

فوز جمعية «تفأول»
السعودية بجائزة التميز
للعام 2024

الفيحاء
تستضيف مسابقة
«صحة بلا تدخين»
في رمضان

البروكلي
للوفاية من
السكتات
الدماغية

محمد الشارخ

رائد ادخال اللغة العربية
إلى الحواسيب



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

هل تبحث عن التغيير؟

حجمه، لهذا اشتهر هذا الأسلوب بأنه تغير بطيء ومستمر على اعتبار ان أغلب بني البشر غير قادرين على التغييرات الكبيرة.

أسلوب كايزن هذا عرّفنا لماذا نفشل دائما حين نربط تغيراتنا بمناسبات دينية كانت أو اجتماعية، فنحن لا نتغير لأننا نريد ان نتغير، انما نتغير لأننا نؤمن بالتغيير ونمارس أسلوبه الصحيح.

كلنا يبحث عن تغير شيء ما في حياته، نعرف بعض صفاتنا التي نريد التخلص منها ولكننا لا نعرف الأسلوب الذي يساعدنا على التخلص من النواقص فيها. انه أسلوب كايزن الذي عرّفنا كيف نتخلص من العيوب في حياتنا وفي مصانعنا وفي ادارتنا، وحين نخلصنا من النفايات التي تعيق العمل وتعطل الانتاج يصبح النجاح حتما حليفنا.

أنصح كل من يرغب في التغيير ان يدرس بتعمق أسلوب كايزن، فقد نجح هذا الأسلوب في انتشال أمة من ضعفها وحولها الى أمة قوية وعلى رأس الأمم في التقدم، واذا عشت بين اليابانيين فترة طويلة، كما فعلت أنا، فستعرف ان أسلوب كايزن جعل من الانسان الياباني انسانا مختلفا وناجحا.

اليوم نحن نعيش في شهر عظيم هدفه تدريبنا على الصبر، فاذا رغبنا في التغيير فلنجعل صبر رمضان معنا في كل سنوات عمرنا فنحن لن نتغير بين يوم وليلة او بين شهر وشهرين بل التغيير عملية مستمرة ونحتاج إلى تدريب .

لا تربطوا التغيير بوقت محدد فالتغيير عملية مستمرة ما دامت الحياة مستمرة.

كل عام وفي شهر رمضان حاول الكثيرون ان يستفيدوا من هذا الشهر المميز وطلبوا التغيير في حياتهم للأفضل .

والآن ونحن في نهاية هذا الشهر الفضيل في الغالب فشل الكثيرون في تحسين حياتهم كما فشل كل من يطلب التغيير في المناسبات.

قبل سنوات حضرت دورة عن أسلوب كايزن (Kaizen) في الادارة، أسلوب كايزن هو منهج ياباني للتغيير والتطوير تم استخدامه من قبل اليابانيين بعد خسارتهم في الحرب العالمية الثانية.

من خلال هذا الأسلوب طور اليابانيون ادارتهم لكل شيء، من نمط الحياة حتى المصنع، والغريب ان هذا الأسلوب نجح في خلق ادارة ناجحة في قوم كانوا محبطين بسبب الخسارة الكبيرة التي ألمت بهم ولا يملكون ما يكفي من أدوات الانتاج الأولية.

أسلوب نجح في تغير الانسان فجعله ينافس وينتصر على أهم منتصرة، وجعله يتفوق على دول تملك مصادر المواد الأولية التي حرم منها.

ولكن ما هو أسلوب كايزن الذي صنع التغيير؟

كايزن، كلمة يابانية من شقين، «كاي» وهو التغيير و«زن» وهو الأفضل، أي ان الكلمة تعني التغيير للأفضل وهي طريقة وفلسفة ابتكرها (تايبشي اوونو) Taiichi Ohno) من أجل قيادة المؤسسات الصناعية والمالية بل ولتطبيقها في جميع نواحي الحياة.

هذا الأسلوب الناجح اعتمد على مبدأ التغيير الدائم، فلا يوجد تغير مؤقت أو تبديل في شهر أو سنة، بل يشترط ان يكون التغيير مستمرا ومهما كان



04

ملف العدد

محمد الشارخ رائد ادخال اللغة العربية إلى الحواسيب أول مرة في التاريخ في الثمانينيات

| رقم الصفحة | الفهرس |
|------------|----------------|
| 03 | الافتتاحية |
| 04 | ملف العدد |
| 12 | متابعات |
| 22 | الثقافة |
| 26 | تكنولوجيا |
| 28 | قصة أمل |
| 30 | صحة |
| 32 | الصفحة الطبية |
| 36 | الطب البديل |
| 38 | اكتشافات علمية |
| 40 | وصفات صحية |
| 42 | المرأة |
| 46 | الطفل |
| 50 | ديكور |
| 54 | إيمان |
| 56 | وجهة نظر |
| 58 | معتقدات خاطئة |
| 60 | اللغة العربية |
| 62 | حقائق |
| 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 901 ابريل 2024

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د. حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير

مريم العنزي

داخلي (12) 2253.184 - 2253.186
hayatina_81@yahoo.com
hayatina.kuw
@hayatina_81

cancampaignkw.com/9125/hayatuna-march-2.22

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 75 روبية

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

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



ابو اللغة العربية في الكمبيوتر محمد عبد الرحمن الشارخ

(1942 - 6 مارس 2024) رجل الأعمال الكويتي، مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة صخر لبرامج الحاسب عام 1982، يعتبر عقلاً عربيًا كبيرًا نادر الحدوث، حيث استوعب إشكالات الثقافة التي ينتمي إليها وتملك أسئلة زمانه؛ إذ عكس التجلي الواضح لحالة يقظة سابقة لزمانها تجاه سؤال التقنية والثقافة في ارتباط يحافظ على درجة هائلة من الالتزام في كل مشروعاته التي شكلت أحلامًا استمات في تحقيقها.

حاملًا بكالوريوس الاقتصاد، لم يكتف الرجل بهذه الشهادة الجامعية. حيث كانت طموحاته العلمية أكبر من ذلك بكثير. وكذا استعداده للتغرب بعيداً عن حدود وطنه العربي الكبير، إلى حيث توجد الجامعات العريقة وتوطن المعارف الحديثة، ولهذا سافر إلى الولايات المتحدة في الستينات لنيل درجة الماجستير في التنمية الاقتصادية من كلية «وليامز» بولاية ماساتشوستس.

وبعد عودته إلى الكويت مكللاً بدرجته العلمية، تشغل عدداً من المناصب، فمن نائب مدير صندوق الكويت للتنمية الاقتصادية في الفترة بين 1969 و1973، إلى نائب المدير التنفيذي للبنك الدولي لإعادة البناء والتنمية بواشنطن في

ولادة العملاق وبدايته

ولد الشارخ عام 1942 في الكويت، أرض آبائه وأجداده وحسب موقع «تاريخ الكويت» الذي ذكر إن أسرة الشارخ سكنت قديماً منطقة المرقاب، وإن لها ديواناً في منطقة الروضة، وإن من أبناء عمومته آل البعيجان، وإنها تصاهرت مع عائلات كويتية معروفة مثل: النامي والمشري والجارالله والصالح والمعوشرجي والفوزان والفلاح والنقيب وغيرها. وبعد إتمامه للمراحل الابتدائية والإعدادية والثانوية في مدارس الكويت، سافر الشارخ إلى مصر من أجل التحصيل الجامعي، فالتحق بجامعة «القاهرة» التي تخرج فيها بعد 4 سنوات

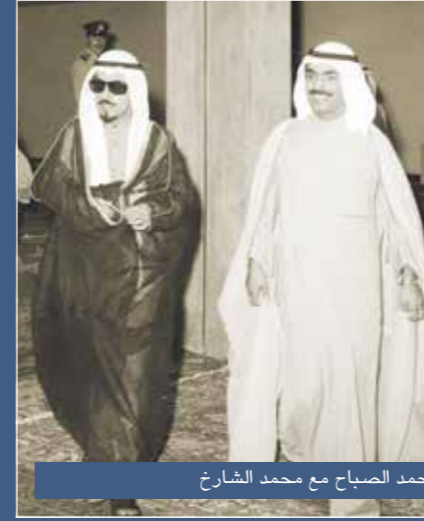
محمد الشارخ
رائد ادخال اللغة العربية إلى
الحواسيب أول مرة في التاريخ
في الثمانينيات



محمد الشارخ مع العاهل المغربي الراحل الملك الحسن الثاني يطلع على أحد البرامج التقنية



الشيخ محمد بن راشد مستقبلاً الشارخ لـ تكريمه



المغفور لهم باذن الله الامير الراحل الشيخ نواف الاحمد الجابر الصباح والشيخ جابر الاحمد الصباح مع محمد الشارخ



«صخر» حصلت على 3 براءات اختراع من مكتب الولايات المتحدة لبراءات الاختراع والعلامات التجارية

طرح الاعتقاد الخاطئ بعدم تطوير الحلول المطوّرة في الغرب لتناسب احتياجات المستخدمين العرب

واستعان محمد الشارخ بالعالم المصري د. نبيل علي لوضع أسس وقواعد اللغة العربية ومكننتها بالحاسوب. وقد نجح مشروع كمبيوتر صخر بشكل كبير وتم بيع مئات الآلاف من الأجهزة فقد بيع من جهاز AX-170 وحده أكثر من ثلاثمائة ألف جهاز. بالإضافة إلى عشرات الآلاف من البرامج والتطبيقات سواء التي أنتجتها العالمية أو شركة برق للبرمجيات أو التي تنتجها شركة konami اليابانية وأشهرها كاسل فينيا وفابنل فانتيسي، واعتمد في مشروعه على الكفاءات العربية، وراهن على قدرة هذه العقول بانتاج برامج ذات كفاءة عالية، وكان من الداعين الى دعم خريجي الجامعات العربية من الشباب وتوظيفهم وإغرائهم برواتب عالية كمتخصصين في علوم الكمبيوتر، وتحولت "صخر" الى ما يشبه الجامعة العربية المصغرة، لكن بصورة حضارية، وقامت الشركة بتطوير جيل جديد من تقنيات المعالجة الطبيعية للغة العربية "NLP"، وقد نجحت صخر في أن تغلب على تفوق تقنية المعلومات الإنجليزية على مثيلاتها العربية، وأن تقوم في ذات الوقت بتصحيح الاعتقاد الخاطئ بأنه لا يمكن تطوير الحلول المتطورة في الغرب لتناسب احتياجات المستخدمين العرب، ونظراً لالتزامها بتزويد المستخدمين العرب بالحلول الذكية، فإن صخر واجهت العديد من التحديات التي تثني العديد من المنافسين، سواء الدوليين أو العرب، ومن هذه التحديات عدم وجود أي دعم حكومي، مما حدا بصخر إلى البدء في مشروع طموح للبحث والتطوير يستغرق أكثر من 2 مليون ساعة عمل، ويتم تمويله بالكامل بالاستثمارات الخاصة، وذلك اعتماداً على اعتقاد محمد الشارخ الثابت في مدى أهمية قيمة اللغة العربية للعلماء سواء من الأفراد أو المؤسسات والحكومات.

الحياة العملية

ظل محمد الشارخ وفياً للقضايا التي يؤمن بها وأهمها أن الشعارات لا تكفي أبداً لحل المشكلات وتبديد المخاوف.

الفترة بين 1973 و1975، فألى رئيس مجلس إدارة البنك الصناعي الكويتي بين عامي 1975 و1979، وبعدها قرر الانتقال للعمل في القطاع الخاص بدءاً من عام 1980، حيث دراسة الشارخ وعمله في الولايات المتحدة وما عايشه هناك من تقدم علمي وتقني، رسخا لديه الإيمان بعمله الخاص فقرر ولوج الأعمال الحرة، لذا وجه كامل جهده ونشاطه وخبرته نحو تأسيس مجموعة شركات "العالمية" كشركة متخصصة في مجال الإلكترونيات، لتقديم الحلول المتكاملة للمؤسسات والجهات الحكومية والاستثمارية الكبرى.

التكنولوجي العربي

"صخر" كانت بداية استثمارات الشارخ في برامج ألعاب الأطفال "الاناري" عام 1982، ثم اتجه نحو اصدار برامج الأطفال على الكمبيوتر تحت اسم "صخر MSX" ولقي هذا المشروع نجاحاً على المستوى العربي مما دفعه الى تطوير المشروع تحت اسم منتج "صخر PC" على الرغم من معارضة الكثير من مستشاريه، لكنه كان مصراً على الاسم، فأصبحت كلمة "صخر" مقرونة بالشارخ وبالعالمية بعدما نالت القبول واكتسبت الشهرة في العالم العربي، واختياره لهذا الاسم جاء من المثل الشائع "العلم في الصغر كالنقش في الحجر" وهو ما اوحى له بان "الصخر" ربما كان الرمز المناسب لمشروعه وقد أنشأ محمد الشارخ شركة صخر في عام 1982 كشركة كويتية تابعة للشركة العالمية للإلكترونيات، كما ينسب إليه الفضل في إدخال اللغة العربية إلى الحواسيب أول مرة في التاريخ في حقبه الثمانينيات، حيث مشروع حاسوب صخر يعد من أوائل الحواسيب التي استخدمت اللغة العربية، ثم عمل على تطوير القارئ الآلي والترجمة الآلية والنطق الآلي، كما أنشأ أكثر من مركز تدريب في العديد من الدول العربية، وعمل في العديد من المصارف والبنوك، وله العديد من المشاركات في اللجان المالية الاقتصادية المحلية والدولية.

قام بتطوير العديد من البرامج التعليمية والتثقيفية وتعليم البرمجة للناشئة التي تجاوز عددها 90 برنامجاً



محمد الشارخ .. أيقونة التقنية وطاحب أول حاسوب يدعم العربية

من أقوال المأثورة: التخطيط والتطوير التقنيين والمساهمة العربية في صناعة البرمجيات ذات اولوية توازن أهمية الامن القومي والدفاع عن الوجود



خاض الشارخ تجربة فريدة من نوعها على المستوى العربي بان طوع التقنيات الحديثة في خدمة اللغة العربية، وكانت فكرة اصدار برنامج القرآن الكريم والحديث الشريف والكتب التسعة في الأحاديث في اواسط الثمانينات ثورة في عالم الحواسيب. وكان الشارخ دائما ما يقول: "ان التخطيط والتطوير التقنيين، والمساهمة العربية في صناعة البرمجيات، مسائل ذات اولوية ثقافية ومعرفية لا تقل عن الامن الغذائي، والامن الاجتماعي، والتعليم الالزامي مثلا. بل هي توازي في اهميتها مسألة الامن القومي والدفاع عن الوجود. فثمة فرصة حقيقية في ان يكون هذا التطوير بمثابة قاطرة للتقدم الاجتماعي في عصر المعلومات، تتيح لنا الالتحاق بالركب العالمي، ومن ثم مجاراته والعودة للمساهمة في مسيرته. وعلى النقيض. فإن تجاهل هذه المسؤولية



مع عبدالله بشاره والأمير الحسن بن طلال شقيق الملك حسين



وزير الاعلام محمد الجبري يكرم رجل الاعمال محمد الشارخ

الغذائي والاستقرار الاجتماعي والتعليم الإلزامي والدفاع القومي، دافعاً له لخوض معارك من أجل إثبات أن الحلول المتطورة والمعالجات الذكية الشائعة في الغرب من الممكن تطويعها لخدمة المجتمعات العربية دون أن تكون اللغة حائلاً مانعاً.

ظهور صخر

ظهر حاسوب صخر في الثمانينات من القرن العشرين، وهو النسخة العربية في الشرق الأوسط، حيث أنشأ الشارخ شركة صخر في عام 1982؛ لتكون شركة كويتية تابعة لشركة العالمية للإلكترونيات التي انتقل مقرها إلى القاهرة خلال احتلال الكويت عام 1990، في منطقة هليوبوليس في القاهرة، حيث أسس هناك برجاً أطلق عليه اسم "صخر"، وقامت الشركة العالمية بإعادة هيكلة أنشطتها وتم إيقاف برنامج إنتاج الأجهزة ليعتمد على الذراع البرمجي للمؤسسة والذي تم نقل مقره إلى القاهرة؛ وهنا استغلت مايكروسوفت الظروف المانساوية التي مرت بها الشركة، وقدمت اغراءات لأهم عقليين عربيين يقفان وراء تعريب برامج "صخر" وهذين العقليين العربيين كانا وراء تعريب برامج مايكروسوفت تحت اسم Microsoft Office وكانت هناك منافسة شرسة وحامية لاسترجاع هذين العقليين إلى عقر دارهما ووقف محمد الشارخ في وجه بيل غيتس في المحاكم، لكن ذلك لم يثن رجل المبادرات الجريئة عن تطوير مشروعه والدخول في عالم النشر المكتبي والانترنت.

وبدأ حياته العملية بعد حصوله على شهادة بكالوريوس في الاقتصاد والعلوم السياسية من جامعة القاهرة عام 1965، وعلى شهادة الماجستير في التنمية الاقتصادية من كلية ويليامز بولاية ماساتشوستس الأمريكية. وعمل نائباً للمدير العام للصندوق الكويتي للتنمية، وعضواً في مجلس إدارة البنك الدولي للإعمار والتنمية في واشنطن، وأسس ورأس مجلس إدارة بنك الكويت الصناعي، كما عمل نائباً لرئيس جمعية الاقتصاديين العرب. وأسس الشارخ مشروع كتاب في جريدة بالتنسيق مع منظمة اليونسكو عام 1997، وكان أحد المساهمين في تمويل مركز دراسات الوحدة العربية والمنظمة العربية للترجمة، وأحد المساهمين في تأسيس معهد العالم العربي بباريس، كما حقق الشارخ الكثير من الإنجازات في مسيرته المهنية، منها تطوير برنامج القرآن الكريم وكتب الحديث التسعة باللغة الإنجليزية للحاسوب عام 1985، وكذلك أرشيف المعلومات الإسلامية، والتعرف الضوئي على الحروف العربية عام 1994، ونطق الحروف العربية عام 1998، والترجمة من العربية وإليها عام 2002، وترجمة التخاطب الآلي عام 2010، وتطوير العديد من البرامج التعليمية والتثقيفية وتعلم البرمجة للناشئة التي تجاوز عددها 90 برنامجاً، ونشر كتب تعليم الحاسوب وتدريب المدرسين، وتأسيس معاهد تعليم برمجة الحاسب. حيث كان إيمان الشارخ القوي بأن العلم الحديث والمعرفة التقنية هما السبيل نحو النهضة والحقا بركب الأمم المتقدمة، وأن أهميتهما لا تقل عن أهمية الأمن

منقذ اللغة العربية

ومثل الشارخ منقذاً حقيقياً للغة العربية. بعد أن استوعب بشكل مبكر أن لا بديل من حوسبتها وإدماجها في عالم الحاسوب وتحويلها إلى عنصر فاعل في المبادلات الرمزية التي تتم من خلال العوالم الرقمية، ففتح الباب لانتمائها الفعلي للكونية بمعناها المعاصر، وساهم في إرساء الطفرة الثقافية التي تستفيد منها الأجيال المتلاحقة.



- 1975 - 1979 رئيس مجلس إدارة بنك الكويت الصناعي. كما نال العديد من الجوائز منها جائزة الملك فيصل العالمية في خدمة الإسلام 2021.
- جائزة الدولة " المجلس الوطني للثقافة بالكويت" 2018.
- جائزة القمة العالمية من ستيفان ميسيتش رئيس جمهورية كرواتيا، وليونيل فرناندز رئيس جمهورية الدومينيكان، وألفريد جوسيناور، المستشار الاتحادي لجمهورية النمسا في احتفالية القمة العالمية 2007.
- جائزة الاحتماء الإلكتروني E-Inclusion التي منحت لبرنامج "إبصار" للمكفوفين من القمة العالمية حول مجتمع المعلومات 2007.
- الجائزة التقديرية الكبرى ضمن جوائز التقنية العربية في معرض جينكس 2005.
- جائزة الرواد من مؤسسة الفكر العربي 2004.
- جائزة صاحب الرؤية الإلكترونية 2002: تقديرًا لإنجازاته في مجال صناعة البرامج العربية من مدينة دبي للإنترنت وشركة "أربيبان بزنس".
- جائزة أفضل منتجات معرض كومدكس مصر 1998.
- جائزة منتدى النجاحات الخليجية 1996.

وفاته

توفي محمد الشارخ يوم الأربعاء 25 شعبان 1445 هـ الموافق 6 مارس 2024 م، عن عمر ناهز الثانية والثمانين.

كلمة، ويضم الموقع ثلاثة من أشهر المعاجم التراثية وهي القاموس المحيط، ولسان العرب، وتاج العروس. وللشارخ أرشيف على أشهر المجلات الثقافية والأدبية العربية، ليمثل ذاكرة الثقافة العربية. وبلغ عدد المجلات 250 مجلة (13 ألف عدد) من المجلات التي صدرت منذ أواخر القرن التاسع عشر حتى عام 2010. ويضم الأرشيف ما يزيد على ربع مليون مقالة متنوعة المواضيع لنحو 20 ألف كاتب من مختلف الدول العربية وغير العربية.

براءات الاختراع

حصلت شركة صخر في مسيرة الشارخ على 3 براءات اختراع من مكتب الولايات المتحدة لبراءات الاختراع والعلامات التجارية وهي:

- OCR التعرف الضوئي على الحروف.
- الترجمة الآلية من العربية إلى الإنجليزية النطق العربي.

مناصب وجوائز

شغل عدة مناصب هامة في القطاعين العام والخاص منها:

- 1969 - 1973 نائب المدير العام، صندوق الكويت للتنمية الاقتصادية العربية.
- 1973 - 1975 نائب المدير التنفيذي، البنك الدولي لإعادة البناء والتنمية (I.B.R.D) واشنطن.

الحلول المطوّرة في الغرب لتناسب احتياجات المستخدمين العرب، وحصلت الشركة على ثلاث براءات اختراع من هيئة الاختراعات الأميركية USPTO في حقل اللغة العربية للنطق الآلي والترجمة الآلية والمسح الضوئي.

معجمي

أنشأ الشارخ معجمًا محوسبًا معاصرًا للغة العربية (معجمي)، وتم طرحه على الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) مجانًا عام 2019، ويحتوي على 125 ألف تركيب ومعنى، وعلى قاعدة بيانات للمترادفات والأضداد بلغت 35 ألف

لن يفوت فرصة سانحة أمامنا لكي نلحق بالركب فحسب، بل سيعني أيضا اننا قبلنا ان نكون مخترقين، وبالأحرى تابعين وهامشيين. وقد طوّرت الشركة العديد من التقنيات المتقدمة التي تركت علامات بارزة في صناعة تقنية المعلومات؛ ومنها تطوير جيلًا جديدًا من تقنيات المعالجة الطبيعية للغة العربية (NLP) التي استعملت في تطوير الصرف والتشكيل الآلي، واستغرق إنجازها 10 سنوات، ثم طوّرت القارئ الآلي والترجمة الآلية والنطق الآلي، كما نجحت صخر في أن تتغلب على تفوق تقنية المعلومات الإنجليزية على العربية، وأن تصحح في ذات الوقت الاعتقاد الخاطئ بأنه لا يمكن تطوير

مقتنيات فنية ومؤلفات

اقتنى الشارخ الكثير من المقتنيات الفنية الخاصة؛ من لوحات فنية من الفن العربي والفن المصري لأبرز الرسامين العرب وغير العرب وتعد مجموعته الفنية كافية لتكوين متحف خاص. وفيما يختص بمؤلفاته فقد نشر الشارخ أول قصة كتبها (قيس وليلى) في المجلة السنوية الطليعية جاليري سنة 1968، كذلك له ثلاث مجموعات قصصية هي (عشر قصص) نشرت عام 2006، و(الساحة) نشرت عام 2012، و(أسرار) نشرت عام 2017، ورواية (العائلة) نشرت عام 2018.



د. خالد الصالح:
التعاون الخليجي المشترك
أسفر زيادة ملحوظة في
نسبة الوعي الخليجي

د. حصة الشاهين:
برنامج هذا العام اشتمل
على 60 فعالية علمية
 واجتماعية ورياضية
 وفنية وترفيهية



فوز جمعية «تفاؤل» السعودية بجائزة التميز للعام 2024

التي نشرت عبر وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من وسائل الإعلام المختلفة. وثمنت د. حصة الشاهين التعاون الكبير بين دول مجلس التعاون في التوعية من الأمراض السرطانية والذي رفع من معدل التوعية بهذه الأمراض بالتعرف أولاً على عوامل الخطورة المرتبطة بها وعلاماتها الأولية والكشف المبكر والعلاج في المراحل الأولية. وشددت الشاهين على أهمية دور الأسرة في الوقاية من أمراض السرطان، مشيدا بدور جمعيات النفع العام الكويتية والخليجية والقطاع الأهلي في التوعية بالسرطان في دول مجلس التعاون.

خطوات ثابتة

بدوره قال ممثل جمعية «تفاؤل» د. فؤاد الجفيمان إنه من منطلق الشراكة المجتمعية ساهمت «تفاؤل» في تفعيل ذلك مرتكزة على أهدافها الاستراتيجية بخطوات ثابتة فبدأنا باجتماع تنسيقي نضع فيه خطوطا عريضة لما نقدمه للمجتمع من توعية وتثقيف وحث على الكشف المبكر خلال تلك الحملة.

وأعلن الصالح عن فوز جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء (تفاؤل) من المملكة العربية السعودية بجائزة التميز لعام 2024 مباركا لها جهودها وحصولها على الجائزة.

نجاحات

من جانبها أشادت رئيسة اللجنة المنسقة للأسبوع الخليجي د. حصة الشاهين بالنجاحات التي حققها الأسبوع الخليجي خلال مسيرته الممتدة على مدى 9 سنوات، محققة نجاحات على مستوى دول الخليج في برامج التوعية والكشف المبكر عن أمراض السرطان. وأكدت أن زيادة نسب التوعية بأمراض السرطان يحقق نسب شفاء مرتفعة، لافتة إلى أهمية الدعوة إلى تبني أساليب حياة تتضمن التغذية السليمة والحركة وهو ما ينعكس إيجابيا على الصحة الجسدية والنفسية.

وقالت الشاهين إن برنامج هذا العام اشتمل على 60 فعالية علمية واجتماعية ورياضية وفنية وترفيهية استهدفت جميع فئات المجتمع. مشيرة إلى أن الفعاليات اهتمت بالرسائل والبوستات والفيديوهات



2000 فعالية في «دول التعاون» خلال الأسبوع الخليجي التاسع للتوعية بالسرطان

د. خالد الصالح: التعاون الخليجي المشترك أسفر زيادة ملحوظة في نسبة الوعي

وأشار إلى أن هذا التعاون الخليجي المشترك أسفر زيادة ملحوظة في نسبة الوعي الخليجي حيث ساهمت في خفض نسبة من يقولون بأن السرطان مرض غير قابل للشفاء من 65 في المئة لتصبح 45 في المئة وكذلك رفعت من نسبة من يؤمنون بأهمية الكشف المبكر من 50 في المئة إلى 70 في المئة. وذكر أن الأسابيع الخليجية أصبحت بصمة خليجية في مسيرة التوعية على مستوى دول مجلس التعاون لدول الخليج العربي، لافتا إلى أن الأسبوع هذا العام تضمن لأول مرة الإعلان عن جائزة للتميز تعطى للجمعية المتميزة في نشاطاتها خلال أسبوع التوعية بهدف التحفيز والتشجيع على الابتكار والتنوع لمواكبة الحديث في مجتمعاتنا الخليجية.

أعلن الأمين العام للاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان ورئيس الحملة الوطنية للتوعية بالسرطان «كان» د. خالد الصالح عن تنفيذ أكثر من 2000 فعالية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربي خلال الأسبوع الخليجي التاسع للتوعية بالسرطان. وقال الصالح في كلمته خلال ختام الأسبوع الخليجي المشترك التاسع للتوعية بالسرطان وتكريم الجمعية الخليجية المتميزة الفائزة بمسابقة التميز، إن الاتحاد دأب على إقامة هذا الأسبوع بمشاركة 19 جمعية خليجية من الجمعيات الأهلية غير الحكومية أعضاء الاتحاد والتي تقوم بتنفيذ برامج متنوعة على مدار هذا الأسبوع تستهدف من خلالها زيادة الوعي تجاه أمراض السرطان.



الفيحاء تستضيف مسابقة

« صحة بلا تدخين » في رمضان

شخص سنوياً وأكثر من 7 ملايين وفاة من هذه الوفيات ناجمة عن تعاطي التدخين المباشر، بينما تقع نحو 1.3 مليون وفاة نتيجة تعرض غير المدخنين للتدخين غير المباشر، وهذا يضع المسؤولية على الجميع بضرورة العمل على منع التدخين في أماكن التجمعات المغلقة ومنها الديوانيات التي هي جزء أصيل من العادات المجتمعية في الكويت والتي تجتمع فيها فئات عمرية مختلفة. وأكد الصالح أن مثل هذه المبادرات تعمل كرافد لتطبيق قانون منع التدخين في الأماكن المغلقة، وتكون حافزاً لتسليط الضوء على أهمية رفع ثقافة الوعي المجتمعي تجاه ما يسببه التدخين بكافة صوره وأشكاله من أضرار تؤدي جميعها إلى الوفاة. وأشار إلى أن هناك أكثر من 30 عنصراً في التبغ تسبب بالإصابة بالسرطان، وأن المدخنين معرضون 22 مرة أكثر من غيرهم من غير المدخنين للإصابة بالسرطان.

أطلقت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» مسابقة ديوانية «صحة بلا تدخين» في منطقة الفيحاء برعاية مختارها محمد الحواس، في إطار التعاون بين المدن الصحية، واعتماد «الفيحاء» منطقة صحية في الكويت.

وقال رئيس مجلس إدارة الجمعية وحملة «كان» د. خالد الصالح، إن 10 ديوانيات وافقت على المشاركة في هذه المسابقة فيما اعتذرت 10 دواوين.

وأشار إلى أن المسابقة تهدف إلى إيجاد ديوانيات صحية بعيدة عن الآثار الضارة التي تسببها آفة التدخين حتى على غير المدخنين، لافتاً إلى أن منظمة الصحة العالمية أكدت أن وباء التدخين بكافة أشكاله وطرقه هو أحد أكبر التهديدات الصحية العامة في العالم، حيث يقتل أكثر من 8 ملايين

وأشار إلى أن «تفاؤل» نشرت أركانها في أماكن عدة وانتقلت بمحطات متفرعة قاصدة مناطق إحصاء الخير بمدنها وقراها منوعة في برامجها وأنشطتها بثلاث محاضرات وخمس معارض توعوية وثلاث مبادرات مشي وبعده مشاركين تجاوز الـ1500 مشارك وثلاث حملات للكشف المبكر ومسابقات منوعة للأطفال والكبار.

وقال كوننا جزءاً لا يتجزأ من النسيج المجتمعي فخورون بالتزامنا تجاه المجتمع عبر مختلف برامجنا ومبادراتنا وفخورون أيضاً بفوزنا بجائزة الأسبوع الخليجي التاسع متقدماً بالشكر للقائمين على الأسبوع الخليجي التاسع.

وأوضح أن رؤية الجمعية هي أن تكون نموذجاً عالمياً في تعزيز الوقاية من الإصابة بمرض السرطان وتقديم الخدمات المتكاملة للمرضى ورسالتها الالتزام تعزيز الوقاية من الإصابة بمرض السرطان والحد من انتشاره وتقديم خدمات متكاملة للمرضى بشفاافية وخصوصية عبر مبادرات نوعية وشراكة مجتمعية فاعلة.

وذكر الجفيمان إن الجمعية تهدف إلى تخفيف آثار المرض على المستفيدين ورفع الوعي الصحي للمجتمع وتحقيق التميز المؤسسي والابتكار وتحقيق الاستدامة في الجمعية وتمكين منظومة الاتصال المؤسسي وتمكين العمل التطوعي.



بالمرتبة الثانية بعد أمراض القلب والأوعية الدموية، الأمر الذي يستدعي العمل من خلال خطة استراتيجية وطنية شاملة وشراكات مجتمعية فاعلة لمكافحة هذه الأمراض. وذكر أن مرض سرطان القولون ليس مجرد إحصاءات وأرقام، بل هو واقع يمكن تغييره من خلال التوعية والكشف المبكر.



د. خالد: شدد على ضرورة تبني نمط حياة يتضمن غذاء متوازناً غني بالفواكه والخضراوات

لخفض معدل الوفاة المبكرة الناتجة عن الأمراض المزمنة غير المعدية بنسبة 30% بحلول عام 2030 بما يتماشى مع الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة، تتبنى وزارة الصحة البرنامج الوطني للكشف عن أمراض سرطان القولون والمستقيم والفحص الانتهازي لسرطان في مراكز الرعاية الصحية الأولية.

وأكد د. حمود الزعبي أنه للحد من الآثار التي قد تخلفها هذه الأمراض على الأفراد والمجتمع، لابد من وضع نهج شامل يقتضي مشاركة جميع القطاعات (حكومية وغير الحكومية) للعمل سوياً من أجل التقليل من المخاطر المرتبطة بهذه الأمراض وتعزيز التدخلات الرامية إلى الوقاية منها ومكافحتها، لافتاً إلى أن الشراكة المجتمعية تعتبر العمود الفقري لأي جهود ناجحة في مجال الصحة، فهي توحد جهود المؤسسات وتعزز روح التعاون وترتقي بالمساهمة الجماعية في رعاية صحة المجتمع وتحول الوعي إلى تحرك فعلي.

إلى 70% بعد انطلاقتها وهو مؤشر نجاح لحملات التوعية التي تقوم بها للعديد من الأمراض السرطانية وعلى مدار العام، ومنها حملة «صحتك أولاً» في شهر مارس شهر التوعية من سرطان القولون والمستقيم. وأوضح أن هذا المرض شهد في العقدين الماضيين تقدماً في ترتيب أنواع السرطانات من حيث الانتشار في الكويت ودول الخليج. وأضاف الصالح أن هناك إجماع من ذوي الاختصاص

على ضرورة تكثيف التوعية حول أورام القولون والمستقيم، وكذلك الاهتمام بالتقصي وبرامج الكشف المبكر لاكتشاف علامات الإصابة بالورم في مرحلة مبكرة، تجنباً لمضاعفات العلاج في المراحل المتأخرة، والعمل على تدريب الأطباء على المستجدات في طرق الفحص والكشف المبكر بهذا المجال، لسرعة التشخيص والتحويل للمختصين.

وأكد د. خالد الصالح أن هناك تطوراً كبيراً في أدوية وعلاجات أورام القولون.

من جانبه أكد مدير إدارة الوقاية والتصدي للأمراض المزمنة غير المعدية في وزارة الصحة د. حمود الزعبي أن الأمراض المزمنة غير المعدية تقع في طليعة التحديات الصحية في جميع دول العالم وذلك بسبب أعبائها الصحية والاقتصادية والاجتماعية العديدة على الفرد والأسرة والمجتمع، حيث تتسبب بأكثر من ثلثي أسباب الوفيات في العالم، ومن ضمنها أمراض السرطان الذي يأتي



إطلاق حملة للتوعية بالمرض تحت شعار «صحتك أولاً»

«كان»: سرطان القولون الأول بين الرجال والثاني بين الإناث في الكويت

والحفاظ على نمط حياة يتسم بالنشاط البدني، خصوصاً مع قرب قدوم شهر رمضان المبارك. وشدد على أهمية الابتعاد عن التدخين بكافة أشكاله وأنواعه، فهو يقلل من مناعة الجسم، ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض ومنها الأورام. وأكد أن التوعية هي حجر الأساس في الوقاية والكشف المبكر عن الأمراض السرطانية، لافتاً إلى أن حملة «كان» عملت خلال أكثر من عقد من الزمن على تغيير نسبة الفهم الخاطئ لمرض السرطان في المجتمع كمرض قاتل من 83% قبل بدء أنشطتها لتصبح 52%. كذلك قامت برفع نسبة من يؤمنون بأهمية الكشف المبكر من 50%

أطلقت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان»، فعاليات حملة «صحتك أولاً» للتوعية بسرطان القولون. وقال رئيس مجلس إدارة الحملة د. خالد الصالح إن سرطان القولون يحتل المركز الأول بنسب الإصابة بين الرجال والثاني بين الإناث في دولة الكويت.

وأضاف أن التوعية من عوامل المخاطرة التي قد تؤدي للإصابة بسرطان القولون تمثل خارطة طريق الوصول إلى صحة جيدة، تخلو من الأمراض المزمنة وعلى رأسها السرطان.

وشدد د. خالد الصالح على ضرورة تبني نمط حياة يتضمن غذاء متوازناً غني بالفواكه والخضراوات،



بمشاركة عدد من الوزارات والمؤسسات

حملة (كان) تنظم ماراثون (صحتك أولا.. خطواتك وقاية)

نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ماراثونا رياضيا اليوم الخميس بعنوان (صحتك أولا .. خطواتك وقاية) في ساحة استاد جابر الأحمد ضمن فعاليات حملة مكافحة سرطان القولون ومشاركة إدارات في وزارتي الصحة والداخلية والهيئة العامة للرياضة وجمعية صندوق إعانة المرضى. وقال رئيس مجلس إدارة (كان) الدكتور خالد الصالح في تصريح صحفي خلال الماراثون «إننا نعمل بالتعاون مع أكاديمية متخصصة على غرس المفاهيم الرياضية في نفوس المواطنين والمقيمين وأهميتها في تقوية المناعة ومحاربة الأمراض المزمنة وفي مقدمتها الأمراض السرطانية».



وأكد الصالح أهمية دور الرياضة في تحسين نوعية حياة الإنسان كونها تساعد في تقوية عضلات الجسم وتحسين مظهره ونشاط الدورة الدموية وعملية الأيض علاوة على فتح الشهية وتناول الأطعمة الصحية والقضاء على الدهون المتراكمة والوقاية من الإصابة بالأمراض المزمنة وتأخير أعراض الشيخوخة.

وأوضح أن الإصابة بسرطان القولون حلت في المرتبة الأولى في الكويت بالنسبة للرجال والثاني لدى النساء بين أمراض السرطان طبقا لآخر الإحصاءات مشيرا إلى إصابة 89 كويتيا كل عام بسرطان القولون و 78 كويتية منها إلى أنها أرقام كبيرة تحتاج إلى التوعية للوقاية من هذا المرض. وثمن فكرة اليوم الرياضي الكويتي الموافق التاسع من مارس الجاري مؤكدا مشاركة (كان) في فعالياته والتي ستقام بعد غد السبت لافتا إلى أن الرياضة مسؤولية الجميع وأن مشاركة كل من يعيش على أرض الكويت أمر مطلوب.



من جانبه قال مدير إدارة الوقاية والتصدي للأمراض المزمنة غير المعدية في وزارة الصحة الدكتور حمود الزعبي في تصريح مماثل ان مشاركة الإدارة مع (كان) تنطلق من الشراكة المجتمعية والتأكيد عليها في مكافحة الأمراض المزمنة إذ إن التصدي للأمراض المزمنة يستلزم العمل على التوعية بعوامل الاختطار مثل الخمول البدني والتغذية غير الصحية والتدخين وغيرها. وأضاف الزعبي أنه من منطلق مكافحة السرطان كان هذا



شاركت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) في فعاليات التوعية لسرطان القولون التي انطلقت تحت شعار (صحتك اولاً) في مركز صباح السالم التخصصي بحضور مديرة المركز الدكتورة منى الصيرفي ومديرة مركز صباح السالم الجنوبي الدكتورة ليلى اشكناني كان للمشاركة اثر ايجابي للتوعية من سرطان القولون وتم توزيع بروشورات التوعية وهدايا وكان التفاعل جيداً مع الحضور.



إننا نعمل بالتعاون مع متخصصة أكاديمية على غرس المفاهيم الرياضية في نفوس المواطنين والمقيمين

مكافحة مرض السرطان تأتي على رأس الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة

الوطني للكشف عن سرطان القولون والبرنامج الوطني للكشف عن سرطان الثدي إضافة إلى برامج الرعاية الصحية الأولية. وأشار إلى أن الوزارة تؤكد من هذا المنطلق على دور الوقاية والكشف المبكر لافتاً إلى أن إقامة كان 9 وهيئة الرياضة لهذا اليوم الرياضي الوطني هو بمنزلة حافز للجميع لإبراز دور الرياضة في الوقاية من الامراض المزمنة.

النشاط الرياضي لدعم الرياضة والتأكيد على دورها في الوقاية من الامراض المزمنة وأهمها السرطان الذي يأتي في الدرجة الثانية من حيث الأهمية. وأوضح أن مكافحة مرض السرطان تأتي على رأس الاستراتيجية الوطنية لمكافحة الامراض المزمنة في الوزارة وتتضمن الكشف المبكر لهذه الأمراض من خلال البرامج الموضوعة لدى الوزارة وأهمها البرنامج



نهج واضح وجريء، اختطته شهرزاد السرد الكويتي الأدبية ليلي العثمان،

ولم تجد عنه منذ كتاباتها الأولى حتى روايتها (حكاية صافية)، في جزئها الثاني الصادر في العام 2023. لقد اختارت تعرية الجرائم التي ارتكبتها، ويرتكبها المجتمع بحق المرأة، ويتواطأ على ترسيخها، وإدامتها، كونها تخدم الطبقة الذكورية المسيطرة. وعلى الرغم من أنها دخلت (عش الدبابير) هذا بإرادتها، فقد تحمّلت أذى الجبهات المتضررة، التي فتحت ضدها، وواصلت مسيرتها بعزم وثبات. لقد سلطت الضوء، في مختلف مجموعتها القصصية، على نظرة المجتمع الإقصائية للأنثى، كفتنة يتوجب سترها بمختلف الوسائل، قبل أن تنقلب إلى عار يقلقل الواجهة الذكورية المتحكمة.

تحولت من الخاص إلى العام في الجزء الثاني من روايتها

ليلى العثمان تحلّ صرّة

حكايات «صافية» عن السجن



ليلى العثمان

.. ولذلك فهي مخلوق يتساوى والحيوان، أو يرتقي عنه قليلاً، لكنه، أبداً، أقل كثيراً من أن يكون إنساناً يمكن مقارنته أو مساواته مع الذكور. ومن هذا المنطلق، تم زجر أحاسيسها، وحرمانها من البوح بمشاعرها، فلا يتم سؤالها وأخذ رأيها في الزواج، ولا يسمح لها أن تتزوج بعد تترمل. بذريعة الحرص على الأولاد. وكذلك، واصلت في رواياتها تعرية الوجوه المختلفة للحال المزرية للأنثى في المجتمع، فرأينا (وسمية)

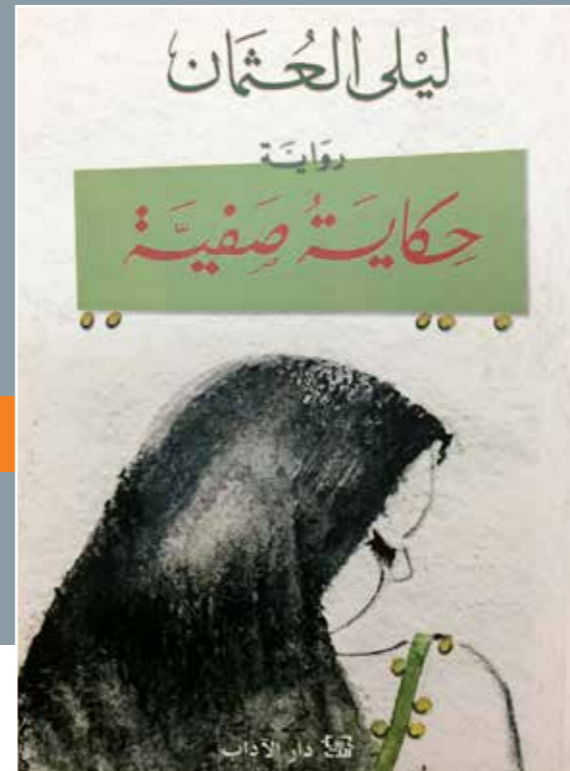
في رواية (وسمية تخرج من البحر)، تدفع حياتها ثمناً لمشاعرها، ونادية في رواية (صمت الفراشات)، تساق لتتزوج قسراً من رجل عجوز، وتصبح بعد موته هماً اجتماعياً أكبر: «أنت أرملة.. همك أكبر من همّ البنت».

صفية الأولى

في هذا الفلك، ولكن بعمق أكبر، سبحت رواية

(حكاية صافية) في جزءها، الأول الصادر عن دار الآداب في العام 2013، والثاني الصادر عن دار المدى في العام 2023. فقد رأينا كيف فضحت ليلي العثمان الديكتاتورية الذكورية في الجزء الأول، حيث صبّ الأب رفضه وغبه على ابنته، منذ مولدها، واستمر في شبابها حتى أودعها السجن بيديه، لتقضي فيه ثلاثون عاماً. حتى أنه رفض تسميتها حين وُلدت: «لو كان ولداً لسميته.. سميتها أنت».

لقد ضُعب بجمال صفية الذي بدا جلياً منذ وُلدت، وراح يستغفر ربه ويتعوذ من الشيطان، ويهمس: «اللهم استرنا من هذا الجمال، يبدو أنها ستشقىنا به». وما فتى يلاحقها بالعقاب الشنيع، دون أن يفكر في حال ابنته، والأسباب التي تدفعها، مرغمة، إلى انتهاج سلوك منبوذ. فمنذ الصفحة الأولى للرواية يصفعنا الأب بعقاب قاس لصفية ذات الأحد عشر ربيعاً، لمجرد أنها خرجت من البيت إلى الشارع ولعبت مع



الصبيان «حملها وهي تعافر بين يديه، وبقلب انقضت منه الرحمة ألصق قدميها على التاوة المستعرة بناهرا حتى فاحت رائحة نشوانها». وتنوعت أشكال التعذيب، ف«كم مرة رفع قدميها وجحشها بالعصا حتى تورمتا». كما قيدها بعمود الليوان من الظهر حتى صلاة المغرب، وللخلاص منها، سجنها في غرفة السطح «أربعون يوماً تجوع فيها وتعطش حتى تفارق روحها جسدها». وحين لم تمت، دبر لها ميتة أخرى حيث ملأ أرض الحونش بالحديد والصخر والجنبد والطابوق، ثم أصددها إلى غرفة السطح وأجبرها على رمي نفسها، لكنها لم تمت أيضاً! المعضلة التي تكشفها الرواية أن صفية تعاني من مشكلة خلقية لا يد لها بها، وهذه المشكلة هي ما رسم لها سلوكها. وعدم الالتفات لمشكلة البنت، ومعالجتها، جعلها تتفاقم، وهو ما جعلها تتجاهل كل المحظورات، فتصعد إلى سطح جارهم (حسين)، وتختلي به في بيت الحمام، ثم تنتقل إلى (بيت الوناسة)، الذي تفاجأ صاحبه برفض صفية أخذ أجرها: «أنا ما جئت من أجل الفلوس». وحتى حين يخرجها أخوها (هلال) من

السجن الذي أودعها فيه أبوه لمدة ثلاثين سنة، نجدها تجهر بالحقيقة رداً على سؤال أخيها عن ظلم أبيها وندمها: «ظلمني جسدي... ليس أندم؟»

صفية الثانية

في الجزء الثاني من رواية (صفية)، تلعب ليلي العثمان على الوعد الذي قطعته صفية لأخيها هلال في نهاية الجزء الأول، وهو أن تحدّثه لاحقاً عن حياتها داخل السجن. ويبدو أنها أوقعت نفسها في ورطة لأن حكاية السجن مخجلة، فكيف تحكيها لهلال. هنا تدخل الكاتبة باسمها الصريح، وصدفتها ككاتبة، فتفتتح الجزء الثاني بمشهد تحت عنوان (حوار الكاتبة ليلي العثمان مع صفية).

في هذا المشهد، تلخّ العثمان على صفية لتدلي بحكاية سجنها، بينما تتحرّج صفية من ذلك لأنها حكاية معيبة، ومن الصعب سردها لأخيها هلال. وهنا تقترح العثمان بأن تحكي الحكاية لها، فتقوم بكتابتها، فيقرأها هلال، عوضاً عن أن تحكيها له بشكل مباشر، وتكون بذلك قد تجنببت معضلة الخجل، وهو ما تقتنع

به صفة، فتباشر الحكيم. بذلك، تكون الكاتبة قد وضعتنا أمام أمر واقع، وهو أن صفة شخصية حقيقية، وأن حكايتها لم تكن من نسج خيال الكاتبة، بل أحداث عاشتها صفة على أرض الواقع. والأكثر من ذلك، أن صفة كانت حية حين فرغت العثمان من كتابة ونشر الجزء الأول من (حكاية صفة). بدليل قولها لصفة في هذا المشهد: "كل قرائي لحكايتك الأولى التي طلبت مني أن أكتبها يلخون ويطالبونني أن أكتب جزأها الثاني عن حياتك في السجن".

وهذا ما يناقض ما جاء في الإهداء، الذي سطرته الكاتبة في الطبعة الأولى للجزء الأول من الرواية، والذي جاء فيه: "إلى التي وعدتها قبل موتها، أن أروي حكايتها ذات يوم". هذا الإهداء الذي غاب عن الجزء الأول في الطبعة الجديدة التي ضمت جزأي الرواية، ولا ندري ما إذا كان هذا الغياب متعمداً، أم أن الإهداء سقط سهواً. وكل الظن أن العثمان فننت إلى موت صفة في ذلك الإهداء، فأسقطته، حتى لا يناقض حوارها الحي مع صفة في بداية الجزء الثاني.

وعلى أية حال، تنتقل الكاتبة، في هذا الجزء، من الخاص إلى العام، ومن الحيز الضيق المتمثل بصفة وأهلها، إلى رحابة المجتمع المكوّن من (صفيات) عديدة. وفي الوقت الذي تدفق فيه السرد في الجزء الأول لعرض حكاية صفة بشكل متتابع، ابتداءً من مولدها وحتى خروجها من السجن، يعكف السرد في الجزء الثاني على استرجار ذاكرة صفة لنضح ما اختزنته من مواقف وأحداث عاشتها في السجن لمدة ثلاثين سنة.

وقد نقلتنا استذاعات الذاكرة من محدودية الرواة في الجزء الأول، الذي تعاون على سرده راويان هما (هلال) والراوي الغائب غير المشارك في الأحداث، إلى اتساع رقعة الرواة في الجزء الثاني، الذي

تعاون سبعة رواة على نسج سرديته، أولهما العثمان نفسها، الشخصية التي التقت صفة وسمعت منها حكايتها، وصفية ذاتها التي تفتح دهاليز ذاكرتها لتسرب الحكاية، والسجينات الخمس، اللواتي تطلع كل منهن بسرد الحيات التي أوصلتها إلى السجن.

صرّة الحكايات

هكذا، وبعد أن انحصر الجزء الأول بحكاية صفة ذاتها، تفتح صفة صرّة ذاكرتها في الجزء الثاني، ليخرج منها العديد من الحكايات المقاربة والمتوائمة مع حكايتها التي أوصلتها إلى السجن. وهذا ما يعني أن حكاية صفة ليست فريدة، بل حكاية من حكايات كثيرة يتستر عليها المجتمع، الذي يحاول أن يتبرأ منها، ويرسم لنفسه صورة ناصعة مزيفة.

بعد أن تستعيد صفة ذكرياتها مع الضيف (الهامور) في بيت الوناسة، والعلاقة الوثيقة التي ربطت بينهما على مدار سنتين، ثم موته المفاجئ، الذي خلخل توازنها، تطل علينا (فيروز) لتسرد حكاية دخولها السجن، فنعرّف أنها فتاة وافدة، جاءت صغيرة مع أبيها وأمها من كردستان. وكانت خلال ذلك وحيدة أوبوها المدللة، لكن غيظ أبيها، صاحب محل السجاد، من التاجر الإيراني (مرتضى)، الذي تسبب في نشل حركة البيع في محله، أوصله إلى حد الانتقام منه بقتله، ثم إرغام ابنته (فيروز) على الاعتراف بأنها هي من قتله بذريعة أنه حاول اغتصابها. وبذلك ينجو الأب من القصاص، وتنال ابنته حكماً مخففاً لكونها مازالت قاصراً.

نتنقل بعد ذلك إلى حكاية الأثيوبية (أم عنبر)، أقدم السجينات، التي تروي كيف تم تزويجها من رجل أعور وكبير في السن، في قريتها الفقيرة والثانية، وكيف اختطفها عصابة رقيق لتبيعهما

إلى عصابة أخرى، باعتهما بدورها إلى تجار، تناقلوها بينهم إلى أن وصلت إلى الكويت، حيث اشتراها رجل كبير في السن وأهداها كخادمة لزوجته الرابعة الشابة، التي عاملتها بلطف فنشأت بينهما علاقة مودة جعلتها تضحي بنفسها لإنقاذ مخدومتها، التي ضبطها الزوج مع عشيقها في بيته، حيث عمدت الخادمة إلى قتل الزوج، والادعاء بأن العشيق هو عشيقها. وهكذا دخلت السجن وعمرها ثماني عشرة سنة لتمضي بقية حياتها فيه.

أما حكاية (نورية)، فتقترب من حكاية صفة إلى حد ما، حيث لم يتقدم أحد لطلب يدها، واتخذتها زوجة أخيها كخادمة تستعدها ليل نهار. وحين أظنها نداء الجسد اتخذت من بنت الجيران خلية تجتمع بها في غرفة المخزن الصغيرة، ثم تطور الأمر إلى علاقة مع ابن الخباز، الذي صار تلتقيه في بيتها، لكن، ولسوء حظهما، أمسكت زوجة الأخ بهما متلبسين، وراحت تصرخ وتنادي زوجها. ولدرء الفضيحة، تعاونوا عليها فخنقاها إلى أن لفظت أنفاسها، ثم هرب ابن الخباز، وبعد أن وصل أخوها، واكتشف الجريمة، ضربها ضرباً مبرحاً، ثم ربطها واتصل بالشرطة التي ساقتها إلى السجن.

غيرة.. وظلم

تتصدّر الغيرة حكاية (زهور) التي أحببت ابن عمها (بدر)، الذي سرعان ما انقلب عنها، بعد أن تعرّف في بيتها على صديقتها (نوره)، وتعلق بها، لم تغفر زهور لبدر تخليه عنها بهذه السهولة، ولم تتصور أن تخونها صديقتها المقربة. ولكن المفاجأة وقعت عندما باحت لها أمها بخطوبة بدر ونوره. اشتعلت الغيرة عند زهور، وفي ليلة الزواج، حملت البنزين، ورشته على أطراف خيمة العرس، ثم أشعلت النار، فاشتعلت الخيمة وصراخ المدعويين، الذين تدافعوا

إلى الخارج كالمجانين. وقد طالت النيران العروس، فاحترقت، وسقطت، وخلال ذلك تم القبض على زهور، ثم الحكم عليها بالسجن لمدة عشر سنوات. وأخيراً، تأتي حكاية (عمشة)، الفتاة القصيرة والسمينة وضعيفة النظر، التي لم تقدّر أمها حالها ولم ترجمها. فلطالما ضربتها كلما كانت تتعثر وتكسر، عن غير قصد، صحوماً أو أكواباً. وعلى الرغم من ضعف نظرها، وتعثرها الدائم، إلا أن أمها كانت تكلفها بشتى الأعمال. وفي إحدى المرات أرسلتها بقدر الأكل إلى حارس المسجد العجوز الأعور، الذي ما أن أخذ يتحرش بها حتى هربت، وأخبرت أمها، التي فرحت، عوضاً عن أن تنزعج، ورأت بأن العجوز هو الزوج المنتظر لابنتها البشعة. وبالفعل، حملتها عروساً إليه بعد أسبوع من ذلك. لكن عمشة لم تحتمله حين هجم عليها كوحش جائع، فقاومته، وأثناء عراكهما تمكنت من خنقه بغترته حتى أسلم الروح، فهربت إلى أمها، التي استدعت لها الشرطة فأودعتها السجن.

إضافة إلى ذلك، سرّبت الرواية التصرفات الاستقلالية المشينة لمسؤولي السجن مع السجينات، ناهيك عن تداعيات الكبت، التي عصفت بالسجينات، فالتجأن إلى ممارسة الشذوذ مع بعضهن البعض لإخماد سعير أجسادهن. وبهذا، عكست الرواية صوراً متعددة للمرأة في المجتمع، تعاون على رسمها الذكر والأنثى معاً، وكل ذلك بفعل تقوّل السلطة الذكورية، التي نزعّت من الأنثى حقوقها كإنسان يحب ويكره، ويقبل ويرفض، ويمرض ويبرأ، وتكون له الحرية في التخطيط لحياته ومصيره... صور مخبوءة نبشتها العثمان، ونقلتها إلى العلن بلغة سلسلة، وسرد رشيق بغيرة أن يصحو المجتمع، فيعالجها، ويتلافى سلبياتها، فهل يفعل؟

اعتمدت على تداعيات الذاكرة، فأرجعت الزمن الحكائي 30 سنة إلى الوراء

على الرغم من انتصارها الدائم للمرأة إلا أن الكاتبة أبرزت عيوبها ولم تتخذها كملك

صمت الفراشات



رواية
دار الآداب

أمور يجب القيام بها على الفور

4

دفع عبر الإنترنت تستخدمها للتأكد من عدم حدوث أي شيء خارج عن المألوف.

علامات تدل على أن هاتفك مصاب ببرمجة ضارة

وبحسب «ديلي ميل» البريطانية، فتعتبر الهواتف الذكية وخاصة التي تعمل بنظام أندرويد هدفاً رئيسياً لمجرمي الإنترنت، حيث يمكن للبرمجيات الضارة التي يقومون بتطويرها أن تسبب الكثير من المشاكل للهاتف ولمستخدمه. ولهذا السبب يجب عليك أن تقوم باتخاذ بعض الإجراءات الفورية إذا لاحظت فجأة أي سلوك غريب يقوم به هاتفك، وذلك لحماية بياناتك.

ومن أبرز علامات إصابة هاتفك الذكي ببرمجة ضارة يكون النقر على روابط URL المرفقة في النصوص التي ترسل إليه، أو فتح مرفقات رسائل البريد الإلكتروني المجهولة، أو تنزيل التطبيقات من مصادر غير موثوقة. هذه كلها مصادر محتملة لتسلل البرمجيات الضارة إلى الهاتف، وإذا لاحظت واحدة من العلامات التالية فهذا يعني غالباً أن الهاتف

مصاب ببرمجة ضارة، وهي كالتالي:

- ظهور الإعلانات المنبثقة بشكل متكرر.
- دفع رسوم مالية بدون أي مبرر.
- استهلاك طاقة البطارية بسرعة.
- وجود تطبيق لم تقم بتثبيته سابقاً.
- تعطل الهاتف أو توقفه عن العمل فجأة.
- خطوات عليك فعلها إذا أصيب هاتفك بأحد البرمجيات الضارة
- إذا أصيب هاتفك الذكي بإحدى البرمجيات الضارة، فعليك اتباع إحدى الخطوات التالية:

- استخدم برنامج فحص الفيروسات.
- تشغيل الهاتف في الوضع الآمن.
- إعادة تعيين الهاتف إلى إعدادات المصنع.

إغلاق الموقع على الفور:

وتعد هذه الخطوة أهم خطوة يجب القيام بها على الفور عند الضغط بالخطأ على رابط يحتوي على فيروس، سواءً موقع الويب أو الفيديو، فكلما طالبت مدة بقائك في الموقع، زاد خطر تفاقم الوضع عن طريق الخطأ.

إجراء فحص للفيروسات:

عند التعرض للضغط بالخطأ على رابط إلكتروني مشكوك في أمره، يجب عليك عدم إدخال أي معلومات أو تنزيل أي شيء، وإجراء فحص للفيروسات على الفور بعد مغادرة الموقع، فربما ثبت المجرمون برامج ضارة، مثل أحصنة طروادة أو برامج التجسس على جهازك.

تحسين الأمان:

قد يكون يتوجب عليك تغيير كلمة المرور الخاصة بمواقع التواصل الاجتماعي، فمثلاً عليك تغيير كلمة المرور لـ«فيسبوك» Facebook الخاصة بك، إذا كان هناك احتمال أن يكون حسابك قد تم اختراقه عند الضغط على الرابط الاحتمالي من خلال حساب التواصل الاجتماعي، لإبقائك آمناً. كما يعد تمكين المصادقة الثنائية أيضاً إحدى أفضل الخطوات التي يمكنك اتخاذها، لأن ذلك سيمنع أي شخص آخر من تسجيل الدخول إلى حسابك.

الانتباه للنشاط المشبوه:

في حال كنت تعتقد أن هناك احتمالاً لتعرضك للخطر، فمن الحكمة أن تنتبه لعلامات وجود مشكلة، على سبيل المثال، إذا ظهرت منشورات غير عادية على حسابك على «فيسبوك» لم تقم بإنشائها أو إذا بدأت حساباتك الأخرى على وسائل التواصل الاجتماعي في التصرف بشكل غريب. وعليك القيام أيضاً بمراقبة حساباتك المصرفية وأي أنظمة

أمور عليك فعلها فوراً عند الضغط بالخطأ على رابط يهوى

فيروسات

يحرص الكثير من مستخدمي الأجهزة الذكية واللوحية والحاسوب

على عدم فتح الروابط الإلكترونية التي تصل إليهم من مصادر مجهولة، وذلك لاحتواء أغلبها على فيروسات تساعد المحتالين في تهكير هذه الأجهزة والاستيلاء على البيانات الخاصة بالمستخدمين لابتزازهم. وعلى الرغم من حرص الكثيرين على التأكد من الروابط الإلكترونية التي تصل إليهم قبل الضغط عليها، إلا أن هناك من نضغط بالخطأ على رابط مجهول يحتوي على فيروس، وفي هذه الحالة يجب علينا القيام فوراً ببعض الخطوات السريعة كي لا نسمح للمحتالين باختراق أجهزتنا، ومن أهم هذه الخطوات، إغلاق الموقع أو الفيديو فوراً وإجراء فحص للكشف عن برامج التجسس.

قصة أهل



المتعافية

وضحة الباطني

- المتعافية دلال الفزيع
- عمري 38 سنة
- تم اكتشاف اصابتي بسرطان الثدي

أستضافت مجلة «حياتنا»

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

جديد وحياة جديدة مقبلة يجب علي ان اكون قوية لأجتازها وتحديت الالم واحساسي فيه والحمدلله هناك اشخاص وقفو معي اولهم عائلتي وبعد ذلك الاصدقاء المقربين لقلبي وانا اعتبر هذا المشوار ليس بطويل ولكن كان قصير بالنسبة لي.

وانا اريد ان اقول لمرضى السرطان لا للاستلام فهذه حياة جديدة وجميلة تنتظرك وحياة سعيدة سوف تعيشها وهذا المرض بالنسبة لي كان تحدي لكل الصعاب وتحدي العقوبات. ولكل امراءة كوني قوية وهذا المرض نعمة من رب العباد وانا اكتشفت فيه ذاتي وقدرتي على مواجهة التحديات والصعوبات وان اكون

انا اسمي دلال مصابة بمرض سرطان الثدي اكتشفت هذا المرض مبكراً عندما كنت بزيارة لصديقة لي وشرحت لها اني اشعر بالأم فقالت لي ان من ضروري عمل فحص للثدي وفعلاً بعد التوكل على الله قررت اجراء الفحص وقمت بفحص الثدي في مستشفى جابر الاحمد وقال لي الطبيب ان من الضروري مراجعة المستشفى التابع للسكن وفعلاً فوراً ذهبت الى المستشفى وبعد ايام دخلت للطبيب المعالج واخبرني للأسف بانني مصابة بمرض السرطان الثدي وان الورم من النوع الخبيث، حزنت على هذا الخبر ولكن بنفس الوقت شعرت انه ليس نهايه المطاف ولكن بداية لمشوار

من الضروري جدا ان تكون جيدة جدا لانه لها تاثير كبير على صحته وعلى استجابته للعلاج.

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

لا للأسف لم يسبق لي التعرف على نشاطات الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان).

هل تعتقدين أن مساعدة مرضى السرطان مادياً أو معنوياً له أثر ايجابي على المريض . وهل توصين به؟

نعم ولكن من رأيي انه يجب ان تكون مساعدة المريض السرطان معنوياً أكثر من مادياً لأنه يحتاج للتوعية والتوجيه أكثر من الجانب النفسي.



هناك اشخاص تستغل المرض لشهرتهم ما رايتك بهذا الأمر؟

فعلاً هناك بعض الاشخاص للأسف الذين يستغلون هذا المرض للوصول الى الشهرة ولكن في الجانب الاخر الايجابي يوجد من يستغل هذا المرض للتوعية والنصح والتوجيه لمن هم محتاجين المساعدة.

بماذا تنصحين المرضى الجدد؟

واخر ما انصح به المرضى الجدد انهم يتلقون العلاج بمعنويات عالية وان يكونوا مبتسمين واقوياء.

وشكرا لكل شخص وقف معي من عائلتي وصديقاتي .

مع الله والله معي في كل وقت وبكل حين . ما هي الطريقة التي تلقيتي بها خبر اصابتك بالسرطان ، وما اقتراحك حول كيفية توصيل الخبر لمرضى السرطان ، وما هي المراحل التي مرت بها عند تلقيها الخبر.

تليقت الخبر من الطبيب بكل هدوء والرحلة التي مررت بها كانت صعبة ولكن انا تحديت بها نفسي لاصل الى مرحلة الشفاء التام.

ما هي الجهات التي قدمت لكم المساعدة خلال فترة العلاج؟

الجهات التي قدمت لي المساعدة لأتجاوز المرحلة انضممت الى فريق تطوعي باسم فريق « كوني قوية» اعطاني هذا الفريق مساعدة ودعم نفسي لأتجاوز كل شيء.

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

اجتمعت مع بعض من الناس الغير ملمين بالتوعية الصحيحة ولكن الحمدلله لم اخذ بنصائحهم بالعكس اعطوني دافع لاتحدى الصعب من باقي مرحله العلاج الي كنت فيها.

هل وجدت جلسات استشارية أثناء تلقي العلاج؟

لم اجد جلسات استشارية ولكن اجتمعت مع استشارية نفسية وطبيب نفسي لأتلقى بعض من الدعم النفسي الذي شعرت بانني احتاجه.

هل تعتقدين ان الحالة النفسية لمرضى السرطان تؤثر هذا على طرق تلقي العلاج للمريض؟

الحالة النفسية للمريض المقبل على العلاج



كافح الجلطات
الدماغية بتناول
الخضروات

دراسة تكشف أهمية البروكلي
في علاج السكتات الدماغية

البروكلي للقاية من السكتة الدماغية

يُعرف عن البروكلي أنها تحارب الخلايا السرطانية

في الجسم. كنا نعلم أنها تحمي خلايانا، وأن تناولها بانتظام، يساعدنا في مقاومة سرطان المعدة والرئة والبروستاتا والثدي والقولون.. لكن دراسة حديثة أجراها باحثون أستراليون ونُشرت في مركز ACS Science، تضيف سلسلة من التساؤلات حول البروكلي؛ إذ من شأن هذا النوع من الخضروات، أن يساعد نظام القلب والأوعية الدموية لدينا. وعلى وجه الخصوص، يمنعنا من الإصابة بالسكتات الدماغية.

إليك التفاصيل في الآتي:

للبروكلي فوائد لمكافحة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية

في أستراليا، تؤثر السكتة الدماغية على ما يقرب من 55000 شخص كل عام، والغالبية العظمى من الحالات (85%) ناجمة عن جلطة تتشكل في الدماغ. وللمقارنة، تشير التقارير إلى أنه في فرنسا، في عام 2019، تم إدخال 123 ألف شخص إلى المستشفى بسبب هذه الحالة المرضية. أجرى معهد أبحاث القلب الأسترالي تجربة ما قبل السريرية حول فوائد البروكلي، وذلك بفضل اكتشاف الباحث الشاب آيفي جوان، طالب الدكتوراه، وتم اكتشاف أن هذه الخضار تحتوي على مكونات لا يمكنها تقليل خطر الإصابة بجلطات الدم فحسب؛ بل تساعد أيضاً في تعزيز فعالية العلاجات الطارئة الموصوفة لعلاج أولئك الذين عانوا من الحالة.

علاج ما بعد السكتة الدماغية بالبروكلي

عندما يصاب الشخص بسكتة دماغية، يتم علاجه بمنشط البلازمينوجين النسيجي، والذي يهدف إلى إبطاء تلف الدماغ. وتفتت الجلطات التي تكونت في الأوعية الدموية. لكنها في الواقع ليست فعالة للغاية؛ ويقدر مؤلف الدراسة قدرتها على مساعدة المرضى بنسبة 20%. لكن الدكتور ليو يوضح أنه خلال هذه الدراسة، تم اكتشاف أمر جديد، وذلك بفضل البروكلي. يمكن أن تقفز فعالية الدواء بفضل مركب مشتق من البروكلي: لما يصل إلى 60%. على عكس مضادات التخثر التي يمكن إعطاؤها أيضاً بعد السكتة الدماغية؛ فإن هذا العلاج المعتمد على البروكلي لا يسبب النزيف.

تقول الدراسة: «إن السلفورافان، الموجود في الخضروات الصليبية مثل البروكلي، له تأثيرات انتقائية لا رجعة فيها، مضادة للصفائح ويعمل بالتآزر مع علاجات إعادة استثناء (ترميم) الأوعية الدموية من دون زيادة خطر النزيف».

ويقول أحد أطباء الدراسة: «لا يعد مركب البروكلي فعالاً في تحسين أداء الأدوية المضادة للتخثر بعد السكتة الدماغية فحسب؛ بل يمكن استخدامه كعامل وقائي للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بالسكتة الدماغية».

ومن المقرر إجراء تجربة سريرية لمعرفة المزيد عن هذا الاكتشاف، الذي استنتجه المعهد الأسترالي لأبحاث القلب.

الوقاية من الشبخوخة

يعد البروكلي مصدراً لمجموعة من مضادات الأكسدة القوية التي تساهم في الحفاظ على صحة الجلد، والوقاية من علامات التقدم بالسن والتجاعيد.

إذ تلعب فيتامينات أ، وهـ، و ج دوراً كبيراً في الوقاية تلف الخلايا الناتج عن أشعة الشمس، وتعزيز صحة خلايا الجلد مما يساهم في الحفاظ على بشرة صحية شابة. كما يساهم فيتامين ج بشكل خاص بتعزيز عملية تشكيل الكولاجين وتجديد الخلايا.

من الجدير بالذكر أن كل كوب من البروكلي الطازج يحوي 81 مليغرام من فيتامين ج، وهذا يتجاوز الاحتياج اليومي له.

تعزيز صحة العظام

للبروكلي دور في الحفاظ على صحة العظام، وإمكانية الوقاية من ترقق وهشاشة العظام نتيجة احتوائه على فيتامين ك، وفيتامين ج، والكالسيوم.

حيث أن نقص الكالسيوم أو فيتامين ك عادة ما يكون مرتبط بارتفاع خطر الإصابة بكسور في العظام، إذ يدخل الكالسيوم في تكوين العظام ونموها، كما يساهم فيتامين ك بزيادة امتصاص الجسم للكالسيوم والحد من إفرازه في البول.



بقلم الدكتور

زيدان المردي

اضطرابات الغدد التناسلية

DISORDERS OF THE GONADS

استشاري غدد صماء اطفال

اضطرابات الغدد التناسلية (Disorders of the gonads)

1 - في الذكر:

خلو كيس الخصيتين (Empty scrotum).

صغر حجم الخصيتين (Small testes).

صغر حجم كيس الخصيتين (Hypoplastic scrotum).

صغر حجم العضو الذكري (Small penis).

وجود فتحة البول في غير مكانها الطبيعي (Hypospadias).

تأنيث الأعضاء التناسلية الذكرية (Ambiguous genitalia).

ظهور الشعر على الأعضاء التناسلية دون سن التاسعة من العمر (Pubarche).

البلوغ المبكر دون سن التاسعة من العمر (Precocious puberty).

عدم ظهور أعراض البلوغ بعد سن الرابعة عشر من العمر (Delayed pu).

(berty).

التشخيص: وذلك بإجراء:-

1 - اختبار للهرمونات المختلفة.

2 - السونار للأعضاء التناسلية.

3 - التحليل الكروموزومي.

العلاج:

□ إعطاء الهرمون الناقص وذلك عند فترة البلوغ.

□ علاج السبب في حالة البلوغ المبكر.

2 - في الأنثى:

ضمور المبيضين كما في حالة متلازمة تيرنر (Turner syndrome).

انخفاض هرمون الغدة النخامية المنشط للمبيضين (Hypogonadism).

تكريس المبيضين (PCOS).

تذكير الأعضاء التناسلية (Ambiguous genitalia).

ظهور الشعر في الأعضاء التناسلية دون سن التاسعة من العمر (Pubarche).

سن التاسعة من العمر (Pubarche).

البلوغ المبكر قبل سن التاسعة من العمر (Precocious puberty).

تأخر البلوغ إلى ما بعد سن الثالثة عشر من العمر (Delayed puberty).

التشخيص:

○ الفحص الإكلينيكي.

○ السونار للرحم والمبيضين.

○ التحليل الهرموني.

○ التحليل الكروموزومي.

العلاج:

□ إعطاء الهرمون الناقص.

□ علاج البلوغ المبكر.

□ نمو الثدي المبكر لدى البنات (Premature thelarche).

ويحدث ذلك للبنات دون السن الثانية بحيث يكبر حجم الثدي بشكل ملفت للنظر. وقد يكون في ناحية واحدة أو في الناحيتين. وغالبا ما يرجع الثدي

للحجم الطبيعي قبل السن الثالثة من العمر.

وعند الفحص، لا توجد هناك أية أعراض للبلوغ ويكون الفحص الهرموني ضمن المعدل الطبيعي.

ظهور الشعر في الإبطين والأعضاء التناسلية عند سن السادسة من العمر (Pubarche) نتيجة لزيادة نشاط الغدة الكظرية عند سن السادسة من العمر (Pubarche) نتيجة لزيادة

إلى ظهور الشعر في الإبطين والأعضاء التناسلية.

وسبب ذلك هو إفراز الغدة الكظرية للهرمونات الذكرية. وهنا يجب التأكد بأنه لا توجد هناك أية أعراض أخرى للبلوغ أو أية أعراض أخرى غير طبيعية. وقد يكون مصاحبا لتلك الشكوى رائحة العرق والتي قد تقلق الوالدين.

التشعير لدى البنات (Hirsutism) وهو الزيادة في نمو الشعر وليست كثرة شعر الجسم (Virilization) وزيادة الشعر له علاقة بالهرمونات الذكرية.

ومن أهم الأسباب هي:-

○ ويكون السبب غير معروف وفي معظم الحالات تكون التحاليل طبيعية.

○ زيادة هرمون البرولاكتين.

○ تكيس المبايض (PCOS).

○ أورام المبايض.

○ ضمور المبايض.

○ متلازمة كوشنج.

○ التضخم الكظري الخلقي (CAH).

○ أورام الغدة الكظرية.

○ بعض الأدوية.

○ متلازمة كورنيلا دي لانك (Cornelia de Lange syndrome).

○ القصور الدرقي (خمول الغدة الدرقية) (Hypothyroidism).

العلاج:

□ علاج السبب.

□ إعطاء أدوية مضادات الهرمونات الذكرية.

□ نزع الشعر بالكهرباء.

كبر الثدي لدي الأولاد (Gynecomastia)

وتتمثل هذه المشكلة حالة عدم توازن ما بين الهرمونات الذكرية والأنثوية. وتظهر هذه المشكلة أثناء البلوغ لحوالي ثلثي الأولاد.

وقد تؤثر على ناحية واحدة أو الناحيتين معا وقد يصاحب ذلك ألما عند اللمس. وعند عمل فحص الهرمونات، تكون جميعها ضمن المعدل الطبيعي ولكن يكون هرمون الذكوره بالمقارنة بهرمون الأنثوة أقل نسبيا. وقد تستمر هذه الحالة لفترة سنة أو سنتين ومن ثم يعود الصدر لحجمه الطبيعي.

لذلك يكون العلاج بمطمئنة الأهل حيث أن هذه الحالة مؤقتة إلا في حالات نادرة فقد يلجأ للجراحة وذلك مراعاة للوضع النفسي للمريض.

- في حالات نادرة، قد يكون سبب كبر الثدي لدي الأولاد ناتجا من:

○ هرمونات ناتجة من أورام.

○ عدم وجود مستقبلات الهرمونات الذكرية.

○ اعتلالات أنزيمات هرمونات الغدة الكظرية المكونة للهرمون الذكري.

○ زيادة هرمون البرولاكتين.

○ تليف الكبد.

○ دواء الديجيتاليس.

○ عدم نزول الخصيتين (Undescended testes).

○ عدم وجود خصية واحدة أو الخصيتين معا قد يعني العديد من الأسباب منها الخلقي، أو تكون في غير مكانها الطبيعي أو قد تكون مرتفعة نسبيا.

○ أما إذا كانت الخصيتان موجودتين ولكن في غير مكانها الطبيعي، ففي هذه الحالة لا بد من أخذ مشورة الطبيب الجراح لعمل اللازم.

○ ونسبة حدوث عدم وجود الخصيتين عند الولادة حوالي 3-4 % وتقل النسبة في نهاية السنة الأولى لتصل إلى أقل من 1 %.

○ وهنا لا بد من التنبه بأنه لا بد من التدخل عند نهاية السنة الأولى إذا لم تنزل الخصيتان إلى مكانهما الطبيعي لأن تركهما في غير مكانهما الطبيعي قد يؤدي إلى:

○ العقم.

○ الأورام.

○ الفتاق.

○ التلف نتيجة للحوادث.

○ سوء الحالة النفسية.

ولا بد من ذكر أنه حتى ولو كانت إحدى الخصيتين في غير مكانها الطبيعي، فإن ذلك قد يؤدي إلى العقم. وتبين الدراسات بأن خلايا الخصيتين تكون طبيعية عند الولادة، ولكن تبدأ بالضمور بعد السنة الأولى إذا ظلت في غير مكانها الطبيعي فلذلك لا بد من الذهاب للطبيب في أسرع وقت ممكن وعدم الانتظار لعامل الوقت.

اختفاء الخصيتين (Absent testes)

في هذه الحالة، إذا كان الشكل الخارجي للأعضاء التناسلية طبيعيا، فهذا يدل على أن الخصيتين كانتا موجودتين إلى ما بعد

تكون غير موجودة أصلا أو قد تكون مرتفعة نسبيا.

○ مشورة الطبيب الجراح لعمل اللازم.

○ ونسبة حدوث عدم وجود الخصيتين عند الولادة حوالي 3-4 % وتقل النسبة في نهاية السنة الأولى لتصل إلى أقل من 1 %.

○ وهنا لا بد من التنبه بأنه لا بد من التدخل عند نهاية السنة الأولى إذا لم تنزل الخصيتان إلى مكانهما الطبيعي لأن تركهما في غير مكانهما الطبيعي قد يؤدي إلى:

○ العقم.

○ الأورام.

○ الفتاق.

○ التلف نتيجة للحوادث.

○ سوء الحالة النفسية.

ولا بد من ذكر أنه حتى ولو كانت إحدى الخصيتين في غير مكانها الطبيعي، فإن ذلك قد يؤدي إلى العقم. وتبين الدراسات بأن خلايا الخصيتين تكون طبيعية عند الولادة، ولكن تبدأ بالضمور بعد السنة الأولى إذا ظلت في غير مكانها الطبيعي فلذلك لا بد من الذهاب للطبيب في أسرع وقت ممكن وعدم الانتظار لعامل الوقت.



لتتحول إلى خصيتين وفي حالة وجود الكروموزوم، تتحول الغدد التناسلية إلى مبيضين. وبعد تكوين الخصيتين، تقوم خلاياها بإفراز هرمون الذكورة والذي يقوم بتحويل شكل الأعضاء التناسلية الخارجية إلى ذكوريه والتي تكون مطابقة لبعضها أيضا في الجنسين وذلك حتى الأسبوع السادس من فترة الحمل. وفي حالة الكروموزوم X، يظل الشكل الخارجي دون تغيير ويؤدي ذلك إلى تكوين الشكل الخارجي الأنثوي.

مما سبق يتبين ما يلي:-

إن الكروموزوم Y يقوم بتحويل الغدد التناسلية إلى خصيتين وفي حالة الكروموزوم X تتحول إلى مبيضين. هرمون الخصيتين يقوم بتشكيل الشكل الخارجي للأعضاء التناسلية إلى ذكوريه وفي حالة عدم وجوده، يتحول الشكل الخارجي إلى الأنثوي.

2 - الغدد التناسلية وحيث تكون خصيتان في الذكر والمبيضان في الأنثى.
3 - الشكل الخارجي للأعضاء التناسلية وبها يعرف الذكر من الأنثى عند الولادة.
فما هي الاضطرابات التي يمكن أن تؤدي إلى صعوبة التمييز في الشكل الخارجي للأعضاء التناسلية أو ما هي الأسباب التي تؤدي إلى تذكير الأعضاء التناسلية الأنثوية أو العكس. وللإجابة عن هذا السؤال، لا بد من إعطاء فكرة مبسطة عن تكوين الأعضاء التناسلية أثناء تكوين الجنين أي خلال الثلاثة شهور الأولى من فترة الحمل.

منذ بداية تكوين الجنين وحتى الأسبوع السادس من فترة الحمل، تكون الأعضاء التناسلية متشابهة في الجنين سواء كان ذكرا أم أنثى. وفي الأسبوع السابع، يقوم الكروموزوم Y بإرسال أمر إلى الغدد التناسلية

- ازدواجية الأعضاء التناسليه (Ambiguous genitalia).
- ضمور الخصيتين (Testicular atrophy).
- التضخم الكظري الخلفي في حالة الاناث (CAH).

أما العلاج

فهو جراحيا ويكون بعد الولادة. ويمنع في مثل هذه الحالات عملية الختان حيث تستخدم جلدة الحشفة لعملية الترقيع الجراحي. أما العمر المثالي لتصحيح الوضع فهو قبل سن 18 شهرا من العمر.

ازدواجية شكل الأعضاء التناسلية الخارجية الذكورية والأنثوية - Am-biguous genitalia

يتحدد جنس المولود بعدة عوامل وهي:-

1 - التركيب الكروموزومي حيث يكون xy في الذكر وxx في الأنثى.

- تشوهات فتحة البول في العضو التناسلي الذكري (Hypospadias).
قد تكون الفتحة في أسفل العضو التناسلي.
أو قد تكون في نهاية العضو التناسلي عند كيس الخصيتين.
وفي مثل هذه الحالات، قد يكون العضو التناسلي أقصر من الطول الطبيعي ومقوس. وقد يكون كيس الخصيتين مقسم إلى جزئين منفصلين وقد تكون إحدى أو كلا الخصيتين غير موجودتين في كيس الخصيتين بنسبة 1% من الحالات أو قد تكون الخصيتين ضامرتين. وفي الحالات الشديدة، قد يصعب تمييز جنس المولود ولذلك يلجأ للتحليل الكروموزومي كما في حالات التضخم الكظري الخلفي (CAH) في الإناث.

أما الأسباب فهي :-

□ خلل في عمل الهرمون الذكري (Receptor defect).

□ ضمور الخصيتين لأي من الأسباب.
□ اعتلال في أحد الأنزيمات المكونة للهرمون الذكري.

أما العلاج:

بعد عمل الفحوصات اللازمه لمعرفة السبب، يعطى الطفل الهرمون الذكري لمدة اسبوعين أو ثلاثة ومن ثم يعاد قياس طول العضو التناسلي الذكري، ففي حالة عدم الإستجابة وإذا كان العضو التناسلي الذكري صغير جدا، وخصوصاً في حالة وجود خلل في التركيب الجيني للطفل، فهنا يرسل الطفل للجراح لإبداء الرأي ومن ثم أخذ قرار التحويل إلى أنثى أو بذل الجهد الجراحي لزيادة طول العضو التناسلي الذكري، أما في حالة الإستجابة الجيدة للهرمون، فبعد الحصول على الحجم المقبول بالعلاج الهرموني فتتابع حالة الطفل حتى سن البلوغ ومن ثم يعطى العلاج الهرموني الناقص.

الشهر الرابع من فترة الحمل ثم اختفتا لسبب ما. وهنا يقوم الطبيب بعمل بعض الفحوصات المختلفة من سونار، وهرمونات وبعض الصور الإشعاعية لمعرفة مكان الخصيتين أو عدم وجودهما وفي حالة عدم وجود خصيتين فإنه لا بد من إعطاء الهرمون الذكري عند فترة البلوغ وقد توضع خصية بلاستيكية مكان الخصية العادية.

تشوهات العضو التناسلي الذكري وفتحة التبول:

- الطول المتوسط للعضو التناسلي الذكري عند الولادة حوالي 4 سم.
- ويتأثر طول العضو التناسلي الذكري بهرمون الخصيتين أثناء تكوين الجنين في الرحم.
- أما أسباب قصر العضو التناسلي الذكري (Micropenis) فهي:-
- ضمور الغدة النخامية.
- متلازمة نونان (Noon syndrome)
- وبرادر ويللي (Prader-Willi syndrome).

ما هو العلاج بالصوت؟

فَعَال في إدارة بعض المشاكل النفسية

يعتبر العلاج بالصوت ممارسة صحية قديمة

للشفاء والاسترخاء والرعاية الذاتية. ويشير العلاج بالصوت إلى مجموعة من العلاجات التي يستخدم فيها الصوت لعلاج بعض المشاكل الصحية والنفسية. واستخدمت مجتمعات السكان الأصليين في جميع أنحاء العالم الصوت تقليدياً في احتفالات الشفاء. هذا وتتضمن جلسة الشفاء الصوتي الاستلقاء في مكان مريح ودافئ، وإغلاق العينين والتركيز على الأصوات التي تصدرها الآلات الموسيقية مثل الدقات، والصنوج، وأوعية الغناء.



□ الصحة العقلية والروحية بشكل عام.

يمكن أن يكون العلاج الصوتي أيضاً شكلاً من أشكال الرعاية الذاتية. فالحمام الصوتي هو وسيلة رائعة للاسترخاء وتخفيف الضغط والتركيز على الاستماع من أجل الاتصال باللحظة الحالية.

الشفاء بالصوت هو شكل من أشكال العلاج الذي يبدو أنه تمت ممارسته في كل الحضارات القديمة تقريباً. وهو يكتسب شعبية اليوم نظراً لتزايد الاهتمام بممارسات الصحة البديلة الشاملة حول العالم، كما هو الحال مع العديد من الممارسات البديلة. علاوة على ذلك، تساعدنا الأبحاث الناشئة أيضاً على فهم هذه الفكرة وفوائدها بشكل أفضل.

والأهم من ذلك أنها تجربة مهدئة، فغالباً ما تصبح حياتنا مرهقة وفوضوية، لذا فإن القدرة على الاسترخاء والتأمل والتواصل مع أنفسنا والتخلص من المشاعر المكبوتة يمكن أن يكون أمراً منعشاً ومتجدداً لصحتنا وحياتنا.

الدماغ والأعصاب والعضلات والأعضاء.

يهدف العلاج الصوتي إلى توجيه قوة هذه الاهتزازات الصوتية من أجل الاسترخاء والشفاء.

تشير مراجعة أجريت عام 2020 إلى أن العلاج الصوتي يمكن أن يغير موجات الدماغ بشكل كبير، ويغير أنماط الموجات المهتاجة إلى أشكال موجات هادئة بشكل استثنائي. في هذه الحالة، ينخفض معدل التنفس ومعدل ضربات القلب وضغط الدم. وهذا يساعد جهاز المناعة لدينا على العمل بكفاءة أكبر، وتقليل التوتر والشعور بالسعادة.

فوائد العلاج بالصوت

العلاج الصوتي فعال ليس فقط في تحقيق حالة من الاسترخاء، ولكن له أيضاً طريقة للتحرك عبر الانسدادات في الجسم. وتظهر الأبحاث أن العلاج الصوتي قد يكون قادراً على المساعدة في علاج:

- القلق
- الاكتئاب
- الإجهاد
- التعب
- الألم المزمن
- الإدراك والذاكرة

غالباً ما يخلق العلاج الصوتي إحساساً عميقاً بالاسترخاء، إلا أنه قد يصبح شديداً في بعض الأحيان. قد تجد نفسك تشعرين بالسعادة أو الغضب أو الحزن أو الانزعاج من الأفكار أو الذكريات التي تخطر في بالك. ومن الجيد أيضاً البكاء أثناء الجلسة. في الواقع، يمكن أن يكون الأمر شافياً تماماً.

إن الشفاء بالعلاج الصوتي هو دعوة إلى حالة أعمق من الوعي، حيث تنفصلين عن المحفزات الخارجية وتركزين على ما يحدث بداخلك.

يمكن أن تستمر كل جلسة لمدة تصل إلى ساعة. بعد الجلسة، سيرشذك المعالج للجلوس على نحو مريح وشرب بعض الماء، لمساعدتك على البقاء رطبة.

ما رأيك بالتعرف على الفرق بين التنويم المغناطيسي والتنويم الإيحائي.

كيف يعمل العلاج بالصوت علمياً؟

توضح لنا الأبحاث أن الأصوات تتكون من اهتزازات تؤثر علينا على المستوى الخلوي، مما يؤثر على وظائف

وللاهتزازات الصوتية تأثير قوي جداً على عقولنا وأجسادنا، حيث تظهر الأبحاث أن العلاج بالصوت يمكن أن يبطل موجات الدماغ ويضع أجسادنا في حالة استرخاء شديدة تشبه الحلم.

العلاج الصوتي

غالباً ما يُشار إلى جلسات العلاج بالصوت باسم الحمامات الصوتية، لأن الفكرة تتمثل في الاستحمام بالأصوات وتركها تغمرتك.

الحمام الصوتي عبارة عن تجربة استماع غامرة للغاية لكامل الجسم تستخدم تقنيات الوعي الذهني السليمة والبسيطة لدعوة عمليات علاجية وتصالحية لطيفة وقوية إلى «العقل والجسد».

يمكن أن تكون جلسات العلاج بالصوت خاصة أو كجزء من مجموعة، حيث يجلس كل شخص أو يستلقي على سجادة اليوغا أو سجادة التأمل.

قد يقدم لك المعالج قناعاً للعينين أو وسادة للرقبة أو وسادة أو بطانية لمساعدتك على الشعور بالراحة.



ربط بروتين

P53

بالحمض النووي

أقل من خلايا PanIN مقارنة بالفئران ذات الجين p53 الطبيعي. كما يعمل بروتين p53 المفرط النشاط على قمع نشاط بروتينات KRAS المتحولة بشكل أكثر فعالية، والتي تؤدي إلى نمو سريع للخلايا وتوجد في 90% من سرطانات البنكرياس.

ومن خلال هذه الدراسة، كشفت الدكتورة أترادي وفريقها عن آليتين جديدتين يعمل بواسطتهما البروتين p53 على قمع نمو ورم البنكرياس. تدعم النتائج التي توصلوا إليها معاً الفكرة المثيرة المتمثلة في أن تعزيز نشاط p53 قد يعمل كعلاج وقائي للمرضى المعرضين لخطر الإصابة بسرطان البنكرياس. لا تزال العلاجات التي تستهدف الجين p53 المتحور تحمل نتائج واعدة، ولكن إعادة صياغة ما قاله بنج كروسبي، قد يفكر مطورو الأدوية في «إبراز الإيجابيات» بالإضافة إلى «القضاء على السلبيات» في هذه الحالة.

إذا متى ينقض p53 عادةً لإنقاذ الموقف؟ كانت نظرية العمل هي أن p53 يتدخل في نهاية هذا المسار، مما يمنع الانتقال من Pa-nINs إلى الخلايا السرطانية. لكن النتائج الجديدة التي توصلت إليها لورا د. أترادي، الباحثة السابقة في دامون رونيون، ومختبرها في كلية الطب بجامعة ستانفورد، تشير إلى أن البروتين الكابح للورم يلعب في الواقع أدواراً سابقة متعددة.

زيادة سرعة الجين p53

وبدلاً من تثبيط بروتين p53 من أجل استنتاج وظيفته، لاحظ الفريق نموذج فأر يحتوي على نسخة مفرطة النشاط من البروتين. ووجدوا أنه مع زيادة سرعة الجين p53، خضع عدد أقل من الخلايا العنابية لحؤول من العنابية إلى الأقية وتراكم عدد



أحدث أبحاث السرطان والاعتراف بها

دور جديد للجين الكابت للورم في:

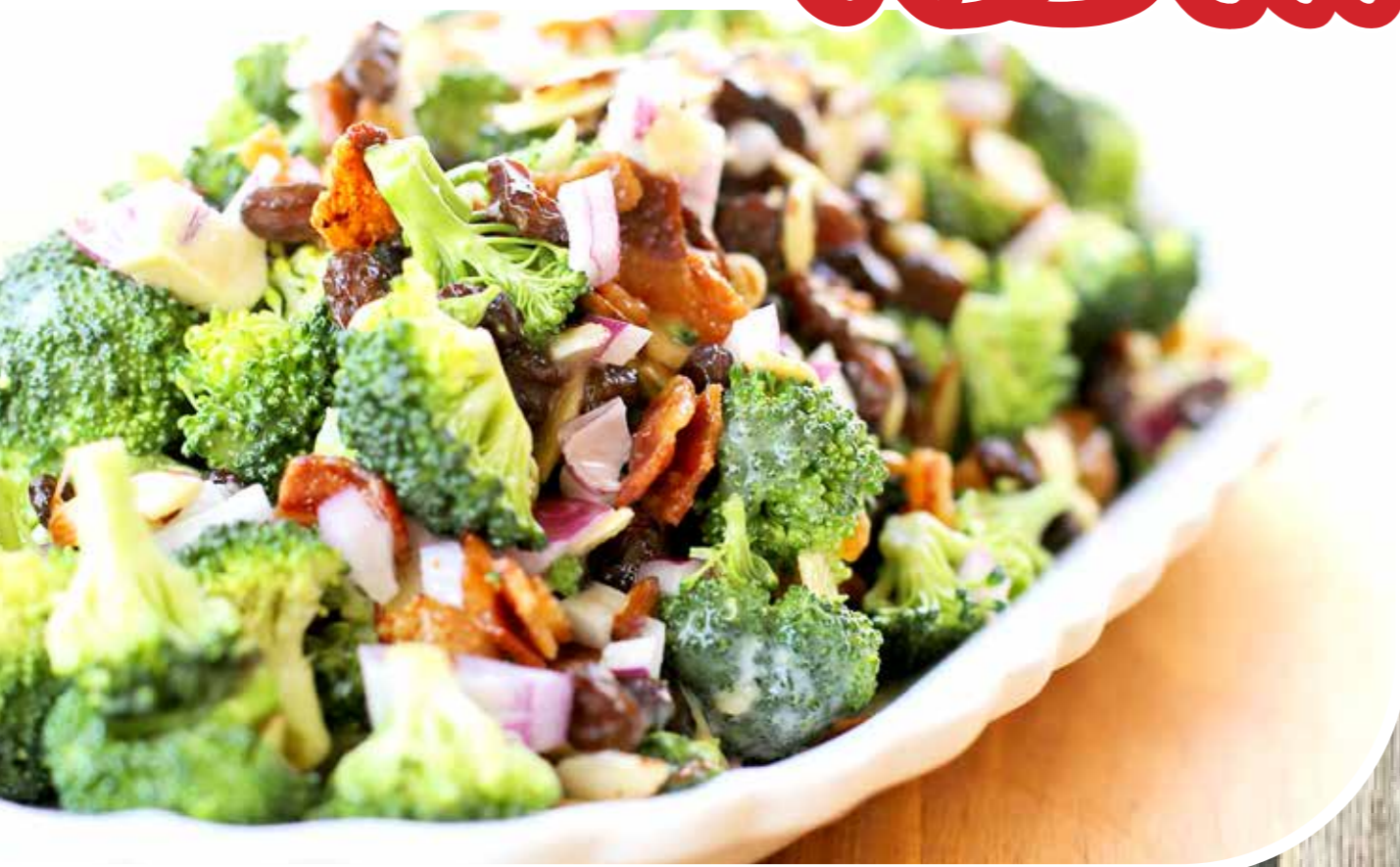
سرطان البنكرياس

على خلايا عنابية، التي تقوم بتصنيع وتخزين الإنزيمات الهضمية، وخلايا الأقية، التي توصل تلك الإنزيمات إلى الأمعاء الدقيقة. تتميز الخلايا الأسينار بأنها بلاستيكية للغاية، مما يعني أنها يمكن أن تتمايز إلى أنواع خلايا أخرى. هذه خاصية مفيدة لتجديد أنسجة البنكرياس بعد الإصابة. ومع ذلك، استجابة لبعض الضغوطات الجينية أو البيئية، يمكن للخلايا العنابية أن تتحول إلى خلايا شبيهة بالأقية، وهو حدث يعرف باسم الحؤول من العنابية إلى الأقية (ADM). وهذا بدوره يمكن أن يؤدي إلى ظهور آفات سابقة للسرطان تسمى أورام البنكرياس داخل الظهارة (PanINs)، والتي تتطور في النهاية إلى سرطانات البنكرياس.

P53، الجين الأكثر تحوراً في جميع أنواع السرطان البشرية، يتحور في غالبية سرطانات البنكرياس. ولكن على الرغم من الأدلة الدامغة التي تشير إلى أن طفرات p53 تساهم في تطور السرطان، فإن العلاجات التي تستهدف الجين p53 المتحور حققت نجاحاً محدوداً، مما يشير إلى فهم غير كامل لوظيفة البروتين. ومن أجل فهم الخطأ الذي يحدث عندما يتحور الجين p53، يحتاج الباحثون إلى صورة أوضح لكيفية منع الجين p53 الطبيعي تطور الورم في المقام الأول.

مثل طفرات p53، كانت مراحل تطور سرطان البنكرياس موضوع دراسة مكثفة. يحتوي البنكرياس

سلطة بروكلي مشوي



شوربة بروكلي بالثوفان

طريقة التحضير:

- ضعي الزيت والبصل والكرفس والثوم والملح على النار.
- غطي القدر واطهي الخليط على نار متوسطة لحوالي 10 دقائق.
- قومي بإضافة 4 أكواب من مرق الخضار والبروكلي إلى القدر.
- غطي القدر واغلي المزيج لمدة 5 دقائق.
- قومي بإضافة الثوفان ودعي المزيج يغلي لـ 10 دقائق إضافية مع التحريك.
- ارفعي القدر عن النار عندما يلين البروكلي ويسخن الحساء.
- قومي بإضافة عصير الليمون الحامض والفلفل الأسود وحركي الحساء.
- قوم بوضع الحساء في الخلاط حتى يصبح ناعماً ثم قدميه.

المقادير:

- الزيت النباتي : ملعقة كبيرة
- البصل: 2 حبة (مفروم)
- الكرفس: ربع كوب (مفروم مكعبات)
- ملح: نصف ملعقة صغيرة
- الثوم: فصان (مهروس)
- البروكلي: 2 كوب (مغسول ومفروم)
- مرق خضار: 4 أكواب
- الثوفان: ثلث كوب
- عصير الليمون: ملعقة كبيرة
- فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة (مطحون)

المقادير:

- البروكلي: 2 رأس (مغسول ومنظف ومقطع زهرات متوسطة)
- زيت الزيتون: 2 ملعقة كبيرة
- ملح : ملعقة صغيرة
- فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة
- الثوم: فصان (مهروس)
- عصير الليمون: 2 ملعقة كبيرة

طريقة التحضير:

- سخني الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
- اخلطي زهرات البروكلي مع زيت الزيتون والملح والفلفل والثوم المهروس في وعاء.
- وزعي البروكلي مع التتبيلة في صينية مبطنه بورق الخبز.
- اخبزي البروكلي في الفرن المحمى مسبقاً حتى يصبح طرياً لمدة 20 دقيقة.
- قومي بإخراج الصينية من الفرن وضعي جبات البروكلي المشوية في طبق التقديم وانثري عليه عصير الليمون.

الحواجب والرموش وكيفية العناية بهما

نصائح لتتمتعى بحواجب كثيفة:

تلعب الحواجب دوراً واضحاً في تحديد وجهنا، وتحسين مظهرنا العام، وأصبح الحصول على حواجب كثيفة اتجاهًا شائعاً، لذلك إليك بعض النصائح المفيدة التي تجب مراعاتها.

التغذية السليمة:

أحد العوامل الرئيسية في تعزيز نمو الشعر، بما في ذلك شعر الحاجبين، هو الحفاظ على نظام غذائي صحي، حيث إن تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات، يساهم في نمو حاجبيك وتحديد سماكتها. أضيفي أطعمة، مثل: البيض والأسماك والمكسرات والتوت والخضروات الورقية إلى نظامك الغذائي؛ لتوفير العناصر الغذائية الأساسية، التي تدعم نمو الحاجبين.

الترطيب بانتظام:

تماماً مثل الشعر الموجود على رؤوسنا، تستفيد الحواجب أيضاً من الترطيب المنتظم، حيث يساعد تطبيق الزيوت الطبيعية، مثل: زيت الخروع أو زيت جوز الهند أو زيت الزيتون على حاجبيك في تحفيز نمو الشعر، والحفاظ على رطوبته. دلكي الزيت بلطف على حاجبيك قبل الذهاب إلى السرير، وتركه طوال الليل للحصول على أفضل النتائج.

تجنب الإفراط في إزالة الشعر:

الإفراط في إزالة شعر الحاجبين خطأ شائع ترتكبه الكثيرات عند محاولة تشكيل حواجبهن. من المهم مقاومة إغراء تنف الشعر الشارد باستمرار. لأن ذلك قد يعيق نمو حاجبيك، وبدلاً من ذلك اختاري تشكيل الحواجب الاحترافي، أو اتبعي أشكال الحواجب الطبيعية التي تناسب وجهك، لأن ذلك سيسمح لحاجبيك بالنمو مرة أخرى بشكل أكثر كثافة وامتلاءً.

استخدمي منتجات تعزيز الحواجب:

إذا كان لديك حاجبان رفيعان بشكل طبيعي، أو ترغبين في تسريع عملية تكثيف حاجبيك، ففكري في استخدام منتجات تعزيز الحاجبين. هناك العديد من الأمصال والمواد الهلامية والأقلام المتوفرة في السوق، التي تم تصميمها خصيصاً لتعزيز نمو الحاجبين، وملء المناطق الفارغة. ابحثي عن المنتجات التي تحتوي على مكونات، مثل: البيوتين والبيبتيدات والكيراتين، لأنها تساعد على تقوية وتغذية حاجبيك.

مخاطر الإفراط في تركيب الرموش الاصطناعية

قد تضيفي الرموش الاصطناعية عليكِ جمالاً مبهراً بالطبع، مع تلك الرموش الجميلة الطويلة التي ترفرف، لكن هل تعلمين أن الرموش الاصطناعية يمكن أن تؤذي عينيك، وتؤدي إلى إصابتهما بالتهابات العين، وردود الفعل التحسسية، وفي بعض الحالات تحدث مشاكل أكثر خطورة؟

للمرّوش مهمة محددة:

للمرّوش الطبيعية مهمة حيوية، هي تقليل تدفق الهواء إلى عينيك، والحفاظ على الرطوبة الزائدة فيهما، وتصفية أشعة الشمس. بطبيعتها، تكون العيون رطبة بسبب الإطار المسيل للدموع الذي يحميها، وعندما يتدفق الهواء بكثرة إلى داخل العين، تتبخّر الرطوبة، وتدخل حبيبات الغبار والرواسب الأخرى أيضاً إلى العين. هنا، يأتي دور المرّوش، التي تساعد على التحكم في كمية الهواء، وتحمي العين من الإصابة بالجفاف.

مخاطر استخدام الرموش الاصطناعية:

إذا كنت تضعين رموشاً اصطناعية أو تفكرين في القيام بذلك، فأنت بحاجة لفهم المخاطر المرتبطة بذلك بصورة كاملة وجيدة. في أي وقت يكون لديك جسم غريب بالقرب من عينيك، هناك احتمالية حدوث مشاكل. وأكثر مشاكل استخدام الرموش الاصطناعية شيوعاً ما يلي: - التهابات العين، ردود الفعل التحسسية، ضرر يلحق بمرّوشك الطبيعية، إصابات العين، التهابات العين. ويمكن أن تحدث العدوى عندما تتجمع البكتيريا تحت غراء الرموش، وعلى الرموش الاصطناعية نفسها. أيضاً، إذا قمت بإسقاط مرّوشك على سطح قبل وضعه على الجفن، فهناك خطر من دخول البكتيريا والأوساخ الضارة إلى العين. ويمكن أن تنتج العدوى، أيضاً، عن عدم تنظيف الجفن بعد إزالة الرموش الاصطناعية، أو مشاركتها مع صديقة لك، ما يتسبب في انتقال العدوى، وقد يؤدي إلى «دمل الجفن» أو التهاب الملتحمة.

ردود الفعل التحسسية:

عادة، تكون ردود الفعل التحسسية ناتجة عن الغراء المستخدمة لتثبيت الرموش الاصطناعية في مكانها، لأنها غالباً تحتوي على الفورمالديهايد. وقد يكون لدى أخريات حساسية تجاه الألياف المستخدمة في صنع الرموش الاصطناعية نفسها. ويمكن أن تتسبب ردود الفعل التحسسية تجاه الرموش في الشعور بالوخز، أو الحرقان أو التورم أو الطفح الجلدي.

ضرر يلحق بمرّوشك الطبيعية:

قد يتسبب استخدام الرموش الاصطناعية، أيضاً، في فقدان مرّوشك بشكل مؤقت أو دائم. ويمكن أن يتسبب نزع الرموش الاصطناعية في تكسر مرّوشك الحقيقية، وإتلاف البصيلات. عندما يحدث ذلك، قد لا تنمو مرّوشك مرة أخرى أبداً.

إصابات العين:

يمكن أن تحدث إصابات العين الأكثر خطورة إذا كانت الرموش الاصطناعية تهيج القرنية، أو إذا تكثف الصمغ وسقط في عينيك، ما قد يؤدي إلى خدش القرنية.

ما هو قشرة الرموش

من تحديد السبب وراء هذا الالتهاب لكنه يكون عادةً واحداً من الآتي:

- تراكم البكتيريا الموجودة عادةً على الوجه والجفون التي تسبب التهاب الجفن الأمامي (الذي يصيب الحافة الأمامية الخلفية من الجفون في مكان اتصال الرموش). وبالتالي يؤدي إلى قشرة الرموش.
- الالتهاب الأمامي الناتج من قشرة فروة الرأس والحواجب والتفاعلات التحسسية للمكياج والمستحضرات التجميلية الأخرى التي توضع حول العين.
- غزو العث للرموش.

- إفراز الغدد الدهنية في الجفون للزيوت بشكل غير منتظم مما يخلق بيئة ملائمة لنمو البكتيريا التي تسبب التهاب الجفن الخلفي (الذي يصيب الحافة الداخلية من الجفن والتي تلامس كرة العين). وبالتالي يؤدي إلى تشكل القشرة على الرموش. وينتج الالتهاب الخلفي أيضاً من مشاكل جلدية أخرى كالدهبية وقشرة فروة الرأس.



الآثار الجانبية لبعض الأدوية.

كيف يمكن الوقاية من قشرة الرموش؟

ينصح بما يلي للوقاية من التهاب الجفون الذي يؤدي إلى قشرة الرموش وغيرها من الأعراض الصعبة:

- غسل الوجه بانتظام.
- إزالة مكياج العيون قبل النوم.
- تجنب لمس العيون والأيدي متسخة.
- تجنب حك الجفون لتفادي انتشار الالتهاب.
- السيطرة على قشرة فروة الرأس.

تمتلك عين الإنسان أجزاء داخلية وخارجية مهمة وتعتبر الجفون والرموش أحد الأجزاء الخارجية. تتشكل الجفون من طبقات جلدية تغطي العيون وتحميها من الإصابات. وتضم الجفون أيضاً الرموش مع بصيلات الشعر القصير والمنحني على حافة الجفون.

قد تصاب الرموش أحياناً بقشرة تشبه قشرة فروة الرأس وتعتبر غالباً هذه الظاهرة عرضاً لمرض يصيب الجفون يعرف بالتهاب الجفون (Blepharitis). وهو من أمراض العيون الشائعة التي تنتج إما عن البكتيريا أو الأمراض الجلدية كقشرة الرأس والوردية أو بسبب انسداد أو تهيج الغدد الدهنية الموجودة في بصيلات

الشعر في الجفون. كما يصاحب تكون القشرة على الرموش أعراض أخرى في الأشخاص المصابين بالتهاب الجفن. كاحمرار وتورم الجفون وتقشر بشرتها وزيادة إفراز الدموع. وأعراض أخرى أشد مثل فقدان الرموش وتشوش الرؤية والتهاب أنسجة أخرى في العين كالتهاب القرنية والتهابات ثانوية أخرى.

ويصيب التهاب الجفون الأشخاص من

جميع الأعمار وعلى الرغم من عدم تسببه بال تلف الدائم للبصر إلا أنه يجب علاجه للتقليل من عدم ارتياح المصاب به، ولتلافي أعراضه الأخرى الصعبة ومضاعفاته المحتملة. وعلى الرغم من توافر مجموعة من التدابير العلاجية إلا أن التهاب الجفون المسبب لقشرة الرموش لا يختفي تماماً، ويعاود الظهور حتى بعد علاجه بنجاح.

أسباب قشرة الرموش

تعتبر إصابة الرموش بالقشرة جزءاً من أعراض مرض التهاب الجفون. وليس شرطاً أن يتمكن الطبيب دائماً



حلول

علامات تدل على أن لديك مشكلة في العين:

بعد وضع الرموش الاصطناعية. عليك مراجعة طبيب العيون على الفور؛ إذا ظهر لديك أي من الأعراض التالية:

- ألم.
- احمرار.
- وجع.
- حساسية للضوء.
- حمى.
- رؤية مشوشة.
- تورم.

أفضل حل لتجنب مشاكل العين المصاحبة للرموش الاصطناعية هو عدم وضعها. لكن إذا كان لا بد من ذلك، فحاولي الحفاظ على عينيك آمنتين من خلال:

- الحد من كمية الغراء المستخدمة.
- تجنب الرموش اللامعة أو الجواهر.
- إزالة الرموش بلطف.
- تنظيف الجفن بعد إزالة الرموش.
- تجنب الصمغ بالفورمالديهايد.
- عدم مشاركة رموشك مع الأخريات.



- الشعور بالتعب (بعد ممارسة الرياضة أو الأنشطة الأخرى)
- عدم وضوح الرؤية
- عدم قدرة العيون على إعادة التركيز على الرؤية البعيدة بعد القيام بفترة طويلة من العمل القريب.
- طرق الوقاية من قصر النظر عند الأطفال
- على الرغم من أن الوراثة يمكن أن تكون السبب جزئيًا في ارتفاع معدل الإصابة بقصر النظر إلا أن العوامل البيئية تساهم أيضًا في ذلك.

يمكنك مساعدة أطفالك على التخلص من قصر النظر من خلال تعليمهم عادات جيدة للعناية بالعين، والتي تشمل:

01 اللعب في الهواء الطلق

أظهرت بعض الدراسات أن التعرض لأشعة الشمس مفيد لصحة العين، وأن الأطفال الذين يقضون وقتًا أطول في الهواء الطلق في اللعب، والمشاركة في الأنشطة الرياضية وما إلى ذلك، يجعلهم أقل عرضة للإصابة بقصر النظر في مرحلة الطفولة. من الأفضل تشجيع أطفالك على قضاء بعض الوقت في الخارج؛ للحصول على الكثير من أشعة الشمس، ليس فقط لنمو أعينهم ولكن أيضًا لصحتهم البدنية ونموهم.

- **السبب الدقيق لقصر النظر عند الأطفال غير معروف**
- على الرغم من أن السبب الدقيق لقصر النظر عند الأطفال غير معروف بشكل واضح، إلا أن هناك بعض العوامل المساهمة مثل:
- الوراثة (إذا كان أحد الوالدين أو كلاهما يعاني من قصر النظر).

الإفراط في التعرض لوقت الشاشة

التركيز الزائد أثناء القراءة بصورة مبالغ فيها، أو الإمساك بكتاب أو شاشة رقمية قريبة جدًا من عينيك لفترات زمنية ممتدة، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بقصر النظر لدى الأطفال.

العلامات والأعراض لقصر النظر عند الأطفال

- إذا كنت تشكين في أن طفلك قد يعاني من قصر النظر في مرحلة الطفولة، فإليك بعض العلامات التي يجب الانتباه إليها:
- حول العينين
- إجهاد العين
- الصداع



طرق الوقاية من قصر النظر عند الأطفال

يعد قصر النظر هو اضطراب في العين، يسبب للطفل صعوبة

في رؤية الأشياء البعيدة (أو تبدو غير واضحة)، ولكن يمكنه رؤية الأشياء القريبة بوضوح. يحدث هذا عندما تكون مقلة العين طويلة جدًا أو تكون القرنية شديدة الانحناء. لذلك عندما يدخل الضوء إلى العين لا يتم تركيزه بشكل صحيح، مما يسبب عدم وضوح الرؤية. إذا كنت قلقة بشأن صحة الإبصار لدى طفلك، فهناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها المساعدة في منع قصر النظر في مرحلة الطفولة، وتعليم طفلك أن يتبنى عادات جيدة للعناية بصحة العين. إليك أسباب قصر النظر عند الأطفال وأبرز علامات وأعراض الإصابة وطرق الوقاية.



متلازمة داون

اليوم العالمي لمتلازمة داون ٢١ مارس

الأطفال الذين يعانون من متلازمة داون لهم خصائص بدنية متميزة ونمو عقلي بطيء. الأطفال المصابون بمتلازمة داون بحاجة لمراجعة الطبيب بشكل منتظم. ينمو العديد من الاطفال الذين لديهم متلازمة داون ويعيشون حياة سعيدة ومُرضية.

الحقيقة

معتقدات عامة

متلازمة داون متلازمة التفاوت حيث الحالات بين بسيطة ومتوسطة وأخرى شديدة

متلازمة داون من الإعاقات الذهنية الشديدة

هي الإعاقة الأكثر انتشاراً في العالم حيث أكثر من 250 ألف شخص في الولايات المتحدة وحدها لديهم المتلازمة وفقاً للجمعية الأمريكية لمرضى داون

أعداد ذوي متلازمة داون قليلة جداً

يجب أن يعتمد تعليمهم على تمكين المهارات المعرفية

تعليم أطفال الداون يعتمد على الحفظ

أطفال الداون مسالمون ومحبون

يتسم أطفال داون بالعدوانية

هناك جدوى اقتصادية تعود على الدولة في حال تحقق التدخل المبكر

تكلفة التدخل المبكر لأطفال متلازمة داون باهظة

يتميز الداون بالنمذجة بشكل واضح وبالتالي يتقنون بعض الأعمال اليدوية والحرف المهنية

ليمكن لذوي متلازمة داون أن يعمل ويعيل نفسه

طفلك

أحماض أوميغا 3 الدهنية واللوتين والزنك والفيتامينات C و E على تقليل مخاطر بعض مشاكل الرؤية. يجب أيضاً الحد من تناول الأطعمة غير الصحية، والتي تحتوي على دهون مشبعة أو نسبة مرتفعة من السكر.

05 الإضاءة المناسبة

على الرغم من أن الإضاءة غير الكافية لا تسبب قصر النظر لدى الأطفال بشكل مباشر إلا أنه في المقابل قد تسبب الإضاءة الخافتة أو الضعيفة في إجهاد عينيه.

لذا تأكد من أن المنطقة المحيطة بالتلفزيون أو الكمبيوتر مضاءة جيداً، وشجعي طفلك الصغير على استخدام الإضاءة الكافية عند القيام بأي عمل قريب، خاصة عند القراءة أو الكتابة.

06 فحص العين بشكل منتظم

يجب اصطحاب طفلك لطبيب العيون مرة واحدة سنوياً يجب اصطحاب طفلك الصغير لزيارة طبيب العيون مرة واحدة على الأقل سنوياً إذا كان يعاني من قصر النظر، وإذا كان طفلك يرتدي النظارات، فيجب تعليمه كيفية الحفاظ على العدسات النظيفة.

دفعي النهاية يجب الانتباه إلى أن قصر النظر يتطور عادة عند الأطفال في سن المدرسة؛ لذا يجب على الآباء تشجيع أطفالهم على تبني عادات صحية، للعناية بالعين منذ سن مبكرة لضمان نمو العين بشكل سليم.

02 النوم الكافي

إن الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة يجب أن يحصلوا على ما بين 11 إلى 12 ساعة من النوم، في حين يحتاج الأطفال في المدارس إلى ما بين 10 إلى 11 ساعة من النوم، ويجب أن ينام المراهقون لمدة تسع ساعات تقريباً حيث يساعد الحصول على قسط كافٍ من النوم كل ليلة في الحفاظ على صحة عيون طفلك.

03 وقت أقل أمام الشاشة

يقضي الكثير من الأطفال وقت أطول أمام الشاشات، إما يقضي الكثير من الأطفال وقتاً أطول أمام الشاشات، إما من خلال مشاهدة التلفاز، أو استخدام الأجهزة المحمولة، أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر.

يجب الحد من استخدام طفلك لمثل هذه الأجهزة، والتأكد من عدم جلوسه بالقرب من الشاشة؛ لتجنب تعرضه للضوء الأزرق الصادر من هذه الأجهزة، والتي يؤثر بشكل كبير على نظر الطفل.

إذا كان طفلك أيضاً يقضي قدرًا كبيرًا من الوقت في استخدام جهاز محمول، أو ممارسة القراءة والكتابة، فيجب أن يأخذ فترات راحة للعين كل 30 إلى 40 دقيقة فيمكنه التمدد والتركيز على شيء ما على مسافة، أو النظر من النافذة لإراحة العين.

04 التغذية الجيدة

اتباع نظام غذائي متوازن يساعد في الحصول على صحة عيون الطفل، قد تساعد العناصر الغذائية الأساسية مثل



4 نصائح عملية لمنزل أكثر سعادة

المنزل هو ملاذنا للراحة والتعافي والاسترخاء بعد يوم عمل طويل. لذا يجب أن تكون هذه المساحة مليئة بكل ما يساهم في دعم رفاهيتك، ولا ينتقص منها، ويكون سكناً حقيقياً لصحتك العقلية والجسدية، وإحاطة نفسك بالجمال الذي يحسن مزاجك.

لذلك أيضاً، يجب عليك دائماً دمج عناصر التصميم المعززة للمزاج، التي يمكن أن تعزز السعادة داخل منزلك. هنا، جمعنا بعض الطرق المدهشة، التي ستساعدك على إنشاء منزل راق، وتنمية مساحتك الخاصة لتكون أكثر تفاعلاً.

التركيز على الإضاءة:

يمكن للإضاءة أن تلعب دوراً كبيراً في تغيير أجواء الغرفة. حيث تؤدي الإضاءة الضعيفة إلى جعل المكان كئيماً، ومن هذا المنطلق يجب الاهتمام بها؛ للحصول على أجواء أكثر تفاعلاً.

ورغم أن وجود الضوء الطبيعي يعد أمراً مثالياً، فإنه في بعض الأحيان لا تكون لديك سيطرة كاملة على مقدار الإضاءة التي تحصلين عليها في بعض الغرف، لذا من المهم اختيار الإضاءة المناسبة لكل غرفة بعناية لتعزيز المساحة، وتحقيق التوهج المرغوب.

ووفقاً لمصممي الديكور، يعد توفير جو ترحيبي ومريح في منزلك أمراً ضرورياً للاسترخاء بعد يوم حافل في العمل. وتحقيق ذلك، يجب الاهتمام بالإضاءة، واستخدام التركيبات المناسبة، حيث يمكن لشمعدانات الحائط، بالإضافة إلى مصابيح الطاولة والأرضية الفريدة، أن تمنحك أجواء حميمية وهادئة.





ويقول الخبراء إن دمج الزخرفات الناعمة يمكن أن يضيف إحساساً مريحاً إلى منزلك؛ لذا ففكري في استخدام الستائر والأغطية، والوسائد المزخرفة؛ لتعزيز الراحة والدفء في المكان.

ويجب الحذر من جعلها مزدحمة، والانتباه إلى إضافة ما يكفي فقط؛ لتجعلها مريحة، وتشبه شخصيتك، إذ إن الكثير من العناصر الزخرفية يمكن أن تجعل المساحة مزدحمة وفوضوية.

ويمكنك استخدام مزيج من المطبوعات والأنماط؛ لإضفاء طابع شخصي ولون على مساحتك، سواء كان ذلك عن طريق إقران الوسائد، أو تقديم سجادة فارسية عتيقة، كما يمكن أن يؤدي تنجيد قطع مختارة في جميع أنحاء منزلك إلى رفع المظهر، وإضافة إحساس بالفخامة والراحة.

الأمم، من خلال دمج البستنة والتصميم؛ لإنشاء عروض مذهلة تشبه الأعمال الفنية.

ويوضح الخبراء أن محبي النباتات أصبحوا يحولون غرف معيشتهم إلى معارض فنية حية، حيث يتم تنسيق النباتات وترتيبها بعناية لبيئة متناغمة وممتعة من الناحية الجمالية، ما يعزز الارتباط الفريد والمذهل بصرياً مع الطبيعة.

اختيار المنسوجات بدقة:

الدور الذي تلعبه المنسوجات في التصميم والمظهر البصري لا يمكن إنكاره، فهي بمثابة وسيلة ذكية: لتقديم العمق والدفء بطريقة غير متوقعة، سواء كان ذلك من خلال زوج من الستائر الجيدة التهوية، أو أرائك من القماش الزهري.

الأريعة والسقف، أو مجرد تسليط الضوء على اللون. وإلى جانب ذلك، لا ينبغي إغفال الألوان الداكنة، حيث يمكنك إنشاء تصميمات داخلية أكثر حميمية باستخدامها. ويمكن أن تشمل تلك الألوان الداكنة أي شيء، بدءاً من اللون الأزرق المخضر الفاخر، والأخضر الغامق، وانتهاءً باللون البني والشوكولاتة، وحتى الأسود الداكن.

استخدام النباتات بطريقة فنية:

للنباتات تأثيرات إيجابية في صحتنا العاطفية والعقلية والجسدية، لذا يمكن أن تؤدي إضافة نبات بسيط إلى إضفاء السطوع على الفور على زاوية مظلمة من غرفة المعيشة، وإضفاء الإحساس الخارجي على الداخل. وعلى نحو متزايد، يأخذ عشاق النباتات خطوة أخرى إلى

وكذلك، إن اختيار المصاييح الكهربائية، ذات درجة حرارة اللون المثالية لكل غرفة، أمر بالغ الأهمية.

تجديد ألوان الطلاء:

للألوان تأثير مباشر في عواطفنا وسلوكياتنا، خاصة عند استخدامها في الديكورات الداخلية لمنازلنا، لذا فإن نطاق الخيارات واسع، بدءاً من اللون الأزرق المائي، والأخضر المورق، اللذين غالباً يرتبطان بالصفاء، وانتهاءً باللون الأحمر الغني والبرتقالي القوي، الذي يُعتقد أنه يرتقي بالمكان. ويشير خبراء الديكور إلى أنه في حال كنت تتطلعين إلى إضفاء الإيجابية على منزلك، فهناك لون واحد مبهج، يبرز باستمرار وهو الأصفر، إذ إنه لون رائع يوفر الإيجابية للمساحة، سواء تم استخدامه في كل مكان، على الجدران

لقول النبي -عليه الصلاة والسلام-: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ)؛ إذ إنَّ الحسنة بعشرة أمثالها، وصيام شهر رمضان بأجر صيام عشرة أشهر، وستة أيام بأجر ستين يوماً؛ أي شهرين، وبذلك ينال المسلم أجر صيام سنة كاملة. صيام الست من شوال فيه تعويض للنقص الذي قد يقع في صيام رمضان؛ من تقصير، ووقوع في ذنب؛ فالنوافل تجبر النقص الحاصل في الفريضة؛ استدلالاً بقول الرسول -عليه الصلاة والسلام-: (إِنَّ أَوَّلَ مَا يَحَاسِبُ النَّاسُ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ أَعْمَالِهِمُ الصَّلَاةَ قَالَ يَقُولُ رَبُّنَا جَلَّ وَعَزَّ لِمَلَأْتِكُمْ وَهُوَ أَعْلَمُ انظُرُوا فِي صَلَاةِ عَبْدِي أَمَّهَا أَمْ نَقَصَهَا فَإِنْ كَانَتْ تَامَةً كَتَبْتُ لَهُ تَامَةً وَإِنْ كَانَ انْتَقَصَ مِنْهَا شَيْئًا قَالَ انظُرُوا هَلْ لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ فَإِنْ كَانَ لَهُ تَطَوُّعٌ قَالَ أَمَّمُوا لِعَبْدِي فَرِيضَتَهُ مِنْ تَطَوُّعِهِ ثُمَّ تَوَخَّذُوا الْأَعْمَالَ عَلَى ذَاكُمْ).

ثبوت شهر شوال

يُعدُّ شهر شوال من الأشهر القمرية العربية، وهو شهر عيد الفطر المبارك، الذي يحلُّ بعد شهر رمضان، وشوال أول أشهر الحج المقصودة بقول الله -تعالى-: (الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَعْلُومَاتٌ)، ويثبت دخول شهر شوال باكتمال عدة شهر رمضان، أما ثبوت نهاية رمضان وحلول شوال؛ فقد تعددت أقوال أهل العلم في المسألة، وبيانها آتياً: القول الأول: إنَّ شهر شوال يثبت بشهادة رجلين عدلين بأقل تقدير، وهو قول أكثر أهل العلم، بينما ذهب آخرون إلى القول بأنه يثبت بشهادة رجل وامرأتين، وفي قول ثالث عند بعض أهل العلم بأنه يثبت بشهادة رجل واحد فقط.

القول الثاني: قال بعض العلماء بأنَّ شهر شوال يثبت بالرؤية المستفيضة إن كانت السماء صافية دون غيم، ويراد بالرؤية المستفيضة معنيان: الأول: رؤية أكثر من ثلاثة أشخاص، والثاني: رؤية العدد الكبير، بحيث يستحيل اتِّفاقهم على الكذب.

وقد نقل كثير من المحققين إجماع أهل العلم على حرمة صوم يومي عيد الفطر والأضحى، واستدلوا بما ثبت عن أبي عبيد مولى ابن أزر أنه قال: (شهدتُ العيد مع عمر بن الخطاب فجاء فصلى ثم انصرف فخطب الناس فقال: إنَّ هذين يومان نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن صيامهما يوم فطرکم من صيامکم، والأخر يوم تأكلون فيه من نسكکم).

إضافة إلى أن يوم العيد يوم فرح وسرور بإتمام شعيرة الصيام؛ فلزم تحقيق معنى العيد بالفطر، أكلاً وشرباً، وتمتعاً بما أحله الله سبحانه.

أما عن معنى قول الرسول صلى الله عليه وسلم: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ)؛ فليس المقصود الصيام المتتابع، إذ لا بدَّ من الفُصل بينهما، وأقله يوم واحد، ولا بأس بأكثر من يوم، وتحصل فضيلة صيام ستة أيام من شهر شوال؛ سواء كان صيامها متتابعاً، أم متفرقاً، كما أجمع على ذلك العلماء، مع استمرارية وقت الصيام إلى نهاية الشهر، أما حكم المسارعة في صيامها بعد رمضان؛ فقد ذهب جمهور أهل العلم إلى أن الأفضل المبادرة في صيام الست من شوال بعد رمضان، فالمبادرة في الصيام من المسارعة في الخير التي حثَّ الله -تعالى- عليها؛ ودليلهم في ذلك أيضاً قول الرسول صلى الله عليه وسلم: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ)؛

فقول الرسول: «ثم أتبعه» يدل على أفضلية المبادرة بالصيام بعد رمضان، وخالف المالكية في ذلك؛ فذهبوا إلى كراهة صيام الست من شوال مباشرة بعد العيد؛ حتى لا تعد تلك الأيام من رمضان، فيزاد عليه ما ليس منه.

فضل صيام الست من شوال

يترتب على صيام الست من شوال أجر عظيم، وقد ذكر العلماء عدة فضائل لصيامها، فيما يأتي ذكر بعضها: أجر صيام الست من شوال كأجر صيام سنة كاملة؛

صيام الست من شوال

يُحَرَّمُ
صيام أول يوم من شهر
شوال بإجماع العلماء؛ وهو اليوم
الأول من عيد الفطر؛ وذلك لئلا يظنَّ
الناس أنه يوم من رمضان، فيصومونه
اعتقاداً بذلك، إذ ثبت شرعاً النهي
عن صوم يوم العيد بالزيادة
في عدة رمضان،

جلست معه يشدني الحديث معه

عن هذه الارض الطيبة التي يحلم جميع سكان العالم ان يكون وطنهم وطني. لما تتميز بها هذيه الدوله من من طيب اهلها ومن كرم المولي عز وجل حين اكرمنا بهذا الوطن الذي ما ان تغادر أرضه لرحله قصيره إلا والشوق والحنين يعود بك سريعاً لتقارن بين بلاد العالم وبلدك.

كيف يكون الحب

للوطن



بقلم الدكتورة

غنيمة محمد العثمان الجبير

فمي، لذا علي شباب الوطن إلا انتماء له. وهذا أمر لا يحتاج إلى تفصيل لأن هذا الانتماء شرف له وعنوان مجد وعزة فلا يستطيع الشاب أو الشيخ أن يعيش بلا وطن فاقدا لهويته وشخصيته.

إن حب الوطن مقرون بالأفعال، فيظهر قولاً وفعلاً، وذلك بما تقدمه من أجله من أمور تساهم في بنائه وتطوره وارتقائه

حافظو علي الوطن والله يحفظ من يحفظه يا رب العالمين.

القوانين والالتزام بها، فهو يمنحنا حق العيش الكريم والحرية، وهذا ما يتطلب منا أن نخلص له فالحب ليس شعارات وكلمات ولكن العمل المخلص بكل المجالات لرفعة شأن هذا الوطن الغالي (الكويت).

فحب الوطن من الإيمان وكذلك نذكر شعر أمير الشعراء في حب الوطن: وطني لو شغلت بالخلد عنه. نازعتني إليه بالخلد نفسي، بلادي هواها في لساني وفي دمي يمجدها قلبي ويدعو لها

ونفتخر بها في كل مكان.

الوطن الحظن الدافي الذي يجمعنا دوم علي الخير والعطاء هو وطني الكويت وطن العزة والكرامه ونبض القلب ونظر العيون.

علينا الحرص علي بره وبحره وكرامته فالوطن شجره طيبه لا تنمو إلا في تربه التضحيات وتسقي بالعرق والدم.

والتاريخ يشهد علي من قدم حياته لأجل الوطن فنال العزه والفخر، فحياته كرامة للوطن، وواجبنا اتجاهه يكون بالحفاظ عليه والدفاع عنه، واحترام

نعم هذا الوطن الجميل وهذه الارض الطيبه التي تحتوي أنفاس الذاكرين الداعين في سجودهم بأن يحفظ الله الكويت ومن يعيش فيها بأمن وسلام. محدثي اسمه فواز فاز هو وعائلته بحب الناس الذين يذكرون خير الوطن والدعاء له بالأمن والامان.

نعم الوطن كلمه بسيطه وعدد أحرفها قليل ولكنها تحمل اجمل المعاني العظيمه والكثيره التي نعجز عن ذكرها. الوطن بأسمه يعني هويتنا التي نحملها

جائزة المنشور الذهبي



د. عبدالمحسن... Dr. A. AlHumoud
@a_alhumoud



يبدو أن **#الأرق** ومشاكل **#النوم** هي مشاكل العصر. معظم مراجعي عيادتي في الكويت والخليج وكندا يعانون من قلة النوم والأرق وعادة يكون ذلك مصاحبا لمشاكل **#القلق**.

هذا ماتطرت إليه احدى المحاضرات في مؤتمر الأطباء النفسيين الأمريكية المقامة حاليا في سان فرانسيسكو.

العلاج الرئيسي يكمن باتباع العادات الصحية مثل الرياضة وتجنب المنبهات وتجنب استخدام الأجهزة ذات الضوء الساطع حيث إنها تقلل من هرمون النوم (الميلاتونين). كما ان العلاج السلوكي المعرفي يعد من أفضل وسائل العلاج لمشاكل النوم.

معظم الأدوية المستخدمة لعلاج النوم والمعترف بها من قبل منظمة الدواء الأمريكية مثل (إيسزوبيكلون، زوبيكلون، دوكسيبين) غير موجودة في دول الخليج، بحد علمي. الوحيد المتواجد هو ستيلنوكس (زولبيدم).

مشاكل النوم والأرق هي مشاكل العصر وبازدياد. من المهم من دول الخليج الاهتمام بهذا الموضوع والحرص على جلب الأدوية المستخدمة عالميا لعلاج هذه المشكلة.

قانون الخمس ثوانى لأكل الطعام بعد سقوطه على الأرض

تهم بأكل شئ ما و دون قصد منك تسقطه أرضا، خرافات طبية تقول بأن التقاطه قبل مرور خمس ثوان من سقوطه يبقيه صالحا للأكل. ليس هناك أي استناد علمي لهذه المقولة و البكتيريا الموجودة على الأرض قد تلوث الطعام في غضون أجزاء من الثانية.

أكثر من ذلك، يمكن للطعام الرطب أن يجذب بكتيريا أكثر من الطعام الجاف. كما يعتمد تلوث الطعام أيضا على نظافة الأرض التي سقط عليها.

بالتالي، لا توجد مدة آمنة و قاعدة الخمس ثوان ليست شئنا حقيقيا.



القراءة تحت ضوء خافت يضعف العينين؟

قراءة كتاب تحت إنارة ضعيفة مرهق للعينين، وسيتعبها بسرعة أكبر من لو أنك تقرأ تحت ضوء قوي. لكن ليس هناك أي إثبات علمي أن ذلك سيؤدي إلى ضرر دائم للعينين.

مقتطفات من كتاب نزهة في وادي الجمال

مع سعة العربية وخصوبتها، فهي أخصر اللغات في إيصال المعاني، وفي النقل إليها،
يبين ذلك أن الصورة العربية لأي مثل أجنبي أقصر في جميع الحالات.

«اللسان العربي شعار الإسلام وأهله،

واللغات من أعظم شعائر الأمم التي بها يتميزون».

ابن تيمية

من جميل المدح

تراه إذا ما جنته متهلل كأنك تعطيه الذي أنت سائله
هو البحر من أي الجوانب جنته فلجته المعروف والجود ساحله
تعود بسط الكف حتى لو أنه ثناها لقبض لم تجبه أنامله
ولو لم يكن في كفه غير روحه لجاد بها فليتيق الله سائله

أبو تمام

«ما من لغة تستطيع أن تطاول اللغة العربية في شرفها، فهي الوسيلة التي اختيرت
لتحمل رسالة الله النهائية، وليست منزلتها الروحية هي وحدها التي تسمو بها على
ما أودع الله في سائر اللغات من قوة وبيان».

جوستاف جرونباوم

5- لن أستطيع مهما حاولت أن أصف الأثر الذي تركه القرآن في قلبي، فلم أكد أنه
من قراءة السورة الثالثة من القرآن حتى وجدتني ساجدة لخالق هذا الكون، فكانت
هذه أول صلاة لي في الإسلام.

عائشة برجت هوني

قالوا الكويت فقلت المجد والحسب
يصون عزتها أبطالها النجب
راياتها في جبين الشمس خافقة
بنور أمجادها يستبصر العرب
وماؤها فضة يزهو الخليج بها
ورملها وحصى صحرائها ذهب
أبناؤها سوزها العالي وقلعتها
من علموا الكون ما يلقاه مغتصب
إذ جاء بالجند يبغي كسر شوكتها
فأدركوا أنهم بالنار قد لعبوا
عاثوا فساداً بها يوماً وقد رحلوا
وجللوا فعلهم بالعار وانسحبوا



إهداء من الشاعر السوري

أ. حسن العك

كويت العز

هي الكويت بنوها معدن الذهب
كأنها البدر يسري غير محتجب
غر الوجوه ميامين عطارفة
شم الأنوف كرام الأصل والحسب
قد خلدوا في كتاب المجد سيرتهم
لو أنصفت حفظت في القلب والهذب
مجد سما في ذرا العلياء فانتسبت
له البرية من عجم ومن عرب
من كل حسن له معنى نشاهده
لم يخل من عبر للناس أو أدب
هذي أياديهم في كل نائلة
وليس تنسى على الأيام والحقب
فأحفظ إلهي كويت العز شامخة
خافقة فوق هام الأنجم الشهب



إهداء من

د. محمد مصطفى الكنز

الورد

الورد بديع الدهشة والرقّة والجمال. اهتم به الإنسان منذ القدم ليبقى هذا النبات اللطيف متربعا على عرش الامتنان، الحب، اختصار الكثير من المشاعر، لأن لرائحته قبل لونه قدرة عجيبة على اختزال الشعور وإيصاله بشكل جميل ونقي. وبحسب عدة مقالات علمية عن ارتباط الإنسان بالنبات والرائحة وتفاعلهما سوياً، هناك حقائق علمية عن الورد وغير مألوفة عن هذا النبات الرقيق، وهي:

01 بداية معرفة العرب بالورد كانت مع الجوري الأحمر القادم من بلاد الشام والأندلس.

02 وجود النرجس والزنبق في المكان يساعد على تحسين الشعور بشكل عام.

03 رؤية الأزهار المتفتحة تساعد في قدرة الإنسان على التخطيط وتحمل الألم.

04 الروائح العطرية التي تنبعث من الورد والأزهار لها القدرة على التخفيف من الشعور بالحزن والكآبة.

05 خلاصة زهر القرنفل تدخل في تركيب الأدوية المسكنة لآلام الأسنان.

06 يحفظ العبير للأزهار صفة البقاء، لأنها بهذا تجذب إليها الحشرات وبالتالي تنتقل جبوب اللقاح من زهرة لأخرى.

07 استخدمت الأزهار على مر العصور كعلاج للروح والجسد على حد سواء.

08 زهرة اللوتس فيها مادة ملونة: مضادة للالتهابات ومهدئة، حيث إن لها قدرة غريبة على تهدئة التشنجات.

09 زهرة البنفسج لها رائحة أقوى في الصباح الباكر فقط.

10 الكاميليا نبات يعيش في الظل ولا يحتاج إلا القليل جدا من الضوء كي ينمو.

11 البيلادونا هي الاسم العلمي لزهرة "ست الحسن".

12 زهرة عباد الشمس يعدها بعض شعوب الهند نباتا مقدسا ومحميا

مع تحياتي



هل شهر رمضان هذا الشهر الفضيل شهر الغفران والمحبة والتواصل، هذا الشهر المميز بين كل شهور السنة تبرز فيه القيم الحميدة وتتجلى به الروحانية، وتزداد فيه الاواصر الاجتماعية وصلة الرحم ابرز بصورة واضحة جداً .

هذا الشهر الذي نزل فيه القرآن الكريم على سيدنا محمد -صلى الله عليه وسلم- وفي هذا الشهر الفضيل ليس فقط نزل المصحف الشريف وإنما حدثت كثير من الامور والاحداث التي كلها صبت لصالح الاسلام والمسلمين، وأول ايه نزلت على نبينا محمد -صلى الله عليه وسلم- هي (إقرأ باسم ربك الذي خلق ، خلق الانسان من علق، إقرأ وربك الاكرم، الذي علم بالقلم، علم الانسان ما لم يعلم) .

أما في السنة الثانية لهذا الشهر الفضيل حدثت (غزوة بدر) وانتصر فيها المسلمون وقد كانت بقيادة رسولنا الكريم، وفي نفس هذه السنة فرض الصوم علينا ويعتبر الركن الرابع من اركان الاسلام الحنيف .

في هذا الشهر وكل الانشهر يجب ان نتحلى بكل الاخلاق التي دعى إليها الاسلام في كل اركانه وما ورد في الفقه الاسلامي والاحاديث النبوية الشريفة ، ويتجلى هذا كله ولله الحمد في الشعب الكويتي ليس في شهر رمضان فقط وإنما على مدار السنة، وهذه الفزعة الشعبية التي نلمسها عند اي غمة أو مصيبة تحل بأي بلد كان نلاحظ تكاتف الجميع لنصرتهم ومساعدتهم بكل ما اوتوا من عزم وخير .

وهذا ما نص عليه نبينا عندما نطق (مثل المؤمنين في ترازهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد اذا اشتكى منه عضواً تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) .

في هذا الشهر نلاحظ اكثر من فرج كربة عن اخيه المسلم فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة ، ومن اسهم في قضاء حاجة مسلم كان الله سبحانه وتعالى في حاجته .

نتمنى في هذا الشهر الكريم ان يكرمنا الله بعودته علينا نحن والامه الاسلامية بالصحة والعافية وان يديم على هذا الوطن الحبيب كل الامن والامان .

حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2023



20 23

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.

مصر وسياحة الأرياف

بلد كبير مثل مصر؟ الجواب هو لا لأن مصر كبيرة جدا، إذ هناك سياحة أخرى قد لا يعرفها الكثير منكم، لكنني شخصيا جربتها واستمتعت بها، والتي أسميها «سياحة الأرياف».

استأجروا عربة «فان» أو سيارة «بوكس»، وتوكلوا على الله، وغوصوا في أعماق الريف المصري الجميل، حيث الخضرة والماء والوجه الحسن والكرم الفلاحي الذي لا حدود له حين يعرفون أنك ضيف قادم من الكويت.

تمتع بالفضاء المفتوح وجذوع النخيل العملاقة تكاد تلامس ذلك السحاب الأبيض والسماء الزرقاء الصافية، وليس مثل سماء القاهرة الملوثة، ثم توقف عند «دوار العمدة» وستجد كل الحفاوة الموجودة لدى العالم بأسره قد تجمعت في مكان واحد لتأكل «الفطير المشلتت» والعسل الأسود مع بيض الدجاج الطازج والخبز البلدي الساخن وتحتبس بعدها بـ«كباية نشاي» من النوع «الكشري» الغامق الذي يغرق بداخله نصف كيلو غرام من السكر.

سياحة الأرياف تجربة فريدة بعيدا عن فنادق الخمس نجوم وسيارات الليموزين واستقبال أهل الياقات البيضاء الرسمية والمزركشة، لتعيش على طبيعتك في أحلى أرض ومع «أجدع ناس».

قال لي أحد الأصدقاء الكويتيين، ذات يوم، إنه لم يزر القاهرة طيلة حياته فسأته إذا كان يمانع في «تحنيطه» بعد وفاته، بعد عمر طويل، فاستغرب سؤالي وقال: «لماذا؟» قلت: «حتى نضعه في داخل متحف وتراه الأجيال القادمة من الكويتيين باعتباره حدثا نادرا وفريدا من نوعه لأنه لا يوجد كويتي لم يزر مصر!».

نعم، نحن كلنا نسافر إلى القاهرة والإسكندرية وشرم الشيخ والغردقة ومرسى علم، لكننا نعيش في الأجواء ذاتها، من المطار إلى الفندق، ومن الفندق إلى مطعم على النيل أو البحر، وفي المساء نسير في المسرح أو على متن سفينة سياحية، ثم نذهب إلى كرداسة، حيث الملابس الشعبية، أو خان الخليبي أو سيدنا الحسين لتدخين الشيشة ونأكل الحمام المشوي والمحمّر أو نشاهد آخر العروض السينمائية خصوصا حين يكون بطلها عادل إمام ويسرا وأحمد راتب.

أيضا قد نذهب إلى المتاحف والأهرامات وأبو الهول ونركب الحصان أو الجمال أو الحمار ونلتقط الصور التذكارية ونشتري مجسمات نحاسية لهذه الآثار الجميلة ثم نعود في النهاية إلى الفندق ومنه إلى المطار وبعد ذلك إلى الكويت.

فهل نستطيع أن نعتبر تلك الزيارة كافية ومشبعة

تاريخ نشر المقال 30/12/2014

ساهم في اكمال علاجه



بين أهله

هم **حملة**
بانتظارك



تجاوز الزكاه



للتبرع قم بمسح الـ QR Code

2253 0120 / 6907 6269

PREVENTION_CANCER KSSCPK KSSCPK KSSCP.org