

في مثل هذا اليوم

يقيم : عبد الله القرعاوي

اللقاء الأول مع المنديع

وأنا أستعد لاستعادة الدعوة الكريمة من الأخوة في الأذاعة للمشاركة في برنامج (خمس دقائق) دارت في ذهني عشرات الأفكار التي يمكن للكاتب أن يتناولها، ويعرض من خلالها آراءه.. وقد لاحظت أن كثيراً ممن اشتروا في هذا البرنامج، كانوا يتحدثون عن مصطلحات العلمية والثقافية.. والاقتصادية، ومع إعجابي بهذا النهج الأثني أرى أن المستمع الكريم يحتاج إلى شيء من التنوع في عرض الأفكار.. فكثير من المستمعين يرون أن هذا كلام مكرر ومعاد.. وعشرات من الكتب والمجلات والصحف يمكن أن تمدنا بهذا الفيض المتدفق من المعلومات، ولذا فضلت أن أريح المستمع مما يمكن أن يضايقه، ويجعل صابعه تمتد إلى مفتاح المذياع لإغلاقه أو التحول إلى إذاعة أخرى يجد بغيتها في تلك الساعة التي من المحتمل أن يكون محتاجاً للراحة والانجماع في ظلال انجم يسرح معنا في كلمات حلوة لشاعر يجيده.. ويعتني بكلماته..

وهكذا استرني هذه الفكرة.. لسببين رئيسيين أولهما: الذي تحدثت عنه في السطور السابقة، وهو خوفنا من ملل المستمع من كلام يتكرر كل يوم في وسائل الإعلام المختلفة.. وثانيهما: أن نظرق نوعاً من التجديد في هذه (الزاوية) (خمس دقائق) التي لا تاري هل أنا سميتها باسمها الصحيح.. أم أنني أضعت جادة الصواب؟ على أية حال! كان أقرب الأفكار إلى ذهني أنني بدأت أفكر.. كيف التقيت بالمنديع لأول مرة مستمعاً.. إفعاداتي التي أذكرني التي أيام الطفولة التي مضى عليها أكثر من نصف قرن.. ونحن أطفال نجتمع في مدينة عنيزة عند باب أحد المواطنين الذين قدموا من الخارج، وأحضر معه جهاز رايدو من البصرة، هو الشيخ عبدالرحمن المقبل الذكي، أحد أعيان مدينة عنيزة.. وأصبح كبار الشخصيات يجتمعون في منزله بعد صلاة العشاء ليستمعوا إلى إذاعة لندن وبرلين.. فنقل للحضور معارك الحرب العالمية الثانية بين قوات الحلفاء.. وقوات المحور.. والمحيطون بالرايدو، تسمع صراخهم في الشارع الذي يقع فيه منزل الشيخ الذكي.. وكل فريق ينتصر لقوات معينة.. وتطور بينهم معارك أخرى تكون صدق ما يدور في المعارك الحقيقية بين الحلفاء والهور.

ينشر بالتعاون مع إذاعة الرياض. يذاع البرنامج الساعة 5.35 عصراً.

# يفتح مشروع مياه التحلية لمدينة الرياض

خادم الحرمين الشريفين



رقة البنيان وقع وزير الزراعة والمياه عقد حفرة 15 بئرا في حريمص عام 1397هـ في محاولة لسد احتياج سكان العاصمة من المياه لكن زيادة عدد سكان الرياض المطردة دفعت بوزارة الزراعة والمياه للتعبير في مستقبل المياه في هذا الوطن فيلزم من نجاح تجربة محطات تحلية المياه والتي كان أولها إنشاء محطة تحلية المياه بمدينة الفيحاء وضمها الواقعة على البحر الأحمر. انشئت عام 385هـ في شكل مكتب تابع لوزارة المياه بأبعاد تصاميم ورسومات وعقد هذا المشروع فبدأت خطوات تنفيذ محطة الجبيل لتغذية الرياض بالمياه المحلاة في 10/10/1399هـ حينما قامت المؤسسة العامة لتحلية المياه بتوقيع عقد إنشاء محطة التحلية بالجبيل. وفي مثل هذا اليوم من عام 1403هـ تفضل خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز - حفظه الله - بتشريف حفل افتتاح محطة التحلية بالمياه في شرقي الرياض وحضر الاحتفال الذي أقيم بهذه المناسبة صاحب السمو الملكي الأمير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد ورئيس الحرس الوطني وصاحب السمو الملكي الامير سلطان بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع والطيران والمفتش العام وصاحب السمو الملكي الامير سلمان بن عبدالعزيز أمير منطقة الرياض وعدد كبير من كبار المسؤولين في الدولة من مدنيين وعسكريين وعدد من الوزراء الخليجيين وبعد أن استمع خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن



أحمد الزويد

- ### العالم
- 1395هـ قام صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني بتدشين ابدء العمل في مباني ومباني مركز التدريب التابع لمشروع تطوير الحرس الوطني بخمس العان.
  - 1396هـ تم في الرياض توقيع بالارحرف الاولى على اتفاقية التعاون بين المملكة والاندك في مجال صناعة الالبان والتي تهدف الى وضع خطة عامة لتطوير صناعة الالبان وتسويق منتجاتها.
  - 1398هـ افتتح صاحب السمو الملكي الامير فواز بن عبدالعزيز أمير منطقة مكة المكرمة مستشفى الولادة والاطفال ومركز تشخيص الجهاز الهضمي بالتنظير بجدة.
  - 1402هـ بحضور الشيخ زايد آل نهيان رئيس دولة الامارات العربية المتحدة رعى جلالة الملك خالد مهرجان الهجن السنوي الكبير بالجنادرية.
  - السبت 5/9
  - 1403هـ افتتح جلالة الملك فهد بن عبدالعزيز مشروع مياه التحلية لمدينة الرياض.
  - 1408هـ افتتح قادة دول مجلس التعاون أعمال مؤتمر قمته الثامن المنعقد بالرياض بصدور قرارات جاءت بمستوى الأمل حيث سجل البيان الختامي معالجة الوضع في المنطقة.
  - 1409هـ حقق منتخب المملكة الأول بطولة أمم آسيا للمرة الثانية على التوالي بعد فوزه على المنتخب الكوري بضربات الترجيح 3/4 في المباراة التي أقيمت بالدوحة.
  - 1415هـ شاركت المملكة دول العالم الاحتفال بالعلماء البيضاء التي تمثل رمزاً على تحرك الكفيف واستقلاله.
  - 1970 - رؤساء الدول العربية يتوافقون على القاهرة لعقد القمة الخاصة بالحرب الاهلية بين الفلسطينيين والأردنيين.
  - 1971 - انضمام دولة قطر للأمم المتحدة.
  - 1973 - قطعت جمهورية توجو الأفريقية علاقاتها الدبلوماسية مع إسرائيل.
  - 1977 - انعقاد المؤتمر الأول للوزراء الداخلية العرب بالقاهرة.
  - 1979 - إفريقيا الوسطى سقوط الامبراطور بوكاسا.
  - 1990 - إغلاق مكتب اللق العسكري العراقي بالقاهرة.
  - 1993 - إعادة اللقب رسمياً في كينيا وتوقيع نوتوم سيهانو الذي اسقط في 1970 ملكاً للبلاد.
  - 1993 - الرئيس الروسي بويرس يلتسين يصدر قراراً بجل البرلمان.

# إذا كنت خجولا..

محمد جلال:



تري كيف يمكن للانسان الخجول.. ان يتأقلم.. مع هذا العصر الاجتماعي.. الذي يتميز بضرورة التمتع باليقظة والقدرة على مواجهة كافة المواقف الحياتية بتلقائية شديدة حيث سرعة الرد والقدرة على اتخاذ القرار السليم والاختيار. يؤكد الاستاذ محمد عبدالنعم جلال الكاتب الاجتماعي والخبير التربوي والنفسى ان للشباب دوراً في معالجة الخجل حيث يؤكد أنه بعيداً عن المناقشات او حتى عن كل اهتمام بالاناقة فان الاختيار الحكيم للملابس المناسبة ولتلقاها له اهمية للجميع ولاسيما الذين يعانون من الخجل.. فان احساسهم بانهم يرتدون ما يناسب قامتهم وبنيتهم ويقينهم بانهم يوحون بانطباع يدل على عنايتهم.. وبقتهم بملابسهم لا يمكن الا ان يكسبهم الثقة بالنفس والامان. وعلى الانسان الخجول ان يواجه نفسه بعد من الاسئلة وهي:

- هل اعرف شخصا مظهره كمنظري؟
  - اي نوع من الثياب تناسب هذا الشخص؟
- اذ بالإضافة إلى الملاحظات التي يمكن لكل شخص ان يستفيد منها بمساعدة مثنين السؤالين.. يمكن اختيار الثياب المناسبة من خلال الثقافة اللبسية والتي تؤثر بعض مفاهيمها على علاج مشاكل طول القامة او قصرها.. اذ لابد من معرفة الاناقشة ذات الخطوط العمودية تطيل القامة.. اما تلك الخطوط بخطوط عرضية.. وكذلك المربعات فتعطي انطباعاً بقصر القامة. كما وان كلما كان لون الثياب فاتحاً ساعد في اظهار فرط السمرة.. وكلما كان غامقاً بدا صاحبه خفيفاً كما وانته من الافضل ان يعانوا من الخجل بعد من الاسئلة وهي:

# مرة اخرى مع قطار الزواج



اكتب اليكم.. وانا في حالة نفسية سيئة للغاية.. اذ انني قد تخرجت في الجامعة منذ أربع سنين واليوم فقط اكتشفت انني اصبح في الثلاثين من عمري.. اشعر ان قطار الزواج قد فاتني.. وانت تعرفين مدى المأساة للفتاة هنا في مجتمعنا بلا زواج علماً انه وانا في الجامعة قد تقدم لي الكثير للزواج.. اما الآن ومنذ حوالي سنتين لم يقدم لي احد.. اخشى من العنوسة.. ومن الانتظار خاصة وانني لا اعمل ولا يوجد لدينا اي حياة اجتماعية.. فانا البنت الكبرى لبنت اخرى اصغر مني.. ايضا لم تتزوج.. نعيش مع امي بعد انفصال ابي عنها.. وياشرف امور اسرتنا خالي.. ارجو مساعدتي كيف السبيل للخروج من ازمة العنوسة.

**المغنية الهانسة**

عزيزتي حتى مع الزواج.. والانجاب.. يمكن للمرأة ان تعيش الالم النفسي.. ويمكن ان يتأنيبها شعور رهيب بالانكسار.. اذ العنوسة في حياتك او عدم زواجك لان ليس هو السبب الوحيد.. وراء حالتك النفسية التي تعاني منها الان.. والعنوسة ليست موقفاً اجتماعياً يمر في حياة الفتاة.. بل موقف نفسي.. كلمة نشأها وتختف الاقتراب منها.. وتتصور معها كل معاني الالم والتشاؤم.. بالرغم من الجانب الاخير الممكن ان يكون جميلاً في حياة الفتاة.. التي لم تدخل بعد تقص الحياة الزوجية.. اذ يكفي

# مشكلة تحريف

ان تفكر الفتاة التي لم تتزوج.. بعد.. ان هناك حلم الزواج.. خاصة ان كلنا يعلم ان الزواج في النهاية قسمة ونصيب.. وان السعادة من خلاله موضوع اخر.. لذا علينا جميعاً ان ندعو الله ان ننجح في الزواج.. وان يرزقنا الله الشريك الكفء المناسب لنا.. الشريك الذي يعرف دينة القادر على تحمل مسئولية الزواج.. قبل معايشة شعور الندم على السنوات التي ضاعت من عمرنا بلا زواج.. فالانتظار افضل احياناً من الفشل.. لذا نداءني بالحياة وابحثي حولك عن مواطن الجمال الكثرية في العالم حوكم.. واتركي امر مياد قطار الزواج.. الخالق سبحانه وتعالى. اعزائي

مشكلة تحيرني منكم واليكم.. فارسلوا لي على ص. ب رقم 16705 الرياض - الرمز البريدي 11474.

# كيف نحافظ على الفيتامينات في الطعام

هناك بعض أنواع الفيتامينات الحساسة للسخونة ولذلك لابد من مراعاة الأتي:-  
اختصر من وقت الطهي وبذا يمكن المحافظة عليها. - عدم تخزين الخضروات والفواكه مدة طويلة. - تجنب الاحتفاظ بالخضروات والفواكه في الفريزر لمدة طويلة. - عدم نقع الخضر في الماء لمدة طويلة. - الحرص على القيام بعمليات التنظيف والتشهير قبل الطهي. - ممنوع تقطيع الخضروات قطعاً صغيرة. - محظور تسخين الخضروات لعدة مرات.

# الطيب.. فوائده الصحية والنفسية

عن الطيب.. ذلك النبات الذي دخل منذ القدم كعنصر اساسي في صناعة العطور.. اهتم الباحث الدكتور سمير اسماعيل الحلو باعداد كتاب الطيب فوائده الصحية والنفسية والاجتماعية وقد افرد الكاتب لكل من المسك، العود، العنبر، الزعفران، الورد، الكافور، الريحان، الصندل، باباً خاصاً به بالإضافة الى الاجابة عن مختلف التساؤلات عن العطور وكيف يمكن لها ان تؤثر في الجسم.. والهدى النبوي في الطيب.

