

كياتونا Hayatuna



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السل

لا يزال السبب الرئيسي
للوفاة في جميع أنحاء العالم

وزير الصحة:

الأسبوع الخليجي للتوعية
بالسرطان وجها مشرقا من أوجه
العمل المشترك لدعم التنمية
الصحية والوقائية

فضة الخالد

من اوائل سيدات الكويت اللاتي درسن بالخارج
وأول كويتية تتقلد منصب وكيل وزاره مساعد





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

حفظ الله الكويت

بعد انقشاع احتلال الكويت من غزو العراق الغاشم قامت قلة من الكويتيين أصحاب الأملاك ببيع ممتلكاتها في الكويت وإخراجها للخارج.

كان هؤلاء القلة يعتقدون أن الكويت لن تتحمل صدمة ما بعد الغزو والاحتلال. باعوا الوطن في أول فرصة وانشروا أملاكاً في أميركا لأنها برأيهم أكثر أمناً، ومضت السنون واهتزت أميركا بأزمة الرهن العقاري، وانخفضت قيمة أملاكهم بينما ارتفعت أسعار العقارات التي باعوها في الكويت أضعافاً مضاعفة. إنها الكويت يا سادة باقية ومباركة.

تبيع الحكومة حصصاً لها في شركات خاصة، أو تتخذ قرارات قوية فتتأزم بعض النفوس وتناقض بعض الألسن عبارات الإحباط وكأن الكويت حائط غير متماسك، تعلقوا جسد القلق في نفوس الشباب، وينفث المبتلون سموم التشكيك، ويتم القياس المادي لمقدرات وطن يحبه أهله ويعشقون ترابه، إنها معادلة خاسر وقياس باطل، بعض المشككين ما زالوا يتناقضون جملة فاسدة وكأنها حقيقة، إنهم يدعون أن الكويت بلد هجرات وأنه لا يوجد كويتي أصيل بها، الكويت عمرها أكثر من ثلاثمئة عام، إنها أطول عمراً من بلاد كثيرة؛ ولن تجد إنساناً على الكرة الأرضية نبت من بقلته، فالهجرات من وإلى عنوان للبشرية، ولكن المتربصين لن يملأوا التشكيك ولكنهم سيفشلون كما فشلوا من قبل.

الكويت باقية ما بقيت الشمس تشرق من شرق الأرض، إنها بلدنا التي نعشق ترابها ونرضى منها بالقليل، وتحمل عنا في صدرها أوزار الغربة وتحميننا من حزن الضياع وقلّة الحيلة وضياع الكرامة، وطني الكويت سلمت للمجد.

يا شبابنا أمنوا بالوطن، ومهما أفسد المفسدون، أو تعالي صوت المغرضين، أو ازداد عدد الظالمين فهم بالنسبة للكويت مجرد غناء يطفو فوق بحرنا سرعان ما تتخلص منه عند أول نشاطٍ لتدفنه فيه.

الكويت ستبقى وستعلو، وكما خسر الرهان من باع أملاكه بعد الغزو سيخسر كل من شكك فيها، وسيريح من آمن بها وعمل من أجلها وأخلص في عطائه لها، ستبقى بلادي ذرة البلدان، وأجمل الأقطار، وسيبقى قلبي يرجف بحبها وعيني تدمع لرؤيتها كلما احتضنتني بعد سفر وعدت بعد غربة، إنها الكويت وطني الخالد، إنها فوق كل خلاف وأعلى من كل هاجس وأسمى من كل صراع.

وطني الكويت سلمت للمجد.

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير



04

السلسل

لا يزال السبب الرئيسي
للوفاة في جميع أنحاء العالم

| رقم الصفحة | الفهرس |
|------------|----------------|
| 03 | الافتتاحية |
| 04 | ملف العدد |
| 10 | متابعات |
| 18 | شخصية العدد |
| 26 | قصة أمل |
| 32 | الثقافة |
| 36 | اكتشافات علمية |
| 38 | رياضة |
| 40 | الصفحة الطبية |
| 42 | تكنولوجيا |
| 44 | صحة |
| 46 | وصفات صحية |
| 48 | الطفل |
| 52 | ديكور |
| 56 | الإيمان |
| 58 | وجهة نظر |
| 60 | معتقدات خاطئة |
| 62 | 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

أسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 912 مارس 2025

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

يحتفل العالم في 24 من مارس من كل عام باليوم العالمي

لمرض السل وهذا اليوم الذي شهد اكتشاف د. روبرت كوخ عام 1882، والذي حدد خلاله عصية السل وأدى إلى ثورة في مكافحة المرض. فعلى الرغم من أن مرض السل يمكن علاجه والوقاية منه، إلا أنه لا يزال السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم. وحينما حدد كوخ عصية السل كان المرض يمثل وباءً مستشرياً في ذلك الوقت، إذ كان يصيب واحداً من كل سبعة أشخاص. ويشكل السل في البلدان النامية عبئاً صحياً كبيراً بسبب محدودية الموارد المخصصة للتشخيص والعلاج والوقاية، مما يؤدي إلى ارتفاع معدلات انتقال العدوى ونتائج صحية أسوأ.

رغم اكتشاف عصيته عام 1882 إلا أنه لازال أحد أهم الأمراض المعدية القاتلة

السل

لا يزال السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم

رسالة ملهمة

ويأتي اليوم العالمي للسل لعام 2025 حاملاً رسالة قوية حيث شعار العام "نعم! يمكننا القضاء على السل!" وهو موضوع يلهم بالأمل ويحث القادة على اتخاذ خطوات جريئة لإنهاء الوباء. وتهدف حملة التوعية بمرض السل لهذا العام إلى تسريع التقدم في مكافحة السل. برسالة موحدة وهي "دعونا نتحد ونتخذ الإجراءات ونجدد التزامنا للقضاء على مرض السل إلى الأبد".



الصحة العالمية وضعت أهدافاً لتقليل الوفيات والحالات الجديدة بنسبة مئوية معينة خلال سنوات محددة بحلول 2030



يعد أكثر شيوعاً في المناطق ذات الوضع الاجتماعي والاقتصادي المنخفض ويتسبب ب وفاة أكثر من مليون شخص

□ فقدان الوزن غير المبررة

□ سعال الدم

□ ألم في الصدر

□ الحمى

□ قشعريرة برد

□ تعب □ فقدان الشهية □ تعرق ليلي

□ يمكن أن تشمل أعراض السل التي تؤثر على أجزاء

أخرى من الجسم أماً أو تصلباً في الظهر أو الرقبة ،

والصداع ، والضعف أو التشنج في الأطراف ، وسعال

البلغم الذي يحتوي على صديد.

□ ومن المهم الإشارة إلى أنه ليس كل حالات الإصابة بالسل

تسبب أعراضاً، خاصة في المراحل المبكرة من المرض.

□ ولهذا يجب طلب المساعدة الطبية حال الشعور

بالأعراض لتحديد ما إذا كانت هناك إصابة بالسل أو

بحالة أخرى إذا ظهرت أي من الأعراض المذكورة. خاصة

إذا كان هناك اتصال وثيق بشخص مصاب بالسل.

□ ويمكن أن يساعد التشخيص المبكر لمرض السل

وعلاجه في منع انتشار المرض وتحسين النتائج بالنسبة

للمصابين.

ماهية السل

للتعرف على المرض يجب العلم ان المسبب للمرض

يسمى المتفطرة السلية، وهي التي تتسبب في الإصابة

بمرض السل (TB)، وهي عبارة عن بكتيريا.

ويؤثر ذلك في المقام الأول على الرئتين، ولكنه يمكن

أن يؤثر أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم، مثل الدماغ

والكلى والعمود الفقري.

وينتشر مرض السل عن طريق الهواء عندما يسعل

شخص مصاب، وكذلك بالعطس، أو المحادثات.

ويعد مرض السل مشكلة صحية كبيرة، خاصة في

البلدان النامية.

حيث تصنف منظمة الصحة العالمية مرض السل

كواحد من أكثر 10 مسببات لحالات الوفاة في العالم.

الأعراض

والأعراض يمكن أن تختلف حسب الجزء المصاب من

الجسم، ففي معظم الحالات ، يؤثر السل في المقام

الأول على الرئتين ويمكن أن يسبب الأعراض التالية:

□ السعال المستمر



السل المقاوم للأدوية والفجوات في الوصول إلى الرعاية الصحية، إلا أن الجهود المبذولة لمكافحة السل أحرزت تقدماً.

الأهداف العالمية

حددت منظمة الصحة العالمية (WHO) أهدافاً لتقليل

الوفيات والحالات الجديدة من مرض السل بنسبة مئوية

معينة خلال سنوات محددة، بهدف القضاء على مرض

السل على مستوى العالم باعتباره تهديداً للصحة العامة

بحلول عام 2030.

حيث وضعت استراتيجيات وقائية من أهمها:

□ التطعيم بلقاح BCG، والتشخيص السريع، والعلاج

الفعال.

□ كما وضعت في مرافق الرعاية الصحية، عدة

تدابير لمكافحة العدوى، وكذلك تتبع الاتصال والذي يعد

أمراً بالغ الأهمية.

كما تتضمن الاستراتيجية التثقيف الصحي والتصدي

للفقر بهدف الحد من انتقال مرض السل وتحسين

النتائج الصحية العالمية.

برامج مكافحة

وقد حددت برامج مكافحة السل تهدف إلى الحد

من انتشاره وتفاذي عواقبه من خلال استراتيجيات مثل

الكشف المبكر والعلاج والتطعيم وتثقيف المجتمع

وتحسين البنية التحتية للرعاية الصحية في المناطق

المتضررة.

إحصائيات عالمية

يعد السل أحد أهم الأمراض المعدية القاتلة في

جميع أنحاء العالم. في كل عام، يصاب ملايين الأشخاص

بمرض السل. كما يتسبب في عدد كبير من الوفيات

على مستوى العالم. وتشير التقديرات إلى أن أكثر من

مليون شخص يموتون بسبب مرض السل كل عام.

كما يعد السل أكثر شيوعاً في المناطق ذات الوضع

الاجتماعي والاقتصادي المنخفض والمحدودة الوصول إلى

الرعاية الصحية، مثل أجزاء من أفريقيا وآسيا وأمريكا

اللاتينية.

وبالرغم من انه لا تزال هناك تحديات، بما في ذلك



حقائق وأرقام

- حصد السل في عام 2023 أرواح 1,25 مليون شخص (منهم 161 000 شخص من المصابين بفيروس العوز المناعي البشري). وعلى صعيد العالم، فقد كان من المحتمل أن يصبح السل السبب الرئيسي للوفاة في العالم بسبب عامل معد واحد، ولكن مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) حل محله بعد ثلاث سنوات. كما كان السل السبب الرئيسي لوفاة المصابين بفيروس العوز المناعي البشري والسبب الأكبر للوفيات الناجمة عن مقاومة مضادات الميكروبات.
- في عام 2023، أصيب ما يقدر بنحو 10,8 ملايين شخص في العالم بالسل، منهم 6,0 ملايين رجل و3,6 ملايين امرأة و1,3 مليون طفل. ويوجد مرض السل في جميع البلدان والفئات العمرية، وهو مرض يمكن علاجه والوقاية منه.
- لا يزال السل المقاوم للأدوية المتعددة يشكل أزمة صحية عامة وخطراً يهدد الأمن الصحي. ولم يحصل على العلاج في عام 2023 إلا شخصان اثنان من كل 5 أشخاص مصابين بالسل المقاوم للأدوية.
- أنقذت الجهود العالمية المبذولة لمكافحة السل ما يقدر بنحو 79 مليون شخص منذ عام 2000.
- يلزم مبلغ 22 مليار دولار أمريكي سنوياً للوقاية من السل وتشخيصه وعلاجه ورعاية المصابين به لتحقيق الغاية العالمية بحلول عام 2027 والمتفق عليها في اجتماع الأمم المتحدة الرفيع المستوى بشأن السل في عام 2023.
- يندرج القضاء على وباء السل بحلول عام 2030 ضمن الغايات الصحية المحددة في أهداف التنمية المستدامة الصادرة عن الأمم المتحدة.



تطور بكتيريا السل إلى مقاومة للأدوية بسبب إيقاف العلاج مبكراً أو تم تخطي الجرعات مما يصعب العلاج وقد تصبح قاتلة للمريض

العلاج

المرضى الذين يعانون من مرض السل النشط، تكون الخطوة الأكثر أهمية هي إنهاء الدورة. فقد تتطور بكتيريا السل إلى مقاومة للأدوية الأكثر فاعلية إذا ما أوقف العلاج مبكراً أو تم تخطي الجرعات. حيث يصعب علاج السلالات المقاومة للأدوية وقد تكون قاتلة للمريض.

كيفية السيطرة على العدوى

- لمنع انتشار مرض السل، من الضروري ممارسة تدابير مناسبة لمكافحة العدوى. ويشمل ذلك تغطية الأنف والفم أثناء السعال أو العطس، وغسل اليدين بانتظام، وتجنب الاتصال الوثيق مع مرضى السل.
- البقاء في المنزل
- تهوية الغرفة
- تغطية الفم
- ارتداء قناع للوجه

الوقاية

وفيما يختص بالوقاية من السل فإنها تتضمن نهجاً شاملاً يتضمن استراتيجيات للحد من مخاطر انتقاله، والتشخيص المبكر وعلاج حالات السل، والعلاج الوقائي للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة به.

وتتضمن استراتيجية الوقاية من السل:

- التطعيم ضد السل بلقاح Bacillus Calmette-Guérin (BCG) وهو اللقاح الوحيد المرخص للوقاية من مرض السل. ويعتبر لقاح BCG أكثر فعالية في الوقاية من الأشكال الحادة من السل لدى الأطفال، ولكن فعاليته في الوقاية من السل لدى البالغين محدودة.
- كما تتضمن الاستراتيجية التشخيص المبكر لمرض السل، حيث يعد التشخيص المبكر أمراً بالغ الأهمية لمنع انتشار المرض.
- بالإضافة إلى الاختبارات التشخيصية لمرض السل وتشمل الصدر أشعة X والبلغم والاختبارات الجزيئية.

وزير الصحة: الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان وجها مشرقا من أوجه العمل المشترك لدعم التنمية الصحية والوقائية



د. حصة الشاهين

د. نادية الجمعة

د. خالد الصالح

التركيز على تحقيق هدفين أساسيين وهما توعية المواطن الخليجي بعوامل الخطر التي قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض السرطانية وإيصال رسالة بأهمية الكشف المبكر وتحفيز الجمهور للتعرف على العلامات الأولية لهذه الأمراض بهدف رفع معدلات الشفاء من خلال الاكتشاف المبكر.

وأكد أن الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان حقق نجاحا كبيرا خلال السنوات الماضية في زيادة وعي المجتمعات الخليجية تجاه الأمراض السرطانية وعوامل الخطر المرتبطة بها وأهمية الفحوصات المبكرة. وأشار إلى تشكيل لجنة تنسيقية في الكويت تضم الجهات والجمعيات ذات الصلة لتنفيذ الأنشطة التوعوية ضمن هذا الأسبوع كما شهدت هذه الأنشطة مشاركة فعالة من المتعافين من السرطان والمتطوعين في مبادرة تعكس روح التعاون والتضامن.

من جانبه قال رئيس مجلس ادارة الحملة الوطنية للوقاية من السرطان (كان) الدكتور خالد الصالح في كلمته ان الاسبوع الخليجي حقق منذ انطلاقة أهدافا نبيلة تجسدت في تغيير الصورة النمطية للأمراض السرطانية وإعادة تثقيف المجتمع بأن السرطان مرض مزمن بعيدا عن المفاهيم والمصطلحات القديمة الراسخة في أذهان المجتمع. وأشار إلى أنه ساعد في رفع مستوى الوعي حول مفهوم عوامل المخاطرة وعلاقتها بالإصابة بأمراض السرطان لتجنبها وزيادة الثقافة الصحية في المجتمع فيما يتعلق بأهمية الكشف المبكر سواء بالتعرف على العلامات

قال وزير الصحة الدكتور أحمد العوضي ان التعاون فيما بين دول مجلس التعاون الخليجي من خلال الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان يمثل وجها مشرقا من أوجه العمل المشترك بين دولنا حيث يجمع الجهود الحكومية وغير الحكومية لدعم التنمية الصحية والوقائية.

وقال وزير الصحة في كلمة ألقاها نيابة عنه الوكيل المساعد لشؤون الرعاية الصحية في وزارة الصحة الدكتورة نادية الجمعة في كلمته خلال حفل افتتاح الأسبوع الخليجي العاشر للتوعية من السرطان تحت عنوان (صحتك في وعيك) اليوم الأحد إن استمرار الأسبوع الخليجي للتوعية بالسرطان يعكس علامة من علامات التقدم والرقي.

وأوضح أن الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان أنشئ عام 2002 ليضم تحت مظلته الجمعيات الأهلية الخليجية العاملة في مجال مكافحة السرطان وخلال مسيرته الممتدة نفذ العديد من البرامج والمبادرات المشتركة التي حققت صدى إيجابيا على مستوى المنطقة والإقليم.

وأكد وزير الصحة أن هذا النجاح كان له الفضل في التعاون المثمر مع مجلس الصحة الخليجي الذي دعم هذا النشاط الخليجي المشترك تعزيزا للمصلحة العامة لمواطني دول مجلس التعاون الخليجي.

وأشار إلى أنه استنادا إلى استراتيجية منظمة الصحة العالمية وبمعاون وثيق مع مجلس الصحة الخليجي تم



تقدم الدعم النفسي والمعنوي لمرضى السرطان ولمن يقوم برعايتهم في جميع مراحل المرض لمساعدتهم على تحسين صحتهم النفسية وتمكنهم من الاستجابة للعلاج بشكل أفضل.

بدورها قالت رئيس اللجنة التنسيقية للأسبوع الخليجي العاشر الدكتورة حصة ماجد الشاهين في كلمتها يحمل الأسبوع العديد من الرسائل لخدمة الهدف لدعم الفئة التي تستحق من الجميع الدعم والمساندة لأنها مرت بالتجربة وتعافت منه ولها التأثير الإيجابي على المرضى ودعمهم نفسيا. وقالت ان الاسبوع يشهد هذا العام أكثر من 72 فعالية علمية واجتماعية ورياضية وفنية حرفية وترفيهية تستهدف كافة فئات المجتمع إلى جانب الاهتمام بالرسائل والبوستات والفيديوهات.



قامت الجمعية بتسليط الضوء على (التدخين) أحد أهم عوامل المخاطرة للإصابة بالأمراض المزمنة وعلى رأسها السرطان وتم اختيار عنوان (التدخين الإلكتروني.. المخاطر والأضرار)، وأقامت عدة محاضرات حول الموضوع بالتعاون مع عدد من الجهات، وهي:

محاضرة في مقر شركة طيران الجزيرة



أقامت الجمعية محاضرة حول التدخين الإلكتروني قدمها الدكتور خالد رجائي لموظفي شركة طيران الجزيرة يوم الاثنين 3 فبراير 2025، الذي أوضح فيها المخاطر والأضرار التي يسببها التدخين الإلكتروني سواء جسدياً أو نفسياً، مع التوعية من المفاهيم الخاطئة المنتشرة بين فئة الشباب بأنه البديل الأقل ضرراً من التدخين العادي، وقد شاركت الجمعية في المعرض المرافق بعرض مجسمات وتوزيع بروشورات وهدايا للحضور، مع الإعلان عن عمل عيادة الإقلاع عن التدخين في مقر الجمعية والتشجيع على الاستفادة مما تقدمه العيادة من استشارات وعلاجات مجانية للراغبين بالإقلاع عن التدخين.



وعدد كبير من الضيوف من مديري إدارات وزارة الصحة ورؤساء مجالس عدد من جمعيات النفع العام وممثلين عنهم وقد شاركت الجمعية بهذا الاحتفال بحضور كل من السيد نايف شرار نائب رئيس مجلس الإدارة والدكتورة ايمان الشمري أمين سر الجمعية كما شاركت الجمعية في معرض الافتتاح مع باقي الشركاء في اللجنة التنسيقية للأسبوع الخليجي العاشر للتوعية بالسرطان في دولة الكويت إلى جانب مشاركة جمعيات أهلية خليجية ذات الاختصاص، وعدد كبير من المدعوين والمهتمين.

تحت شعار (صحتك في وعيك) تم افتتاح الأسبوع الخليجي العاشر المشترك في قرية يوم البحار التراثية يوم الأحد الموافق 2025/2/2 برعاية معالي الدكتور أحمد عبد الوهاب العوضي وزير الصحة وحضور سعادة الأستاذ سليمان صالح الدخيل مدير عام مجلس الصحة لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والدكتور خالد أحمد الصالح أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان رئيس اللجنة المنظمة العليا للأسبوع الخليجي المشترك. والدكتورة حصه ماجد الشاهين رئيس اللجنة التنسيقية للأسبوع الخليجي المشترك بدولة الكويت.

محاضرة للهيئة التمريضية بوزارة الصحة حول التدخين الإلكتروني



ضمن الفعاليات التي أقامتها الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في الأسبوع الخليجي العاشر للتوعية بالسرطان محاضرتها الثالثة حول التدخين الإلكتروني يوم الخميس 6 فبراير 2025 لمنتسبي الهيئة التمريضية بوزارة الصحة من مقدمي الخدمة لمرضى السرطان، قدمتها الدكتورة نشوى عبد العزيز استشارية أورام وعلاج اشعاعي بمركز الكويت لمكافحة السرطان، كما قامت الجمعية بتوزيع بروشورات توعوية وهدايا للحضور، وتوزيع بروشور عيادة الإقلاع عن التدخين المتواجدة في مقر الجمعية خدمة للراغبين بالإقلاع عن التدخين للتسجيل على رقم العيادة المباشر، والاستفادة من خدمات العيادة الاستشارية والعلاجية مع خدمة المتابعة المستمرة المقدمة للجميع مجاناً.

محاضرة في إدارة التطوير الإداري والتدريب بوزارة الدفاع



استمراراً لفعاليات الأسبوع الخليجي العاشر للتوعية بالسرطان أقامت الجمعية محاضرتها الثانية حول التدخين الإلكتروني يوم الأربعاء 5 فبراير 2025 في مقر إدارة التطوير الإداري والتدريب بوزارة الدفاع حيث حضرها المسؤولين وموظفي الإدارة وقدمها الدكتور خالد رجائي، كما شاركت الجمعية في المعرض المرافق بعرض مجسمات وتوزيع بروشورات وهدايا للحضور، وتوزيع بروشور عيادة الإقلاع عن التدخين المتواجدة في مقر الجمعية لحث الراغبين بالإقلاع عن التدخين للتسجيل على رقم العيادة المباشر، والاستفادة من خدمات العيادة الاستشارية والعلاجية المقدمة للجميع مجاناً.



معرض «صحتك بوعيك» لرفع الوعي الصحي بمطار الكويت



أقامت الحملة الوطنية للتوعية بمر السرطان معرضاً للتوعية بالأمراض السرطانية المتنوعة في مطار دولة الكويت بالتعاون مع إدارة الطيران المدني، تم إقامة المعرض عند منطقة استقبال القادمين لدولة الكويت، وتم توزيع حقائب التوعية المتضمنة كتيبات وبروشورات متنوعة حول الأمراض السرطانية والهدايا التذكارية، كان ذلك بالتزامن مع الاحتفال بالأعياد الوطنية لدولة الكويت، فتميزت التوعية بقالب مفرح تلقاه القادمون والزائرون لدولة الكويت ببهجة وسرور.



مهرجان «خليجنا واحد»

خليجنا واحد» يجو من الفرح يرفع أعلام دول مجلس التعاون الخليجي. وتم تقديم حقائب التوعية للحضور، مع توجيههم للتواصل مع رقم الاستشارات الطبية في حال أرادوا الاستفسار حول الأمراض السرطانية.

أقامت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) يوماً توعوياً شمل جهات متنوعة من تراثية وتوعية ومتطوعين، تم في هذا اليوم التوعية لرواد مجمع كويت ماجك، وشارك الأهالي والرواد فعاليات المهرجان



حملة «قطرة من دمك تنقذ» لدعم مرضى السرطان

على دعوتها لمساندة مرضى السرطان مما يوضح طيب المشاعر والأخوة الترابط بين جميع أفراد المجتمع الذين جاوبوا النداء بمساندة مرضى السرطان وقد تميز فريق ذا ون تم بإقبال أعضاء للمشاركة بالتبرع بالدم. كما تم تنفيذ مرض مصاحب لنشر التوعية حول أمراض سرطان الدم وحضوع العديد من المتعافيات من السرطان.

أقامت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) أول فعالياتنا بالأسبوع الخليجي العاشر للتوعية من السرطان يوم السبت تحت شعار «قطرة من دمك تنقذ حياتهم» في بنك الدم المركزي بالتعاون مع (إدارة خدمات بنك الدم) ومتطوعين حملة (كان)، وتهدف الحملة لدعم مرضى السرطان الذين بحاجة للتبرع بالدم خلال فترة علاجهم. لاقت الحملة إقبالا



كما شاركت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) بالافتتاح الرسمي للأسبوع الخليجي العاشر للتوعية بالسرطان، تم الافتتاح في حديقة قرية يوم البحار التراثية وحضر الافتتاح جميع الجهات والجمعيات المشاركة بهذا الاسبوع التوعوي.

افتتاح نادي مكين - دعم نفسي - مساندة

عضوات نادي مكين، وممثلين من الشركات الداعمة لنادي. وقد تضمن الافتتاح كلمات من سعادة الدكتور خالد العجمي وكيل وزارة الشؤون الاجتماعية والدكتورة حصة الشاهين والدكتورة غيمان الشمريسي تخللها استفسارات من الحضور، كما تحدثت الدكتورة نادية



افتتحت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) نادي مكين للدعم النفسي ومساندة لمرضى السرطان في فندق موفمبيك البدع تحت رعاية معالي الدكتورة أمثال الحويلة - وزيرة الشؤون الاجتماعية والأسرة والطفولة، وحضور سعادة الدكتور خالد العجمي

وكليل وزارة الشؤون الاجتماعية، وقد حضر الافتتاح كل من السيد نايف شرار - نائب رئيس الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، والدكتورة حصة الشاهين رئيس اللجنة التنسيقية للأسبوع الخليجي العاشر للتوعية من السرطان والدكتورة إيمان الشمري - أمين سر حملة (كان) ورئيس مبادرة نادي مكين، والدكتور نادية المحمود رئيس فريق نادي مكين والسيدة نادية العبيدي والدكتورة شيخة العبيدي

وكليل وزارة الشؤون الاجتماعية، وقد حضر الافتتاح كل من السيد نايف شرار - نائب رئيس الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، والدكتورة حصة الشاهين رئيس اللجنة التنسيقية للأسبوع الخليجي العاشر للتوعية من السرطان والدكتورة إيمان الشمري - أمين سر حملة (كان) ورئيس مبادرة نادي مكين، والدكتور نادية المحمود رئيس فريق نادي مكين والسيدة نادية العبيدي والدكتورة شيخة العبيدي



مهرجان «ابتسم للحياة» لدعم أطفال مرضى السرطان في مستشفى بنك الكويت الوطني للأطفال برعاية الاعلامية القديرة السيدة أنيسة محمد جعفر «ماما أنيسة»



نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) برعاية الاعلامية القديرة السيدة أنيسة محمد جعفر (ماما أنيسة) مهرجانا تحت شعار «ابتسم للحياة» لدعم أطفال مرضى السرطان في مستشفى بنك الكويت الوطني التخصصي للأطفال. بحضور الدكتورة حصة ماجد الشاهين رئيس اللجنة التنفيذية للأسبوع الخليجي لعاشر للتوعية بالسرطان، وسعادة الشيخة عزة جابر العلي الصباح رئيس مجلس إدارة الجمعية السدرة للدعم النفسي لمرضى السرطان، والدكتورة نادية المحمود ممثل حملة (كان) بالأسبوع الخليجي العاشر، وشارك المهرجان المكتب الإعلامي التابع لوزارة الصحة وجمعية السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان وجمعية صندوق إعانة المرضى وجمعية أبي أنعم وإدارة تعزيز الصحة، ومدرسة الجواهر الابتدائية بنات، وتم دمج الأطفال الأصحاء مع المرضى وتوزيع الهدايا عليهم وعلى ذويهم للتخفيف عنهم، ثم قام منظمي حملة (كان) بالذهاب للأطفال لمرضى الذين تعذر عليهم الحضور وبقوا في أسرته لتبعت المرض أو لاخذ العلاج، وكانت الشخصيات المرححة المحببة للأطفال تداعبهم وتخفف الألم عليهم، ورسوم ابتسامه على وجوههم في يوم مهرجان «ابتسم للحياة».



شخصية العدد

المرأة الكويتية مميزة، فلم تكن مسيرة الرائدات الاوائل ممهده بسبب الظروف و طبيعة المجتمع انذاك ، غادرن الكويت كأول دفعة فتيات تدرس في الخارج متحملين مسؤولية مجتمع وثق بهن ليصبحوا قدوة ومثال يحتذى به. ومن هؤلاء الاستاذة / فضة الخالد، الكويتية الرائدة في الدراسة خارج الكويت، أول كويتية تتقلد منصب وكيل وزارة مساعد ، و أول باحثة ميدانية في الكويت، إضافة الى الانجازات التي استحققت عليها التكريم بجائزة الدولة جائزة الدولة التقديرية سنة 2011 ، وجائزة تاريخ التعليم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي واختصت «حياتنا» بهذا اللقاء:



بقلم/ ندى أحمد

من اوائل سيدات الكويت اللاتي درسن بالخارج

فضة الخالد

عملت في المجال التربوي كأخصائية اجتماعية ورائدة البحث الميداني كما انها أول كويتية تتقلد منصب وكيل وزاره مساعد

سافرت للتعليم الجامعي للاستزادة من العلم بجمهورية مصر العربية هي وزميلاتها هن أول دفعة فتيات تدرس في الخارج من مجتمع الكويت المغلق آن ذاك الى مجتمع القاهرة الذي كان منفتحاً على الثقافات المختلفة فالتحقوا بالجامعة التي كانت مختلطة وشاركوا بمختلف الانشطة والندوات. بعد تخرجنا من القاهرة وعودتنا للعمل في الكويت نشأت لدينا فكرة عمل نادي اجتماعي ولكون المجتمع بذلك الوقت كان لا يزال محافظاً و لا يجذب الاختلاط بالعمل أنشئنا الجمعية الثقافية الاجتماعية النسائية. كان اختيار الأمير الراحل الشيخ جابر لي كأول سيدة تتولى منصب وكيل وزاره مساعد وسام فخر عندما اخبرني رحمة الله عليه بأنه رأى بأبني الشخصية التي يمكن أن تتقلد منصب وكيل وزارة مساعد في ذلك الوقت افتتحنا مدارس مسائية للمتفوقين لاثراء المناهج الخاصة بتلك الشريحة من الطلبة الفائقين وتتبعناهم من خلال اختبارات خاصة، كان مشروع البطاقة التتبعية للطلاب مشروعاً جديداً بفترة عملي بوزارة التربية كنت اتمنى لو ان البطاقة التتبعية للطلبة استمرت و تطورت لتواكب التقدم بالتعليم وتطور اساليبه ، كانت فكرة البطاقة التتبعية الخاصة بكل طالب تبدأ معه من مرحلة رياض الاطفال الى المرحلة الثانوية ، و هي بطاقة ترعى تطور الطالب بجميع النواحي العلمية و الاجتماعية والنفسية.

الكثير من العراقيين لتحقيق هذا الحلم. عند رفض الأهل سفرنا، الا اننا اقنعناهم برغبتنا بالسفر للاستزادة من العلم و مع تصميمنا و طموحنا اقتنع اهالي سبعة من الطالبات انا و زميلاتي فالتحقنا بالجامعة في القاهرة، وبالفعل سافرنا معاً وكنا سبعة طالبات أنا وفاطمة حسين، ليلى حسين، نجية جمعة، شيخة العنجري، نورية الحميضي ود.نوره الفلاح - رحمة الله عليها ، وهناك كان من المستغرب وجودنا بداية، لكونهم آنذاك لا يعرفون الكويت الا قلة منهم كما انت بالنسبة لنا أيضاً كفتيات لم يكن الخروج من المجتمع الضيق، الى المجتمع المفتوح تجربة يسيرة فالانتقال من ثانوية بنات في الكويت الى جامعة القاهرة المختلطة لتلقي الثقافة هناك، وحضور الندوات، وغيرها، من

بداية حديثنا عن طفولتك وما تذكركه عنها؟

طفولتي كانت في الكويت القديمة بداخل السور، في بيت الخالد الكبير على البحر الذي ولدت به، وكان تعليم البنات قد بدأ منذ فترة والتحقنا آنذاك بالمدرسة القبلية، وأنهيت بعدها دراستي الثانوية، ومن ثم التحقت بالجامعة في القاهرة. في ذلك الزمن كانت فكرة سفر البنات للدراسة بالخارج امراً غير مقبول، وعندما ابدت رغبتني للدراسة في جامعة القاهرة لم يكن بالأمر الهين و السهل، فعائلتي لم توافق في البداية على طلبي للدراسة الجامعية خارج الكويت.

وكيف استطعت تحقيق هذا الأمل؟

كونا مجموعة بعدد سبع طالبات، وقد واجهنا

مجلدات
تاريخ التعليم بالكويت
وجمعت كل ما يخص
بالتعليم منذ بدايته



.. ومع الدكتور دلال الزين عند استقبالنا الشيخ سعد في افتتاح المجلس الاعلى للتخطيط



مؤتمر في القاهرة

خرجت مع ستة فتيات من مجتمع مغلق للآخر مفتوح على ثقافات وندوات والتحقن بجامعة مختلطة

الطلب لكون طبيعة المجتمع لا تسمح بإنشاء نادٍ مختلط، ولكن تمت الموافقة على إنشاء جمعية نسائية، سميت الجمعية الثقافية الاجتماعية النسائية، وكان هدفنا محو الأمية، و أنشطة الاجتماعية الكثيرة، ودارت عجلة العمل وترأسناها لفترة، ومن ثم ترأستها لولوة القطامي، وأكملت الزميلات بعدها مسيرة العطاء، اما عني فقد عملت لمدة 30 سنة في وزارة التربية.

المحطة الثانية

**المحطة الثانية في العطاء كانت بوزارة التربية،
وريادة لأول بحث ميداني في الكويت، هلا
ذكرتي هذا الأمر باستفاضة؟**

المحطة الثانية بدأت من دراسة وضع طالبات وطلبة الكويت الاجتماعي، فقامت بعمل أول بحث ميداني اجتماعي على الطلبة والطالبات، فيما يخص احوالهم الاجتماعية ومشكلاتهم وكان البحث لتخرجي، ولا يزال يستفيد منه الى يومنا هذا طلبة الجامعة لكونه أول بحث اجتماعي يتم عمله، و على أساسه ذلك البحث بدأنا بتعيين أخصائين اجتماعيين في المدارس، ولم يكن لدينا متخصصين كويتيين، في ذلك الوقت، فاستعنا بالأخصائين الاجتماعيين، القادمين من جمهورية مصر العربية وبدأنا بتوزيعهم على المدارس، وبعدها وحينما أنشأوا جامعة الكويت

لذلك فإنني عندما غادرت الكويت للدراسة في القاهرة كنت دائماً مدركة بأن على عاتقي مسؤولية، كما كنا جميعاً آنذاك نراعي مسؤوليتنا تجاه عوائلنا وتجاه الكويت التي ابتعثتنا، كم اننا تحملنا مسؤوليتنا تجاه بلدنا حينما رجعنا للعمل في الكويت للمساهمة في تنميتها، فحينما عدنا للعمل في الكويت وشاركنا جميعاً كشباب في نهضتها في الستينات، وقد تقلدنا نحن الخريجات والخريجين من زملائنا الجامعيين مناصب عليا في ذلك الوقت، فزوجي المرحوم سليمان الخالد تخرج من القاهرة أيضاً وكان من الدفعة التي تسبقني وعمل وزملاءه بعد التخرج بوزارات الكويت المختلفة في الفترة التي واكبت ازدهار الكويت ونهضتها، اما عن زميلاتي الخريجات فقد عملت اثنتان منهن في وزارة التربية واثنتان في وزارة الشؤون وواحدة في وزارة الخارجية.

**هذه المجموعة انبثقت عنها فكرة انشاء
الجمعية الثقافية الاجتماعية النسائية، فكيف
كانت البداية؟**

صحيح، حينما عملنا بوزارات الدولة المختلفة.. وأصبح لكل منا أسرة، راودتنا فكرة انشاء نادي اجتماعي ثقافي اسوة بالاندية التي كنا نحضر على حضورها ايام الدراسة لحضور الندوات الثقافية، وحينما ذهبنا لوزارة الشؤون لطلب انشاء نادي مختلط، تم رفض

حصلت على جائزة الدولة التقديرية بالعام 2011 وجائزة تاريخ التعليم من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي

الطالبات و الطلبة، و كان ذلك بمرحلة "المد القومي " لهذا اندفعنا اندفاع قومي وعروبي، و أعلننا كفتيات كويتيات بأننا مستعدين أن نساعد صفا الى صفا مع زملائنا المصريين على الرغم من أننا قدمنا من مجتمع مغلق، الا اننا نملك شجاعة و ارادة قوية . و كان لدينا اندفاع للاحسن، فقد كنا نريد أن نستزيد من العلم ، ونعرف أكثر، كما كنا نشارك في الندوات التي كان ينظمها اتحاد طلبة الكويت بحضور أكبر الأدباء والمثقفين لإعطاء المحاضرات، مما ساهم بتشكيل معرفتنا و شخصياتنا و اضاف لنا الكثير ، وكذلك اكد بأنفسنا هويتنا القومية العربية.

**لكل انسان قدوة في الحياة، فمن كان قدوتك
في هذا الوقت؟**

دائماً وابدأ قدوتي في الحياة هم والدي ووالدتي رحمهما الله ، فوالدي أحمد سعود الخالد ساهم مساهمة كبيرة في الاقتصاد الكويتي، حيث شارك في تأسيس البنك الوطني، وكذلك تأسيس شركة الطيران الكويتية، وتأسيس الكثير من المؤسسات الاقتصادية فقد كانت تطلعاته تسبق الزمن ان ذلك، اما عن والدتي مع كونها تعلمت لدى المطوعه، الا انها كانت لديها ثقافة حياتية، فهي من شكلت طموحي وساندتني بتحقيق حلمي للدراسة الجامعية وبلا شك فإنها أثرت كثيراً في تكوين شخصيتي،

الانشطة الجامعية كان تغير كبير اثر على شخصياتنا و زادها معرفة ونضجاً بذلك العمر الصغير، و قد تكيفنا سريعاً محافظين على هويتنا لما كنا نحمله من موروث اجتماعي عائلي لم نتخلى عنه و التزمنا به وكنا نتحلى بالمسؤولية كسفراء نمثل مجتمعنا بالقاهرة بزمنا لم تكن هوية المرأة الكويتية معروفة كثيراً لديهم.

وجودنا في مصر كان بسنة 1956 وهي فترة العدوان الثلاثي على مصر، ومن جانبنا حاولنا قدر الإمكان أن نلتحق مع زميلاتنا وزملائنا الذين تطوعوا، وذهبوا الى معسكرات التدريب، فتطوعنا بمعسكرات التدريب، وتدريبنا على حمل السلاح واستعماله، وكذلك الإسعافات الحربية، وكيفية تضييد الجروح، وإعطاء الأبر، والكثير من الأمور التي تختلف تماماً عن النمط الكويتي بأسلوب الحياة .

وما تدريبنا عليه في تلك الظروف كان له الأثر في شخصيتي خلال فترة الغزو العراقي الغاشم، فقد كان لي و لزميلاتي دوراً اجتماعياً وتطوعياً بمساعدة الصامدين في الكويت ابان الغزو العراقي.

**كنتم مجموعة من الفتيات، وخرجتم من مجتمع
مغلق، فكيف استطعتم التحول بهذا الشكل
وصولاً الى التطوع؟**

لقد اندمجنا مع المجتمع المصري، واجتمعنا مع



الأمير الراحل الشيخ جابر شكرني على ما أقوم به وقال لي لقد وجدنا بيكي الشخصية التي يمكن أن تتقلد منصب وكيل وزارة

يمكن أن تتقلد هذا المنصب، وقد كنت أول سيدة في مجلس الوكلاء في وزارة التربية، و خلال فترة عملي أصبح قطاع الخدمات الاجتماعية والنفسية له أهمية كبيرة، واستطعت أن أطوره ، وتمكنا من عمل مشروعات ودراسات على الطلبة والطالبات. واستمررت بذلك المنصب حوالي 15 سنة وكانت فترة عملي بوزارة التربية 30 سنة عملت بها في نفس تخصصي قدمت خلالها كل ما استطعت من جهد، وحاليا اشغل منصب رئيسة مجلس إدارة مركز تقويم وتعليم الطفل الذي يعني بالطفل الذي يحتاج الى رعاية خاصة، ولا زلت أساهم مع مجموعة من السيدات بمبادرة كويتية تختص بالمساعدة خارج الكويت في دول شقيقة مثل مصر، اليمن، وغيرهم ، ونقوم بعمل حثيث لرصد المشاريع التي تساهم بالمساعدة في تلك الدول، كمساعدة القرى التي تحتاج المعونة من مساكن ومدارس وغيرها من المساعدات.

**من المعروف عن أسرة الخالد أنها محبة للعلم،
وكان لهم الفضل في انشاء أول مدرسة**

تطور محيط الشخص عندما يكون مواطناً و قيادياً، وقد يبرز في جانب معين ويطور المحيطين به، كل تلك الافكار للأسف لم ترى النور بعد أن تركت العمل الحكومي، فأصبح التحصيل الدراسي أهم من تكوين الشخصية، بينما الشخصية السوية التي سترعاها الدولة اجتماعياً ونفسياً من المؤكد علمياً بأنها كانت ستختلف عن تلك التي يتم الاهتمام بها من الجانب التعليمي فقط.

كنت أول كويتية تتقلد منصب وكيل وزارة مساعد ، فما هي ذكرياتك حول هذه الفترة؟

نعم، كان وزير التربية آنذاك المرحوم جاسم المرزوق، لم يكن وقتها عندي أي فكرة عن الأمر. فقال لي " اخترناك لتكوني أول سيدة تتقلد منصب وكيل وزارة مساعد في وزارة التربية، وحين تم الإعلان عن الأمر من خلال الصحف وقتها قيل أنني الأولى بمنطقة الخليج ككل، حيث لم يكن هناك امرأة تقلدت هذا المنصب بالمنطقة من قبل، وقد قابلت سمو الأمير الراحل الشيخ جابر الصباح فشكرني على ما أقوم به وقال لي" لقد وجدنا بك الشخصية التي



أردنا عمل نادي اجتماعي مختلط فرفض الطلب وأنشأنا الجمعية الثقافية الاجتماعية النسائية بدلا منه

مراعاة الطلبة منذ نعومة اظفارهم ومتابعتهم من كافة الجوانب وصولاً الى الجامعة هو اسلوب كفيل بأن تكون المحصلة جيدة لما يتلقاه الطالب من اهتمام في مراحل نموه وتعليمه، وهناك نماذج تخرجوا محاطين بهذه الرعاية التي قدمناها ومنهم من يتقلدون مراكز مشرفة.

و لا زلت اهتم بالجانب التربوي و عرضت الكثير من المقترحات على الوزراء الذين تولوا حقيبة التربية بعد ان تقاعدت من العمل بوزارة التربية و التعليم ، وكانت تلك المقترحات تهتم بكل الشرائح سواء من يحتاجون لرعاية خاصة او المتفوقين منهم الذين خصصنا لهم مدارس لفترة المساء لآثراءهم بالمناهج، وتتبعناهم من خلال اختبارات خاصة، وكانت من الافكار عمل مدرسة خاصة للمتفوقين، من أجل تقديم رعاية تضمن استمرارهم. وفي ايامنا هذه انشئت جهات ومدارس لرعاية المتفوقين، ولكن ليس بالنصير الذي كنا نطمح له، حيث أنهم اهتموا بالجوانب العلمية فقط، بينما نحن نهدف برعاية الطالب الفائق من النواحي الاجتماعية والعلمية لما للتفوق بالجانب الاجتماعي من اثر على

تقدمت لهم بمبادرة بأننا بحاجة الى أخصائيات اجتماعيات وأخصائيات نفسيات، فوافقوا عليها و نفذت بحيث اصبح لدينا أقسام منها قسم الخدمة الاجتماعية الذي أنتج اخصائيات اجتماعية، والقسم النفسي أنتج اخصائيات نفسية، وذلك لكون الطالب يحتاج أن يكون من الناحية الاجتماعية صحياً حتى يخرج الينا شخصية سوية يفيد نفسه ومجتمعه لذلك كانت كل جهودنا نركز على الطالب و جودة بيئته الاجتماعية والمدرسية، وكان ذلك هو المجال اختصاصي وخط عملي لاجتماعي والنفسي بوزارة التربية منذ تخرجي، الى نهاية آخر يوم لي في العمل التربوي، وقد انجزنا في ذلك الوقت العديد من الافكار، ومنها البطاقة التتبعية للطالب، التي تبدأ معه من مرحلة رياض الاطفال، لتدون كل ما يتصف به من سماته شخصية، و المستوى التعليمي، ووضعه الاجتماعي والنفسي، لترافقه تلك البطاقة حتى يصل الى المرحلة الثانوية. وبرايي بأننا لو كنا طبقنا ذلك المشروع الذي يهدف لرعاية الطالب منذ طفولته من جميع النواحي الاجتماعية والنفسية، لما كانت هناك من حاجة لانشاء هيئة لمكافحة الفساد، لأن

**فتحنا مدارس مسائية لمتفوقين لا عطاءهم اثناء
في المناهج وتتبعناهم من خلال اختبارات خاصة**



جائزة الدولة التقديرية



مع وزير التربية والوكلاء



السبع طالبات مع المشرفة

سعيدة لأنني حققت كل ما كنت آمل تحقيقه، قدمت ما استطعت للكويت التي تستحق الكثير، وقدرني بلدي الحبيب، عندما حصلت على جائزة الدولة التقديرية سنة 2011، وعندما حصلت من مؤسسة الكويت للتقدم العلمي على جائزة لتاريخ التعليم بالمجلدات الست.

كيف تقيمين وضع المرأة الكويتية في الوقت الحالي؟

وضع المرأة الكويتية في الوقت الحالي جيد، فالمرأة الكويتية أصبحت تتقلد أعلى المناصب من وزيرة إلى رئيسة جامعة، ورئيسة في المؤسسات الصحية، وغيرهم، ويحتاج من يثبت التفوق سواء امرأة أو رجل أن يعطى مجال أكثر فليس هناك فرق إن كانت امرأة أو رجل فالمهم الاخلاص بالمواطنة فالكويت تحتاج لكل مخلص لها وللصحة العامة.



لدرجة أنها كانت بحالة سيئه بسبب الزمن وقد اهتم المركز بجمعها و عرضها ب معرض في مقر المركز. وخدمت تلك الوثائق الباحثين في تاريخ الكويت عبر مطبوعات مركز الوثائق والبحوث.

كيف جاءت فكرة توثيق تاريخ التعليم بالكويت؟

بعد التقاعد طلب مني وزير التربية والتعليم الأسبق الراحل دكتور أحمد الربيعي؛ أن نقوم بعمل توثيق لتاريخ التعليم بالكويت، وقد كانت تلك الفكرة تراودني فكلفت برئاسة لجنة تقوم من خلالها بجمع تاريخ التعليم، وكانت مكونة من شخصيات كويتية قديرة، فأصدرنا ستة مجلدات بعنوان «تاريخ التعليم بالكويت» جمع بها كل محطات تاريخ التعليم من بدايته إلى أن وصل للمرحلة الحالية، فأصبحت تلك المجلدات مرجع للدارسين من طلبة الجامعة لكل الدراسات التي تعني بالتعليم.

إذا عاد الزمن مرة أخرى، هل ستغيرين مسارك أم تختارين نفس مواقعك؟ وهل هناك مشاريع كنت تأملين تحقيقها؟

كنت سأختار نفس موقعي، فطبعتي اجتماعية وأحب العطاء ومساعدة الناس وهي طبيعتي حتى قبل التخصص الذي أحببته لأنه مجال مكنتني من العمل والعطاء على قدر استطاعتي وأنا

نظامية في الكويت، هل حدثتنا عن تفاصيل انشائها؟

كان جدي لامي حمد الخالد رحمه الله ضمن مجموعة اقترحوا أن يكون هناك تعليم نظامياً للشباب قبل البنات فنادوا مع أهل الكويت بضرورة تحقيقه، وحين واجهوا مشكله توفير المكان، بادرت عائلة الخالد بالتبرع عندما ابدت المرحومه «سبيكة الخالد» لاختها حمد الخالد رغبتها بالتبرع ببيتها كمدرسة نظامية و قد وافقها على ذلك، وكان ذلك مثال على نمط شخصية المرأة الكويتية في ذلك الزمن التي كانت سندا للرجل كما يشهد لها تاريخ الكويت و كانت قد تبرعت بالبيت دون مقابل الا انها طلبت من اخيها حمد الخالد ان ينقل شرطها لدائرة المعارف بأن يضحوا لها دائرة المعارف بأضحتين تقريباً منها لله في كل عام حتى بعد وفاتها، ولا زالت وزارة التربية تضحى للمرحومه سبيكة الخالد كل عام اضحتين، واستمر التعليم وافتتحت مدرسة أخرى وهو بيت آخر لعائلة الخالد وصار مدرسة الاحمدية والتي أكملوا بها، وكانت كل العوائل والأسر الكويتية في ذلك الزمن تهتم بالتعليم، وساهمت كل العوائل الكويتية كل بطريقته في نهضة التعليم بالكويت.

جمعت وثائق عائلة الخالد لمركز البحوث الدكتور عبدالله غنيهم، واستفادوا منها، وهي وثائق قديمة

قصة أهل



○ المتعافية أبرار عبدالعزيز الموسوي
○ متعافية من سرطان الثدي
○ متقاعد

أستضافت مجلة «حياتنا»

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

ما هي الطريقة التي تلقيتي بها خبر اصابتك بالسرطان، وما اقتراحك حول كيفية توصيل الخبر لمرضى السرطان، وما هي المراحل التي مرت بها عند تلقيها الخبر كان ردهم كالتالي:

بما اني دكتوراه وملمه في هذه المواضيع حسيت في شي غريب كأنه كره صغيره (التيله) وكنت احس بقصره وحرقة من اونه الى اخرى بعدها كان عندي مراجعه لمرض الروماتيزم الذي اعاني منه عند الك «الدكتور المحترم الخلق الرافي دكتور عقيل مهنا» وقلت له اني احس بكذا

اكتشفت مرضي بأني شعرت حرقة في الثدي بشكل متكرر ومفاجئ

اللي سويته راجعت الاطباء وأكدولي اني مصابة بسرطان الثدي الجيني (براكا ١)

وزوجي الحبيب محمد ساعدني ووقف بجانبني عساه ذخري يارب وتعالجت بكل العلاجات (الجراحي - الكيماوي- الاشعاعي- حبوب دواء الكيماوي) ولازلت اتعالج

وكذا وبعدها نصحتني بتحويللي للجراحه عند «الدكتور مرفت الصالح الغاليه» وفعلا تم عمل الماموغرام واخذ خرعه وعندما استلمت النتائج بما اني دكتوراه قريتها وكنت حاسه اني مصابه بسرطان الثدي ولكن الفحوصات لازمه واستشارة المختصين فيها اكيد افضل مني ومن اي شخص غير مختص وتقبلت الامر قلت الحمدلله رب العالمين اختارني اكون قويه وذهبت الى الدكتور (مرفت الصالح) واكدت لي انه فعلا سرطان الثدي عدواني ووحشي ويحتاج التدخل السريع والحمدلله الله اكرمنا ورزقني بكل شي لتفادي والتغلب على السرطان .. بعدها ذهبت الى البيت وأخبرت العائلة اكيد كلهم تضايقو وحزنوا وقلت لهم اتمنى اني ما اشوف احد ضعيف انا احتاجكم ان تكونوا اقوياء لمساندتي في هذا الوقت وانا متقبله الامر انا احس ان رزق من الله عزوجل لاختباري بالصبر ومكافاتي بكل شي جميل فيستاهل الحمد دايمًا وابدا اللهم لك الحمد

حتى الرضا وبعده الرضا.

ما هي الجهات التي قدمت لكم المساعدة خلال فترة التعافي؟

اولاً: اشكر دكتورتي الغاليه «الدكتور مرفت الصالح» استشارية جراحة الاورام دكتوراه الجراحه التي قامت بعمل العمليه لي الدكتوراه الغاليه العظيمه لمن قلت لها انا امراه حافظي على شكلي بالعمليه سوت لي عمليه الكل يدرسها حالياً وكان لا يوجد عملية جراحيه على الاطلاق بدون اثر نهائياً حتى اني كل ما زرت الطبيب يسألني وين العمليه؟ ثانياً: اشكر جزيل الشكر والاحترام والتقدير للانسان العظيم لو كنت لوصفت هذا الانسان الرائع الرافي بالتعامل المحترم (الدكتور فيصل التركيت استشاري الاورام السرطانيه) انا اسميه (صانع الابطال) كان يقدم لنا العلاج الطبي والمعنوي كان اخ واب وصديقي وطبيب وانسان عظيم اكن له كل الاحترام و افتخر به انه ولد بلدي الحبيب الكويتي افتخر به لجهوده واخلاقه



العظيمه.

ثالثاً: فريق الخطوه الاولى هذا الفريق المتكامل الراقى اصبحوا لي اخوه وأصدقاء عظيمين لهم كل الشكر والتقدير وعلى راسهم «الاستاذ بدر الفضلي رئيس الفريق» والاستاذ «بهيه الفرحان» دينمو الفريق انا اسميها.

ومرة اخرى اولاً واخيراً زوجي الحبيب «محمد» واختي الغالية الجميله صارت لي ام وصديقه مع انها جعدة البيت «المعلمه الفاضله اختي فرح عبدالعزيز الموسوي» وحببيه قلبي توأم روعي الغالية «رباب بدر القلاف» بنت خالتي واختي والمحامية القديرة المحترمة «رغد المسعود» اختي وصديقتي وملجني بعد الله احتوتني مع انها كانت مصابة بمرض سرطان الثدي لها كل التقدير والاحترام والشكر

هل الدعم النفسي كان كافي؟

نعم الحمد لله بس انا طماعه مابي الدعم النفسي يخلص ...

هل الدعم المعنوي كان له دور مميز بشفائك؟

نعم بشكل جدا كبير انا كل امتناني وشكري لزوجي الحبيب بعد الله سبحانه كان دايماً بجانبني وتحملني في اسوء حالاتي وخصوصاً بعد فقدانني لابي الحبيب (سيد عبدالعزيز الموسوي) رحم الله واسكنه فسيح جناته فكان زوجي حبيبي محمد بجانبني وعوضني عن كل نشي واهتم فيني بكل التفاصيل فاصبح لي السند والحضن كانه اصبح لي الاب والحبيب والزوج الصالح وكان دايماً يرفع من معنويات ويشد من ازري لتخطي فترات العلاج كل الشكر له.

يوجد بعض الناس الغير ملمين بالتوعية الصحيحة من أمراض السرطان فهل تعاملتي مع هؤلاء

الأشخاص ، وهل كان لهم أثر في توجيهك بصورة خطأ؟

نعم مع الاسف

دور الدين والنواحي الروحية وانعكاسة عليكم في حالات تلقيكم خبر الاصابة وكذلك أثناء تلقي العلاج؟

له اثر نفسي عظيم جدا كنا نسوي مسابقه منو تختم القران قبل ومن تحفظه وكنا جدا مسرورين.

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

لم اذهب للعلاج بالخارج فانا اتلقى علاجي في بلدي الحبيب الكويت العظيمه بلد الانسانية وفرت لي كل ما يلزم لمساعدتي في مراحل علاجي ويشكرون الطاقم الطبي والانساني على كل ماقدموه ايضاً فمعروف عنهم بكل حب «هذا هو الكويتي».

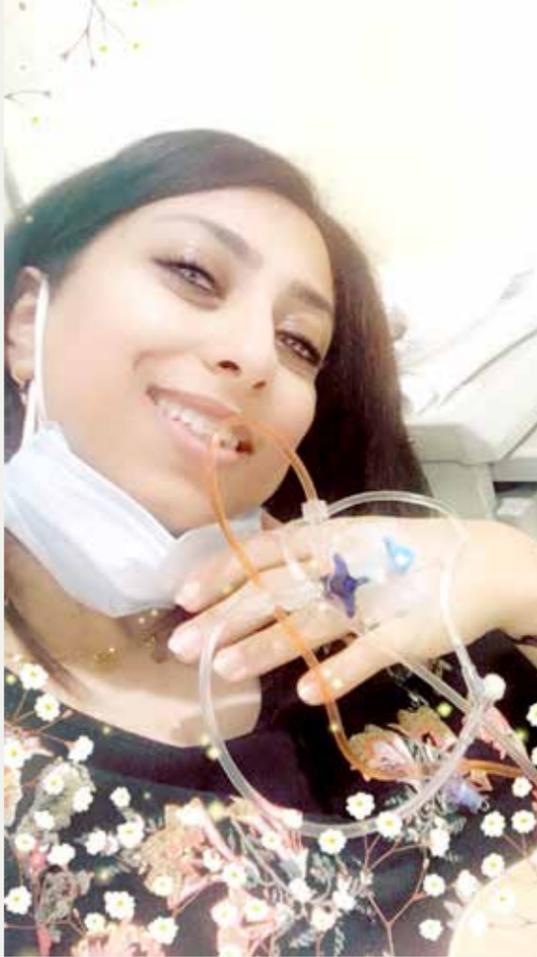
هل غرفة الاستشارات النفسية والي يجتمعون مع المرضى بصورة مباشرة ما رايك بهم؟

رائعين جدا جدا يخفون علينا الحالات النفسيه والمزاجيه بشكل جمبيبيبيبييل جدا بصراحه يشكرون جزيل الشكر وتقديرهم بالامتنان والاحترام وكل التقدير لانهم ماقصروا في مساعدة المرضى للتغلب على المرض

هل تعتقد ان الحالة النفسية لمرضى السرطان له علاقة بالحالة البدنية

وهل يؤثر هذا على طرق تلقي العلاج للمريض ؟

نعم لها اثر كبير الرياضه قاتل السرطان والخمول والجلوس وعدم الحركه بحد ذاتهم ينتجون اكثر



اشكر دكتورتي الغالية «الدكتور مرقت الصالح» استشارية جراحة الاورام دكتورته الجراحه التي قامت بعمل العمليه لي

كنا نسوي مسابقه منو تختم القران قبل ومن تحفظه وكنا جدا مسرورين



جمعية صندوق إعانة المرضى
Patients Helping Fund Society



الكشف المبكر

الكشف المبكر بالمamوجرام كل سنة بعد عمر 40
سنة من أهم طرق الوقاية من سرطان الثدي .

18 99 000
www.phf.org.kw

قصة أمل



الامراض من ضمنهم السرطان ومثل ما قالو
"في الحركه بركه".
هل سبق لك التعرف على نشاطات الحملة
الوطنية للتوعية بمرض السرطان كان او صندوق
مرضى السرطان بالجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان ؟
نعم تعرفت عليهم واشكر لهم جهودهم
بالكامل.

سؤال محيرني عجزت القى له اجابه اشلون
في ضمير حي يسمح في استخدام الاستغلال
بجد ذاته باي مساله لمسائل الحياة اتمنى من
المستغلين يجاوبون على هذا السؤال المحير ..
في ناس تستغل المرض لشهرتهم
ما رايك بهذا الأمر؟
بصراحه لا تعليق

بمادا تنصحين المرضي الجدد؟

اول نشي انصحهم بالفحص المبكر وعمل
الفحوصات اللازمه حتى يتفادون الوقوع في
الامراض "الصحة تاج الراس" لازم نحافظ عليها
واقولهم لاتخافون من مرض السرطان اول كان
يخوف الحين احنا نقدر نخوفه ونسيطر عليه
ونحاربه ونغلبه لان ماعاد مرض مخيف انا اعتبره
مرض جبان بالنسبه للاقوياء بسم الله الرحمن
الرحيم "ان الله لا يكلف نفس الا وسعها" صدق
الله العلي العظيم انتو قدها واكيد راح تتعافون
وتتشافون باذن الله تعالى.

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

اكيد الدعم المعنوي له اثر كبير انا اشوف
4/3 الشفاء معنوي والاستعداد له واكيد ماديا
يساعد بشكل كبير جدا ادويه محافحة وعلاج
مرض السرطان باهضة الثمن والله يحفظ لنا
بلدنا الكويت وفرت لنا العلاج مجاني بالنسبه
للاستغلا هذا نشي غير مرغوب في اي نشي
من اساليب الحيا وباي شكل بصراحه يعني

بعد رحلة طويلة في مجال العمل الإعلامي والكتابة الصحفية،

التي تخللها نشر العديد من القصص القصيرة، عاد أستاذ الإعلام في جامعة الكويت، الكاتب الكويتي الدكتور ياسين الياسين الإبراهيم، إلى جمع ما توفر من تلك القصص، ونشرها في كتاب جاء بعنوان (مشروع زواج)، وتضمن تسع قصص، سبقتها مقدمة للكاتب لفت فيها إلى أن القصة القصيرة كانت هاجسه الأول منذ أن وعى على الورقة والقلم، وأنه بدأ بنشر قصصه منذ سبعينيات القرن الماضي، بيد أنه لم يسع إلى جمع ما نشر منها، لولا نصيحة متأخرة من أصدقاء كانوا يتابعون كتاباته بضرورة توثيق تلك الأعمال القصصية في كتاب.

يصحبنا في سياحة قصصية بين الماضي والحاضر وأدب الرحلات

ياسين الإبراهيم يعود إلى الكويت القديمة ويطرح « مشروع زواج »

ظهر الوصف كمرتكز أسلوبى أساسى فى مجمل قصص المجموعة، وكشف لا شفاء منه

زويد) والبيئة الاجتماعية آنذاك، وارتحلنا معه إلى أمريكا وبكين ولندن في قصص (الليلة العجيبة)، و(حدث في الصين)، و(حدث في لندن).

الوصف وكسر الحبكة

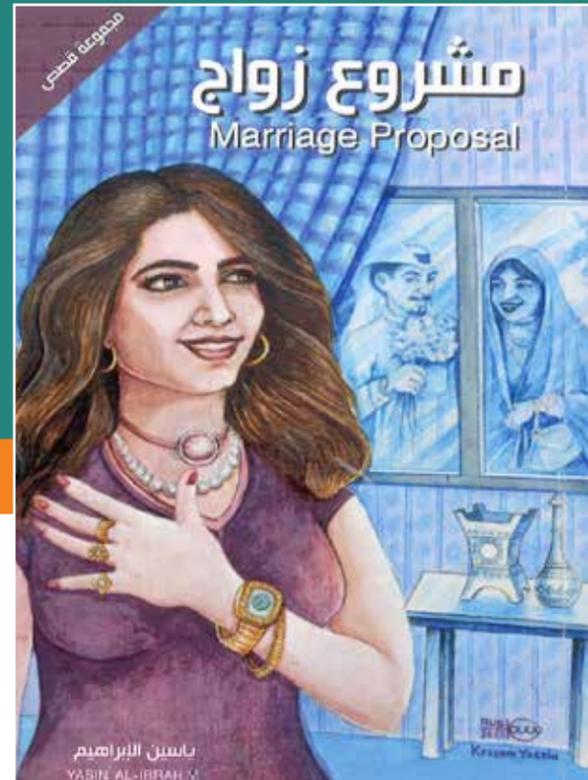
يظهر الوصف كمرتكز أساسى فى أسلوب الكاتب فى مجمل قصصه، بحيث راح يسهب فى ملاحقة التفاصيل ورسمها، بغض النظر عن مقتضيات الفنية. وكنص سيناريو، يطل علينا نص قصة (مطر خير)، التى تفتتح على عبدالهادى صاحب محل بيع المسامير، فتصفه بالقنوع، والمتواضع "يلبس الدشداشة البيضاء بالصيف، والزرقاء المقلمة بالشتاء". تبدأ القصة بإظهار تافؤله بسقوط المطر، ثم إغلاقه المحل، وعودته إلى البيت لاستقبال ضيفه على الغداء، صديقه وابن خالته (أبو مبارك). تسهب القصة فى وصف طريق عودته: الطررق الترابية



ياسين الإبراهيم

وعن ولادة المجموعة القصصية، قال: «حين اقتنعت بالفكرة واجهتني مشكلة كبيرة، فأنا لم أقم بتوثيق وحفظ ما كتبته خلال الفترات السابقة، بصراحة احترت، ولم أجد ما أفعله، ولكنني اهتديت إلى فكرة البحث عن الأعمال التي نشرتها في وقت قريب، ومن السهل الحصول عليها من الإنترنت أو الأرشيف، لذا فقد حصلت على قصص كنت نشرتها في مجلة البيان، وأخرى في مجلة العربي، كما قمت بإرفاق أعمال قصصية أخرى كتبتها حديثاً ولم تنشر».

تنوعت موضوعات قصص المجموعة بين الماضي والحاضر وأدب الرحلات، فأعادنا إلى الكويت في خمسينيات القرن الماضي من خلال قصة (مطر خير)، فتلمسنا بساطة الحياة الاجتماعية، وبدائية الأوضاع العمرانية والخدمية، كما أرجعنا في قصة (أسلوب حياة) إلى المنزل العربي في مدينة (حولي) في ستينيات القرن الماضي، ومسجد (ابن

ياسين الإبراهيم
YASIN AL-IBRAHIM

قصص متنوعة ...
أ. د. سليمان الشطي (الأكاديمي والنوادي المعروف)
تجارب شتى همة شخصية تزيد أن تعرف فلا تتروا...
غنية شعاعياً وأصداً: تحسن التقاط الحدث المتميز
وتكثرت في الشخصيات العادية، وهي تواجه أحداثاً تشكل
(أسلوب حياة) أو (مشروع زواج).
الكاتب هنا صحتي بملف الحدث: الرقعة للقرآن، وأبديت
يغوس في التلاوات ويهتج الجبال في التسميات الساكنة،
هبطت لها نفاذاً مناباً ووقتها بساطة وبطاقة أخذت من الأوت
تصوير، ومن الأثرية دفنها ولفاتها المصنعي.
أتمتلك هذه المجموعة، وهي ترجل بك في الزمن فتثير
في نفسك حيناً لينة الكويت التي كنت، فبعضك بلمسك ونحن
لنستعيد لغة ملامحها الطيبة التي رحلت وبقيت زكريا عزيزة،
وكان الصحافي رحالة بطيعة يهملنا في مشاهد من أدب
الرحلات، وفيها تصنع غرابية الحدث وعن التفاصيل التي
تدخلنا أجواء عالم جديد غريب...
تسبح في هذه المجموعة القلمة، فقدم لك فواقف الإنسانية
تشر في بساطة حيناً عبقراً... هناك حيناً لفتي نظراً لها
برهه، بعد زمن لم يمضى كل واحد في سبيله، وبرزت معها
بوقدان أريها من أسجع مع الحيات التي أتتحت له فسي
والأحرار بل يفكر في الحب الذي كان

تسامح الإبراهيم جعله يتغاضى عن أمور جوهريّة وردت في بعض قصصه ولم يكن لها أثر في نسجها

اختل التركيز في قصص أدب الرحلات، فظهرت أكثر من بؤرة، وتعددت الأفكار وتشتت القارئ

دون حتى معرفة العريس صاحب الشأن! أي أن الكاتب لم يركز على الحكمة لبناء نصه، ولم يكن الحدث محوراً لحياكة نسيجه. ظهر النص كعرض سينمائي صامت، رصد هطول المطر، وفرحة عبدالهادي به، ثم التفاصيل المرئية لطريقه من دكانه وصولاً إلى منزله، وانتهى بخطوبة فوزية.

الأسلوب ذاته، تصادفه في قصة (أسلوب حياة)، فالوصف هو المرتكز الأساس في القصة، ولم يكن هناك من حدث، بل ذكرى مستعادة لبطل القصة من حياته السابقة في منزل الأسرة العربي في مدينة (حولي) في الستينيات: «منزل يأخذ مكوناته من البيت العربي بيوابته الخشبية المطرزة بنقوش هندية، تسبقها ثلاث درجات إسمنتية لتسلم يقودك إلى مدخل على شكل قوس، متصل بحوش واسع تقفد في أحد جوانبه شجرة السدر بأفرعها الشامخة، وأوراقها الخضراء الزاهية... وفي الجانب الآخر ليوان عربي واسع، مزين بأعمدة... إلخ».

بعد أن يستطرد في وصف البيئة آنذاك، يتذكر بطل القصة بأنه اعتاد، حينما كان يصلي في مسجد (ابن زويد)، رؤية رجل مسن رث الملبس، كانت الرائحة المنبعثة من

الضيقة، التي تحولت إلى بحيرات صغيرة متباعدة بسبب المطر، مسجد بن بشر في منطقة القبلة، ودكان (اللوقاني)، ومحل الحلويات، وبيت سعيدة الطفاقة، وبيوت (حماده) و(الفليج) و(بن جمعة)، ومدرسة الزهراء للبنات، ودكان بن شرف، وكذا تفاصيل بيت عبدالهادي: «كان منزله قد بني على الطراز العربي القديم لا يميزه أي أمر غير أنه أبيض اللون ثم لتو دهان حوائطه بالحص الأبيض، وكثرت به الشبابيك الخشبية المزينة بالقضبان الحديدية السوداء، وانسجمت مع بابه الكبير أبو خوخة، والمرصع بالمسامير الكبيرة والخشب الصاج».

وبعد أن تظهر القصة انشغال زوجة عبدالهادي، وابنته فوزية، بتحضير طعام الغداء، يصل أبو مبارك، فتفتح فوزية له باب الدار، فيفاجأ بها وقد كبرت وغدت عروساً، وبدون مقدمات، وبعد الانتهاء من تناول الطعام، يطلب أبو مبارك فوزية عروساً لابنه، وبذلت يترجم تافؤل عبدالهادي بالمطر (المطر خير)، وتحل السعادة في البيت.

لو تمنعنا في النص، لأدركنا أنه ارتكز على الوصف، وعلى كسر الحبكة، حيث تمت الخطوبة فجأة، وبدون مقدمات، ومن



د. سليمان الشطي: تتسع في هذه المجموعة اللقطة، فتقدم لك مواقف إنسانية تثير في نفسك شجننا شفيفاً

احذفها، وستكون القصة حينئذ ناجحة. ويقول تشيخوف: «إذا ما قيل في بداية قصة قصيرة بأن هناك مسماراً في الجدار، فعلى البطل أن يشنق نفسه به».

أصاح الكاتب بما تقدم من آراء بسبب شغفه المزمّن بالوصف، وحرصه عليه، ويوضح ذلك في مقدمة مجموعته إذ يقول: «منذ أن وعيت على الورقة والقلم... كانت القصة القصيرة هاجسي الأول، الذي تتبعت مساراته، وتواصلت مع مفرداته، وعشت بداياته التي كنت فيها مغرماً بالقصص القصيرة، التي يكثر فيها الوصف، حيث إنني كنت أرى أن هذا الأمر يساعدني على أن أعيش مع المؤلف الأحداث خطوة بخطوة، متقمصاً الشخصيات، التي تتحرك على الورق. كما كنت لا أفضل قراءة القصص السريعة التي أحداثها تقفز بسرعة، ومن دون وصف للمكان والزمان والأشخاص الذين يلعبون أدواراً محددة في القصة».

تشعب.. وانفلاش

عند النظر في القصص الثلاث التي انضوت تحت فرع (أدب الرحلات)، وهي: (حدث في الصين)، و(الليلة العجيبة)، و(حدث في لندن) نشعر بمعاناة الحكمة من الترهل، حيث نهان الكاتب في تركيزها، فظهرت أكثر من بؤرة، وتعددت الأفكار في النص الواحد، ما أدى إلى تشتت القارئ، وحيرته في الإمساك بمراد الكاتب من وراء النص. فعلى مساحة نحو عشرين صفحة شغلنا قصة (حدث في لندن)، يغرق النص بوصف ليلي المريضة، وشقتها المطلة على الـ (ريجننت بارك) في لندن، وزيارة ابنتها هدى، ثم خروجها إلى الحديقة. وبعد نحو اثنتي عشرة صفحة، تقرر الأم إخبار ابنتها بالخصلة السيئة في شخصية أبيها المتوفى، وهي إدمانه الكحول. وفي خضم الحديث، تنطرق ليلي إلى حادثة خديعة زوجها لها في أحد المطاعم، حين سقاها النبيذ بذريعة أنه عصير تفاح، فعصف السكر بعقلها، وعلا صياحها، ما حدا به إلى استئجار سيارة تاكسي، وإرسالها لوحدها إلى الشقة، بينما بقي هو يتابع سهرته.

ما يظهر عرضاً من خلال حديث الأم، يستوجب إعادة صياغة القصة بكاملها، إذ جذب اهتمام القارئ إلى منحى مختلف تماماً.

الكاتب: كنت مغرماً بالقصص القصيرة، التي يكثر فيها الوصف.. لا أفضل قراءة القصص التي تقفز أحداثها بسرعة

فعند نزول ليلي من التاكسي صارت تترنح في مشيتها على غير هدى، فهرع إليها حارس العمارة (سايمون): «سايمون الإنجليزي ليس فقط أدخلني إلى الشقة، بل حملني إلى دار النوم، وساعدني بنزع معطفي وملابس أخرى، وأدخلني الفراش.. ما قصر الإنجليزي، ولو أنني لا أذكر كل أمر فعل أو قال في تلك اللحظات». ويتضح الأمر في نهاية القصة. حين راح سايمون يواسي هدى بفجعة موت أمها، ولكنه تهادى: «كانت تسمع سايمون الإنجليزي يتحدث عن صفات أمها الراحلة بحنان واحترام كبيرين، ولكنها أحست فجأة بغربة الموقف، خصوصاً لما بدأ الرجل يغمرها بقبلات على جبينها ورأسها. هنا انسلت من بين يديه».

هذا التشظي في الحكمة نلمسه أيضاً في (الليلة العجيبة)، التي تتحدث عن طالب كويتي في أمريكا اشترى سيارة (شيفروليه) قديمة، جعلته قريباً من الأمريكيان الفقراء، الذين عرف منهم موقع شراء الملابس العسكرية الشتوية، المعني بعرض الملابس المستعملة لمنسوبي الجيش والبحرية الأمريكية، كما تعلم منهم ضرورة فحص سيارته عند حلول فصل الشتاء.

لن نعترض على هذا التقديم، الذي أفضى إلى قطع الطالب بسيارته مسافة طويلة للوصول إلى أصدقائه في مدينة بعيدة، والذي دفع بالحكمة إلى التوتر، لسفره في ليلة شديدة الأمطار والريعود. وما فاقم من خوفه أنه كلما همّ بالتوقف في كل منطقة مأهولة يصلها، واللجوء إلى فندق لتلافي مخاطر هذه الليلة، وجده محجوزاً بالكامل. بعد هذا التوتر، تتجه الحكمة إلى الحل، إذ يجد غرفة في أحد الفنادق، وعلى الرغم من أنها كبيرة وبسرير مزدوج وغالية الإيجار إلا أنه يستأجرها. عند ذلك تبدو الأمور مقبولة، ولكن فجأة يدخل حدث آخر على الحكمة، وهو طلب مسؤول الفندق منه السماح لفتاة أمريكية السكن معه في الغرفة، لعدم حصولها على مكان آخر للمبيت فيه، ولا استعدادها لتقاسم الأجرة معه، وتنتهي القصة باحتلاله لغرفة النوم، وشغلها للصالة. والآن يحق لنا السؤال: ما الداعي لهذه الإضافة المقحمة؟ وما صلتها بالحكمة ككل؟

في القصة الثالثة (حدث في الصين) يعرض الراوي حكاية زائر إلى الصين في رحلة تدريبية إلى المصانع الصغيرة. ويظهر النص الزائر كرجل ثري ينزل في فندق الشيراتون في العاصمة بكين، وقد اعتاد ممارسة رياضة المشي مساء كل يوم. وفي أحد المساءات، يصادفه رجل صيني، ويعرض عليه أن الاستمتاع بفنّة صينية جميلة مقابل خمسين دولاراً، وبعد تردد، يوافق الرجل الثري، ولكن سرعان ما تتنابه هواجس الغدر والفضيحة، فيحاول التملص منه بذريعة أنه نسى محفظة نقوده في الفندق، فيتفق مع الصيني على استئجار تاكسي للعودة إلى الفندق لإحضار النقود، مع وعد بأن يزيد المبلغ إلى سبعين دولاراً. وعند الوصول، يغيب النزول في الفندق، تاركاً الصيني منتظراً في سيارة التاكسي.

حبكة جيدة، وتسلسل سلس، ورشيق، ولكن ما خلخل ذلك هو بعض المطبات، التي تمثلت بإضافات غير محسوبة، وغير موزونة في سياق الحكمة. ومثال ذلك أن الرجل الصيني أخبر النزول بأن الفتاة التي سيحضرها له هي ابنة وزير سابق، ومعلومة كهذه كان يجب أن تستثمر في الحكمة، ويكون لها دوراً محورياً في النص، بيد أن ذلك لم يتم، ومررت هذه المعلومة دون أن يتوقف عندها النص مطلقاً، على الرغم من توقف القارئ، وانتظاره لمبررات تحول ابنة الوزير هذه إلى فتاة ليل. والأمر الآخر الذي سها عنه الكاتب أنه ذكر اسم الفندق في البداية (الشيراتون)، ولكنه في ختام القصة، وحين وصول سيارة الأجرة إلى الفندق، يشير النص إلى أنه فندق (لاي لا)!

عدسة صحافي

قال الناقد الدكتور سليمان الشطي في كلمة له تصدرت الغلاف الأخير للمجموعة: «تجارب شكلتها همة شخصية تريد أن تعرف فلا تتردد... عدسة صحافي راصدة، تحسن التقاط الحدث المتميز، وتلتفت إلى الشخصيات العادية، وهي تواجه أحداثاً تشكل (أسلوب حياة). الكاتب هنا صحافي يلتقط الحدث، فيقدمه للقارئ، وأديب يغوص في الدلالات ويبعث الحياة في التفاصيل الساكنة، فينفذ إليها نفاذاً متائياً ويقدمها ببساطة وبلغة أخذت من الأدب تعبيره، ومن الأكاديمية دقتها ونفاذها المتأني. تمتعك هذه المجموعة، وهي ترحل بك في الزمن، فتثير في نفسك حيناً لينة الكويت التي كانت؛ فيجعلنا نلتمظ ونحن نستعيد معه ملامحها الطيبة، التي رحلت وبقيت ذكراها عزيزة... ولأن الصحافي رُحالة بطبعة يدخلنا في مشاهد من أدب الرحلات، وفيها تجتمع غرابة الحدث وفن التفاصيل، التي تدخلك أجواء عالم جديد غريب، تتسع في هذه المجموعة اللقطة، فتقدم لك مواقف إنسانية تثير في نفسك شجننا شفيفاً».

جواربه تثير امتعاضه، وتدفعه إلى الابتعاد عنه في المسجد. اعتقد البطل بأنه مجرد رجل فقير، ولكنه فوجئ بعد موته، بأنه رجل ثري، فاحتار في الأمر إلى درجة أنه سأل استاذة في المرحلة المتوسطة تفسيراً لهذه الحالة، فأخبره بأن التحضر لا يرتبط بالمال أو الجنسية أو الأصل، وإنما هي قيم يتعلمها الإنسان. العناية بتقليب مثل هذه النظرة الفكرية، أو المفاهيمية، تظهر في قصص أخرى مثل (مشروع زواج)، حيث ينتهي رفض (زينب) طلب الزواج من زميلها في الوظيفة (أحمد) بزوجة نقاش بين أصدقائه: «لجمال من دون أخلاق ولا قيم وشرف نقمة وشتر»، و«الجمال جمال النفس والأخلاق»، و«تزوج أخلاق وقيم ووجه دميم، كأنك متزوج من الماعز في مزرعتكم»، «قد تكون المرأة جميلة ولديها أخلاق حميدة، ولكن لها عقل أعوج!»، «من يفهم المرأة يفهم الحياة».

وبالعودة إلى تشيخوف الوصف غير المبرر، يصف الراوي غرفة الفندق في (الليلة العجيبة)، فيقول: «نظرت إلى الغرفة مستطعلاً، فوجدت فيها صالة جلوس واسعة، وإن كان أثاثها متواضعاً، ولكنه كان مصفوقاً بعناية وذوق، وصور معلقة عن أشجار محاطة بجداول وزهور وكوخ قديم تحيط به أزهار ملونة من القرنفل، وطاولة أكل محاطة بأربعة كراسي، وعليها غطاء من القماش باللون الأخضر، ومطفاة سجائر كبيرة تتوسط الغطاء، وطاولة ثانية طويلة من الخشب أمام طقم من الأرائك عليها.. إلخ».

هل كانت الحكمة ستتغير لو غابت هذه الأوصاف؟ الجواب: لا، لأن لا تأثير يذكر لها على الحدث، ولا أثر لها في النص، غير الحشو وتطويل الخطاب دونما أي داع. يقول برنارد شو: «اقرأ القصة بعد كتابتها، وافرض أنك ستترسلها كبرقية، فإذا وجدت كلمة لا تستحق الإبراق،

البحث عن نقطة ضعف في خلايا سرطان المخ

«ناقل نانوي» يمكنه أن يحمل دواء للسرطان وأن يلتصق ببروتين بي-سلكتين. والمكون السري الذي ابتكروه هو جزيء سكر يسمى فوكويدان، مشتق من الأعشاب البحرية البنية من بحر اليابان، والتي اكتشف الفريق أنها تتمتع بتقارب خاص مع بروتين بي-سلكتين. عندما يرتبط هذا الجسيم النانوي المغلف بالفوكويدان، والمحمل بعقار للسرطان، بالسليكتين-P، فإنه يحفز عملية تسمى النقل الخلوي، والتي تنقل الجسيم عبر جدران الأوعية الدموية.

في دراسة سابقة، أظهر فريق الدكتور هيلر أن آلية التوصيل هذه نجحت في أورام الرئة لدى الفئران. ولكن مؤخرًا، وضعوها في الاختبار النهائي: توصيل فيزوموديجيب، وهو عقار معتمد لعلاج سرطان الجلد، إلى فئران مصابة بورم أرومي نخاعي، وهو ورم دماغي عدواني يصيب الأطفال.

كانت النتائج مذهلة. لم تتمكن هذه الناقلات النانوية، التي يرافقها السليكتين-P، من عبور الحاجز الدموي الدماغي سليمة فحسب، بل إنها أيضًا ركزت على خلايا الورم بدقة كبيرة، تاركة أنسجة المخ السليمة وحدها. سمح هذا بجرعة أقل من فيزوموديجيب لتكون فعالة مع آثار جانبية سامة أقل بكثير.

في حين أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث قبل أن تصل هذه الجسيمات النانوية القائمة على الأعشاب البحرية إلى المرضى من البشر، فإن إمكاناتها ليست صغيرة على الإطلاق. يمكن استخدام آلية توصيل الدواء التي يمكنها عبور الحاجز الدموي الدماغي دون الإضرار بالدماغ لعلاج أورام الدماغ فحسب، بل ومجموعة واسعة من حالات الدماغ الأخرى، مثل التصلب المتعدد، والسكتة الدماغية، والصرع.

إن التحدي الرئيسي في علاج سرطان المخ هو توصيل الأدوية عبر حاجز الدم في المخ (BBB)، وهي الشبكة الكثيفة من الخلايا والأوعية الدموية التي تمنع السموم ومسببات الأمراض من دخول المخ. ومن المؤسف أن حاجز الدم في المخ يمنع أيضًا دخول الجزيئات العلاجية، مما يجعل العلاج بالإشعاع أو العلاج الكيميائي شديد السمية الملاذ الوحيد للعديد من مرضى سرطان المخ.

ولكن في مركز ميموريال سلون كيترينج للسرطان، ربما اكتشف زميل دامون رونيون السابق دانيال أ. هيلر، الحاصل على درجة الدكتوراه، وزملاؤه حضان طرودة يمكنه نقل أدوية السرطان عبر حاجز الدم في المخ وإلى أورام المخ مباشرة.

الجسيمات النانوية تعبر حاجز الدم في الدماغ

إن بروتين بي-سلكتين هو بروتين يتم التعبير عنه في الأوعية الدموية المحيطة بمواقع العدوى أو الإصابة أو الالتهاب - بما في ذلك السرطانات - والذي يوجه الخلايا المناعية إلى حيث تحتاج إليها. وإذا كان بإمكان وعاء يحمل دواء للسرطان أن يرتبط بطريقة ما ببروتين بي-سلكتين كما تفعل الخلايا المناعية، فسوف يحصل على رحلة مجانية إلى هدفه. ولكن لكي يتمكن من عبور الحاجز الدموي الدماغي، لا بد أن يكون الوعاء صغيراً للغاية.

ولحسن الحظ، تطور مختبر الدكتور هيلر تقنيات نانوية، بما في ذلك الأدوية النانوية، باستخدام جزيئات أصغر ألف مرة من عرض شعرة الإنسان. (في الربيع الماضي، أبلغ الفريق عن جهاز استشعار نانوي يمكنه اكتشاف سرطان المبيض في وقت أبكر كثيرًا من الاختبارات الحالية). والآن، قاموا ببناء

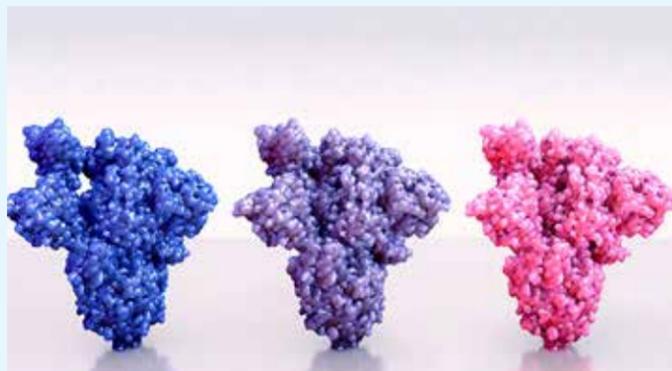
اكتشاف أجسام مضادة جديدة

يمهد الطريق لعلاجات مستهدفة أكثر أمانًا

وبسبب دورها الحاسم في العديد من الوظائف الخلوية، فإن البروتينات التي تمتد عبر غشاء الخلية هي هدف لأكثر من نصف جميع الأدوية المعتمدة من قبل إدارة الغذاء والدواء. بعض هذه البروتينات عبر الغشاء هي بروتينات ذات مرور واحد، أي أنها تعبر الغشاء مرة واحدة فقط، في حين أن البعض الآخر أكثر تعقيدًا، أي أنها تمر عبر الغشاء في مكانين على الأقل. الأدوية التي تستهدف الأخيرة هي في المقام الأول مثبطات جزيئية صغيرة، سميت بهذا الاسم بسبب حجمها النسبي مقارنة بالأجسام المضادة والبروتينات الكبيرة الأخرى.

من بين الباحثين عن الأجسام المضادة، الدكتورة جيمي ب. سبانجلر، المبتكرة في جامعة جونز هوبكنز، وزملاؤها. إن الطريقة التقليدية لاكتشاف عقاقير الأجسام المضادة الجديدة هي اختبار كتالوجات الأجسام المضادة ضد النسخ المعدلة بيولوجيًا من البروتين المستهدف ومعرفة ما يرتبط بها. ولكن من الصعب هندسة البروتينات الغشائية المعقدة بيولوجيًا. وللتغلب على هذا التحدي، عمل فريق الدكتور سبانجلر على تحسين تقنية فحص الخلايا الكاملة، واختبار الأجسام المضادة ضد البروتينات المستهدفة في بيئتها الأصلية.

وباستخدام هذه الاستراتيجية، تمكن الفريق من اكتشاف أجسام مضادة ضد أربعة أهداف بروتينية متعددة المرور، بما في ذلك هدف واحد بمساحة سطح



مكشوفة محدودة لدرجة أن الباحثين فوجئوا بقدرة الجسم المضاد على العثور على موقع للارتباط به. بالنسبة للعديد من هذه البروتينات، تتوفر مثبطات جزيئية صغيرة، ولكن كما نوقش أعلاه، تقدم علاجات الأجسام المضادة مزايا مميزة. كما توضح نتائج الفريق إمكانات طريقتهم في تعزيز اكتشاف أجسام مضادة جديدة لبروتينات الأورام، سواء أحادية المرور أو متعددة المرور، إلى جانب تلك التي أبرزتها هذه الدراسة.

في الوقت نفسه، تعد الأجسام المضادة - البروتينات الموجودة في الدم التي ترتبط بمسببات الأمراض وتحيدها - أسرع فئة من العلاجات نموًا، وهي شائعة بين الباحثين في مجال السرطان بسبب تقاربها المحدد للغاية، مما يجعلها أقل سمية من الأدوية الأخرى. كعلاجات للسرطان، ترتبط الأجسام المضادة بالبروتينات الموجودة على

سطح الخلية السرطانية، مثل مستقبل عامل نمو البشرة، إما عن طريق حجب البروتين أو «إشعار» الخلية بتدمير الخلايا المناعية. ومع ذلك، يوجد حاليًا تداخل محدود بين هاتين الفئتين من الأدوية: تستهدف جزيئات صغيرة في الغالب بروتينات الغشاء متعددة المرور، في حين تستهدف الأجسام المضادة للسرطان في الغالب البروتينات ذات المرور الواحد. وبالتالي، يكتسب

ومع ذلك، يوجد حاليًا تداخل محدود بين هاتين الفئتين من الأدوية: تستهدف جزيئات صغيرة في الغالب بروتينات الغشاء متعددة المرور، في حين تستهدف الأجسام المضادة للسرطان في الغالب البروتينات ذات المرور الواحد. وبالتالي، يكتسب

ومع ذلك، يوجد حاليًا تداخل محدود بين هاتين الفئتين من الأدوية: تستهدف جزيئات صغيرة في الغالب بروتينات الغشاء متعددة المرور، في حين تستهدف الأجسام المضادة للسرطان في الغالب البروتينات ذات المرور الواحد. وبالتالي، يكتسب



للموسم السابع ()



للموسم السابع (2025)



وحصل اللاعب عبد الكريم إسماعيل من فريق فاكثوريز على جائزة أفضل لاعب، وفاز المدرب محمد علي من فريق هايدو (كان) بجائزة أفضل مدرب، والحارس علي الخالدي حصل على جائزة أفضل حارس مرمي من فريق هايدو كان، وأضاف السيد عبدالله بأن نجاح دوري الهواة لكرة القدم كل عام يرجع لزيادة المشاركات من الأكاديميات وزيادة أعداد اللاعبين المسجلين وهذا يشجعنا على الاستمرار بالاهتمام بإقامة هذا الدوري وغيره من الأنشطة الرياضية التي توفر المكان المناسب لتعزيز الهواية وكذلك اكتشاف المواهب الشبابة في مجال الرياضة وخاصة بلعبة كرة القدم معشوقة الجماهير، وفي النهاية تقدم السيد عبدالله الصالح بالشكر الجزيل لجميع الفرق المشاركة والجهات المنظمة على التعاون والمساعدة على إنجاز البطولة، على أمل اللقاء قريباً في دوري الهواة الثامن لكرة القدم ...

استمراراً لنجاحات دوري الهواة الكويتي أعلن السيد عبدالله الصالح مدير أكاديمية هايدو (كان) اختتام فعالية بطولة دوري الهواة الكويتي لموسمه السابع 2024-2025 حيث شارك بهذا الموسم 14 أكاديمية خلال ثلاث شهور من المنافسة، شارك فيه حوالي 400 لاعب كويتي بهذا الدوري بالأعمار من 17 سنة الى 40 سنة، وأضاف عبدالله الصالح بأن ختام البطولة أقيم تحت رعاية الهيئة العامة للرياضة - قطاع الرياضة للجميع - بالتعاون مع الاتحاد الكويتي لكرة القدم وتعاون الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)، وأشار الصالح بأن النهائي لهذا الموسم اختتم بشكل مميز بمباراة قوية جمعت أكاديمية هايدو كان وأكاديمية فيكتوريز في التصفيات النهائية، والتي تميزت بالندية واللعبة النظيف تمكنت في نهايتها أكاديمية فيكتوريز بالفوز بلقب دوري الهواة الكويتي لأول مرة على أكاديمية هايدو (كان) 2-0 ، وقد تسلم الفريق الفائز كأس الدوري، كما حصل اللاعب فهد العوض من فريق هايدو كان على جائزة أفضل هداف بالدوري.

فهد العوض من فريق هايدو «كان» يتوج كأفضل لاعب لهذا الموسم

فريق فيكتوريز

يحصد للمرة الأولى لقب الموسم السابع
لدوري الهواة الكويتي

قصر القامة عند الأطفال

استشاري غدد صماء اطفال



بقلم الدكتور

زيدان المزدي

يُعتبر قصر القامة عند الأطفال من المواضيع التي تتطلب اهتماماً طبياً لتحديد الأسباب ووضع خطة علاجية مناسبة. فيما يلي الخطوات المتبعة في التشخيص، الفحوصات، العلاج، والمتابعة:

أولاً: التشخيص

يبدأ التشخيص بجمع التاريخ الطبي الشامل للطفل والعائلة، بالإضافة إلى الفحص السريري الدقيق. يُركز الطبيب على نمط نمو الطفل، تاريخ البلوغ في العائلة، وأي أعراض مصاحبة.

ثانياً: الفحوصات والأشعات

بناءً على التقييم الأولي، قد يوصي الطبيب بإجراء الفحوصات التالية:

1. القياسات البدنية: قياس الطول، الوزن، ومحيط الرأس، ومقارنتها بمخططات النمو القياسية.
2. الأشعة السينية لليد والرسغ: لتحديد «عمر العظام» ومقارنته بالعمر الزمني للطفل، مما يساعد في تقييم نمو العظام.

3. اختبارات الدم:

- تعداد دم كامل: لاستبعاد فقر الدم أو العدوى المزمنة.
- وظائف الكلى والكبد: لتقييم صحة هذه الأعضاء.
- هرمونات الغدة الدرقية: للكشف عن أي خلل في وظيفة الغدة الدرقية.
- مستويات هرمون النمو: من خلال اختبارات تحفيزية لتقييم إفراز هرمون النمو.
- 4. الاختبارات الجينية: في حالات الاشتباه باضطرابات وراثية مثل متلازمة تيرنر.
- 5. التصوير بالرنين المغناطيسي (MRI): إذا كان هناك اشتباه في وجود مشاكل في الغدة النخامية أو الوطاء.

ثالثاً: العلاج

- يعتمد العلاج على السبب الكامن وراء قصر القامة:
- نقص هرمون النمو: يُعالج بحقن هرمون النمو البشري المُؤتلف تحت الجلد بشكل يومي.

- قصور الغدة الدرقية: يُعالج بهرمونات الغدة الدرقية البديلة.
- الأمراض المزمنة أو سوء التغذية: يُركز العلاج على إدارة المرض الأساسي وتحسين الحالة الغذائية.
- قصر القامة الوراثي أو التأخر البنيوي في النمو: قد لا يتطلب علاجاً طبياً، ولكن المتابعة المستمرة ضرورية.

رابعاً: المتابعة

- زيارات دورية للطبيب: لمراقبة معدل النمو والاستجابة للعلاج.
- تعديل خطة العلاج: بناءً على استجابة الطفل ومراحل نموه.
- الدعم النفسي والاجتماعي: لمساعدة الطفل في التعامل مع التحديات المرتبطة بقصر القامة.
- يُعرف العمر العظمي بأنه مقياس لدرجة نضج عظام الطفل، ويُستخدم لتقييم مدى تقدم أو تأخر نمو الهيكل العظمي مقارنةً بالعمر الزمني للطفل.
- يتم تحديد العمر العظمي من خلال تحليل صور الأشعة السينية لليد والرسغ اليسرى، حيث تُقارن هذه الصور بمعايير قياسية لتحديد مرحلة النضج العظمي.

أهمية العمر العظمي:

- تقييم النمو والتطور: يساعد في تحديد ما إذا كان نمو الطفل يسير بوتيرة طبيعية أو إذا كان هناك تأخر أو تقدم في النضج العظمي.
- التنبؤ بطول القامة المستقبلية: من خلال معرفة العمر العظمي، يمكن للأطباء تقدير الطول المتوقع للطفل عند البلوغ.

○ تشخيص الحالات الطبية: يساهم في الكشف عن اضطرابات النمو أو الحالات الهرمونية التي قد تؤثر على نمو العظام.

طرق تقييم العمر العظمي:

- تُستخدم عدة طرق لتقييم العمر العظمي، من أبرزها:
- 1. طريقة جريوليش وبيلي (Greulich and Pyle): تعتمد على مقارنة صورة الأشعة السينية ليد الطفل بأطلس يحتوي على صور مرجعية لمراحل نضج العظام المختلفة.
- 2. طريقة تانروايت هاوس (Tanner-Whitehouse): تُقيم نضج 20 عظمة في اليد والرسغ، وتُعطي درجة تُستخدم لحساب العمر العظمي.



العوامل المؤثرة على العمر العظمي:

- الهرمونات: تلعب الهرمونات، مثل هرمون النمو والهرمونات الجنسية، دوراً حاسماً في نضج العظام.
- التغذية: يمكن أن يؤثر سوء التغذية أو نقص العناصر الأساسية على تطور العظام.
- الحالات الطبية: قد تؤدي بعض الحالات، مثل قصور الغدة الدرقية أو الأمراض المزمنة، إلى تأخر أو تقدم في النضج العظمي.

الفروق بين العمر العظمي والعمر الزمني:

- قد يختلف العمر العظمي عن العمر الزمني للطفل. على سبيل المثال، قد يكون لدى الطفل عمر زمني 10 سنوات، ولكن عمره العظمي 8 سنوات، مما يشير إلى تأخر في نضج العظام. هذا التأخر قد يكون طبيعياً أو نتيجة لحالة طبية تتطلب تقييماً.



3 أنواع من المستخدمين يجب عليهم تجنب شراء آيفون

تعد هواتف آيفون من إنتاج شركة أبل من أكثر الهواتف الذكية شعبية في العالم لأسباب عديدة. حيث توفر هذه الأجهزة تصميمًا متميزًا ودعمًا رائعًا للبرامج ونظامًا بيئيًا سلسًا. ولكن على الرغم من كل هذا، فإن هواتف آيفون ليست مناسبة للجميع. بدءًا من الأسعار أو الميزات المفقودة أو البدائل الأفضل، إليك تفصيل لمن يجب عليهم تجنب شراء هاتف آيفون.

1 المستخدمون الذين يفضلون التخصيص والحرية

من أكبر عيوب استخدام آيفون هو عدم وجود خيارات التخصيص مقارنة بأجهزة أندرويد. قامت «أبل» ببناء نظام iOS كنظام مغلق يتفاعل بشكل أساسي مع منتجات «أبل» الأخرى. لذلك لا يمكنك تنزيل مشغلات الطرف الثالث أو تعديل سمات النظام أو تحميل التطبيقات دون كسر حماية آيفون. يمكنك تغيير خلفيات الشاشة وإجراء تعديلات طفيفة. ولكن هذا الخيار في الغالب هو خيار تخصيص سطحي، وهذا يعني أن الأشخاص الذين يحبون التحكم الكامل في أجهزتهم ويحبون إضافة ROMs مخصصة أو تعديلات على النظام أو أكثر، يفضلون اختيار أجهزة أندرويد.

2 المشترين المهتمين بالميزانية

لا تعد هواتف آيفون أغلى الهواتف الذكية في السوق، وقد تكلف العديد من الهواتف الرائدة التي تعمل بنظام أندرويد أكثر من أحدث هواتف آيفون. ومع ذلك، يستهدف نظام أندرويد كل شريحة سعرية تتراوح من الفئات الفاخرة للغاية وحتى الفئات الاقتصادية. تستهدف معظم هواتف آيفون من إنتاج «أبل»

الشريحة الأغنى فقط. على سبيل المثال، غالبًا ما تأتي هواتف أندرويد متوسطة المدى من علامات تجارية مثل «شاومي» و«OnePlus» و«سامسونغ» بطاريات أكبر وشاشات ذات معدل تحديث مرتفع وسرعات شحن أسرع. وفي الوقت نفسه، فإن الميزات مثل معدل التحديث الأعلى ستجعلك تنفق الكثير من المال على طرز سلسلة Pro.

3 الأشخاص الذين يفضلون النظام المفتوح

تم تصميم نظام «أبل» البيئي للعمل بشكل أفضل عندما تكون جميع أجهزتك من «أبل». إذا كنت تمتلك جهاز Mac أو iPad أو Apple Watch، فإن آيفون يتكامل بسلاسة. ومع ذلك، إذا كنت تستخدم أجهزة كمبيوتر محمولة تعمل بنظام «ويندوز» أو أجهزة لوحية تعمل بنظام أندرويد أو أجهزة أخرى غير «أبل»، فلن تكون التجربة سلسة بنفس القدر.

على نظام أندرويد، يتمتع المستخدمون بحرية أكبر في اختيار العلامات التجارية والمنصات المختلفة دون أن يتقيدوا بنظام بيئي واحد.

على سبيل المثال، تعمل خدمات «غوغل» بشكل جيد على كل من أجهزة ويندوز وأندرويد، مما يجعل الاستخدام عبر الأنظمة الأساسية أكثر ملاءمة.

كما أن الشركات المصنعة لنظام أندرويد لديها أنظمتها البيئية الخاصة، مما يحسن من وظائف المنصات المتعددة ولكنك لست مقيّدًا بهذه الأنظمة.



الفشار أو Popcorn

هو أحد أنواع المقرمشات التي نتناولها بكثرة في أي وقت خصوصاً عند مشاهدة الأفلام والمسلسلات كنوع من التسالي أو وجبة طعام صغيرة بين الوجبات الأساسية، لكن أغلبنا لا يعرف المعلومات الكافية عنه، لذا سنتعرف على الفشار فوائده وأضراره الصحية. يعدّ الفشار من أغنى الأغذية التي تحت الدماغ على إفراز مادة السيروتين التي تعمل على تحقيق التوازن في الجهاز العصبي، ما يضاها في أثره الكافيين، لكن من دون رفع مستوى ضغط الدم وضربات القلب.

هل الفشار مفيد

لا يحتوي الفشار على الدهون الضارة. لذا، فإنه مثالي لمرضى الكوليسترول وارتفاع الدهون، وهو مفيد كذلك لمرضى ضغط الدم، شريطة ألا يُضاف الملح للفشار.

ويحتوي الفشار على نسبة جيدة من فيتامين ب2 الذي يعد مثالياً لحماية الموصلات العصبية في الجسم والجهاز العصبي بالمجمل.

مقدار الفشار الواحد يحتوي على ما يقارب 300 ملغرام من مضادات الأكسدة التي تحمي من أمراض القلب والسرطان.

معلومات عن الفشار

الفشار أو كما يعرف باسم البوشار أو الشامية أو الفزّاخ في بعض الدول العربية، عبارة عن حبوب الذرة الصفراء التي تنفجر عند تعرضها للحرارة بفعل وجودة كمية قليلة من الماء بداخلها ليصبح بعد ذلك حجمها أكبر ذي شكل غير متناسق ولون أبيض.

ومع التطور التكنولوجي، بات تحضير الفشار أكثر سهولة ولذاذة، إذ يمكن استخدام الآلة المخصصة لتحضيره مع إضافة كمية قليلة جداً من الزيت وأي منكه مطلوب، للحصول في النهاية على طبق فشار لذيذ وخفيف.

فوائد الفشار للحامل

العنوان العريض لفوائد ذرة الفشار هو تخسيس الوزن. لذا، فإنه من بين الحبوب الكاملة التي تعينك على خسارة الوزن الزائد، وهو ما تحرصين عليه أثناء الحمل. أو بلفظ أدق أنت تحرصين على ثبات الوزن بقدر المستطاع، أو زيادته بطريقة بسيطة. وهو ما يعمل الفشار على تأمينه لك، من خلال مدّه لجسمك بالألياف التي تمنحك شعور الشبع من دون أن يعمل على زيادة وزنك أو اكتسابك سعرات حرارية زائدة.

فوائد الفشار للرجيم

لعل من فوائد الفشار الأهم قدرته العالية على منحك الشعور بالشبع، وبالتالي لا تحتاجين بعد وجبة الفشار لتناول مزيد من الطعام. يعمل الفشار على تنظيف جهازك الهضمي ويطنك من الانتفاخات، كما يمنحك وجبة غنية العناصر، وفي الوقت نفسه من دون زيادة في السعرات الحرارية أو اكتساب

الدهنيات. لذا، لا تستخدم في قلي الفشار زيتاً غير صحية، بل اقلبه بطريقة صحية وبزيوت منعمة السعرات الحرارية: لتستفيدي من خاصيته إنقاص وزنك.

الفشار فوائده وأضراره الصحية

يُعتبر بعض الأطباء الفشار وجبة خفيفة وصحية، والآخرين يعتبرونه عكس ذلك، ويمكن تلخيص فوائد الفشار بما يلي:

- يحسن عملية الهضم

يحتوي الفشار على نسبة جيدة من الألياف كونه من الحبوب الكاملة. وبالتالي فإنه يعزز عملية الهضم ويجعلها أفضل، كما أنه يحتوي على فيتامين B وفيتامين E اللذين يحفزان حركة الأمعاء ويساعدان على إفراز العصارات الهاضمة.

- يخفض نسبة الكوليسترول

تساعد الألياف الموجودة في الفشار على تخفيض نسبة الكوليسترول في جدران الأوعية الدموية والشرايين، وبالتالي تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، وبالتالي الحماية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية.

- ينظم مستوى السكر في الدم

تعمل الألياف الموجودة في الفشار أيضاً على تنظيم مستوى السكر والأنسولين في الدم. وبالتالي يمكن اعتباره وجبة مثالية لمرضى السكر.

- يعزز الشعور بالشبع

تسهم الألياف في التقليل من إفراز هرمون الجريلين، وبالتالي عدم الشعور بالجوع لفترة طويلة.

- غني بمضادات الأكسدة

الفشار غني بالمركبات متعددة الفينول، والتي تعتبر من مضادات الأكسدة التي تحمي الخلايا من تلف الجذور الحرة. وبالتالي تقلل خطر الإصابة بالأمراض وتحسين الدورة الدموية وتقوية الجهاز الهضمي.

الفشار بالشطة والليمون

المكونات:

- 2 كوب فشار
- 2/1 كوب زيت نباتي
- 2/1 ملعقة صغيرة بودرة شطة حارة
- 4/1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 شريحة ليمون

طريقة التحضير:

ضعي الزيت والفشار على النار، واتركيه حتى ينضج تماماً. اخلطي بودرة الشطة والكمون. ضعي الفشار الناضج في صينية، ثم أضيفي له التوابل وقلبي جيداً. اعصري الليمون فوق الفشار حتى تتوزع النكهة على كل الحبات. قدمي الفشار بالشطة والليمون للأكل.



يمكنك تحضير الفشار بالكثير من النكهات بدلاً من أن تشتريه جاهزاً. وإليك بعضاً من طرق تحضيره:

الفشار بالعسل الأبيض

المكونات:

- 3 كوب فشار
- 1 كوب عسل أبيض
- 1 2/1 كوب سكر
- 3 ملاعق كبيرة زبدة

طريقة التحضير:

ضعي السكر في قدر على النار، واتركيه حتى يذوب تماماً، بعدها أضيفي العسل الأبيض وقلبي حتى تتجانس المكونات، ثم ارفعيه وضعيه جانباً ليبرد. ضعي الزبدة في قدر آخر، واتركيها حتى تذوب تماماً. أضيفي حبيبات الفشار، وغطي القدر حتى تتفرقع. قومي بوضع الفشار في صينية الفرن، اسكبي فوقه خليط العسل الأبيض والسكر. أدخلني الصينية الفرن على درجة حرارة متوسطة لحوالي 10 دقائق حتى يتشرب الفشار العسل. قدمي الفشار بالعسل الأبيض مباشرة فور أن تخرجه من الفرن.

الفشار بالأوريو

المكونات:

- 2 كوب فشار
- 2/1 كوب زيت نباتي
- 100 غرام شوكولاتة بيضاء
- 50 غراماً بسكويت أوريو

طريقة التحضير:

حمي الزيت في قدر، ومن ثم ضعي حبوب الفشار، واتركيها حتى تنضج. افردي الفشار في صينية، واسكبي فوقه الشوكولاتة البيضاء بعد أن تذيبها، ورشي الأوريو المطحون. قدمي الفشار بالأوريو بعد انتهائك من تحضيره.

الفشار بالماجي (مرقة الدجاج)

المكونات:

- 1 كوب فشار _ 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 4/1 كوب زيت نباتي _ 1 مغلف ماجي
- ملح بحسب الرغبة

طريقة التحضير:

ضعي الزبدة والزيت على النار، واتركيها حتى تذوب الزبدة. أضيفي حبوب الفشار والملح والماجي، واتركيها على النار حتى تتفرقع حبوب الفشار. اسكبي الفشار مباشرة، وقدميه ساخناً.





يعد تكسر الأظافر عند الأطفال مشكلة شائعة تؤرق الأمهات،

حيث تعكس صحة الأظافر أحياناً حالة الجسم العامة، ويمكن أن تشير هذه المشكلة إلى أسباب بسيطة مثل العادات اليومية الخاطئة، أو مشكلات صحية أكبر تحتاج إلى اهتمام. في هذا المقال المفصل، سنناقش كل ما يتعلق بتكسر الأظافر عند الأطفال من الأسباب إلى طرق الوقاية والعلاج.

تكسر الأظافر عند الأطفال الأسباب . العلاج . والنصائح الوقائية

ما هو تكسر الأظافر؟

تكسر الأظافر هو ضعف في البنية الطبيعية للأظافر يؤدي إلى تشققها أو تقصفها بسهولة. قد يظهر بشكل تشققات طويلة أو عرضية، أو كسور في الحافة الحرة للأظافر. وهو حالة لا تقتصر على الكبار، بل يعاني منها الأطفال أيضاً نتيجة عوامل مختلفة.

الأعراض التي تستدعي استشارة الطبيب

بعض الأعراض قد تشير إلى وجود مشكلة صحية تحتاج إلى علاج عند مزامنتها لمشكلة تكسر الأظافر عند الأطفال. ومنها:

- نمو الأظافر ببطء شديد أو لا تنمو على الإطلاق.
- تغير في لون الأظافر إلى الأصفر أو الأخضر.
- ظهور خطوط أو بقع بيضاء على الأظافر بشكل ملحوظ.
- تقصف الأظافر بسهولة بالغة دون سبب واضح.

أسباب تكسر الأظافر عند الأطفال

تكسر الأظافر عند الأطفال مشكلة شائعة قد تكون مزعجة للأمهات، وغالباً ما تكون نتيجة عوامل متعددة. التعرف على هذه الأسباب يمكن أن يساعدك في الوقاية

منها ومعالجتها بشكل فعال. إليك أهم أسباب تكسر الأظافر عند الأطفال:

01. الجفاف ونقص الترطيب

- الجفاف من أكثر الأسباب شيوعاً لتكسر الأظافر، الذي قد ينتج عن:
- غسل اليدين المتكرر باستخدام الصابون القاسي يسبب فقدان الرطوبة الطبيعية للأظافر.
- عدم استخدام مرطبات بعد الغسيل يجعل الأظافر هشّة وسهلة التكسر.
- تعرض الأظافر للهواء الجاف أو الماء لفترات طويلة يزيد من تفاقم المشكلة.

02. نقص الفيتامينات والمعادن

- الأظافر الصحية تحتاج إلى نظام غذائي غني بالعناصر الغذائية. ومن أبرز النواقص:
- فيتامين D: يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم الضروري لتقوية الأظافر.
- الحديد: نقصه يؤدي إلى هشاشة الأظافر وظهور بقع بيضاء أو خطوط طويلة.
- البيوتين (فيتامين B7): أساسي لإنتاج الكيراتين، المادة

التي تشكل الأظافر.

- الكالسيوم والزنك: نقصهما يضعف بنية الأظافر. ويجعلها عرضة للتكسر.

03. العادات السيئة

- بعض العادات اليومية لدى الأطفال تؤثر سلباً على صحة الأظافر. مثل:
- قضم الأظافر: يضعفها ويجعلها أكثر عرضة للتشقق.
- استخدام الأظافر كأداة: سواء لفتح الأشياء أو الخدش، مما يسبب ضغطاً زائداً يؤدي إلى تكسرها.

04. الأمراض الجلدية والمشاكل الصحية

- تعتبر بعض الأمراض والحالات الصحية من العوامل المؤثرة:
- الإكزيما والصدفية: تؤثر على نمو الأظافر وتجعلها هشّة.
- فقر الدم: يقلل من كمية الأكسجين الواصلة إلى الأظافر، مما يؤدي إلى ضعفها.
- اضطرابات الغدة الدرقية: يمكن أن تسبب تغييرات في سماكة وقوة الأظافر.

05. التعرض للمواد الكيميائية

- الأطفال الذين يتعرضون للمنظفات أو المواد الكيميائية

دون إشراف قد يعانون من تكسر الأظافر.

- المنظفات تحتوي على مواد قاسية تؤدي إلى جفاف الأظافر وتآكلها.
- استخدام طلاءات الأظافر ذات الجودة المنخفضة يساهم أيضاً في إضعاف الأظافر.

06. الإصابات المتكررة

- الأطفال نشيطون بطبيعتهم، وقد تتعرض أظافرهم للإصابات بشكل متكرر:
- اللعب والرياضة قد يؤديان إلى ضغط زائد أو كسور صغيرة في الأظافر.
- الأدوات الحادة التي يستخدمها الأطفال أثناء الرسم.

كيفية علاج تكسر الأظافر عند الأطفال

تكسر الأظافر عند الأطفال يمكن أن يكون مزعجاً، لكنه غالباً ما يستجيب للعناية البسيطة والتغذية الجيدة. إليك الخطوات الفعالة لعلاج هذه المشكلة:

01. تحسين الترطيب

- الترطيب الجيد أساسي للحفاظ على صحة الأظافر ومنع تكسرها.



احرصي على تناول طفلك الأسماك الدهنية، مثل السلمون، لتزويد جسمه بأحماض أوميغا-3 الضرورية

علمي طفلك الابتعاد عن قضم الأظافر ووضحي له مخاطر هذه العادة



اجعلي الترطيب جزءاً من الروتين اليومي لطفلك باستخدام مرطبات خالية من العطور

احرصي على تخزين مواد التنظيف بعيداً عن متناول الأطفال



- استخدمي كريمات الترطيب المخصصة للأطفال أو زيوت طبيعية مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند.
- دلّكي أظافر طفلك بلطف باستخدام الزيت مرة واحدة يومياً، ويفضل قبل النوم لتحسين امتصاص المغذيات.
- شجعي طفلك على شرب كميات كافية من الماء يومياً للحفاظ على ترطيب الجسم والأظافر.

2. تقديم تغذية متوازنة

- التغذية الجيدة هي حجر الزاوية لصحة الأظافر:
- أضيفي إلى نظام طفلك الغذائي الأطعمة الغنية بالبروتين مثل البيض، اللحم، ومنتجات الألبان، لدعم إنتاج الكيراتين.
- قدمي الخضروات الورقية كالسبانخ لتزويده بالحديد اللازم لتقوية الأظافر.
- احرصي على تناول طفلك الأسماك الدهنية، مثل السلمون، لتزويد جسمه بأحماض أوميغا-3 الضرورية.
- شجعيه على تناول المكسرات والبذور مثل اللوز وبذور دوار الشمس، لاحتوائها على البيوتين والزنك، وهما عنصران أساسيان لصحة الأظافر.

3. العناية بالأظافر

- الاهتمام المنتظم بالأظافر يقلل من فرص تكسرها:
- قومي بتقليم أظافر طفلك بانتظام باستخدام مقص

- مخصص للأطفال، لتجنب تمزقها أو إصابتها أثناء اللعب.
- قصي الأظافر بشكل مستقيم لتقليل الضغط على الأطراف وحماية الأظافر من الانقسام.
- استخدمي مبرداً ناعماً لتنعيم الحواف وتجنب التشققات أو التمزقات الصغيرة.

4. تجنب العادات الضارة

- بعض العادات اليومية قد تؤدي إلى زيادة تكسر الأظافر:
- علمي طفلك الابتعاد عن قضم الأظافر، ووضحي له مخاطر هذه العادة على صحة الأظافر والأسنان.
- شجعيه على استخدام أدوات مخصصة عند فتح أو خدش الأشياء بدلاً من الاعتماد على أظافره، لتجنب تعريضها للضرر.

5. استشارة الطبيب عند الضرورة

- في حال استمرار مشكلة تكسر الأظافر أو ظهور أعراض غير طبيعية مثل:
- تغير لون الأظافر إلى الأبيض أو الأصفر.
- ظهور بقع بيضاء أو خطوط غير عادية.
- ضعف عام في الأظافر بالرغم من اتباع خطوات العناية.
- يجب استشارة طبيب مختص للتأكد من عدم وجود أمراض جلدية أو نقص في العناصر الغذائية الأساسية.

الوقاية من تكسر الأظافر عند الأطفال

الحفاظ على صحة أظافر الأطفال يبدأ بالوقاية من العوامل التي تسبب ضعفها. بتبني عادات يومية سليمة وتوفير العناية المناسبة، يمكنك حماية أظافر طفلك وضمان نموها بشكل صحي وقوي. فيما يلي أهم النصائح للوقاية من تكسر الأظافر عند الأطفال:

1. حماية الأظافر من الجفاف

الجفاف هو أحد الأسباب الرئيسية لتكسر الأظافر، ويمكن تقليل تأثيره من خلال:

- تشجيع طفلك على ارتداء قفازات مطاطية أثناء التعامل مع الماء لفترات طويلة، خاصة أثناء اللعب أو المساعدة في الأعمال المنزلية.
- استخدام صابون مرطب وخالٍ من المواد الكيميائية القاسية للحفاظ على رطوبة اليدين والأظافر.

2. ترطيب الأظافر باستمرار

الترطيب اليومي يحمي الأظافر من الهشاشة:

- اجعلي الترطيب جزءاً من الروتين اليومي لطفلك، باستخدام مرطبات خالية من العطور لتجنب تهيج البشرة.
- يمكن أيضاً استخدام زيوت طبيعية مثل زيت الزيتون أو زيت جوز الهند لدهن الأظافر وترطيبها بعمق.

3. تقديم مكملات غذائية عند الحاجة

التغذية السليمة هي الأساس لأظافر قوية. لكن إذا ظهر نقص غذائي، يمكن للطبيب المساعدة عبر:

- وصف مكملات غذائية تحتوي على الحديد، البيوتين، الكالسيوم، والزنك لتعويض النقص.
- التأكد من تناول طفلك وجبات متوازنة غنية بالخضروات الورقية، المكسرات، ومنتجات الألبان.

4. تجنب تعريض الطفل للمواد الكيميائية

تعرض الأظافر للمواد الكيميائية يؤدي إلى جفافها وضعفها:

- احرصي على تخزين مواد التنظيف بعيداً عن متناول الأطفال.
- اختاري منظفات بشرة ولطيفة، وتجنبي المنتجات التي تحتوي على مكونات ضارة مثل الفورمالديهايد.

5. تعزيز النظافة الشخصية

النظافة الجيدة تلعب دوراً كبيراً في حماية الأظافر من الالتهابات:

- علمي طفلك غسل يديه بانتظام بلطف، مع تنظيف الأظافر باستخدام فرشاة صغيرة وناعمة.
- استخدمي منشفة ناعمة لتجفيف اليدين والأظافر بعد الغسيل لتجنب الرطوبة الزائدة.
- اتبع هذه النصائح يساعد في الوقاية من مشكلة تكسر الأظافر، ويعزز من صحة طفلك بشكل عام، مما يمنحه أظافر قوية وسليمة تنمو بشكل طبيعي.

عندما نفكر في تصميم ديكور المنزل،

قد يتبادر إلى الذهن عادةً الألوان الفاتحة والتفاصيل الأنثوية، لكن، يمكن أيضًا أن يعكس المنزل طابعاً رجالياً قوياً وأنيقاً، يتميز هذا النوع من الديكور بالعناصر الجريئة، والمواد القوية، والألوان الداكنة، والتفاصيل العملية.. تعد الألوان الداكنة، مثل الرمادي، والأزرق البحري، والبني، والأسود، من أبرز عناصر الطابع الرجالي، يمكن استخدام هذه الألوان في طلاء الجدران، الأثاث، والسجاد، بالإضافة إلى ذلك، تساهم المواد القوية مثل الجلد، والخشب، والمعادن في تعزيز هذا الطابع.

تصاميم ديكور للرجال: إبداع يجمع بين العملية والذوق العصري



□ تعتبر الإضاءة الدافئة خياراً مثالياً، حيث تساهم في خلق جو مريح وجذاب.

الفن وديكور الجدار

□ يمكن أن تضيف القطع الفنية المعبرة لمسة شخصية على المساحة، اختر لوحات فنية بتصاميم جريئة أو صور تعكس اهتماماتك، يمكنك أيضاً استخدام الساعات الجدارية الكبيرة أو المرايا بتصاميم غير تقليدية لإضافة عمق وبعُد للمساحة.

□ يعتبر استخدام الحرف اليدوية أو القطع الفنية المصنوعة من المعادن خياراً جيداً لإضفاء طابع رجالي قوي.

النباتات الداخلية

□ تعتبر النباتات الداخلية وسيلة رائعة لإضافة الحياة إلى أي مساحة، اختر النباتات التي تناسب مع الطابع الرجالي، مثل الصبار أو النباتات الكبيرة ذات الأوراق الداكنة.

على سبيل المثال، يمكن اختيار أريكة جلدية داكنة أو طاولة خشبية مصنوعة من الخشب الطبيعي لإضفاء لمسة قوية على المساحة.

الأثاث البسيط والعملية

□ يميل الطابع الرجالي إلى الأثاث البسيط والمريح الذي يركز على الوظيفة، يمكنك اختيار أثاث بتصاميم هندسية مستقيمة، مع تفصيلات بسيطة، مما يتيح لك تحقيق مظهر نظيف وأنيق. الطاولات الجانبية الأنيقة والكراسي الجلدية البسيطة تعد خيارات مثالية.

الإضاءة القوية

□ تعتبر الإضاءة عنصرًا حاسماً في أي تصميم داخلي. يمكن استخدام مصابيح قوية، مثل المصابيح الأرضية بتصاميم حديثة أو المصابيح المعلقة المعدنية، لتعزيز الشعور بالقوة والجاذبية.





□ اجعل الألوان الداكنة في الأساسيات (مثل الجدران أو الأرائك) وأضف درجات أكثر إشراقاً في الإكسسوارات.

التركيز على الأثاث الوظيفي والبسيط

- اختر أثاثاً بخطوط مستقيمة وتصميمات بسيطة.
- المواد الفاخرة مثل الجلد الطبيعي، الخشب الداكن، والمعدن تمنح المكان لمسة ذكورية أنيقة.
- الأريكة الجلدية السوداء أو البنية الداكنة تعد قطعة مركزية رائعة للغرفة.

الإضاءة المناسبة

- استخدم الإضاءة الموجهة مثل المصابيح الأرضية أو الطاولة بألوان معدنية مثل الفولاذ أو الأسود.
- الإضاءة الطبيعية تضيء شعوراً بالراحة، لذا حافظ على النوافذ مكشوفة أو استخدم ستائر خفيفة.
- يمكن إضافة مصابيح بتقنيات ذكية لضبط الإضاءة وفقاً للوقت والمزاج.

اختيار الإكسسوارات بعناية

- استخدم قطعاً بسيطة ومحدودة مثل اللوحات الفنية الحديثة، الساعات الكبيرة، أو تماثيل معدنية صغيرة.
- الكتب: ترتيب كتب مميزة على رفوف خشبية يضيف عنصراً من الثقافة والأناقة.
- النباتات الداخلية: إضافة نباتات صغيرة مثل الصبار أو النباتات ذات الأوراق الخضراء الداكنة تضيء حيوية.

يرغبون في إضفاء طابع رجالي على منازلهم، استخدم المعادن والخشب غير المعالج في الأثاث، بالإضافة إلى الأنايبب والجرانيت في التفاصيل المعمارية.

الشخصيات والاهتمامات

- تصاميم ديكور للرجال: إبداع يجمع بين العملية والذوق العصري.. أخيراً، اجعل مساحتك تعكس شخصيتك واهتماماتك، إذا كنت من محبي السفر، يمكن إضافة خرائط أو تذكارات من رحلاتك، وإذا كنت مهتماً بالرياضة، يمكنك تخصيص ركن لأدواتك الرياضية أو قطع تذكارية رياضية.
- يمكن أن تعبر تلك العناصر عن نفسك، وتجعل منزلك فريداً من نوعه.

نصائح لتصميم ديكور رجالي أنيق

- تصميم ديكور رجالي يتميز بالبساطة والوظيفية مع لمسات أنيقة تعكس شخصية الرجل. التركيز هنا يكون على الخطوط النظيفة، الألوان المحايدة، والخامات الفاخرة التي توازن بين الجمال العملي والراحة، إليك نصائح لتحقيق ديكور رجالي أنيق:

اختيار لوحة ألوان محايدة

- الألوان المحايدة مثل الرمادي، الأسود، الأبيض، والبيج هي الخيار المثالي لخلق أجواء أنيقة.
- يمكن إضافة لمسات من الألوان الداكنة مثل الأزرق الداكن أو الأخضر الزيتوني لإبراز تفاصيل معينة.

يمكن وضع هذه النباتات في أواني خشبية أو معدنية لتكمل الأجواء.

التفاصيل الزخرفية

- على الرغم من أن الطابع الرجالي يتميز بالبساطة، إلا أن التفاصيل الدقيقة تلعب دوراً هاماً في إضفاء لمسة فريدة، يمكنك استخدام الوسائد بألوان داكنة أو مزخرفة بطريقة بسيطة، أو إضافة سجاد بألوان محايدة لتحقيق توازن جيد.
- تعتبر الكتب والقطع الفنية الصغيرة على الأرفف من التفاصيل التي تعكس الشخصية والاهتمامات.

استخدام المواد الطبيعية

- تعتبر المواد الطبيعية، مثل الحجر والخشب، خياراً رائعاً في التصميمات الرجالية، يمكن استخدامها في الجدران، أو الأرضيات، أو الأثاث.
- تضيف هذه المواد لمسة دافئة ومرحياً بها، وتساهم في خلق جو من الأناقة الطبيعية.

المساحات المفتوحة

- يُفضل المساحات المفتوحة والهواء الطلق في الطابع الرجالي، تجنب ازدحام المساحة بالأثاث، واختَر تصاميم مفتوحة تتيح حركة سلسة وسهولة في التنقل.

التصاميم الصناعية

- تعتبر التصاميم الصناعية خياراً مثالياً للأشخاص الذين



التزيين في الثياب من مظاهر الفرح أن يبدو المسلم بأبهى صورة وأفضلها ومن السنة أن يلبس الجديد، فإن لم يجد فثياب جميلة ونظيفة وأن يتطيب لتكون رائحته عطرة جميلة وهذا مما جاء عن الصحابة في إظهار الفرح بالعيد.

الضرب بالدف والغناء أباح الرسول صلى الله عليه وسلم الغناء والضرب بالدفوف في يوم العيد لما فيه من إظهار الفرح والسرور بالعيد لما روته أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: (أن أبا بكر، دخل عليها والنبي صلى الله عليه وسلم عندها يوم فطر أو أضحى، وعندها قنيتان تغنيان بما تقادفت الأنصار يوم بعثت، فقال أبو بكر: مزمارة الشيطان؟ مرتين، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: دعوهما يا أبا بكر، إن لكل قوم عيداً، وإن عيدنا هذا اليوم).

اللعب في يوم العيد أذن النبي صلى الله عليه وسلم باللعب والنظر إلى اللعب في يوم العيد لما فيه من ترويح على النفس وإظهار للسرور وبث للسعادة بين المتواجدين، لما جاء في قصة لعب الأبحاش في المسجد يوم العيد بالحراب وعائشة أم المؤمنين رضي الله عنها تنظر إليهم.

مخالفة طريق العودة من صلاة العيد من السنة الشريفة أن يذهب المسلم لأداء صلاة العيد من طريق وأن يغيرها حين عودته، لما جاء في الحديث عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أنه قال: (كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا كان يوم عيد خالف الطريق)، وذلك لإظهار شعائر العيد ولتعم الفرح بسائر الطرقات وبين جميع البيوت وهو الأدعى لتفقد أحوال المسلمين بعضهم لبعض وإفشاء السلام بينهم في هذا اليوم العظيم.

التبسم وإدخال السرور على الأهل للابتسامة في هذا الدين شأن عظيم وأجرها كأجر الصدقة وهي مطلوبة في سائر الأوقات، إلا أن التبسم والبشاشة في وجوه المسلمين وعدم العبوس يكون أدعى في العيد الذي يتجلى الفرح بكل أشكاله، وهذا مما حث عليه النبي الكريم في قوله صلى الله عليه وسلم: (تبسمك في وجه أخيك صدقة)، ومن المستحب إدخال السرور على أهل البيت وصلة الرحم وتفقد الأقارب في أيام العيد لتعم السعادة ويسود الفرح في هذا اليوم العظيم.

أولهما يأتي بعد انتهاء شهر رمضان المبارك مباشرة وهو عيد الفطر وهو يوم الفطر نفسه، الموافق أول يوم من شوال، جعله الله عيداً لإتمام المسلم فريضة الصيام.

أما عيد الأضحى: فهو اليوم العاشر من ذي الحجة، وهو اليوم الذي يلي عرفة، وسمي عيداً شكراً لله للتوفيق لفريضة الحج.

إظهار الفرح بالعيد

من شعائر الله إظهار الفرح والسرور في العيد جائز بل مندوب في الإسلام، وهو مما شرعه الله تعالى لعباده، ولأن الله عز وجل جعل في هذه الأعياد شعائر دينية ظاهرة كصلاة العيد والخطبة والذبح، فقد كان من أعمال القلوب أن تعظم هذه الشعائر وتظهر الفرح بها لقول الله تعالى: (ذلك ومن يعظم شعائر الله فإنها من تقوى القلوب)، ولذلك فإن إظهار الفرح بالعيد من شعائر الله عز وجل.

كيفية إظهار الفرح بالعيد

يظن بعض الناس أن الإذن بالفرح والاحتفال يعني جواز فعل المحظورات والمحرمات، فيطلق لنفسه العنان لتفعل ما تشاء مما تهوى، ولا يهتم بما يفعله أهله وأولاده إن كان فيه مخالفات شرعية أم لا، محتجاً بالعيد ومشروعية الفرح فيه، وهذا غير صحيح؛ لأن الدين الإسلامي دين الوسطية فلا إفراط ولا تفريط، ولا غلو ولا إجحاف، وهذا هو حال الإسلام في جميع أموره فهو لا يعتني بناحية دون أخرى، وهذه الوسطية تدل على اعتداله.

ولذلك فإن هنالك مظاهر للاحتفال بالعيد في الإسلام وطرقاً لإظهار الفرح به، نبينها فيما يلي:

الخروج إلى صلاة العيد صلاة العيد شعيرة من شعائر الإسلام الظاهرة، التي حث عليها الشرع المطهر، وسنة مؤكدة عند جماهير العلماء، بل اعتبرها البعض واجبة، لذا كان حرياً بالمسلم أن يحافظ على هذه الشعيرة ما استطاع إلى ذلك سبيلاً، فيخرج إليها الرجال والنساء والصغار، ومن السنة أن يخرجوا مشياً على الأقدام، وأن تخرج حتى المرأة الحائض.

الأعياد في الإسلام

شرع الله لنا من الأعياد ما يفرحنا دون بطر، وما يحدد شخصيتنا دون تقليد، وما يشيع في حياتنا السعادة والاستقرار، حيث جاء الإسلام وفي الناس عادات وتقاليده، فكان شأنه من تلك العادات والتقاليد أن أقر منها الصالح الذي يسمو بالإنسانية ويرقى بها، ويعطيها القوة والصلاح، ورفض ما عدا ذلك، أما الأعياد التي شرعها الإسلام فهي عيدان، عيد الفطر، وعيد الأضحى، لقول النبي -صلى الله عليه وسلم-: (كان لكم يومان تلعبون فيهما، وقد أبدلكم الله بهما خيراً منهما: يوم الفطر، ويوم الأضحى).



أحبتي اليوم ستكون مقالتي عبارته عن طبق فواكه مشكله لذيقه طازجه
 كي نتذوق طعامها بمتعته من متع الحياة التي اكرمنا الله فيها ولكي نقرأ السطور
 وما بها من فاكهه يجب علينا تنفيذ ما كتب من اي قلم يهدف للمعرفة. فاكهتي
 الأولى أقداركم تأخذ من أفواهم كل ما ينطق به اللسان لا بد أن يحلله العقل انطق
 خير فكل ما تنطق به يبرمج عقلك الباطن ويبدأ العمل به راقب أقوالك لذاتك ..



بقلم الدكتورة

غنيمة محمد العنمان الحيدر

اختر فاكهتك المفضلة

الفاكهة الثانية أضحكنتني من سيده في
 غايه الروعه والطيب والكرامه أسمها أم عماد
 من دولة قطر الحبيبه كنت جالس به بجانبها
 لحفل زفاف الله يوفق المعاريس ويسعد
 قلوبهم وبالرفاء والبنين إذا طفله لا يتعدي
 عمرها لعشر سنوات أقبلت فرحه لمعرفتها
 بأم عماد وبعد أن سلمت عليها وقبلتها
 بحرارة أخذت تسأل شخبارك يا الغاليه
 ام عماد وما اخبار الاهل والعائله ووام عماد
 تبتسم بوجهها البري مررد الحمد لله كلنا
 بخير غادرت البنوته الحلوه لصديقاتها التي
 بعمرها وام عماد تبتسم نظرت اليها وما
 زالت الابتسامه الكبيره علي وجهها مررده
 كلمه شخبارك. نظرت الي ام عماد توضح لي
 سبب تلك الابتسامه فقالت طفله في عمر
 أحفادي ماذا اقول لها عن اخباري وهي لا
 تعلم مسؤوليه امره في عمري تدير المنزل
 وعائله والتزامات إجتماعيه وارتباطات أسريه

.. وأحكامك التي تطلقها علي نفسك
 وأهدافك وخططك المستقبلية وأنتبه علي ما
 تقوله من تفائل او تشائم، فإن دعوت الله
 بالنجاح وبذلت الأسباب ستنتج، وإن دعوته
 بالتيسير سييسر لك أمورك كلها، كما أن
 الله لن يلهمك الدعاء بشيء لا يريدك لك
 ولا ليمنعك أجره؛ بل يلهمك لأنه يريدك أن
 تأخذ ما تتمنى بإذنه، فتفاءل بالخير تجده،
 واعلم أن مادام الله ألهمك الدعاء، فأمنيتك
 لك.

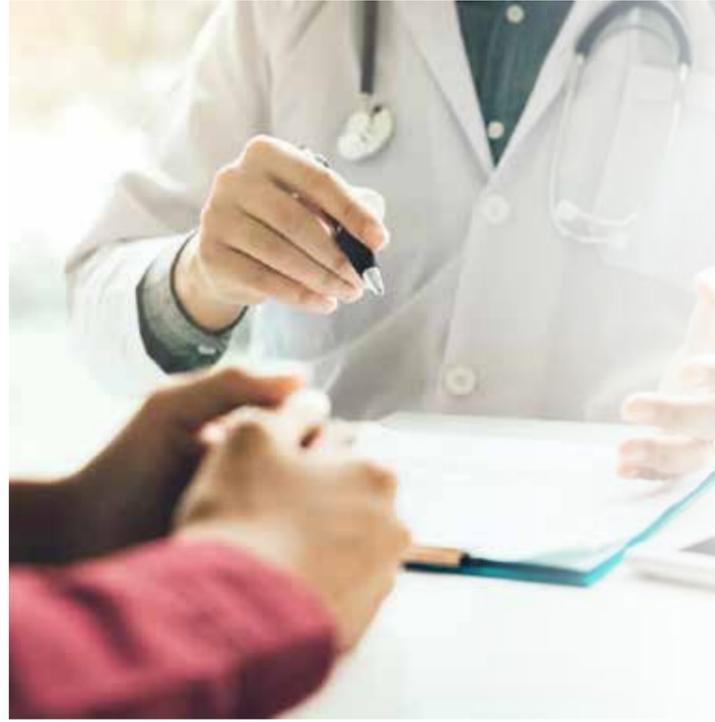
والقدر موكل بالمنطق فمن تمنى الموت
 مات، ومن توقع المرض مرض، ومن سخر
 ابتلي، ومن ظن أنه أقوى أن لا يصيبه مكروه
 وقع له، ومن أحسن الظن بربه رزقه خيري
 الدنيا والآخرة، ما يقوله لسانك يتلقفه القدر
 فكن علي حذر فيما تقول.



وعدة أشياء من إدارة شؤون المنزل. والتذكر
 في حبوب السكر والضغط هل أخذتها في
 الموعد أو لا كما تتحمل مشكلة السائق الذي
 تأخر عن موعد الحضور او الخادمه التي
 سوف تسافر ورمضان ع الأبواب. اضحك
 لسؤال هذه الطفله عن أخباري. نعم أنا
 أيضاً ضحكت من براءة السؤال. لذا يجب أن
 نعلم الأطفال عند مقابلة كبار القدر السلام
 والاحترام دون سؤال شخبارك.

والفاكهة الثالثه والأخيره هي فن التعامل
 مع البشر بجميع مستوياتهم ما لديك من
 منزل جميل وسياره فارهه وأجمل الماركات
 لا تزيد من سعادتك بشي ربما البساطه
 والقناعه والنفيس الصافيه والاستقرار الداخلي
 هو اهم شئ للسعاده ومفهو السعاده
 الحقيقيه

ليست حالة من الرفاهية، أو المتعة.
 نعم تعجني مصاحبة الناس البسيطة
 الذين لا يفتخرون بشيء في هذه الحياة
 سوى أخلاقهم ، ولا يهتم من هذه الدنيا
 سوى الابتسامه والتواضع وتقدير الآخرين
 وحسن الخلق..واتباع ما أوصي به رسولنا
 الكريم في حسن الخلق.
 مع كل الحب لكم وبسعاده دائمه تتبع
 من داخل الفؤاد ومبارك عليكم شهر الخير
 وعساكم من عواده.
 المحبه لكم.



ارتفاع ضغط الدم غير قابل للعلاج

على عكس الاعتقاد السائد، فإن هناك برامج علاجية ناجحة لارتفاع ضغط الدم يضمن نجاحها الالتزام بالعلاج واتباع تعليمات الطبيب، ويُنصح باتباع الخطوات التالية لزيادة فرصة نجاح الخطة العلاجية:

قياس ضغط الدم بانتظام وبشكل متكرر.

الالتزام بالخطة العلاجية وإعلام الطبيب في حالة حدوث مشكلة

زيارة الطبيب بانتظام ليتمكن من متابعة الحالة الصحية للمريض ومدى استجابته للعلاج.

الاستعلام عن الأعراض الجانبية للأدوية.

ارتفاع ضغط الدم لا يعد مشكلة تستحق الانتباه أو زيارة الطبيب

في الحقيقة بالرغم من عدم ملاحظة المصاب بارتفاع ضغط الدم للأعراض المرافقة له عادةً، إلا أنه مع مرور الوقت من دون الحصول على العلاج اللازم قد يسبب مضاعفات شديدة، تؤدي للوفاة، والمرتبطة غالباً بتلف القلب والأوعية الدموية والكليتين وغيرها من الأعضاء الحيوية.

لا يمكن

الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم

- يعتقد العديد من الأشخاص أن الوقاية من ارتفاع ضغط الدم أمر مستحيل إلا أنه بالإمكان اتباع العديد من الإجراءات الوقائية، منها:
- الحفاظ على الوزن الصحي من خلال ممارسة الرياضة بشكل منتظم وبمعدل لا يقل عن 30 دقيقة يومياً وبعد استشارة الطبيب.
- اتباع نظام غذائي صحي قليل الدهون والأملاح.
- تساهم الرياضة في الحد من ارتفاع ضغط الدم من خلال التخفيف من الشعور بالضغط النفسي المرتبط بشكل مباشر بارتفاع ضغط الدم.
- الابتعاد عن مصادر الضغط النفسي حيث يستجيب الجسم لها بإنتاج مواد كيميائية ذات وظائف حيوية متعددة كتحفيز تسارع ضربات القلب وتضييق الأوعية الدموية وبالتالي رفع مستوى ضغط الدم.



جائزة المنشور الذهبي

المنشور

تابع

د. وجدان الشمري
@Drwejdaan

فوائد الصيام المتقطع

- الصيام المتقطع لمدة 16 ساعة، يعني ان لا "تتحرش بالأنسولين" 16 ساعة
- يؤثر إيجاباً
- ◆ يقلل الشهية
- ◆ يقلل الشره للحلويات
- ◆ يحسن أداء الأنسولين
- ◆ يحسن أداء هرموني النمو و اللبتن
- ◆ يقوي المناعة
- ◆ يقلل التعب و الخمول بعد الوجبات
- ◆ يساهم بخفض الوزن
- ◆ يقلل محيط الخصر

الكويتُ التي تعيشُ فينا

لا يستمد الإنسان قيمته إلا من قيمة وطنه، فإذا ابتعد عنه نقصت هذه القيمة، تماماً كقطرة الماء التي تستمد حياتها من النهر ما دامت فيه، فإذا انفصلت عنه جفَّت وتلاشت.

وعلى قدر علاقة الإنسان بوطنه وارتباطه به تكون إنسانيته، فإذا زالت هذه العلاقة فقد إنسانيته. وقد روي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا قدم من سفر، وأبصر درجات المدينة حرك دابته؛ من حبه لها. وعلق ابن بطال على ذلك قائلاً: «وتعجيل سيره صلى الله عليه وسلم إذا نظر إليها؛ من أجل أن قرب الدار يجدد الشوق للأحبة والأهل، ويؤكد الحنين إلى الوطن».

وحب الأوطان غريزة تتجاوز المعتقدات والثقافات؛ لأنها أمر فطري مركز في وجدان كل عاقل؛ قال تعالى: «ولو أنا كتبنا عليهم أن اقتلوا أنفسكم أو اخرجوا من دياركم ما فعلوه إلا قليل منهم». وقال على لسان فرعون وهو يحذر قومه من موسى ومن آمن معه: «إني أخاف أن يبدل دينكم أو أن يظهر في الأرض الفساد». ومن المأثور من قول بعض العجم: «من علامة الرشد أن تكون النفس إلى مولدها مشتاقة، وإلى مسقط رأسها تواق». وقال بعض حكماء الهند: «حرمة بلدك عليك كحرمة أبويك؛ لأن غذاءك منهما وأنت جنين، وغذاءهما منه».

ولعل هذا يوضح لنا سر استيحاش الإنسان لفراق المكان الذي يألفه؛ يقول الثعالبي: «إن الإنسان يستوحش بفراق وطنه، كما يستوحش بفراق مسكنه؛ ألا ترى أن البكر إذا زنى جلد وغرب عن بلده». وفي حديث ورقة بن نوفل أنه لما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أن قومه سيخرجونه، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم على جهة التعجب والاستنكار: «أو مخرجي هم؟». قال السهيلي: «وإنما قال ذلك؛ لأن فراق الوطن شديد على النفوس».

وكان العرب إذا سافروا، يحملون معهم من تربة بلدهم؛ يستنشقونه إذا حنوا إليها. وفي ذلك يقول شاعرهم:

ولابد في أسفارنا من قبيصة *** من التراب نسقاها لحب الموالد

إن الكويت وهي تحتفي بأعيادها الوطنية المجيدة فإنما تحتفي بكرامة أبنائها وحرية شعبيها وعزة أهلها. وإننا إذ تحتفي بها فإنما تحتفي بذرّة نقيسة أنعم الله بها علينا؛ إنها الكويت، لؤلؤة الخليج وتاجه، وهامة العز ومغقده. وأنا وإن كنا نعيش فيها فهي لا ريب تعيش فينا، وأنا وإن كنا قطعة منها فهي أيضاً قطعة من نفوسنا، ونبضة من نبضات أرواحنا. عاشت الكويت حرة، ولا برحت سويداء القلوب.



مع نحيات

د. محمد مصطفى الكنز

مع تحياتي



د. حصة الشاهين

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

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

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

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

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

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

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

حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2024



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.

شهر الصوم.. بوابة الخلاص!

.. مع دخول هلال كل شهر رمضان جديد، أشكر الباري عز وجل وأحمده على نعمته ولأنه أطال عمري - وأعمار كل الذين أحبهم - حتى يشهدوا صيام شهر ميرونا! كنت في السابعة من العمر في أول صوم. أما أول سحور فقد كان «بيض مقلي عيون وخبز لبناني وشاي حليب مع درابيل» - وكأنه «ريوق في مخيم ربيعي». وآخر سحور مساء البارحة وبعد أكثر من أربعين عاما على الأول عبارة عن «قوطي روب خالي الدسم». وقد قطعت «القوطي» بالمقص قبل أن أقيه بكيس القمامة حتى لا يعثر عليه بنفالي يفتش في الأكياس ثم يأخذه الى سوق الجمعة فيبيعه لفتاة محجبة تضعه فوق رأسها وتحت.. حجابها!! إذا اعتبرنا ان هذه الحياة الدنيا ما هي إلا سجن كبير مليء بالتعذيب والظلم وارتكاب المحرمات. فإن شهر رمضان هو بوابته الوحيدة التي فتحت على مصراعيها على عالم آخر جميل يمتلئ بالعدل والإنصاف والرحمة والسعادة! المسلم الذي يصوم عن الطعام والشراب والغيبة والنميمة طوال النهار وحتى مغيب الشمس ثم يفطر ويذهب الى الديوانية فيبدأ «الحش».. لا صيام له على الإطلاق وأضاع صيام وعبادة وتقوى 12 ساعة.. هباء!!

الله - تعالى - غني عن العالمين فهو لا يحتاج الى صلواتنا وصيامنا وزكاتنا وأعمالنا الخيرية. بل نحن -البشر- الذين نحتاج الى كل مثقال من هذه الأعمال حتى نقابل وجه الكريم بوجه.. أبيض! المسلم «الجمبازي» الذي يطلق لحيته في رمضان ويصوم ويذهب الى المسجد خمس مرات في اليوم ويقرأ القرآن وما ان ينتهي الشهر الكريم حتى يعود الى متاع الدنيا وتجميع اموال الزكوات والصدقات ليضعها في حسابه الخاص.. لن يكفيه صيام الدهر كله ليغفر له الباري عز وجل فعلته. وفي يوم القيامة - إن شاء الله - سيقدفه زبانية جهنم على رأسه ويلقونه داخل حفرة من حفر النار يستلزم 70 عاما حتى يصل الى.. قعرها! شهر رمضان فرصة رائعة لكل منا حتى يزيد من رصيده في الحسنات والعمل الصالح والطاعة الصادقة، ولأن الكفن «ليس له جيوب»، فلن يأخذ احد عماراته وعقاراته وأراضيه وأسهمه وسندياته وكذلك زوجاته معه الى القبر. بل سيذهب وحيدا وعاريا - كما ولدته امه - لكن أعماله الصالحة ستكون تحت رأسه والدعوات الصالحات من الذين ساعدتهم في الدنيا وقضى حاجاتهم.. ستكون تحت جنبه الأيمن! الصيام ليس فقط «صوموا تصحوا»، بل «صوموا تسلموا» وتفوزوا فوزا عظيما، جعلنا الله - وإياكم - من الفائزين بإذنه تعالى!!



2024

صحية - ثقافية - اجتماعية



الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان



العطاء خير مستدام

الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان
صندوق مرضى السرطان
سأهم في دعم مرضى السرطان

هلت تباشير رمضان

اتصل يـصـلك مندوبنا



69076269
22530120

للتبرع على حسابنا في بيت التمويل الكويتي
رقم الحساب

011140002574