

د.إيمان الشمري:

ارتفاع نسب الشفاء
من السرطان في الكويت مع
تقدم المعالجات الحديثة

تسوس الأسنان

غير المعالج
المرض الصحي الأكثر
شيوعاً بالعالم

الراحل محمد أحمد الصالح

صاحب مسيرة عطاء طويلة تخطت
حدود البلاد لتصل الى عدد من البلدان



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



فخرون بشركائنا



www.gffcc.org



kalsalehdr@hotmail.com

لافتتاحية

التعريب غاية المنصفين

إنّ تدريس لغة رديفة وإجاعتها أمرٌ حتمي في تدريس العلوم والطب، وهذا ما ندعو إليه ولكن لا بد أن تكون المادة التي يدرسها طالب العلوم والطب لا بد أن تكون بلغته حتى يستوعب المادة ويتشربها كاملةً ليندفع لاحقاً بها.

لقد أنشئت لجنة المعجم الطبي الموحد عام 1966 وانتهى العلماء من توحيد لغة الطب ونشر المعجم أول مرة عام 1973، كما أنشئ عام 1980 المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية منبثقاً عن مجلس وزراء الصحة العرب ومقره في دولة الكويت، هذا المركز الذي ترأسه أولاً المرحوم الدكتور عبدالرحمن العوضي، ويقود اليوم مسيرته الدكتور مرزوق يوسف الغنيم، يحتوي على سجل كامل بورشات العمل والمحاضرات واللقاءات التي قدّمت الأدلة الكافية لكل منصف حول ضرورة التعليم الطبي والعلوم باللغة الأم.

التعريب هو أمرٌ حتمي إذا رغب قادتنا أن تساهم مساهمة فاعلة بالحضارة البشرية ويكفي أن نعلم أن كل دول العالم ذات الوحدة اللغوية تُدرّس بلغتها، وتُنشر أبحاثها بلغتها وهناك جهات مختصة تترجم وتنقل للأطباء المعلومة بلغتهم، لقد التحقت للتدريب في طوكيو شهوراً عديدة وكان معي طبيب ياباني وحيد يعرف الإنكليزية وبضعف؛ أما بقية العلماء والأطباء والفنيين فكانت لغتهم اللغة اليابانية ولم يدع أحد تخلف الياباني في الطب، بل إنني شاهدة وفوداً غربية تأتي إليهم مع مترجم ليتعلموا التقنية والعلم منهم، لن نصبح مثل هؤلاء إلا إذا كنا نحترم لغتنا وثقافتنا فالعلم كالهواء حق للجميع.

أتمنى لمن يشكك أو هو خصم للتعريب أن يزور المركز الذي يترأسه الدكتور مرزوق الغنيم، ليسمع الحقيقة، تلك الحقيقة التي هي غاية المنصفين.

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

من المفارقات المُبكية المضحكة أن الطالب العربي الذي يدرس الطب أو بقية العلوم في الجامعات الحكومية الإيطالية يدرسها باللغة الإيطالية، والذي يدرس في كوريا أيضاً يدرسها بلغتهم، والفلسطيني العربي الذي يدرس في الدولة المُغتصبة إسرائيل يدرس الطب باللغة العبرية؛ أما العربي الذي يريد الدراسة في بلاده العربية فهو يدرس الطب والعلوم باللغة الإنكليزية أو الفرنسية! إنها فعلاً مفارقة مُبكية.

وبعيداً عن لغة العواطف التي تحرك مشاعر من لديهم غيرة عربية، بعيداً عن ذلك، فقد أثبت العلم ولغة الأرقام أن تدريس العلوم باللغة الأم تمكّن الإنسان من فهم مادته بصورة أكثر إبداعاً ما يجعل الباحث أو الطبيب قادراً على الإبداع في مجاله، لغة العلم والأرقام هذه عليها أدلة كثيرة سواء من الدراسات الإحصائية أو الدراسات المرتبطة بعلم وظائف الدماغ، أو الدراسات التربوية والتعليمية ولهذا لا يستغرب المتابعون ذلك الحرص من قيادات الدول على تعليم أبناء دولتهم بلغتهم، والسبب أن هؤلاء القادة يعلمون أن لا مجال لمشاركة شعوبهم العالم بالتقدم والتقنية دون جعل لغتهم هي الأداة الأولى لتوصيل العلم لأبنائهم.

عندما أنشئت الدولة المُغتصبة لفلسطين، إسرائيل، سأل المسؤول عن التعليم رئيس الوزراء الإسرائيلي دافيد بن غوريون، سألته عن اللغة التي يتم فيها تعليم اليهود، فنظر بن غوريون إليه بنظرة غضب ففهمها المسؤول فأصبح تعليم الطب والعلوم في إسرائيل باللغة العبرية، لقد أخرج الاسرائيليون لغتهم من القبور وهي اللغة الضعيفة؛ ودرّسوا بها أبناءهم فأصبح أطباء إسرائيل ينشرون من الأبحاث ما يساوي أضعاف ما ينشره أطباء العرب رغم ضخامة أعداد أبناء العرب.



04

تسوس الأسنان غير المعالج المرض الصحي الأكثر شيوعاً بالعالم

رقم الصفحة	الفهرس
03	الافتتاحية
04	ملف العدد
14	متابعات
20	شخصية العدد
26	قصة أمل
30	الثقافة
34	اكتشافات علمية
36	الصفحة الطبية
38	الطب البديل
40	تكنولوجيا
42	صحة
45	وصفات صحية
46	ظواهر طبيعية
48	المرأة
50	الطفل
53	اللغة العربية
54	ديكور خاطئة
56	الإيمان
58	وجهة نظر
60	معتقدات خاطئة
62	فؤاديات
64	مع تحياتي

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

تصدرها
حياتنا
الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 913 ابريل 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

صحة الفم، تشكل عبئاً صحياً كبيراً رغم أنه يمكن الوقاية من أمراضه بشكل كبير
لأنها تؤثر على الناس طوال حياتهم، لما يسبب لهم من الألم وعدم الراحة والتشوه، بل والوفاة، حيث تشير التقديرات العالمية إلى أن أمراض الفم تؤثر على ما يقارب من 3,7 مليار شخص. ويعد تسوس الأسنان (نخر الأسنان) غير المعالج، المرض الصحي الأكثر شيوعاً وفقاً لعبء المرض العالمي لعام 2021.

تسوس الأسنان

ينتج تسوس الأسنان عندما تتشكل اللويحات على سطح السن فتحول السكريات الحرة "وهي جميع السكريات التي تضيفها الشركة المصنعة أو الطباخ أو المستهلك إلى الأطعمة، بالإضافة إلى السكريات الموجودة بشكل طبيعي في العسل وأنواع الشراب وعصائر الفاكهة" الموجودة في الأطعمة والمشروبات إلى أحماض تدمر السن بمرور الوقت، ويمكن أن يؤدي استمرار تناول كميات كبيرة من السكريات الحرة، وعدم التعرض للفلوريد بالقدر الكافي، وعدم إزالة اللويحات عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة إلى تسوس الأسنان والألم بل وفقدان الأسنان والعدوى في بعض الأحيان.

أمراض اللثة

تؤثر أمراض اللثة على كل من الأنسجة التي تحيط بالأسنان وتلك التي تدعمها، ويتميز المرض بنزيف أو تورم في اللثة "التهاب اللثة" والألم وأحياناً رائحة الفم الكريهة، وعند الإصابة بأكثر أشكال المرض حدة، يمكن أن تخرج اللثة من الأسنان والعظام الداعمة، مما يخلخل الأسنان ويجعلها تسقط في بعض الأحيان.

وتشير التقديرات إلى أن أمراض اللثة الوخيمة تمثل أكثر من مليار حالة في جميع أنحاء العالم، وتتمثل عوامل الخطر الرئيسية لأمراض اللثة في سوء نظافة الفم وتعاطي التبغ.

الفقد الكلي للأسنان

يعد فقدان الأسنان عموماً المرحلة النهائية من تاريخ طويل لمرض فموي يتمثل بشكل أساسي في حالة تسوس متقدمة للأسنان ومرض لثة وخيم، ولكن قد ينتج أيضاً عن صدمة أو أسباب أخرى.

ويصل معدل التفشي المتوسط عالمياً لفقدان الأسنان الكلي إلى قرابة 7% بين الأشخاص البالغين من العمر 20 عاماً فأكثر، وترتفع النسبة إلى 23% بين البالغين من العمر

الوقاية

وتعد الوقاية من أمراض صحة الفم وعلاجها مكلفان، ولهذا لا تشملهما الخطط الوطنية لامتيازات التغطية الصحية الشاملة بمعظم البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، حيث لا توفر خدمات كافية للوقاية من أمراض صحة الفم وعلاجها. ويمكن الوقاية إلى حد كبير من معظم أمراض صحة الفم، ويمكن علاجها في مراحلها المبكرة، وتتمثل معظم الحالات في تسوس الأسنان (نخر الأسنان)، وأمراض اللثة، وفقدان الأسنان وسرطانات الفم. وتشمل أمراض الفم الأخرى التي تكتسي أهمية للصحة العامة تشقق الشفة والحنك، ومرض أكلة الفم "مرض غنغريني حاد يبدأ في الفم ويؤثر في الغالب على الأطفال" وصدمة الفم والأسنان.

عوامل الخطر

تنجم أمراض الفم عن مجموعة من عوامل الخطر القابلة للتغيير ومشاركة بين العديد من الأمراض غير السارية، بما في ذلك استهلاك السكر، وتعاطي التبغ، وتعاطي الكحول، وسوء النظافة الصحية، وما تركز عليه هذه العوامل من محددات اجتماعية وتجارية.

انتشار أمراض الفم

ويظل انتشار أمراض الفم الرئيسية يتزايد على الصعيد العالمي مع النمو العمراني والتغيرات في الظروف المعيشية، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى عدم التعرض بالقدر الكافي للفلوريد (في إمدادات المياه ومنتجات نظافة الفم مثل معجون الأسنان)، وإلى توافر الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر، وذلك بأسعار ميسورة، ونقص توافر خدمات رعاية صحة الفم في المجتمعات المحلية، وقد أدى تسويق الأغذية والمشروبات الغنية بالسكر، فضلاً عن التبغ والكحول، إلى تزايد استهلاك المنتجات التي تسهم في الإصابة بأمراض الفم وغيرها من الأمراض غير السارية.

قرار تاريخي اعتمد عام 2021 أدرج الوقاية من أمراض الفم ومكافحتها ضمن برامج الأمراض غير السارية

تسوس الأسنان

غير المعالج المرض الصحي الأكثر شيوعاً بالعالم

يجب تعليم الأطفال الطريقة الصحيحة للفرش وتغيير فرشاة الأسنان كل 3 شهور



الثوم يسكن الألم ويقتل البكتيريا لاحتوائه على الأليسرين المضاد للميكروبات ويوظف على المنطقة المطابة

خدمات

الفم والأسنان

صدمة الفم والأسنان تنتج عن إصابة الأسنان والفم وتجويف الفم، وتشير التقديرات الأخيرة إلى أن مليار شخص يعانون من صدمات الفم والأسنان، ويبلغ معدل انتشارها بين الأطفال حتى سن 12 عاماً قرابة 20%. ويمكن أن تحدث صدمة الفم والأسنان بسبب عوامل فموية مثل عدم محاذاة الأسنان، وعوامل بيئية مثل الملاعب غير الآمنة وسلوك المخاطرة وحوادث الطرق والعنف، ويكون العلاج مكلف وطويل، وقد يؤدي أحياناً إلى فقدان الأسنان، مما يفضي إلى مضاعفات تتصل بنمو الوجه والنمو النفسي ونوعية الحياة.

الوجهية شيوياً. وتسجل انتشاراً عالمياً مقداره حالة ولادة واحدة من بين كل 1000 أو 1500 حالة. مع تباين واسع في مختلف الدراسات والمجموعات السكانية، كما يشكل الاستعداد الوراثي سبباً رئيسياً في الإصابة به، كذلك فإن لسوء تغذية الأمهات وتعاطي التبغ والكحول والسمنة أثناء الحمل دوراً أيضاً في هذا الشأن. وفي البيئات المنخفضة الدخل، يوجد معدل وفيات مرتفع في فترة ما بعد الولادة، وإذا عولجت شقوق الشفة والحنك بشكل صحيح عن طريق الجراحة، تصبح إعادة التأهيل الكاملة ممكنة.

عوامل الخطر

تشترك معظم أمراض الفم وحالاته في عوامل خطر قابلة للتغيير مثل تعاطي التبغ وتعاطي الكحول واتباع نظام غذائي غير صحي غني بالسكريات الحرة الشائعة في الأمراض الأخرى غير السارية "مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والأمراض التنفسية المزمنة وداء السكري". بالإضافة إلى ذلك، تبين أن مرض السكري مرتبط ارتباطاً متبادلاً مع الإصابة بأمراض اللثة وتطورها. وتوجد أيضاً علاقة سلبية بين ارتفاع استهلاك السكر وداء السكري والسمنة وتسوس الأسنان.

التغذية، أو يصابون بالأمراض المعدية، أو يعيشون في فقر مدقع مع سوء نظافة الفم أو مع ضعف أجهزة المناعة. ويوجد مرض أكلة الفم في معظمه في أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى، كما أبلغ أيضاً عن حالات في أمريكا اللاتينية وآسيا، ويبدأ مرض أكلة الفم في صورة آفة في الأنسجة الرخوة "قرحة" باللثة، ثم تتطور آفة اللثة الأولية لتصبح التهاب اللثة الناجم الحاد الذي يتطور بسرعة فيدمر الأنسجة الرخوة ويواصل تطوره ليشمل الأنسجة الصلبة وبشرة الوجه. ووفقاً لأحدث التقديرات من عام 1998 يوجد 140 ألف حالة جديدة من مرض أكلة الفم سنوياً، وما لم يعالج المرض فإنه يؤدي إلى الوفاة في 90% من الحالات، كما يعاني الناجون من تشوه شديد في الوجه، ويجدون صعوبة في التحدث والأكل، ويكابدون وصمة اجتماعية، ويحتاجون إلى جراحة معقدة وإلى إعادة تأهيل. وعند اكتشاف مرض أكلة الفم في مرحلة مبكرة، يمكن إيقاف تطوره بسرعة من خلال النظافة الأساسية والمضادات الحيوية وتحسين التغذية.

تشقق الشفة

"فلوح" الوجه والفم، هي أكثر العيوب الخلقية القحفية

60 عاماً فأكثر. حسب التقديرات، وقد تترتب على فقدان الأسنان آثار صدمة نفسياً وضارة اجتماعياً ومقيدة وظيفياً.

سرطان الفم

يشمل سرطان الفم سرطانات الشفاه والأجزاء الأخرى من الفم والبلعوم الفموي، وتحتل مجتمعة المرتبة 13 بين أنواع السرطان الأكثر شيوعاً على الصعيد العالمي. ويقدر معدل الإصابة العالمي بسرطانات الشفاه وتجويف الفم بنحو 389 846 حالة جديدة، و188 438 وفاة في عام 2022. وسرطان الفم أكثر شيوعاً بين الرجال وكبار السن، وهو مميت بشكل أكبر للرجال مقارنة بالنساء، ويتفاوت بشدة حسب الظروف الاجتماعية والاقتصادية. ويعد تعاطي التبغ والكحول من بين الأسباب الرئيسية لسرطان الفم، ففي أمريكا الشمالية وأوروبا، تعد عدوى فيروس الورم الخليمي البشري مسؤولة عن ارتفاع نسبة سرطانات الفم بين الشباب.

مرض أكلة الفم

مرض أكلة الفم هو مرض غفريني وخيم يصيب الفم والوجه، وهو يؤثر في الغالب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين وست سنوات ممن يعانون من سوء

ماهي أمراض الفم



أمراض الفم من أكثر الأمراض غير السارية شيوعاً في كل أنحاء العالم، وغالباً ما يُساء فهم صحة الفم على أنها مجرد صحة الأسنان ويُتغاضى عن أهميتها على نطاق أوسع، ولكن أمراض الفم تشمل تسوّس الأسنان أو نخر تجاويفها وأمراض اللثة وفقدان الأسنان وسرطان الفم ومرض آكلة الفم والعيوب الخلقية التي تؤثر على الفم والأسنان وأجزاء الوجه الضرورية للأكل والتنفس والتحدث.

ومن جانبه قال المدير العام لمنظمة الصحة العالمية د.تيدروس أدهانوم غيبريسوس «تشكل صحة الفم جزءاً هاماً من العافية، ولكن ملايين الأشخاص لا تتاح لهم الخدمات التي تلزمهم لحماية صحة الفم وتعزيزها. وتناشد المنظمة جميع البلدان أن تعطي الأولوية للوقاية من الأمراض وزيادة إتاحة خدمات صحة الفم بتكلفة معقولة في إطار جهودها الرامية إلى تحقيق التغطية الصحية الشاملة».



استهلاك السكر وتعاطي التبغ والكحول وسوء النظافة الصحية من أكثر عوامل الخطورة على صحة الفم

"لا صحة دون صحة الفم".

جاء أول اجتماع عالمي على الإطلاق والذي عقدته منظمة الصحة العالمية بشأن صحة الفم عام 2024 في بانكوك، تايلند، مفرزاً اعتماد إعلان بانكوك بعنوان "لا صحة دون صحة الفم" والذي يدعو إلى رفع أهمية أمراض الفم إلى أولوية صحية عامة عالمية، مؤكداً التزام الدول الأعضاء بالقرار التاريخي الذي اعتمد عام 2021 عن صحة الفم، والذي أدرج الوقاية من أمراض الفم ومكافحتها ضمن برامج الأمراض غير السارية والتغطية الصحية الشاملة والبيئة. ويشدد القرار على ضرورة تقوية النظم الصحية باتّباع نهج للرعاية الصحية الأولية تضع في صميمها الاستدامة البيئية والتكيف مع المناخ.

وجاء المؤتمر وهو أول مؤتمر عالمي من نوعه على الإطلاق بشأن صحة الفم ليسلط الضوء على تحقيق التغطية الصحية الشاملة بحلول عام 2030

وخلاله اجتمعت وفود ما يزيد على 110 بلد لوضع خرائط طريق وطنية والتفاوض على إصدار إعلان مشترك بشأن صحة الفم في أول اجتماع عالمي من نوعه على الإطلاق بشأن صحة الفم، ومن المتوقع أن يبين الإعلان بإيجاز الالتزامات الجماعية للدول الأعضاء بشأن تسريع وتيرة تنفيذ خطة العمل العالمية بشأن صحة الفم 2023-2030.



□ الحد من تعاطي الكحول

□ التشجيع على استخدام معدات الحماية عند ممارسة الرياضة وركوب الدراجات الهوائية والدراجات النارية للحد من احتمالات إصابة الوجه. ويعدّ التعرض الكافي للفلوريد عاملاً أساسياً من عوامل الوقاية من تسوس الأسنان. كما يجب التشجيع على تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلوريد من 1000 إلى 1500 جزء في المليون.

توفر الخدمات

يعني التوزيع غير المتكافئ للمهنيين في مجال صحة الفم ونقص المرافق الصحية المناسبة لتلبية احتياجات السكان في معظم البلدان أن فرص الحصول على خدمات صحة الفم الأولية غالباً ما تكون منخفضة، ويمكن أن تشكل تكاليف رعاية صحة الفم المدفوعة من الأموال الخاصة حواجز رئيسية أمام الحصول على الرعاية، ويعد دفع تكاليف رعاية صحة الفم الضرورية من بين الأسباب الرئيسية للنقصات الصحية الكارثية؛ مما يؤدي إلى زيادة خطر الفقر والمشقة الاقتصادية.

تفاوتات بصحة الفم

تؤثر أمراض الفم تأثيراً غير متناسب على الفقراء وأفراد المجتمع المحرومين اجتماعياً، وتوجد صلة قوية ووثيقة للغاية بين الوضع الاجتماعي والاقتصادي "الدخل والمهنة والمستوى التعليمي" وانتشار أمراض الفم ووخمتها، وتستمر هذه الصلة موجودة من الطفولة المبكرة إلى كبر السن وتتجلى بين جميع الفئات السكانية في البلدان ذات الدخل المرتفع والمتوسط والمنخفض.

الوقاية

في هذا الصدد أكد المختصون أنه يمكن الحد من عبء أمراض الفم وغيرها من الأمراض غير السارية من خلال تدخلات الصحة العامة بالتصدي لعوامل الخطر الشائعة.

وتشمل التدخلات ما يلي:

□ التشجيع على اتباع نظام غذائي متوازن جيداً ومنخفض السكريات الحرة وغني بالفواكه والخضروات، وتفضيل اتخاذ الماء مشروباً رئيسياً
□ التوقف عن استخدام جميع أشكال التبغ



سرطانات الشفاه والأجزاء الأخرى من الفم والبلعوم الفموي تحت المرتبة 13 بين أنواع السرطان الأكثر شيوعاً على الصعيد العالمي

الفرق بين ألم الأسنان واللثة

يحدث ألم اللثة عادة بسبب وجود عدوى تسبب التهابها، وقد يكون وجع الأسنان أحد أعراض التهاب اللثة، أي أن هذا الالتهاب هو أحد أسباب ألم الأسنان، ولكن وجوده لا يعني بالضرورة أن اللثة ملتهبة.

كذلك قد يتسبب تنظيف الأسنان بطريقة خطأ في ظهور تلك المشكلة، ويمكن للطبيب التفريق بين كلا الحالتين. وتتنوع أسباب ألم الأسنان، حيث يحدث ألم الأسنان عندما تلتهم الطبقة العميقة المعروفة باسم لب الأسنان، الذي يتكون من أعصاب وأوعية دموية حساسة؛ لذلك يعد ألم السن من أشد الآلام التي تصيب تلك المنطقة، ويمكن أن يُلتهب لب الأسنان نتيجة لما يلي:

- **تسوس الأسنان:** حيث يؤدي التسوس إلى تكون ثقب أو تجاوب في السطح الصلب للسن.
- وجود حشوات مفكوكة أو مكسورة.
- **انحسار اللثة:** حيث تنكمش اللثة أو تنقبض لتكشف عن الأجزاء الأكثر نعومة وحساسية من جذر السن.
- ظهور الخراج، وهو تجمع من القيح أو الصديد في نهاية السن بسبب عدوى بكتيرية.
- وجود تقرحات على اللثة.

التهاب اللثة وتورمها بسبب العدوى.

- التهاب الجيوب الأنفية الذي يسبب أحياناً ألماً حول الفك العلوي.
- إصابة المفصل الصدغي الفكي وهو المفصل الذي يربط الفك بالجمجمة.
- حدوث كسر نتيجة ضعف الأسنان أو الإصابة بهشاشة العظام.
- يمكن أن يحدث ألم الأسنان عند الأطفال الرضع أيضاً عندما تبدأ أسنانهم في النمو، وهذا ما يعرف بالتسنين.
- وفي بعض الحالات الأخرى قد تسبب ألم في السن، مثل:
- ألم الأسنان بعد الحشو المؤقت.
- ألم الأسنان بعد الحشوة الدائمة.
- ألم الأسنان بعد سحب العصب.
- ألم الأسنان بعد خلع الضرس.
- ألم الأسنان بعد تنظيف الجير عن الأسنان.
- ألم الأسنان بعد التلييس.
- كذلك قد يظهر الألم بعد الولادة أو قبل الدورة نتيجة التغيرات الهرمونية التي تصاحب تلك الفترات، ويعد تفاوت

العلاج

مستويات الهرمونات الرابط بين ألم الأسنان والحمل، وقد يسبب استخدام بعض العقاقير التي تقلل من إفراز اللعاب في ألم الأسنان، كما تزداد احتمالية إصابة مرضى السكري بتلك المشكلة.

يعالج ألم الأسنان وفقاً للسبب خلف الألم، وللكشف عن السبب يقوم الطبيب بفحص الفم، وفي بعض الأحيان قد يجري التصوير بالأشعة السينية لتحديد السبب خلف الألم، ويمكن أن تشمل طرق علاج ألم الأسنان على ما يلي:

حشو السن: إذا كان لب السن المتسوس السبب خلف ألم الأسنان، يقوم الطبيب بإزالة لب السن ويستبدله بحشوة.

□ استبدال الحشوة القديمة بحشوة جديدة: في بعض الأحيان قد تتكسر أو تتلف حشوة السن مما يؤدي إلى تسرب السوائل والطعام إلى داخل السن، الذي بدوره يسبب الألم، لذا في مثل هذه الحالة يقوم الطبيب باستبدال الحشوة القديمة بحشوة جديدة.

خلع السن: أحياناً قد يكون التلف في السن شديد لدرجة لا يمكن فيها إصلاح السن، وفي مثل هذه الحالة يقوم الطبيب باقتلاع السن.

علاج ألم الأسنان في المنزل

يمكن تخفيف ألم الأسنان والأعراض المرافقة له مثل التورم في المنزل حتى يتمكن المريض من زيارة الطبيب من خلال اتباع النصائح التالية:

- المضمضة بكوب من الماء الدافئ المالح المحتوي على ملعقة صغيرة من الملح لتطهير الفم.
- الشطف بيروكسيد الهيدروجين (محلول 3٪): إذ يساعد على تقليل الالتهاب والألم. يمكن تخفيف بيروكسيد الهيدروجين بكميات متساوية من الماء، وبعد الانتهاء يجب أن يتم شطف الفم جيداً من آثار بيروكسيد الهيدروجين، وينبغي تجنب بلعه.
- استخدام عبوات الثلج الملفوفة بمنشفة على منطقة الألم لمدة عشر دقائق، إذ يساعد الضغط البارد على تحسين تدفق الدورة الدموية إلى منطقة الألم، مما يخفف من الألم.
- مسكن ألم الأسنان: إذ يمكن استخدام الأدوية التي لا تحتاج وصفة طبية لتسكين ألم الأسنان فوراً، مثل تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية ومنها الإيبوبروفين، والنابروكسين، والأسبرين، هذه الأدوية يمكنها علاج ألم الأسنان في دقائق أو تسكينه لحين التوجه إلى الطبيب عند الحاجة.
- علاج ألم الأسنان بالأعشاب



أمراض اللثة تؤثر على الأنسجة التي تدعم الأسنان وتتسبب بالنزيف أو التورم والألم وأحياناً رائحة الفم الكريهة

متوسط نسبة فقدان الأسنان الكامل: حوالي 7 % بين أصحاب 20 عاماً فأكثر وترتفع إلى 23 % بين 60 عاماً فأكثر

ماهي

الم الاسنان

ألم الأسنان يشمل الألم الذي يحدث داخل السن بسبب تسوس الأسنان، والألم حول الأسنان، وتتراوح شدة ألم الأسنان بين الخفيف إلى الشديد، ويمكن أن يكون الألم مستمراً أو متقطعاً، وغالباً ما يحدث ألم الأسنان المفاجئ عند تناول الطعام أو الشراب البارد أو الساخن، وفي كثير من الحالات يحدث ألم الأسنان في الليل عند الاستلقاء.

قد يخلط البعض عند وجود ألم تحت الأسنان السفلية بينه وبين الألم الناتج عن التهاب الأذن، كما قد ينتج وجع الضرس العلوي عن التهاب الجيوب الأنفية، وقد يسبب التهاب الجيوب الأنفية ألم الأسنان مع الأذن والرأس، وقد تسبب أمراض اللثة أيضاً ألم الأسنان.

كذلك يمكن استخدام الأدوية المسكنة والمضادة للالتهاب بجرعات تناسب عمر الطفل لتسكين ألم الأسنان الشديد.

حماية الأسنان

يعد الحفاظ على الأسنان واللثة الوسيلة الفعالة للحماية من ألم الأسنان، من خلال منع تطور مشاكل الأسنان واللثة التي تسبب ألم الأسنان، ويمكن أن تشمل طرق الوقاية من ألم الأسنان على ما يلي:

- تجنب تناول الأطعمة والمشروبات المحلاة بالسكر.
- تنظيف الأسنان واللسان واللثة مرتين يومياً بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد.
- استخدام خيط الأسنان لتنظيف بين الأسنان.
- زيارة طبيب الأسنان بشكل منتظم للكشف عن مشاكل الأسنان في مراحلها المبكرة.
- تغيير فرشاة الأسنان كل 3 شهور، وعدم المبالغة في تنظيف الفم، وتعليم الأطفال الطريقة الصحيحة للفرش ومراجعة طبيب الأسنان للتأكد من سلامتها بين الحين والآخر.

من فص ثوم مطحون على المنطقة المصابة.

غسول الفم بالزعرور: للزعرور خصائص مضادة للبكتيريا والأكسدة تساعد في تخفيف ألم الأسنان. يمكن وضع بضع قطرات من زيت العطري ومن الماء على كرة قطنية ثم وضعها على المنطقة المصابة، كما يمكن غلي كوب من الماء ووضع أوراق الزعرور فيه لعمل خليط، ثم تبريده واستخدامه غسولاً للفم. وينبغي التنبيه هنا أن استخدام المسكنات أو الأعشاب وحدها في الحالات الشديدة أو الحادة لا يعد أمراً كافياً، إذ قد يزداد عمق التسوس مما يجعل العصب السني أكثر عرضة للطعام والشراب، مما قد يؤدي إلى تكون الخراج، لذلك لا بد في كثير من الحالات من مراجعة طبيب الأسنان.

علاج ألم الأسنان عند الأطفال

تزداد احتمالية تعرض الأطفال لوجع الضرس، لأنهم أكثر عرضة للتسوس خاصة تسوس الأسنان الأمامية بسبب تناولهم الكثير من الأطعمة الغنية بالسكر، ويمكن علاج تلك الحالة بنفس الطرق المنزلية التي يعالج بها الكبار غالباً.

توجد بعض الأعشاب التي يمكن استخدامها في تخفيف ألم الأسنان، مثل:

زيت القرنفل: حيث تعدد فوائده خاصة للأسنان، إذ يحتوي القرنفل على اليوجينول الذي يعمل كمطهر ومخدر طبيعي، ويقلل الالتهاب، لذلك يمكن استخدامه علاجاً للأسنان بوضع كمية صغيرة منه على كرة قطنية ووضعها على المنطقة المؤلمة، أو إضافة قطرة من زيت القرنفل إلى كوب صغير من الماء ثم شطف الفم جيداً.

خلاصة الفانيлия: يعمل الكحول الموجود في مستخلص الفانيлия على تخدير الألم مؤقتاً، وتساعد مضادات الأكسدة الموجودة به على التئام المنطقة، يمكن استخدام كرة قطنية لوضع المستخلص على السن واللثة عدة مرات في اليوم.

شاي النعناع: إذ يمكن الاستفادة من خصائصه المهدئة كمسكن للأسنان باستخدام كيس شاي النعناع المبرد على المنطقة المصابة بالألم.

الثوم: حيث يمكنه تسكين الألم وقتل البكتيريا؛ فهو يحتوي على مادة الأليسين المضادة للميكروبات، يمكن وضع عجينة



الصالح: «كويتنا عز وفخر» .. مبادرة لدعم مرضى السرطان في الأعياد الوطنية



«كان» تنظم فعالية «كويتنا عز وفخر» للاحتفال مع المرضى بالأعياد الوطنية

هنا د. خالد أحمد الصالح - رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)، دولة الكويت أميراً، وحكومة، وشعباً بمناسبة الأعياد الوطنية، المتمثلة في ذكرى يوم الاستقلال وذكرى يوم التحرير.

وأعرب الدكتور خالد عن سعادته بهذه المناسبة الغالية على قلوب جميع الكويتيين، مشيراً إلى أن حملة «كان» نظمت زيارة لمرضى السرطان في مركز الكويت لمكافحة السرطان لمشاركة المرضى المراجعين والمقيمين في المستشفى فرحة الأعياد الوطنية. وأوضح أن هذه المبادرة تهدف إلى تعزيز الحالة النفسية للمرضى، مما يساهم في تقبلهم لمرحلة العلاج ويقوي عزيمتهم بشكل كبير.



د. خالد أحمد الصالح

الشيخ أحمد عبد الله الأحمد الصباح، رئيس مجلس الوزراء. ومن الجدير بالذكر أن الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) افتتحت نادي «مكين» لدعم المرضى نفسياً ومساندتهم، تحت رعاية معالي وزيرة الشؤون الاجتماعية وشؤون الأسرة والطفولة، الدكتورة /أمثال الحويلة، وبحضور وكيل وزارة الشؤون الاجتماعية الدكتور/ خالد العجمي، وذلك بتاريخ 5 فبراير 2025. وتدعو الحملة الجميع للمشاركة في أنشطة النادي والتواصل عبر الرقم: 65070469

وقد شهدت فعالية «كويتنا عز وفخر» مشاركة فريق نادي «مكين» التابع لحملة «كان»، والمتخصص في دعم مرضى السرطان، حيث قاموا بتوزيع الهدايا ورفع أعلام دولة الكويت. كما شارك قسم الخدمة الاجتماعية في مركز الكويت لمكافحة السرطان في هذه الجولة، بالتنسيق مع إدارة العلاقات العامة بالمركز. ودعا المشاركون الله أن يعيد هذه الأفراح على البلاد في ظل قيادة صاحب السمو أمير البلاد الشيخ مشعل الأحمد الجابر الصباح، وسمو ولي العهد الشيخ صباح خالد الحمد الصباح، وسمو



نادي مكين - إضاءة جديدة في دعم المتعافيات من أمراض السرطان في الكويت

التحالف الإقليمي للأمراض غير المعدية يثني على جهود نادي مكين



والمساندة للمصابين به. وفي سياق متصل، افتتحت الداعية/ بدور السعيد شهر رمضان بمحاضرة روحية خاصة بالمتعافيات، ركزت فيها على أهمية الإيمان والتفاؤل في رحلة الشفاء، مما يعكس الاهتمام الشامل بالجوانب النفسية والروحية للمرضى. بهذا فإن حملة (كان) تستمر الكويت في تعزيز جهودها لدعم مرضى السرطان على مختلف الأصعدة، مما يساهم في تحسين جودة الحياة للمرضى والمتعافين على حد سواء. داعين المتعافين للانتساب لنادي مكين بالتواصل على الرقم 65070469 للاستفادة من خدمات النادي.

كبير للمصابات حديثاً بمرض السرطان ، إلى جانب استقطاب المزيد من المتعافيات للمشاركة في أنشطته المختلفة. كما بينت الدكتورة نادية المحمود بأن دولة الكويت تُعد من الدول الرائدة والسابقة في تقديم الدعم النفسي والروحي لمرضى السرطان ، كما بينت الدكتورة شبيخة العبيدي - رئيسة وحدة الفيزياء الطبية بمركز الكويت لمكافحة السرطان وعضوة نادي مكين بأن حملة (كان) هيئت غرف استشارات نفسية بالتعاون مع مركز الخدمة الاجتماعية في مركز الكويت لمكافحة السرطان، بهدف تقديم الدعم النفسي والروحي لمرضى السرطان ، بالإضافة للإرشاد

د.إيمان الشمري: ارتفاع نسب الشفاء من السرطان في الكويت مع تقدم المعالجات الحديثة

وفي إطار الدعم النفسي والاجتماعي للمتعافيات، نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) اجتماعاً رمضانياً في نادي مكين الذي رعت افتتاحه وزيرة الشؤون الاجتماعية وشؤون الأسرة والطفولة - معالي الدكتورة/ أمثال الحويلة في شهر فبراير . وقد شكل هذا اللقاء فرصة لتعزيز التواصل بين المتعافيات وتبادل الخبرات.

يواصل نادي مكين جهوده في تقديم دورات للدعم النفسي لمرضى السرطان الجدد، والتي تنظمها الأخصائية النفسية نادية العبيدي ، وقد أشادت المتعافيات بأن دورة نادي مكين تؤثر إيجابياً بشكل

بأول لقاء في نادي مكين بالحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ، الدكتورة إيمان الشمري تؤكد بأن دولة الكويت تشهد ارتفاعاً ملحوظاً في نسب الشفاء من مرض السرطان، مما يعكس التقدم الكبير في العلاجات الطبية الحديثة. حيث يسجل مركز الكويت لمكافحة السرطان نحو 2995 حالة إصابة جديدة بالسرطان سنوياً ، وفق إحصائياته لعام 2019، وتشكل النساء نسبة كبيرة من هذه الحالات ، حيث بلغ عدد المصابات بالسرطان 1418 حالة . مما يسلط الضوء على أهمية تكثيف الجهود في مجالات التوعية ، والفحص المبكر ، والدعم العلاجي والنفسي .



نادي مكين: قرقيعاتنا غير في شهر الخير

د. إيمان الشمري:

**مستشفى بنك الكويت الوطني للأطفال
من الأماكن الهامة لعلاج مرضى السرطان**

أكدت الدكتورة إيمان الشمري - أمين سر الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ورئيسة نادي مكين للدعم النفسي والمساندة لمرضى السرطان - أن نادي مكين يحرص على تنفيذ فعاليات شهرية متنوعة لدعم المرضى والمتعافين، وذلك ضمن استراتيجية مدروسة ينفذها فريق عمل متميز ومدرّب على تقديم الأنشطة والبرامج التوعوية والترفيهية الهادفة.

وفي إطار فعاليات شهر رمضان المبارك، شهر الخير والبركة، نظم نادي مكين محاضرة دينية في مقره الكائن في منطقة القادسية، داخل مبنى الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان، حيث اجتمعت عضوات النادي بالمتعافيات من مرض السرطان في أجواء روحانية تعزز من الدعم النفسي والاجتماعي بين الحاضرات.



د. إيمان الشمري

ولأن رمضان شهر العطاء، بادر نادي مكين بتوزيع القرقيعان الصحي والهدايا على مرضى السرطان في مستشفى بنك الكويت الوطني التخصصي، وذلك بالتعاون مع ليفيلز كلينك، في خطوة تهدف إلى إدخال البهجة والسرور على قلوب المرضى، خاصة الأطفال، حيث يشعر الأطفال بالسعادة عند مشاركتهم أجواء الاحتفالات مما يحسن الحالة المزاجية لديهم، ويشجعهم على الاستمرار في رحلة العلاج بروح إيجابية.

وفي هذا السياق، دعا نادي مكين المتعافين من السرطان للانضمام إليه والاستفادة من برامجه المتنوعة، وذلك عبر التواصل على الرقم 65070469 للحصول على الدعم النفسي والمساندة. كما أعلن النادي عن تنظيم رحلة ترفيهية إلى جزيرة فيلكا يوم الخميس 3 أبريل 2025، في إطار جهوده المستمرة لتحسين جودة حياة المرضى وإتاحة الفرصة لهم للاستمتاع بأوقات جميلة بعيداً عن أجواء المستشفيات والعلاج. نادي مكين.. لأن الدعم النفسي يصنع الفرق!



بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك قام صندوق مرضى السرطان بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بتوزيع السلة الغذائية الرمضانية على مرضى السرطان في الكويت لادخال الفرحة على قلوبهم واسرهم رمضان 1446 هـ.

نفع الناس وإسعادهم والتخفيف من معاناتهم، من أهم مميزات العمل الخيري

والذي يتميز أيضاً بأهميته في القيام ببرامج التنمية بكل جوانبها، ودور العمل الخيري آخذ في التنامي بكل دول العالم، وهو قديم قَدَم الإنسان، حيث حثت الديانات السماوية لا سيما الإسلام عليه، ولقد تضافرت الآيات القرآنية، والأحاديث النبوية، للدعوة إلى عمل الخير بكل أنماطه.

إنسانية مطلقة

وقد تميز أهل الكويت في ترك بصمات واضحة في جوانب الخير كافة عبر تقديم المساعدات الخيرية وبذل الجهد الكبير للوصول إلى المحتاجين في بلاد بعيدة، وعلى رأس هؤلاء الخيرين الراحل المرحوم الأستاذ محمد أحمد عبد الله الصالح، صاحب مسيرة عطاء طويلة تخطت حدود البلاد لتصل إلى عدد من البلدان المحتاجة. «حياتنا» سلطت الضوء للحديث عن عطاءاته اللامحدودة، متحدثاً إلى أبنائه متوجهة إليهم بأسئلة تثير الحوار حول شخصية الراحل.

نشأته:

ولد السيد محمد أحمد عبدالله الصالح في الكويت، وكان والده أحمد رحمه الله - قد ولد عام 1928 في بيت جده الكبير عبدالوهاب عبدالرحمن الصالح في حي الوسط قريب من سوق المناخ اليوم. ثم اشترى والده عبدالله منزل خاص له في حي المرقاب قريب من مدرسة صلاح الدين حيث ولد محمد عام 1949 وهو الابن الأكبر لوالده الذي رزق بعده بستة أبناء وابنتين هم اشقاء المرحوم. وقد عرف المرحوم محمد باجتهاده بالدراسة وتفوقه طوال فترة تعليمه مما مكنه للحصول على منحة دراسية في عام 1967 للولايات المتحدة الأمريكية

وتحظى دولة الكويت بسمعة عالمية طيبة لدورها البارز والكبير في تعزيز العمل الخيري الذي اعتمدت له الأمم المتحدة يوماً عالمياً تحتفل به سنوياً في شهر سبتمبر من كل عام، وذلك لتشجيع هذا العمل ونشر التوعية بأهميته.

وما يميز دولة الكويت في هذا الجانب هو تعاقد الجهات الرسمية والشعبية في بذل الجهود المضنية لإثراء العمل الخيري داخل البلاد وخارجها، حيث تمتزج تلك الجهود سوية لتحقيق هدف واحد وهو إيصال المساعدات لمستحقيها في أي مكان حول العالم.

وتتنوع سبل العمل الخيري في الكويت حيث تعمل الدولة جاهدة، وكذلك الجمعيات الأهلية والمواطنون على تقديم المساعدات لكل من يحتاجها في أي مكان حول العالم بغض النظر عن الدين، أو الوطن أو الجنس أو اللون وإيصال الاحتياجات الأساسية من طعام وشراب وخدمات صحية وتعليمية إلى المجتمعات الفقيرة.

وفي الجانب الفردي؛ فقد جبل المواطن الكويتي على العمل الإنساني والخيري منذ القدم، حيث يعتبر تنامي الإيرادات الخيرية وأموال التبرعات لدى الجهات الخيرية خير دليل على الحرص على العمل الإنساني والخيري.

ترك بصمة واضحة في تطوير المناهج وادخال الحاسب الآلي وأجهزة الحاسوب

عمل على تحديث بيئة التعليم الفني في الكويت

الراحل صاحب الأيدي البيضاء
محمد أحمد الصالح
صاحب مسيرة عطاء طويلة تخطت حدود
البلاد لتصل إلى عدد من البلدان



الطرق التي يمشي بها بنجلادش



صورة جماعية تضم خريجي الولايات المتحدة الأمريكية مع السيدة التي سكنت معها أثناء البعثة



حفل تخرج ابنه في بريطانيا بحضور زوجته

قصيدة (الثاني من أب)

آب بدا ثانيك بالألم
فجرأ سقو الإشراق قطر دمي
واسودت الدنيا بساحتنا
ما بين أفك ومنتقم
هل ينقذ الأوطان مغتصب
أم يحفظ الإسلام بالصنم
شرقت للأقصى بأسلحة
باتت بظهري دونما ندم
يا قدس هل أرشدت ذا خيل
عن حرمة أغلى من الحرم
نفس إله الكون كرمها
قد ذلها غدرأ ذوو السقم

وأضاف أبناء الراحل "تطوع الوالد بصندوق مرضى السرطان كمدير له وكان يرى في هذا العمل رسالة لا تقل أهمية عن عمله في التعليم أو أي منصب شغله، حيث يعتبر خدمة المرضى، وخاصة مرضى السرطان، واجباً أخلاقياً وإنسانياً، وكان دائماً يتحدث عن معاناة المرضى بحسرة، ولكنه في الوقت نفسه، يتحدث بفخر عن الإنجازات التي تحققت بفضل جهود الفريق الذي عمل معه، كان يشعر أن كل دعم يُقدم يعدل أمل جديد لمرضى، وكان يتألم لألمهم ويفرح بتحسّنهم. وعن ذكرياتهم معه أثناء العمل قالوا" أكثر ما نذكره هو التزامه الشديد بالوقت والانضباط، ورغبته الصادقة في أن يترك أثراً طيباً في كل مكان عمل فيه، فهو لم يكن يسعى للمناصب، بل للمسؤولية التي يحملها والقيام بها على الوجه الأكمل، وكان يحب البساطة، ويعامل الجميع باحترام بغض النظر عن مناصبهم أو امكانياتهم، ودائماً كان يقول: "العمل لا قيمة له إن لم يكن فيه نية خالصة لخدمة الناس.

قصائد خالدة

وفيما يختص بجانب الشاعر في شخصية الراحل؛ قالوا" هناك الكثير من القصائد التي كتبها الوالد، بعضها كان لنا، كأبنائه، وبعضها كان عن الوطن، والبعض الآخر عن الإنسان والحياة، وقد نشر له ديوان متكامل حول الغزو العراقي الفاشم لدولة الكويت وحمل عنوان (الثاني من أب) وفيه قصائد متعددة تعكس مدى الظلم الذي وقع على وطنه الكويت أثناء الغزو وما جرى من أحداث في تلك الفترة وقد أنشأت شخصيات أدبية عديدة الديوان الذي يعبر بصدق عن محبته لوطنه، وعن حرقة عما حدث في تلك الفترات العصيبة،ومن هذه القصائد الخالدة أبيات عبر فيها عن الظلم الي لحق بوطنه:

أبناء الراحل: كلنا نحمل جزءاً من رسالته ونحاول أن نكمل ما بدأه كل بطريقته



مع الطلبة في احدي المدارس التي أسسها في بنجلادش

كانت امتداداً لأفكاره الطموحة وحرصه على العمل الخيري، في خدمة المحتاجين في كل مكان لاسيما في الأماكن التي يعاني منها الكثيرون من الفقر والظروف الصعبة، وقد بنى عشرات من المساجد ومنات من آبار المياه، كذلك تطورت مدارسه لتشمل مختلف مراحل التعليم، وقد حرص في أواخر أيامه على وضع البنية الأساسية لمستشفى كبير لمعالجة المحتاجين المرضى.

الشعر نافذة تأملاته

وعن أهم الهوايات التي كان يفضلها الوالد ويتشاركها أبنائه معه بينوا أن الوالد "رحمه الله" كان يعشق القراءة والكتابة، خصوصاً الشعر، فقد كان يجد في الشعر وسيلة للتعبير عن مشاعره العميقة وتأملاته في الحياة، كما كان يحب السفر، ليس للترفيه فقط، بل لاكتساب المعرفة والاطلاع على ثقافات الشعوب، وكنا نشاركة بعض هذه الهوايات، خصوصاً القراءة والنقاشات العميقة، وكان يحب أن يسمع آراءنا ويشجعنا على التفكير المستقل.

كان يعشق القراءة والكتابة خاصة الشعر لأنه وسيلة للتعبير عن مشاعره العميقة

حيث كان ضمن أول دفعة طلاب في الستينات تسافر عن طريق الطائرة، وبدأ مسيرته العملية بعد حصوله على الماجستير كمحاضر متخصص بالرياضيات في جامعة الكويت، وبعدها في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب، وكان دائم الإيمان بأهمية العلم في بناء الإنسان والمجتمع.

وكيلاً للتعليم التطبيقي

تدرّج الراحل في المناصب، حتى أصبح نائباً للمدير العام برتبة وكيل مساعد في الهيئة العامة للتعليم التطبيقي، وقاد مسيرة مركز الكمبيوتر الذي بذل جهداً كبيراً لتطويره و تجديده بعد الغزو العراقي حيث ترك بصمة واضحة في تطوير المناهج وادخال الحاسب الالي وأجهزه الكمبيوتر، وتحديث بيئة التعليم الفني والتدريب في دولة الكويت، إلى جانب عمله الحكومي، أسس ثلاث مدارس تعليمية في بنجلادش، والتي شكلت البنية الاولى لتأسيس " Al- saleh Life Line" والمختصة في دعم الفقراء والمساكين والمشاريع المستدامة للمسلمين في بنجلادش والتي



لقطات من حياة الراحل

□□ كان الراحل كل عام من بداية فصل الصيف وحتى نهايته يفضل المكوث بيته في لبنان بمنطقة الشبانية، وهي بين بوحمدون وحمانا حيث كان يعشق لبنان.

□□ أكثر زيارته كانت لبيته في بنغلاديش خلال شهر رمضان حيث يحرص على توزيع إفطار الصائم، بالإضافة الى توزيع الأضاحي والمساعدات أيضاً من داخل بيته ببنغلاديش.

□□ كان يذهب الى أماكن بعيدة ومنعزلة ولا يوجد بها وسائل نقل الا السيكل، لتوصيل المساعدات.

□□ كما كان يستخدم العبارات المائية للوصول الى الأماكن البعيدة.

وقد حدثت له عشرات القصص التي تعبر عن شدة حاجة الناس ومواقف ساهم فيها والدنا رحمه الله ، التخفيف عن ارملة او شيخ كبير انقطع عنهم الناس ولم يجدوا الا الله معيناً لهم وقد سخر الله لهم من يقطع المسافات الطويلة ليمد لهم يد العون والمحبة والاخوة. هكذا هو العطاء يبقى دائماً في سجل التاريخ رمزاً لأنسانية الانسان رحم الله السيد محمد احمد عبدالله الصالح الذي كان احد مبادري دولة العطاء من اجل الانسان في كل مكان.



احتفالية احد المدارس في استقباله



ومن القصائد المميزة التي كان يفتخر بها قصيدته التي كتبها عن والدته -رحمها الله- وقصيدته التي كتبها عن امنا رحمها الله والتي كان لهما مكانة خاصة في قلوبنا حيث كانتا مليئة بالمشاعر، وتظهر جانبه الحنون العميق، ولهذا نراها انعكاساً لما يحمله من وفاء وحب.

عدوى حب الخير

وحول أثر العمل الخيري للوالد ومدى تأثيرهم به، قالوا: "من المستحيل أن نعيش مع شخصية مثل الوالد دون أن نصاب بعدوى حبه للخير والعمل الإنساني، كلنا نحمل جزءاً من رسالته، نحاول أن نكمل ما بدأه كل بطريقته، هناك من استلم إدارة بعض أعماله الخيرية، وهناك من يعمل في قطاعات تعليمية وإنسانية بنفس القيم التي غرسها فينا.

ومن قصائده أيضاً قصيدة (كويت العطاء)

غنيت مسعاك شعرا حين أنظمه
تزهو القوافي به صدقاً وتفتخر
والموج يشدو به نشوان من طرب
والركب يعلو صعيداً أصله عطر
أنشودة الحر أنت اليوم يا بلدي
إشراقة الحق تملوك وتنتشر
يمناك أخفت عن الانتظار مكرمة
والخير يسعى لمن بالجود يستتر
دستورنا صاغه الإخلاص في نغم
يدنو به العدل والآمال تزدهر
ما كان فيك الهوى يوماً مقايضة
يعلو به السهم إن شئنا وينحدر

ومن اشعار الراحل حين كان يسأل عن اسمه:

اسمي كاسم النبي
وأبي اسمه في السماء
وجدي كاسم الأب
والصالحون لي آلاء

أحب السفر ليس للترفيه فقط وانما لاكتساب المعرفة والاطلاع على ثقافات الشعوب

قصة أمل



○ المتعافية أمل قاسم الغضبان
○ متعافية من سرطان الثدي
○ متقاعده



أستضافت مجلة «حياتنا»

المتعافية المتعافية أمل الغضبان في لقاء حول مرضها وتعافيه وما هي الخبرات التي ترغب في توصيلها كنوع من التوعية ونقل هذه الخبرات إلى المجتمع بعد تعافيه ولله الحمد.

احدى هؤلاء المتعافيات هي أمل قاسم عبدالله الغضبان، من مواليد 1974. كويتية، بكالوريوس علوم طبية مساعدة جامعة الكويت، إدارة معلومات صحية، متقاعدة وام لثلاثة أبناء اكبرهم تبلغ من العمر 14 عاما واصغرهم في سن العاشرة.

قالت: فاجاني المرض حين شعرت بكتلة غير مؤلمة في صدري قبل ثلاثة أعوام وذهبت للطبيب لتشخيصها ثم فوجئت بأنها ورم خبيث ولكنه كان في المرحلة الاولى اي ان هناك فرصة كبيرة للعلاج والشفاء كما قال لي الطبيب.

وطبعا اخترت ان اكمل علاجي في الكويت لآكون بجانب ابنائي الصغار، كانت رحلة العلاج

استضافت مجلة «حياتنا»

عددا من المتعافيات في لقاء حول مرضهن وتعافيهن وما هي الخبرات اللاتي يرغبن في توصيلها للجمهور، كنوع من التوعية ونقل الخبرات من مرضى تم علاجهن وشفأوهن.

وما اقتراحك حول كيفية توصيل الخبر لمرضى السرطان، وما المراحل التي مررت بها عند تلقيها الخبر؟

○ كانت الصدمة عندما ذهبت في اول زيارة للطبيب في مركز الشبيخة بدرية الأحمد نشرح لي الطبيب كمية مهولة من المعلومات عن المرض وكذلك اعطاني كمية اكبر من التعليمات التي يجب علي ان اتبعها اثناء فترة العلاج.

وكان يساعدي بأن سجل لي التعليمات تسجيلا صوتيا حتى اتمكن من مراجعتها وسماعها مرة اخرى لفهمها وتطبيقها وسهل لي الامور بالكامل.

لكن الطبيب وحده لا يستطيع ان يقوم بتهيئة المرض نفسيا وتهديته وكان يتحدث معي عن مرض السرطان وكأنه يتحدث عن شيء بسيط (كالانفلونزا مثلا) وهذا ما اثار انتباهي ان الطبيب كان يتحدث بسهولة عن المرض مما جعلني اتخذ قرارا ان اتعامل مع المرض بمثل نظرة الطبيب له (انا مريضة ورايحة اخذ جرعتي وارجع للبيت بكل سهولة) وتعاملت مع المرض ذهنيا كما أتعامل مع الانفلونزا وانني اصبت بفيروس بسيط وسوف يختفي .

طويلة تخللها الكثير من المعاناة، حيث فقدت شعري اثناء العلاج الكيماوي وتأثر جهاز الهضمي وازداد الجفاف بجسمي واصبح مزاجي عصيبا واصابني حالة من النسيان بشكل كبير بالإضافة إلى تأثر التفكير المنطقي واتخاذ القرار العقلي الصائب كما ان القدرة على الكلام الموزون تأثرت ايضا بشكل كبير وفضلا عن الشعور بالغثيان الذي انتابني، كذلك تغير لون اظفاري اثناء العلاج الاشعاعي مما جعلني انتظر عاما كاملا لينمو لدي شعر جديد واطافر جديدة سليمة.

وعن خطوات العلاج تقول: كانت خطوات علاجي كالآتي:-

كيماوي احمر وابيض ثم عملية استئصال جزئية ثم اشعاعي وثم العلاج الهرموني بالحبوب لمدة خمس سنوات.

وطبعا كان اكبر داعم لي اثناء فترة علاجي من بعد الله سبحانه وتعالى والتوكل عليه والرضا بما قسمه من اختبار لي كانوا اهلي وأولادي وزوجي.

ما هي الطريقة التي تلقيت بها خبر اصابتك بالسرطان،



هل تعتقد أن مساعدة مرضى السرطان ماديا أو معنويا لها أثر إيجابي على المريض، وهل توصين بها؟ أم لك بعض الملاحظات على استغلال بعض من هذه الفئة لهذا الأمر؟

○ أتمنى أن تتم مساعدة مرضى السرطان خلال فترة العلاج بتوفير دعم أكبر من الدولة حيث يحتاجون إلى ناد رياضي ويحتاجون إلى حمام سباحة، كما يحتاجون إلى مساعدة أسرهم وأولادهم في الدراسة وفي المعيشة اليومية من تدريس وأمور حياتية (العالمة تحتاج إخصائي اجتماعي ونفسي يتصل عليهم ويسأل عنهم شنو ناقص وشنو بيون مساعدة كل واحد حسب حالته).

بماذا تنصحين المرضى الجدد؟

○ انصح المرضى الجدد أن يهتموا بصحة أبدانهم بالذهاب للنادي والمساج والسباحة وجلسات التامل والاسترخاء. كما انصحهم بأن يتواصلوا مع مرضى متعافين حتى يعطوهم الأمل بالتعافي، ويجب عليهم أن يستفيدوا من الخدمات النفسية المقدمة لأنها أكثر شيء ضروري في رحلة للتعافي. ومصاحبة الأشخاص الإيجابيين في هذه الفترة.

ان من اهم الميزات التي توافرت لي هو الطبيب الذي كان يتابع حالتي والميزة الكبرى انه كان على تواصل دائم وهذا الشيء لم يكن متوافرا للجميع.

ليس جميع الاطباء يوفرّون لمرضاهم فرصة التواصل عن طريق (الواتساب) والشرح المفصل لما سيأتي بالمستقبل وهذا اهم شيء يحتاجه المريض

هل تعتقد أن الحالة النفسية لمرضى السرطان لها علاقة بالحالة البدنية وهل يؤثر هذا على طرق تلقي العلاج للمريض؟

انا اعتقد ان الحالة النفسية وعلاجها هي اهم خطوة بالعلاج حيث ان معظم الحالات التي واجهتها أثناء رحلة علاجي بالمستشفى كانت بسبب نفسي بالاساس.

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

○ لا، لم اتعرف عليهم من قبل.

○ اكبر داعم نفسي لي كان معرفتي وادراكي ان الشفاء هو قرار واننا بيدنا ان نشفى لو اردنا ذلك والجسد سوف يساعدنا على تنفيذ هذا القرار.

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

○ بالنسبة للصحة النفسية بالكويت هناك مركز سدرة ولقد وجهني طبيبي الدكتور اسماعيل من مركز بديرية الأحمد ان اذهب لهم والاستفادة من دعمهم لانهم يساعدون المريضات على التعامل مع سقوط الشعر ويهيئون المرضى لحلاقة شعرهم قبل ان يتساقط بشكل مخيف ويستمرّون في الدعم طول فترة العلاج.

مارايك بغرفة الاستشارات النفسية والتي يجتمعون فيها مع المرضى بصورة مباشرة؟

كنت أتمنى في هذه الفترة ان اجد غرفة خاصة للاستشارة النفسية لكن لم تكن متواجدة في الكويت

لذلك يجب ان يكون هناك استشاري نفسي في اول زيارة يقوم بها مريض السرطان للطبيب على الاقل حتى يهيأ المريض نفسيا، لان بعض الاطباء يكونون صرحاء بالحديث عن المرض دون مراعاة للنفسية المريض والصدمة التي يمر بها.

ما هي الجهات التي قدمت لكم المساعدة خلال فترة التعافي؟

○ الجهات التي قدمت الدعم النفسي كان زوجي واخوتي ثم صديقاتي المدربات اللايف كوتش وتجمعنا التي كنا نتجمع فيها كانت تعطيني قوة وتشجيعا معنويا كبيرا بالإضافة إلى الذهاب للنادي الرياضي كان عاملا مساعدا كبيرا في تخطي فترة العلاج.

(وكان النادي مالي يقيم يوما لمساندة مريضات السرطان ويكرمونا وهالشي كان مفرح للقلب ومساعد بشكل كبير).

هل الدعم النفسي لك كان كافيا؟

تنوعت إصدارات الكاتبة حياة الياقوت بين القصة القصيرة، والرواية، والمقال الصحفي

لكن تركيزها، في أغلب إبداعاتها، كان منصباً على الأطفال والياfecين، حيث صدر لها في هذا المجال: سلسلة (كلامستان)، (الحروف تخرج من البيت)، (خشوم)، (فنتورة المشهورة)، (كاللولو)، (أليس في بلاد الواقع) وغيرها. وحصلت الياقوت على العديد من الجوائز، كما أدرج اسمها في دليل (who's who in Kuwait) الذي صدر في العام 2008، وضم أسماء أهم 200 شخصية مبدعة في الكويت. أما آخر إصداراتها فهو رواية لليافعين حملت اسم (بلدة الغور وبلدة الدر)، ووصلت إلى القائمة القصيرة لجائزة مؤسسة عبد الحميد شومان لأدب الأطفال في دورتها الثامنة عشرة لعام 2024، وهي الرواية التي سنتحدث عنها في السطور التالية.

خاطبت اليافعين صراحة وتركت للقارئ مهمة مخاطبة الكبار

حياة الياقوت في «الغور والدر»: إياك أعني واسمعي يا جارة

تقدم الكاتبة نصاً بمستويين يتوازيان ولا يتقاطعان إلا بوجود القارئ المدرك

بين الظاهر والباطن، والمباشر والمُضمر، يتنامى نص الرواية، فيقدم الصورة ومغزاها، أو المحارة ولؤلؤتها، دون الإشارة الصريحة إلى المغزى أو اللؤلؤة. تقدم الكاتبة الياقوت نصها بشكل صريح، ومباشر، ولا تتدخل للفت النظر إلى الباطن، كما لا تومئ إلى المُضمر. تقدم نصها بمستواه المباشر، وتنسحب، ولكن سرعان ما يظهر المستوى غير المباشر للقارئ، كمشارك آخر في بناء النص، فينكشف الباطن والمغزى. إذاً، نحن أمام نص يفتتح على مستويين، مباشر وغير مباشر، يتوازيان، ولا يتقاطعان إلا بوجود القارئ المدرك.

الظاهر المباشر

تدور أحداث الرواية في البحر، وتحديداً في (بلدة الغور)، التي يسكنها بنو (المحار)، ويعيشون في رعب دائم من الغبار، الذي يمثل العدو المسبب لظهور ثآليل على أجسادهم تؤدي بهم إلى الموت. فمن يصاب بهجمة غبارية، يُنقل فوراً إلى المحجر الصحي، وفي أغلب الأحيان لا يعود وتفادياً لهذه النهاية، ألزمت الحكومة رعاياها بتغطية الفتحات الظاهرة من أصدافهم بأغشية هلامية، تستوردها من بلدة (الأخيطة)، تحول دون دخول الغبار إلى أجسادهم.



حياة الياقوت

لم تشر الياقوت صراحة إلى عالم البشر لكن القارئ سرعان ما يربط بين عالم البحر وعالمه الحقيقي

استثمرت الكاتبة رمزية الأسماء في تعميق دلالات النص فالتصقت الشخصيات بمعاني أسمائها

(حرفشفا)، ويأمر أستاذهم (متصلب) بنقله فوراً إلى المحجر. على اعتبار أنه تعرض لهجمة غبارية ستؤدي إلى إصابته بثؤلوس لا يفتأ أن يقضي عليه. يسأل باني الأستاذ متصلي عما يتم في المحجر، ويشكك بأن كل من يدخله يموت. وفور هذا التشكيك والأسئلة المفلوكة، يتم طرده من المدرسة.

قبل عودته إلى البيت، يذهب باني إلى العم (يزن)، ويحكي له ما جرى، ويسر له بأنه يشكك بمسألة الغبار، والمحجر الصحي، وي طرح عليه العديد من الأسئلة، فيجيبه العم يزن قائلاً: "لقد اخترت يا صغيري الأغبر أن تكون فريداً، ولهذا الاختيار ثمن"، وينصحه بالسفر إلى بلدة (جبل الشمس) لطلب العلم ومعرفة إجابات أسئلته، ثم العودة لينفع بلده، ففي تلك البلدة (جبل الشمس)، أو (الدر) يجد الضياء والعلم الحقيقي "الذي يجاربونه ويسفهونه لأنه إذا انتشر سيضر بمصالحهم".

كرست دولة (الغور) كل أنظمتها وأدواتها لنشر الرعب من الغبار، في المناهج الدراسية، وفي البرامج الإعلامية والدعائية والترفيهية. كما نشرت المراقبين في كل مكان لتقصي حركات وتصرفات وأفكار المواطنين، وزج من يخرج عن التعليمات في السجون ومراكز الحجر الصحي. ولم تنس إحاطة البلاد بحدود منيعة لمنع خروج أي من المواطنين إلى أي بلد مجاور. يبدأ الخيط الدرامي من الطالب (باني)، الذي ساورته الشكوك بأمر الغبار، ومسألة عدم عودة كل من يتم تحويله إلى المحجر الصحي. لقد كان على تواصل بالعم (يزن)، الذي حاربته ونبذته الحكومة، وبات الكل يظنه مجنوناً لأنه يعيش كما كان يعيش الأجداد بدون أدوات حامية تقيه شر الغبار، وعلى الرغم من ذلك، فقد تجاوز الخامسة والثلاثين من العمر، العمر الذي يندر أن يصله أحد من شعب المحار. تسنح الفرصة لـ (باني)، بعد أن يعطس زميله



حملت الرواية رسائل عديدة أهمها ضرورة إعمال العقل للوصول إلى الحقيقة ودحض شبخ الخوف

رحلة الخلاص

بعد رحلة نشافة، يصل باني بلدة (الدر)، واسمها القديم (جبل الشمس)، فيفاجأ بأن المحار فيها يعيشون من دون أغشية ولا يخافون الغبار. ويلمس من خلال أصدقائه الجدد أن الكل هنا يحرص على طلب العلم، والنقاش والحوار، ومن دون أن يخاف أحد. وتتضاعف دهشته حين يصبحونه إلى (سوق النافس)، وهو سوق غير شرعي يقع خارج الحدود، إذ يكتشف أن التآليل التي كانوا يخيفونه منها ما هي إلا لآلى نفيسة، وأن لا علاقة للغبار بنشوء التآليل/ اللؤلؤ. والأفدح، أنه رأى أحدهم في السوق يبيع زميله السابق في المدرسة (حرفش)، الذي نقلوه إلى المحجر الصحي لأنه عطس في الصف، إذ ظهر بثؤلؤل/ لؤلؤة جميلة ارتفعت حدة المنافسة عليها بين البائع والمشتريين. وإذا، فمن ينقلون إلى المحجر الصحي لا يموتون، بل يباعون! يتضاءل خوفه من الغبار، ومن التآليل حين يعلم الحقيقة، ويعرف من معلمته (جمانة) أنهم في بلدة الدر يعتبرون تكون اللؤلؤ في المحار علامة نضج وفخر. وبفضل أصدقائه، يدرك أن الخوف وحش يقتل صاحبه إذا استبد به، وأنه لا يمكن التخلص منه إلا بالشجاعة المتأتبة من العلم، فمتى عرفت الحقيقة تلاشى الخوف: «متى ما تخلصت من الخوف، صار ما تخلصت منه معطوباً وغير قادر على إيدائك. وهذه الشجاعة تأتي من العلم. متى ما عرفت حقيقة ما تخاف منه، تلاشى خوفك منه».

يكتشف باني الخدع والألاعيب التي تمارسها حكومة

بلاده، كما يكتشف أن مواطني بلدة الدر، والكثير من مواطني البلدات البحرية الأخرى يعرفون ما يجري في بلدته من ظلم واضطهاد ونهب وغسل عقول، فيقرر العمل على فضح ما يجري، وتحرير مواطنيه من عسف الحكومة، وغلق الأسواق التي يباع فيها أبناء بلدته. ومن أجل ذلك يمضي مع أصدقائه في رحلة نشافة، طمعاً في الوصول إلى، وطلب العون من (سيدة البحار السبعة)، التي تجوب البحار دائماً لتفقد أحوال بلداتها، ولكن رحلتهم تبوء بالفشل، فيعود الأصدقاء، بينما يغرق باني في حالة يأس وتشاؤم، ويرفض العودة. وخلال ذلك، يعثر عليه مُخبر من بلدته، فيعيده إليها، ليتم اعتقاله في سجن يتضح أن العم يزن يقبع فيه أيضاً.

يعلم أصدقائه في بلدة الدر بسجنه، فيخططون لتحريره. وفي هذه الأثناء تظهر (سيدة البحار السبعة) بالقرب من بلدتهم، فيهرعون إليها طلباً للنجدة. ولكن عندما يطلعونها على يجري في بلدة الغور، يتضح لهم أنها تعلم كل شيء، ولكنها تبرر، فنقول: «ليس من مهامنا التدخل... مصير المخلوقات يتغير حينما تكون مستعدة لتغيير مصيرها.. أنا لا أصمت، أنا أشجب، وأدين، وأستنكر، وأندد، وأعبر عن قلقي»، ثم تتصور مع صغار المحار «لتبييض سمعة سيدة البحار السبعة، وإظهارها بمظهر المستمعة لهموم الجميع، حتى صغار المحار».

عند الإعلان عن محاكمة علنية في بلدة الغور لباني والعم يزن، بتهمة العمالة للعدو الغباري، يبدأ الأصدقاء بتنفيذ خطتهم، التي وضعوها بعد دراسة مستفيضة لجغرافية البلد، وتكوين السجن فيها. وبالفعل، تمكنوا من ذلك بمهارة فائقة، ونقلوا باني ووالدته والعم يزن إلى بلدة الدر، وهناك، تواصل التخطيط لتخليص بلدة الغور من الطغمة الإجرامية الحاكمة التي عاثت فساداً في البلاد.

خلال ذلك، كان (شاؤوك)، في غرفة العمليات المركزية السرية، يعقد صفقة جهنمية جديدة مع (أوكتو) لنهب أموال البلد، عبر التخطيط لبث زوبعة من غبار جديد هو الغبار الأحمر، بقصد إثارة هلع سكان الغور، ودفعهم إلى التزاحم لشراء الترياق الوهمي، الذي اتفق مع الأخطبوط (أوكتو) على أن توفره شركته. والغريب في الأمر أن والي البلدة مغيب لا يعرف ما يدور حوله.. اكتفى بتسليم الأمور للوزير (متكلس)، الذي يدير ويوجه عصابة (شاؤوك)، وانشغل بإقامة حفلات اللهو والسهو. وكبقية أفراد شعبه، فالوالي يخشى التآليل ويرتعب من الغبار. في الوقت المحدد، وخلال (مهرجان السلامة) بدأ الغزو الغباري الأحمر. وبالتزامن، كان باني قد انتهى من تأليف كتابه (علمني البحر)، الذي فضح فيه خبايا بلدته (الغور)، فتم، بواسطة أصدقائه، نشر الكتاب وتوزيعه على المثقفين والأدباء والإعلاميين في الغور، وسرعان ما انكشف كل شيء. هجم المواطنون على غرفة العمليات المركزية السرية، وحطموا الأنايب، ونزعوا الواقيات والأغشية الهلامية، وما عادوا يهابون

الغبار. وما أن انفضحت اللعبة، وانكشف المستور للوالي حتى أعلن عزل الوزير متكلس ومحاكمة كل المتآمرين.

الباطن المضمّر

لم تشر الكاتبة الياقوت من قريب أو بعيد إلى عالم البشر، لكن القارئ سرعان ما يربط بين عالم البحر، وعالمه الحقيقي بشكل عفوي، لأنه يدرك أنه يرى عالمه أمامه، وإن كان بشكل موارب. إن دولة الغور ما هي إلا الدولة الديكتاتورية التي تمارس الضغط والتضييق على مواطنيها، فتكتم أفواههم وعقولهم، وتجعلهم يسبحون بحمدها، على الرغم مما يعانون من كبت حريات وضيق عيش.

تتولى مدارس (الغور)، وماكينتها الإعلامية، غسل العقول، فيلهج المواطنون بالتغني بنظام الدولة ورموزها، إلى درجة أن يشكروها على سعيها الدائم لحمايتهم من (الغبار)، الذي هو صنيعتها في الأساس! أما من يحاول التفريد خارج السرب، ويبدأ السؤال، والشك في ما يجري حوله (باني والعم يزن)، فليس له غير النبذ والتغيب في السجون، ومراكز الحجر الصحي. تفرض (الغور) على مواطنيها العيش في قوقعة محكمة، فلا يعرفون إلا ما تريدهم أن يعرفوا، ولا يتصرفون إلا بما تمليه عليهم، وهم يدركون أن الرقابة تحيطهم من كل الجهات، وتعدّ عليهم أنفاسهم، ولذلك فهم لا يعلمون أن أمثالهم في الدول المجاورة لا يهابون الغبار، ولا يفرض عليهم التحصن بأصداف وأغشية معينة لاتقاء شر الغبار، كما لا يدركون أن التآليل التي تخيفهم منها الحكومة ما هي إلا لآلى تبعث على السعادة والفخر.

ونمعن الكاتبة في إظهار التوازي بين عالمها البحري المتخيل (الغور والدر)، وبين عالم البشر، دون أن تشير إلى ذلك صراحة، بل تترك استنتاجه لفتنة القارئ، فبالإضافة إلى دكتاتورية (الغور)، تظهر لنا (سيدة البحار السبعة)، القوية والمهيمنة، التي تجوب عالم البحر، وتتفقد دوله، وتعرف كل ما يجري فيها، لكنها تغض الطرف عما تراه من ارتكابات وانتهاكات، وتكتفي بالشجب والتنديد والاستنكار، الذي سرعان ما يتبخر بعدما تقام لها (الموائد الفاخرة)، هكذا، وعندما يلومونها على عدم التدخل، تقول: «ليس من مهامنا التدخل.. مصير المخلوقات يتغير حينما تكون مستعدة لتغيير مصيرها.. أنا لا أصمت، أنا أشجب، وأدين، وأستنكر، وأندد، وأعبر عن قلقي». لا بد أنكم عرفتُموها، ولا أراني بحاجة إلى أن أدلكم على (سيدة البحار السبعة)، التي تترع بعالمنا البشري، وتتحكم بدوله، ولا تمل من (الموائد الفاخرة) التي تطلب رضاها وغض بصرها.

أسماء ورسائل

استثمرت الكاتبة رمزية الأسماء في تعميق دلالات النص، فاختارت للشخصيات الإيجابية أسماء تدل على أفكارها وأفعالها،



رسم النص دكتاتورية (الغور) بإتقان ولم تنس الإشارة إلى (سيدة البحار السبعة) المكثفة بالشجب والاستنكار

كاسم (باني) الذي يحيل على البناء والتأسيس والتنمية، و(يزن) الذي يحيل على الميزان، ويهتم بوزن الأمور وموازنتها، ويسعى نحو تحقيق العدل والمساواة، وكذا الحال مع أسماء (جمانة) و(قمرية) و(درة) و(سديد)، أما في الجانب السلبي فتظهر أسماء لها دلالات مُنفرة، مثل (متعصب) و(متكلس) و(مُزبد) و(مندلق) و(شاؤوك). وقد رأينا كيف اضطلعت كل شخصية بإنجاز ما أوحى ودلت عليه أسماؤها. في المضمّر ذاته، حملت الرواية رسائل عديدة، منها دعوة مبطنة إلى العمل على كشف الحقيقة، وعدم الركون إلى مسابرة السائد، ودعوة إلى عدم إهمال العقل: «لقد اخترت يا صغيري الأغبر أن تكون فريداً، ولهذا الاختيار ثمن.. اخترت أن تسأل وألا تقمع فضولك، اخترت ألا تنازل عن عقلك». وكذلك دعوة إلى السؤال، والنقاش، والتعلم، والبحث المتواصل عن الحقائق: «هاجر، غامر، اطلب العلم، اكتشف الدنيا، انشد الحقيقة وأنشدها، حتى تعود هنا يوماً بما ينير عقول الجميع». وشدد النص على نبذ الخوف الذي يتمثل لنا كشبح، سرعان ما يتلاشى متى عرفنا الحقيقة، ولا يكون ذلك إلا بالشجاعة: «بالشجاعة، متى ما تخلصت من الخوف، صار ما تخلصت منه معطوباً وغير قادر على إيدائك، وهذه الشجاعة تأتي من العلم. متى ما عرفت حقيقة ما تخاف منه، تلاشى خوفك منه». ولا ننسى، أيضاً، رسالة التضحية: «ستحارب يا صغيري، وقد ينتهي بك المطاف مثلي، منبؤداً على طرف البلدة التي يظن معظم سكانها أنني مجنون»

تعطيل حالة «جولديلووكس» لخلايا الليمفوما

في سياق السرطان، يحمل «إدمان المخدرات» معنى مختلفاً - فعلى عكس البديهي، يحدث عندما تعتمد خلايا السرطان، وليس المرضى، على العلاج المستمر للبقاء على قيد الحياة. يمكن أن يحدث هذا إذا تم، بعد تثبيط هدف الدواء، تشغيل مسار إشارات تعويضي يؤدي وظيفة مماثلة في الخلية السرطانية. عندما يتوقف العلاج الدوائي، تدخل الخلية في «انسحاب» ويصبح هذا المسار البديل مفرط النشاط، لدرجة أنه يؤدي إلى موت الخلية. بهذه الطريقة، يمكن أن يكشف إدمان المخدرات عن نقاط ضعف جديدة في الخلايا السرطانية: يمكن أن يكون للدواء المصمم للإفراط في تحفيز هذه المسارات البديلة نفس التأثير المميت على الخلايا السرطانية مثل انسحاب العلاج. في جامعة هارفارد، شرع المبتكر دامون رونيون-راشليف، الدكتور برايان ب. لياو، ومختبره في إيجاد مثل هذا الدواء لعلاج ليمفوما الخلايا البائية الكبيرة المنتشرة (DLBCL)، وهو سرطان عدواني يصيب الجهاز الليمفاوي. تنشأ الأورام الليمفاوية، مثل DLBCL، من طفرات في مركب بروتيني يُعرف باسم PRC2، والذي يتحكم في التعبير الجيني عن طريق مثيلة جينات معينة، أو «إيقافها». يمكن أن تؤدي الطفرات في PRC2 إلى إيقاف جينات كابثة للورم، مما يسمح لخلايا الليمفاوية بالنمو بشكل لا يمكن السيطرة عليه.

في سياق السرطان، يحمل «إدمان المخدرات» معنى مختلفاً - فعلى عكس البديهي، يحدث عندما تعتمد خلايا السرطان، وليس المرضى، على العلاج المستمر للبقاء على قيد الحياة. يمكن أن يحدث هذا إذا تم، بعد تثبيط هدف الدواء، تشغيل مسار إشارات تعويضي يؤدي وظيفة مماثلة في الخلية السرطانية. عندما يتوقف العلاج الدوائي، تدخل الخلية في «انسحاب» ويصبح هذا المسار البديل مفرط النشاط، لدرجة أنه يؤدي إلى موت الخلية. بهذه الطريقة، يمكن أن يكشف إدمان المخدرات عن نقاط ضعف جديدة في الخلايا السرطانية: يمكن أن يكون للدواء المصمم للإفراط في تحفيز هذه المسارات البديلة نفس التأثير المميت على الخلايا السرطانية مثل انسحاب العلاج. في جامعة هارفارد، شرع المبتكر دامون رونيون-راشليف، الدكتور برايان ب. لياو، ومختبره في إيجاد مثل هذا الدواء لعلاج ليمفوما الخلايا البائية الكبيرة المنتشرة (DLBCL)، وهو سرطان عدواني يصيب الجهاز الليمفاوي. تنشأ الأورام الليمفاوية، مثل DLBCL، من طفرات في مركب بروتيني يُعرف باسم PRC2، والذي يتحكم في التعبير الجيني عن طريق مثيلة جينات معينة، أو «إيقافها». يمكن أن تؤدي الطفرات في PRC2 إلى إيقاف جينات كابثة للورم، مما يسمح لخلايا الليمفاوية بالنمو بشكل لا يمكن السيطرة عليه.

يمكن علاج هذه السرطانات بفعالية باستخدام مثبطات PRC2، باستثناء الحالات التي تُصبح فيها خلايا

وإداراً لفرضة علاجية، بحث الدكتور لياو وفريقه في طفرات PRC2 التي تسبب إدمان المخدرات، وركزوا، كما هو متوقع، على مجموعة من الطفرات التي تجعل PRC2 مفرط النشاط. استنتج الفريق أن الخلايا التي تحمل هذه الطفرات بارعة جداً في المثيلة مما يجعلها مقاومة لمثبطات PRC2 ولكنها عرضة لفرض المثيلة. لاختبار هذه الفرضية، قاموا بتحفيز PRC2 بشكل غير مباشر عن طريق حجب بروتين مختلف. من المؤكد أن هذا أدى إلى فرط المثيل، وإسكات العديد من الجينات، وإيقاف نمو خلايا الليمفوما.

تُعد نتائج الدكتور لياو مثيرة للاهتمام، ليس فقط لأنها تُشير إلى سبيل علاجي جديد لعلاج الليمفوما، بل لأنها تظهر أيضاً كيف يمكن استغلال إدمان أدوية السرطان لاكتشاف نقاط ضعف جديدة في خلايا السرطان واستغلالها. ورغم أن مصطلحات «استغلال» و«ضعف» و«إدمان» لا تُصنف عادةً في جملة واحدة، إلا أنها تُعدّ خبراً ممتازاً في سياق السرطان.

العلاج المناعي قبل وبعد الجراحة يظهر فائدة لمرضى سرطان الرئة

جون هيماش، دكتور في الطب - دكتور في الفلسفة

في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لأبحاث السرطان، الذي عُقد ربيع هذا العام في أورلاندو، بدأ الباحث السريري السابق في مركز دامون رونيون، الدكتور جون ف. هيماش، بخبر سبي: قال: «لا يزال سرطان الرئة ذو الخلايا غير الصغيرة (NSCLC) السبب الرئيسي لوفاة السرطان، وتاريخياً، يعاني حوالي نصف المرضى الذين يخضعون لاستئصال الورم من انتكاسة المرض». بمعنى آخر، على الرغم من أن العلاج الكيميائي الذي يتبعه الجراحة مفيد للعديد من المرضى، إلا أن السرطان غالباً ما يعود.

لحسن الحظ، تبع ذلك خبر سار: نتائج جديدة من تجربة سريرية من المرحلة الثالثة تُعرف باسم AE-GEAN، بقيادة الدكتور هيماش وفريقه في مركز إم دي أندرسون للسرطان بجامعة تكساس. تُظهر النتائج أن مرضى سرطان الرئة ذو الخلايا غير الصغيرة الذين يتلقون دواءً مناعياً يُسمى دورفالوماب مع العلاج الكيميائي قبل الجراحة، ويواصلون تناول دورفالوماب بعد الجراحة، يُحققون نتائج أفضل من المرضى الذين يتلقون العلاج الكيميائي وحده. أشارت دراسات سابقة إلى أن كلاً من العلاج

المناعي «المساعد قبل الجراحة» والعلاج المناعي «المساعد» بعد الجراحة، يُمكن أن يُقلل من معدلات تكرار الإصابة بسرطان الرئة، إلا أن تجربة AE-GEAN هي الأولى التي تجمع بين نهجي العلاج.

بالمقارنة مع المرضى الذين تلقوا العلاج الكيميائي وحده، شهد المرضى الذين عولجوا بدورفالوماب انخفاضاً بنسبة 32% في تكرار الإصابة بالسرطان، وكانوا أكثر عرضة للشفاء منه بشكل ملحوظ. الأهم من ذلك، أن تلقي العلاج المناعي قبل الجراحة لم يُصعب على المرضى الخضوع للجراحة، وهو ما كان مصدر قلق لدى الباحثين. قال الدكتور هيماش: «نحن متحمسون لرؤية أن التجربة قد حققت هدفها الأساسي المتمثلين في تحسين الاستجابة المرضية الكاملة (أي الشفاء التام) وتقليل احتمالية تطور المرض أو تكراره أو الوفاة بشكل كبير». وأضاف: «الخبر السار لمرضى سرطان الرئة غير صغير الخلايا هو وجود العديد من الأنظمة العلاجية المختلفة التي أظهرت تحسناً في النتائج. لقد أُرست هذه الدراسة الأساس الذي يمكننا البناء عليه من خلال تصميم أنظمة علاجية مركبة جديدة تضاف إلى هذا الأساس الفعال».

أشارت دراسات سابقة إلى أن كلاً من العلاج

الذكاء الاصطناعي

استشاري غدد صماء اطفال



بقلم الدكتور

زيدان المزيدي

الذكاء الاصطناعي يمكن أن يكون له دور كبير في مجال أمراض الغدد الصماء. حيث يمكن استخدامه لتحليل البيانات الطبية وتحديد الأنماط التي قد لا يلاحظها الأطباء بسهولة. كما أن الأجهزة القابلة للارتداء، مثل الساعات الذكية، يمكن أن تساعد في مراقبة مؤشرات الجسم وتحذير المرضى. الذكاء الاصطناعي يُستخدم بشكل متزايد في تحليل نتائج التحاليل الهرمونية. يمكنه تحديد الأنماط واكتشاف الاضطرابات الهرمونية بدقة. بالإضافة إلى ذلك، يساعد في وضع خطط علاجية مخصصة لكل مريض بناءً على بياناته الشخصية، مما يضمن استجابة أفضل للعلاج. هل هناك شيء معين ترغب في معرفته حول هذا الموضوع؟

وهناك تطورات كبيرة في هذه الأجهزة الذكية منها، مضخات الأنسولين والتي أصبحت أكثر ذكاءً حيث تستطيع ضبط الجرعات بشكل دقيق استناداً

إلى قراءات السكر المستمرة. أما أجهزة استشعار الجلوكوز المستمرة (CGM)، فهي تمكن المريض من متابعة مستويات السكر على مدار اليوم بسهولة، مما يساعد في تجنب الارتفاعات والانخفاضات غير المرغوب فيها. هل لديك فضول حول جهاز معين أو تقنية محددة. وبالفعل، يمكن أن يلعب الذكاء الاصطناعي دوراً مهماً في تحليل صور الأشعة مثل الأشعة المقطعية (CT) والرنين المغناطيسي (MRI) في مجال الغدد الصماء. من خلال تحليل هذه الصور بدقة، يمكن اكتشاف مشكلات مثل الأورام أو الاضطرابات في الغدد بشكل أسرع وأكثر دقة. هذا يساهم في وضع خطط علاجية مناسبة في وقت مبكر.

والذكاء الاصطناعي بشكل متزايد يستخدم في التحليل الجيني لتشخيص أمراض الغدد الصماء. من خلال تحليل الجينات، يمكن تحديد الطفرات الوراثية التي قد تسبب اضطرابات هرمونية أو

أمراضاً مثل السكري أو أمراض الغدة الدرقية. هذا يساعد في تقديم تشخيص دقيق وخطط علاجية مخصصة.

والذكاء الاصطناعي له تطبيقات متعددة في مجالات الحمل والعقم. يمكن استخدامه لتحليل بيانات الخصوبة وتحديد أفضل الأوقات للحمل. كما يمكن أن يساعد في تشخيص مشاكل العقم بشكل أسرع وأكثر دقة. بالإضافة إلى ذلك، يتم استخدامه في تتبع صحة الأم والجنين أثناء فترة الحمل من خلال أجهزة القابلة للارتداء

في ناحية أورام الثدي، في مجال سرطان الثدي،

الذكاء الاصطناعي يُستخدم لتحليل صور الماموجرام بدقة أكبر، مما يساعد في اكتشاف الأورام في مراحلها المبكرة. كما يُستخدم في تحليل البيانات الجينية لتحديد العلاجات الأكثر فعالية لكل حالة. بالإضافة

إلى ذلك، هناك تطبيقات تساعد

في التنبؤ بنتائج العلاج ومراقبة تجاوب المريض الذكاء الاصطناعي والتقنيات الحديثة لها دور كبير في تشخيص هشاشة العظام. يمكن استخدام الذكاء الاصطناعي لتحليل بيانات كثافة العظام وتحديد الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تساعد الأجهزة القابلة للارتداء في مراقبة صحة العظام بشكل مستمر وتقديم تنبؤات مبكرة. هل ترغب في معرفة المزيد عن أي

جانب معين؟ "كيف تساعد الأجهزة القابلة للارتداء التنبؤ بحشاشة العظام؟"

□ الأجهزة القابلة للارتداء مثل الساعات الذكية وأجهزة تتبع اللياقة يمكن أن ترصد النشاط البدني ومستويات فيتامين د والكالسيوم. وهي عوامل مهمة لصحة العظام. من خلال جمع وتحليل هذه البيانات، يمكن التنبؤ بمدى خطر الإصابة بهشاشة العظام.

□ هشاشة العظام هي حالة تصبح فيها

العظام ضعيفة وسهلة الكسر.

تحدث عندما يفقد الجسم

الكثير من كثافة العظام

أو لا ينتج ما يكفي

منها. من المهم اتباع

نظام غذائي غني

بالكالسيوم وفيتامين

د، وممارسة النشاط

البدني بانتظام للحفاظ

على صحة العظام.

□ هشاشة العظام قد

لا تظهر عليها أعراض في

المراحل المبكرة، لكن بعض

العلامات تشمل

□ آلام في الظهر: خاصة إذا كانت هناك كسور في الفقرات.

□ انخفاض في الطول: نتيجة انحناء العمود الفقري.

□ كسور العظام بسهولة: حتى مع الإصابات البسيطة.

□ كسور العظام بسهولة: حتى مع الإصابات البسيطة.

□ كسور العظام بسهولة: حتى مع الإصابات البسيطة.

□ كسور العظام بسهولة: حتى مع الإصابات البسيطة.

□ كسور العظام بسهولة: حتى مع الإصابات البسيطة.

□ كسور العظام بسهولة: حتى مع الإصابات البسيطة.

□ كسور العظام بسهولة: حتى مع الإصابات البسيطة.

أعشاب قد لا تعرفها لكنها مفيدة لصحتك

يعد العلاج بالأعشاب طريقة رائعة لعلاج بعض المشكلات الصحية وتحسين الحالة النفسية، وهناك أعشاب نادرة ومميزة ربما لم تسمع عنها من قبل، لكنها تقدم فوائد صحية مذهلة للجسم. سنقدم لكم قائمة بأعشاب قد لا تعرفها لكن مفيدة لصحتك، ويمكن أن تتوفر في منطقتك.

عشبة الأنشواغاندا لتحسين جودة النوم

تعرف عشبة الأنشواغاندا (Withania somnifera) باسم الجينسنغ الهندي، وهي عشبة طبية تستخدم للتخلص من التوتر وتعزيز صحة الجهاز العصبي. وهي عبارة عن شجيرة خشبية يصل ارتفاعها وعرضها إلى 36 بوصة مع أزهار صغيرة بلون أخضر فاتح، وتنتج ثماراً صغيرة برتقالية أو حمراء، وتحتاج إلى أشعة الشمس والماء بشكل مستمر.

الفوائد الصحية لعشبة الأنشواغاندا:

□ تخفيف القلق وتحسين نوعية النوم بفضل احتوائها

على الويثانولايدات التي تساعد على تقليل هرمون

الكورتيزول، مما يخفف التوتر.

□ دعم وظائف الغدة الكظرية.

□ تعزيز مناعة الجسم بفضل خصائصها المضادة للأكسدة.

□ تعزيز القدرة على التحمل وتقليل الشعور بالتعب.

□ تحسين الذاكرة وزيادة التركيز، خاصة لدى كبار السن.

□ تنظيم مستويات السكر في الدم وتحسين

حساسية الجسم لإفراز الأنسولين.

□ تحسين الخصوبة وزيادة الرغبة الجنسية لدى

الرجال والنساء.

عشبة الجذر الذهبي

لقد تم استخدام عشبة الجذر الذهبي، المعروفة أيضاً بعشبة الروديولا الوردية، منذ قرون لعلاج القلق والتعب والاكتئاب، ويُعتبر من الأعشاب التكيفية التي تساعد الجسم على التأقلم مع التوتر الجسدي والعقلي. وهو نبات عشبي معمر ينتمي إلى عائلة Crassulaceae، ينمو بشكل طبيعي في المناطق القطبية البرية في أوروبا. ويتميز بأزهار صفراء أو حمراء مميزة، بينما يتم استخدام جذوره في العلاجات.

الفوائد الصحية لعشبة الجذر الذهبي:

□ زيادة القدرة على التحمل.

□ تحسين وظائف الدماغ من خلال زيادة الإدراك ومكافحة اضطرابات المزاج.

□ تخفيف الشعور بالتعب المزمن والإرهاق، والتي يمكن أن تحدث مع التوتر المزمن.

□ تقليل أعراض الاكتئاب.

□ تحسين الأداء الرياضي من خلال تقليل التعب البدني والعقلي.

□ تنظيم ضربات القلب وخفض ضغط الدم من خلال تقليل مستويات التوتر.

□ الوقاية من السرطان؛ فقد أظهرت العديد من الدراسات المختبرية الموثوقة أن عشبة الجذر الذهبي قد تمنع نمو خلايا سرطان الرئة والمثانة والقولون.

عشبة الأوريغانو لتعزيز المناعة

عشبة الأوريغانو (Origanum vulgare)، المعروفة بالزعتر البري، هو نبات عطري شائع يُستخدم كتوابل في الطهي في بعض الدول في العالم. وينتمي إلى عائلة النعناع، ويتميز بأوراقه البيضاء العطرية التي تحتوي على زيوت طيارة ذات خصائص طبية. وينمو بشكل طبيعي في مناطق البحر الأبيض المتوسط وأجزاء من آسيا وأوروبا.

الفوائد الصحية لعشبة الأوريغانو:

□ وجود نسبة عالية مضادات الأكسدة في

الأوريغانو، وهي مركبات تساعد في مكافحة الضرر الناتج عن الجذور الحرة الضارة في الجسم.

□ محاربة العدوى البكتيرية والفطرية، مثل التهاب الجلد أو التهابات الجهاز التنفسي.

□ تحفيز إنتاج الإنزيمات الهاضمة ويقلل من الانتفاخ وعسر الهضم.

□ علاج فيروس نوروفيروس، وهو عدوى فيروسية تسبب الإسهال والغثيان وآلام المعدة، في غضون ساعة واحدة من تناول العشبة حسب ما توصلت إليه بعض الدراسات العلمية.

□ علاج نزلات البرد والسعال واحتقان الأنف.

عشبة الكاواكاوا المهدئ الطبيعي

الكاواكاوا (Piper methysticum) هي شجيرة عشبية ذات مفاصل متعرجة وسيقان متفرعة موطنها الأصلي نيوزيلندا، وأوراقها خضراء كبيرة على شكل قلب.

ويعتقد أنها واحدة من أهم النباتات في الطب الماوري لعلاج العديد من الأمراض.

الفوائد الصحية لعشبة الكاواكاوا:

□ تحسين جودة النوم والتقليل من الأرق، مما يجعله خياراً مثالياً للأشخاص الذين يعانون من مشاكل النوم.

□ تحسين الحالة المزاجية وتقليل الأعراض المرتبطة بالقلق والاكتئاب.

□ تسكين الأكيما والدمامل واللدغات واللسعات والجروح، وكذلك لتخفيف آلام الأسنان.

□ تهدئة اضطرابات المعدة وغيرها من مشاكل الجهاز الهضمي.

□ تقليل الالتهاب وتحسين صحة الأشخاص المصابين بأمراض غير معدية، مثل أمراض القلب والسكري.

□ تقليل التشنجات العضلية والآلام الناتجة عن التوتر العضلي.



حيل تساعدك في التقاط صور احترافية لحساباتك على مواقع التواصل أصبح الوجود القوي، على وسائل التواصل الاجتماعي، أمراً لا غنى عنه، وسواء كنت مؤثرة، أو رائدة أعمال، أو حتى شخصاً يستمتع بمشاركة لحظاته المميزة مع الأصدقاء والعائلة؛ فإن نشر صور عالية الجودة يحدث فرقاً كبيراً في حسابك على مواقع التواصل الاجتماعي. إذا كنت غير محترفة في التقاط صور لحظاتي الممتعة، فلا تنزعجي! فهناك بعض الحيل والتقنيات، التي يمكنها أن ترفع مهاراتك في التصوير، والتقاط لحظات مذهلة.

حيل وأساليب لالتقاط صور احترافية

الإضاءة:

تعتبر الإضاءة أحد أهم العوامل في تحقيق صور ذات مظهر احترافي، ويوفر الضوء الطبيعي، خاصة خلال «الساعة الذهبية» (الساعة الأولى بعد شروق الشمس، والساعة الأخيرة قبل غروب الشمس)، توهجاً ناعماً ودافئاً، يعزز صورك دون الحاجة إلى إعدادات معقدة، أو إضاءة اصطناعية، وإذا كنت تقومين بالتصوير في الداخل، فحاولي وضع نفسك بالقرب من النوافذ، أو فتح الأبواب؛ لالتقاط أكبر قدر ممكن من الضوء الطبيعي.

وإذا كنت تقومين بالتصوير في الهواء الطلق، فتجنبني أشعة الشمس القاسية في منتصف النهار، حيث توفر ظلالاً غير جذابة، وبدلاً من ذلك اختاري اللقطات في الصباح الباكر، أو في وقت متأخر من بعد الظهر؛ عندما يكون الضوء أكثر نعومة وجاذبية، وإذا كنت تقومين بالتصوير في الليل، ففكري في الاستثمار بمصابيح حلقة محمولة، توزع الإضاءة بالتساوي.

تكوين الصور:

التكوين يؤثر في جاذبية صورك، و«قاعدة الأثلاث» تقنية بسيطة، لكنها فعالة، وتتضمن تقسيم صورتك إلى 9 أجزاء متساوية، بخطين أفقيين، وخطين رأسيين، ضعي موضوعك على طول هذه الخطوط، أو عند تقاطعاتها؛ لالتقاط صورة متوازنة وديناميكية.

من خلال وضع العناصر الرئيسية خارج المركز، فإنك تسمحين لعين المشاهد بالتجول بشكل طبيعي عبر الصورة، ما يؤدي إلى تكوين أكثر جاذبية، وسواء كنت تلتقطين منظرًا طبيعيًا، أو صورة شخصية، أو غيرهما، فإن ممارسة هذه التقنية ستساعدك على تحقيق نتيجة أكثر احترافية وإرضاء من الناحية الجمالية.

اختاري الخلفية المناسبة:

تجعل خلفيتك الصورة رائعة أو سيئة، وستجذب الخلفية المزدحمة، أو المشتتة الانتباه بعيداً عن

موضوعك، فمن الناحية المثالية، اختاري خلفيات بسيطة ونظيفة تكمل صورتك، بدلاً من التنافس معه.

وللصور الشخصية، ابحثي عن أماكن طبيعية، مثل: الحدائق أو الشواطئ أو المناطق الحضرية مع الحد الأدنى من عوامل التشبث، وعند التصوير في الأماكن المغلقة، اختاري جدراناً ذات ألوان محايدة، أو مساحات مرتبة ذات ديكور جميل من الناحية الجمالية.

ركزي على موضوعك:

الحفاظ على تركيز حاد، على موضوعك، أمر ضروري. وللحصول على صورة تبدو احترافية، تأكدي من تركيز عدسة الكاميرا أو الهاتف الذكي على أهم عنصر في صورتك، وإذا كنت تستخدمين هاتفاً ذكياً، فانقري على الشاشة حيث تريدين التركيز.

وفي حال الصور الشخصية، حاولي استخدام

وضع الصورة الشخصية على هاتفك، أو فتحة عدسة واسعة على كاميرا (DSLR). لإنشاء خلفية ضبابية، وبلغت هذا الانتباه إلى الموضوع مع إعطاء الصورة تأثيراً مصقولاً وعميق المجال، يحاكي التصوير الفوتوغرافي الاحترافي.

استخدام تطبيقات التحرير بحكمة:

بعد التحرير أداة قوية في تحسين صورك، لكنه ضروري لتحقيق التوازن الصحيح، حيث يؤدي الإفراط في التحرير إلى جعل الصورة تبدو غير طبيعية. وبينما التحرير البسيط يُبرز أفضل جوانب صورتك، مع تقدم التطبيقات الشهيرة؛ توجد مجموعة واسعة من المرشحات، وأدوات تصحيح الألوان، وتعديلات التعريض لضبط صورك بدقة.

ويساعد تعديل السطوع والتباين والتشبع والحدة في جعل صورتك بارزة، دون جعلها تبدو معالجة بشكل مفرط؛ لذا كوني حذرة مع المرشحات.



عرق السوس هو أحد أقدم الأعشاب التي استخدمت في الطب التقليدي، حيث يعود استخدامه إلى الحضارات القديمة مثل الفراعنة واليونانيين والصينيين. يُستخرج هذا النبات من جذور نبتة *Glycyrrhiza glabra*، التي تتميز بمذاقها الحلو الفريد، مما جعلها مكوناً رئيسياً في العديد من المشروبات، والحلويات، والأدوية العشبية.

العرق سوس

فوائده وأضراره

وبينما يعتقد الكثيرون أن عرق السوس مجرد نكهة مميزة، فإنه في الواقع يحتوي على مركبات فعالة بيولوجياً تؤثر على صحة الإنسان، سواء بشكل إيجابي أو سلبي. في هذا المقال، سنستعرض فوائد عرق السوس وأضراره بشكل مفصل معتمدين على الأدلة العلمية الدقيقة.

فوائد عرق السوس الصحية

يُعتبر عرق السوس من الأعشاب الطبيعية التي تحمل فوائد صحية متعددة. حيث يُستخدم في الطب التقليدي لعلاج العديد من الحالات الصحية. من أبرز فوائد عرق السوس

يُعتبر عرق السوس مفيداً للنساء، حيث يُساعد في تخفيف أعراض الدورة الشهرية وانقطاع الطمث، مما يجعله خياراً طبيعياً للعديد من النساء.

فوائد عرق السوس

تقوية المناعة ومكافحة الفيروسات

يحتوي عرق السوس على مضادات أكسدة قوية تعزز مناعة الجسم وتحميه من الأمراض. ومن فوائده في هذا المجال:

- مضاد للفيروسات: أظهرت دراسات أن الغليسيريدين يمتلك خصائص مضادة للفيروسات مثل الإنفلونزا والهربس وحتى الفيروسات التاجية.
- تقليل التهابات الحلق والسعال، مما يجعله علاجاً طبيعياً فعالاً عند التعرض لنزلات البرد.
- مضاد للالتهابات المزمنة: يمكن أن يساعد في تقليل الالتهابات المزمنة التي قد تؤدي إلى أمراض مثل التهاب المفاصل والروماتويد.

دعم صحة القلب

أظهرت دراسات أن عرق السوس يساعد في:

- تقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL)، مما يحمي القلب من أمراض الشرايين.
- تحسين الدورة الدموية بفضل مركباته الطبيعية.

تحسين صحة البشرة والشعر

عرق السوس له فوائد رائعة في العناية بالبشرة، خاصة لمن تعاني من مشاكل التصبغات والجفاف:

- تفتيح البشرة والتخلص من التصبغات: يُستخدم مستخلص عرق السوس في مستحضرات العناية بالبشرة لتوحيد لون البشرة وتقليل البقع الداكنة بفضل احتوائه على مركبات مثل Liquiritin.
- محاربة حب الشباب: نظراً لخواصه المضادة للبكتيريا والالتهابات، يساعد في تهدئة البشرة المعرضة لحب الشباب.
- بالإضافة إلى فوائده في تقوية الشعر، حيث يُعزز من نمو الشعر ويقلل من تساقطه من خلال تغذية فروة الرأس وتحفيز البصيلات.

تحسين صحة الجهاز التنفسي

تاريخياً، كان عرق السوس يستخدم لعلاج مشكلات الجهاز

التنفسي مثل السعال والتهاب الحلق، حيث يساعد في:

- تخفيف السعال الجاف من خلال تأثيره المهدئ والمضاد للالتهابات.

- تخفيف أعراض الربو والتهابات الشعب الهوائية بفضل قدرته على توسيع الشعب الهوائية وتحسين التنفس.

فوائد عرق السوس في رمضان:

المشروب المفضل للصائمين من بين المشروبات الرمضانية التقليدية، يتميز عرق السوس بشعبيته الكبيرة، خاصة في مصر وسوريا وبلاد الشام. فما الذي يجعله المشروب المثالي للصائمين؟

ترطيب الجسم وتقليل الشعور بالعطش

أحد أهم التحديات التي تواجه الصائمين هو فقدان السوائل خلال النهار، مما يؤدي إلى الجفاف والشعور بالعطش الشديد. يساعد عرق السوس في:

- احتفاظ الجسم بالماء لفترة أطول، بفضل مركب الغليسيريدين (Glycyrrhizin)، الذي يقلل فقدان السوائل.
- توفير الترطيب الطبيعي دون الحاجة إلى كميات كبيرة من الماء بعد الإفطار.

دعم صحة الجهاز الهضمي بعد الصيام

بعد ساعات طويلة من الصيام، قد يعاني البعض من مشاكل في المعدة مثل الحموضة أو عسر الهضم، وهنا يأتي دور عرق السوس في:

- تخفيف الحموضة والارتجاع المعدي، حيث يعمل على تقليل إفراز الأحماض في المعدة، مما يساعد في تخفيف الشعور بالحرقنة.
- المساعدة في الهضم بفضل خصائصه المضادة للالتهابات، مما يجعله مشروباً مثالياً بعد تناول وجبة الإفطار الثقيلة.
- إضافة إلى فوائد عرق السوس للقولون في رمضان على وجه الخصوص، أظهرت دراسات أن مستخلص عرق السوس قد يساعد في تقليل نمو جرثومة المعدة المسببة للقرحة، كما أنه يُعزز التئام الغشاء المخاطي المعدي، وبالتالي فهو مفيد لمن يعاني من قرحة المعدة وجرثومة المعدة.

تعزيز الطاقة والتخلص من الإرهاق

يحتوي عرق السوس على مركبات طبيعية تساعد في:

طريقة عمل العرقسوس بالقماش

يمكن تحضير العرقسوس بعدة طرق وباستخدام مواد بسيطة للحصول على عصير عرق السوس الأصلي كما يطلق عليه في بعض الدول بنكهته الفريدة وطعمه المميز.

المقادير والمكونات:

يوضع العرقسوس في قطعة قماش كبيرة. مثل بيت مخدة نظيف أو أي قطعة قماش ويحكم ربطها جيداً.
□ توضع الوسادة أو قطعة القماش داخل وعاء كبير مملوء بالماء، وتترك منقوعة لمدة ليلة كاملة أو 6 ساعات على الأقل.

□ 100 غرام عرقسوس مطحون. ويمكن زيادة الكمية للحصول على طعم أقوى.. ليتر من الماء.
□ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم.

طريقة التحضير:

□ تحرك الوسادة من وقت لآخر حتى يتم تسرب النكهة إلى الماء.
□ تخرج الوسادة من الماء ويوضع الماء في إبريق، ويوضع في التلاجة حتى يتم تبريده.
□ يقدم عصير السوس بارداً على وجبة الإفطار.

توضع جذور السوس في وعاء، وترطب بملعقة كبيرة من الماء. يضاف للجذور بيكربونات الصوديوم. وتقلب المكونات جيداً، ويترك العرقسوس منقوعاً لمدة ساعة.

طريقة عمل العرقسوس المغلي

يمكن تحضير عصير العرقسوس بخطوات بسيطة وسريعة باستخدام الماء الساخن بدلاً من نقعه في القماش لمدة طويلة، وتعتبر طريقة عمل العرقسوس السريع الأكثر انتشاراً خصوصاً في محلات العصير وحتى بين ربات المنازل، وتعطي هذه الطريقة للعرقسوس نكهة أقوى وتركيز أكبر.

المقادير والمكونات:

100 غ من السوس المطحون.
لتر من الماء.

طريقة التحضير:

□ يوضع الماء في قدر متوسط على النار.
□ يضاف له السوس المطحون ويخلط جيداً، ثم يترك الماء حتى يبدأ بالغليان.
□ تزال الرغوة الظاهرة على الوجه ويحرك الخليط جيداً ويترك لمدة ساعة أو أكثر على نار هادئة.
□ يصفى العرقسوس جيداً للحصول على شراب نقي، ثم يوضع في إبريق ويترك في التلاجة لمدة ساعتين أو أكثر.
□ يقد شراب العرقسوس بارداً، كما يمكن إضافة مكعبات الثلج لمزيد من الانتعاش.

- تحفيز الغدد الكظرية، مما يساهم في زيادة مستويات الطاقة وتقليل التعب المرتبط بالصيام.
- توازن مستويات السكر في الدم، مما يقلل من الشعور بالإرهاق بعد الإفطار.

أضرار عرق السوس ومخاطره الصحية

على الرغم من فوائده العديدة، إلا أن الإفراط في تناول عرق السوس قد يؤدي إلى آثار جانبية خطيرة، خاصة لدى النساء.

ارتفاع ضغط الدم وانخفاض البوتاسيوم

- تناول كميات كبيرة من عرق السوس يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل؛ بسبب تأثيره على توازن الصوديوم والبوتاسيوم في الجسم. هذا قد يسبب:
- خطر على مرضى القلب وارتفاع ضغط الدم.
- تشنجات عضلية وضعف عام نتيجة نقص البوتاسيوم.

التأثير على الهرمونات والدورة الشهرية

- بسبب تأثيره المشابه للإستروجين، يمكن أن يؤثر عرق السوس على الهرمونات لدى النساء، مما يؤدي إلى:
- اضطرابات الدورة الشهرية وتأخرها في بعض الحالات.
- زيادة أعراض متلازمة تكيس المبايض (PCOS) بسبب تأثيره على مستويات الهرمونات الذكرية.
- التأثير على الخصوبة لدى النساء اللاتي يحاولن الإنجاب.

تأثير سلبي على الحمل والرضاعة

- النساء الحوامل يجب أن يتجنبن استهلاك عرق السوس بكميات كبيرة، لأن الدراسات أظهرت أن الإفراط فيه قد يؤدي إلى:
- قد يزيد من خطر الولادة المبكرة.
- يؤثر على نمو الجنين بسبب تغير مستويات الهرمونات لدى الأم.
- كما أنه من غير المستحسن تناول عرق السوس أثناء الرضاعة؛ لأنه قد يؤثر على إنتاج الحليب.

التفاعلات الدوائية

عرق السوس قد يتداخل مع بعض الأدوية، مما يؤدي إلى

- آثار جانبية خطيرة، خاصة مع:
- أدوية ضغط الدم ومدرات البول.
- أدوية الكورتيزون، حيث يعزز من آثارها الجانبية.
- أدوية علاج اضطرابات القلب.

كيفية استخدام عرق السوس بأمان

- لتجنب الأضرار، ينصح الخبراء بعدم تجاوز 50 غراماً يومياً أو ما يعادل كوباً واحداً من مشروب عرق السوس.
- نشاي عرق السوس: يُنقع مسحوق الجذور في ماء ساخن لمدة 10 دقائق.
- مستخلص عرق السوس: يُستخدم بجرعات محددة وفقاً لتوصيات الطبيب.
- منتجات العناية بالبشرة: آمنة عند استخدامها موضعياً.

نصائح لاختيار عرق السوس الجيد

- عند اختيار عرق السوس، من المهم:
- التأكد من أنه يأتي من مصدر موثوق، ويُفضل البحث عن المنتجات التي تحمل علامات تجارية معروفة ولها سمعة جيدة في السوق.
- التأكد من قراءة المكونات بعناية، حيث يجب أن يكون عرق السوس خالياً من المواد الكيميائية الضارة مثل البتروكيماويات والبارابينات. يُفضل أيضاً اختيار المنتجات التي تحتوي على مكونات طبيعية فقط، مما يضمن الحصول على فوائد صحية دون التعرض لمخاطر إضافية.
- التحقق من شكل المنتج، ويُفضل اختيار عرق السوس على شكل قطع أو مسحوق طبيعي بدلاً من المنتجات السائلة التي قد تحتوي على إضافات غير مرغوب فيها.
- البحث عن عرق السوس العضوي، حيث يتم زراعته دون استخدام المبيدات الحشرية أو الأسمدة الكيميائية، مما يزيد من جودته وفوائده الصحية.
- وأخيراً، يُفضل استشارة مختص في التغذية أو الطب البديل قبل البدء في استخدام عرق السوس، خاصة إذا كنت تعاني من حالات صحية معينة.
- في الختام، عرق السوس نبات ذو فوائد صحية متعددة، ولكنه يحتاج إلى استهلاك معتدل لتجنب آثاره الجانبية. إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية مثل ارتفاع ضغط الدم أو اضطرابات الهرمونات، فمن الأفضل استشارة طبيب قبل تناوله بانتظام.

وهو عبارة عن مذنب اقتررب من الشمس، وهي من الظواهر التي قد لا تتكرر، ففي عام (2013م) وصل هذا المذنب لأقرب نقطة من الشمس بمسافة (1.2) مليون كيلومتراً، ويعتقد العلماء أن هذا المذنب تفتت عندما اقتررب من الشمس، حيث بلغت درجة حرارته (2760) درجة، وهي درجة تكفي لتفتت صخور وثلوج المذنب.

تعامد الشمس على خط الاستواء: حدثت هذه الظاهرة في تاريخ (20 أذار من عام 2015م)، وهي ظاهرة تسمى بظاهرة "إيكينوكس"، حيث إنه في ذلك اليوم تساوى الليل بالنهار تماماً. خسوف القمر العملاق (moon eclips): وهي من الظواهر الكونية نادرة الحدوث، ويحدث ذلك عندما يكون القمر قريباً جداً من الأرض مع لحظات اكتماله (يصبح بداراً) فيظهر متوهجاً باللون الأحمر ويبدو ضخماً، كما يُطلق على هذه الظاهرة اسم "قمر الدم" لشدة احمراره، ويقال أن هذه الظاهرة من الممكن أن تحدث مرة أخرى خلال عام (2033م).

موت النجوم: وهي عبارة عن انتهاء وقود النجوم النووي وتوقف تفاعلاتها النووية الحرارية، وتحدث هذه الظاهرة عند فقدان النجم كمّاً هائلاً من طاقته من خلال التفاعل، الذي يحدث على سطحه، والذي يستهلك بها مخزون الهيدروجين، فعندها يصغر حجم النجم، وقد ينفجر لأن قلبه الحراري توقف، وتتكدس العناصر الثقيلة من حوله ويبرد ويصبح كالجثة الهامدة.

يمكننا تعريف الظواهر الكونية على أنها كل شيء يحدث في الكون خارج إرادة الإنسان، أي لا يستطيع إحداثه أو إنجازه أو إيقافه والحد منه، فلا يستطيع أحد من البشر التأثير بالكون والأجرام السماوية، كالكسوف، والخسوف، وسقوط الشهب والنيازك وغيرها من الظواهر الكونية، كونها بيد الخالق عز وجل.

في هذا المقال سوف نتناول بعض الظواهر الكونية نادرة الحدوث.

أبرز الظواهر الكونية النادرة من أبرز الظواهر الكونية النادرة ما يلي:

المذنب هالي (hally comet): وهو عبارة عن مذنب يزور الأرض كل (76) عاماً حسب تقديرات علماء الفلك، ويتكوّن من الغبار والثلج، يبلغ طوله قرابة (14) كيلومتراً ويعرض (8) كيلومترات، وأخيرة مرّة زار فيها الأرض كان في عام (1986م).

تموضع كوكب الزهرة أمام الشمس (venus sun): وهو من أكثر الظواهر الكونية نادرة، حيث يمر كوكب الزهرة من أمام الشمس ويظهر كنقطة السوداء عند النظر إليه من الأرض، ويحدث ذلك عندما يكون كوكب الزهرة بين الأرض والشمس، ويحدث ذلك كل (105) سنوات، وتمت رؤيته آخر مرّة في شهر حزيران من عام (2012م).

مذنب إيسون (comet ison):

الظواهر الكونية

يعد غسل الشعر حدثاً مهماً في حد ذاته

ويتطلب غالباً نوعاً معيناً من العناية والاهتمام، حيث يحتاج الشعر الكثير من العناية، بدءاً من حمام الزيت، وغسل الشعر بالشامبو الخاص به، ثم بالبلم وتنتشيفه، كل ذلك والكثير أيضاً.. لكن كل هذا الجهد يذهب هباءً؛ عندما يصبح شعرك دهنيًا في غضون يوم، أو يومين من الغسيل الشامل، وقد تتساءلين عما يحدث. وقد اتضح أن هناك عدداً قليلاً من الأشياء، التي تجعل شعرك يصبح دهنيًا بشكل أسرع، حيث يمكنك بمجرد اكتشافها، إجراء جميع التبديلات الصحيحة، وإطالة الوقت بين الغسلات.

أشياء خفية تجعل شعرك دهنيًا

ما الشعر الدهني بشكل غير طبيعي؟

من الطبيعي، تماماً، أن يصبح الشعر دهنيًا من الجذور بعد حوالي يومين من الغسيل، حيث تنتج فروة رأسك بشكل طبيعي الزهم، وهو في الأساس طريقته للحفاظ على شعرك رطباً ومحميًا. لكن، إذا لاحظت دهنية الشعر قبل ذلك، أو إذا أصبح شعرك دهنيًا بعد ساعات قليلة من غسله، أو ظل دهنيًا بغض النظر عن مدى اهتمامك به، فقد يعني ذلك أن فروة رأسك غير متوازنة.

هنا، نرصد لك أسباباً عدة نشائعة للشعر الدهني، من الإفراط في غسل الشعر، إلى بعض حالات الجلد.

الإفراط في غسل الشعر أو قلة غسله:

لكل شخص تردده المثالي في غسل الشعر بالشامبو، ولكن من المحتمل أنك لم تجدي ترددك المثالي بعد، حيث يمكن أن يؤدي الإفراط في

غسل الشعر إلى تجريد خصلات شعرك من الزيوت، ما يؤدي إلى تحفيز جسمك لإنتاج المزيد من الزهم؛ لمقاومة تأثيرات التجفيف. كما أن عدم غسل الشعر بشكل كاف قد يؤدي إلى تكوين بيئة من الزيوت والأوساخ، ما قد يجعل من الصعب تعويض ما فاتك، والحصول على فروة رأس نظيفة بشكل صحيح.

لذا، يُوصى بغسل فروة رأسك مرتين إلى ثلاث في الأسبوع. ما لم يكن شعرك وفروة رأسك جافين للغاية. وفي هذه الحالة، يجب أن تكفي مرة واحدة في الأسبوع، وتأكد من فرك فروة الرأس بلطف عند غسل الشعر.

المياه العسرة:

إذا كنت تتعاملين مع شعر دهني، بغض النظر عما تفعلينه، فقد تكون المشكلة في مصدر المياه، حيث ترسب

المياه العسرة معادن، مثل: الكالسيوم والمغنيسيوم على فروة رأسك، ما يعطل توازن الزيت، ويسبب الدهون. ويمكنك في هذه الحالة استخدام فلتر، إذ يزيل استخدام فلتر الدش هذه المعادن، ما يساعد فروة رأسك على الحفاظ على إنتاج زيت أكثر صحة.

غطاء الوسادة المتسخ:

كم عدد الليالي المتتالية، التي أرحت فيها رأسك الصغير على تلك الوسادة دون غسلها؟.. إذا مر أكثر من أسبوع، فربما تكون قد وجدت الجاني في شعرك الدهني، حيث يتراكم العرق والزيوت والأوساخ من بشرتك وشعرك بمرور الوقت، ما يوفر بيئة خصبة للبكتيريا. وإذا لم يتم غسلها بانتظام، يمكن أن تنتقل هذه الملوثات مرة أخرى إلى فروة رأسك، ما يؤدي إلى تفاقم الزيوت، وإلى انسداد بصيلات الشعر.

تراكم المنتجات:

من البلم، إلى الشامبو الجاف، إلى بخاخات التصفيف والمواد الهلامية، يمكن أن تتراكم المنتجات على فروة رأسك وشعرك، وتجعل من الصعب على الشامبو اختراقها بشكل صحيح. إذ إن تراكم المنتجات والزيوت الزائدة والملوثات يثقل شعرك، ويجعله دهنيًا بسرعة. لذا، إن استخدام شامبو مُنقّ مرة واحدة في الشهر يمنح فروة رأسك تطهيراً عميقاً، دون تجريد زيوتك الطبيعية، كما يساعد الغسل المزدوج مرة واحدة في الأسبوع أيضاً، فقط تأكدي من متابعة ذلك باستخدام بلم مرطب في كل مرة.

الإجهاد المزمن:

يساهم الإجهاد في جعل فروة رأسك دهنية للغاية، حيث تتسبب مستويات التوتر المزمنة في إنتاج جسمك مستويات أعلى من الكورتيزول، ما

يحفز الغدد الدهنية على إفراز المزيد من الزيوت، وإذا لم يكن هذا مقنعاً بدرجة كافية، فاعلمي أن الزيوت المرتبطة بالتوتر تحدث غالباً بجانب مشكلات أخرى، مثل: ترقق الشعر، أو قشرة الرأس.

ومن أبرز علامات الشعر الدهني: وجود القشرة بحجم كبير في فروة الرأس، ويميل لونها إلى الأصفرار، ولمسها الزيتي، كما تبدو على الشعر علامات الاتساخ، بحسب خبراء التجميل في موقع "مايو كلينك" الطبي.

وهناك أسباب كثيرة للشعر الدهني، أبرزها: الوراثة، والرطوبة العالية، وإهمال تنظيف وغسل الشعر بشكل كاف، وفرك فروة الرأس بقوة أثناء تنظيفه، عدا استخدام منتجات تجميلية خاصة بالشعر، تحتوي على مواد كيميائية، أو مصنوعة من خامات تجارية. ولهذا السبب، يمكن للمرأة أن تعتني

بشعرها الدهني منزلياً، مع الحرص على استخدام وصفات بسيطة، تخلو من المواد الكيميائية، وبالتالي تعيد التوازن إلى شعرها، وأبرزها: وصفات وخطوات بسيطة لإعادة التوازن إلى الشعر

- عدم التعرض لأشعة الشمس لأوقات طويلة، فضلاً عن المحافظة على نظافة، ولمعان الشعر، في حال وجود رطوبة عالية بالجو.

- تجنب استخدام الماء الساخن عند غسل الشعر، حيث ينصح دائماً بشطف الشعر بالماء الفاتر، واستخدام الشامبو الناعم والخالي من المواد الكيميائية، ويمكن خلط الشامبو بجل الألوفيرا، ما يعزز فاعلية الشامبو على الشعر.

- استخدام الأقنعة الطبيعية للعناية بفروة الرأس، إذ إنها تساهم في الحد من الإفرازات الزهمية، المسؤولة عن ظهور الشعر الدهني، مثل غسل الشعر بالصابون البلدي.



ما هو دور الأب في تربية الأطفال وكيف يكون فعالاً؟

تعد مسؤولية تربية الأبناء من أعظم المهام التي تقع على عاتق الآباء

إذ يلعب الأب دوراً محورياً في بناء شخصية أبنائه. ويتجاوز دور الأب في تربية الأطفال توفير الاحتياجات المادية لتشمل الجوانب العاطفية، النفسية، والاجتماعية. كيف يكون الأب جزءاً فعالاً من تربية الأطفال؟ دعونا نستكشف الجوانب الإيجابية لدور الأب في تربية الأبناء، وكيف يؤثر بشكل كبير على حياة أطفاله.

تأثير مشاركة الأب على تربية الطفل

يلعب الآباء دوراً حاسماً في نمو الطفل، حيث إن مشاركة الأب في تربية أولاده يساهم بشكل كبير في تعزيز التواصل الاجتماعي والثقة بالنفس وضبط النفس لدى الأطفال. كما يؤدي مشاركة الأب إلى تجنب تكرار المشاكل السلوكية لدى الأولاد، ويقلل أيضاً من الانحراف والحرمان الاقتصادي في الأسر ذات الدخل المنخفض. ويسهم دور الأب كذلك في تخفيف المشكلات النفسية

وخفض معدلات الاكتئاب بين البنات.

وتشير الدراسات التي أجرتها اليونيسيف إلى تأثير تعامل الأب مع الأم خلال فترة الحمل، والعلاقة بين الأب والأم بشكل غير مباشر على الطفل حتى قبل ولادته. ومن المعروف جيداً أن الأطفال في سن المدرسة الذين يتمتعون بعلاقات جيدة مع آبائهم كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب، أو إظهار سلوكيات مزعجة. وجد الباحثون في مجلة Psychology Today أن عدم

لعب الأب دوراً في تربية الطفل له عواقب على شخصية الطفل، وهي:

- انخفاض مفهوم الذات لدى الأطفال، وضعف الأمن الجسدي والعاطفي.
- صعوبات أكبر في التكيف الاجتماعي، وتكوين العلاقات الاجتماعية.
- التغيب عن المدرسة وضعف الأداء الأكاديمي.
- الانحراف وارتكاب الجرائم.
- التدخين؛ فالأطفال محرومون من آبائهم هم أكثر عرضة للتدخين وشرب الكحول وتعاطي المخدرات في مرحلة الطفولة والبلوغ.
- التعرض للإساءة الجسدية والعاطفية والجنسية.

ولا يقتصر دور الأب في تربية الأطفال على الجانب السلوكي، بل يتعداه إلى الجانب الصحي. فقد كشفت دراسة أخرى، عن علاقة بين زيادة مشاركة الآباء في رعاية الأطفال مع انخفاض احتمالية إصابة أطفالهم بالسمنة بين سن الثانية والرابعة.

كيف يمكن للآباء أن يكونوا فعالين في تربية الأطفال؟

أشارت الكثير من الدراسات إلى أهمية مشاركة الأب في تربية الأطفال؛ فعندما يتفاعل الأطفال بشكل

إيجابي مع آبائهم، فإنهم يتمتعون بصحة نفسية أفضل واحترام ذاتي ورضا عن الحياة على المدى الطويل. وقال باحثون من جامعة إمبريال كوليدج لندن، وكينغز كوليدج لندن، وجامعة أكسفورد، أن التدخل الأبوي المبكر يزيد من سرعة تعلم الأطفال وزيادة مهاراتهم المعرفية والسلوكية خلال أول عامين من عمرهم.

يصبح الأب جزءاً فعالاً من تربية أبنائه عندما يكون حاضراً في حياتهم اليومية، وذلك من خلال الأنشطة الصغيرة، مثل مشاركتهم وجبة الطعام، قراءة قصة قبل النوم، أو حتى تخصيص وقت للعب معهم.

يلعب الآباء دوراً حاسماً في خلق ذكريات عائلية عزيزة، سواء كان الأمر يتعلق ببناء منزل على شجرة، أو الذهاب في رحلة تخييم، أو مجرد لعب ألعاب الطاولة. فهذه اللحظات تعزز شعور الطفل بالانتماء، وتغرس فيه قيم الحب والدعم، ليصبح قادراً على نقلها إلى أبنائه في المستقبل.

كما أن مشاركة الآباء في تربية الأبناء لا تقتصر على علاقتهم بأطفالهم، بل إنها تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للأم، وتخفف العبء النفسي الذي تتحمله في كثير من الأحيان، حيث يتمكن من التركيز بشكل أكبر على قضاء وقت ممتع مع أطفالهن، مما يؤدي إلى أجواء عائلية أكثر سعادة.



مسؤوليات الأب في تربية الأبناء

هناك العديد من طرق تساعد الأب في تربية أبنائه، ومنها:

□ قضاء وقت ممتع مع الطفل ومشاركته اللعب والحديث في ظل أجواء عائلية.

□ مساعدة الطفل في حل واجباته المدرسية وشرح دروسه؛ فذلك يزيد من النمو المعرفي والعقلي لدى الطفل بشكل صحي.

□ تعليم الطفل مراعاة مشاعر الآخرين والاهتمام به ومساعدته؛ وهذا سيعزز الجانب الاجتماعي ويقوي شخصيته.

□ تعامل مع أخطاء الطفل بحزم لكيلا يكرر فعلته، وليتعلم أنه مسؤول عن أخطائه، ويتجنب وقوعها في المستقبل.

□ تعزيز مهارات الطفل ومواهبه ومساعدته لتحقيق أحلامه وطموحاته، واكتشاف ذاته. ويجب أن تتقبل بأن

طفلك ليس نسخة منك، بل له ذاته وكيانه الخاص. □ تشجيع الأبناء على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات بأنفسهم يعد جزءاً أساسياً من دور الأب في تربية الأطفال.

□ توفير بيئة أسرية آمنة بالاحترام المتبادل ما بين الوالدين، وما بين الوالدين والأطفال، وبين الأهل والعائلة.

□ كن القدوة الحسنة لأطفالك فهم يتأثرون بك، لذا يجب أن تكون مثلاً يحتذى به في التعامل مع الآخرين، واحترام القيم والمبادئ.

□ الاستماع إلى الأطفال، ومشاركة اهتماماتهم، واحتوائهم في الأوقات الصعبة، مما يساهم في بناء الثقة بأنفسهم وتعزيز شعورهم بالاستقرار والأمان.

□ غرس القيم الأخلاقية والمبادئ السليمة من خلال التحدث مع الأطفال عن أهمية الصدق، الاحترام، المسؤولية، والعمل الجاد.

في الختام، لا يقتصر دور الأب في تربية الأطفال على توفير الاحتياجات المادية فقط، بل يمتد ليشمل بناء شخصياتهم وغرس القيم والأخلاق في نفوسهم. وعندما يتحمل الأب مسؤولياته تجاه تربية الأطفال بوعي وحب، فإنه يساهم في بناء أسرة متماسكة وأبناء واثقين بأنفسهم ومجهزين لمواجهة تحديات الحياة.

من عجائب اللغة العربية

من عجائب اللغة العربية كلمات تُردّ اسماً وفعلًا وحرفًا

ومنها: «على»

- تكون حرف جر؛ كما في قوله تعالى: (وعليها الفلك تحملون) (المؤمنون: 22)

- وتكون اسماً بمعنى (فوق)، كما في قول العرب: مررت من عليه؛ لأن حروف الجر لا تدخل إلا على الاسم.

- فعل بمعنى (ارتفع)، كما في قولنا: علا الرجل؛ أي: ارتفع. وهنا الاتفاق صوتي (نطقي) لا خطفي.

ومنها: «في»

- تكون حرف جر، وهو معروف كما في قولنا: (في البيت).

- اسم بمعنى الفم، كما في الحديث الشريف: (تخرج من في السقاء)

- فعل أمر للمؤنث من الوفاء؛ أي: من الفعل (وفى): كما في قولنا: (في يا هند بموعدي)

ومنها: «لما»

- اسم؛ كما في قولنا: (لما جاء): لأنها تعرب ظرفاً؛ لذا كانت اسماً.

- حرف نفي جازم بمعنى (لم)؛ كما في قوله تعالى: (ولما يعلم الله الذين جاهدوا منكم ويعلم الصابرين) (آل عمران: 124). والمعنى كما قال المفسرون: (لما يعلم): يعني: لما يَر منكم جهاداً.

- فعل ماضٍ للمثنى؛ من الفعل (لَمَّ)، كما في قولنا: (الرجلان لَمَّا ما تفرقا)، أي: جَمَعاه.

ومنها: «من»

- حرف جر؛ وهو واضح.

- اسم بمعنى (بعض)؛ كما في قوله تعالى: (فأخرج به من الثمرات) أي: أخرج بعض الثمرات. وهذا الرأي ذهب إليه بعض النحاة.

وفعل أمر من الماضي (مان)؛ أي: كَذَب؛ تقول: (مَنْ يَمِينُ مَنْ)؛ نقول: (مَنْ على العدو وقت الحرب)؛ أي: اكذب عليه.

ومنها: «الهاء»

- اسم، إذا كانت ضميراً متصلاً؛ كما في (كُتِبَتْه - قرأته)؛ لأن الضمائر أسماء، كما هو معروف.

- حرف كما في كلمة: (إياه).

- ونقول: (هـ) وهو فعل أمر من (وَهَى يَهِي)؛ أي: ضَعَف.



مع نحيات

د. محمد مصطفى الكنز

المطروحة وربما يشتت انتباهك باستمرار بين أكوام من الورق أو الأشياء العشوائية التي تتنافس على المساحة. والخطوة الأولى لحل تلك المشكلة هي تقييم منظمات المكتب، وحلول التخزين الأخرى، مثل: الصواني أو السلال أو نظام الملفات للحفاظ على العناصر مجتمعة وإذا لزم الأمر إبعاد بعضها بعيداً عن سطح المكتب للشعور بالراحة وتعزيز الإنتاجية.

إضاءة ضعيفة في الغرفة:

سواء كنت تكتبين على جهاز كمبيوتر، أو ترسمين على قماش أو تقرأين كتاباً، فإن الإضاءة مهمة، فالعمل في غرفة ذات إضاءة ضعيفة وخافتة يجهد عينيك، ويسبب لك الصداع، ويشعرك بالخمول وعدم التحفيز. وفي المقابل، إن الضوء الساطع يشعرك بصعوبة التركيز. وأفضل مكان للبدء هو النافذة والضوء الطبيعي القادم منها، من خلال وضع المكتب أو سطح العمل بالقرب من النافذة وإبقاء الستائر مفتوحة أثناء النهار.

وسواء كان هناك ضوء طبيعي في مكتبك المنزلي أو لم يكن، فإن الإضاءة التكميلية مهمة لمساحة عملك، إذ قد تحتاجين إلى إضافة إضاءة وظيفية في أماكن متعددة، ليس فقط لإضاءة منطقة عملك، ولكن أيضاً في مساحات التخزين حتى تتمكني من الرؤية داخل خزائن الملفات.

مكتب يفتقر إلى مساحات التخزين:

المكتب المنزلي ليس استثناء من مشاكل التخزين الشائعة في جميع أنحاء المنزل، إلا أنه في هذه الغرفة تحديداً له تأثير كبير في الكفاءة، فدون مساحات تخزين مناسبة يتحول مكتبك بسرعة إلى فوضى، ما يؤدي إلى فقدان المستندات وإهدار الوقت في البحث عن الأشياء، والحل السهل لهذه المشكلة هو استبدال الطاولة والمكاتب البسيطة بحلول توفر مساحة تخزين أكبر، كإدخال أثاث عملي مثل مكتب به أدراج مدمجة أو رف كتب لسهولة الوصول إلى الأساسيات. كما تجب الاستفادة من المساحة الرأسية، من خلال تثبيت أرفف أو خزائن؛ لإبقاء الأشياء بعيداً عن مكتبك، وبعيداً عن طريقك، ولكن لا تزال في متناول اليد.

مكتب مواجهة للحائط:

إن وضع الأثاث مقابل الحائط غريزة طبيعية، فهو يشعرك بالثبات والأمان، ويمنعك من إسقاط الأشياء من على سطح المكتب، لكن قد لا تقدم مواجهة الحائط إلهاماً كبيراً، إذ يولد لديك التحديق في الحائط الفارغ شعوراً بأنك تعملين في حجرة صغيرة، ما قد يخنق الإبداع، ويشعرك بأنك محاصرة. أي أنه ربما لن يكون المنظر الأكثر إلهاماً عندما تحاولين إخراج تلك الأفكار الإبداعية، وربما لو كان مكتبك مواجهاً للنافذة، فيمكن للضوء والمنظر الطبيعيين أن يفعلا العجائب لمزاجك وإنتاجيتك.

وفي حال كنت لا تملكين خياراً إلا أن يكون مكتبك صكّ مواجهاً للحائط، فتأكدي من إضافة عمل فني أو لوحة رؤية أو شيء على الحائط أمام المكتب.

سطح مكتب مزدحم:

الرغبة في إحاطة نفسك بمستلزمات المكتب المفضلة مفهومة، وكذلك الاحتفاظ بأكثر مواردك فائدة في متناول اليد، وتكديس قوائم المهام والأشياء التي تحتاجين إليها أمامك مباشرة، إلا أن هذا يغطي على مساحة عملك، ويوفر شيئاً من عدم الراحة، كما أنه يصعب التركيز على المهمة



أخطاء في تصميم المكتب المنزلي تقلل الإنتاجية

تلعب طريقة تصميم مكتبك المنزلي دوراً حاسماً في تحديد مدى رضاك وراحتك أثناء العمل عليه، وربما الأهم إنتاجيتك، لأنك بحاجة إلى إيجاد مساحة عمل تعزز التركيز، وتدعم راحتك لتحقيق أفضل الإنجازات. وبالمثل يؤثر التصميم السيئ في كفاءتك، ويقلل الدافع لديك لشعورك بالملل أو التعب أو عدم الراحة. ومن أجل ذلك، نشارك بعض النصائح التي تساعدك على تصميم مكتب منزلي مريح، ويرفع مستوى الإنتاجية لديك.



صيام ستة أيام من شوال



بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلُهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ).

فَأَلَا يَهِيمُ عَلَيَّ أَنِّي أَجْرُ كُلِّ عِبَادَاتٍ مُضَاعَفٍ إِلَى عَشْرَةِ أَمْثَالٍ، إِلَّا الصَّيَامَ الَّذِي اسْتَثْنَيْ بِقَوْلِ الرَّسُولِ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَنْ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ: (كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ، وَلَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ).

القول الثاني: وردت عن بعض فقهاء المذهب الحنفي، والمالكي كراهة صيام ستة أيام من شهر شوال؛ فقد ورد عن الإمام يحيى بن يحيى: وهو فقيه في المذهب المالكي، عدم ورود أي نص عن أهل العلم والفقه والسلف يشير إلى أنهم كانوا يصومون ستة أيام من شوال بعد رمضان؛ خوفاً من وقوع الناس في البدعة؛ بظنهم وجوب الصيام.

فضل صيام ستة أيام من شوال

يتفرع الصيام من دون صيام شهر رمضان إلى نوعين:

الأول: صيام الكفارات والنذور. وهو صيام واجب.

الثاني: صيام التطوع. ومنه صيام ستة أيام من شهر شوال، وقد شرع صيامها؛ تحقيقاً للعديد من الحكم التي قد يغفل عنها العبد، بيان البعض منها آتياً:

نيل الأجر العظيم من الله سبحانه، كما روي في الصحيح من قول النبي عليه الصلاة والسلام: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ). وبيان المقصود من الحديث السابق فُسِّرَ بما روي عن ثوبان عن الرسول عليه الصلاة والسلام: (جعل الله الحسنة بعشر أمثالها، الشهرُ بعشرة أشهر، وصيام ستة أيام بعد الشهر تمام السنة).

فأجر صيام ستة أيام بعد شهر رمضان، في شهر شوال، يُعادل أجر صيام سنة كاملة، ويُفسر ذلك بأن الحسنة بعشر أمثالها، وصيام شهر رمضان يعادل ثلاثين حسنة، وكل حسنة بعشر: أي ثلاثمئة حسنة، وصيام ستة أيام يعادل ستين حسنة، وبذلك يصبح مجموع أجر صيام رمضان وستة أيام بعده ثلاثمئة وستين حسنة تقابل عدد أيام السنة.

جبر النقص الذي قد يطرأ على الفريضة وإتمامه، ويُستدل على ذلك بما روي عن تميم الداري رضي الله عنه، أن النبي عليه الصلاة والسلام قال: (أَوَّلُ مَا يَحَاسِبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ صَلَاتُهُ فَإِنْ أَكْمَلَهَا كُتِبَتْ لَهُ نَافِلَةٌ فَإِنْ لَمْ يَكُنْ أَكْمَلَهَا قَالَ اللَّهُ سَبَّحَ لِمَلَانِكَتِهِ انْظُرُوا هَلْ تَجِدُونَ لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ فَاكْمَلُوا بِهَا مَا ضَيَّعَ مِنْ فَرِيضَتِهِ ثُمَّ تَوَخَّذُوا الْأَعْمَالَ عَلَى حَسَبِ ذَلِكَ).

زيادة قرب العبد من ربه، وكسب رضا ومحبة، قال النبي عليه السلام فيما يرويه عن ربه عز وجل: (مَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أَجِبَهُ، فَإِذَا أَخْبَيْتُهُ: كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْتَطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا).

تيسير أداء الفرائض وتسهيلها، وعدم الانقطاع عنها، والمداومة على أدائها في جميع الأحوال والظروف؛ إذ إن المداومة على أداء النوافل من العوامل التي تحفز العبد على أداء الفرائض، وعدم التهاون فيها.

تحقيق صلة العبد بربه في كل الأزمان، فلا يحصل أي انقطاع، أو غفلة.

أحكام متعلقة بصيام ستة أيام من شوال

بين العلماء العديد من المسائل والأحكام المتعلقة بصيام ستة أيام من شهر شوال، بيان البعض منها فيما يأتي:

حكم صيام ستة أيام في غير شهر شوال: وقد اختلف العلماء فيها، وذهبوا في ذلك إلى ثلاثة أقوال، بيانها آتياً:

القول الأول: قال المالكية بجواز صيام ستة أيام في غير شهر شوال؛ واستدلوا على ذلك بعدة أدلة، منها: حديث أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه سابق الذكر، فاحتجوا بأن الرسول عليه الصلاة والسلام ذكر الدهر مطلقاً، وجعله محلاً للصيام، وحدد شهر شوال؛ تخفيفاً وتيسيراً، بالإضافة إلى ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه: (قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ، إِلَّا الصَّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ)، وما روي عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه، أن النبي عليه الصلاة والسلام قال: (مَنْ صَامَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، فَذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ)، ويُستدل من الأحاديث السابقة أن الصيام لم يُحصر في وقت محدد، وأيام السنة كلها موضع للصيام.

القول الثاني: قال كل من الشافعية، والحنابلة بعدم جواز صيام ستة أيام في غير شوال؛ وقد استدلوا بحديث أبي أيوب الأنصاري؛ إذ حدد شهر شوال خاصة دون غيره من الشهور؛ من باب تعجيل العمل الصالح، كما في قوله تعالى: (فَأَسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ).

القول الثالث: قال الحنفية في بيان حكم صيام التطوع بشكل عام جواز التطوع في الصيام كل أيام السنة إلا ما وردت كراهته، أو استحبابه.

الفضل في النية

يجب الفضل بين نية قضاء شهر رمضان، ونية صيام ستة أيام من شهر شوال، ولا يجوز الجمع بينهما؛ إذ إن نية الواجب، وهو القضاء لا بد من تبييتها ليلاً، أما صيام النفل، فتصح فيه النية من يوم الصيام.

التابع والتفريق

اختلف العلماء في بيان حكم صيام ستة أيام من شهر شوال؛ متتابعة أم متفرقة، وذهبوا في ذلك إلى عدة أقوال، بيانها آتياً:

الشافعية: ذهبوا إلى تفضيل واستحباب صيامها متتابعة بعد العيد؛ مسارعة للأعمال الصالحة.

الحنفية: ذهبوا إلى استحباب صيامها متفرقة؛ بصيام يومين في كل أسبوع.

المالكية: ذهبوا إلى كراهة صيامها متتابعة ومتصلة بشهر رمضان.

الحنابلة: ذهبوا إلى عدم التفريق في الأفضلية بين التتابع، والتفريق.



لا تظهر ضعفك لأحد إلا لله ولا تشكي حاجتك
لأحد إلا لله ولا تعلق قلبك بأحد إلا بالله.
فأعظم أسباب السعادة والنجاة أن لا يتعلّق
القلب إلا بالله.

العطاء الجميل



بقلم الدكتورة

غنيمة محمد العثمان الحيدر

الإنسان إلى من حوله يستمد منه سعادته. فإحساسك بأنك تتحول إلى شخص أفضل. العطاء هو أن تحب بلا حدود، بلا شروط، وبلا أوامر. وهذا ما يجعلنا سعداء أيضاً، إذا شئتم أن تتذوقوا أجمل لذائذ الدنيا، وأحلى أفراح القلوب، فجدودوا بالحب والعطاء كما تجودون بالمال. إنني أؤمن عن يقين أن سعادتنا تبدأ داخلنا، وأن السعادة في العطاء ربما تفوق السعادة فيما يعطيه لنا الآخرون. العطاء ينقي الإنسان ويرتقي بنفسه من شوائب النفس الخبيثة، فهو هبة ربانية وهبها الله لعباده ورزقهم نعمة الاستمتاع بها.

أعطاني الله معكم احبتي العفو والعافيه وطولت العمر كي نعطي بما نستطيع والله يعطينا معكم الجنه بلا سابقه حساب ولا عذاب. اللهم آمين. وعساكم من العائدين الفايزين أهل ديرتي وجميع المسلمين.

الكويت وأهل الخير الذين ينفقون ويدهم اليمين تخفي ما تعلمها يدهم الشمال. خبيثه لوجه الله تعالى. الله يحفظ وطني من مثله وطن والله بعالي سماه يجزي دول الخليج وكل ديره فيها الخير والعطاء بهذا الشهر الفضيل.

نعم إن العطاءات مثل اليد التي تقدم الورد لا بد أن يعلق بها عبيرها. العطاء مع البشاشة نعمة مضاعفة. العطاء هو أن تعطي و تعود لنا بدعوه من قلب محتاج او فقير أفرحت قلبه . ليس بقيمة العطاء، بل بمعنى العطاء ، فالسعادة هي التي تعود عليك بالفرح والسعادة كونك أسعدت الآخرين. إننا نعلم بأن العطاء له درجة عالية من الوعي الإنساني، خاصة حين يرافقه استمتاع، من دون الشعور بالتعب أو التمنن أو التفاخر في ذلك. إن العطاء طاقة إيجابية يرسلها

بكل شارع من شوارع وطني الغالي. لا ولن نجد مثل هذا الوطن بالعطاء لكل الأيادي المنتشرة في وطني من محتاجين ومتعافين ومن عمال الشركات الذين يستلمون كرتون الإفطار وبه ما لذا وطاب من نعم الله التي لا تعد ولا تحصى. لقد تعلق كل قلب كويتي بالعطاء ويفرح بما يقدمه من افطار وصدقه وزكاة لمن يستحقها بلد يحفظه الله بلوحيه المحفوظ أكرم العالم بعطائه.

نعم فأعظم أسباب السعادة والنجاة أن لا يتعلّق القلب إلا بالله. فالله هو الرزاق الذي خلق الإنسان وجعل رزقه يأتيه من السماء (رزقكم في السماء وما توعدون) بلدي الكويت لا ينام بها جائع طوال أيام أسننه فكيف بمرضان الأيادي تنفق بكل الوسائل من خلال أهل العطاء والجمعيات الخيرية واللجان التي تعمل جاهده في جميع مناطق

لله الحمد والشكر والمهه بأن الله بلغنا شهر رمضان ونحن في أتم الصحة والعافية وأن يرزقنا رب العباد الامن والامان والخير الكثير في وطني الغالي وطني وطن العطاء وطن الخير الذي امتدت يد الخير نحو العالم بأسره ما من يد كريمه في وطني إلا أن ساهمت بكل ما هو جميل داخل الكويت خيام نصبت تقدم موائد الرحمان مساجد الكل يسعي بتزويدهم اشهي الطعام سيارات تجوب كل المناطق يفرح أصحابها بتوزيع الإفطار لطوايير من العمال المستفيدين ليس للوائهم ولكن لكل ليعلم الجميع ان الدين الاسلامي العظيم يدع لكل كبد رطبه أجر. نعم نحمد الله أننا في هذا الوطن الذي ننعم بخيراته لذا يجب أن نشكر الله قياماً وسجوداً وأن لا نشككي العوز وان لا نندمر علي اي نقص فالخير فاض ولا يوجد منزل إلا ولديه فائض يذهب للثلاجات المنتشرة



الاكتئاب والقلق

الاكتئاب والقلق لا يصيبان الأطفال والمراهقين، وما يظهر على هاتين الفئتين من أعراض مشابهة ما هو إلا جزء من سلوكيات هاتين المرحلتين العمريتين.

التصحيح:

يصاب الأطفال والمراهقين بالاكتئاب والقلق. وإن لم يعالجا بالشكل المناسب، فهما قد يتفاقما بشكل خطير.

مصابو الأمراض النفسية يكونون عدوانيين وعنيفين

التصحيح:

تظهر الإحصائيات أن نسبة قيام مصابي الأمراض النفسية بأعمال عنيفة أو عدوانية تزيد بشكل طفيف عن ما هو الحال بين غير المصابين. وقد أشارت أبحاث أخرى أن النسبة لا تختلف بين الفئتين أبداً. علاوة على ذلك، فإن مصابي الأمراض النفسية يعتدي عليهم أكثر مما يعتدون على الآخرين. ويذكر أن مصابي الفصام، على سبيل المثال، غالباً ما يكونون خائفين وليسوا عدوانيين.



جائزة المنشور الذهبي



تابع

أ.د. فهد الخضيرى
@DrAlkhodairy



اشربوا الماء واكثروا منه في هذا الصيف (ولو لم تشعروا بالعطش) ولا تنسوا إجبار اطفالكم على شرب الماء (لصحتهم) والاكثار منه وبالذات الصغار جداً، لأن بعض اعراض الجفاف تسود هذه الايام (توتر واجهاد بسبب العطش، إمساك شديد يتبعه مشاكل بالقولون) تضرر الكلى من الجفاف.. (ولا بد ان يكون البول ابيض)

تنجم الأمراض النفسية عن أخطاء في تعامل الأهل مع المصاب وهو في مرحلة الطفولة

التصحيح:

على الرغم من أن هذا يعد ضمن العناصر التي تساهم في الإصابة بالأمراض النفسية، إلا أن معظم الخبراء يشيرون إلى أن لهذه الأمراض أساساً عضوياً.





فؤاد الهارثي

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

حكاية رجل اسمه .. «أبوصالح»!!

ودفن فيها!! اختتم العجوز الفلسطيني الراوي
حكايته هذه وهو يضحك قائلاً: "حتى بعد
أن مات لم ينس أحد قصته فقد سمعتها
من أبي الذي مات منذ عقود ورويتها لأولادي
الذين أطلعوا أبناءهم عليها، وها أنذا الآن
أرويها لمواطن كويتي لتصبح حادثة أبوصالح
من التراث الشعبي - ليس الفلسطيني فقط -
بل.. والعربي أيضاً!! والآن؟ هل تأكد لكم أن
النسيان.. نعمة!! على الأقل بالنسبة للمرحوم
المغترب.. "أبوصالح".. طيب الله ثراه!!

آخر العمود:

نقد قال النبي وكان براً
إذا زرت الحبيب فزره غباً
وأقلل زور من تهواه تزدد
إلى من زرنه ثقة وجباً

آخر كلمة:

حكمة: الأمة الحرة بها تدمر كثير وبؤس
قليل، والأمة المستبدة بها تدمر قليل وبؤس...
كثير!!

وأفريقيا، و.. هكذا كان!! هاجر "أبوصالح" تاركاً
خلفه قريته التي فضحته.

بعد عشرين سنة اشتد به الشوق إلى
أهله وناسه فقرر العودة!! وهو جالس على
كرسيه في ذلك الباص المتهالك الذي يتجه
به عبر الجبال إلى مدينة "نابلس" ومنها على
ظهور البغال إلى قريته التي ترقد في واد بين
جبلين، قرر أن يتوقف قبلها بيضعة كيلومترات
ويسير على قدميه مستكشفاً أحوالها وأحوال
أهله قبل أن يدخل عليهم، وهكذا.. كان!! وصل
إلى "عين ماء" الفتيات والنسوة اعتدن على
تعبئة جرارهن الفخارية منها، فاختم خلف إحدى
الصخور، وصار يسمع أحاديثهن!! سمع واحدة
تقول للأخرى: "متي تزوج ولدك من ابنة
خالته؟" فتترد عليها المرأة الثانية قائلة: "والله
يا أختي ابني تزوج في اليوم إلي أبوصالح
بال فيه على... حاله!! صدم الرجل فهم
لم ينسوا حكايته حتي اللحظة، بل وحتى
جعلوها تاريخاً يعودون إليه في تحديد أحداث
وقعت لهم، فأقسم على عدم دخول القرية
وقفل عائداً من حيث أتى وإلى بلاد المهجر
مرة ثانية التي عاش على أرضها حتي مات

في شؤون وشجون قريتهم وأهلها، ويتخلل
ذلك بعض المزاح وإلقاء النكات والتندر على
فلان وفلان، سواء من السياسيين العرب أو
الإنجليز، وكان من ضمن الحضور صاحب فرن
يدعى "أبوصالح" في الثلاثينات من عمره،
لا يقرأ ولا يكتب، لكنه يحب مجالسة الكبار،
عله يسمع جملة تنفعه أو كلمة تفيده!!
ذات يوم، كان "أبوصالح" جالساً في ديوان
المختار مع الكبار كعادته، ألقى أحدهم نكتة
فضحك عليها الجميع، إلا أن ضحك "أبوصالح"
كان مضاعفاً ومبالغاً فيه فلم يشعر إلا وقد
"تبول في ثيابه"، وحين لاحظ الجالس
بقربه ذلك، فضحه وهو يضحك وصار يصرخ
ويقول للحاضرين: "أبوصالح بال على حاله!!"
وخرج المسكين، وهو يركض خجلاً من ديوان
المختار، وما هي إلا سويغات حتى كانت
كل القرية تضحك - رجالاً ونساءً وأطفالاً -
وكلهم يقولون "أبوصالح بال على... حاله!!"
لم يتحمل "أبوصالح" كل هذه البهذلة، وقرر
الهجرة إلى أرض الله الواسعة، وقتها كان
العديد من أهل فلسطين يغتربون إلى أميركا
الشمالية والجنوبية، وبعضهم إلى الدول العربية

يقولون - في الأمثال الدارجة عند العرب
والعربية والمستعربة - إن "النسيان نعمة"! فهل
هذا صحيح؟! باختصار شديد نقول: "نعم
النسيان نعمة" إذ لك أن تتخيل لو أن الأحداث
المؤلمة التي تمر بحياتنا منذ عهد الصبا
إلى الشيخوخة لا ننسى بعض آلامها وتظل
تلازمتنا بنفس قوة بداياتها، فكيف سيكون
شكل الحياة وقسوة أيامها!! المشكلة أن
الناس عادة ما ينسون أو يتناسون أحداثاً
هامّة وصادمة ويتذكرون أموراً أصغر من جناح
بعوضة لأسباب مجهولة لا يعرفها إنسان، ولم
يصل إليها العلم بعد في دراساته لكشف
خبايا أدمغة البشر! تريدون دليلاً على ما
أقول؟ خذوا عندكم هذه الحكاية الحقيقية
التي وقعت أحداثها في إحدى القرى النائية
والصغيرة في فلسطين أيام الانتداب البريطاني
عليها، وقبل قيام دولة إسرائيل، والتي رواها
لي عجوز فلسطيني كان يعمل في وزارة الصحة
الكويتية منذ الخمسينات من القرن الماضي
حتى وافاه الأجل قبل سنوات قليلة! في
قرية صغيرة ضمن مدينة "نابلس" اعتاد بعض
رجالها الجلوس في ديوان المختار للحديث

حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2024



د. حصة الشاهين

مع تحياتي

الأعياد في حياتنا متنوعة، ومختلفة سواء في المناسبة، أو الوقت أو الهدف .. ولكنها أعياد .. بعضها يتكرر في كل عام بنفس التاريخ ونفس السبب .. هذه الأعياد، منها الأعياد الدينية، والوطنية والعالمية والأعياد الخاصة.

فأعيادنا الدينية ... كثيرة عند المسلمين ونحتفل بها، ويحمد الله من أعادها عليه وهو بصحة وعافية، منها عيد الفطر وعيد الاضحى، وعيد السنة الهجرية، وعيد المولد النبوي الشريف، وكثير من النافلات التي نحتفل بها وتبادل بذكرها وطقوسها، وكلاً منها له اسبابه التي فرضها الله سبحانه وتعالى على خلقه.

أما الأعياد الوطنية فهي اعياد تشترك بها كل الفئات التي تنتسب لهذا الوطن الحبيب.

عيد الاستقلال الذي نحتفل به كل عام في شهر فبراير المميز .. هذا الشهر الذي تزامن معه عيد التحرير من الغزو العراقي الغاشم، لذا فشهر فبراير يعني الكثير والكثير جداً للكويتيين حيث تم استقلال الوطن وتحريره في هذا الشهر الغالي على قلوبنا جميعاً.

اما بالنسبة للأعياد الخاصة فهذه متروكة للأشخاص أنفسهم كل فيهم حسب اعتقاده وتطلعه وأهمية هذا العيد بالنسبة له، فمثلاً أعياد الميلاد، وأعياد الزواج وأعياد أخرى دخيلة على مجتمعنا ولكن الكثير يحتفل بها.

وديننا الحنيف يتمنى الفرح والسرور والتقدير لكل المناسبات .. أتمنى لكم اعياداً سعيدة مملوءة بالحب والتسامح والتواصل.

صحية – ثقافية – اجتماعية



بعض الأبطال

يقفون أمام تحدٍّ لا يمكن رؤيته
تحدٍّ يتطلب الشجاعة، الإيمان، والأمل

مواصفة وزارة الشؤون الاجتماعية بتاريخ 2025/01/06

PREVENTION_CANCER KSSCP KSSCP KSSCP 2253 0120 / 6907 6269



محاربو السرطان

يواجهون المعركة كل يوم، بين جلسات
العلاج وآلام الجسد لكن قلوبهم مليئة
بالإصرار

مواصفة وزارة الشؤون الاجتماعية بتاريخ 2025/01/06

PREVENTION_CANCER KSSCP KSSCP KSSCP 2253 0120 / 6907 6269



كل دينار تقدمه

كل كلمة دعم تشاركها، تصنع فرقاً في معركة حياة أو موت

تبرع الآن لصندوق مرضى السرطان بالكويت



اتصل بـصك مندوبنا



69076269
22530120

للتبرع على حسابتنا في بيت التمويل الكويتي

رقم الحساب 011140002574

مواصفة وزارة الشؤون الاجتماعية بتاريخ 2025/01/06

PREVENTION_CANCER KSSCP KSSCP KSSCP 2253 0120 / 6907 6269



ليس كل الأبطال يحملون سيفاً!

مواصفة وزارة الشؤون الاجتماعية بتاريخ 2025/01/06

PREVENTION_CANCER KSSCP KSSCP KSSCP 2253 0120 / 6907 6269