

جولاي- اغسطس ٢٠١٧
العدد ٢٩

YH
YOUR HEALTH MAGAZINE
مجلة دليلك الصحي

تجهيز الطفل صحياً
للمعودة إلى المدرسة

صحة الطفل في
المدرسة

تمارين رياضية
تنشط عمل
الدماغ

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: ٠٥٥١٨٢٧٢٨٢ (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

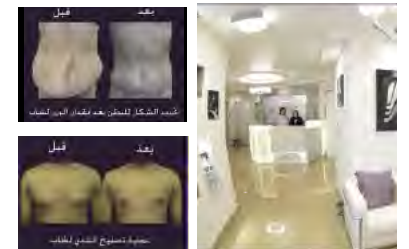
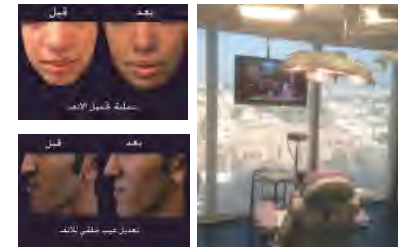


آرت أند ساينس
كلينك

خصم حصري من مجلة دليلك

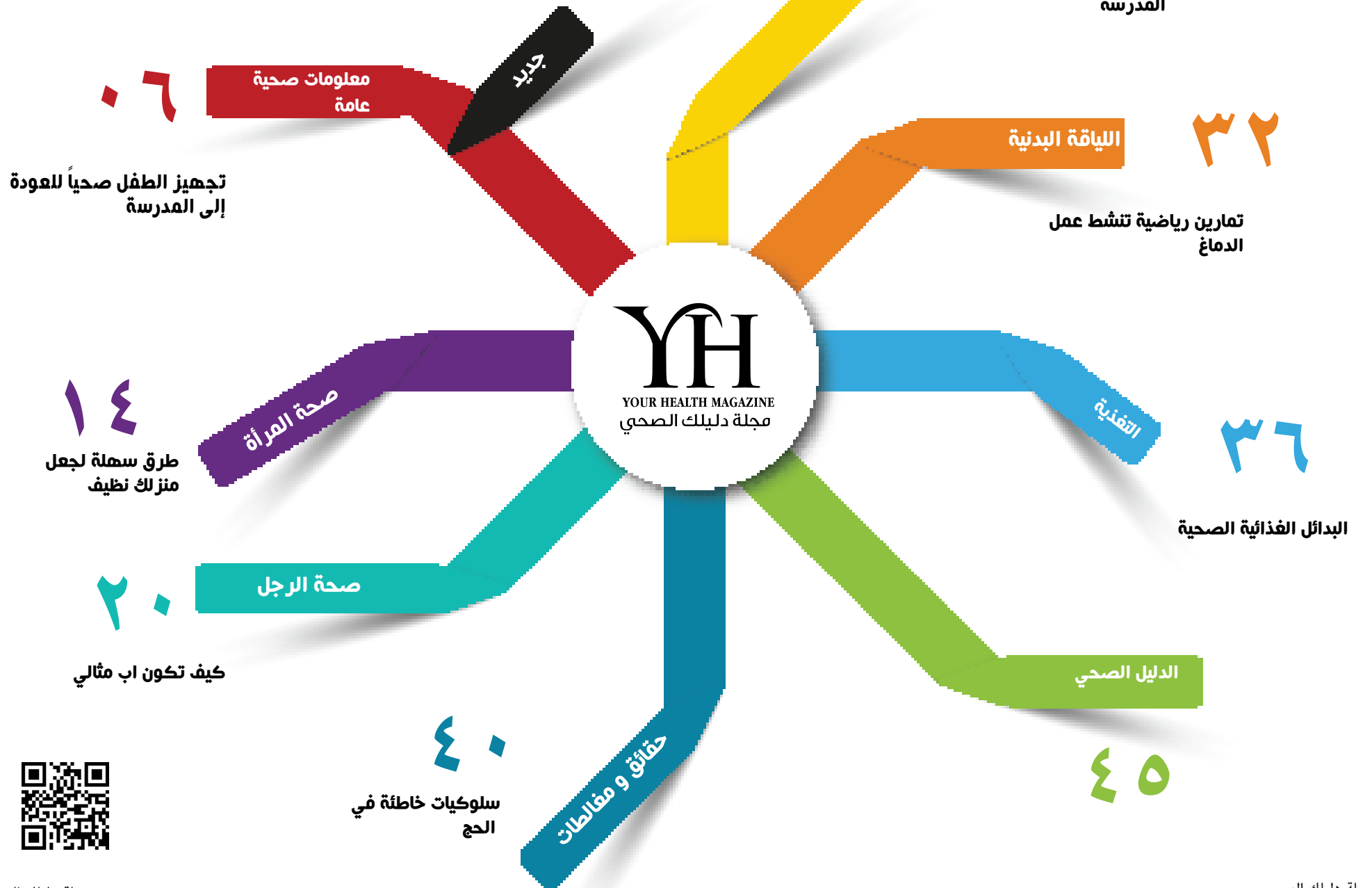


- السلامة
- المصداقية
- الخصوصية
- الجودة العالية وجراحات التجميل
- معاملة الشخصية الهامة لكل



المحتويات

جولاي- اغسطس ٢٠١٧



يتزامن قدوم فصل الخريف وتغيير الجو مع موسم العودة إلى المدارس، وهذا يعني تعرض الطفل للكثير من أنواع البكتيريا فور اختلاطه مع بقية الأطفال، وكذلك ضعف جسده خلال فترة الصيف بسبب عدم وجود نظام خلال العطلة الصيفية وتناول الطعام غير الصحي أحياناً وكذلك السهر.

تجهيز الطفل صحياً للعودة إلى المدرسة



فتأكدي من تقوية صحته ليكون
جاهزاً ونشطاً عند بداية سنته
الدراسية الجديدة.

إليك عزيزتي الأم لائحة ببعض
النقاط التي عليك الانتباه لها
قبل بداية العام الدراسي لطفلك
للتأكد من سلامة صحته واستعداد
جسده في الأيام الأولى:

- النوم الجيد يقوي المناعة، لذا
كوني حريصة على ان يبدأ الطفل
بالذهاب إلى فراشه للنوم باكراً
على الأقل قبل أسبوع من بداية
عامه الدراسي.

- تناول الغداء الصحي كالإكثار
من الخضار والفواكه والابتعاد عن
الأطعمة التي تحتوي على نسبة
كبيرة من السكر، الملح والدهون.

- عوّدي طفلك على شرب كأس
من الماء قبل ان ينام وكذلك
عندما يستيقظ في الصباح قبل ان
يتناول فطوره ليطرد السموم من
جسمه وينعشه.

ملعقة صغيرة من العسل
الصحي الخالص صباح كل يوم



- راجعي ملفها الصحي للتأكد من حصوله على جميع اللقاحات اللازمة فالوقاية خير من العلاج.

ستقوي له مناعته ليقاوم الأمراض والفيروسات.

- تجنبي الشوكولاتة والكيك الغني بالكريمة في وجبات الفطور الصباحي لأنها ستمده بطاقة سريعة ولن تدوم طويلاً ونسبة السكر العالية ستجعله كثير الحركة وقد تصعب السيطرة على تصرفاته.

- نوعي في وجبات فطوره في كل يوم ولا تنسي الأطعمة التالية لأهميتها الصحية: البيض، الحليب، الزبادي، الموز، الزعتر، زبدة الفول السوداني، عصير البرتقال، والعسل.

- التأكد من سلامة نظر الطفل، إن لم تحدد موعداً بعد لفحص نظره فلا زال الوقت أمامك خلال حتى عند الأيام الأولى من بداية الدوام. التأكد من سلامة نظره مسبقاً أفضل من تركه لحين معاناته فسوء النظر قد يسبب له الصداع والتأخر في تحصيله الدراسي.

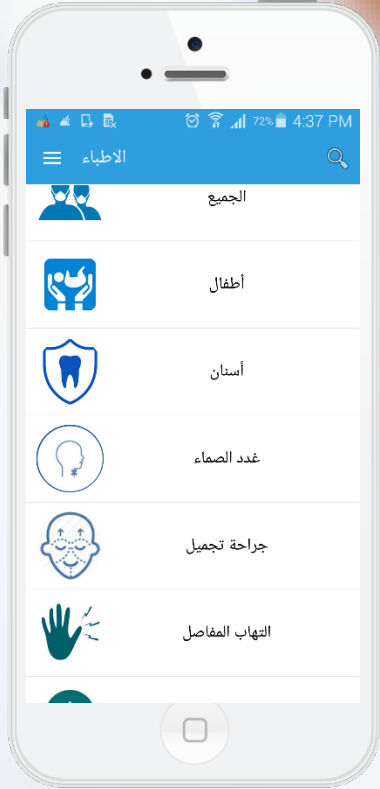
- زيارة سريعة لطبيب الأسنان للكشف عن أي بؤادر تسوس فالعلاج في المراحل الأولى أفضل من الانتظار لحين الشعور بالألم.

الان تطبيق

«دليلك الصحي»

تستطيع البحث عن
الأطباء والمستشفيات
والصيدليات والنوادي
الصحية والتأمين الصحي

مجانا ١٠٠٪



www.ArabHealth.org



طرق سهلة لجعل منزلك نظيف

يحتاج البيت إلى التنظيف يومياً ليبقى مكاناً مريحاً لساكنيه، وقد يحتاج للتنظيف أكثر من مرة في حال وجود أطفال في المنزل، وعادة ما تهتم ربة المنزل بهذا، فتباشر أعمال المنزل بنفسها أو بمساعدة زوجها وأبنائها، ويمكن لبعض الإرشادات التي سنقدمها إفادتها في تنظيفه وترتيبه في أقصر وقت ممكن



طرق لجعل البيت نظيفاً

إعادتها إلى مكانها، وهذا ينطبق على جميع الأدوات

نصائح عند تنظيف المنزل

- التنظيف من الأعلى إلى الأسفل في عملية نفث الغبار
- تحضير جميع أدوات النظافة التي تلزم في كل غرفة للحد من الذهاب والرجوع دون فائدة
- ترتيب الفوضى قبل البدء بالتنظيف
- التخلص من الروائح المزعجة، ورش البيت برائحة جميلة ومريحة
- وضع سلة صغيرة في المطبخ للمفاتيح، والجرائد، وما شابه للحد من الفوضى

طريقة تنظيف المطبخ

- تنظيف ومسح الحوض
- عدم ترك أي طبق في الحوض
- غسل الأطباق أولاً بأول، وفي حال كانت لديك غسالة أطباق، فلا بد من وضع الأطباق فيها على الفور، ولا تتركها في الحوض
- مسح الحوض بإسفنجة وتركه ليجف
- مسح سطح طاولة المطبخ والفرن
- تنظيف السطح من البقع باستخدام قطعة قماش

• أفضل طريقة لتنظيف الحمام هي تنظيف قاعدة التواليت والحوض باستخدام الفرشاة، وذلك بشكل يومي، وذلك لا يستغرق إلا دقائق قليلة، وسيبقى الحمام نظيفاً لوقت طويل

• توزيع الأعمال المنزلية على أيام الأسبوع، وذلك بتخصيص نصف ساعة للتنظيف في الصباح، ونصف ساعة في المساء، وبذلك يتم التنظيف دون الشعور بالتعب والإرهاق

• التخلص من الفوضى، فالمنزل يمتلئ بالعديد من الألعاب القديمة، وبعض الكتب غير المستخدمة، لذلك لا بد من التخلص منها جميعاً

• طلب المساعدة من أفراد الأسرة، وعدم تحمل السيدة العبء كله، ومن الممكن وضع جدول لأحد أفراد الأسرة في ترتيب المنزل

• وضع خطة شخصية لتقسيم الأعمال المنزلية على مدار الأسبوع، والهدف الرئيسي من هذه الخطة هو الالتزام وإنجاز الأعمال دون تأخير أو تأجيل

• الحرص على عدم تراكم الأطباق في المجلى؛ لذلك ينصح بتنظيفها على الفور

• إعادة كل شيء إلى مكانه، فمثلاً عند استخدام المكناة فلا بد من

. التخلص من الأشياء الملقاة مثل:
الألعاب

. تنظيف البقع من الأرضية

طريقة تنظيف غرفة النوم

. ترتيب السرير

. تسوية الوسائد ووضعها في
مكانها

. تعليق أو طي وترتيب الملابس

. وضع كل شيء في مكانه

. ترتيب طاولة الغرفة وتنظيمه

طريقة تنظيف غرفة المعيشة

. ترتيب الأريكة

. ترتيب الوسائد، وإزالة أي شيء
ملقى على الأريكة

. كنس الأرضية بالمكنسة
الكهربائية

. مسح الطاولة وأي سطح في
الغرفة

. ترتيب طاولة القهوة، والكتب
والمجلات

. وضع الكتب والمجلات في
مكان واحد ومسح الطاولة

. ترتيب الكرايب، ووضع الأشياء
في مكانها



كيف تكون أب مثالي

إذا كنت والد لطفل أو مرأق، فمن المهم أن تكون مسؤولاً عن تربيتهم ورعايتهم بطريقة فعالة، بالمحبة والوفاء وكل الرعاية، إليك بعض الأسرار لتكون أب جيد.

لطفلك واسمح له بالكلام عن ما يريد،
لأن كثير من الأطفال يعانون من هذه
المشكلة من أن والده ليس لديه الوقت
الكافي لأن يستمع له.

• **سيطر على غضبك:** يصعب على بعض
الآباء أن يديروا أطفالهم فالبعض منهم
يفقد أعصابه خلا تعامله مع الطفل، ولكن
كونك أب يجب عليك التحلي بالصبر
والسيطرة على غضبك وأن تحافظ على
هدوئك قدر المستطاع.

• **علاقتك الجيدة مع والدك:** من المهم
طبعاً أن تكون علاقتك جيدة مع والدك،
لأن طفلك يتعلم منك كل شيء، فإذا
كانت علاقتك جيدة بوالدك فسيكون لها
أثر كبير وجيد على طفلك.

• **كن على علم بما يجري في حياة
طفلك:** على الأب أن يعرف ما يدور
في حياة أطفاله، تابع تصرفات وأفعال
طفلك اليومية تعرف على أصدقائه، حاول

• **أن تعرف طفلك:** يجب على الأب أن
يعرف صفات وسلوك طفله، بمجرد أن
تعرف نقاط الضعف والقوة لديه يمكنك
أن تختار الطريقة المناسبة للقضاء على
السلوك أو العادات السيئة.

• **قضاء بعض الوقت مع طفلك:**
يقضي أغلب الآباء معظم وقتهم بالعمل
وبالتالي يقضون وقت أقل مع أطفالهم،
أثبتت الدراسات بأن الأمهات يقضين
وقتاً أطول مع أطفالهن من الآباء، ولكن
يجب على الآباء محاولة تخصيص وقت
أطول مع أبنائهم لكي يشعر الطفل
باهتمام الأب، مثلاً قضاء وقت العشاء
معاً، الجري معاً في يوم عطلة وهكذا،
لتعزيز العلاقة بين الأب وطفله.

• **القيام ببعض الأنشطة معاً:** تشارك
مع طفلك في القيام ببعض الأعمال
المنزلية، لا تقوت الفرصة في العمل مع
طفلك.

• **تنمية علاقة المحبة مع زوجتك:**
تنمية علاقة المحبة مع زوجتك تحقق
الانسجام مع عائلتك.. يراقب الأطفال
آبائهم عن كثب ويتعلمون منها بسرعة
لذا حاول أن لا تتشاجر أنت وزوجتك
أمامهم وحاول العمل على تنمية الثقة
والمحبة بينكم.

• **استمع إلى ما يقول طفلك:** يجب
على الأب أن يجلس مع أطفاله
ويستمع إلى ما يريدون قوله، استمع

صحة الطفل في المدرسة

صحة الطفل في المدرسة تتطلب تفاعل عدة جهات مع بعضها البعض يشترك فيها الآباء والأمهات والمعلمين والإدارة المدرسية وأطباء الصحة الجسدية والأطباء النفسيين والممرضات والأخصائيين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين، ويجب أن يكون هناك تنسيق وتواصل وتحديد أدوار وتحمل مسؤوليات يقوم على التقييم والملاحظة والمتابعة وتعليم السلوك وإكساب العادات والمهارات وتجنب الأضرار والمشكلات

والعمل بالقاعدة الصحية الجوهرية
"الوقاية خير من العلاج" أو "درهم وقاية
خير من قنطار علاج" بتوفير التطعيمات
والتحصينات. وكما توفر الدول الأطباء
المختصين بـ صحة الطفل في المدرسة
الجسدية يجب أن توفر عددا كافياً من
الأطباء النفسيين للإشراف على الصحة
النفسية لتلاميذ المدارس وهذا أكثر
أهمية لأن الأطفال هم الثروة القومية
الاستراتيجية لكل وطن وعليهم أن
يقوموا بتحليل نواتج الملفات النفسية
للأطفال ووضع وتنفيذ خطط الارتقاء
وخطط حل المشكلات بعد إجراء مسح
شامل للمشكلات النفسية المحلية، وحين
تحدث عن الرعاية الصحية والنفسية
لتلاميذ المدارس فلا بد أن نستعرض
المراحل التالية: التقييم الشامل لحالة
الطفل يجب أن يتم تقييم وتشخيص
حالة الطفل في بداية كل مرحلة دراسية
من خلال مختصين وبالتعاون مع الآباء
والمعلمين لإجراء: تقييم صحي وتقييم
نفسى وتقييم علمي وتقييم اجتماعي
لكل طفل بالمدرسة، ومن خلال هذه
التقييمات نستطيع كشف الجوانب

التقييم الجسمي: تقييم القدرات
والمهارات الجسدية من خلال التقييم
الشامل للتطور والنمو، وهل يناسب
خصائص المرحلة السنية. الاهتمام بفحص
النظر وفحص السمع للتأكد من القدرة
على التواصل الجيد. الاهتمام بصحة الفم
والأسنان. الفحص الصحي الشامل بغرض
اكتشاف أي خلل صحي يعوق القدرة على
الأداء والتحصيل الدراسي والاستمتاع بالحياة
وهل يعاني من مشكلات صحية حادة أو
مزمنة وكيفية التعامل الصحيح معها. هل

والعمل بالقاعدة الصحية الجوهرية
"الوقاية خير من العلاج" أو "درهم وقاية
خير من قنطار علاج" بتوفير التطعيمات
والتحصينات. وكما توفر الدول الأطباء
المختصين بـ صحة الطفل في المدرسة
الجسدية يجب أن توفر عددا كافياً من
الأطباء النفسيين للإشراف على الصحة
النفسية لتلاميذ المدارس وهذا أكثر
أهمية لأن الأطفال هم الثروة القومية
الاستراتيجية لكل وطن وعليهم أن
يقوموا بتحليل نواتج الملفات النفسية
للأطفال ووضع وتنفيذ خطط الارتقاء
وخطط حل المشكلات بعد إجراء مسح
شامل للمشكلات النفسية المحلية، وحين
تحدث عن الرعاية الصحية والنفسية
لتلاميذ المدارس فلا بد أن نستعرض
المراحل التالية: التقييم الشامل لحالة
الطفل يجب أن يتم تقييم وتشخيص
حالة الطفل في بداية كل مرحلة دراسية
من خلال مختصين وبالتعاون مع الآباء
والمعلمين لإجراء: تقييم صحي وتقييم
نفسى وتقييم علمي وتقييم اجتماعي
لكل طفل بالمدرسة، ومن خلال هذه
التقييمات نستطيع كشف الجوانب

لدية احتياجات جسدية خاصة. كذلك اكتشاف الأمراض المعدية التي قد تؤثر على الأطفال الآخرين في جو المدرسة الجماعي.

الاهتمام بالجانب الغذائي ل صحة
الطفل في المدرسة التأكيد على الغذاء الصحي الطبيعي المتوازن المجهز في المنزل والتحذير من الأطعمة الضارة وتجنب الوجبات السريعة التي تصيب بالسمنة وتجنب الأطعمة المحفوظة تحتوي: مواد ملونة أو مواد حافظة أو مكسبات طعم ، وهذه مواد مسرطنة وتؤثر على الكبد والكلية وتحدث شعباً كاذباً وتؤثر على الصحة العامة. التأكيد على تناول الإفطار قبل الخروج من المنزل لما له من آثار صحية جيدة أولاً للبناء الصحيح للجسم وإمداده بالطاقة اللازمة للأنشطة والمهارات الذهنية والجسمية، وثانياً للوقاية من العدوى فالجسم الضعيف المرهق أكثر عرضة للعدوى وتأثير الميكروبات واكتساب الأمراض، وكذلك أقل قدرة على اكتساب المعلومات والتفاعل مع الأنشطة المدرسية المتنوعة، لذا يجب أن تحرص الأسرة على الإفطار الجماعي وأن يتابع المعلم الطلاب في التأكد من تناولهم الإفطار حتى تتأصل لهم هذه العادة

الترفيه وممارسة الرياضة من لا يتقن
فن الترفيه لا يتقن فن الانجاز ، يجب أن يحرص الآباء والأمهات وكذلك المعلمون والمعلمات على توفير اللعب

والألعاب المناسبة لكل مرحلة سنية وأن ينال قدرًا كافيًا من اللعب وقدرًا كافيًا من التنزه والترفيه والخروج والرحلات، وتجنب الضغوط النفسية مهم للإنجاز. بعض الآباء يستمرون في الضغط على الطفل بحجة الاهتمام بالجانب التعليمي ومع الوقت يفقد الهمة والنشاط والدافع للتعلم بسبب حرمانه من أهم شيء في مرحلة الطفولة وهي اللعب. يجب الاهتمام بممارسة الرياضة كسلوك يومي ثابت فالرياضة تنشط وظائف الجسم عموماً وتنشط خلايا الذكاء والذاكرة كما يجب الحرص على أن ينام الطفل قسطاً كافياً فطفل المرحلة الابتدائي يحتاج من ٧ - ٩ ساعات والمرحلة الإعدادية والثانوية تحتاج من ٦ - ٨ ساعات فكما نخطط للإنجاز والتحصيل يجب أن نخطط للراحة والترفيه.

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



تمارين رياضية تنشط عمل الدماغ

تساعد ممارسة التمارين الرياضية بشكل عام الشخص على الشّعور بالراحة وعدم القلق، إضافة إلى أنها تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض، كما تنشط عمل الدماغ.





وأثبتت دراسات ولسنوات أن الرياضة
تؤثر بشكل إيجابي على تنمية القدرات
المعرفية.

إليك فيما يلي ٥ تمارين رياضية
لتقوية القدرات المعرفية والادراكية
بحسب ما ورد في موقع «rt.arabic»:

١- الجري: الجري لمسافات طويلة أو
متوسطة يقوي القدرة المعرفية، وقد
أظهرت دراسة للعلماء وجود علاقة
بين ظهور خلايا عصبية جديدة والجري،
وينصح بممارسة هذه الرياضة قبل أي
امتحان لتقوية القدرة المعرفية، وتعتبر
رياضة الجري كغيرها من الرياضات
التي تعمل على مقاومة الأمراض،
وتقوية مناعة الجسم لمقاومة الأمراض
بشكل عام، وهذا ما يجعل الجسم قوياً
وصحياً.

٢- تمارين النط بالحبل: تساعد رياضة نط
الحبل على فقدان الوزن مع اتباع نظام
غذائي صحي كما تؤثر هذه الرياضة
بشكل إيجابي على عمل الدماغ.

٣- تمارين الملاكمة مع الظل: يمكن
ممارسة هذه الرياضة عن طريق
التخيل والتصور، أي أن تتخيل الخصم
أمامك في معركة حقيقية، وتعلم هذه
الرياضة التركيز، كما تقوم بتنشيط
الدماغ على أكمل وجه.

٤- القيام بحركات رياضية مختلفة:
إذا كنت تريد أن تزيد من عمل الدماغ

وتكسبه رد فعل قويا، عليك القيام
بحركات رياضية مختلفة في فترات
متقطعة.

٥- رياضة رفع الأثقال: وتساهم
هذه الرياضة في تنشيط الدماغ
كما تكسبه المزيد من التركيز على
مختلف المهمات، ولا ينصح القيام
بهذه التمارين أكثر من مرة واحدة في
الأسبوع لأنها قد تولد الضغط

البدائل الغذائية الصحية



أن الطعام اللذيذ من المتع التي يفشل الإنسان عن الاستغناء عنها أحياناً، حتى ولو كان يعلم أنها قد تكون مؤذية لصحته، و لكن قد يكون هناك حل أفضل من استبعاد هذه المواد بشكل نهائي، حتى لا نشعر بالحرمان الذي سيعيدنا إلى تناولها من الجديد، و هو إيجاد البدائل الصحية، التي تقدم لك متعة الطعم اللذيذ و بأقل قدر من الضرر لصحتك أو نظامك الغذائي أو حتى بفوائد إضافية و منها ما يلي:-

رقائق البطاطا (الشبس)

يمكن استبدال رقائق البطاطا أو الشبس الذي تتناوله كوجبة خفيفة، بالرغم من أنه ثقيل في ميزان السعرات الحرارية، بالتوست المنكه و المحمص، الذي يصنع الآن بعدة نكهات، مما يجعله خياراً لذيذاً يغنيك عن تناول

الهضم, و كذلك لصحة الإنسان عموما.

الخبز الأبيض

يحتوي الخبز الأسمر الذي يعتبر بديلا
مناسبا للخبز الأبيض, على نفس عدد
السعرات الحرارية, و لكنه بالمقابل
يحتوي على الألياف التي تسهل عملية
الهضم, و يسرع من شعورنا بالشبع.

الكراما المبيضة للقهوة

يعد الحليب أفضل و بأقل عدد من
السعرات الحرارية, و أكثر فائدة من
الكراما المبيضة, و خصوصا إذا ما كان
خالي أو قليل الدسم.

الشاي

بدلا من تناول الشاي الأسود المعتاد,
لمذا لا تجرب الشاي الأخضر, ففوائده لا
تحصى, من كونه مضاد للأكسدة, إلى
كونه مهم في رفع كفاءة جهاز المناعة
و فوائد المهمة للبشرة وغيرها.

رقائق البطاطا المقلية, كما يمكنك بين
أيضا استبداله بالفشار الذي يعد أيضا
صحيا أكثر من رقائق البطاطا بعدد أقل
من السعرات الحرارية, و بطعم ألذ
و خصوصا إذا ما تم إعداده بطريقة
صحية.

المقليات

و قد تتناول الأطعمة المقلية عدة
مرات خلال اليوم الواحد, و على مختلف
الوجبات, مع العلم أنه من الممكن أن
نستخدم الشوي كطريقة للطهي بدلا
من القلي, ليكون الطعام لذيذا و كذلك
صحيا.

الشوكولا

أن للشوكولا طعمها المميز الذي
يجعلك تدمن عليه, كما أنها من
الأطعمة التي تخفف من التوتر, و
تمنحك شعورا بالسعادة, لذلك لن نطلب
منك الإستغناء عنها, بل كل ما هنالك
استبدل شوكولا الحليب بالشوكولا
السوداء, فهي صحية و تحتوي على
عدد أقل من السعرات الحرارية و كذلك
على مضادات الأكسدة.

الأيس كريم

لذيذ و طيب, و لكن هل جربت تناول لبن
الزبادي المجمد بالنكهات المختلفة,
فهو خيار لذيذ و صحي خصوصا إذا ما
كان اللبن خالي أو قليل الدسم.

الحبوب و الأرز

الحبوب الكاملة و الأرز غير المقشور
(الأسمر) بدلا من الحبوب المقشورة و
الأرز الأبيض, فهي صحية أكثر, تحتوي
على الألياف الغذائية المهمة لعملية

سلوكيات خاطئة في الحج

يتأهب المسلمون في الأراضي المقدسة، يوم غد، لتأدية عدد من مناسك الحج الشاقة وهي رمي الجمرات، والحلق أو التقصير، وطواف الإفاضة، وذبح الهدي والأضاحي. ومن المشاهد في كل سنة أن كثيرا من الحجاج يقعون في أخطاء سلوكية تؤدي بهم إلى مشكلات صحية قد تعرقل إكمال مناسك الحج المتبقية. ومن تلك الأخطاء ما يلي:

* يعد الازدحام عاملا مشتركا عند أداء المناسك في جميع المواقع، ولا بد أن يختار الحاج الأوقات المناسبة مثل المساء أو تأجيل الرمي وأن يتحلى بالصبر والرفق واللين مع من حوله من الحجاج خاصة المسنين والنساء والأطفال.

* من جانب آخر، فالزحام عامل مساعد في نقل العدوى، ويمكن مكافحة ذلك بالالتزام بالنظافة العامة ومنها غسل اليدين باستمرار كلما لمس جسما غريبا، وعليه لبس كمادات الفم والأنف وتغييرها كل ٣ - ٤ ساعات.

* إن الطقس في هذه الأيام لا يزال يميل إلى الحرارة الشديدة، التي تصيب الحاج إذا تعرض لها طويلا بالإجهاد الحراري وضربة الشمس المميتة.. عليه، يتوجب على الحاج حمل الشمسية أو المظلة، وأن يضع الكريمات الواقية من أشعة الشمس الحارقة، وأن يتجنب السير في الأماكن المشمسة، ويقلل من تحركاته دون داع، وأن يكثر من شرب السوائل. كما ننصحه باستخدام الكريمات المرطبة والفازلين لمنع التسلخات بين الرجلين وفي منطقة الثنايا.

* يتطلب من الحاج لإكمال شعائر الحج أن يتنقل كثيرا بين الأماكن المقدسة، وهنا قد يتعرض للحوادث والإصابات والدهس، فيجب عليه الحرص والانتباه لمواطني الخطر أثناء تنقلاته، وألا يسير ماشيا في عكس الاتجاه حتى لا يصطدم بالآخرين، وألا يركب على أسطح السيارات أو يتعلق على أبوابها وشبابيكها حتى لا يقع أو يتسبب في وقوع الآخرين.

* إن من مناسك الحج والتحلل من الإحرام حلاقة شعر الرأس

أو تقصيره، وتستخدم في ذلك الأمواس التي تعد عاملا مساعدا لنقل عدوى الأمراض الخطيرة مثل الايدز والتهاب الكبد الوبائي «بي» و«سي». ويمكن الوقاية من هذه الأمراض بالحرص على الحلاقة في الأماكن المرخص لها، واستخدام الأمواس ذات الاستعمال الواحد، وأن يجري التخلص منها بطريقة صحيحة لا تؤذي الآخرين وذلك بوضعها في الحاويات المخصصة لها.

* من مناسك الحج ذبح الأضاحي، الذي يتسبب في تلوث بيئي كبير إذا لم يجري بطريقة صحية، وذلك بالذبح في المسالخ الرسمية بدلا من ذبحها في المخيمات أو بالقرب من السكنى.

* تكثر في مثل الظروف التي يعيشها الحجاج حالات التسمم الغذائي بسبب حفظ الطعام بطرق خاطئة وتناول ما تبقى من الوجبة السابقة التي مضت عليها ساعات من الزمن وتعرضت للتلوث بالغبار والذباب. ويمكن تجنب هذه الإصابات الخطيرة باتباع وسائل النظافة العامة وغسل الأيدي قبل تناول الطعام وغسل الفواكه والخضراوات قبل طبخها

وأكلها، وعدم الشراء من الباعة المتجولين، وملاحظة الشكل الخارجي للمعلبات قبل فتحها وتناول ما بداخلها.

هذه مجموعة من النصائح البسيطة، ولكنها مهمة جدا، تحقق إذا ما طبقت بطريقة صحيحة نسبة مرتفعة من الوقاية من كثير من المشكلات الصحية الشائعة في الحج، وتمكن الحاج من أداء الفريضة في يسر وسهولة.

أرقام الطوارئ

993		998	
		999	
		997	
			الشرطة
			الهلال

المستشفيات الحكومية

المنطقة الغربية

0126939998	مستشفى العيون
0126401000	مستشفى الملك عبد العزيز الجامعي
0126375555	مستشفى الملك عبد العزيز (المحجر)
0126240000	مدينة الملك عبد العزيز الطبية الحرس الوطني
0126656436	مستشفى الملك فهد
0126544293	مستشفى الأمل
0126657040	مستشفى الولادة والأطفال
0126677777	مستشفى الملك فيصل التخصصي



مجموعة شركات
Saudi Holding
مجموعة شركات

www.saudiholding.com
رقب: 2 487 111

إن شركة سعودي هولدنج هي شركة مساهمة عامة مسجلة في سجل تجارة السعودية، مقرها الرئيسي في الرياض، المملكة العربية السعودية. وهي شركة مساهمة عامة مسجلة في سجل تجارة السعودية، مقرها الرئيسي في الرياض، المملكة العربية السعودية. وهي شركة مساهمة عامة مسجلة في سجل تجارة السعودية، مقرها الرئيسي في الرياض، المملكة العربية السعودية.

تتمتع الشركة بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية. وتتمتع الشركة بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية.

تتمتع الشركة بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية. وتتمتع الشركة بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية.

تتمتع الشركة بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية. وتتمتع الشركة بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية، وتتمتع بسمعة طيبة في السوق المالية السعودية.

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 وباقو
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

0114640334	عيادة الابتسامة الدائمة
0112328015	العيادة الاستشارية
0114564907	عيادة ركن العناية
0114778883	عيادة البركات الطبية
0114627191	عيادة المناير العام
0114786807	عيادة الممتاز
0114160011	مستوصف دار العرب
0114787070	مستوصف الرياض
0112454334	مستوصف المتحدة الطبي
0112269722	مستوصف سلامتك
0114182228	مستوصف عائلة الماجد الطبي
0114469440	مستوصف السلطان الطبي
0114080977	مستوصف اليكسر
0114801718	مستوصف الطائف
0112281242	مستوصف الدوسري العام
0114541457	مستوصف الخالد الامراض الكلة
0112453018	مستوصف اخوه الطبي
0114416692	مستوصف النجوم
0112312034	مستوصف النسيم
0114567161	مستوصف النهضة
0114806348	مستوصف ام الحمام الطبي
0112270872	مستوصف حي الخليج الطبي

المنطقة الشرقية

0138986055	عيادة الشفاء
0133485555	مستوصف اللولو
0137660476	مستوصف الخفجي
0137210077	مستوصف التجمع الراقي
0137224907	مستوصف العلوي الوطني
0137220519	مستوصف الوطني
0137212351	مستوصف التجمع الراقي
0138341751	مستوصف الدكتور محمد ظفر
0136641637	مستوصف جمعية الصفا الخيرية
0138233363	مستوصف البيتي الطبي
0138200150	عيادة الاحمدى الطبية

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

0138333058
0138460471
0138930004
0138322772
0138411408
0138430243
0138225858
0138592929
0138593364
0138277700
0138896713



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 الابتسامة 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 اهلين 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

على الفاكس (٢٠٢٣) أو الاتصال على (٠١٧٢٩٠٠٠٠) - (٠١٧٢٩٠٠٠٠)