

UNIVERSITY OF CALICUT



SCHOOL OF DISTANCE EDUCATION

STUDY MATERIAL

**M.A. (ARABIC)**

PAPER II

**FUNCTIONAL ARABIC**

العربية الوظيفية

© Reserved

UNIVERSITY OF CALICUT  
SCHOOL OF DISTANCE EDUCATION

*Study Material:*

M.A. Arabic  
Paper II – Functional Arabic

Notes Prepared by:

**Dr. N.A.M. Abdul Kader**  
M.A., M.Phil., Ph.D., LL.B.  
Head of the Department of Arabic  
UNIVERSITY OF CALICUT

*Type setting & Layout:*  
Computer Wing, SDE

## A كيرالا.. الفردوس المائي

تنتشر في أراضي ولاية كيرالا الهندية شبكة كثيفة من الأنهار والبحيرات التي يناهز طولها 1900 كيلومتر، إضافة إلى مسطحات مائية شاسعة يزرع فيها الأرز.. مارلين جولدمان تصبحنا في رحلة ساحرة إلى هذا الفردوس المائي فائق الجمال.

تشكل ولاية كيرالا، التي يعني اسمها باللغة الهندية أرض جوز الهند، شريطاً ساحلياً ضيقاً يقع على السواحل الجنوبية الغربية للهند، ويكتظ بشبكة هائلة من الأنهار والبحيرات الكبيرة والصغيرة ومزارع الأرز المغمورة بالمياه. وقد عرفت هذه الولاية التي تنتشر فيها أعداد ضخمة من أشجار جوز الهند، بكونها ساحل التوابل، نظراً لوجود أعداد كبيرة من مزارع الفلفل الأسود والهيل والقرنفل والقرنفة وغيرها من التوابل في مرتفعاتها الشرقية.

وتشهد الولاية إقبالاً متنامياً من السياح الساعين للتمتع بجمال شبكتها المائية مترامية الأطراف وما يحيط بها من زراعات مزدهرة وخضرة ورافة، والسباحة في مياهها الساحلية التي تنتشر على شواطئها العشرات من النزل والفنادق والمنتجعات السياحية، التي يقدم الكثير منها خدمات العلاج بطريقة الأيروفيديك العريقة المعتمدة على التدليك بالزيوت العطرية.

ومن أبرز تلك المنتجعات "كوكونت لاجون ريزورت"، الواقع على ضفاف إحدى البحيرات الداخلية الصغيرة والذي كان في الماضي مزرعة لأشجار جوز الهند. ويقال إن العلاج بطريقة الأيروفيديك الذي يعود عهده إلى آلاف السنين، يعطي أفضل النتائج في موسم الأمطار بسبب برودة ونقاء الطقس خلاله، حيث يسهم مثل هذا الطقس في تفتح مسام البشرة ويجعلها تتشرب الزيوت العطرية المستخدمة في تدليك الجسم وبالتالي تعزيز الفائدة المتوخاة منها.

وتبدأ جلسة العلاج بتدليك الشعر وفروة الرأس بزيت جوز الهند لمدة لا تقل عن نصف الساعة، يتبعها غسل الرأس بزيت السمسم وخلصات الأعشاب الطبية، قبل الانتقال إلى تدليك سائر أعضاء الجسم. ويترافق هذا النوع من العلاج الذي يمكن أن يشمل جلسات تقام على مدى أسابيع عدة تبعاً لنوع المشكلة الصحية، مع اتباع نظام غذائي ورياضي معين وإجراء تعديل كبير في نمط الحياة اليومي.

ويؤكد من خضعوا لهذا الأسلوب العلاجي فعاليته ونجاحه في علاج الكثير من المشاكل الصحية المزمنة، لدرجة أن بعضهم بات يقصد كيرالا كل عام لهذا الغرض.

وتأسر كيرالا زوارها أيضا، بأطعمتها الشهية التي تقدم عادة في شكل بوفيه مفتوح يقدم كل ما لذ وطاب.

ويتوافر في الولاية العديد من النور التي توفى تامة والطعام مع كامل الخدمات الفندقية المعهودة بأسعار متواضعة. وكثيرا ما تكون الإقامة في شاليهات مؤثثة بشكل جيد وتضم غرفة نوم واحدة أو أكثر. إلا أن المواصلات في المناطق التي تقع فيها تلك النزل، تكاد تقتصر على الدرجات العادية والقوارب.

وكثيرا ما يتزامن هذا النوع من النشاط الفندقي المتواضع مع الزراعة، حيث يلجأ بعض المزارعين إلى تعزيز دخولهم من خلال إقامة مثل هذه النزل. ويعمل أصحاب النزل الذين عادة ما يشكلون أسرة واحدة، في مزارع الأرز نهارا ليتفرغوا للعناية بضيوفهم ليلا. ونظرا لأن الأرض لا ترتفع كثيرا عن منسوب سطح البحر في بعض الجزر الصغيرة فإن المياه العذبة في المزارع القائمة فيها تختلط مع مياه البحر من خلال تسربها عبر السدود الترابية المقام حول المزارع أو من خلال تحاويها أحيانا لدى ارتفاع منسوب مياه المد.

ويغرق موسم الأمطار معظم تلك المزارع بفيضان من المياه، ما يجعل المزارعين يحتاطون بتدعيم السواتر والسدود الترابية حول مزارعهم ومنازلهم.

ويقطن في هذه المنطقة عدد كبير من المسيحيين السريان الأرثوذكس الذين يعتقد أن من بشرهم بالدين المسيحي هو القديس توماس الذي جاءهم من بلاد الشام في العام 52 الميلادي. ويستخدم هؤلاء المسيحيون اللغة السريانية القديمة حتى اليوم في صلواتهم وطقوسهم الدينية المختصة.

ويتألف الإفطر الشعبي التقليدي لسكان كيرالا من فطائر جوز الهند بالحليب وصلصلة جوز الهند ورائح الموز نسقليية. وتختتم الوجبة بالشاي الممزوج مع الكمون أو الهال. ولا بد لمن يزور كيرالا من القيام برحلة على متن أحد المراكب التقليدية التي تسمى السفينة المنزل، وهي عبارة عن

سفن شحن أرز قديمة أعيد تأهيلها وتزويدها بغرف للنوم والطعام ومطابخ وحمامات بمياه ساخنة وغيرها من التجهيزات والمرافق العصرية. ولا تستخدم المسامير في صنع تلك المراكب المصنوعة من أواح الخشب المطلية بنوع من القار المصنوع من مغلي قشور الكاجو.

ويعرف قباطنة وبحارة هذه المراكب طرق الملاحة التي توارثوا علمها أبا عن جد منذ مئات السنين، ولا يزالون يستخدمونها للشحن والاتجار بالمنتجات المحلية وعلى رأسها جوز الهند ومشتقاته والمطاط والأرز والتوابل. وتتوقف المراكب المخصصة للسياح عند بعض الجزر/ القرى الصغيرة لكي تتاح الفرصة للركاب للاستراحة وتناول بعض الطعام.

وتوجد مطاعم شعبية صغيرة في تلك الجزر/ القرى، تقدم تشكيلات من المأكولات المحلية الشهية ومن بينها طبق الأرز والكاري الذي يقدم في ورقة شجر موز كبيرة وسميكة.

ويصنع السكان معظم أثاث منازلهم من المواد الطبيعية المتوفرة محلياً مثل لحاء أشجار وثمار جوز الهند، الذي تصنع منه النساء البسط والمفارش والسلال والأسرة والمقاعد وغيرها الكثير، بما في ذلك القواطع العازلة للصوت.

ويمكن أيضاً القيام بنزهات ممتعة على متن زوارق صغيرة ذات مجاديف، وذلك لإلقاء نظرة عن كثب على المزارع بعد التزود بمظلات للاتقاء من المطر الذي يهطل بغزارة ومن دون سابق إنذار. كما يتعين ألا تفوت الزائر فرصة مشاهدة أحد استعراضات "كاتاكالي" المسرحية التي يعود عهدها إلى القرن السابع عشر.

### 3 التلوث البيئي يعصف بالمناعة

كشف عالم الأحياء البرية الكندي بيتر روس، النقاب قبل نحو عشرين عاماً عن سبب نفوق أعداد كبيرة من فقمة الموانئ في بحر البلطيق. وعزت الدراسات التي أجراها روس سبب نفوق تلك الفقمة إلى تدهور نظام مناعتها الطبيعي بسبب الانتشار الكثيف لمادة ثنائي الفينيل المشبع بالكلور في مواطن معيشتها، ما أدى إلى عجزها عن مقاومة أبسط الفيروسات وبالتالي نفوقها بأعداد كبيرة. وفسر روس التفاعل الذي أدى إلى الكارثة، بأنه نجم عن قيام تلك المادة الكيميائية بإحداث خلل في توازن القائم بين الهورمونات ونظام المناعة الطبيعي للجسم.

وقد أسهم اكتشاف روس في دفع العلماء إلى دراسة تأثير مواد كيميائية مشابهة على نظام المناعة الطبيعي لجسم الإنسان. وقد أثبتت الأبحاث وجود علاقة أكيدة بين مثل تلك المواد والعدد المتزايد للأمراض التي باتت تصيب نظام المناعة الطبيعي لدى البشر. وتعتقد جليندا كوبر، عالمة الأوبئة في المعهد الوطني الأمريكي لعلوم الصحة البيئية، أن العوامل البيئية باتت تلعب دوراً مهماً في الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بنظام المناعة الطبيعي، مثل مرض السكري من الفئة الأولى ومرض التهاب المفاصل وغيرهما.

وتقدر مصادر معاهد الصحة الوطنية الأمريكية أن نحو ثمانية في المائة من الأمريكيين، أني نحو 22 مليون نسمة، مصابون بواحد من 24 مرضاً شائعاً يرتبط بنظام المناعة الطبيعي. وتقول فيرجينيا لاد، رئيسة الجمعية الأمريكية للأمراض المرتبطة بنظام المناعة الطبيعي: "إن القليل من الناس سمعوا تلك الأمراض لأنها كانت نادرة حتى فترة غير بعيدة، لكننا يجب أن ننظر إليها مجتمعة لنقدر حجمها الحقيقي". وأضافت: "إنه منذ قيام الجمعية بطلب تصنيف تلك الأمراض ضمن مجموعة واحدة، أخذت الحكومة في زيادة الأموال المخصصة للبحوث في هذا المجال".

وتتسبب أمراض نظام المناعة الطبيعي في إصابة هذا النظام بحالة هستيرية وقيامه بمهاجمة الخلايا السليمة تبعاً للحالة المرضية. وهكذا نلاحظ أن النظام يهاجم المفاصل في أمراض الروماتيزم مثلاً، ويهاجم المفاصل والكلى والقلب في داء "الذئبة الجلدي". وعلى الرغم من أن السبب جيني جزئياً إلا أن العوامل البيئية من فيروسات وكيمائيات وغيرها، تشكل مسببات مهمة لتلك الحالات. ويعاني المصابون بتلك الأمراض (75% منهم من النساء) إجهاداً شديداً، ما يدفع الكثيرين منهم إلى ترك أعمالهم والتوقف عن ممارسة الرياضة وعن رعاية وتورما في المفاصل وحكاً شديداً أطفالهم.

وتشير دراسات حديثة إلى أن الكيمائيات التي تتسبب في الإصابة بمرض السرطان والأمراض التناسلية لدى البشر والأحياء البرية، كقيلة بمفاضة الأمراض المرتبطة بنظام المناعة الطبيعي، حيث تؤدي بعض السموم أحياناً إلى إصابة الجنين بمثل تلك الأمراض حتى قبل ولادته. غير أن العلماء والباحثين يعتقدون أنه لا بد من توافر مجموعة من العناصر للإصابة بتلك الأمراض. ومن أبرز تلك العناصر الجزيئات البيئية التي تتصرف بشكل مماثل للهورمونات، مثل مادة "بيسفينول إيه" الكيماوية الموجودة في مكونات العديد من المنتجات بدءاً من قوارير رضاعة الأطفال ووصولاً إلى أجهزة الكمبيوتر.

ومن العناصر الأخرى التي تسهم فى الإصابة، المبيدات الحشرية التي يتصرف الكثير منها كالهورمونات فى البيئة. وهناك الزئبق الذي يقول البروفسور كيه. مايكل بولارد، الباحث فى معهد سكريبس للبحوث فى كاليفورنيا، إنه يصيب فئران المختبرات التي تحمل جينات مرض الذئبة الجلدي بذلك المرض إذا تعرضت للزئبق. وهناك إصابات تنجم عن التعرض لمخاطر العمل البيئية، حيث يصاب عمال البناء ومقالع الأحجار مثلاً، بالتهابات المفاصل بمعدلات أعلى من غيرهم بسبب تعرضهم المستمر لغبار السيليكا.

ويصاب بالأمراض نفسها العاملون فى القوات المسلحة ومصانع السيارات، بسبب استنشاقهم أبخرة المواد المذيبة. وتتنظر المحاكم فى آلاف الدعاوي المطالبة بتعويضات نتيجة الإصابة بمثل تلك الأمراض نتيجة التعرض إلى أبخرة المبيدات الحشرية وغبار الأسبستوس والإشعاعات النووية بشكل غير مباشر جراء نشاط زراعي أو صناعي أو عسكري حكومي. وينصح خبراء الصحة العامة والوقائية الناس الذين أصيبوا بمثل تلك الأمراض، بتوخي الحيطة والحذر.

وعلى الرغم من استحالة تفادي كل المواد المضرة والتي قد تتسبب فى الإصابة بمثل تلك الأمراض، ينصح الأطباء باتخاذ بعض الاحتياطات مثل إجراء فحص طبي دوري، والاستفسار حول معدل هورمون الأستروجين فى الجسم، والتركيز على المواد النباتية فى النظام الغذائي، لأن اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان تحتوي على أعلى معدلات المواد السمية المضرة، بينما تحتوي لحم الدجاج على هورمون الأستروجين.

كما ينصح الأطباء بشرب المياه المفلترة بعد تخليصها من المواد الملوثة، وتناول المنتجات الزراعية المزروعة باستخدام أسمدة عضوية فقط، وتفادي التعرض لشتى أنواع الكيماويات، والتحكم فى التوتر والإجهاد لكي لا يتجاوزوا حدود المعقول والمحتمل بشرياً.

وكلما عرف العلماء المزيد عن أسباب الأمراض المرتبطة بنظام المناعة الطبيعي، تمكنوا من مكافحة تلك الأمراض. ويقول الباحث الكندي روس، إنه من واجب الحكومات العمل على إبعاد الملوثات الخطرة عن البيئة، لأنه من الصعب توقع الأضرار التي ستنتج عنها حين تصل إلى موارد مياه الشرب والري والأغذية، وهذا ما يتطلب إصدار التشريعات والأنظمة اللازمة لذلك.

## ليس على سبيل المزاح

### 1- صالون تجميل أمريكي للأفغانيات!!

بدأت في العاصمة الأفغانية كابول الخطوات الأولى لمشروع مثير للجدل تدعمه الولايات المتحدة لإقامة مدرسة لفنون التجميل يدعون أنها تهدف لرفع معنويات النساء الأفغانيات ووجدهن أيضاً.

وسوف تمويل المدرسة التي ستعمل على الطريقة الغربية بأموال أمريكية وستستخدم المشاركات فيها مساحيق تجميل ومكياج يتبرع بها عدد من شركات صناعة مواد التجميل. أما المتدربات فيها فلن يتعلمن كيفية قص الشعر واستخدام أدوات ومساحيق الزينة فقط بل إدارة الأعمال أيضاً هذا ما أكدته "باتريشيا أوكون" منسقة المشروع. ويهدف المشروع إلى افتتاح مدرسة التجميل في يناير المقبل بدعم من شركات عملاقة لصناعة مساحيق التجميل منها "ريفلون" و"إم إيه سي". ويهدف المشروع إلى تربية النساء الأفغانيات اللواتي لديهن اهتمام بالجمال.

ويرى منتقدو هذا المشروع أن مواد التجميل ليس لها الأولوية عند الأفغانيات اللاتي قد لا يجدن كسرة الخبز. وعلى رغم ذلك لا تزال الآراء منقسمة، إذ تقول فاطمة جيلاني وهي ناشطة نسائية في كابول "هل معنى أننا كنا في حالة حرب طوال 24 عاماً أننا لا نستحق أن نزهو بجمالنا؟".

وتدعي أن الأفغانيات في حاجة إلى الشعور باحترام الذات وهو ما سيساعد النساء الشابات على العمل وتقديم المزيد لهن.

### 2- 1,7 مليار دولار لمكياج الخليجيات!

قدرت مصادر اقتصادية قيمة ما أنفقته الخليجيات على الجمال والأناقة لهذا الصيف بـ 1,7 مليار دولار ثمناً لمستحضرات التجميل، حيث يستحوذ فصل الصيف على حصة كبيرة من ميزانية العائلات الخليجية؛ لكونه الموسم المفضل لإقامة الأفراح؛ ولتزامنه مع عطلة المدارس والجامعات. هذا على الرغم من أن غالبية نساء الخليج يخرجن إلى الشارع مرتديات السواد من الرأس إلى أخص القدمين، التزاماً بالحجاب.

وبينت إحدى سيدات الأعمال في مجال التجميل أن إقبال الخليجيات على محلات التجميل والملابس يتضاعف خلال هذا الفصل، موضحة أن حرص الخليجيات على أناقتهن وتنافسهن على اقتناء أفضل الملابس والإكسسوارات يعتبر ظاهرة تستحق الدراسة، خصوصاً في ظل البطالة المنتشرة بين الفتيات المتعلّقات والتي ارتفعت لتصل إلى 46 ألف عاطلة في إحدى دول الخليجية فقط، إلى جانب ظاهرة العنوسة التي تعاني منها الفتيات في المجتمع الخليجي.

### 3- هدم المجتمع الأمريكي يبدأ من المدارس

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن العنف منتشر في المدارس الأميركية ويمثل مشكلة للصحة العامة تؤثر في مرتكبيه وضحاياه في مرحلة لاحقة من أعمارهم.

وقال مدير المعهد القومي لصحة الطفل والتنمية البشرية الذي أجرى البحث بين 16676 طالباً بالمدارس العامة والخاصة: (إن التعرض للعنف لا يعد مجرد حدث غير سار في مرحلة الطفولة فحسب، بل يمثل مشكلة للصحة العامة تستحق الاهتمام).

وأضاف: (أن الأشخاص الذين تعرضوا للعنف في مرحلة الطفولة هم أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب وعدم الاعتداد بالنفس في مرحلة البلوغ. وأن من يمارسون العنف هم أنفسهم عرضة للتورط في سلوك إجرامي في المراحل العمرية المتقدمة).

وتتزامن الدراسة التي نشرت في دورية (الجمعية الطبية الأمريكية) مع تزايد مطرد في حوادث إطلاق النار في المدارس الأمريكية، أدت إلى تركيز الاهتمام من جديد على جذور وأسباب العنف.

وهذه الدراسة إسهام أميركي في دراسة أوسع تقوم بها (منظمة الصحة العالمية) عن أطفال المدارس في 30 بلداً، حيث تم سؤالهم عن مجموعة من القضايا المتعلقة بالصحة.

ويعرف الباحثون الأميركيون العنف بأنه نوع من السلوك الجسدي أو الشفوي أو النفسي يقصد به إيذاء أو مضايقة الضحية، ويتكرر بمرور الوقت ويتضمن عدم تكافؤ في القوة يهاجم فيه الشخص أو المجموعة الأقوى الطرف الأضعف.

وقالت الدراسة إن الذكور أكثر قابلية من الإناث للقيام بأعمال العنف أو التعرض لها، وكانت نسبة العنف بين طلبة الصفوف الأولى من المرحلة المتوسطة أكثر منها بين طلبة الصفوف الأخيرة.

#### 4- الجنس مقابل الغذاء لأطفال إفريقيا!

موظفو وكالات الإغاثة وجنود حفظ السلام يستغلون حاجة أطفال اللاجئين لإجبارهم على ممارسة الجنس، والرفض قد يعني موت الأطفال جوعاً.

قد ذكرت مفوضية الأمم المتحدة العليا لشؤون اللاجئين أن فريقاً تابعاً للمنظمة الدولية يحقق حالياً في مزاعم بأن عمال الإغاثة في غرب إفريقيا يطلبون ممارسة الجنس مع الأطفال اللاجئين مقابل حصص الطعام.

وأفاد التقرير، الذي أعد بتكليف من مفوضية اللاجئين ومؤسسة "سيف ذي تشيلدرين" (انقذوا الأطفال) البريطانية الخيرية، بأن الأطفال اللاجئين في ليبيريا وغينيا وسيراليون يتم استغلالهم في ممارسة الجنس.

وقال "يبدو أن العنف والاستغلال الجنسيين للأطفال ممارسة شائعة في المجتمعات التي تمت زيارتها وأن المتورطين فيه يمثلون كل المستويات، بما في ذلك أولئك الذين من المفترض أنهم يقومون بحماية نفس الأطفال الذين يقومون باستغلالهم".

ووجه الأطفال الذين تم سؤالهم اتهامات ضد 67 فرداً من أكثر من 40 منظمة، بينها المنظمتان اللتان أجرتا الدراسة.

وصرح دومينيك بارتش المتحدث باسم مفوضية اللاجئين في نيوروي بأن فريق تحقيق مستقلاً تابعاً للأمم المتحدة وصل إلى المنطقة للتحري بشأن تلك المزاعم.

ومعظم الضحايا من الفتيات اللاتي تراوح أعمارهن بين 13 و18 سنة، حسبما جاء في التقرير الذي أعد بناء على 1.500 مقابلة أجريت في الدول الثلاث.

وقيل إن معظم مرتكبي هذه الأعمال من الموظفين المحليين بوكالات الإغاثة، لكن الأطفال اتهموا أيضاً موظفين حكوميين محليين ومدرسين وجنود حفظ سلام تابعين للأمم المتحدة.

وزعم بعض الأطفال أن جنود حفظ السلام أجبروهم على اتخاذ أوضاع مختلفة للتصوير وهم عراة. وقال التقرير "إن ما يتمتع به جنود حفظ السلام من نفوذ وغنى وجاه يتيح لهم القدرة على عمل ما يحلو لهم".

يذكر أن الحروب الأهلية والصراعات العابرة للحدود خلال العقد الماضي جعلت غينيا وليبيريا وسيراليون بين أكثر الأماكن بؤساً على ظهر الأرض.

## 5- المزاح علاج الملل وباعث الارتياح

المزاح بين الزوجين والمنضبط بقدره ولفظه، ومكانه، ووقته، يكسر حدة الملل، ويخفف الفتور والكسل، ويبعث السعادة فى الأرواح ويعمرها بالارتياح، لذا فالحياة الزوجية بحاجة إلى شيء من المزاح، لتعلو الابتسامة وتكسو القلوب الأفراح، كما أنه يفكك سحب المشكلات والأتراح.

قال زوج خبير بعد تجربة: "الذين يضحكون معًا يبقون معًا"، وهي حكمة لها رصيدها من الواقع؛ لأن الوجوه العابسة والتي لا تراها إلا مقطبة.. وتبخل بالابتسامة وتضن بالانفراج والمباشطة ويغلب عليها الفظاظة، غالبًا لا تؤلف.

وللمزاح بين الزوجين مهارات كثيرة وصور متنوعة ومواقف طريفة وأساليب لطيفة فمنها: المسابقة والمسارعة، وقد روت عائشة رضي الله عنها مواقف مع النبي صلى الله عليه وسلم كان يسابقها فى الركض فمرة سبقته ومرة سبقها.. وأخرى عندما يغتسلان (معًا!!) كانا يتمازحان ويتسابقان فى الحصول على الماء ليغتسلا ويقول واحد للآخر دع لي دع لي!!

وللمكالمات المازحة والعبارات المضحكة والحركات (...). المرحلة دور وتأثير فى تقارب القلوب وزيادة الحب وانبساط النفس وقد أشار صلى الله عليه وسلم إلى جابر رضي الله عنه بذلك فقال (أفلا بكرا تضاحكك وتضحكها).. أو (تلاعبك وتلاعبها) فالمضاحكة والملاعبة وخفة الظل ومرح الروح مطلوب لتبديد الهموم وتخفيف وطأة الغنوم الجاثمة على الصدور مما يعيد لها حيويتها واتساعها.

والمصارعة والمطارحة بين الزوجين لتحديد من الأقوي أسلوب من أساليب المزاح.. وللزوجة أن تتظاهر بالضعف ليغلبها زوجها حتى يشعر بأنه بطل شديد، وفارس عني صنيدي.. شجاع لا يقف أمامه حتى زوجته!! وهل المقابل الخفيفة تدخل فى هذا النوع من المزاح؟؟.. ربما عند بعض الأزواج، ولكن بعضهم الآخر قد لا يقبل بذلك حرصًا على هيئته وحماية لجناب رجولته وقوامته.. فعلى الزوجة أن تتلطف وقبل أن تقدم على مثل هذا عليها أن تتأكد من تقبل أبي العيال لهذا النوع من المداعبات.. وهناك لعق الأصابع والشرب من موضع واحد من الكأس.. الخ مما تزخر به كتب السنة والتي هي أمثلة لأساليب توطيد الصلة بين الزوج والزوجة بعيدًا عن تكاليف البيت ومسؤولياته.. والخلاصة أن للمزاح بين الحبيبين أثرًا كبيرًا فى تقاربهما وقوة الحب بينهما.

### UNIT - 3

#### أيها الطالب العزيز

### احذر تكنولوجيا الغش

أحيانا يلجأ بعض الطلاب إلى الغش رغم أنهم يستطيعون النجاح بدون غش فمنهم من يستخدم طريقة ذلك النداء "الشفرة" التاريخي. "افتح يا سمس"!!! فإذا بسمس يفتح له الكتاب.. ليقراً له المعلومات المحددة فيه.. والتي لم ترها عيناه من قبل: رياضيات أو فيزياء أو كيمياء أو إنجليزي وقد يستخدم أحدهم فكرة "المكتبة المتنقلة" ولكنها على شاكلة أوراق مصورة مكتوبة بخط صغير.. وكيف يتحول هو ملابسه إلى خزانة كتب غير مرئية، وتتحول الكتب في الخزانة إلى "ميكروكتاب" هذا ما يقوله البعض عن محاولات الغش!!

ومع اقتراب الاختبارات.. نؤكد أنه مهما تعددت وسائل مثل تلك المحاولات فإن النتيجة واحدة وهي "الغش" والدخول في "الممنوع" الذي يؤدي إلى عقوبات تصل إلى الحرمان من الاختبار، فما هي أسباب محاولات البعض للغش.. وما النتائج السلبية لذلك.. وما النصائح الواجبة لدخول الاختبارات بثقة واقتدار؟

مجلة طرحت هذه التساؤلات ورصدت جوانب محاولات الغش وأساليبه.. وعقوباته وسجلت آراء وإجابات المختصين من رجال التربية والتعليم وأصحاب الرأي حول ذلك من خلال التحقيق التالي: وفي البداية يحدثنا الأستاذ عبد الله أحمد الثقفي مدير مركز الإشراف التربوي بشمال جدة عن حالات الغش - قانلاً: حالات الغش التي تحدث تعد حالات نادرة لا تشكل ظاهرة..

#### أحجام وأسعار.. ومواقف صعبة!

ومن الأساليب الملتوية التي يستخدمها القلة من الطلاب أثناء الامتحانات.. عمل براشيم مصورة على أوراق صغيرة جداً. حتى تكاد تحمل منها كاملاً مصوراً وقد يتناوله البعض في ما بينهم أثناء الاختبار، فهناك أيد خفية تساعد الطلاب على ارتكاب هذا السلوك المفضوح.. فبعض المكتبات تلجأ إلى تصوير هذه البراشيم بأجور وأسعار متفاوتة وبحسب ما يريده الطالب وبالجم الذي يرغبه وهذا ما يجعل الطلاب لا يلتفتون للمنهج المدرسي وكثيراً ما تأتي الأسئلة خارج هذه المحاولات

الخاطئة الني يعتمد عليها بعض الصلاب فيحس الطالب أنه وقع فريسه اعتقاد خاطئ وأوهام فارغة ولكن بعد فوات الأوان فيلجأ أحيانا البعض إلى إحداث شغب داخل لجنة الامتحان بسبب شعوره بالفشل والاحباط.

**وشم البراشيم!!**

.. وهناك بعض الطلبة يلجأون إلى الكتابة على أجسامهم أو على ملابسهم أو على بعض الأدوات التي يصطحبونها معهم.. والبعض الآخر من الطلبة يلجأ إلى تثبيت البراشيم في أسنله يثبت أحد طرفيه في داخل "الكم" .. أو داخل الملابس.. ثم يجذب اليوشامه في الوقت المناسب وإذا شعر بشيء فانه يتركها تقفز إلى موضعها!

وعن هذه المحاولات يقول الأستاذ عبد الله الثقفي.

لا شك أن هذه الأمور مجتمعة لا تغيب عن عين الملاحظ والمراقب النشاط لذا اعدنا لمواجهة مثل هذه الحالات خطة وقائية من خلال المدارس بحيث يوضح للطلاب أن الغش أولاً من الأمور التي حرمها الله مع إيضاح أن عقوبة الغش هي الحرمان من الاخبار كما تنص عليه لائحة الاختبارات.. كما أن إدارات المدارس تقوم بجهود جبارة في توزيع اللجان وتباعد الطلاب عن بعضهم تلافياً لحالات الغش أو حمل أي معلومة قد تكون لها صلة بالمادة.. وأيضاً يقوم فريق من المشرفين بزيارات المدارس لمتابعة تطبيق اللوائح والأنظمة مما يتعلق بالاختبارات وذلك للقيام بإجراء ما يلزم حيال أي مخالفة.

**غش لاسلكياً!!**

لاشك أن الامتحان يمثل ضرورة لامناص منها كأداة لقياس ما أسهمت به المناهج بمفهومها الواسع من أهداف، وما تحقق للمتعلمين من مقاصد حتى يأتني نهمهم وقدراتهم ومضاعفة فاعليتهم وإيجابياتهم.

والمؤكد أن الغش يفسد دور الامتحانات كأداة قياس وحكم وتوجيه- وهو شديد الخطر تماماً كما يفسد الميزان والساعة.. والاغرب في محاولات الغش أن هناك من يروي عن جهاز صغير جداً لا يرى واضحا يمكن وضعه داخل الفتحة حول الرقبة أو داخل ثنايا الملابس في أي مكان ويكون هناك شخص آخر في سيارة بالقرب من المدرسة يتلقى الأسئلة لاسلكياً ويبحث عن الإجابة في الكتاب

وينقلها له عبر الجهاز ولكن هذه الحالات نادرة ويصعب كشفها. ويقول البعض أنه تم اكتشافها من قبل.

## أسباب وأخطار

طالما أنه لم تتوفر دقة مفترضة لرصد حالات الغش ولم تتوفر معها بيانات دقيقة لعدد تلك الحالات مقارنة بأعداد الطلاب الاجمالية، وهل هي إلى ثبات ام صعود؟ طالما أنه لم يتوفر لدينا حتى اليوم إحصاء سنوي بذلك فتبقى تلك الظاهرة خاضعة للآراء المختلفة ولكن مما لا شك فيه أن ثمة "غشا" يرتكبه بعض الطلاب وهذا ينطوي على أضرار ومساوي وخطورة على أسلوب تقويم الطلاب في صورة الامتحانات.

لذا حملت أوراقى وذهبت إلى الدكتور على العمري مدير مدرسة ثانوية النهوان ليحدثنا عن

أخطار الغش.. حيث قال:

محاولات الغش.. ظاهرة مذمومة بوجه عام يرفضها المجتمع ولاسيما في المجتمع السعودي الذي ينطلق في حياته وشنونه من التعاليم الإسلامية.. أما عن أهم مخاطر الغش فتتمثل في أنتاج الوخيمة المترتبة على تلك الظاهرة على كل من حياة الطالب نفسه من شعوره بالضعف العلمي وفقدان المقدرة العلمية بل وشعوره بعدم الأهلية والكفاءة والمستوى في إدارة ما يكلف به من أعمال، بل قد يمتد الأمر ليجعل الغش سبيلا نحو الانحراف والخروج عن قيم ومعايير الجماعة والمجتمع واحتمال الانحراف لارتكاب مزيد من المخالفات في الحياة والتردى الأخلاقي للطلاب ويضيف الدكتور على العمري.. أما المخاطر التي يخلفها الغش فهي تتمثل في استمرار الطالب في الغش ويؤدي إلى استهتاره وضياع وقته في غير المذاكرة وجنوحه إلى اللامبالاة والاحتكاك بالمدرس وعدم احترام المدرسة والانتظام بها والحفاظ على مواعيد الدوام..

لذلك يجب على المعلمين والآباء كما يقول الدكتور العمري أن يحرصوا على الإصلاح حتى

ينتزعوا هذه الحالات الغير تربوية التي تؤدي بالطلاب إلى إهمال واجباتهم واستخفافهم بالنظام التعليمي في المجتمع.

وحول هذا الجانب أيضا استطلعت رأى الدكتور عبد الرحمن العرابي رئيس تحرير جريدة

الندوة حيث حدد أسباب مجالات الغش في التالي:

عدم اتباع الطالب للأسلوب السليم فى استذكار دروسه وإهماله فى أداء الواجبات المنزلية..  
وعدم متابعة بعض أولياء الأمور لأبنائهم متابعة جادة مما يؤدي إلى ضعف مستواه العلمي فلا يجد  
أمامه سوى الغش كوسيلة للنجاح.

عدم استعداد الطالب لاستيعاب المنهج الدراسي وانشغاله فى أنشطة خارج المنهج مما يجعله  
يلجأ إلى الغش.

القلق والرعب والخوف من الامتحانات ظنا منه أنه أمر صعب.

تساهل بعض المعلمين وغياب حيوية ضميره قد يؤدي إلى نكوص الطالب وضعف عزيمته  
لمتابعة شئونه الدارسين.

وبعد:

أيها الطالب العزيز: بعد كل هذا الذي قدمناه عن ظاهرة الغش.. ليس لنا إلا أن نأمل لك عامًا  
درسيًا تتحقق لك فيه أمالك فى النجاح والتفوق.. بعيدا عن الغش الذي هو فى واقع الأمر خداع..  
خداع لنفسك وخداع لمجتمعك الذي ينتظرك شابا متعلما مثقفا واعيا تسهم فى بنائه.

## UNIT - 4

### A حوار مع روبوت ذكي

والنهضة الحديثة في الشرق العربي قد أثرت في مختلف نواحي الأدب حتى في منهج دراسته حيث سلك دارسو الأدب العربي نفسي خضعوا لها.

□ ما هي مزاياك أيها الروبوت الذكي؟

علماء البيو تكنولوجيا يقولون إنني أتمتع بخاصية التفكير.

□ بمعنى؟

إن مهاراتي المبنية على تطبيقات البيوتكنولوجيا تمكنني من إبداء استجابات متعلقة بميكانيزم التفكير.

□ حسنا إذن ما هو الفرق بين ذكائك "الالكتروني" وذكاء الكائن البشري؟

الكائن البشري يتمتع بذكاء فطري والكائن الإلكتروني يتميز بذكاء إلكتروني.

ما هو تعريفك للذكاء الاصطناعي؟

هو التركيبة الإلكترونية بيو تكنولوجية.

□ والتي هي من صنع الإنسان؟

طبعاً.

□ أنت مدين إذن للإنسان؟

بل ورهينة له.

□ كيف؟

يستطيع أن "يكيف" و"يعدل" ذكائي الاصطناعي حسب رؤيته وآفاق طموحات مشروعاته

التكنولوجية.

□ تعني أنه يبرمجك عبر الذكاء الاصطناعي لتنفيذ الطموحات التكنولوجية يريدتها هو؟

بالضبط.

هل أنت كائن إلكتروني مغرور؟

أحياناً.

لماذا؟

لأن الكائن البشري يتصور أنني أنفذ "برامجه" وتعليماته على طول الخط.

ليس هذا هو واقع الأمر؟

أحياناً: لا.. فانا "أعاكس" الإنسان في بعض الأحوال؟

كيف؟

بإدعاء "التوكل الصحي" والتمارض.. أي بتعطيل مهاراتي وقدراتي قصداً وعمداً.

هذا خبث منك.

إنني أرمي من وراء ذلك أن الذكاء الاصطناعي ربما يتفوق على الذكاء الطبيعي.

أي أنك تتحدى الكائن البشري؟

لمصلحتي ومصلحته.. وبالتالي مصلحة التقدم التكنولوجي.

لكن هناك مجالات تحد أخرى؟

إنني أستطيع العمل في مجالات لا يجزؤ الإنسان على الاقتراب منها.

مثل؟

أفران الصهر العالي/ سطوح المياه الملوثة والمشبعة بنسبة كثيفة من الإشعاعات/ "غابة"  
النفايات النووية في كل مكان.. وأي مكان/ الأعماق السحيقة من البحار والمحيطات.. القيام بأدوار  
كلاب الحراسة المدربة على أعمال التجسس والتمويه الذكي / الأعمال الصعبة الخاصة بالخرافة  
والسباكة والشحن والتفريغ والتي تتطلب جهوداً "عضلية" وجسمانية خارقة ترهق الإنسان وتحد من  
طاقته وكفاءته.

ألا تفكر في مسألة "اصطدام" الكائن البشري بـ"أفكارك" التي ربما تستفزه؟

هذا أمر وارد.

□ هل لديك تصور ورؤية لحل مسألة "الاصطدام"؟

تركز رؤيتي، بالنسبة لهذه القضية، على التمكين للحوار والتداول بيننا وتصعيدها إلى أعلى

نقطة

□ ما هو تصورك المستقبلي ل/ مسيرتك البيو-تكنولوجية؟

محاولة التجاوب مع البشر بصورة أرقى وأرق هي شغلي الشاغل.

□ كيف؟

أحلم بتحقيق المعادلة الصعبة.

□ ما هي؟

أن أمتلك بعض خواص الكائن البشري من حساسية في المشاعر.. وشفافية في الرؤية.

قمة الذكاء الاصطناعي.. ومنتهى "صفاء" الحلم الإلكتروني.. أليس كذلك؟

"أعتقد" ذلك.

## B المكتبة الإلكترونية

بعد الـ e-journal أو المجلات الإلكترونية التي توسع استعمالها بشكل لافت في السنوات القليلة الماضية على حساب المجلات المطبوعة، جاء دور الـ e-book أو الكتاب الإلكتروني.

البدء في، ألقت كبريات دور النشر وبعض الشركات الخاصة المتصلة بسوق النشر قواعد معلومات تقدم إلى القراء مقالات كاملة مفهرسة في شتى المواضيع. واتسعت هذه السوق لعدة أسباب منها: سهولة البحث والدخول إلى المعلومات المطلوبة، وتناقص الكلفة، رغم أن الكثير من دور النشر هذه يشترط الاشتراك في النسخ المطلوبة للسماح بالدخول على وقد بلغت الزيادة في استعمال الكتب الإلكترونية خلال سنة 2004م نحو 28 في المائة. ويمكن للقراء الوصول إلى هذه الكتب عن طريق بعض مواقع الشركات مثل Microsoft Reader Catalogue of eBooks الذي يضم حوالي 25000 ألف كتاب. وهناك أيضا Adobe's e-book Mall الذي يبيع الكتب مباشرة أو يصل القارئ بشركات أخرى مثل: eFollet، eBook.com، Amazon، وFiction wise. وفي شهر أغسطس 2004م أعلن مؤسسو بآلم ديجيتال ميديا أنهم سينشرون كتباً سمعية، خصوصاً الكتب الأكثر مبيعاً والكتب المعروفة

علمياً. وهذا ما يجعل المكتبة الإلكترونية، التي كانت تسمى سابقاً المكتبة الافتراضية، حقيقة واقعة في متناول أي كان.

### C اللعب بالنار.. الصواريخ للهواة

صناعة الصواريخ ليست بالضرورة مصدر قلق سياسي وأزمات دبلوماسية، بل يمكن أن تكون هواية ولعبة. وتشهد هذه الهواية العلمية المكلفة والخطرة، مزيداً من المهتمين في الولايات المتحدة الأمريكية، وحققت مؤخراً إنجازات لافتة مقارنة مع ما كانت عليه قبل نحو نصف قرن.

هواة صناعة الصواريخ ليسوا بالضرورة من حملة الشهادات الجامعية والاختصاصيين. إنهم أناس يملكون المال اللازم والوقت، ويجتهدون في دراسة المعلومات حول الدفع الصاروخي المشاء للجميع، ويسعون إلى تطبيقها في مشروعاتهم الفردية التي صارت تتجمع في أندية ومنظمات. لعل "منظمة هواة الصواريخ في كاليفورنيا" أشهرها.

تعتمد هذه المنظمة موقعا من صحراء موجي في الولاية لممارسة نشاطها الخطر. وقد حقق رئيسها غريغ لاوسون إنجازا شخصيا قبل سنتين عندما أطلق صاروخا من طابقين بناه بنفسه فوصل حتى ارتفاع 27 ألف قدم.

غير أن هذا الرقم شطب تماما بعد سنة واحدة، عندما تمكن فريق يقوده كاي ما يكلسون من إطلاق صاروخ ارتفع حتى 70 ميلا في الفضاء، أي حتى قبل 7 أميال ونصف من الحدود الرسمية للفضاء الخارجي.

## UNIT - 5

### A مع النجم السينماوي كمال الشناوي

الفنان الكبير كمال الشناوي أحد نجوم جيل الستينات فى السينما المصرية قدم كافة الشخصيات "الطيب، صاحب المبادئ، العايب، الشرير، وقبلها تركزت أدواره حول الشخصية الرومانسية، ورغم عمره المديد إلا أن كمال الشناوي ما زال يحتل دور البطولة فى الأفلام والمسلسلات.

وقد بدأ الفنان القدير كمال الشناوي فى الإعداد لتصوير حلقات خاصة عن مشواره الفني منذ كان مدرسا لمدة 3 سنوات اتجه بعدها للتمثيل والتحق بمعهد الموسيقى العربية ليصبح مغنيا.

وبذل كمال الشناوي جهداً كبيراً فى البحث عن زملائه المدرسين الذين عاصروه فى مدرسة "عابدين الخيرية" .. ومجموعة الطلبة الذين كانوا يتلقون الدروس على يديه بالمدرسة، حتى تتسم حلقات مشوار حياته بالموضوعية والواقعية وليستعين بكل هؤلاء فى التسجيل، وقد نجح بالفعل فى التوصل إلى هؤلاء.. مع الفنان كمال الشناوي وحول مشواره الفني الكبير والجديد فى عالمه الخاص ومشاريعه الفنية القادمة كان لنا هذا الحوار.

□ كمال الشناوي الذي أمتعنا بأفلامه الرومانسية نجده الآن إنساناً شريراً جداً فى أدواره فلماذا هذا التحول وما هي أسبابه؟

سوف أجيب على سؤالك هذا بسؤال قل لي: هل لو قدمت أفلامي الرومانسية حالياً هل تنجح؟ أشك فى ذلك كثيراً، الأوضاع تغيرت كثيراً ونحن وأغلب العالم يسير على خطى السينما الأمريكية ومن هنا وجدنا عندنا موجة أفلام العنف التي تعتمد على العضلات، وكم أتمنى عودة الأفلام السينمائية الرومانسية مرة أخرى ولكنني أشك فى عودتها على الأقل فى ظل الأوضاع الحالية، وللأسف الشديد الرومانسية اختفت من الواقع فكيف نقدمها على شاشة السينما؟ أليست السينما تجسيدا للواقع، أعتقد ذلك، ولو قدمت السينما الآن أدوارى الرومانسية لا أعتقد أن الجمهور سيتجاوب مع البطل الجديد.

### تحكم

□ الجمهور أم الواقع أيهما يتحكم فى صناعة السينما؟

"سينما ليست وزارة ثقافية تهتم بتثقيف المواطن دون الالتفات لعناصر اخرى، السينما صناعة وفلوس وقروض من البنوك لتمويل الإنتاج والأجور، ولذلك تتحكم فيها عدة أشياء أولها الجمهور والواقع وهما عنصران لا يمكن إغفالهما عند إنتاج فيلم جيد لأنه سوف يقدم للجمهور، ولذلك يجب معرفة مزاجه إلى أي اتجاه يسير حتى لا يخسر الفيلم وتكون كارثة للمنتج، كذلك لا يجب إغفال الواقع المحيط بنا لأن الجمهور لن يصدقنا إذا قدمنا أشياء غير واقعية، ونحن عندما نقدم أفلام المخدرات كان ذلك تعبيراً عن الواقع الذي نعيشه ولتحذير وتنبيه الشباب إلى خطر المخدرات وهي نوعية من الأفلام تؤدي رسالة هامة للمجتمع.

#### □ ولكن يلاحظ ابتعادك عن الساحة الفنية خلال الأشهر الماضية؟

أنا فنان أعيش بالمبدأ بمعنى أنني بدأت بطلا وسأظل كذلك لأنني صاحب رؤية وقدرات فنية، لا أجامل أحداً، وأتواجد في الوقت المناسب لذلك حافظت على نجوميتي طوال هذه السنين وأنا بالفعل ابتعدت عن الساحة منذ عدة شهور بسبب عدم قناعتني بالعديد من الأعمال التي عرضت علي، وكذلك في ظل الحالة الرديئة الموجودة عليها استديوهات السينما التي جعلت المخرجين يهربون إلى التصوير داخل الشقق المفروشة التي هي بمثابة "مهانة" للفنانين.

#### □ هل تعتقد أن هناك سن معينة يتوجب على الفنان عندها أن يبتعد عن الفن؟

الفنان مثل السمكة لا يمكنها العيش خارج الماء كذلك الفنان لا يستطيع العيش خارج البلاطوات، والفنان ما دام قلبه يتحرك أعتقد أنه سيكون قادراً على العطاء لأن الفن عبارة عن نوع راق من الحب، أنا لا يمكنني الابتعاد عن الفن مهما كنت مرهقا أو مريضاً أو لأي سبب من الأسباب.

#### □ لماذا ركزت أنتشارك الفني من خلال السينما؟ وأين أنت من التليفزيون؟

كاميرا السينما هي معشوقتي الأولى وأنا أتحرك أمامها بحب شديد لها، وقد يكون ذلك راجعاً إلى طول الفترة التي قضيتها أمامها.. أما التليفزيون فلي تجارب عديدة معه ولكن منذ خمس سنوات لم أشارك في أي عمل تليفزيوني والمشكلة تكمن في عدم وجود نص جيد يغريني على العمل. فأنا فنان صاحب مبدأ ولست في حاجة للظهور أمام الكاميرا لمجرد الظهور كما يفعل كثيرون فن أظهر على الشاشة في ظل عدم وجود نص جيد.

#### مشاريع

#### □ وماذا عن مشاريعك الفنية القادمة؟

هذا العام سأحقق ما لم أحققه فى سنوات عمري الماضية لانشغالي فى أعمالى الفنية، فبالى جانب "مشوار حياتى" سأعود للإنتاج السيمانى برغم ظروف السينما المصرية حالياً لأقدم قصة من تأليفى وبطولتى يتأرجح اسمها ما بين "الحب الأسود" أو "رغبات ساخنة" وقد كتبت أيضاً السيناريو والحوار.. وأذكر آخر إنتاج لى كان فيلم "نساء الليل" عام 1973م وحصل على سبع جوائز.

وهناك مفاجأة أخرى وهامة هى أننى سأخوض تجربة الغناء من خلال شريط عن كيفية التغلب على الأحزان عند فراق الحبيب أو الزوجة أو الأخت لأن ذلك قدرة، ولن يكون غنائى منافسة للمطربين حيث أخوض تجربة غنائية خاصة فسيعيش المستمع فى رحاب الأغنية كصورة من خلال الكلمات واللحن والتوزيع، فمؤثرات الأغنية ستعطى رحيقاً وعبيراً كأنها موسيقى تصويرية يتخللها صوتى - أشبه بالحديث- وكأنه اليوم ذكريات موسيقى.

□ بعد هذا العمر الفنى لماذا التفكير فى خوض تجربة الغناء؟

لقد حرمت نفسى أن أظهر فى الغناء وأن يكون لى لون خاص فى الطرب بالرغم أننى دخلت معهد الموسيقى العربية عام 1945 عندما كنت طالبا بكلية التربية الفنية.. كما خضت تجربة الغناء مع الفنانة شادية فى "سوق على مهلك" والفنانة صباح فى زى العسل وأنا الآن أبحث عن ملحن للأغنية الأولى فى الشريط ومن المرجح أن يكون فاروق الشرنوبى.

## B مقابلة مع د/ طه حسين

### ثلاث نقاط جعلتني عميداً للأدب العربي

فى عددها لشهر ربيع الأول العام 1388هـ. نشرت القافلة مقابلة مطولة مع طه حسين أجراها الأستاذ محمد رفعت المحامى.

كان طه حسين يشغل آنذاك رئاسة المجمع اللغوى، واتحاد الأدباء، ونادى القصة. وتضمنت مقدمة المقابلة تعداداً لأمجاد "عميد الأدب العربي" بدءاً بالأوسمة المكسدة على صدره، وانتهاءً بشهادات الدكتوراة الفخرية التى كان عددها قد وصل حتى آنذاك إلى سبع، منحتة إياها جامعات روما ومدريد وأثينا وليون ومونبليه وأكسفورد وباليرمو..

تطرق طه حسن خلال المقابلة إلى جملة مواضع منها ما هو على علاقة بسيرته الشخصية، ومنها ما هو حول الأدب واللغة عموماً.

تحدث عن الكتب التي يقرأها، وحال الأدب اليوم وأسباب تدهورها، ودافع عن اللغة الفصحى في المسرح منتقداً شيوع العامية فيه، وتطرق إلى علاقة الصحافة بالأدب وفضل أحدهما على الآخر. وعذب طه حسين الأزمات التي عصفت بعمله وأدت إلى إقالته من عمله الجامعي، وما تركته هذه الأزمات من آثار على عطائه.

أما الأسطر الأخيرة من المقابلة فتكاد تلامس وإن كان بشكل غير مباشر، محور النقاش الدائر حول عمادة طه حسين للأدب العربي، ننقل منها ما يأتي:

- قلت: أنت أكثر من تُرجم له من أدبائنا إلى مختلف لغات العالم، ويرجع ذلك إلى أن النقاد يرون أن أدبك يعتبر نقطة بدء في دراسة الأدب العربي قديمه وحديثه.

- فأجاب وهو يهز رأسه في تواضع: ليس هذا.. أظن أن السبب يرجع أصلاً إلى سهولة ترجمة بعض كتبي إلى غير اللغة العربية، أو إمكان ترجمتها.

- قلت: إن قصة حياة طه حسين هي قصة المجتمع المصري في النصف الأول من القرن العشرين.

- فأجاب بتواضع: هذا كثير.. إنها قصة حياة الطبقة التي خرجت منها، قصة حياة الطبقة الوسطى فقط.. أما المجتمع كله، فلحياته قصص كثيرة. أنا ابن طبقتي.

- قلت: حتى ولو أتممت الجزء الثالث من الأيام؟

- وكان جوابه: نفس القصة..

- وكانت خاتمة الحوار هذا السؤال: ما هي نقطة التحول في حياتك، التحول الذي جعلك عميداً

للأدب العربي؟

- وأجاب طه حسين: إنها ثلاث نقاط، لا نقطة واحدة. الأولى: هي السفر إلى أوروبا، لأنه حولني من التقليد إلى التجديد. والثانية: هي الزواج، لأنه أخرجني من وحدتي وأسعدني بنعمة الحب. والثالثة: هي إنجاب الأبناء، لأنه جعلني أشعر بالحنان وبقسوة الحياة وتبعثها.

### C صيف تايلندي

على الرغم من أن الأمطار تهطل في تايلند في شهر يونيو (حزيران)، إلا أن هذا لا يعني أن موسم السياحة يتوقف فيها، حيث تهطل الأمطار بشكل متقطع ولمدة تتراوح بين ساعة واحدة

وساعتين فى كل مرة، لتساهم بذلك فى التخفيف من حدة الحر والرطوبة بعض الشيء، بينما تشرق الشمس ويصبح الجو مناسباً للتسوق والسباحة على شاطئ البحر خلال ساعات النهار المتبقية، بالضبط كما هو الأمر فى سائر شهور العام.

ويعتبر شهر يونيو (حزيران) أيضاً، مناسباً لعشاق السياحة البيئية، حيث تتميز تايلند بتنوع طبيعتها الجغرافية وبالتالي المناخية والبيئية. وهي تتراوح بين الغابات الخضراء والتلال الجميلة والشواطئ الرملية البيضاء والسهول الزراعية الشاسعة. وفى الشمال يقع نهر "ميكونج" الذي يمتد من جبال الهملايا إلى بحر الصين الجنوبي. وفى الجنوب، تعد الجروف الصخرية الجيرية التي تحيط بمنطقة "كرابي" المكان المفضل لعشاق تسلق الجبال. أما هواة التنزه سيراً على الأقدام وعشاق ركوب الزوارق فى مياه الأنهار سريعة الجريان وممارسو الغوص وصيد الأسماك وأمثالهم، فيعتبرون شهر يونيو (حزيران) شهراً مفضلاً فى تايلند.

ويشهد هذا الشهر أيضاً، بعض الفعاليات الثقافية مثل مهرجان الجاز السنوي، الذي يقام فى منتجع "هواين" الساحلي المطل على خليج تايلند والذي لا يبعد سوى ثلاث ساعات فقط بالسيارات إلى الجنوب من العاصمة بنكوك. ومن المتوقع أن يستقطب المهرجان الذي يقام بين الرابع والسادس من يونيو (حزيران)، أكثر من 50,000 متفرج هذا العام.

وتعد مقاطعة "رايونج" الواقعة شرقي تايلند، من الوجهات المفضلة الأخرى لعشاق الشمس والرمال، كما تشتهر بوفرة وتنوع فاكهتها الاستوائية والتي تحتفل بها من خلال مهرجان رايونج السنوي للفاكهة الذي يقام على مدار الشهر. ويشهد المهرجان مواكب فى الشوارع ومسابقات جمال وعروضاً للمنتجات الحرفية وغيرها.

كما تشتهر تايلند بفرص التسوق المتميزة، حيث تباع فيها تشكيلات واسعة من المنتجات وبأسعار معقولة. وتقدم المتاجر حسومات سعرية ضخمة خلال شهري التصفيات الكبرى (يونيو "حزيران" ويوليو "تموز"). إذ تقدم المتاجر ومراكز التسوق الكبرى فى بانكوك والوجهات السياحية المشهورة فى البلاد، أمثال شيانج ماي، باتايا، بوكيت، هات ياي وسونجخلا، حسومات سعرية تصل إلى 50 فى المائة أحياناً، كما تنظم سحوبات على جوائز جذابة ضمن أجواء احتفالية بهيجة.

## UNIT 6

### A الزراعة في البلدان النامية

النموذج الغربي برأسماله المكثف ومكنته العالية، قد لا يناسب كل بلد نام. وقد يكون الأفضل هو بعض نظم الزراعة المتعددة المكثفة، كزراعة الأرز.

للناس في الدول الصناعية الثرية أفكار ثابتة عن تطور الزراعة. يتعرف الأطفال في المدارس على التقدم التقني، من عصا الحفر حتى المعرقة، ومن محراث تجره بقرة إلى محراث بشفرات فولاذية يجره جرار. يشرح رجال الاقتصاد والاجتماع التحول من مزارع العائلة الصغيرة إلى المشاريع التجارية الكبيرة ذات الكفاءة العالية، حيث يستعاض عن عمل البشر ومهاراتهم بآلات متزايدة التعقيد. وعلى الرغم من أننا نشعر بين الحين والآخر بدفقات من الحنين نحو أساليبنا القديمة، فإننا نعرف أن النموذج الغربي هو الطريق الحتمي للتقدم البشري.

لقد أوضح الإحباط المتزايد في محاولات تخطيط التنمية الزراعية في العالم أن الطريقة التي تطورت بها الزراعة في أوروبا وشمال أمريكا قد لا تكون هي النموذج الأفضل للتطوير في الدول الفقيرة بأفريقيا وآسيا وأمريكا اللاتينية، ولا حتى بالنسبة للحفاظ على البيئة الحيوية biosphere . صادق مؤتمر قمة الأرض الذي عقد في ريو دي جانيرو عام 1992 رسمياً على منهج جديد حاسم تجاه مشكلات العالم مع الموارد، إذ لم تعد الكلمات المفتاح هي "النمو" أو "التنمية" وإنما "الصيانة (المحافظة)" conservation و"الموازرة (الدعم)" sustainability . أما الفلسفة الأساسية للتنمية الزراعية والإقتصادية الكلاسيكية - القائلة إن "الأكثر" هو "الأفضل" لكل الناس - فقد غدت الآن موضع شك كبير.

لكن العالم لا يزال يواجه مشكلات ملحة من الفقر والجوع والمرض. وسكان الريف بالذات محرومون، وأكثر عرضة لهذه المشكلات. والسؤال الكبير هل في مقدور السياسات الزراعية المرتكزة على الصيانة والموازرة أن تحل هذه المشكلات الحادة، أم أن التنمية التقليدية، التي تهدف إلى النمو مع كل مطالبها - هي السبيل الأوحى لتحسين مستويات الحياة الريفية؟ سأحاول هنا البرهنة على أن النموذج الغربي قد لا يكون هو الأمثل لكل المناطق النامية.

أشار نقاد السياسات الكلاسيكية للتنمية بأن العالم ينتج الآن من الغذاء أكثر مما يستهلك، لكن التنمية كثيرا ما فاقمت الظلم في التوزيع. والحق أن هذا الاتجاه لن يصيبنا بالدهشة إذا تفحصنا المعايير التي تحدد معنى التنمية في الزراعة إن "تحديث" modernization الزراعة حسب المفهوم الشائع يتطلب تطبيق العلم والتقانة ورأس المال لزيادة إنتاج عدة محاصيل ذات أسواق عالمية، من بينها: القمح والأرز للاستهلاك البشري، والذرة وفول الصويا لغذاء الحيوان، والقطن للصناعة.

وهذا النهج يثير قضايا الإنصاف والمحافظة على الثروة الطبيعية. فأما من حيث الإنصاف فإن النظام يحابي أغنياء المزارعين ويضر الفقراء منهم، كما أن التخصص واقتصاد النطاق economy of scale يقللان من التنوع الاقتصادي وفرص العمل في المناطق الريفية. أما من حيث المحافظة على البيئة فإن النظام تستتبعه ثلاث مشكلات. فالزراعة الأحادية monoculture تقلل التنوع البيولوجي biodiversity، كما أن الاستخدام المكثف لكل من الوقود الأحفوري والمُدخلات الكيماوية يسبب التلوث، وكثيرا ما تتساوي مدخلات الطاقة مع إنتاج المحاصيل، بل وقد تزيد عليه. ثم إن عمليات المكننة الواسعة النطاق تسرع من تآكل التربة وغير ذلك من التدهور البيئي.

لهذه الأسباب فإن الاتجاه الغربي للتنمية الزراعية نحو التصنيع الزراعي قد واجه اعتراضا متزايدا من المحافظين على البيئة conservationists وأيضا من الفئات الاجتماعية التي أحست بتهديدها، ومن بينها: المتمردون الهنود بولاية تشياباس المكسيكية، وأصحاب المزارع الصغيرة بفرنسا. هل هناك بدائل للنموذج الغربي، أم أن علينا أن نبتكر نماذج جديدة؟ لقد حدد البيئيون عددا من التقاليد الزراعية الملائمة للبيئة - كلها نماذج من الزراعات المتعددة poly culture وكانت كل الزراعات في الأصل متعددة، حيث توفر سلسلة من المتطلبات الأساسية للبقاء. ونجد حتى الآن بعض المزارعين في مناطق البحر المتوسط ممن يقومون بزراعة القمح والشعير حول أشجار الزيتون. كما أن الكثير من حزام القمح wheat belt بشمال أمريكا كان يدغم زراعة مختلطة mixed من الحبوب وإنتاج الألبان. ثمة أنموذج من الزراعة المتعددة جذب مؤخرا اهتمام خبراء الزراعة بسبب ما يوفره من أسباب البقاء. وتزرع بمقتضى هذه الطريقة الذرة والفاصولياء والقرع في الحفرة نفسها. وهذه النباتات تكمل بعضها بعضا ولا تتنافس، لأن جذورها تمتص الغذاء والماء من مستويات مختلفة من التربة. والحق أن جذور الفاصولياء تثبت النترات بالفعل، وبذا توفر سمادا طبيعيا للذرة. وهذه الطريقة

العالية التكلفة highly intensive لاستخدام الأرض نشأت منذ ما يزيد على 2000 عام، ودعمت حضارات عظيمة مثل حضارة المايا، ولا تزال تدعم جيوبا مكتظة بالسكان في مناطق مختلفة من أمريكا الوسطى.

هل هناك أنماط أخرى من النظم الزراعية يمكن أن تساعد في تنمية مدعومة - ومكثفة في الوقت نفسه - على مستوى واسع النطاق لمعالجة المشكلات الرهيبة للفقر الريفي التي تواجهها الكثير من الأمم النامية؟ إن الإجابة تتطلب أولا تعريفا لكلمة "مدعومة". وحسب رأيي، لا نستطيع أن نقيم أي نظام للزراعة المدعومة بسلامة مناهجه الزراعية إيكولوجيا فقط بل لا بد للنظام أيضا أن يوفر الرزق لكل السكان: المزارعين وغير المزارعين على حد سواء. إن معظم فقراء العالم يعيشون بالريف، ولا يزال عدد السكان في الريف يتزايد، كما أن الخدمات والصناعات الحضرية لا تستوعب الآن من العمالة مثل ما كانت تستوعبه من قبل. إذا، يجب أن يكون النظام الزراعي المدعوم قادرا على خلق فرص العمل إلى جانب إنتاج الطعام، ولا بد أن يكون مرنا متنوعا، قادرا ليس فقط على إنتاج ما يكفي وإنما أيضا على توفير فائض يمكن تسويقه، كما لا بد أن يدعم تبادلا ريفيا داخليا للبضائع والخدمات بدلا من الاعتماد المكثف على العالم الخارجي لتوفير المُدخلات والأسواق.

أود أن أقترح أن الأسهل عند التخطيط للتنمية نحو اقتصاديات ريفية متماسكة، ألا يكون نموذجنا هو نظم الغرب الزراعية التي تتجه بطبيعتها نحو الزراعة الأحادية واقتصاد النطاق، وإنما نظم الزراعة المتعددة التي تستغل الأرض بكثافة وتوفر أساسا للتنوع الاقتصادي. وتتلاءم بعض المحاصيل الأساسية أكثر من غيرها مع الزراعة المتعددة المكثفة. وسأستخدم في هذا المقال زراعة الأرز المروي في شرقي آسيا، لأن في سجلها التاريخي من الثراء ما يكفي لتوضيح نمط متماسك للتطور التقني والاقتصادي على أنه لا يمكن حل مشكلات العالم إذا ما تحولت كل المناطق إلى الأرز المروي wet rice، بل هناك عدة مجموعات من المحاصيل الغذائية الأساسية التي تستخدم الأرض بكثافة والتي يمكن أن تؤدي إلى النتيجة نفسها.

الزراعة المكثفة (التكثيفية): نمط يهدف إلى زيادة إنتاجية الأرض من خلال زيادة رأس المال والأيدي العاملة.

## B سوق العمل

حوار مع معالي محافظ المؤسسة العامة

للتعليم الفني والتدريب المهني

عندما سُئل عن المعاهد الفنية.. لماذا لا نرى إنتاجها في الأسواق فأجاب معالي الأستاذ محمد

سليمان الضلعان:

المعاهد الثانوية الصناعية والتجارية والزراعية والمراقبين الفنيين التابعة للمؤسسة أنتجت الكثير منذ تأسيسها وحتى الآن في مختلف مناطق المملكة حيث تستطيع أن ترى خريجي هذه المعاهد من مختلف التخصصات يعملون في الدوائر الحكومية والمصانع والشركات والمؤسسات بكفاءة مشهود لها ونرى أن هذا أفضل إنتاج بالإضافة إلى خريجي الكليات التقنية ومراكز التدريب المهني. ولاشك أن احتياجات السوق المحلية أكبر بكثير من مخرجات هذه المعاهد ويتركز التوظيف حالياً على القطاع الحكومي والشركات الكبرى، أما المنشآت الصغيرة فتعتمد بدرجة كبيرة على العمالة الوافدة.

□ كيف تتكيف المراكز المهنية ومناهجها مع متطلبات سوق العمل الخاص خاصة وأن المنافسة حادة في هذا المجال؟

عملية تطوير المناهج في المؤسسة مستمرة من خلال لجان فنية استشارية يشترك فيها خبراء من دول متقدمة مع كفاءات وطنية من داخل المؤسسة ومن الجامعات والمؤسسات التعليمية الأخرى ومن رجال الأعمال الذين يتم ترشيحهم من قبل الغرف التجارية والصناعية في المملكة وقد تم تجهيز مرافق الوحدات التعليمية والتدريبية بأحدث المعدات والوسائل التعليمية ويتم تحديث وإضافة معدات وتجهيزات متطورة بشكل مستمر وفق احتياجات سوق العمل والتطور التقني وجميع وحدات المؤسسة بما فيها مراكز التدريب المهني تشهد عملية تطوير هذه المناهج من أجل تطوير كفي في مستوى خريجي المؤسسة باستمرار بما يحقق طموحات الجميع في كفاءات سعودية فنية ومهنية متطورة دائماً.

□ بعد التدريب والتأهيل هل تتابع المراكز خريجها في المجال العملي وبالذات من ناحية الدعم الوظيفي أو دعم المشروعات الصغيرة وبخاصة الدعم الفني للخريج؟

يوجد في وحدات المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني من كليات ومعاهد ومراكز مكاتب للتنسيق الوظيفي، لعل من أهم ما تقوم به هو الاستفادة من أيام المهنة التي تقام كل عام

بالإضافة إلى مخاطبة الشركات والمؤسسات وتبادل الزيارات معها من أجل توفير فرص العمل لخريجي المؤسسة، وقد حققت هذه المكاتب نجاحات كبيرة في هذا المجال. أما بالنسبة لدعم المشروعات الصغيرة فيتم ذلك مادياً من خلال بنك التسليف الذي يمنح قرضاً في حدود (200 ألف ريال) ويتم الدعم الفني من قبل مراكز التدريب للراغبين في ذلك.

□ **لا زالت معظم سوق العمل الفني في الشركات العامة والخاصة وأغلب الوظائف الفنية المساعدة لا زالت تحت سيطرة الفنيين الأجانب. أين الفني السعودي في هذا المجال؟**

يتبع المؤسسة الآن أكثر من (77) وحدة. وجميع هذه الوحدات تقوم بتخريج الكفاءات الشابة في مختلف التخصصات، وتأمل هذه الأعداد الكبيرة من الخريجين سنوياً أن يحقق الفني والمهني السعودي إكتفاء الوطن ذاتياً في السنوات القريبة إن شاء الله.

□ **عقدة الوظيفة المكتبية كيف تتعامل معها المعاهد للتغيير نمط حياة الشاب السعودي؟**

الأعداد الكبيرة للمتقدمين لوحدات المؤسسة المختلفة وكذلك أعداد الخريجين من الكفاءات التقنية والفنية والمهنية تجعلنا نقطع بعدم صحة مقولة (عقدة الوظيفة المكتبية) عند الشاب السعودي.

□ **قطاع الزراعة كيف تنظر إليه المعاهد الفنية؟**

يتبع للمؤسسة الآن أربعة معاهد زراعية تهتم بالإنتاج النباتي والإنتاج الحيواني والميكنة الزراعية، ويهدف هذا التعليم إلى إعداد وتدريب الأيدي الفنية اللازمة للقطاع الزراعي ورفع مستوى الإنتاج فيه، ويجد هذا التعليم إقبالاً كبيراً من شبابنا السعودي الطموح.

مصطفى محمد كنوعه

## UNIT 7

### A مواجهة الأجهاد.. كيف؟

الإجهاد أو الضغط الإجهادي مشكلة جسدية - نفسية ازداد تفشيها بسبب نمط الحياة الحديثة. البعض يحاول مواجهته بطرق ضارة مثل التدخين أو الإفراط في تناول الطعام وشرب القهوة، أو الجلوس لساعات طويلة من دون عمل.. وكل ذلك لا يؤدي إلى زيادة الطين بلة.

ولأنه غالبًا ما تكون عوامل الإجهاد خارجة عن سيطرة الفرد الذي يعانيه، فإننا نكتفي هنا بالإشارة إلى بعض سبل مواجهة ذيول الإجهاد وزيادة المناعة والقوة على المواجهة. ومنها ما يأتي:

1- ضع قائمة بالعناصر التي تسبب لك الإجهاد. ثم وزع هذه العناصر على قائمتين: الأولى تشمل العناصر التي يمكن أن تفعل شيئًا تجاهها، والثانية تلك التي لا قدرة لك على تغيير شيء فيها. بعدها، خصص بعض الوقت للعناصر التي بإمكانك أن تعالجها. وتوقف عن إضاعة الوقت بالقلق على العناصر الأخرى.

2- حاول أن تستخلص ما هو إيجابي في العناصر المسببة للإجهاد باستعمال استراتيجية "على الأقل". مثلًا إذا كنت مديونًا قل "على الأقل أنا أدرك أهمية الموقف، وهذه هي الخطوة الأولى لمعالجته".

3- لا تقض كثيرًا من الوقت مع أشخاص يتصفون بالتفكير السلبي والمواقف السوداوية. فتنش عن الأشخاص الفرحين والمتفانين.

4- خذ حمامًا ساخنًا فهو يعيد الدورة الدموية إلى حالة ما قبل الإجهاد.

5- اضغط بأصابع يديك على صدغك، المسافة ما بين العين والأذن. فهذا يريح العضلات في أماكن أخرى من الجسم خصوصًا عضلات العنق حيث يكون الأثر الأشد للتوتر.

6- حينما تتعرض لأية حالة إجهاد، خذ نفسًا عميقًا ثم أطلق الهواء ببطء لمدة 10 ثوان. هذا يمنح الجسم وقتًا للتخلص من "حالة الاستفزاز"، عندئذ سيقبل إفراز الدماغ للهرمونات المسببة للإجهاد، وهذا ما يريح القلب أيضًا.

## B مستقبل الورق.. ازدهار

رغم كل التوقعات حول المكاتب الافتراضية الخالية من الورق حيث تقوم جميع السجلات والمراسلات والأبحاث على التكنولوجيا الرقمية، فإن شركة Xerox الشهيرة في صناعة الآلات الناسخة تتوقع العكس تماماً. وقد بنت استراتيجيتها بالفعل للعقود المقبلة على افتراض أن استعمال الورق سيزداد باطراد. والواقع أن الإحصاءات الأخيرة تشير إلى أنه ما بين عامي 1999 و 2002م ازداد استعمال الورق في جميع المجالات بنسبة 37 في المائة. الأمر الذي يؤكد صحة توقعات الشركة التي تلفت النظر إلى أن شركات عملاقة في العالم مثل شركة لويدي للتأمين لا تزال ترفض حتى اليوم الاعتماد على السجلات الرقمية في أرشيفها وسجلاتها الداخلية، ولا يوجد في مخططاتها المستقبلية أي مشاريع للاعتماد على المحفوظات في صيغ إلكترونية. بل ستبقى تعتمد على الورق والميكروفيلم، وحجتها في ذلك أن السجلات الرقمية لا تتمتع بشروط الأمان الكافية التي يتمتع بها الورق.

لكن شركة Xerox تخطط لجيل جديد من آلات النسخ وكذلك الورق. فالآلة الناسخة ستكون أيضاً كومبيوتر. والورقة ستحتوي على إشارات وعلامات قابلة للالتقاط والتعرف عليها من قبل الكومبيوتر، ومزودة بملخص لما تحتويه هذه الورقة، فيصبح بذلك من السهل جداً إيجادها حتى ولو لم تكن مبنوية stored. وستكون هذه الورقة أيضاً قادرة على بث إشارات رقمية لاستكشاف الإنترنت والاستعلام عما إذا كان يوجد مثل لها أو شبيهه لهذه المعلومات، وإدخالها إلى السجل الرقمي أيضاً.

## C قليل القطان مثل كثيره

هرباً من شبح السرطان يتجه بعض المدخنين نحو أصناف السجائر ذات المحتوى المنخفض نسبياً من القطان والنيكوتين. غير أن دراسة بدأت في العام 1982م وأعلنت نتائجها مؤخراً وشملت 364.239 رجلاً و 576.535 امرأة من مدخني الأنواع العادية وأخرى قليلة القطان، أكدت أن النوعين يؤديان إلى سرطان الرئة بالنسبة نفسها.

ويقول جيفري هاريس من مستشفى بوسطن الذي قاد فريق البحث إن الفارق بين نسب الإصابات بسيط جداً إلى حد إسقاطه من الاعتبار العلمي. إلى ذلك يضيف خبراء آخرون أن السجائر

قليلة القطران قد تكون أخطر من غيرها لأن المدخن يستنشق بقوة أكبر لتلبية حاجته إلى النيوكوتين مما يؤدي إلى وصول القطران إلى الزوايا العميقة من الرئتين وإصابتها بالسرطان.

## D ارتفاع حرارة الأرض.. الخطأ والصواب

من المتوقع أن يرتفع معدل حرارة الأرض خلال القرن الحالي حوالي 3 أو 4 درجات مئوية. وهذه السخونة المتزايدة للمناخ صارت مجالا لرواج جملة اعتقادات خاطئة، نذكر مجموعة منها:

1- الاعتقاد بأن سخونة المناخ ستضرب البلاد الصناعية أكثر من غيرها. والصحيح أن الآثار السلبية لسخونة الأرض ستكون أبلغ ما تكون في القطب الشمالي وستشمل بشكل أو بآخر كل سطح الأرض تقريبًا.

2- الاعتقاد بأن سخونة الأرض ستؤدي إلى ازدياد الجفاف أينما كان.

والصحيح أن المناطق الجافة حاليًا مثل شمال القارة الإفريقية ستتحرك شمالًا لتصبح في حوض المتوسط خلال مائة سنة. غير أن هناك مناطق ستزداد فيها معدلات الأمطار مثل وسط إفريقيا والجزيرة العربية.

3- الاعتقاد بأن ذوبان جليد القطب الشمالي سيرفع مستويات المياه في البحار.

والصحيح أن الجليد القطبي يشبه قطعة الثلج في كوب الماء، لا يؤدي ذوبانها إلى تغيير حجم الماء.

4- أن الثقوب في طبقة الأوزون ستزيد من سخونة الأرض.

والصحيح أن ثقوب الأوزون ذات خطر ينحصر في وصول المزيد من الأشعة ما فوق البنفسجية من الشمس إلى الأرض. فآثارها إذن هو على الصعيد الصحي فقط، ولا علاقة لها بالتأثير المناخي المشار إليه.

## E نحو عالم أزرق جديد

أعلنت سيارة زرقاء كهربائية انطلاقة جديدة في عالم السيارات: إنها "توارج Touarge" أحدث طراز 4×4 والتي تقدمت بها شركات "بيجو Peugeot" في المسابقة العالمية. بلغت قوة محرك

هذه السيارة الكهربائية 3.5 كيلوات ووزنه 750 كجم. أما الأربع عجلات فقد صممها "ميكيلين Michelin" خصيصاً لتحمل هذا الوزن الثقيل أعلى المرتفعات الأكثر حدة.

تأخذ السيارة اتجاهها كهربائياً أما البطارية فهي تشحن بواسطة مجموعة كهربائية (محرك+ دينامو) تتكون من مولد حراري ذي السلندر الواحد والأربع سرعات لتدفع السيارة للأمام لمسافة تصل إلى 300 كم.

إذا أعجبت بهذه السيارة فلا تستطيع الآن إلا تحلم بامتلاكها حيث أنه لم يشرع في إنتاجها للأسواق بعد.

### F الأزهار التي تقهر النار

على مدار عدة سنوات كان الجنود في الولايات المتحدة والاتحاد السوفيتي، يتخلصون من ذخيرتهم القديمة بالقائها في المخلفات. اليوم يتسرون: كيف يخلصون الطبيعة من هذه الأسلحة والتي ما زال الكبير منها يحتفظ بخصائصه الانفجارية.

اقترح "جوهوج Goe Hughes" من جامعة "ريس Rice" في هوستون حلاً بسيطاً للتكاليف وخالياً من أي خطر ألا وهو: زراعة زهور فوق هذه المخلفات.

لا تضحك.. فقد اكتشف هذا الباحث الأمريكي أن زهور الرنكة (العناقية) Periwinkle تعشق مادة TNT أكثر المتفجرات شيوعاً في الاستخدام في صناعة الذخائر. فهي تمتصه كاللبن وتهضمه حتى يصبح غير ضار تماماً (الرنكة هو نبات ظل ذو زهرة زرقاء أو بنفسجية).

## UNIT 8

### A الطفولة

من مقابلة مع معالي الشيخ حسين عرب

□ ماذا عن الطفولة ونفحات الصبا ماذا تتذكرون منها المدينة والحارة والأصدقاء؟

اتذكر طفولتي وكل ما صادفته أقل ما توصف بأنها سلبية لأنني فقدت والدتي وأنا في الثانية من عمري ولك أن تعرف ما قيمة الوالدة بالنسبة للولد لهذا السبب عانيت كثيرا منذ أن عرفت الدنيا وأحمد الله على السلامة من هذه المرحلة الطويلة الشاقة.

وولدت في مكة المكرمة ونشأت بها وأكاد أعرف الحي الذي ولدت فيه وقضيت سنوات طفولتي بيتا بيتا وجبلا جبلا وشارعا شارعا ذلك لأن أهالي شعب عامر في ذلك الوقت كانوا محدودي العدد وكانت تغلب على بعضهم صفة الفطرة كما يقال، وكان أي بيت من البيوت ملاذا ومرجعا للأطفال أمثالي الذين يلعبون في الشوارع ويأوون إلى بيت أحدهم لشرب الماء والضيافة الكريمة التي لم يكن يخلو منها أي بيت من البيوت.

المحطات المحزنة لا تكاد توجد في ذلك الوقت أو لم أصادف شيئا فيها أما المحطات الجميلة فأذكر انني كنت طالبا أشبه بالطالب المتميز لأنني دخلت التحضيري في السنة الثانية رأسا اعتمادا على ما تعلمته من كتاب الحارة ومررت هذه الفترة الابتدائية والمعهد بالسلام التام وتخرجت عام 1356هـ وكان ترتيبي الثاني وكان يمكن أن أكون الأول لولا أنني اعتمد على الذاكرة في الحفظ وكنت اعتمد على الذكاء إن كان في شيء من ذلك.

□ لتعليم الأمس نكهاته وتعليم اليوم حضارته ماذا عن الفرق من وجهة نظركم؟  
الفرق كبير جدا في السابق كان عدد الطلاب محدودا في مكة التي كانت تمثل العاصمة إلى جانب وجود مدارس الفلاح والفخرية وأمثالها من المدارس الخاصة وكان ينتهي الطالب منها ثم ينتقل إلى المعهد وإما إلى العمل الحر وإما إضافة الدراسة المسائية في المسجد الحرام لدى بعض المشايخ الذين كانت تمتلئ بهم جنباته ساعات الليل والنهار، وكنت لا تدخل المسجد في أي ساعة إلا وتجد فيه ثلاث حلقات أو زيادة من المدرسين والطلاب الذين يتحلقون حول المدرس وقد نشأ من ذلك جيل من

العلماء الأفاضل الذين ملأوا الساحة العلمية في القضاء والتدريس والإفتاء بالنسبة للمواطن وبالنسبة للحجاج القادمين للحج والعمرة من كافة الاقطار.

□ هل تأثرت بأحد أساتذتك؟

لا أنكر بأنني تأثرت بهم جميعاً كل في درسه وعطفه على الطلاب وبذل الجهد في توصيل المعلومة لهم بدون نرفة أو شطط، وكانوا أشبه ما يكونون بالآباء أكثر من كونهم أساتذة ومدرسين وأذكر منهم الشيخ بابصيل في النحو والبلاغة والشيخ محمد حلمي الخطاط - ومدير المعهد العلمي الأستاذ أحمد العربي وهو عربي قدير أرجو له الصحة والسعادة من الله والأستاذ محمود قاري وكان يدرسنا الرياضيات وكان بارعا فيها وانعكست براعته هذه على الطلاب.

□ من تذكرون من زملاء الدراسة؟

كان هناك نوعان من الزملاء هم زملاء الدراسة وزملاء الأدب، فمن زملاء الدراسة المرحوم الأستاذ حمزه بصنوي الذي كان هو الأول في الترتيب وكنت أنا بعده والأستاذ صالح الذكيرة والأستاذ كامل ازهر والمرحوم الاستاذ ياسين العظمه وغيرهم ومن زملاء الأدب المرحوم الأستاذ أحمد عبد الغفور عطار وهو قائد المسيرة بالنسبة للطلاب في ذلك الوقت وكان الأستاذ على خياط والأستاذ على حسن فدعق والأستاذ حسين هاشم زواوي والأستاذ عبد السلام الساسي وغيرهم وهم لم يكونوا زملاء في مدرسة واحدة جميعاً ولكنهم كانوا زملاء المذاكرة والمراجعة والامتداد الأدبي والشعري للناشئين في ذلك الوقت ولازلت أتواصل مع الأحياء وترحم على الأموات.

□ ماذا عن حياتك العملية؟

أو عمل شغلته بعد التخرج هو محرر في جريدة "صوت الحجاز" وذلك في الفترة من 1356-1360هـ على ما أعتقد ثم توقفت الجريدة بسبب الحرب، وفي أول عام 1361هـ طلبني أحد الأساتذة لأن أشارك معه في إنشاء إدارة سيارات الحكومة وعملت معه مدير مكتب ثم انتقلت بعد خمس سنوات إلى ديوان النائب العام الأمير فيصل بن عبد العزيز وبقيت فيه إلى أن أنشئت وزارة الداخلية عام 1370هـ حيث تحول بعض موظفي ديوان النائب العام إلى الداخلية لأن مهمة الداخلية كانت من المهمات الملقاة على ديوان نائب جلالة الملك.

□ وكم كان أول مرتب تقاضيه؟

الذي أنكره أن أول مرتب كان ستين ريالاً وكان من الجريدة ثم وصل إلى سبعين ريالاً في إدارة السيارات ثم تصاعد إلى مائة وعشرين ريالاً بالتدريج أما في ديوان النيابة فكانت الرواتب

متقدمة نسبياً نظراً لأهمية العمل في الديوان الذي كانت ترتبط به كل الوزارات الموجودة في ذلك الوقت والإدارات والمصالح الحكومية والأهلية والخلافات المالية والجناحية الفردية وكل ما يدخل تحت هذا الباب.

□ **كتاب قرأتموه في سنوات اليقاع ولم تندثر معالمه؟**

أذكر أن أول كتاب قرأته هو كتاب (بدائع الزهور في وقائع الزهور) وهو كتاب خيالي يحتوي على حكايات وحوادث منها ما هو صحيح ومنها ما هو مبالغ فيه ومنها ما هو مكذوب وأحمد الله أنني خرجت منه سليماً مما فيه من الحكايات التي لا يقبلها العقل ولا الخيال.

□ **ما هو أول إنجاز لكم في وزارة الحج؟**

أول إنجاز هو عمل ثوب الكعبة في مدة لا تتجاوز شهراً ونصف الشهر وأعتقد بل وأجزم أنه لولا توفيق الله ثم مساعدة بعض الأصدقاء المساعدة الفعلية لما تم هذا الإنجاز لأن الزمن الباقي على تركيب الثوب كان قصيراً جداً أشبه بالاستحالة ولكن الله ثم هم الرجال كانوا وراء هذا الإنجاز.

□ **على ذكر الحج ما مدى نجاح تجربة مؤسسات الطوافة التجريبية الحالية؟**

هذه الفكرة كانت موجودة لدي وقد التقيت ببعض كبار الطائفة واتفقت معهم على عمل نموذج وظيفي متكامل لمؤسسة واحدة حتى يمكن تطبيقه والسير عليه في بقية المؤسسات وحينما أطلعت على المشروع الذي وضعوه وجدته مناسباً لبعض الشيء ولكن كان لي عليه بعض الملاحظات كنت أود أن أتمكن من تجنبها ولهذا أخرته وقام غيري به في حدود الاجتهادات والإمكانات المتاحة ولا أستطيع أن أقول إن الفكرة ناجحة أو فاشلة لأن فيها شيئاً من النجاح وفيها شيء من السلبيات وأعتقد أن الجهات المختصة تدرس هذه الأحوال وربما تنشأ أفكار أخرى تكون أفضل ويجري تنفيذها.

□ **الحياة تبدأ بعد الستين هكذا يقولون فما رأيك وماذا تعمل الآن؟**

نعم أزال فيما أجده من وقت كتابة المجلد الثالث من ديواني المجموعة الشعرية ولكن في ببطء لعدم توفر الظروف التي تدفع الإنسان إلى الإنجاز بالرغم من أنني لا أعمل عملاً رسمياً أو عادياً إلا أنني أجد الوقت مزدحماً فمن الصباح إلى ما بعد الظهر أتصفح الصحف المحلية جميعها ثم أنتقل منها إلى سماع الأخبار في الراديو ثم أرتاح قليلاً وأصحو مع العصر حيث أؤدي الفريضة وأستمع بمشاهدة التلفزيون وإن كنت غير مغرم به إلا مما يكون فيه من أخبار مصورة أو أحاديث علمية أو فقهية أو نغمات جميلة أو عزف منفرد أما ما يعرض من مسلسلات فإنني لا أتابعها إطلاقاً.

□ ما مدى صدق مقولة إنك أضعت أشعارك في الصحف.. وكيف جمعتها وهل هذا سبب التأخير في الطبع؟

الحقيقة أنني قضيت فترة كبيرة محرراً في صوت الحجاز وفي أم القرى وكنت أكتب المقالات والقصائد وأدفع بها إلى الطبع فتذهب المسودة على أساس أنني أحتفظ بنسخة من الجريدة إذا صدرت ثم تمضي الأيام والشهور والاعوام تحت هذه الفكرة التي لم تنفذ في يوم من الأيام وتحت إلهام بعض الزملاء والاصدقاء بنشر شعري ودواويني ولعدم وجود الأصول عندي بدأت في هذه الفكرة حيث كنت في لجنة وكنت رئيسا لها وكان أحد أعضائها الدكتور ناصر البركاتي رحمه الله وكان عميداً للمكتبات وطلب مني أن أعطيه الإذن في مراجعة المجلات والصحف المحلية في المكتبات واستخراج ما هو منشور بها من الشعر والأناشيد فأذنت له بذلك وفوجئت بأنه استخرج المجموعة التي نشرتها في مجلدين مع العلم بأن هناك أشياء أخرى نشرت في الصحف قبل هذا التاريخ أو بعده لم أتمكن من جمعها وعسى أن أجد الوقت للبحث عنها وأضم القديم للجديد بعد نشر الديوان وأرجو أن يكون ذلك قريباً.

□ كنتم تمثلون جريدة "صوت الحجاز"، فمن أبرز المحررين الذين كانوا يعملون معكم؟ وكيف كانت الصحافة في تلك الفترة؟

كان كل الأدباء متعاونين مع الجريدة التي تعتبر الجريدة الأهلية الوحيدة آنذاك إلى أن لحقتها جريدة المدينة والمنهل وغيرهما إضافة إلى أم القرى.. وكان مجال الأدب والنشر واسعاً بحسب ظروف تلك الأيام ومن الذين كانوا معي آنذاك السيد أحمد العربي، وهاشم زواوي وعلي فدعق وغيرهم وإن كان أغلبهم قد انتقل إلى رحمة الله.

أما بالنسبة للصحافة في تلك الفترة فكانت صحافة أدبية وعلمية أما الارتباط بالخارج فكان محدوداً بما يحمله البريد لنا من الصحف المصرية والسورية واللبنانية، أما الناحية الخيرية فتكاد تكون معدومة بسبب قلة المتعلمين وعدم وفرة الدخل، ومحدودية الدخل الحكومي والأهلي.

□ يقال بأنكم كنتم أحد لاعبي الكرة في أحد الأندية الرياضية بمكة في مرحلة الشباب فما هي ذكرياتكم عن هذه المرحلة؟

كنت لاعباً في فريق صغير ينتمي للنادي الأهلي في مكة الذي كان الفريق الأول الوطني، ولكن الحقيقة هي أنني لم أكن لاعباً ممتازاً أو متوسطاً وإنما كنت لاعباً أقرب إلى الفشل، ولهذا شعرت مع صغر سني في ذلك الوقت بأنني لن أكون اللاعب المطلوب أو المرغوب فاسترحت وأرحت الجماهير مني.

□ لو أعيد اليك شريط الحياة هل ستختار ماسرت عليه؟

الحقيقة انني لم اختر لنفسى شيئا سواء كانت وظيفة أو مرتبة أو ما يشبه المهنة كالشعر والمقالات السياسية وغيرها ولكنى تركت نفسى على سجيتهى فى حدود ما تيسر وفى اعتقادى أن الظروف هى التى تخلق الجو الذى يعيش فيه كل شخص حسب ما هو مقدر له فى الأزل ولم أتبرم بعمل ما أو بزمن ما أو بفترة حياتية مهما كانت صعوبتها ولهذا فأننى الآن فى سن لورجعت إلى الصبا..

لودعت عهدي موجع النفس باكيا...

أما بالنسبة لطموحاتي فهناك حالات للعمل يستطيع الإنسان الذكي أن يمارس فيها هوايته فى الوصول إلى المستوى المفروض والواجب للعمل الذى يؤديه من هذه الناحية حققت طموحاتى جميعها أما الناحية الأخرى التى تحتاج إلى الانتهازية وما يلزمها من ترددات وتقلبات مع الناس ومع الزملاء والرؤساء، فذلك مما لا يدخل فى حسابى ولا أرتضيه لنفسى ولو كان ثمنه مرتفعاً جداً.

## B عوامة المتزحلق

بالرغم من الإنذارات المتكررة التى يوجهها المسؤولون لهؤلاء المتهورين الذين يندفعون خارج الحلبة المخصصة للمتزحلق على الجليد فهم لا ينجتون. فما العمل؟ هل يكتفى هؤلاء المسؤولون بحصر الأجساد المدفونة تحت أكفان الجليد الهش سنوياً؟

الآن ظهر حل هذه المشكلة: فقد قامت شركة ألمانية منذ بضع سنوات بتسويق نوع من البالون يثبت كالبراشوت على ظهر المتزحلق. فعندما يشعر الشخص بخطر الغوص فى الثلوج الهشة وتبدأ أقدامه فى الهبوط - يفتح البالون فينفتح ويرفع جسم الشخص على السطح لأنه كلما كبر حجم الجسم كلما زادت فرصته فى البقاء على السطح.

أما بالنسبة للاعب فهى وسيلة للنجاة من الاختناق أسفل أطنان الثلوج. أما إذا سقط المتزحلق من فوق قمة عالية وتهشمت عظامه فهو على الأقل ما زال يستطيع أن يتنفس.

## UNIT 9

### A مع الشاعرة هيام حماد

الشاعرة هيام الحماد أتت من وسط الصحراء تحمل شفافية الصحراء الرقيقة. قضيتها تتبع من حبها للأرض والوطن. غابت عن الساحة أكثر من ثمان سنوات. وبعد هذا الصمت خرجت شاعرتنا هيام الحماد تقول "لقد مللت من كتابة القصائد الملونة أنا احتاج اليوم أن أكتب بصورة أكثر واقعية أتلمس الجرح العربي".

وفى هذا الحوار نطل على واقعها الثقافي ورواها الإبداعية:

□ هيام الحماد. ما هي هويتك؟

أنا همسة ضاعت في الزحمة

وذبالة ضوء في الظلمة.

في جوف القنديل الأسود.

أبحث عن شيء لن يوجد

عن حلم أبدا لن يولد.

تسألني عن عشب هوايا

لا لون له.

وغدا فقرا

أشرعني تصفحها الربع

تتمزق في وجه الريح

تتهوي

أشعاري تحتضن الراية

تسألني عن عشب هوايا

عن ماضي عن بعض بقايا

سكين الأمس تجرحني.

تقتلني وتبيد غدى

يا سيدي كلماتي الأولى

ما عادت أحلامي يبدي.

□ **الكلمة هي رسول القلب إلى القلوب المحتاجة. متى تكتبين الكلمة الصادقة؟**

أكتبها حين أشعر بها تتغلغل في كياني وتغزوني مثل شلال جارف أكتبها حين أفقد السيطرة على نبضات قلبي وهي تتسارع بين جوانحي أكتبها حين تسطع برقًا وهاجًا في عيني فاضطر رغم أنفي أن أغمض عيني وأكتب.

□ **في قصائد ديوانك قارب بلا شراع: من تخاطبين؟**

إلى الذي اقتحم أسوار عالمي الكبير في ليلة مجهولة المصير، إلى الذي لم أستطع اختراق أسوار عالمه المجهول. إلى الذي سافر دون وداع، إلى عالم بعيد، إليه أكتب أحلى كلماتي وأصدق أهاتي أرفض الكتابة إذا لم تقترن بالواقع وتختلط به وتدوب فيه. وكلما امتزجت به كلما كانت أصدق وأحلى وأرق.

□ **متى يجد الرجل من إبداعات المرأة المتوجهة؟**

حين يهمل إبداعها وينصرف عنها ويسد أمامها الطريق رافضًا أن تكون أكثر انتشارًا منه. حين يحدد خطواتها وطريقها إلى أين تمضي ومتى تقف ومتى تكتب ولمن تكتب حين يضع لها في كل درب إشارة حمراء تقول لها.. "أستوب".

حزن العيون

□ **الحزن في حياة الشاعرة هيام الحماد. من أين ينطلق؟**

لا تسلني عن الحزن فالحزن يكمن في كل مكان وينطلق من كل مكان. ينطلق من داخلي ومن حولي: أراه في كل العيون وعلى صفحات الجرائد. وبين السطور في النشرات الإخبارية. في الطريق على شاطئ البحر في عيون الجانحين والتائهين. في عيون الطفولة البريئة وخطوط الشيخوخة. وفي شوارع الصومال وفي ملاجئ سراييفو وفي مخيمات غزة لا تسلني عن حزني لقد خبأته في داخلي. أحزان الآخرين أصبحت تحتويني وتغوص في لحمي وعظمي.

"إلى أين أمضى وبحر الهموم".

أمامي وخلفي

يوالي الهجوم وعين تضيق بهذا الوجود وتطلب كونا رحيب الحدود بعيدًا عن الحزن  
والذكريات بريئًا كطفل جميل السمات".

□ قلبك أم عقلك أيهما الأقدر أن نسمع صوته أولاً؟

صوت واحد ممزوج في قارورة واحدة تحتوي على صوت القلب والعقل معًا. فصوت العقل  
وحده لا يكفي لأنه يفتقر إلى المشاعر الرقيقة الحساسة النابضة وحين يندمج وينسجم مع صوت القلب  
يكون وقعه أجمل وتأثيره أعمق.

سحر وقوة

□ إلى أيهما تميلين إلى الواقعية أم الرومانسية؟

لقد حلقت في عالم الرومانسية من خلال الواقعية عشت حروف قصائدي نبضه وفي نفس  
اللحظة صورتها في عالم أسواره ملونة بالرومانسية.

□ أين يمكن سحر المرأة وأين تمكن قوة الرجل؟

سحر المرأة يكون في رقتها وقوة الرجل تكمن في كلمة.

□ متى تكون المرأة أصدق حين تفكر بقلبها أم بعقلها؟

حين تستخدم الاثنين في التفكير. لا أتصور أن أفصل نبض قلبي عن فكري.

□ ما هو أعنف نقد وجه للشاعرة هيام الحماد؟

الحقيقة كان في مجلة اليمامة وجهه ضدى زميل شاعر وقد استخدم في حربه معظم الأسلحة  
المدمة ولكن لم يستطع تدميري وقد كان نقده ضدى حافزًا ودفعة قوية لي دفعتني للتحدى والكتابة  
ومواصلة الدرب.

طعنتني كبيراً في جلسة قصيرة.

لا تشهر السيوف/ فساحتي كبيرة.

ورائتي تعانق السماء والنسورا

بالحب نحيا

□ الحب فى حياة هيام الحماد ماذا يعنى؟  
الحب هو الماء والهواء وحين لانجدهما نموت.

□ هل تبجثين عن المدينة الفاضلة؟  
لا أبحت عنها لأنه من العبث البحث عن شيء لن يوجد ولكنى أتمناها أتمنى وجودها. حقًا  
أنها الحلم الذي طالما تمنيت تحقيقه. المدينة الفاضلة اسم يبعث فى نفوسنا تنهدات عميقة عميقة تحفر  
فى داخلنا كلمة واحدة فقط "ياليت".

□ ما هو مفهوم الحرية عند الشاعرة هيام الحماد؟  
أن أتحرق من عبودية نفسى وانطلق من داخلى إلى حدود عالمى. وأقف دون أن أجتاز حدود  
غيرى: الحرية هي أن أكتب بلا قيد ولكن بشروط ألا أس ممتلكات غيرى الخاصة والا أرح  
مشاعرهم: الحرية أن أحب كل بدائيات العصور وأحرق من أحب بنارى وأحترق: الحرية أن ينطلق  
صوتى كفرس أصيل يصهل فى كل السهول.

□ الغموض فى الأدب هل يستهويك؟  
يستهوينى حين يقودنى لنتيجة وهدف أهوى الأدب الذي يتعبنى ويجعلنى أركض بين سطوره  
لاهثة الأنفاس ولكن فى نهاية المطاف يرغمنى أن أطر رحالى وأرتاح وأرفض الأدب الذي يجعلنى  
أدور فى حلقة مفرغة الأدب لا يجب أن يكون سهلا مثل طبق جاهز يؤكل ويهضم فى لحظات ولكن  
يجب أن يتعبنا قليلا كي نستمتع بنكهته وبمذاقه.

ومع المرأة سلاحها

□ هل صحيح أن سلاح المرأة دموعها؟  
المرأة لديها أسلحة متنوعة وقد تكون فتاة أحيانا فقد يكون سلاح بعض النساء فى نظرة  
جارحة. أو كلمة صادقة أو موقف جريء. أو دموع حزينة وبعض النساء يعتبرن الدموع نقطة ضعف  
وعجز لذا يحاولن أخفائها عن العيون.

□ لماذا قل عدد الأقلام النسائية الجادة فى الساحة الثقافية؟  
الأقلام النسائية لم تجد من يتبناها، المجتمع أصبح يحاربها وكان ليس من حقها الظهور.  
والرجل يزامها ويعيدها إلى الخلف ويحطم مجاديفها.

## B البقع الشمسية.. تحدد سعر القمح

يومًا بعد يوم يتكشف العلم الروابط ما بين عناصر لا علاقة ظاهريًا فيما بينها. آخر هذه الاكتشافات يؤدي إلى القول إن البقع الشمسية تحدد سعر القمح. وفي التفاصيل إن النشاط الشمسي الذي يُقاس بعد البقع التي تظهر على سطح الشمس يتم على مراحل عمر الواحدة منها 11 عامًا. وعندما يكون هذا النشاط في حدوده الدنيا، فإن الرياح الشمسية تصبح أقل فاعلية في ردع الأشعة الكونية التي تجتاح مجموعتنا الشمسية. وهذه الأشعة التي "تؤين" غلافنا الجوي تؤدي إلى تكثيف الغيوم وهطول الأمطار.

وفي بلد شديد الرطوبة مثل بريطانيا يصبح المطر الزائد خطرًا على مواسم القمح، ويؤثر سلبيًا في إنتاجه فترتفع أسعاره. وفي مراجعة لأسعار القمح وأزمات إنتاجه، انطلقا من اليوم وبالعودة إلى العام 1588م، تبين أن أسعار القمح في العالم ارتبطت دائمًا بحال النشاط الشمسي دائم وثابت من دون وجود حالة واحدة تناقض صحة هذا الارتباط.

## C الغاز الطبيعي صلب

توصل الصناعي الياباني متيسوي إلى إنتاج ما معدله حاليًا 600 كلف يوميًا من الغاز الطبيعي المجمد. وتتم عملية التجميد هذه عن طريق مزج غاز الميثان المستخرج من آبار الغاز الطبيعي بالماء البارد (أربع درجات مئوية) تحت ضغط مرتفع (نحو 50 بار) مما يشكل هيدرات الميثان الصلب، الذي يمكن حفظه على شكل كرات بحجم كرات البلياردو تقريبًا، وتحت ضغط جوي عادي على درجة حرارة تبلغ 20 درجة مئوية تحت الصفر.

الغاية من هذه العملية تسهيل نقل الغاز الطبيعي وتخفيض كلفته بنحو 20 في المائة تقريبًا. ويبدو هذا الابتكار بالغ الأهمية بالنسبة إلى استثمار الكمان الصغيرة التي تفقد جدواها الاقتصادية بسبب كلفة بناء شبكات النقل عبر الأنابيب وتعقيدها. ويتوقع ميتسوي أن يتمكن مصنعه من إنتاج عدة مانات من أطنان الغاز المجمد يوميًا خلال العام المقبل. تبقى الإشارة إلى أن موقع المصنع الياباني الذي ظهر فيه هذا الابتكار المهم في عالم الطاقة يقع في مدينة تُدعى: شيبه.

## UNIT 10

### A افتراضات المجتمع لما يحبه الأطفال

قبل سنوات خمس، كنت تستطيع شراء كتب فى أمريكا بعناوين مثل: "كيف يكون طفلي موهوباً؟" أو "علم طفلك المهارات ليصبح موهوباً" رغم أن كل الآباء يعتقدون بأن أطفالهم حديثي الولادة هم الأجل والأذكى.

إن، ما دام طفلك هو الأذكى، لم عليه أن يتعلم كيف يصبح موهوباً؟

عندما ينمو الطفل، يبدأ والداه فى إدراك أن طفليهما لم يكن أعجوبة، ويكتفيان بعدها بالتمنى أن ينمو طفليهما بصورة طبيعية. لا بل أذكر ذلك الأب الذي يعمل أستاذًا فى جامعة وقال ذات مرة: "كل ما أتمناه هو ألا يصبح طفل من أطفالي مجرمًا".

قبل قرون مضت، لم يكن أحد يعتقد بأن الأطفال فى سنواتهم المبكرة الأولى التي تسبق دخولهم المدرسة، قد يستجيبون لمؤثرات تحثهم على التعلم. وكان بيستالوزي أول عالم سلوكي يثبت قدرة الصغار فى هذه المرحلة على ذلك.

وفى نهاية القرن العشرين، بدأنا بمحاولة حث الأطفال على التعلم المبكر، ولكن رغبتنا فى أن يتعلم الصغار تخطت حدود المعقول، وبدأنا فى المبالغة.

من يريد غرفة الطفل المطلية باللون الأزرق الفاتح ومزينة برسومات الدببة؟

الولدان!

من يريد رداء النوم المزين برسومات ميكي ماوس لطفلنا؟

العمة!

من ابتاع الدمية الضخمة التي يصل طولها إلى متر ليكون للطفل مرافق فى غرفة النوم؟

الجدة!

من ابتاع السيارة الالكترونية التي تتحرك فى أنحاء المنزل وتزعج الجيران؟

الجد!

هل يحتاج طفلنا إلى كل هذه الأشياء ليتعلم؟ ولتتعلم ماذا؟

..

وسائل الإعلام والإعلان ترينا الطريق إلى ما هو الأفضل لطفلنا. والأطفال يتعلمون ما هو الأفضل لهم عن طريق الإعلانات التجارية في التلفزيون!

ولكن، ما هو فعلاً الأفضل له؟ الأفضل لنموه ولتطور سلوكياته وفضوله ورغبته في التعلم وإبداعه، وحبه لوالديه وعلاقاته مع الآخرين؟

أين يستطيع الطفل تعلم كل هذه المهارات؟ من الغرفة الزرقاء ذات رسومات الدببة؟ من رداء النوم المزين بميكي ماوس؟ من حصوله على كل شيء يطلبه؟ من جلوسه أمام الكمبيوتر وتصفحه لشبكة الإنترنت من دون حدود؟

لماذا يجب عليه التعلم في المدرسة؟ طالما أنه يستطيع التعلم من الإنترنت؟

لأن ذلك يحوله إلى موهوب! ولكنه لا يتعلم مطلقاً بذلك ما الصواب وما الخطأ.

ما يحتاجه الأطفال؟

يحتاج الأطفال إلى عناية وإلى الأمان. هم يتعلمون من التقليد، ومن فعلهم للأشياء بأنفسهم، ولهذا، فعلى الآباء أن يمارسوا أمام أطفالهم كل ما يريدون أن يعلموهم إياه. وهذا لا يمكن أن يتم إلا إذا كان الوالدان موجودين لأطفالهما، قادرين على أن يمنحوهم من الوقت الكثير.

يحتاج الأطفال إلى مكان هادئ وصحي للنوم، وليس مكاناً يزينه أبواهم كما يريدون. يحتاجون كذلك إلى أكل صحي وطازج ليأكلوه، وكذلك يحتاجون مساحة واسعة والانطلاق في الطبيعة تحت أشعة الشمس، وفي الهواء الطلق، وأمام المياه كي يلعبوا ويتعلموا في آن واحد. الطبيعة تعلم أطفالنا النظام والانسجام.

أطفالنا ينبغي أن ينموا، ومعهم تنمو أحلام وأمنيات.

هل نستطيع أن نعطي كل الأعمار كل ما يريدون؟

هل نستطيع أن نعطي الصحة لأم تموت؟

هل نستطيع أن نعطي الأطفال المحيطين بطفلتنا عواطف ليقبلوه بينهم؟

هل نستطيع أن نؤمن مستقبل طفلنا، فنجد له عملاً، وتؤكد أنه سيعيش في سلام؟

على أطفالنا أن يتعلموا أن هناك أياماً مشرقة، وأخرى صعبة في حياتهم. عليهم أن يعملوا جاهدين للوصول إلى أيامهم المشرقة، وعليه أن يتعلموا كيف يتجنبون الملل وكيف يجعلون حياتهم مثمرة. على أطفالنا أن يكونوا صادقين مع أنفسهم، مخلصين، وعليهم أيضاً أن يهتموا بأمر الآخرين، لأن البشر لا يستطيعون العيش لوحدهم.

من ناحية أخرى، على الآباء والأمهات أن يتعلموا كيف يمنحوا الحب لأطفالهم، وكيف يعطوهم الوقت، ويمسكوا بأيديهم ليصاحبوهم إلى أي مكان يذهبون إليه. عليهم أيضاً أن يتعلموا كيف يحاورون أطفالهم وكيف يصغون إليهم بانتباه، بآذان منصته، وقلوب مفتوحة لكل مشكلاتهم.

الأسرة المحيطة بالطفل من جديه وأعمامه وأخواله، وكذلك جيرانه ومعلميه هم مساعدو الوالدين في عملية نموه، كي يكبر الطفل في مجتمع محب وبنّاء ويغدو طفل اليوم شاب المستقبل متحملاً لمسؤولياته، محباً لمن حوله، مبدعاً في عمله، صادقاً في تعاملاته.

## B سلامة الرحلات البرية ومتطلباتها

خلال فصل الربيع تكثر رحلات الاستجمام إلى الصحراء والبراري. ولكن هذه الرحلات تتطلب جملة استعدادات وتدابير وقائية منها ما يساعد على الاستمتاع بها، ومنها ما يقي القائمين بها من التعرض إلى متاعب غير متوقعة قد تفسد الرحلة، أو تلحق ضرراً بصحتهم. حول هذه التدابير والاستعدادات يحدثنا خالد بن محمد البصري.

الملابس:

تبدأ الاستعدادات للرحلة البرية باختيار الملابس، ويستحسن ارتداء القميص والبنطلون والجورب والحذاء. كما يستحسن أن تكون ألوانها فاتحة (البيج، الكاكي، الأخضر)؛ لأن الألوان الداكنة تزيد من امتصاص أشعة الشمس وترفع بالتالي حرارة الجسم. أما القبعة فيجب أن تكون بلون صارخ مثل الأحمر أو البرتقالي؛ كي تسهل رؤيتها من بعيد في حال ضياع الشخص.

القميص: يجب أن يكون من القطن الخفيف أو الثقيل حسب الأجواء ودرجات الحرارة المتوقعة نهاراً وليلاً. ولا ينصح أبداً باستخدام الحرير أو الصوف أو البوليستر. كما أن اصطحاب

قمصان "فنيلة" داخلية يؤمن مرونة أكبر في ارتداء اللازم والاستئناء عنه حسب تبدلات الحرارة الكبيرة جداً في المناطق الصحراوية بين الليل والنهار.

استرة: يفضل أن تكون طويلة. ويمكن أن تكون من القطن المبطن بالنايلون عديم المسام حتى تساعد على الحماية من الرياح الباردة.

البنتلون: يفضل أن يكون من القطن واسعاً ومريحاً. وتتوافر حالياً في الأسواق بنظونات متعددة الجيوب يمكن الاستفادة منها في حفظ الأشياء المهمة مثل الأوراق الشخصية والبوصلة وما شابه.

الجوارب: يجب أن تكون مريحة كيلا تعيق الدورة الدموية. ويفضل ألا تكون ببيضاء اللون، لأن اللون الأبيض تحت أشعة الشمس قد يجذب بعض أنواع الحشرات.

الحذاء: يفضل الحذاء ذو الساق حفاظاً على القدمين من الالتواء في الأراضي الوعرة، وأيضاً من لسعات الزواحف في المناطق العشبية. وإلا، فلا بأس في الأحذية الرياضية ذات النعال المطاطية للوقاية من الانزلاق خلال السير فوق الأراضي الصخرية.

القبعة القطنية: تعتبر ضرورية جداً لحماية الرأس من الشمس.

القفازات: إذا كانت الرحلة البرية تتضمن تعاملًا يدوياً مع الطبيعة كجمع الحجارة أو الاحتطاب، فيجب أن يتم ذلك بواسطة قفازين يقيان الكفين من الحشرات والعناكب التي تكون كامنة تحت الحجارة، أو تحتي من الأعشاب البرية المؤذية لليدين.

إلى ذلك، يعتبر منديل القماش مفيداً جداً لا لتنظيف العيون والوجه، بل أيضاً لاستعماله ككمام يمنع استنشاق الغبار. كما أن النظارات الشمسية تعتبر بدورها ضرورة لحماية العينين من الضوء الباهر نهاراً في المناطق الصحراوية، ويجب أن تكون بها حماية من الأشعة فوق البنفسجية، وأن تكون عدساتها من البلاستيك لتفادي تحطمها في صدمات خفيفة محتملة.

#### التغذية:

يعتمد الكثيرون خلال الرحلات البرية والصحراوية على المعلبات والمكسرات والمشروبات الغازية، لسهولة نقلها واستعمالها. ولكن لمثل هذا النوع من التغذية آثاراً سلبية على الصحة والجهاز الهضمي إذا كانت الرحلة البرية تدوم أياماً عدة.

لذا يجب التزود على الأقل بالفاكهة المجففة مثل الزبيب والتين والمشمش إضافة إلى أنواع الفاكهة التي يمكنها أن تعمر بضعة أيام خارج الثلاثة مثل البرتقال والتفاح. كما أن استخدام حبوب الفيتامينات المركبة بعد استشارة الطبيب يمكن أن يعوض النقص المحتمل في فيتامين سي وفيتامين بي اللذين يحتاجهما الجسم يوميًا.

إلى ذلك، يجب إبقاء ماء الشرب أهمية كبرى خلال الاستعداد للرحلة البرية. فحاجة الجسم إلى السوائل يمكنها أن ترتفع إلى نحو ستة لترات يوميًا في المناطق الحارة والجافة. ولا يمكن الاكتفاء في هذه الحال بالمشروبات الغازية أو الشاي والقهوة. بل يصبح الماء وبكميات كافية ضرورة لا غنى عنها.

### خلال الرحلة

إضافة إلى العادات الصحية اليومية مثل تنظيف الأسنان، وتقليم الأظافر وغسل الأرجل مرة على الأقل بالماء والصابون ووجوب اصطحاب كل مستلزماتها، تستدعي الرحلة البرية بعض التدابير الخاصة وأهمها:

حماية البشرة من الحروق، فالهواء يتسبب بجفاف البشرة، الأمر الذي يزيد من مخاطر احتراقها بأشعة الشمس. والمرطبات التي تباع في الصيدليات ودور التجميل يمكنها أن تؤمن الحماية اللازمة من خلال حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، المسببة لسرطان الجلد، وأيضًا من خلال ترطيب البشرة بالزيوت التي تحول دون جفافها في الهواء.

تلافي استخدام الروائح العطرية والمواد المعطرة على البشرة والملابس؛ لأن العطور قد تجذب بعض الحشرات مثل النحل، وتنفر بعض الحيوانات البرية. إضافة إلى أنها قد تتسبب في جو حار وشديد الجفاف في تهيج الأغشية المخاطية في الأنف خلاف ما يكون المرء قد تعود عليه في المدينة.

إذا كانت الرحلة البرية إلى مكان مزود بإرشادات للتخييم، فيجب اتباع هذه الإرشادات والتقييد بكافة أحكامها.

إذا كانت الرحلة إلى مكان يفتقر إلى مثل هذه الإرشادات، فيجب اعتماد الحذر الشديد عند إشعال نيران التدفئة أو الطبخ. خاصة في الأماكن العشبية. ولذا يستحسن اعتماد "غاز التخييم" للطبخ، أو الفحم داخل موقد معدني جاهز. أما إذا استدعى الأمر إشعال الحطب، وهو أمر غير مستحب

فى كل الأحوال، فىجب أن يكون ذلك بعيداً جداً عن أى شكل من أشكال الحياة النباتية. وفى حال وجود نشاط هوانى ملحوظ، فىجب الامتناع عن إشعال أى شىء فى الهواء الطلق. كما فىجب التأكد من إطفاء النار تماماً عند الانتهاء من استخدامها.

عدم الجلوس طويلاً بالقرب من الحطب أو الفحم المشتعل، لتلافى استنشاق جرعات مؤذية من غاز ثانى أوكسيد الكربون.

تلافى مد الأيدي داخل الجحور، وعدم التخميم بقربها إذا أمكن. لأن الجحور هى عادة مأوى الزواحف والقوارض والحشرات، والكثير منها قد يكون ساماً أو مؤذياً.

على القائمين بأى نشاط، فى أية رحلة برية أن يعوا إلى أنهم على مسافة بعيدة من المستشفيات والمراكز الطبية، وأن يأخذوا ذلك بالحسبان عند شروعهم بأى عمل يتضمن مخاطر على سلامة أجسامهم.

وأخيراً وطالما أن الغاية من الرحلة البرية هى أولاً وأخيراً الاستجمام واستعادة الحيوية بعيداً عن نمط الحياة اليومية فى المدينة، يصبح من البديهي والضروري لفت النظر إلى وجوب الامتناع عن إرهاق النفس فى المشى لمسافات طويلة، أو المبالغة فى استخدام المجهود العضلي. فالمطلوب هو الاستمتاع بالطبيعة والتحرك باعتدال.. الاعتدال فى كل شىء.

## UNIT 11

### A السوبر كمبيوتر يضاعف قوته

البحث في أوزان الشعر وقوافيه من حيث أصولها وقواعدها خاص بعلم العروض، وإنما نعينا هنا في هذا الفصل أن نتناول الوزن والقافية باعتبارها

تضاعفت سرعة معالجة السوبر كمبيوتر طبلوجين/ إل " التابع لشركة أي ابي إم إلى 135.5 تيرافلوب، أي تريليون عملية حسابية في الثانية الواحدة، ليحطم بذلك مختلف الأرقام القياسية العالمية المعروفة للإنسان حتى اليوم. وتقوم الشركة بتصنيع هذا الجهاز الخارق لمصلحة مختبر "لورانس ليفرمور" الوطني، التابع لمختبرات وزارة الطاقة الأمريكية، ومن المقرر أن تتجزه وتسلمه خلال العام الجاري.

وقد تمكنت الشركة من تحقيق هذا الإنجاز المدهش من خلال مضاعفة عدد رفوف وحدات المعالجة المركزية من 16 إلى 22 رقاً يحمل كل منها 1024 معالجاً تخصصياً مزدوجاً تعرف باسم "كور"، وتقوم بحساب متطلبات ضمان أمن وسلامة وموثوقية الأسلحة النووية الأمريكية من دون الحاجة إلى إجراء تجارب نووية تحت الأرض.

يذكر أن أجهزة السوبر كمبيوتر قد قطعت شوطاً كبيراً زاد سرعتها الحاسوبية 500000 مرة، منذ اختراع أول سوبر كمبيوتر من نوعه كان يدعى "كراي - 1" في مختبرات لوس الأموس الوطنية الأمريكية في عام 1976. وكانت قوة ذلك السوبر كمبيوتر تبلغ 80 ميغافلوب، أي 80 مليون عملية حسابية في الثانية.

### B والسوبر إنترنت على الطريق

تعكف الهيئة الدولية المشرفة على تحديث عمل شبكة الإنترنت حالياً، على تطوير الجيل السادس من الأنظمة التشغيلية لهذه الشبكة، بحيث توفر أرقام تعريف بروتوكولية للمليارات جديدة من المستخدمين المتوقعين. وقال الدكتور برايان كاربنتر، الرئيس الجديد لقوة عمل هندسة الإنترنت (أي إي إف تي): "إن الأنظمة الراهنة تستطيع خدمة ما يصل إلى أربعة مليارات مستخدم للشبكة كحد أقصى، لكن الهيئة تسعى إلى زيادة هذا الرقم إلى 10 مليارات مستخدم وأكثر". وقال كاربنتر، وهو

من مهندسي شركة "ي بي إم" السابقين وأمضى 20 عامًا في مختبر "سيرن" الأوروبي لفيزياء الجزيئات: "إن" أي إي إف تي" بلغت مراحل متقدمة من تطوير النظام المعياري الجديد للإنترنت ويدعى (أي بي في 6)".

وتوقع كاربنتر أن يزداد الطلب على خدمات الإنترنت بسرعة قياسية في الدول الصاعدة مثل الصين، التي تضاعف فيها عدد المشتركين في خدمة الإنترنت الرقمية السريعة "دي إس إل" إلى أكثر من 13 مليونًا خلال العام الماضي فقط.

### C البصمات لمكافحة القرصنة

بدأت ثمان من كبرى شركات خدمات الإنترنت في العالم، تشغيل نظام أمني متطور لرصد وصد هجمات القرصنة الشبكيين على الفور وبشكل تلقائي. ويرسم النظام بصمات رقمية للهجمات المتكررة يوزعها إلى كل مستخدم الشبكة المزودين به، ويرسلها أيضًا إلى دوائر الشرطة المعنية بالقرصنة الشبكية لمساعدتها في تكوين ملفات عن القرصنة وإحالتهم إلى القضاء.

وتضم الشركات المتعاقدة على هذا النظام، كلا من "إم سي أي"، "بي تي"، "دويتشه تيليكوم"، "إينيرجيس"، "إن تي تي"، "بل كندا"، "آسيا نيتكوم". وقد قامت بتطوير النظام الجديد شركة "آر بورتوروك" الأمريكية.

وقال روب بولارد، مدير مبيعات الشركة: "إن القرصنة باتوا يحشدون أعدادًا كبيرة من أجهزة الكمبيوتر التي يتم التحكم بها عن بعد، لشن هجمات فائقة الشراسة تتراوح قوة الواحدة منها بين 5 و 10 جيجابايت، بهدف اقتحام مختلف الحواجز والدفاعات التي قد تواجههم، ما استدعى تطوير النظام الجديد".

### D التبريد.. وسيلة علاجية؟

فتح اختبار ناجح على فئران المختبرات باب الأمل في الشفاء، أمام المصابين بالعديد من الأمراض المستعصية أو الذين ينتظرون زراعة أعضاء بديلة. وذكر تقرير أعده مركز "فريد هاتشنسون" لأبحاث السرطان في سياتل ونشرته مجلة "جورنال أوف ساينس"، أن المركز أخضع مجموعة من الفئران إلى عملية تبريد اصطناعي باستخدام غاز سولفيد الهيدروجين السام ولكن

بكميات محسوبة، فانخفضت درجة حرارة أجسامها بنسبة كبيرة وانخفض عدد مرات تنفسها من 120 إلى 10 مرات فى الدقيقة بينما انخفض نشاطها العضوي الحيوي 90%.

وأوضح التقرير أن التبريد خفض بحدة كمية الأوكسجين التي يحتاجها الجسم للبقاء على قيد الحياة، ما يكسب الأطباء والجراحين المزيد من الوقت لمعالجة المريض أو استزراع عضو بديل فى جسمه، كما يتيح المزيد من الوقت لبقاء العضو البديل حياً خلال عملية نقله التي قد تكون من بلد إلى بلد آخر.

### E مضادات التأكسيد مفيدة للصحة

أكدت دراسة طبية حديثة أن المراكبات المضادة للتأكسيد الموجودة فى بذور وقشور بعض النباتات مثل الكاكاو والعنب والحمضيات والشاي، وفى بعض مشتقاتها مثل الشوكولاته السوداء، تؤدي إلى تخفيض ضغط الدم واحتمالات الإصابة بمرض السكري. وذكرت الدراسة أن لتلك المركبات التي تدعى "فلافونويد"، تأثيراً حميداً على الأوعية الدموية وعلى هضم السكر.

وأوضحت الدراسة التي أعدها قسم التغذية فى جامعة كاليفورنيا ونشرتها مجلة "أميريكان جورنال أوف كلينيكال نيوتريشن"، أنه تم إطعام مجموعة من المتطوعين شوكولاتة سوداء غنية بالكاكاو ولمدة 15 يوماً ثم إطعامهم شوكولاتة بيضاء فقيرة بالكاكاو للمدة نفسها بعد فترة توقف مدتها أسبوع، فكانت النتيجة أن الفترة التي تناولوا فيها الشوكولاتة السوداء أسفرت عن انخفاض ضغط دمهم وارتفاع نسبة إفرازهم للأسولين المسؤول عن هضم السكر.

وأشارت الدراسة إلى أن النتائج نفسها تحققت مع الشاي والعنب والحمضيات، وعزت السبب إلى قيام مركبات الـ "فلافونويد" بتحفيز قدرة بطانة الأوعية الدموية على التمدد والتقلص بانتظام والتحكم بشكل أفضل فى تدفق الدم داخل تلك الأوعية، ما ينظم بدوره ضغط الدم.

## UNIT 12

### A المياه

حول المياه يدور الحوار مع المهندس محمد علي الفعر مدير عام مشاريع المياه بمنطقة مكة المكرمة.. تحدثنا معه عن هذا المرفق الحيوي ومشاريع التوسعة التي يشهدها لتلبية زيادة الطلب الحادة وعن أسباب النقص في بعض الفترات وتحسين الأحياء المختلفة لتوقيت ضخ المياه وعن مدى كفاية التوزيع..

في البداية يحدثنا المهندس الفعر عن المشاريع المعدة لتوسيع شبكة المياه في مشروع جدة يقول:

ضمن توسعة شبكة المياه وتعميمها على مجمل المدينة فإنه يجري تنفيذ المشروع 5/7 والذي يتضمن تمديد شبكة مياه تغطي المنطقة الممتدة من طريق مكة حتى مخطط الأجواد والسامر شمالا وكذلك تم إعداد وتجهيز عدة مشاريع وهي جاهزة للتربية في انتظار توفر الاعتمادات المالية ومنها المشروع 6-7 ويتضمن تنفيذ شبكة مياه شرق الخط السريع بدءاً من مخطط الأجواد والسامر حتى مخطط خالد النموذجي شمالاً. مشروع الأحلال رقم (2) ويتضمن استبدال أجزاء كبيرة من الشبكة القديمة، المشروع 7-2/ج ويتضمن إنشاء خزاني مياه بكمية 14 طريق مكة مع خطوط نقل المشروع 7-1/ج ويتضمن إنشاء ثلاثة خزانات بسعة كل منها 50,000 م<sup>3</sup> من المياه شرق الخط السريع بالقرب من بريمان. مشروع إنشاء محطات تعبئة للوايتات في شمال وشرق جدة وقد تم تحديد مواقع هذه المحطات في حين يجري العمل على إيجاد موقع آخر في جنوب جدة هذا بالإضافة إلى تطور مشروع المرحلة 8-1 المعروف باسم تي. بي ويتضمن إنشاء 21 خزان مياه ومحطات ضخ ومختبرات وشبكات نقل وتوزيع إن أغلب هذه المشاريع مرتبط تشغيلها بإنجاز مشروع محطة التحلية بالشعبية (2) الجاري تنفيذها حالياً.

□ هل لنا ان نتعرف على الجهود المبذولة لتخطيط توزيع المياه ومواجهة الطلب المتزايد؟

نتيجة لعدم توفر المياه من المصادر بالكميات التي تتناسب مع مقدار الاستهلاك فقد اضطررنا الى تقسيم شبكة المياه الى ثلاثة مناطق رئيسية يتم ضخ المياه اليها بالتناوب. فبعض المناطق تتم تغذيتها بعد كل ثلاثة أيام وأخرى كل أربعة أيام وبعضها الآخر كل أسبوع حسب كثافة السكان وحجم

المباني فيها. أما بالنسبة للمناطق التي لاتغطيها شبكة المياه فقد تمت توسعة محطة تعبئة الوايات واستمرار تشغيلها على مدى الـ 24 ساعة يوميا ما عدا يوم الجمعة لتغطية تلك المناطق وتوفير المياه للمواطنين في كل وقت حسب الإمكانيات.

□ تعاني بعض الأحياء من انقطاع متواصل في امدادات المياه وتظهر هذه المشكلة في الصيف بصورة أوضح ماهي الأسباب؟

ان كمية الإنتاج شبه ثابتة تقريبا في حين يزداد الاستهلاك، وعدد السكان في اتساع مستمر. كمية المياه المتوفرة يتم ضخها إلى جميع أجزاء أي من المناطق الرئيسية الثلاثة بالتساوي وإذا كانت هناك أية شكوى من بعض البيوت فربما يكون لدى جيرانها مواتير 2 شفت أو خزاناتها صغيرة لا تكفي لسد الاحتياجات أو أنها تقع على منسوب عالي أو نتيجة انسداد في العداد أو في التمديدات الداخلية بالمنزل أما إذا كان هناك نقص بشكل عام فهذا ينعكس على مجمل الكمية المتوفرة للتوزيع وتظهر هذه المشكلة بقوة إذا حصلت في الصيف حيث تشتد الحرارة والرطوبة ويزداد الاستهلاك إلا أننا نحاول جهدنا التخفيف من وطأة ذلك بإدخال بعض التعديلات على برامج التشغيل وتعويض النقص من المخزون بالخزانات الرئيسية لأجل توفير المياه للجميع.

□ يشكو بعض المواطنين من قلة حصتهم من المياه بسبب فئة العداد. هل لنا أن نعرف تصنيف الفئات المعمول بها وكيف يمكن تحقيق الكفاية حسب الاحتياج؟

يجري تقييم استهلاك كل وحدة عقارية منذ بداية طلب توصيل المياه أي بعد الوقوف على الموقع ومعاينته مبدئيا بالاستناد إلى معدل 200 لتر/ شخص يوميا وبالتالي يجري تزويد كل عمارة تتكون من خمسة شقق بتوصيلة قطر (25) ملم ومن 6-20 شقة (40) ملم وما فوق ذلك يجري تزويدها بتوصيله قطر 63 ملم. وبالنسبة للفلل الصغيرة يجري تزويدها بعداد قطر (25) ملم والكبيرة بعداد (40) ملم. أما بالنسبة للمجمعات السكنية فيجري تزويدها بتوصيلة قطر 110 ملم أو 150 ملم ويجري دراسة كل حالة بالتفصيل.

□ هناك مخالفات تتم بسبب الحرص على توفير المياه، أهمها استخدام مضخات شفط داخل المنازل ماهي العقوبات المترتبة على هذه المخالفات وماهي المخالفات الأخرى التي تعاشونها؟

إن تركيب مواتير الشفط أصبحت ظاهرة مزعجة جدا ليست لبرامج التشغيل فقط بل أيضا لجيران أصحاب تلك المواتير. وقد كثفت فرق الطوارئ لدينا حملاتها التفتيشية على الشبكة لمنع هذه

الظاهرة من الانتشار أما بالنسبة للمخالفات وغراماتها فهي تتمثل في تركيب مواطر الشفط حيث يتم نزع عداد المياه عن صاحبه ولا يعاد إلا بعد دفع غرامة 500 ريال وأخذ تعهد عليه بعدم تكرار ذلك ولا يعاد له العداد إلا بعد 15 يوما من تاريخ التسديد. وفي حالة تكرار المخالفة تضاعف الغرامة.

أما في حالة تسرب المياه للشوارع من البيوت فالغرامة 200 ريال وأقل اعتداء على الشبكة 2000 ريال وكسر العداد أو الصندوق 700 ريال وذلك بالاستناد إلى حكم الفقرة (ب) من المادة الثانية عشرة من حماية المرافق العامة الصادر بقرار مجلس الوزراء رقم 225 وتاريخ 1405/11/16هـ والمصادق عليه بالمرسوم الملكي رقم 62 في 1405/12/20هـ وهناك مخالفات تتمثل في كسر أنابيب المياه من قبل بعض المقاولين ومن ثم إصلاحها بطرق عشوائية وكيفما اتفق وهذه المخالفات يجري تقييم غراماتها حسب طبيعتها مضافا إليها تكلفة المواد والعمالة وكمية المياه المهذرة.. الخ.

□ كثير من المواطنين لا يسددون فواتير المياه لأسباب مختلفة.. ما هي أسباب هذا الإغفال من وجهة نظركم؟

إن هذا الإغفال لا مبرر له بل هو عدم الكثرات بالرغم من توجيه إنذار أول وثاني بقطع الماء عنهم. أما من جهتنا فإنه يجري تزويد إدارة العين العزيزية بجدة بكروت التوصيلات المنزلية المنفذة في حينه. هذه الكروت تشمل جميع المعلومات الخاصة بتلك التوصيلات لتمكين العين العزيزية من اصدار فواتير استهلاك المياه لأن جباية الرسوم هي من اختصاص إدارة العين العزيزية. كما ان المواطنين يشترون أحيانا عقارات لم يقم أصحابها الأصليون بتسديد فواتير المياه عنها وبالتالي تتراكم المبالغ على المالك الجديد الذي يتكأ بدوره في التسديد.

□ كثير من الناس لا يستخدمون هذه المياه للشرب، فهل تصلح هذه المياه للشرب أم أنها لاستخدامات أخرى؟

لا يتم ضخ الماء عبر الشبكة إلا بعد معالجتها والتأكد من أنها نقية وصالحة للشرب ومطابقة لمواصفات منظمة الصحة العالمية. كما يجري متابعتها باستمرار حيث يتم أخذ عينات يوميا من عدة نقاط متفرقة بالشبكة لتحليلها بالمختبر لدينا لضمان التأكد من جودتها وسلامتها. هذا ويتم أخذ (33) عينة يوميا (حوالي 990 شهريا) وذلك من خطوط نقل مياه التحلية المختلفة والمسماة (جدة 1- جدة 2 جدة 3 جدة 4 أ وجدة 4 ب) ومن خطوط توزيع المياه الرئيسية ومن جميع أجزاء الشبكة في أحياء مدينة جدة حسب برنامج تشغيل شبكة المياه بالإضافة إلى حقول آبار وادي فاطمة ووادي خليص وذلك لتحليلها بكتريولوجيا وكيميائيا بمختبر إدارة مشاريع المياه. ومن جهة أخرى فإنه يتم إحضار عينات

أسبوعيا من مصادر ومحطات وخزانات المياه فى مكة المكرمة والمشاعر المقدسة ضمن أعمال اللجنة المكلفة بأعمال مراقبة المياه هناك أى بمعدل 9 عينات فى الأسبوع تزداد ابتداء من 15 ذى القعدة حتى نهاية ذى الحجة لتصبح حوالي (15 عينة) يوميا.

□ ما هي مصادر المياه الحالية لمدينة جدة وهل هناك زيادة فى تلك المصادر؟  
يتم تغذية مشروع مياه جدة حاليا من مصدرين رئيسيين هما حقول ابار وادي خليص ووادي فاطمة ومحطات التحلية المقامة على شاطئ جدة. وتنتج ابار وادي فاطمة حاليا (فى موسم الأمطار) حوالي 17000 م<sup>3</sup>/يوم وحقول ابار وادي خليص حوالي 30000 م<sup>3</sup>/يوم ويتم توزيع معظم هذا الإنتاج فى القرى والبلدات المنتشرة على طول الوديين ويصل منه إلى جدة حوالي 20 ألف متر مكعب يوميا أما محطات التحلية فتنتج حوالي 420 ألف متر مكعب يوميا. ومن جهة أخرى فإنه يجري حاليا انشاء محطة التحلية بالشعبية 2 والتي ستننتج حوالي 100 مليون جالون منها 60 مليون لجدة و40 مليون لمكة المكرمة.

□ ما هو التطور الذي حدث فى منشآت ومرافق مشروع مياه جدة منذ تولت الوزارة ذلك؟

منذ أن تولت الوزارة مهام إدارة وتشغيل المشروع مباشرة حدثت توسعة كبيرة فى جميع منشآت المشروع حتى أصبحت الشبكة تغطى حوالي 80% من الأول وضمن هذه التوسعة الشاملة وصلت أطوال الشبكة إلى حوالي 3760 كلم بعد أن كانت 1550 كلم فى عام 1400هـ.

وإزداد عدد التوصيلات المنزلية من 71,516 توصيلة إلى 134,000 توصيلة فى نفس الفترة كما توسعت مصادر إنتاج المياه سواء فى عدد الآبار أو عدد محطات التحلية وشملت التوسعة أيضا جميع المنشآت الأخرى من محطات ضخ ومعالجه وخزانات وورش ومختبرات ومكاتب.

### كلمة توجيها للجماهير؟

أتمنى على جميع الإخوة المواطنين والمقيمين العمل على الترشيد فى استهلاك المياه وعدم هدرها أو الإسراف فيها والتأكد من سلامة وصلاحية التمديدات الداخلية فى البيوت بما فى ذلك الخزانات الأرضية والعمل قدر الإمكان على منع تسرب المياه وسوء استخدامها ويجب أن يقتصر الاستخدام على الأغراض المنزلية فقط. كما يجب على كل من يشتري عقارا مستخدما أن يتأكد من عدم تراكم مستحقات سابقة عن استهلاك المياه حتى لا يتعرض لقطع الماء عنه.

وأخيرا نأمل أن يوفقنا الله عز وجل في خدمة هذا البلد الغالي الذي يستحق منا كل البذل والعطاء كما لا يفوتني أن أشكر لكم ولمجلتكم الموقرة على حسن متابعتكم مع دعواتي الصادقة لكم بمزيد من النجاح والتقدم.

## B بصمة غامضة على كوكب زحل

الدليل يبدو قاطعا.. تستطيع أن تراه أسفل الصورة على اليمين داخل الدائرة.. إنها بصمة على كوكب زحل!!!

يؤكد جهاز أمن الدولة للاتحاد السوفيتي السابق - ومنذ سقوط الشيوعية بفتح سجلاتها على الوسع - أن هذه البصمة ما هي إلا أثر لقدم وبالتالي فهي الأثر الذي تركه حذاء رائد فضاء أمريكي على سطح الكوكب الأحمر. "أكاد لا أصدق هذه القصة الغريبة، يفصح جيرار مانوكزا Gerard Manwucaza عالم الكواكب والمسؤول عن كوكب زحل بالوكالة الدولية للفضاء AIE، فلم يكن هناك توقع لإرسال بعثة لهذا الكوكب قبل عشرين عام".

اللقطة محور المناقشات والتي تم بثها من خلال شبكة الإنترنت التقطت في 1987 عن طريق مجلس سوفيتي خلال رحلة استكشافية لسطح كوكب زحل.

## C الخروج من المازق

الآن يتساءل علماء الطبيعة، علماء الفضاء ومهندسو العالم الفضائي: ما الذي دفع الحكومة الأمريكية إلى إرسال بعثة سرية لهذا الكوكب؟ هل نجحت هذه البعثة أم فشلت؟ أما أمريكا فبعد إدانتها على هذه الفعلة - انهال علماؤها على هذا " الشيء" بالمكبرات ليخرجوا من أبحاثهم بنتيجة أغرب ما يمكن أن تكون:

"هذه البصمة ليست أثرا لقدم بشرية!!! فماذا تكون إذن؟ ومن الذي فعلها؟ قضية جديدة

للمتابعة.

## UNIT 13

### A البطريق: الطائر الإمبراطور

البطريق من الطيور الغريبة التي نشاهدها إما في حدائق حيوان بعض الدول الباردة أو في التلفزيون والكتب. ومن النادر أن يرى الإنسان هذه الطيور في الطبيعة، لأنها تعيش في المنطقة الجنوبية من الكرة الأرضية، على امتداد سواحل منطقة الرجاء الصالح في جنوب إفريقيا وأستراليا ونيوزيلندا إلى السواحل الجنوبية من أمريكا الجنوبية. وكذلك المنطقة المتجمدة القطبية الجنوبية. وفي هذه المناطق الباردة والمحتمدة يعيش البطريق وحده في جماعات كبيرة.

ويوجد من البطريق أنواع متعددة، وليس من السهولة التمييز بين هذه الأنواع عن بعد. إلا أنها تتميز بأن أجسامها منتصبة. بعضها كبير الحجم والبعض الآخر صغير الحجم، و"البطريق الإمبراطور" هو أكبرها، ويبلغ ارتفاعه وهو قائم متراً. ويمشي البطريق منتصباً كالإنسان حيث إن قدميه مكيفتان للمشي والسباحة، وهي ذات ثلاثة أصابع أمامية طويلة متصلة بغشاء ومنتهية بمخالب قوي. وأجسام هذه الطيور مغطاة بريش ناعم لونه أسود على ظهورها وأبيض على بطونها. والبطريق من الطيور التي لا تستطيع الطيران. وقد تحول جسمه ليصير من الطيور المائية، حتى إن جناحيه تحولاً إلى زعنفتين تساعدانه في السباحة تحت الماء بسرعة شديدة. والأنواع التي تعيش في المناطق المتجمدة تجيد أيضاً الانزلاق على الجليد. ويتغذى البطريق في أعشاشها قرب الشاطئ، ولكن بعض أنواعه لا يبني أعشاشاً. والبطريق الإمبراطور له طريقة غريبة في حضانه بيضه. فالأنثى تضع بيضة واحدة على الجليد، ثم يضم قدميه ويضع البيضة فوقهما ثم يغطيها بثنيات بطنه المتدلّية حتى يدفنها ويحميها من التجمد. والأنواع الصغيرة الأخرى ترقد على بيضها كغيرها من الطيور. ولا تعتمد الصغار على أنفسها في صيد طعامها إلا عندما تبلغ من عمرها ثلاثة أشهر. وتنمو الصغار في فترة تتراوح بين أربع سنوات وست قبل أن تتكاثر كأبائها.

والبطريق يعد مصدر غذاء جيد خاصة للبحارة صيادي الحيتان الذي يصطادونه خلال رحلاتهم الطويلة في مياه المنطقة الجنوبية من الكرة الأرضية، أو رحلاتهم إلى المنطقة القطبية الجنوبية.

## B تشوهات الأجنة: الأسباب والحلول

سؤال طرحته فتاة وهي تقول أعيش هذه الأيام مع حملى الأول.. وأسمع كثيرا عن إصابة الأجنة بالتشوهات.. وأود أن أعرف ماهي الأسباب الحقيقية لإصابة الأجنة بالتشوهات.. وكيف يمكن تجنبها.. وما هي النصائح؟؟

\* تجيب على هذا التساؤل الدكتورة عفاف النورى استشارية أمراض النساء والولادة والأطفال بالمستشفى الجامعي بجامعة الملك عبد العزيز فتقول.. تعد تشوهات الجنين من المشكلات ذات الأهمية الكبرى إذا تعرضت لها المرأة الحامل حيث تمثل نسبة لا تقل عن 2% إلى 3% على وجه العموم.. وقد يتدخل في إحداث مثل هذه المشكلة العديد من الأسباب والمؤثرات المعروفة.. وهناك أيضا الأسباب المجهولة والتي لا يمكن تحديدها.

فهناك الأمراض الوراثية "أسباب معروفة" والتي قد تتدخل في تكوين الجنين أو تغير بعض الجينات المكونة لخلايا الجنين مما ينتج عنها تشوهات الجنين.

كما أن الإصابة ببعض الفيروسات كفيروس الحصبة الألماني مثلا واستعمال بعض العقاقير الطبية دون استشارة الطبيب.. بالإضافة إلى بعض الأمراض التي تصيب السيدة الحامل قبل الحمل مثل السكر والصرع تمثل دورا هاما في تكوين الجنين إذا لم تتم السيطرة على علاجها بشكل صحيح ومنتظم خلال فترة الحمل من قبل الطبيب المختص.. كما أن تناول الكحوليات خصوصا في المجتمعات الغربية والتعرض لأشعة جاما لها أثر واضح في إحداث تلك التشوهات. ويعتمد تأثير هذه الأسباب على المرحلة التي تعرضت فيها السيدة الحامل لهذه المؤثرات والعوامل حيث أنه ثبت علمياً أن أكبر الأثر لا يحدث الا في الشهور الثلاث الأولى من الحمل.

وعند حدوثها فمن الصعب جدا تلاشيها قبل الولادة ولكن يمكن متابعتها وتحديد الزمن المناسب والمكان المناسب لعملية الولادة من حيث إمكانية توفير الرعاية الكاملة للمولود وإجراء الفحوصات والعمليات اللازمة له عند ولادته.. وهناك العديد من الطرق في الوقت الحالي للاكتشاف المبكر لمثل هذه التشوهات.. الفحص التلفزيوني.. وتحليل عينات من السائل المحيط بالجنين.. أو عينات من أنسجة المشيمة.. وفحص هذه العينات لتحديد أنواع التشوهات.. وإن كان من الصعب تحديدها في بعض الأحيان ولتجنب حدوث التشوهات الخلقية للجنين ننصح السيدات المتزوجات والمقدمات على الحمل بالتالي:

- استشارة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة وإذا كانت السيدة الحامل من المصابات بمرض السكر عليها استخدام العلاج اللازم واتباع الإرشادات الطبية بدقة حتى تصبح نسبة السكر معتدلة في الدم قبل الحمل وأثنائه.

- كما يجب على السيدات اللاتي سبق وأنجن أطفالا مصابين بتشوهات فى العمود الفقري على سبيل المثال استخدام حامض الفوليك والذي يساهم فى تفادي حدوث تلك التشوهات بنسبة 70% وذلك لمدة لاتقل عن شهرين بعد حدوث الحمل.

- كما ننصح أيضا وخلال الشهور الثلاثة الأولى بعدم الاختلاط بالأشخاص المصابين بالأمراض الفيروسية كمرض الحصبة الألمانية.. وكذلك عدم التعرض لاشعة جاما أو استعمال أية عقاقير أو أدوية بدون استشارة الطبيب.. مع تمنياتي للجميع بوافر الصحة والعافية.

### C لماذا ترى بعض الحيوانات بالأبيض والأسود؟

تختلف أعين بعض الحيوانات عن أعين البشر، فالعين البشرية تنقل لنا صور ملونة بأبداع الألوان مثلها مثل أعين بعض الحيوانات الرئيسية القديمة الأفريقية والآسيوية. أما بالنسبة للتدييات الأخرى فالأمر يختلف. فلكل نوع "لوحة الألوان الخاصة به"، فالقط مثلا لا يرى اللون الأصفر إلا أنه يفرق بين الأحمر والأزرق. أما الخراف فهي لا ترى راعيها إذا ارتدى قميصا رماديا. بالفعل فإن شبكة العين مبطنة بنوعين من الخلايا: الخلايا العمدية التي تمكن من الرؤية فى الظلام والخلايا القمعية التي تسمح بالرؤية نهارا. تتكون هذه الخلايا القمعية عند البشر من ثلاثة أنواع يحتوي كل منهما على صبغة مختلفة:

الأول: يتفاعل مع الموجات الطويلة (570 نانومتر) أي مع درجات الأحمر والبرتقالي.  
الثاني: يتفاعل مع الموجات المتوسطة (540 نانومتر) أي مع الأصفر والأخضر. الأخير: فهو لا يتفاعل إلا مع الموجات القصيرة (440 نانومتر) أو ألوان الأزرق والبنفسجي.

تتحول الرسالة الضوئية إلى كهربائية فى اتجاهها للمخ الذي يحلها ليصل للون الأصلي. أما عند بعض التدييات فالشبيكية تكون غنية بالخلايا العمدية التي تضمن رؤية ممتازة أثناء الليل إلا أنها لا تتسع للخلايا القمعية التي بالتالي تكون غير كافية لرؤية كل الألوان. إلا أن معجزات الخالق فى عالم الحيوان لا تحصى. فبالرغم من صغر حجم المخ، تتمكن بعض اللافقاريات (مثل الحشرات والقواقع) من التمييز بين عشرة ألوان والتي يصعب على الإنسان التمييز بينها أحيانا.

## D كيف تم اكتشاف الدورة الدموية؟

منذ حوالي ثلاثة قرون لم يكن الأطباء يتخيلون أن دماغنا تقوم بأكثر من دورة واحدة داخل الجسم، فقد كان الاعتقاد السائد منذ 15 قرناً والذي يعتمد على نظرية العالم اليوناني كلود جاليليو (131-201) أن الدماء تصنع في الكبد ثم توزع "كأمواج متحركة" على سائر أعضاء الجسم عن طريق العروق أو الأوردة وعندما تصل إلى مستوى البطن الأيسر تغلي وتتبخر وتخرج عن طريق الشرايين.

في القرن الـ 16 تجرأ بعض العلماء أمثال عالم الطبيعة الأسباني "ميشيل سيرفيتو MICHEL SERVETUS" ربالدو كولومبو "REALDO COLOMBO" وخبير التشريح الإيطالي وعبروا عن شكهم في صحة هذه الحقيقة التي أصبحت مسلماً بها إلا أن أحداً لم يستطع أن يثبت فشلها قبل 1628 عندما أعلن الدكتور البريطاني "ويليام هارفي WILLIAM HARVEY (1578-1657)" أن الدماء التي تجري في أجسامنا تسير في دائرة مغلقة مارة بالقلب. أثبت هارفي نظريته أمام مجلس من العلماء من المتمسكين بالنظرية القديمة. قام هارفي بربط ذراع رجل بشدة حتى انتفخت الشرايين ثم أحل الرباط ليسمح بمرور الدماء ثم أعاد ربط نفس الذراع فجأة فانتفخت هذه المرة الأوردة. فاستخلص من هذه التجربة أن الدماء تصل إلى الذراع عن طريق الشرايين وتخرج منه عن طريق الأوردة أو العروق. ثم استكمل تجربته بتأمل قلوب الحيوانات واستطاع في النهاية أن يثبت أن الدماء من القلب إلى الأعضاء الأخرى عن طريق الشرايين وتستكمل دورتها عائدة عن طريق الأوردة.

## E لابد من العرض على الاختصاصي

\* القارئة أم أحمد "جدة" بعثت برسالة تقول فيها: ابني يبلغ من العمر ثمان سنوات.. كان يعاني من اللحمية وأجريت له عملية جراحية قبل أربع سنوات.. ولكن أصبح الآن يعاني من الأكم في الرأس حين يعطس.. هل للعملية دور في ذلك أم أن هذا مرض آخر يعاني منه؟

\*\* الأستاذ الدكتور مجدى زكريا استشارى ورئيس قسم الأنف والأذن بالمستشفى السعودي الألماني بجدة يجيب على هذا السؤال بقوله.. ليس هناك علاقة بين إجراء عملية استئصال اللحمية منذ أربع سنوات وشكوى ابنكم.. الرجاء العرض على استشارى الأنف والأذن لبيان حالة طفلك لأنه إما أنه يعاني من حساسية بالأنف أو التهاب بالجيوب الأنفية وهذا يحدده الطبيب المتخصص وعلى أساسه يمكن علاج الحالة.

## A هوس الاتصالات يقلص الذكاء

حذرت دراسة ميدانية حديثة من أن الإفراط من قبل العاملين في الشركات في استخدام أجهزة الكمبيوتر والهاتف والبريد الإلكتروني، يؤدي على المدى الطويل إلى تقليص معدل ذكائهم ونتاجيتهم بشكل ملموس. وأوضحت الدراسة التي أجراها معهد طب النفس في جامعة لندن لحساب شركة هيوليت باكارد الأمريكية المرموقة، أن أجهزة الكمبيوتر والاتصالات الحديثة نقلت مرض الإدمان على العمل من المكتب إلى البيت، حيث لوحظ أن 62 في المائة من عينات الدراسة كانوا يفتحون بريد عملهم الإلكتروني في منازلهم لتنفيذ مضمونه في أوقات فراغهم.

وأشارت الدراسة إلى أن الموظفين الذين يستجيبون للدفق المستمر من رسائل البريد الإلكتروني والرسائل النصية القصيرة (إس إم إس) في أماكن عملهم باستمرار، تعرضوا إلى انخفاض معدل ذكائهم بنحو 10 نقاط، أي ضعف معدل أولئك المدمنين على تدخين أعشاب الماريجوانا المخدرة. وقد اعترف أكثر من نصف المشاركين في الدراسة وعددهم 1100 شخص، بأنهم يستجيبون لاتصالات البريد الإلكتروني والهاتف "فوراً"، بينما اعترف 21 في المائة منهم بأنهم مستعدون لمغادرة اجتماع مهم للقيام بذلك.

## B السيارة.. ما لتطورها وما عليه!

يعود إنتاج أول سيارة في العالم، بمحرك بخاري بسرعة ميلين في الساعة، إلى الفرنسي نقولا كونيو عام 1769م، واعترف بها آنذاك كل من النادي الملكي البريطاني للسيارات ونادي فرنسا للسيارات، عكس ما تم تداوله من أن الأمر يعود إلى الألمانين غوتليب دايمر وكارل بنز اللذين صمما وصنعا سيارة تعمل بوقود الغازولين. وشهد تاريخ صناعة السيارات حدثاً بارزاً تمثل في المعرض العالمي الذي تم تنظيمه في باريس عام 1889م، حيث اكتشف المهندسان الفرنسيان رينيه بانهارد واميل لوفاسور محركاً جديداً، وتم منحهما الترخيص بإنتاجه في السنة التالية، واستعملته شركة

"بيجو" الفرنسية فى سياراتها الخمس التي أنتجتها عام 1891م، فأصبحت أول شركة فى تاريخ صناعة السيارات تستخدم هذا المحرك، تلتها شركة بنز عام 1893م.

وفى الولايات المتحدة الأمريكية تمكن جون لامبرت أواخر القرن التاسع عشر من إنتاج أول سيارة تعمل بالبنزين، تلاه هنرى فورد الشهير من خلال طراز "فورد تي".

وقبل بداية الحرب العالمية الأولى، كانت الشركات الأوروبية متفوقة بشكل ملحوظ على الأمريكية، لكن الصناعة الأمريكية سرعان ما تمكنت من اللحاق بها، وبدأت شركات مثل فورد بتصنيع السيارات بوتيرة متسارعة تقدر بسيارة كل عشر ثوان فى مختلف مصانعها أى بإيقاع سنوي يقارب المليونى سيارة، علماً بأن السيارات المتنقلة على الطرقات الأمريكية كانت معظمها تعمل على البخار عكس أوروبا.

### التصميم الذى كان فناً

على صعيد التصميم، وتحديدًا فى أوائل القرن العشرين، كانت هياكل السيارات تصنع من صفائح الحديد السمكة جدًا. لذا، كان يعتذر على المهندسين زيادة سرعة هذه السيارات بسبب وزنها. لكن تصاميم تلك الحقبة كانت جذابة جدًا، والدليل على ذلك أنها ما زالت تلاقي الإعجاب حتى أيامنا هذه، وربما أكثر من التصاميم الحالية التي لا يزيد عمرها على سنوات خمس أو ست على أبعد تقدير. فى منتصف الخمسينيات بدأت المصانع باستعمال معادن خفيفة وصولاً إلى مواد بلاستيكية مقواة أو الألمنيوم الأخف وزناً، الأمر الذي سمح بالعمل على زيادة سرعة السيارات إضافة إلى زيادة كمية إنتاجها، وصولاً إلى رفع قدرة المصانع حتى مئات آلاف الوحدات سنويًا.

أما على صعيد المقصورة الداخلية فمن السهولة على أى كان ملاحظة الفارق بين الصناعة اليدوية التي كانت تستغرق ساعات طويلة يستخدم خلالها العمال مهاراتهم اليدوية لإنتاج تحف فنية بكل معنى الكلمة، مقارنة مع الآلات الأوتوماتيكية حاليًا والتي يشوب إنتاجها أحيانًا الكثير من الشوائب لدرجة أن بعض الشركات يقوم باسترداد بعض طرازاتها لإجراء الإصلاحات عليها، مما يتسبب بتكاليف إضافية باهظة.

### المحركات والمكابح

على صعيد المحركات، تمكن النمساوي سيغفريد ماركوس من صنع محرك بأسطوانة واحدة عام 1864م، كذلك استطاع الألماني غوتليب دايملر عام 1885م تصميم محرك بأسطوانة أفقية ونظام

بخ البنزين عبر المفحم (carburetor)، لكن مواطنه ويلهيلم ما يباخ تمكن من تصميم أول محرك بأربع أسطوانات عام 1890م، وهو الذي صنع أول سيارة فى العالم تسير على أربعة دواليب ومحرك ذي إحراق داخلي (Internal Combustion Engine). وفى عام 1901م، تاريخ إنتاج ويلهيلم ما يباخ سيارة مرسيدس، وضعت لوائح التسجيل المرقمة على كل سيارة فى الولايات المتحدة التي شهدت إنتاج أول محرك من ثماني أسطوانات V8 استخدمته كاديلاك فى طرازاتها عام 1914م.

أما بالنسبة إلى المكابح فقد تمكن البريطاني فريدريك لانتشيستر عام 1901م من اختراع أول مكابح للسيارات وكانت بدائية جدًا. لكن بعد مائة سنة تحولت إلى مكابح فائقة التطور تستخدم نظام منع الإنغلاق (ABS) وتساندها مجموعة من الأنظمة التي تحول القيادة إلى متعة وأمان، ومنها نظام توزيع قوة الكبح إلكترونيًا بين الجهتين الأمامية والخلفية (EBD)، ونظام مساند للكبح فى الحالات الطارئة (لتعويض تردد السائقين فى استعمال أقصى قدرات الكبح فى ظروف التوقف المفاجئ).

### تطور أساسيات التشغيل الكهربائى والإلكترونى

وتلازم تطور السيارة مع كل المستجدات فى العلوم واكتشافاتها الحديثة. وهكذا كان ولا بد من أن تصبح الكهرباء، ومن ثم الإلكترونيات من أساسيات بنيتها. فكان تشغيل المحركات يتم يدويًا باستعمال مفتاح خاص من الجهة الأمامية للسيارة، لكن المهندس الأمريكى شارلز كتيرينغ وزميله كلايد كولمان تمكنا من اختراع أول مشغل كهربائى للمحرك، تم من خلاخ الاستغناء عن الحركة اليدوية المتعبة أحيانًا وذلك بعدما أسس كتيرينغ شركة "دلكو" للهندسة ليواصل الاكتشافات والاختراعات المفيدة آنذاك وتحديداً على صعيدي الإضاءة واحتراق الوقود وغيرها، منطلقًا من مبدأ: "العالم يكره التغيير لكنه يتطور به".

وتطورت صناعة المحركات التي زوّدت بتقنيات البخ الإلكتروني المباشر للوقود، وشاحنات الهواء "توربو"، ونظام التحكم الإلكتروني بفتح الصمامات وزاويته، ومضخة المياه القابلة للفصل، ومضخة الزيت المحددة المنسوب وغيرها، وكلها تقنيات أسهمت فى رفع مستوى أداء وقوة المحركات التي وصلت إلى ما يقارب 1000 حصان فى بعض السيارات.

### الزوائد تصبح أساسية

ومنذ مطلع القرن العشرين، راحت صناعة السيارات تشهد إضافات، سرعان ما أصبحت من المستلزمات التي لا غنى عنها، نظرًا لدورها على صعيد السلامة. فمن الأمور التي شهدت تطورًا لافتًا

ماسحات الزجاج الأمامي لإزالة الماء أو الثلج. بدأت القصة عام 1903م، وبعد ذلك بعشر سنوات أصبحت هذه الماسحات من أساسيات كل السيارات الأمريكية. وتمكنت تشارلوت بريد جوود من تقديم الماسحات الكهربائية الأوتوماتيكية. وبمرور الوقت، أصبحت هذه "المساحات" تعمل ضمن توقيت معين ووضعت على الزجاج الخلفي أيضًا، وفي آخر أشكال تطورها أصبحت متصلة بأجهزة استشعار متطورة ما إن تشعر بالمطر حتى تبدأ بالعمل أوتوماتيكيًا دون تدخل السائق.

ولأحزمة الأمان أهمية كبيرة أيضًا في حماية ركاب السيارات، وكانت شركة Volvo أول من جهّز مركباتها سنة 1949م بأحزمة الأمان، وتطور الأمر مع السويدي نيلز بولين الذي اخترع لاحقًا أحزمة الأمان ثلاثية نقاط التثبيت. وفيما يختص بكراسي حماية الأطفال، فيعود تاريخ إدخالها السيارات إلى العام 1921م. لكنها كانت مختلفة تمامًا عن الكراسي الحالية، علمًا بأن السيارات الحديثة زوّدت بأجهزة استشعار تعمل على وقف عمل أكياس الهواء الخطرة إذا ما أحست بوجود طفل في المقعد.

وفيما يختص بالنوافذ فقد بقيت عملية فتحها وإغلاقها يدوية حتى العام 1948م حين أدرجت شركة دايمرل الزجاج الكهربائي في سياراتها ومن ثم طبقت الأمر على المرايا وتحريك المقاعد.

ومن الأمور الطريفة في صناعة السيارات أنه كان يتحتم على المستهلكين شراء الراديو منفصلا عن السيارة، علمًا بأن الأمريكي بول غالفين كان أول من أدخل الراديو إلى السيارة عام 1929م. كذلك استمر التطور على هذا الصعيد فأصبحنا نشترى السيارة مع جهاز راديو ونظام قراءة أقرص مدمجة وغيرها من التقنيات العالية في عالم المرني والمسموع، إضافة إلى أنظمة الملاحة التي تساعد السائق على تحديد موقعه واتجاهه، والتفزيون الذي زاد من عامل المتعة والرفاهية داخل المقصورة.

وتوالى الاختراعات الهادفة إلى تسهيل قيادة السيارة وإراحة السائق قدر الإمكان. رالف تيتور مخترع أمريكي كفيف منذ الخامسة من عمره، حاز على شهادة العلوم في الهندسة الميكانيكية من جامعة بنسلفانيا، وتمكن عام 1945م من اختراع جهاز تحكم (Cruise Control)، الأمر الذي يريح السائق من الضغط على دواسة الوقود خلال الرحلات الطويلة.

وشهدت الإطارات بدورها تطورًا مذهلاً ابتداءً من العام 1844م مع الأمريكي تشارلز غودبير الذي قدم إطارات المطاط التي تم استعمالها في السيارات، تلاه البريطاني جون دنلوب والفرنسي

أندريه ميشلان سنة 1895م الذي تمكن من استعمال الدوالب الهوائي للسيارة، ومن ثم الإطار المعروف بـ (Tubeless) مع المهندس الأمريكي لينشفيلد عام 1954م. أما اليوم فقد أصبحت الإطارات مزودة بأنظمة متطورة تمكنها من السير لمسافة تصل إلى 150 كلم بسرعة 80 كلم بالساعة حتى بعد انثقابها.

ومن المستحدثات التقنية أيضاً أنظمة المراقبة العاملة على مساعدة السائق أثناء القيادة، مثل نظام مراقبة ضغط الهواء في الإطارات، الكاميرات الأمامية والخلفية بزوايا 180 درجة لمساعدة السائق على الرؤية الواضحة أثناء ركن السيارة، ونظام كشف "الزوايا الميتة" حيث توضع كاميرات صغيرة في المرآتين العاكستين الجانبيتين ليتمكن السائق من كشف السيارات الآتية من الخلف.

والأمر لا يتوقف عند هذا الحد وشركات السيارات تطالعنا يوماً بعد يوم بجديدها وهي تحاول حالياً تطوير بعض الأفكار، مثل جهاز ذكي يحدد تلقائياً سرعة السيارة وفق قوانين الدولة المستخدمة فيها، بفضل خريطة إلكترونية مبرمجة مسبقاً لطرقاتها، وجهاز يحلل لهاث السائق للكشف عما إذا كان مخموراً ليمنع اشتعال المحرك تلقائياً، وذلك بعد تطوير جهاز رادار مبرمج للعمل على مافسة معينة، يكشف وجود آليات مجاورة، فيقوم بإبطاء وإيقاف السيارة عند مسافة معينة منها، حتى إذا ما ابتعدت هذه الآلية تعود السرعة إلى الارتفاع مجدداً.

باختصار، لقد شهدت صناعة السيارات تطوراً مذهلاً خلال المائة سنة الماضية، ولا يزال هذا التطور مستمراً، ويبرر التساؤل ما إذا كانت السيارة "ستطير" في المستقبل.. وعلى الرغم من الإجماع على أن كل هذه التطورات التي أشرنا إليها صبت في النهاية في صناعة سيارة أفضل من سابقتها من حيث مقاييس السلامة والرفاهية وسهولة القيادة، تبقى سيارة اليوم مقارنة بسيارات أمس موضع جدل غير محسوم.

## النفايات قنبلة موقوتة

أسلوب الحياة ونمط الاستهلاك اليومي أفرزا كما هائلاً من النفايات المنزلية بأنواعها المختلفة، ولكن كيف نتعامل مع هذا الكم وكيف نتخلص من النفايات؟.. وهل الأساليب المتبعة في استبعاد النفايات وطمرها بعد رميها في الحاويات مناسبة في التخلص من منات الأطنان دون الاستفادة منها؟! وفي الوقت الذي يسعى فيه العالم قاطبة لإيجاد الحلول لمشاكل التخلص من النفايات الصلبة، تعتبر بلدان أوروبا من الدول السبّاقة في مضمار الأبحاث والتجارب الرامية إلى حلول علمية وعملية لا تؤثر سلباً على البيئة، ويلعب القطاع الخاص دوراً أساسياً في تمويل وتنفيذ المشاريع المتعلقة بهذا الجانب علماً بأن إعادة تدوير النفايات يدر ملايين الريالات!!

غير أن المشكلة تكمن في عدم توفير الاشتراطات اللازمة لبناء وتجهيز وتشغيل المشاريع اللازمة لهذا الغرض حتى الآن ولماذا لا يتم فصل النفايات حسب نوعها قبل طرحها في حاويات مختلفة الألوان كالزجاج والورق والكرتون والحديد والألمنيوم والبلاستيك للاستفادة منها بإعادة تصنيع الورق والزجاج والمعادن ومواد البناء.

وبالرغم من الخطوات المتخذة في هذا المنحى بالمملكة إلا أن معالجة المخلفات وتدويرها لا تزال تكتنفها مشكلات عديدة تعاني منها المجتمعات المدنية نتيجة للزيادة المتطردة في النفايات البلدية بأنواعها ولا تخرج عن المخاط 'كامنة وراء تكديس النفايات وطمرها في المرمى بشكل خاطيء لا تراعي فيه القوانين كون المخلفات تحتوي على مواد عضوية وأخرى تضر بالبيئة ما يتطلب العزل الجيد للحد من تسرب المواد الملوثة للتربة والمياه الجوفية.

وكان مجلس الشورى قد - مؤخراً النظام الموحد لإدارة نفايات الرعاية الصحية بدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والذي يحدد الضوابط والاشتراطات التي تعد من التجاوزات الخطرة في التعامل مع النفايات الطبية وتخزينها ونقلها ومعالجتها.

فيما تشير بعض الدراسات إلى أن الإنسان المعاصر لا يستطيع منع التلوث البيئي لأن تطوره وحركته الذاتية أدبيا إلى هذا التلوث ما جعل البشرية تحارب من أجل التحكم بمصادر الملوثات، وتؤكد

الدراسة أن تشخيص مصادر التلوث البيئي تعد نصف العلاج، فالعالم ينتج أكثر من 50 ألف مادة كيميائية تستخدم في الأغراض اليومية فيما يقدر سبب 60% من الإصابات السرطانية الملوثات الكيماوية للبيئة..

وعلى الرغم من أن الوضع البيئي في المملكة أفضل بكثير من العديد من دول العالم إلا أن تشخيص الداء بلا شك يساعد المسؤولين والمهتمين على وضع الحلول الناجمة للتحكم في التلوث.. (الندوة) طرحت القضية للنقاش فجاءت المحصلة آراء متباينة..

### قطار النفايات:

نادر سعيد باعقيل (طالب جامعي) ابتدر بالقول: ينتج عن البشرية كم من النفايات في كل عام يكفي لتحميل قطار لو رصدت عرباته الواحدة تلو الأخرى لكانت الأولى على الأرض والأخيرة على سطح القمر، وقد أصبح اليوم جمع النفايات مسألة روتينية غير أن الخطوات المتبعة في عملية تجميعها لاتزال بدائية. ولا بد أن ندرك أن أسلوب حياتنا الحالي سينتج كميات متزايدة من النفايات المنزلية إذ لم نعد نصلح ما يتعطل، بل نتخلص منه. الأمر الذي فاقم المشكلة كما يصعب التخلص من بعض المواد التي نستعملها، وكأن العالم الصناعي عجز عن حل مشكلة جمع النفايات والاستفادة من المواد المتبقية وحينما يتعلق الأمر بحاويات المخلفات فيبدو أن التجهيزات مازالت في حكم التخلف. فما نتخلص منه في المنازل لا يعاد استخدامه وفي أفضل الأحوال يتم طمره أو إشعاله في المحارق ما يؤدي إلى الإضرار بالبيئة وتلويثها.

وتابع باعقيل: الأسوأ من ذلك أن النفايات تفرغ أحياناً في حقول دون الإشراف عليها على الإطلاق ما يعرض هذه الحقول لخطر الاشتعال، ومن ناحية علمية لا يخفى أن تعفن المواد العضوية ينتج عنه الميثان وهو غاز قابل للاشتعال بغض النظر عما تسببه من تلوث المياه والهواء.

وتعتبر جريمة نفاياتنا التي تتعدى العشرين مليار طن في العام يقذف جزء منها في البحر دون أي إجراء مسبق معرضة أبسط المخلوقات إلى خطر الإبادة وهذا ما نفعله كل يوم حين نرمي بالنفايات في مياه البحر ما جعل العاملين في مجال البيئة يسعون للبحث عن حلول جذرية.

وعندما يفكر المرء في تحويل المعادن المستخدمة في المعلبات يجد أن هذا التحويل بقدر ضئيل مقارنة بما يتم طرحه في النفايات ولماذا لا يهتم الناس بهذه التحويلات بكميات كبيرة لا سيما ونحن نعيش عصر الصناعات والتحويلات ولا يقصتر ذلك على علب العصير والمواد الغذائية الأخرى

بل يتجاوزوه إلى هياكل السيارات الخربة والسيخ وأنابيب المياه وذلك للاستفادة من المعادن التي تطرح في المزابل وإجراء موازنة بين ما يعاد تصنيعه والخام الذي يستورد من الخارج إذا أخذنا في الاعتبار عدد السيارات الهائل الذي يترك ويهجر ليتلف كل عام، وليس هذا وحده فهناك الأدوات المنزلية وحديد الأبنية القديمة والحاويات المهترنة وغيرها من المعادن التي ينبغي الاستفادة منها بقدر الإمكان.

#### خصائص بيولوجية لمنع الضرر:

ويرى تيسير عبد الغفار فتيني أن تخزين ونقل ومعالجة النفايات المنزلية وغيرها من المخلفات الأخرى في المصانع والأسواق تحتاج إلى خصائص علمية وبيولوجية حتى لا تكون ضارة بالإنسان والبيئة وأن هذه المواد ما لم يتم التعامل باللوائح والنصوص والأحكام التي تضبط هذا الأمر، إلى جانب توفير المعلومات وكيفية التعامل مع المواد الخطرة في حالة الطوارئ وإرشادات التعامل الآمن مع المواد التي تدخل في الصناعة وقواعد السلامة في التغليف والتخزين والنقل بهدف توسيع قاعدة الاستفادة منها.

#### التدهور البيئي:

ولفت عبد اللطيف حسن بشري (طالب جامعي) إلى أن حق الإنسان في العيش في بيئة آمنة وملائمة تضمن الصحة والسلامة للأجيال الحالية دون الانتقاص من حقوق الأجيال المستقبلية ويتضمن ذلك طرق التخلص من المخلفات بعيداً عن التلوث والتدهور البيئي وأية نشاطات تؤثر سلباً على الحياة والصحة العامة ومستوى المعيشة لدى الفرد والمجتمع..

ولا بد من المشاركة الفاعلة في التخطيط ووضع القرارات فيما يتعلق بالتخطيط البيئي والتنموي والاستخدام الأمثل للموارد الطبيعية وعلينا أن نعي تماماً أن التدهور البيئي غير قابل للعودة وفي نفس الوقت يكلفنا كثيراً ومن المهم تلافي حدوث ذلك عبر معالجة النفايات والتعامل معها وفقاً للمعايير البيئية ذات العلاقة بحياة الإنسان فضلاً عن الجوانب الاقتصادية والصحية.

#### النفايات تغرق مدننا:

ويمضي حسن يوسف طيب في وصف المشكلة بقوله: لقد شهد العالم في منتصف هذا القرن ثورة تكنولوجية هائلة ونمواً عمرانياً سريعاً، وتزايداً في عدد السكان، خلف ذلك كله أمواجاً من المخلفات وسحابة كبيرة من الملوثات من بقايا الاستخدام الصناعي التجاري والمنزلي وغيرها فيما أغرق العالم في أخطار جسيمة تلحق الأذى بالبيئة والكاننات التي تعيش فيها، لهذا كان الاهتمام بالبيئة

جديرًا بفتح ملفات وصفحات تراعي حقوقه. ومن هنا أصبحت المخلفات أكثر والحاجة إلى التخلص منها أكبر. ولكن كيف لنا أن نجعل الأمر مختلفًا عما كان في الماضي حيث كانت المخلفات محدودة من ناحية النوع والكمية غير أن طريقة التخلص منها كانت بطرق بدائية فقد كانوا يدفنونها تحت الأرض عشوائيًا أو يقومون بحرقها والبعض الآخر يرمى في البحار ولو لاحظنا أن كمية هذه المخلفات تكاد لا تؤثر بشكل كبير على الكائنات الحية لأن المخلفات في ذلك الوقت لم تصل إلى الحجم الهائل الذي تشغله الآن وهو من تبعات التطور من وجود المصانع وارتفاع البنيان وحفر الأنفاق، وتشبيد الجسور واختراع مواد جديدة، ولأن المخلفات الناشئة عن هذا التقدم لها الضرر الكبير لعدم توافر الحيز الذي قد ندفعها إليه للتخلص منها، إما للخوف من أن قيعان البحار وبواطن الأرض لم تعد تتسع لهذا الكم من النفايات ولأن الحرق وإن كان له فوائده إلا أنه يؤثر سلبًا في تلوث الهواء..

بمعنى آخر أن النفايات كانت تقتصر سابقًا على مواد بسيطة وأولية تبعًا للمرحلة الاقتصادية والتنموية لذلك العصر الذي تمر فيه، وحسب الاستخدامات البشرية في تلك الفترة، وكلما ازدهر عصر وظهرت صناعات متعددة اختلفت نوعية وكميات النفايات ما يحتم إيجاد طرق علمية للإفادة من بقايا المخلفات بدلًا من طرحها دون تحقيق الأهداف المرجوة بل جعلها وبالًا على البيئة.

وفي عصرنا الحالي يمكننا التخلص من النفايات بطرق تقنية متطورة لم تكن متوفرة في الماضي وذلك بإعادة تدويرها واستخدامها من جديد فبالإمكان الاستفادة من الورق في أدوات الزينة والتغليف وكذا الزجاج والمواد المعدنية كالمعلبات وغيرها.

#### استثمار مغر:

وأضاف طيب قائلاً: إن فرز النفايات وإعادة تدويرها وتصنيع واستخدام الخامات التي تحتويها مرة أخرى يحد من الهدر الكبير في موارد الثروة، فهي عملية مبسطة واستثمار مغر، فإن إعادة تدوير النفايات يعتبر الحل الأمثل للتخلص من النفايات بيئيًا، ويعود بالنفع الاقتصادي عند توفر رأس المال والتقنية والأيدي العاملة المدربة، ومن هذه الفوائد أيضًا توفير وتخفيض ميزانية عقود النظافة، وخلق فرص استثمارية بسبب توفر الخام، وإيجاد مصدر بديل للطاقة وخلق فرص عمل جديدة. أما الفائدة التي نستطيع أن نتلمسها هي وجود شوارع وأماكن مبهجة ونظيفة ورائحة.

كما أن ضرورة وعي البشرية بخطورة التلوث أصبحت ضرورة حتمية ولا بد لكل فرد منا أن يدرك أهمية الحفاظ على البيئة من حوله لسلامته واستمرار حياته.

لقد تعرض العالم إلى العديد من الكوارث بسبب التلوث تنبه بعدها المهتمون بالبيئة والمنظمات لوضع الأنظمة وسن القوانين والتشريعات لحماية البيئة والحفاظ عليها.

وكان لابد لمشكلة كهذه أن يكون للإسلام منها موقف مميز وواضح فقد سن الله سننا في الكون وصلت لنا عبر تعاليم الدين الإسلامي الحنيف والذي يحثنا على النظافة والعناية بالمحيط الذي نعيش فيه.

قال صلعم: (إمطة الأذى عن الطريق صدقة) وفي هذا دعوة شاملة لكل إنسان أن يتعاون مع أخيه لدرء الأخطار التي قد يسببها وحش المخلفات.

موارد نافعة أم ضارة؟!:

ومن وجهة نظر سعيد عبد الوهاب الزهراني فإن الإنسان هو الذي يتحكم بشكل أساسي في جعل هذه النفايات إما موردًا (نافعًا) أو تحويلها إلى موارد ضارة ولنضرب مثلاً لذلك نجد أن الفضلات البيولوجية للحيوانات تشكل موردًا نافعًا إذا تم استخدامها كمخصبات للتربة الزراعية أما إذا تم التخلص منها في مصارف المياه فستؤدي إلى انتشار الأمراض والأوبئة. وهنا نؤكد على أن يكون كل منا حريصا على عدم إلحاق الضرر بنفسه وأهله ووطنه ويكون هو الضابط لنفسه فليحاول كل منا المساهمة في تحسين إدارة هذه النفايات عن طريق تقليل كميتها أولاً ومن ثم التعامل معها عبر جميع المراحل من جمع ونقل إلى أن يتم التخلص منها بطريقة صحية ومناسبة.

وقد أثبتت الدراسات أن معدل إنتاج الفرد اليومي من النفايات بين 650-1200 غرام، وبناء عليه تنتج في العالم كميات هائلة من الملوثات في اليوم الواحد.

تهدد صحة الإنسان:

فيما يقول حسن حسين الشامي: تعتبر النفايات بأنواعها من القضايا الملحة التي تهتم دول مجلس التعاون وذلك لما شهدته هذه الدول من تطور كبير في شتى الميادين وما نتج عنه من إفراز مخلفات ونفايات كثيرة أضرت بالبيئة وهددت صحة الإنسان.

وقد جرى الاتفاق على صيغة قانون أو نظام شامل موحد لإدارة النفايات في دول مجلس التعاون بحيث يتواءم مع الأهداف الأساسية لحماية البيئة والاستعمال الرشيد لموارد الطاقة، وتشتمل الاستفادة من النفايات بأنواعها وذلك بتصنيفها وفرزها وإعادة استخدام ما أمكن منها في مجالات عديدة فقد قامت الأمانة العامة والأجهزة المعنية في الدول الأعضاء ممثلة في أجهزة البيئة بإعداد

مشروع النظام الموحد لإدارة النفايات فى دول مجلس التعاون ولاشك أن المملكة لاتخرج عن هذا الإطار بوصفها من كبريات الدول التي يتعين على مواطنيها التعامل مع النفايات بأسلوب حضاري حيث اهتمت الدولة بإيجاد إدارات متخصصة فى الأمانات والبلديات لإدارة عمليات النظافة وتحسين مستوى خدماتها وقد أسند إليها مهام اقتراح الخطط والسياسات الكفيلة بالحفاظ على النظافة العامة والعمل على تطويرها وتنفيذها ومراقبتها ووضع الاشتراطات اللازمة من أساليب جمع النفايات وطرق التخلص منها غير أن وعي المواطن والمقيم من الأهمية بمكان للنهوض بهذا العمل ولا شك أن النفايات المنزلية الناتجة عن الاستعمالات المختلفة لشاغلي المساكن سواء كانت دوراً بسيطة أو بنايات متعددة الأدوار وتتكون النفايات المنزلية من الأطعمة والأوراق والمنسوجات وغير الصالح من الأثاث والأجهزة

#### النفايات:

والمعدات المنزلية الصغيرة والكراتين والعبوات الفارغة بجميع أنواعها ونفايات الحدائق المنزلية وبالإمكان الاستفادة من هذه المواد بطريقة أو بأخرى غير أن الأمر بحاجة إلى مزيد من الوعي والجهود البناءة.

#### المعالجة والتدوير:

وقال لؤي بخش طالب بكلية الهندسة والعمارة الإسلامية فى جامعة أم القرى أن العناية بالبيئة والمساهمة فى حمايتها من التلوث يعد من المحاور المهمة كونه يعتبر مشكلة حيوية بدأت تعاني منها المجتمعات المدنية الحديثة وذلك نتيجة لزيادة النفايات بأنواعها المختلفة إذ يتعين التعرف بأنواع النفايات وطرق معالجتها وتدويرها وتعزيز اللوائح والأنظمة التنفيذية لمعالجة النفايات والحفاظ على البيئة فى مملكتنا الحبيبة إضافة إلى تفعيل دور القطاع الخاص فى معالجة النفايات وتوطين الصناعات البيئية.

وتابع بخش قائلاً: هناك العديد من الشركات والجهات الأخرى كانت لها تجارب فى معالجة النفايات البلدية فى بعض مدن المملكة غير أنها جابهت بعض المعوقات التي ينبغي تجاوزها للخروج من عنق الزجاجة.

ولا يخفى على أحد التطور المدني والعمراني الذي تعيشه مدن المملكة والذي يجب أن يصحبه وعي وثقافة بيئية متلائمان مع ما نشاهده من تطور وتوسع فى الأعمال والمنشآت كالمدراس

والمستشفيات والأسواق والحدائق العامة والمنتزهات وقد نتج عن ذلك زيادة في النفايات المنزلية السائلة منها والصلبة.

ومن تبعات المدنية زيادة إنتاج الفرد للنفايات وفي المقابل تفاقم التلوث البيئي ولتدارك مغبة هذا الخطر الداهم ينبغي تعزيز الوعي واطلاع المواطنين والسكان بالمشاكل الناتجة عن زيادة الملوثات البيئية.

ولعل مشاريع تدوير النفايات تعود بفوائد من شأنها إنعاش الصناعة المحلية والحفاظ على الموارد الطبيعية وثمة تجارب ناجحة في عدة دول مثل ماليزيا حيث لا تعتمد أي ورقة للمواطن مالم يلتزم بتسليم النفايات الورقية بعد فرزها للمراكز المنتشرة في جميع المناطق والمحافظات وبهذا استطاعت أن تستفيد من أكثر من 23% من تالف الورق المنزلي للاستفادة منه وتدويره.

## A حوار مع كابتن فريق المنزوع

□ **بداية كابتن.. أين هي محطتك القادمة عقب رفض ناديك إبرام عقد احترافي جديد معك؟**

\*\* أولاً وقبل أن أخوض في أطراف الحديث حقيقة (فوجنت) للطريقة الغربية التي انتهجتها إدارة التونسي حيال تجاهلها التام لي والغموض حيال تجديد أو رفض بقائي في الوحدة بعد نهاية عقدي مع النادي وصراحة اندهشت لأسلوب التشهير الذي اتخذته صناع القرار في النادي بغرض إبعادي عن الفرسان وأقول عبر (الندوة) إنني تلقيت عروضاً أخرى من أندية تلعب في الممتاز ومنها عرض نادي الحزم المغربي لكنني بحاجة لالتقاط أنفاسي واختيار كيفية استكمال مسيرتي الكروية، حيث إنني مازلت قادراً على العطاء وتقديم أفضل العطاءات وثقتي في نفسي لا يهزها شيء والحمد لله وأيضاً علاقتي الجيدة في الوسط الرياضي سوف تساهم في أن أواصل مهما كان حجم التيارات المعادية.

□ **إذن أنت تلمح أنك لن تلعب طالما التونسي موجود؟**

\*\* ابداً لكن هناك يا عزيزي رغبات ومتى ما تحصلت على اشتراطاتي الاحترافية المتعارف عليها فلن تكون هناك عوائق حيال بقائي مع الفرسان مرة أخرى في ظل ترهب السيد جمال على رئاسة النادي، ومع الأسف هناك من يسعى لتهميشي وإسقاطي من كشوفات الوحدة.

□ **يتردد أن أي لاعب وحداي لا يملك مشاركة الفريق.. إلا بتأشيرة دخول من حاتم خيمي؟**

\*\* ليس بتلك الصورة بل لا بد وأن يكون الجهاز الفني والإداري للفرسان يملكان الشجاعة في مشاركة أي لاعب دون اقحام الخيمي.

□ **إدارة الكرة تحابي وتجاهل.. وتعمل لحساب بعض اللاعبين.. وضد لاعبين آخرين؟**

\*\* أرجو أن تعفيني من الإجابة!!

□ **هل وقعت ضحية إدارة عبد السلام؟**

\*\* ابدأ ولا أقبل هذا الوصف.. لكن هناك سوء تفاهم أدى إلى اختلاق فجوات بيني وبين إدارة الوحدة ورغم تلك الأجواء غير الصحية إلا أنني واصلت المسير لخدمة شعار الأحمر بعيداً عن الأصوات النشاز.

□ **اتصالك بعبد السلام وكعكي إلى الآن كان سبباً في تهمة شاك؟**

\*\* أعتقد من حقي أن اتصل بمن أريد وأترك من أريد والعلاقات الشخصية لا دخل لها بالنادي.. وأنا أعتز بصادقتي مع عبد السلام وعبد المعطي.

□ **هل ما زال مروان برناوي يحظى بعلاقات مميزة داخل الفريق الواحد اوي؟**

\*\* الحمد لله حيث لا يزال اللاعبون يلقبوني بالكابتن والقذوة.. وأنا قريب من الجميع وأحاول قدر المستطاع أن أقف بجانب كل لاعب يحتاجني دون أن أطلب إدارة التونسي حيث لي طرق أخرى واحترامي مفروض وبقا وممكن أن تسأل عن ذلك.

□ **قل لي بصراحة.. نزع الكابتنية منك هل ترك اثارا سلبية لك ولفريقك؟**

\*\* نعم وقد جاء هذا التصرف غير الحضاري في نهاية الانتخابات ليدل على أن العلاقات الشخصية تلعب دوراً في النادي وفي تحركات الإدارة الجديدة.

وقد اشار إلى النجم الاتحادي محمد نور بأن العب وأحترق داخل الملعب طوال الـ 90 دقيقة وأنه رفض الكابتنية في مناسبات عدة لأنها لا تمثل الطموح.. وأنا قبلت نصيحة نور الاتحاد وفعلا تركت أوهام الكابتنية لمن يبحثون عن ذلك.. وأذكر أن الشيخ عبد المعطي كعكي كان قد منحني شارة الكابتنة في مباراة بطولة الأمير عبد المجيد في وجود حاتم خيمي فقلت له بالحرف الواحد عيب علي يا أبو عبد الله.. خيمي موجود ولن أخطاه.. ولذا فالموضوع لا يهمني الآن لكنه ألمني في تلك اللحظة لحظة الانتخابات لأن الأسلوب كان غريباً.

□ **هناك من يقول بأن البنزرتي يضع التشكيل ويضع خطة في التمارين.. وفي المباريات تتغير الأمور؟**

\*\* أحياناً نتفاجأ كعناصر في التشكيل الذي سيلعب المباراة في آخر لحظة وكيف تغيرت الأسماء هكذا.. وأذكر أنه في مباراة النصر رفض البنزرتي مشاركة اللاعب سعيد لبنان في اللحظة الأخيرة رغم انضمامه في التدريبات وتطور مستواه ليحل عوضاً عنه المدافع سليمان اميدو الذي لم يكن منضبطاً في الحضور للتمارين وكان البنزرتي يريد أن يلعب لبنان أساسياً لانه الاجدر.. وتغيرت الأمور هكذا.. وأترك التعليق للوحد اويين.

□ البنزرتي لا يجيد التعامل النفسي مع اللاعبين؟

\*\* إلى حد كبير ويعاب عليه قسوته وانتقاده اللاذع للاعبين وأحيانا تجده يسيئ للاعب ما بين الشوطين لأنه أخطأ في شيء لا يستحق بدلا من أن يشد أزره.. وتجد اللاعبين يخشونه ويخشون غضبه وانفعاله.. مع التذكير أن لاعبي الوحدة في غالبيتهم شباب وهذا قد يضر بهم وبمستقبلهم.

□ برأيك هل استفاد الفرسان من ورقة اللاعبين الأجانب؟

\*\* هذه الأمور تكملها المادة نحن نتمنى أفضل اللاعبين وأفضل الاختيارات ويظل "الورق" هو الذي يتكلم وليس الآمال والأهواء.. ولو كان هناك أفضل من الموجودين لكانت النتائج أفضل.

□ أنت وهاني الجفري وجهان لعملة واحدة هل أنتما متفقان على محاربة إدارة التونسي؟

\*\* نحن متفاهمان ومتفقان في كل شيء إلا أن نكون ضد التونسي أو غيره ودورنا في الملعب فقط.

□ الوطني خالد القروني ماذا قدم للوحدة؟

\*\* أضاف بخبرته وإدارته المميزة فنيا ونفسياً للفريق واللاعبين شيئا يشكر عليه وهذا يأتي من ضمن إيجابيات عبد السلام التي قدمها للوحدة.

□ استمرار القروني ألم يكن الأجدى؟

\*\* فعلاً فجهود أبو عبد الرحمن أعادت هوية وبريق وعراقة الوحدة الأمر الذي جعل المدرب التونسي يجني ثمار ومجهود القروني دون عناء يذكر، ابعاد القروني اعتقد كان غير منطقي.

□ ماذا ينقص الفرسان؟

\*\* يحتاج الفريق للاستقرار والثقة وإزالة الرهبة من اللاعبين أمام الفرق الكبيرة ويحتاج الفريق إلى الدعم من الإدارة والجمهور.

□ وجود طابور من الإداريين خلف الفريق هل هو في مصلحة الفرسان؟

\*\* أعتقد أن كثرة الربان تغرق السفينة ووجود عدد كبير من الإداريين ليس في مصلحة الوحدة بأي حال من الأحوال.

□ من لفت نظرك بصفوف الفريق الأحمر؟

\*\* هناك شباب ظهروا بقوة ولهم المستقبل إذا ساروا على نفس الطريق ومنهم اسامة هو ساوي وكامل فلاته والهداف البارع علاء الكويكبي إلى جانب ماجمد الهزاني.

□ **موقف لا يزال عالقا بذهنك؟**

\*\* تلك الكلمات التي أطلقها كالرصاصة الإداري عصمت بابكر إبان نزال النصر في معسكر سوريا واصفا إياي بالمتخاذل قائلًا (بك انغلينا وبغيباك انغلينا) رغم أنني شاركت مصابًا وبالمخدر وتحاملت على الإصابة من أجل الوحدة ولكون بابكر طلب ذلك فكانت النتيجة الإساءة لي.

□ **موقف طريف تعرضت له مؤخرًا؟**

\*\* مطاردة كابتن الوحدة الحالي وابن رئيس النادي لمعرفة حقيقة العرض الذي وصلني من نادي الحزم وخلال اتصالاتهم المتكررة بزميلي (الحارس) أيقنت أن هؤلاء لا يرحمون ولا يخلو رحمة ربي تنزل "قالها ضاحكًا".

□ **وقفه الداعم الشيخ مناحي الدعجاني كيف تصفها؟**

\*\* لقد أكرم هذا الرجل نادي الوحدة في أكثر من مناسبة وبسخاء وافر وما يهمني صراحة استمراره وأخشى ان يطيروه.

## B العقوبات للمشجعين

أعلنت اللجنة المنظمة لبطولة كأس العالم السابعة للقرارات في ألمانيا أن الحكومة الألمانية قد تفرض عقوبة على المشجعين الأربعة الذين اخترقوا الحواجز الأمنية ونزلوا أرض الملعب خلال بعض مباريات البطولة.

وقال جيرد جراوس المتحدث باسم اللجنة المنظمة "نبحث الإجراء القانوني الذي يجب اتخاذه مع هؤلاء المشجعين".

وكانت آخر تلك الحوادث هي الواقعة التي حدثت أمس السبت خلال لقاء المنتخبين البرازيلي والألماني باستاد نور مبرج في الدور قبل النهائي للبطولة. وشهدت المباراة نزول أحد الشبان إلى أرض الملعب رافعاً بيده راية وظل يجري حتى سيطرت عليه قوات الأمن.

وقال جراوس "القضية اتخذت أبعاداً أخرى لأن هذا المشجع اخترق أرض الملعب والراية في يديه على ما يبدو للإعلان عن أحد الملاهي الليلية بأسبانيا".

وكانت اللجنة المنظمة قد أعلنت قبل أيام بعد وقوع الحوادث الثلاثة الأولى أن عقوبة مرتكبي هذه الاختراقات ستكون المنع من دخول جميع الاستادات الألمانية.

وقال جراس إن قوات الأمن ستخضع لتدريب خاص للتعامل مع مثل هذه الحوادث قبل كأس العالم 2006 التي تستضيفها ألمانيا وأوضح أن مثل تلك الحوادث لا تستدعي تجهيزات إضافية في الملاعب قبل بطولة العالم التي ستقام مبارياتها على 12 استاداً.

### C تجديد عقد اللاعب

وقع اللاعب البرازيلي روجيرو عقداً جديداً مع النادي الأهلي لموسم واحد مساء أمس وذلك بعد اتفاق تم بين اللاعب وإدارة النادي حيث أبدى روجيرو رغبته في الاستمرار مع الأهلي وهي نفس الرغبة لدى الإدارة الأهلاوية بعد المستويات الجيدة التي قدمها روجيرو منذ مشاركته مع الفريق الأهلاوي وبذلك يكون الأهلي قد قطع الطريق على بعض الأندية التي حاولت كسب توقيع روجيرو إضافة إلى استمرار اللاعب كيم الذي تبقى من عقده موسم قادم.

ومن جهة أخرى سيتم توقيع مخالصة مع اللاعبين فلافيو واليساندرو بعد انتهاء عقودهما خلال الشهر القادم كما سيتم البحث عن مدافع لدعم دفاع الفريق في البطولة الآسيوية.

وعلى صعيد الإدارة الأهلاوية سوف تستمر الإدارة الحالية برئاسة الدكتور أيمن فاضل حتى اجتماع أعضاء الشرف القادم حيث من المتوقع إدخال بعض الأسماء الجديدة خاصة فيما يتعلق بالاشرف على كرة القدم بمختلف درجاتها.

## A مع محمد الخليوي

محمد الخليوي واحد من الصقور الحضر الذين حلقوا بالمنتخب السعودي إلى سماء البطولات... تمكنوا من نشر الكرة السعودية في سماء كأس العالم القادمة.  
بداية نهنك كابتن خليوي بتأهل المنتخب السعودي مرة ثانية إلى كأس العالم 98م بفرنسا بعد أن تأهل لكأس العالم 94 بأمريكا؟

مبروك لأبناء هذا الوطن الغالي فهذا الإنجاز يعد فخراً لنا نحن السعوديين والحقيقة جاء ذلك بمجهودات من جميع زملائي اللاعبين وكل ذلك الاهتمام أو المتابعة من أمير الشباب الأمير فيصل بن فهد الرئيس العام لرعاية الشباب ونائبه الأمير سلطان بن فهد اللذين وفرا كل الإمكانيات التي تهدف إلى تألق الكرة السعودية وإبداعها على المستوى العالمي.. ورفع رؤية التوحيد خفاقة في أكبر تجمع عالمي يشهده العالم وإن شاء الله نكون خير سفراء للكرة السعودية والعالم العربي في فرنسا كما كنا قبلها وشرفنا سمعة الكرة السعودية في كأس العالم 94 بأمريكا وقدمنا مستويات كبيرة جدا ولدينا الخبرة الكافية أن نقدم عروضاً جيدة تليق بمكانة الكرة السعودية إن شاء الله وكلنا ثقة في إمكانياتنا أن نكون خير من يشرف سمعة ورقى مدى تقدم ذا المنتخب العملاق في الحدث الرياضي الكبير في فرنسا 98م.

□ وهل بإمكان نجوم المنتخب أن يقدموا نفس العروض المشرفة كما قدموها في نهائيات كأس العالم 94م بأمريكا؟

عندما لعبنا في كأس العالم 94 أشاد الجميع بمستوانا خاصة بعد الفوزين الكبيرين على منتخب بلجيكا ر بهدف سعيد العويران وعلى المنتخب المغربي وكذلك المباراة أمام هولندا والذي كان في صفوفه نخبة من نجوم هولندا وإن شاء الله لدينا الإصرار والعزيمة أن نقدم عروضاً أجمل في فرنسا تليق بمكانة وتطور الكرة السعودية.

وكيف تصف مشاعرك وأنت اللاعب الذي يكون له الشرف أن يلعب في نهائيات كأس العالم المقبلة بفرنسا، وللمرة الثانية على التوالي بعد كأس العالم 94 بأمريكا؟

حقيقة أشعر بالفخر والاعتزاز وهذا لم يأت من فراغ المجهودات المضاعفة التي قدمتها وزملائي لاعبي المنتخب والحمد لله أننا حققنا آمنيات جماهيرنا السعودية بهذا الانجاز الرائع وهذا بحد

ذاته يسجل بأحرف من ذهب للمسنولين فى الاتحاد السعودى لكرة القدم وعلى رأسهم أميرنا المحبوب فيصل بن فهد وسمو نائبه الأمير سلطان بن فهد اللذان لهم الفضل بعد الله فى وصول المنتخب إلى نهائيات كأس العالم بفرنسا أتمنى أن نكون عند حسن ظنهما إن شاء الله.

□ **كابتن خليوي ألا تعتقد بأن اللاعب أحمد جميل يستحق أن يكون لاعبا أساسيا فى تشكيلة المنتخب السعودى؟**

شهادتي فى الكابتن أحمد جميل مجروحة وهو اللاعب صاحب الأداء المميز جدا فى المنتخب أو نادى الاتحاد وجميل له بصمة خاصة جدا مع المنتخب عندما سجل هدفا قاتلا فى مرمى المنتخب الكورى وبهذا الهدف تأهل المنتخب السعودى إلى كأس العالم 94 بأمريكا ولا يزال جميل لديه الكثير المنتخب بلاده أن يقدمه على الوجه المطلوب ولكن يعود الرأي للجهاز الفنى للمنتخب سواء لعب جميل أساسيا أو احتياطي وهذا يشمل أي لاعب يرى المدرب فيه ذلك.

□ **ما تقييمك للمدرب ديسوزا مجرى وهل أنت مع إقالته؟**

ليس لدى أي تعليق على ذلك فإدارة الاتحاد هي أدرى بمثل هذا الموضوع وحقيقة لم أدرّب مع هذا المدرب فكيف أحكم عليه على العموم رحل ديسوزا وجاء كامبوس.

□ **وما رأيك فى عودة كامبوس من جديد للاتحاد؟**

كامبوس مدرب قدير تدرّبت تحت يده وهو قدير بأن يشرف على فريق الاتحاد وهو المدرب الذي يجيد التعامل مع اللاعبين بأسلوب سلس ولديه قدرات تدريبية جيدة ولا أنسى عندما قاد الاتحاد فى المرة الأولى ووصل به إلى المربع الذهبى قبل ديمتري وعودته حاليا مناسبة للفريق أفضل من أي مدرب آخر لاسيما وأنه يعرف جميع اللاعبين ولا يحتاج إلى تجارب مع اللاعبين حيث وضع كل لاعب فى خاتمه فى أول إشراف له أمام فريق الرياض عندما فاز الاتحاد على الرياض 2/0 صفر.

□ **ما السر وراء تراجع مستوى الاتحاد هذا الموسم وهو الفريق الذي حقق ثلاثية القرن الموسم الماضي؟**

لكل جواد كبوّة والاتحاد مر بظروف فى بداية هذا الموسم وإن شاء الله تكون انطلاقته قوية والفوز على الرياض يعطي دافعا قويا للاعبين فى جمع النقاط ومن ثمّ الزحف إلى المنافسة على المربع الذهبى حقيقة كلّي ثقة فى زملائي لاعبي الاتحاد أن ينسوا ما حصل من خسائر ويبدأوا من جديد فى جمع النقاط وهذا ليس غريبا على أبطال الاتحاد أن يحققوا آمال جماهيرهم الوفية إن شاء الله وأدعو لهم بالتوفيق.

□ ترى ماذا يحتاج الاتحاد هذا الموسم ليحقق الدوري؟

الروح القتالية المطلوبة والتكاتف ودائما معروف عن لاعبي الاتحاد بأنهم اسرة واحدة لذا بإمكانهم تحقيق امال جماهيرهم وتحقيق نتائج إيجابية إن شاء الله.

□ وكيف ترى عودة لاعبي المنتخب السعودي مع أنديةهم في الدور الثاني في مسابقة دوري كأس خادم الحرمين الشريفين؟

بكل تأكيد وجود لاعبي المنتخب مع أنديةهم يعطي نكهة خاصة وتعود الإثارة والندية والقوة ولا أخفى عليك سرا أن الدوري حائيا بدون لاعبي المنتخب شاهدنا القوة والإثارة لوجود عناصر جيدة سوف يكون لها مستقبل باهر في عالم كرة القدم ودائما الدوري السعودي مثير في الحالتين.

## B خيبة "الإنترنت" الإعلانية!!

حين أخذت "الإنترنت" بالانتشار على نطاق واسع توقع البعض أن تستفيد مواقعها بقوة من ميزانيات الإعلان. كانت هناك المواقع الكبيرة مثل ياهو وغيرها وأخرى صغيرة أسسها الآلاف من الشباب، حول العالم، كانوا على ثقة تامة في أنهم سوف يجعلون من الخدمة المجانية للذين يؤمنون موقعهم مصدر دخل إعلانياً وفيراً. وبينون توقعاتهم على إحصاءات واعدة بالاستفادة من الميزانيات الإعلانية. وكانت افتراضاتهم تخيب وتتبخّر توقعاتهم حتى والموقع في ذروة الإقبال عليه. وتكبد الكثيرون، كباراً وصغاراً، خسائر لا يستهان بها في استثمارات انتهت بإقفال الموقع.

لقد فشلت الإنترنت في استقطاب الإعلان وفاجأ الفشل الكبير حتى الذين كانوا حذرين في البداية من نجاح دنيا "الإنترنت" كوسيلة إعلان.

وما أثار الاستغراب أكثر من غيره هو هذا الغياب شبه التام لأكبر الأسماء الإعلانية عن هذه المواقع، بما في ذلك الإعلانات الموجهة للشباب مثل الوجبات السريعة أو المرطبات على أنواعها أو حتى الأجهزة الموسيقية والإلكترونية والألبسة إلى آخره.

وتوالى محاولات شركات الإعلان لتفعيل الإنترنت كموقع إعلاني، لكن المحاولات لم تلق إلا نجاحاً محدوداً طوال السنوات. ورغم التحسن الطفيف الذي تجده بعض شركات الإعلان اليوم في استعداد الأسماء الكبيرة إلى تخصيص جزء من ميزانياتها الإعلانية للإنترنت إلا أن أقصى التوقعات تفأولاً تضع مجموع ما يصرف على هذا الفضاء الإلكتروني بمستوى أقل من 2 في المائة من مجموع ميزانيات الإعلان في الوسائل المتعارف عليها كالتلفزيون والصحف والطرفات وغيرها. ويعزى بعض

هذا التقدم إلى أن الناس بعد السنين الطويلة من التعرض إلى "القصص الإعلاني" التلفزيوني أصبحوا أقل تجاوبًا مع الإعلانات التلفزيونية وتكون لديهم نوع من المناعة تجاهها.

والحقيقة أن ضعف الإنترنت كوسيلة إعلان قد لا يستغربه المرء إذا عاد إلى نفسه، واسترجع بذكرته خطوات دخوله أو ولوجه إلى مواقع الإنترنت خطوة خطوة. فهو بشكل عام يكون في وضع نفسي على شيء من التوتر أو التوقع القلق. يريد أن ينتقل من مرحلة إلى المرحلة التالية بفارغ الصبر كي يصل إلى مبتغاه باحثًا في الشاشة المضيئة عن نافذة الانتقال الموجودة في موقع صغير يتيه عنه المرء في حقل التعليمات والإشارات الكثيرة. وحين يطالعه إعلان ثابت أو متحرك، لا يكاد يلتفت إليه. ويقدر ما قد يهمل الإعلان الثابت الذي يأتي على شكل لوحة صغيرة مستطيلة، فقد تزعجه الإعلانات المتحركة التي تستمر في القفز أمامه منغصة عليه مساعيه في البحث عن "المخرج" المطلوب، أو مضاعفة ضيقه وهو ينتظر المرحلة التالية كي تظهر أمامه فيصل إلى مبتغاه.

وإلى جانب ذلك، فالكل كان يلاحظ أيضًا ضعف جمالية المواقع وقلة الجاذبية والتجديد في تصميماتها. وقد مرت سنوات والمشهد أمامنا في أهم المواقع وأشهرها، يفتقر إلى الحد المعقول من الفن الإخراجي الجذاب. ولا يزال الكثير منها إلى اليوم يفتقر إلى الأمر نفسه رغم يسر إمكانات التصميم وسعة انتشارها.

على أية حال ربما بدأ هذا الوضع يتغير مع التقدم العام لوسائل الاتصال الإلكتروني وزيادة الاستفادة منها واتصالها ببعضها البعض، ومع التزايد المطرد لاستخدام الناس لهذه الوسيلة التي أصبحت تقدم خدمات متنوعة مفيدة. وهذا قد يعود ويعزز مكانة الإنترنت وحصتها الإعلانية. ومع مرور لقوات لن يوفر أصحاب الأفكار وأصحاب المواقع وسيلة لتحقيق بعض النجاح الذي تأخر كثيرًا.

## A النصف الآخر

تزوجته عن حب.. فكافأني بالخيانة!!

عندما تتعثر الخطوات بنا فى خضم الحياة وتزداد الآمنا ولا تقوى على المسير يصبح من الصعب علينا أن نكمل المشوار.

بلسان حالهن يحكين عن واقع مؤلم وقصة موجهة لا تنتهي.. وعندما تظلم الحياة أحلامهن..

قصص كثيرة من قلب المجتمع تحكي عن الظلم والقهر.. وعن ظروف حالت دون تحقيق المراد.. لبعض السيدات.. ليقف خيوط الأمل بعيدا وينتظرن الفرج أن يأتي من بعيد.

تقول إحدى الزوجات.. عن حالها.. كنت أعيش الحب فى ركن من منزلي وفى كل مكان أمضي فيه بخطوتي.. حلمي تحقق بأن أتزوج من أحب.. وانجب البنين والبنات وأعيش كما يقولون عيشة كلها سكر نبات مرت سنوات صرت لا أذكرها الآن.. على خاطري والسعادة تلمم أسرتي وحياتي.. بيت كبير ومشاعر دافئة وآه.. ألف مرة حين ينقلب الحال وأجد نفسي أسقط فى حفرة عميقة ليس لها قرار أندب حظي وزمني هذا وأكره ذكرياتي.. وأعيش حاضرة غائبة عن الوجود الآن، صدمت فى زوجي الخائن الذي تزوجته عن حب وقصة حاكتها 10 سنوات عشتي معه.. لأفاجأ بالخيانة.. وأصدم فيه حين أرى زوجي مع صديقتي فى بيتي ومخدعي..

قد تقولون أن السبب. لا وألف لا.. لم أترك صديقتي معه ولم أقصر يوماً.. وكنت أبتكر الجديد فى حياتنا حتى لا يشعر بالملل ورغم ذلك خائني.. ومع من مع صديقة كانت تأتي إلى منزلي مرات عديدة وكنت أصرح لها بسعادتي وإخلاص زوجي لي.. ولم أعرف أنها العوبان.. حية تتراقص على أنقاض بيتي وسعادتي.. دوام الحال من المحال.. أصبحت مطلقة أحمل ولدين وبقايا ذكريات أحاول محوها.. وكبرياء يكبر حين أرى نظرة الناس ولومهم.. لأنني أصبحت مطلقة.

\*\* ولا يقف بنا المطاف عند هذا الحد.. فهناك قصة أخرى لا تختلف فى النهاية.. لكن

تفاصيلها مؤلمة ومحرجة ويصبح الطلاق هو الحل الوحيد..

تقول.. ندى.. تزوجت وعمرى عشرون عاماً من زوج يكبرنى بعشر سنوات تم الزواج سريعاً وبحكم عادات أسرته وأسرتى لم أتعرف على طباعه كثيراً ومن أول أيام الزواج اكتشفت بخله وتفكيره على بدرجة كبيرة.. حتى الطعام يطلب منى أن أطبخه بكميات صغيرة تكاد لا تكفى لكلينا، لم يكن فقيراً حتى أعزده.. بل كان يجمع الأموال ولا يصرفها حتى للصدقات، حتى فى الأعياد والمناسبات.. كان أهلى يشترى لي ملابسى وأشياءى حتى لا يشعرونى بالنقص، لقد كنت أتألم من داخلى فى كل مرة أمد يدي لأهلى، وكثيراً ما كان يخلق المشاكل لى أجلس عندهم لفترة، أصبح أهلى لا يطيقونه.. فهو لا يقدر أحداً، ويتناول عليهم بالكلام، حتى هو لا يهتم بنفسه وأصبح سيء الطباع بدرجة كبيرة، لذلك كرهته.. طلبت الطلاق ولست نادمة عليه.. لعل الله يعوضنى خيراً عن عذابى مع هذا البخيل.

\*\* وتحت قسوة الظروف الاجتماعية وفى الخفاء أجبرت إحدى السيدات على الزواج فى السر لتتسج معها حكاية وآلام جديدة تقول السيدة: توفي زوجى وترك لى من الأبناء اثنين جاهدت فى هذه الدنيا لى أربيهما وأعلمهما ليكونا زهرة حياتى ولكن كبر الأبناء وكنت بحاجة لرجل يقف بجانبى يساعدى على تربية ابنى اليتيمين ويعطيهم بعض الحنان. ويكون لهما الأب الذى فقده.

كان جارى دائماً ما يسأل عنا فى كل وقت وأصبحت لا أستغنى عنه أبداً ولأنه قريب من منزلنا ويسأل ويهتم بكل أمورنا تولدت مشاعر بيننا وأصبح من الضروري أن نتزوج حتى لا نقع فى الحرام ولقد كان متزوجاً من ابنة عمه وكان صعباً عليه أن يواجهها بزواجه منى بعد أن شاركته الحياة وعاشت معه كل الظروف، لا أنكر أنها كانت زوجة رائعة له ولكن ما باليد حيلة الظروف أجبرتنا على أن نتزوج فى الخفاء وحتى لا يفقد زوجته ظللت أزورها وكان شينا لم يكن فى قلبى تحرقنى عندما أشعر أننى أخذت زوجها منها.

اكتشفت زوجته هذا الزواج، قامت الدنيا ساعتها وتولدت مشكلة كبيرة وأصبح اختيار إحدانا.. هو السبيل الوحيد لسير مركب الحياة واختار ابنة عمه حتى لا يغضب أهله وحتى لا يفقد زوجته الأولى وأنا لا ألومه على ذلك، بل ألوم نفسى لأننى تماديت فى مشاعرى.. وأعتقدت أنه الزوج المناسب لى..

وأيقنت أن الزواج فى الخفاء.. يقهر المرأة نفسها ويسلبها حقوقها أياً كانت ويصبح من السهل التضحية بها لطالما رضيت على نفسها.. أن تكون زوجة فى السر.

بعض حكايات تحدث فى مجتمعنا ويبقى.. السؤال؟

استعمال الدهون الجيدة الموجودة فى الزيوت النباتية:

(زيتون، ذرة، صويا، دوار الشمس...) وفى المكسرات مثل الجوز واللوز والبندق والفسطق، التي تعتبر أيضاً مصدرًا رائعًا للبروتين، وفى بعض الأسماك مثل السلمون.

تقليل الاختيارات الآتية: النشويات البسيطة والسكر، والملح والدهون السنية (أو المشبعة) مثل الزبدة والسمنة والدهن الحيواني.

تنوع الطعام وانتظام وجباته: يستحسن أن تضم كل وجبة أكبر قدر ممكن من تنوع المواد التي يستحسن استهلاكها، وأن تكون الوجبة التالية مختلفة عنها قدر الإمكان. وأن يتم تقديم الطعام فى ثلاث وجبات رئيسة ووجبتين صغيرتين، مع إيلاء الفطور الصباحي الأهمية التي يستحقها. فالفطور يساعد الطفل على عدم المبالغة فى تناول الطعام خلال باقي اليوم، ويحسن أداءه المدرسي إضافة إلى أنه يوفر العناصر الغذائية الضرورية للنمو.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الأطفال ما بين السنتين وست سنوات يحتاجون إلى الحليب ومشتقاته مرتين إلى ثلاث مرات فى النهار. ولا يجب تقليل كمية الدهون قبل عمر السنتين وصولاً حتى عمر السنوات الخمس. وإذا لم يتناول الأطفال الكمية الكافية من الحليب، فيمكنهم الحصول على الكالسيوم الضروري من بعض الأغذية الأخرى مثل السردين (الذي يؤكل مع عظامه الطرية)، والخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ والملفوف.

وأخيراً نشير إلى أن العاملين فى المراكز الصحية لا يستطيعون لوحدهم مواجهة قضية السمنة عند الأطفال. إذ يتطلب الأمر تعاوناً عائلياً وبرامج توعية تتغلب على سلوكيات المجتمع الذي يميل أكثر فأكثر صوب قلة النشاط البدني. وعادة، تتسبب مشكلة صحية بتنبية الأهل إلى سمنة أطفالهم ومسؤوليتهم عنها، ولكن أليس من الأفضل تدارك المشكلة قبل وقوعها؟

## B أمراض الجلد فى الصيف..

الصيف فرصة للمرح والسهر والانطلاق ولكن قد يعكر من صفوه جفاف البشرة وانتشار

الأمراض الجلدية التي تعتبر من أهم مشاكل الصيف لدى الرجال والسيدات من مختلف الأعمار.

لماذا تنتشر؟

من الملام؟ وهل ما يحدث بسبب ظروفنا الاجتماعية أو لخلل نعانيه في حياتنا.. أو عدم تجانس مع الطرف الآخر.. ونظرة الناس للمطلقة أو الأرملة؟. وهل هي المظلومة أم الظالمة؟  
بعض ألم في حكاية.. وربما المزيد.. لكن من ارتضى للشقاء أن يلازمه.. ولكن لا بد أن يأتي يوم تشرق فيه شمس الفرح في حياة هؤلاء.

## B الترس – التأمل بصمت أمام آلة صاخبة

بين تعقيدات الآلات والمصانع الكبيرة وبساطة شكل الترس تناقض.

ويبين تنوع آلاف المنتجات الصناعية وتبديلها يوماً بعد يوم، وبقاء الترس كما كان عليه في التاريخ القديم، تناقض آخر.

وهناك تناقض ثالث بين الضجيج الصادر عن المصانع والصناعيين والمستهلكين في العالم بأسره من جهة، وصمت الترس الذي يقف وراء كل هذا الضجيج. وتناقض رابع ما بين مهمة وأداء كل آلة على حدة التي يحتاج تحديدها إلى صفحات عديدة، ومهمة الترس التي حددت بكلمات قليلة منذ القدم، وتقول "نقل الحركة من مكان إلى آخر بين أجزاء الآلة".

فهل الترس حقاً مجرد أداة صناعية أم غير ذلك؟ كل ما اكتشفه الإنسان أو اخترعه يعود في جذوره إلى وقفة أمام ما وضعه الخالق في الطبيعة والقوانين التي تسير بموجبها. وفي هذه الوقفة تنمّر الملاحظة فكرة. والفكرة غالباً ما تكون بسيطة جداً. ولكن ما بين الفكرة البسيطة التي هي مجرد عمل ذهني والتطبيقات الملموسة والمطورة هناك مراحل مختلفة. وما بين فكرة "نقل الحركة" من جهة، ومصانع بناء الطائرات من جهة أخرى، ظهر الترس في مرحلة متقدمة جداً، هي أقرب إلى مرحلة الوقوف أمام الطبيعة منها إلى عصر المكوك الفضائي. وبشيء من المبالغة لإيضاح الفكرة، يمكننا القول إنه ينتمي إلى الطبيعة وقوانينها أكثر مما ينتمي إلى الصناعات الحديثة.

ولهذا، وفي حين لا تحرك المصانع الكبرى ككل أي مشاعر في نفوسنا على الصعيد الجمالي والعاطفي، نرى أن بعض مصممي الساعات السويسريين أبدلوا صحن المينا الذي يحجب آلة الساعة برقاقة من البلور الشفاف، دعوة إلى الاستمتاع بالتروس الصغيرة تدير بعضها بوداعة أرق من وداعة الفرشات.

ولهذا أيضا، مع الاعتراف بأن الترس ليس كل شيء في الصناعة، والتأكيد على أن لا غنى عنه في أية صناعة، ورغم محدودية دوره في كل الصناعات، يبقى الترس مدعاة لوقفة تأمل.. لا تنتهي.

## C التخابر الدولي

### التخابر الدولي..

من يدفع ومن يقبض..؟

كيف تتم الفوترة بين الدول؟

يتم التخابر الهاتفي عادة بين الدول بطريقتين: طريقة مباشرة، أي من دولة إلى دولة عبر خطوط مباشرة بينهما، وتنظم عملية الفوترة على أساس أن يدفع بدل المخابرات الصادرة ويستوفى بدل المخابرات الواردة، وتجرى مقاصة يدفع بنتيجتها البلد الذي تصدر منه المخابرات ثمن الفارق.

لكن في حال التخابر الدولي غير المباشر، أي عبر وسيط، تكون الأمور أكثر تعقيدا وتحتاج إلى اتفاقات ثنائية ثلاثية لتأمين الاتصال وتالياً تتعد أكثر طرق المحاسبة. ومع تطور التكنولوجيا وتوسع نشاط القطاع الخاص عالمياً أمكن تلافى الكثير من التعقيدات والحد من حالات التلاعب التي كانت تحصل في تحويل المخابرات بهدف خفض الفاتورة. الاختصاصيون في مجال التخابر الدولي يصفون الوضع اليوم بأنه يمر بمرحلة انتقالية بين ما كان سائداً في الماضي غير البعيد، وما يأخذ طريقه نحو أن يصبح عاماً وأكثر شمولية في العالم.

فقبل الفورة التكنولوجية التي بدأت منذ سنوات قليلة تفرض نفسها على الاتصالات كانت أية دولة لا تمتلك خطوطاً مباشرة مع دولة أخرى وتريد أن تتصل بها هاتفياً تعقد معها اتفاق "TAR" أي تعرفه محاسبية على أساس "SDR" (وحدة حقوق السحب الخاص). وهي وحدة نقدية خاصة بالتخابر الدولي مؤلفة من 4 عملات صعبة هي الدولار الأمريكي واليورو والجنيه الاسترليني والين الياباني.

وإذا أرادت دولة ما أن تتخابر مع دولة أخرى عبر طرف ثالث، فعليها أن تتفق مع الدولة المعنية وفقاً لحساب شامل، ثم تتفق مع دولة ثالثة أو هيئة اتصال دولية يمكنها أن تؤمن لها الاتصال بالدولة المقصودة. ويستوفى الوسيط لقاء ما يقدمه من خدمات، حصة تحدد عادة بنصف الـ "SDR" الذي يكون اتفق عليه البلدان المعنيان (مصدر التخابر والمتلقي)، على أن يدفع البلد طالب الاتصال

المبلغ المتفق عليه مع بلد المقصد إلى الوسيط ويكون على الأخير أن يحاسب بلد المقصد بعد أن يقطع حصته المحددة في الاتفاق. (في السابق كانت حصة الوسيط تدفع مناصفة بين الطالب والمتلقي).

### تطور التكنولوجيا قلب المقاييس

بقيت الأمور تسير بانتظام إلى أن بدأت تكنولوجيا الاتصالات تحقق فورات سريعة فقدت معها الدول القدرة على ضبط مصدر المخبرات، واتسع نطاق تحويل مصدرها إلى بلد قريب جغرافياً من البلد المتلقي بهدف خفض الكلفة بما يخالف الاتفاقات المعقودة بين الدول وفقاً لنظام الـ "TAR"، لا سيما وأن التعرفة ترتفع أو تنخفض وفقاً لطول المسافة أو قصرها، ما أفسح المجال للتحويل وتحقيق أرباح غير مشروعة أو تكبيد دول خسائر غير متوقعة.

وإذا كان التطور التكنولوجي قد أفسح المجال للتحويل على الاتفاقات، إلا أن من حسناته أنه فتح العالم على بعضه وأسهم إلى حد كبير في كسر الاحتكارات التي كانت تمارسها شركات معدودة في العالم، لا سيما في أمريكا وفرنسا وبريطانيا، كانت تملك حصرياً محطات توزيع التخابر الدولي. وكان على أية شركة تريد توزيع مخبرات دولية أن تفعل ذلك عن طريق إحدى هذه الشركات الحصرية. أما اليوم، فباتت السوق مفتوحة وبات في إمكان أية جهة تركيب سنترال وتوزيع مخبرات خارجية شرط أن يستأجر الخطوط أو يشتريها من الدولة أو الهيئة التي تتولى هذا الأمر رسمياً فيها.

بعد هذه التطورات وكثرة الموزعين بات كل بلد يصدر نظاماً ومعايير يفرضها على الشركات التي يتعاطى معها. والتي يمكن أن يمرر مخبرات خارجية عن طريقها. ولما لم يعد في الإمكان تحديد مصدر المخبرات صار احتساب التخابر يتم على أساس حجم الاتصالات وفقاً لعدد دقائق التخابر المتفق عليها، وكلما ارتفع عدد الدقائق تراجعت التعرفة وبالعكس. وعندما كان نظام الحجم يعتبر تهربياً، بات في الأعوام الأخيرة الأساس في التعامل إلى درجة حملت نحو 70 في المائة من الدول على إلغاء العمل بنظام الحصص واعتمدت نظام الدقائق، مما أدى إلى نشوء بورصة الدقائق في العالم بعد ما كثر عدد الموزعين والمشغلين وكثرت المضاربة وتالياً تراجعت الأسعار، وكلما تراجعت التعرفة كلما زادت دقائق التخابر، والتجهيزات التي تؤمن الاتصالات باتت قادرة على توسيع طاقتها وتوفير خطوط أكثر بأجهزة صغيرة الحجم وبأسعار أقل.

الرسائل القصيرة SMS والرسائل التجارية كما الاتصالات، الهدف من الرسائل القصيرة الربح المادي الذي تحققه الشركة التي تقدم الخدمة، وهي كلما أنتجت خدمات كلما ولدت لدى الناس حاجة إلى استخدامها.

تعتمد الرسائل القصيرة نظام GSM الذي يمكن عبره إرسال رسائل مكتوبة إلى شبكة الخليوي التي تستعمل النظام نفسه. أما طريقة كتابة الرسالة فهي معروفة وتشمل كتابة النص ثم إرساله إلى رقم المرسل إليه. وإذا كان الهاتف خارج الخدمة تعاود الشركة إرسال الرسالة بتواتر معين إلى أن تتأكد من وصولها وذلك وفقاً لبرمجة مركز الخدمات فيها (نصف ساعة، ساعة، الخ...) الذي يسجل كل مرة نتيجة الإرسال. وفي حال نجاح الإرسال تصدر الشركة الفاتورة؛ لأن الإرسال الفاشل لا يفوتر. وتستغرق عملية الإرسال من المرسل إلى المرسل إليه بين 7 و8 ثوان، وفي حال استغرق وصول الرسالة وقتاً أطول من ذلك يكون السبب عادة ازدحام الشبكة.

أما بالنسبة إلى الرسائل التي ترسل إلى برامج مسابقات تلفزيونية وتظهر في شريط أسفل الشاشة، فترسل عادة عبر أربعة أرقام كما لو كانت رسالة إلى رقم عادي ووفقاً للآلية نفسها التي ترسل بها الرسائل بين خطين عاديين أي من المتصل إلى مركز خدمات الـSMS إلى التلفزيون.

بالإضافة إلى الرسائل القصيرة ثمة مؤسسات إعلامية أو غير إعلامية تعلن عن جوائز قيمة يمكن الفوز بها من خلال الاتصال عبر أربعة أرقام على شبكة انهاتف الخليوي، ويسال البعض عن تمويل هذه المسابقات ودور شركات الهاتف الخليوي فيها. الجواب اليقين لدى العارفين بالأمر هو أن دور الشركات الخليوية يقتصر على بيع الشركة المعنية الرقم الذي سيتم الاتصال عليه وتصلها بالشبكة المعنية الرقم الذي سيتم الاتصال عليه وتصلها بالشبكة مباشرة عبر جهاز معين يركب على مبنى مركز العمل، ومن خلال هذه الأرقام يمكن طلب أية خدمة متوافرة لدى المشغل وهي تلعب في هذه العملية دور قناة اتصال بين الطرفين، لقاء اشتراك شهري يكون عادة رمزياً. أما الكلفة الإضافية لوحدة الاتصال فهذا أمر لا تحدده شركة الخليوي ولا علاقة لها به عادة بل يعود في الغالب إلى جدول ضريبي تحدده وزارات المال على هذا النوع من الاتصالات، أو أنها تعود إلى الجهة التي تعد البرنامج، وجعل المتصل ينتظر بضع دقائق وتكرار فقرات ترويجية للبرنامج وهو ينتظر قبل إيصاله بمركز التصويت في برامج معينة فسببه، على ذمة البعض، ازدحام الشبكة وليس أي سبب آخر قد يُظن أن له علاقة مباشرة بتضخيم حجم الفاتورة!.

## A مواجهة السمنة عند الأطفال

بالحسنى والصبر... وبعض الرياضة

باتت السمنة عند الأطفال من القضايا التي تثير قلقًا متزايداً فى العالم بأسره لتفشيها المتزايد بشكل لافت.

وقد أطلقت الصرخة فى الولايات المتحدة الأمريكية منذ سنين، لكن الظاهرة أخذت تتزايد فى المملكة العربية السعودية والبلدان العربية الأخرى، حيث تشير دراسة نشرت فى يونيو 2002م إلى أن زيادة الوزن موجودة عند 11 فى المائة و13 فى المائة من الأولاد والبنات على التوالي، أما نسبة السمنة فتبلغ 6 فى المائة عند الأولاد و7 فى المائة عند البنات. وأشارت الدراسة أيضاً إلى أن أعلى نسبة زيادة فى الوزن هي عند أطفال المنطقة الشرقية، وأدناها عند أطفال المنطقة الجنوبية.

اختصاصية التغذية إيمان سعد الدين تحدثنا عن هذه الظاهرة وتعرض آخر ما توصل إليه العلم فى أسلوب التصدي لها من قبل الأهل.

### أسباب السمنة

يتكون جسم الإنسان من مواد عديدة، وعندما نتكلم عن الوزن الزائد أو السمنة علينا أن نفهم بذلك الدهن الزائد لأن المشكلة عند الشخص البدين تكمن فى ارتفاع كمية الدهون فى جسمه. ويمكن للسمنة أن تكون ناتجة عن عوامل عديدة منها الجينية، البيولوجية، النفسية، الاجتماعية والبيئية. وقد تفتت فى السنوات الأخيرة بشكل وبائي بسبب نمط الحياة الحديثة، إذ قلل الجلوس أمام التلفزيون وألعاب الكمبيوتر حركة الأطفال والمراهقين مقارنة مع ما كانت عليه فى الماضى، وتضاءلت بالتالى مجالات حرق الدهون وتخلص الجسم منها. ومن أبرز الأسباب المباشرة للسمنة فى عصرنا الحالى هو الاستهلاك المتزايد للأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية والفقيرة بالعناصر الغذائية فى الوقت نفسه، وذلك لسهولة الحصول عليها فى مطاعم الوجبات السريعة.

### مخاطرها

تؤدي السمنة المفرطة عند الأطفال إلى جملة متاعب صحية وأمراض على الصعد الآتية:

صحة القلب والجهاز الوعائي: ارتفاع الكولسترول،

اضطراب الدهون في الدم وارتفاع الضغط.

الغدد الصماء: ارتفاع إفراز الأنسولين، مقاومة الأنسولين، عجز في تحمل الجلوكوز السكري

النوع الثاني، عدم انتظام الدورة الشهرية عند الفتيات.

الصحة النفسية: الاكتئاب وقلة الثقة في النفس.

الجهاز التنفسي: الربو، اضطراب النوم لضيق في التنفس.

العظام: التواء عظام الأرجل

الجهاز الهضمي: التهاب الكبد الدهني.

وفوق كل ذلك، من الممكن أن تؤدي السمنة المفرطة عند الأطفال والمراهقين إلى الإصابة في

عمر الشباب بأمراض مزمنة تصيب عادة الكبار والمسنين مثل أمراض القلب والسكري وضغط الدم، وحصيات المرارة.

أسس المواجهة وعناصر برنامجها

في مواجهة سمنة الأطفال يجب أن ينصب الاهتمام على إيقاف زيادة الوزن بدلا من العودة به إلى الوراء. فمع الوقت ينمو الطفل ويزداد طوله فيصبح وزنه الثابت مناسباً لطوله المتزايد. فالمبالغة في تحديد السرعات الحرارية قد تؤثر في التمثيل الغذائي وأيضاً على زيادة طول الطفل ونموه. أما بالنسبة إلى المراهقين الذين تعدوا مرحلة الزيادة في الطول، فيكون الهدف أولاً المحافظة على الوزن نفسه ومن ثم تخفيضه بشكل معقول من خلال ممارسة الرياضة التي تزيد من كتلة العضلات على حساب كتلة الدهون. يقوم أساس المواجهة هذه على برنامج يطال جانبيين هما:

أولاً: تحسين السلوكيات العائلية

من المهم أن تكون التغييرات السلوكية للعائلة عامة ولا تقتصر على التعامل مع الطفل المصاب بالسمنة. ومن النصائح التي يمكن توجيهها للأهل في هذا المجال ما يأتي:

كونوا قدوة إيجابية: حددوا مقادير الطعام، وتناولوه فقط عند الإحساس بالجوع وليس للتسلية. وشجعوا الطفل على تناول الخضار والفاكهة كوجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية من خلال مشاهدته لكم تفعلون ذلك.

لا تتعاملوا مع الطعام على أنه مكافأة: علموا أولادكم أن الطعام يزود بالطاقة، ولا يمكن للساكر والحلوى والمثلجات أن تكون جوائز على عمل جيد قام به.

اجعلوا الطعام نشاطا مستقلا حيث تجلس العائلة كلها لتناول الطعام من دون القيام بأي عمل آخر في الوقت نفسه. واشركوا الأطفال باختيار ما سيطهى وتحضيره وتحضير الطاولة والتنظيف بعد ذلك.

لاحظوا ما يشربه أطفالكم أيضا. فاستعمال الماء لري العطش أفضل من العصير. وعلى الرغم من أن العصير الطبيعي صحي، فالمبالغة في استهلاكه تجعله مصدرا للسرعات الحرارية الزائدة. لا تتشددوا كثيرا: فتقليل الحلويات أفضل من إلغائها.

ركزوا على الأهداف الإيجابية: فبدلا من الإلحاح على وجوب تخفيض الوزن، حدثوا طفلكم عن إمكانية ركوب الدراجة لعشرين دقيقة من دون أن يتعب إذا خفض وزنه.

تحدثوا مع أطفالكم بصراحة وتفهم ومن دون محاكمة، ولا تتحدثوا بسلبية قاسية عن زيادة وزنهم؛ لأن ذلك يزيد من اكتئابهم النفسي.

نظموا النشاط البدني لأطفالكم: حددوا ساعات مشاهدة التلفزيون واستخدام الكمبيوتر بساعة أو اثنتين في اليوم، ليس أكثر. ومن الأفضل ألا يكون هناك تلفزيون في غرفة نوم الأطفال، إذ أثبتت الدراسات أن نسبة السمنة ترتفع 2 في المائة لكل يوم من مشاهدة التلفزيون. وحاولوا تشجيعه على اختيار رياضة يمكنه أن يمارسها بانتظام، واجعلوا من النزهة سيرا على الأقدام مكافأة للطفل على عمل جيد قام به (بدلاً من الحلويات). فمن الضروري أن يمارس الأطفال ساعة يومياً من النشاط البدني المحصول على الوزن السليم والراحة النفسية، والصحة الجيدة لعظامه ومفاصله.

### ثانياً: التغذية الصحية

التغذية الصحية مهمة لكل أفراد العائلة، وليس فقط للطفل المصاب بالسمنة. وقد صارت عناصر التغذية السليمة معروفة، ولذا نكتفي هنا بالتذكير ببعض عناوينها:

زيادة استهلاك الألياف الموجودة في النشويات المركبة

مثل الحبوب الكاملة، الشعير، الأرز الأسمر، الخبز الأسمر، الخضار والفاكهة، والبقوليات

التي تعتبر مصدراً مهماً للبروتينات النباتية مثل العدس، الفول، الحمص..

استعمال الدهون الجيدة الموجودة فى الزيوت النباتية:

(زيتون، ذرة، صويا، دوار الشمس...) وفى المكسرات مثل الجوز واللوز والبندق والفسنق،  
التي تعتبر أيضًا مصدرًا رائعًا للبروتين، وفى بعض الأسماك مثل السلمون.

تقليل الأختيارات الآتية: النشويات البسيطة والسكر، والملح والدهون السينة (أو المشبعة)  
مثل الزبدة والسمنة والدهن الحيواني.

تنوع الطعام وانتظام وجباته: يستحسن أن تضم كل وجبة أكبر قدر ممكن من تنوع المواد  
التي يستحسن استهلاكها، وأن تكون الوجبة التالية مختلفة عنها قدر الإمكان. وأن يتم تقديم الطعام فى  
ثلاث وجبات رئيسة ووجبتين صغيرتين، مع إيلاء الفطور الصباحي الأهمية التي يستحقها. فالفطور  
يساعد الطفل على عدم المبالغة فى تناول الطعام خلال باقي اليوم، ويحسن أداءه المدرسي إضافة إلى  
أنه يوفر العناصر الغذائية الضرورية للنمو.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الأطفال ما بين السنتين وست سنوات يحتاجون إلى الحليب  
ومشتقاته مرتين إلى ثلاث مرات فى النهار. ولا يجب تقليل كمية الدهون قبل عمر السنتين وصولاً  
حتى عمر السنوات الخمس. وإذا لم يتناول الأطفال الكمية الكافية من الحليب، فيمكنهم الحصول على  
الكالسيوم الضروري من بعض الأغذية الأخرى مثل السردين (الذي يؤكل مع عظامه الطرية)،  
والخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ والملفوف.

وأخيراً نشير إلى أن العاملين فى المراكز الصحية لا يستطيعون لوحدهم مواجهة قضية  
السمنة عند الأطفال. إذ يتطلب الأمر تعاوناً عائلياً وبرامج توعية تتغلب على سلوكيات المجتمع الذي  
يميل أكثر فأكثر صوب قلة النشاط البدني. وعادة، تتسبب مشكلة صحية بتنبية الأهل إلى سمنة أطفالهم  
ومسؤوليتهم عنها، ولكن أليس من الأفضل تدارك المشكلة قبل وقوعها؟

## B أمراض الجلد فى الصيف..

الصيف فرصة للمرح والسهر والانطلاق ولكن قد يعكر من صفوه جفاف البشرة وانتشار  
الأمراض الجلدية التي تعتبر من أهم مشاكل الصيف لدى الرجال والسيدات من مختلف الأعمار.

لماذا تنتشر؟

تنتشر مشاكل البشرة والأمراض الجلدية فى فصل الصيف للعديد من الأسباب وأهمها: ارتفاع درجة الحرارة والتعرض لأشعتها فوق البنفسجية والرطوبة وزيادة العرق، وهى بيئة صالحة لنمو وتكاثر معظم الفيروسات والبكتريا والفطريات بالإضافة إلى سهولة الاختلاط فى حمامات السباحة والشواطىء وغيرها من الفعاليات مثل السهر والحفلات. وجدير بالذكر أن تأثير أشعة الشمس على الجلد والبشرة يختلف من فرد إلى آخر وبصفة عامة فإن أصحاب البشرة السمراء أقل تعرضاً لمخاطر أشعة الشمس فوق البنفسجية وخاصة احتمالات الإصابة بالسرطان.

### الدمامل

تحدث هذه الالتهابات بين ثنايا الجلد وخاصة من النوع العنقودي وذلك عند ارتفاع درجة حرارة الجو وازدياد إفراز العرق. ويختلف حجم هذه الدمامل فقد تكون صغيرة الحجم ومتعددة وقد تكون كبيرة الحجم تحتاج إلى التدخل الجراحي لعلاجها.

### التهابات الثنايا

تحدث هذه الالتهابات بين ثنايا الجلد وخاصة فى منطقة الفخذين أو الإبطين نتيجة للبكتريا أو الفطريات وخاصة لدى مرضى السكرى أو ممن يعانون من السمنة، وهى من أكثر مشاكل الجلد فى فصل الصيف.

### تينيا القدم واليد

وتمثل معظم حالات الإصابة الفطرية الجلدية، وتنتشر بين الأشخاص الذين يترددون على حمامات السباحة وحمامات الساونا والبخار. ويسهل تشخيص المرض وعلاجه بشرط الالتزام بقواعد النظافة الشخصية وتعليمات الطبيب.

### تينيا الإبطن والفخذ

التهابات فطرية تصيب الإبطن والفخذ حيث تظهر بقع حمراء حلقيه تتسع بمرور الوقت - وقد توجد حويصلات مائية دقيقة أو بثور صديدية صغيرة. وتنتقل العدوى عن طريق استعمال أدوات المرضى أو عن طريق حمامات السباحة أو الملامسة، وتساعد السمنة وازدياد العرق على الإصابة

بهذه الفطريات. وللتخلص من هذه التينيا يجب اتباع قواعد النظافة الشخصية مع الالتزام بإرشادات الطبيب.

### الفطر الملون (المبرقش)

الفطر الملون (أو المبرقش) نوع من أنواع التينيا والالتهابات السطحية التي تظهر إما بلون داكن أو لون فاتح وقد تكون على شكل بقع بنية اللون أو سمراء وبيضاء، ولذا يوصف هذا المرض بالفطر المبرقش أو الملون. وأكثر الأماكن تعرضا للإصابة الصدر والرقبة وأعلى الظهر والذراعين. وتبدأ الإصابة غالبا في فصل الصيف وتنتقل عن طريق استعمال أدوات المريض الشخصية كالملابس والمناشف. ومن حسن الحظ أنه يمكن علاج هذا الفطر بسهولة كما يمكن الوقاية منه بتجنب استعمال أدوات الغير والالتزام بقواعد النظافة الشخصية.

### الذئبة الحمراء

يتميز مرض الذئبة بوجود بقع حمراء مغطاة بقشور صغيرة شديدة الالتصاق بجلد المريض وعندما يتعرض المريض إلى أشعة الشمس تسوء حالته ويزداد احمرار البقع ويشد التهاب الجلد. وقد تسوء الحالة وتصل إلى أعضاء الجسم الداخلية كالقلب، مما يعرض المريض لمضاعفات خطيرة.

### الارتيكاريا

الارتيكاريا نوع من أنواع الحساسية وتحدث نتيجة التعرض للشمس وارتفاع درجة حرارة الجسم حيث يزداد إفراز العرق والهرش وقد تظهر بعض الدرنات مما يؤدي إلى الحكة الشديدة.

### الأكزيما الصيفية

الأكزيما عبارة عن احمرار في الجلد مصحوب بحكة في الأماكن المصابة، وتشد أحيانا حدة الأعراض وتظهر حويصلات متقاربة صغيرة الحجم، وقد ينسكب منها أحيانا إفرازات وقد تصبح على شكل قشور.

### جفاف الجلد الملون

نوع خطير من أنواع الحساسية يعاني صاحبه من شدة جفاف الجلد وظهور بقع سمراء غامقة ونمش واضح. وتزداد شدة الإصابة بهذا المرض عندما يتعرض المريض لأشعة الشمس في

الأماكن المشكوفة وقد يتعرض المريض للإصابة بسرطان الجلد بالإضافة إلى احتمال الإصابة بسرطان المبيض والبروستاتة والمعدة والقولون.

### جفاف البشرة والتجاعيد

تجاعيد الوجه وجفاف البشرة شكوى شائعة بين الرجال والسيدات. وتتخلص الوقاية منها بتجنب الشمس واستعمال مرطبات الجلد وكريم الحماية وارتداء الملابس المناسبة.

### حروق الجلد

تتراوح الحروق من مجرد احمرار أو حروق في الجلد وقد تسوء الحالة فتتكون حويصلات مائية مؤلمة وخاصة عند أصحاب البشرة البيضاء. وتزداد خطورة هذه الأعراض بزيادة فترات التعرض للشمس، ومن حسن الحظ أنها تزول بعد فترة وجيزة من الابتعاد عن الشمس.

### النمش

النمش في حد ذاته ليس مرضا بقدر ما يكون نشاطا زائدا للخلايا الملونة، وخاصة عند أصحاب البشرة البيضاء، وهو له بعد وراثي. والنمش عبارة عن بقع صغيرة ذات لون بني تظهر على الوجه والرقبة واليدين. وينتشر النمش في الصيف ويختفي غالبا في الشتاء.

### الكلف

الكلف عبارة عن بقع غامقة أو بنية اللون تظهر على الخدود والجبهة، وتحدث نتيجة لتغيرات فسيولوجية في فترة الحمل ولكنه قد يصيب الفتيات أو الرجال أحيانا عند التعرض للشمس حيث إنها من أهم العوامل المحفزة للإصابة به.

### الميلانوما

يمثل سرطان الجلد وخاصة من نوع الميلانوما أخطر الأضرار الصحية للشمس، ولحسن الحظ فإنه غير شائع الحدوث بين أصحاب البشرة السمراء مثل أبناء الدول العربية.

## A إصابات الدماغ وارتداء الخوذة

ارتفعت حوادث السيارات وحوادث "الأسكوتر" والدراجات النارية والهوائية و"الباجي" في عام 2004 بنسبة كبيرة وصلت إلى أكثر من 20% مقارنة بأعداد الحوادث في عام 2003. وأوضحت إحصاءات عام 2004 وقوع 54878 حادثاً كان ضحاياها 398 قتيلاً مسجلة أعلى رقم من القتلى يتم تسجيله في الكويت حتى هذا العام (مقارنة بعدد 45376 حادثاً في عام 2003). وتؤكد الدراسات الطبية أهمية ارتداء واستخدام أدوات الحماية والسلامة من الحوادث مثل حزام الأمان والخوذة بالإضافة إلى دروع في الركبة والكوع وغيرهما من أدوات الحماية. وعلى الرغم من الفائدة الكبرى لاستخدام أدوات الحماية وخاصة في وقاية الأطفال والكبار أثناء ركوبهم للدراجات والموتوسيكلات والإسكوتر إلا أن نسبة من يستخدمها من الأطفال لا تتعدى 14% فقط، مما يؤكد على أننا في أمس الحاجة إلى تبني ثقافة ومفهوم السلامة في حياتنا

لا تجعل من الفرح مآتما:

ارتفعت في السنوات الأخيرة حوادث الدراجات النارية والهوائية والأسكوتر والباجي وتسببت في منات الحوادث والإصابات، وتشهد أقسام الحوادث آلاف الزيارات التي تحدث نتيجة للرعونة وعدم إتباع قواعد السلامة. وللأسف تنتشر هذه الحوادث خلال الأعياد والعطلات مما قد يقربها إلى حزن وغم ومآتم بدلا من أن تكون وقتا للفرح والسرور.

الخوذة تمنع من 90% من إصابات المخ.

تؤكد العديد من الإحصاءات الطبية الفوائد الكبيرة لاستخدام أدوات الحماية وخاصة الخوذة

كما يلي:

- تمنع 80% من إجمالي الإصابات.

- تمنع أو تقلل خطورة 88% من إصابات المخ و85% من إصابات الرأس والتي تعتبر

السبب الرئيس للوفاة في حوادث الدرجات.

- 90% من راكبي الدراجات المتوفين في الحوادث لا يرتدون الخوذة.

#### دور الأطفال والشباب

- لا تتردوا في ارتداء أدوات السلامة والوقاية الخاصة بها مثل حماية للرأس والركبة والكوع والساق.

- تعلم خطوات وأصول ارتداء الخوذة حيث يمثل ذلك عاملا حاسما في كفاءتها.  
- احرص على أن تكون الخوذة ذات حجم مناسب ومواصفات معتمدة للسلامة والأمان.

#### دور العائلة

- كن قدوة لأبنائك بارتداء أدوات الحماية وخاصة الخوذة.  
- قبل أن تشتري لأولادك دراجة هوائية أو اسكوتر، احرص على شراء أدوات السلامة والوقاية الخاصة بها مثل حماية الرأس والركبة والكوع والساق.  
- مصاحبة الآباء لأبنائهم ومراقبتهم أثناء اللعب من أهم عوامل ارتداء الخوذة يليها وجود قوانين تحتم ارتداء أدوات الوقاية.

- نسبة الأطفال الذين يرتدون الخوذة عند مصاحبة الآباء لهم أكثر من 10 أضعاف فيما لو كان الأطفال يلعبون بدون مراقبة فلا تتردد في حماية أبنائك.

#### دور المجتمع

- نشيد بدور رجال المرور الذين قاموا بتكثيف جهودهم في ضبط أخلاقيات الشارع وتحرير حوالي 3.5 ملايين مخالفة في عام 2004 بزيادة 28.3% في عام 2003، إلا أننا نطمح في بذل المزيد من الجهود وخاصة لردع الشباب المتهور.

- نتمنى إصدار قوانين صارمة تحتم ارتداء أدوات الوقاية والحماية أثناء ركوب الدراجات الهوائية والنارية مثل العديد من الدول الأوروبية وأمريكا.

- تطبيقاً لما تنادى به منظمة الصحة العالمية من أهمية الشراكة المجتمعية، نأمل أن تبادر المؤسسات وجمعيات النفع العام والمدارس بالقيام بحملات خاصة لحمل الأطفال والكبار على ارتداء الخوذة والدروع الوقائية للركبة وغيرها من أدوات الحماية مثل حزام الأمان ومقعد الطفل للسيارة.

## B الاختراع المناسب في البيئة المناسبة

يجمع معظم خبراء الكمبيوتر على أن برامج شركة مايكروسوفت ليست بالضرورة أفضل من سائر مثيلاتها المتنافسة معها. ومع ذلك فقد احتكرت شركة مايكروسوفت سوق البرامج في معظم أنحاء العالم. ولتفسير هذا النجاح العملاق ننتقل إلى مثال آخر لا علاقة له ظاهرياً بهذا الشأن.

عالم الفلك ابن الشاطر، وهو إمام جامع دمشق في القرن الرابع عشر الميلادي، توصل إلى استنتاج مهم، وهو أن الأرض هي التي تدور حول الشمس وليس العكس، وذلك قبل أن يتوصل كوبرنيكس إلى النتيجة نفسها بنحو مائة عام. وعلى الرغم من ذلك، فإن الشائع في الأوساط العلمية والشعبية أن كوبرنيكس هو من توصل إلى هذا الاكتشاف.

مثل ثالث يقرينا أكثر من إثبات الملاحظة التي سنبيدها هنا. فقد أنتجت شركة "كانون" سنة 1984 أول آلة تصوير رقمية في العالم. ورغم اعتماد هذه الآلة في الألعاب الأولمبية في لوس أنجلوس خلال السنة نفسها، وتوظيف الكثير من الأموال فيها، فقد تعرضت لنكسة كبرى استمرت حتى منتصف التسعينيات، تاريخ نشوء وتوسع شبكة الإنترنت، حيث بات من السهل حفظ الصور الرقمية على الكمبيوتر ونشرها عبر الإنترنت. وما إن كادت هذه الصناعة تتنفس للصعداء، حتى عادت وانتكست من جديد، في أسواق اليابان على الأقل، أمام كاميرا الهاتف الجوال.

فما هو المشترك بين نجاح مايكروسوفت، والإجحاف الذي لحق بابن الشاطر، والعواصف التي لحقت بشركة "كانون"؟ الجواب: "البيئة الاقتصادية".

وتعبير "البيئة الاقتصادية" صار يستعمل بكثرة في الآونة الأخيرة كموجه للنشاط العلمي الذي تُرجى منه فائدة. فبيئة ابن الشاطر لم تكن مؤهلة للاستفادة من اكتشافه، على عكس أوروبا التي انطلقت من "اكتشاف" كوبرنيكس إلى استكشاف العالم والوصول إلى أمريكا. أما الكاميرا الرقمية، فإنها انتكست أولاً لأنها سبقت بينتها الأساسية المتصلة في الإنترنت. ومن ثم انتعشت بانتعاش هذه البيئة.

ولو أخذنا قواعد البحث الأكثر انتشاراً في العالم، لوجدنا أن "Google" الذي انطلق بقوة سنة 1998م. لم يعد أكبرها على الإطلاق بعد أن أطلقت مايكروسوفت ال "m.s.n" ومع ذلك اكتسب "الغوغل" ما يسميه كريس شيرمان، وهو من كبار خبراء الإنترنت، مساهمة ذهنية، فتعبير "google" أصبح يعني "البحث" حتى في ثقافة العامة، ومن المرجح أن يدخل القاموس. لقد أصبح اسم غوغل بسبب ظهوره في الوقت المناسب تماماً جزءاً من البيئة.

وعلى ضوء سلامة التلازم ما بين الاكتشاف والاختراع من جهة والبيئة المحيطة بهما ومدى حاجتها أو استعدادها للتعاطي معهما، يمكن قراءة تاريخ العلوم والاختراعات، ما نجح منها، وما دخل طي النسيان والإهمال، وربما كل ما تنتجه العقول اليوم من اختراعات وابتكارات، لمعرفة ما سيبقى منها، حتى المستقبل وما سيزول.

### C أذن الطائرة

آلام الأذن، الطنين، فقدان التوازن أو حتى نزيف بسيط من الأذن أو فقدان السمع المؤقت...  
شكاوي تقابل المسافرين وخاصة ممن يعانون من حساسية الأنف أو البرد أو التهابات الجيوب الأنفية.  
وكثيراً ما يكون صاحب هذه الشكاوي مصاباً بأذن الطائرة، ومن حسن الحظ أنه يمكن تجنب الغالبية العظمى من هذه الحالات باتخاذ بعض الاحتياطات الصحية البسيطة:

ماذا تعني "أذن الطائرة"؟

- "أذن الطائرة" airplane ear أو اضطرابات الأذن بسبب الضغط الجوي Barotraumas  
عبارات عن حالة من الاضطرابات التي تصيب الأذن الوسطى بسبب عدم تساوى الضغط بينها وبين كابينة الطائرة نتيجة للتغير السريع في الارتفاع والضغط الجوي.

قد تحدث هذه الاضطرابات أيضاً خلال السقر بالسيارة بين مناطق جبلية أو عند ممارسة رياضة الغطس في الأعماق.

ما هي أهم الأعراض؟

- قد يعاني المريض من أحد الأعراض التالية أو كلها، وقد تحدث في أذن واحدة أو في الأذنين

معا:

\* آلام بالأذن وعدم الراحة وإحساس بالضغط عليها - إحساس بالاحتقان والامتلاء في الأذن - ضعف مؤقت بسيط في السمع - وش في الأذن - نزيف دموي داخل الأذن - دوخة.

في الحالات الشديدة أو التي تمتد لمدة طويلة قد يشعر المسافر بالتالي:

\* ألم في الأذن الوسطى - إحساس بالضغط على الأذن كأن الإنسان تحت الماء - ضعف متوسط إلى شديد في السمع.

### فسيولوجي

- في الظروف العادية تنجح قناة استاكيوس في معادلة الضغط الجوي على جانبي طبلة الأذن عن طريق توازن الضغط الجوي خارج الأذن مع الضغط داخل الأذن الوسطى. ومعروف أن القناة تصل بين الأذن الوسطى والحلق.

- أما في حالة انسداد القناة (بسبب الاحتقان مثلا) فيختلف الضغط على جانبي طبلة الأذن مما يؤدي إلى حدوث الآلام أو انبعاث الطبلة أو ضعف في السمع.

- إذا كان انسداد القناة كليا يصبح الاختلاف في الضغط كبيرا لدرجة قد تؤدي إلى حدوث ارتشاح أو حتى نزيف داخل الأذن وهنا تشتد الحالة وتحتاج إلى علاج طبي.

### ألم وأصوات غير مسموعة

- عند انسداد قناة استاكيوس يصبح الضغط الجوي غير متعادل على جهتي طبلة الأذن ولا يمكن معادلتها مما يؤدي إلى تمدد طبلة الأذن للخارج أو انكماشها للداخل، فيبدأ الإحساس بالضغط داخل الأذن كما تفقد طبلة الأذن حريتها في الحركة والاهتزاز وتصبح الأصوات المسموعة خافتة وغير واضحة.

- يحدث الألم نتيجة لتمدد غشاء الطبلة أو انكماشه.

### فئات حساسة

يوجد العديد من الفئات أو الحالات التي تتعرض للإصابة بنسب أكبر من غيرهم مثل:

- نزلات البرد من أهم أسباب انسداد قناة استاكيوس التي تؤدي إلى حدوث أذن الطائفة.

- الحساسية الأنفية أو التهابات الجيوب الأنفية.

- الأطفال أكثر عرضة للإصابة بسهولة انسداد قناة إستاكيوس بسبب ضيقها.

- من يمارسون رياضة الغطس أو تسلق الجبال أو من تقتضي طبيعة عملهم القيادة بين

الجبال.

متى تلجأ إلى الطبيب؟

- في أغلب الأحوال تختفي معظم أعراض أذن الطائرة خلال بضعة ساعات من الوصول.

- أما إذا استمر وجود الألم أو عند حدوث ارتفاع في درجة الحرارة أو ألم شديد أو خروج أي

سوائل من الأذن فيجب عدم التردد في استشارة الطبيب.

العلاج:

- عن طريق المنظار يفحص الطبيب الأذن ويتأكد من حالة غشاء طبلة الأذن ومن سلامة قناة

استاكيوس.

ويقوم بعلاج التجمع الدموي خلف الطبلة أو التهابات أو النزيف.

- العلاج الدوائي: مثل أدوية إزالة الاحتقان عن طريق الأنف أو الفم أو مضادات الهستامين

لتقوم بفتح قناة إستاكيوس بالإضافة إلى المضادات الحيوية لمنع حدوث التهاب في الحالات الشديدة.

- العلاج الجراحي: قد يلجأ الطبيب إلى عمل شق في غشاء طبلة الأذن لتخفيف الضغط والألم

وتصفية التجمع الدموي أو علاج المضاعفات في الأحوال الشديدة.

المضاعفات:

في الغالبية العظمى من الحالات يكون فقدان السمع وقتياً، وتختفي الأعراض باتباع خطوات

العناية الذاتية ولا تحتاج إلى تدخل الطبيب. ولكن وفي أحوال نادرة قد تحدث بعض المضاعفات مثل:

ثقب غشاء طبلة الأذن وتهتكه بالإضافة إلى حدوث التهابات في الأذن أو اضطرابات في السمع.

## A كاميرات الفيديو الرقمية

طرحت "باناسونيك" مجموعة من كاميرات الفيديو الرقمية التي تدعم تقنية "رقائق الشحن الضوئي الثلاثية" CCD3، وتم الكشف عن هذه المنتجات التي ترمز إلى رؤية الشركة المستقبلية الطموحة تجاه توفير مجموعة من الحلول الرقمية لتضاهي تقنية المحترفين.

وعملت "باناسونيك" على تطوير جيل جديد من المنتجات الرقمية التي تساهم في تسهيل وتحسين أسلوب العمل بأجهزتها.

وارتبطت علامة "باناسونيك" دائماً بطرح رؤى مستقبلية في مجال تقنيات التصوير. والتي ترمز لها باسم الـ 3 دي D3 وهي: كاميرات الفيديو الرقمية والكاميرات الثابتة "لوميكس" Lumix وأجهزة تلفزيون البلازما PDP، حيث ينظر إلى المنتجات الرقمية بوصفها مستقبل التطبيقات الترفيهية.

وتضم قائمة المنتجات التي كشفت عنها مجموعة من كاميرات الفيديو الرقمية تشمل الطرازات أن. في- جي. أس NV-GS250 250 أن. في - جي. أس NV-GS 150 150 وأن. في جي. أس. NV-GS 75 75 التي تتبع تقنية " رقائق الشحن الضوئي الثلاثية". كما قدمت الشركة طرازين من الكاميرات المدمجة تتميز بوظائف تقريب فائقة والتي من بينها أن. في جي. أس NV-GS 35 35 وأن. في- جي. أس NV-GS 35 35 وأن. في - جي. أس NV-GS 25 25.

وتشكل الطرازات الجديدة نقلة نوعية مهمة في هذا القطاع، حيث إنها تجمع بين الحجم الصغير وسهولة نقل كاميرات الفيديو المدمجة إلى جانب وظائف وكفاءة أداء تقنية "رقائق الشحن الضوئي الثلاثية".

وتعتمد هذه التقنية على شرائح منفصلة لمعالجة الألوان الرئيسية الثلاثية للضوء التي تشمل الأحمر والأخضر والأزرق لتوفير صور ذات ألوان طبيعية دقيقة. وتتبنى "باناسونيك" التقنية ذاتها ضمن منتجاتها من الأجهزة الإعلامية الإحترافية لتكفل الحصول على صور بمعدل تركيز 540 خطا في صيغة الفيديو الرقمي.

وعلاوة على ذلك، حرصت "باناسونيك" على الارتقاء بجودة صور كاميرات الفيديو الرقمية من الطرازات التي تدعم تقنية "رقائق الشحن الضوئي الثلاثة" من خلال الاستفادة من تقنيات "محرك الكريستال" Crystal Engine لتحسين عملية معالجة الإشارات الرقمية ومحرك "أل. أس. أي" LSI الذي يعمل على تقليص الضوضاء ويرتقي بمعدل تباين الصور. وتدعم هذه الكاميرات تقنية "المثبت البصري للصور" O.I.S، وهو ما يضمن تقديم صور ثابتة واضحة وعالية التركيز حتى في حالة اهتزاز يد المستخدم أثناء عملية التصوير سواء عند تسجيل اللقطات المتحركة O.I.S أو الصور وتأتي هذه الكاميرات أيضاً مع عدسات "ليكا ديكومار" Leica Dicomar التي تتميز بمعدل تشتت ضوئي منخفض لتوفير صور واضحة بأقل معدل انحراف للألوان، وتساعد تقنية توزيع كثافة وحدات البيكسل على التقاط صور ثابتة بمعدل تركيز ميجابيكسل في الطراز أ، في - جي. أس 3.1250

وتتمتع مجموعة منتجات "باناسونيك" من الكاميرات الرقمية بمظهر مدمج أنيق مبتكر يتبع معايير تصميم موحدة ليعزز من مرونة وسهولة استخدامها. وفي حين كانت الطرازات السابقة تتضمن مفاتيح تحكم في المنطقة الخلفية من "شاشة الكريستال السائل" LCD تعرض هذه المجموعة الجديدة مفاتيح التحكم على الشاشة ذاتها لتتيح إمكانية إدارة وظائفها إما من خلال قوائم التشغيل المعروضة على الشاشة أو عصا التحكم لتصفح هذه القوائم بسرعة ومرونة، وتسمح هذه الوظائف للمستخدم بالتقاط الصور بيد واحدة مع ضمان المحافظة على توازن اللقطة المسجلة، وتتضمن هذه الكاميرات أيضاً وظيفة "باور أل.س. دي" Power LCD التي تضاعف من معدل سطوع الشاشة بالضغط على زر، وتتوفر قوائم تشغيل كاميرات الفيديو الرقمية الجديدة في خمس لغات تشمل الإنجليزية والعربية والفارسية والروسية والصينية.

وتدعم هذه المنتجات العديد من تقنيات التوصيل مثل تقنية "بطاقة الذاكرة الرقمية الآمنة" Memory Card SD لتيسير عملية تخزين ونقل الصور الثابتة. وتتبنى جميع الطرازات الجديدة وظيفة التوصيل بأجهزة الكمبيوتر عبر تقنية "الناقل التسلسلي العام عالي السرعة" USB 2.0 لنقل أفلام الفيديو المسجلة بسهولة، وتتوافق هذه المنتجات أيضاً مع معيار نقل البيانات "يو.أس. بي فيديو كلاس" SB Video class يتيح المجال لتحميل الصور المتحركة بشكل متواصل إلى جانب تسهيل عملية تعديل لقطات الفيديو عبر البرنامج المتضمن "موشن دي. في ستوديو أل. إي - motion DV

STUDIO 5.3 LEM 5.3

وطرحت "باناسونيك" أيضا مجموعة من الطرازات تتميز بمعدل تقريب عال والتي من بينها الطراز جي. أس 35 35 GS. ويوفر هذا الطراز مستوى أداء يفوق الطرازات السابقة، كونه يستبدل عدسات التقريب البصري 24 أكس X24 بمجموعة متطورة من عدسات التقريب البصري 30 أكس X30 بالإضافة إلى إتاحتها لزاوية تصوير أوسع تصل إلى مليمتر أي ما يوازي 35.7 اللقطات الخاصة بكاميرات 35 مليمتر، وعلاوة على ذلك تشتمل هذه المنتجات على وظائف وخصائص مرنة لراحة المستخدم بما فيها نمط التشغيل "سوف سكين ديتيل" Soft skin Detail الذي يعمل على تحسين البشرة في الصورة ونمط التشغيل "كولور نايت فيو" Colour Night View ليسمح بتسجيل الألوان بدقة حتى في اللقطات المظلمة. وتكفل خاصية التشغيل السريع بدء التصوير في غضون فترة لا تتجاوز ثانية لمساعدة المستخدمين على تسجيل اللقطات المفاجئة 1,3.

## B صيد السمك

هداق بن حذاق هو ابته البحر منذ الصغر حيث كان يذهب مع والده والآن أصبح نوحذة يعتمد عليه الوالد وتحدث أيضا عن الطلعات البحرية ويعتز بإحداثياته وله الكثير من الجولات البحرية في جون الكويت والمحاذق الجنوبية وكثير تجدونه في اللقاء.

متى بدأت هذه الهواية؟

حين كان عمري 8 سنوات مع الوالد وكانت في ذلك الوقت محاذقنا اغلبها حول الجزر والارياق والاقواع.

هل الوالد كان حريصًا على تعليمك هذه الهواية؟

- نعم.. كان حريصًا إلى أبعد الحدود وكان يعلمني السباحة والترديع وكيف اودع السمكة وبالأصح أهواه، نوحذاي الله يطول عمره.

لماذا اختار لك هذه الهواية؟

- وجد فيني عشق البحر وكان دائما يقول هذه الهواية تعلم الصبر وطول البال.

وبعد هذه الخبرة يخاف عليك من البحر؟

- إذا تأخرت في الرحلة أكثر من 12 ساعة يقوم بالاتصال عدة مرات للعودة إلى المنزل.

متى أول مرة خرجت للحذاق بمفردك؟

كان عمري 15 سنة وكان الوالد مطمئنا علي حيث يعلم بخبرتي.

متى اشتريت طرادا وبدأت تذهب إلى الأقواع؟  
كان عمري 16 سنة واشتري لي الوالد طرادا 16 قما وكنت أذهب به مع ابن خالتي هو لديه قلص.

في هذا السن فضلت الطراد على السيارة والسيكل؟  
- أي والله. كنت متولغا وايد\* بالبحر لأن الوالد غرز فيني هواية الحداق ويقول الطراد ارحم من السيكل "والهياته".

ما أفضل المحادق بالنسبة لك؟  
- حسب المواسم في الشتاء بالشمال وفي الصيف بالجنوب احدق بالشتاء في اقواع (90-90) من شهر 1 لغاية شهر مارس مع كثرة السبيطية والجنوب في الصيف لأنه بحر مفتوح وتتواجد السمجة\* وبعد الحداق نذهب إلى الجزر للسباحة والغوص.

هل تدل اصدقائك على محادقك؟  
- اذا طبعانه فيه خير، مستحيل اعطيها لأحد، لكن الطبعانه المقبورة بالقراقير اعطيها للربع.. ويضحك بصوت عال.

لماذا تفضل الطبعانات عن الاقواع؟  
- لأن الطبعانة الأفضل للهوامير ويربى عليها الزرع والنوو.. اغرم عندما يضرب على هامور بخيط 90 ميم ومحايات شعم صغير ويلحم بين الطبعانة اتمتع عندما يخرج بصعوبة.

أفضل طبعانة بالنسبة لك؟  
- لخاطر الوطن اقول أفضل 3 طبعانات في الكويت واهم من اقواع 60 ميم الخير وعليهم جميع انواع الاسماك هوامير وشماهية وشعم وسبيطي والبطانة وغيره الصراحة سوق سمج تحتك.

غير الطبعانات ما هي محادقك؟  
- الارياق وعوارض 90-90 والاقواع.  
 نقول اتحدق بالبحر طول بعرض؟  
- نعم.. وين فيه ماء احدق.

\* وايد: واحد (بمعنى كثير)  
\* السمجة: السمكة (لهجة كويتية)

هل تذهب للحداق باستمرار؟

- اكد اتعب نفسيا إذا استمرت السرايات لمدة اسبوع ولم استطع اذهب للبحر.

هل الحداق يؤثر على حياتك الاسرية؟

- انا منسق وقتي للحداق والاسرة اعطيها حقها.

هل فكرت بتجارة الاسماك؟

- بالأول كنت اشتغل بالقرافيير وبعدها بطلت، الصراحة شغلة متعبة.

هل القراقيير مقبرة الاسماك؟

- مقابر ومرعى للسماك فى نفس الوقت للاسماك الصغيرة، والقرقور يتكسر خلال 6 شهور

وباعتقادي المقبرة الحقيقية للاسماك هي الكراف تحطم الميافي وتجعل الأرض ملساء.

هل فكرت بالمشبك؟

- لا.. لأن المشبك يذبح السمكة وتشرب ماء وإذا لم تصيدها بالخيط لا تستمتع بلذتها.

هل حدقت خارج الكويت؟

- نعم فى تايلند والامارات.

وماذا كان الصيد هناك؟

- فى تايلند القطو متوفر لديهم والامارات النقاير والشعم.

ما هي اكثر سمكة تتعبك بصيدها؟

- السبيطي لما احدقله فى مكان به انابيب يلحم بسرعة ويحاول قطع الخيط.

ماذا يزعجك بالحداق؟

- من الشخص الذي يصدع بالموج وانزعج من الحداق الذي لا يستطيع أن يوادع السمكة

وينقطع الخيط عليه.

اكبر سمكة اصطدتها؟

- السكن وكان حداق وليس تشخييط.

هل تبخل على اصدقائك بمعلوماتك البحرية؟

- أبدأ.. ولكن بعض الأحداثيات اكون حريصاً عليها وأي خدمة يحتاج لها صديق اكون سباقاً ودائماً على اتصال مع اصدقائي اصحاب موقع قاروه والنوخذة ومتواصل معهم بالمعلومات والصور.

□ متى فكرت بالتصوير؟

- عندما لاحظت المواقع على الانترنت بدأت بالتصوير والمشاركة.

□ اجمل منظر صادفك بالبحر؟

- لحظة رؤيتي للقرش الحوتي وهو بكل هدوء يحتك بالقارب ووضع يدي عليه وهو واقف.

□ أين رأيتم القرش الحوتي؟

- مقابل مسنة الفنتاس على بعد 6 اميال بحري، وعندما تراه تحس بشعور غريب وكأنه عالم

آخر.

□ موقف لا تنساه في البحر؟

- 3 مواقف لا انساهما.. الأول انفتح صدر القارب وكنا راجعين من أم المرادم ليلا ورفعنا المكيئة حتى يرتفع صدر القارب وكان بالشتاء ووصلنا لله الحمد. والثاني عندما طاردتنا السلاية العراقيين في اقواع 60 لمدة 8 اميال تقريبا والله حفظنا. والموقف الثالث تعطل فينا الطراد عند عودتنا من الارباق وجلسنا 3 ليالي وكنا اربعة أشخاص في سنة 2001م وكان معنا اكل واصبحنا نشرب ماء ثلج السمك حتى استطعت ان ابعث برسالة إلى ابن خالتي وابلغ بها خفر السواحل واشكر النوخذة محميد المحميد الذي كان متعاوناً معنا والله الحمد ان مسك التليفون ووصل، والتغطية والاتصالات الآن اقوى من الأول.

## UNIT - 22

### المرأة اليوم أفضل من أمس؟

#### A من وراء الكواليس

\* إعلاميات.. المساواة بين الرجل والمرأة تقف أمام منعطف الجمال!!

\* مُطلقات.. الحرية ثمنها غال جدا !!

\* ممرضات.. رسالتنا سامية وتعاليم ديننا فوق كل الشبهات!!

\* خاطبات.. طلبات الزواج من النساء أضعاف أضعاف طلبات الرجال!!

\* متسولات.. الإهانة أقسى من إراقة ماء الوجه!!

\* أكاديميات.. الهروب من الواقع أفضل وسائل إرضاء النفس!!

\* ربات منازل.. الطهو وسيلة فعالة للبيع وكسب المال!!

\* متسوقات.. نقضي على الفراغ والملل بالتسكع وقضاء الحاجات!!

\* تربيويات.. فترة الامتحانات ترهق الجميع أكثر من الممتحنات!!

\* داعيات.. ذكر الله في السر والعلن سعادة لا تقدر بثمن..

#### B للأناقة لمسات

عندما تقومين بغسيل ملابسك بيديك أضيفي قطرات من عطرك المفضل إلى آخر شطفة..

وامنحي ملابسك رائحة عبير زكية وجذابة.

ابتكري الانتعاش إلى الأنافة ورشي العطر أمامك قبيل ارتدائك للملابس ولفي تحت رذازه فتعلق الذرات العطرية على شعرك وعنقك وكتفك وتتمتعين بأنوثة فريدة وجذابة. استكملي جمالك بصمت إبداعك وتميزك عن مثيلاتك..

#### C احرصي على جمال شعرك

يرتبط بريق الشعر ارتباطًا مباشرًا بصحة ونظافة سطح الشعر الخارجي بحيث تساعد الطبقة الخارجية للشعرة على الحد من تبخر الماء منها وبذلك تحافظ على رطوبتها وطراوتها. لذلك يفضل الإكثار من غسل الشعر خاصة إذا كان الشعر دهنيًا، فإن ذلك من شأنه أن يوقف تساقطه، لأن التساقط في هذه الحالة يكون بسبب تراكم الإفرازات الدهنية أي ما يسمى بالقشرة وعدم تنظيف الشعر من الزيوت المتراكمة عليه. وفي هذه الحالة يجب غسل الشعر مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًا.. وفيما يلي بعض النصائح عليك الانتباه لها واتباعها عند غسلك لشعرك..

- 1- استخدمني دائمًا الشامبو الذي يلائم نوع شعرك.
- 2- يفضل استخدام شامبو الأطفال أو صابون الغار لأنه خال من المواد الكيماوية.
- 3- اقرني على علبة الشامبو التعليمات، فبعض الأنواع يقتضي إبقائها على فروة الرأس فترة معينة.
- 4- يمكنك قبل أن تتورطي بشراء علبة كبيرة من الشامبو قد لا تناسب شعرك الاستعاضة بتجربة أكياس صغيرة من الشامبو لتختبري النوع الذي يلائمك.
- 5- لا تغسلي شعرك في المغطس، فقد يصعب عليك شطفه وتنظيفه جيدًا من آثار الشامبو.
- 6- احرص على تمشيط شعرك بالفرشاة قبل غسله بالشامبو لحل تشابكات الشعر.

## D نظمي حياتك ورتبي أوراقك

الاهتزازات اليومية تفقدك العلاقات الرئيسية في الوقت الراهن والذي يطلب منك فيه الخروج إلى العمل باستمرار والقيام بأعمالك المنزلية ورعاية أطفالك والاهتمام بزوجك يشعرك كل هذا بعدم الاستقرار وربما الاضطراب دائمًا فواقع الحياة سريع والخوض في خضمه صعب للغاية.. لذلك وضع خبراء النفس والمربون استراتيجية تنظم حياتك تفاديًا للصدمات والاهتزازات التي قد تفقدك العلاقات.

(مثلث السعادة)

وهو أحد الحيل النفسية لمساعدة الذات الإنسانية في إيجاد التوازن بين القطاعات الأكثر أهمية في الحياة والتي من خلالها يتحقق لنا الجانب الأكبر من الطمأنينة والراحة..

ولعل مثلث السعادة هو أساس تلك النظرية بشرط تساوي أضلاعه وخطوطه الثلاثة والتي تتمثل في العمل.. المنزل.. العلاقات الرئيسية، لا يطغى أحدها على الآخر.. وبم أن الخطوط لا بد وأن تلتقي حتى تكون زوايا المثلث تعرفي على الطريقة الأمثل في نقاط الالتقاء لتعودي إلى المتعة والهدوء وعالم الجمال..

### العمل

مهما كان عملك شاقا فلا تستهلك في الجانب الأعظم من وقتك ولا تعطيه أكبر من حجمه ولا تقصد بذلك الأهمال أو التقصير بل أنجز ما تستطيعين منه أثناء ساعات الدوام الرسمي ولا تحاولي أخذ ما لم تنجزه إلى المنزل فهذا يجعل الخط الأول يتجاوز طريقه إلى الخطوط الأخرى..

تسعين دائما إلى التفوق والنجاح ولكن المشكلات التي قد تواجهك تعمل في كثير من الأحيان على إحباطك وتكاثر معاناتك وهذا قد يقلل إنتاجك لبعض الوقت.. ولكن حينما تحصلين على وقت للراحة ولو لعشر دقائق فإنك تصبحين أقدر على المواجهة وبكفاءة عالية، ومع أن العمل مفيد صحي جيد إلا أن الأغلبية العظمى من الناس تشحن الهمم وتسخر الطاقات لهذا الخط من الحياة!!

### المنزل

وبالطبع هو الملاذ العاطفي الذي يحمي مشاعرك من الضجيج والصخب والاحباطات بعد يوم عمل شاق.

فمن المفترض أن تجدي الراحة فيه من أي ضغوط خارجية فلا تجلبي معك أجواء العمل الرتيبة وتطرحي مشكلاته أمام عينيك في كل لحظة وماذا تودين فعله في اليوم التالي..

استرخي وألقي بالتوترات جانباً واستمتعي بتواجدك في واحة للاستجمام أزهارها عائلتك حتى وإن كنت تعانين من أي مشكلة في المنزل فلا يخطر ببالك أن الانغماس في العمل هو الحل الأمثل للهروب من المنزل.. وتأكدي بأن التوازن في خطوط الحياة طريق أمثل للسعادة..

### العلاقات الرئيسية

لا تتوقعي من الآخرين الاهتمام بمشكلاتك ليس سوءًا بالظن بهم ولكن الجميع تثقل كاهله المتاعب فلا تعلمي على زيادة متاعبهم.. علاقتك بزوجك يجب أن تشع بالمصداقية والحب والحنان والتفاهم مهما كانت الظروف وكيف ما كانت مسؤولياتك هذا من جانب ومن جانب آخر الأطفال أنت المربي الأساسي لهم وإن كانت لديك خادمت أو مربيات يشرفن عليهم فلا تصبي جام غضبك من العمل أو الزوج أو أي مشكلات مع الأهل عليهم.. هم من منحك الأمومة.. وهم القادرون على إسعادك.. إخوتك وصدقاتك جزء لا يتجزأ من حياتك فالحفاظ على الحميمة وقضاء بعض الأوقات والزيارات الودية تبعث في أعماقك روح التفاني وتجعل الدماء تتدفق في شريان وجودك، تخلصي من أساليب الفوضي وعدم الإلتزان وضعي نصب عينيك أن الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه فلا تربكي علاقتك بسوء فهمك وقلة خبراتك.

## E التقشير باستخدام الفينول.. لا يناسب البشرة السمراء!!

حين تطلق العنان للبصر يلفت انتباهك كثرة تواجد نون النسوة في العيادات الجلدية والتجميلية وغالبا ما يعود السبب إلى اهتمامتهن بالبشرة وكيفية القضاء على ما يشوب جمالها..

ومن هذا المنطلق ومن اهتمامات المرأة حرصت (الندوة) على تقديم وجبات معلوماتية مفيدة وقيمة لمحبيها فكان لنا هذه الاستراحة القصيرة مع د. سعاد عبد الوهاب خليل أخصائية الأمراض الجلدية والشعر والتجميل بعيادات الطبيب زاهر قضيب البان فأوضحت لنا بعض النقاط الهامة في لجوء السيدات إلى عمليات التقشير فما هي طرقه ومتى يلجأ المختص إلى العلاج بهذه الوسيلة وماهي الايجابيات والسلبيات لهذا النوع من العلاج.

نترك المساحة التالية لقلم الطبيبة وأناملها الفريدة فتقول: إن حب الشباب من الأمراض الجلدية الشائعة التي تصيب معظم المراهقات وهو التهاب مزمن للغدد الشعرية الدهنية المنتشرة في الوجه والصدر والظهر، ويظهر حب الشباب على شكل رؤوس سوداء أو بيضاء أو بثور، كما قد يظهر على شكل تكيسات دهنية تحت الجلد.. وهناك أربعة عوامل أساسية لحدوث حب الشباب.

### 1- زيادة إفراز الغدد الدهنية.

2- خلل في تعرق القناة البصيلية يؤدي إلى انتفاخ الوحدة الدهنية البصيلية لامتلائها

بالدهون.

3- دور البكتريا: هناك نوع من البكتريا يسمى (بروبيونو بكتريا أكن) وتقوم بتكسير الدهون

إلى الأحماض الدهنية وتسبب التهابات جلدية.

4- الالتهاب.. يؤدي إلى تكوين خراجات جلدية على شكل حويصلات وحبوب صديدية قد

تسبب ندبات بعد شفاء حب الشباب.

ولا توجد طرق وقاية ولا يوجد لقاح يمنع ظهور حب الشباب ولكن توجد طرق تقلل من تهيج

وتزيت البشرة الدهنية فكثرة الدهون والمرامم الخارجية لترطيب البشرة قد تزيد ظهور حب الشباب

ويوجد معالجات طبية كثيرة متنوعة لعلاج المرض حسب درجة وتطور حب الشباب فقد نحتاج إلى

العلاج الموضعي المكون من الصابون وكريم لعلاج حالات حب الشباب البسيطة وقد نضطر إلى

المعالجة بالفم سواء بالمضادات الحيوية أو دواء الروكيتان لعلاج حب الشباب الشديد.

وعادة ما يلجأ الطبيب المختص بالأمراض الجلدية لعلاج ندبات حب الشباب والتصبغات

الجلدية كالكلف والنمش بواسطة التقشير.. وهو نوعان:

1- تقشير خفيف طبيعي ويستعمل فيه كريمات تحتوي على حبيبات تعمل على إزالة الطبقة

الميتة للجلد وتسمى (سكرب) وهو خفيف جداً ولا يحتاج إلى إشراف طبي.

2- التقشير الكيميائي ويجب أن يكون تحت إشراف طبي وله ثلاثة أنواع:

أ) تقشير باستخدام أحماض الفواكه (الفاهيد روكسي اسيد) وهو تقشير خفيف لتنعيم وتحسين

الجلد ويحتاج الشخص إلى (3-6) جلسات بمعدل جلسة كل أسبوع.

ب) تقشير باستخدام حمض ثلاثي الخليك (تراي كلورواستيك اسيد) وهذا النوع يعالج

تصبغات الجلد وندبات حب الشباب وتجاعيد الجلد..

ج) التقشير باستخدام الفينول وهو تقشير قوي ويحتاج إلى تحضير البشرة قبل إجراء هذا

النوع كما يحتاج إلى تخدير وريدي خفيف ويجب أن يتم من قبل طبيب ذي خبرة في هذا المجال.

وبالطبع هناك إيجابيات وسلبيات لكل نوع فمثلا التقشير باستخدام أحماض الفواكه هو تقشير سطح لا يحتاج إلى أي نوع من هذا التخدير ولا يحتاج إلى أي علاج قبل بدء الجلسة ويعتبر مناسباً ومأموناً للبشرة السمراء وليس له أي آثار جانبية سلبية.

أما التقشير باستخدام (تراي كلوراستيك اسيد) قد يحتاج إلى تحضير البشرة قبل إجراء التقشير ويشعر المريض بالآلام وحرقة في الجلد أثناء عملية التقشير تزول بإزالة الحمض من البشرة ويناسب البشرة السمراء ويميل الجلد إلى الإحمرار وقد يترك بعض الندبات أو التصبغات إن لم تجر من قبل الطبيب الاخصائي ذي الخبرة ويجب التنبيه باستعمال مستحضرات الحماية من الشمس بشكل دائم..

أما التقشير باستخدام الفينول فهو أقوى أنواع التقشير ويجب أن يتم من قبل طبيب ذي خبرة في هذا المجال ويحتاج إلى تحضير البشرة قبل التقشير كما يحتاج إلى تخدير وريدي خفيف ومراقبة نبضات القلب وتمتد فترة النقاهة إلى حوالي عشرة أيام ويحتاج إلى مسكنات للألم في الأيام الأولى وقد يترك تصبغات أو ندبات جلدية إذا لم يراع الحماية من الحرارة الشديدة وأشعة الشمس وينصح بعدم إزالة القشرة الخارجية الناتجة عن التقشير مبكراً.

وهذا النوع من التقشير لا يناسب البشرة السمراء.

وفي الختام نتمنى الشفاء العاجل والسلامة للجميع

## A أنت حامل.. فلا تقلقي

\* ماذا يحدث لجسمي؟

\*\* عندما تعلمين أنك أصبحت حاملاً تتوقعين بالطبع أن تكبر بطنك ولكنك قد تفاجئين ببعض

التغيرات الأخرى التي لم تتوقعيها.

العينان:

أحيانا تعاني بعض الحوامل من طول أو قصر نظر بسبب احتباس السوائل في الجسم مما يؤثر على شكل مقلة العين. لنفس السبب، قد تجد السيدات الحوامل التي يرتدين عدسات لاصقة بأنها أصبحت غير مريحة لهن لأن العدسات مصممة لتناسب شكل مقلة العين. لكن لا تقلقي، فبعد الولادة ستعود مقنتي عينيك لشكلهما الطبيعي.

الأنف:

بعض الحوامل يعانين من أنف مكتومة باستمرار أو قد يعانين من حدوث نزيف متكرر من الأنف. يحدث ذلك لأن المستوى المرتفع لهرمونات الحمل يزيد من كمية الدم في الغشاء المبطن للأنف مما يؤدي إلى لين وانتفاخ الغشاء المخاطي. تمخطي برفق لكي تتجنبي حدوث نزيف.

الشعر:

قد يكون الحمل هو أنسب وقت لشعرك وقد يكون العكس! فمعظم السيدات يجدن شعرهن دهنيا أكثر أثناء الحمل، وهو يعني أن السيدات اللاتي يعانين من شعر جاف سيصبح فجأة شعرهن لامعا وصحيا، بينما قد تعاني أخريات من شعر لزج، ودهني أكثر من المعتاد. عندما تتغير حالة شعرك، اشترى الشامبو الذي يناسب حالة شعرك الجديدة. كذلك اختيار قصة مناسبة لشعرك قد يساعدك على التحكم فيه.

أحيانا أيضا يصبح شعر الوجه والجسم أعمق وأكثر كثافة. عندما تنزعين الشعر الزائد أثناء الحمل، تجنبي الكريمات التي تحتوي على عناصر كيماوية.

## الجلد:

قد تجددين أن بشرتك تتحسن بشكل كبير جدًا أو قد تعانين من حبوب. من التغيرات الشائعة أيضا حدوث تغير في لون الجلد. قد تلاحظين ظهور خط أسود في منتصف البطن بالطول ويختفي بعد الولادة ولكن أحيانا يستغرق بضعة شهور لكي يختفي وفي بعض الحالات يخف اللون ولكن لا يختفي تماما. حلمة الثدي، البطن، والمناطق التناسلية أيضا قد تصبح أغمق وقد لا تعود للونها الطبيعي حتى بعد الولادة.

أغلب السيدات لاحظن ظهور بعض علامات امتطات ولا يمكنك عمل الكثير لتجنب حدوثها ولكن لا تقلقي فهذه العلامات بعد الولادة يصبح لونها أفتح وتتحول إلى خطوط تميل للون الفضي. من الشكاوي الشائعة أيضا أثناء الحمل الحكة "الهرش" وذلك نتيجة شد الجلد بسبب نمو حجم البطن، وقد تساعد الكريمات والمستحضرات المرطبة في تخفيفها.

\* ارجعي لطبيعتك بعد الولادة!

إذا كنت قد وضعت طفلك وتتساءلين متى ستعودين لحالتك الطبيعية التي كنت عليها قبل الحمل، اقرني هذا الموضوع.

بعض السيدات اللاتي ينجبن لأول مرة، يكون لديهن انطباع بأنه بمجرد خروجهن من غرفة الولادة سيعدن 9 أشهر إلى الوراء كما لو كان الحمل لم يحدث! تقول د. مي حيرك - استشارية النساء والتوليد - رغم أن هذا لن يحدث إلا أنك لا يجب أن تنزعجي. لكي تعودي كما كنت - من الناحية الجسدية والمشاعرية - وتحتضني تلك المرحلة الجديدة من حياتك، يجب أن تأخذي الأمور ببساطة وخطوة بخطوة. تحذرد. مي من وقوع الأمهات الجدد فيما يسمى باكتئاب ما بعد الحمل وهو أمر شائع نتيجة المشاعر الكثيرة التي تصاحب محاولة التأقلم مع الحياة الجديدة بعد الولادة. لملمي نفسك واشحني قوتك واجعلي فترة ما بعد الولادة من أمتع الفترات لك ولطفلك. إليك النصائح التالية لتساعدك على المرور بتلك المرحلة الحرجة.

استريحي:

استسلمي لحقيقة أنك يجب أن تسمحى لنفسك بوقت للراحة. فكل من الحمل والولادة يستهلكان الكثير من الجهد والمشاعر، فلا تتوقعي أن التغييرات التي حدثت خلال 9 أشهر ستبخر فى الهواء بمجرد الولادة. فحاولي أن تنامي بعض الوقت كلما نام طفلك أو حتى أرفعي قدميك واسترخي.

لاتقومي بالمقارنة:

لا قارني نفسك بالأمهات الأخريات فلكل امرأة حالتها المنفردة فلا تثقلي على نفسك بتوقعات غير واقعية قد لا تناسب طبيعتك البدنية والنفسية. تقول د. مي أنك لا يجب أن تقارني حتى بين حملك هذه المرة وحملك فى أي مرة سابقة. فالمقارنة ستقلل فقط من تقديرك لذاتك وثقتك بنفسك وستعكر عليك صفو سعادتك بمولودك الجديد.

## B وداعاً.. للرضاعة!

\* كيف تطمين طفلك عن الرضاعة بطريقة سهلة لك وله؟

- الرضاعة سواء من الثدي أو بالبيرونة هي فى الواقع من أكبر المتع بالنسبة للطفل، ولهذا السبب تقلق الأم من كل خطوة تخص مرحلة فطام الطفل عن الرضاعة. وتختلف هذه العملية من طفل لآخر، فبعض الأطفال يكونون أكثر مرونة من غيرهم ويتكيفون مع الوضع الجديد بسهولة بينما يحول أطفال آخرون حياة أسرهم كلها إلى كابوس، على كل حال هناك بعض الطرق التي تسهل عليك وعلى طفلك هذه المسألة.

من الثدي إلى البيرونة:

للعديد من الأسباب قد تحتاج أو ترغب الأم التي ترضع طفلها رضاعة طبيعية فى إعطاء طفلها البيرونة من وقت لآخر فى الشهور الأولى، هذه الرضعات التكميلية تمثل أول خطوة من خطوات الفطام عن الرضاعة. بينما ينصح الأطباء بإرضاء الطفل رضاعة طبيعية طوال السنة الأولى على الأقل إلا أنه حتى لو استطعت أن تفعل ذلك لعدة شهور فقط فانت بذلك تكونين قد أعطيت لطفلك بداية جيدة. قد يرفض الطفل البيرونة سواء كان بها لبن الأم أو لبن صناعي. إذا قاوم طفلك فكرة البيرونة فيمكنك القيام بعدة محاولات. ينصح الأطباء بأن أفضل وسيلة لتجعلي طفلك يتقبل البيرونة هي أن يعطيها له شخص آخر غيرك. تجد بعض الأمهات أن إعطاء الطفل البيرونة عندما يكون جائعاً جداً هي أفضل وسيلة، وهناك بعض الأطفال الذين يكون لديهم الاستعداد لتجربة البيرونة بين الرضعات فقط.

إذا قررت التوقف نهائياً عن الرضاعة الطبيعية، يجب أن تنتظري حتى يعتاد الطفل على استخدام الببرونة حتى لا يثار غضبه. الأسلوب المثالي للتوقف عن الرضاعة الطبيعية بالنسبة لك ولطفلك هو أن تفعلي ذلك بالتدريج وليس مرة واحدة. إذا كنت ستوقفين عن الرضاعة الطبيعية في فترة قصيرة، يجب أن تستشير طبيبك فقد تحتاجين لتناول دواء لتجفيف اللبن.

### استخدام الكوب:

من الخطوات الهامة لمسألة التوقف عن الرضاعة هي تعليم الطفل الشرب بالكوب. يقول د. أحمد درويش - استشاري طب الأطفال بجامعة القاهرة - السن الأمثل لبدء الشرب بالكوب بالنسبة للكثير من الأطفال هو 6 أشهر، لكن أغلب الأطفال لا يشربون كميات كبيرة من الكوب، فلا تعتمد على الكوب كبديل عن الرضعة إلى أن يعتاد الطفل تماماً على الشرب منه. يمكن أن تبدئي بلبن الثدي أو اللبن الصناعي، العصير المخفف بالماء، أو الماء. بعض الأطفال يفضلون الأكواب التي لها "بوز" خاص للشرب وغطاء لكي تمنع انسكاب السائل منها، بينما قد يرفض أطفال آخرون استخدام هذه النوعية من الأكواب. أغلب الأطفال لا يتمكنون من استخدام هذه النوعية من الأكواب قبل سن 9 أشهر، لكن عندما يتعلمون استخدامها يقلل ذلك من انسكاب اللبن والعصائر ويصبح المكان دائماً نظيفاً.

لكي تبدئي تعليم الطفل الشرب من الكوب، ضعي كمية قليلة من السائل في الكوب ثم ارفعي الكوب إلى شفثيه ببطء لكي يتذوق ما به. شينا فشينا سيستطيع الطفل فهم فكرة الشرب من الكوب، أما بالنسبة للطفل المتلهف لمسك الكوب بنفسه، يمكنك إعطاؤه كوباً فارغاً في الوقت الذي تسقينه بنفسك مشروباً من كوب آخر. سواء عاجلاً أم آجلاً ستضطرين لإعطائه الكوب لكي يأخذ الفرصة لمحاولة استخدامه بنفسه. بالنسبة للمحاولات المبكرة للشرب بالكوب، أفضل وضع هو أن تجلسي الطفل في الكرسي المرتفع الخاص بالأكل لكي يقل احتمال انسكاب السائل ولكي يقل خطر الشرقان لأن الطفل سيكون جالساً في وضع مستقيم.

كقاعدة عامة، لا يجب أن توقفي الطفل عن الرضاعة الطبيعية أو بالببرونة قبل أن يتمكن من استخدام الكوب بمهارة، وعادة يكون ذلك في عمر سنة إذا كان الطفل قد تدرّب جيداً على استخدامه.

### نصائح للفطام عن الرضاعة:

قللي تدريجيا عدد مرات الرضاعة، الأمهات اللاتي يقللن تدريجيا عدد مرات الرضاعة  
يستطعن بسهولة أكثر فطام أطفالهن عن الرضاعة الطبيعية أو الببرونة بعد ذلك. من الطرق الجيدة  
هي الوصول على مدار شهر أو شهرين إلى رضعة واحدة في اليوم.

\* اشرح لطفلك.

ينصح د. أحمد درويش قائلا: "من الأفضل أن تنتظر الأم حتى يفهم الطفل ما يحدث ويمكنها  
حينئذ أن تشرح له أنه قد كبر وحن الوقت للإقلاع عن الرضاعة الطبيعية والببرونة".

\* كوني حاسمة إذا توقفت عن إعطائه الببرونة، فلا تتراجعي وتعطيها له مرة أخرى بعد فترة  
لأن ذلك سيوصل لطفلك رسالة خاطئة.

\* اجعلي روتين لوقت النوم إن رضعة ما قبل النوم ليلاً هي أصعب الرضعات التي يمكن أن  
نجعل الطفل يتوقف عنها. فحاولي عمل عادات لفترة نوم طفلك. كثير من الأطفال يهدأون ويستسلمون  
للنوم بعد حمام دافئ، وحدوتة. إذا لم تفلح هذه الطرق مع طفلك، فقليل من المشى به في عربته  
الخاصة أو هزه في الفراش أو الكراسي الهزاز عادة ما يجعل الطفل يستغرق في النوم.

\* اقضي الكثير من الوقت القيم مع طفلك في هذه الفترة الصعبة من حياته.

فلا يجب أن يشعر أنه يفقدك أنت أيضا مثلما يفقد الثدي والببرونة. بعض الأمهات يتركن  
أطفالهن لفترات طويلة مع قريبات يثقن بهن وذلك للتغلب على الفترة الصعبة الأولى، لكن يحذر د.  
أحمد درويش من أن الانفصال المفاجئ عن الأم يمكن أن يؤدي إلى ضغط نفس كبير على الطفل إلا إذا  
كان الطفل معتادا على ذلك الشخص. ويضيف د. أحمد درويش: "إن ضغط النفس الذي يتعرض له  
الطفل بسبب التوقف عن الرضاعة يكفي ولا يحتمل الطفل ضغطاً نفسياً آخر ببعده أمه عنه".

تحذير:

\* ينصح الأطباء بأن الطفل لا يجب أن يشرب لبن حليب إلى أن يصل إلى عمر سنة وهو ما  
يعني أنه إذا قررت أن توقفي الرضاعة قبل سنة، فيجب أن تعطيه لبنا صناعياً.

## C قيادة المرأة للسيارة

تابعت ما نشر في هذه الصحيفة مؤخراً من مقالات حول موضوع (قيادة المرأة للسيارة)،  
والتي كانت بين مؤيد يرى أنه بذلك يخدم المرأة ويدافع عن قضاياها ويناقش همومها ومطالبها،

ومعارض لمثل هذا المنحنى الخطر فى مسيرة مجتمعنا المحافظ وله فى ذلك مبرراته ومنطلقاته المشروعة.

ولست مسألة (قيادة المرأة للسيارة) هي محور هذا الموضوع وإنما هو الحديث عن طرفي نقيض تكون ضحيتهما المرأة، فصنف مفرط بالغ فى التعنت وحرمها من حقوقها التي كفلها لها ديننا الحنيف، وصنف مفرط يعتقد أن الانفلات حرية والتخلي عن المسؤولية انفتاحًا وتقدمًا، أما مسألة (قيادة المرأة للسيارة) فإنني أستشهد بها هنا على محاولة بعض الأقلام اختزال قضايا المرأة وحصرها فى مسائل جانبية لا تشكل عند المرأة ذاتها أدنى مشكلة؛ بل قد تجر عليها فى قابل أيامها ما هو أكبر مما تعانیه فى حاضرها، ولكن حسبهم هنالك أنهم أرادوا تجميل العين عندما ذهبوا بإبصارها!!

أعتقد أن المرأة لديها من الهموم والمعاناة الشيء الكثير، ولو أنها نالت من الاهتمام ما حظيت به هذه المسألة لفرجت معاناتها بإذن الله تعالى!! فالمرأة فى مجتمعنا ذات خصوصية قل أن تجد لها مثيلا فى المجتمعات الأخرى، ولذلك فهي بحاجة ماسة إلى توفير متطلبات هذه الخصوصية وأن لا تكون على حساب المرأة وبخس حقوقها، فمن ذلك: توفير المستشفيات النسائية فى المدن والمحافظات بحيث تجد المرأة فى هذه المستشفيات من يعنى بتطبيقها من جنسها ليرتفع بذلك ما تجده من الحرج والمعاناة، ومن ذلك الأسواق النسائية المغلقة والمدن الترفيهية والمراكز الثقافية التي تقوم بتنفيذ برامج التوعية الدينية والتربوية والصحية وغير ذلك، كما تحتاج المرأة إلى إيجاد مكتب خاصة تهتم بشؤون المرأة لحمايتها من العزل والإيذاء بكافة صورته وأشكاله والاهتمام بالمرأة التي لا ولي لها أو بمثابة من لا ولي لها من حيث تأمين السكن والمعيشة وتسهيل الإجراءات ومتابعة المعاملات الضرورية، إضافة إلى التوسع فى استحداث الأقسام النسائية فى الإدارات الحكومية التي تحتاجها النساء فى قضايا متعددة ومعاملات متنوعة مثل القضاء والأمن والتجارة وغير ذلك، كذلك حاجة المرأة قائمة إلى أسلوب فعال فى مسألة النقل والمواصلات بحيث تتوفر فيها الاستقلالية والأمن والجودة. إن موضوع (قيادة المرأة للسيارة) لا يقدم حلا لمشكلة قائمة بقدر ما يمهّد لإشكالات كبيرة وخطيرة قد تعصف بمبادئ وقيم المجتمع المحافظ، وهذا لا يعنى أننا نتوجس من المرأة الريب ونتشكك فى أخلاقها وعفتها عندما نرفض مثل هذا التوجه، ولكنها الحكمة فى معالجة الأمور وعدم ابتلاء المرأة وفتنتها بما لا طاقة لها به فنكون كمن قال فيهم الشاعر:

ألقاه فى اليم مكتوقا وقال له إياك إياك أن تبئل بالماء!!

ومعلوم أيضًا أن الفتوى التي أصدرها علماؤنا الأجلاء بعدم جواز (قيادة المرأة للسيارة) لم تحصر العلة بمسألة القيادة نفسها وإنما بما يترتب على ذلك من مفاصد لا تخفى على أحد أخذًا بالقاعدة الفقهية (درء المفاسد مقدم على جلب المصالح)، كما أن بعض الكتاب يرددون لتسوية مطالبهم التي قد تنطوي أحيانًا على محاذير شرعية عبارات مستهلكة ومكررة مؤداها أن المعارضة على مطالبهم هي من قبيل المعارضات التي حصلت قديمًا حول افتتاح مدارس البنات أو انطلاق البث التلفزيوني وغير ذلك، فهم يحاولون بمثل هذا التلبس الذي لا يستند على حقيقة الواقع ولا تتوفر فيه صحة الاستدلال؛ إقناع الناس بوجاهة مطالبهم ووصم معارضيتهم بالجهل وقلة الإدراك!! وهنا أقول: إن معارضة العامة والمجتهدين في مجتمع محدود ومغلق لا يمكن بحال أن تدفع بها فتاوى العلماء وطلبة العلم والمصلحين، بل أن بعض تلك المعارضات قد بنيت على طلب الكمال وأريد بها سن القوانين والضوابط التي تحافظ على القيم والأعراف المجتمعية، وكان يسند هذه الوجهة واقع الناس وبيئتهم وظروفهم التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة مثل هذه الأمور، وعلى كل حال فما كان مباحًا في زمن النبي صلعم سيظل مباحًا إلى قيام الساعة وما كان حرامًا في ذلك الوقت سيظل حرامًا إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها ما دام فيها من يمثل الطريق السوي ويقتبس النور من مشكاة النبوة.

## D سيادة المرأة في الحب

يؤثر شعور المرأة بأنها في حاجة إلى حماية زوجها - ولا نقول سيادته - على العواطف المشعة من الحب فيها تأثيرًا كبيرًا. ولا يمكن للمرأة أن تعرف السعادة إلا إذا شعرت باحترام زوجها وإلا إذا عاملته بشيء من التمجيد والإكرام ويجب أن ترى فيه مثلها الأعلى في ناحية من النواحي إما في القوة البدنية أو في الشجاعة أو في التضحية وإنكار الذات أو في التفوق الذهني أو في صفة طيبة أخرى. وإلا فإنه سرعان ما يسقط تحت حكمها وسيطرتها أو يفصل بينهما شعور من النفور والبرود وعدم الاكتراث ما لم يصب الزوج بسوء أو مرض يثير عطفها ويجعل منها ممرضة تقوم على تريضه والعناية به ولا يمكن أن تؤدي سيادة المرأة إلى السعادة المنزلية لأن في ذلك مخالفة للحالة الطبيعية التي تقضي بأن يسود الرجل المرأة بعقله وذكائه وإرادته لتسوده هي بقلبيها وعاطفتها.

وقد تشيع سيادة المرأة على الرجل عاطفة الغرور في نفسها ولكنها لا يمكن أن ترضي قلبها ولاتجد المرأة في مثل هذه الزيجات - الحب الذي كانت تنشده في خيالها. فإذا كان من ذوات الخلق الضعيف فبأنها تبحث عنه لعلها تجده عند رجل آخر. وأما إذا كانت من ذوات الخلق القوي فسرعان ما

يتحول شعورها إلى ألم ومرارة. وهذا الفريق من النساء غير قليل ويجب أن يخشى باسمه لأن مثل هذا الحب كثيرا ما يتحول إلى كراهية شديدة أو إلى شعور بالحسد والغيرة وقد لا يجد له منفساً إلا في عذاب الآخرين.

ومن الأمور الطريفة أن ندرس نفسية هذا الفريق من النساء فالواحدة منهن في الغالب لا تدرك شيئا عن هذا الحقد الدفين الذي يملأ قلبها. ولكن المرارة المزمنة التي تشعر بها والتي تنتج من مزاج وراثي متأصل في خلقها وتثيرها العواطف المختلفة التي تمر عليها - تجعلها تحقد على العالم فلا ترى فيه إلا أسوأ جوانبه. وسرعان ما تعتاد تحقير كل شيء وتحط من قدره بغير وعي وأن تعد كل شيء يمسه إهانة موجهة إليها.

وقد ذكرنا توا أن هذا التحول الشنيع في العواطف الإنسانية لا بد لحصوله من وجود مزاج خاص وليس من الضروري أن يكون هذا المزاج موروثا إذ يصح أن يكون مكتسبا بتأثير عوامل خارجية تحيط بالمرأة.

ومن المستحيل أن تبقى عيوب الرفيقتين خافية في الحياة الزوجية زمنا طويلا. ولكن الحب الحقيقي كفيل بالتغاضي عنها أو بإصلاحها. وهذا ميسور ما دامت الزوجة تجد في زوجها سنداً قويا وتنتظر إليه كمثل أعلى أما واجب الزوج فهو أن يبادل زوجته حبا بحب وعطفا بعطف. فإذا سارت الأمور على هذا النمط فمن المحقق أن تتجه الحياة الزوجية نحو سعادة الأسرة وخير المجتمع.

## مكافحة التسمم الغذائي

□ \* قبل أن ندخل في مضمون الحوار معك نود أن نتعرف عليك فمن أنت؟  
\*\* أنا د. صافي بن عبد الله عبد الباري مجلد مواطن سعودي غيور على دينه ووطنه ومحب لمليكه إن شاء الله.

□ \* من هو السيد الفاضل والدكم؟  
\*\* والدي هو الشيخ عبد الله مجلد رحمه الله والذي كان يعمل في بداية حياته أمينًا لصندوق المرور إلى أن اتجه إلى التجارة والخوض في مجال السيارات وهو أول من حصل على رخصة معارض للسيارات وكان هو صاحب الرخصة رقم واحد في العاصمة المقدسة.

□ \* ومن هي السيدة الفاضلة حرمكم؟  
\*\* زوجتي هي السيدة الدكتورة ابتسام المنيعي والتي تعمل مديرة للوحدة الصحية الأولى بتعليم البنات بالعاصمة المقدسة وهي سيدة مكافحة وأم مثالية استطاعت أن توظف مسؤولياتها والتزاماتها بين المنزل والوظيفة، فهي زوجة عظيمة.

□ \* ماهي ثمرة زواجك من الدكتورة ابتسام خلال هذه السنوات التي مضت؟  
\* الحمد لله رزقني الله بأربعة من الأبناء هم هاني وهديل وهتان وهادي.

□ \* أين كان مولدك ومراحل تعليمك العام والجامعي ولماذا اخترت هذا التخصص في دراستك الجامعية؟

\*\* ولدت في مكة المكرمة عام 1375 ودرست بالمرحلة الابتدائية في مدرسة الناصرية ثم المتوسطة بمدرسة خالد بن الوليد وتخرجت من الثانوية بالعزيرية والتي كانت تسمى "بالشبل" نسبة إلى مديرها وبعد ذلك اتجهت إلى جامعة الملك فيصل لدراسة الطب البيطري وتخرجت منها عام 1401 هـ فكان ميولي منذ الصغر بأن أصبح طبيبًا بالرغم من أن والدي ليس طبيبًا فكان اهتمامي ينصب في ما يتعلق بالصحة العامة والبيئة.

□ \* ما هي أبرز الظواهر البيئية التي نشأت فيها وأثرت في شخصيتك؟

\*\* العادات القديمة التي كانت السمة لكل الذين ولدوا ونشأوا في الحارات القديمة بين أزقتها وتمتعوا بنمط الرواشين والطرز المعماري الفني القديم وهناك العديد من الأمور التي أثرت على تكوين شخصيتي وحددت مسار حياتي وأخلاقياتي.

□ \* يقال إنك سريع الغضب وتعشق النادي الأهلي عشقًا لا حدود له فهل هذا صحيح؟

\*\* ما يغضبني هو التهاون والاستهتار في المسؤولية وعدم الاكتراث بالأمور الهامة والتي تكون مصيرية وتحتاج إلى شيء من الإهتمام فتراني أغضب من صاحبها إذا قصر في تحمله لأداء واجبه أما فيما يتعلق بالرياضة فإنني لا أستطيع السيطرة على مشاعري أثناء أي مباراة يكون النادي الأهلي طرفًا بها وأغضب إلى درجة عافية عندما يخسر هذا النادي نتيجة تهاون أو ضغوط خارجية على الفريق.

□ \* ماهي أهم التحولات التي أحدثت نقلة نوعية في المجتمع السعودي؟

\*\* هناك العديد من التحولات أحدثت نقلة في مجتمعنا في مقدمتها التعليم والذي وصل الآن إلى جامعات شامخة تضاهي مثيلاتها في الدول الأوربية المتقدمة وكذلك هناك تحولات في الاقتصاد الوطني والذي حظي بنقلة تقاس بما أصبح عليه القطاع الخاص من قوة في التأثير وأخيرًا هناك أقبال كبير على التقنية التكنولوجية من قبل الكثير من المواطنين وأصبحت من الوسائل التي يعتمد عليها الفرد في العديد من الأمور الحياتية اليومية.

□ \* ما الذي خسرناه اليوم مع هذه التحولات؟

\*\* اتمنى أن لا نكون قد خسرننا أي شيء مهم يرتبط بالدين أو العادات التي تميزنا عن باقي الشعوب ولكن المعتاد أن يوجه للجيل الحالي التهم من قبل الجيل السابق بأنه فرط في أشياء مهمة والجيل اللاحق يتهم السابق بأنه متجن وقد يتهم الجيل السابق الزمن وأنه تغير والزمن لا يتغير وهذا أمر طبيعي.

□ \* يرى البعض أن وضع المرأة أفضل حالاً من السابق في حين يرى آخرون أن المرأة لم تحصل على كامل حقوقها بعد.. فما رأيك في ذلك؟

\*\* بكل تأكيد إن المرأة السعودية اليوم أفضل بعد أن حصلت على العديد من الحقوق والمزايا وكذلك إزالة المعوقات التي كانت تعيق وتمنع المرأة من ممارسة دورها فهي تلقى تشجيعًا اليوم من قبل المسؤولين وقد وصنت إلى مراحل متقدمة في التعليم وأثبتت نجاحًا باهرًا في ما قامت به من أعمال حتى أننا أصبحنا نرى الفتاة السعودية قد اقتحمت مجال المال والأعمال فصارت لدينا سيدات

أعمال وكذلك أصبحنا نرى المرأة فى وظائف كانت حكرًا على الرجال وقامت المرأة بكسر ذلك الحاجز والخوض فى هذه الوظائف وأثبتت نجاحًا كبيرًا فى هذا المجال.

□ \* لا شك أن حكومة خادم الحرمين الشريفين حفظه الله تهتم كثيرا بكل ما من شأنه الحفاظ على صحة المستهلك وتقديم خدمات صحية راقية عن طريق المنتج أو المواد التي يقوم باستهلاكها كيف تقيمون مستوى صحة البيئة فى أمانة العاصمة المقدسة؟

\*\* أولت الدولة منذ تأسيسها عناية خاصة بالارتقاء بهذا الجانب والذي يتعلق بصحة البيئة باعتبارها الركيزة الأولى للصحة العامة حيث تم وضع الاشتراطات والأنظمة واللوائح الخاصة بهذه الخدمة الحيوية الهامة التي تقدم للمستهلك وقد صنفت بعشرين نشاطا وتم تطوير وتحديث الوسائل المرتبطة بتحقيق الارتقاء بالصحة العامة وقد واكب تعيين الدكتور خالد نحاس أمين العاصمة المقدسة تطور مهام ومسؤوليات "الإدارة العامة لصحة البيئة" وبالتالي تطوير أداء المراقبين الصحيين فى البلديات الفرعية لتمكينها من القيام بأداء مهامها.

□ ما هي الأهداف الرئيسية التي تقوم بها إدارة صحة البيئة والتي تقومون بها فى هذا الجانب؟ وهل هناك أولويات؟

\*\* تهدف ادارة الرقابة البيئية والتي خطت خطوات إيجابية متقدمة أثبتت والله الحمد نتائج مشجعة حتى الآن إلى تهيئة وحماية المستهلك من المخاطر الصحية والبيئية وذلك بتوفير وإيجاد الوسائل المناسبة للتخلص من النفايات بطريقة صحية وتوفير مياه الشرب النقية وحمايتها من التلوث واتباع الطرق الصحية فى تحضير المواد والوجبات الغذائية وتقديمها ليامن تناولها أخطار الأمراض وحالات التسمم التي قد تنشأ عن تلوثها أو تعرضها للفساد ومراقبة جميع المحلات العامة التي لها علاقة بصحة المستهلك مثل المطاعم والمطابخ والأسواق التجارية إلى آخره.. للتأكد من خلوها مما قد يضر بالصحة العامة وتقويم الأنشطة الحضرية وتأثيراتها على البيئة إضافة إلى ذلك رفع مستوى الوعي الثقافى بين المواطنين والمقيمين وحثهم على التمسك بقواعد الصحة العامة والنظافة الشخصية.

ومن أوليات مهام إدارة الرقابة البيئية هي الاهتمام بالجانب الصحي فى المحلات التجارية فى النظافة ومكافحة الحشرات والقوارض وسلامة الغذاء ومياه الشرب والوقاية الصحية من انتشار العدوى والأمراض وذلك للحفاظ على صحة المستهلك وارتباطها الوثيق بالصحة العامة وقد اهتم

الإسلام بالنظافة اهتماماً كبيراً فجعلها جزءاً من العبادات التي لا تصح إلا بها واعتبر تطهير الثياب من أعلى مراتب النظافة.

□ \* ما هي أبرز مهام الإدارة العامة لصحة البيئة؟

\*\* هناك العديد من المهام المتعلقة بصحة البيئة وهي حماية البيئة من الأخطار المباشرة وغير المباشرة الناتجة عن النفايات والتلوث وإيجاد الطرق والوسائل الحديثة في جمع النفايات والتخلص منها وإعداد الاشتراطات الصحية وإعداد التقارير الصحية لمستوى تقيد المحلات والأنشطة من سلامة وصلاحية ما يقدمونه للمستهك عن طريق الجولات الرقابية وأخذ العينات من الأطعمة والمشروبات للتأكد من سلامتها وصلاحيها للاستهلاك الآدمي والتأكد من وصول المواد الغذائية إلى المستهلك بحالة سليمة صحياً من خلال وضع الخطط والبرامج المتعلقة بمراقبة جودتها وإجراء التحاليل الجرثومية والكيميائية على عينات الأغذية للتأكد من سلامتها وصلاحيها للاستهلاك الآدمي ومصادرة الأغذية التي يثبت عدم صلاحيتها أو التي انتهت مدة صلاحيتها وإغلاق المصانع والمحلات المخالفة للشروط الصحية ومعاقبتها كما أن من أولويات الإدارة متابعة حالات التسمم الغذائي التي قد تحدث واتخاذ الوسائل الكفيلة بعدم تكرار حدوثها ودعم ومساندة البلديات في حالة ظهور أوبئة لا قدر الله.

□ \* اتبعت بعض الدول المجاورة طرقاً حديثة وميسرة تصب في مصلحة صاحب النشاط غير أن من يريد فتح نشاط تجاري ما يقوم باستئجار المحل ومن ثم يقوم بمراجعة البلديات لاستخراج التصاريح ودائماً ما يطالب ذلك الشخص الذي يرغب في فتح المحل باشتراطات صحية لا تنطبق على المحل الذي استأجره الأمر الذي يكبده الكثير من الخسائر ماذا قدمت من حلول لهذه المشكلة؟

\*\* لاشك أن أمر استخراج التصاريح الخاصة بفتح أي نشاط كان يتم بما ذكرت سابقاً بطريقة عشوائية قد تكبد المستثمر خسائر مالية باهظة في السابق ولكن أصبحت بفضل توجيهات معالي الأمين والتي دأبنا ما ينادي بالاهتمام بالتاجر والمستهك على حد سواء كان هناك اهتمام في تنظيم آلية لاستخراج التصاريح والرخص المهنية ومعالجة الأمور المتعلقة بها وتيسير آلية استخراج التراخيص البلدية للمحلات التجارية والمهنية وكذلك المباسط المتقلة والأكشاك ودارسة الخدمات العامة ومراقبة الأسعار في الأسواق ومعاقبة أصحاب المخالفات التي تتعدى حدود الأنظمة واللوائح فكان توجيه معالي الأمين بضرورة نشر الاشتراطات والأنظمة لكل نشاط في الانترنت من خلال موقع الأمانة وكذلك إصدار الكتيبات التي من شأنها اطلاع المستثمر عليها قبل أن يقوم باستئجار أي موقع

لإقامة النشاط الذي يرغب فتحه والحمد لله قد استفاد الكثير من هذا الجانب ولم نلتق حتى الآن أي شكوى أو تذمر من أي شخص يرغب في فتح محل.

□ \*متابعة هذه المهام في مكة المكرمة تكون من هذه الإدارة فقط أم أن هناك جهات أخرى تقوم بمساعدتها في هذا الجانب؟

\*\*تقوم البلديات الفرعية حسب مواقعها الجغرافية بمتابعة مهام الإدارة من خلال المراقبين الصحيين في كل بلدية حيث يوجد عدد من المراقبين في بلدية فرعية يقومون بجولات تفتيشية على ما يتبع هذه البلدية من محلات ذات علاقة بصحة المستهلك ومن ثم تطبيق الأنظمة والتعليمات في حق من يخالف هذه اللوائح بموجب قائمة الغرامات التي يتم في مكان بارز في المحل وتكون الغرامة بقدر مستوى الحالة إلى أن تصل إلى حد الإغلاق في حالة التكرار وعدم الاستجابة لتلافي الخطأ وكما يقولون "آخر العلاج الكي".

□ \* ما هي أبرز الجوانب التي تميز المراقب الصحي الذي تعتمد عليه الإدارة في تنفيذ خططها بالشكل السليم؟

\*\* كل ما نقوم به من دراسات وبحوث حول سلامة المستهلك والرقى بمستوى الصحة العامة مرتبط تماما بمستوى المراقب الصحي الذي عليه تعلق الآمال والتطلعات فكان ينبغي الاهتمام به كثيرا ورفع إمكانيته المهنية وإعداده الإعداد المهني المباشر حتى نحقق الأهداف المرجوة من وراء ذلك.

فهنالك ثمانون مراقباً صحياً يتبعون إدارة صحة البيئة تم إعدادهم الإعداد الجيد والذي يضمن قيام الإدارة بواجباتها الوقائية وتحقيق وسائل السلامة الصحية والبيئية فهناك دورات تدريبية وتأهيلية للمراقب الصحي وآلية لتحسين مستواه المهني والوظيفي وكذلك رواتب المراقبين حيث يجب حصول المراقب الصحي على بكالوريوس علوم صحية أو دبلوم رقابة صحية فنية أو ما يعادله من الدبلومات الصحية الأخرى حيث يعين من يقوم بهذا الدور على وظيفة مراقب مبتدئ على الدرجة (ج) ثم يرقى مساعد مراقب على الدرجة (ج5) ثم مراقب (ج10) إلى أن يصل إلى مرتبة أكبر المراقبين على الدرجة (ج15) من خلال استبانات التقييم التي تجري باستمرار لتقويم مستوى أداء المراقب ومدى الاستفادة منه في تنفيذ آلية مهام إدارة صحة البيئة.

□ \* هناك العديد من المحطات الخاصة بتعبئة الوقود والمواد البترولية ينتج عنها تسرب للوقود نتيجة سوء سلامة خزان التخزين وكذلك الوضع في محطات تنقية المياه المحلاة فما قدمت الإدارة لهذا الوضع؟

**\*\* تم في هذا الجانب دراسة شاملة وإعداد تقرير بيني زود به كافة أصحاب المحطات يشمل دراسة شاملة لكيفية ايجاد محطة نموذجية وتمت الاستعانة بخدمات هيئة المساحة الجيولوجية لما لها من معايير متخصصة في هذا الجانب ووجود كوادر متخصصة في الكشف عن أي ملاحظات أو تسربات ناتجة عن خزانات الوقود لكل المحطات البترولية وتم والله الحمد القضاء على تلك المحطات التي بها مخالفات مماثلة نتيجة انتهاء صلاحية الخزانات التي بها حيث أن أكثرها محطات قديمة لم يتم تغيير صهاريج التخزين بها منذ إنشائها، كذلك الوضع لمحطات المياه الخاصة بالشرب فقد أعطيت لهم اشتراطات ولمدة أسبوع بإعادة توفير العديد من الملاحظات والاشتراطات الواجب توفرها في محطات المياه واستخدام الأجهزة والمواد الحديثة والتي من شأنها الحفاظ على مستوى نقاء المياه وسلامتها من أي تلوث بيني يضر بصحة المستهلك.**

**❖ \* قمت منذ أن توليت مهام الإدارة العامة لصحة البيئة بجهود ملموسة في سبيل الارتقاء بمستوى ما تقدمه الإدارة للمستهلك فما هو الجديد والمفيد في ما يتعلق بالصحة العامة؟**

**\*\* كل ما حققته من إنجاز إيجابي لم يكن ليحدث لولا توفيق الله سبحانه وتعالى ثم دعم وتشجيع معالي الأمين الدكتور خالد نحاس والذي كان له دور كبير جداً في الارتقاء والتطوير لهذا المرفق الحيوي الهام والذي يهتم بصحة الجميع إضافة إلى تعاون جميع الزملاء في الإدارة والمراقبين الصحيين الذين نعتمد عليهم اعتماداً مباشراً في تحقيق كافة ما نقوم به من دراسات وبحوث في هذا الجانب الحيوي، فقد قامت الإدارة وكان لها السبق على مستوى باقي الأمانات البلدية في المملكة بإعداد الدليل الصحي والذي تم تعميمه على كافة الأمانات والبلديات بأمر معالي الوزير إضافة إلى إصدار الدراسات والتقارير والتي يتم توزيعها على المحلات للاستفادة منها وعلى سبيل المثال إصدار كتيب يهدف إلى التخلص السليم من النفايات التجارية وتشمل المخلفات الناتجة عن الاستعمالات المختلفة للمحلات التجارية والأسواق بجميع أنواعها والمؤسسات والشركات التجارية والصناعية والمطاعم والفنادق والمدارس حيث يوضح هذا الكتيب آلية التخلص من النفايات الورقية ويتعرف من خلاله صاحب النشاط إلى الأجهزة التي تعينه بهذا الجانب وبه أيضاً أسماء الشركات التي تعمل على جمعها والاستفادة من ما يخلفه من نفايات إلى جانب العديد من الدراسات والبحوث المتخصصة في المجالات الأخرى.**

## A القضية والحكم

المملكة العربية السعودية الرقم:.....

وزارة المالية والإقتصاد الوطني التاريخ:.....

مصلحة الجمارك عدد صفحات المذكرة ( ) صفحة:

جمرك ميناء الملك عبد العزيز المرفقات:.....

اللجنة الجمركية الابتدائية بالدمام الموضوع:.....

القرار الجمركي الابتدائي رقم (39) لعام 1423 هـ الصادر في القضية رقم 1419/9.

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده وبعد:-

وفى يوم الاثنين الموافق 1424/4/23 هـ انعقدت اللجنة الجمركية الابتدائية بالدمام المشكلة

من:-

سليمان بن عبد الله التويجري مدير عام جمرك ميناء الملك

عبد العزيز رئيساً

عثمان بن عبد الرحمن الرقيعي مدير عام جمرك مطار الملك

فهد الدولي عضواً

مطلق بن عبد الرحمن العتيبي مدير عام جمرك جسر الملك

فهد عضواً

صالح بن حماد الحماد المستشار القانوني عضواً

شاكو يراميل

عبد الرحمن بن محمد الرزيراء مدير الإدارة القانونية عضواً

وأصدرت القرار التالي في قضية المدعو/ جاندانا پارامبيل ویلایدان نایار – هندي الجنسية بموجب جواز السفر رقم (453032 صادر كوتشن في 1994/6/29م).

الوقائع:

قدم المدعو/ جاندانا من دولة الهند (بومبي) إلى المملكة العربية السعودية عن طريق جمرك مطار الظهران الدولي مروراً بمملكة البحرين على رحلة طيران الخليج رقم (101) في يوم الجمعة الموافق 1419/8/8هـ الساعة التاسعة وخمس وأربعون دقيقة صباحاً وبتفتيش حقيبته اليدوية الخاصة عثر بداخلها على كمية من مادة الهيروين المخدر تزن (1337.30) ألف وثلاثمائة وسبعة وثلاثين جراماً وثلاثين من العشرة من الجرام مخبأ بطبقة سرية بقاع الشنطة أثبت التقرير الكيماوي الشرعي.

2. المملكة العربية السعودية الرقم:.....

وزارة المالية والإقتصاد الوطني التاريخ:.....

مصلحة الجمارك عدد صفحات المذكرة ( ) صفحة:

جمرك ميناء الملك عبد العزيز المرفقات:.....

اللجنة الجمركية الابتدائية بالدمام الموضوع:.....

رقم (621/ك ش في 1419/8/10هـ) إيجابيتها للمادة المخدرة والممنوعة وحرر بالواقعة محضر الضبط رقم (11/150 في 1419/8/8هـ).

وبالتحقيق مع المدعي عليه من قبل الجمرك أفاد أنه لا يعرف شيئا عن المضبوطات لأن الشنطة حصل عليها هدية من شخص تعرف عليه في بومبي قبل يومين من قدومه وأضاف أنه لم يحضر المضبوطات لأحد ولا يعرف أنه قام بتهرب ممنوعات.

وقام الجمرك بإحالة القضية إلى هذه اللجنة رفق الخطاب رقم (1/4/988/2021)س في 11/

1419/11هـ).

وقامت اللجنة بطلب الحكم الشرعي الصادر على المدعي عليه من إدارة مكافحة المخدرات بالمنطقة الشرقية بالخطابات أرقام (1420/2/89/19/527) فى 1420/1/25 هـ و4512/500 فى 7/3/1420 هـ و7486/500 فى 1420/11/22 هـ

وورد للجنة خطاب المخدرات رقم (4/1217/7/318) فى 1420/2/25 هـ ورقم 4/4070 فى 1420/7/9 هـ) المتضمن أنه تم إحالة القضية إلى المحكمة الكبرى بالخبر من قبل هيئة التحقيق والادعاء العام كما ورد للجنة خطابهم رقم (8/1447/7/3/8) س فى 1421/5/6 هـ ورقم 282/7/3/8 س فى 1422/7/28 هـ) المتضمن أنه لم يصدر بحق المدعى عليه حكم شرعي.

3. المملكة العربية السعودية الرقم:.....

وزارة المالية والإقتصاد الوطني التاريخ:.....

مصلحة الجمارك دد صفحات المذكرة ( ) صفحة:

جمرك ميناء الملك عبد العزيز المرفقات:.....

اللجنة الجمركية الابتدائية بالدمام الموضوع:.....

وقامت اللجنة بالكتابة إلى المحكمة الكبرى بمحافظة الخبر بخطابها رقم (72/797) فى 10/1423 هـ) للإفادة عما تم فى القضية وتزويدنا بصورة من الحكم الشرعي 0 وورد للجنة صورة خطاب إدارة المخدرات بالمنطقة الشرقية الموجه إلى سجن الخبر رقم (8/1167/7/3/8) س فى 3/30/1423 هـ) بخصوص تزويد اللجنة بالأحكام الصادرة على المدعي عليه 0 وورد للجنة خطاب السجن رقم (9/6/26/723/9) فى 1424/4/15 هـ المرفق به الحكم الشرعي الصادر على المدعي عليه رقم (4/م/3/4) فى 1420/1/22 هـ) المتضمن تعزيز المدعي عليه بسجنه خمسة عشر عامًا وجلده ألفي جلده.

وقد حددت اللجنة يوم الاثنين الموافق 1424/4/23 هـ موعدًا لحضور المدعى عليه والذي مثل أمامها وأفاد أنه ليس لديه علم بكمية الهيروين المضبوط معه إلا عند اكتشافها بالجمرك حيث تعرف على شخص فى بومبي وأعطاه الشنطة هدية وقام بوضع ملابسها بداخلها وأحضرها.

الأسباب:

حيث إن المخدرات من المواد المحرمة دينيًا ونظامًا وحيث إن محاولة إدخالها إلى البلاد يعد تهريبًا جمركيًا وفقا للمادة (142) من نظام الجمارك الموحد لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية

وحيث ثبت قيام المدعى عليه بإخفاء الهيروين داخل طبقة سرية يصعب اكتشافها بالتفتيش العادي مما يدل على سوء نيته ومحاولته إدخال الهيروين إلى البلاد مما يعد معه تصرفه هذا مكوناً لجريمة الشروع بالتهريب الجمركي وحيث صدر عليه الحكم الشرعي القاضي بإدانتته بتهريب الهيروين مما يستوجب إدانتته بالشروع بالتهريب الجمركي وإلزامه بغرامة جمركية مقدارها (6017.85) ريال وفقاً للمادة (145) الفقرة الرابعة والمقدرة بالقرار الوزاري رقم (4815/184) في 1424/1/21هـ) ومصادرة وإتلاف الهيروين المضبوط والبالغ (1337.30) جرام وذلك استناداً للمادة (145) الفقرة الخامسة من نظام الجمارك الموحد.

4. المملكة العربية السعودية الرقم:.....

وزارة المالية والإقتصاد الوطني التاريخ:.....

مصلحة الجمارك لا عدد صفحات المذكرة ( ) صفحة:

جمرك ميناء الملك عبد العزيز المرفقات:.....

اللجنة الجمركية الابتدائية بالدمام الموضوع:.....

فلهذه الأسباب وبعد الدراسة والمداولة والتأمل قررت اللجنة حضورياً وبالإجماع ما يلي:

المنطوق:

1- إدانة المدعوجاندانا بارامبيل ويلا يدان نايار - هندي الجنسية بالشروع بالتهريب

الجمركي.

2- إلزامه بغرامة جمركية مقدارها (6017.85) ستة آلاف وسبعة عشر ريال وخمس

وثمانون هللة.

3- مصادرة وإتلاف (1337) ألف وثلاثمائة وسبعة وثلاثون جراماً وثلاثون بال عشرة من

الجرام.

والله موفق والهادي إلى سواء السبيل وصلى الله وسلم على نبينا محمداً وآله وصحبه

أجمعين.

(قرار قابل للاستئناف خلال شهر من تاريخ تبليغه لذوي الشأن)

## B القطعات المتنوعة

(أ) بالهناء والشفاء

مكبوس الدجاج

المقادير:

دجاجة متوسطة الحجم كوبان من الرز المغسول والمصفى

أربع حبات طماطم متوسطة الحجم مقطعة إلى قطع صغيرة.

حبة بصل متوسطة الحجم مقطعة إلى قطع صغيرة.

ملعقتا طعام كسبرة خضراء

ملعقتا طعام زيت من نوع جيد

ملعقة طعام سمن بلدي حسب الرغبة

ثوم حسب الرغبة

ملح

ملعقة شاي بهارات

صنوبر ولوز وزبيب

الطريقة:

يحمّر البصل مع الثوم فى قليل من الزيت حتى يصبح لونه ذهبياً

تقطع الدجاجة نصفين ثم توضع على خليط البصل والثوم

يضاف الطماطم والكسبرة والبهارات والملح وأربع أكواب من الماء المغلي.

يترك على النار حتى ينضج الدجاج.

يستخرج الدجاج بعد النضج ويوضع فى صينية ويحمّر فى الفرن.

يوضع الرز فى ماء الدجاج ويترك على نار هادئة حتى ينضج تماماً.

يغرف الرز فى الوعاء المعد للتقديم ويدهن بالسمن البلدي.

يزين بالصنوبر والزبيب واللوز

يوضع الدجاج المحمر فوق الرز.

### ب) النقل الجماعي للطلاب

ربما يتساءل البعض هل النقل الجماعي بالنسبة للطلاب أمر غير حضاري أم أنه يقتصر على الدول التي لا تملك أفرادها سيارات خاصة؟

كلا بل حضاري ويطبق هذا النظام في أرقى دول العالم والكثير منا يعلم ذلك جيداً، إذن لماذا لا يطبق عندنا طالما أنه حضاري وله مميزات إيجابية وفوائد ويعود بالنفع للبلاد والعباد وأذكر على سبيل المثال وليس الحصر:

أولاً: توفير الجهد والمال والمعاناة على أولياء أمور الطلاب والطالبات.

ثانياً: تخفيف لحركات المرور ومشاكلها لاسيما أن الكثير منا يعاني دائماً من مشاكل السائقين والسيارات.

ثالثاً: الاستفادة من تشغيل الحافلات المكديسة لدي شركات نقل الحجاج بدلاً من حجزها معظم السنة إذ لا تستعمل إلا في موسم الحج فقط شهرين أو ثلاثة بالكثير ووقوفها مدة طويلة قد يسبب ضرراً كبيراً نتيجة التأثير المناخي والبيئي بل مضيعة للأموال.

رابعاً: التكلفة يدفع الطالب اشتراكاً مناسباً بدلاً من إيجاد سيارة وسائق لكل طالب أو طالبة ويعطي بطاقة اشتراك لإبرازها عند الصعود إلى المركبة حتى تميزه من الآخرين.

خامساً: إزالة الفوارق بين الطلاب أو بين الطالبة والأخرى وهذا مهم جداً من الناحية الاجتماعية والعلاقة الإنسانية إذ يتجادبون أطراف الكلام بين بعضهم البعض أثناء ركوبهم إلى المدرسة بواسطة الحافلة الجماعية يتبادلون المعلومات بينهم وتتكون الصداقات وتكتشف المواهب والقدرات والتعود على احترام المواعيد وإدخال السرور والمرح قبل دخولهم إلى جو الدراسة والتحصيل وفوائد أخرى كثيرة حبذا لو يطبق هذا النظام في أول السنة الدراسية القادمة إن شاء الله.

ولهذا أناشد الجهات ذات العلاقة أو من يهمل الأمر لعل في تطبيق ذلك إسهاماً في خدمة بلادنا المقدسة العزيزة الأمل كبير في أن يكون لذلك إن شاء الله مردود إيجابي إذا تضافرت الجهود والأخذ

بعين الاعتبار وحبذا لو بدأ بتكوين لجنة لدراسة الموضوع من مندوب من الإمارة ومن التعليم ومن المرور ومن أولياء الأمور ومن شركات النقل ومن نقابة السيارات، وبالله التوفيق.

### (ج) لمسة البهاء والجمال

الأجواء العامة فى المنزل من الأمور التي تبعث على الهدوء والراحة ولعل مظهر المائدة الأنيق هو ما يشجع على تناول الطعام فليس ضرورياً أن تكون أدوات غالية الثمن فالأناقة غالباً تتبع من البساطة التي تتحقق باتباع النصائح التالية.

\* استخدام الإنارة الخفيفة والإضاءة الموجهة على المائدة.

\* تزيين المائدة بالأزهار بطريقة ناعمة وبسيطة.

\* يوضع إلى يسار كل طبق ملعقة وسكين وإلى اليمين شوكة (وهذا ما يناسبنا كمسلمين) كما يوضع أمام الطبق ملعقة وسكينة من الحجم الوسط للاستعمال عند تناول الحلوى والفاكهة.

\* توضع فوطة المائدة فى وسط الطبق بعد طيها بشكل أنيق.

\* يرتب الخبز على المائدة فى طبق صغير إلى يسار الطبق الرئيس.

\* ممكن أيضاً تزيين طاولة الطعام بسلة من الفواكه المنسقة بشكل جميل ومغر كنقطة مركزية للمائدة.

\* ولا تنسى الشموع وما تضيفه من جو رومانسي فى موائد المساء.

\* كما يجب الاهتمام بتناسق ألوان مفرش المائدة مع المناديل ومع الوجبة إن كان عشاء أو إفطاراً أو غداء.

UNIT - 26

A أنت لدينا منهم

د. عبد الرحمن بن صالح العثماوي

قف هنا... أنت لدينا متهم

أنت من أخطر من سارت به فينا قدم

أنت أقسى من طواعيت الأمم

أنت كالطاعون يسري في خلايا الجسم..

كالأحجار في دار إرم

قف هنا.. أنت لدينا متهم

أنت منسوب إلى فرعون..

منقوش على باب الهرم

أنت من أخطر من يشقى به العرب..

وتخشاه العجم

أنت في أوردة العصر سقم

أنت جرح نازف أنت ألم

قف هنا.. أنت لدينا متهم

أنت لا يرويك ماء.. إنما يرويك دم

أنت للإرهاب قرطاس وحبير وقلم

أنت مقطوع وفلا أهل ولا خال وعم

أنت في تركيبة العصر نيشاز وسقم

ووجود كالعدم

أنت فى إشراقه العصر انشالات ظلم

قف هنا.. أنت لدينا متهم

أنت فى العين قذاه.. أنت فى الأذن صمم.

.....

أنت سدّ فى طريق العولمة

أنت ما صافحت شارون، ولا عانقت.

بارك ولا باركت تلك الهيلمة

أنت لم تمدح يهود الدونمة

أنت لم تُخدع بأضواء بريق الأوسمة

أنت لما شاهدت عينك مونيكا تعوذت..

برب الكون منها وسمعنا لك بعض الدممة

أنت لم تبك على الليدي ديانا

حينما حطمها العشق وأعطاهما فتى العرب دمه

قف هنا.. أنت لدينا متهم.

أنت ما قبّلت كف الأرملة

أنت ما دشنت بدء الهرولة

أنت ما باركت تلك المهزلة

أنت مازلت تصلي وتصوم

وعلى زورق تسيحك فى الليل تعوم

وإذا ما صافح الليل يد الفجر تقوم

أنت ما زلت تثير البلبلة

قف هنا.. أنت لدينا متهم

أنت مازلت ترى فى الغرب إلحاداً..

وميدان جرائر

أنت يا هذا أصولي مغامر

أنت مازلت ترى..

أن الزنا والخمر رجس وكبائر

لم تزل تدعو إلى التقوى وإخلاص الضمائر

لم تزل تدعو إلى صفو السرائر

أنت لا تمشي على الأرض ولكنك طائر

أنت فى ميزاننا بالرغم من وعيك.. ثائر

قف هنا.. أنت لدينا متهم

ويحكم..

أسكت وقف مثل الصنم

امنحوني فرصة يا قوم..

كي أدفع عن نفسي التهم

فانا يا قوم لم أسمع بما قلتم ولم

وأنا يا قوم..

أسكت أيها الوغد وقف مثل الصنم

أنا والله بريء..

دعك من هذا وقف مثل الصنم

عندنا ألف دليل وبها القاضي حكم

قف هنا.. أنت لدينا متهم

أنت لم تترك صلاة الفجر يوماً..

قل: نعم

أنت لم تهجر كتاب الله يوماً

أنت تدعو الناس للإسلام..

قل - أيضاً- : نعم

أنت قدمت إعانات إلى الأفغان يوماً

وإعانات لكشمير وداغستان والشيشان..

قل أيضاً: نعم

أنت مازلت ترى الطفل الفلسطيني..

مظلوماً فقل أيضاً: نعم

أنت لم ترفع على دارك أطباقاً..

ولم تنظر إلى أفلام "هوليوود" ولم

تسمع.. تقارير الأمم

قف هنا.. أنت لدينا متهم

أنت مازلت ترى في المسجد الأقصى

امتداداً للحرم

وترى دولة "صهيون" مثال الغدر..

في عرف القيم

أنت مازلت ترى أنك قوام على المرأة..

قل - أيضاً - : نعم

قف هنا.. أنت لدينا متهم

.....

إننا نملك آلاف الشواهد

أوما تسعى إلى نشر الهدى فى الأرض،

تعمير المساجد؟

أو ما تسعى إلى كسب المحامد؟

أو ما تأمر بالمعروف أو تنهى عن المنكر..

أو تسعى إلى إصلاح فاسد؟

أوما تدعو إلى حشمة ليلية، وإلى حسن المقاصد

قل: نعم، هذا صحيح. لا تعاند.

- أي نعم.. هذا صحيح

ليس فيما تثبت الدعوى لكم أمر قبيح

أنا لا أدعو إلى غير المحامد

امنحوني فرصة يا قوم حتى أشرح الأمر لكم..

والله شاهد

.....

أنا - يا قوم - محب للسلام

أنا أدعو لحوار هادئ يجلو عن الذهن القتام

ويريكم كيف أن الحق كالشمس جلاء

ونديًا مثل زخات الغمام

أنا - يا قوم - محب للونام

غير أنى أعبد الله ولا أرضى بتحليل الحرام

أنا لا أرضى بجعل النور وصفا للظلام

أنا ما خططت يوما لانفجارات.

ولا استهدفت ترويع النيام

صدقوني إنني لا أحمل الحقد..

ولا أرضى بتزوير الكلام

أنا إنسان مسالم

فى فمي ذكر وقرآن، وعقلي عقل فاهم

ولهذا أكره الجور ولا أرضى بتشويه المعالم

أنا لا أرضى بهتك العرض تمزيق المحارم

أنا لا أعلن تأييدًا لظالم

أنا لا أفتح عقلي للأباطيل..

ولا أرضى بتعليق التمانم

أنا لا يضحكني تهريج هائم

أنا لا تطربني الحان سكران ولا أفكار واهم

لست وغداً - أيها القوم - ..

ولكني فتى يؤمن بالله ويدعو للمكارم

أنا - والله - مسالم

غير أني - حينما أظعن فى ديني - أقاوم

.....

لست وغداً - أيها القوم - وما كنت، ولن

أنا لا أرضى بتقسيم الوطن

أنا لا أرضى بتقبيح الحسن

أنا لا أرضى بترحيل الملايين عن الأرض..

ولا هدم سكن

أنا لم أحرق سراييفو، ولا حطمت كوسوفاء..

ولا أحرقت عشنا أو فنن  
أنا ما أتكلت قلب الأم فى كشمير..  
أو أشعلت نيران الشجن  
أنا ما زورت أوراقا ولا أسقيت "صبرا"  
دمع "شاتيلا" ..  
ولا أحرقت بيت المقدس الغالي..  
ولا أمرضت قلبي بالإحن  
أنا لم أهدم بيوتنا فوق أطفال، ولم أسرق  
من القبر الكفن  
أنا ما خبأت كف الغدر فى أنفاق باريس..  
ولا أشعلت فى الأرض الفتن  
خبروني - بعد هذا - من هو الوغد إذن؟  
خبروني، أين آثار السقم؟  
خبروني، من يكون المتهم؟  
.....

أيها القوم أسمعوا مني حديث الوائقين  
وبيان الصادقين  
نحن بالإسلام نمضي تحت ضوء الشمس  
والنور المبين  
نرشد الناس إلى الخير وندعوكم إلى  
روض اليقين  
لا ترانا كلصوص الليل نمشي خانقين

نحن والطغيان ضدان فلا نامت عيون الواهمين

نحن لا نرضى بقتل الأمنين

نحن لا نرضى بإهدار دماء الهاربين

ويتفجير بيوت الله تحطيم رؤوس الساجدين

ديننا الإسلام بستان اليقين

ديننا الإسلام بستان اليقين

ديننا بوابة الخير وأمن الخائفين

إن يكن قد شذ بعض المسلمين

فعلينهم وزر ما نالوا ولا نحمل ذنب المذنبين

.....

أيها الغرب الذي ما زال مقدوح الزناد

أنت يا غرب الذي أشعلت في الأرض الفساد

فاستمع منا إلى رأي السداد

ديننا الإسلام دين ينشر الخير وأسباب الرشاد

ويصوغ السلم للناس وفاء ووداد

وإذا ما أفسد الباغون في الأرض..

دعانا للجهاد

عندها تخفق رايات وتمتد جسور الخير

في كل البلاد

.....

أيها الغرب الذي أشعل في وجهي التهم

أتراني - بعد هذا - أتهم؟

قل لمن ظنوك في أعلى القمم:

ويحكم يا قوم لا تستسمنوا هذا الورم

إن من يكفر بالرحمن لا يرعى الذمم

فلماذا لا تقولون لداعي الحق والعدل: نعم؟

## B آهات.. وونات

هيثم محيسن اللحياني

يا أجمل الكلمات

تري الذي مضى مافات

يا أعذب البسمات

يا أغلى من الصدفات

وأجمل الآهات

يا ليالي الجرح والونات

وأغلى الأمنيات

يا جروحي الخافيات

يا دفتر الذكريات

يا حروفا على صفحات

يا أحلى ذكريات

يا أئمن اللحظات

يا صدى الضحكات

يا السنين الماضيةات

يا نجوم ساريات

يا العاصيات

Cumin	مكُون
House boat	السفينة المنزل
Coated	مطلي
Captcius	قباطنة
Rubber	مطاط
Variety	تشكيلات
Partition	القواطع (ج) قاطع
Sound proof	عازل للصوت
Oar	مجداف
Close view	نظرة عن كثب
Without prior notice	بدون سابق إنذار
'Kathakali' shows	استعراضات 'كاتاكالي'
<b>UNIT 2</b>	
Not for joking	ليس على سبيل المزاح
Beauty Parlour	صالون تجميل
U.S.A	الولايات المتحدة
Financing	تمويل
Costmetic powders	مساحيق تجميل
Trainee	متدرّب
Project co-ordinator	منسقة المشروع
Priority	اولوية
Cosmetics	مستحضرات التجميل
Stylishness	أناقة
Accessories	إكسسورات
Unemployment	بطالة
Spinsterhood	عنوسة
Violence	العنف
Depression	إكتئاب
Self esteem	اعتداد بالنفس
Involvement	تورط
Criminal behaviour	سلوك إجرامي

<b>UNIT 1</b>	
<b>A</b>	
Acquatic Paradise	الفرديوس المائي
Network	شبكة
Lake	بحيرة
Surface	مسهجة
Vast	شاسع
coconut	جوز الهند
Submerged	معمورة
Spices	توابل (ج) تابل
Cardamom	الهال
Clove	القرنفل
Cinnamon	القرفة
Eastern high ranges	المرتفعات الشرقية
Boarding house	نزل
Health resorts	المنتجعات
Ayurvedic	الأبروفيديك
Massage	التدليك
Coconut Lagoon Resort	كوكونت لاجون ريزورت
Herbal extracts	خلاصات الأعشاب
Chronic health problems	المشاكل الصحية المزمنة
Cabius	شاليهات
Transportations	مواصلات
Infiltration	تسرب
Syrian Orthodox	المسيحيون السريان
Christinas	الأرتودكس
Rituals	الطقوس الدينية
People's costumery	الإفطار الشعبي
break fast	التقليدي
Gravy, savce	صلصة

Sleeve	كَم
Examination regulations	لائحة الاختبارات
Rules and regulations	الوائح والانتظمة
Through wireless set	لاسلكيا
Efficiency	فاعلية
Positivity	إيجابية
Gross/ total number	العدد الإجمالي
Involve	انطوي على
Students' evaluation	تقويم الطلاب
Homework	الواجبات المنزلية
<b>B</b>	
Enviromental pollution	التلوث البيئي
To ruin	عصف ب
Immunity	المناعة
To unveil	كشف النقاب
Seal (fish)	فقمة
Perishing	فتوق
Baltic Sea	بحر البلطيق
Decline	تدهور
Natural Immunity system	نظام المناعة الطبيعي
Biphenyl	ثنائي الفينيل
Chlorine	كلور
Filled	مشبع
Viruses	فيروسات
Reaction	التفاعل
Balance	التوازن
Hormones	الهورمونان
Epidemiologist	عالم الأوبئة
American Institute for Enviromental	المعهد الوطني للأمريكي لعلوم الصحة

More inclined	أكثر قابلية
Relief agencies	وكالات الإغاثة
Peace keeping force	جنود حفظ السلم
Sexual intercourse	ممارسة الجنس
UN High commissionarate for refugee affairs	مفوضية الأمم المتحدة العليا لشؤون اللاجئين
Food quote	حصص الطعام
Spokesman of...	المتحدث باسم...
Those who laugh together remain together	الذين يضحكون معا يبقون معا
Withhold from ease and frankucss	ضن بالانفراج والمباسطة
Rougness	فظاظة
Flirtations	المداعبات
Practical jokes	المقالب الخفيفة
Licking	لعق
<b>UNIT 3</b>	
deception	غش
Code	الشفرة
"Open Sesame"	"افتح باسمسم"
Mobile Library	المكتبة المتنقلة
Form	شاكلة
Invisible	غير مرئية
Micro book	ميكرو كتاب
Debaring from examination	الحرمان من الاختبار
Negative results	النتائج السلبية
Crooked means	الأساليب الملتوية
Cachet, capsule	براشيم (ج) برشامة
Sense of failure and frustration	شعور بالفشل والاحباط

Natural Intellengence	الذكاء الفطري
Artificial Intellegence	الذكاء الاصطناعي
Electro-Bio technological combination	التركيبية الالكترو بيوتكنولوجية
Indebted	مدين
Hostage	رهينة
To regulate	كيف
Adjust	عدّل
Altogether	على طول الخط
Counter act	عاكس
Indisposition	التوعك الصحي
Pretension of illness	تمارض
Breaking down	تعطيل
Intentionally	قصدا وعمدا
Interest of technological advancement	مصلحة التقدم التكنولوجي
Blast furnace	قرن الصهر العالي
Nuclear waste	النفائيات النووية
Smart concealment	التمويه الذكي
Lathing, Turnery	خراطة
Cargo	شحن
Unloading	تفريغ
Clash, couflict	اصطدام
Enablement	تمكين
Harmony, agreement	التجاوب
Chief concern	الشغل الشاغل
Sensitivity	حساسية
Transparency	شفافية
<b>B</b>	
e-(electronic) Book House	المكتبة الالكترونية
Virtual Book House	المكتبة الافتراضية

hygienics	البينية
Arthritis	التهاب المفاصل
Healthy cells	الخلايا السليمة
Kidney	الكلبي
Lupus (Skin disease)	الذئبة الجلدي
Fatigue	إجهاد
Swelling	تورم
Itch (Skin disease)	حكاك
Cancer	مرض السرطان
Venereal diseases	الأمراض التناسلية
Insecticides	المبيدات الحشرية
Mercury	زئبق
Stone quarry	مقلع الأحجار
Silican	سيليكيا
Claimsuits of compensation	الدعاوي المطالبة التعويضات
Asbestos dust	غبار الأسبستوس
Nuclear Radiation	الإشعاعات النووية
Periodical Medical check up	فحص طبي دوري
Estrogen	إستروجين
Filtered water	المياه المفلترة
Red meat	اللحوم الحمراء
Milk Products	منتجات الألبان
<b>UNIT 4</b>	
<b>A</b>	
Smart / Intellegant Robot	روبوت ذكي
Bio technology	البيوتكنولوجيا
Thinking Mechanism	ميكانيزم التفكير
Human being	الكانن البشري
Electronic being	الكانن الالكتروني

To impose	توجب
Play houses, platforms, stages	البلاطوهات
Exhausted, tired out	مرهق
Script, scenario	السيناريو
Conversation	الحوار
Singer	مطرب
Lyrical effects	مؤثرات الأغنية
Program music	موسيقي تصويرية
Composer, melodist	ملحن
<b>B</b>	
Lengthy interview	مقابلة مطولة
Linguistic Academy	المجمع اللغوي
Medals	أوسمة
Honorary doctorate	الدكتوراه الفخرية
Presentation	عطاء
Core of discussion	محور النقاش
Imitation	تقليد
Modernization	تجديد
<b>C</b>	
Tourism season	موسم السياحة
Humidity	رطوبة
Shopping	تسوق
Eco-tourism	السياحة البيئية
Climatic	المناخية
Sleep slopes of lime rocks	الجروف الصخرية الجيرية
Mountaineering	تسلق الجبال
Abundance	وفرة
Diversity	تنوع
Tropical fruits	الفاكهة الإستوائية
Throughout the month	على مدار الشهر

<b>C</b>	
Missile industry	صناعة الصواريخ
Diplomatic crisis	أزمات دبلوماسية
Hobby	هواية
Game	لعبة
Hobbyists, fanciers, lovers	هواة
Graduates	حملة الشهادات الجامعية
Experts / specialists	الاختصاصيون
Outer space	الفضاء الخارجي
<b>UNIT 5</b>	
<b>A</b>	
Cinema star	النجم السينمائي
Hero role	دور البطولة
Films	الأفلام
Serials	المسلسلات
Objectivity	الموضوعية
Reality	الواقعية
Conditions	الأوضاع
Films of violence	أفلام العنف
Present circumstances	الأوضاع الحالية
Muscles	عضلات
Cinema screen	شاشة السينما
Embodiment	تجسيد
Domination	تحكم
Narcotics	المخدرات
Cinema studios	استديوهات السينما
Director	مخرج
Furnished flats	الشقق المفروشة
Similar to	بمثابة
Humiliation	مهانة

Gourd, pumpkin	قرع
Nitrate	نترات
Exploitation of land	استغلال الأرض
Basis crops	المحاصيل الأساسية
<b>B</b>	
Technical Education and Vocational Training Corporation	المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني
Recruitment, employment	توظيف
Technical consultative committee	لجنة فنية استشارية
Chamber of commerce and industry	الغرفة التجارية والصناعية
Equipment	تجهيز
Functional coordination	التنسيق الوظيفي
Credit bank	بنك التسليف
<b>UNIT 7</b>	
<b>A</b>	
Stress	إجهاد
Psychosomatic problem	مشكلة جسدية- نفسية
Modern life style	نمط الحياة الحديثة
To aggravate the situation / To make things worse / To add fuel to the fire.	زاد الطين بلة
Negative thinking	التفكير السلبي
Melancholia	سوداوية
Blood circulation	الدورة الدموية
Pre-stress condition	حالة ما قبل الإجهاد
Temple	صدغ = (ما بين العين والأذن من الرأس)
Tension	توتر

Processions	مواكب
Beauty contest	مسابقة جمال
Handicrafts	المنتجات الحرفية
Price discount	حسومات سعرية
Clearance	تصفيات
Prize draw	سحوبات على جوائز
<b>UNIT 6</b>	
<b>A</b>	
Western model	النموذج الغربي
Capital	رأسمال
Mechanization	مكنة
Developing country	بلد نام
Drilling rod	عصا الحفر
Hoe	معزقة
Tractor	جرار
Conventional development	التنمية التقليدية
The only way	السبيل الأوحده
To consume	استهلك
Distribution	توزيع
Human consumption	الاستهلاك البشري
Soyabean	فول الصويا
Natural resources	الثروة الطبيعية
Economic diversity	التنوع الاقتصادي
Massive utilization	الاستخدام المكثف
Underground fuel	الوقد الاحفوري
Smokers	مدخنات
Ecological decline	التدهر البيئي
Soil erosion	تآكل التربة
Insurgents	المتطردون
The Mediterranean sea	البحر المتوسط
Beans	فاصوليا

prosecutor	
Government departments	المصالح الحكومية
Financial dispute	الخلاف المالي
Adolescence	يفاع
Sports clubs	الآتدية الرياضية
Opportunism	إنتهازية
<b>B</b>	
Track	حلبة
Skating	تزلق
Ice	جليد
Balloon	بالون
Crisp	الهش
Parachute	براشوت
<b>UNIT 9</b>	
<b>A</b>	
Transparency	شفافية
Wick	ذبالة (فتيلة)
Waterfall	شلال
Sails	أشرعة (ج) شراع
Realism	الواقعية
Romanticism	الرومانسية
Devastating weapons	الأسلحة المدمرة
Utopia	المدينة الفاضلة
Anntilating / fatal / deadly	فتاك
Oar	مجداف
<b>B</b>	
Spots	بقع (ج) بقعة
Activity	نشاط
Solar winds	الرياح الشمسية
Cosmic rays	الأشعة الكونية
Solar system	المجموعة الشمسية

<b>B</b>	
Digital technology	التكنولوجيا الرقمية
Duplicating machines	الآلات الناسخة
Statistics	الإحصاءات
Archives	أرشيف
Digital records	السجلات الرقمية
<b>C</b>	
Lung cancer	سرطان الرئة
Dropping	اسقاط
Scientific consideration	الاعتبار العلمي
Interior angles	الزوايا العميقة
<b>D</b>	
Centigrade	منوية
False belief	اعتقاد خاطئ
Industrial countries	البلاد الصناعية
Negative effects	الآثار السلبية
The North pole	القطب الشمالي
Drought	الجفاف
Melting	ذوبان
Ice	جليد
Holes	ثقوب
Ozone layer	طبقة الأوزون
Ultraviolet rays	الأشعة ما فوق البنفسجية
Ammunition	ذخيرة
Leftovers / wastes / scraps	مخلفات
<b>UNIT 8</b>	
<b>A</b>	
Preparatory	تحظيري
Straight away / directly	راسا
Excess	شطط
Attorney general / public	النائب العام

Wilderness	براري (ج) برية
Light colour	لون فاتح
Dark	داكن
Glaring	صارخ
Hat	قبعة
Polyester	البوليستر
Jacket	سترة
Pores	المسام
Compass	البوصلة
Rough	وعر
Reptiles	زواحف
Slipping	انزلاق
Gloves	القفازات
Spiders	عناكب (ج) عنكبوت
Handkerchief	منديل
Mask	لثام
Canned / tinned foods	معلبات
Nuts / crackers	مكسرات
Carbonated drinks	مشروبات غازية
Digestive system	الجهاز الهضمي
Dry fruit	الفاكهة المجففة
Currant	زبيب
Fig	تين
apricot	مشمش
Vitamin tablets	حبوب الفيتامينات
Moisturizing creams	مرطبات
Beware of	تلافي
Inflammation	تهيج
Membranes	أغشية (ج) غشاء
Camping fire	نار التخييم
Carbon di-oxide	ثاني أكسيد الكربون

Atmospheric cover	الغلاف الجوي
To ionize	أين
Solidified natural gas	الغاز الطبيعي المجمد
Methane	ميثان
Hydrate	هيدرات
Solid	صلب
Billiards	بلياردو
Cost	كلفة
Lorry / truck	كميون
Economic feasibility	جدوى اقتصادية
Pipe	أنبوب
<b>UNIT 10</b>	
<b>A</b>	
Talented	موهوب
Skills	مهارات
Prodigy	اعجوبة
Criminal	مجرم
Influencing factors / stimulus	مؤثرات
Bear	دب (ج) دب
Micky Mouse	ميكي ماوس
Puppet / doll	دمية
Means of communication	وسائل الإعلام
Commercial advertisements	الإعلانات التجارية
Browsing	تصفح
Fresh hygienic food	أكل صحي طازج
Consistency	انسجام
Fruit ful	مثمرة
Dealings	تعاملات
<b>B</b>	
recreation	استجمام

De oxidizing	المضادة للتأكسيد
Cocoa	ككاو
Citrus fruits	حمضيات
Chocolate	الشوكولاتة
Blood vessels	الأوعية الدموية
Dietetics	علم التغذية
Volunteers	متطوعون
Blood pressure	ضغط الدم
Catalysis	تحفيز
Inner side	بطانة
<b>UNIT 12</b>	
A	
essential service	المرفق الحيوي
Expansion projects	مشاريع التوسعة
Water pumbing	ضخ المياه
Availability of funds	توفر الاعتمادات المالية
Express line	الخط السريع
Water tank	خزان مياه
By turns	بالتناوب
Density of population	كثافة السكان
On an equal level	بالتساوي
Meter	عداد
Installations / fittings	تمديدات
Type	فئة
Housing complexes	المجمعات السكنية
Violations	مخالفات
Emergency teams	فرق الطوارئ
Inspection raid	حملة تفتيشية
Penalty fine	غرامة

Rodents	قوارض (ج) قارض
Over strain	إرهاق النفس
<b>UNIT 11</b>	
A	
To break the record	حطم الرقم القياسي
Extra ordinary	الخارق
American Ministry of energy	وزارة الطاقة الأمريكية
Current year	العام الجاري
Folder	رف
Central processing Unit (CPU)	وحدات المعالجة المركزية
Law and order	أمن وسلامة
Nuclear weapons	الأسلحة النووية
Nuclear experiments	تجارب نووية
<b>B</b>	
Operating systems	انظمة تشغيلية
Billions	مليارات
Molecular physics	فيزياء الجزيئات
Rising nations	الدول الصاعدة
<b>C</b>	
Piracy	القرصنة
Automatically	بشكل تلقائي
Sales manager	مدير مبيعات
Gigabyte	جيجابايت
<b>D</b>	
Incurables diseases	الأمراض المستعصية
Transplantation of organs	زراعة أعضاء بديلة
Artificial freezing	تبريد اصطناعي
Hydrogen sulphade	سولفيد الهيدوجين
Bio-organic	العضوي الحيوي

<b>B</b>	
Malformation	تشوّه
Embryo	أجنة (ج) جنين
consultant	استشاري
Gynecology and obstetrics	علم أمراض النساء والولادة
Hereditary diseases	الأمراض الوراثية
Genes	الجينات
Virus of German measles	فيروس الحصبة الألمانية
Drugs / medicine	عقاقير (ج) عقار
Alcohol	الكحوليات
Placenta	المشيمة
Folic acid	حامض الفوليك
Gama rays	أشعة جاما
<b>C</b>	
Mammals	ثدييات
Ash-coloured	رمادي
Photic message	الرسالة الضوئية
Brain	مخ
Invertebrates	اللافقرات
Snails	قواقع (ج) قواقع
<b>D</b>	
Blood circulation	دورة دموية
Liver	الكبد
Blood vessels	عروق
Veins	أوردة
Ventricle	بطين
To evaporate	تبخر
Aorta	شريين (ج) شريان
Anatomy	تشريح

Payment	تسديد
Outward flow / leakage	تسرّب
Random manner	طريق عشوائي
Bills	فواتير (ج) فاتورة
Cards	كروت
House connections	التوصيلات المنزلية
Charge collection	جباية الرسوم
World Health Organisation (WHO)	منظمة الصحة العالمية
Samples	عينات
Cubic meter	متر مكعب
<b>B</b>	
Imprint	بصمة
Planet	كوكب
Saturn	زحل
Photo / picture	لقطة
Radar	مجس
Exploratory trip	رحلة استكشافية
To follow incessantly	إتهال
<b>UNIT 13</b>	
<b>A</b>	
Penguin	بطريق
Southern icy	المنطقة المتجمدة القطبية الجنوبية
Polar region	الجنوبية
Aquatic birds	الطيور المائية
Fin	زعنفة
Hatching / brooding	حضانة البيض
Freezing	تجمد
Sailor	بحار
Whale hunters	صيادو الحيتان

Tyre / wheel	دولاب
Viper	ماسحة
Swedish	سويدي
Safety belts	احزمة الأمان
Compact Disk (CD)	قرص مدمج
Audio-visual world	عالم المرئي والمسموع
Navigation system	نظام الملاحة
Accelerator	دواسة الوقود
Tyre	إطار
Puncture	إنتقاب
Automatically	تلقائياً
Electronic map of pre-programmed routs	خريطة الكترونية المبرمجة مسبقاً لطرقاتها
Vehicles	السيارات
<b>UNIT 15</b>	
A	
Garbage, waste	نفاية
Manner of consumption	نمط الاستهلاك
Burial, burying	طمر
Container	حاوية
Financing	تمويل
Recycling	إعادة تدوير
Stipulations	اشتراطات
Separation	فصل
Re-manufacture	إعادة تصنيع
Accumulation / piling up	تكديس
Organic elements	مواد عضوية
Ground water	مياه جوفية
Gulf co-operative Council (GCC)	مجلس التعاون لدول الخليج العربية

Closed circle	دائرة مغلقة
To swell	انتفخ
Adenoids	لحمية (زائدة أنفية)
ENT consultant	استشاري الأنف والأذن
Sensitivity	حساسية
Inflammatation	التهاب
Nasal sinuses	جيوب أنفية
<b>UNIT 14</b>	
A	
Communication mania	هوس الاتصالات
To reduce	قلص
Productivity	إنتاجية
Psychiatry	طب النفس
Workaholism	الإدمان على العمل
Specimens of study	عينات الدراسة
B	
British Royal council for cars	النادي الملكي البريطاني للسيارات
Greek	ألماني
Fuel	وقود
Gasoline	الغازولين
Licence	ترخيص
Superior	متفوق
Uninterrupted manner	وتيرة متسارعة
Annual output	إيقاع سنوي
Design model	تصميم
Cabin	مقصورة
Engine / motor	محرك
Brake	مكابح
Austrian	نمساوي
Cylinder	اسطوانة

Rules and regulations	اللوائح والأنظمة
Obstacles	المعوقات
Bottle neck	عنق الزجاجة
Awareness	وعي
Notifying	إطلاع
<b>UNIT 16</b>	
<b>A</b>	
Concluding	إبرام
Professional	إحترافي
Negligence	تجاهل
Confusion / obscurity	غموض
Defamation	تشهير
Offer	عرض
Smasting	تهشيم
Dropping	اسقاط
Roll	كشف
Pushing	إقحام
Misunderstanding	سوء تفاهم
Example / model	قدوة
Badge	شارة
Selection	تشكيل
Defender	مدافع
Disciplined	منضبط
Positivism	إيجابية
Battalion	طابور
Sharp-shooter	هداف
Weak / nerveless	متخاذل
<b>B</b>	
World cup chambionship	بطولة كأس العالم
Tournament	مباراة
To Pass through / break	اخترق

Diagnosis	تشخيص الداء
Routine affair	مسألة روتينية
Incinerators	محارق (ج) محرقة
Decomposition	تعفن
Methane	الميثان
Inflammable	قابل للاشتعال
Extermination	إبادة
Radical	جزرية
Skewer	السيخ
Worn-out	مهترئ
Standard norms	معايير
Structural growth	نمو عمراني
Aimlessly	عشوائيا
Consequence	تبعه
Space	حيز
Curse	وبال
A tempting investment	استثمار مغر
Sorting	فرز
Trained workman	الأيدي العاملة المدربة
Alternative	مصدر بديل للطاقة
source of energy	
Conservation of	الحفاظ على البيئة
enviroment	
Monster	وحش
Fertilisers	مخصبات
Enacting law	صياغة قانون
Comprehensive	شامل
Unified	موحد
Waste management	إدارة النفايات
Reasonable utilization	الاستعمال الرشيد
Textiles	منسوجات

Inspire of it	رغم ذلك
Very playful	العبان (كثير اللعب)
Miserliness	تقتير
Compassion	حنان
Secretly	في الخفاء
To go extremes in	تمادي في
Circumstances	ظروف
Gear	ترس
Industrial product	المنتجات الصناعية
Uproar	ضجة
Silence	صمت
Function	مهمة
Performance	أداء
Seperately	على حدة
To discover	اكتشف
To invent	اخترع
Applications	تطبيقات
Space shuttle	مكوك فضائي
Designer	مصمم
Foil	رقاقة
Case	صحن
Transparent crystal	بلور شفافة
meakness	وداعة
<b>UNIT 19</b>	
A	
Fatness	سمنة
Restlessness	قلق
Spreading	نفشي
Outcry	صرخة
Phenominen	ظاهرة
Quanity of fat	كمية الدهون

Security barricades	الحواجز الأمنية
Security forces	قوات الأمن
Stadium	الأستاديات
C	
To sign	وقع
Release	مخالصة
Asian Cup	البطولة الآسيوية
<b>UNIT 17</b>	
A	
Team	منتخب
Qualifying	تأهل
Finals	نهائيات
Distinguishing performance	الأداء المميز
Imprint	بصمة
Decisive goal	هدف قاتل
Removal	إقالة
Golden square	المربع الذهبي
Race horse	جواد
Stumble / misstep	كبوة
Series / tournament	دوري
Website	موقع
Attracting	استقطاب
Fast food	الوجبات السريعة
Soft drinks	المرطبات
Director	مخرج
<b>UNIT 18</b>	
A	
Life cycle	مشوار الحياة
To shock	صدم
Boredom	ملل
Bedroom	مخدع

Traffic	المرور
Manners	أخلاقيات
Deterring	ردع
Rash, reckless	متهور
Campaign	حملة
World Health Organisation (WHO)	منظمة الصحة العالمية
<b>B</b>	
Microsoft Company	شركة مايكروسوفت
To monopolise	إحتكر
Astronomy	علم الفلك
Canon	"كانون"
Disgital camera	آلة تصوير رقمية
Conclusion	استنتاج
Set back	نكسة
Mobile phone camera	كاميرا الهاتف الجوال
Injustice, bias	إجحاف
Exploration	استكشاف
Dealing	تعاطي
<b>C</b>	
Buzzing in the ear	طنين الأذن
Cabin	كابينة
Imbalance	فقدان التوازن
Bleeding	نزيف
Sinus cavity	الجيب الأنفي
Diving	غطس
Congestion	إحتقان
Fullness	إمتلاء
Vertigo	دوخة
Ear drum	طبلة الأذن
Expansion	تمدد

Genetic	الجينية
Modern life style	نمط الحياة الجديدة
Adolescent	المراهق
Calorie	سعات حرارية
Vascular system	الجهاز الوعاني
mix-up	اضطراب
Endocrine glands	الغدد الصماء
Secretion	إفراز
Irregularity	عدم انتظام
Depression	اكتئاب
Hepatitis	التهاب الكبد
Chronic	مزمن
Bladder stone	حصيات المرارة
Reward	مكافأة
Fibre	ألياف (ج) ليفة
Starchy foods	نشويات
Vegetable protiens	بروتينات نباتية
Sunflower	دوار الشمس
Nuts	مكسرات
Hazelnut	بندق
Saturated fats	الدهون المشبعة
cautioning	توعية
<b>UNIT 20</b>	
<b>A</b>	
Helmet	خوذة
Safety belt	حزام الأمان
Shields	دروع
Knee	ركبة
Elbow	كوع
Funeral	ماتم
Leg	ساق

Ointment / cream	مرهم
Anti biotics	مضادات حيوية
Wrinkles	تجاعيد
Compounds / cosmetics	مستحضرات
Dead layer	الطبقة الميتة
Anesthesia	تخدير
Pulse	نبضة القلب
Convalescence	فترة النقاهة
Painkillers, sedatives	مسكنات الألم
<b>UNIT 23</b>	
Contact lenses	عدسات لاصقة
Mucous membrane	غشاء مخاطي
To blow one's nose	مخط
Cutting	قصة
Superflous hair	الشعر الزائد
More dark	أغمق
Nipple	حلمة الثدي
Genital parts	المناطق التناسلية
Itch	حكة
Gynecologist	استشارية النساء والتوليد
Delivery	ولادة
Adaptation	تأقلم
Comparison	مقارنة
To wean	فطم
To adapt	تكيف
Nightmare	كابوس
Feeding bottle	ببرونة
Choking	شرقان
Conservative	محافظ
Justifications	مبررات
Permissible freedom	منطقات مشروعة

Membrane	غشاء
Shrinkage	إنكماش
Sensitive group	فئة حساسة
Cold / flu	نزلات البرد
De-congestants	مزيلات الاحتقان
Prostate	بروستاتة
<b>UNIT 22</b>	
Behind the scenes / backstage	وراء الكواليس
Turning point	منعطف
Honour / dignity	ماء الوجه
Loitering / wandering	تسكع
Stylishness	أناقة
Boom / boost	انتعاش
Pouch	كيس
Bathtub	مغطس
Rinsing	شطف
Combing	تمشيط
Brush	فرشاة
Tremor	اهتزاز
Triangle	مثلث
Duty time	ساعات
Peeling	تقشير
Phenol / carbolic acid	الفينول
Dermal and cosmetic clinics	العيادات الجلدية والتجميلية
Sebaceous glands	غدد دهنية
Blisters	حويصلات
Pussy pimples	حبوب: مديدية
Acne	حب الشباب
Scars	ندبات

Anti narcotics department	إدارة مكافحة المخدرات
Investigation and general prosecution authority	هيئة التحقيق والادعاء العام
Decree	الحكم الشرعي
Unified customs regulations	نظام الجمارك الموحد
Condemnation	إدانة
Compressed chicken	مكبوس الدجاج
Rice	رز
Onion	بصل
Table spoon	ملعقة طعام
Tea spoon	ملعقة شاي
Garlic	ثوم
Public transport	النقل الجماعي
Taking into consideration	الأخذ بعين الإعتبار
Fork	شوكة
Lighting	إنارة، إضاءة
Napkin	فوطه
Table cloth	مفرش المائدة

Rigidity	تعنت
Letting loose	إنفلات
Amusement parks	المدن الترفيهية
Enlightenment	توعية
Opposition	معارضة
Nursing	تمريض
Disregarding / overlooking	التغاضي
UNIT 25	
Primary customs tribunal	اللجنة الجمركية الابتدائية
Facts	الوقائع
Brief case	حقيبة يدوية
Heroine	الهيروين
Forensic report	تقرير كيميائي شرعي
Positivity	إيجابية
Incident	الواقعية
Ticket	محضر الضبط
Defendant	المدعي عليه
Seized goods	مضبوطات
Smuggling	تهريب

