



**المؤتمر الخليجي الخامس**  
**يجمع أكثر من خمسين متحدثا دوليين وخليجين**

**تفاوتات خطيرة**  
**شعار اليوم العالمي للإيدز**  
**لعام 2022**

# 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

## بيت في قلوب الآخرين

حاضنة للأولاد، أما أولادي فلم يكونوا سوى حاجة فطرية واجتماعية تركتهم لأهمهم لتتولى جميع أمورهم. منذ مات أبي قبل عشرين عاماً لم أسع لرؤية إخوتي وأخواتي، البعض منهم جاء لزيارتي حتى ملواً من طريقة استقبالي، لكنني لم أزر أحداً، ولم أرد على مكالمات أحد، ويمكنك طبعاً تخيل كيف كنت أعامل زملائي أو جيرانني أو من ظنوا أنهم أصدقاؤني. أما أمي التي توفيت منذ عام لم أزرها قط في بيتها، كانت تزور منزلي وتطيل الانتظار لعلني إذا دخلت ألقى عليها التحية، كانت نظرات الدهشة قد اتسعت في مقلتي حتى ملأت محيطها، ابتسم قائلاً: لا تتعجب فهناك الكثير في الخارج من هم مثلي أو يقتربون ليصبحوا مثلي؛ حياتهم كلها تدور حول أنفسهم، نحن مجاميع نحيا بينكم، لا نهتم إلا بأنفسنا نقيس كل إنسان بمقياس المصلحة والمصلحة فقط، من أستفيد منه هو صاحبي وصديقي وأخي هذا هو شعارنا الذي نحيا من أجله.

بعد أيام، زرتُه قبل أن يدخل في غيبوبته الأخيرة، رأيت دموعاً في عينيه تسيلت فوق خديه، مسحت دموعه بمنديلي ثم أمسكت يديه بحنان، ابتسم قائلاً: كم أشتاق إلى أبنائي وأشقائي؛ لكن النهاية كانت أسرع من اتصالاتي بهم، حين تواصلت بهم لم يكونوا يعلمون عن مرضه، جميعهم جاؤوا إليه مسرعين، لكنه كان قد فقد فرصة اللقاء بهم، حرم من اللقاء الذي لم يعمل لأجله أبداً.

من كان لديه وقت فليتبين له بيتاً في قلوب الآخرين قبل فوات الأوان.

حين بلغ به المرض حد الموت، سألته: ثلاثة شهور وأنت في المشفى لم يأت أحد لزيارتك، هذه قصة من عشرات قصص الواقع التي مرت بي والتي تعلمت منها دروساً لا أنساها.

بعد شهرين من دخوله المشفى لاحظت وحدته التي كانت سر حزنه الدائم.

يوماً بعد يوم يبتعد عن الدنيا ويقترب من الآخرة، ويوماً بعد يوم يُودع أحلامه الفانية ويدنو من آخرته الدائمة، تابعته شهراً وأنا ما زلت متعجباً من انقطاع الزيارات عنه، فتاريخه المرضي يكشف أن لديه أولاداً، وربما يكون له أخوة وأخوات؛ ولا شك أن له أصدقاء وزملاء، ولكن أين كل هؤلاء؟ حين سألته عن وحدته في يوم ربيع جميل، أجابني وهو ينظر عبر النافذة إلى السماء التي توزعت فيها الغيوم البيضاء سامحة بتسلل أشعة الشمس داخل غرفته، قال لي:

لدي خمسة أبناء وأربع بنات؛ ولي أربعة أشقاء ومثلهم من الشقيقات، أما الذين عرفتهم فهم بالملئات ممن كانوا أصدقاء؛ ومن كانوا زملاء وجيران ومعارف، فيهم من أحبني وفيهم من تقرب إلي؛ وفيهم من كان يود صداقتي، لكنني أنا الذي لم أحب أحداً ولم أقرب من أحد، نظر إليّ وأكمل اعترافه، متى اتخذت القرار الخطير الذي جعل حياتي تنتهي إلى ما أنا فيه؟ لا أعلم، لكنني اتخذته منذ زمن طويل، عشت لنفسي ولنفسي فقط لم أشعر بالآخرين، وللأمانة لم أكن أطلب من الآخرين الشعور بي، في هذه الحياة عشت لأجلي وأنا فقط، زوجتي التي انفصلت عنها لم تكن لي سوى



صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة ١٩٩٤ م  
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً  
العدد 885 ديسمبر 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 / الإمارات 10 درهم  
البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية



كُتبت: ندى أحمد

وفي هذه المناسبة تتجدد المطالبة باتخاذ الإجراءات العملية التي أثبتت جدواها للتصدي لأوجه التفاوت والمساعدة في القضاء على الإيدز. حيث هناك تفاوت يؤدي إلى تواصل جائحة الإيدز وهي ليست حتمية؛ ويمكن معالجتها. ولهذا فإنه في اليوم العالمي للإيدز، بحث برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية "الإيدز" الجميع على التصدي لأوجه التفاوت التي تعوق التقدم في إنهاء الإيدز.

الرجال الشريحة الأكبر من المصابين بنسبة 75% بينما يمثل النساء ربع الحالات المنتشرة في البلد. وفي إطار مكافحة انتشار المرض اتخذت وزارة الصحة عدة قرارات منها قرار أصدره وزير الصحة السابق د. خالد السعيد قرارا بإجراء الفحص المخبري لفيروس نقص المناعة المكتسبة لجميع مرضى الدرن بكل أنواعه. وجاء في القرار:

**مادة أولى:** جرى الفحص المخبري لفيروس نقص المناعة المكتسبة لجميع مرضى الدرن بكافة أنواعه ويعتبر هذا الفحص إلزاميا في جميع المراكز الصحية والمستشفيات.

**مادة ثانية:** يطبق الفحص المشار إليه في المادة الأولى على القطاعين الحكومي والأهلي.

تحرص وزارة الصحة في الكويت على اتباع تعليمات منظمة الصحة العالمية والهيئات الطبية للحد من خطر الإصابة بالإيدز والوقاية من انتقال الفيروس بين الأشخاص، خاصة وأن الأرقام الأخيرة أظهرت تفشي رهيب لعدد المصابين من داخل وخارج البلاد، وتصنف الكويت من بين الدول الأقل انتشارا للمرض في العالم، إلا أن حاملي الفيروس في ارتفاع خصوصا من القادمين من خارج البلد، وتضاربت الأنباء حول العدد الحقيقي للمصابين بالإيدز في الكويت والذي يتجاوز 250 مصاب حسب تقديرات الهيئات الصحية والمختصين.

وكانت قد ظهرت أول حالة إيدز في الكويت عام 1980، وظل الرقم في ارتفاع حتى تم تسجيل 274 كويتي مصاب بالإيدز في نهاية عام 2014، ويمثل

الكويت  
تصنف من الدول  
الأقل انتشارا للمرض  
في العالم إلا  
أن حامله في  
ارتفاع

# تفاوتات خطيرة

## شعار اليوم العالمي للإيدز لعام

# 2022



## فهم الفيروس عبر جمع البيانات وتحليلها ونشرها ساعد برنامج الأمم المتحدة بالوصول إلى ذوي الحاجة في الزمن والمكان المناسبين



الوصول إلى ذوي الحاجة في الزمن والمكان المناسبين، وقد تمكنت الإنسانية بالحصول على بيانات دقيقة عن التصدي للإيدز من وضع أهداف طموحة ومحددة زمنياً ويمكن قياسها لتتبع التقدم المحرز وضمان المساءلة.

### جدول الأعمال

ومع مرور الوقت نرى أنه لم يبق سوى ثمان سنوات قبل حلول الموعد الأقصى لتحقيق أحد أهداف جدول أعمال عام 2030 في ما يتعلق بإنهاء الإيدز باعتباره تهديداً للصحة العالمية، حيث يتحتم التصدي لأوجه التفاوتات الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والقانونية بوصفها مسائل ملحة، وفي حالة وقوع جائحة، تؤدي التفاوتات إلى تفاقم الأخطار التي تتهدد الجميع والواقع أن إنهاء الإيدز لا يمكن أن يتحقق إلا إذا عالجتنا التفاوتات التي تفاقم منه. وإلى ذلك، يحتاج قادة العالم إلى التصرف القيادي الجريء والمسؤول؛ وكذلك علينا جميعاً، في كل مكان، أن نبذل كل ما في وسعنا للمساعدة في التصدي لأوجه التفاوت.

تحت شعار «تفاوتات خطيرة» والذي أصدره برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية الإيدز عن عرقلة غياب المساواة للجهود المبذولة في إنهاء الإيدز. وفي ظل الاتجاهات الحالية، فلن يحقق العالم الأهداف العالمية المتفق عليها بشأن الإيدز؛ وإلى ذلك، فإن أنفس من الملايين المصابين بهذا المرض تصبح على المحك.

ويُظهر تقرير برنامج الأمم المتحدة المشترك الجديد المعني بفيروس الإيدز أن الإجراءات العاجلة لمعالجة غياب المساواة هي وحدها الكفيلة في وضع الجهود العالمية المبذولة للتصدي للإيدز على المسار الصحيح. كما يوضح التقرير كذلك السبل المتاحة أمام قادة العالم للتصدي لتلك التفاوتات، ويدعوهم إلى التحلي بالجرأة في سعيهم ذلك.

### تعمق وفهم للفيروس

ومع مرور الزمن أصبح هناك تعمق وفهم لوباء فيروس نقص المناعة البشرية عبر جمع البيانات وتحليلها ونشرها، وهو الأمر الذي يساعد برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس الإيدز في

وعلى الصعيد العالمي، هناك ما يقدر بنحو 38 مليون شخص مصاب بالفيروس، على الرغم من تحديد الفيروس فقط في عام 1984، إلا أنه قد توفي أكثر من 35 مليون شخص بسببه، ما يجعله أكثر الأوبئة تدميراً في التاريخ.

ومؤخراً تم إحراز تقدم علمي في علاج متلازمة نقص المناعة المكتسبة، كما أن هناك قوانين لحماية الأشخاص المصابين به. على الرغم من ذلك، لا يعرف الناس الحقائق حول كيفية حماية أنفسهم والآخرين من الإيدز. كما لا تزال وصمة العار والتمييز حقيقة بالنسبة للعديد من الأشخاص المصابين بهذه الحالة.

### تعثر بسبب كورونا

وتكشف البيانات المستمدة من برنامج الأمم المتحدة المشترك المعني بفيروس نقص المناعة البشرية الإيدز عن تعثر التقدم المحرز في التصدي العالمي للإيدز في أثناء العاميين الماضيين من كورونا والأزمات العالمية الأخرى، حيث تقلصت الموارد مما عرض ملايين الأنفس للمخاطر.

وقد كشف تقرير اليوم العالمي للإيدز لعام 2022

**مادة نالشة:** يراعى أن يتم إرسال العينات إلى المختبرات المعتمدة في الوزارة لإجراء هذا الفحص.

وفي تعقيب على هذا القرار أوضحت وزارة الصحة إن معدل حالات مرض نقص المناعة المكتسبة «الإيدز» في دولة الكويت ضمن المعدلات الاعتيادية والمتوقعة، مؤكدة أن إقرار إجراء الفحص لفيروس نقص المناعة المكتسبة لمرضى الدرن، يأتي استكمالاً للفحوصات وللرعاية الصحية لهم، وإجراء وقائي، وبما يتوافق مع التوصيات العالمية، وللحفاظ على الصحة العامة.

### الإيدز عالمياً

ويعد موضوع اليوم العالمي للإيدز لعام 2022 هو إنهاء وباء متلازمة نقص المناعة المكتسبة الإيدز، حيث الأول من ديسمبر هو يوم توحيد الهمم في الكفاح من أجل القضاء على وباء متلازمة نقص المناعة المكتسبة، ودعم المصابين به، وتكريم الذين فقدوا حياتهم جراء الإصابة به.

بالإضافة إلى ذلك، يستهدف الاحتفال باليوم العالمي السعي إلى زيادة الوعي بالإيدز، والتحدث ضد وصمته والدعوة إلى زيادة الاستجابة للتحرك نحو إنهائه.



الأشخاص بهذه المرحلة بشكل أسرع. أيضاً وفي حال تناول المريض للأدوية المضادة للفيروسات القهريّة قد تستمر هذه المرحلة لعدة عقود. يجب التنويه إلى أنه لا يزال بإمكان الشخص المصاب نقل فيروس نقص المناعة البشرية إلى الآخرين خلال هذه المرحلة، لذلك يجب على المريض الإلتزام بالعلاج للتقليل من خطر انتقال الفيروس للأشخاص الآخرين.

في نهاية هذه المرحلة، تبدأ كمية الفيروس المتواجدة في دم الشخص المصاب بالارتفاع ويبدأ تعداد خلايا CD4 لديه بالانخفاض، الأمر الذي قد يؤدي إلى بدء ظهور الأعراض على المريض وانتقال الشخص إلى المرحلة 3 من المرض.

وهذه المرحلة تتمثل بالإصابة بمرض الإيدز، وتعد المرحلة الأكثر شدة من الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية، وتتضمن تدمير الجهاز المناعي وزيادة معدلات الإصابة بالأمراض والعدوى الانتهازية الشديدة. وبدون تلقي العلاج المناسب، عادة ما يعيش المصابون بالإيدز حوالي 3 سنوات.

بحيث مع عدم تلقي المريض للعلاج قد يتطور المرض مع مرور الزمن، وهذه المراحل هي:

**المرحلة الأولى** تسمى مرحلة العدوى الأولية حيث في غضون من 2 إلى 4 أسابيع بعد الإصابة قد تبدأ أعراض شبيهة بأعراض الإنفلونزا بالظهور على المريض، وعلى الرغم من عدم معرفة المريض بإصابته بالفيروس خلال هذه المرحلة إلا أن أعداد وكمية الفيروس المتواجدة في دمه تجعله معدي للآخرين المحيطين به بشكل كبير للغاية.

**والمرحلة الثانية** تعد المرحلة السريرية الكامنة أو مرحلة خمول الفيروس وقد تسمى عدوى فيروس نقص المناعة البشرية غير مصحوبة بالأعراض أو عدوى فيروس نقص المناعة البشرية المزمنة، وخلال هذه المرحلة، يكون فيروس نقص المناعة البشرية لا يزال نشطاً إلا أنه يتكاثر بمستويات منخفضة جداً. يمكن أن تستمر هذه المرحلة من المرض لمدة 10 إلى 15 سنة بالرغم من عدم تناول المريض لعلاج فيروس نقص المناعة البشرية، ولكن قد يمر بعض

نقص المناعة البشرية لن يصابوا بالإيدز أو الأمراض المرتبطة به وسوف يعيشون حياتهم بشكل شبه طبيعي.

ويظن العلماء أن مصدر ومنشأ فيروس نقص المناعة البشرية هو انتقاله إلى البشر من حيوان الشمبانزي المتواجد في أواسط أفريقيا وذلك بسبب تعرض الإنسان لدماء هذا الحيوان أثناء القيام بصيدها. وعلى مدى العقود تم انتشار الإصابة بالفيروس بشكل بطيء عبر إفريقيا ومن ثم إلى باقي أنحاء العالم.

ويوجد نوعان رئيسيان لفيروس العوز المناعي البشري قد يصيبان البشر وهما فيروس العوز المناعي البشري 1- وهو الأكثر شيوعاً، حيث يشكل ما يقارب 95% من حالات الإصابة بعدوى فيروس نقص المناعة البشرية في العالم. وفيروس العوز المناعي البشري 2 و يعد أقل شيوعاً وانتقالاً حيث أنه محصور بشكل كبير في غرب أفريقيا. كما يعد أقل فتكاً ويتطور بشكل أبطأ، كما ينتج عنه عدد وفيات أقل.

#### مراحل الإصابة

إن الإصابة بالفيروس تتضمن 3 مراحل رئيسية،

#### فيروس نقص المناعة البشرية

فيروس العوز المناعي البشري أو فيروس الإيدز هو فيروس قهقري يقوم بمهاجمة خلايا جهاز المناعة، خصوصاً أحد أنواع الخلايا التائية والمدعوة بالـ CD4، لدى المصاب وتدميرها مما يؤدي إلى نقص المناعة وفقدان قدرة الجسم على محاربة الأمراض والعدوى. والجدير بالذكر أن الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية قد تتطور وتتضاعف، في حال لم يتم تلقي العلاج المناسب، ليؤدي إلى إصابة المصاب بمتلازمة نقص المناعة المكتسب وهي حالة مرضية تتميز بفشل الجهاز المناعي وتدميره الشديد الأمر الذي يؤدي إلى إصابة المريض بالعديد من الأمراض مثل السرطان والعدوى الانتهازية الخطرة والمهددة لحياة المريض، ويعد مرض الإيدز المرحلة الأخيرة من مراحل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية وتحتاج إلى عدة سنوات لتتطور ويصاب بها المريض.

ويجب التنويه أن المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية ليس بالضرورة أن يصاب مستقبلاً بمرض الإيدز، حيث أنه من خلال تشخيص الإصابة بوقت مبكر وتلقي العلاج الفعال، معظم المصابين بفيروس



## ندوة لتقييم

### تجربة 10 سنوات في تدريب الطالبات على الكشف المبكر لسرطان الثدي وتأثيره على التوعية المستقبلية بهذا المجال

بعد مرور 10 سنوات على انطلاق برنامج تدريب الطالبات في الصف الثاني عشر على الكشف الذاتي وأهمية الكشف المبكر للوقاية من سرطان الثدي، والذي تم من خلالها تدريب 128 ألف طالبة، بالإضافة لتأهيل 200 معلمة تربية بدنية ليصبحن مدربات يعملن على تدريب الطالبات وبقية المعلمات وفق برنامج يتابعه فريق مختص من حملة (كان) صاحبة المبادرة، عقدت ندوة بالتعاون بين الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) والأمانة العامة

للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان في مركز تدريب حملة (كان) بتاريخ 2022/10/18، هدفت لتقييم هذه التجربة والوقوف على نتائجها وانعكاساتها على التوعية بهذا المجال، حضر الندوة المعلمات والموجهات الأوائل للتربية البدنية (المدربات) بوزارة التربية، واللاتي تم ترشيحهن من قبل الوزارة للمشاركة، للتعرف على تجربتهن ومقترحاتهن بعد استئناف العمل بهذه المبادرة في العام الدراسي 2022/2021 بعد انحسار جائحة كورونا.

#### تدريب الطالبات

استضافت (كان) وأمانة الاتحاد عدداً من المختصين في الندوة، حيث شارك كلا من الدكتور خالد أحمد الصالح استشاري الأورام رئيس البرنامج التدريبي، والذي تحدث عن التوعية والتدريب من خلال نموذج برنامج تدريب الطالبات على الكشف المبكر لسرطان الثدي، كذلك تم استضافة الدكتورة أحلام أحمد دهل استشاري جراحة الأورام بالمملكة العربية السعودية والتي اطلعت على هذه التجربة المميزة، وتحدثت عن أهمية تدريب فئات الفتيات والسيدات من الأعمار الصغيرة، لأن نسب الإصابة بهذه الفئة ترتفع في دول الخليج مقارنة بالدول الأوروبية وأمريكا، كما تحدثت الدكتورة نجلاء السيد استشاري أمراض الباطنة من الكويت والتي كانت ضمن فريق التدريب المختص منذ انطلاقتها، كما أدارت الندوة وشاركت فيها الدكتورة حصة ماجد الشاهين عضو مجلس إدارة وعضو اللجنة التنفيذية في حملة (كان) والتي سلطت الضوء على

الدعم النفسي والاجتماعي لمرضى السرطان. أما فيما يخص توصيات الندوة، فقد أجمع المحاضرون والمشاركون على نجاح هذا البرنامج التدريبي في رفع الوعي تجاه الأمراض السرطانية، وتم خلق مجتمع نسائي واعى تجاه سرطان الثدي، حيث أن اختيار فئة الطالبات في السنة النهائية من الثانوية يجعل منهن مدربات في محيط الأسرة، والعمل في المستقبل، كذلك صدرت توصية بضرورة تدريب أعداد جديدة من المعلمات ليحصلن على شهادة مدرب، وتتم متابعتهم من قبل فريق حملة (كان) للوقوف على مدى استعدادهن للتدريب بالصورة التي تم تدريبهن عليها، والتوصية باستمرار التعاون المشترك الناجح مع وزارة التربية، إدارة التوجيه العام للتربية البدنية - بنات، للاستمرار في تنفيذ هذا البرنامج سنوياً ضمن الأعوام الدراسية القادمة، لتحقيق المزيد من التوعية بأهمية الكشف المبكر، بهدف الوصول المبكر ورفع نسب الشفاء في حال الوصول المبكر.





## حملة الكويت للتوعية بسرطان البروستاتا - #افحص - تسلم



**تمت زيادة  
جرعة التوعية للشريحة  
المستهدفة من خلال  
نشر رسالة التوعية في  
مجمع الأفنيوز مع المشاركة  
في المعارض**

إقبالاً من المراجعين، تم فيه توزيع حقيبة التوعية عليهم والتي تتضمن بروشورات وكتيبات توضح المعلومات بطريقة واضحة ومبسطة، والإجابة عن تساؤلاتهم بإعطائهم المعلومات الصحيحة، وتقديم خدمة إجراء الفحوصات سواء كانت مجانية أو برسوم مخفضة.

هذا وتستمر «كان» من خلال حملة «#افحص- تسلم» بالمشاركة في أنشطة أخرى.

ضمن الفعاليات التي تنفذها الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» فقد شاركت بمعرض صحي توعوي Health Expo للعام الجامعي 2022-2023 بجامعة الكويت بتنظيم من إدارة الأنشطة الثقافية والوطنية وذلك يوم 2022/11/28

المستهدفة من خلال نشر رسالة التوعية في مجمع الأفنيوز مع المشاركة في المعارض، لتوزيع الكتيبات والبروشورات الخاصة بسرطان البروستاتا والتي تتضمن شرحاً مبسطاً حول طرق الوقاية والكشف المبكر، بالإضافة لتخصيص خط استشارات طبي يقوم باستقبال استفسارات المتصلين والإجابة عليها من قبل مختصين، وعمل لقاءات تلفزيونية مع مختصين، وتتعاون حملة «كان» خلال حملة «#افحص-تسلم» مع جهات متخصصة تقدم خصومات لعمل فحص الدم للرجال.

هذا وقد قامت «كان» بالمشاركة في المعرض الصحي المقام في مركز صباح السالم التخصصي، والذي شهد



## حملة «كان» بالشراكة مع رابطة المسالك البولية ورابطة الأورام الكويتية يطلقون حملة الكويت للتوعية بسرطان البروستاتا نوفمبر 2022

بالفترة من 2014 حتى 2018، واحتل المرتبة الثالثة بين غير الكويتيين عن نفس الفترة.

أما فيما يتعلق بعوامل المخاطرة فهي وجود تاريخ عائلي بالإصابة بهذا الورم، كذلك السمنة، أما فيما يتعلق بالوقاية فإن الاهتمام بالنمط الصحي بشقيه الغذائي والحركي هو أفضل سبل الوقاية من جميع الأمراض ومنها الأمراض السرطانية مثل سرطان البروستاتا، إلى جانب الحفاظ على وزن الجسم وإجراء الفحص خاصة للفئة المستهدفة.

ويهدف الشركاء القائمون على الحملة ايصال المعلومات الصحيحة حول المرض من خلال استشاريين بهذا المجال، كما ستتم زيادة جرعة التوعية للشريحة

شهر نوفمبر هو شهر التوعية بسرطان البروستاتا، وهو أكثر السرطانات شيوعاً عند الرجال فوق الخمسين عاماً، وفيه يتم تسليط الضوء على أهمية الكشف المبكر، والتعرف على الأعراض الأولية، وحث الفئة المستهدفة لعمل فحوصات بشكل دوري عن طريق تحليل دالات الورم لسرطان البروستاتا عن طريق فحص الدم - ال-PSA الذي يمكن في حال ارتفاعه أن يعطي مؤشر لاحتمال وجود هذا الورم وفي حال اكتشافه مبكراً يصبح العلاج مضموناً وترتفع نسبة الشفاء منه، وبناء على إحصائيات مركز الكويت لمكافحة السرطان فإن سرطان البروستاتا يحتل المرتبة الثانية بنسب الإصابة بين الكويتيين وذلك ضمن أكثر 10 سرطانات شيوعاً



أعضاء الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان باجتماعه السنوي علي هامش المؤتمر

محمد القاسمي، كما شكر الأستاذة سوسن جعفر رئيس مجلس إدارة جمعية أصدقاء مرضى السرطان وفريق العمل على حسن التنظيم وحسن اختيار المتحدثين والمواضيع في المؤتمر، كما أشاد الصالح بحسن العلاقة بين الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان ومجلس الصحة لدول مجلس التعاون والمركز الخليجي لمكافحة السرطان.

□ حث المكونات الخليجية على تبني مبادئ التنمية الصحية المستدامة التي أقرتها الأمم المتحدة وبالذات التعاون مع الجمعيات الأهلية وتمكينهم من العمل في مجال التوعية والكشف المبكر. وقد توجه الدكتور خالد الصالح بالشكر إلى صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي حاكم الشارقة وعقيلته صاحبة السمو الشيخة جواهر بنت



سمو حاكم الشارقة يشيد بالعلاقات بين الكويت وإمارات

## المؤتمر الخليجي الخامس للسرطان يجمع أكثر من خمسين متحدثاً دوليين وخليجيين

ووضعت توصياته التي تم الإعلان عنها في جلسته الختامية، وقد صرح الدكتور خالد أحمد الصالح أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان بأن التوصيات الصادرة عن المؤتمر قد تضمنت البنود التالية : -  
□ اتفق المجتمعون على أهمية البحث العلمي في مجال السرطان وتأثيره الإيجابي على مستوى العلاج وتوفير الميزانيات.  
□ ضرورة العمل على إيجاد مركز مرجعي لبحوث السرطان يكون موحداً في مجلس التعاون.

على ضوء انعقاد المؤتمر الخليجي المشترك الخامس للسرطان في الشارقة بدولة الإمارات العربية المتحدة تحت رعاية وحضور صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة ، خلال الفترة من 21 - 23 نوفمبر 2022، والذي شارك فيه أكثر من خمسين متحدثاً دوليين وخليجيين، كما شارك فيه الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان والمركز الخليجي لمكافحة السرطان والوكالة الدولية لبحوث السرطان، فقد اجتمعت لجنة الصياغة



## ماراثون الخليج 642 يعزز البرامج الرياضية التي تقدمها حملة (كان) للمتعافين من السرطان ولمتطوعيها

هذا التعاون بين القطاعات الأهلية والخاصة هو دليل على أهمية عمل مثل هذه القطاعات في العمل التطوعي والخدمة المجتمعية التي تحقق أهدافها بالوصول لمجتمعات واعية اتجاه أنماط الحياة الصحية التي تقلل من عوامل الخطورة وتزيد من مقاومة الأمراض ومنها الأمراض السرطانية.

وقد شكر القائمون على حملة (كان) بنك الخليج الذي أسس الشراكة المجتمعية في دولة الكويت من خلال ماراثون بنك الخليج وهو الماراثون الأمثل لدى الكويت.

أما بالنسبة للنساء الكويتيات وغير الكويتيات فيحتل المركز الثالث من حيث الإصابة وقد بلغت النسبة 27% لكل مئة الف نسمة . ومن جانبها أفادت الدكتورة حصة ماجد الشاهين - عضو اللجنة التنفيذية لحملة (كان) بأن مثل هذه المشاركات المجتمعية الرياضية مثل ماراثون بنك الخليج 642 تدعم الجوانب النفسية لدى المتعافين من السرطان وتزيد من ترابط المتعافين مع الأصحاء، وتساعد اندماجهم في المجتمع مرة أخرى مما يعزز مشاركته المجتمعية بكل المجالات كعضو فاعل. ولعل مثل

معالجة المشاكل الصحية، ومنها السكتة الدماغية -متلازمة التمثيل الغذائي- ارتفاع ضغط الدم- داء السكري من النوع الثاني- الاكتئاب والقلق - التهاب المفاصل- وخاصة الأمراض المزمنة غير المعدية ومنها السرطانية مثل سرطان القولون والمستقيم لدى الجنسين، حيث تشير الإحصائيات الى أن سرطان القولون والمستقيم يحتل المركز الأول بين الرجال الكويتيين وغير الكويتيين من عام 2014 حتى 2018 بنسبة تبلغ 28% لكل مئة ألف نسمة.

ثمن الدكتور خالد أحمد الصالح-رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) بالدور المجتمعي الإيجابي الذي قدمه بنك الخليج من خلال إتاحة الفرصة للمتعافين من السرطان (من الجنسين) وكذلك متطوعي حملة (كان) للمشاركة في ماراثون بنك الخليج 642، مشيراً بأن ممارسة الرياضة بكافة أنواعها تعزز من مناعة الجسم وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويُساعد الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية في منع أو

قصة إبراهيم مع عبدة الأصنام كان قوم سيدنا إبراهيم -عليه السلام- يعبدون الأصنام. وكان أبوه آزر ممن يصنعونها. فبدأ إبراهيم بدعوة أبيه، وتذكيره بأن هذه الأصنام لا تضر. ولا تنفع. وكان يدعو والده باللين، والرَّفق، ولا يخاطبه إلا بقوله: 'يا أبت'. إلا أن أباه أصر على موقفه، وطلب من إبراهيم أن يهجره، ويتركه. ثم انتقل إبراهيم إلى دعوة قومه؛ فأمرهم أولاً بتترك عبادة الأصنام. ثم حاججهم في عبادة الكواكب. وقد ذكرت هذه المحااجة في سورة الأنعام؛ حيث سألهم أولاً عن الكوكب الذي ظهر له إن كان هو إلهه، ثم لما غاب الكوكب قال لهم إن الإله لا يأفل ولا يغييب، وكثر ذلك مع كل من الشمس، والقمر، إلا أنهم أصرّوا على موقفهم.

# قصة سيدنا إبراهيم

## 2-1

حطباً عظيماً، ثم أشعلوها، ولشدة حرارتها وضعوا إبراهيم -عليه السلام- على منجنيق وقذفوه فيها، فقال -عليه السلام-: «حسبي الله ونعم الوكيل»، حيث روى البخاري في صحيحه عن ابن عباس -رضي الله عنه- أنه قال: (كَانَ آخِرَ قَوْلِ إِبْرَاهِيمَ حِينَ أُلْفِيَ فِي النَّارِ: حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ)، فأمر الله -تعالى- النار بأن تكون برداً وسلاماً عليه، وأنجاه منها، قال -تعالى-: (قُلْنَا يَا نَارُ كُونِي بَرْدًا وَسَلَامًا عَلَى إِبْرَاهِيمَ).

### قصة إبراهيم مع النمرود

اعتمد إبراهيم -عليه السلام- في نقاشه مع الكفار أسلوب نقاش يعتمد المناظرة؛ حيث ناظر النمرود؛ وهو ملك بابل، وكان جباراً متمرداً مدعياً للربوبية،

وقد وردت مناظرته إياه في سورة البقرة، حيث قال -تعالى-: (أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ حَاجَّ إِبْرَاهِيمَ فِي رَبِّهِ أَنْ آتَاهُ اللَّهُ الْمُلْكَ إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّيَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ قَالَ أَنَا أُحْيِي وَأُمِيتُ قَالَ إِبْرَاهِيمُ فَإِنَّ اللَّهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِي كَفَرَ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ). إذ استدل إبراهيم -عليه السلام- على وجود الله بالمشاهدات التي حوله من الكون؛ من موت، وحياة، فردّ عليه النمرود أن بإمكانه أن يأتي برجلين حكم عليهما بالقتل؛ فيقتل أحدهما، ويعفو عن الآخر، فيكون بذلك قد أمات الأول، وأحيا الثاني، وهذا خارج عن مقام المناظرة، إلا أن إبراهيم -عليه السلام- ألجمه حين ضرب له مثلاً بالشمس التي تشرق من المشرق، وتحدها أن يأتي بها من المغرب إن استطاع، ولكن النمرود كان أضعف من ذلك، فبُهِتَ، وسكت.

### قصة إبراهيم مع الملائكة

وردت قصة لقاء إبراهيم -عليه السلام- مع الملائكة في القرآن الكريم في عدة مواضع؛ حيث جاءه الملائكة زائرين مبشرين، ومن حسن إكرامه للضيف، سارع وجاءهم بطعام يأكلونه، وحين امتنعوا عن الأكل شعر -عليه السلام- بالخوف، والريبة منهم، فأخبروه أنهم رُسل الله -تعالى- إلى قوم لوط الذين حرق عليهم عذاب الله -تعالى-، فراجعهم إبراهيم في ذلك؛ لأن فيهم لوطاً -عليه السلام-، وأهله، وهم مؤمنون، فبشروه وزوجته بدايةً بأبناء إبراهيم عليه السلام، فقالوا له إن الله سيرزقهم إسحاق -عليه السلام-، ومن بعد إسحق يعقوب -عليه السلام-، فسكن قلبه، واطمأن لهم، ثم عاد يجادلهم في عذاب قوم لوط، فردّوا عليه بأن هذا أمر الله -تعالى-، ففضي الأمر، وانتهى الجدل.

### قصة إبراهيم والطيور الأربعة

ورد في القرآن الكريم الكثير ممّا يدل على قدرة الله -عز وجل- على البعث، ومنها ما ورد في قصة إبراهيم -عليه السلام-؛ فقد طلب من الله -سبحانه- أن يُريه كيفية إحياء الموتى، فعلى الرغم من أنه كان مؤمناً بذلك تمام الإيمان، إلا أنه أراد أن يطمئن قلبه بالأدلة اليقينية، قال -تعالى- في كتابه الكريم: (وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أُولَئِمُتُ نَوْمَنَ قَالَ بَلَىٰ وَلَكِن لِّيُطَمِّنَنَّ قَلْبِي). فأمره الله -تعالى- أن يأخذ أربعة طيور، ويمزقها، ويخلط أجزائها معاً، ثم يجعل كل جزء من هذه الأجزاء على جبل، وأمره بعد ذلك أن يدعوها إليه، ففعل -عليه السلام- ما أمره الله

بِهِ، فجاءته الطيور وقد عادت إلى ما كانت عليه من الصورة، والحركة، والحياة، قال -تعالى-: (قَالَ فَخَذُّ أَرْبَعَةً مِنَ الطَّيْرِ فَصُرَّهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ).

### هجرة إبراهيم عليه السلام

ذكر الله -سبحانه- هجرة إبراهيم في ثلاثة مواضع من القرآن؛ حيث قال علي لسان إبراهيم: (وَأَعْتَزَلِكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِن دُونِ اللَّهِ)، وقال: (وَقَالَ إِنِّي مُهَاجِرٌ إِلَىٰ رَبِّي)، وقال: (وَنَجَّيْنَاهُ وَلُوطًا إِلَى الْأَرْضِ الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا لِلْعَالَمِينَ)، وفي ما يأتي بيان الهجرات الثلاث:

### هجرة إبراهيم إلى الشام

خرج إبراهيم -عليه السلام- بنفسه، وزوجته سارة، وابن أخيه لوط -عليه السلام- إلى بلاد الشام، وقيل إنه نزل حرانَ فاراً بدينه يدعو إلى الله، ويعبده، فأقام فيها مدة، إلا أن هذه البلاد تعرّضت للقط، والجوع، فارتحل -عليه السلام- وأهله إلى مصر.

### هجرة إبراهيم إلى مصر

خرج إبراهيم -عليه السلام- من أرض الشام إلى مصر سارة زوجة سيدنا إبراهيم، وحين علم ملك مصر آنذاك بقدم إبراهيم ومعه امرأة حسنة جميلة، بعث في طلبها؛ ليتزوجها، وكان هذا الملك يأخذ نساء الرجال غصباً، فأخبره إبراهيم بأنها أخته، فحاول الملك أن يلمس سارة، فلم يستطع؛ إذ تحجرت يداها، فطلب منها أن تدعو الله أن يعيدهما إلى ما كانتا عليه، ففعلت، وكثر فعلته مرة أخرى، فلما تحجرت يداها مرة أخرى، طلب منها أن تدعو له، فدعت له، فأطلقت يداها مرة أخرى.

هجرة إبراهيم إلى مكة أهدت سارة زوجها إبراهيم -عليه السلام- هاجر الجارية؛ ليتزوجها، فحملت منه، وأنجبت نبي الله إسماعيل -عليه السلام-، ولأن سارة كانت عاقراً فقد غارت من هاجر، فأخذ إبراهيم هاجر وابنها، وخرج بهم إلى الشام، ثم إلى مكة المكرمة وتركهم هناك، ثم عاد، وحين نفذ ما كان عندهم من الماء والطعام، صار طفلهما يتلوى من شدة العطش، وطفقت هاجر تسعى بين جبلين، وهما ما يُعرفان بالصفا، والمروة، وتدعو الله، فأتاها جبريل بعد أن أنهت سبعة أشواط عند موضع زمزم، وفجر لها بأمر الله ماء زمزم، فجعلت تحوطه بيدها.



## جوانب يتفوق فيها جوجل بيكسل 7 على آيفون 14 برو ماكس

قوة الأداء في آيفون لا يتوقف فقط على نظام التشغيل، هناك أيضًا المعالجات Apple Bionic التي تطورها أبل وفقًا لرؤيتها رغم تصنيعها في شركات خارجية أخرى، والتي تجعل الهاتف يتفوق على المنافسين بوضوح. رغم ذلك، هناك 5 جوانب تفوق فيها بيكسل 7 برو الجديد من جوجل على آيفون 14 برو ماكس الرائد والأحدث من أبل، سيتم استعراضها في الأسطر التالية.

### فارق كبير في السعر

يبقى عامل السعر أحد أهم الأمور التي يتوقف عليها شراء هاتف جديد، هذا هو السبب في أن كل شركة تقريبًا

تزامن شركتي أبل وجوجل في إطلاق الجيل الجديد من هواتفها الرائدة، آيفون 14 وبيكسل 7 على الترتيب، في نفس الفترة تقريبًا، ما يفتح الباب أمام المقارنات بين الهاتفين، خاصة وأنهما ممثلان لنظامي التشغيل اللذين يسيطران على سوق الهواتف الذكية منذ سنوات.

تعد هواتف آيفون من أبل صاحبة شعبية كبيرة وتجني الكثير من نقاط التفوق أمام المنافسين، على الرغم من أن الشركة لا تسير على خطى غيرها في تقديم أفضل العتاد بالهواتف، ولكن لا شك أنها قادرة على التفوق من حيث الأداء الفعلي، ويعود الفضل في ذلك في المقام الأول إلى نظام التشغيل iOS الحصري لها.

تكشف عن الأسعار عندما تعلن عن هواتف ذكية جديدة. إذا، ما الذي يحدد سعر الهاتف الذكي؟ الإجابة ببساطة هي المواصفات، كلما تم تصنيعه بمواصفات أفضل، يرتفع السعر هذا أمر مفهوم، ولكن ماذا لو كان بالإمكان الحصول على نفس القيمة ولكن بسعر أقل. لذلك فإن الأفضلية تذهب بالتأكيد لجوجل بيكسل 7 برو، إذ يتم بيع الهاتف مقابل 1099 دولار تقريبًا لخيار 512 جيجا بايت من مساحة التخزين، نفس المساحة في آيفون 14 برو ماكس تكلف 1399 دولارًا.

### وضعية الكاميرات

قد تكون مسألة المقارنة في شكل وتصميم الهاتف أمر غير هام بالنسبة للكثيرين، ولكن مدى جودة التصنيع هي من النقاط الهامة حيث تعكس قدرة تحمل الصدمات أو السقوط وغيرها من الأمور التي قد تنهي على هاتف ذكي تم تصنيعه بمواد رديئة، وهذا ما نقصده هنا.

لا يمكن التقليل من جودة المواد والتصنيع لهاتف آيفون 14 برو ماكس، ولكن عندما يتعلق الأمر بإمكانية الخدش والشروخ فإن وضعية الكاميرات في بيكسل 7 برو أفضل منها في آيفون 14 برو ماكس. وضعية الكاميرات في الهاتف الجديد يشبه كثيرًا آيفون 13 برو ماكس للعام الماضي، ولكن هذا العام العدسات بارزة عن غطاء الهاتف بشكل أكبر، ما يعرضها أكثر للخدش أو حتى الكسر، وهذا الأمر مختلف تمامًا في بيكسل 7 برو.

قررت جوجل وضع الكاميرات في منطقة بارزة بالكامل على شكل شريط عرضي في ظهر الهاتف، وهي طريقة ذكية تحمي الكاميرا بالتأكيد بشكل أفضل خاصة عندما تعرف أنها مصنوعة من المعدن.

### التعرف على الكلام

تحقق جوجل تطور كبير في قدرات الذكاء الاصطناعي للتعرف على الكلام عند التحدث في الأوامر الصوتية، على عكس آخر ما وصلت إليه أبل في هذا الشأن خاصة عند الحديث بلغتنا العربية. يمكن للذكاء الاصطناعي من جوجل التعرف على الكلام بشكل جيد لدرجة أنه يمكن أن يفهم المشاعر من طريقة الحديث كأنه إنسان، إنه يعرف مكان وضع الفاصلة، ومكان وضع نقاط التوقف وحتى

مكان وضع علامات الترقيم.

لذلك فإن دقة التعرف على الكلام في بيكسل 7 برو هل الأفضل على الإطلاق عند المقارنة بأي هاتف آخر بما في ذلك آيفون 14 برو ماكس.

### مستشعر قارئ البصمات

امتلاك طرق متعددة لإلغاء قفل هاتفك أمر يحظى بإعجاب معظم المستخدمين، منذ أن تخلت أبل عن زر القائمة الرئيسية المعروف في آيفون منذ بدايته، لم تقدم الشركة مرة أخرى مستشعر لقراءة البصمات مرة أخرى في أجهزتها الرائدة بما في ذلك آيفون 14 برو ماكس. على الرغم من التطور الكبير في صناعة الهواتف الذكية وقدرة دمج مستشعر قارئ البصمات أسفل الشاشة، إلا أن أبل لا تزال ترفضه وتعتمد كليًا على طريقة فتح الهاتف من خلال التعرف على الوجوه Face ID الرائعة والمتطورة بالمناسبة. ولكن في بعض الأوقات واجه المستخدمين صعوبة في فتح هواتفهم من خلال التعرف على الوجوه، لذلك فإن وجود بديل يقدم نفس الحماية والأمان فهي ميزة لصالحه وهو ما ينطبق على جوجل بيكسل 7 برو، حيث يحتوى على مستشعر جيد للتعرف على الوجوه وأيضًا قارئ بصمات جيد أسفل الشاشة.

### تصوير فيديو 4K

مسألة التصوير هي واحدة من أهم الأمور التي يتوقف عليها شراء هاتف جديد، ومع التوسع في التصوير وخاصة مقاطع الفيديو في عصر تيك توك وتطبيقات التواصل الاجتماعي مع تركيزها المتزايد مع الفيديوهات، أصبح هناك أهمية على هاتف يقدم قدرة تصوير بدقة 4K عن قبل.

في هذه المسألة فإن آيفون 14 برو ماكس يقدم أيضًا قدرة تسجيل فيديو بدقة 4K ولكن جوجل بيكسل 7 برو يقدمها بأداء أفضل حتى على جميع المنافسين.

فعند تسجيل مقطع فيديو بدقة 4K وبمعدل 60 إطارًا في الثانية، يتيح Pixel 7 Pro التبديل بين العدسات دون إيقاف تصوير الفيديو وبسرعة كبيرة، إذ يمكن الانتقال من العدسة الرئيسية إلى العدسة ذات الزاوية الواسعة أو عدسة التقريب بسلاسة، لكن لا يمكن فعل ذلك على iPhone 14 Pro Max دون توقف الفيديو.



REVIEW

# iPhone 14 Plus



ضعف مبيعات

بلس

# إيفون 14

يبدو من المنطقي أن تتحرك في سلسلة SE الاقتصادية أيضًا. ووفقًا للصور، فيظهر نماذج لهاتف بواجهة بشاشة بالكامل دون زر قائمة رئيسية، مع وجود النوتش في الواجهة تمامًا. من الخلف تظهر عدسة واحدة للكاميرا الخلفية بجانب فلاش LED للإضاءة أثناء التصوير في الليل، وهنا اختلاف عن السلسلة الرائدة مع النوتش، ليبدو الهاتف يشبه إلى حد كبير iPhone XR الذي حققت منه أبل مبيعات كبيرة. على الأرجح تواجده النوتش وإلغاء زر القائمة الرئيسية يعني أن الهاتف سيأتي مع مستشعر التعرف على الوجوه Face ID لأول مرة في هذه السلسلة، ولكنها لا تزال معلومة غير مؤكدة. لا توجد معلومات واضحة أيضًا حول المواصفات، باستثناء أن الجيل الرابع من آيفون SE سيأتي مع شاشة مقاسها 6.1 بوصة، وأنه قد يتوفر مع 3 خيارات للألوان، الأحمر والأسود والرصاصي.

للعام الجاري 2022 والذي جاء مع نفس التصميم التقليدي السابق لهواتف آيفون، وتحديداً آيفون 8 مع زر قائمة رئيسية ومستشعر قارئ البصمات Touch ID. وبحسب Android Authority فهناك بعض صور لنماذج آيفون SE القادم، رغم أنه ما زال لا يوجد تأكيد عما إذا كانت أبل ستطلق الهاتف العام المقبل أم ستنتظر حتى العام التالي بنفس الفارق الزمني بين آخر جيلين من الهاتف. ووفقًا للتسريبات، فإن أبل تعتزم وضع تغييرات كبيرة على هاتفها الاقتصادي القادم، أبرزها سيكون في التصميم، إذ تخطط أن يتم وضع نهاية تمامًا للتصميمات التقليدية القديمة، والانتقال إلى واجهة النوتش وانتهاء زر القائمة الرئيسية. يُشار أن أبل قررت الاعتماد على تصميمات قديمة في iPhone SE 2022 ليشبه إلى حد كبير مع آيفون 8، ولكن مع بداية تحرك الشركة نحو التحرر من واجهة النوتش في هواتفها الرائدة،

الجديدة عليها. بينما الطرز الأخرى فلم تحظى بميزات مهمة أو قوية. ولهذا طلبت أبل من بعض مورديها التحويل من تصنيع آيفون 14 العادي إلى الفئة الأعلى. كما قررت الشركة تغيير العدد الذي تعتزم تصنيعه ليصبح 90 مليون وحدة من آيفون 14. وهو نفس الرقم الذي تم إنتاجه خلال النصف الثاني من 2021.

## هاتف آيفون اقتصادي

كما تعمل شركة أبل على إطلاق هاتف آيفون اقتصادي جديد ضمن سلسلة iPhone SE، الذي ربما سيتم إطلاقه في بداية العام المقبل 2023 مع تحسينات كبيرة على التصميم مقارنة بالأجيال السابقة. أبل أطلقت بالفعل هاتف آيفون SE اقتصادي

ولهذا قررت أبل تخفيض إنتاج آيفون 14 بلس وطلبت من أحد مورديها في الصين وقف إنتاج المكونات الخاصة بآيفون 14 بلس. وليس آيفون 14 بلس وحده من يعاني من الطلب المنخفض، آيفون 14 القياسي هو الآخر يواجه ضعف في المبيعات. ومع ذلك الفئة الأعلى وتشمل آيفون 14 برو و آيفون 14 برو ماكس عليهما طلب قوي من قبل المستخدمين. وبالنسبة لآيفون 14 بلس فيأتي بشاشة مقاس 6.7 بوصة وهي نفس حجم الشاشة في آيفون 14 برو ماكس. ولكن الإختلاف هنا في جودة الشاشة والجزيرة التفاعلية. حيث يحتفظ آيفون 14 بلس بالنوتش التقليدي. ولعل الطلب القوي على الفئة الأعلى من الآيفون الجديد يرجع إلى تركيز أبل معظم الميزات

يخوض في وقائع لم ينقش غبارها ولم تتضح مآلاتها بعد!

# بسام المسلم يعبر «وادي الشمس» في مغامرة لا تنقصها الجرأة

في مغامرة محفوفة بالمخاطر يفتح الكاتب الكويتي بسام المسلم في روايته (وادي الشمس.. مذكرة العنقاء)، الصادرة بعد مجموعتيه القصصيتين (برج الحمام) 2010 ، و(البيرق) 2013، الباب واسعاً على الكارثة السورية، التي لا تزال تتوالى فصولاً. يجازف في النزول إلى جبهات القتال الممتدة على أغلب التراب السوري، ويرصد فظائعها وطبائع وخلفيات المشاركين فيها، من خلال حيلة روائية قديمة تمثلت بمذكرات مزعومة، دونها شاب كويتي التحق بالمقاتلين في سورية، وشارك معهم في الكثير من المعارك على مدار عامين كاملين.

عبدالكريم المقداد



بسام المسلم

المغامرة تنبع من الخوض في مأساة ما فتئت شاشات التلفزة والصحف ووسائل التواصل الاجتماعي تلاحق مجرياتها ودقائقها وكل تفصيل فيها على مدار اليوم: فصائل وكتائب وألوية براريات ذات ألوان لا عد لها، ومقاتلون من مختلف الجنسيات العربية والأجنبية، وجبهات لا حد لها تفتحها أجنداث متباينة، وقوات للنظام السوري تحرق الأخضر واليابس بدعم من قوى ومليشيات خارجية عديدة.

وتنبع المغامرة أيضاً من تحدي الكاتب للكثيرين ممن يحذرون من خوض الرواية في وقائع محذرة لم ينقش غبارها، ولم تتضح تفاصيلها وخباياها

بعد، بزعم أن الكتابة عن هذه الوقائع الساخنة لن تخرج عن نطاق التاريخ أو التوثيق الصحفي. هذا عدا عن خطورة أن تؤثر ميول الكاتب السياسية سلباً على كتابته، فتفقد الموضوعية والحياد، وتطيح بالبعد الجمالي للرواية. ويدل

هؤلاء على صواب رأيهم بالعديد من الروايات العالمية التي تناولت الحروب بعد سنوات طوال على انقضائها، مثل رواية (الحرب والسلام) لتولستوي التي كتبها بعد مرور نحو سبعين سنة على الحرب الروسية الفرنسية، ورواية (ذهب مع الريح) لمارغريت ميتشيل التي كتبت بعد أكثر من نصف قرن على الحرب الأهلية الأمريكية، ورواية (لمن تقرر الأجراس) التي نشرت بعد عشر سنين من الحرب الأهلية الإسبانية وغيرها من الروايات.

لكن الواقع السوري خالف كل ذلك، وعكس المعادلة، إذ شهدت سنوات الثورة السورية منذ انطلاقها صدور كثير من

الروايات، كتبها سوريون عن الحرب التي ما زالت تتنامى وتتنوع مشاهدتها، بل بلغت من الوفرة ما قارب المئة رواية، وهو ما لم يسجل لأية حرب أخرى أثناء اشتعالها، ما شكل ظاهرة أدبية غير مسبوقة. ولكن ماذا لو كتب غير السوري

بين المذكرات  
والذكريات تنسج  
الرواية خيوطها  
فتتداخل الأزمنة  
وتتوزع الأحداث  
على أمكنة  
عديدة

عن هذه الحرب السورية، وما الرؤية التي قد تتقاطع مع نظرائه من الكتاب السوريين؟ هذا ما ستكشفه رواية (وادي الشمس.. مذكرة العنقاء)، الرواية الكويتية الوحيدة حتى الآن حسب اعتقادي التي تناولت المأساة السورية.

## مذكرات.. وذكريات

بين المذكرات والذكريات تنسج الرواية خيوطها، فتعكس المذكرات الكثير من المشاهد والمواقف في الحرب السورية، سجّلها المجاهد الكويتي (فواز النسر)، بينما تفتح الذكريات أفقاً يُظهر حياة فواز الأسرية وطبيعته الشخصية، والتحولات التي طرأت عليها خلال دراسته الصحافية في أمريكا، ثم سفره المفاجئ للالتحاق بالمجاهدين في سورية. وكل ذلك يتم خلال ثلاث ليالٍ شكّلت الزمن الخارجي للرواية. فقد بدأت الرواية بوصول المذكرات في ليلة الثامن والعشرين من رمضان، وانتهت بالانتهاء من قراءتها ليلة العيد. أما زمن الرواية الداخلي فامتد لسنتين غطتهما المذكرات، ووتف من سنين سابقة لاحقتها الذكريات بطريقة الداعي أو الخطف خلفاً.

تفتتح الرواية على استلام (عبدالقادر)، شقيق فواز، مذكرات مهمورة بعنوان (فواز النسر - بيان - الكويت)، من رجل جلبها من مخيم الزعتري، مع حكاية تفيد بأن قافلة إغاثة عثرت عليها في سيارة مسافر ضل طريقه في صحراء الأردن، ففضى فيها عطشاً وجوعاً مع امرأته. ونتبين في وقت متأخر من المذكرات أن هذا المسافر ما هو إلا فواز نفسه، أما المرأة ففرنسية من أصل تونسي عُرر

سرد سلس  
وتشويق عزّزه  
التأخير والتقديم  
في خيوط الحكاية  
والابتعاد عن  
التسلسل الخطي  
للأحداث



بها فسافرت إلى سورية للجهاد، لكن شاء حظها العاثر أن تقع بين يدي أحد تجار الحروب الذي حولها إلى مومس. ولما خلصتها جماعة فواز من محتنها، حاول أحد أفراد الجماعة اغتصابها في إحدى الليالي، فكشفه فواز وتشاجر معه حتى قتله، ثم فر

بالمرأة إلى الأردن. لكن الصحراء كانت لهما بالمرصاد، فتأها بها حتى نفذ وقود سيارتهما وقتلها العطش والجوع. والمفارقة الكبيرة أن ينجو فواز من معارك كثيرة خاضها على مدى سنتين، ثم يموت عطشاً وجوعاً في تيه الصحراء! تعكس المذكرات، التي استحوذت على الجزء الأكبر من صفحات الرواية، الكثير من مآسي ووجوه الحرب المتناقضة. ونطلع خلال ذلك على العديد من الممارسات الوحشية لجنود النظام السوري، حيث يركلون امرأة «ينترعون غطاء رأسها ويطحونه أرضاً، يدوسون بياضه بأحذيتهم العسكرية وهم يجرونها من شعرها كالذبيحة»، ويقتلون المئات من أهالي (بستان القصر) في حلب ويرمون جثثهم في (نهر قويق) عقاباً لهم «على توغل الجيش الحر في حبيهم»، ويقتحمون بيت أسرة أبي وأهل المسيحية فيقتلون زوجته ويغتالون أطفاله «دوت ثلاث طلقات اغتالت الصغار نياماً».

كما ترصد الرواية الوحشية التي تسربت إلى بعض زمر الثوار، فتظهر إقدام (لواء أنصار الخلافة) على إعدام أربعين أسيراً من قوات النظام رمياً بالرصاص «أغلبهم بالكاد يبلغ العشرين زج بهم ضباط الأسد في أتون حرب لا ناقة لهم فيها». وتظهر أيضاً إقدام عناصر من (داعش) على إعدام طفل مختل عقلياً في (سراقب) بتهمة التعدي على الذات

## عزّت الرواية كل الأطراف المشاركة في الحرب بمختلف عقائدها وانتماءاتها ولم تتحيز

الإلهية، ناهيك عن صراخ (خطاب الأنباري) خلال الهجوم على (معلولا): «أتيناكم بالذبح يا عباد الصليب».

وتميط المذكرات اللثام عن أن فواز، الذي التحق بحركة النصرة فور وصوله إلى سورية، لم يكن مؤمناً بكل ما يراه ويفعله: «رأيت الحرب تفتك بالضمانر قبل الأجساد». وخلال معركة ضد ميليشيا حزب الله في (القصير)

يقول: «كنت أصوب منشعباً بالسلاح. أضغط على الزناد ورجائي ألا أصيب في مقتل. إذا كانت الرصاصة ستسلب حياتهم فلتكن، لكنني لم أرد أن تكون تلك الرصاصة رصاصتي. كانت أمنية غامضة سرت بأوصالي..». «و حين سمع بعضهم يهتف للملا عمر، قال: «حدثتني نفسي ونحن ندرك سفح الجبل. أليست خرسان أرضاً يخرج منها الأعور الدجال؟» ونراه يعلنها صريحة بعد ذلك: «أقاتل عداوة للنظام لا موافقة للقاعدة والظواهري».

أما ذكريات عبدالقادر فترصد تحولات فواز قبل سفره إلى سورية. ومنها ندرك أنه بعد عام ونصف العام من سفره إلى أمريكا للدراسة «بدا أخي وكأنه قادم من عالم غمس فيه باكسير سحري، وطلع منه إنساناً آخر. الحياة تشع من عينيه، والوجود الذي لم يكن يغادر ملامحه تبدل بشيء كالتبسم الدائم». ونكتشف أيضاً أنه كان يقضي وقتاً كبيراً على ملذاته، بل كان ينوي الزواج بأمركية مسيحية، لكن موتها مع صديقه مشعل في حادث أليم هزه بعنف وأحدث تحولاً في شخصيته، عزّزه تقربه من شعلان السعودي المتشدد، فصار من رواد المسجد «لم أعهد ملتزماً بفروضه الدينية. وعدا الجمعة، فنأدرا ما كنت أراه يصلي».

### كواليس

اللافت في المذكرات، إضافة إلى طرحها أسماء حقيقية



## الزمن الخارجي لم يتجاوز ثلاث ليال بينما امتد زمن الرواية الداخلي لأكثر من سنتين

مثل أبو حمزة الحلبي، وأبو عزام الكويتي، وأبو صقار، ومصطفى بدر الدين، وأبو حذيفة الليبي، وكمال حمامي، و(إريك هارون)، و(أوكاي كولينز)، أنها حاولت الفصل في أمور إشكالية لم يكتب السطر الأخير فيها بعد. ومن ذلك ما تذكره عن وصول شحنة أسلحة لجبهة النصرة عبر قاعدة جوية سعودية، وبتمويل خليجي وإشراف أمريكي، على الرغم من

أن أمريكا تضع النصرة على قائمة الإرهاب، وهو ما فعلته السعودية وأضافت عليه جماعة الإخوان المسلمين وحزب الله وداعش. وهذا ما أثار استغراب فواز ودهشته: «أيسلح الخليج والأمريكان حقاً من يدرجانهم على قائمة الإرهاب؟». ويجيبه أوكاي كولينز: «لا تستهن بالكواليس. خلف أستارها يدور العالم كله».

وتذهب المذكرات أيضاً إلى أن (الجيش الحر) هو من أخلى الرهبات من معلولا بعد سيطرة النظام عليها، وليس الداعشي أبو عزام الكويتي: «عملية معلولا برمتها كانت مجرد غطاء لإخلاء سبيل سجي الدليمي، زوجة قيادي كبير في دولة البغدادي وابنة أحد أمرائها. أما الكويتي فلم يكن إلا واجهة تحركه في الظل خيوط من النصرة». وعندما يستهجن فواز ذلك وهو يرى التطاحن اليومي بين البغدادي والجولاني، يخاطبه كولينز قائلاً: «لا تغتر بالظاهر على السطح. لا يبدو من جبل الجليد إلا قمته فوق الماء». الأكثر من ذلك ما يفاجئنا به كولينز، وهو أن مكتب التحقيقات الفيدرالي الأمريكي كان على علم بهجمات 11 سبتمبر قبل شهرين من وقوعها، فتصعق هذه المعلومة فواز ويشكك بها عبر تساؤلات عديدة، ما دعا كولينز إلى تأكيد أنه هو نفسه من كتب تقريراً أطلع به مكتب التحقيقات على نشاطات بعض من ارتكبوا جريمة 11 سبتمبر، وختم حديثه لفواز بالقول: «يوماً ما ستكتشف الحقيقة يا صديقي. عندها سيكره الناس ما يسمعون».

## اللافت في (المذكرات) طرحها أسماء حقيقية ومحاولتها الفصل في أمور إشكالية لم تتضح بعد

### الواقع والفن

رواية شائقة، وشائكة في آن معاً، استطاعت أن تجذب المتلقي إلى متابعة قراءتها من خلال سرد سلس، وتشويق عزّزه التأخير والتقديم في خيوط الحكاية، والابتعاد إلى حد ما، عن التسلسل الخطي لوقائع الحكاية. أما الشائكة فيها فهو موضوعها الذي لم يُنجز بعد، ولا تزال تفاصيله تتضخم ككرة ثلج تتقاذفها كل وسائل «الميديا» صباح

مساء، ما يجعل من التعامل معه روائياً مغامرة محفوفة بالانفعال والمباشرة. لكن بسام المسلم استطاع تجاوز ذلك باقتدار لافت من خلال تغليب الجانب الفني على الحكاية، التي حصرها بجبهات القتال بعيداً عن نبش أهوال الشرائع المدنية الكثيرة التي اكتوت بنار الحرب.

زد على ذلك محاولة الكاتب التزام الحياد من خلال إبراز وحشية النظام وشبيحته من جهة، ووحشية العديد من الفصائل التي تقاتله، أو التي تدعي مقاتلته من جهة أخرى. فقد ألقى الضوء كما رأينا على بعض الممارسات الإجرامية التي اقترفتها النصرة وداعش ولواء أنصار الخلافة وغيرهم. ويحسب له لفته النظر إلى التعارض الصارخ بين خطاب النصرة وممارساتها الفعلية على أرض الواقع، وإلى توافقها الضمني مع داعش على الرغم من التعارض الظاهر بينهما. أما الأبرز فالشكوك الصارخة التي أثارها حول تمويل أمريكا ودول الخليج للنصرة، وإشارته الذكية إلى أن هناك الكثير من الحقائق المغيبة حالياً، والتي سيؤدي الكشف عنها لاحقاً إلى خلخلة اليقينيات وزعزعة الكثير من القناعات: «يوماً ما ستتكشف الحقيقة يا صديقي. عندها سيكره الناس ما يسمعون». لكن المبهم وغير المبرر في الرواية هو تردد البطل فواز في مقاتلة عناصر حزب الله في (القصير)، وهو الذي هاجر إلى سورية لنصرة السوريين والتصدي لإجرام النظام وكل من يؤازره، إضافة إلى عدم التطرق

## استثمار ناجح لعتبتين: الإهداء والتصدير في توجيه أفق انتظار القارئ نحو السمات الدلالية للنص

لأي من الجرائم التي ارتكبتها مليشياته بحق المدنيين السوريين، أسوة بذكره لبعض الجرائم التي ارتكبتها الفصائل الأخرى!

إلى ذلك يظهر وعي الروائي بأهمية عتبتين الإهداء والتصدير. فقد وجدناه يستثمر هاتين العتبتين في توجيه أفق انتظار القارئ نحو الأفق الدلالي لنص الرواية، إذ أهدى الرواية «إلى آلان الكردي، وآلاف مثله قضوا جوعاً

أو تحت الركام... رمياً أو تجمداً في خيمة، اختناقاً في شاحنة مظلمة أو تفرّق رفاتهم ليلاً في بطون أسماك البحر.. بصمت، بعيداً عن عيون العالم».

وبهذا يكون الكاتب قد جرّ القارئ مباشرة إلى المأساة السورية المتواصلة، والتي شهدت ومازلت الكثير من الكوارث غير المسبوقة، ومنها كارثة الطفل السوري (آلان الكردي). والمعروف أن هذا الطفل توفي غرقاً مع أسرته في طريق محاولتهم الوصول إلى جزيرة «كوس» اليونانية. وقد عزّت صورته غريقاً على ذلك الشاطئ كل محطات التلفزة العربية والعالمية، وانتشرت في مواقع التواصل الاجتماعي انتشار النار في الهشيم. وهذا ما يذكرنا تلقائياً بالشاحنة الشهيرة المخصصة للتبريد وحفظ المجمدات، التي عُثر عليها في العام 2015 متوقفة إلى جانب طريق سريع في شرق النمسا، وكانت تحتوي على جثث أكثر من سبعين لاجئاً سورياً.

بعد ذلك يستغل الكاتب عتبة التصدير، فيقتبس مقطعاً شعرياً من قصيدة (الكوكب الأرضي) لعدوى طوقان: «لو أتى أمك، لو بيدي أن أرفع عن هذا الكوكب كابوس الحرب».

إذا نحن أمام حرب، أمام المأساة السورية تحديداً. وهذا ما يؤكد نص الرواية الذي خاض في دهاليز هذه المقتلة التي مازالت تتوالى فصولاً. وهو ما يعكس جرأة الكاتب في تناول موضوع مازال يتفاعل، ولم تتبين مآلاته بعد.







مالك بن الأخطل: الذي ورد عنه قوله إن جريراً يغرف من بحر، والفرزدق ينحت من الصخر؛ وفي ذلك كناية عن قوة شعره، وخشونة ألفاظه. ابن داب: الذي وصف الفرزدق بأنه أشعر عامة، أما جريير فهو أشعر خاصة.

### شعر الفرزدق

يُعتَبَرُ الفرزدق واحداً من فحول الشعراء الثلاثة في العصر الأموي، أما الشاعران الآخران، فهما: جريير، والأخطل، وقد كَوَّنَ هؤلاء الشعراء ما سُمِّيَ بالمثلث الأموي إلى الحد الذي اختلف فيه الناس حول أفضلية أحدهم على الآخر؛ فقد نظم الفرزدق شعره في مختلف الأغراض الشعرية المعروفة؛ فله قصائد في الفخر، والهجاء، والمديح، والغزل، والرتاء، إلا أن الفخر كان أكثر ما لاءم طبعه، تلاه الهجاء، ثم المديح كما أن له قصائد جيدة في الرثاء كان منها ما رثى بها نفسه بقوله: «أنا مدينة الشعراء»، وله القليل من الغزل، والرجز، وتميّزت أشعار الفرزدق برصانة التراكيب، وقوة الألفاظ، وجزالتها، كما عُرف عنه استخدامه للغريب منها، فيما اعتبره المؤرِّخون من أكثر الشعراء نظماً في الفخر؛ لأن بواعثه اجتمعت فيه؛ فهو ينتمي إلى قبيلة ذات نسب رفيع، ويملك عزيمة عالية كانت بارزة في شعره.

### منزلة الفرزدق وأثاره

ترك الفرزدق في الشعر إرثاً عظيماً تمثل بديوان زخر بفنون شعرية عدة كان أعظمها في المديح، فيما تنوع باقيها بين فخر، وهجاء، وغزل، ومن الجدير بالذكر أن أشعار الغزل المعروفة عن الفرزدق كانت قليلة إذا ما قورنت بما تركه جريير منها، إلا أنه في الفخر كان له الباع الأطول، أما أشعار النقائض التي جمعته به فقد طبعت في مجلدين كبيرين في ليدن، كما عُرف عن الفرزدق ميله إلى نظم قصار القصائد أكثر من طولها؛ نظراً لكونها أسهل للحفظ، وأكثر شيوعاً وتداولاً في المجالس حسب رأيه، وقد تحدت الكثير من الأدباء والشعراء عن الفرزدق وشعره، وأبدوا رأيهم فيه، وفيما يلي بعض من هذه الآراء:

ابن سلام: الذي اعتبر الفرزدق من شعراء الطبقة الأولى في الإسلام، وفضله على غيره من الشعراء، مثل: جريير، والأخطل.

جريير: الذي امتدح الفرزدق بقوله إنه نبعة الشعر؛ والنبعة من أجود أنواع الشجر، وأكثرها صلابة.

أبو عبيدة: الذي شبه الفرزدق بالشاعر زهير بن أبي سلمى، وذكر أيضاً أنه لولا الشعر الذي قاله الفرزدق لضاع من العربية ثلثها.

أبو فرج الأصفهاني: الذي اعتبر الفرزدق والشاعرين: جريير، والأخطل من أفضل الشعراء الإسلاميين.

# الفرزدق

2-2

هو همام بن غالب بن صعصعة المولود في البصرة في السنة العشرين للهجرة، وأمه فهي ليلى بنت حابس أخت الأقرع بن حابس، وهو صحابي جليل كان من أشرف العرب في العصر الجاهلي، ويشار إلى أن الفرزدق في مرحلة الشباب كان يُكنى بأبي مكيّة؛ تيمناً باسم ابنة له، أما الفرزدق فهو لقب أطلق عليه لخشونة ملامح وجهه.



### وفيما يأتي شرح لهذه الأعراس:

الهاء: كان للفرزدق طابع خاص وفريد في هجائه لا يشبهه فيه أحد من الشعراء العرب؛ إذ كان يستند فيه إلى الفخر؛ فيزهو بنفسه وقبيلته أولاً، ويحرص على تعداد مناقبها، وانتصاراتها، مُقارناً هذا التعظيم بعيوب المهجّو وهزائم قبيلته، مُستعيناً على ذلك بحدة لسانه، ولم يقتصر هجاؤه هذا على البشر فقط، بل امتد ليطل إبليس أيضاً؛ فقد هجاه أحياناً مُتّهماً إياه بغوايته.

المدح: غلب على قصائد المدح عند الفرزدق الطابع الجاهلي شكلاً ومضموناً؛ حيث كان يستهل قصيدته بالغزل وذكر الديار، والحديث عن ناقته وما عانته من مشاق حتى وصلت إلى الممدوح، ثم يبدأ المدح، ويتطرق بعد ذلك إلى ذكر قومه وكيف تركهم في قحط وفقر، فيما لا يمنعه مانع من طلب العطاء صراحة، وكان في بعض الأحيان يتحول في مدحه إلى فخر وتعظيم للممدوح إلى الحد الذي يختلط فيه الغرضان معاً في أغلب قصائده، وكان من الذين مدحهم الفرزدق الخلفاء الأمويون، كما أنشد زين العابدين علي بن الحسين مادحاً إياه بقصيدة مشهورة -كما سبق الذكر-، كما تميّزت مدائح الفرزدق بأسلوبه الفريد في توليد الصور، وقدرته على اشتقاق الكلمات والمعاني بحيث تتباين فيها القيم العاطفية، فكانت خليطاً من دواعي التكسب، وكانت النزعة الظاهرة للفرزدق في شعره صورةً لنزعتة في الجاهلية، وبيئته الأموية، إضافة إلى نفسيته

الخاصة؛ حيث برزت النزعة الجاهلية في أسلوب القصيدة، وفي خشونة الألفاظ والمعاني، والأوصاف المأخوذة ممن سبقه من الشعراء، أما البيئة الأموية فظهرت في الأشخاص أصحاب النزعات المختلفة ممن مدحهم الفرزدق، وبرزت أيضاً في الصبغة الإسلامية التي تتلون بها مفردات مدائحه؛ فهو كان يُكثر من العبارات والمعاني والقصص القرآنية، كما كان الفرزدق يملك مزاجاً مُتقلّباً في إخلاصه، وصدق عاطفته التي لم يُظهرها إلا في مدح آل البيت.

الفخر: كان الفرزدق ينتمي إلى قبيلة عريضة ذات مكانة رفيعة في الجاهلية والإسلام ورث فيها المجد والشرف، وقد أخذ الفرزدق نظم الشعر عن جده صعصعة وخاله العلاء، الأمر الذي كان كفيلاً يجعل الفرزدق يبرع في نظم شعر الفخر بإحساس لا يخلو من التباهي والاعتزاز بنفسه، فصال وجال في تعداد مفاخره ومفاخر قومه.

الرتاء: جاء شعر الفرزدق في الرثاء قليلاً لا يصدر عن إحساس، أو رقة في المشاعر، فيما كان رثاؤه على نوعين: النوع الوجداني الصادق الذي ينشده عند موت من تربطه بهم صلة قرابة، كقصائده في رثاء أبنائه، والنوع الآخر يميل فيه إلى تأبين الميت، وتعداد خصاله الحسنة، وأخلاقه الحميدة.

الغزل: كان غزل الفرزدق غزلاً يخلو من عذوبة المعاني، ورقة العاطفة؛ فجاء شبيهاً إلى حد كبير برثائه، وكان أكثره في ذكر محاسن النساء، فُعرف عنه في ذلك محاولة لتقليد الشعارين: امرئ القيس،

وابن أبي ربيعة.

نظم الفرزدق الكثير من القصائد، والتي يُذكر منها ما يلي:

قصيدة (عجبت لركب فرجتهم مليحة)، ومن أبياتها:

عَجِبْتُ لِرَكْبِ فَرَجَتِهِمْ مَلِيحَةً  
تَأَلَّقَ مِنْ بَيْنِ الذَّنَابِينِ فَالْمَعَا  
فَلَمْ نَأْتِهَا حَتَّى لَعْنَا مَكَانَهَا  
وَحَتَّى اشْتَفَى مِنْ نَوْمِهِ صَاحِبُ الْكَرَى  
فَلَمَّا أَتَيْتْنَا مِنْ عَلَى النَّارِ أَقْبَلْتِ الْآيِنَا  
وَوَجْوهُ الْمُضْطَلِّينَ ذَوِي اللَّحَى  
فَلَمَّا نَزَلْنَا وَاخْتَلَطْنَا بِأَهْلِهَا  
بَكُوا وَاشْتَكَيْنَا أَيَّ سَاعَةٍ مُشْتَكَى

### شعر النقائض مع جرير

تعود نشأة النقائض بين الشعارين: جرير، والفرزدق إلى عداوة نشبت بين جرير وشاعر يدعى غساناً من سليط؛ أحد فروع قبيلة بني يربوع، وانضم إليهما شاعر من مجاشع؛ وهم قوم الفرزدق، فتغلب عليه جرير، ممّا جعل رجال بني مجاشع، ونساءهم يهرعون إلى الفرزدق طالبين نجدته؛ لمساندة شاعر قبيلتهم والرد على جرير، وكان الفرزدق في هذه الأثناء قد عقد العزم على هجر الشعر، وسخر نفسه لحفظ القرآن الكريم، إلا أنه خاض هذه المعركة التي ظل عالماً فيها حتى مماته. تطوّرت المعركة الشعرية بين جرير والفرزدق، وكان لسوق المبرد الواسع الأثر

الأكبر في هذا التطور؛ حيث ساهمت الجموع الغفيرة التي كانت ترتاده وترغب في قضاء الوقت فيه في تحويل هذه الخصومة إلى مفاضلة بين قبيلتي الشعارين، بل وامتدت لتطال قبيلتي قيس، وتميم، ويُذكر أن هذا السجال هدأ قليلاً في عهد الحجاج، ثم ما لبث أن عاد بشدة بعد مماته، إلا أن ما يثير الغرابة هو أن الشعارين لم يكونا خصمين إلا في الشعر؛ إذ كانت تربطهما علاقة صداقة ووُدّ يدل عليها ما كتبه جرير من أبيات رثاء في الفرزدق بعد موته.

### وفاة الفرزدق

أصاب الفرزدق قبل وفاته ما يُسمّى بالدبيلة (وهو تجمع قيحي في الجوف)، فذهب إلى البصرة؛ للعلاج منه، إلا أنه توفي بعد ذلك، وكان قد تجاوز المئة عام، علماً أن وفاته كانت في خلافة هشام بن عبد الملك، ومن الجدير بالذكر أنه توفي قبل جرير بفترة قصيرة. وقد ذكر المؤرخون روايات متقاربة في تحديد السنة التي توفي فيها الفرزدق؛ فمنهم من ذكر أن وفاته كانت عام 110 للهجرة وهو القول الشائع، ومن ذلك قول البغدادي الذي أخذه عن النويران، وقول أبي زيد في الأغاني، كما ذكر هذا التاريخ في معجم الأدباء، وذكر آخرون تواريخ أخرى تتعلق بسنة وفاته، وكانت تواريخ متقاربة مع هذا التاريخ، ومنهم أبو الفرج الأصفهاني الذي أورد أن الفرزدق توفي عام 112 للهجرة.

**الجلطة الدموية خطيرة**  
على صحة وحياة الإنسان. والجلطة  
عبارة عن كتلة من الدم تشكل داخل الشرايين  
(الأوعية الدموية) وتحد وتمنع من سريان وتدفق  
الدم إلى الأعضاء الحيوية من الجسم كالقلب والمخ  
والرئتين. وتختثر أو تجلط الدم من الأمور الضرورية  
وأحد الوظائف الفسيولوجية للجسم والتي  
تساعد على إيقاف النزيف وشفاء  
الجروح والإصابات.

# الوقاية من الجلطات الدموية

مفيدة لتقليل الأورام وتحسين الدورة الدموية .

**حركة الرجلين ...** المشى لمسافات طويلة مع رفع الساقين لأعلى حتى (15) سم لمستوى فوق مستوى القلب طريقة فعالة لمنع الدم من التجلط خاصة إذا كان الشخص معرضاً للجلطات الدموية ، ورفع الساقين تحسن الدورة الدموية خاصة عند النوم، وبالأمكان رفع الرجلين أثناء النوم بوضعهم على الوسادة مما يساعد على تقليل الأورام في القدمين والرجلين وتخفيف الأنزعاج الذي يصاحب ضعف الدورة الدموية والأورام، وكذلك رفع الرجلين أثناء مشاهدة التلفزيون والجلوس لفترات طويلة .

**ومن الحقائق العلمية** أن الجفاف يساعد على تثخين الدم والتي قد تسبب جلطة دموية على شكل قطع، لذا ينصح شرب الماء الكثير حتى يبين لون البول

والكبد والكلية ، وهذة بعض العادات السلوكية اليومية التي قد تمنع الإصابة بالجلطات الدموية اذا تم تغييرها وهى:-

**ارتداء الملابس الواسعة (الفضضة)...** كالأحذية والجوارب وخاصة السراويل والملابس التي تضيق الخصر وبامكانها قطع الدورة الدموية للجزء السفلي للجسم حيث أكثر الجلطات الدموية شيوعاً في الأوردة التي بالساقين ، لذا يجب ضمان دورة دموية جيدة بارتداء الملابس الواسعة الفضضة لمنع تشكيل الجلطات الدموية ، وأما بالنسبة للذين لديهم تاريخ مسبق في التجلطات يكون ضغط الجوارب والأحزمة والأكمام مفيداً لهم لمنع الجلطة الدموية وعدم أنتشار وانتقال الجلطة الى باقى الأعضاء الحيوية كالرئتين والكبد والكلية والقلب ، وكذلك الملابس الضيقة

بالجلطات الدموية، وبالإضافة الى ذلك الذين يعانون من أمراض القلب والشرايين وضغط الدم المرتفع والسكري والمدخنين والمصابين بالتصلب الشرياني والتهابات المفاصل وأمراض المبايض (النساء) والمصابين بمرض فايروس (الكورونا -19) ، وبالإضافة الى استخدام حبوب لمنع الحمل لفترات طويلة والعلاجات الهرمونية والعميات الجراحية والصدمات والحوادث التي تمنع المصاب على الحركة لفترات طويلة والسفر في رحلات طويلة بدون حركة هم لديهم زيادة احتمال الإصابة بالجلطات الدموية بنسبة (2-4) مرات ، وتقع خطورة الجلطة الدموية على مكان الإصابة وحجم الجلطة وتأثيرها على القلب والمخ والرئتين



د. مصطفى جواهر حيات

ولسوء الحظ فإن نفس العملية وراء حدوث الجلطات الدموية والتي يفسر لماذا يمكن لأي شخص تطوير جلطة دموية والوقاية من هذه الجلطات الدموية التي تحدث عن طريق تغيير العادات السلوكية ونمط الحياة اليومية ، وعلى الرغم أن أي إنسان معرض للإصابة بالجلطة الدموية الأ يؤكد الباحثون أن بعض الناس معرضون للخطورة أكثر للإصابة بالجلطة الدموية وخاصة

الذين يعانون من مشاكل الدم ولديهم قليل من عوامل الخطورة والذين أعمارهم أكثر من (65) عاماً وعلى نطاق واسع ، وكذلك النساء أثناء الحمل وجميع فصائل الدم ماعدا فصيلة الدم (0) والناس ذوي البشرة السوداء هم أكثر عرضة للإصابة

## الرياضة اليومية بأشكال انشطتها أفضل طريقة لمنع الجلطات الدموية

غير نشطاء ولا تمارس أى نشاط رياضى ولفترة طويلة يجب مزاوله الرياضة بصورة خفيفة أو بكثافة معتدلة ولا تخاطر فى تخفيف جلطة دموية تشكلت بالفعل.

**الأقلاع عن التدخين...** وأخيراً... اذا كنت أحد المدخنين يتطلب منك التوقف عن التدخين فوراً حيث تشير الأبحاث العلمية أن التدخين السجائر التقليدية والالكترونية تزيد من تشكيل الجلطات الدموية بشكل كبير وخطير ، والتوقف من العادة الضارة سوف يساعد فى زيادة احتمالات تحسين الدورة الدموية والتخلص من ترسبات القطران والنيكوتين والمواد الكيميائية الأخرى فى الشرايين والأوعية الدموية ، وهذه النصائح والمعلومات الصحية الأن بين يديك وأجعل وأكمل بتوقفك عن التدخين وتمتع برفاهيتك وصحتك ولياقتك البدنية وبعدك عن مخاطر الإصابة بالجلطات الدموية ونتمنى للجميع الصحة والسعادة وحياة أفضل من غير تدخين .

(زبادى) للاستفادة وفضلاً على الطعم والمذاق، وأما زيادة استهلاك الصوديوم (الملح) يؤدي الى تخثر الدم ، وتشير الدراسات بأن الناس الذين يتناولون الملح وخاصة بالأطعمة اليومية وبصور زائدة فإنهم معرضون للجلطات الدموية وبصورة خطيرة ، لذا يتطلب مراعاة عدم استهلاك (الملح) بكميات كبيرة، ويقترح ملعقة صغيرة فى اليوم (2,300) مليجرام وذلك للوقاية من الإصابة بالتجلط الدموى .

**الرياضة اليومية ...** الرياضة اليومية وبأشكال انشطتها أفضل طريقة لمنع جلطات دموية من تشكيل كما فى استخدام الساقين والقدمين فى المشى الرياضى ، لذا يؤكد الباحثين بأن مزاوله الرياضة اليومية والأنشطة الحركية بانتظام أحسن وأفضل العادات السلوكية الصحية التى تحد وتنوع تشكيل الجلطة الدموية بتحسين والمحافظة على الدورة الدموية، ويجب الأخذ بالاعتبار اذا كنت من الذين لديهم عوامل خطورة التجلط وبنسبة عالية تكون مزاوله الرياضة بكثافة عالية ، واما اذا كنت من



سواء يكون شاحباً مائلاً الى الأصفرار أو يكون البول واضح اللون تقريباً ، وبالإضافة الى شرب الماء الطبيعى شرب العصائر الطازجة وخاصة عصير العنب يساعد فى منع الصفائح الدموية من أن تصبح متماسكاً بعضها ببعض.

**الحوادث والأصابات...** من الأمور التى تساعد بمنع الإصابة بالجلطات الدموية تجنب والحذر من الحوادث التى قد تحدث بعض الكدمات حيث تعتبر هذه الكدمات جلطة دموية وقد لا يعطى أى اهتمام أو الشعور بالقلق وقد تكون هذه الكدمات ليس خطيراً على الذين غير مؤهلين للجلطات الدموية ، لذا يتطلب أخذ الحذر من الأصابات والحوادث وخاصة اصطدامات الجسم بالأجسام الصلبة وكذلك اثناء الجلوس لفترات طويلة ويجب أخذ الحذر من الأصابات اثناء المشى والحركة فى الطريق أو اثناء العمل فى المنزل.

**الحركة والنشاط...** من العوامل التى تمنع تجلط

الدم الحركة والنشاط وعدم الجلوس والوقوف لفترات طويلة وخاصة للذين لديهم عوامل خطورة الإصابة بالتجلط الدموى مرتفعاً ، لذا يتطلب الحركة والنشاط حتى فى حالات المرض أو الإصابة التى تتطلب الجلوس والرقود أو اثناء السفر لمسافات (4 ساعات وأكثر) طويلة ، ويوصى الخبراء تحريك الساقين والقدمين كل (2-3) ساعة وأداء تمارين لمنع الجلطات الدموية ( مراكز مكافحة الأمراض والوقاية - امريكا) لزيادة الدورة الدموية .

أما الذين يستمتعون بتغذيتهم الصحية يتطلب منهم اضافة التوابل الى طعامهم وخصوصاً الثوم حيث للثوم فوائد صحية مهمة ويساعد فى حل مجموعات من الصفائح الدموية التى يمكن أن تتطور الى دموية ، وبالإمكان اضافة الثوم بعد الهرس الى أى طبق من أطباق الطعام كالشوربة والسلطة والروب

بناءً على توجيهات معالي نائب  
رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع ووزير  
الداخلية بالوكالة الشيخ للال خالد الأحمد  
الصباح ووكيل وزارة الداخلية الفريق انور  
عبد اللطيف البرجس ومتابعة وكيل وزارة  
الداخلية المساعد لشؤون الأمن الجنائي  
اللواء حامد الدواس .

## الأمن الجنائي

يضبط كمية كبيرة من المخدرات  
والمؤثرات العقلية تقدر قيمتها بأكثر  
من «3» ملايين دينار كويتي..

## واسلحة وذخائر

على غرفة عبارة عن ( مخزن ) وبداخلها أكثر من  
(1) طن أقراص ليريكا و(35) كيلو من مادة الكيميكال  
و(18) كيلو من مادة الشيبو و(2) كيلو من مادة  
الحشيش و(1) كيلو من بودرة اليريكا و(3) كيلو من  
مادة الماريجوانا وعدد (2000) قرص كبتاجون وعدد  
2 سلاح رشاش نوع كلاشنكوف بالإضافة الى عدد  
4 أسلحة نارية نوع مسدس وذخيرة متنوعة بدون  
ترخيص.

وبمواجهة المتهمين بما تم ضبطه بحوزتهما أقر  
واعترف بأن المضبوطات تخصهما بقصد الإتجار ،  
وعليه تم تحويلهم إلى الإدارة العامة لمكافحة المخدرات  
لإتخاذ الإجراءات القانونية بحقهما وإحالتهم مع  
المضبوطات إلى جهة الإختصاص.

كما تمكنت الإدارة العامة لخفر السواحل من احباط  
عملية تهريب ادخال كمية من المخدرات عن طريق

بتكثيف الحملات على مهربي وتجار المخدرات ،  
وفي ظل الحملات والجهود الأمنية المستمرة والمكثفة  
لقطاع الأمن الجنائي في مكافحة آفة المخدرات  
وملاحقة مهربيها والمتاجرين بها ، تمكن القطاع ممثلا  
في الإدارة العامة لمكافحة المخدرات من ضبط شخصين  
وبحوزتهما كمية كبيرة من المخدرات المتنوعة والتي  
تقدر قيمتها السوقية بأكثر من 3 ملايين دينار كويتي  
واسلحة نارية وذخيرة بدون ترخيص.

فقد وردت معلومات للإدارة العامة لمكافحة المخدرات  
تفيد بوجود شخصين يقومان بتهريب كميات كبيرة  
من المواد المخدرة والمؤثرات العقلية إلى البلاد بقصد  
الإتجار ، وتم تكثيف التحريات وجمع المعلومات والتي  
اثبتت ، صحة المعلومات الواردة وبعد استصدار الإذن  
اللازم من النيابة العامة تم ضبط المتهم وشريكه  
المتهم الثاني ، وبتفتيش مسكن المتهم الاول تم العثور

البحر الى دولة الكويت وفي السياق.. وردت  
معلومات لإدارة الأمن البحري عن وجود كمية  
من المواد الممنوعة ملقاة بقاع البحر قادمة  
من احدي الدول المجاورة وبعد مراقبة المنطقة  
من قبل قسم المراقبة والربط الراداري واعداد  
كمين بنشر دوريات الأمن البحري تم الاشتباه  
بطراد قام بالتوجه الى موقع الممنوعات والقيام  
بانتشالها وعلى الفور تم ضبط الطراد الذي  
تبين على متنه شخصين فتم التحفظ عليهما  
وحجز القارب، وبتحريز المواد المضبوطة تبين  
بانها عدد (49) قطعة يشتبه بان تكون مواد  
مخدرة وجهاز تتبع GPS تم وضعه باحكام  
لمعرفة خط سير الممنوعات ..هذا وجاري احالة  
المتهمين والمضبوطات الى جهات الاختصاص  
لإتخاذ الاجراءات القانونية اللازمة بحقهما.





# الدعاء

الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، يقول النبي ﷺ في هذا : من سبح الله دبر كل صلاة ثلاثاً وثلاثين، وحمد الله ثلاثاً وثلاثين، وكبر الله ثلاثاً وثلاثين، فتلك تسع وتسعون، ثم قال تمام المائة: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، غفرت خطاياهم وإن كانت مثل زبد البحر وهذا فضل عظيم.

وهذا عند أهل العلم إذا كان لم يصر على كبيرة، أما إذا كان عنده كبائر من الذنوب كالزنا والسرقه والنميمة والغيبة فإن هذا الذكر ونحوه لا يكفر هذه الكبائر؛ لقوله عليه الصلاة والسلام: الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة، ورمضان إلى رمضان، كفارات لما بينهن ما لم تغش الكبائر، وفي لفظ: إذا اجتنب الكبائر رواه مسلم في صحيحه. فأوصي نفسي وكل مسلم وكل مسلمة بالعناية بهذه الأذكار والمحافظة عليها بعد كل صلاة؛ لأن الرسول ندب إليها صلى الله عليه وسلم وحث عليها، مع الحذر كل الحذر من جميع المعاصي، مع الحذر من جميع المعاصي، نسال الله للجميع التوفيق والهداية.

كذلك اللهم إني ظلمت نفسي ظلمًا كثيرًا، ولا يغفر الذنوب إلا أنت، فاغفر لي مغفرة من عندك وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم أيضًا هذا ثابت عن النبي ﷺ أنه علمه الصديق أن يدعو به في صلاته.

## بعض الأدعية دبر كل صلاة

- لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير.
- لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير، بزيادة: يحيي ويميت.
- لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد بيده الخير وهو على كل شيء قدير.
- كل هذا بحمد الله مشروع طيب، إذا جاء بهذا أو هذا كله طيب والحمد لله، ثم يشرع له أيضاً أن يقول: سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر ثلاثاً وثلاثين مرة الرجل والمرأة، الإمام والمأموم والمنفرد، يسبح الله ويحمده ويكبره ثلاثاً وثلاثين، يقول: سبحان الله والحمد لله والله أكبر ثلاثاً وثلاثين مرة، ثم يقول تمام المائة: لا إله إلا

فتنة المسيح الدجال يتعوذ بما شاء، يقول: اللهم أجرني من كذا، أجرني من شر نفسي، اللهم أعذني من شر نفسي، اللهم أعذني من الشيطان، اللهم اغفر لي ولوالدي، يدعو بما يسر الله له، وإذا كان الدعاء مشروعاً واردةً كان أفضل مثل: اللهم اغفر لي ما قدمت، وما أخرت، وما أسررت، وما أعلنت وما أنت أعلم به مني، أنت المقدم وأنت المؤخر لا إله إلا أنت اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك اللهم إني أعوذ بك من البخل، وأعوذ بك من الجبن، وأعوذ بك أن أزدل العمر وأعوذ بك من فتنة الدنيا وأعوذ بك من عذاب القبر كل هذا وارد عن النبي ﷺ.

هل الدعاء مفرداً بعد الصلاة المكتوبة بدعة، أم المقصود بالبدعة هو الدعاء بشكل جماعي في المسجد؟ وإذا كان الدعاء بعد الصلاة المكتوبة بدعة فما تفسير الحديث الذي يقول: عن أبي أمامة قال: «قيل لرسول الله ﷺ: أي الدعاء أسمع؟ قال: جوف الليل الآخر، ودبر الصلوات المكتوبات رواه الترمذي وقال: حديث حسن؟ الدعاء في دبر الصلاة مشروع وليس به بأس، والأفضل أن يكون قبل السلام بعدما يصلي على النبي ﷺ وبعدهما يتعوذ بالله من عذاب جهنم، ومن عذاب القبر، ومن فتنة المحيا والممات، ومن



جمال  
الطبيعة  
الخلابة

# الأخضر اللونه

## الدرجات اللونية المناسبة لديكور غرفة نومك بالأزرق والأخضر:

- يعد اللون الأخضر مذهباً بمجرد إضافة لمسة من الأسود لترفع الديكور الداخلي نحو مستوى أعلى من الرقي والأناقة.
- تحظى الدرجات الوردية الساخنة مثل الفوشيا بشعبية خاصة في هذا الصدد، حيث يضيف هذا المزيج لمسة من الأنوثة ويمنحك مظهرًا بوهو وعصري لإنشاء مساحة هادئة.



مثل البرتقالي، الأصفر، وكذلك الدرجات الباستيل منه الألوان الأخرى في حال اعتمدت على درة الباستيل للأزرق والأخضر.

يمكنك الجمع بين اللمسات الزرقاء والخضراء بسهولة في الغرف ذات الأنماط المختلفة من الحديثة إلى الريفية. اللون الأخضر هو لون أكثر حيادية عند مقارنته باللون الأزرق مما يفتح مجموعة واسعة من خيارات التزيين.

يعكس هذا الثنائي جمال الطبيعة الخلابة، حيث الأخضر المستوحى من الحداثة والمروج وأزرق البحار والمحيطات، لديكورات غرف نوم عصرية تعكس حالة من الهدوء والراحة النفسية إضافة للطاقة الإيجابية التي يعطيها هذين اللونين معاً، وقد اخترنا لك بالصورة مجموعة من الديكورات العصرية لغرف نوم تبرز جمال هذا الثنائي بحرفية وفن.

تعد الألوان أهم جزء في الديكور الداخلي وتستغرق معظم الوقت عندما تخطط لإنشاء منزل جديد. بالطبع يتمتع الجميع بألوان مختلفة، بينما قد يحب البعض الأبيض الحيادي، قد يفضل البعض الآخر اللون الأصفر المشمس أو الأخضر الرائع. لكن إقران اللون المفضل بلون آخر هو المشكلة الأخرى التي سوف تواجهها في ديكورات منزلك.

اللون الأخضر له تأثير منعش ومهدئ ومنشط، تتنوع ظلالها من الأخضر الغامق والزيتون إلى النعناع والأخضر الباستيل، مما يضمن أن لديك مجموعة متنوعة للاختيار من بينها.

الألوان التي تتماشى مع اللون الأخضر في الديكور الداخلي مع الأصفر

الألوان المرافقة : يمكننا إضافة لمسات من ألوان أخرى على ديكورات غرف النوم بالأزرق مع الأخضر،

للباحثين عن  
وجهة لقضاء إجازة شتوية  
ممتعة..

## أفضل الوجهات السياحية للسفر في فصل الشتاء

### المالديف

جزر المالديف تعدّ واحدة من الأماكن  
الشعبية الأكثر زيارة في الشتاء

تعدّ جزر المالديف من الأماكن الشعبية الأكثر  
زيارة في الشتاء، وهي تضم مجموعة من الجزر  
الخلابة والشواطئ والشعاب. يناير وقت مثالي  
لزيارة جزر المالديف، إذ يمكن للمرء الاستمتاع  
بالرياضات المائية الأكثر إثارة.  
عوامل الجذب الرئيسية: الغطس، والتنقل بين  
الجزر، وارتياح مطعم «إيتا» تحت الماء، وركوب  
الغواصات، ورحلات الصيد.

**الطقس:** جاف، إذ تتراوح درجات الحرارة بين  
25 و29 درجة مئوية.



### فوكيت

فوكيت هي واحدة من أفضل وجهات  
العطلات لشهر يناير

فوكيت هي واحدة من أفضل وجهات العطلات  
لشهر يناير؛ يقصدها السائحون لقضاء الوقت  
على الشواطئ الذهبية، وممارسة الرياضات  
المائية، وعيش الحياة الليلية الصاخبة.  
تشمل عوامل الجذب السياحي الرئيسية، في  
فوكيت: مدينة فوكيت القديمة، Soi Bangla Road،  
وشاطئ باتونج، وشاطئ كاتا نوي، وجيمس  
جيمس آيلاند، وسفاري الأدغال، والاستمتاع  
بممارسة رياضة الغطس وركوب الأمواج.

**الطقس:** دافئ وجاف، إذ تتراوح درجات  
الحرارة بين 23 و31 درجة مئوية.



### دبي

دبي تزخر بمراكز التسوق الضخمة  
والمتنزهات المذهلة والأسواق القديمة  
والشواطئ

تعدّ دبي واحدة من أفضل أماكن العطلات  
في الشتاء، التي يزورها المسافرون من جميع  
أنحاء العالم. وهناك، تكثُر مراكز التسوق  
الضخمة والمتنزهات المذهلة، والأسواق الشعبية  
والشواطئ.

عوامل الجذب الرئيسية: رحلات السفاري  
الصحراوية، وشاطئ جميرا، وخور دبي،  
والقرية العالمية، وحديقة الحيوانات تحت الماء.

**الطقس:** دافئ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين  
14 و24 درجة مئوية.



### بالي

شهر يناير هو الوقت المثالي  
لزيارة بالي

تعدّ بالي وجهة مقصودة من السائحين على  
مدار السنة، ولكن بالنسبة للمسافرين الباحثين  
عن عطلة هادئة في هذه الجزيرة، فإنّ يناير  
هو الوقت المثالي للزيارة، حيث تكون الشواطئ  
أكثر هدوءاً، وأسعار الفنادق منخفضة نسبة  
لموسم الصيف.

عوامل الجذب الرئيسية: تاناه لوت، وزسيميناك،  
وزأوبود، وجبل باتور.

**الطقس:** دافئ ومشمس، إذ تتراوح درجات  
الحرارة بين 23 و29 درجة مئوية.





## سيشيل

## سيشيل تشتهر بمعالمها الطبيعية الجذابة

القيم والجزر الهادئة والشواطئ، هي من الأماكن الجذابة للزيارة في سيشيل، خلال الشتاء. فقد جعلت روعة المناظر الطبيعية الخلابة الجولة في سيشيل مشهورة للغاية. عوامل الجذب الرئيسية: Vallee de Mai التنقل بين الجزيرة، والغوص، والاستمتاع بالرحلات البحرية.

**الطقس:** دافئ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 29 و32 درجة مئوية.



## سويسرا

## سويسرا وجهة شتوية جذابة

تعدّ سويسرا مكانًا مثاليًا للتزلج في العالم؛ هناك يحول الثلج جبال الألب إلى «أرض العجائب»، إذ هناك الكثير ممّا يمكن القيام به في سويسرا، سواء كان السائح هنا من أجل الشوكولاتة الشهيرة، أو أسواق عيد الميلاد، أو التزلج على الكلاب في مُغامرة مثيرة. عوامل الجذب الرئيسية: زيورخ، وجنيف، ولوسيرن، وفيربير.

**الطقس:** بارد، إذ تتراوح درجات الحرارة بين-2 و2 درجة مئوية.



## سريلانكا

## سري لانكا هي واحدة من الأماكن الدافئة للزيارة في يناير

سري لانكا هي واحدة من الأماكن الدافئة للزيارة في يناير. يضمُّ هذا المنتجع الكبير شواطئ جذابة، وحياة بريّة مبهجة، ومجموعة من الآثار. يجتمع كل من هذه الأماكن معًا لتحقيق عطلة شتوية مثالية.

عوامل الجذب الرئيسية: معبد كهف دامبوللا، وحصن صخرة سيجيريا، وحديقة يالا الوطنية.

**الطقس:** دافئ، إذ تتراوح درجات الحرارة بين 20 و28 درجة مئوية.



## بروج

## بروج تعدّ وجهة مثالية لالتقاط الصور

تعدّ بروج وجهة رومانسية مثالية لالتقاط الصور، فهذه الوجهة في أوروبا الغربية، هي واحدة من أجمل المدن ذات القنوات المائية في العالم. تشتهر مدينة بروج القديمة بمظهرها العتيق والهيكل الاستعمارية، وتبدو مذهلة خلال الشتاء.

عوامل الجذب الرئيسية: بحيرة الحب، والرحلات البحرية في القناة، وعربات الخيول القديمة.

**الطقس:** بارد، تتراوح درجات الحرارة بين 2 و6 درجات مئوية.





- رقائق البطاطا المخبوزات؛ مثل: الكعك، والخبز، والمعجنات، وغيرها.
- المشروبات المحلاة بالسكر.
- الحلويات بكل أنواعها. الأطعمة المقلية؛ مثل: اللحوم، والخضراوات، وغيرها.

### تناول البروتينات والخضراوات

يُوصى بأن تحتوي كل وجبة من وجبات الطعام على مصدر بروتيني، إضافة إلى مصدر للخضراوات منخفضة الكربوهيدرات، ونذكر فيما يأتي بعض الأغذية الغنية بالبروتينات، وبعض الخضراوات منخفضة الكربوهيدرات؛ وهي:

البروتين؛ حيث إنه يُعد من العناصر الغذائية المهمة لبناء العضلات، وتعزيز عملية التمثيل الغذائي، كما توصلت بعض الدراسات إلى أهمية البروتين لخسارة الوزن، حيث إن الحمية الغذائية الغنية بالبروتين تقلل من الرغبة في تناول الطعام،

كما أنه يجب أن يكون على علم بأن خسارة الوزن تحتاج إلى وقت وجهد كبيرين، ويجب عليه أن يكون جاهزاً لذلك. وسنذكر بعض النصائح التي قد تساعد على التخلص من السمنة، ولكن نتائجها لن تكون نهائية إلا في حال بقي الشخص ملتزماً بالعوادات الصحية.

### تقليل الكربوهيدرات والسكريات

يُوصى بتقليل كمية الكربوهيدرات والسكريات المتناولة يومياً؛ حيث يؤدي ذلك إلى تحفيز الجسم للتخلص من الدهون المخزنة وحرقتها للحصول على الطاقة اللازمة لأنشطة الجسم، كما يساهم ذلك في تقليل مستويات الإنسولين الذي يساعد الكلى على التخلص من الماء والأملاح الزائدة، وطرحها خارج الجسم، ويكون خفض كمية السكر والكربوهيدرات من خلال تجنب تناول بعض الأطعمة؛ والتي نذكر منها ما يأتي:

إن خسارة الوزن والقضاء على الوزن بشكل نهائي يتطلب من الشخص تغيير نمط حياته بشكل كامل. فالعودة إلى العادات التي سببت السمنة من الأساس ستؤدي إلى اكتساب الوزن مرة أخرى. ولذلك يجب على الشخص الذي يحاول خسارة وزنه بشكل نهائي أن يكون جاهزاً للتغيير. ويتبع خطة غذائية يمكنه تطبيقها والالتزام بها.

# إمكانية خسارة الوزن بشكل نهائي



يمكن ممارسة تمارين القوة، والتمارين الهوائية يومين في الأسبوع، و تجنب التركيز على ممارسة التمارين لمحاربة دهون البطن، أو الأرداف فقط، لأن ذلك لن يؤدي إلى بناء هيكل عضلي يساعد على نحت الجسم بالكامل، ولن يقلل الدهون في مناطق أخرى من الجسم كالساقين، والكتفين، والذراعين، والظهر، والصدر، فكلما زاد عدد الأنسجة العضلية زاد حرق السعرات الحرارية. لا بد من جعل تمارين القوة جزء أساسي من روتين التدريب اليومي، فهذه التمارين تقوي العضلات، وتساعد على بناء لياقة بدنية عالية، وتخفف من معدل الدهون في الجسم.

### النوم الكافي

تؤكد كلية هارفارد للصحة العامة أن النوم لمدة ثمانية ساعات في اليوم يمنع زيادة الوزن، لكونه يساعد على السيطرة على هرمونات الشهية، ويحد من الرغبة الشديدة لتناول الطعام، ناهيك عن دوره في تحرير هرمون النمو المعزز لعملية الأيض، مما يساعد على خسارة أكيدة للدهون.

والدكستروز، الريبوز، الزيلوز، لأنها جميعها أسماء وهمية للسكر.

### تقليل السعرات الحرارية

حتى تتم خسارة الوزن بشكل آمن، يتطلب ذلك تخفيف معدل السعرات الحرارية اليومية المتناولة، حتى يتمكن الجسم من حرق سعرات حرارية أكثر مما يستهلك، لضمان الوصول للهدف المطلوب، ولذلك توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بفقدان أقل من كيلو غرام من الوزن بشكل تدريجي خلال إسبوع، من خلال إتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية بمعدل يتراوح من 500 إلى 1000 سعرة حرارية في اليوم، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

### حرق الدهون

لرفع معدل حرق الدهون في الجسم، وخسارة المزيد من الوزن، لا بد من ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم، لزيادة الأنسجة العضلية، وشد ترهلات منطقة البطن، والأرداف أيضاً، حيث



### أفضل طريقة للتخلص من الكرش والأرداف

تجنب تناول السكر يعتبر السكر العدو الأول لخسارة الدهون، وخصوصاً دهون البطن، لكونه يحتوي على نسب عالية جداً من السعرات الحرارية التي لا توفر أي فائدة غذائية للجسم، فعندما يتم استهلاك الكثير من السكر، ولا يتمكن الجسم من حرقه، يتم تحويله إلى دهون، وتخزينه في أماكن متعددة كالبطن، والأرداف، والفخذين، والظهر، والصدر. ينصح بتناول السكريات الطبيعية، الموجودة في الفواكه بنسب معتدلة، والابتعاد كلياً عن السكريات المصنعة، الموجودة في معظم الأغذية المعلبة، والجاهزة، كالمعجنات، والحلويات، والحبوب الجاهزة للأكل، والخبز، والمشروبات الغازية، كما يجب الامتناع عن تناول العديد من المنتجات منخفضة الدهون والغنية بالسكر، والتي تتوفر في العديد من أنواع اللبن الزبادي، والجبن والصلصات، مع ضرورة قراءة الملصقات على المنتجات، والتأكد من خلوها من السكر، والمايلوز، واللاكتوز،

والوجبات الخفيفة في وقت متأخر من الليل، ونذكر فيما يأتي بعضاً من الأطعمة الغنية بالبروتين:

- اللحوم؛ مثل: لحم البقر، والضأن، والدجاج.
- المأكولات البحرية؛ مثل: السلمون، والروبيان.
- البيض؛ حيث يوصى بتناوله كاملاً.
- الخضراوات؛ حيث يمكن تناول كميات كبيرة من هذه الخضراوات دون القلق من زيادة الوزن، والتي نذكر منها ما يأتي:
- الطماطم - الخيار - الخس - الكرنب - السبانخ - القرنبيط - البروكلي.

### ممارسة التمارين الرياضية

يُعد رفع الأثقال من التمارين المؤثرة في عملية حرق الدهون، حيث إنها تظهر أثراً سريعاً في فقدان الوزن، ولذلك يوصى بالذهاب 3-4 مرات في الأسبوع إلى الصالة الرياضية، ولكن في حال كان خيار ممارسة رياضة رفع الأثقال غير مناسب، فإن المشي هو الحل الأمثل؛ إذ يُنصح بالمشي لمدة نصف ساعة بشكل يومي لحرق الدهون، وخسارة الوزن.



المختلفة يمكن أن تسبب التهاب القصيبات، فإن الفيروس المخلوي التنفسي RSV هو أحد الأسباب الأكثر شيوعًا، ما يعني أن RSV يمكن أن يكون خطيرًا عند الرضع.

#### أعراض الفيروس المخلوي التنفسي

- السعال، وسيلان الأنف، والحمى.
- احتقان مجرى الهواء العلوى، مثل احتقان الأنف والصفير.
- التنفس السريع.
- في المواليد الجدد خلال الشهر الأول من العمر، يمكن للفيروس المخلوي التنفسي أن تتسبب في توقف مؤقت في التنفس.

#### الأنفلونزا

هي فيروس تنفسي شديد العدوى، غالبًا ما يكون ظهور الإنفلونزا مفاجئًا وبترافق مع الأعراض التالية:

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- السعال.
- سيلان الأنف.
- احتقان الأنف.

هل فكرت من قبل لماذا تزداد نزلات البرد والأنفلونزا في الشتاء.. يعتقد البعض أن الطقس البارد هو الذى يسبب المرض عند الأطفال، لكن هذا ليس صحيحًا، فالطقس البارد بحد ذاته لا يسبب المرض، ولكن عندما يكون الجو أكثر برودة، يميل الأطفال إلى قضاء مزيد من الوقت داخل منازلهم، ويلعبون معًا وهذا يزيد من انتشار الجراثيم والبكتيريا والعدوى من بعضهم البعض، ونقدم 5 أمراض شائعة يصاب بها الأطفال في الشتاء.

قال الدكتور مايكل لي، طبيب الأطفال: «اللعاب في الداخل يعني أن الأطفال على مقربة من بعضهم البعض، ويتقاسمون الهواء الذي يمكن أن يتلوث بمزيد من الجراثيم والالتهابات والفيروسات». وبعض الفيروسات تنتشر بشكل أفضل في الهواء الأكثر برودة ورطوبة، قد يكون المخاط الأنفي أكثر جفافًا خلال أشهر الشتاء، حيث يعتقد البعض أنه يمكن أن يؤثر على انتشار الفيروسات ويصبح الجهاز المناعي أكثر ضعفًا وأقل فعالية في مكافحة العدوى.

#### الفيروس المخلوي التنفسي RSV

هو التهاب فيروسي شائع يصيب الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين على الرغم من أن الفيروسات



## 5 أمراض شائعة يصاب بها الأطفال في الشتاء





### النزلة المعوية

فيروسات المعدة معدية للغاية ويمكن أن تسبب أعراضاً شديدة تختلف في المدة، عادة، قد يستمر القيء 1-2 أيام، ولكن قد تستمر بعض أعراض الجهاز الهضمي لمدة أسبوع واحد.

يمكن أن تشمل أعراض التهاب المعدة والأمعاء الفيروسي:

- القيء.
- الإسهال المائي.
- ألم بطن.
- حمى خفيفة.
- صداع الرأس.
- إعياء.

تتطور هذه الفيروسات بسرعة - عادة خلال 12 إلى 48 ساعة، لذلك يجب على الأطفال والآباء التأكد من غسل أيديهم تمامًا وفي كثير من الأحيان.



### التهاب الحلق

هو عدوى بكتيرية معدية أكثر شيوعًا خلال الخريف والشتاء وأوائل الربيع، إنه شائع بشكل خاص في الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و15 عامًا.

يمكن أن تشمل أعراض التهاب الحلق:

- التهاب الحلق.
- مشكلة في البلع.
- حمى.
- ألم المعدة.
- صداع الرأس.

يمكن أن يحدث طفح أحمر في بعض الأحيان عند الأطفال المصابين بالبكتيريا الحلقية، ما يؤدي إلى تشخيص الحمى القرمزية.

بعض الفيروسات تنتشر بشكل أفضل في الهواء الأكثر برودة ورطوبة



- ألم العضلات أو الجسم.
- التهاب اللتحمية الخفيف «عيون حمراء أو متهيجة».
- القيء / الإسهال المحتمل عند الأطفال.

### نزلات البرد

نزلات البرد هي عدوى فيروسية ترتبط عادة بأعراض أكثر اعتدالاً، ومع ذلك، يمكن أن يعاني الأطفال من حمى منخفضة الدرجة في وقت مبكر من المرض.

على الرغم من أن نزلات البرد تظهر في كثير من الأحيان خلال أشهر الشتاء، إلا أنها يمكن أن تحدث على مدار السنة.

يمكن أن تسبب العديد من الفيروسات المختلفة نزلات البرد، والتي قد تستمر من 5 إلى 14 يومًا.

أعراض نزلات البرد تشمل:

- سيلان الأنف.
- احتقان.
- سعال.
- التهاب الحلق.
- حمى.
- القيء والإسهال عادة لا تصاحب البرد.

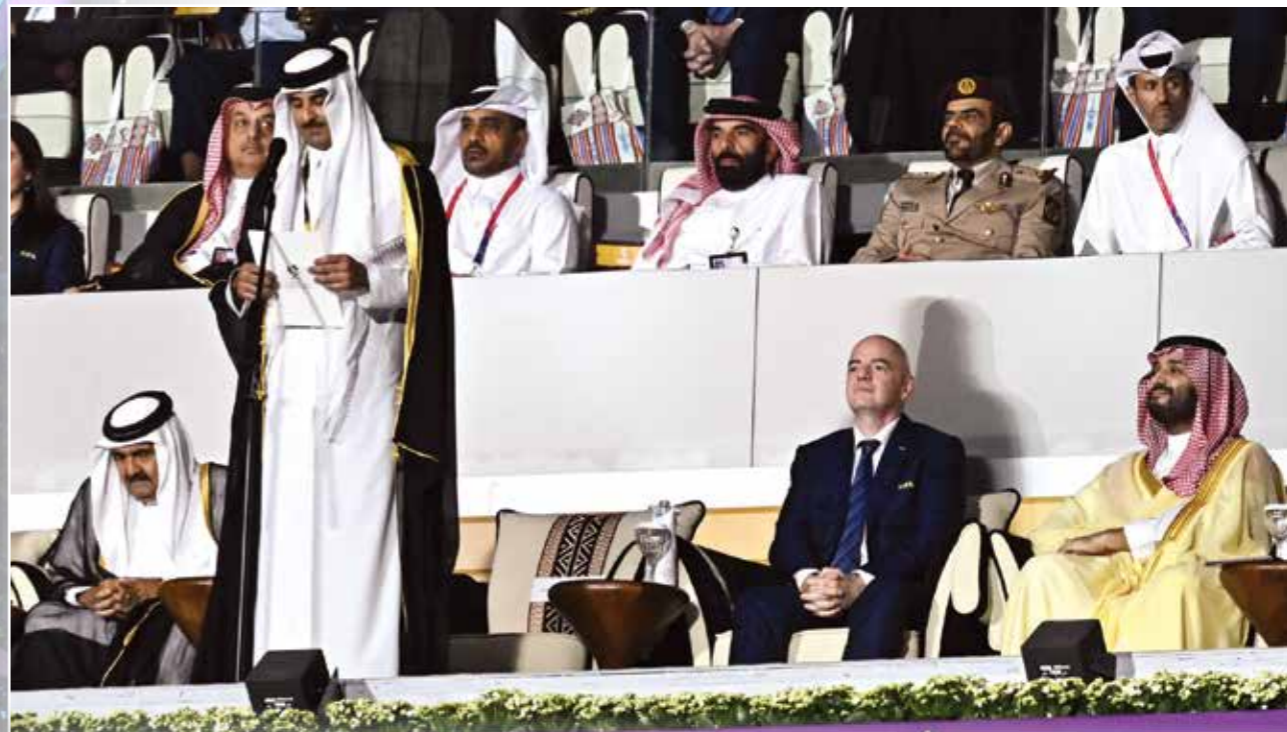


**صاحب السمو الشيخ  
تميم بن حمد مرحباً بممثل صاحب السمو الأمير  
الشيخ نواف الأحمد .. سمو ولي العهد  
الشيخ مشعل الأحمد خلال حفل الافتتاح**

أعلن أمير قطر  
صاحب السمو الشيخ تميم بن  
حمد آل ثاني افتتاح مونديال قطر 2022  
من ستاد البيت، قائلاً: «بدءاً من هذا المساء  
وطوال 28 يوماً، سوف نتابع ومعنا العالم بأسره  
المهرجان الكروي الكبير، في هذا الفضاء المفتوح  
للتواصل الإنساني والحضاري».

# العالم في قلب الدوحة





## ممثل الأمير: نأمل أن تحقق البطولة الأهداف المنشودة في بث السلام والمحبة بين الشعوب

مشاهد سينمائية تمثل تلبية النداء الخارج من صوت ضربات «الهاون الذهبي» الـ 12 الذي تطرقه سيدة قطرية.

قرش الحوت، وهو صوت ينادي للتجمع في ستاد البيت (بيت الشعر) - في دلالة على ستاد البيت الذي احتضن حفل الافتتاح - وبعدها يبدأ الارتحال عبر قرش الحوت (النهم) الذي تشتهر به سواحل قطر فيخرج من البحر بصورة فننازية معلقا فوق أرض وصحراء عربية.

وقد تضمنت الصورة الأولى لحفل الافتتاح دلالات ورموزا عدة تشير كل منها إلى معنى معين، فالهاون لدى العرب هو رمز للكرم والعطاء، والبيت قديما كان يتجهز لاستقبال الضيوف بدق البن ومختلف أنواع الحبوب.

أما الـ 12 دقة فترمز إلى 12 عاما من التحضير للبطولة، لذا تم دق الهاون في النداء 12 مرة، تمثل كل سنة ضرب بها وتد للبناء والاستعداد.

وجرى اختيار القرش الحوتي (النهم) لأن قطر تعتبر موطنها لواحد من أكبر تجمعات أسماك القرش

في انسجام دقيق مع حركة التصوير والمجاميع والجمهور في أرضية الملعب وفي المدرجات.

وينظر إلى هذا العرض على أنه عرض عالمي معاصر يقدم رسالة مهمة تخرج من الوطن العربي الكبير إلى العالم أجمع، ومن خلاله تم توجيه دعوة لالتقاء الجميع في وحدة واحدة، وربط الجسور بين جميع الاختلافات في العرق والثقافة واللون والجنسية، لملء كل المسافات بالقبول والاحترام والتعايش حيث تتيح لنا البطولة أن نلتقي كقبيلة واحدة.. والأرض هي الخيمة التي نعيش فيها جميعا ونستظل بظلها.

ولقد استند سرد الحفل على مفهوم مرئي قوي ومشروع موسيقي مخصص ومتنوع، دامجا التقاليد القطرية مع الثقافة العالمية عبر 7 لوحات مبهرة: (النداء، لتعارفوا، إيقاع الأمم، نوستالجيا كروية، الحالمون، جذور الحلم، هنا والآن).

وارتكز الحفل على رمزية (جسرين ضوئيين معلقين) يمثلان دلالة المسافات المتباعدة بين أفكار الناس وكيفية ملئها بالحوار والتفاهم وصولا للتعايش.

بدأ حفل الافتتاح باللوحة الأولى (النداء) من خلال

السابقة، قال الشيخ تميم بن حمد: «من قطر.. من بلاد العرب.. نرحب بالجميع في بطولة كأس العالم 2022». وأضاف: «لقد عملنا ومعنا كثيرون كي تكون من أنجح البطولات، بذلنا جهدا واستثمرنا في الخير لإنسانية جمعاء، وأخيرا وصلنا إلى يوم الافتتاح الذي انتظرتموه بفارغ الصبر». وأردف قائلا: «سوف يجتمع الناس على مختلف أجناسهم وجنسياتهم وعقائدهم وتوجهاتهم هنا في قطر وفي جميع القارات للمشاركة في اللحظة ذاتها»، لافتا إلى أنه «ما أجمل أن يضع الناس ما يفرقهم جانبا لكي يحتفوا بتنوعهم وما يجمعهم في الوقت ذاته».

استغرق حفل الافتتاح 30 دقيقة وشمل برنامجا مكونا من 7 فقرات أحيها فنانون عالميون ومزجت بين التقاليد القطرية والثقافة العالمية، بينما تم الاحتفال بالمنتخبات الـ 32 المشاركة وبالذول المستضيفة السابقة لكأس العالم وبمتطوعي البطولة.

وتميزت فقرات الحفل بإبهار بصري لم تشهده افتتاحيات بطولة كأس العالم من قبل، واستخدمت فيها أحدث تكنولوجيات الإضاءة والصوت والخدع البصرية

وشارك في الحفل عدد من الشخصيات ورؤساء الدول والحكومات بينهم ممثل سمو الأمير سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد، والرئيس المصري عبدالفتاح السيسي والرئيس التركي رجب طيب أردوغان والعاقل الأردني الملك عبدالله الثاني، والرئيس الجزائري عبدالمجيد تبون، والرئيس الفلسطيني محمود عباس، ورئيس جمهورية جيبوتي إسماعيل عمر جيله، ورئيس السنغال ماكي سال، والرئيس الرواندي بول كاغامبي، وسمو ولي العهد السعودي الأمير محمد بن سلمان، ونائب رئيس دولة الإمارات - رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، إضافة لرئيس حكومة تصريف الأعمال اللبنانية نجيب ميقاتي، كما حضر الحفل أيضا الأمين العام للأمم المتحدة أنتونيو غوتيريش ورئيس اللجنة الأولمبية الدولية الألمانية توماس باخ ورئيس «فيفا» جياني إنفانتينو.

وبعد حفل افتتاحي انطلق بإيات قرآنية عن التقارب بين الشعوب وشهد حضور الممثل الأميركي الشهير مورغان فريمان واستذكار النسخ الموندالية



## ولي العهد السعودي يوجّه جميع الوزارات لتقديم أي دعم تحتاج إليه قطر خلال البطولة

قلب هذه البلاد منذ البداية والتي تتوجت باستضافة بعض أكبر الأحداث في العالم، بما في ذلك هذه البطولة. وفي نهاية الفيديو، يسلم صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني نسخة من القميص التاريخي الذي شوهد في الفيديو إلى صاحب السمو الأمير الوالد ليوقعه كرمز للإرث. وتلك اللقطات التاريخية تم عرضها لأول مرة، وشوهد فيها سمو الأمير الوالد ومجموعة من أصدقائه ممن ساهموا في بناء قطر وهم يمارسون كرة القدم في الصحراء. اللوحة السابعة «هنا والآن» وهي ختام حفل الافتتاح من أرض قطر للعالم مع ظهور مميز للشعار الرسمي لكأس العالم FIFA قطر 2022 من الأرض للعالم بارتفاع مميز (15 مترا). وتلتقي في اللقطة النهائية عناصر الحفل المختلفة: قمصان الفرق وتعويدات البطولات والممثلون والمؤدون مع مجموعة مختارة من المشجعين من جميع أنحاء العالم، يعيشون شعور الاحتفال بالبطولة بطريقة لا تنسى على الإطلاق في خاتمة مذهلة، ومع اكتمال الالتقاء تمتلئ السماء بعرض الألعاب النارية.

الذي تم إصداره لكأس العالم FIFA قطر 2022. وفي اللوحة الخامسة «الحالمون» يظهر لعيب.. تعويذة كأس العالم 2022 على أنغام أغنية «الحالمون» وهي أغنية ضمن الألبوم الغنائي الخاص لكأس العالم 2022 إلى جانب «أرحبو» و«هيا هيا» و«قناديل السماء» وهي من غناء اليشا كيز والمطرب القطري فهد الكبيسي والنجم العالمي الكوري جونجكوك من فرقة بي تي اس. وجسدت أغنية «حالمون» طموحات أمة تجرأت على الحلم، وجعلت ذلك الحلم حقيقة في رسالة للعالم بأن قطر تجعلكم جزءا مهما من تحقيق هذا الحلم كما وعدت قبل 12 عاما، حان الوقت، هنا والآن. ويمهد لعيب لدخول أغنية «الحالمون» إذ يتجول على أرض الملعب منضمًا إلى التعويذات الأخرى، ولأول مرة يشهد العالم ظهور «الحياة الواقعية» للعيب بشكل ساحر.

### سرد تاريخي بصري

أما قصة قطر الخاصة مع كرة القدم فتقدمتها اللوحة السادسة من حفل الافتتاح «الحلم» وفيها سرد تاريخي بصري يستعرض كيف أن الحلم ترسخ في



## صاحب السمو: قطر جسدت بكل اقتدار رسالة المحبة والسلام لشعوب العالم قاطبة

بالكامل للاحتفال بمشجعي كرة القدم من جميع أنحاء العالم، تكريما للقلب الحقيقي لهذه الرياضة «المشجعين» تم جمع أشهر هتافات تشجيع المنتخبات المشاركة من 32 دولة في عمل فني مبهج ومعاصر، وذلك لأول مرة في تاريخ بطولات كأس العالم. يتزامن مع الأهازيج دخول عناصر جمالية واحتفالية تنصدرها أعلام الدول وموكب من قمصان الفرق المشاركة في البطولة. ثم يسلم الضوء على الأبطال الحقيقيين وهم المشجعون من جميع الدول الـ32 المتواجدون في ستاد البيت. وحملت اللوحة الرابعة عنوان «نوستالجيا كروية» وجرى خلالها الاحتفاء ببطولات كؤوس العالم السابقة والدول المستضيفة لها، وذلك من خلال عمل فني موسيقي مزج بين ذكريات يتردد صداها مع عشاق كرة القدم في جميع أنحاء العالم وغير المشجعين على حد سواء، على إيقاع موسيقي مع إسقاطات أرضية بصرية هندسية في تزامن مثالي مع المؤدين. وعرضت الشاشات في ستاد البيت أبرز اللحظات التي لا تنسى في كؤوس العالم الماضية ممزوجة بعناصر فنية مثل تعويذات بطولات كؤوس العالم الـ10 الرسمية بشكل ضخم، في استحضار تجسيدي لفكرة مسلسل الرسوم المتحركة المصغر «عالم التعويذات»

الحوثية في العالم، وفي تقاليد البحار يعتبر القرش الحوتي من «العمالقة اللطيفين» ذات البقع البيضاء علامة على التفاؤل، وهو مخلوق رمزي وبوصلة روحية لجميع الملاحين. أما اللوحة الثانية فحملت عنوان «لتعارفوا» وخلالها يتعرف الفنان العالمي مورغان فريمان بالشاب القطري غانم المفتاح الذي يمثل الأجيال الجديدة في المنطقة، وكل منهما يعتلي جسرا مضيئا يعبران عن اختلاف وجهات النظر وتباعد الآراء، يدور بينهما حوار عالي المستوى تتصحح فيه بعض المفاهيم المغلوطة حول ازدواجية المعايير وكيفية إطلاق الأحكام المتسارعة، بناء على الحوار الذي دار بينهما والذي تضمن إشارة واضحة (يا أيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوبا وقبائل لتعارفوا) ويتوحد الجسران بعرض مرئي لما يعنيه التقبل والاحترام والتعايش سعيا لملاء المسافات بين الشرق والغرب. وانتهت اللوحة بأغنية «هلا» التي تشير إلى الترحيب، يجتمع أثناءها جميع المشاركين في اللوحة في تشكيل رمزي يتساوى فيه الجميع. اللوحة الثالثة في حفل الافتتاح «إيقاع الأمم» وبدأت بالعرضة القطرية، وفي هذه اللوحة التي خصصت





## تركيبة الحمض النووي في

# القرآن الكريم

2-1

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله عز وجل: (وفي الأرض آياتٍ للموقنين \* وفي أنفسكم \* أفلا تبصرون)، (الذاريات: 20-21).

- (اقرأ باسم ربك الذي خلق \* خلق الإنسان من علق \* اقرأ وربك الأكرم \* الذي علم بالقلم \* علم الإنسان ما لم يعلم).

(سورة: العلق).

الحق، أولم يكف بربك أنه على كل شيء شهيد)، (فصلت: 53). وكذلك توجد في «القرآن الكريم» آيات كريمة تحدى «المشركين» و«مُنكري ألوهية رب العالمين» أن يأتوا بكتاب أو دليل علمي يُثبت ادعاءاتهم. وهذا التحدي يُثبت أن «الله» عز وجل قد قدّم الأدلة العلمية في كتابه الكريم، وإلا لما طرح هذا التحدي أصلاً. أما موضوع «التحدي» فهو «الخلق» بقوله تعالى: (أروني ماذا خلقوا من الأرض)، (الأحقاف: 4). ومن البديهي أن يكون «التحدي الأكبر» يخص «الكائن الحي (الإنسان)» الذي خلقه «الله» عز وجل من الأرض. وأن الأدلة العلمية على هذا «التحدي» تكمن في «القرآن الكريم».

(قل أرايتم ما تدعون من دون الله أروني ماذا خلقوا من الأرض أم لهم شرك في السماوات، أتؤنوني بكتاب من قبل

وهذه الآيات الكريمة هي أول ما أنزل من «الوحي» على النبي الكريم «محمد» صلى «الله» عليه وسلم، وهي تعطي الجواب لمن يتساءل عن «كيفية خلق الإنسان»، فتبين أن «خلق الإنسان» تم من (علق)، ونحت من يريد أن يعرف أكثر أن «يقرأ». فالجواب الشافي يكمن في كلمة (اقرأ) أول السورة التي تخص قراءة «القرآن الكريم»، وكلمة (اقرأ) الثانية في الآية رقم «ثلاثة»، والتي تعني «البحث العلمي»: (علم بالقلم) و(علم الإنسان ما لم يعلم)، فالآيتان المذكورتان والآيات التي تلتهما تربط «النص القرآني» مع «العلم» الخاص بـ«خلق الإنسان» بشكل وثيق. (الرحمن \* علم القرآن \* خلق الإنسان \* علمه البيان)، (الرحمن: 4-1).

(سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين لهم أنه

هذا أو آتارة من علم إن كنتم صادقين)، (الأحقاف: 4). (قل لئن اجتمعت الإنس والجن على أن يأتوا بمثل هذا القرآن لا يأتون بمثله ولو كان بعضهم لبعض ظهيرا)، (الإسراء: 88). (يا أيها الناس ضرب مثل فاستمعوا له، إن الذين تدعون من دون الله لن يخلقوا ذباباً ولو اجتمعوا له، وإن يسلبهم الذباب شيئاً لا يستنقذوه منه، ضعف الطالب والمطلوب)، (سورة الحج: 73).

وآيات «التحدي» تثبت الارتباط بين «القرآن الكريم» و«علوم الخلق»، فالذي يستطيع أن يأتي بمثل هذا «القرآن الكريم» يستطيع أيضاً أن يخلق «كائناً حياً» كـ«الذباب» مثلاً. وهذا دليل إضافي على أن سر، أو علم، خلق «الكائن الحي» الأبرن، وهو «الإنسان»، يوجد في «القرآن الكريم» المنزل من عند «الله» جل جلاله.

(وإن كنتم في ريب مما نزلنا على عبدنا فاتوا بسورة من مثله وادعوا شهداءكم من دون الله إن كنتم صادقين \* فإن لم تفعلوا ولن تفعلوا فاتقوا النار التي وقودها الناس والحجارة، أعدت للكافرين)، (البقرة: 23-24).

(أم يقولون افتراء، قل فاتوا بسورة مثله وادعوا من استطعتم من دون الله إن كنتم صادقين \* بل كذبوا بما لم يحيطوا بعلمه ولما ياتهم تأويله، كذلك كذب الذين من قبلهم، فانظر كيف كان عاقبة الظالمين)، (يونس: 38-39).

(أم يقولون افتراء، قل فاتوا بعشر سور مثله مفتريات وادعوا من استطعتم من دون الله إن كنتم صادقين \* فإن لم يستجيبوا لكم فاعلموا أنما أنزل بعلم الله وأن لا إله إلا هو، فهل أنتم مسلمون)، (هود: 13-14).

(وفي الأرض آيات للموقنين \* وفي أنفسكم، أفلا تبصرون)، (الذاريات: 20-21).

(إننا نحن نزلنا عليك القرآن تنزيلاً، (الإنسان: 23). (نحن خلقناهم وشددنا أسرهم، وإذا شئنا بدلنا أمثالهم تبديلاً)، (الإنسان: 28).

أشار القرآن الكريم إلى تركيبة «الحمض النووي» الكيميائية، وإلى الشكل الفيزيائي اللولبي المزدوج لـ«سلسلة» هذا الحمض، وذلك في آيات عدة تناولت كيفية «خلق الإنسان»، حيث بينت هذه الآيات بوضوح أن الإنسان خلق من (طين لازب)، و(صلصال كالفخار)، و(تراب)، و(صلصال من حمأ مسنون)، و(الماء).

وسيتّم فيما يلي، بإذن الله، عرض «التركيب الكيميائية» و«نظام النسخ» و«الشكل الفيزيائي» لـ«الحمض النووي» ببعض التفصيل:

### «التركيب الكيميائية» لـ«الحمض النووي» في «القرآن الكريم»

بدأ «الله» سبحانه وتعالى «خلق الإنسان» من «الطين»، وهو «التراب المختلط بالماء»، وهذا المزيج يحتوي على كل العناصر اللازمة لتكوين «الحمض النووي»، وهي: «الفوسفات»، و«النيتروجين»، وكذلك «الكربون»، و«الهيدروجين» و«الأوكسجين» اللازمة لـ«السكّريات».

قال الله عز وجل: (الذي أحسن كل شيء خلقه، وبدأ خلق الإنسان من طين)، (السجدة: 7).

قال الله عز وجل: (وهو الذي خلق من الماء بشراً فجعله نسباً وصهراً، وكان ربك قديراً)، (الفرقان: 54).

ويحتوي «الحمض النووي» على «الشيفرة الوراثية للإنسان» التي هي سبب الاختلاف بين البشر من حيث الشكل، واللون، والصحة، والشخصية. وقد تمكن العالمان «جيمس واطسون» و«فرنسيس كريك»، في منتصف القرن العشرين الميلادي، من اكتشاف الشكل الأساسي لـ«الحمض النووي (Deoxyribonucleic acid (DNA))»، وهو «اللؤلؤ المزدوج»، والذي أدى إلى التعرف على الكثير من المعلومات حول كيفية تخزين وحفظ «المعلومات الوراثية»، وكيفية نقلها من جيل إلى جيل. ويتكوّن «الحمض النووي» من سلسلة من وحدات كيميائية متكررة تسمى «النوكليوتيدات (Nucleotides)»، ويتكوّن كل «نوكليوتيد» من ثلاث مكونات رئيسية هي: «فوسفات»، و«جزيء سكر خماسي (ديوكسي رايبوز)»، و«أحد القواعد النيتروجينية (G, A, T, C)».

أ- الفوسفات (P):

يحتوي «التراب» على مواد تشبه «الصلصال» الذي يُستخدم في صنع «الفخار»، وإن كانت لا تستخدم في صناعة «الفخار»، لقول الله سبحانه وتعالى: (كالفخار). وهذه إشارة إلى «الفوسفات» الذي يُستخرج من صخور «الأباتيت» البركانية الأصل (Apatite) التي تماثل «الصلصال» المستخدم في صناعة «الفخار» عند سحقها ومزجها بـ«الماء». والمعروف أن «فوسفات الكالسيوم» هو المركب الأساسي لـ«الأباتيت»، وكذلك لـ«العظام» في جسم الإنسان.

قال الله عز وجل: (خلق الإنسان من صلصال كالفخار \* وخلق الجن من مارح من نار)، (الرحمن: 14-15).

وقال أيضاً: (ولقد خلقنا الإنسان من صلصال من حمأ مسنون \* والجن خلقناه من قبل من نار السموم)، (الحجر: 26-27). (قال لم أكن لأسجد لبشر خلقته من صلصال من حمأ مسنون)، (الحجر: 33).

الإعجاز هنا: إن «الأباتيت» هو صخر بركاني «حمأ»، و«البوراث» التي يتكوّن منها حادة الزوايا وكأنها مسنونة. كما إن «الرقم الذري» لـ«الفوسفات» هو «15»، وذكر «الله» عز وجل «الحمأ المسنون» في السورة رقم «15».

ب- السكر الخماسي (سكر ديوكسي رايبوز) (C5H10O5) (Deoxy Ribose) يتركب «سكر ديوكسي رايبوز» من خمسة ذرات من «الكربون (C)» الموجود في «التراب»، ومن عشرة ذرات من «الهيدروجين (H)»، وخمسة ذرات من «الأوكسجين (O)»، و«الهيدروجين» و«الأوكسجين» موجودان في «الماء». ويرتبط «سكر ديوكسي رايبوز» في «العمود الفقري» لـ«سلسلة الحمض النووي» دائماً مع «الفوسفات». و«المخلوقات الحية»، ومنها «الإنسان»، ما هي إلا عبارة عن «مركبات كيميائية» أساسها «الكربون» و«الماء»، فيما «المصادر الغذائية» لـ«سكر ديوكسي رايبوز» هي «السكّريات» المتوفرة في «الفواكه» وغيرها.

### باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

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

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الأسم الأول

والمنطقة السكنية

### سؤال من صالح ضاحية عبدالله السالم:

انا مدخن شره وللأسف حاولت أقلع عدة مرات، ولكن لم أستطيع .  
وأرغب في التوقف فقط لأن أمي تقول لي التدخين بداية للإدمان ولا  
أعرف هل كلامها صحيح فأنا ملتزم وأصلي وأخاف الله ولكنها عادة لم  
أستطع التوقف عنها بسهولة .. أرجو الرد ؟

### الجواب:

النيكوتين من المواد الأساسية المكونة للسيجارة  
وهي مادة إدمانية موجودة في التبغ، وهي ذات  
تركيب كيميائي قلوي، وإليها تعزى أعراض  
الإدمان التي يعاني منها المدخنون ، وكونها لها

علاقة بالإدمان نعم فهي ليست مجرد عادة او ماده  
من الممكن ان نتخلص منها بسهولة ، ولكن يعتبر  
إدمان النيكوتين من أشد أنواع الإدمان، حيث وجد  
أن إدمان النيكوتين في التبغ لا يقل شدة عن إدمان  
أخطر أنواع المخدرات مثل الكوكايين .

### سؤال من عبدالعزيز جابر الأحمد:

أعاني من عسر الهضم.  
هل يرجع السبب إلى التدخين؟

### الجواب:

نعم يقلل التدخين من قدرة جدران المعدة من  
إصلاح نفسها. لذا، فقد يزيد ذلك من فرص عسر  
هضم الأحماض وقرحة الأثنى عشر. فإذا أقلعت عن  
التدخين، فقد يصبح تناول الطعام أمراً أكثر إمتاعاً.  
حيث يمكن أن تتذوق الطعام بشكل أفضل ومن  
المحتمل أن تقل نسبة تعرضك لعسر المعدة. كما  
يجد بعض الناس أن متلازمة القولون المتهيج (IBS)  
تتحسن عندما تقلع عن التدخين.

### سؤال من خديجة الجھراء:

ابني عنده سكر بالدم مصاحب لسمنة مفرطة.. وأنا أحتاجه راح  
أساعده وأعالجه السكر بيزيد وسنه صغير ؟

### الجواب:

لعل من أهم الصعوبات التي نواجهها في  
حياتنا مرض أطفالنا وسعيك وراء ان تجدي  
حل لهذه المشكلة هو حل في حد ذاته للمشكلة  
ولكن عليك ان تتبعي التالي لمساعدته ومساعدة  
نفسك كي لا يزيد عبئك بمرضة أو لا مراجعة  
المختصين لوضع برنامج غذائي إلى جانب  
العلاج الطبي للسكر بالإضافة لقيامك بالالتزام  
بهذا الأمر فعند شراء الطعام قومي باختيار ما  
يناسب البرنامج الذي وضعه المختصون.

### سؤال من بشاير الرميثية:

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

### الجواب:

تعددت الأسباب بهذا الشأن فالشد العضلي؛ 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

### سؤال من لولوة الأحمدي:

والذي مدخن وسمعت أن من يجالس المدخن  
وكأنه شرب سيجارة ؟

### الجواب:

نعم فمن أخطر الأمراض التي تلحق بالمدخن أو من يلزمه  
- التدخين السلبي الإداري - مرض سرطان الرئة هو السبب  
الرئيسي لحالات الوفاة بالعالم فهو من أول السرطانات التي  
تسبب الوفاة و الأشخاص المدخنون أكثر عرضة للإصابة  
بسرطان الرئة، ويزداد خطر الإصابة بسرطان الرئة مع  
زيادة طول فترة التدخين وعدد السجائر التي دخنها  
الشخص.

إذا أقلعت عن التدخين، حتى ولو بعد التدخين لسنوات  
عديدة، فيمكنك أن تقلل من فرص إصابتك بسرطان  
الرئة بشكل كبير.

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 ليوننت



## حتى نلتقي

ينشغل العالم في شهر نوفمبر وديسمبر في متابعة احداث ومباريات كاس العالم في دولة خليجية عربية ( قطر ) وهذا الحدث هو الاول منذ عام 1930 لبطولة العالم لكرة القدم .. حيث كانت تقام بكل الدول الأجنبيه في مختلف القارات.

وهذه هي المرة الاولى التي استطاعت دولة خليجية عربية صغيره ان تجمع العالم عندها .. وان يسمع صوت الأذان كل الضيوف الاجانب الذي يصدق في أرجاء الملاعب بأصوات أشهر المؤذنين ، وتم توزيع آلاف المطبوعات والمنشورات التي تتكلم عن الاسلام وسماحة الدين الاسلامي .. بالإضافة إلي أن المنظمات الدولية الصحية استطاعت بقوة نفوذها ان تمنع شركات التبغ من رعاية ودعم الأنشطة الرياضية. ومثال ذلك سباقات الفورملا فقد تم منع رعايتها .. وكذلك رعاية بطولة كأس العالم لكرة القدم فقد تم منع وضع اي اعلان للتبغ في المباريات ..

وهذا بحد ذاته إنجاز عظيم للقضية التوعويه لمحاربة التبغ ..

ان مشاركة 4 فرق عربية في بطولة كاس العالم لكرة القدم لهو انجاز كبير.

نتمني للدولة الشقيقة قطر التوفيق في تنظيم هذه البطولة العالمية .. وقد تم وضع دولة قطر في مصاف الدول العالمية، وانتهت مقولة دول العالم الثالث .. فقد انجزت من عام 2010 من تاريخ حصولها علي شرف تنظيم البطولة بالملاعب الدولية التي ليس لها مثيل بالعالم وشيدت الطرق والجسور والأنفاق وبناء السكك الحديدية وغيرها من البنية التحتية العظيمة.. فهنيئاً لدولة قطر الانجاز ..

أنور بورحمه



## مع تحياتي

مجلس التعاون الخليجي؛ إحدى المنظمات الإقليمية التي تتكوّن من الدول العربيّة المطلة على الخليج العربي، وتضم تحت مظلتها 6 دول تتمتع بالعضويّة الكاملة؛ وهي الكويت، المملكة العربيّة السعوديّة، الإمارات، سلطنة عُمان، البحرين، وقطر! كما تتمتع دولتا، العراق واليمن، بعضويّة نسبية! في بعض اللجان، التابعة للمجلس: مثل اللجنة الرياضيّة واللجنة الثقافيّة! وذلك لكون العراق دولة مطلة على الخليج العربي، إما دُعيت لدولة الإمارات العربيّة المتحدّة؛ وبالتحديد لإمارة الشارقة! لحضور المؤتمر الخليجي الخامس؛ للسرطان! الذي انطلق في 21 نوفمبر 2022؛ وقد عُقد برعاية وحضور حضرة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي! عضو المجلس الأعلى؛ حاكم الشارقة! والجدير بالذكر، أن المؤتمر قد شهد حضوراً متميزاً، على مستوى وزراء الصحة بدول مجلس التعاون الخليجي! بالإضافة للاتحاد الخليجي، والمركز الخليجي لمكافحة السرطان!

عند زيارتنا لأحدى هذه الدول لا نشعر بالغبية؛ فنحن لا زلنا بالكويت؛ وأى دولة من دول مجلس التعاون هي أرضنا التي نشعر فيها بالأمن والأمان والاستقرار إلي جانب حُسن الاستقبال، والحقاوة والترحيب!

إن التعاون بصورة عامة يُعدّ من الأمور الطيبة التي تساعد على التطور؛ والمزيد من النجاح؛ حيث ينشط مجلس التعاون الخليجي في نشر الوعي الإجتماعي وهو من الامور التي أسهمت في رفع معدل التوعية بالمجتمعات، مما كان له أطيّب الأثر على مجتمعاتنا الخليجية؛ كما ساعد هذا التعاون على نشر العلم و المعرفة.

ومن الجميل ان هذا التعاون لا يقتصر فقط على المشاركة في المجالات المالية والمساعدات، ولكن أيضا يشتمل على تبادل الآراء، والأفكار، و الخبرات، مما يعزز من الإرث الثقافي لأبنائنا.

ان التعاون يتيح للفرد التوسع في المعرفة والتي تشمل التعرف على عادات المجتمعات الأخرى، واكتساب ثقافات، وخبرات جديدة .. أدام الله تعاون دول إقليمنا الخليجي، وأمتنا العربيّة وزادها ذخرا وتقدما.

د. حصة الشاهين

# كناشنا

Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2021







صحية - ثقافية - اجتماعية

# صندوق مرضى السرطان

للمساهمة



 KSSCP.org  
 PREVENTION\_CANCER  
 KSSCPK  
 KSSCP.KSS



6907 6269  
2253 0120  
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي  
011140002574