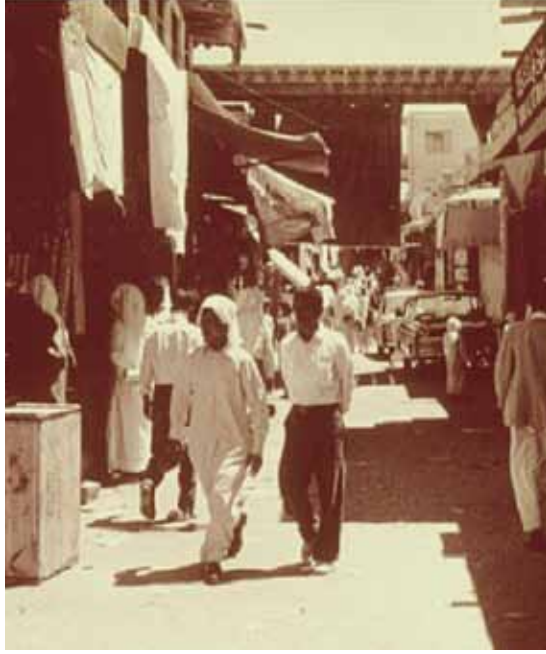


## ”رمضانيات“ تتجول فيه أزقتها ودكاكينها القديمة أسواق البحرين اللؤلؤ .. الطواويش والجص والقيصرية



لبيع المنتجات والمحاصيل الزراعية والحرف اليدوية، وسوق للعطارين، وسوق الحلوى وآخر لبيع المواشي والحمير وبه عدد من الدكاكين المبنية بالطين والحجارة وبعضها بالجص وبه مقاهي شعبية عملت لها مصاطب ودكك، وكان الباعة يفتشون الأرض ويستعملون مظلات تحميهم من حرارة الشمس والمطر مصنوعة من جريد النخل، وكان يوم الخميس نصف يوم إجازة بالنسبة للعمال وذلك لكي يمكنهم من الذهاب للسوق لشراء احتياجاتهم الضرورية لطوال الأسبوع .. ”رمضانيات“ تتجول في أجواء أسواق البحرين القديمة وتلقي الضوء على أبرز ملامحها الأولى التي تحمل عبق الماضي الجميل ...

سوق الطواويش وسوق باب البحرين وسوق الظلام وسوق الذهب وسوق العبيد وسوق البر وسوق لبشوت وسوق السمك وسوق الخضرة وسوق التمر وسوق الجص وسوق النجاجير وسوق التناكة والصفافير والحداة والغنم.. أسواق البحرين اللؤلؤ في ثلاثينيات وأربعينيات القرن الماضي، كانت تمتد تلك الأسواق من عين أبو زيدان غربا إلى موضع غاز نادر جنوبا وكان يحتوي على عدة أسواق، منها سوق للبقالين وسوق للقصايب والسماكين وسوق

## خير غذاء لتجنب أمراض القلب الصويا .. بروتين الغذاء المتكامل



فول الصويا أحد أنواع البقوليات الشائعة بمنطقة شرق آسيا، إذ ينمو بالمناطق الاستوائية وشبه الاستوائية والحارة، ويتكون فول الصويا من البروتين بنسبة 36%، ومن الكربوهيدرات، ومحتوى جيد من المعادن، والفيتامينات، والألياف الغذائية، إضافة إلى الزيت، وأشارت الدراسات الحديثة إلى دور فول الصويا في التقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وسرطان البروستات والقولون والثدي، كما يُعد عاملاً للوقاية من الإصابة بهشاشة العظام المرافقة لانقطاع الطمث عند السيدات ويُخفف من حدة الهبات الساخنة المرافقة لهذه المرحلة، وتعتبر الصويا من البروتينات المتكاملة غذائياً لأنها تحتوي على كافة الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم لبناء سلسلة البروتينات، وتتراحم مع النصائح الطبية التي تشجع على تناول فول الصويا – باعتباره بديلاً صحياً نباتياً عن اللحوم – تحذيرات من أن فول الصويا يحتوي على مواد تشبه الهرمون الأنثوي ”إستروجين“، وبالتالي فإنه قد يؤثر سلباً على الصحة خاصة لدى الرجال.. ”رمضانيات“ تلقي الضوء على أبرز فوائد فول الصويا وأسواره العلاجية والغذائية المتميزة.



المجالس الرمضانية



ذكريات من أيام زمان



## بسوم يقوم بتمثيل مسرحية غريبة

كان بسوم محبوباً في مدرسته عند الجميع من أساتذة وزملاء، وكان قسماً كبيراً من الفناء والحدج من أساتذته باعتبارهم طفاً ذكياً، وعندما سُئل بغير عن سبب تفرقه اجاب: اليوم اتا في كل صباح نكسبنا عوامي والتماني على التكليف اساتذتي باستمرار حتى لا يترجع الآخرون على حين الغيب.



@alayamnewspaper



@alayam



@alayam

www.alayam.com

## يستخدم في الصين منذ ٥٠٠٠ عام الصويا .. اللحوم في البقول

### حليب "لبن" الصويا

وحليب الصويا أو "لبن فول الصويا" - لا يجوز تسميته حليب الصويا لأنه لا يحلب ولكن يسمى لبن الصويا، هو أحد منتجات فول الصويا، ويحتوي على ٣ إلى ٤ بالمائة من البروتينات، و٢ إلى ٣ بالمائة من الغلوسيد ويستخرج لبن الصويا عبر عصر فول الصويا بمعاصر خاصة، حيث تستخرج منه عصار تتكون من: زيت، حليب الصويا، كما أن هناك أيضاً طريقة أخرى لاستخراج لبن الصويا وتحديث بنقع فول الصويا في الماء لمدة ساعات ثم ثمره بواسطة خلاط كهربائي وغلي المزيج، بعد ذلك يتم تصفيته في كيس من القماش الأبيض حيث ينتج من ذلك لبن الصويا، ويحتوي لبن الصويا على الكمية نفسها من البروتينات كحليب البقر - لكن ليس نفس تدرج الأحماض الأمينية-، كذلك فإن لبن الصويا الطبيعي يحتوي على القليل من الكالسيوم، وعلى عكس حليب البقر فإن لبن الصويا يحتوي على القليل من الدهون المشبعة، ولا يحتوي على الكوليسترول، بما أن الصويا لا يحتوي على الجالاكتوز، نتاج تكسر اللاكتوز، يمكن استبدال حليب الأم بالحليب المركز على الصويا للرضع الذين يعانون من الغالاكتوز في الدم.

### الصويا والمرأة

وأظهرت دراسة أمريكية حديثة، أن النظام الغذائي الغني بفول الصويا يمكن أن يدعم صحة القلب عند النساء، ويضبط مستويات الكوليسترول في الدم، ويمنع تصلب الشرايين، وأوضح الباحثون في دراستهم أن اعتماد النساء على فول الصويا في غذائهن، خاصة قبل فترة انقطاع الطمث، يقينهن من أمراض القلب وتصلب الشرايين، وللوصول إلى نتائج الدراسة، أطعم فريق البحث إناث القرود، غذاءً غنياً بالبروتين الحيواني، قبل فترة انقطاع الطمث، وجاءوا بمجموعة أخرى وأعطوها غذاءً غنياً بفول الصويا، وفي نهاية فترة المتابعة التي استمرت ٣٤ شهراً، وجد الباحثون أن إناث القرود التي تناولت حمية غنية بفول الصويا قبل وبعد انقطاع الطمث، تحسنت لديهن مستويات الكوليسترول في الدم، وانخفض لديهن خطر الإصابة بتصلب الشرايين عكس المجموعة التي تناولت البروتين الحيواني، وقال الباحثون أن النتائج التي توصلنا إليها تشير إلى أن اتباع نظام غذائي غني بفول الصويا قبل أو بعد انقطاع الطمث مباشرة مفيد لصحة القلب.



فول الصويا نوع نباتي ينتمي للفصيلة البقولية، ويصنف الصويا على أنه من البذور الزيتية، ويستخدم في الصين منذ ٥٠٠٠ عام كطعام ولتصنيع الأدوية، ويعتبر فول الصويا من المحاصيل الغذائية والصناعية الهامة علي المستوي العالمي، ويتميز عن بقية الأنواع الأخرى من البقول بأنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية الثمانية الضرورية لجسم الإنسان لصنع البروتين، مما يجعله مصدراً ممتازاً للبروتين الكامل وخصوصاً للنباتيين، والموطن الأصلي لفول الصويا جنوب شرق آسيا، وتم زراعة فول الصويا أو الصويا كما هو الشائع في تسميتها منذ قديم الأزل في الصين أو اليابان ثم امتد إلى الولايات المتحدة الأمريكية في عام ١٨٠٤، وبُذلت المحاولات العديدة لزراعتها في أوروبا بالمثل، وأهم البلاد المنتجة لفول الصويا هي الولايات المتحدة الأمريكية والصين، واليابان وأندونيسيا وكوريا الجنوبية، كما نجحت زراعة فول الصويا في كثير من البلاد وأهمها: ألمانيا وإنكلترا وفرنسا ونيوزيلندا ومصر وجنوب إفريقيا وإسبانيا.. "رمضانيات" تكشف فوائد فول الصويا العلاجية والغذائية ...

### فوائد لا حصر لها

ويتميز فول الصويا بعدة مميزات، من بينها احتواءه على كافة الأحماض الأمينية الأساسية، وهو بذلك يشبه اللحوم الحيوانية، وكذلك محتواه من الدهون المشبعة، وخلوه من الكوليسترول، وعدم احتواءه على سكر "الحليب" اللاكتوز الذي لا يتحملة البعض، كما تشير الدراسات إلى أن تناول منتجات الصويا تخفف مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستات، كما أنها قد تساعد على تخفيض الكوليسترول في الدم، خاصة إذا استخدمت بديلاً عن منتجات اللحوم الحيوانية، ووفقاً للجمعية الأميركية للسرطان، تشير التجارب السريرية إلى أن تناول فول الصويا ومنتجاته يقلل مستويات الكوليسترول في الدم، كما يخفف ضغط الدم، ويؤكد البعض أن فول الصويا وبسبب احتوائه على "فايتوإستروجين" فإنه يساعد على تقليل الأعراض الجانبية لانقطاع الطمث لدى النساء، مثل الهبات الساخنة - وهي نوبات تشعر فيها المرأة بحرارة قد يصاحبها احمرار في الوجه وتعرق.

### استعمالات متعددة

وتستعمل الصويا في أغراض عديدة، ومنها: في صورة علف للحيوانات للتغذية عليها، بالإضافة إلى سماد لتحسين صفات الأرض، كما يستخدم في أغراض المطبخ كأطعمة حيث تطحن البذور الجافة لكي تكون الدقيق الذي يخلط بدقيق القمح لصناعة الخبز، وتعامل البذور بالماء لتصبح الصويا لبناً نباتياً، كما تعصر البذور ويستخرج منها الزيت ليكون فول الصويا الذي يستخدم في أغراض الصناعة والطهي بالمثل، ويتخلف عن عصر البذور كسب الذي يكون علفاً غذائياً للحيوانات أو كسماد للأرض، ولزيت فول الصويا أهمية كبيرة، يحتوى الزيت الختام على كميات كبيرة من المواد غير الجليسريدات ١,٥-٢,٥٪، وتحتوى المواد على الفوسفاتيدات، وتبلغ الأحماض الدهنية الحرة بالزيت الخام ٠,٥٪ أو أكثر، ويتراوح الرقم اليودي لزيت فول الصويا ١٣٠-١٤٠، كما يتميز برائحة ونكهة خاصة، وتزال الفوسفاتيدات بدرجة كبيرة بالماء قبل تسويق الزيت عادة.

# ارتقِ برحلتك خلال الشهر الكريم.

 **INFINITI**  
INSPIRED PERFORMANCE



انفينيتي QX60  
17,495 د.ب

انفينيتي QX70  
17,495 د.ب

انفينيتي Q50  
11,995 د.ب

انفينيتي QX80  
29,995 د.ب

تصميمٌ مُذهل يحبس الأنفاس، وتقنيات ذكية ومتطورة تمنحك رفاهيةً فائقة وراحة مطلقاً.

ارتقِ برحلتك خلال الشهر الكريم واستمتع بالفوائد المضافة على سيارات انفينيتي.

- نسبة فائدة منخفضة تبدأ من 1.99% والقسط الأول بعد 90 يوماً
- ضمان ممدد إلى 5 سنوات/ لمسافة غير محددة يبدأ من 199 د.ب
- العازل الحراري يبدأ من 99 د.ب
- نظام جاردكس لحماية الطلاء والمقصورة يبدأ من 149 د.ب
- تأمين منخفض يبدأ من 1.99%

تفضلوا بزيارة معرض انفينيتي اليوم لتجربة قيادة ترتقي برحلتكم.

  
ALMOAYYED  
معرض انفينيتي

معرض انفينيتي  
سترة، هاتف: 17 732 732  
www.infiniti-bahrain.com

## تحمل تراث البحرين وعادات شعبها أسواق اللؤلؤ.. الخارو والأربعاء والحطب

مزجت عبق الماضي وذكرياته التي لاتزال تحمل تراث البحرين وعادات شعبها، وأزقتها تفوح منها رائحة الماضي التي مازالت راسخة في أذهان قاطني المحرق وسائحي البحرين، وأبوابها تفتح لتحكي قصصاً شهدتها هذه الجزيرة على مر السنين هكذا هي أسواق البحرين القديمة التي شهدت أياماً طويلة من الذكريات العامرة حول تجارها ومستهلكيها وعملاؤها وطقوس أهالي البحرين في ارتيادها والتبضع من موادها ومنتجاتها العامرة التي شملت كل شيء في ذلك الوقت بدءاً من اللحوم والأسماك والخضر والفاكهة ومروراً بالملابس والبشوت ونهاية وليس آخرها بالحمير والبغال والغنم، والمتابع لتلك الحقبة من الزمن في تاريخ البحرين الضارب في الجذور يدرك كيف كانت تدار تلك الأسواق ومن كان المسؤول فيها ومن كان تجارها وأبرز محلاتها وكيف كانت تأتي البضائع إليها.. تفاصيل مثيرة وجميلة حول أسواق البحرين القديمة تكشف عنها "رمضانيات" للأجيال الحالية من شباب البحرين ورجالها ونساءها وفتياتها لكي يستذكروا كيف كانت أيام الزمن الجميل ..



عبدالله  
المرزوقي  
أمير النواظير



### مدبسة القيصرية

بداية جولة "رمضانيات" بأسواق المنامة القديمة كانت من سوق القيصرية، هذا السوق هو أحد أشهر الأسواق الشعبية في البحرين، ويقع في مدينة المحرق، وإذا زرنا السوق هذه الأيام، فإننا نجدنا بمحلاتها الصغيرة المتلاصقة وممراتها، تمنحنا صورة عن الماضي الجميل للأجداد، وعمر السوق أكثر من 100 عاماً، فقد تم تشييدها في العام 1810، وتحتوي على محلات لبيع الملابس والأحذية والأطعمة والحلويات والحقائب والخضروات، وفي سوق القيصرية يرى الزائر كل ما يمكن أن يحكي عن الماضي من أبواب خشبية قديمة، من بناء قديم، من مطاعم مزجت الماضي بالحاضر عبر تقديم أكالات شعبية في جو شعبي يمزج الماضي بالحاضر، ففي إحدى المطاعم الموجودة يقع داخلها المدبسة والتي هي عبارة عن قنوات منحدرية تعرف محلياً باسم الجندور والتي كانت تستخدم في صناعة

الدبس التي اشتهر بها سكان الخليج العربي، وإلى المدبسة دلائل في حقبه دلمون واستمرت في البحرين حتى نهاية الثمانينات من القرن العشرين ويعود تاريخ المدبسة الموجودة في هذا المطعم إلى حقبتيين من الزمن، وبشكل سوق القيصرية جزءاً من سوق المحرق القديم الذي يعود إلى بدايات القرن العشرين، لكن الدراسات تشير إلى أن سوق القيصرية أقدم من ذلك، حيث نشأ مع بدايات القرن التاسع عشر، واستمر بالتوسع خلال السنوات اللاحقة بناء على الحاجات الاقتصادية المتسارعة للسكان في ظل استقرار سياسي واجتماعي وثقافي في البلاد

### سوق الخارو

وتستكمل "رمضانيات" جولتها في أسواق البحرين القديمة بسوق الخارو والذي هو أقدم الأسواق وكما كان يروي عنه بعض الرواة ممن سمعوا من

آبائهم أو أجدادهم، الذين يرجحون وجوده منذ العشرينيات من القرن الماضي إن لم يكن قبل ذلك التاريخ التقريبي، ويقال انه كان يقع في مدينة المحرق وبالتحديد شمالي مسجد الشيخ عيسى بن علي يأتيه الباعة من أرجاء المحرق وقراها على الجمال المحملة بالبضائع والخضروات من القرى البعيدة. وأغلب رواده من المتجولين الذين كانوا يأتون على الحمير أو الجمال وذلك في منطقة تسمى استيشن، وقد سميت بهذا الاسم من قبل الأهالي وهي تعني محطة سيارات التاكسي



وهم مكبلون بالسلاسل في ارجلهم ثم يبدؤون بضربهم بالعصي الغليظة على ظهورهم وأمام حشد كبير من الناس وكان كل سجين له ضربات بالعصي محددة وذلك بحسب جرمه، كان القصد من وراء ذلك هو العبرة والدرس لمن تسول له نفسه، وكان العارضون في هذا السوق أو المشاركون يأتون من كل منطقة من مناطق البحرين من مدنها وقراها وليس مختصرا على مدينة معينة، لذلك فقد اكتسب سوق الأربعاء شعبية كبيرة وسمعة طيبة بين الناس، كما كانت توجد ارض خالية من جهة الغرب لسوق الأربعاء، كانت تستعمل مواقف للحمير إلا أن مستشار حكومة البحرين أراد ان يستثمر هذه الارض ويطورها، وذلك بعد أن أمر بتحويلها ببناء جدران من جميع الجهات مع ترك باب أو مدخل كبير لدخول الحمير ثم نشر عدد كبير من مرابط الحمير نظير آنة واحدة تستوفى من صاحب الحمار الذي يربط حماره من الصبح إلى ما بعد العصر وقد أطلق عليه سوق الأربعاء لأنه كان يعرض معروضاته في هذا اليوم فقط من كل أسبوع.



مصدرها فكان من البواخر التي تصل موانئ البحرين والتي كانت تتعرض وهي في طريقها وسط البحر إلى غارات الطائرات الألمانية المعادية، مما ينتج عنه إحداث تلفيات كبيرة في بضائعها المحملة، لهذا السبب كانت تعرض للبيع بأسعار زهيدة مثل علبة "الجاكليت" -الكواطي المخفوسة- تباع بآنة واحدة أربع بيزات أو أقل، وذلك حسب حجمه يعني العوض ولا الحرمة، ليس هذا كل شيء عن سوق الأربعاء بل ان شرطة البحرين كانوا يأتون بالسجناء للصوص

بوشترتي التي كانت متمركزة في هذه المنطقة، ويقال إن عددها محدود جدا لا يزيد على أربع إلى خمس سيارات، وقد عملت لها مظلات من جريد النخيل، وكانت المنطقة التي خصت لسوق الخارو شبه براحة واسعة، ربما حوطت من جميع الجهات بسعف النخيل أو من الطين والجص، وقد سمعت من بعض الأصدقاء الذين علموا بدورهم من آبائهم أو أقربائهم انه كان لهذا السوق باب كبير دروازة وكان يغلق ليلا، وكانت بضاعة هذا السوق التي تعرض على الناس خليطا من كل المواد والأجناس من غنم وحمير وجمال إلى جانب التمر والدهن والدبس والحبال، وكذلك بعض من مواد البناء البسيطة مع أنواع مختلفة من حاجيات الناس الغذائية، كذلك كان في هذا السوق الدنجل ومناكير وكراكير السمك والحصر والسمسم و"خياش الحبوب" المختلفة وقذور وأواني الطبخ البسيطة وغيرها من المعروضات الاخرى، أليس هو كما قلنا خليط من معروضات مختلفة إلا انه بمرور السنين والأيام اختفى هذا السوق الشعبي وخصوصا بعد أن ظهرت في المحرق أسواق أخرى تفي بحاجة الناس عن سوق الخارو، أضف إلى ذلك اتساع الرقعة السكانية في المنطقة والتي بدأت تزحف شيئا فشيئا حتى منطقة سوق الخارو وأخذت تكثر منه يوما بعد يوم، انه بالفعل خارو لأنه لم يستطع مقاومة التوسع العمراني في منطقة استيشن.

### سوق الأربعاء

وأكثر ما يميز جولة "رمضانيات" بالأسواق البحرينية القديمة جولتنا بسوق الأربعاء والذي يرجع تاريخ وجوده قريب من سوق الخارو إلا ان هذا السوق بالذات يعتبر أشهر الأسواق الشعبية على الإطلاق فقد تعدت شهرته وصيته خارج حدود البحرين وكان يعقد كل يوم الأربعاء بالقرب من مبنى البلدية القديم أي بالقرب من فندق عذاري حاليا ثم انتقل بالقرب من ساحل البحر من الجهة المقابلة من شارع البلدية نفسه. لقد تميز هذا السوق عن غيره بأنواع كثيرة ومتنوعة من البضائع أو المعروضات الشعبية المتعددة الأجناس والأشكال فجانبا الطيور مثل الحمام وبعض الطيور الاخرى كانت تعرض مختلف الألبسة وخصوصا النسائية جنبا إلى جنب مع أدوات الزينة النسائية مثل الحناء، الرشوش والدورم والسدر وأنواع المشوط "مشط نسائي خشبي"، الكباكيب الخشبية التي تستعمل من قبل النساء في تنقلاتهن اليومية، كما كانت تعرض في سوق الأربعاء أيضا المديد والحصر التي كانت تصنع في ستره وغيرها من البضائع الاخرى التي من الصعب حصرها وتعدادها، وخلال أيام الحرب العالمية الثانية كانت تجلب إلى سوق الأربعاء بعض البضائع التالفة أو المكسورة منها - مثلا - علب "الجاكليت" والحلويات و"البرميت" وغيرها، اما



وما تجمعته وتضمه محالهم هناك تمتد الأيدي للأخذ والعطاء، للمشاهدة والاستعراض والفحص والتدقيق قبل عملية البيع أو الشراء، وهذه السوق منذ أكثر من ربع قرن وهي تدخل فيه وتخرج منه أنواع من السلع المستعملة اختفى طرازها أو قاب قوسين أو أدنى من اندثارها، وكان السوق في أوائل عهده محدود الأنواع في السلع زهيدة الأسعار، قليل الرواد، بيد أن محاله الآن عامرة بالعجب، العجب الذي يتمثل في وجود الدراجة إلى جانب المذياع، والحذاء إلى جانب الساعة، واللباس مع المعول أو المبرد، والقدر إلى جوار الزل والمروحة الكهربائية على الفرش أشياء مختلفة الاستعمال والأغراض وإذا ما تعمق الرواد إلى داخل السوق وجدوا أنفسهم ينتقلون آلياً من حلقة إلى أخرى حلقة وسطها رجل يصيح على بضاعته، أو حلقة يتوسطها عدد وأدوات لا تنبس بنت شفة تلفت الأنظار بجمال تنسيقها وتنظيمها بعض الشيء، ولا تعجب إذا ما شاهدت رغم اختلاط الحابل بالنابل دلالاً يدفع عربة من كل نوع قطعة متناقضات عند الرجل العادي ولكن عند الدلالين فيها أعظم الأرباح، وفي العادة لا يقبل شراء هذا "الليلام" إلا زميله الدلال الآخر، ومما يضاعف العجب أن الدلال وان كان لا يتخصص في سلعة واحدة إلا أنه متخصص جداً وبل للغاية في اقتناص الزبون. ويصحو السوق في العادة عند صباح كل يوم وتذب الحركة، حركة البيع والشراء طوال ساعات النهار، بينما تهدأ وتخف عند الظهر وتنتهي عندما يختفي نور الشمس وتغلق ساحته عند حلول المساء، وعندما يغلق صاحب الحانوت وصاحب الصندوق صندوقه ويرحل كل بعد أن يأخذ النواظير أماكنهم بين جنباته للسهر على سلامته، ونشاط السوق له مواسم ففي مستهل أيام الأسبوع تغتر المساومات، بينما تزداد عمليات البيع والشراء في يومي الأربعاء والخميس ويرتفع كسب الدلالين أيام الجمعة، والسوق كخلية النحل كل أيام السنة ما عدا أيام الأعياد. وتتابع "رمضانيات" جولاتها بأسواق البحرين القديمة في الجزء الثاني من عدها غداً بإذن الله.



### سوق الحطب

أما في تفاصيل جولة "رمضانيات" بالأسواق البحرينية القديمة في سوق الحطب، فيقال إن السوق كان يقام على مساحة كبيرة من الأرض في مدينة المنامة وكان مفتوحاً من جميع الجهات، ولقد اختص سوق الحطب ببيع أنواع مختلفة من الحطب الكبير منه والصغير، وخصوصاً كبير الحجم فهو يستعمل في عدة مهام منها البناء أو صنع الصناديق الخشبية، وكذلك للبناء وحتى لصناعة السفن، والواقع أنه لا احد يعرف موقعه أو حتى تاريخ وجوده على أرض المنامة بعضهم يقول أنه سوق قديم جداً، ويحتل أنه قبل القرن الماضي بكثير حيث عدد سفن الغوص ومبيعات اللؤلؤ التي كانت في أوج ازدهارها في الزمن الماضي من تاريخ البحرين، لم يعرف احد أو يتذكر كيف كان يقام هذا السوق أسبوعياً أو شهرياً، إلا أن أحد المصادر رجحت أن أنواع الحطب التي كانت تعرض في هذا السوق للبيع، وكانت تجلب من (الجبيل) وبعض المناطق الأخرى مثل (سلوى) من السعودية، فبمجرد وصول هذه الأخشاب يقام هذا السوق وقد يستمر أياماً وليس يوماً واحداً.

### سوق الدلالة

وتواصل "رمضانيات" جولاتها بأسواق البحرين القديمة وتوقف عند سوق الدلالة في مدينة المنامة وعند منتصف شارع الشيخ عبدالله على وجه التحديد، هناك بقعة اعتاد الغريب عنها في معظم الأوقات أن تبطن خطاه فيها، أو تتعثر قدماه في محيطها لما امتازت بها من كثافة الناس وتزاحم الرواد، وما ينبعث منها من مختلف النداءات والأصوات، أصوات التنافس والمساومة، هذا هو سوق الدلالة، فمنذ ثلاثين عاماً وهذا المكان أشبه بسوق عكاظ، فإلى جانب الألسن التي تتحدث وتفاخر بما عندها



### سوق الخميس

أما جولة "رمضانيات" بسوق الخميس فهي الأكثر متعة واثارة لحنين الذكريات والذي تميز بسعة أرضه وخصوصاً أنه كان مفتوحاً من جميع الجهات، ونعني براحة واسعة وقد اشتهر بتبادل وبيع الحمير إلى جانب بعض المعروضات الأخرى الموزعة هنا وهناك مثل التمر، الرطب أو بعض الخضراوات أو الفواكه المحلية، والخميس يعتبر من أقدم أسواق البحرين وقد كان يقام على رقعة كبيرة من الأرض، تمتد من عين أبو زيدان غرباً إلى موضع مكاتب غاز نادر شرقاً، وهو مقسم إلى أسواق. سوق للبقالين، وسوق للقصابين والسماكين، وآخر لبيع المنتجات والمحاصيل الزراعية والحرف اليدوية، وسوق للعطارين، وسوق الحلوى وآخر لبيع المواشي والحمير، وهكذا إلى آخر أنواع السلع، وبه عدد من الدكاكين والمحلات التجارية، بعضها بنيت بالطين والحجارة، وبعضها بالجص، وبه مقاهي شعبية عملت لها مصاطب ودكك بنيت من الطين والحجارة معدة لجلوس الزبائن والرواد.

## أوصى باتباع أساليب الوقاية من الأورام الخبيثة

### د. جلال المسقطي: السرطان السبب الثاني للوفاة

#### بالبحرين بنسبة ١٢٪

ولفت إلى أنه استحدث مؤخراً في البحرين نظام لتسجيل الأورام والبحرين مشتركة في هذا النظام مع دول الخليج الأخرى حيث يتم سنوياً تسجيل الحالات، وآخر الأرقام سجلت بين سنتي ١٩٩٨ إلى ٢٠٧ كانت هناك ٣٣٣٦ حالة، ١٦٠٠ حالة أي بنسبة ٤٨٪ بين الرجال و١٧٣٦ حالة بنسبة ٥٢٪ بين النساء، بمعدل سنوي يقارب ٤١٧ حالة.

وشدد د. المسقطي على أن المري يحتاج أن ينتبه للأعراض التي من الممكن أن تدل على وجود أورام وعليه أن يراجع الطبيب المختص لتشخيص حالته، ومن المهم الكشف المبكر عن وجود الأورام لتتم إزالتها وتفادي انتشارها للخلايا الأخرى، والأعراض تتفاوت وتختلف ويعتمد ذلك على الجزء المصاب بالورم.

وذكر أنه من المهم جداً معرفة موقع الورم، حيث يتم العلاج كخطوة أولى بالجراحة فهي أساسية لتخلص المريض من الورم وإزالته كاملة، وذلك يتم في مرحلة مبكرة من اكتشاف المرض والتي من الممكن الوصول للورم واستئصاله بالكامل وحصول المريض على الشفاء الكامل، حيث يجب أن يقوم بمراجعة الطبيب خصوصاً إذا كان لديه تاريخ عائلي للإصابة بالأورام.

وبين د. المسقطي أن الوقاية خيرٌ من العلاج، فيجب اتخاذ أساليب معينة في نمط الحياة لتجنب السمنة والملوثات وتناول الغذاء الصحي البعيد عن المواد الحافظة، وممارسة الرياضة وتجنب التدخين وغيرها من أساليب الوقاية من الأورام الخبيثة التي قد تؤدي أحياناً إلى الوفاة.

أكد د. جلال المسقطي استشاري أمراض الباطنية وعلاج الأورام بمستشفى ابن النفيس التخصصي، أن أكثر أسباب الوفاة في البحرين حسب الأرقام والإحصائيات هي أمراض القلب والتي تؤدي إلى الوفاة في ٣٢٪ من مجمل الحالات، أما السرطان فهو السبب الثاني لحالات الوفاة ب البحرين حيث أنها تصل إلى ١٢٪.

وأشار د. المسقطي، وهو حائز على الزمالة العربية في تخصص استشارات الأمراض الباطنية وزمالة معهد الأورام في جامعة ليدز في بريطانيا، إلى أنه بالنسبة للأورام فإن الناس يسمونها بالسرطان ولكن كلمة الأورام هي تعريف أشمل، أما السرطان فيمكن تعريفه بأنه تكوين نوع من الأورام أو الورم أو زيادة في عدد الخلايا في مواضع مختلفة من جسم الإنسان حسب النسيج الذي يبدأ منه التأثير الغير طبيعي للخلايا، فالأورام ممكن أن تصيب أي جزء في جسم الإنسان، كما أنها تصيب أي شخص بغض النظر عن الفئة العمرية، حيث أنه توجد أورام تصيب الأطفال وأورام تصيب كبار السن وأورام تصيب النساء، وهناك نوعين من الأورام منها الحميدة ومنها الأورام الخبيثة التي يطلق عليها مسمى السرطان وأصبح السرطان مرضاً شائعاً.

وقال إن هناك أسباب عديدة لإصابة الأشخاص بمرض السرطان، وتعتبر وجود بعض الاضطرابات الجينية هو السبب الرئيسي للأورام المتعلقة بالوراثة وتحصل لصغار السن وبأنواع معينة مثل سرطان الثدي وسرطان القولون وسرطان المبيض ونسبتها قليلة مقارنة بغيرها، كما توجد أسباب أخرى مرتبطة بنمط حياة الإنسان كتنوع الأكل والأغذية الغير صحية التي تؤدي السمنة والتي بدورها تؤدي إلى الإصابة بأنواع معينة من الأورام كأورام الثدي لدى النساء وسرطان القولون لدى الجنسين، وهناك أسباب أخرى لها علاقة بالالتهابات والتهاب الكبد الوبائي الذي يسبب أورام الكبد وبعض الفيروسات والالتهابات الفيروسية التي تسبب سرطان البلعوم.

## عيادة علاج الأورام

### ضع يدك في ايدينا و لنمشي الطريق معا

تقدم عيادة علاج الأورام جميع العلاجات الكيميائية والهرمونية والمناعية لمختلف أنواع الأورام، كما تقدم جميع العلاجات التخفيفية اللازمة للحالات المتقدمة من المرض والتي تشمل علاج الألم

تفضل بزيارة د. جلال المسقطي، إستشاري علاج الأورام اليوم



مستشفى ابن النفيس ش.م.ب (مقفلة)  
IBN AL-NAFEES HOSPITAL CO. B.S.C(C)

المستشفى الخاص المفضل في مملكة البحرين

هاتف ١٧٨٢٨٢٨٢ (+٩٧٣) أو ١٧٨٢٨٢٣٠ (+٩٧٣)  
مبنى ٦٣ | شارع ٣٣٠٢ | مجمع ٣٣٣ | المنامة | مملكة البحرين  
info@ibnalnafees.com | www.ibnalnafees.com





## من أرشيف الصحف البحرينية

ذكريات الصحافة البحرينية عامرة بالدرر واللائق النفيسة والثرينة .. تكشف عن كنوز مقالاتها وعناوينها وقصصها "رمضانيات" حتى تسترشد الأجيال الحالية بحكمتها وما طرحته من دروس وعبر وتجارب هائلة ونادرة.. مقالات وقصص - لم يعاد نشرها من قبل - قد تراها بسيطة وموجزة للوهلة الأولى، ولكنها كانت مثار جدل ونقاشات طويلة بين الأهالي وداخل كافة أرجاء بيوتهم ومنازلهم .. ذكريات جميلة عايشها الكثيرون من أبناء تلك الفترات الجميلة الماضية ويشعرون بصدمة قراءتها الآن، وكأنهم يقرأونها للمرة الأولى ..

### عجوبة القرن العشرين في النادي الأهلي

تعرض الأنسة فارينكا اعمالها اليدوية وغيرها في النادي بالمنامة وهي المخلوقة بلا ايدي وبلا أرجل والتي استطاعت بمثابة وايمان وصرها وقوة ارادتها ان تقاوم العوامل المثبطة التي تمر علي لا اعرف - مستحيل - وبطردھا عوامل التخاذل والكسل والتواكل استطاعت ان تكون لها كيانا خاصا وان اي الشخص يشاهدها وهي تقوم باعمالها اليدوية خير قيام وبمهارة فائقة ليؤمن كل الايمان ان الله سبحانه وتعالى قد خلق العباد ومهد لهم سبل التفكير ابتغاء ارزاقهم ولكن كثيرا منهم لا يستفيدون من هذه النعم التي انعم الله عليهم بها واننا ننصح كل شخص ان يشاهد هذه المخلوقة العجيبة التي تعطي درسا كبيرا للاتكاليين والانهازاميين والبائسين في هذه البلاد فلعلها تكون لهم رسول رحمة لتقوى عزائهم وتخلق رجالا يعتمد عليهم. ( الجمعة 9 ذي الحجة سنة ١٣٧٤ - الموافق ٢٩ يوليو ١٩٥٥ ).



١٢ ذي القعدة ١٣٧٥ - ٢٩ يونيو ١٩٥٦ - السنة  
الأولى العدد ٢٦

### كركس ..!!

يتساءل الناس في مراره عن حماة الأمن اين هم .. بعد ان كثرت حوادث السطو والسرقة في كل جزء من اجزاء المنامة والمحرق وهذه ليست المرة الاولى التي يشكو فيها الناس من اللصوص الذين يعثون في الأرض فسادا وينشرون القلق والخوف في قلب النساء والأطفال .. ومع ذلك فان الحكومة نائمة، والأمن يغط في (سابع نومه) ترى هل لم يبق على الناس الا ان يحوموا انفسهم بانفسهم؟

تحدث المدينة عن (دورية البوليس) الليلية وعن انتهاكها لحرمة الافراد ويروى الناس قصصا كثيرة عن الدوريات التي تهاجم الناس في سياراتهم ليلا بغيبه تخويف من في السيارات واخذ ما فيه من القسمة .. اننا نرجو من مديرية الأمن ان تضع حدا لهذه التصرفات التي لا اظنها صادرة الا من افراد البوليس انفسهم دون علم مديرية الأمن أو معرفتها .. ولعل مديرية الأمن تفعل ذلك.



الناحية وزيادة على ذلك فان هذا الطريق الوعر يضطر عمال الشركة إلى السير مسافة طويلة لمحل وقوف سيارات الشركة الشئ الذي يتعبها صيفا وشتاء.

يشكو سكان (البلاد) من كثرة المزابل والاساخ المنتشرة في الازقة والفرقان والمترامية امام كل بيت ويطلبون من المسؤولين الاهتمام بنظافة البلد والا ستفتك بهم الأراض المخيفة ويطلبون انشاء بلدية تتشرف على القوى المجاورة وهي كثيرة ومهمة وتعددت نفوسها يزيد على سكان الرفاع التي تتمتع ببلدية.

يشكو سكان مدينة الحد من وعورة الشارع العام الوحيد، الذي يخترق البلده والذي يعيق المرور ويسبب متاعب جمّة للسكان وخصوصا المرضى ويطلبون من البلدية ان تبلط لهم الطريق فهناك كثير من الطرق مبلطة في حين وانها غير ذات اهمية.

يشكو سكان البلاد من سرعة السيارات المارة بشارع المدينة وخصوصا وان الشارع كثير المنعطفات وهو المحل الوحيد للنزهة والمتعة ولذلك يكثر فيه المارة وهم يطلبون وضع حواجز عند المنعطفات والطرق المعطلة على الشارع.

### شكاوي الجمهور

يشكو من اهمال البلديات في تركها الحيوانات الميتة أو المدهوسة وسط الشوارع حتى درجة العفوية وحتى تتساوى مع التراب.

يشكو من اصرار دائرة التلغراف على مطالبتها الغير معقولة وهو يطلب تاهيم هذه المصلحة شأنها شأن مصلحة البريد.

سكان منطقة عالي يشكون من عدم وجود الماء في منطقتهم فهم يعتمدون على مياه الامطار وبعض الترع انهم يطلبون من بابكو مساعدتهم في حفر عين ارتوازيه أو مد انبوب من اقرب نقطة لهم وبهذا ترد الشركة بعض الجميل.

يشكو سكان منطقة عالي من عدم صلاحية الطرق المؤدي إلى البلد، اذ تكثر فيه المطبات والصخور مما يعيق المرور ويسبب ارتفاع اجره التاكسي بحوف صاحبة على اطارات سيارته وهم يطلبون من الشركة أو الحكومة ان تهتم بهذه

## مجلس أبناء المرحوم حجي حسن العالي



## مجلس عيسى أبو الفتح



## مجلس حسن علي البنفلاح





إمدى القرى الساحلية في محيط قلعة البحرين في الخمسينيات

## ذكريات من أيام زمان

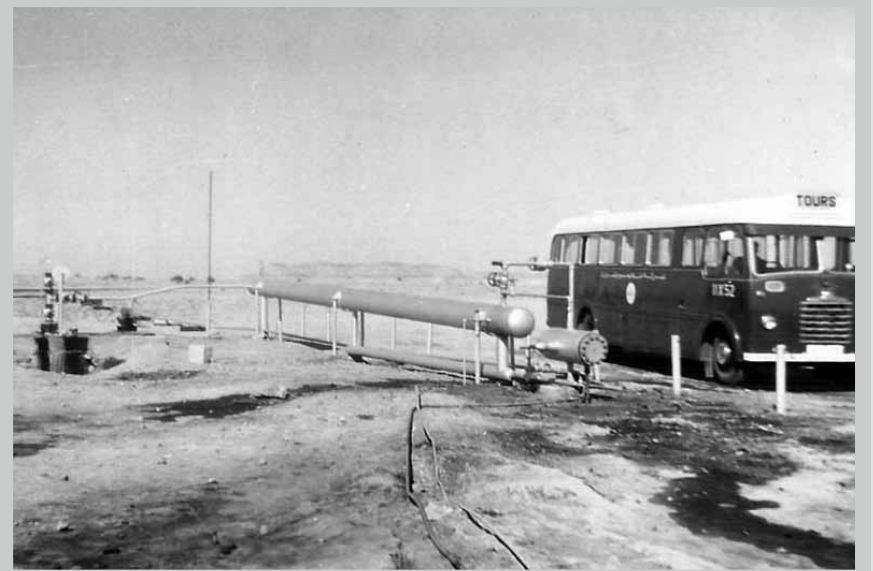
- تأسس الاتحاد البحريني للغروسية عام 1988م
- تم إنشاء أول مكتب بريد في البحرين عام 1884م
- تنظيم المحاكم الشرعية في البحرين عام 1926م
- تم وضع إضاءة على أسقف سيارات الأجرة عام 1975م
- ثاني بعثة مدرسين من مصر إلى البحرين عام 1946م



الغفور له الشيخ عيسى بن علي آل خليفة حاكم البحرين مع كبار الأسرة الكريمة بحضور أعضاء دار الاعتماد البريطاني في الأربعينيات



مديقة بلدية النامة "باخشة" في منتصف الثلاثينيات



سيارة الباص التابعة لشركة بابكو 1960م



مجموعة من سيارات الشيفروليت والبونتياك واقفة أمام السوق الخارجي لبناء النامة - الفرصة - في الخمسينيات



المغفور صاحب العظمة الشيخ سلمان بن محمد أك خليفة لدى استقبال سموه دوق غولستر وزوجته دوقة وإبنة الأمير وليام في الخمسينيات



بوابة القلعة - رئاسة الشرطة والأمن العام حالياً وزارة الداخلية في الستينيات



منظر من النامة يرى فيها محاكم البحرين ومبنى كروي مكنزي في الأربعينيات



سوق الخضار بالمنطقة الواقعة بالقرب من بلدية النامة القديمة في الستينيات



البيوت المصنوعة من سعف النخيل "العريش" في منطقة عراد في الخمسينيات

رمضان كريم

"هذه فرصتي لأخذ الطريق  
الأطول والاستمتاع بالقيادة.

سيارتي فيوجن ابتداءً من  
٨,٣٩٥ دينار فقط

محرك ٢.٥ لتر بقوة ١٧٥ حصان • نظام SYNC® للمزامنة مع MyFord Touch®  
• نظام نشط لركن السيارة • ميزة المفتاح المبرمج



ابدأ حكاية جديدة مع  
فورد في رمضان.

خصومات مؤكدة  
تصل لغاية ١٥٠٠ دينار



فوكس

ابتداءً من

دينار ٦,٣٩٥



توروس

ابتداءً من

دينار ١٠,١٩٥



فيغو

ابتداءً من

دينار ٥,١٩٥



طلاء مانع | قم بزيارتنا واربح | فائدة | تأجيل الدفعة  
للصداً مجاناً | ٥٠٠ دولار في السحب كل أسبوع | مخفضة ١,٩٩% لغاية ٩٠ يوم

خصم ٢٠٠ دينار، أدوات إلكترونية، تظليل  
للزجاج مع خدمة مجانية لمدة سنتين

لمبيعات التجزئة فقط، تطبق الشروط، قد تختلف المواصفات عن الظاهرة في الصورة.

٥ سنوات أو ١٠٠,٠٠٠ كلم ضمان | ٥ سنوات أو ١٠٠,٠٠٠ كلم  
٢٤ + ساعة خدمة المساعدة على الطريق



إلى أبعد مدى

سترة، البحرين هاتف: ١٧٧٣٧٣٧٣

أوقات المعرض في رمضان: من السبت إلى الخميس: ٩:٠٠ صباحاً - ١:٠٠ ظهراً و ٧:٣٠ مساءً - ١١:٣٠ ليلاً، أيام الجمعة: ٧:٣٠ مساءً - ١١:٣٠ ليلاً  
أوقات مركز الصيانة: من السبت إلى الخميس: ٧:٣٠ صباحاً - ٤:٣٠ مساءً، الفترة الليلية: ٨:٣٠ مساءً - ١٠:٣٠ ليلاً

# رَمَضَانَ كَرِيمًا

## Ramadan Kareem

كعاداته السنوية فندق الخليج يهنئكم  
بحلول شهر رمضان المبارك ويرحب بكم  
للإستمتاع بروح الأصالة و الضيافة العربية  
من خلال بوفيه الإفطار الفاخر والغبة  
الرمضانية

## خيمة الخليج

حيث الأجواء الفخمة العربية مع أشهر أطباق الغبة البحرينية ويمكنكم  
الإستمتاع بنغمات عزف العود  
تفتح الخيمة في تمام الساعة 7:00 مساءً و حتى 2:00 صباحاً خلال أيام الأسبوع  
ومن الساعة 7:00 مساءً وحتى 3:00 صباحاً خلال أيام نهاية الأسبوع  
++16 دينار خلال أيام الأسبوع  
++18 دينار خلال أيام الإجازة

## بوفيه الإفطار

يوميًا في مطعم الواحة و المطعم الإيراني تحت جمشيد  
++17 دينار بحريني طوال أيام الأسبوع

- يوجد مكان مخصص لغير المدخنين
- الأطفال الأقل من 5 سنوات (مجاناً)
- أسعار خاصة للمجموعات و أعضاء نادي برستيغ

For information and reservations, Please call +973 1771 3000  
Fax: +973 1771 3040 | Email: info@gulfhotelbahrain.com

 The Gulf Hotel Bahrain  TheGulfHotelBahrain  @thegulfhotelbh



فندق الخليج - البحرين  
THE GULF HOTEL  
BAHRAIN



ALMOAYYED  
كريدكس ماكس  
CrediMax



طيران الخليج  
Gulf Air



Batelco



evian



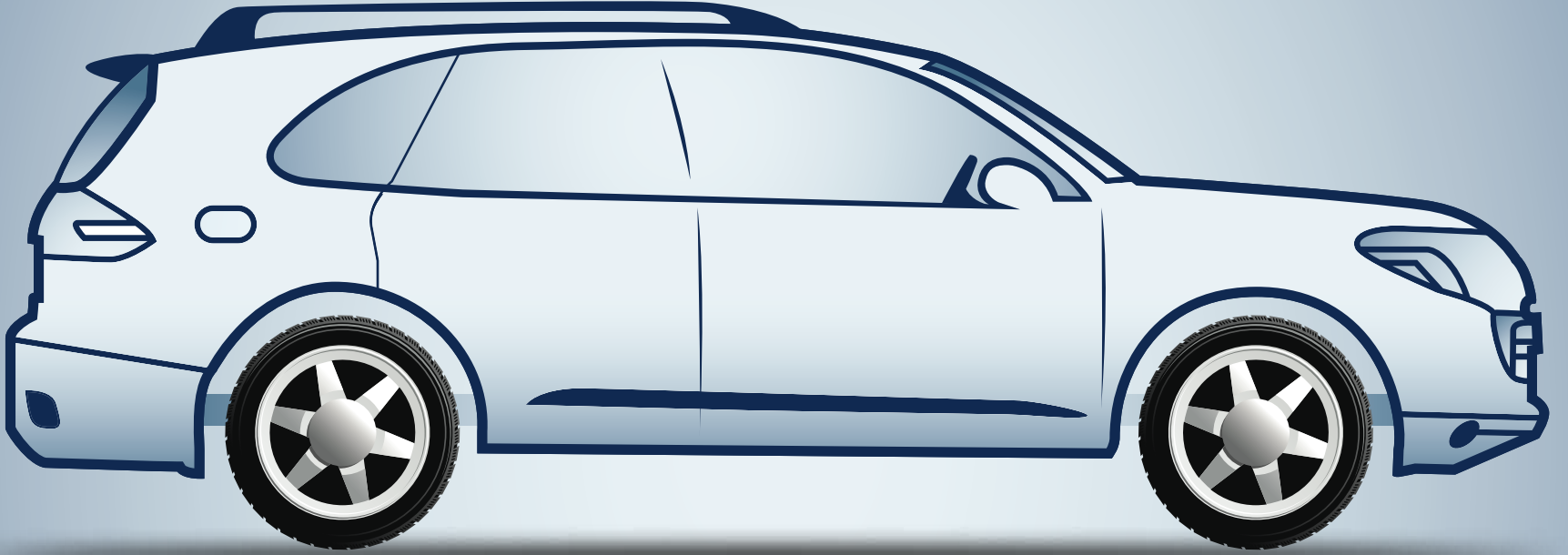
NBB  
BADOIT



الايام  
MBA FAKHRO  
CORPORATION



HAWAR  
SEASON CO. خدمات المواسم  
الجوارح  
AL HAWAR



## إختر سيارتك مع قرض السيارات من BBK إشراقة لا تضاهى

- مرونة عالية في فترة سداد تصل إلى ٧ سنوات
- متوفر للسيارات الجديدة والمستعملة
- خدمات التأمين متوفرة من سكيورا

إتصل بنا أو تفضل بزيارة أقرب فرع من فروعنا للحصول على قرضك.

تابعونا على:



\* تطبق الشروط والأحكام.

17 20 7777 | [www.bbkonline.com](http://www.bbkonline.com)

مرخص من قبل مصرف البحرين المركزي كبنك تجزئة تقليدي