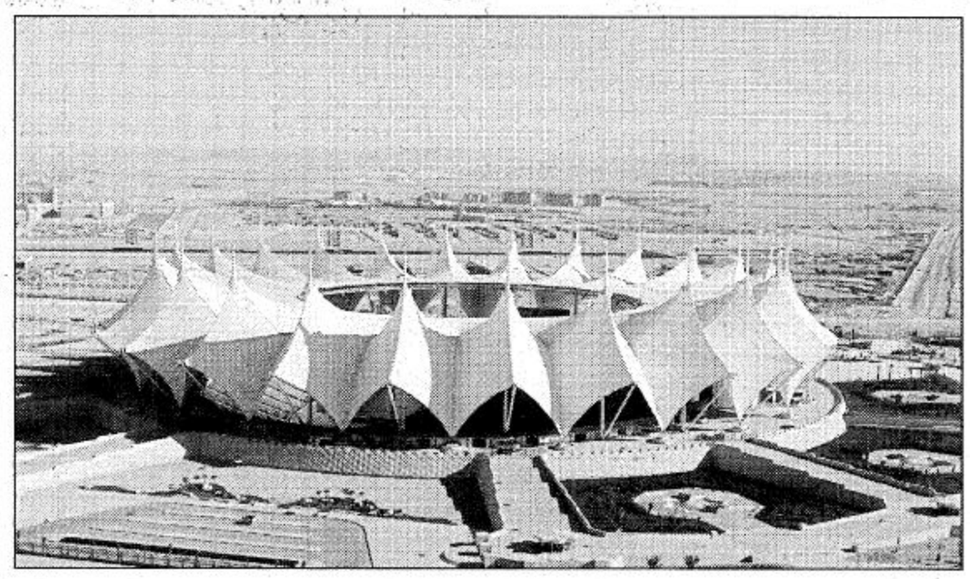
في مثل هذا اليوم

خادم الحرمين يفتتح درة الملاعب ودورة الخليج التاسعة



وسط حشد رياضي خليجي وعربي هائل ضم مسؤولي الرياضة في دول الخليج العربي ورئيس واعضاء اللجنة التنفيذية لاتحاد كرة القدم الدولي واكثر من سبعين الف متفرج امتلأت بهم مدرجات استاد الملك فهد الدولي، افتتح خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز حفظه الله في مثل هذا اليوم من عام 1408هـ استاد الملك فهد الدولي ذلك الصرح الرياضي الذي يمثل احدث وافخم استاد على مستوى العالم والذي واكب افتتاحه افتتاح الدورة التاسعة لكأس الخليج العربي لكرة القدم. ففور وصوله حفظه الله إلى مقر الاستاد وفي معيته صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني. استقبله صاحب السمو الملكي الامير فيصل بن فهد بن عبدالعزيز الرئيس العام لرعاية الشباب ورئيس اللجنة العليا المنظمة لكأس الخليج العربي التاسعة لكرة القدم كما كان في استقباله حفظه الله اعضاء اللجنة العليا المنظمة واعضاء الاتحاد السعودي وبعد ان تشرف رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم دهافيلانج ورؤساء الاتحادات الخليجية وكبار الشخصيات الخليجية بالسلام على خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز حفظه الله. توجه حفظه الله، إلى اللوحة التذكارية حيث ازاح بيديه الكريمتين الستار عنها ايذانا بافتتاح استاد الملك فهد الدولي بالرياض قائلاً باسم الله وعلى بركة الله ثم وجه حفظه الله كلمة بهذه المناسبة فقال: الكلمات ربما تكون كثيرة ولكن الواقع هو الذي يتكلم عما وصلت إليه هذه البلاد من تقدم في جميع المجالات وهذا والحمد لله نعمة من رب العزة والجلال، ولأن هذه البلاد جعلت الهدف الرئيسي الاول هو المحافظة على كتاب الله وسنة رسوله واتباع ما امر به رب العزة والجلال وما اوضحه نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وخلفاؤه الراشدون.

ولذلك لانستغرب عندما نجد اي مشروع كان يفتتح في هذه البلاد التي انعم الله عليها باقدس مكانين مكة والمدينة فمهما عمل في هذه البلاد من اي مشروع من المشاريع البناءة فهو واجب تؤديه الدولة ويساهم فيه كذلك المواطن السعودي بمجهود كبير يشكر عليه. واتمنى ان تستمر مشاريع الخير بصفه مستمرة ان شاء الله. وبعد ذلك القى صاحب السمو الملكي الامير فيصل بن فهد الرئيس العام لرعاية الشباب ورئيس اللجنة العليا المنظمة للبطولة التاسعة لكأس الخليج العربية لكرة القدم كلمة رحب فيها بخادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز والحضور ووصف فيها يوم الافتتاح بانه انطلاقة رائعة لتجمع الشباب ويوم من ايام الشباب الخالدة وتوجه باسم جميع الشباب الخليجي الى خادم الحرمين الشريفين بالشكر والامتنان لرعايته لابنائه الشباب.

وبعد ان اطلع خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز حفظه الله على مجسم الاستاد وبعض الخرائط التوضيحيه واستمع الى شرح مفصل من صاحب السمو الملكي الامير فيصل بن فهد بن عبدالعزيز عن الاستاد ومحتوياته وقدراته الاستيعابية، توجه حفظه الله الى المنصة الرئيسية حيث استقبلته الجماهير المحتشدة التي اكتظت بها كافة جوانب الاستاد بالهتاف والدعاء إلى الله تعالى ان يحفظه ويبقيه ذخرا للاسلام والمسلمين. فاعلن خادم الحرمين الشريفين افتتاح دورة الخليج التاسعة لكرة القدم المقامة على ارض استاد الملك فهد الدولي فقال بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على اشرف الانبياء والمرسلين سيدنا ونبينا محمد صلى الله عليه وسلم اخواني الحضور ارحب بكم في بلدكم الثاني بافتتاح هذه الدورة التاسعة لدول الخليج مؤملا ان تستمر هذه الدورات الخيرة لابناء الخليج، ومتمنيا في نفس الوقت اسعد الاوقات في بلدكم الشقيق واهلا وسهلاً بشبابنا العزيز من خليجنا الحبيب ودمتم لامتكم درعا واقيامن كل الشرور وشكراً للجميع. وبعد ذلك توالت فقرات الحفل وتم رفع علم الدورة وبدأت اول مباراة في الدورة التاسعة لكرة القدم التي اقيمت بين منتخبنا الوطني ومنتخب عمان الشقيق والتي انتهت بفوز منتخبنا الوطني بهدفين مقابل لاشيء لمنتخب سلطنة عمان سجلهما اللاعبان فهد الهريفي ويوسف جازع.

استاد الملك فهد الدولي

استغرق تشييد استاد الملك فهد الدولي بالرياض اربع سنوات واربعة اشهر حيث بدأ العمل في تنفيذ درة الملاعب في الحادي والعشرين من شهر صفر من عام 1403هـ على مساحة اجماليه قدرها 500,000م^2 وحدوده من الشمال الى الجنوب 500م ومن الشرق الى الغرب 1000م وقد بلغ عدد العاملين في تشييد الاستاد يوميا 1800 عامل يؤدون اعمالهم على ثلاث فترات وتستوعب مدرجات الاستاد اكثر من سبعين الف متفرج خصص لكل متفرج منهم مقعد بحيث يأخذ راحته بالجلوس اثناء مشاهدته لأي نشاط دون كلل او ملل مهما زادت المدة مع امكانية ازالة هذه المقاعد وقت الحاجة ليكون اتساع الملعب لمائة وعشرين الف متفرج.

المنصة الملكية

يضم الاستاد منصة ملكية مدخلها في الجهة الغربية من الملعب وتضم مكتباً لصاحب السمو الملكي الامير فيصل بن فهد الرئيس العام لرعاية الشباب ومتحفا خاصا واستراحة لكبار الشخصيات واماكن للخدمات. اما المقصورة الملكية فتتسع لـ79 مقعدا وزعت على صفين وتضم 40 مقعدا زود كل مقعد بشاشة تلفاز وجهاز هاتف وتكييف.

توزيع مقاعد الملعب

مقصورة كبار الشخصيات (1) وتضم 106 مقاعد وقد خصص لكل مقعد شاشة تلفاز وجهاز تكييف.

مقصورة كبار الشخصيات «2» وتقع على جانب مقاعد كبار الشخصيات «1» وتضم 276مقعداً. مقصورة كبار الشخصيات «3» وتقع على جانب كبار الشخصيات «2» وتضم 286 مقعداً.

—الدرجة الممتازة وتضم ثلاثة آلاف وستين مقعدا— الدرجة الاولى وتضم تسعة آلاف وسبعة وعشرين مقعداً.

—الدرجة الثانية وتضم خمسة وعشرين الفا وستمائة واربعة واربعين مقعداً.

— الدرجة الثالثة وتضم اثنين وثلاثين الفا وستمائة واربعين مقعداً.

كما يوجد اماكن خاصة للمعوقين وضعت في اماكن تجعل تحركهم سهلاً ويسيراً كما خصص لهم دورات مياه خاصة.

وقد خصص لدخول الملعب مدخلان في كل جهة للتسهيل على الجمهور وعدم ازدحامهم كما يوجد ثمانية ممرات للمشاة في كل ممر مركز لبيع التذاكر وتنتهي هذه الممرات الى ممرين علوي وسفلي للدخول إلى المدرجات عبر 23 بوابة ملونة ومرقمة في كل ممر ويضم ملعب استاد الملك فهد الدولي الذي صمم على شكل بيضاوي ليسهل على المشاهد رؤية جميع مايدور بالملعب على لوحتين الكرتونيتين ملونتين تعتبران من احدث ساعات الملاعب في العالم حيث يمكنهما استقبال الارسال التلفزيوني حيا على الهواء كمايمكن تشغيلهما من خلال الفيديو والشرائح ويمكن ان تنقلا مباشرة من ارض الملعب الذي صمم سقفه بمزيج هندسي يجمع بين الطابع العربي القديم والتطور العماري الحديث حيث صمم على شكل مشابه للخيمة البدوية ونفذ باحدث الوسائل حيث صممت مادة السقف من اسياف زجاجية نصف شفافة بحيث تؤدي اقصى حماية للمتفرجين من الاحوال الجوية كما يمتاز هذا السقف بعدم وجود اعمدة تحجب الرؤية عن المشاهد حيث شد السقف والحلقة الدائرية له بكابل من الحديد.

كما يشتمل الملعب على غرف للحكام واستراحات ومركز صحفي مزود بجميع ماتحتاجه وسائل الاعلام من اجهزة واتصالات هاتفية كما خصص الجزء الشرقي من المبنى الرئيسي للاستاد كمدخل للاعبين والحكام وزود باماكن وغرف استراحة للاعبين تحتوي على كافة الاحتياجات والتجهيزات اللازمة مرتبطة بالملعب عبر ثلاثة ممرات وتضم منطقة اللاعبين مميزات منها استراحة وغرفة تغيير الملابس وصالات تسخين قبل المباريات ومركز للعلاج الطبيعي وعيادتان طبيتان.

إضاءة الملعب

اضيء الملعب بكشافات ضوئية مثبتة على الحلقة الدائرية لسقف الاستاد فاعطت تغطيه ضوئية علوية شاملة وهذه من المميزات التي يمتاز بها الملعب حيث لايظهر ظل اللاعب داخل الملعب اما اماكن التصوير التلفزيوني فقد احيط الاستاد بخمس عشرة كاميرا للتصوير التلفزيوني في زوايا مختلفة تغطي جميع مناطق الملعب كما يوجد بالاستاد استديو تلفزيوني متكامل واماكن مخصصة للصحفيين.

اعداد احمد الزويدي

اليوم

الاثنين 14 رجب 1417هـ الموافق 25 نوفمبر 1996م. وهو اليوم الـ330 من العام الميلادي 1996م، الذي تبقى من ايامه 36 يوما

أهم الاحداث المحلية والعالمية في مثل هذا اليوم:

المملكة

1396 هـ بدأ صندوق التنمية العقاري تقديم القروض الاستثمارية.

1398 هـ افتتح صاحب السمو الملكي الامير سطام بن عبدالعزيز وكيل امارة منطقة الرياض مكتبة نادي معهد العاصمة النموذجي.

1400 هـ افتتح صاحب السمو الملكي الامير عبد الله بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني المدرسة الحديثة لسلاح الاشارة بالحرس الوطني بالرياض التي تم انشاؤها ضمن مشروع التطوير الشامل للاتصالات السلكية واللاسلكية بالحرس الوطني.

1404 هـ شرف جلالة الملك فهد احتفال مدارس الرياض السنوي الذي اقيم برعاية صاحب السمو الملكي الامير سلمان بن عبدالعزيز امير منطقة الرياض والرئيس الفخري لمدارس الرياض.

1406 هـ نيابة عن صاحب السمو الملكي الامير سلمان بن عبدالعزيز امير منطقة الرياض افتتح صاحب السمو الملكي الامير سطام بن عبدالعزيز نائب امير منطقة الرياض احتفالات امانة مدينة الرياض بمناسبة مرور نصف قرن على انشائها.

1408هـ افتتح خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز استاد الملك فهد الدولي بالرياض ورعى المبارة الافتتاحية لدورة الخليج التاسعة لكرة القدم المقامة على أرض الاستاد.

العالم

1867— مولد الاقتصادي المصري طلعت حرب.

1875— باع الخديوي اسماعيل اسهم مصر في قناة السويس لبريطانيا «170 ألف سهم»!

1903— مولد المفكر الاسلامي الهندي ابو الأعلى المودودي.

1965— تولي الجنرال موبوتو السلطة في الكونغو كينشاسا.. بعد عزل الرئيس اكزافوفي.

1974— وفاة أوثانت سكرتير عام الأمم المتحدة الأسبق.

1980— بدء مؤتمر القمة العربي الحادي عشر في عمان.

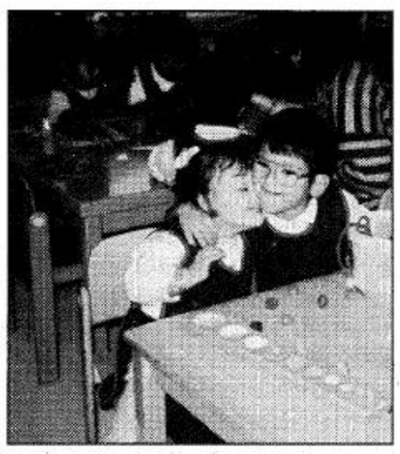
— انقلاب عسكري في فولتا العليا يطيح بحكم الرئيس سانجول لاميزانا.

1983— وفاة الجنرال ايفلين باركر— آخر مندوب سام لبريطانيا في فلسطين، «83 سنة».

1993— رئيس الوزراء المصري عاطف صدقي ينجو من محاولة اغتيال بسيارة ملغومة في القاهرة.

الأسرة

نشاط واسع لقسم التدريب الداخلي بجمعية الاطفال المعاقين



تولي جمعية الاطفال المعاقين من خلال أقسام التدريب الداخلي بالمراكز التابعة لها في كافة مناطق المملكة اهتماماً خاصاً لبرامج تدريب وتطوير اداء العاملين في هذه المراكز في المجالات الطبية والمهنية والتعليمية والادارية. وكذا للطلاب والطالبات الدارسين في اقسام التربية الخاصة والعلاج الطبيعي والوظيفي وعلم النفس والتأهيل الصحي وعلوم التمريض. وتهدف هذه البرامج الى تمكين العاملين في مراكز الجمعية من القيام بمهام وظائفهم الى جانب مواكبة التقدم العلمي والتقني الذي تعيشه الخدمات المتخصصة لقطاع المعاقين وما تسعى اليه المراكز التابعة للجمعية من تطوير وذلك عن طريق اتخاذ فرصة الالتحاق بورش العمل والمحاضرات والدورات التدريبية والمشاركة في الندوات والمؤتمرات الداخلية والخارجية، وافادت رئيسة قسم التدريب الداخلي بالانابة الاستاذة نبيلة يغمور بأنه خلال العام المنصرم انجز قسم التدريب الداخلي بمركز رعاية وتأهيل الاطفال المعاقين التابع للجمعية بالرياض العديد من البرامج والانشطة التدريبية منها:

○ تنظيم دورة تأهيلية لعدد (49) من المدرسات والمساعدات بالقسم التعليمي ولمدة ثمانية اسابيع.

○ تنظيم دورة عن «الكلام الملمح» لعدد (13) من اخصائيات النطق العاملات بمراكز الجمعية وعدد من مراكز التأهيل الأخرى.

○ تنظيم دورات عن «انعاش القلب الرئوي» شارك فيها عدد (45) من منسوبي ومنسوبات مراكز الجمعية.

○ تدريب عدد (11) طالبة من معهد الادارة العامة على برامج «السكرتارية التنفيذية» و «ادارة المستشفيات» و«الاتصالات المكتبية».

○ تنظيم دورة تدريبية حول «لغة بلس» لمنسوبات مركز الوفاء للتأهيل وعدد من منسوبات الجمعية.

○ مساعدة عدد (51) من طلبة وطالبات قسم التربية الخاصة بجامعة الملك سعود في اعداد بحوث ميدانية حول برامج علل النطق والسمع وكل ما يقدم للطفل.

○ اعداد برنامج تدريبي لعدد (11) طالباً وطالبة من اقسام التربية الخاصة والعلاج الطبيعي وعلم النفس وذلك لمدة اربعة اشهر.

○ تدريب عدد (40) طالبة من طالبات معهد اليمامة— كلية العلوم الصحية قسم التمريض على برنامج التمريض للاطفال المعاقين.

○ نظمت الادارة ثلاث دورات للغة العربية شاركت فيها اربع واربعون من منسوبات الجمعية من غير الناطقين باللغة العربية.

○ نظمت الادارة ثلاث دورات للغة الانجليزية لعدد (29) من منسوبات الجمعية.

○ نسقت الادارة لالحاق ثلاثة عشر من منسوبي ومنسوبات الجمعية بدورات تدريبية خارجية حول المواد والوسائل التعليمية للمعاقات وصياغة الاهداف اليومية بصورة اجرائية واساليب الضبط والادارة السلوكية.

وضمن برنامج المحاضرات التي تنظمها ادارة التدريب الداخلي تم تنظيم محاضرات حول «تقييم تأخر النمو لدى الاطفال تحت 3 سنوات» و«علاج عيوب علل النطق» و «تأهيل مشاكل البلع» و«كيفية الجلوس الصحيح والتقييم» و«قسم العلاج المهني بالمركز» و«دراسات لحالات اطفال من الجمعية».

مشكلة تحيرني...

الضغوط العائلية.. اصابتني بالانفصام

أنا شاب أبلغ من العمر 23 عاماً ومشكلتي هي انني اعاني من مرض انفصام الشخصية منذ تقريباً عدة سنوات وزاد المرض لدي خاصة في الآونة الاخيرة.. فكل يوم لي رأي لا اثبت على شيء ابداً ولا استقر على حال.. فصدقوني.. هذه مشكلة تسبب لي الكثير من المتاعب مع اهلي وأقاربي.. وحتى اصدقائي تخلوا عني وبدأوا يلمزونني بكلمات اهانة وتحطيم ويقولون.. انت صاحب تصنيفات.

صدقوني هذا الفعل ليس بيدي ولقد عرضت نفسي على طبيب في مستوصف الشريف بالرياض قبل ثلاث سنوات تقريباً وبعد المداومة على العلاج بدأت بالتحسن ولكن عاد من جديد واعتقد ان السبب لهذا المرض هو الضغوط العائلية التي عانيتها منذ صغري حيث انني يتيم الام منذ الصغر ولدي مشاكل عائلية واجتماعية اعتقد انها هي السبب

المرسل— فهد— القصيم

○ هذا وبعرض رسالة الاخ القارىء على الاستاذ الدكتور مصطفى عودة استشاري الامراض النفسية والعصبية والحاصل على البورد البريطاني والبورد الاردني في الطب النفسي.. افاد ان المشكلة التي يعاني منها الاخ فهد.. هي مشكلة كثير من الشباب المصابين بالمرض الذي نوه عنه في رسالته.. والذي يشمل الشعور بالوحدة والتردد والشكوك في ان الآخرين يقومون بلمزه بكلمات اهانة او ربما متابعته احياناً او مراقبته من بعيد.. او حتى محاولة ايذائه وسبب هذه الاحاسيس والمشاعر عند الشخص هو عدم انتظامه على العلاج.. وهذا ما يتضح من رسالة الاخ السائل حيث انه لم يراجع الطبيب منذ حوالي ثلاث سنوات.لذا ننصح الاخ فهد.. بمراجعة الطبيب النفساني فوراً حتى يستطيع تفهم مشكلته اولاً.. ولصرف العلاج اللازم له ثانياً.. لأن هذا المرض ذو طبيعة مزمنة.. والمصابون به يحتاجون في الغالب الى معالجة ومتابعة مستمرة من قبل الطبيب النفساني.. وذلك للتخفيف من معاناتهم حتى يستطيعوا ان يعيشوا حياة طبيعية كغيرهم من الناس.. لذا.. نضم صوتنا اخي الى صوت الدكتور مصطفى عودة بمستوصف الشريف.. الى ضرورة العودة سريعاً للعلاج والمتابعة بلا خجل.. فالنفس الانسانية.. مثلها مثل سائر اعضاء الجسم.. ممكن ان تمرض.. وممكن ان يكون من ضروريات الحياة لها المداومة على علاج معين.. ولذا لامفر من الالتزام به..

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

روشتة خاصة جدا

الفيتامينات وخفض نسبة الكوليسترول

يأتي دور الفيتامينات كعامل يؤثر في مستوى تمثيل الدهنيات في الجسم.. ويأتي فيتامين «ج» في الصدارة بل انه اهم فيتامين بالنسبة لعملية التمثيل الغذائي في الجسم.. لذا.. فان تناول هذا الفيتامين يمنع حدوث تصلب الشرايين ويساعد في علاج التصلب ايضاً.. كما وانه ينشط عمل الكبد الذي تعمل خلاياه على تصنيع الكوليسترول ودفعه عن طريق العصارة الصفراوية الى الامعاء.. وبهذه الطريقة نساعد الجسم على التخلص من الكوليسترول الزائد.. هذا ومعروف ان فيتامين «ج» يتوفر بكثرة في الليمون والبرتقال.. هذا ويساعد ايضاً فيتامين «ب12».. وفيتامين «د» في منع تفاقم او تقدم مرض تصلب الشرايين وبالتالي تخفيض نسبة الكوليسترول..

د. صفية الجمل

لسلامة غرفة الاطفال

يجب ان يتوفر في غرفة الاطفال.. كل ماهو جميل وجذاب اليهم مع الابتعاد.. عن الاشياء وقطع الاثاث التي من الممكن ان تسبب لهم الاصابات المختلفة.. فنستبدل.. خزانات الملابس ذات الزاوية الحادة.. بأخرى اكثر استدارة.. مع البعد قدر الامكان عن القطع التي يدخل في تصميمها الزجاج.. مع الحرص على ان تكون الطاولة.. التي يؤدي عليها الطفل واجبه المدرسي..متناسبة معه.. من حيث الحجم.. ومن المستحسن من الناحية النفسية ان يكون الاثاث الخاص بكل طفل متماثلاً مع اثاث اخيه من حيث الجودة واللون والحجم.. مع عدم اغفال تزيين الغرفة بالصور واللوحات التي تناسب اعمارهم.. فمثل هذه الصور تلعب دوراً خطيراً في التأثير على نفسية الطفل.

لجمالك

○ حتى تكتسب المرأة وجهاً صبوحاً.. متألقاً خالياً من البثور توصي خبيرة التجميل سناء نوار المرأة.. بالاكثار من اكل الخضروات والفواكه ذات الاوراق الخضراء والاطعمة الغنية بالبوتاسيوم «يسمى عنصر الجمال».. مثل الخس— الجزر— البصل— الكرفس— الباذنجان— القرنبيط— الفول السوداني— الخوخ— الليمون واللبن والبرتقال.