

كباننا Hayatuna

صحة - ثقافة - اجتماعية العدد رقم (886) يناير 2023





تحت شعار "الرياضة وقاية"

تقيم الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)

بطولة "كان" للبادل

بالتعاون مع الجمعية الخيرية للتضامن الاجتماعي
وتنظيم أكاديمية هايدو

يوم السبت : الموافق 21-1-2023

في ملاعب بادل بالجمعية الخيرية للتضامن الاجتماعي

للإستفسار والتسجيل

97355516



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



04

ملف العدد

د. يوسف الضفيري:

حوالي 90 % ممن يعانون العمى البصري يعيشون في البلدان النامية والسببان الرئيسان لضعف البصر هما الأخطاء الإنكسارية وإعتام عدسة العين غير المصححة

34 روحانيات

فضل حفظ أسماء الله الحسنى

10 متابعات

الصالح: تقديم خدمات صحية عالية الجودة لتحقيق أهداف التنمية الصحية المستدامة.

36 ديكور

الأبيض في ديكورات المنازل العصرية

16 توعية

أثر التدخين الإلكتروني على الصحة

40 المرأة

اطلالات مميزه لعروس 2023

22 الثقافة

ليلى العثمان: مازلنا متأخرين.. وتحزرننا وقف عند الشكل فقط

50 رياضة



النهائي الأعظم.. أرجنتيني

26 خالون

من هو الإمام أحمد بن حنبل

30 صحتك بقرارك

رياضة المشى لكبار السن

بِشْت «ميسي»

عانت دول الخليج العربية في حقبة الستينات، من بعض الثوريين وتيار اليسار والتقدميين العرب الذين اعتبروا نظام الحكم في الخليج نظاماً رجعياً، هؤلاء الجامع نجحوا جميعاً بما يملكون من أدوات إعلامية، نجحوا في تثبيت تلك الصورة السلبية حول الخليج وشعبه في أذهان بقية الشعوب العربية، ولم يخف من تلك النظرة في بداية السبعينات إلا فشل التجارب الثورية في بلاد الشمال العربي؛ وزيادة الحاجة إلى الدعوات الاقتصادية التي كان أغلبها يأتي من الخليج، انتهت تلك الفترة وهذا الصراع ونجح الخليجيون في تطوير بلادهم اقتصادياً وعلمياً مع استمرارهم بنهج الحكم التقليدي نفسه، وتطويره ببطء لمزيد من المشاركة الشعبية، هذا النجاح ساعد في ردم الهوة، ونجح في تخفيف التوتر بين شعب الوطن العربي، ولم يبق إلا بعض الأصوات الخاسرة التي تقودها المشاعر الإنسانية السلبية من حقد وحسد، ومثل هؤلاء ليس لهم تأثير يُذكر على مجمل المشهد.

المفاجأة التي لم نحسب حسابها في حقبة الألفين أن تلك المشاعر السلبية القديمة تم تبنيها من الغرب الأوروبي لا سيما بريطانيا وألمانيا، بدأت الدول الغربية في المسار العربي القديم ذاته، تُعادي الثقافة العربية الخليجية وتتهمها بالرجعية، وتصدر بيانات تُغلفها بحقوق الإنسان لتوجه التهم لنا وفق حقوق ثقافتهم الجديدة، وليس وفق حقوق الإنسان، حقوق الإنسان الذي هو بريء من سلوكياتهم المشيئة.

حين أخذت دولة قطر حق تنظيم المونديال راهن القلّة من العرب وكثير من الأوروبيين على فشل المونديال تقودهم أمنياتهم، لكن نجاح قطر الكبير في تنظيم المونديال أشعل في قلوب القلّة تلك من إخواننا العرب تلك المشاعر السلبية القديمة، وربما كان ذلك بمساعدة بعض الشعوبيين الذين يعيشون



د. خالد أحمد الصالح

رئيس التحرير

kalsalehr@hotmail.com

بيننا، ويهدفون دائماً إلى تفريق كلمة أمة العرب، تلك الأمة التي هي قلب الإسلام النابض، تلك الأصوات قابلتها ولله الحمد تيارات إيجابية عارمة من أمتنا، لاسيما مع وحدة محبي الرياضة من العرب، وسعادتهم لتقدم المنتخب المغربي، هذا كله جعل أثر تلك الأصوات السلبية لا تكاد تسمع.

الأثر الذي أصبح يُسمع اليوم قادماً من أوروبا، فالإنكليز، الذين يدعون أنهم أول من عرفوا كرة القدم، قاطعوا المونديال إعلامياً في بلادهم، والذين زاروا لندن أو يعيشون هناك ذكروا في تقاريرهم أن الاهتمام الإعلامي والإعلاني ضعيف جداً مقارنة بكل المونديالات السابقة، وحاولت ألمانيا عبر بعض مؤثرها أن تُفسد صفو المونديال بقضية المنحرفين التي أصبحت عندهم أهم من ملايين الجوعى، وملايين المحرومين من التعليم، وملايين المشردين من بلدانهم.

وتم تفاقم تلك الموجة في محاربة المونديال تحت حجج كثيرة عنوانها سؤال استنكاري واحد: كيف نجح المونديال في بلد عربي خليجي نجاحاً باهراً!

وأخيراً جاء البشت الذي ارتداه قائد الفريق الأرجنتيني (ميسي)، ارتداه من يد سمو الشيخ تميم، أمير قطر، ليكون هذا البشت عنواناً جديداً لحملة الكراهية في إعلام ألمانيا وبريطانيا.

نجاح المونديال، وتطور بلاد الخليج، وغيره قلّة من إخواننا، وحسد البلاد الأوروبية، كلها علامات جيدة في طريق ما زلنا في بداياته، طريق إعادة التمكن الثقافي والعلمي والفكري لجزء من أمة العرب ليكون نبراساً جديداً في مسيرة تبادل الثقافة بين الأمة الواحدة.

أتمنى أن تعي أمة العرب هذا الدرس، ويكون هذا النجاح رمزاً لعودة الثقة، وتبني الاعتماد على بعضنا، ومعرفة حقيقة من حولنا وأهدافهم، أتمنى أن يكون هذا أجمل درس من هذا المونديال المُنْهَر.



كتبت: ندى أحمد

العيون تلعب دوراً هاماً في التنقل والحركة والتمتع بالحياة؛ ولهذا السبب، من المهم المحافظة على صحة العين جيداً، فهي تقوم بمهمة التقاط الضوء، ثم تعمل جميع الأجزاء المختلفة من نظام العين معاً، وتتواصل مع الخلايا العصبية التي تنقل وترجم الرسائل مباشرة إلى الدماغ كصور مرئية، ومن أجل الإبصار يحتفل العالم باليوم العالمي للإبصار، حيث بدأت منظمة الصحة العالمية الاحتفال باليوم العالمي للإبصار في عام 1998م؛ وذلك من أجل التوعية اللازمة للحفاظ على نعمة البصر، والوقاية من العمى.



د. يوسف الضفيري:

اسباب العمى في القرن الواحد العشرين تختلف عنها في القرن الماضي

د. يوسف الضفيري:

حوالي 90 % ممن يعانون العمى البصري يعيشون في البلدان النامية والسببان الرئيسان لضعف البصر هما الأخطاء الإنكسارية وإعتماد عدسة العين غير المصححة



أمراض اعتلال الشبكية السكري والجلوكوما والتنكس البقعي المرتبط بالتقدم في السن أكثر شيوعاً في البلدان ذات الدخل المرتفع مثل الكويت

البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط مقارنة بالبلدان ذات الدخل المرتفع.

الأمراض الأكثر شيوعاً

وتعد أمراض اعتلال الشبكية السكري والجلوكوما والتنكس البقعي المرتبط بالتقدم في السن مثلاً أكثر شيوعاً في البلدان ذات الدخل المرتفع مثل الكويت بينما ما يختص بالأطفال، فإن أسباب ضعف الرؤية تختلف اختلافاً كبيراً من بلد لآخر. فعلى سبيل المثال، يعد الكاتاراكس الخلقي في البلدان ذات الدخل المنخفض سبباً رئيسياً لضعف الرؤية في حين أنه في البلدان ذات الدخل المرتفع تكون العيوب الانكسارية من طول النظر أو قصر النظر وما يسببه مما يعرف بالعين الكسولة هو السبب الأكثر شيوعاً في هذه الفئات.

فحص مبكر

وفيما يختص بفحوصات العين الدورية قال الضيفري أنها أحد أهم طرق الوقاية والحفاظ على صحة العيون، والتي من شأنها تجنب حدوث أي تطور في بعض الأمراض المحتملة، ويعد فحص العيون الشامل من

العين التي قد تصل إلى مرحلة العمى، إذ تهتم وزارة الصحة بتنظيم العديد من الفعاليات التوعوية التي تهدف إلى تعريف المجتمع بأهم أمراض العيون التي يمكن علاجها مبكراً وتفادي مضاعفاتها والتي لها بالغ الأثر النفسي والاجتماعي والمادي على المرضى وبين د. الضيفري في لقاءه لمجلة "حياتنا" أن أسبابه في القرن الواحد العشرين تختلف عن أسباب العمى في القرن الماضي، وقال "في بدايات القرن الماضي كانت التراكوما أحد الأسباب الرئيسية للعمى عند الكبار على مستوى العالم في حين كان اعتلال الشبكية الخدجي عند الأطفال حديثي الولادة هو أحد الأسباب الرئيسية للعمى عند فئة الأطفال إلا أنه مع التطور الطبي والصحي على مستوى العالم أصبحت هذه الأسباب شبه غير موجودة وتم القضاء عليها بسبب البرامج الوقائية والعلاجية التي اتخذتها الدول بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، بينما مع بداية الألفية الثانية أصبح هناك بعض الاختلافات في الأسباب الرئيسية لضعف الرؤية على الصعيد العالمي من بلد لآخر. فعلى سبيل المثال، فإن نسبة ضعف الرؤية الناجم عن الساد (الكاتاراكس) أو ما يعرف بالماء الأبيض تكون أعلى في



التراكوما أحد الأسباب الرئيسية للعمى عند الكبار بينما حديثي الولادة من الأطفال فإعتلال الشبكية الخدجي أهم الأسباب على مستوى العالم

وفقدان البصر، سعياً نحو ضمان حصول الجميع على الرعاية الصحية للعين من حيث ضمان توفير كافة الخدمات الصحية المتاحة لرعاية العين.

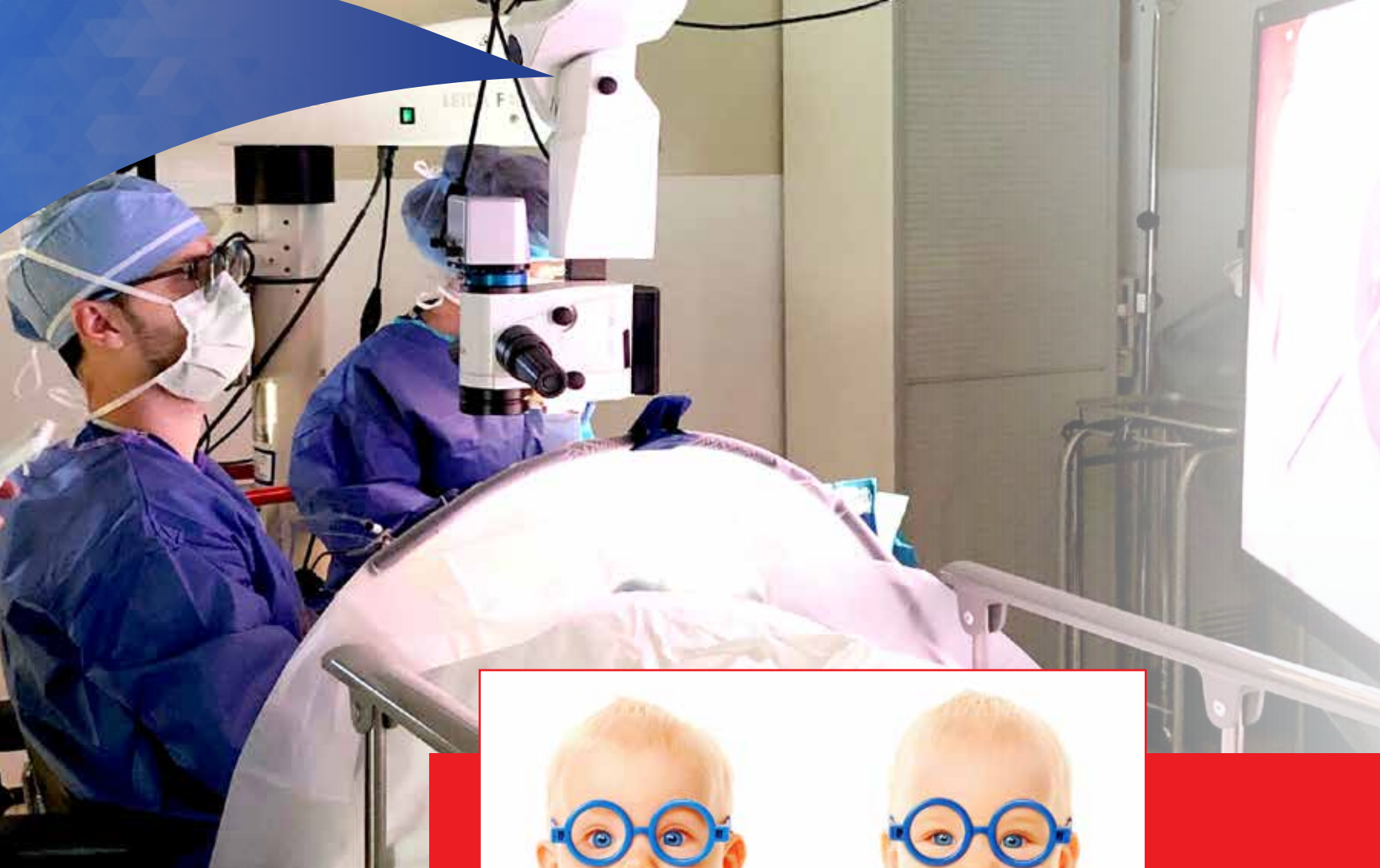
وأشار إلى أن وزارة الصحة تحرص خلال هذه الفترة على تكثيف التوعية بأهمية الوقاية من العمى، ورفع مستوى الوعي الصحي بصحة العين وسلامتها لدى أفراد المجتمع كافة، من خلال التعريف بأمراض العيون الشائعة، وطرق علاجها، والوقاية منها، ومنح الجميع فرص الحصول على خدمات الرعاية الشاملة للعيون وضمان تقديم أفضل الخدمات الصحية في مجال رعاية البصر والحفاظ على السلامة البصرية.

وأوضح الضيفري أنه وفقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية، فإن حوالي 80% من حالات ضعف الرؤية على الصعيد العالمي يمكن تجنبها إذا تم اكتشافها وتشخيصها مبكراً، ومن هنا تأتي أهمية التوعية.

لذا تولى وزارة الصحة اهتماماً بالغاً للاحتفال بالأيام الصحية الدولية بما يساهم في تعزيز الوعي الصحي والوقاية من الأمراض، وتحرص كل الحرص على التوعية بكيفية المحافظة على البصر وتجنب مضاعفات أمراض

وعالمياً يعاني ما لا يقل عن 2.2 مليار شخص ضعف البصر، أو العمى، من بينهم مليار شخص على الأقل يعانون ضعفاً في الرؤية كان يمكن منعه، أو لم يتم معالجته بعد. وما يقرب من 90% من الأشخاص الذين يعانون العمى البصري، يعيشون في البلدان النامية. ويعد السببان الرئيسيان لضعف البصر هما الأخطاء الانكسارية، وإعتماد عدسة العين غير المصححة. كما يتجاوز عمر الأشخاص الذين يعانون ضعف البصر أكثر من 50 عاماً.

ومن جانبه أكد استشاري طب وجراحة العيون المتخصص بأمراض الشبكية وجراحاتها والجسم الزجاجي د. يوسف الضيفري أن الهدف من الاحتفال باليوم العالمي للإبصار هو توعية المرضى بأهمية نعمة البصر، واتخاذ التدابير اللازمة؛ للحفاظ عليها، والوقاية من الإصابات التي قد تصيب العين بالإضافة إلى توعية المجتمع من العمى وضعف الرؤية الذي يمكن تجنبه باعتباره قضايا هامة على الصحة العامة، كما يسعى هذا الاحتفال إلى تشجيع صانعي السياسات في الدول الأعضاء بالأمم المتحدة على تطوير وتنفيذ وتمويل برامج وطنية للوقاية من العمى



البرامج الوقائية والعلاجية التي اعتمدها الدول بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية ببداية الألفية الثانية أوجدت بعض الاختلافات بحدوث ضعف الرؤية



مقائلك:

- ضعف الرؤية عن بعد:
- خفيف: عندما تقل حدة البصر عن 6/12.
- معتدل: عندما تقل حدة البصر عن 6/18.
- حاد: عندما تقل حدة البصر عن 6/60.
- العمى: عندما تقل حدة البصر عن 3/60.

كان الشخص يواجه صعوبات في النفاذ إلى المباني، ووسائل النقل، والمعلومات. وسيؤدي النمو السكاني والشيخوخة إلى تزايد احتمال تعرض المزيد من الناس للضعف في الرؤية.

فيما يخص الرؤية عن بعد:

- يعاني 188.5 مليون شخص ضعفاً خفيفاً في الرؤية.
- يعاني 217 مليون شخص بين ضعف معتدل وضعف حاد في الرؤية.
- يعاني 36 مليون شخص العمى.

فيما يخص الرؤية القريبة:

- يعاني 826 مليون شخص ضعف الرؤية القريبة.

التدخين، خاصة وان أضراره تعد من مسببات مشاكل وأمراض العيون.

ضعف الرؤية القريبة:

عندما تقل حدة البصر القريب عن N6 (حرف من حجم 6) أو N8 (حرف من حجم 8) على بعد 40 سم، باستخدام أدوات تصحيح البصر. والجدير بالذكر أن تجربة شخص ما فيما يتعلق بضعف الرؤية تتوقف على العديد من العوامل المختلفة، من بينها على سبيل المثال: توفر التدخلات الوقائية والعلاجية، والاستفادة من وسائل إعادة التأهيل البصري (بما في ذلك المنتجات المساعدة على الرؤية مثل النظارات أو العصي البيضاء)، وما إذا

وقدم د. الظفيري مجموعة من النصائح في اليوم العالمي للإبصار أو مكافحة العمى وقال "الإبصار، هي إحدى النعم التي وهبها الله سبحانه وتعالى لمخلوقاته على وجه الأرض، التي تمنحه القدرة على الاستمرارية في الحياة بشكل صحيح وآمن، لذلك فمن المهم الحفاظ على هذه النعمة وعدم تجاهل وقيتها دائماً.

وأضاف في اليوم العالمي للإبصار هناك نصائح وطرق الوقائية للحفاظ على صحة العيون وسلامتها اذكرها باختصار:

- 1 - الحرص على تناول الأطعمة الصحية، من خلال تطبيق نظام غذائي صحي، غني بالفيتامينات والعناصر المفيدة.
- 2 - ضرورة إجراء متابعة دورية لدى طبيب العيون بواقع مرة كل عام للتأكد من صحة العين.
- 3 - الحرص على ممارسة بعض التمارين الرياضية للحفاظ على رشاقة الجسم.
- 4 - عدم الإصابة بالسمنة أو داء السكري، لكونها من مسببات العمى، مع ضرورة تجنب والإقلاع عن

الإجراءات الطبية غير المعقدة والتي لا تستغرق أكثر من 60 دقيقة على الأكثر، وتشتمل فحوصات العين على الجوانب التالية:

- 1- فحص التاريخ الصحي للمريض.
- 2- فحص دقة الإبصار، فحص بؤبؤ العين.
- 3- فحص مجال الرؤية الجانبية، فحص حركة العين، فحص وقياس ضغط العين، فحص قرنية العين، فحص الشبكية والعصب البصري. لافتاً أن أهمية إجراء فحوصات العين المبكرة تكمن في تجنب تطور بعض أمراض العيون التي لا يصاحبها أية أعراض جانبية، ومن ثم العلاج المبكر لتفادي مثل هذه المشكلات.

وتشمل أمراض العيون التي لا تكون ظاهرية ولا يوجد اعراض في بدايتها وتستوجب الفحص المبكر؛ مرض ارتفاع ضغط العين والمعروف باسم الجلوكوما فهو الأكثر شيوعاً عند الكبار، واما فئة الاطفال فان مرض العين الكسولة الناتج عن العيوب الانكسارية يعد أكثر الأمراض شيوعاً في هذه الفئة الانكسارية.



جودة الرعاية تخلق الثقة في الخدمات الصحية وتؤسس للاستخدام الأمثل للموارد

الصالح: تقديم خدمات صحية عالية الجودة لتحقيق أهداف التنمية الصحية المستدامة

من العوائق التي تواجه هذه الخدمات ومقدميها، مضيفاً أن الدول الأكثر تقدماً ما زالت تعاني بنحو 15% من ارتفاع إنفاق المستشفيات بسبب عدم اكتمال الجودة الشاملة للرعاية الصحية، أما الدول النامية فإن هذا الرقم يتعدى نسبة الـ 30%، وبسبب عدم جودة الخدمات تعاني المستشفيات في الدول المنخفضة الدخل من نحو 10% من إصابة مرضى المستشفيات بالعدوى، بينما في الدول الغنية تصل هذه النسبة إلى 7%، إن تدني جودة الخدمات الصحية يعرقل تحقيق التقدم في تحسين الصحة في البلدان على مختلف مستويات دخلهم.

هذا وقد شارك ببرنامج الورشة كلا من الدكتورة عبير البحوه مدير إدارة تعزيز الصحة والتي تحدثت حول أهمية تعزيز أنماط حياة أكثر صحية للوقاية من الأمراض، والدكتورة ساره

أقامت الأمانة العامة للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان ورشة عمل تحت عنوان (انعكاسات عوائق التنمية الصحية على مريض السرطان) وذلك بالتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ودعم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، في مركز تدريب حملة (كان) وقد أدارت الورشة الدكتورة ايمان الشمري استشاري الطب النووي عضو اللجنة التنفيذية بحملة (كان)، وقد صرح الدكتور خالد أحمد الصالح أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان رئيس الورشة بأن من أهداف هذه الورشة تسليط الضوء على أهمية تقديم خدمات صحية عالية الجودة للوصول للتغطية الصحية الشاملة، وأن الاهتمام بالفرد هو أساس الجودة، وهو ما أوصت به منظمة الصحة العالمية لتحقيق أهداف التنمية الصحية المستدامة، وأشار إلى أن هناك العديد

الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان: 10% نسبة العدوى في مستشفيات الدول النامية

عبدالرزاق المحسن

شهد الأمين العام للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان رئيس الورشة وخلال الصالح على ضرورة تقديم خدمات صحية عالية الجودة للوصول إلى التغطية الصحية الشاملة مبيّناً أن الاهتمام بالفرد هو أساس الجودة، وهو ما أوصت به منظمة الصحة العالمية لتحقيق أهداف التنمية الصحية المستدامة.

جاء ذلك خلال ورشة العمل الأمانة العامة للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان

رئيسة العمل
من المستشفيات بسبب
والشاملة للرعاية
تأثيره فإن هذا الرقم

بمقدميها،
تعدى نسبة
من إصابة مرضى
في الدول
إلى 7% لافتاً أن
الصحة يعرقل
في البلدان
نيتها.

انعكاسات عوائق التنمية على مريض السرطان

الصالح: تدني جودة الخدمات يعرقل تحسين الصحة

كتبت - مروة البحراوي

تعلق رقم تحسين الصحة في البلدان على مختلف مستويات دخلهم مشيراً إلى أن الدول الأكثر تقدماً ما زالت تعاني بنحو 15% من ارتفاع إنفاق المستشفيات بسبب عدم اكتمال الجودة الشاملة لتأ الدول النامية فإن هذا الرقم يتعدى نسبة الـ 30%، وبسبب عدم جودة الخدمات تعاني المستشفيات في الدول المنخفضة الدخل من نحو 10% من إصابة مرضى المستشفيات بالعدوى، بينما في الدول الغنية تصل هذه النسبة إلى 7%، إن تدني جودة الخدمات الصحية يعرقل تحقيق التقدم في تحسين الصحة في البلدان على مختلف مستويات دخلهم.

هذا وقد شارك ببرنامج الورشة كلا من الدكتورة عبير البحوه مدير إدارة تعزيز الصحة والتي تحدثت حول أهمية تعزيز أنماط حياة أكثر صحية للوقاية من الأمراض، والدكتورة ساره

أقامت الأمانة العامة للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان ورشة عمل تحت عنوان (انعكاسات عوائق التنمية الصحية على مريض السرطان) وذلك بالتعاون مع الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ودعم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، في مركز تدريب حملة (كان) وقد أدارت الورشة الدكتورة ايمان الشمري استشاري الطب النووي عضو اللجنة التنفيذية بحملة (كان)، وقد صرح الدكتور خالد أحمد الصالح أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان رئيس الورشة بأن من أهداف هذه الورشة تسليط الضوء على أهمية تقديم خدمات صحية عالية الجودة للوصول للتغطية الصحية الشاملة، وأن الاهتمام بالفرد هو أساس الجودة، وهو ما أوصت به منظمة الصحة العالمية لتحقيق أهداف التنمية الصحية المستدامة، وأشار إلى أن هناك العديد

رئيسة العمل
من المستشفيات بسبب
والشاملة للرعاية
تأثيره فإن هذا الرقم

بمقدميها،
تعدى نسبة
من إصابة مرضى
في الدول
إلى 7% لافتاً أن
الصحة يعرقل
في البلدان
نيتها.

'Reflections of health development on the cancer patient'

Dr. Khalid Ahmad Al-Salhi

The Secretary General of the Arab League for the Fight Against Cancer, Dr. Khalid Ahmad Al-Salhi, emphasized the importance of providing high-quality health services to achieve universal health coverage. He noted that while developed countries still face 15% of total hospital expenditure due to incomplete quality of care, developing countries face over 30% due to the same issue. He also mentioned that in low-income countries, up to 10% of hospitalized patients suffer from infections, compared to 7% in high-income countries. He stressed that the individual is the foundation of quality, which is what the WHO recommends to achieve sustainable health development.

ورشة حول عوائق التنمية تجاه مرضى السرطان

الصالح: تسليط الضوء على أهمية تقديم خدمات صحية عالية الجودة

تعلق رقم تحسين الصحة في البلدان على مختلف مستويات دخلهم مشيراً إلى أن الدول الأكثر تقدماً ما زالت تعاني بنحو 15% من ارتفاع إنفاق المستشفيات بسبب عدم اكتمال الجودة الشاملة لتأ الدول النامية فإن هذا الرقم يتعدى نسبة الـ 30%، وبسبب عدم جودة الخدمات تعاني المستشفيات في الدول المنخفضة الدخل من نحو 10% من إصابة مرضى المستشفيات بالعدوى، بينما في الدول الغنية تصل هذه النسبة إلى 7%، إن تدني جودة الخدمات الصحية يعرقل تحقيق التقدم في تحسين الصحة في البلدان على مختلف مستويات دخلهم.

العبد الهادي من الإدارة المركزية للرعاية الصحية الأولية والتي تحدثت عن دور الرعاية الصحية الأولية المحوري في تحسين الأمن الصحي، كما شاركت الأستاذة حنين الرشيد من إدارة الخدمات التمريضية بوزارة الصحة بمحاضرة حول دور الهيئة التمريضية في التصدي للأمراض السارية وغير السارية، أما الدكتور خالد أحمد الصالح فقد شارك بمحاضرة حول العقول المهاجرة بين عوامل الجذب وعوامل الطرد، وقد شارك الحضور في إثراء النقاش الذي تم في نهاية المحاضرات.



نسبة الشفاء من سرطان بطانة الرحم تفوق الـ 80% إذا تم الاكتشاف مبكرا

«كان» تقوم بأول حملة توعية بسرطان بطانة الرحم في دولة الكويت

عليها سرطان بطانة الرحم ويسمى أيضا سرطان الرحم، بالإضافة لوجود أنواع أخرى من السرطان يمكن أن تتكون في الرحم ومن ضمنها ساركوما الرحم، لكنها أقل شيوعا». وأوضحت وجوب مراجعة الطبيب حال حدوث نزيف مهبل غير طبيعي للسيدات، حيث يقوم طبيب النساء بأخذ التاريخ المرضي والفحص الإكلينيكي وأخذ عينة من بطانة الرحم إذا لزم الأمر لتحديد سبب النزيف وتخصيص العلاج المناسب، مؤكدة أنه في حال اكتشاف سرطان بطانة الرحم مبكرا غالبا ما يكون استئصال الرحم جراحيا هو الأمر الذي يؤدي للشفاء التام. من جانبه، أشار استشاري طب الأورام د. محمد عاشور والذي أدار الورشة إلى أن سرطان «بطانة الرحم» الأكثر شيوعا ضمن سرطانات الجهاز التناسلي الأنثوي، بالنسبة للكويت فقد تم تشخيص حوالي 306 حالة

أكدت استشاري طب الأورام، عضو اللجنة التنفيذية لحملة (كان)، مسؤولة مبادرة التوعية بسرطان بطانة الرحم د. مريم عبدالمحسن العتيبي أن من أهم عوامل الخطورة للإصابة بسرطان بطانة الرحم هي التقدم بالسن، السمنة والعلاجات الهرمونية، كما أن البلوغ المبكر للسيدات أو انقطاع الطمث المتأخر لديهن يعد من عوامل الخطورة بالإضافة إلى عدم الإنجاب أو التأخر به، موضحة أن وجود هذه العوامل لا يعني تأكيد حدوث الورم ولكنها تعد من العوامل التي تؤدي لحدوث الورم. وأضافت د. العتيبي في كلمة لها خلال ورشة التوعية بسرطان بطانة الرحم التي أقيمتها الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» تحت شعار أعيدي التفكير بحضور طبي حاشد «أن هذا النوع من السرطان يبدأ في طبقة الخلايا التي تكون ببطانة الرحم، ويطلق



تشخيص 306 حالات بين الكويتيات و171 من غيرهن خلال الفترة من 2014 - 2018

التغذية العلاجية المتخصصة بطب الأورام والحالات الحرجة فرحية محمد محاضرة عن ممارسة عادات يومية بسيطة تغير من حياتك. كما شارك اختصاصي طب نفسي د. حسين الشطي بمحاضرة تحت عنوان «اهتم بصحتك النفسية»، واختتمت الورشة بجلسة نقاشية بين المحاضرين والحضور الذي اشتمل على مرضى ومتعافين وأطباء وتم الرد على الاستفسارات المطروحة.

هو الهدف الرئيسي للورشة. واختتم د. محمد عاشور ناصحا السيدات بعدم إخفاء الأعراض التي تحدث معهن وعدم الخجل من الكشف عنها وضرورة مراجعة الطبيب المختص. كما شارك بالورشة اختصاصي أمراض النساء وأورام النساء د. وفاء الدويسان وقدمت محاضرة عن تشخيص الورم والكشف المبكر عنه، كما قدمت إحصائية

بين السيدات الكويتيات و171 من غير الكويتيات وذلك من عام 2014 حتى 2018.

وأضاف أن نسبة الحالات التي تم تشخيصها في المراحل الأولى أكثر من التي يتم تشخيصها بالمراحل المتقدمة. بالنسبة للكويت فيها 13.4 لكل 100.000 امرأة كويتية و7.1 لكل 100.000 امرأة مقيمة وذلك من العام 2014 إلى 2018.

وذكر أنه رغم زيادة الحالات العالمية وفي الكويت أيضا، ونظرا لأن نتائج العلاج تعتمد على مرحلة اكتشاف الورم فإن نسبة الشفاء تفوق الـ 80% إذا تم الاكتشاف مبكرا وهذا



عدد الوفيات من التدخين وإدمانه يزيد عن 7.5 مليون سنوياً في العالم

د. خالد الصالح: استخدام التقنيات الحديثة لإعادة برمجة الدماغ تجاه آفات التدخين والمخدرات

وبيّنت أن الاتحاد منذ إنشائه في العام 1998 نجح في تحقيق الكثير من بنود استراتيجية المعمول بها لاسيما فيما يتعلق بفئة الشباب والمراهقين من الجنسين، بعدها تحدثت الدكتورة مريم عبد المحسن العتيبي مسئولة عيادة الإقلاع عن التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان عن أثر التدخين الإلكتروني على الصحة والتي أثبتت الدراسات العلمية بأن نسب الإصابة بأمراض الرئة والجهاز التنفسي ترتفع بين مستخدمي التدخين الإلكتروني سواء السجائر أو الشيشة وغيرها بالإضافة لأمراض تلف الدماغ وأمراض الفم ومشاكل القلب كما أن الإصابة بالاكتئاب يرتفع بين مستخدمي التدخين الإلكتروني 2.4% أكثر من غير مدخنيه، وأوضحت بأن استخدام التدخين الإلكتروني ليس وسيلة للإقلاع عن التدخين بناء على إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA، أما الدكتور محمد أبو العزائم استشاري الطب النفسي ونائب رئيس الجمعية

في سعيها المستمر لإبقاء الضوء مسلطاً على مشكلة تعاطي المخدرات والتي تعتبر من الانحرافات الاجتماعية التي تخلف أضراراً كبيرة على الفرد والأسرة نواة المجتمع، قامت الأمانة العامة للاتحاد العربي للوقاية من الإدمان بالتعاون مع الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ، تنفيذاً لاستراتيجيات تعزيز مكافحة المخدرات التي يهتم العالم الآن بتطبيقها لمواجهة انتشارها، بشكل غير مسبوق، بإقامة ورشة عمل تحت عنوان (التدخين والإدمان وعلاقتها بالصحة) حيث أجمع المختصون وأثبتت نتائج الدراسات على أن التدخين هو البوابة الرئيسية للمخدرات، شارك بالورشة عدد من المختصين من الكويت وجمهورية مصر العربية، وقد أدارتها الدكتورة حصة ماجد الشاهين عضو مجلس إدارة الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان ، والتي رحبت بالضيوف الكرام وأعطت نبذة عن الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان وأمانته العامة في الكويت،



المتوقع وفاة أكثر من مليون نسمة في عام 2030، بسبب الأمراض الناجمة عن التدخين، وقد ركز الدكتور خالد الصالح على أهمية إدخال السلوكيات الدفاعية في مناهج التربية، واستخدام التقنيات الحديثة من أجل مكافحة التدخين الذي هو بوابة الإدمان. أما فيما يخص التوصيات، فقد اتفق المجتمعون على ضرورة تطوير العقاقير التي تساعد في تخفيف الأعراض الانسحابية للمدخن والمتعاطي لأنها مرحلة مؤلمة يمكن أن تكون دافعا للاستمرار بالتعاطي والإدمان، كذلك الاستفادة من التقنيات الحديثة لإعادة برمجة الدماغ وتم اقتراح إقامة معرض دائم للتنوعية من التدخين والمخدرات يتم فيها استخدام الأساليب العلمية والتقنية لإيضاح أضرارهما على جسم الإنسان، ويكون مرجعاً للشباب والمراهقين وأسرهم، مع الحرص على قياس المخاطر والفوائد عند اختيار التقنيات التي يتم استخدامها في الإعلان أو الدعاية للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات حتى تحقق الفائدة منها. كما توجه المجتمعون بالشكر لوزارة الداخلية على جهودها الحثيثة للحد من انتشار المخدرات، والشكر موصولاً لمؤسسة الكويت للتقدم العلمي على مساهمتها بدعم هذه الأنشطة التي تهدف لحماية المجتمع من الآفات الخطيرة مثل التدخين والمخدرات.

الدولية النفسية من جمهورية مصر العربية فقد تحدثت على الصحة النفسية في قضايا المخدرات والإدمان، موضحاً ما يصل إليه الدماغ بعد تعاطي المخدرات من فقد للسيطرة على أفعاله ، وانفصال المتعاطي عن الواقع ، بحيث يتم ارتكاب الجرائم الوحشية بدون تأثير يذكر على الفاعل المتعاطي وهذا ما نخشاه من زيادة الجرائم في دولنا العربية كمصر والكويت، كما يؤثر المخدر على مشاعر المدمن، حيث إنه يتسبب في تقلب المزاج، ويجعل الفرد منطوياً ومنعزلاً ويدخل في حالة من الكآبة والحزن والعصبية مما يؤدي إلى العديد من الأمراض النفسية. وأوضح أن المكتسب المعنى بمكافحة المخدرات والجريمة التابع للأمم المتحدة قد بين أن نسبة الوفيات بسبب مخدر الهيروين فقط زادت إلى 71% في العشر سنوات الأخيرة، كما شارك الدكتور خالد الصالح أمين عام الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان بمحاضرة التدخين والإدمان وقد بين آلية الأضرار التي يسببها التدخين، وأن التدخين اعتبر كنوع من الإدمان من منظمة الصحة العالمية، لأن النيكوتين هو مادة سامة تتفاعل مع النهايات العصبية في جسم الإنسان، وأن إدمان التبغ هو أكبر مسبب للوفيات التي يمكن تجنبها في العالم، وبين أن منظمة الصحة العالمية ذكرت أن هناك أكثر من مليار مدخن حول العالم وأنه من



قصة إبراهيم مع عبدة الأصنام كان قوم سيدنا إبراهيم عليه السلام يعبدون الأصنام، وكان أبوه آزر مَمَّن يصنعونها. فبدأ إبراهيم بدعوة أبيه، وتذكيره بأن هذه الأصنام لا تضر، ولا تنفع، وكان يدعو والده باللين، والزَّفَق، ولا يخاطبه إلا بقوله: 'يا أبت'. إلا أن أباه أصر على موقفه، وطلب من إبراهيم أن يهجره، ويتركه، ثم انتقل إبراهيم إلى دعوة قومه؛ فامرهم أولاً بترك 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 يغيب، وكثر ذلك مع كل من الشمس، والقمر، إلا أنهم أصرّوا على موقفهم.

قصتنا سيدنا إبراهيم

2-2

بناء إبراهيم الكعبة مع ابنه إسماعيل بين الله -تعالى- لإبراهيم وإسماعيل أساسات البيت الحرام التي كانت قد دُفنت في الأرض منذ وقت طويل، ثم أمرهما ببناء الكعبة المشرفة؛ فكان إسماعيل يجمع الحجارة، ويأتي بها إلى أبيه الذي كان يرفع البناء، فلما ارتفع البناء وضع إبراهيم حجراً ووقف عليه، وقد عُرف هذا المكان ب(مقام إبراهيم)، وتجدر الإشارة إلى أنّهما -عليهما السلام- كانا يبنيان الكعبة، ويدعوان

أما قصة سيدنا إبراهيم وابنه إسماعيل، فقد مرّت السنين وهاجر في مكة، ولما كبر إسماعيل -عليه السلام-، وبلغ أشده، رأى إبراهيم -عليه السلام- في المنام أنه يذبحه، فامتثل أمر الله، وأخبر ابنه برؤياه، فامتثل الآخر لأمر الله، وحين وضعه على الأرض، وأمسك السكين؛ ليذبح ابنه، أنزل الله ذبحاً عظيماً؛ فداءً له؛ إذ لم يكن القصد إزهاق روح إسماعيل، بل كان ابتلاءً من الله لهما؛ ليرى إخلاصهما، واستسلامهما لأوامره.

الله -تعالى- ويقولان: (رَبَّنَا نَقْبَلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ). وقد طهّرا البيت مما لا يليق به من النجاسات، والقذارات؛ امتثالاً لأمر الله؛ ليكون مكاناً مناسباً للصلاة، والعبادة، ودعوا الله أن يجعل من ذريتهما أمة مسلمة موحدة لله لا تشرك به شيئاً، فاستجاب - سبحانه - لهما، وجعل في ذرية العرب من نسل إسماعيل أمة موحدة، كما بعث من ذريته محمد -صلى الله عليه وسلم-، حيث ورد في قوله -تعالى-: (رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمِينَ لَكَ وَمِن ذُرِّيَّتِنَا أُمَّةً مُّسْلِمَةً لَّكَ وَأَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ الرَّحِيمُ الرَّحِيمُ* رَبَّنَا وَأَبْعَثْ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِكَ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُزَكِّيهِمْ إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ).

بعض العبر المستفادة من قصة سيدنا إبراهيم
تستقى العديد من الفوائد والعبر من قصة إبراهيم -عليه السلام-، ومنها:
أهمية توحيد الله -تعالى-، واتّباع ملّة إبراهيم الحنيف، قال -تعالى-: (ثُمَّ أُوحِيَنا إِلَيْكَ أَنْ اتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ)، والاقترداء به في إخلاصه، وعبادته لربه. محبة الله لإبراهيم -عليه السلام-؛ إذ نُعت بالخلة، وهي صفة لم تكن إلا للخليين: محمد، وإبراهيم -عليهما الصلاة والسلام-. إكرام الله للنبي إبراهيم؛ فقد جعل النبوة في ذريته، واختاره ليكون الشخص الذي يبني البيت الحرام، كما وهب له الذرية بعد الكبر، وجعل ذكره في الآخرين مستمراً. رَفَعُ اللهُ قَدْرَ إِبْرَاهِيمَ -عليه السلام- بالعلم، واليقين، قال -تعالى-: (وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ). الإذعان والاستسلام لأوامر الله، حيث ظهر ذلك في قصة الذبح. معرفة إبراهيم بأساليب المناظرة، وإقامة الحجّة على المخالفين، ولكن بأدب. دعاء الله بصلاح الذرية، وشكره عليها، قال -تعالى-: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ

وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ). الأخذ بالأسباب، والسعي في تحصيل مصالح الدنيا والآخرة، وسؤال الله التوفيق في ذلك. مشروعية إكرام الضيف، كما ورد في إكرامه لضيوفه من الملائكة. مشروعية السلام، ووجوب رده، ومشروعية السؤال عن أسماء الذين يتعامل معهم الإنسان من صاحب، أو ضيف، أو نحوه، قال -تعالى-: (إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامًا قَوْمٌ مُّنْكَرُونَ). الثناء الحسن، والنجاة يوم القيامة لمن سلم قلبه من الشر، وامتأ بالخير، كإبراهيم -عليه السلام-، قال -تعالى-: (يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ* إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ).

سنّ تكليف إبراهيم عليه السلام
بالدعوة وردت في القرآن الكريم آيتان تشيران إلى عمره حين بُعث؛ أما الأولى فهي قوله -تعالى-: (وَلَقَدْ آتَيْنَا إِبْرَاهِيمَ رُشْدَهُ مِن قَبْلُ وَكُنَّا بِهِ عَالِمِينَ)، والثانية قوله -تعالى-: (قَالُوا سَمِعْنَا فَتَى يَذُكُرُهُمْ يُقَالُ لَهُ إِبْرَاهِيمُ)، وفي تأويل الكلمات: (فتى)، و(رُشد)، و(من قبل) الواردة في الآيات الكريمة أقوال، منها: تدل كلمة (الرشد) على الاهتمام إلى ما فيه خير، وقد ذهب أكثر أهل العلم إلى أنّ الرُشد يُؤتى للأنبياء قبل النبوة، فيبعثون على أفضل حال من الهداية، والعقل، والتوفيق. يعني مصطلح (من قبل) أنه -عليه السلام- قد سبق موسى وهارون -عليهما السلام- بالنبوة، أو أنه أوتى النبوة قبل بلوغه، أو أنّ الله آتاه النبوة في علمه السابق لكل شيء قبل أن يُخلق من صلب آدم. تدل كلمة (فتى) على أنه بُعث قبل الأربعين من عمره؛ أي في سنّ صغيرة، وقال ابن عباس أنّ الله يبعث الأنبياء شباباً. ويُشار إلى أنّ الله أرسل إلى إبراهيم -عليه السلام- أيضاً صحفياً، قال -تعالى-: (أَمْ لَمْ يُنَبِّأْ بِمَا فِي صُحُفِ مُوسَى* وَإِبْرَاهِيمَ الَّذِي وَفَى)، وقد ذكر الله -تعالى- في سورة الأعلى خبر الصحف الأولى، حيث قال: (إِنَّ هَذَا لَفِي الصُّحُفِ الْأُولَى* صُحُفِ إِبْرَاهِيمَ وَمُوسَى).



د مريم عبدالمحسن العتيبي
استشاري طب الأورام

التدخين هي عملية حرق مواد معينة من أشهرها التبغ Tobacco واستنشاق الدخان الناتج عنه. يعتبر التدخين من الآفات الخطيرة التي تدمر حياة الشخص وتهدد مستقبله الصحي والنفسي خاصة بعد انتشار التدخين في الآونة الأخيرة بجميع أشكاله. سواء العادي أو الإلكتروني بين المراهقين من الجنسين حيث وصل عدد المدخنين إلى أكثر من مليار مدخن في العالم. تحتوي السجائر على العديد من المكونات التي تؤدي إلى الإدمان بعد التعرض لها لفترة معينة. ومن أهم هذه المواد هي مادة النيكوتين Nicotine

أثر التدخين الإلكتروني على الصحة

مكونات السجائر الإلكترونية

تحتوي السجائر الإلكترونية على البروبيلين غلي كول، الجليسرول، النيكوتين، النكهات، المواد المضافة، وكميات مختلفة من الملوثات. تحتوي كذلك على مواد كيميائية ضارة غير موجودة في دخان التبغ مثل رباعي هيدروكانابينول THC وهو الجزيء المسؤول عن التأثيرات النفسية الرئيسية حيث يحفز خلايا الدماغ على إفراز الدوبامين وبالتالي فإنه يخلق تأثير النشوة ويتداخل مع المعلومات التي تتم معالجتها لتكوين ذكريات جديدة. تختلف هذه المادة عن مادة CBD التي تعمل على مستقبلات أخرى وتسكن الألم، ولكن مادة THC تعتبر مؤثر عقلي. يتم إضافة فيتامين E إلى THC عند تحضيره للاستخدام في السجائر الإلكترونية ويكون ضاراً خاصة عند استنشاقه. تنتج السجائر الإلكترونية أيضاً عدداً من المواد الكيميائية الخطرة بما

والأفكار السلبية. مع مرور الوقت يعمل النيكوتين على إيقاف الآلية الطبيعية المسؤولة عن إنتاج الدوبامين في الدماغ، ما يؤدي إلى نقص في مستوى الدوبامين في الجسم وظهور العديد من الأعراض الاكتئابية عند ترك التدخين لفترة قصيرة.

السجائر الإلكترونية

تتكون من بطارية وأداة تسخين وخزان فيه نيكوتين سائل، وعند تسخينه فإن يخرج على شكل بخار بدل من الحرق المباشر للتبغ كما في السجائر العادية. لم تثبت فعاليتها في الإقلاع عن التدخين، ولم ينصح باستخدامها من قبل منظمة الصحة العالمية، ولا من إدارة الغذاء والدواء الأميركية، والدراسات الحالية تثبت أن لها أضراراً على الجسم وتعد مدخلاً للشباب الصغار للتدخين وقد تؤدي إلى الإدمان أيضاً.

المدخن عند نقص مستويات النيكوتين في جسمه مثل الصداع الشديد، والعصبية الزائدة، واضطراب في النوم، وفتح الشهية، وزيادة الوزن، مما يجعله بحاجة ماسة إلى العودة للتدخين، ومن هنا جاءت فكرة أن التدخين يساعد على تحسين الحالة النفسية للإنسان، نظراً لكونه يساعد بشكل مؤقت على وقف الأعراض الانسحابية للنيكوتين في الجسم. أثبتت العديد من الدراسات أن اللجوء إلى التدخين للتخلص من الضغط النفسي، يؤدي على المدى البعيد إلى زيادة الضغط النفسي والإصابة بالاكتئاب وذلك بسبب زيادة نسبة النيكوتين في الدم ووصوله إلى الدماغ مما يؤدي إلى تحفيز إنتاج الدوبامين Dopamine في الجسم الأمر الذي يساعد في علاج الاكتئاب والتخلص من المشاعر

لماذا ندخن؟

يلجأ الكثير من الأشخاص إلى التدخين كتقليد أو فضول أو ظناً منهم أنه يساعد في التخلص من الإكتئاب والتوتر حيث أن النيكوتين الموجود في السجائر يصل إلى الدماغ بعد دقائق معدودة من دخوله إلى الجسم، فيساعد في تحسين المزاج والتخلص من التوتر والضغط النفسي بشكل مؤقت وسرعان ما يتغير هذا الشعور بشكل معاكس. يؤدي تعرض الجسم المستمر لمادة النيكوتين إلى حدوث تغيرات متعددة في الدماغ، بحيث يصبح الجسم بعدها معتمداً بشكل إدماني على النيكوتين الذي يحصل عليه من التدخين.

ماذا يحدث لاحقاً؟

تبدأ أعراض انسحاب النيكوتين بالظهور على

في ذلك الأستيتالديهيد والأكرولين والفورمالديهيد التي تسبب أمراض الرئة ، وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. تحتوي السجائر الإلكترونية أيضًا على مادة الأكرولين ، وهي مبيدات أعشاب تستخدم أساسًا لقتل الأعشاب الضارة.

أضرار السجائر الإلكترونية الجهاز التنفسي

يمكن أن تسبب السجائر الإلكترونية إصابات الرئة الحادة ومرض الانسداد الرئوي المزمن وقد تسبب الربو وسرطان الرئة كما أن الانبعاثات غير المباشرة تحتوي على النيكوتين وجزيئات منتهية الصغر ومنكهات مثل ثنائي الأسيتيل وهي مادة كيميائية مرتبطة بأمراض الرئة الخطيرة. تحتوي أيضًا المركبات العضوية المتطايرة مثل البنزين الموجود في عوادم السيارات والمعادن الثقيلة مثل النيكل والقصدير والرصاص. لم تجد إدارة الغذاء والدواء أن أي سيجارة إلكترونية آمنة وفعالة في مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

إصابات رئوية

في يناير 2018، أصدرت الأكاديميات الوطنية للعلوم والهندسة والطب تقرير دراسة أوضحت أن استخدام

السجائر الإلكترونية يسبب مخاطر صحية

وخلصت إلى أن السجائر الإلكترونية تحتوي على عدد من المواد السامة المحتملة وتنبعث منها. يذكر تقرير الأكاديميات أيضًا أن هناك أدلة على أن مستخدمي السجائر الإلكترونية معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بالسعال والصفير وزيادة تفاقم الربو. في أغسطس 2019 في نيويورك أعلن مسؤولو الصحة عن وفاة شخص بالغ من مستخدمي التدخين الإلكتروني حيث أصيب بمرض تنفسي حاد وأكدت المراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها أنها على علم بوجود 193 حالة محتملة من أمراض الرئة الحادة في 22 ولاية يمكن أن يكون سببها التدخين الإلكتروني.

في سبتمبر 2019 قامت الهيئات الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية بتحقيق حول انتشار حالات الإصابات الرئوية الشديدة لها علاقة بتدخين السجائر الإلكترونية وتم تحويلهم كحالات تسمى EVALI E-Cigarette or Vaping Associated lung injury كما لاحظ كل من مركز السيطرة على الأمراض وإدارة الصحة العامة في بعض الولايات أن عددا من المصابين قد أبلغوا أيضا عن استخدام منتجات تحتوي على رباعي هيدرو ثنائيول THC.

السجائر الإلكترونية وتلف الدماغ

استخدام النيكوتين كتدخين عادي أو إلكتروني يمكن أن يكون استخدامه ضارًا لأجزاء الدماغ التي تتحكم في الحالة المزاجية والتعلم والانتباه والتحكم في الانفعالات ويؤثر النيكوتين سلبًا على كيفية تكوين نقاط الاشتباك العصبي والروابط بين خلايا الدماغ.

تنتج العديد من الأجهزة أيضًا بخارًا يحتوي على الرصاص ، مما قد يؤدي إلى تلف الدماغ وتسريع عملية الشيخوخة وجعل الدماغ أكثر عرضة للأمراض التنكسية العصبية.

مشاكل القلب

يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني بالنيكوتين أيضًا على صحة القلب حيث يرفع النيكوتين ضغط الدم ويزيد من الأدرينالين ، مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وزيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية كما تزداد احتمالية الإصابة بمرض الشريان التاجي ومشاكل الدورة الدموية. مستخدمو السجائر الإلكترونية أكثر عرضة بنسبة 56 في المائة للإصابة بنوبة قلبية من غير المستخدمين وفقًا للدراسات الحديثة.

الإكتئاب

وفقًا لدراسة أجرتها JAMA عام 2019 لما يقرب

من 30 ألف مستخدم للسجائر الإلكترونية فوق سن 18 عامًا، فإن التدخين الإلكتروني المتكرر مرتبط باحتمالات على 2.4 مرة لتشخيص الاكتئاب مقارنة بالغير مستخدمين مطلقًا

كما وجد أن المعادن في سائل ال Vape لها علاقة وثيقة بالاكتئاب. لوحظ أيضًا أن أولئك الذين استخدموا السجائر الإلكترونية بوتيرة أعلى ارتبطوا بأعراض اكتئاب أعلى وشمل ذلك أيضًا الشعور بالحزن أو زيادة نوبات البكاء.

اضطراب فرط الحركة

يرتبط استخدام النيكوتين بشكل كبير بمستويات أعلى من الحالات مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وجدت دراسة أجريت عام 2019 على طلاب الجامعات الأمريكية أن التدخين الإلكتروني يرتبط ارتباطًا وثيقًا بمستويات أعلى من أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ، وكان الاعتماد على

النيكوتين مرتبطًا بأعراض قلق أكبر.

التوصيات

دعت التوصيات إلى منع كل من المراهقين والشباب من التدخين الإلكتروني أو التدخين العادي ومساعدة المدمنين على الإقلاع عن التدخين في أسرع وقت ممكن حيث إن الإقلاع عن التدخين لا يكسر فقط إدمان النيكوتين ويقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بتعاطي التبغ ، بل يمكنه أيضًا تحسين الصحة العقلية. صدرت توصيات لعام 2014 أن الإقلاع عن التدخين مرتبط بمستويات أقل من القلق والاكتئاب والتوتر بالإضافة إلى تحسن الحالة المزاجية الإيجابية ونوعية الحياة مقارنة بالاستمرار في التدخين. إذا كان المدخنون مستعدين للإقلاع عن التدخين للأبد ، فيجب عليهم التحدث مع طبيبهم حول إيجاد أفضل طريقة للإقلاع عن التدخين باستخدام الأساليب المثبتة والعلاجات والاستشارات المعتمدة من قبل إدارة الأغذية والعقاقير وسوف نتطرق لهذا الموضوع بالتفصيل بالعدد القادم.

حزينة لحال المرأة الكويتية.. وخائفة مما ينتظر أولادنا وأحفادنا

ليلي العثمان: مازلنا متأخرين.. وتحررنا وقف عند الشكل فقط

مسيرة إبداعية زاخرة بالعباء والكفاح والنجاح خاضتها، ولا تزال، الأدبية الكويتية ليلي العثمان على مدى أكثر من نصف قرن، تمكّنت خلاله من وضع بصمة خاصة بارزة في الساحة الثقافية الكويتية بخاصة، وفي الساحة العربية بعامة، فمثلما باتت ركيزة أساسية من ركائز الثقافة في الكويت، غدت علامة فارقة لا يمكن تجاهلها حين الحديث عن الإبداع السردي في الوطن العربي، ذلك أنها أصدرت حتى الآن أكثر من خمسة وعشرين كتاباً إبداعياً في مجالات القصة القصيرة والرواية والشعر، تكوّس عدد منها كضرورات لا يمكن لدارس وقارئ الأدب تجاوزها.

عبدالكريم المقداد



ليلي العثمان

نالته العثمان الكثير من الجوائز خلال رحلتها الإبداعية، وترجم العديد من مؤلفاتها إلى أكثر من عشر لغات حية في العالم، وكانت عنصرًا فاعلاً في ما لا يحصى من المهرجانات والمؤتمرات والندوات الأدبية على المستوى العربي، كما برزت كشخصية فكرية جريئة لم تتوان عن طرح القضايا المسكوت عنها في مجتمعها المحافظ، متحملة سهام الطعن والتجريح والتكفير، فكانت الدرع الصلب الذي تحطمت عليه كل تلك السهام، على الرغم من أنها كانت قلاب قوسين أو أدنى من السجن! رحلة طويلة مع الإبداع والتحدي نحاول الوقوف على أبرز تفاصيلها من خلال الحوار التالي مع الأدبية الكبيرة ليلي العثمان:

لك بعد ذلك حين بدأت النشر في الصحف والمجلات؟

– لم أستطع الخلاص من وطأة البيئة المتشددة التي حرمتني إكمال تعليمي، ثم حرمتني نشر ما أكتب في الصحافة الكويتية.. لم أتحرر إلا عام 1965 حين تزوجت من رجل أعجبته كتاباتي، فشجّعني وسمح لي بالنشر، وكان استقبال الناس لكتاباتي مُفرحاً، حيث حظيت باهتمام كبير ومتابعة لافتة، فكوّنت جمهوراً كبيراً ظل يتابعني حتى اليوم.

عصر الرواية

بدأت شاعرة، ثم تحولت عن الشعر إلى القصة القصيرة، فالرواية، فهل تؤكدين بذلك مقولة المرحوم جابر عصفور بأن عصرنا هو عصر الرواية؟

– بدأت بالشعر لأنه استطاع أن يحتضن الدفقات الأولى لمشاعري، ولا سيما المكبوتة منها. وبعد ذلك شعرت أن الشعر وسيلة ذاتية لا تخدم ما يحملها مجتمعي من مشاكل ومعاناة،

لم أستطع
الخلاص من وطأة
البيئة المتشددة
التي حرمتني
إكمال تعليمي
ومنعتني من النشر
إلا بعد الزواج

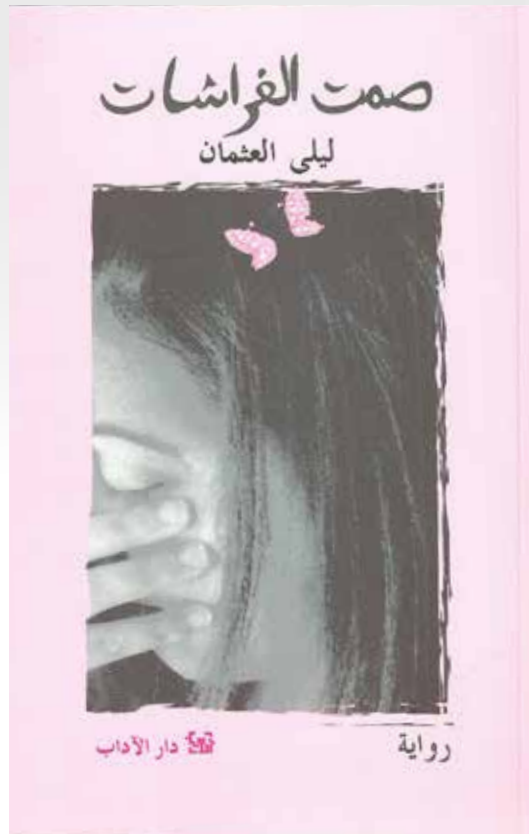
فاتجهت إلى القصة القصيرة لأنني وجدت لها أرحب للتعبير والخوض في مجالات أكثر أهمية. بعد ذلك، أحسست أن القصة القصيرة لم تعد تغطي مناحي الحياة الواسعة، فاتجهت إلى الرواية، التي استطعت من خلالها الغوص في تاريخ بلدي، وهموم الإنسان فيه، وبخاصة عالم

النساء المقهورات تحت وطأة التقاليد القاسية.

لكن، وعلى الرغم من توجهي إلى الرواية، لم أهجر كتابة القصة القصيرة، فكنّت أصدر مجموعات قصصية بين الحين والآخر. أما بخصوص ما قاله الأستاذ المرحوم د. جابر عصفور، فهو صحيح، لأن تلك الفترة زخرت بالإنتاج الروائي لأسباب عديدة، منها أن دور النشر لم تعد تشجع على استقبال الدواوين الشعرية، إضافة إلى تخصيص العديد من الجوائز للرواية، مما أغرى بكتابتها، فزاد إنتاجها. لكن، ومع الأسف، كان هناك الكثير الرديء منها.

من نافل القول إنك من رواد الرواية الكويتية، فعندما بدأت نشر الروايات لم يكن هناك إلا إسماعيل فهد إسماعيل رحمه الله، أما الآن فالساحة الكويتية تفيض بكتابات وكتب الرواية، إلى درجة أنه اختلط الحابل بالنابل وصرنا نرى روايات لا تحمل من الرواية غير الاسم، فإلام نعزو ذلك؟

– لم أكن وحدي وإسماعيل في الساحة الأدبية، فقد كان هناك أقلام مبدعة أخرى مثل د. سليمان الشطي، وسليمان الخليفي، ووليد الرجيب، وطالب الرفاعي، لكن إنتاجهم الروائي تأخر قليلاً، ثم أبدعوا في هذا المجال. ولا ننسى أنه كانت هناك أقلام نسائية أيضاً، لكن منها من اكتفى بإصدار واحد واختفى، ومنها من استمر مثل فاطمة يوسف العلي. اليوم اختلف الحال، إذ صارت ساحة الرواية تعجّ بأسماء



لليمن
فمن قلبه محبة
خاطة، وقد
حرمتني الحرب
وكورونا منه
كحرمان الرضيع
من طيب أمه

مبدعة كثيرة، مثل بثينة العيسى، وباسمة العنزي، ومنى الشمري، وعائشة المحمود، واستنبرق أحمد، وغيرهن من الشباب مثل سعود السنعوسي، وعبدالله المحيسن، وبسام المسلم، وعبدالله بصيص وغيرهم. أما لماذا كثرت الأقلام غير الواعدة، فهذا يعود إلى عدم وجود حركة نقدية تواكب

المنشور، وتستطيع فرز الجيد من الرديء، إضافة إلى هوس الشهرة الذي أعمى البعض، ولا سيما النساء، وجعله يصدر كتابات غير مؤثرة.

نحرر شكلي

خضت في كتاباتك القصصية والروائية، ومنذ البدايات، صراعاً مريراً حتى تعيدي للمرأة مكانتها في المجتمع، وترفعي عنها العسف الذكوري الذي كرسه العادات والتقاليد، لكن هذه القضية بقيت حاضرة وبقوة في إصداراتك الأخيرة، فهل يعني ذلك أن الحال بقيت كما هي، وأن ما نلمسه من تحرر مجرد قشور؟

– نحن نكتب ما يمليه علينا ضميرنا، ونثير الكثير من المواضيع، وتحديدًا ما يخص المرأة التي تُستلب حقوقها، وتحاربها الرقابة والأحزاب الدينية الرافضة للفن والأدب والموسيقى.. نحاول أن نُؤثر، لكن مع الأسف تظل الأوضاع في حال ترد، وربما تسوء أكثر كلما اشتدت أفكار هؤلاء. إن تحرر مجتمعنا ينحصر في الشكل، أما في العمق فلا يزال متأخراً.

إذا تطرقنا إلى دور النقد، يمكن القول إنه لا يوازي الكم الكبير مما يصدر من كتابات، ولكن ماذا عن تجربتك الإبداعية مع النقد والنقاد، هل قاربوها بما تستحق؟

– نعم، حركة النقد شبه معدومة، ولا توازي الإصدارات

أغلب الجوائز يخضع للتدخلات، فحتى (البوكر) تدخل فيها المحسوبية والوساطات

الأدبية الكثيرة بكل أنواعها، من شعر وقصة ورواية ومسرح وفن تشكيلي. وهذه ليست محنة الكويت وحدها، بل الوطن العربي كله يعاني حالياً من فقر في الحركة النقدية، بعكس فترة الخمسينيات والستينيات، التي حفلت بوجود نقاد كبار كان لهم باع طويل في إثراء النقد. أما عن تجربتي مع النقد والنقاد فكانت جيدة، واستفدت منها.

حزن.. وخوف

نجري هذا الحوار تحت وقع مأس غير مسبوقه تعصف بسوريا ولبنان واليمن وليبيا والعراق، فإلى أين نتجه بعد أن تحول (الربيع) إلى (خريف)، وما الذي ينتظر أبناءنا وأحفادنا؟ - نعيش وضعاً سيئاً، فقد تسببت مآسي الوطن العربي الكثيرة في العديد من الإنهيارات، وليس أولها الفقر الذي تعاني منه الكثير من دولنا، ولا آخرها الحروب الأهلية والطائفية. وهذا لم يؤثر في الإنسان العربي وحده، بل في الوضع الثقافي بعمامة. حزيناً جداً لما يعانيه شبابنا، ولما سيعانيه أحفادنا من بعدنا، فالمقبل لا يبشر بخير، فما الذي ينتظرهم يا ترى؟

كانت لك زيارات دائمة للعديد من البلاد العربية، لكن اليمن استأثر بمكانة خاصة عندك، فما السبب؟

- لليمن في قلبي محبة خاصة. أحببت هذا البلد وأهله الطيبين، وعشقت جمال طبيعته، ولاسيما جزيرة سوقطرى التي سحرتني، لذلك كنت أزوره أربع أو خمس مرات كل سنة، فقد كان يلهمني الجديد من الكتابة، وأنا الآن محرومة منه كحرمان الرضيع من حليب أمه. لقد أصابني البعد عنه، بسبب الحرب وكورونا، بالحزن والكتابة لشدة حنيني إليه.

كان بيتك بمثابة صالون ثقافي فتح أبوابه لكل المثقفين العرب، ونذر أن يزور كاتب الكويت دون أن تحتفي به في بيتك، وقد ساهم ذلك في توسيع رقعة انتشارك بشكل خاص، وانتشار الأدب الكويتي عبرك في العالم العربي، فهل تشجعين على



الكويتيون لم يستوعبوا درس الغزو، وها نحن نعاني من أزمات كثيرة أولها الفساد

مثل هذه الصالونات، أم أنها مهمة يتوجب أن تضطلع بها الحكومة؟ - كان لي شرف جمع أكبر عدد من كتابنا العرب، مثل محمود درويش، والجواهري، ونزار قباني، وسعيد عقل، وأدونيس، ويوسف إدريس، وجبرا إبراهيم جبرا، وسعد الله ونوس وكثيرون غيرهم. ومن الأجناب حظيت باستقبال الشاعر الكبير رسول حمزاتوف وبعض من لا تحضرني أسماؤهم الآن. وعموماً، فللصالونات الأدبية دور مكمل لحركة الثقافة، لكن وجود هذه الصالونات حالياً قليل.

لم نستوعب الدرس

أصررت على البقاء في الكويت خلال فترة الاحتلال العراقي، وعاشت تلك الفترة القاتمة، ثم رصدتها بمجموعتك القصصية (الحوارج السوداء)، وكتابك (يوميات الصبر والمر)، هل ترين أن الكويتي وعى الدرس بكل أبعاده؟ - أصررت على البقاء في الكويت خلال فترة الغزو نظراً لحبي بلدي والتصافي به. إنه الأم بالنسبة لي، فكيف ننعيم بدفئتها وهي معافاة، ثم نتركها حين تمرض؟! لقد عشت التجربة بكل عذاباتها، ولم أكن أستطيع وقتذاك إلا الكتابة كوسيلة نجاة تخرجني من الأزمة النفسية التي ألمت بي نتيجة فقد حرية الكويت وحريتي. كنت أتمنى لو تغير شيء في شخصية الفرد الكويتي بعد التحرير، لكن لم يستوعب الكويتيون الدرس، وها نحن نعاني من أزمات كثيرة أولها الفساد.

كانت لك حكاية مأساوية مع الرقابة كادت أن توصلك إلى السجن، وقد أحلت السبب في تصريحات متعددة إلى القوى الدنيئة المتشددة في محاولاتها كبح كل ما لا يناسبها من فكر، فهل انتفى هذا السبب الآن؟

- للرقابة ناب لا يفرق بين ما يجب أن تلتهمه، مثل التعرض للذات الإلهية أو المساس بالديانات، وبين ما لا يجب أن تلتهمه. وعموماً، أنا ضد التهام أي جزء، أو كلمة من النص، وضد

عانيت من تعسف الرقابة وقصديتها، ومن قوى طالبت بمحاكمتي: على كتب مضت 16 سنة على إصدارها!

انتهاك حرية الكاتب، فلا إبداع دون حرية الفكر والخيال. وتجربتي مع الرقابة فيها تعسف وقصدية، ومن لاحقني دائماً هي القوى الدينية التي طالبت بمحاكمتي بسبب كتب أصدرتها قبل ست عشرة سنة، ولا أدري أين كان هؤلاء حينها؟ هل كانوا كفرة ثم أسلموا، فاستطالت أنيابهم لتطال منشورات قديمة؟! لقد عانيت حينها أزمة لم تقتصر عليّ، بل طالت أولادي خوفاً من أن تطبق عليّ عقوبة السجن، لكنني

تماسكت، ولله الحمد، وتمكنت من الخروج من تلك الأزمة بكتاب (المحاكمة)، الذي أهديته للأسماء التي ظلمتني.

جوائز ومحسوبيات

سأهت جائزتك (جائزة ليلي العثمان لإبداع الشباب في القصة والرواية) في ترسيخ أقدام عدد من الكتاب الشباب حتى صار لهم حضوراً مميزاً في عالم الأدب، لكن في المقابل نرى الكثير من السهام التي توجه ضد الجوائز الأدبية الكبرى كجائزة البوكر للرواية العربية مثلاً، فما رأيك في مسألة الجوائز ودورها في توير الإبداع أو تسطيحه؟

لم أكن أفكر بتخصيص جائزة، لكنني حين قرأت إنتاج الشباب واكتشفت فيه مواهب واعدة فرحت، وقررت أن أشجعهم وأساهم في الأخذ بيدهم لمواصلة المشوار، لاسيما أنهم صغار في السن وغير معروفين في الساحة الأدبية. من هنا برزت فكرة الجائزة، فارتأيت منح جائزة كل عام لأحد المبدعين الجدد. والآن أشعر بسعادة كبيرة عندما أرى من منحتهم الجائزة يواصلون الإبداع، وبخاصة أولئك الذين بات لهم حضور مميز في الساحة الثقافية.

في الأونة الأخيرة، توقف نشاط الجائزة بسبب جائحة كورونا، التي أوقفت كل الأنشطة الثقافية، بما فيها جائزتي. لقد كانت فترة عصبية أصبت خلالها باكتئاب شديد لأنني حُرمت كغيري من السفر، والخروج من البيت ولقاء الأهل والأصدقاء. وليس هذا فحسب، بل حُرمت من أهم متعبي وهي متعة القراءة والكتابة. أما الآن، وبعد انكسار حدة الجائحة،

مأساتنا أن التلفزيون أعدم البرامج الثقافية، وهو حالياً أبعد ما يكون عن النشاطات الثقافية رغم كثرتها

فانتظر الجديد من إبداعات الشباب لاختيار الفائز. عموماً، أنا مع منح الجوائز شرط أن تكون عادلة، وبعيدة عن المحاباة والتدخلات الخارجية، بيد أن الواقع يقول غير ذلك، فحتى جائزة البوكر تدخل فيها المحسوبية والوساطات. وفي هذا السياق، أتمنى أن يخصص المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب جائزة للمبدعين الجدد، وليس جائزة لتشجيع الكتاب فقط.

هل أنت متصالحة مع التكنولوجيا الرقمية ووسائل التواصل الاجتماعي، وهل ترين أن لها انعكاسات إيجابية على الأدب، أم أنها منحت، كما قال أمبيرتو إيكو، حق الكلام لفيالق من الحمقى، وصار لهم الحق بالكلام مثلهم مثل من يحمل جائزة نوبل؟

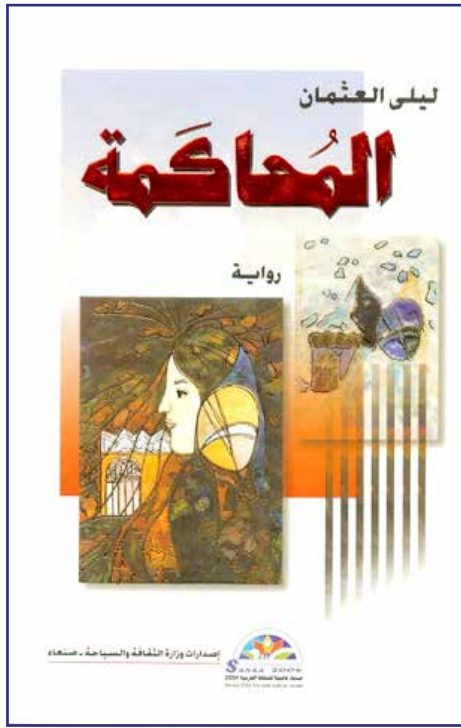
لا تسألني عن التكنولوجيا، فأنا (أغبى) من يتعامل معها. وقد حاول أولادي تعليمي لكن (الكبر شين)، وينطبق عليّ المثل القائل: (علم المتبلم يصبح ناسي).

التلفزيون مأساتنا

يلاحظ ابتعادك منذ زمن طويل عن إعداد وتقديم البرامج الثقافية في التلفزيون والإذاعة، بعد أن كانت لك برامج قيمة ومعروفة مثل (فكر وفن) و(الثقافة في أسبوع)، فما سر ذلك؟ مأساتنا أن التلفزيون أعدم البرامج الثقافية.. هناك نشاطات ثقافية كثيرة، لكن التلفزيون أبعد ما يكون عنها. الوضع في الماضي كان أفضل بما لا يقاس.

ختاماً، ما العمل الإبداعي المقبل الذي يمكن أن ننتظره منك كقراء؟

أصدرت هذا العام رواية جديدة عن (دار الفراشة للنشر) تحت عنوان (وحدى ولا أحد)، وقد جاءت انعكاساً لما عانيت من عزلة خلال فترة الاكتئاب. وأعمل حالياً على مشاريع أخرى في القصة القصيرة والرواية، وأرجو من الله أن يمدني بالصحة والعافية حتى أتمكن من إنجازها.





قائد الجيوش الإسلامية الغازية للعراق في عهد أبي بكر الصديق، يقول صديق الإمام أحمد ورفيق حياته الإمام يحيى بن معين: (ما رأيت خيراً من أحمد بن حنبل ما افتخر علينا بالعربية قط ولا ذكرها).

زوجات أحمد بن حنبل

لم يتزوج الإمام أحمد بن حنبل إلا بعد أن بلغ الأربعين، بسبب اشتغاله بالعلم، فكانت أولى زوجاته:

- العباسة بنت الفضل: أنجبت له صالح.
- ريحانة: أنجبت عبدالله.
- حسن: ولدت له زينب ثم توأمين الحسن والحسين فماتا بعد ولادتهما، ثم ولدت الحسن ومحمدا وسعيدا.

نشأة أحمد بن حنبل

ولد الإمام أحمد بن حنبل في ربيع الأول سنة 164هـ قيل إنه ولد في منطقة مرو بخراسان مشرق الدولة الإسلامية، وقيل إنه ولد في بغداد وكانت أمه حاملا به لما وصلت إلى مدينة السلام، وهذا القول هو الراجح عند جمهور المؤرخين.

نسب أحمد بن حنبل

أبو عبدالله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد بن إدريس بن عبدالله بن حيان بن عبدالله بن أنس بن عوف بن قاسط بن مازن بن شيبان بن ذهل بن ثعلبة بن عكابة بن صععب بن علي بن بكر بن وائل بن قاسط بن هنب بن أفصى بن دهمي بن جديلة بن أسد بن ربيعة بن نزار بن معد بن عدنان.

ويلتقي في نسبه مع النبي صلى الله عليه وسلم في جده نزار.

جده: حنبل واحد من أعيان قبيلة شيبان، كان واليا على مدينة سرخس وما حولها من أعمال خراسان، واشترك في إسقاط دولة بني أمية وصعود بني عباس، ونسب الإمام له بدل أبيه لشهرته.

أمه: «صفية بنت ميمونة بنت عبد الملك بن سواده بن هند الشيبانية»، كان جدها عبد الملك بن سواده من وجوه بني شيبان، وكانت قبائل العرب تنزل عليه فيضيضهم، تفرغت لرعاية ابنها وتنشئته، وكانت تهتم به وتحنوا عليه ودفعته لطلب العلم. قبيلته: وصفت قبيلة بني شيبان بأن فيها همة وإباء وحمية، وكان منها المثنى بن حارثة الشيباني

الإمام

أحمد بن حنبل

رابع الأئمة الأربعة. وصاحب المذهب الحنبلي في الفقه الإسلامي. اشتهر بعلمه الغزير وحفظه القوي. وكان معروفاً بالأخلاق الحسنة كالصبر والتواضع والتسامح. أنشئ عليه كثير من العلماء منهم الإمام الشافعي فقال: (خرجت من بغداد وما خلفت بها أحدا أروع ولا أتقى ولا أفقه من أحمد بن حنبل).

من هو الإمام
أحمد بن حنبل



وكانت تعلقه سكينه ووقار وخشية، وكان نظيفا في ملبسه، أنيقا في هيئته، وقد وصفه تلميذه عبد الملك بن عبد الحميد الميموني بقوله: (ما أعلم أني رأيت أحدا أنظف ثوبا، ولا أشد تعاهدا لنفسه في شاربته وشعر رأسه وشعر بدنه، ولا أنقى ثوبا وشدة بياض، من أحمد بن حنبل).

أخلاق أحمد بن حنبل

العبادة والزهد والتقوى:
 ● يقول إبراهيم بن شماس: (كنت أرى أحمد بن حنبل يحيي الليل وهو غلام).
 ● دفع المأمون إلى شيخ من شيوخ الحديث في عصره مالا ليقسمه على أصحاب الحديث، لأن فيهم ضعفاء أراد أن يعينهم على ما خصصوا أنفسهم له، فما بقي منهم أحد إلا أخذ عدا أحمد بن حنبل.
 ● كان حريصا على مراعاة مشاعر الناس، فمن ذلك أنه كان ينهي من يسمي الإمام إسماعيل بن علية بهذا الاسم، لأن علية أمه فكان يقول: (قل إسماعيل بن إبراهيم فقد بلغني أنه يكره أن ينسب إلى أمه).
 ● عاش الإمام زمن هارون الرشيد الذي كان كثير الحج والغزو، فكان الإمام أحمد وهو صغير يكتب لزوجات الجند رسائل لأزواجهن، وكان يرفض كتابة كل شيء

فقد ابن حنبل أباه وهو طفل صغير، يقول: «لم أر جدي ولا أبي»، قد ذكر أن أباه مات شابا في الثلاثين من عمره في العام الذي ولد فيه ابنه، وكان قائدا من قادة المسلمين في خراسان كما يقول الأصمعي.
 كان أحمد وأمّه في منتهى الفقر، إذ أن أمه كانت تعمل في الخياطة، وكان أحمد بالإضافة إلى تعلمه كان يعمل في لقط الحب، ولكنه مع ذلك استطاع التغلب على كل أقرانه من أولاد الأغنياء الذين كانوا يتعلمون في الكتاتيب، وكرس الإمام أحمد حياته لطلب العلم والتفرغ بالذات لحديث رسول الله ﷺ، وهو صاحب المقولة العظيمة: (مع المحبرة إلى المقبرة).

صفات أحمد بن حنبل

صفات الإمام أحمد بن حنبل الخلقية
 كان حسن الوجه، طويلا، أسمرًا شديد السمرة، حسن الوجه، يخضب بالحناء خضابا ليس بالقاني، في لحيته شعرات سود.
 قال أحمد بن العباس بن الوليد النحوي، سمعت أبي يقول: (رأيت أحمد بن حنبل رجلا حسن الوجه، ربعة من الرجال، يخضب بالحناء خضابا ليس بالقاني، في لحيته شعرات سود، ورأيت ثيابه غلاظا إلا أنها بيضاء، ورأيتته معتما وعليه إزار).

ولا يكتب إلا ما فيه كلام محتشم.
 ● كان من شعره في الوعظ:

العلم وقوة الحفظ:

قال الإمام علي بن المدني: (ليس فينا أحفظ من أبي عبدالله بن حنبل).
 قال عبدالله بن أحمد بن حنبل: سمعت أبا زرعة يقول: (كان أحمد بن حنبل يحفظ ألف ألف حديث)، ف قيل له: (وما يدريك؟)، قال: (ذاكرته فأخذت عليه الأبواب).

أهم معالم شخصية أحمد بن حنبل

● توفر له الحرص على سماع حديث النبي صلى الله عليه وسلم وتحصيله ما لم يتوفر لإمام غيره، فسمع لأكثر من 120 عالم من العلماء، وكان يسافر رغم فقره ماشيا طلبا لهذا العلم.
 ● الموقف الثابت الصامد العظيم في فتنة خلق القرآن، موقفان في الإسلام لولاهما، لانحرف الإسلام وليس المسلمون، الأول: موقف أبي بكر الصديق في الردة فلولا لوصولنا الإسلام بلا زكاة، والثاني: موقف الإمام أحمد في خلق القرآن، ولولا لكان القرآن عندنا مخلوقا وليس كلام الله.

أقوال العلماء في أحمد بن حنبل

● الإمام الشافعي: «ثلاثة من عجائب الزمان، عربي لا يعرب كلمة، وهو أبو ثور، وأعجمي لا يخطئ في كلمة، وهو الحسن الزعفراني، وصغير كلما قال شيئا صدقه الكبار، وهو أحمد بن حنبل».
 ● الربيع بن سليمان: قال لنا الشافعي: «أحمد إمام في ثمان خصال: إمام في الحديث، إمام في الفقه، إمام في اللغة، إمام في القرآن، إمام في الفقر، إمام في الزهد، إمام في الورع، إمام في السنة».
 ● القاسم بن سلام: «انتهى العلم إلى أربعة: أحمد بن حنبل، وعلي بن المدني، ويحيى بن معين، وأبي بكر بن شيبه، وأحمد أفقههم فيه».
 ● أبو عمير عيسى بن محمد الرملي: «رحمه الله، عن الدنيا ما كان أصبره! وبالماضين ما كان أشبهه! وبالصالحين ما كان أحقه! عرضت له الدنيا فأبأها، والبدع فنفاها».

علم الإمام أحمد بن حنبل

شيوخ أحمد بن حنبل
 بلغ عددهم 414 شيخ حسب ما ذكره الإمام ابن الجوزي، ومن أبرزهم:
 ● الإمام الشافعي: أعظم شيوخه في الفقه.



القياس) القدمين، ومما يجعل من رياضة المشي نشاطاً مثالياً لمزاولة كبار السن ومن لديهم مشاكل صحية أخرى، وقبل كل شيء للمشي تأثير منخفض ويعني ذلك أساساً عدم تآكل المفاصل وكثير من الفوائد الأخرى مثل تقليل خطورة الإصابة بأمراض القلب حيث المشي يومياً يقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب وبنسبة تقريبا ما بين (50-35%)، كما يقلل المشي الإصابة بمرض السكري في الدم بشكل طبيعي، وكذلك المحافظة على الإدراك ومنع فقدان الذاكرة حيث وجد الباحثين أن بعد مرور عام واحد من المشي (5) مرات أسبوعياً مع كبار السن الذين لديهم ضعف إدراكي خفيف تحسن وتدفق الدم للدماغ وتحسين التوازن والذاكرة والإدراك. ووجد أيضاً أن الأنشطة والتمارين منخفضة التأثير تعمل وتساعد في تقليل آلام المفاصل والمحافظة على مرونة المفاصل وتقليل الآلام الناتجة من الالتهابات ومشاكل المفاصل المزمنة الأخرى، وتعمل رياضة المشي لمدة (15) دقيقة على تحسين المزاج للذين يزاولون المشي أعتيادياً وقد لا يتعرضون للأمراض العارضة مقارنة بالذين يبقون في المنزل ولا يزاولون أى نشاط أو مجهود بدني، ومن حيث نجد أن كل هذه الفوائد الصحية والنفسية والاجتماعية تعمل رياضة المشي على بقاء كبار السن أطول عمراً وبصحة جيدة قادرين الاعتماد على النفس ويشعرون بالأمان والاستقرار في الحياة اليومية، لذا علينا إضافة خطوات إضافية تعطى سنوات إضافية في حياتك. ويتطلب الاستعداد للبدأ في

المشي الرياضي على سبيل المثال من من الأنشطة البدنية البسيطة وفعالة على صحة وقوة البدن والوقاية والعلاج لكثير من الأمراض المزمنة (أمراض القلب والشرائين والسكري والسمنة وضغط الدم)، وبغض النظر عن العمر بإمكان كل أنسان كان امرأة أو رجل صغيراً أو كبيراً كل ما يحتاج لمزاولة رياضة المشي سوى زوج من الحذاء ومسار أو طريق للمشي مع صديق أو زميل مرافقاً معه حيث يعتبر المشي لكبار السن أحد أفضل الأنشطة والتمارين الرياضية في الحصول على كثير من المتعة والفوائد الصحية والجسمية والنفسية والاجتماعية، ويعتبر المشي رياضة فعالة بشكل مدهش ولكن في كثير الأحيان يغفل كثير من الناس وخاصة كبار السن عن هذا النشاط، أهمية المشي بإمكان لجميع الأعمار من الجنسين الاستفادة من رياضة المشي حيث يعزز المشي ويحسن النظام القلبي والأوعية الدموية ويزيد قدرة الشخص على التحمل والقوة العضلية وأستقرار المفاصل والمحافظة على قوة وصلابة العظام ومنع الإصابة بالأمراض المزمنة حيث كل هذا قد يحصل من خلال المشي (25) دقيقة فقط يومياً و البقاء صحياً، لذا يؤكد أطباء الصحة العامة واللياقة البدنية بأن المشي أكثر الأنشطة البدنية سهولة ولا يتطلب عند مزاولةها للأجهزة وأدوات غالية الثمن كلعبة الأسكواش والتنس الأرضي وغيرها من الألعاب، وطالما كان بإمكان الإنسان أخذ خطوة بعد خطوة مع ارتداء زوج من الحذاء الجيد والمناسب (الجودو -

كثير من الناس وخاصة كبار السن يربطون مزاولة الرياضة والتمارين البدنية بالأنشطة البدنية الشاقة كالملاكمة والمصارعة والجري والألعاب الأخرى وجميعها لا تناسب لهم مزاولةها سواء من الناحية الجسمية أو من الناحية الاجتماعية، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح حيث لا تكون كل هذه الأنشطة الرياضية من الأمور البدنية الشاقة والصعبة..



د. مصطفى جابر حيات

رياضة المشي لكبار السن

الأسبوع الثالث

- (3-4) مرات مشى أسبوعياً
- المشى (5-15) دقيقة
- المجموع = (19) دقيقة
- أحماء ببطئ (5) دقائق
- السرعة المعتدلة (9) دقائق
- التهدئة ببطئ (5) دقائق

الأسبوع الرابع

- (3-4) مرات مشى أسبوعياً
- المشى (5-15) دقيقة
- المجموع = (21) دقيقة
- أحماء ببطئ (5) دقائق
- السرعة المعتدلة (11) دقائق
- التهدئة ببطئ (5) دقائق

ويلاحظ إضافة (2) دقيقة في المشى السريع في كل اسبوع مما سوف يتم الوصول الى (30) دقيقة (توصية خبراء اللياقة) من المشى في شهرين حتى البدء في زيادة عدد مرات المشى في الأسبوع الى (5-7)، وهذا يجب أن تحصل على تغطية حاجة القلب الأسبوعية من التمرينات والأنشطة الرياضية (التحمل الدوري التنفسي)، وبالإمكان الاستمرار في زيادة الوقت حسب الظروف المناسبة ونمط الحياة الأسبوعية، وأخيراً... ما يجب علينا أخذ الحذر منه أثناء مزاولة رياضة المشى من الحوادث والأصابات التي قد يتعرض لها الإنسان في أي نشاط بدني عضلي وخاصة عند مزاولة النشاط لأول مرة أو بعد انقطاع طويل، وأثناء المشى يحتمل حدوث أو تعرض للأصابات مثل التهاب الأوتار والأم الساق والتهاب أربطة أخمص القدمين وأمشاط القدم نتيجة الإفراط والأجهاد في المشى، وقد تؤدي هذه الأصابات الى آلام القدمين وخذران أصابع القدمين وانخفاض مستوى النشاط والحركة، وهذه بعض التوصيات لمنع الحوادث والأصابات عند مزاولة رياضة المشى وهي :-

- ارتداء حذاء خاص ومناسب للمشى الرياضي (الجودة - المقاس)، وأختيار الجوارب المصنوعة من القماش له القدرة على امتصاص العرق والمحافظة على جفاف القدمين ومنع ظهور التهابات وبثور جلدية .
- ارتداء الملابس المناسبة (صيفا - شتاء) للمحافظة على حرارة الجسم والرأس.
- التغذية الصحية (كمية - نوعية) وأستهلاك الخضروات والفواكه والسوائل وخاصة الماء لمنع الأصابة بالجفاف.
- أستخدام الثلج والمبردات في تدليك القدمين عند ظهور آلام بعد المشى مما يقلل الألم وتقليل خطورة الأصابة بالالتهابات.
- وفي حالة تعرض والشعور بألم جسدي أو الشعور بضيق التنفس والدوخة وألم في الصدر وعدم انتظام دقات القلب أو حدوث تقرحات جلدية مستمرة يجب فوراً مراجعة الطبيب، ومن المتوقع ظهور هذه الأعراض وخاصة آلام

على رطوبة الجسم وعدم الأصابة بالجفاف وخاصة المشى لمسافات طويلة وفي فصل الصيف. وهذه خطة المشى لمدة شهر لكبار السن، وينصح خبراء اللياقة أن يكون البدء ببطئ وخاصة في حالة مزاولة المشى لأول مرة أو بعد انقطاع طويل، والمشى لمدة (10-15) دقيقة وخاصة للمبتئين عدم المشى السريع ذو كثافة عالية، والمشى للمبتئين بكثافة منخفضة حيث يكون سهلاً وبالإمكان الكلام والتحدث بحرية ودون انقطاع التنفس، ومع مرور الوقت سوف تزيد السرعة تدريجياً، وينصح معهد القلب الوطني ومايو كلينك ومعهد الرئة والدم (الولايات الأمريكية) أن يكون المشى بطيئاً وسهلاً لخطة المشى وتم يتم تقسيم الخطوات والمسافة على أحد البرامج في جهاز الهاتف لتتبع الوقت والمسافة والسرعات الحرارية والأحفاظ بالمعلومات والأستفادة منها في المستقبل. وهذه الخطة :-

الأسبوع الأول

- (3-4) مرات مشى أسبوعياً
- المشى (5-15) دقيقة
- المجموع = (15) دقيقة
- أحماء ببطئ (5) دقائق
- السرعة المعتدلة (5) دقائق
- التهدئة ببطئ (5) دقائق

الأسبوع الثاني

- (3-4) مرات مشى أسبوعياً
- المشى (5-15) دقيقة
- المجموع = (17) دقيقة
- أحماء ببطئ (5) دقائق
- السرعة المعتدلة (7) دقائق
- التهدئة ببطئ (5) دقائق

مزاولة المشى حيث مما لا شك فية عند أي مزاولة جديدة سوف يقابلة تحدى من الناحية البدنية والعقلية والنفسية وفي حدود الأماكن الفردية وخاصة مع كبار السن أو الذين سوف يزاولون المشى لأول مرة بأجراء الكشف الطبي وأستشارة الطبيب وخاصة الذين لديهم مشاكل صحية كامنة، علماً بأن أي روتين للياقة البدنية يجب أن تلبى الأحتياجات المحددة حتى وأن كان نشاط المشى المنخفض وذو شدة منخفضة، وقبل البدء بمزاولة برنامج المشى يجب الأطلاع على النصائح للحصول على الأستفادة القصوى من المشى، وأهم ما في هذه النصائح ارتداء الملابس المناسبة للجو وحذاء مناسب للقدمين من حيث الجودة والمقاس وذو أقواس لدعم القدمين وأمتصاص الصدمات، ولا تنسى فترة الأحماء .

علينا أن ننسى فترة الاحماء

فترة التهدئة والبدء بالمشى البطئ في أول (5-7) دقائق الأولى ثم بعد ذلك زيادة السرعة ولمدة (15) دقائق وبعد الأنتهاء من المشى السريع أداء تمرينات التهدئة والأسترخاء وأرجاع القلب والدورة الدموية والعضلات الى طبيعتها ولمدة (5-7) دقائق، ويفضل دائماً المشى مصاحباً صديق أو زميل للمشى معك مما يعطى فرصة ودافعية ومحادثة أتماعية ممتعة والتفاعل الأتماعي الأضافى الذى سوف يعطى مزاولة النشاط الرياضى تحسين الصحة العامة مما ترتب الحياة الأتماعية النشطة فوائده كثيرة كأنخفاض خطورة الأصابة بالأكتئاب وحياة أطول وأماناً أكثر، ولاتنسى أن يكون معك أثناء مزاولة المشى هاتفاً محمولاً ومشحوناً كاملاً لاستخدامه عند الحوادث والطوارئ والمساعدة سواء مع الصديق أو كنت وحيداً، وأخيراً يفضل المشى على مسار(الطريق) ترابي بقدر الامكان حيث يكون أخف جهداً على المفاصل، ويفضل أخذ ماء معك أثناء المشى للمحافظة

الله

فضل حفظ أسماء

الله الحسنى

أسماء الله
الحسنى هي الأسماء التي
اخترها ورضيها الله -تعالى- لنفسه
وأثبتها له رسول الله -صلى الله عليه
وسلم لأنه أكثر الناس معرفة به. [12] وهي
التي صدقها المؤمنون وآمنوا بها، وأما
عددها فهو في علم
الله تعالى.

دخول الجنة، وهو أمر حتمي الوقوع لا شك فيه دلت عليه صيغة الفعل الماضي الواردة في قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ). وتجدر الإشارة إلى أن دخول الجنة لا يتحقق إلا بانتفاء الموانع؛ كالامتناع عن المداومة على المعاصي والذنوب التي من شأنها أن تحول بين العبد والجنة بحيث لا يدخلها حتى يُعَذَّبَ ويُطَهَّرَ من ذنوبه إن كان قد مات عليها، وقد يشمله عفو الله -تعالى- فيدخله الجنة دون عذاب مالم تكن ذنوبه من الكبائر، قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (الضَّلَوَاتُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ،

فضل حفظ أسماء الله الحسنى ورد في الأحاديث النبوية الشريفة الفضل العظيم الذي يناله المسلم بحفظ أسماء الله الحسنى ومن ذلك: ما ورد عن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (لِلَّهِ تِسْعَةٌ وَتِسْعُونَ اسْمًا، مِئَةٌ إِلَّا وَاحِدًا، لَا يَحْفَظُهَا أَحَدٌ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ)، [1] وفي رواية أخرى للبخاري عن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- أنه قال: (إِنَّ لِلَّهِ تِسْعَةً وَتِسْعِينَ اسْمًا، مِئَةٌ إِلَّا وَاحِدًا، مَنْ أَحْصَاهَا دَخَلَ الْجَنَّةَ)، فيتبين من خلال الحديثين السابقين أن حفظ أسماء الله الحسنى من أسباب

مُكْفَرَاتٍ مَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتَنَبَ الْكَبَائِرَ)، والكبيرة هي كل معصية ترتب عليها وعيد أو غضب أو لعن من الله -تعالى- كالزنا، وشرب الخمر، وعقوق الوالدين، وأكل الربا، والغيبة والنميمة وغيرها، وقد تعددت أقوال العلماء في المعنى المراد بلفظ (مَنْ أَحْصَاهَا) الوارد في الحديث السابق، ومما قيل في معناه ما يأتي: - إحصاء الأسماء الحسنى هو حفظها عن ظهر قلب وهو المعنى الذي أشار إليه الإمام البخاري والطبي وغيرهم.

وذلك لأن تقرب العبد إلى الله -تعالى- بقولها لا تكون دون حفظها، وكذلك البركة التي ينالها عند ذكرها لا تكون إلا بحفظها، وقد استنبط هذا المعنى من الرواية الأخرى للحديث السابق وهي قول رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (لَا يَحْفَظُهَا أَحَدٌ إِلَّا دَخَلَ الْجَنَّةَ)

□ إحصاء الأسماء الحسنى هو العلم بمعانيها والعمل بما تستوجبه والتخلق بها، وذلك بمطالبة النفس أن تتصف بالرحمة والود والمغفرة والستر وغيرها من الصفات التي يمكن للعبد أن يوصف بها، والانكسار والخضوع للأسماء والصفات التي لا يوصف بها إلا الله -تعالى- كالقهار والجبار والمنتكبر وغيرها.

إحصاء الأسماء الحسنى يحتمل عدة وجوه وهو ما ذهب إليه الإمام الخطابي، وقد أشار إليها وهي كالآتي:

□ الإحصاء هو أن يستوفي العبد جميع أسماء الله الحسنى في دعاء الله -تعالى- والثناء عليه بحيث لا يقتصر على البعض منها.

□ الإحصاء هو أن يحسن العبد العمل بما تستوجبه أسماء الله الحسنى، وإلزام النفس بالقيام بحقها والتصديق بمعانيها؛ كقول: الرزاق؛ فهو يستلزم من العبد الثقة بأن الرزق يكون من عند الله -تعالى-.

الإحصاء هو أن يحيط العبد بكافة معاني أسماء الله الحسنى حسب اللسان العربي.

أهمية أسماء الله الحسنى

تكمُن أهمية معرفة أسماء الله الحسنى في أمور كثيرة، ومنها ما يأتي:

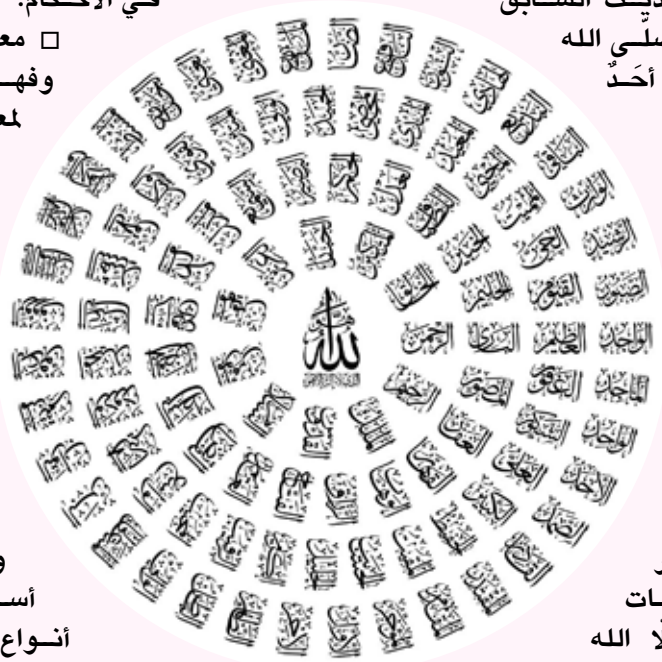
□ معرفة أسماء الله الحسنى والاشتغال بفهمها، وهو أعلى المطالب التي يشتغل بها العبد؛ لكون العلم بها يعدُّ أشرف العلوم والمعارف لأنه متعلق بالله -تعالى-، لذا حرص رسول الله -صلى الله عليه وسلم- على الاعتناء ببيانه وتوضيحه للصحابة -رضي الله عنهم- مما منع اختلافهم فيه كاختلافهم في الأحكام.

□ معرفة أسماء الله الحسنى وفهم معانيها هو الطريق لمعرفة الله -تعالى- والتقرب منه، وهذا يؤدي بدوره إلى محبته وخشيته، مما يحقق السعادة الحقيقية للعبد.

□ معرفة أسماء الله الحسنى وفهم معانيها هي أصل الإيمان وغايته؛ فكلما ازدادت معرفة العبد بأسماء الله الحسنى ازداد إيمانه وثقته به، وذلك لأن معرفة أسماء الله الحسنى تشمل أنواع التوحيد الثلاثة وهي توحيد الربوبية، وتوحيد الألوهية، وتوحيد الأسماء والصفات.

□ معرفة أسماء الله الحسنى وفهم معانيها هو اشتغال العبد بالغاية التي خلق لأجلها؛ فحقيقة الإيمان لا تتوقف على التلفظ بالفاظ الإيمان فقط فحسب، إنما بمعرفة العبد لخالقه وعبادته على أكمل وجه، ولا يكون ذلك إلا باشتغال النفس في معرفة وفهم أسماء الله الحسنى.

□ معرفة أسماء الله الحسنى وفهم معانيها هي الأصل في معرفة كل معلوم؛ سواء كان خلقاً أو أمراً لله -تعالى-، أو كان علماً بما كونه -سبحانه وتعالى- أو شرعه لعباده؛ فمصدر كل معلوم مرتبط مباشرة بأسماء الله الحسنى.





الأبيض

فن ديكورات المنازل العصرية

□ يعمل الأبيض على إبراز جمالية اللون المستخدم معه، وهو ينسجم مع الألوان الفاتحة والداكنة.

الأبيض في الديكور الداخلي

□ الأبيض يتناسب مع كافة أساليب الديكور، سواء كانت معاصرة، أو ريفية، أو «مينيمالية»، أو «اسكندنافية».

□ الأبيض جذاب رفقة الخشب، وفخم مع الأسود، وشبابي مع الرمادي.

□ يبرز الأبيض في صالات الاستقبال على الجدران والأسقف والأرضيات الرخام، لتتلون الأرائك بأي لون مرغوب سواء كان داكنًا أو فاتحًا كالبيج أو الرمادي. كما يحلو عند اختيار الأرائك البيض لتحل أعمال الخشب على ديكور الجدار الرئيس.

□ يعزز الأبيض عامل الهدوء والاسترخاء، لذا يجب

للألوان تأثير كبير على مزاج ونفسيات القاطنين، لذا يجب اختيارها بدقة وحذر. وفي هذا الإطار، يعدّ الأبيض اللون الأكثر استخدامًا في الديكور الداخلي لكونه لون محايد يستقبل أي لون ثانوي وهو يشعر بالراحة ويعزز كمية الضوء في المساحة.

خصائص اللون الأبيض

□ اللون الأبيض يرمز إلى الصفاء والبراءة والنظافة.

□ يُستخدم اللون الأبيض في ديكورات غرف البيت كافة، وهو يلوّن الأسقف والجدران والأرضيات ويحل على قطع الأثاث.

□ الأبيض يشي بالعصرية والأناقة، وهو مريح للنظر، لذا من المحبب استعماله في غرف الجلوس وغرف النوم خاصة.

□ الأبيض يتماشى مع كافة المواسم.





الأول على الخزائن العليا واللون الثاني على الخزائن السفلى. □ من المحبذ استعمال الأبيض بوفره في الحمامات من خلال أعمال الرخام التي تحل على تفاصيله كافة. □ الأبيض والأسود لوان متناقضان، يخلو دمجهما في المساحة الداخلية شرط اختيار النسبة الأكبر من الأبيض. □ عند الرغبة في الكسر من رتابة الأبيض من دون ادخال لون ثانوي معه، يمكن الاكتفاء بتوزيع الشتول الخضر بكافة أنواعها في الزوايا.

استخدامه بوفرة في غرف النوم، ليحل على أساسياتها كما على مفارش الأسرة مع إمكانية دمج أحد ألوان «الباستيل» معه. من جهة ثانية، يمكن إضافة اللون الخشبي إلى غرف النوم البيض، عن طريق منضدة جانبية، وذلك للإيحاء بالعمق. □ الأبيض يعكس النظافة والنقاء، لذا فهو مرغوب في المطابخ العصرية، إذ يحل على الخزائن اللماعة كما يخلو استخدام أدوات «الستانلس ستيل» معه. ولتعزيز الفخامة، يخلو دمج لون الخشب مع الأبيض، إذ يحل اللون



اطلالات مميزة لعروس 2023

مكياج عروس خليجي فخم باللون النيود

تتسم أساليب المكياج الخليجي عموماً بالفخامة والقوة، من حيث ألوان المكياج وطريقة استخدام الأيلاينر ومزج ظلال العيون بأسلوب متقن وجذاب يبرز العين بشكل رائع، وأسلوب رسم الشفاه واختيار ألوان أحمر الشفاه التي تمنح الشفاه حجماً وتعزز من جمالها.. فإذا كنت من محبات المكياج الخليجي، نرصد هنا مجموعة صور مكياج عروس خليجي فخم 2023، لتستوحي منها إطلالتك في يومك الكبير.

على الرغم أن النيود هو أحد ألوان المكياج الهادئة والناعمة التي تتناغم مع جميع ألوان البشرة، إلا أنه بإمكان العروس اعتماده بأسلوب خليجي فخم، بأسلوب مسحوب على كامل الجفن العلوي وكسرة العين وحتى زاوية العين الداخلية، مع استخدام ظل داكن باللون البني أو الأسود بأسلوب دخاني عند الزاوية الخارجية للعين.. مع تحديد داخل العين ومدمع العين بالكحل البني، وتظليل الجفن السفلي بظل العين الرمادي، والأيلاينر الأسود الراقى على خط الجفن العلوي.. وأكملي فخامة مكياجك باعتماد الرموش المستعارة البارزة وأحمر الشفاه النيود، والبلاش المشمشي الجريء المسحوب على الخدود.

مكياج عروس خليجي فخم باللون البرونزي اللامع

البرونزي لون فخم بحد ذاته؛ فكيف الحال إذا ما تم استخدامه في مكياج الزفاف الخليجي؟ حيث يمنح العروس إطلالة راقية وفخمة لا مثيل لها.. مثلاً، بإمكانك التآلق بمكياج عيون يركز على استخدام ظل العين البرونزي المات، كقاعدة أساسية لمنطقة الجفون العلوية والسفلية، ومن ثم تمرير الظل البرونزي اللامع على الجفن المتحرك، على أن تكون الظلال المات مسحوبة إلى خارج العين، مع غمر داخل العين بالكحل البني، واستخدام الرموش المستعارة عند الطرف الخارجي للرموش؛ للحفاظ على المظهر الطبيعي، أما أحمر الشفاه؛ فالأفضل اعتماده باللون البني الفاتح بلمسة لامعة.

مكياج عروس خليجي فخم بالألوان الترابية

كذلك، بإمكان العروس الحصول على إطلالة فريدة من نوعها، من خلال اعتماد مكياج عيون خليجي فخم جداً، يركز على استخدام درجات الألوان الترابية الداكنة؛ لجعل العين مسحوبة وأكبر حجماً، من خلال تطبيقها فوق العين وتحت الجفون العلوية وعند زوايا العين.. مع إضاءة العين بواسطة ظل العين الذهبي اللامع عند مدمع العين، وعند الجهة الداخلية للجفن العلوي.. مع إضاءة الوجه بالبلاش الوردي الواضح المسحوب على الخدين، وأحمر الشفاه البني الفاتح واللامع.

مكياج عروس خليجي فخم بدرجات البنفسجي

البنفسجي سيكون من أفضل الخيارات لعروس 2023؛ فبعدما كان موضحة رائجة جداً خلال 2022، سيستمر كذلك خلال العام الكبير؛ نظراً إلى أنه لون فخم وجذاب ويتناغم مع جميع ألوان البشرة؛ فضلاً عن أنه يلاقي شعبية كبيرة في عالم الموضة والجمال. تألقي على سبيل المثال بمكياج عروس خليجي فخم بدرجات اللون البنفسجي، على كامل الجفن العلوي وتحت العين، مع ظل العين الفضي اللامع عند الجهة الداخلية للجفن العلوي، إلى جانب الرموش الطويلة والكثيفة، وأحمر الشفاه النيود اللامع المائل إلى الوردي.



العلاجات الطبيعية لسكري

الحمل

على الرغم من أن الحمل هو أروع تجربة يمكن أن تمر بها المرأة، إلا أن هناك العديد من المضاعفات الصحية التي تصاب بها الحوامل خلال الأشهر التسعة من الحمل كالإصابة بسكري الحمل ويمكن التحكم في سكري الحمل عن طريق اتباع بعض العلاجات الطبيعية مثل اتباع نظام غذائي خالٍ من السكر، واتباع نظام غذائي غني بالألياف، وممارسة الرياضة، وعدم إغفال تناول الأطعمة الغنية بفيتامين سي.

مستويات السكر في الدم. ويعد الأطفال الذين يولدون لأم عانت من سكري الحمل دون علاج معرضين لخطر الإصابة بالسمنة وغيرها من المشكلات الصحية مثل مرض السكري واليرقان، وتظل الأم أيضاً معرضة لخطر الإصابة بالنوع الثاني من داء السكري في المستقبل. على الجانب الآخر تعد أعراض سكري الحمل ليست واضحة وغالباً ما يصعب ملاحظة هذه الأعراض؛ لذا قبل اتخاذ أي قرار أو تناول أي علاج من المهم استشارة طبيب متخصص.

ما هو السكري

يؤثر سكري الحمل على النساء في الثلث الثالث من الحمل وهو أقل أنواع السكري شيوعاً. يعتبر سكري الحمل مثل غيره من أنواع السكري، ويتميز بانخفاض مستويات السكر. وتعد أعراضه ليست شديدة ولكن لا يزال من الممكن أن تسبب مضاعفات لكل من الأم والجنين ومن ثم لا ينبغي تجاهله. يعد سبب إصابة الحوامل بمرض السكري هو الأداء غير السليم لمستقبلات الأنسولين وهو هرمون ينظم



أبرز اتجاهات الأزياء خلال عام 2023

كانت منتشرة عام 2000، سواء في الأحذية والحقائب والملابس، والمتوقع انتشارها هذا العام.

ملابس لامعة

تعتبر الملابس اللامعة من أبرز اتجاهات الملابس في عام 2023، سواء في البلوزات ذات الأزوار المزخرفة، والكعب المرصعة بالإكسسوارات، والجينز المرصع بالأماس.

بلوزة مصممة بجيوب

تعتبر الملابس المصممة بجيوب من أبرز اتجاهات الملابس المتوقع انتشارها في عام 2023، حيث ظهرت الجيوب الواسعة في مدرج عرض أزياء ربيع / صيف 2023 العديد من العلامات التجارية مثل ديور.

بنطلون جلد

تعتبر السراويل الضيقة المصنوعة من الجلد الصناعي من أبرز اتجاهات الملابس المتوقع انتشارها في هذا العام، والتي تساعد في الحصول على إطلالة أنيقة، حيث يمكن ارتداؤها مع جواكت مكنزة وأحذية رياضية كلاسيكية في الشتاء، عند الذهاب للتنزه أو أي مناسبة أخرى، للحصول على إطلالة أنثوية مميزة.

تختلف اتجاهات الملابس بين موسم وآخر، فقد تظهر اتجاهات وتختفى أخرى، ولذلك تحرص المرأة بالبحث دائماً عن كل ماهو جديد لتختار من بينه ما يتوافق مع ذوقها الشخصي، ولهذا نستعرض في التقرير، أبرز اتجاهات الملابس والأحذية المتوقع انتشارها بعام 2023، وفقاً لما ذكره موقع "insider".

أحذية لوفر

تعتبر الأحذية اللوفر المصممة بنعل مطاطي مكنز، من أبرز اتجاهات الأحذية المتوقع انتشارها في فصل الربيع، حيث تعتبر من الأحذية المفضلة عند الكثيرات من الفتيات حيث تجعلهن يشعرن بالراحة أثناء السير.

لون فيفا ماجيتا

يتوقع خبراء الموضة انتشار اللون الورد الجريء « فيفا ماجيتا» بين الملابس، من الرأس إلى أخمص القدمين، حيث يساعد هذا اللون على الشعور بالمرح، مثل الجاكيت الصوفى الوردى، الذى يمكن ارتدائه مع أي لون آخر.

حقيبة شفافة

تعتبر التفاصيل الشفافة من أبرز الاتجاهات التي



تعمل الألياف على تحفيز مستقبلات الأنسولين وتنظم أيضاً كمية الأنسولين

يمكن ممارسة الرياضة لفترات منتظمة تصل كحد أقصى لحوالي 30 دقيقة من التمارين مرتين في اليوم

نظام غذائي غني بالألياف

ينصح الأطباء دائماً باتباع نظام غذائي غني بالألياف لمرضى السكري، وكذلك مرضى السكري الحمل.

تعمل الألياف على تحفيز مستقبلات الأنسولين، وتنظم أيضاً كمية الأنسولين التي يتم إطلاقها في مجرى الدم، وبالتالي تمنع الإصابة بمرض السكري. وتعد من أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها بذور الكتان والحبوب الكاملة والخضروات وهي مصادر غنية بالألياف الغذائية.

عام هو عدم الانتظام في تناول الوجبات، ويعد من الطرق الرائعة للوقاية من سكري الحمل وعلاجه البدء في تنظيم وتقسيم الوجبات على مدار اليوم، ويفضل تناول وجبة كل ساعتين للمساعدة على الهضم وحتى يستطيع الجسم حرق السعرات.

ممارسه الرياضة

تعد التمارين الرياضية علاجاً فعالاً لكثير من الأمراض، ويمكن ممارستها بانتظام للتحكم في زيادة وزن الحامل بطريقة صحية، ويمكن ممارسة الرياضة لفترات منتظمة تصل كحد أقصى لحوالي 30 دقيقة من التمارين مرتين في اليوم على الأقل، مما يؤدي إلى رفع معدل ضربات قلب الحامل وتحفيز عملية التمثيل الغذائي، وبالتالي منع تطور سكري الحمل. يمكن للمرأة الحامل في كثير من الأحيان ممارسة السباحة أو أي نوع من التمارين الخفيفة للقلب والأوعية الدموية.

العلاجات الطبيعية لسكري الحمل

لا يوجد علاج مناسب لسكري الحمل، مثل أي نوع آخر من داء السكري. ومن ثم، فمن المنطقي استخدام العلاجات الطبيعية، والتي تكون في بعض الأحيان فعالة مثل العلاج بالأنسولين.

حمية خالية من السكر

ترتبط الإصابة بمرض السكري باتباع نظام غذائي مليء بالسكريات؛ لذا يمكن للحامل نفسها منع الإصابة بسكري الحمل عن طريق التخلص من السكر تماماً من نظامها الغذائي.

ويمكن لمن لا يقدرن على استبعاد السكر من وجباتهن الغذائية تناول بدائل السكر، ومحاولة توفير البدائل الطبيعية.

عدم انتظام الوجبات

يعد أحد الأسباب الرئيسية لمرض السكري بشكل



أدخلي البروتين في نظامك الغذائي

يلعب البروتين دوراً رئيسياً في نظامنا الغذائي؛ حيث يساعد في تكسير الكربوهيدرات مما يسهل عملية الهضم وينظم التمثيل الغذائي الخاص بك، والذي ينظم بعد ذلك كمية الأنسولين التي يتم إطلاقها في الدم كما أن البروتين مهم أيضاً للنمو الصحي للجنين الذي ينمو بداخلك.

تناول فيتامين سي

يُعرف فيتامين سي بفوائده العديدة خاصة أثناء الحمل. أظهرت الأبحاث أن النساء اللائي يتناولن كمية كافية من فيتامين سي كن أقل عرضة للإصابة بالسكري، كما أن فرصتهن أقل للإصابة بداء السكري من النوع 2 في المستقبل.



مختلفة. يمكن للأطفال الأكبر سنًا تجربة درجة كرات الرخام بعناية في صندوق أو صينية مفتوحة بدلاً من إغلاق الغطاء وهز الصندوق.

بناء شجرة العائلة

هذا نشاط رائع للمراهقين. يمكنهم عمل ذلك على ورق الرسم البياني أو على أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم باستخدام قالب. يمكنهم العودة إلى الوراء بأكثر عدد يريدون اعتمادًا على مدى التعقيد الذي يريدون أن تكون عليه شجرة العائلة. من المثير للاهتمام معرفة الأسماء والأعمار والعلاقات في الأسرة - بالعودة إلى الأجداد والأجداد والعمات. ابحث في الصورة القديمة وأضفها أيضًا إن أمكن. في الأساس ، شجرة العائلة هي الشكل الأكثر شيوعًا لتوثيق أسلاف المرء بصريًا. تتضمن معظم

أفكار لقضاء إجازة ريفية ممتعة

طلاء الرخام

هذا للأطفال الصغار من مرحلة ما قبل المدرسة حتى سن 8 سنوات. احصل على بعض الطلاء الحراري أو طلاء الملصقات أو طلاء الأنشطة في 6-7 درجات على الأقل حزمة صغيرة من الرخام صندوق لعبة معدنية من النوع الذي تدخل فيه الشوكولاتة أو ، إذا لم يكن ذلك متاحًا ، صندوق أحذية ؛ قطع سميكة من ورق الملصقات لتناسب الجزء السفلي من الصندوق. الآن اطلب من الأطفال طلاء الرخام بألوان مختلفة ووضعها في الصندوق. يمكنهم استخدام أقل عدد ممكن من كرات الرخام كما يريدون أو أكثر ، اعتمادًا على عدد الألوان التي يريدونها في رسوماتهم. الآن أغلق الغطاء وهز الصندوق عدة مرات. افتحه وفويلا ، اللوحة جاهزة! الآن اغسل الرخام وجربه بألوان



كيف نقضي إجازة الربيع

مع الأطفال

ماذا يفعلون الأطفال في إجازتهم ، يذهب العديد من الأطفال إلى المخيم ، أو يزورون الأقارب ، أو يلتحقون بفصول خاصة مصممة للأطفال. ولكن بغض النظر عما إذا كان أطفالك مقيدين بجدول زمني كبير ، أو إذا كان وقتهم خاصًا بهم تمامًا ، فإن إجازة الربيع هو الوقت المثالي للأطفال للتخلص من الملل ، فهو يجبرهم على الإبداع. حان الوقت لمتابعة الاهتمامات واكتشاف شغف جديد والتجربة. ولكن حتى الطفل الأكثر إمتانًا لنفسه ينفذ أحيانًا من الأفكار.



يمكن طي جميع الملابس الموجودة على السرير في 10 دقائق، سيحفز صوت انطلاق المؤقت أطفالك على العمل. تذكر أن يكون لديك مكافأة جاهزة لكل الأعمال الشاقة.

الطبخ سوياً أنت وأطفالك

لا تحتاج إلى سحب كتب الوصفات الخاصة بك أو الدخول في مكعبات البصل لطهي وجبة مع الأطفال. يقدم الطهي مجموعة من الخيارات من الخبز مع الأطفال الأكبر سنًا، مقلاة المافن والبيض والدقيق والسكر وبعض الصفات الأساسية التي تجدها على الإنترنت لتبدأ بها إلى تعليم الصغار كيفية عمل الزبدة على قطعة خبز ولفائف من تشاباتيس، وقطع الفاكهة لينة مثل الموز بسكين غير حاد، والسوط بعض ضاحي لجعل ريتا. توقع حدوث فوضى في نهاية التمرين بالرغم من ذلك!

مضمار بولينج داخلي

يمكنك صنع لعبة بولينج داخلية تسبب الإدمان للغاية باستخدام لوح خشبي أو صندوق من الورق المقوى مسطح موضوع على سطح مستو. استخدم ممحاة القلم الرصاص أو قلم التلوين الدهني لدبابيس البولينج. والرخام أو كرة بينج بونج مثل كرة البولينج. حافظ على النتيجة واستمتع بوقتك!

سباق تنظيف الغرف

احصل على مؤقت، واجلس واترك الأطفال يقومون بكل العمل. هل يمكنهم إعادة كل الوسائد على الأريكة في 30 ثانية، هل يمكن العثور على جميع الألعاب الزرقاء على الأرض في دقيقة واحدة، هل يمكن لجميع الأحذية الموجودة حول المنزل أن تعود إلى رف الأحذية في دقيقتين، هل



مسار سباق السيارات

ضع شريطاً ملوناً على السجادة أو الأرضية لإنشاء طرق لسيارات أطفالك. يمكنك إضافة إشارات وإشارات توقف لجعل النشاط أكثر إبداعاً. قم بإنشاء منطقة خاصة لوقوف السيارات حيث يجب أن تتوقف السيارات بعد انتهاء اللعب. سيمنعك ذلك من التعثر فوق الألعاب الموجودة في جميع أنحاء الغرفة. سيخرج الشريط بسهولة عند الانتهاء.

الكرة الطائرة بالون

عندما تحتاج إلى إبقاء الأطفال نشيطين ولكن يكون الجو حاراً جداً للعب في الخارج، اربط حبلًا أو اثنين من الدوباتا مربوطين معاً عبر الردهة. ثم سلم الأطفال بالونًا واطلب منهم لعب الكرة الطائرة بالون. أضف زوجًا من المضارب أو ألواح التجديف وتصبح كرة الريشة البالونية.

أشجار العائلة صندوقًا لكل فرد وكل مربع متصل بالآخرين للإشارة إلى العلاقات. بالإضافة إلى اسم الفرد، قد يتضمن كل مربع التواريخ ومكان الميلاد ومعلومات أخرى، اعتمادًا على مدى التعقيد المطلوب في مخطط شجرة العائلة. يمكنك العثور على العديد من الموارد عبر الإنترنت لإنشاء شجرة عائلة.

لعبة الأبجدية عند السفر

العب هذه اللعبة عند السفر بالسيارة، وخاصة الرحلات الطويلة، مع الأطفال من جميع الأعمار. قم بتشغيل الأبجدية من الألف إلى الياء عن طريق مطالبتهم بتحديد الأحرف، بالتتابع، على لوحات أرقام السيارات الأخرى التي تسير على الطريق. عندما ينتهون من الأبجدية، يمكنك التبديل إلى الأرقام. بعد ذلك، حاول اكتشاف الأشياء أو السيارات أو المباني بألوان مختلفة.



التاريخ ينصف ميسي أخيراً ويضعه إلى جانب الأساطير النهائي الأعظم.. أرجنتيني





شكراً قطر.. والعالم يفرح لـ «ميسي»

أمير قطر: أوفينا بتعهداتنا بتنظيم كأس عالم «استثنائية»

انطلاق حفل الختام. وكانت اللجنة المنظمة للموندريال قد أعلنت استقبال قطر أكثر من مليون و400 ألف زائر من أنحاء العالم خلال فترة كأس العالم التي انطلقت منافساتها في 20 نوفمبر الماضي، وبلغ إجمالي عدد الحضور الجماهيري لمباريات البطولة قرابة 3.4 ملايين مشجع، ما يعني أن متوسط حضور المباراة الواحدة تجاوز 53 ألف مشجع.

أغنية «هيا هيا»، كما قدم الفنانان أوزونا وجيمس أغنية «أرحبو»، بالإضافة إلى أغنية «لايت ذا سكاي» التي قدمها الفريق النسائي المكون من «نورا فتحي وبلقيس ورحيمة رياض ومنال». كما جابت طائرات فوق ستاد «لوسيل» في مشهد رائع أذهل الجماهير المتواجدة في الملعب لمتابعة المباراة النهائية للموندريال، وجرى إطلاق منطادين بألوان العلمين الأرجنتين والفرنسي في الهواء قبل



ظلم مبر للموندريال بفقرات غنائية واستعراضية

والرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون، والرئيس التركي رجب طيب أردوغان، ورئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم السويسري جيانى إنفانتينو. بدأ بعرض لأعلام كل المنتخبات المشاركة في كأس العالم، ثم تم الإبقاء فقط على علمي الأرجنتين وفرنسا وهما طرفا المباراة النهائية. وشهد الحفل تقديم توليفة موسيقية من الأغاني الرسمية للبطولة، وأدى الثنائي دافيدو وعائشة

أسدل الستار على منافسات موندريال قطر بحفل رائع حيث شهد الختام أمسية فنية متنوعة تخللتها توليفة موسيقية من الأغاني الرسمية للبطولة، والتي جرى تقديمها مباشرة أمام الجماهير في الملعب بمشاركة كوكبة من المغنين حيث استمر الحفل 15 دقيقة، وسط حضور كبير تقدمهم صاحب السمو أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني وصاحب السمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني



**مسيرة امتدت نحو
21 عاماً وانتهت في ستاد
لوسيل.. والملاعب تميزت
بتصاميم عصرية ومبتكرة**

موندiales قطر من «الرحلة» إلى «الحلم»

جسدت دولة قطر الكثير من المعاني والرسائل في رحلة استضافتها لبطولة كأس العالم قطر 2022، وذلك بعد وصول إلى محطة مسك الختام أمس في ستاد لوسيل الذي شهد تتويج أول بطل للعالم في المنطقة العربية والشرق الأوسط. ولعل كأس العالم في قطر تميزت في كل شيء سواء من خلال التنظيم العالمي غير المسبوق، أو من خلال الأجواء الجماهيرية التي خطفقت عقول العالم على مدار 29 يوماً من الاحتفالات والفرح والسعادة، حيث كان نجاح بطولة قطر على لسان كل الجماهير القادمة من كل أنحاء العالم، وأيضا باعتراف كل المنتخبات التي حضرت إلى قطر للمشاركة في البطولة، بالرغم من أن جميعها ودع البطولة باستثناء منتخبين فقط هما الفرنسي والأرجنتيني بعد تأهلها إلى النهائي «الحلم» الذي أقيم أمس في واحدة من القمم الكروية التي جذبت عشاق الساحرة المستديرة باختلاف انتمائهم. لعل «الرحلة» إلى كأس العالم لم تكن سهلة بعد أن تحدث قطر الصعاب وصولاً إلى «الحلم» حيث تمكنت قطر من إبهار العالم طوال البطولة في كل الأصعدة، من خلال توفير تجربة فريدة للجماهير والمنتخبات التي شاركت لتكون بطولة قطر 29 يوماً من الأحلام المتواصلة التي لا يريد أحد انتهاءها.

وعلى مستوى الرسائل لم يكن اختيار اسم الكرة الرسمية الأولى للبطولة والتي حملت اسم «الرحلة» بالصدفة، بل جسدت التحديات الكبيرة التي واجهتها قطر على مدار 12 عاماً متتالية، وبالتخطيط المميز تحولت المحن إلى منج، والأحلام إلى واقع، وجاء تسمية الكرة الرسمية الثانية لمباريات بطولة قطر 2022 باسم «الحلم» وهي التي استخدمت في البطولة من نصف النهائي إلى النهائي ليكون أمس الختام بـ«الحلم»، وهي رسالة بأن قطر حققت حلمها وحلم العرب باستضافة واحدة من أفضل نسخ في كأس العالم، ونجحت نجاحاً كبيراً باعتراف الاتحاد الدولي لكرة القدم، وأيضا كل الاتحادات الدولية والمسؤولين والمنتخبات التي شاركت في الحدث الأبرز. لم تنته رسائل قطر عند «الرحلة» أو «الحلم» خاصة أن قطر نظمت بطولة ملهمة للعالم، عكست من خلالها التقاليد والعادات العربية من خلال اختيارها لتصاميم ملاعب البطولة والشعارات والتعويذة، أو تجربة بطاقة «هيا» التي فتحت الحدود مع الدول المجاورة لتعيش جميعها أجواء البطولة، وتؤكد قطر أن بطولة قطر هي بطولة لكل العرب.

ملاعب الموندiales

تميزت ملاعب البطولة (خليفة الدولي، الجنوب، وأحمد بن علي، و974، والثمامة، والمدينة التعليمية، والبيت، ولوسيل) بتصاميم عصرية ومبتكرة، وحرصت قطر على أن تتواجد اللمسة العربية في البطولة، على غرار

ستاد البيت الذي استضاف حفل الافتتاح، حيث جاء تصميم الملعب على شكل «بيت الشعر» الذي سكنه أهل البادية، وهو ما يعكس اعتزاز قطر بالهوية العربية، لاسيما أنه وضع «شبة الضو» أمام الستاد التي تدل على كرم الضيافة العربية، وهي رسالة لكل العالم بكرم الضيافة القطري العربي، كما جاء تصميم ستاد الجنوب من أشرفة المراكب التقليدية احتفاء بتاريخ الوكرة العريق كمركز للصيد والبحث عن اللؤلؤ. فطوال قرون، أبحرت هذه المراكب الجميلة عبر مياه الخليج وما وراءها، وعادت محملة بخيرات البحر، وأيضا ستاد الثمامة الذي صمم على شكل «القحفية»، وهو الاسم الذي تعرف به القبعة التقليدية التي يرتديها الرجال والأطفال في جميع أنحاء الوطن العربي، حيث تشكل «القحفية» جزءاً أساسياً من ثقافتنا وتقاليدنا وترمز إلى انتقال الأبناء من مرحلة الطفولة إلى البلوغ.

وشهدت البطولة بناء ملاعب معاصرة على غرار ستاد لوسيل الذي يمثل مدينة المستقبل، وأيضا ستاد 974 الذي سيخلده التاريخ وهو المفتاح الدولي لدولة قطر، وأيضا يرمز إلى عدد حاويات الشحن التي صمم منها الاستاد، وهو أول ستاد يتم تفكيكه بالكامل كما كان بمنزلة رسالة على تخفيض الاستهلاك حيث جاءت تكلفة الاستاد بـ30% فقط من تكلفة أي ستاد آخر، كما راعت قطر مشاركة المجتمع المحلي في تصميم الملاعب من أجل أن تشكل الملاعب إرثاً للمستقبل لخدمة المجتمع.

«كويت سكاى دايف» يحتفل بنجاح قطر في تنظيم الموندiales

دايف» إبراهيم الربيعان: «تستحق قطر كل التقدير والشكر، فقد أبهرتنا وأبهرت العالم بإدارتها المنظمة والمشرقة لموندiales 2022 كما أنها نجحت ولأول مرة في تاريخ (فيفا) وكرة القدم بوضع اسمها على خارطة الدول الأفضل لتنظيم بطولة كأس العالم في الشرق الأوسط تحديداً والعالم كله». وأضاف: «كي تكون الفرحة فرحتين ارتأينا في فريق كويت سماي دايف أن نعبر عن شكرنا وامتناننا لقطر بأمرها وحكومتها وشعبها من خلال عدد من القفزات المظلية الحرة التي تحمل رسائل حب وتقدير وتهنئة خاصة من الشعب الكويتي إلى الشعب القطري وسمو أمير قطر كتأكيد على قوة أواصر العلاقات التي تربط البلدين ولتشجيعهم وتكريمهم في احتفالهم بختام البطولة بالتزامن مع احتفالهم بعيدهم الوطني».



نفذ أعضاء فريق كويت سكاى دايف وهم: إبراهيم يعقوب الربيعان وصالح يوسف الياقوت وعبدالرحمن علي الفيلكاوي وسالم بدر الجندل ومعاذ علي العبدالله، بالتعاون مع الهيئة العامة للرياضة ممثلة بقطاع الرياضة للجميع عدداً من القفزات المظلية الحرة في حب قطر ولتهنئتها بنجاحها المبهر والمشرف في تنظيم كأس العالم 2022 والتي تأتي بالتزامن مع الاحتفال بالذكرى الـ51 لاستقلال قطر وعيدها الوطني، إضافة إلى توجيه رسالة شكر وتقدير خاصة إلى صاحب السمو أمير قطر الشيخ تميم بن حمد آل ثاني والشعب القطري على جهودهم المخلصة وإدارتهم اللافتة للموندiales وهو ما يدعو كل عربي إلى الفخر والاعتزاز بهذا الإنجاز الذي سيسجله التاريخ. وفي السياق ذاته، قال مؤسس ورئيس فريق «كويت سكاى



ميسي.. محطم الأرقام القياسية

- بات الأرجنتيني ليونيل ميسي ابن الـ 35 عاما اللاعب الأكثر خوضا للمباريات في نهائيات كأس العالم بواقع 26 مباراة، متجاوزا الألماني لوتار ماتيسوس صاحب الـ 25.
- بمشاركته في النهائيات القطرية، وصل ميسي الى رقم قياسي آخر متمثل بعدد كؤوس العالم التي خاضها (5)، على غرار غريمه البرتغالي رونالدو وماتيسوس أيضا.
- بعد تسجيله 7 أهداف في الموندiales يكون اللاعب الوحيد في تاريخ كؤوس العالم الذي سجل في جميع أدوار البطولة بداية من دور المجموعات مروراً بثمن وربع ونصف النهائي ثم النهائي، كما انه رفع رصيده إلى 13 هدفا في النهائيات، ليحطم الرقم القياسي الأرجنتيني المسجل باسم غابريال باتيستوتا (10 في 12 مباراة).
- شارك ميسي في 10 أهداف (7 أهداف و3 تمريرات حاسمة) ليصبح أول لاعب يشارك في هذا العدد من الأهداف منذ مارادونا في 1986 (10 أهداف).
- أكثر اللاعبين صناعة للأهداف في تاريخ كأس العالم منذ نسخة 1966 متجاوزا مارادونا بـ 9 أهداف.
- بات أول لاعب يسهم في 21 هدفا في كأس العالم (13 هدفا و8 تمريرات حاسمة) متخطيا رونالدو الظاهرة وميروسلاف كلوزه وجيرد مولر.
- تجاوز رقم رونالدو الظاهرة كأكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف في تاريخ البطولات الكبرى (اليورو، كوبا
- أميركا، كأس العالم) برصيد 26 هدفا.
- أصبح ثاني أكبر لاعب يسجل في نهائي كأس العالم.
- بعد 23 دقيقة من بداية النهائي، وصل ميسي إلى 2617 دقيقة لعب في كأس العالم ليصبح الأكثر لعبا للدقائق في الموندiales متخطيا رقم الإيطالي باولو مالديني.
- ارتدى ليونيل شارة قيادة الأرجنتين للمباراة الـ 19 في كأس العالم متخطيا رافائيل ماركيز قائد المكسيك السابق ليكون أكثر اللاعبين قيادة لمنتخب بلاده في تاريخ الموندiales.
- انفرد ميسي بانجاز أن يكون اللاعب الوحيد الذي سجل في كأس العالم وهو في سن المراهقة والعشرينيات من عمره والثلاثينيات.
- حقق ميسي 17 انتصارا ليتساوى مع ميروسلاف كلوزه صاحب اعلى مشاركة في الانتصارات.
- حصد ميسي جائزة رجل المباراة للمرة الـ 11 في كأس العالم (5 منها في نسخة 2022) ليكون أكثر اللاعبين حصولا عليها متفوقا على كريستيانو رونالدو صاحب السبع مرات.
- أصبح ميسي ثاني لاعب يفوز بجائزة هداف كأس العالم تحت 20 عاما ثم هداف البطولة بعد أوليج ساليونكو.
- بعد الفوز بها في 2014.. أصبح ميسي أول لاعب يحقق الكرة الذهبية في نفس عام كأس العالم مرتين.

ميسي ومارتينيز وفيرنانديز يحدون جوائز الأفضل

فاز النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي بجائزة الكرة الذهبية لأفضل لاعب في موندiales قطر 2022 بعدما قاد بلاده للتتويج بلقب كأس العالم للمرة الثالثة، والأولى منذ 36 عاما. وسجل ميسي (35 عاما) سبعة أهداف في موندiales قطر من بينها هدفان في المباراة النهائية أمام فرنسا، كما توج النجم الفرنسي كيليان مبابي بجائزة الحذاء الذهبي لهداف البطولة بعد تسجيله ثمانية أهداف من بينها ثلاثة أهداف (هاتريك) في المباراة النهائية على استاد «لوسيل». وفاز الحارس الأرجنتيني إيميليانو مارتينيز بجائزة أفضل حارس مرمى في الموندiales بفضل تصدياته المبهرة والتي قادت بلاده لمنصة التتويج، كما نال لاعب الوسط الأرجنتيني إنزو فيرنانديز (21 عاما) جائزة أفضل لاعب شاب في كأس العالم. كما حصد منتخب إنجلترا جائزة اللعب النظيف.





تركيبة الحمض النووي في

القرآن الكريم

2 - 2

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله عز وجل: (وفي الأرض آياتٌ لِّلموقنين * وفي أنفسكم * أفلا تبصرون)، (الدَّارِيَات: 20 - 21).

- (اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ).

(سورة: العلق).

□ سُكَّرُ الْعَسَلِ (الْفَرُوكْتُونَ): (وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا، يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ، إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)، (النَّحْل: 68 - 69).

الإعجاز هنا: إن سورة «النحل» التي ذكر فيها

ما هي تركيبة الحمض النووي

□ سُكَّرُ الْحَلِيبِ (اللاكتوز): (وإن لكم في الأنعام لعبرة، نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبناً خالصاً سائغاً للشاربين)، (النحل: 66).

□ سُكَّرُ الْفَوَاكِهِ (الْفَرُوكْتُونَ): (ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً، إن في ذلك لآية لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ)، (النحل: 67).

السُّكَّرُ هي السُّورَةُ رَقْمُ «16»، وهي تقع بعد سورة «الحجر» ذات الرِّقْمِ «15»، التي ذُكِرَ فِيهَا «الفوسفات»، أي أن الله سبحانه وتعالى يشير إلى الرابطة الكيميائية (chemical bond) لذرة الفوسفات مع جزيء «سُكَّرُ دِيُوكْسِي رَائِيُون» على سلسلة الحمض النووي عبر اتصال أو تسلسل السورتين 15 و 16. ج- القواعد القلوية (النيروجينية) إن «النيتروجين» هو أساس «القواعد القلوية» (G,A,T,C (guanine, adenine, thymine, cytosine)) التي تشكّل العمود الفقري لـ «سلسلة الحمض النووي» ومصدر هذه القواعد هو «الأحماض الأمينية»، الأساسية والثانوية، الضرورية لحياة الإنسان. ويمكن لجسم الإنسان أن يُفَرِّزَ «الأحماض الأمينية الثانوية»، أما «الأحماض الأمينية الأساسية» فلا يمكن لجسم الإنسان أن يصنعها، لذلك هو مضطرٌ للحصول عليها من مصادر الغذاء، وخاصة «اللحوم»، لأنها تحتوي على جميع أنواع «الأحماض الأمينية الأساسية» (arginine, histidine, isoleucine, leucine, lysine, methionine, phenylalanine, threonine, tryptophan, and valine).

وقد أشار «القرآن الكريم»، بطريقة ملفتة للنظر، إلى أهمية «الأحماض الأمينية الأساسية» الموجودة في «اللحوم» لغذاء الإنسان، وخاصة في مرحلة «تكوّن الجنين» أثناء فترة الحمل، وذلك ذكر (الأنعام) في وسط الآية التي تتكلم عن «خلق الإنسان» و«مراحل الحمل»، وهي الآية التالية: (خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلْ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأُنزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ، يَخْلُقْكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظِلْمَاتٍ ثَلَاثٍ، ذَلِكَ اللَّهُ رُبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ، لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، فَانصُرُون)، (الزمر: 6).

وتأتي الآية الكريمة التالية لتؤكد ان المقصود بذكر «أزواج الانعام» هي «القواعد القلوية» في الحمض النووي في تعبير ملفت للنظر (يذروكم فيه) يعني يذركم أو ينجبكم فيه (ذراً الأرض: بذرها):

ثم وصف «القرآن الكريم» هذه «الأنعام» بالتفصيل بقوله: (ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ، مِنَ الضَّانِّ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْمَعْزِ اثْنَيْنِ، قُلِ الذَّكْرَيْنِ حَرَمٌ أَمْ الْأُنثَيْنِ أَمْ اشْتِمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامٌ الْأُنثَيْنِ، نَبُوْنِي يَعْلَمُ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ * وَمِنَ الْإِبِلِ اثْنَيْنِ وَمِنَ الْبَقَرِ اثْنَيْنِ، قُلِ الذَّكْرَيْنِ حَرَمٌ أَمْ الْأُنثَيْنِ أَمْ اشْتِمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامٌ الْأُنثَيْنِ، أَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ إِذْ وَصَّاكُمْ اللَّهُ بِهَذَا، فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَى عَلَى اللَّهِ كَذِبًا لِيُضِلَّ النَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍ، إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ)، (الأنعام: 143 - 144).

وما ذكر الله سبحانه وتعالى أنواع «الضأن» و«المعز» و«الإبل» و«البقر» الأربعة إلا تشبيهة يرمز إلى جزيئات «القواعد القلوية الأربعة» G,T,A,C التي تترايط فيما بينها على ضفتي الحلزون النووي دائماً كأربعة أزواج. فالقاعدة A ترتبط دائماً بالقاعدة T والقاعدة G ترتبط دائماً بالقاعدة C. وكذلك فإن العكس صحيح عندما تكون القواعد على الضفة المعاكسة للحمض النووي فترتبط T فقط مع A وترتبط C فقط مع G ولا يمكن للقاعدة A ان ترتبط بالقاعدة G أو ان ترتبط T مع C. وبذلك تصبح الأزواج الأربعة هي AT و TA و GC و CG.



= AT , TA
«الضأن» و«المعز»
= GC , CG
«الإبل» و«البقر».

أما المغزى من ذكر الظلمات ثلاث المذكورة في الآية الكريمة التي تصف أزواج الانعام فهو ان نظام النسخ وتحويل مقاطع الحمض النووي إلى البروتينات المتخصصة التي تؤلف الاعضاء المختلفة في جسم الإنسان انما تتم بقراءة وترجمة القواعد النيروجينية كل ثلاث قواعد على حدة ووضعها على ثلاثة مواضع فارغة كانت مجهولة «او مظلمة» قبل تعيبتها بالقواعد الثلاثة. «النظام الثلاثي لشيفرة الحمض النووي» Triplet DNA Code.

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

من قبل نخبة من الأطباء المختصين

في مختلف الأمراض المزمنة وغيرها..

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الاسم الأول

والمنطقة السكنية

سؤال من علي الجهراء:

أشعر بالألام بأسفل الظهر..
ما هي العوامل التي تزيد من مخاطر آلام الظهر؟

الجواب:

- بالغالب، تصيبنا آلام المنطقة السفلى من الظهر بسبب تزامن عدة عوامل مع بعضها البعض، مثل استخدام العضلات وشدها بشكل مفرط، تضرر العضلات، أو تضرر الأربطة الداعمة للعمود الفقري. في بعض الحالات الأقل انتشاراً، من الممكن أن نشعر بألم الظهر نتيجة للإصابة بالمرض أو بسبب التواء النخاع الشوكي.
- عوامل الخطورة هي العوامل أو الحالات التي تزيد من احتمال إصابتنا بالألم. وكلما ازدادت عوامل الخطورة المحيطة بكم، تزداد احتمالات الإصابة بآلام الظهر.
- من بين العوامل التي لا يمكن التحكم بها:
- الوصول لعمر انقطاع الطمث (تقل احتمالات الإصابة بالآلام بعد عمر 65 عاماً).
- الذكورة.
- سجل تاريخي من الإصابات بآلام الظهر في العائلة.
- الحمل- فظهر المرأة الحامل يقع تحت ضغط كبير نتيجة للحمل.
- إصابة سابقة للمريض بكسر مضغوط.

سؤال من عبدالعزيز هدية:

ما هي أعراض
وسبب حدوث سرطان الغدة الدرقية؟

الجواب:

لا يعرف السبب الدقيق لحدوث سرطان الغدة الدرقية ولكنهم يعرفون أن الأشخاص الذين تعرضوا لجرعات عالية من الإشعاع - سواء من العلاج الطبي أو من البيئة - كانوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الغدة الدرقية. تصوير الأسنان من فترة إلى أخرى لا يزيد من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، ولكن العلاج الإشعاعي السابق في الرأس، العنق أو الصدر (وخاصة خلال مرحلة الطفولة) قد يزيد من خطر الإصابة بسرطان الغدة الدرقية. استخدمت الأشعة منذ سنوات الـ 20 حتى الـ 50 لعلاج مشاكل مثل حب الشباب واللوز المتضخمة، ولكن لم تعد تستخدم هذه الطريقة لعلاج الحالات الغير سرطانية.

- أحد أنواع سرطان الغدة الدرقية النادر، يسمى سرطان الغدة الدرقية، أو سرطان الغدة الدرقية النخاعي، الذي ينتقل بالوراثة. قد يكون لديكم جين معين الذي يزيد من خطر الإصابة بـ MTC.
- أما بالنسبة لأعراضه
- الحساسية المتزايدة تجاه البرودة
- الإمساك
- جفاف البشرة

- زيادة الوزن
- بحّة في الصوت
- ضعف العضلات
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- أوجاع العضلات، وآلامها، وتيبسها
- ألم بالمفاصل أو تيبسها أو تورمها
- غزارة الحيض عن المعتاد أو عدم انتظام فتراته
- تساقط الشعر
- بطء معدل ضربات القلب
- الاكتئاب

ضعف الذاكرة

تضخم الغدة الدرقية (الدراق)

قصور الغدة الدرقية عند الأطفال

أغلب المصابين بقصور الدرقية هم نساء في منتصف العمر أو أكبر من ذلك، لكن ذلك لا يمنع أنه يصيب الجميع، حتى الأطفال. في البداية، تظهر بعض العلامات والأعراض على الأطفال المولودين بدون غدة درقية أو بغدة لا تعمل كما ينبغي. ومن المشاكل التي قد يواجهها حديثو الولادة المصابون بقصور الدرقية.





حتى نلتقي

ان ما حدثت في بطولة كأس العالم 2022 بدولة قطر لهو حدث فريد يعكس قدرة العرب بان يعيدوا أمجادهم لقيادة العالم مرة اخري عندما تتوافر لهم الظروف الملائمة لذلك .. لقد راهنت غالبية الدول الغربية علي فشل البطولة قبل انعقادها بفترات طويله ..

ولكن منذ اللحظة الاولى لانطلاق البطولة رأي الجميع ما يبهرهم من تنظيم وقدرة علي السيطرة في بعض المواقف . وانبهر كل من حضر البطولة علي قدرة دولة قطر ان تبدأ وتنتهي المونديال بدون اي مشاكل او عراقيل تذكر .. لقد حضر البطولة اكثر من مليون ونصف شخص خلال شهر كامل .. ولم نري ما كنا نشاهده في البطولات السابقة من مشاجرات داخل وخارج الملاعب .. ولم نسمع عن سرقات وعمليات نصب علي ضيوف البطولة ..

ان القرارات التي اتخذتها دولة قطر للحد من هذه الظواهر .. اثبتت انها مجدية ومحل تقدير لحفظ النظام .. ومن هذه القرارات :

-منع التدخين داخل الملاعب

-منع جميع انواع المسكرات والخمور داخل الملاعب والاجواء الخارجية المحيطة بالملاعب

-تكثيف قوات الامن داخل وخارج الملاعب باعداد تحفظ امن الجمهور ..

كما ان دولة قطر استطاعت من خلال هذه البطولة ان تعطي صوره ورساله بمنتهى الرقي عن الاسلام وتعاليمه السمحه وبطريقة سلسله جعلت الكثير ممن حضر البطولة ان يعرف مدي سماحه الدين الاسلامي بعكس ما كانوا يعتقدون ويسمعون من الاعلام المعادي للاسلام ..

بالاضافة الي ان امير دولة قطر الشيخ تميم اعطي رساله عظيمه من خلال حضوره وتشجيعه لكل الفرق العربيه التي شاركت بالبطوله ..

و ختم امير دولة قطر بطوله بلفته تاريخية لعراقة التراث العربي الاصيل من خلال تتويج بطل المونديال اللاعب الارجنتيني ميسي بارتدائه للبشت العربي والذي يرمز للحضاره العربية الاصيله ..

فكل الشكر والتقدير لدولة قطر التي اثبتت للعالم اجمع .. ان اصغر دولة عربية بالعالم باستطاعتها ان تدير اكبر الاحتفالات العالمية وان تتفوق علي جميع بطولات العالم السابقه

فهنيئاً لدولة قطر .. وانكم لفخر لكل الدول العربيه و الاسلاميه ... انكم اتعبتم من بعدكم ..

أنور بورحمه



مع تحياتي

بدأت إجازة الربيع والتي تأتي بعد شهور عديدة من الجهد والاجتهاد في المذاكرة والمراجعة، لذلك يجب اعتبار هذه الأوقات مناسبة هامة ومفيدة، لجميع الآباء والأمهات لقضاء وقت جميل ومفيد مع أطفالهم بدون ضغوط الدراسة والارهاق النفسي والتحصيلي؛ الذي يكون عليهم طوال فترة الدراسة؛ فعطلة الربيع بالنسبة للآباء؛ هي محطة استراحة وترفيه وتحرر من القيود والكبت؛ مما كانوا يعيشونه خلال فصلهم الأول من الدراسة .

إن إجازة الربيع تمثل أوقات مناسبة للتفكير في كيفية التعامل مع الآباء آخذين بعين الاعتبار أن هذه البذرة هي حصاد المستقبل .. انها فرصة كي نعمل على ترسيخ بعض العادات الهامة، لديهم والتي تعتبر تغييراً لأسلوب حياتهم الذين يعتمدونه بصورة دائمة أوقات الإجازة فعلياً أن نؤكد أن الإجازة ليست فقط فرصة للهو والعبث والنوم .. فكم من العائلات التي تسمح لأبنائها وفي جميع الأعمار بالسهر طوال الليل ونوم النهار بطوله، فيصعب عليهم المشاركة بالحياة العملية أو المنزلية أو المشاركة الإجتماعية، فضلاً عن هامش الحرية المتاح لهم في قضاء أوقاتهم كما يشاؤون، وهذا من أكثر الأمور التي تؤثر سلباً على الطفل والمراهق والراشد أيضاً، فنوم النهار لا يعوض عن نوم الليل أبداً ، كما أن له العديد من السلبيات التي تفقد الأب فرصاً بمشاركته اليومية بأمور الأسرة .

علينا أن نخلق لهم برامج مفيدة والتأكيد على أن هذه العطلة مؤقتة وليست دائمة فيراجعوا ما قصرنا به في دراستهم كي يبدأوا الفصل الدراسي الجديد بحب ومبادرة على حسن التقديم بجميع العلوم، كما علينا ألا نترك الرياضة فمن المفيد للأطفال المشاركة في النوادي الرياضية، والتي تقوم بتقديم أفضل ما عندها للمشاركين بها وتعمل على أن تضع لهم برامج تستهدف الطلاب في العطلة، وتضع برامج تشتمل على كثير من النشاطات الترفيهية والرياضية والتعليمية، وفي رأيي إن هذه طريقة جيدة جدا في استثمار وقت الفراغ فتحقق لهم مردوداً إبداعياً وتفريغ لطاقة كانت مقتصرة على الأستذكار والدراسة فعلياً التشجيع على بناء جيد للجسم فالرياضة لا يمكن الأستغناء عنها، عليهم أن يعلموا كيف يساعدون أهل البيت في الترتيب والتنظيم وغيره؛ فالآباء يشغلون في كثير من الأحيان بالعمل ولا يجدون وقتاً لأداء أعمال معينة مثل الأهتمام بالحدائق، ترتيب الأغراض بهذه الطريقة نكسبهم موهبة التعاون والعطاء أيضاً .. حفظ الله أبنائنا وأبنائكم من كل سوء .. وكل عام وانتم بخير .

د. حصة الشاهين



حيلة بسيطة

في نظام أندرويد تعمل على زيادة عمر البطارية على الفور

جهاز أندرويد الخاص به. وتمثل الخطوة التالية في اختيار كل تطبيق على حدة، وعند النقر عليه، ابحث عن ميزة متقدم (Advanced)، ثم هناك خيار يسمى «بطارية» (Battery).

ويمكن التوجه بعد ذلك إلى خاصية تقييد التطبيقات في الخلفية (Background restriction)، التي توضح ما إذا كان التطبيق يمكن أن يستخدم في خلفية الشاشة، وهذا ما يستنزف البطارية حتى في حالة عدم استخدام الهاتف.

ولمنع حدوث ذلك، انقر فوق خيار تقييد التطبيقات في الخلفية ثم اختر خاصية «تقييد» (restrict). وستحتاج إلى اتباع هذه الخطوات لجميع التطبيقات التي تستخدمها بشكل متكرر.

ويدعي مستخدم «تيك توك» أنه يجب أن ترى «تحسنا كبيرا» في عمر بطارية هاتفك بعد اتخاذ هذه الخطوات. ورغم أن هناك الكثيرين ممن أشادوا بهذه الخدعة البسيطة في قسم التعليقات على الفيديو، لكن البعض ادعى أنها لا تعمل على جهاز أندرويد الخاص بهم.

كشف أحد مشاهير تطبيق «تيك توك» (TikTok) كيف يمكن لمستخدمي أجهزة «أندرويد» جعل بطاريات هواتفهم تدوم لفترة أطول.

كيفية دعم عمل البطارية بشكل بسيط للغاية، مما قد يساعد في تجنب أزمة شحن الهاتف الذكي بشكل متكرر، والذي يقول إنها طريقة يمكن استخدامها على أي هاتف يعمل بنظام أندرويد.

وأوضح المستخدم أن «هناك خياراً على كل جهاز أندرويد من شأنه أن يحسن بشكل كبير من عمر البطارية ويوقف تحديث التطبيقات في الخلفية».

ويصور الخبير التقني نفسه، وهو يوضح كيف يمكن إيقاف تشغيل تحديث التطبيقات في الخلفية لجميع التطبيقات ذات الصلة.

وستحتاج إلى الانتقال إلى الإعدادات (Settings) على هاتفك ثم النقر فوق «التطبيقات والإشعارات» (Apps & notifications)، ثم الانتقال إلى «التطبيقات المثبتة» (Installed apps)، وهنا، انقر على «معلومات التطبيق» (App info) وستظهر جميع التطبيقات الموجودة على



هذه مقالات قديمة للكاتب الساخر الأستاذ فؤاد الهاشم مضى عليها العديد من الأعوام ، لكنها تبدو وكأنها تتعلق بأمور حدثت في الشهر الماضي، وسوف نسعى أن ننشر للأستاذ عدد من المقالات القديمة يتبعها مقالات جديدة خاصة « حياتنا » في الإصدارات القادمة.

.. يا مخرج الحي من الميت..

ضحكت كثيرا عندما شاهدت حلقة من المسلسل العربي التلفزيوني «الحصان» يوم امس، خاصة ذلك المشهد الذي يستلقي فيه الفنان «محمد العربي» - ساهر - على الارض امام والدته «سميحة ايوب» وفي الطريق العام ليبرهن لها عن مدى حضارة الشعب النمساوي - بصفة خاصة - والاوروبي بصفة عامة، وعدم اهتمامهم بما يفعله غيرهم طالما ان حرية هذا الغير لم تتعد حدود حرياتهم. وبالفعل، فإن احدا لم يلتفت الى «ساهر» وهو ينام على ظهره - فوق الرصيف - بل ويضع ساقا على ساق ايضا!!.

يقول ساهر لوالدته: «تصوري ماذا ستكون حالي لو فعلت الشيء ذاته في القاهرة، وبم سيتهمني الناس؟!» بالفعل، فان مشكلة الحريات في الوطن العربي - ولا نعني هنا حرية القول او الكتابة او الاعتقاد فتلك مأساة لا مشكلة - بل نقصد تلك الحريات «الخفيفة» التي لا تضرب بالامن القومي العربي» ولا تتناول على حريات الآخرين، وما تصرف الاخ «ساهر» الاخير الا واحد منها. مع الاسف، فان العرب - في وطنهم العربي الكبير - يمارسون هذا النوع من القيل والقال ومراقبة بعضهم بعضا في «الرايحة والجاية»، مع انهم يستمتعون بشدة بهذه الميزة الاوروبية عند سفرهم الى تلك الاقطار فينطلقون على سجيتهم في الشارع والمقهى والفندق.. الى آخره، يرتدون الشورتات - وهي من المحرمات في بلدانهم - سواء اكانوا نساء أم رجالا، يتسكعون من رصيف الى آخر، ومن محل الى مقهى دون ان يلتفت اليهم احد، او يلسعهم بكلمات «العيب والحرام وما يصير وما يصحش.. الخ»، ودون ان يدركوا انهم انفسهم يرددون هذه الكلمات لو شاهدوا غيرهم يفعلها - ولكن - في بلدانهم! انه قصور عقلي عام، يضغط عليه ثقل رهيب عبارة عن آلاف الاطنان من طمي سنين التخلف والرجعية، لا فرق في ذلك بين العقل الرجعي والعقل التقدمي، فكلاهما «في الهم شرق» مع شديد الاسف الا فيما ندر! قال لي صديق عاش سنوات طويلة في ايطاليا انه سيذهب الى سوق الغنم - في صبيحة يوم الجمعة - مرتديا «الشورت والـ تي شيرت»، لانه لا المكان ولا الزمان صالحان لارتداء الدشداشة والعقال وبقية «السكبة»، فنصحته بالافعال وقلت له «على الرغم من ان سيقانك كعجاز نخل خاوية لا تسر الناظرين، الا انك لن تسلم من التعليقات والتلميحات، هذا ان لم يربت عليك احد معتقدا بانك.. خروف، عليك بالدشداشة ودع الشورت للاسفار»، فلم يقتنع بما قلت، ونفذ ما اراد فناله ما نال «مريم العذراء وهي تحمل وليدها الى قومها!»، اذا كان المواطن العربي بحاجة لمائة عام حتى يفعل ما فعله «ساهر»، فكم - برأيكم - سيحتاج ليقول رأيا على قارعة الطريق ينتقد فيه.. الحزب الحاكم؟! وتصوروا معي ما الذي كان يمكن ان يحدث لو انتصرت ايران - لا قدر الله - في حربها تلك، وكيف سيكون نوع الحريات تحت حكم العمائم من طهران الى صفاقس!؟

«يا لطيف على النعيم اللي راح.. نشوفه»!!
تاريخ نشر المقال 1988/8/9

أهداف صندوق مرضى السرطان



صندوق مرضى السرطان

1 تقديم المساعدة المادية لمرضى السرطان الذي أعجزه المرض عن العمل.

2 المساعدة بتوفير تكلفة الفحوصات والأشعات للمرضى غير القادرين.

3 توفير تذاكر سفر لمرضى السرطان الراغب بالعودة لبلاده مع تزويده بمبلغ مالي يعينه في بلده لحين استقراره هناك.

4 تسيير رحلات عمرة سنوية للمرضى لتحقيق الدعم الروحي والنفسي لهم.

5 تقديم المساعدات الخارجية (خارج دولة الكويت) لمساعدة المرضى مادياً.

MARCH مارس

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
31						
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

FEBRUARY فبراير

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

JANUARY يناير

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNE يونيو

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
						1
30						
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MAY مايو

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

APRIL أبريل

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SEPTEMBER سبتمبر

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

AUGUST أغسطس

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JULY يوليو

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

DECEMBER ديسمبر

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBER نوفمبر

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBER أكتوبر

أحد	اثنين	ثلاثاء	أربعاء	خميس	جمعة	سبت
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

للتواصل: 22530184/22530120

صندوق مرضى السرطان

للمساهمة



 KSSCP.org
 PREVENTION_CANCER
 KSSCPK
 KSSCPKSS



6907 6269
2253 0120
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي
011140002574