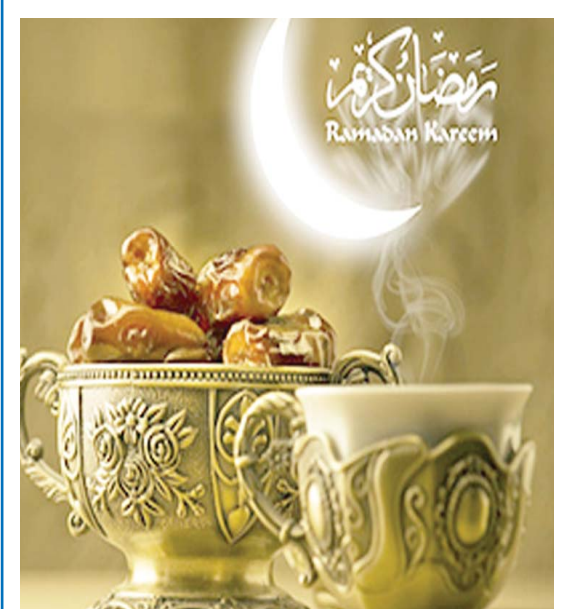


صوت الحجاز
أسبوعياً، محمد صالح نصيف
في ١٧/١٢٠/١١هـ - ٤ أبريل ١٩٣٢م
وعاوت الصور باسم (البريد السعودية)
في ١٤/١٢/٢٠١٥م
(البريد السعودية / عواطف) اشتمت باسم البلاد
في ١٦/١٦/١٣٣٧هـ - ١٦/١٦/١٩٤٩م

البلاد

فجر الصحافة السعودية
تأسست عام ١٣٨٢هـ



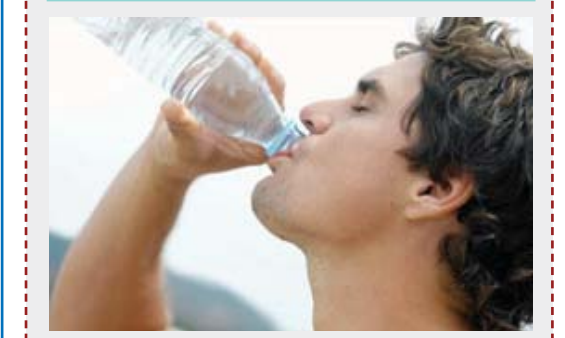
مشروع تعظيم البلد الحرام يطلق أنشطته لشهر رمضان المبارك



مكة المكرمة - البلاد

أطلق مشروع تعظيم البلد الحرام مفعلاً في برنامج "شباب مكة في خدمتك" أنشطته لشهر رمضان المبارك. وأعاد مدير البرنامج خالد بن عبدالله الوائلي أن الأنشطة التي يقدمها أكثر من ٦٠٠ شاب لثავصدي المسجد الحرام على مدار الساعة تتمثل في تطويق كبار السن والتخزين والصحاب الاحتياجات الخاصة - و المساندة في التنظيف حركة السير، وترتيب سيارات العميرين، وتجهيز الدائل والمخارج لها، ومنع الاقتراش والجلبوس في الطرق المؤدية إلى الحرم، بالإضافة إلى توصيل العجزة والمسنين من وإلى المسجد الحرام عبر خدمة عربات الإحسان.

العطش في رمضان



بروفيسور سمير الجزار
شرب الماء البارد جداً أو الثلج عند بداية الإفطار يودي إلى العطش، ويمنع شرب الماء الثلج عند بداية الإفطار يؤثر بشدة على المعدة، حيث يقلل كثافة اللحم؛ ويؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي يحدث بعض الاضطرابات الهضمية؛ ولهذا يجب أن تكون مياه الشرب المعتدلة أو بدرجة معتدلة، وأن يشربها بكميات متناهيّة، وليس دفعة واحدة.

رمضانيات

عبد الحفيظ
عبد العزيز
قاري

المحرر الرئيسي
شارع الصحافة - جدة
٧١١١٠٠
عشرة خطوط
w@albiladdaily.com

الإدارة
جدة شارع الصحافة -
٢١٤٤٢
ص.ب ٢٢٤٠
الفاكس: ٧١١٢٤٥٠
info@albiladdaily.com

الإعلانات
البلاد : ٦٧١١٠٠٠
تجولية ٣٥٥ - ٦٧١٢٤٤
الفاكس : ٦٧١٢٤٤٠
التوزيع والاشتراك: ٦٧١٠٧٧

البلاد

البلاد

رئيس التحرير
علي محمد الحسون

مديرا التحرير
ناصر عبد الرحمن الشهري
جبر نور العتيبي

سكرتير التحرير
يحيى طالع الزهراني

التحرير
ص.ب ٧٠٩٥ جدة ٢١٤٤٢
الفاكس ٦٧٢٠٠٦٢
w@albiladdaily.com

رمضانيات

مكة المكرمة هاتف: ٠٠٣-٢٥٥٠٠٣٨-٢٥٥٠٠٣٨
الرياض هاتف: ٠١٤١١-٤٤٣٤٤٤٤-٤٤٣٤٤٤٤
الدمام هاتف: ٠١٤٢٧-٤٤٣٤٤٤٤-٤٤٣٤٤٤٤
الجبيل هاتف: ٠١٣٢٤-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤
البحر الأحمر هاتف: ٠٧٣٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤
جدة هاتف: ٠١٤٢٤-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤
الدمشق هاتف: ٠١٤٣١-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤
الدمشق هاتف: ٠١٤٣١-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤

عكة الكريمة هاتف: ٠٠٣-٢٥٥٠٠٣٨-٢٥٥٠٠٣٨
الرياض هاتف: ٠١٤١١-٤٤٣٤٤٤٤-٤٤٣٤٤٤٤
الدمام هاتف: ٠١٤٢٧-٤٤٣٤٤٤٤-٤٤٣٤٤٤٤
الجبيل هاتف: ٠١٣٢٤-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤
البحر الأحمر هاتف: ٠٧٣٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤
جدة هاتف: ٠١٤٢٤-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤
الدمشق هاتف: ٠١٤٣١-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤
الدمشق هاتف: ٠١٤٣١-٧٣٤٤٤٤٤-٧٣٤٤٤٤٤

فواكه الطائف .. تزين السفرة الرمضانية



الطائف - البلاد

تزين السفرة الرمضانية مع حلل فصل الصيف بفواكه الطائف الرسمية العنب البرونزي، والسفرجل والتوت المشمش، وتتزين مزارع هذه الفاكهة الموسمية في أطب أودية الطائف ومنها أودية أودية وادي محرم وبلاد قريش بني مالك وتقف وبالحبات وبني سعد ومثله ويليها والشفا. وتتميز الطائف بوجود به الجود أنواع الفاكهة ومنها المشمش والتين الشوكي البرونزي وغيرها في طبيعة خلابة ووسط جو أحاد وتتفتح أشجار ومسابط عرض الفواكه اللذيذة والخضروات ويصاحبها على ضفاف الطريق الأودية من وإلى الطائف الشفا والتوت منتزهات الشفا وأعلى جبل الهدا.

تتميز السفرة الرمضانية مع حلل فصل الصيف بفواكه الطائف الرسمية العنب البرونزي، والسفرجل والتوت المشمش، وتتزين مزارع هذه الفاكهة الموسمية في أطب أودية الطائف ومنها أودية أودية وادي محرم وبلاد قريش بني مالك وتقف وبالحبات وبني سعد ومثله ويليها والشفا. وتتميز الطائف بوجود به الجود أنواع الفاكهة ومنها المشمش والتين الشوكي البرونزي وغيرها في طبيعة خلابة ووسط جو أحاد وتتفتح أشجار ومسابط عرض الفواكه اللذيذة والخضروات ويصاحبها على ضفاف الطريق الأودية من وإلى الطائف الشفا والتوت منتزهات الشفا وأعلى جبل الهدا.

مساجد لها تاريخ...

مسجد علي بن ابي طالب رضي الله عنه



وهو أحد المساجد السبعة ومن المعالم التي يزورها الحجاجون إلى المدينة المنورة، وهي مجموعة مساجد صغيرة عندما الحقيقي سنّة وليس سبعة ولكنها اشتهرت بهذا الاسم، نظراً لإضافة البعض مسجد الخليلين ضمن هذه المساجد، لأن ذلك من يزورها يزور لدى المسجد أيضاً في نفس الرحلة فيصعب عدداً سبعة.

خلال محاضرة أقيمت في مركز رعاية مرضى السكر ومنعظ الدم

سميرة بن مرعي : ضرورة قياس السكر قبل النوم بعد العصر في رمضان



من فيكم تعلمت تتقون صدق الله العظيم . يقدم شهر رمضان المبارك هناك سؤال يطرح نفسه باستمرار وهو : هل بإمكان الحساب بالسكري الصوم في رمضان ؟
تبرز أهمية التوعية في هذا الموضوع للصالحين بدءاً بالسكري وغيرهم من لهم علاقة بالصالحين للتغلب الحاصل بما يلي :
أولاً : تغيير النظام الغذائي في رمضان من حيث عدد الوجبات وأوقاتا ومكونات الوجبات والسرعات الحرارية .
ثانياً : تغيير في النشاط اليومي، إذ يقل في الغالب خلال النهار ويزداد ومكونات الوجبات والسرعات الحرارية .
ثالثاً : تغيير النظام العلاجي أو تغيير نظام الغذاء والنشاط اليومي بحيث يتغير النظام العلاجي مما يؤكد ضرورة مراجعة الطبيب لتجنب الانخفاض السريع الواضح على نسبة السكر في الدم، بل إن النشاط الزائد خلال فترة الصوم قد يؤدي إلى انخفاض نسبة السكر في الدم .
لحم أو دجاج بدون جود أو سمن أو زبادي، هريس أو أرز أو مكرونة أو خبز عربي (بر) سلطة خضراء، خضار مطبوخ، فواكه (أكثر من موزة) حليب أو لبن زبادي أو لبن قليل الدسم .
والصالحات مريم البرونزي احصائية تثقيف من الاحتياطات الهامة لمرضى السكري الصائم .
١- واظب على النظام الغذائي بالامتثال مع الماكولات الحلوة أو الإفراط في الطعام مع تنظيم كمية السرعات الغذائية على ثلاث وجبات (الإفطار-وجبة خفيفة في منتصف الليل-السحور).
٢- اتبع النسبة التنوبية بتأخير السحور قدر الإمكان.
٣- كانت نسبة السكر مرتفعة أكثر من (٢٠٠ ملجم/دسل) وظهر الكيتون في البول، خاصة لدى مرضى النوع الأول.
٤- كانت نسبة السكر مرتفعة أكثر من (٣٠٠ ملجم/دسل) مع التبول الكيتوني لدى مرضى النوع الثاني.
٥- امتد بدهن أكثر عرضي مثل ارتفاع درجة الحرارة أو إسهال إذا: نسبة السكر عادة ترتفع إذا الصيت بثل هذه الأعراض.
كما تحدثت عن الجانب الغذائي لمرضى السكر في شهر رمضان و قدمت نصائح عن طريقة أعداد الطعام والاحتياجات التي يجب اتباعها من قبل

والقدم وبذلك المركز بكميات متكامل وكذلك يوجد جهاز ليزر يخدم الشبكة وذلك في حالة التزيف لأصعب الله
اعتلال الشبكة الكتلاني الذي يحدث عندما تنبت الأوعية الدموية الجديدة بصورة غير طبيعية، أو تنزف أو تنزف أو تنزف. غالباً ما تقدم حالة مرضى السكري بالإنسولين إلى الاعتلال الكتلاني.
وعن موضوع قتل الشكر الزملا، على ما قاموا به في تثقيف المرضى من الشبكة عند مرضى السكري أو يؤدي إلى فقدان البصر وبالتالي العمى. اعتلال الشبكة اللاكتراني هو نوع من أنواع اعتلال الشبكة التي يسببها تسرب السائل في شبكة العين أو انسداد الأوعية الدموية. أما النوع الآخر فهو اعتلال الشبكة الكتلاني الذي يحدث عندما تنبت الأوعية الدموية الجديدة بصورة غير طبيعية، أو تنزف أو تنزف. غالباً ما تقدم حالة مرضى السكري بالإنسولين إلى الاعتلال الكتلاني.
وعن موضوع قتل الشكر الزملا، على ما قاموا به في تثقيف المرضى من الشبكة عند مرضى السكري أو يؤدي إلى فقدان البصر وبالتالي العمى. اعتلال الشبكة اللاكتراني هو نوع من أنواع اعتلال الشبكة التي يسببها تسرب السائل في شبكة العين أو انسداد الأوعية الدموية. أما النوع الآخر فهو اعتلال الشبكة الكتلاني الذي يحدث عندما تنبت الأوعية الدموية الجديدة بصورة غير طبيعية، أو تنزف أو تنزف. غالباً ما تقدم حالة مرضى السكري بالإنسولين إلى الاعتلال الكتلاني.
وعن موضوع قتل الشكر الزملا، على ما قاموا به في تثقيف المرضى من الشبكة عند مرضى السكري أو يؤدي إلى فقدان البصر وبالتالي العمى. اعتلال الشبكة اللاكتراني هو نوع من أنواع اعتلال الشبكة التي يسببها تسرب السائل في شبكة العين أو انسداد الأوعية الدموية. أما النوع الآخر فهو اعتلال الشبكة الكتلاني الذي يحدث عندما تنبت الأوعية الدموية الجديدة بصورة غير طبيعية، أو تنزف أو تنزف. غالباً ما تقدم حالة مرضى السكري بالإنسولين إلى الاعتلال الكتلاني.

المثير للجدل (سيلفي) ينتقد ظاهرة التعصب الرياضي



جدة حماد العبدلي
أشعلت الحلقة السادسة من السلسل المثير للجدل (سيلفي) ضحكاً وابتساماً بين عشاق أحد أدعية كرة القدم الشهيرة في العاصمة عندما كان يمثل السلسل. الفنان ناصر القصبي ينتقد ظاهرة التعصب الرياضي في المملكة.
فقد اعتبر بعض محبي النصر أن لانتقاد القصبي لظاهرة التعصب الرياضي في المملكة، جاء على حساب فريقهم بالذات، وإهانة وتعميل مسؤولة تلك الظاهرة السلبية، غير نود من الأدعية الأخرى، وتم غضب عمال أداء مشجعو نادي الهلال.
السادسة، من خلال قناعه اللات معاً عبر مواقع التواصل الاجتماعي، لاسميا الهاشتاق الشهير علي "تويتز"، والذي اقتبس كاتبة عبارة "طنز بالنصر".
التي وردت في سياق المسلسل، وتماثلت الحلقة التي جاءت تحت عنوان "كرة قدم" التعصب الرياضي بين أفراد العائلة التي ينقسم أفرادها في تشجيع فريقتي العاصمة الرياض، الهلال والنصر، القصبي يعلق روية، وتروى أب من أئمة، وبينما تحول الهاشتاق "طنزالنصر" لكان قصبي يشجع الفريق، لينتقدوا القصبي على طريقة عرضة لقصبة التعصب الرياضي، انقسم السعوديون حول فكرة السلسل الرئيسية من خلال قناعه مع الهاشتاق "القصبي-سيتوتز-بالرياضيين".
وبين فريق مؤيد لفكرة الحلقة ووضع حد لظاهرة التعصب الرياضي المستشرية في المملكة، وفريق آخر يرى أن رسائل الإعلام في الموجع الرئيسي للتعصب الرياضي وليس مشجعي الفريق، انقسم الفردون على "تويتز".

مجنونة السفرة الرمضانية تقود غلاء الخضار



جدة - حماد العبدلي
لتزال كماداتها أسعار "الطباطم"، والتي يطلق عليها اسم الجنوة في محلات البيع تشتمل ارتفاعاً كبيراً ولمحافظاً خلال هذه الأيام من شهر رمضان المبارك، التي يزيد فيها الطلب على الخضار من قبل المستهلكين؛ إذ صعدت ما نسبته ٢٠٠٪ تقريباً.
وتأتي تلك الارتفاعات المبالغ فيها من قبل لمانعين مستغلين عدم الرقابة من التجارة
وقد بلغ سعر الصندوق الصغير ١٠ ريال، بينما كان يباع في السابق من ١٥ ريال بينما سعر الكيلو الواحد منها، الذي لا يتجاوز عدده خمس حبات، من ٧ إلى ١٠ ريالاً.
وعزا عدد من الباعة في السوق الأسباب إلى ازدياد الطلب على الطباطم بصفة خاصة، والخضراوات بصفة عامة، خلال شهر رمضان المبارك، وهو دليل قاطع على جشع التجار باستغلال الموسم لرفع الأسعار لخصي أكبر قدر من الأرباح على حساب المواطن، بعد أن غابت الرقابة، وأكد لآخرين أهم لا يعلون الأسباب الحقيقية وراء ذلك الارتفاع مشيرين إلى أن الصعود بدأ بشكل تدريجي تزامناً مع دخول شهر رمضان.

علوان برواياته (القدس) يفتح الصالون الثقافي بـ(رمضاننا كدا)

جدة - سامي حسون
بدأت في الكتابة وتحريرتي في القالة، كما تعرض إلى إهانة التقاد برواياته الأخيرة "القدس"، والتي ترجمت إلى اللغتين الفرنسية والبريطانية، ودخلها إلى قائمة اليوكو القصيرة.
ولخارت اللجنة التنفيذية لهجران جدة التاريخية دار باعشن العريق لإقامة فعاليات الصالون الثقافي؛ رغبة منها في الجمع بين فكرة الصالون والإشارة إلى الأثر التاريخي الذي تحمله منطقة جدة التاريخية، إذ يقع البيت في حارة الطابوم، ويعتد من أكبر وأرق بيوت جدة التاريخية؛ إذ يمتد إلى أكثر من ١٠٠ عام.
يُذكر أن الروائي الشاب محمد حسن عليان صدمت حين عرض علوان، أحد الروائيين الشباب المميزين، الذي أثنى حسن علوان، أحد الأدباء السعوديين ترويته "القدس" إلى اللغتين الفرنسية والبريطانية، وشجعت ضمن اللجنة المنظمة في الجائزة العالمية للرواية العربية "اليوكو العربية" ٢٠١٢.
وتعرض الروائي السعودي "علوان" خلال حديثه إلى

