

برعاية



رئيس مجلس الإدارة

الدكتور خالد بن باني

رئيس التحرير

محمد حرجي



Issue No 1 - Friday 24 April 2020

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة شهر رمضان المبارك

العدد 1 - الجمعة 1 رمضان 1441 هـ - 24 أبريل 2020



@lusailnews

العشاء  
7:34

المغرب  
6:04

العصر  
3:01

الظهر  
11:32

الشروق  
5:04

الفجر  
3:43

مواقيت  
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

مع حلول الشهر الفضيل

# حركة تجارية نشطة في الأسواق

7-6 التفاصيل

عينك على



التفاصيل  
02

أكثر من 134 ألف  
مستفيد من مساعدات  
الهلل الأحمر الرمضانية

«الميرة»: ارتداء الكمات  
شرط للتسوق

التفاصيل  
04



التفاصيل  
05

كيف تعامل المسلمون  
مع الأوبئة وأثارها في  
مراحل تاريخهم؟



التفاصيل  
11

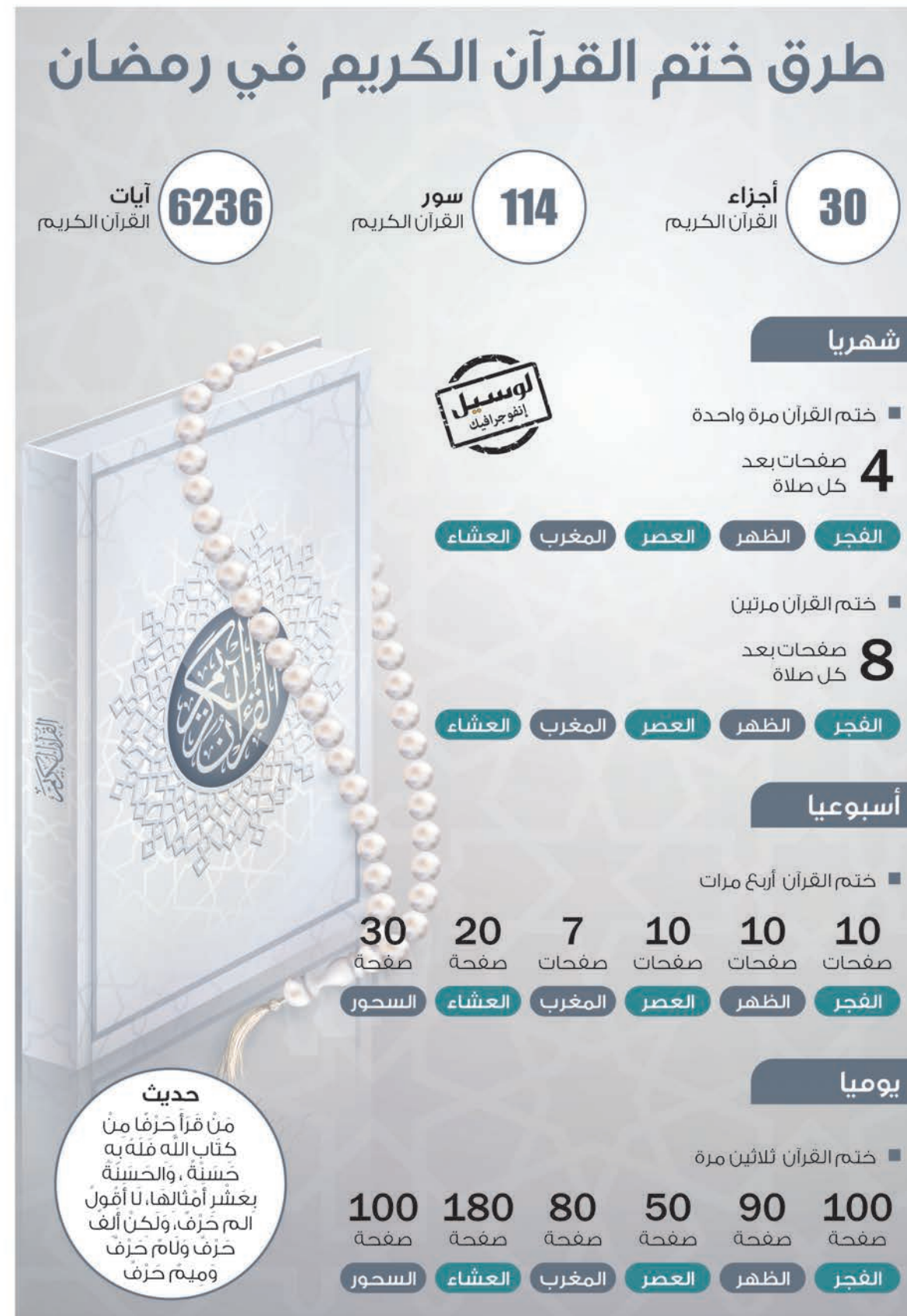
متحف الفن الإسلامي  
بكوالالمبور.. منبر للتراث  
والحضارة الإسلامية

#لأجل\_قطر\_كلنا\_في\_البيت



المصدر: لوسيل - الحديث: سنن الترمذي، رقم: 2910، وصححه الألباني

By: Nouredin Medhat



## «كتارا» تفتح باب التسجيل لدورة تحفيظ القرآن للأطفال



تتضمن اسم المشارك وتاريخ ميلاده وصورة من جواز سفر المشارك أو هويته، بالإضافة إلى صورة من البطاقة الشخصية لولي أمر المشارك على أن تكون سارية المفعول، إلى جانب اسم البنك باللغتين العربية والإنجليزية ورقم الأيبان المكون من 29 خانة (لتحويل قيمة الجوائز والمكافآت النقدية للفائزين بعد انتهاء الدورة).



منصات التعليم الإلكتروني عن بعد، استجابة للأوضاع الصحية الراهنة، وتماشياً مع الإجراءات الوقائية المتخذة لتجنب أسباب العدوى بفيروس كورونا «كوفيد- 19». وبهذه المناسبة، دعت «كتارا» أولياء الأمور إلى المبادرة بتسجيل أطفالهم من خلال الموقع الإلكتروني (www.katara.net)، وذلك عبر تعبئة البيانات المطلوبة في استمارة التسجيل، والتي

أعلنت المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا» عن فتح باب التسجيل في النسخة التاسعة لدورة تحفيظ القرآن الكريم التي ستطلق هذا العام باستخدام منصات التعليم الافتراضي عن بعد، وذلك للأطفال من مواليد 2008 وحتى 2010، حيث تبدأ المسابقة خلال شهر رمضان المبارك من يوم الأحد 3 مايو المقبل وحتى الأربعاء 20 منه. ويأتي إطلاق «كتارا» لهذه الدورة باعتماد تطبيق





كل شجرة علم طبيعته  
Made By Nature

رمضان كريم  
Ramadan Kareem



f /baladnadoha i baladnaco t @baladnaco

شركة بلدنا للصناعات الغذائية ذ.م.م | طريق الشمال مخرج ٤٤ - أم الحوايا - قطر  
Baladna Food Industries Co. W.L.L. | Shamal Road - Exit 44 - Um Al Hawaya, Qatar  
T +974 4035 8888 | CustomerCare@baladna.com | www.baladna.com

تتضمن الإكثار من شرب الماء وتناول الفواكه لاحتوائها على الألياف

## «الرعاية الصحية» تقدم إرشادات لكبار السن في رمضان

الحلويات أو السكريات البسيطة لأن امتصاصها يكون سريعاً ولا تشعر الفرد بالشبع لفترة أطول فيجب التركيز على الخبز الأسمر والحبوب الكاملة التي يستغرق هضمها وامتصاصها فترة أطول ويشعر الفرد بعدها بالشبع لفترة أطول، والسبانخ غنية جداً بالحديد والمغنسيوم والبوتاسيوم ولها دور حيوي في الذاكرة وإنتاج الطاقة وتنظيم الهضم، والقرع مع بذور عباد الشمس تعطي نصف الكمية التي يجب تناولها يومياً من المغنسيوم، حيث يساعد ذلك على تكوين الأحماض الدهنية واسترخاء العضلات والحفاظ على مستويات الكالسيوم، والبطاطا الحلوة هي مصدر الكربوهيدرات، تحتوي على الحديد، البوتاسيوم، المغنسيوم، فيتامين د وهذا مهم للطاقة والذاكرة، وشرب الماء 8-10 أكواب لعملية الهضم والأيض وإنتاج الطاقة، والبيض عالي البروتين بمد الجسم بـ 30% من الاحتياجات اليومية ومهم لبناء عضلات سليمة ومد الجسم بالطاقة.

وأشار إلى أهم الآثار المترتبة على عدم ممارسة الرياضة، ارتفاع السكر والكوليسترول في الدم- اضطراب حرق الدهون - زيادة الوزن - الجلطات الدماغية - ضعف العضلات - هشاشة العظام - آلام الظهر والمفاصل - ضعف الجهاز المناعي - يقل امتصاص الأكسجين - سوء الهضم- انسداد الشعب الهوائية واحتقان الرئة - فقدان الحيوية والنشاط.



لنقل الأوكسجين داخل مجرى الدم، والخضار والفاكهة فهي مصدر أساسي للألياف التي تمنع الإمساك وتزود الجسم بكمية كبيرة من الماء وسعرات حرارية قليلة والفيتامينات والمعادن والمواد المضادة للأكسدة وتقوي الذاكرة وتقلل الشعور بالجوع وتعطي الشبع دون الشعور بالتخمة والنمر يحتوي على الفيتامينات مثل فيتامين ب1 ثيامين وب2 الرايبوفلافين واللدان يعتبران من الفيتامينات المهمة للذاكرة وإنتاج الطاقة ويحتوي على السيلينيوم والألياف وهو قليل الدهون، والتركيز على تناول نوع واحد من النشويات خلال الوجبة الواحدة حتى لا يرتفع سكر الدم، ووجبة السحور يجب أن تكون متكاملة ومصدراً للطاقة ويفضل تجنب

على وجبة سحور متكاملة حيث تعتبر من الوجبات المهمة جداً للصائم لأنها تزود الجسم بالطاقة. ونوه إلى أهم الأصناف الغذائية الواجب تناولها لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات المقوية للجسم والذاكرة تناول المكسرات غير المملحة وهي ذات قيمة غذائية عالية وتساعد على الهضم ومدنا بالطاقة، الزبادي مع الإفطار يعطينا جرعة كبيرة من الكالسيوم وفيه البكتيريا الجيدة التي تسهل عملية الهضم وتقوي المناعة ومن ثم محاربة الإرهاق، والسلمون سمك غني بالأوميغا 3 الذي يقلل نسبة الكوليسترول وهو غني بالبروتين، النياسين والريبوفلافين وهما يقويان الذاكرة ويساعدان على تحويل الطعام إلى طاقة، وفطر المشروم يحتوي على 50% من الحديد اليومي، وهو ضروري



أشار الدكتور موسى بشير استشاري طب أسرة بمركز أم غويلينة الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، إلى كيفية الوقاية وتجنب الأسباب المؤدية للتعب والإرهاق أثناء صيام شهر رمضان ومنها الجفاف حيث إن الجفاف يؤدي إلى الصداع والإرهاق والنعاس والدوار والعطش وجفاف البلعوم واللسان والجلد والإمساك والحل يكمن في الإكثار من شرب الماء (عشرة أكواب يومياً)، ونقص سكر الدم الذي يسبب الدوار وخفقان القلب والتعرق، والصداع حيث يتناول الصائم وجبة غنية بالسكر والنشويات في السحور وهذا يزيد من سرعة من إفراز الأنسولين، الذي يخفض من مستوى السكر في الدم فجأة، مسببا خطر قد يصل إلى فقدان الوعي والوفاة والحل أن تكون وجبة السحور فقيرة بالسكريات المكررة أو النشويات التي تتحلل إلى سكر في الدم بسرعة (كالخبز الأبيض)، التخمة في الفطور والسحور وارتجاع الحامض وسوء الهضم والحل هو أن نتبع السنة الشريفة في تحضير المعدة تدريجياً لطعام للفطور، واختيار ما هو صحي من المأكول وعدم ملء المعدة، والعصبية للذين يتوقعون عن التدخين مع بعض أفراد العائلة أو الأصحاب وتؤدي إلى الإرهاق والحل يأتي في الإقلاع عن التدخين ومتابعة عيادة التدخين، التركيز



■ د. موسى بشير



### تطلق عروضاً وهدايا في رمضان

أفضل الأجهزة، بالإضافة إلى ضعف نقاط نجوم مع كل عملية شراء، وتوصيل الجهاز إلى منزل العميل مجاناً. وفي الوقت الذي ركزت فيه عروض رمضان في الأعوام السابقة على مشاركة العملاء مباشرة سواء من خلال تصوير لوحات خاصة في الشوارع أو مواقع معينة، فإن الحملة التفاعلية هذا العام ستمت عن طريق تطبيق Ooredoo للحفاظ على صحة وسلامة العملاء. فمن خلال مسابقة «هدايا Ooredoo» عبر تطبيق Ooredoo، يمكن للعملاء مسح الصورة المظلمة لرؤيتها بوضوح، واختبار الإجابة الصحيحة للفوز بالجوائز. ويمكن للعملاء المشاركة بهذه المسابقة يومياً طوال شهر رمضان، والحصول على العديد من الفرص للفوز بالجوائز.

وحول عروض رمضان هذا العام، قال صباح ربيعة الكواري، مدير إدارة العلاقات العامة في Ooredoo: «ندرك حجم التحديات التي تواجه عملاءنا والمجتمع ككل خلال الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم حالياً. ومع توفير الدعم الرقمي في مجالات العمل والتعليم والترفيه عن بعد، فإننا نتمنى أن نكون قد ساهمنا بدورنا في دعم عملائنا ومساعدتهم إلى حين انتهاء هذه الفترة إن شاء الله. ومن خلال الاستمرار بحملة خلك فالببت مع Ooredoo، وإضافة المزيد من العروض والهدايا إليها خلال رمضان، فإننا نقدم لعملائنا أفضل قيمة مقابل ما يدفعونه كما نحرص على مكافأتهم أكثر على ثقتهم العالية في Ooredoo، لا سيما خلال الظروف الحالية».



أعلنت Ooredoo عن مجموعة من العروض والهدايا الخاصة لعملائها خلال شهر رمضان المبارك ضمن حملة «عطاء متواصل في شهر الخير». وصممت الشركة العروض هذا العام لتراعي الظروف الراهنة دعماً لجهود مكافحة فيروس كورونا (كوفيد-19).

وقد حرصت Ooredoo على تقديم عروض وهدايا تساعد العملاء خلال بقائهم في المنازل لتحقيق أفضل استفادة خلال الشهر الفضيل. ومن خلال العروض، سيحصل عملاء باقات قطرنا 5G على ضعف كمية البيانات المتاحة في باقاتهم بالإضافة إلى 50 دقيقة مكالمات دولية إضافية، كما سيحصل عملاء باقات الشهري 5G وباقات شريحة البيانات 5G على ضعف كمية البيانات المتاحة في باقاتهم إلى جانب المحتوى الترفيهي الإضافي عبر قسائم beIN CONNECT المجانية، فيما سيستمر عرض مضاعفة سرعة الإنترنت لعملاء Ooredoo ONE.

أما عملاء خدمة هلا مسبقة الدفع، فسيحصلون على ضعف رصيد البيانات عند تعبئة الرصيد، إلى جانب الرصيد الإضافي الاعتيادي الذي يحصلون عليه وفقاً لفئة التعبئة.

ونظراً لإغلاق عدد من مراكزها، حرصت الشركة على تقديم عروض خاصة للعملاء عند شراء الأجهزة من المتجر الإلكتروني. وتشمل هذه العروض خصومات مميزة على

إجراءات احترازية مشددة جديدة

### الميرة: ارتداء الكمادات شرط لدخول التسوق

واشتكى أحد الموظفين بفروع الميرة بأنهم يعانون من ظاهرة وضع بعض الزبائن المواد الغذائية في عربات التسوق ومن بينها سلع طازجة وتركها ومغادرة الفروع مما يتسبب في تلفها إلى جانب تركهم مواد غذائية طازجة مجمدة على الأررف بعد أن أخذوها من الثلاجات، وفي ذات السياق تحاول الشركة بقر الإمكان العمل على الحد من تلك الظاهرة.

وعلم «رمضانيات» أن جميع العاملين بفروع الميرة تجري لهم عمليات فحص يوميا على دفعات من كل فرع لضمان عدم إصابة أحد منهم بفيروس كورونا.

إحضار الكمادة الطبية معهم عند التسوق من الميرة. وفي ذات السياق شددت الميرة بأنها لن تسمح إلا لفرد واحد من الأسرة بدخول فروعها، ولن تسمح باصطحاب الأطفال دون 12 عاما حرصا منها على عدم انتقال العدوى للآخرين حيث إن كورونا لا يؤثر فيهم لكن من الممكن أن تنتقل العدوى عبرهم للآخرين. ودعت الشركة الجمهور لشراء ما يكفي احتياجاته وعدم الإفراط والتبذير في شراء الطعام لكون أن السلع متوفرة للجميع يوميا وحتى لا يحدث تهاافت عليها فتشج في أحد الأيام على حساب الآخرين.

#### صلاح بدوي

قررت شركة الميرة للمواد الغذائية اتخاذ إجراءات احترازية أكثر صرامة بداية من اليوم الجمعة للحد من تفشي وباء كورونا وأوضحت الشركة في بيان رسمي على تويتر أنه «في ضوء تفشي فيروس كورونا، وتماشياً مع الإجراءات الوقائية التي اتخذتها شركة الميرة لتوفير تجربة تسوق آمنة لعملائها، يرجى العلم أنه لن يُسمح بدخول المتسوقين إلى أي من الفروع بدون ارتداء كمادة طبية وذلك اعتباراً من الجمعة، 24 أبريل». وناشدت الشركة المستهلكين

## مرض «الطاعون» أكثرها فتكاً<sup>1</sup>

3

# كيف تعامل المسلمون مع الأوبئة وآثارها في مراحل تاريخهم؟



تعاقبت الأزمات والابتلاءات والمحن التي أصابت البشرية عبر تاريخها الطويل، ونزلت بالناس صنوف شتى من الإبتلاء، كالطواعين والمجاعات والفيضانات والزلازل والجفاف وغير ذلك. وبالطبع، فقد نال المسلمون من ذلك البلاء والجوائح الكثير، وسجل تاريخهم أحداثها ووقائعها وآثارها. ولعل أكثرها فتكاً كان مرض «الطاعون» الذي انتشر أكثر من مرة في مصر والشام والمغرب والعراق والأندلس وقتل الآلاف من سكانها.

وقد قدم المؤرخون الذين عاصروا تلك الأحداث صوراً متنوعة عن تلك الأوبئة وآثارها وعواقبها في سائر أرجاء الأرض، مثل المقرئزي وابن تغري بردي وابن كثير وابن إياس وابن بطوطة وابن عذاري المراكشي، كما بحثت في ذلك كتب النوازل الفقهية للونشريسي وابن رشد وغيرهم ونظراً لما تركت تلك الأوبئة من آثار في التاريخ الإسلامي نظراً لانعكاسها على الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والأخلاقية للمجتمع الإسلامي والإنسانية ككل، فلا بد من تناولها والاهتمام بدراساتها.

وفي هذه الأيام يشغل بال الجميع ما يُشاع من أخبار عن الوباء العالمي الذي يزداد انتشاراً يوماً بعد يوم، والمسمى بفيروس «كورونا»، وقد تسبب هذا الوباء بعدد كبير من الوفيات وحالات الخوف والذعر خصوصاً في البلدان التي استفحل فيها خطرهم. ولما كان هذا النوع من الأوبئة من قضاء الله وقدره، وانطلاقاً من قوله تعالى: (وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (البقرة: 195). فإننا كمؤمنين مطالبون بالعمل على الوقاية من هذا البلاء ودرء أسبابه، وذلك بعد التوكل على الله والأخذ بالأسباب والتسليم بقضائه وقدره.

## الوباء والطاعون

الطاعون لغةً: يقال عن الشخص طعين إن أصابه الطاعون، وطعن الشخص فهو مطعون، وقد جاءت كلمة طاعون على وزن فاعول من الطعن، فاستخدموه بمعنى غير معناه الأصلي، لكنه يعطي دلالة قريبة منه ليدل على الموت الذي يصيب جماعة من الناس فيشيع بينهم كالوباء أما المعنى الاصطلاحي فهو قروح جسدية تخرج وتتمركز في مواضع مختلفة من الجسم، كالأيدي أو المرافق أو الأباط أو غيرها. ويصحب ذلك آلام شديدة، مع ما يرافقها من أعراض أخرى كالقيء وخفقات القلب. وقد عرّف ابن حجر العسقلاني الطاعون بقوله: «هو المرض الذي يفسد الهواء به وتفسد به الأبدان والأمزجة، وهو مادة سمية تحدث وربما قاتلاً في المواقع الرخوة، والسبب هو دم رديء يميل إلى العفونة والفساد». ومما سبق نرى أن الأورام هي أبرز علامات الطاعون وأوضح أعراضه، وهذه الأورام يمكن أن تكون على شكل نتوءات أو غدد، ويعرّز ذلك قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الطاعون غدة كغدة الإبل».

وقد فرّق العلماء بين الوباء والطاعون، فعدوا الطاعون وباءً وليس العكس، حيث إن الطواعين في الغالب غير معلومة المصدر بينما يكون مصدر الوباء بشكل

كارثية ولم يسلم منه أحد حتى أن أربعة أمراء من إخوة الخليفة يوسف بن يعقوب ماتوا فيه، بينما كان يموت بسببه ما بين 100 و190 من عامة الناس في اليوم الواحد. وقد حدث في المغرب طاعون عام 1798م، والذي انتقل بالعدوى من التجار الذين حملوه معهم من الإسكندرية إلى تونس فالجزائر فالمغرب، وقد نفّس الطاعون في فاس ومكناس ووصل إلى الرباط، فكان يخلف 130 ضحية في اليوم.

## الأوبئة في الأندلس

كما أورد ابن عذاري المراكشي في سياق التأريخ لحوادث الأوبئة في الأندلس في أواخر القرن الخامس الهجري/ الحادي عشر الميلادي أنه عام 498هـ / 1105م تنهى القحط في بلاد الأندلس والعودة حتى أيقن الناس بالهلاك، ولا شك أن ما أعقب كارثة القحط من مضاعفات سكانية واقتصادية بالمغرب والأندلس، كان بمثابة الشرارة المهددة لسلسلة من الكوارث الطبيعية المتلاحقة. وكلما حدث اضطراب مناخي كان يدل في ذهنية إنسان تلك المرحلة على ظروف معيشية ونفسية وصحية أصعب، وفي نفس تلك الفترة أصيب المغرب والأندلس بسلسلة من القحوط والمجاعات في الربع الأول من القرن السادس الهجري/ الثاني عشر الميلادي، حيث اجتاحت جفاف شديد مدينتي فاس وغرناطة عام 524 هـ/ 1130م، وفي عام 526 هـ / 1132م اشتدت المجاعة والوباء بالناس في قرطبة، وكثر الموتى وبلغ مد القمح خمسة عشر ديناراً. واستمرت موجات الكوارث الطبيعية في العدوتين (الأندلس والمغرب) وخاصة في فترات المواجهة العسكرية وذلك في تناوب مستمر (البياض، 2008: 19، 22).

وعلى العموم، فتاريخ المسلمين في مختلف مراحلهم، وجغرافيا العالم الإسلامي في شتى بقاعها، شهدت مثل هذه النكبات والأوبئة الكثير، وقد ذكرنا بعضها، ولكن ما آثارها عليهم؟ وكيف تعامل المسلمون مع مثل هذه الأوبئة؟ وما هي الإجراءات التي اتخذوها في ضوء العقيدة الإسلامية؟

وقع بالنساء والعذارى أولاً، فوقع بالنساء قبل الرجال، بينما سماه البعض بطاعون الأشراف لكثرة ما توفي فيه من أشراف القوم وأكابرهم. وكان آخر ما حدث من الطواعين في العصر الأموي هو طاعون مسلم بن قتيبة في سنة 131هـ، والذي سمي باسم أول من مات به، وقد وقع هذا الطاعون في البصرة واستمر لثلاثة أشهر، واشتد في رمضان حيث كان يحصى في بعض الأيام ألف جنازة أو يزيد.

## دمار بغداد

وتحدث ابن كثير أنه عندما اجتاحت المغول بغداد ودمروها في سنة 656هـ/ 1258م، «تعطلت المساجد والجماعات والجمعيات مدة شهور ببغداد، ولما انقضى الأمر المقدر وانقضت الأربعون يوماً بقيت بغداد خاوية على عروشها ليس بها أحد إلا الشاذ من الناس، والقتلى في الطرقات كأنها التلول، وقد سقط عليهم المطر فتغيرت صورهم وأنتنت من جيفهم البلد، وتغير الهواء فحصل بسببه الوباء الشديد حتى تعدى وسرى في الهواء إلى بلاد الشام، فمات خلق كثير من تغير الجو وفساد الريح، فاجتمع على الناس الغلاء والوباء والفناء والطعن والطاعون». (ابن كثير، ج 13- 203).

وفي العصر المملوكي، فقد تعرضت بلاد الشام لطاعون اجتاحت معظم مناطقها في عام 748هـ، وقد أطلق عليه اسم «الطاعون الأعظم» لسعة انتشاره وشدة فتكه. وأفنى هذا الطاعون سكان مدن حلب ودمشق والقدس والسواحل. كما انتشر في حلب داء اسمه «الفناء العظيم» في عام 795هـ، وقد حصد بحصيلته النهائية 150 ألف شخص من حلب وقراها.

أما المغرب العربي، فمر في تاريخه بكثير من الأوبئة والمجاعات والجفاف في عصر المرابطين والموحدين والمرينيين وحتى الفترة الحديثة، ولعل من أهمها طاعون عام 571هـ، الذي انتشر في بلاد المغرب والأندلس ويعتبر أهم طاعون عرفه عصر الموحدين، فقد كان له نتائج

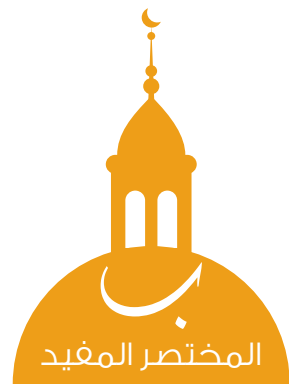
عام معروفاً، أما تعريف الوباء بشكل عام، فقد عرفته منظمة الصحة العالمية بأنه حالة انتشار لمرض معين، حيث يكون عدد حالات الإصابة أكبر مما هو متوقع في مجتمع محدد أو مساحة جغرافية معينة أو موسم أو مدة زمنية.

## الأوبئة الطواعين تاريخياً

حدثت عدة أوبئة وأمراض جماعية عبر التاريخ الإسلامي، وفي مختلف دوله وأمصاره وأصقاعه، إلا أن أبرزها وأكثرها شهرةً وتأثيراً هي: طاعون عمواس – طاعون الجارف – طاعون الفتيات أو الأشراف – طاعون مسلم بن قتيبة – الأوبئة والطواعين في العصر العباسي والمملوكي والأيوبي في المشرق الإسلامي. – الأوبئة والطواعين في المغرب الإسلامي.

## طاعون عمواس

أما طاعون عمواس فحدث في زمن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وذلك أنه في العام الثامن عشر من الهجرة وقع شيء فظيع مروّع، وقد سمّي بطاعون عمواس نسبة إلى بلدة صغيرة، يقال لها: عمواس، وهي: بين القدس، والرملة، لأنها كانت أول ما نجم الداء بها، ثم انتشر في الشام منها، فنسب إليها، وكان حصول الطاعون في ذلك الوقت بعد المعارك الطاحنة بين المسلمين والروم، وكثرة القتلى، وتعرّف الجو، وفساده بتلك الجثث أمراً طبيعياً، قدّره الله لحكمة أرادها. فكانت شدّته بالشّام، فهلك به خلق كثير، منهم: أبو عبيدة بن الجراح، وهو أمير الناس، ومعاذ بن جبل، ويزيد بن أبي سفيان، والحارث بن هشام، وقيل: استشهد باليرموك، وسهيل بن عمرو، وعتبة بن سهيل، وأشراف الناس. حدث الطاعون الجارف في البصرة سنة 69هـ، في زمن عبدالله بن الزبير (رضي الله عنه)، وسمي بالجارف لكثرة من مات فيه، فقد اجترّف الموت فيه الناس اجترافاً كالسيل، واستمر ثلاثة أيام فقط. وفي عام 87هـ وقع طاعون في العراق وبلاد الشام، سمي بطاعون الفتيات لأنه



## فرّق العلماء بين الوباء

## والطاعون، فعدوا

## الطاعون وباءً وليس

## العكس، حيث إن

## الطواعين في الغالب

## غير معلومة المصدر

## بينما يكون مصدر

## الوباء بشكل عام

## معروفاً، أما تعريف

## الوباء بشكل عام، فقد

## عرفته منظمة الصحة

## العالمية بأنه حالة

## انتشار لمرض معين،

## حيث يكون عدد حالات

## الإصابة أكبر مما هو

## متوقع في مجتمع

## محدد أو مساحة

## جغرافية معينة أو

## موسم أو مدة زمنية.

إجراءات احترازية تطبقها المحال للحفاظ على صحة المستهلكين

# حركة تجارية نشطة في الأسواق المحلية مع حلول رمضان



ملف  
عمر القضاة

انتعشت الأسواق المحلية عشية حلول شهر رمضان المبارك وسط حركة شرائية متزايدة منذ بداية الأسبوع مع تطبيق إجراءات احترازية للحد من انتشار فيروس كورونا مع حلول الشهر الفضيل، وبلغت ذروة الحركة الشرائية أمس مع الإعلان عن حلول الشهر الفضيل، وتقدر الزيادة بحجم المبيعات بالمجمعات التجارية بنحو 60% مقارنة بمعدلاتها الطبيعية، وتركزت المبيعات على السلع والمنهجات الرمضانية الغذائية والاستهلاكية بالإضافة إلى سلع أخرى منها المعقمات والكمامات التي أصبحت جزءاً من مستلزمات الأسرة خلال أزمة كورونا الحالية. بالرغم من تأثير أزمة كورونا على مختلف الأسواق العالمية من ناحية ضمان توريد السلع والبضائع ووجود بعض التحديات التي فرضتها الإجراءات الاحترازية لمختلف دول العالم إلا أن دولة قطر ومن خلال تدشيتها لمنظومة المخزون الاستراتيجي للدولة العام الماضي وبدء العمل بها زاد من استقرار السوق المحلي بشكل مباشر. وبحسب تصريحات مختلفة لوزارة التجارة والصناعة فإن المخزون الاستراتيجي للسلع الغذائية والاستهلاكية الأساسية يكفي لأكثر من عام نتيجة التواصل المستمر ما بين القطاعين العام والخاص لزيادة المخزون بالإضافة إلى عمل الوزارة الدؤوب للمحافظة على استمرار تدفق السلع الغذائية والاستهلاكية إلى الأسواق المحلية دون أي تأثير.

## المجمعات التجارية

وكشف جولة «مضانيات» أمس عن منافسة محسومة من قبل المجمعات التجارية لاستقطاب أكبر قدر من المستهلكين، بالإضافة إلى توفر السلع والبضائع بشكل مطمئن في السوق المحلي وبجودة عالية.

وبحسب خبراء فإن زيادة التنافس بين المجمعات التجارية والمحال أدت إلى انخفاض مباشر في أسعار السلع بما يخدم المستهلك بنهاية المطاف، وشملت العروض الترويجية العديد من السلع الغذائية والاستهلاكية بتنوع كبير في بلاد المشا والجودة العالية.

وأعلنت وزارة التجارة والصناعة عن قائمة من السلع المخفضة مطلع الأسبوع الماضي بتخفيض أكثر من 560 سلعة غذائية واستهلاكية بنسب تتراوح ما بين 10% إلى 20% تباع في المراكز التجارية التابعة لـ 19 مجمعا تجاريا بمختلف أنحاء الدولة، ويتم عرض السلع بعلاوات تدل على التخفيض طوال شهر رمضان المبارك.

## السلع الرمضانية

وقدر تجار ومسؤولون بالمجمعات التجارية ارتفاع المبيعات خاصة السلع الغذائية ومستلزمات الأسرة خلال الشهر الفضيل، لافتين إلى أن الحركة بدأت منذ بداية الأسبوع الماضي بالارتفاع تدريجيا إلى أن وصلت إلى ذروتها مع عطلة نهاية الأسبوع. وبيدوا في حديثهم لـ «مضانيات» أن السوق يشهد تنوعا كبيرا في البضائع والسلع المتوفرة الأمر الذي أتاح أمام المستهلك العديد من الخيارات خلال الشراء. لافتين إلى أن القطاع التجاري عمل منذ أشهر على توفير السلع والبضائع لضمان عدم نقصان أي سلعة.

وأشاروا إلى أن أسعار السلع الرمضانية مستقرة ولم تشهد أي تغييرات، إذ بقيت مقاربة لأسعارها في العام الماضي بالإضافة إلى انخفاض العديد من السلع لاسيما الطازجة المعتمد

عليها من الإنتاج الوطني.

وقال رجل الأعمال علي حسن الخلف رئيس مجلس إدارة الشركة القطرية للمجمعات الاستهلاكية إن الأسواق المحلية بدأت تشهد حركة نشطة عشية حلول شهر رمضان المبارك وسط تنوع كبير بالسلع والمنهجات الغذائية الرمضانية للعام الحالي، لافتا إلى أن العديد من الأسعار عملت على زيادة مسترياتها خلال الفترة الماضية مما أثر على الحركة الشرائية خلال الفترة الحالية إلا أن هناك توقعات بزيادة المبيعات خلال الأيام المقبلة.

وأشار الخلف إلى أن القطاع التجاري تعامل مع حاجة السوق المحلي مبكرا إذ تم إبرام العديد من العقود والصفقات لتأمين حاجة السوق المحلي من السلع والمواد الغذائية وضمان عدم نقصان أي سلعة خلال الشهر الفضيل، مشيرا إلى أن التنوع في مصادر السلع والمنهجات في الأسواق المحلية دفع السوق إلى وجود تفاوت في الأسعار بالشكل الذي يخدم المستهلك النهائي للسلعة.

وأوضح أن السوق المحلي شهد تنافسا كبيرا انعكس بشكل مباشر على زيادة المبيعات، مشيرا إلى أن الإجراءات الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا فرض على السوق المحلي نوعا جديدا من التسوق خلال الشهر الفضيل بالإضافة إلى أن هناك البعض بات يعتمد على التوصيل في شراء مستلزمات الشهر الفضيل.

ونوه إلى ضرورة عدم الإقبال المباليغ فيه لشراء مستلزمات الشهر الفضيل نتيجة وجود كافة السلع والبضائع ولن يحدث أي نقص بالسلع طوال الشهر الفضيل، مشيرا إلى أن القطاع الخاص استطاع خلال الفترة الماضية تأمين حاجة السوق المحلي من السلع والخدمات عبر عقود توريدية قبل أشهر من حلول الشهر الفضيل. وتقدم الخلف إلى الشعب القطري والقيادة القطرية باسمي آيات التهنية والتبريك بمناسبة حلول الشهر الفضيل، داعيا الله عن وجل أن يزيل الأزمة الحالية خلال الشهر الفضيل.

## وفرة السلع

قال مدير الانتصار جاليري هايبر ماركت أحمد القرصاوي إن الأسواق المحلية شهدت حركة شرائية نشطة عشية حلول شهر رمضان المبارك،

متوقعا أن تنخفض الحركة مع بداية الأسبوع المقبل في ظل وفرة السلع الغذائية والاستهلاكية. وقدر حجم بزيادة المبيعات في المجمعات التجارية أمس بنسب كبيرة، وأوضح أن المجمعات التجارية دأبت بالإعلان عن عروض ترويجية على كافة السلع والمنهجات الغذائية الرمضانية، لافتا إلى أن تلك العروض تصب في مصلحة المستهلك النهائي للسلع الأمر الذي يساهم في استقرار الأسعار.

## تنوع بالسلع

إلى ذلك أكد مستهلكون أن الأسواق المحلية تشهد تنفيذ إجراءات احترازية متنوعة في السوق المحلي وسط تنوع كبير في السلع والبضائع الرمضانية المعروضة بالسوق المحلي مما أعطى المستهلك خيارات متعددة لشراء احتياجاته لعيد رمضان المبارك، لافتين إلى أن هناك منافسة كبيرة بين المجمعات التجارية والتي تخدم في نهاية المطاف المستهلك ليجد كافة الأسعار التي تناسبه وفي جميع الأسواق تهافت على الشراء إلى ذلك قال عبدالله المنصوري إن حاجة الأسرة متوفرة أمام جميع المستهلكين بأسعار منافسة ومتفاوتة تناسب الجميع، إذ توجد في السوق خيارات متعددة ومختلفة وبأسعار مناسبة، مشيرا إلى جهود الدولة بتوفير السلع والمواد الغذائية وبأسعار منخفضة وتنافسية.

وبيّن أن الأسواق مليئة بالسلع والمنهجات الأمر الذي لا يستدعي تخزين السلع والمواد الغذائية كونها متوفرة بالسوق طيلة شهر رمضان. وأوضح أن كافة الأسعار مستقرة ولا تختلف عن الأسعار خلال شهر رمضان من العام الماضي، لافتا إلى أن هناك منافسة كبيرة بين المجمعات التجارية والتي تخدم في نهاية المطاف المستهلك ليجد كافة الأسعار التي تناسبه وفي جميع الأسواق.

وأشار إلى أن قائمة السلع المخفضة التي أطلقتها وزارة التجارة والصناعة مهمة وتعمل على تحقيق توازن السعر في السلع والمواد الغذائية الأساسية التي تحتاجها الأسرة خلال شهر رمضان المبارك، مشيرا إلى أن كافة مبادرات وزارة التجارة تخدم قطاع المستهلكين في دولة قطر.

بنسب انخفاض 20% لبعض السلع

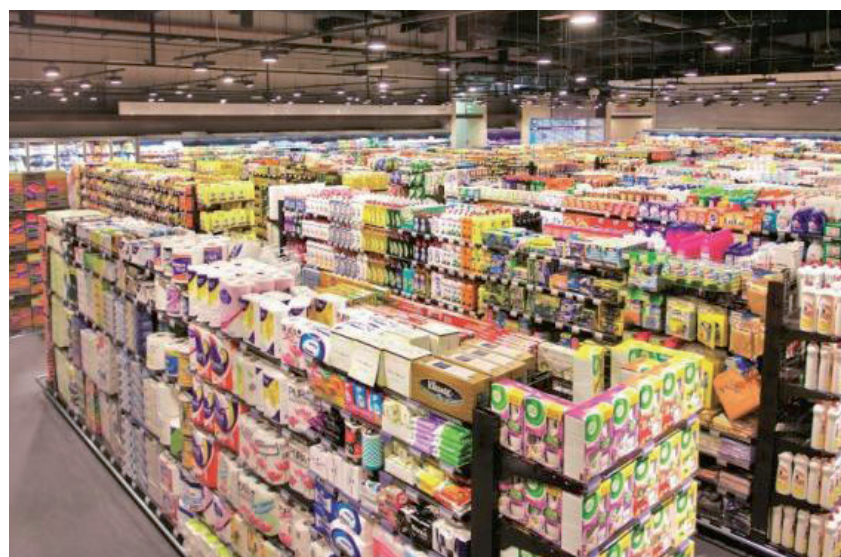
## 500 سلعة مخفضة

## لنهاية شهر رمضان الفضيل

أعلنت وزارة التجارة والصناعة عن قائمة من السلع المخفضة بتخفيض أكثر من 560 سلعة غذائية واستهلاكية بنسب تتراوح ما بين 10% إلى 20% تباع في المراكز التجارية التابعة لـ 19 مجمعا تجاريا بمختلف أنحاء الدولة، ويتم عرض السلع بعلاوات تدل على التخفيض طوال شهر رمضان المبارك. وتشمل مبادرة قائمة السلع الاستهلاكية المخفضة، جميع السلع الأساسية التي يحتاجها المستهلك

## إجراءات احترازية بالمجمعات للحفاظ على صحة المستهلكين

تتخذ المجمعات الاستهلاكية جملة من الإجراءات الاحترازية والوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا خلال الفترة المقبلة، وذلك ضمن تنفيذ الاشتراطات التي ألزمت وزارة التجارة والصناعة على المجمعات التجارية بها للحفاظ على صحة المتسوقين خلال الفترة الحالية. وتشمل الاشتراطات التي أعلنت عنها وزارة التجارة والصناعة قياس درجة حرارة أجسام الموظفين مرتين يوميا، وتوفير المعقمات عند المداخل الرئيسية وأماكن التجمعات ودورات المياه، تعقيم



## الأسواق المحلية عشية رمضان المبارك

ارتفاعا بالحركة الشرائية

60%

لوسيل  
إفطور أيلان

564

سلعة غذائية واستهلاكية مخفضة

20%

انخفاضا بأسعار القائمة المخفضة

1 عام مدة أمانة للمخزون الاستراتيجي بالدولة

19 مجمعا تجاريا يطبق القائمة المخفضة

## اشتراطات احترازية أثناء التسوق



- الالتزام بالقفازات
- الدفع الالكتروني
- توفير المعقمات
- المسافة الامنة
- تعقيم الأسطح
- الالتزام بالكمامات
- قياس درجة الحرارة
- تعقيم عربات التسوق

## نصائح للتسوق الآمن

اختبار وقت تقل فيه الأعداد

غسل اليدين قبل التسوق

تقليل عدد مرات التسوق

تقليل لمس الأسطح قدر الإمكان

عدم استعمال الهاتف أثناء التسوق

تقليل لمس الأسطح قدر الإمكان

# فيتامين «ج»

## مضاد للأمراض الفيروسية

فيتامين ج والمعروف بـ C من الفيتامينات التي لها فوائد عدة لجسم الإنسان حيث يُقلل من أخطار الإصابة بالأمراض التي تصيب القلب، وفعال في الوقاية من نزلات البرد والانفلونزا وأيضاً في علاجها، فيتامين C يساعد في الشفاء من معظم الأمراض الفيروسية عندما يتم استخدامه بشكل صحيح للبالغين كما أن إعطاء فيتامين C للأطفال قبل وبعد تلقي اللقاح يحميهم من الأضرار المحتملة للقاح نفسه، والأطفال الذين يتلقون جرعة يومية كافية من هذا الفيتامين، أقل عرضة للأمراض الفيروسية.



يساعد في علاجات  
السرطان



يقلل من خطر إعتام  
عدسة العين



يعزز صحة  
القلب



يضبط مستويات  
الكوليسترول



يدعم صحة  
الدماغ



يقوي جهاز  
المناعة

### أفضل مصادر فيتامين ج

لكل 100 جرام / «مليجرام»



76

الملغوف



59

البرتقال



120

الكرنب



81

البروكلي



59

الفراولة



184

الفلفل الحلو



93

الكيوي



62

بابايا



228

الجوافة

### بعض أعراض نقص فيتامين C

- بطء شفاء الجروح
- نزيف اللثة والأنف
- زيادة الوزن
- ضعف المناعة
- التعب وقلة التركيز



### علاج نقص فيتامين C

يسهل علاج الأعراض الناتجة عن نقص فيتامين «ج» بزيادة الاستهلاك اليومي من هذا الفيتامين، ويوصي الأطباء في بعض الحالات باستهلاك المكملات التي لا تتجاوز جرعاتها 250 مليجراماً لفترة قصيرة، وذلك لتسريع تخفيف الأعراض المرتبطة بهذا النقص، وبالتالي توقف نزيف الجلد واللثة في غضون 24 ساعة من العلاج، أما فيما يتعلق بالأم المفاصل والعضلات فهي تحتاج إلى بضعة أسابيع لتعسينها.

## الحرص على التباعد الاجتماعي بجميع الأوقات

## نصائح لرمضان آمن في ظل كورونا



يتميز شهر رمضان المبارك بالتجمعات الاجتماعية والدينية، حيث تتجمع العائلات والأصدقاء على الإفطار معًا، بعد غروب الشمس أثناء الإفطار أو قبل الفجر أثناء السحور، ويزيد كثير من المسلمين من حضورهم في المساجد خلال الشهر، ويتجمعون للصلاة الطويلة في التراويح والقيام. يقضي بعض المسلمين أيضًا أيامًا وليالي متتالية في المساجد خلال العشر الأواخر من رمضان للصلاة، وتتم هذه الممارسات التقليدية والدينية بانتظام طوال الشهر.

ولكن يأتي رمضان هذا العام، مع استمرار جائحة فيروس كورونا المستجد، والذي ينتشر عن طريق الاتصال المباشر بين الأشخاص، حيث ينتشر الفيروس من خلال الرذاذ التنفسي والتلامس مع الأسطح الملوثة، وللتخفيف من الأثر على الصحة العامة، نفذت العديد من البلدان فكرة التباعد الاجتماعي التي تهدف إلى وقف انتقال العدوى عن طريق الحد من التفاعل بين الناس، وهذه التدابير هي آليات مراقبة أساسية للسيطرة على انتشار الأمراض المعدية، وخاصة التهابات الجهاز التنفسي، المرتبطة بتجمعات كبيرة من الناس. لكن إجراءات التباعد الاجتماعي، بما في ذلك إغلاق المساجد، ومراقبة التجمعات العامة والقيود الأخرى على الحركة، ستكون لها آثار مباشرة على التجمعات الاجتماعية والدينية المركزية في رمضان. وتتخذ البلدان حول العالم وسائل مختلفة للسيطرة على انتشار «كوفيد-19»، ويسلط هذا التقرير الضوء على نصائح الصحة العامة للممارسات خلال شهر رمضان، والتي يمكن تطبيقها عبر سياقات مختلفة.

## التباعد الاجتماعي

- 1- تدرب على التباعد الاجتماعي عن طريق الحفاظ بدقة على مسافة لا تقل عن متر واحد (3 أقدام) بين الأشخاص في جميع الأوقات.
- 2- استخدم التحية المسموح بها ثقافيًا ودينيًا والتي تتجنب الاتصال الجسدي، مثل التلويح، أو الإيماء، أو وضع اليد على القلب.
- 3- التوقف عن تجميع أعداد كبيرة من الناس في أماكن مرتبطة بأنشطة رمضان، مثل أماكن الترفيه والأسواق والمحلات التجارية.

## نصائح للأكثر عرضة

- 1- حث الناس الذين يشعرون بتوكل أو لديهم أي من أعراض «كوفيد-19» على تجنب حضور التجمعات، واتباع الإرشادات الوطنية بشأن متابعة وإدارة أعراض الحالات.
- 2- حث كبار السن وأي شخص يعاني من حالات طبية موجودة مسبقًا (مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، السكري، وأمراض الجهاز التنفسي المزمنة، والسرطان) على عدم حضور التجمعات، لأنهم أكثر عرضة للمضاعفات الشديدة والموت من «كوفيد-19».

## إجراءات النظافة الصحية

- قيام المسلمين بالوضوء قبل كل صلاة، يساعد على الحفاظ على النظافة الصحية، ولابد من مراعاة الإجراءات الإضافية الآتية: 1- التأكد من أن مرافق غسل اليدين مجهزة بشكل كافٍ بالصابون والماء، وتوفير محلول التعقيم اليدوي (على الأقل 70% كحول).
- 2- ضمان التخلص الآمن من النفايات.
- 3- استخدام سجاد الصلاة الشخصي لوضعه على السجاد.
- 4- تقديم عروض بصرية للتوعية بشأن التباعد الاجتماعي، ونظافة الأيدي،

وأداب الجهاز التنفسي، والرسائل العامة حول الوقاية من كورونا الجديد.

## صناديق الطعام

- 1- لابد أن يولي المؤمنون اهتماماً خاصاً بمن قد يتضررون أثناء توزيع صدقاتهم أو زكاتهم خلال شهر رمضان.
- 2- لتجنب التجمع والزحام المرتبط بمسابد الإفطار، يجب استخدام صناديق/ حصص طعام فردية معبأة مسبقاً.
- 3- تنظيم هذا من قبل كيانات ومؤسسات مركزية، والتي يجب أن تلتزم بمعايير التباعد الاجتماعي طوال دورة التوزيع بأكملها (الجمع والتعبئة والتخزين والتوزيع).

## الصيام

يجب أن يكون الأشخاص الأصحاء قادرين على الصيام خلال شهر رمضان كما في السنوات السابقة بدون أي مخاطر. في حين أن المرضى المصابين بكورونا قد يفكرون في التراخيص الدينية في ما يتعلق بعدم الصيام بالتشاور مع أطبائهم، كما يفعلون مع أي مرض آخر.

## النشاط البدني

خلال جائحة كورونا يتم تقييد حركة العديد من الناس، ولكن إذا سمحت القيود بذلك، مارس دائماً الابتعاد الاجتماعي ونظافة اليدين خلال أي نشاط رياضي، كما يمكن أن تستعيض بدلاً من الأنشطة الخارجية بممارسة النشاط داخل المنزل، واتباع دروس النشاط البدني عبر الإنترنت.

## نظام غذائي صحي

تعتبر التغذية والترطيب المناسبان أمرين حيويين خلال شهر رمضان، ويجب على الصائمين تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المعالجة كل يوم وشرب الكثير من الماء.

## التدخين

لا يُنصح بالتدخين تحت أي ظرف من الظروف، خاصة خلال شهر رمضان المصحوب بجائحة كورونا، حيث قد يعاني المدخنون بالفعل من أمراض الرئة، أو انخفاض سعة الرئة، مما يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بمرض كورونا.

عند تدخين السجائر، تلمس الأصابع (وربما السجائر الملوثة) الشفاه، مما يزيد من احتمال دخول الفيروس إلى الجهاز التنفسي.

عند تدخين الشيشة فإن الخراطيم

والمباسم قد تكون مشتركة، مما يسهل أيضًا انتقال الفيروس.

## تعزيز الصحة النفسية

على الرغم من اختلاف التنفيذ في الممارسات هذا العام، لكن تجب طمأنة الناس أنه لا يزال بإمكانهم التأمل، الصلاة، المشاركة، والرعاية، وكل ذلك من مسافة صحية.

التأكد من أن العائلة والأصدقاء

والشيوخ لا يزالون يحافظون على التباعد الاجتماعي، وتشجيع منصات بديلة ورقمية للتفاعل فهذا أمر بالغ الأهمية، وخاصة للمرضى، إلى جانب رسائل الأمل والراحة.

تقييد الحركة يزيد من حوادث العنف المنزلي، وخاصة ضد النساء والأطفال والمهمشين، فيمكن للمعنيين ورجال الدين التحدث ضد العنف الأسري، وتقديم الدعم لمن يتعرضون للعنف، وتشجيعهم على التماس المساعدة.



## هل يساعد الصيام في تقوية جهازك المناعي؟

يمكن أن يساعد في تنشيط الجهاز المناعي. لاحظ مؤلفو الدراسة أن الصيام قام أيضا بتجديد وقتل خلايا الدم البيضاء القديمة التالفة. ومد الجسم بخلايا الدم البيضاء الجديدة، والتي تساعد أيضا في تقوية الجهاز المناعي بشكل ملحوظ، وتحميه من الإصابة بالأمراض. وكشفت الدراسة أيضا أنه بعد تزويد السعرات الحرارية للطعام المتناول بشكل تدريجي أثناء الصيام، ثبت أن الخلايا الذئبية في الجسم ظهرت بشكل أقوى، وأيضا الجهاز المناعي. وأكد التقرير أن الصيام يعد من الحيل الجيدة، التي تساهم بشكل كبير في تقوية الجهاز المناعي للجسم، وأيضا تجعله يحكم من الإصابة بالأمراض العديدة وأبرزها الفيروسية ويكافحها.

## كيف تحافظ على صحتك النفسية؟

البقاء على تواصل مع الآخرين من خلال وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة مثل الفيسبوك والواتساب وبرامج التدرشة عبر الفيديو. كما أن تناول الطعام بشكل جماعي مع الأسرة من شأنه تحسين الحالة النفسية والمزاجية، شأنه في ذلك شأن سماع الموسيقى الهادئة ومشاهدة الأفلام المحببة للقلب.

وبالإضافة إلى ذلك، تمكن مواجهة التوتر النفسي والضغط العصبي من خلال ممارسة الرياضة وتقنيات الاسترخاء مثل اليوجا والتأمل في المنزل.

قالت الدكتورة إيريس هاوت إن أزمة تفشي وباء كورونا الحالية تلقي بظلالها على الصحة النفسية، حيث يؤثر سيل الأخبار المفزعة عن الوفيات والضحايا حول العالم بالسلب على الحالة النفسية ويؤدي إلى اعتلال المزاج ويرفع خطر الإصابة بالاكتئاب. وللحفاظ على الصحة النفسية في زمن الكورونا ننصح أخصائية الطب النفسي الألمانية بعدم متابعة الأخبار بصفة مستمرة، حيث يكفي متابعتها مرة واحدة في اليوم للاطلاع على آخر المستجدات. وعلى الرغم من الحجر المنزلي إلا أنه يمكن

# عين على السوق



صفحة ترصد أسعار المواد الغذائية والخضروات والفواكه واللحوم والدواجن وكافة السلع التي يكثر عليها الطلب خلال أيام الشهر الفضيل



## قائمة السلع المخفضة

تشمل القائمة أكثر من 500 سلعة مخفضة بالتنسيق مع المجمعات الاستهلاكية الكبرى وتأتي المبادرة لحرص الوزارة على تلبية حاجة المواطنين والمقيمين من السلع الاستهلاكية خلال رمضان

| السلعة                         | كمية  | سعر QR |
|--------------------------------|-------|--------|
| هريس قطري مطاحن الدقيق القطرية | 2KG   | 6.25   |
| فوستر كلاركس نشا الذرة         | 400G  | 4      |
| خبز رقائق كيو بيك              | PIECE | 4      |
| فيريرو نوتيللا الشوكولاته      | 750G  | 26.25  |
| بلدنا زيت زيتون بكر            | 500ML | 13.5   |
| بلدنا زيت زيتون بكر اكسترا     | 500ML | 14.25  |
| الوزير زيت متبقي الزيتون       | 500ML | 10     |
| بورجس زيت زيتون                | 500ML | 14.25  |

| السلعة                             | كمية | سعر QR |
|------------------------------------|------|--------|
| طحين قطري رقم 1                    | 5KG  | 16     |
| طحين قطري رقم 2                    | 5KG  | 16     |
| طحين قطري رقم 3                    | 5KG  | 19     |
| طحين كويتي جميع الاستعمالات        | 5KG  | 21     |
| كيو اف ام طحين أبيض                | 10KG | 22.25  |
| شركة مطاحن الدقيق-شباتي            | 10KG | 22.25  |
| شركة مطاحن الدقيق جميع الاستعمالات | 10KG | 22.25  |
| جربش قطري مطاحن الدقيق القطرية     | 2KG  | 6.25   |

## الفاكهة

|       |         |
|-------|---------|
|       |         |
| 5.5   | 6.5     |
| موز   | تفاح    |
|       |         |
| 4     | 6       |
| يوسفي | برتقال  |
|       |         |
| 12    | 5.5     |
| عنب   | كمثرى   |
|       |         |
| 7.5   | 2.75    |
| كيوي  | بطيخ    |
|       |         |
| 8.5   | 7.75    |
| برقوق | أفوكادو |



## الخضروات

|         |          |
|---------|----------|
|         |          |
| 2.5     | 3.5      |
| طماطم   | خيار     |
|         |          |
| 5       | 4.5      |
| الليمون | كوسة     |
|         |          |
| 3.5     | 2        |
| خس      | بادنجان  |
|         |          |
| 2.5     | 7        |
| ملغوف   | فلفل حلو |
|         |          |
| 4.5     | 2        |
| بصل     | بطاطس    |



| الأسماك         | كجم/ ريال |
|-----------------|-----------|
| كنعد وسط        | 31        |
| سمان كبير       | 22        |
| هامور صغير      | 25        |
| شعري وسط        | 6         |
| زبيدي وسط       | 23        |
| صافي وسط        | 13        |
| سكن وسط         | 17        |
| جد وسط          | 18        |
| ربيب وسط        | 21        |
| أم الربيان كبير | 68        |



| اللحوم والدواجن        | كجم/ ريال |
|------------------------|-----------|
| لحم مفروم بقري         | 30        |
| لحم بقري محلي          | 45        |
| لحم ضأن سوداني         | 34        |
| لحم غنم أسترالي        | 17.5      |
| لحم بقري باكستاني مبرد | 24        |
| دواجن                  | 20        |
| فيليه دجاج             | 45        |
| كبد وقوانص             | 20        |
| الأجنحة                | 14        |
| دجاج مجمد              | 12        |

أهم المعالم في ماليزيا يحمل شعلة الإبداع

## متحف الفن الإسلامي بكوالالمبور.. منبر للتراث الإسلامي



يعد متحف الفن الإسلامي في كوالالمبور بماليزيا هو أحد أهم رموز السياحة الإسلامية في جنوب شرقي آسيا. فماليزيا بطبيعة الحال دولة مسلمة، كما أنها تعتز بإسلامها، فتجد فيها العديد من المساجد التي كان قد تم بناؤها بهيكله معمارية فريدة. ولقد جاء المتحف شاملا وعاما للعديد من التحف والمعروضات الفنية الجميلة التي يمتد تاريخها للعديد من العصور المختلفة.

يضم المتحف نماذج مصغرة لبعض المباني مثل مبنى تاج محل وبنابة مسجد إسماعيل البخاري وضريح الأمير تيمور، كما يوجد جزء مخصص لعرض المآثورات العثمانية، كما يحتضن المعرض عددا كبيرا من القطع الأثرية من الدولة العثمانية من سوريا وتركيا تم جلبها إلى ماليزيا، كما يوجد جناح معرض القرآن الكريم ويضم أكثر من 200 مخطوطة إسلامية نادرة تحتوي على 30 نسخة من القرآن الكريم يعود تاريخها إلى سلالة حكم «منك». ومنذ عدة قرون ومن إسبانيا إلى الصين إلى قلب روسيا وإلى إندونيسيا عندما تسبب نبض الإسلام العظيم بأن يصل الفن إلى أعلى أوجه فقد سجلت تعابير جميلة عن الطاقة الفنية على كوكب الأرض. وكمثال عن هذا قصر الحمراء في إسبانيا وتاج محل في الهند والجامع الأزرق في تركيا والمسجد العجمي الخلاب والكتابات الرائعة في جوامع أوزبكستان.

ويصل عدد زوار المتحف يوميا إلى أكثر من 200 زائر فيما يرتفع الرقم إلى 500 شخص خلال عطلات نهاية الأسبوع وموسم السياحة حيث الزوار العرب والمسلمين والأجانب أيضاً وذلك من كافة أنحاء العالم يصلون ماليزيا. ويحتل الطلبة ما نسبته 70% من العدد الإجمالي للزوار وذلك على اعتبار المتحف مركزاً تعليمياً وثقافياً دينياً وبما يرتبط مع تطورات الحضارة الإسلامية. ويحتل متحف ماليزيا للفنون الإسلامية دوراً كبيراً في إظهار التراث والحضارة الإسلامية، حيث يحتوي على عدة قطع فنية عمرانية بعدة أشكال وتطبيقات. وإذا مررنا عبر المتحف لوجدنا أنه على الرغم من التعدد الإقليمي للدول الإسلامية فالفنون الإسلامية محافظة على نفس المبدأ من تصاميم ذات أشكال هندسية، ونوافير المياه بالإضافة إلى الأرابيسك. وللماء والضوء أهمية كبيرة في الديكورات العمرانية، إذ تشكل طبقات وتجميل المكان، فالشعور بالفراغات المستمرة من خلال تنوع النماذج والعناصر الهندسية يعتبر مهماً في الهندسة المعمارية الإسلامية، وتخدم الأقواس لهدف الديكور والتركيب. وتقريباً فإن كل المباني الإسلامية تحتوي على كتابات في الحجر وأنواع الموزاييك والرسومات. وهذه الكتابات تكون إما آيات قرآنية، أو أبيات شعر، أو أسماء وتواريخ، ويستخدمونها كإطار على طول وحول العناصر الرئيسية للمبنى.

4 طوابق

ويضم المتحف 12 صالة عرض وهو مكون من 4 طوابق، حيث يحتضن الطابق الثالث صالة عرض لفن البناء، حيث يعرض في هذا القسم نموذج لـ 18 مسجداً في العالم وأحدثها مسجد السليمانية الذي أهده رجب طيب أردوغان إلى الحكومة الماليزية. كما يضم المتحف أقساماً أخرى مثل معرض القرآن الكريم، وصالة عرض عالم الملايو، وأخرى للصيني والهندي. وقد بلغت التكلفة المادية لبناء المتحف نحو 100 مليون رنجيت ماليزي.

ويقع مبنى المتحف الإسلامي الماليزي على بعد خطوات من موقع المسجد الوطني بالعاصمة كوالالمبور، وأصبح معلماً بارزاً من معالم المدينة التي يزورها الزوار والسياح الأجانب، فيما



يتضمن المتحف أنواعاً من المجسمات، ومجموعات كبيرة من كنوز الفنون الإسلامية المختلفة، وخاصة أن محتوياته من الآثار الحقيقية الأصلية، حيث يعود تاريخ العديد منها إلى عهد القرن الثامن عشر الميلادي، مثل المصاحف المكتوبة بخط اليد على جلود الحيوان، وكل قطعة فيه مصنوعة يدوياً باستعمال المواد الطبيعية الأصلية. ويشكل الفنانون الإسلاميون نماذج هندسية والتي تعتبر مثلاً للاهتمام الإسلامي بال تكرار والدوائر والأجيال المتعاقبة في النماذج. وتستخدم الأزهار في ديكور الأقمشة والأشياء والأبنية والتي تمكن رؤيتها في الهندسة المعمارية الإسلامية، فلم يعط متحف الفنون الإسلامية الماليزي أي أهمية لحجم الشكل أو وظيفته.

قطع فنية نادرة

أكثر من 12 ألف قطعة فنية تخطف الأنفاس جمالا وروعة وتختصر التاريخ الإسلامي بعبقه وعراقته، يضمها متحف الفن الإسلامي بكوالالمبور. تنقل الزائر إلى بقاع ومدارس فنية من أقصى الشرق في الصين وحتى الأندلس، مروراً بحضارات بلاد أرخبيل الملايو والهند والسند ووسط آسيا وبلاد العرب وفارس وتركيا. وأكثر ما يميز به هذا المتحف عن غيره من المتاحف هو التركيز على الفن الإسلامي في جنوب شرقي آسيا والهند، كما أنه يقدم عدداً كبيراً من طرائف التحف ونوادرها. لدى الدخول إلى قاعات المتحف الممتدة على مساحة نحو 30 ألف متر مربع، ينهر الزائر بتلك القباب التي نقشت بحرفية عالية ونوافير الماء الأموية المزخرفة، لتؤذن بعبوره بوابة زمنية ذهنية تنقله إلى بقاع وحقب تاريخية زينتها حضارة الإسلام، ويضيف للمكان هبة سكونه ودقة ترتيبه فالزائر في حضرة التاريخ.

العمارة الإسلامية

في قسم العمارة الإسلامية وهو الأول من أقسام المتحف الـ 12، تستقبل الزائر مجسمات مصغرة متناهية الدقة لأشهر وأهم المساجد في بلاد الإسلام، تبدأ بالثلاثة التي تشد إليها الرحال، المسجد الحرام والنبوي والأقصى، وغيرها عشرات المساجد، ولا يغيب عن المكان تاج محل وقصر الحمراء وبعض القطع الأثرية من فن العمارة الإسلامية.

وتتوزع باقي أقسام المتحف بتناسق فريد على أروقة عدة لكل منها عنوان خاص، فهناك معرض نسخ القرآن والمخطوطات التاريخية، الذي يضم نسخاً قديمة للمصحف تعود لمئات السنين وجلبت

من البلاد الإسلامية المختلفة. وأهم تلك النسخ مصحف مملوكي كُتب في القرن الثامن الهجري، أما المخطوطات فأبرزها مخطوط دلائل الخيرات ويعود لبدائيات العصر العثماني.

الإسلام بأسيا

أما المعرض الهندي فقدّم لمحة عن العوالم الخاصة للملوك المغول الذين حكموا البلاد لقرون خلت، وتظهر المعروضات حياة البذخ والترف التي عاشوها. فقد رصعت الملابس والأسلحة والأثاث بالأحجار الكريمة، وأسرجة الخيول بأثواب من الحرير والفضة. ويظهر فن المنمنمات جلياً بتفاصيله الدقيقة وألوانه المفعمة بالحياة على كل شيء حتى على قطع المجوهرات. في القسم الصيني تبرز علاقة المسلمين بالإمبراطورية الصينية حتى قبل دخول الإسلام تلك البلاد، وتميز الفن الإسلامي في الصين بطابع خاص، أولى فيه أهمية كبيرة لفن التحبير والكتابة، إضافة لفن صناعة الخزف بلونيه الأبيض والأزرق المميزين. ويقدم رواق الملايو في المتحف محاولة للتعريف بفن المنسوجات وفن الباتيك، إضافة إلى المنحوتات الخشبية التي تظهر في المشربيات والنوافذ والأبواب. هذا الفن الذي لم يلق الأهمية التي يستحقها في العالم الإسلامي.

كما برع الملايويون بصناعة الأسلحة كالرمح والأقواس والخناجر المموجة التي كان يعتقد وفق الموروثات الثقافية في أرخبيل الملايو أن لها قوة خارقة. يضم المتحف أقساماً خاصة للمجوهرات والمنسوجات وأعمال الخزف، التي ارتبط كل منها بالعصور الإسلامية المتتابعة، وتظهر المعروضات حرفية نادرة تميز بها الصانع المسلمون على امتداد رقعة العالم الإسلامي، ورافق ذلك تنوع الأساليب والتقنيات التي اختص بها كل عصر وكل بقعة مكانية. وضم المعرض قطعاً من المجوهرات النادرة

الأرقام

200

مخطوطة إسلامية نادرة بجناح معرض القرآن الكريم

4

طوابق يتكون منها المتحف ويضم 12 صالة عرض

30

ألف متر مربع مساحة قاعات المتحف

والأحجار الكريمة وشبه الكريمة والمينا، كالأقراط والعقود، إضافة لأدوات الزينة كالأمشاط والمرايا والمعاطر. وفي قسم الأسلحة والجنود والأعمال المتعلقة بالحرب والفروسية، قدمت المعروضات صورة واضحة متسلسلة عن القطع الحربية المستخدمة في تلك العصور، كالسيوف والدروع والخناجر والرمح والسهام بأنواعها المختلفة، وفي فترات لاحقة البنادق والمسدسات. ولم تخل تلك القطع من إظهار مقدار كبير من الأناقة والدقة التي تميزت بها صناعتها قدمتها كقطع فنية بديعة، كما عرضت لوحات ورسومات لساحات المعارك.

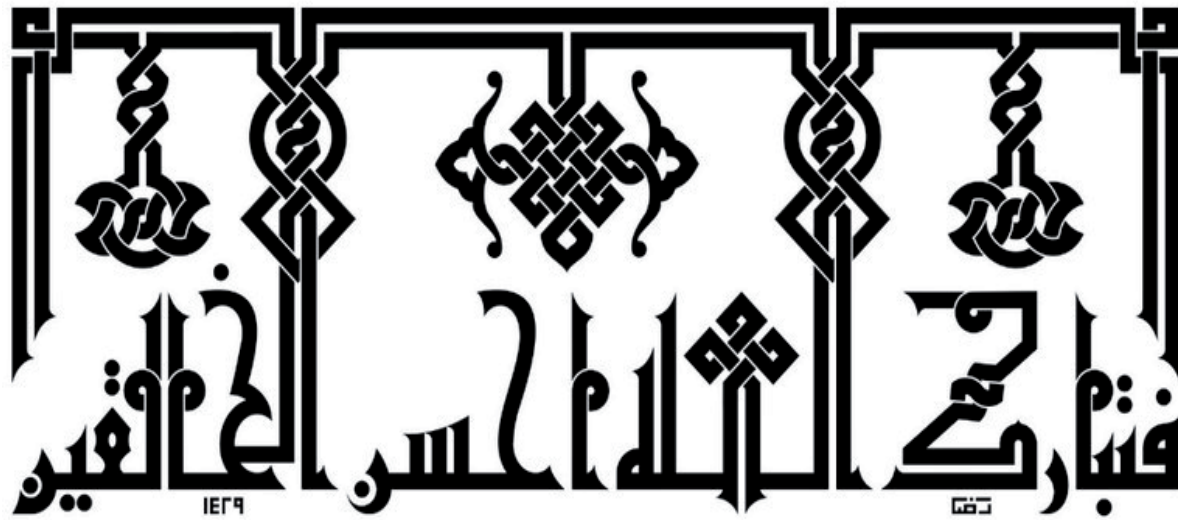


## صور مشرقة من حياة شباب الصحابة

نستعرض يوميا احدي الصور المشرقة لشباب الصحابة رضي الله عنهم وأرضاهم تبين كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام رضي الله عنهم ينظرون إلى الشباب وكيف كانوا يتعاملون معهم !!! مما اخرج للامة في ذلك الزمان شبابا ضربوا ازوع الصور المشرقة التي تأخذ بالعمول وتبهر الابواب فلعله يكون في عرض هذه النماذج الرائعة سبيلا إلى الخروج من الواقع المؤلم الذي نعيشه اليوم، وسببا لنا ولشبابنا في التأسى والاقتداء بذلك الجيل الذي لن يتكرر.

## الصورة الأولى

هذا غلام من شباب الصحابة «رضي الله عنهم وأرضاهم» لا يتجاوز عمره عشر سنين عندما بُعث محمد صلى الله عليه وسلم وجاءه الوحي بادر فكان أول من اسلم ودخل في الإسلام إنه علي ابن ابي طالب رضي الله عنه كما قال كثير من العلماء وفي هذا دليل واضح على رجحان عقله وعلو همته وسمو نفسه وهو في هذه السن!! فلم يستصغر نفسه ويقول من أنا حتى أتقدم على كبار قومي في هذا الأمر الجلل!! فبمجرد أنه عرف الحق وتبين له الباطل الذي يعيش عليه مجتمعه شهد شهادة الحق ولم يقل كيف أخالف أهلي وقومي وعشيرتي!! قال الإمام البغوي رحمه الله تعالى: «واختلفوا في أول من آمن برسول الله صلى الله عليه وسلم بعد امرأته مع اتفاقهم على أنها أول من آمن برسول الله صلى الله عليه وسلم. فقال بعضهم: أول من آمن وصلى علي بن أبي طالب رضي الله عنه وهو قول جابر وبه قال مجاهد وابن إسحاق أسلم وهو ابن عشر سنين. وقال بعضهم: أول من آمن بعد خديجة أبو بكر الصديق رضي الله عنه وهو قول ابن عباس وإبراهيم النخعي والشعبي. وقال بعضهم: أول من أسلم زيد بن حارثة وهو قول الزهري وعروة وابن الزبير، وكان إسحاق بن إبراهيم الخنظلي يجمع بين هذه الأقوال فيقول: أول من أسلم من الرجال أبو بكر الصديق رضي الله عنه ومن النساء خديجة، ومن الصبيان علي بن أبي طالب رضي الله عنه.



## الخط الكوفي

سوى الخطاطين، وبعد ذلك أصبح يتقنه الكثير من الأشخاص والفنانين، ويتم استخدام الخط الكوفي في تزيين شكل الحروف، وقد انتشر واشتهر هذا الخط بشكل كبير خلال العصر العباسي، ويُذكر أن الخط الكوفي قد شهد عددا كبيرا من التطورات وتم اشتقاق ما يقرب من 70 نوع خط آخر منه.

يُعتبر الخط الكوفي من أقدم أنواع الخطوط العربية وقد تم استيحاؤه من الخط النبطي وقد نشأ في مدينة الكوفة العراقية وانتشر منها إلى باقي المدن والبلدان العربية، أما شكل الخط الكوفي: فهو يتميز بالاستقامة حيث كانت تُستخدم المسطرة قديماً من أجل كتابة الحروف وكان لا يتقنه باحترافية



## الخط العربي وأشكاله

اللغة العربية واحدة من أهم وأقدم اللغات على مستوى العالم. وهي لغة القرآن الكريم ولغة سيد المرسلين صلوات الله وسلامه عليه. كما تعد اللغة العربية بحراً زاخراً من المعاني والفردات والمصطلحات الجامعة. فحسباً عن أنه يوجد عدد كبير جداً من أنواع وأشكال الخطوط العربية نستعرض من خلال هذه الزاوية يوميا أحد خطوط الخط العربي والتي تصل إلى 9 أنواع مختلفة كل منها ذات شكل وبناء مختلف.

## أشهر علماء المسلمين في الطب



## ابن سينا

هو الحسين بن عبد الله بن الحسن بن علي بن سينا، لقبه هو ابن سينا ويكنى بأبي علي، ولد واحد وعشرين من أغسطس عام 980 ميلادية في قرية بخارى المعروفة الآن بأوزبكستان، يلقب ابن سينا بعدة ألقاب منها أمير الأطباء، وأبو الطب الحديث، والشيخ الرئيس. نجح ابن سينا في حياته نتيجة لذكائه، إذ أتت إليه فرصة من ذهب وهو معالجة السلطان نوح بن منصور الساماني وهو ابن الثامنة عشر حيث التحق ببلاط السلطان وتم تعيينه متابع للأعمال المالية له. تميز ابن سينا بأنه تعلم ودرس في مختلف العلوم فكان عالماً وفيلسوفاً وطبيباً، ولقب بالمعلم الثالث بعد أرسطو والفارابي، لم يمنع ابن سينا انشغاله بالتعلم من انخراطه في الحياة العامة والتفاعل مع الناس.



## البروكلي

القيم لكل 100 جرام

| القيمة الغذائية      | الفيتامينات      | المعادن    |
|----------------------|------------------|------------|
| طاقة 34 كالوري       | فيتامين «ج» 149% | حديد 9%    |
| كربوهيدرات 6.64 جرام | فيتامين «ك» 85%  | منجنيز 9%  |
| بروتين 2.82 جرام     | فيتامين «ب6» 13% | كالسيوم 5% |
| الدهون 0.37 جرام     | فيتامين «أ» 21%  | نحاس 5.5%  |

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا تقبل منا إنك أنت  
السميع العليم، وتب علينا  
إنك أنت التواب الرحيم»



## الفتة الشامية



### ■ المكونات

- 500 غ حمص حب
- 700 غ لبن
- 3 ملاعق طعام طحينية
- 3 ملاعق عصير الليمون الحامض
- حبثين ثوم مهروس
- 3 رغيف خبز مقطع ومقلي
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة طعام صنوبر محمص
- 1 ملعقة طعام سمنة
- 1 ملعقة كربونات الصوديوم

### ■ طريقة تحضير الفتة الشامية

اغسلي الحمص جيدا وانقعيه في الماء لمدة يوم كامل حضري قدر للطهي وضعي الحمص فيه وضعي فوقه ماء حتى يغمره دعيه يغلي ثم ضيفي الكربونات ثم دعيه يغلي على نار هادئة لمدة ساعين ثم قومي بتصفيته من الماء

### ■ طريقة تحضير الصلصة

قومي بطحن 150 غ من الحمص المسلوق مع قليل من اللبن والطحينة مع الثوم والحامض المرحلة النهائية لتحضير الفتة الشامية

ضعي الخبز في طبق عميق ضيفي له ملح وقليل من ماء الحمص الذي سلق الحمص به وضيفي أيضا الحمص المسلوق ثم حريكهم جيدا ثم ضيفي صلصة اللبن

و الطحينة ثم قومي بتسخين السمنة وضعيها فوقها ثم زينها بالصنوبر والبقدونس ويقدم بجانبها البصل والمخللات المشكلة.

## بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

رائد سلمى

فندق

أوريكس روتانا