رحلة تأهيل بدنية بالمستشفى ولاية بلدة

تأهيل بدني بعد الإصابة بالرباط الصليبي الأمامي في مستشفى ولاية بلدة

بقلم: د. سلمى الحربي – مراسلة الشؤون الصحية

بعد ثلاثة أشهر من إصابة الرباط الصليبي الأمامي في مباراة كرة قدم، بدأت رحلة تأهيل بدني في مستشفى ولاية بلدة. وتهدف الرحلة إلى استعادة كامل المدى الحركي والقوة العضلية قبل العودة إلى الملاعب.

((تصوير: عدسة المستشفى))

تأهيل بدني بعد الإصابة بالرباط الصليبي الأمامي في مستشفى ولاية بلدة

بقلم: د. سلمى الحربي – مراسلة الشؤون الصحية

بدأت رحلة تأهيل بدني في مستشفى ولاية بلدة بعد ثلاثة أشهر من إصابة لاعب كرة قدم بتمزق في الرباط الصليبي الأمامي أثناء مباراة في الدوري المحلي. وتهدف الرحلة إلى استعادة كامل المدى الحركي والقوة العضلية قبل العودة إلى الملاعب، وسط متابعة من الجهاز الطبي للنادي والأسرة.

وبحسب الأخصائية في العلاج الطبيعي رنا الشامي، فإن البرنامج يبدأ بمرحلة تهدئة الالتهاب وتقوية العضلات المحيطة بالركبة قبل الانتقال إلى تمارين التوازن والجري المستقيم. وأضافت أن المريض أكمل 24 جلسة علاج طبيعي خلال ستة أسابيع، مع تحسن ملحوظ في مدى الحركة وانخفاض في الألم.

من جهته، قال الجراح المشرف د. فيصل العنزي إن القرار بإجراء الجراحة كان مبكرا بعد ظهور تمزق في الغشاء المفصلي. وأوضح أن الاستشارة الطبية الأولى كانت حاسمة في تحديد الخطة العلاجية المناسبة للمريض.

يأمل اللاعب أن يعود إلى الملاعب بعد انتهاء البرنامج، مؤكدا أن الالتزام بالتمارين اليومية كان العامل الأساسي في تسريع التعافي. ويخضع حاليا لتمارين خفيفة على الدراجة الثابتة وتمارين توازن على لوح مرن تحت إشراف الفريق الطبي.

مطبخ المدرسة في الحي يعيد فتح أبوابه

مطبخ المدرسة في الحي يعيد فتح أبوابه

بقلم: د. سلمى الحربي – مراسلة الشؤون الصحية

بعد أشهر من الإغلاق، أعاد مطبخ مدرسة الحي فتح أبوابه أمام الطلاب، في خطوة تهدف إلى تحسين التغذية المدرسية وتخفيف الضغط عن الأسر. وقد أعيد تجهيز المطبخ بالكامل، شمل ذلك تركيب أفران جديدة وثلاجات كبيرة وطاولات تحضير تتسع لعدد أكبر من الطلاب.

وقالت مديرة المدرسة د. هيفاء الزهراني إن القرار جاء بعد شكاوى متكررة من أولياء الأمور بشأن جودة الوجبات المقدمة سابقا. وأضافت أن المطبخ سيعمل وفق جدول يومي يضمن تقديم وجبة غداء ساخنة لنحو 320 طالبا وطالبة، مع مراعاة الحالات الصحية والحساسيات الغذائية المسجلة لدى المدرسة.

من جهته، أوضح المشرف على المطبخ أن الفريق يضم 12 عاملا بين طهاة ومساعدين، جرى اختيارهم من سكان الحي لتعزيز فرص العمل المحلي. وأشار إلى أن الأسعار ستبقى رمزية، إذ لن تتجاوز قيمة الوجبة اليومية ريالا واحدا للطالب الواحد، في حين ستتكفل المدرسة بدعم الفارق المالي.

مجلس المدينة يقر خطة لتصريف مياه الأمطار في ٤٠ حيا

٤٠ حيا سكنيا في المدينة تواجه خطر الغمر بمياه الأمطار بعد إقرار خطة تصريف بقيمة ٢٤٠ مليون ريال

بقلم: د. سلمى الحربي – مراسلة الشؤون الصحية

صادق مجلس مدينة الحي الشرقي في جلسته العادية أمس الثلاثاء على خطة شاملة لتصريف مياه الأمطار في ٤٠ حيا سكنيا، بعد سنوات من الشكاوى المتكررة من غمر الشوارع والمنازل خلال فصل الشتاء. وتبلغ قيمة الخطة ٢٤٠ مليون ريال، وتشمل مد شبكة تصريف جديدة بطول ١٢ كيلومترا وإنشاء ثلاث محطات ضخ في المناطق الأكثر انخفاضا.

وقال رئيس المجلس المهندس عبد الرحمن الشويخي إن التأخير في تنفيذ المشروع يعود إلى خلافات على ملكية الأراضي التي تمر فيها الشبكة، وإن المجلس لجأ في النهاية إلى نزع الملكية للمصلحة العامة. وأضاف أن الأعمال ستبدأ من الأحياء الأكثر تضررا، على أن تنتهي المرحلة الأولى خلال ١٨ شهرا.

من جهة أخرى، أعلن المجلس تخصيص ٣٠ مليون ريال إضافية لصيانة الطرق المتضررة بسبب الأمطار، على أن تنفذ الشركات المحلية الأعمال تحت إشراف لجنة فنية مشتركة. وطالب عضو المجلس السيد فهد العتيبي بأن تشمل الخطة أحياء الجنوب التي لم تدرج في المرحلة الأولى، رغم تقديم شكاوى رسمية منها.

مدارس المدينة تعتمد تقويم الفصلين

تطبيق التقويم الجديد يبدأ من العام الدراسي المقبل وسط ترحيب بالمرونة وتحفظات على الامتحانات

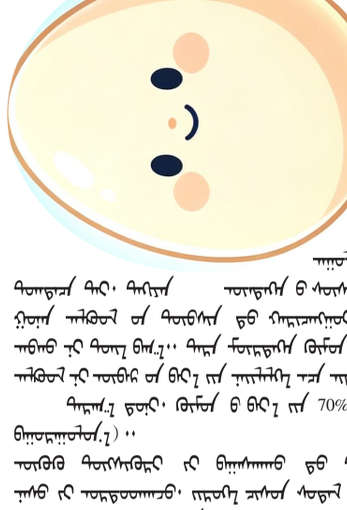
بقلم: د. سلمى الحربي – مراسلة الشؤون التعليمية

أعلنت وزارة التعليم في المدينة أن مدارسها ستعتمد تقويم الفصلين بدلا من الثلاثي ابتداء من العام الدراسي المقبل، في خطوة تهدف إلى تقليل عدد الإجازات وتمديد ساعات التعلم الفعلي. وجاء القرار بعد تجربة استمرت عامين في 12 مدرسة، أظهرت نتائجها تحسنا في نسب الحضور ورضا الطلاب والأسر.

وقالت مديرة إدارة التعليم د. هيفاء الزهراني إن التقويم الجديد يقسم العام إلى فصلين رئيسيين مع فترة راحة قصيرة في منتصف كل فصل، وإن الاختبارات ستعقد في أسبوعين متتاليين بدلا من أربعة متفرقة. وأضافت أن الوزارة ستوفر دليلا للمعلمين يوضح آليات التقويم المستمر وتوزيع الدرجات، مؤكدة أن الدليل سيوزع قبل بداية التسجيل بشهر واحد.

في المقابل، أبدى عدد من أولياء الأمور تحفظات على طول الفترة الدراسية في الفصل الواحد، خاصة في المدارس بعيدة عن المركز. وردت الوزارة بأنها ستدرس إضافة رحلات تعليمية قصيرة ضمن الفصل بعد تقييم أولي في نهاية العام الأول من التطبيق، مع إشراك ممثلين عن الأسر في لجنة متابعة دورية.

مدرسة الحي تعيد فتح أبوابها بعد ثلاثة أشهر من الإغلاق



مدرسة الحي تعيد فتح أبوابها بعد ثلاثة أشهر من الإغلاق

بقلم: د. سلمى الحربي – مراسلة الشؤون التعليمية

أعلنت وزارة التعليم في المدينة أن مدرسة الحي الشرقي للبنين ستعاود استقبال طلابها يوم الأحد المقبل، بعد إغلاق استمر ثلاثة أشهر بسبب أعمال الصيانة الشاملة وتأهيل المرافق. وأكدت المديرة أن جميع الفصول جاهزة لاستقبال نحو 320 طالبا، مع تجهيز مختبر للعلوم وملعب صغير وغرفة للإسعافات.

وقالت المديرة د. هيفاء الزهراني إن الفرق الفنية عالجت تسربا في الأسقاف وأعادت طلاء الجدران وركبت مكيفات في الفصول الصيفية. وأضافت أن الأبواب الخارجية استبدلت بأخرى تعمل بالبطاقات، وأن كاميرات المراقبة غطت الممرات والساحة الرئيسية لضمان سلامة الطلاب.

من جهته، أوضح المشرف على المبنى أن الفريق يضم 12 عاملا بين طهاة ومساعدين، جرى اختيارهم من سكان الحي لتعزيز فرص العمل المحلي. وأشار إلى أن الأسعار ستبقى رمزية، إذ لن تتجاوز قيمة الوجبة اليومية ريالا واحدا للطالب الواحد، في حين ستتكفل المدرسة بدعم الفارق المالي.

مدينة الحي تعيد فتح أبوابها بعد ثلاثة أشهر من الإغلاق

٤٠ حيا سكنيا في المدينة تواجه خطر الغمر بمياه الأمطار بعد إقرار خطة تصريف بقيمة ٢٤٠ مليون ريال

بقلم: د. سلمى الحربي – مراسلة الشؤون الصحية

صادق مجلس مدينة الحي الشرقي في جلسته العادية أمس الثلاثاء على خطة شاملة لتصريف مياه الأمطار في ٤٠ حيا سكنيا، بعد سنوات من الشكاوى المتكررة من غمر الشوارع والمنازل خلال فصل الشتاء. وتبلغ قيمة الخطة ٢٤٠ مليون ريال، وتشمل مد شبكة تصريف جديدة بطول ١٢ كيلومترا وإنشاء ثلاث محطات ضخ في المناطق الأكثر انخفاضا.

وقال رئيس المجلس المهندس عبد الرحمن الشويخي إن التأخير في تنفيذ المشروع يعود إلى خلافات على ملكية الأراضي التي تمر فيها الشبكة، وإن المجلس لجأ في النهاية إلى نزع الملكية للمصلحة العامة. وأضاف أن الأعمال ستبدأ من الأحياء الأكثر تضررا، على أن تنتهي المرحلة الأولى خلال ١٨ شهرا.

من جهة أخرى، أعلن المجلس تخصيص ٣٠ مليون ريال إضافية لصيانة الطرق المتضررة بسبب الأمطار، على أن تنفذ الشركات المحلية الأعمال تحت إشراف لجنة فنية مشتركة. وطالب عضو المجلس السيد فهد العتيبي بأن تشمل الخطة أحياء الجنوب التي لم تدرج في المرحلة الأولى، رغم تقديم شكاوى رسمية منها