

كان تكريم شركاء
النجاح فن: ختام مبادرة
«طحتك بفحطك»

ناقوس خطر عالمي:
للانتباه إلى مخاطر
«السكر المضاف»

سعد الحوطني القائد الذهبي

هايدو «كان» نظمت
دورة لعبة كرة تنس الطاولة
ولعبة الريشة الطائرة بالتعاون
مع نادي وربة الرياضين
للمعاقين





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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

بجامعة الكويت

24633099

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

إحياء أمة

الخير متاصل في أمتنا، معلومة لا تحتاج إلى تأكيد.

كثير من أغنيائنا يخصصون جزءاً من أموالهم لعمل الخير. هذه الأموال تُصرف عادة للمحتاجين من فقراء المسلمين، والقليل منها يُخصص لمساعدة طلبة أو مرضى. لكن اليوم نحن بحاجة إلى تغيير لهذا النمط. نحتاج إلى متبرعين يخصصون جزءاً من أموالهم لمساندة القيم.

تخصيص الأموال للفقراء والمحتاجين من أبواب الخير العظيمة والمسلم لا يستطيع أن يخرج بركانه عن أبواب الزكاة المحددة، ولكننا ننسى أن خالقنا -جل وعلا- جعل أبواب الصدقات لتسعة أبواب؛ ومجالات متعددة لا سيما ما يوصي به الأغنياء في تركتهم، ومن هذه الأبواب التي لا تراها متوافرة، رغم أهميتها، باب العلم الذي ينتفع به.

رسالتني إلى أغنياء أمتنا ممن يفكرون بترك جزء من تركتهم لأعمال الخير، عليهم أن يخصصوا صناديق لدعم القيم والحجيات الأساسية التي تحافظ على أمتنا، فهذا الباب هو من الأبواب التي لا تنقطع بموت صاحبها أبداً.

يمكن أن نتخيل صندوقاً لمحاربة الشذوذ؛ صندوقاً للدفاع عن لغتنا العربية وإعادة مكانتها كلفة للعلم؛ صندوقاً للتصدي لآفة المخدرات، مثل هذه الصناديق التي تتوافر لديها الأموال سئسهاهم بلا شك في إحياء العلوم النافعة وعودة القيم النبيلة لمجتمعاتنا من أجل أجيال تفتخر بثقافتها.

اليوم، إذا أردت مساعدة مرضى ستجد كثيراً من الأغنياء يسارعون مشكورين لمساعدتهم، ولكن إذا طلبت دعم مشروع لإنشاء جامعة باللغة العربية لن تجد أحداً يهتم، يشنكي الجميع من انتشار المخدرات ولم يتبن أحد من الأغنياء مؤسسة تقوم على العلم من أجل رصد وتحليل هذه المأساة وتوفير المصداقات والحلول لها، اليوم أيضاً، هناك هجمات تزداد بشراسة في الإعلام الغربي من أجل اعتبار الشذوذ ممارسات طبيعية، تلك الهجمات لا تجد أمامها مصداق من مؤسسات تكشف زيف ادعائها وتظهر حقيقة فطرة الإنسان السوي.

اليوم، نحن جميعاً نشاهد ما يحدث في بلادنا العربية من بشراسة في الهجوم على لغة أمتنا، هجوم كاسح يسعى إلى إحلال اللغة الإنكليزية بدل لغتنا العربية، العلماء يعرفون خطورة ذلك على مستقبل أمتنا وعلى تقدمها ولكن لم يجدوا أحداً من الأغنياء يخصص ثلثه من أجل إنشاء مؤسسة تقوم على البراهين للبدء في إنشاء المؤسسات العلمية والتربوية التي تُعلم باللغة العربية، لغتنا التي تحتاج إلى فرصة للمنافسة وإظهار الحقيقة.

أسأل الله أن يقرأ هذا المقال ممن يستطيع أن يجعل جزءاً من ثلث مواتهم للقيم، فهذا العلم سيبقى أثره ليس على أشخاص بل على الأمة كاملة، كما أطلب ممن مازالوا على قيد الحياة من الأثرياء الذين يبحثون عن باب ينفعهم في يوم لقاء ربهم، أطلب منهم أن يجعلوا جزءاً من أموالهم للعلم النافع بإنشاء مؤسسة ذات هدف محدد؛ وبإيجاد أمانة تسعى، مثلاً، لإحياء لغة العرب وفتح المدارس التعليمية التي تكون لغتنا هي لغة العلم فيها، هذا هو المال الذي يستثمر في إحياء أمة.

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير



04

ملف العدد

ناقوس خطر عالمي للانتباه إلى مخاطر السكر المضاف

رقم الصفحة	الفهرس
03	الافتتاحية
04	ملف العدد
13	متابعات
22	شخصية العدد
30	الثقافة
34	ظواهر كونية
36	اكتشافات علمية
38	الصفحة الطبية
40	تكنولوجيا
42	صحة
44	وصفات صحية
46	المرأة
48	الطفل
50	ديكور
54	الإيمان
56	وجهة نظر
58	معتقدات خاطئة
60	اللغة العربية
63	مع تحياتي
64	فؤاديات

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

تصدرها حياتنا

الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 909 ديسمبر 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

للإشتراك بمجلة حياتنا

اسم الحساب

الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

رقم الحساب / 011010840207

بيت التمويل الكويتي

«السكر المضاف» ذو مخاطر شديدة على الصحة،

فقد يتسبب في الإصابة بالعديد من الأمراض، ولهذا خصصت منظمة الصحة العالمية أسبوع عالمي للتوعية بمخاطره.. ومن جانبها مواكبة لهذا الأمر أطلقت الهيئة العامة للغذاء والتغذية حملة توعية لتعزيز الوعي بمخاطر السكر المضاف ومساعدة الشركات المصنعة على تحسين مكونات منتجاتها وخفض مستويات السكر، وما يتعلق بصياغة سياسات ومعايير غذائية تعتمد على المواصفات العالمية.

الدراسات تشير إلى أن الاستهلاك في العديد من بلدان إقليم الشرق الأوسط يتراوح بين 9 و15% من إجمالي الطاقة

ناقوس خطر عالمي لانتباه إلى مخاطر السكر المضاف



**السكريات الحرة
يجب أن تكون نسبتها أقل
من 10% من إجمالي الطاقة
اليومية للفرد ويفضل أن تكون
أقل من 5% للحصول على
فوائد صحية إضافية**



العصفور: الاستهلاك المرتفع يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكري إضافة إلى تسوس الأسنان

خلال عملها السابق بالهيئة العامة للغذاء والتغذية، عملت لعدة سنوات من خلال الهيئة بموضوع خفض استهلاك السكر بالتعاون مع العديد من الشركات الخاصة وشركات صناعة المشروبات لخفض نسبة السكر بمعدل بين 5 و20%. ببعض العصائر المحلاة والنكتار. وكان أمراً مهماً على أساس أننا كمجتمع كامل من القطاعين الحكومي والخاص وشركات صناعات أغذية والمجتمع المدني للدخول أيضاً إلى المدارس وتقديم أغذية أفضل للأطفال وأقل في استهلاك السكر. ولا ننسى دور الأسرة المهم جداً في استهلاك القليل من السكر. من جهتها، قالت الأستاذة المساعد بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب بالتغذية العلاجية د. بليغيس العوضي «بهذه المناسبة أردنا تثقيف المجتمع عن أضرار السكر على الصحة خاصة الأطفال الذين يمكن أن يصابوا بالسمنة بعمر مبكر، حيث الأضرار كثيرة جداً، وهناك دراسات أكدت أن بالكويت يتم تناول المشروبات المليئة بالسكر من قبل الأطفال مثل المياه الغازية بنسب مرتفعة مقارنة بالدول المجاورة، مما تكون له أضرار شديدة على الصحة، مما أوجب ضرورة تثقيف الأطفال من السن الصغيرة وكذلك الكبار بهذه الأضرار

من جانبها قالت رئيس قسم التغذية الوقائية والمغذيات الدقيقة ورئيس برنامج المقاصف المدرسية نوال الجزاف، إن الهدف هو العمل على توفير أغذية منخفضة السكر في المدارس، لافتة إلى أن هناك خمس شركات قامت بالفعل بخفض كميات السكر من العصائر بنسبة وصلت إلى 20% وبعض الشركات قامت باستبدال السكر المضاف بسكر اللاكتوز.

وأشارت الجزاف إلى دور الهيئة في توعية الطلبة بدءاً من الصف الخامس بأهمية قراءة المكتوب على العبوة ومكوناتها وكيفية احتساب السكر، لافتة إلى وجود برنامج التردد التغذوي المعتمد لدى وزارة الصحة وتحديداً في إدارة الصحة المدرسية.

بدورها، قالت اختصاصية تغذية علاجية وجد العثمان «بوصفي اختصاصية تغذية علاجية من خلال عيادتي أرى نسب مرتفعة من الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة، وحينما نطلع على الدراسات الخاصة بالكويت نجد أن من أسباب حدوث السمنة تناول المشروبات ذات المحتوى الزائد من السكر، بالإضافة إلى الأغذية، لكن تناول المشروبات الغازية والمحلاة والعصائر بكثرة أحد أسباب ارتفاع معدلات السمنة بالكويت». وأشارت إلى أنها من

أو المشروبات من المصنعين أو الطهارة أو المستهلكين إضافة إلى السكريات الطبيعية الموجودة في العسل والشراب والعصائر والمشروبات التي يؤدي الإفراط في استهلاكها إلى زيادة السعرات الحرارية ذات القيمة الغذائية المنخفضة مما يؤثر سلباً على الصحة العامة خاصة بين الأطفال.

ولفتت العصفور إلى أن منظمة الصحة العالمية كما أوصت بأن تكون نسبة السكريات الحرة أقل من 10% من إجمالي الطاقة اليومية للفرد ويفضل أن تكون أقل من 5% للحصول على فوائد صحية إضافية.

وقالت إن الدراسات تشير إلى أن استهلاك السكر في العديد من بلدان إقليم الشرق الأوسط يتراوح بين 9 و15% من إجمالي الطاقة مما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع الثاني إضافة إلى تسوس الأسنان الذي يعد من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً بين الأطفال.

وأكدت أن الهيئة تؤدي دوراً محورياً في حماية صحة المجتمع من خلال صياغة سياسات ومعايير الأغذية وفق المواصفات الخليجية والعالمية وتوعية الجمهور بمخاطر السكر المضاف وأهمية تقليل استهلاكه من خلال الزيارات الميدانية للمدارس وورش العمل التثقيفية للطلبة.

وفي هذا الصدد صرحت نائب المدير العام للهيئة د. شيماء العصفور، إن الحملة تستمر أسبوعاً وتأتي ضمن مشاركة الهيئة في المبادرة العالمية، مضيفاً أن احتفالية أسبوع التوعية بخطورة السكر تتضمن سلسلة من الفعاليات منها فعالية توعوية في مقر الهيئة العامة للغذاء والتغذية وفعاليات تثقيفية في المدارس المعتمدة الصديقة للتغذية وتعزيز وعي الطلبة بأهمية تقليل استهلاك السكر، وكذلك ندوة متخصصة للشركات التي نجحت بخفض نسبة السكر في منتجاتها بالتعاون مع غرفة التجارة لعرضها كنماذج تحفيزية ولفتت إلى تعاون الهيئة مع الشركات المصنعة لتطوير منتجات غذائية ذات مستويات منخفضة من السكر بما يساهم في تعزيز صحة المجتمع والوقاية من الأمراض المرتبطة بالاستهلاك المفرط للسكر.

وهنأت الشركات المحلية التي نجحت في تقليل نسبة السكر في منتجاتها، داعية جميع الشركات المصنعة للأغذية إلى الالتزام بخفض مستويات السكر في منتجاتها مؤكدة أن حماية صحة المجتمع مسؤولية مشتركة تبدأ بتوعية الأفراد وتستمر بالتزام القطاع الخاص بدوره الفعال.

ماهية السكر المضاف

وذكرت أن السكريات الحرة هي التي تضاف إلى الأطعمة



الجفاف: تناول السكريات الحرة خاصة المشروبات المحلاة يزيد من تناول الطاقة الإجمالية ويقلل تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية

نظرة عالمية

منذ فترة زمنية وجهدت منظمة الصحة العالمية في معرض اتخاذها لتدابير سياسية شاملة لتحسين الصحة. نداءً إلى جميع الحكومات بشأن اتخاذ تدابير ضريبية في إطار خطة عملها العالمية بشأن الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها وخطة التنفيذ الشاملة الخاصة بتغذية الأمهات والرضع وصغار الأطفال، وبشأن تلك التي اتخذتها في الآونة الأخيرة اللجنة التابعة للمنظمة والمعنية بالقضاء على سمنة الأطفال، وبينت أنه في عام 2012، قضى 38 مليون شخصاً بسبب الأمراض غير السارية، منهم 16 مليون شخص أو نسبة 42% ممن فارقوا الحياة مبكراً؛ وقبل بلوغ سن السبعين من عمرهم، من جراء الإصابة بحالات مرضية كان يمكن تجنبها إلى حد كبير، وكان أكثر من 80% من الأشخاص الذين ماتوا مبكراً بسبب الأمراض غير السارية موجودين في البلدان النامية. والتزمت الحكومات بأن تقلل إلى الثلث عدد الوفيات المبكرة بسبب مرض السكري والسرطان وأمراض القلب والرئة بحلول عام 2030، وتضم خطة التنمية المستدامة لعام 2030 غاية تحقق الغرض نفسه.

وقد التزمت الحكومات في المؤتمر الثاني بشأن التغذية بأن تعيد تشكيل النظم الغذائية، وهو الهدف الأساسي الذي

يصبو إلى بلوغه عقد الأمم المتحدة للعمل من أجل التغذية 2025/2016 المعلن عنه.

تعريفات توعوية

وللحد من استهلاك السكر للوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها لا بد من المعرفة الدقيقة له ولمخاطره، والبدائية بتعريف السكر وما هو؟ السكر هو أحد الأشكال البسيطة من الكربوهيدرات التي تحتوي على السكريات الأحادية. مثل الفركتوز الموجود في الفواكه، والجالاكتوز الموجود في منتجات الألبان، وثنائيات السكريات الكربوهيدرات ثنائية السكر، مثل السكروز سكر المائدة واللاكتوز في الألبان.

سعرات فارغة

وتوجد الكربوهيدرات البسيطة أيضاً في الحلوى والصودا والمشروبات، ولكن هذه الأطعمة والمشروبات مصنوعة من السكريات المجهزة والمكررة ولا تحتوي على فيتامينات أو معادن أو ألياف، ويطلق عليها «السعرات الحرارية الفارغة» ويمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن.

وتشمل السكريات الحرة مركبات السكريات الأحادية

والسكريات الثنائية التي تضاف إلى الأغذية والمشروبات من جانب صانعيها أو ظاهيها أو مستهلكها، والسكريات الموجودة طبيعياً في العسل والشراب وعصائر الفواكه ومركباتها المركزة.

استهلاك السكر

يعد الاستهلاك المفرط للسكر عاملاً رئيسياً في تفاقم فرط الوزن والسمنة، وتسوس الأسنان، وداء السكري، ويزداد القلق من أن تناول السكريات الحرة، وبخاصة في شكل مشروبات محلاة بالسكر، يزيد من تناول الطاقة الإجمالية وقد يقلل من تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية أكثر فائدة غذائية، مما يؤدي إلى اتباع نظام غذائي غير صحي وزيادة الوزن وزيادة خطر الإصابة بالأمراض غير السارية. وهناك مصدر قلق آخر وهو العلاقة بين تناول السكريات الحرة وتسوس الأسنان.

وتعد أمراض الأسنان هي أكثر الأمراض غير السارية انتشاراً على مستوى العالم وبرغم التحسن الكبير في مجال الوقاية والعلاج من أمراض الأسنان في العقود الماضية، إلا أن هذه المشاكل لا تزال موجودة، وتسبب الألم والقلق وتحد من الأداء الوظيفي، وهذا يشمل قصور الحضور المدرسي وسوء الأداء بين الأطفال، وتسبب عائقاً اجتماعياً بسبب فقدان الأسنان .

الأطعمة الغنية بالسكر

يوجد السكر بشكل أو بآخر في أغلبية الأطعمة والمشروبات المحلاة بالسكر، وتوجد مستويات عالية من السكر في المشروبات المحلاة بالسكر والوجبات الخفيفة السكرية والحلويات.

ويجب بشكل عام تقليل تناول السكريات الحرة طوال الحياة، حيث توصي منظمة الصحة العالمية أن يكون مدخول السكريات الحرة أقل من 10% من إجمالي مدخول الطاقة، لشخص يتمتع بوزن صحي للجسم ويستهلك حوالي 2000 سعر حراري في اليوم، والأفضل أن يكون المدخول من السكريات الحرة أقل من 5% من إجمالي مدخول الطاقة للحصول على فوائد صحية إضافية. ونظراً للانتشار المرتفع للسمنة وداء السكري في الإقليم، توصي منظمة الصحة العالمية بأن يستهلك الأطفال والنساء أقل من 5% أي حوالي 25 جراماً للفرد في اليوم من السكريات الحرة في نظامهم الغذائي .

متوسط مدخول السكر الحالية في الإقليم

أشارت البيانات المتاحة إلى أن مساهمة السكريات في إجمالي المتوسط اليومي لإمدادات الطاقة الغذائية مرتفعة



الترفيهية داخل المباني، مثل مشاهدة التلفزيون وتصفح الإنترنت وممارسة ألعاب الكمبيوتر. في زيادة معدلات سمنة الأطفال. وعلى المستوى الإقليمي، ارتفعت معدلات فرط الوزن وسمنة الأطفال دون سن الخامسة من 5.8% إلى 8.1% بين عامي 1990 و2012، وهو ما يزيد على المتوسط العالمي الذي يبلغ 6.7%. وينتشر فرط الوزن والسمنة في صفوف المراهقين والمراهقات (13-15 عامًا) انتشارًا كبيرًا.

نظرة مستقبلية

إن الحد من تناول السكر يقلل على وجه التحديد من خطر فرط الوزن والسمنة، ومن ثم الإصابة بالسكري. كما أن لذلك تأثيرًا كبيرًا على خفض تسوس الأسنان، والدليل على الفوائد الصحية من جراء خفض تناول السكر على نطاق السكان دليل قوي، والمسؤول عن خفض تناول السكر واستهلاكه هو فرد بالمجتمع، حيث هناك دور في التشجيع على خفض استهلاك السكر لكل من الحكومات والقطاع الخاص والمجتمع المدني. حيث تستطيع الحكومة، لخفض مدخول السكر واستهلاكه لدى السكان، تنفيذ التدخلات التالية المسندة بالبيانات.

- تغيير مكونات الأغذية والمشروبات الغنية بالسكريات من أجل خفض مدخول السكريات.
- وضع المعايير لجميع الأغذية والمشروبات التي تقدمها المؤسسات التي ترعاها الحكومة.

نسبيًا في معظم بلدان الإقليم، وخاصة في البلدان مرتفعة الدخل والبلدان متوسطة الدخل. وتتراوح بين 9% إلى 15%. وحتى في البلدان منخفضة الدخل يمكن أن تصل إلى 12%. وإن لدى الأطفال عادة، ولاسيما أطفال المدارس وصغار البالغين، مدخولًا عاليًا على نحو استثنائي. ويتزايد أيضًا مدخول السكر كلما ارتفع الدخل القومي. ويتجاوز استهلاك السكر في ما يقرب من نصف بلدان الإقليم 70 جم للفرد في اليوم، ويتجاوز الاستهلاك في بعض البلدان 85 جم للشخص الواحد في اليوم؛ وقد شهد الإقليم أسرع نمو في استهلاك السكر على الصعيد العالمي، وهذا التحول الغذائي خفض على نحو كبير جودة النظام الغذائي للسكان.

تأثير مدخول السكر المرتفع

يرتبط النظام الغذائي الذي يحتوي على كمية كبيرة من السكر بالسمنة وفرط الوزن، وكلاهما يزيد من احتمالية الإصابة بالسكري. وهناك صلة قوية بين السمنة والوفيات. ويعاني كل من الذكور والإناث، في الإقليم، من فرط الوزن والسمنة. وتشير التقديرات إلى أن أكثر من 50% من النساء تعانين من فرط الوزن. وتعاني تقريبًا نصف النساء المصابات بفرط الوزن من السمنة. والصورة أكثر إنذارًا للقلق بين الأطفال والمراهقين، حيث يسهم الإفراط في تناول الأغذية المرتفعة في السعرات الحرارية، والاستغراق في الأنشطة

نطاق عالمية

أوصى العديد من المختصين في مجال التغذية بالاعتدال عبر تقليل السكر المضاف حيث قالت إحدى الاختصاصيات التغذية المعتمدة، "إذا أضفت السكر إلى قهوتك، فهذا يعتبر سكرًا مضافًا". مشيرة إلى أن الأبحاث تؤكد أن الإفراط في تناول السكر يعد أحد أكبر مسببات أمراض القلب، كما وجد الباحثون في دراسة استمرت 15 عامًا ونُشرت عام 2014، ارتباطًا بين النظام الغذائي الغني بالسكر وعدة مشاكل صحية تشمل "زيادة الوزن، وتسوس الأسنان، ومرض السكري من النوع 2، وأمراض الكبد والكلية، وسرطان القولون والبنكرياس، وضغط الدم، والسكتات الدماغية، والالتهاب المزمن، وألزهايمر، والاكتئاب".

وأضافت أصبح استهلاك السكر المضاف جزءًا من الحياة. ملازمًا لكل وجبة تقريبًا؛ لدرجة أن الرجال البالغين يتناولون حوالي 24 ملعقة صغيرة من السكر المضاف يوميًا والتي تعادل 384 سعرا حراريا، وفقا للمعهد الوطني للسرطان.

بينما أكد أحد الخبراء أن الأميركيون البالغون على سبيل المثال يستهلكون في المتوسط 17 ملعقة صغيرة من السكر المضاف يوميًا، بحسب بيانات وزارة الزراعة الأميركية، وهو رقم أعلى بـ 3 مرات تقريبًا من

الحد الأقصى الذي توصي به جمعية القلب الأميركية، وهو 9 ملاعق صغيرة للرجال بمعدل 36 غراما، تُعطي 150 سعرا حراريا، 6 ملاعق صغيرة للنساء بمعدل 24 غراما، تُعطي 100 سعرا حراريا، و4 ملاعق صغيرة للأطفال أي 16 غراما، تُعطي 65 سعرا حراريا؛ وعدم إضافة السكريات للأطفال دون سن سنتين".

والجدير بالذكر أن السكر المضاف يوجد في حوالي 74% من الأطعمة المعبأة التي تباع في متاجر البقالة، كما تحتوي أطعمة الأطفال على نسبة سكر أعلى بنحو 85% من أطعمة الكبار.

تناول

السكريات الحرة خاصة المشروبات المحلاة يزيد من تناول الطاقة الإجمالية ويقلل تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية الأكثر فائدة



يعانين

الذكور والإناث بالإقليم من فرط الوزن والسمنة والدراسات تبين أن أكثر من 50% من النساء تعانين من زيادة الوزن



بحضور معالي وزير التعليم العالي د. نادر الجلال ومعالي وزير الصحة د احمد العوضي شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بالمعرض المقام على هامش الاحتفالية التي كانت بتنظيم من مكتب المدن الصحية تحقيقاً لرؤية كويت 2035 في إعداد تنمية مستدامة وبيئة صحية وتم تسليم شهادات اعتماد مدينة صباح السالم الجامعية ومدينة الدسمة ومدينة العيون كمدن صحية في قاعة الدانة في مقر مدينة صباح السالم الجامعية في الشدادية.

هايدو «كان»

نظمت دورة لعبة كرة تنس الطاولة ولعبة الريشة الطائرة بالتعاون مع نادي وربة الرياض للمعاقين



ضمن فعاليات مبادرات حملة التوعية بسرطان البروستاتا «عند الخمسين» تحت رعاية معالي الدكتور أحمد عبدالوهاب العوضي - وزير الصحة، اقيمت الفعالية بصالة مدرسة سعيد بن العاص متوسطة بمشرف يوم الأربعاء الموافق 14 نوفمبر 2024.

نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» ومن خلال الذراع الرياضي لها اكااديمية هايدو الرياضية وبالتعاون مع نادي وربة الرياضي للمعاقين والرابطة الكويتية لجراحة المسالك البولية بطولة تنس الطاولة ولعبة الريشة الطائرة للمعاقين، والتي اقيمت



البدني والصحة، ويتعاون وثيق مع الحكومات من أجل تحقيق الغايات العالمية التسعة الرامية إلى الحد من الأمراض غير السارية، وهي تتيح للجميع فرصة أفضل في التمتع بحياة أطول وصحة أوفر بحلول عام 2025. وتهدف الغاية العالمية السابعة إلى وقف الزيادة في داء السكري والسمنة، وعلاوة على ذلك، وضعت إرشادات فنية لدعم الدول في جهودها لخفض استهلاك السكر وجد السكر بشكل طبيعي في جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، مثل الفواكه والخضروات والحبوب ومنتجات الألبان، ولا يرى الخبراء مشكلة في تناول الأطعمة الكاملة التي تحتوي على السكر الطبيعي؛ «أما السكر المضاف فيتمتع بسمعة مخيفة عندما يتعلق الأمر بالصحة».

والسكر المضاف هو أحد 3 مكونات (إلى جانب الدهون والملح)، يتم استخدامها في العديد من الأطعمة لجعلها أكثر استساغة. فجميع الأطعمة اللذيذة، من الحلوى والشوكولاتة، إلى الزيادي المنكه، وحبوب الإفطار، والوجبات الخفيفة الحلوة، والمشروبات السكرية، والحساء والخبز واللحوم المصنعة والكاتشب والتوابل والمخللات والحليب النباتي؛ «كلها تحتوي على السكر المضاف».

□ حظر الترويج للمنتجات الغنية بالسكر، ولاسيما المشروبات.
□ فرض قيود على تسويق جميع الأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر والإعلان عنها ورعايتها في كافة وسائل الإعلام.
□ استخدام المرشحات الغذائية لوضع تعريفات واضحة للأطعمة والمشروبات الغنية بالسكر.
□ إلغاء الدعم الحكومي عن السكر وفرض ضرائب تصاعدية في البداية على المشروبات السكرية، ثم على جميع الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر المضاف.
□ تطوير التدريب بشأن النظام الغذائي والصحة للأفراد الذين يملكون فرصاً للتأثير على خيارات السكان الغذائية.
□ التثقيف الصحي الروتيني للفئات السكانية.

جهود منظمة الصحة العالمية

بعد أحد التدخلات الاستراتيجية في مجال الوقاية والحد من عوامل الخطر في إطار العمل الإقليمي هو ضمان التغذية الصحية في الفترة المبكرة من العمر، بالإضافة إلى ذلك، تعمل منظمة الصحة العالمية في إطار الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط

فعاليات «كان»



أعلن الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» عن استمرار البرنامج التدريبي حول التشخيص المبكر للسرطان لمقدمي الصحة بدولة الكويت ويقدم لأطباء الرعاية الأولية وأطباء الأسنان والهيئة التمريضية، بشراكة ناجحة مع وزارة الصحة. ودعم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي وحملة كان.

كما كشف الدكتور خالد الصالح عن الأعداد التي تم تدريبها حتى الآن من أطباء الأسنان ، حيث تم تدريب 1564 طبيباً وطبيبة أسنان و تم تدريب 1605 طبيباً وطبيبة من أطباء الرعاية الأولية ، وبالنسبة للهيئة التمريضية فقد تم تدريب 2748 ممرض وممرضة ، يأتي هذا كله ضمن البرنامج التدريبي الذي رصدته (كان) ضمن مبادراتها الهامة

ذات الأولوية في التنفيذ، لما يحققه من نتائج إيجابية في تقليل نسب القيدوم المتأخر، كما ان التدريب يعتبر من برامج التنمية الصحية المستدامة الذي يعكس نجاح التنمية الصحية في دول العالم.

وفي الختام تقدم الدكتور خالد الصالح بالشكر لشركاء النجاح في استمرار إنجاز هذا البرنامج التدريبي، لا سيما مؤسسة الكويت للتقدم العلمي والتي تحرص على دعم التنمية الصحية القائمة على البراهين وكذلك الحملة الوطنية لمكافحة السرطان التي توفر المنهج التدريبي المعتمد كما شكر وزارة الصحة على تعاونها واهتمامها بتدريب منتسبيها لتنشيط معلوماتهم واكتساب مهارات وخبرات تفيدهم في أداء عملهم على الوجه الأكمل خدمة لمصلحة المرضى وهو ما يسعى الجميع لتحقيقه .



شاركت حملة (كان) في المؤتمر قضايا المجتمع الخليجي وتم افتتاح المعرض بحضور أ. د. يعقوب الكندري رئيس مركز دراسات الخليج والجزيرة العربية بجامعة الكويت .د.ابتهام القعود بالتعاون مع وزارة الداخلية من 25-27 نوفمبر 2024 بتوزيع بروشورات والهدايا، كما قمنا بشرح أهداف حملتنا وجهودنا في مجال مكافحة السرطان وزيادة الوعي بأنواعه المختلفة.



شاركت حملة (كان) في المعرض المصاحب لاحتفالية جامعة الكويت باعتماد مقرها في مدينة صباح السالم الجامعية كمدينة جامعية صحية بحضور معالي وزير التعليم العالي والبحث العلمي د.نادر الجلال ومعالي وزير الصحة د/ أحمد العوضي، بتوزيع بروشورات والهدايا على الحضور كما قمنا بشرح أهداف حملتنا وجهودنا في مجال مكافحة السرطان وزيادة الوعي بأنواعه المختلفة.



نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان كان بالتعاون مع شركة طفل المستقبل فعالية بعنوان (معاً نستطيع) لاطفال مرضى السرطان في مستشفى البنك الوطني التخصصي في منطقة الصباح الطبية يوم الاحد 24 نوفمبر 2024 الهدف من هذه الزيارة زيادة الروح المعنوية والنفسية للاطفال وتوزيع بعض ال هدايا التي قد تساهم في ادخال الفرح في قلوبهم.





تختم فعاليات وأنشطة (صحتك بفحصك) بتنفيذها 23 فعالية

كان تكرم شركاء النجاح في ختام مبادرة

«صحتك بفحصك»

أكد رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الدكتور خالد الصالح إن استراتيجية حملة (كان) تركز على تنفيذ مبادراتها وأنشطتها من أجل تحقيق أهدافها بشراكات مجتمعية مضيفاً أن مبادرة التوعية بسرطان الثدي تأتي كل عام لتؤكد على أهمية الكشف المبكر عن هذا المرض.



السمنة التي تعد بوابة للعديد من الأمراض ومنها سرطان الثدي.

وأشار إلى أن حملة (كان) منذ العام 2010 قامت بتأهيل معلمات ليصبحن مدربات على الفحص الذاتي والاكتشاف المبكر مبيناً أنه تم تدريب 163

ألف طالبة على طريقة الفحص الذاتي بالتعاون مع وزارة التربية.

وأشار بارتفاع معدل التوعية من نسبة 61 في المئة قبل بدء الحملة إلى نسبة 72 في المئة بعد انتهائها مؤكداً أن التوعية والاكتشاف المبكر من أهم أسباب زيادة نسب الشفاء. من جانبها قالت



د. حصة الشاهين



د. خالد الصالح

وأضاف الصالح في كلمته خلال حفل ختام حملة التوعية بسرطان الثدي التي أطلقتها (كان) برعاية وزير الشؤون الاجتماعية وشؤون الأسرة والطفولة الدكتورة أمثال الحويلة تحت شعار (صحتك بفحصك) أن

سرطان الثدي يحتل المركز الأول في نسب الإصابة بسرطان للسيدات حسب إحصائيات مركز الكويت لمكافحة السرطان.

وأوضح أن الأمر يتطلب زيادة التوعية للوصول لخفض معدلات الوصول المتأخر وتقليل معدلات الإصابة بالتوعية من عوامل الخطورة واتباع النمط الصحي للحياة والتركيز على خفض الوزن لتجنب

والصندوق الكويتي للتنمية الاقتصادية العربية وبعض المدارس. من جهتها قالت المتحدث الرسمي باسم الهيئة العامة للشباب أسرار الأنصاري في كلمتها "إننا في الهيئة ندرك أن قضايا الصحة والتوعية ليست مجرد جهود عابرة بل هي حجر الزاوية في بناء مجتمع واع قادر على مواجهة التحديات بثقة وقوة". وأشارت الأنصاري إلى عمق هذه القضية وأثرها على حياة الجميع نساء وعائلات ومجتمع بأسره لافتة إلى أنه من هذا المنطلق كان دعم الهيئة لهذه الحملة نابعا من الإيمان الراسخ بأن الوعي قوة وأن الوقاية هي أولى خطوات التغيير.

وأكدت حرص الهيئة على تقديم كل الدعم الإعلامي لتعزيز رسالة هذه الحملة وضمان وصولها إلى كل بيت لايمانها أن الصحة ليست مجرد مسؤولية فردية بل هي واجب جماعي.

المشرف العام على الحملة الدكتورة حصة الشاهين إن الحملة تميزت هذا العام بشراكة الهيئة العامة للشباب وإدارة تعزيز الصحة التابعة لوزارة الصحة مشيرة إلى أنه تم تنفيذ 23 فعالية توعية متنوعة. وأشارت الشاهين إلى تنفيذ مسابقة (أخسر تكسب) للسيدات لانقاص الوزن على مدى شهرين من خلال الاهتمام بالجانب الرياضي والتغذوي عبر توفير مدرب وأخصائية تغذية فضلا عن تخصيص منصة بتطبيق (الواتساب) للرد على استفسارات المشاركات من قبل أخصائية التغذية.

واستعرضت الفعاليات والمعارض والندوات التوعوية التي أقيمت في العديد من الأماكن منها جامعة الكويت وجامعة صباح السالم والأنسواق والمجمعات التجارية ووزارة النفط ومؤسسة البترول الكويتية والمسجد الكبير والجمعيات المهنية



د. بدر المطيري: حريطون على المشاركة في حملات التوعية بسرطان البروستاتا لحماية المجتمع



تتزامن الحملة مع الشهر العالمي للتوعية بالمرض للتعريف به والوقاية منه

نصل إلى 51 حالة إصابة جديدة سنويا ما يعادل 7.8 في المئة من إصابات الأمراض السرطانية للكوييتيين.

ولفت إلى أنها بلغت بين الرجال غير الكوييتيين 40 حالة جديدة سنويا ما يعادل 6.6 في المئة من جميع الإصابات السرطانية بين غير الكوييتيين مضيفا أن (كان) تبنت هذه المبادرة لحث الرجال فوق الـ 50 عاما إلى تبني السياسة الصحية المناسبة لهم عن طريق تحليل دلالات الورم لسرطان البروستاتا PSA . وأكد أن (كان) لم تتوانى عن نشر الوعي الصحي بشتى الطرق ومازالت تسعى للوصول لأعلى معدل بهذا المجال انطلاقا من استراتيجيتها التي تستهدف ترسيخ مبادئ الاستدامة على تبني نمط حياة صحي والسعي لتنفيذ الفحوصات التي تكتشف المرض مبكرا ترسيخا لمبدأ الاهتمام بالصحة العامة.

وتضمن الاحتفال محاضرة توعوية قدمها اختصاصي جراحة المسالك البولية الحاصل على الزمالة الإيطالية في جراحة الروبوتات والأورام الدكتور خالد بو هندي تحدث خلالها عن أعراض المرض والأسباب والمضاعفات والعوامل التي تزيد من خطر الإصابة وطرق الوقاية والعلاج.

المختلفة لتحقيق الأمن الصحي بالمجتمع الكوييتي.

من جانبه قال رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) الدكتور خالد الصالح في كلمة مماثلة إن إطلاق الحملة يأتي في إطار التزام (كان) المتواصل بتعزيز الصحة العامة ونشر الوعي الصحي من سرطان البروستاتا.

وأضاف الصالح أن الحملة تستهدف توفير المعلومات الصحية حول المرض من خلال توفير الكادر الطبي المتخصص للإستشارات المباشرة مع الجمهور في المجمعات التجارية أو إلقاء المحاضرات والتحفيز على عمل فحص دلالات الأورام الذي إذا ارتفع معدله يكون هناك ارتفاع بعوامل الخطورة للإصابة بالمرض علاوة على رفع معدل الوعي المجتمعي بين جميع الفئات والتركيز على الرعييل الأول.

وأوضح أن الحملة تشمل تنظيم العديد من الفعاليات للوصول لأكبر عدد من الفئة العمرية المستهدفة لاسيما أن هذا النوع من السرطانات أصبح مؤشرا مهما يدق ناقوس الخطر حول ارتفاع معدل الإصابة به بين الرجال.

وأفاد بأنه وفقا لإحصائيات 2020 الصادرة عن مركز الكويت لمكافحة السرطان فإن نسب الإصابة بين الكوييتيين

د. خالد أحمد الصالح

51 حالة إصابة جديدة بين الكوييتيين مؤشر مهم لإطلاق حملات التوعية من سرطان البروستاتا

أهداف وخطط وزارتي الصحة والأوقاف في ترسيخ مبدأ الشراكة المجتمعية بين منظمات المجتمع المدني ووزارات الدولة تأتي المشاركة في إطلاق حملة التوعية بسرطان البروستاتا عند الخمسين.

وأضاف أن الحملة تتزامن مع الشهر العالمي للتوعية بالمرض للتعريف به والوقاية منه عبر التعرف على الأعراض الأولية وحث الفئة المستهدفة على إجراء الفحوصات المبكرة وإجراء الفحوصات الدورية عن طريق تحليل فحص الدم (PSA) لضمان أعلى نسبة شفاء للمرضى.

وثمن جهود القائمين على حملة (كان) وعطائهم الدائم سعيا لتقديم أفضل الخدمات بمجال التوعية تجاه الأمراض السرطانية ونشر الوعي الصحي بين شرائح المجتمع

أكد وكيل وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية الدكتور بدر المطيري اليوم الاثنين حرص الوزارة على المشاركة في الحملات التوعوية لسرطان البروستاتا لحماية الإنسان في المجتمع المهني والوظيفي بكل أطيافه وأنواعه لضمان صحته ووقايته من هذا المرض ونشر الوعي الصحي به.

جاء ذلك في كلمة للدكتور المطيري ألقاها نيابة عنه مدير إدارة الشؤون الفنية بالوزارة الدكتور بدر الظفيري خلال إطلاق حملة (الكويت للتوعية من سرطان البروستاتا عند الخمسين) التي تنظمها الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) برعاية وزير الصحة الدكتور أحمد العوضي بالتعاون مع الرابطة الكويتية لجراحة المسالك البولية.

وقال إنه في إطار الشراكة المؤسسية التي تدعم



نظمت «كان» محاضرة للتوعية من سرطان البروستاتا بمجموعة الملا بالمقر بالمنطقة الحرة لموظفيها ضمن حملتها التي تقيمها تحت عنوان «عند الخمسين» والتي تركز فيها على التوعية من سرطان البروستاتا حاضر بها الدكتور أحمد المرزوق - أخصائي جراحة كلى ومسالك بوليه وأورام المسالك - وذلك يوم الاثنين 18 نوفمبر بمقر الشركة.



اطلقت فعاليتها بمسرح وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية

حملة «عند الخمسين» تعاثر بدوانية مشرف لروادها من الرجال « نوفمبر 2024 »

ضمن فعاليات حملة «عند الخمسين» التي تقيمها الحملة الوطنية للتوعية من سرطان «كان» بمبادرات حملة التوعية من سرطان البروستاتا والتي تقام تحت رعاية معالي وزير الصحة الدكتور أحمد عبد الوهاب العوضي، والتي اطلقت فعاليتها بمسرح وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بأولي محاضراتها لموظفين وزارة الأوقاف يوم 4 نوفمبر 2024 فقد قامت الحملة بتنفيذ محاضرة للتوعية بدوانية مشرف لروادها من الرجال، هذا ما أكده الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» في تصريحه



نسبة الإصابة بين الرجال غير الكويتيين وصلت إلى 40 حالة جديدة سنويا ما يعادل 6.6% من جميع الإصابات السرطانية بين غير الكويتيين».

الوعي الصحي

هذا وتستمر الحملة بتنفيذ العديد من الأنشطة فقد شاركت بمعرض الموبار الدولي للسيارات الكلاسيكية الذي اقيم في البولييفارد يوم الجمعة الموافق 8 نوفمبر 2024، كما شاركت بمعرض الهيئة العامة للتعليم التطبيقي بجنوب الصباحية يوم 11 نوفمبر 2024، وشاركت بمعرض مركز الصباحية الطبي يوم 13 نوفمبر 2024، كما تعمل على تنظيم أنشطة رياضية منها تنس طاولة ولعبة الريشة الطائرة بالتعاون مع نادي وربة الرياضي للمعاقين، وتستمر حملة «كان» في نشر الوعي الصحي بعدد من الفعاليات والأنشطة والمحاضرات والمشاركة بالمعارض على مدار الشهر حتى تصل لتحقيق اهدافها التوعوية برفع الوعي الصحي من سرطان البروستاتا .

بشأن حملة التوعية من سرطان البروستاتا فقد ذكر بأن الحملة تستهدف الرعيل الأول ضمن حملاتها التوعوية، وتسعي للتأكيد على أهمية الفحص المبكر لسرطان البروستاتا، وضرورة اجراء فحص الـ PSA عند وصول الرجل لعمر الخمسين عاماً - فحص الدم الذي يكشف دلالات الورم فإن ارتفع معدله كان مؤشراً بالإصابة، وازداد الصالح بأن منذ اطلاق الحملة تعمل على تكثيف التوعية من سرطان البروستاتا، وهي تقام كل عام بشهر نوفمبر بالتزامن مع شهر التوعية العالمي وبشراكة مع رابطة جراحة المسالك البولية الكويتية، وتابع الصالح «انطلقت حملتنا معلنة تنظيم العديد من الفعاليات التي تسلط الضوء للوصول لأكبر عدد من الفئة العمرية المستهدفة، لاسيما بأن هذا النوع من السرطانات أصبح مؤشراً مهما بالنسبة للرجال، فحسب احصائيات 2020 الصادرة عن مركز الكويت لمكافحة السرطان فإن نسب الإصابة بين الكويتيين تصل إلى 51 حالة إصابة جديدة سنويا ما يعادل 8.7% من اصابات الأمراض السرطانية للكويتيين، أما



**من أهم الاسماء فى تاريخ الكرة الكويتية ..
وأهم سطورها فى سجلات الأزرق ..
مرتبطة بالقائد الذهبي سعد الحوطني،
فهو النجم الذى استلم ورفع كأس آسيا
1980، وهى لحظة بكل تأكيد لاتنسى
ابدا خصوصا انها المرة الاولى التى
يفوز فيها منتخب خليجي عربي
بهذه الكأس ...**



ضمن كتيبة المنتخب العسكري الفائز ببطولة العالم العسكرية لكرة القدم في الدوحة سنة 81

سعد الحوطني القائد الذهبي

.. وسعد الحوطني له صفحات مضيئة فى المشوار الكويتي الكروي باعتباره (الكابتن) لوكبة من خيرة نجوم الأزرق من جيل السبعينيات والثمانينيات، فقد كان اللاعب المحورى المهم فى تشكيلة أولمبياد موسكو 1980 التى تأهلت إلى الدورالتاني، وكان ضمن كتيبة المنتخب العسكري الفائز ببطولة العالم العسكرية لكرة القدم فى الدوحة سنة 81، أما قيادته للأزرق فى مونديال 1982 بأسبانيا فهى تتويج رائع له بعد مشوار طويل ومشرف يستحقه مع الساحرة المستديرة .

كيف كنت ترى الأجواء الرياضية فى الكويت آنذاك؟

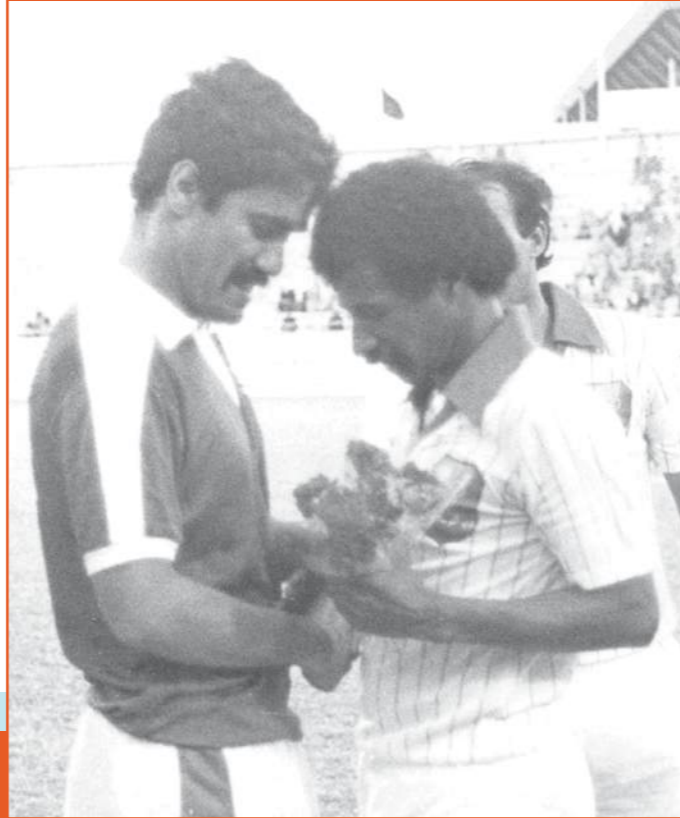
نعم بدأت حياتي الرياضية فى نادي الكويت فى سن مبكرة وكانت اجواء جميلة جدا خاصة فى كرة القدم وكنت اجد هناك التشجيع والدعم وتعزيز رغبتى باللعب، وحببت النادي بسبب السمعة الطيبة والمشرفين على النادي واهتمامهم بي رغم صغر سني من الاداريين والمشجعين كذلك.

وماذا كانت أحلامك وأمالك بهذا الوقت؟

بالنسبة لاحلامي فى ذلك الوقت فقد كانت لدي الكثير من الاحلام وان اصل الى مستوى النجومية واصل على مستوى المنتخب الكويتي وان تسمع عني كل الناس، كل هذه الاحلام كانت تتجدد بي كل سنة لتحقيق البطولات لنادي الكويت والمنتخب بعد انضمامي له ، والتعرف على اصدقاء ومعجبين وكثير من الاحلام.

لكن اهم حلم كان يراودني فى ذلك الوقت هو ان نصل الى كأس العالم وهذا حلم اي لاعب فى سن صغيره ان يصل لكأس العالم ويمثل بلده فيها فى المحافل العالمية.

سعد محمد الحوطني، من مواليد 24 مايو 1954، لعب فى نادي الكويت فى الفترة ما بين 1967 و1984، شارك فى تحقيق العديد من الانجازات مع ناديه الكويت، وفاز معه ببطولة الدوري العام 4 مرات، وبطولة الكأس 4 مرات ايضا، والبطولة المشتركة 3 ثلاث مرات، باختصار شديد سعد الحوطني لاعب مهم طوال فترة وجوده فى الملاعب التى دامت 18 عاما عامرة بالانجازات التى لاتنسى، وكان قد حصل على لقب أفضل لاعب كويتي عام 1978 ونال سيارة فيات هدية الجائزة من جريدة الوطن . والقائد الذهبي الآن واحد من أهم محللي الكرة بالفنأة الرياضية بي ان سبورت، ويتابع الاحداث الكروية الكويتية والخليجية والعربية والعالمية بعيون الناقد والخبير. شارك مع منتخب الكويت لكرة القدم فى بطولة كأس العالم لكرة القدم 1982 وحصل معهم على كأس آسيا 1980. أقيم حفل أعتزاله سنة 1984 بين نادبي الكويت والعربي فى لقاء جميل استضافت «حياتنا» البطل سعد الحوطني وكانت تفاصيل اللقاء كالتالي:
□ بدأت اللعب من عمر 13 عام بنادي الكويت.



القدم 1982 فما هي ذكرياتك حول هذه المشاركة؟ والأجواء الحماسية التي تصاحب هذه الأوقات كيف تتذكرها الآن؟

كأس العالم بطولة كبيرة وذكرياتنا فيها أكبر . فلما نتحدث عن منتخب إنجلترا فهو منتخب له اسمه وتاريخه والدوري الانجليزي هو الاول في العالم . وسلوفاكيا التي تنجب أكبر المدربين وكان بطل أوروبا في ذلك الوقت وفرنسا كذلك فريق كبير ويمتلك الكثير من النجوم .

ولكن ما يحزني في هذه البطولة الكبيرة ان في مباراة سلوفاكيا كانت هناك ضربة جزاء في بداية المباراة. وكانت غير صحيحة وأثرت على المباراة ولكن استطعنا التعادل معهم وكنا نستطيع تحقيق الفوز لولا اضاعتنا لأكثر من فرصة.

حصلتم على كأس آسيا 1980 كيف تتذكر هذه الفترة والمباريات التي جرت بها؟

حصلنا على كأس آسيا بفضل الاعداد الجيد . ووجود الشهيد

وحتى المعسكرات الطويلة التي كنا نقضي قرابة الشهرين في التمرين طوال اليوم. واذكر منها معسكر المانيا قضينا شهر نتحضر لكأس اسيا . وفي استعداداتنا لكأس العالم قضينا أكثر من شهرين في معسكر البرتغال للتمرين والتحضير لهذه البطولة الكبيرة.

ولله الحمد بنوفيق من الله ما زالت المقاطع المصورة من بطولة كأس العالم يتم تداولها بين الناس الى يومنا هذا. مع اسبانيا وسلوفاكيا وفرنسا وكان اداءنا على مستوى عالي ومثلنا المنتخب خير تمثيل والصورة كانت رائعة والحمدلله. وذكرياتي مع زملائي اللاعبين كانت جميلة من خلال المشاركة مع لاعبين كبار عالميين وانا شخصيا تبادلنا «الفيلة» مع اللاعب العالمي بلاتيني - كابتن منتخب فرنسا في ذلك الوقت.

الذكريات كبيرة ولا استطع حصرها لكانها جميلة بلا شك ولا زلنا نتذكرها لأن في ما بيننا.

شاركت مع منتخب الكويت في بطولة كأس العالم لكرة

ولله الحمد استطعت ان احقق احلامي بالافوز في الدوري وكأس سمو الامير وبطولات اخرى وعلى مستوى الخليج كذلك .

هل كان لديك طقوس معينة قبل بداية كل مباراة بشكل عام؟

طبعاً لكل لاعب طقوس خاصة فيه ليلة المباراة ان لا يتأخر في الخارج. وان يكون تركيزه في المباراة والخطة ونفح الجماهير لكن اهم شيء بالنسبة لي كان ان اكون متواجد بالبيت مبكراً قبل الساعة العاشرة مساءً لاريح اعصابي وفكري. واهم شيء اني ما اتكلم وايد وتركيبي يكون على دوري في الملعب وان اقوم بواجباتي في الملعب وكذلك الغذاء الصحي مهم لمساعدة اللاعب في المباراة. واهم شيء وادئنا اسلم على والدتي قبل لا اطلع واطلب منها تدعي لي بالتوفيق.

وما هي ذكريات التي لا تنساها مع زملائك اللاعبين؟ المحليين، والعالميين؟

هناك الكثير من الذكريات التي جمعتني مع اللاعبين من خلال البطولات التي اشتركنا بها سواء كانت في المنتخب او في فريق الناشئين او مباريات ودية



عاما، حدثنا عن رد فعلك لهذا الطلب وكيف تعاملت معهم؟ وهل كنت تشعر بالخوف أم أن الأمر كان أكثر تشويقا وسعادة؟

نعم بدأت في عمر صغير وكان المدرب تاديش يدرّب الفريق الأول وأنا تدرّبت على يد الحكم الدولي السابق المرحوم عبدالسلام ياقوت والحكم احمد المسفر في فريق الأشبال لكن بعد ما شاهدني المدرب تاديش سعدني الى فريق تحت العشرين وبعد ذلك سعدني للفريق الأول في عمر 16 سنة ولعبت اول مباراة لرسمية لي مع نادي الكويت - الفريق الأول - ضد النادي العربي وسجلت هدف الفوز. واستمررت مع النادي الى ان تم اختياري للمنتخب ولعب اول مباراة لي مع المنتخب ضد المنتخب الإيراني في طهران في سنة 1971 وكان عمري لا يتجاوز سبعة عشر عاما. وكنت اصغر لاعب كويتي بالفريق واقف امام نجوم كبار. ولم اشعر بالخوف وكنت اشعر بسعادة بالغة وكانو جميع اللاعبين يدعموني والادرايين وعلى رأسهم المرحوم عبدالعزيز المخلد الذي كان يشغل منصب مدير الكرة في الاتحاد الكويتي لكرة القدم.

بدأت اللعب في سن صغير مع أقرانك والتحقّت بنادي العربي ولكنك تركته سريعا، حدثنا عن هذه الفترة من حياتك؟.. والمرحوم جاسم الحميضي اصر على ضمك لنادي الكويت، حدثنا عن لقاكما وطلبه لك بالانضمام؟ وأجواء انضمامك الى نادي الكويت؟

فعلا كنت من سكان منطقة شرق والتحقّت مع النادي العربي ولعبت في الفترة المسائية مع فريق الأشبال، لكنني لم اوفق ولم يستدعيني الفريق في ذلك الوقت، وبعد انتقالنا لمنطقة العدلية وتعارفت على زملاء لي وكنا نلعب في منطقة الشامية استطاع المرحوم جاسم الحميضي ترتيب انضمامي لنادي الكويت والتوقيع مع الفريق وطلب جواز السفر مني، واستمررت مع نادي الكويت ومن حسن حظي ان اكون ضمن فريق نادي الكويت والتحقّت بعد ذلك بالفريق الأول في سن صغيرة.

بدأت اللعب بالأشبال الا أنه بالغم من صغر سنك جعلت المدرب اليوغسلافي تاديتش الذي يشرف على تدريب الفريق الأول يطلب تصعيدك للفريق الأول وعمرك لم يتجاوز 16

فهد الاحمد رحمه الله على رأس الاتحاد ، ووجود لاعبين متميزين ويأدون دورهم بأخلاص في الملعب، ولا ننسى الجمهور الكويتي والاعلام الكويتي الذي كذلك كان لهم دور في الدعم النفسي لنا، رغم خسارتنا من منتخب كوريا الجنوبية بثلاثة اهداف مقابل لا شيء وكان الجمهور متوقع خروجنا من البطولة لكن استطعنا الفوز على منتخب ماليزيا وتحقيق المركز الثاني في التصفيات وبعدها لعبنا مع منتخب إيران وكان المركز الأول على المجموعة الثانية وحققنا الفوز وتأهلنا للنهائي، وفي المباراة النهائية التي كانت ضد كوريا الجنوبية استطعنا الفوز الحمد لله ورد الخسارة لهم بثلاثة اهداف ، وحققنا البطولة كأول منتخب خليجي عربي في اسيا يحقق هذا الفوز، وأنا سعد الحوطني اول كابتن عربي يرفع هذا الكأس الغالية.

الحمد لله كنا منضمين هذه البطولة على ارض الكويت وقدرنا نفوز فيها وأنا افتتحت اول اهداف البطولة مع المنتخب الاماراتي الشقيق وافتتحت اول اهداف المباراة النهائية مع كوريا، سجلت برجلي الشمالية الهدف الاخر برجلي اليمين وهذه من الذكريات التي لا انسهاها .

بدأت حياتك الرياضية في نادي الكويت في سن مبكرة وكانت اجواء جميلة جدا

الذكريات كبيرة ولا استطيع حصرها لاكانها جميلة بلا شك ولا زلنا نتذكرها

اهم حلم كان يراودني في ذلك الوقت هو ان نلحق الى كأس العالم

الاولمبياد امام فرق كبيرة لها مستواها.

وماذا عن كأس آسيا 1980 التي اقيمت في الكويت؟ والأحداث الإدارية التي حدثت بعدها؟

حققنا البطولة رغم الاحداث الادارية التي حصلت في البداية وهزيمتنا من كوريا وكان الشهيد فهد الاحمد يفكر في تغيير المدرب وبعد حديث مطول معه استطعت تغيير رأيه واقنعته ان الفريق جاهز وقادرين على الوصول للنهائي وبعد ذلك تحقيق الفوز بيد الله سبحانه وتعالى واستطعنا تحقيق البطولة وحملت انا الكأس .

وكيف كان التأهل الى المونديال 1982؟

اهم الذكريات في الوصول لمونديال موسكو اننا استطعنا التغلب على المنتخب العراقي على ارضه وبين جمهوره وقلبنا النتيجة بعد ان كنا خسرايين بهدفين ولكن قلبنا النتيجة وسببنا صدمة للفريق والجمهور .

وحصلت احداث مؤسفة بعد نهاية المباراة ضد المنتخب الكويتي لكن فرحتنا كانت اكبر من هذه الاحداث وانستنا جميع ما حصل والاهم هو ان الجمهور الكويتي كان فرحان.

كيف جاء قرار الاعتزال خاصة وانك كنت في قمة العطاء؟

فكرت بالاعتزال اثناء كأس العالم لانني كنت ارغب بالاعتزال اثناء نجوميتي وبروز اسمي . ولم ارغب بالاعتزال بعد تراجع المستوى او الاصابة. وكنت احاتي ان بعد هذه الانجازات والتضحيات التي قدمتها والبطولات التي حققتها ان الجمهور ينساني ففضلت ان اعتزل وانا في قمة مستواي.

كيف جاء اتجاهك للعمل الإداري والتحليل الفني؟

فكرت في العمل الاداري اثناء اللعب لاني لم يكن لدي الرغبة في ان اكون مدرب على العكس كنت اود ان اقوم بتوجيه اللاعبين والمدرب واكون في مجلس الادارة واحل مشاكل اللاعبين. وكذلك التخطيط للفريق واللاعبين صغار السن.

اشكركم في النهاية على هذا اللقاء وبارك الله في جهودكم



جاسم يعقوب وتم اعادة الاستفتاء وفاز جاسم بفرق صوت لكنني حققت اللقب في العام الذي يليه. وحصلت على جائزة سيارة (فيات) مقدمة من جريدة الوطن.

حصلت على قطعة حلوى من كابتن المنتخب الإيراني تقديرًا لأدائك في المباراة بالرغم من الخسارة، فما ذكرياتك عن هذه المباراة؟

بعد مباراتنا مع المنتخب الإيراني في طهران جاني كابتن الفريق الإيراني في ذلك الوقت الكابتن حسن عرب وقدم لي قطعة شوكولاته وكانت تقدير منه لأدائي رغم صغر سني بين اللاعبين الكبار ووفقت بعدها الحمله الى ان وصلت لكأس العالم.

حدثنا عن ذكرياتك بالمشاركة بالنسخة الثانية والثالثة والرابعة لـ«خليجي» والكؤوس التي حصدها؟

ما هي ذكرياتك عن التأهل لاولمبياد موسكو 1980؟

انا من اللاعبين الذين حققو بطولات الخليج وكأس اسيا والوصول لاولمبياد كأول فريق عربي يصل لهذه



ساهمت مع فريقك في تحقيق الكثير من الانجازات في حقبة السبعينيات ومطلع الثمانينيات منها 4 ألقاب في الدوري ومثلها في كأس الأمير، حدثنا عن هذه الفترة؟ وهذه البطولات؟

ساهمت نعم مع المنتخب في تحقيق البطولات في بطولة الخليج مع المنتخب والبطولة الرابعة التي كانت في قطر التي كانت اهم بطولة بالنسبة لي عندما واجهنا المنتخب العراقي واستطعنا الفوز عليهم وتحقيق البطولة. اما مع النادي فقد كنا اول فريق يحقق الثلاثية في دولة الكويت.

فرت بالثلاثية التاريخية الدوري وكأس الامير والدوري المشترك في موسم 1977/1978 وتم اختيارك أفضل لاعب بعد الاستفتاء الذي أجرته الوطن آنذاك بعد منافسة مع النجم جاسم يعقوب، وتم منحك جائزة، كيف كنت تشعر في هذا الوقت مع هذه البطولات؟ وهل ترى أن هذه الاستفتاءات تعد حافز للاعب؟

نعم في عام 1977/1978 فزت بلقب افضل لاعب في استفتاء شارك فيه جميع اللاعبين. وفي العام الذي يسبقه ايضا كان هناك استفتاء وتعادلت بالاصوات مع زميلي

تخلفت عن تدريباتك ذات يوم فكان رد فعل المدرب تاديتش قاس، وترك أثراً نفسياً لك؟ هلا ذكرت لنا هذه الحادثة؟

فعلاً حصل هذا الموقف «والمدرّب وقتها ما قصر وياي وعطاني طراق» وكان هذا من خوفه علي من التهاون وعدم الالتزام. والله الحمد التزمت بعدها وهذه حادثة لا انسها والتزامي هو من جعلني اثبت نفسي وفي التدريب والمباريات وان اصل الى ان اكون كابتن منتخب الكويت في كأس العالم.

اصابة ابراهيم دريهم كانت نقطة انطلاق لك خاصة مع تسديك هدف المباراة، هلا حدثنا عن أجواء وأصداء هذه المباراة، وتأثير نتيجتها على مستقبلك الكروي؟

فعلا اصابة ابراهيم دريهم سبب رئيسي اني لعب في هذه المباراة لانه لم يكن هناك خيار اخر للمدرّب والحمدلله حققت المطلوب مني وانطلقت بعد هذه المباراة في اللعب مع الفريق وتمثيل المنتخب والنادي الي مناسبات الودية والرسمية. الا في اصابتي لم استطع الذهاب مع المنتخب للصين وذهبت للعلاج خارج الكويت.

اشتهرت الكاتبة الكويتية منى الشمري كسيناريست،

من خلال العديد من المسلسلات التلفزيونية: (سيدة العتمة)، (أمنيات بعيدة)، (كحل أسود قلب أبيض)، (لا موسيقى في الأحمدى)، و(عوض أبا عن جد)، ولكنها في الأساس كاتبة قصة قصيرة وروائية حازت جوائز عدة، منها جائزة الدولة التشجيعية عن مجموعتها القصصية (رأسان تحت مظلة واحدة)، وجائزة أفضل كتاب عربي في مجال الرواية من معرض الشارقة الدولي للكتاب عن روايتها (خادمات المقام). وقد نشرت الشمري العديد من المجموعات القصصية والروايات، ومنها (يسقط المطر تموت الأميرة)، و(لا موسيقى في الأحمدى)، (كحل أسود قلب أبيض)، (رأسان تحت مظلة واحدة)، وأخيراً رواية (خادمات المقام)، التي وصلت إلى القائمة الطويلة للجائزة العالمية للرواية العربية (البوكر)، والتي سنحاول مقاربتها في السطور التالية.

اختارت (فيلكا) في حقبة الخمسينيات لرصد ويلات الخرافة والشعوذة

منى الشمري توظف (خادمات المقام) لمحاربة جراثومة العقل

حكايات عديدة تأخت وتواشجت لترسّخ رمزية (مقام الخضر) وآثارها المدمرة



منى الشمري

نحو حقبة الخمسينيات من القرن الماضي، وإلى جزيرة فيلكا تحديداً، تأخذنا الكاتبة الكويتية منى الشمري، عبر روايتها (خادمات المقام)، في رحلة شيقية نعيش من خلالها الحياة الاجتماعية والنفسية والاقتصادية لسكان الجزيرة آنذاك، ونلمس فداحة ما جرّته معتقداتهم وأفكارهم على مواقفهم وتصرفاتهم. بشكل تحكّم بمصائرهم، وعصف بحيواتهم نحو التيه والضياع، ولما كان التواصل قائماً بين الجزيرة ومدينة الكويت، التي لا تبعد عنها أكثر من عشرين كيلو متراً، فقد اطلعنا

على طبيعة الحياة والعيش والمعتقدات هناك أيضاً. وسرعان ما يتضح لنا أن الرواية نسائية بامتياز، سواء من حيث الشخصيات، أو القضايا التي تتحكم بحيواتها، ولا يعني

هذا أن الرجل كان مغيباً بالملق، ولكنه كان في مستويات خلفية، لم يتم التركيز عليه، إلا كقطعة في الآلة التي رسمت المشهد العام لحيوات نساء الرواية. كما لا يعني هذا، بأي حال، انتقاص من الرواية. الحكاية العامة كانت حكاية (مقام الخضر) في الجزيرة، وسطوته الكبيرة على حياة الأهالي، الذين ما انفكوا يقدمون له النذور التماساً لبركاته، وخوفاً من أن يغضب عليهم فيوزئهم لعناته. ولكن لم تكن هذه الحكاية إلا ستاراً لحكايا عدد من النساء، سواء اللواتي عملن كخادمات للمقام،

مثل ماريما وأم وحيد ومنيرة، أو اللواتي التصقت بحيواتهن بهن كجارات وصدقات، كزبيدة ومنيرة وعذبة وألونا. وفي العموم، دارت هذه الحكايا كلها في فلك الحكاية الرئيسية، والتصقت



تنتصر الكاتبة للعقل بهدم ضريح (مقام الخضر) كانتقام لشخصيات روايتها واستشراف لمستقبل أفضل

إسناد الأدوار الرئيسية للنساء وإبعاد الرجال إلى الصفوف الخلفية لا يعد عيباً في الرواية

لجمت الشمري راويها العليم وحدت من سلطته المطلقة بترشيد وترتيب الإفصاح عن معلوماته

بما مثله من بدع وخرافات، في حياة الناس. وبنظرة شاملة على تلك اللوحة يتضح لنا أن الجهل والتخلف هما المحرك الأساس لأحداث الرواية، والتلاعب بمصائر الشخصيات.

ماريا والمقام

تداخل شخصية ماريما مع مقام الخضر إلى درجة عدم القدرة على الفصل بينهما، فهي مؤسسته، وسيدته، وساكنته، والناطقة باسمه، وموزعة بركاته ولعناته، وعلى الرغم من أنها طارئة على الجزيرة إلا أنها استغلت أوهام أهلها، وباتت تحركهم كما تشاء، إنها الفتاة الحبشية التي تم اختطافها، وبيعتها في أسواق العبيد في مكة، وانتهى بها المطاف في الجزيرة. ولما كانت مشبعة بينة طفولية غارقة بالخرافات والشعوذة والسحر، وجدت من أنقاض مقام الخضر ضالتها، فأعدت بناءه، وأحيت وياتت سيدته. ومثلما كان الكاهن، الذي اعتادت زيارته طفلة مع جدتها، يوشوش الخرز، ويكنز في

بالفكرة العامة للرواية التي تمحورت حول الأثر المدمر للخرافة التي عصفت بعقول الأهالي، والجهل الذي أودى بمصائرهم. نهيننا الكاتبة، عبر تقديمين سبقا النص الروائي، لاتخاذ موقع محدد قبل دخول عالم الرواية، فنقرأ: "الخرافة جراثومة العقل لا يُشفى حاملها إلا بالموت"، و"فلا تذهب إلى ما تريك العين واذهب إلى ما يريك العقل، والأمور حكمان: حكم ظاهر للحواس، وحكم باطن للعقول والعقل هو الحجة". ثم، تبدأ الرواية بحدث شيق استتارت من خلاله فضول القارئ لتابعة القراءة بغية معرفة سر الحدث، الذي تمثل بظهور جثة الغريقة على الشاطئ.

بعد ذلك، تتناسل الحكايا، وتتعاقب الأسرار التي تتلاعب الكاتبة بخيوطها، ولا تفض مغاليقها إلا بشكل تدريجي، ضمنّت معه متابعة القارئ حتى نهايات الرواية ليشفى غليله باكتشاف ماهية تلك الأسرار. وتتعاقب هذه الحكايا، تتشكل لدينا اللوحة العامة للجزيرة وأهلها، ويبرز أثر مقام الخضر.

كحل أسود قلب أبيض



صلى الشمري

مشارك في الأحداث، رأيناه يصف، ويتنقل بين شخصيات الرواية، ويكشف ما تقوم به، وما تتطلع إليه، وما يعتمل في صدرها من مشاعر، وما يدور بينها من حوارات. كما لا يعجزه التنقل بين الأمكنة: شرق، فيلكا، الجبشة، الفاو وغيرها، ولا التنقل بين الأزمنة للمزج بين ماضي الشخصيات وحاضرها.

يمتلك الراوي معرفة كلية بالشخصيات، وأسرارها، ومجريات الأحداث، والأمكنة. وفي الوقت الذي سمحت فيه الكاتبة لهذا الراوي أن يمارس سلطته المطلقة، إلا أنها تمكنت من ترويضه بحيث جعلته يقدم بعض الأحداث، ويؤخر أخرى، ومنعته من الإدلاء بكل ما يعرف دفعة واحدة، ومثلما نجحت في تسخير ترتيب الأحداث كما تريد، نجحت في لجم لسانه عن البوح بمعلوماته دفعة واحدة، وجعلته يبوح بها على دفعات، فاحتاج القارئ إلى رحلة استغرقت الرواية كلها حتى يلم بالتفاصيل كاملة. ولا شك أن رحلة التشويق هذه هي من أهم ما يحسب للكاتبة.

وتجدر الإشارة إلى استعانة منى الشمري بكتاب (الحيوان) لأبي عثمان عمرو بن بحر الجاحظ، حيث دأبت خلال الرواية على اختيار عدد من أقواله الواردة في ذلك الكتاب، ووضعها كفلاشات في بداية النص، وفي بداية العديد من أقسام الرواية. وجاءت هذه الفلاشات كإشارات عكست مدلولات أحالت بدورها إلى ما يرمي إليه النص، والكاتبة من خلفه، ودار معظم تلك الفلاشات حول فضائل العقل والتدبير والحكمة، وغني عن القول ما لذلك من أثر كبير في الخلاص من وحول الشعوذات والمعتقدات البالية، التي سادت بقاتمها آفاق عيش شخصيات الرواية في خمسينيات القرن الماضي.

السوء، فأدمن الكحول والحشيش وارتباد بيوت الدعارة حتى وجده الحارس في الصباح ميتاً.

حكاية الغريفة

لا يتضح سر الغريفة، التي لفظ البحر جنتها إلى شاطئ فيلكا، إلا عند وصول (مهدي) إلى الجزيرة في نهايات الرواية. إذ يتكشف لنا أنها مريم، البنت الوحيدة لكبير النواخذة في مدينة الكويت، أحببت مريم الخادم في بيتهم (مهدي شهاب). لكنهم زوجها عنوة لرجل غني، سرعان ما طلقها بعد سنة فعادت إلى بيت أهلها. في تلك الأثناء يرد خبر عن غرق سفينة أبيها وموته مع إخوتها، وبعد أشهر، تطلب مريم من خالها الموافقة على زواجها من مهدي، وهو ما تم، وفجأة، يظهر أبوها وأخوتها إذ تبين أنهم نجوا من الغرق، ولكنهم صدموا بزواج مريم من خادمهم، واعتبروه وصمة عار يتوجب محوها، فاعتقلوا مهدي، ثم قرروا قتله ومريم لغسل العار. وفي الوقت الذي تمكن فيه مهدي من الفرار إلى إيران بمساعدة أحد العبيد في البيت، رمى الأخوة مريم في بحر فيلكا، فغرقت وماتت، ولكن جنينها نجا بفضل ماريما.

جرثومة العقل

حين نستعرض ما ساقته الرواية من حكايات، يعود الذهن بنا إلى الجملة التي قدمات الكاتبة بها روايتها: «الخرافة جرثومة العقل لا يشفى حاملها إلا بالموت». لقد عصف الجهل بالعقول، فنسببت الخرافات والمعتقدات المضللة، وتناست الكوارث لتضرب المجتمع، وتتحكم بالمصائر، وكنيجة، تعاضمت مكانة المقام، وراح ينفث سُمومه، بفضل ماريما، في مسامات أهل الجزيرة، والكثيرين ممن صاروا أتباعاً وزواراً للمقام من جهات شتى. وبالمعتقدات البالية تم قتل مريم، وتزويج الطفلة نجبية من الهرم (الباس)، وبالشعوذات والجهل ماتت زوجة كبير تجار اللؤلؤ، وتشردت زبيدة، وهلك زوجها، وضاعت حياة منيرة، وانتهى شباب وحيد بمصرعه على يد المخدرات والكحول وبانعات الهوى.

لكن الكاتبة تنتصر للعقل أخيراً، إذ تصدر الحكومة الكويتية قراراً بهدم المقام، وتخطب صاحبة الأرض، (شاهة) السعودية، بفحوى قرارها، فتسافر إلى فيلكا، يرافقها رجال الأمن، وتفصح ماريما، وما يسمى بالمقام، كاشفة أنه برج شيدته أمها مع عبيدها ليكون منارة للسفن. ويتم تنفيذ القرار، فيهدم المقام، وترحل ماريما عن الجزيرة، وبالتزامن، يسافر خالد إلى (شرق) ليتزوج نجبية، وتبيع منيرة وزبيدة أملاكهما وتلحقا به للعيش قرب نجبية والوليد ابن مهدي والغريفة.

الراوي العليم

كل ما تقدم، من حكايا وتفصيل، تكفل به راو عليم، وعلى الرغم من أنه ليس شخصية من شخصيات الحكاية، وغير

لكن، من هي عذبة، ولماذا هربت من (شرق) إلى الجزيرة؟ الإجابات ستأتي بالتدرج، مضمورة بخيوط التشويق، فنكتشف بأن عذبة هي (نجبية)، ابنة النواخذة (فيصل الحرش) الذي غرقت سفينته المستأجرة وخسر ثروته، فطالبه صاحب السفينة (خليفة الباس) بثمنها، ورهن له البيت، لكنه لم يكتف بذلك، بل أخذ نجبية ذات العشر سنوات زوجة له، وأسكنها بيته حتى تبلغ فيتزوجها، إلا أن أخوها غانم هربها وأحضرها إلى فيلكا، وفي نهاية المطاف، مات (الباس)، فرجع غانم إلى فيلكا لإعادة شقيقته إلى منطقة شرق.

الخالة زبيدة امرأة خمسينية امتهنت توليد الحوامل، وتربيد النساء، وعلاج المرضى. لم تكن من أهل فيلكا، بل من أهل (شرق)، لكنها هربت إلى فيلكا بعد أن ولدت زوجة كبير تجار اللؤلؤ في شرق، وعكفت على الاعتناء بها، ودون أن تعلم بأنها مصابة بالسكر، دهنت خبزة بالسمن العداني ورشفت فوقها السكر لتاكلها النساء، فأصبحت بالعمى، ثم نامت ولم تفق بعدها. وعندما ثار كبير التجار، هربت إلى فيلكا، بينما تم القبض على زوجها وحبسه إلى أن مات في محبسه.

منيرة وأم وحيد

تظهر منيرة كامرأة عاقر، بسبب قط أسود ركض نحوها ليلة زفافها وارتطم بقدميها فارتعبت، وهو ما فسرت ماريما بأنه عاشق من الجن يمنعها من الانجاب. تتمحور حياتها حول السعي الحثيث للإنجاب، فتري في المقام وماريا أملاً لحل أزمتها يوماً، ولا تتورع في سبيل ذلك عن الخوض في مستنقع الخزعبات، فتقفز فوق (بيص) السفينة لتأخذ بركته فتحقق حلمها، وتحلب مرضعة فقيرة ثديها على ظهرها كوسيلة أخرى، ولا تهدأ محاولات زبيدة في تطييبها إلى حد أنها ذُويت الرصاص وصيته في ماء مغلي فوق رأسها.

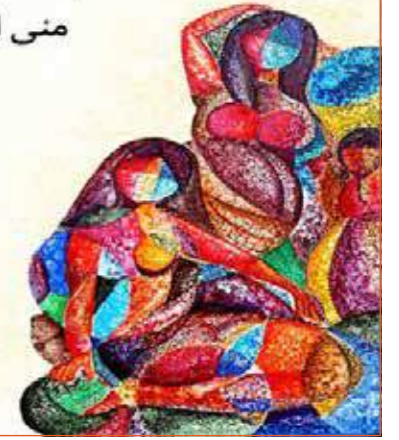
ويتبين في النهاية أن زوجها فهد هو العقيم لا هي، وأن ماريما كانت تعرف ذلك السر وأخفته عنها، كما أخفته ألونا التي عرفت خضوع فهد لاختبارات أظهرت عدم قدرته على الإنجاب، والعجيب أنه بعد اتضاح الحقيقة، وبدلاً من أن يعوضها فهد عن معاناتها التي سببها لها، نجده يطلقها، ويهرع ليتزوج (سندس) العراقية، دليلاً بعثة الآثار الدنماركية في الجزيرة.

جارتها أم وحيد أرملة برعت في تفسير الأحلام، واشتهرت كصاحبة رؤى تتحول إلى واقع، مات لها أربعة أبناء في المهيد، وعاهدت الله ألا تطلب ذرية إذا أبقى الله تعالى لها ابنها الخامس والأخير، فسمته (وحيد). ودأبت بعد وفاة زوجها الصياد على كسب قوت يومها من خدمة زوار المقام، حيث توفر لهم المأوى والماكل من مزعة خلفية في بيتها، تزرع فيها البصل والكراث والطماطم والبطاطس والخيار والباذنجان وغيرها، وما أن كبر ابنها وحيد حتى سافر إلى القاهرة ليتابع تعليمه وتحقيق حلمه في أن يكون أفندياً، عاشت أمه على حلم عودته إليها يوماً، لكنه لم يعد، نسي أمه، وتعرف على نثلة من أصدقاء

لا موسيقى في الأحمدى

منى الشمري

عزرا اليهودي
مطبعة
الرياض



معبده هدايا الذهب والفضة التي تقدم له كقرايين للآلهة، صارت ماريما توشوش الخرز، وتطلق النبوءات، وتداوي المرضى، إلى أن أصبحت ذات كرامات، فانهالت عليها الهدايا والعطايا والقرايين. ما زاد من حضورها، وسطوتها، أنها نجحت في مهمتها إلى حد مبهر، إذ تمكنت من إعادة النطق لابنة ماقول الجزيرة، وكشفت سارق الذهب من دكان (عزرا) اليهودي، وأكدت لتاجر الجزيرة الكبير بأن ابنه (خالد) لم يمض غرقاً، وإنه حي يرزق في ميناء (الفاو)، وهو ما كان فعلاً، وأبهرت، قبل ذلك كله، أهل الجزيرة حين نقلوا جثة الغريفة إلى المقام، بأن شقت بطن الجثة وأخرجت منه الجنين حياً، بهذا، وبتمثلها الهيئة المختزنة في الأذهان، حيث تدلت قلاند الخرز من عنقها، وتمازج شعرها الخشن مع صوف الخراف، وظهرت قدميها حافيتين، تعاضمت كراماتها، وتكاثرت ثروتها، وما عاد أحد يقدر على التدخل في شؤونها.

عذبة / نجبية وزبيدة

عذبة طفلة جاءت إلى الجزيرة في عمر الثانية عشرة، مع شقيقها غانم، من منطقة (شرق) في الكويت، هاربة من تاريخ غامض، لتقيم عند خالتها (الردادة زبيدة)، ومثلت عذبة الوجه النقيض للخرافة، إذ تحضنت بالقراءة، وحفظ القرآن الكريم، وتحفيظه لبنات الجزيرة بالمجان. وما دامت رمزاً للعقلانية، كان من الطبيعي أن تكون من ألد أعداء المقام، لأنه في نظرها: «حيلة نفسية تتوهم معنى وجود الله، في حين أن النور هو أن يكون الله داخلك يرشدك ويحميك ويتبليك وينقذك... وهنا الاختبار الذي رسب فيه أهل الجزيرة الذين وجدوا في المقام الإله، وتعاملوا مع الله ضمن الموروث الديني لا أكثر».



ظواهر طبيعية

ما يزال العلم عاجزا عن تفسيرها

صعد الإنسان إلى القمر، وأمط اللثام عن أسرار عديدة في الفضاء وعلى الأرض، لكن رغم ذلك ما تزال العديد من الظواهر التي ربما تبدو بسيطة لم يستطع العلم فك طلاسمها بعد وما تزال تحير العلماء، ونسرد هنا منها:

كيف تشكلت العاصفة الدوارة سداسية الشكل لقطب زحل الشمالي؟

لا أحد يعرف السبب في الشكل السداسي للعاصفة الدوارة فوق قطب زحل الشمالي (ناسا) هناك نظام جوي في القطب الشمالي لكوكب زحل يضاهاي ضعف حجم الأرض، ويأخذ شكلا سداسيا غريبا.

والتقطت مركبة الفضاء كاسيني التابعة لوكالة ناسا صورا للعاصفة، وظلت تراقبها سنوات، ومع ذلك ظلت الظاهرة يكتنفها الغموض.

والعاصفة الوحيدة الطبيعية الأخرى سداسية الشكل التي اكتشفها العلماء هي شكل سداسي جاءت

في هيئة بلورات، ومن ثم فليست لديهم فكرة عن الكيفية التي تجعل عاصفة زحل تبدو بتلك الصورة. ومما يزيد الأمور إرباكا أن العاصفة تغير لونها على ما يبدو من الفيروزي (التركواز) إلى الأصفر خلال بضع سنوات.

لماذا تخلت الحيتان الحدباء عن العزلة؟

الحيتان الحدباء تميل عادة إلى العيش منفردة، لكنها بدأت تتناول طعامها في جماعات تتكون مما بين عشرين ومنتى حوت قبالة سواحل جنوب أفريقيا في السنوات العديدة الماضية. حسب دراسة أجرتها جامعة بريوريا عام 2017.

ولم يثبت علماء البحار بعد من السبب الذي أدى إلى تغير طبيعة هذه الكائنات القديمة، لكن هناك ارتفاعا في أعداد الحيتان الحدباء، الأمر الذي يفسر جزئيا هذا التحول.

وفي مقابلة مع مجلة «نيو ساينتيسست»، قال رئيس قسم أبحاث الحيتان بمعهد دراسات مياه البحار والمياه العذبة في أيسلندا غيسلي

فيكينغسون إن من الغريب حقا رؤية تلك الحيتان في مجموعات كبيرة.

ما سبب وجود الأشجار المقوسة في «الغابة الراقصة» بروسيا؟

الدراسات لم تستطع تحديد سبب التواء هذه الأشجار في روسيا (ويكيميديا كومونز) تكتظ «الغابة الراقصة» في كالينغراد بأشجار الصنوبر الملتوية وحلقية الشكل وغيرها من الأشكال الأخرى. وزرعت تلك الأشجار في ستينيات القرن الماضي، وهي النوع الوحيد من الأشجار الذي ينمو بتلك الصفة.

ووفقا لأطلس أوبسكيورا، فإن بعض النظريات تتعلق بالرياح العاتية والتربة غير المستقرة وتدخل البرقات. ويطلق عليها الأهالي اسم «الغابة الثملة».

ما المادة المظلمة؟

العلماء استدلوا على وجود المادة المظلمة من آثار الجاذبية التي تمارسها على المادة المرئية كالضوء (رويترز).

تتكون المادة من بروتونات ونيوترونات وإلكترونات، لكن تركيبة

المادة المظلمة التي يُعتقد أن معظم الكون يتكون منها ما تزال لغزا.

تقول إحدى النظريات إن المادة المظلمة تتألف من جزيئات لم يتم اكتشافها أو تحديدها، وأشارت دراسة عام 2016 إلى أن المادة المظلمة ربما تكونت من ثقوب سوداء بدائية.

ولا تعكس المادة المظلمة الضوء ولا يشع منها، إلا أن التركيزات المرتفعة استدلت العلماء على وجودها وعلى خصائصها من آثار الجاذبية التي تمارسها على المادة المرئية والإشعاع والبنية الكبيرة للكون.

البشر يتلقون مئات الإشارات المبهمة من الفضاء كل ثانية

العلماء يعتقدون أن الفضاء يرسل إشارات لاسلكية في كل ثانية تقريبا (رويترز).

تحدث الدفقات الإشعاعية السريعة في فترات وجيزة، وهي عبارة عن انبعاثات باهرة من الإشارات اللاسلكية التي تطلق طاقة تكفي خمسمئة مليوناً من الشمس.

ويعتقد علماء الفلك أن تلك الدفقات أو الرشقات تحدث في كل ثانية تقريبا، لكن نحو ثلاثين منها فقط هي التي تم تحديدها.

فوهة عملاقة في سيبيريا

تبدو كأنها من العالم الآخر

يبلغ عرض هذه الفوهة غربية

الشكل 520 قدما وطولها 139

قدما (ويكيميديا كومونز).

هذه الفوهة العملاقة التي

يُطلق عليها «باتوم»، على

اسم نهر يقع بجوارها.

عبارة عن ركام من الحجر

الجيري المكسور، ويبلغ

عرضها 520 قدماً وطولها

139 قدماً.

ويعتقد بعض الأهالي أن

للمنطقة صلة بالموت نظرا لأن

النباتات لا تنمو فيها وتأبى الحيوانات

الاقتراب منها.

وأول من أبلغ عن وجود الفوهة رسميا هو العالم

الجيولوجي الروسي فاديم كولباكوف، وكان ذلك

عام 1949، رغم أنها تشكلت قبل نحو خمسمئة

عام تقريبا.

وترجع بعض الآراء الأصل في وجود الفوهة إلى

الانفجارات النووية وسفن الفضاء، غير أن وكالة أنباء

روسية ترى أن النظرية الأكثر ترجيحاً تعزو وجودها

إلى «انفجار بخاري حدث إما بسبب تراكم الحمم

البركانية الذائبة في الصخور المائية أو نتيجة تصدع

الصخور المائية الساخنة وتفريغ الضغط عنها».



نحو فهم جديد لعملية التمثيل الغذائي للسرطان



وجد أن توفر العناصر الغذائية يؤثر على الحمض النووي للورم

ينقل الحمض النووي الريبوزي الرسول التعليمات حول كيفية بناء البروتين في شكل كودونات - تسلسلات من ثلاثة نيوكليوتيدات (A أو C أو G أو U) تتوافق مع حمض أميني معين. على سبيل المثال، تتوافق الكودونات CGU و CGC و CGA جميعها مع الحمض الأميني الأرجينين. أثناء عملية الترجمة، تتحرك الريبوسومات على طول الحمض النووي الريبوزي الرسول، "تقرأ" الكودونات وتبني سلسلة من الأحماض الأمينية بينما تنقلها الحمض النووي الريبوزي الترميمي (tRNAs) واحداً تلو الآخر.

وقد لوحظ أن بعض الكودونات أكثر انتشاراً في الجينوم البشري من غيرها، ولكن كيف ولماذا تنشأ مثل هذه "التحيزات الكودونية" غير واضح. في مركز هيلمان للسرطان التابع لجامعة بيتسبرغ الطبية، يبحث الطبيب وعالم العلوم دنيس جيه هسو وزملاؤه عن إجابات في جينوم السرطان - لأن فهم تطور الحمض النووي للسرطان هو المفتاح لتطوير علاجات مستهدفة. ولأن الخلايا السرطانية تنقسم وتتحوّل بسرعة أكبر من الخلايا الطبيعية، مما يجعلها نموذجاً مفيداً للتحقيق في تطور الجينوم.

مصادر الأحماض الأمينية في TCGA

وعندما بحث فريق الدكتور هسو عن "أحداث تبديل الكودون"، أو الطفرات التي تغير الأحماض الأمينية للكودون، في جميع أنواع السرطان في أطلس جينوم السرطان، وجدوا إجماعاً مدهشاً. ففي جميع أنواع السرطان، وخاصة في سرطان القولون والمستقيم، تتحوّل كودونات الأرجينين بشكل أكثر تكراراً من أي نوع آخر. ومن خلال اختبار سلسلة من الفرضيات، كشف الباحثون عن تفسير مفاجئ بنفس القدر: إن انخفاض الأرجينين في بيئة الورم يكفي لتحفيز طفرات تبديل الكودون في خلايا سرطان القولون والمستقيم. يتحدى هذا الاكتشاف النظرة التقليدية لطفرة الحمض النووي، يكتب الدكتور هسو أن العوامل البيئية التي تسبب الطفرات، مثل الأشعة فوق البنفسجية أو دخان التبغ، "كانت

إحدى الطرق للتفكير في هذه السببية غير المتوقعة هي من حيث تعطيل سلسلة التوريث. لنفترض أن مشكلة في سلسلة التوريث تؤدي إلى ندرة صفة النيلي (الأرجينين) المستخدمة في صنع الجينز الأزرق. استجابة لذلك، قد يقوم بائع تجزئة كبير للجينز بتسريح غالبية سائقي شاحنات توصيل صيغة النيلي (الحمض النووي الريبسي الناقل) وإيقاف الآلات التي كانت تصنع الجينز الأزرق (الريبوسومات). وسوف يحتاج المصممون بعد ذلك إلى تغيير تصاميمهم (الحمض النووي) وزيادة إنتاج الجينز الأبيض والأسود والرمادي - وربما حتى المنقط باللونين الوردي والأصفر. وقبل فترة طويلة، سوف يبدو كتالوج المتجر (البروتيوم) مختلفاً تماماً.

والواقع أن الاكتشاف الذي يفيد بأن الحرمان من الأحماض الأمينية يمكن أن يغير جينوم الخلية السرطانية له آثار عديدة على علاج سرطان القولون والمستقيم. فقد تشير الطفرات القائمة على الكودون إلى الأورام الحساسة للحرمان من الأحماض الأمينية، وحرمان الورم من الأرجينين، سواء من خلال تقييد النظام الغذائي أو عن طريق تعديل ميكروبيوم الأمعاء بحيث يكون هناك المزيد من المنافسة، يستحق المزيد من التحقيق كنهج علاجي.

ولدهشتهم، وجد الفريق أن معدل تخليق ATP كان أعلى فقط في سرطان الدم والأنسجة النخيلية؛ في جميع الأورام الصلبة الأولية. كان نشاط دورة TCA أقل من الخلايا السليمة. وعلاوة على ذلك، لاحظ الباحثون في ورم البنكرياس لدى الفئران أن هذا الانخفاض في إنتاج الطاقة كان مصحوباً بانخفاض تخليق البروتين - أحد تكاليف الطاقة الرئيسية للأنسجة. وفي ضوء هذه الملاحظات، اقترح الفريق نموذجاً جديداً لشرح كيفية تكاثر الخلايا السرطانية بشكل لا يمكن السيطرة عليه دون زيادة إنتاجها من الطاقة: فهي مقتصدة في استخدام الطاقة، وتتخلص من العمليات المكلفة (مثل بناء البروتينات) من أجل النمو والانقسام بتكلفة زهيدة. وقد يؤدي هذا الفهم المحدث لاستخدام الورم النامي للطاقة إلى ظهور استراتيجيات علاجية جديدة - إذا كانت الخلايا السرطانية، نظراً لمعدلاتها المنخفضة من تخليق الأدينوزين ثلاثي الفوسفات، أكثر عرضة لحرمانها من الأدينوزين ثلاثي الفوسفات مما كان يعتقد في السابق. على سبيل المثال، قد تثبت العلاجات المستهدفة التي تعزز إنزيم إذابة الأدينوزين ثلاثي الفوسفات (ATPase) فعاليتها في إبطاء نمو الورم.

غالباً ما يُفترض أن الخلايا السرطانية "مفرطة التمثيل الغذائي"، مما يعني أن دورات إنتاج الطاقة لديها تعمل بسرعة زائدة لتغذية الانقسام والنمو غير المنضبط الذي يميز الورم. لكن النتائج الجديدة التي توصلت إليها كارولين آر بارتمان، زميلة دامون رونيون السابقة، وزملاؤها في جامعة برينستون تتحدى هذا الافتراض، وتكشف عن مقدار ما لا يزال يتعين علينا تعلمه عن التمثيل الغذائي للسرطان.

تتبع نشاط TCA باستخدام ضخ المادة المتتبع

كما قد تتذكرون من دروس علم الأحياء، تنتج الخلايا الحيوانية الطاقة عن طريق تحويل السكر إلى ATP عبر دورة TCA (ربما تعرف بشكل أفضل بدورة كريبس). لتحديد ما إذا كانت الخلايا السرطانية تنتج بالفعل طاقة أكثر من الخلايا الطبيعية، تتبعت الدكتورة بارتمان وفريقها وفارنت بين نشاط دورة TCA في أنسجة الفئران السليمة والأورام الصلبة الأولية وسرطان الدم وأنسجة سرطان الثدي النقيلي. يتضمن نهجهم، المعروف باسم "تتبع النظائر"، ضخ الأنسجة بجزءٍ مطابقٍ وظيفياً للسكر الذي يتم استقلابه، ولكن تم وضع علامة عليه بحيث يمكن "تتبعه" أثناء تحركه عبر المسارات الأيضية للخلية.

مراقبة السكر

دور التكنولوجيا الحديثة في إدارة مرض السكري باستخدام أجهزة الاستشعار «السنسور»



بقلم الدكتور

زيدان المزدي

استشاري غدد صماء اطفال

يمثل مرض السكري تحديًا صحيًا كبيرًا على مستوى العالم، حيث يتطلب المريض مراقبة دقيقة لمستويات السكر في الدم للحفاظ على توازن صحي ومنع المضاعفات. ومنذ ظهور التقنيات الحديثة، تطورت أدوات مراقبة السكر بشكل كبير، وكانت أجهزة الاستشعار (المجسات) من أبرز تلك الابتكارات التي غيرت مفهوم الرعاية الصحية للأشخاص المصابين بالسكري.

ما هي أجهزة الاستشعار لمراقبة السكر؟

أجهزة الاستشعار هي تقنيات صغيرة متقدمة توضع غالبًا على الجلد أو أسفله بشكل لا يتطلب تدخلًا جراحيًا كبيرًا. تعمل هذه الأجهزة على قياس مستوى الجلوكوز في السائل الخلالي تحت الجلد بشكل مستمر، وترسل النتائج مباشرةً إلى جهاز استقبال مثل الهاتف الذكي أو جهاز خاص بالقياس. تعتمد هذه الأجهزة

على تقنيات متقدمة لضمان دقة وموثوقية النتائج.

فوائد استخدام المجسات في مراقبة السكر

□ **مراقبة مستمرة على مدار الساعة:** على عكس أجهزة قياس السكر التقليدية، تتيح المجسات قياس مستوى السكر بشكل مستمر. ما يتيح للمريض رؤية التقلبات على مدار اليوم والليل.

□ **تنبيهات استباقية:** توفر المجسات تنبيهات عند انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر عن الحدود المثالية. مما يساعد المرضى على اتخاذ إجراءات فورية للحفاظ على مستويات السكر ضمن النطاق الآمن.

□ **تحليل البيانات:** توفر هذه الأجهزة بيانات دقيقة تسجل تغييرات مستوى السكر بشكل يومي وأسبوعي، مما يساعد الطبيب والمريض في تحليل الاتجاهات وتحديد الأنماط المرتبطة بنمط الحياة أو

تناول الطعام أو النشاط البدني.

□ **تقليل وخز الأصابع:** يعتبر الفحص المتكرر لوخز الأصابع مرهقًا وغير مريح. خاصةً للأطفال والمراهقين. بفضل المجسات، يتم التقليل من الحاجة للوخز، مما يحسن من تجربة المريض ويسهم في التزامه بالمتابعة.

□ **إدارة أفضل للأدوية:** توفر البيانات المستمرة معلومات قيمة تساعد الأطباء على تعديل جرعات الأنسولين أو الأدوية الأخرى وفقًا لحالة المريض اليومية، مما يقلل من خطر نقص أو فرط الجرعة.

التكنولوجيا المتقدمة وراء أجهزة الاستشعار

تعتمد المجسات الحديثة على تقنيات النانو وتكنولوجيا الاتصالات اللاسلكية، ما يتيح الاتصال بين الجهاز وجهاز الاستقبال بشكل فوري. كما تتضمن بعض الأجهزة خوارزميات ذكية تساعد في توقع تغييرات مستوى السكر بناءً على الأنماط السابقة للمريض، مما يوفر تنبؤات دقيقة.

إضافة إلى ذلك، هناك تطورات متواصلة لتقليل حجم الأجهزة وتطوير بطاريات تدوم طويلاً، مما يسهل استخدام المجسات في الأنشطة اليومية، بل وحتى أثناء ممارسة الرياضة.

دور المجسات في تحسين جودة حياة مرضى السكري

ساهمت هذه التقنيات في تحسين جودة حياة مرضى السكري بشكل كبير، حيث أصبح بإمكانهم ممارسة حياتهم بشكل طبيعي دون القلق الدائم من تقلبات السكر. الأطفال والمراهقون، على وجه الخصوص، استفادوا من هذه الأجهزة التي وفرت لهم المرونة

والراحة في إدارة السكر، مما ينعكس إيجابًا على أدائهم الدراسي ونمط حياتهم اليومي.

التحديات والتطلعات المستقبلية

رغم الفوائد العديدة، تظل هناك بعض التحديات التي تواجه استخدام المجسات، مثل التكلفة العالية وعدم توفرها بسهولة في بعض المناطق. كما أن بعض المرضى قد يجدون صعوبة في التعامل مع التكنولوجيا أو قد يشعرون بالانزعاج من وضع جهاز على الجلد لفترات طويلة. ومع ذلك، يتوقع الخبراء أن تستمر هذه التكنولوجيا في التحسن، بحيث تصبح أكثر دقة وراحة واقتصادية، إلى جانب تطوير تقنيات جديدة مثل أجهزة الاستشعار غير الغازية (التي لا تحتاج إلى ثقب الجلد)، مما سيجعلها في متناول شريحة أكبر من المرضى.

الخاتمة

تعتبر أجهزة الاستشعار لمراقبة السكر واحدة من أهم التطورات في مجال إدارة مرض السكري، حيث تسهم بشكل فعال في تحسين جودة حياة المرضى وتقليل المخاطر المرتبطة بتقلبات السكر. ومع التطورات المستمرة في هذا المجال، يمكن أن نرى مستقبلًا تكون فيه هذه الأجهزة جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية لكل من يعاني من السكري، مما يعزز من سلامتهم واستقلاليتهم الصحية. وامثلة: سنسور مضخة الأنسولين وسنسور فري ستايل وسنسور دكسكوم 6.

أخطاء شائعة تُضعف سرعة الإنترنت

تعد مشكلة بطء الإنترنت من المشكلات التقنية التي قد تواجه الكثيرين، فيظنون أن المشكلة قد تكون من مزود الخدمة أو الراوتر، فيقومون بإعادة تشغيله، ولهذا كشف الخبراء عن بعض الأسباب التي من شأنها إضعاف سرعة وإشارة الإنترنت، وضع الجهاز على الأرض ومنها وضع جهاز الراوتر بالقرب من الأرض، وعلى مستوى منخفض، لذلك ينصح بوضعه في مكان مرتفع، وجعله في مكان مركزي بمنزلك.

وجود أجهزة معدنية

كما يفضل وضع الراوتر بعيداً أي أجهزة أو أجهزة معدنية حيث يصدر الراوتر موجات راديو كهرومغناطيسية يمكن أن تمتصها المعادن وتقلل قوة شبكة الواي فاي لديك.

مصادر التدفئة

ويفضل وضع الجهاز بعيداً عن مصادر التدفئة أو التبريد والمياه أو الأنابيب، فبحسب الخبراء يمكن لمهزبة مليئة بالماء أو حوض

مثل الهواتف أو أجهزة الكمبيوتر المحمولة، تتصل هذه الأجهزة بالإنترنت باستخدام WiFi. الإشارات اللاسلكية التي تبث في جميع أنحاء منزلك.

ماهي تقنية الواي فاي؟

تقنية الواي فاي هي اختصار Wireless Fidelity، وهي نوع من أنواع تكنولوجيا اللاسلكية، وبروتوكول شبكي لاسلكي يسمح لأجهزة الاتصال بالإنترنت دون الحاجة إلى أسلاك الإنترنت، وهي من أكثر الوسائل شيوعاً لتوصيل البيانات لاسلكياً في موقع ثابت.

كما أنها عبارة عن علامة تجارية خاصة بشركة WiFi Alliance، وهي رابطة دولية من الشركات، والتي تعمل في مجال تقنيات ومنتجات LAN اللاسلكية، ويعمل على ترددات سلكية 2.4 جيجاهرتز أو 5 جيجاهرتز، وتضمن عدم التداخل مع الهواتف الخليوية، أو الراديو الإذاعي، أو هوائي التلفاز، أو أجهزة الراديو ثنائية الاتجاه

أثناء عملية الإرسال، وتعتبر تقنية الواي فاي من التقنيات التي تعمل عبر مسافات طويلة، وأطول من تقنية البلوتوث، أو الأشعة تحت الحمراء، كما أنها منخفضة الطاقة، لذلك فهي مناسبة للأجهزة المحمولة.

طرق سهلة لزيادة سرعة الواي فاي بنسبة 50٪.. تعرفوا عليها

يعد بطء شبكات الواي فاي وانقطاع إشاراتنا من أكثر المشاكل شيوعاً التي يواجهها الكثيرون، وهذا الأمر يدفعهم إلى البحث عن حلول مكلفة مثل شراء أجهزة تقوية أو استبدال جهاز التوجيه.

بطء شبكات الواي فاي

ولكن ووفقاً لخبراء التقنية، فيمكن معالجة بطء شبكات الواي فاي ببساطة، وذلك من خلال العديد من الطرق التي تساعد على زيادة سرعتها.

وقدمت «ديلي ميل» البريطانية، نصائح مهمة تساعد في زيادة سرعة شبكة واي فاي بنسبة تصل إلى 50٪، وهي:

وضع جهاز التوجيه الخاص بك في منطقة مفتوحة

يجب أن يكون جهاز التوجيه الخاص بك وهو جهاز إرسال لاسلكي، أقرب ما يمكن من

الأدوات التي تحتاج إلى اتصال سريع، كأجهزة التلفزيون الذكية وأجهزة الكمبيوتر المحمولة.

وقد يساهم وجود الجدران الصلبة أو العوائق المعدنية أو الأثاث الثقيل في بطء شبكة الواي فاي، لذلك عادة ما

يكون من المفيد وضع جهاز التوجيه بعيداً عن الأرض وفي منطقة مفتوحة. وأما إذا كنت تعيش في مبنى من طابقين أو أكثر، فقد يكون من المفيد أيضاً رفع جهاز التوجيه الخاص بك للحصول على إشارة أفضل للأجهزة الموجودة في الطابق العلوي.

استخدم الكابلات

إذا كنت تواجه مشكلة في انقطاع أحد الأجهزة أو كان الاتصال بطيئاً، فقد يكون من المفيد التبديل إلى كابل Ethernet لهذا الجهاز المحدد.

وأما إذا كان لديك الكثير من الأجهزة التي تعمل على اتصال واي فاي، فقد يكون من المفيد توصيل الأجهزة الثابتة مثل أجهزة التلفزيون ووحدات التحكم في الألعاب، عبر اتصال سلكي لضمان حصولها على أفضل السرعات. يمكن أن يضمن هذا أيضاً حصولك على اتصال قوي بالأجهزة

التي تبث مقاطع الفيديو فائقة الدقة.

تغيير اتجاه الهوائيات

قد تساعد الهوائيات الموجودة على جهاز التوجيه الخاص بك في تعزيز الإشارة أيضاً، وتميل معظم الهوائيات للبت بشكل جانبي بزاوية 90 درجة، لذلك إذا كنت في شقة من طابق واحد، فاترك الهوائيات في الوضع العمودي حتى تنتشر الإشارة جانبياً، أما إذا كنت في عمار متعدد الطوابق، فاترك واحداً بشكل عمودي والآخر أفقياً للبت بين الطوابق.

شراء جهاز جديد

إذا فشلت كل الطرق السابقة، فقد يكون شراء جهاز جديد هو الحل، حاول اختيار جهاز بمقدرات بث عالية حتى تحصل على أفضل النتائج.



تكثر أنواع الفواكه والخضراوات الصيفية التي تمد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاج إليها، كما تُرطب الجسم وتعوّض الفاقد من الماء جرّاء الحر والرطوبة.

الفواكه والخضراوات الصيفية

تشتمل أنواع الفواكه الصيفية الشائعة على:

العنب: مهما كان لون حباته، هي تحتوي على الكالسيوم والفيتامينات «أ» و«ب» و«ج»، فضلاً عن السكر، ففي مقدار مواز لمئة غرام من العنب، هناك نحو 13 غراماً من السكر، الأمر الذي يفسر سبب منع الأطباء المصابين بالسكري من تناول العنب أو التقنين في الكمّ المستهلك منه. الجدير بالذكر أن مقدار كوب من العنب يحتوي على 90 سعر حرارية.

البطيخ: مذاقه اللذيذ مُحبَّب للصغار والكبار، علماً أن البطيخ غني بالماء والألياف، بالإضافة إلى نسبة عالية من الفيتامينات «أ» و«ب»، فضلاً عن الأملاح والبوتاسيوم.. وكلها ضرورية لصحة الجسم، في قطعتين من البطيخ، نحو 90 سعر حرارية.

المانجو: مذاق الفاكهة المذكورة اللذيذ، يجعلها تدخل في مئات الوصفات، من دون الإغفال عن ثراء المانجو بمجموعة من الفيتامينات، ومنها: «ب» و«ج». الجدير بالذكر أن حصة موازية لنصف الحبة من المانجو تحتوي على 60 سعرة حرارية.

الخوخ: فاكهة غنية بالفيتامينات والمعادن، ومنها: الحديد والأملاح المعدنية. نسبة السكريات في ثمرة الخوخ الواحدة قد تصل إلى 122%. من دون الإغفال عن الاستخدامات العلاجية للخوخ في طرد ديدان الأمعاء وإدرار البول.

المشمش: تعدّ الفاكهة المذكورة من مصادر الفيتامين «أ»

الغنية، بالإضافة إلى ضمّ الفيتامينات والمعادن أخرى، مثل: الفيتامين «ب». الجدير بالذكر أنه في كل 100 جرام من المشمش 48 سعرة حرارية.

الكرز: هناك ألوان مختلفة للكرز؛ مع الإشارة إلى أن الفاكهة المذكورة، بألوانها، صحية ومعندلة في محتواها من السكر (6%). لذا، هي مناسبة لمرضى السكري أو متبعي أي حمية غذائية مُحسّنة. في الكرز أيضاً، كمية كبيرة من المعادن والأملاح والفيتامينات، مثل: «ب 12». وفي مقدار مواز لكوب من الكرز، هناك 100 سعرة حرارية.

الأناناس: فاكهة صحية قليلة السكر (3%)، مع ضمّ الفيتامينات «ج» و«ب». كما ترتبط الفاكهة الصيفية المذكورة بعلاج اللثة والتخلص من البثور، في شريحتين من الأناناس، هناك 50 سعرة حرارية.

هل الفواكه، لا سيما الصيفية منها، عبارة عن وجبة صحية؟

من الناحية المثالية، يجب على المرء أن يلتزم بتناول من أربع إلى خمس حصص من الفواكه في اليوم، فالاعتدال حسب الاختصاصية هو مفتاح الأكل الصحي والبقاء بصحة سليمة. إلى جانب الفواكه، ننصح الاختصاصية بتناول الكثير من الخضراوات والحبوب الكاملة والبقوليات والبروتينات النباتية واللحوم الخالية من الدهون.

سواء تعلق الأمر بشخص يشكو من السمنة المفرطة أو من داء السكري أو مرض القلب أو بشخص سليم، من الناحية الصحية، لا يُنظر إلى السكر على أنه خيار صحي. الفواكه غنية بالسكر، لكن هذا الأخير هو الفركتوز أي

السكر الطبيعي. مع ذلك، ارتفاع مستوى السكر في الدم، يُعلي نسبة الخطورة المرتبطة بالنوع الثاني من السكري ويتسبب بالضغط في الجهاز الهضمي والغازات والانتفاخ. الفواكه عبارة عن وجبة قائمة بذاتها، لذا لا يجب دمجها بالوجبات الرئيسية، إذ يتخمّر السكر المتوافر في الفواكه مع البروتينات الثقيلة العائدة للوجبة الرئيسية، والتي تستغرق في العادة وقتاً في عمليات الهضم، ما قد يعيق أداء الجهاز الهضمي. لذا، لا يصح تناول الفاكهة بعد الوجبة مباشرة، لتلافي سوء الهضم، كما عدم امتصاص العناصر الغذائية بالشكل الصحيح. يجب الانتظار لمدة تتجاوز 30 دقيقة بين الوجبة الرئيسية والوجبة الخفيفة المؤلفة من الفواكه.

الخضراوات

– الليمون يخفّض نسبة السكر في الدم

هل تعلم أنه من خلال رش السلطات أو السمك بعصير الليمون؛ فإنك تقللين من مؤشر نسبة السكر في الدم في وجباتك؟ عن طريق خفض مستويات السكر في الدم بشكل كبير، يساعد الليمون على تجنّب الرغبة الشديدة وزيادة الوزن.

– الأفوكادو: غني جداً بالألياف القابلة للذوبان؛ مما يجعل الأفوكادو مضاداً لمرض السكري، ويخفّض الكوليسترول السيئ LDL.. غنيّ بالعفص المضاد للأكسدة، وهو يحمي أيضاً صحة القلب.

– السبانخ: غالباً ما يُشار إلى السبانخ على أنها بطل الثراء

بالحديد، لكن هذه الخضراوات الخضراء غنية بشكل خاص بحمض ألفا ليبويك، وهو أحد مضادات الأكسدة القوية، التي تؤثر على معدل حرق السكر في الدم.

الشوفان: غني جداً بالألياف القابلة للذوبان (وبالتالي مثبّط للشهية، ومضادٌ لمرض السكري، ومضادٌ للكوليسترول) ويحتوي على تريغونيلين، وهو مكون يساعده جسمك على تنظيم مستوى السكر بشكل أفضل.

يُعتبر البصل: (وخصوصاً البصل الأحمر) مصدراً ممتازاً لمادة الكيرسيتين، أحد مضادات الأكسدة القوية.. لكن جزيئات الكبريت تشارك أيضاً في تقليل مستويات الجلوكوز والكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم

الثوم: عند تناوله بجرعات صغيرة، سيكون للثوم تأثير ضئيل على أنفاسك (خاصة إذا كنت تفكرين في إزالة الجراثيم الموجودة في الداخل، والتي يصعب هضمها)، ولكن سيكون له تأثيرات كبيرة على صحتك.. الثوم هو في الواقع واق كبير لمرضى السكري (مكوناته النشطة الرئيسية تساعد الكبد على تنظيم السكر الزائد في الدم)، ولكن أيضاً للقلب؛ لأنه يخفف الدم.

الزنجبيل: نعلم أن الزنجبيل هو أفضل حليف لنا في الشتاء؛ لأنه مضادٌ للإجهاد، ومضادٌ للفيروسات، ومضادٌ للبكتيريا.. ولكنه أيضاً واق للقلب، ويزيد من امتصاص خلايا العضلات للجلوكوز؛ لذلك فهو يعزز خفض مستويات الجلوكوز في الدم.

سينابون

كذاب بالتوست

سينابون كذاب بالتوست ... السينابون من الحلويات المعروفة واللذيذة التي تتميز بمذاق لا مثيل له وغالباً ما يلجأ البعض لشراء السينابون الجاهز لاعتقادهم بأنه يتطلب الكثير من المكونات والجهد في تحضيره ولكن يمكن تحضيره بخطوات ومقادير بسيطة بخبز التوست في المنزل.

طريقة التحضير:

حمّي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
في وعاء عميق، ضعي الحليب السائل والجبن الكريمي، واخلطي المكونات حتى تتجانس مع بعضها.
أضيفي القرفة والزبدة إلى مزيج الحليب، وحركي جيداً.
لفّي شرائح التوست إلى رولات، ثم قطعها كل رول إلى حلقات متساوية باستخدام سكين حادة. ثم غمسي حلقات التوست بمزيج الحليب والجبن.
رصي حلقات التوست في صينية فرن، ثم وزعي الجوز على الوجه.
أدخلي الصينية إلى الفرن لحوالي 15 دقيقة.
أخرجي الصينية من الفرن، ثم وزعي الحليب المكثف المحلى على وجه السينابون، وقدميه.

المقادير:

- خبز التوست: 14
- حبة (أبيض)
- حليب: 2 كوب (سائل)
- جبن كريمي: كوب ونصف
- الزبدة: 200 غم
- حليب مكثف محلى: كوب ونصف
- الجوز: ربع كوب (مطحون)



المحفص في صينية خبز، ثم وزعي فوقه نصف كمية خليط الفستق، ونصف كمية مزيج الحليب، ثم ضعي باقي شرائح التوست، ثم وزعي باقي كمية خليط الفستق، مع باقي كمية مزيج الحليب.
وزعي القشطة على الوجه، ثم ادخلي الصينية للفرن مزة أخرى لحوالي 20 دقيقة.
أخرجي صينية أم علي من الفرن واتركيها جانباً حتى تبرد، ثم قدميها.

طريقة التحضير:

في وعاء كبير الحجم، اخلطي الفستق الحلي مع الزبيب، وجوز الهند، والقرفة، حتى تتداخل المكونات مع بعضها.
أزيلي أطراف التوست، ثم ضعيه في صينية فرن.
أدخلي الصينية إلى الفرن لمدة 10 دقائق حتى يتحمص التوست.
في قدر على النار، ضعي الحليب مع السكر، والزبدة، والفانيليا، وحركي المزيج حتى الغليان.
رصي 6 شرائح من التوست

المقادير:

- فستق: كوب (مجروش)
- زبيب: كوب
- جوز الهند: كوب (مبشور)
- القرفة: نصف ملعقة صغيرة
- خبز التوست: 12 شريحة
- حليب: 4 اكواب
- سكر: نصف كوب
- الزبدة: ربع كوب
- الفانيليا: ملعقة صغيرة (سائلة)
- القشطة: 2 كوب

أم علي

طريقة عمل أم علي ... يعتبر حلى أم علي من أشهر وألذ أنواع الحلويات المصرية، ويقدم في المناسبات والأعياد والتجمعات العائلية، ومن مميزات حلوى أم علي أنه مغذي ومشبع بسبب إحتواءه على الحليب والمكسرات والقشطة، جربي الحلى باستخدام خبز التوست الطري.



عندما يختار أي شخص التخليص من الأعمال الوظيفية وإطلاق مشروع خاص؛ فإن الأمر قد يتطلب من رائد الأعمال بذل كثير من الجهد والوقت والدخول في مسارات تحمل كثيراً من المخاطرة، كل هذا يرمي بظلاله على الاستقرار الأسري .. ريادة الأعمال اتجاه يتطلب التضحية الشخصية، بالنسبة لأي رجل أعمال أو حتى سيدة أعمال، الأسرة والمنزل قد يتراجعان من حيث الأولوية وهذا خطأ شائع يفسد حياة الشخص لاحقاً..

كيفية تحقيق التوازن بين الأسرة والعمل

.. ولكن كلمة السر لنجاح الصعيدين هي التوازن، وقد يتحقق ذلك من خلال التواصل الصحي مع الأسرة، ولاسيما شريك الحياة، وإشراك الدائرة الأولى في جميع الالتزامات الشخصية والمهنية.

استراتيجيات التوازن بين العمل والأسرة

يقول شيريل بيني، الرئيس والمدير التنفيذي لشركة Dynasty Financial Partners في لقاء أجره مع مجلة forbes الأمريكية، إن عالم ريادة الأعمال ديناميكي لذلك تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية ليست بالمهمة السهلة. لكنه قدم بعض النصائح، تعرفوا عليها.

التواصل والوضوح

على رائد الأعمال ألا يهمل التواصل مع أسرته، وأن يكون واضحاً بما يكفي في الكشف عن المتطلبات وتأثيرات جداوله المزدحمة، هذا من شأنه أن يعمل على تحديد المهام بشكل واضح، والحد من توقعات الأسرة تجاهه من ثم تقليل الخلافات الأسرية، تضمن هذه الشفافية أن يكون أفراد الأسرة على اطلاع دائم بظغوط رائد الأعمال سواء في ما يخص الوقت أو استقراره المالي، مما يؤدي إلى تعزيز بيئة داعمة متبادلة.

إشراك الأسرة في أعمال الشركة

هناك طريقة أخرى للحصول على الدعم وهي إشراك أسرته دون الضغط عليهم في بعض مهام العمل، يجب أن يتم ذلك وفقاً لقدراتهم وأعمارهم وكذلك رغباتهم. مثلاً السماح للأطفال بزيارة المكتب وطرح الأسئلة والتعرف إلى العمليات التجارية يمكن أن يساعدهم على تقدير العمل وتحمل أوقات البعد والتقصير. يجب تطوير هذا الارتباط دون خلق ضغوط غير مبررة عليهم كما يجب احترام شغفهم ورغبتهم في اختيار عملهم الخاص.

قضاء العطلات وحضور المناسبات

مهما كانت ضغوط العمل فإن الأسرة تأتي أولاً، هكذا يقول بيني وينصح رواد الأعمال بضرورة تخصيص وقت للعطلات وحضور المناسبات العائلية فهذا لا يوطد العلاقات الأسرية فحسب، إنما هو طريقة لشحن الطاقة والاستثمار في العلاقات مما يساعد لاحقاً على تحمل مسؤوليات العمل.

مواجهة التوتر العاطفي

إذا أدركتم مبكراً أن ثمة توتراً يشكل عبئاً عاطفياً على علاقاتكم الأسرية فهذا يساعد في إتاحة الحلول قبل

أن يتحول الأمر لأزمة، مواجهة التوتر يخفف الضغوط الشخصية ويعزز بيئة عائلية أكثر استقراراً. يمكنكم تخفيف التوتر من خلال ممارسة الرياضة بصحبة أفراد الأسرة أو ممارسة التأمل مما يخفف من الضغوط.

إدارة الوقت وتحديد الأولويات

تقول ياسمين والتر، رائدة أعمال ومؤلفة لعدد من الكتب الأكثر مبيعاً في ريادة الأعمال، إن إدارة الوقت واحدة من أهم مهارات رائد الأعمال الناجح، لا سيما إذا كان ريادة لأسرة، تؤكد الكاتبة الأسترالية في سلسلة KMD Books إن الناجحين في عالم الأعمال يكثرثون كثيراً لوضع حدود واضحة وتخصيص وقت لكل من العمل والأسرة، وتنصح في هذا الصدد بضرورة تنظيم جدول الأعمال.

التفويض

صاحب العمل أو رائد الأعمال عادة ما يقتله الشعور بالمسؤولية تجاه عمله، ما قد يؤثر على العلاقات الأسرية، لذلك أنتم بحاجة ماسة للتفويض، والمقصود هنا تفويض المهام للأشخاص المناسبين الذين يتمتعون بالكفاءة، هذه الطريقة تساهم في توفير بعض الوقت وتحقيق الراحة من ثم إيجاد الفرصة لتعزيز وتعميق العلاقات الأسرية والقيام بالمهام الأبوية.

إعادة تعريف النجاح

يجب التحرر من المفهوم التقليدي للنجاح والذي يقاس بما تم تحقيقه في العمل لكن المعنى الحقيقي للنجاح أشمل من ذلك بكثير، العلاقات الشخصية السليمة هي شكل من النجاح، والرفاهية والراحة والمتعة الشخصية أيضاً نجاح. المعنى الحقيقي للنجاح يتحقق عند تحقيق التوازن بين العمل والأسرة والعناية الذاتية.

اعتنوا بأنفسكم

تحدثنا في السطور السابقة عن الغير ولكن حتى يتمكن أي شخص من الاعتناء بالغير عليه أن يبدأ بنفسه، إنها نصيحة والتر التي وصفها بالغالية، وقالت إن الحفاظ على التوازن الصحي بين العمل والحياة يتطلب بذل جهد واع لإعطاء الأولوية للعناية الذاتية، وتنصح رائد الأعمال بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وممارسة تقنيات الاسترخاء، وممارسة الهوايات أو تخصيص الوقت للتأمل الذاتي.

يتطلب تحقيق التوازن بين العمل والحياة الكثير من الجهد والفكر الابتكاري كما أن إدارة الوقت بعناية، والقدرة على التكيف، والاستعداد لإيجاد حلول إبداعية جميعها صفات تساعد رائد الأعمال في تحقيق التوازن بين النجاح في العمل والعلاقات الأسرية.



أنماط الأطفال الستة .. دليالك لفهم وتربية

أطفال سعداء

كل والد قادر على تربية أطفال سعداء وأصحاء، ومتوازنين عاطفياً لكن الكثيرين يكافحون على طول الطريق. وعندما لا يكون الآباء متناغمين مع مزاج طفلهم، وسماته الفريدة، فإنهم يفشلون في تكريم الذات الحقيقية لطفلهم والاحتفاء بها. وهناك ستة أنواع من الأطفال الأكثر استثنائية وموهبة، وقد يكون طفلك من أحد هذه الأنواع، أو مزيجاً من كل الأنواع، ومعرفة نوعه ستعزز علاقتكما ببعضكما بعضاً، وستساعدك على فهم نفسه بشكل أفضل.

الحالم المنعزل:

يميل الأطفال الحالمون المنعزلون إلى الخجل والانطواء، وقد يكافحون في المهارات الاجتماعية والمحادثة. وقد تجدهم، غالباً، يحدقون في الفضاء، أو يرسمون في دفاترهم، أو يقضون الكثير من الوقت بمفردهم؛ لدرجة أنك تتساءل عما إذا كانوا موجودين في المنزل.

نصيحة: قد يحاول المجتمع أن يخبرهم بأنه يجب عليهم أن يكونوا على العكس من ذلك، وأن يكونوا أكثر انفتاحاً. لذا ساعدهم على الشعور بالأمان، وإبراز نقاط قوتهم، وقول: «لا تدع الناس يخبرونك كيف تكون.. تذكر أن أولئك القادرين على أن يكونوا بمفردهم أشخاص أقوياء.. أنا معجب بك كما أنت».

المتنرد غير المطابق:

المتنردون غير المطابقين لديهم إرادة كبيرة، ولن يمتثلوا حتى يقتنعوا بأن هذا شيء يرغبون في القيام به، إذ إن لديهم نوعاً من الثقة يجعلهم لا يخافون من السلطة.

نصيحة للآباء والأمهات: يحتاج هؤلاء الأطفال إلى الشعور باحترام عزيمتهم، والتخلي عن السيطرة والتحكم، وقول أشياء، مثل: «أنا أحب قدرتك على اتباع صوتك، وعدم التأثير بالآراء الشعبية، ومع ذلك، لا تقاوم قواعد لمجرد القتال، وإلا ستحرق نفسك».

المحوظون السعداء:

هؤلاء الأطفال يضحكون دائماً، ويكونون بمزاج جيد، إنهم ليسوا صعبى المراس، أو متطلبين، أو متسلطين. والجانب السلبي الوحيد، هو أنهم قد يكونون مسترخين للغاية، ويبدون غير متحمسين. ونتيجة لذلك، قد يرى بعض الآباء أنهم ليسوا طموحين بما فيه الكفاية.

نصيحة للآباء: ما لا يدركه الآباء هو أن الطفل السعيد في الواقع خبير بالعيش في الحاضر. لذا احتفل بنهجه الإيجابي تجاه العالم، بقول: «أنت دائماً تجلب السلام والفرح إلى كل موقف.. حافظ على هذا الإيقاع، لأنه إيقاع ضائع، يحتاج المزيد من العالم إلى تربيته».

المتفجر القلق:

غالباً، يكون المتفجر القلق صعب الإرضاء، وسريع الانفعال، ويتأثر بأدنى شيء. وتكمن ميزته الأساسية في أنه حساس للغاية، لكن هذا يعني أنه يميل إلى امتصاص القلق من حوله. وماذا يفعل بكل ذلك؟.. ينفجر.

نصيحة: امتدحه لقدرته على معالجة بيئته، لكن علمه إيجاد العزاء الذي يحتاج إليه.

المستكشف المفرط النشاط:

لا يستطيع المستكشفون المفرطون النشاط الجلوس ساكنين. فهم لا يعودون أبداً إلى نفس المكان الذي تركتهم فيه آخر مرة. وغالباً، يصنف الآباء والمعلمون هؤلاء الأطفال على أنهم «مزعجون»: لأنهم يمكن أن يكونوا نشطاء بشكل كبير في عقولهم وأجسادهم، لكن قوتهم العظمى هي أنهم فضوليون، ومنخرطون بشكل لا يصدق.

نصيحة: يجب تكريم المستكشفين مفرطي النشاط، وليس معاقبتهم، أي إظهار القبول غير المشروط ليمكنوا من قبول أنفسهم في عالم قد يتجنبهم مراراً وتكراراً. وقول أشياء، مثل: «أنا معجبة بك لإبداعك وخيالك، ويمكن أن تساعدك طرق تفكيرك المختلفة في القيام بأشياء مذهلة».

المفرط في إرضاء الآخرين:

إن المفرطين في إرضاء الآخرين يشبهون الزبدة، فهي لينة ومرنة، ويسهل تشكيلها، وهم الفريسة المثالية للآباء الذين لديهم حاجة قوية للسيطرة. إنهم يملؤون الفجوات، ويتولون الأعمال المنزلية، ويحصلون على نجوم ذهبية. لكن لأنهم حريصون على المساعدة، فإنهم غالباً يتجاوزون الحدود، ويتولون مسؤوليات الوالدين، ويصبحون الكبار (الوالدين) في المنزل.

نصيحة: احترم حدودهم وعلمهم كيفية حمايتها، وذكرهم بأن احتياجهم تأتي أولاً. وقول: «أنت شخص معطاء، وقد تواجه العديد من الأشخاص الذين سيستمرون في الأخذ منك. فتذكر أنه من الجيد أن تقول: (لا)».



هل تعاني من مشكلة شراء قطع الأثاث غير المناسبة؟ ما هي أنواع الأثاث التي ينصح الخبراء بتجنبها؟ تابع المقال الآتي للتعرف على أهم أنواع أثاث ينصح الخبراء بتجنبها وبعض الأخطاء الشائعة عند اختيار قطع الأثاث والمزيد.

أنواع أثاث ينصح الخبراء بتجنبها

التشطيبات الزائفة

التشطيبات الزائفة والتي تكون عبارة عن أثاث يحاكي الخشب أو الرخام أو الحجر أصبحت جزءاً من الماضي الآن على الرغم من استخدامها بشكل كبير في أنماط التصميم. يوصي الخبراء بالبساطة وخلق أجواء طبيعية في مساحتك الخاصة بعيداً عن التشطيبات الزائفة.

أنواع وقطع الأثاث ينصح الخبراء بتجنبها

قد تختلف تفضيلات قطع الأثاث من شخص إلى آخر، على الرغم من إضافة بعض القطع لطابع جميل لمساحتك الخاصة إلا أنه قد تكون غير مناسبة بعد استخدامها، فيما يلي أنواع الأثاث التي ينصح الخبراء بتجنبها:

الأثاث المزخرف بشكل مفرط

على الرغم من أن الكثير يعتقد أن قطع الأثاث المزخرفة هي الأفخم والأجمل إلا أنه وفقاً للخبراء فإن هذه القطع غير مناسبة إن لم تكن تعيش في قصر أو فيلا فخمة، إن كانت شقتك صغيرة ابتعد عن هذا النوع من الأثاث الغني بالتفاصيل المعقدة واكتفي بقطع الأثاث البسيطة والوظيفية لخلق منزل عصري وبسيط.

الكراسي المتأرجحة

على الرغم من أن الكراسي المتأرجحة في غرف الجلوس وغرف الأطفال كانت واحدة من أجمل صيحات التصميم الداخلي إلا أنها سرعان ما انتهت وأصبح التوجه الشائع الآن نحو أنماط الكراسي العملية والبسيطة التي يمكن استخدامها بشكل يومي.





نصائح عند شراء الأثاث

لضمان شراء قطع أثاث جميلة ومناسبة لمساحتك ومريحة في الوقت ذاته إليك أبرز النصائح التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

□ اختيار الجودة. استثمر في قطع أثاث ذات جودة عالية. حتى وإن كانت أغلى قليلاً. الأثاث الجيد يدوم لفترة أطول ويوفر الراحة التي تبحث عنها.

□ الراحة والأداء. تأكد من أن الأثاث مريح وعملي. جرب الكراسي والأرائك قبل عملية الشراء للتحقق من راحتها.

□ التصميم والمظهر. اختر تصاميم وألوان تتناسب مع ديكور منزلك وأسلوب حياتك. الأثاث يجب أن يعكس شخصيتك ويندمج بسلاسة مع باقي القطع في المنزل.

□ اختيار الجودة. استثمر في قطع أثاث ذات جودة عالية. حتى وإن كانت أغلى قليلاً. الأثاث الجيد يدوم لفترة أطول ويوفر الراحة التي تبحث عنها.

□ الراحة والأداء. تأكد من أن الأثاث مريح وعملي. جرب الكراسي والأرائك قبل عملية الشراء للتحقق من راحتها.

□ التصميم والمظهر. اختر تصاميم وألوان تتناسب مع ديكور منزلك وأسلوب حياتك. الأثاث يجب أن يعكس شخصيتك ويندمج بسلاسة مع باقي القطع في المنزل.

الغرفة وحتى قطع الأثاث التي ترغب بتضمينها. اختيار قطع الأثاث دون أخذ المساحة بعين الاعتبار سينتهي بحصولك على قطع أثاث لا تناسب مساحتك على الإطلاق. شراء الأثاث منخفض التكلفة. الحصول على أثاث منخفض التكلفة في هذه الأيام أصبح أمراً شائعاً ولكن كما هو معروف أي أثاث منخفض التكلفة قد يكون سيئ الجودة وسريع التلف. قبل شراء أي قطعة استفسر عن جودة المواد المستخدمة في تصنيعها.

اختيار اللون والطرز الخاطيء، التهور في شراء القطع نتائج وخيمة وهي اختيار قطع لا تناسب مساحتك على الإطلاق. قبل شراء قطع الأثاث تصفح نوع القطع المناسبة لمساحتك ولا تفكر بشراء أي أخرى لمجرد أن شكلها جميل.

قطع الكراسي الضخمة

على الرغم من أن الكراسي كبيرة الحجم كانت لفترة معينة من الزمن هي الأفضل ولكنها ليست كذلك الآن وذلك لأنها تشغل مساحة كبيرة يمكن استغلالها على نحو أفضل من ذلك.

أخطاء شائعة ينصح بتجنبها عند شراء الأثاث

وفي صد الحديث عن أنواع أثاث ينصح الخبراء بتجنبها، إليك بعض الأخطاء الشائعة التي يوصى بتجنبها عند شراء الأثاث:

عدم أخذ المساحة بعين الاعتبار. أي مشروع احترافي يبدأ بأخذ القياسات الصحيحة للمساحة المطلوبة من أبعاد

الأرائك غير المريحة

هذه الأرائك الصغيرة والرسمية أصبحت من الماضي الآن. الاتجاه الحديث نحو الخيارات المريحة ومتعددة الوظائف. عند شراء أريكة ضع الراحة في رأس الأولويات لديك وبعدها التصميم والألوان التي تتماشى مع رغباتك ومتطلباتك.

كراسي البيج بان

على الرغم من أن كراسي "البيج بان" تعد من الحلول الأكثر شعبية في غرف المراهقين لأسلوبها الجميل وشكلها غير المنتظم إلا أنها أصبحت من الماضي الآن لأنها لا توفر الراحة المطلوبة للجلوس لفترات طويلة. قد تحتاج إلى استبدال هذا النوع من المقاعد لضمان جودة العمل المقدم.

قطع الأثاث الضخمة أسفل التلفاز

عوضاً عن استخدام طاولة كبيرة مع أرفف متعددة حول التلفاز عليك الاكتفاء بالبساطة والمرونة بالتصميم. قم بتعليق التلفاز واكتفي برف صغير أسفله وأضف عدد من القطع البسيطة والجميلة على الرف.

قطع الديكور المتماثلة

على الرغم من أن قطع الديكور المتماثلة كانت الخيار المفضل لدى العديد في فترة زمنية معينة إلا أنها ليست كذلك الآن. الاتجاه الحديث الآن هو المزج بين أنماط الأثاث المختلفة ومطابقتها مع بعضها البعض لخلق أجواء أكثر جاذبية.

سورة البقرة

يسألوه عن تفصيلات متعلقة بالبقرة وصفاتها رغم أن الله تعالى لم يشترط عليهم صفات محددة، حتى ذبحوها آخرًا.

فضل سورة البقرة

1 - قراءة سورة البقرة تطرد الشياطين؛ فالشياطين تنفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة. كما جاء في صحيح مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله عليه الصلاة والسلام قال: «لا تجعلوا بيوتكم مقابر إن الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة».

2 - في قراءة سورة البقرة حفظ من الشرور ووقاية من السحرة وسحرهم كما أن في قراءتها بركة تعلم من قراها، ومصداق ذلك ما روي في صحيح مسلم عن أبي أمامة الباهلي رضي الله عنه، أن رسول الله عليه الصلاة والسلام قال: «اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعًا لأصحابه، اقرأوا الزهراوين البقرة، وسورة

- سورة البقرة سورة مدنية، نزلت في مدد متفرقة، وهي أول سورة نزلت في المدينة المنورة في ما عدا قول الله تعالى: «وأتقوا يومًا ترجعون فيه إلى الله ثم توفى كل نفس ما كسبت وهم لا يظلمون»؛ فهي آخر آية نزلت من السماء في حجة الوداع، وكذلك آيات الزيا.

- ومن السلف من لقبها بفسطاط القرآن؛ لعظمتها ومكانتها وكثرة ما فيها من أحكام ومواضع، وهي من أطول سور القرآن الكريم؛ حيث يبلغ عدد آياتها 286 آية، وفيها أطول آية في القرآن الكريم وهي الآية المعروفة بآية الدين، وهي قول الله -تعالى-: «يا أيها الذين آمنوا إذا تداينتم بدين إلى أجل مسمى فاكتبوه».

- وهي السورة الثانية في ترتيب المصحف الشريف، ويرجع سبب تسميتها إلى ورود قصة البقرة فيها؛ حيث أتت السورة على ذكر قتيل قتل من قوم موسى عليه السلام، فأمرهم الله تعالى أن يذبحوا بقرة ليعرفوا من قاتلها، لكنهم تجادلوا مع موسى عليه السلام وأخذوا

- قوة الذاكرة: فخير ما تنتظم به ذاكرة المسلم هو آيات القرآن الكريم، تأملًا، وحفظًا، وتدبرًا.

- طمأنينة القلب، حيث يعيش من يحافظ على تلاوة القرآن الكريم وحفظ آياته بطمأنينة عجيبة، يقوى من خلالها على مواجهة الصعاب التي تواجهه، فقد قال -تعالى-: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ - أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، (سورة الرعد: الآية 28).

- الشعور بالفرح والسعادة، وهي ثمرة أصيلة لتعلق قلب المسلم بخالقه، بترديده آياته وتعظيمه له.

- الشعور بالشجاعة وقوة النفس، والتخلص من الخوف والحزن والتوتر والقلق.

- قراءة القرآن الكريم قوة في اللغة، فالذي

يعيش مع آيات القرآن، وما فيها من

בלغة محكمة، وبيان عذب، ولغة

قوية، تقوى بذلك لفته، وتثري

مفرداته، ولا سيما متى عاش

مع القرآن متدبرًا لمعانيه.

- انتظام علاقات قارئ

القرآن الاجتماعية مع

الناس من حوله، حيث

ينعكس نور القرآن

على سلوكه، قولا

وعملا فيحسب الناس

به ويشجعهم على بناء

علاقات تواصلية معه،

فيألف بهم، ويألفون به.

- التخلص من الأمراض

المزمنة، حيث ثبت علميا أن

المحافظة على تلاوة القرآن الكريم

والاستماع لآياته، يقوي المناعة لدى

الإنسان بما يمكنه من مواجهة الكثير من

الأمراض المزمنة.

- رفع القدرة الإدراكية في مجال الفهم

والاستيعاب، فالمسلم المنتظم بعلاقته مع كتاب الله

دائم البحث والتدبر في معانيه، مقلبا لكتب التفسير

يتعلم كل ما هو جديد من معاني القرآن العظيمة.

- نيل رضى الله وتوفيقه له في شؤون الدنيا، يجده

بركة في الرزق، ونجاة من المكروه.

- الفوز بالجنة يوم القيامة، حيث يأتي القرآن الكريم يوم

القيامة يحاج عن صاحبه الذي كان يقرؤه، شفيعا له.

آل عمران، فإنهما تأتيان يوم القيامة كأنهما غماتان، أو كأنهما غيابتان، أو كأنهما فرقان من طير صواف، تحاجان عن أصحابهما، اقرأوا سورة البقرة، فإن أخذها بركة، وتركها حسرة، ولا تستطيعها البطلة». والمقصود بالغيابتين غيمتان تظلان قارئ البقرة. كناية عن حفظه وحمايته، وفرقان أي جماعتان، والبطلة هم السحرة.

3 - لحافظ القرآن بوجه عام ولحافظ البقرة بوجه خاص أفضلية وميزة عن غيره، ومما يدل على ذلك ما حدث زمن رسول الله -عليه الصلاة والسلام- فقد روي أبو هريرة رضي الله عنه أنه قال: «بعث رسول الله - صلى الله عليه وسلم- بعثا، وهم ذو عدد، فاستقرأهم، فاستقرأ كل رجل منهم ما معه من القرآن، فأتى على رجل منهم - من أحدثهم سنا - فقال: ما معك يا فلان؟! قال:

معي كذا وكذا، وسورة البقرة.

قال: أمعك سورة البقرة؟! فقال: نعم، قال: فاذهب، فأتيت أميرهم، فقال

رجل من أشرفهم: والله يا رسول الله! ما منعتني أن أتعلم سورة البقرة، إلا خشية ألا أقوم بها؟

فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم- تعلموا القرآن، وقرأوه، فإن مثل القرآن لمن تعلمه، فقرأه

وقام به، كمثل جراب محشو مسكا، يفوح ريحه في كل مكان، ومثل من تعلمه، فيرقد، وهو في جوفه، كمثل جراب وكى على مسك؛ فقد

اختار النبي -عليه الصلاة والسلام- من يحفظ سورة البقرة أميرا على الجماعة من الصحابة الذين بعثهم رغم أنه أصغرهم سنا، لكنه أفضلهم بحفظه لسورة البقرة.

فضل قراءة القرآن الكريم يوميا

- صفاء الذهن، حيث يسترسل المسلم بشكل يومي مع القرآن الكريم، فيتبع آياته وأحكامه، وعظمة الله في خلقه.



إشعار يقول عليك إفراغ بعض المساحة

لأن الذاكرة للهاتف ممتلئة بالصور والمعلومات والرسائل وذلك قد يؤدي إلى توقف بعض البرامج. لقد أثرت عليه وجعلتني في عمق التفكير هذه الجملة أثرت علي بشكل كبير فدخلت الي اعماق نفسي المتشعبة ذات الف انقسام وهل تهدأ النفس المتشعبة. لا وإلف لا.

إشعار
فمن الهاتف

بقلم الدكتورة

غنيمة محمد العثمان الجبير

أفكر بالعالم العربي وما يحيط به من ظلم واعتداء علي الأبرياء التي أثرت علي عقلي مما نحن فيه من حيات أنعم الله بها علينا من خلال نعمة الامن والامان والحياه المترفه التي نعيش بها في هذا الوطن الجميل الغالي بقلوبنا وطني الكويت واحة الامن والأمان. فقلت لنفسي .

ماذا لو أفرغنا مافي نفوسنا من مساحات زائدة لا معنى لها وتزعجنا كثيراً

ذكريات مؤلمة ، مشاعر مؤذية، عادات سيئة ، حسدٌ وضغائن وأحقاد تستنزفنا أصدقاء سلبيون ، زملاء محبطون رفقاء سوء، علاقات تضر ولا تنفع ، وكل ما هو

مزعج في حياتك ..

أليست صيانة دواخلنا وتنظيفها من الشوائب أولى من صيانة هواتفنا.

اللهم ارزقنا الصبحة الحسنه وأبعد عنا صبحه السوء فبعض البشر يرفض النصيحه ويستمتع في الفضيحه.

لا تقدم صيانه نفوس بعض البشر بالنصيحه إلا لمن يريد لها ولا تعطي وقتك إلا من يرغب بك من الاصحاب والمحبين ولا تحاول تغيير أحد إلا إذا طلب منك المساعدة والمشوره ولا تجتهد في تقديم معلومات لمن ليس مهتماً بها ولا يفهم محتواها. وقتنا ثمين وعمرنا بيد الله تطول

أو تقصر جهدنا عزيز علينا فلنعطي من هو جدير بالعطاء انا وانت أئمن من ان نهدر أنفسنا لمن لا يستحق

لذلك عندما نعطي النصيحه والمشوره الصادقه هو عطاء حقيقي و حين نقدم فكرة عظيمة، قد تغير حياة إنسان إلى الأفضل. إننا نعطي عطاء حقيقيا حين نكون مواطنين صالحين. نسهم في حمل أعباء الوطن. وكذلك يكون عطاء حقيقيا حين يشعر من يحتك بنا أن الحياه تكون رائعه حين يكون في جوارنا من يأخذ ويعطي.

ثم إننا نعطي عطاء حقيقيا حين نتنازل عن شيء من وقتنا لتقديم خدمة أخوية

لأخ أو لقریب أو صديق، حين نقدم لمسلم خدمة بإخلاص، فإننا في الحقيقه نقدمها لأنفسنا. أبسطها التبسم وحسن الاستقبال والتعاطف والاهتمام والموده من أكثر ما يحتاج إليه الناس، وهو (قمة العطاء). وفقني الله وإياكم لما فيه الخير والسداد.

اللهم ارزقنا الصبحة الصالحه التي تعطي لنا النصيحه الخالصه لوجه الله سبحانه وتعالى وتعيننا على شكره وذكره وحسن عبادته وارزقنا صبحه نبيك عليه اشرف الصلاة والسلام في الجنه.



الجلوس في وضع مستقيم يريح ظهرك:

يقول نيل أناند، الأستاذ في الجراحة السريرية ومدير جراحة العمود الفقري في مركز سيدار سيني في لوس أنجلوس إن الجلوس في وضع مستقيم لفترة طويلة يمكن أن يسبب الإجهاد، لأن أجسامنا ليست مصممة لتكون مستقرة في وضعية واحدة لوقت طويل.

معتقدات خاطئة



لا تتناول الكربوهيدرات:

يعكف الكثيرون عن تناول الكربوهيدرات زعما منهم أنها تؤدي إلى زيادة الوزن. إلا أن خبراء الصحة يؤكدون دائما أن الكربوهيدرات جزء أساسي من أي نظام غذائي متوازن، فهي عنصر هام جدا لصحة الدماغ والقلب والجهاز العصبي والعضلات، وهي مصدر كبير للألياف والتغذية، وقطعها تماما من نظام الشخص الغذائي يؤثر بشكل كبير على مزاجه وأدائه بشكل عام.

جائزة المنشور الذهبي



المنشور

...



تابع

د. أحمد العمار
@Dr_alammar1



الشاي أحد أكثر المشروبات فائدة على وجه الأرض.

غني بمضادات الأكسدة التي تقي من بعض أنواع السرطان وتحسن صحة القلب، والأحماض الأمينية التي قد تحسن من التركيز.

على الرغم من فوائده، لم يسلم من تشويه السمعة: يقولون انه يشيل فوائد الأكل وهذا غير صحيح، فهو فقط "يضعف" امتصاص الحديد من المصادر غير الحيوانية مثل الورقيات الخضراء والبطاطم والسبانخ والفول.

اشربوا شاي لصحتكم.

المبدعون

يستخدمون الجزء الأيمن من دماغهم والمنطقيون يستخدمون الأيسر:

يعتبر هذا المعتقد من المعتقدات الشهيرة بين الكثيرين، إلا أن الخبراء يؤكدون أنه خرافة لا أساس لها من الصحة.



العربية فضيلة

منذ أن علم الله آدم الأسماء كلها واللغة تعدّ جزءاً أصيلاً في تكوين شخصية الفرد وهويته.

فمن المعلوم أنّ اللغة هي الوسيلة الأولى في التفاهم والتخاطب وبيث المشاعر، والأحاسيس، وهي الركن الأول في عملية التفكير؛ فمنها حديث النفس، وخلجاتها، وخواطرها، ولغة الأحلام في منامها، وهي وعاء المعرفة وآتته.

فإذا كانت هذه الوظائف تشترك فيها سائر اللغات إلا أنّ اللغة العربية تفرّدت بخصال ومزايا جعلت من تعلمها فضيلة من الفضائل.

فهي لغة القرآن الكريم وبها نزل الرّوح الأمين، والسبيل لمعرفة أمور الدين.

فضائل العربية:

ولما تفرّدت به العربية من مكنوز هائل من المفردات، وتنوع في الأساليب، وجمال في التركيب؛ فإنّ تعلمها يعلي من شأن صاحبها ويصقل شخصيته ويرتقي بعقله ويجمل منطقه. وقد جاء في الأثر "تعلموا العربية؛ فإنها تدل على المروءة، وتزيد في المودة".

فتعلم العربية واعتيادها يرفع الشأن ويعلي القدر لما تحويه من معاني نبيلة ومفردات سامية وبلاغة ساحرة.

مصادر تعلم العربية السبيل للفضيلة:

وبما أنّ تعلم العربية لا يتأتى إلا من مناهله العذبة الأصيلة، ومصادره الأولى، وفي مقدمتها القرآن الكريم، فلا يخفى على ذي لب ناصح وقلب سليم وأذن لا يخالطها وقرا، الأسلوب القرآني المعجز، والمتفرد في البيان، والتّري بالمفردات التي تحمل المعاني الجليلة والقيم النبيلة، ولا عجب في ذلك فهو كلام رب العزة الحكيم الخبير، ومن مصادره أيضاً، الأحاديث النبوية الشريفة على صاحبها أفضل الصلاة والسلام، فهو أفصح من نطق بالضاد وسيد البلغاء، أوتي جوامع الكلم، وحسن البيان.

ومن مصادر تعلم العربية، المأثور عن العرب من شعر ونثر، وما فيه من فصاحة اللسان وحسن الأسلوب والذكاء في اختيار المفردات المناسبة والأساليب البلاغية المتنوعة التي تطرب لها الأذان وتسحر بها العقول وتطمأن لها القلوب، فالشعر العربي له كبير الأثر في النفس، لجمال أسلوبه.

وسبك مفرداته، وصوره البيانية العذبة التي ما إن يستمع لها الإنسان حتى يتماهي معها، فلا يكاد يسمع شعر الكرم إلا ووجدته ميالاً للعطاء والبذل، أو يسمع شعر المروءة والشجاعة وغيرها من مكارم الأخلاق إلا وسلكت في نفسه سبيلاً ومالت طباعه إليها.

ولولا خلال سننها الشعر مادي بغاة الندى من أين تؤتى المكارم

وما علم النحو عن ذلك ببعيد، فتعلم النحو يسهم في تنمية القدرات العقلية، والفكرية؛ لأنه يقوم على عمليات فكرية وعقلية.

النحو ينسبط من لسان الأكن والمرء تفضمه إذا لم يلحن

فإذا طلبت من العلوم أجلها فأجلها منها مقيم الألسن

لحن الشريف يزيله عن قدره ونراه يسقط من لحاظ الأغين

وترى الوضيع إذا تكلم مغرباً نال المهابة باللسان الألسن

الخط العربي فن أصيل وذوق رفيع

وللخط العربي نصيب من ذلك، فهو فن جمالي تفرّدت العربية به، حيث لم يقتصر العرب على استخدام الخط العربي لأغراض الكتابة فحسب، بل جعلوا منه فناً أصيلاً من الفنون الجمالية التي تعبر عن الحضارة العربية والإسلامية.

والحديث في هذا الشأن يطول، و إنما أردت تسليط الضوء على بعض فضائل العربية التي لا تعد ولا تحصى، فحسبها أنها تربط الفرد بموروث أمته.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "واعلم أنّ اعتياد اللغة العربية يؤثر في العقل و الخلق و الدين تأثيراً بيناً.

فلا بد أن ننظر للغة العربية على أنها فضيلة -وأيّ فضيلة- يجب علينا السعي لتعلمها والتّحلي بها.

فكيف لا، وهي لغة القرآن الكريم، و لسان سيد المرسلين، وبها يتوصل إلى الدين، فالاعتزاز بها من الاعتزاز بالدين.

قال الرافعي رحمه الله: "ما ذلت لغة شعب إلا ذل. ولا انحطت إلا كان أمرهم في ذهاب، و إديار.

فأيّ فضيلة فيها، وأيّ رذيلة في البعد عنها.



الجمعية الكويتية للغة العربية

بقلم الدكتورة

آمال بركات العواد



بقلم الاستاذ

أحمد سند الحربي

عضو مجلس إدارة الجمعية
الكويتية للغة العربية



د. حصة الشاهنين

مع تحياتي

دول مجلس التعاون .. حيث ان دولة الكويت قطعت شوطاً كبيراً في هذا المجال فمنذ عام 2011 تم الافتتاح برعاية سامية من حضرة صاحب السمو امير البلاد مركزاً يقوم خدماته من خلال فريق العمل المشترك وقد حقق هنا اعلى نسبة رضا لدى المرضى وذويهم الذين تلقوا هذه الخدمة.

ويعتبر المركز اول مركز متخصص مستقل في منطقة الشرق الاوسط، كما انه اكبر مركزاً للرعاية التلطيفية في العالم حيث يحتوي على 92 سرير متخصص في الطب التلطيفي ويستوعب في تصميمه الى 200 سرير.

وقد اشادت منظمة الصحة العالمية بهذا المركز واعتبرته مركزاً مرجعياً لمنطقة تدریب، واجرت المنظمة الدولية اول دورة تدريبية للطب التلطيفي بالمركز في اكتوبر عام 2012.

انجاز مستشفى الرعاية التلطيفية يعد احد الاهداف الاستراتيجية لوزارة الصحة الكويتية، لتطوير الخدمات الطبية في مجال الرعاية التلطيفية، وهو خطوة تخطوها دولة الكويت الى الامام لاضافة هذه التوعية من الخدمات الصحية لتطاهي تلك المقدمة في المراكز الصحية العالمية.

ويعتبر هذا المركز نموذجاً لتلاحم المجتمع المدني في دولة الكويت مع الجهات الحكومية، حيث قد بدأ بتبرع كريم من الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، والهيئة الخيرية الاسلامية العالمية.

وهذا المشروع يعد الاول من نوعه في منطقة الخليج والشرق الاوسط.

تشرفت وقبلت دعوة لحضور ورشة العمل الاقليمية لتحالف الرعاية الشخصية لمرضى السرطان لمنظمات مرض السرطان بدول مجلس التعاون الخليجي في الفترة ما بين 23-22 نوفمبر 2024 في دبي - الامارات العربية المتحدة.

وفي الواقع كانت ورشة مفيدة ومنتجة واستفدنا من تجارب وخبرات باقي ممثلي دول مجلس التعاون الخليجي.

والحمد لله في دولة الكويت يولي اولي الامر اهتمام واضح بالرعاية الصحية المتكاملة ، والمؤتمر السنوي الطبي للرعاية الاولية تحت رعاية وزير الصحة وهذا العام كان تحت شعار (الفريق الشامل للرعاية المتكاملة) خلال الفترة من 4 الى 6 ديسمبر 2024.

وفي الواقع المنظم لهذه الورشة لدول مجلس التعاون الخليجي فقط عي المنظمة الدولية لمرضى السرطان ، وقد تم انشاؤها عام 2022 وهو تحالف يضم مرضى السرطان ومقدمي الرعاية. وممثلي منظمات المرض من داخل منظمة الصحة العالمية في منطقة شرق البحر الابيض المتوسط، بالاضافة الى دول مختارة من منظمة الصحة العالمية بهدف تعزيز التوعية الصحية حول السرطان. وتطوير مهارات الدعم والمساهمة والتثقيف حول الرعاية الشخصية لمرضى السرطان.

وقد اطلب التحالف في عام 2023 ورقة موقف حول الرعاية الشخصية لمرضى السرطان، وهي الاولى من نوعها.

وقد قدمت الكويت ورقة عن الرعاية الصحية المتكاملة وقد نالت استحسان واعجاب الحضور من



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society

تربية القطط داخل المنازل

قد تسبب تربية القطط إلى الإصابة بمرض التوكسوبلازما الذي قد يسبب العقم أو الإجهاض لدى الحوامل ، كما أن القطط قد تنقل القمل والديدان إلى الإنسان .

18 99 000
www.phf.org.kw

حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2023



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.

حكاية في وسط الزحام!

التقيت - يوم أمس - بسيدة كويتية من عائلة كبيرة في حوالي الأربعين من عمرها، وكانت التقيات وتشرح حالتها وهي بحالة عصبية شديدة، أحداث مشكلتها وتفصيلها تثير الضحك - ونشر البلية ما يضحك - وعندما كانت تستطرد في السرد، كنت محرجا من محاولة كيت

ابتساماتي التي كانت تتحول احيانا - ورغماً عني - الى ضحكات ويسبب تلك الكلمات الكويتية العتيقة" التي تستخدمها السيدة متزوجة من شخص عربي منذ حوالي تسعة عشر عاما ويكبرها بعشر سنوات، تقريبا وله منها أولاد، وصل الى مطار الكويت يوم الاربعاء الماضي، متأخرا يوما واحدا عن مدة ستة الأشهر التي يفرضها القانون لالغاء الاقامة تقول الزوجة: "ذهبت الى المطار، حاولت ان اقنع الجميع بامكانية ترتيب دخوله، لكنهم رفضوا الحق معهم، فالقانون صريح، طلبت منهم ان أراه، اكلمه فقط رفضوا ايضا اصروا على ان ادفح قيمة بيانه في فندق المطار، لم أمانع، قالوا إن عودته يجب ان تتم في اليوم التالي وعلى اقرب طائرة الى بلده، رجوتهم ان يمهلوني حتى يوم السبت، غداً كان يوم الخميس - نص دوام - لم أكن متأكدة من إنجاز عدم ممانعة أو كرت زيارة له في هذا اليوم القصير ولكن.. حاولاتي ذهبت أدراج الرياح و... سافر زوجي . سالتها عن سبب غيابه طوال ستة الأشهر تلك في الخارج، أطلقت تنهيدة حارة وهي تتلطمم".." "زوجي رجل أعمال أدخلته الى البلاد بسمة التحاق بعائل".." هل تصدق القانون يطالبني بإعائته. وهذه السمة لا تسمح لحاملها بالعمل مما يدفعه الى ممارسة أعماله في بلده، يزورني في الشتاء وازوره في الصيف، لا يعقل ان يجلس في البيت مجابلي طول النهار لا شغلة ولا مشغلة، ثم ختمت حديثها بجملة: نشسوي يعني لو كان سيارة جان بدله بواحد

كويتي، شيبوني أسوي؟ اطلقه يعني؟!، توقفت عن الابتسام بعد ان وصلت السيدة الى نهاية حديثها وبعد ان لمحت في عينيها دموعا محتبسة تآبي إلا ان تبقى في مكانها، ويقف حائلا دون نزولها الشعور بعزة النفس المجروحة.

عدت إلى الجريدة وكتبت هذه الكلمات، فهي لم تكن تعلم مع من كانت تتحدث.



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

عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة

الإقلاع عن التدخين

بجامعة الكويت

24633099

يمكنكم الحجز

هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2