رمضانيات

شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس

يومية مسائية تصدر عن وكالة أبراس

الإدارة: 17721503، التوزيع: 39757015

الإعلانات: 36504114، 34307588

البريد الإلكتروني: aprasadvt@gmail.com

الموقع الإلكتروني: www.aprasadvt.com

الخميس 14 رمضان 1433 هجرية | 2 أغسطس 2012 ميلادية | السنة الرابعة | Ramadanyat

يحمي الجلد والغدد وغني بالكالسيوم

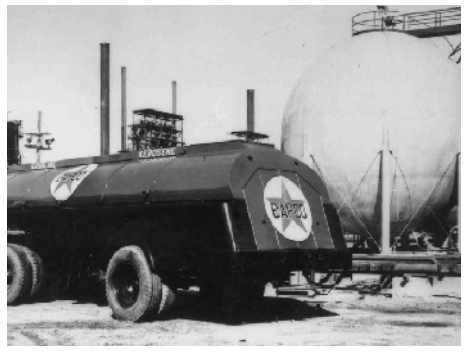
الليمون .. صديق الأطباء

عرف الليمون منذ القدم واستخدم في الطب والصناعة، وأطلق على شجرة الليمون "ملكة الفواكه"، وسمي حامض الليمون في الطب باسم "الحامض الطبي"، ومن المهم أن نفهم جيداً مكونات الليمون، وأنه يتكون من عناصر حيوية عظيمة النفع ففي ٣٠٪ من عصير الليمون ما بين ٦ إلى ٨٪ من حامض الليمون وحامض التفاح وسترات الكلس والبوتاس وفيه من السكريات: سكر العنب، وسكر الفواكه، وسكر القصب، كما توجد في الليمون أملاح معدنية ومواد حيوية مثل الكالسيوم والحديد والفسفور والمنجنيز والنحاس وفيتامينات "ب١، ب٢، ب٣، ا، ج، ب ب"، والتي تلعب دوراً مهماً في التوازن العصبي والتغذية، كما يعتبر فيتامين (أ) الموجود في لب الليمون، وفي عصيره الطازج أحسن مادة للجلد ولعمليات النمو عند الأطفال ولتعزيز بناء النسيج الحيوي الجديد، أما فيتامين (ج) الموجود بنسبة ٤٠ ٥٠ مليجرام في كل ١٠٠ جم من الليمون فله خواص عظيمة في أوضاع الغدد وعملها ونشاطها، أما فيتامين (ب) فهو العنصر الفعال في حماية الأوعية، وتحتوى خلاصة الليمون على ٩٥٪ من المواد العطرية وغيرها من العناصر المفيدة في الطب والصناعة، والطريف أننا إذا أردنا الحصول على ١ كيلو جرام من خلاصة الليمون فعلينا أن نعصر ما يقارب ٣٠٠٠ ليمونة.

أبدع الكثير من اللوحات والنصب والجداريات **راشد سوار .. الفنان التشكيلي**

إذا كان الفن خليط متمازج من الموهبة والدراسة والتجربة، فإن البيئة تشكل أهم العناصر لإحتواء وإحتضان الفنان ليعايش أجواءها ومعطياتها وفق نظرته وتشعبه منها .. ويعد الفنان راشد خليل سوار أحد رواد الفن التشكيلي في البحرين، وأحد الفنانين الكبار على الساحة التشكيلية في الوطن العربي، فقد كانت علاقته بالفن متصلة مستمرة منذ صغره وحتى وفاته، وقد أبدع العديد من الأعمال الفنية على شكل لوحات زيتية، ومائية واسكتشات ونصب وجداريات وتماثيل وكان النجاح منقاداً إليه في جميع أعماله لما توافر عنده من موهبة وتجربة ومثابرة فاستطاع أن يجعل من فنه مدرسه، ومن اسمه علماً في الأوساط الفنية، وقد خلف راشد سوار أعمالاً كثيرة تشهد بتفوقه وأصالته وإبداعه وبخلوده الفني برغم الموت الذى داهمه في قمة عطائه .. "رمضانيات" تلقي الضوء على واحد من أهم الفنانين التشكيليين ليس في البحرين فحسب ولكن في العالم العربي بأكمله....

المجالس الرمضانية



ذكريات من أيام زمان

لمبيعات الأساطيل والتأجير الرجاء الاتصال على: ٧١٨٦ ١٧٤٥

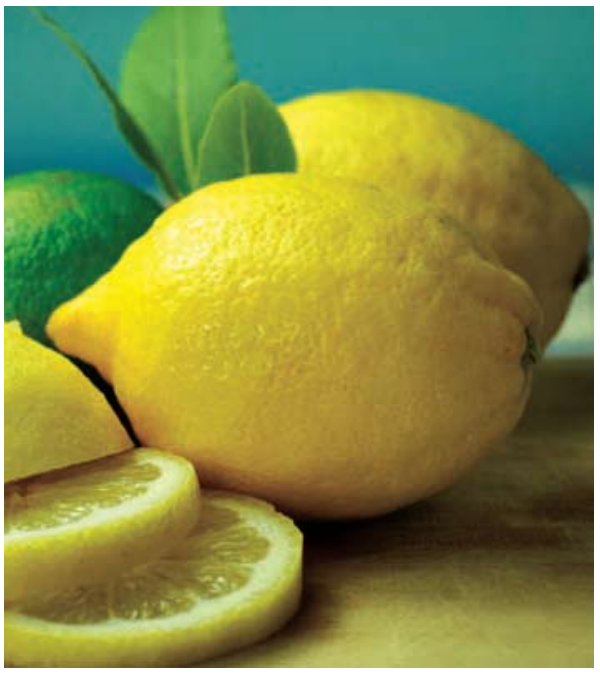
الشركة الوطنية للسيارات

سترة، هاتف: ٧٢١١ ١٧٤٥

يعرفه الأطباء بالحامض الطبي

الليمون ... غذاء ودواء

نبات الليمون نبات شجري معمر يعرف علمياً باسم "سيتروس ليمون"، ويعتبر الليمون من أهم النباتات للاستعمال المنزلي سواء كغذاء أو كدواء ويعتبر الأسبانيون أكثر الأجناس استخداماً لليمون وتشير مؤلفاتهم إلى ذلك حيث لا يوجد مرجع طبي خالياً من الحديث عن الليمون، وموطن الليمون الأصلي كان في الهند، وقد عرفت شجرة الليمون أول ما عرفت في أوروبا في القرن الثاني بعد وفاة المسيح. وتزرع الآن في معظم بلاد العالم. الجزء المستعمل من نبات الليمون هي الثمار والتي تجمع في فصل الشتاء وذلك عندما يكون فيتامين (ج) في قمته، وتحتوي ثمار الليمون على زيت طيار بنسبة ٢,٥٪ والذي يوجد في الغلاف الثمري للثمرة ويشكل مركب الليمونين ٧٠٪ من محتوى الزيت الطيار، ومن المركبات الهامة في الزيت الطيار الفاتيربينين والفابانين وبيتابانين وسترال، كما تحتوي الثمرة على كومارينان وبايوفلافونيدات وفيتامينات (ج) و(أ) ومجموعة فيتامين (ب) بالإضافة إلى مواد هلامية وسكاكر، أما استعمالات الليمون فهي مطهر ومضاد للروماتزم ومقشع أي طارد للبلغم ويعتبر فيتامين (ج) مرققاً للمخاط ومذيباً له حيث يخرجه من الشعب الهوائية من الرئة ولذلك يعتبر الليمون من أفضل المواد للجهاز التنفسي.



فوائد علاجية وجمالية

وعُرف الليمون منذ القدم بتأثيراته العلاجية والجمالية، بل تأثيراته النفسية أيضاً، فبمجرد أن تشم رائحته ترتفع المعنويات وينشرح الصدر، ويؤكد ذلك خبراء العلاج بروائح النباتات العطرية، ولا يقتصر دور الليمون فقط على جعل الروح المعنوية أفضل، فهو يؤدي دور المادة المقوية للبشرة والمغذية لها وإستخدامه يؤدي إلى إنكماش المسامات الواسعة، ويستخدم الليمون لإزالة البقع من البشرة، وهو غني بفيتامين (سي)، ومضاد للتجاعيد، ويُستخدم مباشرة على البشرة، وللحصول على النعومة والجمال يفضل التدليك بزيت الزيتون وعصارة الليمون وترك البشرة لمدة ساعتين أو ثلاث ساعات، والليمون مفيد في إذابة الخلايا الميتة للبشرة، كما يمنحها نعومة فائقة ويجعلها أكثر تألقا ويمكن إستخدامه لعلاج الثآليل والشامات، والليمون علاج يذيب الدهون في الردفين والساقين، فلليمون قدرة رائعة على تشكيل خط دفاع آخر لحماية الجمال من كابوس تراكم الدهون، فالليمون علاج جيد لتخليص البشرة من السموم، فهو يحمي البشرة وينشط الكليتين لتتخلص من إنحباس السوائل في الجسم وتراكم الدهون، والليمون هو أفضل معالج للشعر، فعصيره يذيب الدهون وينظم الغدد المفرزة للدهون، وهو يعد المادة المثالية التي تدخل في تركيب الشامبو لعلاج تزييت الشعر، ولكن الخبراء ينصحون بإختيار الشامبو الذي يحتوي على الليمون الحقيقي، وتجنب الشامبو الذي تفوح رائحته بالليمون فقط.

الليمون ينظف الكلى

وإذا كنت تعاني من حصى الكلى، فينصحك الباحثون بشرب عصير الليمون، وأوضح الأطباء أن حصى الكلى هي مشكلة خطرة وخاصة عند الرجال، حيث يعاني المصابون من حرقة شديدة في البول وتكرار التبول بشكل غير طبيعي، مشيرين إلى أن ٨٠٪ من حصى الكلى تنتج عن تراكم الكالسيوم في الكلى بسبب انخفاض تركيز مركب "ستريت" في البول الناجم عن خلل في عمليات الأيض في الجسم يؤدي إلى ضعف امتصاصه، وأكدوا أن بالإمكان التخلص من حصى الكلى بشرب عصير "الليم"، وهو ضرب من الليمون الحامض يعرف باسمه العلمي "ستراس أورانتيفوليا" بانتظام يمثل طريقة بسيطة وسهلة وغير مكلفة لزيادة محتوى الستريت الذي يمنع تشكل بلورات الكالسيوم وتحولها إلى حصى الكلى في البول، نظرا لغناه بعنصري البوتاسيوم والستريت، وتعتبر ثمار "الليم" الأغنى بين الأنواع الأخرى من الحمضيات من حيث محتواها من مادة "ستريت"، إذ يحتوي عصير كيلوغرام واحد منها على ٥٥,٦ غراماً، بينما يحتوي الليمون مثلا على ٤٨,٦ غراما لكل كيلوغرام، ويصنع العصير بعصر ثمرتين من الليم متوسطتي الحجم وخلطهما مع كأسين من الماء، وتكفي هذه الكمية من العصير لسبعة عشر مريضاً، حيث يعطى كل مريض مقدار ملعقتين منه يومياً بعد وجبة العشاء لمدة عشرة أيام.

قائمة طويلة بالفيتامينات

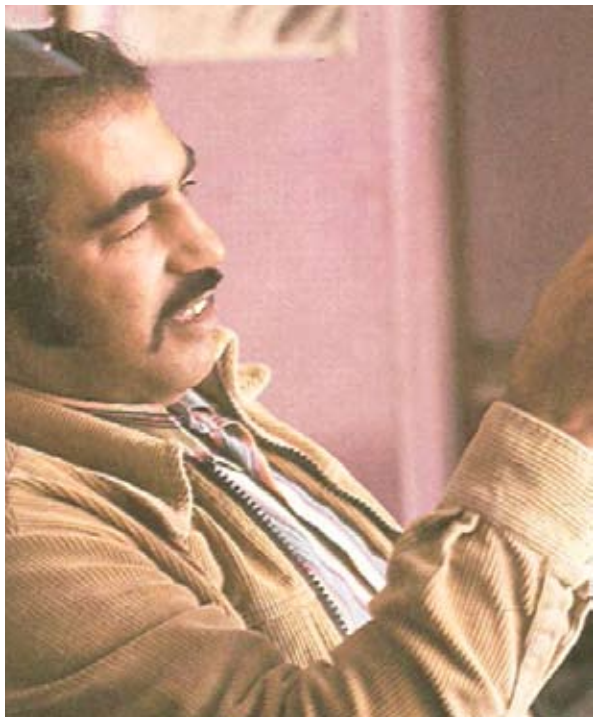
وبحسب ما يوجد به من فيتامينات يحتوي الليمون على العديد من الفيتامينات التي يكون لكل منها فائدة طبية مختلفة في مقاومة الأمراض من ناحية ومن ناحية أخرى للوقاية منها، فمثلا يحتوي الليمون على فيتامين ج الذي يعتبر منشطاً مقاوماً ومكافحاً للجراثيم، كما يحتوي على فيتامين (أ) الذي يعتبر منضراً للبشرة ومقوياً للخلايا والنظر ومخصباً، أما فيتامين (ب) الموجود في الليمون فهو مضاد لالتهاب الأعصاب، وكذلك يحتوي الليمون على الكالسيوم المقوي للعظام والمضاد للهشاشة، والنياسين المضاد للبلاجرا والمقوي للقلب، أما حامض الليمون فهو مطهر معقم ومضاد للجراثيم ومنق للدم من السموم، أما الفسفور المحتوى في الليمون فهو منشط للذهن والباءة ومقو للعظام، أما البوتاسيوم فهو هام للتوازن البيولوجي والحديد يكون مقو للدم، وأخيراً يحتوي الليمون على السترين ومواد كربوهيدراتية وسكرية تعتبر مقوية لجدار الأوعية الدموية كما تعطي انتعاشاً وحيوية.

فوائد لا حصر لها

يمكننا أن نفيد صحتنا جيدا باستخدام الليمون في حالات معينة يفيد فيها أكثر من غيره، وتكون النتائج مذهلة في غالب الأحيان وإليك الكثير من الحالات التي يفيد فيها الليمون: فلتشقق الأظافر: تدلك بليمونة صغيرة قبل النوم مع شرب عصير الجزر والليمونادة من حين لآخر، وللإقلاع عن التدخين: يشرب قشر الليمون مغلياً كالشاي صباحاً لأنه ينقي الدم ويساعد على التخلص من معصية التدخين، وللكلف والنمش: يفرك به ليمون وملح مرارا يوميا ثم يدهن بزيت اللوز الحلو بعد ذلك، وللبشرة الدهنية: يؤخذ نصف ليمونة ويفرك به الوجه قبل النوم وفي الصباح يغسل بماء فاتر وليمون، وللقشرة في فروة الرأس: تفرك بنصف ليمونة فركاً جيداً قبل النوم وفي الصباح تغسل بماء ساخن وشامبو، ومشهي للطعام: يؤكل الليمون المخلل مع وجبات الطعام أو تمص ليمونة قبل الأكل مباشرة، ولأورام الحلق والتهابات اللوز: تستخدم غرغرة عصير الليمون عدة مرات في اليوم مع شرب ليمونادة دافئة، ولفطريات الأصابع في القدمين: تعجن حنة وشبة في عصير ليمون وعسل كالمرهم ويدهن به قبل النوم، وفي الصباح يغسل ويجفف بقطن طبي، ولمنع التجاعيد: تؤخذ ليمونة وتعصر وبنفس المقدار يضاف إليها زيت زيتون مع ملعقة عسل صغيرة مع ملعقة ردة صغيرة ويعمل قناع يومياً لمدة ساعة ثم يغسل.

خلف أعمالاً تشهد بتفوقه وأصالة فنه

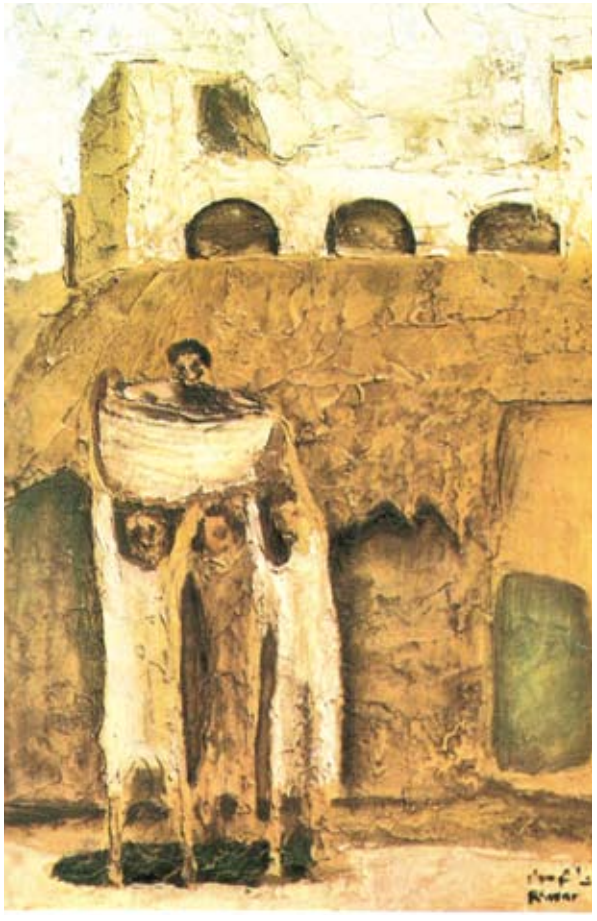
راشـد سـوار .. إبـداع الريشـة والقـلم



تمتاز الأعمال الإبداعية والفنية بالحضور الدائم والبقاء، فهي شاخصة دوماً في أذهان الفنانين والنقاد والمتذوقين، وتتكرر دراستها وتحليلها دون انقطاع، وتظل موثقة في الكتب والمقالات الصحفية، وبارزة في صدور القاعات والمجالس، أو محفوظة بعناية فائقة في الخزائن، وهي كلما تقادم بها العهد أزدادت قيمة فنية ومادية .. ويزداد العمل الفني قيمة وندرة بعد رحيل الفنان وتركه له شاهداً على عطائه وإبداعه، محدداً وموثقاً لفترة زمنية طالت أم قصرت هي حلقة من سلسلة التاريخ الغني .. ويعد الفنان راشد خليل سوار أحد أبرز رواد الفن التشكيلي في البحرين، وأحد الفنانين الكبار على الساحة التشكيلية في الوطن العربي .. "رمضانيات" تقرأ سطور لوحاته الفنية وإبداعاته التشكيلية ..

فنه مدرسة للدارسين

كانت علاقة الفنان التشكيلي راشد سوار بالفن متصلة مستمرة منذ صغره حتى وفاته، وقد أبدع العديد من الأعمال الفنية على شكل لوحات زيتية، ومائية واسكتشات ونصب وجداريات وتماثيل، وكان النجاح منقاداً إليه في جميع أعماله لما توافر عنده من موهبة وتجربة ومثابرة، فاستطاع أن يجعل من فنه مدرسة، من اسمه علماً في الأوساط الفنية، وقد خلف راشد سوار أعمالا كثيرة تشهد بتفوقه



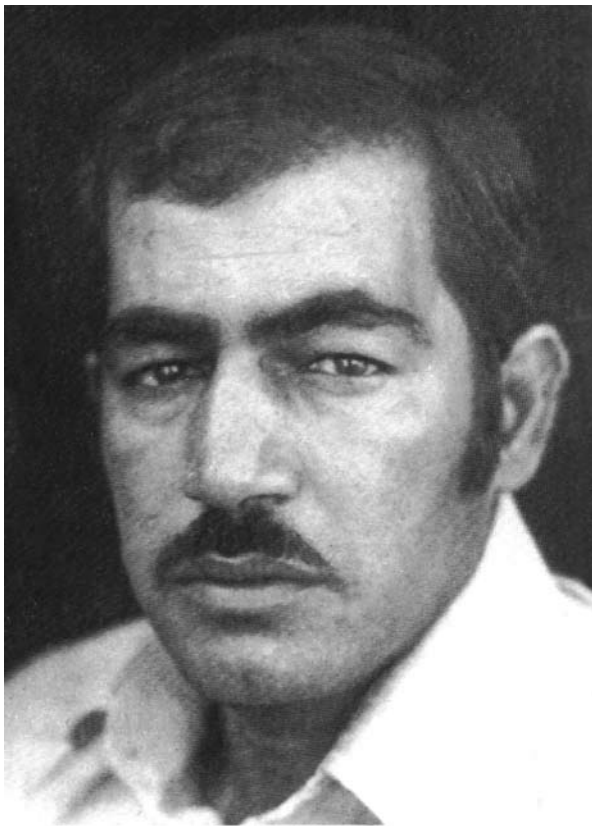
وأصالته وإبداعه، وبخلوده الفني برغم الموت الذي داهمه في قمه عطائه.

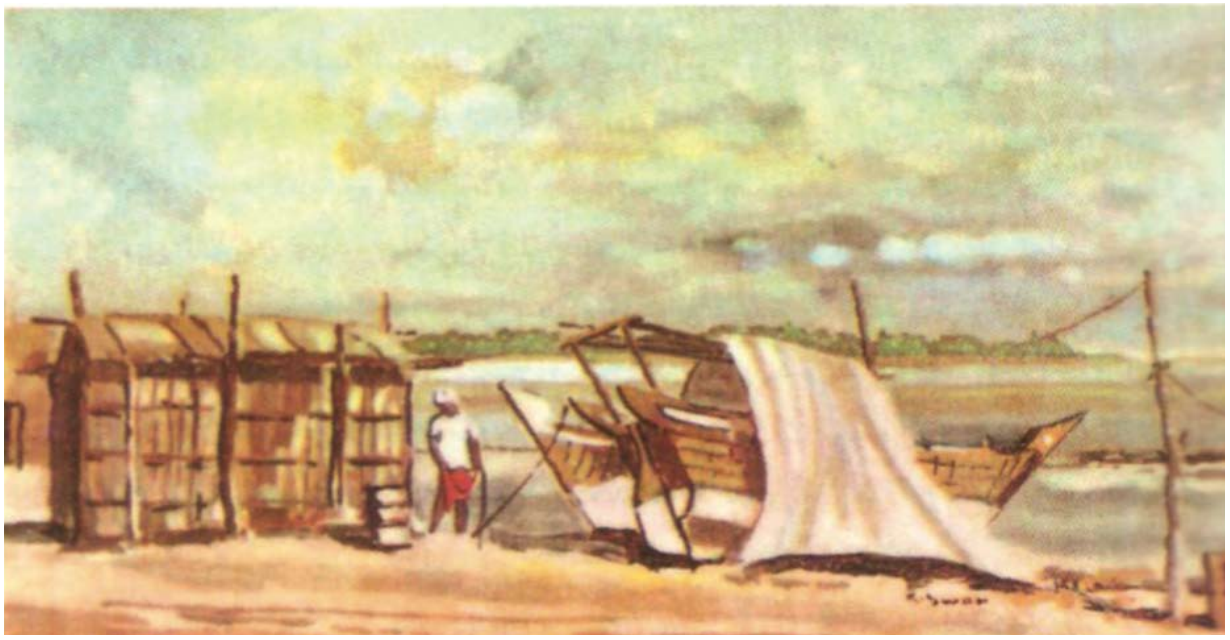
الموهبة والدراسة والتجربة

ولأن الفن خليط متمازج من الموهبة والثقافة والدراسة والصقل والتجربة، فان البيئة تشكل أهم العناصر لإحتواء واحتضان الفنان ليعايش أجواءها ومعطياتها وفق نظرتة وتقديره وتشعبه منها، والنهل من ينابيعها والتطبع بسلوكيتها، فينعكس كل ذلك على نفسيته وعقليته، فيشكل لدية انطباع عام بكل تلك المحسوسات والمرئيات، ليوظفه بتلقائية، بل بميل وحب واضح، لا فكاك له منه إلا في حالة التجربة أو في حالة التقليد أو الخروج إلى آفاق أخرى بعيدة عن ميوله هو لا يحبها ولا يستيغسها دائماً، فتراه يعود من حيث بدأ ليمارس منه بفعل الصدق والصراحة مع النفس قبل أن يكون كذلك مع المتلقى، ولهذا تكون البيئة هي الموجه له في كل الأحوال وهي المؤثر فيه في جميع الظروف، وهكذا كان راشد، ومتى ما تحقق ذلك بعقوبة وصدق فقد تحقق أثر البيئة في تكوينه نفسياً وثقافياً، فخرجت أعماله معبرة عن تلك النماذج وكان الفنان نتاج البيئة.

خشب ورمل وزجاج

وقد دأب الفنان راشد سوار على الأساليب المتنوعة في أعماله محاولاً تجربة كل أسلوب لفترة تطول أو تقصر حسب نوع العمل الذى ينوى تنفيذه، وقد تنوعت في أساليبة هذه الخامات التي استعملها ووظفها، وهي في الغالب خامات متوفرة محلياً فاستخدم الخشب والرمل والكولاج والجبس والطين الفخاري والمطاط والحديد والزجاج والخرز والمعادن والنسيج الزجاجي "الفايبر جلاس" كلاً في موضعه من العمل الفني، هذا إلى جانب ما تعارف عليه الفنانون من ألوان مائية وزيتية وطباشير وحبر ورصاص وشمع .. ولقد أعطته هذه التجارب والاستخدامات لهذه المواد خبرة وافرة في التعامل

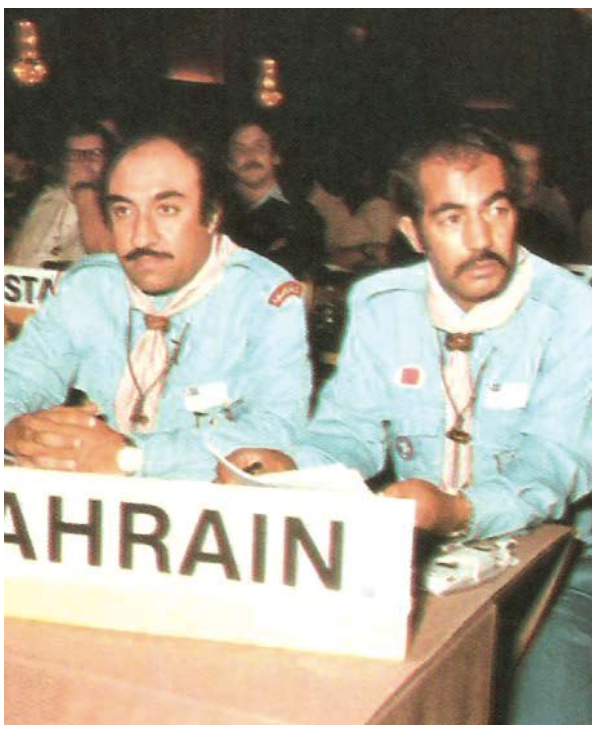




معها وتوظيفها توظيفا فنيا يخدم الموضوع، ويثرى العمل الفني ويضاعف من تماسك نسيجه، فانعكست على أعماله التي أخرجها مكتمله العناصر، نابضة بالأصالة.

الرصاص والألوان المائية

وقد رسم سوار "الاسكتش" بالرصاص أو الألوان المائية، كما أبدع في استخدام الألوان الزينية في معظم لوحاته، إلى جانب أعماله في الحفر والصب والحام والطرق، فاستطاع تطوير المادة بما يلائم العمل أو الفكرة .. ولتنوع استخداماته هذه، وأساليبة تلك في تنفيذ أعماله الفضل في إمتلاكه الخبرة الواسعة التي جعلت منه فناناً كبيراً بحق .. لدرجة أنك تقف أمام لوحة أو عمل فني آخر لراشد سوار فتجد نفسك منقولاً من مكانك إلى وسط هذه اللوحة، وتكون ضمن إطارها تحس بدفء الجوء أو حرارته بما يشيعه



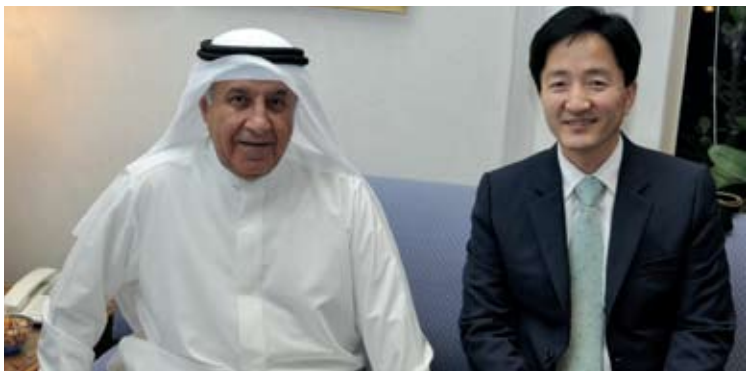
في أحساسك من شعور باللون والظل والعناصر الأخرى المكونة للموضوع الذي وضعه وفق نظرته محصوراً في البرواز، غير أنه منطلق أي أفق رحيب، أو مدى لا نهاية له، أو بين مكونات لنماذج تراثية أو بيئة توحي لك بتطابق هذا الموضوع مع مرئياتك لها من حيث الفكرة والأحجام والنسب والألوان، فتشعر كأنك عنصر من تلك العناصر، أو أنك تعيش ذلك الجو بما فيه، ليصاحبك ذلك الشعور حتى بعد أن تغيب عنك اللوحة.

قاعدة الخطوط البارزة

ونظراً لسعة ورحابة خبرته وتنوع تجاربه، فقد أستطاع أن يعالج وبأساليب مختلفة عدة موضوعات لا تتوافر لدى غيره من الفنانين، فقد أهتم بالتراث المحلي وعالجه في عدة لوحات وتماثيل، كما عالج الزخرفة الإسلامية والحروف، وموضوعات الإنسان والبيئة وجمال الطبيعة، والبحر والصحراء وكانت معالجته وأساليبه تتسم بالصدق والعفوية والبساطة وقوة التعبير والتفرد في الطرح، فكون له مدرسة خاصة وأساليب غنية وحذا حذوة كثير من الفنانين، مسترشدين بأساليبه هذه، فأفاد العديد من الطلبة والمبتدئين الذين برزوا بعد ذلك في مجالهم الفني بفضل قاعدة الخطوط البارزة العريضة التي انتجهوها من أسلوبه .. ولقد أحب الفن حباً جماً، وأخلص له في أعماله، فأثرى الساحة التشكيلية في البحرين بعطائه المتواصل، وشارك في جميع المعارض الخارجية، وأقيمت له معارض خاصة بأعماله، ونال عدة جوائز ورحل الفنان راشد سوار عن مرح الحياة، لتبقى أعماله حية نابضة، وذكراه متجددة مؤطرة في الوجدان.

مجلس المحافظ سلمان بن عيسى بن هندي

مجلس راشد عبدالرحمن الزياني



ذكريات من أيام زمان

- تم إصدار قانون يشترط على سائقي سيارات الأجرة وضع إشارة على صدر كل سائق عام 1920م
- تفضل صاحب العظمة حاكم البحرين بمنح ثلاثين مضخة ماء أخرى للمزارعين من الأهالي بالإضافة إلى الثلاثين التي سبق أن أعلن عنها وبهذا يصبح مجموع المضخات التي تكرم بها عظمته 60 مضخة ماء لسنة واحدة في عام 1950م
- إنشاء أول صيدلية في البحرين عام 1910م وهي صيدلية يتيم
- تم إنشاء صيدلية ثانية عام 1920م، ثم صيدلية يوسف محمود حسين عام 1936م، وصيدلية البحرين عام 1940م

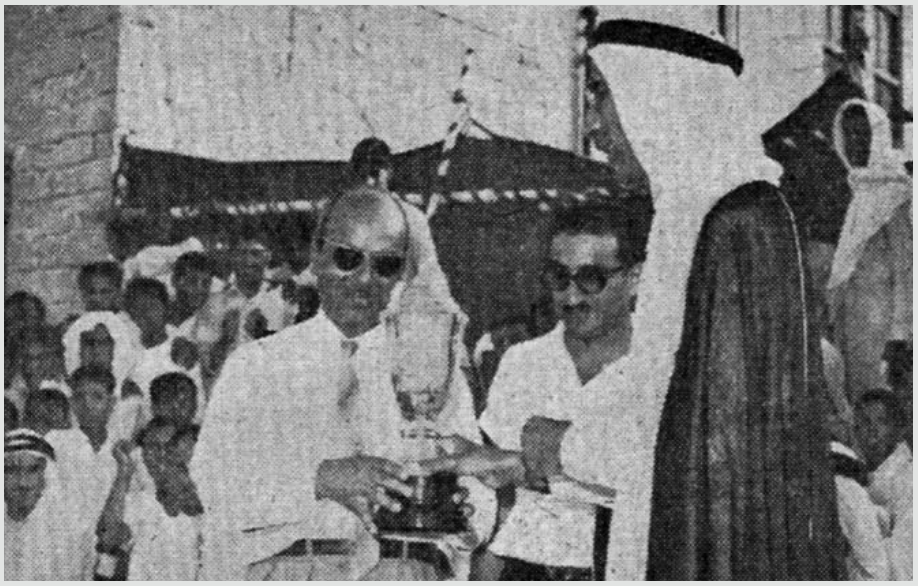
المغفور له صاحب العظمة الشيخ سلمان بن حمد آل خليفة يتوسط الشيخ عبد الله بن عيسى آل خليفة والشيخ حمد بن عيسى آل خليفة رحمهما الله في أحدى المناسبات

السوق المركزي بوسط المنامة في الأربعينات، وفيها سوق الخضرة، سوق اللحم، سوق السمك وسوق الأربعاء

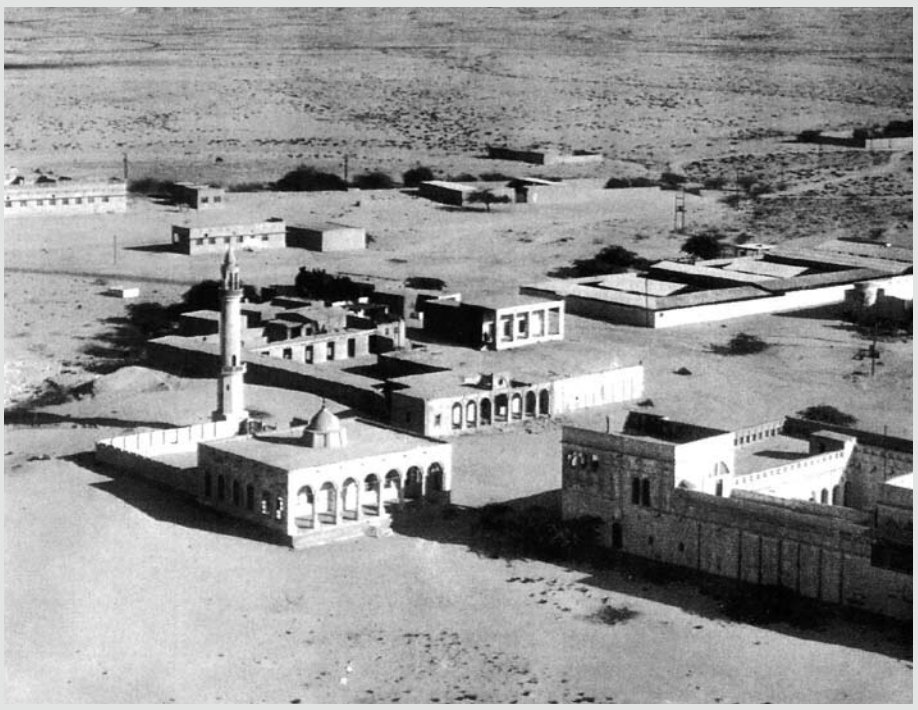
صورة جماعية لأسرة المستشار بلجريف مع الموظفين والعاملين في مسكنه الخاص

سباق السيارات الذي أقامه نادي البحرين للسيارات عام 1954م

أحد الأسواق القديمة في المنامة



مدير مدرسة الهداية الخليفية يتسلم كأس بطولة ألعاب القوى لعام 1961م



منظر جوي لقصر الصخير

شارع باب البحرين في الخمسينات

شاحنة صهريج بالقرب من خزانات بابكو في عام 1946م

مطار البحرين الدولي في الستينات

ك - ديكور
K- Interiors

رمضان كريم
RAMADAN KAREEM

الرجاء عرض هذا الإعلان للحصول على تخفيض ٢٠ ٪

السهلة، هاتف: ١٧٤٠٣٣٠٤، فاكس:١٧٤٠٣٩٦١

SEHLA, TEL: 17403304 , FAX: 17403961

AJM KOOHEJI GROUP
B.S.C (C)

مجموعة عبدالجبار الكوهجي
ش.م.ب (م)

YUM YUM TREE
FOOD COURT

يم يم تري
فناء المأكولات

Ramadan Kareem
رمضان كريم

BD 3.900

بوفية إفطار
IFTAAR BUFFET

17 711 711

Hoora, Muharraq, Hamala, Sanad, Tubli

SUBWAY eat fresh.
Vanellis FRESH ITALIAN FOOD
TERIYAKI EXPERIENCE
padThai
TIKI-MING "Chinese cuisine"
FRANX SUPREME Hamburger & more.
Tutti Frutti
Eastern Gourmet الشرق
Tandori
Sukiyaki Japanese dolait
المنقل AL MANGAL
مرفأ السمك FISH HARBOR
Chick-fil-A
KUBBAH & KABAB

Branches: Bahrain (HQ), Qatar, Saudi Arabia, UAE.

BMIbank
معاً للأفضل

قرض واحد. سيارتان.

قسائم هدايا فورية
بقيمة 100 د.ب

اربح سيارة
فولكس واجن جيتا

بطاقات وقود فورية
مسبقة الدفع بقيمة 100 د.ب

في كل مرة تحصل فيها على قرض سلف للسيارات لشراء سيارة جديدة من أي وكيل، سيقدم لك بي ام اي بنك المزيد من الهدايا الرائعة! ستحصل فوراً على قسيمة هدايا بقيمة 100 د.ب**، تستطيع أن تنفقها على حسب اختيارك إما في سيتي سنتر/مجمع السيف، أو كبطاقة وقود مسبقة الدفع. كما سيدخل اسمك في السحب لتتاح لك الفرصة للفوز بسيارة فولكس واجن جيتا الجديدة. احصل على قرض سلف للسيارات من بي ام اي بنك، وستكون المستفيد من الصفقة المناسبة في الوقت المناسب. إنها طريقتنا لنهنئك بشهر رمضان الكريم. فعندما يتعلق الأمر بالهدايا المجزية وقروض سلف للسيارات من بي ام اي بنك فإننا نكون... معاً للأفضل.

النسبة المئوية السنوية
*٪6.68

قسائم هدايا بقيمة 100 د.ب

بطاقات وقود فورية
مسبقة الدفع بقيمة 100 د.ب

تقدم بطلبك الآن.

سلف
سيارات

* نسبة مئوية سنوية تبدأ من ٪6.68 (لقرض بقيمة 10,000 د.ب لمدة 7 سنوات).
تسري الشروط والأحكام. تخضع جميع القروض لموافقة بي ام اي بنك.
** الكمية محدودة و متوافرة حتى نفاد الكمية.

بتلكو

رمضان...
شهرٍ يقربنا
دوماً يجمعنا

شاركونا في احتفالات شهر رمضان المبارك،
لك ولعائلتك. في فريج المحبة كلنا عائلة واحدة.

- ليلة القرقاعون مع الفريسة نت بتاريخ 2 أغسطس
  من الساعة 9.30 مساءً في المحرق ابتداءً من قهوة بوخلف
- ليلة الوداع بتاريخ 17 أغسطس في الساعة 12.30
  بعد منتصف الليل في المحرق
- حلويات القرقاعون والضيافة بالقهوة والتمر في
  عطلة نهاية الأسبوع في مجمع البحرين سيتي سنتر

رمضان كريم

للمزيد من المعلومات عن فعالياتنا وعروضنا الرمضانية تفضل بزيارة:

facebook.com/batelco twitter.com/batelco

batelco.com