

كيبانا

Hayafuna

العدد رقم (890) مايو 2023

صحة - ثقافية - اجتماعية



الاحتفال باليوم العالمي للتدخين تحت شعار

«لنزرع الغذاء .. وليس التبغ»

10
حقائق
خطيرة عن
التدخين



ما هو الذكاء
الاصطناعي

د. مريم العتيبي:

النيكوتين يؤثر على نمو
التعلم والذاكرة لدى
المراهقين

أسباب تدخين
المراهقين والأطفال

حملة «كان»: السمنة أكبر مخاطر الصحة في الكويت



04

ملف العدد

منظمة الصحة العالمية

تكافح مزارع زراعة التبغ للعام الثاني على التوالي

رقم الصفحة	الفهرس
03	الافتتاحية
04	ملف العدد
10	متابعات
16	توعية
20	قصص الأنبياء
22	الثقافة
26	خالدون
30	صحتك بقرارك
34	تكنولوجيا
36	روحانيات
38	الطب البديل
42	اكتشافات علمية
44	الأمنية
46	المرأة
50	طفلك
52	ديكور
56	وجهة نظر
58	رياضة
60	أسأل طبيبك
62	توعية
63	مع تحياتي
64	فؤاديات

قادتنا ومؤسسة الفكر العربي ... الحلم والواقع

مؤسسة الفكر العربي هي مؤسسة دولية أهلية مستقلة عمرها حوالي ثلاثة وعشرون عاماً، تعمل على تنمية الاعتراز بثوابت الأمة العربية ومبادئها وقيمتها وأخلاقها بنهج الحرية المسؤولة. وقد اعتمدت هذه المؤسسة الفكرية مشروع بحث هام جداً انتهى ببيان مهم من قادة فكر عرب قالوا فيه :

(إن المجتمعين في ملتقى «لننهض بلغتنا» المنعقد في 11 من المحرم 1434هـ الموافق 25 نوفمبر/تشرين الثاني 2012م في مدينة دبي، بحضور صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل رئيس مؤسسة الفكر العربي، وأصحاب المعالي وزراء الثقافة العرب، ورؤساء المجامع اللغوية في الدول العربية، ونخبة من رموز الفكر والثقافة وخبراء اللغة يستنهضون همّة الأمة في ما آلت إليه حال لغتها.

ويشددون على أن اللغة العربية مكوّن أصيل من مكوّنات هوية الأمة، ورمز خالد لانتماء أبنائها وهي التي تمثل ذاكرتها الثقافية والحضارية، وقد أسهمت من خلال حركة الترجمة المتبادلة في إثراء قيم الحوار والتقارب بين الشعوب.) هذا جزء من ذلك البيان الهام.

وقد أكد على هذا المفهوم قادة خليجيون دعوا إلى التمسك بثقافة أمتنا وحضارتها ومنهم سمو ولي العهد الشيخ مشعل الأحمد الذي كرّر مراراً أهمية المحافظة على قيمنا، والعمل على التمسك بها.

من ناحية أخرى فما زلت أذكر كلمة الأمير خالد الفيصل رئيس مؤسسة الفكر العربي، في مؤتمر فكر 13 في المغرب حين دعا إلى استفاقة عربية واسعة تنبذ الجهل والتخلف، كما ندد بالتناحر الذي أنسى العرب أهم قضاياهم.

إن المتابع لمؤسسة الفكر العربي يمكنه ملاحظة ما يلي:

أولاً: أنها تُقاد من نخبة عربية قوية لديها فكر طموح، وتمتلك إمكانيات كبيرة سواء من المصادر البشرية أو المصادر المالية.

ثانياً: أنها عقدت ستة عشر مؤتمراً (واحد أُلغي بسبب السياسة في لبنان) منهم تسعة مؤتمرات في دول مجلس التعاون، آخرهم كان في الظهران قبل جائحة كورونا، وهذا



د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير

kalsalehdr@hotmail.com

يعكس جدية هذا العمل لا سيما إذا عرفنا أن متوسط عمر التجمعات الفكرية العربية لا يزيد عن سبع سنوات.

ثالثاً: أن المؤسسة تحظى بدعم قوي من الطبقة المثقفة العربية بدليل اتساع المشاركات وتنوعها من مختلف أقطار العالم العربي.

إذا نحن اليوم نمتلك أداة فاعلة لتقوية طموحات شعبنا العربي، إنها أقرب إلى طوق النجاة الوحيد الذي يُلقى إلينا ونحن على وشك الغرق وسط بحر هائج، فما هو موقفنا منها؟ هل نتخاضم حولها ونترك الدولة العميقة المتربصة بأمتنا أن تُفشلها بالتنظير، وبالتالي تُصبح هذه المؤسسة الواعدة بعيدة عن واقعنا كما ابتعد غيرها أم نتمسك بها ونستغل قيمها التي تنادي بها لتصبح هي الصرخة القادمة لأمتنا؟

ما أجملها من صرخة، صرخة الاعتراز بثوابت أمتنا وفق الحرية المسؤولة، صرخة تصل إلى أعماق جذورنا التي أصابها العطش لتسقينا من جديد الأمل في وحدة فكرية كادت تُنسى.

رابعاً: أن المؤسسة تحتاج إلى ممارسات واقعية على أرض الواقع وأن تبتعد عن استعراض القدرات الفكرية، وهذا يتم إذا وجد مثقفي العرب واقعا جديداً، فعلى سبيل المثال لو تبنّت المؤسسة قضية تعريب العلوم، كما تبنّاها اتحاد الأطباء العرب وشكّل لها لجنة واعدة، لو حدث هذا التعاون وأنتج خطة عمل واقعية

فسوف ينجحون في إيجاد جامعات عربية في دول الخليج تُدرّس العلوم باللغة العربية بدل تلك الجامعات التي انتشرت بيننا لتُبعد أبنائنا عن لغتهم، لو نجح هذا التحالف وبدعم من قادتنا لتحقيق هذا الهدف الكبير عند ذلك سيكون لدينا واقعا جديداً، وسيستبع ذلك تحقيق أحلام معطلّة، وسيجد المشاركون أنفسهم صانعين لتاريخ جديد لأمة العرب، لا سيما في وجود قادة كبار في بلادنا الخليجية ومنها الكويت، قادة نتأمل منهم دفع عجلة حضارتنا التي لن يحملها سوى لغتنا، إنه حلم ولكنه ليس ببعيد.



«التدخين» ناقوس خطر قرع لا يقاظ العالم من سباته ليس فيما يشكله من ضرر مباشر على الصحة وانما أيضا بسبب الأضرار الجسيمة التي تنتج عن زراعة التبغ، حيث كشفت منظمة الصحة العالمية عن معلومات جديدة عن مدى الضرر الذي يلحقه التبغ بالبيئة وبصحة الإنسان على حد سواء، ودعت إلى اتخاذ خطوات لزيادة مساءلة دوائر صناعة التبغ عن الدمار الذي تسببه.

كتبت: ندى أحمد

منظمة الصحة العالمية

تكافح مضار زراعة التبغ للعام الثاني على التوالي

الاحتفال باليوم العالمي للتدخين
تحت شعار

لنزرع الغذاء .. وليس التبغ

في 79 بلداً، وهو رقم قياسي، يعاني من انعدام الأمن الغذائي الحاد، ويعيش عدد كبير منهم في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، ولفتت إلى ان هناك قاسم مشترك آخر بين العديد من هذه البلدان يتمثل في استخدام مساحات كبيرة من الأراضي الخصبة لزراعة التبغ بدلاً من الأغذية الصحية.

واوضحت انه غالباً ما تعاني البلدان التي يُزرع فيها التبغ من أثر اقتصادي سلبي نتيجة الآثار الصحية والبيئية والاجتماعية الضارة لزراعة التبغ. وفي كثير من الحالات، تُستخدم المبالغ المالية بالعملة الأجنبية التي تدرها صادرات التبغ في استيراد الأغذية. وتتسبب

وذكرت منظمة الصحة العالمية ان صناعة التبغ تكبد العالم كل عام خسائر في الأرواح تزيد عن 8 ملايين وفاة وفقدان 600 مليون شجرة و200 000 هكتار من الأراضي وخسارة 22 مليار طن من المياه وانبعثت 84 مليون طن من ثاني أكسيد الكربون، ولهذا فقد اختارت المنظمة العام الماضي شعار «التبغ يهدد بيئتنا»، للاحتفال باليوم العالمي للامتناع عن التدخين وهذا العام يأتي مكملاً للحملة التي شنتها منظمة الصحة العالمية للحد من زراعة التبغ حيث يقام الاحتفال باليوم العالمي للامتناع عن التدخين تحت شعار « لنزرع الغذاء، وليس التبغ». واوضحت المنظمة ان 349 مليون شخص



صناعته تكبد خسائر عالمية في الأرواح تزيد عن 8 ملايين وفاة وفقدان 600 مليون شجرة

وأوضحت أن نسبة التدخين بين اليافعين والفئة العمرية بين 13 و15 عاماً تصل إلى 24٪، وبين الفتيات في العمر نفسه تبلغ نسبتهم من 6 و8٪. داعية في الوقت نفسه إلى عدم بيع منتجات التبغ لمن أقل من 21 عاماً، لافتة إلى ضرورة إقرار قانون الضريبة الانتقائية على منتجات التبغ، إذ إن الضريبة ترفع من سعر هذه المنتجات، مما يؤدي إلى خفض الاستهلاك خصوصاً لدى الصغار.

وأضافت أن الكلفة السنوية للتدخين المباشر وغير المباشر في الكويت تبلغ 419 مليون دينار، مما يدعو إلى أهمية العمل للتصدي لهذه الآفة. ومن جانبها أكدت مديرة إدارة تعزيز الصحة، عضو البرنامج الوطني لمكافحة التدخين د. عبير البجوه، أن «التأثير الضار لصناعة التبغ على البيئة واسع النطاق وآخذ في التفاقم، الأمر الذي يضيف ضغوطاً غير ضرورية على موارد كوكبنا والنظم البيئية الهشة».

زراعة التبغ في اعتلال صحة المزارعين وعمال المزارع وفي خسارة لا يمكن تداركها لموارد بيئية ثمينة مثل مصادر المياه والغابات والنباتات وأنواع الحيوانات.

الامتناع عن التدخين

تشارك الكويت دول العالم الاحتفال باليوم العالمي للامتناع عن التدخين. كما تشهد نقلة نوعية في إنشاء عيادات «لا للتدخين» في البلاد، وقد أكدت مقرررة البرنامج الوطني لمكافحة التدخين في وزارة الصحة د. آمال اليحيى أن الكويت 10 عيادات «لا للتدخين» تقدم جميع خدماتها مجاناً للمواطنين والمقيمين وتوفر كل المراحل مثل الاستشارات والتشخيص وتحديد الحالة ومتابعتها.

وذكرت أن معدل التدخين بين الرجال البالغين ارتفع، ويصل إلى 36٪، وأن نسبة التدخين بين النساء تتراوح بين 2 و3٪.

ان زراعة التبغ تتسبب فيما يسمى بمرض التبغ الأخضر. ويصاب ما يقرب من مزارع واحد من كل 4 مزارعي التبغ بمرض التبغ الأخضر والتسمم بالنيكوتين. وينجم هذا المرض عن امتصاص النيكوتين من خلال الجلد عند مناولة أوراق التبغ. وتشمل أعراض المرض الغثيان والقىء والدوخان والصداع وزيادة التعرق والرعشة والألم في البطن والإسهال والوهن وضيق التنفس، وما إلى ذلك.

كذلك التعرض للمواد الكيميائية الثقيلة والنيكوتين، حيث يتعرض مزارعو التبغ يومياً لغبار التبغ وغيره من مبيدات الهوام الكيميائية. وقد يمتص مزارع التبغ الذي يتولى غرس

واضافت» إن تدخين السجائر يتسبب في تلوث البيئة عن طريق إطلاق ملوثات الهواء السامة في الغلاف الجوي. موضحة أن أعقاب السجائر أيضاً تتناثر، فتؤثر على البيئة، وتتسرب المواد الكيميائية السامة الموجودة في المخلفات إلى التربة والمجاري المائية، ما يتسبب في تلوث التربة والمياه.

كما لفتت إلى أن انبعاثات الغازات الدفيئة تسهم سنوياً بمقدار 84 ميغا طن من مكافئ ثاني أكسيد الكربون.

اضرار زراعة التبغ

بينت منظمة الصحة العالمية في تقرير لها

**200000 هكتار من الأراضي و 22 مليار طن من المياه
تفقد وانبعاث 84 مليون طن من ثاني أكسيد الكربون**



الفئات المعرضة للخطر

قالت المنظمة ان النساء والأطفال هنا عمال التبغ الرئيسيين في اغلب الأحيان، وبالتالي فإنهم أكثر عرضة للمخاطر الصحية الناجمة عن تناول أوراق التبغ الخضراء والمواد الكيميائية الثقيلة، فضلاً عن التعرض لدخان التبغ أثناء عملية التجفيف. ولفتت الى ان الأطفال معرضون للخطر بشكل خاص، بالنظر إلى وزن أجسامهم بالنسبة إلى كمية النيكوتين التي يمتصها جلدتهم. كما تتأثر الحوامل على نحو غير متناسب بالآثار الضارة لزراعة التبغ ويتعرضن أكثر من غيرهن لخطر الإسقاط. ويتعرض الأشخاص الذين يلفون سجائر البيدي (السجائر الملفوفة يدوياً)، ولا سيما النساء والأطفال، لغبار التبغ الذي يستنشقه أثناء تخزين التبغ في المنزل ولف سجائر البيدي، مما يتسبب في أمراض تنفسية وغيرها من المشكلات الصحية.

وبالتالي زيادة إيراداتهم. وتنفيذ برامج لتحسين وصل المزارعين بمشتريي المحاصيل الصحية والقادرة على الصمود والمحلية والمستدامة، بحيث تكفل لهم سوق مستديمة عند تخليهم عن زراعة التبغ، مع دعم إنشاء تعاونيات للمزارعين من أجل المساعدة على استحداث آلية متينة لتبادل المعلومات ونقل المعارف والتخفيف من حدة مخاطر عملية التحوّل إلى محاصيل غير التبغ، وكذلك دعم استراتيجيات التنوع المدفوعة بالطلب ومتابعة السياسات القائمة على ديناميات السوق، ومساءلة دوائر صناعة التبغ عن مخاطر زراعة التبغ وتصنيعه على البيئة وآثارهما على الصحة، والعمل مع الإدارات الحكومية المعنية بالصحة العامة والمسؤولين الحكوميين المحليين على توعية المزارعين بفوائد التحوّل عن التبغ وبالبدايل المتاحة لهم.

معدل التدخين بين الرجال البالغين 36 % والنساء تتراوح بين 2 و 3 % بينما اليافعين بين 13 و 15 عاماً 24 %

التي يمكن بها للحكومات أن تدعم المزارعين من خلال تزويدهم بالمشورة التقنية بشأن الزراعة، ووصلهم بالإمدادات والخدمات الضرورية لدعم إنتاجهم الزراعي، وتوفير الدعم المالي اللازم لزيادة إنتاج الأغذية الصحية والتخلي عن زراعة التبغ والتوجّه صوب محاصيل بديلة. والتماس الدعم السياسي للبرامج الرامية إلى دعم المزارعين من أجل التحوّل إلى سبل عيش بديلة، ودعم الإمدادات الأولية (البذور العالية الجودة أو الأسمدة أو المعدات الزراعية) من أجل تحفيز المزارعين على إحداث التحوّل إلى أن تتوفر لديهم الوسائل المالية اللازمة لدعمه بأنفسهم، لا سيما وأن الإمدادات تشكل عاملاً رئيسياً في قرار المزارعين بالتعاقد مع الشركات المشتريّة لأوراق التبغ. بالإضافة إلى تقديم خدمات إرشادية في شكل تدريب ومشورة تقنية بشأن الزراعة، فضلاً عن دعم المزارعين في الحصول على الإمدادات والخدمات اللازمة للإنتاج الزراعي،

وزرع وحصد التبغ النيكوتين بمقدار يعادل 50 سيجارة في اليوم. وبالإضافة إلى ذلك، غالباً ما يعود مزارعو التبغ إلى المنازل محمّلين بمواد ضارة على أجسادهم أو ملابسهم أو أحذيتهم، مما يتسبب في تعرّض أسرهم، ولا سيما أطفالهم، لأضرار ثانوية.

وحالات الرئة المزمنة. حينما يستنشق مزارعو التبغ أيضاً كميات كبيرة من دخان التبغ أثناء عملية التجفيف، مما يزيد من خطر الإصابة بحالات الرئة المزمنة وغيرها من المشاكل الصحية.

توصيات المنظمة

وضعت منظمة الصحة العالمية عدة توصيات كحلول من أهمها ان حكومات البلدان التي يُزرع فيها التبغ. ينبغي ان تسرع في تنفيذ المادتين 17 و18 من اتفاقية المنظمة الإطارية بشأن مكافحة التبغ ومبادئها التوجيهية التي تحدد الكيفية



■ رئيس مجلس الإدارة د.خالد أحمد الصالح ود.حصة ماجد الشاهين ود.مريم المحسن العتيبي في الغبقة الرمضانية



■ من اليمين: د.مريم العتيبي والشيخة هالة الصباح ود.حصة ماجد الشاهين ود.إيمان التوحيد



■ زيارة سيدات السلك الدبلوماسية لعيادة حملة «كان» المتنقلة

يتعلق ببرامج التوعية والاستفادة من أنشطة سيدات السلك الدبلوماسي لتعزيز هذا المفهوم بين الجاليات المختلفة.



■ د.خالد أحمد الصالح ود.رشيد حمد الحمد في الغبقة الرمضانية

مع معرض للتراث الذي أبدى الجميع إعجابهم به، وقد دارت حوارات حول التقاليد الكويتية في شهر رمضان المبارك، وكذلك توطيد العلاقات فيما



■ الشيخة هالة بدر محمد الأحمد الصباح تتوسط سيدات السلك الدبلوماسي



■ د.خالد أحمد الصالح ورئيس رابطة الاجتماعيين السيد عبدالله يوسف الرضوان يتوسطون ضيوف لجنة المرأة الدبلوماسية

الغبقة الرمضانية للجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان «كان»

والسيد نايف صنيهت شرار والدكتورة مريم عبد المحسن العتيبي أعضاء مجلس الإدارة، وقد ألقى الدكتور خالد الصالح كلمة ترحيبية وأعطى فكرة عن العمل التوعوي بدولة الكويت أمام سيدات السلك الدبلوماسي، ثم قام الحضور بزيارة العيادة المتنقلة لحملة (كان)، بعدها افتتح بوفيه الغبقة الذي كان وفق الأصول الكويتية

قامت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) كعادتها كل عام بعمل الغبقة الرمضانية التي كانت هذا العام على شرف لجنة المرأة الدبلوماسية وبحضور الرئيسة الفخرية للجنة الشيخة هالة بدر محمد الأحمد الجابر الصباح وكان في استقبال الحضور الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس الإدارة والدكتورة حصة ماجد الشاهين



■ الشيخة هالة بدر الأحمد الصباح تتوسط د.حصة ماجد الشاهين ود.مريم عبدالمحسن العتيبي



■ د. مريم العتيبي ود. حصة الشاهين ود. خالد الصالح وأ. نايف شرار



(كان) تهنى أطفال مستشفى البنك الوطني للأطفال



الشاهين: 6 علامات إذا لاحظتها على طفلك عليك مراجعة الطبيب

بورسلي - استشارية أورام الأطفال والدكتورة سندس الشريفة - رئيسة وحدة زراعة الخلايا الجذعية في حملة التوعية بسرطان الأطفال .

وبينت الدكتورة حصه أن سرطان الدم أكثر سرطانات الأطفال شيوعاً ، وأن نسبة شفاؤه ترتفع عند الاكتشاف المبكر. لذا من المهم أن تكون الأسرة ومقدمي الرعاية الصحية للأطفال على دراية ووعي بالعلامات الأولية لسرطانات الأطفال ، حيث أن الأطفال لا يشكون ولا يلاحظون هذه العلامات ، لذا فمن الواجب توعية مقدمي الخدمة ليتمكنوا من الاكتشاف المبكر لسرطانات الأطفال الذي يساعد على الشفاء التام ، وبالتالي يكون الأطفال مستمتعين بصحتهم وحياتهم المقبلة. وبينت الدكتورة حصه بأن هنالك بعض الأعراض المرضية التي تظهر على الطفل من الممكن أن تكون إنذاراً مبكراً لسرطان

هئنت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) كعادتها كل عام أطفال مرضى السرطان بمناسبة يوم القرقيعان ، وقدمت لهم الهدايا وتواصلت معهم وأهاليهم وتعززت نفسياتهم للتغلب على المرض خلال مرحلة العلاج. كما أشارت الدكتورة حصه الشاهين - مسئولة المبادرة بأن القرقيعان الصحي الذي تقدمه حملة (كان) الخالي من الدهون والسكريات المصنعة - بتوصية من أخصائي التغذية - تتمنى على الجميع الالتزام بمحتواه .

وأكدت الشاهين بأن تعاون الدكتور علي الملا علي - مدير مستشفى بنك الكويت الوطني للأطفال التابع لوزارة الصحة يعكس أهمية الشراكة المجتمعية بين الجهات الحكومية والمجتمع المدني لخدمة برامج التوعية. كما تجلى ذلك بالتعاون مع الدكتورة مها

هذه الأعراض قد تتشابه بأعراض أمراض أخرى ، وكل ما عليك عند وجود هذه الأعراض التوجه عند الطبيب للتأكد والاطمئنان على صحة الطفل . وشكرت الدكتورة حصه الشاهين المتطوعين وشركة سيياميد ، الذين شاركوا بيوم القرقيعان ، متمنية للجميع الصحة والعافية .

الطفل ، منها : شعور الطفل بالتعب الشديد لعدة أيام وعدم الرغبة باللعب ، وفقدان الشهية التي ترافقها فقدان للوزن خلال فترة قصيرة ، أو الإحساس بالألم بالعظم أو الحمى المستمرة لأكثر من أسبوع ، أو ظهور بعض النقاط الحمراء على الجلد ، وهنا نبهت الدكتورة بأن

تحت شعار

«نعم يمكننا القضاء على السل»

شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان في المعرض الذي اقامته ادارة تعزيز الصحة العامة في احتفالية اليوم العالمي للدرن المقام في مركز مناهي العصيمي التابع لمنطقة الفروانية الصحية بمناسبة افتتاح عيادة مكافحة الدرن بحضور رئيسة المركز د ضحية العنزي ورئيسة وحدة مكافحة الدرن د.عواطف الشمري ورئيسة قسم الصحة العامة د سارة الخالدي قد استعرضت الجمعية في المعرض عمل عيادة الاقلاع عن التدخين بالاضافة لعرض المجسمات الخاصة بالتوعية من اضرار التدخين وبعض المطبوعات.





«كان»: 80% من ضغوط مرضى السرطان تزول بالرعاية المجتمعية



«كان»: 20% من مرضى السرطان يحتاجون لتدخل نفسي واجتماعي



على المرضى وعلى راسها الحزن والقلق والارهاق على اعتبار انهم اكثر الاعراض انتشارا وبينت الدراسة ان التواصل المجتمعي والاسري مع المرضى هو عنصر هام جدا لتحقيق الدعم النفسي للمرضى والتقليل من معاناتهم لا سيما في بداية التشخيص واثناء تلقي العلاج. وبينت الدراسات ايضا ان تحسن نوعية حياة المرضى تزداد بشكل احصائي قوي اذا توفرت الرعاية المجتمعية والتواصل مع المرضى وهو الهدف النهائي من اي خدمة طبية. واثنى الصالح على جهود وزارة الصحة واهتمامها بتوفير الخدمات النفسية والاجتماعية في كل المستشفيات وتعاون هذه الاقسام مع الجمعيات الاهلية لتحقيق التكامل من اجل صالحي المرضى وكشف ان الحملة بالتعاون مع صندوق مرضى السرطان الذي هو جزء من نشاطات الحملة يتولى الصراف الثابت على كثير من مرضى السرطان الذين انقطع مصدر دخلهم بسبب المرض وان هذا الدعم حقق لهؤلاء الامان المعيشي بفضل الله مما ساهم في اقبالهم على العلاج والتركيز على حالتهم للوصول الى حالة الشفاء باذن الله والعودة للممارسة حياتهم الطبيعية. واكد ان كل يد تمتد لمساعدة مريض هي يد انسان عرف اسمي معاني العطاء وحقق وصية الاسلام النبيلة في التعاون والتأزر.

توعية المرضى جزء هام في عمل الحملة لضمان استكمال العلاج والدعم النفسي والمادي للمرضى

سياسة الحملة الوطنية للتوعية من مرض السرطان (كان) هي التواصل المستمر مع المجتمع ومع المرضى

صرح د. خالد احمد الصالح ان الحملة الوطنية لمكافحة السرطان كان وكعادتها كل عام وفي كل المناسبات تواصلت مع المرضى في مستشفى الكويت لمكافحة السرطان وقامت بتوزيع الهدايا وتهنئة المرضى بالعيد. وبين الصالح ان فريق المتطوعين دائما يشاركون في مثل هذه النشاطات خدمة لمجتمعهم، وبين ان حوالي عشرين في المائة من مرضى السرطان يحتاجون تدخل نفسي واجتماعي بشكل ضروري اثناء التشخيص او العلاج وان الدراسات كشفت ان الرعاية المجتمعية والاسرية لهؤلاء المرضى نجحت في ازالة ما يزيد عن 8% من الضغط النفسي





تأثير التدخين على أدمغة المراهقين تبني أدمغة الشباب نقاط الاشتباك العصبي أسرع من أدمغة البالغين ويغير النيكوتين طريقة تكوين الاشتباك العصبي ويؤثر على نمو التعلم والذاكرة لدى المراهقين وقد يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة أيضاً إلى زيادة خطر الإدمان في المستقبل على الأدوية الأخرى.

من أخطار هذا النوع من السجائر تعرض الأطفال والبالغون للتسمم عن طريق البلع أو التنفس أو امتصاص سائل السجائر الإلكترونية من خلال الجلد أو العين حيث وصل ما يقرب من 50% من المكالمات إلى مراكز مكافحة السموم للسجائر الإلكترونية مخصصة للأطفال بعمر 5 سنوات أو أقل. أفاد ما يقرب من ثلث طلاب المدارس المتوسطة والثانوية في الولايات المتحدة الذين استخدموا

النيكوتين يؤثر على نمو لدى المراهقين التعلم والذاكرة

تحتوي عبوة جوول الواحدة على قدر من النيكوتين يضاهي كمية النيكوتين الموجودة في عبوة من 20 سيجارة عادية وهي واحدة من عدد قليل من السجائر الإلكترونية التي تستخدم أملاح النيكوتين، والتي تسمح باستنشاق مستويات عالية من النيكوتين بسهولة أكبر.

تشير المناقشة الإخبارية ومواقع التواصل الاجتماعي إلى انتشار استخدام جوول من قبل الطلاب في المدارس، بما في ذلك الفصول الدراسية والحمامات. يمكن أن يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى الإضرار بأجزاء الدماغ التي تتحكم في الانتباه والتعلم والمزاج والتحكم في الانفعالات وفي كل مرة يتم إنشاء ذاكرة جديدة أو تعلم مهارة جديدة يتم بناء روابط أقوى أو نقاط الاشتباك العصبي بين خلايا الدماغ.



يؤدي استخدام النيكوتين في مرحلة المراهقة إلى الإضرار بأجزاء الدماغ



د. مريم عبد المحسن العتيبي
استشاري طب الأورام

جوجل

جوجل هي علامة تجارية للسجائر الإلكترونية مثل السجائر الإلكترونية الأخرى على شكل محرك أقراص فلاش USB و هو جهاز يعمل بالبطارية يقوم بتسخين سائل يحتوي على النيكوتين لإنتاج رذاذ يتم استنشاقه حيث تحتوي جميع سجائر جوول الإلكترونية على نسبة عالية من النيكوتين..



الأطفال يتعرضون للتسمم عن طريق البلع أو التنفس أو امتصاص السائل

«إنستغرام» و«تويتر» و«فيسبوك» وحظرت بيع منتجاتها لمن هم دون الحادية والعشرين عبر موقعها الإلكتروني حيث ينبغي للمشتري تقديم

رقمه في الضمان الاجتماعي أو وثيقة ثبوتية غير أن هذه التدابير ليست كافية بالنسبة إلى ماثيو مايرز رئيس منظمة «كامباين فور توباكو-فري كيدز» الساعية إلى لجم آفة التدخين المنتشرة في أوساط الشباب. وقد نوه في تصريحات لوكالة فرانس برس، إلى أنها سحبت إعلاناتها من مواقع التواصل الاجتماعي بعدما أصبحت منتجاتها رائجة في المدارس الثانوية وأقر مايرز بأن هذه المنتجات رائجة في أوساط الشباب الميسورين، لكنه أعرب عن خشيته في انتشارها في كل الطبقات إذا ما انخفضت كلفتها.

ولم تكن «جول» في بداياتها من أكبر الشركات في السوق، لكن سرعان ما أطاحت بعمالقة التبغ، وعلى رأسهم «بريتيش أميريكين توباكو»، التي تسوّق سجائر إلكترونية من نوع آخر.

وارتفعت حصتها في السوق

الأميركية من 2% سنة 2016 إلى 29% في 2017، بحسب أرقام نشرت مؤخرا في مجلة «جاما» الطبية.

تكلف سيجارة «جول» حوالي 20 دولارا للجهاز و30 دولارا لأربع عبوات يحتوي كل منها على ما يوازي علبة سجائر من حيث كمية النيكوتين الموجودة فيها وهي تلقى رواجاً متزايداً في المدارس. وقد ارتفع عدد طلاب المدارس الذين يستهلكون السجائر الإلكترونية في الولايات المتحدة بين 2011 و2017، بحسب أحدث دراسة وطنية أجريت حول التبغ والشباب.

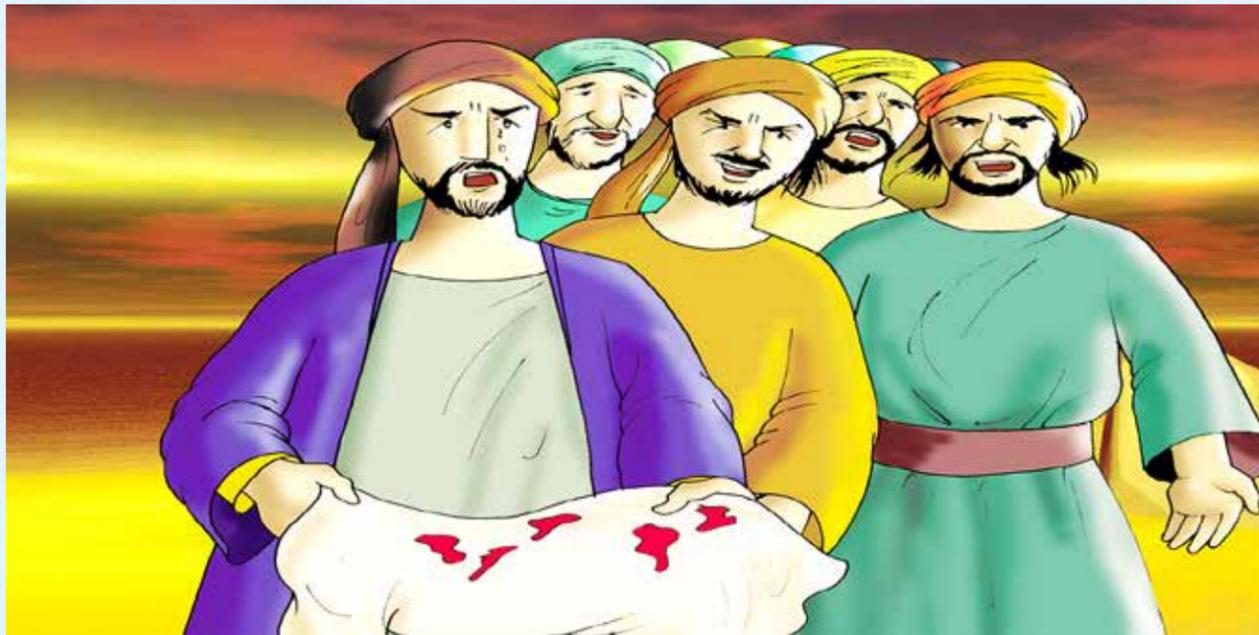
وقد أوقفت «جول» حملاتها الترويجية على

السجائر الإلكترونية باستخدام الماريجوانا في الجهاز. وتوصلت الدراسات أن استخدام السجائر الإلكترونية بين الشباب لا يزال غير آمن حتى لو لم يتقدموا إلى تدخين السجائر في المستقبل. في غضون ثلاث سنوات سيطرت شركة صناعة السجائر الإلكترونية «جول» على السوق الأميركية مع منتجاتها التي تأتي على شكل شريحة ذاكرة «يو أس بي» إلا أن نجاحها يطرح معضلة للسلطات الصحية في البلاد وخارجها غير أن هذه المنتجات الرائجة تثير قلق الأهل إذ يقبل عليها المراهقون بشكل متزايد، ما يثير مخاوف من أن يصبح الجيل الصاعد مدمناً على النيكوتين حتى لو كانت هذه المادة لا تسبب السرطان، فضلاً عن الآثار الجانبية للبخار التي لم تتعمق بعد الدراسات في تفاصيلها. وتندد الوكالة الأميركية للأدوية والأغذية (اف دي ايه) من جهتها ب«نقشي الاستهلاك المنتظم للنيكوتين في أوساط المراهقين» وكشفت لوكالة فرانس برس أن عناصرها قاموا بعملية تفتيش مبالغته في مقر «جول» في سان فرانسيسكو واستحوذوا إثرها على مستندات من آلاف الصفحات حول ممارساتها التسويقية.

شركة جُول لابس تدفع 462 مليون دولار في تسوية قضائية لاتهامها باستهداف المراهقين

وافقت شركة «جُول لابس» المصنعة للسجائر الإلكترونية على دفع تسوية قضائية قدرها 462 مليون دولار بعد مواجهتها لاتهامات من ست ولايات أمريكية باستهداف المراهقين. كما اتهمت عدة ولايات الشركة بتسويقها للسجائر الإلكترونية المنكهة أو ما يعرف بالـ «فيبنز» بشكل خاطئ على أنه أقل إدماناً من السجائر. ولم تعترف الشركة بارتكاب أي مخالفات وقالت إن الصفقة الأخيرة جزء من «التزامها بحل مشكلات من ماضي الشركة». وتعني الصفقة أن شركة جُول قد قامت الآن بتسوية قضايا تزيد قيمتها عن مليار دولار. وأتهمت الشركة بالتشجيع على زيادة في عدد المستخدمين للسجائر الإلكترونية المنكهة في صفوف المراهقين في حملة صعودها لتصبح واحدة من أكبر شركات السجائر الإلكترونية في الولايات المتحدة.

المصادر: 1. (n.d.). السجائر الإلكترونية: شركة جُول لابس تدفع 462 مليون دولار في تسوية قضائية لاتهامها باستهداف المراهقين https://www.bbc.com/arabic/business_65247699 2. «جول». سيجارة إلكترونية رائجة تشكل معضلة للسلطات الأميركية. (n.d.). <https://alghad.com>



عليه السلام وطلبوا منه ان يأخذوا معهم نصيب اخ لهم لم يأتي معهم ، فقد كان يوسف عليه السلام يقوم باعطاء مكيال لكل فرد حاضر ، اخبر الاخوة يوسف ان والدهم لا يترك اخيهم يذهب معهم الى اي مكان من شدة الخوف عليه ولكن يوسف رفض ، في النهاية عاد الاخوة واحضروا اخيهم الى يوسف ، اخبر يوسف ذلك الاخ بقصته وقرر ان يبقى عنده من خلال وضع المكيال في رحاله ومن ثم اتهمه بالسرقه لكي يبقى ذلك الاخ مع يوسف ، على الرغم من محاولة الاخوة جعل يوسف يترك اخاهم هذا بالتحديد خوفا على ابيهم الا ان يوسف رفض ذلك. عاد الاخوة الى ابيهم واخبروه بان ابنه المحبوب سرق من الملك ولذلك فهو الآن في السجن ، من شدة حزن ابيهم سيدنا يعقوب عليه السلام بكى حتى فقد بصره ، عندما علم يوسف بما حدث لابيه اخبر اخوته بما حدث ، وامرهم ان يأخذوا قميصه ويضعوه على وجهه ، بالفعل عاد الاخوة الى ابيهم ووضعوا قميص يوسف عليه السلام على وجه ابيهم فعاد بصره اليه من جديد ، اتجه الاخوة رفقة ابيهم ومعهم والدتهم الى مصر من اجل رؤية يوسف ، ندم الاخوة اشد الندم على ما فعلوه بيوسف عندما كان صغيرا ، وبذلك تكون نبوءة يوسف عليه السلام قد حدثت وهو ساجد الكواكب والشمس والقمر له ، قال تعالى : (إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ) .

السلام بألم كبير و حزن حزنا شديدا لانه فقد ابنه فما كان منه الى الصبر على هذا الابتلاء ، مرت بجوار البئر الذي تم القاء يوسف به قافلة ، كانت القافلة متجهة الى مصر ، في مصر تم بيع يوسف بمبلغ زهيد من المال حيث اشتراه عزيز مصر لعله ينفعه في المستقبل ، كبر يوسف في بيت عزيز مصر وعندما اصبح يوسف شابا كان معروفا بحسن خلقه و شكله. رادت امرأة العزيز ان توقعه في الفاحشة ولكن يوسف عليه السلام قال : (مَعَاذَ اللَّهِ - إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ - إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ) ، حاول يوسف الهرب من امرأة العزيز وقامت بامساكه من ملابسه من الخلق فانشق قميص سيدنا يوسف عليه السلام من الخلف ، في هذه الاثناء ظهر عزيز مصر ، على الفور اخبرت امرأة العزيز زوجها بان يوسف عليه السلام كان يحاول ارتكاب الفاحشة معها ، غضب العزيز وامر بسجن يوسف ، كان يوسف عليه السلام بارعا في تفسير الاحلام ، فرأى العزيز حلما فسره سيدنا يوسف عليه السلام بان هناك سنوات من الجفاف سوف تلحق بمصر ، بالفعل تحققت نبوءة يوسف وعندما حلت سنوات الجفاف كانت خزائن مصر مليئة بالخيرات ولذلك قرر عزيز مصر ان يتولى يوسف خزائن الارض.

في ذلك الوقت كانت الوفود تأتي الى مصر من اجل الحصول على الغذاء ومن بين هذه الوفود اخوة يوسف عليه السلام ، لم يتعرف الاخوة على يوسف

يوسف عليه السلام
يعتبر ابن سيدنا يعقوب عليه السلام ،
ويعتبر سيدنا يوسف من بيت شرفه الله تعالى
بالنبوة ، فوالده يعقوب ابن النبي اسحاق ابن سيدنا
ابراهيم عليهم جميعا السلام . ارسل الله نبيه يوسف
عليه السلام الى بني اسرائيل ليدعوهم الى عبادة الله وحده
لا شريك له والامتناع عن عبادة الاصنام و الاوثان . في يوم
من الايام رأى سيدنا يوسف عليه السلام في منامه 11
كوكبا و الشمس و ايضا القمر جميعهم ساجدين له ،
اخبر يوسف عليه السلام والده بهذه الرؤية فامرهم
بالا يخبرها لاحد من اخوته حتى لا يشعروا
بالغيرة منه.

قصة

يوسف عليه السلام

نبي الله

القى في قلوب اخوة يوسف الحقد و الكره و الحسد ولذلك لم يشفع لهم صغر سن اخيهم يوسف وقرروا العزم على التخلص منه من خلال القائه في البئر. ذهب الاخوة لكي يلعبوا واخذوا معهم اخيهم الصغير يوسف ، قام الاخوة بالقاء يوسف في البئر واخذوا قميصه ولطخوه بدماء احدى الحيوانات ليذهبوا به الى والدهم ، اخبر الاخوة والدهم انهم بينما كانوا يلعبون و يلهون لم ينتبهوا الى الذئب وهو يهجم على يوسف ، شعر سيدنا يعقوب عليه

نشأ سيدنا يوسف عليه السلام في بيت والده سيدنا يعقوب عليه السلام ، كان يعقوب عليه السلام يحب يوسف كثيرا ، كان يوسف عليه السلام منذ صغره معروف بكرم و حسن اخلاقه ، وصل خبر تلك الرؤية الى اخوة يوسف الذين بدأوا يشعرون بالغيرة الشديدة من يوسف خاصة ان والدهم يعامل يوسف معاملة خاصة ، اجتمع الاخوة فيما بينهم ليروا كيف يمكن لهم التخلص من يوسف الذي استحوذ على قلب والدهم باخلاقه الحسنة وبطيبة قلبه ، كان الشيطان قد

مطلوب مهرجين

.. تغريد الداود تشرّح

الواقع بمبضع العبثية

أعدت إشكالية
النص المسرحي
والعرض إلى
الواجهة مجدداً

يُعيد كتاب (مطلوب مهرجين)، للكاتبة الكويتية تغريد الداود، طرح إشكالية ما فتئت تطل برأسها كلما تم تحويل نص مسرحي إلى عرض على خشبة، وهي: هل العرض هو النص ذاته الذي ظهر مطبوعاً على الورق، أم ترجمة له، أو بالأحرى قراءة تفسيرية له؟ وينبع التساؤل من كون النص خطاب قرائي يحمل خصائصه الأدبية المرتكزة على اللغة والتخييل والتورية، بينما يتميز العرض كفن أدائي يجعل من النص مجرد عنصر من عناصر فنية وتقنية عديدة تفرضها عملية الإنتاج. هناك من ذهب إلى أن النص المكتوب منسوج من خصائص أدبية تؤهله للقراءة الفردية، والاستمتاع به كنص أدبي يماثل النص القصصي أو الشعري، ومثلما تتعدد القراءات تتعدد الآراء والتأويلات. ومن هنا نشأ ما ذهب إليه الفريق الآخر، الذي رأى في العرض مجرد قراءة، أو تأويل آخر للنص، وهو ما يفسر ظهور عروض مختلفة للنص الواحد، كما حدث ويحدث مع نصوص شكسبير وغيرها من النصوص المسرحية العالمية والعربية.

عبدالكريم المقداد

رحلة رقم 50

تستحضر الكاتبة في هذا النص عدداً من المسافرين، ينتظرون وصول قطار في إحدى المحطات، لينتقل كل منهم إلى حيث يريد، لكن القطار لا يصل، فيطول الانتظار، وتتشعب الأحاديث بين المسافرين لتكشف عن طبيعة وميول وخبايا كل شخصية وهدفها من السفر، فد (أمل) فتاة رومانسية تريد المغادرة بحثاً عن الحرية والحب، ولا تحمل معها إلا حقيبتها المتخمة بالأوراق التي كتبت عليها مذكراتها «عمرنا يُسكب في سلة الانتظار».

أما الشاب (خالد) فيبدو حائقاً، متبرماً، غاضباً، ينشد السفر بعيداً عن واقعه الضبابي بحثاً عن تسكن روحه

القلقة، إذ يتبين أنه يحمل في حقيبته فستاناً أبيض للمرأة التي تستحقه، والتي لم يلتقها حتى الآن. بينما يستعرض عازف الجيتار (سامي) قصة هروبه من أهله لتحقيق ذاته، بعيداً عن سلطة أبيه الذي عارض أن يصبح فناناً وأراده أن يصبح عسكرياً. ويسرد عامل النظافة في المحطة قصة حياته، وبيكي عمره المهدور: «مضى عمري كله وأنا ملتصق بهذه المكثسة...

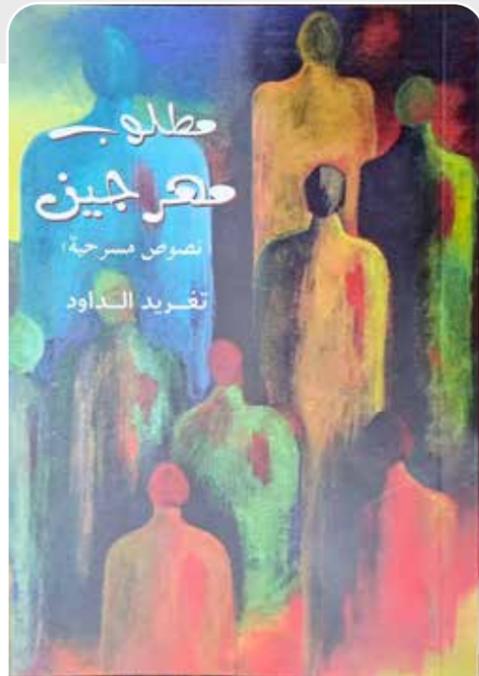


تغريد الداود

عموماً، يمثل انتقال النص الأدبي من حيز التلقي المباشر، عبر القراءة الفردية، إلى حيز الإلقاء مرحلة جديدة تضيف إلى النص عناصر جديدة، قد تزيد من وهجه أو تخفف منه، فعلمية إلقاء نص شعري أو قصصي تصاحبها تلوينات في الصوت وبعض الحركات الأدائية، التي يمكن أن تسيء إلى النص أو ترفع من قدره، وكذا الأمر مع النص المسرحي حين يتم تشخيص أحداثه وفق قراءة المخرج، وما يتبع ذلك من ديكور وإضاءة وإكسسوارات وغيرها.

لن أخوض هنا في مسألة العرض المسرحي، بل سأحاول مقارنة

النصوص التي اشتمل عليها كتاب (مطلوب مهرجين)، وهي ستة نصوص مسرحية: (رحلة رقم 50)، و(الربيع المنتظر)، و(مطلوب مهرجين)، و(مخلصو)، و(كن تمثالاً)، و(بلا غطاء). وقد اختلفت الأفكار والأساليب والحكايات باختلاف هذه النصوص، التي تميزت واشتركت في الابتعاد عن الأسلوب المباشر في الطرح.



هل العرض قراءة تفسيرية للنص المسرحي، وهل يحق للمخرج تأويله كما يشاء؟
بافتازيا والعبثية تنفذ الكاتبة إلى أعماق الواقع وترصد تعاريفه الاجتماعية والسياسية

سكة الانتظار، حاملاً عمره في حقيبة، وتذكرته وجهة أمل، يقدم زمنه رهناً لزمن آخر، ينتظر قطاراً ينقله لسكة أخرى يتنفس الحياة بها، لكل منا قطار يترقبه، لا تهم محطاته، ولا موعد وصوله، المهم ألا يكون القطار الذي لن يأتي!..

الربيع المنتظر

تنطلق الكاتبة في هذا النص من مقولة فلسفية تذهب إلى أن الطبيعة تقوم على أربعة عناصر أساسية هي الماء والنار والهواء والتراب، وتتبلور هذه العناصر مع بعضها مشكّلة الوجود المادي للطبيعة، وهي أساس لاستمرار الحياة الإنسانية، والحيوانية، والنباتية، كما أن تفاعل هذه العناصر مع بعضها يحدد قوانين الطبيعة المختلفة، ومن الجدير بالذكر أن كل عنصر من هذه العناصر يرمز إلى بنية، أو مادة، أو وظيفة معينة، ولكن لا يمكن الاعتماد على عنصر بمعزل عن الآخر، إذ لا قيمة لهذه العناصر إن لم يتم مزجها في معادلة واحدة.

من هذ المنطلق، تقدم تغريد الداود في هذا النص مدينة يونانية قديمة تتشج بالظلام، ويخيم عليها برد قارس كاد أن يجمد كل شيء، فلا شمس ولا شجر ولا ثمار ولا طيور. ولإيجاد حل لهذا الواقع القاتم يجتمع فيلسوف المدينة الكبير بأبنائه، ويستفتيهم في المخرج من هذه الأزمة، فيقترح أحدهم التراب حيث «نحن من التراب وإلى التراب نعود، نحتاج إلى التراب

لطخت أيامي بالأوساخ كي يسير غيري بدرب نظيف... لم أجرو يوماً لأقول كثيراً مما كنت أخفيه داخل نفسي، فأنا رجل بسيط خلقت لأطيع الأوامر».

وفي الوقت الذي يظهر فيه حارس المحطة، بين فترة وأخرى، ليصدر أوامره، ويفرض تعاليمه، حيث يحظر الحديث والنقاش والاختلاط بين المنتظرين في المحطة، ويمنعهم من عزف وسماع الموسيقى، تصل السيدة العجوز التي تقارن بين الماضي والحاضر» في الماضي لم يكن أحد يصف أفراننا بالفساد... في السابق لم تكن القطارات تتأخر... كنا ملوك البدايات ومنبع الحريات»، وتحرّض بأحاديثها على الثورة لتغيير الواقع، فترتفع حدة الاحتجاج، وينشب الشجار بين المنتظرين، فيمر القطار ويواصل سيره من دون أن يحسوا به أو ينتبهوا له.

يحيلنا النص، بشكل لا مباشر إلى واقع مزر، حيث دكتاتورية حارس المحطة، وضياح أحلام الشباب في انتظار لا نهاية له، وانسحاق الإنسان تحت وطأة الحاجة والخوف (عامل النظافة)، كما يحيلنا في الوقت عينه إلى مسرحية الكاتب الشهير صموئيل بيكت (في انتظار غودو)، فهناك عبثية الانتظار اللامتناهي لـ (غودو)، وهنا الانتظار المستمر لقطار لا يأتي، وفي الحالين نصطدم بحقيقة قالتها أمل في المسرحية: «عمرنا يسكب في سلة الانتظار»، فهل من تغيير منتظر؟! في تقديمها لهذا النص كتبت الداود: «إلى كل من يقف في



تحت وطأة لقمة العيش يتحول المثقفون إلى سيرك وينقلب المسرح إلى محل للخضراوات

وحين لجأ إلى أحد المنازل، لم يجد فيه إلا امرأة، وعندما همَّ بالمغادرة دخل زوج المرأة وهو في حال سكر، فاتهمه وزوجته بالخيانة. أما حين وقف في أحد التجمعات يسأل عمن قد يعرفه، أنكره الجميع أيضاً، بل حسدوه على فقدته ذاكرته. وعندما مر على حاجز تفتيش، طلب من عناصره أن يقبضوا عليه، كوسيلة تدفع مسؤولي الاحتجاز أو السجن إلى إجراء تحرياتهم عنه لمعرفة هويته، لكن عناصر الحاجز سخروا منه وأمره بالانصراف.

إنه عالم مزيف يعيش فيه البريء في تيه وعذاب لا متناهيين. إنه غريب في مجتمع لا يلتفت فيه إليه إنسان ولا يعينه أحد، والكل فيه يبحث عن تحقيق مصالحه الخاصة (من بعدي الطوفان)، فهل هناك من يجرؤ على إزاحة الغطاء الذي يغلفه به المجتمع؟ هذا ما تومئ إليه الكاتبة تغريد الداود في مقدمتها لهذا النص إذ كتبت تقول: «زوبعة الأحداث تدور. قد تكون قريبة من هنا، وقد تكون بعيدة جداً، أو ربما لا تجول سوى في أحد العقول التي تقرر الطبول! أما الهدوء الذي يسبق العاصفة فهو يردد هامساً: أزع الغطاء عنك مرة، وابحث عن نفسك مجرداً من كل ما يغلفك، بلونك، يشكلك، يغشي عينيك، ثم أخبرني.. من تكون؟».

جذورنا، فسلبونا كل شيء..»
إنها سخرية مرّة من واقع يدور أهله في دائرة ضيقة من الأمور السطحية والتافهة، بينما يستغل للصيغ غيباب أولئك عن الوعي، فينهبون كل ما يخصهم، ويستولون على ممتلكاتهم وحيواتهم. وبهذه الكوميديا والمنهج العيبي في الكتابة، تدين الكاتبة واقعا السياسي والاجتماعي الذي يتلاعب به الفاسدون، بينما نحن لاهون بتوافه الأمور وصغائرها.

بلا غطاء

رجل يصاب في حادث انفجار، ويدخل في غيبوبة، حين يصحوا في المستشفى يكتشف أنه فقد ذاكرته تماما.. لا يعرف اسمه ولا من يكون أو أين يسكن أو أياً من أهله، وهنا يحاول العديدون خداعه واستغلاله لتحقيق مصالحهم الخاصة. بعد خروجه، وفي خضم بحثه الدؤوب عن هويته الحقيقية يصطدم بمواقف عجيبة، فحين لجأ إلى إحدى المقاهي الشعبية يسأل مرتاديهما ما إذا كان أي منهم قد يعرفه، أنكره الجميع ولم يكتثر له أحد، فهم بعضهم التقاط صور (سيلفي)، ويبحث آخرون عن الوجاهة والبروز، ولو تسلقا على ظهور بسطاء الناس.

إلى الشارع مجدداً، ولكن ليتلقوا صفقة أخرى أقوى، حيث صادفهم الشحاذ ذاته، وأخبرهم أنه امتلك محل الخضراوات الذي كان مقر فرقتهم، ويطرح عليهم أن يوظفهم لديه للعمل في التسول! وكانت الكاتبة قد مهدت لهذا النص بمقدمة جاء فيها: «هذا النص ليس محاولة لإثبات موقف، ولا وسيلة للدفاع عن قضية ما، ليس حكاية من وحي الخيال، ولا واقعا يسرد أحداثاً كي تُعرض وتقال، بل هو ضرب من الفوضى العارمة!... حين تهب عواصف الفوضى لا يبقى شيء في مكانه، الحبال تهتز، الكراسي تدور، الأدوار تتبدل، والميزان يختل. السؤال الوحيد الذي يبقى ويفرض نفسه بقوة هو: هل عندما نتوقف عن الدوران، ويهدأ بنا الهذيان، سيعود كل شيء إلى مكانه الصحيح؟ ويعود إلينا الوعي؟».

مخلص

يتضح بعد قراءة النص أن العنوان ما هو إلا دمج لكلمتي (مخ) و(لصوص) في كلمة واحدة، وهو ما تعمدته الكاتبة لإثارة فضول القارئ من جهة، والتهيئة لمراد النص وفكرته من جهة أخرى. تدور الأحداث في مزرعة تحيط بمنزل صغير يسكنه رجل وزوجته وابنتهما. ويظهر النص عالماً متخماً بالعبيثية، في إسقاط وتورية لواقع ما، فنحن أمام زوجان في غاية السذاجة، لا همّ لهما إلا التشاجر حول أمور سخيفة (طماطم أم بندورة؟) و(شجرة صفاف أم سدر؟)، بينما يتكالب عليهما اللصوص ويسرقون كل شيء، إلى حد أنهم أصبحوا سادة المزرعة في غفلة من الزوجين اللاهيين عن العالم بتفاهاتهما المقيتة، بل استولوا على ابنتهما (أزهار) أيضاً، وها هو عاشق أزهار يصيح بحرقه: «نشروا الخراب في كل مكان، تركوا الأرض جرداء بلا ألوان، وجعلوا قلبي يتمزق، كما هو كل شيء ممزق، الأشجار مكسورة والأغصان مبتورة والأوراق تساقطت، وهي تلفظ أنفاسها بانين. لقد قطعوا الياسمين، سرقوا الرطب، أفسدوا النخيل، وداسوا بأقدامهم على كروم العنب، وأخذوك يا أزهار، سرقوك يا أزهار... نهبوا كل شيء، أرداوا أن يقتلعونا من

سيتم تطبيقها. وهنا يفتح باب جهنم على الصراعات والمؤامرات بين الأخوة، فيسعى كل منهم للكيد للآخر ومحاولة إزاحته عن طريقه. وعن طريق الحيلة تتمكن صاحبة النار (هيرا) من الفوز، لكن سرعان ما يتصارع رعاياها على حمل شعلة النار، وخلال حمى الصراع تتطاير النيران فتمتد إلى كل أنحاء المدينة لتحرقها.

أمام هول ما حدث، يهرع الأبناء إلى أبيهم الفيلسوف الأكبر الذي بات في حال احتضار، فيوصيهم قائلاً: «وصيتي لكم أن تذروا التراب في وجه المشاعل، وتطفئوا النيران بتراب مدينتنا الطاهر، اسقوا الأرض ماءً كي تنبت الأشجار وتنمو لها أغصاناً، وحافظوا على الأنفاس المتبقية بهواء نظيف، حتى إن جاء وقت تحتمون به بالنيران، تقودونها ولا تقودكم».

مهرجان

عبر الكوميديا السوداء، تسلط الكاتبة الداود سهامها في مسرحية (مطلوب مهرجان) إلى واقع ينبذ الفن الجاد وأصحابه، ويحفظي بكل سوقي وهابط في سبيل بريق المادة الذي يطغى على كل شيء، ولا يقيم وزناً لكرامة ولا إبداع ولا موهبة. هكذا، يفتح النص على طرد (فرقة البلد المسرحية) من المقر الذي تستأجره، وتأجيره لتاجر بيع الفواكه والخضراوات. وعندما أصبح أعضاء الفرقة في الشارع تشاجر معهم الشحاذ ظاناً أنهم يزاحمونه في رزقه. في هذه الأثناء، يظهر لهم صاحب سيرك، فيستغل عطالتهم وحاجتهم ويعرض عليهم العمل معه في السيرك. وبعد أخذ ورد، يوافقون، ويوقعون عقود العمل، لتبدأ بعد ذلك مسيرة استغلال وإهانة بطلها صاحب السيرك، فالممثل يصبح مهرجاً، والممثلة دمية، والموسيقي قرداً طبالاً، والكاتب يصبح ملك (الأفيشات). وبعد عدد من عروض السيرك، اضطر أعضاء الفرقة خلالها إلى تقديم ما يناقني قناعاتهم، طفق بهم الكيل، وقرروا ترك صاحب السيرك وفسخ العقود، ليفاجئهم صاحب السيرك بأن الباب مفتوح لهم للمغادرة لأن عقودهم منتهية منذ مدة وهم لا يعلمون. وهكذا يعودون



يهربون من واقعهم في (رحلة رقم 50) ويتطارعون على جثة مدينتهم في (الربيع المنتظر)

في حين يرى أخوها (إسكندر) أن لا حل سوى الهوء فد (بلا هواء لا نقوى على العيش أو التنفس، الشتاء يحكم قبضته على الهوء ولا يبعث لنا سوى الريح العاتية، انعدام الهوء الصحي هو من سيفضي بنا إلى الهلاك».

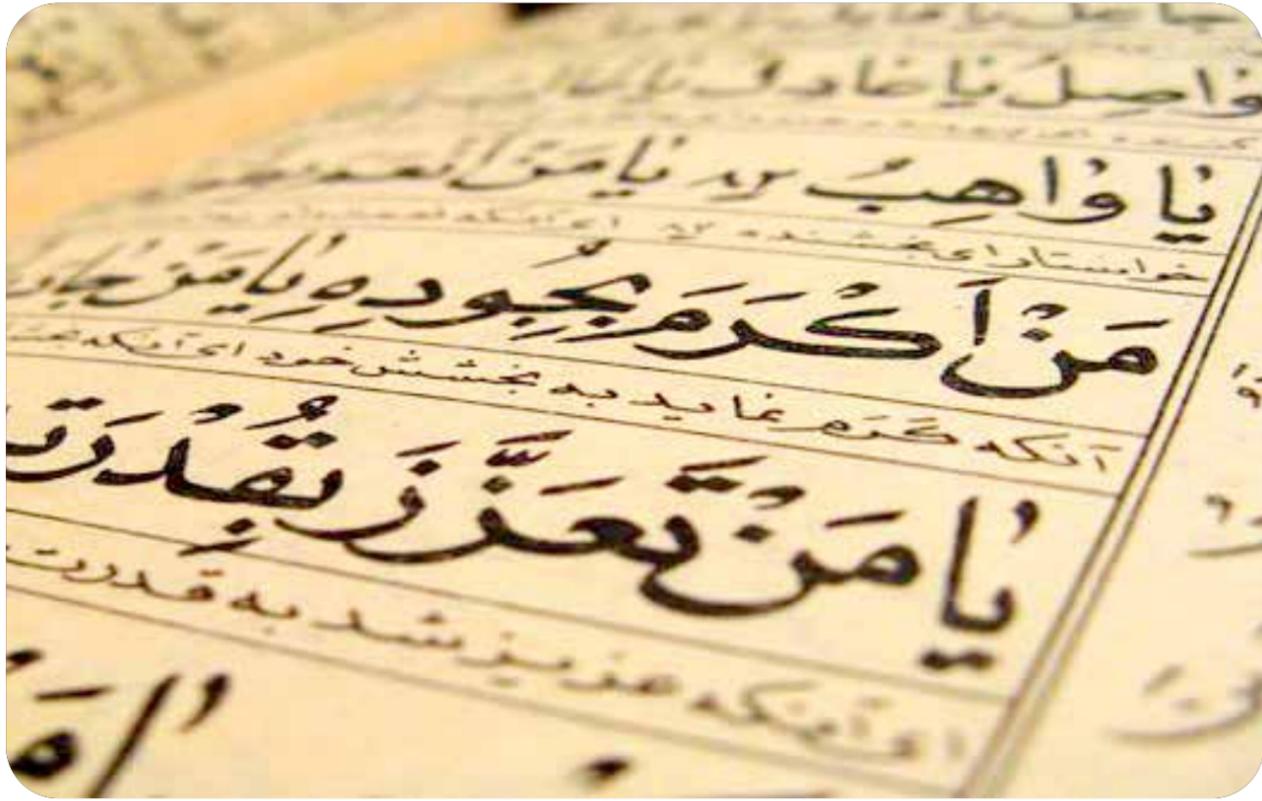
يشتم الخلاف، ويرفض الأبناء الاتفاق على رأي واحد، فيقترح الفيلسوف الأكبر أن يخرجوا إلى الناس ويطرحوا عليهم نظرياتهم، ومن يتمكن من التأثير عليهم سيكون فيلسوف المدينة وحكيمها ونظريته هي التي

لدعم مسيرتنا ويشد من صلابتنا، وليهدينا الثبات، فبلا أرض ثابتة لا تسير الحياة».

الابن الثاني يرى أن الحل بالماء «الماء هو إكسير الحياة، الأرض ذاتها ليست سوى قرص يطفو على سطح الماء، فإذا تجمد ماؤنا يوماً أو تبخر سنلعب عقولنا التي لم تحذرنا من التفریط به قبل قوات الأوان»، بينما ترى الابنة (هيرا) أن الحل بالنار «فلا يذيب الشتاء سوى النار، بالنار نلين الحديد، بالنار نضهر قسوة الشتاء».

تغريد الداود في سطور:

- كاتبة مسرح كويتية.
- فازت بجائزة مسابقة الهيئة العامة للشباب والرياضة 2010.
- فازت بجائزة الدكتور خالد عبد اللطيف رمضان لأفضل مؤلف وأعد في مهرجان الشباب المسرحي 2012.
- فازت بجائزة التميز في مهرجان أيام الشباب المسرحي 2014.
- نالت جائزة أفضل مؤلف على مستوى دول الخليج في مسابقة التأليف المسرحي في مهرجان أيام الشارقة المسرحية عام 2016.
- حصلت جائزة الدولة التشجيعية في الكويت للعام 2017.
- من أعمالها المسرحية: المجلس، الديوانية، حين يسدل الستار، على قيد الحلم، ممنوع من الرقابة، الحرب العالمية السادسة، غصة عيبر.



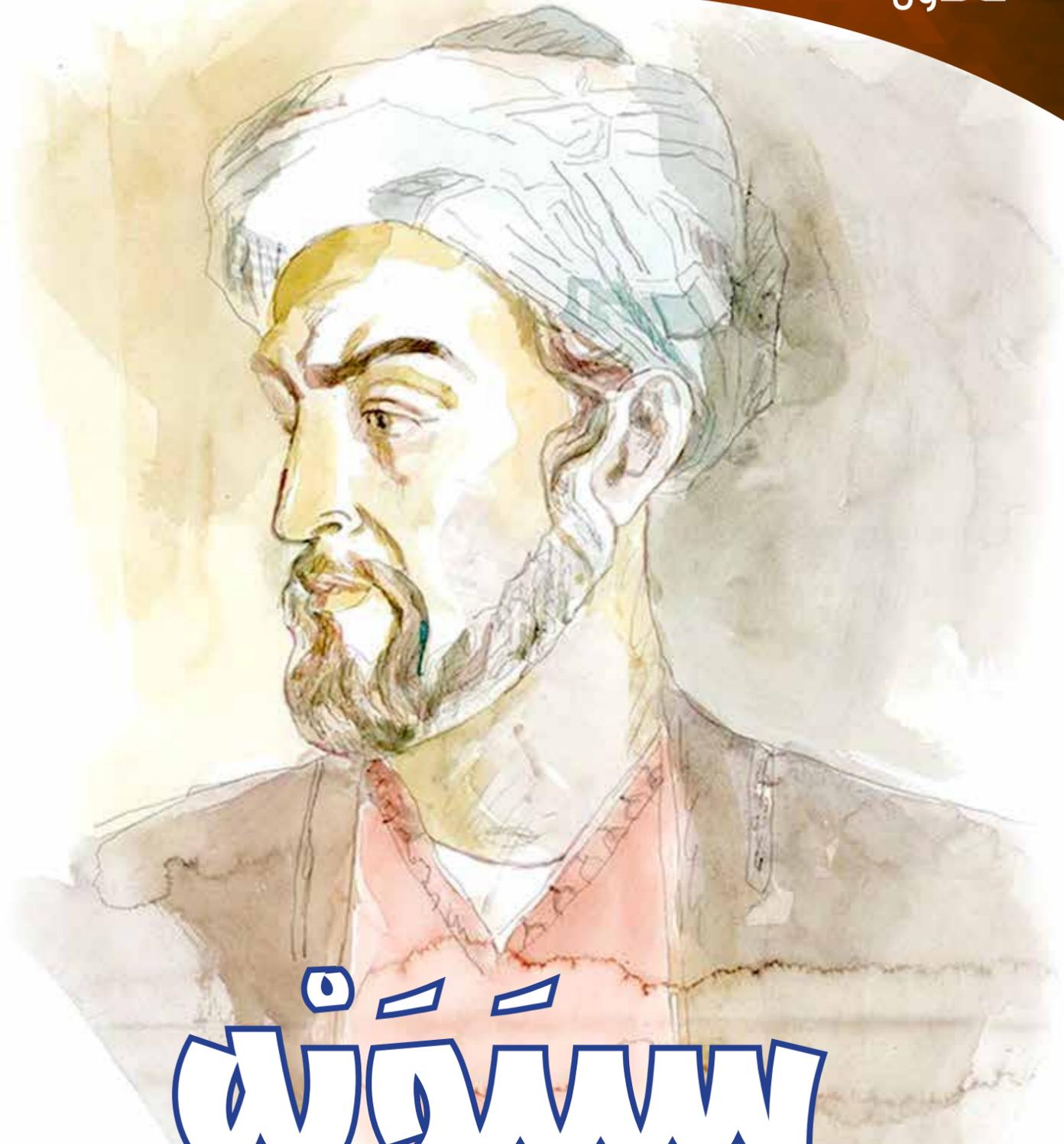
به حماد: لحننت يا سيبويه، ليس هذا حيث ذهبت، إنما هو استثناء، فقال سيبويه: لا جرم والله لأطلبن علماً لا تلحننني فيه أبداً.

شيوخ سيبويه

من أشهر شيوخه حماد بن سلمة، وبعد قراره الأخير هذا عمده سيبويه إلى إمام العربية وشيخها الخليل بن أحمد الفراهيدي؛ لينهل ويتعلم منه عن حب وعزيمة وقوة إرادة، فصار يلزمه كالظل حتى بدأ تأثره الكبير بشيخه هذا على طول صفحات كتابه الوحيد وعرضه في روايته عنه، واستشهاداته به. ولم يكتب سيبويه بشيخه الخليل بن أحمد في علوم النحو والعربية، فأخذ العلم عن يونس بن حبيب، وعيسى بن عمر وغيرهم. فتنوعت ثقافته، وتوسعت معرفته بعلم النحو والصرف، وتبوأ مكانة علمية متميزة، ثم رحل إلى بغداد، والتقى بالكسائي شيخ الكوفيين، ووقعت بينهما مناظرة في النحو (المسألة الرنبرورية) وقد تغلب فيها الكسائي على سيبويه، غير أن سيبويه لم يبق في بغداد بعد هذه المناظرة عاد إلى فارس، ولم يعد إلى البصرة.

سيرته وحياته

لم تذكر كتب التراجم شيئاً عن مكان أسرته، أو مستواها الثقافي أو الاجتماعي، فكل ما وصل إلينا يومئذ إلى أنه كان من أسرة فارسية. وقد أغفلت كتب التراجم السنة التي ولد فيها سيبويه، غير أن بعض الباحثين ذهبوا إلى أنه ولد في سنة 148هـ، وقيل غير ذلك. وُلد سيبويه في قرية البيضاء في بلاد فارس. نشأ سيبويه بالبصرة بعد أن رحلت أسرته من بلاد فارس إليها، وهو مولى بني الحارث بن كعب، وقيل مولى آل الربيع بن زياد، سمى سيبويه لأن أمه كانت ترقصه وتقول له ذلك، ومعنى سيبويه رائحة التفاح، وقيل بل لأنه كان شاباً نظيفاً جميلاً أبيض مشرباً بحمرة كان حدوده لون التفاح وذلك يقال له سيبويه لأن التفاح سيب أو لأنه كان يعتاد شم التفاح أو كان يشم منه رائحته. اتجه إلى دراسة الفقه والحديث حتى خطأه حماد بن سلمة البصري، فاتجه إلى تعلم النحو. فقد روي أن سيبويه قصد مجلس حماد بن سلمة الذي كان يستملي عليه سيبويه حديثاً جاء فيه قال: «قال صلى الله عليه وسلم: ليس من أصحابي أحد إلا لو شئت لأخذت عليه ليس أبا الدرداء»، فقال سيبويه: «ليس أبو الدرداء» - ظنه اسم ليس، فصاح



سِيرَتُهُ

سِيبَوِيَّة (148 هـ - 180 هـ) عمرو بن عثمان بن قنبر الحارثي، يُكنى أبو بشر. الملقب سيبويه: إمام النحاة. وأول من بسط علم النحو. من آثاره: كتاب سيبويه في النحو.



الوفاء

قبر سيبويه في شيران: توفي في قرية البيضاء بشيران، وقد اختلف المؤرخون في السنة التي توفي فيها وأرجح الأقوال أنه توفي سنة 180هـ. ثمة خلاف في سبب وفاته، فقيل: إنه مات غماً بالذرب، وهو الذاء الذي يعرض للمعدة، فلا تهضم الطعام، ويفسد فيها ولا تمسكه، يُروى أنه ذربت معدته فمات.

قيل إنه تمثل عند الموت بهذين البيتين:

يُؤمّل دنيا لتبقي له
فمات المؤمّل قبل الأمل
حثيثاً يروّي أصول النخيل
فعاش الفسيل ومات الرجل

يقال: إنه لما احتضر وضع رأسه في حجر أخيه، فدمعت عين أخيه، فاستفاق فرآه يبكي فقال:

وكنّا جميعاً فرّق الدهر بيننا
إلى الأمد الأقصى ومن يأمن الدهرا

وقد رثاه خلق كثير من أهل الدين والأدب، ورثاه الزمخشري بقوله:

ألا صلى الإله صلاة صدق
على عمرو بن عثمان بن قنبر
فإن كتابه لم يغن عنه
بنو قلم ولا أبناء منبر

في النحو كتابا مثله وجميع كتب الناس عليه عيال». قال صاعد الأندلسي: «لا أعرف كتاباً ألف في علم من العلوم قديمها وحديثها فاشتمل على جميع ذلك العلم، وأحاط بأجزاء ذلك الفن غير ثلاثة كتب، أحدها: المجسطي لبطليموس في علم هيئة الأفلاك، والثاني: كتاب أرسطوطاليس في علم المنطق، والثالث: كتاب سيبويه البصري النحوي؛ فإن كل واحد من هذه لم يشذ عنه من أصول فنّه شيء إلا ما لا خطر له».

عمره

قيل إن سيبويه مات وعمره 32 سنة، وقيل فوق الأربعين، وهذا هو رأي ياقوت الحموي في كتابه معجم الأدباء، قال المرزباني: مات بشيران سنة ثمانين ومائة. وذكر الخطيب أن عمره كان اثنتين وثلاثين سنة ويقال: إنه نيف على الأربعين سنة وهو الصحيح، لأنه قد روى عن عيسى بن عمر، وعيسى بن عمر مات سنة تسع وأربعين ومائة، فمن وفاة عيسى إلى وفاة سيبويه إحدى وثلاثين سنة، وما يكون قد أخذ عنه إلا وهو يعقل، ولا يعقل حتى يكون بالغاً والله أعلم، وقال أحمد بن يحيى ثعلب في أماليه: قدم سيبويه العراق في أيام الرشيد وهو ابن نيف وثلاثين سنة، وتوفي وعمره نيف وأربعون سنة بفارس.



قال الذهبي: إمام النحو، حجة العرب، الفارسي، ثم البصري. قد طلب الفقه والحديث مدة، ثم أقبل على العربية، فبرع وساد أهل العصر، وألف فيها كتابه الكبير الذي لا يدرك شأوه فيه. قيل فيه مع فرط ذكائه حبسة في عبارته، وانطلاق في قلمه. قال المبرد: «لم يعمل كتاب في علم من العلوم مثل كتاب سيبويه؛ وذلك أن الكتب المصنفة في العلوم مضطرة إلى غيرها، وكتاب سيبويه لا يحتاج من فهمه إلى غيره».

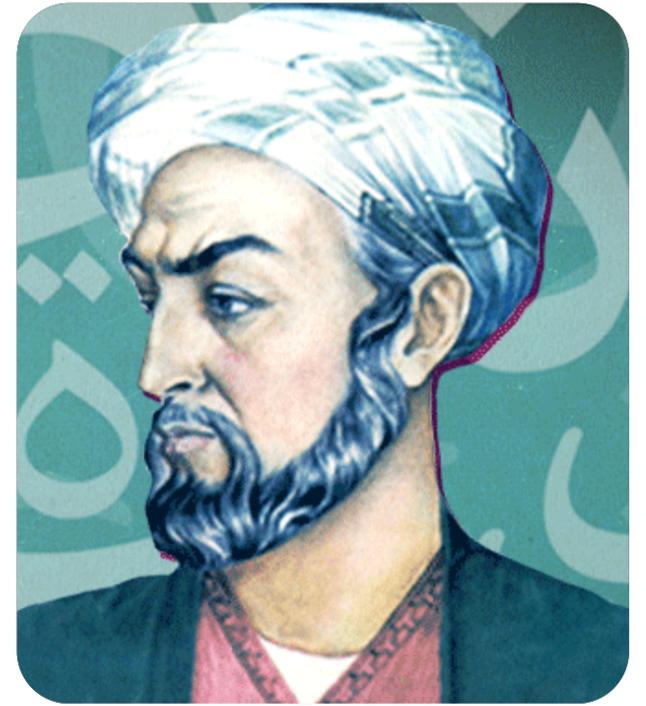
قال محمد بن سلام: «كان سيبويه النحوي غاية الخلق في النحو وكتابه هو الإمام فيه».

قال ابن النطاح: «كنت عند الخليل بن أحمد فأقبل سيبويه فقال: مرحباً بزائر لا يمل، فقال أبو عمر المخزومي وكان كثير المجالسة للخليل: ما سمعت الخليل يقولها لأحد إلا لسيبويه».

قال ابن كثير: «وقد صنف في النحو كتاباً لا يلحق شأوه وشرحه أئمة النحاة بعده فانغمروا في لجج بحره، واستخرجوا من درره، ولم يبلغوا إلى قعره».

قال أبو إسحاق الزجاج: «إذا تأملت الأمثلة من كتاب سيبويه تبين أن علم الناس باللغة».

قال الجاحظ في كتاب سيبويه: «لم يكتب الناس



تلامذة سيبويه

لأن القدر لم يمهل طويلاً حيث تُوفّي في ريعان شبابه، فلم يكن لسيبويه تلاميذ كثيرون، وكان من أبرز من تتلمذوا على يديه ونجم عنه من أصحابه: أبو الحسن الأخفش، وقطرب ويقال: إنه إنما سمّي قطرباً لأن سيبويه كان يخرج فيراه بالأسحار على بابيه، فيقول له: إنما أنت قطرب ليل. والقطرب: دويبة لا تزال تدب، ولا تفتر.

آراء العلماء فيه

قال عنه ابن عائشة: «كنا نجلس مع سيبويه النحوي في المسجد، وكان شاباً جميلاً نظيفاً، قد تعلق من كل علم بسبب، وضرب في كل أدب بسهم، مع حداثة سنّه وبراعته في النحو».

قال معاوية بن بكر العليمي: «عمرو بن عثمان قد رأيته وكان حدث السن، كنت أسمع في ذلك العصر أنه أثبت من حمل عن الخليل، وقد سمعته يتكلم ويناطر في النحو، وكانت في لسانه حُبسة، ونظرت في كتابه فرأيت علمه أبلغ من لسانه».

قال الأزهري: كان سيبويه علامة حسن التصنيف جالس الخليل وأخذ عنه، وما علمت أحداً سمع منه كتابه لأنه احتضر شاباً، ونظرت في كتابه فرأيت فيه علماً جماً.



فى أجسامهم مع كميات غير كافية فى الحمية الغذائية للصوديوم مع زيادة السوائل يمكن أن يؤدي للمخاطر الصحية على كبار السن، لذا ينصح لكبار السن شرب كوب من الماء على الأقل لكل (9) كيلو جرامات من وزن الجسم أو ما لا يقل عن (7،1) لتراً من السوائل لكل (42) ساعة.

البيئة ...

يعتمد استهلاك كمية شرب الماء فى اليوم على المكان الذى يعيش فيه الإنسان ، وعلى سبيل المثال الإنسان الذى يعيش فى المناخ الحار أو المناخ الرطب مما يجعل الإنسان زيادة التعرق وبالتالي الى زيادة استهلاك أضافى لشرب الماء ، وكذلك التدفئة فى الأماكن المغلقة مما يتعرض

العمر...

يؤكد خبراء الصحة بأن متوسط ما يجب أن يشرب الأصحاء البالغين يومياً ما يعادل (6) أكواب يومياً أو ما يعادل (2) لتراً كل يوم للمحافظة على ترطيب الجسم بما فيه الكفاية وخاصة يحتاج كبار السن زيادة استهلاك السوائل، لذا يتطلب تذكير وتشجيع على شرب الماء لتجنب الجفاف علماً بأن كبار السن يفقدون المياه من أجسامهم بشكل أسرع مع تقدم بالعمر وكذلك انخفاض شعورهم لشرب الماء كلما تقدم بالعمر ، لذا يتطلب أن يكون لديهم الوعي بأهمية شرب الماء وبالكمية المناسبة لهم يومياً ، و كبار السن أيضاً أكثر عرضة وخطورة للأصابة بالأمراض والجفاف ولديهم أقل قدرة للحفاظ على مستوى الصوديوم

الأحتياجات اليومية

الماء

كثير ما نقرأ ونسمع بالأحتياجات اليومية لشرب (8) أكواب أو (2-3) لتراً من المياه يومياً للمحافظة على الصحة والوقاية من الأمراض كالجفاف وتراكم الحصى فى الكلى والبنكرياس ، وتعتبر المياه من أهم المواد الغذائية للمحافظة على ترطيب أجسامنا والوقاية من الأمراض ، ومع كل هذه الأدعائات بشرب (8) أكواب من الماء يومياً والشعور بأنك قمت بعملك وتحقيق المحافظة على صحة الجسم وقد يكون هذا غير صحيحاً أو غير مفيداً للصحة والجسم حيث تعتمد أحتياجات الإنسان من الماء يومياً على عوامل رئيسية مختلفة من شخص الى شخص مما يتطلب التفكير بعناية فائقة حول هذا الموضوع، ومن المهم العناية والأخذ بالأعتبار من أجل أستمرار وبقاء أجسامنا بصحة جيدة ، لذا هذه العناصر التى تحدد أحتياجات الفرد من المياه يومياً:-



د.مصطفى جواهر حيات



يرتبط استهلاك وشرب الماء على نوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان

الإنسان الى زيادة التعرق وفقدان الجلد للرطوبة والجفاف وبالتالي الحاجة الى شرب الماء لتعويض ما فقده الجسم من السوائل، وكذلك الذين يعيشون فوق المرتفعات أكثر من (0052) متراً وما يعادل (2028) قدماً هم أكثر عرضة للتبول الإضافي والتنفس السريع مما يفقد الجسم كثير من السوائل وبالتالي زيادة الحاجة الى استهلاك المياه في اليوم.

الحالة الصحية...

قد يفقد الجسم المياه في حالة تعرض الجسم الى حمى أو عدوى أو ارتفاع حرارة الجسم والأسهال والتقيء مما يسبب فقدان السوائل من الجسم بسرعة شديدة، وفي مثل هذه الحالات يحتاج تعويض الجسم

بشرب مزيد من المياه أو شرب محلول الجفاف عن طريق الفم، وفي حالات أخرى كالسكري والتهاب المثانة وحصوة المسالك البولية والنقرس والأمساك المزمن يتطلب زيادة استهلاك المياه، ومع ذلك ليس ليس كل الظروف الصحية تحتاج الى زيادة استهلاك المياه كما في قصور القلب وبعض أنواع الأمراض التي تصيب الكلى والكبد والغدة الكظرية مما يؤدي الى اتلاف العضو المصاب عند استهلاك المياه بكميات كبيرة ويحتاج الى تقليل شرب الماء.

الحمل والرضاعة الطبيعية...

المرأة أثناء الحمل أو المرأة التي ترضع طبيعياً من الثدي بحاجة الى استهلاك سوائل إضافية

المياه لتعويض ما فقده الجسم من السوائل، ومن الناحية المثالية إضافة (5,2-5,1) أكواب من الماء للنشاط البدني ذو حمل متوسط، وإذا استمر النشاط البدني الى حمل شديد فأن ذلك يجب زيادة استهلاك الماء والسوائل حسب المجهود، وأما إذا ما استمر النشاط الى أكثر من ساعة يتطلب مزيد من شرب الماء والسوائل الإضافية حيث يعتمد على مقدار التعرق ونوع النشاط ووقت ومكان مزاولته النشاط البدني، وفي حالات مزاولته النشاط البدني الى فترات طويلة يتطلب استهلاك المشروبات الرياضية الذي يحتوي على عنصر الصوديوم لتعويض ما فقده الجسم من الأملاح والمعادن، وأيضاً في حالة إذا كان الشخص عملة يعتمد

على الوقوف أو المشي الطويل يحتاج الى مزيد من شرب الماء والسوائل ويضيف (2-3) أكواب من الماء يومياً ويكون كافياً وأكثر من حاجة الشخص الذي لا يتحرك وجالساً في المكتب طوال اليوم.

النظام الغذائي...

يرتبط استهلاك وشرب الماء على نوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان وعلى سبيل المثال الذين يستهلكون كثيراً من القهوة والمشروبات الأخرى كالشاي والتي تحتوي على نسبة عالية من مادة الكافيين والتي تعمل على ادرار كميات كبيرة من البول مما يجب عليه استهلاك

كميات إضافية وزائدة من الماء، وكلك إذا كان النظام الغذائي للشخص يحتوي على الأطعمة المالحة أو الأطعمة السكرية يجب زيادة استهلاك الماء، وكذلك إذا كان النظام الغذائي لا يعتمد على الفواكه والخضروات الطازجة والمطبوخة لترطيب الجسم والوقاية من الجفاف، ويتطلب الملاحظة في حالة تناول قليل جداً من المواد الغذائية البروتينية مما قد يسبب عدم قدرة الجسم المحافظة على كميات كافية من الماء في الدم، لذا يجب من الأفراد التأكد وجعل كيفية تعزيز استهلاك المياه في اليوم.



الحيوية والنشاط البدني...

مزاولته النشاط والمجهود البدني والرياضي سوف يجعل الجسم بأدرار كميات كبيرة من العرق والسوائل مما يعني حاجة الجسم الى استهلاك مزيد من



ما هو الذكاء الاصطناعي؟

ووفقاً لتقرير لمجموعة «غولدمان ساكس» المالية، نشرتته شبكة «سي إن إن» الإخبارية، يرى خبراء اقتصاديون أن 81 بالمئة من العمل على مستوى العالم يمكن للتقنية أن تقوم به، وسط توقعات بأن تكون التأثيرات أعمق في الاقتصادات المتقدمة مقارنة بالأسواق الناشئة. ويرجع ذلك جزئياً إلى أن العمال ذوي الياقات البيضاء يُنظر إليهم على أنهم أكثر عرضة للخطر من العمال اليدويين.

الإداريون والمحاميون هم الأكثر تضرراً

وقال الاقتصاديون، إنه من المتوقع أن يكون الإداريون والمحامون هم الأكثر تضرراً مقارنة بـ «التأثير الضئيل» الملحوظ على المهن التي تتطلب مجهوداً بدنياً أو المهن الميدانية مثل أعمال البناء والإصلاح.

وبحسب تقديرات «غولدمان ساكس»، في الولايات المتحدة وأوروبا، ستكون ما يقرب من ثلثي الوظائف الحالية «معرضة لدرجة معينة من أتمتة الذكاء الاصطناعي»، وما يصل إلى ربع جميع الأعمال يمكن أن ينجزها الذكاء الاصطناعي بالكامل.

لا بد من فهم استراتيجيته في المقام الأول، وبالنظر لتقنيات الذكاء الاصطناعي فهي أدوات يتم نشرها تكتيكياً لتحقيق الأهداف الإستراتيجية، لذا لا بد أن تضع استراتيجية تتناسب مع أهداف عملك، وبمجرد معرفة ما تريد تحقيقه يمكنك اختيار الأداة المناسبة سواء التعلم الآلي، أو معالجة اللغة الطبيعية وغيرها.

تأثير الذكاء الاصطناعي على الوظائف.. 300 مليون وظيفة في خطر

بعد التطور الهائل الذي بدأ يدخل عالم الذكاء الاصطناعي في الآونة الأخيرة، باتت شركات التقنية تتنافس في مضمار الذكاء الاصطناعي،

وخاصةً بعد انتشار تطبيق «شات جي بي تي» TPGtahC الذي طورته شركة «أوبن آيه آي» وذاع صيته مؤخراً.

وفي هذا الصدد، فقد رجح خبراء أن ثورة الذكاء الاصطناعي يمكنها القضاء على 003 مليون وظيفة بدوام كامل في جميع أنحاء العالم.

مستقبل الذكاء الاصطناعي

وتزامناً مع الثورة التي أحدثها الذكاء الاصطناعي، لا بد أن تتعلم أساسيات التعامل مع تلك التقنية خاصة وأن كبرى الشركات أصبحت تستعين بالذكاء الاصطناعي باعتباره أداة أساسية في تطورها وضمان وجودها على الساحة، وفي ما يلي نستعرض لك بعض الآليات التي يمكنك خلالها التواصل أو التعامل مع الذكاء الاصطناعي.

لكي تتمكن من التعامل بشكل صحيح مع الذكاء الاصطناعي لا بد أن تدرك حيز المجالات التي يمكن خلالها الاستعانة بالذكاء الاصطناعي مثل مجال الرعاية الصحية وتطوير اللقاحات، وحركة البنوك والتمويل والمعاملات الاحتياطية، كما يمكن الاستعانة بالذكاء الاصطناعي في مجال الأمن والتصدي للهجمات الإلكترونية، ومجال التكنولوجيا الحيوية والبيع بالتجزئة وفقاً لما جاء في موقع «sebrof».

التحدث مع الذكاء الاصطناعي

إذا أردت أن تتقن فن التعامل مع الذكاء الاصطناعي

الذكاء الاصطناعي هو محاكاة وتقليد الذكاء البشري في الآلات المبرمجة للتفكير مثل البشر وتقليد أفعالهم مثل الأجهزة الإلكترونية والروبوتات، ويمكن أيضاً أن يشير هذا المصطلح على أي آلة تعرض سمات مرتبطة بالعقل البشري مثل التعلم وحل المشكلات.

أمور يجب أن تعرفها

قبل التعامل مع الذكاء الاصطناعي -

أصبح الذكاء الاصطناعي حديث الملايين حول العالم خاصة بعدما اجتاحت ساحة التواصل الاجتماعي، وأصبح يمثل تهديداً واضحاً للمبدعين والمصممين ومجموعة أخرى من الوظائف البشرية، وبدوره بات الذكاء الاصطناعي صاحب دوراً ملموساً في المجالات الصحية والأمن السيبراني وخدمات الجرافيك والتصميم بل وصلت ثورته لتهديد بعض المجالات المتواجدة على الساحة في وقتنا الحالي مثل البرمجة والتأليف وصناعة المحتوى ومجالات الأمن.

التدخين

رأي الدين في

قال الله تعالى في كتابه الكريم: "...وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ.."

وقال تعالى: "وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا"

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لا ضرر ولا ضرار"

ويرجع ذلك للضرر الكبير الذي يتسبب به، حيث يقول الحديث النبوي الشريف: «لا ضرر ولا ضرار». وعلاوة على ذلك، فهو من الخبائث، وقد قال الله عز

وتفيد فتوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء في المملكة العربية السعودية بأن: «التدخين محرم شرعاً». كما أن زراعة وبيع التبغ محرم أيضاً،

وجل في وصفه للنبي محمد عليه الصلاة والسلام: «وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ».

فتوى الشيخ يوسف القرضاوي حول حرمة التدخين

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

فتوى ابن باز رحمه الله

الدخان محرم لكونه خبيثًا ومشتملاً على أضرار كثيرة، والله إنما أباح لعباده الطيبات من المطاعم والمشارب وغيرها وحرّم عليهم الخبائث. قال ا: يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أَحَلَّ لَهُمْ قُلْ أَحَلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ [المائدة: 4] وقال سبحانه في وصف نبيه محمد ﷺ في سورة الأعراف: يَا مَرْحُومًا بِالْمَعْرُوفِ وَيُنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ [الأعراف: 175]، والدخان بأنواعه كلها ليس من الطيبات بل هو من الخبائث وهكذا جميع المسكرات كلها من الخبائث، والدخان لا يجوز شربه ولا بيعه

ولا التجارة فيه لما في ذلك من المضار العظيمة والعواقب الوخيمة.

والواجب على من كان يشربه أو يتجر فيه البدار بالتوبة والإنابة إلى الله سبحانه وتعالى والندم على ما مضى والعزم على ألا يعود في ذلك، ومن تاب صادقاً تاب الله عليه كما قال ا: وَتَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ [النور: 13] وقال سبحانه: وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِمَن تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا ثُمَّ اهْتَدَى [طه: 28] وقال النبي ﷺ: التوبة تجب ما كان قبلاً وقال عليه الصلاة والسلام: التائب من الذنب كمن لا ذنب له.

ونسأل الله أن يصلح حال المسلمين وأن يعيذهم من كل ما يخالف شرعه، إنه سميع مجيب

فتوى ابن عثيمين رحمه الله

السجائر لا يجوز شربها، ولا بيعها، ولا شراؤها، ولا الإعانة عليها بوجه من الوجوه.

أما تحريم شربها فلما يترتب عليه من المضار المحققة، إضافة إلى أسباب أخرى من التبذير والإسراف، وأما تحريم بيعها، فلأن الله تعالى إذا حرم شيئاً حرم ثمنه، فإذا حرم شرب الدخان، حرم بيعه؛ لأنه وسيلة لشربه.

قال صلى الله عليه وسلم: (لعن الله اليهود، حرمت عليهم الشحوم فباعوها وأكلوا أثمانها، وإن الله عز وجل إذا حرم أكل شيء حرم ثمنه) رواه أحمد وأبو داود وصححه الألباني وأما تحريم الإعانة على ذلك، فلنقله تعالى: (وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ) المائدة: 2. ولما جاء من الأدلة في وجوب إنكار المنكر، ودم الساتك والمقر له، فكيف بالمعين عليه! جاء في فتاوى اللجنة الدائمة: «يحرم بيع الدخان؛ لخبثه وأضراره الكثيرة، وفاعل ذلك يعد فاسقاً».





العلاج بالحجامة
ورد في الأحاديث النبوية عن النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) كسبب من أسباب الشفاء، والوقاية من الأمراض. والحجامة علاج بديل يتم خلاله تطبيق كؤوس على الجلد، وذلك بهدف القيام بعملية شفط الدم إلى خارج الجسم، لتسهيل عملية الشفاء.

العلاج بالحجامة

ألم أسفل الظهر وبعد القيام بجلسة علاجية تديكسية، يضع المعالج كاسات الحجامة على أماكن الألم؛ بهذه الطريقة يسحب الدم المتراكم الممزوج بالالتهابات والسموم إلى الخارج، ولتحفيز الدماغ على فتح مسارات الطاقة في الجسم، وتخفيف الضغط عن العصب، وتقوية الدورة الدموية في مكان الألم. من هنا تتوسع الأوعية الدموية وتُكثَّف من تدفق الأكسجين، مما يساعد على عملية الشفاء.

الحجامة نالت شهرة واسعة في الحضارة الصينية وما تزال تُطبق على حسب مسارات الطاقة

واحدة أو مرتين في خلال العام، من 51 شهر الهجري حتى 03 منه، ويُستحب القيام بها في 71-81-12 من الشهر الهجري.
○ علاجية بحسب الطب العربي أو مسارات الطاقة في الطب الصيني: تُجرى عند الحاجة للشفاء من مشكلة مرضية معينة».

فوائد الحجامة الصحية
للحجامة فوائد صحية عديدة، وهي كالآتي:

○ التخلص من ألم الكتفين: تساعد الحجامة على التخلص من المادة الصفراوية المتمثلة بـ«لاكتيك أسيد»، والمتجمعة بين الأكتاف وتعطي الإحساس بالحرق. وفي هذه الحالة يجب شرب الماء بوفرة.
○ تنشيط الذاكرة: تساهم الحجامة في تنشيط الذاكرة وتقويتها، وتخليص الجسم من جميع السموم المتراكمة فيه بسبب الإصابة بفيروس كورونا وما يعانیه من أعراض سلبية بعد الشفاء.

○ محاربة السرطان: عند الخضوع لجلسة حجامة يتنبه الجسم لخسارته كمية من الدم، فيبادر إلى تعويض هذا الدم، بهدف عدم غياب المريض عن الوعي، فينتج الجسم دماً جديداً عبر نخاع العظم، وفي هذه المرحلة يقوم الجسم بإنتاج خلايا جديدة محاربة للسرطان. وهذا سرٌّ من أسرار الحجامة.
○ مضادة للالتهاب: على سبيل المثال في حال وجود

○ الحجامة الرطبة: وهي التي يتم خلالها اللجوء إلى التشريط، عبر إحداث جروح صغيرة جداً في الجلد لتساعد في فصد الدم الفاسد من الجسم. وقد تكون الحجامة وقائية، أو علاجية.
○ وقائية وفقاً لما جاء في السنة النبوية: تُجرى مرة

أنواع الحجامة

○ الحجامة الجافة: وهي تعتمد على كاسات الهواء بدون تشريط.
○ الحجامة المتزحلقة النارية: يتم خلالها استعمال زيوت علاجية مثل (زيت الكافور، زيت حبة البركة).

افضل ايام الحجامة

يمكن إجراء الحجامة الجافة في أي وقت، أما بالنسبة للحجامة الرطبة فإذا كانت وقائية وغير طارئة فيفضل إجراؤها في اليوم السابع عشر أو التاسع عشر أو الحادي والعشرين من الشهر القمري الإسلامي بينما إذا كان هنالك حاجة طارئة فيمكن إجراؤها في أي وقت.

تختلف عدد جلسات الحجامة التي يحتاجها الشخص حسب حالته الصحية، إذ يحتاج البعض من جلسة إلى ثلاث جلسات، بينما قد يحتاج الآخرون الذين يعانون من أمراض مزمنة إلى المزيد من الجلسات.

شروط الحجامة وموانعها

تمنع في الحالات التالية القيام بالحجامة:

- مناطق الأوردة والشرايين، أو الأعصاب، أو الغدد الليمفاوية، أو الدوالي أو التهاب جلدي، أو آفة جلدية، أو فتحات الجسم، أو العيون.
- الجروح المفتوحة، أو كسور العظام، أو مناطق جلطات الأوردة العميقة.
- مرضى السرطان.
- الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى والكبد.
- مرضى القلب والذين يضعون أجهزة تنظيم القلب.
- الأشخاص الذين يعانون سيولة الدم.
- الأشخاص الذين يعانون من التهابات حادة.
- الأشخاص الذين يستخدمون الأدوية المضادة للتخثر.
- النساء في فترة الحمل والنفاس.
- الأشخاص الذين يعانون من فقر الدم.
- الأطفال دون سن الرابعة، كما يجب استشارة الطبيب قبل إجراء الحجامة لمن هم أكبر سناً. إذ تتميز جلسات الحجامة للأطفال بقصر مدتها.

ومبدأ الحجامة يجب أن يكون دائماً تحفيز الدماغ، وليس التباهي بكمية الدم المسحوبة، بحسب المعالجة صبراً. ملاحظة قبل تطبيق هذه الوصفة أو هذا العلاج، عليك استشارة طبيب مختص.

الدورة الشهرية. وإذا كان المعالج متمكناً من عمله ولديه ثقافة الحجامة بطريقة التشطيب الخفيف، فيمكن أيضاً لمرضى الضغط والسكري التداوي بها، مع الإشارة إلى ضرورة أن يكون التشطيب خفيفاً.

ملاحظة

قبل تطبيق هذه الوصفة أو هذا العلاج، عليك استشارة طبيب مختص

اشتهر

بها الإغريق والهنود وبلاد ما بين الرافدين

انتقلت إلى الحضارة الإسلامية وانتشرت بينها، وجاء النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) ليوصي بها. وقد تغيرت أدواتها عبر التاريخ، كالآتي:

- أطراف قرون الحيوانات المجوفة.
- الكاسات المصنوعة من الخيزران.
- الكاسات المصنوعة من الفخار والزجاج.
- الكاسات البلاستيكية المجهزة بمضخات يدوية.

هل تلائم الحجامة الجميع من النساء والرجال؟

عكس ما يشاع بأن الحجامة تقتصر على الرجال، فالنساء أيضاً يستطعن التداوي بالحجامة، حتى ولو لم يبلغن مرحلة انقطاع الطمث بعد، شرط ألا تُجرى الحجامة في خلال

- تحفيز عمل الغدد الليمفاوية: تساهم الحجامة في من تنشيط عمل الغدد الليمفاوية في الجسم.
- تنشيط الدورة الدموية: الحجامة ومن خلال تنشيط الدورة الدموية، تسهل عملية مرور الدم في أوردة الجسم الدقيقة.
- الحفاظ على صحة خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين: وذلك من خلال التخلص من الدم الهرم، وتحفيز الدماغ على إمداد الجسم وتعويضه بخلايا جديدة.
- تنميل الأطراف
- تنشيط الذاكرة
- التخلص من الأعراض السلبية لفيروس كورونا
- آلام الصداع النصفي
- الدوخة
- طنين الأذنين
- التخفيف من مشاكل ضغط الدم
- التقليل من تشنجات الجسم.

هل اختلفت طريقة تطبيق الحجامة بين الماضي والحاضر؟

« لقد انتشرت الحجامة عند جميع الحضارات، بدءاً من الحضارة الفرعونية، ثم نالت شهرة واسعة في الحضارة الصينية وما تزال تُطبق على حسب مسارات الطاقة في الطب الصيني. كما اشتهر بها الإغريق والهنود وبلاد ما بين الرافدين، ثم

الاثار الجانبية واضرار الحجامة

تعتبر الحجامة إحدى طرق العلاج الآمنة إلا أنها يمكن أن تظهر الآثار الجانبية التالية بعد الحجامة:

- الندبات.
- الحروق.
- الصداع.
- الحكّة.
- الدوار، والتعب، وتشنج العضلات.
- فقر الدم والغثيان.
- ورم دموي صغير.
- ألم في موضع الحجامة.
- الخراج.
- التهابات جلدية.
- النوبة الوعائية المبهمة.
- الشعور بالدفء يليه تعرق طفيف يزيد من الشعور بالبرد، يظهر هذا العرض نتيجة لتوسع الأوعية الدموية خلال عملية الحجامة.
- نقصان مستوى مخزون الحديد، يلاحظ في بعض الحالات نقصان مخزون الحديد بعد جلسات الحجامة.

الأمراض التي تعالجها الحجامة

- من أبرز الأمراض التي تعالجها الحجامة، في الآتي:
- الكسل والخمول
- الإرهاق
- حرق الأكتاف

جعل العلاج الإشعاعي فعالاً لعدد أكبر من المرضى

، ولكن في كثير من الحالات تكون هذه الأورام مقاومة للعلاج. إن فهم سبب حدوث هذه المقاومة للعلاج الإشعاعي وكيفية منعها من شأنه أن يساعد المرضى في الوصول إلى علاجات أفضل وأكثر فعالية يمكن أن تحسن بقاء الأشخاص المصابين بالسرطانات المتقدمة.

اكتشف باحثون في المركز الوطني الإسباني لأبحاث السرطان (OINIC)، بقيادة الدكتور مانويل فالينتي، كيف أن الخلايا السرطانية التي انتشرت إلى الدماغ قادرة على مقاومة آثار العلاج الإشعاعي. كشفت الدراسة عن علامة بيولوجية جديدة يمكن اكتشافها في اختبار دم بسيط للإشارة إلى ما إذا كان المريض سيستجيب للعلاج الإشعاعي. اكتشف الباحثون أيضاً نوعاً معيناً من الأدوية يسمى مثبط EGAR، والذي يمكنه دخول الدماغ وعكس مقاومة العلاج الإشعاعي. يمكن أن يساعد الجمع بين فحص الدم والدواء الجديد في تخصيص العلاج الإشعاعي من خلال تحديد الأشخاص الذين قد يستفيدون من الدواء قبل العلاج. يبدأ الفريق الآن الدراسات السريرية للتحقق من صحة النتائج التي توصلوا إليها لدى الأشخاص.

يجد الاختراق البحثي طريقة لتحسين كيفية استخدام العلاج الإشعاعي للأشخاص المصابين بالسرطان الذي انتشر إلى الدماغ.

حقق باحثون في إسبانيا ثغرة يمكن أن تساعد في علاج الأشخاص المصابين بالسرطان الذي انتشر إلى الدماغ بشكل أكثر فعالية. بدأ الاكتشاف الذي يُحتمل أن ينقذ الحياة دراسة سريرية لفحص الدم الذي يمكن أن يساعد الأطباء على تحديد المرضى الذين سيستفيدون أكثر من العلاج الإشعاعي. اكتشف الباحثون أيضاً عقاراً جديداً، يقولون إنه يمكن استخدامه لجعل العلاج الإشعاعي فعالاً للمرضى الذين لا يمكن علاجهم حالياً لأن سرطانهم مقاوم للعلاج. عندما يتطور السرطان، غالباً ما ينتشر إلى الدماغ، حيث يصبح علاجه أكثر صعوبة. في المرضى الذين يعانون من أورام صلبة مثل سرطان الرئة أو سرطان الثدي أو الورم الميلانيني، ينتشر المرض في النهاية إلى الجهاز العصبي المركزي في 02-04٪ من الحالات. لسوء الحظ، يموت معظم المرضى في غضون 21 شهراً من اكتشاف حدوث ذلك.

يعتبر العلاج الإشعاعي العلاج القياسي الذهبي للأورام التي انتشرت إلى الدماغ من أماكن أخرى في الجسم

وقف انتشار سرطان الثدي

قتل الخلايا أثناء النوم لوقف انتشار سرطان الثدي

مساعدة هذه الأنسجة الرخوة للخلايا السرطانية المهاجرة على البقاء، اكتشفوا آلية رائعة. وجد الفريق أن الخلايا السليمة في الأنسجة اللينة تفرز المزيد من مضادات الأكسدة - المواد الكيميائية التي ينتجها الجسم وتحمي الكائن الحي من التلف. والمثير للدهشة أنهم وجدوا أن الزيادة في مضادات الأكسدة تخلق بيئة مواتية للخلايا السرطانية القادمة مما يجعل من الصعب قتلها بالعلاج الكيميائي.

بالنظر إلى هذا بمزيد من التفصيل، وجد فريق البحث أن جزيئات معينة، تسمى 1PRD و 2FRN، كانت مسؤولة عن إطلاق مضادات الأكسدة اعتماداً على مدى تيبس الأنسجة أو رخاؤها. يعتقد الباحث أن هذا الاكتشاف يشير إلى أن حجب 1PRD و 2FRN يمكن أن يكون وسيلة لاستهداف الخلايا السرطانية الكامنة التي انتشرت إلى أجزاء أخرى من الجسم، مما يجعلها قابلة للعلاج بالعلاج الكيميائي.

إن الاختراقات في مجال سرطان الثدي مثل الاختراقات التي حققها الدكتور دوبيونت مثيرة للغاية لأنها تمثل بداية رحلة نحو علاجات جديدة يمكن أن توقف تطور سرطان الثدي الثانوي أو النقيلي. هذه المرحلة من المرض مسؤولة عن جميع الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي، لذا فإن هذا البحث يمكن أن يساعد في إنقاذ حياة الكثير من الناس في المستقبل.

في السنوات الأربعين الماضية، تحسن معدل البقاء على قيد الحياة من سرطان الثدي بشكل كبير بفضل الأبحاث التي أدت إلى طرق لعلاج المرض. ومع ذلك، بالنسبة للعديد من المرضى، هناك خطر عودة المرض بعد العلاج الناجح. عندما يعود السرطان، غالباً ما يكون أكثر عدوانية ويصعب علاجه.

أحد أسباب ذلك هو أن بعض الخلايا السرطانية يمكن أن تفلت من العلاج وتنتشر إلى العديد من المواقع المختلفة في الجسم. بمجرد الوصول إلى هناك، يمكن للخلايا أن تدخل حالة «النوم» وتبقى كامنة، حتى تستيقظ وتتسبب في عودة السرطان. يصعب علاج هذه الخلايا النائمة لأنها تفتقر إلى العديد من خصائص الخلايا السرطانية ولا يمكن قتلها بالعلاج الكيميائي.

يعد عدم القدرة على استئصال السرطان تماماً أثناء العلاج تحدياً رئيسياً يحتاج البحث للتغلب عليه إذا أردنا تطوير علاجات فعالة لجميع مرضى سرطان الثدي. اكتشف الدكتور سيريو دوبيونت من جامعة بادوفا في إيطاليا وفريقه مؤخراً أن الخلايا السرطانية تهاجر من الثدي، وهو مصنوع من نسيج أكثر صلابة، إلى الأنسجة الأكثر ليونة، مثل الرئتين. يبدو أن «ليوننة» هذه الأنسجة يمكن أن تساعد الخلايا السرطانية على البقاء في حالة سبات.

عندما بدأ الباحثون في البحث عن كذب في سبب

يحدد الذكاء الاصطناعي مزيجاً جديداً من الأدوية لسرطان دماغ الأطفال

GPID. على الرغم من أن ربع الأطفال الذين يعانون من GPID لديهم طفرة 1RVCA، لا يوجد حالياً علاج يستهدفه تمت الموافقة عليه للاستخدام. binatednaV هو دواء يعمل ضد 1RVCA ولكنه يواجه صعوبة في تجاوز الحاجز الدموي الدماغي.

ووجدت الدراسة أن الجمع بين عقار فانديتانيب وعقار يسمى إيفيروليموس يمكن أن يعزز قدرته على المرور إلى الدماغ لعلاج السرطان. أثبتت التركيبة المقترحة فعاليتها عند اختبارها على الفئران، مما أدى إلى إطالة فترة البقاء على قيد الحياة بنسبة تصل إلى 41 في المائة، وتم اختبارها بالفعل في مجموعة صغيرة من الأطفال.

استخدم العلماء أدوات الذكاء الاصطناعي لاقتراح مجموعة جديدة من الأدوية بنجاح لاستخدامها ضد الورم الدبقي الجسيمي المنتشر (GPID)، وهو سرطان دماغ غير قابل للشفاء في مرحلة الطفولة.

الفريق بقيادة البروفيسور كريستوف جونز، أستاذ بيولوجيا ورم الدماغ لدى الأطفال في RCI، عمل مع شركة AtneloveneB - التي بنت منصة رائدة لاكتشاف الأدوية بالذكاء الاصطناعي وخط أنابيب خاص بها لبرامج اكتشاف الأدوية.

حدد الباحثون الأدوية التي يمكن استخدامها لاستهداف الطفورات في جين يسمى 1RVCA في



معالي وزير الداخلية

يشرف على ضبط (120) كيلو حشيش و(36) ألف حبة كبتاجون و كيلو من مادة الشبو وبعض المواد المخدرة الأخرى



من بودرة الاريكا، و عدد (15) الف كبسولة حبة لاريكا و عدد (50) ألف كبسولة فارغة بحوزة (6) أشقاء يقومون بتصنيع وترويج بودرة وأقراص اللاريكا والشبو. وأعرب الشيخ طلال الخالد عن تقديره لجهود رجال الأمن المستمرة وجميع قطاعات الدولة المعنية في التصدي لمهربي المواد المخدرة وصد جميع أساليب ومحاولات التهريب، مشيراً إلى أننا نتعرض إلى حرب شرسة ولن نسمح لهم بالمساس والضرر بأبنائنا وشبابنا وسلب مستقبلهم. ودعا معاليه رجال مكافحة المخدرات إلى المزيد من الجاهزية واليقظة، وبذل كل الطاقات من أجل ملاحقة وضبط من يقوم بتهريب وترويج وتصنيع تلك السموم مؤكداً أنه لا أحد فوق القانون وستتم محاسبة كل من يتعاون أو يتخاذل أو يقصر وهذا عهد امام الله ان نحمي بلدنا ومواطنينا.

استمراراً لحرص ومتابعة معالي النائب الأول لرئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية ووزير الدفاع بالإنيابة الشيخ طلال خالد الأحمد الصباح لجهود قطاعات وزارة الداخلية في مكافحة آفة المخدرات والمؤثرات العقلية وضبط مروجيها ومهربيها حماية لشباب الوطن من أخطارها المدمرة. قام معاليه بزيارة إلى الإدارة العامة لمكافحة المخدرات يرافقه وكيل وزارة الداخلية بالإنيابة اللواء منصور العوضي، ورئيس الموارد البشرية وتقنية المعلومات ووكيل وزارة الداخلية المساعد لشؤون الأمن الجنائي بالإنيابة الشيخ مبارك سالم العلي الصباح ومدير عام الإدارة العامة لخير السواحل اللواء طلال المونس للاطلاع على ضبط عدد (120) كيلو حشيش و عدد (36) ألف حبة كبتاجون و كيلو من مادة الشبو وربع كيلو من مادة هيروين المخدرة، و عدد (9) كيلو

أثر

التدخين

على صحة المرأة

للتدخين آثار كبيرة وعديدة بجانب زيادة نسب مخاطر التعرض للأمراض القاتلة، مثل سرطان الرئة وأمراض القلب، فإن التدخين يمكن أيضاً أن يخلّف آثار بالغة على جلدك وعينيك وشعرك. وتذكري أنه مع كل شهيق تأخذينه عند التدخين، تساهمين في تسريع وتيرة شيخوخة بشرتك قبل أوانها.



نصائح للإقلاع عن التدخين

يحاول الكثيرون الإقلاع عن التدخين، خاصة مع ظهور بعض أعراض الأمراض المرتبطة به، أو زيادة التوعية عن المخاطر التي يمكن أن ينسبب فيها، وظهرت في الآونة الأخيرة الكثير من الوسائل المساعدة على التخلص من هذه الآفة كما يصفها الأطباء ومن أهم الطرق للإقلاع:

- المعالجة ببدائل النيكوتين ليست فعّالة عند النساء بنفس قوة فعاليتها عند الرجال، كذلك فإن النساء أكثر اهتماماً وحرصاً على قوامهنّ من الرجال، وبالتالي ينتابهنّ الخوف من فكرة اكتساب وزن زائد، والذي غالباً ما يرافق الإقلاع عن التدخين خاصة في المرحلة الأولى منه، لذا يجب التخلص من هذه الفكرة بتغيير أسلوب الحياة تماماً.
- خلال الشهر التمهيدي حاولي التركيز على محاولاتك السابقة للإقلاع عن التدخين وأسباب فشلها لتتجنبها هذه المرة.
- ابحثي عن الدعم والتشجيع لدى من حولك، أخبري عائلتك وأصدقائك وزملاء العمل بقرارك وأنت تحتاجين لدعمهم اطلبي منهم عدم التدخين بوجودك وعدم ترك أعقاب السجائر وعلبها في المكان.
- ارمي كل السجائر وعلبها الفارغة قبل إقلاعه عن التدخين بيوم، وارفعي عن الطاولات جميع المناقض وغيرها من مستلزمات التدخين.
- حاولي الهاء نفسك عن التفكير والرغبة بالتدخين بالحديث إلى صديقة، أو الذهاب بنزهة، أو ممارسة تمرين رياضي، أو أية هواية تحبينها ربما القراءة. إذا كانت هذه تجربتك الأولى، بادري إلى تغيير روتين حياتك اليومي، مثلاً اشربي الشاي بدل القهوة غيري أوقات تناولها إذا كنت قد تعودت على وقت محدد لها خلال النهار. تناولي فطورك في مكان مختلف ربما الشرفة بدل المطبخ، المهم اقلبي نظام حياتك واستبدلي عاداتك القديمة بأخرى بديلة. عندما يزداد شعورك بالتوتر والضغط حاولي الاسترخاء والتمتع بحمام ساخن أو القيام بالتمارين.

آثار التدخين على الجلد

عندما تستنشقين الدخان من سيجارة، تساهمين في إدخال أكثر من 4000 مادة كيميائية إلى جسمك، بما في ذلك الجذور الحرة الضارة للجلد. وهذه المواد الكيميائية تتسبب بتلف الكولاجين والإيلاستين، وهي الألياف الثمينة التي تمنح الجلد قوته وشبابه ومرونته. وعندما يضعف الكولاجين والإيلاستين، يبدأ الجلد بالترهل وتظهر التجاعيد. وتمكن ملاحظة أن بشرة سيدة واطبت على التدخين طوال حياتها تتصف بكونها قاسية وخشنة. وخلاصة القول أن نقص الكولاجين والإيلاستين هو ما يتسبب بهذا الضرر الذي

استنشاق

الدخان يدخل أكثر من 4000 مادة كيميائية إلى جسمك

الدراسات

الحديثة أوضحت وجود علاقة مهمة بين التدخين وحب الشباب

عند التوقف

عن التدخين سيتحسن دوران الدم في جلدك وتلاحظين بشرة ذات مظهر

لا يمكن عكسه.

من جهة أخرى، يسبب النيكوتين أيضاً تضيق الأوعية الدموية في الطبقات الخارجية من الجلد، وبالتالي يعوق تدفق الدم إلى الجلد ويؤدي إلى جفافه وظهوره بمظهر باهت وشاحب أو ظهور البقع، فضلاً عن التسبب بظهور الخطوط والتجاعيد في وقت مبكر أيضاً. كما أن التدخين يدفع الجسم إلى إنتاج عدد أقل من خلايا الدم الحمراء، الأمر الذي قد يتسبب بفقدان بشرتك لإشراقها الطبيعية والصحية. كما أن ممارسة التدخين في حد ذاتها يمكن أن تقود إلى تشكل التجاعيد وهذه الخطوط حول الفم، وهي حالة شائعة بين

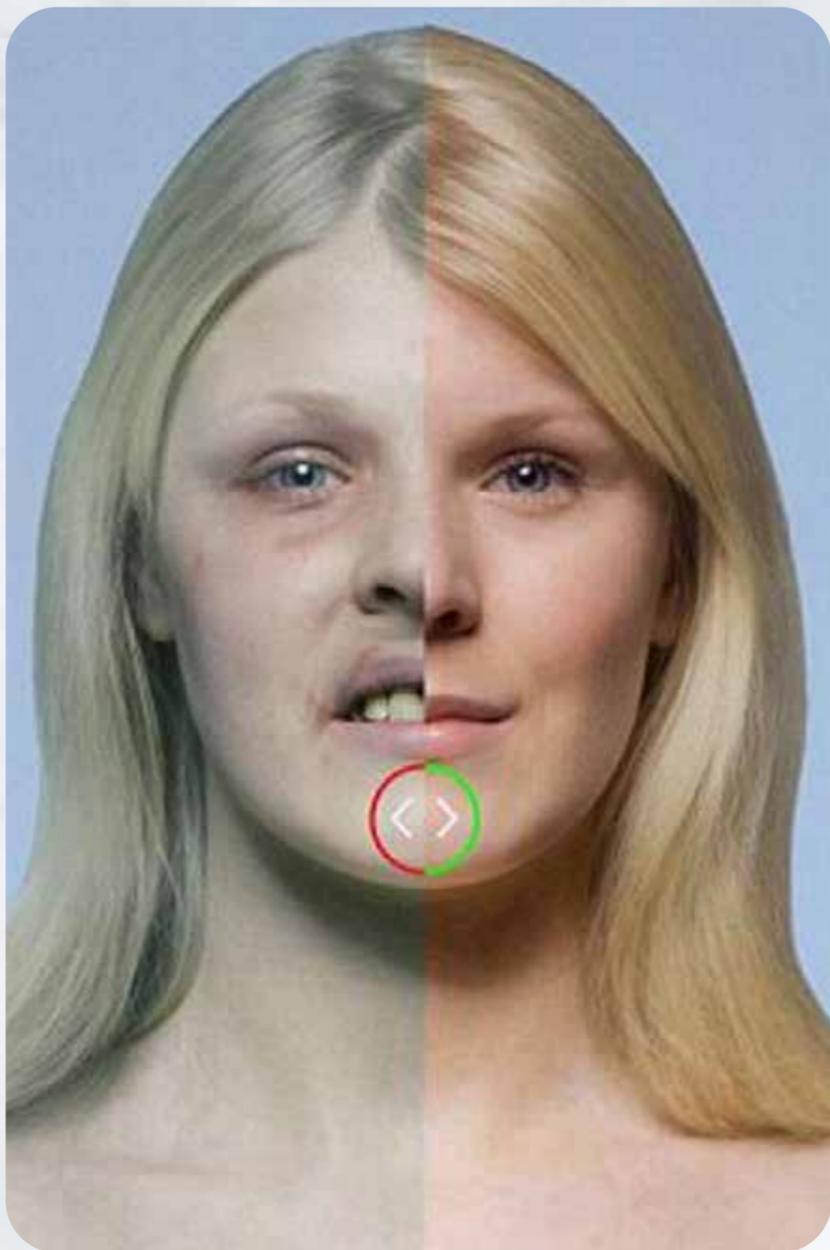
إن التبغ بكافة أنواعه ووسائله من أهم العوامل المحرصة للإصابة بسرطان الثدي حيث أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين السيدات المدخنات تزيد حوالي 30 بالمائة عن نسبة الإصابة بين السيدات التي لم يدخن مطلقاً ويزداد هذا الخطر عند المدخنة لفترة طويلة 20 سنة وما فوق صحة وجمال الثديين من أسرار الأنوثة والجاذبية لدى المرأة فال تفسديهما بالتدخين.

أضرار التدخين

إذا كنت شخصاً مدخنًا، فإن أفضل طريقة لمنع المزيد من الضرر وتحسين حالة بشرتك هي باختصار الإقلاع عن التدخين فوراً. وإلى جانب الفوائد الصحية العديدة التي تنعمين بها جراء التوقف عن التدخين، سيتحسن دوران الدم في جلدك وتلاحظين بشرة ذات مظهر أفضل في غضون بضعة أسابيع من الإقلاع عن التدخين.

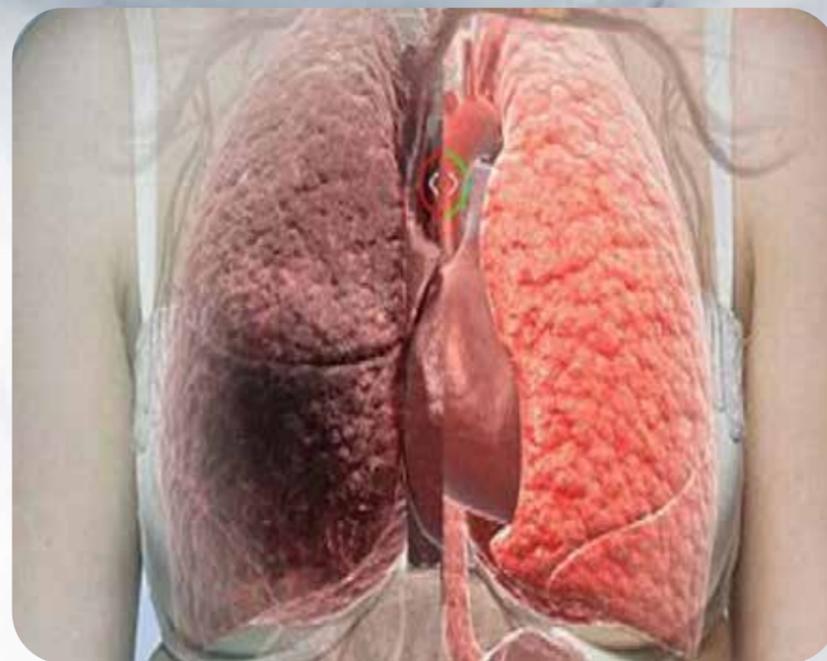
للحد من آثار الضرر الذي سيق حدوثه، استخدم مرطب معزز بالنياسيناميد والبيبتيدات والجليسرول لتسريع عملية ترمي واستبدال خلايا سطح البشرة وتجديد الرطوبة التي فقدتها.

يساعد استعمال مضادات الأكسدة، مثل فيتامين إي أو الكارنوسين، أيضاً في حماية سطح البشرة من أضرار الجذور الحرة. والأخبار السارة في هذا السياق هي أن تلف الجلد الناجم عن التدخين هو أمر يمكن عكسه، وكل ما عليك القيام به هو الإقلاع عن التدخين والالتزام بروتين بسيط يومي للعناية بالبشرة يساعدك على استعادة صحة بشرتك غداً.



ثبتت بالدراسات أنها ستبدو أكبر من عمرها بعشرين سنة . فالمدخنة بعمر الأربعين ستبدو بمظهر مماثل لقرينتها غير المدخنة بعمر الستين. التدخين يشوه صدرك بسرطان الثدي صدر المرأة من أهم مكونات الجمال لديها ولكن لألسف يهدد التدخين هذا المصدر الجمالي.

أننا أن المرأة التي على اليمين والدة المرأة التي على اليسار إل أنهما أختان توأم . إنهما أختان بالثلاثينات من العمر إحداهما على اليمين لم تدخن قط والمدخنة منذ حوالي عشرين عاماً الحظي التجاعيد التي تكسو وجه المدخنة والاسنان الصفراء والعيون الغائرة المدخنة الشرهة لسنوات طويلة



المدخنين على المدى الطويل، حيث تنتج عن استعمال الشفاه بشكل مكثف لاستنشاق السيجارة.. في دراسة لتأثير التدخين على رطوبة الجلد عند النساء وجد أن المدخنات أكثر من عشر سجاير يومياً تسوء لديهم رطوبة الجلد مقارنة بغير المدخنات .

الدراسات الحديثة أوضحت وجود عالقة مهمة بين التدخين وحب الشباب وفي إحدى الدراسات كانت النساء المدخنات أكثر عرضة للإصابة بالصدفية من غير المدخنات وأكثر عرضة لتطويع الحالات الشديدة من الصدفية .

تأثير التدخين على العينين

يؤدي غاز أول أكسيد الكربون المرتفع في الدم عند المدخنين إلى إعاقة التروية الدموية لمنطقة حول العينين الحساسة فيؤثر على تجدها مما يسيء جمالياً . للمرأة الباحثة عن الكمال الجمالي إن تأثير التدخين ال يقتصر على ما حول العينين بل يمتد إلى ما هو أعمق فسرعان ما يبهت بريق العينين بسبب ضعف إفراز الدمع والتخريش المحدث بالدخان المتصاعد، كما تتأثر رموش العينين بالحرارة وتصاب العين بالتهابات متكررة في الملتحمة وجفاف الاجفان.

تأثير التدخين على صوت المرأة

لعل صوت المرأة أحدث مفاتيح أنوثتها وجمالها ، فالصوت الهادئ المتزن والنبرة الرقيقة مصدر جاذبية يعكس شخصيتها وهنا دعينا نسأل : هل سمعت صوت مدخنة وأنت أيتها المدخنة هل جربت تسجيل صوتك على مسجل والاستماع إليه ؟؟ التدخين يسبب التهاب حنجرة

مزمن بسبب التخريش المباشر لدخان السجايرللحنجرة والحبال الصوتية وإعاقة حركة الأهداب المنظفة لجرى الهواء مما يسبب تراكم المواد الضارة والعوامل المرضية فيه مسببة الامراض الصدرية التي تتظاهر بالسعال والتقشع والألم الصدري . إن السعال المزمن وتخريش الحبال الصوتية يسبب بحة الصوت وخشونته ، وهذا التأثير يزداد مع إدمان التدخين واستمراره ليتحول من أمر عرضي طارئ إلى أمر دائم .

التدخين يجعل بشيخوخة المرأة

رغم أنك للوهلة الاولى رأيت الشبه بينهما وظننت كما ظننت

خطوات لعلاج ظاهرة التدخين بين الأطفال

نتيجة لمعرفة أسباب انتشار هذه الظاهرة يدرك الإنسان سبل علاج هذه الظاهرة المدمرة للمجتمع بجميع مكوناته ومن هذه الأساليب:

- وضع تشريعات وسنن قوانين تفرض على التجار لزوم أخلاقيات معينه ومنها عدم بيع المواد المنوعة والمضرة بالأطفال واليافعين.
- مراقبة الأهل لأطفالهم، فالوالدين عليهم مسؤولية كبيرة في مراقبة أطفالهم لضمان عدم انحرافهم عن جادة الصواب فغياب المراقبة من أكثر الأسباب المؤدية إلى انحراف سلوك الأطفال.
- تنفيذ حملات توعية وإرشاد، فعلى وزارات الصحة في الدول الاضطلاع بمهمة توعية الأطفال في المدارس بخطورة التدخين ومضاره الصحية، فالتدخين هو سبب رئيسي لأمراض الرئة والسرطان، وهو يحتوي على مواد مسرطنة سامة تدمر جسد الإنسان وتفتك به.
- توفير الدولة للمرافق الترفيهية للأطفال واليافعين، فمن أهم حلول ظاهرة التدخين توفير مرافق ترفيهية للصغار حتى يستطيعوا من خلالها تفريغ طاقاتهم الجسدية والنفسية، واللهو واللعب مع أقرانهم وبما يشغلهم عن التفكير في تجربة عادة التدخين السيئة ويحميهم من شرورها.
- مراقبة وسائل الإعلام التي تبث المواد الدعائية التي تروج للتدخين في أوساط المجتمع.



ومحاورتهم باستمرار، والكشف عما يكبونه بداخلهم وتوفير احتياجاتهم النفسية قبل المادية والمعنوية، فهي لا تقل أهمية عن الغذاء والكساء.

قرناء السوء؛ فقد يكون اكتشافك لتدخين أحد أولادك إذا كنت مدخن فرصه للإقلاع عن التدخين، وهناك نقطة هامة جداً فيجب على الوالدين التقرب من أولادهم

وتشير إلى بعض العلامات التي توضح

للأباء أن أبنائهم يدخنون ومنها:

- 1 - العصبية.
 - 2 - السعال.
 - 3 - وجود رشح باستمرار.
 - 4 - بحه الصوت ورائحة النفس المزعجة .
 - 5 - توقفه عن ممارسة التمارين الرياضية في حالة ممارسته للرياضة .
 - 6 - تقلب الحالة المزاجية بين الحين والآخر.
- وأخيراً تقدم الأخصائية النفسية بعض النصائح للتعامل مع الابن المدخن، إذا تأكد الوالدين من تدخين أحد أولادهم يجب التعامل معه بهدوء، وعدم تعنيفه وتجنب القسوة أو السخرية و الاستهزاء أمام الآخرين، ومساعدته بوضع برنامج للإقلاع، ويجب زرع الثقة بنفسه وحمايته من

أخصائية نفسية
توضح أسباب وعلامات
تدخين المراهقين والأطفال
.. انتشرت مؤخراً ظاهرة التدخين
الأطفال والمراهقين، وهناك
سؤال يطرح نفسه في هذا
الموضوع، وهو ما السبب
وراء ظهور وانتشار هذه
الظاهرة؟

أسباب تدخين

المراهقين والأطفال

يظهره بمظهر رجل قوی، أو هروباً من بعض الضغوط النفسية والمشاكل الأسرية أو شعوره بالنقص وإحساسه بعدم التقدير لذاته وثقته بنفسه، وكثيراً يظهر تدخين الأطفال أو المراهقين نتيجة لتباعد الأم والأب وغياب الحوار الأسري، وغياب القدوة السليمة. وتؤكد الأخصائية النفسية، أنه يجب على الآباء حماية أولادهم وتوعيتهم بمخاطر التدخين، وتوضيح لهم أنه نوع من الإدمان ومساعدتهم للتخلص منه وإبعادهم عن تجمعات المدخنين وأن يكونوا المثل الأعلى لهم.

مرحلة الطفولة، ونسبة استنشاق الطفل للدخان تصل إلى 30 % من سموم التدخين، وهذا يطلق عليه (تدخين سلبي)، وهو أن الطفل لا يدخن ولكن يتعرض له من الأبوين أو المحيطين به. كما أوضحت، أن التدخين السلبي يؤدي إلى الإصابة بالأذن الوسطى والربو وضعف وظيفة الرئة وزيادة حالات السرطان والأمراض القلبية، فالأمراض الناتجة عن التدخين هي السبب الأول للموت.

وتضيف «يقوم بعض الأطفال والمراهقين بالتدخين متوهمين أنه

في هذا السياق تشير د.إيمان سيد، الأخصائية النفسية واستشاري أسرى وباحث في العلوم النفسية والسلوكية، إلى أنه يميل بعض الأطفال والمراهقين للتدخين ويختلف السبب من طفل لآخر ومن مراهق لآخر، وفي الحالتين يلعب التقليد دوراً هاماً، كما نجد في كثير من الأحيان بعض التصرفات الخاطئة التي يقوم بها أحد أعضاء الأسرة، مثل وضع السيارة بفم الطفل لكي يقلده .

كما أضافت، أن هناك 90 % من المدخنين بدؤوا بالتدخين في



التوازن

تنقسم فكرة التوازن كأحد أساسيات الديكور الداخلي للمنزل إلى عدة فروع.

ألوان متدرجة (هرمية)

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

ألوان متباينة

العمل بهذه النقطة يتطلب الجرأة والشجاعة، تقوم على فكرة اختيار ألوان متقابلة في دائرة الألوان مثل الأحمر والأخضر مع إمكانية إضافة ألوان متممة لهم من خلال مزجهم مع بعضهم البعض بنسب متفاوتة، أو اختيار مبدأ التناغم الثلاثي الذي يقوم على مفهوم اختيار ثلاثة ألوان متقابلة مثل الأخضر، البرتقالي والبنفسجي.

أساسيات الديكور الداخلي للمنازل

ولذلك وعند التفكير في تغيير الديكور يجب التمعن بشكل جدي باختيار القطع التي تتماشى مع شخصية القاطنين في المنزل.

اختيار الألوان

تعتبر الألوان العنصر الهام الذي يحيي المكان ويبعث النشاط فيه، وكل لون له مدلولاته وتأثيره النفسي، لذلك قبل الشروع باختيار ألوان الجدران أو الأثاث، سنعرفكم على أنماط اختيار الألوان.

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

1 - إضفاء الروح الشخصية للأثاث

يعتبر المنزل الملاذ الآمن الذي نلجأ إليه بعد يوم طويل مليء بالأشغال والمصاعب، وهو المكان الذي نشعرنا بالهدوء والانتماء،



حيث أن الوزن البصري للزجاج أخف من الوزن البصري للخشب والساتان مما يجعل المزج بينهم يخلق حيزاً غير متماثل ولكن في ذات الوقت غير ممل وجذاب للغاية.

توازن مشع

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

خلق مساحات تخزين مناسبة

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

الإضاءة

تنقسم أنواع الإضاءة الاصطناعية إلى ثلاثة أنواع وهي الهامة والموجهة والمزاجية....

تعد الإضاءة في المنزل من أهم عناصر وأساسيات الديكور الداخلي للمنزل، فهي تحي وتنعش الأجواء الداخلية في المكان. وهناك ثلاثة أنواع من الإضاءة الصناعية؛ الإضاءة الموجهة، الإضاءة المهمة والإضاءة المزاجية، يمكن استخدام الإضاءة المهمة لطاولات الطعام ومصابيح طاولة السرير الجانبية، أما الإضاءة الموجهة فهي تلك المستخدمة في تسليط الضوء على الأعمال الفنية والمنحوتات وغيرها. أما الإضاءة المزاجية فتعمل على تحسين الرؤية وإضفاء الحيوية إلى المكان.

قطع ديكور هامة

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



الوحدة

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

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

توازن تماثل

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

توازن غير تماثل

يسمى بالتوازن النشط ومن مميزاته أنه يتيح استخدام قطع مختلفة الأحجام والأوزان في الحجرة الواحدة، كما أنه يوحي بالاتساع، مثل المزج بين الألوان الدافئة كالأحمر، البرتقالي والأصفر مع الألوان الباردة مثل الأزرق، الأخضر والبنفسجي، أو المزج بين قطع الأثاث، حيث يلعب الوزن البصري للقطعة دور كبير في هذا المبدأ، كاختيار كرسي من الساتان أو الخشب مع طاولة من الزجاج،





جنونك الشراء



بقلم:
د. غنيمه محمد
العثمان الحيدر

طوابير من النساء الفاضلات من مختلف الجنسيات يصطفون في طوابير طويلة تحت تأثير الشمس الحاره كي يسمح لهم بالدخول لشراء الماركات العالميه التي ضحك عليهم الاغنياء بأسم الموده والبرستيغ المزيّف وكأنهم في هذه الطوابير يحصلون علي المنتج بلا ثم .

والوقوف ساعات كل تدخل المحل ويقولون لك المنتج نفذ او طلبك يصل بعد سنت شهور او سنه.

اللهم يا مثبت القلوب ثبت قلوب من جننتهم الماركات غاليه الثمن بلا طعم فقط هوس الماركة.

وقد أكد وزير التجارة الفرنسي في تصريح له إن «الماركات» هي أكبر كذبة تسويقية صنعها «الأغنياء» لسرقة «الأغنياء» فصدقها «الفقراء»، ويسلط ذلك التصريح الضوء على ظاهرة منتشرة في جميع المجتمعات حول العالم، وهي أن الكثير من الناس أصبح لديهم هوس بشراء الماركات العالمية حتى

وإن كانت ظروفهم المادية لا تسمح .

ووفقا لدراستي ولعدد من علماء النفس، يلجأ بعض الأشخاص إلى التسوق وشراء الماركات العالمية غالية الثمن، هربا من الضغوط العصبية وحالت الاكتئاب التي يمرون بها، حيث أكدت بعض الدراسات على أنه عند التسوق يفرز الجسم هرمونا يعطى شعورا بالسعادة والرضا..

إن الموضة عبارة عن فن يعكس ذوق الأنسان واختياراته، لكن من الممكن أن يتحول الشغف بالموضة إلى هوس يجعل الأنسان يقبل على شراء الماركات غالية الثمن دون تفكير وتمييز بين الشغف والبذخ المبالغ فيه، فينفق أغلب دخله عليها ومن الممكن أن يغرق في الديون نتيجة لذلك، وهنا يتحول الأمر إلى مشكلة كبيرة.

ما اجمل البساطه في الملابس المريح

وللعلاقه بيني وبين عدة طبقات من المجتمع الخليجي والعربي أجد الكثير من الأشخاص من مختلف الطبقات الاجتماعية على الظهور مرتدين أحدث الماركات العالمية بصرف النظر عن سعرها، باعتبارها تمثل عنوانا للشخصية والمكانة الاجتماعية وتحدد قيمتهم في أعين الآخرين، فضلا عن أن البعض يعتقدون أن ارتداء الماركات يساعد على تعزيز مكانتهم في المجتمع.

بنظري ان بساطة المظهر منبع



وهو أن يراه واثقا في نفسه وليست الماركة علامه رقي او ثقافه او تميز ولكن احذر يا مشتري الماركات العالميه غاليه الثمن إنها لا تجلب السعاده الداخليه مع تحياتي لمن يقفون بالطوابير لنيل اغلا الماركات عليكم بالعافيه وتقطعونها بالفرح والسعاده.

المحبه لكم

الثقه والبساطه في المظهر جيدة جدا وتعطى دوما انطبعا بالعديد من المميزات في الشخصية البسيطة.

والإنسان الذي يحافظ على مظهره بسيطا أنيقا ، أمر جيد جدا، وينعكس على الشخصية البسيطة ذاتها ، هذا إن الإنسان من مظهره البسيط الأنيق يمكن أن يعطى انطبعا جيدا لمن يراه،

برنامج (هايدو - كان) مستمر إلى ما بعد رمضان

حملة «كان» السمينة أكبر مخاطر الصحة في الكويت



تحت رعاية الهيئة العامة للرياضة والحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان)، تمت اقامة بطولة الهواة الرمضانية الخامسة للموسم الرياضي 2022-2023 وبمشاركة 12 فريق و 340 لاعب وعلى مدى 17 يوم اختتمت المنافسة بمباراة النهائي والتي جمعت فريق (كان) مع فريق سفنيتين فور. حيث فاز الثاني بنتيجة 2-3 وتم تكريم جميع اللاعبين والمسؤولين على نجاح هذا الحدث السنوي. حيث أشاد ممثل الهيئة العامة للرياضة السيد يوسف الهندي على نجاح البطولة وتميزها عن البطولات الاخرى، وان الهيئة العامة للرياضة ستستمر في دعمها لمثل هذه البطولات. وقد قام منظم البطولة السيد عبدالله خالد الصالح بتكريم الرعاية جميعهم وتكريم اللاعبين وشكرهم على اخلاقهم السامية في هذا التحدي.



في الاتحاد الاسيوي ولمدة 21 يوم. حيث استفاد أكثر المشاركين وخصوصاً المنتظمين منهم في هذا البرنامج بتنزيل اوزانهم ومن خلال ايضاً التزامهم في الاكل الصحي. كانت هذه الفعالية الثالثة التي تقيمها الحملة وبالتعاون مع أكاديمية هايدو وفي نهاية البرنامج، شكر المنظم العام الاستاذ عبدالله خالد الصالح جميع المشاركين على التزامهم طوال هذه الفترة لتحقيق اهدافهم الصحية والبدنية.

ضمن فعاليتها الرياضية المتعدده... اقامت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان وبالتعاون مع أكاديمية هايدو برنامج "نزل وزنك في رمضان" للسنة الثالثة على التوالي. حيث استمر البرنامج لمدة 21 يوم هلا شهر رمضان المبارك وبمشاركة ما يقارب 80 شخص. انطلقت الفعالية في ثاني يوم من الشهر الفضيل، حيث تم اخذ اوزان جميع المشاركين ومن ثم ابتداء البرنامج البدني واللياقى مع عدد من المدربين المعتمدين

اب- للاستفادة من هذا البرنامج لا سيما أن رمضان تبقى منه نصفه وهو فرصة ما زالت موجودة للدخول في البرنامج والاستمرار معه لضمان محاربة السمينة وكسب الصحة والابتعاد عن عوامل المخاطرة للأمراض المزمنة وأكد الدكتور الصالح أن خطة (كان) القادمة أن تكون السمينة أحد العوامل المشتركة لكل برامج الحملة نظراً للأهمية الكبيرة لمحاربتها وبالتعاون مع إدارة الامراض المزمنة في وزارة الصحة.

تعاون استراتيجي بين (كان) وإدارة الأمراض المزمنة في وزارة الصحة

مع أكاديمية (هايدو) الرياضية كان أفضل من السنة الماضية بنسبة تقارب 45 في المائة وهذا يعكس ارتفاعاً في التوعية لمخاطر السمينة لدى المواطنين والمقيمين وحث المواطنين والمقيمين على التواصل على رقم 97355516 واتس

تحتل الكويت مركزاً متقدماً على مستوى الشعوب الأكثر بدانة حول العالم، ويرجع ذلك إلى طبيعة غذائهم وإقبالهم على الوجبات السريعة، وقد أدى الارتفاع الخطير في معدلات السمينة إلى ارتفاع الأمراض المزمنة المصاحبة للسمينة. ويحسب مؤشر كتلة الجسم فإن زيادة الوزن تحدث إذا بلغ 25 أو أكثر، وتحدد السمينة إذا كان مؤشر كتلة الجسم يبلغ 30 أو أكثر. كما أن الكويت تسجل معدلات عالية في عمليات تدبيس المعدة مقارنة بدول العالم، وفي الكويت يتم إجراء حوالي 5 آلاف عملية تدبيس المعدة في السنة في بلد يبلغ عدد سكانه حوالي أربعة ملايين نسمة، وقد اعتادت الحملة الوطنية لمكافحة السرطان على إدخال التوعية من مخاطر السمينة في برامجها باعتبار السمينة من أهم عوامل المخاطرة للسرطان لا سيما سرطان الثدي وسرطان القولون والمستقيم، وقد صرح الدكتور خالد احمد الصالح رئيس مجلس الإدارة لحملة كان أن التعاون المستمر مع وزارة الصحة لا سيما إدارة الأمراض المزمنة قد أثمر عدة مقترحات للتصدي لداء السمينة، وقد بدأ التعاون في برنامج (نزل وزنك في رمضان) وأن الإقبال هذا العام على البرنامج المقام بالتعاون



الجواب:

نعم، يعتقد أن شرب كوب من الحليب الدافئ قبل النوم يساهم في تحسين جودة النوم والتخفيف من مشكلة الأرق، كما يساهم في تحسين أداء الجهاز الهضمي وعدم الشعور بالجوع خلال الليل. ينصح بتجنب شرب الحليب البارد قبل النوم لأنه قد يساهم في تشكل الغازات والنفخة، وهو ما قد يؤثر في جودة النوم، وبشكل عام فإنه من الجيد شرب كوب من الحليب يوميًا في أي من أوقات اليوم المختلفة، ويساهم شرب كوب من الحليب في الصباح الباكر على تزويد الجسم بالطاقة وبعض العناصر الغذائية الضرورية لنشاط الجسم خلال اليوم.

سؤال من حسين - جابر الأحمد:

ما هي فوائد الحليب قبل النوم؟ وهل يساهم في التخلص من الأرق؟

سؤال من ريم - الجهراء:

حدث لصديقتي إجهاض أو إسقاط للجنين في الشهر الرابع من الحمل، فما قد يكون السبب في ذلك؟

الجواب:

من أهم مسببات الإجهاض المتأخر أو الإسقاط:

- ضعف عنق الرحم وعدم قدرته على تحمل وزن الجنين المتزايد.
- تشوهات خلقية في الرحم مثل وجود جدار يقسم الرحم الى حرتين أو شكل الرحم مشابه للقلب.
- الالتهابات التناسلية.
- وجود أجسام مضادة في جسم المرأة تحارب تكوين الجنين.

سؤال من عيبر - المسائل:

ما الطريقة الطبية لعلاج الفواق المتكرر (بونهاق بالعامة)؟

الجواب:

الفواق، أو الحازوقة، ليس حالة خطيرة ولا يستدعي العلاج لكنه قد يصبح كذلك إذا بات مزمنًا واستمر لأكثر من 2 - 3 ساعات. فعندها ينصح بقصد الطبيب. وفي الحالة الطبيعية، يمكن إيقافه عبر تجربة الأمور التالية:

1. حبس النفس لأنه يزيد مستوى ثاني أكسيد الكربون في الدم.
2. لو كان السبب هو تهيج العصب، فالحل هو شرب كوب من الماء بسرعة.
3. استغلال عامل المفاجأة والرعب عبر تخويف المصاب لإيقاف تهيج العصب.

أما العلاج الطبي فيعتمد على شدة الحالة واستجابتها للعقاقير. لو استمرت الحازوقة لساعات .

باب يختص بالرد

على أسئلة القراء الصحية

من قبل نخبة من الأطباء المختصين في مختلف الأمراض المزمنة وغيرها..

للتواصل واتساب 97709111

برجاء ذكر الأسم الأول

والمنطقة السكنية

الرد على الأسئلة الخاصة بالصوم

سؤال من خالد - المنصورية:

هل التدخين يسبب تاخر بالإنجاب؟

الجواب: نعم يؤثر التدخين بشكل كبير على الأنجاب، حيث يؤثر على الجهاز الأنجابي وقوته، كما يؤثر على السائل المنوي من حيث الحركة ويؤدي إلى تشوهات الحيوانات المنوية. هذا فيما يتعلق بالصحة الإنجابية والجنسية، أما عن الصحة العامة فالتدخين يؤثر سلباً على معظم أجهزة الجسم خاصة الرئة والقلب و الشرايين والكلى، لذا لابد من الإقلاع عن التدخين لحماية الصحة بشكل عام والصحة الجنسية بشكل خاص. الموقع ومع الإقلاع عن التدخين يكون هناك تحسن في الصحة العامة.

سؤال من أقبال - اشبيلية:

ما هي الفيتامينات الموجودة في البروكلي؟

الجواب: يوجد العديد من الفيتامينات والمعادن التي

يمكن الحصول عليها من الأطعمة المختلفة، ومن أبرز الفيتامينات والمعادن التي توجد في البروكلي، ما يلي: فيتامين سي: الذي له تأثير مضاد للأكسدة، وضروري لصحة الجلد وجهاز المناعة.

فيتامين ك1: الذي له دور في صحة العظام وتخثر الدم.

فيتامين ب9 (حمض الفوليك): الذي له تأثير في صحة الأنسجة والخلايا المختلفة في الجسم.

البوتاسيوم: وهو ضروري لكل من صحة القلب، والتحكم بضغط الدم.

المنغنيز. الحديد: وله دور رئيسي في نقل الأكسجين لخلايا الدم.

سؤال من صلاح - اليرموك:

عند حساب مؤشر كتلة الجسم كانت النتيجة 30 ماذا يعني؟

الجواب: يشغل بال العديد من الأشخاص تفسير نتائج

حساب مؤشر كتلة الجسم، وحسب التفسيرات فإن النتيجة 30 تعني أنك تعاني من زيادة الوزن. ويجب في هذه الحالة العمل على فقدان الوزن الزائد، خاصة إذا كان الشخص يعاني من أي من عوامل الخطورة التالية:

- مرض السكري، أو مقدمات السكري.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستويات الكوليسترول والدهون في الدم.
- محيط الخصر للرجال أكبر من 40 إنش، وللنساء أكبر من 35 إنش.



د. حصة الشاهين

مع تحياتي

تمر في مراحل من حياتنا، نماذج مختلفة من البشر. ليس بالجنس ولا اللون، وإنما بالسلوك الشخصي! بعض من هؤلاء يحفر بذاكرتك ويترك بصمة جميلة في حياتك لا تنساها أبداً! لأنها اسعدتك وعلمتك مهما علا علمك وشهادتك ومركزك.. وحتى سنك.

تذكرها بالخير وتدعو لها بالصحة والعافية، وترحم على من توفاه الله داعياً له بالجنة ونعيمها.

ونماذج أخرى تتمنى لو أنها لم تمر بحياتك فهي كالماء الراكد مع الزمن ومروره، تتحول الى مستنقع.. يضر كل من حوله، ويترك أثراً كريهاً بالنفس والنظر.. مثل هؤلاء النماذج تتفكر كيف أنهم لم يستفيدو مما جاء في ديننا الحنيف والقرآن الكريم في آيات تُعد ارقى نموذج في السلوك الانساني مثل:

لضبط صوتنا: «وأغضض في صوتك».

ولضبط سمعنا: «ولا تجسسوا».

وضبط القرآن الكريم نظراتنا: «ولا تمدن عينك».

ولضبط الألفاظ: «وقولوا للناس حسناً».

كذلك ضبط القرآن الكريم مجالسنا: «ولا يغتب بعضكم بعضاً».

ولضبط النفس: «لا يسخر قوم من قوم».

وحتى ضبط أفكارنا: «ولا تقل ما ليس لك به علم».

وعلمنا القرآن العفو والتسامح: «فمن عفا وأصلح فأجره على الله».

حقاً إن القرآن الكريم كفيل أن يضبط حياتنا ويحقق حياة السعداء.. «الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله لا بذكر الله تطمئن القلوب».



- 01** هناك 1,3 مليار مدخن في العالم اليوم ، وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، WHO وإذا استمر هذا الاتجاه ، فمن المتوقع أن يرتفع هذا الرقم إلى 1,6 مليار بحلول عام 2025.
- 02** سرطان الرئة ليس الورم الخبيث الوحيد الذي يمكن أن يصيب المدخنين، حيث يصاب المدخن بسرطان المثانة والدم ونخاع العظام وعنق الرحم والقولون والمريء والكلية والحنجرة والكبد والفم والبنكرياس والمستقيم والمعدة والحلق
- 03** التدخين مشكلة تصيب الفقراء أكثر من غيرهم. في الواقع، يعيش 80٪ من المدخنين في العالم في بلدان منخفضة إلى متوسطة الدخل.
- 04** الصين هي موطن 300 مليون مدخن يستهلكون ما يقرب من 1,7 تريليون سيجارة سنوياً أو ما يقرب من ثلاثة ملايين سيجارة في الدقيقة.
- 05** في جميع أنحاء العالم ، يتم شراء حوالي 10 ملايين سيجارة في الدقيقة ، ويتم بيع 15 مليار سيجارة يومياً ، ويتم إنتاج واستخدام ما يزيد عن ستة تريليونات سيجارة كل عام.
- 06** يمكن أن تحتوي سيجارة نموذجية في أي مكان من 8 إلى 9 ملليغرام من النيكوتين بينما يحتوي النيكوتين في السيجار من 100 ملليغرام إلى 400 ملليغرام.
- 07** التبغ مليء بالمواد الكيميائية، حيث يوجد أكثر من 7000 مادة كيميائية في دخان التبغ.
- 08** قوانين التدخين ليست منتشرة بالعالم، 20٪ فقط من سكان العالم محميون بقوانين التدخين ، ومعظمهم في البلدان ذات الدخل المرتفع.
- 09** الأجيال القادمة سوف تتأثر، حيث تتوقع الإحصائيات أن 5,6 مليون طفل سيموتون بسبب مرض متعلق بالتدخين.
- 10** يمكن للتدخين أن يقتلك حرفياً، فهناك ما يكفي من النيكوتين في خمس سجائر لقتل شخص بالغ في حالة تناولها كاملة.

10 حقائق خطيرة عن التدخين

ورشة

التوعية من أمراض السرطان : أساليبها وأفضل الطرق لنجاحها

16 مايو 2023

المحاضرون

رئيس مجلس إدارة حملة (كان) ، استشاري الأورام
عضو مجلس إدارة حملة (كان)
استشاري طب نووي
مسجل أول - أخصائي علاج أورام بالإشعاع
استشاري طب عائلة

د. خالد أحمد الصالح
د. حصه ماجد الشاهين
د. إيمان الشمري
د. نشوى نظمي
د. نادية المحمود



الثلاثاء ، 16 مايو 2023
10.30 صباحاً إلى 12.30 ظهراً
لغة الورشة : العربية

الورشة حضورياً

المكان :

مركز تدريب حملة (كان) بمركز الرعاية التلطيفية



للحضور التواصل على
الرقم 65072072



فؤاد الهاشم

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

الدنيا.. حرا!

أعتقد بأنه قد آن الأوان لنخترع طعاما شعبيا في الكويت يتناسب مع قساوة هذا
الطقس الحار والمرعب، فما دامت دشاديشنا البيضاء الناصعة جاءت لتتلاءم مع
نوعية الجو ولتساعدنا على العيش لحوالي عشرة اشهر في الرمضاء، فلا بد من
اعادة النظر في نوعية الاكل الذي نبتلعه كل يوم ويزيد لهيبنا.. لهيبا!

قال لي احد الاصدقاء انه دعي لتناول طعام الغداء عند قريب له منذ حوالي
اسبوع وعندما كانت درجة الحرارة تقفز نحو الخمسين درجة مئوية، وفي صالة
الاستقبال داخل المنزل الانيق الذي يتردد في جنباته هواء بارد من جهاز التكييف
المركزي بقوة ثلاثين طنا، كانت وجبة الغداء الكويتية الاصيلة!.

يقول الصديق: «كانت العزومة عبارة عن.. مموش لحم مع أجار هندي من النخب
الاول وكمية لا بأس بها من الفلفل - المعبوج - المحضر جيدا مع الثوم والخل،
بعد اقل من عشر دقائق بدأنا - نحن المعازيم - ننظر الى وجوه بعضنا البعض
وكأننا قد خرجنا من.. حمام سباحة»!! يكمل الرجل ضاحكا «جرت العادة ان
يطلب الشخص من جاره - على موائد الطعام - ان يناوله طبقا لا يستطيع
الوصول اليه او زجاجات الملح والفلفل.. الى آخره، لكننا لم نتوقف دقيقة واحدة
عن طلب.. علب الكليوكس!! حتى اضطر صاحب الدعوة لوضع علبة كاملة قرب
كل مدعو»!.

ثلاثون طنا من الهواء البارد في كل ارجاء الفيلا لم تستطع ان تفعل شيئا امام
سخونة اكل الكويت ناهيك عن طقسها، ليس هذا فحسب، بل تأتي المصيبة الثانية
عندما «تحاول» ان تغسل يدك جيدا بعد الاكل - كما يقولون في كتب الاطفال -
لتفاجأ بان ماء «السخان» اكثر برودة من الماء العادي!.

اكثر ما يغيظنا هو خريطة الطقس التي يعرضها التلفزيون عقب نشرة الاخبار
حيث يظهر واضحا ان درجة الحرارة في الكويت هي الاعلى - قاطبة - بين كل
دول العالم - انه بصراحة «شيء يخر»!.

تاريخ نشر المقال (12/7/1988)

صندوق مرضى السرطان

«حملة وفيكم الأمل»

للمساهمة



 KSSCP.org
 PREVENTION_CANCER
 KSSCPK
 KSSCP.KSS



6907 6269
2253 0120
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي
011140002574