

يومية مسائية تصدر عن وكالة أبراس

الإدارة: 17534117، الإعلانات: 36504114

التوزيع: 38879921، فاكس: 17534118

البريد الإلكتروني:

ramadanyat@aprasadv.com

الموقع الإلكتروني:

www.aprasadv.com

رمضانيات

شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس

Ramadaniyat

الخميس 9 رمضان 1431 هجرية | 19 أغسطس 2010 ميلادية | السنة الثانية

ذكر في القرآن 27 مرة القمر.. ويسألونك عن الأهلة



جاء ذكر القمر في القرآن الكريم سبعا وعشرين مرة، كما جاءت الإشارة إلى مراحلها المختلفة تحت مسمى الأهلة مرة واحدة، ويكون مجموع ذلك ثمان وعشرين مرة، المدهش أن هذا العدد هو ذات عدد أيام رؤية القمر في كل شهر، وعدد منازله اليومية.. ”رمضانيات“ تسير تحت ضوء القمر وترتحل إلى سماءه لتكشف عن الكثير من التفاصيل العلمية والفلكية التي تؤكد اعجاز خلقه حسبما ذكرت آيات القرآن الكريم..



ذكريات من أيام زمان

محمود المردي.. رائد الصحافة البحرينية



المجالس الرمضانية

ابن فريج الفاضل بالمنامة.. نشأ على تربية إسلامية وطنية قومية.. كان شغوفاً بالمعرفة وتحصيل المعارف والعلوم، وتشبع بحب وطنه منذ الصغر.. انه الكاتب الصحفي الراحل محمود بن محمد بن جاسم المردي.. اشتهر بالاجتهاد في العمل والمثابرة، والصدق في التعامل مع الناس والسعي لكسب محبتهم.. ”رمضانيات“ التقت رئيس تحرير جريدة البلاد مؤنس المردي – ابن الراحل محمود المردي – وألقت من خلاله الضوء على واحد من أهم الشخصيات البحرينية التي شهدتها المملكة في تاريخها، حيث أكد مؤنس المردي أن الوالد كان معلما ومربيا ومثلا أعلى وقدوة حسنة لأبناءه.. كما كان لديه روح الحماسة والجد والاجتهاد استطاع أن يغرس بجذورها في نفوس أبنائه وكان لها بالغ الأثر في تحقيق النجاح تلو الآخر..

رمضان كريم

RAMADAN KAREEM

أشهى المأكولات والمشروبات الرمضانية

بمطعم سافوي

بوفيه الإفطار ٤/٥٠٠ دينار فقط

Buffet Iftar BD 4.500 net

بوفيه السحور ٣/٥٠٠ دينار فقط

Buffet Suhur BD 3.500 net



ترتيبات خاصة للشركات والبنوك والمؤسسات

Hospitality Is Our Heritage حسن الضيافة من تراثنا



فندق وبرج السفير

AL SAFIR HOTEL & TOWER

KINGDOM OF BAHRAIN

HOTEL - TOWER - RESIDENCE - FITNESS

للحجز رجاء الأتصال ١٧٨٢٧٩٩٩ تحويل ٥٣٩ أو ٥١٧

For Resevation call Tel: 17827999 - Extension: 539, 517

جعله الله نورا لنعلم عدد السنين والحساب القمر.. حتى عاد كالعرجون القديم



عرف الناس دورات القمر منذ القدم، من المحاق إلى المحاق أو من الهلال إلى الهلال، واستخدموها في تحديد الزمن، والتأريخ للأحداث، ولاحظوا أن القمر في دورته تلك يقع في كل ليلة من ليالي الشهر القمري بين ثوابت من النجوم أو من تجمعاتها الظاهرية، وسموا كلا منها منزلاً من منازل القمر، وعرفوا أن عدد تلك المنازل ثمانية وعشرين بعدد الليالي التي يرى فيها القمر، ويشير القرآن الكريم إلى منازل القمر بقول الحق تبارك وتعالى "والقمر قدرناه منازل حتى عاد كالعرجون القديم" (يس)، وقوله عز من قائل "هو الذي جعل الشمس ضياء والقمر نورا وقدره منازل لتعلموا عدد السنين والحساب ما خلق الله ذلك إلا بالحق يفصل الآيات لقوم يعلمون" (يونس)، وقوله سبحانه "يسألونك عن الأهلة قل هي مواقيت للناس والحج" (البقرة)....

سبعاً وعشرين مرة

وقد جاء ذكر القمر في القرآن الكريم سبعاً وعشرين مرة، وتنقسم تلك الآيات إلى عدد من المجموعات التي يمكن إيجازها فيما يلي: آيتان تصفان القمر في رؤيتين من رؤي اثنين من رسل الله، إحداهما في حال اليقظة والأخرى في المنام، وآيتان تصفان الشمس والقمر مرة بأنهما حسابان، أي وسيلة لحساب الزمن، والأخرى بأنهما بحسبان أي يجريان بحساب دقيق مقرر معلوم، وإحدى عشرة آية، منها ما يتحدث عن خلق كل من الشمس والقمر، وسجودهما لله تعالى، وتسخيرهما بأمره ليكونا في خدمة خلق الله إلى أجل مسمى، واعتبارهما آيتين من آيات الله، ومنها ما ينهي عن السجود لهما، ويأمر بالسجود لخالقهما وحده، كذلك هناك آيتان تؤكدان طبيعة كل من الشمس والقمر، وتفرقان بينهما بأن الشمس ضياء، والقمر نور، وثلاث آيات تتحدث عن منازل القمر وأطواره، أو عن أحد تلك الأطوار، وآية واحدة تشير إلى دوران كل من الشمس والقمر والأرض في مدار محدد له، وآية واحدة تثبت معجزة انشقاق القمر لرسول الله، وآيتان يقسم في كل منهما ربنا تبارك وتعالى بالقمر تعظيماً لإبداع خلقه لأن الله تعالى غني عن القسم لعباده، وآيتان تتحدثان عن نهاية القمر في يوم القيامة.

أوجه القمر

ونستطيع أن نشاهد القمر يتغير أثناء الشهر الاقتراني من هلال رفيع إلى دائرة مكتملة ثم يعود هلالاً رقيقاً مرة أخرى، وتسمى هذه التغيرات الظاهرة في شكل القمر وحجمه أوجهاً. وهي في الحقيقة أوضاع مختلفة للإضاءة وسببها التغيرات في كمية ضوء الشمس المنعكسة عن سطح القمر نحو الأرض. فيبدو القمر متغيراً في شكله؛ لأننا نرى أجزاء مختلفة من سطحه المضاء بأشعة الشمس، أثناء سيره في مداره حول الأرض، ونصف القمر دائماً مضاء بأشعة الشمس كالأرض إلا وقت الخسوف، وأحياناً يكون الجانب البعيد للقمر مضاء بأشعة الشمس تماماً مع أنه محجوب عن الرؤية من الأرض.

وعندما يقع القمر بين الشمس والأرض يكون جانبه المضاء بأشعة الشمس - الجانب البعيد - غير مقابل للأرض، ويسمي علماء الفلك هذا الطور المظلم المحاق (القمر الجديد)، وفي هذا الطور يكون جانب القمر المقابل للأرض مضاء بشكل خافت بأشعة الشمس المنعكسة عن سطح الأرض نحو القمر.

المحاق والبدر والمحدوب

وبعد سبعة أيام من إطلالة البدر نشاهد مرة أخرى نصف البدر، ويسمى هذا الوجه بالتربيع الأخير أو التريبع الثالث، وبعد أسبوع آخر يعود القمر إلى موقع بين الأرض والشمس، أي إلى وجه القمر الجديد (المحاق) ويوصف القمر أثناء تغيره من القمر الجديد إلى البدر بأنه متزايد، أما أثناء تحوله من البدر إلى القمر الجديد فيوصف بأنه متناقص ويعدى القمر هلالاً عندما يظهر أصغر من نصف

البدر، وعندما يظهر أكبر من نصف البدر المكتمل ولكن ليس بداراً مكتملاً، فيعدى المحدوب، ويغيب القمر ويطلع في أوقات مختلفة، ففي وجه القمر الجديد يغيب القمر فوق الأفق مع الشمس عند الشروق ويسير قريباً منها وسط السماء. ومع مرور كل يوم يطلع القمر متأخراً بمعدل 50 دقيقة عن الشمس، ويتخلف وراءها بنحو 12 درجة، وفي نهاية الأسبوع الأول - عند وجه التريبع الأول - يظهر القمر عند الظهر ويغيب عند منتصف الليل تقريباً، وبعد أسبوع آخر عندما يكون بداراً يظهر القمر عند غروب الشمس ويغيب عند شروقها، وفي التريبع الأخير يطلع القمر نحو منتصف الليل تقريباً ويغيب وقت الظهر، وبعد أسبوع آخر يطلع القمر الجديد مع شروق الشمس من الشرق.

الخسوف

ويتسبب ضوء الشمس في أن يلقي كل من الأرض والقمر ظلاً في الفضاء، وعندما يمر البدر خلال ظل الأرض فإننا نشاهد خسوفاً للقمر، ويكون لون القمر أثناء الخسوف أسود محمراً، وهو مضاء بشكل خافت بأشعة الشمس الحمراء التي تكون منكسرة (منحنية) خلال الغلاف الجوي للأرض، وفي نوع آخر من الخسوف، يمر القمر الجديد مباشرة بين الأرض والشمس، فإذا أخفى القمر قرص الشمس أو جزءاً منه فإننا نشاهد خسوفاً شمسياً (أي خسوفاً للشمس)، ويحدث خسوف الشمس عندما يمر ظل القمر فوق الأرض حيث تصادف أن يكون الحجم الظاهري لكل من الشمس والقمر متساويين.

أكثر الأجسام لمعاناً

والقمر أكثر الأجسام لمعاناً في السماء ليلاً، ولكنه لا يصدر ضوءاً من ذاته، وعندما يتألق القمر فإنه يعكس ضوء الشمس، وفي بعض الليالي يبدو القمر وكأنه كرة مضيئة لامعة، وفي ليالي أخرى يظهر على شكل شريحة رفيعة من الضوء، ولكن القمر لا يغير حجمه، وشكله، وإنما يتغير منظر القمر حينما تضيء الشمس أجزاء مختلفة منه، ويدور القمر حول الأرض مرة واحدة كل 27 يوماً وثلاث اليوم تقريباً، كذلك يدور حول نفسه مرة واحدة كل 27 يوماً وثلاث اليوم، ولذلك فإن وجهاً واحداً من القمر يبقى متجهاً نحو الأرض، ويبلغ متوسط المسافة بين مركزي الأرض والقمر نحو 384,403 كم، وتستغرق الرحلة بالصاروخ من الأرض

بدأ عمله مدرسا وواجه التحديات بالعزيمة والإصرار مؤنس المردي: والدنا محمود المردي مدرسة للقيم الأخلاقية قولاً وفعلاً



حينما نتحدث عن شخصية شهيرة لها ثقل تاريخي هام مثل شخصية الكاتب الصحفي الراحل محمود بن محمد بن جاسم المردي فأنت تواجه الكثير التحديات، فأعمال الراحل ومواقفه المشهودة كثيرة ومتميزة لا تسعها صفحات جريدة، لذلك حاولت ”رمضانيات“ في حوارها مع الأستاذ مؤنس المردي رئيس تحرير جريدة البلاد أن تتوجه إلى أبرز المحطات التي مر بها الراحل، فتوقفت قليلاً أمام بدايته ونشأته، ثم عرجت سريعاً إلى سفره إلى السعودية حيث عمل مديراً لأحد البنوك، حتى جاء الحديث إلى إنشائه للمطبعة العربية وجريدة أخبار الخليج والـGDN، ”رمضانيات“ تطرقت كذلك في حوارها مع الأستاذ مؤنس المردي إلى علاقة الراحل بالأسرة الكريمة التي تشتهر بأخلاقها الرفيعة والعالية، وكيف حرص الراحل على أن يكون الوالد والمعلم والمربي والمثل الأعلى والقُدوة الحسنة، والكثير من التفاصيل في الحوار التالي

□ أين كانت نشأة الوالد الأولى؟

والدنا المرحوم محمد المردي من مواليد العام 1928 من فريج الفاضل بالعاصمة المنامة، نشأ على تربية إسلامية وطنية قومية فكان شغوفاً بالمعرفة وتحصيل المعارف والعلوم، وتنبغ بحب وطنه منذ الصغر، وكان لنشأته في فريج الفاضل تحديداً بالغ الأثر في ينطوي في خضم النخبة البحرينية التي تميزت في تلك الفترة بنضالها الوطني ودفاعها على أسس المعاني الوطنية الصادقة المتأصلة في قلب كل عربي مسلم، وبعد إتمام مراحل تعليمه عمل في سلك التدريس لفترة قبل أن يغادر للعمل في الشقيقة المملكة العربية السعودية.

□ وما هي أهم القيم التي غرسها فيكم؟

كان -رحمه الله- مدرسة من القيم الأخلاقية قولاً وفعلاً، وهي نعمة من الله لنا أن حيانا بوالد مثله. كان يعتمد أن يحول كل موقف من المواقف التي تصادف عائلتنا ككل أو أي فرد منا لقيمة أخلاقية يزرعها في أنفسنا، وكانت قيم الصدق والإخلاص في العمل والالتزام الأخلاقي أكثر القيم التي كان يهتم رحمه الله بأن تنطبع على سلوكياتنا داخل البيت وخارجه، وكان -رحمه الله- كثيراً ما يتحاور معنا فرادى أو مجتمعين ليعلمنا درساً من دروسه التي كانت الدليل الذي نتبعه لحل أي مشكلة تعترضنا أو طارئ يواجهنا.

□ ماذا كان يعمل وكيف كانت حياته؟

بعد بضع سنوات من العمل في التدريس، غادر رحمه الله إلى الشقيقة المملكة العربية السعودية، وعمل في القطاع المصرفي، وكان مديراً في بنكي القاهرة والبريطاني، وعمل الوالد -رحمه الله- في السعودية لخمسة عشر عاماً عاد بعدها للبحرين ليفتح المطبعة العربية، ثم صحيفة الأضواء العام 1965م، ثم صحيفة أخبار الخليج عام 1976 وصحيفة GDN العام 1978م، ولقد كانت مسيرة الوالد حافلة بالتحديات والمصاعب، لكن عزمته وعزيمة المحيطين به ممن كانوا يثقون بقدراته



مؤنس المردي

□ بداية هل تحدثنا عن الوالد الذي أسس لهذه الأسرة المتميزة؟

الحديث عن أسرتي ووالدنا حديث ذكريات جميلة كلها اعتزاز ومحبة لصاحب الفضل في نشأتها وبناء كيانها المتميز، والذاكرة متأخمة بالكثير والكثير من المواقف والذكريات الجميلة والمحطات والمواقف التي لا تزال متوقدة، وقبل ذلك، هو شكر لله سبحانه وتعالى أن حيانا بأبوين كريمين ووفقنا لما فيه الخير والصلاح، وهو أيضاً امتنان كبير لوالدنا المرحوم محمود المردي الذي كان الوالد والمعلم والمربي والمثل الأعلى والقُدوة الحسنة لأبنائه، خاصة وأن المحطات التي مرت بها أسرتنا كانت محطات مليئة بالتحديات والصعاب، وكان لعزيمة والدنا وروح الحماسة والجد والاجتهاد التي زرعتها في أنفس أبنائه بالغ الأثر في أن نحقق لوطننا ولأنفسنا النجاحات تلو الأخرى، ذلك أنه علمنا منذ أيامنا الأولى أن طريق النجاح صعب، وأن النجاح هو وليد العمل والاجتهاد.

”تعلمت من والدي الكثير فهو أكثر الشخصيات التي أثرت في حياتي العائلية والمهنية“

الحافز للنجاح والوصول بهذه الكيانات الإعلامية للمستوى المأمول منها كرافد في التنمية الوطنية.

□ مواقف مع الوالد لا يمكن أن تنساها؟

عديدة هي المواقف التي لا تنسى، في المنزل مع العائلة، أو في عمله، أو حتى في نضاله الوطني ضد المستعمر وفي خلق توافق وطني بين كافة الأطياف البحرينية. لقد كانت له في كل مقام مقالة وحكمة وعبرة استفدناها منه. لم يكن حاد الطباع أو والداً متسلطاً، بل كان القلب المفتوح لنا في كل لحظة. كان يتمتع بقدر كبير من القوة على التأثير فينا بملاحظاته وتعليقاته ودعوته لنا. كان أيضاً، يحفزنا على إتمام تعليمنا فقد كان يولي التعليم اهتماماً خاصاً ويعطيه الأولوية دائماً. كان رحمه الله يربط بين المكافآت لأبنائه وتحقيق الدرجات العالية في المدرسة، وكان هذا يشجعنا على بذل المزيد من الجهد والعطاء.

”أعتبر سيرة والدي
رحمة الله مدعاة
لاعتزاز وهي أيضاً
إرث كريم نحمله
لأبناءنا وبناتنا جيلاً
بعد جيل“.



محمود المردي يلقي كلمة أمام الجماهير أيام الهيئة التنفيذية العليا



عبدالرحمن الباكر يلقي كلمة ومحمود المردي بجانه

□ ما هي المبادئ والأمر التي تعلمتها منه؟

بالنسبة لي، تعلمت منه الكثير فهو أكثر الشخصيات التي أثرت في حياتي العائلية والمهنية تقوى الله سبحانه وتعالى، الإجتهد في العمل والمثابرة، الصدق في التعامل مع الناس والسعي لكسب محبتهم، الاحترام، كلها سمات ومبادئ تعلمتها منه وأعتمدها اليوم في حياتي مع عائلتي وفي عملي. وأنا حريص على أن أتمثل والدي في العديد من الخصال والصفات التي كانت سبب نجاحه ومحبة الناس له. ويسعدني أنني لا زلت حتى اليوم أعترف على والدي عبر ما يرادني من رسائل وملاحظات من الناس عن نجاحات والدي وتجربته الثرية.

□ كيف هي العلاقة بينكم كعائلة حالياً؟

لقد أسس والدنا رحمة الله لنا كعائلة قاعدة من الحب والاحترام والتقدير بين جميع أفراد عائلتنا، ولا تزال كلماته ووصاياه في عقولنا وقلوبنا جميعاً. ونحن حريصون على أن تكون هذه الوصايا والعادات والأخلاق واقعاً معاشاً بين جميع أفراد عائلتنا، كبيرنا وصغيرنا. وهو ما يجعلنا دائماً متعاضدين ومتفقيين، يساند بعضنا بعضاً. ونستأنس بمشورة بعضنا بعض، ونحن جميعاً حريصون على تفقد أحوال بعضنا البعض والإلتقاء الدائم والسعي لحل أي مشكلة طارئة.

□ كيف كانت حياة رمضان سابقاً، وما هو الروتين الذي كان والدكم يقوم به في هذا الشهر الكريم؟

كان رحمه الله يخصص وقتاً لقراءة القرآن الكريم، وكان يدعونا لصلة الرحم وزيارة باقي أفراد العائلة والإلتقاء بجميع أفراد المجتمع في المجالس الرمضانية، كان رحمه الله حريصاً على تجسيد أسمى معاني الشهر الكريم في عائلته والمحيطين به، وكان دائماً ما يدعونا إلى اعتبار الصيام حافزاً للعمل لا مدعاة للتقاعس أو الخمول.

□ ماذا تقولون لابناءكم اليوم عن والدكم وما هي الرسائل التي يمكن أن يستفيدوا منها؟

لقد كانت سيرته رحمه الله ومحطات حياته مدرسة متكاملة، وأنا حريص على اطلاع أبنائي على سيرة جدهم ومفاصل حياته لحظة بلحظة، وهم يعتزون بذكراه ودائماً ما يسألونني عن التفاصيل، بالنسبة لي، أعتبر سيرة والدي رحمه الله مدعاة للاعتزاز وهي أيضاً إرث كريم نحمله لأبناءنا وبناتنا جيلاً بعد جيل.

□ ما هي المرحلة التي تقفون على عتباتها اليوم في مجال عملكم التجاري والإلام تطمحون مستقبلاً؟

إلى جانب ما قدمه المغفور له محمود المردي لنا من إرث أخلاقي وقيم نبيلة ومحبة صادقة للوطن، علمنا رحمه الله أن لا نضع لطموحنا حدوداً، وأن لا نرضى عن واقعنا، وأن نسعى دائماً وأبداً نحو الأفضل، علمنا أن نسعى وأن لا نتردد في البناء نحو غد يكون أفضل لنا، ولأجيالنا المقبلة.

محمود المردي.. تاريخ حافل بالإنجازات الصحفية

يُعتبر الكاتب الصحافي الراحل محمود بن محمد بن جاسم المردي واحداً من أبرز رواد الصحافة البحرينية، ويشهد تاريخه الناصع في مجال الحقل الإعلامي بالكثير من النقاط والعلامات المضيئة، بدأت في عام 1950 حينما التحق المردي بالعمل الصحافي، وبعد ذلك بنحو خمسة عشر عاماً وتحديداً عام 1965 أصدر الراحل صحيفة ”الأضواء“ الأسبوعية التي شكلت منعطفاً هاماً وتاريخياً في مجال العمل الصحفي بالبحرين.

وفي مستهل سبعينات القرن الماضي، عمد إلى إصدار يومية ”أضواء الخليج“ إلا أنها لم تستمر طويلاً بسبب عدم توافر الإمكانيات المادية والبشرية، وفي فبراير من عام 1976 أصدر المردي يومية ”أخبار الخليج“، وعمل رئيساً لتحريرها وهي أولى الصحف البحرينية اليومية، ويستمر صدورها حتى الآن.

تاريخ الكاتب الصحفي الراحل محمود بن محمد بن جاسم المردي يمتلئ بالإنجازات الإعلامية والصحفية، وإذا أردنا الاقتراب بعض الشيء من شخصية محمود المردي، فمن الضروري أن نقلب بعض صفحات كتاب ”كلمات لا تنقصها الصراحة“ الذي وضعه مؤسس محمود المردي الذي جمع بين دفتيه مجموعة كبيرة من مقالات محمود المردي وأعمدته الصحافية، حيث يقول المردي الابن أن ”والده بدأ العمل الصحافي حاملاً قلمه لخدمة قضايا وطنه وأبناء البحرين في مواجهة الوجود البريطاني، في البحرين في ذلك الوقت، وقد كانت مقالاته في الصحف المحلية، تنطلق لتعبر عن آمال وشجون الوطن، مما أثار حفيظة السلطة البريطانية التي أصدرت أوامرها بإغلاق الصحف التي لا تسائر السياسة البريطانية، ولم يتأثر محمود المردي بهذه الأوامر فكان كل ما تغلق صحيفة يسارع بمساعدة أبناء جيله لإصدار صحيفة ثانية، تحت مسمى آخر ليواصل رسالته الصحافية“.

مجلس مصطفى الشرخات



مجلس أبناء عبدالكريم الأنصاري



ذكريات من أيام زمان

- "مسرح الاتحاد الشعبي" من أوائل المسارح في البحرين
تأسس في عام 1970م
- تم التوقيع على إستقلال دولة البحرين في 14 أغسطس
من عام 1971م
- "دار الغد" أول دار نشر تم تأسيسها في البحرين عام 1974م
- تأسست شركة طيران الخليج في عام 1974م



بيت في فريق الفاضل لبيع الحصى البحري



نخل بن سوار في فريق العوضية



سكن ممرضات بمستشفى النعيم



شارع الحكومة، بيت كريبال والغرضة



عين قصاري



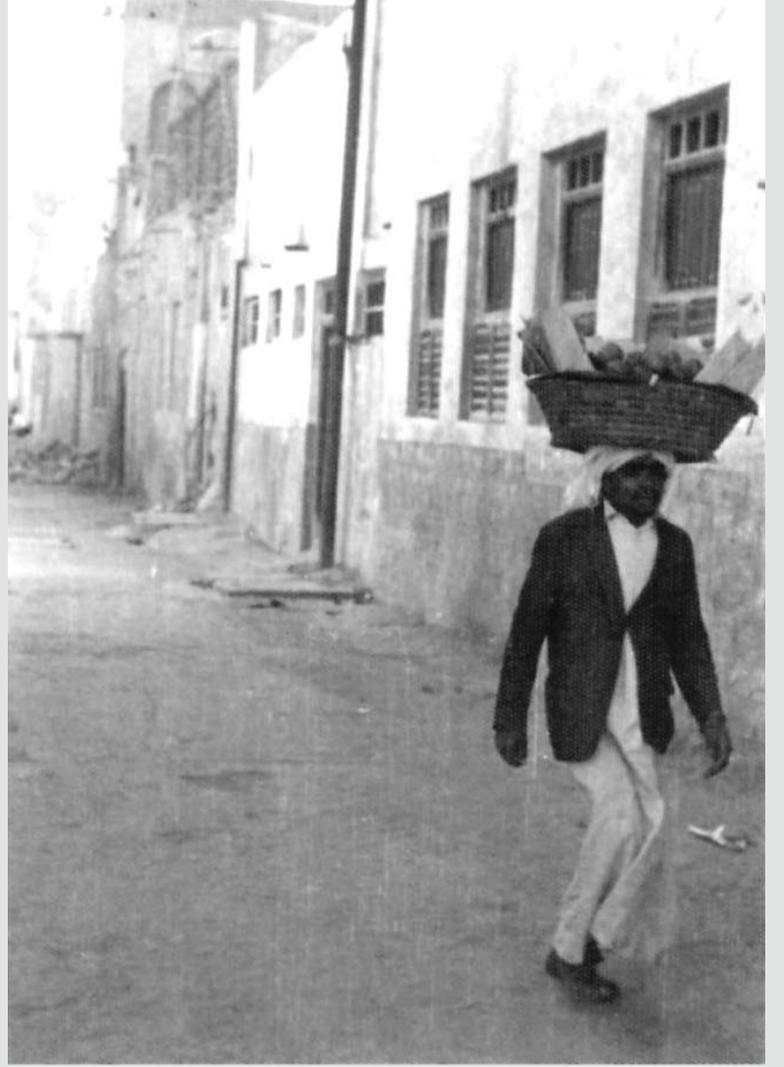
بناية بتلكو في السلمانية



جسر الشيخ حمد بعد تركيب الإشارات الضوئية في الخمسينيات



دوار باب البحرين عام 1932



بقال الفريج، كان يبيع الكنار واللوز



مستشفى كوتي في رأس الرمان



منظر من مدينة المنامة في الأربعينيات



شارع القصر وبرى قصر الشيخ حمد وبيت محمد صالح



مسجد عبدالرحمن مجبل الذكير



إستعراض الشرطة أمام بيت إبراهيم العوضي في فريق الفاضل

ALDAAYSI **الداعيسي**

غني النكهة
أرز القطار
حبة.. حبة

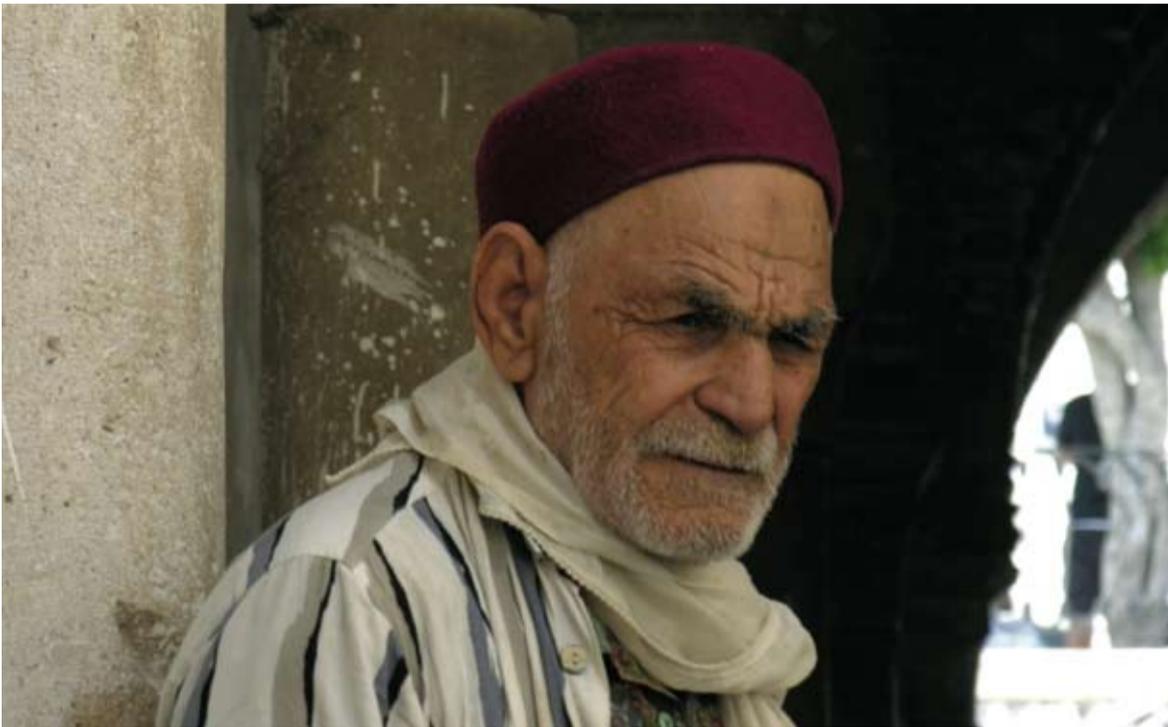
THE TRAIN
القطار
شوبر الحريري
Net Weight 40 kg
Packing in: 2-2010
Expiry in: 2-2013

PAKISTANI BASMATI RICE
أرز بستمي باكستاني
A. ALI ESSA ALDAAYSI EST. BANGALORE
شركة عبد علي عيسى الداعيسي - بنعم بصرين
178016 761017 72112 178016
PRODUCED & EXPORTED BY
AFTAB CORPORATION
BANGALORE

المجالس الرمضانية

الخميس	
39687777	مجلس جميل كاظم العلوي
17400056	مجلس حبيب علي عواجي
	مجلس ديوانية العصفور
39455566	مجلس المرحوم عبد الرضا العصفور
39476676	مجلس آل محمود
39672223	مجلس المسلم
39616151	مجلس عبدالرحمن بوعلي
39671417	مجلس عيسى مبارك الكبيسي
39645444	مجلس عبد المهدي البصري
17812811	الرفاع
36343781	الرفاع
17680071	الرفاع
39461369	الجفير
17720044	المحافظة
39615005	العدلية
39604494	العدلية
17748801	السهلة
17228855	السهلة
70612811	مجلس سعادة الشيخ عبدالله بن خالد الخليفة
36343781	مجلس الشيخ عبدالله بن خليفة
17680071	بن سلمان آل خليفة
39461369	مجلس سعادة د. ماجد بن علي النعيمي
17720044	مجلس عبدالغفار الكوهجي
39615005	مجلس الشيخ حمود بن عبد الله آل خليفة
39604494	مجلس الشيخ عبدالحسين العصفور
17748801	مجلس فيصل جواد
17228855	مجلس سعادة علي صالح الصالح
	مجلس صادق وتقي البحارنة
الجمعة	
39660066	مجلس إبراهيم عبدالله لطف الله
39468668	مجلس أبناء السيد مجيد الماجد
39454948	مجلس عبد الغني وإبراهيم جهمري وإخوانهم
39466688	مجلس جعفر محمد آل ضيف
39636364	مجلس السيد كاظم الدرازي
39660036	مجلس د. أحمد جاسم جمال
39458262	مجلس الشيخ أحمد العصفور
39622462	مجلس ميرزا المحاري
39400944	مجلس الشيخ جاسم المؤمن
17230088	باربار
36744404	الرفاع الغربي
39665552	العدلية
36411000	عالي
39662685	الجفير
17712510	القضيبة
39645444	بلاد القديم
39666491	الديه
70612811	مجلس يوسف عبدالوهاب الحواج
36343781	مجلس سعادة الشيخ عبدالرحمن
17680071	بن علي بن خليفة آل خليفة
39461369	مجلس أبناء المرحوم أ. أحمد العمران
17720044	مجلس أحمد محفوظ العالي
39615005	مجلس الشيخ عبدالرحمن بن
39604494	محمد بن راشد الخليفة
17748801	مجلس أبناء حسن حيدر درويش
17228855	مجلس عبد المهدي البصري
	مجلس الحاج علي الطويل
المجالس اليومية	
39645444	مجلس عبد المهدي البصري
39424269	مجلس صالح الجلاوي
17228855	مجلس صادق وتقي البحارنة
39672223	مجلس المسلم
	مجلس أبناء سيد كاظم جعفر العلوي
39585457	مجلس الحاج محمد علي منصور الغسرة
39458262	مجلس الشيخ أحمد العصفور
36411000	عالي
39639888	المنامة
	مجلس أحمد محفوظ العالي
	مجلس المرحوم السيد موسى العلوي
	مجلس عائلة المديفغ
	مجلس المرحوم علي بن يوسف فخرو
	مجلس صلاح خنجي
	مجلس أحمد يوسف محمود

الصيام والمسنون



وبالطبع فإن طبقاً من السلطة الخضراء يغذي الجسم بأنواع كثيرة من الفيتامينات الهامة.

ومن الأمور الهامة جداً تحديد كمية الطعام وتناوله ببطء، لأنه من العادات الخاطئة والشائعة بين مجموعة كبيرة من الناس السرعة في تناول الطعام مما يتسبب في إرباك المعدة وعسر في الهضم.

السوائل بجميع أنواعها وخصوصاً العصائر الطازجة مهمة، ولكن على المسن ألا يكثر من السوائل قبل الوجبة الرئيسية أو في أثنائها، لأن هذا يخفف من تركيز أحماض المعدة ويؤدي بالتالي إلى عسر في الهضم.

إن السحور وجبة رئيسية وهامة وخصوصاً بالنسبة إلى المسن، ولكن عليه مراعاة عدم تناول الأغذية الدسمة وتلك التي تحتوي على نسبة كبيرة من الأملاح التي تتسبب في الإحساس بالعطش أثناء فترة الصيام. وقد تكون وجبة السحور كافية إذا ما احتوت على شيء من الحليب مع البقاصم أو الروب أو بعض الحلويات مثل الكسترد وكذلك الفواكه الطازجة.

وعلى المسن المداومة على الحركة وممارسة شيء من الرياضة لأنها هامة ومفيدة جداً لصحته وحيوية جهازه الدوري، فنصف ساعة من المشي بعد صلاة العشاء تكون كافية لإعطاء الجسم اللياقة البدنية اللازمة. كما يجب على أهل المسن رعايته والعناية به وملاحظة أي ظواهر غير طبيعية قد تبدو عليه أثناء فترة الصيام.

عموماً اعتقد أنه باتباع النصائح التي ذكرت يستطيع المسن أن يتجنب الكثير من المضاعفات غير الحميدة خلال فترة الصيام.

البروفيسور/ فيصل عبداللطيف الناصر

أستاذ طب الأسرة، نائب رئيس جامعة الخليج العربي مملكة البحرين، أمين عام الجمعية الدولية لتاريخ الطب الإسلامي

الصيام والمسنون

نتطرق في هذه العجالة إلى قضية صحية هامة، ألا وهي صيام المسنين، والأسئلة المطروحة: هل يصح للمسن الصيام؟ وما هي الإجراءات التي يجب أن يتخذها المسن قبل بدء شهر رمضان؟ من المعروف أن المسنين هم شريحة من المجتمع قد تجاوزت أعمارهم سناً معينة، ولقد اختلفت الآراء العلمية حول تحديد العمر الفاصل الذي من بعده يطلق على الشخص المسن. وأياً كان العمر الفاصل أو التسمية فإن هناك أموراً ونقاطاً هامة عن المسن يجب مراعاتها وخصوصاً في هذا الشهر الفضيل.

ومن المعروف علمياً أن الإنسان كلما كبر في العمر كان أكثر عرضة لبعض الأمراض وخصوصاً تلك الناتجة عن التقدم في السن. وذلك بسبب تدني مستوى الأداء الوظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم التي تقل بكثير لدى المسن عن تلك الموجودة لدى الشباب. لذا فعلى المسن إن أراد الصوم اتباع إرشادات صحية توجه إليه من قبل الإختصاصيين، وتشتمل على:

1. مراجعة طبيبه الخاص الذي يقوم بإجراء الكشف الطبي والتحاليل اللازمة، وعلى أثرها يتم تقديم النصيحة له سواء بالصوم أو بعدمه.

قد يعاني بعض المسنين من أمراض مزمنة (مثل داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم) الذي يحتم عليه استخدام أدوية بصفة دورية ومنتظمة لذلك يقوم الطبيب بتغيير مواعيد استخدام ومقادير

هذه الأدوية بناء على معدلات التحكم في تلك الأمراض، ومن ثم تحويل مواعيدها إلى الفترات المسائية (أي ما بعد الإفطار)، هذا إذا ما تأكد من أن المسن قادر على الصوم.

2. عندما يشعر المسن أثناء فترة الصيام بأية عوارض غير طبيعية كالدوار أو الدوخة أو ضعف عام في الجسم، عليه مراجعة الطبيب فوراً.

3. على المسن أو من يراعه الاهتمام بنوعية وكمية الغذاء خلال هذا الشهر، ومن الضروري أن يكون الغذاء غنياً وبه جميع العناصر والمعادن والفيتامينات التي يحتاج إليها المسن. وأن يكون متوازناً على أن يحتوي على البروتينات والنشويات والخضراوات والفواكه. وبالنسبة إلى الكمية فعليه الحرص على عدم الإقلال وأخذ الكمية التي يحتاج إليها يومياً كما عليه الانتباه بعدم الإكثار من الطعام وتجنب المواد الغذائية التي تكثر فيها الدهون وخصوصاً الدهون الحيوانية.

كيفية التغذية خلال رمضان:

لكي يحصل المسن على الطاقة اللازمة يستطيع أن يبدأ إفطاره ببعض حبات من التمر ومن ثم يتناول الشورية على أن تكون شورية خضراوات طازجة، ثم يتناول الوجبة الرئيسية التي يفضل أن تتكون من أطباق تكثر فيها نسبة الألياف مثل الهريس أو الأثريد المكون من صالونة مع خبز البر المستخدمة في إعدادها النخالة.

خصم 100 د.ب على أي هاتف نقال

في شهر الخير، يكثر الخير

اشترك في سوبر 30 لتحصل على:

:: خصم 100 د.ب على أي هاتف نقال تختاره

:: 3000 دقيقة مجانية*

:: 100 رسالة نصية (SMS) مجاناً*

:: جميع مكالماتك يوم الجمعة مجاناً*

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة أقرب فرع لبتلكو.

*تطبق الشروط والأحكام.

قم بالتنزيل المجاني لـ Good Call application
من على App Store أو batelco.com/goodcall



بتلكو



ابدأ يومك
بمكالمة خير

أفكار تزهو بها الحياة