ثـــار

التاريخ والأسطورة

عابد خزندار

■ ما الفرق بين التاريخ والأسطورة؟ التاريخ مكان وزمان، أي حدث كذا في عام كذا في مكان ما، والمكان أهم من الزمان لأنه هو الشاهد الأول، والتاريخ يمكن أن يتحول إلى أسطورة إذا أهمل المكان ونسيه الناس أو اختلفوا عليه، وبالعكس تصبح الأسطورة تاريخا إذا اكتشف المكان الذي حدثت فيه، وهذا ما حدث للإلياذة أذ ظلت أسطورة قرونا طويلة إلى أن اكتشفت أنقاض مدينة طروادة المدينة التي حدثت فيها أحداثها فأصبحت الآن تاريخا، وقصة أصحاب الأخدود ليست أسطورة لأن مكانها معروف، ولهذا فإنّ الذين يريدون أن يطمسوا آثارنا أو يغيروا أسماءها إنما يسعون إلى تحويل التاريخ إلى أساطير، ومع الأسف أهملت بعض الآثار في الماضي أو هدمت، وبدأ الالتباس والوهم يحيطان بتاريخها حتى جاء من يشكك فيها، وإذا قيل إن ترك الآثار يحفز الناس على التبرك بها والدخول في مظانّ الشرك، فإن الحل ليس في هدمها وإنما في توعية الناس، وهناك كما هو معروف مسجد في كورنيش جدة اسمه مسجد السيدة فاطمة ظنّ كثير من الجهال وخاصة الحجاج الأندونيسيين أنه مسجد السيدة فاطمة الزهراء، فهل نهدمه من أجل ذلك؟

وبعد لقد طالبت غير مرة بوضع نظام لحماية الآثار كما هو المعمول به في كل دول العالم كما طالبت أيضا بعمل حصر لآثارنا فمتى يتحقق ذلك؟

للتواصل أرسل SMS إلى الرقم 88522 تبدأ بالرمز (230) ثم الرسالة

على قامة الريـــح

قمة الكويت .. الملك وفروسية الموقف!

فهد محمد السلمان

■ بعد صخب القمم المتعددة، وحفلات الخطب المنبرية والعنتريات التي ضج بها الإعلام العربي طيلة مأساة غزة، وبعد أن ادلهمّ ليل اليأس أمام الشعوب العربية، وذهب كلّ إلى غايته بين الردح وتبادل اللوم والشتائم والاصطفافات، يأتي الفارس العربي الملك عبد الله بن عبد العزيز في قمة الكويت ليعيد بوصلة الأمة إلى الاتجاه الصحيح.

بكلمة قصيرة ومسؤولة، وهادئة، وبلا شعارات ولا مزايدات، يضع الزعيم الأمة بكل قياداتها وقواها أمام مسؤولياتهم التاريخية لمواجهة تداعيات الكارثة، لتشهد بعدها قمة الكويت منعطفا غير مسبوق في تاريخ القمم، بحيث لا تشبه أجواء ما قبل الكلمة أجواء ما بعدها، بعدما تسامى الزعيم الكبير فوق كل الجراحات، والمزايدات، وارتفع فوق كل الصغائر والاحتقانات، ليعيد رص الصفوف مجددا، دون أن يدع لأي طرف أي فرصة للمساومة على موقفه الذي ترجم بكل صدق ضمير الأمة، في وقت كان فيه أشد المتفائلين لا يرجو أكثر من ألا تتسع رقعة الخلاف لما هو أبعد.

عبد الله بن عبد العزيز.. الذي ذهب إلى قمة بيروت العام ٢٠٠٢ م، وعندما فقد العالم العربي بوصلة خياراته في مواجهة العدو، ليطرح أمامهم مبادرة السلام، وليقدم أمته للعالم كطلاب سلام، هو عبد الله بن عبد العزيز الذي جاء إلى قمة الكويت ليؤكد لهم وللعالم بقوة الحق وصاحب الحق أن خيار الحرب والسلام لن يكون مفتوحا على الدوام، خاصة بعد مجازر غزة، وهي المبادرة الذي ظن بعض الصغار أن المملكة لن تضعها مقابل أي خيار على اعتبار أنها أحد انجازاتها السياسية، غير مدركين أنهم أمام زعيم عروبي حقيقي لا مجال للرهان على عروبته، وانحيازه لأمتيه العربية والإسلامية.

لا يصمت الكبار حين يصمتون لعجز أو لضعف أو للبحث عن حسابات تؤيد مواقفهم وتنحو باللائمة على من سواهم، وإنما يصمتون في الفتن فقط لأنهم لا يريدون أن يصبوا الزيت على النار كما فعل غيرهم ممن أراد أن يتقافز إلى قمة القرار. لذلك عمل الملك الزعيم بصمت على وقف العدوان ورأب الصدع وجمع الكلمة، إلى أن جاء الوقت الذي يستطيع فيه أن يضع الأمة كل الأمة أمام مسؤولياتها، وهذا هو الفرق بين الزعامة وادعاء الزعامة.

من هنا وبمنتهى الهدوء استطاع الملك الزعيم أن يسحب فتيل التشنجات من قمة الكويت، وكان على الآخرين أن يتلقفوا موقفه الكبير لينجزوا لأمتهم أهمّ قمة في تاريخها وهو الذي تحدث بضمير القائد العربي المخلص الذي يضع هموم أمته فوق كل الحسابات مهما كانت.. وبلغة واضحة ودقيقة تسمي الأشياء بأسمائها، وتعيد للقضية وهجها الذي خبا تحت وطأة المزايدات والعبث السياسي والمراهنات.

هذا هو الفارس العربي عبد الله بن عبد العزيز.

للتواصل أرسل SMS إلى الرقم 88522 تبدأ بالرمز (229) ثم الرسالة

تخطيط تنفيذ متابعة

يوسف القبلان

■ في قضية الإصلاح الإداري توجد رؤية قيادية واضحة تضع هذه القضية في قائمة الأولويات انطلاقاً من قناعة بأن التنمية الشاملة لا تحقق أهدافها بدون تنمية إدارية. وعندما تتوفر هذه الرؤية تصبح الخطوة الثانية هي مسؤولية الأجهزة التنفيذية في نقل تلك الرؤية وتحويلها عبر خطط وبرامج إلى واقع.

ملاحظات التقييم والمتابعة على أداء الأجهزة الإدارية تشير إلى أن معظم الوقت يتجه نحو الأعمال اليومية، والمهام البيروقراطية، وأن مسؤوليات التطوير وإعداد خطط مستقبلية تنقل الجهاز من مرحلة إلى أخرى، لا يخصص لها ما يكفي من الوقت، وربما لا يوجد في الجهاز من يقوم بتلك المسؤولية.

الجهود كلها منصبة على الأداء الراهن ومعالجة المشكلات، والكل مشغول في التنفيذ، وليس هناك من يرقب بعين الناقد ليخرج بتصورات استباقية وطموحة.

أي أن الإدارة تقوم بعملها بأسلوب «حل مشكلات» وإذا لم يكن هناك مشكلة فمعنى ذلك الركون إلى الهدوء والاستراحة والتقاط الأنفاس.

حالة السكون الإداري تمتد لتشمل ما يسند إلى بعض الأجهزة من مهام ومشاريع جديدة حيث يلاحظ البطء في التفاعل مع هذه المسؤوليات. بل إن عدم التفاعل قد يصل إلى مرحلة عدم التنفيذ مع يقين بعدم وجود متابعة.

مبررات هذا التأخير قد تكون لها علاقة بالإمكانات المالية أو البشرية رغم أن من يسوق مثل هذه التبريرات تتوفر لديه هذه الإمكانات لو تم استثمارها بشكل جيد، ومن ثمَّ تحديد وبرمجة الأولويات حسب خطة استراتيجية واضحة المعالم، وخريطة طريق للتنفيذ.

إن من أهم أسباب تقصير بعض الأجهزة في القيام بمسؤولياتها أن التخطيط يعامل كشأن روتيني أو مجرد عملية توثيق للأهداف والسياسات تطبع بشكل جميل ثم تحال إلى رفوف المكاتب.

إن الخطة لا تنتهي بمجرد تجميع الأهداف والسياسات وطبعها في كتاب. ولكنها بهذا التوثيق تعلن بداية العمل الفعلي المتمثل في وضع خطط تنفيذية وتشغلية، وتشكيل فرق عمل للمتابعة والتقييم والتعديل بحسب الظروف المتغيرة.

ومن العبارات المشهورة في مجال التخطيط عبارة تقول: (الفشل في التخطيط تخطيط للفشل).

إذا أردنا تقييم الأجهزة بتلك العبارة فربما نلاحظ وجود خطط مكتوبة، ولكن المشكلة كما أشرنا هي تحويل تلك الخطط إلى الواقع حسب جدول زمني محدد.

الأمر الآخر أن الخطة الشاملة للجهاز لا يتبعها خطط فرعية للإدارات فإذا كانت الخطة الاستراتيجية طويلة المدى فإن تنفيذها سيكون على مراحل وهذا يتطلب قيام القطاعات المختلفة داخل الجهاز بتحويل تلك الاستراتيجية إلى برامج ومشاريع قابلة للتنفيذ والتقييم.

لا أتحدث عن أهمية التخطيط، ولا عن غياب التخطيط ولكني أتحدث عن مرحلة مهمة من مراحل التخطيط وهي مرحلة متابعة وتقييم الأداء والتنفيذ، لتحديد ما تحقق وما لم يتحقق، وتشخيص المعوقات ووضع ما يناسبها من حلول، وقد تؤدي عملية المتابعة والتقييم إلى تعديل الخطة، فإذا طال أمد التنفيذ فربما تكون قد استحدثت متغيرات وظروف مختلفة تتطلب المرونة في تعديل الخطة.

ولا يمكن اكتشاف الحاجة إلى التعديل، أو تحديد المعوقات من دون متابعة وتقييم فهي العنصر الأهم.

للتواصل أرسل SMS إلى الرقم 88522 تبدأ بالرمز (298) ثم الرسالة

حول الخطاب الأول للرئيس أوباما

عبدالجليل زيد المرهون

يجب التركيز على حقيقة جوهرية ذات صلة بمستقبل السياسة الخارجية الأميركية، خاصة في الشرق الأوسط.هذه الحقيقة مفادها أن انتهاج الولايات المتحدة علاقة غير تصادمية مع الآخر يُعد سبيلاً أمثل لتجنيب مناطق عديدة من العالم خطر الحروب الإقليمية الباردة.

■ قال الرئيس الأميركي الجديد، باراك أوباما، في خطاب التنصيب، في عشرين كانون الثاني يناير، أنه يتعين على أميركا «أن تلعب دورها في استنهاض حقبة جديدة من السلام».وبالنسبة إلى العالم الإسلامي، «فإننا ننشد طريقاً جديداً إلى الأمام، يرتكز على المصلحة المتبادلة والاحترام المتبادل».

هذه باختصار رؤية متقدمة وواعدة، يرجو لها الجميع أن ترى النور، وأن تجد طريقها إلى الواقع.

بداية يجب التركيز على حقيقة جوهرية ذات صلة بمستقبل السياسة الخارجية الأميركية، خاصة في الشرق الأوسط.هذه الحقيقة مفادها أن انتهاج الولايات المتحدة علاقة غير تصادمية مع الآخر يُعد سبيلاً أمثل لتجنيب مناطق عديدة من العالم خطر الحروب الإقليمية الباردة. هذه الحروب التي تترجم نفسها في أشكال مختلفة من سباق التسلّح ، وتراجع في منسوب التفاعلات الاقتصادية والثقافية، وإحياء مصطنع للانقسامات الرأسية، على مستوى الأقاليم، وربما ما دونها، إن اقتضت دواعي اللعبة ذلك. وفي التحليل الأخير، فإن مناخاً إقليمياً على هذا النحو لا بد وأن يعكس نفسه سلباً على جهود التنمية والازدهار الداخلي في الدول المعنية، وذلك من حيث يُطيح بسلم أولوياتها الوطنية.

وعليه، فإن اعتماد الرئيس أوباما للغة الحوار بديلاً عن سياسة الصدام، من شأنها أن تمثل أكبر خدمة يمكن أن تقدمها الولايات المتحدة لأقاليم العالم ودوله المختلفة، وفي المقدمة منها حلفاؤها، الذين يجب ان تحرص على انصرافهم إلى حيث التنمية الاجتماعية وتعزيز فرص الازدهار الوطني.

إن الرئيس أوباما معني بالوفاء بتعهداته بالانسحاب الكامل من العراق، وبإعلانه في خطاب التنصيب «بأننا سنبدأ بترك العراق لشعبه بروح من المسؤولية».

وأوباما معني خلال ذلك بعدم الوقوع في إغراء الاحتفاظ بقواعد عسكرية دائمة في بلاد الرافدين. فثمة من يدعو اليوم إلى تطبيق نموذج كوريا الجنوبية. لكن مثل هذه الدعوات تبدو أسيرة للتاريخ أكثر مما هي منفتحة على الواقع ومعطياته. إن نموذج كوريا الجنوبية لا يبدو صالحاً بحال من الأحوال لبلد مثل العراق.وإن المقارنة يجب أن تلحظ طبيعة التباين الثقافي بين البلدين، فضلاً عن الفروق النوعية على مستوى بنية المحيط الإقليمي.كما على المقارنة أن تلحظ، على صعيد ثالث، طبيعة التباين التاريخي، وماهية «اللحظة التاريخية» التي تشكلت في ظلالها التجربة الأميركية في كوريا.

وببساطة، فإن مقاربة متقدمة للعلاقات الأميركية العراقية يمكن إقامتها بعيداً عن شبح القواعد العسكرية، التي لا بد للإدارة الجديدة أن تكون صريحة في تجنبها، وعدم الالتفاف عليها تحت مسميات أخرى، مثل «تسهيلات» أو قواعد «غير ثابتة» أو قواعد «ثابتة غير دائمة»، على النحو المتداول في أدبيات البنتاغون.

على مستوى الصراع العربي الإسرائيلي، سيكون الاختبار الأول أمام الرئيس أوباما هو طبيعة الموقف الذي يجب أن يتخذه من الحصار المفروض على قطاع غزة، والذي توجته إسرائيل أخيراً بعدوان عسكري واسع النطاق، خلف آلاف الضحايا، وأسفر عن تدمير مروّع لمساكن المدنيين وحقولهم، ومصادر رزقهم.

إن على إدارة الرئيس أوباما أن تكون صريحة في الإعلان عن رفضها لاستمرار هذا الحصار، بما هو شكل من أشكال العقاب الجماعي، وبما يمثل من انتهاك سافر للقانون الدولي. فهذا الحصار لا بد أن ينتهي على نحو فوري، ولا بد أن تفتح كافة معابر قطاع غزة في صورة طبيعية لا لبس فيها.وفي مقاربتها لتسوية الوضع، لا بد للإدارة الأميركية الجديدة من أن تلحظ طبيعة النتائج السياسية التي أفرزها العدوان الإسرائيلي الأخير على غزة، وأن تنظر بواقعية لموازين القوى القائمة وتتعامل على ضوء ذلك، بعيداً عن الشروط المسبقة، والمقاربات التي أضحت جزءا من الماضي.

على صعيد مقاربة الملف النووي الإيراني، فإن تغليب منطق الحوار على منطق الصدام، الذي قال به الرئيس أوباما، قد يكون المدخل الوحيد لحل هذا الملف الشائك، على النحو الذي يجنب منطقة الخليج مزيداً من الهزات.

وكان قد بدا واضحاً، منذ فترة، أن خيار القوة ضد إيران قد تراجع لحساب رؤية أميركية تدعو لبرنامج عقوبات متعدد الطبقات، دولية وإقليمية (ربما أوروبية) وأحادية لمن يرغب.

وعموماً، هناك ثلاث مقاربات يتم تداولها حالياً في الولايات المتحدة: تقول الأولى بالاحتواء بمعناه العام، وتذهب الثانية إلى تعزيز هيكلي للعقوبات الدولية، أما الثالثة فتمضي إلى حيث الخيار العسكري، أو لنقل شكلاً من أشكال هذا الخيار. ويمثل طرح الرئيس أوباما الخاص بالدخول في حوار مباشر مع طهران مقاربة رابعة. أو دعونا نقول طرحاً جديداً بين المقاربات السائدة.

ونحن هنا في الخليج نأمل بأن تتغلب لغة الحوار على ما عداها، وأن لا تغدو هذه المنطقة مرة أخرى بين كتل النار.

والحقيقة، فإن المطلوب ليس فقط تجنب الحرب، بل كذلك تجنب التلويح الدائم بها، فهذه السياسة لا تقل عن الحرب كثيراً من حيث تداعياتها الضارة.فالاستقرار يبقى منتفياً بحكم الأمر الواقع في ظل احتمالات الحرب.وهذا أمر مفهوم.

وفيما يتعلق بهذه المنطقة، يجب التأكيد على أن التوترات الأميركية الإيرانية ترمي بظلالها الثقيلة على علاقة طهران بالداخل الخليجي، وإذا ما سارت الأمور على نحو غير محسوب، فإن العلاقات الإيرانية الخليجية ستقع في وقت متزامن تحت تأثير نوعين متقابلين من الضغوط: ضغط التوترات الأميركية الإيرانية، وضغط الاقتراب الإيراني الروسي، الذي قد يقترب من الطابع الاستراتيجي، مستنداً إلى مزيد من تطلع طهران لتعزيز قدراتها العسكرية.وإذا ما أضيفت إلى ذلك إعادة بناء محتملة للخيارات الإيرانية في العراق على نحو راديكالي، فإن بيئة العلاقات الإيرانية الخليجية ستمضي باتجاه مزيد من التعقيد.

والمطلوب، في هذا الوقت بالذات، دور إقليمي متقدم، يستنفد معطيات الخطاب الأميركي الجديد، من أجل البحث عن حل توافقي للأزمة القائمة بين إيران والولايات المتحدة، وهذا الأمر ينطبق على كل من الخليجيين والأتراك، ودول حوض قزوين وآسيا الوسطى. إلا أن الدول الخليجية تبقى أكثر المعنيين بمقاربة الحل، وقد آن الأوان لأن تغدو جزءا من هذه المقاربة.

وفي مقاربتها الأكثر شمولاً لقضية الأمن في الخليج، على إدارة الرئيس أوباما أن تتحرك باتجاه التشجيع على شكل ما من ترتيبات الأمن الإقليمي، وأن لا تستسلم للتحديات القائمة على هذا الصعيد، فالأكثر سوءاً في الأمر هو استمرار حالة الفراغ في النظام الإقليمي الخليجي.فهذا الفراغ كان ولا يزال يشكل حائلاً أمام بناء نمط مستقر من العلاقات بين دول الإقليم. وإذا كان في الولايات المتحدة من يدعو لضم العراق إلى مجلس التعاون الخليجي، فلا بد من الإشارة إلى أنه لن يكون بالمقدور حتى مجرد تصوّر وجود علاقات مستقرة بين العراق وبقية دول الخليج العربية، إذا ما استمر النظام الإقليمي الخليجي على ما هو عليه، من غياب لترتيبات الأمن وهياكله الضامنة.

بيد إننا نؤكد خلال ذلك على أن العلاقات الخليجية العراقية، الحسنة والمتطوّرة، تمثل استجابة طبيعية لضرورات الجغرافيا والتاريخ، وهي في الوقت ذاته ضرورة راهنة للأمن والتنمية الإقليمية. وتشكل هذه العلاقات، من جهة أخرى، حاجة عربية ودولية لا لبس فيها.ومنذ تأسيس الدولة الحديثة في العراق، في عشرينيات القرن الماضي، راهن الناس في هذه المنطقة على علاقات خليجية عراقية تشكل رافداً للاستقرار ومقوّماً للتنمية الإقليمية. وربما لم يتحقق الرهان، لكن الإنسان هنا سعى صادقاً في هذا الاتجاه، حاله في ذلك حال الإنسان العراقي ذاته. ولسنين طوال، بدت بغداد وعواصم الداخل الخليجي شاهدة على عمق التواصل، الذي أثمر الكثير، ودلل على عضوية العلاقة بين شمال الخليج وداخله.إلا أن هذا هو أحد وجوه المعادلة وحسب، والوجه الآخر تمثله الضغوط الناجمة عن غياب البنى الأمنية على صعيد النظام الإقليمي الخليجي.

وفي السياق ذاته، لا بد من التشديد على حقيقة أن العلاقات الخليجية الإيرانية لا يمكن هي الأخرى أن تغدو مستقرة، غير مضطربة أو وجلة، دون مقاربة خليجية واضحة للواقع العراقي، مقاربة تجيب على ما يريد الخليجيون فعله، وما بمقدورهم تحقيقه، وتحدد بجلاء خطوط الالتقاء بينهم وبين بقية الفرقاء، وفي الطليعة منهم الأطراف العراقية ذاتها. وبعد ذلك، لا بد لدول الخليج أن تحدد رؤيتها للمدى الذي يمكن أن تذهب إليه في ضبط سياستها الإقليمية على إيقاع الحدث العراقي، وما هي طبيعة تقديرها لمحصلة ذلك على مستقبل بناء الأمن الإقليمي.

وربما نكون اليوم بصدد فرصة مؤاتية لوضع لبنات صلبة في بناء الأمن الإقليمي، وقد يشكل وصول أوباما للبيت الأبيض فرصة دافعة بهذا الاتجاه، يجب استثمارها وعدم إضاعتها. فلا بد للخليجيين أن يستثمروا روابطهم الدولية لتعزيز فرص تشييد بنية أمنية إقليمية يمكن الاطمئنان لها.

إن دول الخليج معنية بالترحيب بمبادرات الرئيس أوباما، والنظر إليها بكثير من الايجابية، وإعانة إدارته على خلق مناخ جديد، يخدم الاستقرار الإقليمي والدولي على حد سواء.

ملح وسكر

شعاع الراشد

نموهم واهتمامنا

■ لا أذكر حقيقة عدد المرات أو المناسبات التي دخلت فيها طرفا متحمسا من قبل في نقاش مع أبنائي في محاولة إقناعهم بأهمية شرب الحليب كغذاء متكامل تحتاجه أجسامهم النامية وعقولهم أيضا عملا بمبدأ : العقل السليم في الجسم السليم أو هكذا تعلمنا في طفولتنا (مازال الحديث في بيتنا يزينه سؤال متكرر ينشد الهروب رغم اجتيازهم مرحلة الطفولة.. الحليب بطعم الموز أو بطعم الشكولاته ولا ايش ؟ وهو المعضلة للاهل أيضا عند التسوق وكأن الحليب بمفرده لم يعد خيارا إذ يجب أن يكون ملازما له طعم آخر) ثم يأتي دور التبريرات، وكانت حججهم تغلبني على اعتبار وجود كم هائل من الخيارات من المشروبات والعصائر المتوفرة حاليا في الأسواق وتعبير كله مفيد، وفي طور المذاقات الشخصية هناك تطورات بالطبع (هل تكتشفون بناتكم في المطبخ أحيانا أو ابناءكم مع الخلاط ورزمة فواكه مشكلة وتعبير شوفوا اختراعنا الجديد)؟ هذه مناسبات مرحة للأهل رغم انقلاب أدوات التشغيل في المكان فهناك إمكانية تحولهم إلى الاهتمام بما هو صحي في النهاية على الأقل أمام هيمنة وجبروت مشروبات الطاقة التي تجمل الإعلانات تأثيرها بشكل يدعوللقلق ..للعلم فالدراسات العلمية الأخيرة تؤكد ضررها.

حقيقة المهمة لم تكن سهلة أبدا، كيف والخيارات صارت عاملا مشتتا للجميع لا تحسمها غير الاعتياد و المعلومة والمذاق الشخصي. لذا بدا مهرجان اليوم الوطني لشرب الحليب الذي شمل تبني ثلاث وزارات – الصحة والتربية والتعليم والزراعة – بادرة توعوية ايجابية رغم قصرها على الجانب الإعلامي والمدارس ولكنها قد تؤسس مفهوما واعيا مع الوقت بأهمية شرب الحليب في مكافحة مرض هشاشة العظام الذي تقول الاحصائيات ارتفاع نسبة الاصابة به في المملكة حيث بلغت ٦٧٪ لدى النساء و ٤٠٪ بين إصابة متوسطة وشديدة وأيضا الرجال يصيبهم مرض هشاشة العظام لان الأولاد الذين يعانون من نقص في تغذيتهم بالكالسيوم أو فيتامين «دي» أو لا يجرون التمارين الرياضية الكافية فإن قيمة كثافة العظام لديهم تكون أقل، كما أنهم يتعرضون لخطر أعلى في حدوث هشاشة العظام عند كبرهم.

اذكر الآن قراءة خبر منذ فترة عن اكتشاف حالات من مرض هشاشة العظام لدى مراهقات عند الكشف العشوائي عليهن في مدارس بريطانيا وهذه أعمار عادة لا تعاني من المرض غير أن تغير نمط الغذاء وتحوله من العزوف عن تناول الألبان والجبن والخضروات واللحوم والفيتامينات المتعددة لتعويض النقص الغذائي ساهم على ما يبدو بجعله يقترب من مرض العصر، عموما ما نظن أن الأجيال بحاجة إليه وخاصة الفتيات هو تعريفهن بماهية مرض هشاشة العظام فمعظم الانطباعات عن عجز النساء الكبيرات في السن عن الحركة أو الألم مرتبط بمفهوم مرض الكبار لدى الصغيرات وليس كونه مرضا يمكن الوقاية منه بعون الله.

وعلى ذمة احدى الدراسات العلمية ذات الشأن لجامعة الملك عبدالعزيز عن إجمالي ما ستنفقه الدولة عام ٢٠٣٠ على علاج ورعاية المصابين بكسور بسبب هشاشة العظام في المملكة سيبلغ أكثر من ٢٠ مليار ريال ويتوقع أن يصل عدد المصابين إلى ٩٣٥ ألف مصاب وهذا يوضح جدية الحالة بالطبع.

وفي النهاية لا يسعني إلا ذكر فائدة نفسية أخرى عن شرب الحليب لا اعرف صراحة سببها ولكنها مؤثرة فحسب تجربة صديقة تقول انه عند الشعور بالحزن أو الاكتئاب تستعين بثلاثة أشياء تريحها فورا وهي تناول كأس من الحليب الساخن ثم حمام دافئ وأخيرا قراءة سورة البقرة.. بعدها تذهب كل المشاعر السلبية وتشعر براحة غامرة.

للتواصل أرسل SMS إلى الرقم 88522 تبدأ بالرمز (259) ثم الرسالة

بادر فالسعر مغري والعدد محدود
شقق تمليك بحي العقيق
- ٥ غرف وصالة مدخلين في عمارة بها ٨ شقق
- ٤٠٠ ألف ريال دفعة واحدة أو ٤٥٠ ألف ريال دفعتين أو أكثر
- المشروع يسلم بعد ٥ أشهر مع الإفراغ
الفراج للعقارات ٠٥٥٥٢٧٥٠٦٠

تعلن المحكمة العامة بالرياض
بأنه تقدم لها/ محمد مزيد بن سرحان السمي البقمي رقم السجل المدني (١٠٨٤٥٧١٦٧٦) طالباً صك حصر إرث لعمه زيد بن مران البقمي المتوفى بتاريخ ١٤٢٨/٩/٢٤هـ وذكر أن ليس له من الورثة سوى ابني أخيه الشقيق وهما محمد ومشاري ابني مزيد بن سرحان البقمي فمن له اعتراض على هذا الطلب التقدم للمحكمة لدى القاضي الشيخ/ سليمان بن عبدالله الفايز - المكتب القضائي العاشر خلال شهرين من تاريخه - حرر في ١٤٣٠/١/٨هـ والله الموفق.

شركة بحاجة لـ
مستودع أدوية ولوازم مخبرية
لا يقل عن ٢٠٠ متر مجهز
فاكس: ٤٠٥٧٧٢٠ - هاتف: ٤٠٣٠٢٦٨
يفضل قريب من وسط المدينة

خدمات إعداد دراسات الجدوى الاقتصادية
« عدم دقة دراسة الجدوى هي بداية التعثر لأي مشروع »
أنفال للاستشارات الاقتصادية
العليا - مجمع الخليج التجاري - الدور الثاني مكتب ٢٠٨
هاتف: ٤٦٤٦٧١٠ فاكس ٤٦٤٨٠٢١ جوال ٠٥٠٢٥٤٤٤٦٠

للإيجار
شقق فاخرة
مكيفات - غاز مركزي - مطابخ فاخرة
بحي الصحافة - مربع (١)
أبانمي للعقارات
٠٥٥٥٤٧٠١٠١ - ٠٥٠٥١٠٣٩٣٤ - ٠٥٥١٢٢٢٥٤٠

ثلاث عمائر تجارية جديدة
بشمال شرق الرياض
للإيجار بالكامل
صالحة أن تكون مدارس أو مقرات شركات أو شقق مفروشة
جوال: 0505444004 - 0531010604

مطلوب
للعمل بشركة مقاولات بالمنطقة الوسطى
*مدير مالي وإداري *مهندس معماري
*مهندس إنشائي *مراقب معماري
Almutakhasis@gmail.com