

رمضانيات

يومية مسائية تصدر عن وكالة أبراس

الإدارة: 17534117، الإعلانات: 36504114

التوزيع: 38879921، فاكس: 17534118

البريد الإلكتروني:

ramadanyat@aprasadv.com

الموقع الإلكتروني:

www.aprasadv.com

شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس

الناشر والرئيس التنفيذي: عبدالكريم إسماعيل

السنة الثانية

7 سبتمبر 2010 ميلادية

الثلاثاء 28 رمضان 1431 هجرية

يستحب الخروج إليها من طريق والعودة من آخر صلاة العيد .. فرحة الإيمان بفضل الله



صلاة العيد من شعائر الإسلام، وقد ارتبطت بعبادتين عظيمتين وهما عبادة الصيام والحج، حيث يجتمع المسلمون فيها مكبرين مهللين، فرحين بفضل ربهم عليهم، بعد أن تقربوا إليه بأنواع الطاعات والقربات، لينالوا جائزة مولاهم في هذا اليوم العظيم، وتعد صلاة العيد فرض كفاية إذا قام بها البعض سقطت عن الباقيين، وإن كان الأصل أن يؤديها المسلمون جميعاً، لما فيها من تنفيذ أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بها، ولشهود دعوة الخير، وغفران الذنوب، فالملائكة تنزل في ذلك اليوم، ومن أتى إلى مصلى العيد، فالصحيح أن مصلى العيد لا يأخذ حكم المسجد من كل جانب، فلا يُسن لمن أتى إليه أن يصلي ركعتين، بل

السنة في حقه أن يجلس لأن هذا الوقت وقت نهي، ولأنه هدي النبي صلى الله عليه وسلم، فقد جاء في صحيح البخاري من حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم صلى يوم الفطر ركعتين لم يصل قبلها ولا بعدها، ومن أدب صلاة العيد للمسلم وقبل خروجه من بيته إلى مصلى العيد، أن يأكل تمرات، ويقطعهن وتراً كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يفعل، حتى يخرج المسلم وهو مفطر ولا يصدق عليه أنه صائم، لأنه يحرم صيام يوم العيدين يوم عيد الفطر، والأضحى، وكذلك يحرم صيام أيام التشريق الثلاثة إلا لمن لم يجد الهدي، فعن أنس قال "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يغدو يوم الفطر حتى يأكل تمرات"، وذكر جابر رضي الله عنه قال "كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا كان يوم عيد خالف الطريق، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال "كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا خرج إلى العيدين من طريق، رجع في غير الطريق الذي خرج منه"، فإن كان في ذلك مشقة، كالزحام الشديد، أو من الناس من العودة من طريق آخر أو ما شابه ذلك، فلا بأس من العودة من نفس الطريق..."



ذكريات من أيام زمان



المجالس الرمضانية

أكد أن البحرين تشتهر بعوائلها العريقة غالب الموسى.. جدي إبراهيم أرتبط بصداقات مع أبرز العائلات الخليجية

كثيرة هي عوائل البحرين العريقة الممتدة بجذورها في ضروب التاريخ، بعضها يسكن المحرق وبعضها الآخر يقطن بالمنامة وعائلات أخرى كبيرة وكثيرة تنتشر في جميع أرجاء مملكة البحرين.. ونظراً لما تساهم به تلك العائلات من دور كبير في تنمية المجتمع البحريني وما تساهم به في نهضة وتاريخ المملكة فقد خصصت "رمضانيات" مساحات من صفحاتها لإلقاء الضوء على أبرز العائلات البحرينية، وفي العدد الحالي نغرد سطوراً من تاريخ عائلة الموسى إحدى عائلات مدينة الحد، حيث التقينا بـ غالب عبد الرحمن موسى أحد أكبر رجالات العائلة وتحدثنا معه حول تاريخ العائلة، وقال أن "عائلة الموسى تعتبر من أوائل العوائل التي سكنت بمدينة الحد، إذ تتراوح فترة تواجدها ما بين 150 سنة إلى 200 سنة"، مؤكداً أن الشواهد على ذلك كثيرة ومحفوظة وموثقة، وبالنسبة للعائلة المعروفة بالموسى، فإن ذلك قد جاء نسبة إلى جدنا الكبير موسى والذي ينتسب إلى بني حماد الذين يعود نسبهم إلى بني تميم، ومن المفيد الإشارة هنا إلى أن جميع الوثائق التاريخية الموجودة لدى العائلة تتضمن إسم بن موسى للإشارة للعائلة، أما "ال" التعريف التي أضيفت على الأسم فقد وضعت في وقت متأخر، تماماً كما فعلت الكثير من العوائل بالبحرين، مشيراً إلى أن من أبرز رجالات العائلة يأتي في الصدارة جد والدي إبراهيم بن موسى، وهو أحد أعضاء هيئة الإتحاد الوطني، وكانت له الكثير من الأعمال الخيرية التي سعى فيها من بينها بناء المساجد، وافتتاح جمعية الإيتداء وإنشاء نادي النهضة بالحد، والكثير من الأعمال الأخرى... "رمضانيات" تلقي الضوء على عائلة الموسى في إطار حلقاتها المتواصلة للكشف عن تاريخ البحرين عبر عائلاتها الأصيلة والعريقة....



MONTALE PARIS



لؤلؤة السلمانية ١١١٦٠٠٦٠ • مجمع سيتي سنتر ١٧١٧٩٦٣٥ • مجمع السيف ١٧٥٨١٢٢٨ • مجمع العالي ١٧٥٨١٥٥٨
مودا مول ١٧٥٣٥٥٤ • مجمع الدانة ١٧٥٥٢٨٠ • مجمع البحرين ١٧٥٥٣٣٩ • الرفاع ١٧٧٦٣٠٣٠ • المحرق ١٧٣٤٣٨٨٨
باب البحرين ١٧٢١٤٤٠٠ البريد الإلكتروني: e.alhawaj@alhawaj.com الموقع الإلكتروني: www.alhawaj.com

الوكيل العام

AL HAWAJ الحجاج

“لا يغدو يوم الفطر حتى يأكل تمرات” صلاة العيد.. سجود الحمد والمغفرة



شُرعت صلاة العيد في السنة الأولى من الهجرة؛ ودليل مشروعيته ما رواه أنس رضي الله عنه، قال “قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة، ولهم يومان يلعبون فيهما فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما هذان اليومان، قالوا “كنا نلعب فيهما في الجاهلية”، قال “إن الله عز وجل قد أبدلكم بهما خيراً منهما يوم الفطر ويوم النحر”.. (أحمد و أبو داود)، وثبت في الصحيح عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال “شهدت صلاة الفطر مع نبي الله صلى الله عليه وسلم و أبي بكر وعمر وعثمان”.. (مسلم)، وذهب أكثر أهل العلم إلى أن صلاة العيد سنة مؤكدة، ورأى بعضهم أنها فرض على الكفاية، إذا قام بها من يكفي سقطت عن الباقيين، وإلا أتم الجميع بتركها، وذهب الحنفية إلى أنها واجبة على كل مكلف من الذكور، واختار هذا القول شيخ الإسلام ابن تيمية واستدل لذلك بحديث أم عطية رضي الله عنها قالت “أمرنا أن نُخرج العواتق والخِيض وذوات الخدور” (متفق عليه)، ووجه الدلالة أنه إذا كانت النساء والحِيض مأمورات بالخروج إلى صلاة العيد، فالرجال مأمورون بذلك من باب أولى، ويُشترط لصحة أدائها ما يُشترط لصحة صلاة الجمعة، من الجماعة والإقامة، فلا تصلى فرادى، ولا تجب على المسافر على الراجح من أقوال أهل العلم....

صفة أدائها

وصلاة العيد ركعتان يُكَبَّرُ في الأولى ست تكبيرات غير تكبيرة الإحرام، ويكبر في الركعة الثانية خمس تكبيرات غير تكبيرة الانتقال والرفع من السجود، لما ثبت عند الترمذي وغيره أن النبي صلى الله عليه وسلم “كَبَّرَ في العيدين في الأولى سبعاً قبل القراءة، وفي الثانية خمساً قبل القراءة”، وهذا التكبير سنة لا تبطل الصلاة بتركه، والمأموم يكبر تبعاً لإمامه، ويُستحب رفع اليدين مع كل تكبيرة لما ثبت عنه صلى الله عليه وسلم “أنه كان يرفع يديه مع التكبير”.. (أحمد)، وهو عامٌ يشمل كل تكبير في الصلاة فيدخل فيه تكبيرات صلاة العيدين، وله أن يحمد الله بين كل تكبيرتين، ويُثني عليه، ويصلي على النبي صلى الله عليه وسلم ويدعو بما تيسر له من الدعاء، فقد ثبت ذلك عن ابن مسعود وغيره، وليس فيه شيء مرفوع إلى النبي صلى الله عليه وسلم، وإن سكت فلا حرج، ويسن للإمام أن يقرأ بعد التكبير والفاحة بسورة “الأعلى”، وفي الثانية بسورة “الغاشية”، أو يقرأ في الأولى بسورة “ق”، وفي الثانية بسورة “القمر” ويجهر فيها بالقراءة، وكل ذلك ثابت في صحيح مسلم، ولو قرأ بغير ذلك فلا حرج، ثم يكمل الركعتين كغيرهما من الصلوات لا تختلف عنها في شيء.

خطبة العيد

وبعدما يفرغ الإمام من الصلاة يخطب في الناس خطبتين، يفتتحها بالحمد والثناء على الله، ويكثر التكبير أثناءها، وإن كان العيد عيد أضحى رغب الناس في الأضحية وحثهم عليها وبين لهم أحكامها، ولا يلزم حضور خطبة العيد لحديث عبد

الله بن السائب رضي الله عنه قال “شهدت العيد مع النبي صلى الله عليه وسلم، فلما قضى الصلاة قال “إنا نخطب، فمن أحب أن يجلس للخطبة فليجلس، ومن أحب أن يذهب فليذهب”.. (أبو داود)، ولا شك أن الحضور أولى لما فيه من استماع الذكر، ومجالس الخير، وحضور الملائكة، ولما فيه من تعليم للجاهل وتذكير للغافل.

فوائد التكبير

ولعل من فوائد التكبير في العيد، كما ذكر بعض العلماء، أن العيد محل فرح وسرور، ولما كان من طبع النفس تجاوز الحدود لما جبلت عليه من الشره تارة غفلة وتارة بغياً؛ شُرِعَ فيه الإكثار من التكبير لتذهب النفس من غفلتها وتكسر من سُورَتِها. لذلك كله تلاحظ أن صلاة العيد، تتميز عن غيرها من الصلوات بسنة التكبير، عن عائشة رضي الله عنها أن “رسول الله كان يكبر في الفطر والأضحى في الأولى سبع تكبيرات، وفي الثانية خمساً”.. (أبي داود)، كما أن في تمييز صلاة العيد بالتكبير تنويحاً وتمييزاً له حكمته، وله بهاؤه، ولعل من ذلك ما يضيفه على صلاة العيد من تشويق ولذة وحلاوة، وما يلقيه ذلك في القلب من خشوع وخضوع لله رب العالمين، فالتكبير والتهليل والتحميد في العيد؛ هي أذكار تعظيم لله تعالى وتوحيد وشكر، فالقدرة التي منحها الله لنا لكي نصوم، والطعام والشراب، وصوم رمضان وما فيه من فضل ومغفرة وثواب، والعيد وما فيه من فرحة بالفطر وأسباب الترابط والمودة بين المسلمين نعم عظيمة، وكلها تستحق شكر الله عليها بذكره من تكبير وتهليل وتحميد.

وقت أداء الصلاة

ويبتدئ وقت صلاة العيد من طلوع الشمس وارتفاعها قدر رمح ويقدر بـ 15 دقيقة تقريباً، ويمتد وقتها إلى زوال الشمس، فوقتها هو وقت صلاة الضحى، ويسن تأخير الصلاة في عيد الفطر ليتمكن الناس من إخراج زكاتهم، كما يسن تعجيلها في الأضحى في أول الوقت ليتمكنوا من ذبح أضاحيهم قبل ارتفاع النهار.

مكان الصلاة

والسنة في صلاة العيد أن تؤدي في المصلى، فقد ثبت عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه “أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يخرج يوم الفطر والأضحى إلى المصلى”.. (البخاري)، وليس لصلاة العيد أذان ولا إقامة لقول ابن عباس وجابر رضي الله عنهما كما في الصحيح “لم يكن يُؤذَنُ يوم الفطر ولا يوم الأضحى”، ولا يُشَرَعُ النداء للعيدين بـ “الصلاة جامعة” ونحو ذلك لعدم ثبوته، وليس لها سنة قبلية ولا بعدية لحديث ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم “خرج يوم الفطر فصلى ركعتين، لم يصل قبلها ولا بعدها”.. (البخاري)، فالسنة أن يقتصر المسلم على صلاة العيد، إلا إذا أُذيت في المسجد لعذر من الأعذار، فإنه يصلي حينئذ ركعتين تحية المسجد.

أكد أن مدينة الحد صغيرة في مساحتها كبيرة برجالاتها غالب الموسى: تاريخ عائلة الموسى يرجع لأكثر من قرنين



زيارة المغفور له صاحب السمو الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة لمجلس الموسى

معروفًا بمدينة الحد وله بيت ومجلس ذكره المؤرخ فاضل البنعلي، كما كان معروفًا بحكمته وتدينه، كذلك من بين الأسماء البارزة في العائلة والذي عبدالرحمن، والذي كان لديه أكثر من 7 أبناء، وعمل في فترة من الفترات في المملكة العربية السعودية، وتحديداً كان ذلك في عقدي الستينات والسبعينات من القرن الماضي، وبسبب ذلك فقد حصل على خير كثير وهو ما دفعه للعودة للبحرين لإستثمار كل الخبرة التي حصل عليها الأموال التي تمكن من جمعها والتي وصلت في تلك الفترة إلى 5 ملايين ريال، في بلده البحرين، وكان تفكيره منصباً على استثمار عوائد كل ذلك في البحرين، وبالفعل عاد للبلاد وعمل على تأسيس شركة كبيرة وكانت لها أعمالها التي أزهرت في فترة من الفترات إلا أنها تراجعت قبل وفاته، ومن المميزات التي كان والده عبدالرحمن معروفًا بها العلاقات القوية التي كانت تربطه بحكام البحرين وقادتها، وهو ما كان تدلل عليه الزيارات المتبادلة التي كانت تتم بينهم.

□ ذكرتم أن للعائلة بشكل عام اهتمام بالتعليم، فهل لنا بتفاصيل أكثر عن ذلك؟

والذي عبدالرحمن بن موسى كان أحد المهتمين بالتعليم، وكان ذلك ينعكس على دعمه للكثير من المدارس في سبيل تحفيز الطلبة على المثابرة والتفوق، فكان يضع مكافآت مالية للناجحين من أجل تشجيعهم على الإستمرار في النجاح والتفوق وتشجيع البقية من الطلبة على السير على نفس الطريق، كما كان يوجه جزء كبير من مساعداته إلى المدارس التي تكون في حاجة ماسة لها، الأمر الذي كشف عن تقدير كبير يكنه الوالد للتعليم، ويمكن القول أن ذلك وغيره من العوامل قد ساهم في جعل مدينة الحد من أكثر المدن والمناطق في البحرين نسبة في المدرسين الذين انخرطوا في العمل في وزارة التربية والتعليم في تلك الفترة.

□ للمجالس قيمة ومكانة كبيرتين عند العوائل البحرينية، فهل حدثنا عن المجلس الخاص بعائلة الموسى؟

للعائلة منذ تواجدها في البحرين مجلسين، الأول مجلس قديم جداً ويسمى بأسم أحمد بن موسى، أما الثاني فعمره يبلغ 150 سنة ويسمى بأسم محمد بن موسى، أما المجلس الحالي الذي تجتمع فيه العائلة وتنتقل فيه الزيارات فقد تم بناءه منذ عامين فقط على نفقة المرحوم الحاج عبداللطيف بن أحمد الموسى، وهذا الأخير

رغم مساحة البحرين الجغرافية الصغيرة، إلا أن ذلك لم يشكل مانعاً من ظهور عدد ليس بالقليل من العوائل العريقة فيها، وهو ما يعبر في أحد مدلولاته عن حراك مجتمعي من نوع خاص وفريد تمتلكه البحرين، وتمثل عائلة الموسى أحد العوائل العريقة في البحرين بما تمتلك من تاريخ ممتد لقرنين من الزمان، إضافة لتعاقب عدد من الشخصيات البارزة على قيادة العائلة، من بينها عضو هيئة الإتحاد الوطني إبراهيم بن موسى... ونظراً لما تقوم به "رمضانيات" من دور بالمساهمة في حفظ تاريخ البحرين وتسليط الضوء على الفترات التي لا يزال يجهلها الكثير من البحرينيين، فقد كانت لنا هذه الوقفة مع غالب عبد الرحمن الموسى أحد رجالات الجيل الحالي لعائلة الموسى، والتي تقطن مدينة الحد، ليتحدث لنا عن التاريخ العريق للعائلة وعن أبرز شخصياتها، والأدوار التي مارسنها في بناء البحرين... الحوار التالي يوضح الكثير من التفاصيل:

□ لعائلة الموسى تاريخ عريق في البحرين، فهل سلطت لنا الضوء أكثر على هذا الجانب؟

تعتبر عائلة الموسى من أوائل العوائل التي سكنت بمدينة الحد، إذ تتراوح فترة تواجدها ما بين 150 سنة إلى 200 سنة، وهذا الكلام نذكره نقلاً عن أجداد الأجداد، وهو محفوظ وموثق في أشرطة مسجلة، وبالنسبة للعائلة المعروفة بالموسى، فإن ذلك قد جاء نسبة إلى جدنا الكبير موسى والذي ينتسب إلى بني حماد الذين يعود نسبهم إلى بني تميم، ومن المفيد الإشارة هنا إلى أن جميع الوثائق التاريخية الموجودة لدى العائلة تتضمن اسم بن موسى للإشارة للعائلة، أما "ال" التعريف التي أضيفت على الأسم فقد وضعت في وقت متأخر، تماماً كما فعلت الكثير من العوائل بالبحرين، وفيما يتعلق بتاريخ العائلة، فإن معرفة ذلك ممكنة من خلال التعريف بأبرز رجالاتها، ويأتي في الصدارة جد والدي إبراهيم بن موسى، من مواليد العام 1897، وهو أحد أعضاء هيئة الإتحاد الوطني المعروفة بنشاطها السياسي والمطليبي في فترة الخمسينات من القرن الماضي.

ولم يقتصر نشاط جدي إبراهيم بن موسى على الشأن السياسي، فقد كانت له الكثير من الأيدي البيضاء التي نقلها وأكدها تاريخ البحرين، ومن بين الأعمال الخيرية التي سعى فيها سعيه في بناء المساجد، إضافة إلى نشاط أهلي تمثل في إفتتاح جمعية الإنداء وذلك عام 1351هـ، كذلك ساهم بشكل فعال في إنشاء نادي النهضة بالحد، وقد ألقى في حفل إفتتاح النادي كلمة أثنى من خلالها على كبار رجالات الحد وطالبهم بالمساهمة في تثقيف وتعليم أبناء المنطقة، وإضافة لكل ذلك فقد كان جدي صاحب مبادرات مجتمعية تستهدف حل الخلافات بين أفراد المجتمع، وتوزيع الإرث من خلال القيام بعملية مصالحة ومخالصة، وهو ما يدفعنا للقول بأن لديه بصمة كبيرة في تاريخ البحرين، وفيما يتعلق بالهوايات، فقد كانت لجدي إبراهيم هوايات متعددة، فكان ميالاً للأدب ونظم الشعر، بل كان ممن يؤخذ رأيه في كتابة الشعر، كما كان يهوى الكتابة والقنص وركوب الخيل.

وبسبب نشاطه في هيئة الإتحاد الوطني - كما ذكرنا سلفاً - فقد اعتقل لفترة طويلة بلغت 10 سنوات، وكان اعتقاله قد تم مع زميله في الهيئة إبراهيم فخرو وقضيا الفترة في السجن الواقع في جزيرة جدة.



غالب عبد الرحمن الموسى

□ مكانة جدكم إبراهيم بن موسى ووجاهته الإجتماعية تعني إمتلاكه للكثير من العلاقات مع مختلف الأطياف، هل يمكن أن تحدثنا أكثر عن ذلك؟

فيما يتعلق بالعلاقات التي كان يمتلكها جدي إبراهيم، فقد كانت بالفعل علاقات ممتدة ومتشعبة، إذ كان يحتفظ بمراسلات تمت بينه وبين حكام قطر، كذلك كانت صلات تجارية ومعرفة بحكام الإمارات من بينهم حاكم العين آنذاك، ويمكن القول أن جدي يعتبر من أكبر تجار اللؤلؤ في البحرين، وتشهد على ذلك بيعه اللؤلؤ إلى حاكم الكويت، ومن الملفت أن المراسلات التي تمت بين جدي إبراهيم وبين العديد من الشخصيات قد تضمنت مفردات الأفضم، الأحشم، الأمجد، المكرم، وهي كلمات موجّهة لجدي وتعكس المكانة الإجتماعية المرموقة التي كان يشغلها، ليس فقط في بلده البحرين، بل حتى خارج البلد.

□ وماذا عن الشخصيات الأخرى التي برزت من عائلة الموسى؟

من الشخصيات الأخرى التي برزت من العائلة، نذكر كل من علي بن موسى، وإبراهيم بن موسى، وقد تواجدا في منتصف القرن الـ13هـ، وقد كان علي بن موسى تاجراً



المرحوم إبراهيم بن أحمد بن موسى ورقصة العرصة خلال احتفالات العيد التي يقيمها مجلس الموسى



زيارة صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة وسمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة لمجلس الموسى



المرحوم إبراهيم بن أحمد بن موسى مع أحفاده، محمد بن عبدالرحمن الموسى وأحمد بن عبدالرحمن الموسى

أوصى وهو على فراش الموت بحفظ المجلس كونه يشكل محطة لتلاقي جميع أفراد العائلة وتواصلهم فيما بينهم، وبعد التنسيق مع الأهالي تم تحديد يومان لمجلس العائلة.

□ وما الذي ورثه الجيل الحالي من عائلة الموسى من الجيل السابق؟

ورثنا الطيبة واحترام الشخصيات، إضافة إلى المبادرة في أعمال الخير، كذلك ورثنا العلاقات الطيبة التي لا تزال تجمعنا مع العوائل من أهل الحد، خاصة والعوائل البحرينية عامة، إضافة للعلاقات مع العوائل من خارج البحرين.

□ وما الذي يمكن أن تحدثنا به عن خصائص مدينة الحد؟

مدينة الحد صغيرة في حجمها لكنها كبيرة برجالاتها، ورغم كل التطور العمراني الحاصل فيها، إلا أنها لا تزال تحافظ على طابعها القروي، وهو ما يتضح من خلال الزيارات المتبادلة التي يقوم بها الأهالي لبعضهم البعض، فمجالس المدينة مفتوحة للجميع والزيارات يتبادلها جميع القاطنين فيها، إضافة إلى الترابط المجتمعي الذي لا يزال يميزها، وهو ما يدفع المواطنين من خارج مدينة الحد، سواء من البحرين أو حتى من السعودية، للقدوم إليها في المناسبات الاجتماعية من قبيل الأعياد والقرقاعون ورؤية الأجواء البحرينية الخالصة التي لا يزال يحتفظ بها أهل الحد، وبلغت قوة العلاقات التي كانت تربط العائلات الحدية بحكام البحرين أن تم تحديد يوم خاص يجلس فيه الحكام للسلام على أهالي الحد والمحرق والإلتقاء بهم والتواصل معهم، ويمكن القول أن مدينة الحد قد جمعت في خرجت الكثير من الرجال في مختلف التوجهات، فبالإضافة إلى كونها مدينة تجارية فإنها خرجت كذلك عددا الشعراء ورجال الدين والوجهاء من مختلف العوائل، كذلك كانت رجالات الحد وعوائلها تحتفظ بعلاقات مع الكثير من الشخصيات والعوائل من خارج البحرين، فكانت الحد قبلة لزيارة التجار من العديد من الدول، سواء من السعودية أو الهند أو قطر، ورغم كل ذلك إلا أن الأمانة تغتضي الإشارة إلى تغيرات لحقت على النفوس، خصوصا مع قرب الانتخابات النيابية والبلدية، ففي السابق وتحديد في انتخابات عام 1973 لم يشكل ذلك مانعا من المنافسة الشريفة التي أقيمت العلاقات طيبة بين الجميع، في الوقت الذي أصبح فيه تواجد مثل هذا الأمر حاليا من الصعوبة بمكان، إذ صارت الانتخابات محذلا للتفرقة والكراهية بين المتنافسين، الأمر الذي يدفعنا للتأكيد على ضرورة استعادة تقاليد الماضي المشرفة والحفاظ على متانة العلاقات بين مختلف العوائل.

مجلس جهاد بوكمال



مجلس الدكتور محمد الدرازي



ذكرفان من أفام زمان

- تم إشفار الإفءاء البحرفف لكرة القءم فف عام 1957م
- تم إنشاء عفاة الطب البفطرف فف منطفة البفء فف عام 1964م
- بدأ صءور الءفنار البحرفف فف عام 1965م
- تم فأسفس إءارة الفرة السمكفة فف البحرفف فف عام 1969م
- تم فأسفس قوة دفاع البحرفف فف عام 1969م



الرئفس العرفاف مفء عارف ففءم للمففور له صاءب السمو الشفء عفسف بن سلمان آل ءلففة، هءفة فءكارفة بمناسبة زفارة سموه للءمهورفة العرفافة



مسكن المففور له صاءب العظمة الشفء ءمء بن سلمان آل ءلففة



المففور له الشفء ءمء بن عفسف آل ءلففة ءاكم البحرفف سابقاً، مع أءفه الملك عبءالعزفز آل سعوء



المففور له صاءب السمو الشفء عفسف بن سلمان آل ءلففة فلفف ءلمة بمناسبة إفءءاف بطولة ءأس الءلفء الأولى لكرة القءم فف عام 1971م



المغفور له الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة حاكم البحرين سابقاً



المغفور له صاحب العظمة الشيخ سلمان بن حمد آل خليفة، يستقبل طلبة البحرين في لندن أثناء زيارة سمو لبريطانيا



متجر منتوجات تقليد على شارع باب البحرين



الدوار الكبير قرب قصر الرفاع

في منتجنا الصحي.. العلاج البديل المستخلص من الطبيعة.. متوفر الآن تحت سقف واحد..

لدينا.. برامج علاجية متكاملة تشمل إعادة تأهيل الشكل بعد السكتات الدماغية،
وعلاجات حوادث الدماغ والتشنجات والصداع النصفي.

لدينا كل ما يتعلق بطب العيون.. والحساسية المزمنة، وحالات اضطراب آلام العين والأذن.
ليس هذا فحسب.. بل لدينا علاج هشاشة العظام، والعمود الفقري، والتهاب الجيوب الأنفية، وآلام الظهر، وفتق القرص،
والجف، وحالات الحوادث الرياضية، ومشاكل الركبتين، والتهاب المفاصل والروماتيزم.

وفي المنتج.. رعاية للمسنين.. علاج أمراض الصدفية، والعقم والرعاية، وحالات الإكتئاب والتوتر، كما نُولي اهتماماً خاصاً
بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

علاج لإلتهابات القولون.. والكلبي والأمعاء.. والكوليسترول.. وسكر الدم.. وموازنة هرمونات الجسم.. علاج الحجامه..
كما لدينا في المنتج علاج مدمني المخدرات والكحول والتدخين.

منتج البحرين الصحي.. تلبى رغباتك كلها.. في مكان واحد..

هاتف: +973 17795961، فاكس: +973 17795961
حديقة رقم: 339 شارع 35 الجنوبية 565، صندوق بريد 30655، مملكة البحرين
الموقع الإلكتروني: www.bahrainwellness.com البريد الإلكتروني: info@bahrainwellnessresort.com



رمضان أطيب مع منتجات الدعيسي



ALDAAYSI



الدعيسي

هاتف: +973 17 783399
فاكس: +973 17 785014

النظام الغذائي الخالي من النشويات كوسيلة لتخفيف الوزن الزائد في الجسم



أسلوب النظام الغذائي

ما يميز هذا النظام هو عدم الإحساس بالجوع مع النتيجة الحتمية لفقدان الوزن والإقلال من جميع مقاييس الجسم، كمثل مقياس الخصر والصدر. فيتولد لدى متبعي النظام إحساس جيد وشعور جميل بالصحة بالإضافة إلى انخفاض الوزن وبالتالي يساهم هذا الإحساس بمساعدة الشخص على الإلتزام بهذا النظام ولفترة طويلة. وبالطبع فلا تنحصر فوائد هذا النظام الغذائي عند ذلك الحد ولكن تؤدي كذلك إلى الإرتقاء بالحالة النفسية للشخص.

لذا نكرر القول بأن المتبعين لهذا النوع من النظام الغذائي لن يشعروا بالجوع أو الحرمان الذي عادة ما يسيطران على أي شخص متبع لأي نظام غذائي آخر.

فترة النظام الغذائي

ليست هناك فترة محددة للإلتزام بهذا النظام الغذائي إلا أن تغيير الأسلوب الغذائي يجب أن يكون نمطاً للحياة وأسلوب معيشة للإنسان لكي يحصل على الصحة الجيدة إضافة إلى تفادي زيادة الوزن مع الاحتفاظ بالوزن في حدود المعدلات الطبيعية.

ولكن لهذا النظام مراحل هامة لابد من معرفتها وإتباعها حيث تنقسم إلى ثلاثة مدة كل منها أسبوعين ويتم في كل مرحلة منها تحديد أنواع الأغذية المسموح بتناولها. وتعتبر الثلاثة المراحل هذه هي الفترة اللازمة للتحويل الفسيولوجي لعملية الهضم والاحتراق في جسم الإنسان حيث يتم تهئية الجسم وتحفيزه في إطار تكوين الطاقة لكي يحصل عليها من عملية الاحتراق الغذائي للدهون ومنعه من تخزين السكريات والنشويات في شكل شحوم.

البروفيسور/ فيصل عبداللطيف الناصر

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

التعريف

من المعروف بأن جسم الإنسان يحتاج إلى الطاقة لتأدية النشاطات اليومية المختلفة. علماً بأن الجلوكوز هو العنصر الرئيسي والأساسي المزود للجسم بهذا الوقود. ويعتبر الجلوكوز من السكريات التي يتم الحصول عليه من النشويات المختلفة. ولجسم الإنسان القدرة على تصنيع هذه المادة من جراء عملية الاحتراق الحراري للمكونات الغذائية المختلفة. ويتم هضم وتحويل النشويات التي تؤكل إلى جلوكوز لإستخدامه للطاقة اللازمة. ولكن يتم تحويل الوفرة منه الزائدة عن احتياج جسم الإنسان منه إلى شحوم تخزن في أجزاء مختلفة من الجسم. وإذا ازدادت كمية الطعام اليومي عن حاجة الإنسان فإن هذه النشويات تؤدي إلى زيادة الوزن أو السمنة.

فعالية هذا الأسلوب الغذائي

إن النظرية العلمية الأساسية الداعمة لهذا النوع من الأسلوب الغذائي هو أن مع حرمان الجسم من الجلوكوز الخارجي (المكون من النشويات) يقوم الجسم بمحاولات عديدة لتعويض ذلك النقص في الجلوكوز حيث يتم ذلك عن طريق تكسير وهضم الشحوم والدهون المخزنة في جسم الإنسان لكي تتحول إلى جلوكوز تستخدم في الطاقة اللازمة. علماً بأن هذه العملية لا تحدث إلا عندما يتم حرمان الجسم من النشويات والسكريات. فحرمان الجسم عن النشويات تعتبر العملية اللازمة المحفزة للجسم لحرق الشحوم في مختلف أنحاء لتوليد الجلوكوز.

مقدمة

للمساعدة على تخفيف وزن الجسم الزائد توجد العديد من أنظمة الحمية الغذائية المستخدمة في ذلك ولأن معظم تلك الأنظمة تعتمد على الإقلال من كمية الطعام بل أن بعضها يعتمد على حرمان الجسم من الغذاء فهي تحاول التأثير على مراكز الجوع والشبع في الدماغ. ولكن نجد في أحيان كثيرة أن الغالبية المتبعة لتلك السبل لتخفيف الوزن قد تفقد القدرة على الاستمرار في إتباع تلك الوسائل وبالتأكيد لا تستطيع مقاومة الجوع ومواصلة نظام الحمية مما يؤثر تأثيراً عكسياً على الحمية المتبعة فتحصل الانتكاسة ويعود الشخص إلى سابق عهده وإلى التهام الطعام وبشراهة مما ينتج عن ذلك حدوث زيادة مضاعفة في الوزن. إلا أنه قد تبين علمياً بأن النظام الغذائي الخالي من النشويات والمعتمد على البروتينات لا يساعد فقط في تخفيف الوزن ولكن يؤدي إلى تحسين المعدلات الغير طبيعية من المؤشرات المختلفة في الجسم كمثل مؤشر كتلة الجسم ويعمل كذلك على تخفيض النسب العالية من الجلوكوز، والكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم. لذلك لا يجب تسمية هذا الأسلوب أو النظام بنظام بل يجب أن يعتبر أسلوب للمعيشة والحياة يعتاد عليه الإنسان عليه للإبتعاد عن ما هو ضار به وبصحته.

وعلى الرغم من أن هذا الأسلوب الغذائي مأمون لمعظم الناس إلا أنه ينصح بعدم البدء به إلا بعد مراجعة الطبيب الذي يقوم بتقييم الحالة والتأكد من الحالة الصحية وعدم وجود أية أسباب مرضية أو جسدية تمنع من إتباع هذا النظام الغذائي.

سمسمة BlackBerry® اليوم وغداً مع أفضل العروض:

مكالمات، ورسائل (SMS) وبيانات مجانية

اشترك في سمسمة BlackBerry® smartphone
بـ 15 د.ب فقط واحصل على:

:: 300 دقيقة مجاناً*

:: 100 رسالة نصية مجاناً*

:: 100 ميجابايت مجاناً*

للاشتراك أرسل ABB2 على 4554
* تطبق الشروط والأحكام.

BlackBerry® Bold™ 9700 smartphone

BlackBerry



إن علامات BlackBerry® وRIM® وResearch In Motion® وSureType® وSurePress® والعلامات التجارية والشعارات والاسماء المرتبطة بها جميعها ملك لـ Research In Motion، وهي مسجلة و/أو يتم استخدامها في الولايات المتحدة وفي دول أخرى حول العالم، وذلك بترخيص من Research In Motion.

بتلكو



ابدأ يومك
بمكالمة خير

أفكار تزهو بها الحياة