



لجنة تعزيز الصحة النفسية
تطلق مسابقة رمضانية

جدة - غفران إبراهيم
امتداداً للأشطة والبرامج التي تنظمها اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية بالرياض تطلق اللجنة مسابقة نفسية رمضانية تحت شعار (رمضان فرصة للتغلب). حيث أوضحت الأخصائية النفسية بسمة حلمي مشرفة البرنامج أن المسابقة تهدف إلى رفع مستوى الوعي والثقافة النفسية وتعزيز المفاهيم الإيجابية.

صوت الجواز
أسما، محمد صالح نصيف
في ١١/ ١٢٥٠ هـ - ٤/ أبريل ١٩٣٧ م
وعاودت الصدور باسم (البلاد السعودية)
في ٤/ ١٣٦٥ هـ - ٣/ ١٩٤٦ م
(البلاد السعودية / عرفات) تدمجت باسمي البلاد
في ١٦/ ١٣٧٨ هـ - ٢٦/ ١٩٥٩ م

رئيس مجلس الإدارة
محمد عبد الله الخرجي

المدبر العام
عبد الحفيظ عبد العزيز قاري

مقر الرئيسي
شارع الصحافة - جدة
(الستارل العام) ١٧١١٠٠٠
عمرة خطوط
www.albiladdaily.com

الإدارة
جدة شارع الصحافة :
ص.ب ٢٤٢٠ جدة ٢١٤٤٢
الفاكس : ٦٧١٢٤٥٥
info@albiladdaily.com

الإعلانات
الإعلانات :
البلاد : ٦٧١١٠٠٠
تجوية ٣٥٥ - ٣٩٩
الفاكس : ٦٧٢٢٠٠٦ - ٦٧٢٢٦٤٤
ad@albiladdaily.com
التوزيع والاشتراك : ٦٦٩٠٧١٧

الجمعية السعودية للسكر:

رمضان فرصة ذهبية لتبني أنماط سلوكية صحية



رمضان ومحاولة الإقلاع عن التدخين كما دعت المرضى الغير مدخنين أن يتجنبوا التدخين السلبي والذي يؤثر على صحتهم بشكل سلبي وخاطر. لاسيما ان ٧٥٪ من المدخنين رجال، ويبلغ عدد المدخنين سنوياً من التدخين حوالي ٦ ملايين شخص وأن فقط ٨٪ من دول العالم قد زادت الضرائب على التبغ، وساهمت زيادة أسعار التبغ في الليل تقليل أعداد المدخنين، وإن هذا الإجراء قد ساهم في تحسين الصحة وتقليل التكاليف العلاجية ونسبة الوفاة.

شهر رمضان الموسم الخصب لانتشار التسول



تعد ظاهرة التسول من الظواهر التي تنتشر بصفة مستمرة في شهر رمضان المبارك حيث يسعى المتسولون إلى استغلال مشاعر الناس الدينية خلال هذا الشهر الكريم، وبالرغم من الجهود الحثيثة التي تبذل من قبل الجهات الرسمية لمحاربة هذه الظاهرة إلا أنها تعود مرارا وتكرارا ويمساعدة المواطنين أنفسهم من خلال تقديم العونات التي تشجع المتسولين على العودة إلى ممارسة هذه الهبة مرة أخرى، وذلك للحصول على الربح السريع ودون أي عناء يذكر.

مساجد لها تاريخ
مسجد الخيزرة



يقع مسجد الخيزرة - بفتح الخاء - في بستان والثاني والثالث - في بستان الرقاب الكبير بالمنطقة الغربية قريبا من مسجد الكوع بأقل من ٣٣ م (وهو مربع الشكل في بنيانه القديم كما وصفه المؤرخون، ولا ينبغي شكله الحالي بأنه مسجد أشرفي لما طرا عليه من تغيير بعد تجديده، تقع مذنبته في الجزء الجنوبي الشرقي، وعلى يمين المحراب منبر مما يدل على أنه جامع قديم) ولا يمكن أن نستردس في وصف مسجد أشرفي تم تجديده وتغيير معالمه.

حوادث ما قبل الافطار

لم يتبق سوى دقائق معدودة عن اقتراب موعد الافطار . شوارع مزدحمة بالسيارات المكسفة في كل الاتجاهات وسائقوها يعتلون الرصيف ويقفوا عليه ضاربين بقوانين المرور عرض الحائط.. اصوات عالية تصيح بالمكان هنا وهناك منها من يتزجر بصوته يعلو بالصياح تجاه سائق آخر يقف امامه على ذات المسار، وآخر يطلق بوق سيارته عاليا حاثا رفيقه في الطريق بأفصاح المجال وتحطى الاشارة الحمراء، وعدم انتظار الاشارة الخضراء، لتأتي العواقب وخيمة والاضرار جسيمة نتيجة السرعة الزائدة والتخطي وعدم الالتزام بالقانون. حسم المفوضي الشهد اعلامه ما يحدث يوميا في شوارع مدينة جدة ، وتحديدًا عند الدقائق الاخيرة لوقت الافطار حيث يختلط الحابل بالنابل ويحدث البعض وتشدد وتيرة الغضب (وضيق الاخلاق) والتلفظ ببعض الالفاظ النابية التي لا تتناسب مع فضيلة الشهر الكريم، في الوقت الذي يتم فيه توزيع عدد كبير من رجال المرور في عدد من التقاطعات الكبيرة لحسم المفوضي والتجاوزات المرورية التي تحدث من البعض لتسيير الامور على افضل حال.

أطباق في المناطق
الكبيرة والرفغان أبرز ما يميز السفرة في حائل



جدة - ابراهيم المدني
تحتوي السفرة الرمضانية في حائل على عدد من الوجبات والتي يحرص الاهالي على وجودها في سفرة الافطار مثل الكبيرة الحائلية والجريش المرقوق اضافة للرفغان ويتناول الصائم في حائل بعض هذه الاكلات في وجبة المسحور اضافة الى الكبسة في بعض الاحيان وتستعد ربات المنازل في حائل لشهر رمضان المبارك قبل دخول الشهر الكريم وتقوم باعداد وجبات توضع في فريزر الشالجة لتكون جاهزة للاستخدام في اي يوم خلال شهر رمضان المبارك كما تقوم ربات المنازل باضافة العسل والحليب واللبن مع بعض الوجبات وتعد وجبة الافطار في حائل من اغنى السفر بالبروتين والحديد والفيتامينات.

طيران الأمن ينفذ خطته الرمضانية



مكة المكرمة - البلاد
شجرت القيادة العامة لطيران الأمن في منطقة الخطة لدعم قاعدة طيران الأمن بمنطقة مكة المكرمة خلال شهر رمضان المبارك لهذا العام. وأوضح قائد عام طيران الأمن اللواء الطيار محمد بن عبد الحربي أن طيران الأمن يشارك هذا العام بعدد تسع طائرات مزودة بأحدث الطرق مثل عم تناول السحور والسهر الطويل في الليل والأرهاق والسياسة بعد تناول وجبة كبيرة ودمسة مما يسبب النعاس أثناء السياقة.

رمضان والسمنة



نشرت منظمة الصحة العالمية (world health organization) (WHO) ان السمنة على مستوى العالم قد تضاعفت نسبتها بين الناس منذ عام ١٩٩٨ م ، واصبح اصحاب الوزن الزائد ٨.٩ بليون من البالغين من تجاوزت اعمارهم سن الثامنة عشرة ، و ان ٦٠٠ مليون من اصحاب الوزن الزائد يصنفون من اصحاب السمنة اى من تجاوزت معدل كتلة الجسم لديهم ٣٠ كجم / المتر المربع ثم اصبحت ان ٢٩ ٪ من البالغين تجاوزت أوزانهم المعدل الطبيعي و ان ١٢٪ منهم مصابون بالسمنة . وهذه الأرقام الخفيفة كانت في العام المنصرم ٢٠١٤ م فقط . واستشرى هذا الداء في الأطفال كما هو الحال في الكبار حتى توغقت النظمة ان عدد الاطفال السمان سيبلغ سبعين مليوناً بحلول عام ٢٠٢٠ م .



عن الحركة و يقوده الامم الذي قد ينتهي بعملية استخدام الفواصل جراحياً! و هذه الضار غيض من فيض مما تقود اليه الابدان! و على اختلاف في الاسباب ينتابه التعب و الإعياء ! ثم تتسالى الي ضغط الدم فتزيد منه لدرجة يضيق بها القلب ذرعاً فتخله عضلاته فكنا في المرتبة ال ٣٧ حسباً نشرته مجلة Forbes عام ٢٠١٧ م !

بل ادعت Forbes ان ٦٨.٢ من السكان هم من ذوي الوزن الزائد (معدل كتلة الجسم < ٣٥ كجم / متر مربع) ! و السمنة على ما تشي به من رغد العيش و طيب اللحم ، و البعض قد يدهما من مزايه و السمنة على ما تشي به من تغلظ بها عوامل الخطورة في الإصابة بداء السكري (Diabetes Mellitus) ! و السمنة لا ترحم الفاصل و لا تلتف بها بل تحملها من الأوزان ما لا تحتمل و لا تطيق ، فتسحق الضاريف بين الفاصل ، تنسب ما يعرف طبياً بالفصل العظمي (Osteoarthritis) فيعجز الانسان

خيركم (خيركم) تطلق مقارن رمضانية في أكثر من ٦٠ مسجدا



جدة - ابراهيم المدني
رغبت جمعية خيركم لتحفيظ القرآن بجدة التهنئة إلى خدام الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود وسمو ولي عهده الأمين صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن نايف بن عبدالعزيز آل سعود وسمو ولي ولي العهد صاحب السمو الملكي الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود - حفظهم الله - والشعب السعودي الكريم والأمة الإسلامية بمناسبة حلول شهر رمضان الكريم. سانلا الله أن يعيده على بلادنا وأمتنا بالخير واليمن والبركات. وأوضح رئيس خيركم أن جمعيات التحفيظ تعطي بالسم والرعاية الكريمة من ولاة الأمر انطلاقاً من اهتمام خادم الحرمين الشريفين بكتاب الله عز وجل ومن أهمية حفظ وتعلم القرآن الكريم وأثره المبارك في تربية النشء وحمايتهم من الأفكار الضالة لافتاً إلى أن جمعيات التحفيظ تقدم أبناء يحلون قم القرآن أخلاقاً، يتجهون الوسيلة طريقاً، والدين معاملة وسلوكاً. يعرفون أولاً الأمر طاعة وولاً، وللوطن إخلاصاً ووفاءً جنوداً القتلة وتعليم مبادئ التجويد وختم القرآن

