

مارس إبريل ٢٠١٧
العدد ٢٧

YH
YOUR HEALTH MAGAZINE
مجلة دليلك الصحي

النساء يعانين ضغوط العمل أكثر من الرجال

طرق تحفزك على ممارسة
الرياضة

أساطير شائعة عن العناية
بالبشرة

الإفتاحية

رئيس التحرير
ليانا الجبري

الإخراج الفني و التصوير
اروى هاشم

كبير المصممين الفنيين
محمد هاشم

التسويق و المبيعات
علي فلاتة

ترجمة
تامر الجهني

المبيعات و الإعلان

sales @jeddahmd.com

هاتف: ٦٠٧١٢٧١ (٩ صباحا - ٥ مساء)

حوال: ٠٥٠٦٦٣٦٢٨٢ (٩ صباحا - ١٠ مساء)

فاكس: ٦٠٧١٢٧١

الإستفسار العام

info@jeddahmd.com

التوزيع

الشركة السعودية للتوزيع



إن المتطلبات الصحية التي أفرزها سياق تطور المجتمع نحو حضارة قائمة على الوعي الصحي والتوجيه الصحيح. انه تماما ما نسعى إليه من خلال مجلة (دليلك الصحي) في جميع انحاء المملكة.

سنعمل بمشيئة الله على مساعدتك بتحسين مستوى و نوعية الحياة الخاصة بك و بأحبائك. وذلك بتسليط الضوء على أفضل الخدمات الطبية و الرعاية الصحية و إرشادك الى كل ما تحتاجه في مجال الطب كالمستشفيات، المستوصفات، والعيادات الخاصة.

سنقوم بعون الله بتعريفك الى مرافق النقاها، النوادي الصحية، وشركات التأمين، الأدوية، و الصيدليات الأقرب الى منطقتك. ولن نغفل في ان تحتوي المجلة على مجموعة متنوعة من المقالات الصحية الحديثة بما في ذلك المواضيع التي تعنى بالصحة العامة للنساء، الرجال، الأطفال، و اللياقة البدنية الصحية.

ليانا الجبري
رئيس التحرير



طريق المدينة
ص.ب ١٦٤٧٠ جدة ٢١٤٦٤، السعودية
ترخيص من: وزارة الإعلام
رقم. ٥٦٤١ تاريخ ١٥ / ٠٣ / ١٤٣٤



https://twitter.com/YourHealth-Saudi



https://www.facebook.com/YourHealthKSA



د. بدر عبد الرؤوف

مؤسس (آرت أند ساينس كلينك)،
إستشاري الجراحة التجميلية والتكاملية
رئيس وحدة الجراحة التجميلية بمستشفى
الملك فيصل التخصصي و مركز الأبحاث
بجدة، زمالة الكلية الملكية للجراحين بكندا
تخصص دقيق في الجراحات التجميلية،
جامعة مانيتوبا تخصص دقيق في تجميل



عيادات آرت أند ساينس
مستشفى المشفى، طريق
الملك، تقاطع شارع حراء،
الدور السادس، جدة

M: 0598003371
T: (012) 2292290
www.artandscienceclinic.com



٢٥٪ خصم
على
الاستشارة

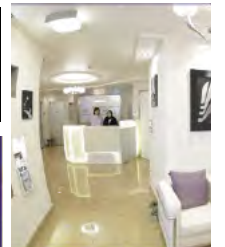
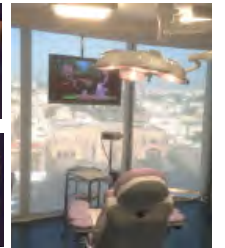


آرت أند ساينس
كلينك

خصم حصري من مجلة دليلك



- السلامة
- المصداقية
- الخصوصية
- الجودة العالية وجراحات التجميل
- معاملة الشخصية الهامة لكل



مارس- اپریل ۲۰۱۷

مارس- اپریل ۲۰۱۷



دواء جديد لوقف الشيخوخة

قال فريق بحث هولندي إنه توصل إلى دواء جديد عبارة عن جزيء يتم حقنه في الجسم، يوقف أعراض الشيخوخة لدى الفئران، ما يشير بإمكانية تكرار التجربة بنجاح على البشر.

الفريق يعمل بالمركز الطبي لجامعة إراسموس روتردام في هولندا، ونشر تفاصيل أبحاثه اليوم الجمعة، في دورية (Cell) العلمية.





وأجرى فريق البحث تجربته على
فئران متقدمة في العمر مبرمجة
وراثياً على الشيخوخة بصورة
أسرع وأخرى تشيخ في العمر
بعلاج كيميائي.

وأوضح فريق البحث أن التجربة
تعتمد على إظهار الخلايا التي
أصيبت بالشيخوخة في الجسم
وتوقفت عن الانقسام، وتتراكم
هذه الخلايا بصورة طبيعية مع
العمر، وتنهض بدور في التئام
الجروح ومكافحة الأورام.

لكن بينما تبدو هذه الخلايا التي
أصيبت بالشيخوخة هادئة، فهي
في الوقت ذاته تفرز مواداً
كيميائية تسبب التهابات وتسهم
في حدوث الشيخوخة.

وابتكر العلماء دواء جديد عبارة
عن جزيء من الأحماض الأمينية
يُدعى «الببتيد» (Peptide) ينتقي
تلك الخلايا ويقتلها من خلال
إحداث اضطراب في توازن المواد
الكيميائية داخلها، وتم حقن
الفئران بالدواء الجديد ٣ مرات
أسبوعياً، واستغرقت التجارب نحو
عام.

وأظهر الدواء الجديد استعادة
الفئران المتقدمة في العمر
حيويتها، إضافة إلى نشاط إنبات
الفرو الذي يغطي جسدها وبعض
الوظائف العضوية الأخرى.

وأظهرت النتائج أيضاً، أن وظائف
الكبد استعادت نشاطها بسهولة
وضاعت الفئران المسافة التي
تقطعها على العجلة الدوارة.

وقال قائد فريق البحث عالم
البيولوجيا الخلوية، بيتر دي كيزر،
إنه لا توجد أي علامات تشير
إلى آثار جانبية، لكن «الفئران
لا تتكلم»، ويعتقد أن الدواء
قد يكون له تأثير محدود أو
ربما ينعقد تأثيره على الأنسجة
الطبيعية.

وعن إمكانية استخدام هذا الدواء
لعلاج الشيخوخة، أضاف كيزر:
«أتمنى ذلك، لكن العبرة بالنتائج»،
حيث يعتزم الفريق إجراء تجارب
على البشر أملاً في أن تفضي
الجهود إلى علاج للشيخوخة.

وتعليقاً على نتائج الدراسة، قال
فرانسيس روديه، عالم الأحياء

الجزئية في جامعة مونتريال بكندا:
«إنه بالتأكيد تقدم هام في هذا
المجال، فهذه هي المرة الأولى
التي يظهر فيها شخص ما، أنه
يمكنك التخلص من الخلايا المصابة
بالشيخوخة دون أن يكون لها أي
آثار جانبية واضحة».

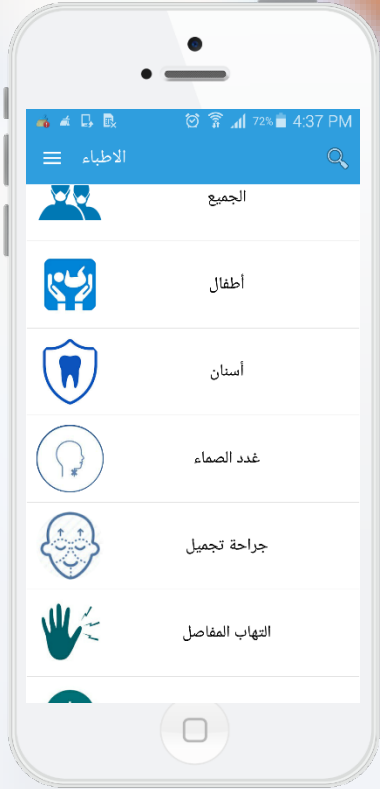


الان تطبيق

«دليلك الصحي»

تستطيع البحث عن
الأطباء والمستشفيات
والصيدليات والنوادي
الصحية والتأمين الصحي

مجاناً ١٠٠٪



www.ArabHealth.org



النساء يعانين ضغوط العمل أكثر من الرجال

يتزايد يوماً بعد يوم في جميع أنحاء العالم عدد النساء اللواتي يدخلن مجال العمل وتشير الإحصائيات إلى أن حوالي ٧٠٪ من النساء في الولايات المتحدة وكندا هن من العاملات وحوالي ٣٠٪ فقط منهن كرسن أنفسهن للعمل المنزلي. وفي الدول العربية يقل عدد النساء العاملات عنه في أوروبا والولايات المتحدة والشرق الأقصى مثل اليابان والصين وغيرها. إلا أن أعدادهن تتزايد باضطراد. كما أن هناك تفاوتاً بين نسب النساء العربيات اللواتي يعملن في القطاعين الرسمي والخاص بين كل بلد عربي وآخر.

وفي مجتمعنا تعمل الغالبية العظمى من السيدات في مجال التعليم وهناك نسبة قليلة منهن يعملن في مجالات حيوية ضرورية مثل الطب وطب الأسنان والتمريض بالإضافة إلى بعض المهن الاحترافية والأكاديمية. واستطاعت المرأة بشكل عام بالدخول في سوق العمل تدريجياً متجاوزة بعض العادات والمعوقات الاجتماعية مع التزامها التام بالأمور الشرعية. وتلعب الضرورات الاقتصادية سبب رئيسي لانخراط المرأة في العمل التي تقضي بمساعدة الأسرة مادياً وتوفير مستوى تعليمي أفضل لأبنائهن وتحسين شروط ومستوى حياة الأسرة. ويؤمن العمل بالنسبة للكثيرات خبرات جديدة ومسؤوليات اكبر واشمل ويتيح لهن تبادل المعارف وتقوية الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس وتملك المبادرة الشخصية وكذلك الكثير من المهارات والتنظيم والدقة وأصول التعامل مع الناس وهذا يساعدها على إدارة منزلها والاهتمام بأولادها وعائلتها على نحو أفضل بسبب خبراتها العملية وسعة حكرتها ومواكبتها مجريات الحياة العامة. كما أن المرأة العاملة تزداد ثقتها بنفسها عندما يصبح لديها دخل منتظم وتصبح قادرة على اتخاذ قرارات جريئة وحكيمة من دون خوف أو تردد كذلك يمنحها الإحساس بالأمن والرضى الشخصي وعدم الخوف على الأولاد.

أثبت علماء بريطانيون أن النساء العاملات واللواتي يتحملن المسؤوليات الأسرية، يعانين من ضغوط العمل والتوتر والقلق

بمستويات أكبر من الرجال. وذكر موقع صحيفة «غارديان» البريطانية أن النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين ٢٥ و٤٥ عاماً، أكثر توتراً من زملائهن من الرجال، إذ تبلغ تلك الضغوطات ذروتها عند النساء ممن تتراوح أعمارهن بين ٣٥ و٤٩ سنة لأن معظمهن يتحملن مسؤوليات عدة مثل رعاية الأطفال وكبار السن.

وأوضحت الدكتورة واستشارية الطب النفسي في مركز «برايري» الطبي في لندن جوديث مورينغ أن النساء يتعرضن دائماً لضغوط مستمرة في أماكن العمل مع عدم وجود الدعم الإداري وغياب تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية.

وأضافت مورينغ أن النساء اللواتي يشغلن مناصباً إدارية في مجالات يهيمن عليها الرجال، ترتفع لديهن نسبة التوتر لمحاولة إثبات أنهن يملكن الكفاءة ذاتها، وبالتالي يستحقن الأجر عينه.

ودعت مورينغ الشركات الراغبة في ضم كوادر نسائية إلى تقديم عروض وظيفية أكثر مرونة، مثل السماح لهن بالعمل من المنزل عند وجود ظروف طارئة، ولفتت إلى ضرورة أن تحسن تلك الشركات الرواتب وأن تحقق الأمن الوظيفي للموظفات.

وقالت مورينغ: «وفقاً لأرقام نشرتها إدارة الصحة والسلامة البريطانية، فإن النساء يشعرن بالاجهاد أكثر من الرجال عندما يبلغن ٢٥ سنة».

وأظهرت البيانات أن الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٦ و٤٩ سنة يتعرضون لضغوط العمل بمقدار أقل من النساء، بينما الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٥ و٥٥



هم الأكثر عرضة للتعرض للضغط.

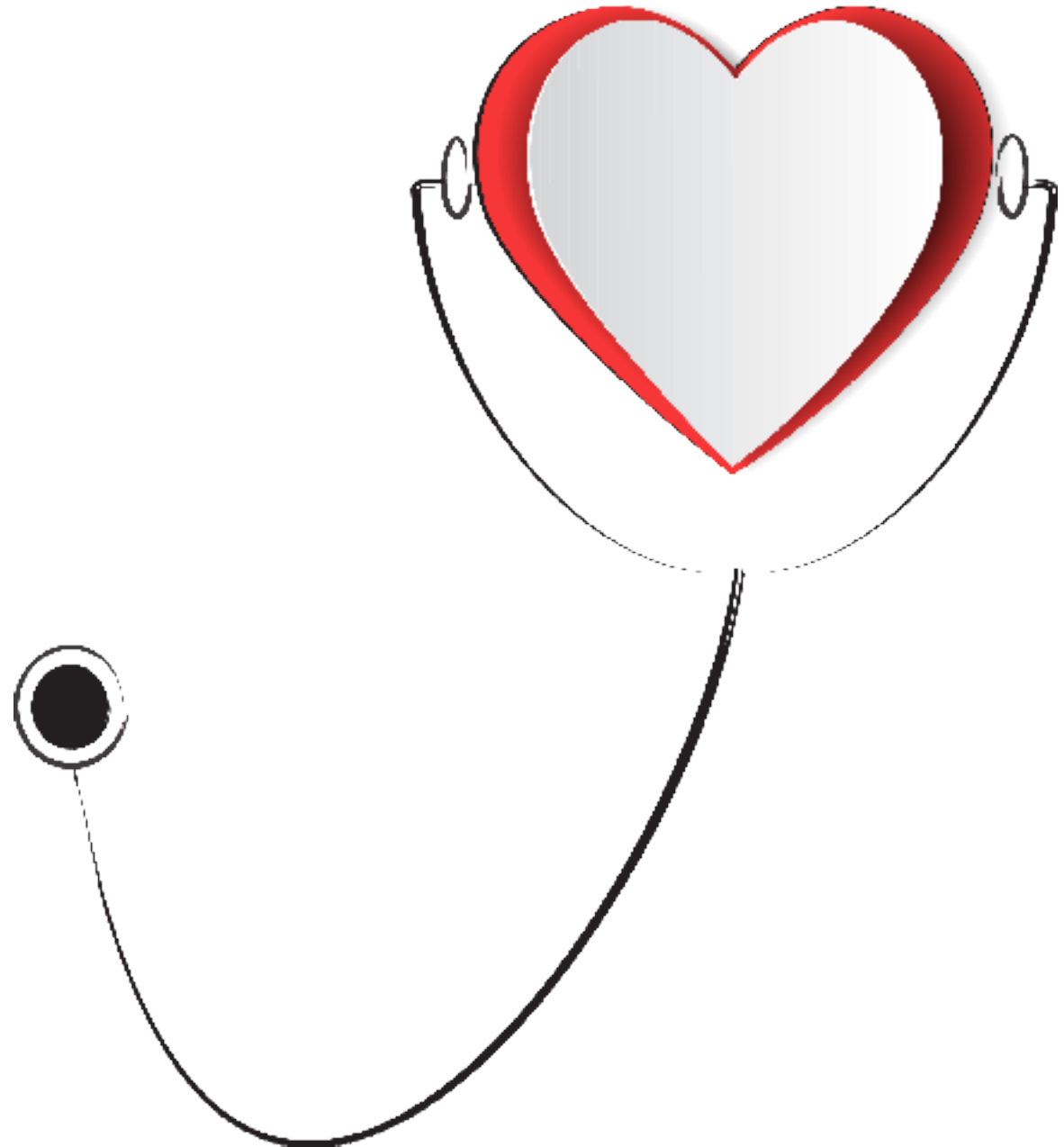
وأوضحت الدراسة أن النساء العاملات في قطاعي الاقتصاد والصحة هن الأكثر عرضة للضغط. وأظهرت البيانات أن القلق والتوتر والاكتئاب يصيب نسبة ٣٧ في المئة من الأشخاص بالأمراض.

وأفادت الدراسة بأنه على مدى ثلاث سنوات، أصيب ٢٠٠ ألف رجل بالتوتر الناجم من ضغوط العمل. في المقابل تعرضت ٢٧٢ ألف امرأة لتلك الضغوط، ما يعني أن النساء أكثر عرضة بـ ١,٤ مرة للمعاناة من الإجهاد والقلق والاكتئاب.



اضرار و خطورة الاكثار من تناول الفيتامينات

تلعب الفيتامينات دورا هاما جدا في جسم الإنسان ، فالخالق عز وجل جعل الجسم يحتاج إلى هذه العناصر الغذائية ولكن بكميات معينة أى لا إفراط ولا تفريط ، فلا يمكن أن يعتمد الإنسان على الفيتامينات بشكل يومي وبكميات كبيرة تفوق احتياجاته ، لأن زيادة كميات الفيتامينات تسبب مشكلات كثيرة جدا بالجسم وللأسف يغفل الكثيرون عنها ويحسبون أن بتناول هذه الفيتامينات يعوضون الجسم بالعناصر الغذائية التي فقدوها ولكن الحقيقة غير ذلك تماما فكما قلنا أن جسم الإنسان بحاجة إلى الفيتامينات والمعادن ولكن بقدر محسوب ، وحتى من لديهم مشكلات صحية كقصر الدم والضعف العام بالجسم يجب أن يهتموا أيضا بتناول وحدات معينة من الفيتامينات حتى لا يتسبب في إحداث الكثير من الأمراض ، فأمر تناول المكملات الغذائية والفيتامينات يقتصر على بعض الحالات المرضية التي حقا بحاجة إلى ذلك دون غيرها فعلى سبيل المثال :



- مرضى الجهاز الهضمي من الصعب عليهم الاستفادة من الفيتامينات الموجودة بالطعام ولذلك يستخدمون هذه الفيتامينات لتعويض أجسامهم .

- هناك أجسام تتعرض لنقص الفيتامينات كالسيوم وفيتامين د مما يعرض حياتهم إلى الكساح فلزم عليهم استخدام هذه الفيتامينات ولكن بالجرعة التي يحددها الطبيب

أثناء الحمل والرضاعة تفقد الأم الكثير من العناصر الغذائية مما قد يتسبب في ضعف عام وفقر دم فإن تعويضها بهذه الفيتامينات ينقذ حياتها .

فليس هناك حل للحفاظ على الصحة العامة للإنسان أفضل من الاعتماد على نظام غذائي معين فمن خلاله يتم تناول الفيتامينات والمعادن عن طريق الخضروات والفاكهة وتناول أيضا المواد الكهربيدهيدراتية والبروتينية بشكل متوازن ، وأن يكون هناك مواجهة ضد النظرية الشائعة وهي أن الوحدة الدولية الواحدة من الفيتامينات تحافظ على الجسم وتمنحه القوة والعافية ولذلك فإن تناول آلاف الوحدات الدولية من الفيتامينات يضاعف صحة الإنسان ويجعلها أكثر قوة ، وغالبا ما نرى من الأمهات أنفسهن هذه المشكلة فأري أنهم يعطون لأطفالهن الفيتامينات بشكل مكثف خوفا على صحتهم العامة من أى مرض ولكنهم يغفلون الجانب السلبي لكثرة تناول الفيتامينات ، على الرغم أنهم لو أتبعن

نظاما صحيا لأطفالهن غني بالعناصر الغذائية المهمة مثل الحديد والكالسيوم وفيتامين أ وب فيمكنهم الحفاظ على صحة أطفالهن وتقوية مناعتهم ، فلا يحتاج الجسم سوى الغذاء الصحي مثل الألبان ومنتجاته والفواكه والخضروات والحبوب الكاملة .



تتجيع ممارسة الرياضة عند الأطفال

إذا أردتم أن يقوم أطفالكم بممارسة الرياضة،
فيجب عليكم أن تشكلوا بالنسبة لهم نمودجا
يحتذى به والقيام بممارسة الرياضة بأنفسكم.
الحديث والكلمات يمكن أن تساعد، ولكن
الأطفال يروا بكم نمودجا يحتذى به ويقلدون
طريقتكم في الحياة ! اليكم أهم الوسائل
لتشجيع ممارسة الرياضة السمنة أصبحت وباء
في السنوات الأخيرة بين الأطفال في الدول
الغربية والعربية المتقدمة. كلما زاد التقدم
أكثر، فان صحة أطفالنا وبصراحة صحتنا أيضا



وممتع، عندما يكون المتعلم ليس متأكدا من أنه يمكنه أن يؤدي العملية الملاحظة، عندما يريد المتعلم التحكم بدور معين الذي ينفذه شخص آخر، عندما يكون الشخص المنفذ لديه مركز أو مكانة رفيعة في نظر المتعلم، أو عندما يكون هناك تشابه بين المتعلم والنموذج. في كثير من الأحيان نرى الرياضي الشاب يلبس، يتصرف وحتى يرمي مثل مدربه أو رياضي مشهور آخر.

• عمليات التضامن

عملية التضامن تأتي من تيار التحليل النفسي. وهذه عملية حسية التي «تنتقل» بها المشاعر بين شخص لآخر. في عملية التضامن فان الفرد يتبنى مواقف ومشاعر الآخرين وينسبها لنفسه. في وقت لاحق يعبر خارجا عن عمليات التضامن عن طريق السلوك. فنرى أن الناس يكتسبون نفس وجهات النظر السياسية لوالديهم، يشجعون نفس الفرق وينسبون لأنفسهم حتى قدرات الموجودة لدى البالغين من حولهم. الرياضيون الشباب محاطون باستمرار بنماذج للتقليد، سواء كان ذلك الأهل، الأخوة، المدربين، الأصدقاء أو الرياضيين الآخرين. وجدت دراسة أخرى التي نشرت العام الماضي أن السمعة لدى الطفل تتأثر من الوالد السمين من نفس الجنس. بنات الأمهات البدينات كن أكثر عرضة بعشر مرات للإصابة بالسمعة مقارنة مع النسبة الطبيعية للسمعة لدى البنات. لدى الآباء البدناء كان الاحتمال أكبر ليكون لديهم أطفال يعانون من السمعة المفرطة بست مرات. في كلا الجنسين لم يكن هناك علاقة مهمة بين سمعة الوالد وبين سمعة الطفل من الجنس الآخر.

تسوء. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن الأهل يشكلون قدوة يحتذى بها من قبل الأطفال. وخاصة للآباء والأمهات من نفس جنس الطفل. لذلك فنحن الأهل المسؤولين الأساسيين عن الصحة العامة وتقوية أجسام أطفالنا وتشجيعهم على ممارسة الرياضة البدنية. إذا اردنا أن يقوموا بممارسة الرياضة فيجب علينا نحن أنفسنا ممارسة الرياضة، وبذلك نقي أنفسنا ونقي أطفالنا من الإصابة بأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم ومشاكل الكوليسترول في المستقبل. السن المبكرة هي المرحلة الحاسمة لتحديد السلوكيات والمواقف، حيث يتم اكتسابها في هذا الجيل وتشكل تصوراتنا. اثنين من العمليات الرئيسية تشكل هذه السلوكيات والمواقف، وتسمى عمليات التقليد والتضامن

• عمليات التقليد

عملية التقليد تأتي من تيار علم النفس السلوكي، والذي ينص على أن الناس يفحصون باستمرار سلوك الآخرين ويتعلمون منه (بوعي ومن دون وعي). هذه هي عملية مراقبة وتكرار لعملية وسلوك وهي تحدث في مجالات سلوك مختلفة: المهارات الحركية (مثل الرقص)، في المجال العاطفي (كيفية التعبير عن الفرح – نرى ذلك في الاحتفال عند تسجيل هدف لدى الأطفال)، في المجال العقلي (كيفية حل معادلة، كيفية اتخاذ قرار)، في مجال السلوك الاجتماعي (طرق المجاملة، طرق التعبير عن الفرح بعد تسجيل هدف). السلوكيات يتم تقليدها في الحالات التي يكون فيها السلوك الملاحظ مثير





الشيء المثير للاهتمام في البحوث الحالية ليس فقط تأثير المنزل ولكن تأثير الوالد من نفس الجنس. الدراسات تركز على عمليات التعلم التي تتم بين الآباء والأبناء وبين الأمهات والبنت. هذه الدراسات توضح أن سلوكنا كأهل، مدربين وطاقم تعليم يؤثر على طفلنا وتربيته بشكل كبير.

الأهل يشكلون قدوة للتقليد والتضامن في المراحل المختلفة لتطور الطفل، فهم يؤثرون على أطفالهم بشكل مباشر وغير مباشر. ونحن نعتقد أن التعليم يمنح لأطفالنا من خلال الكلمات والحديث، ولكن يتضح أن تأثيرنا الأقوى يكون من خلال سلوكنا وأعمالنا. أطفالنا يطورون التضامن مع القيم والمعايير الموجودة في البيت، ويتعلمون تقليد السلوكيات وطرق تغيير الوالدين.

ومن المثير للاهتمام، أن تأثير الوالدين على الأطفال ليس متناظر، الوالد الأكثر تأثيراً هو الوالد من نفس جنس الطفل. في دراسة التي نشرت مؤخراً في مجلة Oxford Bulletin of Economics and Statistics and سعى الباحثين لفحص كيفية انتقال عادات التدخين داخل الأسرة، ووجدت أنه في المنازل التي يتواجد فيها كلا الوالدين، فهناك مستوى كبير من انتقال عادات التدخين بين الأجيال عندما يكون الوالد والطفل من نفس الجنس. الآباء ينقلون عادات التدخين إلى أبنائهم، والأمهات لبناتهن. كما تظهر الدراسة أيضاً أن احتمال أن يصبح الطفل مدخن إذا كان كلا الوالدين مدخنين هو حوالي ٢٤ في المئة، ولكن الاحتمال يقل بمقدار النصف إذا لم يكن أي من الوالدين مدخن.

عن طريق تطبيق برنامج « دليلك الصحي » تستطيع البحث عن الأطباء والمستشفيات والصيديات والنوادي الصحية والتأمين الصحي في السعودية. وعلاوة على ذلك، يمكنك تقييمهم الاتصال بهم ومعرفة موقعهم عن طريق التطبيق كما يمكنك تصفح مجلتنا.



طرق تحفزك على ممارسة الرياضة

هل فكرتي من قبل تحفيز نفسك لممارسة التمارين الرياضية؟

هل يتضمن روتين حياتك اليومي الذهاب إلى العمل والتحديث أمام شاشة الكمبيوتر بالساعات أو حتى البقاء في المنزل والجلوس على الأريكة بدون فعل أي شيء؟ هذه العملية اليومية المتكررة ليست فقط مملة ولكنها نمط حياتي غير صحي بالمرّة. لذا يجب أن يتضمن يومك إحدى الأنشطة الرياضية لتساعدك على الخروج من هذه الدائرة الروتينية الرتيبة. ولكن إذا كنت تشعرين دوما بالكسل حيال ممارسة الرياضة، فنعطيك هنا بعض المعلومات والنصائح التي سوف تزيد من حماسك للرياضة.

١- اصطحاب الأصدقاء

عندما ترتبط بممارسة التمارين الرياضية بوجود الأصدقاء، فإن هذا يعد حافزاً رائعاً لك خاصة في الأيام التي تميلين فيها إلى إهمال جلسة التمرين.

٢- تخفيف التوتر

الكثير منا يحاول الهروب من الواقع بمشاهدة أحد الأفلام الممتعة، لكن هذا لن يخلصك من التوتر سوى لبضع ساعات. وحدها الرياضة سوف تساعدك على التخلص من كافة أشكال الطاقة السلبية التي تصابين بها بالإضافة إلى تخفيف التوتر العصبي ورفع الضغط النفسي عنك ومساعدتك على التفكير بطريقة إيجابية.

٣- الحصول على نوم هادئ وعميق

بدلاً من الاستلقاء على الفراش والنظر إلى السقف مع التفكير لساعات محاولة الاستسلام للنوم. تخلصي من الأفكار التي تدور في ذهنك بممارسة بعض التمارين الرياضية التي سوف تساعدك على الحصول على نوم هادئ وعميق.

٤- استأجري مدرب شخصي

إذا كنت شخصية كسولة بطبعك، فإن الاستعانة بمدرب شخصي سوف يكون حلاً مثالياً لك للمواظبة على أداء التمارين الرياضية. فهو سيكون خلفك لحظة بلحظة للوصول على أفضل هدف ممكن.

٥- تحدي نفسك

ضعي رهانا مع عائلتك أو أصدقائك أنك سوف تحترفين أداء بعض التمرينات في وقت معين. هذا الأمر سوف يعمل على تحفيزك على ممارسة الرياضة باستمرار لأنك لن ترغب في مواجهة الفشل أو الهزيمة أمام عيون الآخرين.

٦- ودعي أيام الكسل والتعب

مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، لن تواجهي مشكلات مثل صعوبة التنفس بعد صعود السلالم أو المشي لبضع دقائق. ٧- ضع أهدافاً محددة

وضع أهداف مستقبلية مثل التسجيل لماراثون قادم أو وضع خطة زمنية لإتقان حركات معينة على إحدى الأغنيات (مثل حركات رقص الزومبا) سوف يكون دافعاً رائعاً لك لبذل المزيد من الجهد قبل الموعد المحدد.

٨- تخلي عن الأجهزة الإلكترونية

كثرة تفقد مواقع التواصل الاجتماعي ومشاهدة الأفلام هو تضییع للوقت، كما أنه قد يمنعك من مواصلة الاستمتاع بأداء التمارين الرياضية لذا تخلي عنهم على الفور.

٩- الاستمتاع

إذا كنت من الشخصيات التي تمل سريعاً من أداء التمارين الرياضية العادية، فيمكنك المشاركة في جلسات رقص الزومبا أو ممارسة لعبة التنس مع زميل أو اختيار أنواع التمرينات التي تجعلك مستمتعة أثناء أدائها.

١٠- تغيير الحالة المزاجية للأفضل

أداء بعض التمرينات الرياضية البسيطة من أبسط الطرق التي تساعد على تغيير حالتك النفسية للأفضل، فقد تنقلك من حالات الإحباط والحزن إلى الشعور بالحيوية والنشاط.

أطعمة غنية بالبروتين

البروتين هو أحد المكونات الرئيسية لجسم الإنسان وهو واحد من المواد الغذائية الرئيسية لبقاء جسم الإنسان بصحة كاملة وللحصول على الطاقة التي يحتاجها للقيام بالنشاطات المختلفة خلال اليوم إلى جانب الكربوهيدرات والدهون، فالبروتين ليس فقط وحدة البناء الرئيسية للعضلات في الجسم، بل إنه أيضاً يدخل في تركيب خلايا الجسم جميعها وحتى الأظافر والشعر والذي يتكون في غالبه من البروتين.

إذ إن الجسم يقوم باستخدام البروتين الذي يحصل عليه من الأغذية المختلفة في بناء وإصلاح الأنسجة التالفة في الجسم وخصوصاً العضلات، كما أن البروتين يتم استعماله في الجسم لصنع الإنزيمات والهرمونات وغيرها من المواد الكيميائية في الجسم، ويشبه البروتين في احتياج الجسم له الكربوهيدرات، إذ إن

الجسم يحتاج إلى البروتينات بكميات كبيرة يعكس الفيتامينات والأملاح المعدنية والتي يحتاجها جسم الإنسان بكميات أقل بكثير، ولكن في المقابل يختلف عن الكربوهيدرات بعدم قدرة الجسم على تخزينه لحين الحاجة إليه يعكس الدهون والكربوهيدرات ولذلك يحتاج الجسم على الدوام إلى التزود بالبروتينات ومن المهم اختيار المصادر الغنية بالبروتين ومعرفة المصادر من البروتينات منها، فإن من أشهر مصادر البروتينات هي اللحوم بأنواعها المختلفة سواء كانت لحوم الأسماك أو الدواجن أو حيوانات الأخرى، ومع أنها تتراوح في كمية البروتينات التي تحتويها كل منها، فمن أفضل أنواع اللحوم والتي تحتوي على كمية كبيرة من البروتينات هي:

أهم مصادر البروتين

• اللحوم البقرية: فتحتوي اللحوم البقرية على كمية كبيرة من البروتينات هذا بالإضافة إلى طعمها اللذيذ، ولكن من المهم الحصول على اللحوم البقرية الخالية من الدهون للحصول على أكبر كم من البروتينات، إذ إن اللحوم البقرية الخالية من الدهون تحتوي على ما يقارب ١٨ جرام من البروتين لكل ٨٥ جرام.

• صدور الدجاج/ التيركي: فتحتوي صدور الدجاج الخالية من العظام والجلد على أكبر كمية من البروتينات بالنسبة إلى كمية الدهون من قطع الدجاج الأخرى، إذ تحتوي صدور الدجاج على ٢٤ جرام من البروتين لكل ٨٥ جرام.

• التونا: فتعتبر التونا من أكثر مصادر البروتين والتي يعتمد عليها من يقومون ببناء العضلات، إذ تحتوي التونا المعلبة على ٢٢ جرام من البروتين لكل ٨٥ جرام، كما تحتوي التونا الغير معلبة

أيضاً على كمية كبيرة من البروتينات، وللحصول على الفوائد الكبرى من التونا مع تجنب الدهون التي نحصل عليها من الزيوت الموجودة في العلبة عن طريق استخدام التونا المعلبة بالماء.

السردين: ويحتوي على ٢١ جرام من البروتين لكل ٨٥ جرام بالإضافة إلى احتوائها على كمية من الأوميغا-٣.

• البيض: ويعتبر من مصادر البروتين الغنية فتحتوي كل بيضة كبيرة على ٦ جرامات من البروتين وخصوصاً بياض البيض.

• مشتقات الحليب ومن أهمها: اللبن: وتعتبر من مصادر البروتين الغنية فتحتوي على ٢٣ جرام من البروتين لكل كوب من اللبن.

الحليب: فيحتوي كل كوب من الحليب الذي يحتوي على ٢٪ دسم على ٨ جرامات من البروتين.

أما الأشخاص النباتيون فيمكنهم الحصول على البروتين من مصادر نباتية كالبقوليات والعدس المجفف فيحتوي كل ربع كوب من العدس المجفف على ١٣ جرام من البروتينات، كما تحتوي الحبوب كأنواع الفاصولياء المختلفة على ٢٠ جرام من البروتين لكل كوب منها.

العنب الأسود

يحتوي على كميات عالية من مادة «الإيثوسيانين» المفيدة لقوة النظر، وتشير البحوث إلى أنه يعتبر من المكملات الغذائية طويلة الأمد الفعالة للوقاية من الضمور البقعي، وإعتام عدسة العين.

اللفت والخضراوات الورقية

مادتا الـ «لوتين» و«زياكسانثين» من العناصر الغذائية الهامة لصحة العين ولرؤية واضحة، وهما موجودتان في المقام الأول في الخضراوات الورقية الخضراء، ويتميز اللفت بأنه واحد من أكثر الأطعمة الغنية بمادة «اللوتين»، بينما يتميز الفلفل البرتقالي بكونه يحتوي على أكبر قدر من «زياكسانثين».

صفار البيض المسلوق

صفار بيضة واحدة مسلوقة يحتوي على حوالي ٢٥٠ ملغرام من مادتي الـ «لوتين» و«زياكسانثين»، في شكل قابل لامتصاص، ومادة «اللوتين» من المغذيات الدهنية القابلة للذوبان، لذا ترتفع قيمتها الغذائية كذلك عند إضافة القليل من الدهون الصحية مثل زيت الزيتون وزيت جوز الهند، أو الزبد الطبيعية، إلى البيض.

سمك السالمون

يحتوي على اثنين من العناصر الغذائية الفعالة للعين وهي «أوميغا ٣»، و«أستازانتين» الذي يعتبر مضاداً للأكسدة قوياً للغاية، كما أنها مواد منخفضة في نسبة الزئبق مما يزيد من فائدتها للعين. ومادة «أوميغا ٣» توفر الدعم الهيكلي لأغشية الخلايا التي تعزز صحة العين وحماية وظيفة الشبكية، بينما الـ «أستازانتين» يحمي من عدد من أمراض العين، بما في ذلك العمى الجزر

بتأكيد الكل يعرف أن «الجزر» من أهم الخضراوات المقوية للنظر، حيث يحتوي على مادة الـ «بيتا كاروتين» الهامة لشبكية العين والتي تحمي من أضرار أشعة الشمس على القرنية.

المكسرات

إن المكسرات بأنواعها مثل اللوز والكاجو والفول السوداني تحتوي على مادة «أوميغا ٣» وهي مادة معروفة بمساعدتها في تقليل من جفاف العيون وأمراضها المختلفة.

الأفوكادو

فاكهة «الأفوكادو» تحتوي على مادة «اللوتين» أكثر من أي فاكهة أخرى، وهي تحسن من قوة البصر عن طريق الحد من فرصة إعتام عدسة العين، وأمراض العيون الأخرى.

الشوكولا الداكنة

الشوكولا الداكنة جيدة للغاية لتحسين الرؤية حيث تحتوي على مركبات الـ «فلافونويد» التي تحمي الأوعية الدموية في العينين، والأوعية الدموية القوية تساوي قرنية قوية وعدسة قوية كذلك.

لحم الديك الرومي

لحم الديك الرومي من أكثر الأطعمة الغنية بالزنك بشكل كبير، ومادة الزنك تعمل على تحسين الرؤية والتقليل من أضرار مرض «الضمور البقعي»، كما أنها تعمل على الحفاظ على ثبات حالة النظر لدى المصابين بالمرض فعلياً، وحماية عيونهم من التدهور.

أساطير شائعة عن العناية بالبشرة



يوجد كثير من الأشاعات و العديد من المعلومات التي تكون خاطئة أو غير دقيقة! فاقراي دليلا عن أكثر أساطير العناية بالبشرة شيوعاً لتعرفي أكثر

١ - يجب أن أغير منتجات العناية بالبشرة كل فترة لأن البشرة تتعود عليهم.

إذا كانت المنتجات المختارة تتوافق مع بشرتك لا يوجد سبب لتغييرهم، فلن يصبحوا أقل تأثيراً مع الوقت. وينطبق هذا خصيصاً على المنتجات ذو نتائج من المعامل وتم اختبار فعاليتها على فترة ممتدة من الوقت. يمكنك دائماً التغيير في نظام العناية بالبشرة على حسب احتياجات بشرتك (المواسم المختلفة، أو التغيرات الهرمونية).

٢ - لا أحتاج إلى استخدام واقي من الشمس في يوم ملئ بالسحب. فالسحب لا تحجب أشعة الشمس الضارة. في الواقع، ٨٠٪ من أشعة الشمس فوق البنفسجية التي تؤدي إلى أضرار تخترق السحب، إذن فيمكنك أن تعاني من حروق من الشمس في يوم مظلم.

٣- المنتج الذي يشمل عامل وقاية من الشمس SPF٣٠ يمنع ضعف الحماية التي يمنحها عامل الوقاية SPF١٥.

عامل وقاية من الشمس يشير إلى قدرة المنتج على حجب الأشعة فوق البنفسجية B التي تؤدي إلى حروق، ولكن ليس أشعة الشمس غوف البنفسجية A والتي ترتبط بأضرار البشرة الأكثر عمقا. وتقييم SPF عامل الوقاية هو مقياس للوقت الذي يؤدي إلى حروق في بشرتك إذا مكثت في الشمس بدون وضع الواقي، معارضة للوقت مع استخدام واقي من الشمس. ويحجب عامل الوقاية SPF١٥ ٩٣٪ من الأشعة فوق البنفسجية B، وعامل الوقاية SPF٣٠ يحجب تقريبا ٩٧٪.

٤- يمكن للمسام أن تفتح وتغلق ليس للمسام عضلات، لذلك لا يمكن أن تفتح وتغلق. التنظيف مرتين يوميا سيحافظ على المسام خالية من الشوائب و بذلك تبدو أصغر.

٥- المكونات الطبيعية أفضل من الاصطناعية. ليس بالضرورة أن تكون المكونات الطبيعية أفضل من الاصطناعية،

والعكس صحيح. فبعض المكونات الاصطناعية تم اختبارها وتستخدم بأمان في مستحضرات التجميل منذ قرون، وبعض المكونات الطبيعية المستخدمة يافراط يمكن أن تسبب حساسية.

٦- بشرتي دهنية، لذا لا أستخدم مرطب. المنتجات المرطبة صممت خصيصاً فقط لكي ترطب! جميع

أنواع البشرة تحتاج إلى ترطيب، فقط عليك اختيار المرطب للبشرة الدهنية. والأفضل لك هو أن تستخدم منتج يقرب إلى الجل، والذي سيكون نسخة أخف من المرطب.

٧- أبدأ في استخدام منتجات محاربة التجاعيد فقط عند ظهور علامات التقدم في العمر. العناية بالبشرة تبدأ من عمر مبكر، حيث أن عناصر التقدم في العمر

الأساسية مثل التعرض للشمس تؤثر تراكمياً على مدى السنوات. لذا من المهم حماية البشرة من أشعة الشمس الضارة واتباع نظام يومي للعناية بالبشرة دائماً، وذلك يشمل المنظف والتونر وكريم العين والسيرم وكريم النهار والليل. ويجب تعديل تلك المنتجات حسب احتياجات بشرتك.

٨- لا يمكنني أن أفعل الكثير لبشرتي المتقدمة في العمر، فجينات أمي أجبرتني على ذلك.

تمثل الجينات جزء صغير من مظهر بشرتك العام، ومن خلال المنتجات وتحسين أسلوب الحياة اليومية يمكنك تحسين مظهر التجاعيد وبشرتك بنسبة ٨٠٪. فقط ٢٠٪ مما يحدث في بشرتك يرجع للجينات، والتعرض للشمس هو السبب الأول لتقدم المبكر في عمر البشرة.

أرقام الطوارئ



الهلال



999

المستشفيات الحكومية

المنطقة الغربية

مستشفى الملك عبد العزيز الجامعي

مستشفى الملك عبد العزيز (المحبر)

مدينة الملك عبد العزيز الطبية الحرس الوطني

مستشفى الملك فهد

مستشفى الأمل

مستشفى الولادة والأطفال

مستشفى الملك فيصل التخصصي

0126939998

0126401000

0126375555

0126240000

0126656436

0126544293

0126657040

0126677777



نعمل
لأفضل

[illegible]

www.elsevier.com/locate/jmb
J. Mol. Biol. 371 (2003) 103–114

این نهاد برای اولین بار در سال ۱۳۸۵، به منظور ارتقای سطح آشنایی و توانمندی مدیران دولتی و خصوصی در زمینه‌های مختلف مدیریت مالی و سرمایه‌گذاری، با همکاری وزارت اقتصاد و امور دارایی، سازمان بورس و اوراق بهادار و سایر دستگاه‌های ذیصلاح، تشکیل شد.

[illegible]

الهدف من هذا البرنامج هو تزويد المشاركين بالمهارات اللازمة في مجال التسويق، وذلك من خلال:

- 1- التعرف على مفهوم التسويق وأهميته في الأعمال التجارية.
- 2- التعرف على مراحل التسويق وأهميته في الأعمال التجارية.
- 3- التعرف على أدوات التسويق وأهميته في الأعمال التجارية.
- 4- التعرف على أساليب التسويق وأهميته في الأعمال التجارية.
- 5- التعرف على نتائج التسويق وأهميته في الأعمال التجارية.

[illegible][illegible]

المستشفيات الخاصة

المنطقة الغربية

0122719406	مستشفى عبداللطيف جميل
0126485635	مستشفى الدكتور عبدالرحمن طه بخش
0126510652	مستشفى ابو زنادة
0124592953	مستشفى الامل
0126544293	مستشفى الامل جدة
0127377866	مستشفى الامين - غليل
0126612165	مستشفى الحمراء
0126370707	مستشفى الحياة
0126772221	مستشفى الجدعاني
0126368100	مستشفى الجدعاني - مكة
0126369072	مستشفى الجدعاني - الجديد
0126806666	مستشفى حي الجامعة الخاصة
0126369822	مستشفى المغربي للعيون والاذن والاسنان
0127250600	مستشفى النهضة
0125454455	مستشفى الرفيع
0126530356	مستشفى الراشد
0125772222	مستشفى السلام - الشرفية
0126970000	مستشفى السلام العالمي
0125333555	مستشفى الشفاء الطبي
0126823331	مستشفى الزهراء
0126479666	مستشفى بخش
0126615119	مستشفى بقشان العام
0126691222	مستشفى بقشان - حي السلامة
0126691222	مستشفى بقشان - حي الحمراء
0126063094	مستشفى الداغستاني
0126820022	مستشفى الدكتور عرفان وباقدو
0126603000	مستشفى الدكتور سليمان فقيه
0126510555	مجموعة مستشفيات الدكتور طه بخش
0114644383	مستشفى الهلال الأخضر

المستشفيات الخاصة

المنطقة الوسطى

0114311100	مستشفى الأمير سلمان بن عبدالعزيز
0114355555	دينة الملك سعود الطبية
0114777714	مدينة الأمير سلطان الطبية العسكري
0114656666	مدينة الملك فهد الطبية
0114647272	مستشفى الملك فيصل التخصصي و مركز الأبحاث
0118011111	مدينة الملك عبدالعزيز الطبية
0114670000	مستشفى جامعة الملك خالد
0114786100	مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز
0114821234	مستشفى الملك خالد التخصصي للعيون
0114774480	مستشفى قوي الامن
0114764536	مستشفى عيب التخصصي
0114767511	مستشفى امراض الصدر
0114914444	مستشفى اليمامة
0114300387	مستشفى الجفالي العالمي
0114917849	مستشفى نجد التخصصي
0114873267	المستشفى السعودي الألماني
0114417553	مستشفى دار الموز
0114311111	مستشفى الاسرة
0114455049	مستشفى المغربي للعيون و الاذن و الاسنان
0114646985	مستشفى ادما الطبية
0114024228	مستشفى دار الشفي الوطني
0112751111	مستشفى المملكة
0114358000	مستشفى الأمراض النفسية
0114213800	مستشفى العليا العام
0112366915	مستشفى الازهار الطبي
0114236043	مستشفى المسعودي
0114761211	المستشفى الوطني
0114450197	مستشفى المواساة
0114873267	

المستشفيات الخاصة

المنطقة الشرقية

مستشفى المواساة بالجبيل
مستشفى الخليج التخصصي
مستشفى الميناء العام
مستشفى محمد حماد الدوسري
مستشفى الميناء العام
مستشفى الدكتور محمد فخري
مستشفى الملك خالد
مستشفى الشيباني العام
مستشفى الجبيل
مستشفى الملك فهد
مستشفى المغربي
مستشفى السلامة
مستشفى يوسف
مستشفى الجزيرة
مستشفى الخليج التخصصي
مستشفى المناع
مستشفى المانع العام
مستشفى القطيف العام
مستشفى الصديق
مستشفى الثميري العام
مستشفى الزهراء
مستشفى أستون
مستشفى الدكتور فخري
مستشفى فيصل سعيد القحطاني
مستشفى سعد التخصصي

0138200000
0138630770
0138987612
0138945493
0138945454
0138640047
0137213791
0133623295
0133622233
0135851375
0138202833
0138641011
0138642947
0138578892
0138512222
0138945500
0138276461
0138360864
0138500156
0138590024
0138555333
0138594060
0138941618
0138999253
0138823069

عيادات و مستوصفات

المنطقة الغربية

عيادات عيد للجراحة
عيادة العليا
مركز ابن حمران
عيادة ريماس لطب الاسنان
عيادات الحمراء
عيادة الحنان
عيادة الخوقير
عيادات الدكتور حسن بادريق العمودي
عيادات ريم
عيادات الدكتورة ريم قنديل
عيادات الصواف
عيادات الحكمة الطبية
عيادات الكتور حسن الدخيل
عيادات الجزيرة الطبية
عيادات الدكتور محمد عارف - مكة
عيادات فيصل مصطفى سعيد
عيادات سيد شمس الدين
عيادات الدكتور غلمان قطب
عيادات الحمراء
عيادات الدكتور محمد قزاز

المنطقة الوسطى

عيادة المودة
الدكتور محمد الدويك
عيادة مستوصف
عيادة سلامتك
عيادة رازان الطبي
عيادة الدكتور الخراشي للأطفال
عيادة دار الشرق
عيادة الدكتور جميل السقا للمسالك
عيادة مركز اليزر للعيون
عيادة العوينة
عيادة السائل العام

0126398858
0124650000
0126699999
0126517828
0126651487
0126317720
0126438414
0126688555
0126630562
0126604139
0126730528
0125403883
0126837007
0126653229
0124574610
0126656154
0126726623
0125370025
0126631733
0126610712

0117844559
0114633472
0114955012
0112287234
0114567960
0114250036
0112272228
0114655133
0114508995
0115280238
0117820871

عيادات و مستوصفات

عيادة الابتسامة الدائمة
العيادة الاستشارية
عيادة ركن العناية
عيادة البركات الطبية
عيادة المناير العام
عيادة الممتاز
مستوصف دار العرب
مستوصف الرياض
مستوصف المتحدة الطبي
مستوصف سلامتك
مستوصف عائلة الماجد الطبي
مستوصف السلطان الطبي
مستوصف اليكسر
مستوصف الطائف
مستوصف الدوسري العام
مستوصف الخالد الامراض الكلة
مستوصف اخوه الطبي
مستوصف النجوم
مستوصف النسيم
مستوصف النهضة
مستوصف ام الحمام الطبي
مستوصف حي الخليج الطبي

المنطقة الشرقية

عيادة الشفاء
مستوصف اللولو
مستوصف الخفجي
مستوصف التجمع الراقي
مستوصف العلوي الوطني
مستوصف الوطني
مستوصف التجمع الراقي
مستوصف الدكتور محمد ظفر
مستوصف جمعية الصفا الخيرية
مستوصف البيتي الطبي
عيادة الاحمدى الطبية
50 | مجلة دليلك الصحي

0114640334
0112328015
0114564907
0114778883
0114627191
0114786807
0114160011
0114787070
0112454334
0112269722
0114182228
0114469440
0114080977
0114801718
0112281242
0114541457
0112453018
0114416692
0112312034
0114567161
0114806348
0112270872

0138986055
0133485555
0137660476
0137210077
0137224907
0137220519
0137212351
0138341751
0136641637
0138233363
0138200150

مستوصف الامل

عيادات البريكي
عيادة الهادي الطبية
مستوصف علي الجعدي الطبي
مركز الكحل للعيون
مركز آل كحال لطب العيون التخصصي
مستوصف الموساه
مستوصف المدلوح الطبي
مستشفى المينا العام
مستوصف العليا الدولي
مستوصف الرائد الطبي
مجمع عيادات السنيد
مستوصف الشاملة
مستوصف الصالح الطبي
مستوصف الشفاء
مركز السيف للعيون
مستوصف التفحي الكبي
عيادات امراض القلب الوعائية
عيادة دكتور سليمان السلامة

عيادات طب الاسنان

المنطقة الغربية

احمد رفقي لعيادات الاسنان
الامجاد لعيادات الأسنان
مركز الأندلس للأسنان
عيادات الداليا
عيادات الفلك للأسنان
مستوصف الفلك للأسنان
مجمع الفردوس لعيادات الأسنان
مستوصف الحمراء الطبي
الجمعان لعيادات الأسنان
عيادة الخزيم الطبية
عيادات المدار لطب وتقويم الأسنان
مركز المغربي للأسنان
مستوصفات المجد المتخصصة

0138511474
0138311318
0138230333
0138996667
0138097777
0138417681
0138260800
0138381075
0138122156
0134641158
0138220222
0138338525
0138383600
0138678294
0135661726
0138383600
0136672665
0138270609
0138894449

0126696532
0126590065
0126600797
0126651858
0126916451
0126918036
0126987888
0126651487
0126644393
0122752000
0126654646
0126644999
0126572228

0138333058
0138460471
0138930004
0138322772
0138411408
0138430243
0138225858
0138592929
0138593364
0138277700
0138896713

مجموعه عيادات سكي
SKY Polyclinic Complex

الجلدية
البشرة والجسم
جراحات التجميل
نور إزالة الشعر
العلاج بالليزر
العلاج بالليزر
العلاج بالليزر

مركز متخصص
في الجلدية
وجراحات التجميل

جدة- طريق الملك عبد العزيز مع
تقاطع صاري (خف بيوتات الأعمال)
هاتف: ٠١٣٨٤٦٠٤٧١ - ٠١٣٨٩٣٠٠٠٤
٠٥٠٠٠٢٩٩٩٢ - ٠٥٠٢٠٠٠٦٦٦ - جوال

مستوصف اهالينا لاسنان
مركز العناية لاسنان
عيادة الزقزوق لاسنان
مركز دار الصحة لاسنان
مركز العناية الطبية لاسنان
المركز الحديث لاسنان
مجموعة نور المدار لعيادات لاسنان
مركز ربوات اريج لاسنان
مركز ربوات اريج لاسنان
العيادة السعودية الاوربية لاسنان
المركز السعودي السويسري لاسنان

0126450226
0126548600
0126648789
0126061016
0126691954

0114220793
0114234400
0114233635
0114163451
0112788588
0112174888
0114563580
0112362793
0112933354
0112272333
0112326291
0114564442
0114065341
0114653585
0114646604
0115232627
0112770250
0114613027
0112366499
0114230309

0137233900
0138333044
0138552345
0138993222
0133468873
0138655611
0137233600
0137218708
0138641360

معمل المجد للأسنان
عيادات النعيم
مجموعة العقيلي الطبية
مركز الصفوة لإستشارات الأسنان
عيادات الشاهين

المنطقة الوسطى

مستوصف بيت العلاج لاسنان
مستوصف مدار لاسنان
مجمع عيادات دستران
العيادات الاستشارية الطبية (قسم طب الأسنان)
مركز الملز لاسنان
مركز عالم الابتسام لاسنان
مركز الفا لاسنان
عيادة هدي يونس لاسنان
مستوصف محمد البرغوثي لاسنان
مركز الدكتور حبيب مؤمن لاسنان
مستوصف ابتسامتك لاسنان
عيادة السقاف لاسنان
عيادة بشير عبيد لاسنان
عيادة الدكتور محمد عبيد لاسنان
مركز عباس لاسنان
مركز المقبل لاسنان
عيادة سما لاسنان
مركز درة البيان لاسنان
عيادة الوان الخيل لاسنان
عيادة ركن العلاج لاسنان

المنطقة الشرقية

عيادة الاسرة لاسنان
مستوصف اهالين لاسنان
مركز القطيف لاسنان
مركز الطبيب لاسنان
مركز ابن سينا لاسنان
حياة لاسنان
مستوصف العائلة لاسنان
مستوف فيصل لاسنان
عيادة عبدالله كشكري لاسنان

المنطقة الوسطى

0114532002	مركز اللياقة
0114871502	النادي الحديث
0114312222	نادي الهلال الرياضي
0112084249	مركز الجسم للياقة البدنية
0114067525	نادي الجزيرة الرياضي
0114565197	وقت اللياقة
0112190044	جولد جيم
0114627111	مركز الجمال و اللياقة
0114548169	مركز اللياقة للسيدات
0114641000	المركز الرياضي للسيدات
0112169011	مركز لومار للسيدات
0114767590	مركز الرجل الرياضي

المنطقة الشرقية

0138154613	بودي ماستر
0138685566	بودي ماستر
0138568011	وقت اللياقة
0138434998	النادي الأدبي المنطقة الشرقية
0138351991	قاعة البطل
0138878036	وقت اللياقة
0138943386	قاعة الماس لكمال الأجسام الرياضية

المنطقة الغربية

دليل التأمين الصحي

0112180100	الشركة التعاونية للتأمين
0126636936	شركة بوبا العربية للتأمين التعاوني
0114759922	الشركة العربية السعودية للتأمين التعاوني (سايكو)
0114779229	شركة المتوسط والخليج للتأمين وإعادة التأمين التعاوني (ميدغلف)
0138333544	شركة إتحاد الخليج للتأمين التعاوني
0114645943	شركة الدرع العربي للتأمين التعاوني
0126532776	الشركة المتحدة للتأمين التعاوني
0138595363	شركة الصقر السعودية للتأمين التعاوني
0126927085	الشركة العالمية للتأمين
0121153360	شركة التأمين العربية التعاونية
0121150983	الشركة السعودية الهندية للتأمين
0114780282	شركة أكسا للتأمين التعاوني
0138572222	شركة الاتحاد التجاري للتأمين التعاوني
0112927111	شركة سند للتأمين وإعادة التأمين التعاوني
0114726666	الشركة الأهلية للتأمين التعاوني
0112176915	الشركة السعودية الفرنسية للتأمين التعاوني
0126647877	
0114730477	

النوادي الصحية

المنطقة الغربية

0126740000	النادي الاهلي
0126634355	نادي ومنتجع شاميل
0126728888	نادي الاتحاد
0126611940	نادي السلام الذهبي
0126652772	الجسم القوي
0126226369	وقت اللياقة
0126912077	قولدر جيم
0126590000	هيلتون
0126684466	نادي كاي الصحي
0126690204	زي كلوب

أرهقني الداء .. فامنحني الدواء ..

فتوى جواز صرف الزكاة لعلاج الفقراء

حاجة الإنسان لعلاج حاجة ملحة
فإذا وجدنا مريضاً يحتاج لكنه ليس عنده مال
يدفع للعلاج ، فإنه لا حرج أن نعطيه من الزكاة
لأن الزكاة يقصد بها دفع الحاجة .

مجموعة فتاوى الشيخ ابن عثيمين (١٨/٣٤٢)

نستقبل صدقاتكم وزكواتكم

٠٠٠٧٢٠٨٩٩٢٠٠١

٩٩٩٣٠٠٠٠١١٢٠٠٠٥

٣٧٧٦٠٨٠١٠٠٠٠٣٥٩

٨١١٨٨٣٠٠١٤٥

٠١٠٨٠٥٥٢٤١٨٣٠٠١٦

١٥٨٦٠٨٠١٠١٢٢٣٣١

٤٤٤٥٢٥٢

١٠٧٥٢٢٦٠٠٠٠١٠٦

١٤٨٠٠٥٣٧٨٩٩٤٠

قسمة مساهمة

جمعية زمزم

بمقرات الجمعية العامة بمكة المكرمة
والرياض ووزارة الشؤون الاجتماعية
تسجل رقم (١٠١)



الاسم (التقري) الجوال

أرغب التبرع ☐ عن قلبي ☐ عن قلبي ☐ علي وعن أهل بيوتي ☐ عن

وأن يكون دعمي لصالح برنامج :
 العلاج الخيري ☐ الرعاية المتكاملة ☐ لأعمومة والطفولة ☐ الفوائد الطبية ☐
 الصدقات الخيرية ☐ أوقاف زمزم للصحة ☐ زكاة ☐ تبرع عام ☐

قيمة التبرع ريال كتابة

zmzm.org

نستقبل زكواتكم وصدقاتكم الجارية في مقر الجمعية أو عن طريق الإيداع في حسابات الجمعية أو إرسال قسمة الإيداع
على الفاكس ٠٢/٦٣٠٦٦٠٠ أو الاتصال على ٠٥٠٧٢٦٠٠٠٠ - ٠٢/٢٦٠٠٠٠٠