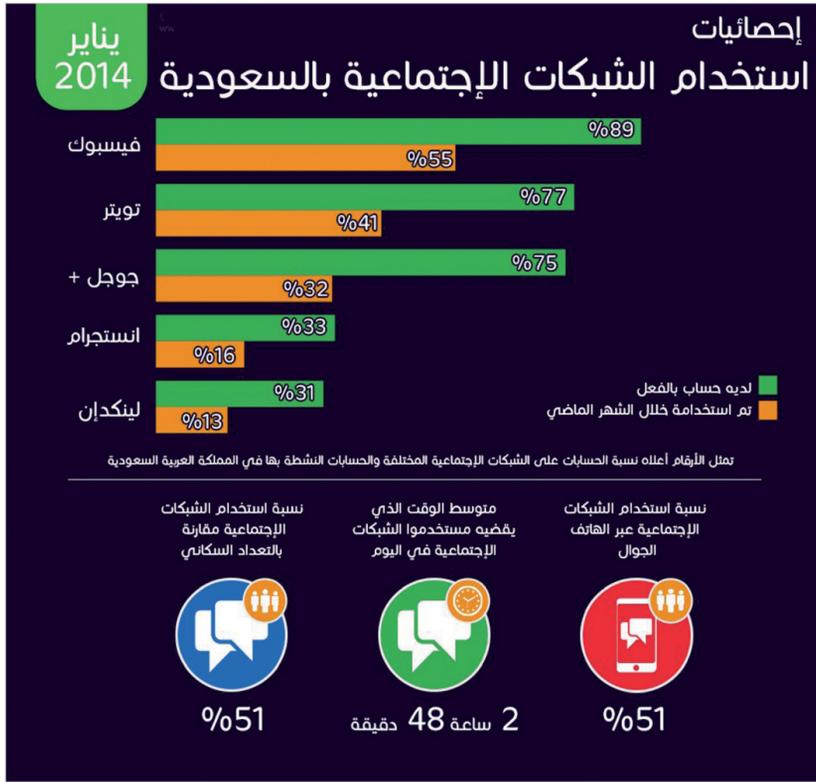


السعوديون على مواقع التواصل الاجتماعي .. انشغال بالعام والخاصة



وسلم في شيء، الذي تنزل عليه قول الله تعالى: (إن الذين فرقوا دينهم وكانوا شيعا لست منهم في شيء).
وأطلق الكاتب مهنا الحجيل MohannaAlhubail@ تغريدة تشيد بالوسم قائلا "هاشتاق اطلق اليوم من متقنين في #السعودية يتبنون خط #بيان كبار العلماء يمثلني لتعزيز فشل مؤتمر الشيشان ومنع الغلظة من تحويله لمشروع فتنة".
وأضاف الإعلامي مساعد بن حمد الكثيري @drrdob البيان يمثلني لصدقه ومراعاة مصلحة الأمة به "#بيان كبار العلماء يمثلني لما فيه من صدق وعمق وبعد نظر ومراعاة لصحة الأمة، ونحمد الله على نعمة التوحيد بعيدا عن انحرافات الفرق الضالة".

السعودي ويعالج مشاكله من غلاء المهور وارتفاع تكاليف الزواج، وزيادة معدلات الطلاق، وما بين العام الذي يناقش قضايا ذات ارتباط بالملكة أو قل بعض الأمور التي يتعقد المدونين أن فيها استهداف لبلدهم فيقولون بذلك مهمة الدفاع عنها خاصة توزع اهتمام السعوديين على مواقع التواصل الاجتماعي بالأمور الحياتية الخاصة ما بين الحب والطلاق وغلاء المهور وارتفاع معدلات الطلاق، فقد دشّن المغردون أمس الأول واحد من أعلى الوسوم متابعة لحم "#احبك لانك" إذ تفاعل معه الألف ليتصدر قائمة الوسوم الأعلى تداولاً في السعودية، وفي تغريدات رومانسية وصف المتفاعلون مع الوسوم الحب وعددوا الصفات التي تجعل هذا الشخص دون غيره محبوبا، وقال Abu Ghzl Al-

جدة - شاذلي السر
ثمة تطور كبير صاحب استخدام السعوديين لشبكات التواصل الاجتماعي سيما "تويتر" إذ لم يقتصر استعمالهم لتلك المواقع على تبادل الصورة وسرد الطرائف والتعليق عليها، بل تعدى الأمر ذلك كله بأن تحولت تلك المواقع لمنابر يناقش فيها الشباب السعودي قضايا وهموم أمته، وأصبحت المواقع بفضل اهتمام السعوديين لمنصات تدافع عن المملكة وترفع عنها كل استهداف فر تتعرض له. لكل هذا نرى أنه من الضروري تسليط بعض الضوء على اهتمامات المدونين السعودية وإبراز القضايا التي يناقشونها

اهتمامات تنوعت القضايا المطروحة في ناقش المدونين هذا الاسبوع على تويتر" وتوزعت بين الخاصة الذي يناقش اهتمامات المجتمع السعودي ويعالج مشاكله من غلاء المهور وارتفاع تكاليف الزواج، وزيادة معدلات الطلاق، وما بين العام الذي يناقش قضايا ذات ارتباط بالملكة أو قل بعض الأمور التي يتعقد المدونين أن فيها استهداف لبلدهم فيقولون بذلك مهمة الدفاع عنها خاصة توزع اهتمام السعوديين على مواقع التواصل الاجتماعي بالأمور الحياتية الخاصة ما بين الحب والطلاق وغلاء المهور وارتفاع معدلات الطلاق، فقد دشّن المغردون أمس الأول واحد من أعلى الوسوم متابعة لحم "#احبك لانك" إذ تفاعل معه الألف ليتصدر قائمة الوسوم الأعلى تداولاً في السعودية، وفي تغريدات رومانسية وصف المتفاعلون مع الوسوم الحب وعددوا الصفات التي تجعل هذا الشخص دون غيره محبوبا، وقال Abu Ghzl Al-

دراسة: تناول العشاء بعد الساعة مساء يعرضك لنوبة قلبية

جدة - البلاد

اثبتت دراسة علمية حديثة وجود علاقة بين وقت تناول وجبة العشاء والنوبة القلبية، وتشير نتائج الدراسة إلى أن تناول وجبة العشاء في ساعة متأخرة من المساء، يؤثر على مستوى ضغط الدم في ساعات الليل. كما صدم الباحثون من كون أثر تناول العشاء قبل ساعتين تقريبا من التوجه إلى النوم، كان أسوأ على المشتركين من تناول كميات كبيرة من الملح.

كما يوجد أنواع محددة من الأطعمة لا يجب تناولها خاصة قبل النوم، حيث يشمل النظام الغذائي الصحي وفقا لهذه الدراسة، وجبة الإفطار والغذاء إلى جانب تناول وجبة عشاء خفيفة قبل الساعة السابعة مساء، ولوحظ أن ٤٠٪ من حالات انخفاض ضغط الدم تحدث خلال ساعات الليل، الأمر الذي يرفع من خطر الإصابة بالنوبة القلبية. هذا وعانى المشتركين من تناولوا العشاء في ساعات متأخرة من الليل من ارتفاع ضغط الدم لاحقا، وكانوا أكثر عرضة للإصابة بالنوبة القلبية.

وأكد الباحثون أن جسم الإنسان عادة ما يستعد لمرحلة النوم، ولكن ليس في حال تناول وجبة العشاء في وقت متأخر، حيث يبقى الجسم في حالة تأهب تماما كما الحال في ساعات النهار.

جدير بالذكر، أن دراسات سابقة ربطت ما بين تناول وجبة العشاء في ساعات الليل المتأخرة وارتفاع خطر الإصابة بالسمنة ومقاومة الإنسولين، وبالتالي الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

سعوديون يطالبون بإسقاط المهور



مطالبات بفحص المخدرات بين الأزواج .. حماية للأسر منذ وقت مبكر

تتصافر كافة الجهود والجهات المعنية لتطبيقه، كونه سيساهم بالكشف المبكر للأزواج المتعاطين والتعامل معهم بالطرق النظامية؛ ومنعاً لإنشاء أسرة بداية مهدومة.

ولفتت هناء إلى أن الفحص سيضمن للزوجين حياة سعيدة بعيدة عن المخاطر والتشتت الذي سيجلبه معه الدمن لتلك الأسرة؛ وحسب اطلاعي على الإحصائيات الخاصة بجمعيات المطلقات النسبة الأكبر كانت نتيجة اكتشاف الزوجة تعاطي زوجها المخدرات لتدخل في دوامة الإهانة، والضرب، والعجز عن حماية نفسها وإطفالها؛ مما يستدعيها التخلي عنه وطلب الطلاق.

وتؤكد "أن ما يطبق على الرجل يطبق على المرأة فهي نصف المجتمع، لذا لابد أيضا أن تخضع للفحص للتأكد من أنها غير متعاطية لتستطيع تربية جيل سليم بعيدا عن الخوف والمخدرات".



جدة - البلاد
تعتبر قضايا التعاطي، والإدمان على المخدرات من أخطر القضايا التي تشغل الرأي العام لما لها من تأثير مدمر على الفرد والمجتمع؛ وتعاني عدد من الأسر من مشاكل أسرية خانقة نتيجة لعدم اكتشاف الزوجين الجديدين أن أحدهما يتعاطي المخدرات إلا بعد فوات الأوان، مما يترك أثرا بالغا في نفوس الأبناء؛ من هنا طالبت عدة جهات رسمية بفرص فحص المخدرات للمقبلين على الزواج حتى يتم القضاء على هذه الآفة، لحماية الأسر والمجتمع من الضياع.

وتداولت وسائل الإعلام المحلية عن مصادر مطلعة أن عدة جهات تعمل على دراسة إدراج فحص المخدرات إلى برنامج الزواج الصحي والإزام المقبلين على الزواج به، مبيّنا أن هذا الفحص يساهم في كشف حالات الإدمان حتى لا يندفع أحد الطرفين الآخر. وفحص المخدرات لدى المقبلين على الزواج يكشف حالات التعاطي، والإدمان قبل الارتباط، الأمر الذي يساهم في وضع الأسس السليمة لبناء الأسرة مبكرا.

وقالت مديرة البرامج النسائية باللجنة الوطنية

«أقي» يعود للرقية في تبوك (نغم إيقافه)

جدة - البلاد

عاد أحد الرقاة في منطقة تبوك لمزاولة مهنته بعد أن أوقف قبل عام في قضية إرساله صورا خادشة للحياء لأحد القاصرين وبعد أن ثبتت عليه القضية الأخلاقية وتم توقيعه على عدة محاضر من جهات رسمية وتعهده خطيا بعدم العودة للقراءة. وضرب الرأقي بكل هذه التعهدات عرض الحائط وعاد ليمارس مهنته التي يوهم الناس من خلالها بأنه نزيه ويعالج السحر والعين في حي الأشرقية بمدينة تبوك.

من جانبه طالب متابعون بضرورة إيقاف هذا القارئ فوراً لتداركه قبل وقوعه في الخطأ مرة أخرى وبعد عدة شكاوى من قبل النساء بتعرضهن للمضايقة أثناء القراءة.