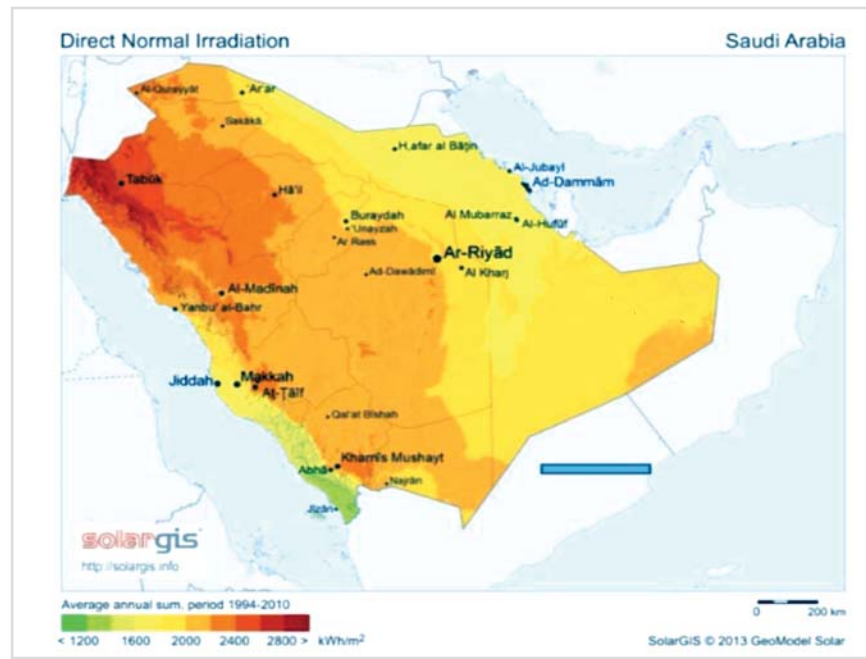
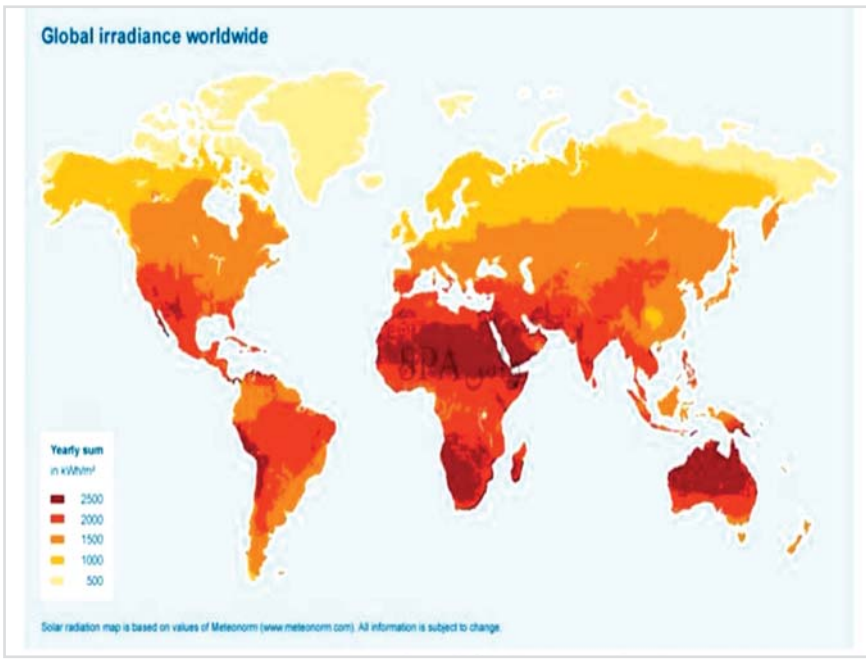


المملكة من أفضل دول العالم تعرضاً لأشعة الشمس وفيتامين (د) في تناقص



الرياض - واس

تعد الفيتامينات من المركبات الحيوية العضوية المفيدة لغذاء جسم الإنسان، إلا أن الإنسان بقدرة الله عز وجل لا يستطيع أن يكون معظمها في أسنجه الداخلية، ومن ذلك فيتامين د الذي يعاني من نقصه الكثير من سكان العالم ومنهم السعوديون، على الرغم من أن مصدره الطبيعي أشعة الشمس التي يقدر متوسط اشعتها الساقطة على المملكة ٢٢٠٠ كيلو واط في الساعة لكل متر مربع، ولوقوعها في منطقة الحزام الشمسي للأرض.

وتبرز أهمية فيتامين د في كونه يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور اللذين لهما دوراً بارزاً في سلامة عظام الإنسان وتقوية عضلاته، إلى جانب مكافحة الكثير من الأمراض بخلاف ما كان يعتقد سابقاً، حيث خلصت الكثير من الأبحاث والدراسات العلمية إلى أن فيتامين د يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون، والثدي، وأمراض القلب، والسكري من النوع الأول، والإنفلونزا، خاصة لدى النساء. وفي ذلك السياق قال أستاذ الكيمياء الحيوية في جامعة الملك سعود، المشرف على كرسي الأمير متعب بن عبدالله لأبحاث المؤشرات الحيوية لهيئة الأبحاث الدكتور ناصر بن محمد الداعري، إن فيتامين د "من أهم مصادر غذاء الإنسان، إلا أن الكثير من السعوديين يعانون من نقصه الشديد بسبب عدم تعرضهم للشمس بشكل يومي نتيجة البقاء لفترات طويلة في أماكن معزولة عن ضوء الشمس في المنازل أو في مقرات العمل، وامتد ذلك إلى المركبة حيث يحرض البعض على تظليل زجاجها بعازل حراري، إضافة إلى قلة تناول المواد الغذائية المفيدة للصحة، وتناول الوجبات السريعة.

وأوضح الدكتور الداعري في حديث لوكالة الأنباء السعودية أن أعراض نقص فيتامين د لدى الإنسان تتبين من خلال ظهور الآم في العضلات والعظام، خاصة في أسفل الظهر، وتكرر حالات الصداع المزمن أو الشعور بالألم في الرقبة، مع حدوث أعراض نفسية كالانكئاب، والشعور بالإرهاق، وزيادة الأوجاع العضلية، واضطراب النوم، وتدني الانتباه والتركيز، وضعف الذاكرة، علاوة على الشعور بالخوف دائماً، والاستفزاز من أي موقف، والضعف الجنسي.

وأكد أن الأشخاص الضامين بنقص فيتامين د "عرضة لأمراض هشاشة العظام، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وأمراض القلب، وبعض أنواع السرطان، خاصة النساء.

الحوامل، حيث يكثر عرضة من غيرهن للإصابة بمرض السكري (النوع الأول) والربو، والأمراض المناعية، بينما ينسب نقصه لدى الأطفال في إصابتهم بالكساح الذي يؤدي إلى تأخر النمو الطبيعي وتأخر ظهور الأسنان، ويكتسب ضوء الشمس من مريض ستة ألوان هي: البنفسجي، والأزرق، والأخضر، والأصفر، والبني، والأحمر، ولكل منها طول موجي وتزداد يميزه عن غيره ويعطيه اللون الخاص به، واستشعار العين للألوان يتبين في الرؤية إذ تعد أكثر تحسناً للونين الأصفر والأخضر، منها للونين البنفسجي والأحمر.

وقال الدكتور حوسام بن إبراهيم خنكار أحد الباحثين في معهد بحوث الطاقة بمدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية، إن ٩٨٪ من أشعة الشمس الساقطة على الغلاف الجوي للأرض موزعة على ثلاثة أنواع هي: الأشعة فوق البنفسجية بنسبة ٨٪، ويؤمن معظمها بقدرة الله عز وجل داخل الغلاف الجوي قبل وصولها للأرض لخطورتها على الإنسان، والأشعة المرئية ٤٧٪، والأشعة تحت الحمراء ٤٣٪. وبين خنكار في حديثه لـ "واس" أن المملكة من أفضل دول العالم التي تتعرض لنسب عالية من الإشعاع الشمسي بشكل يومي، حيث تتراوح ما بين ١٢٠٠ كيلوواط إلى ٢٨٠٠ كيلوواط في الساعة لكل متر مربع، وأكثرها إشعاعاً منطقة تبوك.

وفيما يتعلق بكيفية اكتساب فيتامين د "من ضوء الشمس، أفاد الدكتور ناصر الداعري أن الفيتامين يتم تصنيعه تحت الجلد بعد (٥ دقائق) من تعرض الإنسان للشمس التي توفر ٩٠٪ من احتياجاته له، مبيئاً أنه يكفي الإنسان التعرض اليومي لأشعة الشمس مباشرة دون استخدام أي كريمات على الجلد مدة ١٠ دقائق حيث تمدّه بـ ١٠٠٠ وحدة دولية" من الفيتامين، عن طريق كشف اليدين والقدمين للشمس.

ولفت إلى أن أفضل أوقات التعرض للشمس للتزود بـ "فيتامين د" تبدأ من الساعة ٩ صباحاً إلى الساعة الثالثة بعد الظهر (في فصل الشتاء)، وفي فصل الصيف من الساعة ٨ إلى ١٠ صباحاً، ومن ٤ إلى ٥ بعد الظهر، وذلك لوجود الأشعة فوق البنفسجية بـ "التي تسهم في تكوين فيتامين د" كما يمكن التعرض للشمس نصف ساعة لمدة تتراوح ما بين ٣ إلى ٤ أيام أسبوعياً.

ونوه الدكتور الداعري 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" الخامل إلى "فيتامين د ٣" النشط في الجلد. وذكر أن نوعية مستوى "فيتامين د" لدى الإنسان يحدده الأطباء وفق تحليل الدم كالتالي: (٧٥ نانومول - مستوى كاف) ومن (٣٠ - ٧٥ نانومول مستوى غير كاف)، ومن (٢٠ - ٣٠ نانومول مستوى ناقص) وأقل من ٢٠ نانومول مستوى نقص شديد في الفيتامين.

وقدم الدكتور ناصر الداعري 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، والسريدن، والماكريل، والرنجة، إلى جانب الحار، والكافيار بأنواعه، والحليب كامل الدسم، والبيض، وجبنة الريكوتا، والشوروم (الفطر) الذي يتعرض للتجفيف تحت الشمس، وبعض أنواع عصير البرتقال. وعن هذه المصادر الغذائية، قالت أخصائية التغذية العلاجية في مدينة الملك فهد الطبية الجوهرة النصب، إن كمية ١٠٠ جرام من زيت كبد الحوت يحتوي على ٨٨٤ سعرة حرارية، وكمية ١٥٦ جراماً من التونة تحتوي على ٢٠٠ سعرة، و٩٢ جراماً من سمك السريدن يحتوي على ١٩١ سعرة، والكافيار الأسود والأحمر يحتوي ١٦ جراماً منها على ٤٠ سعرة، و١٥٦ جراماً من سمك الهلبوت يحتوي على ٢٢٢ سعرة. وأضافت أن الكوب الواحد من الحليب كامل الدسم يحتوي على ١٤٦ سعرة حرارية، والبيض الواحدة ٧٢ سعرة، والشوروم ١٥ سعرة، وجبنة الريكوتا ٤٢٨ سعرة لكل ٢٤٦ جراماً. وحذرت من تناول أي غذاء دون الرجوع إلى

الطبيب المعالج، حيث أن تناول الأغذية التي تحتوي على كميات كبيرة من السعرات الحرارية قد تضر بعض الذين يعانون من أمراض أخرى: كارتفاع الكوليسترول، وأمراض القلب، والسكري، وغيرها من الأمراض. ودعا أستاذ الكيمياء الحيوية في جامعة الملك سعود، المشرف على كرسي الأمير متعب بن عبدالله لأبحاث المؤشرات الحيوية لهيئة الأبحاث الدكتور ناصر الداعري، إلى توعية الأمهات خاصة الحوامل منهن إلى الاهتمام بتغذية أبنائهن التغذية السليمة التي تعود عليهم بلذات الله بالنعيم وذلك منذ ولادتهم، كما دعا إلى إقامة حملات إعلامية توعوية في مدارس التعليم العام والجامعات لتوضيح خطورة التساهل في نقص فيتامين د والحرص على التعرض للشمس بشكل يومي.

العقبيي . . (فطن) مشروع وطن . . أمانة في أعناقنا



د. المخيل

للبرنامج ، فهو برنامج الوطن موجه لجميع شرائح . ثم قامت الشرفية على القسم النسائي الدكتور فاطمة بنت عبدالله فتح الله بعرض تعريفي عن البرنامج ذكرت فيه أن برنامج " فطن " يعد للتدريب كخبراء تدريسي للبرنامج والخمسة التوعوية التي تستعد وزارة التعليم لإطلاقها ، على أن البرنامج سيُسهّم في خلق بيئة تربوية آمنة - بإذن الله - على اعتبار أن

البناء شخصية المواطن السعودي. وأضافت "فتح الله" أن إطلاق الحملات الوطنية التوعوية لوقاية الطلاب والطالبات من المشكلات السلوكية والانحرافات الفكرية، لا يُعدّ أن يلتقي مع جهود اللجنة الوطنية لمكافحة المخدرات ؛ لحماية أبنائنا من العود الأول "المخدرات" ، وهناك تعاون فيما بينها ووزارة التعليم بإعداد مشروعات وطنية شاملة للتعليم الوقائي تنطلق من المدرسة. وأكدت "فتح الله" أن المأمول من تطبيق (فطن) داخل الميدان التعليمي كبير جداً من حيث مساهمته في نشر وترسيخ ثقافة الوعي الذاتي والسلوك التوكيدي والتمكّن من مواجهة المشكلات بكل شجاعة لدى أبنائنا وبناتنا وحماية أنفسهم من كل خطر، مبيئة أن

البرنامج ، وأوضح مدير عام النشاط الاجتماعي بالوزارة وعضو فريق برنامج فطن جمال بن موسى الفايز . من خلال كلمته وإعداد المدرب العدم والميسر الذي سيشتميه إلى تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية وهو يسير ضمن منهجية علمية محددة تنطلق من استراتيجيات بنيت بحسب الميدان التربوي ، ثم اختير القائمين على البرنامج والخبراء والمدربين المعتمدين والميسرين من الكفاءات الوطنية المؤهلة التي تؤمن برسالة البرنامج . وأشار الفايز "إلى أن البرنامج خطي برعاية مباركة من معالي وزير التعليم وبمشاركة جميع القطاعات داخل وخارج الوزارة . وأضاف أن البرنامج انطلق بعدة مراحل وحلقات منذ اعتماده وصياغة أهدافه وتحويلها إلى أدلة إجرائية بشكل متسلسل وانسيابي للوصول إلى الهدف منه رعاية البنين والبنات وبناء المهارات الشخصية والاجتماعية وتعزيز القيم الاجتماعية والفكرية باستخدام كل الوسائل المتاحة والأساليب التوعوية ، بالمعلم القدوة ، والمنهج المدرسي ، والأنشطة الطلابية ، والزيارات الميدانية والبحوث القصيرة ، واستقطاب الشخصيات المؤثرة البيوتوبية الجاذبة للاهتمام الشباب وبناء الشراكات والأوقاف

ينع / محمد جاب الله برعاية وزير التعليم الدكتور عزام بن محمد الدخيل دشّن مدير تعليم ينبع محمد بن عبدالله العقبيي المرحلة النهائية من إعداد خبراء فطن وإعداد المدرب والميسر الذي سيشتميه إلى تنمية المهارات الشخصية والاجتماعية وهو يسير ضمن منهجية علمية محددة تنطلق من استراتيجيات بنيت بحسب والفقرات وحفر الباطن . وقد بدأ برنامج الحفل بالقرآن الكريم ، ثم كلمة مدير تعليم ينبع رجب من خلالنا بالحضور مستعرضاً بدييات المشروع الأولى ، ثم توسعه كي يحصي كل لبنة من لبنات هذا الوطن المعطاء (أبنائنا) مما هو خطر عليهم وعلى المجتمع بأكمله .

وبين العقبيي " أن المديرين سيقومون بتحميل الأمانة بطريقة علمية إلى التدريبين موضحاً لهم أنهم يقاثلون عدواً خفياً في حين أن جنودنا البواسل يقاثلون العدو الظاهر ، مؤكداً "العقبيي" أن هذا البرنامج هو برنامج (وطن) لزم يُخصّص لأحد بعينه في التعليم ، بل كل وزارة التعليم ومنسوبيها تعمل فيه بروح الفريق الواحد . وختتم العقبيي حديثه للمدرّبين أن ما تستطيع فعله أن تبني القدوة من خلال العزم لهذا البرنامج سائلنا الله أن يمنحنا القدرة على بناء جيل محصن يحيط بما حوله من مخاطر .

(البركاتي) يري ختام برامج وفعاليات الأسبوع التمهيدي لمدارس الليث



يتفاعلون معها كثيراً وسط تفاعل الحضور . ثم تم عرض مرثي لأنشطة لفعاليات الأسبوع التمهيدي وما تم فيه من أنشطة وبرامج تربوية موجهة للطلاب المستجدين. وفي نهاية الحفل كرم مدير التعليم أبناء المرابطين بهدايا

وإستهل برنامج الاحتفال بآيات من القرآن الكريم ، تلا ذلك كلمة رئيس قسم التوجيه والإرشاد الأستاذ بلقاسم البركاتي عبر فيها عن سعاداته بما شاهدته من جهود مباركة داخل المدارس خلال الأسبوع التمهيدي من المرشدين والمعلمين ومدراء المدارس من برامج وفقرات ساعدت في إنجاح الأسبوع التمهيدي للطلاب المستجدين وكسر الحاجز النفسي لدى الطلاب وترغيبهم في طلب العلم داخل المدرسة وشكر مدرسة السعودية على الاستضافة وحث أولياء الأمور على متابعة أبنائهم. بعد ذلك شاركت مدرسة سعيد بن العاص بنشيد من أحد طلابها المستجدين نال استحسان الحضور . تلا ذلك عرض مجموعة من الألعاب الترفيهية للطلاب المستجدين بمشاركة أولياء أمورهم معهم ما جعل الطلاب

جدة - إبراهيم المدني رعى مدير إدارة التعليم بمحافظة الليث الأستاذ مرعي بن محمد البركاتي اختتام فعاليات وبرامج الأسبوع التمهيدي لمدارس الليث الابتدائية للعام الدراسي ١٤٣٦-١٤٣٧هـ ، والذي أقيم بقصر المدرسة السعودية الابتدائية .

١١٤ ناخبا وناخبة في تربة

تربة - واس سجلت ثلاثة مراكز انتخابية في محافظة تربة ١١٤ ناخبا وناخبة منذ بدء العملية الانتخابية حتى يوم السبت امس الاول. وأوضح سكرتير اللجنة المشرفة على المراكز أن مرحلة تسجيل المرشحين الانتخابية بالمحافظة مناهي والمرشحات ستنتقل اليوم بين مفيز، أن الناخبين الذين في المراكز الثلاثة.

الجهة	مكة المكرمة
دائرة التنفيذ	دائرة التنفيذ التاسعة
رقم القرار	٣٦٢٠٤٤٨
التاريخ	١٠/١٠/١٤٣٦هـ
اسم الملق	مفيز محمد محمد سلامة
شعبه	٢١٩٠٦٢٥٤١٤
رقم الهوية	

المراكز الانتخابية بمنطقة تبوك تسجل ٩٥٠ ناخبا وناخبة

تبوك - البلاد عادت المراكز الانتخابية بمنطقة تبوك ومحافظاتها ومدنها ومراكزها لافتتاح أبوابها مجدداً للناخبين والناخبات لقيدهم أسماؤهم في جداول قيد الناخبين وتحديث بيانات القيد خلال الدورتين السابقتين للمشاركة في الدورة الثالثة من انتخابات المجالس البلدية. وسجلت المراكز الانتخابية أمس السبت ٩٥٠ ناخب وناخبة حيث بلغ عدد الناخبين من الرجال بمنطقة تبوك ٧٢٦ ناخبا وعدد الناخبات ٢٢٩ ناخبة، وبلغ عدد الناخبين رجالاً ونساءً بمنطقة تبوك الذين قيدوا في سجلات الناخبين حتى الآن ٥٤٥٤ ناخبا وناخبة. وتتابع لجنة الإشراف المحلية لانتخابات المجالس البلدية بمنطقة تبوك برئاسة رئيس اللجنة أمين منطقة تبوك المهندس محمد بن عبد الهادي العمري أعمالها بشكل مستمر وبشكل يومي في خلال فرقها الميدانية والثابتة سير العملية الانتخابية في المراكز الانتخابية الرجالية والنسائية كافة منذ انطلاق مرحلة قيد الناخبين وحتى الآن والتي مضى عليها سبعة أيام ونقلت في الأسبوع الثاني يوم أسهل عملية قيد الناخبين والناخبات وتحديث البيانات، كما وقفت اللجنة أمس على الاستعدادات النهائية في مركز تسجيل المرشحين والمرشحات الأول في مركز الأمير فهد بن سلطان الاجتماعي الذي يحمل الرقم الانتخابي رقم ٥٢٢ بحي السلام خاص بتسجيل الرجال والثاني في المدرسة المتوسطة الثانية عشر بتبوك حي الشرفية يحمل الرقم الانتخابي رقم ٧٨٤ بالإضافة إلى وقوفها على استعدادات ١٢ مركزاً انتخابياً موزعة على محافظات ومراكز المنطقة لاستقبال تسجيل المرشحين والمرشحات الراغبين في ترشيح أنفسهم من المواطنين والمواطنات للمجالس البلدية بالمنطقة وذلك وفقاً للشرط والإجراءات التي سبق للجنة الإشراف المحلية لانتخابات المجالس البلدية الإعلان عنها.

تعلن شركة الأسواف لخدمات حجاج الداخل

تصريح حج رقم (١٠٠١٩) عن رغبتها في استئجار حافلات حديثة ومكيفة ومفحوصة من موديل ٢٠١٣ فما فوق (من داخل المملكة) حسب مواصفات وزارة النقل لموسم حج ١٤٣٦هـ فعلى من لديه الرغبة الإتصال على جوال: ٠٥٠٥٤١٥٦٧١