



في هذا العدد

- نائب رئيس مجلس إدارة الغرفة التجارية : مناخ المملكة استثماري مميز..
- السمنة : طريقة الوقاية والعلاج..
- الدكتور سامي سلمان يتحدث عن الوقف المجتمعي..
- معرض صور برامجنا..



ديوانيات الحي

تعتبر ديوانيات حي الحزام الذهبي دليلاً على ترابط أهل الحي والجيران، حيث يلتقي الجيران أسبوعياً منذ 25 عاماً، ويحضر في الدوانية ويشارك فيها عدد من رجال الأعمال و الإعلام والأطباء و المهندسين ، حيث يتبادلون أخبار الحي والجيران ويساهموا في إقتراح أفكار وبرامج تساهم في زيادة التواصل بين أهل الحي إضافة لتنمية مهارات أبنائهم وبناتهم الثقافية والاجتماعية والدراسية والرياضية.

حلقات جامع الأمير محمد بن فهد



تأسست حلقات جامع الأمير محمد بن فهد بالحزام الذهبي عام 1423 هـ، حيث بدأت بـ 14 طالب و وصل العدد إلى 80 طالب وتحتوي على مجموعة من الحلقات مقسمة على مستويات

الطلاب كالتالي :

- حلقة التلقين
- حلقة المبتدئين
- حلقة المتوسط
- حلقة التميز

خَرَجَتْ حلقات جامع الأمير ثلاثة حفاظ للقرآن الكريم بفضل الله تعالى.

صحتك تهمنا

بالتعاون مع جمعية الرحمة الطبية الخيرية

مَجْمَعِيَّةُ الرَّحْمَةِ الطِّبِيَّةِ الْخَيْرِيَّةِ
مسجلة بوزارة الشؤون الاجتماعية رقم 300



ماهو الكوليسترول ؟

مادة تشبه الشحوم ، لها ملمس الشحم الناعم ، وهو نوع من أنواع الدهون يصنعه الجسم بصورة طبيعية في الكبد، كما نحصل عليه من الغذاء الحيواني.

ماهي أضرار ارتفاع الدهون؟

- ارتفاع الكوليسترول و الدهون الثلاثية من أهم أسباب أمراض القلب و الأوعية الدموية كحدوث جلطات في الشريان التاجي المغذي لعضلة القلب.
- السمنة : تنجم عن تناول وجبات ذات محتوى زائد من الدهون.

أسباب ارتفاع الدهون ؟

- الإفثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة كالبيض، الحليب كامل الدسم ومشتقاته، اللحون المدهنة.
- عوامل وراثية وعائلية
- قلة الحركة والنشاط الجسماني
- السكري

السمنة

طرق الوقاية والعلاج:

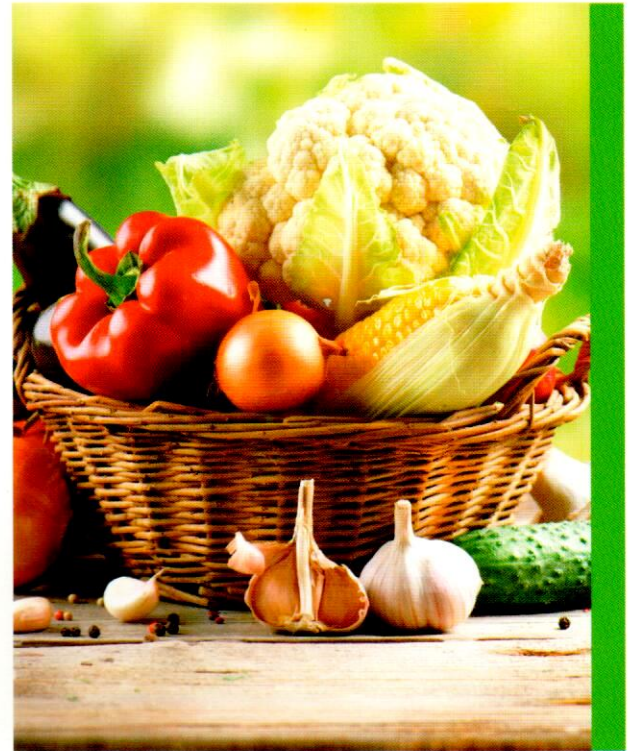
- معالجة السكري و أمراض الغدد الصماء إن وجدت
- ممارسة الرياضة البدنية
- استخدام الحبوب الخافضة للدهون بعد استشارة الطبيب

تجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل:

- اللحم المدهن
- الحليب كامل الدسم و مشتقاته
- البيض (الصفار فقط)
- السجق والمرتديلات
- الحلويات و المعجنات التي تحتوي على بيض أو زبدة

الأطعمة الفقيرة بالدهون المشبعة والغنية بالدهون الغير مشبعة
والمسموح بتناولها بكميات معتدلة :

- زيت الذرة
- الزيتون و زيتته
- المكسرات بأنواعها باستثناء القشامة و الكستناء
- الأسماك بأنواعها باستثناء القريدس و الكركند



ماهي الدهون؟

هي مصدر هام للطاقة و مخزن للطاقة الفائضة، و تقلل حرق البروتين للحصول على الطاقة. وتعمل الدهون تحت الجلد كعازل يقلل من فقدان الحرارة. كما تحمي الدهون المحيطة بالأعضاء مثل هذه الأعضاء من خطر الإرتطام في الحوادث مثل الكلى، وتساعد في امتصاص بعض الفيتامينات الذائبة مثل فيتامينات : أ، د، ك

فوائد من برامجنا

تأثير الألوان على مساحة البيت

نوع البرنامج	أسمية تدريبية
اسم البرنامج	جماليات الديكور المنزلي
مشاركة وتقديم	م. سهير العمير و م. وفاء الهاجري
التاريخ	١٢ ربيع الثاني ١٤٣٥ هـ
المكان	قاعة التوليب إن للحفلات بمدينة الخبر

- اللون الأسود وكما هو معروف عنه بأنه ملك الألوان إلا أنه سيء السمعة في مجال التصميم الداخلي ولا يُنصح إستخدامه في غرف المعيشة مثلاً لما له من تأثير سلبي على النفس.
- في المقابل فإن اللون الأخضر من الألوان التي ينصح فيها وبشدة في أماكن العمل خاصة غرف الاجتماعات لما له من تأثير إيجابي مميز حيث يساعد على التقليل من حدة النقاش.
- أما اللون الأزرق فإنه عادةً ما يستخدم في أماكن مرتفعة لهدوء اللون وخفته.
- اللون الأبيض يُبهت ويخفي مع الأشياء فلا بد عند إستخدام الأبيض إبراز المكان وذلك بدمجه مع ألوان أكثر حيوية.



نوع البرنامج	استضافة
اسم البرنامج	قادة أجيال - البرامج التطويرية
مشاركة وتقديم	د. صالح الضلعان
التاريخ	٩ صفر ١٤٣٥ هـ
المكان	قاعة الاجتماعات - مركز حي الحزام الذهبي

لقاء القرآن

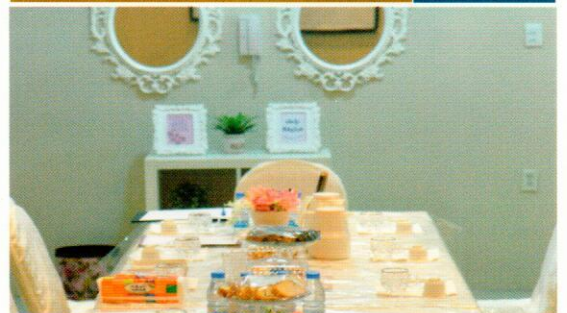
- القرآن الكريم شفاء لما في الصدور
- أثر القرآن الكريم في علاج العين والسحر و تأليف القلوب في المنزل
- أهمية تخصيص وقت لقراءة القرآن و المحافظة عليه
- الإستعانة بكتب التفسير للمساعدة في فهم القرآن وتدبره بشكل أكبر

نادي القراءة

في هذا الكتاب مجموعة من قصص المفكرين والفقهاء والمخترعين والأدباء ورجال الأعمال والعلماء ممن اشتركوا في خصلة واحدة وارتبطوا فيما بينهم برابطة مشتركة... ألا وهي اليتيم، فكلهم فقدوا آبائهم فأصبحوا بلا عائل، وتركوا أمام الدنيا كجندي بلا سلاح وربان بلا سفينة، تأخذهم المصاعب وتتلاعب بهم المتاعب، إلا أنهم علموا أنهم ما خلقوا لذلك؛ فتحدوا الحياة وخاضوا غمارها، فلم توقفهم العقبات ولم تحل دون ما أرادوه المصاعب والأزمات، ولم يتخبنوا خلف يتمهم و ينتظروا رأفة الآخرين وإحسانهم، وعلموا أن الحياة مغامرة مثيرة.

وفي النهاية حققوا ما لم يحققه غيرهم، وأنجزوا ما عجز عنه الآخرون؛ ليسجلوا أسماءهم على نجوم الإبداع وصفحات التاريخ

نوع البرنامج	ورشة عمل
اسم البرنامج	نادي القراءة - اللجنة النسائية
مشاركة وتقديم	عضوات نادي القراءة
التاريخ	٢٧ رجب ١٤٣٥ هـ
المكان	قاعة الندوات - مركز حي الحزام الذهبي
اسم الكتاب	أيتام غيروا مجرى التاريخ
اسم المؤلف	الأستاذ عبدالله الجمعه



مشاركات القراء

خاطرة

حديقة الورود العجيبة ..!!

أحمد واسم القحطاني

الوردة .. رمز للحب والمودة ..
 فالزوج يعبر عن حبه لزوجته بوردة ..
 والمريض يُخَفِّفُ عن آلامه بوردة ..
 الوردة لها علاقة مع الإنسان .. الكل يبحث عن اقتناءها ..
 لوضعها في المنزل .. او في المكتب .. وغيرها من الاماكن
 حديقة الورود العجيبة .. تختلف عن بقية الحدائق ..
 فالعجب فيها .. بأنها تسمح وتطالب روادها بقطف الزهرة
 المناسبة لهم ..!!
 وروادها من جميع الفئات .. ستجد الأطفال والرجال والنساء
 .. الكل يبحث عن زهرته المحببة له .. !!
 حديقة الورود هي مركز حي الحزام الذهبي ..
 تقدم الورود لجميع الفئات .. عن طريق البرامج الشبابية
 والرياضية .. والبرامج الاجتماعية والثقافية .. وتخدم الفقراء
 والمساكين ..
 يجب بأن نفتخر بحديقتنا .. ونحافظ عليها .. فالدعم المعنوي
 والمادي .. هي السقاية لهذه الحديقة ..
 لأننا نحب الزهور .. فلنحافظ على مركزنا



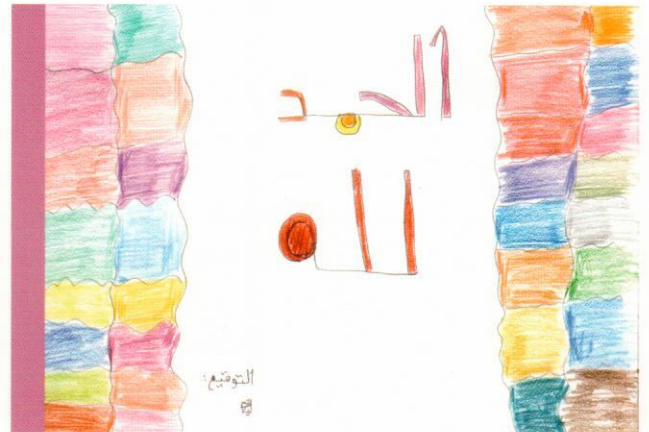
صورة

ريما ماجد القنييط - ثالث ثانوي



رسمه

ليان المقبل - ١٢ سنة

أرسلوا مشاركاتكم وأفكاركم على info@lenasmo.com

ضيف العدد

البطاقة الشخصية؟

الاسم : محمد بن سعد بطي الفراج.

العمر 44 عام

المنصب : نائب رئيس مجلس ادارة غرفة الشرقية.

والمدير العام لشركة الدواء للخدمات الطبية المحدودة.

العنوان : الخبر - السعودية.



كيف تقيمون اقبال الشباب على سوق العمل؟

تتميز المملكة بمناخ استثماري متميز بسبب عدة عوامل أهمها: مرونة اللوائح والأنظمة والتسهيلات التي تتوفر للمستثمر، ونسب النمو الاقتصادي المرتفعة، ووفرة السيولة في السوق، وانخفاض معدلات الفوائد، وهو مايشكل فرصة سانحة لانخراط الشباب في مشاريع ريادة الأعمال وبدء أعمالهم الخاصة، وهو توجه يشهد ازدياداً في السنوات الأخيرة ولكنه ليس في المستوى المأمول، وهنا يأتي دورنا في الغرف التجارية في دعم المنشآت الصغيرة والمتوسطة وتشجيع الابتكار والإبداع ونشر ثقافة العمل الحر بين الشباب، ليصبح الشاب موظفاً لغيره بدلاً من كونه باحثاً عن الوظيفة.

ما هو توجيهكم للشباب في بداية حياتهم الوظيفية ؟

أثبت الشاب السعودي تميزه متى ما حظي بتأهيل وتدريب متميز، وهاهم شبابنا يقودون كبريات الشركات المحلية، كما أنهم منافسين للكوادر الأجنبية إذا سنحت لهم الفرصة، ونصيحتي للشباب في بداية مسيرته الوظيفية أن يكون لديه استراتيجية طموحة وطويلة الأمد يسعى لتحقيقها من خلال وضع أهداف مرحلية، كما أنصح الشاب في الاستمرار بالتعلم وتطوير القدرات وتوسيع المدارك في مختلف المجالات وعدم الاكتفاء بالدراسة الجامعية المتخصصة .

ما هي خططكم التي تطمحون لتنفيذها في المنطقة الشرقية؟

المنطقة الشرقية هي قلب الصناعة في المملكة، والأمر لايتعلق فقط بالموارد النفطية، بل إن المنطقة الشرقية تحتضن كبرى الشركات الصناعية والتجارية، وفيها الكثير من الاستثمارات ورؤوس الأموال، كما تشهد المنطقة قفزات تنموية كبيرة تواكب أهميتها الاستراتيجية. وسنحرص من خلال موقعنا في غرفة الشرقية على تشجيع القطاع الخاص للاستثمار في مختلف القطاعات الاقتصادية بالمنطقة، وتقديم التسهيلات المناسبة، والمشاركة في تحقيق تنميه اقتصادية مستدامة للمنطقة الشرقية، إلا أن دورنا في الغرفة لاينحصر على الدور الاقتصادي، بل إن الغرفة تستشعر دورها المجتمعي ونحرص على تعزيز هذا الدور من خلال دعم مختلف الفعاليات الاجتماعية في المنطقة.

في البداية نبارك لكم منصبكم الجديد نائباً لرئيس الغرفة التجارية بالمنطقة الشرقية، ونتمنى لكم التوفيق..

أشكر لكم صدق مشاعركم، وأسأل الله أن يقدرني على أداء المسؤولية بالشكل الذي يرضيه ويحقق تطلعاتكم، وأن نتمكن من تحقيق إضافة نوعية لخدمة هذا الوطن الكريم وأن نقوم بمسؤولياتنا تجاهه كما ينبغي.. كما أشكر لكم استضافتي في هذا الحوار أملاً أن أوفق في الإجابة على استفساراتكم وتساؤلاتكم..

ما هي خططكم لتطوير الغرفة التجارية في المنطقة الشرقية ؟

في البداية نؤكد أن خططنا تنطلق من رؤية وأهداف تتسق مع الرؤية والأهداف التي وضعتها الغرفة والحرص على المحافظة على ريادة غرفة الشرقية وتميزها في خدمة قطاع الأعمال في المنطقة الشرقية من خلال تقديم خدمات عالية الجودة تضمن تطوير قطاع الأعمال، وتكريس خبراتي المهنية في فتح أفق جديدة للتطوير، ومواكبة المتغيرات التقنية في قطاع الأعمال، وتسخير التقنيات الحديثة لاستثمار الموارد بكفاءة عالية.

إلا أن أهدافنا لاتقتصر على الجانب الاقتصادي، بل نتطلع إلى الإسهام في التنمية الاجتماعية في ظل قيمنا ومبادئنا السامية.

ونستهدف في عملنا خدمة عدة شرائح، تبدأ بمشتركي الغرفة الذين نحرص على إيجاد علاقة متميزة بينهم وبين القطاع الحكومي ورعاية مصالحهم، إضافة إلى تكثيف وسائل التثقيف وإبقاء مشتركي الغرفة على اتصال دائم مع المتغيرات العالمية، ومن هذه الوسائل إقامة الندوات والمؤتمرات وتبادل الوفود.

كما نهدف إلى تطوير مستوى الخدمات التي تقدمها الغرفة، ودعم برامج ريادة الأعمال والمشاريع الصغيرة والمتوسطة، وتشجيع الابتكار، ومواكبة تطلعات حكومة المملكة في التوجه نحو الاستثمار المعرفي.

لكن هذه الأهداف لن تتحقق إلا بتطوير بيئة العمل الداخلية، لذلك نحرص على تطوير بيئة العمل في الغرفة لتكون بيئة عمل تقنية ومحفزة، وسنعمل على تطوير واستقطاب موارد بشرية مؤهلة، وتطوير لوائح ونظم العمل في الغرفة، وزيادة العوائد المالية من خلال ابتكار خدمات ومنتجات جديدة وتسويقها.

من خبراتهم ..

الوقف المجتمعي



بقي الوقف الاسلامي على مدى العصور قديماً وحديثاً الرائد الرئيسي في تغذية المجتمع باحتياجاته وتطويره ومساندته ، وقد كانت مؤسسات المجتمع المدني شريكاً لهذا القطاع يداً بيد والناظر الى تاريخ الأمة متمثلاً بمدنها الحضارية الرئيسية (دمشق وبغداد والقاهرة وغيرها) سوف يرى أن قطاع التعليم والصحة كان قائماً بشكل كبير على الأوقاف ، وانتشرت دور الرعاية في الشمال الأفريقي للمسنين والصغار من الأيتام والأرامل والمطلقات والمعلقات ، ويروي لنا التاريخ أن حضارتنا الإسلامية نشرت مفهوم الأوقاف شرقاً وغرباً كلها لخدمة الأمة ومصادقاً لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ((إذا مات ابن آدم إنقطع عمله إلا من ثلاث صدقة جارية وعلم نافع ينتفع به وولد صالح يدعو له)) ، والمتتبع لهذا الحديث يجد أن المعنى الغالب عليه هو عملية البناء والتأسيس لمعنى الاستدامة في المجتمع فالصدقة الجارية تغرس معنى البناء والمؤسسة القائمة سواء كانت جامعاً أو مدرسة أو مكتبة أو مزرعة أو بئراً أو معهداً للبحث والعلم والتطوير ، وهذه المؤسسات الوقفية ينبغي أن تبنى بالعلم النافع وتقوم على نشر وتعليم وتغذية المجتمع بأشكال العلوم المختلفة وهو ما دعي إليه صلى الله عليه وسلم ((علم نافع ينتفع به)) ثم كان من الأهمية بمكان أن يقوم على نشر العلم وتعليمه ((الولد الصالح)) صاحب الدين والخلق القادر على حمل أمانة العلم.

و المتتبع للتجارب الوقفية على مدى التاريخ الإسلامي يجد أنها تعيش معنى العصر الذي تأسست فيه ، فعندما ينتشر الفقر ، سعى الواقفين على سد حاجة الناس وعندما ينتشر العلم والعلماء يسعى الوقف على رعاية العلم وأهله وعندما ينشط الجهاد يعمل الوقف على رعاية أسر المجاهدين وبناء الحصون والقلاع الوقفية، ومع كل ما تقدم فقد رصد الباحثون أن المستفيد الأول من أوقاف المسلمين كان المجتمع أولاً و آخراً، وصنعت الأوقاف تلاحماً وبناءاً لأفراد المجتمع على كافة الأصعدة بشكل يشهده الأمم الأخرى ، فدور العلم والكتاتيب والجامعات كلها كانت أوقافاً عظيمة من أمثلتها المدرسة الصلاحية التي أوقفها السلطان صلاح الدين الأيوبي وأوقف عليها أوقاف سخية كان منها سوق العطارين في القدس الشريف ومدرسة الأشرفية والمنتصرية في بغداد ومدرسة العلوم الشرعية في المدينة المنورة ، وأوقاف اليوم من التجارب الناجحة تحتاج أن تراعي كذلك روح العصر واحتياجاته كاملة ، سواءً واقع المسلمين واحتجهم المحلية ، واحتجهم للنهوض بالأمة علمياً واقتصادياً وتربوياً واجتماعياً ، ومن هنا جاءت الحاجة الى تبني الأوقاف للاهتمامات التربوية والدعوية والاجتماعية في الأحياء والمدن ، فهي لبنة بناء الفرد ، شاباً كان أو فتاة، صغيراً أو مراهقاً أو كبيراً فكلهم يحتاج إلى رعاية وبدون هذا الإهتمام تترهل المجتمعات وتضعف وتترك فريسة لضياح الأوقات والأعمار .

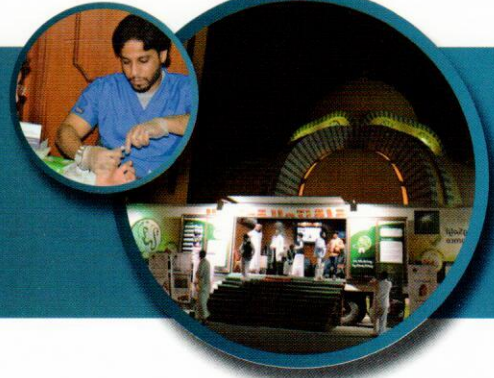
يقول الله تعالى ((لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ)) ومن أعظم ما ينفق صدقات جارية تخدم الدين والمجتمع .

معرض الصور



سجل هدفاً ٢ :

برنامج رياضي في مدرسة جبل النور الثانوية، شارك فيه أكثر من 100 لاعب



اليوم الطبي

تقديم الاستشارات النفسية و إجراء الفحوصات للسكري والضغط والوزن لأهل الحي



الملتقى التوعوي الأسري النسائي:

ملتقى توعوي للأسرة (طبي ، اجتماعي ، تربوي) لتوعية الأسرة بشكل عام والمرأة بشكل خاص بلغ عدد زائرات الملتقى 200 زائرة من مختلف الأعمار

رحلة أجيال لبناء القادة إلى المدينة المنورة

بمشاركة 50 طالب تم زيارة مركز الأمير سلطان ومعرض الفلك و زيارة الداعية عبدالله بانعمة



أسبوع المبتعث

توعية الطلاب المقبلين على التعليم العالي باختيار تخصصاتهم العملية في المرحلة المقبلة



المبنى الجديد

- يقع المبنى الجديد بجوار جامع الأمير محمد بن فهد وبالقرب من أسواق المزرعة ووقت اللياقة
- مساحة المركز 7,000 متر و سيخدم معظم أحياء الخبر.
- عدد المستفيدين من المبنى 20,000 شاب و فتاة
- يحتوي المبنى على أماكن مخصصة للدورات التدريبية للرجال والنساء
- قاعة مخصصة للمناسبات الإجتماعية لأهل الحي



ساهموا معنا في بناء المبنى الجديد

أيان:

301608010188189

مصرف الراجحي
Al Rajhi Bank

لجنة التنمية الإجتماعية بالحزام الذهبي



معاً نلسمو.

مركز حي الحزام الذهبي
Golden Belt Neighborhood Center

جوال: 0508870106

هاتف: 0138870106

فاكس: 0138870460



lenasmo



lenasmo



lenasmoo



مركز حي الحزام الذهبي بالخبر



info@lenasmo.com

www.lenasmo.com

050 11 40 872



رئيس التحرير

عبدالرحمن طريف رشيد

المدير التنفيذي

علي عبدالله باعبدالله

مدير عام المركز

نايف محمد الهدي

حنى

نشرة دورية تصدر عن مركز حي الحزام الذهبي

6