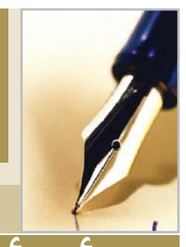
اختتام فعاليات اليوم العالمي للربو

الرياض – البلاد

اختتمت فعاليات الحملة التوعوية باليوم العالمي للربو ٢٠١٥م ، التي نظمتها إدارة الرعاية الصيدلية بمستشفى الأمير محمد بن عبدالعزيز، بالتعاون مع إدارة الرعاية الصيدلية بصحة الرياض تحت شعار "يمكنك السيطرة على الربو " ، وذلك بمقر المستشفى بالرياض.وأكد مدير إدارة الرعاية الصيدلية بمستشفى الأمير محمد بن عبد العزيز الدكتور فالح الشهراني ، أهمية توعية المريض بكيفية استخدام الأدوية ، وإتباع طرق الوقاية مما يساعد بالتغلب على مسببات الربو، مثنياً على جهود إدارة الرعاية الصيدلية بالمستشفى وإدارة الرعاية الصيدلية بصحة الرياض في إقامة مثل هذه الحملات التوعوية. من جانبها بينت رئيسة لجنة التثقيف الدوائي والإعلام الصيدلي الدكتورة نوال بنت نصار النصار ، أنه تم توزيع أكثر من ٦٠٠٠ ملصق توعوي لأدوية الربو والأدوية العشبية لأكثر من ١٥ مستشفى ومراكز صحية رعاية أولية في الرياض ، مشيرة إلى أن مرض الربو يعد أكثر الأمراض انتشاراً ، ويُقدر عدد المصابين في العالم ٣٠٠ مليون مصاب ، وعدد المصابين بالمملكة العربية السعودية مليون ونصف مصاب ، وذلك حسب إحصائية الجمعية السعودية لطب الصدر ١٤٣٦هـ. فيما أفاد منسق لجنة التثقيف الدوائي والإعلام الصيدلي بصحة الرياض محمد بن أحمد عكام ، أن مرض الربو بات يشكل هاجساً كبيراً لسكان المنطقة ، بسبب الظروف الجوية وخاصة الغبار ، إضافة إلى قلة الوعي لدى مرضى الربو.



كلمتي

ريهام زامكه

أنا (أحبني) !

في بعض الأحيان يشعر الإنسان إنه بحاجة ماسة للإختلاء بنفسه "خلوة شرعية" لا يُعاقب عليها ولا يُلام ، خلوة يبتعد فيها عن البشر والمشاغل و كلِ مُنغصات الحياة بجميع أنواعها ، فيهرب إلى ذاته باحثاً عن مُتسع من الهدوء و الراحة.

و اعترف بكل شفافية إني أحب نفسي حُباً جمّاً و ما أكثر ما أختليت بريهام وقطعت جميع السُبل المؤدية إليها بعيداً عن الناس و (وجع الراس). وبصراحة أنا أشفق كثيراً على من لا يخصص أو يجد وقتاً لنفسه ليُدللها أو ليحاسبها بل و يجلدها إن تطلب الأمر إلى ذلك ليعيد حساباته ويرفع من معنوياته ويجدد طاقاته.

وبمناسبة هذا الحديث عن ذاك الفعل المبارك تجاذبت أطراف الكلام عن أهمية العزلة في بعض الأحيان مع مجموعة من صديقاتي وحينها لامتني أحداهن على غيابي غير المبرر في بعضِ الأوقات ، وبالمناسبة صديقتي تلك (هبله) بمعنى أنها تُفكر بالشيء وتقرر الإقدام عليه ثم تتراجع ، وتعود لتُصدع رؤوسنا بأنها مُتعبة و مُرهقة و في حاجة مُلحة لإجازة وأخذ قسط من الراحة !

فلعبت معها دور الناضجة و الحكيمة و نصحتها بأن (تتقوقع) على نفسها و تبتعد عن كل شيء لمدة (يوم كامل) على الأقل ، لا تُواصل و لا تتواصل ، لا تُكلم و لا تُجيب ، لا تعزم و لا تؤدي واجباً ، وطمأنتها أن هذه حالة طبيعية يحتاج لها كل إنسان سوي وعاقل حتى وإن نعتها البعض (بالنفسية) ! فشكرتني ووعدتني أن تخوض تلك التجربة غداً ، وبالفعل أتصلت بي في صباح اليوم التالي باكراً وكأنها مريضة تريد أخذ (استشارة نفسية) وقالت لي سوف أبدأ الآن ، سأختلي بنفسي بعد أن أغلق الخط بيني وبينك ، فقلت لها لا داعي لأن تخبريني بذلك و أغلقت الإتصال بيننا مباشرةً من دون حتى أن أودعها وتركتها تواجه نفسها "المُترددة" وبالفعل أختلت بنفسها أختنا في الله وصمدت ولله الحمد بعد محاضرتي الطويلة لمدة قصيرة وهي نصف ساعة فقط !

فأيقنت بعدها أن قليلين مّنا يجيدون تلك الممارسة المحمودة بالإنفراد بالنفس أو الرغبة في التأمل والشرود والإبتعاد الوقتي عن الدنيا و من عليها إن أمكن ، ربما لعدم الشعور بالراحة في الوحدة أو لأن التكنولوجيا قد اخترقت مساحات كانت في الماضي ملجأً لنا نمارس فيه خصوصياتنا بعيداً عن كل تقنية تغلغلت في حياتنا.

و الحمد لله إني قادرة على أن (أتفرغ لي) و أمارس هوايتي في الإنعزال كلما أحتجت إلى ذلك ، فأنا أتقن جيداً فن الإنصات لذاتي و سماعها، بل أنني أواعدها أحيان وأنا بكامل أناقتي و (أعزمني) على العشاء لوحدي ، وقد (أهديني) هدية وأسعد وأفاجئ بها عندما أقدمها لنفسي عندما اختلي بها ، فأنا لا أجيد ترتيب حساباتي وتصنيف علاقاتي وترتيب أولوياتي واهتماماتي إلا عندما أكون وحدي ولا يشغلني عني (سواي). ولا يهمني إن أتهمني البعض بالجنون أو لم يتجاهل كمية (الأنا) الموجودة في هذا المقال ، فأنا (أحبني) فانشغلوا بأنفسكم عني و أحذو حذوي بارك الله فيكم وجمعكم بأنفسكم على خير.

@rzamka
Rehamzamkah@yahoo.com

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

••صبيا:

شرع ٣٠ شابًا متطوعًا من نادي الرسالة الشبابي بقرية الحسيني بمحافظة صبيا في تنفيذ مشروع " حفظ النعمة " ، وذلك ضمن سلسلة مشروعات تطوعية ينفذها الفريق التابع لمكتب الندوة العالمية للشباب الإسلامي بجازان. ونفذ أعضاء الفريق أعمالا في إعادة ترتيب فائض الطعام في مناسبات الأفراح ، وإعادة ترتيبه ومن ثمّ العمل على توزيعه على المحتاجين.

•• بيشة:

دشن محافظ بيشة محمد بن سعيد بن سبرة، فعاليات "بازار أهلاً رمضان" في نسختها الأولى، الذي ينظمه فرع جمعية الثقافة والفنون في بيشة ، وذلك بمقره وسط المدينة لمدة ١٠ أيام.

وفور وصوله قام بقص الشريط إذاناً بافتتاح البازار ، وتجول في أجنحته، واطلع على جميع المنتجات المعروضة فيه.

وأبان ابن سبرة أن البازار الفعاليات متميزة ، مشيداً بدور فرع الجمعية في تنمية المواهب في جميع المجالات، وما تقدمه من دعم يسهم في بناء حياتهم المعيشية، ومواهبهم، وابتكاراتهم ، معربًا عن إعجابه بما شاهده من منتجات متميزة، مقدمًا الشكر للمشاركين والمشاركات في هذا البازار.

الباحة:

نظمت هيئة الهلال الأحمر السعودي بالباحة ، محاضرة توعوية عن الإسعافات الأولية وأهميتها للمجتمع ، وذلك في بيت الطالب بالباحة.وأوضح المتحدث الرسمي للهلال الأحمر بالباحة عماد منسي الزهراني ، أن المحاضرة التي أقيمت أمس الأول بالتعاون مع المعسكر الكشفي بالباحة تضمنت التعريف بإدارة الأزمات والكوارث ، فيما تم توزيع الملصقات الخاصة بالإسعافات الأولية وكيفية التعامل مع الصابات والحالات المرضية بالشكل الصحيح ، والتدريب العملي للإنعاش القلبي الرئوي.

من المحبرة

علي محمد الحسون

الصيف وانقطاع التيار الكهربائي

بدأ الصيف وبدأت معه مشاكل انقطاع التيار عن المنازل – يقول أحد مسؤولي الكهرباء الذين يتولون الرد على المتصلين على طوارئ الكهرباء عن سبب هذا الانقطاع المفاجئ بأنه يعود إلى ارتفاع درجة الحرارة وزيادة الضغط المرتفعة هي خلف هذا الانقطاع وتلك الحالة هي التي كانت السبب في فصل التيار عن حي الزهراء وحي الشاطئ في جدة مساء يوم الثلاثاء الماضي.. ليدخل الخوف إن لم أقل الرعب إلى نفوس – السكان – الذين سوف يستقبلون شهر رمضان المبارك وأيديهم على قلوبهم خوفاً من تكرار الانقطاع .. فكيف تكون حالتهم في هذا الجو اللاهب مع انقطاع التيار.

لكن يظل السؤال الغريب الذي يقول: لماذا هذا الانقطاع يكون في كل صيف ألا يعرف المسؤولون عن الشركة أهمية هذا التيار ومدى ارتفاع الطلب عليه.. ويقوموا بوضع خططهم الكافية لتوفير الطاقة صحيح ما يقال أن هناك عمراناً متزايداً لا بد أن تلاحقه الكهرباء حتى لو كان ذلك في ظل عدم قدرتها على التوسع في توفير الطاقة الأمر الذي يشكل ضغطاً على المتاح من الطاقة وهذا قد يكون صحيحاً لكن الأصح هو أن تعمل الشركة على التوسع في توفير – محطات – تغطي هذه المساحات المتسارعة في التوسع العمراني.. هذه واحدة. الثانية يقال إن بعض هذه المحطات في بعض الأحياء قدرتها لا تتناسب مع كثافة العمران في تلك الأحياء مما يعرضها للانقطاع. وهذا أمر لا بد من حله.

إن أمر الكهرباء من أهم الأمور التي لا يستغني عنها المواطن أبداً. فلا بد من التوسع في الإنتاج فالشركة قادرة على هذا التوسع في توفير الطاقة في أعلى مستوياتها. وهي التي لا بد أنها تسجل ارباحاً عالية جداً.. جداً.

alaqiq_123@hotmail.com

مو .. معقول!

•• أن تظل احتياجات الناس متعلقة على أمر لا يتعدى التوقيع على ورقة بسيطة من موظف وضع لخدمة المجتمع .. لقد نسي هذا الموظف أن راتبه الذي يستلمه لتقديمه هذه الخدمة.. إن أمثال هذا الموظف يملأون كثيرا من إداراتنا الحكومية والأهلية أيضا.

مجلس جامعة جازان يوافق على ابتعاث ٣٤ معيدا ومحاضرا

جازان– مصطفى هندي

عقدت جامعة جازان الجلسة الرابعة لمجلس الجامعة للعام الجامعي ١٤٣٥ /١٤٣٦هـ في قاعة مجلس الجامعة بمبنى الإدارة العليا، بحضور مدير الجامعة المكلف الأستاذ الدكتور محمد بن علي ربيع، ووكلاء الجامعة، وعمداء الكليات.واتخذ المجلس عدداً من القرارات، وهي: الموافقة على تعيين عدد من أعضاء هيئة التدريس على وظيفة محاضر ومعيد من الجنسين بالجامعة، والموافقة على ابتعاث وتمديد ابتعاث لعدد (٣٤) معيداً ومحاضراً من الجنسين للحصول على درجة الماجستير والدكتوراه في تخصصات متنوعة.

توزيع ٨٠٠ سلة رمضانية على الأسر المحتاجة

تبوك .سعد الشهراني

بادرت وفي خطوة إيجابية جمعية القرى الخيرية لسد احتياجات الاسر المحتاجة واسر الايتام والارامل والمطلقات قبل حلول شهر رمضان المبارك فقد قامت الجمعية يوم أول أمس بالبدء في توزيع ٨٠٠ سلة غذائية رمضانية تحوي على المواد الاساسية التي تحتاجها الاسرة في الشهر الفضيل والتوزيع مستمر حتى نهاية الاسبوع القادم بحول الله ، حيث أوضح لـ (البلاد) رئيس مجلس الاداره الاستاذ علي الحويطي ان الجمعيه لاتتوانى في أن تقدم خدماتها لسكان القرى السبع التابعة لها وان هذا التوزيع هو بداية للبرامج الاعانية التي ستقدمها الجمعية خلال شهر رمضان المبارك وقد حرصنا على تقديم هذه السلال الغذائية قبل بداية الشهر الكريم لحتمية هذا الأمر من أجل المحتاجين و المستهدفين من الأسر .

قول الحق

عبدالله فراج الشريف

أعظم مواسم الطاعات

من نعم الله على عباده المؤمنين به والمقتدين برسوله سيدنا محمد بن عبدالله – صلى الله عليه وسلم – أن جعل اللهٍ الأزمات تتفاضل، بعضها أفضل من بعض، ليتيح لهم مزيداً من القرب إليه لاشتغالهم بما فرض وندب لهم من الطاعات، ولما حثهم عليه من التطوع بها، والغاية أن يبلغوا الرضوان من ربهم، وأن يأنسوا به في كل أحوالهم، فيقربهم إليه، وتلك فرحتهم العظمى أن يكونوا من المقربين.

ومن أفضل تلك الأزمان الفاضلة، التي جعلها الله موسماً للطاعات يتقرب بها عباده إليه، شهر رمضان سيد شهور السنة، الذي تتنوع فيه الطاعات من صلاة وذكر وتلاوة وصيام، وإنغماس في كل هذا أناء الليل وأطراف النهار، يعتاد بها المؤمن على الطاعات، التي إن توالت محت الذنوب، وطهرت العبد من أدرانها، فهو أعظم ولا شك مواسم العبادات، أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار، وبالثلاثة يتطهر المؤمن من كل معصية خطرت في نفسه أو تحولت إلي فعل، فالطائعون لربهم، هم سادة العباد وقدوتهم، وقد من الله على المسلمين بشهر رمضان خاصة منهم الشباب في مقتبل العمر ليتدربوا على الطاعات ولينفروا من المعاصي، فإنهم إن صاموا نهاره وقاموا ليله وشغلوا أوقاتهم فيه بصلاة وذكر وصدقة ترسخت في نفوسهم الطاعة فتجملوا وتحلوا بالفضائل وتخلوا عن الرذائل، وأقبلوا على ما يرضي الله ويقربهم إليه، وما فرحوا بالفطر يوم العيد إلا وهم أحباب الله قد رحمهم وغفر لهم وأعتق أجسادهم من عذاب النار، فتحول كل ما فعلوه في رمضان عادة لهم لا يتخلون عنها أبداً، فإذا ضموا إلى ذلك قراءات مناسبة في مصادر الاسلام من حديث وتفسير وسائر العلوم الدينية، فحفظوا أنفسهم أن يقعوا في الشبهات، وتخيروا من أهل العلم أفاضلهم ليشرحوا لهم ما غمض عليهم من نصوص تلك المصادر فإني على يقين أنهم سينجون حتماً من هؤلاء الذين اشتغلوا بالتنظير للضلال وزينوا لهم أن يستحلوا ازهاق الأرواح وتدمير العمران على أنه جهاد وما هو إلا بغي وعدوان، وسينجون من المحرضين على العنف، وأولئك الذين يدعون ليل نهار إلى ترك الإلتزام بالدين بدعاوي ما أنزل الله بها من سلطان ويسمونها حيناً إنسانية وحيناً تنويراً، وما هو إلا ضلال لمن أظلمت منهم النفوس وعطلت العقول.

ولا حماية لمراهقينا وشبابنا من هذا كله إلا أن ننتهز هذا الموسم العظيم لنعودهم فيه على العلم بدينهم علماً صحيحاً وبإمتثال أوامره ونواهيه كما أرادها الله من عباده فيغنموا أوقاتهم فيه طاعة وتقرباً إلى الله يحميهم من الضلال ويزين لهم الطاعات التي هي سبب النجاة من المهالك، فلا هداية إلا بعلم وعمل متكاملين، وبهذا ولا شك نكسبهم لديهم ولدنياهم وليعمروا وطنهم حساً ومعنى، فيعم أرجاءه أمن وأمان، ويتعرف فيه على المواطنين الصالحين الحريصين على الوطن وأهله، وينبذون أولئك الذين همهم الاضرار به وبهم، لأنهم ضلوا ويسعون إلى إضلال غيرهم.

فرمضان يا سادتي أعظم مواسم الطاعات فأقبلوا فيه عليها وأمروا أبناءكم وأهليكم بها، فهي التي ستجلب لكم حتماً خيري الدنيا والآخرة، كونوا فيه عباداً للرحمن لا تعصونه أبداً وتفعلون ما تؤمرون به، وتنتهون عما نهيتم عنه.

وكل عام وأنتم بخير وجعلني الله وإياكم من عتقاء هذا الشهر ، الذين يتوبون من قريب فيقبلهم الله فيرحمهم ويغفر لهم ويحقق لهم في دنياهم وأخراهم ما يطمحون إليه وفيه رضا لربنا واتباعاً واقتداء بسيد رسله وخاتم أنبيائه المصطفى – صلى الله عليه وسلم.

ص ب ٣٥٤٨٥ جدة ٢١٤٨٨ فاكس ٦٤٠٧٠٤٣
alshareer_a2005@yahoo.com

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

الزيدان

•• الأستاذان عبدالعزيز أحمد زيدان وزهير فائز احتفلا بعبد العزيز محمد عبدالعزيز زيدان المولود الذي جرت ولادته في لندن.. هو حفيد للمهندس زيدان سبط للمهندس الفائز وقد جرى عمل "الرحماني" له كعادة أهل جدة في لندن فرحاً بالمولود العزيز .. مبروك.

د. عزب

•• الدكتور فؤاد مصطفى عزب أحد النشطاء والمتخصصين في إدارة المستشفيات له الكثير من الرؤى التي تدخل في صناعة – المستشفيات – ومعرفة ما تعانيه من تلكؤ في انسيابية العمل في هذا الشأن.

أحد الذين استمعوا لما قاله الدكتور عزب قال متعجباً كيف يكون لدينا متخصصون في هذا المجال ولا يستفاد منهم.

د. سفر

•• الدكتور محمود محمد سفر وزير الحج الأسبق والأكاديمي المعروف يقضي هذه الأيام اجازته في الاسكندرية قبل شهر رمضان المبارك.

د. سفر يقضي وقته مع مجموعة جديدة من الكتب المختارة التي حصل عليها من بعض مكتبات الاسكندرية الشهيرة.:

•• تستطيع أن تكون ميسراً لكل من يقصدك في خدمة وتستطيع أن تكون عكس ذلك كل هذا يحدده ماذا تربيت عليه.

معرض صور (الملك عبدالله) يحظى بإقبال كبير من زوار مهرجان الأحساء

الأحساء – البلاد

زار مدير عام التعليم في محافظة الأحساء احمد بن محمد بالغنيم معرض صور الملك عبدالله بن عبدالعزيز آل سعود ـ رحمه الله ـ الذي يقام ضمن مهرجان الأحساء للتسوق والترفيه في نسخته الرابعة في مجمع العثيم التجاري بالهفوف .وتفاعل الزوار مع الصور المعروضة التي تحكي جوانب من حياة الملك عبدالله ـ رحمه الله ـ ، من خلال زياراته للأحساء ، وحبه للخيل ، إضافة لصوراً في فترة طفولته ، وبعض الصور والرسائل والوثائق التاريخية والثقافية .في حين شهدت فعاليات البرنامج الشبابي المفتوح في مجمع الأحساء التجاري ، وينظمها ويشرف عليها المكتب الرئيسي لرعاية الشباب بالاحساء من خلال أركانه المتنوعة حضوراً كثيفاً ، منها ركن المسرح ، وركن الأطفال ، والشعبي ، و ميدان السيارات ، و الطبي ، و الخدع و ألعاب الخفة ، والكشفي ، و ملاعب الأطفال ، واستديو الفتيان .

من مناطقنا الجميلة ..

الرئيس التونسي يستقبل سليمان الزايدي رئيس الاتحاد العربي لألعاب القوى

مكة المكرمة–البلاد

الرئيس التونسي الباجي السبسي تحدث بحفاوة واهتمام بالغ عن أهمية تجسير اللقاءات بين الشباب العرب وتكثيفها ورعاية نشاطاتهم ؛ وتوجيهم للمناشط المفيدة في صياغة تكوينهم الفكري؛التي تساهم في صرفهم عن التطرف والمخدرات والسلوك المنحرف.. ووعد ببذل المزيد من اجل الشباب والمرأة وجمع الشباب العرب على ارض تونس كلما سنحت الفرصة..

الأستاذ سليمان الزايدي رئيس الاتحاد العربي لألعاب القوى بدوره شكر الرئيس السبسي على اهتمامه الشخصي ورعاية تونس للقاء الشباب العرب مؤكدا على ضرورة الحاجة لتتبني الأنظمة والهيئات المسؤولة عن الشباب العرب رؤية جديدة تأخذ بيد الشباب وتجنيبهم الصراعات التي تعصف بالمنطقة.

حضر اللقاء أعضاء مجلس الاتحاد العربي لألعاب القوى الذي يتخذ من الرياض مقراً له.

المجلس المحلي بمحافظة القطيف يعقد جلسته الرابعة

خالد الصفيان

القطيف– البلاد

يعقد المجلس المحلي بمحافظة القطيف الجلسة الرابعة في دورته الرابعة للعام الرابع عشر غدا الأحد بمقر محافظة القطيف برئاسة رئيس المجلس خالد بن عبدالعزيز الصفيان.ويناقش المجلس خلال الجلسة عدة محاور أبرزها استعراض منجزات الشركة السعودية للكهرباء وآلية إيصال التيار الكهربائي للمخططات، ومناقشة توصية فك اختناقات بلدة القديح، وعرض المشروعات الجاري تنفيذها ونسب إنجازها ومناقشة توصية إنشاء مجمع تعليمي للبنين ومدرسة للبنات في بلدة أبو معن.

عالمها .. عالمها ..عالمها ..عالمها ..عالمها ..عالمها ..

بعد ٣٤ عاما.. سميرة سعيد تغني لشهرزاد من جديد

القاهرة – البلاد

في مفاجأة كبيرة للجمهور، وافقت النجمة الكبيرة سميرة سعيد على غناء تتر المسلسل الإذاعي الجديد "أحلام شهرزاد"، الذي يقدمه النجم الكبير يحيى الفخراني.وطرحت بالفعل إذاعة الراديو ٩٠,٩٠ الأغنية الخاصة بالمسلسل، والتي تغنيها سميرة سعيد، والذي سيتم إذاعته طوال شهر رمضان المبارك.

وبهذه الخطوة، تعود النجمة الكبيرة سميرة سعيد لغناء تتر "ألف ليلة وليلة" بعد غياب دام لأكثر من ٣٠ عاما، بعد أن قدمت تتر مسلسل "ألف ليلة وليلة" عام ١٩٨١، والذي شارك في بطولته كل من حسين فهمي ونجلاء فتحي.