التخطيط المبكر للالتحاق بالجامعة

د.صالح بن علي الغامدي / وكيل عمادة شؤون القبول والتسجيل للارشاد الأكاديمي بجامعة الإمام

وزير التعليم

أصبح القبول في الجامعات او في غيرها من الكليات يشكل ضغطاً كبيراً في حياة الطالب وأسرته.

أثناء عملي في القبول في الجامعة لهذا العام لاحظت التخبط والعشوائية التي يعيشها الطلاب في اختيار تخصصاتهم. الطالب ياتي إلى مقر القبول في الجامعة وهو لايعرف ماذا يختار، ليس في ذهنه أي شيء وليس لديه أي ميل لأي شيء. تلاحظ على بعض أولياء الأمور الذين يأتون مع أبنائهم التوتر والضغط كما تلاحظ الاختلاف بين الأب وابنه عند تعبئة استمارة القبول، فالأب يقول بتخصص والابن يقول بآخر، والبعض يغادر المقر دون ان يسجل شيئاً.

هذا الضغط يحدث في فترة القبول لانعدام التوجيه في المدارس، ولأن كثيراً من الأسر تؤجل مناقشة هذا الموضوع إلى وقت متاخر وعليه فقد يختار الطالب دراسته على أساس من رغبات عارضة أو نصيحة صديق او تحت ضغط الوالدين وينتج عن ذلك كله حدوث كثير من الاخطاء التي تضر بمستقبل كثير من التلاميذ ضرراً بالغاً فقد يلتحق بكلية او تخصص معين ثم يتبين له بعد عدة سنوات ان استعداداته وميوله لا تتفق مع هذا النوع من الدراسة، أو يواصل تعليمه بجهد ومشقة ولكنه يجد الصعوبات في عمله في المستقبل وتكون تلك المهنة مصدر قلق وشقاء له، كما لا ننسى الاضرار الاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن سوء الاختيار، وكل ذلك يرجع إلى تغيب الاسلوب العلمي في توجيه وارشاد ابنائنا تربوياً ومهنياً وفق سماتهم الشخصية وقدراتهم وحاجاتهم وميولهم.

نقطة البداية يمكن ان تكون بالتعرف على ميول الابن وقدراته وشخصيته، ماهي الصفات الشخصية التي لديه والتي سوف تساعده في دراسته؟ ماهي جوانب القوة والضعف لديه؟ هل يحب العمل بمفرده أم مع الآخرين؟ هل يحب ان يتخذ قرارات؟ ماهي الاشياء التي يهتم بها كثيرا؟ هل يحب الاعمال التي فيها تفكير؟ هل يحب الاعمال الروتينية؟ ماهي الموضوعات التعليمية التي يميل إليها كثيرا؟ التعرف على مثل هذه الأمور أمر جوهري إذا كنت تريد ابنك يلتحق بدراسة يجد نفسه فيها.

الطالب يمكن ان يزور مرشده في المدرسة ليأخذ منه معلومات عن الفرص التعليمية المتاحة بعد المرحلة الثانوية، ويمكن ان يساعده في التعرف على قدراته وإمكانياته.

الطالب أيضا يمكن ان يبدأ مبكراً في البحث عن الفرص التعليمية، والبداية يمكن ان تكون بالدليل التعليمي والمهني الذي تصدره وزارة التربية والتعليم، الذي يحتوي معلومات عن الجامعات والكليات، والتخصصات المختلفة فيها، وشروط القبول فيها، وهذا الدليل متوفر في كل مدرسة تقريباً كل جامعة ايضا لديها دليل خاص بها يحتوي على نظام الدراسة في الجامعة والكليات والتخصصات المتوفرة فيها والخدمات التي تقدمها لطالبها بعض الجامعات لديها الآن مواقع على الانترنت تقدم معلومات كثيرة عن الجامعة.

بعض المدارس تنظم زيارات للجامعات والكليات وهذا مصدر آخر للتعرف على الجامعة أو الكلية والاطلاع عن كثب عن إمكانياتها، ومن خلال هذه الزيارات يمكن للطالب ان يجد إجابة لكثير من التساؤلات التي في ذهنه.

في الفصل الدراسي الثاني من السنة الثالثة ثانوي، وبناء على المعلومات التي تم جمعها اطلب من ابنك ان يحدد ثلاث رغبات، وناقش كل رغبة على حدة من حيث طبيعة الدراسة ومتطلباتها ومستقبلها الوظيفي، واعمل قدر الامكان على ان توائم بين قدرات ابنك وامكانياته وميوله وظروفه ومتطلبات التخصص الذي اختاره والمرشد في مدرسة ابنك بحكم تخصصه وخبرته يمكن ان يساعد في ذلك.

وعموما التخطيط الجيد يجعل العملية اقل ضغطاً واكثر متعة ونجاحاً بإذن الله.

زيارة ولي العهد لروسيا.. يقينٌ يبدد المخاوف

ناهد بنت أنور التادفي / عضو الجمعية السعودية للإعلام والاتصال

ولي العهد

الأحداث الكبرى تبقى محفورة في ذاكرة التاريخ مهما تقادمت الأزمان وتباعدت المسافات وطوى الناس ذكريات تلك الأحداث، وفي مخيلتي أنه مهما تعاقبت من وقائع داخلية وخارجية فستبقى الزيارة التاريخية لصاحب السمو الملكي الأمير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني إلى العاصمة الروسية موسكو يوماً مشهوداً في تاريخ العلاقات الدولية التي أصبحت ومع وجود عوامل كثيرة غير مؤثرة بل أصبح البعض ينظر إلى علم العلاقات الدولية من بطون الكتب وقاعات الدرس ومجاملات السفارات والقنصليات ويعتقدون أنه كمادة جاذبة تستطيع تغيير المواقف وتبديل الرؤى وتحريك السياسات الجامدة والخمول الفكري، فهذا وبحسب رأيهم علمٌ قد اندرس ولم تبق له قيمة في ظل الأحادية والهيمنة والاتباع بالكُره أو الرضا وقنوع معسكر الشرق صاحب الجبروت والقوة بفتات كيكة النظام العالمي الجديد، ويرى دول الاتحاد السوفيتي سابقاً تتساقط كحبات عقد متناثرة في يوم عاصف الرياح، وهكذا اختل ميزان القوة الرادع وانفردت أمريكا بقيادة بلهاء للعالم، حيث الصراعات والضغائن والحقد الدفين على دولة جعلت من نفسها شرطياً لا تُعصى أوامره حتى تولّدت من هذه السياسات الطائشة المتصهينة المآلات التي وصل إليها عالم اليوم، وارتجت كفتا ميزان العدل الدولي وسقطت القوانين والقرارات المتلاحقة الخارجة من داخل قبة الأمم المتحدة سقوطاً مريعاً وداستها إسرائيل تارة بالأرجل وأخرى بداء الفيتو اللعين الذي فصّلته أمريكا وتوابعها بهدف قص أجنحة الدول الأخرى لكيلا تخرج من محبس الإذلال والخنوع، وليس أدل على ذلك من الفيتو الأمريكي لصالح ربيبتها بالشرق الأوسط عشية أن وقف العالم كله ضد قرار نية إسرائيل قتل عرفات أو نفيه خارج وطنه فلم تجد مؤازراً ومناصراً من المجتمع الدولي كله عدا أمريكا راعية حقوق الإنسان وجالبة الديمقراطية إلى بلادنا على أسنة الرماح.

وفي وضع معوج كهذا جاءت زيارة سمو سيدي ولي العهد إلى روسيا لتزيل الكثير من الغبار العالق وتكشف بعضاً من الغموض الذي اعترى العلاقات بين موسكو والبلاد الإسلامية بسبب الفكرة والتمدد الشيوعي ومحاصرة الإسلام وإحراق الشيشان، وهذا المشهد بدا واضحاً جداً للبلدين وهما يفتحان صفحة المنافع ويُحييان من جديد علم العلاقات الدولية ويناقشان أكثر قضايا العالم سخونة فلسطين والعراق ولهيب الشرق الأوسط، كل ذلك في جو ودي وحميمية ومكاشفة لا تعرف حصرية المنفعة الذاتية للبلدين، بل تتعدى خارطة الطريق إلى خريطة واضحة المعالم تُخرج العالم من الإغراق والوحل الذي أنزلته فيه سياسات البيت الأبيض التي تنوء باستفزازات أمريكية للعرب على مدار الساعة مع الإمعان في الاستهانة بخصوصياتهم وتقاليدهم وتراثهم وتربيتهم.

وقد أدركت الحكومة الرشيدة للمملكة أهمية الدور المحوري الذي تلعبه روسيا في العلاقات الدولية باعتبارها دولة عظمى وركناً أساسياً في مجلس الأمن وشريكاً رئيسيا في عملية التسوية الشرق أوسطية النابع من كونها أحد راعيي السلام في المنطقة مما يستلزم استمرار الدور الروسي على الساحة الدولية لتحقيق الرخاء والعدالة والسلام للمجتمع الدولي، وبدورها أكدت القيادة الروسية حرصها على تطوير علاقاتها مع السعودية التي تعد دولة مؤثرة إقليمياً ودولياً وتشغل واحداً من أبرز المواقع بوصفها زعيماً رائداً في العالمين العربي والإسلامي.

لقد أتت هذه الزيارة الميمونة في إطار سعي المملكة لإقامة علاقات متوازنة مع مختلف دول العالم، وهي خطوة نوعية في اتجاه أن يكون ميزان التعامل لمصلحة الطرفين وبكل العدل وليس المسايرة على الإطلاق مما جعلها تحقق نتائج مهمة على صعيد التوازن في العلاقة التي كانت في استمرار لمصلحة الولايات المتحدة والدول الأوروبية، حيث ستأخذ العلاقة الروسية - السعودية منحى جديداً من شأنه أن يجعل أهل القرار في أمريكا يخلدون إلى بعض لحظات التأمل ويرون أنهم ليسوا وحدهم في الساحة.

ونجد أن زيارة سمو سيدي ولي العهد لروسيا قد حظيت باهتمام بالغ من جانب الأوساط الروسية والإعلامية على حد سواء مع بدء فترة جديدة من العلاقات المميزة بين الدولتين بسبب الجوامع المشتركة والنقاط الإيجابية ولحرص البلدين على التنسيق المطرد بينهما تجاه القضايا الإقليمية والدولية، وأحدثها ما يتعلق بالوضع العراقي وبموضوع الإرهاب الذي تشكو منه المملكة، وستبقى الزيارة ومهما حاول بعض دهاقنة السياسة من تقليل حجم تأثيرها علامة فارقة وسط أحداث هذا العالم الصاخب بالأحداث.

anwarnah9@hotmail.com

فاكس ٠١٤٨٠٣٤٥٢

وقفة مع النفس في يومنا الوطني

د. صالح بن عبدالرحمن بن سبعان / جامعة الملك عبدالعزيز - جدة

د. صالح بن سبعان

لا أريد أن أفسد للناس بهجة يومهم وهم يحتفلون بهذه الذكرى الحبيبة إلى نفوسنا جميعاً إلا أنني أريد أن نجعل من اليوم الوطني مناسبة نقف فيها أمام أنفسنا لنسأل بصدق وتجرد: ما الذي فعلناه بالأمس؟ وما الذي ينبغي علينا أن نفعله اليوم لهذا الوطن الذي ما بخل علينا بشيء مما يرفعنا ويعزنا بين العالمين؟

وأحب أن أنبه إلى أن القطاع الشبابي لهذه الأمة هو المستهدف بشكل أساسي بهذا الحديث.

لقد حقق الأجداد - أجدادنا بقيادة الملك عبدالعزيز رحمه الله - معجزة توحيد هذا الكيان الذي كان ممزقاً ومتشرذماً في كيانات قبلية متناحرة، ولو تأملنا بعمق دلالات هذه المعجزة لاستطعنا ملامسة شيء من عبقرية رائد التوحيد، وكيف أنه استطاع أن يؤسس نظام حكم على قواعد القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، فهما الأساس الذي تقوم عليه حياة كل مسلم أياً كان المذهب الفقهي الذي ينتمي إليه أو يتبعه، وهما إذاً لحمة تماسك المسلم أياً كان الوطن أو القومية التي إليها ينتمي.

إذن فقد حقق الأجداد - بفضل الله - ثم بفضل وعيهم الذي استطاع أن يتجاوز الأطر القبلية الضيقة المغلقة، وبقوة إرادتهم هذه المعجزة، فأصبح لنا كيان عملاق يحتل أربعة أخماس مساحة جزيرة العرب بأكملها.

ورسخوا نظام حكم شرعي احتل العدل قائمة أولوياته وهذا باب واسع لا يمكن أن تستوعبه هذه المساحة.

ثم جاء الآباء - آباؤنا - فعملوا من ناحية على ترسيخ ما غرسه الأجداد من القيم. ثم أرسوا أسس نهضة كبيرة عبر مشاريع التنمية والتحديث العملاقة، مما منحنا بطاقة الدخول في قلب العصر، والتواجد الفاعل في الأحداث العالمية، فصرنا لاعباً أساسياً في التشكيلة الدولية، ورقماً صعباً لا يمكن تجاوزه في السلم والحرب، وفي حركة الاقتصاد العالمية.

وهذا أيضاً باب واسع لا نستطيع تفصيله هنا.

إلا أن الآباء باختصار أدوا دورهم كاملاً، وفي سبيل تحقيق ما حققوا لنا بذلوا أقصى ما يمكن أن يبذله البشر من طاقة وجهد و نكران ذات، بما يشابه المعجزة.

فما الذي يجب أن نفعله الآن؟

الحركة الثالثة هي التي يجب أن تتجه إليها إرادتنا وعزمنا، فما هي محاور هذه الحركة واتجاهاتها.. هذا ما سنتناوله بإيجاز في التالي:

- أولاً: أننا يجب أن نضع نصب أعيننا دائماً، مهما تشعبت الطرق واختلفت الدروب وادلهمت الآفاق نقطة انطلاق الأجداد الأولى، لحظة التوحيد التاريخية، توحيد هذا الكيان الذي ننتمي إليه، لأن هذه النقطة ستظل دائماً تمثل البوصلة التي نستدل بها في متاهات الأحداث الداخلية والخارجية، ما هي المرجعية التي لن نضل أهدافها مهما شتت بنا الاختلاف.

وأن نضع كل ذلك الدم الزكي الذي أريق من أجل تحقيق هدف توحيد كياننا أمام أعيننا ونجعله حاضراً في ذاكرتنا بشكل دائم.

يجب ألاّ ننسى تضحيات الرجال وأمهاتهم وزوجاتهم وهم يقدمون كل تلك التضحيات الجسام ويبذلون الدم والعرق من أجل هدف يعز أحفادهم، ويحقق لهم مستقبلاً نتمتع نحن الآن بثماره.

ويجب ألاّ ننسى أن ما نرفل فيه الآن من نعيم وما نتمتع به من مكانة اقليمياً ودولياً إنما هو - بعد فضل الله علينا - نتاج تضحيات الأجداد المؤسسين وعرقهم ودمهم ودموعهم.

وأن التفريط في تماسك وتلاحم هذا الكيان إنما هو خيانة ليس لقيمهم ودوافعهم فحسب، بل وخيانة لذلك الدم والدموع والعرق الذي سكبوه بسخاء على مزيج توحيده هذا الكيان الذي نفخر به، ونفاخر به الناس.

- ثانياً: لقد شابت طفرتنا التنموية والتحديثية بعض الأخطاء، وكان لا بد وأن تحدث لأن حجم الطفرة الكبيرة، والمدى الزمني الذي تمت فيه، وهو قصير جداً بكل المقاييس.

كان لا بد وأن تحدث، فيه بعض الفجوات والهنات وأوجه القصور هنا وهناك. فالطموح كان كبيراً والهمة عالية، ولكنا في سباق مع الزمن لضغطه واختصاره.

إذن فليبدأ العمل من هنا، لمعالجة الأخطاء وأوجه القصور التي لازمت تلك النقلة التحديثية، وتلك التي تمخضت ونتجت عنها.

وإن معالجة هذه الأخطاء تحتاج منا شجاعة أخلاقية وجرأة فكرية وفق المناهج العلمية لملامستها بوضوح والاعتراف بها، ومن ثم وضع المعالجات الملائمة لها.

فبدون الاعتراف بهذه الأخطاء والعمل على معالجتها سيستمر تعثر مسيرتنا التي يجب حسب المعطيات المتوفرة، أن تنطلق بسرعة أكبر، وتحقق إنجازات أعظم.

وفيما أعلم - وقد أوضحت هذا أكثر من مرة - وخاصة في كتابي (مغامرة التنمية والتحديث)، فإن الأخطاء التي لازمت الطفرة من ناحية، ونتجت عن الطفرة من ناحية أخرى، أفرزت العديد من الظواهر السلبية، ورسخت الكثير من القيم والمفاهيم والسلوكيات التي يجب علينا رصدها والعمل على تصحيحها، وإحلال بدائلها، حتى يستقيم مسارنا.

- ثالثاً: إننا نحتاج إلى نقلة - ولا أقول - طفرة - ثانية، نقوم فيها بتحديث مؤسستنا ونظمها وترسيخ القيم المؤسسية، وتفعيل ما هو مواكب من نظمنا، وإصلاح وتطوير ما يحتاج إلى ذلك.

يجب أن نعي أننا كدولة وكمجتمع مقبلون مع العالم كله مرحلة جديدة في تاريخ الجنس البشري، وأن هناك العديد من الاهتزازات والزلازل العالمية التي تحدث الآن بسبب التطور النوعي الهائل في تقنية المعلوماتية وثورة الاتصالات، والاكتشافات العلمية المذهلة بعد فك الشفرة الوراثية، وارتياد الفضاء، وطوفان العولمة الاقتصادية والثقافية والسياسية الذي لن ينجو مجتمع ولن تنجو دولة أو ثقافة من تأثيراته التي انتهكت الخصوصيات الثقافية والقومية.

ولن تثبت في وجه هذا الإعصار إلا الدول والمجتمعات القوية، ولا سبيل لتحقيق قوة الدولة إلا بتحديث المؤسسات وترسيخ القيم المؤسسية وإشاعة الثقافة المؤسسية، وتفعيل النظم لتعمل بطاقتها القصوى.

وثمة الكثير هنا مما يمكن أن يقال عن كل أوجه الدولة ومؤسساتها، وقطاعها الأهلي، وقطاعاتها الاقتصادية والثقافية والتعليمية والاجتماعية، مما لا مجال إلى التفعيل فيه هنا، الآن.

- رابعاً: علينا أن نواجه أنفسنا بالسؤال: إلى أي مدى نحن نمحض الوطن الحب الحقيقي الذي يجب أن نمحضه له ويستحق أن نمحضه له؟

أخشى أننا لا نعطي الوطن حقه الذي يستحقه من الحب والإخلاص، وإذا كنا نظن أن التغني بهذا الحب والتفاخر الشفاهي به يكفيان للتعبير عن الحب والانتماء للوطن، فإننا بذلك نرتكب خطأ فادحاً.

إن حب الوطن يتجلى في العمل على رفعته وتقدمه بإخلاص وتفانٍ دون من★ أو انتظار مكافأة على هذا العمل أو هذا الشعور.

وأكاد أزعم أن هناك نقصاً فادحاً في تربيتنا الوطنية يمكن - بهذا المعيار - أن نلمسه في الكثير من سلوكياتنا وأفكارنا وميولنا العاطفية، ولنكون أكثر صراحة ووضوحاً ألا نجد بيننا من يطغي انتماؤه القبلي على انتمائه للوطن الكبير؟

ألا نجد بيننا الواسطة والمحسوبية في العمل والخدمات؟

ألا يوجد من يرتشي؟

ألا يوجد من يفضل البطالة على العمل بسبب نظرته الاستعلائية والسلبية لبعض الوظائف والمهن؟

ألا يوجد من يمارسون البطالة المقنعة فيقبضون رواتب وظائف لا يؤدونها حقها، ويتسببون؟

وماذا تسمي مثل هذه الممارسات وغيرها إذا لم نسمها عقوقاً في حق الوطن؟

إن الشخص الذي يقدم مصلحته الشخصية الخاصة، مهما تعارضت مع مصلحة وطنه أو مصالح مجتمعه لم يتلق تربية وطنية تعصمه من هذا العقوق في حق الوطن، وكلنا يعرف أن التربية الوطنية إنما تبدأ في البيت منذ الطفولة، وقبل أن يدخل المدرسة، وانها يجب أن تستمر في كل المراحل التعليمية بما يتناسب والمرحلة العمرية للطالب.

إلا أن الأساس فيها يبدأ بالأسرة حيث تغرس في وجدان الطفل في شكل قيم أخلاقية معينة. فهلا جعلنا من هذا اليوم مناسبة لوقفة مع الذات. وبالله التوفيق...

e-mail: dr-binsabaan@hotmail.com

كلوا السمك فإنه للجسم غذاء وللقلب دواء

أ.د. منصور بن محمد النزهة(*)

منصور النزهة

لحم السمك يحتوي على البروتين وهو أحد العناصر المهمة لغذاء الإنسان وهذه المعلومة معروفة للناس ولكن غير المعروف للكثير من الناس ان السمك يحتوي على أحماض دهنية وهي أحماض دهنية متعددة غير مشبعة من نوع أميجا-٣ هذه الأحماض الدهنية موجودة في الأسماك عموماً ولكنها موجودة بشكل وافر في ثلاثة أنواع من الأسماك وهي سمك السلمون وسمك التونة وسمك الإسْقُمري (سمك الماكريل) وقد لاحظ العلماء انخفاض نسبة الاصابة بأمراض شرايين القلب في المجتمعات التي تستهلك السمك بنسبة أكثر مثل المجتمع الياباني ومجتمع الاسكيمو وعزا العلماء انخفاض نسبة إصابة الاسكيمو واليابانيين بأمراض شرايين القلب إلى استهلاك الأسماك بشكل وافر.

وقد قام العلماء بالعديد من الأبحاث لمعرفة مفعول هذه الأحماض إذا أخذها الإنسان بشكل منتظم عن طريق أكل السمك مرة أو مرتين في الاسبوع ووجدوا أنها عامل مهم في الوقاية الأولية والثانوية من أمراض شرايين القلب وأن ذلك يؤدي إلى خفض مستوى الدهون الثلاثية في الدم كما ان لها مفعولاً ضد التخلط واحتمال امتلاكها خاصية ضد الالتهابات داخل الشرايين.

وقام أطباء القلب بوصف أكل السك أو استعمال زيت السمك للمرضى الذين لديهم ارتفاع في الدهون الثلاثية ولم يستجيبوا للحمية واستعمال الأدوية المتعارف عليها لخفض مستوى الدهون الثلاثية ووجد العلماء ان كثيراً من المرضى استجابوا لذلك وانخفض مستوى الدهون الثلاثية عندهم بنسبة جيدة وعند استعمال زيت السمك بمعدل ٣-٥ جرامات يومياً انخفض مستوى الدهون الثلاثية بنسبة ٣٠-٥٠٪.

أما مفعول هذه الأحماض الدهنية على شرايين القلب فقد أشارت الدراسات ان هذه الأحماض الدهنية يؤدي استعمالها بصفة منتظمة إلى استقرار النتوءات المتصلة (اللويحات العصيدية) الموجودة داخل الشرايين كما يؤدي استعمالها إلى تراجع انسداد الشرايين في بعض الأحيان. ويؤدي استقرار اللويحات إلى عدم تصدعها الذي لو حصل يؤدي إلى انسداد الشريان وجلطة القلب، كما أنها لها مفعول ضد الالتهابات داخل الشرايين وكما هو معروف فإن للالتهابات هذه دوراً في تصلب الشرايين. كما يؤدي استعمال هذه الأحماض إلى خفض نسبة التصاق الصفائح الدموية والذي يؤدي دوراً كبيراً في تكون الجلطات داخل الشرايين.

كما أشارت العديد من الدراسات إلى ان استعمال هذه الأحماض الدهنية الموجودة في الأسماك يؤدي إلى خفض نسبة الوفيات بين مرضى شرايين القلب التاجية خاصة الوفاة المفاجئة ويعتقد العلماء ان هذا الأثر الايجابي يحصل بسبب مفعول هذه الأحماض على غشاء خلايا عضلة القلب مما يجعلها أقل قابلية لاضطراب نبضات القلب.

كما أشارت الدراسات إلى ان السمك يعتبر من أهم مكونات ما يسمى غذاء البحر المتوسط (تشمل المكونات الأخرى زيت الزيتون ووفرة من الخضار والفواكه والأطعمة التي تحتوي على ألياف). وقد أثبتت الدراسات ان المداومة على هذا النوع من الأغذية يؤدي إلى خفض نسبة الإصابة بأمراض شرايين القلب بنسبة عالية وهذا ما لوحظ في دول البحر المتوسط.

ومن أحدث الدراسات عن أهمية أكل السمك في الوقاية من الأمراض التي أشارت إلى ان من يأكلون السمك مرة أو أكثر في الاسبوع انخفضت لديهم الإصابة بمرض الزهايمر بنسبة ٦٠٪ مما يجعل أكل السمك عاملاً مهماً في الوقاية من التدهور الذهني بشكل عام ومرض الزهايمر بشكل خاص وستتوالى البحوث في هذا المجال لمعرفة المزيد من التفاصيل.

وبعد هذا العرض السريع لأهمية الغذاء السمكي مرة في الاسبوع أو أكثر نشير إلى انه من الدراسة الوطنية لأمراض شرايين القلب والأسباب المؤدية لها في المملكة العربية السعودية اتضح من المسح الميداني ان ٥٤٪ من العينة لا تأكل السمك وترتفع هذه النسبة لتصل إلى ٧٤٪ في شمال المملكة وتنخفض لتصل إلى ١٩٪ بالمنطقة الشرقية وهذه الأرقام كانت مفاجئة للباحثين.

ان نشر الوعي الغذائي له دور مهم في الوقاية من العديد من الأمراض نرجو ان يكون للغذاء السمكي مكان على مائدة الرافضين لأكل السمك ولو مرة في الاسبوع ونحن نعلم الدور المهم لربة البيت في اختيار الغذاء الصحي لافراد اسرتها ونقول لها ولجميع افراد الأسرة: كلوا السمك فإنه للجسم غذاء وللقلب دواء.

* استاذ واستشاري طب القلب ورئيس جمعية القلب السعودية

المسابقة عناية بالقرآن الكريم وحفظته

عبدالعزيز بن عبدالله حنفي / رئيس الجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم بمحافظة جدة

عبدالعزيز حنفي

مسابقة الملك عبدالعزيز الدولية لحفظ القرآن الكريم وتجويده وتفسيره في عامها الخامس والعشرين إنها حقاً مناسبة إسلامية عالمية يستشرف لها المسلمون في أرجاء الأرض ليشاهدوا أبناءهم ممثلين لمعظم دول العالم الإسلامي والأقليات الإسلامية يجتمعون في مكة المكرمة بلد الله الحرام ليتنافسوا في أشرف مجال ويتسابقوا على الفوز بالمراكز الأولى ليس لأمر من أمور الدنيا ولكن لترتيل وتجويد وتفسير القرآن الكريم، مناسبات قلائل تلك التي يجتمع فيها أبناء العالم الإسلامي وتزداد روابطه وتتوثق عراه لتجسد التعاون المطلوب بين المسلمين وكم نحن بحاجة إلى مثل هذه اللقاءات الإسلامية الخيرة التي تلتئم فيها الصفوف وتتوحد الكلمة وتلتف الجموع حول دستورنا العظيم القرآن الكريم نبراس هذه الأمة ومعجزتها ونورها وهداها وسر سعادتها وقد تكفل الله سبحانه وتعالى لمن قرأه وعمل به ألا يضل في الدنيا ولا يشقى في الآخرة والخير كله في تدبر القرآن وتعلمه وفهمه والعمل بما فيه وأهل القرآن العاملون به هم أهل الله وخاصته وهم خير أمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم كما أخبر بقوله (خيركم من تعلم القرآن وعلمه).

وهذه أيام مباركة يجتمع فيها هؤلاء الفتية الذين آمنوا بربهم وزادهم هدى وخيراً كثيراً بان شرفهم بحفظ كتابه والاعتزاز بأن يكونوا متميزين وماهرين متقنين لحفظه وضبطه، هي لوحة مشرقة وصورة معبرة تنقلها وسائل الإعلام للعالم ليدركوا قيمة القرآن الكريم عند أهله ونفاسته وقدره بينهم، ولهذه المسابقة أثر معنوي ملموس ولعل رصد مشاعر المسلمين في أكثر من دولة وتسجيل انطباعاتهم عن المسابقة وآثارها سيوضحان ما يعنيه هذا الحدث.

إنه بلا شك حدث إيماني لم يكن ليكتمل ويستمر عبر هذه السنين الطويلة لولا توفيق الله عز وجل بأن سخّر له رجالاً يبذلون الجهد والمال والرأي والمشورة ليخدموا القرآن الكريم ويسهموا في نشره والعناية به وحفز الناشئة للإقبال على تلاوته وحفظه وتجويده ورصد الجوائز السخية للفائزين، وولاة أمرنا وفقهم الله منذ عهد المؤسس الملك عبدالعزيز (رحمه الله) وهم لا يألون جهداً ولا وقتاً ولا مالاً دون كتاب الله فهو الدستور وهو المعظم وهو الذي يبذل لأجله الغالي والنفيس وليست العناية مقتصرة على المسابقة وإنما هي صورة مشرقة من تلك العناية ومشهد يعبر عن غيره ومجالات العناية الأخرى كثيرة ومتعددة كالنهر الذي تتفرع روافده يميناً وشمالاً ليعم الخير ويزداد. إن ما نشاهده اليوم من تظاهرة قرآنية مباركة بذل في تحقيقها الكثير وسخرت لها طاقات وإمكانات كبيرة وكوادر بشرية كثفت أعمالها للإعداد والتجهيز وتهيئة كل ما من شأنه إيجاد الراحة والجو المناسب للمتسابقين وهنا نشيد بالدور الكبير لمعالي الشيخ صالح بن عبدالعزيز بن محمد آل الشيخ وزير الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد لاهتمامه الشخصي والأمانة العامة للمسابقة لجهودهم المتواصلة واهتمامهم بالمسابقة وفرسانها وشحذ الهمم وبذل الطاقات للإعداد والتنظيم منذ الخطوة الأولى وحتى عودة المتسابقين إلى ديارهم غانمين فرحين بهذه التجربة وزيارتهم المدينتين المقدستين مكة المكرمة والمدينة المنورة ودونتها عقولهم وأفئدتهم وترسخت في مخيلتهم.

وهذه مناسبة نشيد فيها بإنجازات حكومتنا الرشيدة في مجال خدمة الإسلام والعناية بالقرآن وعلى رأسهم خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز وصاحب السمو الملكي الأمير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء رئيس الحرس الوطني وصاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء وزير الدفاع والطيران والمفتش العام - حفظهم الله وسدد جهودهم ووفقهم إلى الخير دائماً - وأهل هذه البلاد المباركة التي اختارها الله لتكون أرض الحرمين ومهبط الوحي ومهوى الأفئدة فلهم حب وشغف بخدمة القرآن الكريم والترحيب بإخواننا المسلمين بيننا وهي صفات يشترك فيها الحاكم والمحكوم والكبير والصغير ونسأل الله عز وجل أن يديم علينا نعمه ويوفقنا لخدمة كتابه على الوجه الذي يرضيه.

برحمتك يا أرحم الراحمين إلى جنة الخلد يا أمي

حمد عبدالرحمن المانع

حاصر الحزن قلبي، وانفرد في صياغة مشاعر الأسى، واخترق الألم جوانحي، وكبل هذا الزائر، الذي أتى على حين غرة وجداني بالألم والحسرة، وخنق العبرة عندما سمعت الخبر، وأي خبر، رحيل أغلى ما رأت عيناي، انتقلت والدتي إلى جوار ربها واسترد المولى أمانته ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ اللهم ازرع الطمأنينة في قلوبنا واجعل من يقيننا ورضانا وتسليمنا بقضائك وقدرك، قوة مقابل الضعف وأجراً مقابل الصبر، نعم رحلت والدتي هذه المرأة الصالحة الصابرة المحتسبة ولا نزكي على الله أحداً، رحلت وبقيت ذكراها العطرة، رحلت بعدما غرست في قلوبنا الحب بأجمل معانيه (حب الله ورسوله) رحلت بعدما رسخت في سلوكنا الانتماء والصدق والصبر وحب الخير وحب الناس، والعطف والرحمة على الضعفاء والمساكين، رحلت بعدما أسقتنا من مكارم الأخلاق وهي التي استقتها من كتاب الرحمن الذي لايفارقها وسنة نبيه المصطفى خير الأنام، ولم أزل أذكر باني كلما هممت بعمل أقوم به أقول لها أماه سأفعل كذا وكذا، فتغلظ القول في استياء وتقول «قل إن شاء الله».

أسأل المولى جلت قدرته أن يتغمدها بواسع رحمته، ويسكنها فسيح جناته وأن يبارك الله في خالي العزيز الغالي وأشقائي وشقيقاتي الكرام وان يلهمنا الصبر والسلوان ويجمعنا معها في مستقر رحمته وأن يظلنا في ظله يوم لاظل إلا ظله إنه جواد كريم.

قال تعالى ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٥ - ١٥٦-١٥٧].