البلاد فجر الصحافة السعودية تأسست عام ١٣٨٣ هـ

المؤسسون: صوت الحجاز أسسها: محمد صالح نصيف في ٢٧/١١/١٣٥٠هـ - ٤/أبريل/١٩٣٢م وعاودت الصدور باسم (البلاد السعودية) في ١/٤/١٣٦٥هـ - ٤/٣/١٩٤٦م (البلاد السعودية / عرفات) اندمجتا بمسمى البلاد في ١٦/٧/١٣٧٨هـ - ٢٦/١/١٩٥٩م

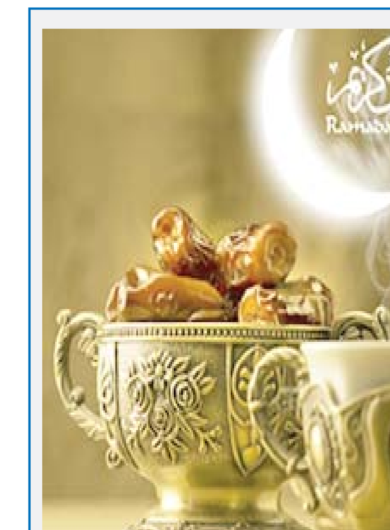
رئيس مجلس الإدارة: محمد عبدالله الخريجي

المدير العام: عبدالحفيظ عبدالعزيز قاري

المقر الرئيسي: شارع الصحافة - جدة السنترال العام ٦٧١١٠٠٠ عشرة خطوط wr@albiladdaily.com

الإدارة: جدة شارع الصحافة: ص.ب ٦٣٤٠ جدة ٢١٤٤٢ الفاكس: ٦٧١٢٥٤٥ info@albiladdaily.com

الإعلانات: الإعلانات: ٦٧٣١٤٩٤ البلاد: ٦٧١١٠٠٠ تحويلة ٣٥٥ - ٣٩٩ الفاكس: ٦٧٣٢٠٠٦ - ٦٧١٦٢٤١ ad@albiladdaily.com التوزيع والاشتراك: ٦٧٦٠٧١٧



د. معيض يقدم نصائح مهمة لمرضى ضغط الدم

د. معيض

جدة – ابراهيم المدني

قدم اخصائي طب الأسرة والمجتمع الدكتور معيض بن محمد الحارثي عدداً من النصائح لمرضى ضغط الدم وقال في رسالة وجهها للصائمين:

يعد ضغط الدم القاتل الصامت و في غالب أمره لا يبين بشيء من الأعراض اللهم الا بالصداع فيما قل و ندر من الحالات .

و قد تمضي الأعوام و تنقضي السنين دون ان يكتشف امره .

وهو على نوعين أولي و ثانوي فالنوع الأول شائع و يمثل ٩٥ ٪ من الحالات و سمي بالأولي أو الأساسي لأنه مجهول السبب ، و اما النوع الثاني فيكون نتيجة لبعض الأمراض ليصبح نتيجة طبيعية لوجودها مثل ضيق الشريان الكلوي renal artery stenosis ..و اكتشافه قد يتم بمحض الصدفة

و قياس ضغط الدم هو المعول عليه في التشخيص على ان يتم قياسه في ثلاث زيارات خلال اسبوع واحد .. مع اتخاذ الاحتياطات اللازمة قبل الفحص مثل وقت تناول القهوة او المنبهات او الأدوية او التدخين و كذلك درجة حرارة الغرفة و إعطاء المريض الوقت الكافي للراحة ..

و بالنسبة لقراءة مقياس الضغط فهي الضغط الانقباضي على الانبساطي و في الحدود الطبيعية هي ١٢٠ / ٨٠ فاذا تجاوزت هذه القراءة (١٤٠ / ٩٠ مليمتر زئبقي) فيمن أعمارهم دون الستين عاماً فهنا يصبح الشخص مصابا بارتفاع ضغط الدم و اذا كان عمر الشخص ستين عاماً فأكثر فأن ١٥٠/ ٩٠ هو المقياس المحدد للإصابة بالمرض ..

واجد شهر رمضان المبارك فرصة لاتباع الاحتياطات الواقية بأمر الله من هذا المرض الخطير :

أولاً: إنقاص الوزن بممارسة الرياضة و اتباع الحمية .

ثانياً: الابتعاد بل و الإقلاع عن التدخين نهائياً و ما في حكمه بما يعرف (بالمعسل و الشيشة !)

ثالثاً: تناول الأغذية الغنية بالخضراوات و الفواكه و تناول الأسماك و الحبوب الكاملة مع التقليل من الملح في الطعام.

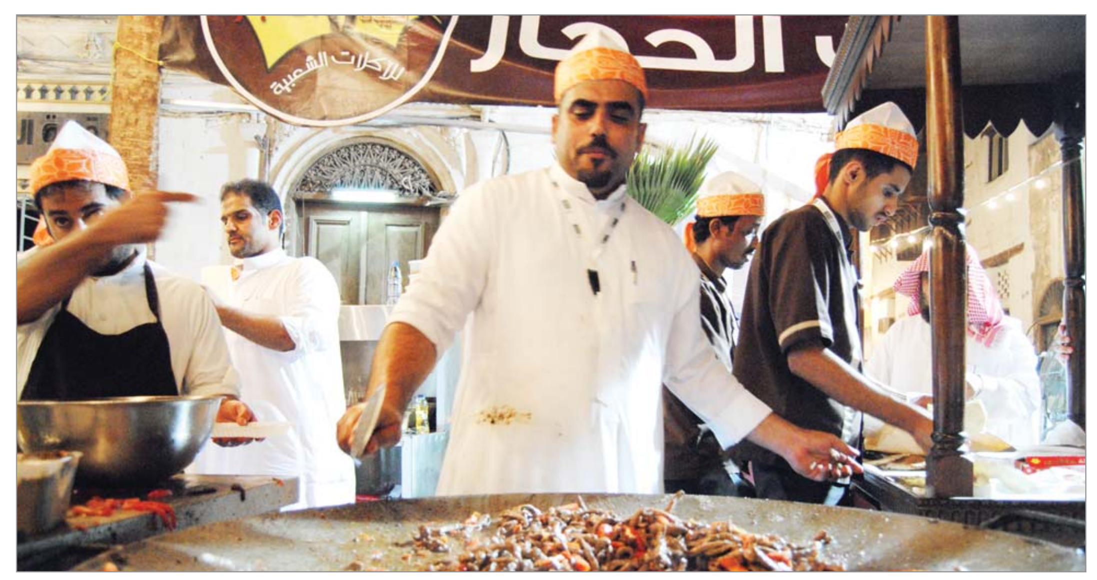
رابعاً: الإنقاص من الدهنيات و تناول منتجات الحليب قليلة الدسم.

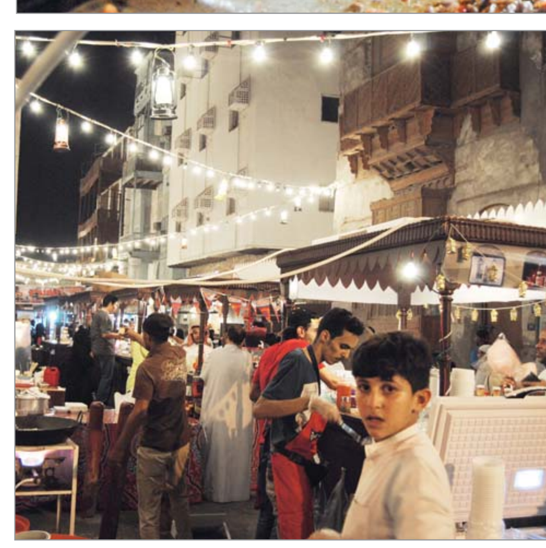
خامساً: الابتعاد بقدر الإمكان عن الضغوط النفسية على اختلاف أنواعها.

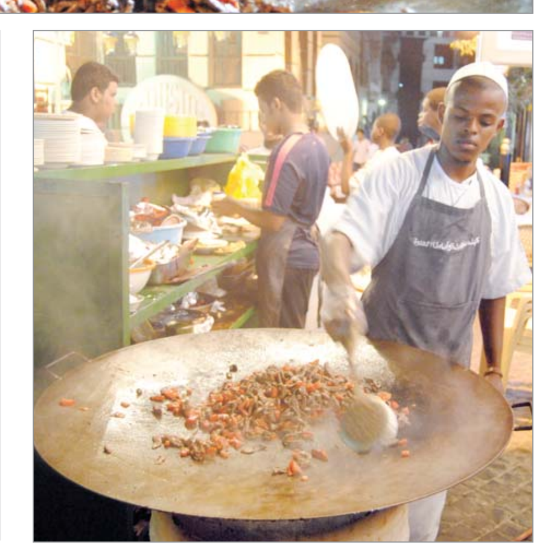
جولة اليوم

(البلاد) تتابع مهرجان جدة التاريخية

د. ماجدة أبوراس : نسعى إلى تحسين الوضع الصحي والبيئي لسكان المحافظة







جدة – عبدالهادي المالكي

تصوير – احمد عبدالهادي

عكست الفعاليات في مهرجان جدة التاريخية "رمضاننا كدا ٢" الحياة البسيطة التي كان يعيشها الاجداد ومن ذلك الاكلات الشعبية القديمة التي تتميز ببساطتها وحلاوة مذاقها بالاضافة الى الاهازيج الحجازية التي تصاحبها مما لفت انتباه الزوار بالاضافة الى البيت الحجازي للاكلات الحجازية القديمة والمطبخ البيتي الصحي البيئي.

وقالت الدكتورة ماجدة ابوراس المسؤولة عن ركن المطبخ البيتي إن جمعية البيئة السعودية تسعى إلى تحسين الوضع الصحي والبيئي لسكان المحافظة والمناطق في المملكة وتوعية المجتمع والاهتمام بالصحة والبيئة وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية ان ٢٥٪ من الامراض هي نتيجة التلوث البيئي.

فنحن من منطلق العودة للطبيعة وكذلك العودة لممارسة اجدادنا القديمة في الاكل الصحي فكرنا في هذا المشروع وهو ان نعمل على تطوير الاسر المنتجة واعطائهم حرفة صحية ونرتقي بهم حيث انه كانت الحرف محصورة على الفنية فمن هنا اتى البرنامج الدولي التربية الدولية والذي يقوم بعمل منح وهذا لا ينطبق علينا في المملكة لاننا دولة غير مطابق لها المنح لذلك نحن نقوم بتعليم الاسر حرفة اما في الزراعة او الصحة او البيئة او السياحة وتمر بمراحل ودليل كامل واجراءات ودورات تدريبية وبذلك تطلع الفتاه بحرفة تستفيد منها هي واسرتها وتسمى المنحة للمجتمعات ذات الحظ الاقل المستوى المالي الضعيف ويوجد لدينا اكثر من برنامج وقررنا ان نبدأ بجزء الغذاء وذلك من اجل ان نثقف الزوار باهمية ترشيد الاستهلاك واهمية العودة للغذاء الصحي والخالي من المبيدات لطرق بسيطة جدا الطبخ بدون مواد حافظة كميات محددة في الطبخ ترشيد المياه ترشيد الطاقة في المطبخ كيف تراعي النظافة وقت الطبخ وتكتسب حرفة معينة .وفي المهرجان استقطبنا نماذج لسيدات اسر منتجة ينطبق عليهن نفس المشروع نتبناهن ونضع لهن حرفا معينة ونساعدهن وندربهن ونطورهن فمثلا نجد ورق الزعتر الجاف والذي يخلو من المبيدات تماما وكذلك زيت الزيتون المسقي بمياه الامطار ونحن نستقطب سيدات من جميع مناطق المملكة على حسب الزراعة المشتهرة لديهم فمثلا القصيم مشتهرة بالتمور فنحن نأتي بسيدات يعملن في عملية صناعة وتعبئة التمور انطلاقا من جدة التاريخية لسبب مهم وهو ان نسبة النفايات في رمضان تزيد من الف ومائتين الى الف وثمان مائة كيلو جرام في رمضان باعتبار ان شهر رمضان شهر للاكل.

ونتوجه لمعالي وزير الشؤون الاجتماعية بدعم هذا المشروع بان يخصص لجمعية البيئة السعودية منحل للأسر المنتجة تتراوح ما بين عشرة الاف الى ثلاثين الف ريال ونطور اسرة بكاملها وتكتسب حرفة ويكون لها مورد طبيعي كذلك اللجنة العليا للاسر المنتجة برئاسة مستشار خادم الحرمين الشريفين أمير منطقة مكة المكرمة صاحب السمو الملكي الامير خالد الفيصل وهي مسؤولة عن تطوير الاسر المنتجة فنحن نفتح اربعة خطوط للاسر المنتجة وتطوير العوائل وتحسين دخلها ونهتم بصحتها وبيئتها وكذلك الغرفة التجارية عندهم لجنة للمسؤولية الاجتماعية ولديهم برنامج ان تتضافر هذه الجهود ونطلق هذا المشروع ونكون احدى الدول ونكمل مسيرة الدولة السابقة وتكون المملكة رائدة في هذا المجال.

الكشافة تكرم جوالا اسعف معتمرا مصابا

مكة المكرمة – البلاد

كرمت قيادة معسكر الخدمة الرمضانية الذي تقيمه جمعية الكشافة العربية السعودية في مكة المكرمة الجوال بدر محمد الحنتوشي ، الذي شهدت مؤخرا وسائل التواصل الاجتماعي تناقلا لصور له وهو يقوم بعمل الاسعافات الاولية لمعتمر واجه شدا عضليا لم يعد بعده قادرا على القيام بالسعي بين الصفا والمروة ، مما اضطره ان يتنحى جانبا وهو مالفت نظر الجوال الذي بادر بسؤاله عن ما أصابه ومن ثم قام بتقديم الاسعافات الاولية له . وأوضح الجوال الحنتوشي أنه لم يكن يرغب في تناقل تلك الصورة التي لم يكن يعرف من هو ملتقطها وأن مايقدمه جزء من واجبه الديني ، ورسالته الانسانية والكشفية التطوعية .

من جهته عبر قائد المعسكر خالد العيسى عن شكره للجوال الحنتوشي وقال ان تلك الصورة ماهي الا نموذج بسيط لكثير من المواقف التي تحصل يومياً في الحرمين الشريفين ويكون الكشافة عنصرا مهما فيها من حيث المبادرة بتقديم الخدمة للعاجز والمريض والتائه والمحتاج ، مبيناً أن ردود الفعل على وسائل التواصل الاجتماعي طالبت بتكريم الجوال وهو ماقمنا به إيماناً منهم بإهمية التكريم في تحفيز الآخرين سائلاً الله التوفيق لابنائه الجوالة والكشافة في مهمتهم النبيلة التي يضطلعون بها لخدمة المعتمرين والزوار في الحرمين الشريفين.

حملات الافطار التطوعية تساهم في خفض حوادث السيارات

جدة– ابراهيم المدني

رغم تعدد الأساليب والأفكار لبرامج تفطير الصائمين، إلا أن حملات الافطار التطوعية خلال شهر رمضان، لتقديمها لقائدي المركبات ساهمت في خفض الحوادث المرورية، إذ تشير الجهات الرسمية بأن أكثر وقائع حوادث المركبات في الشهر الفضيل تحدث قبيل الإفطار.

وتؤكد الإحصاءات الرسمية الصادرة عن الإدارة العامة للمرور بمنطقة الرياض، تناقصا في أعداد وفيات الحوادث المرورية في شهر رمضان بمعدل ٧٠٪، ويشير مراقبون بأن حملات افطار الصائمين، خففت من سرعة السائقين.

القائمين على حملة "إفطارك علينا"، الذين يقدمون وجبات افطار للسائقين في طرقات ثلاثة مدن "الرياض، جدة، الدمام"، يشيرون بان أحد أهم أهدافهم تقديم رسائل توعوية لقائدي المركبات، للتخفيف من سرعتهم قبيل الافطار.

وتذهب حملة "إفطارك علينا" التي تقام للسنة الثانية على التوالي إلى ضرورة التزام سائقي المركبات بالأنظمة والتعليمات المرورية، رافعين شارات تنبيه ضوئية ولافتات توعوية مكتوب عليها "هدّي! إفطارك علينا".

ورغم ذلك، إلا أن المملكة لا تزال تتصدر العالم في الحوادث المرورية، وتتصاعد أعداد المآسي جراء ذلك، فخُمس الحالات التي يسعفها الهلال الأحمر تقع تحت بند حوادث المرور، وتصل لـ ٦ إصابات لكل ٨ حوادث في المملكة بينما النسبة العالمية لا تتجاوز إصابة لكل ٨ حوادث.

وخلال عشرة أيام مضت من الشهر الفضيل، وزعت حملة "إفطارك علينا" أكثر من ٤٠ ألف وجبة إفطار صائم.

وتقوم الحملة على توزيع أكثر من ٤ آلاف وجبة إفطار يومية، للصائمين الذين تأخر وصولهم الى مقاصد إفطارهم، ما يضطرهم الى القيادة بسرعة جنونية على الطرق الرئيسية، الأمر الذي قد يجعل إفطارهم مصحوباً بالألم لا سمح الله.

عطش الصيف في رمضان !

جدة – حماد العبدلي

لعل الصورة لهذا الشخص وهو يتناول قارورة الماء بهذا الحجم الكبير ويشرب منها يدل على عطشه وينصح الاطباء في هذا المجال بعدم التعرض لاشعة الشمس او الرياضة قبل الافطار لأنها سوف تضاعف من شدة العطش الى جانب تجنب الاكثار من الاكل المضاف اليه التوابل والاملاح والمخللات طوال الشهر الكريم.

رئيس التحرير: علي محمد الحسون

مدير التحرير: ناصر عبد الرحمن الشهري – جبر نور العتيبي

سكرتير التحرير: بخيت طالع الزهراني

التحرير: ص.ب ٧٠٩٥ جدة ٢١٤٦٢ الفاكس ٦٧٢٠٠٦٢ wr@albiladdaily.com

المكاتب: مكة المكرمة هاتف: ٠٢٥٥٤٠٠٣٨-٠٢٥٥٠٠٦٧٨ فاكس: ٠٢٥٥٨٦٥٥٨ - المدينة المنورة هاتف: ٠٤٨٢٥٥٢٥٠ فاكس: ٠٤٨٢٣٨٩٤٠ - الرياض هاتف: ٠١٤٦١٠٦٩٧ - ٠١٤٦١٠٤٩٦ فاكس: ٠١٤٦٢٧٨٤٢ - الدمام هاتف: ٠٣٨٣٤٠٩٥١ فاكس: ٠٣٣٣٣١٢١ - القصيم هاتف: ٠٦٣٢٣٤٧٥٧ فاكس: ٠٦٣٢٤٠١٩٨ - الطائف هاتف: ٠٧٣٨٤٩٦٩ - ٧٣٨١٧٢٢ - ٧٣٣٠٧٠٩ فاكس: ٧٣٢٤٠٥٥ - أبها هاتف: ٠٧٢٢٤٩١٩٤ فاكس: ٠٧٢٢٤٩٧٣٨ - الباحة هاتف: ٠٧٧٢٧٠٥٥١ فاكس: ٠٧٧٢٧٠٥٥١ - نجران هاتف: ٠٧٥٢٢٣٣٠١ فاكس: ٠٧٥٢٢٥٩٠٨ - جازان هاتف: ٠٧٣٢٢٦٥٠٩ فاكس: ٠٧٣٢٢٣٦٦١ - ينبع هاتف: ٠٤٣٩١٦٦٨٣ فاكس: ٠٤٣٩١٦٦٨٤ - الاحساء هاتف: ٠٣٥٨٥٠٦٧٦ فاكس: ٠٣٥٨٣٥٥٢٦

البلاد فجر الصحافة السعودية تأسست عام ١٣٨٣ هـ

(البربر) و(العُزيزة) تستعيد هويتها التاريخية في (رمضاننا كدا٢)

جدة : عبدالهادي المالكي

استطاعت التقنيات الحديثة، وبكل سهولة، أن تمحو الترفيه الشعبي، ببساطته وعفويته، من ذاكرة الأباء قبل الأبناء ومن الصعوبة بمكان في وقتنا الحالي، أن تحقق الألعاب الشعبية، التي كانت تملأ حواري وأزقة أحياء جدة سابقا، تفوقا واستقطابا لجيل الأيباد والأجهزة الالكترونية،.

في حين أن ألعاب السقيطة والكبت والبربر والليري والعزيزة والفرفيرة والمدوان، التي يصطلح تعريفها بالألعاب الشعبية، استطاعت إستعادة هويتها وإرثها التاريخي داخل فعاليات "رمضاننا كدا٢"، حيث حرصت إدارة مهرجان جدة التاريخية على توفير أركان خصصت فقط لممارسة تلك الألعاب، كما أسهمت تلك الألعاب القديمة بشكل رئيس في تنشيط الفعاليات، وجذب أعداد كبيرة من الزوار، الذي حرصوا على إطلاع أبنائهم على ثقافة الماضي، والزج بهم داخل ساحة الألعاب لممارستها.

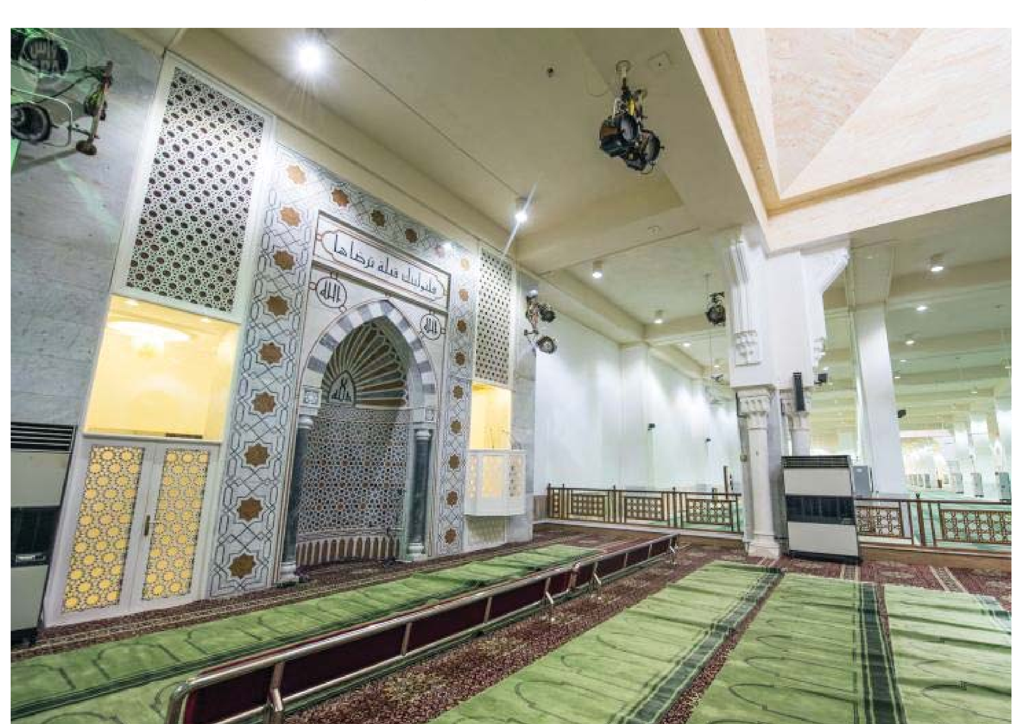
وأشاد محمد العمري (والد لطفلين) بجهود إدارة المهرجان التي حرصت على تفعيل جانب ألعاب الأطفال القديمة، والتي بدورها تساعدهم في تمضية أوقات فراغ مليئة بالأنس والمحبة، إضافة إلى أنها أسهمت في تثقيف أجيال الأيباد بطرق التسلية الوحيدة التي كانت تستخدم قديما، مبينا أن إبراز هذا الجانب أسهم بشكل غير مباشر في المحافظة على التراث الشعبي من الاندثار بوصفه من الموروثات الشعبية التي يتوجب المحافظة عليها في الوقت الحالي.

ساحة الألعاب الشعبية في جناح "العابنا كانت كدا"، امتلأت عن بكرة أبيها بالزوار الذين أحضروا معهم أطفالهم، رغبة في تجربة الألعاب التي تعتمد في جلها على الحركة، والانتقال بهم من مرحلة "الحكاوي" إلى النزول للميدان وممارستها، كما كان السابقون يقضون جل أوقاتهم عليها.

وبحسب زوار فعاليات "رمضاننا كدا٢"، فإن الألعاب القديمة تستهوي الأطفال والشباب، وذلك لسهولة تأديتها وبساطتها وبثها روح الحماسة والمنافسة والتسلية والمرح لمؤديها، حيث إنها تعتمد بشكل رئيس على المهارات والقدرات البدنية وخفة الحركة والمناورة والدقة والملاحظة والذكاء والتفكير وسرعة اتخاذ القرار في الوقت المناسب.

مساجد لها تاريخ ...

مسجد نمِرة



أهم المعالم في مشعر عرفات وبه يصلي عشرات الآلاف من ضيوف الرحمن صلاتي الظهر والعصر في يوم عرفة جمعا وقصراً إقتداء بالرسول صلى عليه وسلم.

بني المسجد في الموضع الذي خطب فيه الرسول عليه الصلاة والسلام في حجة الوداع وذلك في أول عهد الخلافة العباسية ، في منتصف القرن الثاني الهجري ، وهو يقع إلى الغرب من المشعر وجزء من غرب المسجد في وادي عرنة وهو وادي من أودية مكة المكرمة الذي نهى عليه الصلاة والسلام من الوقوف فيه .

وشهد مسجد نمرة أكبر توسعة له في التاريخ في العهد السعودي بتكلفة ٢٣٧ مليون ريال وصار طوله من الشرق إلى الغرب ٣٤٠ مترا ، وعرضه من الشمال إلى الجنوب ٢٤٠مترا ومساحته أكثر من ١١٠ آلاف متر مربع ، وتوجد خلف المسجد مساحة مظللة تقدَّر مساحتها بـ ٨٠٠٠ متر مربع ،ويستوعب المسجد نحو ٣٥٠ ألف مصل ،وله ست مآذن ، وإرتفاع كل مئذنة منها ٦٠ متراً ، وله ثلاث قباب ، وعشرة مداخل رئيسية تحتوي على ٦٤ بابا ، وفيه غرفة للإذاعة الخارجية مجهزة لنقل الخطبة وصلاتي الظهر والعصر ليوم عرفة مباشرة بواسطة الأقمار الصناعية.