

« الصوم صحة » محاضرة بوزارة الخدمة المدنية

كتب - هاشم الهاشمي:



نظمت وزارة الخدمة المدنية ممثلة بدائرة العلاقات العامة صباح أمس محاضرة صحية بعنوان (الصوم صحة) وذلك بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك ألقاها الدكتور جمال أبو شهاب مدير مركز (لعينكاوي الطبي) ، حيث تحدث المحاضر عن فوائد الصيام من الناحية الصحية وتطرق إلى آثار وأسرار الصوم وأثر الصيام على الصحة البدنية والنفسية للصائم مستدلاً بحديث الرسول صلى الله عليه وسلم (صوموا تصحوا) كما تطرق إلى العادات من فعاليات المحاضرة تصوير-سيد البحري

الغذائية الصحية وغير الصحية ووجبة الإفطار المثالية والتي تبدأ بسكريات بسيطة غير مركبة أي أن تكون سريعة الهضم والوصول للدم مثل تناول الرطب أو العصائر ووجبة السحور المباركة والمشاكل التي تواجه الصائم في الأيام الأولى من الصوم وهي الشعور بحرق في الحلق وأيضاً الإعياء والصداع معللاً السبب في ذلك أنه في الصباح تنخفض نسبة السكر في الدم.

أقسامنا التخصصية

- الانف والاذن
- والحنجرة
- العيون
- الجلدية
- النساء
- الاطفال
- الطب العام
- التم والاسنان
- الجراحة العامة
- العظام
- المعالجة المثلية
- قسم العلاج الطبيعي
- عيادة الامراض الباطنية

مجمع لما الطبي ٢٠٠٥
 لمنطقة التجارية هاتف: ٢٤٧٨٠٧٦٥/٢٤٧٩٩٠٧٧
 الفونون هاتف: ٢٤٤٨٠٩٨٩/٢٤٤٨٠٩٢٢

للهجرة والإقامة الدائمة والتجنس بكترا

اغتنم الفرصة .. الآن فقط ٦٧ نقطة لتقبول

المتخصصين أملاً في مآزج الشهادة جامعية أو دبلوم عالي مع خبرة لا تقل عن ٤ سنوات وإتقان اللغة الإنجليزية أو الفرنسية القراءة وكتابة ومحادثة للمتقدمين ورجال الأعمال ومدبري الشركات شرمخ خبرة إدارية ورأس مال لمزيد من المعلومات وأخذ المواعيد يرجى الاتصال

بشركة كتيديان للاستشارات الإدارية التي تترور مسقط

من ٣ - ٥ أكتوبر ٢٠٠٥ على الأرقام التالية
 فونون: ٢٤٧٨٠٩٨٩ هاتف: ٢٤٧٩٩٠٧٧ فاكس: ٢٤٧٨٠٧٦٥
 للبريد الإلكتروني: info@ktidiyan.com



عرض التضامن الفاص لشهر رمضان

احصلوا على قروض بدون أقساط!

رمضان مبارك!

مع عرض أقساطنا المؤجلة فان سداد قسطكم الاول يكون بعد عيد الأضحى المبارك!

انتم على قروض لشراء أرض أو منزل، بناء أو تجديد منزلك العمالي، أو تجديد قروضك الثالثة * وليس عليك أي اقساط الا بعد عيد الأضحى المبارك، مما يعني أنه يمكنك الاستمتاع والاحتفال بفترة الأعياد كلها بشكل رائع! أسرهموا، فان العرض متاح لفترة محدودة!

مدير العلاقات العامة: هاشم الهاشمي

بنك التضامن للإنسان

تحقيق أهدافنا ... غداً

رقم الحساب: ٢٤٤٨٠٩٨٩
 رقم الهاتف: ٢٤٧٩٩٠٧٧
 رقم الفاكس: ٢٤٧٨٠٧٦٥
 رقم البريد الإلكتروني: info@tasammun.com

تخريج عدد من الدورات بالجيش السلطاني العماني

احتفل صباح أمس بكتيبة تدريب قوات السلطان المسلحة بتخريج عدد من الدورات العسكرية تحت رعاية العميد الركن مظلي ناصر بن سلطان بن مالك الحارثي قائد كتيبة تدريب قوات السلطان المسلحة.

في بداية الاحتفال القى احد الضباط كلمة اوضح خلالها الدور الفاعل الذي تقوم به كتيبة تدريب قوات السلطان المسلحة في صقل الكوادر العسكرية وتنمية قدراتهم العلمية لتواكب الواجبات المنوطة بهم.

بعد ذلك قام راعي المناسبة بتوزيع الشهادات والجوائز التقديرية على اوائل الخريجين ثم القى راعي المناسبة كلمة هنأهم على ما حققوه من نتائج جيدة وقدم شكره لهيئة التدريب بالكتيبة على جهودهم المتميزة.

ثم القى احد الطلبة الخريجين كلمة نيابة عن زملائه عبر خلالها عن مدى الاستفادة الكبيرة التي حصلوا عليها طيلة فترة تدريبهم وشكر هيئة التدريب على جهودهم الطيبة في سبيل صقل قدراتهم العسكرية العملية.

جدير بالذكر أن الدورات المتخرجة ضمت عددا من الطلبة من مختلف اسلحة قوات السلطان المسلحة ومن دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.

حضر المناسبة عدد من ضباط وضباط صف وافراد واعضاء هيئة التدريب بكتيبة تدريب قوات السلطان المسلحة.