إعداد/ محمد فؤاد

شرايين الأطفال البدينين تشبه شرايين بالغين في منتصف العمر

واشنطن / رويترز/متابعات:

قال باحثون أمريكيون إن شرايين طفل بدين ربما تكون مسدودة مثل شرايين شخص في منتصف العمر.

وتقول الدكتورة جيثا راجوفير من كلية طب كانساس سيتي بجامعة ميزوري ومستشفى ميرسي للأطفال أن هذا التراكم للمواد الذهنية في البطانة الداخلية للجدار الشرياني يعني إن الأطفال قد يواجهون احتمال الإصابة بأزمة قلبية أو جلطة مبكرا في سن الثلاثين.

وقالت راجوفير التي قادت الدراسة التي قدمت خلال اجتماع جمعية القلب الأمريكية في نيو اورليانز في محادثة هاتفية «هذه نتائج مزعجة».

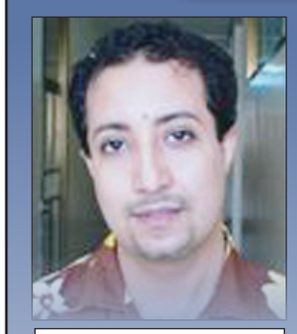
واستخدم فريقها الموجات فوق الصوتية لقياس كثافة الجدران الداخلية لعنق شرايين 70 طفلا اغلبهم يعاني من البدانة ومتوسط أعمارهم 13 عاما ووجد أن حالة شراينهم أكثر شبها بشخص في عمر 45 عاما.

وتتزايد البدانة بين الأطفال في العديد من المناطق في أنحاء العالم.

وهذه أحدث دراسة تظهر أن البدانة قد تبدأ في إرساء أساس أمراض القلب والأوعية الدموية في سن مبكرة .

صباح الخير

كلنا يحب أن يحتفل بالعيد ...ولكن ؟



محمد فؤاد

أصدقائي الأطفال كلا منا طريقته الخاصة في الاحتفال بالعيد ،.ولكن هل له الحرية الكاملة في كيفية الاحتفال ؟لا لا أعتقد !!

ومن أكثر وأخطر أنواع تلك الاحتفالات هي (الألعاب النارية)التي برع في استخدامها الصغير قبل الكبير أهمية أتخاذ الحيطة والحذر من مخاطر الألعاب النارية التي تصاحب الاحتفالات ببهجة العيد ، وذلك لما تشكله من خطورة وما تحمله من مواد سامة أو قد تحدثه من تشوهات وإصابات لمن يتعامل بها أو معها والحرائق التي قد تحدث من جراء استخدامها . وهي قبل ذلك كله وبعده إلقاء بالأيدي للتهلكة وإضاعة الأموال ، وديننا الحنيف خير من يحذرنا من ذلك . إنها دعوة صادقة للآباء للأخذ على أيدي أبنائهم حرصاً على سلامتهم .

يكثر في أيام العيد إقبال الأطفال على شراء اللعب المحببة إلى نفوسهم ، ويميل البعض منهم إلى شراء الألعاب النارية ، وتشتمل هذه الألعاب على مكونات كيماوية تحدث فرقعات مزعجة ، كما أن آثار المواد الكيماوية عند احتراقها خطر على يد الطفل ووجهه وملابسة إذا امتدت إليها .

وبهذه المناسبة فإن من أصول السلامة إبعاد الأذى بمصادره المختلفة عن أطفالنا وقد ثبت خطورة الألعاب النارية عليهم ، فتؤكد إحصائيات المستشفيات أن كثيراً من حالات إصابة الأطفال في الأعياد نتيجة اللهو بمثل هذه الألعاب.

لذا أعزائي أولياء الأمور عليكم بعدم شراء هذه الألعاب للأطفال لما فيها من خطر على صحتهم وسلامتهم .

حيث يكثركما تعلمون في مواسم الأعياد والأفراح تسويق الألعاب النارية (القاذفات) بشكل مخالف للتعليمات والأنظمة التي تحظر بيعها أو استخدامها...

والألعاب النارية يكفي من اسمها أنها تحمل النار بين ثناياها .. ومن يأمن غدر النار وما تسببه من أخطار جسيمة على الأرواح والممتلكات – أجار الله الجميع من شرورها .

والألعاب النارية أنواعها عديدة وأشكالها مغرية ، فهناك الصواريخ والمفرقعات بأنواعها المختلفة كنجوم الليل والبازوكا وأبو دباله وغيرها ...كلها ألعاب خطرة على مستخدميها وعلى غيرهم أيضاً ، وكم سمعنا عن حوادث عديدة ذهب ضحيتها أناس أبرياء ، فهذا طفل فقد بصره عندما انطلق صاروخ ففقأ عينه في عيد الفطر الماضي ، وذاك طفل احترقت ملابسة عندما أشعل عود الثقاب في إحدى المفرقعات ، وذاك تاجر احترق مستودعه نتيجة سقوط صاروخ ناري عليه ، وذلك منزل احترق من عود ثقاب تركه طفل بعدما أشعل لعبته النارية بالقرب من مدخل منزله حيث الفرش الذي يغطي ذلك المكان .ولا يفوتنا أن نذكر ما يحدث من إزعاج للأطفال والمصلين نتيجة الأصوات القوية والمفزعة التي تصدرها تلك الألعاب النارية فلا يستطيع الأطفال وكبار السن النوم الهادئ وكذلك لايخشع ولا يطمئن المصلون في صلواتهم...إن مثل هذه الحوادث المفجعة والإزعاجات المقلقة التي تخلفها تلك الألعاب يجب أن يقف الجميع مع الدفاع المدني لمحاربتها والإبلاغ عمن يروج لها أو يشجعها لما في ذلك من التعاون على الخير وإبعاد الشر عن المسلمين .

ماذا نقول للأباء الذين يشجعون وبأنفسهم يصطحبون هذه الألعاب إلى بيوتهم ويهدون هذه النيران (قصدي النيران هي التي تهدى إليها الأبرياء)ولا نقول فقط الصغار بل حتى الكبار لا يأمنون شرها ومكرها.. دمتم بحفظ الله ..ودامت الصحة تاجاً على رؤوسكم.

محلات الأتاري العشوائية تهدد مستقبل الأطفال في ظل غياب الرقابة

أهم أسباب انجذاب الأطفال لمحلات ألعاب الأتاري الإيثارة والتشويق إلى جانب رخص ثمنها

صنعاء /متابعات:

بات التزايد الملحوظ لمحلات ألعاب الاتاري المنتشرة بشكل عشوائي في أزقة الحارات وفي الشوارع وخصوصا الفقيرة يهدد مستقبل الأطفال الذين يترددون على هذه المحلات دونما رقابة أو مسؤولية سواء من الأسرة أو المجتمع.

وتفتقر هذه المحلات التي هي في الغالب عبارة عن دكاكين صغيرة بداخلها عدد من أجهزة الاتاري والبلاي بوي والسوني المتصلة بأجهزة تليفزيون ، أدنى مستويات الاهتمام سوى جدران باهتة ومخدشة وإضاءة شبه معدومة والاكتفاء بإضاءة شاشات الأجهزة التي وضعت أمامها كراسي خشبية مهترئة وأخرى من الحديد دون استناد ظهر من يمارس اللعب الذي يظل منحيا طوال فترة اللعب.

وبالرغم من أن المجتمع لا يحبذ وجود مثل هذه المحلات ويستشعر أضرارها على الأبناء إلا أن الغرابة تكمن في تواجد العديد من الأطفال في أماكن لعب الاتاري!!!.

الطفل عادل البالغ من العمر 11 عاما يبرر سبب تواجده في محل ألعاب الاتاري انها تحتوي على ألعاب مثيرة ومشوقة وقيمة والاهم أن الألعاب رخيصة الثمن، بينما لا يخفي انه يأتي في بعض الأوقات دون علم أسرته بحجة انه يلعب مع أصدقائه في الشارع وأوقات أخرى يأخذ الإذن من والديه. ويقول:» أحيانا يعطيني أبي أو أمي فلوس أروح العب بها وأحيان أوفر من مصروف المدرسة وبعض الأحيان ما (اصطبحش) حتى ارجع واكل في البيت «وينفي عادل انه غاب يوما من المدرسة لكي يذهب إلى محل الاتاري بقوله: « ما حصلش أني غبت عشان أروح العب اتاري .

ويخبرنا الطفل صدام 13 سنة عن لعبته المفضلة التي يلعبها فيقول:» أحسن لعبة عندي المصارعة وهي تشتي اثنين يلعبوها أو اختار أنا لاعب والجهاز لاعب، مع تفضيله أن يلعب مع منافس من البشر كي يستمتع بروح المنافسة والندية.

بدوره يقول لنا الطفل معين البالغ من العمر 12 سنة: إن لديه جهاز اتاري في المنزل اشتراه له والده ألا انه يفتقر حسب قوله إلى وجود ألعاب قوية ومثيرة والتي تتواجد بشكل كبير في محلات الاتاري «منهيا حديثه بموقف حصل معه ووالده كان سببا في أن يشتري الأب له جهاز الاتاري ملخصه ان والده أرسله لشراء علبة سجائر من البقالة المجاورة لكنه ذهب ولم يرجع فكان أن عصف القلق بقلب أبيه وخرج يبحث عنه وكانت المفاجأة أن صاحب البقالة اخبره ان ابنه اشترى السجائر قبل وقت لاباس به فازدات مخاوفه وبدت ملامح القلق على ولده واضحة على وجهه وبينما هو في غمرة أفكاره إذا بأحد الصبية يقول له « أنت بتدور على ابنك « فقال الأب « ايوه شفته « فأجاب الطفل « في محل الاتاري ».

وختم معين حكايته بما ناله من جزاء رادع وضرب مبرح ومع ذلك عاد ثانية. ومن شغفه الكبير بألعاب الاتاري يقول الطفل حسام أن أمنية حياته أن يمتلك محلا كبيرا للاتاري به أكثر من 20 جهازاً تدر عليه الكثير من المال كي يحقق كل أمانيه ويعمل حسام البالغ من العمر 15 سنة الذي ترك الدراسة مبكرا محاسبا في أحدى الحافلات لظروف أسرته الصعبة ولم يخفي انه ينفق ما يقارب نصف ما يجنيه خلال عمله في لعب الاتاري دون تدخل أو رقابة من أسرته التي لا تكترث بما يفعل طالما يعود للبيت بالمال. هؤلاء الأطفال وغيرهم لا تقع على عاتقهم أية مسؤولية تذكر ولا يتحملون تبعات ما قد يحدث لهم من مشاكل وأضرار طالما تنصل الكبار عن واجبهم ومسؤولياتهم تجاه أبنائهم فهل الأبوين هما من يتحملا مسؤولية ذلك أم المدرسة أم المجتمع ككل؟!!!!.

وبهذا الشأن حمل محمد العواضي مدرس تمهيدي الأسرة مسؤولية هروب أو غياب الطالب وذهابه إلى محلات الاتاري أو غيرها ويقول « الأطفال أمانة في اعناق آبائهم وأمهاتهم ومحيط أسرهم، ومرحلة الطفولة مرحلة تكوين واكتساب وتعلم، وهذا هو ما سيحدث إذا ظل الطفل يتردد باستمرار على تلك المحلات أو غيرها دون رقابة أسرية .

ويضيف «كما انه يجب على الأب أو الأم عدم ترك الطفل الذهاب بمفرده إلى المدرسة التي تتحمل المسؤولية في حالة دخوله من الباب وحتى خروجه، منوها أن المدرسة لا تقل مسؤولية عن الأسرة من خلال متابعة الطلبة وخصوصا طلاب التمهيدي والأساسي ومعرفة أسباب الغياب بالنسبة للمتغيبين والتواصل المستمر مع أولياء الأمور في كل ما يتعلق بمستوى الطالب».

وتابع انه لا مانع أن يستمتع الأطفال بألعاب الاتاري شرط اختيار الأهالي بعض الألعاب المفيدة أو تلك التي تنمي عقل الطفل لا تلك التي تهدمه خاصة ألعاب الدمار والقتل والاحتيال والقتال التي تساعد بدورها في غرس ملكات الجريمة بين أوساط الأطفال.

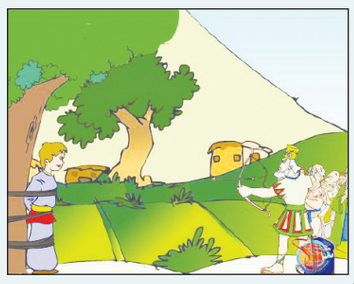
من جانبه يرى عبد الله الشراحي رب أسرة أن هذه المحلات بحاجة إلى رقابة كما هو الحال في محلات الانترنت وتحديد الألعاب المناسبة لمستوى الأطفال وإزالة اية ألعاب قد تؤثر على سلوكهم وشخصياتهم تأثيرا سلبيا. لافتا إلى أن المسؤولية الأولى تقع على الأسرة في التربية السليمة ومن ثم المجتمع وفقا لمقولة «ابنك على ما ربيته « .

ويبين الباحث الاجتماعي نبيل عبد السلام الأضرار الاجتماعية والنفسية والسلوكية التي قد تنتج من تردد الأطفال على محلات الاتاري العشوائية المتمثلة في الإدمان والاستمرار في الذهاب واللعب واكتساب عادات وسلوكيات سيئة كالكذب وعدم الاكتراث واللامبالاة، والتسول، والسرقة في بعض الأحيان كي يوفر ثمن اللعب، فضلا عن الآثار السلبية التي قد تلحق بالطفل اثر اختلاطه بأصدقاء السوء والضرر الكامن في مضمون الألعاب التي لا تتناسب مع عقلية واستيعاب الطفل ومداركه والتي يغلب عليها العنف والحرب والقتال مما تؤثر عكسا في سلوك الطفل ونفسيته. وأكد أهمية دور الأسرة في التربية الصحيحة والتنشأة السليمة التي تزرع في الأبناء القيم والسلوكيات والأخلاق الحميدة والفاضلة وكذا الاهتمام والمتابعة المستمرين للأطفال إضافة إلى أهمية دور المدرسة والجهات المعنية بحماية وحقوق الطفل في هذا الجانب .

من جهته يبين طبيب أمراض العيون المقيم بمستشفى الكويت الجامعي الدكتور عمار سلمان دلول الأضرار الصحية الناتجة عن تعرض الأطفال لشاشات الأجهزة والإضاءة والألوان القوية التي من أبرزها تحسس العين وتأثرها وإجهادها وكذا تأثر عضلات العين والشبكية نتيجة المشاهدة والتركيز المستمرين الذي يؤدي مع مرور الوقت إلى ضعف البصر ومشاكل بصرية كثيرة .

وينصح الدكتور عمار بضرورة الرقابة المستمرة على الأطفال من قبل أولياء الأمور وتحديد أوقات اللعب والراحة ومشاهدة التلفاز وتوفير بديل مناسب للطفل في المنزل بدلا من ذهابه إلى محلات لعب الاتاري.

(أصحاب الأخدود)



ورد ذكر القصة في سورة البروج الآيات (4-9)، وتفصيلها في صحيح الإمام مسلم.

إنها قصة فتاً آمن، فصبر وثبت، فآمنت معه قريته.

لقد كان غلاما نبيها، ولم يكن قد آمن بعد. وكان يعيش في قرية ملكها كافر يدّعي الألوهية. وكان للملك ساحر يستعين به. وعندما تقدّم العمر بالساحر، طلب من الملك أن يبعث له غلاما يعلمه السحر ليحل محله بعد موته. فاختير هذا الغلام وأرسل للساحر.

فكان الغلام يذهب للساحر ليتعلم منه، وفي طريقه كان يمرّ على راهب. فجلس معه مرة وأعجبه كلامه. فصار يجلس مع الراهب في كل مرة يتوجه فيها إلى الساحر. وكان الساحر يضربه إن لم يحضر. فشكى ذلك للراهب. فقال له الراهب: إذا خشيت الساحر فقل حبسني أهلي، وإذا خشيت أهلك فقل حبسني الساحر.

وكان في طريقه في أحد الأيام، فإذا بحيوان عظيم يسدّ طريق الناس. فقال الغلام في نفسه، اليوم أعلم أيهم أفضل، الساحر أم الراهب. ثم أخذ حجرا وقال: اللهم إن كان أمر الراهب أحب إليك من أمر الساحر فاقتل هذه الدابة حتى يمضي الناس. ثم رمى الحيوان فقتله، ومضى الناس في طريقهم. فتوجه الغلام للراهب وأخبره بما حدث. فقال له الراهب: يا بنى، أنت اليوم أفضل مني، وانك ستبتلى، فإذا ابتليت فلا تدل عليّ.

وكان الغلام بتوفيق من الله يبرئ الأكمه والأبرص ويعالج الناس من جميع الأمراض. فسمع به أحد جلساء الملك، وكان قد فقدَ بصره. فجمع هدايا كثرة وتوجه بها للغلام وقال له: أعطيك جميع هذه الهداية إن شفيتني. فأجاب الغلام: أنا لا أشفي أحدا، إنما يشفي الله تعالى، فإن آمنت بالله دعوت الله فشفاك. فآمن جليس الملك، فشفاه الله تعالى.

فذهب جليس الملجس، وقعد بجوار الملك كما كان يقعد قبل أن يفقد بصره. فقال له الملك: من ردّ عليك بصرك؟ فأجاب الجليس بثقة المؤمن: ربّي. فغضب الملك وقال: ولك ربّ غيري؟ فأجاب المؤمن دون تردد: ربّي وربّك الله. فثار الملك، وأمر بتعذيبه. فلم يزالوا يعذبونه حتى دل على الغلام.

أمر الملك بإحضار الغلام، ثم قال له مخاطبا: يا بني، لقد بلغت من السحر مبلغا عظيما، حتى أصبحت تبرئ الأكمه والأبرص وتفعل وتفعل. فقال الغلام: إني لا أشفي أحدا، إنما يشفي الله تعالى. فأمر الملك بتعذيبه. فعذبوه حتى دل على الراهب.

فأحضر الراهب وقيل له: ارجع عن دينك. فأبى الراهب ذلك. وجيئ بمشار، ووضع على مفرق رأسه، ثم نُشِرَ فوقع نصفين. ثم أحضر جليس الملك، وقيل له: ارجع عن دينك. فأبى. فَفُعِلَ به كما فُعِلَ بالراهب. ثم جيئ بالغلام وقيل له: ارجع عن دينك. فأبى الغلام. فأمر الملك بأخذ الغلام لقمة جبل، وتخييره هناك، فإما أن يترك دينه أو أن يطرحوه من قمة الجبل.

فأخذ الجنود الغلام، وصعدوا به الجبل، فدعى الفتى ربه: اللهم اكفنيهم بما شئت. فاهتزّ الجبل وسقط الجنود. ورجع الغلام يمشي إلى الملك. فقال الملك: أين من كان معك؟ فأجاب: كفانيهم الله تعالى. فأمر الملك جنوده بحمل الغلام في سفينة، والذهاب به لوسط البحر، ثم تخييره هناك بالرجوع عن دينه أو إلقاءه.

فذهبوا به، فدعى الغلام الله: اللهم اكفنيهم بما شئت. فانقلبت بهم السفينة وغرق من كان عليها إلا الغلام. ثم رجع إلى الملك. فسأله الملك باستغراب: أين من كان معك؟ فأجاب الغلام المتوكل على الله: كفانيهم الله تعالى. ثم قال للملك: إنك لن تستطيع قتلي حتى تفعل ما آمرك به. فقال الملك: ما هو؟ فقال الفتى المؤمن: أن تجمع الناس في مكان واحد، وتصلبني على جذع، ثم تأخذ سهما من كنانتي، وتضع السهم في القوس، وتقول «بسم الله ربّ الغلام» ثم ارمني، فإن فعلت ذلك قتلتني.

استبشر الملك بهذا الأمر. فأمر على الفور بجمع الناس، وصلب الفتى أمامهم. ثم أخذ سهما من كنانته، ووضع السهم في القوس، وقال: باسم الله ربّ الغلام، ثم رماه فأصابه فقتله.

فصرخ الناس: آمنا بربّ الغلام. فهرع أصحاب الملك إليه وقالوا: أرأيت ما كنت تخشاه! لقد وقع، لقد آمن الناس.

فأمر الملك بحفر شقّ في الأرض، وإشعال النار فيها. ثم أمر جنوده، بتخيير الناس، فإما الرجوع عن الإيمان، أو إلقائهم في النار. ففعل الجنود ذلك، حتى جاء دور امرأة ومعها صبي لها، فخافت أن تُرمى في النار. فألهم الله الصبي أن يقول لها: يا أمّاه اصبري فإنك على الحق.

دراسة حديثة:

أكثر من 94 ٪من الطلاب اليمنيين تعرضوا للعنف في طفولتهم

صنعاء – سبأنت:

كشفت دراسة ميدانية حديثة وجود كثير من حالات العنف و الإساءة ضد الأطفال في اليمن وخاصة الإساءة الجنسية لا يتم التطرق إليها .

وبينت الدراسة التي نفذها المجلس الأعلى للأمومة و الطفولة بصنعاء أخيرا في أربع محافظات هي أمانة العاصمة- تعز - عدن- الحديدة من الفئة العمرية 19 - 24 عام أن نسبة 4ر94 بالمائة من إجمالي الطلاب قد تعرضوا للعنف و الإساءة في طفولتهم .

وهدفت الدراسة التي أجريت على عينة قوامها 1375 طالبا وطالبة من طلاب الجامعات من تخصصات مختلفة إلى تحديد حجم الظاهرة و تشخيص واقع العنف على الأطفال بأسلوب علمي منهجي مدروس يعتمد على التحليل الموضوعي من خلال الأرقام و الإحصائيات للحالات الموجودة إلى جانب تتبع حالات الإساءة للأطفال وخاصة الإساءة الجنسية و مدى انتشارها حسب الفئة العمرية و النوع الاجتماعي .

وأشارت الدراسة التي تعد الأولى من نوعها في هذا المجال إلى الآثار والعواقب الناتجة عن الإساءة بمختلف أشكالها و تأثيرها على الأطفال و حياتهم المستقبلية و معرفة العوامل المخاطرة و الحماية الفردية (خصائص الطفل الصحية والمعتدي) و المجتمعية المتمثلة في(الأسرة و البيئة المحيطة و اقتراح السياسات والمعالجات للوقاية و الحماية .

وأضافت الدراسة ان الإساءة الجسدية او الجسمية احتلت المرتبة الأولى بنسبة 4ر84 بالمائة منفردة او مصحوبة بأشكال أخرى فيما جاءت الإساءة الجنسية بالمرتبة الثانية بنسبة 9ر42 بالمائة من إجمالي العينة وجاءت إساءة الإهمال بنسبة 10ر28 بالمائة وتلتها الإساءة الانفعالية النفسية بنسبة 6ر20 بالمائة.

وأظهرت الدراسة ان الفئة العمرية من 6 - 12 سنة أكثر الفئات تعرضا للإساءة بمختلف أشكالها حيث يكون الأطفال في مرحلة عمرية لا تؤهلهم للدفاع الكافي عن أنفسهم و خبراتهم الحياتية ثم تأتي بعدها المرحلة العمرية 13 سنة وما فوق .فيما شملت الإساءة الجسدية الضرب بالعصا بدرجة عالية بنسبة 5ر 66 بالمائة للذكور و 4ر49 بالمائة للإناث إلى جانب الركل و قرص الأذنين و الرطم في الجدار .فيما تضمنت الإساءة الجنسية الإيذاء بعبارات لفظية نابية و جنسية تخدش الحياء إلى جانب السب والشتم والتشبيه بالحيوانات بنسبة 80 بالمائة وكذا الملامسة الجسدية و التقبيل بطريقة مريبة وغير لائقة والاغتصاب ، أما الإساءة الانفعالية (النفسية و الإهمال) فقد شملت إهمال الأهل و المربين بقصد او بدون قصد و بدون مبالاة أحيانا مما يؤثر على سلوك الطفل و يعرضه لمخاطر كثيرة .

أما بخصوص المتسبب في الإساءة للأطفال بينت الدراسة ان معظم المتسببين في الإساءة بمختلف أشكالها للأطفال هم من الأهل و الأقارب ثم المدرسة و الشارع . وفيما يخص بالآثار والعواقب الناتجة عن العنف و الإساءة الجنسية للأطفال أكدت الدراسة وجود آثار سلوكية مباشرة قصيرة الأمد و بعيدة الأمد تؤثر على مستوى حياة الأطفال المستقبلية منها الخوف في المرتبة الأولى بنسبة 33 بالمائة ، فقدان الثقة بالآخرين بنسبة 31 بالمائة الشعور بالذنب 21بالمائة.

وبحسب الدراسة الميدانية فقد شكل الانطواء و العزلة و العدوانية تجاه الآخرين و الخوف من إقامة علاقات جنسية مشروعة بنسبة 5ر14بالمائة و 4ر14 بالمائة ،الشعور بالدونية 9 بالمائة ،الرغبة في الانتقام 5ر3 بالمائة ،اضطرابات النوم 6ر11بالمائة ، تبول لا إرادي 8ر3 بالمائة ،أمراض تناسلية 5ر2بالمائة .وأشارت إلى ان نسبة 6ر36 بالمائة من إجمالي الذين تعرضوا للإساءة الجنسية مازالت أثارها النفسية و المعنوية مستمرة إلى جانب 3ر20 بالمائة من العينة أوضحوا إلى استمرار الآثار المادية و الجسدية في التأثير على حياتهم .

عزيزي الأب، عزيزتي الأم، لاتسرفوا في إعطاء العيدية لأبنائكم حرصاً عليهم من الانحراف إلى سوق القات !!