

حياتنا Hayatuna

العدد رقم (878) مايو 2022

صحة - ثقافة - اجتماعية

صندوق مرضى السرطان
يقدم المساعدات المالية لمرضى
السرطان شهريا

منظمة الصحة العالمية:

التبغ يهدد بيتنا

أمال اليحيسى: إدمان النيكوتين
يعادل الكوكايين واحيانا حتى الهيروين



عقد الآلى

الجمعيات الخليجية المعنية بالتوعية الصحية من أمراض السرطان في مجلس التعاون الخليجي



فخورون بشركائنا





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

حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحة - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة ١٩٦٧ م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 878 مايو 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 فلسا / سلطنة عمان 750 روبية

Hayatna
صحة - ثقافية - إجتماعية
العدد 878 مايو 2022

**صندوق مرضى السرطان
يقدم المساعدات المالية لمرضى
السرطان شهرياً**

**منظمة الصحة العالمية:
التبغ يهدد بيئتنا**

**أمال اليبحبي: إدمان النيكوتين
يعادل الكوكايين واحيانا حتى الهيروين**

ملف المصدر

صحة عامة
الأمم المتحدة تحذر
إذ يتزايد ظهور طفيليات
الذئب في العالم

د. أمال اليبحبي
**تغيير المناخ
ق ضرورة إلى التقليل
بمقتضى البصمة**

04

الثقافة

عالم التدخين يهدد صحة الإنسان ويهدد كوكبنا، ما الحل للتدخين؟

**الذئب .. البحر
وجدل الحياة والموت**

عالم التدخين يهدد صحة الإنسان ويهدد كوكبنا، ما الحل للتدخين؟

26

التغذية العلاجية

**أهمية عنصر
اليود
لصحة الإنسان**

48

الآراء المنشورة بالمجلة تعبر عن أصحابها فقط
ولا تعبر بالضرورة عن آراء المجلة.



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

مجالس النساء ...

القاعدة الثالثة: التريث في الكلام، وهذا يعني إيقاف القطار الذي يتحرك أمامهن، وفيه عزيز لديهن ويدفعهن إلى سرعة الحديث قبل أن يغادر القطار المحطة.

القاعدة الرابعة: الإقبال على الناطق بالوجه، وهذه ربما تكون القاعدة الوحيدة المطبقة عند نساءنا، فهن لا يمللن من التطلع لوجه الناطقة رغبة منهن بمعرفة أسرار شبابها.

القاعدة الخامسة: تقديم الأكبر والعالم بالكلام، وهذه قاعدة مفقودة لدينا بل إن الجدات لدينا يشحن الحديث، ولولا الحياء لتم منعهن من الكلام بحجة (حتى لا يتعبن)، أما المثقفات والعالمات فليس لهن أفضلية بسبب أن كل نساءنا مثقفات وعالمات طبعاً.

القاعدة السادسة: عدم المقاطعة، قد تتحمل نساؤنا كل القواعد، وقد يُجبرن على تطبيقها كلها إلا هذه القاعدة، فهي المستحيل الرابع بعد الغول والعنقاء والخل الوفي.

القاعدة السابعة: عدم التنجاس بين اثنتين في المجلس، وهذه القاعدة لو طبقتها النساء لدينا لاحت بها الكثير من مشاكلنا الاجتماعية.

إن مجالس النساء لدينا بحاجة إلى ثقافة جديدة تبعد عنها الكثير من السلبيات، وتخلق فيها قيم ديننا الحنيف ما سينعكس إيجاباً على مقومات مجتمعنا دون شك. ولأن المرأة هي مدرسة الأخلاق، فقد بدأت في نقد مجالسهن، فقعدات الرجال لا تخلو من السلبيات وإن اختلفت أنواعها، يا نساءنا إذا تكلمت كلكن في الوقت نفسه فمن التي تستمع؟ بالطبع أنتن، يا للقدرة العجيبة!

قريباً ستعود الحياة إلى طبيعتها بعد عاصفة كورونا، وستعود الجلسات الاجتماعية، وليالي السمر والعزومات، لا سيما مع تحسن الطقس، وطبعاً أكثر من يفرح باللقاءات الجماعية لدينا هن النساء، فالرجال بما يحيطهم من ضجيج أصبحت الوحدة لديهم هدفاً.

في الكويت، وربما في أغلب دولنا الخليجية والعربية عندما تلتقي النساء في جلسة سمر، فإننا نشاهد فصلاً مسرحياً ضمن أدب الفوضى، إنه وضع غريب يخلو من المنطق البشري، ومهما حاول الإنسان منا أن يصلحه أو أن يتجرأ ويحاول تغييره فسوف ينتهي به المطاف في الغالب إلى الفشل.

منذ طفولتي وأنا أستغرب مجالس النساء، أستمع إليهن في مناسبات عديدة، وتجمعات مختلفة فأجد في مجالسهن تشابهاً كبيراً بغض النظر عن اختلاف ثقافات من يحضرن تلك المجالس أو تنوع مستوياتهن.

في تلك المجالس، النساء الفضليات يتكلمن كلهن في الوقت نفسه، ويستمعن في وقت واحد، ليس هذا فحسب بل إن ما نعرفه من منطق الحوار هو لا شك بعيد عن تلك المجالس، وحتى نعلم الفرق بين منطق الحديث الذي نعرفه وبين ما يدور في مجالس النساء اليوم، تعالوا معي نتذكر أهم قواعد الحديث ونقارن بين تلك القواعد وبين ما يدور اليوم في مجالس نساءنا الكريمات.

القاعدة الأولى: عدم رفع الصوت، ما رأي النساء لدينا؟ ألا يتفقن معي أن مجالسهن لا تصبح ذات طعم إلا بعلو الأصوات وارتفاع نغماتها.

القاعدة الثانية: الإنصات الجماعي للمتكلم، لكي تُطبق نساؤنا هذه القاعدة، فيجب أن نضع لاصقاً على شفاههن جميعاً ونرفعه فقط عنن تتكلم.

منظمة الصحة
العالمية اختارت شعار
«التبغ يهدد بيئتنا»
للإحتفال باليوم العالمي
للإمتناع عن التبغ

د. آمال اليعيبي

التغير المناخي

خلق ضرورة إلى إلتزامات سياسية
بتقليل البصمة الكربونية



كتبت: ندى أحمد

بهدف المساهمة في حماية الأجيال الحالية والقادمة من عواقب التدخين المدمرة للصحة فإن منظمة الصحة العالمية، وبشركاؤها عبر الإتفاقية الإطارية اختاروا شعار " التبغ يهدد بينتنا " للإحتفال باليوم العالمي للإمتناع عن التدخين هذا العام. ويصادف الاحتفال يوم 31 مايو من كل عام، وقد أصبحنا نعاني عالمياً اليوم بما يسمى التغير المناخي، مما دعا الى إتزامات سياسية للدول بتقليل البصمة الكربونية، حيث تعاني الكثير من الدول من التدمير المتسلسل بسبب المخلفات التي لا تتحلل ...

من الممكن أن تُستخدم في سد حاجة العالم من الجانب الغذائي فتستخدم هذه الأراضي لزراعة المنتجات الزراعية ، وللأسف يتم استخدامها لزراعة هذا النوع السام بالرغم من كون نفاياتها ضارة بالتربة، حيث التربة الخاصة بالتبغ لا يمكن استخدامها لزراعات أخرى، وفي عملية القطف يتم تسخير طاقات الكثير من الناس حتى الأطفال الصغار للعمل، وفي سبيل زيادة المحصول تستخدم مبيدات حشرية بشكل قوي لذلك المنتجات الورقية ذات الألياف تصبح ضارة بشكل أكبر بمكوناتها إضافة للمبيدات، وكذلك عملية التصنيع يتعرض العاملون بها للتأثر صحيا ونتيجة لذلك يتوفون في أعمار صغيرة، ومع هذه الأمور لا بد من إعادة النظر في الأمر خاصة للدول



د. أمال الجببي

فان اقتصادات بعض الدول قائمة على زراعة التبغ، مثل أفغانستان وباكستان ولبنان وعمان والأردن ومصر وغيرهم، ولهذا تُعد مصدر رزق، وبالرغم من أن هذه الزراعة تأخذ مساحات شاسعة من الأراضي إلا أنه

«حياتنا» التقت ضابط الإتصال الوطني لمكافحة التبغ بوزارة الصحة د. أمال الجببي التي أكدت أن هذه الأمور مجتمعة موجودة في مخلفات التبغ، حيث كل منتج للتدخين، يحتوي على بلاستيك ومواد سمية لا تتحلل، ومواد عندما تدفن بالتربة تضر بها وبالقدرة على استخدامها، وقالت «ان أكبر مكون للنفايات هي أعقاب السجائر والتي حينما تلقى في المحيطات والمياه فإنها تلوثها كما أنها تحتوي على البلاستيك الذي لا يتحلل أبداً، وهناك جوانب أخرى لعملية الضرر البيئي للتبغ وهو بعيد عن الكويت إلا وهو زراعة التبغ حيث نبتة التبغ ضارة بالتربة فهي سامة بحيث انه حتى الحيوانات لا تأكلها إلا أنها في النهاية نبتة لا تتطلب جهد من المزارع لذلك



وجودها المحلي وتقليل الطلب عليها يمكن السيطرة على عملية عدم الاستخدام، خاصة إذا عرفنا أن هذه السلعة للأسف بالرغم من كونها تدخل بشكل قانوني إلا أنها سلعة ضارة جدا بالصحة وتقتل 50% من مستخدميها، ولهذا فإن صناعة التبغ تبحث عن مستخدمين جدد لتتمكن من المحافظة على أن يظل سوقها رائج» .

وأشارت الى ان سياسات خفض الطلب تم من خلال تشريع قوانين تقضي بضرورة وجود أماكن خالية من التدخين وهذه الأماكن مُتعارف عليها حسب نص الاتفاقية الاطارية التي وقعت عليها دولة الكويت ومُصدق عليها وملزمة لها منذ عام 2006 وهي أماكن العبادة والتعليم والأماكن التي يجتمع فيها الناس للإنتفاع بخدمات عامة والمواصلات العامة والجامعات والأماكن التي يتم تداول الطعام فيها ، وفي بعض القوانين تم تخصيص أماكن للتدخين وشكل مثالي في هذا الجانب أن من المفروض أن أي مكان يرتاده الناس يكون خالي من التدخين لحمايتهم ولهذا فإن التشريع له دور

تدخل بلدان العالم، ونحمد الله أننا في الكويت محميين من الزراعة أو صناعة التبغ بالقانون وهو ما نص عليه قانون 15 لسنة 1995 والذي منع أن تكون الكويت إقليم لزراعة أو صناعة التبغ والذي بحد ذاته وفر لنا حماية كبيرة» .

وأضافت «عملية المكافحة يمكن تلخيصها في نوعين من السياسات حيث هناك مجموعة من السياسات هدفها خفض الطلب على منتجات التبغ، والآخرى خفض سلسلة التوريد حيث أي بضاعة يحكم رواجها واستخدامها ان تكون متوفرة بالسوق، وأن يكون عليها طلب، عبر تقليل

التي تقوم اقتصاداتها على التبغ لابد وأن تبدأ بالعمل لوجود بدائل، وتوحيد الجهود للتقليل من التدخين، وأضراره على البيئة سواء بالإستخدام أو مضاره الناتجة عن الزراعة أو مخلفاته .

وأضافت «لهذا نحن في البرنامج الوطني نقوم بالإستعداد لعمل بعض الأنشطة التي تركز على رفع الوعي في هذا الأمر وزيادة التركيز على الإقلاع عنه لأنه هدف وزارة الصحة، وسنتعاون مع القطاعات المعنية مثل الهيئة العامة للبيئة ومعهد الأبحاث لنعرف كيفية عمل دراسات لقياس الأثر البيئي للتدخين في الكويت، فحاليا ليس لدينا هذه الدراسة والتي ستخدم هذه القضية بشكل جيد» .

**دراسة في إقتصاديات
التبغ أكدت أن استخدامه
في الكويت يكلف الدولة
سنويا 419 مليون دينار
سواء بشكل مباشر
أو غير مباشر**

قضية مركبة

وأكدت د. أمال يحيى أن مكافحة التدخين قضية مركبة، وقالت «أننا نتناولها ونحن موظفين حكوميين في وزارة الصحة ولكن موضوع مكافحة التدخين مظللتها أوسع كثيرا من وزارة الصحة خصوصا أن التدخين سلعة تجارية ولها منافذ وتنظيم كسلعة



كما أضافت أن هناك نوع آخر من المكافحة نتمنى تطبيقه مرتبط بعملية منع الإعلان والترويج وهو الظهور في المسلسلات والأفلام، ومن المفترض أن تكون هناك رقابة على ما يظهر من مشاهد لأن هناك ارتباط بين الشخصية التي تظهر والجمهور مما يجعل من هذا العمل ترويج، وهذا العمل لا يُعد عمل عفوي وإنما كل مشهد يظهر فيه التدخين هو عبارة عن إتفاق ما بين شركات التبغ والمنفذين وأموال يتم دفعها نتيجة الظهور الإعلامي وهناك مستندات أظهرتها منظمة الصحة العالمية تثبت هذا الأمر بالدليل أن الظهور في الأفلام وخاصة العالمية ليس بمحض الصدفة وإنما متفق عليه ومدفوع.

عيادات الإقلاع عن التدخين

وأوضحت هناك وسيلة أخرى من وسائل خفض الطلب والتي لها علاقة بمساعدة المقلع المدمن للإقلاع عن التدخين عبر تقديم المساعدة وهذه إحدى السياسات التي قدمناها في الكويت بشكل مبكر ومجاني عبر عيادات مساعدة الإقلاع عن التدخين،

الوقت نفسه حجم الإعلان التحذيري الصحي يكون مستحوذ على 75 % من حجم العبوة وأكثر، وهذا ما طبقته المملكة العربية السعودية وهو ما يسمى بالتغليف البسيط حيث يتم نزع أي شيء من العبوة يشكل عنصر جذب لتكون العبوة كلها بنفس اللون، وخطوط الكتابة على العلب بنفس الفونت، وكذلك عملية التحذير الصحي موجودة على كافة نواحي العبوة وبخط معين وبلون غير جاذب بالتغليف البسيط، وكل الماركات أصبحت نفس اللون وهو ما طبق بأستراليا والسعودية فقامتا هاتان الدولتان بإزالة هوية الماركات .

**على الدول
التي يقوم إقتصادها
على التبغ أن تعيد النظر
وتبدأ بالعمل لإيجاد
بدائل وتوحيد الجهود
لمكافحته**

هام ، وبعد هذا علينا أن نجعل من يدخل يفكر في الإقلاع عنه وذلك بتشريع تحديد المسموح من الأماكن التي تخصص للمدخنين وجعل السلعة نفسها غالية والحصول عليها صعب، وكذلك أن تحذر السلعة بنفسها من كونها مؤذية للصحة، إضافة الى الأماكن التي تبيع التدخين يجب أن يكون عليها اشتراطات بمنع الترويج لبضائعها او الإعلان عنها عبر وسائل الإعلام، ولا يكون لديها علامات تميزها أو تكون بمكان بارز، وكذلك من يبيع يلتزم بعدم البيع لمن هم أقل من 21 عام، وهو الأمر الذي يحمي بالفعل إن تم الإلتزام به .

بالإضافة إلى هذا فإن شكل العبوة عليه إشتراطات ، والكويت تطبق التحذيرات حيث تقريبا 50% من حجم العبوة يكون عبارة عن تحذير صحي يشمل صورة أو عبارة، ولكننا اليوم نطمح إلى أحسن من هذا بأن المنتج بمظهره ككل يكون غير جاذب؛ حيث يفقد الترويج عبر الألوان الخاصة بعلامته التجارية أو الجمل والعبارات المضللة التي يتم إستخدامها ، وفي



تعمل العيادات بواقع مرتين بالأسبوع لمدة 4 ساعات في الفترة المسائية وحققت نجاحات في الإقلاع عن التدخين حينما تم قياسها عام 2014 تراوحت بين 20 الى 40 % وهي النسبة العالمية لنجاح الإقلاع عن التدخين بالعيادات، وبالتالي عملها كان جيد الا انه كان هناك مشكلة إدارية في استمرارية العمل من منطقة لأخرى، وخرج قرار بافتتاح العيادات ضمن عيادات الرعاية الصحية الأولية بعيادات الأمراض المزمنة على الأقل يوم واحد في الأسبوع مخصصة للإقلاع عن التدخين مما تطلب تدريب أطباء ووضع بروتوكول علاجي وتطوير صفحة الكترونية في برنامج الملف الالكتروني للمرضى في الرعاية الصحية الأولية، وإدخال نظام للمتابعة، وحاليا لدينا 10 عيادات موجودة في محافظات الكويت ضمن مراكز الرعاية الصحية الأولية تقدم هذا النوع من المساعدة.

والفكرة والهدف أن يكون كل مراكز الرعاية الصحية في الكويت فيها مختص ذو شهادة معتمدة وهذا يأتي عبر تدريب الأطباء بالتعاون مع مركز

وقد بدأ العمل بالعيادات عام 1997 وكانت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين قد بدأت قبل ذلك ولكنها لم تكن تحمل صفة رسمية، وفي وزارة الصحة بدأت أول عيادة مخصصة في منطقة الفيحاء وبدأ العمل بها بشكل منهجي، وفي عام 2003 أصدر وزير الصحة آنذاك قراراً بفتح عيادة بكل منطقة صحية، وهكذا منذ عام 2003 تم انشاء 5 عيادات بالإضافة الى عيادة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين وعيادة مركز الشعبية الصناعي، وقد استمرت العيادات السبع بتقديم الخدمات لفترات طويلة إلا أنها في المرحلة الأخيرة منذ 2018 وحتى جائحة انتشار وباء كورونا عام 2020 كانت

**السعودية طبقت
التغليب البسيط بنزع كل
عنصر جذب بعلب السجائر
من اللون وخطوط الكتابة
وكذلك التحذير الصحي
موجود يغطيها كاملة**

والتي تعد خطوة هامة جداً لأن إدمان النيكوتين صعب حيث أحيانا ما يوضع إدمان النيكوتين في نفس معدل إدمان الكوكايين وأحيانا حتى الهيروين ، وهذا ما يرد على بعض المدمنين الذين يدعون إمكانية التوقف عن التدخين في أي وقت حسب إرادتهم، فالعملية صعبة، وصحيح ان عملية التوقف عن التعاطي ترتبط بإرادة الشخص وعزمته وهناك البعض بالفعل ممن استطاع الإقلاع عن التدخين وحدهم بدون أي مساعدة ولكن هؤلاء نسبتهم قليلة جدا والكثير منهم يعودون مرة أخرى للتدخين اذا ما تعرضوا الى ضغوط وما الى ذلك، ولها فان تقديم الدعم الى من يريد الإقلاع عن التدخين خطوة هامة في عملية الإقلاع، والدعم الذي يقدم بالعيادات هو تقديم مشورة وتحديد الحالة النفسية للشخص الذي يريد أن يقلع ومدى استعداده وتحضيره، ويتم بالعيادة عقد مجموعة من الاتفاقات معه لتهيئته ليكون مستعد للإقلاع، كما يقدم له العلاج الدوائي وهو متوفر بالمجان، وأخيرا المتابعة والتي تشكل ضرورة .



حيث سنويا 419 مليون دينار تبلغ كلفة التبغ على الكويت سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، وإن استطعنا ان نخرج نسبة من الوفيات بالكويت سنجد تقريبا 24% من الوفيات والتي تسمى وفيات مبكرة بسبب أمراض مزمنة، 25% من هذه الوفيات بسبب التدخين..

استثمار صحي

ولفتت الى ان هذه الإجراءات تشكل عائد في عدة اتجاهات سواء الصحة أو الاقتصاد أو الوعي العام في المجتمع والبيئة، والأخير الذي يأخذنا الى «اليوم العالمي للامتناع عن التدخين» والذي يربط ما بين استخدام التبغ وما يشكله من تهديد للبيئة، ولذلك لابد من الاهتمام بهذا الجانب لفائدته من رفع الرصيد الصحي للبلد، والتقليل من عبء المراضة الكبير من استخدام أكبر عوامل الخطورة من غذاء غير صحي وزيادة الوزن واستخدام الملح والتدخين، والأخير حينما نعمل عليه سنحسن من كل الأمراض المزمنة ولهذا لابد من العمل عليه .

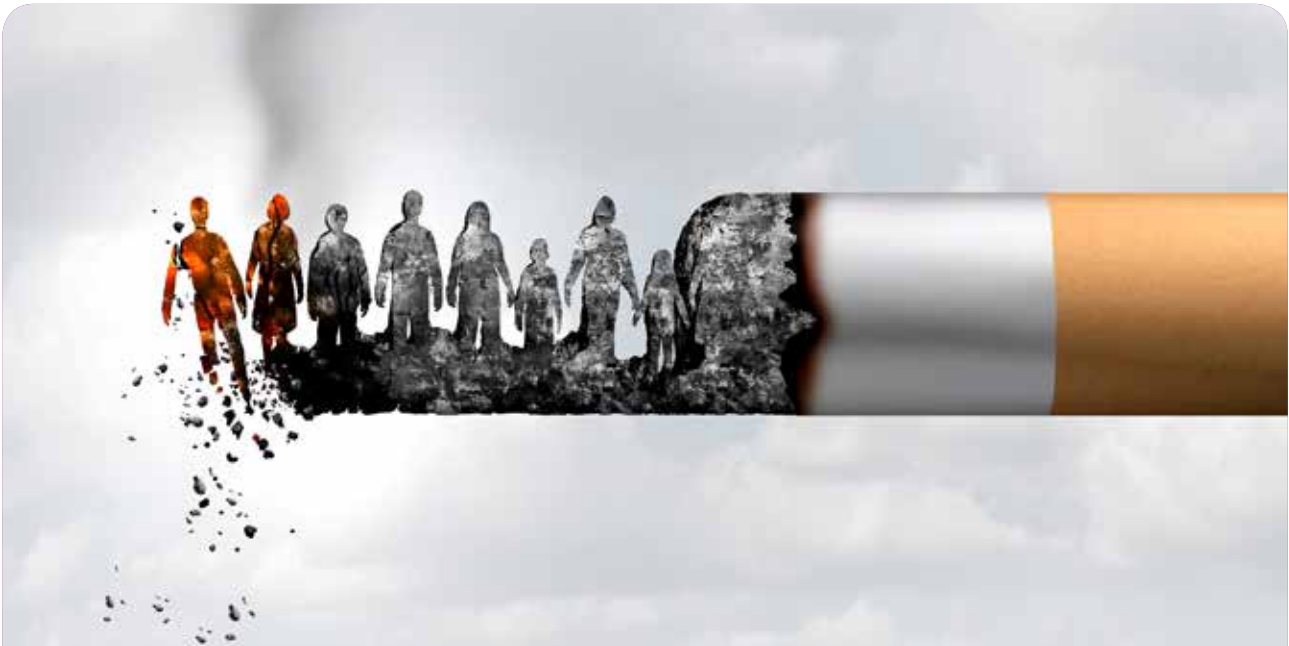
للبدء بالتحويل الى جمع ضرائب فهناك مستويات قانونية وتشريعية يجب أن تستوفي، فجزء كبير منها انتهى وتبقى فقط إقرار ضريبة النوع الخاص والتي تسمى « الضريبة الانتقائية» والتي لا تكون على كل المنتجات وإنما فقط تكون على المنتجات الضارة بالصحة والتي تشمل التبغ والكحول ومشروبات الطاقة والمشروبات المحلاة والمشروبات والأغذية ذات المحتوى العالي من المواد الضارة بالصحة، وهذه الضريبة من مصلحة الدولة والمجتمع أن تطبق حيث لأن من مصلحة الدولة حفظ الصحة بحد ذاتها فقمنا بعمل دراسة في اقتصاديات التبغ لنعرف استخدام التبغ في الكويت كم يكلف الدولة؟

نقطة الضعف لسياسة خفض الطلب على التدخين في الكويت هو سعر المنتج في السوق لأنه الأرخص مقارنة مع دول مجلس التعاون

مختص ومعتمد لإصدار شهادات بعد اجتياز إمتحانات ليتمكن من تقديم هذه الخدمة، وهذه الدورة يتم تكرارها ولدينا دورة قادمة سيتم فيها تدريب 30 طبيب أو ممرض للتوسع أكثر فالعيادات العشر سيصبح عددهم 14 في القريب، وهناك أيضا 7 عيادات جدد سينضمون اليهم خلال العام الحالي والمقبل..»

نقطة ضعف

ولفتت د. اليحيى الى ان نقطة الضعف في سياسات خفض الطلب على التدخين في الكويت هو سعر المنتج في السوق فيعتبر سعر المنتج في الكويت الأرخص مقارنة مع دول مجلس التعاون عدا قطر التي تعد مقاربة في السعر، والسبب أن الكويت لا تطبق نظام الضريبة وهناك نوع مختلف من الضرائب تم الاتفاق عليه على مستوى وزراء المالية في دول مجلس التعاون ودعت الدول الى تطبيقه ونحن حاليا لم نطبقه بعد بسبب الحاجة الى إصدار قوانين وتشريعات جديدة كون الكويت بالدستور دولة غير ضريبية



تصنيف المنتجات

وفيما يختص بتصنيف المنتجات داخل الدول المصنعة ما بين عالية الى متدنية الجودة وتصدير المنتجات حسب السوق الذي ستجته له، قالت اليحيى «ان المنتجات إذا صنعت في مكان ما بهدف تصديرها لدولة معينة ومع هذا تتواجد في سوق مختلف فان هذا يعني ان هناك عمليات تهريب تتم أو إعادة تغليف للمنتج، وهناك ما يسمى بروتوكول منع الاتجار غير المشروع بمنتجات التبغ، وهذه اتفاقية جديدة الكويت وقعت وصادقت عليها حيث تتبع منظمة الصحة العالمية وهدفها منع هذا النوع من التهريب غير المشروع، من أجل منع التهريب فان تطبيق هذا البروتوكول يعني وجود علامة على الشحنة تشير الى انها متجهة الى دولة بعينها، وبالطبع وزارة الصحة وحدها لا يمكنها التطبيق لأنه يحتاج الى عمل وطني لأن المظلة كبيرة متعددة القطاعات وتحتاج الى حوكمة وطنية واتفاق على المستوى الوطني وكوادر وتدريب وأجهزة.

الذي يدخل يكون منظم داخل السوق ويكون هناك الزام لمصدر المنتج أن يضع كل مكونات المنتج على العبوة وأنواعها ومدى ضررها، وحينما يحضر المنتج يتم فحصه للتأكد من كل ما هو مكتوب، بحيث أي بضاعة تدخل للبلد تكون خاضعة للتنظيم، وأي بضاعة غير خاضعة للتنظيم تكون مهربة وبالرغم من جهود الجهات المختصة في ضبط الكثير من عمليات التهريب الا أن البعض قد يحدث وهي تشكل خطورة حيث أننا ليس لدينا ضريبة وإنما يتم فقط دفع رسوم جمركية والتهرب يجعل هناك منتجات تحتوي على مواد ضارة أكثر على الصحة .

نظم التدخين الإلكتروني تنقسم لمغلق ومفتوح والأخير تسبب بتسجيل وفيات بأمرها عام 2018 بسبب خلط السائل والنكهات بمخدرات

وفي دراسة مشابهة قامت بها منظمة الصحة العالمية والأمم المتحدة ودولة الكويت حول العائد على الاستثمار في مجالات حفظ الصحة «Investment Case Study» فيما يتعلق بالأمراض المزمنة حيث جاء العائد على خفض الملح بالدرجة الأولى، بمقابل كل دينار يدفع اليوم لتخفيض الملح في الطعام سيرد خلال فترة من 10 الى 15 عام 15 دينار، أي أن هناك عائد واستثمار في الصحة، بينما التدخين مقابل دينار يدفع اليوم فان العائد على الصحة بعد 15 عام هو 8 دنانير، حيث هناك دلائل تشير الى ضرورة تخفيض الطلب على التدخين.

تنظيم السوق

وفي الجانب الآخر الخاص بسلسلة التوريد فان كوننا دولة ليس لدينا زراعة أو صناعة وإنما فقط استيراد فلا بد أن نعمل على هذا المحور، حيث هناك مجموعة من التنظيمات التي يمكن أن تجعل هناك صعوبة في استيراد هذه السلعة بعمل لوائح وتشريعات وقوانين ولوائح قياسية بوضع مواصفات معينة بحيث المنتج



أدوات وأنواع التدخين

وعن أنواع منتجات التبغ المتنوعة أوضحت ضابط الاتصال الوطني لمكافحة التبغ بوزارة الصحة د. آمال البحبي أن منها التبغ المضموغ وهو ممنوع قانونيا بالكويت وان وجد فانه يكون قد دخل بطريقة غير مشروعة حيث التبغ يدخل البلاد للاستخدام عن طريق أدوات التدخين أو السجائر أو حتى الأوراق المقطعة أو الشيشة فكل نوع له مواصفات خاصة فيه، ولدينا التدخين الإلكتروني بكافة أنواعه وأشكاله وهو يحتوي على النيكوتين وبالتالي هو ضار بالصحة إضافة الى الأشياء الأخرى، مما يمثل تحدي كبير بالنسبة لنا لأنها منتجات جديدة والدلائل الطبية على ضررها تظهر بالتدريج ولا أحد يمكنه المجادلة في كونها ضارة بالصحة وهي تسبب الإدمان فعليا لأنها تحتوي على المواد التي تسبب إدمان وهي النيكوتين المادة الأساسية المسببة للإدمان، وان كانت ليست الوحيدة، وأشارت الى أن هذه التجارة الإلكترونية تعد سوق جديد جاذب لصناعة التبغ كونه الكتروني

ويستقطب فئة خاصة وهم الشباب لأن ليس بها احتراق ولهذا فان الروائح الناتجة عنها أقل وبالتالي تجعل من استخدامها يتوهم أنه غير مدخن. كذلك فان استخدامها في المبيعات عبر تطبيقات الكترونية لا تخضع للرقابة وهو ما سهل إستخدامها، كما شكل تحدي كبير يسمى «الإعلام العابر للثقافات» حيث يمكن ضبط وسائل الإعلام الرسمية، بينما هذا صعب . وعن اقتراح بإجراءات تحد من إنتشار وتوسع هذه الظاهرة قالت «كونها منتجات نعلم باليقين والدليل أنها ضارة كان الأولى أن تمنع، وقد عملنا على ذلك وقد منعت بالفعل لفترة

ما ثم تغير القرار وعادت للسوق، وطبعاً صناعة التبغ تؤثر وتتدخل في تغيير القرارات وهو ما يجب أن ندركه ونعلم أن هناك ضغوط تؤثر في السياسات التي نود أن تكون موجودة لدعم الصحة والتي تعمل على فرض الواقع ان كانت موجودة فيجب أن تنظم عبر وضع مواصفات، لتحديد كيفية مراقبة استخدامهم في السوق، ويكون لدينا استقرار للسوق ومعرفة لكم الاستهلاك بشكل محدد، وبالتالي معرفة الكم الذي يدخل البلاد، وكذلك معرفة ماهية من يستخدمه، والأنواع التي تستخدم، ومكوناتها، بالإضافة الى هذا هناك شق آخر يحتاج للتقوية، وهو دراسة الانبعاثات حيث أننا فيما يتعلق بالسيجارة التقليدية المشتعلة تم عمل دراسات عليها لأنها قديمة منذ زمن طويل ولهذا نعرف آثار هذا المنتج حينما يشتمل المواد الموجودة فيه وكم المواد الجديدة التي ستنتج عن الاشتعال، وحينما يأخذ المدخن نفس وينفث الدخان وكم المكونات بهذا الدخان، بينما المنتجات الجديدة لم ندرسها بعد بل تعد حتى الآن في جهل

**صناعة
التبغ تبحث عن
مستخدمين جدد للحفاظ
على رواج سوقها
لأنها تقتل 50 % من
مستخدميها**

طريقة التدخين الإلكتروني يمكن بسحبة واحدة للدخان يتحقق أثر سيجارة واحدة ويمكن بسحبة أخرى تحقيق أثر 20 سيجارة، وهذا يتوقف على نوع السائل المستخدم وطريقة الإستخدام، وللأسف فإننا نجد من خلال تتبعنا للموضوع نجد مقاطع فيديو يتم بثها لتعليم الناس كيفية التدخين واستخدام هذه الوسائل.

مسابقة إبداعية

وعن المسابقة الإبداعية قالت د. يحيى «تماشياً مع مستحدثات العصر بإيصال الرسائل للمجتمعات بالعالم ككل حيث تعد عملية استخدام الميديا مؤثرة وتواكب التطور، ووسائل التواصل الاجتماعي لتصل لكافة فئات وشرائح المجتمعات بالعالم كما أصبح التصميم الجرافيكي وانشاء المحتوى لوسائل التواصل الاجتماعي علم كبير تحرص كافة المؤسسات ذات الشأن على إستقطاب فريق تقني متخصص في هذا المجال فتماشياً مع هذا الأمر فقد اتجه التفكير إلي أن الفن وسيلة من وسائل التعبير المؤثرة كما أنها وسيلة إبداعية وهناك الكثيرين ممن لديهم الاهتمام بالمصلحة العامة الا أنهم يفتقدون للتواصل ولكن لديهم القدرة، ولهذا نظموا هذه المسابقة التي تجمع قطاعات لا يمكن الوصول لها إلا بهذه الطريقة والتي بحد ذاتها محفز كبير لتجعل الناس تفكر وتطلع على الموضوع مما يجعل هناك أيضاً نشر للوعي وفوائد كثيرة ومشاركة قطاعات أكبر من المجتمع خاصة أن المشاركات تحمل أفكار مبدعة يمكن استخدامها للتسويق وستكون نابغة من الناس في عمل يتبني المواهب ويتميز بفكر ابداعي وفي نهاية اللقاء شكرت «حياتنا» د. أمال يحيى رئيس مكتب المدن الصحية وضابط الاتصال الوطني لمكافحة التبغ بوزارة الصحة على وقتها متمنية التخلص من هذه الآفة.

تأثيرات بدءاً من مكان الدخول وهي الجهاز التنفسي والتجويف الأنفي، وأي أغشية مخاطية بهذا الجهاز ستتأثر، وسيكون هناك الكثير من التغيرات منها ما يكون على الأغشية المخاطية بشكل عام، وبالتالي يصبح هناك تهيج والتهابات، ولكن على مستوى الخلية خاصة ان دخلنا للرئة ومكونات الأوكياس الهوائية فإن هناك تغيرات على مستوى الخلايا اما تكون ناتجة عن الالتهابات المزمنة أو بتأثير مواد مسرطنة بشكل مباشر على الخلايا، مما يؤثر على الجهاز التنفسي والأجهزة الأخرى لأن من ضمن المواد التي ستدخل منها ما سيصل للدم مباشرة مثل التدخين العادي وبالتالي ما يصل للدم سيؤثر على كل أعضاء الجسم .

وأشارت الى أن في النظم الإلكترونية نوعين من الأنظمة خاصة في الشيشة الإلكترونية هما النظام المغلق والنظام المفتوح، وحالات الوفيات التي حدثت وسجلت في أغسطس عام 2018 بأميركا، كان معظمها من النظام المفتوح والذي يكون فيه السائل الإلكتروني المستخدم يعرض للحرارة ويتحول الى الحالة الغازية للإستنشاق يمكن للمستخدم في هذه الحالة إضافة مواد أخرى ونكهات إليها، وتتوقف المواد المضافة على رغبة المستخدم، وكذلك الكمية، وقد كانت بعض النكهات أكثر ضرراً، كذلك كانت الخطورة المضافة ليس فقط في إضافة نيكوتين ولكن بإضافة مواد مخدرة أخرى وهو ما حدث في أميركا آنذاك حينما درسوا الأمر، وقاموا بتتبع خطوات المدخنين وجدوا خلطات غير معروفة الهوية وبتركيز غير مدروس مما يشكل خطر ووفاة مبكرة، والأمر الآخر سلوك المدخن من شطف الهواء من السيجارة، وحبسه داخل الصدر، وغيرها، حيث مثلما نقول أن تدخين رأس الشيشة الواحدة يعادل 20 سيجارة وبنفس

عن مدى ما هو موجود في السائل الإلكتروني سواء كان سيجارة أو شيشة الكترونية أو حتى اللغافة الجديدة التي يطلق عليها «التبغ المسخن» والتي تحتوي على تبغ ولكنه معالج كيميائياً ولا يتم اشعاله وانما مجرد التسخين ليخرج انبعاثات، ولا نعلم المكونات بالتحديد وبالتالي ما عرفناه من المكونات فقط أنها مواد مسرطنة تؤثر سلبا على الأغشية المخاطية وتؤثر في العملية الادمانية، وتؤثر في حدوث أمراض خاصة بالجهاز التنفسي، الآن لدينا دراسات تثبت هذا النوع، لكننا لآن لم نعرف كل شيء، ونحتاج الى المعرفة.

ومن اجل تنظيم هذه العملية هناك جهد كبير لابد من بذله، ومن وجهة نظري في اطار الحرص على صحة الناس لابد من منعها من الدخول، وهناك بعض من دول مجلس التعاون منعت ولا تزال تمنع دخولها ونتمنى ان نصل في يوما ما الى منع دخولها الى البلاد، لأن عملية المنع تحتاج الى حشد تأييد ورفع الرأي العام .

تطبيق التغليف البسيط

وعن تطبيق التغليف البسيط وأن كانت الكويت سنتبعه قريباً قالت يحيى « لا يمكنني البت في هذا لأننا يجب أن نبدأ، ولكننا لم نبدأ بعد، فهناك نية لدى وزارة الصحة التي أبدت رغبتها، الا أن الجهات المختصة التي يجب أن تطبق هي وزارة التجارة والهيئة العامة للصناعة، والمخاطبة لهما موجودة حيث هناك لجان مشتركة على مستوى الكويت والخليج، الا أنه من أجل التطبيق يجب اتخاذ خطوات إجرائية وبالتعاون المستمر الموجود نأمل أن نصل الى مرحلة التطبيق .

وفيما يختص بآثار السيجارة والشيشة الإلكترونية وانها قد تؤدي الى حدوث وفاة سريعة عبر ائتلاف الجهاز التنفسي مباشرة، قالت» ان لها



24 % تقريبا من الوفيات

**بالكويت تسمى وفيات مبكرة
بسبب أمراض مزمنة 25 % من هذا
العدد بسبب التدخين**

**عملية إدمان النيكوتين
إدمانية صعبة وأحيانا ما يوضع إدمان
النيكوتين في نفس معدل الإدمان
للكوكايين وأحيانا حتى الهيروين**





انطلاق فعاليات مؤتمر سرطان القولون والمستقيم في الكويت

الخبراء يوصون:

تشجيع برامج التقصي والكشف المبكر وتطويرها للوصول إلى مستوى التوصيات الدولية بهذا الشأن

وقد صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة حملة (كان) أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان رئيس المؤتمر أن التوعية هي حجر الأساس في الوقاية والكشف المبكر تجاه الأمراض السرطانية ، وحيث أن سرطان القولون والمستقيم يحتل مراكز متقدمة بنسب الإصابة بين الذكور وكذلك الإناث ، والوقاية منه تتطلب التوعية من عوامل المخاطرة التي قد

انطلقت فعاليات المؤتمر السنوي الثاني لمكافحة سرطان القولون والمستقيم والذي قام بتنظيمه افتراضياً خلال الفترة من 27-28 مارس الجاري والذي تنظمه الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) بالتعاون مع الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان ورابطة الجهاز الهضمي والكبد الكويتية والجمعية الطبية الكويتية .. تحت عنوان / المستجدات حول سرطان القولون: الوقاية ، التقصي والعلاج يستضيف المؤتمر عدداً من الخبراء في هذا المجال من الكويت والمملكة العربية السعودية ، بريطانيا وفرنسا .

الكندري ، د. محمد شهاب ، كما استضاف المؤتمر كلا من د. سمر الحمود ود. أحمد الزهراني من المملكة العربية السعودية ، وشارك كذلك د. أندريه كارفالو ود. بارثا باسو من الوكالة الدولية لأبحاث السرطان - فرنسا ، و د. فيليب وودلاند من بريطانيا ، هذا وقد تضمن برنامج اليوم الأول من المؤتمر مقدمة عن حجم مشاكل سرطان القولون والمستقيم ، واستعراض لوبائيات السرطان في جميع أنحاء العالم وفي دولة الكويت ، وتسليط الضوء على عوامل المخاطرة لسرطان القولون والمستقيم ، تجربة الكويت في مجال التقصي لسرطان القولون والمستقيم ، كما تمت مناقشة الصعوبات في برامج التقصي لسرطان القولون والمستقيم ، وقد أضاف الدكتور العنزي بأن برنامج اليوم الثاني للمؤتمر والذي شهد مشاركة واسعة من الأطباء يتضمن كذلك مشاركة من الخبراء ، للتحديث حول الكشف المبكر عن سرطان القولون ، و السياسات المتعلقة بفحص سرطان القولون والمستقيم وأدائها ومخرجاتها في جميع أنحاء العالم ، كذلك الاتجاهات المستقبلية في فحص سرطان القولون والمستقيم ، وأحدث التطورات في طرق التقصي لسرطان القولون والمستقيم، وأحدث الطرق في علاج سرطان القولون والمستقيم .

وذكر الدكتور بدر العنزي بأنه خلال مناقشة الخبراء حظيت التجربة الكويتية في مجال الكشف المبكر والتقصي على استحسانهم ، وختم حديثه بإجماع الخبراء على ضرورة استمرار اللقاءات العلمية وتبادل الخبرات في مجال الوقاية واكتشاف وعلاج سرطان القولون والمستقيم، وتشجيع مشاركة المختصين نظراً للتقدم السريع في علاجات أورام القولون والمستقيم ، مع ضرورة تشجيع برامج التقصي والكشف المبكر التي تقدمها وزارة الصحة وتطويرها للوصول إلى مستوى التوصيات الدولية بهذا الشأن .



الطبي المستمر ، آملاً بالمزيد من هذه التجمعات العلمية الهامة والتي تقيمها جمعيات أهلية ذات الصلة بالصحة والتي تعتبر رافداً لعمل وزارة الصحة والمسئولة الأولى عن الصحة بدولة الكويت . كما تحدث بدوره الدكتور بدر العنزي رئيس اللجنة العلمية للمؤتمر ذاكراً بأنه قد شارك بهذا المؤتمر نخبة من الأطباء المختصين في مجال سرطان القولون والمستقيم هذا المرض الذي شهد في العقدين الماضيين تقدماً في ترتيب أنواع السرطانات من حيث الانتشار في دول الخليج ومنها دولة الكويت ، وقد شارك في المؤتمر أطباء من دولة الكويت د. خالد الخالدي ود. فهد الإبراهيم رؤساء جلسات إلى جانب المحاضرين د. عمرو شعبان ، د. أماني البسمي ، د. علي العلي ، د. أسماء

تكون سبباً بالإصابة به وضرورة اتباع نمط حياة يتضمن غذاءً متوازناً ونشاط بدني يرفع من معدلات المناعة في الجسم بالإضافة للفحص الدوري ، وقد جاء هذا المؤتمر في شهر مارس شهر التوعية من سرطان القولون والمستقيم .

وتقدم الدكتور خالد أحمد الصالح بشكره الجزيل لجميع الأطباء المحاضرين الذين أضافوا للبرنامج العلمي للمؤتمر والذي لاقى مشاركة جيدة وتفاعل بين الباحثين ، كما شكر اللجنة العلمية للمؤتمر على جهودها وجميع العاملين بالمؤتمر والجهات المشاركة ومؤسسة الكويت للتقدم العلمي على دعمها ومعهد الكويت للاختصاصات الطبية على منحه المؤتمر 4 نقاط بنظام التعليم



ضمن فعاليات حملة التوعية بسرطان الأطفال التي تقام تحت شعار «الأطفال وكان»

«كان» نظمت معرضاً توعوياً عن سرطان الأطفال في «الأفنيوز»

للمملة أن هذا التجمع فرصة للتواصل مع الجمهور مباشرة، وقد قامت بالإجابة على أسئلة واستفسارات الحضور. كما شهد المعرض حضور د. إيمان المطوع من جمعية «أبي أتعلم»، إضافة إلى مجموعة من إداريي وموظفي الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان «كان» الذين قدموا القرقيعان للأطفال وقاموا بتوزيع الورود على رواد المعرض لإدخال البهجة والسرور عليهم.

كما كان ملتطوعو حملة «كان» دور فعال بالمعرض فقد قاموا بتوزيع بروشورات وفلايرتات توعوية عن مرض السرطان على الرواد.

وتقدم القائمون بتنظيم الحملة بالشكر لمجمع الأفنيوز على مساهمته في إقامة المعرض لرواده دعماً منهم وإيماناً بدور التوعية المجتمعية تجاه الأمراض السرطانية، وكذلك لكل من حضر وشارك وساند الأطفال مرضى السرطان وأسرههم برسائل تشجيع ودعم مما سيكون لها الأثر الطيب في دعمهم نفسياً.

نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» بالتعاون مع جمعية «أبي أتعلم» معرضاً توعوياً في مجمع الأفنيوز، وذلك ضمن فعاليات حملة التوعية بسرطان الأطفال والتي انطلقت تحت شعار «الأطفال وكان» وترعاها الإعلامية القديرة ماما أنيسة.

وتضمن المعرض جدارية تحت عنوان «رسالتي لماما أنيسة» لاقت نجاحاً لافتاً من رواد الأفنيوز، حيث تسابق الجميع من رجال ونساء وأطفال بكتابة كلمات موجهة إلي راعية الحملة، للتعبير عن حبهم واشتياقهم لها، وما تمثله من قيمة إبداعية كبيرة بين كافة الأعمار ونموذج للعطاء اللامحدود على مدى أجيال كثيرة.

وتوجهت الحملة الوطنية للتوعية بالسرطان «كان» بجزيل الشكر والتقدير لماما أنيسة «أم الكويتيين» على رعايتها لحملة «الأطفال وكان» التي كان لها الأثر الإيجابي في نجاحها وإيصال التوعية حول سرطان الأطفال للمجتمع. ومن جانبها أكدت الدكتورة مها بورسلي عضو اللجنة المنظمة



الجريدة

«كان» نظمت معرضاً توعوياً عن سرطان الثدي في «الأقفيوز»

السياسة

«كان» نظمت معرضاً عن سرطان الأطفال بالأقفيوز

بالتزامن مع اليوم العالمي للتوعية بسرطان الثدي، نظمت جمعية «كان» للتوعية بسرطان الثدي معرضاً توعوياً عن سرطان الثدي في «الأقفيوز» الذي حضره عدد من المهتمين والتوعويين، حيث كان المعرض منسجماً مع حملة «مهما أنيسة من القلب» التي أطلقتها جمعية «كان» للتوعية بسرطان الثدي.

وكان المعرض قد حضره عدد من المهتمين والتوعويين، حيث كان المعرض منسجماً مع حملة «مهما أنيسة من القلب» التي أطلقتها جمعية «كان» للتوعية بسرطان الثدي.

وكان المعرض قد حضره عدد من المهتمين والتوعويين، حيث كان المعرض منسجماً مع حملة «مهما أنيسة من القلب» التي أطلقتها جمعية «كان» للتوعية بسرطان الثدي.



د. خالد الصالح:

تبني برامج توعية مدعومة مالياً وبتكلفة عالية
السجائر بنسبة خمسين في المائة فإننا
ننقذ أكثر من ألف إنسان سنويا

من ميزانيته التي تؤثر على الخدمات الصحية ، ومن أهم سبل الوقاية محاربة التدخين الذي تسبب في إصابة حوالي 80 في المائة من سرطانات الرئة و60 في المائة من سرطانات الرأس والرقبة بينما تساهم الرياضة بالوقاية في نسبة تصل الى 20 في المائة من الأمراض السرطانية، وبمراجعة للتدخين في الكويت نجد أنه يسبب عبئاً كبيراً للأمراض التي يمكن تجنبها كما أسلفنا و قد رصدت الكويت نسبة عالية من المدخنين مقارنة بدول الإقليم فقد وصلت نسبة التدخين في آخر دراسة منشورة الى أن 49.9٪ من السكان مارسوا التدخين من الرجال و4.4٪ من النساء

في كلمته بمناسبة افتتاح برنامج اكتساب الصحة ومكافحة التدخين في رمضان في ممشى السرة تحدث الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ، رئيس مجلس إدارة حملة (كان) أن السرطان واحداً من ثلاثة أمراض هي الأعلى المسببة للوفيات في أغلب دول العالم وقد بينت كثير من الدراسات أن نسبة كبيرة من ميزانية الصحة تذهب إلى معالجة السرطان ويصل في بعض الدول إلى ما يعادل 15 في المائة من نفقات الصحة ، لذلك أوصت منظمة الصحة العالمية بالوقاية والكشف المبكر لمنع المرض وأيضاً للتخفيف

من أجل التنبؤ في العبء الذي يحدثه التدخين من جهة عدد الوفيات والأمراض وأيضا الضرر الاقتصادي للتدخين سواء على مستوى الفرد او الدولة، وقد تبين أن حوالي ثلاثة الاف شخصا توفى سنويا في الكويت كان التدخين مساهما في وفاتهم وهو ما يشكل نسبة 25% من الوفيات السنوية التي بلغت عام (2020) 2.9 لكل مائة الف نسمة وهو ما يعادل 12380 حالة وفاة عام 2020 كما أن العبء المادي لمضار التدخين قد تمت دراسته في بحث تنبؤي لمجمل دول الخليج مستخدمين البيانات من عبء الامراض العالمي وهو ما يعادل حوالي 1% من الناتج المحلي الاجمالي لدول

، بينما مجمل المدخنين في وقت الدراسة عام 2014 كان 39.2% للرجال و3.3% للنساء ، مقارنة بالبحرين 23.8% للرجال والسعودية 22.2% للرجال والامارات 18.1% للرجال ، هذا وقد كانت دراسة سابقة اظهرت أن نسبة المستمرين بالتدخين من الأطباء الذين هم أكثر الناس وعيا بمضار التدخين هو 18.4% والأطباء الذين توقفوا عن التدخين 15.8% . اما بالنسبة للطلبة فقد أظهرت دراسة أن 46% من الطلبة مدخنون منهم 10% يدخنون الشيشة فقط و13% يدخنون السجاير فقط و23% يدخنون الاثنين الشيشة والسجاير ، وقد قمنا بتبني موديل اقتصادي بالمماثلة الدقيقة لبعض دول الإقليم



د. خالد الصالح

رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ستعمل الجمعية بكامل جهدها باتجاه رفع الضرائب 50 % على السجائر

الإعلامية السعيد مع أحد المشاركين

يتوافر لديها من إمكانات لتوعية المجتمع تجاه التدخين وتقوم بعدة أنشطة بهذا المجال فقد أقامت الحملة الوطنية لمكافحة السرطان (كان) بالتعاون مع فريق مكافحة التدخين في الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ومع اللجنة الأولمبية للمشي ، برنامجاً لاكتساب الصحة واللياقة ومكافحة التدخين في شهر رمضان لتشجيع المدخنين للتوقف عن هذه الآفة الخطيرة وأيضاً لتشجيعهم على ممارسة رياضة المشي وتخفيف الوزن تحت شعار (في رمضان اكتسبت لياقتي وصحتي) والذي انطلق 3

الخليج فإذا عرفنا أن الناتج الإجمالي المحلي للكويت حوالي 41 مليار دينار فإن نسبة واحد في المائة ستعادل حوالي 4001 مليون ديناراً وهو مبلغ ضخم تدفعه الدولة كل عام نتيجة لما يحدثه التدخين من مضار صحية في الإنسان ولو نجحنا في تبني برامج توعية مدعومة مالياً وبزيادة سعر السجائر بنسبة خمسين في المائة فإننا نُنقذ أكثر من ألف إنسان سنوياً وننقص التكلفة المالية على الصحة بنسبة 33٪ تقريباً. وفي هذا المجال تبذل الجهات غير الحكومية بما





التدخين الذين شاركوا في البرنامج وستتم مراجعتهم لعيادة مكافحة التدخين بمقر الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، أكد الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الجمعية بأن جمعية مكافحة التدخين ستعمل بكامل جهدها باتجاه رفع الضرائب 50% على السجائر وأنها تؤيد وتعاون مع البرنامج الوطني لمكافحة التدخين بهذا الشأن، وكذلك تدعم توجيههم بمحاربة التدخين عند الأطفال وبالتوعية من خطر السجائر ذات النكهات الموجهة للأطفال والشباب صغار السن والتي تهدد حياتهم.

رمضان ويستمر حتى 20 رمضان 1443 هـ ، في ممشي السرة من الساعة الرابعة وحتى الساعة الخامسة مساءً يومياً ، وتشجيعاً للمشاركين فكل من ينجح في تخفيف 10% على الأقل من وزنه ولكل مشارك امتنع عن التدخين منذ بداية رمضان يحق لهم دخول القرعة للحصول على جوائز قيمة تذاكر سفر ، لآب توب وجوائز أخرى وقد تم تخصيص رقم 66523740 للاجابة على الاستفسارات .. ونظراً لما حققه برنامج اكتساب الصحة ومكافحة التدخين في رمضان بممشي السرة من نجاح بالوصول للراغبين بالإقلاع عن



تغطية تلفزيونية



التسجيل ومتابعة المشتركين



صندوق مرضى السرطان
في الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

نساعد ما يزيد عن خمسة مائة مريض بالسرطان كل عام

ومن المعلوم أن عدد المصابين في دولة الكويت بالسرطان يزيد عن ألفين ومائتي مريضاً سنوياً منهم كثيرون ينقطع مصدر رزقهم بسبب المرض وقد كان فضل الله كبيراً حيث ساعد الصندوق مئات من المرضى والذي كان دعم المحسنين لهم سبباً، بعد الله عز وجل ، في شفائهم وعودتهم للحياة الطبيعية بين أسرهم وقد عبّر مئات من مرضى السرطان الذين تم شفاؤهم أو التخفيف

كما دعم الفقراء من المرضى من الكويتيين المحتاجين لمساعدات مادية أو مرافقين يصاحبونه فترة العلاج تخفيفاً من معاناة المرضى ، وكذلك مساعدة المقيمين الذين لا يملكون ثمن الأشعات الكثيرة التي يحتاج لها المرضى ، وأيضا ساعد من يريد أن يعود لبلده من المرضى من الذين لم ينجح علاجهم ، وقد تم بفضل الله مساعدة ما يزيد عن خمسة الاف مريض في سنوات عمر الصندوق ،

عبّر الاستاذ جمال الصالح مدير صندوق مرضى السرطان عن شكره لأهل الخير في دعمهم هذا الصندوق الخيري الذي يساعد المرضى داخل الكويت منذ أكثر من خمس عشر عاماً، وكشف في تصريح صحفي أن الصندوق منذ انشائه عمل على دعم مرضى السرطان الذين تم صرفهم من أعمالهم بسبب المرض ، وقام بدعمهم بالمساعدة الشهرية حتى يستمروا بالعلاج دون انقطاع ،

السياسة

www.alseyassah.com

20 صفحة | 100 قلم

صندوق السرطان: ساعدنا أكثر من 5 آلاف مريض

الكويتيين المحتاجين لمساعدات مادية أو مراقبين يصاحبونه خلال فترة العلاج تخفيفاً من معاناة المرضى.

وأشار إلى أن الصندوق ساعد المقيمين الذين لا يملكون ثمن الأشعات الكثيرة التي يحتاج لها المرضى، وكذلك من يريد أن يعود لبلده من المرضى من الذين لم ينجح علاجهم.

وتقدم الصالح بالشكر من أهل الخير في دعمهم هذا الصندوق الخيري الذي يساعد المرضى داخل الكويت منذ أكثر من خمس عشر عاماً.

كشفت مديرة صندوق مرضى السرطان التابع للجمعية الكويتية لمكافحة السرطان جمال الصالح أن الصندوق ساعد أكثر من 5 آلاف مريض منذ تأسيسه قبل نحو 15 عاماً وحتى الآن، لافتاً إلى أن الصندوق يقدم المساعدة لما يزيد عن 500 مريض بالسرطان كل عام.

وقال الصالح في تصريح، إن الصندوق ومنذ إنشائه عمل على دعم مرضى السرطان الذين تم صرفهم من أعمالهم بسبب المرض، موضحاً أن الصندوق دعمهم بالمساعدة الشهرية حتى يستمروا بالعلاج دون انقطاع، كما دعم الفقراء من المرضى من



سيف الحموري - الكويت - الاثنين 4 أبريل 2022 07:48 مساءً - حنان عبدالمعزة

أعرب مدير صندوق مرضى السرطان جمال الصالح عن شكره لأهل الخير لدعمهم الصندوق الذي يساعد المرضى داخل الكويت منذ أكثر من 15 عاماً.

وكشف الصالح، في تصريح صحافي، أن الصندوق منذ إنشائه يعمل على دعم مرضى السرطان الذين تم صرفهم من أعمالهم بسبب المرض، ويدعمهم من خلال مساعدة شهرية للاستمرار بالعلاج دون انقطاع، كما يدعم الفقراء المرضى من الكويتيين المحتاجين أو مراقبين خلال فترة العلاج تخفيفاً من معاناة المرضى، كما يساعد المقيمين المحتاجين ممن يعانون من هذا المرض ومن يريد أن يعود لبلده من المرضى من الذين لم ينجح علاجهم.

وقال الصالح أنه تمت مساعدة ما يزيد على 5 آلاف مريض في سنوات عمر الصندوق، ومن المعلوم أن عدد المسجلين في الكويت بلغ 11.5 مليون مريض من سنوايا منهم كثيرون يقطع مسيرتهم برفقهم بسبب المرض وتكون المستوية وقد أفتت وزارة الأوقاف والشؤون والمؤسسات الدينية من الكويتيين والمقيمين



جمال الصالح مدير صندوق مرضى السرطان



عنهم عبروا عن شكرهم للمحسنين الذين ساهموا برسم الأمل والفرحة في قلوبهم ودعوا الله أن يكون كل ذلك في ميزان حسناتهم بإذن الله . وقد أفتت وزارة الأوقاف بجواز الزكاة لصندوق مرضى السرطان لدعم المرضى ومساعدتهم في رحلة علاجهم الشاقة ، وثنى مدير الصندوق روح العطاء لدى الشعب الكويتي وحرصهم على الوقوف مع المرضى داخل الكويت من الكويتيين والمقيمين مساندة منهم لهؤلاء المرضى الذين هم بحاجة الى الدعم . وقد وفر الصندوق رقماً خاصاً لتواصل الراغبين بالزكاة او الصدقة لمساعدة المرضى وهو 69076269



خلي قرقيعانك صحي مع حملة (كان) والأطفال

شعار حملة «كان» فى الإحتفال بالقرقيعان ضمن فاعليات الحملة التوعوية التي تقيمها تحت عنوان «حملة التوعية بسرطان الطفل»

الذين يحتاجون منا كل رعاية وحب. وكما أشاد الدكتور علي الملا علي- مدير مستشفى بنك الكويت الوطني للأطفال بالدور الذي تقدمه حملة «كان» لدعم أطفال مرضى السرطان بالتعاون مع جمعية أبي أتعلم . من خلال إقامة فعالية نابذة من تراثنا الوطني فعالية القرقيعان لأطفال السرطان، والإهتمام بهم وتوزيع الهدايا والقرقيعان على أطفال السرطان سواء في الأجنحة

الكويتي على الإلتزام بها، ووجدت حملة «كان» والأطفال فرصة لتغيير نمط القرقيعان بجعله قرقيعان صحي وذلك من خلال إستبدال الحلويات المصنعة بالمكسرات النية والفواكه والتمر، وتوزيعه مع الهدايا لأطفال مرضى السرطان في مستشفى بنك الكويت الوطني للأطفال ، وقد ثمنت الدور الذي يقدمه مدير وأطباء مستشفى بنك الكويت الوطني للأطفال في خدمة الأطفال المرضى

صرحت الدكتورة مريم العتيبي مسؤولة مبادرة التوعية بسرطان الطفل بالحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) باستمرار فعاليات حملة التوعية بسرطان الطفل خلال أيام شهر رمضان المبارك تحت رعاية الإعلامية القديرة / أنيسة محمد جعفر (ماما أنيسة)، مضيئة بأن عادة القرقيعان من العادات الكويتية الأصيلة التي يحرص الشعب



كان - مختلف باللون الصحي في إطار حملتها للتوعية بسرطان الطفل
بورسلي: إوارم الدم لدى الأطفال ضمن المعدلات العالمية ونسبة الشفاء تتجاوز 75٪ لكل الأنواع

تحت إشراف مدير عام مستشفى سبعا مشيخة الدكتور محمد جاسم بورسلي، وبالتعاون مع فريق طبي متخصص، تم تنظيم حملة توعوية بسرطان الطفل في مستشفى سبعا مشيخة، وذلك في إطار حملة التوعية بسرطان الطفل التي تنفذها جمعية «أبي أعلم» بالتعاون مع جمعية «أبي أعلم».

وقد حضر الحملة عدد من المسؤولين من مستشفى سبعا مشيخة، بالإضافة إلى عدد من أهالي المنطقة. وتضمنت الحملة توزيع كتيبات توعوية، وإلقاء محاضرات، وإجراء فحوصات طبية.

وأكد مدير عام المستشفى الدكتور محمد جاسم بورسلي، أن الحملة تهدف إلى زيادة الوعي بسرطان الطفل، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي للأطفال المرضى وأسرهم.

وأشار إلى أن نسبة الشفاء من سرطان الطفل تتجاوز 75٪ لكل الأنواع، وذلك بفضل التقدم في العلاج والتشخيص.

وتابع بورسلي، أن مستشفى سبعا مشيخة تقدم خدمات طبية متخصصة في علاج سرطان الطفل، بالتعاون مع فريق طبي دولي.

وأخيراً، دعا بورسلي أهالي المنطقة إلى الاهتمام بالفحوصات الدورية، والتوجه إلى مستشفى سبعا مشيخة للحصول على أفضل الخدمات الطبية.



جمعية تعني بالأطفال المصابين بأمراض مزمنة ومستعصية، والمنقطعين عن الدراسة بسبب المرض نحن نقوم بتوفير التعليم لهم أثناء رحلة العلاج سواء داخل الكويت أو خارج الكويت وهي جمعية لا ربحية ولله الحمد قدمنا الخدمات لعدد من الأطفال وقد ساعدت الجمعية عدد من الأطفال المرضى من التخرج من المرحلة الثانوية واحتفلنا معهم بحفل في عام 2021، وحاليا يستفيد عدد من الأطفال الذين يتابعون علاجهم في المستشفيات من خلال خدمات جمعيتنا وذلك إما من داخل المستشفيات أو من خلال مركزنا أو من خلال برنامج إشراقة للتعليم عن بعد.

السرطان وذلك من خلال العلاجات المقدمة، وهي رحلة طويلة للوصول إلى الشفاء ويحتاج فيها الطفل والعائلة إلى الكثير من المساندة المجتمعية، إن هذه الفعالية والتي تقام ضمن فعالية التوعية بسرطان الأطفال، والتي نظمتها حملة «كان» والتي تعنى بالتوعية المجتمعية والتي استمرت لمدة شهر، ونقوم اليوم بتوعية الأطفال بضرورة اتباع نظام صحي سليم وذلك من خلال تناول المكسرات المفيدة للوقاية من السرطان بالمستقبل كما نقوم بالترفيه عن الأطفال المصابين داخل المستشفى من خلال إقامة فعالية القرعيعان. وصرحت الدكتورة منى بورسلي رئيس جمعية أبي أعلم وهي

أو المراجعين بالمستشفى، مضيفاً أن مثل هذه الفعاليات يحتاجها مرضى السرطان بسبب وضعهم الطبي الخاص وعدم قدرتهم على الحضور في التجمعات الكبيرة، وتواجد «كان» في المستشفى فقد قاموا بالوصول للمرضى في مكانهم. ومن جانبها صرحت الدكتورة مها جاسم بورسلي إستشاري أطفال قسم أمراض الدم وعضو في جمعية أبي أعلم وعضو في رابطة الأطفال بالجمعية الطبية الكويتية مرض السرطان لدى الأطفال من الأمراض الغير شائعة والتي تحدث بالكويت ضمن المعدلات العالمية ونسبة الشفاء تتجاوز في وقتنا الحاضر 75% لكل الأنواع من مرض

علي الفيلكاوي يبني أسطورة من وحي حكايا كويت ما قبل النفط

الدُّقس .. البحر وجدل الحرية والحياة والموت

خاض علي حسين الفيلكاوي تجربة شعرية بدأت في تسعينيات القرن الماضي، وأسفرت عن نشره عدد من الدواوين، تنوعت بين الشعر العمودي وشعر التفعيلة والشعر المثنور، ومنها (أنت أيضاً وداعاً)، (الماء في قبضة واحدة)، و(إيماءة لي.. ليست لأحد)، و(لا مكان يصلح للانتظار). وبعد ذلك، انتقل في العشرية الثانية من القرن الجديد من الفضاء الشعري إلى فضاء الرواية، فنشر في العام 2012 روايته الأولى (غيوم تحت وتر)، ثم أتبعها 2019 بروايته الثانية (الدقس) الصادرة عن دار كلمات للنشر والتوزيع، وهي الرواية التي سنحاول مقاربتها في دراستنا الموجزة هذه.

عبدالكريم المقداد

الشكوك، نال مباركة مجلس أهل (فيلكا)، وتولت أم يعقوب إرضاعه إلى جانب ابنها يعقوب.

كانت واضحة رغبة الكاتب في تخطي مرحلة الطفولة، والعبور بعبء الله سريعاً إلى مرحلة الشباب، ففي صفتين فقط من صفحات الرواية ينتقل به من عمر الثلاث سنوات إلى سنوات الشباب: «جن لسماعه كلمة بابا، وتتبع قدمي الطفل القطنية في خطوات سنه الثلاث» ص13، ثم «في أحضان مودة أبوين أحبا الحياة في تينك العينين، بلغ عبدالله أولى سنوات شبابه» ص14، مع الإشارة إلى أننا في عشرينيات القرن الماضي حيث: «نعم، تأكدت الأخبار،

لقد مات الأمير سالم الصباح... وأظن أن الشيخ أحمد الجابر، في المركب الخزعلي البخاري، قدم من البحرين، بعد حضوره مؤتمر العقير، كما سمعت لتولي سدة الحكم» ص14. يُبرز الراوي الصفات النفسية والفكرية والجسدية التي يتمتع بها عبدالله، في محاولة لبناء ما يؤهله للعب الدور



علي الفيلكاوي

في (الدقس)، يعود الفيلكاوي إلى حقبة ما قبل النفط، وتحديداً إلى الفترة التي كان فيها البحر مورداً رئيساً لعيش أغلب أهل الكويت. تلك الفترة التي اشتهرت بالتجارة البحرية، والغوص على اللؤلؤ، وأفرزت ربانة السفن الشراعية المحنكين، وحكايا صراعاتهم مع تقلبات البحر ومفاجآته التي لا تنتهي. ومن تلك الحكايا حكاية (الدقس) التي يقدمها الفيلكاوي في هذه الرواية، وهي ليست حكاية مرجعية موثقة، بقدر ما هي حكاية موازية، ارتكزت في خيوطها على الفضاء العام للحياة آنذاك.

إنها حكاية عبدالله، ابن البحر، هبة (الخضر) لـ (منيرة) العقيم، التي ضاقت

بهمسات من حولها: «منيرة عقيم»، وبتحريضهم زوجها كي يتزوج عليها، فسارعت في غبش الصباح إلى الساحل حيث مقام (الخضر)، الذي استجاب لابتهالاتها، فشنتفأ أذنيها صرخات رضيع خلف صخرة شاطئية بحرية.. الرضيع الذي تبنته وزوجها فهد، وأطلقا عليه اسم عبدالله. وبعد قطع دابر

علي حسين الفيلاكاوي

الرُّقْس

علي حسين الفيلاكاوي

انتهائياً... وقاعاً



لهزلك
مكاك
بيحا
مرونظا

علي حسين الفيلاكاوي

**أسرنا العنوان واستحوذ
على فضولنا، لكن سرعان ما
أطفأ فتور البداية لهفة
فضّ الأسرار**

**انفلت الراوي كليلي
المعرفة، فلم يكتف
بتقديم الظواهر والبواطن،
بل راح يبرر ويقرر ويستشرف
المستقبل!**

**يعود الفيلاكاوي إلى حقبة
ما قبل النفط لينسج أسطورة
ولدت في البحر وانتهت
في البحر**

وبذرائع واهية، في الوقت الذي قبلت فيه كل أقرانه، لكن سرعان ما أتاه الفرج عن طريق صاحبه الربان الضريير، الذي أرسله إلى صديقه الربان (جاسم المطراش)، ربان سفينة (معالي).

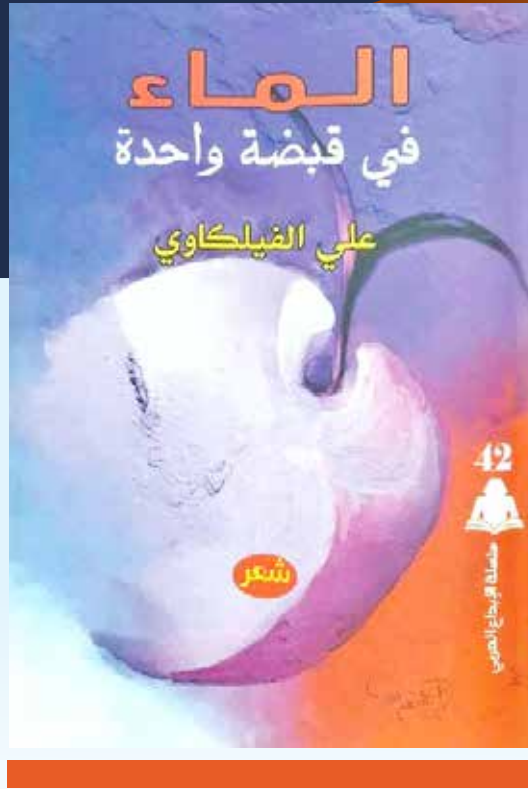
بناء الأسطورة

على ظهر (معالي)، وعلى الرغم من التحاقه بها كخادم، برزت مهارات الدقس تدريجياً لتخلق منه أسطورة بحرية يتغنى بها الجميع. كان يكتب ملاحظاته ويضعها أمام الربان دون أن يتكلم، ودون أن يلاحظه أحد، حتى لا يصرخ الربان، الذي فوجئ بقدراته المتميزة في تحديد المسافات والمواقع، بل في كيفية التصرف حين وقوع الخطر. فحين سكن الهواء في (جزر سلامة)، وبدأت التيارات العميقة تسحب السفينة نحو الصخور، أصدر الربان أمره إلى قائد الدفة بالاستدارة إلى الغرب، وهنا انبرى الدقس شارحاً للربان ورئيس البحارة، بكل لطف وهذوء، خطورة الاتجاه غرباً، ووجوب الاتجاه شرقاً لتجنب الاصطدام بالصخور، فأصدر الربان أمره بالاستدارة نحو الشرق، لتنجو السفينة ومن عليها من خطر غرق كان مؤكداً، وليسجل الانتصار في سجل الربان، لا الدقس، لأن: «ما يحدث تحت عريش القيادة يبقى تحت عريش القيادة» ص 82. وسرعان ما اكتملت أسطورة الدقس، حين أصبح رباناً للسفينة (معالي) بدلاً من الربان المطراش. ففي المحيط الهندي،

المستقبلي والرئيس في الحكاية. وعليه، نجد ميل عبدالله إلى البحر، وقراءة السماء والغيوم وجهاتها، وصحبته لكبير الربابنة (سالم الضريير) الذي يطلعه على أسرار البحر وطرق تسخير السفن الشراعية للتعامل معها، ناهيك عن سحبه وحده قارب الصيد من البحر إلى أعلى الساحل، وموقفه الرجولي الذي منع صاحب السفينة من الاستيلاء على بيت (محسن)، استحقاقاً للدين بعدما هلك أباه في البحر، إضافة إلى تفوقه على أقرانه في انتشارال الصخرة التي رماها (محمد القاع) بعيداً في البحر، وهو ما حدا بالربان الضريير أن يعلن انتصاره، والصراخ في وجهه: «أيها الدقس» ص 31.

(الدقس)، نعم، إنه العنوان الذي شدنا غموضه قبل الولوج إلى نص الرواية، والذي شاركتنا (غنيمة) الحيرة في معرفته حين سألت عن معناه، فأتاها الجواب شارحاً: «هو الدولفين، هو البحار في أعالي مجده» ص 31. و(غنيمة) هذه هي الخيط الرئيس الآخر الذي يصوغ الحكاية من خلال علاقة الحب التي ربطتها بعبدالله، وجعلته يزيد من طموحاته لمراكمة إنجازات تؤهله للارتباط بها.

أراد الدقس أن يثبت جدارته، ويعزز مكانته في مجتمع القرية، وما كان لذلك أن يتم آنذاك إلا عبر التفوق في عالم البحر، وتحقيق حلمه في قيادة سفن السفر التجاري، لكن حلمه كاد أن يتحطم أمام رفض والديه الدائم التحاقه بالبحر خوفاً عليه. وزاد من تعاسته، رفض السفن كلها القبول به،



عن اليابسة»، ليختفي بعدها وتختفي أخباره.

لم يكن ما سبق إلا إطلالة على التيار الرئيس للحكاية، دون التطرق إلى الروافد التي كانت تصب فيه، كمنافسة ناصر بن صخر للزواج من غنيمه، وعلاقة الدقس بـ (لاتا) ابنة التاجر الهندي، والأذى الذي سببه (رام) الهندي للدقس، وحكاية يعقوب وفارعة بنت التاجر باجمعه في اليمن، ونشاط التجار الكويتيين (بن عيسى) و(صخر وابنه) و(ابن عيد)، و(الزراع) وغيرهم في الهند، والوسطاء التجاريين للمكاتب الكويتية المنتشرة في المدن الهندية الرئيسية وعلاقة الدقس بكل هؤلاء، وغير ذلك.

حياكة فنية

(الدقس)، ياسرنا العنوان، ويفتح أمامنا آفاق من الأسئلة والتأويلات: ما هو الدقس، وما الذي فعله وأهله ليتربع منفرداً على صفحة العنوان، وهل هو إنسان، أم حيوان، أم شيء آخر؟ إثارة هذ الكم من الأسئلة وغيرها تحسب للكاتب، لأنه تمكن بذلك من اقتناص اهتمام القارئ، وحرّك فيه نوازع الفضول لمعرفة سر هذا الـ (الدقس). لكن، وما إن يشرع القارئ في قراءة النص حتى يصطدم ببداية مفعمة بالطمانينة، فيزياله الكثير من التوتر والفضول.

إنها بداية وصفية، شاعرية، هادئة، تخلو من مسببات خلخلة حال السكونية عند القارئ، وجذبه نحو دوامة السؤال والدهشة.. الدوامة الكفيلة بجرفه إلى بحر النص. ليس هناك ما يدعو لإثارة قلق القارئ، والاستحواذ على فضوله ودفعه عنوة لمواصلة القراءة بشوق وتحفز. مشهد شاعري ساكن، يلتقطه الكاتب، ويجعله بداية لرواية، سنكتشف في ما بعد أنها تكتنز الكثير من التوتر والدراما والتشويق. هكذا، ارتأى الكاتب عدم الاستثمار في تلك الكنوز، فبدأ روايته كالاتي:

«ضباب منخفض، يليق برعشة غامضة لليلة من ليالي أبريل، يغلف السماء، ويغالب أطراف الضوء المتساقط على طول رمال جزيرة فيلكا، وينحدر من خلال مزارع النخيل المتفرقة، ويتسلل من منافذ الصيادين المنصوبة على شفة الموج، بعد أن عبر عشرات البيوت الطينية، وجمال في سكك أحلامها، عاد إلى حد الشاطئ الذي بدأ يضيق وينتهي بقبضة من صخور، ليكشف في ومضات عن عباءة سوداء تخطر في البياض السارح...»

واجهت السفينة عاصفة هوجاء كادت أن تغرقها بمن فيها، لكنها اكتفت أخيراً بإغراق الربان والإبقاء على الآخرين. وقد سجل الدقس وقتذاك فصلاً من فصول أسطورته، إذ قفز إلى البحر في خضم جنون العاصفة بحثاً عن المطراش! ثم جاءت المفاجأة التي فجرها كبير البحارة، حين انتهت العاصفة، وأطبقت الحيرة على البحارة الذين باتوا أمام حقيقة أن سفينتهم باتت بلا ربان، إذ أعلن أن الدقس هو ربانهم الجديد. وقد كانت دهشتهم مبررة لأنهم عرفوه كخادم، ولم

يطلعوا على مهاراته القيادية ومعارفه في علوم البحر، التي خبرها كبير البحارة والربان الغريق وقائد الدفة فقط.

وبينما كان الدقس يقود السفينة، ويسجل النصر تلو الآخر، يعود بنا الراوي لرصد ما آلت إليه الحال في (فيلكا)، فنقع على حقيقة إجبار (محمود الزراع) ابنته غنيمه على الزواج من قريبه (خالد الزراع) صاحب سفينة (بركة) الذي يفوقه عمراً، وعلى اقرار هذا الـ (خالد) جريمة قتل والدة الدقس ليقطع آخر خيط يصل غنيمه به!

حوّلت هذه الصدمات، مضافاً إليها هجرة صديقه وأخيه بالرضاع يعقوب إلى عدن، ما حققه الدقس من أمجاد ومكانة مرموقة إلى خيبات انتهت بقتله زوج غنيمه، ثم مغادرة فيلكا لقيادة (معالي) في رحلة جديدة إلى الهند. وبينما كان يجاهد لإنجاز هذه الرحلة، والعودة للاقتران بـ غنيمه فور انتهاء عدتها الشرعية، تُلفق له قضية تهريب، فيسجن في الهند لسنوات، تنقلب فيها الأحوال رأساً على عقب.

مزيد من الخيبات استقبلته في فيلكا حين عودته: غنيمه تزوجت صديقه وأخيه بالرضاع يعقوب، ظهور النفط وانكفاء الناس عن البحر، والنصب عليه ببيع سفينة (معالي) المركونة منذ مدة، إثر ظهور السفن البخارية والاستغناء عن الشراعية، ناهيك عن صدمته التي صارت إليها البلاد، حيث السيارات والشوارع المسفلتة والبنائيات والاحياء الجديدة، وانشغال الناس بأمور لا تمت للبحر بصلة. هوة عميقة بين حياته القائمة على البحر، وبين الحياة الجديدة من حوله على اليابسة، التي ما عاد البحر يشكل فيها أكثر من ذكريات. وللهرب من هذا الواقع المحبط، وفي فعل انتحاري، أصّر على الإبحار وحيداً بسفينته المهمله والمهلهلة، فغرقت. وبعد أيام، ركب الأمواج وغاص في البحر، «غاص في أبعد نقطة سائلة

علي حسين الفيلاوي

غُيُومٌ تَحْتَ وَتَرٍ

رواية



دار النشر: دار النشر
Sun Books Publishers

وأد رغبته في جمع كومة من الروبيات أكثر من منافسه التاجر ابن عيسى. أصبحت رغبته تلك ولعه الذي يشغله عن حقيقة رغبته، ليس الطمع! إنه الطموح والذكاء الذي لا يفسر في النهاية سوى بالطمع، والخوف على اسم العائلة، والحفاظ على مكانتها في خانة المال والنفوذ، ص84.

ولم يكتف بذلك، بل راح يستبق الأحداث، ويشير إلى ما سيأتي منها سلفاً، كأن يقرر مصير الدقس منذ البداية، وقبل

أن يركب البحر، فيصف حاله حين رفض ربانة السفن في فيلكا التحاقه بأي منها، ويقول: «أدرك أن الفشل قدره، إن البعض لم يولد إلا ليحرب على ظهره تهشم الأحلام... راح يحدق في جلده، ويتبع السحجة تلو الأخرى على براجم أصابعه، يتلمس الشعر النابت حولهما، ذلك الشعر الذي سيسيب دون فائدة» ص 59.

وكذلك نجده يستبق ما سيكون عليه حال الدقس بعد ركوبه البحر، إذ لا يكتفي بإخبارنا بأنه ركب القارب متوجهاً إلى الكويت ليلتحق بالسفينة (معالي) بناء على وصية من الربان الضرير، بل يقرر مآل هذه الرحلة مقدماً، فيقول: «وافق حظه مركبا للصيد، يملكه أحد أصدقاء أبيه، وغادر معه إلى مدينة الكويت، لم يذهب هذه المرة لبيع السمك، بل ليترك أثراً على الماء» ص61.

وقبل الختام، تشير إلى الهالة الشعرية التي رافقت لغة الرواية منذ بدايتها، وكان لها بالغ الأثر في التجاوز باللغة من قطبها الأحادي النفعي في إيصال المعنى إلى تكثيف المعنى وشحنه بالدلالات: «ضباب منخفض، يليق برعشة غامضة لليلة من ليالي أبريل»، و«في الماء ترفل سيقانهم، وأصابعهم خناجر في بطن المسافة، وأجفانهم مشرعة على اتساع حرقة الملح» ص31، و«المزرعة بعد الغروب تشبه رداء أخضر شفافاً، يسور الأجساد بالروائح المترجحة بصرير الأرواح الغامضة، عبق النعناع الهائم في الأنوف» ص70، و«مثل طابور من النمل مثقلاً بجبات الأرز صعّدوا إلى السفينة...» ص182، «يدها قطعة زجاج ينفتحت تحت سرب من النغمات، ضحكات مثل طعنة مباشرة تسدد في صدرها تماماً» ص211. ولا عجب في ذلك، فنحن في رحاب شاعر ارتأى أن يجرب حظه في آفاق الرواية.

الأمر الآخر أن الكاتب سلّم زمام السرد لراوٍ كلي المعرفة، عابر للمكان والزمان ودواخل النفوس. تراه على ظهر السفينة ينقل ما يجري بين بحارتها، وفي أحياء مومباي وكراتش مرافقاً للربانة والتجار، وعلى أرض فيلكا ينقل ما يحدث من تغيرات فيها، وكل ذلك في أوقات متزامنة. والأكثر من ذلك، أنه لا يكتفي بوصف ونقل ما يرى ويسمع، بل نجده يتغلغل في نفوس الشخصيات، وينقل ما يعتمل داخلها من أفكار ومشاعر!

وقد مدّ الراوي خيوط الحكاية، بشقيها الخارجي والداخلي، بشكل تصاعدي، ودون أي تلاعب بزمنها التسلسلي المتدرج من البداية إلى النهاية. وبذلك لم يتميّز زمن الحكاية عن زمن الخطاب، إلا عبر تقنيات الحذف والاختصار الذي مارسها الخطاب للملئة اتساع زمن الحكاية، مثل: «بلغ عبدالله أولى سنوات شبابه»، «مضى أسبوع على انقضاء العدة الشرعية، أربعة أشهر، وعشرة أيام لم تجرؤ منيرة على الخروج من بيتها سوى الآن»، «مضت ليلتان إضافيتان»، «توالى الضوء والظل على تقاطع القضبان، ودوّت صيحات الفرح باستقلال الهند هواء السجن الراكد، وقطع اليأس الحزين الأنفاس باغتيال غاندي...» وهكذا.

أما المشكلة التي أضرت بالخطاب، فهو الراوي الذي بدا منفلاً من كل ضابط، وعليماً بكل شيء، فهو لا يكتفي بكشف وعرض ما يدور في دواخل النفوس، بل يفسّر، ويضع ما يظنه حقائق. ففي معرض وصفه وتعليقه على المشاجرة التي وقعت بين الدقس وناصر بن صخر يقول: «إلا أن القلوب الصغيرة ينتابها الشر أيضاً، وينمو الحقد في تربتها الغضة، ويجد في بياضها الممتد ببراءة، مكامن ساذجة يسهل الاستيلاء عليها» ص20.

ويتخطى هذا الراوي كل الأعراف السردية، فيقيم الأشخاص على هواه، ويتخذ مواقف مزاجية منهم، دون أن يترك للقارئ فرصة أن يتعرف على هؤلاء الأشخاص وتصرفاتهم ليحكم بنفسه. ومثال ذلك حديثه عن الوسيط التجاري للمكتب الكويتي في كراتشي، فعلى الرغم من أن النص لم يقدم أي معلومات عنه سوى صفة الوسيط، ولم يتطرق إلى الطريقة التي يدير بها عمله، نجد الراوي يقدم لنا موقفه من هذا الشخص، ووجهة نظره فيه وفي عمله، فيقول: «حاول



رجال أمن حولي يضبطون مقيم آسيوي وبحوزته 22 كيس مخدرات



ذكرت الادارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني أن قطاع الأمن العام ممثلاً بمديرية أمن محافظة حولي يضبطون مقيم آسيوي بحوزته 22 كيس يشتبه أنها مؤثرات عقلية ومخدرة .

وفي التفاصيل أن بلاغاً ورد من غرفة العمليات يفيد دخول شخص مجهول مسكن في منطقة الشعب ، وعليه انتقلت دورية من مخفر ميدان حولي إلى موقع البلاغ وأفاد المبلغ أن مقيم يقوم بتصوير منازل بالمنطقة وحاول الدخول إلى بيته وعند مشاهدته لاذ بالفرار . وقامت الدورية بملاحقته وضبطه وأقر بواقعة التصوير، وتم التحفظ عليه وباستجواب المقيم الآسيوي وإجراء التحريات ، افاد انه يقوم بوضع مواد مخدرة في اماكن متفرقة بقصد البيع ، وقام بالإرشاد عن بعض الأماكن وتم العثور على عدد 22 كيس متوسط الحجم يوجد بداخلها مادة يشتبه بأنها من المواد المخدرة .

وتم إحالته والمضبوطات إلى جهات الإختصاص لإتخاذ الإجراءات اللازمة بحقه.

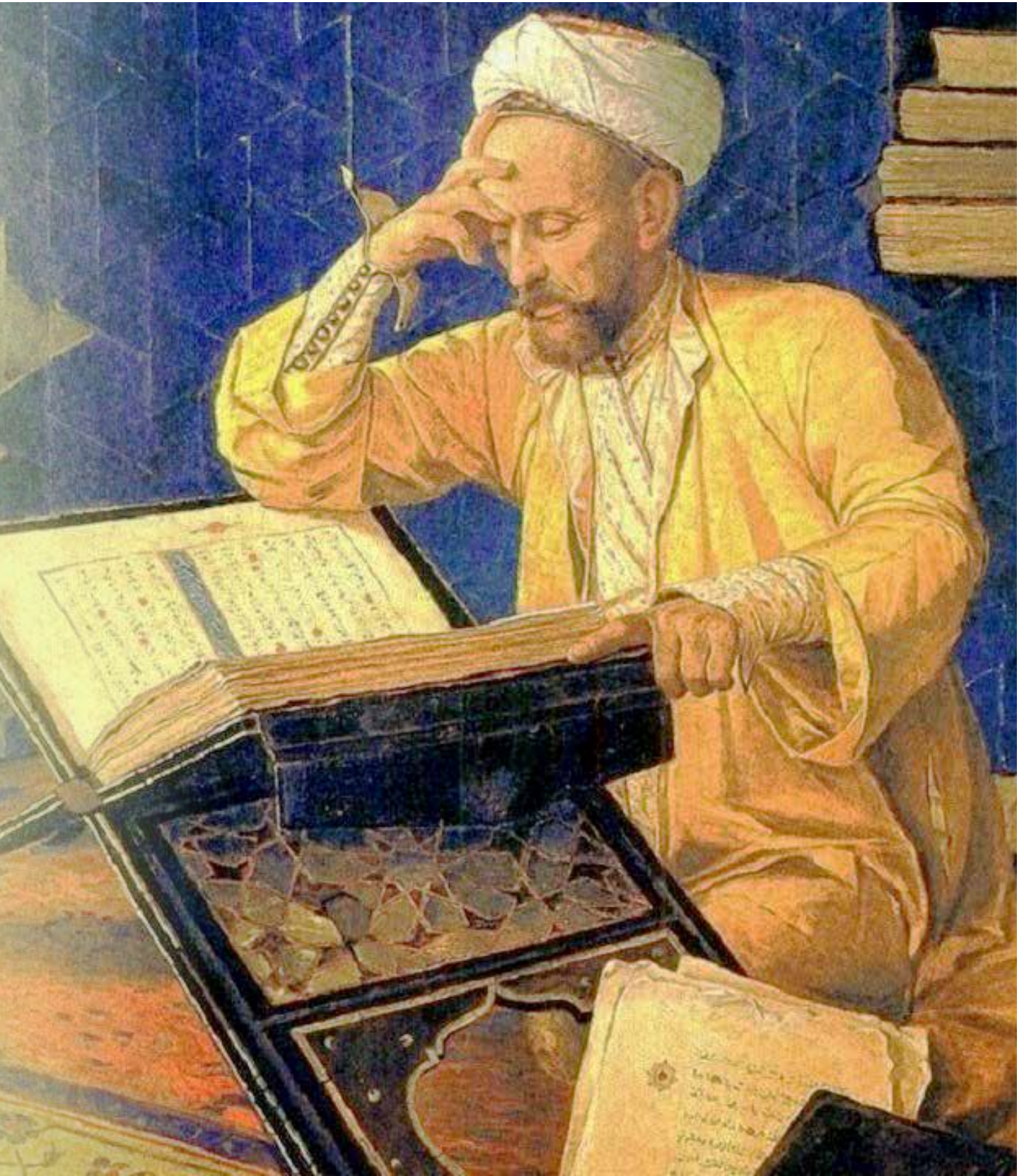


الإدارة العامة لمباحث شؤون الإقامة تقوم بحملة أمنية وتضبط عدداً من المخالفين



ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية أنه في إطار الجهود المستمرة لقطاع شؤون الإقامة للتصدي للمخالفين من خلال تنفيذ الحملات الأمنية على مدار الساعة في كافة أنحاء البلاد، قامت الإدارة بشن حملة أمنية على منطقة خيطان ضمن نطاق محافظة الفروانية أسفرت عن ضبط 25 مخالفاً منهم 10 انتهاء إقامة، و7 أشخاص

بدون إثبات، و4 مطلوبين تغيب، و3 باعة متجولين، ومتسول واحد. وتؤكد الإدارة أن الحملات الأمنية مستمرة على مدار الساعة وعلى كافة المحافظات، لضبط المطلوبين والمخالفين لقانون الإقامة، والتصدي للظواهر السلبية، مهيباً بالجميع التعاون مع رجال الأمن والإبلاغ الفوري عن أية ظاهرة تمثل مخالفة للقوانين، مطالبة الجميع بضرورة احترام القانون لتحقيق الأمن والأمان.



أبو حامد الغزالي

حجة الإسلام ونابغة الأعلام في ذلك الزمان

عالمٌ نحيرٌ قلَّ نظيره في تاريخ الإسلام، وجهيدٌ من جهاينة العلماء، عاش في زمن دولة السلاجقة وعاصر الحروب الصليبية، وكان له منهجٌ إصلاحيٌ متفردٌ من خلال تشخيصه لأمراض المجتمع ووضع منهجٍ للتربية والتعليم وبناء العقيدة الإسلامية ومحاربة التيارات الفكرية المنحرفة، وإصلاح الفكر، إنه حجة الإسلام الإمام أبو حامد الغزالي. إن التعرف على حياة هذا العالم الجليل ومعرفة أسباب نبوغه وعلمه، هو استشفافٌ لنموذجٍ فريدٍ لرجل أنجب الإسلام العظيم. فمن هو؟ وكيف نشأ وتعلم؟ وما أسباب نبوغه في علمه؟

وأما والده، فقد كان فقيراً صالحاً لا يأكل إلا من كسب يده، حيث كان يغزل الصوف ويبيعه في دكانه بطوس، وكان يختلف في أوقات فراغه إلى مجالسة العلماء، ويطوف عليهم، ويتوفر على خدمتهم، ويجدُّ في الإحسان إليهم والتفقه بما يمكنه عليهم، وكان إذا سمع كلامهم بكى وتضرع إلى الله أن يرزقه ابناً يجعله فقيهاً وواعظاً، فرزقه الله بولدين هما أبو حامد، وأخوه أحمد. غير أن الأقدار لم تمهله حتى يرى رجاءه قد تحققت ودعوته قد استجيبت، فقد توفي وما يزال أبو حامد صغيراً لم يبلغ سن الرشد. أما أم (أبي حامد) فقد عاشت حتى شهدت بزوغ شمس ابنها في سماء المجد، وتبوَّؤهُ أكبر مركز علمي في ذلك العهد.

اسمه ونسبه:

الشيخ الإمام البحر، حجة الإسلام، أعجوبة الزمان، زين العابدين أبو حامد ابن محمد بن محمد بن أحمد الطوسي، الشافعي، الغزالي، صاحب التصانيف والذكاء المفرط. وقد نسبه البعض إلى غزاة - بتخفيف الزاي - وهي بلدته التي ولد فيها، وهي نسبة صحيحة من حيث اللغة، والبعض نسبه إلى الغزالي - بتشديد الزاي - نسبة إلى الغزّال حرفة والده التي كانت يكتسب منها، وهي نسبة صحيحة أيضاً من حيث اللغة.

نشأته ومولده:

ولد بـ (طوس)، سنة خمسين وأربعمئة هجرية،



العيارون جميع ما معي، ومضوا فتبعتهم، فالتفت إليّ مقدّمهم، وقال: ارجع ويحك وإلا هلكت، قلت له: أسألك بالذي ترجو السلامة منه أن تردّ عليّ تعليقتي فقط، فما هي بشيء تنتفعون به، فقال لي: وما هي تعليقتك؟ فقلت: كتب في تلك المخلاة هاجرت لسماعتها وكتابتها ومعرفة علمها، فضحك، وقال: كيف تدّعي أنك عرفت علمها، وقد أخذناها منك، فتجردت من معرفتها، وبقيت بلا علم؟! ثم أمر بعض أصحابه فلم إليّ المخلاة. قال الغزالي: هذا مستنطق أنطقه الله ليرشد به أمري، فلما وافيت طوس أقبلت على الاشتغال ثلاث سنين، حتى حفظت جميع ما علقت، وصرت بحيث لو

الغزالي يحكي هذا، ويقول: طلبنا العلم لغير الله، فأبى أن يكون إلا لله.

اجتهاده في طلب العلم:

قرأ في صباه طرفاً من الفقه ببلده طوس على أستاذه أحمد بن محمد الرازكاني، وكان أستاذه الأول بها (يوسف النساج)، وبعد تناول الغزالي لهذا القدر اليسير من الفقه في بلدته، شد الرحال إلى جرجان، حيث يلتقي بأستاذه أبي نصر الإسماعيلي، ويدون ما يسمعه منه كمرحلة أولى من التلقي والتعليم، ثم يرجع إلى طوس وفي أثناء رجوعه حدث له ما جعله يحفظ ما كتب، ويفهم ما علم، وفي هذا يقول: قطعت علينا الطريق، وأخذ

وكان والده قد أوصى به وبأخيه إلى صديق له متصوف من أهل الخير، وقال له: إن لي لتأسفاً عظيماً على تعلم الخط، وأشتهي استدراك ما فاتني في ولدي هذين، فعلمهما ولا عليك أن تنفذ في ذلك جميع ما أخلفه بهما، فلما مات أقبل الصوفي على تعليمهما إلا أن ذلك النزر اليسير الذي خلفه لهما أبوهما ما فتأى أن نفذ، وتعذر على الصوفي القيام بقوتهما، فقال لهما: اعلموا أنني قد أنفقت عليكم ما كان لكما، وأنا رجل من الفقر والتجريد لا مال لي فأواسيكم به، وأصلح ما أرى لكما أن تلجأ إلى مدرسة، فإنكما من طلبة العلم، فيحصل لكما قوت يعينكما على وقتكما. ففعلاً ذلك، وكان هو السبب في سعادتهما، وعلو درجتها، وكان

لما مات إمام الحرمين

عام (٤٧٨ هـ)، خرج الغزالي إلى المعسكر قاصداً الوزير نظام الملك، وهو لم يتجاوز الثامنة والعشرين من سنّه، وقد ظهر فضله وذاع صيته، وكان مجلس الوزير مجمع أهل العلم، وملأهم..

تعيينه مدرساً على نظامية بغداد:

الأكابر، والأمراء، ودار الخلافة، وكان يقرأ عليه جمٌّ غفير من الطلبة المحصلين، يقول في (المنقذ من الضلال) في وصف حاله، والنظامية: وأنا ممنو بالتدريس والإفادة لثلاثمئة نفس من الطلبة ببغداد. وأخذ في تأليف الأصول، والفقه، والكلام، والحكمة.

من أسباب نبوغ الغزالي وشهرته:

تجمعت عدة عوامل كانت سبباً في نبوغ الغزالي وشهرته؛ منها:

□ نشأته العلمية: فقد كان شغوفاً بالعلم، باحثاً عن اليقين، وعن حقائق الأمور، ودرس علوم عصره، ونبغ فيها، وفاق أقرانه.

□ ما كان يتمتع به من حافظة قوية.

□ ما كان يتمتع به من شدة الذكاء، فقد كان شديد الذكاء، شديد النظر، مفرط الإدراك، بعيد الغور، غواصاً على المعاني الدقيقة.

□ تدريسه بالمدرسة النظامية التي أنشأها السلاجقة لتعليم مبادئ أهل السنة، فقد كان ذلك من أسباب شهرته.

ولما مات إمام الحرمين عام (478 هـ)، خرج الغزالي إلى المعسكر قاصداً الوزير نظام الملك، وهو لم يتجاوز الثامنة والعشرين من سنّه، وقد ظهر فضله وذاع صيته، وكان مجلس الوزير مجمع أهل العلم، وملأهم، وكانت المجالس حتى الماتم لا تخلو من المناظرات الفقهية، والمطارحات الكلامية، فناظر الغزالي الأئمة العلماء في مجلس نظام الملك، وقهر الخصوم، وظهر كلامه عليهم، واعترفوا بفضله، وتلقّاه صاحب بالتعظيم والتبجيل، وولاه تدريس مدرسته النظامية ببغداد، وكان ذلك غاية ما يطمح إليه العلماء، ويتنافسون فيه، فقدم بغداد في سنة أربع وثمانين وأربعمئة، ولم يتجاوز الرابعة والثلاثين من عمره، وقلما تقلد هذا المنصب الرفيع عالم وهو في هذه السن، درّس الغزالي بالنظامية، وأعجب الخلق حسن كلامه، وكمال فضله، وفصاحة لسانه، ونكتة الدقيقة، وإشاراته اللطيفة، وأحبّوه. قال معاصره عبد الغافر الفارسي: وعلت حشمته ودرجته في بغداد، حتى كانت تغلب حشمة

قطع على الطريق لم أتجرد من علمي.

ملازمته إمام الحرمين:

قدم الغزالي نيسابور، وهي عاصمة السلجوقيين، ومدينة العلم بعد بغداد ولازم إمام الحرمين - وهو من عرفنا شخصيته وجلالته في العلم والتدريس - وجداً، واجتهد حتى برع في المذهب، والخلاف، والجدل، والأصول، وكانت العلوم السائدة في عصره، وأعجب إمام الحرمين بذكائه، وغوصه على المعاني الدقيقة، واتساع معلوماته، فكان يقول: الغزالي بحر مغدق. وفاق أقرانه وهم أربعمئة حتى أصبح معيداً لأستاذه ونائباً عنه، وقيل: إنه ألف المنحول، فراه أبو المعالي، فقال: دفنتني وأنا حيٌّ، فهلا صبرت الآن، كتابك غطى على كتابي.



Windows 7

خطوات سريعة لعمل فورمات للكمبيوتر للتخلص من الفيروسات

يريد البعض أحياناً معرفة خطوات عمل فورمات للكمبيوتر لأنها قد تكون الطريقة الأكثر فعالية لتنظيف جهازه الخاص، والتخلص من الفيروسات أو برامج التجسس التي قد تكون أصابت القرص الصلب، ولقيام بذلك كل ما عليك فعله هو اتباع الخطوات التالية.

□ اضغط على أي مفتاح في لوحة المفاتيح عند ظهور رسالة تفيد القيام بذلك، حدد لغة الجهاز، وصيغة الوقت، ولغة الإدخال في لوحة المفاتيح، ثم اضغط على التالي Next.

□ اضغط على زر تثبيت الآن In- stall Now، قم بالموافقة على سياسة الخصوصية وشروط الاستخدام، ثم اضغط على زر التالي Next.

حدد خيار متقدم advanced، لتظهر قائمة تحتوي على أجزاء القرص الصلب الموجود على الجهاز، ثم قم إنذهب إلى القرص C Drive، ثم قم بالضغط على زر تهيئة Format.

ابدأ في تثبيت Install نسخة من الويندوز الجديد على C Drive، ثم اضغط على زر التالي Next.

وفي النهاية ما عليك سوى الانتظار قليلاً حيث يقوم نظام الويندوز بتحميل جميع الملفات على الجهاز، ثم أضف اسم المستخدم، وكلمة مرور جديدة لجهازك ثم إدخال الرقم التسلسلي لنظام تشغيل الويندوز المثبت على الجهاز، ثم اضغط على زر التالي Next.

لسبب ما، ما عليك سوى اتباع طريقة فرمتة ويندوز 7 التالية:

□ قم بإعادة تشغيل جهاز الكمبيوتر، للوصول إلى شاشة BIOS اضغط على المفتاح F5 و F8 و F10 و F11 و F12 و Del في الوقت نفسه.

□ حدد خيار Standard CMOS Setup، من الصفحة الجديدة، ثم مرر لأسفل للعثور على خيار First Boot Device، ثم اضغط على CD/DVD.

□ اضغط على زر Esc في لوحة المفاتيح للخروج من شاشة BIOS، قم بحفظ التغييرات من خلال الضغط على مفتاح F10.

□ سيعمل الكمبيوتر على إعادة تشغيل، إدخال قرص DVD الذي يحتوي على نسخة من نظام تشغيل ويندوز 7.

ربما لا يعتبر عمل فورمات للكمبيوتر أمراً سهلاً بالنسبة للبعض ولكنه ضروري، حيث أن الكثير من المستخدمين قد يشعروا ببطء في أداء المتصفح ويعود السبب لوجود الكثير من برامج التجسس أو الفيروسات والإعدادات، ولكن قبل أن تبدأ في عمل فورمات للكمبيوتر، يجب أن تعلم أن هذه العملية سوف تجعلك تفقد جميع الملفات التي قمت بتخزينها على محرك الأقراص الثابتة الخاص بجهازك، فإذا كنت مستعداً لمسح جميع البيانات والملفات على جهازك وإعادة تثبيت نظام تشغيل جديد تماماً بعد اتباع خطوات عمل فورمات للكمبيوتر التالية:

طريقة إعداد ويندوز 7

إذا كان جهازك يعمل بنظام التشغيل ويندوز 7، وتريد عمل فورمات له

إيلون ماسك



يشترى ما يزيد على 9% من شركة تويتر

ما إذا كانوا يعتقدون أن «تويتر يلتزم بشدة بهذا المبدأ». بعد أن صوت 70.4% من المستجيبين بأنهم لم يفعلوا ذلك، سأل المتابعين «ما الذي يجب فعله؟».

واشترى ماسك مشاركته على تويتر قبل تلك المنشورات، وتشير التسجيلات لدى هيئة الأوراق المالية والبورصات إلى أن الشراء حدث في 14 مارس الماضي، على الرغم من الكشف عنها اليوم فقط.

كما أعلن عدم انضمامه لمجلس إدارة تويتر في خبر صحفي ذكر فيه تراجع رئيس شركتي «تيسلا» و«سبايس اكس» إيلون ماسك عن فكرة الانضمام إلى مجلس إدارة «تويتر» التي اشترى حصة فيها الأسبوع الماضي، حسب ما أعلن المدير العام للشبكة الاجتماعية باراغ أغراوال، وهو ما أدى إلى تراجع أسهم المنصة يوم الاثنين الموافق 11/4/2022 لفترة وجيزة بأكثر من 8% إلى أقل من 43 دولارا للسهم قبل أن يتعافى قليلا. وكتب أغراوال في تغريدة عبر تويتر «قرر إيلون ماسك عدم الانضمام إلى مجلس إدارتنا».

وأوضح في رسالة موجهة إلى موظفي «تويتر» نشرها عبر المنصة أن «انضمام إيلون ماسك إلى مجلس الإدارة كان يفترض أن يدخل رسميا حيز التنفيذ في التاسع من أبريل، لكن إيلون أبلغنا صباح اليوم بأنه لن ينضم إلى المجلس». وأضاف: «لطالما قدرنا ونقدر مشاركة المساهمين لدينا، سواء كانوا أعضاء في مجلسنا أم لا.. إيلون هو أكبر المساهمين لدينا وسنبقى منفتحين على مشاركته». وأوضح إيلون في الوثيقة التي بعث بها إلى هيئة مراقبة البورصة أن مشاركته «سلبية»، بما يعني أنه لا يعتزم التأثير في القرارات الاستراتيجية الكبرى في «تويتر».

اشترى الملياردير الكندي إيلون ماسك، الرئيس التنفيذي لشركة تسلا، حصة كبيرة في شركة تويتر، مما يهدد الطريق لاضطراب محتمل بشأن موقف منصة التواصل الاجتماعي من حرية التعبير.

وبحسب ما ذكرته صحيفة «إندبندنت» الإنجليزية، فإن ماسك قد اشترى 9.2 في المائة من الشركة، والتي تبلغ قيمتها حوالي 3 مليارات دولار (2.3 مليار جنيه إسترليني)، وفقا للإبداع لدى لجنة الأوراق المالية والبورصات الأمريكية.

وكانت «Oh hi lol» هي تغريدته الوحيدة منذ الإعلان، والتي أدت إلى زيادة مشاركته في تويتر بأكثر من 25 في المائة. إيلون ماسك هو أحد مستخدمي تويتر الأكثر شعبية، مع أكثر من 80 مليون متابع. كما أنه غزير الإنتاج بشكل خاص، حيث يستخدم حسابه لمشاركة الميمات بالإضافة إلى تحديث حياته وشركاته.

لكن تلك التغريدات تسببت في مشاكل ماسك في الماضي. في عام 2018، على سبيل المثال، قام بالتغريد بأن شركة تسلا ستصبح خاصة، حيث بدأت فترة شهدت تحقيقه من قبل لجنة الأوراق المالية والبورصات وكذلك فقدان منصبه كرئيس للشركة.

في الأسابيع الأخيرة، استخدم ماسك حسابه للنشر عن تويتر نفسه، والقواعد التي تحكمه. وفي 24 مارس، قام بالتغريد حول «قلقه من التحيز الفعلي في (خوارزمية تويتر) التي لها تأثير كبير على الخطاب العام»، وشارك استطلاعاً دعا أتباعه للتصويت على ما إذا كان ينبغي أن تكون تلك الخوارزمية مفتوحة المصدر.

بعد ذلك بيوم، كتب على تويتر أن «حرية التعبير ضرورية لديمقراطية فاعلة»، واستطلع آراء أتباعه حول

مظاهر الاحتفال بالعيد

كل عام أنتم بخير..
نحتفل هذه الأيام بعيد الفطر المبارك،
وللعيد في الكويت سواء كان قديماً أم حديثاً
مذاقه الخاص ورونقه المميز، فهو يلمّ بشمل
الأهل والأحباب ويبعث الفرح والسعادة بين
الجميع صغاراً وكباراً، وينشر الحب والفرح،
ويحرص الجميع على الاحتفال به
بطريقته.





ويمرون على بيوت الأهل في الفريج وكان للعيد بهجة وفرحة بملابسه الجديدة... كانت الحياة بسيطة بعيد عن أي تكلف تنحصر الفرحة بين ملابس العيد الجديدة والعيدية .

وكانت الإستعدادات لاستقبال العيد تبدأ قبل قدومه بفترة فنشتري الطحين لعمل الحلوى وإعداد المأكولات الشعبية كالتشريبة والمكبوس وغيرها و الأسرة تتجمع على تلك الأكلات عقب العودة من صلاة عيد الفطر مباشرة ثم يأتي الأهل والأقارب والجيران والأطفال ونطرق كل بيوت الفريج لتبادل التهاني بقدوم العيد ونعطي الصغار العيديات، فالعيد زمان كان له فرحة تدخل القلب وتسعده وكانت مكانته في القلوب كبيرة ولكن اليوم اصبح العيد ملكا للصغار والشباب الذين أصبحت أمامهم أماكن كثيرة للترفيه والاستمتاع بهجة العيد في المجمعات التجارية الكبيرة .

وينفق معنا عدد من القراء فمنهم من يقول أن العيد زمان كان أفضل وله أهميته والاستعداد يبدأ مبكراً بشراء الأغراض وتجهيز الحلوى وتفصيل وخياطة الملابس الجديدة للصغار والوقفة كان يوماً يحظى باهتمام كبير أكثر من العيد نفسه. واليوم أصبح مجرد عادة تلبس الأسواق والمولات حلة جديدة مزينة بكل ما هو جميل ويفرح الصغار مع وجود ازدهام بالمجمعات والمنتزهات، وأفضل ما تبقى من عادات زمان، الزيارات العائلية المتبادلة بهدف تبادل التهاني وتجمع الأهل مع بعضهم بعضاً.

ومع التطور فثمة فروقاً بين العهدين بالنسبة للاحتفال بالعيد، ففي الماضي كانت اهتمامات واستعدادات الناس مختلفة خاصة قبيل العيد حيث كانوا يحتفلون به أولاً في البيوت مع الأهل والأقارب، والصغار يتجمعون في الفريج «الحي» يأخذون العيدية ويمرون على بيوت الأهل، وهم مبهجون بملابسهم الجديدة.

ويستعد أصحاب الديوانيات، خاصة التجار بتجهيز الأكلات وهي ريقو العيد «أي إفطار العيد» يفرشون الديوانية ويصنعون الأكل المكون من العيش ومرق اللحم والخضار ويدعون أبناء ورجال الحي للأكل، وبعضهم كانوا يفرشون أمام المساجد ويضعون الأكل لمن يحضر، الجميع يأكل ريقو العيد، حالياً اختلفت مظاهر الاحتفالات رغم عدم وجود اهتمام به من قبل البعض، إلا أنه لا يزال له رونقه والفرحة الخاصة به مع بعض التباين .

الجميع يحرص على قضاء العيد في أماكن مختلفة، فمنها الترفيهية والحدائق العامة والمنتزهات التي يكون للأطفال النصيب الأوفر من الاستمتاع بها.

فروقات عدة

بعض الآراء حول طرق الاحتفال بالعيد بين الأمس واليوم يجسد نظرتهم للحياة وما حدث من تغيرات على المستوى الشخصي والاجتماعي، فالיום ليس كأعياد زمان فمظاهر الاحتفال نفسها تغيرت عن زمان والأماكن اختلفت زمان كنا نحتفل بالعيد في البيوت مع الأهل والأقارب، وكان الصغار أولاداً وبنات يتجمعون في الفريج يأخذون العيدية



مناسبة جميلة

قديماً إلى الأمير لتهنئة الأسرة الحاكمة بحلول العيد حيث يتواجد أفراد أسرة آل صباح الكرام في قصر الأمير يستقبلون المهنئين من أهل الكويت ولا تزال هذه العادة موجودة إلى الآن.

تبادل الزيارات بين الأهالي: يتبادل الكويتيين الزيارات بينهم للتهنئة حيث يقوم أهالي جيلة بزيارة إخوانهم أهالي شرق وأهل الوسط وكذلك هو الحال في قرى القصور وقرية الجهراء في تلاحم يدل على مدى رقي ومحبة أهل الكويت لبعضهم قديماً وتقدم خلال الزيارات القهوة والشاي ويتم تقديم ماء الورد والعود حيث يقوم الأهالي بتهنئة بعضهم البعض ويقولون المهني لأخيه «عيدك مبارك» فيرد عليه بقوله «أعاده الله علينا بخير وعليكم بخير وعافية» وغيرها الكثير من العبارات.

مظاهر العيد

للعيد قديماً مظاهر وعادات تختلف عما هي عليه في الوقت الحالي وهي عادات تدل على ترابط وتلاحم أهل الكويت ومن مظاهر وعادات العيد قديماً، كانت تشمل تعطيل الاعمال: في العيد قديماً يعطل الكويتيون أشغالهم وأعمالهم لمدة أسبوع كامل ويتم التحضير للعيد قبل قدومه بفترة. وترتيب البيت: من مظاهر العيد في الكويت يقوم أهل البيت بتنظيفه وترتيبه حتى يكون لائقاً بهذه المناسبة ويرش بماء الورد مخلوطاً بالعطور الخاصة إضافة إلى البخور والمعمول وغيرها. وارتداء الملابس الجديدة التي

ويؤكد أن البعض العيد لا يزال إلى الآن يحتفظ برونقه فهو مناسبة جميلة تجمع الكل لتبادل التهاني والاحتفال، فالعيد لم يزل بطقوسه نفسها كما كنا صغاراً، وبالإحساس ذاته بطعمه وشراء الملابس والحلوى وتجمع الأسرة والأهل وزيارة الأقارب وفي ذلك يكون الإحساس بهجة وفرحة العيد. ويرى آخرون أن عيد اليوم أفضل من زمان، فمظاهر الاحتفال كثيرة ومتنوعة وترضي الصغار والكبار وتسعدهم. فهناك الحدائق والمتنزهات العامة والأماكن الترفيهية والمولات والأماكن الشاطئية التي تناسب الشباب للتخييم والاستمتاع بأوقاتهم وهناك الأماكن الترفيهية للصغار التي هي تجسيد حي للكويت قديماً وحديثاً.

عادات

من الصباح يقوم الكبار والصغار باكراً لأداء صلاة العيد مهللين مكبرين وحامدين الله على ما خصهم به من جزيل النعم وقد لبسوا افخر ملابسهم وتجميلوا بما عندهم من زينة وبعد الصلاة تبدأ مراسيم وعادات ومظاهر العيد في الكويت.

مراسيم العيد

للعيد مراسيم متعارف عليها عند أهل الكويت قديماً ولا تزال موجودة وهي: تهنئة الأسرة الحاكمة: في اليوم الأول وبعد الصلاة كان يذهب أهل الكويت



غداء العيد: في العادة يكون غداء عيد الفطر باكراً ويكون في الغالب سمكا «محمراً» وفي عيد الأضحى يكون من لحم الأضاحي ولا تزال عادة الغداء والمحمر موجودة عند بعض العوائل في الوقت الحالي. بعدها يتم تبادل الزيارات وبالنسبة للنساء يذهبن لتبادل الزيارات وتقديم التهاني للأقارب والجيران من النساء.

عرضة العيد: حيث تقام حفلات العرضة كل نهار ويقوم الرجال بالرقص في العرضة بالبنادق والسيوف وينشدون الأناشيد الحماسية.

أما العيادية فهي هدية مالية تقدم إلى الأبناء في العيد وكان ينتظرها الصغار ببالغ الشغف قديماً وقد كانت لها نكهتها الخاصة في المجتمع الكويتي قديماً، فالحياة ما قبل النفط جعلت «القريشات» شحيحة في أيدي الأطفال، لكنها تمتلئ في الأعياد.

وهناك استعدادات أخرى كانت تتم بين الأهالي فعلى سبيل المثال «الحمارة» وهم الذين يقومون ببيع الماء على ظهور الحمير كان لهم دور في هذه المناسبة حيث يقومون بصبغ حميرهم بالألوان الفاقعة مع تخضيبها بالحنه وتزيينها بالخرق الملونة البالية وتعليق الأجراس عليها والغرض من ذلك هو تأجيرها للركوب عليها في العيد.

وبالنسبة لألعاب الأطفال: كان يقوم بعض المتخصصين بصنع الألعاب المسلية للأطفال كالمراجيح و«القليبة» و«أم الحصن» وغيرها ووضعها في الساحات (البرايح) استعداداً للاحتفال بالعيد.

تخاط للكبار وللصغار، كالدشداشة للأولاد والدراعة والبخناق للبنات، وكانت بعض السيدات يخرن ملابس أولادهن بأنفسهن.

وتجهيز الحلويات: تصنع الحلويات الشعبية في البيوت استعداداً للعيد والبعض يقوم بشرائها من السوق، من هذه الحلويات «قرص عكيلي - البقضم - لسان الثور - بيض القطا - الغريبة» وغيرها من الحلويات المعروفة قديماً في الكويت.

صلاة العيد: في عيد الفطر يفطر كافة أفراد الأسرة على حبات قليلة من التمر ثم يذهبون إلى المسجد لأداء صلاة العيد وبعد الصلاة يتجمع الأطفال بكثرة خارج المسجد وأصواتهم تتعالى ويسمعها من في الداخل ويتباهون بملابسهم الجديدة وكل منهم ينظر إلى ملابس الآخر والبعض يتفاخر بان ملابسه أحسن من غيره. وبالنسبة للطعام، يهتم الكويتيون اهتماماً خاصاً بالطعام خلال فترة العيد سواء الفطر أو الأضحى فمنهم من يخره لعائلته وأقاربه ومنهم من يفتح أبوابه للفقراء من أهل الخير وهم كثير في الكويت وهي عادة جميلة تدل على أخلاق وشهامة وكرم أهل الكويت قديماً.

إفطار العيد: بعد الصلاة يجتمع شمل الأسرة مرة أخرى في البيت للإفطار (ريوق العيد) الذي يتكون من أصناف عدة تشتهيها النفس مثل الكيك والفول المطبوخ (الباجيلا) والحمص المطبوخ (النخي) وخبز الرقاق وبعض الحلويات الشعبية كالدراويل ويتبادلون الأحاديث الطريفة بينهم.

الفيتامينات والمكملات الغذائية

لا تتناول جرعة مضاعفة من الفيتامين
في حالة نسيانك تناولها

تؤكد منظمة الصحة

الوطنية في الولايات المتحدة الأمريكية

بأن (52%) من الأمريكيين البالغين يستخدمون بعض
الفيتامينات والمكملات الغذائية بصفة مستمرة في عام (2011-
2012). ومنذ ذلك الوقت أصبحت صناعة الفيتامينات والمكملات
الغذائية في نمو وارتفاع وخاصة في عام (2020) عند ظهور وباء (كوفيد-
19) بفرض الحد من انتشار الوباء والوقاية منه . وفي كل الأحوال مع
استخدامها يجب الحرص على اتباع الكثير من النظم لتناولها بصورة
سليمة ليستفيد منها الجسم . ولا نهدر بها الأموال..
وفيما يلي بعض الإرشادات التي يجب
اتباعها عند تناولها ...



(س) القابل للتذوبان في الماء قد يؤدي للإصابة بالأسهال والآم في البطن، لذا ينصح ومن الأفضل عدم إستهلاك الفيتامينات والمكملات الغذائية بدون دواع مرضية، وينصح ويفضل تناول الجرعات الإعتيادية التي تم صرفها من قبل طبيب أو استشاري ولا حاجة إلي مضاعفة الجرعات أو تناول الفيتامينات دون الحاجة لها.

□ لا تتناول المكملات الغذائية والفيتامينات على معدة فارغة للحصول على الإستفادة القصوي كما أن يعتمد على نوعها سواء من التي تذوب في الماء لذا ليس من الأفضل تناولها على معدة فارغة ، فيتامين (س) وفيتامين (ب) القابل للتذوب في الماء لا يتطلب تناولهم طعام لامتصاصها في الجسم ، لذا يمكن تناوله باي



د. مصطفى جوهر حيات

الإصابة بالتسمم ، وعند إستهلاك كميات كبيرة من الفيتامينات قد يؤدي للإصابة بحالة فرط الفيتامينات والذي يسبب تلف الأعضاء الحيوية ، وذلك مرتبط أيضاً بنوع الفيتامينات وحسب نوع الفيتامينات ، مثل فيتامينات (A) (K) (D) (E) التي تذوب في الدهون قد يؤدي فرطها إلي تراكم في الجسم بدلا من الفيتامينات التي تذوب في الماء . وعند الإفراط في أستهلاك فيتامين

□ لا تتناول جرعة مضاعفة في حالة نسيان تناول الفيتامين أو المكمل الغذائي في الموعد والوقت المحدد و أخذ جرعة مضاعفة في اليوم التالي.

□ تتشابه أكثر الفيتامينات والمكملات الغذائية للأدوية، لذا مضاعفة تناول المكملات الغذائية والفيتامينات تكون النتيجة بلا فائدة وإحتمال ظهور مضاعفات وخطورة ، فمثلا تناول كميات كبيرة من فيتامين (س) قد يتداخل في قدرة الجسم لإمتصاص عنصر النحاس ، وكذلك إستهلاك كميات كبيرة من عنصر الفوسفور يؤدي إلي عدم إمتصاص الجسم لعنصر الكالسيوم، ولا يمكن للجسم التخلص من كميات كبيرة من جرعات فيتامين (د) وفيتامين (ك) والذي قد يؤدي إلي درجات



(ب) وفيتامين (د) وذلك لصعوبة الإنتاج والإحتفاظ بالصحة مع تقدم العمر ، لذا يرى بعض خبراء التغذية وأطباء الصحة العامة بحاجة الإنسان لتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية كاملاً وخاصةً للوقاية والعلاج للحالات الصحية والأمراض.

□ ينصح الباحثين بأن نكون حذرين بشدة قبل أن ندعى ارتباط الحالات المرضية وعلاقتها بنقص مستوى فيتامين (د) في الجسم وأهمها علاقة مرض السرطان بنقص فيتامين (د) من خلال كثير من الدراسات والبحوث ، فيعتبر فيتامين (د) من المكملات الغذائية المعروفة والمشهورة وخاصة في الوقت الحاضر ويوصى به في علاج كثير من الأمراض وخاصة مرض السرطان و (كوفيد - 19) ، والجدير بالذكر بأن هناك نقص لفيتامين (د) بين معظم الناس على سطح الأرض رغم أهميته على

مما يتطلب تناول الفيتامينات لعدة أسابيع حتى تظهر نتائجها وعلى سبيل المثال الذين يتناولون المكملات الغذائية والفيتامين بغرض المحافظة على صحة الشعر والأظافر والذي يستغرق وقتاً طويلاً لملاحظة التأثير الإيجابي حيث يأخذ الشعر والأظافر وقتاً طويلاً (أشهر) لملاحظة النمو، كما تعتمد سرعة تأثير الفيتامينات على الصحة والجسم حسب نوعية الفيتامينات والجرعة المتناولة في الجسم ومقدار النقص وأسباب تناولها ، يوجد العديد من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم ليكون هناك توازن داخلياً مثل فيتامين (د) فيحتاجه هؤلاء الذين لا يتعرضون إلي أشعة الشمس إلا نادراً ، وكذلك النساء بسن الإنجاب يحتاجن لتناول (فوليك - أسيد) من بداية الحمل ، وأما كبار السن فمن الأفضل تناول فيتامين

وقت، أما فيتامين (E - D - K - A) يفضل تناولها بعد وجبة غذائية تحتوي على الدهون مما يعزز امتصاصها لتعمل على إستفادة الجسم منها أكثر ، ويفضل قبل تناول الفيتامينات او المكملات الغذائية إستشارة الطبيب لمعرفة الطريقة المناسبة لتناولها لعدم التعرض للغثيان ومشاكل الكلى والكبد وخصوصا الجهاز الهضمي ، وينصح خبراء التغذية والأطباء بتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية عند الضرورة والحاجة لها فقط كالشعور بانخفاض الطاقة أو التعرض لوعكة صحية. □ ولا ينصح بتناول الفيتامينات والمكملات الغذائية بتاتاَ استعداداً لقدوم فصل الشتاء والبرد أو لفترة محدودة ولا تناولها لأيام محددة وفترة زمنية قصيرة فإن مجال الإستفادة منها وفعاليتها بالنسبة للجسم يكون محدود



الغذائي الجيد سوف يوفر دائماً المصدر الأول للفيتامينات والمكملات الغذائية وكذلك باقى الفوائد من النمو وتجديد الخلايا والطاقة والوقاية من الأمراض والمحافظة على الجسم والصحة ، وعلى سبيل المثال وفى كثير من الحالات تكون الفيتامينات والمكملات الغذائية ضرورية فى مساعدة الأفراد فى الظروف المتغيرة كما فى حرق السعرات الحرارية والتي تساعد فى إنقاص الوزن باستخدام الفيتامينات (المتعددة) وكالسيوم وفيتامين (د) وفيتامين (ب)، وكما استخدام جرعات عالية من فيتامين (س) للمساعدة فى القضاء على نزلات البرد بأسرع وقت.

□ وأخيراً...الفيتامينات والمكملات الغذائية يعملان بإحكام وبانتظام سعياً لتحسين الصحة العامة أو مقاومة للأمراض بالترابط مع الأغذية الطبيعية.

تساعد فى تغير نقاط الضعف الصحة العامة للإنسان واللياقة الدائمة .

□ فى الواقع ما زال كثير من الأطباء مترددين حول كيفية فعالية المكملات والفيتامينات على الجسم والصحة ، وما الذي تستطيع أن توفره لمتناولها وهل لها دور فى الوقاية من الأمراض ؟ ، وهل لها دور فى تحسين الصحة العامة واللياقة ؟

وعليه ينبغى أن يكون النظام الغذائي الصحى الجيد دائماً فى مقدمة المتطلبات الأساسية والأولية التى تساعد بالحصول على العناصر الأساسية الحيوية ، وإتباع النظام الغذائي الصحى يكون دائماً المصدر الأول للفيتامينات من المواد الغذائية الطبيعية وهذا لا يعنى أن ليس للفيتامينات والمكملات الغذائية مكاناً فى تغذية وحياة الإنسان ، بل إن إتباع النظام

الصحة العامة نظراً لإرتباطه لمدي تعرض الإنسان لإشعة الشمس كمصدر للحصول عليه، وقد أجريت أحد أكبر الدراسات والبحوث فى عام (2018) وشملت العينة على (25,871) شخصاً وكانت أهم نتائجها بأن ليس لنقص فيتامين(د) علاقة بظهور مرض السرطان أو أمراض القلب ، وأكد الباحثين بأن خفض مستوى فيتامين (د) لا يسبب مرض السرطان.

□ يعتقد كثير من الذين يتناولون المكملات الغذائية والفيتامينات وخاصة (الفيتامينات المتعددة) بأن لا يهم ما تأكله من الأغذية الطبيعية ما دام تتناول هذه المكملات الغذائية والتي تعوض نقص العناصر الغذائية الأساسية لحاجة الجسم كل يوم ، ونحن نؤكد بأن هذا الاعتقاد خاطئاً فى كل الأحوال فتعتبر التغذية ونمط الحياة الصحية شبكة الأمان التى



يشتهر المطبخ الكويتي
بتحضير أصناف متنوعة من الحلويات
الشعبية التي يقدمها في المناسبات، مثل
الرهش، والدراويل، والغريبة. كما تحضر العديد
من الحلويات الكويتية بالمعجنات، ومن أهم
الحلويات التي يقدمها المطبخ الكويتي هي
الغريبة الكويتية بالفستق، بالإضافة إلى
الغريبة بالهال.

الحلويات الشعبية الكويتية التي لا يخلو بيت منها في المناسبات، الدراويل التي تبعد ربات البيوت في صناعتها، وهي عبارة عن رقائق خفيفة جداً، ملفوفة ومطوية على بعضها بعضاً، بإحكام وتناسق، ويوضع بين الرقائق السكر الناعم، والهيل والدراسين المطحون. وأطلقت عليها تلك التسمية، لأنها تشبه المنظار الذي يعرف باللهجة الشعبية الكويتية باسم الدراويل، وإضافة إلى ذلك، هناك نوع خاص

الحلويات الشعبية الكويتية



الغريبة الكويتية بالفستق الحلبي

- نضيف الدقيق للمكونات بشكل تدريجي، ونضيف البيكربونات الصوديوم، والهيل، والملح، والفستق الحلبي المطحون.
- نغطي العجينة، ونضعها في الثلاجة مدة نصف ساعة.
- نسخن الفرن على درجة حرارة مئة وأربعين درجة مئوية.
- نشكل العجينة إلى شكل كرات صغيرة، ونضغط عليها قليلاً بأيدينا، ونضعها في صينية الفرن.
- ندخل الصينية في الفرن مدة ربع ساعة.
- نخرج الصينية، ونتركها تبرد قبل وضع الغريبة في طبق التقديم.

المكوّنات:

- كوبان من الدقيق.
- كوب من الفستق الحلبي المطحون.
- مئتا غرام من الزبدة على حرارة الغرفة.
- أربع ملاعق صغيرة من السمن.
- ثلاثة أرباع الكوب من السكر.
- رشّة من الهال المطحون.
- رشّة من الملح.
- رشّة من البيكربونات الصوديوم.

طريقة التحضير:

- نضع السمّنة، والزبدة، والسكر في وعاء، ثمّ نخلط المكوّنات.

- والقرفة والصودا وتخلط جيداً.
- نضع الدخن والزيت ونخلطها.
- نحضر صينية مربعة مدهونة بالزيت، ونضع الخليط في الصينية.
- نضع الصينية في الفرن على درجة حرارة 130 مئوية، لمدة 15 دقيقة، وبعد ذلك تترك حتى تبرد.
- نحضر صحن التقديم، ونقطعها مكعبات صغيرة، وتقدم مع القهوة العربية.

- نصف كوب سكر
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا أو بيكنج بودر
- 3 بيضات
- ملعقة قرفة
- رشّة هيل مطحون
- لأطفال وهي السمسمة، التي تكون إما دائرية، أو على شكل مستطيل، وهي عبارة عن السكر المعقود المخلوط بالسمسم في كثافة عالية.

المقادير:

- كوب تمر مطحون
- نصف كوب حليب سائل
- كوب دقيق دخن مطحون ناعم
- ربع كوب زيت
- نضع البيض والسكر في الخلاط الكهربائي.
- نضع التمر والحليب والهيل

أهمية عنصر اليود لصحة الإنسان



د. غانم صالح مهدي العبيدي

اليود أحد العناصر
الغذائية الموجودة بالطبيعة
ومن ضمنها التربة حيث ينتقل
منها إلي مختلف المحاصيل الزراعية
المزروعة بتلك التربة ومن ثم ينتقل
إلي مختلف الأغذية التي
يتناولها الإنسان.



كما أن الكرتينزم المستوطن في بعض مناطق العالم يمكن القضاء عليه وإبادته بالمجتمعات المستوطن بها حينما يعطى اليود للنساء ويوزع عليهم . وقد وجد أن أحسن وأفضل وأسهل طريقة لتقديم اليود هو بتوزيعه مع الطعام .

وبشكل عام فإن إجراء تقديم اليود مع نوع من أنواع الطعام أصبح شائعاً في مناطق كثيرة من العالم . وأكثر الطرق شيوعاً بهذا المجال هو بإضافة اليود الى ملح الطعام ، والذي بدأ العمل به بالولايات المتحدة الاميركية في العشرينات من القرن الماضي .

يجدر الملاحظة أنه يوجد أكثر من 2 بليون شخص على مستوى العالم يعيشون في مناطق معروفة بنقص اليود وبناء عليه فإن جميع هؤلاء أو أي منهم يُعتبرون مهددين بالإصابة بنقص اليود .

كما أن هنالك أكثر من 750 مليون شخص على مستوى العالم مصابين فعلاً بنقص اليود وما ينتج عن ذلك من مشاكل صحية . وأعلى مستوى من الإصابات بنقص اليود بين البشر موجود في بلدان حوض شرق البحر الأبيض المتوسط ، حيث يوجد بهذه المناطق أكثر من 350 مليون شخص معرضين للإصابة بنقص اليود وأكثر من 40 مليون مصابين فعلاً بنقص اليود وما يتبع ذلك من نتائج صحية سيئة على المصابين به .

وبصدد ما ذكر أعلاه وفي تفاصيل هذا الموضوع فإنه يجدر التنويه بأن أكثر المناطق التي يكون البشر فيها معرضين للإصابة بنقص اليود هي المناطق الجبلية ببلدان حوض شرق البحر الأبيض المتوسط مثل لبنان وسوريا وإيران وتركيا والعراق حيث يكون عنصر اليود ناقصاً أو قليلاً في أرض وفي تربة جبالها ، وهذا النقص يزداد كلما إزدادت تلك الجبال بالإرتفاع عن سطح البحر بعكس المناطق الساحلية القريبة من سطح البحر مثل دول الخليج العربي .

غير أنه يجدر التنويه الى أن نسبة الإصابة بنقص اليود بين الناس آخذة بالإزدياد في المناطق الساحلية القريبة من البحار مثل دول الخليج العربي .

وبالإضافة لذلك فإنه موجود بجسم الإنسان ، وأهم عضو بجسم الإنسان يتركز فيه اليود هو الغدة الدرقية الموجودة برقية الإنسان . والغدة الدرقية هي العضو الرئيسي بجسم الانسان الذي يحتاج لليود وذلك من أجل إنتاج هورمون الثايروكسين الذي يتحكم به ويسيطر على درجة نشاط الإنسان كما يسيطر على مختلف الفعاليات الحياتية (الميتابولزم) التي تجري وتحدث داخل جسم الانسان.

ومن الناحية الطبية فإن نقص اليود بالغذاء يمكن أن يؤدي الى :

1 - تضخم الغدة الدرقية: وهذا المرض مستوطن في بعض مناطق العالم ويصيب

□ الأشخاص البالغين والمراهقين: وإعتيادياً يصاب به النساء أكثر من الرجال وهو يترافق إعتيادياً مع هبوط بعمل الغدة الدرقية وهبوط بأنتاج هورمون الثايروكسين .

□ الأطفال : الذين يصابون بهبوط إنتاج الغدة الدرقية الذي لا يترافق مع علامات وظواهر طبية .

□ الأطفال حديثي الولادة : الذين يعانون من القماء أو القمامة (الكرتينزم) .

2 - الإجهاض والولادات الميتة .

3- تأخر النمو العقلي وتضرر أو تأخر نمو الدماغ والذي لا يمكن إصلاحه وهذا يسمى (الكرتينزم) المذكور أعلاه والذي من علاماته الصفات التالية :

- تأخر النمو العقلي والنفسي للطفل ... وبذلك تتعرقل قابلية التعلم عند الأطفال ، وقد وجد تجريبياً أن تصحيح نقص اليود بهذه المجتمعات يطور ويحسن الكفاءة والإنجاز العقلي لدى أطفال في هذه المجتمعات. من الناحية الطبية الوبائية فإن نقص اليود في بعض البلدان ، وفي بعض المجتمعات والأمراض الناتجة عنه يشكل واحد من الأربعة مشاكل صحية الأكثر إنتشاراً على مستوى العالم .

كما أن نقص اليود هو السبب الأكثر شيوعاً لتلف الدماغ الذي يمكن الوقاية منه .



لا يقتصر روتين الصيف على الإهتمام بثياب البحر وواقى الشمس الذي يكاد لا يفارق حقيبتك خلال المواسم الحارة، لكن الاستعداد لموسم الدفاء وأشعة الشمس الضاربة يتطلب تغذية من نوع خاص، فالجمال الحقيقي يبدأ أساساً من البشرة، ونضارة الوجه، لذا نقدم لك هنا مجموعة من الفواكه الصيفية التي تسهم بصورة أو بأخرى في تعزيز تألقك الذي ترغبين به، والحفاظ على الطلة الصيفية البهية..



تمتعي ببشرة مميزة مع

اطلالة العيد

البطيخ: يعتبر البطيخ من الفواكه المنعشة واللذيذة خصوصاً في الصيف، كما أن له مفعول مرطب خافض للحرارة، ويحتوى على نسبة عالية من السليينيوم ويزيد من نسبة الجلوتاثيون الطبيعي في الجسم والذي له فوائد عديدة في حماية أجهزة الجسم المختلفة.

البرتقال: يعد البرتقال من أكثر الفواكه غنىً بفيتامين «C» الذي يقوي الدفاعات الخاصة بحماية بشرتك من أشعة الشمس، وينقي بشرتك من السموم، ويحارب التجاعيد المبكرة عبر تنشيط الكولاجين، إضافة إلى أنه من السوائل التي ترطب جميع أنواع البشرة في الفصول الحارة، ننصحك كذلك بشرب الكثير من عصيره إن لم تكوني من هواة الفواكه.

أفضل ماسكات للوجه حسب كل نوع بشرة

ماسك للبشرة الدهنية لعلاج حب الشباب

يعد من الماسكات الطبيعية الرائعة التي يمكنك اللجوء إليها إن كنت من أصحاب البشرة الدهنية المعرضة للحبوب. حيث يقوم جل الصبار أو الألوفيرا بتهدئة الحبوب الموجودة بالوجه، ويساهم أيضا في التخلص من البكتيريا الموجودة في المسام والتي تعد السبب الرئيسي وراء ظهور حب الشباب.

- 1- اخلطي ملعقة كبيرة من جل الصبار مع قطرة واحدة من زيت شجرة الشاي ويمكنك تخفيف الخليط بقطرات الماء.
- 2- ضعي الخليط على وجه نظيف واتركيه لمدة 10 دقائق.
- 3- اغسلي وجهك بالماء للتخلص من الخليط وستلاحظين النتيجة مع تكرار تطبيقه.

ماسك للوجه من القهوة وماء الورد

ماء الورد حل رائع لترطيب وتنعيم الوجه خاصة عندما يتم مزجه مع القهوة التي تساعدك في تنظيف البشرة والتخلص من الجلد الميت. كما أنها تساهم في علاج الهالات السوداء بطريقة طبيعية.

- 1- امزجي كوب من القهوة مع 2 ملعقة صغيرة ماء ورد.
- 2- طبقي الماسك على وجهك ودلكيه لمدة دقيقتين واتركيه بعدها لمدة 20 دقيقة.
- 3- اغسلي الوجه بالماء البارد للتخلص من أثر القهوة.

التفاح: يعتبر التفاح فاكهة الجمال والصحة لإحتوائه على الكثير من الفيتامينات والألياف والمواد المضادة للأكسدة التي تقاوم الشيخوخة وتكسب البشرة نضارة، كما أنه يعتبر مصدرا مهما لتخلص الجسم من السموم ويساعد على تجديد خلايا البشرة بسبب غناه بفيتامين ج.

الكيوي: الكيوي من الفواكه الغنية بالفيتامينات الهامة كما أنه مصدر ممتاز للألياف بالإضافة إلى أنه قليل السعرات الحرارية فعدا عن أنه مميّز المذاق ولذيذ ويساعد على حرق السعرات الحرارية سريعا، لذلك ينصح بتناول ثمرة من الكيوي يوميا على الأقل.

الجوافة: تحافظ الجوافة على نسبة السكر والأنسولين في الدم، مما يجعلها تساعد على عدم تراكم الدهون وخسارة الوزن، كما أنها غنية بفيتامين C الهام لجمالك والذي يقوي مناعة الجسم.

الخوخ: للخوخ مزايا عديدة تختص بالبشرة، فهو يعمل على ترطيبها وحمايتها من الجفاف في موسم الحر، ويساهم في الحد من الظهور المبكر للتجاعيد.

الفرولة: تعتبر الفرولة من الفواكه الجميلة الشكل والطعم، لإحتوائها على هرمونات تعمل على حرق الدهون في الجسم كما انها تزيد من قدرة الجسم على المزيد من الحرق، وتعد من أفضل الأغذية التي يمكن تناولها قبل ممارسة التمارين الرياضية لأنها تعزز من حرق السعرات الحرارية بشكل هائل.

الأفوكادو: يعتبر الأفوكادو من الفواكه الصيفية اللذيذة التي تتميز بالعديد من الفوائد الجمالية. احرصي على تناوله بانتظام خلال وجباتك. فهو غني بفيتامين E، الذي يعد من مضادات الأكسدة القوية التي تساعد على حماية البشرة من التلف، كما يساعد على تنشيط الدورة الدموية. إلى جانب ذلك، تحتوي ثمرة الأفوكادو على الجلوتاثيون، وهو مادة قوية مضادة لشيخوخة البشرة.

المشمش: يحتوي المشمش على الفيتامينات A، B1 و B2 و C. كما يحتوي على الكثير من الأملاح المعدنية، كالفسفور والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم، لذلك فهو فعال في محاربة التجاعيد كما يساهم في الوقاية من الأمراض الجلدية وبتور الشباب، يغذي الشعر ويقويه ويمنحه الصحة واللمعان، الأمر الذي ترغب به جميع السيدات اللواتي يستمتعن بأجواء الصيف

حافظي على

أسنان طفلك

من التسوس

تسوس الأسنان هو ضررٌ دائمٌ يحدث في أجزاءٍ من السطح الصلب للأسنان يبدو على هيئة ثقوبٍ أو فتحات صغيرة. ينجم تسوس الأسنان الذي يُسمى أيضًا نخر الأسنان أو النخور بسبب العديد من العوامل، بما في ذلك البكتيريا في الفم والتناول المتكرر للأطعمة الخفيفة وارتشاف المشروبات السكرية وعدم تنظيف الأسنان جيدًا. ويُعد تسوس الأسنان ونخرها من أكثر المشكلات الصحية شيوعًا في العالم. وهي شائعة بشكل كبير خاصةً بين الأطفال والمراهقين والبالغين الأكبر سنًا.

متى تزور طبيب الأسنان

قد لا تكون على دراية بالتجويف الذي يتكوّن. ولهذا من المهم إجراء فحوصات منتظمة على الأسنان وتنظيفها، حتى حين يتحسن الفم. ومع ذلك، إذا كنت تعاني ألمًا في الأسنان أو ألم بالفم، اذهب لطبيب الأسنان في أسرع وقت ممكن.

الأسباب

تحدث النخور السنية بسبب تسوس الأسنان — وهي عملية تحدث على مر الزمن. نعرض هنا كيفية تطور تسوس الأسنان:

تشكل اللويحات أو اللويحات السنية غشاء شفاف ودبق يغطي سنية المريض.

وينتج عن تناول الكثير من السكريات والنشويات وعدم تنظيف الأسنان جيدًا. عند عدم تنظيف السكريات والنشويات من الأسنان، تبدأ البكتيريا بالتغذي عليها سريعًا وتشكيل اللويحات.

يمكن أن تتصلب اللويحات الباقية على أسنان المريض

إذا لم يتم علاج تسوس الأسنان، فسوف يزداد ويؤثر في الطبقات الأعمق في الاسنان. ويمكن أن يؤدي إلى ألم شديد في الأسنان والعدوى وفقدان الأسنان. تعتبر الزيارات المنتظمة لطبيب الأسنان والعادات الجيدة لغسلها بالفرشاة والخيط أفضل حماية لمكافحة تسوس الأسنان ونخرها.

الأعراض

تتباين علامات وأعراض تسوس الأسنان وذلك بناء على شدة التسوس وموضعه. ففي بداية مرحلة تسوس الأسنان قد لا تعاني من أي أعراض على الإطلاق.

حساسية الأسنان

- ألم خفيف أو حاد أثناء الأكل أو شرب شيء حلو أو بارد أو ساخن حفر أو فجوات واضحة في الأسنان.
- بقع بنية أو سوداء أو بيضاء على أي سطح من الأسنان.
- ألم عند قضم الطعام.



يؤدي إلى الألم. يمكن أن يمتد الانزعاج الناتج لخارج جذر الأسنان ويصل إلى العظام.

عوامل الخطر

كلنا معرضين لخطر الإصابة بتجاويف الأسنان، ولكن يمكن أن تزداد الخطورة بسبب العوامل التالية:

- موقع الأسنان. غالبًا ما يحدث تسوس الأسنان في الأسنان الخلفية (الطواحن والضواحك).
- هذه الأسنان بها العديد من التجاويف والحفر والشقوق التي يمكن أن تتراكم بها جزيئات الطعام. ونتيجة لذلك، يصبح الحفاظ عليها نظيفة أصعب من الأسنان الأمامية الملساء التي يسهل الوصول إليها.
- مشروبات وأطعمة معينة من المحتمل أن تؤدي الأطعمة التي تلتصق بالأسنان لفترة طويلة — مثل الحليب والآيس كريم والعسل والسكر والمشروبات الغازية والفواكه المجففة والكعك والبسكويت والحلوى الصلبة وحلوى النعناع والحبوب الجافة ورقائق البطاطس — إلى الإصابة بالتسوس أكثر من

تحت خط اللثة أو فوقه وتتحول إلى جير (جير سني). يجعل الجير اللويحات أكثر صعوبة في إزالتها حيث يقوم بإنشاء درع للبكتيريا.

هجمات اللويحات. تزيل أحماض لويحات المعادن الموجودة في مينا الأسنان الخارجية الصلبة. يسبب هذا التآكل فتحات صغيرة أو ثقبًا في المينا — وهي أول مراحل تسوس الأسنان.

بمجرد تآكل مناطق من المينا، يمكن للبكتيريا والأحماض الوصول للطبقة التالية من الأسنان، وتسمى العاج. هذه الطبقة أكثر رقة من المينا وأقل مقاومة للأحماض. تحتوي طبقة العاج على أنابيب صغيرة والتي تتصل مباشرة مع عصب الأسنان مما يسبب حساسية الأسنان. يستمر التدمير. مع تطور تسوس الأسنان، تستمر البكتيريا والأحماض في مسيرتهما في داخل أسنان المريض، وتنقل بعد ذلك إلى مادة الأسنان الداخلية (اللب) التي تحتوي على أعصاب وأوعية دموية. ينتفخ اللب ويتهيح بسبب البكتيريا. وحيث إنه لا يوجد مكان للتمدد داخل الأسنان، يتم الضغط على العصب مما



الأطعمة التي يمكن للعاب تنظيفها بسهولة.

□ تناول الوجبات الخفيفة أو المشروبات بشكل متكرر. عندما تتناول الوجبات الخفيفة أو المشروبات السكرية كثيرًا، فإنك توفر لبكتيريا الفم المزيد من الطاقة لإفراز الأحماض التي تهاجم الأسنان وتؤدي إلى تاكلها. كما يساعد تناول المشروبات الغازية أو غيرها من المشروبات الحمضية على مدار اليوم في إفراز حمض بشكل مستمر يغطي الأسنان.

تغذية الرضع في أثناء النوم

عندما يُعطى الأطفال زجاجات قبل النوم مملوءة بالحليب أو التركيبة الغذائية أو العصير أو غيرها من السوائل المحتوية على السكر، تبقى هذه المشروبات

على أسنانهم لساعات في أثناء النوم، بما يجعلها مصدرًا لتغذية البكتيريا المسببة للتآكل. وغالبًا ما يُسمى هذا التلف باسم تسوس الأسنان الناتج عن زجاجة الرضاعة.

يمكن أن يحدث ضرر مماثل عندما يتجول الأطفال ويشربون من كوب الرشف المملوء بهذه المشروبات بشكل متكرر.

تنظيف الأسنان بالفرشاة بشكل غير ملائم

إذا لم تقم بتنظيف أسنانك مباشرة بعد الأكل والشرب، تتكون اللويحة سريعًا ويمكن أن تبدأ المرحلة الأولى من التسوس. عدم الحصول على ما يكفي من الفلورايد.

يساعد الفلورايد، وهو معدن طبيعي، على منع تسوس

الأسنان وقد يتمكن أيضًا من عكس المراحل الأولى من التلف الحادث بالأسنان.

وبسبب فوائده للأسنان، تتم إضافة الفلورايد إلى العديد من مصادر المياه العامة. كما يُعد عنصرًا شائعًا في معجون الأسنان وغسول الفم. لكن المياه المعبأة في زجاجات عادةً لا تحتوي على الفلورايد.

السن الصغرى أو الكبرى. في الولايات المتحدة، يعد تسوس الأسنان شائعًا لدى الأطفال الصغار والمراهقين.

كبار السن أيضًا معرضون لخطر أعلى للإصابة

وبمرور الوقت، قد تتآكل الأسنان وتنحسر اللثة، مما يجعل الأسنان أكثر عرضة للإصابة بتسوس الجذر. كما أن كبار السن



هو السبب في فقدان المينا أم لا. اضطرابات الأكل. يمكن أن يؤدي فقدان الشهية والنهم إلى تآكل الأسنان وظهور التجاويف بشكل كبير. كما أن حمض المعدة الناتج عن القيء المتكرر يغطي الأسنان وتبدأ المينا في التحلل. ويمكن أيضاً أن تتعارض اضطرابات الأكل مع إفراز اللعاب.

المضاعفات

تسوس ونخر الأسنان شائعان لدرجة أنك قد لا تأخذهما على محمل الجد، وربما تظن أنه لا يهتم إذا أصيب الأطفال بالتسوس في أسنانهم اللبنية. ومع ذلك يمكن أن يتسبب تسوس ونخر الأسنان في حدوث مضاعفات خطيرة ومستمرة، حتى بالنسبة للأطفال الذين ليس لديهم أسنان دائمة بعد.

حشوات الأسنان وتبدأ في التحلل أو تؤدي إلى ظهور حواف خشنة. مما يسمح للويحة بالتراكم بشكل أكثر سهولة وتصبح إزالتها أصعب. يمكن أن تصبح أجهزة الأسنان المركبة متخلخلة أو غير مناسبة جيداً، مما يسمح للتسوس بأن يبدأ تحتها.

حرقة المعدة

يمكن أن تتسبب الحرقة في فم المعدة أو داء الجزر المعدي المريئي في تدفق حمض المعدة إلى الفم (الارتجاع) وتآكل مينا الأسنان والتسبب في حدوث أضرار كبيرة في الأسنان. هذا يعرض المزيد من العاج لهجمات البكتيريا، مسبباً تسوس الأسنان. وقد يوصي طبيب الأسنان باستشارة طبيبك لمعرفة ما إذا كان ارتجاع المعدة

قد يتناولون الكثير من الأدوية التي تقلل من تدفق اللعاب، مما يزيد من مخاطر الإصابة بتسوس الأسنان.

يحدث جفاف الفم بسبب نقص اللعاب، الذي يساعد في منع الإصابة بتسوس الأسنان عن طريق تنظيف الأسنان من الأطعمة واللويحات، كما تساعد المواد الموجودة في اللعاب على مواجهة الأحماض التي تنتجها البكتيريا، ويمكن أن تزيد بعض الأدوية أو بعض الحالات الطبية أو التعرض للإشعاع في الرأس أو الرقبة أو بعض أدوية العلاج الكيميائي من خطر الإصابة بتجاويف الأسنان عن طريق تقليل إفراز اللعاب.

تآكل الحشوات أو أجهزة الأسنان

على مر السنين، يمكن أن تضعف



ما هي زكاة الفطر

وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (184) شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَنْ شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) سورة البقرة 185

جميع المدارس تعتبر زكاة الفطر إلزامية دينياً، تحمل قوة حكم قانوني مشابه للإجماع العلمي، أو الإجماع.

ما هو هدف زكاة الفطر؟

لزكاة الفطر غرضان رئيسيان ، أحدهما روحاني للمصلي الفردي والآخر جماعي.

الوظيفة الروحية لزكاة الفطر

شكل من أشكال العبادة ، يشكل الصوم ، «تقنية

زكاة الفطر هي أحد أنواع الزكاة الواجبة على المسلمين، تدفع قبل صلاة عيد الفطر، أو قبل انقضاء صوم شهر رمضان، وهي واجبة على كل مسلم، قادر عليها، بغض النظر عن العمر أو الجنس .. تظهر زكاة الفطر كزكاة إلزامية في شعبان ، الشهر الثامن من التقويم القمري الإسلامي ، في السنة الثانية من الهجرة.

يتزامن الالتزام بدفع زكاة الفطر في نهاية شهر رمضان مع الوصية التي كشفها الله في النصف الثاني للمسلمين لإحياء ذكرى نزول الوحي بالقرآن على النبي محمد عليه السلام قبل 15 سنة. تم الكشف عنه في شهر رمضان ، الشهر التاسع في السنة القمرية الإسلامية ، من خلال تحديد وقت الصيام (من الفجر إلى غروب الشمس) ، طوال الشهر يبدأ من رؤية الهلال. حيث قال الله سبحانه وتعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (183) أَنَا مَا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ

روحية» علمها الله للإنسان. والغرض منه هو مساعدة شخص ما على عدم تقوية روحه والإمتناع لفترة مؤقتة عن الشهوات الدنيوية التي تشغله، والتقرب الى الله سبحانه.

من الناحية العملية ، فإن الكلمة العربية «يتقوا الله» هي المصطلح الديني الفريد التقوى ، بمعنى، أن يحافظ على علاقته مع الله حتى يعتاد على القيام بما يأمر به الله ويصمم على الإبتعاد عن ما ينهاه . على هذا النحو ، فإن إتمام الصيام ، والعبادة ، يتطلب أكثر من مجرد الحرمان من الشراب والطعام. ويهدف إلى تدريب الروح البشرية لإتقان الطبيعة الفيزيائية التي توطرها. لذا فإن الصوم يتطلب منا أيضا أن نحافظ على ألسنتنا من الكلام غير اللائق (في الماضي ، كان الصوم لدى البعض عدم الكلام نهائياً كما ذكرت في صورة مريم والدة عيسى عليه السلام) فَكُلِّي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا) سورة مريم.

هل يمكن أن يتجاوز مبلغ الفطرة الحد الأدنى؟

نعم فعلا. في الواقع ، يتم تشجيع المرء على دفع أكثر من الحد الأدنى المطلوب ، إذا كان ذلك ممكنا. يقال إن علي رضي الله عنه قال: «عندما يمنحك الله الرخاء، ينبغي عليك أنت أيضا أن تعطي المزيد» .

وقت إخراج زكاة الفطر؟

لطالما أجمع العلماء بشكل تقليدي على مسألة دفع الفطرة في الوقت أن الوقت لإخراجها يكون بغروب شمس آخر يوم من أيام رمضان . يقول الشافعيون والمالكيون والحنابلة أن وقت إخراجها غروب آخر يوم صيام في رمضان. الحنفية وغيرهم (بما في ذلك موقف المالكي آخر) يقولون قبل صلاة العيد. يرى البعض أن أفضل وقت للدفع هو في وقت مبكر من يوم العيد. يسمح البعض الآخر بالدفع قبل يوم أو يومين. ومع ذلك يقول آخرون وجوب إخراج الفطرة قبل صلاة العيد ، بناءً على حديث ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم: « من أداها قبل الصلاة فهي زكاة مقبولة ، ومن أداها بعد الصلاة فهي صدقة من الصدقات(الشوكاني ، نيل الأوطار) . ويحكم جميع أهل العلم لا يجوز تأجيل دفعها إلى ما بعد يوم العيد.

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: (كُنَّا نُخْرِجُ إِذَا كَانَ فَيُنَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَكَاةَ الْفِطْرِ عَنْ كُلِّ صَغِيرٍ وَكَبِيرٍ، حُرًّا أَوْ مَمْلُوكًا، صَاعًا مِنْ طَعَامٍ، أَوْ صَاعًا مِنْ أَقِطٍ، أَوْ صَاعًا مِنْ شَعِيرٍ، أَوْ صَاعًا مِنْ تَمْرٍ، أَوْ صَاعًا مِنْ زَبِيبٍ) .

لمن تعطي زكاة الفطر؟

يتفق العلماء على أن فقراء المسلمين هم من يستفيدون شرعاً من الفطرة .

يحكم معظم العلماء أن الفطرة يمكن أن تُعطى للفقراء والمحتاجين ، أو مستحقيها الثمانية (إنما الصدقات للفقراء والمساكين والعاملين عليها والمؤلفة قلوبهم وفي الرقاب والغارمين وفي سبيل الله وابن السبيل فريضة من الله والله عليم حكيم) سورة التوبة.

على كل مسلم: عدد من أصحاب الرسول رضي الله عنهم – ولا سيما من يرتبط بحفظ أقوال الرسول عليه الصلاة والسلام ، مثل أبي هريرة وابن عمر – أكدوا على أن زكاة الفطر إلتزام على كافة المسلمين قائلًا: «فرض رسول الله زكاة الفطر، صاعاً من تمر، أو صاعاً من شعير، على العبد والحر، والذكر والأنثى، والصغير والكبير، من المسلمين، وأمر بها أن تؤدى قبل خروج الناس إلى الصلاة».. أما المتزوجات المسلمات فيتفق معظم العلماء على أن زكاة الفطرة واجبة على كل مسلم دون استثناء ، و يرى الحنفية (والزاهريون) أن الإلتزام الفردي بدفعها يشمل النساء المسلمات ، المتزوجات أو غير المتزوجات ، من ثروتهن الخاصة. تطلب المدارس القانونية الأخرى من الأزواج دفع الفطرة نيابة عن زوجاتهم المسلمات. يبدو موقف الحنفي أقوى في ضوء الحديث الذي تم الاستشهاد به للتو. ومع ذلك ، تظل الحقيقة في النهاية أنه يجب دفعها عن كل فرد .. أما الأبناء إذا كان الأبناء يملكون الثروة ، فإن الفطرة تأتي من ممتلكاتهم الفردية. إذا لم يكن للأطفال ثرواتهم الخاصة ، يدفعها أولياء أمورهم عن الأبناء والبنات كالتزام.

هل يجوز دفع الفطرة نقداً؟

نعم ، وفقاً لمعظم العلماء المعاصرين. إن رواية الصحابي أبي سعيد الخدري (وغيره من



عبد الله خالد: 100 مشارك في برنامج (نزل وزنك في رمضان)

(كان): تنفيذ جانب هام من توصيات مؤتمر سرطان القولون والمستقيم بتطبيق البرامج الرياضية

100 مشارك من أعمار 17 عام فما فوق، وقد بدأ البرنامج من الثاني من رمضان المبارك يقام من السبت الى الخميس ولمدة 75 دقيقة، يتضمن البرنامج تمارين لياقة وبرنامج الجري والقوة البدنية بالإضافة لكرة القدم وتمارين رياضية أخرى مختلفة لإرضاء جميع المشاركين لمساعدتهم على تحقيق هدفهم من المشاركة بالبرنامج سواء لاكتساب اللياقة وخفض الوزن أو ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة واستثمار الأجواء الرمضانية للمحافظة على صحة الجسد ورفع المناعة التي تحمي من الأمراض .

ديزاین ، الفعالية الأولى بالتعاون مع الهيئة العامة للرياضة (نزل وزنك في رمضان) تقيمها حملة (كان) بالتعاون مع الهيئة العامة للرياضة والتي تقام في عدة ملاعب في دولة الكويت بمشاركة ما يقارب من

صرح السيد / عبد الله خالد - مدير أكاديمية هايدو بأنه ضمن فعاليات هايدو (كان) الرمضانية وللسنة الرابعة على التوالي - تقام فعاليتين بالتعاون مع الهيئة العامة للرياضة وشركة متدور





النساء ، لذا يعتبر الحرص على الغذاء الصحي وتخفيف الوزن وممارسة الرياضة احد اهم عوامل الوقاية من امراض عديدة اهمها سرطان القولون والمستقيم كما ان محاربة التدخين وهي الآفة الكبرى التي تسبب امراض عديدة وثقل كاهل الخدمات الصحية تصبح اكثر قبولا عند من يمارسون الرياضة التي لا يتم اكمال الاستمتاع بها الا بإيقاف التدخين وصحة الرئة .

القدم وشركة متدور ديزاين وحملة (كان) وهايدو (كان) . ويأتي حرص حملة (كان) في تنفيذ البرامج الرياضية بناء على ما طرح في مؤتمر سرطان القولون والمستقيم الذي نظمته حملة (كان) في 27-28 مارس 2022 فان الباحثين ربطوا بين الغذاء غير الصحي وبين الزيادة في وقوع سرطان القولون والمستقيم الذي يحتل اليوم للأسف المركز الاول بين الرجال والثاني بين

الفعالية الثانية وهي البطولة الرمضانية للأكاديميات والتي انطلقت خامس أيام شهر رمضان المبارك الى 20 من رمضان، بمشاركة 16 فريق من الأكاديميات المعتمدة بالتعاون مع الهيئة العامة للرياضة ، وبحضور جماهيري تجاوز 300 شخصا. وتقام هذه البطولة الرمضانية في ساحة مبارك الكبير النموذجية التابعة للهيئة العامة للرياضة والاتحاد الكويتي لكرة

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

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

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الأسم الأول
والمنطقة السكنية

سؤال من أم أحمد - الفيحاء :

هل صحيح ان جرثومة المعدة تسبب قرحة المعدة ؟
وكيف اعلم باصابتي بهذه الجرثومة ؟

الجواب:

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

سؤال من فجر - الدوحة :

اشعر بالألم مستمرة بالمعدة وبصورة
متقطعة ، ولا أدري هل استمرار هذا الألم
له علاقة بتناولي اطعمة معينة ؟

الجواب:

العلوية اليمنى ، فيمكن أن يسبب هذا النوع من الألم ،
ويمكن أن تكون هذه التشنجات خطيرة للغاية ويجب
إبلاغ الطبيب على الفور ، ويتبع حصوات الكلي العدوي
المعوية ، ويليهم الإسهال ، والحيض .. ولكن كيف يمكننا
أن نخفف الألم في المنزل إليك بعض الحلول المؤقتة
والتي لا تغني عن زيارة الطبيب

- 1 - شرب كمية كافية من الماء
- 2 - تجنب المكسرات والأطعمة الليلية
- 3 - تجنب الحليب
- 4 - كيس الماء الساخن

تقلصات الأمعاء هو تشخيص طبي لوصف آلام البطن
المنقطعة، وفي حالة تكرارها واستمرارها فتعني
الإصابة بمتلازمة القولون العصبي. ووفقا لتقرير موقع «
Onlymyhealth»، يمكن أن تكون بداية هذه الآلام مفاجئة
ومتكررة، ويمكن أن تكون مزعجة وغير مريحة لكثير من
الناس لأنها قد تستمر لفترة طويلة جداً من الزمن، فقد
تؤدي بعض التشنجات إلى القيء والغثيان ..
ومن أهم الأسباب التي تعرضنا لتقلصات المعدة لدي
البالغين وجود حصوات الكلي إذا كان الألم هو المنطقة

سؤال من علي - صباح السالم:

اشتركت في برنامج اكتسبت لياقتي وصحتي التي قامت بتنفيذه الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان . ونجحت في التوقف عن بعض الشئ عن التدخين .. ارجو استعراض بعض النصائح التي تؤهلني للاستمرار من هذه الأفة نهائياً؟

الجواب:

1- جهز قائمة تتضمن كل الأسباب وراء رغبتك في الإقلاع عن التدخين. وقد تشمل ما يلي:

- تحسين صحتك
- تقليل خطر الإصابة بالأمراض
- عدم تعريض العائلة أو الأصدقاء لأضرار التدخين السلبي
- تقديم قدوة صالحة لأطفالك
- توفير المال
- التخلص من الرائحة العالقة بالفم بسبب دخان التبغ في كل مرة تُقَدِّم فيها على التقاط سيجارة أو تشعر برغبة جارفة في التدخين، اقرأ قائمتك وذكّر نفسك بسبب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.

2- وضع خطة

ضع خطة للإقلاع عن التدخين. يحقق معظم الأشخاص

الجواب:

في الحقيقة الأضرار التي يسببها الكحك والبسكويت تكون بسببنا فنحن نتفتن في صنع الكحك ونشعر بلذته عندما يكون كثير الدسم ، إن تناول الأطعمة الدسمة بشراهة فور انتهاء شهر رمضان، يكون بمثابة عقاب للمعدة بعد حرمان طوال الفترة الماضية. ونتيجة لذلك تكون الحموضة والانتفاخات والآلام البطن بشكل عام .

كيف يمكن تجنب آلام المعدة والحموضة عند تناول الكحك والبسكويت؟

- 1- الإكتفاء بثلاث قطع من الكحك أو البسكويت على مدار اليوم على أن يتم تناولهم على فترات.
- 2- تناول بعض المشروبات الصحية والمفيدة للمعدة مثل الزنجبيل، الرومان، القرفة.
- 3- ابتعدي عن تناول الكحك أو البسكويت فور الإستيقاظ أو قبل النوم.

سؤال من ليلي - ابو حليفة:

أحب الكحك كثيراً وأتناوله بشراهة في العيد فأشعر بألم في معدتي شديداً.. ما الحل وكيف لي أن أتجنب الآلام التي أشعر بها؟

الإعجاز العلمي في القرآن
هو ما ذُكر في القرآن الكريم أو السنّة
النبويّة الشريفة، ثمّ أثبتتها العلم بعد عهد
رسول الله -صلى الله عليه وسلم-، ذلك أنّ
القدرات البشريّة حينها لم تمكّن أصحابها من
إثباتها، وقد أظهرت هذه الإثباتات صدق رسول
الله -صلى الله عليه وسلم- وعرفه الدكتور
زغلول النجار فقال: هو ورود مجموعة من
الحقائق العلميّة في القرآن الكريم قبل
ورودها من قبل العلم، ثمّ جاء العلم
بعد ذلك فأقرّ بها.

القرآن

الكريم

قدرة الله -تعالى- في خلق البعوض، وهو نوع من أنواع الذباب، ويُسمّى أيضاً البق أو الناموس، وقد ذُكر في قوله -تعالى-: (بِعُوضَةٍ مِّمَّا فُوقَهَا).
قول الله -تعالى-: (لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ* وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ* أَحْسَبُ الْإِنْسَانَ أَلَّنْ نَجْمَعَ عِظَامَهُ* بَلَىٰ قَادِرِينَ عَلَىٰ أَنْ نَسُوِّي بَنَانَهُ)، [12] فقد أقسم الله -تعالى- بيوم القيامة، ثمّ أقسم بالنفس اللوامة، وبعد ذلك أظهر قدرته على إحياء الموتى وبعثهم، فالذي خلق أطراف الأصابع وسواها بعظامها الدقيقة، والأظافر، والأعصاب الحساسة، مع اختلافها بين كل إنسان وآخر؛ قادر على إحياء الموتى، وبعثهم من أجل محاسبتهم على أعمالهم.
قدرة الله -تعالى- على خلق الطيور بما يتناسب مع طيرانها، فخلقت عظامها خفيفة ورقيفة، وفي الوقت ذاته متينة تمكّنها من الطيران ومجاهاة الهواء في الجو، وخلق الله رؤوسها صغيرة خالية من الأسنان التي تزيد في وزنها فتعيق حركتها، إضافة إلى جمجمتها الخفيفة صغيرة الحجم، قال -تعالى-: (أَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ مُسَخَّرَاتٍ فِي جَوِّ السَّمَاءِ مَا يُمَسِّكُهُنَّ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ).
ضوابط منهج البحث في الإعجاز العلمي للقرآن الكريم وضع العلماء مجموعة من الضوابط للباحثين في مجال الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، لتأبى يقع الباحثون في الإفراط أو التفريط، ومن هذه الضوابط:

هناك العديد من الأمثلة على الإعجاز العلمي التي وردت في القرآن الكريم وقد أثبتتها العلم لاحقاً، نذكر بعضها فيما يأتي:
الفرق بين ضياء الشمس ونور القمر، قال تعالى:- (هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا).
أشكال الجبال الظاهرة على الأرض والباطنة داخلها، قال -تعالى-: (أَلَمْ نَجْعَلِ الْأَرْضَ مَهَادًا* وَالْجِبَالَ أَوْتَادًا) فإنّ بنية الجبال تحت الأرض يُضاعف حجمها خارج الأرض أكثر من خمسة عشر ضعفاً، وهو ما وصفه القرآن الكريم بقوله: (أَوْتَادًا)، حيث إنّ الجبال تقوم بتثبيت الأرض تحت الغلاف الصخري، مثلها مثل الوتد الذي يمتد من باطن الأرض إلى خارجها، ويكون الجزء الأكبر منه في الداخل.
مراحل خلق الجنين في بطن أمه، حيث قال الله -تعالى-: (ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ).
ظلمة المحيطات والأمواج الداخليّة في المياه، قال -تعالى-: (أَوْ كَظُلُمَاتٍ فِي بَحْرٍ لَّجِيٍّ يَغْشَاهُ مَوْجٌ مِّنْ فَوْقِهِ مَوْجٌ مِّنْ فَوْقِهِ سَحَابٌ ظُلُمَاتٌ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ إِذَا أَخْرَجَ يَدَهُ لَمْ يَكِدْ يَرَاهَا وَمَنْ لَمْ يَجْعَلِ اللَّهُ لَهُ نُورًا فَمَا لَهُ مِنْ نُّورٍ)، وهو ما أثبتته الغواصون الذين غاصوا إلى أعماق البحار باستخدام الآلات، فوجدوا هذه الظلمات التي تحدّثت عنها الآيات الكريمة.



نزول الوحي واستخدامها وفقاً لذلك، ومراعاة القواعد النحوية والبلاغية، والحرص على التقيد بالمعنى الحقيقي، وعدم الخروج عنه إلا بوجود قرينة كافية، والعلم أن اللغة تحتمل أكثر من وجه، والقرآن الكريم بطبعه مرن يقبل هذه الوجوه جميعاً، فينبغي عرض الكلمة على جميع معانيها، ومطابقة المناسب منها وإن تعدد

فوائد الإعجاز العلمي توجد العديد من الفوائد التي تنتج عن الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، نذكر بعضها فيما يأتي:

□ إثبات التوافق بين الحقائق التي يعرضها القرآن الكريم والحقائق التي يثبتها العلم، وإظهار نوع جديد من أنواع إعجاز القرآن الكريم.

□ تأليف قلوب غير المسلمين للإسلام، بإظهار الوجوه العلمية في القرآن الكريم، وإثبات الحجة عليهم.

□ زيادة الإيمان بالله -تعالى- واليقين به بعد التعرف على ما يظهره القرآن الكريم، ويكشفه من أسرار خلق الله -تعالى- في الكون.

□ حث المسلمين على التفكير، وفتح مدارك العلم والمعرفة لهم، ودعوتهم إلى البحث فيها، وقبول كل جديد من العلوم، قال -تعالى-: (قَدْ فَصَّلْنَا الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يُفْقَهُونَ).

□ إثبات أن الدين الإسلامي هو دين العلم، فقد حث الإسلام على العلم وأمر به، وبين فضله وفضل العلماء.

- وجوب الرجوع إلى المصادر الموثوقة في تفسير القرآن الكريم، والبحث والنظر فيها بتأني، والإمام بالعلوم المتصلة بالقرآن الكريم إماماً شاملاً، فإن تعذر ذلك ينبغي الرجوع إلى أهل العلم واستفسارهم عما أشكل، وكل ذلك في سبيل تجنب الوقوع في الخطأ في تفسير كلام الله -تعالى-.

- العلم بتاريخ الظاهرة العلمية التي يبحث عنها، ومصطلحاتها وما يتعلق بها.

التوازن في التأويل بالإعجاز العلمي الوارد في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، وفي دلائل نبوة سيدنا محمد -عليه السلام-، والابتعاد عن التأويل قدر المستطاع، وتجنب التفريط في تفسير الآيات تفسيراً علمياً وربطها بالظواهر العلمية؛ لئلا يخرج القرآن الكريم عن غايته الأساسية؛ وهو أنه كتاب هداية.

معرفة أن الله -عز وجل- وحده الكامل، والعالم بكل خلقه وكونه، وبذلك أخبر القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، وأما علم الإنسان قاصراً يعتريه النقص بطبعه مهما وصل به العلم، وقد جاءت نصوص الوحي مكتملة لبعضها البعض، وصحيحة توضح إعجاز الله -تعالى- في خلقه للكون وقدرته فيه، بالرغم أنها نزلت متفرقة إلا أنها لا تتعارض مع الحقائق العلمية التي يتوصل إليها البشر بشكل صحيح.

مراعاة معاني اللغة العربية، والالتزام بها منذ



حتى نلتقي

عالم لا تباكوا 2022 هذا العنوان هو شعار منظمة الصحة العالمية WHO لهذا العام بمناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين ، حيث جرت العادة ان تختار المنظمة عنوان وشعار في كل سنة يتوافق مع استراتيجيتها في توصيل رسالة هادفة للعالم عن نوع من أنواع الإضرار الناتجة عن التبغ ..

حيث ركزت الرسالة لهذا العام عن الاضرار البيئية لزراعة التبغ وما تسببه من تلوث للتربة الزراعية من هذا السم القاتل .. وإذا كنت تريد تجربة واقعية لهذا الشعار ولما اقوله .. حاول ادخال أي نوع من الحيوانات بحقل لزراعة التبغ ، فانك ستري ان الحيوان يدخل ويخرج من الحقل دول لمس اي نبتة من التبغ ، ويرجع السبب لنتانة نبتة التبغ ورائحتها الكريهة ..

لذلك تسعى WHO إلى تغيير فكر المزارعين بزراعة المنتجات الزراعية المفيدة للبشرية وتعود عليهم بالصحة والعافية بدل زراعة السم القاتل ..

كما تسعى المنظمة إلى تقليل عدد الحقول الزراعية الموجودة ببعض البلدان التي تسمح بزراعة التبغ فيها .. واستبدالها بما ينفع الانسان ..

ولكن المغريات المادية الناتجة عن زراعة التبغ تطغي علي المصلحة العامة وذلك من خلال ما تدفعه الشركات الكبرى المصنعة لأنواع التبغ المختلفة .. لذلك عندما رأت هذه الشركات الضغط العالمي عليها اتجهت الي البديل الناجح لها وهو التدخين الالكتروني بانواعه المختلفه ..

وهكذا تدور العجلة الدائرية بين المنظمات العالمية لمحاربة التبغ بانواعه المختلفه .. وبين المصانع الهدامة لصحة البشرية بايجاد الحلول الشيطانية لاستكمال ارباحها الفاحشه علي حساب الصحة العامة ..

أنور بورحمه



مع تحياتي

شروع الله سبحانه وتعالى العبادات، وجعل أداءها، فرضاً وألوجب يتبعه الجزاء الذي يتناسب معه ، ومن حكمته سبحانه وتعالى أن جعل لعباده جزاءات كثيرة يفرحون بها، ومنها ما كان بالدنيا، يشعرون بالسعادة ، وأخرى بالأخرة، يحصل عليها المؤمنون في جنات النعيم، ومن أروع الجزاءات التي يمنحها الله لنا ، الأعياد ، فيعتبر عيد الفطر السعيد جزاءً لصيام شهر كامل، وهو شهر رمضان المبارك، إذ يفرح المسلمون في صبيحة العيد بأنهم أتموا عبادة الشهر الفضيل، من صيام، صلاة، وصدقات على أكمل وجه، وما يرضي الله تعالى، فما أجمل عبداً صلى شهره كاملاً، وأقام ليلته بالذكر والتهدد، وقراءة القرآن، وصام عن الطعام والشراب والغيبة والنميمة، وصبر على التعب والمشقة، فهذا يستحق المكافأة ، لأنه أدى ما عليه من واجبات، فالعيد حق له ليفرح فيه. والعيد من العود؛ وذلك لأنه يعود على الناس كل عام، ويُنبئ المسلمين إلى أصل عظيم وهو تذكير الأمة، والإبتعاد عن الغفلة، تبدأ شعائر عيد الفطر السعيد، بالذهاب إلى صلاة العيد، ومشاركة جموع المصلين لأداء الصلاة وتكبيرات العيد، حيث تصدح المآذن في كل مكان بأصوات التكبيرات الرائعة، التي تملأ الدنيا سحراً، وتعطي للعيد نكهته الخاصة به ، وتجعل منه درساً إيمانياً رائعاً، ترنوا فيه النفوس والأرواح إلى بارئها، فيشيع جو الفرح والخير والبهجة!

تقام في العيد الكثير من الطقوس الإحتفالية الرائعة ، التي تبدأ قبل قدومه ، وذلك بالتحضير لشراء الملابس، وتجهيز أشهى أنواع الحلويات التراثية والعربية. بالإضافة إلى تحضير العيديات ذو الطبقة الجديدة التي تقدم للصغار والكبار ، فالعيد فرصة رائعة لصلة الرحم، وزيادة الترابط الأسري، وأجتماع العائلة الصغيرة في بيت العائلة الكبير، وفرصة رائعة للخروج بنزهات جماعية لكسر الروتين، وتعميق معاني الحب ، كما أن للعيد ابعاد عديدة أهمها الأبعاد الإقتصادية، وتتمثل بما يقدمه المقتدرون للمحتاجين كعديّة وزكاة للفرح في نهار العيد، ففي عيد الفطر كثير من العبر والحكم والمواعظ، وفيه من الروعة والسحر ما يتركنا شاكرين لعظمة الخالق سبحانه، لنطلب منه وندعوه أن يديم علينا العيد ويعيدها أعواماً عديدة، ولا يحرمانا الأجر والثواب والفرح .

كل عام والأمة الإسلامية ودولتنا الحبيبة الكويت بخير !

د. حصة الشاهين

كنايتنا

Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2021







صحية - ثقافية - اجتماعية

لُنْحِييَ الأمل فُلِي قلوبهم

للمساهمة



 KSSCP.org
 PREVENTION_CANCER
 KSSCPK
 KSSCPKSS



6907 6269
2253 0120
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي
011140002574