



جمعية أصدقاء القلب الخيرية
Heart Friends Charitable Society

التقرير السنوي

٢٠١٧ م

المحتويات

إهداء.

كلمة رئيس مجلس الإدارة.

كلمة المدير العام.

نبذة مختصرة عن جمعية أصدقاء القلب الخيرية.

أهداف الجمعية.

مصادر دخل الجمعية.

أعضاء مجلس الإدارة.

الأعضاء المؤسسون.

المشاريع المستقبلية.

التقارير.

تقارير الحالات المعروضة والمحولة عام ٢٠١٧م.

تقارير المساعدات الصحية الشاملة عام ٢٠١٧م.

الخاتمة.



إلى مقام خادم الحرمين الشريفين
الملك سلمان بن عبد العزيز آل سعود أيده الله.

إلى صاحب السمو الملكي
الأمير محمد بن سلمان بن عبد العزيز
ولي العهد نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع حفظه الله.

إلى مؤسس الجمعية معالي الدكتور
محمد عبده يمانى، يرحمه الله.

إلى مقام
وزارة العمل والتنمية الإجتماعية

إلى كل المحسنين من أهل الخير أهل الأيادي البيضاء
في بلادنا الغالية

كلمة رئيس مجلس الإدارة



ياسر محمد عبده يمانى
رئيس مجلس الإدارة

الحمد لله الذي وفقنا الى هذا العمل الصالح بالوقوف مع مرضى القلب من الفقراء والمساكين العاجزين عن تحمل تكاليف العلاج وكان هذا بفضل من الله تعالى ثم حرص القائمين على هذا العمل وإنجازه بالنحو الصحيح ابتغاء مرضاة الله تعالى ووجهه الكريم ثم دعم الرجال الذين قدموا لها المساعدات العينية والمالية والطبية حتى تمكنا من الإستمرار في هذا العمل، فقد حرصنا في السنوات الماضية على علاج كل مريض قلب فقير لا تساعده ظروفه على علاج نفسه، فنجحت هذه الجمعية التي تأسست في عام (٢٤ / ٤ / ١٤٠٤ هـ)

في تحقيق جميع أهدافها التي وضعتها منذ البداية والتي تمثلت في إجراء جراحات القلب المفتوح والمقفول بكل اشكالها للمرضى غير القادرين، وتوفير العلاج الطبي لحالات القلب التي لا تتطلب التدخل الجراحي، ثم التوعية الصحية فيما يتصل بالوقاية. وقد ساهم معنا في دعم هذه المسيرة عددٌ كبير من رجال المجتمع الأفاضل الذين كانت تبرعاتهم السخية بلسمًا داوى جراحات هؤلاء المرضى من الفقراء والمساكين. لقد بدأت مسيرة هذه الجمعية بعدد من الرجال الأوائل الذين تنادوا لتأسيسها وكان على رأسهم معالي الدكتور / محمد عبده يمانى (يرحمه الله). نسأل الله تعالى أن يوفقنا لتقديم المزيد من خدماتنا لهؤلاء المرضى من الفقراء والمساكين وشكرًا لوزارة الشؤون الإجتماعية على دعمها لبرامجنا وحرصها على إنجاحها وإنني أناشد كل رجال المجتمع وكل فاعل خير أن يمد يده لمساعدتنا في هذا العمل الصالح وأن يساهم بسهم خير فبعض الريالات القليلة تتبارك إن شاء الله تعالى وتساعد في إيصال خدماتنا لجميع مرضى القلب وعلاجهم وإنقاذ حياتهم. والله الموفق والهادي إلى سواء السبيل.



كلمة مدير عام الجمعية



فريد محمد زاهد
المدير العام

الحمد لله رب العالمين القائل في محكم التنزيل (فأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واعتصموا بالله هو مولاكم فنعم المولى ونعم النصير) الحج ٧٨ . والقائل جل جلاله (مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مئة حبة والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم) البقرة ٢٦١ .
والصلاة والسلام على سيّد الأولين والآخرين نبينا محمد وعلى آله وصحبه القائل ((إن الصدقة لتطفئ غضب الرب وتدفع ميتة السوء)) أما بعد ،،،

فإن تقريرنا السنوي يقدم معلومات متكاملة وتقارير مفصلة عن الاعانات والتبرعات ومساهمات اهل الخير والحالات المرضية التي تم علاجها ومتابعة احوال المرضى ومشاريع الجمعية الخيرية والمستقبلية.

ويوضح ما تم استلامه من اهل الخير وكيف تم توزيعه على الحالات المرضية خلال عام ٢٠١٧م فما قدمه اهل الخير من الصدقات والزكوات فهي طهر لهم من الذنوب وتنمية و زيادة في موازين حسناتهم واعمالهم الصالحة كما تنمي اموالهم ببركة ما قدموه لأصحاب الحاجة من الفقراء والمساكين.

وإدارة الجمعية تقوم بإعداد التقارير السنوية لتبين للداعمين والمتبرعين لهذه الجمعية كل الأعمال التي صرف فيها تبرعاتهم لتطمئن قلوبهم. ولكم جزيل الشكر والامتنان على الدعم الدائم والمستمر للجمعية. آمليين أن نكون قد وفقنا في عرض صورة صادقة لما حققته الجمعية خلال عام ٢٠١٧م

سائلين المولى عزوجل أن يثبت الجميع ويكتب ما قدموه في موازين حسناتهم وأن يكتب لنا جمعياً اجر المشاركة في هذا العمل الخيري. واخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على اشرف المرسلين
سيدنا محمد وعلى آله واصحابه اجمعين.

نبذة مختصرة عن جمعية أصدقاء القلب الخيرية

تأسست جمعية أصدقاء القلب الخيرية في ٢٤ / ٠٢ / ١٤٠٤هـ برئاسة معالي الدكتور / محمد عبده يمانى ((يرحمه الله)). وتم تسجيلها بوزارة الشؤون الاجتماعية برقم (٧٩) وتاريخ ١٤/٠١/١٤٠٦هـ وهي أول جمعية متخصصة في المملكة .

أهداف الجمعية

- ١- جراحات القلب المفتوح والمقفول بكل أشكالها وأنواعها ومجالاتها ولكل الأعمار من أطفال وشباب وكبار لمرضى القلب غير القادرين .
- ٢- العلاج الطبي لحالات القلب التي لا تتطلب التدخل الجراحي ، مع تنفيذ برامج وأنشطة تستهدف التوعية الصحية ، وإيضاح طرق الوقاية والعلاج الطبي والجراحي لأمراض القلب.
- ٣ - التعاون العلمي والفني مع مراكز علاج وجراحة القلب في المملكة والعالم .
- ٤- التعاون مع المستشفيات بقبول الحالات المرضية والحصول على خصومات منهم لتغطية المبالغ اللازمة من المتبرعين مع متابعة الحالات المرضية قبيل وأثناء وبعد العمليات .
- ٥- جمع التبرعات لتغطية تكاليف علاج الحالات المرضية لدى الجمعية بعد الإجراءات التشخيصية ، ودراسة حالة المريض الاجتماعية ومدى قدرته من عدمها على تحمل تكاليف العلاج والعمليات وغيرها .

مصادر دخل الجمعية

- الإعانة السنوية من الوزارة.
- تبرعات أهل الخير.
- الاستثمار في بعض الصناديق الاستثمارية.
- إشتراكات الأعضاء.



أعضاء مجلس الإدارة

يتألف مجلس إدارة الجمعية من ٧ أعضاء:

- ١- الأستاذ / ياسر محمد عبده يمانى - رئيس مجلس الإدارة.
- ٢- الدكتور / محمد أحمد عرفان - نائب رئيس مجلس الإدارة.
- ٣- الأستاذ / سعود عبد الحميد دهلوي - المشرف المالي
- ٤- المستشار / أحمد عبدالعزيز الحمدان - عضواً.
- ٥- الدكتور / مروان صالح طيب - عضواً.
- ٦- الأستاذ / سراج غراب - عضواً.
- ٧- الأستاذ / ريان سعود دهلوي - عضواً.

المشاريع المستقبلية

- إنشاء مقر خاص للجمعية يشمل عيادة متخصصة وإجراء الفحوص المبدئية اللازمة للمريض.
- إنشاء فرع للجمعية في المدينة المنورة يشمل عيادة للقلب عن طريق فاعل خير.
- تطوير آلية جمع التبرعات والسعي لتنميتها لتتمكن الجمعية من استقبال حالات أكثر.
- زيادة أعضاء الجمعية من المتبرعين الدائمين.
- فتح التبرعات للعموم لزيادة موارد الجمعية.
- توسيع نشاط الجمعية ليصل لجميع أنحاء المملكة.
- فتح باب التطوع لأطباء القلب للتعاون في الكشف على الحالات المرضية وتشخيصها مجاناً .
- تطوير آلية علاج الحالات المرضية في أقصر وقت ممكن .
- تطوير موقع الإنترنت الخاص بالجمعية لدعم توعية المجتمع.
- برنامج العيادة المتنقلة لخدمة مرضى القلب من أهل القرى والهجر.
- برنامج العيادة المتنقلة لخدمة الأحياء الشعبية.

الأعضاء المؤسسون لجمعية أصدقاء القلب الخيرية

سعادة الدكتور/ عصام قدس (يرحمه الله)

سعادة الدكتور/ عبدالله مناع

سعادة الأستاذ/ زكي أسعد رحيمي

سعادة الشيخ/ عبداللطيف عمر غراب

سعادة الأستاذ/ ياسر محمد عبده يماني

سعادة الأستاذ/ ياسر الخولي

سعادة الشيخ/ إسحاق عزوز (يرحمه الله)

سعادة الأستاذ/ مفيد ملا

سعادة الأستاذ/ إدريس الناصر

سعادة الأستاذ/ حسين العسكري

السيد/ عيسى صالح عنقاوي

معالي الدكتور/ محمد عبده يماني (يرحمه الله)

سعادة الدكتور/ محمد أحمد عرفان

سعاد الشيخ/ عبدالمقصود محمد سعيد خوجة

سعادة الأستاذ الدكتور / حسان يحيى رفة

سعادة الأستاذ / محمد سعيد طيب

سعادة الشيخ/ محفوظ سالم بن محفوظ

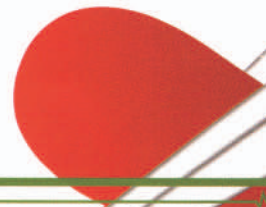
معالي المهندس/ محمد سعيد فارسي

سعادة السيد / فؤاد عبدالحميد عنقاوي

سعادة الأستاذ / عبدالعزيز عبدالله كامل (يرحمه الله)

سعادة الشيخ/ عبدالعزيز الرفاعي (يرحمه الله)

سعادة الأستاذ/ عمر كامل



قال تعالى:

((ومن أحيها فكأنما أحيانا الناس جميعاً))

(المائدة: ٣٢)



لاتدع قلبه يتوقف ... أنقذ حياته
ولو بالقليل

مشروع العيادة المتنقلة

فكرة المشروع

تقوم فكرة هذا المشروع على إيصال بعض الخدمات الصحية العلاجية والوقائية خاصة لمرضى القلب والشرابين الذين لا يستطيعون الحصول على تلك الخدمات بسبب بعد المراكز الصحية والمستشفيات عن مقار إقامتهم أو بسبب وعورة الطرق وصعوبة الوصول للخدمات الصحية المتاحة من فحص وعلاج ومتابعة .

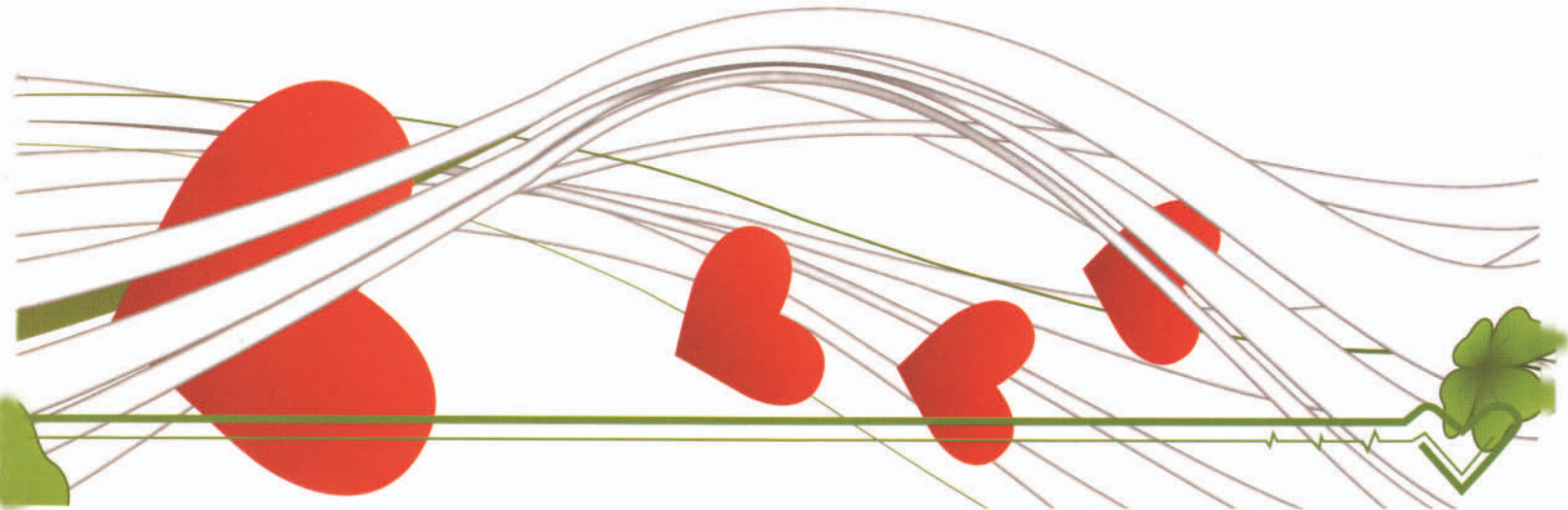
أهداف المشروع

- أ- تنفيذ برامج وقائية مثل التوعية الصحية بمخاطر أمراض القلب وإمكانية علاجها أول اكتشافها مما يساعد على نجاح عملياتها وبأقل التكاليف .
- ب- تنفيذ برامج علاجية تتمثل في علاج بعض الأمراض الحادة والمزمنة والمساعدة في الاكتشاف المبكر لهذه الأمراض.

ويعتمد المشروع في تنفيذ أهدافه على

العيادة المتنقلة الطبية للقرى والهجر .

العيادة الطبية المتنقلة، للأحياء الشعبية الفقيرة .



آلية تنفيذ المشروع

تم اختيار منطقة البلد حي الشام والمظلوم للبدء في المشروع ثم الانطلاق للقرى والهجر ويعتمد المشروع في تنفيذ أهدافه على:

العيادة المتنقلة الطبية: وهي عيادة مجهزة تجهيزاً كاملاً وتضم طبيباً وممرضاً وسائقاً وتقوم العيادة بزيارة مناطق محددة بمقدار ثمانية زيارات شهرياً لفحص حوالي ٥٠ مريضاً يومياً وتقديم العلاج لهم بعد ذلك يتم الانتقال للقرى والهجر التابعة لمنطقة مكة المكرمة لفحص المرضى ثم يتم نقل الحالات الطارئة للعلاج في مستشفيات جدة .

التكلفة المالية للمشروع

- تكلفة العيادة المتنقلة الواحدة: ٤٨,٠٠٠ ريال.

- تكلفة التشغيل السنوية: ١٤٧,٠٠٠ ريال.

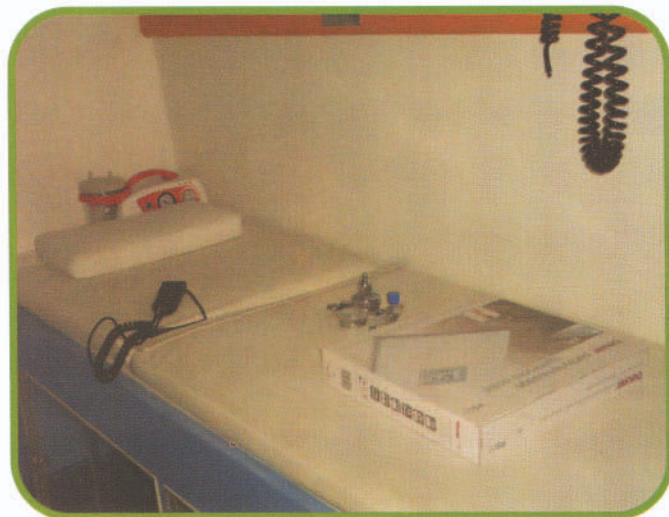


مشاركات الجمعية عام ٢٠١٧م

- ١- مشاركة الجمعية في الدورة التدريبية لليوم العالمي للأخصائي الاجتماعي تحت عنوان الاستشارات الاجتماعية في ظل التغيرات الاجتماعية بمدينة الملك عبد العزيز الطبية ٢٢/٣/٢٠١٧م.
- ٢- المشاركة في المعرض النسائي السنوي الكبير (برستيج) المنعقد بفندق هلتون بقاعة القصر في الفترة من ٢٠ - ٢٢ / ٣ / ١٤٣٩هـ وتوزيع مطبوعات الجمعية التعريفية والتوعوية ونشرها عبر التواصل الاجتماعي.
- ٣- زيارة المرضى في المستشفيات لمتابعة حالتهم مثل :-
مستشفى جامعة الملك عبد العزيز. المستشفى السعودي الألماني. مستشفى حي الجامعة. مدينة الملك عبد الله الطبية. مستشفى سليمان فقيه.
- ٤- الاجتماع مع شركة أرامكو السعودية وممثليها الأستاذة / سناء بخاري لإعادة دعمها للجمعية وأنشطتها وكذلك المساهمة في إنشاء مقر للجمعية وتأمين أدوية المرضى.
- ٥- المفاهمة مع جمعية موسى الخيرية للمساهمة في إنشاء مقر الجمعية.
- ٦- توزيع مطبوعات الجمعية التوعوية والتعريفية على المراكز التجارية الكبرى.



- ٧- المشاركة في اجتماع مستشاري القلب والقسطرة والجراحة برعاية مستشفى حي الجامعة والمنعقد في فندق راديسون بلو بجدة.
- ٨- تم المشاركة في ورشة عمل بعنوان: «واقع القطاع الخيري الصحي وآليات تمكينه» والتي اقيمت برعاية وزارة الصحة.
- ٩- المشاركة في اجتماع وقف سعد عبد العزيز الموسى مع الجمعيات الخيرية المنعقد في ٣٠/٤/١٤٣٧هـ بمكة المكرمة.
- ١٠- المشاركة في اليوم الخيري التطوعي برعاية المؤسسة العامة للتدريب التقني والمهني وذلك بجدة.
- ١١- المشاركة في المعرض المصاحب لفعاليات اليوم العالمي للخدمة الاجتماعية برعاية مديرية الشئون الصحية بجدة تحت شعار «نصنع الحلول من التحديات» وذلك يوم الاثنين ١٢/٦/١٤٣٨هـ.



١٢- المشاركة في ورشة العمل في مؤسسة الملك خالد الخيرية المنعقدة في ١٤٣٧/١١/٢٦هـ في جمعية مودة الخيرية وذلك لمناقشة دور القطاع غير الربحي في تنفيذ رؤية المملكة (٢٠٣٠).

١٣- المشاركة في حفل مركز التميز لجراحة قلب الاطفال برعاية جامعة الملك عبد العزيز بمناسبة اتمام الجزء الاول من مشروع ١٠٠ ألف طفل يسبح الله واجراء عملياتهم بنجاح ولله الحمد وذلك يوم الاربعاء ١٤٠١٧/٠٢/١٥.



١٤- المشاركة في فعالية «نبضة» الذي اقامته جامعة الملك عبد العزيز في فندق هيلتون جدة ضمن برنامج توعية المجتمع تجاه امراض القلب في يومي الثلاثاء والاربعاء ٢٨ - ٢٩/٣/١٤٠١٧.

الحالات المحولة للمستشفيات من قِبَل الجمعية

الحالات المحولة للمستشفيات من قبل الجمعية
خلال الفترة من ٢٠١٧/٠١/٠١ م وحتى ٢٠١٧/١٢/٣١ م

م	الشهر	الاماني	عرفان	الجامعة	بقشان	م.سليمان فقيه	المستقبل	الولادة والاطفال	م.ج.الملك عبدالعزيز	الطبي الدولي	م.الملك عبدالله	م.النور	عيادات الجمعية	الاجمالي
١	يناير	٢٦		١٨	٤	٢	١	١	٥				٤٧	١٠٤
٢	فبراير	٢٣	١	٢٦	٤	٣			٢		١		٥٦	١١٦
٣	مارس	١٣	١	٢٦	٦	١	١	١	٣				٤٩	١٠١
٤	ابريل	٤٣	٤	٢٧	٤	١		٣	٢				٥٧	١٤١
٥	مايو	٢٠		٣٨	٩	١		٣	١	١		٢	٦٩	١٤٤
٦	يونيو	٥	١	٢٢	٤	١	٢	١	٢				٥٥	٩٣
٧	يوليو	٢٨	١	٢٤	٨	١		٢	١				٤٦	١١١
٨	اغسطس	١٢		٩	٣		١	١	١		١		٣٩	٦٧
٩	سبتمبر	٦	٢	٢٣	٢	٣	١		٢			١	٤٤	٨٤
١٠	اكتوبر	١٤	٣	٣٣	٣		١	١	١	٢			٥١	١٠٩
١١	نوفمبر	٧	١	١٣	١	٢		٢	١	١			٤١	٦٩
١٢	ديسمبر	١٤	١	١٦	٥	٣		٢		١			٤٢	٨٤
	الاجمالي	211	15	275	53	18	7	17	21	5	2	3	596	1223

المساعدات الصحية الشاملة

العدد	البيان	عام ٢٠١٧
١٥٧	فحوص	١٨٧,٤٤٠
٨٧	جراحات	٢,١٢٣,٢٠٥
١٦٨	قسطر تشخيصية	٢٥٥,٠٢٨
١٠١	قسطر علاجية	١,٦١٣,٤٠٦
٥١	مساعدات نقدية للمرضى	٢٠,٢٨٢
٢٠	أدوية للمرضى	٨,٩٨٥
٩	منظم ضربات القلب	١٢١,٢٠٠
١	مساعدات عامة	٨,٠٠٠
٣٣	تنويم مطول وإسعافات	١٦٢,٧٧٩
٥٩٦	عرض مرضى عيادات الجمعية	٠
١٢٢٣	الإجمالي	٤,٥٠٠,٣٢٥

الشراكة بين الجمعية ومركز التميز لجراحة قلب الأطفال بمستشفى جامعة الملك عبد العزيز



شركاؤنا في النجاح



اتفاقية تعاون مع (تراحم) اللجنة الوطنية لرعاية السجناء والمفرج عنهم وأسراهم



تم بحمد الله تعالى إبرام اتفاقية شراكة بين :

جمعية أصدقاء القلب الخيرية ويمثلها في التوقيع الاستاذ / فريد محمد زاهد
"المدير العام"

واللجنة الوطنية لرعاية السجناء والمفرج عنهم وأسراهم " تراحم " ويمثلها في
التوقيع الاستاذة/ وجدان عبدالمجيد بخاري "المدير التنفيذي" ،

مما يعود بالنفع على أسر السجناء من مرضى القلب . نسأل التوفيق من الله تعالى

قال تعالى ((وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً))



المرضى الفقراء في حاجة للعلاج، ساهم معنا في انقاذ
حياتهم ولو بالقليل من تبرعاتكم وصدقاتكم وزكاتكم.

الصدقة ... بركة في الدنيا ... ثواب في الآخرة.

وما نقص مال من صدقة.



من أجل قلب سليم

إبتعد عن

الإنفعال والغضب.

٢- تناول الدهون - الزيوت النباتية - اللحوم - ومشتقات الألبان.

٣- مسببات مرض ارتفاع ضغط الدم (تناول الملح بكثرة - زيادة الوزن - الإجهاد - التوتر

- الشد النفسي)

٤- التدخين بكافة أنواعه.

٥- مسببات مرض السكري (الإكثار من النشويات والسكريات وزيادة الوزن)

٦- مسببات الكلوسترول الضار (اللحوم - الزيوت - مشتقات الألبان - الدهون الحيوانية)

٧- المشروبات الغازية.

داوم على

المشي يومياً وزيادة النشاط الرياضي اليومي لتنشيط الدورة الدموية ورفع كفاءة القلب.

٢- تناول حبة أسبرين يومياً بعد سن الأربعين.

٣- تناول الخضروات والفواكه الطازجة و اللحوم البيضاء والأسماك.

٤- تقليل كمية النشويات والسكريات المتناولة يومياً - تجنب زيادة الوزن - ممارسة الرياضة البدنية.

٥- التركيز على أغذية معينة لديها إمكانية خفض الكلوسترول الضار مثل الشاي الأخضر

والثوم وزيت السمك و زيت الكتان والألياف النباتية.



معلومات هامة لسلامة القلب

لا بد من التمييز أولاً بين نوعي الكولسترول، الأول يسمى الكولسترول واطئ الكثافة (LDL) أو ما يطلق عليه الكولسترول الضار، والثاني الكولسترول عالي الكثافة (HDL) أول ما يطلق عليه الكوليسترول النافع. وكما هو معروف فإن النوع الأول هو الذي يسبب الكثير من المشاكل القلبية كتصلب الشرايين وانسدادها، وإضافة جهد على القلب، كما يؤدي إلى إغلاق بعض الأوعية الدموية الصغيرة التي تغذي عضلة القلب.

أما النوع الثاني فإن زيادته تأتي بنتائج إيجابية لسلامة القلب والدورة الدموية، حيث يعمل على منع النوع الأول من التجمع على الشرايين ونقله إلى الكبد ليتم تحويله إلى مواد أخرى.

لا بد من العلاج السريع لهذه الحالة في بداية تشخيصها والالتزام به، مع الفحص الدوري، والاهتمام بالغذاء الصحي من تقليل كمية الدهون الحيوانية في الغذاء والموجودة في اللحوم والزيت ومشتقات الألبان، والتركيز على أغذية معينة لديها إمكانية خفض الكولسترول كالأشياء الخضراء، والثوم، وزيت السمك وزيت الكتان (لاحتوائهما على مادة أوميغا 3)، والصويا، وزيادة تناول الألياف النباتية في الوجبات، وممارسة الرياضة بشكل مستمر.

وينطبق الأمر كذلك على الدهون الثلاثة (Triglycerides)، التي تعتبر سبباً رئيسياً للإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب.

قلة الرياضة والنشاط

الرياضة المناسبة عامل مهم وأساسي في صحة الجسم بشكل عام والقلب والدورة الدموية بشكل خاص. فالحركة تنشط الدورة الدموية، وتزيد من قوة القلب، وفي نفس الوقت تقلل من الدهون المتراكمة في الجسم، فتزيل أعباء كبيرة عن القلب. كما تزيد من الأوكسجين الداخل للجسم وبالتالي تجديد وتغذية الخلايا. كما تعمل الرياضة على حرق الطاقة الزائدة في الجسم، أي أنها تحرق السكريات والدهون وتمنع تجمعها وتراكمها في الجسم. كما تنشط عمل الجهاز الهضمي والكبد وتمنع تراكم السموم في الجسم، وتنشط إفراز الأنسولين واستهلاكه من قبل الخلايا.

لكن مع هذا فإن اختيار الرياضة المناسبة شيء مهم وأساسي وحيوي بالنسبة للشخص وحالته، فالأشخاص العاديون يمكنهم ممارسة ما يشاؤون من الرياضات على أن لا تكون مجهدة فوق طاقتهم، أما المصابين بأمراض القلب فلا بد من أن يهتموا باختيار الرياضة المناسبة بحيث لا تؤدي إلى إجهاد القلب. فيجب عليهم الابتعاد عن الرياضات الثقيلة والخطيرة والمرهقة، كرفع الأثقال والركض لمسافات طويلة والملاكمة وصعود المرتفعات، فقد يؤدي ممارسة مثل هذه الرياضات إلى عواقب لا يحمد عقباه.

وأكثر الرياضات المناسبة لمريض القلب هي المشي، والسباحة لمدة قصيرة، والألعاب الأرضية، والهرولة الخفيفة وركوب الدراجات. ولكن من المهم جداً أخذ قسط من الراحة بين فترة تدريب وأخرى لتجنب الإجهاد والتعب.

كما أن الرياضة بالنسبة للزائد الوزن يجب أن لا تكون مرهقة، ومناسبة لأن ذلك قد يؤدي إلى إجهاد القلب.

الانفعال

من العوامل المسببة لأمراض القلب وبالذات
الشرايين والفشل القلبي هو الانفعال .
فالانفعال يسبب اضطرابات تؤدي إلى ارتفاع
ضغط الدم وبالتالي إمكانية حدوث نوبات قلبية أو دماغية .
لذلك فإن الانفعالات الكثيرة والضغط النفسية سبب مباشر
في أمراض القلب .

ومن سماحة ديننا الحنيف أن حثنا على الابتعاد عن الغضب .. قال تعالى:
﴿وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾ .. الشورى : (٣٧) .
وكذلك الصحابي الذي جاء للنبي .. صلى الله عليه وسلم ..
وطلب منه النصح فقال له (لا تغضب) ثلاثاً .
من هنا يتبين أن الغضب والانفعال ليس منهكاً للقلب فقط
بل يتعدها لأمراض لا يمكن حصرها مثل جلطات القلب
وجلطات المخ والسكتات القلبية (الوفاة) لا قدر الله .



- ٦- تناول المواد الطبيعية التي تعتبر وقائية لتخفيض ضغط الدم كالثوم والبقدونس.
- ٧- استعمال بعض الفيتامينات التي تحافظ على سلامة الأوعية الدموية كمجموعة فيتامين ب وفيتامين سي - الزنك - الكالسيوم - الماغنيسيوم والبوتاسيوم.
- ٨- استعمال بعض الأعشاب والمواد الآمنة لخفض السكر كالحلبة والجينكو بيلوبا والجنميما والكروموم والسلينيوم والإكثار من الألياف الغذائية.

لتبرعاتكم و زكواتكم

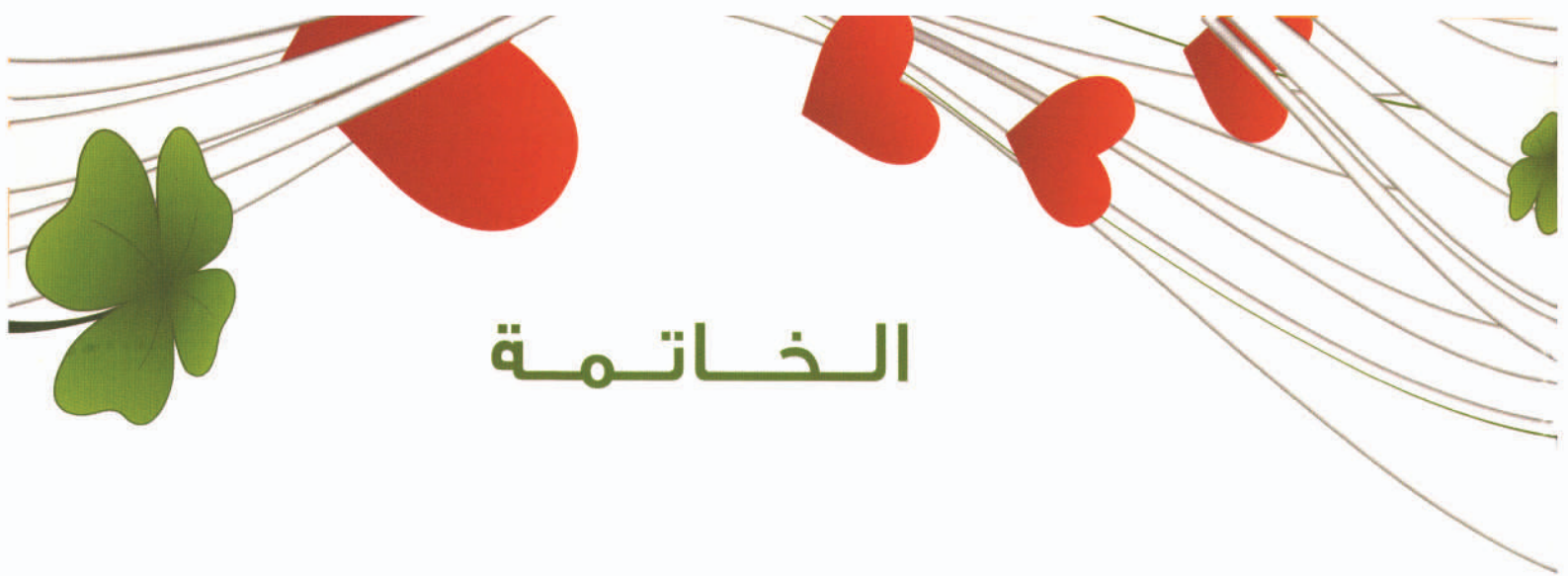
بإمكانكم التبرع عن طريق البنوك التالية:

بنك الجزيرة BANK ALJAZIRA
مصرفية إسلامية حديثة INNOVATIVE ISLAMIC BANKING
آيبان (٠٠١ - ٦٦٦٦٦٦ - ٠٠٢١ - ٠٠٠ ٦٠٠٠ ٩٢ SA)

آيبان (٠ - ٦٦٦٠ - ٦٠٨٠١٠٠ - ٣١٩ - ٨٠٠٠٠ ٩٢ SA)
مصرف الراجحي Al Rajhi Bank

الأهلي NCB
كلنا واحد
آيبان (١٠٧ - ١٥٤٧٣٠٠٠ - ١٠٤ - ١٠٠٠٠٠ ٠٧ SA)





الختامة

الحمد لله الذي وفقنا لهذا العمل . . . ويسره لنا سائلين
المولى سبحانه وتعالى أن يجعلها في موازين حسناتنا
جميعاً متبرعين و أعضاء مجلس إدارة و مشرفين و عاملين
إنه سميع مجيب

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.



للاستفسار عن نشاطات الجمعية الرجاء الإتصال على الأرقام التالية:

هاتف: ٤٨٥٧ ٠١٢ ٦٦٤ / ٨٣٨٤ ٠١٢ ٦٦٥. فاكس: ٨٢٧٣ ٠١٢ ٦٦٤.

أول جمعية متخصصة في المملكة سجلت في وزارة الشؤون الإجتماعية برقم ٧٩ وتاريخ ١٤/١٠/١٤٠٦ هـ.