

اليوم العالمي للمتبرعين بالدم

شعار الاحتفال باليوم العالمي للمتبرعين

تبرّع بالدم والبلازما
وكن سخياً في مشاركة

الحياة

ماء الورد
لبشرة المرأة



هل يوجد ضرر
في إعادة القيام
بالرنين المغناطيسي
في خمسة عشر يوم

التوحد
أسبابه وعلاجه

مريم الصالح أول معلمة في دولة الكويت



عيادة الإقلاع عن التدخين

للاستشارة والعلاج



عيادة
الإقلاع عن التدخين

يمكنكم الحجز
هاتفياً على رقم

94704366

العنوان: القادسية
ق-1 ش-14 مبنى-2



الدعوة عامة

تحت شعار

الرياضة وقاية

تقيم أكاديمية هايدو و الحملة الوطنية للتوعية
بمرض السرطان (كان)

بالتعاون مع نادي كاظمة الرياضي والنادي الرياضي الكويتي للمم

بطولة السباحة للبراعم

يوم الخميس الموافق 2023/6/8 من الساعة : 4:00 - 6:00 مساءً



العديلة - نادي كاظمة الرياضي

22530184

97355516



مجموعة المال
AL MULLA GROUP

الراعي
الاعلامي
القيس السياسة الجريدة
النهار الانباء



kalsalehdr@hotmail.com

الزمن الحقيقي

نشعر بها أطول كلما تذكرناها لاحقاً؛ تلك الظاهرة التي أطلق عليها فيما بعد اسم «مفارقة الإجازة» والتي تتناول اختلاف إدراكنا للزمن في وقت العطلات، وهذا يدل على أن الوقت المفيد الذي فيه اكتشافات هو وقت يعيش معنا أطول بعكس الوقت الذي لا جديد فيه ولا فائدة.

إذا لدينا جميعاً زمن حقيقي وهناك أيضاً زمن الطيف، أغلبنا اليوم يعيش زمن الطيف، زمن الطيف هو ذاك الزمن الذي يمر علينا كشخص لا نكاد نعرفه، نحاول أن نتذكر أين رأيناه، وفي النهاية لا نتوقف عنده كثيراً، أما زمننا الحقيقي فهو الزمن الذي يعرفنا ويعيش معنا ونعيش فيه، زمن سعيها فيه لعلم أو دعينا فيه لفضيلة، زمن ساعدنا فيه محتاجاً حقيقياً أو شاركنا بمشروع عاد بالفائدة على آخرين. إن اليوم الذي يمر ونحن منشغلين بالعلم أو العمل أو باكتشاف ما حولنا من شعوب وحضارات، هذا اليوم يصبح يوماً كاملاً بالعطاء، أما السنة فإن جميع أيامها تكتمل بالإخلاص.

اليوم أغلب الناس للأسف منشغلين بالبحث عن بناء مجد دون عمل جاد ولا علم نافع، منشغلون بالتوافه لبناء مجد شخصي، أو ملتهمين بخصوصيات وصراعات لن يستفيد منها أحد، ولأنهم كذلك فالسنة لديهم تمر سريعة كالخيال لا بركة فيها، أغلب الناس لا يعيشون كامل أعمارهم، يبذلون الكثير من الجهد للحفاظ على صحتهم ومحاولة إطالة عمرهم، ولكنهم على النقيض يتركون سنينهم تمر سريعة من أمامهم.

هنيئاً لمن ازدهرت سنته بالأفعال الإيجابية، أفعال مؤثرة لصالح الإنسان، هنيئاً له أفعاله الطيبة، والأهم هنيئاً له حياته التي عاشها كاملة دون أن تمر سنين عمره كطيف لم يشعر بها.

لافتتاحية

فات ثلث عام 2023، ولن يكون عامنا هذا بأحسن حال من الأعوام السابقة، سيمر سريعاً وتأتي سنة 2024 على كثير من الناس وهم يشكون من تبخر عام 2023.

الذين يشكون من سرعة حركة السنين هم المحرومون من تحقيق الإنجازات، فالزمن لا يقاس بحركة الساعة بل يقاس بما يتركه الإنسان من أثر. تقوم من النوم وتخرج للعمل وتعود للبيت دون أن تشعر بأنك أنجزت شيئاً أو أحدثت تغييراً، دائرة تتكرر وينتهي بك المطاف بالتساؤل عن سر سرعة الزمن! هذا النوع من الزمن هو كالطيف لا تكاد تشعر به، زمن يخلو من الكوابح، زمن تنقصه المؤثرات، كيف إذا لزمنا يتحرك دون توقف، ويمضي دون مشاعر حقيقية، كيف لمثل هذا الزمن أن نشعر به أو حتى أن نحيا فيه.

يشير الباحث (جيمس إم برودواي)، وهو باحث ما بعد الدكتوراة في العلوم النفسية علوم الدماغ بجامعة كاليفورنيا يشير أن البشر يقدرون زمن الحدث من منظورين مختلفين، أولاً المنظور الاستشراقي، وهو الذي يقيس إدراكنا للوقت إبان وقوع الحدث؛ وثانياً منظور استرجاعي، يقيس إدراكنا للوقت بعد انتهاء الحدث. لهذا يمر الزمن سريعاً عندما نقضي أوقاتاً ممتعة مفيدة؛ إذ تعمل الأحداث المتلاحقة في حينها إلى تكثيف شعورنا بسرعة الوقت؛ في حين أننا حين نتذكر وقتاً ممتعاً مفيداً في الماضي، نشعر وكأنه استغرق وقتاً أطول، لأننا نستعيد من منظور استرجاعي.

إننا نقيس زمن الأحداث الماضية من خلال عدد الذكريات الجديدة التي تكونت في حينه أثناء وقوع الحدث، وكلما يكون هناك عدد أكبر من الذكريات الجديدة في إحدى الرحلات على سبيل المثال؛ فإننا



04

ملف العدد

تبرّع بالدم والبلازما وكن سخياً في مشاركة الحياة

رقم الصفحة	الفهرس
03	الافتتاحية
04	ملف العدد
12	متابعات
18	توعية
22	قصص الأنبياء
24	الثقافة
28	خالدون
30	شخصيات كويتية
32	نصائح
34	صحتك بقرارك
36	تكنولوجيا
38	روحانيات
40	الطب البديل
42	اكتشافات علمية
44	وصفات صحية
46	المرأة
48	طفلك
52	ديكور
56	وجهة نظر
58	الأمنية
60	أسأل طبيبك
62	حقائق
63	مع تحياتي
64	فؤاديات

تصدرها
حياتنا

الجمعية الكويتية لمكافحة
التدخين والسرطان

صحية - ثقافية - إجتماعية

أسسها سنة 1994 م
د. عبدالرحمن العوضي

تصدر شهرياً

العدد 891 يونيو 2023

رئيس التحرير

د. خالد أحمد الصالح

مدير التحرير

د. حصة ماجد الشاهين

سكرتيرة التحرير

ميرفت عبدالسلام

22530186 - 22530184 - 22530120

hayatina_81@yahoo.com

hayatina.kuw

@hayatina_81

cancampaignkw.com/9125/hayatuna-march-2022

كافة المراسلات بأسم رئيس التحرير

عنوان المجلة: القادسية - قطعة (1) - جادة
(14) - مبنى (2)

ص.ب: 26733 الصفاة 13128 دولة الكويت

الاشتراكات السنوية 10 دنانير

سعر النسخة:

الكويت 1 دينار / السعودية 10 ريال

قطر 10 ريال / الامارات 10 درهم

البحرين 750 فلساً / سلطنة عمان 750 روبية

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

د. خالد أحمد الصالح
رئيس التحرير



كُتِبَ / ندى أحمد

تحت شعار «تبرّع بالدم والبلازما وكن سخياً في مشاركة الحياة» يحتفل العالم باليوم العالمي للمتبرعين بالدم في ١٤ من يونيو ٢٠٢٣ في جميع أرجاء العالم، وهو اليوم الذي حددته جمعية الصحة العالمية سميّا كحدث سنوي منذ عام ٢٠٠٥، حيث يتيح فرصة للاحتفاء بالمتبرعين بالدم طوعاً في جميع أنحاء العالم وتوجيه الشكر لهم على تبرعهم بالدم وقد أصبح محوراً رئيسياً للعمل من أجل ضمان حصول الجميع على خدمات نقل الدم المأمون.

المكرر أمر أساسي لتهيئة إمدادات مأمونة ومستدامة للدم، حيث تواجه خدمات الدم في عدة بلدان التحديات في إتاحة كميات كافية من الدم بينما تضمن أيضاً جودة الدم ومأمونيته، ويؤثر عدم توافر الدم المأمون ومشتقاته، وخصوصاً في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، في جميع المرضى، بمن فيهم المحتاجون إلى نقل الدم بانتظام، وتتمثل إحدى استراتيجيات المنظمة في مساعدة البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط على تحسين توافر البلازما البشرية وجودتها، ولا سيما على تحسين استخدام البلازما المتأتمية من التبرع

وتركز الحملة على المرضى المحتاجين إلى دعم نقل الدم مدى الحياة وتشدد على الدور الذي يمكن أن يؤديه كل فرد من خلال التبرع الثمين بالدم أو البلازما، كما تسلط الضوء على أهمية التبرع بالدم أو البلازما بانتظام لتهيئة إمدادات مأمونة ومستدامة للدم ومشتقاته وامكانية توافرها على الدوام في جميع أنحاء العالم حتى يتسنى لجميع المرضى المحتاجين الحصول على العلاج في الوقت المناسب.

هدية ثمينة

وكل تبرع بالدم يعد هدية ثمينة تنقذ الأرواح والتبرع

شعار الاحتفال باليوم العالمي للمتبرعين

تبرّع بالدم والبلازما وكن سخياً في مشاركة

الحياة



د.ريم الرضوان:

الإدارة تقوم بدراسات وأبحاث أحدثها اكتشاف فصيلة نادرة تم تسجيلها بعد قيام مختبرات بنك الدم بالأبحاث والتحليل على المستوى العالمي





وتضمنت كذلك تقارير المنظمة زيادة بلغت 10,7 ملايين تبرع من المتبرعين طوعاً بالدم دون مقابل في الفترة بين 2008 إلى 2018، كما يجمع 79 بلداً أكثر من 90% من إمداداته من الدم من المتبرعين طوعاً دون مقابل؛ وفي المقابل يجمع 54 بلداً أكثر من 50% من إمداداته من الدم من الأسر والبدلاء أو من المتبرعين بالدم لقاء أجر، كما اختلفت كمية البلازما المعد لغرض التجزئة لكل 1000 نسمة اختلافاً كبيراً بين البلدان المبلغة البالغ عددها 45 بلداً، حيث تراوحت من 0,1 إلى 52,6 لترًا، بمتوسط قدره 5,2 لتر.

السياسات الوطنية للدم وتنظيمه

وأوضحت منظمة الصحة العالمية أن عمليات نقل الدم تنقذ أرواح الناس وتحسن صحتهم، غير أن ملايين المرضى الذين يحتاجون إليها لا يستفيدون من الدم المأمون في الوقت المناسب. ولهذا فإنه ينبغي أن يشكل توفير الدم الآمن والكافي جزءاً لا يتجزأ من سياسة الرعاية الصحية الوطنية في كل بلد ومن بنيت التحتية، وتوصي المنظمة بأن تُنسّق على الصعيد الوطني جميع الأنشطة المتصلة بجمع الدم وفحصه وتجهيزه وتخزينه وتوزيعه، وذلك من خلال تنظيم عمليات نقل الدم بفعالية واتباع سياسة وطنية بشأنها. وينبغي أن يخضع النظام الوطني المعني بالدم للسياسة والإطار التشريعي الوطنيين الخاصين بالدم بهدف تعزيز تنفيذ المعايير بشكل موحد، وضمان الاتساق في جودة وسلامة الدم ومنتجات الدم.

بالدم بانتظام وبقدر ما يكون تبرعهم مأموناً وممكناً لتغيير نوعية حياة المرضى المعتمدين على نقل الدم والمساهمة في تهيئة إمدادات آمنة للدم في جميع بلدان العالم. إبراز دور التبرع المنتظم بالدم والبلازما طوعاً ودون مقابل في ضمان حصول جميع الناس على مشتقات الدم المأمونة. تعبئة الدعم على المستوى الوطني والإقليمي والعالمي فيما بين الحكومات والجهات الشريكة الإنمائية من أجل الاستثمار في برامج الدم الوطنية وتعزيزها والحفاظ عليها.

نقل الدم عالمياً

وبينت منظمة الصحة العالمية في تقرير لها أن مجموعة من الحقائق الخاصة بنقل الدم عالمياً حيث أشارت إلى أن يتم تجميع نسبة 40% من إجمالي 118. 5 مليون تبرع بالدم عالمياً في البلدان ذات الدخل المرتفع التي تضم 16% من سكان العالم. كذلك في البلدان المنخفضة الدخل، يتلقى الأطفال دون سن الخامسة عمليات نقل الدم بنسبة تصل إلى 54%؛ في حين تشكل فئة المرضى الذين تفوق أعمارهم 60 عاماً في البلدان المرتفعة الدخل الفئة التي يُنقل إليها الدم في أغلب الأحيان والتي تستأثر بنسبة تصل إلى 76% من جميع عمليات نقل الدم. كما يبلغ معدل التبرع بالدم 31,5 تبرعاً في البلدان عالية الدخل، و16,4 تبرعاً في البلدان المتوسطة الدخل من الشريحة العليا، و6,6 تبرعات في البلدان المتوسطة الدخل من الشريحة الدنيا و5 تبرعات في البلدان منخفضة الدخل.



العالم شهد زيادة 10,7 ملايين تبرع من المتبرعين طوعاً دون مقابل في الفترة بين 2008 إلى 2018

وأشارت إلى حصول بنك الدم على اعتراف عالمي منذ عام 1989 وأن له علاقات وطيدة على مستوى العالم كما أنه عضو فعال في الهيئة العربية لنقل الدم التي تضم كل بنوك الدم العربية بهدف تحديث سياسات العمل وتبادل الخبرات فضلاً عن أنه عضو فعال في منظمة أمريكية. ولفتت إلى أن بنك الدم مشارك فعال في برامج المتبرعين النادرين لتبادل العينات مع المراكز المرجعية سواء في بريطانيا وأمريكا وغيرهما فضلاً عن الاعتراف العلمي بالبنك كمختبر مرجعي لتبادل العينات. وأضافت أن الإدارة تقوم إلى جانب عملها بعدة دراسات وأبحاث حيث نشرت أخيراً بحثاً باكتشاف فصيلة نادرة وتم تسجيلها بعد قيام مختبرات بنك الدم بالأبحاث والتحليل على المستوى العالمي.

المحور لهذا العام

حددت منظمة الصحة العالمية عدة أهداف منشودة وأهمها: الاحتفاء بالأفراد المتبرعين بالدم وتوجيه الشكر إليهم وتشجيع عدد أكبر من الناس كي يصبحوا متبرعين جدد. تشجيع الأشخاص المتمتعين بصحة جيدة على التبرع

بالدم الكامل على أمثل وجه، وتعزيز حصول المرضى على العلاجات ببروتينات البلازما المنقذة للحياة.

حاجة مستمرة

وفي الكويت يواكب «بنك الدم» الاحتفال العالمي» وفي هذا الصدد أكدت مدير إدارة خدمات نقل الدم في وزارة الصحة د.ريم الرضوان أن الإدارة بحاجة دائمة للمتبرعين بالدم للمساهمة في إنقاذ حياة المرضى، لافتة أن الحاجة للتبرع بالدم مستمرة مادام هناك مرضى في المستشفيات ومؤكدة أن البنك يسعى إلى تلبية هذه الحاجة التي أدت إلى زيادة التوسعات في المرافق الصحية والتي تعمل إدارة خدمات نقل الدم من خلالها على زيادة حملات التبرع بالدم. كما أوضحت أن فصيلة الدم (O) وتحديدًا (O-) هي أكثر الفصائل المطلوبة لأنها «معط عام» علماً بأن كل الفصائل عليها طلب كبير، مشيرة إلى أن استراتيجية بنك الدم الداخلية هي التوسع جغرافياً لذا تم فتح عدة فروع بالسنوات الأخيرة منها فرع مستشفى العبدان وفرعان في منطقة الصباح الصحية وفرع في مستشفى الجهراء. وأوضحت أن عدد المتبرعين بالدم للعام الحالي تخبطى 100 ألف متبرع.



الاستخدام السريري للدم

تُعرض عمليات نقل الدم غير المجدية والممارسات غير الآمنة لنقله المرضى لخطر الإصابة بتفاعلات ضارة وجسيمة من جراء نقله وبحالات عدوى منقولة عن طريق عمليات نقله. وتقلل أيضاً عمليات نقل الدم غير المجدية هذه من توافر منتجات الدم للمرضى الذين يحتاجون إليها. وتوصي منظمة الصحة العالمية بتطوير نظم، مثل اللجان المعنية بعملية نقل الدم في المستشفيات وآليات لتوخي اليقظة في استخدام الدم من أجل رصد مأمونية عمليات نقل الدم وتحسينها ويشجع كثيراً استخدام عمليات نقل الدم في البلدان المرتفعة الدخل لأغراض تقديم الرعاية الداعمة في العمليات الجراحية التي تُجرى للقلب والأوعية الدموية وجراحة زرع الأعضاء وعلاج حالات الرضوح الجسيمة والأورام الخبيثة الصلبة وتلك المتعلقة بالدم، أما في البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل فإن عمليات نقل الدم تُستخدم أكثر ما يكون لأغراض التدبير العلاجي للمضاعفات المرتبطة بالحمل وحالات فقر الدم الحاد لدى الأطفال.

كما يجمع 79 بلداً نسبة تزيد على 90% من إمداداته من الدم من متبرعين طوعاً بالدم دون مقابل 38 بلداً من البلدان المرتفعة الدخل و33 بلداً من تلك المتوسطة الدخل و8 بلدان من البلدان المنخفضة الدخل. وهذا يشمل 64 بلداً تجمع 100% أو أكثر من 99% من إمدادات الدم من المتبرعين بالدم دون مقابل.

ولا يزال هناك 54 بلداً يعوّل على أفراد الأسر أو البدلاء والمتبرعين بالدم لقاء أجر لتجميع نسبة تفوق 50% من إمداداته من الدم 8 بلدان مرتفعة الدخل و36 بلداً متوسط الدخل و10 بلدان منخفضة الدخل.

فحوصات الدم

توصي المنظمة بضرورة فحص جميع كميات الدم المُتبرّع بها بغية التأكد من خلوها من العدوى قبل استخدامها، كما ينبغي أن يكون فحصها إلزامياً للتأكد من خلوها من عدوى فيروس العوز المناعي البشري والتهاب الكبد B والتهاب الكبد C والزهري. وينبغي إجراء فحص الدم وفقاً لمتطلبات نظام الجودة. ومن بين البلدان المقدمة للتقارير، كان مجموع 10 بلدان عاجزاً عن فحص كميات الدم المُتبرّع بها للتأكد من

أنواع المتبرعين بالدم

وتنقسم أنواع المتبرعين بالدم الى ثلاثة أنواع: المتبرعون طوعاً دون أجر أفراد الأسرة أو البدلاء المتبرعون لقاء أجر.

كما بالإمكان ضمان توفير إمدادات كافية وموثوقة من الدم المأمون عن طريق إنشاء قاعدة مستقرة ومنتظمة من المتبرعين طوعاً بالدم وبدون أجر، وهؤلاء المتبرعون هم من أكثر فئات المتبرعين مأمونية لأن انتشار حالات العدوى المنقولة بالدم هي الأدنى بينهم. ويحث قرار جمعية الصحة العالمية جميع الدول الأعضاء على إقامة نظم وطنية معنية بالدم تستند إلى عمليات التبرع بالدم طوعاً بدون مقابل والعمل من أجل تحقيق هدف الاكتفاء الذاتي.

وتثبتت البيانات المقدمة إلى المنظمة حصول زيادات كبيرة في عمليات التبرع بالدم طوعاً دون مقابل في البلدان المنخفضة الدخل والمتوسطة الدخل على النحو التالي: 119 بلداً تم زيادة قدرها الى 10,7 مليون عملية تبرع بالدم طوعاً من دون مقابل في الفترة بين عامي 2008 و2018. وتوجد أعلى الزيادات في عمليات التبرع بالدم طوعاً من دون مقابل في إقليم جنوب شرق آسيا 127% يليها إقليم الأمريكتين 81% وإقليم أفريقيا 81%. بينما تبلغ أقصى زيادة بالأرقام المطلقة في إقليم غرب المحيط الهادئ 4,15 مليون تبرع، يليه إقليم جنوب شرق آسيا 3,05 مليون تبرع، ثم أفريقيا 1,53 مليون تبرع.

إمدادات الدم

يتم على الصعيد العالمي تجميع تبرعات بالدم قدرها 118,5 مليون تبرع، وتُجمع نسبة 40% في البلدان المرتفعة الدخل التي تضم نسبة 16% من سكان العالم. ويفيد نحو 13 300 مركز من مراكز جمع الدم في 169 بلداً بجمع ما يعادل 106 مليون تبرع بالدم إجمالاً. وتختلف الكميات المجمعة من الدم في مراكز الدم باختلاف فئة الدخل، كما يبلغ المتوسط السنوي لعمليات التبرع في كل واحد من مراكز الدم 1300 تبرع في البلدان المنخفضة الدخل، و4400 في البلدان المتوسطة الدخل من الشريحة الدنيا و9300 في البلدان المتوسطة الدخل من الشريحة العليا مقارنة بما مقداره 25 700 تبرع في البلدان المرتفعة الدخل.

سن المتبرعين وجنسهم

هناك بيانات خاصة بنوع الجنس للمتبرعين بالدم في العالم تظهر أن نسبة 33% من عمليات التبرع بالدم هي من النساء، رغم أن هذه النسبة تتباين بشكل ملحوظ، حيث هناك 15 بلداً من أصل 113 بلداً من البلدان المقدمة للتقارير، لم تتجاوز نسبة النساء المتبرعات بالدم نسبة 10%. ويبيّن المرتسم الخاص بسن المتبرعين بالدم أن عدد الشباب المتبرعين بالدم في البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل يزيد بشكل تناسبي على أقرانهم في البلدان المرتفعة الدخل. والمعلومات الديموغرافية عن المتبرعين بالدم مهمة لصياغة ورصد استراتيجيات إيجاد المتبرعين.



المنتجات المشتقة من البلازما

حث قرار جمعية الصحة العالمية الدول الأعضاء على إقامة وتنفيذ ودعم برامج منسقة ومستدامة، على الصعيد الوطني، في مجال الدم والبلازما، حسب توافر الموارد، بهدف تحقيق الاكتفاء الذاتي. وتقع على عاتقفرادى الحكومات مسؤولية ضمان توفير إمدادات كافية ومنصفة من المنتجات الطبية المشتقة من البلازما، ألا وهي عوامل الغلوبولين المناعية وعوامل تخثر الدم اللازمة للوقاية من طائفة واسعة من الحالات الصحية الخطيرة التي تحدث في جميع أنحاء العالم، ومعالجة تلك الحالات. ويفيد التقرير أن 56 بلدا فقط من أصل 171 بلدا اعداد منتجات طبية مشتقة من البلازما من خلال تجزئة البلازما التي جمعت في البلد، وأفاد 91 بلدا بأنه يستورد جميع المنتجات الطبية المشتقة من البلازما، بينما 16 بلدا آخر لم يستخدم أي منتجات طبية مشتقة من البلازما خلال الفترة المشمولة بالتقرير، في حين لم ترد 8 بلدان على السؤال. وتمت تجزئة حوالي 19 مليون لتر من البلازما في 45 بلدا مبلغا لإعداد المنتجات الطبية المشتقة من البلازما خلال هذا العام. وهو ما يمثل حوالي 31% من البلازما المجمعة من كافة عمليات التبرع بالدم. واختلفت كمية البلازما المعد لغرض التجزئة ومعالجة المنتجات الطبية المشتقة من البلازما لكل 1000 نسمة اختلافاً كبيراً بين البلدان المبلغة البالغ عددها 45 بلداً، حيث تراوحت من 0,1 إلى 52,6 لتراً، بمتوسط قدره 5,2 لتر.

خلوها من عدوى واحدة أو أكثر من حالات العدوى المذكورة. يتم فحص نسبة 99,8% من التبرعات في البلدان ذات الدخل المرتفع ونسبة 99,9% في البلدان المتوسطة الدخل من الشريحة العليا باتباع إجراءات الجودة الأساسية، مقارنة بنسبة 83% في البلدان المتوسطة الدخل من الشريحة الدنيا و76% في البلدان المنخفضة الدخل. ويظل معدل انتشار حالات العدوى المنقولة عن طريق عمليات نقل الدم في البلدان المرتفعة الدخل أقل كثيراً من معدله في البلدان المنخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل.

معالجة الدم

يتم تخزين الدم الذي يتم جمعه في حاويات مضادة للتخثر ونقله إلى المريض دون تغيير في حالته، وهو ما يُعرف بعملية نقل «الدم الكامل». ولكن يمكن استخدام الدم بفعالية أكبر إذا ما فصل إلى مكونات، من قبيل تركيزات كريات الدم الحمراء والبلازما والرُسابة البُرديّة وتركيزات الصفائح الدموية. ويتسنى بهذه الطريقة تلبية احتياجات أكثر من مريض واحد. ولا تزال البلدان المنخفضة الدخل تعاني من محدودية القدرة على تزويد المرضى بمختلف مكونات الدم التي تلزمهم.

تواجه خدمات الدم في عدة بلدان تحديات إناحة كميات كافية ولهذا يعد كل تبرع هدية ثمينة تنقذ الأرواح

تعزيز نظم التبرع، والتخلص التدريجي من تبرع الأسرة أو التبرع تعويضاً عن الدم الذي تم التبرع به لأفرادها، والقضاء على التبرع بأجر، والتعامل الفعال مع المتبرعين، بما في ذلك الرعاية وتقديم المشورة. التأكد من جودة فحص كل الدم المتبرع به لتحري العدوى المنقولة عن طريق نقل الدم (TTI)، بما في ذلك فيروس الإيدز والتهاب الكبد الوبائي B والتهاب الكبد الوبائي C والزهري، وإجراء الاختبار التأكيدي لنتائج الفحص التفاعلي لواسمات العدوى لدى جميع المانحين، ومجموعات الدم واختبار التوافق، وأنظمة معالجة الدم للحصول على منتجات الدم (عناصر الدم اللازمة للنقل، وللحصول على المنتجات الطبية المشتقة من البلازما)، حسب الاقتضاء، بغرض تلبية احتياجات الرعاية الصحية.

الاستخدام الرشيد للدم ومنتجات الدم للحد من عمليات نقل الدم غير الضرورية، وتقليل المخاطر المصاحبة لنقل الدم، واستخدام بدائل نقل الدم، متى أمكن ذلك واستخدام الممارسات السريرية الجيدة لنقل الدم، بما في ذلك إدارة دم المريض.

استجابة منظمة الصحة العالمية

حذرت المنظمة من مخاطر انتقال العدوى الخطيرة، بما فيها فيروس الإيدز والتهاب الكبد الوبائي عن طريق الدم غير المأمون، والنقص المزمن في الدم قد وجه الاهتمام العالمي إلى أهمية مأمونية الدم وتوافره. وبهدف ضمان حصول الجميع على الدم ومشتقات الدم المأمونة، تصدرت منظمة الصحة العالمية الجهود المبذولة لتحسين مأمونية الدم وتوافره، ولهذا أوصت بالاستراتيجية التالية المتكاملة لضمان مأمونية الدم وتوافره:

إنشاء نظام الدم الوطني الذي يعتمد على خدمات نقل الدم المنظمة تنظيمياً جيداً والمنسقة، والمعتمدة على السياسات الفعالة المسندة بالبيانات والمستمدة من المبادئ الأخلاقية الوطنية بهدف تحقيق الاكتفاء الذاتي، وتهيئة التشريعات واللوائح التي يمكن أن توفر إمدادات كافية من الدم ومنتجات الدم المأمونة في الوقت المناسب لتلبية احتياجات جميع المرضى. جمع الدم والبلازما وغيرها من مكونات الدم من المانحين ذوي المخاطر المنخفضة، والمانحين المنتظمين، والذين يتبرعون بالدم طوعاً بدون مقابل من خلال

أن إجمالي عدد المراجعين بالعيادة التي أعيد افتتاحها في يونيو 2021 قد بلغ 325 مراجع، من الجنسين ومن جميع الأعمار، كما حثت الدكتورة حصة الشاهين الراغبين بالامتناع عن التدخين المسارعة لأخذ موعد في عيادات التدخين التي وفرتها وزارة الصحة أو عيادة التدخين في جمعية مكافحة التدخين والسرطان من أجل الإقلاع عن هذا الإدمان المدمر للصحة. وقد بين الدكتور خالد أحمد الصالح بأن الجمعية قد أعدت في استراتيجيتها للاحتفال باليوم العالمي لمكافحة التدخين جدولاً حافلاً بالنشاطات يتضمن محاضرات يقدمها مختصون بالتعاون مع وزارة التربية ووزارة الشؤون الاجتماعية وجهات أخرى، بالإضافة لإقامة معرض للتوعية من التدخين، وعمل لقاءات تلفزيونية وصحفية، عمل مسابقة رياضية مع هايدو تحت شعار (الرياضة أفضل وقاية)، وينتهي يوم 31 مايو بإقامة ندوة حول أضرار السجائر الإلكترونية يقيمها فريق مكافحة التدخين بالجمعية، وقد شكر الدكتور الصالح فريق مكافحة التدخين بالجمعية وكذلك البرنامج الوطني لمكافحة التدخين على الجهود المشتركة متمنياً أن يكون هناك المزيد من التعاون بهذا المجال.

وأن أكثر السرطانات ارتباطاً بالتدخين هو سرطان الرئة يليه سرطان المثانة ثم سرطان القولون والمستقيم. وبينت الدكتورة حصة الشاهين والدكتورة مريم العتيبي أن التدخين في الكويت أصبح خطراً مباشراً على الأسر لا سيما بعد انتشار السجائر الإلكترونية والفهم الخاطئ حول عدم خطورتها، وقد كشفت دراسة مقارنة أن نسبة التدخين بين طلبة التعليم الأولي في الكويت تبلغ 28.8% مقارنة في سلطنة عُمان التي تبلغ 9.3%، وهذا يعكس خطورة التدخين وانتشاره بين المراهقين ومدى الحاجة إلى تكثيف البرامج التربوية التي تنشر الثقافة الصحية بين الشباب. وقد انتهت الدراسة باستنتاج حول ضرورة البدء بالتعليم الصحي التثقيفي في الكويت من أجل مكافحة التبغ بجميع أنماطه بين الطلبة.

وأتمت الدكتورة حصة الشاهين والدكتورة مريم العتيبي تصريحهما بأن الدراسات أظهرت أن خطر التدخين يزداد بين طلبة الجامعة حيث بينت دراسة نشرت عام 2020 أن تدخين السجائر والشيشة بين طلبة الجامعة في الكويت يبلغ 46% مقارنة في السعودية 42.3%، وقد بينت الدكتورة مريم العتيبي مسؤولية عيادة الإقلاع عن التدخين

الأمانة العامة للأوقاف تدعم صندوق مرضى السرطان

إلى بلدة ليكمل علاجه مع أسرته حيث يقدم الصندوق مبلغ مادي لمساعدة المريض في بدء حياة جديدة بوطنه الأصلي.

كما يقوم الصندوق بمساعدة المرضى في تقوية الجانب النفسي والإيماني حيث يعمل الصندوق على تسيير رحلة عمرة إلى الديار المقدسة تساعدهم لتقوية الجانب الإيماني الذي لوحظ أنه يساعد في الشفاء من المرض، ويقوي المناعة لديهم ويدعمهم لتقبل العلاج.

والصندوق بهذا الصدد يُثمن دور الأمانة العامة للأوقاف، ويسعى لتقديم المساعدات لمرضى السرطان حسب الاتفاقية التي تمت مع الأمانة ومستمرين لدعم المرضى لسد احتياجاتهم حسب استراتيجية العمل بالصندوق.



صرح السيد / جمال أحمد الصالح مدير صندوق مرضى السرطان بأنه تم تعاون بين صندوق مرضى السرطان التابع للجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان وبين الأمانة العامة للأوقاف أسفر هذا التعاون عن تقديم مبلغ وقدره 225000 دينار كويتي وذلك كدعم لصندوق مرضى السرطان، والذي يقوم بدوره لمساعدة مرضى السرطان؛ هذه الفئة التي ابتلاها الله، مما أهل القائمين على الصندوق بتقديم المساعدة لعدد 220 مريض يعاني كما يعاني أسرته بعد مرض عائلها، حيث يقوم الصندوق بالمساعدة المالية المباشرة لمريض السرطان الذي لديه إقامة سارية بالكويت وتوقف عن العمل نظراً لحالته المرضية، كما يقوم بتسديد تكاليف تذاكر السفر للمرضى الذين اعياهم المرض بالمواصلة في العمل للرجوع إلى بلدهم.



نسبة التدخين في الكويت بين الطلبة مرتفعة لتصل إلى 28.8%

عيادة التدخين في الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين تستقبل زيادة في عدد الراغبين لوقف التدخين

على صحة المواطنين ويعيق بشكل ملفت عملية التنمية الصحية. وقد بينت دراسة سابقة نشرت في المكتبة الأمريكية أن الذين مارسوا التدخين في حياتهم في الكويت تصل نسبتهم إلى 49.9% للرجال و 4.4% للنساء بينما يبلغ عدد المدخنين المستمرين بالتدخين في الكويت 39.2% للرجال و 3.3% للنساء، وقد كشفت دراسة حول علاقة التدخين بالسرطان أجريت في دول مجلس التعاون ومنها الكويت أن 16.3% من حالات الإصابة بالسرطان مرتبطة بالتدخين،

افتتح الدكتور خالد أحمد الصالح رئيس مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان مؤتمراً صحفياً تحدث فيه عضو مجلس إدارة الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان وعضو البرنامج الوطني لمكافحة التدخين الدكتور حصة ماجد الشاهين في تصريح مشترك مع الدكتورة مريم عبد المحسن العتيبي عضو مجلس الإدارة ومسؤولة عيادة الإقلاع عن التدخين في جمعية مكافحة التدخين والسرطان بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة التدخين أن انتشار التدخين في دولة الكويت يُشكّل خطراً كبيراً

التدخين يسبب 16.3% من حالات السرطان في مجلس التعاون



التوعية تعني انقاذ الكثير من الأرواح وتقليل نسبة الإصابة والتخفيف

حملة «كان»: التوعية بأمراض السرطان تساهم في تقليل الوفيات وارتفاع نسب الشفاء لـ 95%

مراجعة الطبيب والتي بلغت حينها 65 في المئة ومع التوعية بلغت في العام 2019 بلغت 45 في المئة.

وأشار الى ان نسبة معرفة الناس عن عوامل المخاطرة بلغت 40 في المئة بينما في العام 2019 بلغت 55 في المئة مشيراً الى انه مع الاستمرار في تلك الجهود ستصل نسب من يعرفون عوامل المخاطرة 80 في المئة.

وأوضح انه فيما يخص نسبة معرفة الناس بأهمية الاكتشاف المبكر والتوجه الى الطبيب في العام 2014 بلغت 20 في المئة بينما في العام 2019 بلغت 45 في المئة.

بدورها قالت عضو مجلس إدارة الحملة الدكتورة حصة الشاهين إن الورشة تأتي امتداداً لأنشطة "كان" التي تقدم على مدار العام وتناقش كل ما يخص الأساليب المثلى للتعامل مع مرض السرطان مؤكدة أن تنوع الأطباء المشاركين في الورشة يعطي ثراء للمحاور المطروحة.

اليها وتزويد الناس بمعلومات كافية عنها وتشمل التدخين الذي يعتبر المسبب الأول لـ 13 نوع من الأمراض السرطانية والوجبات السريعة والفيروسات لاسيما المنقولة جنسياً عن طريق الممارسات غير الشرعية. وقال ان العامل الرابع هو الملوثات البيئية والتي يجب ان نحذر الناس منها وضرورة ارتداء الكمامات الواقية فيحال تواجدهم في مثل تلك الأماكن.

ولفت الى أهمية التوعية باكتشاف الجسد وتقديره للوصول الى أعراض المرض مبكراً لاسيما الفحص الذاتي للثدي من قبل السيدات واللجوء الى الطبيب في حال ظهور اي اعراض ومنها على بسيل المثال التورم في الثدي عند المرأة وضعف البول عند الرجال كون سرطان البروستاتا الأعلى عند الرجال.

وقال الدكتور الصالح ان الجهود التي تقوم بها (كان) نجحت بشكل كبير في رفع مستوى التوعية لافتاً الى ان الحملة قامت بعمل دراسات في العام 2014 حول خوف الناس من السرطان والتي تدفعهم لعدم

فيها الى كمية أكبر من التوعية.

وأضاف ان التوعية تعني انقاذ الكثير من الأرواح وتقليل نسبة الإصابة والتخفيف عن الدولة من عبء تكلفة علاج الأمراض السرطانية بنسبة قد تصل الى الثلثين لافتاً الى ان تكلفة علاج المريض الواحد قد تصل الي 50 ألف دينار بينما قد تكلف التوعية فقط خمسة آلاف دينار.

وأشار الى تدريب المتطوعين بطريقة التحدث مع الجمهور حول عوامل المخاطرة التي يجب الانتباه

قالت الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان (كان) ان توعية أفراد المجتمع بأمراض السرطان تساهم في التقليل من أعداد الوفيات الناتجة عن المرض وارتفاع نسب الشفاء التي قد تصل الـ 95 في المئة. وقال رئيس مجلس إدارة الحملة الدكتور خالد الصالح خلال ورشة توعوية بعنوان " التوعية من أمراض السرطان.. أساليبها وأفضل الطرق لنجاحها" اليوم الثلاثاء ان الورشة تربط ما بين التوعية وبين السرطان الذي يعد من الأمراض المزمنة الذي نحتاج

احتفالا باليوم العالمي لمكافحة التدخين المقام تحت شعار لنزرع الغذاء وليس التبغ الموافق 31 مايو 2023



د. وفاء الشايحي و د. ريم و د. عزمي من ادارة تعزيز الصحة

شاركت الجمعية الكويتية لمكافحة التدخين والسرطان بالمعارض الصحية التي اقامتها ادارة تعزيز الصحة وجهات أخرى في عدة مراكز صحية وتم شرح مخاطر التدخين وكيفية الأقلال عنه وتوزيع بعض المطبوعات بالإضافة لعرض مجسمات للتوعية من اضرار التدخين بالإضافة الى التعريف بالعيادة المتواجدة في مقر الجمعية وقد لاقى مشاركة الجمعية بالمعارض تفاعلا من المراجعين.

9 مايو 2023	مركز عبدالرحمن العبد المغني - الفيحاء
14 مايو 2023	مركز صباح السالم التخصصي
15 مايو 2023	مجمع الوزارات
16 مايو 2023	مركز الفنتاس الصحي
17 مايو 2023	مركز الشيخ سعود الناصر الصباح التخصصي - السالمية
23 مايو 2023	جامعة الكويت - الشدادية



مدير مركز صباح السالم وعدد من الطلبة



الدكتور بدر العتيبي مدير منطقة الاحمدي الصحية في مستوصف الفنتاس



مشاركة الجمعية في جامعة الكويت



التوعوية والندوات والمحاضرات العلمية المختلفة لمساعدة مرضى السرطان من مختلف الفئات العمرية. من جانبها تحدثت رئيسة قسم الأشعة في مستشفى العدان الدكتورة لطيفة الكندري حول "العلاقة بين الصور الإشعاعية والكشف المبكر عن سرطان الثدي" مسلطة الضوء على سرطان الثدي وأسبابه وتعريفه والعلاجات المتوافرة له وكيفية اكتشافه والوقاية منه. وأكدت أهمية دور البرنامج الوطني للكشف المبكر عن سرطان الثدي مشيرة إلى ضرورة لجوء النساء فوق سن الأربعين إلى التوجه إلى مراكز فحص "الماموجرام". وقالت الدكتورة لطيفة الكندري إن أي امرأة فوق سن الأربعين وليست حاملا أو مرضعة يجب عليها الاتصال ببرنامج الكشف المبكر والحصول على موعد للفحص لافتة إلى أن المواعيد قريبة وليست بعيدة لافتة الى أن قسم الأشعة يقوم بكافة الإجراءات التشخيصية المتبعة حتى يتم تحويل المريضة إلى الجراح.

ونوهت بنجاح الحملة في تدريب نحو 127 ألف طالبة في المرحلة الثانوية على الفحص الذاتي للثدي للكشف المبكر عن سرطان الثدي وذلك خلال الفترة من 2010 وحتى 2019.

وأكدت الشاهين أن الكشف المبكر عن سرطان الثدي يحقق نسبة شفاء تتراوح ما بين 90 إلى 95 في المئة مشيرة إلى أهمية الدورات التدريبية التي نظمتها مركز تدريب الحملة للكشف المبكر عن العلامات الأولية للإصابة بسرطانات الفم واللثة وغيرها من السرطانات. ولفتت الى أن الحملة أخذت على عاتقها مهمة تدريب أطباء الأسنان والهيئة التمريضية في مراكز الرعاية الصحية الأولية للتعرف على مختلف الأورام وكيفية الكشف عنها ومساعدة المرضى لتلطيفها وغيرها من الخدمات الصحية التي يحتاجها المرضى.

ونوهت بالزيارات المنزلية التي تقوم بها الحملة للمسنين والأطفال من مرضى السرطان تحديدا مؤكدة الحرص على الاهتمام بهذه الفئات من خلال المعارض

أثر التدخين الإلكتروني على الصحة



د مريم عبد المحسن العتيبي
استشاري طب الأورام

التدخين هي عملية حرق مواد معينة من أشهرها التبغ Tobacco واستنشاق الدخان الناتج عنه. يعتبر التدخين من الآفات الخطيرة التي تدمر حياة الشخص وتهدد مستقبله الصحي والنفسي خاصة بعد انتشار التدخين في الآونة الأخيرة بجميع أشكاله، سواء العادي أو الإلكتروني بين المراهقين من الجنسين حيث وصل عدد المدخنين إلى أكثر من مليار مدخن في العالم. تحتوي السجائر على العديد من المكونات التي تؤدي إلى الإدمان بعد التعرض لها لفترة معينة، ومن أهم هذه المواد هي مادة النيكوتين Nicotine .

لماذا ندخن؟

يلجأ الكثير من الأشخاص إلى التدخين كتقليد أو فضول أو ظناً منهم أنه يساعد في التخلص من الإكتئاب والتوتر حيث أن النيكوتين الموجود في السجائر يصل إلى الدماغ بعد دقائق معدودة من دخوله إلى الجسم، فيساعد في تحسين المزاج والتخلص من التوتر والضغط النفسي بشكل مؤقت وسرعان ما يتغير هذا الشعور بشكل معاكس. يؤدي تعرض الجسم المستمر لمادة النيكوتين إلى حدوث تغيرات متعددة في الدماغ، بحيث يصبح الجسم بعدها معتمداً بشكل إدماني على النيكوتين الذي يحصل عليه من التدخين.

ماذا يحدث لاحقاً؟

تبدأ أعراض انسحاب النيكوتين بالظهور على المدخن عند نقص مستويات النيكوتين في جسمه مثل الصداع الشديد، والعصبية الزائدة، واضطراب في النوم، وفتح الشهية، وزيادة الوزن، مما يجعله

بحاجة ماسة إلى العودة للتدخين، ومن هنا جاءت فكرة أن التدخين يساعد على تحسين الحالة النفسية للإنسان، نظراً لكونه يساعد بشكل مؤقت على وقف الأعراض الانسحابية للنيكوتين في الجسم. أثبتت العديد من الدراسات أن اللجوء إلى التدخين للتخلص من الضغط النفسي، يؤدي على المدى البعيد إلى زيادة الضغط النفسي والإصابة بالاكتئاب وذلك بسبب زيادة نسبة النيكوتين في الدم ووصوله إلى الدماغ مما يؤدي إلى تحفيز إنتاج الدوبامين Dopamine في الجسم الأمر الذي يساعد في علاج الاكتئاب والتخلص من المشاعر والأفكار السلبية. مع مرور الوقت يعمل النيكوتين على إيقاف الألية الطبيعية المسؤولة عن

إنتاج الدوبامين في الدماغ، ما يؤدي إلى نقص في مستوى الدوبامين في الجسم وظهور العديد من الأعراض الاكتئابية عند ترك التدخين لفترة قصيرة.

السجائر الإلكترونية

تتكون من بطارية وأداة تسخين وخزان فيه نيكوتين سائل، وعند تسخينه فإن يخرج على شكل بخار بدل من الحرق المباشر للتبغ كما في السجارة العادية. لم تثبت فعاليتها في الإقلاع عن التدخين، ولم ينصح باستخدامها من قبل منظمة الصحة العالمية، ولا من إدارة الغذاء والدواء الأميركية، والدراسات الحالية تثبت أن لها أضراراً على

على صحة القلب حيث يرفع النيكوتين ضغط الدم ويزيد من الأدرينالين ، مما يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب وزيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية كما تزداد احتمالية الإصابة بمرض الشريان التاجي ومشاكل الدورة الدموية. مستخدمو السجائر الإلكترونية أكثر عرضة بنسبة 56 في المائة للإصابة بنوبة قلبية من غير المستخدمين وفقاً للدراسات الحديثة.

الإكتئاب

وفقاً لدراسة أجرتها JAMA عام 2019 لما يقرب من 30 ألف مستخدم للسجائر الإلكترونية فوق سن 18 عاماً، فإن التدخين الإلكتروني المتكرر مرتبط باحتمالات أعلى 2.4 مرة لتشخيص الاكتئاب مقارنة بال غير مستخدمين مطلقاً كما وجد أن المعادن في سائل ال Vape لها علاقة وثيقة بالاكتئاب. لوحظ أيضاً أن أولئك الذين استخدموا السجائر الإلكترونية بوتيرة أعلى ارتبطوا بأعراض اكتئاب أعلى وشمل ذلك أيضاً الشعور بالحزن أو زيادة نوبات البكاء.

اضطراب فرط الحركة

يرتبط استخدام النيكوتين بشكل كبير بمستويات أعلى من الحالات مثل اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه. وجدت دراسة أجريت عام 2019 على طلاب الجامعات الأمريكية أن التدخين الإلكتروني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمستويات أعلى من أعراض اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط ، وكان الاعتماد على النيكوتين مرتبطاً بأعراض قلق أكبر.

أضرار السجائر الإلكترونية للجهاز التنفسي

يمكن أن تسبب السجائر الإلكترونية إصابات الرئة الحادة ومرض الانسداد الرئوي المزمن وقد تسبب الربو وسرطان الرئة كما أن الانبعاثات غير المباشرة تحتوي على النيكوتين وجزيئات متناهية الصغر ومنكهات مثل ثنائي الأسيتيل وهي مادة كيميائية مرتبطة بأمراض الرئة الخطيرة. تحتوي أيضاً المركبات العضوية المتطايرة مثل البنزين الموجود في عوادم السيارات والمعادن الثقيلة مثل النيكل والقصدير والرصاص. لم تجد إدارة الغذاء والدواء أن أي سيجارة إلكترونية آمنة وفعالة في مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

السجائر الإلكترونية وتلف الدماغ

استخدام النيكوتين كتدخين عادي أو إلكتروني يمكن أن يكون استخدامه ضاراً لأجزاء الدماغ التي تتحكم في الحالة المزاجية والتعلم والانتباه والتحكم في الانفعالات ويؤثر النيكوتين سلباً على كيفية تكوين نقاط الاشتباك العصبي والروابط بين خلايا الدماغ. تنتج العديد من الأجهزة أيضاً بخاراً يحتوي على الرصاص ، مما قد يؤدي إلى تلف الدماغ وتسريع عملية الشيخوخة وجعل الدماغ أكثر عرضة للأمراض التنكسية العصبية.

مشاكل القلب

يمكن أن يؤثر التدخين الإلكتروني بالنيكوتين أيضاً

التوصيات

دعت التوصيات إلى منع كل من المراهقين والشباب من التدخين الإلكتروني أو التدخين العادي ومساعدة المدمنين على الإقلاع عن التدخين في أسرع وقت ممكن حيث إن الإقلاع عن التدخين لا يكسر فقط إدمان النيكوتين ويقلل من المخاطر الصحية المرتبطة بتعاطي التبغ ، بل يمكنه أيضاً تحسين الصحة العقلية. صدرت توصيات لعام 2014 أن الإقلاع عن التدخين مرتبط بمستويات أقل من القلق والاكتئاب والتوتر بالإضافة إلى تحسن الحالة المزاجية الإيجابية ونوعية الحياة مقارنة بالاستمرار في التدخين. إذا كان المدخنون مستعدين للإقلاع عن التدخين للأبد ، فيجب عليهم التحدث مع طبيبهم حول إيجاد أفضل طريقة للإقلاع عن التدخين باستخدام الأساليب المثبتة والعلاجات والاستشارات المعتمدة من قبل إدارة الأغذية والعقاقير وسوف نتطرق لهذا الموضوع بالتفصيل بالعدد القادم.

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة

ذكريات جديدة. تختلف هذه المادة عن مادة CBD التي تعمل على مستقبلات أخرى وتسكن الألم، ولكن مادة THC تعتبر مؤثر عقلي. يتم إضافة فيتامين E إلى THC عند تحضيره للاستخدام في السجائر الإلكترونية ويكون ضاراً خاصة عند استنشاقه. تنتج السجائر الإلكترونية أيضاً عدداً من المواد الكيميائية الخطرة بما في ذلك الأسيتالديهيد والأكروالين والفورمالديهايد التي تسبب أمراض الرئة ، وكذلك أمراض القلب والأوعية الدموية. تحتوي السجائر الإلكترونية أيضاً على مادة الأكرولين ، وهي مبيدات أعشاب تستخدم أساساً لقتل الأعشاب الضارة.

الجسم وتعد مدخلاً للشباب الصغار للتدخين وقد تؤدي إلى الإدمان أيضاً.

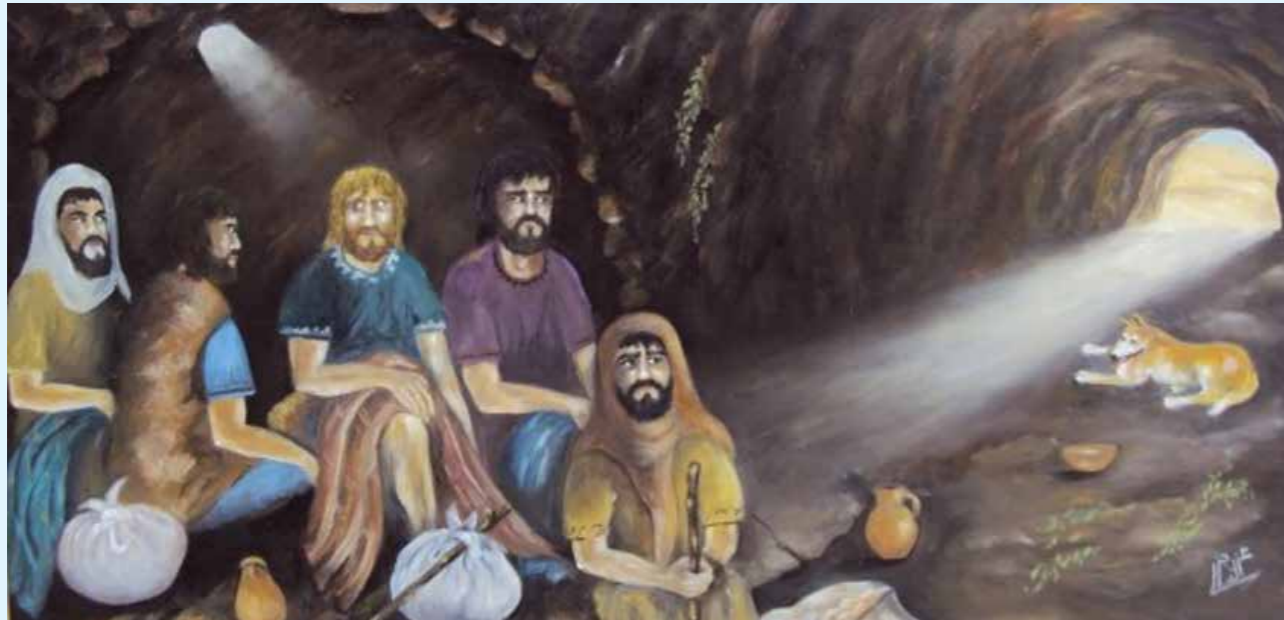
مكونات السجائر الإلكترونية

تحتوي السجائر الإلكترونية على البروبيلين غليكول، الجليسرول، النيكوتين، المنكهات، المواد المضافة، وكميات مختلفة من الملوثات. تحتوي كذلك على مواد كيميائية ضارة غير موجودة في دخان التبغ مثل رباعي هيدروكانابينول THC وهو الجزيء المسؤول عن التأثيرات النفسية الرئيسية حيث يحفز خلايا الدماغ على إفراز الدوبامين وبالتالي فإنه يخلق تأثير النشوة ويتداخل مع المعلومات التي تتم معالجتها لتكوين

إصابات رئوية

في يناير 2018، أصدرت الأكاديمية الوطنية للعلوم والهندسة والطب تقرير دراسة أوضحت أن استخدام السجائر الإلكترونية يسبب مخاطر صحية وخلصت إلى أن السجائر الإلكترونية تحتوي على عدد من المواد السامة المحتملة وتنبعث منها. يذكر تقرير الأكاديمية أيضاً أن هناك أدلة على أن مستخدمي السجائر الإلكترونية معرضون بشكل متزايد لخطر الإصابة بالسعال والصفير وزيادة نفاثم الربو. في أغسطس 2019 في نيويورك أعلن مسؤولو الصحة عن وفاة شخص بالغ من مستخدمي التدخين الإلكتروني حيث أصيب بمرض تنفسي حاد وأكدت المراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها أنها علم بوجود 193 حالة محتملة من أمراض الرئة الحادة في 22 ولاية يمكن أن يكون سببها التدخين الإلكتروني.

في سبتمبر 2019 قامت الهيئات الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية بتحقيق حول انتشار حالات الإصابات الرئوية الشديدة لها علاقة بتدخين السجائر الإلكترونية وتم تحويلهم كحالات تسمى EVALI E-Cigarette or Vaping Associated lung injury كما لاحظ كل من مركز السيطرة على الأمراض وإدارة الصحة العامة في بعض الولايات أن عدداً من المصابين قد بلغوا أيضاً عن استخدام منتجات تحتوي على رباعي هيدروكانابينول THC.



الفتية ليرى هل غيروا رأيهم ام لا ، علم الملك ان الفتية قد هربوا خارج المدينة فقرر البحث عنهم ، في النهاية عثر عليهم الملك وقرر ان يدفنهم داخل الكهف ، حيث قام الملك بوضع حجر عملاق على مدخل الكهف فلا يتمكن الفتية من الخروج ابدا ، نام الفتية في الكهف وقد كان من حكمة الله ان منع عنهم حاسة السمع حتى لا يستيقظوا ابدا ، بعدها بسنوات عديدة اوحى الله الى احد الرعاة ان يفتح هذا الكهف ليحمي اغنامه من الامطار ، عثر الراعي على الفتية داخل الكهف.

حينها اختلف الفتية فيما بينهم على المدة التي استغرقتها في النوم ، فقد كانوا يظنون انهم كانوا نيام لمدة يوم واحد فقط ، قال تعالى في كتابه الكريم : (قالوا لبيثنا يوماً أو بعض يوم - فسئل - لعادين) ، بعدها كان الفتية يشعرون بالجوع الشديد فطلبوا من صديقهم (مليخا) ان يتجه ومعه بعض المال الى السوق لشراء الطعام كما هي العادة ، عندما وصل مليخا الى السوق رأى ان اغلب التجار لا يعرفون ما هي العملة المعدنية التي يحملها ، مليخا ايضا كان يشعر بالتعجب قليلا فهذا السوق مختلف تماما عن السوق الذي كان يذهب اليه في السابق.

قام احد التجار باصطحاب مليخا الى الملك ليرى في امره وكيف حصل على هذه النقود القديمة ، حينها اتجه الملك رفقة مجموعة من جنوده الى الكهف الذي اخبره به مليخا ، في البداية دخل مليخا الى اصحابه في الكهف ، وعندما دخل الملك على الفتية كانوا جميعا قد فارقوا الحياة ، حينها قرر الملك ان يتم سد الكهف وان يتم بناء كنيسة و مسجد فوق هذا الكهف للصلاة بها ، يذكر ان سبب نزول سورة الكهف هي من اجل تثبيت رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام وكذلك تصديقا لما جاء به في رسالته عليه السلام.

صغار في العمر ، كان الملك دقنيوس وهو الملك الكافر يجوب جميع مدن الروم باحثا عن اي شخص يتبع دين عيسى ابن مريم عليه السلام فيقوم بقتله على الفور ، في تلك الفترة علم الملك دقنيوس بان هناك فتية صغار في السن يتبعون ديننا على دين عيسى ابن مريم عليه السلام ، كما ان اسم ذلك الملك الكافر كان (دقيوس) او (دقنيوس).

من الاقوال ايضا المعروفة و المنتشرة عن اصحاب الكهف انهم كانوا من ابناء الاكابر بمعنى ابناء ملوك وانهم ايضا صغار في العمر ، كان الملك دقنيوس وهو الملك الكافر يجوب جميع مدن الروم باحثا عن اي شخص يتبع دين عيسى ابن مريم عليه السلام فيقوم بقتله على الفور ، في تلك الفترة علم الملك دقنيوس بان هناك فتية صغار في السن يتبعون دين النبي عيسى عليه السلام فامر باحضارهم ، اعطاهم الملك الكافر مهلة من الوقت يعودون فيه اليه وهم نادمون على اتباع دين عيسى ، فقد اعطاهم هذا الملك وقتا لحدائة سنهم .

هددهم الملك بانه في الوقت المحدد اذا لم يرجع الفتية عن دين عيسى عليه السلام فسوف يقوم الملك بتقطيعهم الى اشلاء وتعليق اعضائهم على بوابات المدينة حتى يكونوا عبرة لغيرهم ، اجتمع الفتية فيما بينهم وقرروا ترك المدينة و الهرب الى احد الكهوف ، انشغل الفتية بعبادة الله تعالى وذكره واعتزلوا الناس فلم يعلم احد عنهم اي شيء ، كان الفتية كلما ارادوا الحصول على الطعام البسوا ادهم واسمه (مليخا) ثيابا مزقة غير ثيابه التي اعتاد الناس على رؤيته بها ، فيذهب (مليخا) متخفيا الى السوق ليحصل على بعض الطعام ويعود الى بقية الفتية في الكهف .

في الوقت الذي حدده الملك دقنيوس طلب حضور

تعتبر واحدة من اهم القصص التي ورد ذكرها في القرآن الكريم ، فالقرآن الكريم اهتم بترتيب الاحداث الخاصة بالامم السابقة من اجل بيان هذه الاحداث لامة الاسلام ، ومن خلال القصص التي نتعلمها من القرآن الكريم نتعلم الكثير من العبر و الدروس المفيدة ، فمن آمن بالله واتبع دين الاسلام فانه سوف يفوز في الآخرة و يدخل الجنة رفقة الرسول الكريم عليه السلام ، اما من كفر و اشرك بالله فان بانتظاره عذاب عظيم في الآخرة . واليوم ومن خلال موقع قصص واقعية يسعدنا ان نقدم لكم قصة اصحاب الكهف بالتفصيل ، فنتمنى ان ننال هذه القصة اعجابكم.

قصة أصحاب الكهف

ايضا ان اسمها كان (طرسوس) ، يذكر ان عدد اصحاب الكهف كانوا سبعة اشخاص ، وكان هذا هو الرأي الراجح للمفسرين، وذلك استنادا لقوله تعالى : (سَيَقُولُونَ ثَلَاثَةٌ رَّابِعُهُمْ كَلْبُهُمْ وَيَقُولُونَ خَمْسَةٌ سَادِسُهُمْ كَلْبُهُمْ رَجْمًا بِالْغَيْبِ - وَيَقُولُونَ سَبْعَةٌ وَثَامِنُهُمْ كَلْبُهُمْ - قُلْ رَبِّي أَعْلَمُ بِعَدَّتِهِمْ مَّا يَعْلَمُهُمْ إِلَّا قَلِيلٌ - فَلَا تَمَارَ فِيهِمْ إِلَّا مِرَاءً ظَاهِرًا وَلَا تَسْتَفْتِ فِيهِمْ مِنْهُمْ أَحَدًا) ، والله تعالى هو الاعلم بالعدد الحقيقي لاصحاب الكهف.

من الاقوال ايضا المعروفة و المنتشرة عن اصحاب الكهف انهم كانوا من ابناء الاكابر بمعنى ابناء ملوك وانهم ايضا

تم ذكر الاوصاف التي يتمتع بها اصحاب الكهف في القرآن الكريم ، فقد كانت الصفات المذكورة تدل على ان هؤلاء القوم هم قوم صالحون ، قال تعالى في كتابه الكريم : (نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ نَبَأَهُم بِالْحَقِّ - إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَرَدَّنَاهُمْ هُدًى) ، تبدأ قصة اصحاب الكهف عندما ظهر احد الملوك في مدينتهم ، كان هذا الملك كافر بالله تعالى وقد كان يعبد الاصنام و الاوثان ، ولهذا فقد فر اصحاب الكهف منه خوفا من ان يقتلهم ، اغلب الروايات تقول بان اصحاب الكهف كانوا بالنسبة لاسم المدينة التي عاش بها اصحاب الكهف قبل خروجهم منها فقد كانت (افسوس) ويقال

زمن عجيل

.. رواية صدمة التحول الكويتي الكبير

يرصدها وليد
الرجيب في
(فنتاس)
الأربعينيات
والخمسينيات

مرحلة مفصلية من تاريخ الكويت، تؤثّق للتحول السريع والصادم من حقبة تشبّعت بالبؤس والمعاناة والحياة البدائية، إلى حقبة صار الرفاه عنوانها الأبرز، مع ما رافق ذلك من إرباكات واختلالات اجتماعية أفرزها التطور المبالغ، الذي فجّره تدفق النفط وتصديره. لا يرصد الرجيب لنا ذلك من خلال الأرقام والوثائق والتقارير، بل يفعل ذلك بشكل لا مباشر، من خلال سرد درامي نابض بالحرارة، تمثّل مجربات حيوات عدد من شخوص تلك المرحلة، حيث استحضروهم بكل خلفياتهم المعيشية والنفسية وتحركاتهم اليومية، ووضعهم على شاشة سينمائية أمانا، تاركاً لهم حرية ممارسة حياتهم الطبيعية، ولنا كمتفرجين/ قراء أن نتابع ما تستعرضه الشاشة من مشاهد عكست سوسيولوجية تلك المرحلة الهامة.

عبدالكريم المقداد

على شكل فصول، وكانت إلى القصص القصيرة أقرب، من الاستغناء عن فقرات زمنية من الحكاية، واختصار أخرى، والتركيب على ما رأى أنه يوسّع بؤرة السرد.

مداميك الحكاية

خمسة وعشرون مشهداً/ فصلاً/ قصيراً، اعتمدها الرجيب في هذه الرواية، وكانت المفاصل الرئيسية للحكاية التي ساقها، وكلها تمحور حول الشخصية الرئيسية (عجيل)، سواء حياته الخاصة أو طبيعة وشكل البيئة الاجتماعية الحاضنة. ويتدرج هذه المشاهد/ الفصول، تدرجت حكاية

عجيل لتعكس تفاصيل التحول الكبير والسريع في حياة الكويتيين من نمط إلى آخر مختلف تماماً. ففي مشهد (الذيب العود)، تظهر عملية تمليح السمك وتجفيفه بسبب غياب الكهرباء والثلاجات، إضافة إلى معاناة أصحاب المزارع مع الذئب. وفي مشهد (دراجة عجيل)، تبدو الدراجة الهوائية كأجوبة يلاحقها الصغار



تغريد الداود

إلى (الفنتاس)، القرية آنذاك، وإلى أربعينات وخمسينيات القرن الماضي، يعود الرجيب ليتلمّس طبيعة الحياة في ذلك الوقت، من خلال تتبّع تنامي شخصية (عجيل) منذ الطفولة، والوسط البيئي والاجتماعي والاقتصادي الذي نشأ فيه وساهم في نموه، وما تطلبه ذلك من إضاءة جوانب من حياة الأشخاص الذين ساهموا، بشكل أو آخر، في تطور شخصيته.

لا يلعب الكاتب بزمن الحكاية، بل يترك له حرية الانسياب بشكل تاريخي، متدرج ومتتابع، عدا أنه يلتفت إلى الخلف قليلاً، فيلقي الضوء،

عبر حديث الراوي في مشهد (مزرعة فلاح) على طفولة عجيل البائسة، ولا يلبث أن يعاود السير قدماً بزمن الحكاية. هكذا، تتسلسل حكاية عجيل بشكل خطي حتى النهاية، دونما تقديم أو تأخير، مع ملاحظة لعب الكاتب على زمن السرد، من خلال الحذف، والاختصار، والاستراحة أحياناً. فقد مكّنه تقسيم الرواية إلى مشاهد كثيرة جاءت



سرد درامي
نابض بالحرارة بعيداً
عن جمود الأرقام
والوثائق والتقارير

تقسيم الرواية إلى
25 فصلاً مكّن الكاتب
من لملمة زمن الحكاية
وتركيته

وتقوست على جنبها، وانعكست شمس الصباح على قشرها (السمك) الفضي».

بهذا المفتاح، يوحى الرجيب إلى أهمية البحر في حياة كويتي النصف الأول من القرن الماضي، كمورد للرزق لا غنى عنه. ويوسع الإطار، بعد ذلك، ليلقي الضوء على طبيعة الوضع التعليمي، فيقول الراوي، طالب المدرسة: «بعد بناء أول مدرسة في الفنتاس، في العام 1945 كان أهاليها يفضلون أن نذهب إلى المدرسة، على العمل في حقول ومزارع العائلة.. أما آباؤنا فقد تلقوا تعليماً بدائياً على يد الكتاتيب، في القراءة والكتابة والحساب وحفظ القرآن، أو ظلوا على أميتهم».

المفارقة أن هذا الوضع المعيش، وعلى الرغم من بؤسه، يُعد رفاهية بالمقارنة مع ما عايشه الآباء، حيث: «كنا في عمر الدهشة من المتغيرات حولنا، والفرق بينها وبين ما كان يحكيه الآباء عن معاناة الماضي، سواء في الزراعة أو في الغوص على اللؤلؤ، أو بسبب الأمراض والجرذان الكبيرة التي كانت تأكل لحم الأطفال الطري... كان ذلك قبل أن تصل الكهرباء، وقبل أن يولد عجيل كرهبا».

ستكبر هذه المفارقة، وتتوسع أكثر في غضون سنوات قليلة، إذ سينهمر التغيير بلا أدنى تمهيد، فتحار العقول، وتشل الصدمة بعضها كما سنرى لاحقاً.

إذا، نحن في زمن جديد، بدأت فيه الفنتاس تستقبل نباشير الإنارة الكهربائية، وإن على استحياء. وقد برز عجيل كعلامة بارزة في هذا المشهد، فهو الكهربائي الوحيد الذي يجوب الطرقات بدرجته الهوائية، الوحيدة

أينما اتجهت، كما يبدو عجيل كظاهرة فريدة لكونه خبير إيصال الكهرباء وإصلاح أعطالها. وفي (مزرعة فلاح) تنكشف حال الطفل عجيل الذي اضطر للعمل في مزرعة فلاح، فحرم من طفولته. وفي (البحر يغضب) يظهر شحّ الماء واضطرار ربات البيوت إلى غسل الملابس بمياه البحر، كما يكشف نظرة الرجل الدونية للمرأة. والحال ذاتها مع بقية المشاهد/ الفصول، التي جاءت كمداميك حكاية تم رضها تدريجياً لترتفع بجدران بيت الرواية الحكائي حتى اكتماله.

وقد تولى مهمة سرد الحكاية راو عليم، مشارك في الرواية لكنه ليس مشاركاً في الأحداث، إنه بمثابة الشاهد الذي ينقل لنا ما يرى ويجري ويسمع في قرينه (الفنتاس). ويتوزع السرد على مراحل عمرية مختلفة من حياة السارد، إذ نراه يحكي لنا ما رآه وعرفه في طفولته، ثم في فتوته وشبابه، مجارياً بذلك المراحل العمرية لشخصية (عجيل).

مفارقات

تنفتح الرواية على مشهد وصفي هادئ، يصور الصياد وهو يطرح شبكته في البحر، ثم وهو يسحبها بعدما امتلأت بالسمك، فيرميه في سلة الخوص: «طوح الصياد زراعته، فانفتحت الشبكة في الهواء وكأنها فراشة كبيرة، وسقطت مفتوحة على سطح البحر، وبعد فترة سحبها من عروتها، وكانت ثقيلة ببعض رزقه لهذا اليوم من السمك، الذي رماه في سلة الخوص، فلبطت السمكات

في الفنتاس، لتلبية طلبات الأهالي في توصيل الأسلاك، وإصلاحها، فاكتمت ثقتهم واحترامهم، وغدا مثلاً أعلى للأطفال، ومنهم الراوي: «كنا حفاة، أقدامنا رمادية من غبار الطريق، وثيابنا كانت يابسة بسبب ملح البحر والعرق، كنا نركض خلف دراجته، بينما كان يقود دراجته بيد واحدة، وطرفاً غترته المرفوعة فوق رأسه، يرفرفان في الهواء». لكن، من هو عجيب هذا، الذي بات الأهالي يسمونه (عجيب كرهبا)؟

تحولات عجيب

يطلعنا الراوي عبر المشاهد/ الفصول التالية، على أن عجيب تشرب البؤس والفاقة منذ ولادته، حيث مات أبوه غرقاً في البحر، فاضطرت أمه للتوسط لدى (فلاح) ليشغله في مزرعته، حتى تستطيع تأمين لقمته ولقمته. وهكذا، حُرِم عجيب من طفولته، ولم يكن لديه الوقت للعب مع أقرانه. وما أن اشتد عوده قليلاً، حتى غادر قرية الفنتاس إلى مدينة الكويت بحثاً عن عمل أفضل يسند به عيشه وعيش أمه الأرملة. وهناك، تعلم مهنة الكهرباء على يد (نور حفيظ الله) الباكستاني، فتحسن وضعه، واشترى دراجة، وصار يشتغل في الفنتاس وفي مدينة الكويت، ثم أخذ أمه معه إلى المدينة، إلا أنها سرعان ما توفيت هناك.

مع بدايات ظهور الكهرباء، ورواج العمل، صار يُوجر المولد الكهربائي لإنارة حفلات الأعراس. وأمام التطور المتسارع، قرر السفر إلى الهند لشراء

مولدات وأدوات كهربائية بدأت تغزو الأسواق، كالمراوح والثلاجات. وبديل الشهر الذي كان قد قرر أن يمضيه في الهند، بقي لمدة سنة كاملة، عمل خلالها مع تاجر هندي في تجارة البهارات والبحور، وتزوج ابنته (أمجد). وبعد إصراره على العودة، منحه عمه الهندي مبلغاً كبيراً من المال، لكن شاء القدر أن يفقد زوجته على ظهر السفينة خلال رحلة العودة.

عند وصوله، اكتشف موجة التغيير الهائلة التي اكتسحت الكويت، حيث شراء الحكومة مولدات ضخمة وتوفيرها للكهرباء للأهالي بأسعار رمزية، وظهور (هوامير) التجار الذين استولوا على السوق، واستأثروا باستيراد وبيع الأدوات الكهربائية، فأصيب بإحباط عنيف، زلزلته وأفقده توازنه: «كان شعور عجيب بالفقد يمزق قلبه، فقد لزوجته أمجد وفقده للجنين الذي كان سيصبح ابنه أو بنته، وفقده لمكانته كمختص بالكهرباء... كان ساخطاً على كل شيء، وكأنها مؤامرة من الدنيا عليه شخصياً... تحول عجيب إلى موضة قديمة في الفنتاس... كان يشعر بفراغ بسبب انفضاض الناس عنه». وانتهى به الأمر إلى العمل كموظف في شركة الكهرباء، ونظراً لحالته النفسية، وفقدانه للتركيز، تعرض خلال العمل لصعقة كهربائية قتلتته.

تداخلات

لم يكن ما تقدم إلا تلخيص مبتسر، وانتزاع لحكاية عجيب من

نسيج الرواية، التي حفلت بتداخلات حكاية أخرى تساوقت مع حكاية عجيب لترسم لنا المشهد العام لنبضات تلك المرحلة الزمنية الفاصلة. فلدينا حكاية (أبو مجبل) مع (الذئب العود)، ومجريات مشاركته في معركة (الصريف) ببندقية أهداها له الشيخ مبارك الصباح، ثم مشاركته في معركة (القصر الأحمر)، وفقدانه بصره خلالها جراء انفجار برمبل كان قربه، وصولاً إلى انتهاء الأمر به إلى رجل محبب ومعرّول يقضي أغلب يومه جالساً على دكة ملتصقة بحائط منزله، يجتر الماضي، ويعيش مع ضجيجه الداخلي.

ومع حكاية (عجيب)، تداخلت حكاية (فلاح) الرجل الغني صاحب البيوت العديدة، والمزرعة الكبيرة، والذي وقر عملاً لعجيب في مزرعته نزولاً عند رغبة أمه، كما دأب وزوجته (موضي) على مساعدته وأمه. وهو من توسط له لدى (نوخدة) ليصحبه معه إلى الهند، كما توسط له لاحقاً، وبعدما انشغل الناس عن عجيب وساءت حاله، ليتوظف في شركة الكهرباء. إنه الرجل الشهم الذي رفض تطليق ابنة خاله لعقمها وضعفها، بل أبقاها، وتزوج الأرملة موضي أم صالح، فأنجبت له خمس بنات وولدين.

وفي السياق ذاته، تظهر في الرواية حكاية العراقي (أبو نوري)، الذي وقد إلى الكويت مع ابنه (نوري) مهندس الكهرباء الذي تم التعاقد معه للعمل في شركة الكهرباء في الفنتاس. وقد بث الكاتب في تضاعيف هذه الحكاية إشارات عن تلك المرحلة من خلال ما عكسته حوارات أبو نوري مع أبي مجبل حول الشيوعية في العراق، واستهجان أهالي الفنتاس لرؤيتهم نوري يسير لابساً البنطال، إلى درجة أن أحد الرجال لم يصدق عندما أخبرته زوجته بذلك، وخمّن أنها تتوهم مخلوقات غريبة، ثم حوار نوري مع عجيب عن الشيوعية والسياسة والإنجليز في الهند، ناهيك عن فداحة التغيير الحاصل، الذي

سحق عجيب، وجعل (فلاح) يستعين بنوري ليركب له جهاز التكييف في المنزل.

دهشة.. ومفارقة

«كنا في عمر الدهشة من المتغيرات حولنا»، ومصدر هذه الدهشة أن المتغيرات كانت سريعة وصادمة، ولم تتأسس على تدرج يتيح الاستئناس، بها ولها، بانسيابية. فمن العتم إلى الإنارة، ومن الحمير إلى الدراجة والسيارة، ومن غسل الثياب في البحر إلى وصول الماء إلى البيوت ثم الغسالة، ومن بيوت الطين إلى بيوت الطابوق والاسمنت، ومن الاعتماد على المزارع وصيد السمك والغوص على اللؤلؤ إلى الالتحاق بالوظيفة حيث الدخل الثابت، ومن الاعتماد على تلميح السمك وتجفيفه حتى لا يفسد إلى الثلاجات، ومن الانغلاق على العالم الداخلي إلى استقبال الوافدين من مختلف الجنسيات والثقافات.. إلخ.

لقد بلبل وصول الكهرباء العقول، على الرغم من أنها في بدايتها «لم تصل إلى كل المنازل، فقط كان هناك منزلان يضيئان لمبتين، إحداهما في مجلس الرجال، والثانية في غرفة الجد أو الأكبر في العائلة، ساعة أو ساعتين لعدم قدرة التيار على الاستمرار». والأدهى أنها كانت حراماً في نظر البعض، كما صاح (حماد) عندما انفجرت لمبات الإنارة جراء ماء المطر: «قلنا لكم ما سمعنا الكلام، الكرهيا حرام وبدعة من إبليس.. لكن ما تجوزون...» و«حتى بعد أن وصلت الإنارة الكهربائية إلى منازلنا، لم نكن نذهب خارج الفنتاس ليلاً».

ومثلما كان ظهور دراجة عجيب الهوائية مثيراً للدهشة، حيث «كنا نركض خلف دراجته، بينما كان يقود دراجته بيد واحدة، وطرفاً غترته المرفوعة فوق رأسه، يرفرفان في الهواء»، كذلك كان ظهور الوافد العراقي نوري وهو يسير مرتدياً البنطلون في طرقات الفنتاس: «ركضت المرأة مسرعة فزعة إلى بيتها، وهي تطبق طرفي عبايتها حول

رقبتها، عندما رأت نوري يسير في الحي لابساً بنطلوننا».

وكذا كان الحال مع ظهور السيارة والمكيف والثلاجة والمراوح الهوائية، فد «عندما جلب عجيب مراوح لأول مرة إلى الفنتاس، انشغل الناس بالحديث عنها، باعتبارها أعجوبة استنطقت حكاياتهم، وكما هي العادة فقد رفضها واستنكرها بعضهم، باعتبارها تغير هواء الله، وتصنع رياحاً صغيرة مثلما يحرك الباري عز وجل الرياح».

يُجمل الكاتب ذلك كله، فيصف الحال على لسان الراوي، ويقول: «كانت الأمور في الكويت تتغير وتتطور بسرعة، مما خلق ربكة ذهنية ونفسية لدى المخضرمين، فقد كانوا يعيشون في فقر، وفجأة كثرت الروبيات في جيوبهم، كانوا يعيشون في ظلام دامس، وفجأة جاءت الكهرباء وحولت ليهم نهاراً، كانوا يمشون على أرجلهم أو يركبون الحمير، فأصبحت السيارات تزاد في الحارات، كانت بالنسبة إليهم نقلة أقرب إلى الصدمة، لم يعطهم التطور والتغير فرصة لكي يتكيفوا معه» ص103.

أما عن وقع هذه المتغيرات، فيقول الراوي: «نحن لم نستنكر التغييرات السريعة، واستوعبناها بشكل طبيعي، بينما عجيب وبعض كبار السن، وجدوا هذه التغييرات مربكة، وكان استيعابهم بطيئاً للتحويلات المتلاحقة، رغم أن عجيب اعتبر نفسه سابقاً عصره... كان عجيب وبعض أهل الفنتاس، يشعرون أنهم عاشوا عصريين

مختلفين تماماً، عصر المعاناة والفقر ينتشر فيه الظلام، إلى عصر حديث بأجهزة حديثة، وشوارع مسفلتة وبيوت حديثة وأثاث عصري، ووسائل نقل متوافرة وكثيرة، وكأنه خط فاصل بين الليل والنهار، وكأنهم ناموا واستيقظوا في عصر آخر». ص 121-122.

هكذا، احتشدت الأسباب لتقود عجيب نحو الإنزواء والانكماش، ثم الزوال. لم يكن قادراً على مجاراة الصدمات المتلاحقة والسريعة التي شهدتها المجتمع، «لم يكن عجيب ذا فطنة تجارية، ولم يعرف قط كيف يقتنص الفرص، فعمله في الكهرباء كان شغفاً أكثر منه رؤية تجارية ذكية». زد على ذلك أن شعوره بالفقد كان يمزق قلبه، فقد لزوجته أمجد وفقده للجنين الذي كان سيصبح ابنه أو بنته، وفقده قبل ذلك لوالده ووالدته، وفقده لمكانته كمختص بالكهرباء... «كان ساخطاً على كل شيء، وكأنها مؤامرة من الدنيا عليه شخصياً... تحول عجيب إلى موضة قديمة في الفنتاس». وأثر تكالب هذه الأسباب كلها عليه، تحول إلى رجل مهزوم، مبلبل الذهن، فوقع في المصيدة، المفارقة، حيث انتهى به الأمر إلى الموت صعقاً بالكهرباء، التي طالما برع بها، وأكسبته التميز والمكانة المرموقة في قريته الفنتاس.

وبالطبع، لم يكن حال عجيب هذه إلا تمثيلاً لشريحة واسعة من الكويتيين الذين عايشوا تلك الفترة، وتأثروا سلبيًا بموجة التغيير السريعة والمفاجئة.

شعروا بالتحول كخط فاصل بين الليل والنهار، وكأنهم ناموا واستيقظوا في عصر آخر

كانت الكهرباء (حرام وبدعة من إبليس)، والمروحة حرام لأنها (تغير هواء الله)

أبو العتاهية

إسماعيل بن القاسم بن سويد العنزي أبو إسحاق، ولد في عين التمر سنة 130هـ/747م. ثم انتقل إلى الكوفة، كان بائعاً للجرار، مال إلى العلم والأدب ونظم الشعر حتى نبغ فيه، ثم انتقل إلى بغداد، واتصل بالخلفاء، فمدح الخليفة المهدي والهادي وهارون الرشيد. يعد من مقدمي المولدين، من طبقة بشار بن برد وأبي نواس وأمثالهما. كان يجيد القول في الزهد والمديح وأكثر أنواع الشعر في عصره.

سبب تسميته
أبو العتاهية كنية غلبت عليه لما عرف به في شبابه من مجون، وقيل أطلقها عليه الخليفة المهدي بقوله: «أراك مُتخلطاً مُتعتهاً»، وقيل بل كان له ولد اسمه «عتاهية» وأنكر بعضهم ذلك، وقيل لحبه المجون والخلاعة في أوائل حياته، ثم كف عن ذلك ومال إلى التمسك والزهد، وانصرف عن ملذات الدنيا والحياة، وشغل بخواطر الموت، ودعا الناس إلى التزوّد من دار الفناء إلى دار البقاء.

اتصاله بالخلفاء

كان أبو العتاهية في بدء أمره يبيع الجرار، ثم قدم من الكوفة إلى بغداد مع إبراهيم الموصلي، ثم افترقا ونزل الحيرة، ولم يكن الخليفة المهدي قد سمع بذكره حتى قدم بغداد، فاستدعاه إلى قصره، واستمع إلى شعره فأعجب به ونال رضاه، وعلت مكانته عنده، واتفق أن عرف (عتبة) جارية الخليفة المهدي. فأولع بها وطفق يذكرها في شعره، فغضب الخليفة المهدي وحبسه، ثم لما توفي المهدي هجر الشعر مدة، فبلغ ذلك الخليفة هارون الرشيد، فسجنه مع أحد المتهمين ممن حكم عليه بالقتل، فلما قتل أمامه قيل له هل تعود إلى الشعر أو يفعل بك مثله، فقبل أن يعود إلى الشعر، لكن الرشيد أبطأ في إخراجه من السجن فكتب إليه يقول:

تفديك نفسي من كل ما كرهت
نفسك إن كنت مذنباً فاغفر
يا لبت قلبي لديك صور ما
فيه لتستيقن الذي أضمر

فرق له، ووقع في رقعة: لا بأس عليك، فاطمأن إلى ذلك. ثم تمادى مكثه في الحبس فكتب إليه:
كان الخلق ركب فوق روح
له جسد وأنت عليه رأس
أبين الله إن الحبس بأش
وقد وقعت: ليس عليك بأش

فأمر بإطلاقه، ولكن أبو العتاهية أثر العزلة والزهد في الدنيا والتذكير بالآخرة، وسخر شعرة لهذا الغرض، وبقي على ذلك مدة خلافة الرشيد والأمين وأكثر أيام المأمون حتى وفاته سنة 211 هـ ببغداد. ويتميز شعره بسهولة الألفاظ ووضوح المعاني، ويمثل روحية فقير هجر الحياة وملذاتها وسلك طريق الآخرة.

انتهامه بالزندقة

رُمي أبو العتاهية كغيره من الشعراء والأدباء بتهمة الزندقة والمناوية، مع ما بينهم من التفاوت في ثبوتها واعترافهم بها، إلا أن أبو العتاهية يختلف كثيراً عن غيره، فقد سخر شعره لرد تلك التهم ونفيها عن نفسه، وهذه التهم وإن كانت قليلة في المصادر المتقدمة، كما في الأغاني للأصفهاني، وطبقات الشعراء لابن المعتز، إلا أن بعض كتاب التاريخ في العصر الحديث أشاعوا تلك التهم وحاولوا اثباتها وصرّفها

عن سياقها وواقعها التاريخي دون أن يوردوا نفيه لها من خلال شعره، وأنها في الحقيقة كانت تعبر عن فترة متقدمة بسيرة من حياته قبل أن يتحول عنها. ومن اللافت للنظر أن الأصفهاني نفسه أورد دفاع أبو العتاهية عن نفسه حيث قال: «زعم الناس أنني زنديق، والله ما ديني إلى الله إلا التوحيد، فقيل له: فقل شيئاً نتحدث به عنك: فقال:

ألا إننا كلنا باند
وأي بنبي آدم خالد
وميدؤهم كان من ربهم
وكل النبي ربهم عائد
فيا عجباً كيف يعصي الإله
أم كيف يججده الجاحد
ولله في كل تحريكه
وفي كل تسكينه شاهد
وفي كل شيء له آية
تدل على أنه واحد

ثناء العلماء عليه

قال المبرد: «حدثني محمد بن البصري قال: كان أبو العتاهية، لسهولة شعره وجودة طبعه فيه، ربما قال شعراً موزوناً ليس من الأعراب المعروفة، وكان يلعب بالشعر لعباً، ويأخذ كيف شاء»

وقال الفراء: «دخلت على جعفر بن يحيى فقال لي: يا أبا زكريا، ما تقول فيما أقول؟ فقلت: وما تقول أصلحك الله؟ قال: أزعجك أن أبا العتاهية أشعر أهل هذا العصر، فقلت: هو والله أشعرهم عندي» وقال أبو نواس: «والله ما رأيته قط إلا توهمت أنه سماوي وأنا أرضي» ابن الأعرابي: «والله ما رأيت شاعراً قط أطبع ولا أقدر على بيت منه، وما أحسب مذهبه إلا ضرباً من السحر».

شعره وخصائصه الفنية

مر أبو العتاهية بمرحلتين متباينتين من حياته هما مرحلة الشباب واللهو ومرحلة الزهد والتقشف، ففي الأولى كانت أغراض الغزل- وهي قليلة جداً -، وفي المرحلة الثانية انحصرت أغراضه الشعرية في الحكم والزهديات، وقليل من الرثاء والمدح.

الحكم والزهديات

وهذا الغرض من الشعر يكاد يكون الأبرز في شعر أبي العتاهية، حتى لقد طغى على مسيرته الأدبية، فلا يكاد يُعرف إلا به، وقد سخره لخدمة عدد من الموضوعات كالتحذير من الدنيا وعدم الركون إليها، والتذكير بحتمية الموت، وأنه المحطة الأخيرة لكل كائن على الأرض، وأن الآخرة هي الباقية، مُستخدماً جملة من الأساليب الشعرية المميزة، مثل: النداء، والاستفهام، والتعجب، والنهي، والأمر، إضافة للأساليب الأخرى التي تثير وتشد استماع المخاطب، دون إشعاره بالملل.



مريم عبد الملك الصالح أول معلمة في دولة الكويت



في المدرسة الوسطى، ثم انتقلت إلى المدرسة القبلية. المربية الفاضلة مريم عبد الملك الصالح أسماها وشخصيتها المشرفة تشرف في سماء العلم والعلوم والتربية، وهي أول معلمة وأول ناظرة مدرسة في الكويت. ولدت في شهر أكتوبر في فريج السبت بالقرب من حفرة مشهورة في المنطقة، ويسمى أيضاً فريج الزنطة لضيقه.

حيث تروي عن نفسها فتقول عن « هذه الولادة ولدت في الشهر الذي يعود فيه الغوايص الرجال الذين يغوصون في البحر بحثاً عن اللؤلؤ، وتضيف أن والدتي لم تكن قد أكملت الأربعين يوماً بعد الولادة (النفاس) وخرجت لإستقبالهم كغيرها من النساء وكان معهم والدها عبدالعزيز المنيع أي والد والدتي. أنها من الشخصيات التي وضعت أسس نظام التربية والتعليم في الكويت. درست بداية عند المطوعة نورة اليحيى على الرغم من أن جدتها كانت مطوعة أيضاً واسمها حصة

بدأت في مجال التدريس وهي في عمر صغير حيث كانت لم تبلغ الثانية عشر من عمرها بعد، حيث عملت كمربية في المدرسة الوسطى التي افتتحت في منطقة المرقاب، وظلت فيها طوال أربع سنوات تقريباً، وبعدها انتقلت للعمل في المدرسة التي افتتحت في بيت الشيخ أحمد الخميس، كما تم تعيينها في قسم شؤون الطلبة في وزارة المعارف، أما الوظيفة الأخيرة التي عينت فيها هي مراقبة للموظفات، وظلت في هذا العمل حتى نهاية فترتي خدمتها.

ولدت في أكتوبر عام 1926، ختمت القرآن طفلة ذات أربعة أعوام لدى جدتها «المطوعة» حصة عبدالرحمن الحنيف، وفي فترة لم تتجاوز عاماً واحداً فقط، كانت سريعة البديهة، ولفقت الأنظار بسبب قراءة كتب التهجي، فجلب لها والدها سبورة وأقلام الحجر، لتبدأ رحلتها مع التعليم. مريم عبد الملك الصالح التي استمر والدها في تعليمها، ومن ثم التعليم لدى الملاية زهرة والملاية بدرية، ثم مريم العسكر،



عبد الرحمن الحنيف. تقول: مريم الصالح ان أهلي اختاروا مطوعة غربية خشية أن تدلنني جدتي فلا أستفيد، تعلمت عند المطوعة قراءة القرآن الكريم وختمته في ستة أشهر وكان عمرها 4 سنوات (عام 1930) ولم تبلغ مريم سن العاشرة إلا وكانت بدروها بدأت تدريس البنات الصغيرات سناً، ثم التحقت بمدرسة افتتحها الأستاذ عمر عاصم الزميري مع زوجته عائشة وابنتهم زهرة، قرب

المدرسة المباركية، وهناك درست مبادئ الحساب والحياكة والتطريز، وفي العام 1937 م - 1938 فتحت في الكويت أول مدرسة نظامية لتعليم البنات كانت مريم الصالح أول معلمة تحمل مشعل العلم، درست الصف التمهيدي وكان يسمى البستان، وكان اسم المدرسة الوسطى الأميرية، ولاحقاً قررت وزارة المعارف (التربية) أن توسع المدرسة فدمجت الوسطى الأميرية مع مدرسة أخرى هي القبلية،

بدأت قصتها
مع التدريس حين طلبوا
منها أن تكون معلمة
للف التمهيد.

66

واستمرت مريم الصالح فيها لمدة عشر سنوات، إلى أن تم تعيينها أول ناظرة في مدرسة الزهراء، وبذلك تكون أيضاً أول ناظرة في الكويت. وقد قامت وزارة التربية بتغيير اسم المدرسة التي كانت تحمل اسم مدرسة الخالدية المشتركة للبنات مسماها إلى مدرسة الخالدية الابتدائية بنين ثم مدرسة مريم عبد الملك الصالح بنات وذلك تقديراً لِعطاءاتها الكبيرة في مجال التربية والتعليم.

الجوع يعني أحياناً
أنكم لا تشربون كمية
كافية من الماء



نصائح
من خبير تغذية
للتخلص من

مشكلة الجوع الدائم

كوبين كبيرين عند الإحساس بالرغبة في تناول الطعام. وفي حال تلاشت هذه الرغبة بعد مرور 30 دقيقة فهذا يعني أن سبب الجوع هو جفاف الجسم. كذلك يعتبر الصداع أو وجع الرأس من الأعراض التي تنتج عن عدم شرب الكثير من الماء خلال النهار. ففي هذه الحالة لا تقوم الخلايا بوظيفتها بطريقة صحيحة كما لا يتم التواصل بينها وبين الدماغ بشكل جيد. ومن أجل تبيان ذلك يجب شرب الماء بدلاً من تناول الدواء عند الإصابة بصداع مفاجئ.

كمية الماء اليومية

كم لتراً من الماء يجب الشرب يومياً، وكيف نوزعها خلال النهار؟ وهل يجب الشرب قبل الأكل أم بعده؟ الإجابة: يجب أن تشربي ليترًا ونصف اللتر إلى ليترين في اليوم لترطبي جسمك، خصوصاً في فصل الصيف مع زيادة التعرق. ومن الأفضل أن تكون موزعة خلال النهار على أن تضعي في متناول يدك قنينة ماء مما يشجعك على الشرب ويذكرك بذلك. لكن من الأفضل ألا تشربي أثناء الأكل بل قبله بنصف ساعة وبعده لتجنب النفخة في البطن.

هناك عوامل أخرى يمكن أن تؤدي إلى الشعور بالجوع على مدار اليوم، مثل عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، حيث يتأثر هورمونان في الجسم، هما اللبتين والجريلين بجودة وانتظام النوم، وهما مسؤولان عن تنظيم الشهية بشكل يومي. «شرب الكثير من الماء يُعدّ أمراً حيوياً لتجنب الشعور بالجوع، لأنه ربما يحدث خلط أحياناً بين الشعور بالجوع والعطش، وهو ما يعني أن الشخص يمكن أن يتناول الطعام في الوقت الذي يجب أن يشرب فيه الماء حقاً».

كمية كافية من الماء

يعتبر شرب الماء من أساسيات الحياة. فهذا يساعد على تنظيم وتسهيل الكثير من وظائف الجسم الحيوية. كما أن عدم فعل ذلك يمكن أن يلحق الضرر بصحة الكليتين ويمكن أن يسبب حدوث الالتهابات البولية والصداع وأمراض القلب. ولهذا من الضروري الانتباه إلى شرب ما لا يقل عن ليتر ونصف إلى ليترين يومياً. وبحسب موقع Manger Bouger الفرنسي، فإن عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض ومنها الشعور بالجوع بعد الوجبات. ولمنع ذلك من الضروري شرب

«عدم إدخال العناصر الغذائية الصحيحة في النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام والوجبات الخفيفة» ودعا إلى اتباع نظام غذائي، على غرار حمية البحر المتوسط، يتكون من الكثير من الأسماك والبقوليات والمكسرات والبذور والخضار وزيت الزيتون. «على الرغم من أن الشخص قد يشعر أنه يأكل ما يكفي، لكن إذا لم يحصل على العناصر الغذائية الصحيحة، فقد يشعر بمزيد من الجوع بعد الوجبات أو بينها، وإذا كان يتناول الكثير من الكربوهيدرات المكررة، وكان نظامه الغذائي منخفضاً بالبروتين أو الدهون أو الألياف، فسيشعر بالجوع بشكل متكرر لأن جسمه يتوق إلى ما يحتاج إليه حقاً. ولهذا السبب نوصي باتباع نظام غذائي على طراز البحر المتوسط».

«إضافة الكثير من الخضروات غير النشوية إلى كل وجبة ستساعد أيضاً على الشعور بالشبع لأنها مليئة بالفيتامينات والمعادن».

يعاني الكثير من الأشخاص مشكلة الجوع الدائم والمفرط، والتي غالباً ما تكون نتيجة الحمية الغذائية التي يتبعها الشخص خلال النهار، إضافة إلى الخمول وقلة المجهود البدني الذي يبذل، لأن عدم تناول الأطعمة المناسبة قد يحول دون الشعور بالشبع. ذكر خبير النظم الغذائية الدكتور مايكل موسلي في تقرير نشرته «ذا ميرور» البريطانية عدة نصائح لتجنب الجوع «تناول وجبات صحية تتضمن كل مجموعات الطعام الرئيسية ليس دائماً مهمة سهلة، وربما يكون من المغري في بعض الأحيان زيادة الكربوهيدرات بدلاً من البروتينات والخضروات والفواكه، وهذا يؤثر في شعورنا بالشبع والجوع».

«يمكن أن يؤدي اتباع نظام غذائي فقير في الواقع إلى مشاكل الجوع المفرط، مما يعني أن يشعر المرء بالحاجة الدائمة إلى تناول الطعام حتى عندما يكون قد حصل بالفعل على ما يكفي من احتياجاته».



وجبة الأفطار

معظم الناس يعرفون بأن وجبة الأفطار
فى الصباح من أهم الوجبات الغذائية
فى اليوم، ولكن من؟

وجبة أفطار الصباح

طوال حياتنا نسمع أو قيل لنا أن أفطار الصباح أهم وجبة فى اليوم، ولكن كم مرة ومرات أهملنا وتخطينا تناول أفطار الصباح بسبب صباحنا المزدحم وضيق الوقت وعدم الأعداد والأستعداد لهذة الوجبة كما للوجبات الأخرى حيث تناول وجبة الأفطار على أساس يومى تمنح الجسم فوائد صحية كثيرة ، وهذة ستة (6) فوائد عظيمة لوجبة الأفطار التى تجعل الإنسان عدم التخلى عن وجبة الأفطار مرة أخرى والتعود على تناولها بأستمرار.

□ وجبة الأفطار تعزز من درجات التركيز للطاقة حيث عند تناول وجبة أفطار حيث يحصل المخ على الطاقة المناسبة وقوة التركيز مما يجعل من السهولة التركيز للعمليات خلال اليوم منذ بداية اليوم.



د.مصطفى جوهر حيات

- تقليل التوتر والقلق وتعزيز المزاج والشعور بالتفاؤل للفرد والأفراد المخالطين معه والشعور بحوافز اكبر، لذا تناول وجبة الأفطار مفيد للشخص والأشخاص الذين من حوالية .
- تقليل الكوليسترول الضار حيث عند التخطى وجبة وعدم تناولها تحدث سلسلة من ردود الفعل فى الجسم ، ونتيجة لذلك يحدث أبطاء فى عملية التمثيل الغذائى ويتم تخزين الدهون لفترات أطول فى الجسم وذلك بالأفراط الغذائى فى الوجبات الغذائية التالية لوجبة الأفطار مما يؤدي ذلك الى ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار فى الدم .
- تعزيز عملية التمثيل الغذائى والمساعدة فى حرق السعرات الحرارية من بداية اليوم ويكون أفضل من البدء بعد وجبة الغذاء.
- الوقاية من الشعور بالجوع وتناول كميات كبيرة من الأطعمة، وفى حالة تضليل الجسم يبدأ الجسم بتخزين السعرات الحرارية والدهون تحسباً لمقاومة الجوع.
- السماح للفرد السيطرة على الكمية المقررة لة من الأطعمة (السعرات الحرارية) فى اليوم والسيطرة على الجوع من بداية اليوم وجعل الفرد أن يشعر بلذة الأكل ومقاومة الجوع.



جوانب تقنية لا داعي

للهاlesc بسببها

أبرز الأمور التقنية التي لا يتعين الخوف منها:

لا خطر من استخدام «واي فاي» المقهى:

لم يكن استخدام شبكة «واي فاي» قبل 5 أو 10 سنوات، أمراً آمناً خارج المنزل، لاسيما في المقاهي أو المحلات التجارية، لكن اليوم، تعيد معظم المواقع الإلكترونية والتطبيقات تنظيم البيانات التي تسجلها على الأجهزة الذكية، ما يجعل من الصعب على المحتالين التطفل على المستخدمين.

لا خطر من شحن الهاتف بالأماكن العامة:

كان ينصح في وقت سابق بضرورة عدم توصيل الهاتف الذكي بالقوابس بالأماكن العامة، مثل مراكز التسوق وغيرها من الأماكن، لكن تبين أن ذلك غير دقيق، خاصة أن أغلب الهواتف بالعقد الماضي بات بداخلها ميزة لمنع نقل البيانات من القوابس الكهربائية، وفي حال اضطر المرء لشحن الهاتف بغير شاحنه، يمكن دوماً إطفاء الهاتف قبل ربطه بالكهرباء.

01

02



03

قفل الهاتف ببصمة الأصبع أو الوجه أفضل: بالتزامن مع انتشار تكنولوجيا الحساسات والكاميرات، فقد شاع الحديث عن مخاوف وضع بصمة العين / الوجه أو الإصبع على الهاتف من أجل قفله وفتحه، لكن هذه التقنية تعتبر اليوم أكثر أماناً من مجرد استخدام رمز مروري، الذي عادة يتألف من 4 أرقام.

رموز QR آمنة:

05

على الرغم من أن رموز QR قد تكون مزعجة للبعض، خاصة أنها لا تظهر الروابط التي تحتويها قبل مسحها عن طريق الكاميرا، ورغم أن صاحب هذه الروابط قد يتتبع بعض البيانات الوصفية للهاتف أو المستخدم، إلا أنها لا تتعدى ذلك، ولا يمكنها اختراق خصوصية المستخدمين، وتعد الطريقة الأنسب للتعامل مع هذه المسائل هي التفكير منطقياً بما يجب ولا يجب مسحه ضوئياً من تلك الرموز، بكل حالة على حدة.

أبرز العناصر المهمة

– يجب تعيين «كلمات سر» قوية لحماية الحسابات، وعدم استخدام نفس «كلمة المرور» أكثر من مرة، على أكثر من منصة .
– يجب على المستخدم تحديث البرامج والتطبيقات دائماً، لما في ذلك حماية أفضل للأجهزة والبيانات المخزنة على الهاتف.

– يجب تعيين «كلمات سر» قوية لحماية الحسابات، وعدم استخدام نفس «كلمة المرور» أكثر من مرة، على أكثر من منصة .
– يجب الحذر من الروابط المشبوهة التي تصل المستخدمين على الرسائل القصيرة أو برامج المحادثة، والتي تعتبر من

لا مشكلة بإعطاء رقم هاتفك الشخصي:

04

مع تعدد التطبيقات على الهاتف، باتت أغلب ميزات الأمان داخل التطبيقات العديدة على هواتفنا تطلب ميزة المصادقة الثنائية لحماية الهاتف من أجل اختراقات للخصوصية أو الدخول غير الشرعي على الحسابات، ومن أجل تفعيل هذه الميزة، يتم بالعادة طلب الرقم الهاتفي للمستخدم، كي يتم إرسال رمز له لاستخدامه والتأكد من هويته، وبناءً عليه فإن هذه المسألة تعتبر صحيحة تماماً، وخاصة عند تعطيل كل ما بالهاتف وما هو موصول بالإنترنت، ففي تلك الحالة يبقى رقم الهاتف فعلاً بوجه أي عملية اختراق.

إن الدعاء يصح في كل وقت ومكان، ولا ينحصر لزمان معين أو حادثة معينة.
فإن كثيراً من الأدعية جاءت شاملة لكل الأوقات دون اختصاصها بمكان ما أو وقت ما.
لكن قد يكون هناك أدعية خاصة بشهر معين، أو بمكان معين كالدعاء عند الطواف، أو يوم
عرفة، ومهما كان الدعاء الذي يتوجه به العبد إلى الله تعالى
فإن كان صادق النية فلا يردده الله خائباً.

الدعاء

أدعية دخول الأشهر الحرم

عند البحث في كتب الحديث وما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم من أحاديث مرتبطة بالأشهر الحرم، لم يصح أي حديث في هذا الأمر، وكانت أغلبها ضعيفة، أو فيها زيادة، ولا يصح أن ينسب شيء للنبي صلى الله عليه وسلم لم يرد عنه، ولكن هناك من الأدعية التي يمكن للمسلم أن يدعو بها في هذه الأشهر الحرم وفي كل وقت وردت عن النبي صلى الله عليه وسلم، ويسأل الله ما يريد، وهي:

□ (لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ).

□ (رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ).

□ (رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ).

□ (رَبَّنَا تَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، رَبَّنَا وَاجْعَلْنَا مُسْلِمِينَ لَكَ وَمَنْ ذُرِّيَّتْنَا أُمَّةً مُسْلِمَةً لَكَ وَأَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَا إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ).

□ (رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ).

□ (فَدَعَا رَبَّهُ أَنِّي مَغْلُوبٌ فَانتَصِر).

□ (رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ).

□ (رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ).

الأشهر الحرم وسبب تسميتها

إن الأشهر الحرم أربعة، هي: شهر

رجب وهو شهر مفرد عن باقي الأشهر الحرم، وشهر ذي القعدة، ذي الحجة، محرم، وهي أشهر جاءت متتالية، وأن السبب في تسميتها بهذا الاسم؛ لأن الله حرم القتال في هذه الأشهر، وأن ارتكاب المحرمات في هذه الأشهر من الأمور العظيمة، والحرم هي جمع حرام.

فضل الأشهر الحرم

إن الله فضّل هذه الأشهر الأربعة عن غيرها من الأشهر، وزادها شرف عن باقي الشهور، وعظم فيها الذنوب، وكذلك جعل العمل الصالح في هذه الأشهر مكانة عظيمة وكبيرة، وأن ارتكاب الظلم بأي نوع من أنواعه فيها أعظم وأكثر خطيئة عن غيرها من أشهر العام، فلذلك كان ارتكاب ما حرمه الله وانتهاك حرمة هذه الأشهر

ذنب عظيم، فالله يعظم من الأيام والأشهر والرسول ما يشاء.

خصائص الأشهر الحرم

لما فضّل الله هذه الأشهر عن باقي الشهور، خصها بعبادات وأعمال لا توجد في الأشهر الأخرى، مثل: الحج، الذي يقع كل عمل منه في شهر ذي الحجة، يوم عرفة، وهو الذي عدّه الله تعالى من أفضل الأيام العشر، والتي لا يجوز صيامه للحاج، الأيام العشر من ذي الحجة التي أقسم بها الله عز وجل، وفي شهر محرم شرع الله لمسلم أن يصوم فيه، ومجيء العيد الأضحى في شهر ذي الحجة، ومشروعية الأضحية فيه.

كيفية تعظيم الأشهر الحرم

إن المسلم يمكنه تعظيم هذه

الأشهر ونيل الأجر بتقوى الله تعالى، وتعظيم شعائره في هذه الأشهر، والابتعاد عن الظلم بكل أشكاله، سواء كان بالإشراك بالله وعبادة غيره، أو بظلم المخلوقات، والتعرض لها بالإيذاء، وترك الحديث عن أعراض الناس، وبذل الجهد في عمل كل ما هو معروف وترك كل ما نهى الله عنه، وعمل ما فيه خير له يعود عليه بالأجر المضاعف من عند الله تعالى، وأن يحرص كل مسلم على القيام بهذه الأعمال في باقي الأشهر فتصبح عبادة دائمة عنده في الأشهر الحرم وغيرها، وفي هذا تعويد لنفسه على فعل الطاعات وترك المحرمات، والصبر على ما يصيبه من مصاعب في الحياة الدنيا، ومن رحمة الله عز وجل وحكمته بأن يضاعف الأجر لعباده في هذه الأشهر المباركة.

الطب البديل

لا يخلو المطبخ العربي من الأعشاب الطبيعية، إما لاستخدامها في تحضير الطعام أو الاعتماد عليها في علاج الأمراض والوقاية منها. فهي تجمع بين المذاق المميز والخصائص العلاجية والوقائية واسعة المجال. في ما يلي قائمة بأبرز الأعشاب المستخدمة في الطب البديل، وفقاً لموقع 'Healthline'

01 علاج التوتر

يعتبر بلسم الليمون من أبرز الأعشاب الطبيعية الفعالة في علاج التوتر والقلق، ويرجع السبب إلى احتوائه على مواد مهدئة للأعصاب، كما يساعد أيضاً على تعزيز الوظائف الإدراكية للدماغ. وأثبتت بعض الأبحاث، أن عشبة المليسة تلعب دوراً كبيراً في علاج التوتر والقلق، بفضل قدرتها على تحسين المزاج واسترخاء العضلات.

02 الوقاية من الزهايمر

تمثل عشبة إكليل الجبل -المعروف أيضاً باسم الروزماري- أهمية كبيرة لصحة الدماغ، حيث تساعد على حماية المخ من الالتهاب والتليف، ومن ثم الوقاية من الإصابة بالزهايمر والخرف.

3 - علاج الصداع

تساعد زهرة اليزفون على علاج الصداع، نظراً لاحتوائها على حمض جاما أمينوبوتيريك، الذي يعمل كمنشط

طبيعي لنقل كيميائي في الدماغ، ومع ذلك، يوصى أطباء الطب البديل بعدم تناوله في حالة الإصابة بانخفاض ضغط الدم.

04 علاج الأرق

شرب كوب من شاي الياسمين أو الناردين مساءً، قد تكون وسيلة فعالة لعلاج الأرق، لأن هذه المشروبات العشبية تتميز بخصائصها المهدئة للأعصاب والمرخية للعضلات، مما يعزز القدرة على النوم.

05 علاج مشاكل الجهاز الهضمي

لشاي اللافندر استخدامات متعددة، حيث يساهم في علاج مشاكل الجهاز الهضمي والتخلص من الأرق وتقليل أعراض الاكتئاب وتخفيف الشعور من القلق والتوتر. ويساهم شاي النعناع في الوقاية من الإمساك، ويمكن الاعتماد عليه أيضاً لعلاج عسر الهضم، لاحتوائه على المضادات الأكسدة، التي تساهم في تطهير الجهاز الهضمي من البكتيريا والطفيليات المسببة لهذه المشكلة.

06 علاج متلازمة القولون العصبي

أظهرت الدراسات العلمية، أن تناول شاي البابونج يومياً لمدة 4 أسابيع، قد يساعد على تخفيف أعراض متلازمة القولون العصبي، مثل الانتفاخ وآلام المعدة والإسهال.

07 تخفيف آلام الدورة الشهرية

شاي الورد، من أفضل المشروبات العشبية التي تساعد على تسكين آلام الدورة الشهرية وتخفيف القلق الناتج عن الاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة الحيض.

08 علاج ضعف التركيز

يمتاز شاي الشوفان بقدرته الكبيرة في تعزيز الصحة العقلية وتحسين وظائف الدماغ، لذلك، يمكن الاعتماد عليه لعلاج ضعف التركيز وتشتت الانتباه.

للتعرف على مزيد من المعلومات عن الأدوية المختلفة، زوروا موسوعة الكونسلو للأدوية



مستوحى من الأبواغ البكتيرية أدوية السرطان ابتكر الباحثون نظامًا جديدًا لتوصيل

باستخدام علامات الفلورسنت ، قاموا بتتبع SSH-ELs على سطح الخلايا السرطانية وداخل المقصورات الحمضية. من الآن فصاعدًا ، يخطط Ramamurthi والمتعاونون لفحص فائدة SSHELs في

نموذج فأر آخر. يقول رامامورثي: «هذا مثال كلاسيكي على ترجمة البحث الأساسي إلى بيئة تطبيقية». يأمل في نهاية المطاف تقييم SSHELs في تجربة سريرية.

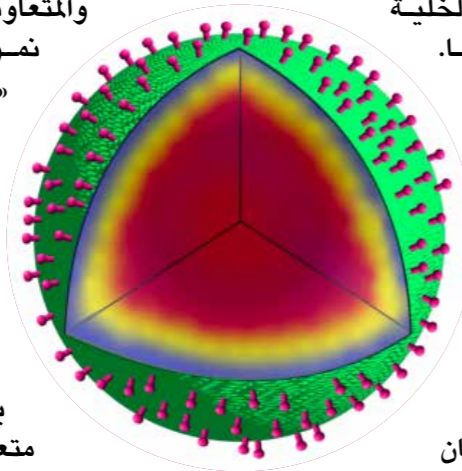
أكد رامامورثي أن أهمية SSHEL تتجاوز سرطان المبيض وإيصال أدوية العلاج الكيميائي. يقول: «نحن نقدم نظامًا أساسيًا متعدد الاستخدامات يمكن استخدامه للعديد من التطبيقات المختلفة». «أخبرنا

بما يجب استهدافه ، ويمكننا توفير سيارة لنقل البضائع إلى هناك».

الرائدة (دوكسوروبيسين مغلف في كرة قائمة على الدهون) ، تقلص SSHELs الأورام بشكل أكثر فاعلية وبأعراض جانبية أقل.

في تطور صدف ، كانت آلية الخلية السرطانية هي التي ضمنت زوالها. كان الهدف الأولي للفريق هو الوصول إلى السرطان ثم العمل على إطلاق الدواء ، ولكن عندما اتصلت SSHELs بسطح الخلية السرطانية ، تم نقلهم إلى منطقة حمضية من الخلية. أدى هذا إلى زعزعة استقرار جسيم SSHEL وأطلق شحنة دوكسوروبيسين. يقول رامامورثي: «كان ذلك غير متوقع ، لكنه كان مصادفة».

وأكد الفريق النتائج التي توصلوا إليها في نموذج شفاف لسرطان المبيض لأسماك الزرد.



مستوحى من الطبيعة ، ابتكر فريق Ramamurthi جزيئات اصطناعية تشبه الأبواغ البكتيرية يمكنها استهداف السرطان أثناء نقل شحنة العلاج الكيميائي. المنتج ، المسمى SSHEL (اختصار للطبقات الثنائية الدهنية المغلفة بقشور البوغ الاصطناعية) ، يتكون من حبة زجاجية مسامية محاطة بغشاء وطبقة بروتينية منقطة بجزيئات تستهدف السرطان. لاختبار مفهومهم ، تعاون الفريق مع مجموعات ديفيد فيتزجيرالد ، دكتوراه ، باحث أول في مختبر البيولوجيا الجزيئية ، وكانديس تانر ، دكتوراه ، باحث أول في مختبر بيولوجيا الخلية ، لاستخدام نموذج فأر لسرطان المبيض إيجابي HER2 ، والذي يتم علاجه أحيانًا بعقار علاج كيميائي يسمى دوكسوروبيسين.

قاموا بتحميل دوكسوروبيسين في SSHELs المصممة لتلائم بروتينات HER2 ثم حقنوا SSHELs في الفئران.

بالمقارنة مع طريقة توصيل دوكسوروبيسين

طور باحثو مركز أبحاث السرطان طريقة جديدة لنقل الأدوية مباشرة إلى الخلايا السرطانية ، مما يتيح لها علاج السرطان بشكل أكثر فاعلية وبأعراض جانبية أقل.

يقدم العمل ، المنشور في Cell Reports والمتاح على الإنترنت الآن ، نهجًا جديدًا لمنع بعض الآثار الجانبية الضارة المحتملة للعلاج الكيميائي الشامل.

يمكن أن تتراوح الآثار الجانبية لبعض أدوية العلاج الكيميائي من الغثيان والتعب إلى تغيرات المزاج ومشاكل الأعصاب ، فضلاً عن تلف الخلايا والأعضاء السليمة. يقول كوماران إس رامامورثي ، دكتوراه ، كبير الباحثين ونائب رئيس مختبر البيولوجيا الجزيئية والباحث الرئيسي في الدراسة: «هذه الآثار الجانبية هي رادع كبير للأشخاص الذين يتلقون العلاج الكيميائي».

«إحدى طرق حل هذه المشكلة هي التأكد من أن أدوية العلاج الكيميائي تصل فقط إلى السرطان وليس الأنسجة المحيطة».

كراكرز صحي

تعلمي طريقة عمل وصفة من الأطباق الجانبية والتي تقدم كضيافة مميزة بجانب المكسرات والمالح، جربي كراكرز صحي بعجينة مكوناتها بسيطة وطريقة إعدادها ولا أسهل منها

يكفي لـ ٤ أشخاص

المقادير

- دقيق : كوب ونصف (أسمر)
- الشوفان : كوب ونصف
- الزعتر : ثلاث أرباع الكوب
- ملح : ملعقة صغيرة
- السمسم : 2 ملعقة كبيرة
- بيكنج بودر : ملعقة كبيرة
- الزيت النباتي : ربع كوب
- الماء : كوب ونصف

طريقة التحضير

- اخلطي الطحين، والشوفان، والملح، والبيكنج باودر معاً.
- أضيفي الزعتر والسمسم والزيت، ثم أضيفي الماء تدريجياً مع العجن المستمر حتى تحصلي على عجينة.
- ضعي العجينة على ورق الزبدة ثم مديها باستخدام الشوبك حتى تحصلي على طبقة رقيقة، ثم ضعي طبقة العجينة وورقة الزبدة في صينية فرن.
- قومي بتقطيع العجينة إلى مربعات صغيرة.
- حمي الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- اخبزي الصينية في الفرن لحوالي 20 دقيقة حتى تنضج، ثم قدميها.

جرانولا صحية

حلويات صحية شهية وخفيفة نقدم لك طريقة عملها، جربي الجرانولا الصحية وتمتعي بطعمها مع العائلة

يكفي لـ ٤ أشخاص

المقادير

- السكر الأسمر : نصف كوب
- زيت الزيتون : نصف كوب
- شراب الذرة : 3 ملاعق كبيرة
- الشوفان : 3 اكواب
- البذور : كوب (قرع)
- بذور دوار الشمس : كوب
- لوز : نصف كوب (مجروش)
- جوز الهند : كوب (مبشور)
- زبيب : ربع كوب

طريقة التحضير

- في وعاء، ضعي السكر، زيت الزيتون، شراب الذرة، الشوفان، بذور القرع، بذور دوار الشمس، اللوز، جوز الهند والزبيب، واخلطي المكونات حتى تتداخل.
- افردى المزيج على صينية فرن مبطنة بورق زبدة.
- أدخلي الصينية إلى الفرن المحمى مسبقاً على حرارة 150 درجة مئوية لساعة حتى تنضج المكونات.
- أخرجي الصينية من الفرن وتركها تبرد بدرجة حرارة الغرفة.
- ضعي الجرانولا في برطمان زجاجي واحتفظي بها في خزانة المطبخ.

يناسب ماء الورد جميع أنواع البشرة، فهو يلطف وينعش ويرطب ويهدئ البشرة الجافة والحساسة، ويفضل خصائصه القابضة، فهو ينقي وينظم إفراز الزهم لدى البشرة الدهنية، ويمنح ظهور التجاعيد والخطوط الرقيقة ويجدد شباب أنسجة الجلد. تم استخدام ماء الورد منذ آلاف السنين كملء للعناية بالبشرة، ومستحضرات نباتي غني بالمغذيات، وهو فعال بشكل خاص باعتباره تونر للوجه.

ماء الورد

من فوائده أنه:

- يوازن بين زيوت البشرة الطبيعية: يُعرف ماء الورد بقدرته على تعديل وتوازن زيوت بشرتك، ما يؤدي إلى مظهر منتعش ومتجدد.
- يساعد في تقليل الاحمرار: في حالة ظهور بعض الاحمرار على بشرتك، يمكن أن يقلل ماء الورد من مظهرها. إنها طريقة رائعة لتهدئة بشرتك وتلطيفها.
- يرطب البشرة: الرطوبة هي المفتاح لبشرة شابة ومتوهجة، وماء الورد هو مرطب طبيعي. يمنح بشرتك دفعة فورية ومنتعشة.
- له خصائص مضادة للأكسدة تغذي البشرة وتحميها: يستخدم ماء الورد منذ القرن السابع لأغراض متنوعة، فهو غني بمضادات الأكسدة، التي توفر العناصر الغذائية التي تحتاجها بشرتك!
- يخفف من الخطوط الدقيقة والتجاعيد: يُعرف ماء الورد بقدرته على المساعدة في تأخير الشيخوخة. يمكن أن يملأ الخطوط الدقيقة بشكل مؤقت، وحتى يساعد على منع تكوّن خطوط جديدة.
- يساعد على فتح المسام: عندما تنسد مسامك بالسموم والبقايا اليومية، يمكن أن يساعد ماء الورد على إزالة الاحتقان، وتنظيف الشوائب، للحصول على بشرة منتعشة ومشرقة. كذلك يساعد على تقليص

المسام الكبيرة المزعجة.

- يشد الجلد بشكل مؤقت: بفضل خصائصه المنشطة، يمكن لماء الورد شد مظهر بشرتك مؤقتاً، ما يمنحك مظهر بشرة ممتلئة.
- يوفر قاعدة نظيفة للكريمات: يمكن أن يساعد ماء الورد على إزالة الشوائب وتهية بشرتك لاستقبال الكريمات. ينظف البشرة ويجعلها مشرقة، ما يجعلها إضافة ممتازة لروتينك الطبيعي للعناية بالبشرة.

هل يناسب ماء الورد نوع بشرتك؟

- إنه جيد لجميع أنواع البشرة! هناك أربعة أنواع قياسية مختلفة من البشرة، لكل منها احتياجاته الفريدة. فيما يلي إليك فوائد ماء الورد لكل نوع بشرة.
- البشرة الحساسة: ماء الورد معروف بكونه لطيفاً، لذلك فهو مفيد للبشرة الحساسة، التي قد تعاني من مشاكل مع المكونات الأخرى. كما أنه مهدئ ومغذ، لذلك فهو يحتوي على الكثير من الخصائص التي تناسب البشرة الحساسة.
- البشرة الدهنية: لأن ماء الورد يعدل الزيوت الطبيعية للبشرة فاستعمله كتونر، فهو مناسب جداً للبشرة الدهنية.
- البشرة الجافة: ماء الورد هو مرطب طبيعي، يوفر

الترطيب في الأماكن التي تحتاجها البشرة بشدة. إنه مثالي للبشرة الجافة، حيث يمكن أن يوفر دفعة مغذية.

- البشرة المختلطة: مثل البشرة الدهنية والجافة، فإن فوائد ماء الورد يوازن الزيوت الطبيعية، ويساعد على ترطيب أي مناطق جافة، مع الحفاظ على البشرة المختلطة تحت السيطرة.

نصائح الاستخدام

استخدامات ماء الورد متعددة. ويمكنك استخدامه في الصباح والمساء. يمكنك تنظيف وجهك بماء الورد قبل وضع كريم النهار، أو رشه على وجهك لترطيب البشرة. المساء: يشكل ماء الورد مكملاً رائعاً لإزالة المكياج لأنه يزيل الشوائب الأخيرة ويجهز البشرة لتجديد شبابها في الليل. وحين تكون البشرة مرطبة، تصبح أنعم وأنظف. يمكنك أيضاً وضعه على شكل كمادة لإزالة انتفاخ العينين المتعبتين. وهو يناسب البشرة الحساسة جداً.

وصفة ماء الورد لجمال الجسم

المكونات:

ماء ورد - فانيلا - زيت اللوز - نصف كوب من الماء.

طريقة التحضير والاستخدام:

- 1- تتم إضافة القليل من ماء الورد إلى ماء الاستحمام أو وضع القليل من الفانيلا، وزيت اللوز في وعاء، وإضافة كمية كافية من الورد للحصول على مزيج كريمي برائحة عطرية للعناية بالجسم.
- 2- يمكن وضع ثلاث ملاعق كبيرة من ماء الورد في نصف كوب من الماء في زجاجة ذات بخاخ، ثم رجها جيداً، واستخدامه لتعطير الجسم.

وصفة ماء الورد لتنعيم الأظافر

المكونات:

- كوب ماء دافئ،
- أربع ملاعق كبيرة من ماء الورد.
- ملعقتان صغيرتان من المطهر.

طريقة التحضير والاستخدام:

- يتم نقع الأصابع في مزيج يحتوي على كوب من الماء الدافئ، وأربع ملاعق كبيرة من ماء الورد وملعقتين صغيرتين من المطهر.
- اتركي الخليط لمدة ربع ساعة.
- اغسلي أظفارك بالماء.

التوحد

يُعد مرض التوحد (ASD) هو إعاقة في النمو ناتجة عن اختلافات في الدماغ. غالباً ما يعاني الأشخاص المصابون بالتوحد من مشاكل في التواصل الاجتماعي والتفاعل وقد يكون لديهم طرق مختلفة للتعلم أو الحركة أو الانتباه وقد يظهر اضطراب التوحد لدى الأطفال خلال السنوات الثلاث الأولى من العمر، ثم يمرون بفترة من الارتداد بين الشهرين الثامن عشر والرابع والعشرين.

هو أحد أسوأ الطرق لإحداث اضطرابات للجنين. تشير الدراسات الحديثة إلى أن معدلات التعرض للمبيدات الحشرية عند النساء الحوامل أعلى خاصة عندما تستخدم النساء المبيدات الحشرية داخل وحول منازلهم ويمكن أن يؤدي تناول الطعام مع مثل هذه البقايا إلى العديد من المشكلات التنموية للطفل الذي لم يولد بعد.

العوامل الوراثية

في السنوات الأخيرة، تُجرى دراسات وراثية لمعرفة الأسباب البيولوجية الدقيقة وراء مرض التوحد.

على الرغم من أن النتائج لا تزال غير حاسمة، يعتقد الباحثون أن العوامل الوراثية مثل جينات تؤثر على وظائف الدماغ وقد تكون وراء مرض التوحد.

على الجانب الآخر وفقاً لموقع webmd يعاني الأطفال المصابون بالتوحد من نقص مهارات الطفل الاجتماعية والتواصلية المطلوبة. في حين لا يوجد علاج لاضطراب طيف التوحد، إلا أن العلاج المكثف المبكر قد يؤدي إلى إحداث فارق كبير لدى العديد من الأطفال.

أسباب الإصابة بالتوحد

في حين أن السبب الدقيق لمرض التوحد لا يزال غير معروف لكن يُعتقد أن هناك عوامل خطر تزيد من احتمال الإصابة بالتوحد وهي تشمل:

التعرض للمبيدات

التعرض لمبيدات الحشرات عند الحوامل يسبب اضطرابات للجنين.. التعرض لمبيدات الحشرات عند النساء الحوامل

يساعد

العلاج والاكتشاف المبكر لمرضى التوحد على التمتع بقدراتهم ومهاراتهم

تقدم الوالدين بالعمر

الوالدين الأكبر سناً من شأنه تطور اضطرابات طيف التوحد..

تقدم الوالدين بالعمر يزيد بنسبة كبيرة من فرص إنجاب طفل مصاب بالتوحد مقارنة بالوالدين الأصغر سناً وفقاً للعديد من الدراسات، فإن خطر حدوث طفرة لدى الآباء الأكبر سناً أعلى بكثير مقارنة بالآباء الصغار. عندما تنتقل هذه الطفرات إلى الجيل التالي، يمكن أن تكون النتيجة تطور اضطرابات طيف التوحد لدى أطفالهم.

كيف تنمية مهارات طفلك اللغوية؟

تحديات تواجه الأطفال المصابين بالتوحد.. تعد من أبرز التحديات التي تواجه الأطفال المصابون بالتوحد صعوبة في مهارات التواصل

أعراض التوحد

يعد التوحد هو اضطراب معقد مع مجموعة واسعة من الأعراض والاضطرابات ليس بالضرورة أن يكون طفلان أو أكثر مصابان بالتوحد يشتركان في نفس الأعراض.

تظهر بعض علامات اضطراب طيف التوحد على الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، مثل قلة الاتصال بالعين أو عدم الاستجابة لاسمهم أو عدم المقدمي الرعاية فقد يصبحون فجأة انطوائيين أو عدوانيين أو يفقدون المهارات اللغوية التي قد اكتسبوها.

على الجانب الآخر قد يعاني بعض الأطفال الذين يعانون اضطراب طيف التوحد من صعوبة في التعلم، كما أن لدى بعضهم علامات أقل من الذكاء إلا أنهم يتعلمون بسرعة ولديهم مشكلة في التواصل وتطبيق ما يعرفونه في الحياة اليومية والتكيف مع المواقف الاجتماعية.

متلازمة هيلر هو من أندر وأقسى أنواع مرض التوحد وأشدّها

ما الفرق بين الطفل الطبيعي والمتوحد

- يمكن ملاحظة ذلك بسهولة من خلال متابعة تصرفات الطفل فنجد أن: الطفل الطبيعي سنجده يلعب مع أصدقائه ويشاركهم في الأنشطة المختلفة، عكس الطفل التوحدي فنجد أنه يبتعد عن اللعب مع باقي الأطفال بشكل ملاحظ.

- الطفل الطبيعي يمكنه التواصل بصرياً بشكل جيد، عكس الطفل المصاب بالتوحد حيث نلاحظ عدم قدرته على التواصل البصري بشكل سريع .

- الطفل الطبيعي يتكلم بصورة طبيعية، بينما نجد مريض التوحد يكرر الكلمات والحركات.

- إذا ناديت طفلك وقام بإجابتك فهو طبيعي، لأن الطفل المصاب بالتوحد لا يستجيب عند مناداته باسمه.

أنواع التوحد الخفيف

إن متلازمة اسبرجر هي من أخف أنواع مرض التوحد الذي يصيب الأطفال في سن مبكرة ، حيث يعاني الأطفال المصابون بها من نفس الأعراض التي تندرج تحت مسمى التوحد، ولكن الأعراض تكون خفيفة للغاية ويكون الطفل سليم ذهنياً وعقلياً فلا يعاني من أي مشاكل عقلية بل فقط يعاني من بعض الصعوبات الاجتماعية .



علاج التوحد

يساعد العلاج والاكتشاف المبكر لمرضى التوحد على التمتع بقدراتهم ومهاراتهم لا يوجد حالياً علاج معياري واحد لاضطراب طيف التوحد (ASD) فقد يستفيد الكثير من المصابين باضطراب طيف التوحد من العلاج، يمكن أن يقلل العلاج بشكل كبير من الأعراض ويساعد الأشخاص المصابين بالتوحد في القيام بممارسة أنشطتهم اليومية، من المرجح أن يكون للعلاج تأثيرات إيجابية كبيرة على الأعراض والمهارات اللاحقة.

بغض النظر عن عمر الأطفال المصابين بالتوحد عند تشخيصهم فقد يساعدهم العلاج والاكتشاف المبكر لمرض التوحد على التمتع بأفضل فرصة لاستخدام كل قدراتهم ومهاراتهم إذا تدخل العلاج السلوكي في الوقت المناسب غالباً ما تختلف العلاجات والتدخلات الأكثر فاعلية من شخص لآخر وفي بعض الحالات.

والتفاعل الاجتماعي إليك مجموعة من التحديات الأخرى وهي كالتالي:

- عدم ظهور تعابير وجه مثل السعادة والحزن والغضب والمفاجأة بعمر 9 أشهر.
- استخدم القليل من الإيماءات أو لا يستخدمها على الإطلاق بحلول عمر 12 شهراً.
- عدم مشاركة الاهتمامات مع الآخرين بعمر 15 شهراً .
- المهارات الحركية واللغوية المتأخرة.
- تأخر المهارات المعرفية أو التعليمية.
- السلوك المفرط والاندفاعي.
- اضطراب الصرع.
- عادات الأكل والنوم غير المعتادة.
- مشاكل الجهاز الهضمي (مثل الإمساك).
- القلق أو التوتر المفرط.

ماهو أصعب أنواع التوحد

إضطراب الطفولة التفكيرية أو المعروف باسم متلازمة هيلر ، هو من أندر وأقسى أنواع مرض التوحد وأشدّها ، حيث يصيب 1,7 من كل 100,000 طفل ، و تكثّر أعراضه وتختلف في حدتها ، كما ينمو الطفل طبيعياً حتى سن معينة ثم يبدأ الطفل بفقدان العديد من المهارات التواصلية والعقلية والاجتماعية، وقد يصل الأمر لإصابة الطفل بنوبات من الصرع ، وعادة ما يحدث هذا الإضطراب بين سنتين وأربع سنوات.



افكار لتزيين جدران المنزل

6

استخدام الواشي تيبز

يمكن شرائه من المكتبات العامة أو محلات بيع منتجات البقالة.

أحد أهم الطرق لتزيين الجدران في المنزل والأكثر ابتكاراً، وهو عبارة عن شريط مزخرف يستخدم في الفنون والحرف اليدوية، وفي الأونة الأخيرة أصبح دارجاً في تصميم الجدران، وذلك عن طريق إنشاء أشكال هندسية أو رسومات مختلفة لإضفاء مظهر جميل ومتناقض في نفس الوقت. كما ويمكن شراء الواشي تيبز من المكتبات العامة أو محلات بيع تسوق البقالة.

العناصر القديمة

تساعد تعليق العناصر القديمة على تصميم حائط تقليدي ذو رونق عصري ومثالي.

يمكن الاستعانة ببعض العناصر القديمة في المنزل واستخدامها في تصميم حائط مميز للغاية وسط الحجرة، فمثلاً إلصاق عدد كبير من تذاكر السينما بطريقة جميلة على الحائط، أو تجميع عدد من القبعات الشخصية ووضعها بطريقة تقليدية على الحائط، أو حتى تعليق المجوهرات أو الساعات كذلك، كل هذا سيساعد في تصميم جدار مميز وتقليدي وبنفس الوقت غير مكلف كون العناصر موجودة في المنزل من الأصل.

طلاءات أو ورق الجدران

يتمتع ورق الجدران بتصاميم وخامات وأشكال وألوان مختلفة.

طريقة مبتكرة وسهلة للغاية وتعد الأكثر انتشاراً بين الأفراد الباحثين عن أفكار لتزيين

الجدران البيضاء، الأكثر انتشاراً في جميع ديكورات المنازل، والقيل من الأشخاص الذين يتجرؤون ويتخذون القرار الحازم لتغيير اللون أو إضافة بعض البصمات الخاصة بالديكور والتي من شأنها تساعد في تغيير المظهر وتجديد المنزل بمختلف أنواع العقارات وخصائصها. اليوم أردت مدونة موقع بيوت.كوم العقارية من تسليط الضوء على أهم 6 أفكار لتزيين جدران المنزل.

ملصقات الجدران
تتميز بالأسعار المقبولة وسهولة الاستخدام. أحد أهم أفكار لتزيين جدران المنزل، تتميز بالأسعار المعقولة نسبياً وسهولة الاستخدام وقابلية للإلصاق والإزالة بسهولة مطلقة، فضلاً عن تنوع أشكالها وأحجامها بمختلف الألوان والخامات التي تساعد في إضفاء جمال ورونق للحجرة.



هذه كانت أفكار لتزيين جدران المنزل وبالأخص جدار غرفة المعيشة، ولكنه عليك عزيزي القارئ مه أخذ الموافقة المبداية من صاحب العقار أو الجهة المطورة، وذلك لتجنب الوقوع في الدفعات والمبالغ المالية المترتبة عند الانتقال إلى منزل آخر وترك هذا المنزل..



واحد، وجعلها أمام أعيننا طوال الوقت لاسترجاع أجمل هذه الذكريات وتصميم معرض فني عائلي عصري وجذاب. أما التصميم فعليك شراء بعض إطارات الصور ذات اللون الواحد ولكن بأشكال مختلفة وإدراج الصور بداخلها وتعليقها بطريقة جميلة وأنيقة للغاية.

تصميم سبورة جدار

حائط يعرض كافة إبداعات الأطفال واستكشافاتهم. تعد فكرة تصميم السبورة على الحائط مهمة خصوصاً للمنازل التي تضم أطفال صغار، وذلك لعرض إبداعاتهم واستكشافها والتفاعل معهم بشكل يومي، فهي بالطبع ستكون مساحة خلاقية تجمع أفراد العائلة الواحدة. هذا ويمكن تنفيذ هذه الفكرة في غرفة المعيشة أو غرفة الأطفال أو حتى في المطبخ.

جدران المنزل، حيث تتمتع بتصاميم وخامات وأشكال وألوان مختلفة تجعل الشخص يقف حائراً أي ديكور وتصميم يختار، وعادة يتم إضفاء ورق الجدران بجهة واحدة في الحجرة، أي يمكن القول بأنها غير مكلفة وباهظة الثمن.

إلى جانب الاستعانة بطلاء الجدران وتلوين جهة واحدة من الحجرة أو الأربع جهات، مثل اللون الزهري لحجرة الإناث والأزرق لحجرة الذكور، مما يضفي أجواء من الأناقة والعصرية في الحجرة.

الصور العائلية

تصميم معرض فني عائلي وجميل يقع وسط الحجرة التي يتجمع فيها جميع أفراد العائلة.

هل هناك أجمل من تجميع الصور العائلية والتي تحمل لحظات جميلة في حياتنا وعرضها في مكان



ياقهر ادمي قلوب الشرفاء مما سمعو وشاهدو من خدش حياء الكويت الغاليه بالسرقه. والغش. وغسيل الاموال و. و. نحمد الله ان الكويت اليوم ترتدي حله بيضاء نظيفه بيد الشرفاء وبيد اصحاب القرار في تنظيف الوطن من شوائب الفاسدين.

نحن أهل الوطن نقف ونساند حكومتنا الرشيدة في حفظ الكويت ونشد علي يد صاحب السمو أبو القلب الطيب في حفظ أمن الوطن كما نصلي ونسجد شكراً لله بوجود رئيس مجلس الوزراء الشيخ احمد النواف للحفاظ علي أمن الوطن وممتلكاته والله يحفظ الوطن ومن يحبه ويخلص له من كل سوء. ولا أنسي الرجل الأمين الصادق الوفي ذو الشخصية القويه الشيخ طلال الخالد الصباح وزير الداخليه السذي أعرفه عن قرب وأقدر وقوفه علي متابعة من تسول له نفسه في العبث بقوانين الوطن. حفظهم الله وحفظ الله الشعب الكويتي من كل سوء وأدام الله علينا نعمه الامن والامان والاستقرار والرخاء في أرض الوطن الغالي.

غشنا فليس منا والحرامي بكل أنواع السرقة نقول له زغنبوط في بطنك. حان الاوان نصلي لله ونسجد عندما تضرب بيد القوه بالحق علي يد الظالم فيما ليس له حق فيه ونصفق بنفس اليد لمن يخشي الله في عمله ورزقه حلال طيب مبارك فيه.

حب الوطن واجب علي كل مواطن

وإن من الواجب علي كل فرد أن يحافظ على تماسك الوطن، ويعمل على تنميته، ويسعى إلى ازدهاره، ويجدر التنبيه إلى أن حب الوطن يرتبط ارتباطاً وثيقاً بأفعال الأفراد وتصرفاتهم وليس فقط بالأقوال والشعارات والتهافتات، ويجب على المواطن الكويتي أن يظهر حبه لوطنه بالالتزام بالقوانين والأنظمة، والمحافظة والحرص على سلامة ممتلكاته، هذا فعلي كل فرد أن يؤدي مهامه ووظائفه بإخلاص وحب، وأن يحافظ على مال الوطن وثوراته، ويعمل على نشر الأخلاق الفاضلة ويتحلى بها، ولا بد من نبذ أسباب الاختلاف والفرقة بين الأفراد والجماعات وإقامة شرع الله -تعالى- في كل الأمور. اليوم نصفق ونقول بس



بس يا قهر

يدري يدري والي ما يدري يقول كمشة عدس. (مثل قديم لتاجر مواد غذائيه وجد غريب في منزله في في عز الظهر فلاحق به وعند خروج الغريب أخذ قبضة عدس. صاحب المنزل اخذ يصيح حرامي وعنده تجمع الناس من حول الحرامي. قال كنت ميت من الجوع فأخذت كمشة عدس سكت التاجر وهو يعلم سر وجود هذا الشخص في هذا الوقت وهو خارج من منزله صمت الرجل يدري فضيحه وقال أيه الي يدري يدري والي ما يدري يقول كمشت عدس كي لا يفتضح أمره بين الناس) نعم الان فيه محاسبه والله في عالي سماه نكر. (مال هذا الكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أخصاًها)

نعم الإحصاء أدق من الحساب فسيأتي يوم يحاسب من سرق فلقد سرق بيته الكبير وهو الوطن. أما الغشاش فمن

ربط حب الأوطان بحب النفس في القرآن الكريم، حيث قال (ولو أنا كتبنا عليهم أن اقتلوا أنفسكم أو اخرجوا من دياركم ما فعلوه إلا قليل).

ليس من الخلق ولا من العدل ان يعبث المواطن بخيانة الوطن الذي عاش في كنفه منذ الولاده معزز مكرم حتي اخر رمق في حياة. المواطن الكويتي دللته دبرته كما دللت جميع جنسيات العالم ولا توجد دوله معطاء منذ ان انعم الله عليها حتي اليوم مثل الكويت.

ليس هناك حب يساوي حب الوطن ولا يوجد علي الكره الارضييه من يحب هالوطن مثل عيال بطنه. نعم دموعي غسل فرحه بما أقراء فلقد حان الاوان كي نبتسم ونقول بس ياقهر. بس للمرتشي الذي رخص بالوطن لمصالح شخصيه والكل يعرف انه مرتشي وشعب الكويت يستر والله من أسماء الستار ولكن من



بقلم:

د. غنيمه محمد
العثمان الحيدر



قطاع الأمن الجنائي يتمكن من ضبط شخص بصورة غير قانونية وبحوزته 10 كيلو حشيش ومؤثرات عقلية وأعييرة نارية

ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية انه في إطار جهود قطاع الأمن الجنائي في ضبط الخارجين على القانون وتجار ومهربي المخدرات، تمكن القطاع ممثلاً في الإدارة العامة لمكافحة المخدرات من ضبط شخص من المقيمين بصورة غير قانونية وبحوزته كمية متنوعة من المواد المخدرة والمؤثرات العقلية.



قطاع الأمن العام

يتمكن من ضبط عدد (5) أشخاص وبحوزتهم مواد يشتبه بها أنها مخدرة في منطقة الجبراء

قطاع المرور والعمليات يحرق عدد 36745 مخالفة مرورية وتعامل مع عدد 2465 بلاغاً خلال الفترة من 20 - 26 مايو الجاري

الإدارة العامة للمرور		
52	حجز قضائي	2465
44	تحويل حدث مباحث الأحداث	177
63	الأشخاص المطلوبين	1033
20	انتهاء إقامة	36745
21	بدون إثبات	63
2	تعريب	54
20	التقاء قبض	52
4	حالة غير طبيعية	52

ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية انه ضمن جهود قطاعات وزارة الداخلية في ضبط المخالفين والخارجين عن القانون أصدر قطاع شؤون المرور والعمليات احصائيته الأسبوعية لجهوده الأمنية وهي تحرير عدد 36745 مخالفة مرورية متنوعة، وحجز 63 مركبة وتحويل 44 حدث إلى مباحث الأحداث وضبط 63 شخص مطلوب و 20 انتهاء إقامة و 20 إلقاء قبض، وتعامل مع 2465 بلاغاً خلال الفترة من 20 - 26 مايو الجاري.. وجاءت كالتالي:

ذكرت الإدارة العامة للعلاقات والإعلام الأمني بوزارة الداخلية أن قطاع شؤون الأمن العام ممثلاً في مديرية أمن محافظة الجبراء تمكنت خلال الأيام الماضية من ضبط عدد (5) أشخاص وبحوزتهم مواد يشتبه بها أنها مواد مخدرة، وحجز مركباتهم، وتم إحالة المتهمين والمضبوطات إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة بحقهم.

كما تم حجز مركبة وتحرير عدد من المخالفات لقائدها منها عدم وجود لوحات نهائياً وخروج أصوات مزعجه من العادم، وتم حجزها بكراج الحجز.

وإذ تؤكد الإدارة أن قطاع الأمن العام مستمر في حملاته الأمنية لضبط المخالفين، تهييب بجميع المواطنين والمقيمين، وتحمل المسؤولية المجتمعية والتبليغ على أي سلوكيات سلبية، والاتصال على هاتف الطوارئ رقم (112).



سؤال من عبدالله - القرين :

ما لماذا يجب أن تكون درجة حرارة جسم الإنسان 37؟ ولماذا من الخطير ارتفاع أو انخفاض درجة الحرارة؟

الجواب:

تعتبر درجة حرارة الجسم طبيعية بين 36.1-37.2 درجة مئوية وهي الدرجة المثالية لعمل إنزيمات الجسم بشكل طبيعي، لأن انخفاض درجة الحرارة أو ارتفاعها عن المعدل المذكور يؤدي إلى توقف عمل هذه الإنزيمات، وجميع خلايا الجسم وأجهزته المختلفة تعتمد على الإنزيمات في عملها ونشاطها، لذلك فإن توقف عمل الإنزيمات يعني توقف العمليات الحيوية في الجسم، ويجدر مراجعة الطوارئ الطبية على الفور في حال انخفاض درجة حرارة الجسم إلى 35 درجة مئوية أو ارتفاعها إلى ما يزيد عن 40 درجة مئوية.

يشار إلى أن ارتفاع درجة حرارة الجسم غالباً ما يكون ناجماً عن الإصابة بأحد أمراض العدوى أو الأمراض الجهازية، أو التعرض لدرجات مرتفعة من الحرارة، أما انخفاض درجة حرارة الجسم فغالباً ما يكون ناجماً عن التعرض للبرد الشديد وفي حالات أقل شيوعاً نتيجة اضطراب في عمليات التمثيل الغذائي

سؤال من غدير - الدسمة :

ما هو الوقت الصحيح لقياس الوزن؟ وهل الملابس تزيد الوزن على الميزان؟

الجواب:

بشكل عام لا يوجد وقت محدد لقياس الوزن يمكن القول أنه أفضل وقت، وينصح باختيار وقت محدد من اليوم لقياس الوزن بشكل دوري وعدم قياس الوزن في أوقات مختلفة، لضمان توفر نفس العوامل، مثل وقت الوجبات الغذائية والنشاط البدني، يجدر الذكر أنه على الرغم من عدم وجود وقت محدد لقياس الوزن، ولكن ينصح العديد من الأطباء بقياس الوزن في الصباح الباكر بعد الاستيقاظ من النوم ودخول الحمام، لأن الوزن في هذا الوقت لن يتأثر بوجبة الإفطار أو بالنشاط البدني للشخص. بالنسبة لسؤالك حول تسبب الملابس في زيادة الوزن فبال تأكيد تزيد الملابس من الوزن الظاهر على الميزان، وعلى سبيل المثال فإن الملابس الشتوية أثقل وزناً من الملابس الصيفية.

سؤال من عبدالعزيز - جابر الأحمد

هل يمكن زيادة الطول في سن العشرين؟

الجواب:

للاسف لا لان نمو العظام قد اكتمل.

سؤال من فاطمة - العارضية

هل الإستحمام بالماء الساخن نوعاً ما ثم صب الماء البارد مباشرة وهذا عند الانتهاء من الإستحمام قد يؤدي بضرر ما؟

الجواب:

لا يؤدي إلي ضرر بل يزيد نشاط وقوة الجسم.

سؤال من ليلى - صباح الأحمد

أحياناً انام من 7 ساعات الي 8 و أبقى نعسانه طول اليوم وعيني تحرقني ، عمري 16

الجواب:

لابد من عمل تحليل دم لنسبة الهيموغلوبين وفيتامين د بالإضافة انك لم تذكر أنك تستخدم أدوية مثل مضاد الهيستامين او أدوية سعال لأنها تسبب نعاس.

سؤال من حنان - مشرف

هل يوجد ضرر في إعادة القيام بالرنين المغناطيسي في خمسة عشر يوم؟

الجواب:

لا يوجد ضرر فاشعة الرنين المغناطيسي غير ضارة عبارة عن موجات مجال مغناطيسي ولا وجود لاشعة سينية فيها.

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

سؤال من مريم - القيروان:

هل هناك مخاطر في إيقاف النائم بشكل مفاجئ مثل بالماء البارد أو بالصوت العالي له مخاطر نفسية أو جسدية ومدى خطورتها؟

الجواب:

النهوض الفجئي قد يؤدي إلى حدوث إغماء أو اضطراب في عمل الدماغ أو الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، مثل أمراض القلب والشرايين.

سؤال من فيصل - الجھراء :

هل هنالك علاقة بين الألم الرقبية والشعور بالدوخة وعدم الاتزان يتسائل الكثير بأنه هل فقرات الرقبية تسبب دوخة وعدم اتزان؟ في الحقيقة قد يكون هذا ممكناً: يعاني البعض من ألم الرقبية والدوخة معاً. ويكون أحدهما ملحوظاً ومقلقاً أكثر من الآخر. فمن الأسباب المؤدية لذلك أسباباً غير مقلقة أو أسباباً خطيرة تستوجب تدخلاً طبياً. فيما يلي توضيح لبعض الأسباب المحتملة للدوخة التي تكون ناجمة عن المشاكل الصحية للرقبة:

الجواب:

شد الرقبية المفاجئ كما في حال الإصابة المفاجئة للرقبة باتجاه الخلف والأمام، مثل: حوادث السيارات، أو أي تصادم آخر. ويعتبر ألم الرقبية في هذه الحالة هو الألم الشائع في هذه الحالة بالإضافة إلى حدوث الدوخة وأعراض أخرى. وكذلك أيضاً هناك بعض الحالات التي تنتج بسبب إصابة المفاصل أو عضلات الرقبية تؤدي إلى إحداث تغيير على المستقبلات الحركية المسؤولة عن الدوران والدوخة. داء الفقار العنقي: ينتج تنكس وتآكل العمود الفقري في الرقبية بسبب التهاب المفاصل، أو مرض القرص التنكسي العنقي، أو غيرها من الأمراض الأخرى، الأمر الذي يؤدي إلى انضغاط جذور الأعصاب والأوعية الدموية والذي قد تحدث الدوران والدوخة في بعض الأحيان بالإضافة إلى الصداع. قصور الشريان الفقري: يحدث هذا عندما ينضغط واحد

أو أكثر من الشرايين الرئيسية المؤدية إلى الدماغ بحيث تصبح غير قادرة على توصيل ما يكفي من الدم وبالتالي الشعور بالدوار والدوخة. متلازمة قوس الصياد (بالإنجليزية: Bow Hunter's Syndrome): وهي من الحالات النادرة والتي يؤدي فيها دوران الرأس إلى جانب واحد إلى الضغط على الشريان الفقري الأمر الذي يؤدي إلى دواراً مؤقتاً لدى بعض الأشخاص. وذلك بسبب وجود تشوهات في العمود الفقري، مثل: اختلال المحاذاة بين فقرات C1 و C2 أو غيرها من التشوهات الأخرى. متلازمة الألم الليفي العضلي العنقي: والتي يكون فيها نقاط تحفيز معينة حساسة ومؤلمة في عضلات الرقبية والأنسجة الضامة المحيطة بها، حيث تؤدي إلى ألم مزمن وتشنجات مؤلمة. ويقدر حوالي 35% من الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة يعانون أيضاً من الدوخة المرتبطة بها.



حقائق مذهشة عن الفضاء

لا أحد يعرف عدد النجوم في الفضاء

الحجم الهائل للفضاء يجعل من المستحيل التنبؤ بدقة عدد النجوم التي لدينا، في الوقت الحالي، يستخدم العلماء وعلماء الفلك عدد النجوم فقط داخل مجرتنا، درب التبانة، عدد يتراوح بين 200-400 مليار نجم، ويقدر أن هناك بلايين من المجرات؛ لذا فإن النجوم في الفضاء لا تحصى على الإطلاق.

هناك مياه عذبة في الفضاء

اكتشف علماء الفلك سحابة ضخمة من بخار الماء تحتوي على 140 تريليون ضعف كتلة الماء في محيطات الأرض، في مكان ما على بعد حوالي 10 مليارات سنة ضوئية؛ مما يجعلها أكبر اكتشاف للمياه على الإطلاق.

إذا تلامست قطعتان من نفس النوع من المعدن في الفضاء؛ فسوف تترابطان بشكل دائم.

تُعرف هذه الحقيقة المذهلة أيضاً باسم اللحام البارد، وتحدث لأن ذرات قطعتين من المعدن ليس لديها طريقة لمعرفة أنها منفصلة، هذا لا يحدث على الأرض بسبب الهواء والماء الموجودين بين القطع.

قد تكون هناك حياة على المريخ

من بين جميع الكواكب في نظامنا الشمسي «باستثناء الأرض»، يُرجح أن يكون المريخ مضيفاً للحياة، وجدت وكالة ناسا ما اعتقدت أنه قد يكون حفريات لكائنات حية مجهرية في صخرة تم استردادها من المريخ.

يوم واحد على كوكب الزهرة أطول من عام واحد

كوكب الزهرة له دوران محوري بطيء يستغرق 243 يوماً من أيام الأرض لإكمال يومه، يبلغ مدار كوكب الزهرة حول الشمس 225 يوماً أرضياً؛ مما يجعل عاماً على كوكب الزهرة 18 يوماً أقل، من يوم على كوكب الزهرة.

قد يكون هناك كوكب مصنوع من الألماس

مع استمرار حقائق الفضاء، هذا مثير للإعجاب، تشير الأبحاث التي أجراها علماء جامعة ييل إلى أن كوكباً صخرياً يسمى 55 كانكري إي، نصف قطره ضعف قطر الأرض، وكتلة أكبر بثماني مرات، قد يحتوي على سطح مكون من الجرافيت والألماس، إنه على بعد 40 سنة ضوئية.



د. حصة الشاهين

مع تحياتي

في كل بقاع العالم الإسلامي نحتفل بشهر ذي الحجة وعيد الأضحى المبارك ، حيث نحتفل بثنائي هدية اعطاها الله لعباده، فمن يكرمهم الله بالوقوف بعرفات فقد من عليه بأداء ركن عظيم من أركان الإسلام !ومن لم يسعده الحظ بهذا الوقوف المبارك سيقوم بتأدية صلاة العيد في الصباح، وتبادل التهاني والتبريكات، وذبح الأضحيات، وتوزيع الحلوى، وزيارة الأقارب والجيران وصلة الرحم.

التكبير: هو إحدى السنن العظيمة التي يقوم بها المسلمون في أيام العيد، فقال تعالى : (ولتكمّلوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون).

ذبح الأضاحي: يكون بعد أداء صلاة العيد، إذ يقول رسول الله ﷺ «من ذبح قبل أن يصلي فليعد مكانها أخرى، ومن لم يذبح فليذبح» وينتهي وقت ذبح الأضاحي بانتهاء أيام التشريق الثلاثة .. والأضحية رسالة عظيمة على الطاعة وبر الوالدين ويتجلي ذلك في قصة سيدنا إسماعيل عليه السلام، كما أنها تمرين للنفس البشرية على حسن الصبر والولاء والطاعة لرب كبير عظيم لا يقدم لعباده سوى الرحمة عندما طلب من سيدنا إبراهيم عليه السلام نحر ابنه الوحيد إسماعيل عليه السلام.

الذهاب إلى صلاة العيد: إن صلاة العيد واحدة من السنن المؤكدة في العيد، والتي استمر رسول الله ﷺ بالمواظبة عليها، وقد شرعت في السنة الأولى من الهجرة .

العيد: فرصة للفرح والسرور، ومنحة ربانية يشعر بها المسلمون وهدية لهم بأنهم أدوا العبادات وفازوا برضى الله تعالى، ففيه يرتدي الناس أجمل الثياب، ويجتهدون في إظهار طريقة للتعبير عن فرحهم، سواء كانوا كباراً أم صغاراً فأظهار الفرح والتعبير عنه في العيد سنة نبوية مطهرة، يجب علينا القيام بها، فما أجمل الأعياد، التي تخرجنا من عالم الإلتزامات اليومية فهي تجمعنا مع ذوينا، ونفرح بها كباراً وصغاراً .

بالعيد تتجلى جميع المعاني الإنسانية والعطاء ويغدق الأغنياء من مالهم على الفقراء، فيشيع الفرح في قلوبهم، ويشترون به حاجاتهم التي تنقصهم، وتسمو مشاعر الرحمة والإخاء في النفوس، فللعيد أبعاد كثيرة، منها أبعاد نفسية، وأبعاد دينية، فمن أبعاده النفسية الجميلة أن الهموم والأحزان تزول في العيد ويتم استبدالها بفرحة، كما يتجاوز الناس جميع ما يعكر صفو حياتهم فيه، وينسونه ولو لفترة قصيرة، أما أبعاده الدينية ، ففي إظهار الفرح في العيد، أجر وثواب عظيم من الله تعالى، أدام الله الفرحة في قلوبكم وغمر بالسعادة بيوتكم، كل عام والكوييت أميراً وشعباً بألف خير وأمن وأمان، كل عام وأنتم بخير .

حياتنا Hayatuna

يناير حتى ديسمبر 2022



صحة - ثقافية - اجتماعية



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.

«حزاوي» الصيف!

هذا الغبار الذي يملأ منازلنا وسياراتنا وخياشيمنا ليس الا «دعاية» او «نمونة» لما كان يأتي في الماضي، وبالتحديد، في بداية الستينات وحتى منتصفها! في عام 1963، وفي اوائل ذلك الصيف، هبت على الكويت سحابة من الغبار ليست كالتي نراها الان بل تتمتع «بلون جذاب» هو.. الاحمر!! ملأ الغبار الاحمر السماء بأسرها مما دفع بالعجائز وكبار السن الى القول بأن الساعة قد أتت، امتلأت أحواش المنازل القديمة بالرمال، عجزت العيون عن رؤية السيارات امام البيوت، تلوثت «الغتر» بالتراب الاحمر. دفنت أسرة النوم «والمخاد» فوق الأسطح، اقتحم هذا اللون الغريب من التراب المطابخ «والجدور» وخزائن الملابس والحمامات و«الدهاريز» كنا ننام لمدة ساعة أو ساعتين ثم نستيقظ فجأة لنضرب بأيدينا على الوسائد التي تراكم فوقها هذا الغبار.. و.. عودة إلى النوم مرة اخرى» قمة الطموحات السياحية لقلّة من الناس - في ذلك الوقت - كانت في قضاء أشهر الصيف بين ربوع «الزبداني وعين الخضرا» في سورية أو «زحلة وشتورا» في لبنان. ويتبقى عدد لا بأس به - يفترشون «الغبراء» - بعد رشها بالماء - امام المنزل أو في داخل الحوش.. وكان الله بالسر عليما! الكويتيون الان ما عادوا كما السابق، فهم يهربون من الحر الى سويسرا، ومن الغبار الى لندن، ومن «الرطوبة» الى المانيا، ومن «ضيقة الخلق» إلى.. البحرين أو دبي، وحتى لو لم يكن الوقت صيفا حيث لا غبار ولا رطوبة، فهم يهربون في عطلات عيدي الأضحى وعيد الفطر وعيد الاستقلال ورأس السنة الميلادية ورأس السنة الهجرية والمولد النبوي.. إلى القاهرة!

أفضل ميزة لطقسنا هذا، هي ان «الحفاي» يلزمون منازلهم أطول مدة ممكنة وبذلك تقوى الروابط الأسرية و.. ترتفع نسبة المواليد، لهذا السبب، يكثر عدد الفقراء في كل مكان ويقل عدد الأغنياء.

تاريخ نشر المقال (17/7/1988)

فؤاد الهاشم

صندوق مرضى السرطان

«حملة وفيكم الأمل»

للمساهمة



KSSCP.org
PREVENTION_CANCER
KSSCPK
KSSCPKSS



6907 6269
2253 0120
بيت التمويل الكويتي - الفرع الرئيسي
011140002574