

العالم الوهمي الموجود فيك

أنت ظلمت نفسك بعدما هجرت حبك وبدأت بالتعلق بكل ما أبهر عينيك واستطلقت يدك فحيت في جسدك وفق قوالب وتصنيفات، وبدأت بالشعور بالخوف بحيث كان القلق هو المحرك الأساسي لك في الحياة. وأصبح هدفك الآن في الحياة هو أن تحاول أن تتلام مع الذي ليس هو فيك. كيف يكون ردك الداخلي الواعي بهذا الغرابة. حتى أصبح كل شيء في حياتك محنة وأنت لم تشعر بهذه الطريقة حينما وصلت الأرض.

إنه العالم الوهمي الموجود فيك هو الذي دفعك للإعتقاد بأنك مرتبط به بطريقة أو بأخرى، وبالتالي معتمد عليه، وأنه عليك التوافق مع هذا العالم الذي تراه. فملت للحكم على الأمور بحسب ما يمله عليك عقلك وبالتالي التصرف وفقاً له. بإمكانك القول إن كل هذا طبيعي، لكنه ليس كذلك لأنه ليس إلا تقليد مهزلة للحقيقة. هذه القصص تم نسجها من قبل عقلك الذي هو من يتحكم ويتلاعب بك. نعم هذا طبيعي بالنسبة لمن يفكر بعقله لكن ليس بالنسبة للذي الحب يحيا في قلبه.

لا تتحكم على الأمور من حيث تقبل الآخرون من حولك لها بدلا من التعبير ببساطة عن ما تفكر وتشعر به، قد تمت إخافتك لكي لا تسعى خلف الحب، لكن لدوافع سطحية مزيفة غريبة، إنه عقلك هو الذي يربطك في عقد ولكنه الحب الذي يذيب جميع العقدة، لذلك امضي في طريق الحزن وإستمع للصوت الهامس الخافت داخلك وتصرف وفقاً له فإن معرفتك بوجود قلبك ستعودك إلى العوده للحب.

علي العرادي
أخصائي تنمية بشرية



رد المسؤول

العتيق: شركة خدمات كبرى تسببت في المعاناة والجهات الرقابية تتجاهل مطالبنا

رئيس تحرير صحيفة البلاد وفقه الله

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
نود في البداية ان نشكر لصحيفة "البلاد" حرصها على خدمة المواطن واهتمامها بطرح قضاياها وهي في الوقت ذاته تساهم مع شركة المياه الوطنية في كل ما من شأنه تحقيق المصلحة العامة وتوفير الراحة للمواطنين ونود في هذا الصدد ان نوضح لسعادتكم وللسادة عملاء الشركة بخصوص ما ورد بالخبير المنشور بصحيفتكم يوم السبت ٧ مارس ٢٠١٥م بعنوان: (العتيق: شركة خدمات تسببت في المعاناة والجهات الرقابية تتجاهل مطالبنا).

عليه نود الايضاح بأن الفرق الميدانية بالشركة وقفت على الموقع المتضرر وبعد فحصه تبين ان شبكة الصرف الصحي بالموقع المذكور غير عاملة ولا يوجد أي تعديلات عليها كما تم تجفيف الطفوحات حسب ما هو موضح في الصور وفي الختام فان شركة المياه الوطنية تحرب باي طرح يخدم الوطن والمواطن ويحقق المصلحة العامة هذا ما لزم التنويه اليه وتوضيحه. امين من سعادتكم نشره في صحيفتكم، شاكرين حرصكم واهتمامكم.

المهندس عبدالعزيز الزهراني
مدير وحدة اعمال مدينة جدة

البكتيريا الصديقة

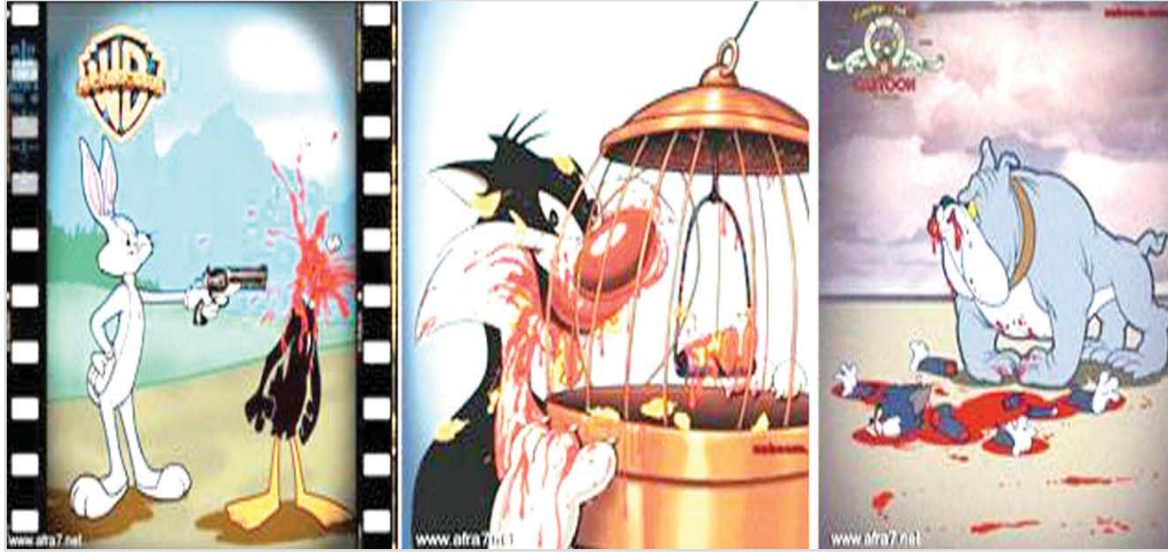


على ورقها و بوجود الأوكسجين تحول البكتيريا أوراق الجرائد إلى وقود البيوتانول والذي يمكن استخدامه كوقود للسيارات. عندما يكون الحديد عن مرض السرطان قد لا يكون للحديد عن البكتيريا حينها أي ضرورة، ولكن عندما تساهم البكتيريا في تطوير طرق العلاج يصبح الحديد عنها ذا أهمية شديدة، تساهم بكتيريا الكولسترديوم سوروجينيز (Clostridium sporogenes) بشكل حقيقي في ايصال الأوية والعلاجات في معالجة السرطان بفضل قدرتها على استهداف الأورام بشكل محدد وبالتالي ايصال العلاج له. ولا ينتهي دور البكتيريا الصديقة في حياتنا اليومية، وبظنرة عميقة سنجد أن حياتنا قد تبدو مستحيلة بدون وجود هذه الكائنات الدقيقة على كوكبنا.

الحيطات وكائنات اليابسة. وفي هذه الحالة نجد بعض سلالات البكتيريا تقدم حلاً بأن تتغذى على هذا النقط وتحمله لتخفف بشكل كبير من حجم هذه الملوثات. يعتبر غاز الميثان أو غاز الدفيئة كما يسمى صاحب المسؤولية الأكبر عن ظاهرة الاحتباس الحراري، ينتج هذا الغاز من تحليل مخلفات الإنسان والحيوان بصورة طبيعية، تستطيع بعض أنواع البكتيريا أن تستخدم غاز الميثان وتستهلكه في عملياتها الأيضية، يسعى العلماء لجعل هذه العملية تنطبق على الأرض بصورة حقيقية، ولا يقف دور البكتيريا عند تخليصنا من الميثان بل تستطيع تحويله إلى ميثانول لاستخدامه كوقود. قد يبدأ كثير منا يومه بالاطلاع على أخبار الصحف وما ينشر فيها وما إن ينتهي اليوم ينتهي معه دور هذه الصحيفة بالنسبة لعظمتنا وقد لا نعرف سبيلاً للتخلص منها بطريقة جيدة، لكن بتدعيمها للبكتيريا التي تستطيع استخدام السليلوز يمكن أن تتغذى

حين يسمع أحدنا حديثاً عن الكائنات الدقيقة فإن أول ما يجول بخاطره هي البكتيريا وتلك الأمراض العديدة التي تسببها وهذه الطرق التي يجب اتباعها للقضاء على البكتيريا قضاءً تاماً ولحماية نفسه من ضررها وأمراضها. لكن ماذا عن الوجه الآخر للبكتيريا؟ الوجه الذي يبدو فيه وجود البكتيريا في أجسامنا وعلى كوكبنا أمراً هاماً بل أمراً لا يمكن أن نستمر الحياة بدونها. لو بدأنا النظر في أجسامنا لوجدنا أن بكتيريا البروبيوتك (Probiotic bacteria) تحيا في جهازنا الهضمي بشكل طبيعي بل وبصورة ضرورية للمساعدة في هضم الطعام ومنع تكون أورمو السلالات البكتيرية الممرضة في الأمعاء، كما نجد أنواعاً أخرى من البكتيريا على سطح الجلد لحمايته من الإصابة بالميكروبات التي تشكل له ضرراً. قد تتجاوز بكتيريا البروبيوتك وطبقتها في الجهاز الهضمي لنجد لها دوراً في تحسين المزاج والمساعدة في التغلب على الضغوط النفسية. كما ظهر في دراسة أجريت على الفئران كان من نتائجها أن مجموعة الفئران التي غذيت بمنتجات تحتوي بكتيريا البروبيوتك تأثرت بشكل واضح حيث انخفضت مستويات الهرمونات المسؤولة عن الضغوط النفسية، وقلت كذلك السلوكيات الدالة على التوتر والمزاج السيئ. باتخاذ نظرة أوسع والانتقال إلى محيط الإنسان وبيئته حيث تكثر الملوثات اليومية التي ينتجها ويزداد الأثر السلبي على البيئة، نجد نوعاً من البكتيريا يملك القدرة على تخليص الإنسان من الملوثات الكيميائية ليس هذا وحسب بل وتحويلها إلى طاقة كهربائية تتنوع مجالات استخدام الإنسان لها. أما عن الملوثات المشعة التي تنتج من مصانع تخصيب اليورانيوم والفاعلات النووية فتقوم البكتيريا بتجميعها وحجزها في صورة غير ذائبة كي لا تنتشر ولا يمتد أثرها إلى المياه الجوفية. أصبحت أغلب نشاطات الإنسان اليومية تستخدم فيها المواد البلاستيكية ومواد النايلون إضافة إلى أنها من مخلفات العمليات الصناعية التي تؤثر سلباً على البيئة ببقائها فيها لمدة طويلة دون تحلل أو في حال وجودها في المياه الغادمة دون معالجة، لكن بعض سلالات البكتيريا ساهمت في حل هذه المشكلة أيضاً بقدرتها على تحليل المواد البلاستيكية وتحويلها إلى مواد بلاستيكية قابلة للتحلل بحيث تقضي على جزء كبير من مشاكل هذه الظاهرة. في المحيطات حيث يتم نقل النفط عبر الشاحنات الكبيرة تنشأ حوادث تسرب النفط إلى مياه المحيطات والبحار، والأضرار التي تنتج عن ذلك تؤثر على كائنات

يصورون لأبنائنا العنف ترفيها!



وتلذذاً ببلوغ الهدف بعد حسن الاستعداد. أمر جميل ومحفز، ألا توافقني؟ ستستقيني بالتاكيد، وهذا ما أريده وأتمناه لك.

يسعدني رؤية عينيك تعبران المكان والزمان إلى طموحك وأنت تتأمل القمر والأفلاك، وتبحث في الأعماق والأسرار، وتنتظر في الكتب وتتساءل عن الاختراعات وبصيرتك إلى مستقبلك ترى إنتاجك وابتكارك ووصولك إلى الأفق. هنيئا لك بهذه النفس الوثابة والارادة الحرة الواضحة.

ابني الطموح المفكر، أبشر، ما كانت الإرادة إلا ووجدت طريقها، كما يقال. وأرجو أن تبلغ قناعتك لأصدقائك وان لم يقتنعوا وقتها؛ بأن ما في الأفلام يبقى خداعاً وتمثيلاً واستجداءً مغفراً للأموال بيت العنف بين الناس، يستحق فيهم الشر لا الخير، الهدم لا البناء. ستفيدك وزملائك أفلام الخيال العلمي ففيها ما يحرك الفكر

والرغبة لاخترع ما يفيد وبيني. سلمت لو اليك والمستقبلك ومجتمعك يا حبة قلبي، أنت ومن تحب. وأراك قريباً وأنت فوق إحدى قمم الحياة.

فارس محمد عمر

واستعراض الأسلحة والعضلات والحركات التي يراها كثيرون يومياً لا تجرهم إلا إلى الفراغ والإنحطاط، وتذهب بقولهم وقدرتهم على الإنتاج. شيء واحد يكتسبونه هو الوزن!

وانتبه، لاتركن لسرد الحجج ومعاتبة غيرك، بل ابداً بنفسك. طوع ذهنك وفوتوك ولا تنتظر غيرك أن يعمل لك، ألا ترى هذا موقفاً للعقل؟ نحن نؤمن بمبادئ الإنسانية الراقية بالتعاون والإحسانوأنت تعرف أن من كان كلامه لا يوافق فعله فكانما يوبخ نفسه. فعليك بخوصصة نفسك وأصلح يصلح لك الناس، ولا تنبهن بأفلام العنف فليس فيها حكمة ولا قدوة. إن أردت أن تقلد أحداً فعليك بالأبطال الذين صنعوا مجد الأمة، أو المخترعين، واتخذ هوية تفيدك وغيرك، كتربية الحيوان واستيلاده.

ما راك أن نتعرن معا لسباق العدو السريع "الماراتون" أعلم عن أشخاص عولجوا من أمراض قلبية واكملوا بعدها -وان لم يفوزوا بالأولوية- مسافة الماراتون (٢٤ كيلومترا) استشعاراً للصحة وانتصاراً على النفس

وتحارب بعض دول العالمالإرهاب وتغني بالسلام وهي لم توفر لشعبها أمناً وأسلوباً للحياة يغيثهم عن حمل الأسلحة؟ بل تتخذ العنف بضاعة تبيعها أفلاماً مزيفة باسم الترفيه؟

إحصائيات وزارة الصحة الأمريكية تقول أن في عام ٢٠٠٣م حصلت ١٥جريمة يومياً للأعمار من ١٠ إلى ٢٤ عاماً، مات منهم ٨٢٪! وزارة العدل الأمريكية تقول أن في عام ٢٠٠٥م حصلت لجميع الأعمار أكثر من ٤ملايين ونصف مليون جريمة! أرقام مفرعة لكنها موقفة معلنة من أهله! وغلما ن حلموا بأدوار أروها على الشاشة فملطوها وقتلوا زملاء لهم بالجامعات وبالمدارس، وكلهم ضحايا العنف الذي يدفعون قيمة أفلامه ليشارهونها باسم التمتع وليتقبلوها باسم البطولة.

أسلوب رعاة البقر والغاية ورجل الكهف الفوضوي الأخرق قد انتهى عندما بدأت حياة البناء والعلم والحضارة. أي شيء يهون العنف لأي سبب فهو لا يرقى إلى الإنسانية. ابني وصديقي، مناظر الضرب والتعذيب

يا مستقبل نفسي وبقية عملي، معرفتي بك قبل أن تعرف نفسك وأبوتي لك التي لن أسخرها إلا لمساعدتك، حديتي لك، يا ابني الحبيب، عما يعصفك الناس ويكلمهم أموالاً وأوقافاً. أتذكر قصة عصابة الإجرام التي رأيناها على الشاشة الصغيرة؟ تصدى لهم شخص حسن الهيئة واللغة بنفسه، ينجو بأعجوبة من رصاص كالمطر وتتساقط ضحاياه بسرعة خطواته ونظراته. ورأينا سيارات تتقلب وقنابل ترمي وجثث ودماء، ليحسم البطل النهاية بمشاهد عنيفة يقف بعدها بأعجوبة أخرى، ياسماً ساكناً ورأينا قصصاً فيها مشاهد تعذيب وتشويه تقشعر لها الجلود وتخبثنا متوترين متوجسين. أتذكرت ذلك وتبسمت ساخراً من نفسك مثلي؟ حتى أنا لم أنسه وتعلمت منه. تلك الأفلام تباع في كل الدنيا وتبث في كل الفضائيات، ويراهم الأقرباء والأصدقاء، الكبار والصغار، العقلاء والرعاع.

ابني ولحي ستسمع من سيمي تلك المشاهد "ترفيها"! أما علماء النفس ونتاج الدراسات فيقولون إن أثرها غائر في النفوس والطاقات، فالإنسان يألف ما يكثر من رؤيته. من يرى ذبح الشياه يألفه ثم يستسهله ويتقبل أن يذبحها بنفسه إعجاباً أو تقليداً أو فضولاً، أما من لم يألفه فينفر منه. مناظر العنف تُهون على الناس ممارستها وتجعلها مغامرة وبطولة، ويتعلمون أن يأخذوا ما يريدون بالعنف، أي أن يتخذ كل فرد وظائف الشرطي والشاهد والقاضي والجلاد معاً! مضحك ذلك، ألا توافقني؟ وأنت وأنا نضح فنيا سؤال: مع التطور والرفقي الذي وصلته الدول غربية كيف يمكن استقرار الحضارة والمدنية والرفقي وسط ملايين الأسلحة في أيدي الناس في تلك الدول؟

انفتحت على أساس العيش والإنتاج في جو مطمئن وعلى رفضنا للعنف وهذا مبدأ الفطرة والعقل السليم، فكيف تستنكر

لا بد من معرفة مضادات الأغذية ليرتام جهازك الهضمي



شبتاً من الأطعمة العفنة والمالحة مثل المخللات والملحات، وكان عليه الصلاة والسلام يصلح ضرر بعض الأغذية ببعض إذا وجد فيكسر حرارة هذا ببرودة هذا ويلين هذا برطوبة هذا كما فعل القاء الرطب وكما كان يأكل التمر بالسمن ويشرب نقيع التمر ليطف به بعض الأغذية الشديدة، وقال عليه الصلاة والسلام (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه،

يا كرام تخبروا ماذا تأكلون وخاصة في الطاعم وفي البوفيهات المفتوحة في افطار رمضان او سحور رمضان وهذه البوفيهات تقدم اصنافا كثيرة من الأطعمة علي طريقة "كل وكل حتى تشبع" بمبلغ معين فتجد بعض الناس يملأون أطباقهم مرتين أو ثلاثة مرات لدرجة التخمّة ويخرجون من الطعم يتمايلون من كثرة

الشبع ثم يشكثون بعد ذلك من الحموضة والغثيان والقولون والاسهال، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم القدوة الحسنة حيث كان عليه الصلاة والسلام لم يجمع قط بين لبن وسدس ولا بين لبن وحمض ولا بين غذائين حارين ولا باردين ولا غذائين قابضين ولا مسهلين ولا بين غليظين ولا بين قابضين ومسهلين ولا بين سريع الهضم وبطيئ ولا بين شوي وطيبخ ولا بين طري وقديد ولا بين لبن وبيض ولا بين لحم ولين ولا يأكل طعاما ما في شدة حرارته ولا طبيخا بانثا يسخن له بالغد ولا



محمد سراج بوقس

ذهبت إلى مطعم من المطاعم الشهيرة التي يسمونها (في أي بي) ذات الخمسة نجوم، وطلبت قائمة الطعام وجلست اقرأ أطباق الطعام المقدمة ولاحظت أن معظم الأغذية القديمة تحتوي على مضادات الأغذية مثل غذاء مسهل ومسبل ويسمونه بإسم غريب وغذاء حار بطبيعه مع غذاء بارد بطبيعه ويسمونه باسم عجيب، وغذاء سريع الهضم وبطيئ الهضم وله اسم غريب وعجيب، وغذاء حار بطبيعه وأنواع أخرى باسماء عجيبه وبأسعار مرتفعة وكلما كان الطبق سعوره مرتفعا اقبل عليه بعض الناس أنهم يعرفون ويتذوقون ذلك الطبق الشهير الذي يحتوي على مضادات الأغذية ويعرض نفسه بعد ذلك لغص شديد أو قيء أو اسهال أو غثيان أو ارتفاع في درجة الحرارة ليحتاج بعدها أخذ عقاقير مختلف هو لم يكن في حاجة إليها اصلا. فيا سادة



انخفاض المياه بجدة بسبب صيانة تحلية الشعبية

سعادة رئيس تحرير صحيفة البلاد حفظه الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته
نود في البداية ان نشكر لصحيفة "البلاد" حرصها على خدمة المواطن واهتمامها بطرح قضاياها وهي في ذلك تساهم مع شركة المياه الوطنية في كل ما من شأنه تحقيق المصلحة العامة وتوفير الراحة للمواطنين وحول ما ورد بالخبير المنشور في صحيفتكم يوم الجمعة ١٨ مايو ٢٠١٥م بعنوان (نتيجة لزيادة الطلب على المياه في جدة. اصحاب الصهاريج الخاصة يجدون اربحا مضاعفة) للمحرر حماد العبدلي نود ان نوضح لسعادتكم وللسادة عملاء الشركة ما يلي:

تعمل شركة المياه الوطنية جاهدة على خدمة عملائها والاخذ بملاحظاتهم سعياً منها لتحسين ورفع مستوى الخدمة المقدمة وتفيدكم بان انخفاض المياه الواردة لمحافظة جدة كان بسبب الصيانة الدورية لمحطات التحلية بالشعبية من قبل المؤسسة العامة لتحلية المياه وقد استعانت الشركة ببرنامج الحزن الاستراتيجي الذي اسهم بشكل كبير في تقليل اثر النقص في امدادات المياه ، ونورد التنويه الى ان الوضع التشغيلي للمياه بمدينة جدة خلال الفترة الحالية يسير - والله الحمد - وفق الخطط التشغيلية التي وضعت بالتعاون والتنسيق مع المؤسسة العامة لتحلية المياه. كما نود التاكيد على عدم وجود سوق سوداء في محطات التعبئة حيث تقوم الشركة بتطبيق غرامات مالية تتجاوز ٢٠٠٠ ريال مع إيقاف مخالفتي تجاوز الاسعار المعتمدة وفي الختام فان شركة المياه الوطنية تحرب باي طرح يخدم الوطن والمواطن ويحقق المصلحة العامة. هذا ما لزم التنويه اليه وتوضيحه، امين من سعادتكم نشره في صحيفتكم، شاكرين حرصكم واهتمامكم.

المهندس / فوان بن سالم جلجل
مدير وحدة اعمال مدينة جدة الملك بشركة المياه الوطنية