البلاد
المؤسسون
فجر الصحافة السعودية
تأسست عام ١٣٨٣ هـ

صوت الحجاز
أسسها، محمد صالح نصيف
وعاودت الصدور باسم (البلاد السعودية)
في ١٣٥٠/١١/٢٧هـ - ١٩٣٢/٤/أبريل
في ١٣٦٥/٤/١٦هـ - ١٩٤٦/٣/٤م
(البلاد السعودية / عرفات) اندمجتا بمسمى البلاد
في ١٣٧٨/٧/١٦هـ - ١٩٥٩/١/٢٦م

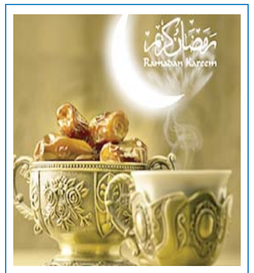
رئيس مجلس الإدارة
محمد عبدالله الخريجي

المدير العام
عبدالحفيظ عبدالعزيز فاري

المقر الرئيسي:
شارع الصحافة - جدة
السنترال العام ٦٧٧١٠٠٠
عشرة خطوط
wr@albiladdaily.com

الإدارة:
جدة شارع الصحافة ؛
ص.ب ٣٥٤٠ جدة ٢١٤٤٢
الفاكس ؛ ٦٧١٢٤٥٤
info@albiladdaily.com

الإعلانات:
الإعلانات، ٦٧٣١٤٩٤
البلاد ؛ ٦٧١١٠٠٠
تحويلة ٣٥٥ - ٣٩٩
الفاكس ٦٧٧٢٠٠٦ - ٦٧١٦٢٤١
ad@albiladdaily.com
التوزيع والاشتراك، ٦٧٦٠٧١٧



الندوة العالمية تقدم إفطار الصائم لفقراء الصومال

جدة – ابراهيم المدني

بدأ مكتب الندوة العالمية للشباب الإسلامي في الصومال تقديم وجبات الإفطار للصائمين المحتاجين مع بداية شهر رمضان المبارك بمشروع إفطار الصائم الذي يستهدف الفئات الأكثر احتياجاً وضعفا في المجتمع، وما أكثرهم في الصومال.

ويحاول مكتب الندوة إيصال الإفطار لأكبر عدد ممكن من المحتاجين في المناطق الصومالية المختلفة ، والفئات المستهدفة لهذا العام ٣٦٠٠هـ وهي: (الأسر الفقيرة- الطلاب – النازحين) ويستمر المشروع طوال أيام الشهر الفضيل ويصاحب الإفطارات برنامج دعوي حافل إحياءً لإيمانيات الصائمين.

العطش في رمضان

– كثرة شرب الماء، تؤدي إلى السمنة.

الحقيقة : أظهرت الدراسات الحديثة أن الماء يلعب دوراً مهماً في تخفيف الوزن؛ حيث يعمل على زيادة إفراز هرمون نور أدرينالين الذي يزيد من نشاط الجهاز العصبي، ويزيد من حرق الدهون؛ مما يساعد في التخلص من الوزن الزائد .

بروفيسور سمير الجزار

جولة اليوم

منازل جدة القديمة تشد انتباه زوار المهرجان

جدة – عبدالهادي المالكي
تصوير – احمد عبدالهادي

انجذب زوار مهرجان جدة التاريخية (رمضاننا كدا ٢١) الى المنازل القديمة والتي كان قد فتح بعضها امام الزوار لكي يتعرفوا على مكوناتها وطريقة عيش اهلها في السابق ومنها بيت المتبولي وبيت باديب وبيت باعشن وبيت السلوم وبين نصيف.

وقد تعرف الزوار على المقعد الذي كان في مقدمة البيت وكيف كان يستقبل زواره سواء كان من اهل الحارة او شخص غريب وقد اعجب الزوار بغرفة الطالب في بيت السلوم والذي كانت تحتضن فراش النوسم وجلسة ومكتب صغير وتلفزيون.

هذا وقد بنى اهالي جدة القديمة بيوتهم من الحجر المنقبي الذي كانوا يستخرجونه من بحيرة الاربعين ثم يعدلونه بالآلات اليدوية التي كانت متوفرة في ذلك الوقت بالاضافة الى الاخشاب التي كانت تردهم من المناطق المجاورة كوادي فاطمة بالاضافة الى ما يتم استيراده من الخارج عن طريق الميناء وخاصة من الهند كما استخدموا الطين الذي كانوا يجلبونه من بحر الصين ويستعملونه في تثبيت الحجار وكان البناء بطريقة رص الحجارة في مداميك يفصل بينها قواطع من الخشب (تكاليل) لتوزيع الاحمال على الحوائط.

وقد طلت بعضها لمتانتها وطريقة بنائها باقية بحالة جيدة بعد مرور مئات السنين وتميزت هذه البيوت بوجود مواقف على كافة الغرف في البيت وايضا استخدم الروشان بأحجام كبيرة واستخدمت الاخشاب المزخرفة في الحوائط بمسطحات كبيرة ساعدت على تحريك الهواء وانتشاره في ارجاء البيت والقاء الظلال على جدران البيت للتلطيف الحرارة كما كانت البيوت تقام بجوار بعضها البعض وتكون واجهاتها متكسرة لالقاء الظلال على بعضها.

وعن الترميم القائم في المنطقة التاريخية قال المعلم احمد الاحوس ان العمل قائم على قدم وساق من اجل ان يعم الترميم جميع مواقع المنطقة التاريخية الا ان الذي يعيقنا في بعض المنازل هي ندرة الحجر المثقبي والحمد لله قطعنا شوط كبير وان شاء الله مع كل مهرجان جديد يقام سوف يلاحظ زواره ان هناك تغيرا كبيرا في الموقع وقال ان بعض المنازل عليها مشاكل ما بين الورثة وخاصة التي يتعدد فيها الاشخاص الوائين ولكن كلنا امل في ان تحل تلك المشكلة وتصبح هذه المنطقة جديرة بان تنظم الة هيئة التراث العالمي.

مدير تعليم مكة يشارك أبناءه في تفطير الصائمين

مكة المكرمة : البلاد

يشارك مدير عام تعليم منطقة مكة المكرمة ، الأستاذ محمد بن مهدي الحارثي ، طلاب الكشافة المشاركين في خدمة ضيوف الرحمن وذلك بتوزيع التمر وماء زمزم على الصائمين في الحرم المكي الشريف ، وذلك ضمن مشروع تفطير الصائمين والذي تنفذه الإدارة العامة للتعليم بمنطقة مكة المكرمة بالتعاون مع العديد من الجهات الخيرية بمكة المكرمة .

والجدير بالذكر أن مدير التعليم يشارك أبنائه الكشافة في كل برامجهم التطوعية داخل الحرم المكي الشريف من التنظيم والإرشاد والتطوع في خدمة ضيوف الرحمن وأن يكون خير مثال لأبنائه المشاركين في هذا المشروع .

إبداع السعوديّات يبهر زوار (رمضاننا كدا ٢)

جدة – إعداد : علي جابر عسيري
تصوير : ريم باعشن

يستعرض مركز خدمات التنمية الاجتماعية في محافظة جدة مبادراته النوعية في فعاليات مهرجان " رمضاننا كدا ٢ " الساعية لبناء التكامل في العمل التنموي الشامل للفرد والمجتمع، وتبرز ما وصلت إليه المرأة السعودية من قدرات تحقق لها المكانة المتميزة في المجتمع من خلال مانقدم من عروض ابداعية وابتكارية في مختلف المجالات ومنها مجال الانتاج الأسري.

وأوضحت مدير لجان التنمية بوزارة الشؤون الاجتماعية لحمد الصحفي، أن مشاركة المركز تأتي في إطار التطور التنظيمي الذي يشهده المجتمع السعودي حيث كان لزاما التكيف مع الواقع الجديد وتلمس مواطن الاحتياج للمجتمعات والأفراد والتركيز على الجانب الاجتماعي في تنفيذ المبادرات من خلال مقر الشؤون الاجتماعية بمهرجان جدة التاريخية.

وقال إن المبادرات المقدمة في المهرجان تتضمن مبادرة "حرفتي" التي خصص لها موقع بالمهرجان، وتسعى إلى إكساب المرأة حرفة، وتطوير المهارات المهنية التي تمتلكها، وصقل قدراتها الإنتاجية التنافسية المستدامة، وتوفير التدريب المناسب لاكتساب المرأة حرفة يدوية متميزة لها قدرة تنافسية في السوق، ورفع المستوى الاقتصادي للأسرة، مشيراً إلى أن مبادرة حرفة يقدم لها دورات تدريبية ومحاضرات توعوية.

رئيس التحرير
علي محمد الحسون

مدير التحرير
ناصر عبدالرحمن الشهري
جبر نور العتيبي

سكرتير التحرير
بخيت طالع الزهراني

التحرير:
ص.ب ٧٠٩٥ جدة ٢١٤٦٢
الفاكس ٦٧٢٠٠٦٢
wr@albiladdaily.com

المكاتب:
مكة المكرمة هاتف، ٠٢٥٥٤٠٣٨ - ٠٢٥٥٠٦٧٨ - ٠٢٥٥٨٥٥٨ فاكس، - المدينة المنورة هاتف، ٠٤٨٢٥٥٢٥٠ فاكس، ٠٤٨٢٣٨٩٤٠ - الرياض هاتف، ٠١٤٦١٠٩٦٧ - ٠١٤٦١٠٤٩٦ فاكس، ٠١٤٤٢٧٨٤٢ - الدمام هاتف، ٠٣٨٣٠٩٥١ فاكس، ٠٣٣٣٣١١٠ - القصيم هاتف، ٠٦٣٢٤٧٧٠ فاكس، ٠٦٣٢٤٠١٩٨ - الطائف هاتف، ٠٧٣٤٤٦٩٩ - ٠٧٣٨١٧٢٢ فاكس، ٠٧٣٢٠٧٠٩ - أبها هاتف، ٠٧٣٢٤٠٥٥ - ٠٧٣٢٤٩١٩٤ فاكس، ٠٧٢٢٤٩٧٨ - الباحة هاتف، ٠٧٧٢٧٠٥٥١ فاكس، ٠٧٧٢٧٠٥٥١ - نجران هاتف، ٠٧٥٢٢٣٣٠١ فاكس، ٠٧٥٢٢٩٤٠٨ - جازان هاتف، ٠٧٣٢٢٥٥٥٩ فاكس، ٠٧٣١٢٣٢٩١١ - ينبع هاتف، ٠٤٣٩١٦٦٨٣ فاكس، ٠٤٣٩١٦٦٨٤ - الاحساء هاتف، ٠٣٥٨٥٠٧٧٦١ فاكس، ٠٣٥٨٥٩٥٢٦ فاكس، ٠٣٥٨٣٥٩٦

البلاد
فجر الصحافة السعودية
تأسست عام ١٣٨٣ هـ

مقيمات تأهيل الأحساء يستقبلن رمضان في جو إيماني

الأحساء– حمود الزهراني

أقامت وزارة الشؤون الاجتماعية متمثلة في القسم النسائي بمركز التأهيل الشامل للمعاقين بالأحساء حفلا لاستقبال شهر رمضان المبارك في جو إيماني وأسري تسوده الألفة والمحبة بين المقيمات وموظفات المركز ، حيث أعد قسم البرامج والأنشطة بقيادة رئيسة البرامج هند اليعقوب وعضوات القسم منال القطان وخديجه اللحيدان .وتضمن الحفل ركن شعبي شمل فوانيس رمضان وشعارات ترحيبية يقدوم الشهر الفضيل ،كما تقدمت مديرة القسم النسائي فاطمة اليعقوب بخالص التهاني والتبريكات لبناتها المقيمات وجميع الموظفات متمنية أن يعيده الله على الجميع أعواما مديده والجميع برفل بلباس الصحة والعافية.

طبيب الاسرة :

رمضان فرصة لإراحة المعدة والحمية خير دواء

د. معيض

جدة – ابراهيم المدني

أكد الدكتور معيض بن محمد الحارثي اخصائي طب الاسرة ان رمضان هبة من الله وفرصة لراحة المعدة في هذا الشهر الفضيل مشيرا الى ان الحمية هي افضل دواء للانسان . وقال في رسالة وجهها للمجتمع:

ان السمنة على مستوى العالم قد تضاعفت نسبتها بين الناس منذ عام ١٩٩٨ م ، و اصبح اصحاب الوزن الزائد ١,٩ بليون من البالغين ممن تجاوزت أعمارهم سن الثامنة عشرة ، و أن ٦٠٠ مليون من اصحاب الوزن الزائد يصنفون من اصحاب السمنة أي من تجاوز معدل كتلة الجسم لديهم ٣٠ كجم / المتر المربع !

ثم أضافت ان ٣٩ ٪ من البالغين تجاوزت أوزانهم المعدل الطبيعي و ان ١٣٪ منهم مصابون بالسمنة !

و هذه الأرقام المخيفة كانت في العام المنصرم ٢٠١٤ م فقط ! ..

و استشرى هذا الداء في الاطفال كما هو الحال في الكبار حتى توقعت المنظمة ان عدد الاطفال السمان سيبلغ سبعين مليونا بحلول عام ٢٠٢٥ م ! و اضاف نحن في – المملكة العربية السعودية – لسنا بمنأى عن هذ الخطر ، بل نحتل مرتبة لا بأس بها في قائمة الدول الأسمن عالميا" فكنا في المرتبة ال ٢٧ حسبما نشرته مجلة Forbes عام ٢٠٠٧ م ! بل ادعت Forbes ان ٦٨,٣ من السكان هم من ذوي الوزن الزائد (معدل كتلة الجسم > ٢٥ كجم / متر مربع) ! !

و السمنة على ما تشي به من رغد العيش و طيب النعم ، و البعض قد يعدها من مزايا الاجتماعية و مما يحسد عليه ، الا انها تعد مرضا من أمراض العصر ، تعصف بالصحة فتورث الانسان الأدواء، فهي تتصدر عوامل الخطورة في الاصابة بداء السكري (Diabetes Mellitus) !

و السمنة لا ترحم المفاصل و لا تطف بها بل تحملها من الأوزان ما لا تحتمل و لا تطيق ، فتسحق الغضاريف بين المفاصل ، لتسبب ما يعرف طبياً" بالفصال العظمي (Osteoarthritis) فيعجز الانسان عن الحركة و يقيده الألم الذي قد ينتهي بعملية استبدال المفاصل جراحياً" !

و هذه المضار غيض من فيض مما تقود اليه البدانة !

و على اختلاف في الأسباب المؤدية للاصابة بهذا المرض الا ان الأسباب الرئيسة تتلخص في أمرين : النشاط البدني المحدود و التهام ما لذ و طاب من الأطعمة و الأشربة ..

و قد اطلنا شهر كريم فالأحرى بنا ان نعزز من نشاطنا البدني اليومي مع التزام حكيم بالحمية ، و قد قيل (المعدة بيت الداء، و الحمية خير دواء .. فنحافظ بذلك على صحتنا ، ثم نصرف بعض هذا المال في وجوه الخير والى ذوي الحاجة من الناس.

مساجد لها تاريخ ...

مسجد البَيْعَة (مسجد العَقَبَة)

ذكره الفاكهي في أخبار مكة: أنه سمي بذلك لحضور البيعة: أي بيعة الأنصار ليلة العقبة عنده.

وذكره أيضاً الأزرقي في أخبار مكة موردا قصة مبايعة الأنصار للنبي –صلى الله عليه وسلم– في ذلك الموضع.

قال الصباغ: مسجد البيعة، وهي البيعة التي بايع رسول الله –صلى الله عليه وسلم– فيها الأنصار بحضرة عمه العباس بن عبد المطلب على ما ذكره أهل السير في شعب على يسار الذاهب إلى منى، قدام جبل الصراصر، وهو بقرب عقبة منى الذي فيه الدرج، وفيه حجران مكتوب في أحدهما (إن المنصور العباسي أمر ببناء هذا المسجد، وهو مسجد البيعة التي كانت أول بيعة بايع بها رسول الله –صلى الله عليه وسلم–، وعمره بعد ذلك المستنصر العباسي).

يقع مسجد البيعة في السفح الجنوبي لجبل ثبير المطل على منى من الناحية الشمالية في شعب عرف باسم : "شعب الأنصار" أو "شعب البيعة".