مؤتمر صحفي عقد في فندق فور سيزونز الكويت، تحت رعاية وحضور سفير مملكة إسبانيا لدى الكويت ميغيل مورو أغيلار، والسفير السابق لمملكة إسبانيا لدى الكويت سيزار البافوستر. كما حضر حفل الإطلاق كل من عبدالله العجرش، المدير التنفيذي في المجموعة النمساوية لتطوير الأعمال، ومايتي فينتورا، العضو المنتدب لا ليغا - منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، وكيفين ديابللاس هارو مدير تطوير الأعمال الإقليمي في المجموعة النمساوية لتطوير الأعمال، إلى جانب حضور ممثلي المجموعة النمساوية لتطوير الأعمال، وممثلي رابطة الدوري الإسباني لا ليغا، ديبولماسين

سؤال عبدالعزيز - الفيحاء :
توقفت عن التدخين وأشعر بدوخه شديده ؟

الجواب:

يصاحب الإقلاع عن التدخين الشعور بالدوخة والصداع وعدم التركيز، وتعتبر هذه الأعراض الأقل شيوعاً لانسحاب النيكوتين من الدم ، و يكون القضاء على الصداع والدوران بأخذ حمام دافئ قبل النوم والاسترخاء وممارسة تمارين التأمل التي تعيد الجسم للوضع السليم والطبيعي.

الجواب:

الإصابة بالصداع أثناء الصيام من المشكلات الشائعة في وقت الصيام، والتي يكثر الإصابة بها خاصة نتيجة التغيير المفاجيء في مواعيد تناول الوجبات، وأيضا مواعيد النوم، فضلا عن انخفاض سكر الدم الناتج عن الصيام، كما أن المدخنين، ومعتادي تناول الشاي والقهوة من أكثر الفئات التي تعاني من الصداع نتيجة احتياج الجسم للكافيين.

وبالتأكيد خلال ساعات الصيام لن يتمكن المصاب من تناول المسكنات التي تساهم في تقليل آلام الصداع فما هي الطرق الطبيعية لتخفيف الأم الصداع.

- تدليك فروة الرأس
- التعرض للماء الدافئ أو البارد

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

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

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الاسم الأول

والمنطقة السكنية

سؤال من ام جاسم - الأندلس :

انا أحب صوم النوافل وعند الرجوع بعد الانقطاع اصاب
بصداع مستمر طول اليوم؟ ممكن اعرف الحل وخصوصاً
نحن على مشارف الشهر الكريم؟

□ النوم

□ الابتعاد عن الضوضاء

□ الحرص على تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم الذي يساهم في تنظيم نسبة السكر في الدم ونقل رسائل العصب إلى المخ.

□ شرب كميات كافية من الماء في الفترة بين الإفطار حتى السحور بشكل متوازن وتوزيعها على ساعات الإفطار، وشرب كوب بمعدل كل ساعة لاستفادة الجسم منها، ومقاومة الجفاف.

□ تناول الخضروات والفواكه الغنية بالألياف والتي من شأنها الاحتفاظ بالماء في الجسم لفترة أطول.

□ الحصول على قدر كافي من النوم.

□ الابتعاد عن التوتر والإجهاد قدر المستطاع.

الجواب:

من المهم فحص مستوى السكر بالدم بشكل متكرر خلال اليوم أثناء الصيام وخاصة لمن يحتاجون إلى الأنسولين لتنظيم معدل السكر ، وعلى حسب الأبحاث العلمية يجب الفحص أربع مرات خلال اليوم في رمضان وهذا حتى إذا ظهرت أي علامات النقص أو الإرتفاع في معدل السكر يجب المحاولة للعودة إلى المعدل الطبيعي ويفضل إستشارة الطبيب في هذه الحالة حتى لا يتم التعرض إلى مضاعفات مرض السكري الخطيرة.

من المهم اتباع النظام الغذائي الصحي المتوازن الخاص بمرضى السكري خلال شهر رمضان ويمكنك اتباع هذه النصائح:

□ على وجبة الإفطار يجب الحرص على الابتعاد عن تناول الوجبات التي تحتوي على الدهون والكربوهيدرات وتناول الوجبات البسيطة التي تحتوي على الكربوهيدرات البسيطة التي يسهل امتصاصها بالجسم، ومنها التمر بالحليب في بداية تناول وجبة الإفطار.

□ من الهام تناول وجبة السحور في وقت متأخر وقبل البدء بالصيام بساعات قليلة كما ينصح بتناول الكربوهيدرات المعقدة ومنها الخضروات والحبوب الكاملة التي تحتاج وقت في الهضم والإمتصاص بالجسم مما يساعد على الشعور بالشبع لساعات طويلة خلال نهار رمضان.

□ يمكنك تناول الأطعمة التي تعتبر مصادر هامة للطاقة بالجسم وتزيد من مستوى الكوليسترول الجيد بالدم ومنها المكسرات والأفوكادو والزيتون وزيت الزيتون والأسماك الزيتية، ومن الممكن إضافة أي منها على وجبتي الإفطار والسحور.

□ يمكنك تقسيم الوجبات إلى ثلاث وجبات بدلا من

سؤال محمد - المنصورة :

كيف يمكنني أن احافظ على مستوى السكر طبيعي في الدم نهار رمضان ؟

وجبتين خلال شهر رمضان للحفاظ على مستوى السكر بالدم.

□ يعتبر تناول الماء من الأشياء الهامة لمريض السكري خلال شهر رمضان، وهذا لان قلة تناول الماء تؤدي إلى ارتفاع معدل السكر بالدم، ولهذا من المهم بعد الإفطار تناول الماء حوالي 8 أكواب أو أكثر مما يساعد على الوقاية أيضا من الإصابة بالجفاف، ويساعد على تجنب العطش خلال الصيام.

□ التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة وخاصة على وجبة السحور الإبتعاد عن تناول المشروبات والعصائر الجاهزة التي تحتوي على السكريات تجنبا لإرتفاع نسبة السكر بالدم.

□ ممارسة الرياضة في رمضان مرضى السكري:

تعتبر الرياضة من الأشياء الهامة لمرضى السكري ويفضل خلال شهر رمضان ممارسة نوع من الرياضة الخفيفة ومنها المشي، ومن الممكن ممارسته 4 أيام في شهر رمضان وخاصة في الفترة بين وجبتي الإفطار والسحور، ويفضل الإبتعاد عن أنواع الرياضة التي تحتاج إلى مجهود بدني.

□ حسب البحوث يفضل قياس السكر في التوقيتات التالية .

من 10 إلى 11 صباحا.

من 3 إلى 4 مساء.

قياس السكر بين 3 ساعات من تناول وجبة الإفطار.

قبل تناول السحور مباشرة .

وتقبل الله طاعتكم واعاده المولي عليكم بالخير واليمن والبركات ..

الصيام

أدائها أقوام مختلفة ممن نزلت عليهم الرسالات السماوية كما جاء في القرآن الكريم مع اختلاف طرق الصيام، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [1]، فالله - سبحانه وتعالى - فرض الصيام على المسلمين في السنة الثانية للهجرة، ووضعت الشريعة الإسلامية أركان هذه الفريضة والتمثلة في النية على الصيام ليلاً قبل طلوع الفجر الصادق والإمساك أي الامتناع عن الجماع وتناول الأطعمة والأشربة من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس مع اختلاف عدد ساعات الصيام من دولة إلى أخرى بحسب موقعها الجغرافي، فما هو الإعجاز العلمي في فرض الصيام على المسلمين.

الإعجاز العلمي في فرض الصيام

الحكمة من مشروعية الصيام

شرع الله - سبحانه وتعالى - الصيام كغيره من العبادات لغاية أوجها سبحانه في آية فرض الصيام ألا وهي - غاية التقوى، فالصيام من أعظم العبادات المعينة على تحقيق معنى التقوى.

- تنفيذ أوامر الله واجتناب نواهيه مع الاعتقاد الجازم بأن الله هو الرقيب على العبد في كل زمان ومكان.

- استشعار وجود الله ومراقبته في السر والعلانية من أعظم معاني التقوى التي فرض الصيام من أجلها، كما يساعد الصيام على اجتناب المحرمات والنواهي والمكروهات.

- القدرة على التحكم في رغبات النفس وشهواتها وملذاتها، والتغلب على الشيطان وقهره بالانصراف إلى عبادة الله التي تكبر هو عنها.

- للصيام دور في الشعور بحاجة الفقراء والمساكين إلى الطعام والشراب، إلى جانب تعويد الصائم على المداومة على الأعمال الصالحة كالإكثار من الاستغفار والدعاء وقراءة القرآن الكريم.

الإعجاز العلمي في فرض الصيام

فرض الله - سبحانه وتعالى - العبادات على المسلمين للحصول على الثواب والأجر في الآخرة دون إلحاق الضرر أو الأذى به في الدنيا جزاء تطبيق تعاليم وأحكام أي من العبادات، بل وعلى العكس أثبتت النظريات الحديثة والآراء الطبية والعلمية أن كل فريضة من الفرائض وكل ما جاء به القرآن الكريم والسنة النبوية يخفي خلفه إعجازاً بشكل أو بآخر قد لا تدركه العقول والأبصار، وتتمثل أوجه الإعجاز العلمي في فرض الصيام من خلال فوائده الجمة على الفرد والمجتمع.

○ زيادة كفاءة الخلايا التائية واللمفاوية بعشر مرات خلال الصيام نتيجة توقف عمل الجهاز الهضمي مما يزيد من قوة جهاز المناعة والمقاومة للأمراض عند الصائم.

○ يتزايد عدد الأجسام المضادة للبكتيريا والفيروسات في الجسم. محاربة السمّة وزيادة الوزن والتهلثات من طريقين أولهما الراحة النفسية والإيمانية المصاحبة للصيام والتي تنعكس على ضبط عملية التمثيل الغذائي في الجسم.

○ استهلاك مخزون الدهون المتراكم في الكبد ومناطق الجسم الأخرى لتزويد الجسم بالطاقة أثناء الصيام وبالتالي إنقاص معامل كتلة الجسم.

○ الوقاية من أمراض ومشاكل الكلى كتكوّن الحصى بسبب ارتفاع تركيز عنصر الصوديوم في الجسم العائق لتبلور أملاح الكالسيوم على شكل حصوات تترسب في الكلى والمسالك البولية.

○ المقدرة على التحكم في الغريزة الجنسية وضبطها بسبب انخفاض تركيز هرمون التستوسترون -هرمون الذكورة-؛ لذا نصح رسول الله -صلى الله عليه وسلم- من لم يستطع الزواج من الشباب بالصيام حفظاً له من الانجرار وراء الشهوات والنزوات الناجمة عن الغريزة ○ انخفاض معدل نبضات القلب في الدقيقة الواحدة للشخص البالغ الخالي من الأمراض من 72 إلى 60 نبضة/ الدقيقة بسبب

توقف عمل الجهاز الهضمي الذي يحتاج في هضمه للطعام إلى ضخ الدم من القلب باستمرار، ففي الصيام تتوقف عملية الهضم وبالتالي إراحة عضلة القلب.

○ التفكير في الصيام كعبادة تتكرر سنوياً لشهر واحد يدفع المسلم إلى الانضباط والصبر وإخلاص العبادة لله والإقبال عليه وترك المعاصي والذنوب والملاهي خلال الصيام، مما يؤثر إيجابياً ويعزز من الوازع الديني والراحة النفسية والتي قد تنسحب على حياة المسلم بعد رمضان فيواظب على ما كان عليه في رمضان.

مكروهات الصيام

الصيام كغيره من العبادات التي يجب على المسلم مراقبة الله كي لا يقع في المكروه والذي قد يفسد عليه أجر الصيام إن اقترفه خاصة إن كان متعمداً، ومن تلك المكروهات والتي يُستحسن الابتعاد عنها منعاً من الوقوع في المحذور

○ المبالغة أثناء الوضوء في المضمضة والاستنشاق كي لا يندفع جزء من الماء إلى المعدة.

○ تذوق الطعام لمعرفة نكهته أو ما شابه ولو كان على طرف اللسان كي لا يندفع جزء من الطعام إلى المعدة على الرغم من أنه لا يفطر بحسب ابن تيمية -رحمه الله- لكن يُكره الإتيان به.

○ الإقدام على كل فعل يُحرك الشهوة لدى الرجل كتقبيل الزوجة أو ضمها كي لا يفسد صيامه ويتوجب عليه الكفارة بسبب الجماع في نهار رمضان أو إنزال المنى.

○ جمع الريق أو اللعاب في الفم ثم ابتلاعه.

○ مضغ العلكة الخالية من السكر والمنكهات. الفصد والحجامة.

○ استعمال السواك عند الشاقعية.

○ الإكثار من النوم في النهار وشمّ الطيب والعطور في النهار عند المالكية.

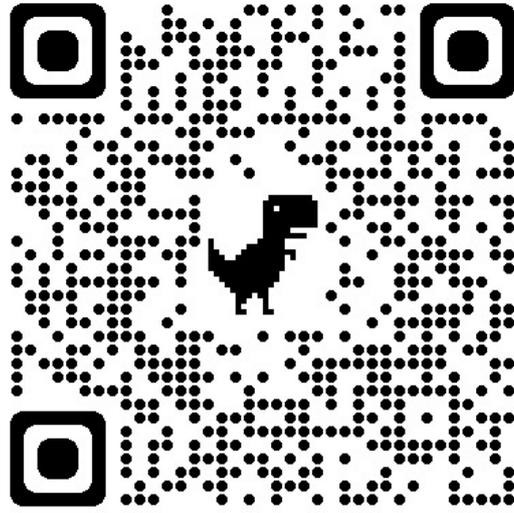
مستحبات الصيام

يُستحب للمسلم بمجرد الإعلان عن دخول شهر رمضان وبعد عقد النية على صيامه واحتساب أجره عند الله أن يُقبل بقلبه وجوارحه على صيام هذا الشهر الفضيل مستعيناً على ذلك بفعل الواجبات والمستحبات من الأقوال والأفعال والابتعاد عن المحرمات والمكروهات منهما، ومن مستحبات الصيام:

السحور؛ ففي السحور بركة، فمن المستحب تناولها يومياً مع تأخيرها إلى ما قبل طلوع الفجر الصادق بوقت قصير.

تعجيل الفطر بمجرد التحقق مع غروب الشمس أو سماع آذان المغرب، ويُستحب الإفطار على الرطب وإن لم يوجد فعلى التمر وإن لم يوجد فعلى الماء.

الإكثار من العبادات التطوعية القولية والفعلية كقراءة القرآن الكريم والاستغفار والذكر وأداء الصلوات النافلة والرواتب والسنن وصلاة التراويح والتهجد. حفظ اللسان من الغيبة والنميمة وفحش القول وضبط النفس. الدعاء عند الإفطار؛ فالإفطار من مواطن الدعوات المستجابة.



هذا إعلان عن مسابقة فنية

«غرفيك ديزاين وفيديو قصير»

بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين
والمسابقة مفتوحة للجميع، فقط يلزم للمشاركين
ممن هم أصغر من 18 عام رسالة من ولي الأمر بالموافقة.
برجاء تشجيع المجتمع على المشاركة في المسابقة الابداعية
لتعم الفائدة، ويمكن إذا رأيتم أن يكون هناك معرضا محليا
للمشاركات بعد التنسيق مع المنظمين للمسابقة
علما بأن آخر موعد لقبول المشاركات
يوم 11 مايو

2022 <https://ggtc.world/actions/global-media-competition>

صندوق مرضى
السرطان



لنحيي الأمل في قلوبهم

للمساهمة



🌐 KSSCP.org
📷 PREVENTION_CANCER
🐦 KSSCPK
📘 KSSCP.KSS



6907 6269 ☎
2253 0120 ☎
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي
011140002574