

لأداء مناسك الحج بأمان لمريض السكري

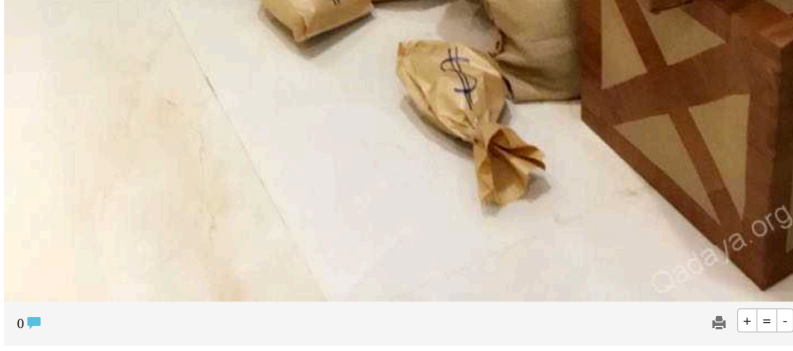
📌 صحيفة المصادر 📅 أغسطس 09, 2018 📍 محليات



نسرین الدایل - الرياض.

منذ أيام أولى ابتداء رحلات الحجاج إلى المملكة العربية السعودية، لإداء الحج ، وللجهود التي تُبذل أثناء المراسم، هنا بعض النصائح المهمة لمريض السكري.

- قبل الحج زيارة الطبيب للاطلاع على الحالة الصحيّة، مع اصطحاب كمّيّة كافية من الأدوية والـ"أنسولين"، الذي يجب أن يُحفظ في مكان بارد وجاف، واصطحاب وخزات الفحص مع جهاز فحص السكر.
- حمل بطاقة التعريف بالمرض واسم العلاج وجرعاته.
- جلب حافظة مبرّدة للـ"أنسولين
- تكثيف فحص الدم لمعرفة مستوى السكر، وذلك لمَرَّتَيْن أو ثلاث في اليوم، ويُفضّل في الصباح قبل الفطور، وبعد ساعة ونصف الساعة من وجبة الطعام.
- إخبار المسؤول عن الحملة أو المرافقين له بأنك مصاب بالسكري، وباحتمال انخفاض أو ارتفاع مستوى السكر، لأخذ الاحتياطات المناسب.
- شرب كميات وفيرة من الماء في اليوم.



نسرین الدایل - الرياض

اختتم مركز إیراق للفتیات برنامج (عیار ٢٤) الذي امتد إلى ٣ اسابيع متواصلة، من يوم الأحد الموافق ١١/٢ من شهر ذي القعدة و أستمر حتى يوم الخميس الموافق ٢٠ في مقر مركز إیراق للفتیات بالرياض.

ويسعى البرنامج إلى ربط الفتیات بالقرآن في جميع شؤون حياتهم وأحوالهم ويستهدف الفتیات في مراحل (المتوسط، الثانوي، الجامعي)

وأحتوى البرنامج على قصص قرآنية، وحلقات لتسمیع القرآن الكريم، ومسابقات ثقافية وحركية، ومسرحيات بين الأسر، ورحلات، وورش عمل مهارية كما شارك المشاركون في تجهيز حقيبة الحاج.

وأوضحت أ. إبتسام خان مديرة مركز إیراق، أن الشباب هم عماد الوطن وسر نهضته وبهم يعلو بنيانه وقد دأب إیراق منذ نشأته على تربية النشء واستغلال طاقات الشباب بما يعود عليهم وعلى وطنهم بالنفع وذكرت خان أن على مدى ١٣ مركزاً صيفياً تم غرس القيم المختلفة والحرص على استغلال الوقت بالهادف المفيد واخترنا هذا العام أن يكون مركزنا بعنوان عيار ٢٤ إذ أن الذهب أغلى المجوهرات وأثمنها والقرآن كذلك في القلب ثمين لا يصدأ ولا ينطفئ لمعانه هذا وقد تمت ٣ أسابيع بفضل الله لخدمة مايزيد عن ١٥٠ فتاة في برنامج يجمع بين الترفيه والتثقيف والأعمال التطوعية.

ويذكر أن برنامج (عیار ٢٤) هو البرنامج الصيفي الثالث عشر على مدار السنوات الماضية ، حيث يسعى المركز لتحقيق الفائدة للمشاركات والإستفادة من الإجازة الصيفية.

