



(٢٠) ألف عبوة إفطار بالمنافذ في الشرقية



الدمام- حمود الزهراني
أطلق مجلس المسؤولية المجتمعية بالمنطقة الشرقية أمس الحملة الرمضانية " أفدح " لتوزيع أكثر من " ٢٠ " ألف عبوة رمضانيت تحتوي على وجبة متنوعة ، للسائرين والقادمين عبر المنافذ البرية والبحرية والجوية بالمنطقة وأرشدت الأمين العام للمجلس لولوة بنت عواد الشمري بأن الحملة تأتي ضمن خطة المجلس في المساهمة بالعمل التطوعي ونشر ثقافته بين المجتمع ، لاسيما في شهر رمضان المبارك الذي تضاعف فيه الحسنات ، ولذا حرص المجلس على المشاركة هذا العام بتقديم وجبة رمضانيت تحت شعار " أفدح " تستهدف من خلالها المسافرين والقادمين عبر المنافذ البرية والبحرية والجوية بالمنطقة الشرقية بشعبه إلى أنه تم إطلاق الحملة أمس في مطار الملك فهد الدولي بتوزيع " ٦٠٠ " عبوة ، على الشريحة المستهدفة ، وذلك عبر الفريق " أنا مسؤول " التطوعي الذي تولي عملية التوزيع بعد تلقي جميع أفراد لدرجات تدريبية متخصصة في مهارة مقابلة الجمهور وطريقة التوزيع تحت مظلة المجلس ، فيما سيواصل المجلس التوزيع في بقية المنافذ .
وتقدمت الشمري بالشكر الجزيل لصاحبة السمو الأميرة عبير بنت فيصل بن تركي رئيسة مجلس الأمناء بالمجلس على التوجيهات الحثيثة والمتابعة



جود النسائية توزع أرزاق رمضان

كوبون مشتريات بقيمة (٦٠٠) ريال تتيح لهم التمتع وشراء المواد الغذائية وذلك من تاريخ ٢٠ شعبان وسيستمر حتى ٢٠ رمضان تم سنشر على توزيع كسوة العيد بأذن الله على أسر اللجنة الاجتماعية أرزاق رمضان من تجار وفاعين خير وعضوات من الجمعية لصالح الأسر كما تسلمت من إدارة أوقاف الراحي الشيخ صالح عبد العزيز الراحي والتي مقرها الرياض (١٢٤) سلة غذائية وزعت على الأسر الخائرة في أول يوم رمضان ، وأرشدت وضحي الميدان الاجتماعية بان الأسر السجلة باللجنة والتي يبلغ عددها هذا العام ٤٧٠ أسرة وزعت عليهم الأرزاق على شكل

لهم في ١٥ شعبان بعد نهاية الامتحانات، كما تم البدء في توزيع كسوة العيد الخاصة بأسر اللجنة من تاريخ ١٥ شعبان واستمر إلى ٢٥ رمضان وقيمة كسوة العيد للبين والبنات (٤١٠) ريال علما بأن عدد المستفيدين الإجمالي هذا العام بلغ ٧٥٧ يتم وقيمة. وصرحت الجوهره النغور رئيسة مجلس إدارة الجمعية أن الجمعية تسعى إلى تسخير جميع إمكانياتها لخدمة أسر الجمعية وخاصة في هذا الشهر الفضيل ومن أهم الأنشطة الداعمة للجمعية نشاط الليلة الرمضانية والتي يقام للسنه ٢٤ ولله الحمد وسيكون ليلتين هذا العام ٨-٧ وتستهدف فعاليات على أركان مخصصة للأطفال تضم

مساجد لها تاريخ .. مسجد المسترام (مسجد بني حارثة)

يقع هذا المسجد في الجهة الشمالية الغربية للمسجد النبوي على بعد ٢٥٠٠ متر منه تقريبا وسمي بالمسترام لأن النبي صلى الله عليه وسلم جلس فيه للاستراحة أثناء رجوعه من غزوة أحد، كما يقال له مسجد بني حارثة لوقوعه في منازلهم.
وهو مسجد قديم بني في عهد النبي صلى الله عليه وسلم، وذكر مؤرخو المدينة القدماء أن النبي صلى الله عليه وسلم صلى فيه، ونظرا للأهمية التاريخية لهذا المسجد فقد تم تجديده وتوسيعه على طراز حديث في عهد خادم الحرمين الشريفين، وبني على شكل مستطيل، تبلغ مساحته ٢٤٩١م^٢، وله قبة جميلة ومآذنة لطيفة، وله ثلاثة مداخل من الشرق والغرب والشمال.
يقال له مسجد بني حارثة لوقوعه في منازل بني حارثة من الأنصار، كما قال إبراهيم العياشي عنه: وهذا المسجد هو الذي يظرف المسترام من ناحية الغرب، ويحاط المسجد من الغرب بقلة تركية (وقد أزيلت القلة في سنة ١٤١٦هـ)
وكان هذا المسجد مبنيا في عهد النبي صلى الله عليه وسلم يصلي فيه بنو حارثة كما ورد ضمن أحاديث تحويل القبلة، حيث وصلهم الخبر وهم يصلون العصر فتحولوا إلى الكعبة.



أطباق من المناطق الباطنة والمقطوعة من الوجبات المهمة في سفرة الصائم بتبوك



جدة - البلاد

تستعرض في هذه الساحة اليوم سفرة الإفطار في مدينة تبوك الواقعة في شمال المملكة وقد كانت تحتوي على عدد من الاكلات الرضائية المعروفة عند الأهالي مثل الباطنة والمقطوعة والمنسف والجريش كما تحرص النساء على اعداد اكلات اخري مثل المسلق والمرقوق وتتميز نساء تبوك ورجالها في اعداد وجبة "الهلة" وهي تصنع من الدقيق وتدفن مع الحجر في الزمان ثم تقدم مع السمسم والجنين البلدي والغسل وهي من اجود الاكلات الشعبية في تبوك ولا تزال بعض الاسر في المنطقة تحرص على اعدادها الى وقتنا الراهن.

جدة - البلاد

تستعرض في هذه الساحة اليوم سفرة الإفطار في مدينة تبوك الواقعة في شمال المملكة وقد كانت تحتوي على عدد من الاكلات الرضائية المعروفة عند الأهالي مثل الباطنة والمقطوعة والمنسف والجريش كما تحرص النساء على اعداد اكلات اخري مثل المسلق والمرقوق وتتميز نساء تبوك ورجالها في اعداد وجبة "الهلة" وهي تصنع من الدقيق وتدفن مع الحجر في الزمان ثم تقدم مع السمسم والجنين البلدي والغسل وهي من اجود الاكلات الشعبية في تبوك ولا تزال بعض الاسر في المنطقة تحرص على اعدادها الى وقتنا الراهن.

تعاوني بيثش ينفذ مشروع إفطار صائم



بيثش - واس
ينفذ المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد وتوعية الجاليات بمحافظة بيثش في منطقة جازان حاليا، مشروع إفطار صائم الذي دأب المكتب على تنفيذه سنويا خلال شهر رمضان المبارك .
وأوضح مدير المشروع محمد بن أحمد مشولي، أن مشروع إفطار صائم في عامه الحالي يشمل قسمين: الأول مشروع إفطار المسافرين الذي يتم من خلاله توزيع ٢٠٠٠ وجبة يوميا للمسافرين على الطريق الدولي جازان - مكة المكرمة ، إلى جانب توزيع مطويات عن أحكام الصيام مع الوجبات .
فيما يتضمن القسم الثاني مشروع إفطار الجاليات، وذلك بأحد المواقع على الطريق الرئيسي بمحافظة بيثش، حيث يشارك أكثر من ١٠٠٠ صائم يوميا في الإفطار الجماعي، يمثلون جاليات عربية وإسلامية، وغير إسلامية، كما يتضمن المشروع عقب الإفطار برامج دعوية مصاحبة وبلغات مختلفة، تشمل تعليم سورة الفاتحة وقصار السور، إلى جانب توزيع الهدايا على المسلمين الجدد

وأثنى مدير المشروع، على مشاركة أكثر من ١٠٠ شاب متطوع لتنفيذ مشروع إفطار صائم للعام الحالي، مبرزا جهودهم الكبيرة في أعداد الوجبات وتوزيعها بهمة عالية وتفان كبير .

نصيحة طبية

بين البرجر والكبسة



بالكستورول إلى أرقام قياسية تجز عنها الوجبات السريعة على اختلاف أصولها و ثقافتها مواطنها الأصلية ، و لا سي ما انتابنا من حب الأصابع و عشقنا غير البرجر لصيغ الأطعمة بألوان الأندية و اعلام الدول و بعض المنظمات غير الحكومية . على ما قيل و يقال عن خطر هذه الأصابع و علامات الاستفهام حول مأميتها و علاقتها بالسرطان و اثرها المدمر على الكلى
و لذا فإن الفستق في تناول الأطعمة ثم حرق الطاقة الناتجة عنها في الأنشطة اليومية و الرياضة بالإضافة على تقليل الزيتوت فيها و الابتعاد عن الأصابع هو السبيل الأفضل للاستفادة من الغذاء بالشكل المطلوب و الحفاظ على الصحة و تجنب الأمراض .
د. معيض بن محمد الحارثي
لخصائي طب الأسرة

ما أكثر ما نقرأ عن لخطار الوجبات السريعة ، وما أكثر ما يتبادله الناس من رسائل التحذير منها .وما أكثر ما يقال عنها وعن تجارب تبرهن على ضررها .
و بعض ما يقال عن الوجبات السريعة منصف وصحيح و بعضها ليس أكثر من حصص من تسحق الخيال و علامت سيئها الا لا ما رواه مجبول عن غائب مجبول .
و يغيب عن رسائل التحذير وحيثنا التقليدية، فقليل ما نجد من يتحدث عن (المعصوب) بأنواعه المختلفة او (الكبسة) بكنهات المتعددة و (الجريش) و احيانا (المرسة) وهي شقيقة المعصوب مع قليل من التحفظ حتى لا توتر نائزته عشاقها الكرام .
و لا انسى (العريكة) و ما لها من شعبية تكاد ان تحطم البيزا .
فالعبارة ليست بمنبع الوجبات و لا بتاريخها

دراسة طبية

حذر الدكتور فاغان قولان ، رئيس قسم امراض القلب في كلية الطب بجامعة غيسون التركية ، من أمور قد تكون مهددة للبعض عقب الإفطار في رمضان، لتأثيرها البالغ على القلب والأوعية الدموية. وقال إن من أهم هذه المخاطر هو التدخين عقب الإفطار مباشرة، وأضاف: "من يبخنون السجائر مباشرة بعد الإفطار في رمضان، يتعرضون لحالة من رعشة الجسم، وبالأدوات ارتعاش الأرجل والأقدام، بالإضافة إلى الدوخة، حيث أن تدخين سيجارة بعد فترة انقطاع طويلة، يستتير جميع اليات الدفاع في الجسم، وهو مالا يحدث في حال التدخين عبر فترات انقطاع قليلة، فالتدخين في رمضان يلحق ضررا كبيرا بجدران الأوعية الدموية، أكثر من التدخين في بقية العام .
وذكر قولان إن هناك دراسات تشير إلى زيادة الوفيات المرتبطة بالقلب في رمضان، مشيراً أن التدخين يسرع من تطور أمراض القلب والأوعية الدموية، كما قد يتسبب في وفيات مفاجئة. ودعا قولان إلى استغلال فرصة شهر رمضان للبدء في الإقلاع عن التدخين، والاستفادة من اعتماد الجسم على التوقف عن تعاطي التبغ خلال ساعات الصوم الطويلة.
من جهته يقول الدكتور علاء الزغبني من مركز باكتوليف لجراحة القلب والأوعية الدموية في موسكو، إن التدخين عقب الإفطار مباشرة يزيد من أمراض القلب والأوعية لأنه يساهم بشكل فعال في تصلب الشرايين، بالإضافة إلى ارتباطات أخرى في جهاز الهضم، تعمل على زيادة نسبة اسرراض الأوعية الدموية".



(معاني) يوزع ٤٠ سلة رمضانيت للمرة الثالثة



ومشاركتهم فرحة الشهر، والاطلاع على أوضاعهم الحياتية وتلبية ما يحتاجونه قدر الامكان. وقالت الدوسري " قام الفريق بالتخطيط للبرنامج حيث قمنا بالبحث عن الأسر المحتاجة بمساعدة التطوعات والتأكد من مدى احتياجاتهم للسلة، وتم بعد ذلك تحديد واختيار المكونات الأساسية، والتي بلغت ١٥ صنفا من المواد الغذائية التي تحتاجها الأسرة في شهر رمضان أهمها الأرز والتمر والدقيق والمكرونة والفول والفاصوليا والحصصان والحليب الجفف، ثم قام مسؤولي

الدمام-حمود الزهراني
أنهى فريق معاني التطوعي التابع لمؤسسة تطوع التنمية وللعام الثالث على التوالي تجهيز وتوزيع ٤٠ سلة رمضانيت لعدد من الأسر في أحياء الثقبة والدمام .
وأوضحت مشرفة برنامج "سلة معاني الرضائية" الاستاذة علي الدوسري أن الهدف من البرنامج هو مساعدة الأسر المحتاجة ذات الدخل المحدود وتوفير بعض المونة لهم

.. لا تفعل هذا الشيء بعد وجبة الإفطار

