

# الشرقية : اكثر من ٨٠٠ مشارك في برنامج المشي الصحي



سلامة، إن الهدف من هذا النشاط هو خلق بيئة ثقافة صحية لنشر الوعي بأهمية ممارسة الرياضة اليومية وانعكاسها على الصحة وعلى قوة الجسم وحيويته وتقليل مخاطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب إضافة إلى حرق السعرات الحرارية بشكل منتظم وتقليل مخاطر السمنة، مؤكداً إن المشي اليومي يساعد على تنظيم مستويات سكر الدم وضغط الدم وكذلك مستويات الدهون وتقوية العظام والجهاز المناعي والرتين ويساعد أيضاً على تقليل التوتر.

الجسدين بمناسبة اليوم العالمي للمشي بالترزامن مع اليوم العالمي للقلب وتضمن برنامج المشي بحسب د. كامل سلامة أمين عام جمعية السكر، قياسات لمستوى سكر الدم وضغط الدم ومؤشر كتلة الجسم وقدم إرشادات صحية ثم القيام بممارسة المشي الجماعي للمشاركين ولدة ٦٠ دقيقة، وتم اكتشاف عدد من الحالات لديها سكر من النوع الأول والثاني وكذلك حالات لديها سمنة وهشاشة عظام تم إرشادها بعد الكشف المتابعة لدى العيادات المتخصصة، ولفت د.

الدمام - حمود الزهراني  
أقامت الجمعية السعودية للسكر والغدد الصماء برنامج "لنمسي من أجل الصحة" لتفعيل يوم المشي العالمي بالترزامن مع اليوم العالمي للقلب أمس الأول، بالوجهة البحرية في كورنيش الدمام لدعم نادي الابتسامات الحلوة للأطفال المصابين بالسكري. وقال عبدالعزيز التركي رئيس مجلس إدارة الجمعية، إن الجمعية تبنت نشاطاً رياضياً للمواطنين والمقيمين في كورنيش الدمام لمدة ٦٠ دقيقة، شارك في هذا البرنامج الصحي حوالي ٨٠٠ مشارك من



## من أوراق الصباح

ناصر الشهري

### الاستشراف بالسلاح.. والتفريب بالدماء

في زمن الاتحاد السوفيتي السابق كان الأمريكيون يطلقون عليه الكثير من الأسماء في حين كان يسميه العرب «اللب الروسي» وصولاً إلى التعريف الدولي على أن تلك المنظومة تشكل القطب الثاني في القوة العالمية أمام أمريكا لكنها سميت ما لبثت أن اختفت بعد «بيرسترويك» مخائيل جورباتشوف التي اطاحت بمنظومة الاتحاد وذلك في أكبر إنجاز لاختراق المخابرات الأمريكية لسياسة آخر زعماء تلك الامبراطورية من خلال ثقافته التي توّمن بالإصلاح الاقتصادي بعيداً عن الاتفاق على القوة. كما أن جورباتشوف كان شخصية ناعمة وغير عنادية. ساعده في مشروع تفكيك الاتحاد رئيس وزرائه آنذاك الرجل المخضرم إدوارد شيفرنار الذي كانت عينه على حكم جورجيا كونه مسقط رأسه وكان له ما أراد هذا بالإضافة إلى الوجود الأمريكية «بلان والسولوى» وأغرق روسيا والجمهوريات المستقلة بالأموال على شكل مساعدات وقروض، وذلك في عهد الرئيس الأمريكي رونالد ريغان، الذي لقي ٧ خطابات موجهة إلى السوفييت من مقر إقامته في هلسنكي لده أيام وهو في طريقه إلى موسكو للمشاركة في احتفالات الساحة الحمراء بمناسبة تفكيك امبراطورية الهابسبورغ الأمريكي.

على أن كل من رياسا جورباتشوف ونانسي ريغان لعبتا دوراً مؤثراً في إسقاط القوة الثنائية وتغيير وجه العالم بالاستسلام للقوة الوحيدة في واشنطن. حصل ذلك بعد هزيمة الاتحاد السوفيتي في أفغانستان من خلال حرب أمريكية لوجستية بأدوات عربية وإسلامية. انشلت فيهم الغيرة العقائدية، واستعدت عواطفهم لظفر الغزو الشيوعي من بلد إسلامي يحمله ويحكمه الطغاة ويهددهم بالإسلام، وذلك في الوقت الذي كانت قد تعدت إدارة البيت الأبيض بدولة الخلافة الإسلامية بعد تحقيق هزيمة موسكو؛ ثم تخلت عنهم وهو ما أدى إلى انتقام القاعدة بضرب مركز التجارة العالمي في نيويورك، وانعكس على نقل المعركة مع الإرهاب إلى الشرق الأوسط طبقاً لاستراتيجية جورج بوش الابن الذي أعلن ذلك بعد أسابيع من شهر سبتمبر. عندما قال: لا نريد أن نراهم ونحاربهم في شوارعنا.. ولكن على أراضيهم، وتم نجاح الاستراتيجية بالفعل!!

واطلقت واشنطن على كل من سوريا وإيران وحزب الله مثلث الشر. وذلك في الوقت الذي ردت طهران بتسمية أمريكا بالشيطان الأكبر. واليوم وقد توسعت امبراطوريات الصراع المسلح في منافذها وعدتها بكل أدواتها من خلال الشد في العراق والشام في مرحلة جديدة مختلفة الأطراف والديانات والمذاهب والجنسيات. وأمام أضعف رئيس أكبر دولة لا يجد أكثر من كلام الاستهلال من منابر السياسة الأمريكية، فإننا نجد أن العالم أمام تطورات مخيفة وخيارات صعبة يلغها الغموض في تحديد مصير الشرق الأوسط.

غير أن أبرز الملامح تقول: إن الأمريكيين سعداء بسحب روسيا إلى تكرار تجربة أفغانستان من خلال زيادة استقطاب مجاهدين ينضمون إلى التطرف تحت عنوان طرد البغزة.. وتمكين ما يسمى بدولة خلافة إسلامية تعويضاً عن خذلانهم في وعد أفغانستان... أو تفجير حرب عالية ثلاثة أصبحت أدواتها جازمة على الأرض وفي أجواء المنطقة. نتيجة اختلاف محتمل على تقاسم الكعبة برائحة «ساييس بيكو» جديد.

فمن الذي سوف يكسب رهان «كارتة» الرحلة ورسم تغيير الاستشراف الجديد بالسلاح.. وتفريب المزيد من سكانه في هجرة معاكسة بروائح الدماء والفقر والظلم!!

NSR2015@hotmail.com  
Twitter:@NasserAL\_Sehri

## صباح الخير مدننا •• صباح الخير مدننا •• صباح الخير مدننا



### من المحبرة

علي الحسنون

### حكايات متأخرة عن الحج

•• وقد انتهى الحج .. نعود اليوم مجدداً إلى تلك العلاقة بين الحاج والمطوف والدليل. كان الارتباط بين الدليل والحاج قبل أن ينغمر ذلك الاتصاف بإيقاف العمل بنظام التقارير وتركة، والعمل على نظام السؤال ومن ثم التوزيع على نظام المؤسسات التي رغم تنظيمها إلا أنها أفقدت الدليل والحاج تلك العلاقة الخاصة التي كانت مبنية بينهما ويبدل في هذا التنظيم - المطوفون أيضاً. كانت العلاقة تعني "حاج" يأتي من بلده وهو موقن بأن هناك شيئاً - ما - يربطه بمطوفه في مكة المكرمة أو بديلها في المدينة المنورة يشعر في داخله أن هناك بيتاً له. حيث كان الدليل يقوم بنفسه في أغلب الظروف بشرف زيارتهم ابتداء من المسجد النبوي الشريف إلى بقية المزارات يحرص على أن يقوم بهذه المهمة هو أو أحد أبنائه أو من يقوم بالعمل تحت إدارته.. وكان عند قدومهم يقبلهم "دعوة" أو ضيافة ويتابع مكان سكنهم، وإذا مرض أحدهم يقوم بتطبيبهم، ومن هذه المعاملة نشأت تلك العلاقات الخاصة بينهم.

الآن مع هذا التنظيم الكبير والمتعوب عليه وقمة السهر على توفير كل احتياجاتهم.. لكن انقطعت تلك العلاقة الخاصة وتحول الحاج عند المطوف أو الدليل إلى "رقم" فهو لا يعرف وجه أحدهم ولا هم يعرفونه حتى - اسمياً - فقدت تلك الحميمية بينهم، وباتت العلاقة - جميلة - لكنها بغير طعم فهي أشبه بباقة الورد البلاستيك تطبخ جمالاً لكن لا روح فيها.

إن العلاقات الإنسانية خصوصاً في مثل هذا العمل لها أهميتها لكننا نوجد تعاطفاً بين الطرفين.. يمكن الاستفادة منه أمام أي لحظة.

alaliq\_123@hotmail.com

## صباح الخير مدننا •• صباح الخير مدننا •• صباح الخير مدننا



### المدينة المنورة:

بلغ عدد الحجاج الذين وصلوا إلى المدينة المنورة، أمس الأول قادمين من مكة المكرمة بعد أن من الله عليهم بأداء فريضة الحج، (١٩٩٤٧) حاجاً وحاجة، وذلك وفق الإحصائية اليومية التي أعلنتها المؤسسة الأهلية للأدلة، في المنطقة. وبيت وحدة الإحصاء والتقارير بالمؤسسة، أن مطار الأمير محمد بن عبد العزيز الدولي بالمدينة المنورة استقبل ١٨٠ حاجاً وحاجة، فيما قدم عن طريق الهجرة ١٩٦٧٠ من ضيوف الرحمن، في حين بلغ مجموع الحجاج القادمين حتى أمس ١٧٩٢٤٦ حاجاً وحاجة.

### أبها:

أعلنت اللجنة المحلية للانتخابات البلدية بمنطقة عسير، القوائم الأولية لأسماء المرشحين والمرشحات، في جميع مراكز تسجيل المرشحين بالمنطقة، البالغ عددهم "٨٥٦" مرشحا و"١٠٠" مرشحة على مستوى المنطقة. وأوضح المنسق الإعلامي باللجنة المحلية للانتخابات أعضاء المجلس البلدية بمنطقة عسير محمد بن علي البشري أنه يمكن للمرشح التقدم بطلب الحصول على الترخيص رسمياً من خلال اللجنة الإعلامية للانتخابات ببنى الأمانة الرئيسية أو مكتب الخدمات النسائية المساندة بالنسبة للمرشحات أو مندوبي اللجنة المحلية في مكاتب الخدمات المساندة في البلديات التابعة، وذلك خلال الدوام الرسمي.

### القطف:

شارك ١٢٥٠ طفلاً أمس الأول في خيمة السلامة المرورية منذ انطلاقها قبل خمسة أيام، ضمن فعاليات مهرجان الدوحة الوطني الـ ١١ الذي تنظمه لجنة التنمية الاجتماعية بسنابس بمحافظة القطف. وذكر مشرف الخيمة جمال الناصري أن الفعالية تأتي لغرس القيم والقيادة الوائتة لدى الأطفال، وذلك في إطار حرص إدارة المهرجان على تحقيق أعلى مستوى للسلامة المرورية والحد من التجاوزات المرورية الخاطئة، وما قد يواجهه الطفل أثناء خروجه من المنزل أو المدرسة كالتعبير الخاطيء للشارع والالتزام بخط المشاة.

## صباح الخير مدننا •• صباح الخير مدننا •• صباح الخير مدننا



### منطق ومناطق

تماضر اليامي

### فاقد الشيء لا يعطيه.. كلام فاضل

في مجتمع انتبه المؤثرون به البحث عن الأعدار لا الحلول واعتاد المتأثرون بهم سماع الأعدار وتقليد ذات النهج غالباً ما يتربد على مسامعنا عبارات مثل "فاقد الشيء لا يعطيه" و"من شب على شيء شاب عليه" أو عبارات أكثر بساطة وعامية تفيد أن الشخص المقصود نشأ بفاهيم معينة وفي محيط معين وتعرض لنوع معين من التعليم كلها عبارات هدفها تبرير الخطأ في أفعال أو أقوال هذا الشخص والاستسلام للقصور في شخصيته وزعزعة الأمل في إصلاحه. وفي حين أن المحيط الذي ينشأ فيه الإنسان والتربية والتعليم اللذان يتلقاهما دور كبير في تكوين معالم شخصيته بلا شك إلا أن التأثير والتأثر أيضا عاملان لا يمكن تجاهل دورهما في أحداث التغيير المستمر في هذا التكوين الانساني. فنشأة الفرد وان كانت تحت ظروف قاسية أو مع أب معنف أو أم مهملّة أو بين جماعة لا تفكر أو أمّة لا تقرا وان اجتمعت كل هذه الظروف فإنها لا ينبغي أن تكون مبررا للاستمرارية في الخلل والنكاسل عن محاولة التغيير ولا يقبل بأي حال استغلال تلك الظروف للاستضعاف والاستسلام.

ولنا في التاريخ خير مثال فهد يشهد على تبدل حال الناس من حال إلى حال كما يروي لنا قصصا وعبرا في شخصيات عاشت الحرمان ومع ذلك لم تمارسه بل نتج عنه ردة فعل عكسية تخلت في أعناق العطاء والعطف. ولو نظرنا لسيرة رسولنا محمد صلى الله عليه وسلم لوجدنا أنه ولد يتيم الأب ونشأ بعيداً عن أمه فلم يحظ بعطف الوالد أو حنان الأم ولم يرى تعامل والده مع والدته كزوج لكن ذلك لم يمنعه من أن يكون قدوة في الرحمة والحنان والعطاء مع أبناءه وزوجاته.

والأمثلة لا تكاد تحصى في خروج أبطال من بيئات غير معطاءة وفنانون مبدعون من حضبيض الفقر ومناضلون حقوقيون من مجتمعات الظلم والعنصرية والاستعباد غيروا واقفهم الظلم وقادوا لجيلاً تلهم إلى النور. ولو أنهم استسلموا وقالوا "وجدنا أبائنا كذلك يفعلون" لهلكنا ولعلقنا في ظلمات الجاهلية وعلقوا في شرو العصور الوسطى. فليس لأب قاس أن يبرر فسوته بفعل أباه وليس لجاهل أن يبرر جهله بثقافة مجتمع لا يقرأ وليس لتابع أن يبرر تبعيته بأنه لا يعلم والتنوع أعلم. ولن يقول "فاقد الشيء لا يعطيه" أقول "كلام فاضل" بل فاقد الشيء، أول من يفترض أن يعي ما فقد وكيف أثر فقدان هذا الشيء على حياته سلباً وبذلك يفترض أن يكون فاقد الشيء أول من يعطيه وأكثر من يعطيه.

tamadoralyami@alyamit@gmail.com

## خلفهم في كل مكان •• خلفهم في كل مكان •• خلفهم في كل مكان



د. الجبوري

•• الدكتور عبدالرحمن بن عبدالعزيز الجبوري مدير جامعي الملك عبدالعزيز وجدة تكلف اشارة الى ان ذكرى اليوم الوطني ٨٥ جعلتنا نستذكر ما حقق في هذا اليوم من امجاد كبيرة على يد مؤسس هذه البلاد وموحدنا الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود (رحمه الله) حتى اصبحت بلادنا وللحد لنا نموذجاً رائعا للتنام شمل الامة الذي يعكس بحق معنى الوحدة والتضامن.



اللواء الدويسي

•• اللواء ناصر بن صالح الدويسي مدير شرطة منطقة جازان اشار الى ان ذكرى اليوم الوطني ٨٥ جعلتنا نستذكر ما حقق في هذا اليوم من امجاد كبيرة على يد مؤسس هذه البلاد وموحدنا الملك عبدالعزيز بن عبدالرحمن آل سعود (رحمه الله) حتى اصبحت بلادنا وللحد لنا نموذجاً رائعا للتنام شمل الامة الذي يعكس بحق معنى الوحدة والتضامن.



د. خولة

•• الدكتورة خولة بنت ساسمي الكريع عضو مجلس الشورى قالت علينا ان نستثمر مناسبة اليوم الوطني لنوضح لابنائنا واطفالنا قيمة الوطن وبذل كل جهد لخدمة ورقي وتقدم بلادنا من خلال تشجيع التعلم ونبذ التعصب ونشر قيم التسامح والالتزام بالأنظمة والقوانين.

## من ينقد المستطك الأخير من ارتفاع السلع الغذائية التي تستمر في التصاعد دون توقف؟

## مطبخ ملوث في برج سكني



مكة المكرمة - احمد الاحمدي  
أغلقت بلدية العزيزية الفرعية بمكة المكرمة ممثلة في مركز الغربية المبدئي مطبخاً عشوائياً بأحد الأبراج السكنية بحي العزيزية، وذلك بعد تلقي مركز طوارئ الأمانة بلاغاً من أحد المواطنين يشير فيه إلى وجود قيام مجموعة من الأشخاص بالطبخ في مكان غير مخصص لذلك.



قوى الامن سابقاً، وفور تلقي البلاغ تم تشكيل فريق رقابي والتواصل مع المبلغ والشخص على الموقع، والذي اتضح بأنه عبارة عن برج سكني مؤجر للحجاج، وتم تحويل أحد أجزاء المبنى إلى مطبخ لإعداد وجبات الاعاشة للحجاج، وبالمعاينة وجد بأن الموقع غير مهيا للطبخ ولا تتوفر فيه الاشتراطات المطلوبة والوضع الصحي غير مناسب.

## من مناطقنا الجميلة ..

# مهرجان الزواج الجماعي بالأحساء يكرم الداعمين



الإحساء - حمود الزهراني  
أقامت إدارة مهرجان الزواج الجماعي ببلدة الطرف التابعة لمحافظة الأحساء مساء أمس الأول حفلاً تكريمياً للزوجة والداعمين للمهرجان ٢٤ الذي أقيم منتصف السنة الحالية، وذلك بحضور الشيخ محمد بن صالح الشريفة، والشيخ رستم بن حسين الرستم، وعمدة بلدة الطرف أحمد بن سلمان بن عبيد، وعدد كبير من الوجاهة بالبلدة، والداعمين للمهرجان، وبدأت فقرات الحفل بتلاوة آيات من الذكر الحكيم تلاها حسن الرستم، بعد ذلك كلمة مقتضبة لمنسق اللجنة الاستشارية الاجتماعية بالمهرجان علي بن سلمان الشريفة، والذي أثنى على المجهودات التي بذلت في

## إشادة عالمية بدور الكشافة السعودية في الحج

الرياض - البلاد  
أشادت اللجنة الكشفية العالمية بجهود جمعية الكشافة العربية السعودية في موسم حج هذا العام، والذي حظي بتابعة كبيرة واعجاب من المتمين للأسرة الكشفية حول العالم عبر وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة جاء ذلك خلال اجتماع اللجنة المنعقد حالياً بالعاصمة باكو بجمهورية أذربيجان، والذي اعتبر المشروع الكشفية لتنظاف البيئة وحمائيتها الذي تقوم به الكشافة السعودية من أكبر الأنشطة العالمية في حماية البيئة والتوعية بجميع جوانبها ومن أهمها النظافة والتشجير ومقاومة التصحر ومقاومة التلوث.



كما باركت اللجنة خلال اطلاعيها على تقارير الفعاليات النموذجية للجمعيات الكشفية الوطنية مانقوم به الكشافة السعودية من أعمال كبيرة في خدمة المجتمع كصيانة المنازل ورعاية الأسر، بالإضافة إلى مشروع "أنا الوطن" والذي كان له الأثر الكبير حسب وصف اللجنة في تحقيق المفاهيم الكشفية والوطنية، و مانقوم به الكشافة السعودية من أعمال كبيرة في نشر مشروع رسل السلام داخل المملكة وخارجها. ودعت اللجنة إلى توفيق الأعمال والتجارب الكشفية السعودية بجميع اللغات الرئيسية للمنظمة لاستفيد منها الجمعيات الكشفية الوطنية الأخرى. وقدم الأمين العام للجنة السيد سكوت نير التهنية للكشافة السعودية بمناسبة اليوم الوطني للمملكة، مقدماً الشكر لعضو اللجنة الكشفية العالمية نائب رئيس جمعية الكشافة العربية السعودية الدكتور عبد الله الفهد على مايقدم من جهود كبيرة في جمعيته، وفي مشروع رسل السلام والتي هي محل تقدير العالم الكشفي أجمع.