



د. خالد الصالح:

سرطان البروستاتا
الأول لدى الرجال

د. مصطفى جوهر:

احذر هذه الأطعمة
في الشتاء



صالح الشهاب

رجل الترويج السياحي

اقرأ في العدد .

السموم الرقمية

أبي العلاء المعري

قصة أمل



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

عقد الآلى

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



فخورون بشركائنا



www.gffcc.org



kalsalehdr@hotmail.com

لافتتاحية

المريض يناشدكم

زرت مريضاً، شافاه الله، في مستشفى حكومي، دخلت الممرضة على صاحبي المريض وأعطته تعليمات باللغة الإنكليزية وصاحبي يهز رأسه، وحين خرجت سألته إن كان فهم ما قالته الممرضة بدقة، ابتسم وكأنه خجل من قول إنه لم يفهم معظم ما قالته، كيف لا وقد فُرضت علينا لغة غير لغتنا؛ وأصبح الناس يتفخرون بالتحدث بغير لغتهم؛ والأمهات تسعدن وهي ترى أبناءها يتكلمون بلغة أجنبية ولا يكادون يعرفون لغة القرآن، وأين؟ في جزيرة العرب.

صاحبي المريض الذي لم يفهم بدقة التعليمات بدا مرتبكاً، فعلى من تقع المسؤولية الجنائية والأخلاقية إذا ما تضرر المريض لعدم إدراكه التعليمات الصحية؟ سؤال نحتاج إلى قانونيين للإجابة عنه بدقة، أما أنا فأقول اجتهاداً إن المسؤولية تقع على قيادات وزارة الصحة، تلك القيادات التي لم تطبق قراراً قديماً بإلزام الأطباء والممرضين من غير العرب بأخذ دورة باللغة العربية للتفاهم مع المرضى، إنه واجب أخلاقي وإنساني وطبي، هذه الواجبات تقع على كاهل وزارة الصحة وعلى اللجنة الصحية في مجلس الأمة، إن كل روح تزهق لعدم الفهم الصحيح للتعليمات، أو للإحباط النفسي الذي يعانيه مرضانا بسبب إرباكهم وعدم فهمهم للحوار الذي تتم مخاطبتهم به، كل روح تزهق على أصحاب الأمر تحمّل وزرها أمام الله فالمرضى إنسان ضعيف، أضعفه المرض، وهو أمانة في أعناق المسؤولين؛ وهو يحتاج إلى من يفهمه ويتخاطب معه أكثر مما يحتاج إلى غرف واسعة رغم أهميتها.

في إحدى المرات كنت جالساً بالعيادة وكان في الغرفة المجاورة طبيب أجنبي لا يعرف كلمة من العربية ويعمل لدينا، سمعت المريضة الكويتية تشتكي له من (حارج) تعاني منه، الطبيب كتب لها دواء وحين خرجت المريضة تبعتها وطلبت منها الوصفة الطبية فإذا بالطبيب قد وصف لها دواءً للتقلصات ليس له علاقة بشكواها، بالطبع أعدت الوصفة للطبيب الزميل وشرحت له شكواها وقام بتغيير الوصفة، هذا الزميل وجد دولة لا تهتم بمرضها فلماذا هو يهتم؟

تُرى كم مريضاً ومريضة في مشافينا تم فهمهم خطأ؛ أو لم يجدوا أطباء يتحدثون معهم ويفهمون شكواهم ولو بلغة مكسرة؟

أتمنى إعادة إحياء القرارات التي تلزم كل ممرض وطبيب بأخذ دورة في لغتنا قبل التعامل مع المرضى، إن مرضانا يناشدوكم.

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير



04 ملف العدد

بلدان العالم تواجه مشكلة

تأهب النظم الصحية والاجتماعية للاستفادة من التحول الديمغرافي

رقم الصفحة	الفهرس
03	الافتتاحية
04	ملف العدد
10	متابعات
20	الثقافة
24	خالدون
26	شخصيات كويتية
30	تكنولوجيا
32	صحتك بقرارك
36	قصة أمل
40	الصفحة الطبية
42	الطب البديل
44	اكتشافات علمية
46	صحة
50	وصفات صحية
52	معتقدات خاطئة
54	المرأة
56	الطفل
58	ديكور
60	وجهة نظر
62	اللغة العربية
63	مع تحياتي
64	فؤاديات

تصدرها
حياتنا
الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 897 ديسمبر 2023

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د. حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير

مريم العنزي

داخلي (12) 22530186 - 22530184
hayatina_81@yahoo.com
hayatina.kuw
@hayatina_81

cancampaignkw.com/9125/hayatuna-march-2022

كافة المراسلات بأسم رئيس التحرير
عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة
(14) - مبنى (2)

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 1 دينار / السعودية 10 ريال
قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم
البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية

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

تشهد جميع بلدان العالم نموا في أعداد كبار السن والنسبة

التي يمثلونها في تركيبة السكان، حيث يعيش الأفراد بالعالم اليوم أعمارا مديدة أكثر مما مضى، كما يمكن أن يتوقع معظم الأفراد الآن، لأول مرة في التاريخ، أن يعيشوا حتى سن الستين أو أكثر. وحسب منظمة الصحة العالمية فإن بعض كبار السن يتعرّضون إلى مخاطر الإصابة بالاكْتئاب والقلق نتيجة لقسوة الظروف المعيشية، أو ضعف الصحة البدنية، أو عدم إمكانية الحصول على الدعم والخدمات الجيدة، ويشمل ذلك كبار السن الذين يعيشون في ظل الأزمات الإنسانية وأولئك الذين يتعايشون مع الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب أو السرطان أو السكتة الدماغية، أو الحالات العصبية مثل الخرف أو المشكلات الناجمة عن تعاطي المخدرات.

**بلدان العالم تواجه مشكلة**

تأهب النظم الصحية والاجتماعية للاستفادة من التحول الديمغرافي

وتيرة التقدم في السن أصبحت أسرع من ذي قبل والمتوقع ارتفاع عدد من تزيد أعمارهم عن 60 عاما بنسبة 34 %

بين عامي 2020 و2030

حقائق عالمية

ومن جانبها أعلنت المنظمة أن وتيرة تقدم الناس في السن أصبحت أسرع من ذي قبل، والمتوقع أنه بين عامي 2020 و2030، ستزداد أعداد سكان العالم الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً بنسبة 34%، وكذلك بين عامي 2015 و2050، ستزداد أعداد سكان العالم الذين تزيد أعمارهم عن 60 عاماً بقرابة الضعف من 12% إلى 22% حيث في عام 2020، تجاوز عدد الأشخاص البالغين من العمر 60 سنة فأكثر عدد الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات، ولهذا تواجه جميع البلدان مشكلات كبيرة في ضمان تاهب نظمها الصحية والاجتماعية للاستفادة من هذا التحول الديمغرافي.



إدارة رعاية المسنين بقطاع الرعاية الاجتماعية من خلال مراكز الخدمة المتنقلة في جميع المحافظات التي تخدم ما يزيد على 3500 مسن ومسننة في منازلهم.

وأوضح أن الوزارة توفر سكناً ملائماً ورعاية صحية واجتماعية لكبار السن الذين لا عائل لهم من خلال الرعاية الإيوائية، حيث بلغ عدد المستفيدين من بطاقة أولوية ما يزيد على 31 ألف مسن ومسننة، كما بلغ عدد المستفيدين من لوحات المركبات المخصصة لمواقف كبار السن ما يربو على 4300 مستفيد.

تحول التركيبة السكانية

بحلول عام 2030، سيصل سدس سكان العالم إلى 60 عاماً فما فوق، وفي الوقت الحالي، سيرتفع عدد السكان الذين تبلغ أعمارهم 60 سنة فما فوق من مليار نسمة إلى 1.4 مليار نسمة. وبحلول عام 2050، سيتضاعف عدد سكان العالم البالغين 60 سنة فما فوق حيث سيبلغ 2.1 مليار نسمة، كذلك

.. والكويت تعدّ ضمن الدول المتقدمة عربياً وإقليمياً ودولياً في مجال خدمة ورعاية وتأهيل المسنين، حيث مؤخراً تم تدشين العمل بوحدة رعاية المسنين في منطقة حولي، إضافة إلى استمرار العمل بالخدمات الطبية المتنقلة لتقديم الرعاية لكبار السن في منازلهم وبين ذويهم، والذي يأتي تزامناً مع تقديم الخدمات الإيوائية داخل الدور التابعة للوزارة في مجمع الرعاية الاجتماعية. وكان وزير الشؤون الاجتماعية وشؤون الأسرة والطفولة الشيخ فراس المالك، أكد أن الوزارة لا تدرج جهداً في تقديم كل ما من شأنه الارتقاء بالخدمات الصحية والاجتماعية والنفسية والتأهيلية المقدمة لكبار السن، من منطلقات عدة يأتي في مقدمتها الوازع الديني، وتنفيذ الحقوق التي كفلها الدستور للمواطنين في حال الشيخوخة، مشدداً أن الكويت تولي اهتماماً بالغاً بالمسنين لما نصت عليه المادة رقم 11 من الدستور، التي على أساسها صدر القانون 18/2016 بشأن الرعاية الاجتماعية للمسنين الذي يوفر أوجه الرعاية الطبية والاجتماعية والنفسية والترفيهية عبر

مفهوم الشيخوخة

يحدث التقدم في السن من المنظور البيولوجي، نتيجة تراكم طائفة واسعة من أوجه التلف في الجزيئات والخلايا مع مرور الزمن، وهو ما يؤدي إلى تراجع تدريجي في القدرات البدنية والعقلية، وتزايد احتمال الإصابة بالأمراض والوفاة في النهاية، وهذه التغييرات غير متسقة، وتكاد لا ترتبط بعمر الشخص بحساب السنوات، ويعد التنوع الملاحظ في التقدم في السن ليس عشوائياً، فالى جانب التغييرات البيولوجية، غالباً ما يرتبط التقدم في السن بأحداث أخرى تطرأ في الحياة مثل التقاعد، والانتقال إلى مسكن أنسب، ووفاة الأصدقاء والشريك.



“ إدارة رعاية المسنين في الكويت تخدم ما يزيد على 0053 مسن ومسننة في منازلهم من خلال مراكز الخدمة المتنقلة في جميع المحافظات ”

من المتوقع أن يتضاعف عدد الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 80 سنة فأكثر ثلاثة أضعاف بين عامي 2020 و2050 ليصل إلى 426 مليون نسمة.

ورغم أن هذا التحول في توزيع تركيبة السكان المتسم بتزايد أعداد كبار السن قد بدأ في البلدان المرتفعة الدخل ففي اليابان مثلاً، يمثل الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 60 سنة نسبة 30% من السكان، ومع هذا فإن البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل أصبحت تشهد الآن الجزء الأعظم من هذا التحول، وبحلول عام 2050، ستأوي البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل ثلثي سكان العالم الذين تبلغ أعمارهم 60 عاماً فما فوق.

مشاكل الشيخوخة الصحية

هناك الكثير من الأمراض الشائعة التي ترتبط بالتقدم في السن، وتشمل المشاكل الشائعة فقدان السمع، وإعتماد عدسة العين وأخطاء الانكسار، وآلام الظهر والرقبة، والتهاب العظام والمفاصل، وداء الانسداد

الرئوي المزمن، والسكري، والاكتئاب، والخرف، ومن الأرجح مع تقدم الأشخاص في السن، أن يواجهوا عدة مشاكل صحية في وقت واحد.

كما يتميز التقدم في السن أيضا بظهور العديد من الحالات الصحية المعقدة التي يطلق عليها عادة متلازمات التقدم في السن، وغالبا ما تحدث نتيجة لعوامل كامنة متعددة وتشمل الوهن، وسلس البول، والسقوط، والهذيان وقرحة الضغط.

ويُعد الشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية من عوامل الخطر الرئيسية لحالات الصحة النفسية في المراحل العمرية المتقدمة، كما يتعرض واحد من كل ستة مسنين لإساءة المعاملة، ويكون ذلك في كثير من الأحيان على أيدي مقدمي الرعاية.

ويتعايش نحو 14% من البالغين 60 عاماً أو أكثر من العمر مع الاضطرابات النفسية، كما تمثل الاضطرابات النفسية بين كبار السن 10,6% من مجموع سنوات التعايش مع الإعاقة لهذه الفئة العمرية.

كما يتعرض العديد منهم لمخاطر الإصابة بحالات الصحة النفسية مثل الاكتئاب واضطرابات القلق، وقد يعاني العديد منهم أيضاً من تراجع القدرة على الحركة أو الضعف أو غير ذلك من المشكلات الصحية التي تجعلهم في حاجة إلى شكل ما من أشكال الرعاية الطويلة الأجل. كذلك يُعد الاكتئاب والقلق من حالات الصحة النفسية الأوسع انتشاراً بين كبار السن. وتبين التقديرات الصحية العالمية لعام 2019 أن ربع الوفيات الناجمة عن الانتحار في العالم تقريباً (27,2%) تحدث بين الأشخاص البالغين 60 عاماً أو أكثر من العمر.

وفي كثير من الحالات لا تكون حالات الصحة النفسية لدى كبار السن معروفة ولا يوفر لها العلاج الكافي، وقد يؤدي الوصم المرتبط بهذه الحالات إلى إحجام الأشخاص عن التماس المساعدة.

فرص جديدة

كذلك هناك عوامل تؤثر على التقدم في السن مع التمتع بالعافية. منها أن يتيح العيش لعمر مديد فرصا لكبار السن وأسرهم، بل أيضا للمجتمعات بكاملها الفرصة للقيام بأنشطة جديدة مثل مواصلة



والاجتماعية للأفراد وتأثير هذه البيئة على فرصهم وسلوكهم الصحي. وتتأثر العلاقة التي تربطنا ببيئتنا بالموصفات الشخصية مثل الأسرة التي ولدنا فيها، ونوعنا الاجتماعي وعرقنا، مما يؤدي إلى أوجه التفاوت في الصحة.

عبء الوهن

كثيرا ما يفترض أن كبار السن ضعفاء أو أنهم عالة وعبء على المجتمع، وينعكس على العاملين في مجال الصحة العامة والمجتمع ككل، أن يتصدوا لهذه المواقف إزاء التقدم في السن، والتي يمكن أن تؤدي إلى التمييز وأن تؤثر على الطريقة التي توضع بها السياسات والفرص المتاحة لكبار السن لكي يحيا حياة صحية عند التقدم في السن.

استجابة المنظمة

أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة الفترة 2021-2030 عقدا للنهوض بالصحة في مرحلة الشيخوخة وطلبت إلى منظمة الصحة العالمية أن تقود عملية التنفيذ، وعقد الشيخوخة للنهوض بالصحة في مرحلة الشيخوخة هو تعاون عالمي يجمع بين الحكومات والمجتمع المدني والوكالات الدولية والمهنيين والأوساط الأكاديمية ووسائل الإعلام والقطاع الخاص لمدة 10 سنوات من العمل المتضافر والتحفيزي والتعاوني لتعزيز حياة أطول وأوفر صحة.

ويستند العقد إلى استراتيجية وخطة عمل المنظمة العالميتين وخطة عمل مدريد الدولية للشيخوخة التي وضعتها الأمم المتحدة، ويدعم تنفيذ خطة الأمم المتحدة للتنمية المستدامة لعام 2030 وأهداف التنمية المستدامة، ويسعى العقد إلى الحد من أوجه عدم المساواة في الصحة وتحسين حياة كبار السن وأسرهم ومجتمعاتهم المحلية من خلال إجراءات جماعية في أربعة مجالات: تغيير طريقة تفكيرنا وشعورنا وتعاملنا إزاء السن والتحيز ضد التقدم في السن؛ وتنمية المجتمعات بطرق تعزز قدرات كبار السن؛ وتقديم رعاية متكاملة وخدمات صحية أولية تركز على الأشخاص وتستجيب لاحتياجات كبار السن؛ وإتاحة رعاية جيدة طويلة الأجل لمن يحتاجونها من كبار السن.

التقدم في السن ليس عشوائيا وإنما عبر تغيرات بيولوجية وأحداث تطرا في الحياة

“

غذاء متوازن، والمواظبة على النشاط البدني، والامتناع عن تعاطي التبغ، كلها عوامل تساهم في الحد من خطر الأمراض غير السارية، وتحسين القدرة البدنية والعقلية، وتأخير الاعتماد على الرعاية.

تحديات الاستجابة لتقدم السن

أوضحت منظمة الصحة العالمية في بيان لها أنه لا توجد مواصفات موحدة عند كبار السن؛ فبعض الأشخاص البالغين 80 سنة يتمتعون بقدرات بدنية وعقلية مماثلة لقدرات العديد من الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 30 سنة، وفي المقابل، يعاني أشخاص آخرون من تراجع كبير في القدرات في أعمار أصغر بكثير، ولهذا يجب أن تتناول الاستجابة الشاملة في مجال الصحة العامة هذا التنوع الواسع عند كبار السن واحتياجاتهم.

وهذا التنوع الملاحظ في التقدم في السن ليس عشوائيا، ويعزى في جزء كبير منه إلى البيئة المادية

النمو في أعداد كبار السن أصبح أسرع والنسبة التي يمثلونها في التركيبة السكانية كبيرة

“

التعليم، أو بدء مهنة جديدة، أو إشباع شغف طال إهماله، ويساهم كبار السن أيضا في أسرهم ومجتمعاتهم بطرق عديدة؛ إلا أن مدى هذه الفرص والمساهمات يتوقف إلى حد كبير على عامل واحد، هو الصحة.

ورغم أن بعض الاختلافات في صحة كبار السن وراثية، فإن معظمها يعزى إلى البيئات المادية والاجتماعية للأفراد بما في ذلك منازلهم، وأحيائهم، ومجتمعاتهم، فضلا عن مواصفاتهم الشخصية مثل العرق، أو وضعهم الاجتماعي والاقتصادي، وتأثير البيئة التي يعيش فيها الأفراد وهم أطفال أو حتى وهم أجنة إلى جانب مواصفاتهم الشخصية. تأثيرا طويل الأجل على الكيفية التي يتقدمون بها في السن.

ويمكن أن تؤثر البيئة المادية والاجتماعية على الصحة مباشرة أو من خلال الحواجز أو الحوافز التي تؤثر على الفرص والقرارات والسلوك الصحي. فالحفاظ على السلوكيات الصحية طوال الحياة، ولا سيما تناول



انطلاق حملة الكويت للتوعية من سرطان البروستاتا نوفمبر 2023

أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» والتي يترأس مجلس إدارتها الرابطة الكويتية لجراحة المسالك د. خالد أحمد الصالح بالشراكة مع ورابطة الأورام الكويتية حملة الكويت للتوعية بسرطان البروستاتا نوفمبر 2023 ، تزامناً مع الشهر العالمي للتوعية من سرطان البروستاتا ، تحت رعاية معالي الدكتور / أحمد عبدالوهاب العوضي - وزير الصحة - تحت شعار « بادر بالفحص » إن سرطان البروستاتا هو أكثر السرطانات شيوعاً عند الرجال فوق الخمسين عاماً ...

عن طريق فحص الدم - الـ PSA الذي يمكن في حال ارتفاعه أن يعطي مؤشراً لاحتمال وجود هذا الورم وفي حال اكتشافه مبكراً يصبح العلاج مضموناً وترتفع نسبة الشفاء منه. وبناءً على إحصائيات مركز

.. وتستهدف الحملة تسليط الضوء على أهمية الكشف المبكر، والتعرف على الأعراض الأولية. وحث الفئة المستهدفة لعمل فحوصات بشكل دوري عن طريق تحليل دلالات الورم لسرطان البروستاتا

- معارض - أنشطة رياضية) استمرت طوال شهر نوفمبر 2023، وسعت الحملة من خلال الأنشطة المتنوعة الوصول لأكثر عدد من الفئات المستهدفة فتوَّجدت الحملة بداية من يوم الخميس 9 وحتى السبت 11 نوفمبر بمجمع الأفنيوز وبمشاركة الأطباء المتخصصين للرد على استفسارات مرتادي المجمع. كما أقيم الواكاثون الرياضي يوم السبت الموافق 11 نوفمبر 2023 في مجمع البوليفارد بتمام الساعة العاشرة صباحاً. بحضور العديد من الهيئات والجهات التي تعمل على تقديم أفضل الخدمات الطبية للمشاركين من ضمنها فحص الـ PSA.

من أهم أهداف الحملة الوصول إلي عدد كبير من الشريحة المستهدفة لذلك تمت زيادة جرعة التوعية للشريحة المستهدفة من خلال نشر رسالة التوعية وتوزيع الكتيبات والبروشورات الخاصة بسرطان البروستاتا والتي تضمنت شرحاً مبسطاً حول طرق الوقاية والكشف المبكر. بالإضافة لتخصيص خط استشارات طبي يقوم باستقبال استفسارات المتصلين والإجابة عليها من قبل مختصين. وعمل لقاءات تلفزيونية مع مختصين.

الكويت لمكافحة السرطان فإن سرطان البروستاتا يحتل المرتبة الثانية بنسب الإصابة بين الكويتيين بعدد إصابات تبلغ 69 إصابة مسبقاً بسرطان القولون والمستقيم بحسب آخر إحصائية عام 2019 . أما فيما يتعلق بعوامل المخاطرة فهي وجود تاريخ عائلي بالإصابة بهذا الورم. السمنة. أما فيما يتعلق بالوقاية فإن الاهتمام بالنمط الصحي بشقيه الغذائي والحركي هو أفضل سبل الوقاية من جميع الأمراض ومنها الأمراض السرطانية مثل سرطان البروستاتا. إلى جانب الحفاظ على وزن الجسم وإجراء الفحص خاصة للفئة المستهدفة .

انطلقت الحملة بمحاضرة للتوعية من سرطان البروستاتا بمقر المؤسسة العامة للتأمينات الاجتماعية قدمها الدكتور / دليم الهاجري - استشاري جراحة المسالك البولية متخصص بأمراض الذكورة وصحة الرجل ، رئيس مجلس إدارة الرابطة الكويتية لجراحة المسالك البولية ، والذي أجاب بدوره على الكثير من استفسارات الحضور مما أثرى المحاضرة لما لتجاوب المشاركين بها ..أما فعاليات الحملة فهو كان حافل بالعديد من الأنشطة التي اشتملت على (محاضرات



خالد الصالح: سرطان البروستاتا الأول لدى الرجال

وأشار الصالح في كلمته خلال افتتاح الواكاثون الرياضي في مجمع البوليفارد صباح اليوم، إلى أن الحملة تقام هذا العام بالتعاون مع جمعية صندوق إعانة المرضى ورابطة المسالك البولية ورابطة الاورام الكويتية بهدف توعية الرجال فوق ال 50 عاما بأهمية الكشف المبكر عن المرض لرفع نسب الشفاء ضد المرض. وأشار إلى وجود العديد من علامات الإصابة علي الرجال في هذه الفئة العمرية مثل زيادة معدلات البول و آلام العظام، وغيرها، ولا يقوم الرجال بالكشف المبكر عن المرض بالرغم من توافره في

أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بمرض سرطان «كان» فعاليات «الواكاثون الرياضي» للتوعية من سرطان البروستاتا بمشاركة نحو 100 متسابق من مختلف الفئات العمرية وضمن أنشطة وفعاليات حملة الكويت السنوية للتوعية بمرض سرطان البروستاتا تحت رعاية وزير الصحة د. أحمد العوضي. بدوره، قال رئيس مجلس ادارة الحملة د. خالد الصالح إن سرطان البروستاتا يعد السرطان الأول في دولة الكويت لدى الرجال، مؤكدا أن نسبة الشفاء منه تكاد تكون مضمونة إذا ما كان هناك كشفا مبكرا للمرض.



جميع المستوصفات. وأعرب عن سعادته بالتعاون مع صندوق اعانة المرضى في هذه الفعالية، مشيرا الى انه ليس تعاون رياضي فقط بل سبقه قبل ايام قليلة تعاون لتوصيل المساعدات الطبية والادوية الخاصة بأمراض السرطان لأهل غزة الذين يتعرضون للقصف الظالم مؤكدا ان الفعالية هي نصره لأهل غزة وتوعية الناس.

من جانبه، قال مدير عام جمعية صندوق رعاية المرضى جمال الفوزان نتشرف بالمشاركة مع (كان) ورابطة سرطان البروستاتا في هذا الواكاثون. لافتا إلى أن الجمعية منذ انشائها قبل 44 عاما، وهي تخدم المجتمع خاصة في مجالات التوعية الصحية والرياضية.

وأشار إلى أن الجمعية وضعت استراتيجيتها التي تواكب رؤية الكويت 2035، لافتا الى انها مسابرة للتطورات الكبيرة والمتسارعة التي يشهدها العمل الخيري حول العالم بما يتيح الانطلاق بخطوات ثابتة واثقة إلى الريادة في عملها التنموي والإنساني على المستوى المحلي والدولي.





بالعثور على السرطانات الصغيرة في الغدة الدرقية، والتي لم يكن بمقدورهم اكتشافها في الماضي. وأكد الصالح أن هناك عوامل خطر تؤدي إلى زيادة الإصابة بسرطان الغدة الدرقية، وهي، علاوة على أنه سرطان يصيب النساء أكثر من الرجال، التعرض لمستويات عالية من الإشعاع، والإصابة باضطرابات وراثية محددة، مثل أورام الغدد الصماء المتعددة. وحول طرق العلاج، أوضح أن الجراحة هي العلاج الأمثل، لافتاً إلى أن عمليات الاستئصال الجراحي ليست خطيرة، وتتيح العلاج عن طريق اليود المشع، وهو علاج متوفر في جميع مستشفيات الكويت، مع ضرورة الالتزام بخطة العلاج والمتابعة المنتظمة.

سرطان الثدي بالنسبة للنساء. وأضاف أن معدل الإصابة بسرطان الغدة الدرقية في العالم العربي يبلغ 6.2 لكل مئة ألف نسمة للرجال، و13.2 للنساء، وهو أقل من المعدل العالمي الذي يبلغ 6.5 للرجال و14.2 للنساء، وفي الكويت يبلغ 1.2 للرجال و6.6 للنساء، وهذا الأقل على مستوى دول الخليج. وذكر أن عدد الحالات لدى النساء الكويتيات خلال الفترة من 2014 حتى 2019 بلغ 587 حالة، بينما بلغت الحالات بين غيرهن 455 حالة، أما بالنسبة للرجال فقد بلغت حالات الإصابة لدى الرجال الكويتيين 115 حالة ولغيرهم 158 حالة، مبيناً أن معدلات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية آخذة في الازدياد، بسبب التقنيات الحديثة التي سمحت للأطباء



الكويت الأقل خليجياً في معدلات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية

الصالح: يصيب النساء أكثر من الرجال والاكتشاف المبكر ينقذ المصاب بنسبة 99.5%

تصريح صحفي على هامش انطلاق ورشة متخصصة نظمها الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان، تحت عنوان "سرطان الغدة الدرقية وعلاقته بتلوثات البيئة"، إنه حسب إحصاءات مركز الكويت لمكافحة السرطان فإن سرطان الغدة الدرقية يأتي في المركز الثاني بعد

أكد الأمين العام للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان د. خالد الصالح، أن سرطان الغدة الدرقية يصيب النساء بالدرجة الأولى أكثر من الرجال، لافتاً إلى أن معدل البقاء على قيد الحياة يرتفع إلى 99.5% في حال الاكتشاف المبكر للمرض. وقال الصالح، في



الصالح: تدريب 1343 طبيب أسنان و1439 بالرعاية الأولية على الاكتشاف المبكر للأورام



كشف رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» د. خالد الصالح عن تدريب 1343 طبيب أسنان على الكشف المبكر لسرطان الفم، وتدريب 1439 من أطباء الرعاية الأولية، بالإضافة إلى تدريب 2551 من الهيئة التمريضية حتى الآن.

وقال الصالح في تصريح صحفي، على هامش الإعلان عن إطلاق دورات متخصصة جديدة لأطباء الرعاية الأولية وأطباء الأسنان والهيئة التمريضية، خلال الفترة من منتصف أكتوبر الماضي حتى منتصف نوفمبر الجاري بالتعاون مع وزارة الصحة، إن هذه الدورات تهدف إلى تدريب أطباء الرعاية الأولية وأطباء الأسنان والهيئة التمريضية على مهارات التواصل مع المرضى وذويهم وخاصة مرضى السرطان. وأكد أن تلك الدورات التدريبية تأتي في إطار استمرار نهج الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» في تحقيق هدفها بالتوعية من السرطان والذي يتناول جزء منه إقامة دورات متخصصة لأطباء الأسنان حول

التقصي البصري لأورام الفم، مشدداً على أن النتائج الإيجابية التي حققها البرنامج التدريبي. وأشار إلى أن حملة «كان» تقوم بتدريب الطواقم التمريضية على مهارات التواصل مع المرضى وذويهم وخاصة مرضى السرطان، بالإضافة إلى إعداد برنامج متكامل يقدمه أخصائيو الأورام للمتدربين يتضمن تعريفاً حول مرض السرطان ومراحله ونسبة وقوعه في الكويت وفي العالم وطرق التشخيص والعلاج الوقاية والاكتشاف المبكر ونسبة الشفاء.

وأضاف الصالح: «أن الاهتمام بتدريب الطواقم التمريضية يعود لقبولهم للمريض وذويه وكذلك للأطباء، حيث تدريبهم على المعلومات الصحيحة حول الأمراض السرطانية وكل ما سبق يهيئ للإجابة على التساؤلات بصورة علمية سليمة. مشيراً إلى أن الطواقم التمريضية هي التي تنفذ وتطبق العلاجات الموصوفة من الأطباء لذلك فهم الركيزة في تقديم العلاج لذلك وجب الاهتمام بثقافتهم الصحية فيما يتعلق بالأمراض السرطانية.



شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بالمعرض الذي اقامته إدارة تعزيز الصحة لنشر الوعي الصحي فقد قامت الإدارة بتنظيم معرض توعوي بمناسبة #اليوم_العالمي_للسكر_بالشراكة مع إدارة الأمن والسلامة بجامعة الكويت حيث قام بافتتاح المعرض الأستاذ الدكتور عميد كلية التربية / عيسى

البلهان وذلك في يوم الأربعاء الموافق 8 نوفمبر 2023 حيث أقيم المعرض بكلية التربية جامعة الشدادية. وقد شارك في المعرض العديد من الجهات وقد تم توزيع الكتيبات و البروشورات وقد استعرضت الجمعية عمل العيادة بالإضافة لتوزيع الكتيبات والمنشورات وقد لاقى المعرض تفاعلاً من الحضور والرد على تساؤلاتهم

تحت شعار « عيشها صح »

شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بالمعرض التوعوي الذي اقامته الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب في المعهد العالي للاتصالات والملاحة بالتعاون مع العديد من الجهات الحكومية والخاصة وجمعيات النفع العام، واستعرضت الجمعية عمل عيادة الإقلاع عن التدخين، عرض مجسمات وتوزيع المطبوعات.





يوم الأثنين الموافق 20 نوفمبر 2023
اقامت الحملة محاضرة التوعية
بمقر مسرح الأمانة العامة للأوقاف
بالدمسة، وحاضر بها الدكتور
حسين علي الراشد - مسجل أول
جراحة كلى ومسالك بولية.



اقامت حملة التوعية من سرطان البروستاتا «بإدارة بالفحص»
العديد من المحاضرات التوعوية بعدد من الجهات الحكومية
والأهلية والعامة بهدف الوصول لأكثر عدد من الشريحة المستهدفة.
فقد بدأت محاضرتها التوعوية بمقر مؤسسة التأمينات الإجتماعية.
وكانت ثاني محاضرة للحملة بالمقهي الشعبي وذلك يوم الأحد
الموافق 5 نوفمبر 2023، وحاضر بها الدكتور يعقوب يوسف القطان
- اختصاصي جراحة كلى ومسالك بولية - وتخصص دقيق في
أمراض الذكورة والعقم.



كان لتواجد الحملة بمجمع الأفنيوز طيب
الأثر للتواصل مع الجمهور بصورة مباشرة
دوراً كبيراً ضمن حملة «بإدارة بالفحص».
فقد تواجدت الحملة بيوث بداية من يوم
الخميس الموافق 9 ولمدة ثلاثة أيام وحتى
السبت 11 نوفمبر 2023، بتواجد عدد كبير من
الإختصاصين والجراحين في مجال المسالك
البولية للرد على استفسارات مرتادي المجمع.



يوم الأحد الموافق 12 نوفمبر 2023 اقامت الحملة محاضرة
التوعية بمقر جمعية صندوق إعانة المرضى بمنطقة الصباح
الطبية، وحاضر بها الدكتور صالح عبدالرحمن بوشيتب.
اختصاصي جراحة كلى ومسالك بولية - تميزت المحاضرة
بالحضور الطيب الذي كان له كبير الأثر بإستعراض العديد
من الإستفسارات.



شاركت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» في فعالية
تحت شعار (أنت أولاً) مع المكتب الإعلامي لوزارة الصحة ووزارة التعليم
العالي في برج سنابل وعرضت الحملة الخدمات التي تقدمها للمجتمع
وأهمها الحملات التوعوية، كما تم توزيع بروشورات وهدايا على الحضور.



الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان
«كان»، محاضرة عن سرطان الثدي وطرق
الوقاية وقدمت المحاضرة د. نجلاء السيد
- إستشاري أمراض باطنية، في مدرسة
الأمل المشتركة للبنات ومعرض لتوزيع
كتيبات ومنشورات توعوية وهدايا.



الحملة الوطنية للتوعية بمرض
السرطان «كان»، محاضرة التوعية
بسرطان الثدي وطرق الوقاية
وقدمت المحاضرة د. نجلاء السيد
- إستشاري أمراض باطنية في كلية
العلوم الصحية بنات - الشويخ،
ومعرض لتوزيع كتيبات ومنشورات
توعوية وهدايا.



الحملة الوطنية للتوعية بمرض
السرطان «كان»، محاضرة توعية
سرطان الثدي للدكتورة نادية
المحمود في إدارة التنمية الاسرية
بالقصور ومعرض لتوزيع كتيبات
ومنشورات توعوية وهدايا.

طغى الهمّ النسوي في روايات الكاتبة الكويتية ميس العثمان
(عرائس الصوف) و(عقيدة رقص) و(لم يستدل عليه) و(تؤلول)، فكان محور الحكايات، والركيزة الفنية المؤتثة للسرد من رواة وشخصيات. والبادي أن هذا الهمّ، إضافة إلى اللغة الجانحة دوماً إلى الشعر، من أهم الصفات التي ميزت العالم الروائي للكاتبة، ولا جرم في ذلك فلطالما كانت الأنثى أقدر تعبيراً من الرجل عن الأنثى، ناهيك عن كونها سيّدة البوح والشجن.



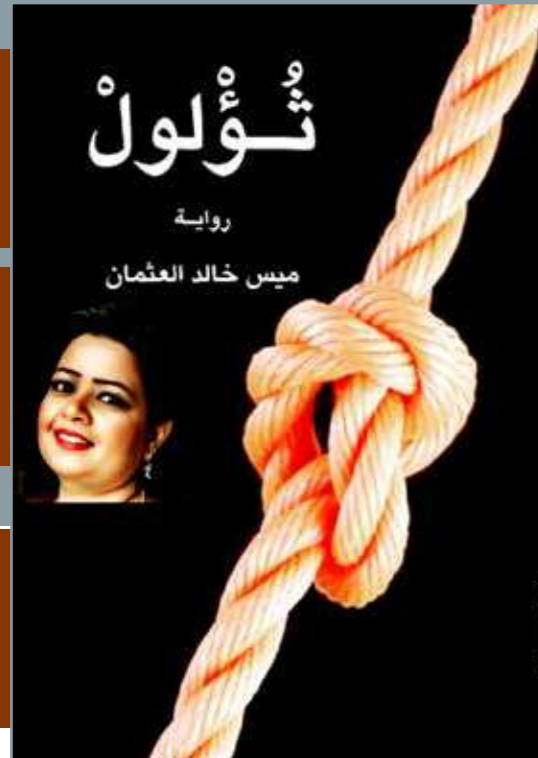
ميس العثمان

.. حين تختنق الأنثى
بالظلم والاعتراب

**طغيان الهمّ النسوي واللغة الجانحة
دوماً إلى الشعر من أهم الصفات
التي ميزت عالمها الروائي**

**بعض الأخطاء الحكائية بدد الوهم
الفنّي لعالم (عرائس الصوف)،
وخلخل شيئاً من انسيابية القراءة**

**وفّقت الكاتبة في الاستفادة من اللغة
الشعرية في (عقيدة رقص) و(لم يستدل
عليه) و(تؤلول) وأخفقت في (عرائس الصوف)**



بأختها غير الشقيقة (دليلة) منذ الطفولة وتنامت وكبرت معهما، لكنها تبوح في الآن ذاته بعلاقة العشق التي جمعتها بـ (نذر) زوج (دليلة)، والتي أسفرت عن حمل سفاوح. وبدلاً من أن تتأزم العلاقة بين الأختين، تتغاضى (دليلة) غير القادرة على الإنجاب عن خيانة أختها، بشرط أن يكون المولود لها حتى لا يكون مصيرها النبذ والطلاق.

تحديد وتكثيف

تغيب الهلامية عن الزمان والمكان، فيتحددان في (عقيدة رقص) بالعراق والكويت في أعقاب الحرب العراقية-الإيرانية وبداية الغزو العراقي للكويت، ولا تغيب السلطة الاجتماعية/الذكورية عن (عقيدة رقص) إلا لتحل محلها السلطة السياسية التي تقود البطلة (رجاء السيد هادي) إلى السجن، ومن ثم إلى المنفى. وكل الحكاية تتولى سردها البطلة «رجاء»، فتتضح دواخلها الغارقة بالظلم والوحدة والاعتراب.

ما يكتنف الحالة أكثر هو المحيط الاجتماعي الذي

لقد استأثرت الأنثى بالبطولة، وبإدارة دفة السرد، والدوران في عالمها الخاص في الروايات سابقة الذكر كلها، على الرغم من اختلاف الزمان والمكان واللون الحكائي. ولم تبرح الأنثى في هذه الروايات موقع الضحية التي طالها الضيم والانسحاق من سلطات العادات والتقاليد، والبطيركية الذكورية، والتغول السياسي المفضي إلى خراب الأوطان واستشرء المنافي الروحية والمكانية. ولم تتكى هذه الأنثى على آخر للبوح بشكواها، بل تولت بنفسها نضح مكنوناتها ولواعجها.

ففي (عرائس الصوف) تفتتح الرواية على مكان افتراضي (النزلة) غارق في البدائية والتخلف ومحكوم بالقبلية ونزعة التسلط الذكوري: شيخ القبيلة (مصيوب) أراد تطبيق زوجته لأنها تنجب الإناث، بينما يريد ولداً «ليكمل مشيخته فلا تعيبه الأعراب»، و(عوجه) لا تكف عن عجن طين الأولياء وإشعال البخور لصنع التمامم وأعمال السحر، و(سهراب) يذبح ابنته لمجرد شكّه بسلوكها. وفي هذا الفلك الافتراضي تكشف لنا الرواية/البطلة (مروانة) عن علاقة الحب والألفة التي جمعتها

اخترته الكاتبة للبطلة، وحصرت بصديقتها العراقية في السكن (شوق) وزميلاتها في صالون التجميل الذي تعمل به، وعشيقها السوري (ياسر)، والفلسطيني صاحب البقالة (أبو العز)، وكل منهم يمتح من مأساة مشابهة إلى حد كبير حيث جرائم الاحتلال الصهيوني، وكوارث الحرب الأهلية اللبنانية، والتغول الأمني السوري، وما جرّه ذلك عليهم من اغتراب روحي ومكاني.

الاغتراب ذاته، ولكن بمذاق آخر في (لم يستدل عليه) حيث تعاني البطلة (هند) وطأة التسلط الذكوري، الذي قاد أباهما إلى قتل أمها، وعمها (مشاري) إلى التخلي عنها، والملازم (عزيز) الذي منعها من الدخول إلى عنبر مروجي المخدرات في وزارة الداخلية «بحجة أنني أنثى»، كما قادها لتكون نزيله مستشفى الطب النفسي، الذي حرمت من مغادرته لا بسبب الاضطراب النفسي، بل لعدم وجود ذكر يكفلها لتخرج. فولي أمرها الوحيد هو عمها الذي «ترك البلاد وعاره وغادر خلاصاً»، وحين أعطتهم عنوانه ليأتي ويخرجها من المستشفى جاءها الرد الصادم الذي بنيت الرواية على تداعياته وصار عنواناً

لها: (لم يستدل عليه) .) في المستشفى، وعبر انشالات الذاكرة تبوح هند بانكساراتها، التي كانت قسوة الذكورة أبرز أسبابها في مجتمع بطركي ظالم. وبين الاسترجاعات والاستيهامات وبين واقعها مع نزيلات المستشفى، تسطر هند اغترابها في ظل مجتمع لا يعتدّ بغير الذكورة.

أما في (تؤلول) فجمعت الكاتبة بين التسلط الاجتماعي الذكوري، وبين التسلط السياسي معاً، ورصدت فداحة ذلك على الأنثى. لقد قدمت في هذه الرواية حكاية متقنة الحبك تفتح على مستويات عديدة من التأويل. نحن هنا أمام طفلة (سلوى) في الثالثة عشرة من عمرها يغتصبها جندي عراقي، خلال الغزو العراقي للكويت، في بيت أسرته دون أن يجروء والداها أو أخاها على رد الأذى عنها. وحين يتضح حملها، وتعجز أمها وجدتها عن إجهاضها بطرق بدائية في ظل أجواء الاحتلال الضاغطة، يتم التوافق العائلي على أن يلحق اسم المولود باسم رب العائلة والد سلوى، فيصير المولود (جابر) ابناً وأخاً لسلوى في الوقت عينه.

وكالروايات السابقة تتولى بطلة الرواية (سلوى) سرد أحداثها بضمير المتكلم، فتنضح مَرَّ معاناتها مع هذه الجريمة التي قلبت حياتها رأساً على عقب. ولم يكفها أن تحمل المعاناة لوحدها، بل راح من حولها يزيدون عليها هذه المعاناة بشكل أو آخر، إلى درجة أن أباها (سالم) صار ينفر منها ويتحاشها فلا يكلمها. أما تواصل والديها معها فقد انطفاً، واقتصرت على النظرات وال عبارات الروتينية المختصرة. هذا على الرغم من أن سالم ووالديه كانوا موجودين في البيت خلال جريمة الاغتصاب، ولم يجرؤوا على منعها خوفاً على أنفسهم!

بذلك تحولت سلوى إلى ثُلُول: «لست سوى ثُلُول نشق له مكانا على جلد عائلتي»، وكذا هو وضع مولودها جابر «أسرتي/ أسرتك التي تنقل بوجودي/ بوجودك، كممثل ثُلُول نبت على حين غفلة واستوطن جلدتها الأصيل». والكارثة أنه صار عليها أن تنكر أمومتها ليس أمام الناس فحسب، بل أمام ابنها جابر ذاته، الذي سيشتب ويتزوج دون أن يدري أنه ابنها.

شعرة الرواية

تحت ضغط القهر والكبت والمعاناة، كان من الطبيعي أن ينسرب البوح في الروايات الأربع حاراً، نافثاً ما تراكم في الدواخل. وأحوال كهذه وفرت تربة خصبة لتساعد اللغة الشعرية، التي لم تغيب لغة القص، ولم تسد منافذ التوصيل، بل جاءت في أغلب الأحيان ملتصقة بحساسيات الموقف فكثفته وزادت من توجهه، ولا ننسى في مثل هذه الحال ضرورة أن يتمتع الناطق بهذه اللغة بمؤهلات ثقافية تمكنه من تسخيرها والبوح بها، وإلا فقد مصداقيته، وأفقد الرواية صدقيتها وقدرتها على الإقناع.

فرجاء في (عقيدة رقص) مُدرسة لغة عربية، وكان لها حظ وافر في مطالعة الكثير من الكتب في مكتبة أبيها، ولذلك لا يستهجن القارئ كلامها حين تقول مثلاً:



قدمت في رواية (ثُلُول) حكاية متقنة الحبكة تفتح على مستويات عديدة من التأويل

«قمرنا كان هلالاً... تتدلى منه نجمة متأرجحة تتواري بطفولة وراءه..»، أو «كان ضباب نهاية أيلول. وكنت أشهد بزوغ الله في الأفق».

وفي (لم يستدل عليه) نحن أمام أستاذة في كلية الحقوق (هند)، هذاه العسيف الذكوري وظلم المجتمع، فحق لها أن تبوح قائلة: «كنت قد شققت تابوتي، وخرجت عائدة نحو الدنيا أحملها إرثاً جديداً/ ثقيلاً وتحملني! كنت ... معلقة على ريشة ضخمة/ أسطورية تحلق بي في سقوف الدنيا».

وكذلك كان اللسان الشعري الذي اعتمدته (سلوى) في سردها في (ثُلُول)، موففاً في حمل الحدث الحكائي، والتعبير عنه بما يليق بعمقه وتغلغله في الذات المكرومة. وقد جاء هذا اللسان موضوعياً ومتماهياً مع شخصية سلوى، خريجة كلية المكتبات والمثقفنة التي دأبت على التهام الكتب: «صوت الشاطئ الـ يمشط أذني بصفيره»، «الأيام محشوة بالدقائق الـ تنساب بين شمس وقمر».

أما ما لم يستقم فنياً فهو ما حملته الرواية الأولى (عرائس الصوف) من مفارقات غصفت بمصداقية السنة الشخصيات وقوّضت الوهم الفني للرواية، إذ جاءت مفارقة للمستويات المعرفية واللغوية والبيئية للشخصيات، ففي هذا التجمع السكاني المتخلف الذي غابت عنه المدارس، والتعليم عموماً، ولم تبرح فيه (مروانة) منزل العائلة إلا نادراً، نباغت بها تمتشق لساناً مدججاً بالفصاحة والبلاغة والشاعرية: «كانت ليالي صفاء، رغم برودتها، مغزولة من حنين لا يرى، باردة لأن لي فماً كبيراً ينثر في الريح كلماته الغيبة، يخرج أصواتاً بليدة تقذفها شفتاي المثقوبتان بالهم، ويداري وجعها/ وجعي صبر نذر وولته».

ولا ندري، أيضاً، من أين انبثقت شاعرية وبلاغة (نذر) الذي راح يتغزل بمروانة قائلاً: «إن جاءك الملكان، وسألك عن حبيبك فقولي لهما: حبيب مجنون، مدين لي بالرجوع، نفخت فيه، فنفخ في جسده وماءه فتكامل وعاد طفلاً يخلق سماواته

ويبعث، لذا أهبه حقلي وتفاحي ونهري، فيفيض ويخضر وينبت قمحا وورداً».

والأعجب، أن يتحول حارس المزرعة (سهراب) إلى فيلسوف وواعظ: «أحياناً نحتاج إلى عبث يعيد ترتيب الحقيقة من حولنا»، أو أن يخاطب مروانة قائلاً: «ستكونين قريبة منه، لكنك منذ اليوم ستحتاجين لقم مطاطي يتسع لعويل الانطفئات القادمة... لا ملجأ، يا فراشتي، لمن أصابهم القدر غير فكرة القدر!».

تبيد الوهم

يبدو أن مطبات البداية قد نالت من (عرائس الصوف) أكثر، فزادت في خلخلة الوهم الفني، وإلا كيف لـ (مروانة) أن تخون أختها (دليلة) التي أحبتها وترعرعت معها في بيت واحد، ثم لا تبدي ندماً على فعلتها الشنيعة هذه: «كان حبي له خيانة لأختي. ولم يكن طعم الخيانة مرراً كما يُشاع، بل كان لها طعم الإثارة والغموض. وكنت كلما تضاغت خيانتني لها يزداد إصراري عليه».

ثم، وفي مكان كهذا، حيث الحجر والتضييق على الإناث وصرامة الأعراف والتقاليد، واعتياد النميمة والثرثرة، نفاجاً بمفادرة (مروانة) البيت عند اقتراب موعد وضعها للحمل السفاح، وغياها عنه لأيام عديدة بذريعة مداواة رجلها العرجاء. والغريب أن أباه لم يكترب للأمر حين عاد من إحدى رحلاته ولم يجدها في البيت، بل أرسل لها «قارورة من ياسمين طازج هدية» مع (دليلة)، أي أنه أدرك أن دليله تعرف مكان مروانة ولم يبادر إلى الذهاب لاستطلاع أمرها، على الرغم من أنها في مكان قريب. ثم، كيف لمروانة أن تصل إلى شهر حملها الأخير ولا تلاحظ (عوجة)، المرأة العجوز المجربة التي تعيش معها تحت سقوف واحد، ذلك الحمل النافر؟ وأيضاً كيف ترضى زوجة شيخ القبيلة (غزوي) أن تلد زوجة ابنها بعيداً عن بيتها، ولا تحضر ولادة الشيخ القادم، ولا تدري بالأمر إلا بعد عودة دليله ومعها الوليد؟!!



استأثرت الأنثى بالبطولة وبإدارة دفة السرد والدوران فن الروايات الأربع

غفران

أمر آخر، في رواية (ثُلُول) فاجأتنا الكاتبة بتصديرها القسم الثاني بملاحظة أشارت فيها إلى أن السرد في هذا القسم لن يتقيد بالتسلسل الزمني التصاعدي للحكاية، متوسلة غفران القاري: «سأقفز بين السنوات بلا تسلسل منطقي بالنسبة لكم، غير أن رابطاً يتماهي وتاريخ البطلة سيوصلكم للحقيقة، فاغفروا لي». بالنسبة لي لن أغفر للكاتبة هذا التدخل لأنه يعطل انسجام القارئ مع الرواية، وينتشل من أجوانها التي ألفها وتماهى معها، إضافة إلى كونه انتقاص صريح من قدرات القارئ القادر على إدراك متعة التلاعب بالزمن الحكائي دون أن ينتظر توجيهاً من الكاتبة، وبخاصة

أنه لمس هذا الأسلوب في القسم الأول من الرواية ذاتها، حين قفزت الرواية بالزمن الحكائي من شتاء 1992 إلى صيف 1995. لقد رأينا في القسم الأول كيف اعتمدت (سلوى) خلال روايتها لوقائع استغرقت نحو عشرين سنة على سرد حلزوني ابتعد عن الترتيب الكرونولوجي، وراح يقفز بين الشهور والسنوات ذهاباً وإياباً حسب الدفقة التي تعصف بذكرة الرواية. فمنذ البداية باشرت الرواية السرد من المرحلة اللاحقة لحادثة الاغتصاب، ثم انعطفت إلى مرحلة الدراسة السابقة للاحتلال العراقي وحادثة الاغتصاب، وعادت بعدها لتنظم تقريبا في سرد تداعيات ما بعد الحادثة حتى نهاية القسم الأول من الرواية. وإذا، ما الداعي للملاحظة التي وضعتها الكاتبة في صدر القسم الثاني، مادام القارئ ألف هذا التقديم والتأخير في الزمن الحكائي؟!

وفي الختام يتوجب الإقرار أننا أمام كاتبة تمتلك رؤية فكرية واضحة، وتحمل مشروعاً ما انفكت تنفذه باقتدار في عوالم سردية ناضجة، وما أشارتنا إلى ما اعتقدنا أنها هنات شابته بعض النصوص إلا طمعاً في تلافيتها في القابل من النصوص على طريق الوصول إلى الأجل والأجود والأكثر اكتمالاً.



أبي العلاء المعري

أبو العلاء المعريّ هو أحمد بن عبد الله بن سليمان التنوخي، شاعر وفيلسوف شهير، فقد بصره وهو ما زال في الرابعة من عمره نتيجة إصابته بمرض الجدري؛ إلا أنّ هذا الأمر لم يمنعه من تحصيل علمه، وخاصةً أنّه نشأ وتربى في بيتٍ كان محباً للعلم؛ فنظم الشعر مبكراً، وسافر إلى بغداد طلباً للعلم، وأصبح من أبرز الفلاسفة والشعراء العرب. يعتبر المعريّ من أعظم فحول الشعر، وهو من الشخصيات الفذة والتميز في الأدب العربي؛ شكّل انقلاباً على التقاليد الثقافية التي كانت سائدة في عصره، وكان من وضع هذه التقاليد ورسخها من سبقه من شعراء وأدباء العرب؛ فجاءت أشعاره تعبيراً عن تجاربه الخاصة، ومشاهداته في الحياة، وتأملاته في الوجود، وكان لهذه الأشعار دور هام في رفعة شأن الأدب في الوقت الذي عمّ فيه الجهل، وانتشرت فيه الخرافات بين الناس.

كان والد أبي العلاء المعريّ قد أطلق عليه كنية أبي العلاء، ولكنه اختار لنفسه لقباً آخر كان محبباً لديه، وهو (رهين المحبسين)؛ أي فقدان بصره، واعتزاله الناس ولزومه بيته. غير أنّه ما لبث أن أضاف سجناً ثالثاً، وهذا السجن هو نفسه المسجونة في جسمه المادي.

مولد ونشأة أبي العلاء المعريّ

ولد أبو العلاء المعري في يوم الجمعة من شهر ربيع الأول من عام 363 هجري. وفقد بصره نتيجة إصابته بالجدري كما سبق ذكره في أوائل عام 763 هجري، وكان لا يعرف من الألوان إلا اللون الأحمر؛ لأنه ارتداه أثناء علاجه من مرض الجدري. وقد تعايش المعري مع وضعه الجديد، واعتبر فقدان البصر نعمة من النعم التي يحمد الله عليها؛ فكان يمارس حياته بشكل طبيعي يلعب الشطرنج، ويشارك أقرانه في المناظرات الأدبية، سواء كانت جدية أم هزلية، وترعرع المعري بالمعزة مسقط رأسه، وتولى والده تعليمه اللغة والنحو وحفظ الحديث النبوي، وانتقل بعد ذلك إلى حلب، وتابع تعليمه النحوي محمد بن عبد الله بن سعد النحوي، ثم ارتحل إلى بغداد، وقابل هناك عبد السلام بن الحسين البصري وتزوّد من علمه.

شيوخ أبي العلاء المعريّ وتعليمه

تلقى المعري بداية تعليمه على يد والده كما سبق ذكره، وقيل إنّه نظم الشعر ولم يتجاوز الحادية عشرة من العمر. ثمّ انتقل بعد ذلك إلى حلب لطلب المزيد من علوم اللغة وآدابها، وهناك التقى نخبة من العلماء الذين تتلمذوا على يد ابن خالويه، ومنهم: محمد بن عبد الله بن سعد النحوي الذي أخذ منه شعر المتنبّي، ويحيى بن مسعر الذي أخذ منه اليسير من علوم السنة، وتقل بعد ذلك بين طرابلس واللاذقية وأنطاكية من أجل الاستزادة من العلم، وفي عام 383 هجري عاد مرة أخرى إلى بلدته، وظل فيها خمسة عشر عاماً إلى أن قرر السفر إلى بغداد عام 893 للهجرة، وفي هذه الفترة لم يأخذ المعري علمه من أحد.

سفر أبي العلاء المعريّ إلى بغداد

قرر أبو علاء المعري السفر إلى بغداد، ومكث فيها قرابة عام وسبعة أشهر طلباً للعلم والاستزادة منه. وتحمل في سبيل ذلك الكثير من المشاق والصعاب، وكانت بغداد في تلك الفترة يحكمها العباسيون، وتشهد نهضة علمية واسعة، وازدهاراً في جميع حقول العلم والأدب؛ إذ كانت تضم في أرجائها الكثير من الشعراء والأدباء، ويقصدها الفقهاء والمحدثين والفلاسفة والمتكلمين، وكانت تزخر بدور العلم والمكتبات وحلقات الدرس، في طريق عودته بلغه خبر وفاة والدته، فحزن عليها حزناً شديداً، وعبر المعري عن هذا الحزن بشدة في قصائده

الشعرية. وفي معظم رسائله المنشورة، وكانت هذه الأشعار والرسائل خير من عبر عن الحالة النفسية الصعبة التي كان يعيشها المعري في تلك الفترة.

عزلة أبي العلاء المعريّ

تعرض أبو العلاء المعري لمصاعب عدّة في حياته كان أشدها تأثيراً على نفسه ما لحق به من مشاكل وأذى من الناس؛ مما جعله يمقت الحياة، ويتخذ قراراً بعد عودته من بغداد بلزوم بيته واعتزال الحياة، والتفرغ للتأليف والتصنيف، وبقي في عزلته هذه حتى مماته.

تلاميذ أبي العلاء المعريّ

تتلذذ على يدي أبي العلاء المعري، في المعزة وبغداد، الكثير من الأدباء والعلماء المعروفين نذكر منهم ما يلي:

- أبو المكارم عبد الوارث بن محمد الأبهري.
- الخليل بن عبد الجبار القزويني.
- أبو تمام غالب بن عيسى الأنصاري.
- محمد بن أحمد بن أبي الصقر الأنباري.
- أبو القاسم علي بن المحسن بن التنوخي.
- أبو زكريا يحيى بن علي الخطيب التبريزي.

ذكاء أبي العلاء المعريّ وسعة علمه

عُرف أبو العلاء المعري بشدّة ذكائه، وموهبته الفريدة في الحفظ والفهم؛ فكان يحفظ كل ما يسمعه دون أن ينسى شيئاً، وقد ساهم هذا النبوغ في غزارة علمه؛ وضلوعه في الأدب واللغة والنحو والصرف؛ إلى الحد الذي اعتبر أعجوبة زمانه في اللغة وفي حفظ شواهداها، وقيل عنه أيضاً إنّه اللغوي الوحيد بالمشرق في ذلك الوقت.

موقف أبي العلاء المعريّ من العقل اعتمد أبو العلاء المعري في مؤلفاته على التنوع في الموضوعات، فكان منهجه شمولياً في التأليف، وكانت فلسفة المعري ونظريته للحياة ظاهرة بقوة في هذه الموضوعات، بحيث استند في هذا التنوع الفكري على ثقافة واسعة ومتنوعة؛ فعندما بلغ السابعة والثلاثين من عمره اختار لنفسه العزلة كمنهج حياة، وجاء هذا القرار بعد مدة طويلة من التفكير العميق، وأراد منه المعري النأي بنفسه عن معاركة الحياة والناس، لأن الاختلاط مع الناس -حسب رأيه- يؤدي إلى إفساد العقل وتشويهه بما يعتقد هؤلاء الناس، وذهب في نظريته المثالية للحياة والوجود إلى أبعد من هذا؛ وذلك عندما اعتبر أنّ هذه الأجسام التي تسكنها النفس البشرية سجناً لها، وأنّ الوجود الحقيقي في الحياة هو الوجود الروحي؛ لأنّ باعتقاده أنّ المشاكل التي يتعرض لها الإنسان في حياته حدثت بسبب توحد الجسد بالروح؛ ولهذا يرى أنّ العزلة أفضل سبيل للنجاة في الحياة من الاختلاط والألفة.

شخصيات كويتية



رجل الترويح السياحي

صالح جاسم الشهاب

من مواليد 1924 توفي في 25 يوليو 1985 عمل في وزارة الإعلام الكويتية

تلقى تعليمه

بمدرسة عبد الله عبد اللطيف العثمان وفي 1937 انتقل إلى المدرسة المباركية، ثم رشح في 1940 في بعثة طلابية للدراسة في الكلية الصناعية في البحرين، وفي 1942 انضم إلى مدرسة الشرقية ثم المدرسة القبلية ثم المدرسة المباركية. قام بتدريس الأناشيد المدرسية والوطنية واللغة الإنجليزية والتربية البدنية، وبعد ذلك عين مديراً لمدرسة الرشيد في الدسمة، ثم عين رئيساً لقسم السياحة في وزارة الإعلام، وقد كان مهتم في الشؤون الرياضية، فساهم في تأسيس نادي العربي الكويتي وقد كان عضو اللجنة الأولمبية الكويتية والإتحاد الكويتي لكرة القدم.

السيرة الذاتية لرجل الترويح السياحي

- ولد صالح جاسم محمد الشهاب في سنة 1924م.
- درس في مدرسة أهلية ثم التحق بالمدرسة المباركية وقد انتظم فيها لمدة أربع سنوات، بعدها قامت دائرة معارف الكويت بإرساله إلى البحرين ضمن بعثة طلابية من أجل الدراسة في الكلية الصناعية هناك، واكتسب على يد مدير الكلية فائدة إضافية وهو أنه تعلم منه اللغة الإنجليزية حتى أجادها.
- وفور عودته إلى الكويت التحق في سنة 1942م بأحدى الشركات الأجنبية وكان مترجماً فيها لمدة ستة شهور.
- وفي السنة ذاتها جرى تعيينه مدرساً في المدرسة الشرقية للغة الإنجليزية.
- ترقى إلى وظيفة ناظر لمدرسة الرشيد الابتدائية في منطقة الدسمة.
- كانت له علاقة قوية بالبحرين، وله أصدقاء كثيرون بها منذ أن كان يدرس هناك، واستمرت علاقته هذه إلى حين وفاته، وكان بمثابة سفير غير رسمي بين البلدين الشقيقين، وقد ربط في البداية بين الفرق الرياضية الكويتية ومثيلتها البحرينية، فكان لعمله هذا أجمل الأثر في نفوس الجميع، وفي تبادل المحبة والاتصال.
- إضافة إلى ما سبق بشأن اهتمامه الرياضي فإننا نراه مشاركاً في لجنة تأسيس النادي العربي في سنة 1962م، ونراه في السنة ذاتها عضواً في اللجنة الأولمبية الكويتية.
- عين مديراً لدائرة السياحة في وزارة الإرشاد والأبناء (الإعلام) منذ اليوم الخامس من شهر نوفمبر سنة 1962م، ومنها صار وكيلاً مساعداً في الوزارة ذاتها.
- انتقل إلى رحمة الله تعالى في يوم الخميس المصادف للخامس والعشرين من شهر يوليو لسنة 1985م، وكان عمره - آنذاك - 61 سنة.
- يستحق هذا الرجل من الكويت كلها التقدير والاحترام، وتستحق جهوده الخلاقة مزيداً من التنويه وإشاعة الذكر، فقد رأينا أعماله مسطورة فيما تقدم من هذا المقال، وما لم نحصه منها أكثر من ذلك بكثير. ولقد كرمته وزارة التربية التي عمل في مدارسها منذ سنة 1942م، فأطلقت اسمه على إحدى مدارسها الثانوية.
- ومع ذلك فإننا نرى أن هذا الرجل يستحق المزيد.





يرى ان الجمعيات النسائية على كثرة تعددها الا انها تحتاج الى بذل المزيد من الأعمال الايجابية، والمساهمة فيه خلق الوعي بين الأسر الكويتية

عاش هذا الرجل متواضعا لم يتكبر فيه يوم ولم يغال فيه آرائه ورحل عن دنيانا فيه 2 يوليو 1985

التي سجلت لفترة تاريخية مهمة، حيث تناول في كتابه المميز تاريخ التعليم بالتفصيل، ويعد من أهم المراجع في هذا المجال، وله آراء مهمة في العديد من القضايا، فهو يرى ان الجمعيات النسائية على كثرة تعددها الا انها تحتاج الى بذل المزيد من الأعمال الايجابية، والمساهمة في خلق الوعي بين الأسر الكويتية التي تحتاج الى المزيد من الوعي، ويطالب الشباب على الدوام بالتحلي بالخلق الكريم والصفات الحميدة وعدم تفويت الفرص الكثيرة التي لم تتح لأبائهم وأجدادهم، ويطالب الفتاة الكويتية الابتعاد عن المغالاة في شراء الملابس الغالية.

لقد عاش هذا الرجل متواضعا، لم يتكبر في يوم، ولم يغال في آرائه ورحل عن دنيانا في 2 يوليو 1985 بعد ان سجل اسمه في سجل الرواد الذين أفنو حياتهم من أجل الكويت وقد كرمته الدولة عندما أسمت إحدى المدارس الثانوية باسمه، ولا يفوتنا في هذا المقام ان نشير الى دوره في النشاط الرياضي، إذ انه احد مؤسسي النادي العربي وعضو اللجنة الأولمبية الكويتية، واتحاد كرة القدم، وقد مثل الكويت في عدة تظاهرات عربية ودولية.

ولعل من أهم ما حققه صالح شهاب من خلال فكرة الترويج السياحي هو تشجيع الحركة الفنية في الداخل، خاصة الحركة المسرحية، إذ انه طوال سنوات الترويج كان للحركة المسرحية دورها في هذا النشاط، وتنافست الفرق الأهلية الأربعة، والفرقة الخاصة في تقديم عروض مسرحية اجتماعية وكوميديّة هادفة، لم تستقطب جمهورا كويتيا وحسب، بل ان عشرات الجماهير العربية، خاصة الخليجية كانت تحضر هذه الأعمال التي تقدم لها بأسعار مخفضة، وقد ساهمت الفرق الأهلية الأربعة بعروض مسرحية شبابية قدمت من خلالها طاقات واعدة، ولم يكن المسرح هو الفن الوحيد الذي حظي بدعم الترويج السياحي، بل ان العديد من الفرق الشعبية والفرق الغنائية شاركت في هذه الفعاليات، وشهدت عروضها، إقبالا واضحا، سواء العروض التي قدمت في صالات مغلقة أو التي قدمت في الهواء الطلق.

لم يقتصر نشاط الراحل صالح شهاب على مجال واحد، بل انه ساهم في العديد من الأنشطة والفعاليات، وله كتاب "تاريخ التعليم بالكويت والخليج أيام زمان" الذي صدر في جزأين ويعد من أهم الكتب

الرجل الذي لا يقرأ ولا يكتب، ولكن هو ذلك الشخص الذي يعيش في القرن العشرين ولا يسافر الى بلدان عديدة ليطلع على عادات وتقاليد الناس وحياتهم".

النقد

وخلال سنوات قليلة أصبح صالح شهاب مادة دسمة لكتاب الزوايا والأعمدة وأيضا رسامي الكاريكاتير الذين انتقدوا الفكرة، وعلى رغم ذلك فان فكرة الترويج السياحي نجحت الى حد بعيد، وأدرك شهاب ان هناك أخطاء قد حدثت في الفكرة، وانتقادا لبعض البرامج، وفي هذا الصدد يقول: "لقد نجحت الفكرة، ولكن حصل بعد فترة انتقاد للبرامج المقدمة، وكان علينا ان نتوقف لتعديل دراسة ما قدمناه، وبالفعل توقفنا فترة وسوف نبدأ من جديد تقديم برامج الترويج السياحي، حدث ذلك في عام 1983، وبعد 9 سنوات من النجاح المتواصل، لكن تعثر المشروع بعد ذلك ووجدت الفكرة وساهم العديد من الظروف المحلية والعربية، والأحداث العالمية في الغاء الفكرة، حيث استبدلت ببرامج أخرى من خلال مؤسسات أهلية وحكومية حاولت ان تقدم مشروعا بديلا، لكن يظل صالح شهاب هو الراحل وهو المثال الرائع لتلك الفكرة الجميلة.

بل ويستحق أن يعرف أبناء الجيل الذين نشأوا دون أن يروا ما له من أعمال باهرة كل شيء عنه، فهو من رجال العمل ورجال القدوة ورجال الوطنية، تم تسمية المدرسة الثانوية للبنين في منطقة مشرف باسمه.

لم يكن النجاح الذي حققه الراحل صالح شهاب في مجال الترويج السياحي يعجب البعض، فقد حاول الكثيرون افشاله من اللحظة الأولى، الا ان عزيمة هذا الرجل لم تكن يوما واحدا، لأنه كان مقتنعا تماما بأهمية هذا العمل في تطوير السياحة الداخلية، وتنشيط السياحة من خلال استقدام أطقم الفرق الفنية والاستعراضية العالمية، وقد اتهم الراحل بأنه ضد سفر المواطنين الى الخارج خلال الصيف، لكنه يرد على هذا الاتهام بقوله "أنا لا أمنع الناس من السفر أو أنادي بذلك، بل ان السفر ضروري للانسان ليغير من روتين الحياة الذي اعتاد عليه طيلة السنة، واستمدت هذه الفكرة من الحديث الذي يقول "روحوا عن القلوب ساعة بعد ساعة فان القلوب اذا كلت عميت"، ويتابع تبريره لفكرة الترويج السياحي مستشهدا بمقولة للكاتب الكبير طه حسين حيث يقول "ان الأمي ليس ذلك

يعتبر 2 من 3 مستخدمين للإنترنت، أنفسهم مدمنين على التكنولوجيا
ومع الاستخدام الكبير لتطبيقات التواصل الاجتماعي ومدونات الإنترنت، يزداد تأثير السموم الرقمية في مختلف جوانب الحياة، ولا يمكن تجاهل الآثار الضارة الناجمة عن الإفراط في استخدام الأجهزة، والإدمان، والتسلط، والمضايقات عبر الإنترنت، وغيرها، لذا دعونا نعرف السموم الرقمية، وكيفية التخلص منها.

السموم الرقمية

ما السموم الرقمية؟

تشير السموم الرقمية إلى الآثار السلبية والعواقب الضارة الناجمة عن الاستخدام المفرط، والاعتماد على الأجهزة والتكنولوجيا الرقمية. وفي عالم اليوم الذي تعتمد عليه التكنولوجيا، حيث أصبحت الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر والأجهزة الرقمية الأخرى، جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، تشكل السموم الرقمية تهديداً كبيراً لرفاهيتنا الجسدية والعقلية والعاطفية.

آثار السموم الرقمية:

الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية له آثار ضارة مختلفة على الأفراد، فقد يؤدي الوقت الطويل أمام الشاشة إلى مشاكل صحية جسدية، مثل: إجهاد العين والصداع وآلام الرقبة والظهر، بالإضافة إلى ذلك يؤدي نمط الحياة الخامل المرتبط بالوقت المفرط أمام الشاشات إلى السمنة، والمشاكل الصحية الأخرى ذات الصلة، ومن الضروري إعطاء الأولوية لصحتنا البدنية، وتقليل مقدار الوقت الذي نقضيه أمام الشاشات.

علاوة على ذلك، تؤثر السموم الرقمية سلباً في الصحة العقلية والعاطفية، إذ يؤدي التعرض المستمر لمنصات التواصل الاجتماعي والألعاب عبر الإنترنت والتفاعلات الافتراضية إلى الإدمان والعزلة الاجتماعية، والشعور المشوه

بالواقع، وهذا يزيد مستويات القلق والاكتئاب، وتدني احترام الذات بين الأفراد، ومن المهم أن نضع في اعتبارنا استهلاكنا الرقمي، وندرك متى يبدأ التأثير على صحتنا العقلية.

أهمية التخلص من السموم الرقمية:

ولمواجهة الآثار الضارة للسموم الرقمية، من الضروري دمج ممارسات التخلص من السموم الرقمية في حياتنا، وهذا يعني قطع الاتصال المتعمد بالأجهزة والتكنولوجيا الرقمية لفترة معينة، ويشمل ذلك: الانخراط في أنشطة غير متصلة بالإنترنت، أو قضاء الوقت في الطبيعة، أو ممارسة اليقظة الذهنية والتأمل، كذلك يساعد أخذ فترات راحة منتظمة بعيداً عن الشاشات في تجديد عقولنا، وتحسين التركيز، وتعزيز الصحة العامة، وفي ما يلي طرق التخلص من السموم الرقمية بالتفصيل:

□ إنشاء مناطق خالية من التكنولوجيا:

إحدى أكثر الطرق فاعلية للانفصال عن العالم الرقمي، هي إنشاء مناطق خالية من التكنولوجيا في حياتنا اليومية، فتحديد مناطق أو أوقات معينة لا يُسمح فيها باستخدام التكنولوجيا يساعد على إنشاء فترة راحة، نشد الحاجة إليها بعيداً عن الشاشات والمشتتات.

□ ممارسة اليقظة الذهنية والتأمل:

يعد دمج ممارسات اليقظة الذهنية والتأمل في روتيننا اليومي طريقة قوية للتخلص من السموم الرقمية، ونشجعنا اليقظة الذهنية على أن نكون حاضرين بشكل كامل في هذه اللحظة، وأن نلاحظ أفكارنا ومشاعرنا دون إصدار أحكام، ومن خلال ممارسة اليقظة الذهنية، نصبح أكثر وعياً بعادتنا الرقمية، ونختار بوعي قطع الاتصال عند الضرورة.

□ تحديد وقت للشاشة:

لا أحد يقول إن عليك أن تعيش حياة خالية تماماً من التكنولوجيا التي تكون حيوية للعمل عن بعد، والبقاء على اتصال مع العائلة، لكن إذا لم تتمكن من معرفة كيفية إيقاف التمرير المدمر والتصفح الطائش، فقد تكون صحتك العقلية في خطر.

حاولي أن تنتبه للأوقات التي تلتقط فيها جهازك، لمجرد أنك تشعر بالملل، أو تبحث عن جرعة من الدوبامين، وتعامل مع الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة بهدف وقصد، لذا في معظم الهواتف الحديثة، توجد خاصية ضبط موعد للتوقف عن استخدام الشاشة، ويمكنك الاستفادة من هذه الخاصية في تحديد عدد ساعات معين على مدار اليوم، من أجل تقييد استخدامك.

الإدمان.. والتبعية:

أحد المخاوف الرئيسية المتعلقة بالسموم الرقمية، هو الإدمان والتبعية، إذ إن الحاجة المستمرة للتحقق من الإشعارات، أو التمرير عبر قنوات التواصل الاجتماعي، أو المشاركة في الأنشطة عبر الإنترنت، يمكن أن تؤدي إلى إنشاء نمط سلوك قهري، وفقدان الإنتاجية، وتوتر العلاقات، وانخفاض القدرة على التركيز على التفاعلات في العالم الحقيقي. ومن الضروري تطوير عادات صحية، ووضع حدود عندما يتعلق الأمر باستخدامنا الرقمي؛ لمنع الإدمان، والحفاظ على نمط حياة متوازن.

التنمر والتحرش عبر الإنترنت:

ترتبط السموم الرقمية، أيضاً، ارتباطاً وثيقاً بالتسلط والتحرش عبر الإنترنت، فعدم الكشف عن الهوية الذي توفره الإنترنت يشجع الأفراد على الانخراط في سلوك ضار ومسيء تجاه الآخرين، إذ غالباً يعاني ضحايا التنمر عبر الإنترنت ضائقة عاطفية شديدة، ما يؤدي إلى القلق والاكتئاب، وحتى الأفكار الانتحارية، ومن المهم إنشاء بيئة آمنة ومحترمة عبر الإنترنت، من خلال تعزيز الآداب الرقمية، والتصدي للتسلط عبر الإنترنت.

للبقاء بصحة جيدة والأستفادة من الأطعمة يتطلب

أستهلاك الفواكة والخضروات الموسمية من الأمور الحيوية للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض المعدية، وتوفر الأطعمة الموسمية من الخضروات والنباتات والفواكة الفيتامينات والمواد المغذية الضرورية التي تعزز الصحة العامة، وأعتماًداً على تحديات مختلفة لعروض موسم معين وعلى سبيل المثال ...

أخذ

هذه الأطعمة فى الشتاء



بقلم الدكتور
مصطفى جواهر حيات

منها، وهذه الأطعمة التي يجب تجنبها فى فصل الشتاء:-

منتجات الألبان ...

بعض منتجات الألبان مثل اللبن الرائب والروب (الزبادى) يجب أستهلاكها بحذر شديد خلال فصل

الشتاء، ويقول خبراء الصحة أن الجبن الرائب قد يزيد من إفراز المخاط لدى الناس الذين لديهم مشاكل فى الجهاز التنفسي أو الذين يعانون من مرض الربو والحساسية، لذا يجب تجنب تناول منتجات الألبان فى فصل الشتاء كما يؤدي تراكم المخاط الزائد الى تورم وعلاوة على كل ذلك ما يمكن للحليب تأثيرعلى تخين البلغم ، وينصح أبعاد منتجات الألبان من النظام الغذائى اليومي بل فقط فى فصل الشتاء تماماً أو محاولة الأعتدال من تناولها من أجل صحتك.

فالأطعمة الصيفية كالبطيخ والخضروات الورقية والخضار التي تساعد الجسم على التهدئة وبالمقابل الأطعمة الشتوية مثل الجذور الخضراء والزنجبيل والحمضيات والقرنبيط من الضروري الحصول عليها خلال الجو والطقس البارد للوقاية من الإصابة بالأمراض الشتوية، لذا وبالأختصار

لكل موسم أطعمة خاصة والتي هي الأنسب لتلك الشهور، بينما فى هذه الأيام نأكل تقريباً أى فاكهة أو الخضروات أو النباتات فى أى وقت وعلى مدار السنة وهذا لا يعنى طريقة مثالية حيث تتوافر كثير من المنتجات الغذائية الطبيعية الطازجة فى محلات الخضار والغذاء فى موسم الشتاء وعلى طول السنة، ومعظم هذه الفواكه والخضار مصدرها البلدان البعيدة، ومن الناحية المثالية لا ينبغي استهلاكها بانتظام، والآن ونحن فى فصل الشتاء والوقت مناسب لتجنب تناولها فى فصل الشتاء للمحافظة على الصحة والأستفادة





أظهرت الدراسات العلمية أن السكر وخاصة المصنع أسوأ ما يكون على الصحة

الغذائي اليومي خيار غير صحي، وقد أظهرت الدراسات العلمية أن السكر وخاصة المصنع أسوأ ما يكون على الصحة عند استهلاكه في فصل الشتاء، وقد لاحظ الخبراء سابقاً أن كلما تناولنا المزيد من السكر كلما زاد المخاطر الأصابة بالأكتناب، وقد أظهرت دراسة حديثة أن الخطر يزداد حدة في فصل الشتاء وذلك لان السكر عندما يدخل الجسم يؤدي الى استجابة التهابية في الجسم والدماغ وكذلك الحد من نشاط هرمون الدوبامين في مراكز المكافئة في الدماغ، وخلال الأشهر الباردة يتعرض الإنسان الى أكثر عرضة لأعراض الأكتناب بسبب قصر أيام الشتاء وعدم وجود الشمس مما يجعل الإنسان الأكثر من استهلاك السكر كالحلويات والشعور بالراحة والاسترخاء فترة قصيرة مما يجعل ضرر في الجهاز المناعي وبالتالي الأصابة بالأكتناب، لذا ينصح وخاصة في العطلات والمناسبات الشتوية الحد والامتناع من تناول أو إضافة السكر في النظام الغذائي اليومي، وأخيراً .. أمتنع تناول هذه الأطعمة للحفاظ على الصحة من الأمراض.

الأسواق ويكون الوقت في موسم البرد والشتاء وحينها تقل فائدتها وطعمها مما كان من المفروض أن تكون، لذا ينصح الأستمتاع بتناول هذه الأصناف من الفواكهة أن تكون مجمدة وتناولها في فصل الصيف وتبقى بصحة جيدة والأستفادة من هذه الفواكهة اللذيذة.

الطماطم...

فاكهة صيفية لذيذة وحلوة ومفيدة جداً، وتتواجد الطماطم في المحلات الغذائية الطازجة وعلى مدار العام صيفاً وشتاءً إلا أن يتخلف طعمها في الصيف ويكون أكثر حلاوة في طعمها ورائحتها وشكلها وفائدتها، وفي الشتاء يكون ملمسها طرياً وتفقد كثير من الفيتامينات والأملاح التي تحتويها والتي تشتهر بها وخاصة في محاربة السرطان ، ولذلك ينصح ومن الأفضل تجنب تناول الطماطم في فصل الشتاء .

السكر...

أستهلاك وتناول الكثير من السكر في النظام

الأطعمة الصيفية كالبطيخ والخضروات تساعد الجسم على التهدئة

خلال الأشهر الباردة ولكن لا تكون مستوية وطازجة.

الذرة...

الذرة المشوية عشق كثير الناس ولكن يجب في بعض الأحيان تجنب تناول الذرة في الشتاء، وأفضل المواسم لزراعة الذرة فصل الصيف والربيع حيث الأجواء الباردة والشتاء لا يكون المحصول جيداً، ويعتقد وجود الذرة في فصل الشتاء نتيجة تجميدها وتخزينها لفترات طويلة من باقى المحصول في الصيف حيث لا يكون طازجاً وقليلة الفوائد، لذا من الأفضل تجنب الذرة في فصل الشتاء.

التوت والفراولة...

أفضل أوقات لزراعة الفراولة والتوت والعنب البري في فصل الصيف، وتقدم هذه الفواكهة فوائد كثيرة جداً، والفراولة غنية بفيتامين (ج) ويعتبرالتوت ملك مضادات الأكسدة للأطعمة الغنية، ويتم فقدان العناصر الغذائية من هذه الفواكهة نتيجة التخزين والشحن وفترات طويلة في التصديرحتى وصولها للمستهلك في

الهيلون...

أحد أكثر تلك الخضروات المفيدة والمتوفرة طوال العام، ومع أن هذه الخضروات صحية جداً إلا أن الهيلون عادة يستهلك في فصل الربيع ويكون لذيذاً، وقد يفقد حيويته وفائدته أثناء الشحن ومدة التصدير، لذا من الأفضل شراء الهيلون المجمد من محلات الغذائية، وينصح أستهلاك الكرنب والبروكلي والكرات وبراعم بروكسل في فصل الشتاء.

الخوخ...

من الفواكهة الحلوة واللذيذة ومليئة بالعصارة، والخوخ من فاكهة فصل الصيف ، ويميل تلاشى الخوخ في شهر أغسطس ومع ذلك هناك كثير من البلدان يتم استيراد الخوخ حتى خلال فصل الشتاء وذلك لضمان تمتع الناس بها، ولسوء الحظ أن شجرة الخوخ لا تعمل جيداً في المناخ البارد والشتاء ولهذا لا يمكن الحصول عليها طازجاً خلال فصل الشتاء، لذا يفضل تجميد هذه الفاكهة في فصل الصيف ويكون لهم

قصة أهل

○ المتعافية نوره بوقريص
○ عمري 42 سنة
○ تم اكتشاف اصابتي بسرطان الثدي
في 2019



المتعافية

نوره بوقريص

أستضافت مجلة «حياتنا»

المتعافية نوره بوقريص في لقاء حول مرضها وتعافيه وما هي الخبرات التي ترغب في توصيلها كنوع من التوعية ونقل هذه الخبرات إلى المجتمع بعد تعافيتها ولله الحمد.

حاصلة على ليسانس حقوق من جامعة الكويت واعمل الآن ضابط دعاوي، متزوجة وأم لثلاث بنات.

اصبت بمرض السرطان سنة 2019 في الثدي عن طريق الصدفة مثل اي يوم عادي شعرت بورم في الجهة اليسار وكان الورم كبير ومحسوس ولأن كان لدي وعي بتلك الفترة كنت قد سمعت كثيرا عن فحص الماموغرام وفعلا اتصلت لأخذ موعد.

○ «أول سؤال سألوني اياه جم عمرج؟

قلت 37.

○ ما نسويلج ماموغرام لأن عمرج تحت الـ 40

□ واللي تحس بورمه نثلون تفحصها؟
تروحين المستشفى وتاخدين تحويل لقسم الجراحه في المستشفى والمستشفى يسوون لج سونار. وفعلا ذهبت للمركز الصحي وأخذت ورقة تحويل لعمل السونار توجهت للمستشفى الكشف السريري كان مطمئن لأن لا يوجد اي تغيرات تدل على اعراض السرطان فقط كتلة فهناك احتمال كبير تكون تليفات حميدة.
وانثناء عمل السونار اتضح مع الطبيبة ان حجم الورم 7 سم وبدأت تسألني من متى شعرت بها؟ قلت منذ اسبوع، كتبت بالتقرير ان لديها شك بوجود ورم واحتاج الى اجراء اخذ عينة، واتجهت لمركز الكويت لمكافحة السرطان لأخذ عينة، وبعد اجراء العينة بالفحص السريع تم الاتصال بي بعد ثلاثة ايام، لإبلاغي بالنتيجة.



اتجهت للمستشفى مع زوجي واخذت النتيجة زوجي قرأ التقرير وعرف ان لدي سرطان خبيث ومسك يدي وقال: هل انتي مستعدة للدخول عند الطبيب، قلت: نعم مستعدة، وفعلا دخلنا وكان هناك طبيبين، يتشاورون في ما بينهم بطريقة اخباري.
سألهم وزوجي هل زوجتي لديها مرض السرطان. قالوا: نعم، قالهم: هل هو انتقالي؟ فكانت الاجابة نعم، وما هي الخطوة الثانية، قالوا نجري لها فحص امراي ونووي لكامل الجسم لمعرفة مكان الورم واي ممكن ان يكون انتقل.

وفعلا اجريت الفحوصات وكانت نتيجتها انه لا يوجد امكن اخرى لله الحمد غير الغدد وعند مراجعتي الثانية لمعرفة طريقه العلاج تم ابلاغي من الطبيب ان الورم الذي اصابني من اخطر انواع السرطان واشترسها واسرعها في الانتشار وانا بالمرحلة الثالثة، واتجهت لإستشارة دكتورة «قلت لها صح الي فيني اقوى نوع واشترس نوع واسرع نوع؟»

قلت لي زيدي رابع هو اسهل نوع في العلاج، قلت صح الي فيني سريع.. قالت اي صح بس مو بالسريعة الي انتي متخيلتها.. الورم فيج صارله اكثر من سنة

دكتوراه تنصحيني اتعالج داخل الكويت والا برا.. قالت العلاج واحد برا وداخل الكويت لأن الشركة الي تصنع الادوية وحده، وهالشني يرجع لقرار المريض.
تعالجت خارج الكويت أخذت فترة علاجي تقريبا سنة ونصف، تلقيت خلالها العلاج الكيميائي وعملت عملية وعلاج اشعاعي والى الآن انا اتلقى العلاج الهرموني. وعند سؤالها عن الخبرات التي ترغب في وصولها للجماهير كنوع من التوعية ونقل الخبرات من مرضى وبمشيئة الخالق تعافوا ولله الحمد.

ما هي الجهات التي قدمت لكم المساعدة خلال فترة التعافي؟

فريق الخطوه الأولى للوقاية من الأمراض هو الفريق الداعم الأول لمرضى السرطان من خلال فعاليات توعوية في المدارس والجامعات والمستوصفات والمستشفيات بإستضافة متعافيات للقيام بالرد على استفسارات الناس ونقل تجربتهم وتشجيع المريض معنوياً، وكذلك اقامه حفل تكريم الناجيات للسنة السابعة على التوالي لما له من تأثير ايجابي لمرضى صارع مرض خبيث وصبر وتحمل لأن مريض السرطان بطل ويستحق ان يكرم.



دوري التوعوي بعد الشفاء



بناتي داعم نفسي اساسي لي كانوا



نعم هناك جهات تستغل المرض للترويج لمنتجاتهم وان كان الغرض تجاري ربحي مع كثرة الاعلانات والترويج جعل الناس اكثر تسائل عن المرض واعراضه فرب ضارة نافعة.

هناك اشخاص يستغلون المرض لشهرتهم ما رايك بهذا الأمر؟

من يستغل المرض لفرض الشهرة هو انسان لا يمتلك ثقه بنفسه ولا بشخصيته للأسف، أما غالبية المتعافيات هدفهم الاساسي هو التوعيه والأجر من الله بما ان من الله علينا بالشفاء فنحن نحمل على عاتقنا رساله توعيه الناس من المرض لكي لا يمروا بالتجربة التي مرت فيها ولكل نعطي الأمل للمرضى بوجود الشفاء بإذن الله.

بماذا تنصحين المرضى الجدد؟

نصحتي للمرضى الجدد ان يسعوا بالعلاج ويصبروا ويتحملوا فنحن نعرف ماتمرون فيه فقد كنا يوماً من الأيام مكانكم.

الثقه بالله واليقين بإن الله الشافي والمعافي وبكفاءه الأطباء والعلاجات الحديثه المتطوره ستهزمو المرض لأنكم بالله أقوىاء.

هل تعتقدين ان الحالة النفسية لمريض السرطان له علاقة بالحالة البدنية وهل يؤثر هذا على طرق تلقي العلاج للمريض؟

نعم حاله النفسيه ترتبط بحاله البدنيه لمريض السرطان، فعدم قدرته على الأكل والمشى الآثار المترتبه على العلاج الكيماوي وسقوط الشعر والحواجب والرموش التغير الكلي في الشكل والصحه البدنيه له تأثير.

هل سبق لك التعرف على نشاطات الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان كان او صندوق مرضى السرطان بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان؟

نعم تعرفت على نشاطات الحمله التوعويه للسرطان وكان عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

هل تعتقدين أن مساعدة مرضى السرطان مادياً أو معنوياً له أثر ايجابي على المريض، وهل توصين به؟ ولكم بعض الملاحظات على استغلال بعض من هذه الفئة لهذا الأمر؟

نعم الدعم المعنوي والمادي للمرضى له تأثير ايجابي فالمرضى يحتاج التشجيع والاهتمام والمرضى الذين لا يستطيعون دفع تكاليف العلاج الدعم المادي مهم لهم.

دور الدين والنواحي الروحية وانعكاسه عليكم في حالات تلقيكم خبر الإصابة وكذلك أثناء تلقي العلاج؟

نعم الدين له تأثير قوي جداً، المؤمن يعلم يقيناً ان الأعمار بيد الله وان لا أحد يموت الا باليوم المكتوب له فلا المرض سيقبل من عمري ولا العافيه ستطيل منها، هي اقدار وابتلاءات وأكثر الناس ابتلاء هم الأنبياء وهناك منزله يوم القيامه لا يصلها الانسان بعمله الا بالابتلاء بالجسد او المال او الولد سبحانه الله يود أهل العافيه يوم القيامه حين يؤتى اهل الإبتلاء أجرهم لو ان جلودهم تقرض بالمقاريض فالحمد لله الذي لا يحمده على مكره سواه.

هل وجدت جلسات استشارية أثناء تلقي العلاج خارج الكويت (هل هناك غرف خاصة للاستشارات النفسية) وهل توجد في الكويت مثل هذه الغرف؟

نعم يوجد جلسات استشارات نفسيه للمرضات لديهم الخبره الكافيه في التعامل مع نفسيه مريض السرطان فهم مؤهلين لذلك، ليس لدي علم ان كان يوجد في الكويت مثل هذه الجلسات.

هل الدعم النفسي كان كافي؟

نعم الدعم النفسي كان كافي لله الحمد بوجود زوج واعى ومتفهم للمرض وآثاره النفسية والجسديه.

هل الدعم المعنوي كان له دور مميز بشفاؤك؟

نعم الدعم المعنوي مهم من خلال دعاء الوالدين وخوفهم وحرصهم على متابعة حالتي الصحيه وتشجيع صديقاتي وجبههم ومساندتهم لي بكل المناسبات واهتمام بناتي فيني خلال فترة المرض له اكبر أثر.

يوجد بعض الناس الغير ملمين بالتوعية الصحيحة من أمراض السرطان فهل تعاملتي مع هؤلاء الأشخاص، وهل كان لهم أثر في توجيهك بصورة خطأ؟

نعم واجهت وتعاملت مع اشخاص غير ملمين وجوهوني بأخذ اعشاب تقوي المناعة لكن نوعي بحالتي الصحيه أثناء العلاج فالغرض من الكيماوي قتل الخلايا السرطانيه وتقليل مناعه الجسم وممكن هذي الاعشاب تنشط الخلايا السرطانية.

المراد تقليل نشاطها لقله المناعة ناخذ ابره خاصة لتقويتها.



الغدة الجار درقية

PARATHYROID GLAND



زيدان المزيدي

استشاري غدد صماء اطفال

وتتكون هذه الغدة في المتوسط من 4 غدد، اثنتان في كل جانب من فصلي الغدة الدرقية وهرمون هذه الغدة يقوم بدور هام بحفظ نسبة الكالسيوم بالدم وذلك مع فيتامين د وهرمون الكالسيتونين ...

الزمن وعدم أخذ العلاج وازدياد شدة انخفاض الهرمون، يؤدي ذلك إلى التشنجات العصبية مع فقد الوعي وفي الحالات المزمنة، يؤدي انخفاض الكالسيوم إلى ضعف الأسنان، جفاف الجلد، ظهور خطوط طولية على الأظافر وظهور الفطريات.

كيف يشخص المرض مخبرياً:

وذلك بعمل تحليل لما يلي :-
 ○ للكالسيوم، الفوسفات، انزيم الكالين فوسفاتيز، والمغنسيوم في الدم.
 ○ مستوى هرمون الغدة الجار الدرقية وفيتامين د في الدم.
 العلاج: بإعطاء الكالسيوم وفيتامين د ويعتمد ذلك على الأعراض فإذا كانت الأعراض على شكل تشنجات عصبية وعادة ما يحدث ذلك إذا انخفضت نسبة الكالسيوم دون 1.7 مليمول / لتر (mmol / L 1.7) فهنا لا بد من إعطاء الكالسيوم عن طريق الحقن مباشرة في مجرى الدم وأما إذا كانت نسبة الكالسيوم دون مستوى 2 و2 مليمول / لتر، فهنا يعطى العلاج عن طريق الفم ويكون على شكل فيتامين د والكالسيوم مع عمل تحليل لنسبة الكالسيوم في الدم بين حين وآخر وذلك للمحافظة على نسبة الكالسيوم في الدم ضمن النسبة التي يقررها الطبيب.

- أو قد يكون الانخفاض دائما
- 2 - إزالة الغدة الجار الدرقية جراحياً
- 3 - انخفاض نسبة فيتامين د بالدم وذلك بسبب:
 ○ عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس
 ○ انخفاض كمية فيتامين د بالطعام
 ○ انخفاض امتصاص فيتامين د بالأعضاء
 ○ تعاطي بعض أدوية الصرع
 ○ أمراض الكبد الشديدة
 ○ أمراض الكلى (الفشل الكلوي)
- 4 - انخفاض نسبة المغنيسيوم في الدم
- 5 - ارتفاع نسبة الفوسفات في الدم ومثال ذلك إعطاء حقنة الفوسفات الشرجية
- 6 - عدم استجابة الخلايا لهرمون الغدة الجار الدرقية (End.orgon resistance)

أعراض قصور الغدة الجار درقية:

وتكون الأعراض مختلفة وذلك يرجع إلى شدة انخفاض الهرمون وفترته، وبذلك قد لا تكون هناك أية أعراض إذا كان انخفاض الهرمون بسيطاً وقد تكون الأعراض شديدة والأعراض في الحالات البسيطة تكون على شكل:-
 ○ آلام وتقلصات بالعضلات، تنمل في اليدين، والقدمين، تقلص وانقباض أصابع الكفين، وبمرور

الكالسيوم من العظام إلى الدم.

أسباب القصور الجار درقي:-

- 1 - انخفاض مؤقت وذلك بعد الولادة
- 2 - انخفاض دائم وذلك بسبب:-
 عدم وجود أو ضمور في الغدة الجار درقية
 قصور في الوظيفة وذلك بسبب المضادات الذاتية إزالة الغدة جراحياً.
 ترسب الحديد مثل في حالة مرض التلاسيميا.
 عدم استجابة الأنسجة لهرمون الغدة الجار درقية.

أسباب انخفاض الكالسيوم بالدم:-

- 1 - قصور في وظيفة الغدة الجار درقية
 ○ حيث قد يكون الانخفاض مؤقتاً

.. فعند انخفاض نسبة الكالسيوم بالدم، تقوم هذه الغدة بإفراز الهرمون، والذي يساعد بدوره على تكوين هرمون الفيتامين د، وبعد ذلك يقوم هرمون الفيتامين د على مساعدة الأمعاء الدقيقة على امتصاص الكالسيوم ومن ثم عودة نسبة الكالسيوم في الدم إلى النسبة الطبيعية أي أن:-
 انخفاض الكالسيوم بالدم يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الغدة الجار درقية يساعد هرمون الغدة الجار درقية الكليه على تكوين وإفراز هرمون فيتامين د.
 يساعد هرمون فيتامين د على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء بعودة نسبة الكالسيوم بالدم للمعدل الطبيعي، يعود إفراز هذه الغدة للسابق.
 أيضاً يساعد هرمون هذه الغدة على منع فقد الكالسيوم عن طريق الكليتين وأيضاً يساعد هذا الهرمون انتقال

إكليل الجبل
أو الروزماري أو ما يعرف بحصى
البان، هي عشبة متعددة الفوائد.
تعرف على أبرز فوائد إكليل الجبل
في هذا المقال.

إكليل الجبل

معزز للمناعة ومضاد للالتهابات

لإكليل الجبل خصائص مضادة للميكروبات والالتهابات بسبب احتوائه على حمض الكارنوسيك وحمض الروزمارينك، حيث تعمل هذه المركبات على محاربة الإنزيم الذي يسبب الألم والالتهاب في الجسم، وتمنع إنتاج أكسيد النيتريك الزائد عن حاجة الجسم، والذي يلعب دورًا كبيرًا في حدوث الالتهابات. كما وبسبب احتوائه على العديد من مضادات الأكسدة (Antioxidants) لإكليل الجبل دور كبير في مكافحة الجذور الحرة وتعزيز مناعة الجسم.

تعد عشبة إكليل الجبل أو حصى البان (Rosemary) من الأعشاب العطرية ذات الروائح المميزة، والتي ترتبط بالعديد من الفوائد الصحية وبعض الآثار الجانبية، تعرف على أهم فوائد إكليل الجبل في السطور الآتية.

فوائد إكليل الجبل

استخدم إكليل الجبل في الطب القديم كمضاد للتشنجات ومنشط وطارد للغازات ولمشاكل الجهاز الهضمي أيضًا، ووجد العلم والطب الحديث أن له العديد من الفوائد بسبب احتوائه على كميات عالية من الألياف والمعادن والفيتامينات، وهذه أبرزها:

2 امتلاك خصائص مضادة للسرطانات

تحتوي هذه العشبة على حمض الكارنوسيك وحمض الروزمارينك، واللذان يعتبران مركبات قوية جدًا في محاربة السرطان من خلال تدمير الخلايا السرطانية والتأثير على تمثيلها الغذائي ومحاربة الجذور الحرة. إذ أثبتت العديد من الأبحاث دور عشبة إكليل الجبل في علاج كل من سرطان البروستاتا، وسرطان الثدي، وسرطان الدم.

3 تعزيز صحة الجهاز الهضمي

من فوائد إكليل الجبل تعزيز صحة الجهاز الهضمي، فقد تم استخدام إكليل الجبل في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي وعسر الهضم منذ القدم، وبصفته مضاد للالتهابات والبكتيريا، فقد يساعد في مكافحة التهابات الجهاز الهضمي المختلفة.

4 تحسين المزاج ومحاربة الاكتئاب

لإكليل الجبل قدرة على تحسين المزاج، فرائحة إكليل الجبل تؤثر على مناطق معينة في الدماغ، وتعمل على تحسين المزاج والاسترخاء.

5 تحسين الذاكرة

لقد أثبتت العديد من الأبحاث فوائد إكليل الجبل ودوره في مكافحة الزهايمر، وبأن هذه العشبة لها خصائص تساعد على تعزيز الذاكرة، بسبب احتوائها على حمض الكارنوسيك، والذي يعمل على حماية الخلايا العصبية وخاصة خلايا الدماغ.

6 مكافحة الشيخوخة

بسبب احتواء إكليل الجبل على مضادات الأكسدة، ثبت دوره الكبير في مكافحة الشيخوخة والتجاعيد، وتحفيز تجديد الخلايا، وتقليل الانتفاخ وتحسين لون البشرة.

7 تحفيز نمو الشعر

وجدت بعض الأبحاث بأنه قد يكون لعشبة إكليل الجبل دور في تقليل تساقط الشعر وتعزيز نموه كما قد يكون لها دور في علاج مشكلة ثعلبة الرأس.

8 فوائد أخرى

تشمل فوائد إكليل الجبل الأخرى:

- خفض مستويات السكر في الدم.
- تحسين الرؤية وإبطاء تقدم وشدة أمراض العيون.

الآثار الجانبية لاستخدام إكليل الجبل

بعد التعرف على فوائد إكليل الجبل، من المهم أن نتعرف على الآثار الجانبية المحتملة التي قد تنتج عن استخدام كميات كبيرة منه:

- الغثيان.
- التشنجات.
- الغيبوبة.
- الوذمة الرئوية.



CDK4



CDK6



مطاردة اثنين من البروتينات الورمية عبر العتثرات من أنواع السرطان البشيرية

عمليات حذف الجينات التي يسببها كريسبر من أجل قياس آثار فقدان CDK4 و CDK6 في العتثرات من أنواع السرطان البشيرية. يلقي تحقيقهم الشامل الضوء على الإمكانيات غير المستغلة لتثبيط بروتين CDK4/6.

بشكل عام، وجد الفريق أن الأورام السرطانية الغدية - أي سرطانات الخلايا الغدية المنتجة للمخاط، مثل سرطان الثدي والرئة والمريء والمعدة والقولون والمستقيم والبنكرياس والبروستاتا وسرطان الرحم - تعتمد بشكل أكبر على طفرات CDK4، وبالتالي أكثر حساسية. لتثبيط CDK4، من ناحية أخرى، تعتبر سرطانات الدم وسرطانات الجلد أكثر حساسية لتثبيط CDK6. ووجد الباحثون أيضاً مجموعة فرعية من الخلايا السرطانية التي لم تكن تعتمد على CDK4 أو CDK6، ولكن على بروتين CDK آخر، يُعرف باسم CDK2. يشير هذا إلى مسار بديل للاستهداف من أجل وقف تكاثر الخلايا غير المنضبط. تصف هذه النتائج مفاً مشهد اعتماد CDK4 و CDK6 عبر السرطانات البشيرية، مع تحديد مجموعات معينة من الخلايا السرطانية التي قد تستجيب بشكل أفضل للعلاج المستهدف. ومع إجراء المزيد من الأبحاث حول هذه السيناريوهات الواعدة، قد يستفيد عدد أكبر من المرضى من مثبطات CDK4 و CDK6، مما يجعل العمل الذي دام ثلاثة عقود أقرب إلى الثمار.

بعد البروتينان CDK4 و CDK6 منظمين معروفين لدورة الخلية، حيث يدفعان الخلايا إلى مرحلة تكرار الحمض النووي التي تحدث قبل انقسام الخلايا. منذ اكتشافها في التسعينيات، أدرك العلماء أن الطفرات في هذه البروتينات التنظيمية يمكن أن تؤدي إلى انقسام الخلايا غير المنضبط، أو السرطان. بفضل الجهود البحثية المستمرة على مدار الثلاثين عاماً الماضية، تمت الموافقة على مثبطات CDK4/6 لعلاج سرطان الثدي، ولكن نظراً للقوة التدميرية لهذه البروتينات الورمية، فمن المحتمل أن تكون هذه المثبطات فعالة لأنواع أخرى من السرطان أيضاً. عندما يتعلق الأمر بالعلاجات المستهدفة، فإن المزيد من التحديد يعني أقل سمية، لذا فإن فهم البروتينات التي يجب استهدافها في كل سرطان يعد خطوة أولى حاسمة. في معهد دانا فاربر للسرطان، يقوم رائد علم جينوم السرطان وزميل ديمون رونيون السابق ماثيو ميرسون، الحاصل على دكتوراه في الطب، بوضع الأسس للدراسات المستقبلية لمطابقة مرضى السرطان مع مثبط CDK الصحيح. مؤخراً، قام مختبره بتحليل بيانات من أطلس جينوم السرطان (وهي مبادرة قادها الدكتور مايرسون بنفسه من عام 2006 إلى عام 2018 والتي قامت بتجميع وتمييز البيانات من مئات الآلاف من عينات المرضى لاستخدامها مفتوح المصدر في الأبحاث) جنباً إلى جنب مع

وكما قد نتوقع، فقد وجد الدكتور فانغ وفريقه اختلافات كبيرة في كل من التركيب الخلوي وتنظيم أدمغة الإنسان والفار، على سبيل المثال، يمتلك البشر نسبة أعلى بكثير من الخلايا الدبقية، وهي خلايا غير عصبية تحمي الخلايا العصبية وتدعمها، تتمتع الخلايا العصبية البشيرية أيضاً بقدر أكبر من القرب والتفاعل مع الخلايا الدبقية، وخاصة مع الخلايا الدبقية قليلة التغصن، التي تغلف محاور الخلايا العصبية في مادة غنية بالدهون تسمى غمد المايلين. ويفترض الباحثون أن هذا المستوى العالي نسبياً من الدعم والحماية يرجع إلى «المتطلبات الأعلى من الطاقة لإطلاق خلية عصبية واحدة في الدماغ البشري» مقارنةً بالفار.

لاحظ الفريق أيضاً درجة عالية من القرب والاتصال بين أزواج معينة من الخلايا العصبية الدبقية داخل القشرة البشيرية. ومن المثير للاهتمام أن بعض أزواج مستقبلات الليجند في هذه الخلايا ترتبط وراثياً بأمراض التنكس العصبي، مما يشير إلى وجود أساس جزيئي محتمل للتنكس العصبي.

من خلال هذه النتائج، يوضح الدكتور فانغ فائدة التصوير على نطاق الجينوم، وهي تقنية يستخدمها أيضاً لدراسة التعبير الجيني في السرطان. إن هذا التحليل المكاني للدماغ عبر الأنواع، باعتباره الأول من نوعه، يقدم الأمل في أن المناطق غير الواضحة الأخرى في البيولوجيا البشرية سوف تتحول قريباً إلى دقة خلية واحدة.

الطبقة الخارجية من الدماغ البشري، والمعروفة باسم القشرة الدماغية، هي المسؤولة عن أعلى قدراتنا العقلية - اللغة، والذاكرة، والعاطفة، واتخاذ القرار، وأكثر من ذلك بكثير. فهو يحتوي على تنوع هائل من الخلايا، ما بين 14 إلى 16 مليار خلية عصبية، منظمة في أنماط معقدة بما يكفي لتفادي أبعد حدود علم الأعصاب.

ولكن مع ظهور تسلسل الحمض النووي الريبي (RNA) للخلية الواحدة، أصبح من الممكن الآن تحديد أنواع مختلفة من خلايا الدماغ وتحديد موقعها في الأنسجة، مما أدى إلى ظهور «أطلس الخلايا» التي تلتقط بشكل أفضل التنوع والتنظيم المكاني لمنطقة معينة. لا توفر هذه الخرائط نظرة ثاقبة لوظيفة الدماغ الطبيعية فحسب، بل تساعدنا أيضاً على فهم مكان وكيفية حدوث المشاكل في الأمراض التنكسية العصبية. في جامعة هارفارد، هذا ما يفعله زميل دامون رونيون، رونجكسين فانغ، الحاصل على دكتوراه، وزملاؤه مع التليف الصدغي الأوسط والعلوي، وهي مناطق الدماغ المسؤولة عن فهم اللغة والتعرف على الوجه، من بين عمليات أخرى. وباستخدام أدوات تسلسل الخلية الواحدة وتقنية التصوير المتقدمة التي تسمى MERFISH، قام الفريق بإنشاء أطلس خلايا لهذه المناطق يتضمن أكثر من 100 نوع مختلف من الخلايا. وللمقارنة، قاموا أيضاً بإجراء تصوير MERFISH في مناطق قشرية متعددة في دماغ الفار.

الزهايمر

كل ما تودن معرفته من الوقاية إلى أحدث العلاجات وفق طبيب أعصاب

النادر جداً أن يُصاب من هو تحت عمر الـ50 عاماً بالزهايمر على سبيل المثال، فيما 20% على الأقل من الأشخاص يصابون بعد سن الـ80 عاماً. ما من سبب واضح أو عامل أساسي قد يدل عن إمكانية الإصابة بالزهايمر، إلا أن العامل الوراثي قد يكون له تأثير في بعض الأحيان. كما أن بعض العوامل الأخرى تلعب دوراً في الإصابة كضعف المناعة، وأسلوب الحياة، ونسبة التلوث المرتفعة والمشاكل البيئية.

هل الوقاية ممكنة وفعالة. في حال وجود عامل وراثي؟

إن الزهايمر، بشكل بسيط، هو خلايا عصبية في الدماغ

تنشط الدراسات لإيجاد أدوية لمرض الزهايمر، فيما تنشط أيضاً الفعاليات للتوعية حول سبل الوقاية من المرض وأهميتها. وفق لرأي الاختصاصي في الأمراض العصبية في المركز الطبي للجامعة اللبنانية الأميركية - مستشفى سان جون، الدكتور جورج حنا، حول مرض الزهايمر: في الآتي نصه:

حالات الإصابة بمرض الزهايمر في إزداد مستمر حول العالم وفي مراحل عمرية أقل من 70 عاماً.

من الطبيعي أن نشهد ارتفاعاً بنسبة الإصابة في الزهايمر، لأنه مرض يظهر مع التقدم في السن، إذ إنه من

تموت قبل وقتها. حيث تتراكم اللويحات، وهي بروتين بيتا أميلويد، ويتغير شكل بروتينات تاو وتنتظم على هيئة أشكال تسمى الحبيكات العصبية الليفية التي تعوق نظام النقل وتسبب تلفاً للخلايا.

إن الوقاية أمر مهم جداً وهي تنجح في السيطرة على كل العوامل التي قد تسرع هذا المرض، وأبرزها: مشاكل ضغط الدم، داء السكري ولا سيما مخزون السكر في الدم والضغط النفسي. ويشكل اتباع نظام غذائي سليم، عاملاً وقائياً مهماً من مرض الزهايمر؛ وهنا ننصح بنظام غني بالأوميغا 3 والابتعاد عن السكريات والنشويات والدهون، والتركيز على الحركة البدنية والتي لا تتطلب مجهوداً كبيراً بل تكفي 30 دقيقة أو ساعة يومياً.

كما يجب التركيز على النشاط الذهني للوقاية من الزهايمر، من خلال الألعاب، مثل السودوكو والكلمات المتقاطعة والألعاب المشابهة، فضلاً على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية.

نظراً إلى أن العلاجات المتبعة حتى اليوم لا تشفي المريض بل تخفف من سرعة تطور مرضه، تبقى الوقاية بنظرنا أهم من العلاج باعتبارها تخفف من سرعة الوصول إلى المرض.

إن العلاجات المتبعة تركز على إبقاء الهرمونات الموجودة في الدماغ مرتفعة، وفي حال زوال الخلايا وعدم إفراز هرمونات جديدة يتم اللجوء إلى أدوية توصف فور تشخيص المرض لاستفادة من عامل الوقت، خصوصاً وأن هذا المرض يتدهور ببطء، ولا يلاحظ لدى المريض بشكل فوري.

كما أن هناك أدوية حديثة بدأ استعمالها منذ سنوات توضع في المصل، ولكن ليست مستخدمة إلى اليوم، وهي أيضاً تخفف من سرعة تفاقم المرض لكنها لا تشفي منه، ويجب البدء بها فور تشخيص المرض وحتى قبل ذلك أي عند ورود شكوك حول إصابة الفرد بالزهايمر.

إشارة إلى أن التشخيص السريري أساسي ويتوافق مع فحوص عديدة للتأكد من أن المريض مصاب بالزهايمر وليس بمرض آخر مشابه.

وفي حوار آخر مع الدكتور رونالد بيترسن - دكتوراه في الطب، طبيب أعصاب ومدير مركز أبحاث مرض الزهايمر- حول جديد علاج مرض الزهايمر. لاحدى المجالات العربية:

ما هو مستقبل علاجات مرض الزهايمر؟

وهل سنشهد نهاية لهذا المرض قريباً مع اكتشاف عقار جديد؟

- هل هناك إحصائيات حول عدد المصابين بمرض الزهايمر في العالم العربي؟

أظهرت الدراسات أن معدل انتشار الخرف في الدول العربية، يتراوح بين 1.1 و2.3% بين الفئات العمرية من 50 عاماً فما فوق، وبين 13.5 و18.5% من 80 عاماً فما فوق. مع العلم بأن هذه الإحصائيات مماثلة للبلدان الأخرى.

- أفادت دراسة حديثة من جامعة كامبريدج، أنه يمكن الكشف عن علامات مرض الزهايمر قبل 9 سنوات من التشخيص.. ما هي أهمية هذا الإنجاز؟ ما الذي يمكن فعله لمنع تطوّر المرض؟

الاكتشاف المبكر مهم؛ فهو يمنحنا ميزة هائلة للتدخل مبكراً في بداية مراحل المرض؛ حتى عندما يكون المريض لا يزال يمتلك كل قواه الإدراكية الطبيعية.. إذا تمكنا من التدخل؛ فقد نؤخر تدهور أعراض الخرف.

- ما هي العلامات المبكرة لمرض الزهايمر؟

جميعنا نواجه بين الحين والآخر مشكلة في تذكر اسم شخص أو موعد ما، إلا أن العلامات المبكرة لمرض الزهايمر، تكون عبارة عن فقدان ذاكرة يعيق الحياة اليومية، أو يمنع الشخص من تتبع خطوات معينة يعرفها من قبل، مثل: وصفة طعام، أو دفع الفواتير المنزلية، والارتباك بشأن معرفة أو تذكر الزمان والمكان.. أو ربما الانسحاب من المناسبات الاجتماعية، أو المعاناة من تغيرات في المزاج والشخصية. بما في ذلك الاكتئاب أو القلق والتوتر.. من هنا، عند الشعور بالقلق إزاء نفسك أو أحد أفراد أسرتك، تجب المبادرة إلى التحدث مع الطبيب الخاص بك.

- ما هي الأسباب الأكثر شيوعاً لمرض الزهايمر؟

ما نعرفه هو أن بروتينات الدماغ تفسل في أداء عملها بشكل طبيعي؛ مما يؤدي إلى سلسلة من الأحداث الضارة، التي تتسبب في تلف خلايا الدماغ وموتها.. لكن ما الذي يبدأ تلك السلسلة الضارة من الأحداث؟ يواصل المجتمع العلمي دراسة هذه المسألة، ويُعتقد أن مرض الزهايمر، بالنسبة لمعظم الأشخاص، ناتج عن مجموعة من العوامل الجينية ونمط الحياة والعوامل البيئية، التي تؤثر على الدماغ بمرور الوقت.

هل توجد طرق فعّالة لخفض مخاطر الإصابة بمرض الزهايمر؟

هناك أكثر من عشرة عوامل خطر يمكن للأشخاص التنبيه لها والتعامل معها؛ لتقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر، ومنها: ارتفاع ضغط الدم، والتدخين، والسمنة، والسكري.. كما قد تشمل عوامل الخطر أيضاً، فقدان السمع، وتلوث الهواء وغير ذلك.

إذا حاول الفرد معالجة واحد أو أكثر من هذه العوامل؛ فقد يكون قادراً بالفعل على تقليل خطر الإصابة بضعف القدرات الإدراكية مع تقدّمه في السن.

من هنا تنشأ ضرورة الحفاظ على النشاط والحركة؛ جسدياً واجتماعياً وذهنياً.. ممارسة التمارين الرياضية وقراءة الكتب والالتقاء بأفراد العائلة والأصدقاء.. أيضاً يمكن اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون.. كما يجب الحصول على قسط كافٍ من النوم، وفحص السمع.

إذا كان الفرد يحمل جين الزهايمر؛**فهل يمكن منع المرض إذا تم اكتشافه مبكراً؟**

هناك شكل وراثي نادر لمرض الزهايمر، وذلك يزيد من خطر إصابة الشخص بالمرض.. وكما ذكرت سابقاً، هناك تغييرات يمكننا جميعاً تطبيقها على نمط حياتنا؛ لتقليل المخاطر؛ فالشيخوخة لا ينبغي أن تكون عملية سلبية.

المرحلة الثالثة من الدراسة السريرية على عقار جديد محتمل لمرض الزهايمر يُسمى ليكانيماب، أظهرت تقليل وتيرة التدهور السريري للأشخاص المصابين بمرض الزهايمر بنسبة 27% مقارنة مع العلاج الوهمي بعد 18 شهراً من العلاج.

هذه أخبار مبشرة لمرضى الزهايمر وأسرهم.. وفي حين

أن العقار ليس علاجاً شافياً للمرض، إلا أنه يمثل خطوة ممتازة في المسار الصحيح. من خلال إبطاء تدهور القدرات الإدراكية.. ويظهر العقار قدرة واعدة على إزالة لويحات الأميلويد، وهو بروتين دماغي سام، وواحد من أبرز السمات في مرض الزهايمر، وتشير هذه البيانات إلى أنه يمكننا التدخل في عملية الأميلويد وإبطائها.. ونحن بحاجة الآن إلى التحرك مبكراً في مسار المرض؛ لعلاج الأشخاص ممن ظهر لديهم بروتين الأميلويد ولكنهم طبيعيون ولا يعانون من أعراض سريرية.

في الدراسة، لوحظ تورّم في الدماغ عند 12.5% ممن تناولوا الدواء؛ مقارنةً مع 1.7% في مجموعة المرضى الذين تلقوا الدواء الوهمي؛ وفقاً لشركة «إيساي».. مع ذلك، لم يتعرّض العديد من هؤلاء المرضى لأيّة أعراض ذات صلة، ومن بين المرضى في مجموعة عقار ليكانيماب، عانى 2.8% من الأعراض.. وكانت وتيرة نزيف الدماغ 17% في مجموعة ليكانيماب و8.7% في مجموعة الدواء الوهمي، مع معدلات منخفضة جداً من النزيف المصاحب للأعراض.

بصورة عامة، كان معدل تكرار النزيف أو التورّم في الدماغ 21.3% في المجموعة المعالجة بالعقار مقارنةً بـ9.3% في مجموعة الدواء الوهمي، وكان انتشار الآثار الجانبية أقل من الأدوية التجريبية المماثلة.. ومع المراقبة من قبل الطبيب، كان من الواضح أن هذه الآثار الجانبية تمكّن السيطرة عليها.

طلبت شركة الأدوية موافقة سريعة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، وسيتم تقديم نتائج الدراسة في مؤتمر التجارب السريرية حول الزهايمر في نوفمبر، ومن المتوقع نشرها في مجلة طبية مراجعة من النظراء.

4 نصائح لتقليل خطر الزهايمر:

□ تحلّ بالنشاط وممارسة الرياضة والحركة، إذ يعتقد بأن هذا يساعد على إزالة بروتين الأميلويد من الدماغ، ويشمل هذا المشي والجري والعمل في

**هل يمكن لدمج مجموعة مختلفة من الأدوية الحديثة، النجاح في علاج مرض الزهايمر، أو على الأقل إيقاف التدهور السريع في القدرات المعرفية؟ ما هي هذه الأدوية؟ هل يوصى بها لجميع الحالات؟**

في نهاية المطاف، سنحتاج إلى علاجات مركبة لمهاجمة مكونات متعددة في هذا المرض.. الأميلويد هو عنصر واحد فقط في هذا المرض المعقد، والذي يشمل تاو وألفا سينوكلين وTDP-43 وأمراض الأوعية الدموية، وديناميات السائل النخاعي

المطبخ والبيت.

□ تحدّ دماغك، وفكر في الأشياء بطرق جديدة أو أعمق، وتعلم لغة جديدة أو مهارة جديدة، وناقش قضايا مع الآخرين.

□ خذ وقتاً للتأمل حتى تهدئ بعض الضوضاء العقلية التي تحول دون التفكير العميق، وحتى تنطلق بعد ذلك لأنشطة عقلية جديدة.

□ احصل على نوم كاف، وابتعد عن الشاشات الرقمية لمدة لا تقل عن نصف ساعة إلى ساعة قبل النوم؛ فالضوء الأزرق من الشاشات يعيق نومك.

الدماغي؛ فكل هذه العمليات متعددة العوامل، وتعمل في آن واحد في الدماغ، وسنحتاج إلى مؤشرات حيوية لكل منها، وفي المحصلة إلى علاجات لها.

تمت الموافقة على بعض الأدوية للتخفيف مؤقتاً من أعراض مرض الزهايمر المتعلقة بالذاكرة والتعلم، وهي مثبطات الكولينستيراز ومنظّمات الغلوتامات.. ويجب على الأشخاص مناقشة فوائد هذه الأدوية وآثارها الجانبية مع الطبيب المعالج. مؤخراً، تلقى عقار يستهدف عملية المرض الأساسية، وهو «أدوكانوماب» موافقةً مستعجلة من إدارة الغذاء والدواء.. ومن خلال التجارب السريرية وعملية إدارة الغذاء والدواء، كان هناك جدل حول العقار.. وبعد الموافقة، اقتصر تغطية التأمين الصحي الممول من الحكومة للعقار، على تجربة سريرية عشوائية مضبوطة، وبالتالي كان استخدام العقار محدوداً.

مع نتائج عقار ليكانيماب والأدوية الجديدة الأخرى التي تجري دراستها، نقف في مرحلة واعدة ومبشرة لأبحاث مرض الزهايمر، والأهم من ذلك، لمرضى الزهايمر وأحبائهم.

تجدر الإشارة إلى أن الدكتور بيترسن قام بالتشاور مسبقاً مع «بيوجين» و«إيساي»، ولكنه لم يشارك في تجارب عقار ليكانيماب أو أدوكانوماب.

فوائد الأسماك

أهمية الأسماك في تقوية الذاكرة

يعاني الكثير من النسيان وضعف في الذاكرة ومع الضغوط النفسية في الحياة تؤدي إلي ضعف الذاكرة، ويجب تناول الأسماك لأنه من المأكولات البحرية المشهورة والمحبوبة لدي الجميع، ولها تأثير قوي وفعال في تقوية الذاكرة، لكل من يعاني من ضعف الذاكرة والنسيان والزهايمر. يوجد العديد من أنواع السمك التي تساعد في تقوية الذاكرة ومنها (سمك السلمون - سمك التونة) .. اليكم بعض الوصفات للسمك ..

سمك بالسبانخ

المقادير:

- السلمون: 2 شريحة (مقطع مربعات)
- البيض: 5 حبات
- طحين: ثلاث أرباع الكوب
- الكريما الحامضة: علبة (علبة صغيرة)
- / سائلة).
- ورق السبانخ: كوب (طازج).
- البروكولي: نصف كوب (مقطع).
- ملح: حسب الحاجة.
- فلفل أسود: حسب الحاجة.

طريقة التحضير:

توضع مكعبات السلمون 12 دقيقة في فرن ساخن بعد وضع الملح والفلفل، والقليل من الزيت. يخفق البيض، ويضاف إليه الطحين، ويحرك سوياً، ثم تضاف الكريمة السائلة، ونصف أوراق السبانخ والملح والفلفل. يوضع خليط البيض في صينية الخبز، ثم تصف قطع السلمون، بشكل جميل فوق خليط البيض، وتزين الصينية بالبروكلي وأوراق السبانخ، وتزج في فرن 180 درجة مئوية، حتى يجف البيض. تقدم الصينية ساخنة.

سمك الفيليه

المقادير:

- سمك الفيليه: نصف كيلو (مقطع شرائح طولية متوسطة)
- طحين: كوب
- النشاء: نصف كوب
- فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة
- الكركم: ربع ملعقة صغيرة
- بابريكا: ربع ملعقة صغيرة (حلو)
- ملح: نصف ملعقة صغيرة
- ماء الشعير: عبوة (خاله من الكحول)
- بيكنج بودر: ملعقة كبيرة
- الزيت: غزير (للقلي)

طريقة التحضير:

- اخلطي نصف كوب من الطحين والنشا والملح والفلفل الأسود والبابريكا والكركم في وعاء عميق.
- أضيفي بيعة الشعير الخالية من الكحول واخلطي المزيج حتى يتجانس ثم اتركيه لمدة 10 دقائق.
- اخلطي النصف المتبقي من الطحين مع البيكنج باودر.
- غطي السمك بخليط الطحين والبيكنج باودر ثم بخليط النشا والطحين والبهارات والبيعة.
- سخني الزيت في مقلاة عميقة على نار عالية.
- اقلي السمك حتى يتحمر وينضج.
- قدميه ساخناً إلى جانب البطاطس المقلية وصوص الرانش.



المكملات الغذائية بديل للأطعمة والنظام الغذائي الصحي

هذا غير صحيح ويجب قبل شراء أو تناول مكمل غذائي التحدث مع اختصاصي الرعاية حول الفوائد والمخاطر. تحتوي عديد من المكملات الغذائية مع على مكونات يمكن أن يكون لها تأثيرات ضارة في الجسم. إضافة إلى ذلك، يمكن أن تتفاعل بعض المكملات الأدوية، أو تتداخل مع الإجراءات العلاجية الأخرى.



الوراثة ليس لها علاقة بالانزلاق الغضروفي

يحدث الانزلاق الغضروفي الناتج عن ضعف عضلات الظهر؛ نتيجة أسباب وراثية أو مكتسبة من خلال نمط الحياة غير الصحي من مثل: السمنة، وطبيعة العمل، وقلة ممارسة الرياضة، وإصابات العمود الفقري، أو التقدم بالعمر

لعب العقلة

أن لعب العقلة، أو تعلق الطفل بيديه على إحدى الدعامات لفترات طويلة مثل: ممارسة لعبة الجمباز يمكن أن يؤدي إلى زيادة الطول.

هذا غير صحيح. ولكن تعتبر ممارسة الرياضة أفضل وسيلة طبيعية لتشجيع إفراز هرمون النمو، وخاصة في مرحلة النمو، ومن ثم فإن ممارسة الرياضة تساعد على إفراز هرمون النمو بطريقة طبيعية ويؤدي عدم ممارسة الرياضة بطريقة منتظمة مرتين أسبوعياً على الأقل لمدة ساعتين) إلى نقص إفراز هرمون النمو، ومن ثم يكون الطفل أقصر من المتوقع. ولذا ينصح بممارسة الطفل أي نوع من الرياضة المنتظمة مرتين في الأسبوع من سن 4 سنوات إلى سن 18 سنة، أي منذ بداية الطفولة إلى تمام البلوغ.



جائزة المنشور الذهبي

المنشور

تابع

د. فهد راشد العجمي
@AlajmiFahad



أول و أهم علاج لحالات قصر القامة أن نتأكد أن الطفل أو المراهق يدرك تماماً حقيقة أن الطول صفة من صفات الإنسان مثل لون البشرة و لون العين لا تزيد ولا تنقص من قيمة الإنسان

قد لا يكون باستطاعتك إبعاد الطفل عن المتنمرين و لكن يمكنك تجهيزه بالدرع الواقي من تنمرهم

مهما كان ما تقومين به من روتين العناية بالبشرة، والمواد التي تستخدمينها، فإنه لا غنى لك عن الترطيب، حيث إنه الأساس في كل شيء، لأن البشرة الجافة من أبرز المشاكل التي قد تواجهك حينما تضعين المكياج، إضافةً إلى أنها تعطيك مظهراً باهتاً وشاحباً، وتُظهر الخطوط الدقيقة بشكل أكثر وضوحاً.

الطريقة المثلى لترطيب بشرتك..

ويعرف الجلد الجاف بأنه الجلد الذي يفتقر إلى الماء، أو الذي لديه قدرة منخفضة على الاحتفاظ بالمياه. لكن لا تشعرى باليأس إذا كنتِ تعانين بعض الجفاف، إذ إنه يحدث لمجموعة متنوعة من الأسباب الشائعة جداً، ويمكنك إيجاد طريقة لحل المشكلة من جذورها، وكل ما تحتاجين إليه هو إجراء بعض التعديلات في العادات اليومية، والبحث عن المنتجات المناسبة.

علامات جفاف الجلد:

بحسب أطباء الجلدية، هناك العديد من علامات الجفاف، ومن السهل جداً معرفة متى تعانينها. على سبيل المثال، الملمس الخشن، والتقشر، والبهتان، كما يمكن أن تشعرى أيضاً بمزيد من الحساسية، وأن تكوني عرضة للتهيج والاحمرار، في حين أن البشرة المرطبة بشكل جيد تكون ناعمة ولينة وممتلئة ولها توهج صحي. ومن العلامات الدالة على جفاف البشرة، أن الخطوط الدقيقة تصبح أكثر وضوحاً، وأن الأكياس الموجودة تحت عينيك تصبح أكثر قتامة وتبدو غائرة أكثر عندما تجف بشرتك، وبشكل عام، سيفقد الجلد مرونته، ولن تتمعي بالإشراق الندي، الذي يأتي مع البشرة الرطبة.

وبصرف النظر عن عامل اللعان، فإن أطباء الجلدية يؤكدون أنه من المهم أن تكون البشرة رطبة ومرطبة بشكل جيد، لمساعدة المعرضات لحب الشباب أو الدهنية، حيث إن ترطيبها يجعلها أقل عرضة لإظهار علامات الالتهاب، مثل: البثور أو الاحمرار، إذ إن الجلد الجاف يبعث رسائل إلى الغدد الدهنية لإنتاج المزيد من الزهم، ويذهب هذا الزهم الزائد إلى الوحدة الشعرية الدهنية، ما يؤدي إلى تورمها والتهابها.

كل شيء يبدأ بنظامك الغذائي:

من المعروف أن البشرة الصحية الرطبة تبدأ من الداخل إلى الخارج، ما يعني أن الخطوة الأولى تبدأ بنظامك الغذائي، لذا حاولي دمج جرعة صحية من أحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية في وجباتك، لأنك بحاجة إلى الماء والدهون؛ لإبقاء البشرة رطبة. ويمكن أن تكون أطعمة، مثل: المكسرات والبذور والأفوكادو والأسماك الزيتية، ذات تأثير إيجابي على مستويات الترطيب الإجمالية للبشرة. كما أن الفواكه أو الخضروات، أو غيرها من الأطعمة

التي تحتوي على فيتامينات: (A، C، D)، ستساعد في الحفاظ على حاجز صحي للبشرة يجس الرطوبة. إلى جانب أن تناول الفواكه والخضروات، مثل: الشمام والبطيخ والخيار، التي تحتوي على نسبة عالية من الماء والفيتامينات، يساعد على تعزيز إنتاج الكولاجين، وتحسين مرونة بشرتك.

لا تنالغي في شرب الماء:

من المثير للاهتمام أن مياه الشرب لا ترتبط بشكل مباشر بترطيب بشرتك، وهذا لا يعني أنه ليس ضرورياً، حيث إن شرب كمية كافية من الماء يومياً مهم لصحتك العامة، ويدعم البشرة الصحية والمرطبة، كما أنه يتم امتصاصه في مجرى الدم وتوزيعه في جميع أنحاء خلاياك وجسمك ويطرد السموم من الجسم.

لكن، الخبراء يقولون إن هناك أشياء أخرى ستكون أكثر فاعلية في ترطيب البشرة على وجه التحديد، أكثر من مجرد شرب الكمية الموصى بها.



ابتعدي عن المكونات النشطة والقاسية:

للحصول على بشرة رطبة حقاً، يجب عليك أيضاً النظر إلى المكونات التي تستخدمينها، والتي يمكن أن تسبب الجفاف (أو فقدان الماء عبر البشرة). لأن الإفراط في استخدام مكونات، مثل: أحماض ألفا هيدروكسي (SAHA)، سيجعلك تعانين دائماً آثار الجفاف، رغم أن العناصر النشطة، مثل: الأحماض والريتينول، مكونات رائعة يمكن أن تصنع العجائب على الجلد. ومن المهم، أيضاً، أن تستمعي إلى بشرتك. على سبيل المثال، إذا شعرتِ بالجفاف أو التهيج بشكل خاص، فتوقفي عن أي تقشير، أو على الأقل قلليه بشكل كبير، واستخدمي المكونات التي تساعد على تقليل فقدان الماء عبر البشرة، عن طريق تقوية حاجز الجلد، مثل: السيراميد والنياسيناميد، حيث يمكن أن تساعد في دعم إنتاج الكولاجين.



أفضل النصائح للتعامل مع

التشاجر بين الأشقاء

أسباب الصراع والتنافس بين الأشقاء

الغيرة..

يعتاد الطفل البكري الحصول على الاهتمام الكامل عندما يولد طفل جديد في العائلة، يصعب على الطفل الأكبر تقبل خسارة مكانته بعد أن كان محور اهتمام والديه. على الجانب الآخر في كثير من الأحيان يتركز اهتمام الوالدين على الطفل المريض أو ذي الاحتياجات الخاصة. وفي هذه الحالات، سيجاول الطفل الأكبر الحصول على الاهتمام الذي يريده في حالة شعوره بالتجاهل. يمكن أن تشتعل الغيرة عندما يضطر الأشقاء أن يتشاركوا العديد من الأشياء المفضلة لديهم مثل مشاركة الألعاب والغرفة والسرير والملابس وما إلى ذلك ويكون من الصعب على الأطفال، خاصة الأصغر، أن يتخلى عن أعباءه لأشقائه.

من الشائع أن يتشاجر الأشقاء

مع بعضهم البعض، حيث يبدأ التنافس والصراع بين الإخوة بعد وقت قصير من مجيء الطفل الثاني، ويستمر طوال سنوات النمو، فقد يتنافسون على كل شيء بدءاً من اهتمام الوالدين وحتى الألعاب، على الجانب الآخر أي شيء يتم مشاركته يمكن أن يكون مجالاً محتملاً للصراع بطريقة ما، ومع ذلك، يمكن للأهات تقليل وتيرة الشجار وتخفيف الصراع بينهم، فيما يلي أهم أسباب تنافس الأشقاء وكيفية التعامل معها.

المقارنة

من الشائع جداً أن يقوم الآباء وأصدقاء العائلة والأقارب بإبداء التعليقات وإجراء المقارنات بين الأشقاء يمكن أن تكون المقارنة على أساس المظهر الجسدي أو المزاج، والتواصل، والسلوكيات، والهوايات، وعادات الأكل، والمهارات وقد يكون ذلك سبباً للمنافسة طويلة الأمد بينهم .

مزاج وشخصية الطفل

كل طفل فريد من نوعه وله مزاج مختلف وسيشكل المزاج والتصرف والقدرة على التكيف وما إلى ذلك جزءاً من شخصيته الفردية وسوف يلعب دوراً مهماً في كيفية انسجامه مع الآخرين. قد يكون الطفل الأكبر عنيداً، أما الأصغر فهو أكثر هدوءاً وانطوائية، بينما قد يحتاج طفل آخر إلى المزيد من الحب والرعاية والاهتمام. ويمكن أن تكون السمات الشخصية المختلفة للأشقاء سبباً للصراع لاختلاف شخصياتهم كما قد تؤدي أيضاً الاختلافات في العمر والنوع أيضاً إلى الخلافات بين الأشقاء.

الاهتمام الزائد

في بعض الأحيان، يمكن أن يكون لدى الطفل احتياجات خاصة بسبب اعتلال الصحة أو بطء التعليم أو الاحتياجات العاطفية أو الإعاقة الجسدية. سيتطلب هذا من الوالدين تخصيص المزيد من الوقت لهم وقد يكون سبباً لغيرة الطفل الآخر من الأخ.

تقاسم الأشياء

في معظم العائلات، يرث الطفل الأصغر الأشياء التي يستخدمها الأخ الأكبر، مما يجعله يشعر بالغيرة لعدم قدرته على الحصول على أشياء جديدة. وبالمثل، قد يكون لدى الأخ الأكبر ارتباط خاص بالمتلكات ولا يكون مستعداً لمشاركتها أثناء سنوات النمو.

أفضل النصائح للتعامل مع تنافس الإخوة

تعد طريقة التعامل مع الموقف أساس العلاقة بين الإخوة. فقد يساعد وضع القواعد من اليوم الأول في تحقيق السلام الأسري لفترة طويلة. وتعليم الأطفال كيفية التفاوض والسيطرة على الغضب وفهم وجهة نظر الآخرين إليك أفضل النصائح للتعامل مع تنافس الإخوة وهي كالتالي:

□ دعى الأشقاء يحاولون حل المشكلة قبل التدخل. فلن يؤدي

ذلك إلى زيادة الاعتماد على الوالدين لحل جميع المشاكل.

□ لا تحيضي لطفل واحد أو تظهر تعاطفاً ومحبية أكثر، كونى عادلة واستمعي إلى كلا الجانبين من القصة وإشراك الأطفال في الحل .

□ يجب الفصل بين الأطفال حتى يهدأوا ففي بعض الأحيان، مجرد إبعادهم عن بعضهم البعض سيمنحهم الوقت للتفكير.

□ لا تركزي على معرفة من المسؤول عن القتال فكلاهما مسؤول .

□ لا تقارني بين الأطفال بناءً على مستويات مهاراتهم وعاداتهم الغذائية وأدائهم التعليمي وما إلى ذلك. فكل طفل فريد من نوعه وله مواهب وسمات مختلفة .

كيفية زيادة الترابط بينك وبين طفلك

□ إذا كان لدى الأطفال اهتمامات متنوعة، فخصي وقتاً لتلبية احتياجات كليهما.

□ اسمحي لهم بمشاركة وقتهم مع الأصدقاء وكذلك الأشقاء وتأكدي من أنهم يقضون وقتاً ممتعاً معاً.

□ استمتعي بوقت ممتع مع جميع أفراد العائلة وخططي للنزهات والإجازات ومشاهدة الأفلام ودعهم يتواصلون مع بعضهم البعض.

□ اسمحي لهم بحل النزاعات ومشاركتك فقط عند الحاجة. □ قومي بإعداد جدول زمني للأشياء التي سيتعين عليهم مشاركتها مثل مهام تنظيف المنزل أو غرفتهم.

□ في بعض العائلات، يكون الصراع بين الأشقاء شديداً لدرجة أنه يعطل الأداء اليومي أو يؤثر بشكل خاص على الأطفال عاطفياً أو نفسياً. في تلك الحالات، هناك حاجة إلى مساعدة مهنية.

متى تطلين مساعدة متخصص نفسي؟

□ إذا كان الشجار الشديد بين الأشقاء يؤدي إلى مشاكل زوجية يخلق خطراً حقيقياً من الأذى الجسدي لأي فرد من أفراد العائلة.

□ الإضرار باحترام الذات أو الصحة النفسية لأي فرد من العائلة قد يكون مرتبطاً بمخاوف نفسية أخرى مثل الاكتئاب والعنف والتنمر.

□ في النهاية يجب الانتباه إلى أن التنافس والصراع بين الأشقاء جزء لا مفر منه من النمو مع وجود أطفال لديهم أشقاء. تتمثل مهمة الوالدين في إدارة الصراع إلى مستوى يمكن من خلاله تحويله إلى فرصة للأطفال للنمو كأفراد.

□ الأشكال المائية: كالشلالات والبحرات الصغيرة كي تكمل الطبيعة الخضراء بشكلها و صوتها.

خطوات لإنشاء جلسات خارجية لهذا الموسم :

□ أبرززي الإضاءة الخاصة بك .. الأيام على وشك أن تصبح أقصر، لكن هذا لا يعني أن التجمعات في الهواء الطلق يجب أن تكون كذلك. لذلك استخدمي عددا من منابع الإنارة في ديكورات الجلسات الخارجية، مثل الفوانيس التي تضيئ لمساة من الضوء واللون المتساقط على الأرضيات.

□ ارفع الحرارة في جلساتك الخارجية لا تكتمل أمسيات الخريف بدون مكان مريح بجانب المدفأة للحفاظ على البرودة مقبولة. هنالك تصاميم كثيرة منها البسيط ومنها الفخم، بأشكالها المذهلة التي ترحب بالجميع للجلوس والاسترخاء حولها.

□ اندمجي مع الطبيعة أتم

من أسهل الطرق لتحويل الجلسات الخارجية الخاصة بك من الصيف إلى الخريف هي استخدام النباتات التي تتميز بأنواعها الموسمية وألوانها الدافئة والترابية.

□ قومي بإنشاء مكان أكثر جاذبية للسهر

يؤدي التغيير في الطقس أيضا إلى تغيير في طريقة الترفيه. بينما نحب حفلة عشاء في الهواء الطلق خلال الخريف، تعد المساحة الخارجية مكانا رائعا لتناول مشروبات ما بعد العشاء حيث يمكن للضيوف الاسترخاء بجوار النار.

□ أضيفي الدفء للأرضيات

عندما تصبح أرضياتك أكثر برودة مع الطقس، ستبدو مناطق جلوسك أكثر ترحيبا عندما تصبح دافئة بشكل يمكنك أن تمشي حافية القدمين، أضيفي طبقة إضافية من الراحة من خلال وضع سجادة في المساحات الخارجية لحديقتك.

□ وسائد أرضية

ضعي وسائد أرضية لمزيد من المقاعد، حيث تضيف ألوانها الترابية عمقا على مساحتك الخارجية. قومي بتخزينها في صندوق مغطى للحفاظ على سلامتها من العوامل الجوية.

□ مفارش دافئة

بمجرد أن تغلفي نفسك بإحدى البطانيات الدافئة، بملمسها الناعم والمريح.

حداائق جميلة

أن تملكي حديقة في منزلك صغيرة كانت أم كبيرة

فهذه تعتبر قيمة مضافة للمنزل لكن هذا وحده لا يكفي ، لأن الحدائق المنزلية تحتاج دوما إلى اهتمام و رعاية خاصة و مستمرة سواء بالنباتات و الزهور و حتى بالديكورات الخاصة بها . فهذه الديكورات هي التي تجعل من المكان فراغا مميذا تستطيعين الاستمتاع به عبر اختيارك لديكورات جلسات خارجية مميزة تجعل من حديقة منزلك مكانا خاصا و ملفتا .

خطوات بسيطة لديكورات حدائق جميلة

□ أثاث مميز: يجب عليك أن تختار به عناية فهو معرض أكثر من غيره للتلف نتيجة تبدل أحوال الطقس فليس فقط الشتاء والأمطار قادرة على إتلافه باكرا بل حتى أشعة الشمس الحارقة حتى وإن كان هذا الأثاث مجهزا بشكل مسبق ليقاوم عوامل الطقس لكن لا مانع من أن تغطيه إما بمظلة أو بشراشف لا تحتاجين لها كي يحافظ على رونقه.

□ الإضاءة: لا بد من أن تنيري المكان بأجهزة إنارة خارجية تجعلك تستمتعين بالحديقة أثناء الليل .

□ الأرجوحة: من الأثاث الذي يستعمل كثيرا في الحدائق أو الأرجوحة المعلقة على الشجر و المسمية بالهاموك Hammock. أو كرسي الاسترخاء تحت الشمس الذي يوضع أحيانا بجانب أحواض السباحة.

□ أحواض زهور و نباتات : التي يمكن أن توزع في حال كانت الحديقة عبارة عن بساط أخضر فقط.

□ الخيم: أو بما يقصد به تغطية زوايا ما يمتص خشبية أو العريشة كي تخفف من قسوة أشعة الشمس.

□ الاكسسوارات المختلفة : مثل القطع الفنية التي تكون موجودة فقط بهدف الزينة كالتماثيل أو الوسائد التي ترمى على الأرض أو السجاد.

□ أثاث مميز: يجب عليك أن تختار به عناية فهو معرض أكثر من غيره للتلف نتيجة تبدل أحوال الطقس فليس فقط الشتاء والأمطار قادرة على إتلافه باكرا بل حتى أشعة الشمس الحارقة حتى وإن كان هذا الأثاث مجهزا بشكل مسبق ليقاوم عوامل الطقس لكن لا مانع من أن تغطيه إما بمظلة أو بشراشف لا تحتاجين لها كي يحافظ على رونقه.

□ الإضاءة: لا بد من أن تنيري المكان بأجهزة إنارة خارجية تجعلك تستمتعين بالحديقة أثناء الليل .

□ الأرجوحة: من الأثاث الذي يستعمل كثيرا في الحدائق





دخلت علي في حجرتي كالعادة منذ ثلاث وخمسون عام، وهذا أيضاً ما اعتدت عليه، فقط اعبر الشارع بلا موعد أو تلفون يحدد موعد الزيارة. البيت واحد والنفوس طيبة والبيوت عامرة بكل خير. نعم، أهل الكويت أهل حشيمة وكرامة وكل بيت كويتي بيت مضياف للأهل والجيرة والصحبة، حتى لو تباعدت الدروب لا تتباعد القلوب.

اللقطة الطوه اللذيذه



بقلم الدكتورة

غنيمة محمد العثمان الجبير

أهلك أو أصحابك ما تحب، كما أن حقوق الجار هي من الحقوق العظيمة التي يجب علينا جميعاً أن نلتزم بها ونراعيها في كل الأحوال؛ وقد أكدت الأحاديث النبوية الشريفة والأحاديث المنقولة عن حقوق الجار إلى أبعد الحدود، فالرسول صلى الله عليه وآله وسلم قال: «ما زال جبريل يوصيني بالجار حتى ظننت أنه سيورثه».

كما أن الدين الإسلامي جاء لتحسين حياة البشر وتعزيز روح التعاون والمساعدة بين الناس، ولا سيما بين الجيران، وجعل المحبة والتفاهم والصفاء تسود فيما بينهم، وعلى هذا الأساس فإن الإسلام أقر بعض الواجبات والوظائف التي يجب أن نلتزم بها ونطبقها تجاه جيراننا، ومن جملتها تلك التي أشار إليها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم، حيث قال في حقوق الجار: «إن استغاثك أغثه، وإن استقرضك أقرضه، وإن أفتقر عدت إليه، وإن أصابه خير

دخلت حبيبتي الوفية سعاد والسعد منها، ولو أقول عنها لقلت وردة وعبيرها منها، دخلت بيدها كوب مغطى وتقول لي قبل السلام: أعلم أنك تحبين الرمان فوجدت الأهل فأتين الرمان فوضعت لك منه نقصة، (النقصة في المفهوم الكويتي أنك تأخذ نشي من بيتك مثل طبخه لذيدة أو فاكهه أو اي نشي من اهل البيت وتعلم ان من الاهل او الجيران يحبون هذا النشي).

قاله لي حبيبت تذكين النقصة وأحييت أن تاكلني منه. كشفت غطاءه، إذ أن طعم الإحساس والمودة وحمله بين يديها يفوق طعم العسل بقمي.

أطعمك الله ووالديك وأهل بيتك من ثمار الجنة وجميع أهلي ووطنني الغالين أهل الكويت، كم هو إحساس رائع وشعور في غاية الشفافية عندما يتذكرك جيرانك أو

هناته، وإن مرض عدته، وإن أصابته مصيبة عزيزته، وإن مات تبعته جنازته، ولا تستطيل عليه بالبناء فتجيب عنه الريح إلا بإذنه، وإذا اشترت فاكهه فأهدها له، وإن لم تفعل فأدخلها سراً ولا يخرج بها ولدك فيغيظ بها ولده، ولا تؤذ به بريح قدرك إلا ان تعرف له منها».

أما حق جارك فحفظه غائباً، وإكرامه شاهداً، ونصرته إذا كان مظلوماً، ولا تتبع له عورة فإن علمت عليه سوء سترته عليه، وإن علمت أنه يقبل نصيحتك نصحته فيما بينك وبينه، ولا تسلمه عند شديدة وتقبل عثرته وتغفر ذنبه، وتعاشره معاشرة كريمة.

وعن أمير المؤمنين عليه السلام أنه سمع النبي صلى الله عليه وآله وسلم يقول لأصحابه يوماً: «ما آمن بالله واليوم الآخر من بات شبعاناً وجاره جائع»، فقلنا: «هل كنا يا رسول الله!» فقال: «من فضل طعامكم ومن فضل تمركم وورقكم وخلقكم وخرقكم تطفئون بها غضب الرب».

نسأله تعالى أن يوفقنا من خلال تطبيق تعاليمه السمحاء والعمل بتوجيهات النبي صلى الله عليه وآله وسلم والأئمة عليهم السلام، لجعل روح التعاون تسود العلاقات فيما بيننا، ولكي تصبح حياتنا وحياة كل الذين يعيشون معنا وترابطهم بنا روابط سعيدة مليئة بالنشاط والحيوية، حيث أن حسن التعامل مع من تحب من الجيرة الطيبة يجعلك

تحس بالأمن والأمان.

أسعد الله جيرانني، فإنهم نعم الأهل والصحبة، أهل الكويت الطيبين. كما اشكر اختي الحبيبه البعيده عني والقريبه لقلبي الاخت الفاضله السيده هيفاء ال شيخ من المملكه العربيه السعوديه حيث انها تتنقص لي سنويا أحلا رمان من مزارع الطايف المشهوره بأجود أنواع الفاكهه. جعلها ومن يتنقص لي جنة الفردوس يأكلون منها اطيب الثمار.

أحيتي من يقرأ أحرفي اكسرو حواجز الانشغال وضيق الوقت، والحياة لهو وكبد، اسألوا عن جيرانكم تواصلوا معهم، شاركوهم الأفراح والأفراح، واعملوا بوصية سيد الخلق عليه أشرف الصلاة والسلام، ولله الحمد والشكر أن لديه أحبه وخوات من بلدي ومن دول الخليج حفظهم الله وأسعدهم يتنقصون لي كما انا اتنقص لهم.

الله يهدي كل أهل الوطن ويسيروني على جيرانهم ويتواصلون معهم، ولنعيد أجمل ماضي عاش به الأجداد والوالدين رحمهم الله، نشكراً سعاد وهيفاء من المملكه بعدد حبات الرمان التي في كل مزارع العالم وفي الطايف و في جمعيات الكويت يمني، هندي، حامض، حلو، أو عسل مثلكم، لكم كل الحب، والله يطعمني وانتم من ثمار الجنة يا رب.

اللغة علاج وشفاء

لا يخفى على الجميع أهمية اللغة؛ كونها أداة تواصل وتعبير بين أفراد المجتمع.

لن أتحدث في هذا المقال عن تعريف اللغة أو خصائصها أو ما إلى ذلك، إنما أردت الحديث عن اللغة وأثرها على صحة الفرد وأثر اللغة و الأسلوب اللغوي والدلالات والمصطلحات اللغوية على صحة الإنسان سلباً أو إيجاباً.

فهل للكلمة تأثير على أدمغتنا وجهازنا العصبي؟

وهل يمرض الإنسان أو يشفى بسبب كلمة؟

وهل اللغة العربية بمفرداتها و أساليبها وتكوينها تعزز استخدام اللغة الإيجابية ولغة التفاوض؟

وما موقف الشريعة الإسلامية من الكلمة؟

إن للكلمة قوة وتأثيراً ليس على سبيل المجاز، بل هو جزء من تكوين الدماغ البشري، وللتكوين النفسي للبشر، والنفوس البشرية وخصائصها «ونفس وما سواها» تقتضي أن تتأثر الصحة النفسية للفرد بالكلمة التي بدورها تؤثر على صحته العامة.

ونجد اللغة وأثرها حاضرة في المجال الطبي، فكثيراً ما نسمع بعض المرضى يشكو سوء التواصل مع الأطباء، إما بسبب اختلاف اللغة أو عدم مراعاة الجانب الإنساني والعاطفي أو عدم الوضوح في توصيل المعلومة، وقد تؤدي أحياناً للعنف.

لذا تعد مهارة التواصل عنصراً أساسياً ومهما في التعامل مع المرضى أو ذويهم في توصيل المعلومة، وفي أحيان كثيرة تعد من الركائز المهمة في الخطة العلاجية.

وقد يرجع سوء التواصل اللغوي لعوامل عديدة منها على سبيل المثال لا الحصر: اختلاف اللغات واللهجات، أو التأثر بالتعليم الغربي، أو عدم مقدرة الممارس الطبي اللغوية وضعفها.

وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن استخدام العبارات اللغوية التي تدعو للتفاوض والأمل والسعادة لها بالغ الأثر في تحسن وشفاء المرضى.

ولكون الكلمة لها هذا الوقع الكبير والأثر العميق؛ أولى الدين الإسلامي الحنيف العناية بهذا الجانب، قال تعالى « أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَضَلُّهَا ثَابِتٌ وَفَرَعُهَا فِي السَّمَاءِ (24 إبراهيم) ».

وقال تعالى « إِنَّيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ » 10 فاطر وقال المصطفى عليه الصلاة والسلام: «تقوا النار ولو بشق تمرة، فمن لم يجد فبكلمة طيبة»؛ لذلك الكلمة الطيبة صدقة.

وتزخر لغتنا العربية بالمفردات والمترادفات التي تعين الفرد على استخدام الأسلوب اللغوي الأمثل، فلغتنا تدعو للتفاوض والأمل فهي غنية بالمفردات ذات الدلالات الجميلة، فهامم العرب يطلقون على الصحراء التي لا ماء فيها ويعد السير فيها مجازفة ومخاطرة (المفازة) تفاؤلاً بنجاة سالكها، ويطلقون على اللدغ (السليم) تيمناً بشفاؤه، وصدق الوصف لكلمات الأذى بالكلمات الجارحة، فهي تجرح النفوس وتعكر المزاج وتوهن الأجساد.

قال تعالى «وَلَقَدْ نَعَلِمَ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ » 197 الحجر فإذا كان هذا حال النبي عليه الصلاة والسلام وهو صاحب الإيمان الراسخ والقلب العاير باليقين يتأثر بكلمة السوء، وهذا أمر طبيعي فهو بشر قبل أن يكون رسولا، فما بالناس نحن؟!

إن الكلمة الطيبة علاج وشفاء لما تحمله من سحر المعنى وجمال المبنى و عميق الأثر لمن كان له قلب أو ألقى السمع.

فيجب علينا أن نرتقي بلغتنا ومفرداتنا ونحسن انتقائنا فقد تحي بكلماتك القلوب كما يحيي المطر الزرع.

فأهل الطب يقولون: أنت ما تأكل ونحن نقول: أنت ما تنطق.



بقله

د. أحمد سند الجربي

عضو مجلس إدارة الجمعية الكويتية للغة العربية

مع تحياتي

الحرب.. صراع لهدف!

مع الأسف، الحرب إلغاء لقدرات الآخر! وأسباب الحرب كثيرة،

إما العداوة أو الطمع! وإما الثأر أو الحسد!

والحرب قد تنشأ بين اثنتين! أو قبيلتين، أو بلدين! وليس ان يكونا

بالضرورة متجاورين!

وقد تكون الحرب بلغتين أو أسلوبيين مختلفين! أو باليدين!

أو بسلاحين ليسا بالضرورة مختلفين!

قد تنتهي الحرب، بسلام! وكثير منها ينتهي بظلام.

ولم تبتدئ حرب إلا لتنتهي حتى لو طالت لسنوات، عادة إما

بنصر أو هزيمة. ومترباتها إما بمكاسب أو خسارة فادحة بالأرواح

والمال.

وامتداد ذلك عبر سنين طويلة! تستهلك خلالها كل مقدرات البلد

وتستنزف كل مدخراته وطاقته وتؤخر نموه.

والحروب هي في حد ذاتها دمار لكلا البلدين أو لكل من

شارك فيها.

وحربنا اليوم مع الكيان الصهيوني.. حرب لنصرة الدين.

والدفاع عن العرض والأرض.. وإننا بحول الله سبحانه وتعالى

لمنتصرون، ودائماً أصحاب الحق لا ينهزمون ولو إلى حين.

سدد الله خطى أولي أمرنا وامتعنا بالأمن والأمان.



د. حصة الشاهين

حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2022



20
22

صحية - ثقافية - اجتماعية



فؤاد الهاشم

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.

«علة العرب».. الحقيقية !!

هذه مقالات قديمة للزميل الكاتب فؤاد الهاشم مضى على العديد منها أكثر من 25 عاما، لكنها تبدو وكأنها تتعلق بأمور حدثت في الشهر الماضي، وسوف تنشر تباعا في يومي الخميس والجمعة حيث يرتاح زميلنا «الهاشم» من لهات الكتابة اليومية.

.. «الديموقراطية».. هي ان تقول ما تعتقد بأنه الصواب ثم.. تدخل الى المنزل وتأكل في المطبخ وتنام على.. السرير!!

.. «الديكتاتورية».. هي ان تقول ما تعتقد بأنه الصواب ثم.. تدخل الى السجن، وتأكل في العنبر.. وتنام على الاسفلت!!

يعاني «العالم العربي» من.. اسهال مزمن لادمانه على ابتلاع الديكتاتورية في صبيحة كل يوم، فالحاكم يبني السجون بدلا من المدارس، ويقيم المعتقلات بدلا من المستشفيات، يزرع الحقد بدلا من الحب ويحصد الكراهية بدلا من.. الوفاء!! .. تخلف «العالم العربي» عن ركب الحضارة لان الحاكم يبطن بالمحكوم، يسمع انات الالم فيعتقد انها دعوات.. للانقلاب، يتهامس الناس في الشوارع فيراها مؤامرات تحاك ضده، تحولت اراضيها الى.. «مستعمرات» لان الحاكم يستخدم السياط بدلا من الديموقراطية، ويرش الملح فوق «الجروح الجديدة» بدلا من شراء المراهم.. للجروح القديمة!

.. المحكوم يتربص بالحاكم لان الحزن يتحول الى ألم، والألم يتحول الى كراهية، والكراهية تتحول الى صرخات غضب تنطلق من الافواه التي حرمت من نعمة.. الديموقراطية!!

.. «الديموقراطية».. تاج فوق رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى من.. الديكتاتورية !!

صندوق مرضى السرطان

للمساهمة



 KSSCP.org
 PREVENTION_CANCER
 KSSCPK
 KSSCPKSS



6907 6269
2253 0120
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي
011140002574