

# رمضانيات

شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس

يومية مسائية تصدر عن وكالة أبراس

الإدارة: 17721503، التوزيع: 39757015

الإعلانات: 36504114، 34307588

البريد الإلكتروني: ramadanyat@live.com

الموقع الإلكتروني: www.aprasadv.com

Ramadanyat

الأحد 14 رمضان 1432 هجرية | 14 أغسطس 2011 ميلادية | السنة الثالثة

## العلوم الحديثة تقف عاجزة أمام تعاليمه الطب النبوي .. الشفاء من السماء

الطب النبوي طب ينظر إلى الإنسان في كليته، جسما ونفسا وروحا ومجتمعاً، إذ يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "سلوا الله المعافاة، أو قال "العافية"، فلم يؤت أحد قط بعد اليقين أفضل من العافية أو المعافاة، عليكم بالصدق فإنه مع البر وهما في الجنة، وإياكم والكذب فإنه مع الفجور وهما في النار، ولا تحاسدوا ولا تباغضوا ولا تقاطعوا ولا تدابروا وكونوا إخواناً كما أمركم الله تعالى" - رواه الإمام أحمد في مسنده عن سيدنا أبي بكر الصديق رضي الله عنه -، أي أن اليقين أو الإيمان هو أعلى مراتب الكمال ويتبع ذلك فوراً الصحة والمعافاة، وقال صلى الله عليه وسلم أنه "لا بأس بالغنى لمن اتقى، والصحة لمن اتقى خير من الغنى" - رواه ابن ماجه عن معاذ بن عبد الله بن خبيب عن أبيه عن عمه -، وبمعنى آخر هناك بعدان: البعد الإيماني أو البعد الروحي وبعد المعافاة، ولأن الطب النبوي طب رباني فهو طب معجز، فعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله عليه وسلم قال "خلق كل إنسان من بني آدم على ستين وثلاثمائة مفصل، فمن كبر الله وحمد الله وهلل وسبح الله، واستغفر الله وعزل حجراً عن طريق الناس أو شوكة أو عظماً عن طريق الناس، وأمر بمعروف أو نهى عن منكر عدد تلك الستين والثلاثمائة السلام، فإنه يمشي يومئذ وقد زحزح نفسه عن النار" - رواه مسلم .



## الصوم وسيلة استرخاء للجسد الإنساني

### علياء المؤيد .. دليل غذاء الصائم

أكدت أخصائية التغذية علياء المؤيد أن "الصيام لا يعني تعطيل العمليات الحيوية في جسم الإنسان بقدر ما هو مرحلة استرخاء لعدد من الأجهزة الهضمية، وفرصة للجسم للتخلص من السموم وتنشيط الجوانب الحيوية الأخرى"، منوهة إلى أن "الممارسات المجتمعية غير الصحية قد حولت الشهر الكريم إلى موسم سمنة وإفراط في الأكل بدلا من أن يكون موسم حمية وتصحيح للعادات الغذائية". وحذرت المؤيد من "وجود ممارسات عديدة خاطئة نتيجة ضعف الثقافة الغذائية لدى الأفراد"، مشيرة إلى أن "العديد من الناس يفاجئون أجسامهم بكميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار، مما يصعب على الجهاز الهضمي عمليات الحرق"، مؤكدة على "أهمية عدم الانكباب على مائدة الطعام بشكل مباشر، وتهيئة المعدة



بشيء بسيط من الطعام قبيل تأدية الصلاة مثلا، واستكمال وجبة الإفطار بعد الصلاة، مشددة على أهمية البدء بأغذية أكثر قلوية كعصير الخضروات أو شوربة دافئة، مع الالتفات إلى تجنب الإكثار من الأطعمة المقلية، مع مزيد من الاهتمام بالسلطات والخضروات ... "رمضانيات" التقت علياء المؤيد، وألقيت الضوء على أفضل الوصفات الروحانية والغذائية التي يجب أن يلتزم بها المسلم في غذائه طيلة أيام الشهر الكريم .....



ذكريات من أيام زمان



المجالس الرمضانية

# MONTALE PARIS



Sole Agent

الوكيل العام

## الحواج AL HAWAJ

TEL: (+973) 16160000 • E-MAIL: e.alhawaj@alhawaj.com • WEBSITE: www.alhawaj.com  
الموقع الإلكتروني: www.alhawaj.com • البريد الإلكتروني: e.alhawaj@alhawaj.com • هاتف: 16160000



# ما خلق الله من داء إلا وجعل له شفاء الطب النبوي .. "تداؤوا عباد الله"



السلام "عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن" - رواه ابن ماجه والحاكم وصححه السيوطي -، كما ذكر في الأحاديث الاستشفاء بالحبة السوداء وماء الكمأة والحجامة والكفي والسنة والسنتوت والقسط الهندي وألبان الإبل وأبوالها وتبريد الماء للحمى والإثمد وغير ذلك، ونرى كذلك في مجال الطب العلاجي أن الطب النبوي اعتنى عناية فائقة بالعلاج الروحي المعتمد على الاستشفاء بالقرآن الكريم والأدعية الصالحة والاستغاثة بالله سبحانه "ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين" (الإسراء/ 82) ونهانا عن الاستشفاء بالسحر أو اللجوء إلى الدجالين أو الخوف من الجن ونحو ذلك.

## الطب النبوي الروحاني

ومن العلاج الروحي ما روي عن خالد بن الوليد رضي الله عنه أنه شكا إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله ما أنام الليل من الأرق، فقال نبي الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب السموات السبع وما أظلت، ورب الأرض وما أقلت، ورب الشياطين وما أضلت، كن لي جارا من شر خلقك كلهم جميعا أن يفرط عليّ أحد منهم أو يبغى عليّ، عز جارك وجل ثناؤك ولا إله غيرك ولا إله إلا أنت" (رواه الترمذي عن بريدة)، ومن الطب النبوي أيضاً ما جاء من الآيات والأحاديث متناولاً مواضيع طبية بحتة، سبق فيها الطب النبوي العالمي كافة بالتناول الموضوعي الصادق، كالحديث عن خلق الأجنة في بطون الأمهات: من نطفة إلى علقة فمضغة ثم خلق الأجنة في آخر، ومقدار البقاء في كل طور، وقوله عليه السلام "إن أحدكم ليجمع خلقه في بطن أمه أربعين يوماً نطفة، ثم يكون علقة مثل ذلك، ثم يكون مضغة مثل ذلك، ثم يرسل إليه ملك فينفخ فيه الروح .." رواه مسلم وغيره عن ابن مسعود.



كذلك جاءنا عليه السلام بالصيام كعبادة أصلاً، إلا أنها تتعلق من جوانب كثيرة بالوقاية من الأمراض الجسمية، وتحصل كثيراً من الفوائد الصحية، وحرمة علينا الخمر التي لا تعد ولا تحصى أضرارها الصحية، وغير الصحية وألحق بها كل ما أسكر كالحشيش والمخدرات، ورأى كثير من العلماء أن التبغ لاقح بها لضرره، كما أمرنا عليه الصلاة والسلام بالختان الذي هو سبب من أسباب الاحتراز عن الإصابة بالأمراض.

## الطب النبوي العلاجي

وشرع لنا النبي صلى الله عليه وسلم التداوي، واعتبره من الدين ودعا إليه وأمر به "تداؤوا عباد الله فإن الله لم يضع داء إلا وضع معه شفاء إلا الهرم"، -رواه أحمد والأربعة وابن حبان والحاكم عن أسماء بنت شريك -، إلا أنه حرم علينا التداوي بالمحرمات كالخمر "إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم" -رواه البخاري تعليقا وصححه ابن حجر -، ومن جانب آخر نرى في مجال الطب العلاجي أن النبي صلى الله عليه وسلم ذكر وصفات علاجية لبعض الأمراض، كالعسل وهو غذاء قيم ودواء نافع "يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس" (سورة النحل/ 69)، وقال عليه

كيف لنبي أمي أن يتكلم في عدد المفاصل الموجودة في جسم الإنسان؟، فحتى عام 1997 كان عدد المفاصل المعروفة رغم التقنيات الحديثة 340 مفصلاً، وهناك 20 مفصلاً لم يكتشفوا بعد، وإذا بعالم التشريح في مجال الأنف والأذن والحنجرة يكتشف أن الأذن الوسطى مكونة من مفصل مركب من عشرة مفاصل بسيطة، وعندما قيل للعالم المكتشف إن رسول الله محمد صلى الله عليه وسلم ذكر أن عدد مفاصل الإنسان 360 مفصلاً، قال أثبتوا لي هذا الحديث، وعندما قرأ الحديث نطق بالشهادتين وأسلم، وجاء إلى هيئة الإعجاز يعلن إسلامه، إن إعجاز الطب النبوي لا يتوقف فبالإضافة إلى هذا الحديث هناك 125 حديثاً للطب التشريحي تشمل كل علوم الطب التشريحي، ومن إعجاز الطب النبوي أنه أتى بأدوية وطرق علاجية لم تعرف قبله عند الأمم السابقة، ويقول النبي محمد صلى الله عليه وسلم "إذا وقع الذباب في شراب أحدكم فليغمسه، ثم لينزعه، فإن في إحدى جناحيه داءً والأخرى شفاء". رواه البخاري (3320)، وقد قننت ألمانيا هذا الحديث، فقد وجدوا أن الجناح الأيمن مادة تسمى "بيبتيدات الزنك" لوهي مضاد حيوي واسع المفعول، وينتج هذا المضاد الحيوي في ألمانيا من مزارع الذباب إذ لا يمكن تصنيعه ... فصلى عليك الله يا رسول الله، يا من أرسلك الله رحمة للعالمين، وهدى للبشرية جمعاء، في دينها ودنياها وأخرتها..

## الطب النبوي الوقائي

وقد كان للصحة البدنية حظ وافر من هدي النبي صلى الله عليه وسلم، فمن ذلك أنه أمر باستعمال الماء في الوضوء أو الغسل عند كل إرادة صلاة، وفي مواطن عديدة، كما أمر بتقليم الأظافر ونتف الإبط والعانة، وغسل اليدين عند القيام من النوم وعند الطعام، وأمر باستعمال السواك دائماً لتنظيف الفم، وأمر بتعهد الشعر بالقص والتسريح، وأمر بنظافة السبيلين بعد كل تبول أو تغوط، كما أنه عليه الصلاة والسلام في مجال الطب الوقائي أمرنا بتحريك أعضائنا في كل صلاة، وذلك نوع من الرياضة البدنية إن لم يكن مقصوداً لذاته فهو حاصل على كل حال، كما جاءنا عليه الصلاة والسلام بحل الطيبات من الطعام وتحريم الخبائث منها كالميتة والخنزير والدم، وأمرنا بالاعتدال في الطعام والشراب وعدم الإسراف فيها،



# حذرت من العادات الغذائية الخاطئة في الإفطار والسحور علياء المؤيد .. الصوم هدية ربانية لغذاء أفضل وليس موسماً للأكل والسمنة

البريطانية للتعذية والصحة لأصبح اختصاصية تغذية، وافتتحت لاحقاً مكتب استشارات التغذية، ليقدم خدماته على مستوى البحرين بشكل خاص وعلى مستوى الشرق الأوسط والعالم بشكل عام، وحصلت على مساندة كبيرة من زوجي، ومن أهلي فالمساندة مهمة وتساعد على إنهاء ما نريده بشجاعة، كما ان ما أتعلمه قررت تطبيقه على أرض الواقع.

## النظام الصحي في سن مبكر

وتؤكد المؤيد، التي ترعى صحة ٣ من أطفالها، والعديد من أطفال الأمهات اللواتي يلجأن إليها أو يستفدن من محاضراتها على أن "النظام الصحي يجب أن يبدأ في سن مبكر، حتى لا ينشأ الأبناء على عادات سيئة"، لافتة إلى أن "البعض يلومني بسبب حرمان أبنائي من حرية الأكل، متسائلين كيف هي حياتهم من دون حلويات؟، وأجيبهم أنها مسألة تطبيق ما هو مفيد وصحي، فهم يعيشون تناول الشكولاته، لكنهم يعرفون متى يتناولونها، إنها مهارات التعامل مع الحياة، أبنائي يدركون متى يتوقفون عن تناول الحلوى وما هي كمية الاستهلاك المسموح بها".

علياء المؤيد تمارس عملها اليوم من خلال مكتبها الخاص في منطقة الهمله، حيث تبذل الجهود من أجل التثقيف والتوعية بالصحة الغذائية ومجالاتها المختلفة، إذ تنشر مقالات في الصحف والمجلات، كما أن لديها مدونة خاصة على شبكة الانترنت، إضافة إلى برنامج إذاعي اسبوعي حول الصحة الغذائية تقدمه باللغة الانجليزية من خلال الشبكة العنكبوتية، إضافة إلى ما تقدمه من محاضرات ودروس في مختلف المدارس والجامعات والمراكز الثقافية في البحرين والمنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية، وما تستقبله من استشارات خاصة في المكتب.

وتعتقد المؤيد أن "مدارسنا وجامعاتنا تقدم كل شيء لطلبتها، وتعرفهم بالعديد من مهارات الحياة، ولكنها لا تمددهم بشكل كاف بالتوعية الغذائية التي يحتاجون إليها، وترى بأن اهتمام المجتمع المحلي بالطب البديل وقضايا الصحة الغذائية قد تصاعد بشكل مرض في السنوات الأخيرة، بيد أن شريحة واسعة من أفراد المجتمع تنظر للصحة الغذائية والطب المكمل على أنه خيار أخير بعد استنفاد سبل العلاج بالطب العلاجي الحديث، غافلين عن أن الطب المكمل أو البديل بغض النظر عن تسميته طب يمنع الوقاية قبل العلاج، ويساعد على حل المشكلات الصحية أو التخفيف من أثرها قبل حدوثها كما يساعد على حل المشكلات الصحية أو الحد من أضرارها بعد حدوثها".

لم تكن علياء المؤيد لتتصور الطريق الذي خطه لها القدر لمستقبلها المهني والتخصصي قبل أن تتعرض لمشكلة صحية لم تفلح في معالجتها اجتهادات وعقابر الطب الحديث، ما دفعها للبحث في أغوار الطب البديل واكتشاف علاقة محبة وشغف تربطها بهذا المجال، لم تكن لتعرف بها لولا تلك الحادثة البسيطة ... علياء التي أنهت مرحلتها البكالوريوس والماجستير في مجال الاعلام والتسويق، قررت وفي لحظة تأمل من الزمن أن تدوس فرامل عجلة حياتها وأن تعود للوراء سنوات أخرى وتدرس مجدداً مجال التغذية الصحية، تاركة وراء ظهرها ما حققته من مؤهلات، وما يمكن أن تمنحه لها تلك المؤهلات من فرص وظيفية ومهنية كبيرة، وقد أحبت تخصصها الجديد وخلال عقد من الزمن أصدرت خمسة مؤلفات متميزة في مجال التغذية الصحية، وأمست تمتلك شهرة اقليمية وعالمية في مجال الصحة الغذائية، وتقدم برنامجاً إذاعياً باللغة الانجليزية يتابعه مهتمون ومختصون من مختلف دول العالم، وقد أكدت لـ "رمضانيات" وجود نقص حاد في المتخصصين في مجالات الطب المكمل في مملكة البحرين والمنطقة، مشددة على أهمية التوسع في نشر الثقافة الغذائية الصحية، وخاصة بين شريحتي الناشئة والشباب...



علياء المؤيد مع صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة، وبرفقة والدها السيد خالد المؤيد

وتستذكر علياء قيما ومبادئ جمة عرفتها من معين والديها، فلا تفوت ذكر ما تعلمته من والدها الحاج خالد المؤيد من معاني سامية وخاصة صفة الانضباط واحترام الوقت التي لطالما اتصف بها، وما تعلمته من والدتها من تحمل مسؤوليات المنزل والأطفال بمختلف أنواعها.

وتقول علياء لـ "رمضانيات": "عندما حملت بابنتي الأولى كنت أريد تحسين صحة عائلتي فبدأت بالالتحاق بدورة تعليمية حول التغذية لمدة عام وكنت حينها أعيش في لندن، وبعد أن أنهيتها شعرت بالرغبة في المزيد فقررت مواصلة دراستي في هذا المجال في الكلية

## الانضباط واحترام الوقت

في البداية، تحدثنا علياء المؤيد عن المراحل الأولى من حياتها، قائلة "نشأت كأى طفلة بحرينية وسط أسرتي وفي أجواء مجتمعنا البحرينى، وقضيت طفولتي في مدرسة الرجاء وهي طفولة لا تختلف عن طفولة أي فتاة بحرينية، وفي المرحلة الثانوية التحقت بمدرسة البحرين، حيث درست المنهج الأمريكي، وقد تعلمت في هذه المدرسة الثقة العالية بالنفس والقدرة على التصرف ومهارات مخاطبة الجمهور، والتفكير الإيجابي، مع المناقشة العلمية والموضوعية للأفكار والآراء".

في فترة الصيام، إضافة إلى البروتينات التي تساعد على الإحساس بأكثر قدر من الشبع في صباح اليوم التالي، وذلك من خلال وجبات من قبيل الحمص مع الجزر والخيار، أو الزيتون على جانب بعض البقوليات، وتشدد على ضرورة تجنب الرز والخبز واللحوم في وجبة السحور والتي لا تساعد على نوم مريح، كما تسهم في زيادة السمنة. وتحذر المؤيد الصائمين من الإكثار في شرب الشاي والمشروبات المحتوية على الكافيين لما تسببه من جفاف في الجسم، داعية في الوقت نفسه إلى شرب كوب من الماء مع كل كوب شاي للتخفيف من أثره السلبي على الصائم، مؤكدة على أهمية شرب الماء بشكل متقطع والاعتناء بشرب ماء يتضمن نسبة منخفضة جداً من الأملاح ما يضمن إحساساً بالارتواء لأكثر قدر من الوقت، واستفادة مثلى من الماء في الجسم.

### الطفل والصيام تدريجياً

وتدعو المؤيد الأمهات إلى تجنب الطفل الصائم صنف الطعام الفقيرة إلى المعادن والفيتامينات، مع أهمية تدريب الطفل، دون العاشرة، على الصيام تدريجياً من وقت الغداء إلى غروب الشمس، وذلك لأن طبيعة جسم الطفل في تلك المرحلة قد لا تكون مجهزة للتعامل مع النقص في الطاقة بشكل كافٍ، وتؤكد على أن ثمة أطعمة يحتاج إليها الطفل الصائم بين فترتي الإفطار والسحور، وهي تلك الغنية بالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها المخ ليعمل بشكل صحيح، ما يهيئه لإتمام هذه الفريضة بدون إعياء أو تعب، مع الحفاظ على طاقته وسلامة نشاطه البدني بكفاءة.

وتوصي بأن يشتمل النظام الغذائي الصحي للطفل الصائم في رمضان على الخضر والفاكهة والحبوب بأنواعها الأرز الأسمر والشوفان والجاودار والحنطة السوداء، والدهون الأساسية أوميغا ٣ و٦ و٩ المتوافرة في زيوت زهرة دوار الشمس وبذرة الكتان والأسماك كالسردين والسلمون العضوي.

بالمقابل، تنصح بتجنب الأطعمة الرديئة للطفل الصائم قدر الإمكان مثل الخبز والأرز الأبيض والمعكرونة، أو صنف الطعام المحتوية على السكر المكرر الذي يمثل سبباً رئيساً ومباشراً للمشكلات الصحية والسلوكية.

ونوهت الإختصاصية المؤيد إلى أهمية التمييز ما بين الدهون الصارة التي يجب تقليلها في الطعام المقدم للطفل الصائم كالدهون المشبعة التي تتواجد في اللحوم ومنتجات الألبان والبيض وزيت جوز الهند أو الدهون المتحولة التي تتواجد في الأطعمة المقلية والسريعة أو الدهون المهدرجة كلياً أو جزئياً التي تحتوي عليها الأطعمة المعالجة وبعض صنف "المارجرين" وبين أنواع الدهون الأحادية أو المتعددة غير المشبعة التي يجب تقديمها بوفرة للطفل الصائم والتي تتواجد في المكسرات والبذور وزيت الزيتون والأسماك.



إعلاء مع عدد من الأطباء في المستشفى الإرسالية الأمريكية

الوجبات الأكثر متعة للأطفال، علاج بعض المخاوف الصحية الشائعة بالغذاء الطبيعي، المحافظة على صحة الأطفال في المدرسة وخارج المنزل، تطبيق الغذاء الصحي في جميع أفراد الأسرة.

### متطلبات التغذية الصحية

وتطرقت إعلاء المؤيد في حديثها مع "رمضانيات" إلى متطلبات التغذية الصحية في شهر رمضان المبارك، منوهة إلى أن "الصيام لا يعني تعطل العمليات الحيوية في جسم الإنسان بقدر ما هو مرحلة استرخاء لعدد من الأجهزة الهضمية، وفرصة للجسم من أجل التخلص من بعض السموم وتنشيط جوانب حيوية أخرى"، منوهة إلى أن "الممارسات المجتمعية غير الصحية قد حولت الشهر الكريم إلى موسم سمنة وإفراط في الأكل بدلا من أن يكون موسم حماية وتصحيح للعادات الغذائية".

وتؤكد المؤيد على "وجود ممارسات عديدة خاطئة نتيجة ضعف الثقافة الغذائية لدى الافراد"، مشيرة إلى أن "العديد من الناس يفاجؤون أجسامهم بكميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار، مما يصعب على الجهاز الهضمي عمليات الحرق"، وتؤكد على "أهمية عدم الانكباب على مائدة الطعام بشكل مباشر، وتهيئة المعدة بشيء بسيط من الطعام قبيل تأدية الصلاة مثلاً، واستكمال وجبة الإفطار بعد الصلاة"، كما تؤكد على أهمية الابتداء بأغذية أكثر قلوية كعصير الخضروات أو شوربة دافئة، مع اللاتفات إلى تجنب الاكثار من الأطعمة المقلية، مع مزيد من الاهتمام بالسلطات والخضروات. أما الفترة التي تمتد بين الإفطار والسحور فتشدد على "أهمية الاستفادة منها في شرب الماء بشكل متقطع لحاجة الجسم إلى السوائل في هذا الشهر الكريم، وكذلك تناول وجبة ولو خفيفة بعد سويغات من الإفطار وقبل وجبة السحور، وذلك لا يكون مجدداً، إلا مع عدم الإفراط في تناول الأطعمة أثناء الإفطار".

### الفيتامينات في السحور

وفيما يتعلق بوجبة السحور، فنرى المؤيد "أهمية تضمينها الخضروات والفواكه من أجل تغذية الجسم بالفيتامينات التي تسعده على أداء عملياته الحيوية



إعلاء في صغرها

### الأطفال ونظامهم الغذائي

وتشدد على أنها أخصائية تغذية وليست طبيبة، فلا تستخدم أي أجهزة تشخيص طبية وإنما تستمع بشكل مباشر لمن يراجعها وتحاول التعرف على الأعراض التي يعاني منها، وتتعرف من خلال محاورته على وضعه الجسماني بشكل عام، لنقدم له الإرشادات الغذائية المساعدة على حل مشكلته.

وقد أصدرت عدة أبحاث وكتب، منها كتاب "أريد أطفالاً أصحاء"، الذي صدر بنسختين انجليزية وعربية، وهو كتاب يشجع الآباء على إنشاء رابطة أقوى بين صحة الأطفال ونظامهم الغذائي، إذ يعتبر الكتاب بمثابة دليل للآباء وأولياء الأمور من خلال تقديم تجارب ونصائح واقعية عن كيفية دمج الطعام الصحي في حياتهم اليومية وتقديم اقتراحات سهلة التطبيق وأفكار عملية لصحة الأطفال، كما أن طريقة تصميم الكتاب تضمن سهولة قراءته باستمتاع ويحتوي على الكثير من الصور وخطط العمل كما يتضمن معلومات عن مواضيع مختلفة تشمل الغذاء الجيد والأكل المضر للأطفال والأطعمة التي يحتاج إليها الطفل والنواحي الغذائية والصحية التي ينبغي على الآباء التركيز عليها، إذ يستطيع القارئ اكتشاف كيفية غرس العادات الجيدة لتناول الطعام عند الأطفال، فن الشراء والطهي، جعل الطعام الصحي وأوقات



## مجلس بورشيد





# مجلس الحدي







المغفور له الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة، عندما كان ولياً للعهد في إحدى السيارات من الطراز النادر، ويقف بجانبه خليفة العقود

## ذكريات من أيام زمان

- هاجم البحرين يعاربة عُمان فاحتلوها واستطاع الشيخ جبارة الهولي هزيمتهم في عام 1715م.
- أصبحت البحرين عضو في منظمة الأمم المتحدة للتربية والثقافة والعلوم (اليونسكو) في عام 1972م.
- انطلقت دولة الخليج العربية الأولى لكرة القدم في البحرين في عام 1970م.
- تم افتتاح جسر المغفور له الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة أمير البلاد المفدى آنذاك في عام 1997م.



أطباء وممرضين في غرفة العمليات التابعة لمستشفى الإرسالية الأمريكية أثناء قيامهم بإجراء عملية في عام 1940م



منظر عام لميناء الغرصة بالمنامة حيث يرى الجبرات على المخازن المخصصة لتخزين البضائع



صورة جوية لمصفاة التكرير في سترة، حيث تم التصوير من قبل طائرة خاصة لوحدة سينما راما للأفلام في عام 1955م



فرقة الشرطة الموسيقية





المغفور له صاحب السمو الشيخ عيسى بن سلمان آل خليفة، برفقة صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة يستقبلون عدد من أبناء البحرين ومن بينهم، الشيخ إبراهيم بن حمد آل خليفة، الشيخ عيسى بن راشد آل خليفة، إبراهيم عبد الكريم، عبد الحسين جواهري، أحمد كانو، عزيز كانو، راشد الزباني وعبد الرحمن تقي في فندق الدورشتر بلندن في عام 1980م



المغفور له صاحب العظمة الشيخ حمد بن عيسى بن علي آل خليفة ونجله المغفور له صاحب العظمة الشيخ سلمان بن حمد آل خليفة وعدد من كبار الأسرة الحاكمة وعدد من الوجهاء والسيد هولمز والمهندسين، في حفل بدأ الحفر لأول بئر في عام 1931م



زوجة المستشار بلجريف في إحدى الفصول الدراسية بمدرسة البنات، حيث كانت مشرفة لتعليم البنات



مدراء مدارس في عام 1930م



سوق الخارو الشهير في مدينة المحرق في مطلع العام 1940م



صورة جوية لميناء المنامة (الفرصة)



**YUM YUM TREE**  
FOOD COURT



**ييم ييم تري**  
فناء المأكولات

**Ramadan Kareem**

**رمضان كريم**

**بوفية إفطار**  
**IFTAAR BUFFET**  
**@ TUBLI BRANCH**



**المجالس اليومية**

**مجالس الأثنين**

**مجالس الأحد**

36411000	مجلس الشيخ عبدالله بن علي بن حمد آل خليفة مجلس أحمد محفوظ العالبي	39458476	مجلس سمو الشيخ علي بن خليفة آل خليفة
39639888	مجلس المرحوم السيد موسى العلوي	17748404	مجلس سعادة خليفة الظهراني
39454188	مجلس المرحوم علي بن يوسف فخرو	39655795	مجلس عبد الله علي خانو وإخوانه
39457300	مجلس صلاح خنجي	39656333	مجلس يوم جيد
17225547	مجلس أحمد يوسف محمود	39622962	مجلس ميرزا ومحمد أبناء عبدالرسول الطواش
39645444	مجلس عبد المهدي البصري	17742040	مجلس محمد عيد بوخماس
39424269	مجلس صالح الجلاوي	39652266	مجلس سماحة سيد علوي الغريفي
17228855	مجلس صادق وتقي البحارنة	39441176	مجلس الشيخ علي العوضي
39672223	مجلس المسلم	39404770	مجلس الشيخ علي سلمان
39585457	مجلس أبناء سيد كاظم جعفر العلوي	39258494	مجلس علي سبار
39458262	مجلس الحاج محمد علي منصور الغسرة بني جمرة	39459898	مجلس كاظم الهاشمي
	مجلس الشيخ أحمد العصفور	39604873	مجلس حسن لاري
		17521500	مجلس المرحوم عبدالله يوسف فخرو
		39626285	مجلس سعادة دكتور محمد علي الاستري
		39675566	مجلس الشيخ عبدالرحمن بن محمد بن راشد الخليفة
		39673300	مجلس محمد عيسى الوزان
		39691177	مجلس عثمان محمد شريف
		36411000	مجلس عبدالله محمد جمعة
		39685785	مجلس أحمد محفوظ العالبي
			مجلس النائب عيسى أحمد أبو الفتح

لأي إضافات أو تعديل على بيانات المجالس  
الرجاء مراسلتنا على: ramadanyat@live.com



رمضان كريم

# تسوق مجاناً لسنة كاملة مع سوبارو و موتور سيتي



قم بشرء سوبارو اليوم و إحصل على قسائم شراء مجانية من مجمع سيتي سنتر البحرين لمدة سنة كاملة.  
لا تدع الفرصة تفوتك مع أفضل عروض الموسم.

• إمكانية إستبدال سيارتك القديمة  
• يتوفر خيار التأجير التمويلي عن طريق كانو لتأجير السيارات

• ضمان لمدة 3 سنوات/ 100,000 كيلومتر  
• نسبة فائدة منخفضة  
• أول قسط بعد 90 يوم  
• الحماية ضد الصدأ



**SUBARU**

Confidence in Motion



\* تطبق الشروط والأحكام

**موتور سيتي**  
MOTOR CITY  
Excellence is our standard

معرض موتور سيتي سوبارو، سند. هاتف 62 11 62 17 62 [www.motorcity.com.bh/ramadan](http://www.motorcity.com.bh/ramadan)  
مواعيد عمل المعرض في رمضان: السبت إلى الخميس 8.30 من صباحاً إلى 1.30 ظهراً ومن 8.00 مساءً إلى 11.00 مساءً





## عائلة SUV مرسيدس-بنز تبارك لكم بشهر رمضان الكريم.

GL-450 الجديده تبدأ من ٢٩,٩٠٠ ب.د.\*

الإحتفال يتواصل ، فنحن في الحداد للسيارات نحتفل بهذا الشهر الفضيل الذي يجلب معه البركات والهدوء الى نفوس الجميع. ولذلك يسر الحداد للسيارات أن تتشارك معكم في أفراح هذا الشهر الكريم وأن تدعوكم الى الإنضمام الى عائلة مرسيدس-بنز والإستفادة من أفضل العروض في البلاد.

بادر الى الإنضمام الى عائلتنا لكي تفوز بالعديد من العروض المدهشة ... نعم إمتلك سيارة مرسيدس-بنز وإنطلق بسيارة الأحلام، وإستفد من المزايا التالية:

- تأمين مجاني\*
- تسجيل مجاني\*
- بدون دفعة مقدمه\*
- سعر الفائدة ٢.٩٩%\*
- الموافقة على التمويل خلال ٣ ساعات\*
- ضمان ممتاز لمدة خمس سنوات\*
- عدم دفع أقساط أول شهرين\*
- ISP: خدمة و صيانة مجانيه للسيارة لمدة ٥ سنوات.

أوقات شهر رمضان: الفترة الصباحية: ٩:٠٠ الى ٣:٠٠ عصرًا، الفترة المسائية : ٨:٠٠ الى ١١:٠٠ مساءً

- \* خاضعة للشروط و الأحكام
- \* ساري المفعول لغاية نهاية شهر رمضان



Mercedes-Benz

الأفضل، ولا شيء سواه.

