

حياتنا Hayatuna

العدد رقم (881) اغسطس 2022

صحيفة - ثقافية - اجتماعية



د. إيمان الشمري:

« افحصي »

شعاراً للتوعية من سرطان الثدي



كروية الأرض: ودورانها إعجاز علمي وسبق قرآني

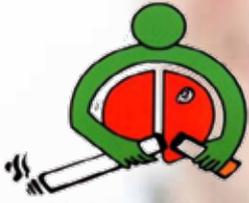
الطحة العالمية أعلنت

جدري القرود

حالة طوارئ صحية



د. خالد الصالح: السمنة أم الأمراض والرياضة مفتاح الصحة



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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

يمكنكم الحجز

هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير
kalsalehdr@hotmail.com

مدن النهار.. الأفنيوز

الصيف في الكويت يشعل الاعصاب ، الحرارة تفوق تحمل الإنسان لاسيما بعد أن لعبت المدنية فعلها في زيادة المساحة الخرسانية .

من الأفكار الجيدة التي وضعت حلولاً عملية للهيبة صيف الكويت ما نراه اليوم من توسعة مجمع الأفنيوز، ليس عيباً أن يمارس القطاع الخاص حلولاً عملية تصبح على أرض الواقع مثلاً للحكومة، في النهاية الحكومة والقطاع الأهلي والقطاع الخاص كلهم في خدمة الكويت.

فكرة تغطية ساحات كبيرة تشعر انك في الهواء الطلق مع إضاءة طبيعية حيث درجة الحرارة معتدلة ومساحات تستعملها كما ترغب ، حدائق ، ملاعب ، مطاعم ، متاجر ، وحتى سكن خاص ، تلك الفكرة هي فكرة إبداعية تم فيها تطويع الطبيعة لمصلحة الانسان ، ويمكن إعتبار ذلك أفضل حل لحرارة الصيف في الكويت.

الانسان بالأساس هو تلميذ الطبيعة تعلم منها ، ومازال يحتاج دروسها ، فقد تعلم الانسان أول درس من طائر الغراب ، تعلم كيف يدفن الانسان بعد الموت ، وتعلم من البرق النار وتعلم من حركة المياه الطاقة ، وتعلم كيف يدفن الماء ليصبح يابسة ويحفر اليابسة ليمر الماء ... إذا التعلّم من الطبيعة وتطويعها ليسا بدعة بل إنهما عادة قديمة تأخرنا نحن كثيراً في الإستفادة منها.

من يقول أن تكلفة الطاقة عالية في مدن النهار تلك فعليه أن يسأل المختصين ، بعضهم يقول أن المحلات بداخل تلك المدن أو المساحات تستهلك أقل من نصف طاقة التبريد التي تستهلكها نفس المحلات التي تصطلي بالشمس المحرقة في المناطق المكشوفة ، أما تكلفة الإنشاء والصيانة فتوفيرها ليس مستحيلاً إذا شاركنا قطاعات مختلفة واضعين في إعتبارنا إيجابيات تلك المدن أو القطع أو المساحات على المزاج العام وتقليص تكاليف الهروب للخارج.

شكراً للقطاع الخاص الذي أثبت بالتجربة العملية نجاح فكرة المساحات النهارية المغلقة، أتمنى على الحكومة دراسة جدوي لتخصيص قطعة واحدة مغطاة في كل منطقة سكنية، هناك ليتمشي أهل المنطقة ويجلسون في الحديقة ويتسوقون ويلعب أطفالهم ويشعرون أنهم خارج صيف الكويت الحارق الطويل بينما يعودون بدقائق إلي منازلهم اهدأ اعصاباً وأكثر راحة.

الصيف في الكويت لا يحتاج إلي تحذيرات فقط ، ولا إلي هروب ، الصيف يحتاج إلي حلول عملية أصبحت أماننا.

صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 881 اغسطس 2022

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د.حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير

ميرفت عبدالسلام

22530186 - 22530184 - 22530120

hayatna604@gmail.com

hayatna_magazine

@m_hayatna

cancampaignkw.com/9125/hayatuna-march-2022

كافة المراسلات بأسم رئيس التحرير

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

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 1 دينار / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية

04

16

28



تيدروس أدهانوم غيبريسوس: الخطر معتدل نسبياً في العالم باستثناء أوروبا ويمكننا السيطرة عليه ووقف انتشاره باستخدام الوسائل المتاحة

• ندي أحمد •

أعلنت منظمة الصحة العالمية مؤخراً مرض جدري القروود حالة طوارئ صحية عالمية، وجاء هذا الإعلان بهدف المساعدة في تسريع تطوير اللقاحات وتنفيذ الإجراءات للحد من انتشار الفيروس ويعد الإعلان أعلى مستوى من التأهب في محاولة لاحتواء تفشي المرض الذي أصاب حتى الآن نحو 18 ألف شخص في 78 بلداً معظمها في أوروبا.

وكان المدير العام لمنظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس قد أعلن أن جدري القروود انتشر بسرعة، مشيراً إلى أن هذا الفيروس، الذي لا يهدد الحياة في العادة، ينتشر من خلال الاتصال الجسدي الوثيق.



الخطوة
العالمية
تأخذ
جدري

القروود

حالة طوارئ صحية





العنزي: لقاح الجدري معتمد في الكويت ويندرج ضمن برنامج تطعيم الأطفال ويوفر وقاية من المرض بنسبة تصل إلى 88% للمحصنين

خلوه من أي عدوى قد تكون منقولة خلالها، إضافة إلى غسيل وتعقيم الأيدي باستمرار، فضلا عن التدقيق على شحنات الأغذية الواردة من الدول التي ظهر بها المرض.

نفسي الفيروس

وفي إطار توسع تفشي الفيروس عالميا، شهدت فرنسا إقبالا كبيرا للحصول على اللقاحات المضادة لجدري القردة في مركز جديد للتطعيم في باريس والذي لاقى إقبالا كبيرا منذ افتتاحه لدرجة أنه لم يكن هناك موعد متاح أمام الراغبين في تلقي التطعيم على مدى يومين. وكانت فرنسا قد أعلنت عن إصابة أكثر من 1800 شخص في فرنسا بفيروس جدري القردة بما يمثل نحو 10% من الإصابات على مستوى العالم، حيث كانت معظم الحالات في منطقة باريس، وقد افتتح أكثر من 100 مركز لتوزيع التطعيمات في أنحاء البلاد في الأسابيع

إلى 88% للمحصنين، لافتا إلى أن تطعيم الجدري من اللقاحات المعتمدة في الكويت ويندرج ضمن برنامج تطعيم الأطفال، حيث يتم تلقيح الأطفال به بواقع جرعتين، يتم إعطاء الجرعة الأولى خلال السنة الأولى من عمر الطفل، على أن يتلقى الطفل الجرعة الثانية من اللقاح خلال السنة الرابعة أو الخامسة من العمر.

وشدد على أنه بالرغم من عدم تسجيل أية إصابات بمرض جدري القردة، إلا أنه يجب توخي الحيط والحذر حتى لا ينتقل المرض إلى البلاد ويتحول إلى وباء منتشر ما قد يسبب ضغطا على المنظومة الصحية في البلاد، مبينا أن عدوى مرض جدري القردة تنتقل بداية من الحيوان إلى الإنسان، وتنتقل بين البشر عن طريق الاتصال الجسدي أو الرذاذ أو التلامس المباشر لموضع العدوى، ما يشدد الحاجة إلى توخي الحذر وارتداء القناع في الأماكن المزدحمة، وطهي اللحوم بشكل جيد للتأكد من



د. طارق العنزي / استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية في المستشفى الأميري

وغرب أفريقيا، وكان قد تم اكتشافه في قردين خلال إجراء تجارب عليهما، مبينا أن المرض ينتقل من بعض الحيوانات الأخرى أيضا مثل السنجاب والكلاب والقوارض والأرانب إضافة إلى القرود.

وقال العنزي: «إن طبيعة الإصابة بالمرض تستدعي التعامل بجديّة معه، حيث إن أول أسبوعين من الإصابة وهي الفترة التي تسمى بحضانة الفيروس والتي لا تظهر خلالها أي أعراض، ثم تبدأ الأعراض بعد أسبوعين في الظهور على المصابين، موضحا أن أبرز أعراض المرض هي ارتفاع درجة الحرارة والصداع والإنهاك العام والآلام العضلية، إضافة إلى طفح جلدي «بثور»، والذي يبدأ بالظهور في الوجه ثم ينتقل إلى اليدين والقدمين ومنهما إلى سائر أعضاء الجسم.

وأكد وجود لقاح مضاد لمرض الجدري، يمكن الاستفادة منه في الوقاية من المرض، حيث يوفر لقاح الجدري وقاية من المرض بنسبة تصل

قال: «قرار إعلان حالة طوارئ صحية ذات بعد دولي والذي يعد أعلى مستوى من التأهب لمنظمة الصحة العالمية، وهو ما يثير قلقا واهتماما دوليين من أجل مواجهة جدري القردة، موضحا أن «الخطر في

العالم معتدل نسبيا، باستثناء أوروبا حيث يعتبر مرتفعا»، مضيفا: «نستطيع السيطرة على مرض جدري القردة ووقف انتشاره، باستخدام الوسائل المتاحة».

كما شددت المنظمة على ضرورة «التعامل الدولي المنسق، وإطلاق التمويل، وتضافر الجهود العالمية للتعاون في تبادل اللقاحات والعلاج».

تشابه السلالة

وعن فيروس جدري القردة، أكد استشاري الأمراض الجلدية والتناسلية في مستشفى الأميري د. طارق العنزي أن مرض جدري القردة هو سلالة تشابه مرض الجدري، وهو المرض القديم الموجود سابقا والمستوطن في وسط



الاتحاد الأوروبي اعتمد استخدام اللقاح الدنماركي «إمفانكس» وهو مجاز منذ 2013 كلقاح ضد الجدري البشري

التعرف على بعض الحالات. ووجدت الدراسة التي أجريت على 54 مريضا بعيادات الصحة الجنسية في لندن في مايو الماضي، أن الأعراض اختلفت عما هو معتاد في جدري القردة، حيث كانت أعراض الحمى والإرهاق أقل، والبثور الجلدية في المناطق التناسلية والشرجية أكبر ويتبع البحث الذي نشر في مجلة «لانسيت» للأمراض المعدية اقتراحات من هيئات الصحة العامة، مثل المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، بأن تفشي المرض يظهر بأعراض غير معتادة. وقال القائمون على البحث الذين يمثلون عددا من المؤسسات، إنه يجب مراجعة تعريفات حالات الإصابة لتجنب إغفال بعض الحالات، لاسيما أن جدري القردة يمكن أن «يحاكي» أمراضا شائعة أخرى منقولة جنسيا، مثل الهربس والزهري. كما قالت دروث بيرن التي شاركت في الدراسة، إن «التشخيص الخاطئ للعدوى قد يمنع فرصة التدخل المناسب والوقاية من انتقال العدوى».

وينتشر جدري القردة من خلال الاختلاط

وهذا يجعله اللقاح الوحيد المرخص للوقاية من المرض. وبحسب الوكالة الفرنسية فإن الضوء الأخضر من المفوضية يسري في جميع الدول الأعضاء في الاتحاد الأوروبي، بالإضافة إلى أيسلندا وليشتنشتاين والنرويج. كما أعلنت منظمة روسبوت ريبينادزور لمراقبة سلامة المستهلك، إن روسيا سجلت أول حالة إصابة بجدري القردة، مبينة في بيان لها أن المرض تم اكتشافه عند شاب عاد من رحلة في عدة دول أوروبية، لافتة إلى أن خطر إصابة الآخرين بالعدوى محدود.

وقالت: «جدري القردة مرض فيروسي يسبب أعراضا تشبه الإنفلونزا وتقرحات جلدية ويتوطن في العديد من البلدان في غرب ووسط أفريقيا».

أبحاث بريطانية

وأوضح باحثون أن الأعراض التي ظهرت على مرضى جدري القردة في بريطانيا تختلف بشكل ملحوظ عن تلك التي شوهدت في تفشيات سابقة، ما أثار المخاوف من عدم



إصابات الأطفال



الأخيرة، كما جرى تطعيم أكثر من 6000 شخص. كما رصدت اليابان أول حالة إصابة بفيروس جدري القردة في البلاد، حسبما قال يوريكو كويكي حاكم طوكيو، مشيرا إلى أن المصاب الذي رصد في العاصمة رجل في الثلاثينيات، عاد في الآونة الأخيرة من أوروبا، ويعاني طفحا جلديا وحمى وصداعا وإرهاقا. لكن حالته مستقرة في الوقت الحالي».

وفي الصدد نفسه، وافق الاتحاد الأوروبي على استخدام اللقاح الدنماركي ضد جدري القردة، بحسب ما قالت الشركة الدنماركية المنتجة للدواء، مبينة أن الهيئة الأوروبية للأدوية، التابعة للمفوضية الأوروبية، وافقت على توسيع استخدام لقاح «إمفانكس» الذي تنتجه الشركة لمكافحة جدري القردة.

جدير بالذكر أن لقاح إمفانكس ضد جدري القردة، معتمد في الاتحاد الأوروبي منذ العام 2013 كلقاح ضد الجدري البشري، ويتم تسويقه في الولايات المتحدة تحت الاسم «جينيسوس»، حيث اعتمدت لمكافحة جدري القردة منذ عام 2019.

كما أعلنت السلطات الصحية الأميركية أنه تم لأول مرة رصد إصابة بمرض جدري القردة بين الأطفال في الولايات المتحدة. وقالت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها في بيان إنه ليس هناك ارتباط بين الإصابات اللتين تم اكتشافهما ومن المحتمل أن تكونا نتيجة انتقال العدوى بالمنزل، مؤكدة أن الطفلين المصابين بحالة طيبة ويتم علاجهما.

دراسة في لندن رصدت أعراضاً مختلفة عن المعتاد حيث الحمى والإرهاق أقل



البشر أو لم تكتشف فيها حالة إصابة بجذري القردة منذ أكثر من 21 يوماً تفعيل أو استحداث آليات تنسيق صحية ومتعددة القطاعات لتعزيز جميع جوانب الاستعداد للاستجابة لجذري القردة ووقف انتقال العدوى بين البشر.

التخطيط لتدخلات أو تنفيذ تدخلات ترمي إلى تجنب الوصم والتمييز ضد أي فرد أو فئة سكانية قد تتضرر من جذري القردة، درء لاستمرار انتقاله دون الكشف عنه.

ترسيخ وتكثيف الترصد الوبائي، وتكثيف قدرات الكشف من خلال التوعية وتدريب العاملين الصحيين، وإذكاء الوعي بشأن انتقال فيروس جذري القردة، وما يتصل به من تدابير الوقاية والحماية، إشراك أبرز الفئات المجتمعية والمجتمع المدني لزيادة إتاحة معلومات موثوقة ووقائية، وتركيز الإبلاغ عن المخاطر، وإبلاغ المنظمة فوراً، عن طريق القنوات المنشأة بموجب أحكام اللوائح الصحية الدولية، بحالات جذري القردة المحتملة والمؤكدة، وتنفيذ جميع الإجراءات اللازمة.

الفئة 2: الدول الأطراف، التي سجلت فيها

الوثيق بين الأشخاص أو مع حيوانات مصابة به.

توصيات منظمة الصحة

ومنذ أيام نظمت منظمة الصحة العالمية الاجتماع الثاني للجنة الطوارئ المنشأة بموجب اللوائح الصحية الدولية (2005) بشأن فاشية جذري القردة المندلعة في بلدان متعددة، وقد قرر المدير العام بعد النظر في آراء أعضاء اللجنة ومستشاريها إلى جانب عوامل أخرى، وفقاً للوائح الصحية الدولية، فإن فاشية جذري القردة المندلعة في بلدان متعددة تشكل طارئة صحية عامة تثير قلقاً دولياً.

وعليه تم إصدار مجموعة من التوصيات تسري على فئات مختلفة من الدول الأطراف، استناداً إلى وضعها الوبائي وأنماط انتقال العدوى فيها وقدراتها. وتندرج كل دولة طرف، في أي وقت معين من الأوقات، إما في إطار الفئة 1 أو في إطار الفئة 2. وقد تندرج بعض الدول الأطراف أيضاً ضمن الفئة 3 والفئة 4.

الفئة 1: الدول الأطراف، التي لم يسبق أن سجلت فيها حالات إصابة بجذري القردة بين

القائمة، وإبلاغ المنظمة بوتيرة أسبوعية، وتعزيز القدرات المخبرية، والدولية على إحالة العينات حسب الحاجة، لتشخيص عدوى فيروس جذري القردة.

تعزيز القدرات في مجال تحديد المتواليات الجينية، وعزل الحالات طوال الفترة المعديّة. وخلال فترة العزل، ينبغي إطلاع المصابين على كيفية التقليل إلى أدنى حد من خطر نقل العدوى إلى شخص آخر، وإجراء تتبع للمخالطين في أوساط الأفراد المخالطين، والنظر في الاستخدام المستهدف للقاحات الجيل الثاني أو الثالث المضادة للجذري أو لجذري القردة للوقاية اللاحقة للتعرض عند المخالطين، وبحث إمكانية الاستخدام المستهدف للقاحات بغرض الوقاية السابقة للتعرض عند الأشخاص المعرضين لخطر العدوى، وعقد اجتماعات للفريق الاستشاري التقني الوطني للتمنيع لاتخاذ أي قرار، مع إشراك المجتمعات المعرضة بشدة لخطر العدوى في عملية اتخاذ القرار فيما يتعلق بأي لقاح يتم طرحه.

حالات إصابة بجذري القردة وافدة مؤخراً في أوساط البشر و/ أو تشهد انتقالاً لفيروس جذري القردة بين البشر، بما في ذلك في أوساط الفئات السكانية الرئيسية والمجتمعات المحلية المعرضة بشدة لخطر العدوى تنفيذ استجابة منسقة، وإجراءات الاستجابة بهدف وقف انتقال فيروس جذري القردة بين البشر، وتمكين المجتمعات المحلية المتضررة، وتنفيذ إجراءات الاستجابة بهدف حماية الفئات الضعيفة من الأفراد ناقصي المناعة، والأطفال، والنساء الحوامل إشراك المجتمعات المحلية وحمايتها، وإذكاء الوعي بشأن انتقال الفيروس، والعمل مع منظمي التجمعات، وإعداد تدخلات الإبلاغ عن المخاطر والمشاركة المجتمعية على نحو محدد الأهداف، والتواصل مع ممثلي المجتمعات المحلية المتضررة، والمنظمات غير الحكومية، والمسؤولين المنتخبين والمجتمع المدني، وعلماء السلوك.

الترصد وتدابير الصحة العامة

تكثيف ترصد الاعتلالات التي تطابق أعراضها جذري القردة في إطار خطط الترصد الوطنية



أقامت جمعية أصدقاء مرضى
السرطان بإمارة الشارقة - دولة
الإمارات العربية المتحدة، ورشة عمل
نظمتها بالتعاون مع البرنامج الأردني لسرطان
الثدي يومي 20 و21 يوليو 2022 بالشارقة. تحت
عنوان شركاء التعاون العربي لمكافحة سرطان الثدي
في دولة الإمارات العربية المتحدة - أكتوبر 2022.
وقد شارك في الورشة 10 جمعيات قامت بتمثيل
دولها، وهي متخصصة في مكافحة والتوعية من
أمراض السرطان. والدول التي شاركت بها
هي السعودية، الإمارات، الكويت، العراق،
عمان، فلسطين، المغرب، الأردن،
السودان.

هذه الورشة التي تعتبر نقطة البداية لانطلاق الفعاليات السنوية التي يقيمها الاتحاد

الموحدة لاختيار شعار لحملة التوعية لعام 2022،
ومنهم التالي « أنتِ بطلة الحكاية .. أفحصي، أنا
تصورت .. أنتِ، صورة تعادل حياة .. أفحصي)،
وتم تمرير جميع الشعارات على الأعضاء المشاركين
، واعتمد « صورة تعادل حياة .. أفحصي » كشعاراً
لهذا العام .

هذا، واستعرضت د.إيمان الشمري الدور الرائد
الذي يقوم به الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان لا
سيما انه منظمة غير حكومية يضم تحت مظلته
18 من الجمعيات الأهلية المختصة بمكافحة السرطان
في دول مجلس التعاون الخليجي واليمن، وهو
ممثل في اللجنة الاستشارية العليا للمركز الخليجي
لمكافحة السرطان ويحمل صفة مراقب باجتماعات
منظمة الصحة العالمية لمنطقة EMRO، ومراقب في
اجتماعات مجلس وزراء الصحة الخليجين، وله
مقر للرئاسة ومقر للأمانة العامة الموجود بالكويت،
كما أنه يقيم مؤتمراً كل سنتين يجتمع فيه جميع
ممثلو الدول الأعضاء لتدارس المستجدات بمجال
السرطان والتوعية على نطاق دول مجلس التعاون

التي نفذتها على ضوء حملة 2021 العربية للتوعية
بالكشف المبكر.

مثلت د.إيمان الشمري أمين سر وعضو مجلس
إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان
«كان» وعضو الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان
مثلت الاتحاد لحضور الورشة التي تعتبر نقطة
البداية لانطلاق الفعاليات السنوية التي يقيمها
الاتحاد بالتعاون مع الجمعيات الأعضاء في أكتوبر
من كل عام «الشهر العالمي للتوعية بسرطان الثدي»،
واستهدفت الورشة التي أقيمت بالشهر المنصرم
التحضير للحملة العربية الموحدة للتوعية بسرطان
الثدي للعام 2022، ووضع خطة لآليات التعاون
العربي من خلال مناقشة وتعزيز دور الحملة لنشر
رسالة التوعية بمكافحة سرطان الثدي بكل الوسائل
والطرق المتاحة، والعمل على وضع آليات الوصول
برسالة التوعية إلى مختلف الفئات الاجتماعية،
وتعزيز التعاون العربي لمكافحة سرطان الثدي
وزيادة التنسيق بين الجمعيات العاملة في هذا
المجال، وقد تم استعراض عدد من الشعارات الأولية

الاتحاد الخليجي

لمكافحة السرطان شارك بحضور فعاليات ورشة عمل أقيمت
في الشارقة لتنفيذ أنشطة للتوعية بسرطان الثدي أكتوبر 2022

التعاون الخليجي تحت مظلته
لرفع معدلات التوعية بجميع الدول
الأعضاء.

وباستعراض الفعاليات التي
أقيمت في الشارقة فقد شهد اليوم
الأول من الورشة تقديم عروض من
مختلف الشركاء، وممثلي الجمعيات
المشاركة حول أهم الإنجازات التي
بذلتها جمعياتهم في مجال مكافحة
سرطان الثدي، إضافة إلى عرض
نتائج مساهمات الجمعيات والبرامج



د.إيمان الشمري /أمين سر وعضو
مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية
بمرض السرطان 'كان'

الجدير بالذكر أن جمعية أصدقاء
مرضى السرطان أحد الأعضاء العاملين
بالاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان،
وقد اقيمت أول اجتماعاته التأسيسية
في الكويت بدعوة من الجمعية
الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان
أثناء انعقاد مؤتمر «سرطان الرئة -
الوقاية علاج» في نوفمبر عام 2000،
وقد أنشئ الاتحاد بهدف استقطاب
الجمعيات الأهلية المتخصصة بمجال
مكافحة السرطان بدول مجلس



جهاز الماموجرام

الشيخة جواهر بنت محمد القاسمي، الرئيس الفخري ومؤسس الجمعية، سفيرة الاتحاد الدولي لمكافحة السرطان للإعلان العالمي للسرطان، ودعت المشاركين في الورشة إلى الابتكار بطرح اقتراحات تساهم في إنجاح الحملة التوعوية الموحدة لهذا العام.

وبدورها، أشادت د.ريم العجلوني، مديرة البرنامج الأردني لسرطان الثدي، في كلمتها الترحيبية بدور جمعية أصدقاء مرضى السرطان في الإمارات وشراكتها في التحضير لاجتماع شركاء التعاون العربي لمكافحة سرطان الثدي، ضمن ورشة التحضير للحملة العربية الموحدة، وأكدت أن العمل على رفع مستوى الوعي بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي ينبغي أن يكون ضمن الأولويات، نظراً لأن سرطان الثدي يعد الأكثر انتشاراً بين مختلف الفئات العمرية.

وأضافت: «إذا كنا نتخذ من اللون الوردي شعاراً لجمعيات مكافحة مرض السرطان فإننا نتمنى

المشاركين، وأجاب مقدمو العروض على الاستفسارات التي وجهت لهم حول أنشطة وبرامج جمعياتهم خلال العام الماضي، واستهدفت بعض المداخلات استشراف إمكانات التخطيط لمشروعات وآليات تعاون مستقبلي بين الجمعيات المشاركة، لتعزيز جهود التوعية بسرطان الثدي والكشف المبكر عنه. وكانت السيدة سوسن جعفر، رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السرطان قد أكدت في كلمتها الافتتاحية للورشة أن التحضير للخطوط العريضة للحملة العربية الموحدة للتوعية بسرطان الثدي للعام 2022، يمثل فرصة للتخطيط لكيفية جعل الحملة السنوية الموحدة أكثر فاعلية وإسهاماً في زيادة الوعي وتغيير السلوكيات، ودفع النساء والرجال معاً إلى إجراء فحوصات الكشف المبكر عن سرطان الثدي بشكل دوري، كما أشارت إلى أن ما حققته جمعية أصدقاء مرضى السرطان من نجاحات منذ انطلاقتها يأتي بفضل دعم وتوجيهات ورعاية قرينة صاحب السمو حاكم الشارقة، سمو



الشعار الذي تم اختياره بعد التصويت

مميزة من أطباء الكويت ودول مجلس التعاون الخليجي، ولها 80 محكماً، المجلة تستقبل العديد من البحوث، ويوجد العديد بالانتظار. كما أشارت د.إيمان إلى الأسبوع الخليجي للتوعية من السرطان والذي يقام كل عام خلال الفترة من 1-7 فبراير، والتي بدأت أولى فعالياته في فبراير عام 2016، وكان آخر فعاليات هذا الأسبوع في فبراير 2021 وهو أسبوع يشمل العديد من الأنشطة والفعاليات التي تعمل على رفع معدل التوعية من أمراض السرطان، وتقوم بتنفيذ الفعاليات لجميع الدول الأعضاء، ويتم عقد اجتماعات مشتركة بصورة افتراضية لإتمام الفعاليات على أفضل صورة.. وأخيراً أضافت الدكتورة إن الاتحاد مظلة تستهدف الوصول لجميع الفئات بهدف نشر التوعية الصحية من أمراض السرطان وسيظل يسعى لأن يكون هو هذه المنارة التي تضيء للشعوب الخليجية طريقها للتوعية. وتخللت العروض مداخلات وأسئلة من قبل

صورة تعادل حياة افحصي

صورة الماموجرام هي طريقة الفحص الأكثر فاعلية للكشف المبكر عن سرطان الثدي في مراحله الأولى وقبل الشعور بالأعراض ابتداءً من سن الأربعين

الخليجي، ومن أهم هذه المؤتمرات المؤتمر الأول الذي أقيم في دولة قطر عام 2003 تحت عنوان سرطان الثدي، والمؤتمر الثاني الذي أقيم في الكويت تحت عنوان «سرطان الرئة والمنصف» عام 2005، وسرطان الجهاز الهضمي الذي أقيم في المملكة العربية السعودية عام 2007.. وغيرهم، والاتحاد له مجلة متخصصة بمجال نشر البحوث العلمية المتخصصة في السرطان، المجلة مشهورة في 2005 وهي المجلة العلمية الأولى في دول الخليج ولها اعتراف دولي في المكتبة الالكترونية الأميركية pub med وMEDLINE، وتنتشر الأبحاث العلمية منذ 17 عاماً، وهذه المجلة أحد أهم المسؤوليات الاجتماعية التي تدعم الأطباء لتحسين مستواهم العلمي مما يساهم في تحسين البحث العلمي، فقد نشر فيها أكثر من 478 بحثاً علمياً كما بلغ عدد الدول التي شاركت بتقديم أبحاثها بها 35 دولة من مختلف دول العالم، يتأسس تحريرها د.خالد أحمد الصالح أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان مع مجموعة



شركاء النجاح لهم الفضل الأول والدور الأهم في القيام بهذه الأنشطة

الصالح: عيدنا أحلى مع حملة (كان) ترجمة حقيقية لما ورد عن رسولنا الكريم أن الابتسامة في الوجه صدقة

أبنائنا المرضى، مؤكدين أن مريض السرطان خاصة الأطفال منهم علاجهم يبدأ بالجانب النفسي والابتسامة ومحاولة إدخال السرور في قلوبهم، وما يحدث هو ترجمة حقيقية لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم (تبسمك في وجه أخيك لك صدقة).

وشكر الصالح كل المبادرين في هذه الحملة، مؤكداً أن هناك شركاء للنجاح الذي حققته الحملة يأتي على رأسهم مدير مستشفى بنك الكويت الوطني للاطفال الدكتور علي الملاعلي، والمتطوعين وأصحاب الأيدي البيضاء الذين دائماً هم السند بعد الله سبحانه وتعالى. واختتم الصالح تصريحه قائلاً أن العادات التي جُبل عليها شعبنا الكويتي هي الداعم الأساسي لنا في كل فعالياتنا فأصحاب القلوب الرحيمة وغيرهم نجحوا في رسم الابتسامة على شفاه أبنائنا المصابين بالسرطان وهذه أكبر عيدية تقدم لهم في ظل الظروف التي يمرون بها.

اعلن رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) د. خالد احمد الصالح عن استمرار مبادرة (عيدنا أحلى.. مع حملة كان) المخصصة لتهنئة أطفال مرضى السرطان في العيدين. لتستمر في عيد الأضحى المبارك وذلك بعد ظهور اثرها الايجابي على الأطفال خاصة الذين يعانون من أمراض السرطان المختلفة وطالت فترة شفائهم.

وزاد الصالح أن أعضاء الحملة والمتطوعين الذين قاموا بالزيارات الميدانية للأطفال في المستشفيات خلال أيام العيد حاولوا دعم هؤلاء الأطفال نفسياً من خلال أهداف الحملة لاسيما من اضطروا منهم للمكوث في المستشفيات لفترات طويلة بسبب البروتوكول العلاجي المعقد لمصابي هذا المرض، والذي يحتاج إلى شهور طويلة.

واشاد أعضاء اللجنة بدور الهيئة الطبية والتمريضية التي تقوم بدورها العظيم في علاج



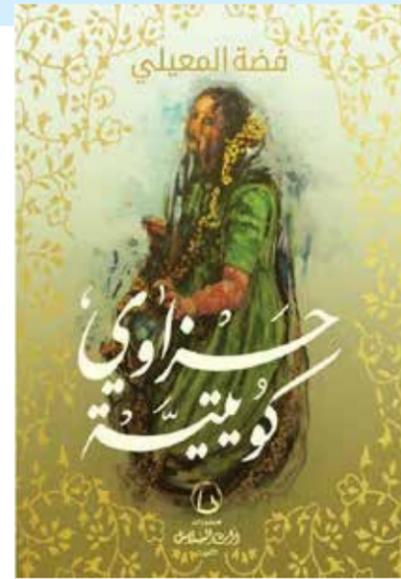
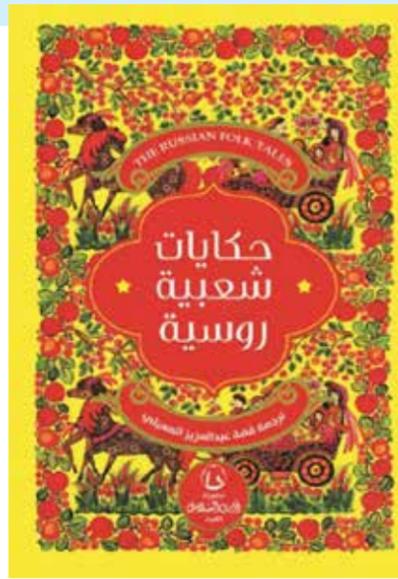
نتخذ من اللون الوردي شعاراً لجمعيات مكافحة مرض السرطان فإننا نتمنى الوصول إلى واقع وردي نشهد فيه تقدماً في الحد من المرض

الوصول إلى واقع وردي نشهد فيه تقدماً في الحد من المرض، لأن صحة المرأة جزء لا يتجزأ من صحة المجتمع، ونتمنى أن يؤدي اتساع الشراكة وانضمام دول جديدة إلى التحالف العربي لمكافحة سرطان الثدي إلى إحداث فارق وترك أثر توعوي واسع من خلال حملة التوعية العربية الموحدة. وفي كلمتها الترحيبية تحدثت د. سوسن الماضي، المدير العام لجمعية أصدقاء مرضى السرطان حول جهود الجمعية وأنشطتها التوعوية في دولة الإمارات، وأوضحت خطأ الاعتقاد السائد بأن سرطان الثدي لا يصيب السيدات أقل من 50 عاماً، وأوضحت أن تجربة الجمعية في العمل مع المرضى تثبت أن المرض يصيب مختلف الفئات العمرية، وذلك يستدعي التفكير في ابتكار استراتيجيات جديدة لحمات التوعية المحلية والعربية الموحدة، وبحث إمكانية الاستفادة من النجاحات التي حققتها الإمارات خلال أزمة كوفيد-19، والتي تمثلت في الوصول إلى نسبة تطعيم ضد الفيروس بلغت 100%، وكيف يمكن استلهام هذا التميز لتحقيق

نسبة نجاح مماثلة في توجه المجتمع نحو الكشف المبكر للسرطان وخصوصاً سرطان الثدي. كما شهد اليوم الثاني من الورشة 4 جلسات تضمنت الأولى العصف الذهني الذي عرضت خلاله الشعارات المقترحة للحملة العربية الموحدة للتوعية بسرطان الثدي للعام الحالي، وتلتها جلسة اطلع خلالها المشاركون على أهم نتائج دراسة KAP study في نسختها العربية وناقشوا التوصيات والنتائج المتعلقة بها. فيما تناولت الجلسة الثالثة تحليل نقاط القوة والضعف واستشراف الفرص ومناقشة التحديات والأولويات أمام التعاون العربي في مجال حملات التوعية الموحدة لمكافحة السرطان، وتناولت الجلسة الرابعة والأخيرة آليات التعاون المتعلقة بالأنشطة التي تستهدف الوصول إلى مختلف الأفراد والفئات لتوعية المجتمع ضد السرطان تحت مظلة الحملة العربية الموحدة في أكتوبر المقبل.. هذا ونتمنى النجاح للفعاليات والأنشطة المقرر إقامتها من خلال الجمعيات الأعضاء.

فضة المعيلي: رهن الإشارة لترجمة الأدب الكويتي إلى الإنجليزية

أكدت أن مجرد
معرفة لغة أجنبية
لا تصنع مترجماً
جيداً



◀ الترجمة فن لكنها مهنة تستنزف طاقة الشخص، والعائد المادي منها لا يفرح
◀ إياك أن تسارع إلى ترجمة كتاب بسبب شهرة صاحبه أو لأنه أثار ضجة إعلامية
◀ جائحة كورونا منحتني الوقت لإتمام بعض الإصدارات والشروع في أخرى

المستمرة حتى يصل المترجم إلى هدفه سواء كان مترجماً للغة العربية أو الإنجليزية. ولتجاوز هذه المعضلة يجب على المترجم حفظ أكبر عدد ممكن من المرادفات، فكلمة أزداد عدد المرادفات والمفردات التي يحفظها استطاع إثراء المادة المترجمة بتعابير جميلة وقوية، وبغير ذلك سيضطر لاستخدام مرادفات غير مناسبة للمعنى. ومن الصعوبات أيضاً أن بعض الكتاب يدمج في مؤلفاته اللغة العامية مع اللغة الرسمية، مما يجعل عملية الترجمة مضنية. وعموماً، فالترجمة مهنة تستنزف طاقة الشخص، والعائد منها في البداية ليس جيداً، وهذا لا ينطق على المترجم العربي فقط ولكن على المترجمين عموماً.

• وماذا عن علاقة المترجم مع دور النشر العربية؟
على الصعيد المحلي، نشطت حركة الترجمة في الكويت بصورة كبيرة، وأصبح الاهتمام بها ملحوظاً، حيث زادت دور النشر التي تهتم بالترجمة ومنها «دار الخان»، و«ذات السلاسل»، و«تكوين»، وغيرها، ولم تقتصر الترجمة على كتب الأدب العالمي، بل طالت مجالات أخرى ومنها الفلسفة، وكتب تنمية الذات، والكتب العلمية، وظهر على الساحة عدد من المترجمين. وقد عقدت في هذا المجال العديد من الندوات والدورات التخصصية، كذلك أنشأت رابطة الأدباء (بيت الترجمة) برئاسة المترجم بدر الفيلكاوي. والبيادي أن علاقة المترجم مع دور النشر العربية جيدة طالما هناك إقبال على الكتب المترجمة.

ومتعددة، فهناك الترجمة الأدبية، والتجارية، والقانونية. ونصيحتي لأي مترجم ألا يسعى إلى ترجمة كتاب بسبب ما أثاره من ضجة، أو لأن كاتبه مشهوراً، إلا إذا كان ملماً بالمجال الذي ينطرق إليه الكتاب، وعلى دراية تامة بمصطلحاته، وعلى من لا يتعظ أن يتحمل سوء المآل وخيبة الحلم، بعد تعب مضمن في عملية الترجمة.

عقبات

• ما هي برأيك أبرز العقبات التي تواجه المترجم العربي؟
هذا موضوع ذو شجون، ويطول الحديث عنه، فهناك العديد من الصعوبات التي تواجه المترجم، والبداية تكون في تحديد اللغة المصدر SL واللغة المنقول إليها TL، أي أن تكون الترجمة من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، أو من اللغة العربية إلى اللغة الإنجليزية. ومن العقبات التي تواجه المترجم العربي، خصوصاً عند الترجمة إلى اللغة الإنجليزية، هي ظهور مصطلحات جديدة في اللغة الإنجليزية في مجالات مثل التكنولوجيا أو العلوم، وخصوصاً إذا كان المصطلح مفردة مركبة. أما الترجمة من الإنجليزية إلى العربية فتتطلب ذخيرة كبيرة من المفردات نظراً لثراء اللغة العربية، وعلى الأخص إذا كانت الترجمة أدبية، فاللغة العربية لغة شاعرية مفعمة بالاستعارات والتشبيهات، والعبارات متعددة المعاني، وهو ما يجعل الترجمة الحرفية هنا ترجمة فاشلة تعجز عن نقل شعور الكاتب، لذلك لا بد من الاطلاع المكثف والقراءة

وتجريب كل أنواع الترجمة، القانونية، الأدبية والفورية. وتكثف الأمر أكثر، بعد ذلك، حين التحقت بجامعة الكويت ودرست آداب اللغة الإنجليزية، حيث كانت الترجمة تخصصاً مسانداً.

شغف

هل أنت من يختار الكتب لترجمتها، أم أن هناك دور نشر أو جهات أخرى تكلفك بذلك؟

أنا من يقوم بهذه المهمة، لكنها ليست بالأمر الهين، فهي تأخذ وقتاً طويلاً، وترتكز على عدة أمور منها البحث الدقيق، وقراءة الكتاب كاملاً. وفي بعض الأحيان يكون عنوان الكتاب مغرياً، لكن بعد الفراغ من قراءته أكتشف أن محتواه لا يشدني لترجمته، ولا يشبع شغفي ولا ميولي، فالشغف بمادة الكتاب أمر مهم جداً لأن المترجم سيقضي فترات طويلة في الترجمة، فإذا لم يشبع الكتاب ميولك أدخلك في دوامة الضجر والملل منذ صفحاته الأولى.

وهناك عنصر جوهري هو معرفة وإلمام المترجم بالمجال الذي ينتمي إليه الكتاب، ذلك أن مجالات الترجمة متنوعة



فضة المعيلي

من هنا بدأت رحلتها مع الترجمة، حيث اختارت ما رأت فيه التشويق والمتعة من الحكايات، واعتمدت الأسلوب السهل الممتع في ترجمتها حتى تصل إلى أكبر شريحة من القراء. إنها المترجمة الكويتية فضة عبدالعزيز المعيلي، التي تحدثت لـ «حياتنا» في هذا الحوار عن تجربتها وإنجازاتها ومشاريعها المستقبلية:

• المعروف أنك ناشطة في المجال الإعلامي، فكيف دخلت دائرة الترجمة؟

بدأ انجذابي لعالم الترجمة منذ كنت طالبة في مرحلة الثانوية العامة، حيث اخترت اللغة الإنجليزية كتخصص، وكانت الترجمة من ضمن المواد التي درستها. وفي تلك

الفترة أتحت لي فرصة قراءة عدد من الكتب المترجمة مثل «أوليفر تويست»، «قصة مدينتين» لـ «تشارلز ديكنز»، و«مرتفعات وينرنغ» لإيميلي برونتي، وغيرها. وفي إحدى المرات شدني إعلان عن دبلوم للترجمة، فسارعت إلى الالتحاق به، وداومت خلال سنتين من الدراسة على تعلم



حب عتيق

• يلاحظ تركيزك على ترجمة فلكلور الشعوب، من خلال حكاياتهم الشعبية، هل لمست رواجاً، أو اهتماماً من القراء بهذا النوع من الترجمات؟

أحببت قصص الشعوب منذ الطفولة، إذ كنت ولا زلت أشاهد «حكايات عالمية»، وأعتقد أن أغلب جيلي، أو حتى الجيل الذي جاء بعدي هو من متابعي هذا الكارتون لما يحويه من قيم كبيرة.

كما كنت أتابع دائماً قراءة «قصص المكتبة الخضراء»، واشترت المجموعة كاملة. أما من ناحية الرواج فقد لمست رواجاً كبيراً منذ أول إصدار لي من الحكايات وهو «الحكايات الشعبية الروسية»، مما حفزني على الاستمرار في ترجمة حكايات الشعوب، فترجمت حكايات شعبية يابانية، ونشرتها في إصدارين مختلفين، أحدهما «الحب على الطريقة اليابانية»، والآخر «حكايات شعبية يابانية»، وترجمت أيضاً كتاب «حكايات شعبية تركية»، وقد لمست اهتمام القراء بهذه الترجمات لأنني اعتمدت فيها لغة بسيطة وهادفة يألفها الصغار والكبار، وابتعدت عن اللغة التي تستهدف فئة معينة.

• مادام يستهويك التراث وحكاياه

الكاشفة عن سوسولوجيا الشعوب، ألم تفكري بكشف وتوثيق حكايا التراث والفلكلور الكويتي؟ أصدرت في العام 2021 كتاباً بعنوان «حزاي كويتية»، وهو عبارة عن مجموعته من القصص الجميلة التي حفلت بها السيرة الشعبية الكويتية، وكانت بوصلة نحو الكثير من القيم والعادات والتقاليد، وجاءت بمنزلة مشكاة لموروث ثقافي عريق ظل مترسخاً في الذاكرة، وشكل جسراً بين الأجداد والأحفاد، وقد زينت غلاف الكتاب لوحة من إهداء الفنانة التشكيلية مي السعد، التي تستحق الشكر على دعمها لي. وأيضاً، لدي مخطوط في مجال الكتابة التراثية يضم عدداً من القصص، وقد اتبعت فيه طريقة جديدة ستكون مفاجأة للقارئ والمهتمين بهذا المجال عند صدور الكتاب.

لا حدود للترجمة

• ماذا عن الترجمات السياسية والفكرية، وما مبررات عدم اقترابك منها؟

أحببت ترجمة القصص التراثية، وأتطلع إلى أن أكمل طريقي فيها حتى النهاية لتكون مثل السلسلة. أما مسألة عدم اقترابي من الترجمات السياسية والفكرية فهي مسألة غير دقيقة، حيث لدي إصدار معروف وهو كتاب «الأمير» لنيكولو

ميكافيلي قمت بترجمته، وألحقته بإصدار بدراسة تحليلية أعدتها خصيصاً لهذا الإصدار.

بالنسبة لي ليس هناك حدود لترجمة ولا مانع لدي من ترجمة أي نوع من الكتب، سواء السياسية أو غيرها. العقبة الكبرى بالنسبة لي هي عامل الوقت فقط، فالترجمة كعملية التأليف تحتاج إلى تفرغ تام، ومطالعة وقراءة الكتب. وقد كانت فترة جائحة كورونا مفيدة لي إذ أعطتني حيزاً من الوقت لإتمام بعض الإصدارات والشروع في أخرى.

غنى وإبداع

• خضت تجربة الترجمة إلى العربية، ألم تفكري بخوض تجربة عكسية، وما العقبات أمام ذلك؟

لقد خضت تجربة الترجمة إلى الإنجليزية، ولدي إصدار لكاتب معروف لم ينشر إلى الآن، وعرض علي كاتب آخر أن أترجم له روايته، ولكنني لم أبدأ بذلك بعد لضييق الوقت. وأنا أفضل أن أترجم إلى العربية لأن لغتنا العربية غنية بالمفردات، وهناك حيز كبير للإبداع في الترجمة من خلال اختيار المفردات.

أما بخصوص الترجمة إلى الإنجليزية، فتتطلب خبرة كافية وذخيرة وافرة لاختيار مفردات أو مصطلحات تتناسب مع اللغة الإنجليزية، فعلى سبيل المثال هناك صعوبات ثقافية تتمثل في كيفية إيجاد معاني بعض الكلمات التي لا وجود لها في ثقافة أو بيئة معينة مثل بعض الأكلات، والملبوسات، والإجراءات القانونية والاجتماعية. أما من ناحية تركيب الجمل فتختلف هيكلية وترتيب الجمل في اللغة الإنجليزية عن اللغة العربية.

• ألم تفكري بترجمة شيء من الأدب الكويتي إلى الإنجليزية؟

لا أمانع ترجمة الأدب الكويتي، وأنا رهن الإشارة للترجمة من وإلى اللغتين العربية والإنجليزية، وقد تلقيت عروضاً في هذا المضمار لكن انشغالي ببعض الإصدارات حال دون ذلك.

فن ومهارة

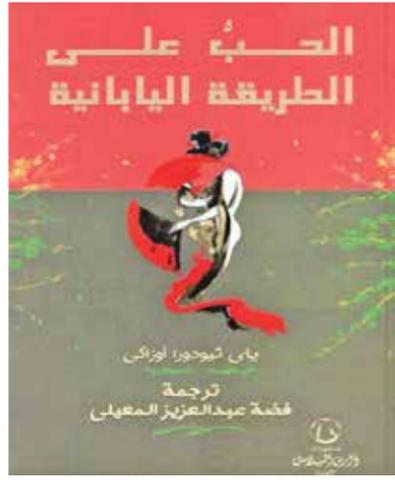
• في أحيان عديدة نقع على أكثر من ترجمة لرواية أجنبية ما، وللمفارقة.. نجد اختلافاً واضحاً بين ترجمة وأخرى للرواية ذاتها، إلى حد أن النص المترجم يتفوق في مرات على النص الأصلي، ويهبط به إلى الحضيض في مرات أخرى، فبم تفسرين ذلك؟

من واقع خبرتي، فإن أحد المفاهيم الخاطئة، والأكثر شيوعاً حول الترجمة، هو اعتقاد البعض بأن معرفة لغة أجنبية هو كل ما يتطلبه الأمر لتكون مترجماً جيداً، ورأيي أن الترجمة فن لأن المترجم يحاول معرفة المقصود بلغة واحدة ثم يقوم برسم صورة لهذا المقصود في اللغة الأخرى، وعندما تتعامل مع ثقافات وأعراق مختلفة، فانت تقوم بالفعل بترجمة رسالة وقصد المتحدث إلى الثقافة الجديدة.

وعن تفوق النص المترجم على النص الأصلي أرجع ذلك إلى ما يطلق عليه بـ «الترجمة الإبداعية»، أو «الترجمة الحرة»، وعادة ما يلجأ المترجم إليها في الترجمة الأدبية التي لا تتطلب التقيد بالنص ولكن تشترط الحفاظ على مكونات النص الأصلية، وهذه النوع من الترجمة يظهر مهارات المترجم ولا أرى ضيراً في استخدامه، وأنا نفسي استخدمته دون أن أخل بتركيبة النص الأصلي، بل زدته جمالاً وترابطاً وشغفاً.

• أغلب الأحيان نرى أن الترجمة عمل فني، وليس هناك من مؤسسات تحتضن المترجم وتوفر له ما يجعله يتفرغ للترجمة؟

على الصعيد المحلي، يعني المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب في الترجمة من خلال ترجمة «إبداعات عالمية»، بالإضافة إلى أنه ظهرت دور نشر تعنى بالترجمة، ولكن المسألة في رأيي الشخصي تحتاج إلى التنظيم وتظافر الجهود. ومن ناحية أخرى لا اعتقد أنه من الممكن أن يجاز للمترجم أخذ تفرغ، وخصوصاً إذا كان يعمل في القطاعين الحكومي والخاص.



الإعلام والترجمة

• بصفتك إعلامية، اشتغلت في أكثر من مؤسسة إعلامية، ألم تجدي في الإعلام سندا لتنشيط حركة الترجمة، وإبراز دورها وأثرها؟

الجرائد والمجلات تترجم بعض التقارير السياسية والاقتصادية والاجتماعية، وكل ما هو جديد في المجال التكنولوجي والصحي، أما من ناحية النتاج الأدبي فنادر ما نجد ترجمات له. وعلى الصعيد العربي لدينا مجالات عديدة تختص بالترجمة مثل مجلة «نوافذ» التي تترجم نصوص أدبية للثقافات الأخرى، وأيضاً مجلة «شرفة» التي تربط بين الأدبين التركي والعربي بشكل جميل.

• انتشرت أخيراً الكثير من البرامج الحاسوبية الخاصة بالترجمة، إلى حد أن كل شخص صار يعتمد على هاتفه المحمول لتخطي عقبة الترجمة، فهل ترين في ذلك خطوة إيجابية أم مربكة ومشوشة؟

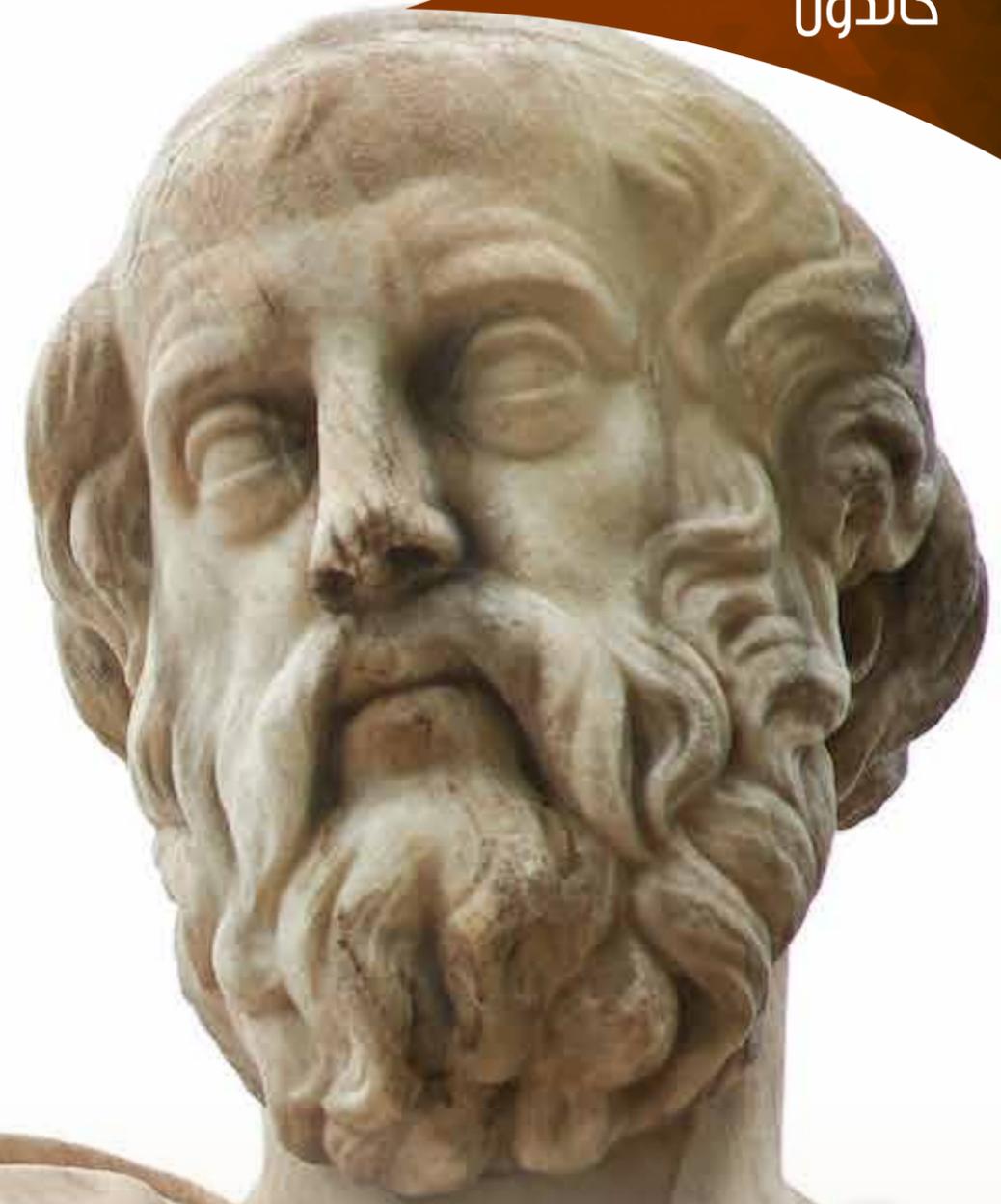
الترجمة الإلكترونية ترجمة «مُحوسبة» لا تغني عن الترجمة البشرية، طال الزمن أم قصر، خصوصاً في مجالات الأدب والطب والتكنولوجيا، فالترجمة «المحوسبة» تعاني تدني مستوى الدقة، وتحتاج إلى تحسين على يد الخبراء، ولا يمكن لها أن توازي كفاءة الترجمة

البشرية، ولكن يشفع لها عامل السرعة لشخص يريد معرفة فحوى النص بشكل عام.

• ألم تفكري في الانتقال من مقعد المترجم إلى مقعد المؤلف؟

لي بدايات بسيطة جداً في مجال القصة القصيرة، حيث كتبت خلال المرحلة الثانوية قصة قصيرة باللغة الإنجليزية بعنوان «المنم»، فازت بالمركز الأول لجائزة القصة القصيرة وقتها. وفي الجامعة درست مقرراً عن القصة كان من ضمن مخرجاته كتابة قصة قصيرة باللغة الإنجليزية. كما نشرت قصتين قصيرتين في إحدى المجالات، وآخر قصة قصيرة كتبتها كانت بعنوان «الأرض البور»، وقد فازت مؤخراً بالمركز الثاني في مسابقة الأدب الملتزم التي تشرف عليها الدكتورة خولة القزويني.

• أخيراً، ما الذي تعملين عليه حالياً؟ مستمرة في إصدار الحكايات الشعبية من مختلف البلدان، ولدي إصدار انتهيت من ترجمته مؤخراً عن الحكايات الشعبية الكورية، وسيرى النور قريباً. كما أعمل على تأليف كتاب خاص بالقصص الشعبية ويعتبر تجربة جديدة بالنسبة لي. وأخيراً بدأت مطالعة وقراءة كتب أدب الرعب، ولربما أدخل هذا المجال مستقبلاً.



أفلاطون

أرسطو الفيلسفة (1-2)

عاش بين 427 ق.م. - 347 ق.م.) فيلسوف يوناني قديم، وأحد أعظم الفلاسفة الغربيين، حتى ان الفلسفة الغربية اعتبرت انها ماهي الا حواشي لأفلاطون. عرف من خلال مخطوطاته التي جمعت بين الفلسفة والشعر والفن. كانت كتاباته على شكل حوارات ورسائل .

يعرف أرسطو الفلسفة بمصطلحات الجواهر، فيعرفها قائلاً أنها علم الجوهر الكلي لكل ما هو واقعي. في حين يحدد أفلاطون الفلسفة بأنها عالم الأفكار قاصداً بالفكرة الأساس اللاشروطي للظاهرة. بالرغم من هذا الاختلاف فإن كلا من المعلم و التلميذ يدرسان مواضيع الفلسفة من حيث علاقتها بالكلي، فأرسطو يجد الكلي في الأشياء الواقعية الموجودة في حين يجد أفلاطون الكلي مستقلاً بعيداً عن الأشياء المادية، وعلاقة الكلي بالظواهر و الأشياء المادية هي علاقة المثال والمثل والتطبيق ، الطريقة الفلسفية عند أرسطو كانت تعني الصعود من دراسة الظواهر الطبيعية وصولاً إلى تحديد الكلي وتعريفه، أما عند أفلاطون فكانت تبدأ من الأفكار والمثل لتنزل بعد ذلك إلى تمثيلات الأفكار وتطبيقاتها على أرض الواقع.

حياته

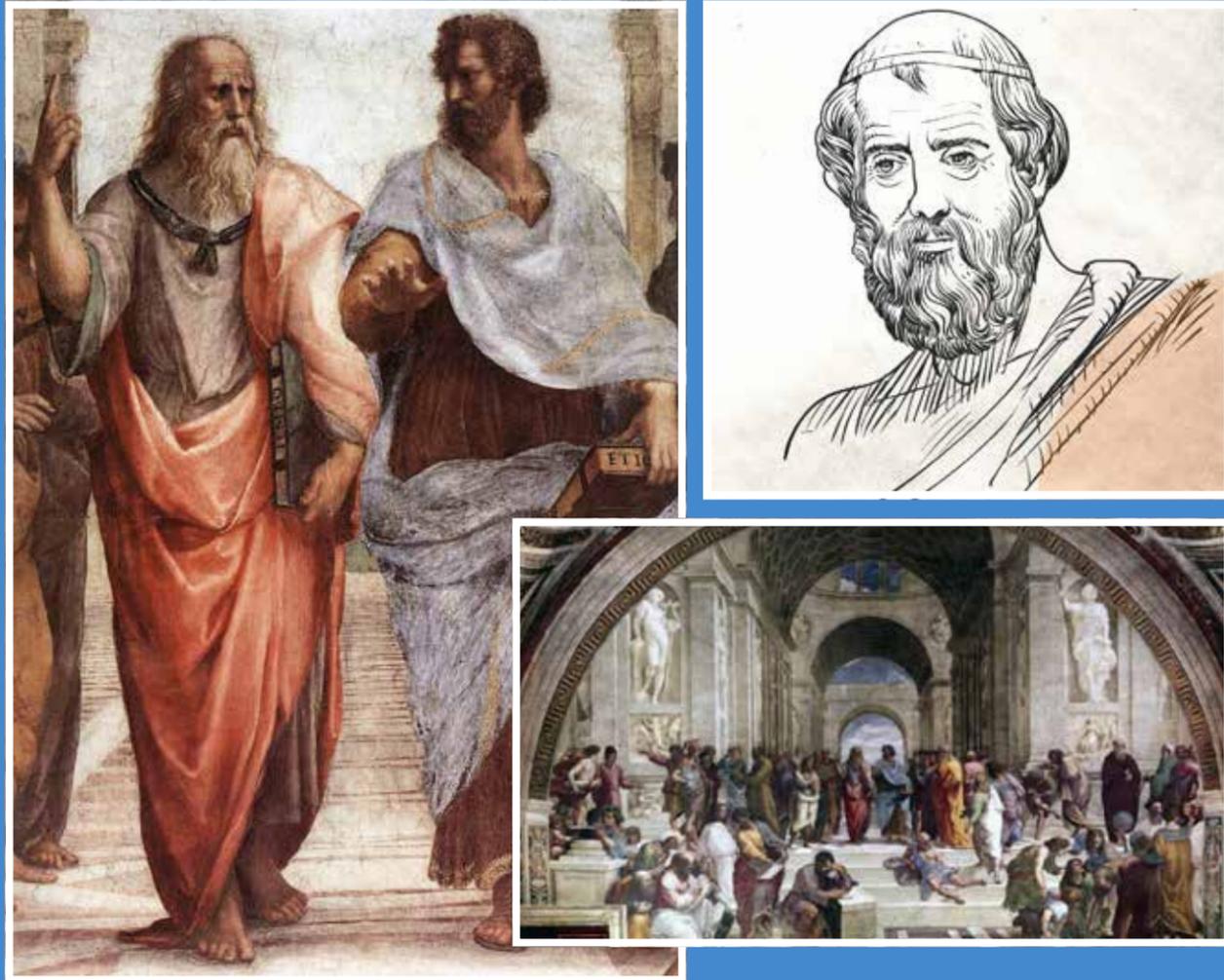
أفلاطون هو أرسطوقليس، الملقب بأفلاطون ، ولقب بهذا الاسم بسبب ضخامة جسمه، وأشهر فلاسفة اليونان على الإطلاق. ولد في أثينا في عائلة أرسطوقراطية. أطلق عليه بعض شارحيه لقب «أفلاطون الإلهي». يقال إنه في بداياته تتلمذ على يد السفسطائيين وعلى كراتيليس، تلميذ هراقليطس، قبل أن يرتبط بمعلمه سقراط في العشرين من عمره. وقد تأثر أفلاطون كثيراً فيما بعد بالحكم الجائر الذي صدر بحق سقراط وأدى إلى موته؛ الأمر الذي جعله يعي أن الدول محكومة بشكل سيئ، وأنه من أجل استتباب النظام والعدالة ينبغي أن تصبح الفلسفة أساساً للسياسة. وهذا ما دفع فيلسوفنا للسفر إلى مصر، ثم إلى جنوب إيطاليا، التي كانت تُعتبر آنذاك جزءاً من بلاد اليونان القديمة. وهناك التقى بالفيثاغوريين. ثم انتقل من

هناك إلى صقلية حيث قابل ديونيسوس، ملك سيراكوسا المستبد، على أمل أن يجعل من هذه المدينة دولة تحكمها الفلسفة. لكنها كانت تجربة فاشلة، سرعان ما دفعته إلى العودة إلى أثينا، حيث أسس، في حدائق أكاديموس، مدرسته التي باتت تُعرف بأكاديمية أفلاطون. لكن هذا لم يمنعه من معاودة الكرة مرات أخرى لتأسيس مدينته الفاضلة في سيراكوسا في ظل حكم مليكها الجديد ديونيسوس الشاب، ففشل أيضاً في محاولاته؛ الأمر الذي أقنعه بالاستقرار نهائياً في أثينا، حيث أنهى حياته محاطاً بتلاميذه.

فلسفته

أوجد أفلاطون ما عُرف من بعدُ بطريقة الحوار، التي كانت عبارة عن دراما فلسفية حقيقية، عبّر من خلالها عن أفكاره عن طريق شخصية سقراط، الذي تمثله إلى حدّ بات من الصعب جداً، من بعدُ، التمييز بين عقيدة التلميذ وعقيدة أستاذه الذي لم يخلف لنا أي شيء مكتوب. هذا وقد ترك أفلاطون كتابةً ثمانية وعشرين حواراً، تتألق فيها، بدءاً من الحوارات الأولى، أو «السقراطية»، وصولاً إلى الأخيرة، حيث شاخ ونضج، صورة سقراط التي تتخذ طابعاً مثاليّاً؛ كما تتضح من خلالها نظريته في المثل، ويتم فيها التطرق لمسائل عيانية هامة. تميّز الميتافيزياء الأفلاطونية بين عالمين: العالم الأول، أو العالم المحسوس، هو عالم التعددية، عالم الصيرورة والفساد. ويقع هذا العالم بين الوجود واللاوجود، ويُعتبر منبعاً للأوهام (معنى استعارة الكهف) لأن حقيقته مستفاد من غيره، من حيث كونه لا يجد مبدأ وجوده إلا في العالم الحقيقي للمثل المعقولة، التي هي نماذج مثالية تتمثل فيها الأشياء المحسوسة بصورة مشوهة. ذلك لأن الأشياء لا توجد إلا عبر المحاكاة والمشاركة، ولأن كينونتها هي نتيجة ومحصلة لعملية يؤديها الفيض، كصانع إلهي، أعطى شكلاً للمادة التي هي، في حدّ ذاتها، أزلية وغير مخلوقة .

هذا ويتألف عالم المحسوسات من أفكار ميتافيزيائية (كالدائرة، والمثلث) ومن أفكار «غير افتراضية» (كالحذر، والعدالة، والجمال، إلخ)، تلك التي تشكّل



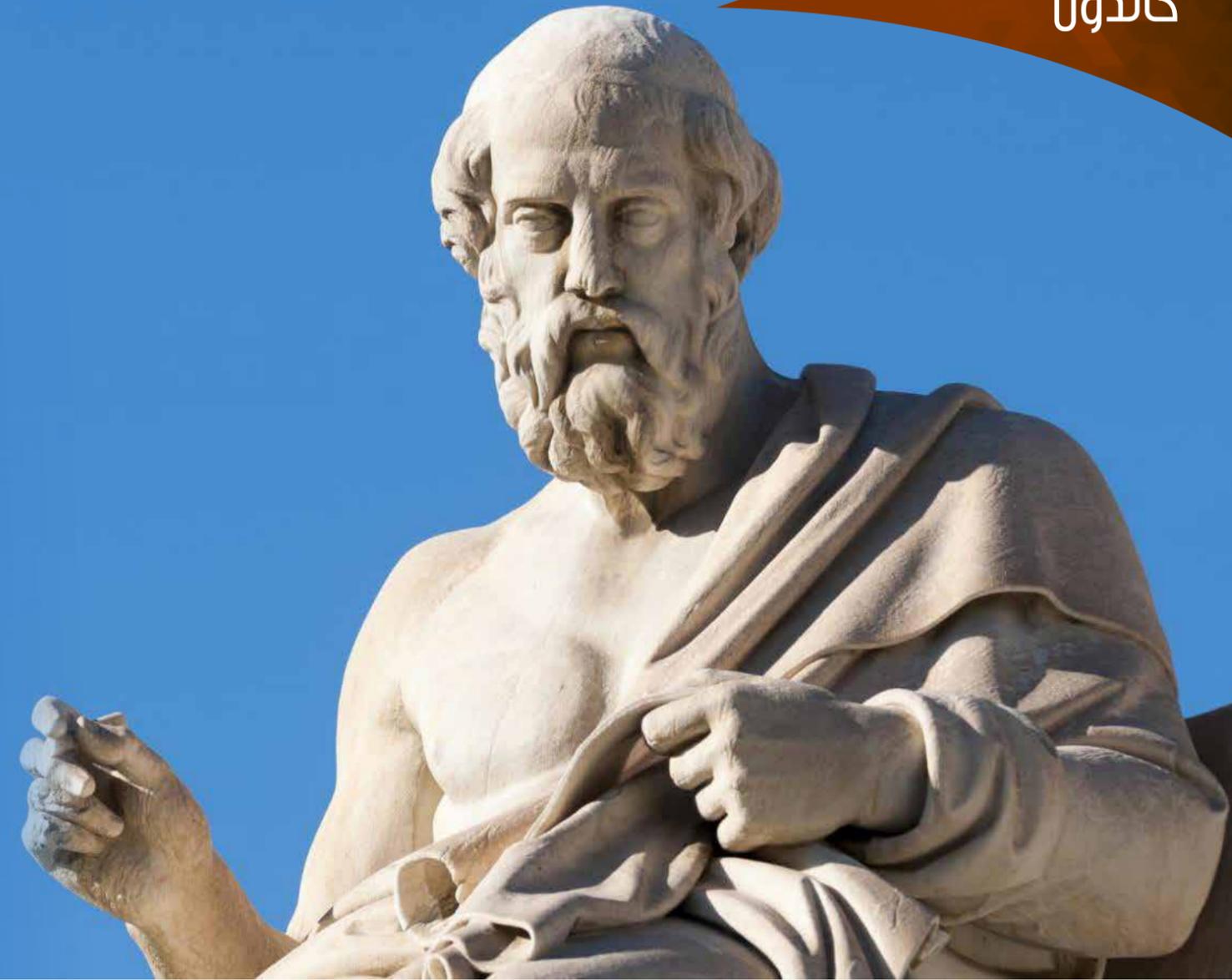
خضوع الحساسة للقلب الخاضع لحكمة العقل. وبالتالي، فإن هدف الدولة يصبح، على الصعيد العام، حكم المدينة المبنية بحيث يتجه جميع مواطنيها نحو الفضيلة.

هذا وقد ألهمت مشاعية أفلاطون العديد من النظريات الاجتماعية والفلسفية، بدءاً من يوتوبيات توماس مور وكامبانيا، وصولاً إلى تلك النظريات الاشتراكية الحديثة الخاضعة لتأثيره، إلى هذا الحد أو ذاك. وبشكل عام فإن فكر أفلاطون قد أثر في العمق على مجمل الفكر الغربي، سواء في مجال علم اللاهوت (اليهودي والمسلم والمسيحي) أو في مجال الفلسفة العلمانية التي يشكل هذا الفكر نموذجها الأول.

ينبع

«تفتيح النفس للتأمل وللحقيقة». لأن الدرجة العليا من المعرفة، التي تأتي نتيجة التصعيد الديالكتيكي، هي تلك المعرفة الكشفية التي نتعرف عن طريقها إلى الأشياء الجلية.

لذلك فإنه يجب على الإنسان - الذي ينتمي إلى عالمين - أن يتحرر من الجسم (المادة) ليعيش وفق متطلبات الروح ذات الطبيعة الخالدة، كما توحى بذلك نظرية التذكر وتحاول البرهنة عليه حجج فيدون. من أجل هذا يجب على الإنسان أن يعيش على أفضل وجه ممكن. فمعرفة الخير هي التي تمنعه من ارتكاب الشر. ولأنه «ليس أحد شريراً بإرادته» فإن الفضيلة، التي تقود إلى السعادة الحقيقية، تتحقق، بشكل أساسي، عن طريق العدالة، التي هي التناغم النفسي الناجم عن



خلال استجواب العبد الشاب وملاحظات سقراط الذي «توصل» لأن يجد في نفس ذلك العبد مبدأ هندسياً لم يتعلمه هذا الأخير في حياته.

إن فن الحوار والجدل، أو لنقل الديالكتيكا، هو ما يسمح للنفس بأن تترفع عن عالم الأشياء المتعددة والمتحولة إلى العالم العياني للأفكار. لأنه عن طريق هذه الديالكتيكا المتصاعدة نحو الأصول، يتعرف الفكر إلى العلم انطلاقاً من الرأي الذي هو المعرفة العامة المتشكلة من الخيالات والاعتقادات وخلط الصحيح بالخطأ. هنا تصبح الرياضيات، ذلك العلم الفيثاغوري المتعلق بالأعداد والأشكال، مجرد دراسة تمهيدية. لأنه عندما نتعلم هذه الرياضيات «من أجل المعرفة، وليس من أجل العمليات التجارية» يصبح بوسعنا عن طريقها

فيما بينها نظاماً متناغماً، لأنه معماري البنيان ومتسلسل بسبب وعن طريق مبدأ المثال السامي الموحد الذي هو «منبع الكائن وجوهر المثل الأخرى»، أي مثال الخير.

لكن كيف يمكننا الاستغراق في عالم المثل والتوصل إلى المعرفة؟ في كتابه فيدروس، يشرح أفلاطون عملية سقوط النفس البشرية التي هوت إلى عالم المحسوسات - بعد أن عاشت في العالم العلوي - من خلال اتحادها مع الجسم. لكن هذه النفس، وعن طريق تلمسها لذلك المحسوس، تصبح قادرة على دخول أعماق ذاتها لتكتشف، كالتذكير المنسية، الماهية الجلية التي سبق أن تأملتها في حياتها الماضية: وهذه هي نظرية التذكر، التي يعبر عنها بشكل رئيسي في كتابه مينون، من



احذر الاستهانة بها..

ثغرات أمنية في ساعات أبل

أدخلت شركة «أبل» تحديثات لسد الثغرات الأمنية التي اكتشفها فريق «CERT-IN» الهندي للمتدخل التقني السريع في ساعات «أبل ووتش» الذكية العاملة بأنظمة تشغيل قديمة تسهل اختراق القرصنة لخصوصية أصحابها.

وتطال الثغرات الساعات التي تعمل بنظام «watchOS 8,6»، وكل ما هو أقدم منه، وتتنوع في تأثيرها بين ما يسمح بالتحايل على ميزة اللمس المتعدد على شاشة ساعة أبل «Multi-Touch Component»، وما يؤثر على ذاكرة محركات معالجة الرسومات، إضافة إلى ثغرة في منصة عرض محتوى الويب بواجهة «WebKit»، إلى جانب ثغرات أخرى.

وعن طبيعة هذه الثغرات، يقول الخبير التكنولوجي محمد الحارثي، إنها «تسمح للقرصنة بإمكانية النفاذ عبر الدفاعات والبروتوكولات الأمنية المطبقة على أنظمة تشغيل أبل القديمة لساعاتها أبل ووتش».

وعن كيفية عملها، يضيف الحارثي لموقع «سكاي نيوز عربية»، أنها «تؤدي إلى تشغيل أكواد برمجية خبيثة عن بعد، ما قد يؤدي لوصول القرصنة إلى

بيانات المستخدم دون علمه والاستيلاء عليها، أو التحكم في ساعاتهم الذكية، وتوجيه أوامر عن بعد وتنفيذها على ساعة المستخدم».

وبعد اكتشاف فريق CERT-IN للثغرات، تواصل مع شركة «أبل»، التي بدورها أعلنت عن تحديثات أمنية لسد تلك الثغرات، قبل أن تطلق تحديث «watchOS 8,7»، والذي يتوافق مع ساعات «أبل ووتش» بداية من الجيل الثالث «Apple Watch Series 3» والأحدث منه، مما يوفر الحماية اللازمة لخصوصية المستخدمين.

وأكد الحارثي أنه من الضروري أن يهتم المستخدم بسد تلك الثغرات التي قد تطل عليه عبر ساعاته الذكية بين حين وآخر وذلك من خلال تثبيت التحديثات باستمرار.

وأوضح أن «نقاط الضعف في أي منظومة تكنولوجية لن تنتهي، وبالتوازي فإن التحديثات مستمرة أيضا، حيث يتتبع الفريق الأمني للشركات التكنولوجية العملاقة نقاط الضعف في منظومتها الأمنية التي يبحث عنها المخترقون، لسدها، ومن ثم حماية بيانات مستخدميها».

أفضل تطبيقات اندرويد التي لا غنى عنها لأي جهاز جديد للعام ٢٠٢٢

أفضل تطبيقات اندرويد المتعلقة بنظام التشغيل

يتطلب نظام تشغيل الأندرويد العديد من المهام الرئيسية مثل التسريع والحماية والحفظ وغيرها، وفيما يلي نعرض أهم تطبيقات الأندرويد الخاصة بنظام التشغيل:

Kaspersky Mobile Antivirus

وهو تطبيق خاص بحماية الجهاز من الفيروسات ويستخدمه ملايين الناس حول العالم. ولهذا يعتبر ضروري لتنزيل تطبيقات اندرويد. ويمكن تثبيت هذا التطبيق بشكل مجاني من خلال المتجر.

File Manager

من منا لم يستخدم مدير مهام النوافذ؟ يا له من مزمن جميل. هذا التطبيق ينقل لك هذه الخدمة الأصيلة إلى هاتفك، هذا التطبيق

يمكن تشبيهه تطبيقاً اندرويد بالأدوات التي تكون في حقيبة المهندس من مسطرة، ومنقلة، وآلة حاسبة وغيرها. فلو أن الحقيبة وجدت وليس بداخلها شيء فلن يتمكن المهندس من تنفيذ أي عمل. وكذلك هي تطبيقات الأندرويد التي تجعل للجهاز الذكي إمكانية للاستفادة المثلى منه.

وفي هذا المقال واليكم أفضل التطبيقات التي تعمل على الأندرويد لعام ٢٠٢٢ في نظام التشغيل.

مقدم من شركة شاومي الرائدة، ويمكنك من إيجاد الملفات بسرعة، وإدارتها عن طريق استخدام خصائص الفرز، والتحرك، والفتح، والحذف، إضافة إلى النسخ والقص واللصق من مكان إلى آخر، ناهيك عن إعادة التسمية وفك الضغط. يا له من تطبيق رائع فعلا لا غنى عنه.

Applock

تطبيق خاص بالأمان. إذ يحمي الجهاز من أن يستخدمه أن شخص غريب، ويوفر خاصية كلمة المرور أو البصمة البصرية أو البصمة الصوتية. يستخدمه أكثر من 200 مليون شخص حول العالم.

LastPass

يعتبر هذا التطبيق بمثابة خزانة الهاتف، إذ يمكنه حفظ كلمات المرور بشكل آمن.





د. مصطفى جوهر حباب

يتساءل الكثير من أولياء الأمور وبعض القيايين في مجالات الرياضة ، و بعض الذين يهتمون بصحة و لياقة أفراد المجتمع عن تصرفات بعض الشباب وخاصة الذين يزاولون الأنشطة الرياضية سواء في الأندية الرياضية أو الصحية ببعض الظواهر غير الصحية على بعض الأبناء سواء بالنمو السريع لأجسامهم وعضلاتهم وبصورة غير الطبيعية ، وكذلك يلاحظ الذين يعملون في مجال الرياضة من الإداريين والمشرفين أو المسئولين في الأندية والاتحادات الرياضية بتغير مفاجئ وكبير في مهارات اللاعب سواء الرقمية أو الزمنية أو المسافة مما يجعل علامة تعجب كبيرة تظهر بسبب هذه الطفرة.

ومما لا شك فيه بأن هناك بالمقابل أناس كثيرون مستفيدون مادياً من نشر هذه السموم والعقاقير والأبر والحقن بين الشباب وخاصة في مجال الرياضة التنافسية والجمالية (كمال الأجسام) والقوامية الجسمالية وبكل الطرق وأكثرها عن طريق تجار الشنط خلال المنافذ الحدودية والمطار الدولي ، لذا يتطلب من الجميع في قطاعات الدولة محاربة هذه الأفة حفاظاً على مستقبل أبنائنا وشبابنا و فلذات أكبادنا وعلى رأسهم وزير الصحة بالإيعاز لجهات الاختصاص بوزارة لتشديد الرقابة على الأدوية والعقاقير والحقن الممنوعة والمحذورة والتي تباع في بعض الصيدليات والأندية الصحية في بعض مناطق الكويت ، وكذلك يتطلب من وزير لتجارة الأيعاز لجهات الاختصاص بوزارة الرقابة الشديدة في سحب وأغلاق الأندية الصحية والصيدليات التي تخالف قوانين البلاد في نشر هذه الأفة بين الشباب الكويتي ، ونشد ايدينا على أيدي رجال الجمارك بجهودهم في كل منافذ الكويت وخاصة المطار الدولي بمصادرة الأدوية والعقاقير التي تجلب الى البلاد بالشنط والحقائب الشخصية حتى لو كانت بغرض استخدام شخصي مالم يكن لدى هذا الشخص الوصفة الطبية لاستخدام المحدود لهذه العقاقير والأدوية . والمطلوب من وكالة المنشطات واللجنة الطبية التابعة للجنة الأولمبية الكويتية تواجدها في البطولات والمنافسات والمباريات المحلية والأندية الصحية بغرض الرقابة المستمرة والكشف عن استخدام المنشطات والهرمونات والعقاقير والحقن للحد والقضاء على هذه الأفة والحفاظ على الشباب من الأمراض وفقدان الرجولة والموت المحقق .

كثير من أبناء هذا الوطن المخلصين تكلموا من قبل في هذا الموضوع حرصاً على فلذات الأكباد ورجال المستقبل والثروة البشرية لهذا الوطن الغالي أملين حلولاً لهذه الأفة التي تنخر صحة وأبدان شبابنا ، ويا ترى ما فائدة الندوات والمحاضرات والمنشورات التوعوية ، والمؤسسات والعاملين بها دون اتخاذ القرارات الحازمة والتطبيق العملي من قبل هؤلاء المسئولين كلاً من خلال موقع عمله ومسئوليته والعمل بشعار الشباب والرياضة والمنافسة الشريفة أو الفوز بالإستحقاق من خلال القدرات والموارد الطبيعية للإنسان وليست بالمؤثرات الخارجية سواء تحت إشراف المدربين أو بدون علمهم كأستخدام هرمونات النمو في زيادة غير طبيعية لسماك وحجم العضلات أو تناول الأدوية والعقاقير المحظورة من قبل اللجنة الأولمبية الدولية للرياضة ومنها المخدرات والمهدئات والمنشطات والتي تعمل على دقة التركيز أو زيادة الجهد البدني الواقع على الحجم والعضلات بصورة غير طبيعية كما في رياضة الملاكمة والرماية والمصارعة والعباب القوى والسلاح والسباحة وكذلك في سباقات الكلاب والخيول والجمال . وكثيراً من الزملاء الذين مازالوا يعملون في مجال الشباب والرياضة يتذمرون ومستاءون من سرعة وزيادة أنتشار المنشطات والمخدرات والأبر والعقاقير التي تستخدم في الأندية الرياضية وخاصة الأندية الصحية الخاصة في رياضة كمال الأجسام مما سيكون مستقبل هؤلاء مظلم وتلاحفهم الأمراض السرطانية وفقدان الرجولة أو الموت المفاجئ وفي أعمار مبكرة وكثير من المشاكل الصحية الأخرى والتي لا يمكن حصرها الآن .

المنشطات والمخدرات والرياضة



انقذوا شبابنا من المخدرات والمنشطات

يرغبون الإشتراك بمسابقات وبطولات كمال الأجسام والتغير المفاجئ الذي يحدث على شكل الجسم وبروز وتضخم العضلات وإختفاء الشعر من على الجسم وأعراض غير صحية أخرى ، وهنا كثير من التساؤلات حول هذه الممارسات الخاطئة فى حق صحة شبابنا ، أين دور وزارة الصحة فى المراقبة المفاجئة ، وفى أوقات غير رسمية ودون علم هؤلاء ، وهنا يبرز دور وكالة المنشطات ودور اللجنة الطبية المنبثقة من اللجنة الاولمبية الكويتية فى مراقبة هؤلاء الشباب المسجلين فى مسابقات، وبطولات كمال الأجسام السنوية واجراء الفحوصات عليهم قبل وأثناء وبعد البطولة ، ولا ننسى دور لجنة كمال الاجسام فى تشجيع الشباب بعدم استخدام الهرمونات والأسترويدات والأمينة -أسيد وأدوية وعقاقير وأبر وحقن وأبعاد وحرمان الشباب الذين يستخدمون هذه الأدوية من البطولة والمسابقات .

وأخيراً.... رجائى الحار من الجميع الذين تقع عليهم المسؤولية وخاصة رجال الجمارك فى الشدة والمراقبة على الحدود وخاصة المطار الدولى لمنع تهريب الأدوية والعقاقير والهرمونات والأبر المرافقة مع المسافرين بالحقائب والشنط الخاصة وخاصة مع الشباب .

خالص التحية للمؤسسات الحكومية متمثلة بوزارة التربية ووزارة الصحة والداخلية والشئون والإعلام والجمعيات الأهلية واللجان الأهلية والوطنية وكثير من أهل الكويت الأشراف والخيريين المتطوعيين مازالوا يعملون بأخلاص وتفانى فى توعية الصغار والكبار والناشئين من أبناء الوطن فى محاربة تفشى ظاهرة إدمان المخدرات وعلى مدار العام ، والتي بإعتقادي تقع بين فئة صغيرة من الشباب الكويتى الفاشل والمعروفين لدى الجهات المسؤولة .

وبالإضافة الى ذلك يجب إلا ننسى تكثيف الجهود فى مجالات التوعية والأعمال الخيرة فى منع استخدام الهرمونات والمنشطات بين اعداد كبيرة من الشباب وفى أماكن عامة التى يفترض فيها تقديم المناخ والجو الصحى ، والجانب الفنى ، الرياضى والإجتماعي وليست بأستخدام الحقن والهرمونات والعقاقير وأبر الموت ، السرطان وفقدان الرجولة بين الشباب دون دراية وعلم بمخاطر أفعالهم وتحريض من المشرفين ، المدربين وأصحاب النفوس الشريرة فى بعض الأندية والمعاهد الرياضية .

تقع المسؤولية بالمرتبة الأولى على أولياء الأمور والآباء فى ملاحظة ومراقبة الأبناء والشباب عند إلتحاقهم بالمعاهد والأندية الرياضية وخاصة الذين

حقاً أنها تجارة رابحة لأصحاب هذه الأندية والمعاهد الرياضية ، وحقل تجارب للمدربين والمشرفين وتجار الشنط الذين باعوا ضمائرهم فى جلب وترويج كثير من هذه العقاقير والأبر والحقن والأدوية وخاصة التى تستخدم فى حقل تجارب الحيوان فى سبيل المكسب المادى السريع على حساب صحة وحياة أبنائنا . مؤشرات وأدلة كثيرة تؤكد استخدام كثير من هؤلاء الشباب لهذه المنشطات ، وخاصة الذين يشاركون فى المسابقات وبطولات كمال الأجسام والعاب القوى بين فترة وأخرى ، وكذلك الذين يستعدون للسفر فى فصل الصيف بأستخدام أنواع كثيرة ولفترات طويلة من الهرمونات والعقاقير والأدوية والحقن بغرض نمو العضلات والحصول على زيادة الكتل اللحمية على الأكتاف والصدر لأظهار الجسم بصورة غير طبيعية ، ولا يخفى على أى انسان بأن لإستخدام هرمونات النمو والمنشطات والحقن والأدوية آثار سلبية على الصحة العامة وخاصة الأجهزة الحيوية الداخلية وكذلك علاقاتها مع أمراض القلب والأوعية الدموية ، وخاصة فى غياب الهرمون الجنسى الذكرى، وفقدان صفة الرجولة لدى هؤلاء الشباب وأخيراً الموت بأنواع السرطان المختلفة .

ظاهرة انتشار المعاهد والأندية الصحية فى جميع أنحاء ومناطق الكويت ظاهرة طبيعية ، وصحية لمزاولة الرياضة سواء التنافسية أو الوقائية أو العلاجية لجميع الأمراض وخاصة السمنة ، أمراض القلب والأوعية الدموية من الرجال والنساء صغاراً وكباراً تحت إشراف مدربين متخصصين وتحت مظلة صحية وفنية ، ولكن مع الأسف الشديد ضاع هذا الهدف فى كثير جداً من هذه المعاهد أو الأندية وخاصة التى يرتادها الشباب والناشئين من الأبناء بسبب ممارسات خاطئة ومميتة فى نفس الوقت من أصحاب هذه المعاهد والأندية والعاملين بها فى التدريب والإشراف .

شبابنا رجال وعماد المستقبل والثروة البشرية لهذا الوطن للأسف وقع كثيراً منهم فى فخ هذه الأندية أو المعاهد بممارسات خاطئة ، وخطيرة جداً على حياتهم ومستقبلهم وصحتهم وكثير منهم لا يعلمون ولا يدركون ما تجنيه أيديهم من الهلاك المحقق تحت تأثير واستخدام كثير من الهرمونات المحرمة طبيياً سواء عن طريق الحقن اليومية أو استخدام الأدوية والعقاقير التى تعمل على إظهار وأبراز وبناء العضلات فى زمن قصير جداً من الوقت وبصورة غير طبيعية .

الفريق أنور البرجس

وكيل وزارة الداخلية يشرف على تفتيش 3 حاويات تحتوي على حوالي 5 ملايين حبة كبتاجون قادمة إلى البلاد عبر ميناء الشويخ

ملايين دينار كويتي. وأعرب الفريق البرجس عن شكره وتقديره لرجال الإدارة العامة لمكافحة المخدرات على جهودهم المخلصة في التصدي بكل قوة وحزم لمحاولات مروجي المخدرات وبث سمومهم التي تستهدف أبناء المجتمع، كما نقل تحيات وتقدير معالي النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية الفريق أول متقاعد الشيخ أحمد نواف الأحمد الجابر الصباح لرجال الإدارة العامة لمكافحة المخدرات وجهودهم المستمرة في التصدي لمروجي المخدرات مهما تنوعت أساليبهم المبتكرة.

كما توجه وكيل وزارة الداخلية بالشكر والتقدير إلى الإدارة العامة للجمارك على تعاونها الدؤوب والمستمر مع وزارة الداخلية في ضبط المخالفين للقانون ومروجي السموم عن طريق محاولة إدخالها إلى البلاد عبر المنافذ الجوية والبحرية.

ودعا الفريق البرجس رجال مكافحة المخدرات إلى المزيد من الجاهزية والتفاني في أداء الواجب وبذل كل الطاقات من أجل ملاحقة ومتابعة من يقوم بجلب هذه السموم لحماية لشبابنا من آفة المخدرات.

أشرف وكيل وزارة الداخلية الفريق أنور عبد اللطيف البرجس ، على تفتيش 3 حاويات كانت تحتوي على كمية من المخدرات والمؤثرات العقلية كانت قادمة إلى البلاد من دولة آسيوية عبر ميناء الشويخ وذلك بحضور الوكيل المساعد لقطاع الأمن الجنائي بالإنابة العميد خالد اللوغانى ومدير عام الإدارة العامة للجمارك بالإنابة سليمان الفهد ومدير عام الإدارة العامة لمكافحة المخدرات العقيد محمد قبازرد وعدد من قيادات الوزارة .

وفي التفاصيل، أنه خلال نشاط الإدارة العامة لمكافحة المخدرات في البحث والتحري عن مروجي ومهربي المخدرات دلت التحريات على أن هناك محاولة تهريب كمية كبيرة من المواد المخدرة والمؤثرات العقلية إلى البلاد، مخبأة في 3 حاويات تحتوي على مواد غذائية من إحدى الدول الآسيوية، وبعد عمل التحريات اللازمة والتأكد من صحة المعلومات واستصدار الإذن القانوني من النيابة العامة، تم تفتيش الحاويات بالتعاون مع الإدارة العامة للجمارك وثمر بداخلها على حوالي 5 ملايين حبة كبتاجون تقدر قيمتها بحوالي 8



حقائق سيكولوجية

قد تغيّر نظرتك عن نفسك

إلى وقت قريب كان يُعتقد أن علم النفس والفلسفة يسيران جنباً إلى جنب، حتى سبعينيات القرن التاسع عشر عندما أصبحا علمين منفصلين ومستقلين. ومنذ ذلك الحين بدأت تتكشف لنا حقائق صادمة عن علم النفس، ومعلومات مذهلة عن النفس البشرية التي أثبتت الدراسات مدى تعقيدها

وتداخل مكوناتها وعناصرها. في هذا المقال سنلقي الضوء على بعض الأنماط التي تلاحظها في نفسك والآخرين، بدءاً من سبب اعتقادك أن مذاق الطعام يكون أفضل عندما يصنعه شخص معين إلى سبب رؤيتك أحياناً لبعض الوجوه البشرية المألوفة في أشياء غير حية كالغيوم مثلاً.

إذا كانت لديك خطة بديلة فمن غير المرجح أن تنجح خطتك الأصلية

في بعض الأحيان قد يكون من الأفضل ألا تكون مُطمئناً للنتائج بدرجة كبيرة، فعامل الشعور بالخطر يُعتبر من أهم الأسباب التي تدفعنا لتحري الدقة وتجنب الوقوع في الأخطاء. في سلسلة من التجارب أجرتها جامعة بنسلفانيا، وجد الباحثون أنه عندما فكر المتطوعون في خطة احتياطية قبل بدء مهمة معينة، فإن أداءهم كان أسوأ من أولئك الذين لم يفكروا في أي خطة بديلة. كما أنهم وحينما أدركوا أن لديهم خيارات أخرى، انخفض دافعهم للنجاح بشكل كبير مقارنةً بالمتطوعين الذين لم يكن لديهم أي خيارات. وعليه، يؤكد الباحثون أن التفكير في المستقبل فكرة جيدة، ولكنك قد تحقق نجاحاً أكبر إذا أبقيت هذه الخطط غامضة واكتفيت بحضورك.

التناؤب هو وسيلة تواصل اجتماعي

هل تساءلت قبلاً عن السبب الذي يجعلك تتثاءب حينما ترى شخصاً آخر يتثاءب؟ لازل السبب وراء التثاؤب بحد ذاته غامضاً، وكذلك الحال فيما يتعلق بكونه معدياً، لكن بعض العلماء يعتقدون أن التثاؤب عند رؤية الآخرين يتثاءبون ما هو إلا وسيلة لزيادة الترابط والتواصل مع أفراد الفصيلة نفسها (عند الحيوانات) وكذلك الحال عند البشر. قد يبدو هذا التفسير سخيفاً في يومنا هذا، لكن ربما كانت تلك وسيلة تواصل حقا فيما مضى، حينما كان الإنسان القديم غير قادر بعد على التواصل بلغة محكية واضحة

قد يكون الخوف مصدر للسعادة

في بعض الأحيان عندما تشاهد فيلماً مخيفاً أو تجرب إحدى الألعاب الهوائية في مدينة الملاهي، يفرز دماغك حينها كميات من الأدرينالين بالإضافة إلى الإندورفين والدوبامين وهي هرمونات مسؤولة عن السعادة. صحيح أنك تكون خائفاً حينها، لكن عقلك يدرك تماماً أنك لست في خطر حقا، وبالتالي فهو يُبقي على هذا الهرمونات عند المستوى الطبيعي، الأمر الذي بدوره يجعلك تشعر بالإثارة والسعادة.

يميل البشر إلى التأثر بمأساة شخص واحد أكثر من التأثر بمأساة مجموعة

في دراسة أخرى أجريت بجامعة بنسلفانيا، قام الباحثون بعرض حالة لإحدى المجموعات عن فتاة صغيرة كانت تتضور جوعاً حتى الموت، بينما عرضوا لمجموعة أخرى إحصائيات تخص ملايين الأشخاص الذين يموتون من الجوع، وأخيراً عرضوا لمجموعة ثالثة كلتا الحالتين. تبرع الناس في التجربة عندما سمعوا عن معاناة الفتاة الصغيرة بأكثر من ضعف ما تبرعوا به عندما سمعوا عن معاناة ملايين الأشخاص، وحتى المجموعة التي سمعت عن مأساة الفتاة في سياق المأساة الأكبر تبرعت بأقل من ذلك. يعتقد علماء النفس أننا مجبرين على مساعدة الشخص الذي أمامنا، ولكن عندما تبدو المشكلة كبيرة جداً، فإننا نرى أن دورنا الصغير لا يفعل الكثير مما يقلل الحافز لدينا للمساعدة.

فكرة سلبية واحدة مقابل كل 5 أفكار إيجابية

تمتلك أدمغتنا ما يسمى بـ «التحيز السلبي» الذي يجعلنا نتذكر الأخبار السيئة أكثر من الجيدة، ولهذا السبب تنسى سريعاً أن زميلك في العمل أثنى على عرضك التقديمي، لكنك تستمر في التفكير في إهانة تعرضت لها من أحد الأشخاص. يقول علماء النفس أنك بحاجة إلى خمسة أشياء إيجابية مقابل كل شيء سلبي واحد لكي تشعر بالتوازن في حياتك. هذا يعني أن كم الأشياء الإيجابية في حياتك أكثر بكثير من الأشياء السلبية إلا تعتقد ذلك؟! هل تحتاج إلى بعض الإيجابية.

مذاق الطعام أفضل عندما يصنعه شخص معين

هل تساءلت يوماً عن سبب تفضيلك لمذاق هذه الشطيرة التي تتناولها في المطعم عن تلك التي تصنعها في المنزل، حتى لو كنت تستخدم نفس المكونات؟ السبب وراء ذلك بسيط، فإعداد وجبة لنفسك يتطلب منك الوقوف طويلاً على تجهيزها وتحضيرها وطهيها، مما يقلل من قابليتك وشهيتك للطعام، وبالتالي لن تشعر جيداً بمذاقها عند أكلها.

يفضل العقل معرفة الأسوأ على أن يجهل المستقبل

وجد بعض الباحثين الذين نشروا أعمالهم في مجلة Nature أنه من الأفضل إرهاباً للعقل البشري معرفة أن شيئاً سلبياً على وشك الحدوث من عدم معرفة ما الذي سيحدث على الإطلاق. على سبيل المثال، نفضل معرفة أننا لن ننجح في الحصول على وظيفة معينة من أن نستمر في التفكير في أن هنالك احتمالاً ولو ضئيلاً في أن يتم قبولنا. السبب في ذلك هو أن الجزء من الدماغ

الذي يتنبأ بالوقوع - سواء كانت جيدة أو سيئة - يكون أكثر نشاطاً عندما لا يعرف ما يمكن توقعه. بمعنى آخر، حدوث الأسوأ أقل تأثيراً وإرهاقاً للعقل من انتظار المجهول.

العقل البشري مُبرمج على رد الجميل

يوجد قاعدة في علم النفس تُسمى «قاعدة المعاملة بالمثل». تُشير هذه القاعدة إلى أن رد الجميل ليس مجرد مسألة أخلاقية، وإنما نحن مبرمجون على الرغبة في مساعدة شخص قام بمساعدتنا بالفعل. يُرجع بعض علماء النفس أن هذه الصفة تم تطويرها عبر الأزمنة للحفاظ على المجتمع ودفعه للعمل بسلاسة، حيث يشجع الناس أنفسهم على مساعدة بعضهم البعض. هذه الخدعة النفسية غالباً ما تُستخدم في المتاجر المختلفة، حيث تقدم للزبائن هدايا مجانية لتشعرهم بضرورة رد الجميل وشراء بعض من منتجاتها.

عقولنا مُبرمجة على اتباع الاختيارات التي يختارها الآخرون

في تجربة شهيرة تم إجراؤها في الخمسينيات من القرن الماضي، طلب من مجموعة من طلاب الجامعات الإشارة إلى أي من الخطوط الثلاثة المرسومة لها نفس طول الخط الرابع. وجد الباحثون أنه عندما يسمع الطالب إجابات الطلاب الآخرين المشاركين في التجربة حتى لو كان من الواضح أنها خاطئة، فإنه يتبعهم ويعطي نفس الإجابة الخاطئة. لعل هذا هو السبب في أنك غالباً ما تختار نفس الوجبات التي يطلبها صديقك عند ذهابكما إلى المطعم لتناول الغداء!

كيف أعلم أن الله راض عني .. الكثير منا يبحث عن رضا الله والبعض يربط حدوث أزمات والمشاكل له بعدم رضا الله عليه ولكن الحقيقة أن الله يعطي الإبتلايات لعباده المؤمنين ليختبر قوة إيمانهم ، وأيضا ليس كل الخير الذي يأتي للإنسان يدل على رضا الله عليه وذلك لقوله تعالى ” وَنَبِّئُوهُمْ بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً .. وهى ما يدل على أن جميع ما يأتي للإنسان هو إختبار من الله سواء كان إبتلاء أو نعم انعم الله عليه بها ولكن هناك بعض العلامات التي قد تجيب على سؤال ” كيف أعلم أن الله راض عني“.

كيف أعلم أن الله راض عني؟

علامات داخلية وخارجية تعرف عليها

العلامات الباطنية:

أن القلب يشعر بذلك، أي يشعر أنه مرتاح ومطمأن وسعيد، إذ قال النبي صل الله عليه وسلم: من سرته حسنته وساءته سيئته فذلكم المؤمن. رواه الترمذي وأحمد لذلك فإذا قمت بالحسنة ووجدت قلبك فرحاناً وليس نفسك، لأنه إذا عصي الشخص الله كثيراً ستسعد نفسه، فهذا يعني أن الطاعة جيدة، وسيقبلها الله بإذنه. القلب هو المقياس، بمعنى أنه إذا انشغل الشخص وهو يصلي ولم يخشع فسيشعر وكأنه لم يصلي، لأن قلبه لم يشعر، على الرغم من أن صلاته صحيحة فقهاً ومكتملة الأركان.

العلامات الظاهرة:

أن الإنسان يجد نفسه دائماً مستخدماً في الطاعة، ودائماً منهمك في الطاعات، هذا توفيق رباني ودليل على رضي الله عنك.

أن تخرج من طاعة إلى طاعة دون أن يمل قلبه

أن تسأل نفسك هل أنت راض عن ربك؟، بمعنى هل ترضي عما يرزقك الله به؟، فألواني عز وجل يريد أن يستنطقك.

فإذا كانت إجابتك بنعم وقلت أنا راض عما رزقني الله به، فهذا يعني أن الله راض عنك. لأنك تذكر النعمة فكأنك تشكر الله على ما رزقك به، فيرضي عنك لأنك تحمده.

آثار رضا الله عن العبد

رضا الله - عز وجل - محل اهتمام المؤمنين وغاية مقصدهم، وتحقق ذلك لهم يكون كالحصول على أعظم وأكبر النعم في الدنيا والآخرة، وقد جعل الله - تعالى - جزاء عباده المؤمنين حق الإيمان هو رضاه - جل وعلا - عنهم؛ فإذا ما رضي العبد عن ربه رضي الله - تعالى - عنه، كما أن رضا العبد عن ربه يعد من آثار رضا الله - تعالى - عنه، حيث يكون رضا الله - تعالى - سبباً ونتيجة في الآن نفسه، وهو أعظم ما يمكن أن يحققه العبد في حياته؛ فهو طمأنينة العابدين، وسكينة المشتاقين، [19] وإذا أراد العبد أن يعرف حال رضا الله - تعالى - عنه؛ ينظر إلى حال إيمانه، فمن كمال رضوان الله - تعالى - عن العبد كمال إيمان العبد نفسه، حتى إذا ما رضي الله - تعالى - عن العبد أرضى عنه جميع خلقه.

علامات رضا الله عن العبد

قال الدكتور علي جمعة مفتي الجمهورية السابق، إن من علامات رضا الله عن عبده التوفيق فإذا كنت تصلي مثلاً ومواظب على الصلاة باستمرار دون انقطاع فهذا توفيق من الله بسبب رضاه عنك.

وأضاف خلال إجابته على سؤال ورد إليه يقول: «كيف أعلم أن الله راضي عني وهل هناك علامات على ذلك؟»، قائلاً: إذا كنت تداوم على فعل شيء تقرباً لله فهو رضا من الله عليك كأن تداوم على صلاة ركعتين يومياً قبل

نومك. و«أحب الأعمال إلى الله أدومها».

وأوضح «جمعة» أن من بين علامات رضا الله عن عبده هو استجابة الله لدعاء عبده وفي نفس الوقت لا يمكن القول بأن عدم الاستجابة غضب من الله لعل كان التأخير أفضل فالله يعلم وانتم لا تعلمون. ومن بين علامات الرضا أيضاً: «منعك ولو قهراً من المعصية» كأن ان تكون متوجه بسيارتك لفعل معصية ما فتجد إطار السيارة قد تعطل في الطريق فهذا خير لك قدره الله حتى لا تتوجه إلى فعل هذه المعصية. وتابع المفتي السابق أن من بين علامات رضا الله عن عبده ان يكون لسان العبد رطباً من كثرة ذكر الله والتحكم في نفسه عند الغضب.

علامات تدل على رضا الله عنك

من جانبه، قال الدكتور مجدى عاشور، المستشار العلمي لمفتي الجمهورية، إن الإنسان يعمل الأعمال وهو ولا يعرف أقبله الله ام لم يقبل، والقبول معناه الرضا والحب.

وأضاف «عاشور» في فتوى له، أن هناك علامات ظاهرة وعلامات باطنة فمن العلامات الباطنة ان القلب يشعر انه مرتاح وسعيد لذلك قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - (المؤمن من سرته حسنته وسأته سيئته) فالقلب هو المقياس، هو الذي يحكم على أن الإنسان كان حاضراً في العبادة بقلبه وليس بجسديه فقط ، هو الذي يحكم على أن العبد بأن يكون سعيداً بطاعته، هو الذي يحكم على أن الله عز وجل راضٍ عنه أم غير راضٍ.

هل عدم استجابة الدعاء دليل عدم رضا الله؟

وفي سؤال ورد إلى دار الإفتاء المصرية من خلال البث المباشر يقول سائل: «هل عدم استجابة الدعاء دليل على عدم رضا الله تبارك وتعالى؟، لبيّن أمين الفتوى بالدار الشيخ محمد وسام، أن الأمر ليس كما يتوهم البعض، حيث لا ينبغي أن يشك أحد في استجابة الله للدعاء، لأنه كريم معطاء، وعلى قدر الحكمة يعطي.

وتابع أمين الفتوى بدار الإفتاء: «نحن في دار الحكمة والإنسان يعطي بما يصلحه يقول الله تبارك وتعالى: «وَلَوْ بَسَطَ اللَّهُ الرِّزْقَ لِعِبَادِهِ لَبَغَوْا فِي الْأَرْضِ»، موضحاً أن الله يعطي بما فيه صلاح الإنسان، وليس كل ما يسأله بالضرورة سيأتيه. وشدد أمين الفتوى بدار الإفتاء، على انه لا يجوز أن يشك إنسان في أن الله يستجيب فهو يستجيب قطعاً، الاستجابة على مقتدى الحكمة طالما سألت بصدق وإخلاص فلا تظن أن الله لن يستجيب، مبيناً أن هناك في الأحاديث الشريفة ما يعلم المسلم كيف يكون الدعاء مجاباً مباشرة، وكيف يكون موافقاً لنور البصيرة، لذا كما يقول سيدنا عمر: «إني لا أحمل هم الإجابة قد ما أحمل هم الدعاء، فإذا ألهمت الدعاء فإن الإجابة معه».

ولفت وسام إلى أنه في بيان سؤال: «ازاي نفهم حكمة وعسى أن تحب شيئاً وعسى أن تكرهوا شيئاً»، أنها الممكنات والتي يعلمها الله فهو يعلم ما كان وما سيكون وما لم يكن، يسددك ويوفقك لما هو أنفع لك في الوقت الذي يريد لا ما تريده أنت».

تأثير اللون الأصفر في ديكورات منزلك على المزاج والشخصية

تستحضر الظلال المختلفة مشاعر مختلفة، لذا عند مناقشة الألوان التي تختارها لمنزلك، من الضروري التفكير في نوع الجو الذي تريد إنشائه والألوان التي ستساعدك على تحقيق ذلك.

يعد اللون الأصفر من أكثر الألوان جاذبية، فهو لون سعيد يجب استخدامه في المنزل. سواء كنت ترسم أحد الجدران باللون الأصفر، أو ستضيف بعض التفاصيل الصفراء للديكور الداخلي، فإن اللون الأصفر هو الأكثر إيجابية على الإطلاق.



اللون الأصفر

أشعة الشمس بالديكور الداخلي للمنزل

وتقول دي شلوتر، المختصة في استخدام الألوان في التسويق، إن اللون الأصفر علامة مميزة للسعادة. وتضيف «يعزز الأصفر المشرق والمنشط للعقل ويساعد على تدفق الإلهام والإبداع».

تحدثت شلوتر إلى استخدام اللون قائلة «تميل الدرجات الدافئة من اللون إلى تزيين الجدران.

وتعد الدرجات الأكثر إشراقا مثالية على الباب الأمامي، وعلى أحد جدران غرفة النوم أو الطعام لتوفير لمسة غنية ولماعة».

يقول تايلور إن الأصفر هو ملك الألوان المبهجة. وهو قادر على أن يجذب الأبصار على الفور، وعلى أن يضيف روحا على الغرفة تجعلك تبسّم كل مرة تدخل إليها. كما أن إشعاعه يبث روح التفاؤل والطاقة الإيجابية.

إذا لم تكن ترغب حقا في الالتزام باللون على الجدران أو الأبواب، فكر في إضافة قطعة أثاث صفراء إلى الغرفة.

اللون الأصفر هو لون الشمس والطاقة مما يثير الإبداع والإيجابية، كما يؤثر على الجهاز العصبي، ويحسن الذاكرة والتواصل عند استخدامه باعتدال وحكمة.

متاجر الأثاث تباع مقاعد صفراء، تتيح للون الأصفر أن يأخذ مركز الصدارة، ويبدل اللون الأصفر على التفاؤل والترحيب بالآخرين، لكن استخدامه في التزيين صعب.

يلفت الأصفر الأنظار، لكن خبراء الألوان ينصحون بالحذر عند استخدامه. إذا لم تكن مستعدا للعيش في غرفة زاهية صفراء، يمكن أن تتجه إلى الألوان الزاهية الأخرى كخيارات بديلة أضمن تتيح لك الراحة النفسية المنشودة.

يحب ويل تايلور، وهو مؤسس مدونة «برايت بازار»، وخبير في فن التصميم الداخلي، اللون الأصفر. ويقول إن هذا اللون يجسد السعادة.

وتصف مديرة قسم التصميم في «بيتر هومز أند غاردنز» (منازل وحدائق أفضل)، جيسكا توماس، اللون كـ«أشعة شمس في علبة».





المنزل عقب ولادتها في المستشفى، لرؤية أخيه أو أخته الرضيعة تشاركه حنان واهتمام الأم. الطفل لن يبدي غيرته من المولود الجديد بصورة ظاهرة ومباشرة، ولكن اهتزازه للموقف الجديد سوف يسلبه الراحة والسكينة.. فيبدأ في التلعثم. والطفلة ذات العامين والنصف يظهر عليها التلعثم فجأة بعد رحيل أحد الأقارب المحبين للأسرة، وذلك لشغفها الشديد وتعلقها به على مر الأيام السابقة لرحيله.

يصاب الطفل بالتلعثم نتيجة لانتقال الأسرة للإقامة في منزل جديد، فتلج مشاعر الحنين للمنزل القديم المعتاد على قلبه، ومن ثم يبدو على الطفل التلعثم.

وقد يبدأ التلعثم في الظهور على الطفل حين يُغير الأب من عاداته فجأة، ويلجأ إلى نظام جديد أكثر شدة وحزماً على خلاف ما اعتاده منه طفله.

ارتباط ظهور التلعثم بالعام الثاني والثالث من عمر الطفل
أولاً: هذه الفترة هي التي يعمل فيها الطفل جاهداً

علاقة التلعثم بالكتابة باليد اليسرى

هناك علاقة قوية بين محاولة تغيير عادة استخدام اليد اليسرى لدى بعض الأطفال واستبدال اليمنى بها.. ما يؤدي إلى البدء في ظهور حالة التلعثم. وتحليل ذلك؛ أن الجزء الخاص المسؤول عن التحكم في الكلام يتصل اتصالاً وثيقاً بالجزء المتحكم في حركة اليد المفضلة في الاستعمال.

وبناءً على ذلك، يؤدي إرغام الأم لطفلها على استعمال اليد الخطأ التي لا يفضل الطفل استعمالها- إلى إرباك الجزء العصبي المسؤول عن التحكم في الحديث والكلمات الموجودة في المخ. وإلى ظهور التلعثم بالتبعية، وإن كان هناك أطفال لا يبدو عليهم التلعثم إلا عند الإثارة فقط.

ملابسات ظهور التلعثم عند الطفل

يصاب بها الطفل نتيجة صدمة نفسية أو عصبية؛ بسبب فقدان جزء الدماغ ومراكز السيطرة على الأعصاب، أو أثناء بداية تعلم الكلام. الطفل الصغير يبدأ التلعثم بعد عودة أمه إلى

دليلك للتحدث والاستماع إلى الطفل المتلعثم

التلعثم ظاهرة شائعة

يعاني الكثير من الأطفال منها، وتتمثل في صعوبة التحدث و"التأتأة"، وبالعامية "التهتهة"، والتي تعد نوعاً من أنواع اضطرابات الكلام. وتحدث عند الأطفال بداية من سن عامين وثلاثة أعوام وهي حالة تأخذ مجراها في بعض الأسر. وتشيع أكثر في الذكور. وهناك أطفال لا يبدو عليهم التلعثم إلا عند الإثارة فقط.. بحثاً عن أسباب التلعثم وملابسات ظهوره على الطفل والتعليمات التي يجب أن تتبعها الأم حالة الحديث معه أو الاستماع إليه. تحدثنا الدكتورة أمل عبد الوهاب، أخصائية تعديل السلوك بالمركز الطبي للأطفال .. وهي كالتالي:



اللجوء إلى مراكز علاج النطق؛ لتحسين الكلام أو منع عودة التلعثم، محاولة الحديث عن مشكلة التلعثم مع الطفل بهدوء وإيجابية.

خطورة استمرار حالة تلعثم الطفل

يحتاج الطفل المتلعثم إلى أخصائي نطق، خاصةً إذا استمرت فترة التلعثم من ثلاثة أشهر إلى ستة أشهر، حيث يُقِيم الأخصائي الحالة ويُحدد حاجة الطفل للعلاج والتدخل أو عدم حاجته .

يجب أن يعزز العلاج ثقة الطفل بنفسه ويحسن من مهارة التحدث لديه، ولكن قد تُسبب بعض عوامل الخطر صعوبة في علاج التلعثم أو زيده، مثل.. إذا بدأ تلعثم الطفل قبل العامين أو الثلاثة أعوام.

من الممكن أن تزداد احتمالية تعرض الطفل للتلعثم في حال وجود أحد أفراد العائلة البالغين مصابين بالتلعثم، أي أن أحد أسباب التلعثم قد تكون وراثية .

إذا زادت فترة تلعثم الطفل على ستة أشهر، فمن المرجح أن يستمر التلعثم ويصعب التخلص منه، الذكور أكثر عرضة للإصابة بالتلعثم من الفتيات بثلاثة أو أربعة أضعاف.

يشجع التلعثم مع بداية محاولة الطفل الكلام

ويشجع التلعثم بين الأطفال ويبدأ أثناء محاولتهم للكلام، وتكون قدراتهم اللغوية لا تتماشى مع ما يودون قوله.

وفي الوضع الطبيعي، يتم التخلص من التلعثم مع مراحل النمو، إلا أن التلعثم المزمّن يستمر لمرحلة البلوغ .

لا بد من تقبل حالة التلعثم لدى الطفل واعتبارها حالة مرضية وقتية، وعدم النظر إليها نظرة سلبية تؤثر على تعاملاتك معه.. بما يدعمه ويؤكد ثقته بنفسه.

وطبيعاً.. العلاج المبكر للتلعثم يساهم في عدم انتقال الحالة لمرحلة البلوغ أو يؤدي إلى التخفيف منها .

وقد يختلف نوع التلعثم من طفل لآخر، فقد يكون تلعثماً تنموياً أو تلعثماً عصبياً أو تلعثماً نفسياً، لذلك يجب التعامل بشكل صحيح مع الشخص المتلعثم .

محاولة توفير بيئة مدرسية مريحة وآمنة، وإطلاع المعلمين على مشكلة الطفل في التلعثم و تثقيفهم فيها.



التحدث معه.

عدم إجبار الطفل على التحدث والقراءة بصوت مرتفع، لاحتمالية زيادة التأثأة أثناء التحدث لشعوره بالحرج.

الاستماع للطفل بآذان صاغية.. جوهر العملية الاتصالية، ويعد نوعاً من الارتباط الوثيق والتواصل العاطفي، وله تأثير مباشر في طلاقة الطفل المتلعثم.

الحرص على التحدث بأسلوب يواكب قدرات الطفل اللغوية والاستيعابية؛ بالتركيز على التحدث ببطء وبجمل قصيرة وبسيطة وكلمات واضحة.

تشجيع الطفل ومساعدته على التعبير عن عواطفه وما يدور في ذهنه، في جو ودي مليء بالفهم والتعاطف، ما يترك الأثر في تخفيف أعراض التلعثم.

التلعثم يُعرف باضطراب الطلاقة، وتعني أن يكرر الطفل بعض الحروف أو المقاطع أو يُصدر أصواتاً ساكنة أو صوتاً من أصوات حروف العلة.

ما يؤدي إلى صعوبة تدفق الكلام أو صعوبة في التحدث أو التوقف أثناء الكلام، ويؤثر ذلك سلباً على الثقة بالنفس وتعامل الطفل مع الآخرين.

على التحدث، من قبل كانت جملة قصيرة لا تحتاج إلى تفكير، ولكن الآن أصبح الأمر مختلفاً؛ فهو يحاول تكوين جمل أطول ليعبر عن أفكار جديدة. حيث يبدأ تكرار الجملة ثلاث أو أربع مرات، ويتوقف متلعثماً؛ لعدم قدرته على العثور على كلمات صحيحة مناسبة تفي بما يريد التعبير عنه. ثانياً: انشغال الأم عن طفلها لوقت طويل وانصرافها عن محادثة طفلها.. يقوي لدى الطفل الشعور بالإحباط والألم لفشله في جذب انتباه سامعيه.. فيبدأ بالتلعثم.

تعليمات يجب مراعاتها عند الاستماع والتحدث مع الطفل المتلعثم

يجب تفهم وضع الطفل وعدم إرغامه على التحدث أو تعديل طريقة كلامه؛ حتى لا تحدث نتائج عكسية.

عدم انتقاد الطفل أمام الآخرين أثناء التحدث، لعدم التأثير السلبي على نطقه بشكل أكبر، والتركيز مع حواسه.

تشجيع الطفل وتحفيزه على تنمية مهارة لديه، مع تخصيص وقت خاص له بعيداً عن أي أجواء متوترة، ويفضل الالتزام بإغلاق التلفزيون أثناء

دوران الخلايا لتعزيز نمو خلايا الجلد السليمة، مما يجعل بشرتك تبدو صحية ومتوهجة وشابة. أيضاً، مضادات الأكسدة تحمي بشرتك من أضرار الأشعة فوق البنفسجية.

تحسين ملمس الجلد

تساعد الفيتامينات والمعادن الموجودة في الكافيار في تحسين لون البشرة ولمسها. وتعمل جميع العناصر الغذائية معاً على مساعدة البشرة بطرق مختلفة لتحسينه، وينقي الكافيار المسام ويجعلها متماسكة. يمنح فيتامين أ بشرتك إشراقاً بينما يغذيها فيتامين هـ لذلك، فاستخدام الكافيار على الجلد يحافظ على بشرة صحية ومتجددة.

ترطيب البشرة

من المعروف أن جميع مكونات الجمال الموجودة في البحر تعمل على ترطيب البشرة. فعندما تكون بشرتك رطبة تماماً، فهناك فرص للشيوخوخة المبكرة. فيتامين E والأحماض الدهنية في الكافيار هي الأسباب الرئيسية لترطيب البشرة. فيساعد استخدام الكافيار في الحفاظ على رطوبة بشرتك وجعلها تبدو ممتلئة ورطبة.

تفتيح البشرة

من المعروف أن الكافيار مكون ممتاز لتفتيح البشرة، فإذا لم تكن لديك حساسية من الأسماك، فلن يسبب لك أي آثار جانبية.

يحتوي الكافيار على فيتامين أ، ب12، هـ والتي يحتاجها الجلد للحفاظ على توهجه وصحته. إذا كنت تستخدم الكافيار كعلاج أو كوجبة طعام، أو منتجات التجميل المشبعة بالكافيار، فستبدو بشرتك مشرقة وصحية لأنها لن تفتقر إلى أي فيتامين.



يعتبر الكافيار أيضاً علاجاً ممتازاً لإشراق الوجه حيث يساعد في التخلص من الخطوط الدقيقة ومكافحة عوامل الشيخوخة. فإليك فوائد الكافيار للبشرة وتغذيها بفترة سريعة وما هي أهم فوائدها.

ماسك الكافيار لحماية البشرة وتغذيتها

للكافيار العديد من الفوائد للبشرة أهمها أنه يساعد في إنتاج عوامل مضادة للشيخوخة، كما تعمل مضادات الأكسدة الموجودة في الكافيار على شد الجلد وإزالة الخطوط الدقيقة التي تظهر على الوجه. كما أنه يساعد في توحيد لون البشرة وترطيبها من خلال الموازنة بين فقدان الماء وامتصاصه. لا يتطلب هذا العلاج أي احتياطات، حيث يمكن للمرأة ممارسة روتينها اليومي دون القلق من أي مضاعفات محتملة، حيث ينشط الخلايا لإنتاج الكولاجين، وهو البروتين المسؤول عن شباب البشرة ونضارتها، مما يجعله مضاداً للشيخوخة ومرطباً للبشرة.

فوائد الكافيار للبشرة

يمكن أن يقلل الكافيار من ظهور الخطوط الدقيقة والتجاعيد حيث يحتوي على فيتامين والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية التي تساعد في القيام بذلك. كما يقلل بشكل فعال من البقع الداكنة والعيوب والخطوط الدقيقة والتجاعيد، ويمنح هذا بشرتك توهجاً رقيقاً وصحياً بينما يجعلها تبدو أصغر سناً. من ناحية أخرى، فإنه يعزز أيضاً إنتاج الكولاجين الذي بدوره يزيد من تجديد خلايا الجلد ويشد بشرتك.

تجديد شباب الجلد

الكافيار مصدر غني بمضادات الأكسدة المختلفة والذي يساعد بدوره على تجديد شباب الجلد. كما تساعد في القضاء على الجذور الحرة التي تضر الجلد، وزيادة معدل

الكافيار وسيلة جمال للمرأة حيث يمنح بشرتك إشراقاً ونقاءً كونه غنياً بالبروتينات ومضادات الأكسدة. وهو يقدم علاجاً حديثاً رائداً للعناية بالبشرة سواء بحال استخدامه كعلاج على البشرة أو تناوله كوجبة طعام حيث يمكن الاستفادة من خواصه على الحاليتين.

الكافيار

يحمي البشرة ويغذيها بفترة سريعة



جزيرة الأفاعى البرازيل

تعد هذه الجزيرة موطناً لمجموعة هائلة من أكثر أنواع الثعابين فتكا في العالم، ويُعتبر سم «أفعى رأس الرُمح الذهبية» خطيراً للغاية، لدرجة أنه يُذيب اللحم البشري حول منطقة اللدغة. ويدعى البعض أن هناك ثعباناً في كل متر مربع في مناطق معينة. ولأسباب تتعلق بالسلامة، لا تسمح الحكومة البرازيلية بالزوار في هذه الجزيرة، ومن الضروري وجود طبيب في الفريق القادم لإجراء زيارات بحثية.

هناك بعض الأماكن على وجه الأرض يُنصح بعدم زيارتها من أجل سلامتك. نتعرف على بعضها في هذا التقرير الذي نشرته مجلة «ريدرز دايجست» الأميركية.

أماكن على وجه الأرض

لا يسمح لأحد بزيارتها

تشيرنوبل أوكرانيا



في 26 أبريل/ نيسان 1986، أصبح الانفجار الذي وقع بالقرب من تشيرنوبل في أوكرانيا بمثابة أسوأ حادث نووي في التاريخ. وبعد مرور أكثر من ثلاثين عاماً على الكارثة، لا تزال مشاريع التطهير جارية، كما يعتقد مدير محطة الطاقة أن المنطقة لن تكون صالحة للسكن لما يصل إلى عشرين ألف عام على الأقل.

ضريح تشين شي هوانغ الصين

اكتشف المزارعون قبر أول إمبراطور صيني تشين شي هوانغ عام 1974، ووجد علماء الآثار منذ ذلك الحين نحو ألفي جندي من الطين، ويتوقعون أن هناك ثمانية آلاف آخرين لم يتم اكتشافهم. ورغم أعمال التنقيب، فإن الحكومة الصينية منعت علماء الآثار من لمس القبر المركزي الذي يأوي جسد تشين شي هوانغ. ويرجع القرار جزئياً إلى احترام الموتى، وأيضاً بسبب الخوف من أن التكنولوجيا الحالية ليست مؤهلة لإجراء عمليات التنقيب من دون الإضرار بالقطع الأثرية القديمة.





جزيرة سينتيل الشمالية الهند

تقع جزر أندمان ونيكوبار في خليج البنغال، ومعظمها تابعة للأراضي الهندية، ويُعتقد أن قبيلة السينتيليز (Sentinelese tribe) في جزيرة سينتيل الشمالية كانت موجودة منذ ستين ألف عام، وهي واحدة من المجتمعات الأخيرة في العالم التي لا تزال معزولة تماما عن المجتمعات الخارجية. وفي عام 2006، انجرف قارب اثنين من الصيادين إلى المياه الضحلة لجزيرة سينتيل الشمالية، ولكنهما قُتلا على يد أفراد القبيلة. ومنذ ذلك الحين، وردت تقارير أخرى عن إطلاق أفراد القبيلة سهاماً على مروحيات عابرة.



المنطقة 51 نيفادا

لم تعترف حكومة الولايات المتحدة بوجود المنطقة 51 حتى عام 1992، حيث دُكر في وثائق صدرت عام 2013 اسم قاعدة نيفادا العسكرية. ولم يكشف المسؤولون حتى الآن عن نوع البحث الجاري في هذه المنطقة، رغم ادعاء مؤيدي نظرية المؤامرة وجود دراسة نشاط غريب هناك. وتحول الصحراء الشاسعة دون أي عملية تسلل، كما أن المنطقة شديدة الحراسة، وحتى الزوار الذين يمتلكون تصاريح أمنية يدخلون إلى المنطقة 51 على متن طائرات خاصة، وتعد هذه الوسيلة واحدة من بين وسائل عديدة تُبقي المنطقة 51 سرية للغاية.

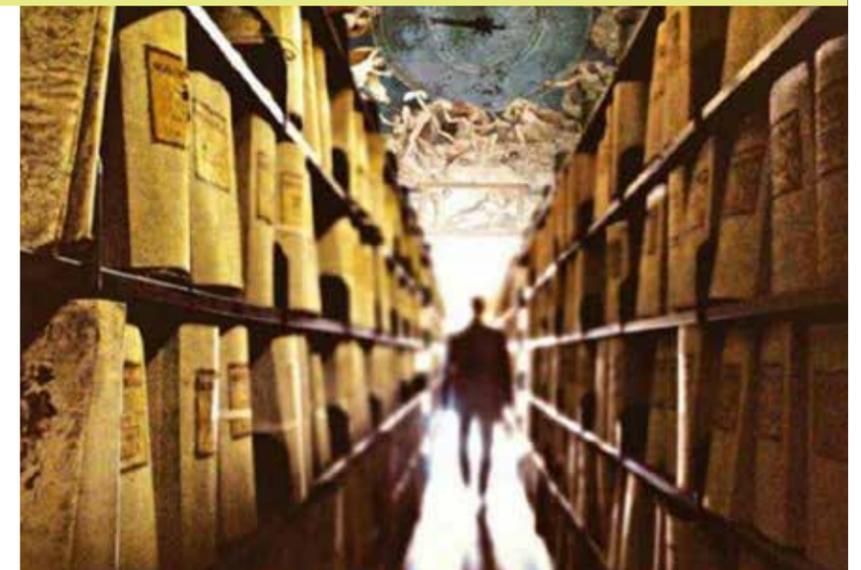
قلعة فورت نوكس في كنتاكي



تعتبر خزائن قلعة فورت نوكس التي تمثل موطناً لمعظم احتياطات الذهب الأميركية المكان الأكثر حراسة على هذا الكوكب. ولا يمكن لأي شخص دخول الخزنة بمفرده، ويلزم إدخال العديد من الرموز للتمكن من دخولها، ولا يعرف العديد من الموظفين سوى رمز واحد.

أرشيف الفاتيكان السري

هناك 53 ميلاً من الرفوف التي تحتوي على وثائق تتعلق بالكنيسة الكاثوليكية، والتي يعود تاريخها إلى القرن الثامن تقع في منطقة محمية بشكل كبير في مدينة الفاتيكان. تشمل بعض هذه الوثائق رسالة تتوسل فيها ماري ملكة أسكتلندا للبابا سيكستوس الخامس لإنقاذها من الإعدام. وسمح للباحثين بدخول الأرشيف عام 1881، ولكن ليس من السهل الحصول على تصريح بالدخول.



3

أماكن على هذا الكوكب تحدث فيها أشياء غريبة

البيضاء» يجوب هذا المكان ويحث الكلاب على القفز. كما توجد شكوك تقول إن بعض الثدييات التي تعيش تحت الجسر تجذب رائحتها الكلاب.

أضواء مارفا

مارفا مدينة صغيرة تقع في ولاية تكساس. وعادة ما تظهر أضواء غامضة بألوان مختلفة تشبه كرة السلة تتحرك من مكان إلى آخر. في بعض الأحيان، تكون هذه الأضواء صغيرة وأحياناً أخرى يكون حجمها بحجم منزل أو سيارة.. إنها ظاهرة رائعة لم يتمكن أحد من شرحها على الإطلاق حتى الآن. يعتبر جيمس بونيل من بين الذين درسوا هذه الظاهرة أكثر من غيرهم، وهو مهندس فضاء سابق في ناسا تابع المنطقة لمدة 12 عاماً. وقد خلص إلى أن هذه الظاهرة تحدث نتيجة احتكاك تحت الأرض.

مثلث برمودا

أوردت الكاتبة أنه لطالما تمحورت العديد من الأساطير والخرافات حول هذا المكان، ولكن لا يمكن نفي حقيقة أن بعض الأحداث التي وقعت هناك لا تزال دون تفسير. وقد ثبت أن بعض الأدوات مثل البوصلات لا تعمل في هذه المنطقة.

هناك العديد من الأماكن على كوكب الأرض تحدث فيها أمور غريبة ومثيرة للدهشة، تمكن العلم من شرح بعضها، في حين ظل البعض الآخر لغزاً محيراً. وفي تقريرها الذي نشرته مجلة «مي فياخي» الإسبانية، قالت الكاتبة إديث سانشين إن الظواهر الطبيعية قد تكون في بعض الأحيان السبب الرئيسي في حدوث بعض الحالات الغريبة، بينما قد تحدث أمور بشكل متكرر دون أن يوجد أي مبرر لها.

جسر أوفرتون

جسر أوفرتون في دمبارتون بأسكتلندا، يعد من الأماكن التي تحدث فيه أمور غريبة. يعرفه معظم الناس بأنه «جسر الكلاب المنتحرة»، لأنه منذ أكثر من 50 عاماً، وقع إطلاق العديد من الكلاب هناك وانتهى بها المطاف في قاع الوادي. حتى الآن، فشل العلم في تفسير سبب حدوث هذه الظاهرة، حيث تصل الكلاب إلى الجسر وفجأة يبدو كأن شيئاً ما يدفعها للقفز من أعلى الجسر.

يعتقد البعض أن جسر أوفرتون هو المكان الذي تتلاقى فيه السماء مع الأرض، مما يمنحه قوى التنويم المغناطيسي. ويعتقد آخرون أن شبح «السيدة

كهف لاسكو فرنسا

عثر على لوحات تعود إلى فترة ما قبل التاريخ في كهف لاسكو عام 1940. وأصبح هذا الكهف موقعا سياحيا بعد الحرب العالمية الثانية. وبدأ أحادي أكسيد الكربون الصادر عن أنفاس الزائرين إتلاف لوحات الكهوف التي تصنف الآن موقعا للتراث العالمي من قبل اليونسكو، ونتيجة لذلك حظر الكهف على الزوار عام 1963، ولم يُسمح سوى للباحثين وحماة التراث بدخوله.

قبو سفالبارد للبذور

يمتد قبو سفالبارد للبذور على طول أكثر من 320 قدماً وسط جبل واقع بين النرويج والقطب الشمالي، ويحتوي على مجموعة ضخمة من البذور في قبو مصمم لتحمل الكوارث التي يتسبب فيها الإنسان والكوارث الطبيعية. وإذا حدثت كارثة كبرى، فإن 890 ألف عينة بذور محفوظة من كل بلد تقريباً في العالم ستضمن خيارات غذائية متنوعة للناس. ويفتح القبو أبوابه بضع مرات فقط في العام، ويسمح لعدد محدود من المودعين بالدخول لوضع البذور في الرفوف الخاصة بها.





هايدو كان: الأنشطة الرياضية تقام على مدار العام ودعوة للجميع للمشاركة

د. الصالح: السمنة أم الأمراض والرياضة مفتاح الصحة

في عامها الثالث أطلقت حملة (كان) بالتعاون مع هايدو كان ذراعها الرياضي مسابقة السباحة تحت شعار السباحة صحة ووقاية لفئات الأطفال والشباب من سن 6 سنوات حتى 15 سنة ، وكما اعتادت كل عام تم التعاون مع نادي كاظمة الرياضي لإقامة المسابقة التي لقيت مشاركة أكثر من 60 سباحا ، وقد انطلقت التصفيات ليتم في نهايتها إعلان الفائزين في 5 فئات ، وقد تحدثت الدكتورة مريم عبد المحسن العتيبي عضو اللجنة التنفيذية بحملة (كان) في حفل توزيع الجوائز على الفائزين بأن العديد من الدراسات العلمية المقامة في دولة الكويت

قد بينت ارتفاع نسبة البدانة بين فئة الأطفال والشباب لتصل إلى 35% للذكور و28% للإناث في حين وصلت النسبة للبالغين إلى 70% للذكور و75% للإناث مما يؤكد على ضرورة الاهتمام بالتوعية بالعبادات الغذائية السليمة وأهمية ممارسة النشاط البدني للأطفال وإلحاقهم بالأنشطة الرياضية في سن مبكر ، لأن الرياضة تعتبر من أهم الوسائل للحفاظ على صحة الإنسان ومقاومة الأمراض المزمنة ومنها السرطان ، كما توجهت بالشكر الجزيل لجميع أسر وأهالي المشاركين على تشجيعهم لهذه المسابقات وإشراك أبنائهم فيها ودعوتهم للاستمرار في

تحفيز أبنائهم لممارسة الأنشطة الرياضية لتكون حجر أساس في بناء تكوينهم الجسدي والعقلي . بعدها تحدث السيد عبدالله خالد مدير فريق هايدو كان بأن إقامة مثل هذه الأنشطة الرياضية هي ما تشجع جميع الفئات على المشاركة ، وتفسح المجال لممارسة رياضات محببة تهدف لخلق مجتمع شبابي واعى تجاه أهمية الرياضة كسبيل للبعد عن الضغوط النفسية وعلاقتها بتحسين الحالة الجسدية والمزاجية وتشغل الفراغ بما هو مفيد وتبعد الشباب عن الكثير من الآفات والعبادات السيئة وهايدو كان تقيم العديد من

الأنشطة الرياضية المختلفة طوال العام ونحن ندعو الجميع للمشاركة والتسجيل بهذه الأنشطة لاكتساب الصحة وتنمية مهاراتهم الرياضية في أجواء تناسبهم ، كما شكر نادي كاظمة الرياضي على تعاونه الناجح والمستمر مع الحملة وهايدو في إنجاز مسابقات السباحة لجميع الفئات في المجتمع وموجها الشكر لكل المشاركين على إنجاز هذا التجمع الرياضي الحماسي الذي انتهى بالجميع فائزاً . ومن جانبه صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة حملة (كان) بأن مبادرات الحملة تحمل دائماً رؤية ورسالة وأهدافاً تنجزها ثم تستقي منها تغذية راجعة لمعرفة مدى نجاح هذه المبادرات ، ولأن السمنة تعتبر من أكبر عوامل الخطر المسببة للأمراض المزمنة وعلى رأسها السرطان لذلك فإن الحملة قد أنجزت العديد



بالتعاون مع ذراعها الرياضي «هايدو» «كان» تطلق مسابقة «السباحة صحة ووقاية»



من البرامج للتصدي لها ، ولأن كل التوصيات الدولية تشير لأفضلية محاصرة السمنة في فترة الشباب لأنها فترة الحركة والطاقة القصوى والتي ترتفع فيها معدلات الأيض ، لذلك تعاونت مع العديد من الشركاء مثل وزارة التربية لتطبيق برامج مكافحة السمنة في المدارس والذي حقق نتائج إيجابية وتنمى استمراره بعد توقف قصري بسبب كورونا ، بالإضافة لحمات التوعية من عوامل المخاطرة ومنها التغذية السيئة والسمنة التي تقيمها الحملة بشكل متواصل ومبادرات الأنشطة الرياضية وتعاونها مع هايدو كجهة شبابية تنفذ العديد منها ، كل هذا يصب في صالح فئة هامة في مجتمعنا وهم فئة الشباب ، وهي دعوة لكل الجهات سواء حكومية أو أهلية أو نفع عام لدعم وإقامة مثل هذه المبادرات وحملة (كان) على استعداد للتعاون مع الجميع لتنفيذ الأنشطة الرياضية لتحقيق الصحة لأبنائنا ومجتمعنا .



واللاعبين والإداريين تجربة لا مثيل لها في مونديال 2022، حيث سيجد الجميع أنفسهم في قلب الحدث طوال فترة البطولة. سيحط الزوار رحالهم في قطر من خلال منفذ جوي واحد وهو مطار حمد الدولي، مع إمكانية البقاء في مقر إقامة واحد طوال فترة المنافسات. وسيبقى الجميع دائماً على مقربة من استادات المباريات، وكافة المعالم السياحية في البلاد. ولا تبعد جميع الاستادات الثمانية أكثر من 50 كلم عن وسط مدينة الدوحة، ما يعني أوقات قصيرة في الانتقال عبر مترو الدوحة أو شبكة الطرق الحديثة.

وسيُتيح قرب المسافات فرصة ذهبية أمام المنتخبات المشاركة للتدريب في موقع تدريبي واحد طوال فترة البطولة، ما سيسمح لهم باغتنام أوقاتهم وتوظيف جهودهم وطاقاتهم في الإعداد الجيد للمباريات، دون الحاجة لتكبد عناء السفر والتنقل من مدينة لأخرى طوال البطولة.

وسيحظى المشجعون بفرصة حضور مباراتين أو أكثر في اليوم الواحد خلال المراحل الأولى من المنافسات، وذلك لأول مرة في التاريخ الحديث لكأس العالم، إذ لا تتجاوز أطول مسافة بين استادات البطولة هي 75 كم (بين استاد البيت واستاد الجنوب)، بينما تبلغ أقصر مسافة بين استادات البطولة 5 كم (بين استاد أحمد بن علي واستاد المدينة التعليمية). وتتصل خمسة استادات موندالية مباشرة بشبكة خطوط المترو. أما بالنسبة للاستادات الثلاثة الأخرى، فتقع على مقربة من محطات مترو يمكن الوصول إليها عبر الحافلات.

بواجهته الخارجية الذهبية البراقة ليزكرنا بالقطع الفنية والأواني الذهبية التي استخدمها العرب قديماً. وتجسد موجات سقف استاد الجنوب أمواج البحر وأشعة القوارب التي استخدمها أهل مدينة الوكرة قديماً طلباً للرزق في أعماق مياه الخليج العربي. أما استاد الثمامة، فقد صُمم بأنامل قطرية على شكل "القحفية" أو قبة الرأس التقليدية التي يرتديها غالبية رجال المنطقة العربية.

إلى جانب ذلك؛ روعي في تصميم الاستادات جانب الإرث لضمان الاستفادة من هذه المنشآت الرياضية لخدمة المجتمع وأفراده بعد إسدال الستار على منافسات المونديال. وفي هذا الصدد، من المخطط تحويل غالبية الاستادات إلى مرافق مجتمعية ورياضية وطبية بعد البطولة، بالإضافة إلى التبرع ببعض مقاعد الاستادات لدول تفتقر لبنية تحتية رياضية. وستُسهّم مبادرات الإرث في التأكد من أن تترك بطولة قطر بعد انتهائها أثراً إيجابياً يعود بالنفع والفائدة على قطر والعالم. علاوة على ذلك، تفخر قطر بتشييد استاد راس أبو عبود الذي يُعد أول استاد في تاريخ البطولة قابل للتفكيك بالكامل، حيث يُشيد هذا الصرح الرياضي باستخدام حاويات شحن بحري ووحدات بناء قابلة للتفكيك، على أن يجري تفكيك الاستاد بالكامل بعد انتهاء البطولة، ثم إعادة الاستفادة من أجزائه.

تقارب المسافات في مونديال قطر 2022

في ضوء المساحة الجغرافية لدولة قطر، تنتظر المشجعون

خوض المشجعين واللاعبين والإداريين تجربة فريدة تعكس الثقافة العربية، وتقاليد الأصيلية. ونستعرض في السطور التالية أبرز ما يمتاز به مونديال قطر 2022.

استادات موندالية فريدة

ستقام منافسات بطولة كأس العالم FIFA قطر 2022™ في ثمانية استادات موندالية هي: خليفة الدولي، والجنوب، والمدينة التعليمية، وأحمد بن علي، والبيت، والتي اكتمل العمل بها وأصبحت جاهزة لاستضافة المنافسات، إضافة إلى استادات الثمامة، وراس أبو عبود، ولوسيل، والتي سيُكشف النقاب عنها قبل نهاية العام الجاري.

جرى تصميم غالبية استادات المونديال بإبداع معماري يُحاكي الثقافة القطرية والعربية، ويُجسد بعضاً من جوانبها وسماتها. فمثلاً، يُشبه استاد البيت في تصميمه بيت الشعر الذي سكنه أهل البادية قديماً، فيما صمم استاد لوسيل

قطر تواقط

استعداداتها لاستضافة النسختة الأولى من مونديال كرة القدم

العالم العربي

انطلق العد التنازلي قبل صافرة البداية لبطولة كأس العالم FIFA 2022™، التي تستضيفها قطر لأول مرة في العالم العربي والشرق الأوسط، من 21 نوفمبر إلى 18 ديسمبر من العام المقبل.

ومنذ فوز قطر في 2010 بحق استضافة المونديال؛ بدأت على الفور سباقاً مع الزمن للوفاء بالتزاماتها في ملف الاستضافة، وتحقيق وعودها بتنظيم نسخة استثنائية من مونديال كرة القدم.

واليوم نجحت قطر في إنجاز 95٪ من مشاريع البنية التحتية اللازمة للبطولة من استادات وملعب تدريب وغيرها، وقد أعلنت عن جاهزية أربعة استادات، كما بدأت في تشغيل خطوط مترو الدوحة قبل أكثر من عامين، بالإضافة إلى مواصلة العمل على قدم وساق لإنهاء شبكة الطرق السريعة في أنحاء الدولة.

وفي ضوء الاستعدادات المتواصلة لاستقبال أكثر من مليون مشجع خلال فترة الاستضافة، لا تدخر قطر جهداً للتأكد من



فانتازي الدوري الإنجليزي.. محمد صلاح الأعلى بـ13 مليون جنيه إسترليني

- محمد صلاح (ليفربول) 13 مليون جنيه إسترليني.
- كيفين دي بروين (مانشستر سيتي) 12 مليون جنيه إسترليني
- إيرلينج هالاند (مانشستر سيتي) 11,5 مليون جنيه إسترليني.
- كريستيانو رونالدو (مانشستر يونايتد) 10,5 مليون جنيه إسترليني.
- برونو فيرنانديز (مانشستر يونايتد) 10 ملايين جنيه إسترليني.
- رياض محرز (مانشستر سيتي) 8 ملايين جنيه إسترليني.
- ألكسندر أرنولد (ليفربول) 7,5 مليون جنيه إسترليني.

فانتازي الدوري الإنجليزي

محمد صلاح سعره في لعبة فانتازي الدوري الإنجليزي يبلغ 13 مليون جنيه إسترليني، وهو ما يعني أن شراء النجم المصري وحده يكلف 13٪ من الميزانية، ما يدفع بعض المشاركين لعدم اختياره وتفضيل خيارات أخرى أقل تكلفة من أجل تشكيلة متوازنة.

يقدم محمد صلاح ميزة هامة للاعبين فانتازي الدوري الإنجليزي، وهي أنه يعد "خياراً مضموناً" لكونه لاعباً أساسياً في صفوف ليفربول، ما يعني ضمان مشاركته في أكبر قدر ممكن من المباريات كأساسي، وبالتالي حصد النقاط بناء على ذلك.

تنطلق منافسات الدوري الإنجليزي لموسم 2022-2023 اليوم الجمعة بمواجهة كريستال بالاس ضد ارسنال المحترف في صفوفه النجم المصري محمد النني في التاسعة مساءً، وبدأ محبي لعبة فانتازي الإعداد المبكر لتشكيلة الموسم الجديد، ويعد النجم المصري محمد صلاح المحترف في صفوف ليفربول، الصفقة الأهم التي يحتاجها رواد اللعبة للاستفادة منها للتفوق وحصد النقاط.

فانتازي الدوري الإنجليزي.. صلاح الأعلى

ويتصدر محمد صلاح قائمة أعلى اللاعبين بالدوري الإنجليزي في لعبة فانتازي بـ13 مليون جنيه إسترليني، بعدما جدد عقده مع ليفربول حتى عام 2025.

ووفقاً للحساب الرسمي لـ "فانتازي الدوري الإنجليزي" على موقع "تويتتر"، فإن محمد صلاح تفوق على جميع اللاعبين، في مقدمتهم النرويجي إيرلينج هالاند الوافد الجديد على مانشستر سيتي، والذي بلغت قيمته 11,5 مليون، خلف البلجيكي كيفين دي بروين نجم سيتي أيضاً بـ12 مليوناً، ثم البرتغالي كريستيانو رونالدو لاعب مانشستر يونايتد بـ10,5 مليون.

أسعار أعلى اللاعبين في فانتازي الدوري الإنجليزي وتأتي أسعار أعلى اللاعبين في فانتازي الدوري الإنجليزي قبل انطلاق الموسم الجديد على النحو التالي:

10 لاعبين في قائمة «ملوك» الأسبيست بالدوري الإنجليزي

- وجاءت قائمة أكثر 10 لاعبين صناعة للأهداف بالبريميرليج، كالتالي:
- ريان جيجز (مانشستر يونايتد) - صنع 162 هدفاً
 - سيسك فابريجاس (أرسنال - تشيلسي) - صنع 111 هدفاً
 - واين روني (إيفرتون - مانشستر يونايتد) - صنع 103 هدفاً
 - فرانك لامبارد (تشيلسي - مانشستر سيتي) - صنع 102 هدفاً
 - دينيس بيركامب (أرسنال) - صنع 94 هدفاً
 - ديفيد سيلفا (مانشستر سيتي) - صنع 93 هدفاً
 - ستيفن جيرارد (ليفربول) - صنع 92 هدفاً
 - كيفين دي بروين (مانشستر سيتي) - صنع 86 هدفاً
 - جيمس ميلنر (مانشستر سيتي - ليفربول) - صنع 86 هدفاً
 - ديفيد بيكهام (مانشستر يونايتد) - صنع 80 هدفاً

يملك النجم الويلزي ريان جيجز، أسطورة مانشستر يونايتد، رقماً قياسياً باعتباره اللاعب الأكثر صناعة للأهداف في تاريخ مسابقة الدوري الإنجليزي "بريميرليج" وذلك قبل انطلاق الموسم الجديد بمواجهة فريقى أرسنال المحترف ضمن صفوفه الدولي المصري محمد النني ومضيفه كريستال بالاس، والمقرر لها في تمام التاسعة مساءً الجمعة وذلك على ملعب "سيلهرست بارك".

ونجح جيجز في صناعة 162 هدفاً في مشواره الحافل بالدوري الإنجليزي، ليصبح الأكثر صناعة للأهداف متفوقاً على سيسك فابريجاس الوصيف برصيد 111 تمريرة حاسمة.

كروية الأرض

ودورانها.. إعجاز علمي وسبق قرآني

اكتشف علماء الفلك حقيقة أن الأرض كروية الشكل بعد دراسات وبحوث استغرقت عشرات السنين، ولكن قبل أكثر من 1400 عام كان للقرآن الكريم السبق في ذكر هذه الحقيقة، حيث تشير آياته وتؤكد على أن الأرض كروية الشكل، وهي بذلك ليست في حقيقتها ممتدة امتداداً ينتهي عند حافة من الحواف كما كان يتصور الأقدمون ويعتقدون، ولكن الأرض ذات شكل بيضوي كالكرة، وذلك ما تقتضيه سنة الطبيعة في دورتها الرتيبة المنتظمة، وما تقتضيه عجلة الكون المتحرك الدقيق، ولو لم تكن الأرض على هذا النحو من الاستدارة لتعطلت نواميس الخلق على هذا الكوكب، ولباتت الحياة على ظهره مشلولة أو مستحيلة.

إن القرآن الكريم لا يقول أبداً بثبات الأرض أو بأنها مسطحة، بل قال تعالى: ﴿وَالْيَاقُوتُ كَيْفَ سَطَّحَتْ﴾ [الغاشية: 20]. وكلمة (سَطَّحَتْ) تعني مهدت وبسطت أمام البشر، فأنت مهما سرت على الأرض تجدها مسطحة وممهدة أمامك، وهذا لا يتحقق إلا بالشكل الكروي. ولم يأت القرآن الكريم بالدلائل التي تؤكد لنا أن الأرض كروية في آية واحدة.. بل جاء بها في آيات متعددة ومنها قوله سبحانه وتعالى: ﴿لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ﴾ [يس: 40]. فقد جاء ذلك رداً على السابقين لفهمهم أن اليوم يكون مبدوءاً بالنيهار ثم يعقبه الليل، فكان الله سبحانه يقول لهم: لا يسبق النهار الليل ولا يسبق الليل النهار، ولكنهما كليهما موجودان معاً وفي آن واحد.

ومن المعلوم أن أجزاء الأرض تتفاوت فيما بينها من حيث إقبال النهار بضيائه أو حلول الليل بسواده فبينما تزهو بقاع من الأرض بضيء الشمس، تسكن بقاع أخرى من الأرض بعد أن أرقدها الليل بظلامه، وذلك كله لا يقع بالتعاقب ولكنه واقع في نفس الآن، مما يدل على أن الأرض

كروية استناداً إلى الظاهر من دلالة النص القرآني ﴿وَاللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ﴾. والدليل كذلك على كروية الأرض قوله تعالى: ﴿خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ يَكُونُ اللَّيْلُ عَلَى النَّهَارِ وَيَكُونُ النَّهَارُ عَلَى اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى أَلَا هُوَ الْعَزِيزُ الْغَفَّارُ﴾ (الزمر: 5)

إن قوله: «وَيَكُونُ» من التكوير وهو اللف، نقول كار الرجل العمامة كورا بمعنى أدارها على رأسه، وكورت الشيء إذا لففته على جهة الاستدارة وذلك كقوله تعالى: «إِذَا الشَّمْسُ كُوِّرَتْ» يعني طويت كطي السجل، ولأبن جرير الطبري في تفسيره أن: يكور الليل على النهار ويكور النهار على الليل، أي يغشي هذا على هذا وهذا على هذا كما قال: ﴿يُولِجُ اللَّيْلُ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارُ فِي اللَّيْلِ﴾ (الحديد: 6). يستفاد مما ورد في التكوير أن المراد به اللف على هيئة الاستدارة، وبذلك فإن تكوير الليل على النهار يعني انبساطه عليه بغشاها المتلف وذلك على النحو المستدير وفي ذلك دلالة على أن الأرض مستديرة في هيئتها طبقاً لصورة الغشاء الذي يلف الأرض لفاً دائرياً على شكل الكرة.

ومن الآيات الدالة على دوران الأرض آيات إيلاج الليل في النهار وإيلاج النهار في الليل:

قال تعالى: ﴿تُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [آل عمران: 27]. وقال تعالى: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ يُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾ [الحج: 61]. وقال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ كُلٌّ يَجْرِي إِلَى أَجَلٍ مُّسَمًّى

وَأَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ [القمان: 29]. وقال تعالى: ﴿يُولِجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَيُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَهُوَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ [الحديد: 6]. والولوج لغة: هو الدخول، ولما كان من غير المعقول دخول زمن في زمن آخر، اتضح لنا أن المقصود بكل من الليل والنهار هنا هو المكان الذي يتعيشانه أي الأرض، بمعنى أن الله تعالى يدخل نصف الأرض الذي يخيم عليه ظلام الليل بالتدريج في مكان النصف الذي تخيم عليه ظلمة الليل، وهو ما يشير إلى كل من كروية الأرض ودورانها حول محورها أمام الشمس بطريقة غير مباشرة، ولكنها تبلغ من الدقة والشمول والإحاطة ما يعجز البيان عن وصفه.

ومن الآيات الدالة على دوران الأرض آية سلخ النهار من الليل

قال تعالى: ﴿وَأَيَّةٌ لَهُمُ اللَّيْلِ نَسْلَخُ مِنْهُ النَّهَارَ فَإِذَا هُمْ مُظْلَمُونَ﴾ [يس: 37]. ومعنى ذلك أن الله تعالى ينزع نور النهار من أماكن الأرض التي يتغشاها الليل بالتدريج كما ينزع جلد الذبيحة عن كامل بدنها بالتدريج، ولا يكون ذلك إلا بدوران الأرض حول محورها أمام الشمس، وفي هذا النص القرآني سبق بالإشارة إلى رقة طبقة النهار في نصف الكرة الأرضية المواجهة للشمس وهي حقيقة لم يدركها الإنسان إلا بعد زيارة الفضاء في النصف الثاني من القرن العشرين، واتضح كذلك لمحة الإعجاز القرآني في تشبيه انحسار طبقة النهار الرقيقة عن ظلمة الليل بسلخ جلدة الذبيحة الرقيق في كامل بدننا وفي التأكيد على أن الظلام هو الأصل في الكون، وأن نور النهار ظاهرة رقيقة عارضة لا تظهر إلا في الطبقات الدنيا من الغلاف الغازي للأرض في نصفها المواجه للشمس، والذي يتحرك باستمرار مع دوران الأرض حول محورها أمام الشمس.

ومن الآيات الدالة على دوران الأرض، آية مرور الجبال من السحاب:

يقول الخالق سبحانه وتعالى: ﴿وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنِعَ اللَّهُ الَّذِي أَتَقَنَ كُلَّ شَيْءٍ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ﴾ [النمل: 88]. ومرار الجبال من السحاب هو كناية عن دوران الأرض حول محورها، وعن جريها وسحبها في مداراتها وذلك لأن الجبال جزء من الأرض ولأن الغلاف الغازي للأرض الذي يتحرك فيه السحاب مرتبط كذلك بالأرض برباط الجاذبية وحركته منضبطة مع حركة كل من الأرض والسحاب المسخر فيه.

ومن الآيات الدالة على كروية الأرض ودورانها، آيات غشيان الليل النهار:

قال تعالى

﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأعراف: 54]. وقال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي مَدَّ الْأَرْضَ وَجَعَلَ فِيهَا رَوَاسِيَ وَأَنْهَارًا وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ جَعَلَ فِيهَا زَوْجَيْنِ اثْنَيْنِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الرعد: 3].

وهكذا نرى الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، فالقائل هو الله، والخالق هو الله، والمتكلم هو الله، فحاء في جزء من آية قرآنية ﴿يَكُونُ اللَّيْلُ عَلَى النَّهَارِ وَيَكُونُ النَّهَارُ عَلَى اللَّيْلِ﴾ ليخبرنا إن الأرض كروية وأنها تدور حول نفسها، ولا ينسجم معنى هذه الآية الكريمة إلا بهاتين الحقيقتين معاً، فهل يوجد أكثر من ذلك دليل مادي على أن الله هو خالق هذا الكون؟ ﴿هَذَا خَلْقُ اللَّهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ بَلِ الظَّالِمُونَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [القمان: 11]. وهذه رسالة جديدة وصرخة مدوية في وجه الملحدين وزيف إدعاءاتهم واقتراءاتهم على قدرة الله وخلقهم.

سؤال من ليلى الفروانية:

أنا أعشق المكسرات ولا أستغني عنها . ولكن الكثير بدأ يحذرني من كثرة تناولها فما هي الأضرار وهل فعلا تؤدي لأمراض ؟ انصحوني ...

الجواب:

تحتوي المكسرات على نسبة عالية من فيتامين E الضروري للجلد والقلب والأوعية الدموية والدماغ، وينظم الكوليسترول فالدم، كما تحتوي المكسرات على نسبة عالية من مركب فيتوستيرول الذي ينظم مستوى الكوليسترول فالدم. أما الإفراط في تناول المكسرات فيسبب سرطان في الكبد، وذلك وفقاً للدراسات والأبحاث التي أجريت في الفترة الأخيرة، فالمكسرات تحتوي على مواد ضارة عند تراكمها في الجسم وتصبح سبباً للإصابة بأمراض الكبد وخاصة سرطان الكبد وهذا الضرر يأتي من احتوائها على نسبة عالية من مركب أفلاتوكسين الذي تنتجه فطريات توجد عادة في التربة، ويظهر تأثيرها في بعض المحاصيل الغذائية مثل الحبوب والبقول والمكسرات ، وتبدأ المحاصيل المصابة بهذه الفطريات بالتعفن، مما يسبب تكون السموم الفطرية التي تعتبر منذ فترة طويلة مواد مسرطنة ، لذلك ينصح بالاعتدال في تناولها وعدم الإفراط من المملحة منها لأنها تؤدي لرفع ضغط الدم .

الجواب:

حكة الجلد هي شعور غير مريح بالتهيج، يسبب الرغبة في حك الجلد. وعادة ما تنتج حكة الجلد عن جفاف الجلد. ويشيع ذلك بين كبار السن، حيث تصبح البشرة أكثر جفافاً مع التقدم في العمر. قد يبدو الجلد طبيعياً أو أحمر أو خشناً أو به بثور، وذلك بناءً على سبب الإصابة. ويمكن أن يتسبب حك الجلد بشكل متكرر في تزايد ظهور مناطق سميكة في الجلد، والتي قد تنزف أو تُصاب بالعدوى. يمكن أن تصيب حكة الجلد مناطق صغيرة، مثل الذراع أو الساق، أو تشمل الجسم بأكمله. يُمكن أن تظهر حكة الجلد دون حدوث أي تغييرات ملحوظة على الجلد. أو ربما تكون مرتبطة بما يلي:
الاحمرار - علامات التمدد - الكتل أو البقع أو البثور - جفاف الجلد أو تشققه - البقع الخشنة أو القشرية. تشمل أسباب الإصابة بحكة الجلد ما يلي:
الأمراض الجلدية. حيث تشمل الأمثلة جفاف الجلد (الجفاف)، والإكزيما (التهاب الجلد)، والصدفية، والجرب، والطفيليات، والحروق، والندوب، ولدغات الحشرات، والشرى.

سؤال من أحمد الكويت:

اشعر بالحم شديد وارغب دائماً في حك جلدي حتى أنزف دماً؟ ما هو السبب

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

من قبل نخبة من الأطباء المختصين

في مختلف الأمراض المزمنة وغيرها..

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الاسم الأول

والمنطقة السكنية

سؤال من إيمان القادسية:

أعاني من سمنة مفرطة وحاولت كثيراً أن اتخلص من الوزن الزائد بالعديد من طرق الدايت المختلفة . ولكن دون جدوي ، أرجو المساعدة بتقديم عدد من الوصفات التي تساعد في زيادة الحرق لأني لا أرغب في القيام بعملية جراحية؟

الجواب:

النظام الغذائي وحده لا يكفي لخسارة الوزن والتخلص من السمنة، لا بد من ضمان زيادة معدلات حرق الدهون في الجسم للحصول على نتائج مرضية وتجنب احتمالية فشل الدايت .

1- الماء الدافئ

زيادة معدلات الحرق يتطلب رفع درجة حرارة الجهاز الهضمي والمعدة، ويساعد الماء الدافئ في ذلك، وينصح استشاري أمراض الجهاز الهضمي والتغذية بتناول نصف كوب ماء دافئ 3 مرات خلال اليوم، بعد الاستيقاظ من النوم مباشرة (على الريق)، وبعد الإفطار بساعتين، وقبل الغداء.

وبعيداً عن الماء الدافئ، فيجب الحرص على تناول الماء بكمية كافية خلال اليوم، خاصة قبل الوجبات، وتختلف هذه الكمية من شخص لآخر لكنها تتراوح في الغالب من 2 إلى 3.5 لتر يوميًا.

2- السوائل الدافئة

على رأسها الشاي الأخضر، والزنجبيل، والشمر، والليمون الدافئ، فهي تساعد في رفع درجة حرارة المعدة والقولون ما يزيد من معدلات الحرق، وينصح بتناولها 4 مرات خلال اليوم.

3- تنشيط العضلات

عن طريق ممارسة التمارين الرياضية، ولا بد من عمل تمرينات مستمرة للعضلات لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميًا، والاستمرارية وتكرار ممارسة التمارين يوميًا يساعد على الحرق بدرجة أفضل من ممارسة التمارين العنيفة كل فترة.

4- ثلاث ساعات بين الوجبات

يجب ألا تقل الفترة عن 3 ساعات بين كل وجبة وأخرى، أقل من ذلك

يؤدي إلى تراكم الطعام في الجهاز الهضمي، الأمر الذي يقلل من معدل الحرق ولا يُنصح بزيادة الفترة بين كل وجبة وأخرى لدرجة تؤدي إلى الشعور بالجوع لأن ذلك يقلل معدل الحرق أيضًا.

5- وجبات خفيفة

تناول الوجبات الخفيفة «سناكس» بين الوجبات الرئيسية، كثمرة فاكهة أو كوب عصير بعد الأكل بساعتين، ما يزيد من الإحساس بالشبع وبالتالي تزداد معدلات حرق الدهون بشكل طبيعي، على عكس الجوع الذي يقلل من معدل الحرق.

6- التوقيتات مهمة

أفضل وقت لتناول السوائل الدافئة ولممارسة التمارين الرياضية من الساعة 6 صباحاً حتى 6 مساءً، كما أن توقيت النوم مهم أيضاً، ويُفضل النوم من 11 مساءً حتى 6 صباحاً للحصول على معدل حرق منتظم.

وأفضل توقيت لتناول وجبة الإفطار يكون من 7 إلى 9 صباحاً، لأن الهرمونات المسؤولة عن الحرق تُفرز داخل الجسم في هذه الفترة، وبالتالي يزداد معدل الحرق خلال اليوم.

7- توابل وفواكه مفيدة

الزنجبيل الطازج يزيد معدلات الحرق لذلك يُنصح بإضافته للطعام أو الشوربة، والشطة والفلفل الأسود تعتبر من التوابل التي تحسن وتزيد من حرق الدهون في الجسم، لكن إذا كان تناولهما يسبب التهاب في المعدة فيؤدي ذلك إلى نتيجة عكسية لأنه يسبب عسر هضم وبالتالي يقل معدل الحرق.

ويأتي الكيوي والأناناس على رأس الفواكه والأطعمة التي تزيد من معدلات حرق الدهون، لذلك يُنصح بتناولهما خاصة لأنهما يحتويان على مواد تساعد في تنشيط الجهاز الهضمي.



حتى نلتقي

إنها أحد المشاهد اليومية المتكرره والتي يحاول أن يتجنبها مرتادي الشوارع سواء كان حديث القيادة أو رجل كبير بالسن أو بنت شابه أو كبيره بالسن ... ومفاد هذه المقدمة هو ما نشاهده ونعيشه يوميا عند الخروج من البيت لقضاء أي مصلحة تتطلب منا قيادة السيارة ..

فهناك قلة قليلة من الشباب المستهتر في القيادة الذي لا يبالي بمن يشاركه الطريق .. فتجده لا يتقيد بقوانين القيادة من تحديد سرعة الطريق أو إستعمال إشارات القيادة عن أي منعطف أو التقيد بمسارات الطريق الصحيحة ..

وخصوصا أن غالبية مناطق الكويت تشهد الآن عملية إعادة إعمار وترميم وصيانه لغالبية شوارعها .. من أثر زيادة المركبات وكذلك إستحداث مناطق جديد ومشاريع جديدة تستوجب إعادة ترتيب الشوارع بما يتناسب مع البنية التحتية للمستجدات الحديثه .. ولذلك يجب علي إدارة المرور أن تدرس هذه الظاهرة لتقف علي مسبباتها ووضع الحلول المناسبه لها .. ولذلك يجب أن تأخذ بالإعتبار هذه التساؤلات التالية عند دراسة هذه الظاهرة:

- زيادة وإنتشار نسبة المخدرات بين الشباب هل لها دخل بهذه الظاهره..؟
- هل القوانين المرورية ضعيفه بحيث لاتفي بالمطلوب لردع المخالفين..؟
- هل تصميم الشوارع الحاليه تساعد علي الإستهتار ..؟
- هل زيادة كامرات المراقبه في الشوارع وعند تقاطعات الشوارع تحد من ظاهرة رعونه الشوارع ..؟
- هل هناك نقص في عدد مركبات المرور الخاصه بمراقبه الشوارع..؟
- هل القيمة الماليه للمخالفة قليلة مقارنة بالمخالفة نفسها ..؟
- هل يتم معاقبة المخالف أو الغير ملتزم بالقوانين ام يترك بلا عقاب..؟
- وهناك تساؤلات كثيرة يجب الوقوف عندها للمحافظة علي امن وسلامة الطريق ..
- ونأمل من رجال المرور دراسة كل الجوانب الكفيلة بحفظ وسلامة مرتادي الطريق ..

أنور بورحمه



مع تحياتي

الصيف، أحد أجمل فصول السنة وأروعها، فصل الدفء والعطاء وتجسد الحياة في عروق الأرض، هو الفصل الذي تتجلى فيه الشمس بإرسال أشعتها الذهبية بكامل طاقتها، فيه تشرق ألوان الحياة، ويصبح الورد أكبر وأجمل، وتكبر فيه أوراق الأشجار وتشتد فيه الجذور لتكتمل دورة الحياة التي بدأت بالربيع، فالصيف اكتمال الجمال والنضج، وهو المكمل لكل البدايات الرائعة، التي بدأتها الأشجار والأزهار.

في الصيف تصبح الصور أكثر وضوحا عن باقي فصول السنة، فيا لها من ميزة منحها الله سبحانه وتعالى لروعة الصيف الجميل الساحر.

يأتي الصيف علينا بالكويت وكأنه فترة للراحة، الأسترخاء والسكينة، بسبب ادراك الإجازات السنوية، وحركة الطيران خاصا بعد التوقف التام لها، كم أشتقنا جميعا لسماع صوت محركات الطائرات، أتني الصيف واتجهه كلاً منا إلي وجهته، هنالك الكثير من الفوائد للسفر، فلا تقتصر فائدته على المتعة، وإنما أثبتت الدراسات الحديثه أنه مفيد لصحة الإنسان الجسدية، والعقلية، وحتى النفسية، فالسفر يزيد الإنسان صحة وفقاً للعديد من الدراسات الصحية التي أجريت مؤخراً، حيث يبدو أن الشخص الذي لا يحصل على إجازة سنوية للسفر أكثر عرضة للوفاة، وللإصابة بأمراض القلب، ويعمل على تخفيف التوتر والقلق، والتوتر هو سبب رئيسي للكثير من الأمراض، والجدير بالذكر أن الشعور بالراحة وانعدام القلق والتوتر من شأنه أن يحسن علاقات الإنسان ويرفع من مستوى ادائه في عمله، وبالتالي تحسن قدرته على اتخاذ القرارات فضلاً عن زيادة إنتاجيته، تزداد إبداعات وابتكارات الإنسان عند السفر، خاصة إذا ما انغمس المسافر في كل ما حوله بل ووجد طرق مجدية للتكيف معها، فيعزز السفر السعادة والشعور بالرضا، كما أن معظم الناس يشعرون بسعادة غامرة بمجرد البدء بعملية التحضير والتخطيط للرحلة، ولوحظ على بعض الناس أنهم بعد منحهم الإجازة بدأوا بالشعور بقلق أقل وبسعادة وراحة أكبر، غالباً ما تمنح الحياة العادية والروتين الكثير من الملل والكسل، خاصة لو ظل الإنسان على هذه الحالة مدة طويلة من الزمن، إذ يتولد لديه الشعور بالكثير من عدم الثقة بالنفس واللامبالاة، وبالتالي فإن السفر يكون بمثابة كسر لروتين ورتابة الحياة وفرصة لاستعادة النشاط وتجديده .. السفر وسيلة لاستعادة أرواحنا بعد الرتابة والتوتر والعمل .. اسعوا للسعادة وتغير روتين حياتكم كوسيلة للصحة والأقبال على الحياة .

د. حصة الشاهين

لُنْحِييَ الأمل فِي قلوبهم

للمساهمة



 KSSCP.org
 PREVENTION_CANCER
 KSSCPK
 KSSCPKSS



الجمعية الوطنية لحقوق الإنسان

6907 6269
2253 0120
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي
011140002574