



شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على العلاقات الزوجية

> صيام الأطفال في رمضان



۲۵٪ خصم الاستشارة



خصم حصري من مجلة دليلك

• السلامة

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













ART SCIENCE

د. بدر عبد الرؤوف

مؤسس (آرت أند ساينس كلينك)،

استشارى الحراحة التحميلية والتكميلية

رئيس وحدة الجراحة التجميلية بمستشفى

الملك فيصل التخصصى و مركز الإبحاث

تخصص دقيق في الجراحات التجميلية،

جامعة مانيتوبا تخصص دقيق في تجميل

بجدة, زمالة الكلية الملكية للجراحين بكندا

M: 0598003371 T: (012) 2292290

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

www.artandscienceclinic.com

إن المتطلبات الصحية التي افرزها سياق تطور المجتمع نحو حضارة قائمة على الوعى الصحى والتوجيه الصحيح. انه تماما ما نسعى إليه منَّ خلال مجلة (دليلك الصحي) في جميع انحاد المملكة.

سنعمل بمشيئة الله على مساعدتك بتحسين مستوك 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 النقاهة، 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 ۱٦٤٧٠ جدة ٢١٤٦٤، السعودية ترخيص من: وزارة الإعلام رقم. ۲۱۱۸ تاریخ ۱۴۳۶ / ۰۳۸ / ۱۴۳۶

> https://twitter.com/YourHealth-Saudi



https://www.facebook.com/ YourHealthKSA

الافتتاحية رئيس التحرير ليانا الجبري

الإخراج الفنى و التصوير اروک هاشم

كبير المصممين الفنيين محمد هاشم

> التسويق و المبيعات على فلاتة

> > ترجمة تامر الجهنى

المبيعات و الإعلان

sales @jeddahmd.com هاتف: ۲۷۲۷۱۱ (۹صباحا - ۵ مساء) حوال: ۲۸۲ /۲۸۲ ۵۰۰ (۹ صباحا - ۱۰ مساء) فاكس: ۲۷۷۱۷۸۲

> الإستفسار العام info@jeddahmd.com

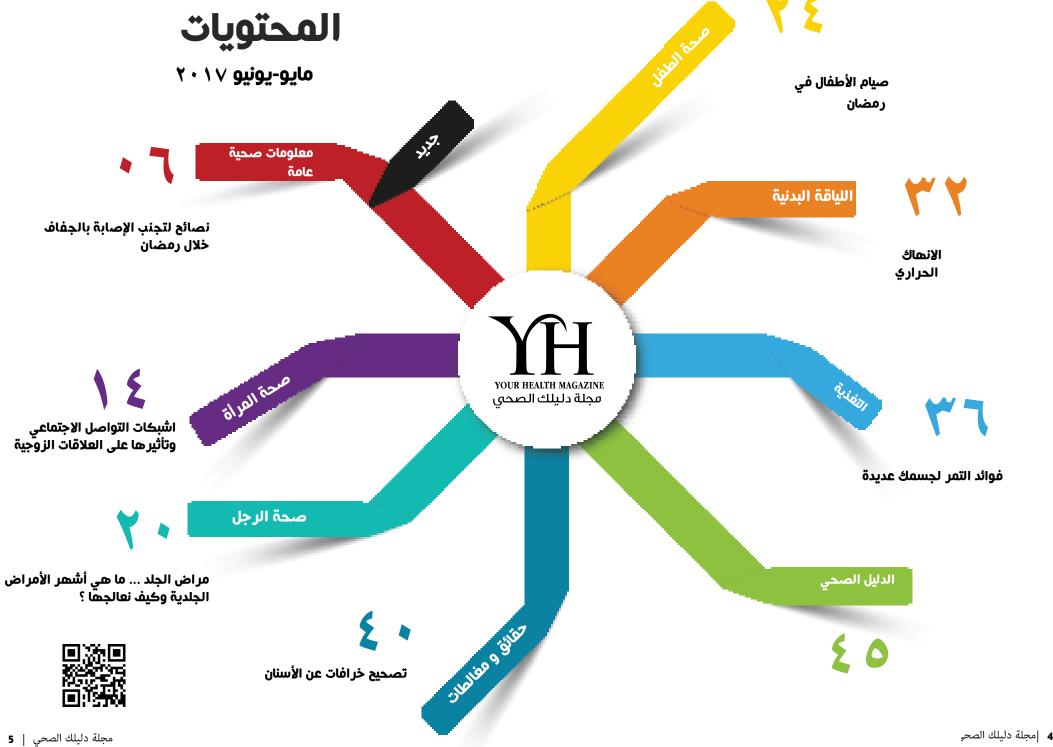
التوزيع الشركة السعودية للتوزيع



الشركة السعودية للتوزيع Saudi Distribution Co.







علیك أن تحرص على شرب ۸-۸۰ كؤوس من الماء، خلال الفترة بين وجبة الإفطار ووجبة السحور.

مع العلم بأن الجسم يقوم بامتصاص الماء البارد بشكل أسرع من الماء الذي يكون بدرجة حرارة الغرفة.

إضافة إلى ذلك، يعتبر الحساء مصدراً غنيا بالماء، لذلك يوصى بتناول الحساء يومياً طيلة أيام الشمر الفضيل.

من جهة أخرى، تحتوي الخضروات والفواكه (كالبطيخ، البندورة، الخيار، العنب وغيرها) على كميات كبيرة من الماء، مما يقلل من الإحساس بالعطش.

> ٢. الحد من إستخدام التوابل والبهارات والملح

منالك العديد من الأطعمة من المفضل تجنبها كونها تحتوي على نسبة عالية جداً من التوابل والبهارات وخصوصاً في وجبة الافطار لأنها تزيد من احتياجات الجسم للماء.

من عوامل الخطر الإضافية للجفاف مِي الأمراض التي تكون مصحوبة بأعراض كالإسهال، التقيؤ، إرتفاع درجة حرارة الجسم، أو زيادة في التبول.

تنعكس أعراض الجفاف الحادة على الصائم بشعوره في:

- جفاف شدید في الفم والجلد وتجعده
 - الخمول وعدم التركيز
 - ضعف عام
 - إفراط في النوم
 - قلة إدرار البول
 - الإمساك
- إضطرابات في نظم ومعدل نبضات القلب.

إذا كنت تعانى من هذه الأعراض أو كنت تشك بأنك مصاب بالجفاف، عليك أن تتناول كوباً من الماء على الفور وأن تتوجه لمراجعة الطبيب المعالج. فيما يلي نصائح وإرشادات من أجل تفادي الإصابة بالجفاف في شهر رمضان.

. المواظبة على شرب السوائل

إضافة إلى ذلك، فإن استهلاك الملح يزيد من الشعور بالعطش، فينصح بتقليل الملح في السلطات وفي الطهي. بشكل عام، ننصحكم باضافة الملح للوجبة المطبوخة فقط بعد ان تبرد قليلا في الطبق وليس اثناء عملية الطهي، لان الملح يذوب بسرعة عند ارتفاع درجة حرارة الطعام.

عامة، من المفضل دائما اضافة الملح بعد تبريد الطعام بقليل، لاننا بهذا نحصل على نفس درجة الملوحة في الطعام بالمقارنة مع اضافة كمية اكبر من الملح عندما تكون الوجبة اكثر سخونة

الحلويات اثبتت الابحاث إلى أن إستهلاك الحلويات يؤدي إلى زيادة الشعور بالعطش نظراً لكمية السكريات العالية التى تحتويها.

. حاولوا الحد من إستهلاك

ينصح بالإستعاضة عن الحلويات بالفواكه التي تزود الجسم بالماء وتزيد من الشعور بالارتواء.

£. تجنبوا الكافيين والنيكوتين معروف ان الكافيين هو من المواد المدرة للبول، أي أنه يزيد معدل



التبول والشعور بالعطش. لذلك ينصح بتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين خلال شهر رمضان، بما في ذلك مشروبات الطاقة، المشروبات الغازية، الشاي والقهوة.

كما وينبغي الإمتناع عن التدخين لأنه يؤدي الى جفاف الفم والشعور بالعطش بشكل متواصل.

ه. تجنبوا التعرض للشمس أو ممارسة النشاط الرياضي خلال ساعات النهار نظراً لدرجات الحرارة العالية والتعرض المباشر لأشعة الشمس، يكون الجسم معرضا أكثر للجفاف والحاجة لكميات كبيرة من الماء ويزيد من الشعور بالعطش. إن الجسدي خلال فترة الصيام هو الجسدي خلال فترة الصيام هو أن يتم تزويد الجسم بالطعام والشراب الذي يستمد منه الطاقة، وحيث تتوفر الإمكانية لتعويض السوائل التي تفقدها أثناء النشاط السوائل التي تفقدها أثناء النشاط

الرياضي.

الان تطبيق

«دليلك الصحي»

تستطيع البحث عن الأطباء والمستشفيات والصيدليات والنوادي الصحية والتأمين الصحي

مجانا ٪۱۰۰

YOUR HEALTH MAGAZINE مجلة دليلك الصحي



www.ArabHealth.org





شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيرها على العلاقات الزوجية

دراسة استرالية جديدة وجدت أن شبكات التواصل الاجتماعي، والفيسبوك على وجه الخصوص، يمكن أن يتسبب بحدوث الطلاق بين الأزواج. ما مدى صحة ذلك؟

أصبحت شبكات التواصل الاجتماعي تشكل جزءا أساسيا في الحياة العصرية، ومع مرور الوقت فان شعبيتها تتزايد باطراد. ووفقا للإحصاءات فان عدد مستخدمي الفيسبوك يفوق الـ ٥٠ مليون





مستخدم نشط، حيث أن نصفهم يدخلون الفيسبوك يوميا. وجد أن الشبكات الاجتماعية وخاصة الفيسبوك، تسبب العديد من المشاكل في العلاقات الزوجية وللكثير من حالات الطلاق.

يوجد للشبكات التواصل الإجتماعي الكثير من الفوائد، فهي تساعدنا في البقاء على اتصال مع الناس، مشاركة الصور، المراسلات، التعرف على معلومات جديدة وغير ذلك. بالإضافة للجوانب الإيجابية من الجوانب الإيجابية شاشة الكمبيوتر، يقومون بعلاقات الوجه، بالإضافة الى مجموعة من الاثار السلبية الأخرى متنوعة من الاثار السلبية الأخرى الناتجة عن الإفراط في استخدام الشبكات الاجتماعية.

أبحاث في موضوع العلاقات وشبكات التواصل الإجتماعي

فحصت دراسات مختلفة تأثير شبكات التواصل الاجتماعي، وخاصة الفيسبوك، على الحياة الزوجية للكثير من المستخدمين. حيث قال مستشار العلاقات الزوجية الاسترائي كريستين نورتمن:» التكنولوجيا الحديثة توفر لنا أدوات رائعة، ولكن عندما يصبح استخدامها مفرط وغازي فأنه يمكن أن يؤثر بالفعل على العلاقات الزوجية».

وقد ظهر بأن الوضع بين الأزواج في أستراليا قد يعد خطير للغاية! حيث يشير واحد من بين كل خمس أزواج أن الفيسبوك يشكل السبب الرئيسي لتفكك العلاقة الزوجية، وهذا يعتبر معطى مخيف جدا.

الفرضيات حول التأثير السلبي للشبكات التواصل الاجتماعي على العلاقات عديدة ونذكر منها ما يلي: استخدامها قلل الاتصال واللقاء وجها لوجه بين البشر. بدأ الناس ينسون كيفية التواصل بشكل شخصي ويقضون الكثير من الوقت أمام شاشة الحاسوب. الجلوس والاستخدام المطول لها يشجع الإصابة بأمراض مختلفة مثل السمنة.

وخلصت دراسة أخرك والتى نشرت فی مجلة CybërPsychology Behavior & أن مناك علاقة كبيرة بين مدة استخدام الفيسبوك ومشاعر الغيرة التي تنشأ في العلاقات الزوحية. الشبكات ُ الاجتماعية قد تخلق «حلقات من ردود الفعل السلبية»، والتي فيها يقوم المستخدمين بالدخول للموقع بشكل أكثر تواترا، يقومون بتحميل الصور، ويردون على الرسائل، وهذه الطريقة تسمح بالمراقبة المتبادلة بين الزوجين. والصيغة المفتوحة للفيسبوك تكشف للمستخدمين معلومات التي لم يكن من الممكن لهم معرفتها بأي طريقة أخرى، ويمكن أن يكون لذلك تأثير كبير على العلاقات الزوجية. ويطبيعة الحال، كل موضوع الخيانة



الزوجية أصبح أسهل ومتاح أكثر وذلك بفضل الشبكات الاجتماعية. على العكس من مواقع التعارف، والتي معظمها تتطلب الدفع مقابل التواصل عبر الموقع، فالشبكات الاجتماعية مى مجانية تماما. الشبكات الاجتماعية تسمح بالحصول على معلومات كثيرة حول الشخص الذي تهتمون به، والكثير من الناس يبدأون بعلاقة بعد تلقى رسالة «ساذجة» عبر الفيسبوك

> كيف يمكن للعلاقات عبر الانترنت التغلب على العلاقات الواقعية؟

لكى نفهم بشكل أفضل لماذًا ادارة حساب في شبكات التواصل الاجتماعي قد يكون له عواقب وخيمة عَلَى العلاقات الزوجية، ينبغى أن نفحص العوامل النفشية التي تقف وراء هذا الموضوع. عندمًا يحدث التواصل شخصين عن طريق البريد الإلكتروني أو الفيسبوك، فمن السهل جدا البدء باتصال جديد مثالى، وطمس الخط الفاصل بين الخيال والواقع.

شبكات التواصل الاجتماعي، تمكن من حدوث شعور قوي من العلاقة الحميمة التي تتطور بسرعة. بالإضافة إلى ذلك، من الناحية البيولوجية، الإشباع الفوري لهذه التقنيات يحفز مراكز في الدماغ، ومن

الأسمل أن تجدوا أنفسكم تتوقون للاتصال الفوري، والشعور بالأسى عندما ينقطع الاتصال. حتى من دون جاذبية، فان الدماغ ينشط كثيرا، ونتيجة لذلك فكثير من الناس ينفعلون ويثار لديهم الفضول لمجرد مشاهدة ملفات تعريف لمستخدم غريب أو معروف لهم.

الصراع في الفيسبوك

التطبيقات والخيارات المختلفة في الفيسبوك التي تبدو غير ضارة، مثّل اللعب مع الأصدقاء، يمكن أن تؤثر في الواقع على كيفية العناية بالعلاقات. يجب عدم الاستهتار بهذا الموضوع، فهذا الوضع من الصعب التعامل معه، ولكن التعامل مع الأسئلة المتعلقة بالفيسبوك والمشاكل فى العلاقة الزوجية يجب أن تكون في الأولوية الأولى من أجل الحفاظ على علاقة زوجية مستقرة



مراض الجلد ... ما هي أشهر الأمراض الجلدية وكيف نعالجها ؟

بما أن الجلد هو أكثر أعضاء الجسم مواجهة للعوامل الخارجية فإنه أيضا من أكثر الأعضاء تعرضا للأحراض والإلتهابات بسبب الإحتكاك المباشر مع الجو الجراثيم والميكروبات والمواد المصنعة سواء كريمات أو صابون أو أي مادة من المواد التي يتم وضعها على الحلد مباشرة.

الحساسية

ومن أكثر الأحمراض الجلدية التي قد نتعرض لها هي الحساسية لأن جلد الإنسانلميعيد يتحملكيل المثيرات الخارجية والمواد الكيماوية والتلوث الندي يتعرض له طوال الوقت خصوصا في المدن الكبرى حيث يتعرض الجلد لنسبة أكبر من الإشعاعات الضارة التي تؤثر في خلايا الجلد وتجعلها أكثر تحسسا منباقي المؤثرات الأخرى, و ينجمعن الحساسية ظهور أعراض واضحة مثل احمرار الجلد على شكلبقع ترافقها حرارة مرتفعة في الأماكن الملتهبة ويكفى تطبيق بعض كمادات الماء المثلج من أجل التخفيف من أعراض الإلتهاب .

الإكزيما

يصيب مرض الإكزيما شريحة واسعة من الناس وهو ليس مرضا معديا أى لا ينتقل من شخص مصاب إلى شخص سليملأن هذا المرض ينتج عن التعرض لمواد معينة لايتقبلها جلد المصاب لأن احتكاك الجلد بهذه المواد يجعل الخلايا تمتصها فتنقلها بدورها للخلايا المناعية ليصبح الجسمبعدها غير قادر المواد التي تصيب الجسم بالإكزيما بعض مواد التنظيف, بعض أنواع

الصابون التي تحتوى على العطور, ارتداء مجوهرات يدخلفي تركيبها معادن معينة مثل

النيكل ... إن التعرض لأى من هـذه المثيرات الخارجية يسـبب للشـخص المصاب إلتهاب وطفح جلدى مع حكة شديدة قد تزيد من حجم البثور وأهم شـيء يوصى به

الْأُطباَّء بعد الإصابة وأثناء العلاج هو تجنب لمس أو حك البثورلأن ذلك يؤدى إلى انتشار البثور واتساع المنطقة المصابة

ولعلاج الأكزيما يؤكد الأطباء أن هذا المرض غير قابلللعلاج والعلاج الوحيد المتوفر هو الوقاية ثم مراهم الكورتيزون التي تحتوى أيضا على كمية من

المضادات الحيوية, أما الوقاية فتتجلى في تجنب ملامسة أى مادة تثير جلد المصاب بارتداء القفازات المطاطية أثناء استعمال مواد التنظيف وتجنب

استعمال العطور مباشرة على الجلد واستعمالبدائل الصابون واجتناب كل ما يثير الأكزيما .

الصدفية

الصدفية مرض <mark>جلدي يصاب به</mark> البالغونعلى الخصـوص لأـنه ينتج عـنتضـافر مجموعـة مـن العوامـل الـتي تسـبب ظهـور هـذا المرض منهـا على الخصـوص العامل النفسـي والضغوط والتوتر

وغيرها من العوامل النفسية وكـذا طريقـة الأكلغير الصـحية المحتويـة على دهون, والصدفيـة من الأمراض التي تظهر

وتختفي حسب النفسية حسب الفصول أيضا والعلاج الوحيد لها هو استعمال الأدوية والمراهم بانتظام عند ظهور الأعراض التي تكون في الغالب عبارة عنبقع مقشرة حمراء أو فضية تصاحبها حكة شديدة قد تظهر على كل أعضاء الجسم حتى الشعر لذلك فإنها منظرها غير المستحب هو الذي يدفع

المصابينللبحث عنعلاج نهائي لهذا المرض إلا أن ذلك غير ممكنلأن كل العلاجات تساعد فقط على إخفاء الأعراض وليس لعلاج المرض .









هل من الممكن أن يصوم طفلي؟

يتعلق موضوع صيام الطفل بشكل أساسى على عدة عوامل:

- سن الطفل
- حالته الصحية والنفسية.

لذلك ينصح باستشارة طبيب الأطفال الذي باستطاعته تحديد إمكانية صيام الاطفال أم لا.

بصورة عامة، لا ينصح بصيام الأطفال خصوصاً الصغار في السن، إذ أن الأمر قد يؤثر على نموهم، أي على وزنهم وطولهم، ولذلك ينصح بأن يبدأ الطفل بالصيام بعد الـ ١٠ سنوات، مع مراعاة التدابير والخطوات المتعلقة بالصوم.

هنالك حالات ليس من المحبذ فيها صيام الأطفال، وخاصة إذا كان يعاني من بعض المشاكل الصحية مثل: فقر دم، مرض سكري الاطفال، الوزن المنخفض مع فقدان الشهية.

أما في حالة صيام الأطفال فمن المهم أن يتم الصيام بشكل تدريجي، فالطفل حتى سن عشر سنوات لا ينصح بأن يصوم طيلة شهر رمضان بأكمله، بل ينصح بتحديد أيام الصوم. مثلا: أول يوم من شهر رمضان واخر يوم منه، أو الامتناع عن الطعام فقط والاستمرار بشرب الماء او تحديد ساعات الصوم خلال النهار، مثلا من الثامنة صباحًا حتى الثانية بعد الظهر.

كيف يمكن للطفل صوم شهر رمضان؟

من المهم تحقيق النصائح التالية عند صيام الطفل:

اتباع نظام غذائي متوازن خلال شهر رمضان بحيث يضمن تناول الطفل جميع الأنواع الغذائية والعناصر الغذائية الأساسية الضرورية لنموه. أي، من الضروري الاهتمام بأن يشمل نظامه الغذائي المعادن والفيتامينات المختلفة مثل: A B ٦، الكالسيوم، الحديد، الزنك، المغنيزيوم وأن يحصل على السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمه، بحيث لا يكون صيام رمضان سببا لنقص في الطاقة يكون صيام رمضان سببا لنقص في الطاقة الأساسية للطفل.

لامتمام بتوفير الكمية اللازمة من السوائل بعد ساعات الصيام لمنع الجفاف، الإمساك، الالتهابات البولية وغيرها.

ينصح بشرب الماء والتقليل من العصائر المصنعة، لكونها غنية بالسكر، إذ يمكن استبدالها لفترات متباعدة بالعصائر الطبيعية، مثل البرتقال والجزر، نظرا لكونها غنية بالفيتامينات والمعادن المختلفة.

في حالة صيام الاطفال، يطلب من الاهل الانتباه إليهم. فإن شعر الطفل بالتعب أو لم يستطع تحمل الصوم يجب التوقف عنه والإفطار فوراً.

النظام الغذائي للأطفال خلال صوم رمضان

على الأهل الاهتمام بالنظام الغذائي للطفل الصائم من حيث ترتيب الوجبات والتنويع في الأغذية المفيدة.

وجبة الإفطار

من المهم عدم التأخير في وجبة الإفطار، التى يفضل أن تشمل:

 اعطاء الطفل حبتين من التمر أو كأسا من العصير للإفطار. فالتمر أو كأس العصير يحتويان على الكثير من المعادن والفيتامينات والألياف وسكر الفاكمة (البروكتوز)، أي الطاقة السريعة للتعويض عن النقص الناجم عن الصوم خلال النهار.

 الشوربة: (الخضروات، العدس، الفريكة وغيرها) للتعويض عما فقده من السوائل.

ينصح بتحضير الشوربة من الخضار الطازجة بدون مساحيق الشوربة الغنية بالملح والتي تزيد من العطش، بدلا من استعمال الأعشاب والبهارات المختلفة.

٣. الخضروات: لها أهمية كبرى على
مائدة الإفطار بجميع أشكال تحضيرها،
سواء كانت مطبوخة أو طازجة
كالسلطة، لأنها غنية بالماء والفيتامينات،
مما يساعد على الشعور بالشبع.

 ما يميز مائدة رمضان هو تنوع الأطعمة والمقبلات من المعجنات المختلفة أو الأطعمة المقلية. وينصح بتحديد هذه المقبلات وتقديمها مرة واحدة أو مرتين اثنتين فقط فى الأسبوع.

ه. ينصح بأن يكون هنالك طبق رئيسي

واحد وليس العديد من الأطباق، بحيث يحتوي الطبق الرئيسي على نوع من مجموعة البروتينات، كاللحوم بأنواعها المختلفة، وكذلك على النشويات كالأرز، البطاطا أو المعكرونة.

اما بالنسبة للحلويات الغنية بالدهون والسكريات فيفضل تحديد استهلاكها والتقليل من تقديمها للطفل وتفضيل الفواكه أو الأرز بالحليب، لأنه غني بالكالسيوم الضروري لنمو العظام.

وجبة السحور

للسحور أهمية كبيرة، وخاصة بالنسبة لصيام الأطفال. وينصح بتأخير هذه الوجبة قدر الإمكان لكي تكون قريبة من موعد بدء الصوم. وتكمن أهميتها الرئيسية في أنها تمنح الطفل الطاقة اللازمة والتي تساعده على تحمل الصوم في النهار. ينصح بأن تشمل وجبة السحور جميع مخموعات الغذاء وبشكل خاص عنصر الكالسيوم المتوفر في منتجات الحليب اللبنة والأبان الغنية. وكذلك عليها ان تشمل البروتين المتواجد في البيض، الحليب، اللبنة والجبن. بالإضافة إلى النشويات التي تزود الجسم بالطاقة، مثل الخبز والحبوب.

كما يفضل التنويع في الخضروات والامتناع عن تقديم المخللات لاحتوائها على الملح.

وأخيرا، ينصح بأن لا يقوم الطفل بأي مجهود شاق خلال ساعات الصوم مع الانتباه الدائم إلى حالته العامة.



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







تنتج الإصابة بالإنهاك الحراري عندما يحدث الآتي :-

*فقدان الجسم لكميات كبيرة من السوائل.

*عدم المقدرة لتعويض الجسم من السوائل والاملاح المعدنية.

*عدم العناية بالصحة الشخصية مثل الاستحمام اليومي ونظافة الملابس والتغذية الصحية.

*اداء مجهود بدني او رياضي في جو حار ورطب لفترات زمنية طويلة.

أهم أعراض الإنهاك

*ضعف عام دوار صداع دوخة شعور بالعجز عن القيام بأي مجهود.

* الشعور بالغثيان وفقدان الشهية.

* برودة الجلد مع شحوب في اللون.

* قلة كمية البول وعدد مرات التبول.

* أغماء مفاجئ أو انهيار.

* درجة حرارة الجسم قد تكون مرتفعة ويصاحبها تعرق شديد.

* تقلصات عضلية

* أنخفاض ضغط الدم نتيجة تجمع الدم.

* يكون الجلد شاحبا ورطبا والنبض سريعا وضعيفا والتنفس سريعا. عندما يتعرض الانسان الى الاصابة

عندما يتعرض الانسان الى الاصابة بالانهاك الحراري أو السقوط المفاجئ ومن ثم عدم قدرته على الحركة يتطلب أجراء الآتي :-

\ -نقل المصاب الى مكان بارد مع توفير سبل الراحة ، ووضع المصاب على ظهره ورفع الرجلين لاعلى بمقدار (٠ } درجة).

٢- نزع الملابس الثقيلة والضاغطة على
الجسم من الأحزمة والأربطة والأحذية.

٣- عمل كمادات باردة أو رش الجسم بالماء البارد

> ٤- متابعة عودة التنفس الطبيعي للمصاب.

 ٥- يعطى المصاب محلول تروية (بمعدل كوب ماء كل نصف ساعة).

٦- يغطى المصاب بغطاء خفيف ويطلب
منه الهدوء والراحة.

- يجب إستدعاء الطبيب في حالة عدم استقرار الحالة .

إرشادات لتجنب الإنهاك الحراري

تجنب العطش والحرص على شرب كميات كافية من الماء الحار الرطب. العناية بالصحة الشخصية كالاستحمام اليومي ونظافة الملابس. تناول الأغذية الصحية المناسبة

كالخضروات والفواكه بعد الانتهاء من المجهود البدني.

المرتفعة والرطوبة الشديدة وخصوصا أثناء المجهود البدني.

تجفيف مناطق العرقَّ وأماكنها بسرعة سواء أثناء المجهود البدني أو التدريب الرياضى.

شرب السوائل أثناء المجهود البدني أو التدريب الرياضي.

الاطمئنان على كُبار السن بشكل دوري حيث انهم من أكثر الفئات تعرضا للأضطرابات الحرارية.

فوائد الثمر لجسمك عديدة

فوائد التمر لجسمك عديدة منها زيادة الوزن تعزيز صحة جهازك الهضمي ووقايتك من الامساك، او حتى لتحسين حياتك الجنسية، تعرفوا على ذلك من خلال ما يلي:

فوائد التمر للجسم عديدة فهي تعمل على:

١.مكافحة الاسمال والاضطرابات المعوية

٢.علاج فقر الدم

٣.الوقاية من مشاكل القلب

٤.الوقاية من بعض سرطانات الجهاز الهضمى

ه.قد تدخل في حميات زيادة الوزن أو حتى انقاصه

٦.التمور مصدَّر غني بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية
بالاضافة الى كونها مصدر رائع لكل من الكالسيوم

بروحته ، برق كوت مصدر ربيج كن عن . كا عنيوم والحديد، والبوتاسيوم، والفسفور والمنغنيز والكبريت



والنحاس والمغنيسيوم، اي انها منجم للمعادن المفيدة لجسم الإنسان

فوائد التمر في رمضان

ان البدء بتناول التمر فور اذان المغرب وبعد صيام ساعات يومية طويلة، فضلا عن كونه سنة عن النبي عليه الصلاة والسلام، هو أيضاً ذو فائدة لجسمك عظيمة، وتمكن مميزات بدء الافطار على تمر بكونه: يحوي سكريات طبيعية بسيطة سهلة الامتصاص مثل الجلوكوز والسكروز والفركتوز والتي تمد جسمك بالطاقة سمل الهضم والامتصاص

يرفع معدلات سكر الدم ، اذ يتم امتصاص السكريات المستمدة منه بشكل سريع في

يهىء جسمك لاستقبال الوجبات اللاحقة يحميك من التلبكات المعوية.

فوائد التمر للرجيم

العديد من حميات تنزيل الوزن تعتمد التمر اعتماداً اساسياً في حمياتها، فمثلا رجيم التمر بالماء أو حمية التمر واللبن المشهورة على الرغم من أنها حمية قاسية الا انها اختارت التمر وفضلته على غيره من الفواكه، لميزات يحويها، وفي المقابل التمر عالى بالسعرات الحرارية ومصدر للطاقة، وغنى بالكربوهيدرات والسكريات، مما يجعّل له دور أيضا في حميات زيادة الوزن التي تتطلب مدخول ً عالى من السعرات الحرّارية. واليكم كيف يتم استغلال التمر في كلا الحالتين، سواء لزيادة الوزن أو خسارته.

زيادة الوزن:

ان التمر أو البلح قد يكون من أفضل خيارات الأطعمة التي قد تدخل ضمن قائمة خيارات الحميات الصحية التي تستهدف

زيادة الوزن ، وذلك لمحتواه العالى من الكربوهيدرات والسعرات الحرارية بالإضافة الى البروتينات والفيتامينات والمعادن الإساسية. فكيلو غرام واحد من التمر يمد الجسم بما يقارب ٣٠٠٠ سعر

خسارة الوزن:

العالى في التمر، لكن من المعروف بشكل عام ان تناولك للاغذية العالية بمحتواها من الألياف سيساعدك على زيادة امتلاء المعدة وبالتالى زيادة الشعور بالشبع. كما ووجدت بعض الدراسات علاقة تربط بين زيادة تناول الاغذية العالية بالإلياف وتقليل محيط الخصر. اذا فيمكنك استغلال هذه الصفة في التمر، وادخاله ضمن رجيم غذائي صحي محسوب السعرات وبالكميات المناسبة واستغلاله كوجبة خفيفة تساعد على زيادة الاحساس بالشبع وتمدك بالطاقة.

على الرغم من كون التمر مصدر عالى

حراري.

من الضروري الانتباه الى محتوى السكر

التمر والسكري

للكربوهيدرات والسكريات البسيطة كالجلوكوز والسكروز والفركتوز، اذ أن كل ١٠٠ غم من التمر تمد الجسم بما يقارب ٦٣ غم من السكر، الا انه بامكان مريض السكري تناوله ضمن الحصص المحسوبة والمسموحة يوميا، فهو يعد ذو مؤشر جلايسيمي منخفض (Low Gl)، مما يعنى كونه لا يسبب ارتفاع حاد في مستويات سكر الدم، وانما يعمل على ً رفع تدريجي لمعدلاته. ويعود ذلك الي كونه غنى بآلألياف الغذائية، وينصح عادة بتناول مريض السكري حصة من التمر وهى ما تقارب ثلاث حبات صغيرة من التمرُّ، وضمن خطة غذائية محسوبة.

فوائد التمر للأطفال

يعتبر التمر غذاء لين سهل الهضم، غنى بالألياف ومجموعة من المغذيات المفيدةُ للطفل، وبالإمكان استخدامه خلال عملية فطام الطفل وفي المراحل الأولى من التسنين لطراوته، ولكن انتبه إلى أن يقوم طفلك بتنظيف أسنانه جيداً بعد تناوله حتى لا يصاب بتسوس الأسنان.

التمر والجنس

وجد بان للتمر دور في زيادة القدرة الجنسية وعلاج مشاكل العقم الناتج عن بعض الاضطرابات الجنسية، كما ووجد للتمور دور في زيادة عدد الحيوانات المنوية وتحسين حرَّكتها. بالإضافة الى كون التمر تمد الجسم بمصادر للسكريات البسيطة الضرورية لامداد الخلايا بالطاقة، وزيادة القدرة على الانتصاب.

اذا ما كنت تطمح لاستغلال التمر في هذه الناحية فننصحك بتناول التمر مع الحّليب المحلى بالعسل ما قبل النوم، وستلاحظ الفرق.

فوائد نواة التمر

لا تقل نواة التمر أهمية عن الثمرة نفسها، فهى غنية بالعناصر المهمة من ألياف غذائية ومركبات فينولية ومضادات قوية للأكسدة بالاضافة الى البروتينات والدهون، التي تساعد على مقومة التجاعيد، تعزيز صحة الشُّعر، وتقوية الحواجب.

إذا في المرة القادمة لا تتناول التمر لوحده فقط وتلقي بنواته، اذ بإمكانك الاستفادة منهما معالدصتك ولجمالك.





تصحیح خرافات عن الأسنان

حقيقةٌ أم خرافة؟ هل الأسنان البيضاء أكثر صحة؟ هل تحتوي مياه الصنبور على الفلوريد؟ في هذا المقال تجد الحقيقة وراء ^ خرافات متعلِّقة بالأسنان. الخرافة: الأسنان البيضاء أكثر صحةً.

الحقيقة: قد نعتقد أن الأسنان البيضاء تبدو أفضل، ولكن الأسنان لم تخلق لكي تكون ناصعة البياض. يمكن الحفاظ على الأسنان بيضاء بقدر الإمكان عبر تنظيفها بانتظام بالفرشاة ومعجون الأسنان بالفلوريد، بالإضافة ًلتنظيفها بالخيط. وقد يفيد أيضاً تجنب الأطعمة والمشروبات التي تصبغ الأسنان مثل الشاي والقهوة والنبيذ الأحمر، في الحفاظ على بياض الأسنان.

الخرافة: يجب زيارة طبيب الأسنان كل ٦ أشهر.

الحقيقة: يخبر طبيب الأسنان مريضه بعدد مرات المراجعة التي يحتاجها، وفي حال كانت صحته الفموية جيدة، ربما لا تزيد عن مراجعة ٍ واحدة كل سنتين.

الخرافة: تحتوي مياه الصنبور على الفلوريد.

الحقيقة: تحتوي فقط ١٠٪ من مياه الصنبورعلى كمية كافية من الفلوريد لتحسين الصحة الفموية. يمكن معرفة وجود الفلوريد في مياه الصنبور بسؤال الشركة المزودة للماء.

الخرافة: فقط السكر الموجود في الحلويات والكعك والمشروبات الفوارة والشوكولا سىء للأسنان.

الحقيقة: في حين أن كل هذه الأطعمة سيئة للأسنان (وللصحة العامة أيضاً)، تحتوي الفواكه المجففة وعصير الفواكه والعسل على سكريات طبيعية يمكن أن تسبب نخر الأسنان أيضاً. يجب تقليل الكمية المتناولة من هذه الأطعمة وعدم تناولها بين الوجبات وتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يومياً.

الخرافة: لا يوجد داعي لتنظيف الأسنان اللبنية بالفرشاة

الحقيقة: بالرغم من خسارة الطفل لأسنانه اللبنية فيما بعد، إلا أنه يتوجب تنظيفها بالفرشاة. يفيد ترسيخ العادات الجيدة في عمر مبكر في ضمان صحة سنية لمدك الحياة. يجب المحافظة على تنظيف أسنان الطفل مرتين يومياً منذ اللحظة التي يبزغ فيها سنه الأول.

اقرأ المزيد حول كيفية العناية بأسنان الأطفال

الخرافة: يحتاج كل شخص إلى بدلة أسنان عندما يصبح مسناً.



دليل الرعاية الصحية

أرقام الطوارئ





الهلال

999

998

997

المستشفيات الحكومية

المنطقة الغربية

مستشفى العيون	0126939998
مستشفى الملك عبد العزيز الجامعي	0126401000
مستشفى الملك عبد العزيز (المحجر)	0126375555
مدينة الملك عبد العزيز الطبية الحرس الوطني	0126240000
مستشفى الملك فهد	0126656436

مستشفى الأمل

44 مجلة دليلك الصحي

مستشفى الولادة والأطفال

مستشفى الملك فيصل التخصصى

0126677777

0126544293

0126657040

993

أور فاند بهر الاختمال موضعيو مناصل بدور أستوب سوران با طوه الناق شاء عيت توفاع اليها في الأساس على ضاعم في الشاور المستمر وله والأدالية للقية الطورة والمساول بالاسالان المواقعة كان الشاورات الماهنة الدور المعامر عرباً وإن الدور والاسار والتاضل المهادات التي كان عطاق

خوري 1955 بازون اريالميطاق بامي باختطيق مرتعالية بالاجمورة على الخدوانان بالمحدى باللواد الخارضة إلى بالدينونون بعد البيشية المرتصورة بن خاصا مغرب إسابة بروس والدة يادون ترجمونون راضاية إلى الشرفانات الضبالة والدينة المدينة بالمرتصوري

فراهان منه لم إليا بالاجمالية بقية بو الاعتراط وريانة وريانيها إلى التقيل التقدل بالمراهي المراهية. إجراء المناول المجانية المراهبية للتي توجيعا الله وأحدولة بقرمة في حصامة ولجواز الأمهرة والجمادات الحقيقة على تعسلون الشيق الإسماد والبراق أدواريا.

ياتلونه الشارطية و الطبولات الكوملة ما : شوافر الارت التاريخ (الطولة المسوورة التارك به التارك ورساية (طوراة بالارت المهية | شوافر الارت القراوة (اطولة اراض)



بتناهم القلضة

دليل الرعاية الصحية دليل الرعاية الصحية

المستشفيات الخاصة

مدينة الملك فهد الطبية

مدينة الملك عبدالعزيز الطبية

مستشفى جامعة الملك خالد

مستشفى الملك فيصل التخصصي و مركز

0114311100

0114355555

0114777714

0114656666

0114647272

0118011111

0114670000

0114786100

0114821234

0114774480

0114764536

0114767511

0114914444

0114300387

0114917849

0114873267

0114417553

0114311111

0114455049

0114646985

0114024228

0112751111

0114358000

0114213800

0112366915

المستشفيات الخاصة

مستشفى السلام - الشرفية

مستشفى بقشان العام

المنطقة الوسطى

المنطقة الغرسة مستشفى الأمير سلمان بن عبدالعزيز 0122719406 مستشفى عبداللطيف جميل دينة الملك سعود الطبية مستشفى الدكتور عبدالرحمن طه بخش 0126485635 مدينة الأمير سلطان الطبية العسكري مستشفى ابو زنادة 0126510652

> 0124592953 مستشفى الامل مستشفى الامل جدة 0126544293 0127377866 مستشفى الامين - غليل

مستشفى الحمراء 0126612165 0126370707 مستشفى الحياة

مستشفى جامعة الملك عبدالعزيز مستشفى الجدعاني 0126772221 مستشفى الملك خالد التخصصي للعيون 0126368100 مستشفى الجدعاني -مكة مستشفي قوي الامن مستشفى الجدعانيّ - الجديد 0126369072

مستشفى عبيد التخصصى مستشفى حى الجامعة الخاصة 0126806666 مستشفى امراض الصدر مستشفى المغربى للعيون والاذن والاسنان 0126369822

مستشفى اليمامة مستشفى النهضة 0127250600

مستشفى الجفالي العالمي مستشفى الرفيع 0125454455 مستشفى نجد التخصصى مستشفى الراشد 0126530356 المستشفّى السعودي الألّماني

مستشفى دار الموز 0126970000 مستشفى السلام العالمي مستشفت الإسرة مستشفى الشفاء الطبي 0125333555

مستشفى المغربي للعيون و الاذن و الاسنان مستشفى الزهراء 0126823331 مستشفى بخش

مستشفى ادما الطبية 0126479666 مستشفى دار الشفي الوطني 0126615119

0125772222

مستشفى المملكة 0126691222 مستشفى بقشان - حى السلامة 0126691222

مستشفى الأمراض النفسية مستشفى بقشان - حيّ الحمراء مستشفى العليا العام مستشفى الداغستاني 0126063094

مستشفى الازهار الطبي 0114236043 مستشفى الدكتور عرفان وباقدو 0126820022 0114761211 مستشفى المسعودي 0126603000 مستشفى الدكتور سليمان فقيه

المستشفّى الوطني 0114450197 مجموعة مستشفيات الدكتور طه بخش 0126510555 مستشفى المواساة 0114873267 0114644383 مستشفى الهلال الأخضر

46 مجلة دليلك الصحى مجلة دليلك الصحى | 47

دليل الرعاية الصحية دليل الرعاية الصحية

	عیادات و مستوصفات		المستشفيات الخاصة
	المنطقة الغربية		المنطقة الشرقية
0126398858	عيادات عيد للجراحة	0138200000	مستشفى المواساه بالجبيل
0124650000	عيادة العليا	0138630770	مستشفيَّ الخليج التخصصی
0126699999	مرکز ابن حمران	0138987612	مستشفى الميناء العام
0126517828	عيادة ريماس لطب الاسنان	0138945493	مستشفي محمد حماد الدوسري
0126651487	عيادات الحمراء	0138945454	مستشفى الميناء العام
0126317720	عيادة الحنان	0138640047	مستشفى الدكتور محمد فخري
0126438414	عيادة الخوقير	0137213791	مستشفي الملك خالد
0126688555	عيادات الدكتور حسن بادريق العمودي	0133623295	مستشفي الشيباني العام
0126630562	عیادات ریم	0133622233	مستشفي الجبيل "
0126604139	عيادات الدكتورة ريم قنديل	0135851375	مستشفي الملك فهد
0126730528	عيادات الصواف	0138202833	مستشفي المغربي
0125403883	عيادات الحكمة الطبية	0138641011	مستشفيّ السلامةً
0126837007	عيادات الكتور حسن الدخيل	0138642947	مستشفيّ يوسف
0126653229	عيادات الجزيرة الطبية	0138578892	مستشفي الجزيرة
0124574610	عيادات الدكتور محمد عارف - مكة	0138512222	مستشفي الخليج التخصصي
0126656154	عيادات فيصل مصطفى سعيد	0138945500	مستشفيّ المناع
0126726623	عيادات سيد شمس الدين	0138276461	مستشفيّ المانع العام
0125370025	عيادات الدكتور غلمان قطب	0138360864	مستشفي القطيف العام
0126631733	عيادات الحمراء	0138500156	مستشفي الصديق
0126610712	عيادات الدكتور محمد قزاز	0138590024	مستشفيّ الثميري العام
	المنطقة الوسطى	0138555333	مستشفي الزهراء
	السطف الوسطى	0138594060	مستشفى أستون
0117844559	عيادة المودة	0138941618	مستشفي الدكتور فخري
0114633472	الدكتور محمد الدويك	0138999253	مستشفي فيصل سعيد القحطاني
0114955012	عيادة مستوصف	0138823069	مستشفيّ سعد التخصصي
0112287234	عيادة سلامتك		
0114567960	عيادة رازان الطبى		
0114250036	عيادة الدكتور الخراشى للأطفال		
0112272228	عيادة دار الشرق		
0114655133	عيادة الدكتور جميل السقا للمسالك		
0114508995	عيادة مركز الليزر للعيون		
0115280238	عيادة العويينة		
0117820871	عيادة السايل العام		nale. W. Tao
مجلة دليلك الصحى 49			48 مجلة دليلك الصحي

دليل الرعاية الصحية
دس الرعايا الصحيا

0138511474	مستوصف الامل		
0138311318	-		عیادات و مستوصفات
0138230333	عيادات البريكي منابة الحادي العادة		
0138996667	عيادة الهادي الطبية وستوور فروار الرودية الوار	0114640334	*-4.11 *-1*-11 *-1
0138097777	مستوصف علي الجعيدي الطبي		عيادة الابتسامة الدائمة
	مركز الكحل للعيون	0112328015	العيادة الاستشارية
0138417681	مركز آل كحال لطب العيون التخصصى 	0114564907	عيادة ركن العناية
0138260800	مستوصف الموساه 	0114778883	عيادة البركات الطبية
0138381075	مستوصف المدلوح الطبي	0114627191	عيادة المناير العام
0138122156	مستشفي المينا العام	0114786807	عيادة الممتاز
0134641158	مستوصفٌ العليا الدولي	0114160011	مستوصف دار العرب
0138220222	مستوصف الرائد الطبي	0114787070	مستوصف الرياض
0138338525	مجمع عيادات السنيد	0112454334	مستوصف المتحدة الطبي
0138383600	مستوصف الشاملة	0112269722	مستوصف سلامتك
0138678294	مستوصف الصالح الطبي	0114182228	مستوصف عائلة الماجد الطبى
0135661726	مستوصف الشفاء	0114469440	مستوصف السلطان الطبى "
0138383600	مركز السيف للعيون	0114080977	مستوصف اليكسر
0136672665	مستوصف التفي الكبي	0114801718	مستوصف الطائف
0138270609	عيادات أمراض الُقلب الُوعائية	0112281242	مستوّصف الدوسري العام
0138894449	عيادة دكتور سليمان السلامة	0114541457	مستوصف الخالد الامراض الكلة
		0112453018	مستوصف الخوه الطبى
	عيادات طب الاسنان	0114416692	مستوصف النجوم
	عيادات طب الاسمال	0112312034	مستوصف النسيم
		0114567161	مستوصف النهضة
	المنطقة الغربية	0114806348	مستوصف ام الحمام الطبي
0126696532	ا دم ، مُمَّ المالية الاستان	0112270872	مستوصف حي الخليج الطبي
0126590065	احمد رفقي لعيادات الاسنان الأمداد إمالية الأسنان		"
0126600797	الامجاد لعيادات الأسنان مدعة الثنياس الأسنان		المنطقة الشرقية
0126651858	مركز الأندلس للأسنان معلمات الملاما	0138986055	عيادة الشفاء
	عيادات الداليا مادية بالمراكز المراكز	0133485555	مستوصف اللولوه
0126916451	عيادات الفلك للأسنان	0137660476	مستوصف الخُفجي
0126918036	مستوصف الفلك للأسنان	0137210077	مستوصف التجمع الراقي
0126987888	مجمع الفردوس لعيادات الأسنان 	0137224907	مستوصف العلوي الوطني
0126651487	مستوصف الحمراء الطبي	0137220519	مستوصف الوطنى
0126644393	الجمعان لعيادات الأسنان "	0137212351	مستوصف التّجمع الراقى
0122752000	عيادة الخزيم الطبية	0138341751	مستوصف الدكتور محمد ظفر
0126654646	عيادات المدار لطب وتقويم الأسنان	0136641637	مستوصف جمعية الصفا الخيرية مستوصف جمعية الصفا الخيرية
0126644999	مركز المغربي للأسنان	0138233363	مستوصف البيتي الطبي مستوصف البيتي الطبي
0126572228	مستوصفات المجد النتخصصة	0138200150	عبادة الاحمدي الطبية
مجلة دليلك الصحي 51		0100200100	عيادة الإحمدي الطبية ¨ 50 مجلة دليلك الصحي

دليل الرعاية الصحية

دليل الرعاية الصحية

دليل الرعاية الصحية



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

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

المنطقة الوسطى

مركز الملز للاسنان

مركز الفا للاسنان

مستوصف بيت العلاج للاسنان مستوصف مدار للاسنان مجمع عيادات دستران العيادات الاستشارية الطبية (قسم طب الأسنان) مكرز عالم الابتسامة للاسنان عيادة هدي يونس للاسنان مستوصف محمد البرغوثى للاسنان مركز الدكتور حبيب مؤمن للاسنان مستوسف ابتسامتك للاسنان عيادة السقاف للاسنان عيادة بشير عبيد للاسنان عيادة الدكتور محمد عبيد للاسنان مركز عباس للاسن٧ان مركز المقبل للاسنان

المنطقة الشرقية

عيادة الوان الخيل للاسنان

عيادة ركن العلاج للاسنان

عيادة سما للاسنان مركز درة البيان للاسنان

عيادة الإسرة للأسنان مستوصف اهلين للاسنان مركز القطيف للاسنان مركز الطبيب للاسنان مركز ابن سينا للاسنان حياة للاسنان مستوصف العائلة للاسنان مستوف فيصل للاسنان عيادة عبدالله كشقري للاسنان دليل الرعاية الصحية دليل الرعاية الصحية

المنطقة الوسطى

المنطقة الغربية

مركز الياقة 0114532002		دليل التأمين الصحى
النادي الحديث 114871502		<u> </u>
نادي الهلال الرياضي 0114312222	0112180100	الرائح المراجع
مركز الجسم للياقة البدنية 0112084249	012180100	الشركة التعاونية للتأمين شركة وما المرددة التأمين التعاون
نادي الجزيرة الرياضي 0114067525		شركة بوبا العربية للتأمين التعاوني الشركة العربية السوميرة التأمير التعادد
وقت اللياقة " 0114565197	0114759922	الشركة العربية السعودية للتأمين التعاوني \
9112190044 9112190044	0114779229	(سایکو) شرکتر اردی با دارد ایران میراند دارد ایران بازد در دارد ایران بازد ایران ایران ایران ایران ایران در دارد ایران
مركز الجمال و اللياقة 0114627111	0138333544	شركة المتوسط والخليج للتأمين وإعادة التأمين ستعدد (د. خدد)
مركز اللياقة للسيدات 0114548169	0114645943	التعاوني(ميدغلف) * ما تا المادا والتأور والتحاود
المركز الرياضي للسيدات 0114641000	0126532776	شركة اتحاد الخليج للتأمين التعاوني
مركز لومار للسَّيدات 0112169011	0138595363	شركة الدرع العربي للتأمين التعاوتي مُــــــــــــــــــــــــــــــــــ
مركز الرجل الرياضي 0114767590	0126927085	الشركة المتحدة للتأمين التعاوني أأمرين التعاوني أأمرين التعاوني أأمرين التعاوني أأمرين التعاوني أأمرين المتحددة للتأمين التعاوني أأمرين المتحددة للتأمين التعاوني أأمرين المتحددة للتأمين التعاوني أأمرين التعاوني التعاوني أأمرين التعاوني التعاوني أمرين أمري
•	0121153360	شركة الصقر السعودية للتأمين التعاوني
المنطقة الشرقية	0121150983	الشركة العالمية للتأمين
بودي ماستر 0138154613	0114780282	شركة التأمين العربية التعاونية
	0138572222	الشركة السعودية الهندية للتأمين
وقت اللياقة 0138568011	0112927111	شركة أكسا للتأمين التعاوني
اً لنادي الأدبى المنطقة الشرقية 0138434998	0114726666	شركة الاتحاد التجاري للتأمين التعاوني
قاعة البطل	0112176915	شركة سند للتأمين وإعادة التأمين التعاوني
وقت اللياقة 0138878036	0126647877	الشركة الأملية للتأمين التعاوني
قاعة الماس لكمال الأجسام الرياضية 0138943386	0114730477	الشركة السعودية الفرنسية للتأمين التعاوني

النوادي الصحية

المنطقة الغربية

النادي الاهلى	0126740000
نادي ومنتجع شاميل	0126634355
نادي الإتحاد	0126728888
نادي السلام الذهبى	0126611940
الجسم القوي "	0126652772
وقت اللياقة	0126226369
قولدز جیم	0126912077
ميلتون	0126590000
نادي ڪاي الصحي	0126684466
ري كلوب 34 مجلة دليلك الصحي	0126690204

