تحركات الملك ...رسائل لطمأنة الشعوب

منذ وصول الملك سلمان إلى أرض الكنانة بدأت وكالات الأنباء العالمية في رصد تفاصيل الزيارة على كافة الصعد ...زيارة فيها تحييد الخصوم وتعزيز لمبدأ وحدة المصير ، خلصت الى ما حُدد لها سلفا بتأكيد أن الأمن القومي للمملكة هو امتداد للأمن القومي في جمهورية مصر العربية .

×شراكة مستمرة بين الرياض والقاهرة تستمد خصوصيتها من ارتباط صاغه التاريخ في أوج المحن وأقسى الظروف ..اتفاقية الجلاء خير شاهد مرورا بالموقف الموحد في مايسمى بالعدوان الثلاثي ومؤخرا ماحصل من تحالف لتحرير اليمن عبر عاصفة الحزم ... فضلا عن وحدة النسيج الشعبي ،لتكتمل وحدة التاريخ باتصال الجغرافيا عبر جسر يحمل قيمة اقتصادية كبرى يربط شرم الشيخ برأس حميد .

×انتهت رحلة القاهرة ومنها توجه الملك إلى أسطنبول محملا بطموحات شعبه ومعها آمال شعوب رفضت الخنوع لمن دأبه إشعال فتيل الطائفية لتحقيق مآرب قوى إقليمية ، الملك كعادته تصدر المشهد رغم وجود زعامات على مسرح السياسة وخلف كواليسها أتت وفي اعتقادها المسبق أن صدارة المشهد ربما تقسّم على اثنين أو ثلاثة. ...

× في ختام القمة أجمع القادة على أن الإرهاب صفوي الهوية... وأذرعته طالت دول عربية عبر ميليشات تبنتها ولاية الفقيه وأغدقت عليها الأموال حتى نضجت ماليا وإعلاميا

...إدانة تحمل رسائل تُعنى بترتيب المفاهيم حول ضرورة التنازل في قضايا هامشية برزت نتيجة الحزبية وتصنيفاتها التي أثقلت كاهل الأمة .. لتزيح العوالق الحزبية والتي طالما هددت رؤيتنا الأفقية بالانعدام أو التدني

×باراك أوباما يحط رحاله في الرياض ... القمة الخليجية بانتظاره ومن ثم قمة استثنائية لإعادة دفء العلاقة وفك الرموز للحائرين أمام دبلوماسية الرياض بواشنطن رغم أن العلاقة التاريخية حمّالة لكثير من التذبذبات في مامضى ، ولا تحتمل استمرارية التأزم في مستقبل العلاقة .

××سلمان بين الحزم العسكري والدبلوماسية الناضجة..أتخذ من موقعه مفتاح للتأثير حتى أجمع المراقبون والمحللون على تمتعه بسجايا تؤهله قيادة المنطقة لمرحلة أكثر أمنا وتبقى به المملكة صمام الأمان وخط الدفاع الأول .

نقطة آخر السطر :

الأصايل كـل يوم تلافح بالكعوب
و الردي لا عيّن اللي يهينه قـدّره

عبدالله الشهري

رؤية محمد بن سلمان واستراتيجيتها

لقد امتلكت الرؤية التحويلية التي طرحها ولي ولي العهد الأمير الشاب محمد بن سلمان نقلة استراتيجية لم يسبق لتاريخ المملكة طرحها بهذا التنظيم المنهج، وهذا ما يعني بأن العقلية الشابة التي تسعى لقيادة البلاد لبر الأمان والاستغناء عن الثروة النفطية اعتمدت عليها المملكة طيلة الستين السنة الماضية، حيث قال في حديثه (أعتقد أننا في سنة ٢٠٢٠ سنستطيع أن نعيش دون نفط). وهذا ما يؤكد على أن البنية الاستراتيجية المقبلة ستكون مقبلة بروح شبابية تحمل مستقبلا مملوءا بالاستثمار غير النفطي. رؤية اقتصادية طموحة إنها مسيرة فذة على طرقات بنيوية كثيرة، لا تقتصر على مقاربة جديدة لعنصر النفط الأساسي، بل تتناول كل شيء في المملكة : الاقتصاد، التنمية، إعادة بناء قواعد الإنتاج، تنويع مصادر الدخل، ترسيخ علاقة السلطة بالمجتمع على أسس من الحداثة المنهجة، ما يرسي في النهاية وقبل ٢٠٣٠ عقدا اجتماعيا يتناسب مع دور المملكة المرجعي عربيا وإقليميا ودوليا. استمعت جيدا الى ولي ولي العهد الأمير محمد بن سلمان يشرح في مقابلة مثيرة مع تركي الدخيل في "العربية"، برنامجه الشامل حول رؤيته للسعودية بعد عقدين من الزمن، وسبق لي ان قرأت المقابلة التي أجراها معه موقع "بلومبرغ"، والتي إستهلها بالقول ان الديبلوماسيين في الرياض يطلقون على الأمير الشاب لقب "سيد كل شيء"، لكن من خلال العناصر الشاملة التي تقوم عليها خطته التي أقرّتها الحكومة، والتي تستند اساسا قواعد ثاقبة لإعادة هيكلة الاقتصاد وتحديث اداء الحكومة، ليس من المغالاة القول انها مدخل الى السعودية الجديدة. لاشك في ان المقابلة التي اجراها الامير محمد بن سلمان مع الزميل تركي الدخيل وبثتها «العربية» كانت ايضا نقلة نوعية في حدّ ذاتها، اذ كشفت مدى تقدّم الاعلام في المملكة اوّلا وقدرة زميل سعودي على الارتقاء بالحوار الى مستوى اي محطة عالمية اميركية او اوروبية جديرة بالاحترام. قدّم «الرؤية» التي وافق عليها مجلس الوزراء مجلس الشؤون الاقتصادية والتنمية الذي يرأسه الامير محمّد بن سلمان. الملفت انّها لم تتجاهل اي نقطة قوّة يمكن للمملكة الاستناد اليها، مع تركيز خاص على الانسان السعودي، وعلى ان المملكة لم تتأسّس عندما كانت لديها ثروة نفطية. المملكة تأسست وتوحّدت قبل اكتشاف النفط، وهي باقية بعد النفط. لذلك جاء في «الرؤية» ان «ثروتنا الاولى التي لا تعادلها ثروة مهما بلغت هي شعب طموح معظمه من الشباب، هو فخر بلادنا وضمان مستقبلها».

نزار عبداللطيف بنجابي
nbengabi@sp.com.sa

الايكيدنيا فاكهة الرشاقة والفرح والبهجة والسرور

بقلم: محمد سراج اسماعيل بوقس

فاكهة لذيذة مرطبة مغذية ولها مفعول سريع في علاج كثير من المشاكل الصحية والنفسية. وقد اقترنت فاكهة الايكيدنيا بالرشاقة والفرح والسرور لان شكلها وجمال لونها يجذب الناس ويلاحظ ان النظر الى هذه الفاكهة الجميلة يوحي بالفرح والسرور لان لونها الاصفر المائل للبرتقالي يقترن بالفرح والسرور ويساعد على الارتخاء وينشط المخ والكبد والطحال ودائما نشاهد هذه الفاكهة في مناسبات الفرح والبهجة والسرور على الطاولات وفي البوفيهات كما ان هذه الفاكهة لا تحوي على سعرات حرارية مرتفعة ولا على دهون مرتفعة مع وجود قيمة غذائية عالية في تنشيط المجهود الفكري والعضلي، وتحتوي ايضا على كمية من الالياف الغذائية ومضادات الاكسدة التي تمتص الجذور الحرة الضارة في القولون ولذلك تستعمل دائما في حالة تهيج القولون وبما ان الايكدنيا تعتبر من الفواكه التي تعيد للجسم كل المكونات التي يفقدها في النشاط الفكري والعضلي سميت فاكهة الرشاقة والجمال، وشجرة الايكيدنيا مستديمة الخضرة لها اسماء عديدة مثل البشملة والزعرورة والمشمش الهندي او المزاح او العرنوط والتمرة صغيرة بيضاوية الشكل صفراء مائلة للبرتقالي عند النضج وتتبع املكة النباتية وشعبه حقيقيات الاوراق وصنف كاسيات البذور وظائفه ثنائية الفلقة اما تركيبها الكيميائي فيكون من ماء الفاكهة والسكريات مثل الفركتوز والجلوكوز والسكروز والسليولوز والنشا والبروتينات والدهنيات والاحماض العضوية والبكتين والمواد القفصية والمواد الصيفية والاملاح المعدنية واما تركيبها من الفيتامينات فيوجد فيها فيتامين B_2، B_1، C، A واما محتواها من الاملاح المعدنية فتحتوي على البوتاسيوم، الكالسيوم، الفسفور والمغنيسيوم، الحديد والصوديوم واما فوائدها الصحية فلها فوائد عديدة مثل منشط للغدد الضماء وخاصة عند ضعف وظائف الغدد ومهدئة للاعصاب وقابض للاسهال ومدرة للبول ومفيدة في حالة التهاب المسالك البولية، ونظرا لوجود كميات كبيرة من الاحماض العضوية فهي تساعد في تعزيز عمل الكبد وتعزيز ودعم وظائف المرارة وتحافظ على حسن عمل الجهاز العصبي والاوعية الدموية ويفيد مغلي اوراق الايكيدنيا في حالة التهاب الفم واللوزتين واخر الكلام نتدبر قول الله تبارك وتعالى في كتابه الكريم (سبحان الذي خلق الازواج كلها مما تنبت الارض ومن انفسهم ومما لا يعلمون) ياسين ٣٩ وصلى الله على نبينا محمد اشرف البشر والخلق اجمعين وعلى آله وصحبه اجمعين.

كوب قهوة مره

صوت عندليب يغرد بشجن
أوراق مبعثره على طاولة الزمن
اصوات اقدام تمشي بنزق
سكون بعد ليلة عاصفه
تامل يقطعه صوت داخلي ممل
نظره عميقه تتجاوز الاسوار
حديث نفس يطول
أفكار تتراقص تقفز تزعج كطفل مشاكس
أشعة شمس تنير
جمال صفاء سماء تلون بقوس قزح
حياه تدعو للحياه من جديد
ومضات تضيء المكان بفرح
مشاعر تختلط بين ضدين
كوب قهوه ينتظر الإرتشاف

×× **نجلاء عبدالله العتيبي**

طور ذاتك بالعلم تحقق طموحاتك

بسم الله الرحمن الرحيم

لكل إنسان في هذه الحياة آمال عظيمة وطموحات كبيرة تعيش بين جنبات صدره ومجرد تأملها وتذكرها يبعث في نفسه السعادة والبهجة والشعور بقيمته في الحياة .

هذه الآمال تبقى في حياة بعض الناس آمال وأحلام فيموت ولم تشرق شمس آماله فيدفن وتدفن معه.

أما البعض الآخر فإن آماله لا تلبث أن تصبح حقائق وأرقام تشهد له بإنجازاته ونجاحاته.

والسبب في ذلك تفاوت الفريقين في العلم الذي هو مفتاح العمل الذي تتحقق به الآمال بعد فضل الله.

العلم ذلك البلسم الشافي الذي يخرج الإنسان من التخبط في ظلمات الجهل وقلة المعرفة إلى ميادين كلها نور ومجالات تسوقه إلى السرور.

العلم ذلك الزاد الذي أمر الله نبيه صلى الله عليه وسلم بطلب الزيادة منه ولم يأمره بطلب الزيادة من شيء غيره ؛قال تعالى :(وقل رب زدني علما).

ولا أقصد بالعلم هنا العلم الشرعي فقط الذي هو أنفس العلوم وأشرفها وإمامها وقائدها ؛بل كل علم نافع عاد على الإنسان ومجتمعه وأمته بالخير والفلاح .

والعلم يحتاج إلى عزم يعضده وعمل يترجمه ؛فمن رزق ذلك فقد فتحت له أبواب التوفيق والتطور والرقي .

قال الشيخ السعدي رحمه الله :ومن بذل المجهود في السعي في الأمور النافعة ،واستعان بالمعبود عليها وأتاها من أبوابها ومسالكها أدرك المقصود فإن لم يدركه كله أدرك بعضه ،وإن لم يدرك منه شيئا لم يلم نفسه ولم يذهب عمله سدى وخصوصا إذا ثابر على العمل ولم يتضجر).

قال عمر بن عبد العزيز الخليفة الراشد رضي الله عنه : إن لي نفسا تواقة لقد رأيتني وأنا بالمدينة غلام مع الغلمان ثم تاقت نفسي إلى العلم إلى العربية والشعر فأصبت منه حاجتي وما كنت أريد ثم تاقت إلى السلطان فاستعملت على المدينة ثم تاقت نفسي وأنا في السلطان إلى اللبس والعيش الطيب فما علمت أن أحداً من أهل بيتي ولا غيرهم كانوا في مثل ما كنت فيه ثم تاقت نفسي إلى الآخرة والعمل بالعدل فأنا أرجو أن أنال ما تاقت نفسي إليه من أمر آخرتي فلست بالذي أهلك آخرتي بدنياي).

وقد ذكر بعض أهل العلم أن من قبح الجهل أن صاحبه يكره أن يوصف به؛فأي إنسان مهما بلغ في دركات الجهل يغضب ويخاصم

عندما يوصف بالجهل ويسارع بنفي هذا الوصف عن نفسه والجهل بعضه أقبح من بعض ويقبح في بعض الناس دون غيره فجهل المسلم بأحكام الصلاة أقبح من جهله بأحكام الزكاة التي قد لا يحتاج إليها وجهل الموظف المختص بمهام عمله أقبح من جهل زميله المكلف بعمل آخر بها ومن تعلم اليوم أمرا وغدا أمرا آخر أصبح لديه علم بأمرين وفي الأسبوع يصبح عالما بسبعة أمور وفي الشهر بثلاثين وهكذا يترقى في سلم المعرفة ؛أما صاحب الجهل فيمر اليوم والأسبوع والشهر والعام ؛بل والعمر كله وهو واقف في مكانه .فيا من له آمال وأحلام وطموحات يسعى إلى تحقيقها عليك بالعلم ثم عليك بالعلم ثم عليك بالعلم وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين وقدوة الناس أجمعين وعلى آله وصحبه والتابعين.

مصلح بن زويد العتيبي

وجهك البشر

شعر :العميد البحري الركن خالد بن عبدالمحسن الشيخ

ياسيدي يابن الملك سلمان
تفخر بكم في يعرب الاوطان
قالوا وقلت أنا لها الربانِ
والنصر يشهد لك به الميدان
هاذي بلادي موطن الاجدادي
قد قادها حكامها الفرسانِ
تزدان في صوت الاله المنابر
يسبي القلوب لإنسنا والجانِ
فَوجهُكَ البِشّرُ كأنه البدرُ
لسوادِ ليل حالك عنوانِ
ياسيدي فيكَ الخِصَالُ تجَعت
وَفيكَ نرى أحلامنا تزدان
ليس الخلود بثوبٍ رث نلّبسَهُ
بل الخلودَ لساكن الأذهَانِ
حماكَ اللهُ من شَر حاسد
ومن شَر عَينٌ سَاقَها الشيطانِ

استمتع برياضة المشي السريع

تشجع العديد من الدراسات الأمريكية على رياضة المشي لما لها من فوائد، كما أن الأطباء يرون فيها درءا لمخاطر صحية عدة منها تقليص الإصابة بسرطان الثدي والمساعدة على نوم هنيء وفق ما أثبتته أحدث الدراسات.

وشددت الطبيبة ميشال لوك الاستشارية في جمعية سرطان الثدي المشرفة على برنامج ثلاثة أيام من المشي، والمتخصصة في طب الرياضة في سان دييغو بولاية كاليفورنيا، على أن ممارسة رياضة المشي ضرورية للجميع أكانوا رياضيين أم غير رياضيين، لافتة إلى أن "المنافع الصحية منها مهمّة بشكل خاص للنساء."

تبين البحوث أن المشي يوميًا ساعة (٦٠) دقيقة في اليوم سوف يحسن من صحتك إلى حد كبير. ويمكنك من بناء القدرة على التحمل، وحرق السعرات الحرارية الزائدة ويعطيك قلب أكثر صحة.

ما هو الشيء العظيم جدا في المشي؟

يمكن أن يتم المشي في أي مكان تقريبا، في أي وقت، وفي أي طقس. كما انها وسيلة رائعة للحصول على أوليات الصحة ، وتنشيط الدورة الدموية، ما يعني أنك يمكن أن تجعل المشي في روتينك اليومي ووردك الصباحي.

كيف يمكنني حساب الوقت وأنا ذاهب للمسجد مشيا مثلا ؟

الشخص العادي يمشي بين عشر دقائق و ١٥ دقيقة يوميا، و هي على خطى متقاربة غير سريعة . لمعرفة عدد الدقائق التي تتخذ في كل يوم لاباس بحساب جميع الوقت في أنحاء المنزل، عبر المكاتب، إلى المسجد واثناء التسوق، إلى المدرسة أو الحديقة. قد تجد أنك تمشي تقريبا ساعة كاملة يوميا، أو أن تمشي أقل مما كنت تعتقد. وأيا كانت نتائجك ستكون مصدر تحفيز لك.

كم عدد السعرات الحرارية وأنا أحرق إذا أمشي ساعة كاملة يوميا؟

ان الشخص الذي يكون عمره ٤٥ و يزن ٧٠كغ يمكن أن يحرق حوالي ٣،٠٠٠ كيلوجول عن طريق المشي ساعة كاملة بخفة وفقا لمؤسسة القلب البريطانية في ممارسة آلة حاسبة السعرات الحرارية . وإذا كنت تحاول فقدان الوزن، يجب أن تهدف إلى حرق ٦٠٠ سعراة حرارية أكثر مما كنت تأخذ في خلال الطعام والشراب كل يوم. وأفضل طريقة لتحقيق ذلك من خلال مزيج من النظام الغذائي وممارسة الرياضة.

ماذا لو كنت لم تمارس اية نشاط؟

إذا كنت غير نشط للغاية، فان زيادة مسافات المشي يجب ات تتم بشكل تدرجي. ولا أحد يتوقع ساعة كاملة من الدقائق في اليوم الأول! إذا كنت قلقا حول المفاصل أو أي شروط صحية قائمة، فيجب التحدث مع الطبيب.

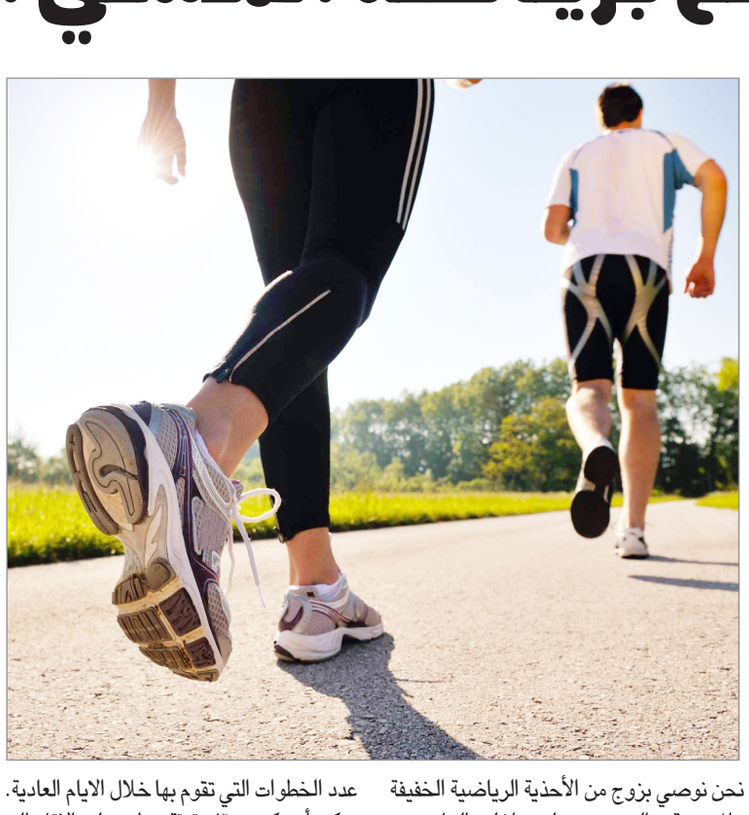
وإذا كانت مفاصلك هي المشكلة، فإن من شأن الماء ان يساعدك على دعم مفاصلك اثناء التحرك ويقوم بتخفيف الضغط على المفاصل.

هل أنا بحاجة الى أي ملابس خاصة؟

نحن نوصي بزوج من الأحذية الرياضية الخفيفة والمريحة، والتي توجد لدى اغلب الناس مع ملابس قطنية فضفاضة

ما هي أفضل طريقة للبدء؟

باستخدام عداد الدقائق الخاص بك ، ومعرفة عدد الخطوات التي تقوم بها خلال الايام العادية. يمكن أن يكون ٣٠ دقيقة خطوة على الاقل الى ٥٠ دقيقة على الأكثر وذلك اعتمادا على ما تفعله يوميا. ثم قم بتسجيل الدقائق اليومية لأكثر من أسبوع واستخدام إجمالي عدد الأسبوعي بمعدل يومي.



استخدام هذا المعدل اليومي لبناء دقائقك تدريجيا، وذلك بإضافة المزيد من الخطوات القليلة بين الحين والآخر حتى تستطيع المشي بانتظام ساعة كاملة يوميا.

ان القيام بمشي ٣٠ دقيقة باليوم هو عمل صعب في يوم عمل مزدحم فكيف استطيع تنسيق ذلك؟

زيادة دقائق المشي هو أسهل مما كنت تعتقد. جرب هذه النصائح للحصول على المزيد من الخطوات في حياتك:

النزول من السيارة بعيدا عن الدوام في وقت مبكر والسير في بقية الطريق الى المنزل أو العمل

السير إلى الماركت بدلا من ركوب السيارة

القيام بالتسوق محليا إذا استطعت

اصطحاب الاطفال إلى المدرسة سيرا على الأقدام ومهما كان الطقس

القيام بالنزهات في الحدائق واصطحاب الاطفال مشاركتهم المشي الجماعي

أجد المشي مملا.

فكيف يمكنني جعله أكثر متعة؟

يمكن ذلك بالعثور على شريك المشي بحيث يكون لديك شخص ما للتحدث اليه اثناء المشي كزوجتك أو زميلك.

الحصول على جهاز الجوال والاستماع إلى المقاطع المفضلة لديك.

خطط لعطلة نهاية الاسبوع

الانضمام الى مجموعة المشي او المشي ضمن مجموعات

كم من الوقت يمكنني الحفاظ على رياضة المشي؟

بقية حياتك! البقاء نشيطا هو عادة صحية مدى الحياة. انه لشيء رائع للوقاية من زيادة الوزن، ورفع المزاج، وتقليل خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض الخطيرة، مثل أمراض القلب. يستغرق بعض الوقت من النشاط المنتظم ليصبح عادة صحية، لذلك يجب ان تستمر، وسوف تصبح طبيعة ثانية. لتجد نفسك تستطيع ان تفعل اكثر من ذلك في عدة ايام

ماذا لو لم استطيع المشي لبضعة أيام بسبب المرض أو العطلة؟

المشي هو شكل لطيف من التمارين الرياضية التي من السهل أن نعود إليها بعد الانقطاع. فقط ابدء من جديد عندما تستطيع،

كمية التدريبات التي يوصى بها تعتمد على عمرك. يجب على البالغين بين ١٩ و ٦٤ الحصول على ١٥٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني معتدل الكثافة الهوائية – مثل المشي السريع أو ركوب الدراجات – في الأسبوع. وقد تبدأ في التفكير في الحصول على ممارسات أكثر نشاطا ولكن يجب ان تبدأ الآن.

وقتا ماتعا معكم...

× **منصور بن محمد فهد الشريده**