

# فوائد الكركم للبشرة والجسم

قلة النوم  
تجعلنا أكثر أنانية  
وأقل كرمًا

## سرطان الجلد:

عوامله المخاطرة وطرق العلاج

بريق الذهب باللون الذهبي دليل على الفن

أفضل التدريبات الرياضية لمرضى السكري

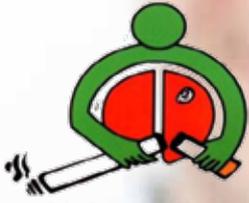
# عقد الآلى

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



## فخورون بشركائنا





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

# عيادة الإقلاع عن التدخين

## للاستشارة والعلاج



### عيادة

### الإقلاع عن التدخين

يمكنكم الحجز  
هاتفياً على رقم

## 94704366

العنوان : القادسية  
ق-1 ش-14 مبنى-2



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

## حتى لا تموت الجذور

يقول أحمد مطر الشاعر:  
أنا لا أكتب الأشعار فالأشعار تكتبني  
أريد الصمت كي أحيأ ، ولكن الذي ألقاه يُنطقني  
ولا ألقى سوى حزنٍ على حزنٍ على حزنٍ

□□□

نرى وجوهاً بشعة تطل علينا كل يوم من إعلامنا تقدس الطغاة وتتغنى بهم، وعُدنا نسمع عجبا من علماء دين يقَدِّسون الحكام ويبررون ظلمهم، كما نرى بعين الحزن طوابير من رجالنا الذين خطهم المشيب تقف على أعتاب أهل المصالح من أجل بيع صوتها أو موقفها بأثمان بخسة لن تنفهم مع اقترابهم من يوم الحساب، عارٌ عدى أمراً عادياً في عصر المصائب، كما زدنا على كل تلك المصائب المجاهرة في محاربة ديننا وقيمنا بهدف القضاء، ولأول مرة، على جذورنا، تلك الجذور التي كانت دائماً ملجأنا الذي نعتمد عليه لبعث الأمة من جديد.

اليوم وأنت تبحث عن قيمنا العربية الإسلامية تجدها في أحضان كل شعوب العالم ما عدنا، ضاعت كلمة الشرف وانتشر النفاق وأصبح الكذب عادة المثقفين، والنصب أسلوب الأذكى، والعدل يساوي المصلحة والحق يعني وجهة نظري.

حالتنا اليوم لا يُسر، وإذا لم نتحرك بسرعة للتصدي لتلك السموم القادمة من التاريخ ومن أنفسنا، إن لم نتصد لها، سيطل الضرر جذورنا في سابقة لم تحدث من قبل وسوف تموت أمة العرب، وبموتها سيفقد دين الإسلام أقوى دعائمها، وقد يكون هذا هو الهدف النهائي لكل ما يحدث لنا!! لكن ما زالت هناك جذوة مشتعلة في قلوب الصادقين والأمل بهم لن ينقطع.

اليوم تعيش أمتنا حالة صعبة لم أقرأ مثلها في كتب التاريخ، ولم أع مثلها من قبل، لم يشهد تاريخ أمتنا العربية مثل هذا الهروب لعدد كبير من النزاعات الخطيرة، هروبها من صفحات التاريخ وتجمّعها في حقبة واحدة.. حقبة عندنا في أيامنا هذه.

اليوم نحن نعيش كل خلافاتنا التاريخية ويزيد، فهل تستطيع حقيقتنا الحالية الصمود أمام كل هذه المصائب؟ اليوم يتلحف معظمنا بالطائفية والعشائرية والقبلية والفئوية، اليوم انتهى لدى معظم دولنا حكم الأمة وتم الرضى بحكم الأقلية.

أمة فقدت أولى قبليتها بل واستغلت ذلك الفقد للترويج لشعارات هدفها احتلال الأمة وتمزيق أركانها كما حدث قبل صلاح الدين الأيوبي، أمة استسلمت للمترف والجدل وأوكلت الأمر لغير أهله كما حدث قبيل سقوط الأندلس، أمة تمزقها الخلافات المذهبية كما حدث في العهد الصفوي، أمة تطغى عليها الشعبوية كما حدث في العهد العثماني، أمة استسلمت لأعدائها وتفتخر بعودتهم لقواعد في بحرهما وعلى أرضها كما حدث بعد سايكس بيكو.

تجمعت علينا كل تلك المصائب التي هزتنا سابقاً وزدنا عليها، زدنا عليها إبداعنا في إقصاء ثقافتنا ولغتنا، حتى ما عاد شبابنا يتعلمون إلا بلغة أعدائنا ولا يفتخرون إلا بثقافة الآخر، زدنا عليها، رضانا بحكم الطغاة وعداوتنا لحكم الشعوب، حتى أصبحنا



تصدرها  
**حياتنا**

الجمعية الكويتية لمكافحة  
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة ١٩٩٤ م  
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً  
العدد 882 سبتمبر 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



أكدت استشاري الأمراض الجلدية بمستشفى الجهراء الحاصلة على بكالوريوس طب وجراحة بجامعة القاهرة، ماجستير الأمراض الجلدية والتناسلية جامعة القاهرة ودكتوراه الأمراض الجلدية والتناسلية جامعة الأزهر، د.شيرين حلمي الدقوقي أن مرض الصدفية يصيب 2% من سكان العالم. لافتة إلى أن أهم أسباب الإصابة بها وراثية إضافة إلى أسباب بيئية وتشمل التهابات الجهاز التنفسي العلوي، إضافة إلى عادات مثل التدخين، وشرب الكحوليات، إصابات الجلد بالجروح والحروق، وكذلك أدوية مثل أدوية ارتفاع الضغط والليثيوم ومضادات الملاريا.

كتبت: ندى أحمد

نقل الفيروس المعدي الي الشريك دون ان تكون لديه تآكل مرئية على الجلد كما أشارت إلى وجود لقاحات تساعد على الوقاية من التآكل التناسلية حيث يوصي بإعطاء التطعيمات للفتيان والفتيات في عمر 11 عاما، ومن الجانب العلاجي أكدت أن هناك علاجات موضعية وكذلك الاستئصال من خلال الجراحة، إضافة إلى التبريد، والكي الكهربائي والليزر.

**بداية، الصدفية مرض قد يبدو بسيطا، إلا أنه يمكن وصفه بالعضال، هلاحدثينا عن هذا المرض؟**

نعم، الصدفية بالفعل ليست مرض بسيط، فهي التهاب مزمن (طويل المدى) بالجلد تأتي الإصابة به

وحذرت د.الدقوقي خلال لقاء مع قراء «حياتنا» من مضاعفات الإصابة بها والتي قد تؤدي إلى التهاب المفاصل والذي يصل الي تأكلها وإعاقة الحركة، وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض الجهاز الهضمي المناعية، السمنة، السكري، التهابات العين إضافة إلى مضاعفات على الصحة النفسية مثل الاكتئاب والانطوائية وضعف الثقة بالنفس، وحذرت كذلك من التآكل التناسلية، مبينة أنها من أكثر انواع العدوي المنقولة جنسيا شيوعا، وقالت «ان المسبب للتآكل الجنسية هو فيروس الورم الحليمي البشري، حيث العدوي تصيب الجهاز التناسلي والفم وكذلك أي منطقة بالجلد، كما يمكن

أكدت أن مرض الصدفية يصيب 2% من سكان العالم

## د.شيرين الدقوقي لـ «حياتنا»:

مضاعفاتها تصل إلى التهاب المفاصل وتأكلها وإعاقة ال حركة وأمراض أخرى بمختلف أجهزة الجسم



**قلة الإصابة بأورام الجلد في منطقتنا بسبب البشرة الداكنة والتي تحتوي على كمية كبيرة من صبغ الميلانين الذي يعمل كعازل طبيعي ضد اشعة الشمس الضارة**

**ماذا عن العلاجات الفعالة للصدفية؟ وكيف يمكن رفع معدل الوعي لدى المرضى لاتباع النظام الدوائي؟**  
إن علاج الصدفية يهدف الي السيطرة علي اعراضها ولهذا فإن العلاج يرتبط بالتزام المريض به وعدم الاهمال في استخدامه العلاج بشكل منتظم ودوري، وعلاج الصدفية يعتمد علي مدي انتشارها ودرجاتها، ولذلك تنقسم العلاجات الي أدوية موضعية للجلد، أو أدوية معدلة للمناعة، وكذلك أدوية بيولوجية وكذلك علاج ضوئي، ولهذا فإن أهمية برامج التوعية الصحية لمرضى الصدفية تكمن في حثهم على الالتزام بتعاطي الأدوية المعالجة والتواصل المستمر مع الطبيب المعالج للاطلاع علي تطورات المرض وتحديث العلاج اذا لزم الامر، وبالتالي تجنب المضاعفات الخطيرة للصدفية.

**'الذئبة الحمراء' تمثل شكوى دائمة بصعوبة العلاج والحصول على نتائج سريعة، هلا ذكرني كيف يمكن السيطرة على**

بسبب اختلال بالجهاز المناعي بالجسم، وهي تصيب 2% من سكان العالم، وتتميز بوجود بقع حمراء مغطاة بقرشرة بيضاء على السطح، وتعد أهم أسباب الإصابة بالصدفية اسباب وراثية، واسباب بيئية تشمل التهابات الجهاز التنفسي العلوي، وكذلك تعود أيضا إلى اتباع عادات غير صحية مثل التدخين، شرب الكحوليات، وكذلك اصابات الجلد بالجروح والحروق، وتناول أدوية مثل أدوية ارتفاع الضغط والليثيوم ومضادات الملاريا، والصدفية ليست فقط مشكلة تجميل بالجلد ولكن لها مضاعفات تشمل التهاب المفاصل والذي يؤدي الي تاكلها مما ينتج عنه إعاقة في الحركة كذلك قد ينتج عنها الإصابة بأمراض القلب والاعوية الدموية كالضغط، وأمراض الجهاز الهضمي المناعية، السمثة، السكري، والتهابات العين، إضافة إلى بعض المضاعفات علي الصحة النفسية كالاكتئاب والانطوائية وضعف الثقة بالنفس.

## فيروس

**الورم الحليمي هو المسبب للثآليل التناسلية والعدوى تصيب الجهاز التناسلي والفم وكذلك أي منطقة بالجلد**

ومن الاطعمة التي يمكن تناولها:  
○ الفاكهة والخضروات الطازجة.  
○ الحبوب الكاملة مثل الارز البني والشوفان والاطعمة المجهزة من حبوب القمح الكامل.  
○ البروتينات وخصوصا الاسماك واللحوم البيضاء والبقوليات والمكسرات.  
○ الدهون الصحية مثل زيت الزيتون، الافوكادو وزيت السمك.  
كما يجب تجنب المأكولات المحتوية على براعم البرسيم أو المكملات الغذائية المشتقة من البرسيم alfalfa حيث اثبت انها تزيد من نشاط الذئبة الحمراء. كما يجب تجنب المأكولات المحتوية على الصوديوم، الدهون المشبعة وكذلك السكريات.

**تعد الثآليل التناسلية من أكثر أنواع العدوى المنقولة. هلا حدثينا عنها؟ وهل هناك ما يمكن أن يمنع حدوثها من تطعيمات وقائية؟**

### هذا المرض؟

«الذئبة الحمراء» من الأمراض المناعية المزمنة والتي قد تنحصر في الجلد فقط، وقد تصيب الجلد وأعضاء أخرى مختلفة بالجسم كالكلبي، القلب والاعوية الدموية، المفاصل، الكبد، الجهاز العصبي والجهاز التنفسي.

وتتراوح العلاجات من أدوية موضعية بالجلد الي أدوية معدلة للمناعة، وحديثا فإن الأدوية البيولوجية التي تستهدف الخلايا المناعية المعتلة ساهمت كثيرا في تحسين الاعراض على الجلد والكلبي تحديدا.

**وهل يلعب الغذاء دورا في تفاقم الصابة بالذئبة الحمراء أو التخفيف منها؟**

لا يوجد انواع محددة من الاطعمة يجب على مريض الذئبة الحمراء تناولها، ولكن يجب العمل على تناول اطعمة متوازنة وصحية والتي من شأنها الحد من الالتهابات بصفة عامة.



## بعض الفيروسات قد ترتبط بسرطان الجلد مثل الايدز والهربس «السلالة 8» المرتبطين بورم الكابوسن الجلدي وفيروس البوليوما المرتبط بسرطان ميركل

والذي يعمل بدوره كعازل طبيعي ضد أشعة الشمس الضارة وبالتالي الوقاية من سرطان الجلد.

**الكشف المبكر يقي من الوصول إلى مراحل متأخرة في أمراض السرطان، فكيف يمكن الاكتشاف المبكر لسرطان الجلد؟**

يمكن الكشف المبكر عن سرطان الجلد من خلال الفحص الدوري والمنتظم للجلد كاملاً في غرفة جيدة الإضاءة وأمام مرآة بطول الجسم وفي حالة الشك من وجود بقعة أو حبة تزداد حجماً مع مرور الوقت يوصي بمراجعة الطبيب.

**ما أكثر أنواع سرطان الجلد شيوعاً؟**

سرطانات الجلد أنواع متعددة، ومنها أنواع شائعة من أهمها سرطان الخلايا القاعدية، وسرطان الخلايا الحرشفية والسرطان الميلاني والأخير هو أكثر شيوعاً في الغرب، بينما تعد من أنواع سرطانات

التي سرطان الكبد والذي قد ينتقل الي الجلد في مراحلها الاخيرة، والجدير بالذكر أن الوقاية من هذه السرطانات تكون بعلاج الفيروس في مراحل العدوى الاولى.

ما نسبة حدوث سرطانات الجلد بشكل عام؟ ومن هم أكثر عرضة للإصابة بشكل أكبر من النساء أم الرجال؟ هناك دراسة تم إجرائها في العام 2019 بدولة الامارات العربية المتحدة عن نسبة حدوث سرطانات الجلد والتي أظهرت نتائجها أنها تبلغ 14.5٪، وفيما يختص بالجنس الأكثر إصابة فإن الذكور أكثر إصابة من الإناث نسبة الإصابة بسرطان الجلد في المنطقة العربية أقل منها في دول أوروبا، هلا ذكرت الأسباب في هذا؟

هذا صحيح، ويمكن تفسير قلة نسبة حدوث سرطان الجلد بسبب لون الجلد حيث يتمتع الافراد في المنطقة ببشرة داكنة بدرجة 4 و5، حيث تحتوي خلايا الجلد على كمية كبيرة من صبغ الميلانين



## لعلاج

**الأكزيما يجب الابتعاد عن المسببات التي تهيج الجلد وترطيب البشرة وتعاطن أدوية حسب شدتها وانتشارها**

**وما أهم مضاعفات الإصابة بالنائل التناسلية؟**

من أهم المضاعفات التسبب بسرطان الخلايا الحرشفية بالجلد، وكذلك سرطان عنق الرحم، وهناك مشكلة أخرى للمرأة المصابة أنها أثناء فترة الحمل تتضخم الثدي وتؤدي إلى انسداد في مجرى الولادة أو النزيف وكذلك من الممكن أن تنتقل العدوى للمولود. هناك بعض الفيروسات التي تصيب الجسم وقد ترتبط بسرطان الجلد، هل يمكن القضاء الضوء عليها؟ نعم، هذا الأمر يحدث مع فيروس الورم الحليمي والذي يؤدي إلى الإصابة بسرطان الخلايا الحرشفية بالجلد، وكذلك فيروس الايدز، وفيروس الهربس «السلالة 8» وهم مرتبطين بورم الكابوسن الجلدي، وفيروس البوليوما والذي يرتبط بالإصابة بسرطان ميركل الجلدي، إضافة إلى بعض أنواع السرطان الليمفاوي الجلدي والذي يكون المسبب له فيروس الخلايا اللمفية، وفيروس الكبد الوبائي والذي يؤدي

بالفعل هي من أكثر أنواع العدوى المنقولة، جنسيا شيوعا، والتي يصاب تقريبا جميع الاشخاص النشطين جنسيا بنوع واحد على الاقل من تلك العدوى في مرحلة ما من حياتهم، ويعد المسبب للتآكل الجنسية هو فيروس الورم الحليمي البشري، حيث العدوى تصيب الجهاز التناسلي والفم وكذلك أي منطقة بالجلد، ومن الممكن نقل الفيروس المعدي الي الشريك دون ان تكون لديه نكبات مرئية علي الجلد أي يكون الشخص حامل للفيروس بداخل الجلد الذي يبدو ظاهريا سليم، ويمكن الوقاية عبر تلقي اللقاحات التي تساعد في الوقاية من التآكل التناسلية وهذه التطعيمات يوصي بإعطائها للفتيان والفتيات في عمر 11 عاما، كما يمكن اعطائه عند بلوغهم 9 سنوات، وفيما يختص بالعلاج، فإنها تشتمل على علاجات موضعية يتم وضعها على التآكل مباشرة وكذلك الاستئصال من خلال الجراحة، أو العلاج بالتبريد، أو الكي الكهربائي والليزر.



## اللقاحات

تساعد على الوقاية من الثآليل والتوصيات العالمية تحت على إعطاء التطعيمات للفتيان والفتيات في عمر 11 عاماً

### ما رأيك بالحملات التوعوية من سرطان الجلد؟

رأيت أنها متميزة وبالأخص الحملات التي تعمل على تسليط الضوء اعلامياً على كل ما هو جديد بالمجال العلمي والتوعوي مثل الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان « كان » فهي مميزة من حيث التواصل مع الجمهور، وايضا العمل على تنفيذ العديد من الفعاليات العلمية والجماهيرية مثل إقامة ورش عمل أو مؤتمرات علمية.. فأنا كوني بهذا المجال أتوجه للقائمين عليها بجزيل الشكر والامتنان على الجهود الكبيرة الذين يقدمونه لرفع معدل التوعية، كما أتقدم بالشكر لرئيس قسم الجلدية بمستشفى الجاهراء د.محمد العتيبي على دعمه وتشجيعه المتواصل للحملات التوعوية الخاصة بأمراض الجلد بكل أنواعها وحرصه الشديد على التواصل مع الجمهور لبث الوعي ورفع مستوى المعرفة عن مثل هذه الأمراض والكشف المبكر عنها.

«التهاب الجلد» هل يمكن أن يكون مؤشر على الإصابة بأمراض جلدية معينة؟

نعم، التهاب الجلد يتميز بظهور طفح وردي أو أحمر قد يصاحبه افرازات من الجلد أو قشور وقد يكون معه حكة أو ألم بالجلد، وقد يكون التهاب الجلد علامة علي حدوث عدوي بالجلد أو الجسم داخليا، كما يمكن أن يكون تفاعل تحسسي ضد دواء أو طعام أو التعرض لأتربة، أو مؤثرات أخرى، كذلك قد يكون بسبب الحروق من التعرض للشمس أو أي مصدر حراري، وقد يكون سرطان بالجلد، أو أن يكون نوع من انواع الاكزيما، صدفية بالجلد، أمراض مناعية وروماتيزمية بالجلد، قرص حشرات، وكذلك يمكن أن يكون علامة علي اعتلال احد أجهزة الجسم الداخلية كالكلب، الكلي، الجهاز الهضمي، القلب وغيرهم.



نسبة حدوث سرطانات الجلد تبلغ 14.5%، والذكور أكثر إصابة من الإناث حسب دراسة لدولة الامارات أجريت عام 2019

ومنعمات الملابس، ارتفاع الحرارة الشديد والانخفاض الشديد بالحرارة أيضا، ومستحضرات الجلد المحتوية علي مواد حافظة، وكذلك الملابس المصنوعة من الالياف الصناعية والصوف، ولعلاج الاكزيما يجب أن يبدأ بالابتعاد عن المسببات التي تؤدي الي تهيج الجلد وتلك هي مرحلة الوقاية، ومن ثم يجب ترطيب البشرة بالمرطبات التي تحتوي علي منتجات طبيعية وخالية من المواد الحافظة، إضافة إلى استخدام المرطبات علي الجلد بعد الاستحمام مباشرة وعدم استخدام ماء ساخن ويفضل الماء الفاتر، كما يجب استخدام صابون أو غسول مخصص للاكزيما، والحرص علي ارتداء الملابس المصنوعة من الالياف الطبيعية كالأقطن وعدم التعرض المباشر للصوف بالإضافة إلى هذا فإن العلاج الطبي يختلف حسب شدة وانتشار الاكزيما بالجلد ويتراوح من أدوية موضعية علي الجلد الي أدوية معدلة للمناعة وفي الحالات الشديدة من الاكزيما ينصح بالعلاج البيولوجي.

الجلد الاقل شيوعا ساركوما كابوسي، وسرطان خلايا ميركل وسرطان الغدد الثديية.

«نوبات الاكزيما» تشكل ثقل علي كاهل المرضى، فكيف يتعاظمون مع هذا المرض؟

الاكزيما التهاب مزمن يحدث في أي فترة من فترات العمر، وخصوصا في الاطفال وتظهر الاكزيما في نوبات فترة من النشاط بالالتهاب يعقبها فترة من هدوء الالتهاب وهكذا تتوالى، وتلعب الوراثة دورا رئيسيا في الإصابة بالاكزيما، حيث إن معظم مرضي الاكزيما لديهم تاريخ عائلي باكزيما الجلد أو الربو أو حساسية الانف أو حساسية الطعام.

ما الاسباب التي تؤدي إلى تفاقم أو نشاط الاكزيما؟

الكثير من الأمور قد تكون منفردة أو مجتمعة، وهي الصابون المعطر، المنظفات، العطور، البخور، الغبار، حبوب اللقاح، التعرق، جفاف الجو، معطرات

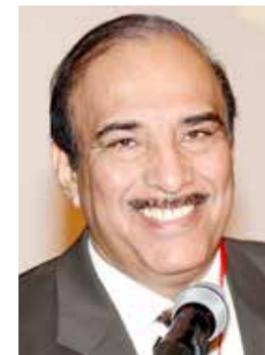


للتوعية بمرض  
السرطان «كان» حملة للتوعية  
بمرض سرطان الجلد. ورشة عمل  
افتراضية عبر شبكة الانترنت ضمن فعاليتها تحت  
عنوان «سرطان الجلد عوامل المخاطرة وطرق  
العلاج» وذلك يوم الثلاثاء الموافق 16 أغسطس عبر  
برنامج الزووم .. وترأس الورشة الدكتور خالد أحمد  
الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية  
بمرض السرطان «كان» واستشاري الأورام بدولة  
الكويت ، والذي أكد أن حملة «كان» اخذت  
على عاتقها منذ نشأتها في 2006 رفع  
معدل التوعية من أمراض السرطان  
بصورة عامة ..

«كان» تقيم ورشة عمل حول سرطان الجلد تستعرض فيه آخر المستجدات العلمية والعلاج

## د. خالد الصالح:

### الوقاية والكشف المبكر حجر الزاوية لتحقيق انخفاض في الإصابة وزيادة معدلات الشفاء



وذلك من خلال تبني العديد من  
البرامج والمبادرات التوعوية التي  
تستهدف من خلالها إطلاع الجمهور على  
عوامل المخاطرة والتعرف على أسباب  
الإصابة وطرق العلاج والسعي لإكتشاف  
الأمراض السرطانية بالمراحل الأولى لرفع  
نسب الشفاء ، والتي نأمل بحملة «كان» أن  
ترتفع 70% بجهود الكشف المبكر.

تحت شعار «صيفك أمان» أقامت  
الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان

«كان» حملة للتوعية بمرض سرطان الجلد، ورشة  
عمل افتراضية عبر شبكة الانترنت ضمن فعاليتها  
تحت عنوان «سرطان الجلد: عوامل المخاطرة وطرق

العلاج» وذلك يوم الثلاثاء الموافق  
16 أغسطس عبر برنامج الزووم ..  
وترأس الورشة الدكتور خالد أحمد  
الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة  
الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان»  
واستشاري الأورام بدولة الكويت ، والذي  
أكد أن حملة «كان» اخذت على عاتقها  
منذ نشأتها في 2006 رفع معدل التوعية  
من أمراض السرطان بصورة عامة، وذلك

من خلال تبني العديد من البرامج والمبادرات التوعوية  
التي تستهدف من خلالها إطلاع الجمهور على عوامل  
المخاطرة والتعرف على أسباب الإصابة وطرق العلاج  
والسعي لإكتشاف الأمراض السرطانية بالمراحل الأولى

لرفع نسب الشفاء ، والتي نأمل بحملة «كان» أن  
ترتفع 70% بجهود الكشف المبكر .

هذا وقد بدأ برنامج الورشة بمشاركة عدد من  
الأطباء المتخصصين بأمراض الجلد، وهم الدكتورة  
جيهان راجي ماجستير الأمراض الجلدية والتناسلية  
والممارس العام بمركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية  
، والتي ركزت على أنواع الأمراض المتعددة لسرطان  
الجلد مؤكدة على أنها رغم تعددها إلا أن ليس  
كل التغيرات التي تحصل في الجلد هي تغيرات  
سرطانية ، و السبيل الوحيد للتأكد من ذلك هو  
فحص الجلد من قبل الطبيب ، فينبغي استشارة  
الطبيب المعالج عند ملاحظة بقع جديد في الجلد، أو  
تغير مشبوه يظهر على الجلد، أو تغيير في مظهر أو  
لمس الشامات القديمة ، أو ظهور جرح لا يلتئم في  
غضون أسبوعين ، كما أكدت ان التشخيص يتم بأخذ  
عينة صغيرة من المصاب ليتم فحصها وتشخيصها ،  
وعن الأمراض الجلدية الأكثر شيوعاً بالكويت أكدت  
أنه سرطان الخلايا الحرشفية والذي يظهر نتيجة  
التعرض المطول والشديد للأشعة فوق البنفسجية .

وقد شارك الدكتور إبراهيم العرادي إستشاري  
الأمراض الجلدية والتناسلية وجراحة الجلد التجميلية  
والليزر ، ورئيس كلية الأمراض الجلدية السابق  
بالكويت شارك بأستعراض دراسة طبية نفذها في  
مركز أسعد الحمد على المرضى الكويتيين عام 2002  
لغاية 2003 م ، وقد تبين أن غير الكويتيين هم أكثر  
إصابة بسرطان الجلد وخصوصاً المنحدرين من دول  
شمال الجزيرة العربية كما أن الأعمار الأكثر إصابة  
تتراوح بين 40-70 سنة ، كما أكد أن ذوي البشرة  
الفاتحة الأكثر عرضة لسرطان الجلدي ، و أكثر  
المناطق بالجسم إصابة هي الرأس والرقبة ، كما  
أستعرض في محاضرتة عدد من الحالات المصابة  
التي شاركت بالدراسة .

وقدمت الدكتورة شيرين حلمي ، دكتوراه في

الامراض الجلدية من جامعة القاهرة - استشاري  
جلدية بقسم الجلدية بمستشفى الجهوراء محاضرة  
بعنوان « الوقاية من سرطان الجلد » وقد أشارت فيها  
الي أهمية التوعية الصحية للوقاية ، والتصدي لسرطان  
الجلد كما تضمنت محاضرتها المخاطر التي تؤدي إلي  
سرطان الجلد مثل التعرض للأشعة فوق البنفسجية  
/ حمامات الشمس ، التعرض للأشعة المتأينة بالعلاج  
الإشعاعي ، الأدوية المثبطة للمناعة / مرضى زراعة  
الأعضاء ، مرضى نقص المناعة المكتسبة أو الأيدز ،  
التعرض للكيمائيات والمبيدات الحشرية والزرنيخ ،  
والسيلينيوم ، الالتهابات ، والتقرحات المزمنة بالجلد ،  
التدخين، الكحوليات، نقص فيتامين د، الإصابة ببعض  
فيروسات الجلد كما تطرقت الدكتورة ذوي البشرة  
فاتحة اللون ،الأشخاص ذوي الشعر الأحمر الي  
تجنب التعرض الطويل لأشعة الشمس لأنهم أكثر  
عرضة من غيرهم ذوي البشرة الداكنة لسرطان الجلد  
. وقد كان الدكتور خالد الصالح استشاري الاورام قد  
بين ان اعداد حالات سرطان الجلد بمركز الكويت  
لمكافحة السرطان خلال 5 سنوات 2013-2017 هو 28  
حالة بين الرجال و 37 حالة بين النساء .

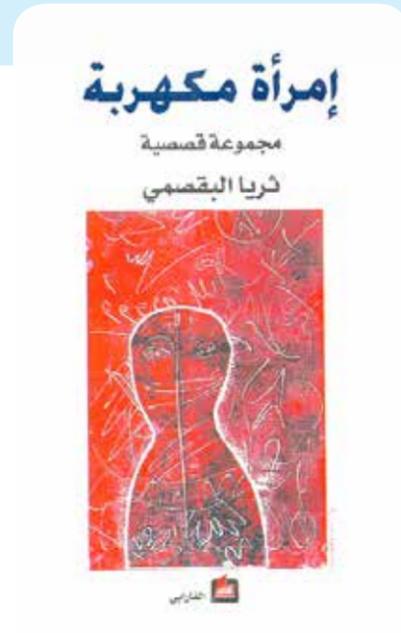
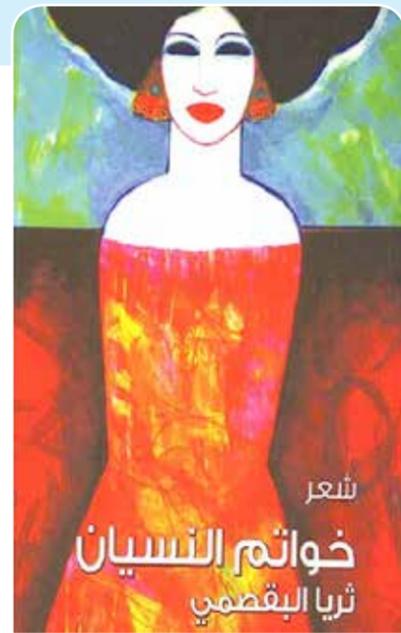
وقد انتهت الورشة برصد العديد من التوصيات  
التي ستتبنها حملة «كان» تحت رعاية رئيس مجلس  
إدارتها الدكتور خالد احمد الصالح وأعضاء اللجنة  
التنفيذية لمبادراتها ، وكان من أهم هذه التوصيات  
العمل على نشر التوعية من أمراض سرطان الجلد  
لتحقيق هدف حملة كان من إقامة مثل هذه الأنشطة  
التوعوية .. وفي نهاية الورشة تقدمت الدكتورة إيمان  
الشمري أمين سر الحملة الوطنية للتوعية من مرض  
السرطان «كان» وعضو اللجنة التنفيذية بتقديم الشكر  
و الثناء لمؤسسة الكويت للتقدم العلمي على المشاركة  
الفعالة بهذا النشاط الذي يبرز دورها المجتمعي من  
خلال المشاركة بتنظيم الأنشطة المجتمعية التي تخدم  
المواطن الكويتي على أرض بلادنا الحبيبة .

شاعرية العنوان وعدت بالكثير ولكن..

# سمكة «ثرية البقصمي» تقود دراجة هوائية!

بعد تجربة اشتملت على سبع مجموعات قصصية، ورواية، ومجموعتين شعريتين، أطلت علينا الأدبية والفنانة الكويتية (ثرية البقصمي) بمجموعة قصصية جديدة، تؤكد إخلاصها لهذا الفن القصصي، وإصرارها على ارتياد آفاقه الدقيقة والحذرة، فلا الشعر ولا الرواية ولا الفن التشكيلي تمكّنت من تعويضها عن هذا الجنس الأدبي، الذي بدأته في أواخر سبعينيات القرن الفائت بمجموعتها «العرق الأسود».

عبدالكريم المقداد



◀ الطريقة التراتبية فن: عرض الحكمة أفرغت النصوص من التوتر وقادتها إلى الرتبة

◀ الأولوية للحكاية، والأسلوب البسيط المتخفف إلى حد كبير من الجماليات الفنية

على مدار عقود، من الوقوع في هذا المطب، لأن تقنية هذا الراوي صارت من مخلفات الماضي، وما عادت مطروقة، لنقل ظلها أولاً، ولعدم وثوقيتها وضعف قدرتها على الإقناع ثانياً. لقد كان صارخاً فعل هذا الراوي في اقتحام العالم الداخلي للنص، ليشرح ويبرر سلوك الشخصيات أحياناً، وليفرد، في أحيان أخرى، عضلاته لإضافة معلومات من خارج النص لا مبرر لها، بل ليعظ ويحذر أيضاً. ففي قصة (مقايضة عادلة) نجده يشرح سلوك الشخصية فيقول: «عندما تصاب بالدهشة، أو بالصدمة لا تستطيع السيطرة على زمام مشاعرها المتناقضة، ولأنها لم تواجه مثل هذا الموقف من قبل، وجدت نفسها في مأزق حقيقي» ص11.

وفي قصة (سيف الحجاج)، نراه يخرج عن النص ويتحفظنا بمعلومة تصلح لمقالة ربما، لكن ليس لقصة قصيرة على الإطلاق: « في زمن الجاهلية كان عزاء من سقطوا في المعارك بين القبائل يتمثل في لطم الخدود وشق الجيوب، ونثر الرمل والرماد على الرؤوس، ولكنها في حيرة من أمرها، كيف ستقيم عزاء عصرياً لمجزرة لوجاتها» ص29.

لم يستبح هذا الراوي، الذي تهاونت الكاتبة في لجمه، النصوص فقط، بل استباح مدارك القارئ، ولم يقم وزناً ملكاته في التفكير والتحليل والاستنتاج، فقد تعامل مع القارئ تعامله مع طفل لم يميز بعد بين الخطأ والصواب، إذ نجده يلقي علينا درساً أخلاقياً في قصة (سباحة في بياض)، فيقول: « إن التلصص فعل حقير، ولو انكشف أمره فلن يفلت من العقاب» ص35. ولا يتورع في قصة «أرض الأحلام» عن إتحافنا بما ظنّه اكتشافاً

مجرد حكايات تجود بها الذاكرة، فيتم اقتناصها وتثبيتها بالتدوين، ثم تقديمها كما هي كوجبة خالية من الملح والبهارات والمنكهات الفنية. ومثال ذلك نص (متتالية السقوط)، الذي تعلن الشخصية في بدايته أن «فعل التحليق هو المسيطر عليّ بعيداً عن شعور الانحدار»، لكن حياتها كانت سلسلة من حوادث السقوط، وما دامت تلك الحوادث كثيرة، فقد اختارت أقرب حادثتين وسردتهما لنا، الأولى حادثة سقوطها في مطار مدينة (سالونيك) اليونانية، بينما كانت تحمل حقائبها على عربة نقل الأمتعة، والثانية سقوطها إثر انزلاق قدمها على صخرة ملساء في شاطئ مدينة (جوشان) الصينية. قدمت لنا هاتين الحادثتين دون أن تحاول ربطهما بخيط دلالي يبرر ذكرهما. وبالعودة إلى جملة البداية عن فعل التحليق فسيتبادر إلى الذهن أن الكاتبة أرادت ربط هذا الفعل بالفعل المضاد وهو السقوط، لكن النص أظهر فشلها الذريع في ذلك، فبدت حادثتا السقوط عاريتين لا تسترهما أو تبررهما أية وظيفة فنية تذكر.

### الراوي المنفلت

كان من الواضح تحيّن الكاتبة للمرأة من خلال اعتمادها على شخصيات نسائية في النصوص التسعة كلها التي تضمنتها المجموعة، ولست أعد ذلك من الهنات مطلقاً، فلها الحرية كاملة في تسخير من تشاء من الشخصيات لبناء نصوصها، خصوصاً وأن المضامين لم تنحصر في القضايا النسوية البحتة، لكن ما لفت انتباهي هو اعتماد الكاتبة على الراوي كلي المعرفة لإنجاز عدد من النصوص. وكنت أربأ بها، وهي صاحبة التجربة الممتدة

موجل في التقليدية. فقد أطلقت الكاتبة العنان للحكاية لتلتهم كل ما عاها من عناصر فنية تفرّمت، وذابت في أحابن كثيرة، في سبيل الإبقاء على المسرح فارغاً إلا من الحكاية تصول فيه وتجول. وما ضاعف من حدة عملاقة الحكاية هو اتباع الكاتبة الحكمة التقليدية، والتشبث بالسيرورة التتابعية للأحداث، بدون أي تقديم أو تأخير، فجاء الخطاب السردى موازياً لتراتبية وقائع الحكاية. وقد نتج ذلك عن وقوف (البقصمي) عند الطريقة القديمة في عرض الحكمة، المعتمدة على البداية والعقدة والحل، وتراخيها عن الاستئثار في تقنيات اللعب على الزمن الحكائي، فخلت النصوص من التوتر، ومالت إلى الانسياب الهادئ الممل. إنه الأسلوب البسيط المتخفف إلى حد كبير من جماليات التقنيات الفنية، والمعتمد



ثرية البقصمي

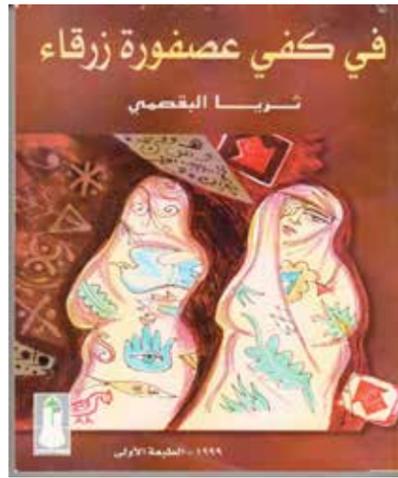
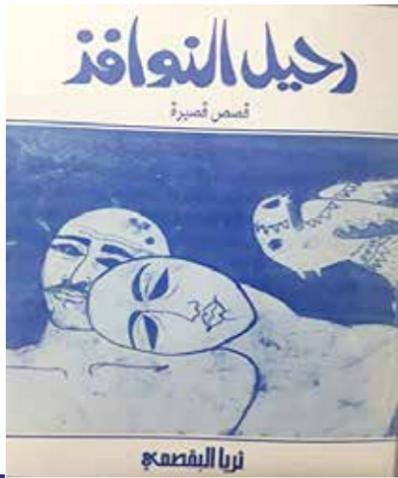
بشكل رئيسي على الحكاية، التي ما عادت تصلح لوحدها لبناء نص فني حديث.

الأكثر من ذلك أن بعض النصوص ابتعدت عن فلك القصة القصيرة، وقبعت في ظل السرد الذاتي المنكس على الذكريات، من دون الاشتغال على تحويلها إلى نصوص قصصية، فبقبت

حملت المجموعة الجديدة عنواناً لافتاً: (سمكة تقود دراجة). هكذا، ومنذ البداية يجذبنا العنوان بانزياحه الدلالي، وقدرته على تحفيز إشارات الاستفهام المثيرة للفضول، فنعد أنفسنا بوجبة قراءة دسمة. جملة فعلية تقليدية مكتملة، لكنها اكتنزت بشاعرية كسر المألوف وخبايا اللعب الدلالي، فأحالتنا إلى أفق عجائبي تحولت السمكة فيه إلى إنسان، وراحت تقود الدراجة. ولكن، هل السمكة هي السمكة ذاتها التي نعرف؟ وهل عنّت الكاتبة بالدراجة، الدراجة الهوائية، أو النارية التي اعتدنا ركوبها؟ لقد جاء العنوان كجملة مقطوعة السياق، فلا سابق ولا لاحق لها ليفسرها ويشبع فضولنا، ولم يبق لنا إلا ملاحقة نصوص المجموعة للوقوف على الدلالات، وهذا ما يحسب للكاتبة.

### حكمة تقليدية

شحننا هذه البداية غير التقليدية، التي أفضى بها العنوان بأمال عراض للاستمتاع بنصوص قصصية غير تقليدية، لكن سرعان ما تخيب هذه الأمال نصاً بعد آخر إذ نصطدم بأسلوب



## أفلتت الكاتبة العنان للراوي العليم فاستباح النصوص ولم يقم وزناً لملكات القارئ

وردة....» ص 71. وبعد، أثق في أن الصديقة المبدعة ثريا البقصي لن تأسف على إهدائي المجموعة، وطلبها رأيي فيها، لأنها تدرك بأن ما سقته من الملاحظات يتعلق بالنصوص حصراً، لا بشخصيتها التي أجمع كل من عرفها على نبيلها. وعموماً فصديقك من صدقك لا من صدقك، ولا يعدو ما قدمته من ملاحظات كونه آراء نتجت عن قراءتي الخاصة، التي قد تخالفها قراءات أخرى.

قلائد الخرز الرخيصة، تنورتها ... ص 39. ولا يبتعد عن ذلك وصفها للمطعم في (عين ثالثة): «طاوولات دائرية وزعت بطريقة يتمكن فيها رواد المطعم من مشاهدة ... امرأة قصيرة القامة ترفل بثوب تقليدي لراقصات الفلامنكو ... المرأة المدكوكة المربعة القامة رفعت رأسها بشموخ مصطنع، شعرها الأسود الفاحم يبدو ... يتوسط الشعر فرق مستقيم ينتهي بغرة.. في طرف أذننها اليسرى شكت

### جوائز:

- فازت بجوائز وزارة التربية في مجال القصة عامي 1968 و1969.
- الميدالية البرونزية في المعرض العام لجمعية الفنون التشكيلية عام 1971.
- وسام الصحافي من جمعية الصحافيين الكويتية عام 1989
- جائزة مؤسسة الكويت للتقدم العلمي في أدب الاحتلال 1993.
- جائزة أدب الأطفال، مذكرات فطومة - جوائز في الفن التشكيلي.
- جائزة الدولة التشجيعية بفئة القصة عام 1997.
- جائزة المدينة الشعرية لأفضل ديوان شعر مترجم للإسبانية عن ديوانها (في كفي عصفورة زرقاء) مدريد عام 2004.

إلى شرح ليدرك القارئ صدمة البطلة، وإن إجابتها تضمنت ثلاث كلمات مقتضبة؟

كذلك نجد البطلة في قصة (أرض الأحلام) تشرح موقفها وما تقوله في سياق الحوار مع اليوناني أندرياس الذي وصفها بأنها أجمل من كليوباترا: « - فشعرك المنساب كشرائط الليل، وعيناك اللوزيتان، وفمك ثمره لم تقطف ....»، فتدرد عليه: « - ألم يخبرك أحد من قبل أنك تشبه أنطونيو حبيب كيلوبترا، ما رأيك أن نعيد التاريخ بقصة حب أسطورية حديثة، مع تغيير النهاية المأساوية للعاشقين؟» وعلى الرغم من فيض الغزل الذي جاء على لسانها إلا أن الكاتبة أصرت على شخصيتها أن تشرح وتبرر قبل الرد على غزل أندرياس: « أتقلب في شباك غزله لألقي بعدها شباك غزلي: ألم يخبرك .....» ص 64.

لا أدري إلام أزد ذلك. هل هو عدم ثقة الكاتبة بقدرة القارئ على التحليل والاستنتاج، أم بقدرة الشخصية على الإبانة والإفصاح، أم بقدرة الحوار على إيصال ما تريد فراحت تدعّمه بالشرح؟

### الوصف

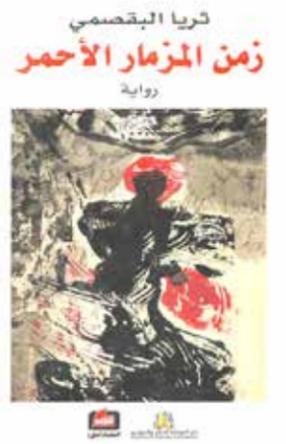
تظهر المجموعة براعة الكاتبة في استثمار الوصف لتعميق الشعور بالحدث، وتقديم الشخصية، وتصوير المكان. وقد انعكست موهبتها التشكيلية على ذلك، فجاء الوصف كلوحات فنية كثفت توتر الحدث، كما رأينا في قصة (سيف الحجاج)، حين وصف الراوي فعل سكين جاسم في لوحات والدته: «كانت تجري بخط مستقيم في وجه فئاتها، التي سلمت خصلات شعرها الفاحم لريح بحرية تعبت به.. السكين أخذت تجري بعنف متجهة للأسفل.. قطعت فستان الفتاة إلى قسمين، علق بنصلها ألوان رطبة لم يكتب لها القدر أن تجف.. فتاتها تنزف لوناً...» ص 26. وفي (سمكة تقود دراجة) رأيناها تصف قارئ الطالع وكأنها ترسمها: «ربطت شعرها الفاحم المنكوش بمنديل قطني، تصارعت على مساحته رسومات لزهور ونباتات فاقعة اللون، من أذننها تدلى قرطان ذهبان دائريان، وطوقت عنقها

مكروه وشرك من عمل الشيطان». تصدمها المفاجأة فتجلس على أرض المرسم تطالع جثث لوحاتها، وتفكر في الأعدار التي ستسوقها لصاحبة (الجاليري) التي اتفقت معها على عرض لوحاتها فيه بعد أيام. هنا تحاول الفنانة رسم بعض الأعدار المنطقية: « مثل شب حريق في المرسم، واحترقت اللوحات، أو انكسر أنبوب ماء فغرقت اللوحات»، لكن سرعان ما يصدمننا الراوي كلي المعرفة بإقحام عنصر من خارج النص هو شخصية الحجاج، فيختتم القصة بإقرار نهائي: « الحقيقة المرة أن الحجاج بن يوسف الثقفي امتطى حصانه، وبسيفه البتار جز رقاب لوحاتها». ليس هذا فحسب، بل أن الخدعة انطلت على الكاتبة أيضاً، فوضعت «سيف الحجاج» عنواناً لقصتها!

### الحوار

كلنا يعلم أن القصة القصيرة تقوم على التركيز والتكثيف والتلميح، وأبعد ما تكون عن الشرح والاستطراد. ولذلك يجري كل ما فيها بحسبان شديد بحيث يتم الاستغناء عن كل كلمة أو جملة غير موظفة في البناء العام للقصة، أو تأتي كإضافة غير مبررة لأنه سبق التلميح أو الإشارة إليها في النص، أو يمكن استنتاجها بسهولة من خلال السياق العام. وهذا ما يبرر حاجة القصة القصيرة إلى القارئ ليكون شريكاً في خلقها.

أسوق هذه الملاحظة للتنبيه إلى تكرار (البقصي) شرحها وتعليقها على ما يأتي في سياق الحوار، في غير نص من نصوص هذه المجموعة. بمعنى أنها لم تثق بوصول الدلالات والإشارات التي بثها الحوار، فراحت تشرحها للقارئ متغاضية عن قدرته عن استنتاجها بسهولة. ففي قصة (رماد امرأة)، وحين تفاجئ (سنة) بطلة القصة بخبر مقتل الفنانة (رينيه) نحرأ، تقول البطلة: « من هول الصدمة تخلت عني لغتي، أجبت بثلاث كلمات مقتضبة: - متى، كيف، لماذا؟» ص 47. والسؤال هنا هو: هل يحتاج القارئ بعد أدوات الاستفهام المتلاحقة والمتراسة (متى، كيف، لماذا؟)



## براعة ظاهرة في استثمار الوصف لتعميق الشعور بالحدث والشخصية والمكان

ثوب لا يلائم لونها ولا نوعها. والمفارقة الأكبر أنه تم اعتماد جزء من هذه القطعة لتكون عنواناً للنص، الذي لم تكن من طبيعته على الإطلاق!

يتحدث الراوي في هذه القصة عن فنانة تشكيلية تستيقظ في الليل على أصوات ارتطامات تنبعث من مرسمها في سرداب المنزل، وحين تذهب لتستوضح ما يجري تفاجأ بابنها المتزمت دينياً يعيث بلوحاتها تمزيقاً وتحطيماً بذريعة أن «رسم الوجوه

غير مسبوق: «بعض الرجال يشرقون في حياة النساء كقرص شمس متوهج بالضيء ثم يغربون بسرعة إشراقهم نفسها» ص 65!

المثير أن أمر هذا الراوي لم يقف عند حد التلصص على دواخل الشخصيات، وتبرير مواقفها وتصرفاتها، والتعليق على مجريات الأحداث، بل تعدى ذلك في قصة (سيف الحجاج) إلى استجرام معلومة تاريخية ولصقها بجسد النص عنوة، فبدت قطعة قماش خيطت في

### ثريا البقصي في سطور:

- من مواليد الكويت عام 1952.
- قاصة وشاعرة وصحافية وفنانة تشكيلية.
- «العرق الأسود» (مجموعة قصصية).
- «المرسم الحر ورحلة 25 عاماً» (دراسة نقدية فنية).
- «السدر» (مجموعة قصصية).
- «في كفي عصفورة زرقاء» (نصوص).
- «شموخ السراييب» (مجموعة قصصية).
- «رحيل النوافذ» (مجموعة قصصية).
- «من خرم الإبرة - كتابات في المجتمع والحياة».
- «مذكرات فطومة» (قصص للأطفال).
- «امرأة مكهربة» (قصص).
- «خواتيم النسيان» (ديوان شعر).
- «زمن المزمارة الأحمر» (رواية).
- «سمكة تقود دراجة» (قصص قصيرة).

### من مؤلفاتها

ميغارا في بيت إقليدس، ثم في قورينا ولعله كان فيها مع أرسطوبوس. ويظهر أنه سافر منها إلى مصر حيث درس على الكهنة العلوم الرياضية والمعارف التاريخية الشعبية. ونراه مرة أخرى في أثينا حوالي عام 395، وبعد عام من ذلك الوقت حارب دفاعاً عن كورنثة. وبدأ أسفاره مرة أخرى حوالي عام 387، ودرس فلسفة فيثاغورس مع أرخيتاس في تاراس ومع تيماس في لكري، ثم انتقل إلى صقلية ليشاهد بركان إتنا، وارتبط برباط الصداقة مع ديون طاغية سراقوصة، وقدم لديموسوس الأول، وبيع ببيع الرقيق، ثم عاد سالمًا إلى أثينا في عام 386. ولما رفض أنسريس الثلاثة آلاف درخمة التي جمعها أصدقاؤه ليفتدوه بها، ابتاع له هؤلاء الأصدقاء بهذا المال أيكة للتنزه في ضاحية من ضواحي المدينة وأطلقوا عليها اسماً مشتقاً من إلهها المحلي أكاديموس، وفيها أنشأ أفلاطون الجامعة التي قُدر لها أن تكون فيما بعد مركز بلاد اليونان العقلي تسعمائة عام كاملة.

وكان المجمع العلمي (الأكاديمية) من الناحية الفنية إخوة دينية ناسيوس مخصصاً لعبادة ربّات الشعر والفن، ولم يكن الطلاب يؤدون فيه أجوراً عن التعليم، ولكنهم كانوا في الغالب من أبناء الأسر الغنية، ولذلك كان يُنظر من آبائهم أن يهبوا المعهد هبات قيمة. وفي ذلك يقول سويداس إن الأغنياء «كانوا يوصون قبل وفاتهم لأعضاء المدرسة بما يكفل لهم أن يحيا حياة الفلاسفة غير مضطرين إلى العمل لكسب أقاتهم». ويقال إن ديموسوس الثاني وهب المعهد ثمانين وزنة (000,480 ريال أمريكي) - وفي هذا ما قد يفسر صبر الفيلسوف على هذا الملك. وكان الشعراء الفكهون في ذلك الوقت يهجون الطلاب بقولهم إنهم أشخاص متصنعون في أخلاقهم متطرفون في ملابسهم - ذوو قلانس رشيقة وعصي، وستر قصيرة أو أردية جامعية. ألا ما أقدم تقاليد إيتن والأثواب الجامعية السوداء! وكانت النساء يُقبلن في المجمع مع الرجال، لأن أفلاطون بقي من هذه الناحية متطرفاً في أفكاره متطرفاً جعله من أقوى أنصار المرأة، وكانت أهم موضوعات الدرس هي العلوم الرياضية والفلسفة، وقد كُتب على مدخل المجمع هذا التحذير: «لن يدخل هذا المكان إنسان بلا هندسة»؛ ولعل قدراً كبيراً من الحساب كان من شروط القبول في المجمع. وكان معظم ما حدث من التقدم في العلوم الرياضية في القرن الرابع على أيدي رجال ممن

فنجذ رجالاً لا أملاك لهم ولا زوجات، يستمسكون بالحياة البسيطة والفلسفة الراقية، قد استحوذوا على حصن أجمل خيال في تاريخ اليونان. وكانت الخطة التي رسمها أفلاطون لإيجاد أرسطراطية شيعوية محاولة باهرة من رجل محافظ ثري للتوفيق بين احتقاره للديمقراطية وبين مخالفة زمانه المتطرفة.

وكان ينتمي إلى أسرة يرجع أصلها من ناحية أمه إلى صولون ومن ناحية أبيه إلى ملوك أثينا الأولين، بل لقد ذهب بعضهم إلى أنها ترجع من هذه الناحية إلى بسيدن إله البحر. وكانت أمه أخت خرميدس وابنه أخ أقرتيتاس، ومن أجل هذا يكاد كره الديمقراطية أن يكون متصلاً في دمه. وقد سمي أرسطقليس أي الأحسن الشهير - وبرع الشاب في جميع نواحي الحياة تقريباً، فنبح في الموسيقى، والرياضيات، والبلاغة والشعر. وافتتحت النساء، والرجال بلا ريب، بجمال طلعتة؛ وصارع في الألعاب البرزخية، ولقبوه من قبيل السخرية فلاتون أي العريض لامتلاء جسمه وقوة بنيته؛ وحارب في ثلاثة معارك، ونال جائزة في الشجاعة. وكتب فكاهات شعرية، وغزلاً، ومأساة رباعية؛ وبينما كان يتردد بين الشعر والسياسة لا يعرف أيهما يختار طريقاً له في الحياة، إذ افتتحت وهو في سن العشرين بسقراط؛ وما من شك في أنه كان يعرف من قبل، لأن الفيلسوف الكبير كان صديقاً لخاله خرميدس؛ ولكنه لما بلغ هذه السن كان يستطيع أن يفهم تعاليم سقراط ويستمتع بمنظر الرجل الشيخ وهو يقذف بأفكاره في الهواء كالدهلوان، مرتكزاً على أسنة أسئلته. فما كان منه إلا أن أحرق قصائده، ونسي يوربديز والألعاب الرياضية، والنساء، وتبع المعلم الشيخ كأنه سحره أو نومه تنوياً مغناطيسياً. ولعله كان يكتب مذكرات في كل يوم، لأنه كان يشعر كما يشعر الفنان المرهف الحس بما لهذا الشيخ البطين المشوه المحبوب من شأن عظيم في مستقبل الأيام.

ولما بلغ أفلاطون الثالثة والعشرين من عمره شبت ثورة المحافظين في عام 404 بقيادة جماعة من أقربائه، وشهد أيام الإرهاب الأجركي العصبية، وشجاعة سقراط في تحدي الثلاثين، وموت أقرتيتاس وخرميدس، وعودة الديمقراطية، ومحاكمة سقراط وموته. وبدا العالم كله يتصدع ويتهدم حول هذا الشاب الذي كان من قبل لا ينطرق لهم إلى قلبه، ففر من أثينا التي بدت في نظره كأنها مأوى الشياطين، ووجد بعض الراحة في

لقد تأثر أفلاطون نفسه بالمبادئ الكليبية. وشاهد ذلك أنه يصف في المقالة الثانية من الجمهورية (59) مدينة فاضلة تعيش عيشة فطرية شيعوية؛ ونستشف من هذا الوصف عطفه على هذه المدينة وجبه إياها. نعم إنه يكتفي بقبولها ولا يدعو إليها. ويصور دولة «في الدرجة الثانية بعدها»، ولكنه حين يعمد إلى تصوير ملوكه - الفلاسفة نستشف في هذه الصورة الحلم الكليبي.

# أفلاطون

## أرسطو الفلسفة (1-2)



فترة قصيرة قبل اغتصاب السلطة على يد كاليبوس، أحد تلامذة أفلاطون.

بحسب سينيكا، مات أفلاطون بعمر 81 سنة في اليوم نفسه الذي ولد فيه. تشير موسوعة سودا إلى أنه عاش 82 سنة، في حين يدعي نينثينز أنه توفي بعمر 84 سنة. قدمت مصادر متنوعة روايات عن موته. ثمة قصة مستندة على مخطوطة مشوهة، تقترح أن أفلاطون مات في سريره، فيما كانت فتاة تراقية شابة تعزف له الناي. تذكر رواية أخرى أن أفلاطون مات خلال حضوره وليمة حفل زفاف. استندت الرواية إلى إشارة قدمها ديوجانس اللايرتي ضمن رواية لهيرميبوس، وهو اسكندراني من القرن الثالث الميلادي. حسب ترتليان، مات أفلاطون أثناء نومه .

كان لدى أفلاطون ملكية في إفيستيادا، لكنه ترك هذا المكان بعد ذلك لشاب يدعى أديمانتوس، الذي يفترض أنه قريب أصغر له، إذ كان لدى أفلاطون أخ أو عم كبير بهذا الاسم.

مات أفلاطون ميتة هادئة عام 347 ق.م في نفس يوم ميلاده - في نفس اليوم الذي ظهر فيه أبولو في الأرض (بحسب معتقدات الإغريق) - وهكذا ربط الأسطوريون بين أفلاطون وإله الشمس، وسادت أفكار بأنه ابن أبولو، وقد أقيم له ضريح بعد موته، وأصبح تلاميذه يحتفلون سنويًا بعيد ميلاده ووفاته، حيث كانوا يعتبرون ذلك اليوم مقدسًا، لأن الآلهة أنجبت فيه أفلاطون هدية منها للبشرية بحسب رأيهم.

اسم الأكاديمية يعود للبطل التاريخي، أكاديماس؛ تروي قصة أخرى أن الاسم أتى من شخص يفترض أنه المالك السابق لقطعة الأرض، وهو مواطن أثيني يدعى أيضًا أكاديماس؛ في حين أ، رواية أخرى تقول إنه سمي على اسم فرد في جيش كاستور وبولوكس، وهو أركادي يدعى إكديموس. ظلت الأكاديمية تؤدي عملها إلى أن دمرها لوسيوس كورنيليوس سولا في عام 84 قبل الميلاد. كان هناك العديد من المفكرين الذين درسوا في الأكاديمية، وأبرزهم أرسطو.

خلال فترة أواخر حياته، انخرط أفلاطون مع سياسة مدينة سرقوسة. بحسب ديوجينيس لايرتيوس، زار أفلاطون سرقوسة في البداية عندما كانت تحت حكم ديونيسيوس الأول حاكم سرقوسة. لال هذه الرحلة الأولى صار صهر ديونيسيوس، ديون السرقوسي، أحد تلامذة أفلاطون، لكن الطاغية نفسه انقلب على أفلاطون. كاد أفلاطون أن يواجه الموت، ولكنه بيع للعبودية. لاحقًا، اشترى أنيقارس، وهو فيلسوف قوريني، حرية أفلاطون مقابل عشرين مينا (عملة نقدية) وأرسله إلى البيت. وفقًا لرسالة أفلاطون السابعة، فإنه بعد وفاة ديونيسيوس، طلب ديون من أفلاطون العودة إلى سرقوسة ليتلمذ ديونيسيوس الثاني ويوجهه ليصبح ملكًا فيلسوفًا. بدا أن ديونيسيوس الثاني يقبل تعاليم أفلاطون، لكن الشك راوده حيال عمله ديون. طرد ديونيسيوس ديون وأبقى أفلاطون رغمًا عنه. في النهاية غادر أفلاطون سرقوسة. عاد ديون لاحقًا للإطاحة بديونيسيوس وحكم سرقوسة

على كل الاتجاهات السائدة في عصره مثل أفكار أرسطيب وأنتيسينس وإقليدس. ثم كان لإعدام سقراط وتجرحه السم من أهم الأسباب التي دفعت به إلى ميغاري حيث زار إقليدس ومكث إلى جواره ثلاث سنوات، ثم اتجه إلى مصر وشاهد عظمة آثارها واجتمع بكهنة عين شمس فأعجب بعلومهم وخاصة الفلك ثم اتجه من مصر إلى قورينا فالتقى بعالمها الرياضي المشهور تيودورس، واستمرت رحلات أفلاطون اثني عشر عامًا عاد بعدها إنسانا ناضجًا تمامًا، ثم عاد إلى أثينا عندما نشبت الحرب بين أثينا واسبرطة، واستقر هناك حيث أسس مدرسة في أكاديموس وانقطع للكتابة والتعليم.

#### أواخر حياته ووفاته

سافر أفلاطون إلى إيطاليا وصقلية ومصر والقيروا ن. قال أفلاطون أنه زار إيطاليا وصقلية بعمر أربعين سنة، وشعر بالاشمئزاز من شهوانية الحياة هناك. يقال إن أفلاطون عاد إلى أثينا في سن الأربعين، وأسس إحدى أقدم المدارس المنظمة المعروفة في الحضارة الغربية عرفت باسم أكاديماس على قطعة أرض في أحد أبطال مدينة أثينا في الأساطير الإغريقية. في العصور اليونانية التاريخية، كانت المدرسة مزينة بالدلب المشرق ومزارع الزيتون .

كانت الأكاديمية الأفلاطونية عبارة عن مساحة كبيرة من الأرض تقدر بنحو 6 ستاديات (أي بين 1 كيلومتر ونصف الميل) خارج حدود أثينا. تذكر إحدى الروايات أن

درسوا فيه. وكان منهج الرياضة يشمل الحساب (نظرية العدد) والهندسة الراقية، والفلك، «والموسيقى» (ولعل هذه كانت تتضمن الأدب والتاريخ)، والقانون، والفلسفة؛ وكانت الفلسفة الأخلاقية والسياسية آخر الدراسات في هذا المنهج، هذا إذا كان أفلاطون قد أخذ بالنصيحة التي ينطق بها سقراط في معرض الدفاع إلى حد ما عن أنيتوس وملاطوس .

#### تعليمه

تربى أفلاطون في عائلة منقفة، اهتمت بتربيته بديناً وفكرياً. ذكر لوكيوس أبوليوس أن الفيلسوف سيو سيبس أشاد بذكاء وسرعة تفكير أفلاطون، حيث أن أفلاطون تلقى منذ صغره التعليم على يد مدرس خاص وهو الذي أطلق عليه اسم «أفلاطون»، إذ أن اسمه الحقيقي كان أريستوكليس. أحرز العديد من الانتصارات في الدورات الأولمبية، حيث ذكر ديئوتشيس أن أفلاطون تصارع في دورة ألعاب استمبان. تعلم الشعر والموسيقى والرسم والجمباز والنحو، وأظهر ميلاً شديداً إلى العلم الرياضي ثم اتجه إلى دراسة الفلسفة على يد أحد أتباع هيرقليطس. وكان فناناً دائماً، مع أن إبداعاته ظهرت في مجال آخر من مجالات المعرفة.

و في سن العشرين تعرف على سقراط وأعجب به، ولازمه لمدة ثماني سنوات، وكان لهذه السنوات تأثير حاسم على حياته، حيث صقلت معارفه، بالذات في علمي المنطق والأخلاق، عدا ذلك كان أفلاطون يتعرف



## سيديم اتصال الإنترنت عبر الأقمار الصناعية

للمنصات والأنظمة البيئية في جوجل عبر حسابه على تويتر أن الشركة تعمل على بناء دعم الاتصالات عبر الأقمار الصناعية في الإصدار القادم من نظام التشغيل أندرويد 14.

لم يتضح بعد ما نوع التحديثات المتضمنة في نظام التشغيل القادم، فأجهزة الاستقبال الموجودة في الهواتف الذكية الحالية قادرة على أداء هذا الدور بالفعل. لكن يبدو أن جوجل تخطط لشيء مختلف. من المتوقع أن تبدأ T-Mobile و SpaceX اختبارًا تجريبياً للقمر الصناعي الجديد في أواخر عام 2023، وهو الوقت الذي سيصدر فيه أندرويد 14 تقريباً. وسوف تتوفر خدمة الاتصال بأقمار ستارلينك للإنترنت الفضائي داخل الولايات المتحدة الأمريكية أولاً، لكن الشركات تخطط لتوسيع الخدمة إلى باقي مناطق العالم بعد ذلك.

بدأت التسريبات المبكرة حول نظام تشغيل أندرويد 14 في الظهور، لتعطينا لمحة عن ما سيكون عليه التحديث القادم من جوجل، وكان أحدث هذه التسريبات هو دعم اتصال الإنترنت عبر الأقمار الصناعية.

تأتي هذه الخطوة في ظل التوجه نحو دعم مشروع الإنترنت الفضائي ستارلينك الاتصال بالإنترنت عبر الهواتف الذكية مباشرة دون الحاجة إلى أجهزة اتصال هوائي.

قبل أسبوع، أعلنت T-Mobile و SpaceX عن شراكة ستمكن الهواتف الذكية من الاتصال مباشرة بالأقمار الصناعية.

وذلك عبر خلال الأقمار الصناعية القادمة Starlink v2، لكنها ستعمل مع الهواتف الحالية لأنها ستستخدم نطاقاً موجوداً في PCS.

والآن، أعلن هيروشي لوكهايمر نائب الرئيس الأول



## الإنترنت عبر الأقمار الصناعية سيكون بطيئاً

وفي وقت لاحق سيتم إضافة دعم للمكالمات الصوتية وحتى بيانات الهاتف المحمول. قابلية الاستخدام لتصفح الإنترنت العام غير معروفة. ولكن يجب ستحتوي الخدمة على نطاق ترددي كافٍ لـ 1-2000 مكالمات صوتية، وهو أمر جيد في حالات الطوارئ وفي المناطق النائية.

حتى الآن سيكون اتصال الهواتف الذكية بأقمار ستارلينك الفضائية بطيئاً - من 2 إلى 4 ميجابت في الثانية لكل منطقة خلوية - لكن هذا يكفي لمئات الآلاف من الرسائل النصية. وليس فقط الرسائل النصية القصيرة، سيتم دعم رسائل الوسائط المتعددة وحتى تطبيقات المراسلة.

## فيسبوك يخطط لإغلاق تطبيق بث الألعاب على الأندرويد والآيفون أكتوبر القادم

الرئيسي. وقالت شركة ميتا «نريد أن نعرب عن خالص شكرنا لكم جميعاً على كل ما فعلتموه لبناء مجتمع مزدهر للاعبين والمعجبين منذ إطلاق هذا التطبيق لأول مرة». وأضافت: «لقد كان هذا حقاً جهداً بقيادة المجتمع لجلب ميزات ألعاب جديدة إلى فيس بوك». على الرغم من هذه الأخبار، فإن مهمتنا المتمثلة في ربط اللاعبين والمعجبين والمبدعين بالألعاب التي يحبونها لم تتغير». «وسوف تظل قادراً على العثور على الألعاب وأجهزة البث والمجموعات عند زيارة قسم الألعاب في تطبيق فيسبوك نفسه».

تخطط شركة ميتا (فيسبوك سابقاً) لإغلاق تطبيق بث الألعاب الخاص بها Facebook Gaming. على كلاً من الأندرويد ونقل بعض الوظائف إلى تطبيق فيسبوك الرئيسي.

وتطبيق بث الألعاب Facebook Gaming تم تصميمه من قبل الشبكة الاجتماعية لكي يسمح للمستخدمين مشاهدة وتشغيل ألعاب الفيديو عند الطلب.

اعتباراً من سبتمبر لن يكون تطبيق ألعاب ميتا متاح على iOS والأندرويد، ومع ذلك، سوف يستمر الوصول إلى ميزات الألعاب عبر تطبيق الفيس



Microsoft

## مايكروسوفت

### تكتشف ثغرة أمنية خطيرة في تيك توك

أكدت شركة سامسونج أنها اكتشفت ثغرة أمنية خطيرة في تطبيق تيك توك للفيديوهات القصيرة، النسخة الخاصة بنظام تشغيل أندرويد، والتي تسمح للمخترقين بسهولة سحب الحسابات من أصحابها من خلال طريقة سهلة. ويقوم فريق خاص من شركة مايكروسوفت باختبار وتتبع تطبيقات نظام أندرويد من أجل تقديم خدمات تشغيلها السهلة على نظام الحواسيب، ويندوز 11، وبالتالي يسمح لها باكتشاف القصور والثغرات الأمنية في التطبيقات، كما فعلت بالفعل قبل فترة باكتشاف تطبيقات تقوم بجمع بيانات المستخدمين رغم تواجدها على متجر جوجل بلاي بشكل طبيعي. وفي بيان نشرته مايكروسوفت، أكد عملاق برمجيات الحاسوب، أنها اكتشفت ثغرة أمنية عالية الخطورة تهدد بسرقة والاستحواذ على حسابات مستخدمي تيك توك وذلك فقط من خلال الضغط على رابط خاطئ واحد. تكمن الثغرة في كيفية قيام التطبيق بالتحقق مما يُعرف بالارتباطات العميقة، وهي روابط تشعبية خاصة بنظام أندرويد للوصول إلى المكونات الفردية داخل تطبيق الهاتف. يجب على مطوري التطبيقات تحديد هذا النوع من الروابط التي تحتاج إلى الوصول لخواتمها من مصادر خارجية، لإعادة توجيهها مباشرة للتطبيق فقط وليس صفحة على المتصفح، بمعنى، على سبيل المثال، الشخص الذي ينقر على رابط تيك توك في متصفح ما، يفتح المحتوى تلقائياً ولكن داخل التطبيق وليس على المتصفح. يمكن للتطبيق

أيضاً التعرف على صلاحيات نظام العنوان، على سبيل المثال عند الضغط على رابط يبدأ الرابط بـ m.tiktok.com، يمكن حينها أن يفتح المحتوى المطلوب في المتصفح بطريقة WebView بينما الروابط المختلفة يتم فتح التطبيق مباشرة. عدم تعرف التطبيق على الروابط العميقة هي ثغرة تمكن المخترقين من إجبار التطبيق على تحميل عنوان عشوائي بإعادة توجيهه، وبعد ذلك يسهل معرفة بيانات دخول المستخدم وسرقة حسابه. وأكدت الشركة أنها أخطرت تيك توك بالفعل بالثغرة الأمنية في فبراير الماضي، وقام فريق المطورين لدى الشركة الصينية، بإصلاح الخلل عبر تحديثات للتطبيق. في النهاية، أكد مطورو مايكروسوفت على تفوقهم في جوانب عديدة من برمجة تطبيقات أندرويد، في سعيهم نحو توفير أفضل طريقة لتقديم التطبيقات للمستخدمين للعمل مباشرة على ويندوز 11، ورصدوا عدة ثغرات أمنية في تطبيقات شهيرة، وأيضاً أخرى تتجاوز حماية جوجل في أندرويد وتصل لبيانات المستخدمين أو التجسس عليهم في بعض الأحيان.

### بعد إطلاق الإصدار 13.. كشف أول معلومات مؤكدة عن أندرويد 14 القادم

قامت شركة جوجل بتحديث معلومات في برنامج نظام التشغيل أندرويد التجريبي، والتي كشفت معلومات حول أندرويد 14 القادم بعد أيام قليلة من إطلاق النسخة الثابتة الأولى من الإصدار 13 الأحدث.

كانت جوجل أعلنت رسمياً عن توفر النسخة الثابتة الأولى من أندرويد 13 في منتصف شهر أغسطس المنصرم، بعد عدة أشهر من التطوير والاختبار بإطلاق النسخ التجريبية Beta. وبعد أسبوعين تقريباً من إطلاق النسخة المستقرة لأندرويد 13، بدأ مطورو جوجل العمل على الجيل الجديد بعد أن تم رصد التغييرات في برنامج نظام التشغيل التجريبي Android Beta الخاص بالشركة، من أجل التطلع للمستقبل ونسخة العام المقبل من النظام الأكثر انتشاراً في العالم.

ووفقاً لتقرير نشره Android Police فقد تم رصد مواعيد أولية لنسخ أندرويد 14 التجريبية التي ستعمل عليها الشركة لفترة من الوقت قبل أن تطلق النسخة المستقرة وإرسالها للمستخدمين في العام المقبل.

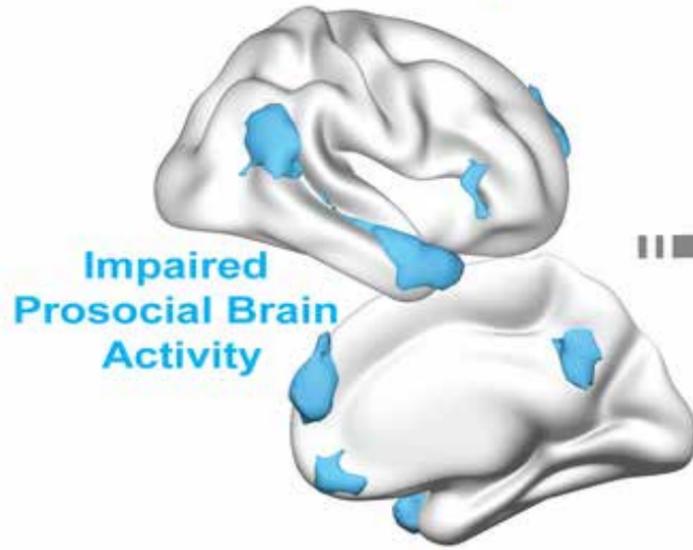
وأشار التقرير أن الجدول الزمني لجوجل يُشير إلى أن أول نسخة تجريبية من أندرويد 14 ستكون في أبريل المقبل، وهذا موعد متأخر بشهر تقريباً عن النسخ التجريبية الأولى من الإصدار 13.

كما نكر أن تحديث برنامج Android Beta أشار إلى مواعيد نسخ تجريبية أخرى من أندرويد 13 وهذا أمر طبيعي بالنظر إلى استمرار عمليات التطوير والتخطيط لإرسال تحديثات لحل المشاكل التي قد تظهر مستقبلاً في النظام الأحدث.

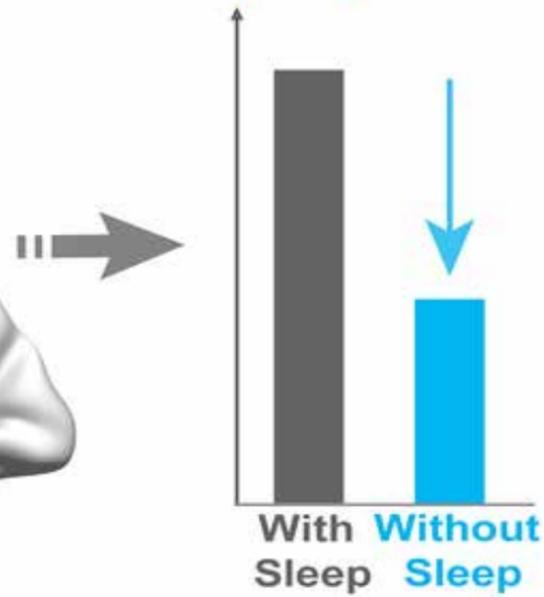
لا يوجد الكثير من البيانات الملموسة التي يمكن الخروج منها، خاصة فيما يتعلق بنظام Android 14، ولكنها تقدم بعض نوافذ الإصدار التي يجب أن تثير اهتمام أي شخص يحب تثبيت التحديثات المبكرة أو النسخ التجريبية.



## Insufficient Sleep



## Helping Others



بالرنين المغناطيسي الوظيفي عن نشاط ضعيف إلى حد كبير في مناطق الدماغ التي تعمل عندما يتعاطف الناس مع الآخرين أو يحاولوا فهم رغبات الآخرين واحتياجاتهم، بما يتضمن الحاجة إلى المساعدة، وتعطينا هذه البيانات العصبية لمحة عن السلوك الاجتماعي الناجم عن قلة النوم، أما الاكتشاف الثالث فقد تمثّل في أن تأثير فقدان النوم لم يقع على الأفراد فقط، بل سُجّل على مستوى المجتمع؛ فالتوقيت الصيبي الذي أدى إلى فقدان فرصة النوم لمدة ساعة واحدة، نتج عنه تقليل الإثارة بشكل كبير في المساعدة عبر أمة بأكملها، واتضح ذلك من خلال تحليل أكثر من 3 ملايين تبرع خيري تم تقديمه في الولايات المتحدة الأمريكية في الفترة ما بين 2001 وحتى 2016.

وعن أهمية النتائج، أشارت «إيتي» إلى أن هذه الاكتشافات تثبت أن قلة النوم تقلل من الرغبة الفطرية لدى البشر في مساعدة بعضهم لبعض، وتضاف النتائج إلى مجموعة متزايدة من الأدلة التي تثبت أن النوم غير الكافي لا يضر فقط بالصحة العقلية والجسدية للفرد، لكنه يضر أيضًا بالروابط بين الأفراد، وحتى مشاعر الإثارة لأمة بأكملها، وبالنظر إلى أهمية مساعدة الإنسان في الحفاظ على المجتمعات المتحضرة والتعاونية، جنبًا إلى جنب مع الناكل الشديد لوقت النوم على مدار الـ50 عامًا الماضية، فإن تداعيات هذه الاكتشافات كبيرة.

وتختتم «إيتي» حديثها قائلة: لقد حان الوقت لنا كمجتمع أن نتخلى عن فكرة أن النوم غير ضروري أو مضيعة للوقت، وبدون الشعور بالحرَج، علينا أن نحصل على النوم الذي نحتاج إليه، إنه أفضل شكل من أشكال اللطف الذي يمكننا أن نقدمه لأنفسنا، وكذلك للأشخاص من حولنا.

الفريق في التجربة الثالثة حجم التبرعات التي دفعها الأشخاص في الولايات المتحدة خلال الأسابيع التي سبقت تطبيق التوقيت الصيبي، وبعد تطبيقه؛ إذ فقد الناس ساعة من نومهم ليلاً.

وأظهر التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي أن الحرمان من النوم يُضعف نشاط شبكة الدماغ، التي تنشط عادة في أثناء السلوكيات الاجتماعية الإيجابية، وبشكل عام، ارتبط هذا الضعف في نشاط الدماغ برغبة أقل في الإبلاغ الذاتي عن مساعدة الآخرين في أول تجربتين، كما ارتبط أيضًا بتقديم مساعدة نقدية أقل في التجربة الثالثة، التي سجلت انخفاضًا بنسبة 10٪ في مبالغ التبرعات بعد فقدان ساعة من النوم.

تضيف «إيتي»: هناك ثلاثة اكتشافات رئيسية لهذه الدراسة، الأول أن فقدان النوم (الحرمان التام وحتى التخفيضات المتواضعة التي تختلف من ليلة إلى أخرى) يؤدي إلى تراجع رغبة الأفراد في مساعدة الآخرين، رغم أن هؤلاء الأفراد ذكروا أنهم كانوا يرغبون في المساعدة بعد ليلة نوم مريحة، وكان هذا ملحوظًا حتى عند وضع التأثير السلبي لفقدان النوم على الحالة المزاجية والتحفيز في الاعتبار. وتتابع: من المثير للاهتمام، والمتناقض مع النظريات الكلاسيكية التي تفترض أن الأشخاص يُرجح أن يساعدوا أقرب أقربائهم، أن قلة النوم أضعفت أيضًا دوافع مساعدة الآخرين بغض النظر عما إذا طلب منهم مساعدة الغرباء أو حتى الأقارب المقربين (مثل الأصدقاء والعائلة)، وهذا يعني أن قلة النوم تؤدي إلى ظهور نمط ظاهري من السلوك الاجتماعي واسع التأثير، لا يشمل الغرباء فقط، بل حتى المقربين. وفيما يتعلق بالاكتشاف الثاني، فقد كشفت نتائج التصوير

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الناس يمكن أن يتراجعوا عن مساعدة المحتاجين، ويكونوا أقل كرمًا وسخاءً في دفع التبرعات بسبب قلة النوم. وأوضحت الدراسة التي نشرتها دورية «بلوس بيولوجي» (PLOS Biology)، اليوم «الثلاثاء»، 23 أغسطس، أن «هذا السلوك مرتبط بانخفاض النشاط في شبكة الدماغ، التي تنشط في العادة في أثناء السلوك الاجتماعي الإيجابي، مثل الإثارة ومساعدة الآخرين».

# قلة النوم

## تجعلنا أكثر أنانية وأقل كرمًا

وسواء تعرّض الأفراد للحرمان من النوم لمدة ليلة، أو تعرضوا لتغير طبيعي في النوم، أو حتى مجرد فقدان ساعة واحدة من النوم المعتاد، فإن قرار مساعدتهم للناس أو حتى التبرع يمكن أن يتأثر بقلّة النوم، وفق النتائج. توضح إيتي بن سيمون -الباحثة في علم النفس بجامعة كاليفورنيا الأمريكية، والمتخصصة في دراسة عواقب فقدان النوم على الدماغ والجسم البشري، والمشاركة في الدراسة- أن «البشر يساعد بعضهم بعضًا؛ فالمساعدة سمة مميزة للإنسان العاقل، ومن خلال هذه المساعدة التعاونية، أصبحت الحضارة الحديثة ممكنة، لكن ما الذي يحدد ما إذا كان الأفراد أو الجماعات أو المجتمعات بأكملها يقررون مساعدة بعضهم لبعض، أو يختارون اللامبالاة؟».

تقول «إيتي» في تصريحات لـ«العلم»: في هذه الدراسة، أظهرنا أن النوم غير الكافي يمثل عاملًا سببيًا -لم يتم التعرف عليه سابقًا- يحدد ما إذا كان البشر يختارون مساعدة بعضهم لبعض أم لا.

لوصول إلى نتائج الدراسة، أجرى الفريق ثلاث تجارب مختلفة لفحص كيفية تأثير قلة النوم على هذا السلوك البشري الأساسي، في التجربة الأولى، تم تقييم الاستعداد الفردي لمساعدة الآخرين ونشاط الدماغ من خلال ملء استبانة حول الإثارة المبلغ عنه ذاتيًا بعد ليلة من النوم الطبيعي، وبعد ليلة من الحرمان من النوم، وتم تقييم نشاط الدماغ لهؤلاء الأفراد باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي.

وفي التجربة الثانية، طلب من مجموعة أخرى من الأشخاص ملء استبانة حول الإثارة، وأن يذكروا معدل نومهم الليلي، وعلاقته بمساعدة الآخرين، في حين قيّم



المصابين بالسكري الوصول الى الهدف المنشود الى (051) دقيقة في الأسبوع الواحد وبالشدة التدريبية المتوسطة.

#### اليوغا

اليوغا من الأنشطة الرياضية القديمة التي حصلت الأهتمام والأدراك الزائد لكثير من الناس وذلك لأسباب وفوائد كثيرة لا تعد ولا تحصى لكل الجسم والعقل والروح حيث مزاوله اليوغا حوالي (03) دقيقة يومياً يساعد في التخلص من القلق والتوتر والأكتئاب والشعور بالتوازن والتكرز أكثر ، ويؤكد الباحثين بأن رياضة اليوغا مفيدة للذين يعانون من داء السكري المزمن حيث تعمل على تحسين وظائف الأعصاب وبالتالي تحسين الحالة النفسية والحصول على الصحة العامة والمحافظة وأستقرار مستوى السكر في الدم وتحسين وزيادة الكتلة العضلية كبيرة، وبإمكان الحصول على هذه الفوائد بسهولة بمزاوله رياضة اليوغا في المنزل وبقدر ما يمكن أدائه .

\*تدريبات الأثقال...تدريبات رفع الأثقال وغيرها من تدريبات القوة أنشطة ضرورية ومهمة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري لقدرتها على بناء الكتلة العضلية حيث في نهاية المطاف وبدون مزاوله التدريبات الرياضية سيكون أصعب وقت في المحافظة على نسبة السكر في الدم مع فقدان الكتلة العضلية ، وبالأضافة

لذا يتطلب عند وضع الخطة التدريبية لمزاوله الرياضة أن لا تزيد الراحة الأسبوعية أكثر من يومين بدون أى نشاط بدني حيث مع أستمرار على هذا النظام يجعل للأنتسان القدرة على السيطرة والتحكم على مرض السكري في بعض الحالات ، ومن الأفضل وقبل مزاوله التدريبات الرياضية أستشارة طبيبك الخاص ليتأكد من عدم وجود عوائق بناءً على مستوى السكر (الجليكوز) في الدم ، وهذه بعض التدريبات الرياضية المقترحة والتي تساعد على التحكم والسيطرة على السكر في الدم :-

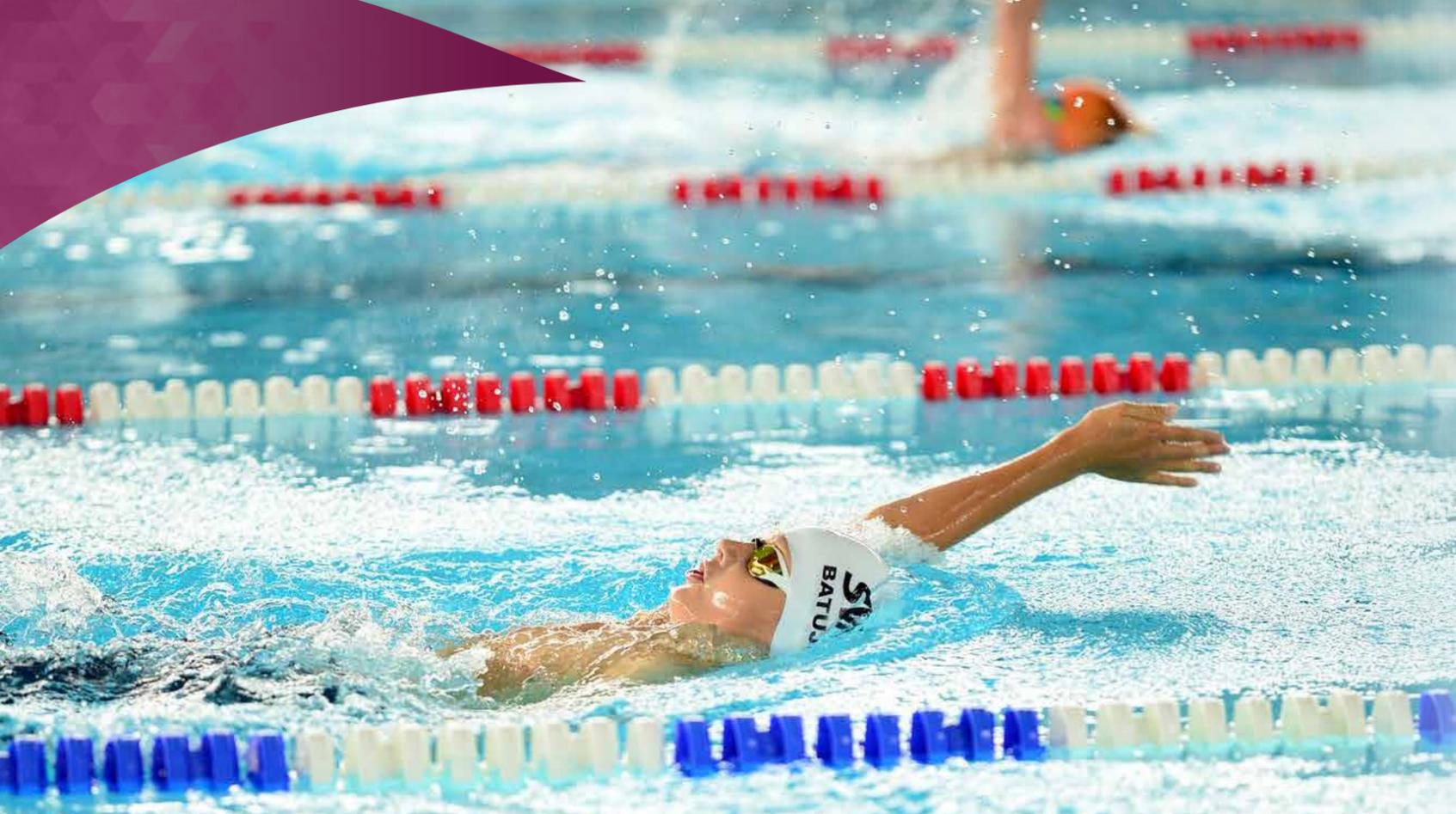
#### رياضة المشي

أحد أكثر الأنشطة الرياضية شعبية في العالم وأسهلها تنفيذاً مما يمكن ضمها في الجدول اليومي للتدريب وبالأضافة أن المشي مفيد للجميع ، وينصح المشي بخطوات سريعة وخاصة للمصابين بداء السكري ، وقد أكدت أحد الدراسات الحديثة بأن المشي بانتظام يساعد في خفض مستوى السكر في الدم وفقدان الوزن ، وأفضل ما في مزاوله رياضة المشي أنه مجاني وسهل الأداء ولا يحتاج الى أجهزة وأدوات وملعب خاصة عدا زوج من الحذاء الجيد والمناسب ومكان آمن للمشي ، ويقترح خبراء الصحة العامة واللياقة البدنية المشي لمدة (03-06) دقيقة وبمعدل (3-4) مرات أسبوعياً مما يساعد

التحدي لمرض السكري هو مستوى التعایش عند أتباع النظام الغذائي الخاص وأتباع النظام الدوائي الصحيح مما يساعد في السيطرة والتحكم بمرض السكري، وأما في حالة أتباع البرنامج والتدريبات الرياضية سوف يفرق كثيراً في التحكم والسيطرة والتعایش مع مرض السكري، وللأسف الشديد أن فقط حوالي (40%) من الناس المصابين بمرض السكري من النوع الثاني يمارسون النشاط البدني المنتظم وذلك وفقاً لدراسة تم نشرها في مجلة العالم السكري ، حيث تؤكد الدراسة بأن (150) دقيقة أسبوعياً من مزاوله التدريبات الهوائية تكون مفيدة للأشخاص المصابين بالسكري (المعاهد الصحية الوطنية - أمريكا). ومزاوله والتدريبات الرياضية تساعد على فقدان أو المحافظة على الوزن وتحسين التوازن وخاصة الذين يعانون من السمنة الزائدة وهم أكثر عرضه للإصابة بمضاعفات مرض السكري أو الإصابة بالسكري ، وبالأضافة أن مزاوله التدريبات الرياضية بانتظام تساعد أيضاً على خفض مستوى السكر في الدم وربما حتى تقلل حاجه ومتطلبات الجسم لهرمون الأنسولين..



## أفضل التدريبات الرياضية لمرضى السكري



### الطلوع والنزول على السلالم

الطلوع والنزول من السلالم البديل الصحي والسهل والمفيد في حالة عدم اختيار التدريبات الرياضية السابقة كالمشي والسبلحة ورفع الأثقال أو ركوب الدراجة الثابتة، والطلوع والنزول من السلالم أحد أنواع الأنشطة التي تعمل على المحافظة لمعدل ضربات القلب وحرقة السكر في المساعدة على فقدان الوزن والدهون دون التعرض للأصابات وخاصة في مفاصل الرجلين، وبإمكان الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري الطلوع والنزول من الدرج لمدة (3) دقائق بعد ساعتين من تناول وجبة غذائية مما يساعد في حرق من نسبة السكر في الدم بحوالي (71.0٪) من السرعات الحرارية لكل خطوة من الطلوع والنزول، وبالإضافة فإن الطلوع والنزول من الأنشطة التي تعمل على تحسين القدرة على التحمل وزيادة الطاقة، وبإمكان مزاوله هذا النشاط في أي وقت وخاصة عند كسر الروتين اليومي.



كل أسبوع يؤدي الى تقليل السمته وخفض ضغط الدم وتحسين مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم لدى الأشخاص المصابين بالسكري، وتعتبر الدراجة الثابتة شكل من أشكال مزاوله نشاط أضافي مفيد وممتاز وخاصة في تحسين ضربات القلب وحرقة السكر في الدم والمساعدة في فقدان الوزن الزائد بدون أضرار وخطورة على المفاصل وخاصة الركبتين، وتعتبر الدراجة الثابتة البديل الممتاز والناجح لعدم الخروج الى الشوارع والحدائق والملاعب لمزاوله الرياضة خارج المنزل وخاصة في وجود وانتشار كورونا والظواهر الطبيعية الأخرى كالغبار والأمطار والبرودة والحرارة والرطوبة العالية حيث مزاوله الدراجة الثابتة تؤدي نفس الفوائد عند مزاوله الأنشطة الرياضية الأخرى خارج المنزل، وينصح استخدام الدراجة الثابتة في مكان آمن بالمنزل في أي وقت ممكن بغض النظر للجو والمناخ بمعدل (3-5) مرات في الأسبوع وبمعدل (03) دقيقة في اليوم.

والدهون الثلاثية وحرقة السرعات الحرارية وخفض مستوى التوتر والقلق، وكذلك المساعدة في خفض مستوى الجليكوز وتقوية العضلات وخاصة عضلات القلب والرئتين، وأخيراً تعمل السباحة على منع ووقاية من الأصابة بالاعتلال العصبي أو تلف الأعصاب لدى المصابين بالسكري بالنوع الثاني مثل مضاعفات اصابات القدم، وينصح عند اختيار نشاط السباحة بمعدل (3-4) مرات في الأسبوع ولمدة (01) دقائق على الأقل، وينصح كذلك تخصيص يوماً في الأسبوع بمزاوله رياضة خارج حمام السباحة كالمشي واليوغا وحمل الأثقال لتدريب العضلات على تحمل الثقل (مقاومة) وتأثير الجاذبية.



### الدراجة الثابتة

من الأنشطة الفعالة في حرق السرعات الحرارية وتقوية عضلة القلب وتحسين وظائف الرئتين، وفقاً لدراسة نشرت في مجلة تعزيز الصحة العامة بأمريكا تؤكد بأن مزاوله الدراجة الثابتة لبعض الدقائق

فإن العضلات التي تتدرب يكون لديها زيادة في القدرة على تخزين الجليكوز في الدم على شكل الجليكوجين وبالتالي يساعد في خفض نسبة السكر في الدم، وأخيراً بإمكان استخدام الأجهزة التي تحتوي على الأوزان الحرة ودمجها في الجدول التدريبي الأسبوعي ويتطلب التعود على كيفية استخدام الأثقال بطريقة صحيحة وبأمان لتلاشي والتعرض للحوادث والأصابات.

### السباحة

أحد أهم الأنشطة الرياضية والتي تتميز بتأثيرها المنخفض والتي تكون مثالية لمرضى السكري وخاصة من النوع الثاني حيث ترخي السباحة في الماء الدافئ العضلات والأعصاب وتخفف آلام المفاصل وتعمل على إطالة العضلات والشعور بالراحة، وأظهرت الدراسات الحديثة بأن للسباحة فوائد كثيرة سواء للمصابين بالسكري أو المعرضين للأصابة بالسكري، وتعمل السباحة على تحسين مستويات الكوليسترول



## واصل قطاع الأمن العام القيام بحملات أمنية بمختلف محافظات البلاد وذلك لفرض السيطرة الأمنية وبسط مظلة الأمن والأمان



## معالي وزير الداخلية لرجال الجمارك: أنتم الدرع الحصين لحماية الوطن والمواطنين مع اخوانكم في وزارة الداخلية من آفة المخدرات



وقد أسفرت الحملات عن ضبط عدد (721) بدون إثبات، وعدد (62) تغيب، وعدد (1) ضبط جنائي (حبس 4 سنوات)، وعدد (91) انتهاء الإقامة، وعدد (5) مخدرات، وعدد (5) مركبة مطلوبة، وعدد (6) مخالفين الإقامة، وعدد (1) تزوير، وتحرير (28) مخالفات مرورية، وعدد (1) خمور. هذا وتم حجزهم تمهيدا لإحالتهم إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم. وتؤكد الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني على أن المؤسسة الأمنية مستمرة في جهودها الأمنية لضبط المخالفين ومحاربة الظواهر السلبية، وتدعو الجميع إلى ضرورة التعاون مع رجال الأمن والالتزام بالقوانين وعدم إيذاء أو التستر على أي مخالف لقانون الإقامة.

والربط الآلي بين قطاعات وزارة الداخلية والإدارة العامة للجمارك والتصدي لمواجهة مخاطر تهريب المواد الغير مشروعة وخصوصاً المخدرات للمحافظة على شبابنا من هذه الآفة المدمرة. وأشاد معاليه برجال الجمارك واخوانهم رجال الداخلية مؤكدا انهم العين الساهرة على حماية الوطن لكل من تسول له نفسه القيام بأي عمليات تهريب واكد على زيادة الانتباه واليقظة ولا مجاملة في امن البلاد وانتم الدرع الحصين لحماية الوطن والمواطنين من آفة المخدرات .



تفقد معالي نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع ووزير الداخلية بالوكالة الشيخ طلال خالد الأحمد الصباح، يرافقه وكيل وزارة الداخلية المساعد لشؤون أمن المنافذ اللواء منصور العوضي ومدير عام الجمارك سليمان الفهد مطار الكويت الدولي ومبنى الشحن الجوي، واستمع إلى شرح من مدير إدارة الجمارك الجوي الأستاذ مطلق العنزى عن آلية العمل داخل مبنى الشحن الجمركي. ووجه معاليه بضرورة الارتقاء بالعمل الجمركي

# علوم الأرض

العلاقة بين الإنسان وكوكب الأرض تتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر بجميع العمليات التي تحدث عليها، مثل: بيئة الأرض وما ينمو أو يُبنى عليها، لذلك قام الإنسان بدراسة الأرض والتغيرات التي تحدث من ناحية المواد والعمليات التي تشكلها مع مرور الوقت، وتعد علوم الأرض من العلوم المهمة التي ترتبط بالعديد من الأحداث والمشاكل، منها: البراكين والزلازل، والانهيارات الأرضية، والفيضانات، وكذلك البحث عن الألماس، والذهب، والبترو، بالإضافة إلى دراسة الديناصورات، والجليد، والكهوف، والجبال، وترتبط علوم الأرض بتكوين الحضارات، وذلك من خلال العديد من المنتجات الأرضية يمكن للمجتمعات الاعتماد عليها.

فهم الأرض يُمكن الإنسان من بناء العديد من الهياكل عليها. الأطعمة والألياف تنمو في طبقة جيولوجية كيميائية رقيقة تُدعى التربة. الحماية من الكوارث الطبيعية والأخطار تتم عن طريق فهم الإنسان لها.

## فروع علوم الأرض

يُختص كل فرع من فروع علوم الأرض بدراسة جزء معين من الأرض، ومنها:

**علم الجيوكيمياء:** يهتم علم الجيوكيمياء بدراسة عدّة مواضيع، منها خصائص عناصر الجدول الدوري

جميعها، والمعادن، والمكونات الكيميائية التي تُشكل الأرض، وتفاعلها مع الغلاف الجوي والمائي. علم المحيطات: جميع العمليات التي تختص بالمحيطات يُمكن دراستها بعلم المحيطات، مثل: حركة وتشكّل عمود الماء، والأمواج، والمد والجزر وغيرها، حيث يُساعد هذا العلم على إنتاج النفط، والطاقة المتجددة، ورسم الخرائط لقاع البحر وغيرها.

**علم المُتججرات:** يكتشف العلماء تاريخ كوكب الأرض بمساعدة الأحافير الموجودة في طبقات من الرواسب.

**علم الرسوبيات:** الرواسب البحرية، وخواصها الفيزيائية، والعمليات التي تُشكلها وغيرها يُمكن دراستها في هذا الفرع من علوم الأرض.

**علم الجيولوجيا الجغرافية (بالإنجليزية):** يُمكن معرفة تاريخ الأحداث في علوم الأرض، وتحديد أعمار المواد المكونة للأرض بمساعدة علم الجيولوجيا الجغرافية.

**علم الجيولوجيا الفيزيائية:** تُساهم العديد من المفاهيم الفيزيائية في دراسة علم الأرض، مثل: الكهرومغناطيسية، والجاذبية، والقياسات الإشعاعية وغيرها.

**علم الجيولوجيا الطيفية:** يُمكن دراسة خواص الصخور والمواد الموجودة على سطح الأرض باستخدام قياس وتحليل أجزاء من الطيف الكهرومغناطيسي.

**علم البراكين، علم الزلازل:** حيث يُمكن التخفيف من آثار هذه الكوارث الطبيعية، والتنبؤ بها، عن طريق دراستها وفهمها.

**علم الأرصاد الجوية:** دراسة الغلاف الجوي والتغيرات التي تؤثر في درجة الحرارة، وضغط الهواء، والرطوبة، والرياح، وينقسم علم الأرصاد الجوية إلى قسمين، هما: «علم الأرصاد الجوية، وعلم المناخ».

**علم الفلك:** الكواكب الأخرى في المجموعة الشمسية يُمكن دراستها بطريقتين، هما:

استخدام التلسكوبات والتحقيقات المرئية وتُعرف بعلم

الفلك البصري، أو استخدام الإشعاع والأطوال الموجية ويُعرف بعلم الفلك الراديوي.

## أشهر علماء علوم الأرض

ساهم العديد من علماء علوم الأرض في اكتشاف الأرض، ومنهم:

**جيمس هوتون:** كان يُعتقد قديماً أن الأرض عمرها بضعة آلاف من السنين، إلى أن جاء جيمس هوتون وأزال هذه النظرية، كما طوّر جيمس هوتون المعروف بأبو الجيولوجيا الحديثة فكرة التوحيد.

**تشارلز ليل:** عام 1928م كتب تشارلز ليل أول كتاب له وهو (مبادئ الجيولوجيا)، حيث ساهمت زوجته ماري هورن ليل في العديد من أعماله، كما أنه ساهم في نظرية التطور بتأثيره على تشارلز داروين.

**ألفريد فيجنر:** عام 1915م، أنشأ ألفريد فيجنر نظرية الانجراف القاري، أما نظرية تكتونية الصفائح فكان له دور في ظهورها.

**إنجي ليمان:** قدمت عالمة الزلازل إنجي ليمان ورقة في العام 1931م تكشف فيها تكوين باطن الأرض، والتي توصلت لها بعد دراستها للموجات الزلزالية وانتقالها داخل الأرض.

**جورج كوفيه:** عارض فكرة أن هيكل الحيوان يوجد في المكان الذي عاش فيه سابقاً، ويُعتبر جورج كوفيه أبو علم الحفريات.

**لويس أغاسيز:** يُعتبر أول من اقترح فكرة العصور الجليدية، لذلك سُمي بأبو علم الجليد.

## مجالات العمل في علوم الأرض

يُمكن لدارسين علوم الأرض العمل في مجالات مختلفة، وهي:

### شركات الاستشارات البيئية

- المسوحات الجيولوجية الحكومية، وكذلك وكالات حماية البيئة.
- صناعة النفط والغاز.
- التدريس في الجامعات والكليات والمدارس.
- صناعة التعدين.

تُعَدُّ صلة الرحم من أفضل ما يتقرب به العبد إلى الله -عز وجل-، وهي تُعَدُّ من الأمور الواجبة على كل مسلم، كما أنها تحق له؛ وذلك بأن يصل رحمه ويصلوه. وقد ربط الله -تعالى- بين صلة الرحم، والبركة في الوقت، والرزق، وجعلها سبباً لهما. فقد قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ). فيجلس المسلم مع أقاربه، ويتسامرون، ويتناقشون في المواضيع المختلفة، والمتنوعة، مما يؤدي إلى صفاء صدر كل منهم تجاه الآخر، وزيادة الألفة والمحبة فيما بينهم. وتجدر الإشارة إلى أن الأرحام من أحق الناس وأولاهم بالإحسان، والرعاية. قال الله -تعالى-: (وَأُولُو الْأَرْحَامِ بَعْضُهُمْ أَوْلَىٰ بِبَعْضٍ فِي كِتَابِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ). وقد كانت صلة الرحم من الأخلاق المعروفة قبل بعثة النبي -صلى الله عليه وسلم-، وعرف بها أيضاً، كما يتضح ذلك من قول أم المؤمنين خديجة مرضي الله عنها له حين نزل عليه الوحي أول مرة: (كَلَّا وَاللَّهِ مَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا. إِنَّكَ لَنَصِلَ الرَّحِمَ). وكان رسول الله يمدح أرحامه، ويدعو لهم، ويوصي بعضهم ببعض، ويفخر بهم، ويقدم لهم المساعدة المادية، والمعنوية. ومما كان أنه دعا لعبد الله بن عباس بأن يفقهه الله في الدين، ويعلمه التأويل، ومن أجل وأعظم المواقف التي تدل على حرص الرسول على رحمه ما حصل عند موت عمه أبي طالب: فقد جاءه رسول الله، وكان عنده أبو جهل، وعبد الله بن المغيرة، فطلب منه الرسول أن ينطق بالشهادة فابى، ولما مات أراد النبي أن يستغفر لعنه. روى الإمام البخاري قول الرسول في ذلك: (أَمَا وَاللَّهِ لَا سَتَغْفِرَنَّ لَكَ مَا لَمْ أَلَمْ أَنَّهُ عَنكَ). فأنزل الله قوله ناهياً عن ذلك: (مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ وَلَوْ كَانُوا أُولَىٰ قُرْبَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُمْ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ).

## صلة الرحم

قدرة الواصل، وحاجة الموصول، ومصالحة كل منهما.

### حكم صلة الرحم

لا يُوجَد أي خلاف في وجوب صلة الرحم على المسلم؛ وذلك لورود عدد من الأدلة الواردة في القرآن الكريم، والسنة النبوية، كما نقل الإجماع على ذلك، ومن الأدلة في ذلك: قول الله -سبحانه وتعالى-: (فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتَقَطَّعُوا أَرْحَامَكُمْ\*أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ). وقال: (وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا). وقال أيضاً: (وَالَّذِينَ يَنْقُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ لَهُمُ اللَّعْنَةُ وَلَهُمْ سُوءُ الدَّارِ)، أما الأدلة الواردة في السنة النبوية، فمنها قول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ)، وعن عائشة -رضي الله عنها- أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: (الرَّحِمُ شَجَنَةٌ، فَمَنْ وصلها وصلته، ومن قطعها قطعته)، وتجدر الإشارة إلى أن لصلة الرحم مراتب، أقلها ترك المسلم هجر أخيه المسلم.

### فضل صلة الرحم

لصلة الرحم فضائل جمّة تعود على صاحبها بالنفع في

صلة الرحم لغة الصلة في اللغة ترجع إلى المصدر اللغوي (وَصَلَ)، والجمع منها صلوات، وتُقصد بها عدّة معانٍ، منها: الشيء الذي يُعطى، والجائزة، والبر، والإحسان، والعلاقة التي تربط بين اثنين، أو أكثر، وتجمع بينهم.

**أما الرحم في اللغة فهو:** موضع استقرار الجنين في بطن الأم، ويُقصد بالرحم أيضاً: القرابة، وأسبابها، وإن قيل: ذو رحم؛ أي ذو قرابة.

صلة الرحم في الاصطلاح الشرعي تُطلق على من تجمع بينهم القرابة، ويُحرّم النكاح فيما بينهم، وبناءً على ما سبق فإن أبناء الأعمام، وأبناء الأخوال، لا يدخلون في مُسمى الأرحام، وقيل إن الرحم لفظ يُطلق على من بينهما ميراث، وقيل بل على كل من تجمع بينهم قرابة، سواء أكان أحدهما يرث الآخر، أم لا يرثه. وندل صلة الرحم أيضاً على الإحسان إلى الأقربين، سواء كانت هذه القرابة بالنسب، أو المصاهرة، والعطف عليهم، وتفقد أحوالهم، سواء قابلوا ذلك بالإحسان، أو الإساءة، ومن الجدير ذكر أن صلة الأرحام تكون بحسب حال كلا الطرفين، وما يحتاج إليه الطرف الآخر؛ إذ إنها قد تكون بالمال، أو تقديم الخدمة، والمساعدة، أو الزيارة، أو رد السلام، أو تقديم النصيحة، أو المسامحة، والصفح عن الإساءة، أو بشاشة الوجه، وما إلى ذلك، بحسب

الرحم، كما أنها من المحاسن التي ورد الأمر بها في الدين، واتفقت عليها الشرائع جميعها، مما يدل على عظيم مكانة صلة الرحم ومنزلتها في ترابط الأفراد، وتراحمهم، وتآلفهم، علامة من العلامات التي تدل على اجتماع فضائل عديدة في نفس الواصل، من الكرم، والوفاء، وغيرهما. سبب من أسباب انتشار المحبة، والألفة، والمودة، والترحم بين الأقارب، مما يؤدي إلى نقاء القلوب تجاه بعضها البعض. سبب من أسباب علو مكانة الواصل مع من يحيطون به من أهله، وغيرهم.

### الأرحام الواجب صلّتهم

تختلف صلة الرحم بحسب درجة القرابة؛ فكلما ازدادت القرابة، تآكدت الصلة، وزادت شدتها؛ والأرحام هم جميع الأقارب من جهة الأب، والأم، وإن بُعدوا، كما بين ذلك ابن حجر الهيتمي -رحمه الله-، وأضاف إلى ذلك استحباب صلة الجيران، والأصدقاء، والصالحين، وإكرامهم، وبرهم، والإحسان إليهم. والضابط في الصلة اختلاف أوضاعهم، وأوقات فراغهم، بحيث تكون على الصورة التي يرضونها، مع تجنب المحذورات من اختلاط، أو خلوة، أو نظر مُحَرَّم، أو التدخّل فيما يخص الآخرين، كما أن على الزوجين الإحسان إلى أقرباء الطرف الآخر؛ احتراماً للعشرة فيما بين الزوجين، وتأكيداً على المحبة، والمودة بينهما.

الدنيا والآخرة، ويُذكر من تلك الفضائل أن صلة الرحم: سبب من أسباب دخول الجنة؛ والدليل في ذلك ما رواه الإمام البخاري في صحيحه عن أبي أيوب الأنصاري أنه قال: (أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَخْبِرْنِي بِعَمَلٍ يُدْخِلُنِي الْجَنَّةَ، فَقَالَ الْقَوْمُ: مَا لَهُ مَا لَهُ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَرْبَ مَا لَهُ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: تَعْبُدُ اللَّهَ لَا تُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا، وَتَقِيْمُ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِي الزَّكَاةَ، وَتَصِلُ الرَّحِمَ، ذَرَاهَا قَالَ: كَأَنَّهُ كَانَ عَلَى رَاحِلَتِهِ).

علامة من علامات الإيمان بالله واليوم الآخر، فقد جمع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بين الإيمان بالله -تعالى- والإيمان باليوم الآخر وبين صلة الرحم؛ حيث إن المؤمن الحق لا يقطع رحمه ويكون حريصاً على صلته، قال رسول الله: (مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ). سبب من أسباب الزيادة في العمر والبركة في الرزق، قال الرسول -صلى الله عليه وسلم-: (مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ)، سبب من أسباب نيل صلة الله -تعالى-، فقد قال رسول الله: (إِنْ اللَّهُ خَلَقَ الْخَلْقَ حَتَّى إِذَا فَرَّغَ مِنْهُمْ قَامَتِ الرَّحِمُ، فَقَالَتْ: هَذَا مَقَامُ الْعَائِذِ مِنَ الْقَطِيعَةِ، قَالَ: نَعَمْ، أَمَا تَرْضَيْنَ أَنْ أَصِلَ مَنْ وصلك، وأقطع مَنْ قطعك؟ قالت: بلى، قال: فذاك لك)، صورة من صور طاعة الله -تعالى-؛ فقد أمر بصلة

أهم خصائص الزهرة: تمتاز زهرة الأوركيد بأنها من أجمل الأزهار؛ بسبب كبر حجم الأزهار وامتلاكها ألواناً زاهية، بالإضافة إلى ديمومتها الطويلة، كما أنها توجد بعدة ألوان كالأرجواني، والوردي، والأبيض، ولها العديد من الأنواع، وقد تختلف مدة تفتح الزهرة من نوع لآخر.

### البيئة المناسبة لزهرة الأوركيد

#### الوعاء أو القدر

تنمو زهرة الأوركيد في تربة رطبة لكن يجب أن تكون هذه التربة جيدة التصريف، بالتالي لا بد أن يحتوي الوعاء الذي ستوضع فيه على فتحات تصريف للمياه الزائدة من الأسفل، وفي حال كان الوعاء غير ذلك يُفضل نقلها إلى وعاء آخر، لتجنب حدوث تعفن للجذور، بالإضافة لذلك يُفضل العمل على خلط التربة بمزيج من اللحاء الذي يُساعد بدوره على سهولة تصريف المياه وعدم ركودها داخل القدر.

### الإضاءة والتهوية

تحتاج زهرة الأوركيد إلى الضوء بكثرة، ولكن ليس لأشعة الشمس المباشرة، بالتالي يُفضل وضع الزهرة بالقرب من الضوء القادم من الشرق أو الجنوب، إذ إنها إذا وضعت مقابل الضوء الغربي ستكون أشعة الشمس قوية وإذا وضعت مقابل الضوء الشمالي لن تحصل على الضوء الكافي، وإذا تم وضع زهرة الأوركيد في مكان بعيد عن النافذة يُفضل بعد إتمام عملية الإزهار إعادتها إلى حافة النافذة من أجل أخذ الضوء المناسب.

### درجة الحرارة

لضمان نمو أفضل لزهرة الأوركيد بشكل جميل وكبير، لا بد من تأمين درجات حرارة تتراوح بين 16-24 درجة مئوية، بالإضافة إلى وجود الزهرة في بيئة تحتوي على دوران جيد للهواء بشكل مناسب.

### السقاية

يعتمد عدد مرات ري التربة على رطوبة الطقس ومدى تصريف وعاء الزهرة ودرجة حرارة الطقس المحيط، إذ إنه لا بد من الابتعاد قدر الإمكان عن الري المفرط الذي يُسبب تعفن الجذور، ولتحديد الوقت المناسب لري زهرة الأوركيد، يتم ضغط التربة بأصابع اليد فإذا كانت مُبللة فإنها لا تحتاج إلى الري، أو من الممكن وضع الزهرة داخل وعاء نظيف فإذا حدث تكثف لا تحتاج إلى الماء، وإذا لم يحدث فإن الزهرة تحتاج إلى الري، وعموماً إذا كانت رطوبة الوسط المحيط تقل عن 40٪ فإن الزهرة تحتاج إلى رشها بالريذاذ يومياً.

### طرق السقاية

يوجد عدد من الطرق الأساسية لسقاية زهرة الأوركيد، ومنها ما يأتي:

#### اسم الزهرة:

تنتمي زهرة الأوركيد إلى مملكة النباتات، وفئة ذوات الفلقة الواحدة. وصنف الليليداي، وعائلة الأوركيد، واسمها باللغة الإنجليزية Orchid، كما أنها من النباتات ذوات الأوعية الدموية وتُصنف من النباتات المزهرة التي تتكاثر بواسطة البذور. الموطن الأصلي: إن الموطن الأصلي لزهرة الأوركيد هو المناطق الاستوائية في آسيا وأستراليا مثل الفلبين وجبال الهيمالايا، وعادة ما يكثر وجودها بالقرب من المياه، وبالقرب من الغابات المطيرة والمراعي الخضراء.

## كيف أعتني

# بزهرة

# الأوركيد

## في المنزل؟



بعدها تذبل وتموت، مع الأخذ بعين الاعتبار أنها من النباتات الرقيقة، وفيما يأتي بعض النقاط التي تتعلق بتقليمها:

يتم إزالة أي جزء بني اللون؛ لأنه يُعد ميتاً، بينما الأجزاء الخضراء ما تزال حية. تتم عملية إزالة الأجزاء الميتة عن طريق أداة حادة وبشكل قُطري. إذا كانت عملية التقليم تتم لأول مرة يُفضل قطع الجزء العلوي بعد مكان الإزهار، بينما إذا كانت للمرة الثانية يُفضل القطع الجزء القريب من الساق.

إن عملية تقليم زهرة الأوركيد باستمرار تُساعد الزهرة على تركيز غذائها على الأجزاء الحية المتبقية؛ لإنتاج أوراق وجذور صحية وقوية.

### نصائح أخرى

توجد بعض النصائح المهمة التي لا بد من اتباعها للعناية بزهرة الأوركيد، ومن أهمها:

إذا نُبِلت زهرة الأوركيد قبل أوانها، يتم قطع الزهرة من أسفل الساق وزراعتها داخل وعاء في المنزل ووضعها في ظروف بيئية مُشابهة لما كانت عليه، أي وضعها بدرجات حرارة لا تقل عن 10 درجات مئوية خلال النهار والليل.

زهرة الأوركيد من الأزهار التي تُفضل المساحات الضيقة، لذا يُفضل إبقاؤها داخل الوعاء الذي نمت فيه وجعل الجذور تتدلى من الجوانب وفتحات التصريف. إن الظروف البيئية لزراعة زهرة الأوركيد في البرية من غير وعاء يكون حول الصخور أو على سطح الأشجار، إذ تشق الجذور طريقها نحو الشقوق لتثبت نفسها وتنمو، ويُفضل زراعتها على رقائق من الخشب أو لحاء الأشجار.

عدم وضع مكعبات من الثلج على سطح تربة زهرة الأوركيد كوسيلة من وسائل الري البطيء، لأن زهرة الأوركيد تُفضل الجو الدافئ ومكعبات الثلج تُعطي شعوراً بالطقس البارد.

في حال أخذت النبتة فترة من الوقت دون وجود أي زهور تُذكر

فلا بد من مراعاة درجات الحرارة أو كمية الضوء الساقط أو نوع الغذاء المتوفر.

لضمان الرطوبة الجيدة لزهرة الأوركيد، يُفضل استخدام طريقة التغطية وهي تخصيص مرش خاص مملوء بالماء لرش أوراق النبات مرتين يومياً.

فقدان زهرة الأوركيد بعض الأوراق أمر غير مقلق، بينما إذا فقدت أوراقها جميعها خلال مرة واحدة، فهذا يدل على كثرة المياه وعدم تصريفها أو تعرض النبتة للبرد.

بعض الأزهار تحتوي على مادة شمعية تحت الأوراق، وظيفتها جذب الحشرات لحصول عملية التلقيح، لكن إذا كانت زائدة بشكل مُلفت لا بد من إزالتها بقطعة قماش نظيفة.

### التغذية والتسميد

للمحافظة على رونق زهرة الأوركيد، فإنها تحتاج إلى غذاء مُتوازن بعد عملية الإزهار، وذلك بتغذية التربة بسماد نباتي مُتوازن، وحسب نوع الزهرة يكون ذلك أسبوعياً أو شهرياً، ومن الأمور المهمة لنجاح زراعة زهرة الأوركيد هو مزج التربة مع الطحالب، وفي حال استخدام السماد السائل يجب الحرص على عدم وضعه على الأوراق إذ إنه قد يتسبب بحرقها.

### جوانب أخرى للعناية

#### التقليم

بعد ذبول الزهرة وموتها يُفضل إزالتها وتقليمها، وذلك بواسطة أداة حادة نظيفة من طرف الساق، إذ إن زهرة الأوركيد تصل إلى ذروة التفتح في فترة زمنية مُعينة وتستمر حتى 12 أسبوعاً،

**الغمر:** يتم عادةً زراعة زهرة الأوركيد داخل وعاء شفاف، وتُستخدم مياه صنبور مُقطرة ويوضع الوعاء بحيث تنغمر الجذور بالكامل، وتبقى كذلك لمدة 10-15 دقيقة، ثم يتم إزالتها لتجف قرابة 5 دقائق، بعدها يتم التخلص من الماء المتبقي، وبعد جفاف الزهرة يتم إعادتها إلى القدر.

**السكب:** تُستخدم هذه الطريقة في حال كان من الصعب إزالة زهرة الأوركيد من وعائها، وتكون عن طريق سكب المياه على سطح التربة مُباشرةً، لكن مع مراعاة عدم وضعها على الجذور الموجودة أسفل الأوراق عند الساق، بالإضافة للحرص على عدم دخول المياه بين شقوق الأوراق؛ لتجنب العفن.

تحتاج زهرة الأوركيد إلى الضوء بكثرة ولكن ليس لأشعة الشمس المباشرة

بعض الأزهار تحتوي على مادة شمعية تحت الأوراق، وظيفتها جذب الحشرات لحصول عملية التلقيح

فقدان زهرة الأوركيد بعض الأوراق أمر غير مقلق



# اللون الذهبي

بريق الذهب  
دليل على الغنى  
وهو يُستخدم في  
المفروشات الكلاسيكية  
«مودرن» وال«ألترامودرن»



من الألوان الأكثر دلالة على الفخامة والرفاهية في ديكورات المنزل، وهو يُكسب أي تصميم الروعة، ويمنحه اللمعان الذي لا يمكن مقاومته! وفي هذا الإطار، نتشارك معكم أحدث التصميمات ومشاركات اللون الذهبي في تصاميم المنزل المختلفة.

يتناسب لون الذهب خصوصاً، مع الأبيض والسكري والأسود والأزرق، بمندرجاتها. لكن، تدعو نصيحة المهندس حسين بن فرج إلى البعد عن الإفراط في استخدامه في ديكورات المنزل، إذ أن قوته بائنة، وإن استخدم في تفاصيل صغيرة.

## استخدامات لون الذهب

- يدخل اللون الذهبي إلى أقمشة وقوائم الكنب والكراسي والمقاعد.
- يُستخدم اللون الذهبي في الإضاءة، مثل: الثريات و«الأباجورات»، وأضواء ال«لد» الموقرة للطاقة...
- تجذب الإكسسوارات، من شمعدانات وإطارات الصور والمرايا والمزهريات، الذهبية.
- يدخل اللون الذهبي في التصميمات والنقوش الجدارية، وتطريزات المفارش.
- يُستخدم اللون الذهبي في الأبواب، وال«درابزين»، وحماية النوافذ.

اللون الذهبي يفرض حضوره على الألوان الأخرى وتفصيل الديكور. يشعّ اللون الذهبي جمالاً في أي تفصيل يدخله، وهو يفرض حضوره على الألوان الأخرى والتفاصيل.

## نصائح

**01** اختيار طلاء الأسقف باللون الذهبي، ما يمنح المكان المزيد من الإضاءة والسعة.

**02** اعتماد الذهبي البراق في حواف الجص، وحواف الستائر، ما يُضفي لمسة من الفخامة على مشهد الديكور.

**03** البعد عن تكديس القطع بلون الذهب في مكان واحد، منعاً للبهرجة المتكلفة.





**القلق:** إن الشعور بالقلق على الأبناء أمر طبيعي، إلا أن المبالغة في الخوف عليهم، وإظهاره أمامهم، يتسبب لهم بانعدام الثقة لديهم، وعضوا عن ذلك، ينبغي على الأهل طمأننتهم، وأشعارهم بالدعم.

**النظافة والترتيب:** يعتقد الأهل أن إرغام الأطفال على المحافظة على النظافة والترتيب وسيلة سليمة لتربيتهم، وهي كذلك إذا كانت متوازنة؛ حيث يُوخِّع البعض الطفل على كل فوضى بسيطة قد يسببها، مما يجعل طفله في حالة من التوتر الدائم، إضافة إلى عدم السماح لهم بممارسة اللعب كغيرهم من الأطفال، وهذا أمر غير صحيح؛ فالتوازن يكون بإعطاء الأطفال مساحة للاستمتاع بأوقاتهم، حيث يمكن جعلهم يهتمون بترتيب مكان لعبهم بأنفسهم.

**القواعد اليومية:** هي تلك المتعلقة بالروتين اليومي الذي يقدمه الأهل لأطفالهم، ومن هذه القواعد:

**الاعتماد على النفس:** وذلك حتى لا يصبح الإنسان شخصاً انكالياً لا يستطيع الاعتماد على نفسه، وأهم المهارات التي يجب على الأهل.

### كيفية تربية الأطفال تربية سليمة

إن التربية شيء فطري يستطيع الأهل ممارسته فور وجود طفل في حياتهم، إلا أنها قد تحتاج إلى بعض التوجيه والتذكير، حيث تتمثل بمجموعة من القواعد التي لها تأثير في التربية السليمة للأطفال، مما من شأنه تسهيل المهمة على الآباء والأمهات، ويمكن تلخيص قواعد التربية السليمة ضمن عدة محاور، هي:

### القواعد العقلية

من صور التربية السليمة، تقديم الأهل لأطفالهم تربية جيدة، بناءً على تصورهم العقلي المبني على الصدق تجاه أطفالهم، مما يعني تقديم الأفضل لهم، ولكن ضمن ضوابط، ومحددات، حيث يظهر ذلك في عدة أمور منها:

**الحب:** يتجه بعض الأهل إلى إعطاء أبنائهم كل ما يرغبون به، وإعطائهم الحرية لفعل ما يريدون، وذلك لاعتقادهم بأن وضع القيود عليهم يجعلهم متسلطين في نظرهم، إلا أن الحقيقة تتمثل بأن التربية تعتمد على التوازن؛ ولهذا فإن على الأهل إعطاء أبنائهم الحرية، ولكن بانضباط؛ حتى لا يكبروا ويكتشفوا أن الحياة ليست كما قدموها لهم في طفولتهم.



# تربية الأبناء

يحرص الأهل على تربية أطفالهم تربية سليمة منذ طفولتهم، وهي وظيفة عظيمة تقع على عاتق الآباء والأمهات؛ لإنشاء شخص سوي في الجسد والخلق، وتعني كلمة تربية الزيادة والنمو، وقد تعني النشأة، والحفظ، والرعاية، أما التربية اصطلاحاً؛ فهي مجموعة التصرفات العملية، واللفظية التي يمارسها شخص راشد بإرادته، نحو إنسان في مرحلة الطفولة؛ وذلك بهدف مساعدته على اكتمال نموه، وتنمية استعداداته اللازمة، وتوجيه قدراته، حتى يصبح شخصاً مستقلاً عند البلوغ، وقادراً على ممارسة النشاطات، وتحقيق الغايات بالطرق الصحيحة، ولا تنحصر التربية بالطريقة التي يتعامل بها الأهل مع أطفالهم، مع العلم بأن صفات وتصرفات الأهل، تنعكس بشكل كبير على شخصيات أطفالهم، إلا أنه على الرغم من هذا، ينبغي على الآباء والأمهات إدراك التأثير الكبير الواقع على أطفالهم من قبل المجتمع، والأصدقاء، والعديد من العوامل الخارجية.



### نمط التربية الفعال

يُلخّص علماء النفس أنماط التربية في أربعة أنواع، هي:

**تربية موثوقة:** حيث يكون الأهل فيها صارمين، إلا أنّهم معطائون في الوقت ذاته.

**تربية استبدادية:** حيث تكون قائمة على الأمر والتسلط دون إعطاء الطفل أيّاً من رغباته.

**تربية مهملة:** حيث لا تهتمّ بإرشاد الطفل، ولا تهتمّ برغباته.

**تربية متساهلة:** حيث تُعطي بلا حدود، ولا تُخضع الطفل للحزم في التربية. وقد أوضحت الدراسات أنّ الأطفال الذين يخضعون لنمط تربية موثوق، هم الأطفال الأكثر نجاحاً في علاقاتهم الاجتماعية مع أقرانهم، والأعلى تحصيلاً في المدرسة، والأكثر تقديراً لذواتهم، وعندما يكون الأهل أكثر قرباً من أطفالهم، فيدعمونهم، ويقضون معهم الأوقات التي يتشاركون فيها الأنشطة المسلية، ويستجيبون لاحتياجات أطفالهم بحدود معيّنة، يكونون أكثر فاعلية في تربية طفلهم تربية سليمة، فيكبر أطفالهم، ويصبحون أفضل طوال حياتهم.

عن غضبهم، ومهمّة الأهل عدم كبت مشاعرهم، بل تعليمهم كيف يُعبّرون عنها بطريقة مقبولة.

### قواعد الأخوة

إذا كان في العائلة أكثر من طفل، فإنّ على الأهل الحذر أثناء تعاملهم معهم، إضافة إلى الحذر أثناء التدخل في علاقاتهم ببعضهم البعض، ومن القواعد التي يجب عليهم اتّباعها في تربية الإخوة:

**تعزيز العلاقات فيما بينهم:** إذ إنّ من واجب الأهل جعل أطفالهم يعطفون على بعضهم البعض، ويُحبّون بعضهم البعض؛ فيكبرون ويصبحون مُتكاتفين ومتساندين ومن وسائل تقوية العلاقات بين الأطفال:

رَفْض الوشاية من طفل عن الآخر، وجعل أحدهم يُساعد الآخر في شيء لا يستطيع فعله، وغيرها.

**عدم القلق من الشجار:** فالشجار بين الإخوة أمر صحّي إذا كان غير مُبالغ فيه، ويتمثل الحل في حال حدوثه بجعلهم يخلّون مشاكلهم مع بعضهم البعض دون تدخل من الوالدين.

**البُعد عن المقارنة:** على الأهل تجنب المقارنة بين أطفالهم، أو إشعار أحدهم أنّه أقل من أخيه في مجال ما.



بشيء ما، أو تنفيذ عمل مُعيّن، فإنّ عليهم تحفيزه لإنجاز هذا الشيء، بدلاً من تخويفه بالعقاب في حال خالف تعليماتهم، إلا أنّه لا بُدّ من الانتباه إلى عدم ربط نجاح الطفل بتقديم مكافأة له؛ إذ إنّ سيشعر بالفشل والحزن في حال عدم نجاحه، وذلك بسبب ضياع مكافأته.

**التركيز على المشكلة لا على الشخص:** فعندما يرتكب الطفل خطأ ما، على الأهل تجنب نعتة بالصفات السلبية، مثل: كسول، أو غبي، أو وقح؛ لأنّ الطفل سيصدق هذه الصفات، وسيصرّف بناءً عليها، إذ إنّ بدلاً من إدانة الطفل نفسه، فإنّ تصرّفه يُنتقد، ويُبين خطؤه.

**تجنب التهديدات الجوفاء:** فقد يلقي الأهل تهديداً لطفلهم في حال عدم التزامه بالتعليمات، إلا أنّ الطفل إذا خالف هذه التعليمات، لا يجد تطبيقاً للتهديد الذي سمعه، ممّا يجعله لا يهتمّ بالتهديدات، ويستمرّ بمخالفة التعليمات.

**خبرة التعبير:** يُعتقد الأهل أنّ على أطفالهم الالتزام بالانضباط دائماً، دون مُنازعات، أو مُشاحنات، وهو اعتقاد غير صحّي؛ لأنّ الأطفال يحتاجون إلى التعبير

**تعليمها لأطفالهم:** إنفاق المال بشكل صحيح، واتّخاذ القرارات، وتحمل نتائجها، حيث يتلخّص دور الأهل بتقديم النصّح لهم، وتوجيههم فقط.

**التقدير:** ويتمّ ذلك بالثناء على أفعالهم الطيبة، وعدم تجاهل إنجازاتهم المدرسيّة، والاحتفال بها؛ وذلك لإعطاءهم الشعور بالتقدير، مع الانتباه إلى ضرورة التوازن في ذلك.

**المحافظة على الحدود:** حيث إنّ إذا فعلَ الطفل شيئاً غير صحيح، فيجب على الأهل حينها توجيهه، علماً بأنّ هناك بعض الأطفال المشاكسين الذين يُصمّمون على فعل الخطأ، أمّا فيما يتعلق بدور الأهل، فهو يتمثل بالحفاظ على الحدود التي يرسمونها لأبنائهم، وعدم التهاون فيها لمجرد أنّ الطفل يستمرّ في مخالفتها. قواعد الانضباط تُوضّع قواعد الانضباط بالاتفاق بين الأب، والأمّ؛ تجنباً للحيرة، وضياع الاحترام، ومن قواعد الانضباط:

**المكافأة لا العقاب:** عندما يطلبُ الأهل من طفلهم الالتزام



# فوائد الكركم للبشرة والجسم

الكركم هو نبات جذري يتبع عائلة الزنجبيل، موطنه الأصلي في منطقة جنوب غرب الهند، يستخدم بشكله الطازج أو المجفف في مجال الطهي، وفي مجال الطب والعلاج، إذ استخدم في الطب الصيني والأيورفيدا لأكثر من 4000 عام لعلاج أمراض المعدة، وشفاء الجروح، وتحسين الدورة الدموية، وذلك بسبب محتواه من المركبات النشطة، كمضادات الالتهابات، ومضادات البكتيريا، ومضادات الأكسدة، ومضادات الفيروسات، ومضادات الفطريات وغيرها.

## فوائد الكركم للجسم

يمكن تلخيص فوائد الكركم للجسم في النقاط التالية: [2] يلعب الكركم دوراً هاماً ضد عوامل الالتهاب التي تتسبب في العديد من الأمراض، كأمراض القلب، و متلازمة الأيض، وحتى السرطان. يساعد في مكافحة الضرر الناجم عن الجذور الحرة، بفضل محتواه الغني من مضادات الأكسدة. يعزز وظيفة جهاز المناعة، ووظائف المخ، وذلك بسبب محتواه من مضادات الالتهابات، ومضادات الأكسدة الطبيعية. يمكن أن يمنع من الإصابة بالسرطان بسبب محتواه من المواد الطبيعية المضادة للسرطان. يخفف آلام المفاصل لكونه يحتوي على مضادات الالتهاب، إذ أظهرت الدراسات قدرة الكركم والكركمين في تخفيف آلام المفاصل، وآلام المرتبطة بالتهاب المفاصل. يعتبر من التوابل المثالية للرياضيين الذين يتعرضون للإصابة أثناء ممارستهم للرياضة، لدور الكركم في تهدئة الألم الناتج عن تلك الإصابات.

## فوائد الكركم للبشرة من هذه الفوائد:

يساعد الكركم على تفتيح لون البشرة بشكل طبيعي، وذلك بسبب محتواه من مضادات الأكسدة، و مضادة الالتهابات، مما يضيء عليها الإشراق والنعومة، وذلك من خلال خلط كميات صغيرة من الكركم، و اللبن الزبادي، والعسل، ومن ثم توزيع القناع على البشرة، وتركه لمدة 15 دقيقة، ثم غسله بالماء. يمكن أن يشفي الجروح، ويقلل من أسباب الالتهاب، بفضل محتواه من مضادات الأكسدة، إذ وجدت الدراسات أن الكركم قد يؤثر بشكل إيجابي على أنسجة البشرة، وإنتاج الكولاجين. يمكن أن يساعد في علاج مرض الصدفية من خلال تناوله كمكمل غذائي، أو إضافته طازجاً على الطعام. يخفف من آثار الندب وحب الشباب في الوجه، وذلك بسبب محتواه من مضادات الالتهاب التي تساعد في إغلاق المسام وتهدئة الجلد. يساعد في علاج الجرب، ففي دراسة أجريت في الهند، كان استخدام مزيج مكون



غذائي، أو بإضافته إلى الطعام للحصول على فوائده في علاج المرض.

### قد يعالج حب الشباب

باستخدام أقنعة الوجه المحتوية على مسحوق الكركم الطبيعي، بالإمكان علاج بثور حب الشباب، كما يساهم الكركم في علاج أي ندبات ناتجة عن ذلك المرض الجلدي.

ويتضح أن العناصر المضادة للالتهابات في الكركم يمكن أن تستهدف مسام البشرة بشكل مباشر وتهذئها، وتساهم في تقليل الندوب الناجمة عن البثور بعد زوالها، وحتى منع حدوثها بعد معالجتها، حسب موقع «ميدكال نيوز توداي» (Medical News Today) للمعلومات الطبية.

ففي حين أن هذا يمكن أن يساعد في صحة الجلد بوجه عام، إلا أنه مفيد للتعامل مع حب الشباب بشكل خاص، فأحد أبرز مكونات انتشار حب الشباب كثرة البكتيريا المسببة لحب الشباب على جلد الشخص المصاب.

تقليل الالتهاب والأكسدة بالجلد، كما أنه يقلل من استجابة جسمك للجروح الجلدية، وذلك يؤدي إلى التئام الجرح في وقت أسرع، حسب موقع «هيلث لاين» (Healthline) للصحة والمعلومات الطبية.

كما قد يكون له أثر إيجابي في الأنسجة وما فيها من كولاجين أيضاً. لذلك يُنصح بوضع معجون الكركم كتركيبة خارجية للعمل بشكل أفضل على الجروح الجلدية.

### يساعد في علاج الصدفية

قد تساعد المكونات المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات في الكركم على علاج مرض الصدفية الجلدي عن طريق التحكم في نوبات الألم المصاحبة للمرض، والأعراض الأخرى.

وتنص مؤسسة الصدفية الوطنية بالولايات المتحدة الأميركية على أنه يمكن استخدام حبوب الكركم التي تباع في صورة مكمل

لاحتوائها على كمية كبيرة من فيتامين هـ. تأخير ظهور علامات الشيخوخة وتقدم السن التي تظهر على الوجه، كالتجاعيد، والخطوط الدقيقة.

○ مكافحة الأمراض الجلدية المختلفة، وخاصة الإكزيما، والصدفية؛ لاحتوائها على العديد من الخصائص المضادة للبكتيريا، والميكروبات.

○ تبيض البشرة، ووقايتها من التصبغ.

○ تنظيف الجلد من العوامل الضارة، والتي تتمثل في الدخان، والعوادم، والملوثات البيئية المختلفة.

○ تعد مادة الكركم غنية بمضادات الأكسدة، التي تقي الجلد من الالتهابات وتكون حب الشباب والبثور. تطهير الجروح والحروق التي تُصيب الجلد، بالإضافة إلى تسريع عملية التئام الجروح.

### فوائد الكركم في علاج الجروح

يمكن أن يساعد الكركم الموجود في نبات الكركم الجذري على التئام الجروح عن طريق

من الكركم ونبات النيم، وهو نبات أصلي إلى الهند فعالاً في علاج مرض الجرب.

### صابونة الكركم

تعتبر صابونة الكركم من أهم المستحضرات الطبيعية التي تُستخدم للعناية بالبشرة، حيث تتكون بشكل أساسي من الكركم، كما تحتوي على العديد من الزيوت، والفيتامينات، والخصائص المضادة للأكسدة التي توفر للجلد التغذية اللازمة، وتعالج مشاكله المختلفة، وتمنحه النظارة والحيوية، وفي هذا المقال سوف نتحدث عن الفوائد المختلفة لصابونة الكركم للوجه والجسم، بالإضافة إلى طريقة صنعها في المنزل.

○ فوائد صابونة الكركم للوجه والجسم تقشير الخلايا الميتة، وتجديدها.

○ تعزيز الدورة الدموية في البشرة.

○ إزالة الشوائب المتراكمة في مسامات الوجه، وبالتالي منحه النظارة، وزيادة ليونته.

○ ترطيب البشرة، ومنع إصابتها بالجفاف؛



أهمية الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي وأثره على العلاج. تعاني المرأة من تداعيات الإصابة بمرض سرطان الثدي إن لجهة الآثار الجانبية لأنواع العلاج المختلفة التي يتم اعتمادها للتخلص من سرطان الثدي مثل العلاج الكيميائي والإشعاعي والجراحة وغيرها. وإن لجهة التداعيات السلبية على الحالة النفسية للمرأة.

# فوائد الدعم النفسي

## لمريضات سرطان الثدي وأثره على العلاج

من هذه الآثار السلبية وعدم ترك المجال لإحباط المريضة بشكل تام.

ومن النصائح التي يقدمها موقع مختص بشؤون السرطان ، لأفراد الأسرة لتقديم الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي:

إخبار المريضة دوماً أنها محبوبة وأنها محاطة بأناس يحبونها، وهو ما يزيد من رغبتها في قهر المرض والتخلص منه.

عند بدء رحلة العلاج، ينصح أفراد عائلة المريضة بقضاء يوم مميز معها، للقيام بأشياء تحبها مثل التنزه أو التسوق أو تناول الطعام خارجاً. ما يسهم في إمدادها بالطاقة الإيجابية والتخلص من مشاعر الألم والخوف من رحلة العلاج المضنية.

تشجيع مريضة سرطان الثدي على التواصل مع ناجيات من المرض أو محاربات له، والتسجيل ضمن مجموعات دعم مريضات سرطان الثدي لتحفيزهن على المضي في العلاج والتعافي منه. تشجيع المريضة على ممارسة الرياضة الخفيفة التي تساعد في التخلص من المشاعر السلبية التي يخلفها مرض سرطان الثدي وعلاجاته.

السيدات، مؤكدة أن هذه الإضطرابات قد تنعكس سلباً على الحالة الصحية للمرأة وتزيد من خطر إصابتها بمرض السرطان. وكما هو معلوم، فإن التوتر يعد من أسباب الإصابة بمرض السرطان بشكل عام، وسرطان الثدي بشكل خاص. وشجعت الإخصائية على ضرورة القيام ببعض التمارين المساعدة في التكيف مع المواقف الصعبة وعدم السماح لها بالتأثير السلبي على حياتها، مثل تمارين اليوغا والتأمل والتنفس والإسترخاء.

### أهمية الدعم العائلي لمريضات سرطان الثدي وأثره على العلاج

كما شددت على أهمية دعم العائلة والأقارب لمريضات سرطان الثدي لتقليل مشاعر الخوف والصدمة التي تصيبهن جراء اكتشاف الإصابة بالمرض، وخلال رحلة العلاج وصولاً إلى الشفاء التام.

وتعاني مريضات الثدي من مشاعر متضاربة نتيجة تداعيات العلاج واستئصال الثدي وتغيير جسمها وشكلها وتساقط شعرها، وهو ما يتطلب وقوف أفراد الأسرة بجانبها للتخفيف

المخاطر النفسية التي يمكن أن يعاني منها أثناء رحلة العلاج.

وفي تصريح سابق لخبيرة علم النفس والعلاقات الأسرية، أن الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي يكافح بقوة الآثار السلبية للمرض والعلاج، ويعزز من استجابة المريضات للعلاجات بشكل أفضل.

كما أكدت على أهمية الكشف المبكر قائلة: «نحن نشجع الكشف المبكر بالطبع؛ إلا أن اكتشاف المرض يؤثر سلبياً في الصحة النفسية للمريضة، وهذا ما يتطلب دعماً وعلاجاً نفسياً، مع توفير الأجواء الملائمة التي تساعد في الخروج من هذه الأزمة والصدمة الكبيرة التي تعرضت لها».

مضيفة أن دراسة عالمية أكدت أن استقبال الجسم للعلاج يسير بشكل أسرع وأكثر فعالية، في حال ترافق الدعم النفسي مع العلاج الطبي، ما يساعد على استقرار حالة المريض النفسية وتحسينها بسرعة وارتفاع نسبة الشفاء من المرض.

لكنها في الوقت ذاته، حذرت من التوتر والإضطرابات النفسية التي قد تتعرض لها

فسرطان الثدي مرض يسبب الصدمة الكبيرة على كل سيدة تصاب به، ويترك آثاراً نفسية سلبية عليها قد تعيق عملية العلاج وتؤدي لإطالتها عوضاً عن تقصيرها والخروج منها بنتائج إيجابية فعالة.

لذا يركز الأطباء والمعالجين، على ضرورة إيلاء الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي الأهمية ذاتها التي يولونها للعلاج الطبي الذي يضمن التخلص من الأورام والخلايا السرطانية المتمركزة في الثدي وتحت الإبط، وفي أماكن أخرى في الجسم في حال انتشار المرض.

### أهمية الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي وأثره على العلاج

خلال حديثنا مع العديد من ناجيات مرض سرطان الثدي خلال السنوات الماضية، ركزت معظمهن على أهمية الدعم النفسي وأثره الكبير على تسريع العلاج وتعزيز فعاليته بشكل أكبر.

وهو ما يؤكد الأطباء والمعالجون النفسيون أيضاً، معتبرين أن الدعم النفسي لمريضات سرطان الثدي يعد بمثابة طوق نجاة لهن من

# السياحة العلاجية

**السياحة العلاجية**  
هي واحدة من أهم أنواع السياحة في العالم. وهي السفر بهدف العلاج أو الاستجمام في المستشفيات والمنتجعات الصحية في مختلف بقاع العالم.  
وبلغ حجم سوق السياحة العلاجية العالمي 104.68 مليارات دولار أميركي في عام 2019. ومن المتوقع أن يصل إلى 273.72 مليار دولار أميركي بحلول عام 2027. مسجلا معدل نمو سنوي مركب قدره 12.8% خلال هذه الفترة كما ذكرت منصة "بي آر نيوز واير" (PR News Wire) مؤخرا.



التجميل، ولكنها حاليا أصبحت مكانا لعلاج مختلف الأمراض وبحرفية عالية، حيث توفر البلاد مكانا ممتازا لإجراء عمليات جراحية آمنة وبأسعار معقولة، حيث يمكنك قضاء بضعة أسابيع للتعاافي في أحد المنتجعات الفخمة الساحرة المنتشرة في البلاد.

## سنغافورة.. سياحة الخلايا الجذعية

في عام 2019، صنفت منظمة الصحة العالمية (WHO) سنغافورة على أنها سادس أفضل دولة في العالم للرعاية الصحية، ويعني هذا الترتيب المرموق أنك يجب ألا تتوقع أي توفير في التكاليف عند السفر إلى سنغافورة للسياحة العلاجية، بدلا من ذلك سوف تدفع تكلفة باهظة، ولكنك ستحصل على بعض أفضل العلاجات والخدمات الطبية الموجودة في العالم. وتفرض سنغافورة دراسة طرق استخدام الخلايا الجذعية في العلاج في معاهدها الطبية، وهو ما أدى إلى أن تشتهر البلد بهذا النوع من العلاج والذي بات يُعرف على نطاق واسع في العالم باسم «سياحة الخلايا الجذعية»، حيث يوجد عدد قليل من البلدان المتخصصة بهذا النوع من العلاج، مثل الصين ودول

## تاييلند.. الوجهة الأولى للسياحة العلاجية في العالم

تعد تاييلند، من نواح كثيرة، الوجهة الأولى للسياحة العلاجية في العالم، وتشهد سنويا زيارة ما لا يقل عن 2,4 مليون شخص بهدف العلاج في مستشفياتها ومنتجعاتها الصحية، وأحد الأسباب الرئيسية التي تجعل الناس يختارون تاييلند ويفضلونها على غيرها من البلدان هو انخفاض تكاليف العلاج فيها مقارنة بالدول الغربية، حيث يكلف العلاج في هذا البلد الجميل من 50-70% أقل من التكلفة في الدول الأوروبية. وتسمح هذه التكلفة المنخفضة للسائحين القادمين بهدف العلاج، الحجز في أفضل وأفخم المستشفيات ومراكز الرعاية والمنتجعات الخاصة في البلاد، حيث يشرف عليهم أطباء تاييلنديون تلقوا تعليمهم الطبي في أرقى الجامعات والمعاهد في الدول الغربية، ويمكنهم التحدث باللغة الإنجليزية بطلاقة. كما يوجد أطباء وموظفون آخرون يتقنون عدة لغات ومنها اللغة العربية، وهو ما يجعل التواصل سهلا جدا بين المرضى والطواقم الطبي المعالج.

تاييلند معروفة على نطاق واسع بعمليات جراحة

البصر في أوروبا، وهي وجهة شهيرة لجراحة العيون بالليزر وفحوصات العين ووصفات النظارات الطبية والعلاجات لحالات مثل الجلوكوما وإعتام عدسة العين، ويوجد في إسطنبول أكثر من 600 عيادة مسجلة متخصصة في علاج تساقط الشعر. وإذا كانت لديك مشاكل في الرؤية أو تساقط الشعر .

## كوريا الجنوبية.. اختصاص في عمليات التجميل

تمتلك كوريا الجنوبية أكثر عدد من عمليات التجميل بالنسبة للفرد في العالم، ويعزى هذا في الغالب إلى الشابات الكوريات اللواتي يسعين لمثل هذه العمليات ليصبحن أكثر جمالا وجاذبية، وفي الحقيقة فقد سلطت النتائج المبهرة الضوء على النظام الطبي في كوريا الجنوبية، وشهدت البلاد طفرة كبيرة في السياحة العلاجية في السنوات القليلة الماضية. وتشير التقديرات إلى أن أكثر من 379 ألف مريض يأتون إلى كوريا الجنوبية للسياحة العلاجية في كل عام، وهذا الرقم في ازدياد مستمر، حيث تمتلك كوريا الجنوبية تقنية طبية متطورة والعديد من الأفراد يأتون لإجراء الجراحة التجميلية وعلاجات العمود الفقري .

منطقة البحر الكاريبي وبعض من دول أميركا اللاتينية، لكن سنغافورة هي واحدة من أكثر الدول تقدما في استخدام هذه الطريقة.

وبالطبع، لا يذهب السياح إلى سنغافورة فقط للعلاج بالخلايا الجذعية، فالبلاد متخصصة أيضا في علم الأورام وأمراض القلب والأعصاب وجراحة العظام وأمراض الدم، هذا إضافة إلى امتلاكها للمناظر الطبيعية الخلابة والمنتجعات الطبية الباذخة التي تجعل من فترة النقاهة رحلة سياحية ممتعة في كثير من الأحيان.

## تركيا.. شهرة كبيرة بجراحة العيون وزراعة الشعر

تتمتع تركيا بالعديد من المزايا عندما يتعلق الأمر بالسياحة العلاجية، فالتكلفة قليلة مقارنة بغيرها من الدول، وتضم أكبر عدد من المستشفيات المعتمدة من قبل الولايات المتحدة الأميركية وأوروبا، وفي الواقع، فإن 32% من المرضى في تركيا هم من السياح الذين قدموا بهدف العلاج. وتشتهر تركيا بتخصصين اثنين: أكثر من غيرهما وهما: جراحة العيون بالليزر، وزراعة الشعر. وتضم إسطنبول واحدا من أكبر مراكز الرؤية وعلاج



تعرف على الأرباح  
المالية لأندية دوري

## أبطال أوروبا 2022

ريد بول سالزبورج النمساوي، دينامو زغرب الكرواتي.

**المجموعة السادسة:** ريال مدريد الإسباني، لايبزيغ الألماني، شاختر الأوكراني، سيلتك الاسكتلندي.

**المجموعة السابعة:** مانشستر سيتي الإنجليزي، إشبيلية الإسباني، بوروسيا دورتموند الألماني، كوبنهاغن الدنماركي.

**المجموعة الثامنة:** باريس سان جيرمان الفرنسي، يوفنتوس الإيطالي، بنفيكا البرتغالي، مكابي حيفا.

يستعد عشاق الساحرة المستديرة لانطلاق الموسم الجديد من بطولة دوري أبطال أوروبا بعدما سحبت قرعة دور الـ32 وأسفرت عن مواجهات نارية، حيث تقام مرحلة المجموعات خلال الفترة من 6 سبتمبر حتى 2 نوفمبر المقبلين، وتشهد النسخة الجديدة من البطولة جوائز مالية كبيرة لكل الأندية المشاركة بدءاً من دور المجموعات. وجاءت نتائج قرعة مجموعات دوري أبطال أوروبا على النحو التالي:

**المجموعة الأولى:** أياكس الهولندي، ليفربول الإنجليزي، نابولي الإيطالي، رينجرز الاسكتلندي.

**المجموعة الثانية:** بورتو البرتغالي، أتلتيكو مدريد الإسباني، باير ليفركوزن الألماني، كلوب بروج البلجيكي.

**المجموعة الثالثة:** بايرن ميونخ الألماني، برشلونة الإسباني، إنتر ميلان الإيطالي، فيكتوريا بلزن التشيكي.

**المجموعة الرابعة:** إنترأخت فرانكفورت الألماني، توتنهام الإنجليزي، سبورتنج لشبونة البرتغالي، مارسيليا الفرنسي.

**المجموعة الخامسة:** ميلان الإيطالي، تشيلسي الإنجليزي،

- وجاءت الأرباح المالية لأندية البطولة كالتالي..
- المشاركة في البطولة: 15,6 مليون يورو.
- الفوز بمباراة في المجموعات: 2,8 مليون يورو.
- التعادل في المجموعات: 930 ألف يورو.
- التأهل إلى دور الـ16: 9,6 مليون يورو.
- التأهل إلى دور الـ8: 10,6 مليون يورو.
- التأهل إلى نصف النهائي: 12,5 مليون يورو.
- التأهل إلى النهائي: 15,5 مليون يورو.
- البطل: 4,5 مليون يورو.
- المشاركة في السوبر الأوروبي: 3,5 مليون يورو
- بطل السوبر الأوروبي: 1 مليون يورو.

## ليفربول ونيوكاسل

### مهددان بعقوبات بسبب شغب الهدف الحاسم

كشفت تقارير صحفية بريطانية أن فريقا ليفربول ونيوكاسل يونايتد بتوقيع عقوبات كبيرة من قبل الاتحاد، بسبب فشلهما في السيطرة عقب تسجيل هدف الريدن الثاني في المباراة التي أقيمت بالأمس بين الطرفين ضمن منافسات الجولة الخامسة للدوري الإنجليزي الممتاز.

ووفقاً لصحيفة "التايمز": "قد يواجه كل من ليفربول ونيوكاسل عقاب الاتحاد الإنجليزي لفشلهما في السيطرة على اللاعبين والموظفين في أعقاب مباراتهما الدرامية على ملعب أنفيلد مساء الأربعاء".

أضافت الصحيفة: "أشعل هدف كارفاليو في الدقيقة 98 من الفوز في معركة بين فريق العمل من كلا الفريقين، كان لابد من تقييد فابيان شير، الذي كان بديلاً في الليل، وقام أحد موظفي نيوكاسل بإلقاء زجاجة ماء أثناء الاجتماع معاً".

أضافت الصحيفة: "شوهد مدرب حراس مرمى ليفربول، جون أشتربيرج، وهو يقوم علامة لمن هم من نيوكاسل يونايتد، وأصبح الوضع خطيراً لدرجة أن ضابط شرطة اضطر للوقوف بين

المنطقتين الفئتين".

وشدد التقرير أنه تم التقاط داروين نونيز أمام الكاميرا وهو يقف على مقعده ويظهر وهو يصرخ بعبارة مسيئة على مقاعد البدلاء في نيوكاسل بعد هدف الفوز.

واختتم التقرير: "ينظر اتحاد الكرة في الأمر، مع توجيه اتهامات وعقوبات تشمل غرامات، من المحتمل أن تفرض على الأفراد وكلا الناديين. إذا ثبتت إدانته، فمن المحتمل أن تكون العقوبة غرامة ومع حظر محتمل على خط التماس للأفراد أيضاً".

وارتقى فريق ليفربول إلى المركز الخامس بجدول ترتيب الدوري الإنجليزي برصيد 8 نقاط جمعها من الفوز في مباراتين وخسارة واحدة والتعادل في 3 وتسجيل 15 هدفاً وتلقي 6 أهداف.

بينما تواجد نيوكاسل في المركز الحادي عشر بجدول ترتيب الدوري الإنجليزي جمعها من الفوز في مباراة وخسارة مثلها والتعادل في 3 لقاءات وتسجيل 7 أهداف وتلقي 6.



## أوباميانج

كشفت تقارير صحفية عن رغبة بيير أوباميانج، لاعب برشلونة الإسباني، في البقاء مع البارسا في ظل اهتمام تشيلسي الإنجليزي القوي لضمه في الانتقالات الصيفية. وقالت صحيفة "موندود ديبورتيفو" الإسبانية، إن أوباميانج رفض عرض تشيلسي، وأبلغ الألماني توماس توخيل مدرب البلوز بأنه يفضل البقاء في برشلونة هذا الموسم. وأضافت الصحيفة أن انضمام روبرت ليفاندوفسكي يؤدي لتقليص وقت لعب أوباميانج مع برشلونة، بينما يحرص العملاق الكتالوني على رحيل عدد من اللاعبين حتى يتمكنوا من التوفير في فاتورة الأجور لتسجيل التعاقدات الجديدة. وأشارت الصحيفة إلى أن برشلونة رفض عرض تشيلسي الأول للتعاقد مع أوباميانج مقابل 14 مليون يورو، حيث يريد برشلونة 20 مليون يورو على الأقل للتخلي عن الجابوني. وسجل أوباميانج 13 هدفاً في 23 مباراة مع برشلونة وتبقى ثلاث سنوات على عقده الحالي.

**يخطر  
تشيلسي  
برغبته في  
البقاء مع  
برشلونة**



## تعاقد أزمة نيمار ومبابي في باريس سان جيرمان

وأضافت الصحيفة أن التوتر بين الثنائي وصل لأعلى مستوياته عندما انتقد أحد مشجعي الفريق عبر إنستغرام سياسة باريس سان جيرمان بجعل مبابي أهم لاعب في الفريق على حساب نيمار، وأبدى النجم البرازيلي إعجابه بهذا المنشور ليثير الجدل داخل إدارة النادي الفرنسي.

وأوضحت "ليكيب" أن إدارة النادي تسعى لوضع حد لتلك الأزمة، وقرر رئيس الجهاز الرياضي في باريس سان جيرمان لويس كامبوس، والمدير الفني كريستوف جالتير، عقد اجتماع خلال شهر سبتمبر للتحدث مع نيمار ومبابي لمحاولة تهدئة الأجواء ودعوة اللاعبين للتعاون معاً لصالح الفريق.

كشفت تقارير صحفية فرنسية عن تعاقد أزمة البرازيلي نيمار مع الفرنسي كيليان مبابي في باريس سان جيرمان، بعد الفوز الكبير على مونبلييه مساء السبت بنتيجة 5-2 في الجولة الثانية من الدوري الفرنسي والتي شهدت إهدار مبابي ركلة جزاء وتسجيل نيمار أخرى.

وقالت صحيفة "ليكيب" الفرنسية عن وجود أزمة بين النجمين نتيجة تعظيم دور مبابي مع الفريق على حساب نيمار، وهو ما ظهر جلياً عقب تجديد عقد الفرنسي ليصبح صاحب أعلى راتب في العالم، بجانب اعتباره حجر أساس مشروع باريس سان جيرمان، وهو ما لم يرض النجم البرازيلي.

افلا ينظرون إلى

## الابل



قال تعالى: ﴿أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ﴿17﴾ وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ﴿18﴾ وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ﴿19﴾ وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴿20﴾ فَذَكَرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكَّرٌ ﴿21﴾ لَسْتَ عَلَيْهِمْ بِمُصَيِّرٍ ﴿22﴾﴾ (الغاشية). في هذه الآيات الكريمة يخص الله سبحانه وتعالى - الإبل من بين مخلوقاته الحية، ويجعل النظر إلى كيفية خلقها أسبق من التأمل في كيفية رفع السموات ونصب الجبال وتسطير الأرض. ويدعو إلى أن يكون النظر والتأمل في هذه المخلوقات مدخلاً إلى الإيمان الخالص بقدرته الخالق وبيدعه صنعه.

الرياح، وكما أن لها القدرة على الانتشاء خلفاً والالتصاق بالرأس إذا ما هبت العواصف الرملية.

## منخرا الإبل:

كذلك المنخرا يتخذان شكل شقين ضيقين محاطين بالشعر وحافتها لحمية مما يسمح للجمل أن يغلقها لمن أمام ما تحمله الرياح إلى رثيته من دقائق الرمال.

## عينا الإبل:

إن لعيني الجمل روموش ذات طبقتين مثل الفخ بحيث تدخل الواحدة بالأخرى وبهذا فأنها تستطيع أن تحمي عينيها وتمنع دخول الرمال إليه.

## ذيل الإبل:

وذيل الجمل يحمل كذلك على جانبيه شعراً يحمي الأجزاء الخلفية من حبات الرمل التي تثيرها الرياح والتي كأنها وابل من طلقات الرصاص .

## قوائم الإبل:

أما قوائم الجمل فهي طويلة لترفع

جسمه عن كثير مما يثور تحته من غبار، كما أنها تساعده على اتساع الخطو وخفة الحركة، وتتحصن أقدام الجمل بخف يغلفه جلد قوي غليظ يضم وسادة عريضة لينة تتسع عندما يدوس الجمل بها فوق الأرض، ومن ثم يستطيع السير فوق أكثر الرمل نعومة، وهو ما يصعب على أية دابة سواه ويجعله جديراً بلقب «سفينة الصحراء».

فما زالت الإبل في كثير من المناطق القاحلة الوسيلة المثلا لارتياح الصحارى وقد تقطع قافلة الإبل بما عليها من زاد ومتاع نحواً من خمسين أو ستين كيلومتراً في اليوم الواحد، ولم تستطع السيارات بعد من منافسة الجمل في ارتياح المناطق الصحراوية الوعرة غير المعبدة .

## عنق الإبل:

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإبل ذوات أعناق مرتفعة حتى تتمكن من تناول طعامها من نبات الأرض، كما أنها تستطيع قضم أوراق الأشجار المرتفعة حين مصادفتها، هذا فضلاً عن أن هذا العنق الطويل يزيد الرأس

ارتفاعاً عن الأعداء ويساعد الجمل على النهوض بالثقال.

وحين يبرك الجمل للراحة أو يناخ ليعود للرحيل يعتمد جسمه الثقيل على وسائد من جلد قوي سميك على مفاصل أرجله، ويرتكز بمعظم ثقله على كلكه، حتى أنه لو جثم به فوق حيوان أو إنسان طحنه طحناً .

وهذه الوسائد إحدى معجزات الخالق التي أنعم بها على هذا الحيوان العجيب، حيث إنها تهيئه لأن يبرك فوق الرمل الخشنة الشديدة الحرارة التي كثيراً ما لا يجد الجمل سواها مفترشاً له فلا يبالي بها ولا يصيبه منها أذى . والجمل الوليد يخرج من بطن أمه مزود بهذه الوسائد المتغلظة، فهي شيء ثابت موروث وليست من قبيل ما يظهر بأقدام الناس من الحفاء أو لبس الأحذية الضيقة .

## معدة الإبل:

وأما معدة الإبل فهي ذات أربعة أوجه وجهازه الهضمي قوى بحيث يستطيع أن هضم أي شيء بجانب الغذاء كالمطاط مثلاً في الامكان الجافة . إن الإبل لا تتنفس منمفها ولا تلهث

أبداً مهما اشتد الحر أو استبد بها العطش، وهي بذلك تتجنب تبخر الماء من هذا السبيل.

## تنظيم جسم الإبل للحرارة:

يمتاز الجمل بأنه لا يفرز إلا مقداراً ضئيلاً من العرق عند الضرورة القصوى بفضل قدرة جسمه على التكيف مع المعيشة في ظروف الصحراء التي تتغير فيها درجة الحرارة بين الليل والنهار .

إن جسم الجمل مغطى بشعر كثيف وهذا الشعر يقوم بعزل الحرارة ويمنعها من الوصول إلى الجلد تحتها، ويستطيع جهاز ضبط الحرارة في جسم الجمل أن يجعل مدى تفاوت الحرارة نحو سبع درجات كاملة دون ضرر، أي بين 34م و41م، ولا يضطر الجمل إلى العرق إلا إذا تجاوزت حرارة جسمه 41م ويكون هذا في فترة قصيرة من النهار أما في المساء فإن الجمل يتخلص من الحرارة التي اختزنها عن

طريق الإشعاع إلى هواء الليل البارد دون أن يفقد قطرة ماء، وهذه الآلية وحدها توفر للجمل خمسة لترات كاملة من الماء، ولا يفوتنا أن نقارن بين هذه الخاصة التي يمتاز بها الجمل وبين نظيرتها عند جسم الإنسان الذي ثبتت درجة حرارة جسمه العادية عند حوالي 37 م، وإذا انخفضت أو ارتفعت يكون هذا نذير مرض ينبغي أن يتدارك بالعلاج السريع، وربما توفي الإنسان إذا وصلت حرارة جسمه إلى القيمتين اللتين تتراوح بينهما درجة حرارة جسم الجمل ( 34م و41م).

## 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 منال - السالمية:

لدينا تاريخ وراثي بالإصابة بسرطان عنق الرحم؟ فكيف لي أن احافظ على نفسي من الإصابة به؟ وهل لمسحة عنق الرحم أي دور في الوقاية من الإصابة بهذا السرطان؟

الجواب: هناك عدة إجراءات للوقاية:

فيجب عليك البدء بالإجراء الدوري لمسحة عنق الرحم خلال ثلاث سنوات من الزواج، على أن يتم إعادة المسحة كل ثلاث سنوات حتى يتبين أنها طبيعية على مدى 3 مرات متتالية. - لقاح سرطان عنق الرحم، والذي يمكن أن يوفر أيضاً أفضل حماية ضد المرض. أما بخصوص مسحة عنق الرحم فهي المسحة التي تؤخذ من عنق الرحم (مدخل الرحم) وقد تقوم

الطبية بإجرائها خلال الفحص الدوري لأمراض النساء؛ للتأكد من صحة وسلامة الرحم، حيث يشتمل على أخذ خلايا من عنق الرحم لفحصها، والتي يمكن أن تكشف الخلايا ما قبل السرطانية التي تظهر قبل التغيرات السرطانية بفترة تكاد تمتد إلى عشر سنوات أو أكثر. لذلك على كل السيدات إجراء مسحة عنق الرحم مرة سنوياً؛ للاستفادة من فرصة العلاج قبل الوصول إلى مرحلة الخلايا السرطانية.

## سؤال من افراح - بيان:

ما الأسباب المؤدية لآلام أسفل الظهر مع العلم أنني أعاني من الآلام مستمرة بالفقرات الأخيرة؟

الجواب: تعددت الأسباب بهذا الشأن فعضلات أسفل الظهر توفر القوة والطاقة للقيام بالأنشطة المختلفة مثل الوقوف والمشي ورفع الأثقال، لكن قد يحدث شد أو تقلصات في هذه العضلات إذا كانت مرهقة أو ضعيفة، بينما تحافظ الأربطة في أسفل الظهر على الثبات بين الفقرات، وإذا تعرضت هذه الأربطة إلى قوة مفاجئة وأكبر من قدرتها على التحمل تتمزق جزئياً أو كلياً وتسبب آلاماً شديدة، السمنة والتدخين والاستعمال الخاطئ للعضلات كحمل الأشياء بطريقة خاطئة، التأثير الطبيعي للشيخوخة على الجسم بشكل عام وعلى أسفل الظهر بشكل خاص كما في هشاشة العظام، أو ضعف العضلات وقلة مرونتها، وتكلس الأربطة وقلة ليونتها.

## سؤال من معتصم - الرحاب:

عمرى 16 سنة وبدأ يظهر بوجهي بعض الحبوب وعندما سألت عليها ذكروا أنها حب الشباب.. كيف يمكنني أن أتخلص منها؟

النظام الغذائي الذي تشير الدراسات إلى أن تناول أطعمة معينة، بما في ذلك الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات مثل الخبز والكعك ورقائق البطاطس، قد يؤدي إلى تفاقم حب الشباب. لكن هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات للتحقق مما إذا كان الأشخاص المصابون بحب الشباب سيستفيدون من اتباع قيود غذائية محددة. لا يسبب التوتر ظهور حب الشباب، ولكن إذا كان حب الشباب لديك بالفعل، فقد يزيد التوتر الأمر سوءاً.

الجواب: هناك بعض التغيرات الهرمونية. الأندروجينات وهي هرمونات تزداد معدلاتها لدى الفتيان والفتيات خلال فترة البلوغ، وتتسبب في تضخم الغدد الدهنية وإنتاج المزيد من الدهون. كما يمكن أن تؤدي التغيرات الهرمونية التي تحدث خلال منتصف العمر، خاصة لدى النساء، إلى ظهور البثور أيضاً. وهناك أدوية معينة وتشمل هذه الأدوية كل ما يحتوي على الكورتيكوستيرويدات أو التستوستيرون أو الليثيوم تؤدي لظهور البثور.

## سؤال من انفال - الفنطاس:

لهم اره عمي في يوم من الايام يدخن. ولكننا اكتشفنا مؤخراً أنه مصاب بمرض سرطان الرئة.. ولدي معلومة بأن سرطان الرئة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتدخين؟ فما سبب اصابته؟ وهل من الممكن اكتشافه مبكراً لأن للأسف علمنا بالإصابة مؤخراً؟

الجواب: هناك العديد من العوامل البيئية التي تؤدي بالإصابة بسرطان الرئة، والتي تعتبر محفزاً لوجود عدد من الجينات الوراثية كما انه من المحتمل جداً الإصابة بسرطان الرئة لغير المدخنين وتبقي نسبة الإصابة به قليلة جداً مقارنة بالمدخنين فهم أكبر بكثير من غيرهم، حيث تشير الدراسات العلمية إلى أن حوالي 87% من إصابات سرطان الرئة لها علاقة بالتدخين، أما بخصوص الاكتشاف المبكر فيصعب اكتشاف سرطان الرئة في مراحلها المبكرة، كما لا ينصح بإجراء فحوصات الأشعة بكثرة في حال الشك بالإصابة، هذا بالإضافة إلى أن صور الأشعة قد لا تظهر الورم إلا في المراحل النهائية من المرض.



## حتى نلتقي

هناك تسابق وهجوم من تجار المخدرات اصحاب النفوس الدنيئة للانقضاض علينا بالكويت ودول الخليج لنكون محطة وسوق رائجة لتصريف المخدرات بانواعها .. وسحب ابنائنا وبناتنا لهذا المستنقع الخطر .. بعد ان تفشت

المخدرات بالدول الغربية بشكل سريع ..

وتشير الاحصائيات العالمية ان معدلات الادمان علي مستوي العالم في ازدياد رهيب .. والذي نتج عنه حالات الانتحار بين الشباب والمراهقين ..

والسبب يرجع الي سهولة الثراء السريع لتجار المخدرات .. وتنوع الطرق الملتوية لتصريف بضاعتهم بين الشباب .. فتارة تجد المخدرات بين الحلويات التي تباع للاطفال والشباب .. وتارة اخري تجدهم يروجونها ببعض المقاهي التي يرتادها الشباب .. واخر ابتكاراتهم الدنيئة لترويجها من خلال بعض مبيعات العصائر وتسميتها بأسماء متعارف عليها بين متعاطيها.. فالارقام مخيفه فعلي سبيل المثال حالات الادمان

بين المراهقين بامريكا زاد عن 6 مليون مدمن ..

لذلك وجب علينا وعلي الحكومة وضع البرامج والخطط الرادعه لكبح شرور التجار الجشعين واتخاذ القوانين الصارمه بأغلظ العقوبات تجاه كل من يروج او يتاجر بأرواح شبابنا وشاباتنا المراهقين واللذين هم عماد البلد ومستقبلها ..

حفظ الله الكويت وشعبها من كل مكروه ..

أنور بورحمه



## مع تحياتي

تسببت جائحة فيروس كورونا في قلب الحياة الاسرية رأساً على عقب، بسبب إغلاق المدارس أبوابها واضطراب الكثيرين للعمل عن بعد من المنزل، وبالنسبة للعديد من الأسر استوجبت الجائحة قضاء أفراد الأسرة الواحدة الكثير من الوقت سوياً في المنزل في محاولة لعبور هذا الوضع المجهد، الذي يكتنفه عدم اليقين وصعوبة التنبؤ بما هو آت.

وقد اعتاد العديد من الأطفال على وجود والديهم أو القائمين على رعايتهم، إلى جانبهم في جميع ساعات اليوم، وعلى الرغم من أن الوضع يختلف اختلافاً كبيراً تبعاً لمكان السكن كانت الأسرة ستشهد تحولات في الروتين اليومي مع إعادة فتح دور الحضانه والمدارس والمكاتب، فكيف لرب أسرة أو ربة البيت أن تتعامل مع هذا التغير الذي سيطراً على حياتها الإجتماعية بعد الإنغلاق لفترة طويلة ...

إن مساعدة الطفل للعودة إلى الانتظام في المدرسة، العودة إلى العمل، تحتاج إلى الوقت والتخطيط، ولجعل الفراق أقل صعوبة على نفسية طفلك يتعين التعامل معه بحرص شديد، كما يتعين أخذ دواعي القلق التي تساور الطفل على محمل الجد، ومن ثم التحدث إليه بشأن مخاوفه مع محاولة تمثيل الشكل الذي ستكون عليه العودة أو مطالبتهم برسم صورة للخطوات المعنية، بما في ذلك عودة أحد الوالدين لإصطحب الطفل، يستحسن سؤال الطفل عما يجول في خاطره بشأن العودة إلى المدرسة، والتأكد من إحاطة معلمه علماً إذا كان لديه أي مخاوف، كما أن يجب أن نتذكر أن الأطفال يلحظون الإشارات السلوكية للبالغين بقوة، ولمساعدة الطفل على البقاء هادئاً مع الشعور بالأمان، أيضاً من المهم أن يكون هناك خطة من إدارة المدرسة في فترة المغادرة لكي تكون لحظات الوداع لحظات إيجابية، ومفهومة وواضحة للطفل .. وعدم التردد أو الإطالة عند المغادرة .. وأخيراً ينبغي الا تتم العودة إلى طفلك إلا بعد أن يحين الوقت المقرر، كما يجب اتباع نفس الروتين في كل مرة يترك فيها الطفل أو يتم عند إيصاله إلى المكان المراد إيصاله إليه.. كل عام وأطفالنا وأحفادنا بكل خير وصحة وأمان حفظ الله لنا ووطننا الكويت وحكومتنا المصلحة وشعبنا الوفي، وأدام علينا الأمن والأمان.

د. حصة الشاهين



كان  
C.A.N

الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان  
Cancer Aware Nation

## الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)

تدعوكم للمشاركة  
بحملة التوعية بسرطان الثدي  
تحت شعار

# صحتك تاج

من 1-31 أكتوبر 2022

فعاليات متنوعة - تدريب على الفحص الذاتي - ورش عمل - محاضرات - معارض توعية -  
ندوات جماهيرية - خصومات على فحص الماموجرام - اليوم المفتوح لمريضات سرطان الثدي  
- توزيعات وهدايا - كتيبات توعية

للمشاركة أو الاستفسار : 65072072 - 22530120

# لُنْحِييَ الأمل فِي قلوبهم

للمساهمة

