

مسافات

ريهام زامكه

اتحدث مع الكتابة كثيراً

(١)  
ترغنا الحياة على التأمل والدهشة !! وهذا ما يدفعني للتحدث مع نفسي قليلاً .. ومع الكتابة كثيراً في معظم الأوقات .. وأنا أتمنى أن لا أفقد هذا أو تفقدني ذات يوم .. أتمنى أن لا يحدث بيني وبينها خلل ما يبعدنا عن بعضنا .. حتى نستطيع التنفس بشكل جيد .. فبيننا وبينها علاقة ولقاء ومودة .. أمارسه كل يوم وأفرغ فيه كل طاقاتي .. ومشاعري .. وأحاسيسي .. وكل ما أريد قوله بصوت عال لا يزعج أحدا سوى بنات أفكارنا المحترمات ..

(٢)  
لست ثرثرة .. وكل من يعرفني جيداً يعرف أنني إنسانة سميعة وأبدو هادئة .. اعطني اني حقها واستمع أكثر مما أتكلم .. لذا نادراً ما أشكي وأتسكى .. وما في قلبي ليس دائماً على لساني .. بل هو في مكان آمن طالما لا حاجة لي بالبوح به .. فأنا أملك زمام أمري وعقلي ولساني أيضاً .. وربما حالي لا يهم أحداً سوى .. وسواي كغاية بنفسني .. ونفسي لا تحب أحداً أكثر من نفسي ..

(٣)  
الورق يصغى لنا أكثر من البشر .. لا يقطع حديثنا .. يصغى بطريقة مريحة .. ويفهم جيداً ما نقوله .. ونكتبه .. ونشعر به .. دون الحاجة لـ (تبرير) .. أو شرح .. فالكلمات تتمازجنا الفرح والبكاء .. وتسير على الخط الذي نرسمه لها .. لا تحيد عنه أو تسلك مساراً آخر غير الذي نتبعه عند الشروع في كتابة شيء ما .. وكأن الورق يشعر بنا ويقاسمنا اللحظة والحدث والموقف ..

(٤)  
يتعسر جداً فصل هوية الكاتب عن المكتوب .. لكن ليس هناك ما يدعو للقلق .. إن كنت أبدو (مختلة) عقلياً أو عاطفياً في بعض الأحيان .. ليس لدي شيء أخسره .. ولست متمسكة به (شيء) إلى الأبد .. فالواقع كان وما زال يؤثر دهشتي وشفقتي .. والحياة تستوقفتني على الدوام .. لكنني ما زلت مولعة بها ..

rzamka@  
Rehamzamkah@yahoo.com

## الشخصية القيادية) بغرفة نجران

نجران - البلاد  
اختتمت الغرفة التجارية الصناعية بمنطقة نجران بالتعاون مع مركز الجودة الشاملة أول أمس، البرنامج التدريبي "أسس بناء الشخصية القيادية في الإدارة"، وذلك بمقر الغرفة وهدف البرنامج إلى إكساب المشاركين مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات ومهارات الإدارة بالمشاركة، بالتواصل بطريقة جيدة وفاعلة مع الآخرين، إلى جانب التعرف بمواصفات القائد الناجح وقدرته على تشكيل علاقة مباشرة مع كل فرد في المؤسسة.

## توصيات لدورة (السلامة في رياض الأطفال)



### السلامة التثقيفية للطفل في مرحلة رياض الأطفال (نحو بيئة آمنة للطفل)

خلال الفترة من ١٤٢٧/٦/٢٠ هـ إلى ١٤٢٧/٦/٢٩ هـ الموافق ٢٠١٦/٤/١٥ إلى ٢٠١٦/٤/٢٩

السلامة التثقيفية للطفل في مرحلة رياض الأطفال (نحو بيئة آمنة للطفل)



القيادات التربوية في الروضات والمشتريات التربوية الوظائف التنفيذية الأسرة/ أم الطفل ثانياً: - متابعة تنفيذ البرنامج التدريبي حسب الاستمارات المعتمدة ثالثاً- تقييم تطبيق البرنامج والتغذية الراجعة للمدربات من خلال ورش العمل الداخلية رابعاً- تقييم ورش العمل التوعوية المخططة لتوعية الأمهات التي تهدف لمد جسور البرنامج للبيت وأستكمال دائرة البرنامج بين الروضة والبيت

الأطفال بتقديم التوعية المناسبة بأساليب التنشئة الإيجابية والمهارات الحياتية اللازمة لحماية الطفل من الإساءة مشيرة إلى أنكم ستكثرون الوسيط المعتمد للتدريب في السلامة الشخصية للوصول لجميع الفئات المستهدفة، وأعلنت الديباس كذلك عن بعض التوصيات الهامة التي خلصت إليها الورشة ودورة مشروع السلامة الشخصية للطفل ومنها- إعداد خطة تدريبية تضمن شمولية تدريب جميع الفئات المستهدفة في الروضات التابعة للمنطقة/ المحافظة ( أعداد المستهدفين) للمعلمة / الطفل



قول الحق

عبدالله فراج الشريف

## التسريبات الغربية سياسية لا حقائق

بين الحين والآخر تسرب إحدى البلدان الغربية عن أسرار لخبايراتها فإذا نشر عما أفرجت عنه هذه الدولة الغربية أو تلك من معلومات خاصة فيما يخص قضايا الفساد لوجدت أن كله يدور بعيداً عن هذا البلد الذي أفرج عن هذه المعلومات، وتجد نصيب الأسد من العالم الثالث، ومنها دولنا العربية والمسلمة فهذه الدول ان انتهت زمن استعمارها وتبعيتها للغرب، والاستفادة من ثروتها، أصبح تشويه صورتها قضية تهم الغرب كثيراً، فإن تجاوزها مراحل ضعفها، ولحاقها بتطور حدث في دول العالم الأخرى، سيقويها سياسياً وعسكرياً وهو ما يفضاه الغرب، فلأتزال دولة مسلمة قوية في خيالها أيام الامبراطورية المسلمة والتي استمرت قرونًا وهو لا يريد لها عودة أبداً وحينما تشوه كيانات دول العرب والمسلمين الحديثة فهو يستطيع ان يسيطر على كل حضارات الامم الأخرى في الشرق، وان يهدل يهدمها يوماً، عبر السياسة ومن خلال البحث عن معايب ونقائص لها فإن لم يجدها ابتدع تسريبات سياسية لموافقها وأكثرت الدولة أو الدول الفاشلة لا سياسياً فقط بل واقتصادياً وادارياً، وكمن دولة أشيع عنها الكثير الذي يكشف فيما بعد أنها تهم زائفة وأنه لا حقيقة لها، ولعل تهما كثيرة الصفت بدول أريد ازالها فاهتمت العراق انها تمتلك أسلحة دمار شامل واحتلت العراق ولم يثبت ان لديها شيئاً من ذلك وتتهم حكومات بسرقة اموال شعوبها، وإذا تتبع الأمر في ذلك وجد ان للغرب اليد الطولى في سلب هذه الشعوب ثرواتها، وظهرت تسريبات ويكيليكس، تلك البرقيات التي سربها لأحدهم وجل ما فيها إنما تمس دولنا العربية ومسؤوليها، ونظلاً يوماً تلقى من الغرب تسريبات وتهم دولنا بشتى التهم ليولول الأمر الى ان يثور الناس عليها، ثم يندس بين الناس من يد اليوم اسقاط الدولة قنبد الفوضى الى ذلك البلد، حتى اذا ضاع أمنه، وتحكم فيه خوارج العصر من الراهبين شذات الفكر زالت تماماً كل مؤسساته خاصة جيشه ورجال أمنه واصبح الناس يعيشون الخوف الدائم يهاجرون منه نجاة بارواحهم وذرياتهم ونسائهم قلن يجدوا امامهم سوى الغرب بلجاناً اليه، ان قبلهم تحكم حتى في دينهم، وان ردمهم اسلمهم الموت، وما هم مهاجرو سوريا ينفق الغرب مع تركيا الى عودتهم اليها لتعديدهم الى سوريا، والتي ان تصور البعض ان نهاية مأساتها مع تنخل الروس فهو وهم وان بقي بشار في جزء منها فلن يستطيع السيطرة عليها، والحرب القائمة فيها جوا على جماعات الارهاب لن تنجد في القضاء عليهم ولن تعود سوريا لأهلها في القريب المنظور، كما لم يعد العراق الى اهلها حتى اليوم وعلى العرب والمسلمين ان يدركوا ان تعاضدهم حين الخطر هو ما سيحوي دولهم من التفنت الى اجزاء بعد ان شعر عدوهم ان دولهم بهذا الحجم خطر عليه، فأراد ان يتخلص منها بالتقسيم وصرح بذلك بعض رجالاته وساسته والعاملين في خبايراته ونحن ليس اماننا سوى ضم جهودنا الى بعضها لدرد الاخطار عنها فلدنيا قوى في كثير من دولنا اذا ضم بعضها الى بعض استطاعت ان تقف ولاشك في وجه الخطر المباشر اليوم وهو الارهاب والخطر القادم من بعيد فيما بعد، ومن يقاتل على ارضه لعدو غاز هو أقدر للنصر عليه، فلتجتمع قوانا العربية والسلمة لتكون جبهة قادرة على رد كل الاخطار عنا، وتجارب الغرب معنا تخبر انهم لا ينتصرون خارج حدودهم وانها لا يهاجرون الا من الجور لخصيتهم على افرادهم، وهم يوماً يستعينون بقوى اخرى لترد عنهم فنحن في مأمن من حرب يشنونها علينا اليوم، وعلينا ان ننتبه ما يقوم بالهجمات دولهم، امن الله اوطاننا وحفظها من كل سوء.

ص ب ٣٥٨٥ جده ٢١٤٨٨ فاكس ٠٧٠٤٣  
Alshareef\_a2005@yahoo.com

## (الأمل) ينفذ (٥٧٠٠) زيارة منزلية



### الدمام- حمود الزهراني

قال مدير العلاقات والإعلام والتوعية الصحية بجمع الأمل للصحة النفسية بالدمام الاستاذ راشد احمد الزهراني ان برنامج الطب المنزلي بصحة الشريفة استحدثت في العام ١٤٢٠هـ ويقدم خدمات للمرضى في منازلهم ممن يعانون من أمراض المستشفيات أو مصابون بأمراض مزمنة.

وبهدف البرنامج إلى التقليل من انتقال العدوى للمرضى أو أسرته ومنع تقليل حدوث مضاعفات المرض وتأهيل المريض لإعادة دوره الوظيفي.

وتتضمن خدمات الطب المنزلي النواحي الوقائية والعلاجية والتأهيلية والتثقيفية

## اسأل .. قبل أن تبحر

قوارب وعوامات مطاطية وأجهزة لا سلكية وملاحية وأطواق النجاة، إضافة إلى توزيع الطبوعات التوعوية عن أهمية تفعيل الإجراءات الاحترازية والوقائية قبل الشروع في الإبحار وشروط السلامة في المسابح والطرق السلمية للإسعافات الأولية للغريق.

بعد ذلك انطلقت المسيرة التوعوية بمشاركة عدد من الجهات الحكومية التي تجوب أرجاء المحافظة، ثم شاهد الجميع عرضاً مرئياً عن مهام حرس الحدود والسلامة البحرية، وفي نهاية الحفل كرم محافظ البرك الجهات المشاركة فيما تسلم هدية مقدمة من حرس الحدود بالمنطقة.

**أيهما - مرعي عسيري**  
انطلقت فعاليات وبرنامج التوعية الخاصة بالسلامة البحرية في محافظة البرك بسمير بالترزامن مع أسبوع حرس الحدود وخفر السواحل الخليجي، بشعار " اسأل .. قبل أن تبحر " بحضور محافظ البرك عبدالرحيم الحسين آل عيده.

وفي بداية الحفل قص محافظ البرك الشريط إيداناً بافتتاح المعرض المصاحب للحملة واستمع والحضور إلى شرح مفصل عما يحتويه المعرض من الأدوات والتجهيزات التي يستخدمها قطاع حرس الحدود بمنطقة عسير والوسائل المستخدمة في عمليات الإنقاذ من

## منع مديحة يسري من مغادرة المستشفى



**القاهرة- وكالات**  
رغم أن الفنانة المصرية مديحة يسري كانت تتمنى أن يسمح لها الأطباء باستكمال علاجها في المنزل إلا أنها فوجئت برفض طلبها وتصميمهم على استكمال علاجها بالمنزل.

مديحة تتواجد بمستشفى القوات المسلحة للعلاج الطبيعي، ونصحها الأطباء بالبقاء فترة أطول حتى تستقر حالتها وتتخلص من الالام الشديدة التي تتعرض لها في الصدر والظهر. يُذكر أن هناك عدد كبير من الفنانين قام بزيارة مديحة يسري بالمستشفى ومنهم ليلى علوي، ميريث أمين، رجاء الجدوي، دلال عبد العزيز، ونقيب الممثلين الفنان أشرف زكي.

## من المحيرة علي محمد الحسون



**المحافظة على تاريخية المدن**  
●● اول انطباع يرسخ في نفس الزائر لأية مدينة قديمة هو انبهاره لتلك المحافظة على ملامح ومعالم تلك المدينة بكل شوارعها وزواياها وبنيتها وميادينها التي لم تصل اليها يد الهدم او التغيير تحت مسمى من اسماء التطوير.. ان ازاحة القديم هو محو للذاكرة وتجفيفها من كل معالم ذلك التاريخ الذي صنع على مدى الاعوام.. وهو الذي شهد شوارعها ومبانيه الكثير من حركات الاحداث المرتبطة بتاريخ تلك المدينة.. ومع ازدياد سكان تلك المدينة يذهب المخطون لايحاء مساكن في اطراف تلك المدن ويقعون مدنا حديثة.. بكل مكونات المدن فهم حريصون في المحافظة على كل ما هو قديم وكل ما يحكي تاريخاً.. تذكرت كل هذا وأنا اتجول في بعض احياء - القاهرة - القديمة تشم رائحة ذلك الزمان بكل مكوناته وبكل ما ينطوي عليه من عبق لذلك التاريخ الممتد لعشرات ان لم أقل لمئات السنين في التاريخ.. فهذا حي الحسين بكل ما يجانبه من احياء من خان الخليلي او الدراسة او السيدة زينب وغيرها من الاحياء والاماكن وبكل ما به من معالم متحركة كالفيشاوي ذلك المقهى العتيق الذي شهد الكثير من الشخصيات الثقافية والمسرحية والفنية من جميع اشكال الفن.. حتى ذلك "الدرويش" الذي يدور حول مقاعد المقهى طالباً العون بثيابه الرثة لم يغيب عن الانظار انه مكمل لتلك الصورة عن ذلك المقهى وذلك الحي.

ان المحافظة على كل ما هو تاريخي يظل سمة الكثير من المدن العالمية وفي مقدمتها تلك المدن العربية العريقة تاريخياً.

alaraq\_123@hotmail.com

## مناطقنا الجميلة قاعدة بيانات لرواد الحركة الكشفية



**الطنائف - البلاد**  
ناقشت اللجنة الفنية الفرعية لرواد الحركة الكشفية بالملكة بالطائف في اجتماعها الذي استمر حتى اليوم السبت، عدداً من النقاط المدرجة على جدول أعمال الاجتماع من أبرزها، آلية تطوير خطط وبرامج الرواد المستقبلية، وتطوير مهارات الرواد في التخطيط، وأوضح رئيس اللجنة الدكتور راشد الغامدي أن الاجتماع تناول أيضاً عملية التنفيذ والإشراف والمتابعة لبرامج مكاتب الرواد حتى تصل اللجنة إلى التكامل بين الفوضيات والمكاتب بمختلف مناطق ومحافظات المملكة، ووضع سياسة اعلامية للنشر واتوثيق الأعمال وبناء قاعدة بيانات للرواد ليسهل التواصل والتكامل، بالإضافة لدراسة وتقييم لائحة الرواد.

## مركز جدة للسكرك يحتفل بيوم التمريض



**جدة - إبراهيم المدني**  
نظم مركز جدة لرعاية مرضى السكري وضغط الدم فعاليات يوم التمريض الخليجي لعام ٢٠١٦ م، والذي أقيم تحت شعار (معلوماتية التمريض رعاية متطورة) برعاية مدير المركز الدكتور أحمد حاكم البلوشي وبحضور مدراء التمريض من المستشفيات ومن كادر المركز من أطباء وفنيين وتمريض.

المدير الطبي الدكتور علي الغامدي تحدث عن تطور التمريض خلال الفترة الحالية حيث أصبح ذو معايير جيدة وموضوعية على أسس عالمية ذات جودة، وحيث من اهم الاعمال التمريضية سرعة تسهيل خطوات الروتين للمريض وبأفضل الخطوات بفضل الأجهزة

الطبية المتطورة التي صرفت من قبل وزارة الصحة من أجل صحة المريض، عقب ذلك القت رئيسة قسم التمريض بالمركز الأستاذة مشيرة احمد البلوي كلمة عبرت فيها عن سعادتها بالمشاركة في الإحتفال بهذا اليوم، حيث أن التمريض مهنة إنسانية أخلاقية وعلمية تعتمد في أساسها على العلم والعرفه المنبثقة من الأبحاث العلمية، كما تطرقت إلى شعار خدمة المريض قبل كل شيء، وتطور شهادات التمريض من دبلومات إلى بكالوريوس إلى ماستر ثم دكتوراه و لا زالت في قمة تطورها وتفرغ التخصصات الحديثة وفي ختام الحفل تم تكريم المرضين والمرضات المتألمين بتوزيع الشهادات والهدايا التذكارية لهم.