

## «نادي مكين»

يطلق فعاليات الدعم  
النفسي للمتعاقيات  
من السرطان

## التدخين الإلكتروني

بين «وهم» قلة الضرر  
و«حقيقة» أمراض تصل  
إلى السرطان

ما هو العلاج؟  
بالصوت؟

الشاعر الشاكي

فهد العسكر

عاش في عالمه ومات وحيداً



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

# عيادة الإقلاع عن التدخين

## للاستشارة والعلاج



### عيادة

### الإقلاع عن التدخين

### بجامعة الكويت

24633099

يمكنكم الحجز  
هاتفياً على رقم

94704366

العنوان : القادسية  
ق-1 ش-14 مبنى-2

## عقد الآلى

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



## فخورون بشركائنا



[www.gffcc.org](http://www.gffcc.org)



kalsalehdr@hotmail.com

## الماء والزبد

إنها علامات لطريقنا حتى لا نخلط بين الماء والزبد، أو بين الأصل والصورة، المعيار واضح لا لبس فيه، منفعة الناس، هو الماء النافع وهو الحلية الثمينة.

حقيقة الحياة أهدانا إياها خالقنا جلّ وعلا، فما ينفع الناس يستحق أن نهتم لأمره فهو الأصل وهو الماء النافع، أما ما يضر الناس من فتن وخلافات وصراعات كأمواج الليل فليس أكثر من زبد لا منفعة وراءه أو هو شوائب يضيع عمر الكثير من الناس وهم مشغولون فيها.

الحل إذاً أمامنا، علينا أن نلبس عقولنا مصفاة سورة الرعد، لا نهتم إلا بالأصل ونتغاضى عن الصورة، نجتهد في الوصول إلى الماء غير مباليين بانعكاسات السراب والزبد الذي لا منفعة فيه.

اليوم، في عالمنا المعاصر ومع ثورة الاتصالات ووسائل التواصل الاجتماعي، اليوم ينشغل كثير من الناس بالجدل والتلاسن، يظفنون بهما نار مشاعر الغضب، يتصارعون ويتقاتلون، وتمضي بهم الأيام والسنين وهم مشغولون بالفتن وبالجرى وراء الإشاعات والأكاذيب حتى إذا انتهى العمر القصير واقترب الأجل منهم اكتشفوا أنهم أضعوا أعمارهم في سراب، وأنهم انشغلوا بالزبد فوق سطح الماء، انشغلوا بذلك السراب عن رؤية الماء الصافي والخيرات في مسيرة حياتهم، الوقت مضى بهم ولم يتركوا بصمة في حياتهم ولم يحققوا هدفاً لهم لينسعدوا به غيرهم بل وربما لم يضعوا لبنة في جدار أوطانهم، هؤلاء لم يستفيدوا من معاني (سورة الرعد)، إنها خسارة عظيمة لو لم نميز بين الحقيقة والوهم أو بين الماء والزبد.

## لافتتاحية

الماء والزبد أو الأصل والصورة، تعابير تهدف كلها إلى توعية الإنسان بحقيقة الحياة.

حياة كل واحد منا عبارة عن أصل، أصل يعكس حقيقة وجودنا والهدف منها، وصورة مثل انعكاس الضوء، خيال يجب أن نتغافلها ولا نجعلها تلهينا عن الهدف الأسمى لحياتنا.

أحياناً لا بد أن نبتعد عن حلبة الصراعات التي تحيطنا من كل جانب، خلافات سياسية وفكرية، وتطاحن لا يتوقف بين الآراء، وتعضبات فكرية وطائفية وحزبية، كل تلك الصراعات تجعلنا نشئنا أم أينا في دوامة أفكار ومعتقدات تعصف بسكوننا الداخلي، وتفرض علينا الحياة فوق سطح التيار، إننا نعاني من تموجات السيل واضطراب أمواجه.

كل إنسان اليوم في عالمنا الواسع يعاني، فقد تحولت الدنيا بما رحبت إلى بيت كبير، بيت فيه غرف متلاصقة دون حوائط ولا ستائر، ترى وتسمع كل ما يدور بين الشعوب حال وقوعها، لم يكتف الإنسان بمصابه وقضايه وخلافاته، لا لم يكتف بذلك بل أصبح يرى ويسمع ويتفاعل مع كل قضايا العالم، ما أوسع العالم وما أكثر قضاياها! كيف يتحمل الإنسان كل ذلك؟ هنا يحفظنا الله -جلّ وعلا- بأكبر نعمه الخالدة، كتاب الله، فنقرأ في سورة (الرعد، آية 17) ما يكشف عنا غطاءنا ويجعلنا نعرف الأصل ونبتعد عن الزبد، يقول ربنا عز وجل: «أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا فَاحْتَمَلَ السَّيْلُ زَبَدًا رَابِيًا وَمِمَّا يُوقِدُونَ عَلَيْهِ فِي النَّارِ ابْتِغَاءَ حَلِيبٍ أَوْ مَتِّعَ زَبَدٍ مِّثْلَهُ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْحَقَّ وَالْبَاطِلَ فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَخُ النَّاسُ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ».



04

## التدخين الإلكتروني بين «وهم» قلة الضرر و«حقيقة» أمراض تصل إلى السرطان

رقم الصفحة	الفهرس
03	الافتتاحية
04	ملف العدد
10	شخصية العدد
16	متابعات
20	الثقافة
24	اكتشافات علمية
26	الصفحة الطبية
30	الطب البديل
32	تكنولوجيا
36	صحة
40	وصفات صحية
42	ظواهر طبيعية
44	المرأة
48	الطفل
52	ديكور
56	الإيمان
58	وجهة نظر
60	معتقدات خاطئة
62	منوعات
63	مع تحياتي
64	فؤاديات

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

تصدرها  
**حياتنا**  
الجمعية الكويتية لمكافحة  
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة 1994 م  
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 914 مايو 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

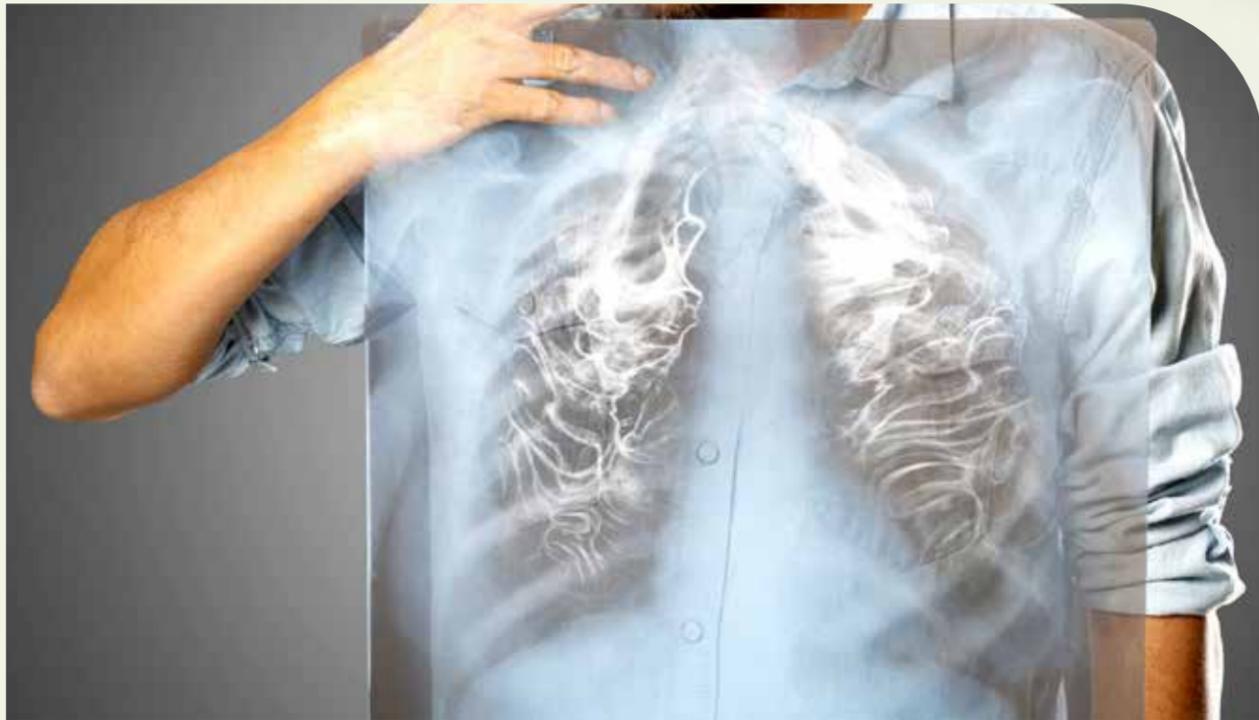
رقم الحساب / 011010840207

بيت التمويل الكويتي

د. خالد أحمد الصالح  
رئيس التحرير

**بعد أكثر من عام ونصف من اعلان تفشي جدي القرود،**

«التدخين الالكتروني» انتشر بشكل واسع، حيث يعتبره البعض بديلاً عن استخدام التبغ واحتراقه، وكأنه لا يشكل خطورة على الصحة للمدخن، الا أنه أصبح هناك جدلاً واسع النطاق بعد اعلان بعض الحكومات حظر استيراد وحياسة السجائر الإلكترونية. وفي هذا الإطار حرصت «حياتنا» على جمع كل ما يختص بهذا الموضوع من خلال ملف متكامل يضم كافة المعلومات، والبداية كانت بماهية التدخين الالكتروني ..



السجائر الإلكترونية والسجائر العادية أيضاً، وهي مادة تجعل الجسم مدمناً على التدخين، ومادة البروبيلين غليكول وهو أحد مكونات المواد اللازمة لتكوين البخار، وكذلك الجلوسرين وهو مرطب يتم دمجه مع البروبيلين غليكول، وهو ما أكدت إدارة الغذاء والدواء FDA أنه آمن للاستخدام في كل من الغذاء والدواء؛ ولكن لم يتم التأكد بعد من تأثيره على الجسم عند تحويله إلى بخار يتم تدخينه أو استنشاقه، مثله مثل البروبيلين غليكول. كما توجد أيضاً عوامل النكهة، وهي مادة كيميائية نشائعية الاستخدام في الأغذية وهي آمنة عند تناولها في الجسم، بينما لم يتم التأكد بعد من تأثيره على الجسم عند تحويله إلى بخار يتم استنشاقه.

**السيجارة الالكترونية**

تعد السجائر الإلكترونية أحد أنواع أجهزة التدخين، والتي تستخدم آلية كهربائية الشحن لتوليد الحرارة والبخار الذي يحتوي على مواد كيميائية مختلفة بدون دخان ناتج عن عملية الاحتراق مثل السجائر العادية، ويتكون الجهاز من ثلاثة مكونات رئيسية وهي البطارية ومولد البخار والحرارة (Atomizer) والسائل.

ومع الغوص قليلاً نجد أن الجزء الخاص بالسائل هو ما يتبخر ويدخل إلى جسم المدخن، ويتكون من عدة مركبات رئيسية منها النيكوتين وهو نوع من المواد المسببة للإدمان والموجودة في كل من



أكثر من مليوني طالب وطالبة بأميركا يدخنون السجائر الإلكترونية وأكثر من 8 بين كل 10 منهم يستخدمون النكهات



# التدخين الإلكتروني

## بين «وهم» قلة الضرر و«حقيقة» أمراض تصل إلى السرطان

## اقلع وهمك:

المدخن العادي قد يظن أنه إذا كان يريد الإقلاع عن التدخين، فيمكن أن يساعده اللجوء إلى السجائر الإلكترونية. وقد يتم تداول هذا الكلام لتقديم حل للمدخنين العاديين للحد من التدخين المنتظم للسجائر التقليدية؛ والذي ينتظر إليه على أنه شيء أكثر شراً إلا أن عدد من الأبحاث التي تم إجراؤها بشكل صحيح، أعطى نتيجة معاكسة، وهي أن تدخين السجائر الإلكترونية لم يقلل من تدخين السجائر العادية، والأسوأ من ذلك أنه يؤدي أيضاً إلى زيادة المعدل الإجمالي للتدخين، العادي والكهربائي، بشكل أكبر، ويرجع ذلك جزئياً إلى نفس توافر النيكوتين.



## «النيكوتين» يحفز الجهاز العصبي ويزيد ضغط الدم وضربات القلب والتنفس وخطر الإصابة بالسرطان

تقليدي، وحسب المسح الوطني للتبغ بين الشباب في أميركا لعام 2021، أفاد أن أكثر من مليوني طالب وطالبة في المدارس الإعدادية والثانوية الأمريكية يدخنون السجائر الإلكترونية في عام 2021، وأكثر من 8 بين كل 10 منهم يستخدمون السجائر الإلكترونية المنكهة.

### هل تسبب الإدمان؟

سؤال طرح نفسه لاصرار الكثيرين ممن يدخن الكترونياً أنه يمكنه التوقف في أي وقت؛ إلا أن هذا الكلام عار عن الحقيقة، فبطبيعة الحال السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين، وهي مادة تسبب الإدمان ولذلك، فإن تدخين السجائر الإلكترونية يمكن أن يجعل المدخنين "مدمنين" تماماً مثل السجائر العادية، بالإضافة إلى ذلك فإن شكل وخطوات تدخين السجائر الإلكترونية تشبه إلى حد كبير تدخين السجائر العادية، مما يجعل المدخنين مدمنين على سلوك التدخين مثل السجائر العادية.

### إعلانات محفزة

تستخدم إعلانات السجائر الإلكترونية رسائل مقنعة،

يمكن أن تكون ضارة بالجسم بنفس القدر، وأوضحت بعض الدراسات أن بخار السجائر الإلكترونية يحتوي على جزيئات ذات أحجام أصغر من السجائر العادية، وهذا يسمح باستنشاقه بشكل أعمق في الرئتين، حيث ترتبط هذه الجزيئات الصغيرة بأنسجة الرئة ويتم امتصاصها بسرعة في مجرى الدم ويصعب على الجسم طردها من خلال آليات الجسم الطبيعية.

بينما السجائر العادية عرفناها منذ فترة طويلة جدات، وتم إجراء الأبحاث على كل جانب من جوانب مخاطرها تقريباً، مما جعلنا ندرك الخطر من ورائها، ومن جانب آخر تعد السجائر الإلكترونية حديثة العهد، وليس هناك حتى الآن أبحاث كافية لتحديد مخاطر المواد الكيميائية الفردية الموجودة فيها بدقة؛ خاصة في حالة الاستخدام طويل الأمد.

### جيل الكترون:

أن الجيل الجديد أصبح مدمناً على النيكوتين، فبين الشباب، تعد السجائر الإلكترونية، وخاصة تلك التي تستخدم لمرة واحدة، أكثر شيوعاً من أي منتج تبغ

المزمنة والربو وانتفاخ الرئة، بالإضافة إلى ذلك، تم العثور في بخار السجائر الإلكترونية على العديد من المركبات المعروفة بأنها ضارة بالجسم، مثل المعادن الثقيلة، والزرنيخ ومجموعات الفورمالديهايد والبنزين وغيرهم.

ودلت البحوث التي أجريت في هذا الصدد أن السجائر الإلكترونية يزيد تدخين من خطر الإصابة بأمراض مثل أمراض القلب، مما يسبب تغيرات في الحمض النووي في خلايا الرئة والقلب والمثانة، وزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

### مقارنة

وفي مقارنة ما بين السجائر العادية والإلكترونية للوقوف على خطورتهاما الزائدة أو المنخفضة نجد أنه بالرغم من أن السجائر الإلكترونية لها آلية عمل لا تحتوي على عملية احتراق مثل السجائر العادية، مما يسمح للمدخنين بتقليل خطر التعرض للمواد الضارة الناتجة عن بعض أنواع الاحتراق مثل القطران وأول أكسيد الكربون الذي يسبب السرطان وأمراض الجهاز التنفسي؛ إلا إن المركبات الأخرى الموجودة في السجائر الإلكترونية

### عوامل الخطورة

ان المواد الكيميائية المختلفة الموجودة في المحلول يمكن أن تسبب ضرراً للجسم، مثل النيكوتين، والذي يحفز الجهاز العصبي المركزي عند دخوله الجسم، كما يعمل على زيادة ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب والتنفس وزيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة وأمراض الجهاز التنفسي وسرطان الفم والمريء والبنكرياس، كما أن النيكوتين يحفز إفراز هرمون الكورتيزول، وهي المادة التي تسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم، وهو سبب مرض السكري. كما يحفز النيكوتين عدد خلايا جدار الأوعية الدموية على الزيادة، مما يسبب انقباض الأوعية الدموية زيادة من خطر الإصابة بأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية الدماغية بالنسبة للنساء الحوامل، كما يؤثر النيكوتين على نمو دماغ الجنين، ويعد التعرض لمستويات عالية من النيكوتين حوالي 60 ملجم عند البالغين، و 6 ملجم عند الأطفال الصغار قد يؤدي إلى خطر الوفاة.

أما البروبيلين جليكول والجلسرين عند لمسها أو استنشاقها، يمكن أن يسبب تهيج الجلد والعينين والرئتين، خاصة عند الأشخاص المصابين بأمراض الرئة



# المشي يفيد المدخنين

ثبت أن المشي مفيد جداً للمدخنين؛  
حيث يساهم في تنظيف الرئتين  
من أضرار التبغ، ويساهم أيضاً  
في الإقلاع عن التدخين  
أو التقليل منه

www.pht.org.kw



## بخار السجائر الإلكترونية يحتوي على معادن ثقيلة وزرنيخ ومجموعات الفورمالديهايد والبنزين وغيرهم

وفي حالة الأشخاص الذين يدخنون أو لديهم سجائر  
إلكترونية في حوزتهم تعتبر جريمة حيازة أشياء مستوردة  
بطريقة غير مشروعة

### وفيات

من جانب آخر أعلن مسؤولون أميركيون في مجال  
الصحة عن 34 حالة وفاة و1604 حالات مؤكدة ومحتملة،  
نتيجة مرض غامض يصيب الجهاز التنفسي مرتبط  
بالتدخين الإلكتروني. حيث أبلغت المراكز الأميركية  
لمكافحة الأمراض والوقاية منها عن 1479 حالة إصابة  
و33 حالة وفاة من المرض وأعلنت خطياً لفحص  
منتجات التدخين الإلكتروني في إطار تحقيقها. ولم يربط  
المحققون حالات الإصابة والوفاة بمنتج أو مركب بعينه  
لكنهم أشاروا إلى أن الزيوت المستخدمة في التدخين  
الإلكتروني تحتوي على مادة "تي. إتش. سي"، المسؤولة  
عن التأثير النفسي في مادة الماريغوانا المخدرة. مؤكداً  
أنها تشكل خطراً على الصحة. وذكرت المراكز أنه ربما  
تكون هناك عدة أسباب للمرض الغامض الذي يصيب  
مدخني السجائر الإلكترونية.

لها تأثير نفسي على اعتقاد المدخنين إنهم يتشربون  
صفات معينة، كذلك تسلط الضوء على بعض المزايا  
مقارنة بالسجائر، مثل وجود مجموعة واسعة من  
النكهات، كذلك لا توجد رائحة كريهة، وما إلى ذلك،  
مما يمثل عنصر جذب للمدخنين مما يجعلهم أكثر  
عرضة للاستمرار فيالتدخين.

### وقفة أمريكية

وفي خطوات جيدة قامت الولايات المتحدة الأمريكية  
بحظر شركات السجائر رسمياً من الإعلان عن أن السجائر  
الإلكترونية يمكن أن تساعد على الإقلاع عن التدخين،  
لأنه يتعارض بشكل واضح مع المعلومات الواردة من  
الأبحاث.

وتعتبر تايلاند من أولى الدول التي جرمت السجائر  
الإلكترونية حيث أعلنتها منتجاً محظوراً، حيث يتم القبض  
على مدخنها وكذلك في حالة المستورد، هناك عقوبة  
السجن لمدة لا تزيد عن 10 سنوات أو غرامة تعادل  
5 أضعاف قيمة المنتج المستورد، أو كلاهما وفي حالة  
التوزيع، السجن لمدة لا تزيد على 5 سنوات أو الغرامة

**حياته أثرت على شعره  
ونبهت إحساسه فجعلته حاد  
تكسوه نغمة الشكوى والألم  
مدح الملك عبد العزيز بن سعود  
بقصيدة فطلب قدومه للرياض  
وعينه كاتباً لإبنة محمد  
جمع الأديب عبد الله الأنصاري  
ما تبقى من أشعاره في كتاب  
«مؤلفات فهد العسكر حياته وشعره»  
عام 1956**

ولد عام 1917م في سكة عنزة في مدينة الكويت هي إحدى مناطق العاصمة الكويتية القديمة، حيث كان جده تاجر غنم وإبل كثير التنقل بين الرياض والكويت، وقد شجعه الشيخ «دعيج الصباح» على الإستقرار في الكويت، بعد أن توصلت بينهما أواصر الصداقة.

وكانت نشأة الشاعر في عائلة متدينة، حيث ترعرع وسط بيئة محافظة وبين أفراد أسرة شديدة التدين فحرص والداه على تنشئته على العادات والتقاليد الموروثة، وعلى أصول الدين الإسلامي وتعاليمه، حتى أن والده كان يصطحبه إلى المسجد لأداء فروض الصلاة وهو ما زال في طور الطفولة الأولى، ولهذا نشأ فهد العسكر متديناً، كما كان والده إمام لمسجد الفهد ومدرس للقرآن.

### مراحل التعليم

بدأ الشاعر تعليمه في المدرسة المباركية عام 1922 وهي أول مدرسة عصرية نظامية في الكويت، وخرج منها في عام 1930 مستكماً الدراسة بالمدرسة الأحمدية، وفي هاتين المدرستين أتيح للطفل الموهوب أن ينهل الكثير من مصادر

**كفّي الملامَ وعلّيني  
فالشك أودى باليقين  
وتناهبت كبدى الشجون  
فمن مجيري من شجوني؟**

كلمات خالدة للشاعر الراحل فهد العسكر تصف بعضاً من معاناته، فالشاعر الفذ لم يقيم كما يجب قبل موته، كما لم يجد القبول من مجتمعه؛ ليس هذا فقط، بل واجه اتهامات بالكفر والزندقة، حيث كان المجتمع الكويتي يحافظ كثيراً على القيم الدينية والعادات والتقاليد الصارمة التي تسيطر على كافة أمور الحياة فترة حياة الشاعر، لهذا اتهموه بالجنون كذلك بالإضافة الى تهمة الكف والإلحاد، ثم أضيفت تهمة الزندقة والشذوذ أيضاً.

### من هو؟

انه رائد حركة الشعر في البلاد، شاعر الكويت فهد بن صالح بن محمد بن عبد الله بن علي العسكر الظفيري الذي



**مؤسسة عبد العزيز سعود البابطين  
للإبداع الشعري أنشأت  
جائزة شعرية باسمه**

**الشاعر الشاكي**

**فهد العسكر**

**عاش في عالمه ومات وحيداً**



## الشاعر الشاكي

كان فهد العسكر في طبيعة شعراء الكويت المجددين في الشعر، وقد أثرت حياته التي كانت عبارة عن سلسلة من الآلام والأحداث على شعره ونبهت إحساسه وأرهقت مشاعره وأقلقت نفسيته وجعلته حاد، فمن يقرأ شعره يلاحظ من نغمة الشكوى والألم والتعبير عن القلق والواقع المحبط التي يحياها ويعانيه. وقد كتب في أغراض وفنون الشعر المتنوعة، لكن نغمة الشكوى والألم والشك والقلق والإحباط هي الأبرز، ومن يقرأ شعره يحس بمرارة الأيام وقساوة الحياة التي كان يحس بها الشاعر لذلك عاش بائساً حزيناً محبطاً وغادر الحياة وهو لا يزال بالبؤس وشعره يزفر بالشقاء والعناء والحرمان والغربة والوحدة.

لولا جراته وقوته في الطرح وجزالة أسلوبه وفصاحته ومضى يقول ويتشكى مما رماه به قومه من صفات ومن تطاول المنعصين فنظم أبيات تقول:

هذا رمانى بالشذوذ وذا رمانى بالجنون  
وهناك منهم من رمانى بالخلاعة والمجون  
وتطاول المتعصبون وما كُفرت وكفروني  
لا ذر ذرهم فلو حُرَّت النَّصارَ لأهوني  
أوبعت وجداني بأسواق النفاق لأكرموني  
أورحت أحرق في الدواوين البخور لأنصفوني  
فعرفت ذنبي أن كبشي ليس بالكبش السمين

### حرق أشعاره

واجه الشاعر نبذ الجميع له، وكانوا من أقرب الناس، فمنهم أسرته وأصحابه فيما عدا والدته التي ظلت تواصله وتمده بكل ما يحتاج، وتحمل له بين دموعها علامات العتب واللوم راجية أن يمن الله عليه بالهداية. وأحرقت الأسرة شعره واتهموه بأصعب التهم، فعاش شاعرنا حياة كئيبة بائسة بسبب أفكاره فقد كان الشعر المتنافس الوحيد له، ومجال التفرغ العاطفي والنفسي والفكري لديه، فلم



مكتبة افتتحت في الكويت وهي مكتبة ابن رويح.

### نقطة تحول

بدأ فهد يتردد على المكتبة ويستعير منها الكتب ويقرأ بنهم، فحصل لديه نوع من التغيير في أفكاره، وأخذت نظرته إلى الحياة تتغير، وبدأ تشدده في الدين يضعف إلى أن تحول كلياً في تفكيره وفي نظرته إلى الحياة وإلى العادات والتقاليد الموروثة، وواكب ذلك معارفته للخمرة، وقد أتهم في حياته بالكفر بسبب دعوته من خلال أشعاره إلى الإنفتاح في المجتمع الكويتي المحافظ، فبعد أن نظم قصيدة بعنوان (مناجاة العيد)، يناجي فيها ذكرى مولد النبي صلى الله عليه وسلم ويتحسر فيها على ما وصلت إليه الأمة الإسلامية من تأخر وتشرذم جراء إهمالها لشعر الله المحكم، أصبح يتمرد بشعره على العادات التي كان يعتبرها عادات خاطئة وباليلة لذلك توجهت إليه أصابع الاتهام تدينه بالكفر والفسق والخروج عن التقاليد والعادات السائدة، التي أن وجد نفسه في عزلة شبه كاملة عن مجتمعه الكويتي، فما لبث هذا المجتمع أن عزله تماماً وتركوه ونفسه وشعره، فنظم لنفسه غرفة يعيش فيها وحيداً، فعلى اثر الظروف، ونظرة المجتمع للشاعر العسكر، قرر هو اعتزال الناس ونشد رداً كل هذه الاتهامات التي يراها لم تكن

الأدب العربي التقليدية، فكان يقرأ كل ماتقع عليه عيناه من كتب أدبية ودواوين شعرية، وقد ظهرت بوادر النبوغ على الشاعر منذ طفولته المتأخرة، وبدأ شاعرنا المولع باللغة العربية بنظم الشعر بعد أن أنهى المرحلة الابتدائية وأخذوا أساتذته يشجعونه على قراءة القصائد ونظمها .

### ظهوره كشاعر

ألقي فهد العسكر قصيدة في المدرسة المباركية بمناسبة حفلة المولد النبوي بعد أن ترك الدراسة فيها، كما روى أستاذه في المدرستين المباركية والأحمدية الشيخ الراحل عبدالله النوري، في مقالة (ذكريات عن فهد العسكر) أن تلك القصيدة هزت مشاعر الناس وأخذت بألبابهم، وكان نتيجتها أن ظهر فهد العسكر كشاعر له مكانته، ولكن بالرغم أن فهد قد نشأ نشأة دينية متميزة، تجلت في حرصه على تسخير موهبته لخدمة قضايا الدين عبر قصيدة دينية في الاحتفال بالمولد النبوي كما روى النوري، إلا أن هذا الحرص تبدد بعد ذلك تحت وطأة اهتمامه المتزايد بنوع جديد من القراءات لم تكن المنطقة تعرفها كثيراً، حيث كان للمجلات الأدبية الصادرة من القاهرة وبيروت ودمشق وبغداد تأثيراً لدى الشاعر المتطلع، حيث كان يحصل على أعدادها المتلاحقة عن طريق استعارتها من أول



## تخليد ذكراه

في 10 من فبراير عام 2001 قامت مؤسسة عبد العزيز سعود البابطين للإبداع الشعري بإنشاء جائزة شعرية باسمه وكان ذلك في العام نفسه الذي حصلت الكويت خلاله على لقب عاصمة الثقافة العربية، كما قررت وزارة المواصلات الكويتية في 21 فبراير 2009 بالإتفاق مع رابطة الأدباء الكويتيين بتكريم عدد من الشعراء وذلك بإصدار طوابع تذكارية تخليداً لذكراهم وكان هو معهم. وقام المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بالكويت بإصدار كتاب بعنوان (منارات ثقافية كويتية) إشمعل على دراسة لثلاثة من شعراء الكويت منها دراسة بعنوان (فهد العسكر والمرأة).

يفرح الشاعر بأية ديوان شعري طيلة حياته، وفي خضم ذلك الابتلاء العظيم الذي كان يعيشه ويتجرعه، أصيب في عينه فاشتد عليه الألم وتضاعف، فعانى أشد المعاناة وأقساها، فلا أطباء ماهرون قريباً منه ولا مال لديه للسفر من أجل العلاج، فاشتد عليه المرض وثقل عليه، وانزوى في غرفة صغيرة قريباً من سوق شعبي يسمى (سوق واجف) وأخذت صحته في التدهور، وبدأ يضعف بصره شيئاً فشيئاً والشيء بالشئ يذكر، فقد أصيب والده بالعمى في آخر أيامه، وفي خضم هذه العيشة البائسة دفعت شقيقه خالد العسكر للعطف عليه وأخذه إلى بيته وأقام عنده 3 أشهر قبل أن تزداد حالته سوءاً وينقل إلى المستشفى الأميري، وهناك أمضى ما يزيد عن شهرين فتك فيهما "مرض الدرر" برنتيه حتى وفاته وبعدها قام أهله بالإنقراض على أوراقه التي يرون فيها كفراً وزندقة وقاموا بحرق جميع أشعاره ولم يصلي عليه إلا الشيخ عثمان عيسى العصفور وأربعة رجال آخرين، ودفن في المقبرة العامة بجانب قصر نايف.

### شاعر غير عادي

في الوقت الذي كانت تعج فيه المنطقة بالإرهابات التاريخية ظهر شاعرنا ورشحه نتاجه الشعري الغزير الذي

لم يتبق منه إلا القليل لأن يكون في مقدمة شعراء جيله في الكويت والخليج والوطن العربي، وكان من الممكن أن يكون له باع كبير لو أنه حرص على نشر أشعاره ولهث وراء الشهرة إلا أنه لم يكن ميلاً إلى نشر قصائده، وربما يرجع ذلك إلى أن هذه القصائد لا تستحق النشر رغم أنه كانت لديه مجموعة كبيرة من القصائد أعدها للطبع كما

أخبر الأستاذ عبدالله زكريا الأنصاري شخصياً عندما قام بزيارته وأخبره أيضاً عن خوفه وتردده من طبع بعض القصائد لكي لا يسئ الناس الظن بها وهو لا يحب أن يثير خواطرهم لذلك سيتركها للزمن. وظل العسكر زاهداً بالنشر والانتشار وكان ذلك سبباً في تأخر مكانته الإعلامية والثقافية، وكان السبب في ذلك أنه ظهر في بيئة منغلقة على نفسها مقارنة ببعض البيئات العربية المنفتحة كما أن تعرضه للرفض الأسري والاجتماعي وتعرضه للمرض ساهم على تغييب صورته على مشهد الشعر العربي.

واشتهر شاعرنا بأشعاره، فقام بتأليف قصيدة مدح لعبد العزيز بن سعود، وقام عبد اللطيف الكويتي بتلحينها وغناها، فلما سمعها طلب قدوم كاتبها إلى الرياض عن طريق ممثل الملك عبد العزيز في الكويت، وحل ضيفاً على الملك عبد العزيز في الرياض، وكان ابن عم والده عبد الله بن علي العسكر في استقباله،

وعينه الملك عبد العزيز كاتباً لابنه محمد بن عبد العزيز آل سعود الذي كان يقيم بين اليمن والسعودية، وطلب من عبد الله بن علي العسكر أن يتوسط له عند الملك لكي يرجع إلى الكويت، ورجع إلى الكويت.

### الرحلة والرحيل

عام 1979 وثقت حياة فهد العسكر من خلال ثلاثية «الرحلة والرحيل»، وقدم العمل باللغة العربية الفصحى، وقد

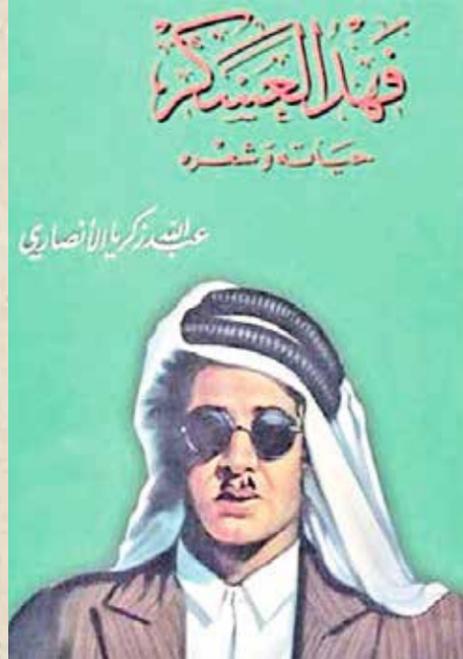
أعدها مصطفى بهجت، وأخرجها كاظم القلاف، وقد مثل دور فهد العسكر عندما كان صغيراً بدر المسباح، وعلي البريكي عندما كان فهد العسكر شاباً، وعبد الرحمن الضويحي عندما كان ناضج، كما مثلت مريم الصالح دور الأم وإبراهيم الصلال دور الأب وعائشة إبراهيم الأخت وشارك في العمل كل من خالد العبيد وأحمد الصالح وعلي المفيدي ومنصور المنصور ومحمد

السريع وعبد الرحمن العقل وجاسم النبهان وهيفاء عادل وأحلام مبارك وإبراهيم الحربي ورجاء محمد وأمين الحاج وعبد العزيز الفهد وحسين البدر وأمينة القفاص ومسافر عبد الكريم وحسين المنصور.

كما قام صديقه الأديب عبد الله الأنصاري بجمع ما تبقى من الأشعار التي تمكن من الحصول عليها، سواء من المسودات المتبقية أو من أصدقاءه، ونشر كتاب يتحدث عنه صدر في العام 1956 حمل عنوان "مؤلفات فهد العسكر حياته وشعره" وتضمن الكتاب توثيقاً مطولاً لسيرة حياته وذلك بعد خمس سنوات فقط على رحيله، حيث ظل كتاب الأنصاري هو المرجع الأول والأخير لحياة الشاعر فهد العسكر وشعره، وقد كان الأنصاري حريصاً على مدى ما يقرب من خمسين عاماً تلت إصدار الطبعة الأولى على إعادة طبع الكتاب طبعات متعددة تضمنت في كل مرة المزيد من

المعلومات والقصائد التي كان يجد في البحث عنها؛ مما أكسب ذلك الكتاب أهميته الفنية والتاريخية والريادية في التوثيق لحياة شاعر الكويت الأول.

كما اختارت الباحثة الكويتية الدكتورة نورية الرومي حياة الشاعر الراحل وشعره مادة لأطروحتها التي تقدمت بها لنيل درجة الماجستير مما شكّل إضافة جديدة لمهمة إعادة الاعتبار لهذا الشاعر الذي رحل بانساً محروماً، حزناً، تعيساً، رافضاً ومرفوضاً، ومنكسراً ومخذولاً، مريضاً وأعمى، وحيداً وغريباً في وطنه.



**بعد وفاته انقض أهله على أوراقه وأحرقوا جميع أشعاره ولم يصلي عليه إلا الشيخ عثمان العصفور وأربعة آخرين ودفن في المقبرة العامة**

# «نادي مكين» يطلق فعاليات الدعم النفسي للمتعافيات من السرطان

من أبرزها رحلة إلى جزيرة فيلكا، تضمنت الرحلة جولات في المناطق الأثرية، ورحلات بحرية، وركوب الخيل، بالإضافة إلى برامج ترفيهية ومسابقات. ويحرص النادي على تنظيم جلسات دعم نفسي بإشراف الاستشارية نادية العبيدي، بهدف توعية المتعافيات وتعزيز الطمأنينة بعد الشفاء، ونهيتهن نفسياً للمشاركة في دعم المرضى الجدد خلال مراحل العلاج. كما بادر نادي مكين بمخاطبة جمعية السدرة للرعاية النفسية لمرضى السرطان المتخصص في الدعم النفسي، بهدف تحقيق تكامل الجهود بما يخدم مصلحة مرضى السرطان في المنطقة.

وسيشترك أعضاء نادي مكين قريباً في ورشة عمل عبر الاتصال المرئي من تنظيم منظمة الصحة العالمية، تُعقد في القاهرة، لتقديم معلومات علمية موثقة حول أفضل السبل في تقديم الدعم النفسي لمرضى السرطان. من جانبها، أكدت الدكتورة إيمان الشمري، رئيسة لجنة نادي مكين، أن استراتيجية النادي تتضمن مجموعة من البرامج الترفيهية والنفسية والاجتماعية طوال العام، مشيرة إلى أن النادي يرحب بانضمام الأعضاء الجدد، سواء عبر التواصل الهاتفي على الرقم 65070469 أو بالحضور الشخصي لمقر النادي في منطقة القادسية - بمقر الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان. وفي ختام التصريح، أشاد الأمين العام للاتحاد الخليجي بدور دولة الكويت الريادي، مثنياً دعم معالي وزيرة الشؤون الاجتماعية، ومؤكداً أن هذه المبادرات تعكس مرحلة جديدة من العطاء تحت قيادة حضرة صاحب السمو أمير البلاد - حفظه الله ورعاه.

أطلق نادي مكين أولى فعالياته في مجال الدعم النفسي للمتعافيات من أمراض السرطان، وذلك بمشاركة الأخصائية النفسية الأستاذة نادية العبيدي، في إطار استراتيجية النادي الشاملة لتعزيز التعافي والاندماج المجتمعي للمتعافيات.

ومن المعلوم أن نسبة المتعافيات من السرطان في ازدياد في الكويت حيث تبلغ نسبة الشفاء العام للامراض السرطانية حوالي 70 في المائة، وقد جاءت فكرة نادي مكين لتكملة المشوار الذي تقوم به جمعية سدرة المميزة في دعم مرضى السرطان ومساعدتهم في تخطي فترة العلاج حيث يوم النادي باستقبال المتعافيات واستمرار تزويدهم بالدعم الصحي والنفسي.

وقد تبنى الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان هذا النشاط، مؤكداً ريادة دولة الكويت في هذا المجال الحيوي، وفي سياق متصل، تواصلت منظمة الصحة العالمية مع الدكتورة هبة السواحلي د. هبة السواحلي- مستشارة بقسم الأمراض غير السارية بمنظمة الصحة العالمية بالمكتب الإقليمي لشرق المتوسط- والتي أبدت اهتمامها بالتعاون مع الاتحاد الخليجي ودعمه في تنظيم مثل هذه الأنشطة.

ورحب الدكتور خالد الصالح، أمين عام الاتحاد الخليجي لمكافحة السرطان، بهذا التعاون المثمر، مشيداً بالدور الفعال الذي يقوم به نادي مكين في دعم المتعافيات.

وكان نادي مكين قد افتتح رسمياً في فبراير 2025، تحت رعاية معالي وزيرة الشؤون الاجتماعية الدكتورة أمثال هادي الحويلة، وبدأ نشاطه بأنشطة ترفيهية هادفة،



تجربة ملهمة تعزز التعافي النفسي والاجتماعي للمتعافيات

## «كان» و«التجاري الكويتي» ينظمان «رحلة الأمل» في جزيرة فيلكا لدعم المتعافيات من السرطان

تسهم في تحسين الصحة النفسية للمشاركات، وقد أكدت الدكتورة نادية المحمود بأن الرحلة لاقت تجاوباً إيجابياً واسعاً من المتعافيات، حيث عبّرن عن سعادتهن بهذه التجربة الفريدة، وتم إرسال رسائل إيجابية ومؤثرة على مجموعة متعافيات نادي مكين، عكست مشاعر الامتنان والسعادة، وأكدت مدى تأثير هذه الفعالية في تعزيز الأمل والتفاؤل لديهن.

وأوضحت الدكتورة شيخة العبيدي بأن هذه المبادرات تمثل خطوة أساسية في مسيرة التعافي، حيث تسهم في تشجيع المتعافيات على تبني نظرة إيجابية للحياة، وترسيخ قيم الأمل والتفاؤل، بما يعكس إيجاباً على جودة حياتهن. كما تشجع الدكتورة شيخة الأطباء المختصين بعلاج مرضى السرطان في جميع مراحل العلاج التي يمر بها مريض السرطان، للانضمام لنادي مكين للمشاركة بتقديم النصائح للمرضى والمتعافين. ويأتي دعم البنك التجاري الكويتي لهذه المبادرة في إطار مسؤوليته المجتمعية والتزامه بدعم المبادرات الإنسانية التي تترك أثراً إيجابياً على المجتمع، خصوصاً تلك التي تهدف إلى تحسين جودة حياة الأفراد وتعزيز روح التضامن والعطاء.

أفادت الدكتورة إيمان الشمري - أمين سر حملة (كان) رئيس لجنة نادي مكين دعم نفسي ومساندة مرضى السرطان أنه في إطار التزام الحملة الراسخ بدعم مرضى السرطان وتعزيز تعافهم النفسي والاجتماعي، نظمت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)، بالتعاون مع البنك التجاري الكويتي، "رحلة الأمل" إلى جزيرة فيلكا، وذلك ضمن جهود نادي مكين لدعم ومساندة مرضى السرطان. ومن جانبها أوضحت الاستشارية النفسية وعضو لجنة نادي مكين السيدة نادية العبيدي بأن هذه المبادرة تجسيدا لرسالة النادي في تقديم الدعم النفسي وتعزيز التعافي العاطفي للمتعافيات، حيث تخلت الرحلة العديد من الفقرات الترفيهية والثقافية، منها جلسات دعم نفسي إيجابية، ومسابقات تفاعلية، وجولات استكشافية في القرية التراثية. كما استمتع المشاركون برحلة تجديف بالقوارب، وجولة على ظهر الخيل، وزيارة إلى حديقة الحيوانات، مما أضاف أجواء مميزة عززت روح المغامرة والتواصل مع الطبيعة.

هدفت هذه الأنشطة المتنوعة إلى تعزيز الثقة بالنفس، وبناء الروابط الاجتماعية، وتوفير بيئة آمنة ومرحة



### التشخيص المبكر = نسب شفاء مرتفعة

## حملة «كان» استمرار برنامج التقصي على العلامات الأولية للأورام الذي هو أداة هامة للتشخيص المبكر

أطباء الأسنان على التقصي والكشف المبكر عن العلامات الأولية لسرطانات الفم، والوقوف على أحدث ما توصلت إليه الاكتشافات العلمية والدراسات بهذا المجال، كما تستهدف تدريب أطباء الرعاية الصحية الأولية على قراءة العلامات الأولية لأورام الشدي، القولون والمستقيم، الرأس والرقبة، الغدة الدرقية وأورام البروستاتا، وأضاف الدكتور خالد الصالح بأن التقصي على العلامات الأولية هو أداة هامة للتشخيص المبكر من قبل الأطباء المدربين حيث ينتج عنه سرعة في تحويل الحالات المصابة للمختصين، مما يعني سرعة بتقديم المراحل العلاجية اللازمة، ومعالجة أقل لمرضى السرطان، إلى جانب تحقيق الهدف الأسمى برفع نسب الشفاء من الأمراض السرطانية. وبين الدكتور الصالح بأن البرنامج الذي أعدته (كان) ما زال مستمرا ويتضمن كذلك تدريب الهيئة التمريضية على مهارات التواصل مع المرضى وذويهم وخاصة مرضى السرطان،

قالت الدكتورة ابتهاج فاضل رئيس التحالف الإقليمي لشرق المتوسط للأمراض غير السارية أن دولة الكويت تعتبر دولة رائدة في تدريب الطواقم الطبية وأشارت إلى التقرير الإقليمي الذي أفاده بأن الكويت تقوم بتطبيق أحد أهم بنود أهداف التنمية المستدامة وهي تدريب الطاقم الطبي لأحد أهم الأمراض المزمنة وهو مرض السرطان عن طريق ما تقوم به الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) بالتعاون مع وزارة الصحة في دولة الكويت وهو عمل أثبت نجاحه واستمراره منذ ما يزيد عن 12 سنة، من جهة أخرى، أعلن الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان» عن استمرار البرنامج التدريبي حول التشخيص المبكر للسرطان ويقدم لأطباء الرعاية الأولية وأطباء الأسنان والهيئة التمريضية، بشراكة ناجحة مع وزارة الصحة.

وقال الدكتور الصالح بأن (كان) تستهدف تدريب

وهذا يأتي لتعزيز الثقافة الصحية لدى مقدمي الخدمة الصحية بدولة الكويت، ومن أجل توفير خدماتهم بجودة عالية سواء كانت هذه الخدمات تقنية أو بشرية. كما كشف الدكتور خالد الصالح عن الأعداد التي تم تدريبها حتى الآن من أطباء الأسنان، حيث تم تدريب 1617 من أطباء الأسنان و تم تدريب 1656 من أطباء الرعاية الأولية، وبالنسبة للهيئة التمريضية فقد تم تدريب 2843 ممرض وممرضة، يأتي هذا كله ضمن البرنامج التدريبي الذي رصده (كان) ضمن مبادراتها الهامة ذات الأولوية في التنفيذ، لما يحققه من نتائج إيجابية في تقليل نسب القيد المتأخر، كما ان التدريب يعتبر من برامج التنمية الصحية المستدامة الذي يعكس نجاح التنمية الصحية في دول العالم.

وفي الختام تقدم الدكتور خالد الصالح بالشكر لوزارة الصحة العامة على تعاونها واهتمامها بتدريب منتسبيها لتنشيط معلوماتهم واكتساب مهارات وخبرات تفيدهم في أداء عملهم على الوجه الأكمل خدمة لمصلحة المرضى وهو ما يسعى الجميع لتحقيقه، وكذلك الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) التي توفر المنهج التدريبي المعتمد. وأضاف الدكتور خالد الصالح بأنه لا يفوتني أن أتوجه بخالص الشكر لمعهد الكويت للاختصاصات الطبية الداعم لهذا البرنامج التدريبي بنقاط التعليم الطبي المستمر، تشجيعاً ودعمًا للمشاركين فيه.



شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بالمعرض الذي أقامته إدارة مركز بدر النفيسي الصحي في ضاحية عبدالله السالم لنشر الوعي من أضرار التدخين وتأثيره على الصحة وذلك في يوم الأحد الموافق الاثنى عشر الموافق 14 ابريل 2025 وقد شارك في المعرض العديد من الجهات وقد تم توزيع الكتيبات والبروشورات وقد استعرضت الجمعية عمل العيادة بالإضافة لتوزيع الكتيبات والمنشورات وقد لاقى المعرض تفاعلاً من الحضور والرد على تساؤلاتهم

## عرفت الساحة الثقافية الكويتية يوسف خليفة صوتاً قصصياً خاصاً،

من خلال مجموعته القصصية الأولى (العين الثالثة)، التي صدرت عام 2003، وسرعان ما توج خليفة حضوره القصصي يوم فازت مجموعته القصصية الثانية (أفكار عارية) بجائزة الأدبية ليلي العثمان لإبداع الشباب في القصة القصيرة والرواية، وذلك عام 2008، علماً بأن المجموعة صدرت عام 2007، ومنعتها رقابة وزارة الإعلام. هذا ما كتبه الأديب طالب الرفاعي في سياق تقديمه لمجموعة يوسف خليفة الجديدة (زمن سيد اللؤلؤ)، التي سألقى الضوء عليها في الآتي من السطور.

## في مجموعة قصصية متجانسة في الموضوعات والأساليب

## يوسف خليفة يرحل بنا إلى «زمن سيد اللؤلؤ» في الكويت



يوسف خليفة

بدأت هذه المجموعة متجانسة في موضوعاتها، وفي أساليبها السردية إلى حد كبير. فقد انتقل الكاتب من خلالها إلى الكويت ما قبل النفط، حيث بساطة الأهالي، وظروف العيش الصعبة، ومحدودية سبل العمل، وصعوبة تأمين الدخل الكافي، ناهيك عن بساطة الحياة الفكرية وتشدها. كل قصة تقدم صورة من صور الكويت القديمة، ومع تعدد القصص، وتعدد الصور، يكون الكاتب قد وضعنا أمام بانوراما واسعة للحال التي كانت عليها الكويت، وأهلها، في النصف الأول من القرن الماضي.

هكذا، كاد (بو خالد) أن يتعارك مع (بو عبد العزيز) في قصة (ناي وسط العنمة) لأن ولده عبد العزيز يعزف على العود، والموسيقى من الكبائر، وهو ما جعل بو عبد العزيز يختطف العود من ولده، ويحطمه، ثم يطعمه للنار. ولم يكن تحريم الموسيقى بمستغرب في ذلك الوقت لأن التعصب كان يشمل تكفير كل من يقرأ كتباً غير القرآن الكريم

وكتب الدين الإسلامي، ف (بو جراح) يبارك لـ (بو سعود) في قصة (النخلة) حفظ ولده ربع كتاب الله، ويوصيه بالألا يسمح له بالانشغال بكتب أخرى حتى لا يصبح مثل (عبد العزيز الرشيد) الذي خرج عن الجماعة، حسب وصفه، وراح يعلم الأولاد لغة الكفار في المدرسة الأحمدية. ويشدد بو جراح على ضرورة الانغلاق، ويؤكد أن «من تمسك بدينه وشريعة الله سيصمد ويكون سداً منيعاً أمام أي تطور أو تغير يحدث أمامه وحوله». وقد وصل التطرف في نهاية القصة إلى نشوب عراك في الديوانية، حيث أسدل الستار على مشهد سقوط وموت بو عبد العزيز، الذي كان يحاول فض العراك بين الطرفين. ومن معاناة (حمد) من شدة حرارة الشمس في قصة (القرار)، حيث لا مكيفات ولا وسائل تدرأ لهب الطقس، ينتقل الكاتب في قصة (دانة) إلى معاناة الأهالي آنذاك من شح المياه العذبة، والاعتماد شبه الكلي على السفن كصلة وصل مع العالم الخارجي، وهو ما أدى إلى بوار



يوسف خليفة يتسلم جائزة ليلي العثمان



طالب الرفاعي كاتب مقدمة الكتاب

## طرحت القاص صور متسلسلة شكلت بانوراما واسعة لطبيعة الحياة في كويت ما قبل النفط

## عكست المجموعة التزمّت الفكري وقتذاك بتحريم الموسيقى وإباحة ضرب الزوجات

خليفة بالوصف. فقد طغت هذه التقنية الفنية على قصص المجموعة كلها، ولكنها حادت في أحيان غير قليلة عن التوظيف الصحيح، والمرجى، وغدت عبئاً على النص. بدل أن تكون من أجزائه الرئيسية. أي أنها جاءت كإضافة تزيينية، مجانية، أبطأت السرد، وأطالت الخطاب دون أي داع يذكر. في قصة (البشتختة) يفتح النص كالتالي: «مثل المبعثرين ضمن قافلة النازحين من مدينة أبلغتها الريح بقرب ملك الموت منها، يسيرون في اتجاه واحد نحو أمل الحياة، أو هكذا ظنوا. بدأت أوراق شجرة السدرّة الضخمة في زاوية الحوش رحلتها القصيرة جداً في التخلي عن عروقتها المتصلة بالأغصان والسفر للأسفل، مرتدية بأسى ثوب الخريف المصفر، وكان السقوط لم يكن مصاباً كافياً، تأتي نسائم المساء... إلخ». على الرغم من أن القصة تتحدث عن (ناصر)، الذي كان نجاراً، وتحول إلى مدمم كحول بعد أن فقد ساقه في حادث سقوط الصارية الأمامية للسفينة، التي كان والده يعمل على بنائها. والغريب أن أخاه هو من تكفل بإحضار صناديق زجاجات الخمر له بشكل دائم، بحيث لا ينقطع الخمر عنه، وفي النهاية، يموت ناصر في فراشه بسبب إسرافه في الشراب.

تجارة (رشيد) وبيع محليه، لتوقف حركة الملاحة بسبب نشوب الحرب العالمية الثانية. كما تظهر قصة (ميكيموتو) تضرر الأهالي من انهيار تجارة اللؤلؤ، وتوقف الغوص للبحث عنه، إثر اختراع اللؤلؤ الصناعي، وهو ما أدى إلى تعثر أرزاق الكويتيين الذين كان معظمهم يمتهن الغوص على اللؤلؤ كوسيلة لتدبير مصاريف العيش. وبفعل تلك الحرب، توقف عمل بناؤو السفن، وتضررت أغلب المهن، وانقطعت الأرزاق، وهو ما أجبر (بو شملان) في قصة (رحى الحرب) على طعن (بو يعقوب) وسرقة محفظة نقوده ليسدد أجرة الغرفة، ويشترى الدواء لعلاج زوجته وابنه. أما قصة (مهما كان)، فكشفت معاناة النساء من الفكر الذكوري المتزمت، الذي جعل من ضرب الزوجة أمراً عادياً ومسلماً به من قبل الجنسين «ربما تكون بحاجة إلى تأديب، وإذا لم تفعل شيئاً فلا بأس، تصبر عليه، هذا مهما كان زوجها».

## وطأة الوصف

إضافة إلى التجانس الموضوعاتي، ظهر في هذه المجموعة تجانس أسلوبه تمثل في ولع الكاتب يوسف

أفكار عارية  
قصص قصيرة

ولع الكاتب بالوصف، جعله  
يستخدم هذه التقنية بمناسبة،  
ودون مناسبة، فأضرب بعدد  
من النصوص

في (ناي وسط العتمة) تبدأ القصة بالقول: "بدا وكأن كل شيء قد أمسى عبداً للبرد في مثل هذا الوقت من العام. الشمس تراجعت باستسلام بعد عدة محاولات يائسة لتفرقة الغيم المنتشر كحقل قطن ناضج دون فائدة. الظلام يخيم بسرعة على المنازل والشوارع في منطقة شرق. ولوالات النماذج ضوء بعض الفوانيس هنا وهناك. لكأنت الحلكة هي المسيطرة". وبعد ذلك، نكتشف أن كل ذلك لا علاقة له بحبكة القصة، أو أحداثها، فلا للبرد صلة بما يجري. ولا للظلام علاقة به أيضاً. فالقصة تنسفل في نصفها الأول بد (ليلي)، التي تطعم أمها المريضة وتحنو عليها، بينما تنصرف في نصفها الآخر إلى سرد وقائع تحرير رواد الديوانية للموسيقى.

## الوحدة والتركيب

يعتبر التركيب من أهم مقومات القصة القصيرة. لأنه يضمن تركيز وقوة الأثر. وهذا يشمل تركيز الحدث، الذي يفرض بدوره إلى شد وانسجام تقنيات النص، فيتضافر النص، كفكرة وحدث وتقنيات، في التدافع للوصول إلى أثر يفجر دوائر التأويل، تماماً كالدوائر التي يولدها رمي الحجر في الماء. أما ضياع التركيب، فينعكس سلباً على النص، فيظهر مترهلاً، بطيء الحركة، يثير ملل القارئ، ولا يقوى على جذب فضوله، ويعجز بالتالي عن رمي الحجر في الماء.

وعلى الرغم من أن الكاتب يوسف خليفة ليس مبتدئاً في كتابة القصة القصيرة، حيث سبق له نشر مجموعتين

قصصيتين قبل المجموعة الحالية، إلا أنه وقع في هذا الفخ في غير نص من (زمن سيد اللؤلؤ). فلو تجاوزنا الوصف المجاني الذي ألقى بحمولة زائدة على أكتاف النصوص، وأبطأ من حركتها، نراه يسهو في بعض النصوص، فتفقد تركيزها، وتضيع وحدتها.

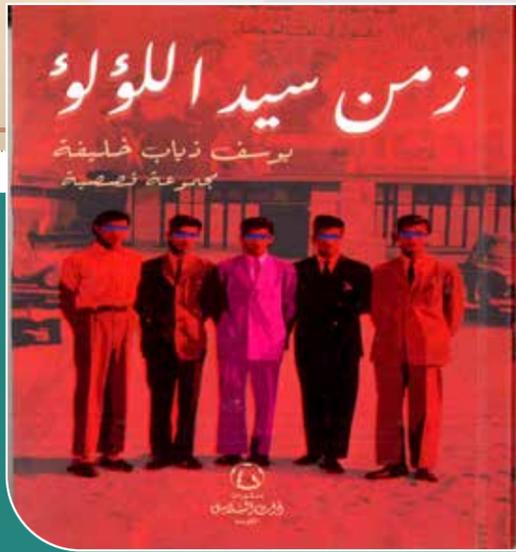
في (ناي في وسط العتمة). على سبيل المثال، يتعامل الكاتب مع حكايتين مختلفتين، وفكرتين مختلفتين. وبسهولة، يلمس القارئ عدم التواءم في هذا الجمع، لأن الحكاية الأولى لم تصف زحماً إلى الثانية، كما أن الفكرة الأولى جاءت مستقلة هي الأخرى عن الثانية. ففي الجزء الأول من القصة يعرض النص الابنة (ليلي) التي تحرص على رعاية أمها المريضة، بحب وحنان ورقة، فتطعمها بيدها كما تطعم طفلاً "تبرد كل لقمة من أنفاسها، وتنتظر إلى أن تتوقف والدتها عن المضغ قبل أن تلقمها أخرى". وبما أن المرض أعجز الأم عن الحركة، نرى الابنة ليلي تحاول تعويضها عن ذلك، فتتقل لها أخبار الحي أولاً بأول، حتى تخفف عنها وطء عزلتها.

في الجزء الثاني، يعرض النص حكاية عراك (بو خالد) مع (بو عبد العزيز) في الديوانية، بسبب سماح الأخير لابنه بالعزف على العود. وينفتح النص ليلقي الضوء على اعتبار رواد الديوانية، في ذلك الوقت، الموسيقى من الكائنات، وأن عزفها في البيت يطرد الملائكة منه. وبتأثير من ذلك الجو المشحون بالترتيم، يعمد (بو عبدالعزيز) في تلك الليلة إلى سحب العود من ولده، وتحطيمه، وحرقه. كل ذلك حدث على مسمع من الجارة (ليلي)، التي سمعت أيضاً، في تلك الليلة، وبعد حادثة تحطيم وحرق العود، صوت ناي خافت يأتي من الحي المجاور، وكان ذلك بمثابة قفلة معبرة، وموحية.

قولنا بعدم الانساق بين الجزأين يأتي من عدم مساندة الأول للثاني، وانقطاع العناصر في الأول عن شغل أي وظيفة كانت في الثاني.

الأمر ذاته، وإن كان أخف وطأة، نلمسه في قصة (القرار) التي تبدأ بوصف ضيق (حمد) من حرارة الشمس المرتفعة، في ظل غياب وسائل تكييف الجو في ذلك الزمن القديم، ولذلك نراه "يليل أصابعه في الماء من الوعاء الذي يجانبه ثم ينقض بلها على الفترة البيضاء الملقاة على وجهه، فتلسع وجنته لتانية أو أقل لمسة من الرحمة".

بعد ذلك، وفي غمرة تبرمه من غياب الريح في ذلك اليوم، يتذكر كيف حمت الريح عينه عندما كان وأصحابه يرمون الحجارة على سدره (بو مشاري) لإسقاط ثمار الكنار، حيث هبت ريح سريعة أدخلت ذرة غبار في عينه اليسرى، فأحس رأسه للأسفل وهو يفركها بقوة يحاول تنظيفها، وعندها سقطت حصة كانت عالقة بأغصان الشجرة على



بسبب اختراع اللؤلؤ الصناعي،  
ونشوب الحرب العالمية الثانية،  
بارت التجارة وانقطع الغوص  
وضاقت الحياة

زائدة عن الحاجة، كمشهد وصف (مسعود) للديوانية: "على الحائط الممتد بعرض الغرفة علق علو الكويت الأحمر، وبجانبه بندقية وضعت تحتها لافتة صغيرة خط عليها (يوم الرخيمة)، ثم فراغ كبير، وبعدها لوحة ليد تحمل صفراً، كنت مندهشاً بحيث حسبت من مجلسي أن الصقر حقيقي أول ما رأيته، إذ كان الرسم رائعاً، ولم يسبق لي أن رأيت رسماً بهذا الجمال، وعلى الحائط المواجه للباب علق رسم لرجل مسن ذي ملامح قاسية ينظر بعينين ناقبتين نحو الأمام". ولو تساءلنا عن الوظيفة التي شغلها هذا المشهد في بنية القصة، لوجدناه بلا وظيفة تذكر، إلى درجة أن حذفه ما كان سيؤثر عليها إلا إيجاباً.

على الرغم من كل ذلك، أشاطر الأديب طالب الرفاعي الرأي، الذي أثبتته في معرض تقديمه لهذه المجموعة، إذ قال: "يحسب للقاص يوسف خليفة، عودته لحوادث أيام ماضية من تاريخ الكويت، ببياناتها ومفرداتها وقناعات ومسلك أناسها، وبما يشكل زادا إبداعياً مهماً في هذه الفترة، خاصة وأنه يستحضر تلك الأجواء بحضور طوبوغرافية المكان واللغة الدارجة وقتذاك، وبما يضيف أجواء خاصة على عموم المجموعة، وهذا ما يجعل من المجموعة حدثاً إبداعياً ثقافياً يستحق الاحتفاء به". وليس ما سقناه من ملاحظات إلا من باب أنه لا كمال في الأدب حتى عند المتنبئ، ولا تعني الإشارة إلى الملاحظات عدم جودة القصص، بل تحفيز لإبداع قصص أكثر جودة، وأحسن سبكاً، وأوقع أثراً.

رأسه، فهناه صديقه بالنجاة لأنه لو لم يحن رأسه لسقطت الحصة في عينه.

لذلك، اتخذ حمد من الريح صديقاً، منذ صغره، فكان يرفض طلب أمه ترك اللعب في الشارع عندما تكتنز الريح بموجات الغبار، وهو ما كان يعرضه لتوبيخ والده وضربه. وبعد ذلك يتحسر على حاله لضعف بنته، واعتلال رنتيه، وهو ما حرمه من الغوص على المحار كأصدقائه، الذين يوفر لهم الغوص برودة تنجيهم من حرارة الجو الخانقة التي يعانها حمد. ينتقل بنا النص، بعد ذلك، إلى بيت عمه الذي رياه منذ صغره، بسبب وفاة والديه بمرض الجدري، فعندما يلبي حمد دعوة عمه على العشاء، يفاجأ بحضور (بو فهد العطار)، (بو ناصر القلاف)، وإمام المسجد الشيخ (عبد المحسن المسعود). وبعد العشاء، يتلقى المفاجأة الثانية، وهي إعلان عمه تزويجه ابنته (هيفاء) بمهر رمزي (خمسة روبيات)، وأن الحضور هم الشهود على ذلك.

إنر ذلك، يتكشف أن حمد كان يحب (صفية)، ابنة التاجر الذي يعمل لديه محاسباً، ولكنه لم يتمكن من الزواج بها. والآن، وعلى الرغم من أنها تزوجت، ثم تحولت إلى أرملة تعول طفلين، ظل متعلقاً بها "رغم يتيقنه أن ابنة التاجر الكبير لن تكون من نصيبه أبداً". ينحرف النص بعد ذلك لتدخل الأرملة (فايزة)، وصاحبها (ناصر)، الذي مل منها بعد تردده على منزلها لأشهر، فقدمها لحمد الذي صار يتردد عليها مرتين في الأسبوع، إلى أن زلفت ووقعت على رأسها، وماتت.

الآن، لو عدنا إلى الأحداث، وتواليها في النص، لاتفصح لنا عدم انسجامها، وعدم انخراطها في حبكة تضمن شداها وتماسكها، فلو كان التركيز على الريح، لما احتجنا حائتي صفية وفايزة، ولو كان التركيز على حكاية جبه لصفية، لما احتجنا حكايتي الريح وفايزة، وبالمثل، لو كان التركيز على حكايته مع فايزة، لما احتجنا إلى الحكايات الباقية.

إضافة إلى تشتت الانتباه، فإن السهو عن شد مفصل القصة يجعلها مرتخية، وملتوية، ويطلق من زمن الخطاب على حساب زمن الحكاية، دون أي داع فني أو حكاية، ولنتذكر هنا ما قاله يوسف إدريس في هذا الصدد إذ أكد أن القصة القصيرة كالرصاصة، يجب أن تتجه نحو هدفها مباشرة.

وفي هذا الفلك، تدخل الإضافات الوصفية التزيينية، غير الموظفة، كأن يستحضر الراوي مشهداً لا يكون من أجزاء بناء القصة، ولا يحدث فرقاً في بنيتها سوى الإسهاب، وتنقيس حدة التوتر الدرامي، وهذا ما نفع عليه، على سبيل المثال، في قصة (النخلة)، التي أجاد الكاتب في بنائها إلى حد كبير، لكن ولعه بالوصف أهدم قليلاً من توجهها عبر إضافة مشاهد وصفية لم يكن لها دور إلا إبطاء الحركة، وإثقال النص بحمولة

## تجربتان سريريتان جديدتان تقدمان الأمل لمرضى سرطان الدماغ

وخيارات علاج محدودة.

ولحسن الحظ، تقدم الدكتورة براستيانيوس وزملاؤها أخباراً سارة في هذا الصدد أيضاً، في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية لعلم الأورام السريري (ASCO) لعام 2023 في يونيو، قدم الفريق نتائج تجربة سريرية مختلفة اختبرت دواءً للعلاج المناعي يُسمى بيمبروليزوماب لدى مرضى سرطان الدماغ النقلي. بيمبروليزوماب هو مثبط لنقطة التفتيش: يعمل عن طريق منع بروتين يُسمى PD-L1، الموجود على سطح بعض الخلايا السرطانية، من الارتباط بالخلايا التائية المناعية وتعطيلها.

أظهرت النتائج، المنشورة في مجلة Nature Medicine، أن ما يقرب من نصف المشاركين في التجربة (42%) استفادوا من العلاج بيمبروليزوماب، والجدير بالذكر أن سبعة مرضى تلقوا الدواء عاشوا لأكثر من عامين، مقارنةً بالمتوسط المقدر من أربعة إلى ستة أشهر.

وتتمثل الخطوة التالية، وفقاً للفريق، في البحث عن مؤشرات حيوية أخرى، وخاصة بين الناجين على المدى الطويل في الدراسة، والتي يمكن أن تساعد في التنبؤ باستجابة المريض للعلاج، ومن المثير للاهتمام أن «المستجيبين الاستثنائيين» السبعة المذكورين أعلاه كانوا مصابين بأورام أولية مختلفة - سرطان الثدي، وسرطان الجلد، والساركوما - مما يشير إلى احتمال وجود قاسم مشترك آخر بينهم.

قال الدكتور براستيانيوس: «تظهر دراستنا إمكانات مثبطات نقاط التفتيش في استراتيجيات العلاج المستقبلية لنقائل الدماغ». وأضاف: «ويشير عملنا إلى أن قرار إعطاء مثبط نقطة التفتيش لا ينبغي أن يعتمد فقط على أصل الورم الرئيسي - فمن المرجح أن هناك عوامل لم تُحدد بعد قد تنبئ بالاستجابة. وقد تساعد الدراسات المستقبلية لتحديد هذه العوامل في توجيه العلاج وتزويد المرضى المصابين بنقائل الدماغ بالمعلومات اللازمة وتخصيصه».



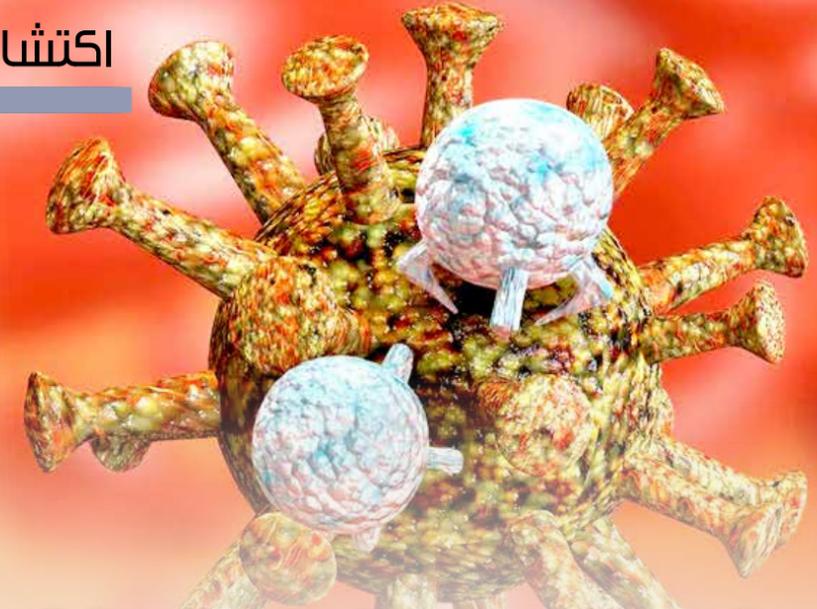
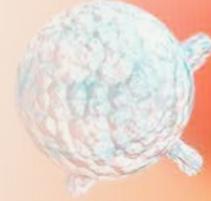
الأورام القحفية البلعومية نوع نادر من أورام الدماغ، ينشأ بالقرب من الغدة النخامية، ويصعب علاجه، سواءً جراحياً أو بالعلاج الإشعاعي، دون التسبب في فقدان البصر أو الذاكرة أو خلل هرموني. حتى في الحالات التي يُزال فيها الورم بنجاح، تُعرف الأورام القحفية البلعومية بعودتها.

لكن تشير تجربة سريرية جديدة، بقيادة الباحثة السريرية السابقة في دامون رونيون، الدكتورة بريسيليا ك. براستيانيوس، وزملائها في مركز ماساتشوستس العام للسرطان، إلى أنه قد تكون هناك طريقة أفضل لعلاج هذه الأورام - باستخدام أدوية موجودة بالفعل. بعد اكتشاف أن 95% من الأورام القحفية البلعومية تحمل طفرة في جين BRAF، الذي يتحكم في نمو الخلايا، وهو شائع الحدوث في الورم الميلانيني، اختبر الدكتور براستيانيوس وفريقه تركيبة دوائية معتمدة لعلاج الورم الميلانيني لدى مرضى الأورام القحفية البلعومية. يستهدف الدواء كلاً من جين BRAF وجين MEK، اللذين يعملان معاً بشكل وثيق.

كانت النتائج، التي نُشرت هذا الشهر في مجلة نيو إنجلاند الطبية، استثنائية. فقد شهد خمسة عشر من أصل ستة عشر مشاركاً في الدراسة انخفاضاً كبيراً (90% في المتوسط) في حجم الورم، وهي استجابة وصفتها الدكتورة براستيانيوس بأنها «غير مسبوقة» في أورام المخ. ويأمل الفريق أن تشجع نتائجهم على زيادة الاستثمار في العلاجات الموجهة لسرطان المخ كبديل للجراحة عالية الخطورة والعلاج الإشعاعي.

تعد نقائل المخ أكثر شيوعاً من الأورام القحفية البلعومية، والتي تحدث عندما ينتشر الورم من نسيجه الأصلي إلى المخ. ويشهد معدل حدوث نقائل المخ ارتفاعاً في الولايات المتحدة، ويرجع ذلك على الأرجح إلى ارتفاع معدلات البقاء على قيد الحياة لدى مرضى السرطانات النقيلية وتحسين الكشف باستخدام تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي. ومع ذلك، لا يزال مرضى نقائل المخ يعانون من توقعات سيئة

## اكتشافات علمية



أحدث أبحاث السرطان والاعتراف بها

## طريقة جديدة لتصوير بيانات

# الأجسام المضادة للفيروسات

بين الأجسام المضادة والفيروسات - حيث تُشير «المسافة» إلى مدى فعالية الجسم المضاد في تحييد الفيروس - اكتسب الدكتور إيناف وفريقه رؤى قيمة حول سلوك الأجسام المضادة.

على سبيل المثال، يمكنهم التنبؤ بكيفية استجابة جسم مضاد موجود لسلسلة فيروسية جديدة بناءً على تفاعلاته السابقة. كما يمكنهم توجيه تصميم مزيج مُحسن من الأجسام المضادة، والجدير بالذكر أن الفريق وجد أن «معظم المزيجات المكونة من جسمين مضادين يمكن تقليدها بواسطة جسم مضاد واحد، بينما غالباً ما تُظهر المزيجات التي تحتوي على ثلاثة أجسام مضادة أو أكثر سلوكاً جديداً لا يمكن لأي جسم مضاد واحد تكراره».

وبينما استخدم الدكتور إيناف وفريقه بيانات فيروس الإنفلونزا في هذه الدراسة، من السهل رؤية كيف يمكن تطبيق أساليبهم للتنبؤ باستجابة المريض لمتغير جديد من كوفيد-19، أو للفيروسات المسببة لسرطان مثل فيروس الورم الحليمي البشري. وبشكل أوسع، تُظهر نتائجهم كيف يمكن تصور مجموعات البيانات الضخمة - التي أصبحت القاعدة في الدراسات البيولوجية بشكل متزايد - للكشف عن القواعد الأساسية للنظام، وإبلاغ التنبؤات حول استجابة العامل الممرض للعلاج.

إذا طلبت من مئة شخص تقييم مئة فيلم، فستولد بيانات كافية للتوصل إلى بعض التوقعات. على سبيل المثال، من يستمتع بمشاهدة نوتينغ هيل سيستمع على الأرجح بفيلم «امرأة جميلة»؛ ومن المرجح أن يحقق فيلم «حراس المجرّة» الجديد نجاحاً كبيراً لدى عشاق مارفل القدامى. هذا مثال على مجموعة بيانات ثنائية الأجزاء، تقيس التفاعلات بين نوعين من المدخلات - في هذه الحالة، الأفلام والمشاهدون - ويمكن استخدامها ليس فقط للتنبؤ بالتفاعلات غير المقاسة، ولكن أيضاً للكشف عن القواعد الأساسية التي تحكم النظام.

نظراً لأن كل قياس ينقل فقط العلاقة بين مدخلين، فإن تحويل مجموعة من هذه القياسات إلى خريطة متماسكة للنظام بأكمله يُعد مسألة رياضية معقدة، ولكن يمكن القيام بها. لاستخدام مثال أكثر وضوحاً، فكر في كيفية تحويل الجدول أدناه، الذي يقيس التشابه بين لونين، إلى عجلة الألوان الأساسية.

في مركز فريد هانتينسون للسرطان، يُطبّق الدكتور تال إيناف، الحاصل على درجة الدكتوراه في علم الأحياء الكمي، وزملاؤه هذه المنهجية على مجموعات بيانات الأجسام المضادة والفيروسات للكشف عن القواعد التي تحكم هذه التفاعلات، ومن خلال رسم خريطة للمسافة





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

### مما سبق يتبين ما يلي:-

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

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

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

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

### أما العلاج

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

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

يتحدد جنس المولود بعدة عوامل وهي:-

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

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

### أما الأسباب فهي :-

□ خلل في عمل الهرمون الذكري (Receptor defect).

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

### أما العلاج:

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

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

### تشوهات العضو التناسلي الذكري وفتحة التبول:

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

فَعَال في إدارة بعض المشاكل النفسية

# ما هو العلاج بالصوت؟

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

## لماذا يحظى العلاج بالصوت بشعبية كبيرة اليوم؟

الشفاء بالصوت هو شكل من أشكال العلاج الذي يبدو أنه تمت ممارسته في كل الحضارات القديمة تقريباً. وهو يكتسب شعبية اليوم نظراً لتزايد الاهتمام بممارسات الصحة البديلة الشاملة حول العالم، كما هو الحال مع العديد من الممارسات البديلة. علاوة على ذلك، تساعدنا الأبحاث الناشئة أيضاً على فهم هذه الفكرة وفوائدها بشكل أفضل. والأهم من ذلك أنها تجربة مهدنة، فغالباً ما تصبح حياتنا مرهقة وفوضوية. لذا فإن القدرة على الاسترخاء والتأمل والتواصل مع أنفسنا والتخلص من المشاعر المكبوتة يمكن أن يكون أمراً منعشاً ومتجدداً لصحتنا وحياتنا.



بالاسترخاء، إلا أنه قد يصبح شديداً في بعض الأحيان. ○ قد تجد نفسك تشعرين بالسعادة أو الغضب أو الحزن أو الانزعاج من الأفكار أو الذكريات التي تخطر في بالك. ومن الجيد أيضاً البكاء أثناء الجلسة، في الواقع، يمكن أن يكون الأمر شافياً تماماً. ○ إن الشفاء بالعلاج الصوتي هو دعوة إلى حالة أعمق من الوعي، حيث تنفصلين عن المحفزات الخارجية وتركزين على ما يحدث بداخلك. ○ يمكن أن تستمر كل جلسة لمدة تصل إلى ساعة بعد الجلسة، سيرشدك المعالج للجلوس على نحو مريح وشرب بعض الماء، لمساعدتك على البقاء رطبة. ما رأيك بالتعرف على الفرق بين التنويم المغناطيسي والتنويم الإيحائي.

## كيف يعمل العلاج بالصوت علمياً؟

### العلاج بالصوت فعّال للاسترخاء

توضح لنا الأبحاث أن الأصوات تتكون من اهتزازات تؤثر علينا على المستوى الخلوي، مما يؤثر على وظائف الدماغ والأعصاب والعضلات والأعضاء. يهدف العلاج الصوتي إلى توجيه قوة هذه الاهتزازات الصوتية من أجل الاسترخاء والشفاء. تشير مراجعة أجريت عام 2020 إلى أن العلاج الصوتي يمكن أن يغير موجات الدماغ بشكل كبير، ويغير أنماط الموجات المهتاجة إلى أشكال موجات هادئة بشكل استثنائي. في هذه الحالة، ينخفض معدل التنفس ومعدل ضربات القلب وضغط الدم. وهذا يساعد جهاز المناعة لدينا على العمل بكفاءة أكبر، وتقليل التوتر والشعور بالسعادة.

### فوائد العلاج بالصوت

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

- القلق □ الاكتئاب □ الإجهاد □ التعب
- الألم المزمن □ الإدراك والذاكرة
- الصحة العقلية والروحية بشكل عام.

### العلاج الصوتي

○ غالباً ما يُشار إلى جلسات العلاج بالصوت باسم الحمامات الصوتية، لأن الفكرة تتمثل في الاستحمام بالأصوات وتركها تغمرك. ○ الحمام الصوتي عبارة عن تجربة استماع غامرة للغاية لكامل الجسم تستخدم تقنيات الوعي الذهني السليمة والبسيطة لدعوة عمليات علاجية وتصالحية لطيفة وقوية إلى "العقل والجسد". ○ يمكن أن تكون جلسات العلاج بالصوت خاصة أو كجزء من مجموعة، حيث يجلس كل شخص أو يستلقي على سجادة اليوغا أو سجادة التأمل. ○ قد يقدم لك المعالج قناعاً للعينين أو وسادة للرقبة أو وسادة أو بطانية لمساعدتك على الشعور بالراحة. ○ غالباً ما يخلق العلاج الصوتي إحساساً عميقاً

### الصحة النفسية

يعتبر العلاج بالصوت ممارسة صحية قديمة للشفاء والاسترخاء والرعاية الذاتية. ويشير العلاج بالصوت إلى مجموعة من العلاجات التي تستخدم فيها الصوت لعلاج بعض المشاكل الصحية والنفسية. واستخدمت مجتمعات السكان الأصليين في جميع أنحاء العالم الصوت تقليدياً في احتفالات الشفاء. هذا وتتضمن جلسة الشفاء الصوتي الاستلقاء في مكان مريح ودافئ، وإغلاق العينين والتركيز على الأصوات التي تصدرها الآلات الموسيقية مثل الدقات، والصنوج، وأوعية الغناء. وللاهتزازات الصوتية تأثير قوي جداً على عقولنا وأجسادنا، حيث تظهر الأبحاث أن العلاج بالصوت يمكن أن يبطل موجات الدماغ ويضع أجسادنا في حالة استرخاء شديدة تشبه الحلم.

«واتساب» تطبيق تواصل فوري مرن الاستخدام إلى أبعد الحدود، وهو ما جعله واسع الانتشار حيث يستعمله أكثر من مليار شخص حول العالم. وبات «واتساب» لكثير من هؤلاء الوسيلة الأساسية في العمل والتواصل مع الأصدقاء والعائلة وتلقي الأخبار وغير ذلك من الاستخدامات.

## مشكلة كبيرة يسببها واتساب وحلها بسيط

وينسون في خضم ذلك، أن الصور والفيديوهات التي ترد عن طريق التطبيق تستهلك جزءا كبيرا من ذاكرة الهاتف، لكونها تخزن فيها. ويفاجئون بتبنيه من الهاتف يقول إن الذاكرة ممتلئة عن آخرها، على الرغم من أنهم لا يحملون تطبيقات كثيرة، ولا يصورون كل يوم فيديوهات. ولا تحدث هذه المشكلة في الهواتف ذات الذاكرة المحدودة التي تبلغ سعتها 64 غيغابايت فقط، بل يمتد الأمر إلى الهواتف التي ذاكرتها 128 غيغابايت وأكثر. تبدأ المشكلة مع تراكم هذه الوسائط على ذاكرة الهاتف، حتى لو نقر المستخدم على خيار (Never)، أي «أبدا» في خانة (save to Camera Roll) داخل إعدادات واتساب، وتعني حفظ الصور والفيديوهات في شريط الكاميرا الخاصة بالهاتف. ويقول موقع «wired» التقني إن «واتساب» يحفل الصور والفيديوهات الواردة إليك على الهاتف بشكل تلقائي. الحل يبدأ بالتأكد من حجم المساحة التي تحتلها رسائل «واتساب» على هاتفك بالخطوات التالية:

- الذهاب إلى الإعدادات الخاصة بالهاتف وليس التطبيق.
- النقر على رمز ذاكرة الجهاز، بحيث ستظهر لك أكثر التطبيقات استهلاك للذاكرة في أعلى الصفحة، كما في حالة هواتف «آيفون».
- إذا كان المستخدم يعتمد كثيرا على الصور والفيديوهات في «واتساب» سيظهر في صدارة القائمة.
- وفي حال أراد المستخدم التخفيف من حجم الذاكرة التي يحتلها «واتساب» على هاتفه، عليه القيام بما يلي:
- التوجه إلى إعدادات «واتساب».
- النقر على خانة الذاكرة (Storage and Data).
- وبعد ذلك، النقر على (Manage Storage)، وستظهر لك حينها أكثر الحسابات التي أرسل أصحابها وسائط متعددة احتلت مساحة كبيرة من ذاكرة الهاتف.
- وبوسع المستخدم في النهاية النقر على أي حساب لحذف الصور والفيديوهات والوثائق الواردة منه، إما عن طريق حذف كل واحدة منها على حدة أو حذفها كلها، بحسب الحاجة.
- ولكون هذه المشكلة تبدو مزعجة لكثيرين، خصص لها «واتساب» صفحة كاملة في مركز المساعدة التابع له.

تزعجك مجموعات «واتساب»؟ هكذا تغادرها بلا إحراج تستخدم «واتساب» أكثر من 2 مليار شخص في العالم يجد البعض نفسه متعبا من البقاء في مجموعات «واتساب» التي تستهلك وقته وتركيزه، بفعل فيضان الرسائل التي لا تنتهي، فيفكر في الخروج منها. لكن هذا الخروج قد لا يكون مريحا تماما، عندما يعتمد المستخدم إلى اتباع الطريقة التقليدية في الخروج من مجموعات «واتساب»، ذلك أنها تعطي الآخرين إشعارا بأنه قد غادر المجموعة، وهو ما قد يوقعه في الحرج، خاصة إن كانت مجموعة للأصدقاء والزملاء في العمل.

تقوم الطريقة التقليدية التي تكشف المغادرين على الخطوات التالية:

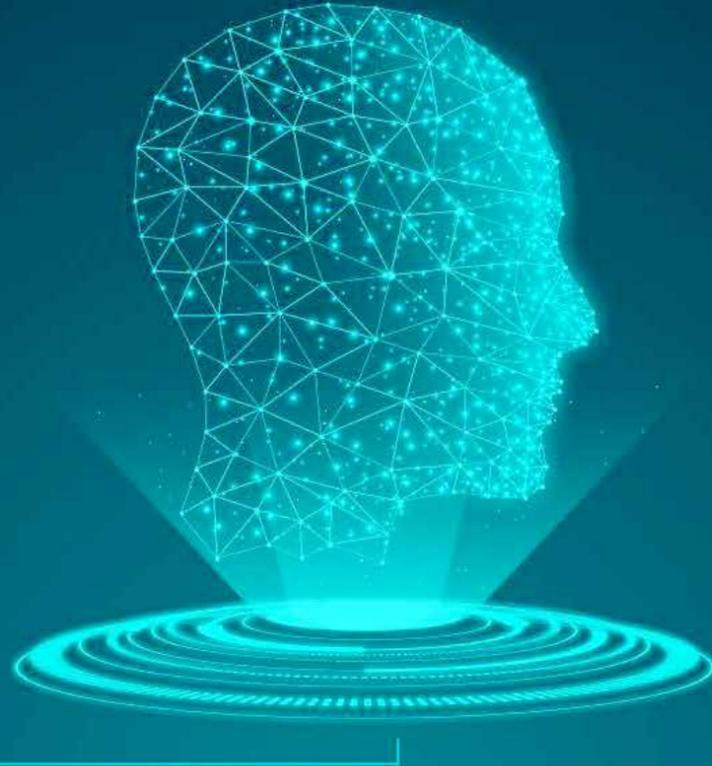
- أن يمرر المستخدم أصبعه على المجموعة من جهة اليمين.
- أن ينقر على كلمة (More) أو المزيد ستظهر قائمة بالأوامر، كلها باللون الأزرق، أما الخيار الأخير (Exit Group) فسيكون باللون الأحمر.
- وعند النقر على الخيار الأخير ستظهر نافذة أخرى تسأل المستخدم إن كان متأكد من خيار مغادرة المجموعة.

وبعد المغادرة، ستظهر ملاحظة للجميع بأن صاحب الرقم الفلاني غادر المجموعة.

الطريقة الجديدة

- بدأ تطبيق التواصل الفوري في تفعيل ميزة «المغادرة الصامتة» في الآونة الأخيرة، وفق ما أوردت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية.
- وتعني أنه بوسع المستخدمين الآن مغادرة المجموعات بدون أن يرسل التطبيق إشعارا لبقية المستخدمين بشأن هذه الخطوة.
- وتحتاج الطريقة الجديدة أولا إلى تحديث تطبيق «واتساب» إذا لم يكن محدثا.
- ولدى الاكتفاء بهذه الخطوة فقط، ستظهر لك خلال المغادرة ملاحظة تقول إن مشرفي المجموعة فقط سيجري إشعارهم بمغادرتك.
- ولكن هذا لا يكفي للبعض فالحرج وارد مع مشرفي المجموعات، فما العمل؟
- إنه بمقدور المستخدمين مغادرة المجموعة من دون ملاحظة مشرفيها عبر تعطيل خدمة (Read Receipts) من قائمة «الخصوصية» في الإعدادات.

## ChatGPT



# تشات جي بي تي

## يتحول إلى مساعد تسوق مجاني .. هل ينبغي لجوجل أن تقلق؟

أعلنت "أوبن إيه آي" رسميًا عن إطلاق ميزة التسوق عبر شات جي بي تي، بعد أسابيع من التجارب المحدودة، ليتمكن المستخدمون من الاستفادة من هذه الخاصية في اقتراح المنتجات وتقديم نصائح تسوق مخصصة بناءً على الطلبات النصية التي يُدخلونها.

تحسن التجربة خلال الأيام المقبلة مع استمرار التطوير. ورغم أن Google Shopping لا تزال أداة موثوقة لملايين المستخدمين، إلا أن دمج الذكاء الاصطناعي فيها ما زال محدودًا جغرافيًا، كما أن تجربة البحث التقليدية تبدو قديمة مقارنة بما يقدمه "تشات جي بي تي". هذا التغيير يفتح الباب أمام "تشات جي بي تي" لاجتذاب شريحة جديدة من المستخدمين، ما قد يهدد تدريجيًا سيطرة جوجل على مجال التسوق الإلكتروني، ويدفعها إلى إعادة التفكير في استراتيجياتها أمام منافسها الصاعد في عالم الذكاء الاصطناعي.

الأسعار، التقييمات، بالإضافة إلى روابط مباشرة للشراء، كما تؤكد "أوبن إيه آي" أن النتائج المعروضة ليست إعلانات، بل يتم اختيارها بشكل مستقل. أسلوب المساعد الذكي في الردود وصف بأنه ودود وأحيانًا "ثرثار"، لكنه في المجمل دقيق ومباشر. كما قدم "تشات جي بي تي" قائمة مفصلة بالهواتف وروابط الشراء من عدة منصات، ورغم غياب بطاقات عرض مخصصة للمنتجات، إلا أن ذلك قد يكون جزءًا من الإطلاق التدريجي للميزة. لوحظ أيضًا أن الروابط التي تؤدي إلى المواقع الرسمية للعلامات التجارية تعمل بكفاءة، في حين أن بعض الروابط من المنصات التجارية الأخرى لم تكن تتجاوب بنفس السلاسة، ومن المتوقع أن

عبر الخطوات التالية:

- زيارة موقع "تشات جي بي تي"
  - تسجيل الدخول "أو استخدامه بدون تسجيل"
  - تجربة GPT الجديد الخاص بالتسوق
  - كتابة استفسار عن أي منتج أو عنصر، وسيظهر لك الرد على الشاشة
- الميزة متاحة لمستخدمي النسخة المجانية من "تشات جي بي تي"، لكن بعدد محدود من الطلبات "10 استفسارات كل 6 ساعات"، وأشارت "أوبن إيه آي" إلى أن مشترك النسخة المدفوعة يتمتعون بميزات أوفر ودقة أكبر في النتائج. تعد الشركة بأن خدمة التسوق ستقدم نتائج محسنة تشمل تفاصيل مرئية عن المنتجات،

الميزة الجديدة متاحة عبر منصات GPTs المتخصصة في التسوق، سواء على الويب أو عبر تطبيق الهاتف، وهي خاصة لا تزال غير متوفرة في خدمة Google Shopping خارج الولايات المتحدة حتى الآن. لطالما كانت جوجل الخيار الأول للمستخدمين للبحث عن المنتجات والاطلاع على الأسعار وخيارات الشراء من خلال منصات مختلفة، إلا أن تجربة التسوق عبر "تشات جي بي تي" تضيف بعدًا جديدًا، حيث تتيح للمستخدم مقارنة المنتجات وفهم الخيارات بناءً على احتياجاته بدلاً من مجرد البحث بالاسم أو النوع. وتعتمد الميزة الجديدة على استخدام GPT مخصص للتسوق، ويمكن للمستخدم تفعيله



## طرق طبيعية

### للتخلص من السموم في جسمك

تعد عملية التخلص من السموم من الجسم خطوة أساسية لتحسين الصحة وزيادة الطاقة والنشاط العام، ومع التعرض المستمر للتلوث البيئي وتناول الطعام غير الصحي، يمكن أن يتراكم السموم في أعضاء الجسم مثل الكبد والكلى والأمعاء بشكل كبير مما يؤثر بالسلب على الجسم ووظائفه، في هذا المقال نستعرض طرقاً طبيعية للتخلص من السموم في جسمك. تعرف عليها والتي يمكنك تطبيقها بسهولة في حياتك اليومية.

#### ماهي السموم وكيف تؤثر على الجسم؟

السموم هي مواد كيميائية أو عناصر يمكن أن تكون ضارة بالجسم، وهي تأتي من مصادر متعددة بما في ذلك التلوث البيئي، المواد الكيميائية المستخدمة في الزراعة والصناعة، الأدوية، وحتى بعض المنتجات الغذائية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تنتج السموم داخلياً كنواتج ثانوية للعمليات الأيضية في الجسم.

#### تأثير السموم على الجسم

ما هي أعراض تراكم السموم في الجسم؟ يمكن أن يكون واسع النطاق ومتفاوت الشدة، حيث تعمل هذه المواد على إرباك العمليات البيولوجية الطبيعية وإلحاق الضرر بأعضاء الجسم، من أبرز الأعراض التي قد تظهر نتيجة التعرض للسموم مثل الإرهاق، الصداع، الغثيان، مشاكل في الهضم، ومشاكل في الجلد مثل الطفح الجلدي، كما يمكن أن تؤثر السموم على الجهاز العصبي وتسبب تدهور في الوظائف العقلية والمزاجية، وفي حالات التعرض المطول أو المرتفع، يمكن أن تؤدي إلى أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسرطان وأمراض الكلى.

#### لماذا يجب عليك إزالة السموم من جسمك؟

تراكم السموم في الجسم يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من المشكلات الصحية، بدءاً من الإرهاق وصولاً إلى الأمراض المزمنة التي تهدد الحياة، مما يجعل إزالة السموم ليست مجرد خطوة نحو تحسين الحالة الصحية العامة، بل ضرورة حياتية. التخلص من السموم، أو ما يعرف بعملية الديتوكس، لا يساعد فقط في تعزيز الوظائف الحيوية للأعضاء مثل الكبد

والكلى، بل يعمل أيضاً على تحسين الصحة العقلية والبدنية بشكل شامل، تعرف على أسباب أهمية إزالة السموم من الجسم فيما يلي:

تحسين الوظائف الحيوية: التخلص من السموم عن طريق المشروبات الطبيعية يساعد في تعزيز كفاءة الأعضاء الرئيسية مثل الكبد والكلى، اللتين تلعبان دوراً محورياً في تصفية السموم من الجسم.

تعزيز الطاقة والنشاط: التراكم المستمر للسموم يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، بالتخلص من هذه السموم، يمكن تحسين مستويات الطاقة والنشاط العام.

تحسين الصحة الهضمية: السموم يمكن أن تؤثر سلباً على الجهاز الهضمي، إزالة هذه السموم تساهم في تحسين عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية.

تعزيز صحة الجلد: التخلص من السموم يساعد في تقليل مشاكل الجلد مثل حب الشباب، الطفح الجلدي، وغيرها من الاضطرابات الجلدية، مما يؤدي إلى تحسين صحة ومظهر الجلد.

تحسين الصحة العقلية والمزاج: السموم يمكن أن تؤثر على الجهاز العصبي والمزاج، التخلص منها يمكن أن يقلل من الإجهاد والقلق ويحسن الصحة النفسية.

الوقاية من الأمراض المزمنة: التراكم المستمر للسموم يمكن أن يساهم في تطور الأمراض المزمنة مثل السرطان، السكري، وأمراض القلب، عملية إزالة السموم تساعد في خفض هذه المخاطر.

#### وصفات طبيعية للتخلص من السموم

تعتبر الطرق الطبيعية لإزالة سموم

الجسم خطوة أساسية في العناية بالصحة، تقدم هذه الطرق الطبيعية وسائل فعالة وأمنة لتطهير الجسم من السموم المتراكمة نتيجة للتلوث البيئي والتغذية غير السليمة، بفضل قوة الطبيعة، وكما يمكن للتغذية السليمة، وشرب المياه النقية، واستخدام الأعشاب والمكملات الغذائية، أن تعزز عمليات التخلص من السموم في الجسم وتحسن من الصحة العامة والشعور بالنشاط والحيوية، يمكن أيضاً للوصفات الطبيعية ان تقوم بنفس الدور بكفاءة.

#### تنظيف الجسم من السموم بالماء

يعد المياه عنصر حيوي في أي برنامج لتنقية الجسم من السموم، ومن فوائد شرب الماء أنه يلعب دوراً أساسياً في



تعزيز وظائف الأعضاء الحيوية وطرد الملوثات، شرب كميات كافية من الماء يومياً يساعد على تحفيز الكلى والكبد، مما يعزز من قدرة الجسم على التخلص من السموم بفعالية، لتنظيف الجسم من السموم، يُنصح بأن يُشرب بمقدار لترين إلى ثلاثة لترات من الماء يومياً، يجب أن يُستهلك الماء بانتظام طوال اليوم لضمان الاستفادة المثلى من خصائصه في تطهير الجسم.

### شاي الكركم للتخلص من سموم الجسم

شاي الكركم، بفضل خصائصه المضادة للالتهابات، يعد مشروباً فعالاً لتنظيف الجسم وتعزيز الصحة الكبدية، طريقة تحضيره سهلة، فقط يُغلى كوب من الماء ويُضاف إليه ملعقة صغيرة من الكركم المطحون، ثم يُترك الخليط يغلي لمدة عشر دقائق، ثم يُصفى الشاي ويمكن تحليته بالعسل وإضافة عصير الليمون لتعزيز الطعم، يتم تناول هذا الشاي ساخناً للحصول على أقصى استفادة من فوائده المميزة في التخلص من السموم.

### ماء الليمون لإزالة سموم الجسم

ماء الليمون يعتبر واحداً من الطرق البسيطة والفعالة لتعزيز التخلص من السموم في الجسم، يساعد هذا المشروب الطبيعي على تحفيز الكبد وتحسين الهضم، مما يجعله خياراً مثالياً لبدء يومك، لتحضير ماء الليمون، يُعصر نصف ليمونة في كوب من الماء الدافئ ويُشرب هذا المزيج في الصباح الباكر على معدة فارغة، بهذه الطريقة، يتم تحفيز الجهاز الهضمي ويساعد الجسم على طرد السموم بفعالية أكبر.

### حمية ديتوكس لتنظيف الجسم من السموم

حمية ديتوكس تُعد وسيلة نشاعة لتنظيف الجسم من السموم، حيث تركز على تناول الأطعمة الطبيعية والغنية بالمغذيات والتقليل من الأطعمة المعالجة والسكريات، هذه الحمية تشمل عادة استهلاك كميات كبيرة من الفواكه والخضروات الطازجة، العصائر الطبيعية، والماء، بالإضافة إلى الأطعمة التي تدعم صحة الكبد مثل الشمندر والجريب فروت، تهدف حمية ديتوكس إلى تحفيز الأعضاء الرئيسية المسؤولة عن إزالة السموم، مثل الكبد والكلى، وتعزيز التخلص من السموم عبر العرق والبول، مما يساعد على تحسين الصحة العامة وزيادة مستويات الطاقة، ولإعداد مشروب مفيد في حمية ديتوكس، يُمكن استخدام الخيار والليمون والنعناع كمكونات أساسية، ثم يقطع خيار واحد وليمونة واحدة إلى شرائح رفيعة، وتُضاف إلى إبريق يحتوي على لتر من الماء البارد، يُغسل حفنة من أوراق النعناع جيداً وتُضاف إلى الخليط، يُترك المشروب في الثلاجة لعدة ساعات أو طوال الليل، حيث تستخلص النكهات والعناصر الغذائية بشكل فعال، يُشرب هذا المزيج خلال اليوم لتحفيز الجسم على التخلص من السموم وتعزيز الهضم والشعور بالانتعاش.

### مشروب الينسون لإزالة سموم الجسم

ما هي الأعشاب التي تزيل السموم من الجسم؟ مشروب الينسون من الأعشاب الرائعة لمن يبحثون عن طرق طبيعية ولطيفة لتنظيف الجسم من السموم، يحتوي الينسون

على خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، ويُعرف بتأثيره المفيد في تحسين الهضم وتعزيز الصحة العامة، لتحضير مشروب الينسون، يُغلى كوب من الماء ويضاف إليه ملعقة صغيرة من بذور الينسون، ثم يترك الخليط لينقع لمدة 5 إلى 10 دقائق، ثم يصفى ويُشرب دافئاً، يمكن تناوله مرتين يومياً للمساعدة في تنظيم عملية الهضم وتحفيز الجسم على التخلص من السموم بشكل فعال، يساعد هذا المشروب أيضاً على تهدئة الجهاز الهضمي وتخفيف الانتفاخ، مما يجعله مشروباً مثالياً للديتوكس الطبيعي.

### نصائح لتجنب تراكم سموم الجسم

لحفاظ على صحة الجسم وتجنب تراكم السموم فيه، يُعتبر اتباع نمط حياة صحي ومتوازن أمر هام من خلال تغيير بعض العادات اليومية، يمكنك تقليل فرص تراكم السموم في جسمك بشكل فعال، إليك بعض النصائح البسيطة لتجنب تراكم السموم وتحسين صحتك العامة:

اختيار الأطعمة العضوية: حاول تناول الأطعمة العضوية قدر الإمكان لتجنب التعرض للمبيدات والمواد الكيميائية الضارة الموجودة في الأطعمة التقليدية.

شرب الماء بكثرة: يعد الماء ضرورياً لتحفيز وظائف الكلى والمساعدة في طرد السموم من الجسم، احرص على شرب ما لا يقل عن لترين الماء يومياً.

الحد من استهلاك الكحول والتبغ: تجنب أو قلل من استهلاك الكحول والتبغ، حيث يمكن أن

يسهوا في تراكم السموم وإرهاق الكبد.

ممارسة الرياضة بانتظام: النشاط البدني يحفز الدورة الدموية ويساعد في التخلص من السموم عبر العرق، احرص على ممارسة الرياضة بانتظام.

التقليل من التوتر: الإجهاد المزمن يمكن أن يؤدي إلى تراكم السموم، مارس تقنيات تقليل التوتر مثل التأمل، اليوغا، أو تمارين التنفس العميق.

النوم الكافي: النوم يلعب دور حيوي في عملية التخلص من السموم في الجسم، خاصة في الكبد، احرص على الحصول على 7-8 ساعات من النوم كل ليلة.

استخدام منتجات طبيعية: قلل من استخدام المواد الكيميائية الضارة في المنزل والمنتجات الشخصية، اختر المنتجات الطبيعية أو العضوية عندما يكون ذلك ممكناً.

### الأسئلة الشائعة حول كيفية إزالة السموم

والآن، بعد أن تعرفنا معاً على ماهي السموم وكيف تؤثر على الجسم بالإضافة إلى نصائح لتجنب تراكم السموم، فيما يلي إليك بعض الأسئلة الشائعة حول طرق طبيعية للتخلص من السموم في جسمك لتستفيد منها.

### كيف اعرف اني عندي سموم في الجسم؟

قد تشمل علامات وجود سموم في الجسم الشعور بالتعب المستمر، صعوبة التركيز، مشاكل في الجهاز الهضمي، والبشرة غير الصحية، يُنصح باستشارة الطبيب للحصول على تشخيص دقيق.

### كم يستغرق تنظيف الجسم من السموم؟

مدة تنظيف الجسم من السموم تعتمد على عوامل مثل نوع السموم والصحة العامة، يمكن أن تتراوح من

بضعة أيام إلى عدة أسابيع.

### هل الليمون يخلص الجسم من السموم؟

عصير الليمون يمكن أن يدعم وظائف الكبد ويحسن الهضم، مما قد يساعد في التخلص من السموم بشكل غير مباشر.

### هل السموم تخرج عن طريق البول؟

البول هو أحد الطرق الرئيسية التي يستخدمها الجسم لإخراج السموم والفضلات، الكلى تلعب دور مهم في تصفية الدم وإزالة السموم عبر البول.

### كيف اعرف ان جسمي خالي من السموم؟

إذا كان جسمك خالياً من السموم، قد تلاحظ تحسناً عاماً في الطاقة، وظائف الجهاز الهضمي، وصفاء البشرة، بالإضافة إلى انتظام أفضل في النوم والشعور بالراحة البدنية والعقلية.

# سموثي الأفوكادو

## المقادير

حبة من الأفوكادو.  
نصف كوب من مكعبات الثلج.  
نصف كوب من حليب اللوز.  
ملعقتان كبيرتان من القشطة الطبيعية.  
ملعقة كبيرة من المكسرات.

## طريقة التحضير

ضعي الأفوكادو والثلج وحليب اللوز في الخلاط الكهربائي واخفقيهم لمدة خمس دقائق.  
اسكبي الخليط في أكواب التقديم، ثم ضعي فوقهم القشطة وزيني الأكواب بالمكسرات، ثم قدميه بارداً.

# سموثي الفراولة

## المقادير

ربع كوب من التوت البري.  
نصف كوب من الفراولة.  
كوب من حليب جوز الهند غير المحلى.  
ملعقة كبيرة من الزبادي اليوناني.  
رشة من بذور الشيا.

## طريقة التحضير

قطعي الفراولة إلى قطع صغيرة.  
ضعي الفراولة مع الحليب والزبادي والتوت في الخلاط الكهربائي واخفقيهم لمدة ثلاث دقائق.  
اسكبي العصير في أكواب التقديم، ثم زينه ببذور الشيا، وقدميه.

# السموثي الأخضر

## المقادير

ملعقتان كبيرتان من النعناع الطازج.  
كوب ونصف من حليب اللوز.  
حبة أفوكادو.  
حبة من الخيار.  
كوب من أوراق السبانخ.  
ربع كوب من أوراق الملفوف المفروم.  
ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

## طريقة التحضير

قشري ثمرة الأفوكادو وقطعي الخيار إلى مكعبات.  
ضعي المكونات جميعاً في الخلاط الكهربائي واخليطهم لمدة خمس دقائق.  
اسكبي المشروب في أكواب التقديم وقدميه بارداً.

# قهوة الموكا بالنعناع

## المقادير

3 ملاعق كبيرة من القهوة.  
ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو.  
ملعقتان كبيرتان من الكريمة أو القشطة.  
ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.  
ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا.  
رشة من الملح.  
ملعقة كبيرة من الزبدة.  
بعض أوراق النعناع المنقوعة في الماء الساخن.

## طريقة التحضير

ضعي مسحوق الكاكاو مع الزبدة والكريمة والقهوة في الخلاط الكهربائي واخفقيهم لمدة دقيقتين.  
أضيفي الفانيليا وجوز الهند للخليط واخفقيهم من جديد لمدة دقيقة.  
أضيفي ماء النعناع إلى الخليط واخفقي الخليط لمدة دقيقة.





# التغير المناخي

## ظواهر طبيعية وأنشطة بشرية تهدد كوكب الأرض

التغير المناخي اضطراب في مناخ الأرض مع ارتفاع في درجة حرارة الكوكب، وتغير كبير في الظواهر الطبيعية، وتدهور مستمر للغطاء النباتي والتنوع البيئي، وظهور أنماط مناخية جديدة، إما نتيجة ظواهر طبيعية كالتغيرات في نشاط الشمس والانفجارات البركانية، أو أنشطة بشرية صناعية، مما يؤثر على انتظام حرارة الأرض وتعاقب وتوازن الظواهر البيئية، ويهدد صحة الإنسان.

**كيف يتغير المناخ؟**  
يبدأ الأمر عند وصول طاقة الشمس إلى كوكبنا، الذي يحرسه النظام المناخي ويتحكم في الطاقة الداخلة إليه وتلك الخارجة منه، وهذا ما يحدد «توازن طاقة الأرض»، وعندما تستقبل الأرض طاقة حرارية أكثر مما تصدره لخارجها، يؤدي ذلك إلى احتراق الكوكب. وبالمقابل عندما تصدر الأرض طاقة حرارية أكثر مما

تستقبله من الشمس، يزيد ذلك من برودة الأرض، وهكذا يتحدد الطقس بشكل أساسي، ويقاس التغير المناخي خلال فترات طويلة، لذا فالآثار الناتجة عن تغيره خطيرة ومدمرة وواسعة النطاق.

### الأسباب

إن ارتفاع درجة حرارة الأرض وتبدل مناخها ظاهرة طبيعية في أصلها، فقد عرفت الأمم عبر التاريخ أزمات مناخية مثل نوبات الجفاف الحادة والفيضانات العارمة والأمطار الطوفانية، إلا أن تفاقم تقلبات المناخ وفجائيتها في العقدين الأخيرين من القرن العشرين يعود في جوهره إلى النشاط الصناعي.

ومع ذلك فلا بد من إبراز حقيقة أن الاحتباس الحراري ظاهرة طبيعية في أصلها وضرورية لحفظ توازن حرارة الأرض بما يمكن من استمرار الحياة عليها، بيد أن النشاط الصناعي يحفز هذه الظاهرة بشكل زائد ومن ثم يكون مدمراً.

### عوامل طبيعية

تؤثر عدة عوامل طبيعية على التغير المناخي، أبرزها:

البعد والقرب عن البحر: فالمناطق الساحلية جوها دافئ أكثر من البعيدة عنها، وفي اليابسة يكون الجو جافاً ودرجات الحرارة عالية.

تيارات المحيط: إذ تؤثر تيارات الكتل المائية في المناخ عبر تبادلها الطاقة مع الغلاف الجوي.

اتجاه الرياح: فالرياح الآتية من البحار تجلب معها الأمطار، أما القادمة من اليابسة والمناطق الحارة فتجلب معها الجو الحار، والآتية من المناطق الباردة تجلب معها البرودة.

شكل اليابسة: فالمرتفعة تزداد فيها نسبة هطول الأمطار بسبب برودة الهواء.

البعد والقرب عن خط الاستواء: فكلما ابتعدنا عنه وصلت أشعة الشمس إلى سطح الأرض بزوايا منخفضة، مما يزيد من برودة الطقس.

ظاهرة النينو: وتؤثر على الرياح والشلالات، ويمتد تأثيرها إلى أرجاء واسعة من المحيطين الهندي والأطلسي في شكل أمطار وفيضانات في مناطق، وجفاف وارتفاع في معدلات الحرارة بمناطق أخرى. وتسببت هذه الظاهرة بالضباب الدخاني في إندونيسيا، وأعاصير كثيرة في فلوريدا بالولايات المتحدة الأميركية، وحرائق الغابات في البرازيل.

### عوامل بشرية صناعية

ومن الأنشطة الصناعية التي أثرت على التغير المناخي سلباً، حرق الإنسان الفحم والخشب والنفط والغاز (الوقود الأحفوري) وغيرها، وإطلاقه كميات هائلة من المركبات الكيميائية السامة إلى الجو مثل ثاني أكسيد الكربون، وأول أكسيد الكربون، وأكاسيد النيتروجين، وأكاسيد الكبريت، وهذه الغازات تعتبر غازات ثقيلة، فتبقى في النطاق السفلي للغلاف الغازي للأرض.

إضافة إلى الزحف العمراني واستمرار البشر في قطع الأشجار، مما أدى إلى زيادة نسبة غاز ثاني أكسيد الكربون، مع التلوث البري والجوي والبحري.

ويذهب أصحاب هذا الرأي إلى الاستدلال بمركزية دور الغازات الدفينة في المس بانتظام الدورة الطبيعية لمناخ الأرض، مع ما يترتب على ذلك من اضطرابات مختلفة مثل اضطراب فترات تساقط الأمطار، وتفاوت معدلاتها بين شمال وجنوب الأرض بشكل حاد.

وفي هذا الصدد تشير دراسات إلى أن تركيز غاز ثاني أكسيد الكربون في الغلاف الجوي بلغ 350 جزيئا في اللتر بنهاية القرن العشرين (الطبيعي 250 جزيئا في المليون)، في حين ظلت خلال مائة ألف سنة من تاريخ الأرض تتراوح بين 200 و280 جزيئا في اللتر، كما أن تركيز غازات أخرى مثل الميثان تضاعف هو الآخر في الفترة نفسها.

وتعتبر الولايات المتحدة على رأس الدول الصناعية الكبرى في زيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون في الجو، فهي تنتج منه 39,4% حسب إحصائية لعام 2004.

### مظاهر التغيرات المناخية

كثيرة هي مظاهر التغيرات المناخية، ولعل أبرزها تبدل فصول السنة وانزياحها بشكل مستمر مع ما يعنيه ذلك من تبدل في معدلات الحرارة وفي التساقطات المطرية، فمثلاً خلال صيف 2014 شهدت أرجاء من شمال الكرة الأرضية فيضانات رغم أن الفترة فترة جفاف في العادة، كما خيمت موجات من البرد الشديد رغم أن الفترة معهودة بحرارتها.



على الرغم من كثرة الخيارات المتاحة للنساء من مستحضراتٍ تجميلية متنوعة لصبغ الشعر، إلا أن نسبة ليست بالقليلة ما يزلن يفضلن صبغ شعرهن بالمواد الطبيعية، لا سيما بمادة «الحناء»، التي تلجأ السيدات لاستخدامها ليس بقصد تغيير لون الشعر فقط، بل كعلاجٍ جذري لنمو الشعر وتقويته ومنحه اللمعان المميز، فمادة الحناء إضافةً لفوائدها المتعددة تجاه الشعر فإنها تُستخدم للنقش على الجلد برسوماتٍ وأشكالٍ مختلفة، وسنخص مقالنا هذا للحديث عن الحناء الطبيعية واستخداماتها على الشعر، وأثرها الإيجابي والسلبي أيضاً.

# فوائد الحناء الطبيعية للشعر

## فوائد الحناء للشعر

الحناء كلمة فارسية الأصل، تشير إلى نبتة مزهرة تحمل أوراق الحناء، توجد هذه النبتة الطبيعية في الكثير من أنحاء العالم حيث تنتشر في الهند وباكستان والمغرب واليمن. كذلك إيران وأفغانستان والصومال فضلاً عن السودان كما تتواجد في مصر وبنغلاديش، تؤثر المناطق الجغرافية المختلفة على هذه النبتة حيث تختلف أنواعها وألوانها من منطقة إلى أخرى، وتستخدم لأغراض طبية وتجميلية مختلفة.

## أهم فوائدها:

- تمثل علاجاً قوياً يحمي شعرك.
- تتميز بقدرتها على صبغ وتلوين الشعر بشكل طبيعي.
- تجعل الشعر مرناً وسهل التحكم به.
- تُعد منظفاً فعالاً للشعر وفروة الرأس، فبخلاف للمنظفات الأخرى التي يمكن أن تخرب الحمض الطبيعي الذي يُعتبر شرطاً أساسياً للشعر الصحي.

- تفيد الحناء في علاج مشاكل كثيرة ترتبط بانتشار القشرة في فروة الرأس، فهي لا تدعم فقط نمو الشعر بل تضمن استعادة صحة لغطاء فروة الرأس وهذا ما يجعلها عاملاً مضاداً للقشرة.
- الحناء منعم فعال لشعرك ويحميه مما قد يلحق به من ضرر كما يضيف اللمعان والتألق لشعرك.
- تحافظ الحناء على شعرك وتؤخر الشيب مما يجعله لامعاً وصحياً.
- تُعتبر طريقة حقيقية للتخلص من الحكة التي تسببها القشرة المنتشرة في فروة الرأس وتعالجها بشكل طبيعي.
- تقي الشعر من التساقط وتقلل تقصفه بشكل طبيعي أيضاً.
- تحمي الشعر من أشعة الشمس والأتربة.

## نصائح لاستخدام الحناء على الشعر بشكل صحيح

هناك مجموعة من الأمور التي يجب أن تكوني على علم بها قبل استخدام الحناء لصبغ شعرك، هذه بعض النصائح التي تمكنك من صبغ شعرك على الوجه الأمثل:

- إن كنت تريدين صبغ شعرك بالحناء بقصد تكييفه وتنعيمه، ضعي البيض والعسل مع الحناء امزجي الخليط ووزعيه جيداً على شعرك؛ فالبيض والعسل يغذيان الشعر ويرطباناه كما يخففان من آثار جفافه بسبب مسحوق الحناء، وفي هذه الحالة لا تدعي الحناء على شعرك أكثر من ساعة واحدة.
- عندما تستخدمين الحناء لتلوين شعرك، أضيفي القليل من الشاي المختمر لبودرة الحناء فذلك سيمنح شعرك اللمعان والإشراق أكثر.
- للحصول على أفضل صبغ لشعرك، كرري هذه العملية بشكل محدود، حيث عليك أن تستخدم الحناء المنقوعة بالماء على شعرك في كل يوم لمدة أسبوع ثم كرري هذه العملية مرة واحدة أو مرتين في الشهر، حيث عليك أن تبقى الخليط على شعرك من 5-6 ساعات على الأقل، ومن الضروري أن تضعي خلال تلك الفترة قبعة لتمنعي الهواء عن شعرك وتضمني بذلك عدم جفاف الحناء عليه.
- حاولي ألا تلامس الحناء فروة رأسك لوقت طويل،

- تجنباً للحكة والحساسية التي تحدث نتيجة للجفاف الذي تسببه الحناء للشعر.
- لتدارك مشكلة جفاف الشعر، بإمكانك استخدام الزيوت على الشعر قبل وبعد وضع الحناء عليه لترطيبه والتخفيف من جفافه.
- ارتدي قفازات أثناء القيام بذلك، لتجنبني تلطخ يديك بالحناء لأن إزالتها ليس أمراً سهلاً، وهنا بإمكانك فرك يديك بقطعة من الليمون لمحو آثارها.
- ولوضع الحناء على شعرك الرطب وتلافي أكبر فوضى يمكن أن تحدثها الحناء؛ استخدم لقطعات من البلاستيك لعقد شعرك أثناء وضع الحناء عليه، كما يمكنك وضع بعض السكر مع الحناء لجعلها أكثر سلاسة في الاستخدام.

## سليبات استخدام الحناء

للحناء إيجابيات وفوائد متنوعة، بالمقابل هناك بعض السلبيات التي قد تعاني منها سيدتي أثناء وضعك

## انواع الحنة

### الحناء البلدية:

أكثر أنواع الحنة احتواءً على المواد والعناصر المغذية للشعر، وتكون على شكل نبتة بساق أسود وتفرعات غير شائكة، أما أوراقها فذات حجم متوسط، وتحتوي على كمية كبيرة من المواد الملونة الحمراء تحديداً، وذات أزهار برائحة خفيفة.

### الحناء الشامية:

مشابهة للنوع السابق، لكنها ذات أوراق بحجم كبير، ورائحة أوراقها تكون أخف بكثير. الحناء البغدادية: ذات أوراق داكنة، وتحتوي على كميات كبيرة من المواد القابضة، وذات أزهار عطرية.

### الحناء الشائكة:

أوراقها صغيرة الحجم مقارنةً بالأنواع الأخرى، ولكن أزهارها ذات رائحة عطرية أكثر.

### الحناء المحايدة:

تكون على شكل بودرة خضراء اللون، ولها رائحة كالأعشاب وتحتوي على كميات كبيرة من مادة الأنتراكينونات وحمض Chrysophanic. إضافةً إلى مجموعة من المواد المضادة للميكروبات والجراثيم، وتعطي الشعر لوناً أشقر كما أنها تدعم خصائص الشعر التالفة وتقويها وتكثفها، وبالتالي تكسبه الكثير من اللعان والحيوية.

هناك أنواع أخرى للحناء منها: الحناء الحمراء: تكون على شكل بودرة خضراء اللون أيضاً، أما رائحتها فغير مستساغة تشبه التبغ ولكنها الأكثر استخداماً، وتعطي الشعر لوناً أحمر مائلاً إلى البرتقالي، وتكسبه كثيراً من القوة واللعان. كما أنها تحافظ على درجة حموضة فروة الرأس.

### الحناء السوداء:

بودرة ذات لون أخضر، ورائحتها تشبه رائحة البازلاء المجلدة، تعطي الشعر لوناً أسود، ولكن يجب الحذر عن استخدامها، لأن سقوطها على البشرة يؤدي إلى بقائها والتسبب بحساسية جلدية.



**بودرة الحناء الخضراء  
لا تسبب أي تأثيرات  
جانبية عند مزجها**

**ارتدي قفازات  
أثناء القيام بذلك،  
لتجنب تلطخ يديك  
بالحناء لأن إزالتها  
ليس أمراً سهلاً**

- للحناء على شعرك، فحاولي تجنبها قدر المستطاع، وهي كالتالي:
- من الممكن أن تجدي صعوبة في توزيع الحناء على شعرك بشكل متساوٍ، وهذا ما سيخلق فوضى في المكان ويسبب التعب لذراعيك ورقبتك، وخصوصاً أن الحناء الطبيعية يجب أن تُترك على الشعر لفترة أطول من مستحضرات الحناء التجارية حيث تحتاج من (4-12 ساعة) حتى تأخذ مفعولها.
- كثرة التجريب والمحاولات التي ربما تواجهينها للحصول على نتائج مثالية، كذلك هناك أمور تسبب لك العناء كطريقة غسيل الشعر والحصول على خليط مثالي من الحناء تضعينه على شعرك ثم الانتظار وقت طويل لإزالته، فكل تلك الأمور ستستغرق بعض التبديل والتغيير لتضمني اللون الذي تريدينه.
- من أكثر صعوبات استخدام الحناء: الجفاف الذي سيطغى على شعرك بعد وضعها، لذا حاولي ترطيب الشعر بكريمات قوية التأثير.
- رائحة الحناء المزججة للآخرين.
- بعد أن تصبغ شعرك بالحناء، لا يمكنك أن تفتحي لونه باستخدام الصبغة الكيماوية إن أردت تغييره بعد فترة.
- بودرة الحناء الخضراء لا تسبب أي تأثيرات جانبية عند مزجها لوضعها على الشعر، أما الحناء البنية والسوداء يمكن أن تسبب ذلك في بعض الحالات.
- يمكن أن تسبب الحناء بحدوث الأكرزيميا التي تنشأ عن عدم انتباه بعض السيدات لاحتواء الخليط عناصر ومركبات كمركب (الفينيلين ديامين) - (Phenylenediamine) العضوي، الذي يُستخدم في صبغات الشعر الكيماوية كما يعتبر بديلاً عن الحناء لتكثيف اللون وتسريع مفعولها على الشعر.
- على الرغم من وجود بعض السلبيات لاستخدام الحناء على الشعر، هناك بالمقابل إيجابيات ومحاسن تفوقها في إفادة الشعر وتقويته، لذا يسرنا أن نكون قد أطلعناك عزيزتي على أهم فوائد الحناء الطبيعية وأكثر النصائح أهمية لدى استخدامها.

ندرك جميعاً أهمية الشمس للجسم، إذ تعد المصدر الطبيعي الرئيسي للدفع وإنتاج فيتامين د (Vitamin D). ولذلك فإن تعريض الطفل للشمس يعد أمراً ضرورياً، مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب المخاطر والأضرار التي يمكن أن يسببها التعرض للشمس دون حماية.

## فوائد ومخاطر تعرض

# الطفل للشمس

### فوائد الشمس للأطفال

يجهل البعض فوائد الشمس للأطفال حديثي الولادة، ويظنون أن استخدام بديل الشمس للأطفال، مثل نقاط فيتامين د، كافياً لحصول الطفل على احتياجاته، بالإضافة إلى خوفهم من ضرر بشرة المولود من أشعة الشمس.

لكن يجدر الإشارة إلى أن فوائد الشمس للأطفال لا تقتصر على توفير فيتامين د وحسب، بل تحمل العديد من المميزات الأخرى، وتتمثل فيما يلي:

□ تحسين مستويات السيروتونين: يحسن التعرض لأشعة الشمس بالقدر الكافي من إنتاج هرمون السيروتونين (بالإنجليزية: Serotonin). المعروف بهرمون السعادة، والذي ينظم عملية النوم، والهضم، ويتحكم بأعراض الاكتئاب والغضب.

□ تحفيز إنتاج فيتامين د: تعد أشعة الشمس فوق البنفسجية من النوع B المصدر الطبيعي الرئيسي لإنتاج نحو 80% من احتياج الجسم من فيتامين د، الذي يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، وتقوية العظام والأسنان. ينبغي تشميس الطفل حديث الولادة أو الأكبر سنناً لمدة 10 دقائق على الأقل يومياً؛ لإنتاج كميات كافية من فيتامين د.

□ تحسين مستويات الإنسولين: يساعد تعرض الرضيع للشمس وكذلك صغار السن في الوقاية من الإصابة بمرض السكري مستقبلاً، إذ تعمل أشعة الشمس على التحكم بالمرض عند اقترانها بحمية صحية، وممارسة التمارين مع نمو الطفل. ولعل السبب في ذلك هو أن فيتامين د -الذي ينتجه الجلد عند التعرض لأشعة الشمس- يساعد على التحكم بمستويات الإنسولين.

□ يحافظ على صحة الجهاز العصبي: يعمل تعريض الطفل حديث الولادة للشمس أو الأطفال الأكبر سنناً على حماية الجهاز العصبي؛ إذ يساعد فيتامين د على تطور وظائف الجهاز العصبي.

□ تحسين وظيفة تخثر الدم: يعمل كل من فيتامين ك وفيتامين د -خاصةً فيتامين د الذي يتم تحفيز إنتاجه بشكل أساسي بفعل أشعة الشمس- على تنظيم عملية تخثر الدم، ووقف حدوث النزيف.

□ علاج يرقان الرضع: تساعد أشعة الشمس على التحكم بحالة يرقان الرضع بشكل فعال، وذلك من خلال طيف اللون الأزرق في أشعة الشمس، الذي يساعد على التقليل من صبغة البيليروبين، والوقاية من المضاعفات الناتجة عن ارتفاعها.

□ منح المزيد من الطاقة: يساعد تعريض الرضيع

للشمس على تنظيم إنتاج هرمون الميلاتونين، الذي يلعب دوراً هاماً في التأثير على أنماط نوم الأطفال، وهو ذو أهمية كبيرة للأطفال خلال السنوات الأولى من حياتهم.

### مخاطر تعرض الطفل للشمس

على الرغم من الفوائد العديدة لأشعة الشمس، إلا أن تعرض الطفل للأشعة فوق البنفسجية الموجودة بها لفترات طويلة، يشكل مجموعة من الأخطار التي تتمثل فيما يلي:

- حدوث حروق بالجلد.
- تضرر العينين.
- تثبيط جهاز المناعة.

## استخدام واقيات الشمس

تستخدم واقيات الشمس في حماية البشرة من أضرار الأشعة فوق البنفسجية، وينبغي اتباع الاحتياطات التالية عند اختيارها واستخدامها:

□ يستخدم واقى شمسي بمعامل حماية من الشمس يعادل 15 أو أكثر على الأماكن المكشوفة من جسم الطفل.

□ يوضع واقى الشمس قبل 15-20 دقيقة من التعرض للشمس، ويكرر وضعه كل ساعتين.

□ يوصى باستعمال واقى شمسي مقاوم للماء، في حال اصطحاب الطفل إلى حمام سباحة مكشوف، أو إلى الشاطئ، مع تكرار استعماله مباشرة بعد النزول إلى الماء، أو بعد التجفيف، أو التعرق.

□ ينصح باستعمال واقيات الشمس أيضاً عند الذهاب إلى المرتفعات العالية التي يقل بها الغطاء الهوائي والغيوم، كما يجب استعمال واقيات الشمس بكثرة عند الذهاب إلى التزلج، حيث أن الثلج والماء يعكسان الأشعة فوق البنفسجية مما يزيد من خطورتها.

□ ينبغي تجنب تعريض الأطفال دون سن 6 شهور لفترات طويلة، وحين التعرض استخدام كمية قليلة من واقى الشمس المناسب على أجزاء الجسم المكشوفة، كما يفضل اختبار كمية قليلة من واقى الشمس على منطقة محددة من الجلد لعدة أيام، للتأكد من عدم تحسس الطفل منه.



## الملابس المناسبة أثناء تعريض الطفل للشمس

يفضل تقليل عدد الملابس بقدر الإمكان خلال الفترة التي يعرض فيها الطفل للشمس، لضمان تعرض أكبر جزء ممكن من جلد الطفل.

تستخدم الملابس القطنية الواسعة ذات الأكمام الطويلة لتغطية جلد الطفل، مع الحرص على حماية عينيه باستعمال النظارات الشمسية أو وضع طاقية عريضة تغطي الوجه، والأذنين، والرقبة.

لا يجب التهاون في اتخاذ الاحتياطات اللازمة لحماية الطفل من الشمس حتى في الأيام الغائمة والباردة، حيث أن الأشعة فوق البنفسجية تصل إلى الأرض حتى في هذه الظروف.

للشمس قبل موعد غروبها بنصف ساعة.

□ ويوصى بعدم تعريض الطفل لأشعة الشمس في الفترة ما بين الساعة العاشرة صباحاً إلى الرابعة عصراً، وهي الفترة التي تكون فيها أشعة الشمس أكثر قوة.

□ يمكن علاج يرقان الأطفال الفسيولوجي عن طريق وضع الطفل بالقرب من نافذة جيدة الإضاءة لمدة 10 دقائق مرتين يومياً، ويعد أفضل وقت لتشميس الطفل المصاب بالصفار في الفترة الصباحية بين الساعة والتاسعة أو قبل غروب الشمس بنحو نصف ساعة.

### احتياطات مهمة عند تعريض الطفل للشمس

قد يساعد اتباع بعض الاحتياطات في تعزيز فوائد الشمس للأطفال وتجنب حدوث المضاعفات، كما يلي:

□ استخدام بدائل الشمس للأطفال عن طريق إعطاء جميع الأطفال دون سن الرابعة مكملات فيتامين د على شكل نقاط؛ للتأكد من حصولهم على كمية كافية من فيتامين د، وتجنب الآثار الضارة للتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.

□ الانتباه عند استخدام بعض الأدوية، مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، مثل اليبوبروفين، أو بعض أنواع المضادات الحيوية، مثل التتراسيكلين، التي تزيد من حساسية الجلد لأشعة الشمس. يمكن استشارة الطبيب أو الصيدلاني حول الأدوية الأخرى التي يمكن أن تؤثر على الطفل في حال أخذها وتعرضه للشمس. وفي حال وجود أحد هذه الأدوية، ينصح باتخاذ إجراءات وقائية إضافية لحماية الطفل من أشعة الشمس.

ختاماً: الشمس هي مصدر الدفاء والحرارة، وبدونها لا يمكن العيش، كما تساعد في بناء وتقوية جسم الطفل وحمايته من الكثير من الأمراض. لذا ينبغي تعريض الطفل للشمس، مع اتباع الاحتياطات اللازمة لتجنب مخاطرها.

□ الإصابة بضرية شمس.

□ تعرض الجلد للجفاف.

زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد عند تعريض الطفل للشمس لفترات طويلة دون حماية.

### نصائح حول الوقت والعمر المناسب لتعريض الطفل للشمس

يتبادر إلى ذهن الآباء العديد من التساؤلات، ولعل من أبرزها متى أعرض طفلي للشمس. بشكل عام، تختلف قوة أشعة الشمس باختلاف فصول السنة، وارتفاع المنطقة التي يقطن بها الطفل، وموقعها الجغرافي.

تكون أشعة الشمس أكثر شدة في فصل الصيف، وتزيد مع زيادة الارتفاع؛ حيث يقل الغطاء الهوائي والغيوم، وتزداد قوتها كلما اقتربنا من خط الاستواء. لذا ينبغي أخذ الحيطة عند تعريض الطفل للشمس مباشرة؛ للحصول على أكبر فائدة، وتجنب الأخطار المحتملة منها، وينصح بمراعاة الأمور التالية:

□ العمر المناسب لتعريض الطفل للشمس

□ ينبغي الانتباه للأطفال الخدج، حيث يمكن ألا يتمكن الطفل الخديج من التأقلم مع تغير درجات الحرارة، لذلك ينصح بعدم تعريضه لأشعة الشمس خلال الأسابيع الأولى من الولادة.

□ وبشكل عام، يفضل عدم تعريض الأطفال دون سن 6 شهور لأشعة الشمس المباشرة القوية، ويفضل الاكتفاء بتعريض الرضيع للشمس عن طريق فتح النافذة على سبيل المثال، ولا يشترط أن يكون هذا التعرض في الخارج.

□ أيضاً، ينصح بعدم تعريض الأطفال ذوي البشرة الحساسة إلى أشعة الشمس المباشرة إلا بعد استشارة الطبيب.

### الوقت المناسب لتشميس الطفل حديث الولادة وصغار السن

□ يفضل تعريض الطفل لأشعة الشمس في الفترة الزمنية بين الساعة السابعة والتاسعة صباحاً، ولمدة لا تزيد عن 10-15 دقيقة، كما يمكن تعريضه





نعلم أن التصميم والديكور هو علم ودراسة قائمة بحد ذاتها تدرّس كفرع منفصل في الجامعات، وجميعنا نعلم بمنزل مبهّر وأنيق للغاية، لذا سنتعرف في هذا المقال على أهم نصائح وأساسيات الديكور الداخلي للمنزل.

## أساسيات الديكور الداخلي للمنزل

مثل اختيار اللون الأبيض ودمجه مع الأسود والرمادي

مبدأ التناغم الثلاثي الذي يقوم على مفهوم اختيار ثلاثة ألوان متقابلة مثل الأخضر، البرتقالي والبنفسجي.

### الوحدة

الوحدة هي نقطة أخرى من أساسيات الديكور الداخلي للمنزل وهي لا تعني بالضرورة التماثل أو التناسق في قطع الأثاث أو النقشات واللوحات في نفس المكان، ولكن يجب أن يوحي المنظر العام بالاستمرارية وأن يكون هناك نقاط مشتركة تنتقل خلالها العين من مكان إلى آخر، كطلاء الجدران بلون واحد، أو تكون

### ألوان متدرجة (هرمية)

لا نحتاج هذه العملية للكثير من الجرأة والشجاعة مثل الفكرة السابقة، بل تقوم على مبدئين وهما: ألوان متجاورة كاختيار الأزرق لون أساسي ولونين مجاورين له هما الأخضر المزرق والبنفسجي المزرق. أما المبدأ الثاني فهو اختيار لون حيادي ثم لونين مشتقين منه

النشاط فيه، وكل لون له مدلولاته وتأثيره النفسي، لذلك قبل الشروع باختيار ألوان الجدران أو الأثاث، سنعرفكم على أنماط اختيار الألوان.

### ألوان متباينة

العمل بهذه النقطة يتطلب الجرأة والشجاعة، تقوم على فكرة اختيار ألوان متقابلة في دائرة الألوان مثل الأحمر والأخضر مع إمكانية إضافة ألوان متممة لهم من خلال مزجهم مع بعضهم البعض بنسب متفاوتة، أو اختيار

### إضفاء الروح الشخصية للأثاث

يعتبر المنزل الملاذ الآمن الذي نلجأ إليه بعد يوم طويل مليء بالأشغال والمصاعب، وهو المكان الذي نشعرنا بالهدوء والانتماء، ولذلك وعند التفكير في تغيير الديكور يجب التمعن بشكل جدي باختيار القطع التي تتماشى مع شخصية القاطنين في المنزل.

### اختيار الألوان

تعتبر الألوان العنصر الهام الذي يحيي المكان ويبعث



### الإضاءة

تنقسم أنواع الإضاءة الاصطناعية إلى ثلاثة أنواع وهي الهامة والموجهة والمزاجية تعد الإضاءة في المنزل من أهم عناصر وأساسيات الديكور الداخلي للمنزل ، فهي تحي وتنعش الأجواء الداخلية في المكان. وهناك ثلاثة أنواع من الإضاءة الصناعية: الإضاءة الموجهة، الإضاءة المهمة والإضاءة المزاجية.

يمكن استخدام الإضاءة المهمة لطاولات الطعام ومصابيح طاولة السرير الجانبية، أما الإضاءة الموجهة فهي تلك المستخدمة في تسليط الضوء على الأعمال الفنية والمنحوتات وغيرها. أما الإضاءة المزاجية فتعمل على تحسين الرؤية وإضفاء الحيوية إلى المكان.

### قطع ديكور هامة

يمكن أضاء لمسرة من الرفاهية والانتعاش للأجواء الداخلية في المنزل من خلال الأزهار والشموع أو اللوحات الفنية التي توضع على مستوى العين لتخلق بعداً آخر في المكان.



الألوان الدافئة كالأحمر، البرتقالي والأصفر مع الألوان الباردة مثل الأزرق، الأخضر والبنفسجي، أو المزج بين قطع الأثاث، حيث يلعب الوزن البصري للقطعة دور كبير في هذا المبدأ، كاختيار كرسي من الساتان أو الخشب مع طاولة من الزجاج، حيث أن الوزن البصري للزجاج أخف من الوزن البصري للخشب والساتان مما يجعل المزج بينهم يخلق حيزاً غير متماثل ولكن في ذات الوقت غير ممل وجذاب للغاية.

### توازن مشع

يقوم على فكرة اختيار نقطة وهمية وعلى أثرها يتم ترتيب قطع الأثاث حولها وهو ما نجده غالباً في مداخل المنازل الواسعة.

### خلق مساحات تخزين مناسبة

هناك العديد من أفكار التخزين للعقارات الصغيرة والمهمة لدى الكثير من الأفراد مثل تركيب أرفف مرتفعة على الجدران، للمساعدة في تخزين الكثير من المستلزمات اليومية وعدم جعلها أمام أعيننا مسببة كركبة في الحجرة.

الأرضيات نفس نوع الخامة المستخدمة في الأثاث في جميع الغرف.

وهنا يجب مراعاة نقطة أخرى وهي تناسب قطع الأثاث مع الفراغ الذي تشغله، كاختيار قطع أحجامها متناسبة مع مساحة الغرفة، لعدم خلق أجواء غير مريحة ومكتنزة بأغراض كثيرة غير ضرورية.

### توازن متماثل

هو أسلوب خال من الابتكار، يقوم على مبدأ تصميم الغرفة وكأنها مقسومة إلى قسمين متماثلين تماماً، وكأنما هناك خط وهمي يمر بينهم، يعتبر هذا المبدأ جذاب ومريح ولكن لفترة زمنية قصيرة جداً، حيث ما يلبث أن يشعر الشخص بالملل، بسبب تواجد عنصر الترتيب والتكرار في ترتيب اللوحات والمفروشات وغيرها من المواد المستخدمة.

### توازن غير متماثل

يسمى بالتوازن النشط ومن مميزاته أنه يتيح استخدام قطع مختلفة الأحجام والأوزان في الحجرة الواحدة، كما أنه يوحي بالاتساع، مثل المزج بين



# رأي الدين في التدخين

قال الله تعالى في كتابه الكريم: «ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة»

وقال تعالى: «ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيمًا»

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا ضرر ولا ضرار»

وتفيد فتوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء في المملكة العربية السعودية بأن: «التدخين محرم شرعاً». كما أن زراعة وبيع التبغ محرم أيضاً، ويرجع ذلك للضرر الكبير الذي يتسبب به، حيث يقول الحديث النبوي الشريف: «لا ضرر ولا ضرار». وعلاوة على ذلك، فهو من الخبائث، وقد قال الله عز وجل في وصفه للنبي محمد عليه الصلاة والسلام: «وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ».

## فتوى الشيخ يوسف القرضاوي حول حرمة التدخين

الحمد لله والصلاة والسلام على رسوله وعلى آله وصحبه ومن نهج نهجه، أما بعد، فقد ظهر هذا النبات المعروف الذي يطلق عليه اسم «الدخان» أو (التبغ) أو (التبالك) أو (التتن)، في آخر القرن العاشر الهجري، وبدأ استعماله يشيع بين الناس، مما أوجب على علماء ذلك العصر أن يتكلموا في بيان حكمه الشرعي، ونظراً لحدائته وعدم وجود حكم سابق فيه للفقهاء المجتهدين، ولا من لحقهم من أهل التخريج والترجيح في المذاهب، وعدم تصورهم لحقيقته ونتائجه تصوراً كاملاً، مبنياً على دراسة علمية صحيحة، اختلفوا فيه اختلافاً بيناً، فمنهم من ذهب إلى حرمة، ومنهم من أفتى بكراهته، ومنهم من قال بإباحته، ومنهم من توقف فيه وسكت عن البحث عنه، ول أهل مذهب من المذاهب الأربعة - السنية فيهم من حرمة، وفيهم من كرهه، وفيهم من أباحه. ولهذا لا نستطيع أن ننسب إلى مذهب القول بإباحة أو تحريم أو كراهة.

## فتوى ابن باز رحمه الله

الدخان محرم لكونه خبيثاً ومشتتلاً على أضرار كثيرة، والله إنما أباح لعباده الطيبات من المطاعم والمشارب وغيرها وحرّم عليهم الخبائث.

قال: يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ اللَّهُ الطَّيِّبَاتِ [المائدة: 4] وقال سبحانه في وصف نبيه محمد ﷺ في سورة الأعراف: يَا مَرْهُمُ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ

[الأعراف: 157]، والدخان بأنواعه كلها ليس من الطيبات بل هو من الخبائث وهكذا جميع المسكرات كلها من الخبائث، والدخان لا يجوز شربه ولا بيعه ولا التجارة فيه لما في ذلك من المضار العظيمة والعواقب الوخيمة. والواجب على من كان يشربه أو يتجر فيه البدار بالتوبة والإنابة إلى الله سبحانه وتعالى والندم على ما مضى والعزم على ألا يعود في ذلك، ومن تاب صادقاً تاب الله عليه كما قال: وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ [النور: 31] وقال سبحانه: وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى [طه: 82] وقال النبي ﷺ: التوبة تجب ما كان قبلها وقال عليه الصلاة والسلام: التائب من الذنب كمن لا ذنب له. ونسأل الله أن يصلح حال المسلمين وأن يعيدهم من كل ما يخالف شرعه، إنه سميع مجيب.

## فتوى ابن عثيمين رحمه الله

- السجائر لا يجوز شربها، ولا بيعها، ولا شراؤها، ولا الإعانة عليها بوجه من الوجوه.
- أما تحريم شربها فلما يترتب عليه من المضار المحققة، إضافة إلى أسباب أخرى من التبذير والإسراف، وأما تحريم بيعها، فلأن الله تعالى إذا حرم شيئاً حرم ثمنه، فإذا حرم شرب الدخان، حرم بيعه؛ لأنه وسيلة لشربه.
- قال صلى الله عليه وسلم: (لعن الله اليهود، حرمت عليهم الشحوم فباعوها وأكلوا أثمانها، وإن الله عز وجل إذا حرم أكل شيء حرم ثمنه) رواه أحمد وأبو داود وصححه الألباني.
- وأما تحريم الإعانة على ذلك، فلقوله تعالى: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِنْتِمِ وَالْعَدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ) المائدة/2.
- ولما جاء من الأدلة في وجوب إنكار المنكر، وذم الساكت والمقر له، فكيف بالمعين عليه!
- جاء في فتاوى اللجنة الدائمة: «يحرم بيع الدخان؛ لخبثه وأضراره الكثيرة، وفاعل ذلك يعد فاسقاً».

كم تمنيت وما زال الامل بالله كبير. والله الحمد والشكر كل امل بالله لا يخيب ومن دعى الله بنيه مخلصه يعطيه الله اكثر من ما طلب. كم اتمنى لي ولأحبتي وللمن يقرأ احرفي ان ننشغل بالقران وأياته الكريمه ففي هذا القران أسلوب حياة لنا منذ الولاده حتى نهاية الحياة لجميع خلق الله. ولكن للأسف اصبح الجوال هو المنافس السيئ الذي يأخذ الوقت والمال والسؤال عن أشياء تافهه تلهينا عن قراءة القران والتدبر في معانيه الجميله.



بقلم الدكتورة

غنيمة محمد العنمان الحيدر

## القرآن مناعه لكل أحزان الحياة

فضائل القرآن كثيرة جداً، لا تعد ولا تحصى فالقرآن الكريم عند المسلمين هو الكتاب الذي أنزله الله تعالى على رسوله الكريم اية ورحمة للناس جميعاً. وهو كتاب الله الخالد وحجت البالغة، وهو باق إلى أن تفتنى الحياة.

نعم كم يحثني الله ورسوله وأهل العلم النافع علي قراءة القران والتدبر بآياته العظيمة لأن القران يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه، اقرءوا

القرآن الكريم فإنه سبب لتثبيت الإيمان في قلب الإنسان وذلك بإبعاد الشبهات والفتن، والإجابة على بعض ما يدور في نفس الإنسان من هواجس وخواطر. تلاوة القرآن الكريم تلقي السكينة والطمأنينة في

قلب العبد بسبب شعوره بقرب الله، وثقته بأن الله تعالى لن يتخلى عنا في اشد المحن ونحن نعيش في زمن كثرة فيه مشاكل الحياة التي لا بد منها ونذكر ان الإنسان خلق في (كبد) وهي مصاعب الحياة التي لن نتغلب عليها إلا بالصبر والتحمل وذكر الله ونجد هذا في تدبر القراءه للقران.

نعم تلاوة القرآن الكريم سبب لتثبيت الإيمان في قلب الإنسان وذلك بإبعاد الشبهات والفتن، والإجابة على بعض ما يدور في نفس الإنسان من هواجس وخواطر. تلاوة القرآن الكريم تلقي السكينة والطمأنينة في قلب العبد بسبب شعوره بقرب الله، وثقته بأن الله لن يتخلى عنه ولن يتركه. تلاوة القرآن الكريم من ذكر الله

تعالى، وبه تتحقق السعادة ويبعد الشقاء. تلاوة القرآن الكريم تشعر الإنسان بالفرح والتفاؤل، وتشعره بالتوازن والعزة، وتبعده عنه كل أسباب التشاؤم والإحباط كما ان لحافظ القرآن أجراً عظيماً عند الله فإن القرآن يشفع لصاحبه يوم القيامة، ويعلي منزلته ودرجته في الجنة فيكون مع الملائكة السفرة الكرام البررة، ويتعدى نفعه لغيره في الدنيا والآخرة، ويكون له عظيم الأثر في حياته وبعد مماته

لله الحمد والمهنة بأن وطني الغالي كثرة فيه الأماكن التي تسعى لتحفيظ القران والعمل بما جاء فيه من تدبر وتتبع أصول كلمات الله والعمل بها بما يرضي الله ورسوله. المدارس والمعاهد والجامعات يجب ان تكثف

بها دروس القران والعمل بما يحتويه لرفعة شأن المسلم منذو الولاده وحتى مماته وشروط من شروط المدارس الخاصه من وزارة التربيه لان يكثف تدريس القران والأحاديث كي ينشأ المواطن منذو الصغر علي معرفة هذا القران الجميل الصالح لكل زمان وفي اي مكان. دعوه من القلب لكل مسلم ومسلمة ان يكون القران اهم من الهاتف الذي سيطر علي العقل والقلب والتفكير ومتابعة كل الامور من خلال ما يدور حول العالم من أشياء ليس بها فائده من التتبع لها. امنيه أتمناها لي ولأحبتي ولكم والله المستعان فيما نضع اليه. عدد احرف القران اتمني لكم ما أتمناه لنفسي بعفو وعافيه وراحة بال وحفظ ايات القران الكريم والعمل بما جاء فيه.



## الاستخدام الدائم للمحليات الصناعية صحي

يلجأ العديد من الأشخاص الذين يرغبون في خسارة الوزن، إلى استخدام المحليات الصناعية بدلاً من السكر؛ كونها تحتوي على سعرات حرارية أقل، إلا أن بعض الأبحاث والدراسات تشير إلى ارتباط الاستخدام الطويل للمحليات الصناعية مع ارتفاع مؤشرات كتلة الجسم، وزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب. كما لا تزال الأبحاث مستمرة للتأكد من علاقة المحليات الصناعية بخسارة الوزن.

# هل السكريات تؤدي إلى فرط النشاط عند الأطفال؟

من أكثر المعلومات التي تنتشر بين الآباء، وإلى الآن لا يوجد أي دليل علمي مثبت على وجود رابط بين تناول السكريات وفرط النشاط لدى الأطفال، كما أنّ السكر لا يؤثر على القدرات العقلية والمعرفية للطفل. وبذلك، هذه معلومة طبية مغلوطة.

## تعمل بعض الأطعمة على حرق الدهون

هناك الكثير ممن يعتقدون بأن تناول بعض أنواع الأطعمة مثل الفلفل الحار والشاي الأخضر والزنجبيل والأناناس والأفوكادو، يساعد على حرق الدهون في الجسم وإنقاص الوزن. بالرغم من أنّه في بعض الحالات يمكن أن تساعد هذه الأطعمة على خسارة بعض الوزن، إلا أنّه لا يوجد أي دليل علمي يثبت صحة هذه المعلومة حتى الآن.

تابع د. عبدالمحسن الهاجري استشاري جلدية @DrAlhajriDerma

اصحاب الحساسية..... الزموا منازلكم

في العاصفة الترابية تنشط جميع انواع الحساسية، حساسية الجلد والأكزيما والحبوب الانفية والربو وغيرها، ذرات الغبار هي ليست فقط غبار وإنما تحمل معها كل مايمكن حمله من مسببات الحساسية ويلتصق بها بقايا الحشرات والاشجار وحبوب الطلع والفطريات والبكتيريا وتلوثات المصانع والسيارات ووووو هذا الكوكيتيل من المهيجات قبله موقوته عادة بعدها تزداد ازمات الحساسية بشدة وتكثر زيارة المستشفيات

التعليمات :

- ابتعد عن الغبار ولا تخرج الا للضرورة
- غطي جلدك بالكامل واستخدم تقنية الملابس الرطبة للترطيب الفعال wet-wrap technique, اغمس ملابس قطنية داخلية بالماء ثم اعصرها جيدا وضعها تحت ملابسك بعد ان تدهن جسمك بالمرطب قبلها
- البس كمادات اذا كنت بالخارج
- نظف فلاتر التكييف
- احكم اغلاق جميع النوافذ والابواب ومنافذ الغبار وضع فوط رطبه لو فيه تنسيم بسيط
- خذ العلاجات الوقائية مثل البخاخات والمرطبات للجلد وحبوب الحساسية
- لو بدأت تنشط، ابدأ علاجات الحساسية فورا كما وصفه لك طبيبك

حفظكم الله من كل مكروه.



جائزة  
المنشور  
الذهبي



## مع تحياتي

### حماية اطفالنا من التدخين، شعار هذا العام كشف زيف المغريات

في هذا الشهر من هذا العام سيكون التأكيد على توعية الاطفال والمراهقين وقبل ذلك اسرهم لمختلف الفئات من التدخين خاصة التدخين السلبي ، وتوعية الاجيال وحمايتهم من المخاطر الناتجة من كل انواع التبغ وتعاطيه، وتأثيره على الجوانب الاجتماعية وحتى الاقتصادية وتأثيرها على دخل الفرد والدولة.

وفي هذا العام نتطرق للتوعية من السيارة الالكترونية حيث انها حسب الدراسات بينت ان الشباب المدخنين لهذه السيارة معرضين للخطر اكثر من غيرهم .

علاوة على انها لها اثار سلبية على الصحة وليست كما يعتقد البعض انها أحد وسائل المساعدة على تقليل التدخين والاقلاع عنه.

بجانب انها تترك اثار صحية سلبية على صحة هذا المتعاطي.

نادت منظمة الصحة العالمية الدول التي تسمح للتدخين انه يجب ان تضع قوانين صارمة لمنع تعاطي التدخين لحماية اجيلنا من هذه الآفة الضارة بصحة مستخدميها والمحيطين به.

وقد قدرت دول كثيرة - اكثر من 34 دولة - حظر بيع السجائر الإلكترونية، ولكن مع الاسف هناك 88 دولة لم تفرض حداً أدنى لسن شراء السجائر الالكترونية ، والمؤسف ان هناك اكثر من 64 دولة ليس لديها أي لوائح تنظم وتقنن هذه المنتجات الضارة لشعوبها.

وقد ثبت ان الآثار الصحية السالبة لتعاطي هذه السجائر حيث تولد مواد سامة، لها تأثير وعلاقة واحد عوامل المخاطرة للأمراض السرطانية واصابات واضطرابات في القلب والرئة، كما ان السيارة الالكترونية تؤثر على نمو الدماغ واضطرابات التعلم .

كذلك ثبت ان السجائر الالكترونية تؤثر أيضاً على نمو الجنين لدى السيدات الحوامل.

لذا الدول التي تهتم بأجيلها تحاول قدر المستطاع حماية المجتمع من العواقب الاجتماعية والبيئية والاقتصادية والتعرض لدخان التبغ بكل اشكاله.

دولتنا الكويت تبذل الجهد مع مجتمعاتها الأهلية المهمة بهذه التوعية بالعمل على قدر المستطاع على مكافحة هذه الآفة بالعلاج وفتح العيادات المهمة بالعمل على العلاج ، وعمل المسابقات المختلفة على كافة المستويات للتقليل من هذه الآفة، وتادية واجباتها اتجاه المجتمع والوطن.

## في «الصين»

سيتم بيع شركة «كوكا كولا» كمنظف لـ«الصراف الصحي»، وسيتم تحويل المشروب الغازي «كوكا كولا» الذي تنتجه شركة كوكا كولا الأمريكية بموجب قرار اللجنة المركزية الصينية لجودة الأغذية إلى فئة السوائل الصحية الموصى بها لتنظيف الأنابيب ...

في «الهند» منعت المحكمة العليا توزيع مشروب «الكولا» بسبب مخاطره الصحية... وحظرت «لاتفيا» توزيع «كوكا كولا» و«البيبيسي» في المدارس الابتدائية، وفي إنجلترا وأوكرانيا، تم فرض حظر تناولها على المدارس...

في «تركيا»، ولأول مرة في العالم، بدأت محاكمة ضد شركة «كوكا كولا» بسبب تركيبة المشروب التي يمكن لها أن تسبب سرطان الرئة والكبد والغدة الدرقية وسرطان الدم...

في «تركيا»، ولأول مرة في العالم، بدأت محاكمة ضد شركة «كوكا كولا» بسبب تركيبة المشروب التي يمكن لها أن تسبب سرطان الرئة والكبد والغدة الدرقية وسرطان الدم...

## سبب هذا القرار الصارم هو البحث العلمي حول محتوى المشروب وتأثيره على صحة الإنسان...

تم إختيار أكثر من 500 سجين في السجون الصينية لإجراء التجارب وتناولوا «كوكا كولا» ثلاث مرات يوميًا لمدة ستة أشهر ..

إنتهت التجربة لـ 75 منهم بالوفاة وأصيب 150 آخرون بالإعاقة وتبين أن الباقين يعانون من تفاقم أمراض مزمنة وتعرضوا لأضرار صحية بدرجات متفاوتة الخطورة...

بناء على هذه المعطيات، توصلت الهيئة إلى إستنتاجات حول خطورة المشروبات الغازية على حياة وصحة الإنسان .. مما أدى إلى قرار بالسحب الفوري لمشروب «كوكا كولا» من جميع محلات البقالة في الدولة...

في الوقت نفسه لوحظت الخصائص الإيجابية للسائل على وجه الخصوص في السباكة كمنظف فعال للأنبيب...

# حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2024



فؤاد الحاتم

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.

## «مين رايح على... فين»؟!

المؤكد أنني - وأمثالي - من الناس العاديين سيحتاجون إلى ثلاثمائة سنة حتى نعرف .. "مين رايح على فين" أو "إيه جاي.. منين"؟!

### آخر العمود:

ولى أحد الأمراء أعرابياً على عمل من أعمال الرعية فأصاب عليه خيانة فعزله واستدعاه، فلما قدم عليه قال له: يا عدو الله أكلت مال الله، فقال الأعرابي: ومال من أكل إذا لم أكل مال الله . إني والله راودت إبليس ألف مرة أن يعطيني فلساً واحداً فما فعل!!

### آخر .. كلمة:

إذا جازيت في خلقٍ دينياً  
فانت ومن تجاربه سواء  
رأيت الحرّ يجتنب المخازي  
ويخميهِ عن الغدر الوفاء  
وما من شدة إلا سيأتي  
لها من بعد شدتها زخاء  
لقد جريت هذا الدهر حتى  
أفادتني التجارب والغناء  
إذا ما رأس أهل البيت ولي  
بدا لهم من الناس الجفاء  
يعيش المرء ما استحيى بخير  
ويبقى العود ما بقي اللحاء  
فلا والله ما في العيش خير  
ولا الدنيا إذا ذهب الحياء  
إذا لم تحش عاقبة الليالي  
ولم تستحي فافعل ما تشاء

ذكر تقرير أصدره البنك المركزي الألماني - قبل عدة سنوات - إن أكثر من ستمائة مليار دولار من أموال محافظ مالية في البنوك الألمانية قد تبخرت نتيجة الأزمة العالمية في عام 2008!! أحد الأصدقاء "البورصوية" ويدعى "بومساعد" وهو على أبواب السبعين ومتقاعد منذ عهد سيدنا "نوح" علق على هذا الخبر الذي أبلغته إياه قائلاً .. "الكل يصيح بالفقر.. في هذا العالم، فأين ذهبت كل تلك الأموال إذن..؟! تساؤل مشروع وذكي- لـ"بو مساعد" مع أن ذلك ليس من عادته بدليل أنه "يطلق" في السوق منذ ثلاثين سنة في كافة الأنشطة التجارية التي قد تخطر ولا تخطر- على بال أحد، و مع ذلك، مازال عاجزاً عن تسديد أقساط سيارته التي اشتراها في عام "2012"!! إذا كانت ألمانيا -لوحدها- قد خسرت " 600 مليار دولار" خلال عام الأزمة هذا، فكم خسرت فرنسا وإيطاليا وبلجيكا و.. بقية الاقطار الأوروبية؟! وبالطبع، كم خسرت الهند وباكستان والصين وروسيا و.. و..؟! أما خسارة الولايات المتحدة الأميركية فهي مرعبة ومهولة بعد أن أشارت التقارير إلى أنها قد وصلت إلى أكثر من.. تريليون دولار، أي "ألف مليار دولار" .. والعياذ بالله؟! ما معنى كلمة "تبخرت" التي وردت في تقرير البنك المركزي الألماني؟ فهل هي "بطل ويسكي أو براندي" نسي صاحبه أن يغلق السدادة جيداً بعد أن احتسى كأساً منها؟! أم أنها عبارة عن... "خباري مياه أمطار سقطت في مساء ربيعي ثم أشرفت عليه شمس في اليوم التالي وجففتها خلال..ساعات"؟! هل تلك الأموال هي.. " أوراق نقد حقيقية طارت مع الهواء إنهما " اكتوارية" كما سمعنا بهذه الكلمة لأول مرة من وزير المالية الكويتي الاسبق " بدر الحميضي" وأنتك إن واحدا فقط في الكويت قد فهم معناها؟! قال لي خبير اقتصادي كويتي قضى عمره بين العمل في المصارف والبورصات وشركات الاستثمار بأن " العالم سيحتاج إلى ثلاثين أو أربعين سنة قادمة حتى يفهم حقيقة ما جرى في عام 2008"، فإن كان رجلاً - بحجب صديقي هذا وخبرته - لم يفهمها، فمن



## صحية - ثقافية - اجتماعية

# للاضمام إلى نادي مكين

التابع للحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان كان

65070469



للتواصل مع ادارة الحملة

22530148 - 22530186

[Www.cancampaignkw.com](http://www.cancampaignkw.com)

القادسية قطعة 1 شارع 14 منزل 2

can\_campaignkw



can\_campaign

