

ساحات للشباب و ١ مجاميع للأطفال ومواقف تتسع لـ (١٢٠٠) مركبة

أمير مكة ي دشّن اليوم متنزه الردف بالطائف على مساحة ٥٦٥ ألف متر مربع



وجلسات خارجية للمعائنات كما يحتضن متحفاً ومعرضاً للفعايات المختلفة ودار عرض للأفلام الوثائقية. وذكر أن المشروع يحوي نماذج للآثار والمواقع التاريخية التي تحتضنها مناطق المملكة المختلفة، كما سيتم استغلال التشكيلات الصخرية المميزة بالموقع عن طريق المحافظة عليها كعناصر جمالية داخل الحديقة تحيط بها المرافق الترفيهية والألعاب. لافتاً إلى وجود مرافق خدمات خاصة بالمتنزه تشمل المباني الإدارية والخدمات والصيانة والمخازن الخاصة بالمعدات الزراعية والخدمية وروعي في التصميم تعميم بشكل يتواءم مع مرافق المتنزه بما يساهم على إيجاد مناخ ترفيهي ملائم للزوار.



جدة- عبد الهادي للملكي
يفتح مستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة مكة المكرمة اليوم متنزه الردف العام بالطائف ، الذي يعد أحد أكبر المشروعات السياحية والترفيهية في المملكة ، حيث ينسب المتنزه على مساحة ٥٦٥ ألف متر مربع ، ويضم مرافق سياحية واجتماعية وترفيهية وتثقيفية.

ستدمع الكثافة الشجرية والمساحات الخضراء، إضافة إلى إنشاء مرمرات داخلية للمشاة مع إنشاء ميدان رئيس تتوسطه نافورة مائية لتسهيل الدخول والخروج من المتنزه، علاوة على دعم الموقع بالإنارة التجميلية وإنشاء دورات المياه العامة.

وأوضح أمين محافظة الطائف المهندس محمد الخرج أن متنزه الردف يضم ثلاث ساحات بلدية وملاعب جماعية متنوعة للشباب، كما تم تزويد المتنزه بمواقف تتسع لـ ١٢٠٠ سيارة إضافة إلى توفير ١٠ مجاميع مخصصة لألعاب الأطفال . ولفت الخرج إلى أن الأمانة حرصت على توفير مساحات مخصصة للشباب تمثلت في إنشاء ساحات شبابية داخل المتنزه، مع تخصيص الجهة الجنوبية من متنزه الردف للشباب، مضيفاً أنه تم تخصيص منطقة أخرى للشباب تضم مركزاً للفعاليات الرياضية وملاعب كرة قدم ومنطقة رالي لسباق السيارات مع جميع الخدمات المساندة وصالات لتنس الطاولة والبولينج والبيلياردو وقاعات جلوس وحمامات سباحة داخلية ومكتبة وناد صحي.

على تأهيل ٣٠ حديقة أخرى حالياً ونوه أمين محافظة الطائف إلى أن الأمانة شرعت في زيادة مساحة المتنزهات والخضراء في الجزر الوسطية والزوائد التنظيمية وعلى جنبات الطرق العامة والشوارع الرئيسية وفي حدائق الأحياء، كما قامت بزيادة إنتاج مشتلها الرئيس من شتلات الزهور المتنوعة إلى أكثر من مليون شتلة في العام الواحد، وعملت

على إنشاء قنوات زجاجية ومحميات لزراعة شتى أنواع النباتات المحلية ونباتات الغابات إضافة إلى نباتات الزينة ونباتات الظل والصابريات المختلفة لدعم المتنزهات البرية العامة وتلبية احتياجات إنشاء الحدائق الجديدة وزيادة مساحة الرقعة الخضراء بالمحافظة مع المحافظة على الثروة المائية من خلال استخدام وسائل الري الحديثة والاستعانة

خمسة موهوبين يحصدون الذهب في بلجيكا

الاتجاه العظيم والذي يبشر بعام دراسي حافل بالإنجازات والذهب باذن الله. كما عبر الأوس عن سعادته بهذا المنجز والذي يقف وراءه الزملاء في الإدارة العامة للنشاط الطلابي بالوزارة. الجدير بالذكر أن الطالب السعودي كان قد شارك ضمن الوفد السعودي المشارك في ملتقى البتكرين العرب والمقام بدولة مصر تحت شعار (البتكرين يلتقون) وحقق به الميدالية الفضية والتي اهله للمشاركة ببلجيكا.

جازان-مصطفى هندي
حصد الوفد السعودي المشارك في الملتقى العلمي العالمي الخامس عشر بدولة بلجيكا ٢٠١٥ الميداليات الذهبية ، حيث شاركت المملكة بخمسة طلاب مبدعين وهم :محمد السعيد من تعليم صبيا-محمد معشي من تعليم جازان-عبدالله النفيعي تعليم الطائف-يزيد الجمان من تعليم الرياض والرياض وعمر البركاتي من تعليم مكة.

(زمزم) تعاهد المرضى بمستشفيات جدة



جدة- البلاد
اختتمت جمعية زمزم للخدمات الصحية التطوعية الخيرية برنامج معايدة المرضى النومين في المستشفيات وتهنئتهم بمناسبة عيد الفطر المبارك وتقديم الهدايا لهم، حيث قامت الجمعية بمعايدة ٣٣٦ مريضاً و١٨ طفلاً نومين بالمستشفى السعودي الألماني ومستشفى بيشان ومستشفى الحرس الوطني ومستشفى المستقبل ومستشفى جامعة الملك عبدالعزيز.



ويأتي هذا المشروع ضمن برنامج زيارة المرضى الهادف لتعميق الروابط الاجتماعية وإعلاء قيمة التكافل مع أفراد المجتمع المختلفة. وأوضح المتحدث الرسمي لجمعية زمزم للخدمات الصحية التطوعية الخيرية الأستاذ فهد بن محمد الزهراني حرص الجمعية على إدخال السعادة على قلوب المرضى ومشاركتهم أجواء العيد التي تجمع كل أبناء الوطن والأمة الإسلامية.

مهرجان أمج التراثي البحري الثاني يختتم فعالياته



وأسهم تعدد الفعاليات وتنوع الأماكن المقامة فيها، في إضفاء الكثير من المتعة والتشويق على المهرجان الذي استمر على مدى الأيام الخمسة الماضية، إلى جانب تكامل الخدمات في مواقع الفعاليات كافة، مما زاد من توافد الزوار الذين يحرصون على التفاعل مع فعاليات وأنشطة المهرجان المختلفة بصفة يومية. يذكر أن أولى فعاليات «مهرجان أمج التراثي البحري الثاني»، انطلقت يوم الثلاثاء الماضي بسباق القوارب الشراعية الذي أشرف على تنظيمه الاتحاد السعودي للرياضات البحرية، كما شهد المهرجان إقامة عدد من الفعاليات البحرية الأخرى كسباق قوارب النزهة ومسابقة صيد السمك واستعراض الدبابات البحرية.

أمج - سعد الشهراني
اختتمت فعاليات «مهرجان أمج التراثي البحري الثاني» الذي نظمه لجنة التنمية السياحية بأملج بالتعاون مع بلدية المحافظة وعدد من الجهات الحكومية والاتحاد السعودي للرياضات البحرية، بإشراف مباشر من الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني ممثلة في فرعها بمنطقة تبوك. وشهد المهرجان إقامة العديد من الفعاليات، شملت الحرف اليدوية التراثية والبحرية، وفعاليات المسرح المفتوح الذي أقيمت على خشبته العديد من المسابقات والفعاليات، والفنون الشعبية التي تشتهر بها المحافظة.

المملكة من أفضل دول العالم تعرضاً لأشعة الشمس وفيتامين (د) في تناقص

للشمس نصف ساعة لمدة تتراوح ما بين ٣ إلى ٤ أيام أسبوعياً. ونوه الدكتور الداغري إلى أن أصحاب البشرة الداكنة يحتاجون إلى فترة أطول من ذلك بكثير، بسبب وجود صبغة (الميلانين) العالية التي تعيق امتصاص أشعة الشمس لتنشيط «فيتامين د ٢» الخامل إلى «فيتامين د ٣» النشط في الجلد. وذكر أن نوعية مستوى فيتامين د لدى الإنسان يحده الأطباء وفق تليل الدم الكالتالي: (٧٥ نانومول - مستوى كاف) ومن (٢٠ - ٣٠ نانومول مستوى ناقص) وأقل من ٢٠ نانومول مستوى ناقص شديد في الفيتامين.

وقدم الدكتور ناصر الداغري مصادر أخرى لاكتساب فيتامين د "بالإضافة إلى مصدره من الشمس، تمثل ذلك في مصادر غذائية تحتوي على نسب متفاوتة من الفيتامين مثل: زيت كبد الحوت، وكبد القرش، وكبد سمك الهلبوت، والأسماك الدهنية مثل: التونة، والسردين، والماكريل، والرنجة، إلى جانب الحار، والكافيار بأنواعه، والحليب كامل الدسم، والبيض، وجبنة الريكوتا، والمشروم (الفطر) الذي يتعرض للتجفيف تحت أشعة الشمس، وبعض أنواع عصير البرتقال. وعن هذه المصادر الغذائية، قالت أخصائية التغذية العلاجية في مدينة الملك فهد الطبية الجوهرة النصيب، إن كمية ١٠٠ جرام من زيت كبد الحوت يحتوي على

وقال الدكتور حسام بن إبراهيم خنكار أحد الباحثين في معهد بحوث الطاقة بمدينة الملك عبدالعزيز للطولم والتقنية، إن ٩٨٪ من أشعة الشمس الساقطة على الغلاف الجوي للأرض موزعة على ثلاثة أنواع هي: الأشعة فوق البنفسجية بنسبة ٨٪ ويُمصّص معظمها بقدرة الله عز وجل داخل الغلاف الجوي قبل وصولها للأرض لخطورتها على الإنسان، والأشعة المرئية ٤٧٪، والأشعة تحت الحمراء ٤٢٪.

وبين خنكار في حديثه أن المملكة من أفضل دول العالم التي تتعرض لنسب عالية من الإسقاط الشمسي بشكل يومي، حيث تتراوح ما بين ١٢٠٠ كيلواط إلى ٢٨٠٠ كيلواط في الساعة لكل متر مربع، وأكثرها إشعاعاً «منطقة تبوك». وفيما يتعلق بكيفية اكتساب فيتامين د " من ضوء الشمس، أفاد الدكتور ناصر الداغري أن الفيتامين يتم تصنيعه تحت الجلد بعد (٥ دقائق) من تعرض الإنسان للشمس التي توفر ٨٪ من احتياجاته له، مبيهاً أنه يكفي الإنسان التعرض اليومي لأشعة الشمس مباشرة دون استخدام أي كريات على الجلد مدة ١٠ دقائق حيث تعدهب ١٠٠٠ وحدة دولية" من الفيتامين، عن طريق كشف اليدين والقدمين للشمس. ولفت إلى أن أفضل أوقات التعرض للشمس للتزود بـ «فيتامين د ٣» تبدأ من الساعة ٩ صباحاً إلى الساعة الثالثة بعد الظهر (في فصل الشتاء)، وفي فصل الصيف من الساعة ٨ إلى ١٠ صباحاً، ومن ٢ إلى ٤ بعد الظهر، وذلك لوجود الأشعة فوق البنفسجية "ب" التي تسهم في تكوين فيتامين د " كما يمكن التعرض

يحرص البعض على تظليل زجاجها بعازل حراري، إضافة إلى قلة تناول المواد الغذائية المفيدة للصحة، وتناول الوجبات السريعة. وأوضح الدكتور الداغري أن أعراض نقص «فيتامين د» لدى الإنسان تتبين من خلال ظهور الألم في العضلات والعظام، خاصة في أسفل الظهر، وتكرار حالات الصداع المزمن أو الشعور بالألم في الرقبة، مع حدوث أعراض نفسية كالإكتئاب، والشعور بالإرهاق، وزيادة الأوجاع العضلية، واضطراب النوم، وتدني الانتباه والتركيز، وضعف الذاكرة، علاوة على الشعور بالخوف دائماً، والاستغراق من أي موقف، والضعف الجنسي. وأكد أن الأشخاص المصابين بنقص فيتامين "د" عرضة لأمراض هشاشة العظام، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، خاصة النساء الحوامل، حيث يكثر أكثر عرضة من غيرهن للإصابة بمرض السكري (النوع الأول) والربو، والأمراض المناعية، بينما يتسبب نقصه لدى الأطفال في إصابتهم بالكساح الذي يؤدي إلى تأخر النمو الطبيعي وتأخر ظهور الأسنان. ويتكون ضوء الشمس من مزيج ستة الألوان هي: البنفسجي، والأزرق، والأخضر، والأصفر، والبرتقالي، والأحمر، ولكل منها طول موجي وتردد يميزه عن غيره ويعطيه اللون الخاص به، واستشعار العين للألوان يتبين في الرؤية إذ تعد أكثر تحسناً للونين الأصفر والأخضر، منها للونين البنفسجي والأحمر.