خواطر دقائق

بقلم : عبدالله بن حمد الحقيل

أزمة الكتاب السعودي

الكتاب رمز العلم وعنوان المعرفة والأمة الواعية هي التي تعي ذلك وتدرك دوره الخالد وتبصر في ضيائه جوانب الثقافة وومضات الوعي واشراقة المعرفة اذ هو يلعب دورا فعالا في تنمية المعرفة والثقافة ولقد قيل: إن الامة الواعية هي الأمة القارئة.. فالكتاب هو الدعامة الاساسية في مجالات البحث والدراسة والمطالعة.. ولقد مرّ الكتاب في تطوره بمراحل متعددة وليس هناك شك في أن ما طرأ على الطباعة وصناعة الورق من تطورات تقنية قد أدى الى تغيير شامل في حركة نشر الكتاب.

ولقد مرّ الكتاب السعودي بفترة عانى من خلالها الكساد والركود ولم يجد السوق الرائجة لعرض ماتجود به قرائح الأدباء والمفكرين الامر الذي قد يحدو بالكثير من أدبائنا ومفكرينا الى العدول والانصراف عن حقل التأليف والكتابة.

ان قضايا الكتاب ومشاكله عديدة ومتعددة من حيث الانتاج الفكري والانتاج الطباعي وقلة منافذ التسويق وارتفاع التكاليف والمنافسة المتصاعدة من جانب الوسائل الالكترونية الجديدة للاتصال بالقارىء.. ومع هذا فلا يزال الكتاب من أبسط الوسائل وأكثرها فاعلية في نقل المعرفة وتيسير الحصول عليها.

والكتاب كما هو معروف يتعلق بجوانب كثيرة سواء ما اختص بالمضمون أو الطبع أو النشر أو التسويق أو التوزيع.

وفي هذا الصدد لابد من الاشارة الى دور النشر وواجبها في هذا المجال، فلا يكون الدافع الاول من تأسيسها هو الربح المادي فحسب، ولكن بجانب ذلك يراعى الهدف الاسمى، وهو تيسير المعرفة ونشر الثقافة لكل طبقات الشعب ومستوياته، فالغذاء الروحي هو أثمن وأبقى من مادة تفنى وتزول، انها رسالة قبل كل شيء وواجب وطني ومسئولية كبرى، فالكتاب أجلّ وأسمى من أية سلعة مادية أخرى، فهو عنصر مهمٌ في تقدّم ورقي المجتمع وتثقيفه وتنميته.

والمؤمل بعد ذلك ان تتضافر الجهود وان يتعاون الجميع بروح الجد والاخلاص لرفع مستوى الكتاب وتذليل الصعوبات أمام نشره وتسويقه وتوزيعه وان يحتل مكانه المرموق ويجب الا يغيب عن البال ان الكتاب وعاء المعرفة وهو الذاكرة التي تحفظ ما مضى علما وتاريخا وهو الينبوع الثر والمنهل الفياض، وديننا الاسلامي يحث على العلم والقراءة، فلنحرص على عرض الكتاب بصورة حية مشوّقة لينفذ في حياة الناس وعقولهم ويزدادوا حبا له وتعلقا به وتفاعلا معه وحتى يكون له نصيب وافر وحظ عظيم.

○ ينشر بالتعاون مع إذاعة الرياض. يذاع البرنامج الساعة 5,35 عصرا.

في مثل هذا اليوم

برعاية الملك فيصل رحمه الله:

افتتاح المدارس العسكرية للحرس الوطني

أولى صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني اهتماماته الخاصة لتطوير ورقي الحرس الوطني الذي بات في هذا الوقت يضاهي كبرى الدول المتقدمة عسكرياً من حيث الاعداد والتدريب بتوفر المنشآت العسكرية الحديثة وبوجود المدارس العسكرية التي مدت هذا الكيان بالكفاءات العسكرية السعودية الشابة المتخصصة المؤهلة بالعلم الحديث والتدريب الجاد والتي جنينا ثمارها ابان حرب تحرير الكويت حينما شاهدنا قوات الحرس الوطني السعودي في الصفوف الامامية لدخول الكويت ورد العدوان الظالم الذي استهدف دولة شقيقة.

واستهدف مملكتنا الغاليه حينما حاول المعتدي الاعتداء عليها بدخول مدينة الخفجي فقابله رجال الحرس الوطني في معركة لم تدم طويلاً بعدها حاول المعتدي الفرار بعد ان وجد امامه قوة عسكرية باسلة في الدفاع عن الارض هي قوة الحرس الوطني التي هي من ثمار مدارس الحرس الوطني التي تأسست عام 1384هـ بموجب الموافقة السامية الكريمة بالرياض وتشكلت في البداية بالاضافة الى القيادة والادارة من اربعة اجنحة هي: جناح الصواريخ– جناح الاشارة– جناح الميكانيكا و جناح المشاة المسلحة ومن هذه الخطوة الاولى كانت القفزة الرائعة حيث ازداد عدد الطلبة فلم تكن الاجنحة كافية بحيث خصصت مدارس لكل تخصص في اطار واحد. وكانت مدرسة المشاة للفدائيين ومدرسة التربية البدنية ومدرسة الموسيقى ومدرسة السواقة ومدرسة الصيانة ومدرسة الاشارة ومدرسة الثقافة ومدرسة اللغات ومدرسة الصواريخ.

ومدرسة العسكرية التي تستقبل طلابها من داخل وخارج الحرس الوطني للحاصلين على الشهادة الثانوية للدراسة لمدة عامين بعدها يتخرج الطالب برتبة ملازم حيث يدرس الطالب المواد التي يدرسها الطالب في الكليات العسكرية المماثلة المتمثلة في التدريبات على الاسلحة المختلفة وجميع مايتطلبه من واجبات بداية بالجندي حتى واجبات القائد اما العلوم التي يدرسها الطالب فهي تشمل جميع العلوم التي يجب ان يلم بها في شتى انواع المعرفة كالعلاقات الدولية والاقتصادية وعلم النفس واللغة الانجليزية، وفي خطوة من خطوات التقدم التي يشهدها الحرس الوطني بمتابعة صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني.

وفي مثل هذا اليوم من عام 1394هـ رعى الملك فيصل بن عبدالعزيز رحمه الله حفل افتتاح مقر المدارس الفنية والعسكرية الجديدة ونادي الحرس الوطني بخشم العان حيث تفضل رحمه الله برفع العلم السعودي وقص الشريط في احتفال كبير اقيم بهذه المناسبة حضره خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز «حينما كان النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء ووزيرا للداخلية في ذلك الوقت والذي قال عن انطباعاته حول ماشهده إن ماشاهدته اليوم في هذه المدارس والمنشآت الاخرى من تقدم كبير سواء في مجال التدريب الفني او العسكري يعد مفخرة عظيمة من مفاخر الملك فيصل بن عبدالعزيز (رحمه الله) وانجازا كبيرا من منجزات صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز».

نادي الحرس الوطني

شيد نادي الحرس الوطني في ذلك الوقت ليستقبل 400 الى 500 فرد حيث شيد على مساحة 120 فدانا بتكلفة 5ملايين ريال صمم على احدث الطرق الهندسية وملاعب مختلفة لكرة القدم والسلة والطائرة وكرة اليد وتنس الطاولة وصالة بلياردو وقاعة محاضرات وصالة للطعام ومكتب استقبال ومكاتب للادارة والاجهزة الفنية.

كمايوجد بالنادي وحدة العلاج الطبيعي حيث تعتبر من احدث الوحدات للعلاج الطبيعي في الشرق الاوسط حيث تحتوي على خمسة عشر جهازاً من احدث الاجهزة الطبية للطب الطبيعي وجهاز للسونا وجهاز تدليك تحت الماء وهذه المنشأة التي يمضي اليوم على افتتاحها 23 عاماً تلاها افتتاح العديد من المنشآت العسكرية التابعة للحرس الوطني مواكبة لهذا التطور السريع الذي تشهده المملكة في ظل قيادة خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز حفظه الله ومتابعة صاحب السمو الملكي الامير عبدالله بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء ورئيس الحرس الوطني الذي اظهر حرصه الدائم على متابعة كل مايهم تقدم ورقي الحرس الوطني منذ أن تسلم رئاسة الحرس الوطني.

اليوم

الخميس 15 ربيع الآخر 1417هـ الموافق 29 اغسطس 1996م.

وهو اليوم الـ 242 من العام الميلادي 1996، الذي تبقى من ايامه 124 يوما.

أهم الاحداث المحلية والعالمية في مثل هذا اليوم:

المملكة

1386هـ استقبل جلالة الملك فيصل بن عبدالعزيز فخامة الرئيس الصومالي آدن عثمان رئيس جمهورية الصومال الذي وصل في زيارة رسمية استغرقت اسبوعاً.

1393هـ انهى جلالة الملك فيصل بن عبدالعزيز زيارته لفرنسا وتوجه الى جنيف في طريق عودته للمملكة.

1394هـ افتتح جلالة الملك فيصل بن عبدالعزيز المدارس العسكرية للحرس الوطني.

1396هـ افتتح صاحب السمو الملكي الامير فواز بن عبدالعزيز امير منطقة مكة المكرمة الدورة الاولى للمجلس الاعلى العالمي للمساجد بمكة المكرمة نيابة عن الملك خالد بن عبدالعزيز. 1397هـ صدرت موافقة مجلس الوزراء المنعقد برئاسة صاحب السمو الملكي الامير فهد بن عبدالعزيز ولي العهد ونائب رئيس مجلس الوزراء برفع رأسمال صندوق التنمية العقاري بعشرة الاف مليون ريال.

1400هـ وافق المؤتمر الرابع عن اللجنة الدائمة للمواصلات بالجامعة العربية على انشاء منظمة عربية للنقل البري والبحري تتولى انشاء شركات استثماريه في هذا المجال وتم اختيار الرياض مقراً للمنظمة.

1405هـ افتتح صاحب السمو الملكي الامير سلطان بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع والطيران والمفتش العام قسم الاطفال في مستشفى القوات المسلحة بالرياض.

1407هـ افتتح خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز مدينة الملك فهد الساحلية بالعزيزية بالخبر.

1407هـ انتقل الى رحمة الله تعالى صاحب السمو الامير عبدالله بن عبدالعزيز بن عبدالله بن تركي آل سعود.

1408هـ تحت رعاية خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز افتتح صاحب السمو الملكي الامير سلمان بن عبدالعزيز امير منطقة الرياض المؤتمر الثاني للصناعيين بدول الخليج العربي.

1410هـ افتتح صاحب السمو الملكي الامير سلمان بن عبدالعزيز امير منطقة الرياض مركز الثقافة بحي السفارات بمشاركة حاكم ولاية ميرلاند الامريكية.

1410هـ افتتح صاحب السمو الملكي الامير خالد الفيصل امير منطقة عسير مرسم الخط العربي الذي تم انشاؤه من قبل ادارة مركز قرية المفتاحة التشكيلية بالتعاون مع كلية اعداد المعلمين بأبها.

1411هـ احتفلت كافة مناطق المملكة ببدء فعاليات الاسبوع الرابع عشر للمساجد.

1416هـ احتفلت منظمة المؤتمر الاسلامي بمرور ربع قرن على تأسيسها.

العالم

70– طرد اليهود نهائياً من فلسطين وتشتيتهم في شتى بقاع الارض.

1842– توقيع معاهدة «نانكسينج» بين حكومة المانشو في الصين، وبريطانيا والتي بمقتضاها فرضت بريطانيا على الصين كل شروطها، وتنازلت الصين عن هونج كونج لتكون مستعمرة بريطانية.

1897– انعقاد المؤتمر الصهيوني الاول في مدينة «بازل» بسويسرا برئاسة مؤسس الصهيونية تيودور هيرتزل.

1916– الحكومة الاميركية تصدر قانون جونز الذي تعد فيه بمنح الفيلبين استقلالها.

1925 مولد الموسيقي اليوناني ميكيس تيودور اكيس.

1932– مولد الفيلسوف الانجليزي جون لوك.

1936 – المهاتما غاندي في لندن للمشاركة في مؤتمر حول الهند.

1944– مولد السياسي الهندي راجيف غاندي «اغتيل في 1991».

1949– الاتحاد السوفياتي يفجر اول قنبلة نووية من دون اعلان ذلك رسميا.

1960– اغتيال هزاع المجالي رئيس وزراء الاردن.

1966– فريق البيتلز الموسيقي يقدم آخر عرض له في بريطانيا.

1967– انعقاد مؤتمر القمة العربي الرابع في الخرطوم.

1973– وقع الرئيس المصري انور السادات، والرئيس الليبي معمر القذافي اعلان الوحدة الاندماجية بين مصر وليبيا.

1979– افتتاح اول محطة اذاعة تعمل بالطاقة الشمسية في امريكا.

1982– وفاة ناحوم غولدمان مؤسس المؤتمر اليهودي العالمي.

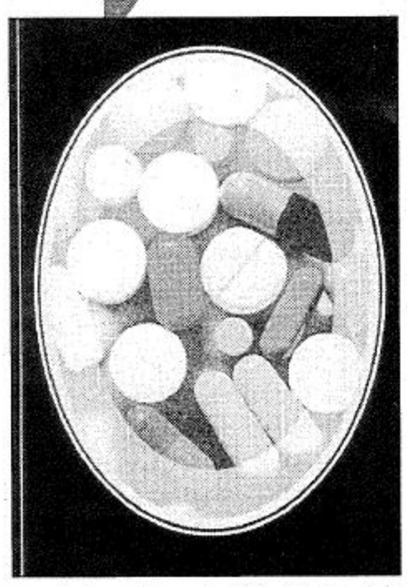
1987– القوات الموالية للرئيسة كورازون اكينو تفشل محاولة انقلاب عسكري في الفيليبين والمعارك تسفر عن سقوط عشرات القتلى.

1991– مجلس السوفيات الاعلى يحظر انشطة الحزب الشيوعي السوفياتي.

الأسرة

من خلال دراسة انجليزية

الارتباط بين حبوب منع الحمل.. وسرطان الثدي



أكدت الاستاذة الدكتورة جيليان فيل.. من مركز الابحاث البريطاني للسرطان مؤخراً.. من خلال دراسة قامت بها على مجموعة من السيدات لدراسة الارتباط بين الاصابة بسرطان الثدي.. وتناول حبوب منع الحمل.. اكدت انه بعد حوالي عشرة اعوام من توقف المرأة لتناول حبوب منع الحمل تنتفي تماماً اية مخاطر من امكانية الاصابة بسرطان الثدي.. وتلك النتيجة تفيد الاجابة عن تساؤل حواء.. عن تأثرها.. بحبوب منع الحمل على المدى البعيد.. هذا وقد وجد الباحثون ان آثار حبوب منع الحمل تتشابه لدى السيدات مهما اختلفت خلفياتهن ووجد أن السن التي تبدأ فيها المرأة تناول حبوب منع الحمل.. او مدة تناولها لهذه الحبوب.. وعدد الاطفال الذين انجبتهم.. او تاريخ المرض في اسرتها ونوع الحبوب.. كلها عوامل ليس لها اي تأثير على النتيجة التي توصلوا إليها.. لكن أهم العوامل المؤثرة.. على امكانية اصابة المرأة بالمرض..هو سن المرأة عند توقفها.. إذ ان فرص الاصابة بسرطان الثدي تزداد مع السن.. ومن النتائج المهمة ايضاً في هذه الدراسة.. ان الباحثين وجدوا ان السيدات اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل ويصبن بأورام في الثدي.. لا تنتشر هذه الاورام الى انسجة اخرى في الجسم مما يزيد من فرص نجاح العلاج المقدم لهن.. والمهم اتباع الكشف الدوري على الثدي.. سواء كنت تتناولين حبوباً.. أم لا..

مشكلة تحيرني

هل من طريقة لعلاج السمنة بالابر الصينية..؟؟..

أنا سيدة في الخامسة والعشرين من عمري.. مشكلتي مع السمنة.. مشكلة كبيرة.. حيث ان طولي حوالي 162 ووزني.. 85 كيلو.. وقد اتبعت الكثير من انواع الريجيمات دون جدوى.. وقد اكدت لي طبيبة النساء.. ان السمنة التي اعاني منها قد تؤثر في عدم قدرتي على الانجاب.. حيث انني متزوجة منذ حوالي عام ولم يحدث لي حمل.. افيدوني عن الابر الصينية.. حيث انني سمعت عنها.. وان لها قدرة كبيرة في معالجة السمنة بلا ألم وبلا نظام غذائي.. مع خالص الشكر والتحية..

ع. ل. س.. الرياض

○ هذا.. وبعرض رسالة القارئة على الدكتورة ليلى ابراهيم.. اخصائية النساء والولادة.. بالرياض.. افادت.. بأن السمنة المفرطة يمكن بالتأكيد ان تؤدي الى مشاكل في سبيل حدوث الحمل.. وتلك الحالة.. فقط ممكن ان يتم الجزم بها من خلال الفحص الطبي للسيدة.. وبصفة عامة.. فإن من الطبيعي أن تقل احتمالات حدوث الحمل.. مع السنة الأولى للزواج لذا لا داعي للقلق.. والخوف.. ذلك لأن لهذا القلق انعكاسات نفسية خطيرة ممكن ان تؤثر سلباً على حدوث الحمل.. هذا وبالنسبة لسؤالك عن الابر الصينية.. فإنها طريقة بالتأكيد متعبة في مجال علاج السمنة.. ولكن لا نعرف على وجه التحديد التغييرات الكيميائية او العصبية التي تحدثها داخل الجسم وتؤدي الى إنقاص الوزن. هذا وتعتمد الابر الصينية.. على غرس الابر وتثبيتها في اماكن معينة بصوان الأذن.. حيث يؤدي ذلك الى تنبيه مراكز الاحساس بها.. التي تقوم بإرسال إشارات عصبية الى مراكز الشبع بالمخ فتنشطها وبذلك يقل الاقبال على تناول الطعام.. ويستمر هذا الاثر باقياً مادامت الابر في مكانها.. وقد يستغرق البرنامج العلاجي عدة أسابيع – كما يؤكد الدكتور ماجد عبدالعال.. رئيس قسم الامراض الباطنية في طب الازهر – وقد يحتاج للتكرار عدة مرات ويشترط لنجاح هذا النوع من العلاج ان يلتزم الفرد بغذاء قليل السعرات وببرنامج للتمرينات البدنية.. والابر الصينية ليست لها أعراض جانبية خطيرة.. إلا ان بعض الحالات تحتاج لتكرار هذه الوسيلة عدة مرات حتى تظهر استجابتها وفي بعض الحالات لا تظهر استجابة لها لاسباب غير معروفة حتى الآن.. هذا ولا بد من التأكيد على أن الابر الصينية لا يؤدي استعمالها الى الشفاء من السمنة.. اذ إنه اذا توقف الفرد عن اتباع النظام الغذائي المناسب وممارسة الرياضة عاد الوزن الى الارتفاع مرة أخرى وظهرت السمنة من جديد..

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

أنا وطفلي

أفكار لتحلم الطفل والتبول اللاإرادي..

هناك بعض الافكار البسيطة التي تساعد الام على الاخذ بيد طفلها.. وتعويده على التخلص من مشكلة التبول اللاإرادي نهاراً.. وذلك بعد ان يبلغ الطفل عامه الثالث.. منها.. اعداد جدول للمكافآت التشجيعية.. على ان يحدد خلاله مكافأة عن كل يوم.. استطاع فيه الطفل ان يتحكم في ضبط عملية التبول.. مع الحرص على شراء بعض الهدايا البسيطة لهذا الهدف.. واذا ذهب الطفل الى الحمام للتبول.. لابد أن تمتدح الام.. هذا السلوك.. تعلن لجميع افراد الاسرة.. ان الصغير قد نجح.. في الذهاب للحمام أكثر من مرة.. وفي الايام التي تمر، دون ان يبلل ملابسه.. استمري في مضاعفة التدعيم.. وفي الايام التي يبلل الطفل نفسه.. لا تغضبي ولا تؤنبيه.. بل كوني هادئة.. واكتفي بالتأكيد بأن يخلع بنفسه ملابسه المبتلة وان يفعلها في المكان المعد للغسيل.. وهكذا..

«لا للدهون» شعار برامج الرشاقة

– من المعروف ان للدهون تأثيراً مباشراً في زيادة الوزن.. فهي تتراكم في الجسم بسرعة لذا.. لابد من الابتعاد عند اتباع برامج الرشاقة المختلفة عن تناول اللحوم المختلطة بالدهن والنخاع.. واللحوم الحمراء الكبيرة.. لأن الدهون تتواجد فيها وتتراكم بين اليافها.. وعند تناول اللحوم لابد من مراعاة الآتي –تناولي اللحوم البيضاء مثل لحوم الدجاج والارانب والاسماك على ان تنزعي الجلد منها.. ويمكن تناولها مسلوقة او مشوية وعموماً لابد من تجنب تناول اللحوم المحمرة بالسمن لأنه يمتص كمية كبيرة من دهون السمن او الزيت..

– تجنبي عمل المحشي بالشوربة.. اذ يكفي السمن في ذلك. ويمكن استبداله بزيت الذرة منعاً للسمنة.

– عند تناول الشوربة احرصي على ان تكون منزوعة الدسم.. ومن المعروف عالمياً ان الانسان يحتاج فقط الى 50–70 جرام زيوت او دهون في اليوم وربما اقل من ذلك اي حوالي جرام واحد من الدهون لكل كيلو جرام من وزن الانسان.

قرأت لك

من قضايا المرأة في الاسلام

لأن قضايا المرأة قد شغلت حيزاً كبيراً من تفكير المفكرين.. قدم الكاتب الدكتور عمر يوسف حمزة كتاب من قضايا المرأة في الاسلام وتم خلال الكتاب مناقشة مواضيع هامة مثل المرأة في التصور الاسلامي.. عمل المرأة.. اختلاط المرأة بالرجل.. وحكم الاسلام.. المرأة في الميراث.. والمرأة الزوجة.. ونصيحة الى المرأة المسلمة..