بين الحرفا

طارق محمد الناصر

عادتنا: هل هي صحية؟

■ لم يكن مفاجئاً ما نقلته جريدة الرياض عن الدكتور عبدالرحمن مصيقر رئيس المركز العربي للتغذية في عددها ليوم الجمعة الماضي. الدكتور اخبرنا بما نعرف، إلا أن الفرق هو أن حديثه كان مبنيا على دراسة لا على انطباع.

أكد الدكتور في دراسته أن أكثر من نصف الرجال في المملكة يعانون من أسلوب حياة خاملة، وأكثر من ربعهم يعيشون جزئية بسيطة من الحياة، وخُمسهم فقط يتمتعون بحياة صحية قوامها الرياضة والأكل الصحي.

الدراسة أجريت حصرا على الرجال، ومع ذلك كانت النتائج مخيفة. نتائج دراسة الأنماط الصحية والغذائية للنساء ستكشف دون شك عن أرقام أسوأ. فالمرأة تعاني من انعدام النوادي الرياضية النسائية ما خلا تلك الموجودة في المراكز الطبية ومجبرة على الجلوس لساعات طويلة أمام التلفزيون بسبب الاعتماد على الخدم والوجبات الجاهزة وندرة الفرص الوظيفية.

لقد أحسنت أمانة مدينة الرياض للنساء وللرجال عندما لاحظت توجه شريحة متزايدة منهم تقوم بممارسة رياضة المشي بجوار سور وزارة التربية والتعليم على طريق الملك عبدالله فقامت مشكورة بتطوير ذلك الممشى وزادت على ذلك بتطوير الكثير من الشوارع كي تصبح مهيأة لممارسة رياضة المشي.

أسلوب حياة السعوديين، بلا شك، ليس صحيا. بل إن ممارسة رياضة المشي حتى سنوات قليلة ماضية لم تكن مقبولة اجتماعيا، دع عنك الذهاب إلى المراكز الرياضية التي كان روادها حصرا من المراهقين. فالتحسن الذي نراه اليوم في ممارسة الرياضة دافعه مكافحة البدانة لا الوعي.

البعض يجادل بأننا في إهمالنا لممارسة الرياضة والأكل الصحي لا ننحو مسلكا مغايرا لأسلوب إداراتنا لباقي أمور حياتنا. القلة القليلة من السعوديين يقيدون إنفاقهم بميزانية شهرية والقلة أيضا من يخططون لإجازاتهم وينظمون أوقات الاستيقاظ والنوم والزيارات الاجتماعية إلى غير ذلك من الأنشطة.

من الصعب جدا أن يكون المرء منظما في مجتمع غير منظم. إذ في المناسبات الاجتماعية يضغط عليك الداعي ويعاونه باقي المدعوين للاستزادة من الطعام، ولا يحترم الآخرون خصوصيتك في تلقي الزيارات أو المكالمات الهاتفية في الوقت الذي يشاءون. أما إنفاقك فالمجتمع يضغط عليك لمجاراته في استهلاكيته.

ممارسة الرياضة والأكل السليم لا تضمنان طول العمر فحسب، بإذن الله، بل إنها وصفة للاستمتاع بنوعية الحياة. ورغم أن النصيحة السابقة ليست غريبة على الأسماع إلا أن الأغلبية منا، حسب الدراسة سالفة الذكر، تختار للأسف تجاهلها.

للتواصل أرسل SMS إلى الرقم 88522 تبدأ بالرمز (233) ثم الرسالة

د. الربيعة اطمأن على حالتها الصحية

الطبيبة المصرية منى : خادم الحرمين خفف عليّ من وطأة المرض وشدة الألم

الرياض – محمد الحيدر:

■ نقل وزير الصحة الدكتور عبد الله بن عبدالعزيز الربيعة تهنئة خادم الحرمين الشريفين الملك عبد الله بن عبد العزيز – حفظه الله –للمريضة المصرية الدكتورة منى عبد القادر وذلك بمناسبة نجاح العملية الجراحية التي أجريت لها بمدينة الملك فهد الطبية لاستئصال ورم في المخ . ورفع شكره وتقديره للمقام السامي الكريم على هذه البادرة الإنسانية بعلاجها في المملكة والتي تجسد حرص القيادة الرشيدة على الوقوف مع الأشقاء العرب والمسلمين وتلبية احتياجاتهم

جاء ذلك خلال زيارته أمس للدكتورة منى المنومة حالياً في مدينة الملك فهد الطبية بالرياض حيث هنأها على نجاح العملية التي أجريت لها على أيدي مجموعة من الاستشاريين المتخصصين بقيادة د. محمود يماني واطمأن على صحتها وسلامتها متمنياً لها الشفاء العاجل والعودة إلى وطنها وأهلها في أقرب فرصة بإذن الله .

من جهتها ذكرت الدكتورة منى أنه بعد مراجعة واستشارة العديد من المراكز المتخصصة في مصر اتفق الأخصائيون بعدم إمكانية استئصال الورم بالكامل إلا في مراكز متقدمة جداً وبعد البحث والتحري من خلال الانترنت ومراكز الجراحة العالمية واستشارة المتخصصين ولمعرفتي بالإمكانات الضخمة التي يمتلكها مركز العلوم العصبية بمدينة الملك فهد ووجود القدرات البشرية المتميزة فقد تمّ رفع نداء لمقام خادم الحرمين الشريفين والذي بادر حفظه الله بإنسانيته المعهودة لدى المسلمين في أنحاء العالم بسرعة الاستجابة لندائي عبر سفارة المملكة بمصر.

يذكر أن خادم الحرمين الشريفين قد وجه بنقل الدكتورة منى والتي تعاني من ورم في المخ وعلاجها في مركز العلوم العصبية بمدينة الملك فهد الطبية وقد أدخلت لمدينة الملك فهد الطبية حيث أظهرت الفحوصات بالرنين المغناطيسي وجود ورم بالدماغ وتم إجراء عملية جراحية باستخدام تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي أثناء العملية والمتوفر في المدينة الطبية من خلال غرف العمليات المتقدمة والمزودة بجهاز التصوير بالرنين المغناطيسي والملاحة العصبية المتقدمة حيث تم ولله الحمد استئصال جميع الورم حيث أكد التصوير بالرنين المغناطيسي عدم وجود أي بقايا للورم ومن ثم بدأت العلاج الإشعاعي والكيماوي والذي لا يزال متسمراً حيث تتمتع المريضة حالياً بصحة جيدة ولله الحمد وتحسن في النطق وتحسن في الإدراك والذاكرة.

وعبرت الدكتورة منى عن بالغ شكرها وتقديرها لخادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز على مواقفه الإنسانية ومبادرته الغير مستغربة في مد يد العون والمساعدة وهذا ليس بمستغرب عن "ملك الإنسانية".

وقالت : اعتدنا على مواقفه الأبوية الرائعة والحانية مع الجميع وأضافت أن ما خفف علي من وطأة المرض وشدة الألم كرم الاستقبال والحفاوة التي لقيتها منذ أن وطأت قدماي أرض المملكة حتى أنني شعرت بأنني لم أغادر بلدي وأهلي كما أشكر معالي وزير الصحة الدكتور عبدالله الربيعة على متابعته الدائمة وزيارته لي وتهنئتي بنجاح العملية.

كما ثمنت الدكتورة منى الرعاية الطبية والتمريضية الفائقة التي وجدتها في مدينة الملك فهد الطبية والإمكانات الطبية الرائعة والمتقدمة والتي قد لا تجد لها مثيلاً لها في كثير من الدول المتقدمة ليس فقط في التجهيزات بل بالكفاءات الطبية المتمكنة كما لا أنسى أن أشكر أعضاء الفريق الطبي في مركز العلوم العصبية بالمدينة الطبية على جهودهم في متابعة وتشخيص حالتي إضافة إلى دور الأخصائيات الاجتماعيات في تواصلهم المستمر وتوفير جميع المستلزمات مما كان له الأثر البالغ في تخفيف معاناتها مع المرض.

افتتح مركز الغسيل الكلوي الخيري

الأمير مشعل يضع الحجر الأساس للمستشفى الدولي برابغ

الأمير مشعل خلال تشريفه الحفل ويبدو الأمير خالد الفيصل (و.أ.س)

جدة – واس:

■ رعى صاحب السمو الملكي الأمير مشعل بن عبدالعزيز رئيس هيئة البيعة مساء امس حفل افتتاح مركز الغسيل الكلوي الخيري الذي تبرع به سموه للمعوزين وذوي الحاجة بمستشفى الدكتور عبدالله صائم الدهر، ووضع الحجر الأساس للمستشفى الدولي برابغ الذي قدم سموه الأرض التي سيقام عليها منحة خيرية منه. وكان في استقبال سموه بمقر الحفل صاحب السمو الملكي الأمير خالد الفيصل بن عبدالعزيز أمير منطقة مكة المكرمة، وصاحب السمو الملكي الأمير مشعل بن ماجد بن عبدالعزيز محافظ جدة، ووزير الصحة الدكتور عبدالله الربيعة.

ولدى وصول سمو رئيس هيئة البيعة، قدمت مجموعة من الأطفال باقات من الورود لسموه.

وبدأ الحفل الخطابي الذي أقيم لهذه المناسبة بتلاوة آيات من القرآن الكريم، ثم ألقى الدكتور عبدالله صائم الدهر رئيس مجلس إدارة مستشفى الدكتور عبدالله صائم الدهر كلمة قدم الشكر فيها لصاحب السمو الملكي الأمير مشعل بن عبدالعزيز على تشريفه الحفل، ووضعه الحجر الأساس لمشروع المستشفى الدولي برابغ ووحدة غسيل الكلى التي تبرع بها سموه للمستشفى وتجهيز وحدة غسيل الكلي بالتجهيزات اللازمة.

كما توجه بالشكر لصاحب السمو الملكي الامير خالد الفيصل ولصاحب السمو الملكي الامير مشعل بن ماجد على تشريفهما الحفل.

ثم استمع سمو رئيس هيئة البيعة لشرح مفصل عن مشروع المستشفى ووحدة غسيل الكلى الذي يتسع لـ ٣٠٠ سرير، ويضم كافة الأقسام الطبية والوحدات المختلفة التي يحتاجها المرضى بصفة عامة.

إثر ذلك تفضل صاحب السمو الملكي الأمير مشعل بن عبدالعزيز بوضع الحجر الأساس للمستشفى الدولي برابغ قائلا: الحمد لله الذي وفقنا لإقامة هذه المشروعات في بلدنا الحبيب بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز، كل هذه المشروعات تمثل التلاحم لا أقول بين الحاكم والمحكوم، ولكني أقول بين الحاكم وأبناء وطنه الوفي، سائلا الله عز وجل أن يكون هذا المستشفى محققا للفائدة التي نرجوها جميعًا.

وفي نهاية الحفل تسلم صاحب السمو الملكي الأمير مشعل بن عبدالعزيز هدية تذكارية من الدكتور عبدالله صائم الدهر بهذه المناسبة.

حضر الحفل صاحب السمو الملكي الأمير بندر بن مشعل بن عبدالعزيز، وصاحب السمو الملكي الأمير سعود بن مشعل بن عبدالعزيز.

الفقيد إياد بسيبس

الفقيد مع أصدقائه في أحد المطاعم

٥٠٠ طالب أدوا عليه صلاة الميت

وفاة مبتعث سعودي في كندا

أسرته تشكر جهود القنصلية السعودية والنادي السعودي في فانكوفر

فانكوفر – علي يعقوب:

■ ودع مئات المبتعثين في مدينة فانكوفر الكندية الشاب المهندس إياد محمد بسيبس والذي توفي إثر التهاب حاد في الرئة، وقد أقيم العزاء في مقر النادي السعودي في فانكوفر حضره مئات الطلبة السعوديين ، كما صلي على الفقيد صلاة الجنازة في أكبر مساجد المقاطعة. وتوافد الطلبة السعوديون من كل المدن المجاورة للمشاركة في الصلاة على الفقيد، وتمت الصلاة عليه بمشاركة أكثر من ٥٠٠ طالب وطالبة.

وتحدث أحد الأصدقاء المقربين للفقيد مقرن الزابن لـ(الرياض) فقال :ان الفقيد إياد بسيبس قضى في مدينة فانكوفر ما يقارب الثلاثة اشهر وكان قدومه هنا لغرض دراسة اللغة الإنجليزية وعرف الفقيد عند الجميع بالأخلاق الطيبة والحسنة والتزامه بالصلاة وقراءة القرآن.

وفي هذا الصدد التقت (الرياض) بوالد الفقيد عمدة منطقة الحرم محمد عبد الرحمن بسيبس والذي أعرب عن شكره الجزيل للقنصلية السعودية في كندا ممثلة بالقنصل يوسف ابو عيش والذي كان يتابع مع والد الفقيد منذ ان كان في المملكة.

كما قدم والد الفقيد جزيل الشكر والامتنان إلى النادي السعودي في فانكوفر ممثلا بالدكتور حسان حويت والدكتور نزار باهبري والدكتور محمد ابو عيش والدكتور محمد الغامدي ،حيث لمس منهم المتابعة الكبيرة والاهتمام لإنهاء جميع إجراءات الفقيد مما خفف على أهل المصاب في الغربة وتمت الصلاة على جثمان الشاب الفقيد في الحرم المكي و تقبل والده التعازي في منزلة الكائن في مكة المكرمة في حي الرصيفة بجوار حديقة الحكير وكما يتقبل والده العزاء على الجوال رقم ٠٥٠٥٥١٤٦١٠.

الدفاع المدني يناقش خطته في العاصمة المقدسة خلال رمضان

مكة المكرمة – جمعان الكناني:

■ ترأس مدير عام الدفاع المدني الفريق سعد بن عبدالله التويجري أمس اجتماعا لمناقشة الخطة التفصيلية لتدابير الدفاع المدني خلال موسم رمضان المبارك لهذا العام، وذلك بمقر المديرية العامة للدفاع المدني بالعزيزية، وبحضور مدير الدفاع المدني بمنطقة مكة المكرمة اللواء عادل زمزمي، ومدير إدارة الدفاع المدني بالعاصمة المقدسة العميد جميل محمد أربعين، وكافة أركانه.

وبعد الاجتماع قال الفريق التويجري إن خطة المديرية العامة للدفاع المدني لموسم رمضان لهذا العام قد روعي فيها كافة الأخطار المحتملة والمتوقعة وأنها تأتي مواكبة وآخذة في الحسبان كافة المشاريع الجديدة في المنطقة المركزية. وأضاف، إننا قد استشعرنا خلال وضع الخطة أن تحقق الأهداف السامية والنبيلة التي تحرص حكومة خادم الحرمين الشريفين وسمو ولي عهده الأمين وسمو النائب الثاني (حفظهم الله) وتسخر كافة إمكاناتها المادية والبشرية لتحقيقها الا وهي أمن وسلامة ضيوف بيت الله الحرام.

وأبان الفريق التويجري أنه قد تم دعم موقف العاصمة المقدسة بـ(٤٢٠٠) ضابط وفرد و(٣٢٥) آلية – كما تم استحداث (٨٢) فرقه إطفاء وإنقاذ داخل المنطقة المركزية والأحياء المجاوره وستون (٦٠) فرقة إطفاء وإنقاذ مسانده إذا تطلب الأمر ذلك ،وحول قوات الدفاع المدني المشاركة داخل الحرم المكي الشريف قال إننا نشارك بعشر فرق طبية خاصة بطب الطوارئ نساهم بها مع زملائنا في الجهات المعنية بوزارة الصحة وهيئة الهلال الأحمر في تقديم الإسعافات الأولية داخل الحرم وفي الساحات ومن ثم نقلها إلى أقرب مركز صحي أو مستشفى وفق ما تتطلبه كل حالة. وأضاف أن هناك فرقا لرصد الملوثات والغازات في المنطقة المركزية والإنفاق وقال الفريق التويجري إنه قد تم مناقشة خطط الإخلاء والإيواء المعدة مسبقا وفق افتراضات الأخطار المحتمله التي احتوتها الخطة للتعامل معها في حالات الطوارئ لا قدر الله.

وأشاد الفريق التويجري بالتنسيق والتعاون اللذين يجدهما الدفاع المدني من كافة الجهات الحكومية المساهمة والمشاركة في تنفيذ خطة تدابير الدفاع المدني لموسم رمضان لهذا العام، وقال إن هذا التعاون والتجاوب البناء كان له الدور الهام في تذليل كافة العقبات التي يمكن أن تواجه رجال الدفاع المدني في أثناء تنفيذ الخطة.

وفي ختام تصريحه قال الفريق التويجري إن المديرية العامة للدفاع المدني قد بدأت بتنفيذ خططها منذ الخامس والعشرين من شعبان، وأن كافة المؤشرات ولله الحمد تدل على أنها تسير وفق ما هو مخطط له.

تعلن
شركة المصنع الوطني للبولي ايثلين بالقصيم
عن انهاء خدمات/ محمد صالح الجري - سعودي الجنسية - مندوب مشتريات من تاريخ ٢٠٠٩/٧/٧م. لذا نحذر من التعامل معه ومن لديه أي مطالبات مالية تجاه المذكور فعليه سرعة مراجعتنا بما لديه من مستندات ولمدة اسبوع من تاريخه وليس للشركة أي مسئولية بعد ذلك التاريخ. للاستفسار ت: ٠٦ ٣٦٩٦٦٦١

دليل خدمات آخر الأسبوع
لإعلانك في هذا الدليل الرجاء الاتصال على هاتف: ٤٨٧١٠١٠ أو فاكس: ٤٨٧١٢١٢
المركز الرئيسي : ت ٤٨٧١٠١٠ * فرع الملز ت : ٤٧٣١٠٤٦ / ٤٧٢١٣٣٦ * فرع النسيم ت : ٢٣٢٧٧٦١ / ٢٣٢١١٢٤ * فرع السويدي ت : ٤٢٤١٥٢١ / ٤٢٦٢٤٧٨ * فرع الديرة ت : ٤١١٥٣٤١ / ٤١١٤٧٥٢ *فرع التخصصي ٤٨٣٨٨٣٣ * فرع الروضة ت: ٢٣٢٦٥٩٩/٢٣٢٦٤٩٩ فاكس:٢٣٢٦٧٩٩

استراحة وادي سديم
٧٥٠٠م الثمامة - ملعب ٢٢٠٠م
ألعاب أطفال - نطيطة ٣ × ١ - مسبح
٠٥٦٧٨٤٠٤٤٤

للبيع لأعلى سعر
كوفي شوب أجنبي
بشارع التحلية بالرياض
السوم ٣٧٥ ألف ريال
٠٥٠٥٣٠٠٠٧٣

صدى الحفلات للمناسبات
يوجد تأجير خيام إفطار صائم
٠٥٣٠٠٠٠٦٤٥/٠٥٠٤٨٢٩٧٨٨

نشتري الأثاث المستعمل
وغرف النوم
والمطابخ الالمنيوم
والأجهزة الكهربائية
ت/ ٢٦٧٦٥٦١ ج/ ٠٥٦٣٨٩٦٥٨٣
ج/ ٠٥٦٤١٨٨٦٦٩

تسديد قرض
الراجحي
«خلال ساعة بطريقة شرعية»
٠٥٣٠٥١٥٠٥١ أبو سعد

يوجد خادمات
أندونيسيات مدربات للتنازل
٠٥٥٧٥٥٣٠٤٧ - ٠٥٩٥٠٠٧٧٧١

للبيع
محل رياضة دخل ممتاز
محل تموينات مجهزة كاملة
بدون بضاعة
٠٥٩٥٠٥٠٥١٠

الوهد
أجنحة فندقية
يومي ، شهري
السليمانية- طريق الملك عبدالعزيز
ج: ٠٥٠٠٩١٨٤٤٤ - ٠٥٠٠٩١٨٥٥٥
ج: ٠٥٠٠٩١٨٦٦٦ - ٠٥٠٠٩١٨٧٧٧

هل تخشى التحدث أمام الآخرين ؟!
دورة تطبيقية
رجال - نساء - نشء
مركز الإلقاء
٠٥٣٣٣٩٥٩٣٣ - ٤٧٧٩٩٩٢
٠٥٠٤٢٥٤٧٩٤
www.alelqa.com

نوفر لكم العلاج في ألمانيا
بمتابعة أطباء سعوديين
للاتصال جوال
٠٥٠٥٢١١٤١١
٤٥٥٤٠٧٠

الكاتلوج التجاري الصيني
موسوعة تجارية تتضمن عناوين آلاف المصانع والشركات
وصور ملونة لأحدث المنتجات المتنوعة
٠٥٠٢٧٦٩٠٣٣

للتنازل
عامل باكستاني وسوري
٠٥٤٣٣٧٧٣٨٥

مطلوب
غزلان الريم
٠٥٠٥٢٤١٥٩٤
٠٥٩٠١٠٥٤٨٩

دهانات - ترميم
تعتيق - جبص
فليفت - ستوكو
روشن طيني - خشبي
٠٥٥٣٠٩٠١٢٠
٠٥٠٣٤٠٧٩٧٣

مطلوب
أجهزة معمل تركيبات
أسنان مستعملة
٠٥٣٢٢٤٤١٦٢

كلاد للأرضيات الخشبية الالمانية
أكثر من ٢٠ لون متميز بأسعار مغرية
طريق الملك عبدالله شرق تقاطع أبوبكر الصديق من ٨-١٢
٤-٩
٠٥٥٥٤١١٣٦٧

ترميم ودهانات
تعتيق - ترخيم - فلفت - شاموا - معجون كلاسيكي - وجميع أنواع الدهانات وديكورات - وجبس داخلي وخارجي + مشبات
ج/ ٠٥٩٥٠٨٣٥٣٣

مطلوب كوافيرات لمشغل نسائي
٠٥٥٠١٩٠٢٢٢

حدائق صناعية
داخل المنازل وتحت الدرج
أشجار صناعية بمقاسات وأنواع مختلفة
معرض روز لاند
٤٥٤٩٥٨٨
٠٥٥٥٤٢٥٦٩٨

للتنازل
س س س ٢٧٣
273 SSS
حد ١١٠٠٠
ج ٠٥٥٥٤٦٨٠٩٩

مطلوب للإيجار
صالة بشمال الرياض
المساحة بحدود ٥٠٠م٢
المبلغ بحدود ١٠٠ ألف
٠٥٥٥٢٢٧٧٨٢

مطلوب
لمؤسسة تجارية
حراس أمن
الرواتب تبدأ من ٢٥٠٠ ريال
يشترط طول القامة
فاكس/ ٢٣٩٢٤٩٥

مطلوب للسعوديين
محاسبين عملاء
(كاشير)
يشترط الخبرة
فاكس/ ٢٣٩٢٤٩٥

مطلوب
لمجموعة طبية بالرياض
مكتب حجز تذاكر وسياحة بالرياض
للمفاهمة ٠٥٣٢٠٠٩١١٤
٠٥٦٩٨٢٢٤٦٦
فاكس/ ٤٠٣٨٣٤٣

مطلوب
لمستشفى خاص بالرياض
أطباء - عام - أخصائيون - استشاريون
جميع التخصصات الطبية
للمفاهمة ٠٥٣٢٠٠٩١١٤ - ٠٥٦٩٨٢٢٤٦٦
فاكس/ ٤٠٣٨٣٤٣

مطلوب
موظفين استقبال
يشترط نقل الكفالة
٢٣٩٢٤٩٥

للتنازل
مدلكة وممرضة
فلبينية خبرة ٦ سنوات
للاستفسار/ ٠٥٠٥١١٣٨٥٥

للبيع
أرض في الصحافة
٠٥٥٧٥٧٥٥٣٥

للبيع
* فلل فاخرة شمال وشرق الرياض
بمساحات مختلفة
* أرض تجارية ٦١٠٠م٢
أمتداد مخرج ٩
للجادين ٢٧٥٨٨٩٤ - ٠٥٠٦٢٥٩٩٢٩

دينار عراقي
بيع وشراء بأفضل الأسعار
الرياض: ٠٥٠٨٣٥٢٥٢٢
القصيم والشرقية
٠٥٠٧٩٧٢٢٣١

للتنازل
خادمات سيرلانكيات
من الكفيل مباشرة
٠٥٩٨٢٧١٢١٣
٠٥٠٣٨٠٤٧٤٦

فرصة استثمارية
أرض للبيع بالزلفي
مساحتها ٢٤٠٠,٠٠٠م٢
موقع ممتاز
(للجادين)
سعر البيع للمتر ٥ ريال
ج ٠٥٤٢٤٢٢٢٢١