

دلوصاحي



almesfer@hotmail.com

عبدالله المسفر العدواني

«إكسبو كويت»  
ياسمو الرئيس!

كما ذكرت في مقال سابق تجاوز سمو رئيس مجلس الوزراء الاستجوابات بكل سلاسة ويسر، واستطاع أن يعبر جسر الثقة بنجاح هو ووزارؤه وباقتدار، حيث خرج الجميع راضين على غير المتوقع فقد كنا نعتقد أن الأغلبية الحكومية ستنتزع النصر رغما عن المعارضة الضعيفة، ولكن ما نقراه بين السطور أن الجميع متفق على عبور الرئيس هذه الاستجوابات وأنه يستحق العبور بأمان.

واستطاع الشيخ جابر المبارك أن يكتسب ثقة المواطنين بأن صعد للمنصة في سابقة هي الأولى من نوعها ليس لصعوده المنصة، ولكن لأن يصعد في جلسة علنية يفوق وزراءه ويقول كل وزير مسؤول عن أعماله ويدافع عن نفسه لنرى يوما تاريخيا ماراثونيا وليثبت جابر المبارك وحكومته أنه ليست لديهم مشكلة في المناقشة والصعود وحتى طرح الثقة.

نختلف مع جابر المبارك في كثير من الأمور، ولكن والحق يقال إن الرجل عبر بنجاح واستطاع أن ينال رضا المواطنين لحد بعيد بشفافيته ومكاشفته وعلانيته، ولكن هنا نقول لسمو الرئيس إن الوقت الحالي مناسب جدا والفرصة ذهبية لتحصد رضا المواطنين وتنال ثقتهم بكل اقتدار وذلك بأن تكون رجلا قريبا من الشارع يسخر بهوم المواطنين ويعرف معاناتهم ويقوم على مساعدتهم.

الفرصة الآن فريدة، وبعد أن انتهت من الاستجوابات لم يعد هناك ما يؤرقك.. انزل إلى الشارع.. كثف جولاتك الميدانية وتابع المشاريع وتابع نقاط الخلل ومواقع وبؤر الفساد، اذهب وضع حجر الأساس لهذا المشروع وذلك المبني، تفقد الوزارات وتابع الأعمال وأعط الأوامر بالانتهاء من المشاريع في مدد زمنية قريبة.

ياسمو الرئيس اجعلنا نلمس حرصك على مصلحتنا كمواطنين بسطاء.. انهب للمستشفيات وعاود المرضى وانظر في شكاواهم، خذ معك ثلث من الإعلاميين ورجال الدولة، واهب إلى المدارس وتابع سير العمل فيها سواء حكومية أو خاصة، استمع لشكوى الطالب والمدرس والمدير، وخذ قرارات فورية برفع المعاناة عن المظلومين.

ياسم جابر، دبي رحبت بتنظيم أكبر مؤتمر في العالم «إكسبو».. ونحن مازلنا مكانك راوح، تعاني مشاكل في الكهرباء والمياه والإسكان والتعليم والصحة وغيرها الكثير من المشاكل البدائية. نحن نريد «إكسبو» بسيطا ونريد حلما صغيرا هو أن نراك تدفع عجلة التنمية بكل ما لديك من قوة وتحقق لنا الاحتياجات الأساسية في الحياة دون معاناة أو تعب أو إنزال، هذا هو إكسبو المواطن الكويتي ياسمو الرئيس.. فمتى يتحقق؟

@sh\_bird77

s4sh77@hotmail.com

شبيخة عيسى

للسطور عنوان

وعي في استخدام التقنيات الحديثة

إن في استخدام التقنيات الحديثة سلاحا ذا حدين، فهي لها من الفوائد ما أمكننا من التواصل الاجتماعي بسهولة ويسر، بجانب إنجاز المهام اليومية بشكل سريع وسهل، بجانب تقصير المسافات بين الأفراد بمختلف مواقعهم في العالم، وسهولة الحصول على المعلومات، ونشر الثقافة والوعي والعلم.. إلخ من الأمور الإيجابية التي عكسها علينا تلك التقنيات الحديثة، وبينما نحن مستفيدون من تلك التطورات التكنولوجية إلا أننا غارقون ببحر من السلبيات قبيل تلك التقنيات الناتجة عن سوء استخدامها وقلة وعينا بها ومنها:

من البداية لا بد من تطبيق قانون عدم امتلاك تلك التقنية من هم دون سن السابعة وذلك لما لها من مخاطر على أئمة الأطفال، وذلك لكون أدمغتهم أقل سماكة وقوة من جماجم البالغين وبالتالي فانهم أكثر عرضة للأشعة الكهرومغناطيسية.

كذلك بالنسبة للأشعة الكهرومغناطيسية وما سببته من تلوث ينشا عن موجات كهرومغناطيسية وأشعة الميكروويف والتي لها أثر على خلايا مخ الدماغ وأجهزتنا العصبية وما لها من آثار جدا ضارة علينا وعلى أبنائنا، فنجد الغالبية الكبرى من بنام وجهازه المحمول عند رأسه، بجانب الإفراط في استخدامه على مدار 24 ساعة، خاصة أطفالنا الذين يمكنهم على تلك الأجهزة باللعب بالألعاب الجماعية على بعد ساعات طويلة، مما أثر عليهم آثارا واضحة منها، تشتت الذهن، ضعف الذاكرة، ضعف النظر، قلة التركيز، قلة الخبرة في التواصل الاجتماعي ومصطلحات التعبير.

كذلك من الآثار الناتجة عن قلة الوعي الإدمان الإلكتروني الذي بات مرضا أصاب كل البشر دون استثناء خاصة في المجتمعات المترفه، مما قلل من عطائنا لأنفسنا وأبنائنا، وهذا سبب مباشر لانحراف الكبار والصغار في يومنا هذا من حياة كذب وقواحش أصبحت في متناول اليد في بيوت المسلمين، فلابد من الوعي بتلك العواقب وتجنبها من خلال التقنين في استخدامها، فمن دواعي الأمن لا تزيد مدة المكالمة عن دقيقتين وأن يفضل وضع سماعة طويلة عند استخدام الهاتف المحمول حتى لا يؤثر ذلك على الجهاز السمعي وخلايا الدماغ.

عدم وضع الأجهزة داخل غرفة النوم وقت النوم خاصة للأطفال. عدم السماح لأطفالنا بامتلاك أو اللعب بتلك الأجهزة ممن هم دون السن المسموح به وذلك لضمان سلامة أطفالنا. مراقبة الآباء لأبنائهم والتوعية الدينية بعواقب تلك المشاهد الفاحشة والمواقع الكافرة. محاولة التخلص من الإدمان الإلكتروني بمزاولة الرياضة والنوادي الرياضية لأطفالنا وللمكابر أيضا. تلك كانت بعض الأمور التوعوية التي لابد من اتباعها حرصا على سلامة أفراد المجتمع.

رؤى كويتية



baselajaser@yahoo.com \_ @baselajaser

باسل الجاسر

نجح الاستجوابان  
وفشلت الحكومة  
ومؤيدوها

لم اتخيل أبدا أن تتم مناقشة استجوابين يتعلقان بخطة وبرنامج عمل الحكومة وأدائها في الفترة السابقة والمقدمين من نواب الأمة الكويتية الغاضبة على الحكومة وأدائها وبرنامجها وحال الوطن جراء ما يعانیه من ترد وتخلف وفساد على كافة المستويات، دون أن ينطق أحد ممن يمثلونهم بكلمة تعبر عن غضب الأمة ولو بالكذب أو عبر تمثيلية صغيرة أو بأي صورة من الصور، بل رأيت من يدافع عن الحكومة بشراسة رغم أن سمو الرئيس لم ينطق بكلمة دفاع واحدة لا عن الحكومة ولا عن برنامجها ولا حتى أدائها، وحصر حديثه بدستورية الاستجوابات فقط لا غير، بالرغم من أن الاستجوابين جاء في أكثر من 12 محورا وكل محور أخطر من الآخر، ولكن سموه لم يرد على محور واحد ولو بشكل عابر، بل إن الثابتة صفاء الهاشم سألت أسئلة خطيرة وعرضت لمأساة عظيمة جاءت في برنامج عمل الحكومة منها أن سين المستقبل وردت في 37 صفحة هي برنامج عمل الحكومة أكثر من 55 مرة وقالت إن برنامج الحكومة سيكلف الكويت وأهلها أكثر من 12 مليار دينار وهدف الحكومة إعادة الكويت

@almeshariq8 \_ almeshar@hotmail.com

عبد المحسن محمد المشاري

ياسادة يا كرام



لنقف ونتكلم  
صراحة ولا نندفن  
رؤوسنا

لأسف دول الست وباقي الدول الأوروبية انجرت وراء الذءاء الإيراني ما يسمى المفاوضات والتي لن تأتي بثمار إلا لصالح إيران ومشروعها النووي العدواني ومشروعها التوسعي في المنطقة. مخطئ من يظن أن إيران ستلتزم بكف برنامجها النووي أو بمشروعها التخريبي التوسعي في المنطقة، فالقاعدة تقول من يدخل نفسه في مفاوضات يعني قبوله لما يقوم به الطرف الآخر مسبقا وهذا الذي حصل ويحصل، لذلك على العالم التنبه من المخطط الإيراني الذي تحاول إيقاع العالم به من أجل مصالحها فقط من دون التنازل قيد أنملة عما تقوم به من تجارب تحت الأرض لصالح مشروعها النووي والذي لن يهدد المنطقة فحسب

لمؤشرات العام 2009، والحقيقة أن الاستجوابين كشفوا عن تقاعس خطير في أداء السلطتين التشريعية والتنفيذية مؤداه أن لا أمل بالمستقبل القريب (أربع سنوات عمر المجلس والحكومة الدستوري) في إحداث أي إصلاح أو تنمية للكويت بل أننا اقرب لتوسع وتمدد مساحات الفساد والتخلف.. ولنا فيما جرى للكابتين سامي التصف بسبب صفقة طائرات من دون عمولات وتوفيره على المال العام مما تسبب في عزله دون الحديث معه أو إحالته للتحقيق، دليل على ما ينتظر الكويت والكويتيين في قابل الأيام.. والله المستعان.

ورغم الإحباط والخوف على مستقبل الوطن فقد نجح الاستجوابان في الكشف عن السبب الحقيقي في تخلفنا بشكل عملي، وأدى النائبان الهاشم والعدساني دورهما الدستوري وبرا يقسمهما أمام الله والشعب الكويتي، وبيننا للكافة أن سبب تخلفنا ليس الحكومة وأداؤها فقط بل يشاركها مناصفة ممثلو الشعب.. الذين يفلقون رؤوس ناخبهم في الحديث عن فساد وتردي أداء الحكومة أثناء الانتخابات.. ولكنهم

بل العالم أجمع ان وقع السلاح النووي في الأيدي الخطأ، لذلك فشعار العالم يجب أن يكون لا مفاوضات مع إيران الا بتفكيك برنامجها النووي، وإذا لم تنجح الإدارة الأميركية في لجم إيران فيجب على دول المنطقة فعل ذلك إذ إن المتضرر في هذه الحالة من جراء سياسة النظام الإيراني هو دول المنطقة. اعتقد انه من الضروري على دول الخليج ان تعمل على إقناع إيران بالتخلي عن هذه السياسات التي تزيد المنطقة اشتعالا، ويجب علينا الا ننسى كيفية وصول الخميني الى مطار طهران قادمًا من فرنسا بمرافقة الحماية الفرنسية، كان هناك اجماع غربي على تغيير الشاه، خصوصا بعد اتفاقه مع العراق في الجزائر وهكذا إلى

في المجلس يكونون حكوميين أكثر من الحكومة، لقد رأينا نوابا بدلا من أن يطلبوا من الحكومة إصلاح برنامجها وأدائها ذهبوا بعيدا في تمجيد الحكومة ورئيسها ويشيدون بإنجازاته...! ويصوبون جام غضبيهم على النائب الهاشم! نعم ان السبب الحقيقي فيما نعيشه من فساد وترد سيستمر ويتواصل وان اول خطوة للتصدي له تتمثل في إصلاح القرار الانتخابي لجمهور الناخبين باختيار الكفاء وعلى أساس وطني بمنأى عن اي اعتبارات أخرى.. ومراقبة ومحاسبة النائب على قراراته ومواقفه تحت قبة عبدالله السالم.. يجب أن يحدث هذا وبأسرع وقت وإلا سيذهب مستقبل الكويت للمجهول «لا قدر الله» وأمواها ستذهب لبعض الجيوب المسعورة التي لا تشبع. بحق لقد نجح النائبان ونجح الاستجوابان في اجلاء حقيقة ضعف وعجز الحكومة ومؤيديها في مجلس الأمة وداعميها خارجه في الدفاع عن أدائها وبرنامجها الهزيلين بل وحشراهم في زاوية الحرج الضيقة.. والباقي صار في عبدة الرأي العام الكويتي وجمهور الناخبين في المحاسبة.

ورغم الإحباط والخوف على مستقبل الوطن فقد نجح الاستجوابان في الكشف عن السبب الحقيقي في تخلفنا بشكل عملي، وأدى النائبان الهاشم والعدساني دورهما الدستوري وبرا يقسمهما أمام الله والشعب الكويتي، وبيننا للكافة أن سبب تخلفنا ليس الحكومة وأداؤها فقط بل يشاركها مناصفة ممثلو الشعب.. الذين يفلقون رؤوس ناخبهم في الحديث عن فساد وتردي أداء الحكومة أثناء الانتخابات.. ولكنهم

أن قامت الحرب بين العراق وإيران من هذا المنطق.

لنقف ونتكلم صراحة ولا نندفن رؤوسنا بالتراب، الأدهى ان هناك في الغرب من يتجاهل بل يطمس الفكر المعتدل بالانهاج الإسلامية التاريخية طمسا خبيثا، وحتى مراكز هذا الفكر المعتدل اخذت تنزوي بعيدا عن الجمهور، فالأزهر والزيتونة وجامعة الإمام الأعظم بالعراق يجب ان تدعم عالميا وليس اسلاميا فقط لتعيد للشباب السلم روح الاعتدال والفهم السليم للدين وليعود الدين جميلا وملادا روحيا للتفكير والفني والمتعلم والأمي لان يكون سلاحا فتاكا يقتل ميينا وشمالا.



نظرة تأقية

@ebtisam\_aloun \_ Ebtisam.m.own@gmail.com

إبتسام محمد العون

اضبط أكلاتك  
تسعد حياتك

لم يخلقنا الله عز وجل عبثا بل خلقنا سبحانه وتعالى لغاية عظمى قال تعالى: (وما خلقت الجن والإنس إلا ليعبدون) أي خلقنا لرسالة سامية وهي عمارة الأرض وحملنا أمانة ثقيلة عجزت السماوات والأرض والجبال عن حملها وهي العبادة والدعوة إلى الله وتادية حقوق العباد. والمتأمل للواقع يجد كثيرا من الناس ضيعوا الهدف الأسمى في الوجود وانشغلوا بالسؤال دون الهدف الحقيقي من الخلق فصار مهمهم «يعيشون ليأكلوا لا ليأكلوا ليعيشوا» فكثير من الناس اعتادوا على أكل النافع والضار والعتق والسمنين وحتى النافع من الطعام باتوا يأكلونه بإسراف ويصرفون جل أوقاتهم في شراء وتحضير الطعام ومتابعة برامج الطبخ، وأمنم الكثيرون ارتياد المطاعم ومحلات الوجبات السريعة التي امتلأت بها البلاد وانشغل بها العباد، وينفق كثير من الناس الأموال الطائلة في شراء كتب الطبخ حتى باتت تنصدر مبيعات الكتب في المعارض والأسواق وهذا مؤشر خطير على تخلف المجتمع وتدني الثقافة والفكر المجتمعي فيه.

بل الأدهى والأمر أنه صار الفرد يقضي يومه كله ما بين الأكل والشرب وحتى اللذات العائلية صارت تلعب بموائد الطعام العامرة وكذلك الدوائر الحكومية والمؤسسات الخاصة والصروح الأكاديمية لم تسلم من هذه الثقافة الغذائية الخاطئة. فمن الحكمة ان نختار طعامنا بطريقة

سليمة وصحيحة ولكن هذا لا يعني أن يكون الأكل شغلنا الشاغل في الحياة فلا بد من التوازن في كل شيء دون إفراط ولا تفريط، فالذي يعيش ليأكل شخص لا يعرف الغاية من خلقه ولا الهدف من وجوده يعيش للجنس ومتطلباته وينسى متطلبات الفكر والروح. ومما يترتب على الشراهة وممارسة السلوكيات الخاطئة في تناول الطعام هو انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها والتي ربما تؤدي في بعض الحالات إلى الوفاة، وتؤثر السمنة على الحالة البدنية والاجتماعية والنفسية للبدن حيث تسيطر عليه المشاعر السلبية ويصاب بالاكئاب والشعور بعدم الرضا عن الحياة. ومن الحوادث المؤلمة عن السمنة حادثة الخطوط الجوية البريطانية عندما منعت أحد ركابها المصابين بالسمنة المفرطة من الصعود إلى الطائرة حرصا من على سلامة الركاب والطائرة، وعلى مواقع اليوتيوب قام رجال الإطفاء بنقل المريض المصاب بالسمنة من بيته إلى المستشفى بواسطة جرافة، وذلك لتعذر نقله بواسطة سيارة الإسعاف. اضبط أكلاتك تسعد حياتك، كيف يكون ذلك؟ قل لي ماذا تأكل؟ أقل لك من أنت وماذا تفكر. فلطعامنا تأثير على أفكارنا وسلوكياتنا فأساس كل مرض هو المعدة والحكمة تقول: «المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء» ويقصد بالحمية في النظام الغذائي الصحي المعتدل وحتى نحمي ذواتنا ونستمع

الحرف 29



waha2waha@hotmail.com

ذعار الرشدي

مرزوق الغانم..  
اللاعب والحكم

طريقة تعاطي وتعامل رئيس مجلس الأمة مرزوق الغانم مع جلسة الاستجوابات الأخيرة كانت الطريقة المثلى للتعاطي مع جلسة كذلك الجلسة التي تعتبر ثاني أطول جلسة في التاريخ البرلماني، شهدنا خلالها سوابق لم تحدث في أي مجلس سابق فقد تم خلالها دمج استجوابين لرئيس مجلس الوزراء سمو الشيخ جابر المبارك وتمت مناقشتها دون ان يقدم طرح ثقة أو حتى يتحدث أي نائب مؤيد لأي من الاستجوابين المموجين.

بعد تلك الجلسة حمل بعض السياسيين والمحللين والكتائب على الغانم حياديته، ومزجوا مقارنة بين أدائه ككاتب في المجلس السابقة وأدائه كرئيس لمجلس الأمة اليوم، وهذه المقارنة اعتبروها تناقضا في مواقف الغانم، والحقيقة أن تلك المقارنة في صالح الفارقة صعب في صالح الرئيس من حيث أدائه في تلك الجلسة، فالغانم النائب ليس الغانم الرئيس، بل انه يجب سياسيا ومنطقيا أن تكون مواقف الغانم ككاتب مختلفة عن مواقفه كرئيس مجلس أمة، بل يفترض ان يكون بتلك الحيادية كرئيس وأن يتخلى عن النفس المشاكس وهو ما فعله تماما خلال الجلسة التي أبتنت، وكما أورد المحلل السياسي صالح السعيد، قدرة فريدة على إدارة الجلسة.

المعادلة السياسية المنطقية هي أنه لا يمكن للاعب كرة قدم أن يتصرف كلاعب إذا ما اعتزل وتحول إلى حكم، اللعبة هي ذاتها والقوانين هي ذاتها ولكن المركز تغير فتغيرت كل الأشياء الأخرى وتغيرت الأحكام وتغيرت الرؤية بتغير الموقع، فهل رأيتم بحياتكم حكما يعطي كفتا قانونية للاعب أو «ينزل سلايت» للاعب، تماما كان الموقف قد تغير مع الغانم من نائب إلى رئيس، ولو كنا نريد ان نحكم على تاريخ تغير وتبدل المراكز لحكمتنا على العم أحمد السعدون عندما كان رئيسا وعندما عاد رئيسا مرة أخرى، ولقلنا انه كان متناقضا.

بالكلتا لابد أن نتعلم ماذا نأكل، ومتى نأكل، ولماذا نأكل؟ ومما يعين على الاستمتاع بالحياة وتقادي السمنة هو تغيير أسلوب الحياة والعادات الغذائية السئية إلى أسلوب صحي متوازن بحيث يرفع الشخص مستوى حركته ويقلل من تناوله للأطعمة الضارة، فقد أثبتت الدراسات أن التهام الغذاء بسعرات حرارية عالية مع عدم صرف هذه السعرات يؤدي إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان، وأكدت الدراسات أن السبب الأول والأهم والأوحد في 90% من حالات السمنة هي الوجبات الغنية بالسعرات الحرارية وخاصة الوجبات السريعة المنتشرة في العالم والتي أدت بدورها إلى انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها. وتعتبر الرياضة من العادات الصحية الجميلة التي تسعد الإنسان وتجدد حياته فقد بينت الدراسات أن ممارسة الرياضة من الأمور المسببة لرفع المزاج وحرق الطاقة وتقوية العظام والعضلات وتنشيط الدورة الدموية بما يقلل من فرص التعرض للعديد من الأمراض. كل هذا يتم باختيار الإنسان، فالاختيار عملية عقلية يتم فيها معالجة أفكارك نحو غذائك والحياة بصورة عامة فأفكارك هي التي تختار أكلاتك وتجدد حياتك، والاختيار مهم لتعلمها كمهارة قيادة السيارة وغيرها من المهارات، وهي لعبة أما أن نتجح فيها وتحقق مقولة اضبط أكلاتك تسعد حياتك أو تفشل فيها وتفطر في أكلاتك وتتدهور حياتك.