أحوال

برلين ونكهة مغايرة!!(٣)

دلفنا إلى الفندق أنا والرائع هيمة، ووجدنا في استقبالنا ألمانية شقراء أطول من عون بن عنق - وهذا تذكر الاساطير انه كان يأخذ السمكة من البحر ويقليها في عين الشمس، الله يعين الصادق - وأردفت قائلة هلو، وعندها كم شعرنا بالطمأنينة وهدأة البال.. وفعلا قفز هيمة في صدرها بلسانه المتأمرك الذي ظل مربوطاً منذ مغادرتنا لديار الملكة التي لا تزال تتشح بسواد الحداد على فقيدتها ديانا.. وفعلا يا الربع مارس هيمة كل فنون التعبير الأنجلو ساكسونية على رأس الألمانية الفاتنة، والتي بُهرت حتى العظم بلسان هيمة ذي اللكنة الامريكية، وكأني بها واحدة من الحالمات بكاليفورنيا ومانهاتن واورلاندو مثل كل الخارجين من سجن الشيوعية الكئيب.. لا أخفيكم ان هيمة استعاد معنوياته وأخذ في التنظير على رأسي كعادته.. المهم حملنا أنفسنا كل الى غرفته بعد جهد نفسي ومعنوي ابقانا في اسرتنا قرابة الاثنتي عشرة ساعة تقريبا.. وبحكم ان لدينا ارتباطات عمل مع شركات ومؤسسات فوجئنا صباحا بشاب ألماني أنيق يتحدث الانجليزية بأسلوب هنري كيسنجر وزير الخارجية الامريكي الرهيب.. دعانا الشاب للإفطار معه وتناول القهوة الألمانية في مطعم الفندق اللي سبحان الله ما كانه إلا عشرة نجوم في كل شيء على الرغم من انه يقع في الجانب الشرقي لبرلين.. طبعا لولا ذلك الشاب الألماني لوجدنا أنفسنا كالأيتام في مأدبة اللئام.. فقوائم الطعام بالألماني، وأغلب العمالة في الخدمات من النوع البسيط والمحدود المهارات لغوياً.. وظل الرائع هيمة يمارس الألمانية فقط هو ووجهه بكملة (تنكشن) التعيسة.. على أية حال، تحسنت الأمور كثيرا مع الشاب إندرياس وارتفعت روحنا المعنوية بشكل منقطع النظير مقارنة بأول أيامنا في برلين.. واصبح للاشياء معنى، خاصة وذلك الشاب يتنقل بنا من ركن الى آخر في تلك المدينة التي تحكي تاريخا ضاربا في العمق والثقافة حتى وان كانت بصمات الشيوعيين مرسومة حتى على سحنات الجيل الذي عايش السبعين عاما الفارطة.. الناس هنا في الجانب الشرقي أشبه ما يكونون بالشخص الذي يستعيد ذاكرته بعد أمد، في عيونهم تساؤلات حيرى وأحلام عريضة منذ انهيار السور والتحام الشرق بالغرب كعاصمة موحدة للبلاد.. في هذا الجزء من العالم تشعر بفداحة آلة الحرب وجنون العظمة والتاريخ الملىء بالرموز البشرية التي وقفت في يوم من الأيام لتقذف بالحلم الإنساني والفكر البشري تحت اتون النيران ومصادر الارادة الآدمية.

وغداً أكمل..

د. عبد الله الطويرقي

في مثل هذا اليوم

في كلمة المملكة أمام القمة الإسلامية السابعة

سمو ولي العهد: دورنا في الساحة الدولية يكتسب أهمية خاصة في غمرة التحولات التاريخية بعد نهاية الحرب الباردة

استعرض صاحب السمو الملكي الأمير عبد الله بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني ورئيس وفد المملكة العربية السعودية المشارك في مؤتمر القمة الاسلامية السابعة رؤية المملكة العربية السعودية تجاه التحديات والمخاطر التي تواجهها امتنا الاسلامية وماتتطلع اليه من آمال سواء على الصعيدين السياسي او الاقتصادي او الفكري او الثقافي. جاء ذلك في كلمة المملكة العربية السعودية التي القاها سموه في مثل هذا اليوم من عام 1415هـ امام مؤتمر القمة الاسلامي المنعقد بالدار البيضاء بالمملكة المغربية. ويسرنا هنا ان نتذكر كلمة سموه الكريم التي قال فيها:

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمدلله القائل في محكم كتابه «ان هذه امتكم امة واحدة وانا ربكم فاعبدون» والصلاة والسلام على رسوله الامين القائل «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا» وبعد

صاحب الجلالة الملك الحسن الثاني ملك المملكة المغربية الشقيقة اصحاب الجلالة والسمو والفخامة قادة الامة الاسلامية معالي الامين العام لمنظمة المؤتمر الاسلامي اصحاب المعالي والسعادة اعضاء الوفود السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،يطيب لي في مستهل هذه الكلمة ان احييكم بتحية الاسلام حاملا معي من الديار التي شرفها الله سبحانه وتعالى بأن تكون مهبط الوحي ومنبع الرسالة وقبلة المسلمين تحيات اشقائكم في المملكة العربية السعودية مقرونة بدعائهم الى المولى جلت قدرته ان يكتب لمؤتمركم هذا اسباب التوفيق والنجاح وبعد ان شكر سمو ولي العهد في كلمته صاحب الجلالة الملك الحسن الثاني على استضافة هذا المؤتمر ورحب بانضمام كل من طاجكستان وتركمانستان وقيرغزستان والبانيا وموزمبيق لعضوية منظمة المؤتمر الاسلامي قال سموه:ينعقد اجتماعنا هذا في ختام خمسة وعشرين عاما مضت على انشاء منظمتنا ويحق لنا اليوم ونحن نحتفل بهذه المناسبة ان نعرب عن ارتياحنا لما شهدته مسيرة عملنا المشترك من تطور في مختلف المجالات لما فيه صلاح امتنا الاسلامية والاستجابة لطموحاتها في غد مشرق باذن الله ينعم بالامن والامان والتقدم والازدهار ومن هذا المنطلق فاننا مطالبون بالوقوف وقفة مخلصة وصادقة مع النفس نستخلص خلالها الدروس والعبر لكي تواصل امتنا انطلاقتها الخيرة وتضطلع بالدور الذي يتلاءم مع التصنيف الالهي الذي جعلها خير امة اخرجت للناس.

ان دورنا على الساحة الدولية يكتسب اهمية خاصة في غمرة التحولات التاريخية التي تشهدها العلاقات المعاصرة بعد اسدال الستار على الحرب الباردة والتوجه نحو عهد جديد من التعامل الدولي يرتكز على العدل والمساواة والحرية ونبذ استخدام القوة في حل المنازعات بين الدول في اطار هذه التوجه فاننا في المملكة العربية السعودية حريصون كل الحرص على اداء دورنا في الساحتين الاسلامية والدولية بما ينسجم مع آمال وطموحات امتنا الاسلامية في ظل المعطيات الجديدة منطلقين في ذلك من منهجنا الذي يرتكز على تعاليم ديننا الحنيف ومبادىء شريعتنا السمحة التي تدعو الى التعاون على البر والتقوى ونبذ كل ما يؤدي الى البغي والعدوان واذا ما ادركنا ان شريعتنا السماوية تحثنا على الالتزام بالمواثيق واحترام الاتفاقيات والعهود التي تنظم العلاقات بين الشعوب والدول بما في ذلك الاخذ بالاسلوب الحضاري والاخلاقي النابع من قيمها ومثلها العليا ومن ثم فانه من غير المقبول او المعقول ان نطبق على سلوكنا وتصرفاتنا بوصفنا مسلمين معايير ومقاييس ادنى من تلك التي تأخذ بها الامم الاخرى لذا فان علينا ان نلتزم بالشرعية الدولية وان نبني علاقاتنا على اساس من احترام سيادة الدول واستقلالها وحرمة حدودها وعدم التدخل في شؤونها الداخلية والالتزام بحل المنازعات بالطرق السلمية والامتناع عن استخدام القوة او التهديد باستخدامها لحل ما ينشأ من نزاعات.

اصحاب الجلالة والسمو والفخامة:

ايها الاخوة الكرام..

ان الالتزام بالتضامن الاسلامي وبالدفاع عن قضايا الامة الاسلامية هو التزام نابع من تمسكنا بالعقيدة الاسلامية نصا وروحا ومن قناعتنا الراسخة بأن ديننا الحنيف في دعوته وتعاليمه يحض على كل ما فيه الخير ويوجب علينا جميعا رعاية الدعوة الاسلامية وترسيخ القيم الاسلامية ونشر تعاليم الاسلام بالحكمة والموعظة الحسنة والدفع بالتي هي احسن وفي اطار احترامنا لسيادة الدول والمبادىء التي تحكم تطوير العلاقات الودية بين الدول كما أن من واجبنا في الوقت نفسه ان نعمل على تصحيح صورة الاسلام في العالم بما يتفق وسماحة ديننا الحنيف وما تنطوي عليه تعاليم الاسلام من خير للبشرية وذلك بالتصدي لاصحاب النوايا السيئة الذين يروجون في وسائل اعلامهم صورا ومفاهيم مشوهة ومتحاملة على الاسلام والمسلمين.ونود ان نؤكد في هذا المقام ان تصحيح صورة الاسلام في العالم لابد وان تعتمد اولا واخيرا على تصحيح سلوكنا كأفراد ومجموعات ودول لنكون خير مثال لما يجب ان يكون عليه المسلم في علاقاته وتصرفاته وبالتالي فان علينا ان نتمسك نصا وروحا بتعاليم شريعتنا الاسلامية ممتثلين لقوله جل من قائل:«ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم». ثم استعرض سمو ولي العهد في كلمته المشاكل التي مرت وتمر بعالمنا الاسلامي فقال حفظه الله:لقد اثبت تعاوننا الجاد والبناء جدواه في التصدي للعدوان العراقي على دولة الكويت حيث تم دحر المعتدين واستعادت الكويت حقوقها المشروعة في السيادة والاستقلال واصبح من الضروري الآن بذل كافة السبل للحيلولة دون تكرار مثل هذا العدوان واضاف سموه قائلا اننا اذ نعرب عن حرصنا التام على وحدة العراق وسلامة اراضيه فاننا نجدد التعبير عن تعاطفنا مع الشعب العراقي الشقيق لازاء المعاناة الانسانية التي يمر بها والتي يتحمل نظام بغداد وحده المسئولية الكاملة عنها نظير عدم استجابته لقراري مجلس الامن رقم 706 و 712 واللذين يعالجان مسالة الاحتياجات الانسانية للشعب العراقي كما اشار سموه بالتقدير الى مبادرة سمو الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان رئيس دولة الامارات العربية المتحدة التي اقترح فيها احالة الخلاف على الجزر الثلاث مع ايران لمجلس الامن.كما استعرض سموه مشكلة الشعب البوسني المسلم الذي تعرض لحرب تصفية وتطهير عرقي على يد الصرب وقضية الصومال التي شهدت تأزما في مشاكلها وعدم الاستقرار والفوضى السياسية التي مرت بها وكذلك تفاقم الصراع بين جمهورية اذربيجان وارمينيا وقضية جامو وكشمير التي تشكل عنصرا دائما للتوتر بين الهند وباكستان. وأضاف سمو ولي العهد فقال انه من المسائل الاخرى التي يجدر بمؤتمرنا ان يوليها عنايته واهتمامه هي اوضاع الاقليات الاسلامية في عدد من الدول وما يواجه بعض اخوتنا في العقيدة من قهر واضطهاد وان كان من حق كل دولة ان تطلب من مواطنيها الولاء فمن حق الاقليات المسلمة ان تعيش ايضا في سلام وان تعامل على قدم المساواة مع غيرها من المواطنين ولاشك بان اهتمام مؤتمركم بهذه المشكلة سيعمل على توفير فرصة للاقليات الاسلامية لتحسين اوضاعها وتخفيف معاناتها في البلدان التي تتواجد فيها.

ايها الاخوة

ما احوجنا ونحن نتدارس هموم عالمنا الاسلامي والتحديات التي تواجهها امتنا من ان نولي موضوع التنمية الاقتصادية ما يستحقه من التأمل والتبصر وادراكا من المملكة بأهمية التنمية الشاملة فقد كانت اول من دعا الى انشاء البنك الاسلامي للتنمية واعتقادا منا بضرورة التعاون والعمل المشترك في هذا المجال الحيوي فاننا نرى اهمية تبني استراتيجية واضحة وشاملة للتعاون الاقتصادي بما في ذلك النظر في اتخاذ قرارات تزيل العقبات التي تعترض طريق التجارة بين الدول الاسلامية وتسمح بحرية الاستثمار فيما بينها وتفتح قنوات جديدة تتيح لرجال الاقتصاد والمال اقامة مشروعات صناعية وزراعية مشتركة.

ايها الاخوة

ان التعاون الاقتصادي بين دولنا لا يكفي في حد ذاته لحل مشكلة الاستجابة لمتطلبات التنمية ذلك ان معالجة المشاكل الاقتصادية العالمية لا يمكن ان تتم الا على المستوى العالمي وفي اطار المسؤولية الدولية وعبر القنوات الدولية المعنية بالاصلاحات الهيكلية وعبر المزيد من الجهد التنموي الدولي المشترك ومع ذلك فان امامنا في اطار هذا المؤتمر مسؤولية محددة في معالجة مشاكل العالم الاسلامي الاقتصادية وأشير على وجه الخصوص الى الدول الاقل نموا ودول السهل الافريقي التي عانت طيلة العقد الماضي والدول الاسلامية ذات الاوضاع الخاصة كالدول البرية غير المطلة على شواطىء ومن هذا المنطلق فانني اوصي مؤتمركم الموقر بان يولي اهتماما خاصا بأوضاع هذه الدول.

وانسجاما مع رغبة المملكة في التخفيف من مديونية الدول الاعضاء في منظمتنا فقد بادرت الى الغاء الديون الحكومية المستحقة على الدول الاقل نموا وارجو ان يكون في ذلك بادرة تشجع الاسرة الدولية وبخاصة الدول الصناعية على اتخاذ اجراءات مماثلة لصالح الدول الاسلامية الاقل نموا كفيلة بتخفيف اعباء الديون على الدول الاسلامية.

ايها الاخوة

في اطار الاسهام في التخفيف من معاناة اخوتنا في دول السهل الافريقي يسعدني ان اجدد لمؤتمركم هذا عزم المملكة العربية السعودية على مواصلة برنامجها للتنمية الريفية ولمكافحة الجفاف والتصحر في بلدان السهل الافريقي مساهمة منها في مساعدة البلدان الشقيقة في هذه المنطقة على التصدي لمشكلة القحط والجفاف التي تعاني منها منذ فترة غير قصيرة.

ايها الاخوة الكرام:

لقد قطع العمل الاسلامي المشترك شوطا كبيرا منذ اقرارنا لاستراتيجية وبرنامج العمل الصادر عن مؤتمرنا الثالث المنعقد في مكة المكرمة واعلان داكار الصادر عن القمة الاسلامية السادسة واود بهذه المناسبة ان اسجل بالتقدير الجهود الخيرة التي بذلها فخامة الرئيس عبدو ضيوف رئيس جمهورية السنغال بصفته رئيسا للجنة الدائمة للاعلام والشؤون الثقافية وفخامة الرئيس سليمان ديميريل رئيس جمهورية تركيا بصفته رئيسا للجنة الدائمة للتعاون الاقتصادي والتجاري وفخامة الرئيس فاروق ليجاري رئيس جمهورية باكستان بوصفه رئيسا للجنة الدائمة للتعاون العلمي والتكنولوجي في تنفيذ اهداف استراتيجية وبرنامج العمل الاسلامي المشترك.

ويسعدني بهذه المناسبة ان اعلن عن تبرع المملكة العربية السعودية بمبلغ عشرة ملايين دولار لصالح انشطة منظمة المؤتمر الاسلامي واجهزتها الفرعية لتمكينها من خدمة اهداف مسيرة العمل الاسلامي المشترك والغايات النبيلة التي تضمنها بلاغ مكة المكرمة التاريخي واعلان داكار.

اصحاب الجلالة والسمو والفخامة:

ان الامة الاسلامة تقف على اعتاب صفحة تاريخية جديدة تنبض بالوعود كما تحفها بالمخاطر واذا كانت الحضارة الاسلامية هي التي قادت العالم بأسره عبر قرون من النهضة والازدهار وعلى اسس من العدل والرخاء والمساواة فانها اليوم مدعوة بالحاح الى ان تواصل هذا الدور الريادي والحضاري وسط عالم يشكو من الخواء الروحي ويتعطش الى اليقين والايمان الذي يجسده ديننا الحنيف قولا وفعلا.ان مسؤوليتنا التاريخية تحتم علينا النهوض بعبء هذه الرسالة الخالدة بقلوب ملؤها التقوى ونفوس عامرة بالامل والرجاء بمستقبل افضل لامتنا الاسلامية وان يقترن قولنا دائما بالعمل الجاد والمخلص انفاذا لقوله عز وجل في محكم كتابه «وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون» صدق الله العظيم.

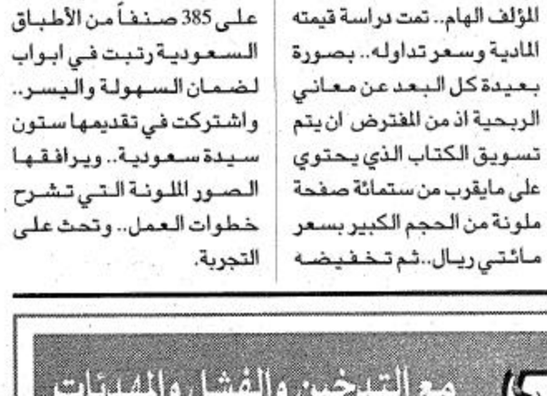
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

اعداد : احمد الزويدي

الأسرة

رسالة فن الطبخ السعودي

لغة جديدة للعطاء لجمعية النهضة الخيرية من خلال ستين سيدة سعودية



من خلال لغة جديدة للعطاء الخيري.. تنبع من البيئة السعودية.. قدمت جمعية النهضة الخيرية النسائية.. كتابها المصور عن فن الطبخ السعودي.. والذي اعتمد في مادته العلمية على الجولات الميدانية.. لرصد وتسجيل اشهر الاطباق السعودية.. ولمواكبة نمط المرأة السعودية المعاصرة واهتمامها بالمقادير.. والمكونات الاساسية لكل وجبة لحساب مابها من سعرات حرارية.. لفهم قواميس الغذاء الحديثة.. هذا وقد تغلبن على صعوبة عرض الوجبات السعودية.. وفق هذا النمط.. من الأمهات والجدات عن طريق.. لجان عمل.. ومتطوعات.. قمن بصياغة جديدة للأطباق السعودية التقليدية وفق مفاهيم الغذاء الحديث.. هذا ولقد قامت بإعداد هذا الكتاب كل من الباحثات زبيدة الموصلي.. وصفية السليمان وسامية الحركان وقامت بصياغة مادته العلمية أ.فاطمة حجي.. هذا وقد امتد العمل لتأليف هذا الكتاب مايقرب من ثلاث سنوات.

هذا وعن حاجتنا لمثل هذا الكتاب تؤكد عضوات اللجنة العلمية لإعداده ان بلادنا العزيز اصبحت في ظروف نهضتنا تستقبل وفودا من العاملين من مختلف بقاع العالم.. وقد وفد اليها العديد من اصناف الطعام.. مما تغص بها الموائد في المطاعم والفنادق.. ومع غياب الاصناف السعودية الاصيلة والشعبية إلا فيما ندر.. كانت الحاجة لإعداد هذا الكتاب حفاظاً لأطباقنا الاصيلة من الضياع وليكون مرجعاً لبناتنا مستقبلا كفن حيوي في بلادنا ألا وهو فن الطهو السعودي..

هذا ولعل الجديد ايضا في هذا الكتاب.. هو ريعه المادي.. الذي يعود لصالح الاعمال الخيرية النسائية التي تضطلع بها الجمعية.. ولأجل تحقيق الفرصة الكاملة لانتشار هذا المؤلف الهام.. تمت دراسة قيمته المادية وسعر تداوله.. بصورة بعيدة كل البعد عن معاني الربحية اذ من المفترض ان يتم تسويق الكتاب الذي يحتوي على مايقرب من ستمائة صفحة ملونة من الحجم الكبير بسعر مائتي ريال..ثم تخفيضه ليصبح فقط مائة ريال.. حتى تتمكن كل الاسر الشابة من الحصول عليه لانضمامه الى مكتبة الاسرة السعودية الزاخرة..

والكتاب يشمل ابواباً هامة.. منها الثقافة الغذائية العامة حول الغذاء المتوازن.. ومستلزمات الطبخ.. والموازين والمقاسات.. ثم ابواب الأطعمة المتخصصة.. مع وعد للقارئة العزيزة.. بالعرض الدائم.. لنماذج من هذا البحث القيم.. ضمن ابواب زاوية الاسرة.. التي تخاطب المرأة السعودية بكل فئاتها.. اذ يحتوي الكتاب على 385 صنفاً من الأطباق السعودية رتبت في ابواب لضمان السهولة واليسر.. واشتركت في تقديمها ستون سيدة سعودية.. ويرافقها الصور الملونة التي تشرح خطوات العمل.. وتحث على التجربة.

مشكلة تحيرني مع التدخين والفشل والمهدئات

○ انا شاب في الثامنة عشرة من عمري.. ادرس في المرحلة الثانوية.. رسبت ثلاث مرات في السنة الثانية من المرحلة الثانوية.. هذا ولأنني اهوى الاعمال التجارية.. عرضت على أبي ان اشارك في العمل في المؤسسة التي يمتلكها «مقاولات».. ولكنه رفض بحجة انني اكبر ابنائه وهو يريد لي مستقبلا غير المستقبل.. هذا وقد زادت الخلافات في أسرتي بسبب ضغوط الدراسة.. ولشدة متاعبي النفسية.. اتجهت للتدخين.. وتناول المهدئات..ولأنني اسمع عن خطورة المواد المهدئة تلك. اشعر انني على حافة الضياع.. فأبي مصرّ على ذهابي للمدرسة.. وأنا لا اريد ولا افهم ما أدرس.. وحياتي تحولت الى فراغ وتليفونات.. وضياع.. وما اعرضه عبر زاويتكم هو ما الفائدة التي سيجنيها ابي.. وكل الاباء من هذا الضغط الذي يمارسه علينا.. وبخاصة ان ابي ظروفه المادية ممتازة على الرغم من ان تعليمه بسيط افيدوني ماذا أفعل.

الشاب الفاشل/الرياض

○ اخي الكريم.. لن نناقشك في اهمية الدراسة والتعليم في حياة الشاب مثلك اذ بالتأكيد تسمع كل يوم المحاضرات حول هذا المفهوم خصوصاً أننا في زمن يعترف ويحترم التخصص.. حتى المهنة البسيطة.. اصبح المجال مفتوحا امام الشباب لتعلمها.. واتقانها وفق مفهومها العلمي.. لذا من الافضل كثيراً ان تقنع والدك بتغيير نمط دراستك والبعد عن دراسة الثانوية العادية.. والاتجاه للدراسة الثانوية المهنية حيث المجال لتعلم المهنة واتقانها.. اما الفشل وتكرار الرسوب أو الحياة التي اخترتها.. فهذا هو الضياع والفشل الحقيقي.. لذا.. قاوم الفشل في حياتك واقنع والدك بتغيير نوعية الدراسة.. شرط ان تنجح في فهم ذاتك باختيارك التخصص المفضل لديك.

هذا وبالنسبة للتدخين.. والاقراص المهدئة.. فأنت تعلم ايضا ما للتدخين من اضرار صحية.. خطيرة على الشباب في مثل سنك.. بل لعل كل المدخنين الكبار حالياً.. كانوا يتمنون من يأخذ بأيديهم وهم صغار في سن الشباب مثلك.. حاول أخي الكريم.. ان تكون قوياً وتخلص فوراً من عادة التدخين.. اما الاقراص المهدئة.. فهي شر لا خيار لك لمقاومته.. بل هو البوابة الأولى للعديد من الجرائم.. والتي قد تصل الى حد السرقة والقتل وارتكاب كل المعاصي التي نهى عنها الخالق سبحانه.. وانت تحت تأثير هذا البلاء.. لذا.. حاول ان تتجه لعيادات الادمان.. او لمستشفى الأمل.. لتنقذ نفسك.. ولتسعد بوجودك مرة اخرى في عالم الشباب القادر على العطاء.. ككيان ورقم تحترمه.. لا ككيان منبوذ.. ورقم تتمنى حذفه لانه يحمل بين طياته كل معاني الفشل والضياع وأعانك الله.. فالفرصة مازالت ممكنة امامك.

○ اعزائي:

«مشكلة تحيرني» منكم وإليكم فاكتبوا الينا على ص.ب رقم 16705 الرياض الرمز البريدي 11474

جمالك تحت العشرين

تحتاج الفتاة في بدايات سن البلوغ بصورة ملحة الى استخدام مزيلات العرق.. وهي عبارة عن مواد قابضة تؤدي الى انتفاخ الخلايا المحيطة بفوهات الغدد العرقية.. مما يقلل من اتساع فتحاتها.. فتحدث اثراً وقتياً في تقليل إفراز العرق.. هذا ومن المفضل.. الاعتياد على استخدام تلك المزيلات التي تعتمد في تركيباتها على المواد الطبيعية.. من خلال المؤسسات التي تروج لها.. والابتعاد عن التركيبات الكيميائية المنتشرة.. في الاسواق.. وفق العديد من الماركات والمسميات.. هذا وتنصح خبيرة التجميل الاستاذة سعاد عثمان بالاعتياد على استخدام «الشّبّة» تلك المادة المتعارف عليها من البيئة وتقول عنها انها الافضل لمقاومة العرق.. دون اي اضرار جانبية.

أنا وطفلي

يختلف موعد النوم من طفل لآخر فهو يعتمد على حركة الطفل اثناء النهار واذا ماكان يصحو مبكراً ام لا.. ولكن يجب ان يكون لكل طفل موعد محدد لنومه حتى يتعود على العادات الحسنة بالنسبة للنوم وعلى الام ان تشعر الطفل بأن راحته في لجوئه الى سريره ولا تجعل النوم كعقاب للطفل كما لاتأخذ الطفل من وسط لعبه لتجعله ينام لانه يشعر بالحرمان ولكن يمكنه ان يصطحب إحدى لعبه الآمنة معه الى السرير.. هذا واذا ما عانى الطفل من الارق بشكل غير عادي رغم محاولات الام فيجب استشارة الطبيب.

د.فاطمة عبد العزيز

اليوم

الاربعاء 12 رجب 1418هـ الموافق 12 نوفمبر 1997م.

وهو اليوم الخامس بعد الثلاثمائة من العام الميلادي الجديد 1997م، الذي تبقى من ايامه 59 يوماً.

أهم الأحداث المحلية والعالمية في مثل هذا اليوم:

المملكة

1386هـ – بحضور معالي وزير البترول والثروة المعدنية تم تدشين المرحلة الاولى لمعمل مصفاة الزيت براس الفخجي.

1394هـ – وصل جلالة الملك فيصل والرئيس المصري انور السادات الى احد المطارات المتقدمة في جبهة القتال واستقلا العربة التي اقلتهما الى مدينة السويس في زيارة للجبهة. واثناء الزيارة قدم محافظ مدينة السويس مفتاح المدينة للملك فيصل اعتزازا بهذه الزيارة واعترافا بالدعم والمساندة التي قدمها الفيصل خلال معارك التحرير.

1396هـ – عقد صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني اجتماعا في المكتب البيضاوي في البيت الابيض مع الرئيس الامريكي جيرالد فورد استمر ساعة كاملة ناقشا فيه قضية الشرق الاوسط وقضايا تهم البلدين.

1400هـ – صدر قرار مجلس الوزراء القاضي بانشاء مجلس للقوى العاملة يتم ربطه مباشرة برئيس مجلس الوزراء.

1403هـ – صدر قرار مجلس الوزراء المنعقد برئاسة جلالة الملك فهد بن عبدالعزيز القاضي بزيادة معاشات المتقاعدين المدنيين والعسكريين.

1405هـ – رعى جلالة الملك فهد بن عبدالعزيز الاحتفال السابع لتسليم جائزة الملك فيصل العالمية للفائزين بها في احتفال اقامته مؤسسة الملك فيصل الخيرية.

1405هـ – قام صاحب السمو الملكي الامير عبدالمجيد بن عبدالعزيز امير منطقة تبوك بوضح حجر الاساس لمشروع بوابة الشمال الواقعة على طريق الاردن بالقرب من المركز الرياضي بتبوك في احتفال كبير اقيم بهذه المناسبة.

1406هـ – افتتح معالي وزير الشئون البلدية والقروية والرئيس الاعلى للمعهد العربي لانماء المدن الاستاذ ابراهيم العنقري المؤتمر الثامن لمنظمة المدن العربية الذي اقيم بقاعة الملك فيصل للمؤتمرات بحضور عدد كبير من المسؤولين ووفود المدن العربية التي بلغ عددها 340 مدينة عربية.

1407هـ – وصل خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز الى المملكة المغربية في بداية زيارة لها بعد اختتام زيارته للجزائر التي استغرقت يومين.

1410هـ – قام الاستاذ محمد الصقير العضو المنتدب للصندوق السعودي للتنمية بوضع حجر الاساس للمستشفى العام في عدن الذي شيد على نفقة المملكة كثمرة للعلاقات الصادقة بين البلدين.

1415هـ – استعرض صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني رؤية المملكة تجاه التحديات والمخاطر التي تواجه الامة الاسلامية في كلمة القاها في افتتاح القمة الاسلامية المنعقدة بالدار البيضاء.

العالم

1940 – أدولف هتلر يستقبل وزير الخارجية السوفيتي مولوتوف في المانيا.

1955 – حصلت اسرائيل من امريكا على 15 الف كتاب وتقرير ونشرة تدور كلها حول العلوم الذرية.

1964 – اعلان جمهورية كينيا في نيروبي.

1970 – تمكن عالم امريكي من عمل خلية حية تتكاثر.

– بدأت الجمعية العامة للأمم المتحدة مناقشة انضمام الصين الى المنظمة الدولية.

1981 – بدء مناورات عسكرية امريكية مصرية مشتركة تعتبر اكبر مناورات تشهدها منطقة الشرق الاوسط حتى ذلك الوقت.

1984 – نجح رواد مكوك الفضاء الامريكي ديسكفري في استعادة قمرين شاردين.

1987 – استفتاء على حل مجلس الشعب في مصر لثبوت عدم دستوريته.

1988 – افتتاح اعمال المجلس الوطني الفلسطيني في دورة غير عادية في الجزائر اطلق عليها اسم «دورة الانتفاضة».

1990 – تنصيب الامبرطور أكيهيتو – 56 سنة – رسمياً على عرش كريز نتيموم «عرش الاقحوان» الياباني، في احتفال مهيب حضره 2500 مندوب من 158 دولة.