



قول العالم
فهد عامر الأحمدي

الأكفان الأربعة

■ قرأت قبل أيام دراسة تؤكد أن الكسل أكثر خطورة على حياة الإنسان من التدخين.. فبعد البحث والمقارنة، ومراجعة ملفات المتوفين، تبين أن عدد الذين يقضي عليهم الكسل أكبر من عدد الذين يموتون بسبب التدخين.. ورغم أن التدخين يتسبب في خفض متوسط العمر فعلاً، إلا أن الكسل ينتج عنه "حزمة" من الأمراض الخطيرة كالسكري والضغط والقلب وانسداد الشرايين...

وقد شملت الدراسة ٥٠ ألف شخص في ٢٠ مدينة في أمريكا الجنوبية، من بينها "ريو دي جانيرو"، و"مكسيكو سيتي"، و"كاراكاس"، و"بيونس آيريس" فأتضح أن من بين المتوفين ٦٨٠٠ شخص لا يمارسون الرياضة ويمضون أوقاتهم بالجلوس أو مشاهدة التلفزيون وركوب السيارة عند التنقل.. وفي المقابل توفي ٥٧٠٠ شخص بسبب التدخين أو الإصابة بسرطان الرئة، وهو ما شكل مفاجأة حتى للأطباء القائمين على الدراسة، في حين توفي أكثر من ٩٩٨٧ شخصاً آخرين جمعوا بين الكسل والتدخين!! على أي حال؛ رغم اعترافنا بأن الأعمار بيد الله، ورغم اعترافنا بأن أكثرنا صيحة قد يموت بلا تدخين أو كسل، إلا أن هناك متوسطاً عاماً يؤكد إمكانية وفائتاً قبل الأوان، وهذه الحقيقة يمكن إثباتها من خلال المقارنة بين العادات الصحية للبشر وملاحظة أن المدخنين والبدنين ومدمني الكحول (كنموذج) يعيشون أقل من عامة الناس! فهناك مثلاً دراسة فرنسية تدعي أن المدخنين يخسرون إلى حد (سبع سنوات) من أعمارهم مقارنة بغيرهم. فحسب متوسط العمر السائد في فرنسا يتوقع لرجل في الثلاثين من عمره أن يعيش إلى سن الثمانين. ولكن في حالة إدمانه على النيكوتين ينخفض هذا المتوسط إلى ٧٣ عاماً فقط (!)

وفي مايو الماضي تحدثت صحيفة الدايلي أكسبريس عن دراسة مشابهة في بريطانيا.. فمن خلال إحصائية (جمعت من بيانات ٥٠٠ ألف شخص لدى شركات التأمين) اتضح أن المدخنين يعيشون عمراً أقل بـ ٥,٥ سنوات من غير المدخنين، فمتوسط العمر المتوقع للرجل يصل إلى ٨٢ عاماً ولكنه ينخفض لدى المدخنين إلى ٧٦,٥ عاماً، أما لدى النساء فيصل العمر المتوقع إلى ٨٦ عاماً ولكنه يقل لدى المدخنات إلى ٧٩,٢ عاماً فقط!!

أما ثالث سبب لتقصير العمر (في حال اتفقنا على وضع الكسل في المركز الأول) فهو من دون شك السمنة المفرطة.. فالسمنة المفرطة مسؤولة عن مشاكل صحية كثيرة تقلل من العمر المتوقع للإنسان. فهي مسؤولة مثلاً عن انسداد الشرايين وإجهاد القلب وتآكل المفاصل ومشاكل الدورة الدموية.. وفي دراسة خرجت من جامعة ألاباما اتضح أن السمنة قد تأخذ من أعمار الرجال حتى ١٣ سنة كاملة (حسب مجلة الجمعية الطبية الأمريكية / عدد ٨ مايو الماضي).. فحسب الدراسة اتضح أن الرجال المصابين بالسمنة بين سن العشرين والثلاثين يعيشون عمراً أقل بـ ١٣ عاماً من أقرانهم، في حين تعيش النساء عمراً أقل بثمان سنوات، علماً أن العينات خاصة بالبيض فقط لاستبعاد العامل العرقي في الموضوع...

أما في إنجلترا فقد أثبت مسح موسع قامت به جامعة سيري أن الإصابة بداء السكري (النوع الثاني) قد يقصر عمر الإنسان إلى حد ثمان سنوات في حالة الإهمال وعدم الالتزام بالحماية المفروضة، فمن خلال مراجعة التاريخ المرضي لـ ٤٤ ألف شخص مصاب بداء السكري، اتضح أن البدنيين -على وجه الخصوص- معرضون للوفاة في سن أقل من المتوسط بثمان سنوات!!

... وبطبيعة الحال يصبح الوضع أسوأ حين يصل المرء إلى سن الأربعين وقد جمع حوله أربعة أكفان تدعى: كسل وتدخين وسمنة وسكري!!

للاشتراك بقناة (حول العالم) أرسل الرقم ١٠ إلى ٨٨٥٨٨ للجوال ٦١٦٦٥٥٥ لموبايلي ٧٠٧٧٠٧ لزيث.

لتواصل أرسل SMS إلى الرقم 88522 تبدأ بالرمز (11)، ثم الرسالة



رحلات سياحية للفضاء

للتواصل أرسل SMS إلى الرقم 88522 تبدأ بالرمز 160، ثم الرسالة



الملك عبدالله يطلق النسخة (٢٦) من المهرجان الشهر المقبل

الملك عبدالله يطلق النسخة (٢٦) الشهر المقبل.. واليابان ضيف المهرجان الجنادرية» تزهو بنجاح «ربع قرن».. و«بوصلة» مثفي العالم تتجه للرياض

ومن المقرر أن تشارك دولة اليابان هذا العام في المهرجان كضيف رئيسي في حين سيشهد حفل الافتتاح الملك عبدالله يطلق النسخة (٢٦) الشهر المقبل.. واليابان ضيف المهرجان

الرياض. محمد الغنيم ■ تجسد الرعاية الملكية الكريمة لهذا المهرجان الذي من المقرر أن تبدأ فعالياته في ٢٠ ربيع الأول المقبل وتستمر حتى ٧ ربيع الثاني الأهمية القصوى التي توليها القيادة الرشيدة لربط التكوين الثقافي المعاصر للوطن بالميراث العربي الأصيل الذي يشكل جزءاً كبيراً من تاريخ بلادنا، وذلك إيماناً بقيمتنا وتقاليدنا الأصيلة المستمدة من موروثنا الثقافي والتراثي. وتلتقط جميع القطاعات الحكومية دعوة للمشاركة في إنجاح هذه التظاهرة الثقافية الفريدة التي ستشهد هذا العام تدشين مواقع ومرافق جديدة وتطوير وتوسعة مرافق أساسية إضافة إلى استحداث أنشطة وفعاليات تراثية وثقافية جديدة بمشاركة محلية وعربية ودولية واسعة.



مكتب الجوازات بخريص يباشر عمله

منطاد ملك الإنسانية يخلق في سماء مدينة تنهايم متال النمساوية



تنهايم متال - واس ■ خلق منطاد ملك الإنسانية اصم في سماء مدينة تنهايم متال النمساوية ، حيث قدم فريق المنطاد عروضا حرة أبهرت سكان المدينة. ويأتي حضور منطاد ملك الإنسانية في مدينة تنهايم متال النمساوية ضمن جولة دولية عبر خلالها "٥٣" دولة بعد انطلاقته من الرياض ضمن المهرجان الوطني للتراث والثقافة في دورته الخامسة والعشرين. وأوضح رئيس منطاد ملك الإنسانية الكابتن طيار عبدالعزيز ناصر المنصوري أن مسؤولي مدينة تنهايم متال وسكانها استقبلوهم بكل رحابة صدر ، مشيراً إلى أن المنطاد سيكمل رحلته باتجاه جمهورية ألمانيا. وبين أن رغبة الفريق في المشاركة ضمن جولته الدولية كانت أكبر من أي عائق إلى أن المنطاد سيكمل رحلته بآباجه جمهورية النمساوية من نمو وتواصل ، متمنيا التوفيق للفريق المنطاد في رحلته العالمية في نشر رسالة " ملك الإنسانية ". ولفت هوفر إلى أن اللجنة المنظمة لمهرجان النمسا أطلقت على الجولة الأولى للطيران اسمجولة ملك الإنسانية تقديراً من اللجنة المنظمة والفرق المشاركة لجهود خادم الحرمين الشريفين ملك الإنسانية الدولية.

الجوازات تفتح مكتب خريص



المقدم احمد ابوراس

الرياض - تركي منصور ■ افتتح المقدم احمد ابوراس مدير ادارة المشاريع التقنية بالمديرية العامة للجوازات صباح امس مكتبا للخدمات الالكترونية لتوفير وتسهيل إجراءات المراجعين من المواطنين والمقيمين بمركز السدحان التجاري على طريق خريص.

المقدم احمد ابوراس قال: يعد هذا المكتب الرابع بمدينة الرياض والمقامة في عدد من المراكز التجارية. لتقدم هذه المكاتب خدمات متعددة للأفراد من منح إقامة وتأشيرة خروج وعودة وخروج نهائي وتجديد إقامة (للمعالة المنزلية) فقط، وتعمل على فترتين صباحية ومسائية وتبدأ الفترة الأولى الصباحية من الساعة ٩ صباحاً وحتى ١٢ مساءً، والفترة المسائية تبدأ من الساعة الرابعة عصراً وحتى التاسعة مساءً.

تدريب عسكريات سعوديات في الشرقية

الرياض - فهد اللويحق ■ حصلت ٣٠ شابة سعودية في قطاع الجوازات على دورة تدريبية في تخصص الأعمال والإجراءات الخاصة بقطاع الجوازات للتعاملات الالكترونية والنهايات الطرفية وذلك في مقر إمارة المنطقة الشرقية بعد أن نظمت المديرية العامة للجوازات هذه الدورة بالتعاون مع مركز المعلومات الوطني من أجل تدريب منسوبات القطاع اللاتي تم تعيينهن حديثاً في برنامج أنظمة الجوازات وتسجيل الخصائص الحيوية. هذا وتعزز المديرية العامة للجوازات إقامة دورة تأهيلية أخرى للمتدربات في مجال أنظمة وإجراءات الجوازات والتعامل مع الجمهور ومكافحة التزوير. وتأتي هذه الدورات

بمبادرة - مريم الحربي ■ أصدرت الهيئة الشرعية الفرعية بمنطقة القصيم قراراً يقضي بتغريم طبية اخصائية نساء وتوليد بمستشفى خاص بمنطقة القصيم مبلغ ٥٠ ألف ريال وذلك دية شرعية كاملة لورثة متوفاة في مستشفى خاص بالمنطقة. وقررت الهيئة الشرعية دفع الدية من قبل الطبيب والمستشفى كحق خاص والغاء ترخيص مزاوله مهنتها ونسب اسمها من سجل المرخص لهم لمخالفتها احكام المادة السادسة والعشرين والسابعة والعشرين الفقرات ١ و٢ و٣ من نظام مزاوله المهن الصحية ولائحته التنفيذية الصادر

مقترح في مجلس الشورى لتطوير أساليب النقل والمواصلات

الرياض - تركي العوفي ■ تدرس اللجان المتخصصة في مجلس الشورى مقترحاً قدم للمجلس من عبدالله بن بندر بن خريص (إعلامي في التلفزيون السعودي) بشأن تحسين وتطوير أساليب النقل والمواصلات في المملكة من خلال إيجاد جهة إدارية تنفيذية تحمل مسمى "المؤسسة العامة للنقل الوطني" وتكون رأس الهرم التخطيطي للنقل المسئول عن حصر النقل للمركبات سواء النقل الخاص أو العام أو الأجرة وتكون أيضاً أداة لضبط النقل في المملكة يندرج تحت نظامها

سائقو المركبات. ومن الأهداف الرئيسية لتلك المؤسسة حصر النقل وضبطه بنظام أمني ، تقليل مستوى الجريمة والقضاء عليها ، توظيف وظائف النقل لكوادر وطنية ، فك الاختناق المروري وازدحام المركبات العشوائي ، توفير النقل الآمن للمواطن والمقيم (الأجرة)، حماية المجتمع من الوافدين (غير المنضبطين) بقواعد وأنظمة المملكة، إمكانية الاستفادة من الدراسات الأمنية والاقتصادية في هذا المجال. المقترح وجد تأييداً من عضو مجلس الشورى الدكتور بكر بن حمزة خثيم.

مكتبة الملك عبدالعزيز: ثقافة الأطفال أولاً

الرياض ■ بدأت مكتبة الملك عبدالعزيز العامة، منذ مطلع العام ٤٢٢٢هـ، تنفيذ عدد من البرامج الموجهة للطفل والتي تهدف إلى ترسيخ القيم الإسلامية في نفوس البراعم، وتعوديهم على القراءة والبحث والإطلاع، واستهلت مكتبة الطفل الرئيسية بالمكتبة برامجها، احتفالاً بالعام الهجري الجديد بمجموعة من الأنشطة، تناولت سيرة النبي محمد صلى الله عليه وسلم، وجوانب من شخصيته وحياته، بهدف ترسيخ محبته في نفوس الأطفال والاقدياء بمحاسن أخلاقه وكرامته صفاته. وتضمنت الأنشطة الاحتفالية بالعام الهجري

معلم يحفز طلبته بـ ١٢ ألف ريال لإتقان ٣٣٦ كلمة إنجليزية» خلال ١٤ يوماً

الجيل الصناعية - إبراهيم الغامدي ■ ضح معلم اللغة الإنجليزية بمتوسطة الخليج بالهيئة الملكية بالجبيل لدراسة اللغة الإنجليزية مبلغ ١٢ ألف ريال من جيبه الخاص لشراء أربعة أجهزة (I phon&G) لتلقيهما كجوائز لطلبة شريطة إتقان ٣٣٦ كلمة في منهج المادة للصف الثالث قراءة وكتابة وحفظاً خلال الـ ١٤ يوماً المقبلة بواقع ٢٤ كلمة يومياً. وتستهدف إشارة التفاسير بين ٢٠٠ طالب تحفيزهم لتعلم اللغة الإنجليزية وكسر حاجز الخجل في استخدامها تحدثاً وقراءة وكتابة.

وقال العتيبي أتبع مع طلابي إستراتيجية (قوة الحافز تفجر الطاقات) وقد نجحت على مدار الأعوام الـ الماضية في تعلق الطلاب باللغة وإجادتها بصورة جيدة أهلتهم لتطوير مستوياتهم واني بهذا العمل لم أبحث عن التكريم، ولم أفعل سوى ما أملاه علي واجبي التربوي والوطني تجاه طلابي انطلاقاً من الوفاء بالتراماتي نحوهم كمعلم للغة الإنجليزية. وقد دأب المعلم العتيبي بداية الفصل على تكريم طلابه المتفوقين بجوائز مجزية ومغرية تزيد قيمتها على ٥٠٠٠ ريال، استحق صاحب المركز الأول جهاز حاسب الي محمول فيما منح الطلبة الآخرين طابعة ملونة لكل فرد. وتوالت الجوائز التي تنوعت ما بين مشغل أقراص (دي في دي) ومشغلات (أم بي ٣) بينما حصل أحد المكرمين على جهاز جوال من الجيل الثالث.