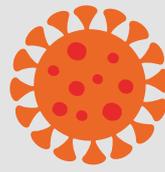


طرق انتقال

عدوى كورونا



01 الانتقال المباشر من خلال
الرشاخ المتطاير من المريض
أثناء الكحة أو العطس

02 الانتقال غير المباشر (لمس
الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم
لمس الفم أو الأنف أو العين)

03 المخالطة المباشرة
للمصابين



حياتنا

تصدرها الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

اسسها سنة ١٩٦٧ م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً
العدد 869 اغسطس 2021

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د. حصة ماجد الشاهين

سكرتارية التحرير

وفاء البرقاوي

ميرفت عبدالسلام

البريد الإلكتروني Ksscp@hotmail.com

كافة المراسلات بأسم رئيس التحرير

عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة

(14) - مبنى (2)

هاتف: 22530120 - 22530184 - 22530186

فاكس: 22510137

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 750 فلساً / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية



الصالح: من العوامل المسببة لسرطان الجلد التعرض لأشعة الشمس
الشاهين: الاتحاد العربي للوقاية من الوباء منظمة إقليمية تتصدى للمخدرات



04



12



32

الافتتاحية



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

أيام التوحيد

إنها أيام وليالٍ عظيمة هذه التي عشناها.

عشرة أيام وعشر ليالٍ من ذي الحجة خصها الله - عز وجل - بقسم عظيم في كتابه العزيز (وَالْفَجْرِ . وَلَيَالٍ عَشْرٍ . وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ . وَاللَّيْلِ إِذَا يَسْر . هَلْ فِي ذَلِكَ قَسَمٌ لِذِي حِجْرٍ .)، كما أخبرنا رسولنا الكريم - صلى الله عليه وسلم - مؤكداً أهمية هذه الأيام فقال: «مَا مِنْ أَيَّامٍ الْعَمَلُ الصَّالِحِ فِيهِنَّ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنْ هَذِهِ الْأَيَّامِ الْعَشْرِ»، فقالوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ : وَلَا الْجِهَادَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؟ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: وَلَا الْجِهَادَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ إِلَّا مَنْ رَجَلَ خَرَجَ بِنَفْسِهِ وَمَالِهِ فَلَمْ يَرْجِعْ بِذَلِكَ مِنْ شَيْءٍ».

إنها رحمة مهداة يمدّها الله تعالى لنا في هذه الأيام، ثم تجد من بين المسلمين الذين تتلى عليهم آيات الله ليلاً ونهاراً، تجد منهم من يزدادون بُعداً عن الله ولا يفتنون تلك الواحات المهداة من خالقهم ليعيدوا لأرواحهم توازنها وينعموا براحة النفس، إنها نعمة عظيمة يغفل عنها الكثيرون.

إن عظمة هذه الأيام مصدرها ما أمر الله تعالى به رسوله بقوله (وَأَنَّ فِي النَّاسِ بِالْحَقِّ يَأْتُوكَ رَجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ)، إنه أمر للناس لتلبيه نداء الحج، نداء الحج الذي يتعرّف به الناس على أنفسهم وعلى غيرهم ويتعلموا معنى لا إله إلا الله والمساواة بين البشر، مؤتمر سنوي عام تتجلى فيه حكم عبادة الحج وغايته.

إننا نتعجب ممن ينشغلون بالدنيا وحدها ويقضون جُل حياتهم في وهم الصراع وتتحرف نفوسهم عن جمال التوحيد وصفاء العبادة، وهم يغفلون عن عظمة هذه الأيام التي يكرر المسلم فيها كل يوم وليلة وفي أي مكان على وجه الأرض يكرر نداء التوحيد (الله أكبر، الله أكبر، الله أكبر لا إله إلا الله، الله أكبر، الله أكبر ولله الحمد)، تكبير لله وحده وإقرار بوحده سبحة، وللأسف هناك الملايين اليوم ممن يدعون غير الله وينادون بشراً يسألونهم حاجاتهم تحت تبريرات يخدعون بها أنفسهم، هؤلاء أضاعوا نعمة التوحيد ولم يروا آيات الله من حولهم، ولم يتعظوا برحمة الله التي تغطيهم ولا يُبصرون العبر التي تطوف أمام أعينهم.

إننا في هذه الأيام المباركة ندعو الله أن يستفيد منها كل مسلم ويهدي بها الله كل إنسان على هذا الكوكب، فتعاليم الإسلام في حقيقتها هدية لبني البشر تنشر بينهم الرحمة والمساواة والعدل وتجعل من الإنسان، كل إنسان، خليفة في الأرض يسعى لتعميرها ونشر الأخلاق فيها على قواعد التوحيد وإخلاص العبادة لله وحده.

ولعلنا في هذه الأيام المباركة ونحن نشهد ونرى على أرض الواقع المساواة بين البشر باصطفاهم بعد أيام فوق عرفة لا يتمايزون فيما بينهم، لعلنا ونحن نرى تلك التعاليم نكتشف لماذا تحارب شياطين الجن والإنس هذا الدين العظيم حيث النفوس الشريرة والمتكبرة لا ترضى بالعدالة والمساواة بين بني البشر، من أجل هذا يحارب الدين الإسلامي، ومن أجل هذا يكره الطغاة ديننا الحنيف.

إن لم يُقسم الله - عز وجل - بأيامنا هذه ولم يطلب من ذوي العقول أن يتفكروا بهذا القسم إلا من أجل أن يسعى الإنسان للاستفادة من روح هذه الأيام ومعانيها وعبرها، كل إنسان يسعى لإخلاص العبادة لله وللعدالة والحرية والمساواة سيرها ويلمسها في شعائر هذه الأيام.

إنها ليالٍ وأيام عظيمة فلنعد فيها إخلاص العبادة لله وحده ولننادي بمساواة البشر والعدالة بينهم.



د. شيماء العصفور - استشاري طب عائلة وعلاج سمنة زمالة الكلية الملكية البريطانية لطب العائلة

السمنة مرض مُعقد يتضمن وجود زيادة مفرطة في كمية الدهون بالجسم. السمنة ليست مجرد مصدر قلق بشأن المظهر الجمالي. فهي مشكلة طبية تزيد من عوامل خطر الإصابة بأمراض ومشكلات صحية أخرى مثل، مرض القلب، وداء السكري، وارتفاع ضغط الدم وأنواع معينة من السرطان.

طب وجراحة بالإضافة الى التخصص والزمانة في علاج السمنة.

ماهو دور طبيب السمنة للمراجع؟

- طبيب السمنة يساعد المراجع على اكتشاف الأسباب وراء زيادة الوزن وأيضا تقييم المريض نفسيا وسلوكيا وغذائيا.
- مساعدة المريض لوضع اهداف صحية واقعية قابلة للتطبيق.
- وضع خطة علاجية لتخطي هذه المشكلة.
- صرف الادوية المصرح فيها لانقاص الوزن.
- دعم المريض معنويا خلال رحلة فقدان الوزن.
- متابعة مرضى قبل وبعد عمليات السمنة.

بعد ما تعرفنا على مفهوم طب السمنة ما هو التعريف المناسب الذي يمكننا اللجوء إليه عند الحديث عن السمنة؟

السمنة او البدانة حسب تعريف منظمة الصحة العالمية والهيئات الدولية هو مرض مزمن غير معدي مثل أي مرض مزمن كارتفاع ضغط الدم وداء السكري،

هناك العديد من الأسباب خلف مواجهة بعض الأشخاص لصعوبات في تجنب السمنة. فالسمنة تنشأ عادةً من خلال الجمع بين عدد من العوامل الوراثية مع خيارات البيئة المحيطة والنظام الغذائي الشخصي والتمارين الرياضية.

لقاء مع الدكتورة شيماء العصفور . . استشاري طب عائلة وعلاج السمنة زمالة الكلية الملكية البريطانية لطب العائلة. زمالة علاج السمنة جامعة امبريال كولج - المملكة المتحدة.عضو في رابطة علاج السمنة البريطانية والأمريكية مستشاره ومثقة علاج سمنة.

طب السمنة مسمى جديد.. ما المقصود بطب السمنة؟ هو فرع من فروع الطب الحديثة يتعامل طب السمنة مع الأسباب والوقاية والعلاج من السمنة ويشمل هذا المجال اتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة والعلاج السلوكي مؤديا إلى فقدان الوزن، فضلا عن العلاج الدوائي والجراحة.

ماهو المؤهل الذي يكون حاصل عليه طبيب السمنة؟ طبيب السمنة يكون طبيب حاصل على بكالوريوس

السمنة

.. مرض مُعقد!!



مضاعفات مرض السمنة

السمنة أصبحت مشكلة عالمية تخطت الحدود ومنافذ السفر، هناك حوالي 650 مليون مريض سمنة حول العالم و120 مليون طفل و مراهق يعاني من السمنة، هذه الأرقام بتزايد مستمر وخصوصا في ظل جائحة كورونا العالمية .

مضاعفات السمنة تندرج الى مستويين على مستوى الفرد وعلى مستوى الدولة.

مستوى الفرد

الإصابة بارتفاع ضغط الدم و مضاعفاته، الإصابة بسكر الدم، تصلب الشرايين، خشونة المفاصل وبالتالي التأثير على الحركة والاستمرار بزيادة الوزن، صعوبة التنفس والاختناق الليلي وقد يتسبب بحوادث السير لأنه معرض للنوم وقت القيادة، تليف الكبد . فقدان الوظيفة بسبب الغياب عن العمل، صعوبة الحصول على وظيفة، الاكتئاب، العقم ومشاكل في الهرمونات عدم انتظام الدورة الشهرية. الانعزال وعدم الاختلاط مع الآخرين، فقدان الثقة بالنفس، التعرض للتنمر من الآخرين.

اعلاناتها في العاصمة».

السلوكيات الخاطئة ونمط حياة سيء: طريقة الاكل السريعة وعدم مضغ الطعام، مشروبات غازية، قلة الحركة عدم شرب الماء، وجبات عالية بالسعرات الحرارية، السهر ليلًا فمثلا الناس الذين يعملون بنظام المناوبات اكثر عرض للبدانة وزيادة الوزن.

الحالة النفسية:

بنظري تعتبر من أهم مسببات السمنة في العصر الحديث لذلك يتوجب تقييم المريض الذي يعاني من السمنة نفسيا ومزاجيا.. من اهم الامراض المرتبطة بالوزن ... الاكل العاطفي، مرض الشراهة، الاكتئاب وغيرها الكثير.

الامراض والأدوية

هناك امراض يكون أحد أعراضها اكتساب الوزن مثل خمول الغدة الدرقية، الاختناق التنفسي الليلي. أيضا بعض الادوية التي قد تساعد على فتح الشهية او احتباس السوائل في الجسم.

الجينات والوراثة

لوحظ بأن الجينات والوراثة تلعب دوراً كبيراً في تكوين مرض السمنة هناك الكثير من الجينات التي تتحكم في توزيع الدهون في الجسم وعمليات الحرق وحتى متى يحدث. أيضا اذا كان احد الوالدين يعاني من الوزن الزائد من الطفولة او اذا كانت الام الحامل تعاني من السمنة ففرصة انجاب طفل يعاني من نفس المشكلة كبيرة.

البيئة المحيطة

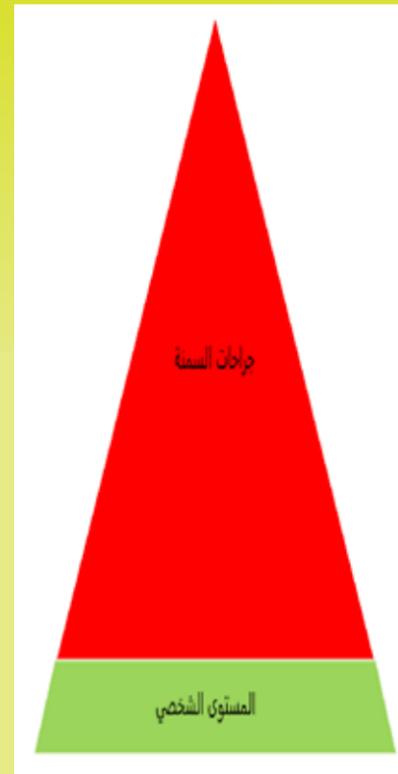
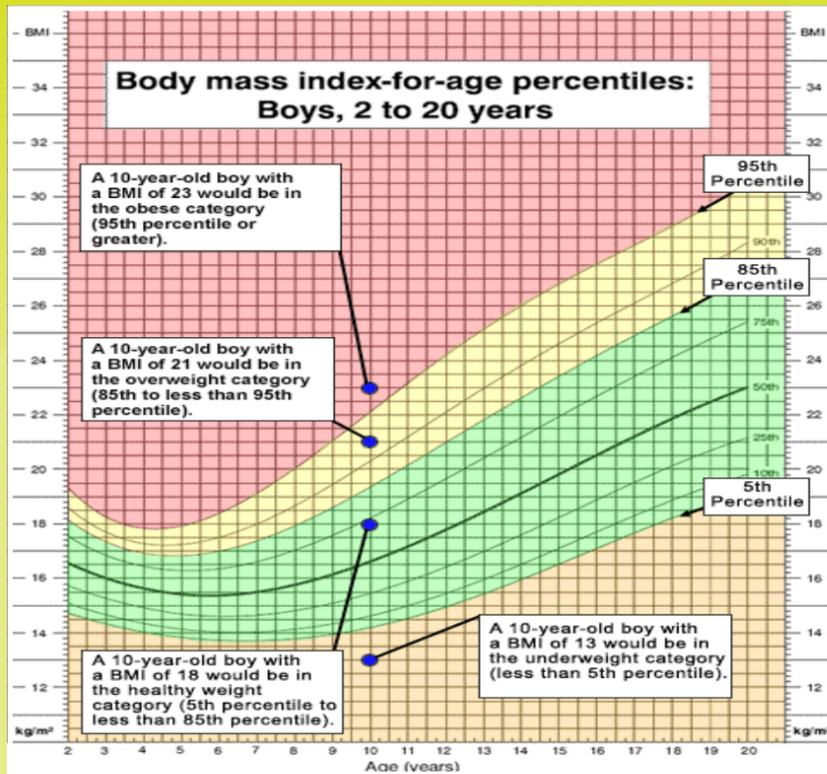
تعتبر من اهم المسببات والعوامل التي تساعد على ظهور البدانة في المجتمعات الحديثة، فمثلا وفرة الاكل غير الصحي ورخص ثمنه وسهولة الوصول اليه عن طريق الهاتف الذكي. التسويق الذكي للمنتجات غير الصحية. الرفاهية الموجوده لجميع الاجهزه واهمها الهواتف والألعاب جعلتنا نفضل الجلوس على الحركة... حاليا تم اعتبار الجلوس واكتساب الوزن اغلب الأوقات هو التدخين الجديد لان التدخين يؤثر على الشرايين وهذا ما تفعله السمنة «حملة في بريطانيا نشر

ويتم تشخيصها على حسب مؤشر كتلة الجسم. حسب مؤشر كتلة الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرامات على مربع الطول بالأمتار. دلالة قيم مؤشر كتلة الجسم 18.5-24.9 وزن طبيعي. 25-29.9 وزن زائد. 30-34.9 بدانة من الدرجة 1. 35-39.9 بدانة من الدرجة 2. أكثر من 40 تعني السمنة المفرطة المرحلة الخطرة، وأيضا يمكن استخدام محيط الخصر للتشخيص حيث تعتبر الدهون المتراكمة في منطقة البطن من الدهون الخطيرة والمرتبطة بزيادة الامراض القلبية وتصلب الشرايين.

أيضا عمل تقييم نفسي ، سلوكي وغذائي لمعرفة مواطن الخلل المسببة للسمنة.

أسباب السمنة

قد يظن القارئ بان السمنة تحدث بسبب الاكل الزائد وقلة الحركة ولكن الأسباب اعقد بكثير من هذه الأسباب النمطية.



الصورة النمطية لمريض السمنة هي احد الأسباب ان الانسان يدخل في مشاكل نفسية.. دائما يتم تجسيد الغبي، الابله والعبيط بالسمنين او الكسول الذي يحب الاكل أتوقع الإعلانات و السوشيال ميديا تزخر في هذا الشيء. دائما ما يتم اطلاق كلمات ومسميات عليهم وهذا واقع مؤلم من صنع أيدينا ظلمنا هذه الفئة .. لماذا لا يتم التنمر على مرضى الضغط او السكر دائما ما نجدهم في صورة المساكين او يحتاجون حنية وعطف للعلم السمنة مرض مزمن مثلهم.

متى يلجأ مريض السمنة الي العمليات الجراحية؟

يجب أولا التعرف على طرق علاج السمنة والجراحة هي اخر اختيار. المريض الذي يعاني من مشكلة الوزن قد يحتاج اكثر من 5 سنوات قبل طلب المساعدة من المختص اثبتت دراسة اكشن العالمية هذه النتيجة المروعة لان المريض دائما ما يلوم نفسه لانه يظن بانه السبب ولكن علميا ليس هو السبب. علاج السمنة يمثل هرما قاعدته هي الأساليب التي يلجا لها المريض لوحده ورأسه هي العمليات الجراحية.

ترخيص اعشاب لا يعرف مصدرها ولا عليها أي دراسة وتباع في محلات العطارة او بيع خلطات عن طريق التواصل الاجتماعي مدعين فقدان الوزن بما يسمى بديل التكميم لا يعرف لها تركيبة وبالأخير تتسبب بزيادة المعاناة وفوقهم خساره مال و صحة.

المشكلة الأكبر عندما يتم استخدام مقولة انها ادوية مصرح فيها وعليها دراسات بانها قادره ان تفقدك 10 كيلوجرام في شهر فهذه الجهة يجب محاسبتها لان هذه الادوية لها أسس علمية وطريقة لا تصلح للجميع، هذه التصرفات من جهات تحتاج ان تتحاسب حساب عسير.

هل الحالة النفسية لمريض السمنة لها علاقة بالزيادة المطردة في وزنه؟

بكل تأكيد ارتباط السمنة بالوزن ارتباط وثيق كلاهما يؤثر على الاخر بصوره سلبية بالغالب مريض السمنة قد عانى في الصغر من الاعتداء سواء اللفظي او الجسدي، التنمر، القلق والاكتئاب تقريبا هناك مايقارب 23 % مريض يعاني من مشاكل نفسية، تزداد فرص الإصابة بزيادة كتلة الجسم.

كيف يتم تشخيص البدانة لدى الأطفال؟

باستخدام نموذج النمو ومتابعة مؤشر كتلة الجسم واصدار الصحة العالمية مصمم للأولاد والبنات تعتبر افضل طريقة بالإضافة أيضا للكشف السريري والفحوصات المخبرية.

ما هي الآثار السلبية للبدانة لدي الاطفال؟

من تجربتي هناك الكثير من الأطفال من يعانون من مقاومة الانسولين وهذه اكثر حالة شائعة بينهم حيث يزيد الوزن وتطلع صبغات على الرقبة ... في حالة وجودها يجب استشارة الطبيب المختص للتشخيص الصحيح واخذ تاريخ مرضي وعدم استخدام كريمات تقشير وغيرها من الممارسات الخاطئة التي تعرض على وسائل التواصل.

ما رأيك بالإعلانات المروجة للأدوية والأعشاب وخلافها التي يلجأ لها مريض السمنة بهدف التخلص منها؟

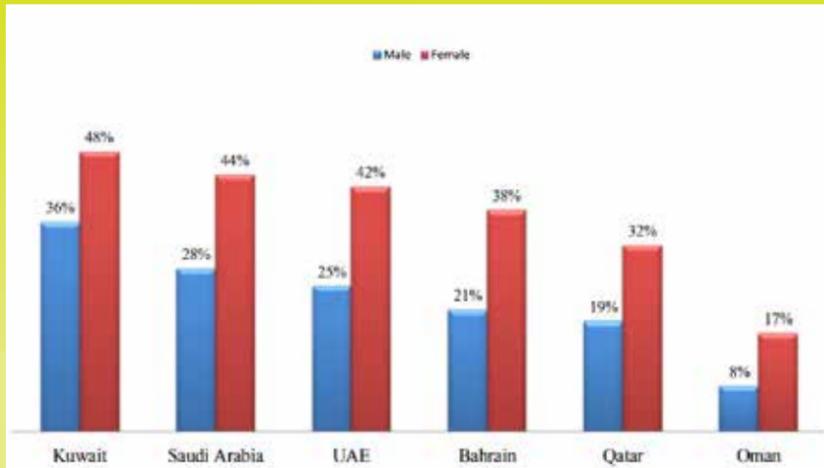
هذه الإعلانات تتكسب من وراء معاناة الناس تستغل حاجتهم لتدغدغ مشاعرهم و تبيعهم أوهم ويضعون على اعلاناتهم انها مرخصة مع أنني لا أتوقع ان يتم

مستوى الدولة:

علاج الامراض المصاحبة للسمنة خساره مالية من حيث شراء الادوية الحديثة للعلاج، دخول المستشفى فحوصات وتحاليل، أيام الغياب وفتح عيادات لعلاج الامراض المزمنة المرتبطة بالسمنة، البطالة.

سمنة الأطفال

سمنة الأطفال هي من تستحق التركيز عليها لان تخيل ان يكون الجيل القادم يعاني من السمنة في وقت مبكر فبالنتالي هذا الجيل سيكلف الدولة الكثير من الأموال وبالمقابل هذا الجيل سيكون غير نافع وغير قادر على الإنتاجية بسبب ظهور الامراض المرتبطة بالوزن في سن مبكرة، لا ننسى بان هناك اكثر من 120 مليون طفل يعاني من السمنة حسب سمنة الأطفال والمراهقين والتي أصبحت من أصعب التحديات الصحية المنتشرة حول العالم في أمريكا مثلا هناك أكثر من 13 مليون طفل ومراهق يعاني من السمنة، في حين في بريطانيا هناك طفل بين كل 5 أطفال يعاني من السمنة وزيادة الوزن في عمر 6 سنوات حسب آخر إحصاءات منظمة الصحة العالمية.



دولة الكويت من أعلى الدول المصنفة بالإصابة بالسمنة خليجياً

يعني الأولى عربياً والتاسعة عالمياً بمعدل سمنة الأطفال والأولاد، هذه المعدلات جداً مخيفة تتطلب تضافر الجهود سواء على مستوى الحكومة أو الأفراد.

ما هي الطريقة التي تستخدمونها لمساعدة المرضى؟

نزول الوزن يعتبر تحدي صعب ومرحلة طويلة تتطلب جهد وإرادة وعزيمة أيضاً إذا أي شخص يحاول ينزل وزنه أنا شخصياً أشجعه أن يشوف أحد من أفراد أسرته يساعده أو حتى أقرانه لأن يحتاج التشجيع والدعم المعنوي المستمر.

أنا أفضل استخدام تغيير نمط الحياة كوسيلة من وسائل نزول الوزن وأيضاً هذه الطريقة ممكن الإنسان يستخدمها مدى الحياة وينقلها لمن حوله سواء بالعمل أو في محيط الأسرة.

صحيح أنها تأخذ وقت طويل ولكن النتائج مبهره وبهالطريقه يستطيع المريض المحافظه على حياة صحية خالية من السمنة ومضاعفاتها.

أيضاً قبل كل شيء التقييم الكلي من حيث السلوك، الحالة النفسية ومحاولات السابقيه كلها مهمة لوضع خطة مع المريض ووضع اهداف صحية للوصول للوزن المطلوب.

فاختيار العملية يتم على حسب حالة المريض المرضية فمثلاً إذا كان يعاني من مشاكل في ارتجاع أحماض المعدة فعملية التكميم تعتبر اختيار سيء، في حين إذا كان المريض اجري عمليات سابقة في البطن فتعتبر التكميم اختيار ممتاز أيضاً خبرة الجراح تعتبر مهمة. لا ننسى ماذا يفضل المريض.

مع أم ضد وجبات فقد الوزن التي تعتمد على قياس كتلة الوزن؟

صراحة، عندي تحفظ على الوجبات الأفضل أخصائية التغذية تجاوبه، لأن من تجربتي المرضى ملولين يلتزمون فتره قصيره وبعدها الوجبة تتوزع على أفراد البيت أو ما ياكلها.

السمنة داء عالمي؟ أين ترتفع نسب الإصابة بالسمنة عالمياً وعربياً؟

للأسف تعتبر دولة الكويت من أعلى الدول المصنفة بالإصابة بالسمنة خليجياً. في 2018 هناك ما يقارب 80% من الكويتيين يعانون من زياده في الوزن و أكثر من 40% عنده سمنة، حسب الفدرالية العالمية لعلاج السمنة، أما الأطفال 27% ما يعادل ثلث أطفال الكويت عندهم سمنة.

هل اللجوء إلى هذه العمليات من الخطوات التي ننصحين بها؟

هي الخيار الأخير في حالة فشل جميع الوسائل التي استخدمها المريض وفشل في انقاص وزنه والمحافظة عليه لفترة معينه أيضاً تقييم مدى جاهزية المريض للتغير يلعب دور في ترشيحه للعملية وأيضاً تأهيله من قبل طبيب السمنة لخوض هذه التجربة التي سوف تغير مجري حياته.

من هي فئات المرضى الذين ترشيحهم لإجراء هذه العملية؟

ارشح المرضى الذين يعانون من كتلة جسم أكثر من 40 وأيضاً إذا كانت كتلتهم أقل مع وجود مضاعفات لمرض السمنة مثل عدم انتظام السكر و الاختناق التنفسي والعقم.

سمعنا عن العديد من عمليات السمنة فما هو أفضلها وأسلمها بالنسبة للمريض؟

كل مريض يختلف عن الآخر ولكن أشهر العمليات الموجودة هي التكميم وتحويل المصغر والعادي.

أنا شخصياً أحب أن اخذ تفاصيل دقيقة لكل حالة مرضية وماهي المحاولات والإجراءات المتبعة هل استخدم بالون مثلاً ادوية أو وجبات، الحالة النفسية تساعدنا على وضع خطة علاجية فاعلمية ليست دائماً الحل الأمثل لبعض الأشخاص خصوصاً من ليس لهم قدره على تغيير نمط حياتهم بعد العملية. بالأخير أي وسيلة متبعة هي أداة تساعد على تغيير نمط الحياة، وتلاحظون هناك من اجري العملية وفقد الوزن الزائد ولكن بعد فترة رجع اكتسبه مره أخرى لأنه استمر بعاداته الغذائية السيئة. لكن الواضح حالياً في الكويت، المريض دائماً ما يلجأ الى الجراحة حتى انه لم يعطي نفسه أي فرصة بتجربة وسائل نزول الوزن الحديثة، أنا سميت هذا المثلث بـ «نموذج الرقي او watermelon model» لعلاج السمنة في الكويت. للعلم هناك بعض المستشفيات الحكومية بدأت باستخدام النموذج العالمي لعلاج السمنة واستخدام فريق متكامل لعلاج مريض السمنة يحتوى هذا الفريق على طبيب سمنة، طبيب غدد، طبيب نفسي واختصاصي تغذية علاجية و يتم استشاره تخصصات أخرى على حسب حالة كل مريض.



السمنة في الأطفال

قلة ممارسة التمارين الرياضية، الأطفال الذين لا يمارسون التمارين الرياضية أكثر عرضة لزيادة الوزن لأنهم لا يحرقون كمية كبيرة من السعرات الحرارية. كما يسهم قضاء وقت طويل في أنشطة الخمول، مثل مشاهدة التلفزيون أو لعب ألعاب الفيديو، في زيادة المشكلة، هذا بالإضافة إلى أن البرامج التلفزيونية غالبًا ما تتضمن إعلانات عن الأطعمة غير الصحية.

العوامل العائلية، إذا كان طفلك من عائلة يتسم أفرادها بزيادة الوزن، فقد يزداد وزنه، ويحدث ذلك خاصة إذا كان الطفل ينشأ في بيئة تتوفر فيها الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية بشكل دائم وينعدم فيها الاهتمام بالأنشطة البدنية.

العوامل النفسية، قد يزيد التوتر الشخصي والوالدي والأسري من خطر إصابة الطفل بالسمنة، حيث يتناول بعض الأطفال الطعام بشكل مفرط للتغلب على المشكلات

ما هي أسباب ظهور السمنة في ابنائنا؟
المشكلات المتعلقة بنمط الحياة، مثل قلة ممارسة الأنشطة بشكل كبير واكتساب الكثير من السعرات الحرارية من الأطعمة والمشروبات، هي العوامل الرئيسية للإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة، لكن قد تؤدي العوامل الوراثية والهرمونية دورًا كذلك.

عوامل الخطر
هناك عدة عوامل غالبًا ما تعمل معًا وتزيد من خطر زيادة الوزن لدى طفلك:
النظام الغذائي، قد يتسبب تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية بانتظام، مثل الوجبات السريعة والمخبوزات والوجبات الخفيفة الجاهزة، في زيادة وزن طفلك، ويمكن أن تتسبب الحلوى وأطباق الحلو في زيادة الوزن أيضًا.

من المتوسط، وعادةً ما يكتسب الأطفال كميات مختلفة من دهون الجسم في مختلف مراحل النمو، لذلك، قد لا تعرف من مجرد النظر إلى طفلك ما إذا كان الوزن مصدرًا للقلق على صحته أم لا.

إن مؤشر كتلة الجسم، الذي يوفر معيارًا للوزن بالنسبة إلى الطول، هو المقياس المقبول لزيادة الوزن والسمنة، يمكن أن يستخدم طبيب الأطفال مخططات النمو ومؤشر كتلة الجسم ويُجري فحوصات أخرى إذا لزم الأمر لیساعداك على معرفة ما إذا كان وزن طفلك يمكن أن يُسبب له مشكلات صحية أم لا.

إن شعرنا أنه يوجد اضطراب في وزن الطفل علينا أن نراجع الطبيب ونتابع تاريخ نمو وتطور طفلك، وتاريخ زيادة الوزن والطول في عائلتك وقياسات طفلك على الرسوم البيانية للنمو، وهذا ما يمكن أن يساهم في تحديد ما إذا كان وزن طفلك في النطاق غير الصحي أم لا،

تعد السمنة في مرحلة الطفولة من الحالات الطبية الخطيرة التي يصاب بها الأطفال والمراهقون، فهي بالتحديد مقلقة لأن الوزن الزائد يضع الأطفال عادة على بداية طريق المشكلات الصحية التي كانت تعد فيما سبق مشكلات خاصة بالبالغين، مثل السكري ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، كما يمكن أن تؤدي السمنة في مرحلة الطفولة إلى عدم تقدير الذات والاكتئاب. من أفضل الاستراتيجيات لتقليل السمنة في مرحلة الطفولة تحسين عادات الأكل والتمارين لكل عائلتك، تساعد معالجة السمنة ومنعها على حماية صحة طفلك في مرحلة الطفولة وفي المستقبل.

الأعراض

ليس شرطًا أن يكون كل الأطفال ذوي الوزن الزائد مصابين بالسمنة، فبعض الأطفال تكون بنيتهم الجسدية أكبر



جزر صغير الحجم مع حمص أو وجبة حبوب كاملة مع حليب قليل الدسم. قدم أصناف طعام جديدة عدة مرات، لا داعي للشعور بالإحباط إذا لم يُعجب طفلك على الفور بالطعام الجديد، عادة ما يستغرق الأمر عدة مرات من تجربة الطعام حتى يقبله طفلك.

يجب اختيار مكافآت غير الطعام وعدم تقديم الحلوى للطفل مقابل السلوك الحسن. تأكد من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم

تشير بعض الدراسات إلى أن الحصول على قدر قليل للغاية من النوم قد يزيد من خطر الإصابة بالسمنة، كما أن الحرمان من النوم قد يسبب اختلالاً في توازن الهرمونات ما يؤدي إلى زيادة الشهية.

تأكد أيضاً من زيارة طفلك للطبيب لمتابعة حالته الصحية بشكل جيد مرة واحدة على الأقل في السنة، خلال هذه الزيارة، يقيس الطبيب طول طفلك ووزنه، ويحسب مؤشر كتلة الجسم، أي زيادة ملحوظة في الرتبة المئينية لمؤشر كتلة الجسم لطفلك على مدى سنة واحدة هي علامة محتملة على أن طفلك عرضة لخطر زيادة الوزن،

مرض الكبد الدهني غير الكحولي

يؤدي هذا الاضطراب، الذي لا يتسبب عادةً في ظهور أي أعراض، إلى تراكم الترسبات الدهنية داخل الكبد، يمكن أن يؤدي مرض الكبد الدهني غير الكحولي إلى حدوث تندب داخل الكبد وإلحاق الضرر به.

المضاعفات الاجتماعية والعاطفية

قد يتعرض الأطفال المصابون بالسمنة للمضايقة أو التنمر من أقرانهم، ويمكن أن يسبب ذلك انعدام تقدير الذات وزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق.

طرق وقاية طفلك من السمنة

لوقاية طفلك من زيادة الوزن، يمكنك: **حدد له مثلاً أجندي به، قدم له أطعمة صحية وشجعه على ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة واحرص على تحويل ذلك إلى اهتمام عائلي، وبذلك سيستفيد الجميع ولن يشعر أحد من أفراد العائلة بالعزلة، اجعل الوجبات الخفيفة الصحية خياراً متاحاً، تتضمن الخيارات وجبة فشار مصنوع بماكينه الهواء الساخن من دون إضافة الزبدة أو وجبة فواكه مع لبن قليل الدسم أو**

**لوقاية طفلك
قدمي له أطعمة
صحية وشجعه على
ممارسة الأنشطة
البدنية**

بقلة الحركة من خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني.

مشاكل الكوليسترول المرتفع وارتفاع ضغط الدم، يمكن أن يؤدي سوء التغذية إلى إصابة طفلك بإحدى هاتين الحالتين المرضيتين أو بكتيها، ويمكن أن تسهم هذه العوامل في تراكم اللويحات داخل الشرايين، وهو ما يتسبب في ضيق الشرايين وتصلبها، وتؤدي بشكل محتمل إلى التعرض للنوبات القلبية أو السكتات الدماغية لاحقاً خلال مرحلة ما في الحياة. ألم المفاصل، يسبب الوزن الزائد ضغطاً إضافياً على الوركين والركبتين، وقد تتسبب السمنة لدى الأطفال في حدوث ألم، بالإضافة إلى وقوع إصابات في الوركين والركبتين والظهر.

مشاكل في التنفس، يعد الربو أكثر شيوعاً عند الأطفال المصابين بزيادة الوزن، يصبح هؤلاء الأطفال أيضاً أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس الانسدادي النومي، وهو اضطراب خطير محتمل يتكرر فيه توقف نفس الطفل ثم رجوعه مرة أخرى أثناء النوم.

أو لمعالجة بعض المشاعر مثل التوتر أو محاربة الملل، وقد تكون لدى والديهم ميول مماثلة.

العوامل الاجتماعية والاقتصادية، في بعض المجتمعات، تكون موارد الحصول على الطعام محدودة، ويجد الأشخاص صعوبة في الذهاب إلى المحال التجارية الكبيرة، نتيجة لذلك، قد يشترون الأطعمة سهلة التحضير،

مثل الوجبات المجمدة والمقرمشات والبسكويت، بالإضافة إلى ذلك، قد لا يتمكن الأشخاص الذين يعيشون في الأحياء منخفضة الدخل من الوصول إلى مكان آمن لممارسة التمارين الرياضية.

تناول أدوية معينة، يمكن أن تزيد بعض الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية من خطر الإصابة بالسمنة.

**قلة ممارسة
التمارين الرياضية
للأطفال أكثر عرضة
لزيادة الوزن والبدانة
المفرطة**

المضاعفات البدنية للسمنة:

قد تتضمن المضاعفات الجسدية للسمنة لدى الأطفال ما يلي: **داء السكري من النوع الثاني، يؤثر هذا المرض المزمن في الطريقة التي يستفيد بها جسم طفلك من السكر (الغلوكوز)، وتزيد السمنة وأنماط الحياة التي تتسم**



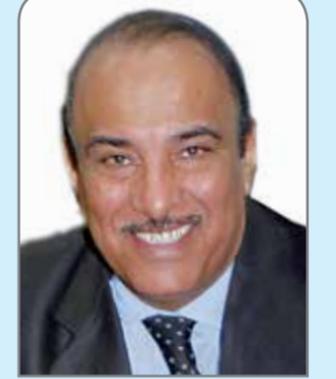
العقلي وعلاقته بالإرهاب والعنف ، أما الدكتورة حصة ماجد الشاهين فقد سلطت الضوء على تأثير التوعية من المخدرات وقد نجحت الورشة في استقطاب العديد من المشاركين من شتى الأعمار والتخصصات وكانت المناقشة في الورشة بناءة فموضوع المخدرات وانتشارها بين جميع الفئات المستهدفة يحتم زيادة جرعات التوعية في المجتمع ضد آفة المخدرات والبقاء على اطلاع دائم بما يستجد من أساليب التهريب والتصنيع والتوزيع، كما أقيمت الورشة الثانية افتراضياً بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات الذي يقام سنوياً في 6/26 والتي ضمت عدداً من المحاضرين وأصحاب الخبرة في المجالات الاجتماعية والنفسية والطبية والتوعوية لمكافحة المخدرات.

وقد عُقدت الورشة الأولى تحت عنوان «زيادة العرض للمخدرات في الكويت ودول مجلس التعاون» بتاريخ 2021/6/20 وحاضر فيها كلا من الدكتور أحمد جمال ماضي أبو العزائم الاستشاري النفسي رئيس الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان والدكتور خالد أحمد الصالح رئيس اللجنة الكويتية لمكافحة المخدرات أمين عام الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان والدكتورة حصة ماجد الشاهين عضو مجلس إدارة الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان ، وقد تحدث المحاضرون حول عدة مواضيع فقد أستعرض الدكتور أبو العزائم دور الاتحاد العربي في تحديث برامج الوقاية والعلاج من التعاطي والإدمان في الدول العربية ، وتحدث الدكتور خالد أحمد الصالح حول التأثير الطبي على الانحراف



دور الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان

بالتصدي لآفة العصر الإدمان



د. خالد أحمد الصالح
أمين عام الاتحاد العربي للوقاية
من الإدمان

في مقابلة مع الأمين العام للاتحاد العربي للوقاية من الإدمان الدكتور خالد أحمد الصالح أوضح أن الاتحاد يقدر للجنة الكويتية لمكافحة المخدرات المنبثقة عن الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان تفعيل البرنامج الوطني للتوعية من سوء استخدام العقاقير والإدمان بكل صوره، وقد وضعت اللجنة الكويتية لمكافحة المخدرات استراتيجيتها لشهر يونيو شهر التوعية بافتتاح عيادة مكافحة التدخين الذي يعتبر أحد صور الإدمان كما قامت بالتحضير لورشتي عمل حول مكافحة الإدمان والمخدرات نظمت الأولى الأمانة العامة للاتحاد العربي للوقاية من الإدمان ونظم الثانية الدكتور مساعد النجار عضو اللجنة الكويتية لمكافحة المخدرات.

للمجموعات غير الحكومية للوقاية من الإدمان في العديد من المبادرات والأنشطة.

من المعروف بمجتمعنا العربية الخجل عند إبتلاء أحد الأبناء بإدمان المخدرات فتفضل بعض الأسر الكتمان خوفاً من نظرة المجتمع لهم فما هي الرسالة التي تفضلين أن توجهيها لهذه الأسر؟

اجابت الدكتورة الشاهين أن الأسرة هي الأساس في تربية وتوعية وتثقيف الأبناء، وقد لوحظ أن الأسرة الأكثر انفتاحاً ودخلاً هم من يبنتلي أبناءهم بهذه الآفة ويستسهلون تجربة المخدرات ويصبحوا مدمنين بعدها لذلك فإن الدور الديني مهم جداً في عملية التربية وأيضاً مراقبة الأصدقاء والمقربين للأبناء والمتابعة المستمرة لسلوك الأبناء، وملاحظة التغييرات التي من الممكن أن تظهر عليهم، وتدل على أنه سلك طريق الإدمان ، هذا الطريق الخادع بأحلام وريده بدياته ، والهلاك التام بنهايته والذي يصل إلى الموت وفي حالة اكتشاف مدمن بالأسرة يجب عليهم سرعة طلب المشورة، والعلاج من المختصين، وعلى الأسرة متابعة أبنائها حتي يتم كشف حالة الإدمان مبكراً .

وذكرت الدكتورة حصة ماجد الشاهين في نهاية الحوار أن دولة الكويت مستهدفة من قبل تجار المخدرات خصوصاً في الآونة الأخيرة مع إجتياح العالم جائحة كورونا، ولكن الجدير بالذكر أيضاً أن رجال الداخلية قاموا بالتصدي لهؤلاء التجار وقاموا بالعمل على إحباط الكثير من عمليات التهريب على جميع المنافذ البرية والجوية والبحرية رغم وسائل التهريب بالغة الدقة والتي تتبعها مافيات المخدرات.

أبناء المجتمع الواحد. وفيما يخص الإدمان والتدخين هناك تعاون وتنسيق بين اللجان والجمعيات لعمل برامج تدريب وورش عمل مختلفة موجهة لمختلف التخصصات منها الإعلامية، الصحية، الثقافية والدينية وغيرها. من الجانب الأمني تقوم وزارة الداخلية بدور فعال لمكافحة تجار المواد المخدرة.

واضافت الدكتورة ان هناك عمل مستمر مع مؤسسات الدولة علي تأهيل من توقفوا عن التعاطي ومساعدتهم علي العودة للحياة الطبيعية نفسياً واجتماعياً ومادياً والاندماج مرة اخرى مع المجتمع. ومن سبل التعاون ايضا التعاون مع مراكز الإدمان بدولة الكويت ودول مجلس التعاون وكذلك الاتحاد العربي

على متعاطي المخدرات خاصة من فئة الشباب من خلال وسائل الإعلام المختلفة، وبدء تشكيل فرق معنية للتعامل مع متعاطي المخدرات للعمل على التخلص من هذه الظاهرة ومحاولة التعامل بوجه الخصوص مع الأشخاص الذين تصيبهم انتكاسه.

ما هي وسائل التعاون مع المؤسسات الحكومية والجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان؟

الجدير بالذكر هنا أن تعاون جمعيات المجتمع المدني و المؤسسات الحكومية يصب في مصلحة أبناء مجتمعنا ودولتنا وايضا التعاون المستمر بينهم يعطي مؤشر و دلالة على تحضر البلد حيث ان المجتمع المدني يتعامل مع شريحة كبيرة من



تم تقديم النظام الأساسي واللائحة التنظيمية، وتشكيل مجلس إدارة الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان وكان تحت رئاسة الدكتور - المغفور له بإذن الله تعالى - جمال أبو العزائم واستقرت الرئاسة بمصر والأمانة العامة كانت للدكتور خالد أحمد الصالح بدولة الكويت، وتم الاعتراف بالاتحاد وأصبح تحت مظلة جامعة الدول العربية في عام 2000 وبدأت من حينها جميع الجمعيات الأعضاء العاملة بمجال مكافحة المخدرات بالاتحاد بتقديم جهودها وخبراتها للوصول لأفضل السبل لرفع مستوى التوعية من هذه الآفة.

كما أوضحت الدكتورة حصة الشاهين أن اللجنة الكويتية لمكافحة المخدرات المنبثقة عن الجمعية ركزت

الإيجابي في أداء الإنسان لذلك عملت اللجنة الكويتية لمكافحة المخدرات بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان على تأسيس الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان ، وذلك على هامش الملتقى العالمي للحد من الطلب عن المخدرات والذي عُقد في بانكوك في ديسمبر 1994 فقد تم الاتفاق بين الوفود العربية التي شاركت في هذا الملتقى على تأسيس الاتحاد العربي للجمعيات غير الحكومية للوقاية من الإدمان بناء على توصية صادرة عن الملتقى والتي أوصت بإنشاء اتحادات محلية تنضم لاتحاد إقليمي.

وفي 1995/6/1 عُقد اجتماع في القاهرة حضره ممثلين عن الدول العربية والجمعيات وكان هو الاجتماع التأسيسي الأول للاتحاد العربي وفيه

وبمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات صرحت الدكتورة حصة ماجد الشاهين عضو مجلس إدارة الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان في لقاء إذاعي حاورتها فيه الأستاذة فيحاء السعيد عن دور الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان في التوعية من الإدمان ونشاطاته وجرى الحوار كما يلي: -

سمعنا عن منظمة إقليمية وهي الاتحاد العربي للوقاية من الإدمان؟ ما هي وما علاقتها بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان؟

أفادت الدكتورة حصة ماجد الشاهين ان التوعية ونشر المعلومات الصحيحة لها دور كبير في التغيير

بمناسبة نجاح إنطلاق عيادة الإقلاع عن التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان

عيادة الإقلاع عن التدخين تستقبل أكثر من 25 مراجع منذ استئناف عملها

افتتاح العيادة بعد توقفها لفترة بسبب ترميم المبني، وقد سعدنا بإعادة الافتتاح خصوصا بأن الهدف الذي تغطيه هذه العيادة هدف صعب المنال فمن الصعب على المدخن الإقلاع عن التدخين بدون مساعدة، وهو قرار صعب خاصة على المدخنين بكميات كبيرة ولعدد سنوات طويلة، لذا من اهداف العيادة إعادة توجيه المدخنين وارشادهم بالطرق السليمة للإقلاع ومساندتهم بإتخاذ القرار لتترك التدخين والتأكد من أن الإقلاع عن التدخين يتم بطرق سليمة وبأقل أضرار انسحابية بناء على بروتوكولات و توصيات عالمية نتبعها بهذا المجال.



د. مريم عبد المحسن العتيبي

لما كانت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والتي أشهرت عام 1980 تضع نصب عينيها هدف مكافحة التدخين والقضاء على هذه العادة الضارة، والسعي لنشر التوعية من مدار التدخين وآثاره الضاره على الفرد والأسرة والمجتمع والعمل على بناء صحة المجتمع بصورة سليمة هي كلها من أهداف الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان . . وبمناسبة نجاح إنطلاق عيادة الإقلاع عن التدخين بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان كان لقاء الإعلامية المتألقة فيحاء السعيد - من خلال برنامج أبي منها الخبر

مع الدكتورة مريم عبدالله العتيبي إختصاصي أول باطنية وأورام بمركز الكويت لمكافحة السرطان وأمين صندوق رابطة الأورام الكويتية وأمين سر حملة كان وطببية عيادة مكافحة التدخين بمقر الجمعية وذلك يوم 21 يونيو 2021.

حديثنا قليلاً عن عيادة الإقلاع عن التدخين بالجمعية؟

ذكرت دكتورة مريم عبدالمحسن العتيبي انه تم إعادة

التدخين بعد ان تهدا الظروف نوعاً ما من حوله ليستطيع الالتزام بقراره لا سيما بأن أى اضطرابات خارجية من الممكن أن ترده للتدخين بصورة أقوى من الأول ونضطر لأن نلجأ لبداية الطريق مرة أخرى .

ما المسمي العلمي للشخص الذي يتعالج بالعيادة؟

انا شخصياً أفضل تسميته بمراجع وليس له مسمي آخر .

ما هو البروتوكول الذي تستخدمونه مع المراجعين بالعيادة؟

يتم التواصل مع المراجع هاتفياً بعد محاولته الاتصال بنا قبلها عبر الخط الساخن للعيادة ويتم التواصل به لتحديد موعد للطبيب وفي هذه الأثناء يقوم بتعبئة بياناته الشخصية وايضاً بيانات عن تاريخه وبداية التدخين وغيره كل هذه البيانات يتم عرضها على الطبيب المعالج لمعرفة وتحديد البروتوكول الذي سيتبعه الطبيب المعالج له .

ما هي آليه التعامل مع المراجع ؟

بعد إطلاع الطبيب المعالج لتاريخ المراجع نقوم بتحديد البروتوكول الخاص به حسب المدة الزمنية التي بدأ فيها التدخين والكمية التي يتناولها على مدار اليوم فبعض الحالات يتم معها اتباع معها

لمثل هذه المشاكل الصحية التي يصعب حينها التعامل معه فنحن نشجع جميع الفئات بدون تردد بان فمن لديه الرغبة بالتوقف عن التدخين يستطيع ان يتواصل معنا علي العيادة في مواعيد العمل الرسمية على رقم الهاتف 94704966 وفسوف نحدد له موعد بالسرعة الممكنة.

ما هي أهم الوصفات التي تنصحي بها لتترك التدخين؟

يجب أن تكون لدى الشخص الرغبة النابعة من داخله ولا يكون بسبب تأثير خارجي ، مع أن هذه العوامل الخارجية تكون احياناً سبباً في اتخاذ قرار ترك التدخين، و لكن اذا لم يكن القرار قد اتخذه الشخص بنفسه فلن يستمر، و دائماً ننصح بان يضع الشخص تاريخ يحدده بنفسه لترك التدخين وبذلك يقتنع نفسياً وذهنياً بأنه مستعد للتوقف عن التدخين ويمكن أن يكون التاريخ بعد اسبوع او شهر او حتى اشهر المهم أنه يصل إلى هذا التاريخ وهو متوقف عن هذه العادة الضارة التي تضر به وبمن حوله.

هل من الأسلم أن يتخذ الشخص قراره بالإقلاع عن التدخين بدون أي مؤثرات خارجية؟

نحن نطلب من اي شخص يود أن يترك التدخين ان يأخذ قراره والظروف المحيطة به مناسبة بعيداً عن الضغوطات و التوترات وننصح ان يأخذ قرار ترك

وفي لقاء مع عدد من مراجعي عيادة الإقلاع عن التدخين بالجمعية كان لنا هذا التقرير حول العيادة ، وقد تم سؤالهم حول كيف سمعوا عن العيادة؟ وما تأثيرها على كل منهم هل كان تأثيراً إيجابياً بالصورة المتوقعة؟ وما النصيحة التي يودون توجيهها من خلال مجلة حياتنا للمدخنين....

الاسم / السيد: علي الرميضي

العمر: 44 سنة

أجاب : كنت اتابع الجمعية لأنني أعلم بشأن وجود العيادة بها منذ فترة وعند نشر خبر الإقلاع تواصلت مع الإدارة ، وبخصوص رأيه عن العيادة قال أنه كان متابعتي بها دور إيجابي في البدء في التوقف عن التدخين ، وبدأت في برنامج الإقلاع قبل العيد مباشرة وأن شاء الله مستمر ، وأشكر كل القائمين على العمل بهذه العيادة لما لدورها الكبير في الحفاظ على شبابنا كما أوصي جميع الشباب بالسعي لمراجعتها فهم يوفر العلاج ، كما يقومون بالمتابعة الدائمة للمراجعين حتى بالعيد كانوا متابعتين لنا جزاكم الله خيراً الجزاء ، كما أنصح جميع المدخنين بالتواصل مع العيادة والبدء في اتخاذ هذه الخطوة الإيجابية .

الاسم / السيد: حسن العشري

العمر: 30 سنة

أجاب : كنت أقوم ببعض الأعمال بالجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان ، وسمعت عن افتتاح العيادة وكنت من أول المسجلين بها بعد افتتاحها لرغبتني في التوقف النهائي عن التدخين لما لهذه الآفة الضارة وأثرها علي ، والحمد لله منذ شهر ونصف وأنا أتابع وأشعر بتحسّن في حالتي الصحية والعيادة ممتازة ولا أجد كلام يذكر سوى أن اشكرهم على جهودهم العظيمة بالتصدي لهذه الآفة فكل من يعمل بها يسعى للوصول لأفضل النتائج مع المراجعين وحرصهم كل الحرص على مساعدتهم ، وأني انصح جميع المدخنين لاتخاذ هذا القرار من أجل صحتهم .

الاسم / السيد: أحمد محمد السيد

العمر: 63 سنة

أجاب : أصطحبني للعيادة ابني فهو يراجع بها وأشاد بها فقد ساهمت في توفقه عن التدخين لأكثر من ثلاث أسابيع حتى الآن ، وأنا سعيد بأنه قام بذلك فلا أحب أن أرى احفادي يعانون مما عانى منه ابني .

وفي نهاية اللقاء أجمع مراجعوا العيادة على أن يخصص أكثر من يوم للعيادة لما لدورها الكبير في رفع معدل التوعية والتصدي لهذه الآفة . ودعم المدخنين على التوقف ومتابعتهم بصورة مستمرة لتحقيق أفضل النتائج.

الاسم / السيد: علي عبدالله

العمر: 54 سنة

أجاب : حدثني عنها صديق لي أقنع منذ عشر سنوات وذكر أنها تقوم بتوفير العلاج والأطباء الموجودين بها أطباء لديهم خبرة بالتعامل مع المدخنين والمراجعين بصورة جيدة ، ولأنني مدخن شره قررت أن أتوجه للعيادة بعد إصرار صديقي علي ورغبتني في ترك السجائر وبالفعل كان لها الأثر الطيب فبعد مراجعتي بفترة بدأت أشعر بعدم الرغبة في التدخين والحمد لله ، وإن شاء الله مستمر .

الاسم / السيد: صابر السيد

العمر: 59 سنة

أجاب : قرأت خبر الافتتاح وللأسف كنت أحاول من مدة أن أخطوا هذه الخطوة ولكني كنت أتراجع ، ومع قراءتي للخبر الصحفي الذي نشره بالصحة اليومية بشأن الإقلاع تواصلت مع سكرتيرة العيادة التي سجلت اسمي وتواصلوا معي بعد تحديد موعد لي بالعيادة ، والعيادة ممتازة ويوجد بها حُسن تنظيم واستقبال والدكتوراة عندها القدرة القوية لمساعدة المراجعين على التوقف عن التدخين ، كما توفر العيادة اللاصقات التي تساعد على وقف التدخين والتي ساعدتني كثيراً .

الاسم / السيد: عبدالنبي زكي حماده

العمر: 63 سنة

أجاب : حدثني عنها صديق لي أقنع منذ أربع سنوات ، ولأنني مدخن قديم قررت أن أخطو هذه الخطوة من خلال العيادة ، وبالفعل كان لها الأثر الطيب فبعد مراجعتي بأسبوعين بدأت أشعر بعدم الرغبة في التدخين والحمد لله لن أقول أنني تعافيت نهائياً لأنني بدأت متابعة منذ أسبوعين ومستمر أن شاء الله فالعيادة توفر لي العلاج ، وتتابع معي من خلال القائمين عليها .



ندعو كل المدخنين ولا تقتصر على فئة معينة فلا نريد المراجع أن يتخذ قرار الإقلاع بعد حدوث مشاكل صحية ناتجة عن التدخين

بالعكس سوف يزيد من أعبائه الصحية وتضرر به.

نظام مكثف فنقوم بإعطائها لاصقة النيكوتين مع العلكة والبعض نكتفي معها فقط باللاصقة حسب معدل النيكوتين المطلوب للمدخن.

هل يحدث تضارب بين مراجعة عيادة مكافحة التدخين والعيادات المرضية في المراكز الطبية الأخرى وهل يجب عليه المداومة عليها؟

اول سؤال نسأله للمراجع هل لديه سكر أو ضغط أو غيره ونؤكد أنه يجب أن يراجع العيادات التخصصية الأخرى ولا يوجد أي تعارض بين متابعتنا ومتابعة أدويته المختلفة مثل السكر والضغط وغيره ، وهدفنا جميعاً صحة الشخص والمحافظة عليه الفكرة كلها هي اتباع نمط حياة صحي.

الآباء يتخذون آباءهم كقدوة لهم فما هي النصيحة التي تقدمونها للآباء؟

أول ما بدأنا العيادة كانت اول كلمة يتحدث بها المراجعين أنهم لا يرغبون أن يكونوا قدوة سيئة لأبنائهم فهم يرغبون في التوقف لأبنائهم قبل صحتهم.

بسؤال الدكتورة عن السجارة الإلكترونية ومدى مفعولها على المدخن فكل من يرغب في التوقف عن التدخين يلجأ إليها كويسلة مساعدة للتوقف عن التدخين؟

لم يثبت حتى الان فعلياً مدى فعاليتها ولكن للأسف تقوم الشركات المنتجة للترويج عنها بصورة عالية فيلجأ لها الكثير ولكنها لم تسهم في التوقف عن التدخين .

جائحة كورونا أثرت على الكثير من الناس فيلجأ الشخص غير المدخن إلي السجارة فما هي نصيحتكم لهذا الشخص الذي لجأ لها نتيجة للمشاكل والأكتئاب؟

ننصح هذا الشخص باللجوء لذوي الاختصاص مثل معالجي الصحة النفسية قبل اللجوء إلي التدخين وضرورة الوصول لحل لهذه المشاكل لأن اللجوء للسجارة لا يمكن أن يحل أي مشكلة



وزارة الصحة

تقييم الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)

بالتعاون مع وزارة الصحة - منطقة الجهراء الصحية قسم الجلدية

محاضرة التوعية بسرطان الجلد وطرق الوقاية منه

ضمن حملة التوعية بسرطان الجلد

تحت شعار

صيفك أمان

يوم : الثلاثاء

الموافق : 13/7/2021

الساعة : 6:00 - 7:00 مساء

على برنامج : teams

مع الدكتورة / سارة العنزي

طبيب جلدية - مسجل أول

قسم جلدية - مستشفى الجهراء

التواصل على واتساب رقم 55498420 - 65072072

الجريدة الكويبية

الانباء

seta med

من ضعف المناعة يكونون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد، كما ترتفع فرص الإصابة بسرطان الجلد مع التقدم بالعمر.

وأضاف إن اتباع التعليمات للوقاية منه هام جدا وعلينا استخدام واقي وعدم التعرض لأشعة الشمس في الفترة من 11 صباحا حتى 3 عصرا واستخدام النظارات الشمسية تغطية الرأس وأخذ الملابس طويلة تقي الجلد من أشعة الشمس.

وإن أفضل أنواع واقي الشمس هو الذي يحتوي على معامل حماية 30 ، لأن هذه النسبة تحمي الجسم بنسبة 98 % من أشعة الشمس المسببة للسرطان.

(كان) تطلق حملة للتوعية من سرطان الجلد

الصالح: أفضل طرق للوقاية من أشد أنواع سرطان الجلد (الميلانوما)

صرح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) خلال حملة التوعية بسرطان الجلد التي أطلقتها الحملة صرح بضرورة اتباع طرق للوقاية من سرطان الجلد خصوصا في فترة الصيف، بسبب الأضرار التي تحدثها أشعة الشمس من جفاف بالبشرة واجهاد حراري و ظهورتجاعيد وتصبغات جلدية ومشاكل بالعين بالإضافة لخطورة الإصابة بسرطان الجلد ،ويوجد أنواع من سرطان الجلد مثل سرطان الخلايا القاعدية وسرطان الخلايا الشائكة والميلانوما وهو أشد أنواع السرطان خطورة.

وأوضح الصالح بأن هناك طرق لاكتشاف سرطان الجلد مبكرا ومنها زيادة جرعات التوعية لمعرفة العلامات الأولية لسرطان الجلد وأهمية عمل الكشف الدوري بالإضافة لاستشارة الطبيب في حال ظهور أي تغيرات في الجلد.

كما أكد الصالح أن من عوامل الخطور بالإصابة بسرطان الجلد كثرة التعرض لأشعة الشمس في فترة الذروة، ووجود مايزيد عن خمسين شامة (وحمة) بالجسم ومنها بشكل غير منتظم ، وجود تاريخ عائلي من الإصابة بسرطان الجلد ، بالإضافة لضعف المناعة فإن الأشخاص الذين يعانون



«عيدنا أحلى» تقدم «كان» هدايا لأطفال السرطان بالعيد كان تدعوا للمشاركة بمبادرة «نرسم الابتسامة» لدعم أطفال مرضى السرطان

الكويت الوطني ، وذلك حرصاً من إدارة المستشفى للإلتزام بالإشتراطات الصحية في ظل جائحة كورونا. ومن المقرر ضمن المبادرات المستقبلية التي تنوي الحملة القيام بها لدعم مرضى السرطان اقامة حملة (نرسم الابتسامة) للتبرع بالشعر المستعار (باروكة) لتقديمها لأطفال مرضى السرطان الذين يفقدون شعرهم بسبب تعرضهم للعلاج الكيميائي، ونحن نرحب بتعاون خبيرات الشعر لقص الشعر وتجميعه تنفيذ الفكرة لصالح المرضى ، كما ندعوا للمشاركة بالحملة سواء من خلال تقديم شعر مستعار (باروكة) أو من خلال تقديم خصلات الشعر وللمشاركة بحملة (نرسم الابتسامة) التواصل على الرقم : 60647807 او ارسال واتساب للتنسيق لموعد قص الشعر 60647807 وكل ذلك ضمن الاشتراطات الصحية.

صرح الدكتور خالد أحمد الصالح – رئيس مجلس إدارة الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) عن أهمية دور المجتمع في دعم الحالة النفسية لمريض السرطان ، وقد حرصت حملة (كان) على تقديم الهدايا لأطفال مرضى السرطان في العيدين الفطر والأضحى. لما لمسته من تحسن في حالة المرضى النفسية مع تكرار هذه الزيارة ، فمن المعروف أن الحالة النفسية لمريض السرطان تدعم مدي استجابته للعلاج وتقبله له مما يؤثر بالإيجاب في سرعة علاجه والشفاء ، وتقدم الحملة بالشكر الجزيل لتعاون شركة عبدالمحسن وحمزة التجارية التي ساهمت بتقديم هدايا للأطفال والتي تم تسليمها لإدارة العلاقات العامة والذين سيقومون بدورهم لتوزيع الهدايا على أطفال مرضى السرطان بمستشفى بنك



في كتاب (لون الغد) لطالب الرفاعي

88
عالم ما بعد كورونا
مثقفاً يستشرفون

لا يزال كورونا الشغل الشاغل لكل الدول والشعوب، فما إن يعلن عن لقاح جديد للسيطرة عليه حتى يتحوّر ويظهر بلبوس جديد، فيفاجم الهلع المستشري أصلاً. فيروس غير مرئي وفي منتهى الصغر تمكن من تعرية جبروت البشرية جمعاء، وأولها الدول التي طالما تبجحت بأساطيلها النووية، ومختبراتها العلمية، وتكنولوجياتها الهائلة ذات الأذرع الأخطبوطية التي باتت تسيطر بقية العالم كما تريد.

بزوال جائحة كورونا، ما جعله يتساءل عن وضع عالمنا بعد كورونا في العام المقبل، الذي هو عامنا الجاري الذي ما زال يئن بين مخالب الجائحة.

ارتكزت فكرة الكتاب على سؤال وجهه الرفاعي إلى عدد كبير من المثقفين العرب، وهو: «أرى أن البشرية تجتاز منعطفاً تاريخياً للوقوف في وجه كورونا، وأن ما بعد كورونا سيكون عالماً مختلفاً عما كان قبله: السيادة العالمية، وشكل الاستعمار، والاقتصاد، وتنقل البشر، والفكر والثقافة والإبداع. وأنا أعمل على مشروع للوقوف على تصور المبدع والمثقف العربي، للإجابة على السؤال التالي: اليوم الثلاثاء 24 مارس/آذار 2020، كيف تتخيل يوم الأربعاء 24 مارس في العام المقبل؟

شارك في الإجابة عن هذا السؤال ثمانية وثمانون مثقفاً وكاتباً وأكاديمياً وسياسياً وناشراً من



طالب الرفاعي: الثابت أن فيروس كورونا المُستجد اجتاح حصوننا

الغد.. رؤية المثقف العربي لما بعد كورونا»، وصدر أواخر العام 2020 في طبعتين عن دار ذات السلاسل للنشر في الكويت، وعن دار منشورات المتوسط في ميلانو. والبادي أن الرفاعي كان متفائلاً

لم يكتف هذا الفيروس باجتياح الكرة الأرضية من أقصاها إلى أقصاها، بل عصف بكل جوانب الحياة عليها، فشل حركة التنقل والسفر، وأغلق دور التعليم والعبادة والثقافة والترفيه، وعطل معظم النشاطات الاقتصادية، ومكّن الدول من فرض سلطة الطوارئ، فقيدت حركة الأفراد وعزلتهم في البيوت، بل فرضت عليهم أسلوب حياة جديد حرمهم حميمية العلاقات الاجتماعية. إنه واقع جديد لم نختره، فهل ينقشع كل ذلك بعد كورونا، أم ستستمرّ الدول والحكومات العمل بالصلاحيات التي أوكلها لها كورونا، فنستمر في التوقع والرضوخ لأوامر التحكم بحيواتنا الخاصة؟

هذا ما حاول الإجابة عنه عدد من المفكرين والمبدعين والمثقفين العرب في كتاب مميز أعده الأديب الكويتي طالب الرفاعي، وراجعته د. نزار العاني، حمل اسم «لون



معلوف: كورونا كشف عن عالم قويّ هزيل وعظيمه ضئيل وثوابته زائفة

ومثلما أكد الرفاعي في توطئته أن العالم لن يعود إلى سابق عهده، وأشار إلى ذلك أمين معلوف في مقدمته، أجمع المشاركون في الكتاب على أن عالم ما بعد كورونا لن يكون كما قبله؛ وأظهروا رغبتهم في أن يسفر هذا العالم عن انتهاء عهد القطب الواحد المتمثل في أمريكا التي تسيطر على العالم بسبب العواقب الوخيمة التي تسبب فيها من سيطرة المادة على الحياة وتسليح كل شيء حتى البشر.

متفائلون

على الرغم من ذلك، اختلف المشاركون حول الصورة التي سيكون عليها العالم بعد زوال الجائحة. فالمتفائلون كانوا قلة، لكنها - حسب ما ذهب إليه الكاتب «قلة تعرف وتعي وتدرك وتعيش منغصات ومصاعب وتحديات الواقع العربي الراهن، ديمقراطياً وسياسياً



العثمان: يصعب كورونا ما دمنا في قلب الحدث

تتردد صباح مساء في وسائل الإعلام. وعلا صراخ الحناجر اللاهثة فوق كل المنابر والقنوات، مُجذراً الإنسان من الإنسان، وناصحاً إياه بالتباعد عنه، وأن ينتبه لخطورة ملامسة أصابعه لوجهه».

هذا التغيير هو ما أشار إليه الروائي والمفكر أمين معلوف في تقديمه للكتاب إذ قال: «من يقرأ التوقعات والتأمّلات التي جمعها ونسّقها الأستاذ طالب الرفاعي في «لون الغد»، تتضح أمامه صورة عالمنا كما ظهر فجأة تحت مجهر الجائحة. عالم لم يعد يثق بالوعود ولا بالعقائد ولا بالقادة. عالم قويّ هزيل، وعظيمه ضئيل، وثوابته زائفة. عالم عليل تائه، يبحث عن بداية جديدة تغير المسار، وتصلح ما أفسده الماضي، وتعيد كآفة العذابات اللعينة إلى الصفر. أليس املنا جميعاً أن تكون وقفة كورونا مقدّمة لانطلاق عالمنا، أخيراً، نحو غدٍ مختلف؟».



المعمري: الحياة صارت مملّة.. لا مقاهٍ ولا سفر حتى روايتي الجديدة لم أعد متحمساً لإكمالها

مختلف أنحاء العالم العربي. بعد ذلك عكف الرفاعي على دراسة الإجابات، وتحليل ما ورد فيها من آراء، ورسم لوحة للواقع المتخيل عبرها. ولما كان لهذا المتخيل أكثر من شكل ولون، فقد صنّفه الكاتب في ثلاث فئات، انضوى المتفائلون تحت جناح الأولى، وأصحاب النظرة الوسط (المتشائلون) تحت جناح الثانية، والمتشائمون تحت جناح الأخيرة.

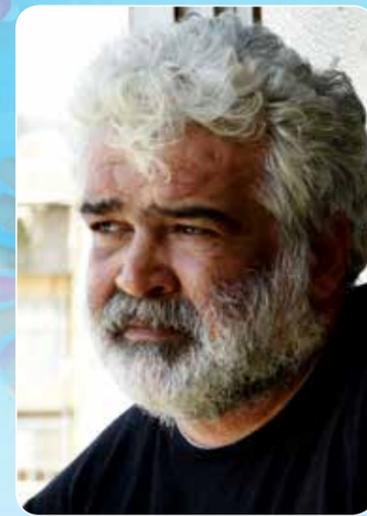
منذ البداية، أعلن الرفاعي أننا أمام واقع مختلف، وحدد في توطئة كتابه المظاهر التي سيبدو عليها العالم بعد فيروس كورونا، حيث قال: «الثابت أن فيروس كورونا المُستجد اجتاح حصوننا، واستطاع بتميز غير مسبوق إيقاف وشل حركة النشاط البشري على كوكب الأرض، وحبس شعوب العالم وراء جدران سجون بيوتها، في ما سُمي بالحجر المنزلي وبعث بمصطلح التباعد الاجتماعي الذي صار لازمة

واقتصادياً واجتماعياً وفكرياً وإبداعياً وفنياً، لكنها مع ذلك ترى أملاً واعدة في نهاية الطريق. فئة المتفائلين أجابت بـ(نعم): إن ما بعد كورونا سيكون مختلفاً عما قبله، وتمنت أن تكون جائحة كورونا العابرة، توطئة لقيامه عالم جديد، متوازن ينعم بالطمأنينة والوفرة والسلام، ومفاتيح أبوابه الحكمة والعقل».

ومن المتفائلين الذين رأوا أن التغيير سينحو منحى الإيجابية الروائي السوداني منصور الصويم، الذي رجح أن يشهد عالم ما بعد كورونا ذوبان الغطرسة العالمية المنتفخة، وتلاشي الاحتكارية التي أقضت مضاجع الكثير من الدول والشعوب، وتخفف العولمة من وسائلها السيئة، إذ قال: «ستسقط الشعبية وأوهام الاستعلاء والعنصرية، وستنهد سياجات العزل الإسمنتية، بعدما، للمفارقة، تكسرت أوتادها أمام ضربات «العزلة القاتلة» في زمن كورونا».

متشائلون

الأكثرية كانت نظرتهم بين بين، وهم من أطلق عليهم الرفاعي اسم (المتشائلين)، ووصلت نسبتهم إلى نحو 50٪ من إجمالي المشاركين. وبعد تحليله لأراء هؤلاء يقول الرفاعي: «المتشائلون يتمنون انتهاء سيادة القطب الأمريكي الواحد وانبعث التعددية، لعدة أسباب، وعلى رأسها الانحياز الأمريكي السافر لإسرائيل، وتجاهلها للحقوق العربية، ومواقفها السياسية الأخرى الباعثة على الريبة والشكوك حيال قضايا المنطقة، واستغلالها لثرواتها. ومع هذا يدرك المتشائلون استحالة تراجع الولايات المتحدة الأمريكية، في حربها الدائرة على زعامة العالم، وأنها ستستبسل في الدفاع عن مواقعها، واحتمال إمكانية



خليفة: الفاشية إلى تصاعد ولا ثقة لي بأن العالم لن يضيع الفرصة

نشوب حرب دولية باردة على زعامة العالم، بثوب جديد وأدوات أخرى كالاقتصاد والنيوليبرالية والعولمة، لتلافي أي مواجهة نووية. وسيكون انعكاس ذلك على حكومات المنطقة العربية «الديمقراطية» مزيداً من تشبث هذه الحكومات بسياساتها، ومزيداً من الانغلاق والفقر وانحسار الحريات».

متشائمون

أما عن المتشائمين، وقد وصل عددهم إلى أربعة وعشرين مشاركاً من أصل ثمانية وثمانين، فأوضح الرفاعي أن مخاوفهم تمحورت حول «الخوف من إفلاس الأخلاق، وتحول الخلاص الذاتي على مستوى الأفراد والدول إلى مسلح جَمعي لعالم ما بعد كورونا. فهم يرون أن الأنظمة ستتغول على البشر، لأنهم دُفعوا قسراً إلى الإنترنت وقنوات التواصل الاجتماعي فأصبحوا أسرى في شباكها، خاضعين ومكشوفين أمام الرقابة الدائمة الشاملة التي

جردتهم من الخصوصية... وإذا لم نحترس، فإن الوباء سيشكل نقطة انعطاف في تاريخ المراقبة. ليس لأنه قد يجعل استخدام أدوات المراقبة الجماعية أمراً طبيعياً في دول كانت ترفضها حتى الآن وحسب، بل خصوصاً لأنه سيشكل تحولاً لافتاً نحو (مراقبة + تحت الجلد).. فحتى الآن، حين كنتم تنقرون بأصبعكم على رابط على هاتفكم الذكي، كانت الحكومة تريد أن تعرف ما هو هذا الرابط. أما الآن، فتريد الحكومة معرفة درجة حرارة إصبعكم وضغط الدم تحت جلدكم».

من الصور المأساوية التي خلفتها جائحة كورونا تلك الصورة التي كشف عنها الشاعر البحريني علي عبدالله خليفة في معرض إجابته عن سؤال الكتاب، إذ ذكر أنه اتصل ليطمئن علي صديق له في إيطاليا بعد أن تفشى فيها الوباء، لكن رد ذلك الصديق كان صاعقاً، حيث فتح كاميرا هاتفه المحمول وصور له هو يريه خلال شاشة الهاتف جثتي والده ووالدته المسجّاتين بردهة المنزل، وقال له: قل لي كشاعر ماذا أقول لأطفالي المرعوبين مما يرون أمامهم؟

وفي حين أعلنت الكاتبة ليلي العثمان في معرض إجابتها عن صعوبة تخيل ما سيكون عليه العالم بعد كورونا، إذ قالت: عندما يكون الإنسان في قلب حدث رهيب كالذي نعيشه الآن فإنه لا يستطيع التنبؤ بالذي سيحدث بعد عام»، أبدى الروائي السوري خالد خليفة تشاؤمه من القادم، متوقفاً نشوب « معارك نشر النفوذ وتصاعد اليمين الفاشي في العالم بأسره بدل صعود أفكار جديدة أكثر إنسانية... لا ثقة لي بأن العالم لن يضيع الفرصة».



الأعرج: لا حل سوى أنظمة يكون فيها الإنسان الرهان الأسمى

وهذا ما يشاركه فيه الكاتب العماني سليمان المعمرى، الذي يكشف عن تشاؤمه مما ستؤول إليه الأمور، ويصف العيش تحت مظلة كورونا فيقول: «الحياة مملّة بلا مقاه خارج البيت، وبلا سفر إلى أرض الله الواسعة. حتى روايتي الجديدة لم أعد متحمساً لإكمالها». أما الروائي الجزائري واسيني الأعرج فيأمل أن يتعلم العالم من درس كورونا من خلال الابتعاد عن التشيؤ والماديات والالتصاق بالإنسانية بشكل أكبر، إذ لا حل من وجه نظره «سوى التوجه نحو أنظمة جديدة يكون فيها الإنسان، كل الإنسان، وسعادته وراحته هو الرهان الأسمى».

في القسم الأول من الكتاب، وقبل الدخول في أفلاك المتفائلين والمتشائلين والمتشائمين، عرض الرفاعي لقضايا ثلاث هي حال الإنسان، والسيادة العالمية، وشكل الفكر والثقافة والإبداع، وتساءل عن مستقبل العولمة، ومصير عالم

طالب الرفاعي

لون الغد

رؤية المثقف العربي
لـ «ما بعد كورونا»



قائلاً: «ما زال العالم يترنح تحت ضربات الجائحة صحياً واقتصادياً وسياسياً، وما زالت مستشفيات العالم، تضج بأنين المصابين بكوفيد-19، والأمهم الموجعة بتشجاتهم، بين تشبثهم بالحياة وخوفهم من مفارقتها. وما زال بعض مواطني الولايات المتحدة الأمريكية وبعض الدول الأوروبية، يعارضون بشدة لبس الكمامة. وهناك من يرى في كل ما يجري ويجري وجهاً من وجوه «مؤامرة عالمية» للسيطرة على اقتصاد العالم، وأنها كشفت بعضاً من صراع حول تسيد زعامة العالم، بين واشنطن وبكين. لكن ما هو ثابت: هو أن كورونا اجتاحت العالم، ومس ولعب وعيث وخرب عيش البشر، وأنه ترك ندبة عميقة على روح تفكيرهم ومسلحهم، وأحسب أن هذه الندبة ستبقى».

القطب الواحد، والتحديات التي يواجهها الاتحاد الأوروبي، وسيطرة الإنترنت على العالم.

ثقافة

بدا واضحاً تخوف المشاركين في الكتاب مما ينتظر الثقافة العربية بعد الخلاص من جائحة كورونا، خصوصاً وأن الأنظمة استغلت الجائحة في فرض وصايتها على حياة الأفراد ومعظم الأنشطة، ولم تتأخر في تكريس سياسة القمع. وذهبت أغلبية المشاركين إلى أن الميزانيات المخصصة للثقافة في العالم العربي كانت قبل كورونا متدنية جداً، بل مخجلة، فماذا سيكون عليه حالها بعد أن تذرعت حكوماتنا بمصروفات كورونا لخفض كل الميزانيات؟ في خاتمة الكتاب، يصرح الرفاعي



بعد ظهور النفط في الكويت وبداية النهضة العمرانية في الخمسينات وكانت البيوت قديما متقاربة تتخللها طرق ملتوية وكثير ما تكون هذه الطرق مغلقة في نهايتها بتراوح عرضها ما بين 2 إلى 6 أمتار ولكنها كافية للتنقل ومرور الدواب و كان لتقارب بيوتهم الكثير من الفوائد لسكانها منها فوائد صحية كحمايتهم من اشعة الشمس الحارقة والظروف المناخية الصعبة كالعواصف الرملية بالإضافة للفوائد الأمنية كشعورهم بالأمن والأمان لقرب البيوت من بعضها كما ان تقارب البيوت من بعضها يسهل عملية الدفاع عنها في حال تعرضها لعدوان من الخارج .

مكسوة بالجص الابيض

البيت الكويتي قديما، كان بسيطا في بناءه ومظهره، كانت الجدران مكسوة بالجص الابيض، وفي أسفل الجدار مغطى بطبقة من الاسمنت لكي تحمي الساس من الصبغ ومن الاولاد الذين ينبرون أسفل الساس بحثا عن الغبابي. وبالمناسبة فان الغبابي الحمّاري هو افضل

يتميز البيت الكويتي القديم بالبساطة فتصميمه ينطق بكل صراحة عن أصالة هذا المجتمع وتقيده بالعادات والتقاليد الإسلامية وتأثره بالبيئة المحيطة حيث نجد تناسب التصاميم ومواد البناء المستخدمة في البناء مع ظروف الكويت المناخية كانت حياة الأجداد بسيطة قوامها تذليل الصعاب وتسخير المواد الأولية المتاحة من أجل بناء ما يكفل للإنسان الكويتي معيشة كريمة فقد كان بناء البيت الكويتي في الماضي بسيطا من حيث التشييد ويتم باستخدام مواد البناء المتوفرة في البيئة الطبيعية سواء كانت بيئة الصحراء من منطقة رأس عشرين غرب المدينة لبناء الحوائط أو الطين من المزارع لتصنيع الطابوق ويحرقون المخلفات المنزلية في حفر لتحويل الرمال إلي حصى واستعماله في مسح الحوائط والجدران ويجلبون الطين الأبيض من منطقة المقوع لدهان الغرف وغيرها ولافتقار بيئتهم الصحراوية إلي وجود الأشجار نجدهم يستوردون الخشب لصناعة الشبابيك والأبواب والجندول لعمل الأسقف وعلي الرغم من بساطة البناء إلا أنها تنسم بالدقة في المقاسات . . ولم يعرف المباني الحديثة إلا

تصميمه يعبر عن أصالة المجتمع وتقيده بالعادات

البيوت القديمة



المنقاش والمهفة والهاون والصحون والاونسي.

حوش خاص

كذلك يوجد باطراف المنزل حوش الغنم التي يستفاد من لبنها وغير ذلك من منتجات الالبان مثل الإقط، كذلك توجد بعض الدواجن. وهناك حوش خاص للديوانية وهي مكان لتجمع الاصدقاء والجيران. ويوجد الليوان سقفه من الجندل وهو مخصص لقعدة الصيف و يوجد في زاوية الغرفة الوجار وهو موقد تصنع فيه القهوة والشاي ويقدم للضيوف. وعندما تصعد السطح يجب ان تحترم الجيران فتصيح بأعلى صوتك درب درب لان السطح يكشف باقي البيوت الاخرى، والارضية مغطاة بطبقة من الاسمنت وكثير من الناس ما كان ينام فوق هذا السطح في ايام الحر الشديدة.

لوضع لوازم الزينة مثل المبخر والمرش وبعض علب البخور وكذلك الديرم والذي لايعرف الديرم هو يقوم مقام احمر الشفاه حاليا ولكن بلون واحد وهو اللون الأدم، كذلك يوجد الصندوق المبييت وتوضع فيه الاشياء القيمة، و ثبتت على الحائط بعض المسامير الكبيرة لتعليق بعض الملابس والعباءة. ونذهب الى دار الجيل وهي لتخزين المواد الغذائية الضرورية وفيها خياش العيش والسكر وقواطي الدهن ، وعادة هذه الدار تكون قريبة من المطبخ، اما المطبخ فجدرانه سوداء والسقف مظلم تتسلقه العناكب والبريعصيه وعلى الارض توجد القدور الموضوعه على الحجارة ولون القدر أسود من دخان السعف والجندل وهذا السواد يسمى سنون ومعلق في دار المطبخ السفرة المصنوعة من الخوص والتاوة والكاشونة وترى بعض الاشياء الضرورية الاخرى مثل



ويحجبك عن النظر الى الحوش ستارة مصنوعة من الخيش لتحجب الرؤية عن اهل المنزل.

جليب نخم

وبعد الدهليز تجد الحوش و فيه جليب عمقه 10 امتار وماؤه قليل ولا يلبث حتى ينفذ لذلك نستدعي منظف الآبار المتجول ويسمى(جليب نخم) و يقوم شخصان بتنظيف الجليب من الطين الابيض والرمل. وتوجد بركة ماء الشرب المبنية من الاسمنت في قاع الارض وعليها غطاء من الحديد، ويستخرج الماء بواسطة الدلو المربوط بالحبل لكي نزعب الماء. ثم ترى بعض الغرف منها غرفة الجلوس وتسمى دار المقعد، ودار اليهال الخاصة بنوم الاطفال ، ثم دار الزينة وهي غرفة الوالدين وفيها كرفاية، وفي الحائط ترى الروشنه وهي فتحة في الجدار داخل الغرفة

أنواع الغبابي، لانه يتحرك ويلفت انتباه الطير. أمام باب المنزل فمصنوع من الخشب، احيانا بدفتين وغالبا باب ابو خوخه و هو باب كبير وبه فتحة صغيرة للدخول والخروج، ويجب أن تنزل راسك لكي تدخل من فتحة الخوخة لان الباب الصغير واطي، اما الباب الكبير فيفتح عند الضرورة لادخال العرفج والسعف وخياش الجراد والحمار الذي يجلب الماء، وعلى الباب توجد المطاقة لقرع الباب وهي مصنوعة من النحاس الاصفر على شكل رأس مطرقة او احيانا حلقة ويجب ان تعرف بنفسك قبل ان تدخل المنزل لانه يسالك منهو؟ فتقول انا ، اما اذا كان الشخص غريبا عن المنزل من اصحاب الحرف كالبناء او الحمال فيجب عليه ان يتحنج قبل ان يدخل المنزل ويصيح بأعلى صوته (درب درب) فيسمع صوت من داخل المنزل يقول له اكلط اكلط أي تفضل بالدخول ثم يواجهك الدهليز،



في إطار جهود قطاع الأمن الجنائي ممثلاً بالإدارة العامة لمكافحة المخدرات في التصدي لأفة المخدرات وضبط مروجيها والمتاجرين بها وتجفيف منابعها، تمكنت من ضبط مقيمين آسيوي وآخر يحمل جنسية عربية وبحوزتهما كمية كبيرة من المواد المخدرة.

فقد وردت معلومات للإدارة العامة لمكافحة المخدرات تفيد بأن مقيمين أحدهما آسيوي والآخر يحمل جنسية عربية بحوزتهما كمية من المواد المخدرة والمؤثرات العقلية بقصد الإتجار، وأسفرت التحريات عن صحة المعلومات وبعد استصدار الإذن القانوني تمكن رجال مكافحة المخدرات من ضبطهما داخل مسكنهما وبحوزتهما (كيلو ونصف من مادة الهيروين وكيلو وربع من مادة الشبو وكيلو من مادة الكيميكال ونصف لتر من سائل الشبو وأدوات خاصة بتصنيع مادة الشبو وميزان حساس).

وبالتحقيق معهما اعترفا بحوزتهما للمواد المخدرة بهدف الإتجار والتعاطي وتم إحالتهم والمضبوطات إلى جهات الاختصاص لاتخاذ الإجراءات القانونية بحقهم.

كما تمكنت الإدارة العامة لمباحث المخدرات من ضبط وافد من الجنسية العربية وآخر من الجنسية الآسيوية وبحوزتهما (2 كيلو من مادة الهيروين النقي و(2 كيلو من مادة الكيميكال المخدرة.

تفاصيل الواقعة تعود إلى ورود معلومات تفيد قيام مقيم من جنسية آسيوية بحيازة كمية من المواد المخدرة بقصد الإتجار، وبعد إجراء عملية البحث والتحري والتأكد من صحة المعلومات واستصدار الإذن القانوني تم ضبطه في مسكنه بمنطقة السالمية حيث تم العثور على (2 كيلو من مادة الهيروين النقي وميزان إلكتروني حساس.

كما وردت معلومات أخرى تفيد بقيام مقيم من الجنسية العربية بحيازة كمية من المواد المخدرة بقصد الإتجار وبتكثيف التحريات وجمع الاستدلالات ورصده على مدار الساعة تم إستصدار الإذن القانوني وضبطه بمسكنه حيث عثر بحوزته على (2 كيلو من مادة الكيميكال المخدرة.

وبمواجهة المتهمين بما تم ضبطه بحوزتهما اعترفا بأن المضبوطات تخصهما بقصد الإتجار وعليه تم إحالتهم والمضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بحقهم.



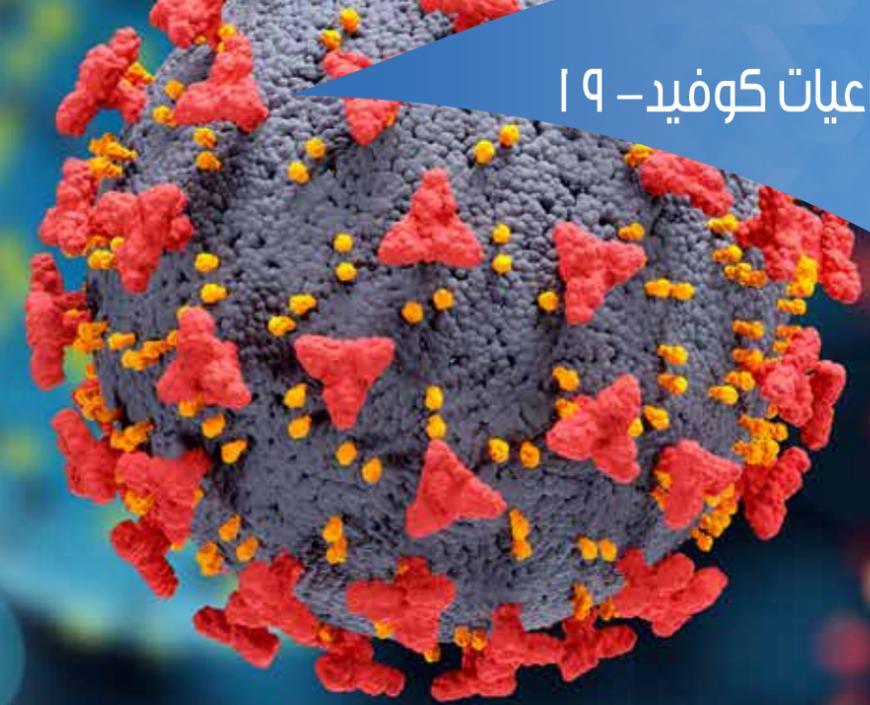
قطاع الأمن الجنائي

يتمكن من القبض على 4 مقيمين وبحوزتهم كمية متنوعة من المخدرات



ضبط 3.5 كيلو هيروين

وكيلو وربع من مادة الشبو و3 كيلو من مادة الكيميكال ونصف لتر من سائل الشبو وأدوات تصنيع



كورونا ما مدى خطورة المتحورة دلتا بلاس؟

صنفت الصحة الهندية «دلتا بلاس» على أنها متحورة مثيرة للقلق بسبب سرعة انتشارها.

أدى انتشار المتحورة «دلتا» لفيروس «كورونا» في عشرة بلدان - بما في ذلك الهند والولايات المتحدة والمملكة المتحدة - إلى تدافع العلماء لمعرفة ما إذا كانت السلالة أكثر فتكاً أو قابلة للانتقال. ويعمل العلماء على معرفة متحورة فيروس كورونا الجديد «دلتا بلاس»، لمعرفة ما إذا كان أكثر خطورة من متحورة «دلتا» لفيروس «كورونا»، الذي قتل آلاف البشر في الهند. ويختلف

«دلتا بلاس» عن المتحورة «دلتا» السلالة السائدة في الهند وبريطانيا، والتي تعتبر أكثر عدوى من السلالات السابقة. ومن منطلق الحذر الشديد حثت منظمة الصحة العالمية الأشخاص الذين تم تطعيمهم على الاستمرار في ارتداء أقنعة الوجه.

المتحورة «دلتا بلاس» ظهرت في قواعد البيانات العالمية بعد منتصف مارس المنصرم، وبحلول 26 أبريل عُثر على حالة في بريطانيا. مما يشير إلى أن المتحورة قد بدأت في الانتشار في بريطانيا من خلال الاحتكاك بين البشر. في حين أن هذه النسخة المتحورة

ليست شائعة بعد، صنفت وزارة الصحة الهندية «دلتا بلاس» على أنها متحورة مثيرة للقلق، مستشهدة بسرعة انتقالها، وقدرتها على الارتباط بالمستقبلات الموجودة على خلايا الرئة، ومقاومتها للأجسام المضادة.

هل تبعث «دلتا بلاس» على القلق؟
عندما تصبح متحورة «كورونا» متكررة وتظهر سمات مقلقة، تبدأ سلطات الصحة العامة تحقيقاً رسمياً، وتصنفها على أنها متحورة قيد التحقيق، وإذا وجدت أنها أكثر قابلية للانتقال، أو أكثر مقاومة للأجسام المضادة،

أو تسبب مرضاً أكثر فتكاً، فإن المتحورة يتم وضعها على قائمة المركبات العضوية المتطايرة.

الآن ينتشر نسختان على الأقل من متحورة «دلتا بلاس» ببطء حول العالم. وقد تم اكتشاف المتحورة في كندا، وألمانيا، وروسيا، وسويسرا، وبولندا، والبرتغال، ونيبال، واليابان، وبريطانيا والولايات المتحدة، ولا تزال اللقاحات الحالية تعمل ضد المتحورة «دلتا» الأصلية ولكنها أقل فعالية، خاصة بين الأشخاص اللذين قد لا يكون لديهم استجابة مناعية فعالة بعد اللقاح، أو كبار السن، أو من

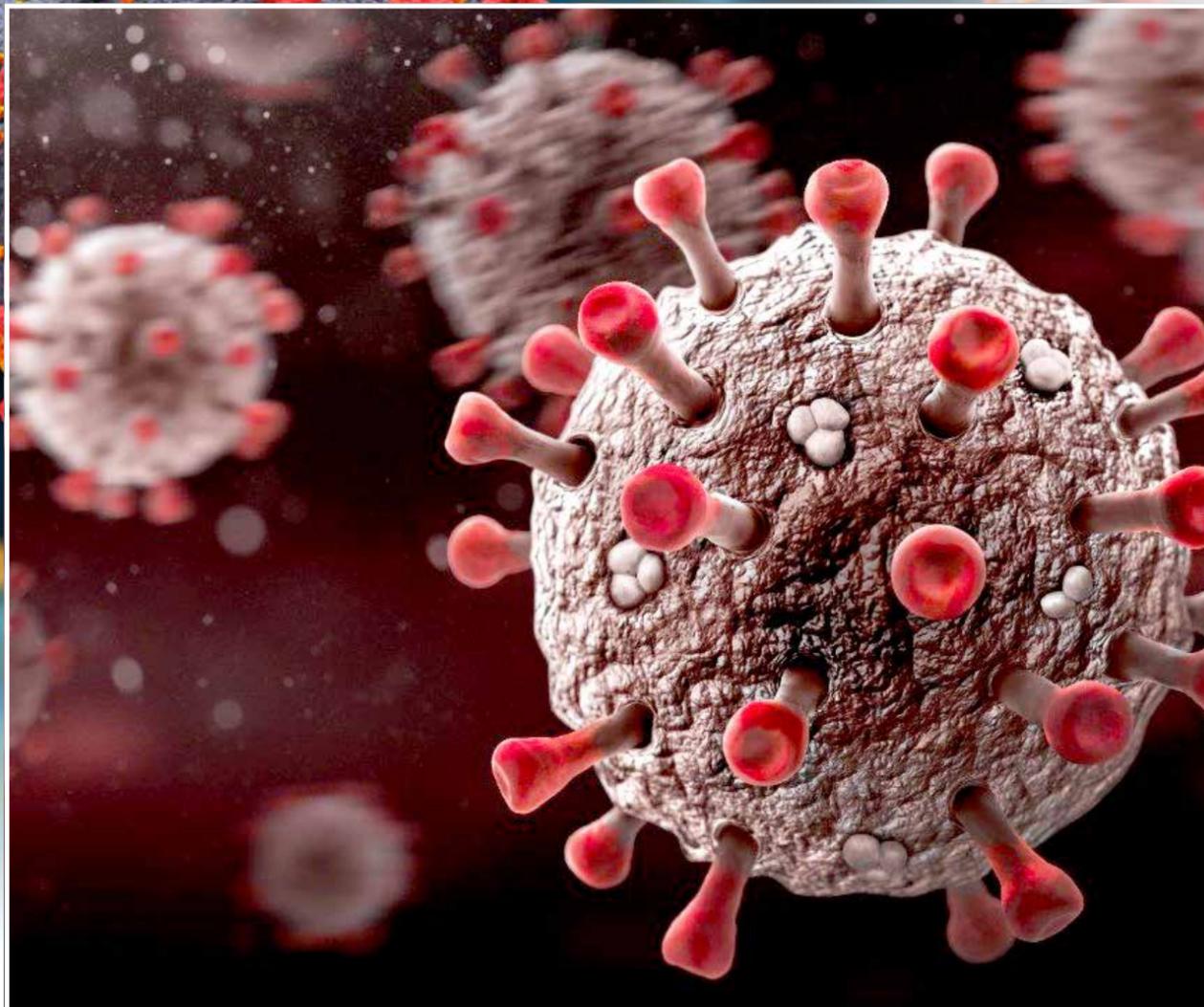
قد تتضاءل حمايتهم بشكل أسرع، كانت جرعة واحدة من لقاح AstraZenca أو Pfizer فعالة بنسبة 33% فقط ضد الأمراض العرضية التي يسببها متحورة «دلتا». وبعد كلتا الجرعتين، كان لقاح As-traZenca فعالاً بنسبة 60%، وارتفعت فعالية لقاح Pfizer إلى 88%. وأن «جونسون آند جونسون» فعال بنسبة 60%.

ماذا نعرف حتى الآن؟

تختلف متحورة «دلتا بلاس» عن متحورة «دلتا» بسبب طفرة إضافية هي (K417N) موجودة في بروتين سبايك، والذي يغطي سطح

فيروس «كوفيد 19». وتم تحور هذا الموقع نفسه في المركبات العضوية المتطايرة الأخرى: بيتا (تم تحديده لأول مرة في جنوب إفريقيا) وجاما (تم تحديده لأول مرة في البرازيل). تم اكتشاف طفرة K417 أيضاً في بعض عينات Alpha (تم تحديدها لأول مرة في المملكة المتحدة).

ويقع موضع (K417) داخل منطقة البروتين الشائك الذي يتفاعل مع بروتين مستقبل ACE2 ويمكن الفيروس من إصابة الخلايا - بما في ذلك تلك الموجودة في الرئة والقلب والكلية والأمعاء. عندما يصادف بروتين السنبله الإنزيم



اعتباراً من الشهر الحالي «70 إلى 80%» من الإصابات في بلاده. وأعلنت الوكالة الأوروبية للأدوية أن جرعتين من لقاح مضاد لفيروس كورونا تحميان كما يبدو من المتحورة «دلتا» لفيروس «كورونا». وتوقع المركز الأوروبي للوقاية من الأمراض والسيطرة عليها أن تمثل المتحورة «دلتا» الشديدة العدوى 90% من الإصابات الجديدة بـ«كوفيد-19» في الاتحاد الأوروبي بحلول نهاية أغسطس.

«دلتا بلاس»، لكن العلماء بدأوا للتو في دراسة هذه الطفرات الجديدة. وتوقع الفرع الأوروبي من منظمة الصحة العالمية أن تصبح متحورة دلتا «مهيمنة» بحلول نهاية أغسطس في القارة العجوز. وقدرت البرتغال التي تشهد ارتفاعاً في الإصابات جراء هذه المتحورة إعادة فرض حظر التجول الليلي في 45 منطقة في لشبونة. ورأى وزير الصحة الألماني ينس سبان من جهته أن المتحورة «دلتا» ستشكل

فقط بين أولئك الذين تم تطعيمهم بالكامل. لم يمت أي من مرضى «دلتا بلاس». وقد تم تحديد 400 فقط من 97374 من متحورات دلتا المتسلسلة حتى الآن على أنها «دلتا بلاس» ولكن، نظراً للمتسلسل المحدود في الهند ونيبال ودول أخرى حيث قد تكون «دلتا بلاس» أكثر انتشاراً. وكشفت النتائج الأولية من الدراسات أن الأجسام المضادة من الأفراد الذين تم تلقيحهم يمكن أن تحيد بعض متحورات

ببساطة إضافة تأثير الطفرات الفردية على البروتينات معاً.

الاحتياطات التي يجب أن نتخذها

يتكهن بعض العلماء بأن طفرة (K417N) قد تضعف «دلتا بلاس» وتجعلها أقل تهديداً من «دلتا». «ليس من الواضح مدى انتشار متغير دلتا بلاس في الهند وخارجها لذلك من السابق لأوانه استنتاج أن ما يسمى بمتحورة دلتا بلاس سيكون مشكلة». واللقاحات الحالية لا تزال فعالة ضد «دلتا بلاس»، حيث إن نصف الحالات في بريطانيا حدثت بين الأشخاص الذين لم يتم تطعيمهم، وحدث القليل

الأجسام المضادة، لذلك قد يعني أن دلتا بلاس قد تتجنب اللقاحات والأجسام المضادة بشكل أفضل من «دلتا» في سلالة دلتا المتحورة، يعد وجود طفرة K417N المكتشفة في بعض الحالات مؤشراً قوياً على أن المتحورة قد تتطور لتكون أكثر مقاومة للأجسام المضادة المعادلة»، وأظهرت الأبحاث التي أجريت شوارتز أن «دلتا» أقل عرضة للأجسام المضادة المستخرجة من دم الأفراد الملقحين. لكن ليس من السهل التنبؤ بالتأثير المتزايد لـ(K417N) على البروتين الشائك الفيروسي الذي يميز «دلتا بلاس» عن «دلتا»، لأنه لا يمكن

ACE2، فإنه يتحول من حالة «مغلقة» إلى حالة «مفتوحة» ليرتبط بالمستقبل ويصيب الخلية. استناداً إلى دراسات متغير بيتا، الذي يحمل نفس الطفرة، يمكن أن يساعد (K417N) السنبل في الوصول إلى الحالة «المفتوحة» بالكامل، حتى يصل إلى الإصابة، كما أن زيادة ارتباط مستقبلات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين 2 والحالة الأكثر انفتاحاً هي سمات متغيرات أخرى عالية النفاذية ومقاومة للأجسام المضادة.

وتشير الدراسات إلى أن الطفرات في موقع (K417) تساعد متحور بيتا على تجنب

العلاج عن بعد..

طوق نجاة المرضى النفسيين في زمن كورونا

في الوقت الذي يواجه فيه العالم موجة ثانية من وباء كورونا بعد تصاعد وتيرة الإصابات مرة أخرى.. بدأ القلق يساور عدد كبير خشية الوباء مما دفع الدول إلى فرض إجراءات مشددة تحول دون عودة الحياة إلى طبيعتها مرة أخرى. وأدى ظهور مشكلة ذهاب المرضى النفسيين لعيادات أطبائهم. العلاج عن بعد هو طوق النجاة الذي تعلق به كثير من أطباء المرضى النفسيين لمتابعه حالتهم المرضية دون خوف أو قلق من الإصابة بفيروس كورونا. وكما أنه ساعد الكثير من المرضى على متابعة أطبائهم باستمرار خاصة في حالة إصابتهم، واحتياجهم لأطبائهم خاصة هذه الفترة.

وتستعرض في هذا السياق السطور التالية، العلاج عن بعد بالعيادات النفسية وطرق علاج المرضى، وروشتة علاجه عامة للمرضى. في البداية يقول الاطباء، إن أعداد طلابي الخدمات النفسية زادت بعد تفشي جائحة كورونا وإجراء الإغلاق مؤكدا أن طلابي الاستشارات ليسوا مرضى بالضرورة. وتحدث أن عن أكثر الأمراض النفسية ظهورا خلال فترة الإغلاق، هي اضطرابات القلق التي كانت الأكثر انتشارا في هذه الفترة، و أن عدد المرضى زاد بالفعل بسبب جائحة فيروس كورونا، فأصبحت الأسرة بأكملها متواجدة بالمنزل لعدد ساعات أكثر من المعتاد، مما أوجد حدية في التعامل بين الأب و زوجته وأبناءه، وهذا خلق العديد من المشاكل، أما الأبناء

فعدم ذهابهم للمدرسة أو النادي لممارسة الرياضة، قد يتسبب لهم في مشاكل صحية ونفسية، ورغم وجود الكثير من المرضى النفسيين إلا أنهم يرفضون الذهاب للطبيب خوفا من الناس. كما أن العلاج عن بعد أصبح ملزم لنا وخاصة في هذه الفترة، فهو من الأساليب المتبعة حاليا بشدة، وخاصة بعد انتشار جائحة كورونا التي ساعدتنا كثيرا في تناول العديد من المرضى دون الخوف من انتقال العدوى، وكما أنها تساعدنا كثيرا عند علاجنا مريض كورونا، لتحسين حالته الصحية. أما عن انخفاض المناعة بسبب الخوف من الإصابة بفيروس كورونا، فيأكد الاطباء إن القلق من الإصابة بالكورونا، قد ينقص المناعة ولكنه لا يدمرها فتأثير القلق

على المناعة تدريجي يبدأ بالقليل ويزداد مع القلق ولكنه لا يقتل المناعة، فمثلا الطالب يخاف يوم الامتحان ولكن لا يموت. أما عن الأكثر طلبا للاستشارات فقد ذكر إن النساء أقبن بشكل أكبر من النساء خلال تلك الفترة. وذكر المتخصصين إن العلاج عن بعد شكل من أشكال العلاج النفسي في الوقت الحالي، وقد كشفت الموجة الأولى لكورونا عن نجاح تجربة "العلاج عن بعد"، وحققت نتائج ناجحة جدا، بالإضافة إلى أن العلاج عن بعد لم يصبح رفاهية في الوقت الحالي، إنما هو ضرورة حتمية لمواجهة فيروس كورونا، أصبح العالم أجمع يتعامل "اون لاين" التعليم واجتماعات الوزراء، واللقاءات الدولية أصبحت "اون لاين"، فيجب علينا الالتزام بالموضوع لعدم

حدوث انتشار الوباء مرة أخرى. كما ان العالم ككل يتغير بمعنى تغير عاداتنا وتقاليدينا ومن التغيرات ما هو الايجابي وما هو السلبي، فأى ظاهرة تغير في سلوك الإنسان، فبعد مرور ما يزيد عن سنة من انتشار جائحة كورونا، وقد رصد قسم التأهيل النفسي العديد من الحالات طالتها التغير. وتابع المتخصصون، أن جائحة كورونا كشفت عن وجود ثلاث أنواع من الأشخاص أولها: أشخاص اللامبالاة: هم لا يهتمون بوجود فيروس كورونا المستجد لعدم رؤيتهم له بالعين، رغم وجود إصابات ووفيات، ويتخذون قرار بان هذا لا يعنيننا، وقد يعانون هؤلاء من الإحباط والاكتئاب، وللأسف هؤلاء السلبيين قد يكونوا السبب وراء انتشار الوباء،

فهم ضارين لأنفسهم وللآخرين، وثانيهما الشخصية الايجابية: وهي شخصية مطمئنة جدا تتخذ كافة الإجراءات الاحترازية لمواجهة جائحة كورونا، يحافظون على أنفسهم وعلى غيرهم من المجتمع، وهو المطلوب في الوقت الحالي، فهو قليل التوتر ويتكون مناعته عاليا. أما الشخص الثالث فهم المصابين بالهلع، وهم الأكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا لحدوث تآكل في جهازهم المناعي بسبب الاضطرابات النفسية، و رغم استخدامهم لكافة الإجراءات الاحترازية، إلا أن أجسامهم تكون ضعيفة لا تستطيع التغلب على الفيروس. كما أكدوا، أن العيادات النفسية تلعب دور كبير في جائحة كورونا، تقوم بنشر التوعية والايجابية

على المرضى بصفة خاصة، والمواطنين بصفة عامة، فالوعي هو اللقاح الوحيد لهذه الجائحة، وكما أعلنت منظمة الصحة العالمية، إن مرضي كورونا يحتاجون دائما إلى دعم نفسي وتواصل أهل المريض باستمرار مع المريض لكي لا يشعر انه وحيد. وتواجد الرجال في منازلهم لوقت طويل، يدفعهم للتركيز في تافهات الأمور، وهذا غير صحيح، فينتقد زوجته و أبناءه، إضافة لحالة الهلع والخوف على أسرته من الإصابة بالفيروس، ويقوم بتفريغ الضغط على الأسرة، ولذا ننصح بتجنب الرجال المشاكل ومراعاة أنها حالة عامة والجميع مضغوط، وهي شكل من أشكال الوقاية فيجب التقليل من الضغوط الحياتية والأسرية للمحافظة على المناعة.

حتى لو كانت لليلة واحدة فقط.. تضر قلة النوم بصحتك بحسب هذه الدراسة الجديدة

ما الذي كشفت عنه الدراسة؟

فحصت الدراسة البيانات من يوميات 1.958 بالغاً لمدة 8 أيام متتالية، وهم مشاركون خضعوا لاستطلاع "Midlife" في الولايات المتحدة، والذي أُجري بين عامي 2004، و2006.

ووجد التحليل أن قلة النوم، حتى لليلة واحدة، أثرت بشكل سلبي على الرفاهية من الناحية الجسدية والعقلية، وتضخمت تلك التأثيرات مع فقدان النوم ليالٍ متتالية، وخاصةً بعد 3 ليالي.

ومع زيادة عدد الأيام المتتالية لفقدان النوم، زادت أيضاً شدة الآثار الجسدية الضارة، بما في ذلك آلام الجسم، ومشاكل الجهاز الهضمي، وأعراض الجهاز التنفسي، مثل التهاب الحلق، وسيلان الأنف، وفقاً للدراسة.

وأشارت لي إلى أن المشاركين شعروا بأسوأ الآثار الجسدية بعد 6 أيام متتالية من قلة النوم. وتضيف هذه الدراسة إلى ما نعرفه بالفعل، وهو أن "النوم من أحد أركان الصحة الجيدة"، بحسب ما ذكره أستاذ الطب النفسي، وعلم النفس في "Mayo Clinic" الذي يولي اهتماماً خاصاً بالنوم، الدكتور بانو كولا، وقد أشار كولا إلى أن الدراسة تختلف عن معظم الأبحاث السابقة لأنها تستخدم بيانات من العالم الحقيقي بدلاً من دراسة النوم في بيئة معملية، مما يوفر فهماً إضافياً من عينة أكبر. إلا أن كولا ذكر أن الاعتماد على البيانات المبلغ عنها ذاتياً بدلاً من المعايير الموضوعية، ليس أمراً مثالياً.

ولتحسين الأفراد لنومهم، أوصت لي بالاعتراف أن النوم من الركائز الأساسية للصحة، بجانب النظام الغذائي، وممارسة الرياضة.

كشفت دراسة جديدة أن قلة النوم لليلة واحدة كافية للتأثير على صحتك العقلية والجسدية اليومية، ويمكن أن تزيد الأيام المتتالية من قلة النوم من هذه الآثار السلبية.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، التي نشرت في مجلة "Annals of Behavioral Medicine"، سومي لي: "ارتبطت قلة النوم المتتالية بانخفاض المشاعر الإيجابية، وزيادة المشاعر السلبية، وتواتر شدة الأعراض الجسدية بشكل أكبر".

وتعمل لي كأستاذة مساعدة في كلية دراسات الشيخوخة بجامعة جنوب فلوريدا، ومديرة مختبر النوم، والتوتر، والصحة "STEALTH"، وهي تدرس عن النوم، والعوامل المتنوعة التي تؤثر عليه بين السكان.

ويجب أن يحصل البالغون على 7 ساعات على الأقل من النوم كل ليلة، ولا يحصل 1 من كل 3 منهم على ذلك، وفقاً للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها "CDC".

ووثقت الآثار السلبية لنوعية النوم السيئة بشكل جيد، وهي ترتبط بزيادة مخاطر الإصابة بمجموعة متنوعة من الحالات، مثل أمراض القلب، والأوعية الدموية، والسكري، والسمنة، إلى جانب الخرف في دراسة حديثة أخرى.

ولم تجرى أبحاث عن الآثار اليومية لفقدان النوم بشكل متتابع على نطاق واسع. وركزت الدراسة الجديدة بشكل خاص على الآثار الضارة اليومية لفقدان النوم، أي الحصول على أقل من 6 ساعات من النوم ليلاً، وما إذا كانت هناك آثار تراكمية لفقدان النوم المتكرر على الرفاهية اليومية.



د. غانم صالح مهدي العنبي

أعشاب تساعدك في إنقاص الوزن.. منها النعناع والبقدونس

الجميع يبحث عن تلك الحبة السحرية لمساعدتهم على إنقاص الوزن، على الرغم من عدم وجود مثل هذه الحبوب، إلا أن هناك العديد من الأعشاب التي نستخدمها يوميًا في وجباتنا يمكن أن تكون أكثر فائدة لفقدان الوزن مما كنت تعتقد، من البقدونس إلى النعناع، هناك العديد من الأعشاب التي يمكن أن تساعد في استعادة التوازن الهرموني، وتحسين الهضم، وتخفيف الغازات وإنقاص الوزن. ونحن لا نتحدث عن الأعشاب الفاخرة ولكن عن تلك الأعشاب

الأساسية التي تتوفر بسهولة في مطابخنا.

النعناع

يمكن للنعناع أن يعزز مذاق العديد من الأطعمة العادية، لكن هل تعلم أن للنعناع خاصية قمع الشهية، مما يجعلك تشعر بجوع أقل عند تناوله، وهذا بدوره سيساعد على إنقاص الوزن. إذا كنت تعاني من مشاكل في الهرمونية مثل متلازمة تكيس المبايض، يمكن أن يساعد النعناع عن طريق زيادة مستوى هرمون الاستروجين، لاستعادة التوازن الهرموني، يمكن أن يساعد النعناع في التخلص من تلك الكيلوجرامات الزائدة، خاصة عند النساء.

الروزماري

إكليل الجبل مليء بمضادات الأكسدة التي لها خصائص مضادة للالتهابات، هذه المواد تمنع ضرر الجذور الحرة وتخفف مستويات السكر في الدم عند الجمع بين جميع الخصائص، تجعل إكليل الجبل عشبًا مثاليًا للمساعدة في إنقاص الوزن. يمكن أن يساعد أيضًا في حمايتك من العديد من اضطرابات التمثيل الغذائي، ووجد أن حمض الكارنوسيك الموجود في إكليل الجبل له تأثير مضاد للسمّة.

البقدونس

يمكن أن يكون حليفًا كبيرًا في جهودك لفقدان الوزن، إنه مدر طبيعي للبول، يمكن أن يساعد في التخلص من احتباس الماء وتخفيف الانتفاخ، محتوى الألياف في البقدونس مرتفع جدًا، مما يجعله عشبًا مثاليًا لفقدان الوزن.

يحتوي البقدونس على زيت الأوجينول الذي يخفض مستوى السكر في الدم، فالبقدونس مفيد للتحكم في الوزن، وخاصة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري.

الكرم

الكرم من التوابل الصفراء الزاهية المحببة لنكهته ولونه وخصائصه الطبية، مركب الكرم النشط هو الكركمين الذي يساعد في إنقاص الوزن، ويقلل من دهون البطن، يمنع مركب الكركمين تخليق الدهون.

يوفر الكرم خصائص مضادة للالتهابات تقلل الالتهاب، يمكنه أيضًا كبح نمو الأنسجة الدهنية وتنظيم مستويات الجلوكوز عن طريق خفض مقاومة الأنسولين، ويزيد الكرم من إنتاج العصارة الصفراوية، التي يستخدمها الجسم لاستحلاب الدهون.

الزنجبيل

يوفر الزنجبيل تأثيرات قوية مضادة للالتهابات ويساعد في تقليل الإجهاد التأكسدي في الجسم، يمكن أن تساعد كميات الزنجبيل بشكل كبير في تقليل وزن الجسم ونسبة الخصر إلى الفخذ، يساعد الزنجبيل أيضًا في تقليل مؤشر كتلة الجسم ومستويات الأنسولين.

يوجد مفعول طبي مهم لكل منهما وهو زيادة سيولة الدم (مثل عمل الأسبرين الذي يصفه الأطباء لمرضى القلب والسكري والضغط والسمنة)، وبذا فاستهلاك أي منهما يساعد على تجنب الإصابة بالجلطات القلبية والدماغية. ومفعول الزنجبيل بهذا الخصوص هو أقوى من مفعول الكرم بأغلب الأحيان كما أن استهلاكه ما سوية يراكم هذا المفعول.

نبات الحلبة

استخدمت الحلبة في الطب البديل لسنوات عديدة، وتوفر ملعقة كبيرة من بذور الحلبة الحديد والماغنسيوم لدعم الصحة، وقد تساعد الحلبة أيضًا في حالات التمثيل الغذائي مثل مرض السكري. تساعد الحلبة في التحكم في الشهية



يساعد على تجنب الإصابة بالجلطات القلبية والدماعية كما أن إستهلاكهما معاً يراكم فوائدهما. لكن المهم جداً بهذا الصدد هو أن هذه الفوائد الصحية وغيرها لا تتحقق إلا باستهلاك أي منهما طازجاً أي غير مطبوخ لأن تعريض أي منهما لحرارة الطبخ يلغي ويدمر هذه الفوائد الصحية وهناك عشرات البحوث العلمية المنشورة بمجلات علمية رصينه تؤكد هذا الموضوع.

بذور الخردل

يحتوي على كربوهيدرات منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالفيتامينات مثل فيتامين ب 12، الفولات، الثيامين، النياسين. كما أنه غني بأحماض أوميغا 3 الدهنية ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول السيئ؛ يمكنك أن تستهلك بذور الخردل في طعامك أو كسلطة سلطة منخفضة السعرات الحرارية تنقع بذور الخردل في الماء لمدة 30 دقيقة. وتخلط زيت الزيتون وعصير الليمون إلى بذور الخردل المطحون وتخلط جيداً تجنبي تناول الكثير من بذور الخردل لأنها قد تسبب اضطراب في المعدة والحرقة.

الحرار فهو يحتوي على مركب يسمى كابين والذي يعطي الفلفل الحرارة ويوفر العديد من الفوائد الصحية ويساعد في الوقت نفسه على تعزيز عملية الأيض قليلاً، مما يزيد من عدد السعرات الحرارية التي تحرقها طوال اليوم. قد يقلل أيضاً من الجوع لتعزيز فقدان الوزن.

الثوم

من المعروف أن الثوم له فوائد كثيرة فهو يقلل من ضغط الدم، ويحارب الالتهابات، ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب وربما يحمي من التهاب المفاصل. الآن، قد يساعد الثوم في التحكم في وزن الجسم أيضاً ولتحقيق أقصى استفادة من الثوم، قومي بسحق الثوم الطازج واتركه في درجة حرارة الغرفة لمدة 10 دقائق على الأقل قبل الطهي. سيتيح هذا الإنزيمات التي تم احتجازها في الثوم وتساعد على الاحتفاظ بما يصل إلى 70 في المائة من المركبات المفيدة في الثوم مقارنة بالطهي باستخدامه مباشرة بعد التسخين.

بعد فقرة الثوم هنكتب البصل مثل الثوم لكلاهما فوائد صحية مهمة وعديده من أهمها زيادة سيولة الدم وبذا فاستهلاك كل منهما

الكاري

تساعد على قمع الرغبة الشديدة في الدهون ويساعد في السيطرة على نسبة السكر في الدم كما يحفز الأنسولين ويبطئ امتصاص السكريات في المعدة والتي يمكن أن تخفض نسبة السكر في الدم لدى مرضى السكري.

القرفة

هي توابل عطرية فهي غنية بالمواد المضادة للاكسدة وتوفر العديد من الفوائد الصحية. وقد وجدت بعض الدراسات أن القرفة يمكن أن تزيد من فقدان الوزن وتقليل الشهية والجوع وتشير الدراسات إلى أن المركب الموجود في القرفة يمكن أن يحاكي آثار الأنسولين، مما يساعد على نقل السكر من مجرى الدم إلى خلاياك لاستخدامه كوقود.

الفلفل الحار

الفلفل الحريف هو نوع من الفلفل

بفضل محتواها من الألياف، مما يؤدي لإنقاص الوزن، تساعد الحلبة في تقليل الالتهابات، والتي يمكن أن تتداخل مع قدرة الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة.

بذور الكتان

من الأطعمة الفائقة القيمة، والمعروفة بمحتواها العالي من العناصر الغذائية وفوائدها الصحية المذهلة، اكتسبت البذور البنية الصغيرة والمعروفة باسم بذور الكتان، شعبية هائلة مؤخراً، فهي غنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية والألياف والقشور، ومن المعروف أن هذه البذور الصغيرة تعمل على تحسين الهضم وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع 2 والسرطان. تشير الدراسات إلى أن إضافة ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكتان إلى النظام الغذائي يوميا يمكن أن يعزز فقدان الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن والسمنة.

للحليب

فوائد مذهلة للبشرة والشعر..

فما هي

كم عدد إعلانات منتجات العناية بالبشرة والشعر والمنظفات والمرطبات، التي تذكر بأن المنتج غني بخيرات الحليب، فالحليب ليس مفيداً لصحتك فحسب، بل لبشرتك أيضاً. وفي حين أن حمض اللاكتيك الموجود بالحليب لن يكون مفيداً لأولئك الأشخاص الذين يعانون عدم تحمل اللاكتوز، لكنه في الواقع يمكن أن يفعل العجائب لبشرتك وشعرك.

ونظراً لأن الحليب يعتبر غذاءً صحياً، يحتوي على فيتامينات ومعادن مختلفة، يمكن أن يكون مفيداً جداً لبشرتك وشعرك؛ لأنه سيساعد على منحك بشرة ناعمة ونضرة وخالية من التجاعيد.

تعرفي معنا إلى فوائد الحليب لشعرك وبشرتك، والطرق المختلفة لإضافته إلى روتينك الجمالي:



يفعل
المعجزات لشعرك ويرطب
فروة الرأس ويحفيز
نمو الشعر

فوائد الحليب للبشرة

من الترطيب إلى مكافحة الشيخوخة، يعتبر الحليب منتجاً يمكن استخدامه لأغراض متعددة، فله العديد من الفوائد، وإليك كيفية استخدام الحليب لتحسين ملمس بشرتك، والحصول على بشرة متجانسة، والاستفادة من خصائصه المضادة للشيخوخة.

منظف

فهو منظف طبيعي بالكامل للوجه، بفضل خصائصه المضادة للالتهابات وللشيخوخة؛ حيث تساعد على تنظيف وترطيب وجهك في نفس الوقت.

المكونات: ملعقتان كبيرتان من الحليب، وملعقة كبيرة من مسحوق الأرز.

الطريقة: في وعاء قومي بإضافة الحليب ومسحوق الأرز واخلطيهما جيداً، خذي كمية صغيرة من هذا الخليط على وجهك وقومي بتدليكك بحركة دائرية لمدة دقيقة، ثم اغسليه ببعض الماء البارد.

تونر

من السهل صنع تونر فعال من الحليب وماء الورد لمنحك بشرة ناعمة.

المكونات: ملعقة ونصف من الحليب الخام، و6 قطرات من ماء الورد، وقمع، وبخاخ زجاجي.

الطريقة: خذي البخاخ الزجاجي وضعي القمع فوقه، ثم قومي بإضافة الحليب وماء الورد، ورجي الخليط جيداً حتى يختلط السائلان بشكل صحيح، ثم رشه على وجهك بالتساوي واتركيه حتى يجف.

قناع مضاد للشيخوخة

قناع وجه مضاد للشيخوخة مصنوع من الحليب والبيض لمساعدتك على محاربة علامات الشيخوخة هذه، ومنحك إشراقة متألقة وشبابية.

المكونات: بياض بيضة، ملعقتان كبيرتان من الحليب.

الطريقة: امزجي بياض البيض مع الحليب واخلطي جيداً، وخذي فرشاة وجه وضعي هذا الخليط بالتساوي على وجهك، وانتظري حتى يجف القناع، واغسلي وجهك ببعض الماء البارد.



بلسم للشعر

يساعد هذا البلسم المعجزة على التعامل مع الجفاف والتجعد الذي يعانيه شعرك، ويمنحك خصلات ناعمة وسلسة.

المكونات: 3 ملاعق كبيرة من اللبن الرائب، وملعقة كبيرة من العسل، وملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض.

الطريقة: اخلطي اللبن الرائب والعسل وعصير الليمون في وعاء، ثم ضعي هذا الخليط بالتساوي على خصلات شعرك، واتركيه لمدة 20-25 دقيقة، ثم اغسليه بالشامبو المعتاد.

زيت الشعر

يمكن لهذا العلاج بالزيت أن يفعل المعجزات لشعرك، من ترطيب فروة الرأس، وتحفيز نمو الشعر، وتنعيم الشعر، إلى علاج فروة الرأس المتهيجة وقشرة الرأس.

المكونات: سمن وزيت عادي خاص بك.

الطريقة: اخلطي ملعقتين كبيرتين من السمن، و4 ملاعق كبيرة من زيت الشعر العادي في وعاء، وسخنيها حتى يصبح الخليط فاتراً، بعد ذلك قومي بتدليك فروة رأسك بخليط الزيت هذا، وضعيه من الطول إلى الأطراف، اتركه طوال الليل واغسليه بالشامبو المعتاد.

فوائد الحليب للشعر

غني بالعناصر الغذائية، مثل البروتين، وفيتامين A و E و K، والكالسيوم وفيتامين D، كما يمكن للحليب وبعض منتجات الألبان أن تساعدك على التخلص من تلك الخصلات الجافة والمتطايرة وحكة فروة الرأس، وتساعدك في الحصول على خصلات شعر أنعم.

كيفية استخدام الحليب لشعرك

باستخدام بعض الأدوات المنزلية السهلة والبسيطة، يمكنك أن تساعد شعرك على أن يصبح أكثر نعومة وقوة ولمعاناً.

قناع الشعر

قناع شعر مغذٍ ومرطب للغاية بخيرات الحليب والموز، سيساعدك على تنعيم شعرك وشفاء فروة الرأس الجافة والمتقشرة والتخلص من القشرة، وجعل شعرك أقوى وأكثر كثافة.

المكونات: نصف كوب حليب، وموزة واحدة ناضجة.

الطريقة: ضعي بعض الحليب والموز الناضج في الخلاط، ثم ضعي هذا القناع بالتساوي على خصلات شعرك، ثم ارتدي قبعة استحمام، واتركي هذا القناع لمدة 30 دقيقة تقريباً، بعد ذلك قومي بغسل شعرك بالشامبو والبلسم المعتاد.

ما حكم عقوق الوالدين؟

ما حكم من يرفع صوته على أحد أبويه؟

إن عقوق الوالدين من أكبر الكبائر بعد الإشراف بالله -تعالى-: [1] لما لهما من حق على الولد، وقد جاء القرآن الكريم صريحاً في الوصية بهما والحث على شكرهما، فقد قرن الله -تعالى- عبادته بطاعتها وبرهما؛ فقال: (أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ)، [2][3] وقال أيضاً: (وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغْنِ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا* وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)، [4] كما ورد في حديث النبي -صلى الله

عليه وسلم- قوله: (أَلَا أُنبئُكُمْ بِأكْبَرِ الكبائر؟ ثلاثاً، قالوا: بلى يا رسول الله، قال: الإشراف بالله، وعقوق الوالدين - وجلس وكان متكئاً فقال - ألا وقول الزور، قال: فما زال يكررها حتى قلنا: لئن ته سكت، [5][6] كما ورد تحريم عقوق الأمهات بشكل خاص؛ فقد قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: (إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ عَلَيْكُمْ عُقُوقَ الْأُمَّهَاتِ)، [7] ويدل هذا على أن العقوق غالباً ما يكون في حق الأمهات؛ طمعاً في حنانهن وعطفهن؛ ولذلك كان البر في حقهن أكد وأوجب، [8] عقوبة عقوق الوالدين وتتحقق عقوبة عقوق الوالدين في أمور عدة. استحقاق عاق الوالدين لعنة الله -تعالى- إذا سب

والديه أو لعنهما؛ فقد ورد عن النبي -صلى الله عليه وسلم- من حديث ابن عباس -رضي الله عنه- أنه قال: (ملعون من سب أباه، ملعون من سب أمه). [11] تعجيل عقوبة عاق الوالدين في الدنيا قبل الآخرة؛ فقد قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: (اثنان يُعجلهما الله في الدنيا: البغي، و عقوق الوالدين). [12] دخول عاق الوالدين النار والعياذ بالله منها؛ فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: (رغم أنف، ثم رغم أنف، ثم رغم أنف، قيل: من؟ يا رسول الله، قال: من أدرك أبويه عند الكبر، أحدهما، أو كليهما فلم يدخل الجنة). [13]

استجابة دعاء الوالدين على الابن العاق؛ لما ورد عن النبي الكريم من حديث أبي هريرة -رضي الله عنه- أنه قال: (ثلاث دعوات مستجابات لا شك فيهن: دعوة المظلوم ودعوة المسافر ودعوة الوالد على ولده). [14]

التوبة عن العقوق

يجب على المسلم أن يؤمن أن الله -تعالى- غفور رحيم؛ مما يعني أن عليه أن يبادر إلى التوبة إليه؛ ويعلم أن الندم على المعصية تعني التوبة عنها؛ فقد ورد عن ابن مسعود -رضي الله عنه- أن النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: (الندم توبة)، [15] وتجدر الإشارة إلى أنه ينبغي على العاق أن

يتوب إلى الله -تعالى- قبل وفاة والديه وفي حياتهما؛ فيندم على عقوقه، ويسعى إلى برهما بشئى الوسائل، ويحرص على خدمتهما، أما إن لم يستدرك نفسه إلا بعد وفاتهما، فإن عليه أن يتنبه إلى أمرين مهمين، هما: [16] إدراك أن الندم وحده توبة؛ فمن أحكام التوبة أن المسلم العاصي إذا استعصت عليه أسباب التوبة وتعذرت عليه أسبابها أو عجز عنها، فإن توبته ممكنة حسب قول جماهير أهل العلم، ومنهم شيخ الإسلام ابن تيمية. إدراك رحمة الله -تعالى- بالمسلمين في عدم غلق باب بر الوالدين بعد وفاتهما؛ إذ إن بإمكان

الولد المقصر أن يجتهد في العبادة والبر قدر

إمكانه، فهناك أوجه عدة للبر والإحسان إلى الوالدين بعد وفاتهما، ومنها ما يأتي: أن يكثر من الدعاء لهما؛ فقد قال -تعالى-: (وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً)، [17] وقال النبي الكريم -صلى الله عليه وسلم-: (إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة: إلا من صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له). [18] أن يحرص على أداء الأعمال الصالحة التي ينالان الثواب والأجر بها، كالصدقة، وأداء العمرة أو الحج عنهما. أن يسعى إلى إكرام أصدقائهما وخلانها؛ فقد قال النبي -صلى الله عليه وسلم-: (إن من أبر البر صلة الرجل أهل وُد أبيه بعد أن يولي). [19] قيمة بر الوالدين في الإسلام يعد البر بالوالدين فطرة سليمة خلقت في الإنسان، وجاءت الشرائع كلها تقرها وتحث عليها، ففيها حفظ للجميل الذي قدمه

الوالدان؛ قال الله -عز وجل-: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك إلي المصير)، [20] وهو عمل يحبه الله -تعالى-، بل هو من أحب الأعمال إليه -سبحانه-؛ فقد جاء عن ابن مسعود -رضي الله عنه- أنه قال: (سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم: أي الأعمال أحب إلى الله؟ قال: الصلاة على وقتها عليه وسلم: أي الأعمال أحب إلى الله؟ قال: الصلاة على وقتها قلت: ثم أي؟ قال: ثم بر الوالدين قلت: ثم أي؟ قال: ثم الجهاد في سبيل الله). [21] وهو أيضاً خلق عظيم من أخلاق الأنبياء، وخصلة من خصال الصالحين والأتقياء، وبه يتجلى صدق الإيمان، وهو كرامة وإحسان، ووفاء وامتنان، بالإضافة إلى أنه من أحسن محاسن الإسلام.

عقوق الوالدين، فهو من أنكر المنكرات، وأقبح السيئات؛ ولهذا جاءت الشريعة الإسلامية بالأدلة الصحيحة التي تبين ذلك من الكتاب والسنة، وهي كما يأتي: [23] اقتران عبادة الله -تعالى- ببر الوالدين والإحسان إليهما، واقتران شكرهما بشكره؛ قال -تعالى-: (أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ)، [24].



يد كاظمة يتعاقد مع ستيفان دروغريشكي

نجح نادي كاظمة في الحصول على خدمات لاعب كرة اليد المقدوني ستيفان دروغريشكي، لدعم صفوف الفريق الأول لكرة اليد بالنادي في الموسم الجديد. ويعتبر ستيفان البالغ من العمر 26 عاماً وطوله 193 سم ، من اللاعبين المميزين على مستوى الظهير الأيسر وصانع الألعاب ، ويتمتع بسمعة جيدة في الدوري المقدوني ، وسبق له اللعب مع أندية بيليوستر، وميتالورج سكوبي ، ويوروفام رابوتنيك ، ويوروفام بيليوستر، ومثل منتخب بلاده في كأس العالم لكرة اليد عام 2017. وكان البرتغالي تعاقد، في وقت سابق ، مع اللاعب التونسي بلال حمام ، الذي يلعب في مركز ((الظهير الأيمن)). وبذلك يكون البرتغالي أغلق ملف المحترفين الأجانب استعداداً للموسم الجديد ، إذ كان قد ضم ثلاثة لاعبين محليين هم مشاري طه ، وعبد العزيز نجيب ، و الحارس محمد متعب.



هايدو كان تطلق بطولة كأس الأكايمييات



انطلقت بطولة كأس الأكايمييات للهواة في الكويت في بداية شهر يونيو الماضي، حيث شارك 8 فرق من الأكايمييات المعتمدة في هذه البطولة. انطلقت البطولة على ملاعب نادي العربي الرياضي بإثارة كبيرة وروح عالية وحماس كبير لجميع الفرق المشاركة. كانت فرق المجموعة الأولى هي : Haido - Inspire b - Kuwait Soccer - Super Kick وكانت فرق المجموعة الثانية هي:

انطلقت بطولة كأس الأكايمييات للهواة في الكويت في بداية شهر يونيو الماضي، حيث شارك 8 فرق من الأكايمييات المعتمدة في هذه البطولة. انطلقت البطولة على ملاعب نادي العربي الرياضي بإثارة كبيرة وروح عالية وحماس كبير لجميع الفرق المشاركة. كانت فرق المجموعة الأولى هي : Haido - Inspire b - Kuwait Soccer - Super Kick وكانت فرق المجموعة الثانية هي:

منتخب السباحة أول المغادرين إلى طوكيو للمشاركة الأولمبية

المطار وإنهاء إجراءات مغادرتهم. وقالت حيات إن الدفعة الأولى غادرت لإقامة معسكر تدريبي داخلي في مدينة نيهون ماتسو ، بمقاطعة فوكوشيما،مدته أسبوعان ، ويأتي في إطار استعدادات منتخب السباحة للمشاركة في المنافسات الأولمبية. وأضافت ((بالنيابة عن رئيس وأعضاء اللجنة الأولمبية نتمنى التوفيق للاعبين في المحفل الأولمبي)).

غادرت الدفعة الأولى من وفد الكويت إلى طوكيو، ممثلة بمنتخب السباحة ، للمشاركة في دورة الألعاب الأولمبية الثانية والثلاثين (طوكيو 2020) ، والتي ستقام خلال الفترة من 23 الجاري وحتى 8 أغسطس المقبل . وضم الوفد المغادر السباحين عباس قلبي ولارا دشتي ، والمدرّب الإيطالي سيمون تيستاسيكا، وحرصت رئيسة الوفد المشارك في أولمبياد طوكيو 2020 ، فاطمة حيات ، على الحضور لتوديعهم في





عادت إيطاليا إلى إنشاد أغنيتها الشهيرة «بيلا تشاو» أو «وداعا أيتها الجميلة» التي تعتبر من الفلكلور الإيطالي في الحرب العالمية الثانية. واشتهرت بمسلسل «لا كاسا دو بابل» الإسباني في السنوات الأخيرة. حيث عاشت الجماهير الإيطالية ليلة لن تنساها بعد التتويج باللقب الأوروبي الغائب عنها منذ العام 1968 أي قبل 53 عاما بعد الفوز على إنجلترا بركلات الترجيح عقب انتهاء الوقتين الأصلي والإضافي بالتعادل بهدف لمثله في المباراة التي أقيمت على ملعب ويمبلي في العاصمة الإنجليزية (لندن). بينما فشلت إنجلترا في أن تصبح الدولة رقم 11 التي تفوز بأهم أوروبا.

بالقدم اليميني بـ 3 أهداف لكل منهما، وانفرد التشيكي باتريك ستشيك بالأكثر تسجيلا بالقدم اليسرى بـ 3 أهداف، كما انفرد رونالدو بالأكثر تسجيلا من داخل منطقة الجزاء بـ 5 أهداف.

- الدنماركي ميكيل دامسغارد هو أكثر من سجل أهدافا من خارج منطقة الجزاء في يورو 2020 بهدفين.
- الإسباني داني أولمو هو أكثر من سدد في يورو 2020 بـ 02 تسديدة.
- الإيطالي جورجنيهو والسويسري أكانجي هما الأكثر استرجاعا للكرة في يورو 2020 بـ 64 مرة لكل منهما.
- السويسري ستيفين زوبير هو أكثر من صنع أهدافا في يورو 2020 بـ 4 تمريرات حاسمة، والإسكتلندي أندي روبرتسون هو أكثر من قام بعرضيات صحيحة في يورو 2102 بـ 21 كرة عرضية صحيحة.
- الحارس الإيطالي جيانلويجي دوناروما هو أكثر من شارك في عدد دقائق خلال يورو 2020 بـ 917 دقيقة.
- أصبح ليوناردو بونوتشي أكبر لاعب سنا يسجل في نهائي اليورو في عمر 43 عاما و17 يوما.
- سجل لوك شو لاعب المنتخب الإنجليزي أسرع هدف في تاريخ المباراة النهائية لليورو بعد دقيقة و75 ثانية.
- أصبح البولندي كاسبر كوزلوسكي أصغر لاعب يشارك في تاريخ اليورو عندما لعب ضد إسبانيا وهو في عمر 71 عاما و642 يوما.

نقطة مضيئة

ورغم المشاكل التي اعترضت البطولة من تنظيمها في 11 مدينة ووجود العديد من المشاحنات بين الجماهير والتي كان آخرها وأكثرها ألما ما شهدته المباراة النهائية من تعدي بعض الجماهير الإنجليزية على نظيرتها الإيطالية، فقد كان هناك نقطة إنسانية «مضيئة» أهم بكثير من النتائج والتتويج، بطلها المنتخب الدنماركي والطاغم الطبي بقيادة الطبيب مورتن بويسن الذي تدخل في الوقت المناسب لإنقاذ حياة صانع الألعاب كريستيان إريكسن، بعد تعرضه لأزمة قلبية في المباراة الأولى لبلاده في النهائيات ضد فنلندا (1-0)، كما كان لقائد الدنمارك سايمون كايير دورا حاسما أيضا في إنقاذ زميله بعدما كان أول من وصل إليه، ثم أكمل دوره القيادي بمواساة زوجة نجم إنتر ميلان الإيطالي، ليستقطب تعاطف العالم بأجمعه، وبعد تدخل جراحي، يبدو أن إريكسن في وضع صحي جيد من دون أن يعرف حتى الآن إذا كان باستطاعته العودة إلى كرة القدم الاحترافية.

وشهدت يورو 2020 غزارة تهديفية، حيث تم تسجيل 241 هدفا مقارنة بـ 801 في نسخة 6102 التي تضمنت نفس العدد من المباريات.. ونرصد في السطور التالية أبرز الأرقام والإحصائيات في يورو 2020:

- تم تسجيل 241 هدفا في البطولة بمعدل 97,2 هدف في المباراة، حيث تم تسجيل 25 هدفا بالشوط الأول مقابل 38 هدفا في الشوط الثاني، بينما تم تسجيل 7 أهداف في الأشواط الإضافية.
- أكثر مباراة شهدت أهدافا هي مواجهة كرواتيا ضد إسبانيا في دور الـ 61 والتي انتهت بفوز المنتخب الإسباني بنتيجة (5-3).
- الربع ساعة الرابع من الدقيقة 64 حتى الدقيقة 06 هو أكثر ربع شهد تسجيل أهداف بـ 03 هدفا.
- تم احتساب 71 ركلة جزاء في البطولة، سجلت 9 منها، وتم إهدار 8 ركلات جزاء لتكون هذه هي أكثر نسخة من اليورو تشهد إهدار ركلات جزاء وكانت إسبانيا «بطلة» هذا التخصص بإضاعته ركلتي جزاء.
- تم تسجيل 11 هدفا ذاتيا «عكسيا» لتكون أكثر نسخة في تاريخ البطولة تشهد تسجيل أهداف ذاتية.
- من بين 131 هدفا سجلها اللاعبون لصالح منتخبات بلادهم (بعد خصم الأهداف الذاتية) تم تسجيل 16 هدفا بالقدم اليميني، 34 هدفا بالقدم اليسرى و72 هدفا بالرأس، ويعتبر المنتخبان الإيطالي والدنماركي هما الأكثر تسجيلا بالقدم اليميني بـ 8 أهداف لكل منهما، فيما كان المنتخب الإسباني الأكثر تسجيلا بالقدم اليسرى بـ 6 أهداف بينما كان المنتخب الإنجليزي الأكثر تسجيلا من ضربات الرأس بـ 5 أهداف.
- المنتخبان الإسباني والإنجليزي هما الأكثر تسجيلا للأهداف من داخل منطقة الجزاء بـ 01 أهداف، بينما المنتخب الدنماركي هو الأكثر تسجيلا للأهداف من خارج منطقة الجزاء بـ 4 أهداف.

إنجازات فردية

- تمكن البرتغالي رونالدو أن يصبح منفردا الهداف التاريخي ليورو 2020 برصيد 41 هدفا، كما أصبح أول لاعب يشارك في 5 نسخ مختلفة من اليورو، وأكثر لاعب يفوز بالمباريات بـ 21 فوزا، وكذلك أصبح أكثر لاعب يسجل ضربات جزاء في تاريخ البطولة بـ 3 أهداف من ضربات جزاء.
- الإنجليزي هاري كين والسويسري هاريس سيفيروفيتش هما أكثر من سجلا عن طريق ضربات رأس بهدفين لكل منهما، فيما كان رونالدو والدنماركي كاسبر دولبيرغ الأكثر تسجيلا

استقبال أسطوري لـ «ملوك أوروبا»

سؤال من لولوة - الأحمدي:

والذي مدخن وسمعت أن من يجالس المدخن وكأنه شرب سيجارة؟

الجواب:

نعم فمن أخطر الأمراض التي تلحق بالمدخن أو من يلازمه - التدخين السلبي اللاإرادي - مرض سرطان الرئة هو السبب الرئيسي لحالات الوفاة بالعالم فهو من أول السرطانات التي تسبب الوفاة والأشخاص المدخنون أكثر عرضة للإصابة بسرطان الرئة، ويزداد خطر الإصابة بسرطان الرئة مع زيادة طول فترة التدخين وعدد السجائر التي دخنها الشخص. إذا أقلعت عن التدخين، حتى ولو بعد التدخين لسنوات عديدة، فيمكنك أن تقلل من فرص إصابتك بسرطان الرئة بشكل كبير.

الجواب:

إن من أهم العوامل التي تسبب الإصابة بسرطان الجلد كثرة التعرض لأشعة الشمس في فترة الذروة، وأكثر من يتعرضوا لهذا المرض هم ضعاف المناعة الذين يتعرضون لهذه الأشعة، ومن أهم وسائل الوقاية منه استخدام واقى وعدم التعرض لأشعة الشمس في الفترة من 11 صباحاً حتى 3 عصراً واستخدام النظارات الشمسية تغطية الرأس وأخذ الكمية الكافية من الاحتياج اليومي للماء، وارتداء ملابس طويلة تقي الجلد من أشعة الشمس.

سؤال من أحمد - الدعبة:

نظراً لشدة الحرارة في هذه الأيام والتي تصل درجاتها لمستويات قياسية نأمل أن تقدموا لنا نصيحة لتجنب مخاطر التعرض لأشعة الشمس الحارقة، والمحافظة على صحتنا ولكم الشكر.

الجواب:

لعل من أهم الصعوبات التي نواجهها في حياتنا مرض أطفالنا وسعيك وراء ان تجدي حل لهذه المشكلة هو حل في حد ذاته للمشكلة ولكن عليك ان تتبعي التالي لمساعدته ومساعدة نفسك كي لا يزيد عبئك بمرضة أولاً مراجعة المختصين لوضع برنامج غذائي إلى جانب العلاج الطبي للسكر بالإضافة لقيامك بالالتزام بهذا الأمر فعند شراء الطعام قومي باختيار ما يناسب البرنامج الذي وضعه المختصون.

سؤال من خديجة - الجهراء:

ابني عنده سكر بالدم مصاحب لسمنة مفرطة.. وأنا كيفه أقدر أساعده وأعالجه السكر بيزيد وسنه صغير؟

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

من قبل نخبة من الأطباء المختصين

في مختلف الأمراض المزمنة وغيرها..

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الاسم الأول

والمنطقة السكنية

سؤال من صالح - ضاحية عبدالله السالم:

انا مدخن شره وللاسف حاولت اقلع عدة مرات . ولكن لم استطيع . وارغب في التوقف فقط لأن امي يتقول لي التدخين بداية للادمان ولا اعرف هل كلامها صحيح فانا ملتزم وأصلي وأخاف الله ولكنها عادة لم استطيع التوقف عنها بسهولة.. أرجو الرد؟

الجواب:

النيكوتين من المواد الأساسية المكونة للسيجارة وهي مادة إدمانية موجودة في التبغ، وهي ذات تركيب كيميائي قلوي، وإليها تعزى أعراض الإدمان التي يعاني منها المدخنون، وكونها لها علاقة بالإدمان نعم فهي ليست مجرد عادة او ماده من الممكن ان نتخلص منها بسهولة، ولكن يعتبر إدمان النيكوتين من أشد أنواع الإدمان، حيث وجد أن إدمان النيكوتين في التبغ لا يقل شدة عن إدمان أخطر أنواع المخدرات مثل الكوكايين.

الجواب:

نعم يقلل التدخين من قدرة جدران المعدة من إصلاح نفسها. لذا، فقد يزيد ذلك من فرص عسر هضم الأحماض وقرحة الأثني عشر. فإذا أقلعت عن التدخين، فقد يصبح تناول الطعام أمراً أكثر إمتاعاً. حيث يمكن أن تتذوق الطعام بشكل أفضل ومن المحتمل أن تقل نسبة تعرضك لعسر المعدة. كما يجد بعض الناس أن متلازمة القولون المتهيج (IBS) تتحسن عندما تقلع عن التدخين.

سؤال من عبدالعزيز - جابر الأحمد:

أعاني من عسر الهضم. هل يرجع السبب إلى التدخين؟

عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا
الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا
ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَنَيْنَا اللَّهُ
أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (14) ثُمَّ إِنَّكُمْ بَعْدَ
ذَلِكَ لَمِتُّونَ (15) [المعارج].

وقوله تعالى في سورة الزمر:
يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ
بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظِلْمَاتٍ ثَلَاثٍ [الزمر
6: المقصود من الظلمات الثلاث،
ظلمة البطن، وظلمة الرحم، وظلمة
المشيمة، وهذا ما قال ابن عباس
وعكرمة وقتادة ومجاهد والضحاك،
كما نقل هذا أيضا عن بعض
المفسرين أمثال الطبري، ان الظلمات
الثلاث تعبر عن ظلمة كل من الرحم
والبطن والمشيمة.

الأحاديث الدالة بإعجاز المولى عز وجل في خلق الإنسان

لم يرد إعجاز الله عز وجل في خلق
الإنسان في القرآن الكريم فقط بل
أيضا وردت الكثير من الأحاديث
النبوية الشريفة التي تدل على هذا
الإعجاز، ومن الأحاديث الدالة على
الإعجاز في خلق الإنسان أيضا:

عن أبي عبد الرحمن عبد الله بن مسعود
رضي الله عنه قال، حدثنا رسول الله
صلى الله عليه وسلم وهو الصادق
المصدوق، (إن أحدكم يجمع خلقه في
بطن أمه أربعين يوماً، نطفة ثم يكون
علقةً مثل ذلك، ثم يكون مضغاً مثل
ذلك، ثم يرسل إليه الملك فينفخ فيه
الروح، ويؤمر بأربع كلمات، بكتب
رزقه وأجله وعمله، وشقي أو سعيد،
فوالذي لا إله غيره إن أحدكم ليعمل
بعمل أهل الجنة حتى ما يكون بينه،
وبينها إلا ذراعاً، فيسبق عليه الكتاب
فيعمل بعمل أهل النار فيدخلها، وإن
أحدكم ليعمل بعمل أهل النار حتى
ما يكون بينه وبينها إلا ذراعاً، فيسبق
عليه الكتاب، فيعمل بعمل أهل الجنة
فيدخلها)، رواه البخاري ومسلم.



الرحم، وأثبت العلم ذلك، ودل أيضا
على أن بقاء الجنين خارج الرحم قبل
اكتماله قد يسبب موته وهلاكه .

أقوال المفسرين حول يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ

تفسير ابن جرير الطبري: وقوله:
(يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ
بَعْدِ خَلْقٍ)، يقول أن الله تعالى يخلقنا
في بطون أمهاتنا خلقا بعد الخلق،
حيث يجعل في الرحم في بداية الأمر
نطفه، ثم يجعلها بعد ذلك علقه بأمره
ثم مضغاً، ثم يخلق له العظام ثم

الرحم، وأثبت العلم ذلك، ودل أيضا
على أن بقاء الجنين خارج الرحم قبل
اكتماله قد يسبب موته وهلاكه .

أقوال المفسرين حول يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ

تفسير ابن جرير الطبري: وقوله:
(يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ
بَعْدِ خَلْقٍ)، يقول أن الله تعالى يخلقنا
في بطون أمهاتنا خلقا بعد الخلق،
حيث يجعل في الرحم في بداية الأمر
نطفه، ثم يجعلها بعد ذلك علقه بأمره
ثم مضغاً، ثم يخلق له العظام ثم

الإعجاز العلمي في آية

«يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ»

مكان خلق الجنين في الرحم داخل البطن

دللت الكثير من الآيات القرآنية على
أن خلق الجنين يتم في رحم المرأة،
ومن هذه الآيات:

قال تعالى (هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي
الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ
الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ، (6) آل عمران.
قال تعالى (اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ
أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيصُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ
(8)، سورة الرعد.

جميع هذه الآيات توضح أن مكان
خلق الجنين وتكوين، ومعيشته طوال
التسعة أشهر في بطن أمه تكون في

الإعجاز العلمي في قوله تعالى «يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي
ظِلْمَاتٍ ثَلَاثٍ (6)» [الزمر]. يبين الله تعالى أنه خلق الجنين في ثلاث ظلمات. وعند
بيان العلماء لهذه الظلمات وقع بينهم خلاف. وذهب بعضهم إلى أنها ظلمة الرحم،
وظلمة البطن وظلمة المشيمة.

ودليل أيضا على الاحتواء، وكلمة
بطن تعني الجارحة، وجمعها بطون
، قال تعالى ، (وَإِذْ أَنْتُمْ أَجِنَّةٌ فِي
بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ) [النجم/32]، وهذا
دليل على احتواء البطن للمكان
الذي يوجد فيه الجنين، ويقال على
كل شيء خفي باطن، وكل شيء
واضح ظاهر.

المعنى اللغوي لآية «يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ»

قال ابن منظور في لسان العرب ، أن
كلمة الظلمة بضم حرف اللام تعني
ذهاب النور، والظلمة هي عكس
النور، وجمعها ظلمات، أو ظلم
بفتح اللام، وحرف الجر المذكور في
الآية (في) دليل على ظرفية المكان،



حتى نلتقي

من الجميل أن تكون عضواً فعالاً ونشطاً في أي مجال تكون فيه ..

طبيعة الإنسان حركي ونشط ويلفت النظر بكل حركاته وأفعاله .. ومثال علي ذلك الطفل في صغره عندما يكون خاملاً وقليل الحركة تجد الاب والام قلقان على طفلهما لقلّة حركته لأنه أمر غير طبيعي، بعكس الطفل الحركي والنشط فتجد كل أعضاء الأسرة يلعبون معه ويلفت أنظارهم .. ولكن يجب أن يكون النشاط والحركة في مكانهما الصحيح للشخص البالغ ليكون ذو قيمة في المجتمع. ومن الأمثلة على ذلك .. تجد الشخص في مكان عمله إذا كان نشيطاً وذو رؤية واقتراحات فإن مسؤوليه ينظرون له نظرة تقدير لإسهاماته في العطاء بالعمل. علي عكس الموظف الخامل والكسول فهو رقم من الأرقام الموجوده في العمل لا قيمة له غير زيادة العدد ..

لذلك لزاما على كل شخص أن يعمل ويجتهد في أي موقع كان لكي لا يكون رقما لاستكمال الأعداد المطلوبه..

وهذا ينعكس على كل المجالات العلمية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية ..

ولكن يجب أن تكون الأفعال والأنشطة في حدود الأدب والاحترام واللباقة، لا أن تفرض نفسك علي الآخرين لكي لا تكون رقم نكره .. لأن بعض المسؤولين والقياديين عند تسلم المسؤولية ولتعويض النقص والحرمان الذي ورثوه منذ صغرهم، ولإثبات ذاتهم تجدهم يتخبطون بقراراتهم وأفعالهم ..

وهذا عكس ما أنادي به أن لا تكون رقما من أرقام المؤسسة او العمل الذي أنت فيه، بل كن رقما صالحا وبناءً يسعد من يعمل معك، وحاول التعديل والتغيير إلى الأحسن في كل ماتعمل به من مهام ..

ولا تتبع المثل الكويتي (علي طمام المرحوم) والذي يقصد به للذي لا يتكلم باللهجة الكويتية ..

أن تترك الشيء كما هو بدون أي تغيير أو تعديل مهما كان ..

انور بورحمه



مع تحياتي

عندما أراد الله عز وجل، إختبار سيدنا إبراهيم عليه السلام، في مدى إيمانه وطاعته له سبحانه وتعالى، ومدى قناعاته المطلقة به، طلب منه التضحية بعزيم!

في «سورة الصافات - مكيّة» وكان ذلك، يعني التضحية بأبنة إسماعيل عليه السلام !!، إبنه وثمره نفسه وروحه!.

ولما تفكر سيدنا إبراهيم عليه السلام بالطلب الألهي وإرادة الخالق إمتثل للأمر، مقدراً لما وراء ذلك من حكمة إلهية لا تطرق مجالاً للرفض، أو التأخير.

أنهى نبي الله، أمر الله إلي ولده إسماعيل عليه السلام - فلم يرفض أو يتردد ولو للحظة! ودعاه إلي تلبية أمر الله عز وجل ورد عليه :-

«يَأْتِبِ أَفْعَلُ مَا تُؤْمَرُ-سَتَجِدُنِي إِنْ شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ»

ولما ذهب لمكان التضحية، فداه الله بذبح عظيم ومن هنا جاء تسميه هذا العيد، بعيد الأضحى .. واستمر المسلمون في بقاع الأرض يضحون في نفس التاريخ من كل عام.

مثل هذه السور القرآنية الكريمة.. أجمع المسلمون جميعاً على طاعة الله عز وجل وسننه العظيمة يؤديها كل مسلم مقتدر لإخوانه المسلمين أينما وجدوا!.

كل عام وأنتم جميعاً بخير وسلام وأمن وأمان.

د. حصة الشاهين