



@lusailnews

العشاء  
7:39المغرب  
6:09العصر  
2:59الظهر  
11:31الشروق  
4:55الفجر  
3:33مواقيت  
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

استعرضت سلبياتها وإيجابياتها.. ضيوف الخيمة الخضراء الرمضانية:

## دعوة لوضع ميثاق دولي للتعامل مع منصات التواصل

7-6 التفاصيل

عينك على

التفاصيل  
02

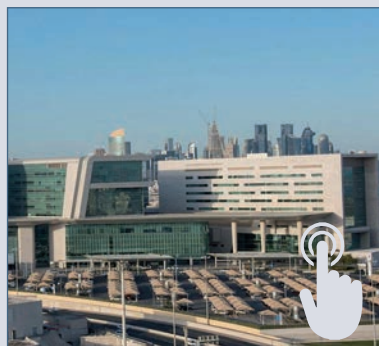
120 ألف ريال جوائز  
الفائزين في فئتي  
البراعم والقراءات القرآنية



الملقى القطري للمؤلفين  
QATARI FORUM FOR AUTHORS  
هيئة ثقافية تتبع لوزارة الثقافة والرياضة  
Cultural authority affiliated to the Ministry of Culture and Sports

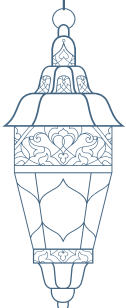
التفاصيل  
02

في جلساته الرمضانية..  
«ملتقى المؤلفين» يناقش  
كيفية التغلب على القلق

التفاصيل  
09

«حمد الطبية»:  
ضرورة اتباع نظام غذائي  
صحي في ظل ظروف  
فيروس «كورونا»

#لأجل\_قطر\_كلنا\_في\_البيت



### فضائل شهر رمضان 3

**شهر الجماعة**  
فيشعر المسلم بارتباطه  
بجماعة المسلمين، ويشعر  
بالجسد الواحد، فاكل في  
بلد واحد يمسون معا  
ويقطرون معا

**الجهاد والانتصارات**  
وقعت الانتصارات الكبرى  
في رمضان كغزوة بدر  
وفتح مكة، لأنهم قد تربوا  
في مدرسة الصيام فنصروا  
الله تعالى فنصرهم

**شهر الفرج**  
قال ﷺ: «للصائم فرحتان:  
فرحة عند إفطاره وفرحة  
عند لقاء ربه»، وهذا الشعور  
لا يأتي إلا للصائم المجاهد  
لنفسه، المجتهد في الطاعة

**شهر الرحمة**  
ففي شهر رمضان تتجلى  
معاني الرحمة الإلهية في  
تيسير أداء العبادات وفتح  
باب التوبة كما أن الصيام  
والقرآن يشفعان للعبد  
يوم القيامة

**شهر البركة**  
التي تلمس في السحور  
كما قال ﷺ: «تسحروا فإن  
في السحور بركة»، فمن  
يتسحر لا يشعر بالإرهاق  
أو المشقة في الصوم

**البر والتقوى**  
ففي الشهر الكريم يبر  
المسلم والديه وأهله  
وأصدقاءه وأحبائه  
ويبدلون النصح والمعروف  
ويتعاونون على البر  
والنقوى

المصدر: لوسيل  
By: Nouredin Medhat  
www.lusailnews.net

## «الثقافة والرياضة» تطلق مبادرة «الاحتفال بليلة القرنقعو»



ليلة القرنقعو في إطار حرص الوزارة على  
الاستمرار بإحياء الموروث الشعبي، وضمن  
حملتها التي تسعى لتحقيق المسيرة المجتمعية  
في ظل أزمة كورونا، علماً بأن الاحتفال سيقام  
بالتعاون مع مجموعة من الأندية الرياضية  
وبعض الجهات التابعة لوزارة الثقافة.



5-4 التفاصيل

حيث ستتبع تلك الرحلات إرشادات السلامة  
العامة التي تقضي بعدم إحداث تجمعات مع  
محاولة تصدير الجو الاحتفالي عبر تزويد  
الحافلات بمكبرات صوت تصدح بأغنية  
القرنقعو، متمنين السلامة والصحة والبهجة  
للجميع، بهدف إرساء التواصل وبث روح المودة  
والألفة والمحبة في المجتمع، وتشجيع الأطفال  
على معرفة عادات مجتمعهم. وتأتي مبادرة

تستعد وزارة الثقافة والرياضة للاحتفال بليلة  
القرنقعو في أجواء تراثية قطرية متميزة،  
ستمنح بين إحياء الموروث الشعبي والبهجة  
والمرح، وذلك من خلال تسيير حافلات ستتحرك  
من أجل أطفال قطر لتوزيع أكياس القرنقعو  
المغلقة والمعقمة على الأطفال وهم في بيوتهم،  
وسط الإجراءات الاحترازية التي تحرص الوزارة  
على اتباعها في ظل تفشي فيروس كورونا.

ضمن فئات فرع «رتل وأرسل» بمسابقة الشيخ جاسم للقرآن الكريم

# 120 ألف ريال جوائز الفائزين في فئتي البراعم والقراءات القرآنية

(فئة البراعم) بمسابقة رتل وأرسل (١٠) متسابقين من المواطنين  
و (١٠) متسابقين من المقيمين، وهم كالتالي: الفائزون من المواطنين:

| الترتيب | الاسم                                 |
|---------|---------------------------------------|
| الأول   | مريم عبدالله حسن عبدالله القايد       |
| الثاني  | سلامة سعيد حسن علي المطاوعة           |
| الثالث  | جميلة عبدالله علي قائد الرياشي        |
| الرابع  | فاطمة أحمد أبو بكر منذني العمادي      |
| الخامس  | سعد محمد عبدالله سعد الكواري          |
| السادس  | محمد عبدالله علي قائد الرياشي         |
| السابع  | محمد عبدالعزيز عبدالرحمن أحمد المالكي |
| الثامن  | عيسى عبدالله علي قائد الرياشي         |
| التاسع  | الدانة سعيد حسن علي المطاوعة          |
| العاشر  | يوسف محمد أحمد حسين الحقيف            |

الفائزون من المقيمين:

| الترتيب | الاسم                           |
|---------|---------------------------------|
| الأول   | سارة سامي عبدالمنعم محمد هداية  |
| الثاني  | أحمد محمد عادل عبدالحليم إمام   |
| الثالث  | سبدي محمد البشير                |
| الرابع  | محمد سعد إبراهيم                |
| الخامس  | محمد نور الأنوار                |
| السادس  | عبدالله شاheid                  |
| السابع  | شاكرا خاتون                     |
| الثامن  | حببية أحمد محمد الطيب يوسف      |
| التاسع  | محمود سامي عبدالمنعم محمد هداية |
| العاشر  | زينب محمد جولزار                |

الفائزون من المواطنين:

| الترتيب | الاسم                            |
|---------|----------------------------------|
| الأول   | محمد عبد الله در محمد بليده      |
| الثاني  | محمد سعيد محمد مسفر المري        |
| الثالث  | إبراهيم محمد عبدالرحمن أحمد يوسف |
| الرابع  | أسماء عبدالناصر أحمد أحمد الشيبه |
| الخامس  | أحمد علي محمد علي الكواري        |

الفائزون من المقيمين:

| الترتيب | الاسم                         |
|---------|-------------------------------|
| الأول   | عبدالله محمد خلف حمزة         |
| الثاني  | فوزان عايض المحسن الرشيد      |
| الثالث  | سارة أنمار طارق أحمد          |
| الرابع  | محمد جمعة عبدالعال محمد       |
| الخامس  | خالد وليد محمد كامل عبدالواحد |



بينما خصصت اللجنة المنظمة للمسابقة (فئة القراءات القرآنية) للأعمار فوق 12 سنة للمواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً)، وأقيمت منافسات المرحلة الأولى من 3 - 7 رمضان عبر تطبيق (Whatsapp)، بينما أقيمت منافسات المرحلة الأخيرة يومي 9 و10 رمضان من خلال البث المرئي المباشر عبر تطبيق (مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams)، واحتسبت اللجنة النتيجة النهائية أيضاً بمتوسط درجة المرحلتين.

حيث يحصل الفائز بالمركز الأول من المواطنين وكذلك من المقيمين على مبلغ 5000 ريال، بينما يحصل الفائز بالمركز الثاني على 4750 ريالاً من المواطنين والمقيمين، ويحصل الفائز بالمركز الثالث على 4500 ريال، والمركز الرابع على 4250 ريالاً، ويحصل الفائز بالمركز الخامس من المواطنين وكذلك من المقيمين على 4000 ريال.

المواطنين وكذلك من المقيمين على مبلغ 5000 ريال، ويحصل الفائز بالمركز الثاني على 4750 ريالاً، والثالث 4500 ريال، والرابع 4250 ريالاً، والخامس 4000 ريال، والسادس 3750 ريالاً، والسابع 3500 ريال، والثامن 3250 ريالاً، والتاسع 3000 ريال، ويحصل الفائز بالمركز العاشر من المواطنين وكذلك من المقيمين على مبلغ 2750 ريالاً.

30 فائزاً حصدا

جوائز الفئتين

من المواطنين

والمقيمين

«ذكوراً وإناثاً»

كثفت حملاتها لحماية البيئة ومواقع الإنتاج

البلدية تخالف تجاراً يبيعون

أعلافا خضراء بدون ترخيص

نفّذت وزارة البلدية حملة تفتيشية بمنطقة (أبو نخلة) بالشباحية، وتم خلالها ضبط مخالفات بيع أعلاف (رودس - جت) بدون ترخيص، وقد تم ضبط عدد من السيارات والأشخاص المخالفين، واتخاذ الإجراءات القانونية اللازمة. وفي ذات السياق، ضبطت إدارة التفتيش الصناعي ومكافحة التلوث بالوزارة خلال جولاتها التفتيشية المفاجئة، مخالفات بيئية تمثلت في القيام بعملية الحرق في أماكن غير مصرح بها مما تسبب في انبعاثات ضارة بالبيئة. وقد تم اتخاذ الإجراءات اللازمة حيال المخالفين وإحالتهم للجهات الأمنية. وأهابت البلدية والبيئة بالمواطنين والمقيمين بالإبلاغ عن أي مخالفات بيئية عبر الاتصال بمركز الاتصال الموحد على الرقم (184).

الجدير بالذكر أن الجمهور الذي

يرتاد الروض يعتمد إشعال النيران أسفل الأشجار لإعداد الشراب والطعام وممارسة الألعاب بالسيارات داخلها مما يؤدي لإلحاق أضرار فادحة بالغطاء النباتي. ومن جهة أخرى قامت وزارة البلدية والبيئة بمقتلة بإدارة النظافة العامة ومن خلال عدة فرق عمل مجهزة بالمعدات اللازمة بإزالة المخلفات الناجمة عن الرياح الشديدة التي هبّت على مناطق البلاد يوم الخميس الماضي. وقد بدأ العمل في المناطق الأكثر تضرراً ببلديات الدوحة والريان والوكرة، حيث تم رفع ونقل المخلفات التي سقطت من أعلى البنايات مثل الخزانات الفارغة والألواح الخشبية والأشجار والواح الصاج، وبلغت الكمية التي تمت إزالتها حوالي 65 طناً من الأشجار والمخلفات الأخرى، بمعدل 28 نقلة على مدار اليوم.



■ مخلفات أشجار حطمتها الرياح الأخيرة

في جلساته الرمضانية.. دعا لتوقف متابعة الأخبار المسببة للهم

ملتقى المؤلفين يناقش كيفية التغلب على القلق

**نعمل معاً**  
**لتعزيز الهوية القطرية:**

**مبادرة**  
**الأجنحة النفسية بعنوان**  
**”اضطراب القلق المعمم**  
**وأزمة كورونا المستجد“**

**الأحد 3 مايو 2020**  
**الساعة 9:00 إلى 10:00 م**

**د.خالد أحمد عبد الجبار**

**عبر برنامج تيمز**

@QatariAuthors

أقام الملتقى القطري للمؤلفين جلسة علمية عن بعد حول موضوع «العلاج المعرفي السلوكي في حالات اضطراب القلق» والذي تضمن عدة جلسات يقدمها الدكتور خالد أحمد عبد الجبار استشاري الطب النفسي واختصاصي العلاج المعرفي السلوكي. وقال الملتقى في بيان له إن هذه الجلسات التي تبث مباشرة عبر برنامج تيمز تستهدف الأطباء والأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين ومقدمي الدعم والإرشاد النفسي والأسري والمهتمين بفهم الاضطرابات النفسية بهدف تقديم الدعم النفسي للمتخصصين والمتابعين للتخلص من آثار القلق ومواجهة التحديات بثبات وعزيمة وقدرة أكبر على التكيف.

اضطراب القلق المعمم

وتناول الدكتور خالد عبد الجبار في أولى هذه الجلسات موضوع «اضطراب القلق المعمم وأزمة كورونا المستجد»، مشيراً إلى أن معايير تشخيصه بعيدة عن القلق العادي، وتتمثل في وجود عدد من الاضطرابات مجتمعة منها: وجود قلق وهم زائدين يحدثان أغلب الوقت لمدة ستة أشهر على الأقل حول عدد من الأحداث أو الأنشطة مثل الأداء في العمل أو المدرسة وأن الشخص يجد صعوبة في السيطرة على الهم وصعوبة في التركيز أو فراغ العقل مع اضطراب النوم وانخفاض في الأداء الاجتماعي أو المهني، ووجود توتر عضلي، لافتاً إلى أن القلق أو الهم هو أفكار وسواسية توجسية متكررة، وترتبط بالمستقبل وتتوقع أسوأ النتائج المرتبطة بالمستقبل، عدم تحمل الانتظار ودائم الشك. وأضاف أن هناك هما يتعلق بالحياة اليومية ويتوقع الإنسان أنه لن يستطيع تحمله، وهم آخر يتعلق بالهم نفسه سواء كان إيجابياً ويكون دافعاً له للتغيير أو كان سلبياً مثل أن يعتقد أنه سيؤذي، موضحاً أن الهم يحدث في العقل والضغط النفسي يحدث في الجسد، وأن القلق مشاعر بينما اضطراب القلق المعمم يحدث في العقل والمشاعر والجسد معاً.

أقسام القلق

وأوضح أن القلق ينقسم إلى أربعة أقسام: قلق استباقي، وقلق ظرفي، والقلق العائم الحر، وقلق ما بعد حدوث موقف. وتناول عبد الجبار في حديثه الفرق بين القلق العادي واضطراب القلق المعمم وأنواع القلق وأنواع الهم والمحتوى المعرفي لأنواع القلق المعمم، لافتاً إلى أن تقييم القلق يرتبط بعدة معايير وهي المدة، والشدة وكيف تأثرت وكيف تأقلمت والأعراض المصاحبة والمضاعفات الوظيفية.

كما تحدث عن سلوكيات القلق والاضطرابات التي تصاحبه سواء تلك السلوكيات التي تحقق الأمان مثل المبالغة في الاعتناء بأفراد الأسرة وعنايتهم وكثرة الاتصال بهم، أو سلوكيات لإنقاص الهم مثل المبالغة في التحضيرات وتجنب المهام والمبالغة في التخطيط، في حين

تكون هناك سلوكيات سلبية مثل صعوبة الجلوس والتأمل وعدم الارتياح.

نصائح مهمة

وقدم الدكتور خالد عبد الجبار عدة نصائح للوقاية والعلاج من القلق والهم منها وجود منفذ صحي لتفريغ المشاعر السلبية، والشعور بالسيطرة والنظرة المتفائلة ووجود الدعم الاجتماعي فضلاً عن الكتابة والتسجيل للهموم التي تعترض حياة الإنسان، والتدوين العلاجي أو الإفصاح لمن يثق فيه، أو الاتصال بمعالج. وأضاف أن من أساليب التأقلم توقف متابعة الأخبار التي تسبب الهم والقلق، وممارسة الرياضة، وعدم لوم الذات على الأشياء التي لا تستطيع إنجازها، والابتعاد عن التدخين وكل الحرمات، وممارسة جلسات استرخاء.



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



بالتعاون مع الأندية الرياضية ومركز شؤون المسرح

## «الثقافة والرياضة» تطلق مبادرة «الاحتفال بليلة القرنقعو»



القرنقعو مع تقديم تصميمات جديدة تعبر عن روح التراث. ففي ليلة القرنقعو، يخرج الأطفال وهم يرتدون الملابس التقليدية ذات الطابع الخليجي الخاص، أما الأولاد فيرتدون الثياب البيضاء الجديدة ويعتَمرون فوق رؤوسهم «القحفية»، وهي طاقية مطرزة عادة بخيوط فضية. كما يرتدي بعض الأولاد «السديري» المطرز وهو رداء شعبي يوضع على القوب ويتدلى حتى الخصر. وأما الفتيات فيرتدين فوق ملابسهن العادية «الثوب الزري»، وهو ثوب يشع بالألوان ومطرز بالخياطة الذهبية، ويضعن أيضاً «البخق» لتغطية رؤوسهن، وهو قماش أسود تزينه أيضاً خيوط ذهبية في الأطراف إلى جانب وضع بعض الحلبي التقليدية. والأكياس التي يحملها الأطفال عادة في هذه الليلة تسمى في قطر «الخريطة» وهي تشبه «المخلدة» أو الخرج، وهو الكيس الذي يعلق في العنق ويتدلى منه، وهو يصنع عادة من القماش وفي بعض المناطق من الجلد.

مركز شؤون المسرح يشارك من خلال حافلة عرائس الدمى وبمشاركة عدد من الفنانين الوزارة تتبّع كافة الإجراءات الاحترازية وأساليب الوقاية والتعقيم في عملية التحضير والتوزيع

فيها جميع أهالي الخليج بمنتهى رمضان، ويخرج الأطفال في مجموعات من بعد الإفطار إلى الأحياء حاملين معهم أكياسا من القماش يطوفون بها على المنازل القريبة ويطرقون الأبواب بغية ملء الأكياس التي معهم بشتي أنواع الحلوى والمكسرات التي يعدها الأهالي خصيصا قبل أيام من هذه المناسبة.

ويردد الأطفال أهاريح القرنقعو وهي: «قرنقعو.. قرنقعو.. يا مكا يا الممورة.. يا أم السلاسل والذهب يا نورة.. عطونا من مال الله.. يسلم لكم عبد الله..» وعطونا دحية ميزان (وزنا معينا).. يسلم لكم عزيزان.. يا بنينا يا الحباية.. أبوج (أباك) مشرع (فاتح) باب.. باب الكرم ما صكه (لم يفلقه).. ولا حظ (لم يضع) له بوابة..

زي القرنقعو

ويحرص القطريون على أن يرتدي أطفالهم الأزياء التقليدية المعروفة في تلك المناسبة، ويتخافس المحال في بيع أزياء

في الأطراف إلى جانب وضع بعض الحلبي التقليدية.

والأكياس التي يحملها الأطفال الملا أن مركز شؤون المسرح يستعد للقيام بدوره خلال تلك المبادرة، حيث تأتي احتفالية المركز المنتظرة بالدولة ولكن سيجتلي من مختلف المجمعات التجارية التي تحظى بالقرنقعو ضمن سلسلة من مختلف المؤسسات التابعة لوزارة الثقافة

والرياضة على تقديمها، منوهاً إلى أن الحافلة التي سيجتليها مركز شؤون المسرح، ليلة القونقعو، ستبدأ رحلتها عقب الإفطار قاصدة عدة أحياء من الدوحة بغرض إدخال الفرحة إلى قلوب الأطفال، وسيتناوب على توزيع أكياس القرنقعو بشكل فردي عد من الفنانين الذين يحبهم الأطفال منهم هدية سعيد ومحمد أنور وأحمد عفيف ورائد سعد بمصاحبه، وفي هذا السياق أعرب الملا عن سعادته للمشاركة في هذا الحدث الذي سيمكنه من رؤية السعادة في عيون الأطفال والمساهمة في غرس الفرح والبهجة في قلوبهم عبر تقاليد تتحلى بكنهه الماضي الجميل وتشجع بعضهم على يحمل رسالة إيجابية هادفة، مفادها توثيق قوة العلاقات الاجتماعية بين الكبار والصغار، وأوضح مدير مركز شؤون المسرح أن الاحتفالية ستكون عبارة عن توزيع الهدايا وأكياس المكسرات والحلوى على الأطفال، في أجواء مفعمة بالسرور والألفة، إلا أن ذلك سيتم دون إحداث أي تجمعات وبطريقة منظمة ووسط إجراءات أمنة في ظل الحرص على السلامة العامة الذي توليها كافة القطاعات

من أجل عدم انتشار الفيروس في المجتمع، كما سيتم استعراض الدمى من خلال شبك الحافلة، والتقاء الأطفال بفنانينهم المحبوبين بشكل سريع، وأكد على أن الوزارة تسعى من خلال إقامة هذه المناسبة الاجتماعية المميزة التي ينتظرها الأطفال والكبار في شهر رمضان الفضيل إلى إحياء الموروث الشعبي والتراث القطري الأصيل وتعريف الأطفال بعادات المجتمع وتقاليد.

ويحرص الأطفال القطريون على أن يرتدوا الأزياء التقليدية المعروفة في تلك المناسبة، وتتخافس المحال في بيع أزياء القرنقعو مع تقديم تصميمات جديدة تعبر عن روح التراث. ففي ليلة القرنقعو، يخرج الأطفال وهم يرتدون الملابس التقليدية ذات الطابع الخليجي الخاص، فالأولاد يرتدون الثياب البيضاء الجديدة ويعتَمرون فوق رؤوسهم «القحفية»، وهي طاقية مطرزة عادة بخيوط فضية. كما يرتدي بعض الأولاد «السديري» المطرز وهو رداء شعبي يوضع على القوب ويتدلى حتى الخصر. وأما الفتيات فيرتدين فوق ملابسهن العادية «الثوب الزري»، وهو ثوب يشع بالألوان ومطرز بالخياطة الذهبية، ويضعن أيضاً «البخق» لتغطية رؤوسهن، وهو قماش أسود تزينه أيضاً خيوط ذهبية

ملء الأكياس

والقرنقعو عادة تراثية يحتفل

قطر تحتفل بتراث شعبي أصيل الخميس

تحتفل قطر الخميس بليلة النصف من رمضان «القرنقعو» في مختلف مناطق الدولة، بما في ذلك الأسواق والمجمعات التجارية التي تحظى بالقرنقعو ضمن سلسلة من مختلف المؤسسات التابعة لوزارة الثقافة والرياضة على تقديمها، منوهاً إلى أن الحافلة التي سيجتليها مركز شؤون المسرح، ليلة القونقعو، ستبدأ رحلتها عقب الإفطار قاصدة عدة أحياء من الدوحة بغرض إدخال الفرحة إلى قلوب الأطفال، وسيتناوب على توزيع أكياس القرنقعو بشكل فردي عد من الفنانين الذين يحبهم الأطفال منهم هدية سعيد ومحمد أنور وأحمد عفيف ورائد سعد بمصاحبه، وفي هذا السياق أعرب الملا عن سعادته للمشاركة في هذا الحدث الذي سيمكنه من رؤية السعادة في عيون الأطفال والمساهمة في غرس الفرح والبهجة في قلوبهم عبر تقاليد تتحلى بكنهه الماضي الجميل وتشجع بعضهم على يحمل رسالة إيجابية هادفة، مفادها توثيق قوة العلاقات الاجتماعية بين الكبار والصغار، وأوضح مدير مركز شؤون المسرح أن الاحتفالية ستكون عبارة عن توزيع الهدايا وأكياس المكسرات والحلوى على الأطفال، في أجواء مفعمة بالسرور والألفة، إلا أن ذلك سيتم دون إحداث أي تجمعات وبطريقة منظمة ووسط إجراءات أمنة في ظل الحرص على السلامة العامة الذي توليها كافة القطاعات

من أجل عدم انتشار الفيروس في المجتمع، كما سيتم استعراض الدمى من خلال شبك الحافلة، والتقاء الأطفال بفنانينهم المحبوبين بشكل سريع، وأكد على أن الوزارة تسعى من خلال إقامة هذه المناسبة الاجتماعية المميزة التي ينتظرها الأطفال والكبار في شهر رمضان الفضيل إلى إحياء الموروث الشعبي والتراث القطري الأصيل وتعريف الأطفال بعادات المجتمع وتقاليد.

ويحرص الأطفال القطريون على أن يرتدوا الأزياء التقليدية المعروفة في تلك المناسبة، وتتخافس المحال في بيع أزياء القرنقعو مع تقديم تصميمات جديدة تعبر عن روح التراث. ففي ليلة القرنقعو، يخرج الأطفال وهم يرتدون الملابس التقليدية ذات الطابع الخليجي الخاص، فالأولاد يرتدون الثياب البيضاء الجديدة ويعتَمرون فوق رؤوسهم «القحفية»، وهي طاقية مطرزة عادة بخيوط فضية. كما يرتدي بعض الأولاد «السديري» المطرز وهو رداء شعبي يوضع على القوب ويتدلى حتى الخصر. وأما الفتيات فيرتدين فوق ملابسهن العادية «الثوب الزري»، وهو ثوب يشع بالألوان ومطرز بالخياطة الذهبية، ويضعن أيضاً «البخق» لتغطية رؤوسهن، وهو قماش أسود تزينه أيضاً خيوط ذهبية

حافلة القرنقعو

من جانبه أوضح الفنان صلاح الملا أن مركز شؤون المسرح يستعد للقيام بدوره خلال تلك المبادرة، حيث تأتي احتفالية المركز المنتظرة بالدولة ولكن سيجتلي من مختلف المجمعات التجارية التي تحظى بالقرنقعو ضمن سلسلة من مختلف المؤسسات التابعة لوزارة الثقافة والرياضة على تقديمها، منوهاً إلى أن الحافلة التي سيجتليها مركز شؤون المسرح، ليلة القونقعو، ستبدأ رحلتها عقب الإفطار قاصدة عدة أحياء من الدوحة بغرض إدخال الفرحة إلى قلوب الأطفال، وسيتناوب على توزيع أكياس القرنقعو بشكل فردي عد من الفنانين الذين يحبهم الأطفال منهم هدية سعيد ومحمد أنور وأحمد عفيف ورائد سعد بمصاحبه، وفي هذا السياق أعرب الملا عن سعادته للمشاركة في هذا الحدث الذي سيمكنه من رؤية السعادة في عيون الأطفال والمساهمة في غرس الفرح والبهجة في قلوبهم عبر تقاليد تتحلى بكنهه الماضي الجميل وتشجع بعضهم على يحمل رسالة إيجابية هادفة، مفادها توثيق قوة العلاقات الاجتماعية بين الكبار والصغار، وأوضح مدير مركز شؤون المسرح أن الاحتفالية ستكون عبارة عن توزيع الهدايا وأكياس المكسرات والحلوى على الأطفال، في أجواء مفعمة بالسرور والألفة، إلا أن ذلك سيتم دون إحداث أي تجمعات وبطريقة منظمة ووسط إجراءات أمنة في ظل الحرص على السلامة العامة الذي توليها كافة القطاعات

من أجل عدم انتشار الفيروس في المجتمع، كما سيتم استعراض الدمى من خلال شبك الحافلة، والتقاء الأطفال بفنانينهم المحبوبين بشكل سريع، وأكد على أن الوزارة تسعى من خلال إقامة هذه المناسبة الاجتماعية المميزة التي ينتظرها الأطفال والكبار في شهر رمضان الفضيل إلى إحياء الموروث الشعبي والتراث القطري الأصيل وتعريف الأطفال بعادات المجتمع وتقاليد.

ويحرص الأطفال القطريون على أن يرتدوا الأزياء التقليدية المعروفة في تلك المناسبة، وتتخافس المحال في بيع أزياء القرنقعو مع تقديم تصميمات جديدة تعبر عن روح التراث. ففي ليلة القرنقعو، يخرج الأطفال وهم يرتدون الملابس التقليدية ذات الطابع الخليجي الخاص، فالأولاد يرتدون الثياب البيضاء الجديدة ويعتَمرون فوق رؤوسهم «القحفية»، وهي طاقية مطرزة عادة بخيوط فضية. كما يرتدي بعض الأولاد «السديري» المطرز وهو رداء شعبي يوضع على القوب ويتدلى حتى الخصر. وأما الفتيات فيرتدين فوق ملابسهن العادية «الثوب الزري»، وهو ثوب يشع بالألوان ومطرز بالخياطة الذهبية، ويضعن أيضاً «البخق» لتغطية رؤوسهن، وهو قماش أسود تزينه أيضاً خيوط ذهبية

الأهلي الرياضي، نادي الوكرة الرياضي) فستجوب البلاد حفلات عليها شعار الوزارة والنادي، ومزودة بمكبرات صوت لتذيع أغاني القرنقعو، ومن الصعب أن تقوم الباصات بتغطية كافة مناطق الدولة ولكن سيجتلي مجموعة كبيرة من الأطفال بهدايا القرنقعو. وذلك في إطار الحرص على المشاركة المجتمعية خلال هذه المناسبة والحرص على عدم توقفها خلال الظروف الاستثنائي الراهن، بإحيائها مع الالتزام التام بكافة الإجراءات الاحترازية التي تضمن سلامة الجميع، منوهاً إلى أنه قد تم عمل فيديو هات سيتم بثها على منصات التواصل الاجتماعي لتوضيح إجراءات السلامة المتبعة عند تجهيز الحافلات حتى يطمئن الجميع للتعامل معها ونضمن عدم الخروج للاحتفال، حيث نتج الوزارة بمشاركة الأندية الرياضية للناس أن يحتفلوا في أماكنهم من خلال الحافلات التي حظيت بإعداد خطط مسبقة لتسييرها من أجل ضمان وصولها لكافة المناطق. وأوضح مدير الشؤون الرياضية أن الاحتفال غرضه الحفاظ على تراثنا الأصيل والذي تتناقله الأجيال، ويمثل فرحة كبيرة للكبار والصغار من جميع الأعمار، وبوجه خاص الأطفال الذين كانوا يحرصون في كل عام على التحرك في مجموعات لينشدوا أهاريح القرنقعو إلى جانب الأغاني شعبية تتعلق بهذه الليلة التراثية، وأضاف: على ذلك رأت الوزارة إقامة تلك الفعاليات على هذا النحو لتعويض الأطفال في ظل أزمة كورونا وتجنب التجمعات.

وتهدف المبادرة التي تقدمها وزارة الثقافة والرياضة من الاحتفال بليلة القرنقعو إلى المحافظة على هذه العادة الاجتماعية، وأن يتم إحياء موروثنا الشعبي ونشارك المناسبات الاجتماعية معاً في ليلة القرنقعو، كما تهدف إلى غرس البهجة في قلوب الأطفال مع التأكيد على الالتزام بالإجراءات الصحية أثناء إحياء هذه المناسبة الاجتماعية.

وتهدف المبادرة التي تقدمها وزارة الثقافة والرياضة من الاحتفال بليلة القرنقعو إلى المحافظة على هذه العادة الاجتماعية، وأن يتم إحياء موروثنا الشعبي ونشارك المناسبات الاجتماعية معاً في ليلة القرنقعو، كما تهدف إلى غرس البهجة في قلوب الأطفال مع التأكيد على الالتزام بالإجراءات الصحية أثناء إحياء هذه المناسبة الاجتماعية.



■ صلاح الملا



■ عيسى الحريمي



تستعد وزارة الثقافة والرياضة للاحتفال بليلة القرنقعو في أجواء تراثية قطرية متميزة، ستمزج بين إحياء الموروث الشعبي والبهجة والمرح، وذلك من خلال تسيير حفلات ستتحرك من أجل أطفال قطر لتوزيع أكياس القرنقعو المغلفة والمعقمة على الأطفال وهم في بيوتهم، وسط الإجراءات الاحترازية التي تحرص الوزارة على اتباعها في ظل تفشي فيروس كورونا، حيث ستنتج تلك الرحلات إرثادات السلامة العامة التي تقضي بعدم إحداث تجمعات مع محاولة تصدير الجو الاحتفالي عبر تزويد الحافلات بمكبرات صوت تصدح بأغنية القرنقعو، متمنين السلامة والصحة والبهجة للجميع، بهدف إرساء التواصل وبت روح المودة والألفة والمحبة في المجتمع، وتشجيع الأطفال على معرفة عادات مجتمعهم. وتأتي مبادرة ليلة القرنقعو في إطار حرص الوزارة على الاستمرار بإحياء الموروث الشعبي، وضمن حملتها التي تسعى لتحقيق المساهمة المجتمعية في ظل أزمة كورونا، علماً بأن الاحتفال سيقام بالتعاون مع مجموعة من الأندية الرياضية وبعض الجهات التابعة لوزارة الثقافة مع الالتزام التام بتطبيق الإجراءات الوقائية، وسيقوم بالمهمة متطوعون مدربون على الإجراءات الاحترازية.

وبدوره أوضح السيد عيسى الحريمي مدير الشؤون الرياضية في وزارة الثقافة والرياضة أن الاحتفالية مبادرة رمزية تهدف لإشاعة الفرح في نفوس الأطفال وإحياء الموروث الشعبي في ظل الوضع الراهن لجائحة كورونا، حيث تشارك 10 أندية رياضية وهي (نادي الريان الرياضي، نادي السد الرياضي، نادي قطر الرياضي، نادي الخور الرياضي، نادي الشمال الرياضي، نادي العربي الرياضي، نادي الغرافة والرياضي، نادي أم صلال الرياضي، النادي



سلبيات وإيجابيات منصات التواصل بالخيمة الخضراء الرمضانية.. ناشطون ورجال دين وقانون:

# دعوة لوضع ميثاق دولي للتعامل مع منصات التواصل الاجتماعي

## متابعات

بحضور نخبة مثقفة من مرئادي شبكات التواصل الاجتماعي ورجال الدين والقانون من كافة الأقطار العربية، تناولت فعالية الخيمة الخضراء برئاسة الدكتور سيف بن علي الحجري في الحلقة الخامسة من أسبوعها الثاني أمس الأول «الجوانب المضيقية والمضلة لمنصات التواصل الاجتماعي» دعا المشاركون في الخيمة الخضراء، التابعة لبرنامج «لكل ربيع زهرة»، إلى وضع ميثاق دولي للتعامل مع منصات التواصل الاجتماعي، وسن التشريعات والقوانين التي تحد من آثارها السلبية على المجتمعات.

وطالب المشاركون في الندوة التي عقدت عبر الإنترنت، إلى اعتماد منهجية محكمة لدراسة منصات مواقع التواصل ووضع أطر عامة للتعامل معها، مطالبين بدعم المنصات ذات المحتوى الجيد وتأهيل أصحابها من خلال الدورات التدريبية لعرض مادتهم بأسلوب شيق وجاذب وإصلاح الأبناء على المحتوى الذي يتابعه الأبناء وتوجيههم إلى الأشياء المفيدة. من جانبهم أكد عدد من العلماء والمفكرين والإعلاميين من قطر وسلطنة عمان ومصر وهولندا خلال الندوة على الدور الإيجابي لهذه المنصات واتساع دائرة استخدامها بشكل رهيب خلال سنوات معدودات حتى أصبحت مصدرا للمعلومات لدى كثير من الناس، ووسيلة لتحقيق التواصل الفعال بين الأفراد والمؤسسات على المستويين المحلي والدولي.

وتحدث المشاركون عن إيجابيات وسائل التواصل الاجتماعي في تعزيز الأخلاق الحميدة ونشر تعاليم الدين وكذلك تحسين فرص العمل للأفراد من خلال زيارة المواقع الإلكترونية لأكثر من مؤسسة محلية وإقليمية ودولية بسهولة ويسر وتعزيز المهارات الشخصية وفرص التعلم، وكذلك زيادة الترابط وتوسيع دائرة العلاقات على المستوى الاجتماعي والدولي، وصقل المهارات التقنية والخبرات من خلال الصفحات المتخصصة، لافتين إلى أنها مصدر جيد وسريع للمعلومات والاتصال بمصادر ها.

خطيرة للتحصت واختراق الخصوصية. بدورهم أكد عدد من علماء الشريعة المشاركين في الندوة على أهمية استشعار نعمة الله بتسخيره لهذه الوسائل للإنسان، وضرورة تعميق المراقبة الذاتية والتقيد بأداب الحوار والتعاطي مع هذه النعمة وفق الضوابط الشرعية وأهمها حفظ الأعراض وتجنب الإشاعات وضبط الجوارح وتبيين الحقائق والحد من تاجيح الفتن بين الناس وتعزيز الطائفة.

## 4 محاور

وركزت على 4 محاور وهي: «الجوانب الإيجابية والتداعيات السلبية لمنصات التواصل على المجتمع، وموقف الإسلام منها، ودور التشريعات والقوانين في ضبط دورها، ومدى قدرة التكنولوجيا على الحد منها»، ومن شاركوا في الفعالية: حسن الساعي، ومسورة آل إسحاق، ود. حسن علي، ود. فضل مراد، وخالد سليم، وسيف المنجي، ود. محمد حلمي، ود. أسامة عطوط، ود. أحمد بن يحيى الكندي، وخالد جاسم، ود. عبدالله الأنصاري. وخلص المشاركون في الفعالية إلى ضرورة العمل على وضع ميثاق دولي للتعامل مع المنصات، وسن التشريعات والقوانين للحد من سلبياتها.

نفسى... بنفسى». وبينت لنا وسائل التواصل حقيقة شخصيات كنا نراها كبيرة ولها قيمة ومكانة فهور.

وفيما يتعلق بسلبيات وسائل التواصل قال حسن الساعي إنها ساهمت في القضاء على الخصوصية. ما عاد في خصوصية لأي فرد، واحذروا لكون أن هناك مترصين يدرسون صوركم ومعلوماتكم وما تكتبون ويوظفونها. كما أن تلك المنصات تسبب مشاكل نفسية لروادها إضافة إلى التمرر بدلا من وجه لوجه انتقل عبر شبكات التواصل، وتفتشي عمليات الغش والخداع والسب والابتزاز على الشبكات، وإدمان وسائل التواصل، والتأثير على الحياة الاجتماعية، وإدمان الوحدة، والحد من الإبداع.



د. سيف الحجري:

## التكنولوجيا الرقمية لعبت دورا مهما في بناء الحضارة الإنسانية



قال الدكتور سيف الحجري رئيس برنامج «كل ربيع زهرة» ومدير استشرار نعمة الله بتسخيره لهذه الوسائل للإنسان، وضرورة تعميق المراقبة الذاتية والتقيد بأداب الحوار والتعاطي مع هذه النعمة وفق الضوابط الشرعية وأهمها حفظ الأعراض وتجنب الإشاعات وضبط الجوارح وتبيين الحقائق والحد من تاجيح الفتن بين الناس وتعزيز الطائفة.

## نشر الشائعات المتعلقة بالحياة والتباعد الأسري من أبرز سلبياتها

## ساهمت في القضاء على الخصوصية ونشرت الغش والخداع والنصب

## باتت أداة قوية لنشر الأفكار الهدامة والتحرش الإلكتروني والتتمر

## إيجابياتها التواصل المستمر وتوظيف المنصات في العلم والعمل النافع والاطلاع

## أدت إلى زيادة البحث عن فرص عمل والتعليم الذاتي في أي مجال

## كم هائل من المكتبات على مواقع التواصل توفر للباحث بابا عظيما

بشأن رؤيته للتعامل مع تلك المنصات يقول السيد خالد جاسم: «كل شيء في الحياة به جوانب سلبية وإيجابية والخيار للإنسان، ومن الإيجابيات التواصل مع الأصدقاء، من كل دول العالم، والمشاركة بندوقات على مواقع التواصل ونشر الأخبار التي تخص مجتمعي وحياتي وصحتي، وهناك مناقشات على تلك المواقع، ومن الممكن أن أستخدمها لأحكم القرآن وتذكرني به.

ومن الجوانب السلبية الكثير لكن أدت صاحب السلطة، وعلى سبيل المثال هناك من يستخدم المنصات لنشر الشائعات والكذب». واستطرد خالد قائلا: «لا بد من إيجاد مراقبة ونصائح لآلئنا والتحذير من الوحدة والاتفاق مع الآراء على ساعات معينة لاستخدام الجهاز وأني لعمري فيها دم وحرب ممنوع اللعب فيها. وأيام الدراسة ممنوع الاستخدام. ممكن أيام الإجازة. أي تنظيم وقت الأطفال عبر منحهم معايير معينة للعمل عليها. ومن الأشياء التي لا



أحبها على وسائل التواصل الإعلانات الخلة للأدب وهذه من أسوأ السلبيات على وسائل التواصل إلى جانب النصب والاحتيال وسرقة الهوية، حيث تعمل واستطرد قائلا: «تأثرت العلاقات الأسرية لأن جهاز التليفون صديق يلازمي 24 ساعة، وأتابع الرسائل عما يهمني يعني عن أسرتي وحياتي وهذا ما يجب أن نراقبه».

موزة آل إسحاق:

## الجوانب الإيجابية لمنصات التواصل لا تعد ولا تحصى



الاجتماعية التي تخفف وطأة الظروف الصحية التي نعيشها، وبالنسبة للسلبيات إحدى السلبيات التي تعجزنا غياب الوعي.

## سيف المنجي: وسائل الإعلام تخضع لقانون العرض والطلب

بالنسبة لطبيعة المحتوى التي يتم بثه على وسائل التواصل يقول السيد سيف المنجي: «من المعروف أن وسائل الإعلام أيضا تخضع لقانون العرض والطلب، وفي الماضي كان هناك بضع قنوات تلفزيونية محدودة، ثم باتت توجد أقمار صناعية وظهرت فضائيات لا حصر لحمايتها، ويظهر شبكات التواصل بات الكل إعلاميين، وهو الأمر الذي جعل للعرض متسعا كبيرا، وبالتالي يظهر السؤال كيف يتميز الإنسان إذا كان عنده محتوى جيد يريد بثه على شبكات التواصل. ويرى روادها ينتجوبون نحو محتويات تجعلهم يشعرون ويستمتعون، ومن هنا يطرح السؤال كيف نجعل المحتوى الجاد متعنا بأسلوب يناسب العصر، وفق خطة ومنهجية أكبر، وعلى سبيل المثال يتوجب على وزارة الأوقاف أن تعمل دورات للأئمة والقائمين على الإعلام ينظمون دورات بالإعلام الرقمي، ونفس الوضع تفعله الشركات».

## د. حسن علي: لا يمكننا التنبؤ بمستقبل منصات التواصل الفترة القادمة

تحدث الدكتور حسن علي عن رؤيته لوسائل التواصل والعمل الإعلامي فقال: أتحدث عن جانبين، الأول مجال العمل الإعلامي مع كل ما قمته تلك الوسائل لإعلام من خدمات فإن الاعتماد على هذه الوسائل كلية لا يمكن أن تكون محلا للخروج بنتائج يركن إليها كمصدر للمعلومات الصحيحة والمسؤولة، فإن المعلومات التي تبث تكون موجبة وجهة محددة سواء كانت سياسية أو توجهات اجتماعية مختلفة عما عليه الأعراف الخاصة بثقافة الأمة. ولكن في مجال الأخبار يمكن الاعتماد عليها في حالة واحدة وهي إذا تواترت الجهات الناشرة للخبر وإحدى هذه الجهات موثوق بها مثل المصادر الرسمية أو ذات التوجهات الإعلامية المستقلة. وأشاد بتوفير هذه الوسائل لكم هائل من المكتبات التي توفر للباحث بابا عظيما لا بد أن يذكره الباحث في بحثه ... أخيرا إنه لا يمكن التنبؤ الآن بما سوف تنجبه إليه هذه الوسائل والمنصات في قادم الأيام.

## د. أحمد الكندي: المنصات نعمة وبلاء في ذات الوقت

حول رؤية الإسلام لشبكات التواصل قال الدكتور أحمد بن يحيى الكندي: من بين التوجهات التي يراعيها التعامل مع الشبكة على المستوى الإنتاجي أو الاستهلاك أي «الله خلقنا للعبادة فلا بد أن نتصبط حياتنا على تلك الحقيقة التي تفتح لنا آفاقا واسعة لاستكمال الشئبة فيما ينفعنا، واستشعر أن الله هو الذي سخر لنا هذه الشبكة وموجة نعمة من نعم الله الذي سيسألنا عن كل نعمة والنعمة شكرها هو صرغها لا خلقت له، وبموازاة أنها نعمة على بلا، واستطرد الكندي قائلا: لا بد أن نعلم أن الشبكة شاعرة علينا ولا بد من تعميق المراقبة الذاتية عبر التقوى، ولا بد أن يهتدي التعامل للشبكة، وأن يلتزم بالشعر ويحفظ أعراض الناس، مسلمين أم مشركين، ولا بد للتعامل للشبكة أن يضبط جوارحه، والحد من أي معلومة وقبولها بدون تدقيق.

## د. فضل مراد: أثرت تأثيرا بالغا على الأسرة والفرد والمجتمع

حول الرؤية الشرعية لتلك المنصات، يقول الدكتور فضل مراد: تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي نعمة من نعم الله على البشرية وتستحق الشكر ويفترض أن ننشر من خلالها القيم والأخلاق والدين وما يرضي الله. وأشار إلى أنها أثرت تأثيرا بالغا على الأسرة والفرد والمجتمع، ومن سلبياتها نشر الشائعات المتعلقة بالدين والدين، والله تودع من يشيعون الفاحشة بغضب الهم، ولأسلاف ثمة من يشربون شائعات تتعلق بالآمن والخوف وهذا نهى الله عنه في الدين، إضافة إلى تسليع الإنسان وتحويله إلى سلعة للتسويق، وتسبب بتباعد الأسرة وتحويل مواقع تقاطع اجتماعي، وأهدرت الوقت والأعمار، ووصل الإيمان أن نسال ما حكم استخدام الجوال في دورات المياه، وعجز القرآن والقرارة، وتحول الكتاب إلى الهاتف ومواقع التواصل وهي لا تعطي معلومات ولا أسورا فكرية وعقلية». واستطرد د. فضل مراد قائلا: «هناك إيجابيات يمكن أن نعرز بها قيم الأخلاق والدين اليوم بين يدينا ومن بينها الاستفادة من تلك المنصات كاليوتيوب مثلا في الاستماع إلى علماء الدين والمفسرين والبرامج العلمية والأدبية الهادفة، والأطلاع على آلاف الكتب بمختلف الأمور الدينية والعلمية والنافعة. المهم أن تستغل المواقع، وتحول إلى أداة إيجابية لأنها سيف في حدين».

## د. عطوط: الموازنة بين متطلبات الحرية والخصوصية وأمن المجتمع

حول دور التشريعات والقوانين قال الدكتور أسامة عطوط: وبدت التأكيد أن المشرع القطري وكافة الشاعرين بالدول العربية حاولوا الموازنة بين متطلبات حرية الرأي والتعبير وحماية الخصوصية من جهة وأمن المجتمع واستقراره والحفاظ على قيمة من جهة أخرى. الشرع القطري اهتم اهتماما خاصا فأصدر القانون رقم 13 لسنة 2016 بشأن حماية حرية البيانات الشخصية وهذا القانون في الواقع كان قد أخذ وقتا طويلا في مسالة تسهيمه، وإضا الشرع القطري أصدر قانون مكافحة الجرائم الإلكترونية وهو القانون 14 لسنة 2014. واستطرد د. عطوط قائلا: وهذا القانونان وفرا للمجتمع والتعاملين مع شبكات التواصل تنظيميا قانونيا مناسبيا رغم أن التطورات من عام 2014 تتطلى تحديث تلك التشريعات حيث أن المشرع وازن بأنه سمح للأشخاص بإنشاء حسابات ويعبرون عن وجهات نظرهم مقابل حظر عليهم النيل من الأعراف والتقاليد، والامسور القطري كفل حرية التعبير وحماية البيانات الشخصية وحقوق المواطنين.

# المسجد الجامع الأكبر في تاريخ الهند



يزدحم المسجد الجامع في الهند بالآلاف المصلين في شهر رمضان، حيث يعتبر بمثابة القبلة التي تجمعهم في الدولة ذات الأغلبية الهندوسية، فلم يظل مكانا لصلاة الجمعة فقط، وهو الغرض الذي أقيم من أجله، ولكنه أصبح يجمع المسلمين في جميع صلواتهم الخمس وكذا صلاة التراويح التي يمتاز بها الشهر الفضيل بالإضافة إلى الاعتكاف



في عام  
1658  
أمر بنائه الإمبراطور  
المغولي، شاه جهان،  
المشهور بتشبيده ضريح تاج  
محل الذي يضم رفات زوجته

يحتوي المسجد، الذي يطلق عليه أيضا اسم «نيودلهي الكبير»، على نسخة من القرآن الكريم مكتوبة على جلد غزال.

3

أبواب رئيسية، ويتضمن  
فناء واسعاً يتوسطه  
مكان مخصص للوضوء،  
ومنارتان.

1200

متر مربع مساحة  
المسجد الجامع  
وهو الأكبر في تاريخ  
الهند

25

ألف مصل سعة  
المسجد



يزداد المصلون  
في عيدي الفطر  
والأضحى أضاعف  
العدد المخصص له.

بجانب مساجد «شارمينار،  
قطب منار، ألف نور، بابري،  
حاجي علي دراغا»،

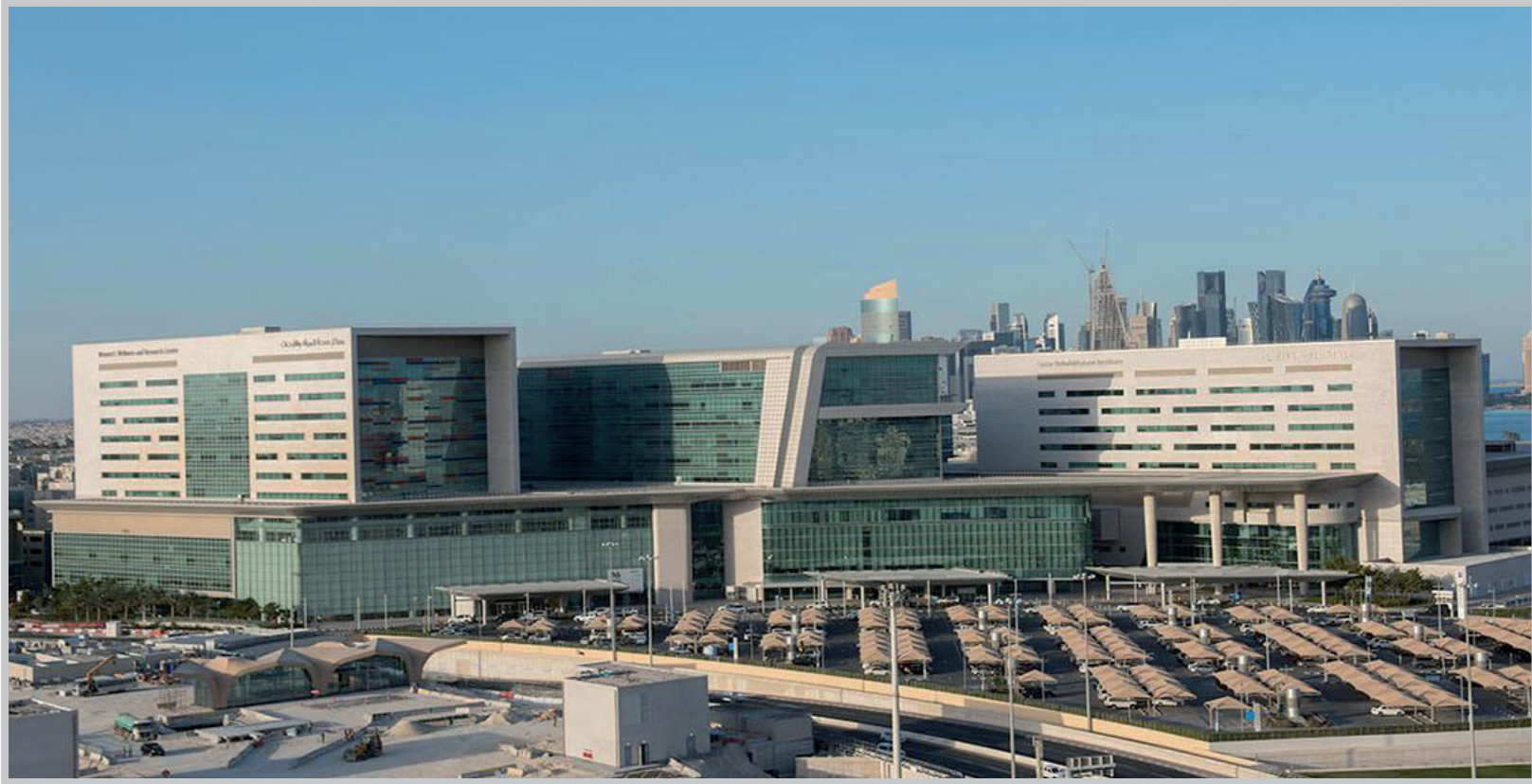
تسيطر العمارة  
المغولية على أنحاء  
المسجد وتبرز في  
تصاميم قبابه الثلاث

طريقة بناء  
المسجد واعتماد  
الطرق الفريدة في  
تأسيسه، جعله  
مكانا ليس فقط  
للصلاة ولكن أيضا  
لممارسة عبادة  
التأمل والتفكير

تتخذ العائلات المسلمة في الهند من  
الفناء الواسع للمسجد، مكانا للتجمع  
لتناول الفطور والسحور مع أحبائهم في  
جو روحاني خلال شهر رمضان.

خاصة من يعانون من الأمراض المزمنة واضطرابات الأكل..«حمد الطبية»:

## ضرورة اتباع نظام غذائي صحي في ظل ظروف «كورونا»



أكدت مؤسسة حمد الطبية على أهمية اتباع نظام غذائي صحي للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية في ظل تفشي فيروس كورونا (كوفيد-19) خاصة بالنسبة لمن يعانون من الأمراض المزمنة واضطرابات الأكل.

وقالت السيدة ريم السعدي مدير إدارة التغذية العلاجية بمؤسسة حمد الطبية إن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً متوازناً يشتمل على الأطعمة الطازجة والتي من بينها الخضار والفواكه المتنوعة والتي تزود الجسم بكميات كافية من الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية (الغنية بالأوميغا 3) ومضادات الأكسدة الأخرى، يكونون بصحة جسدية ونفسية جيدة ويكون النظام المناعي لديهم قوياً ويساعد على التقليل من فرص تعرضهم للأمراض المعدية.

وأضافت أنه من الطبيعي في الظروف الحالية أن تتغير أنماط الأكل لدى الكثير من الناس خاصة الذين يعملون لساعات طويلة والأخرين الذين يعملون عن بعد (من المنزل) للمرة الأولى، ومن البديهي أن يتجه هؤلاء الناس، بعد عناء العمل، إلى تناول الأطعمة السريعة والسهلة التحضير بغض النظر عن قيمتها الغذائية، ولذلك يجب توخي العناية في اختيار الأطعمة والمشروبات التي يتم تناولها وإدراك أن نوع الأطعمة والمشروبات يؤثر بشكل كبير على الصحة الجسدية والنفسية على حد سواء.

ونصحت بتناول تشكيلة من الأطعمة غير المصنعة أو غير المجهزة يومياً إذا كان ذلك ممكناً، وشرب كميات كافية من الماء، وتجنب تناول السكريات والدهون وملح الطعام، وجدولة وجبات الطعام للحد من عادات الأكل بطريقة عشوائية وغير منتظمة، مع تجنب طلب الوجبات من المطاعم لأنه عند قيام الفرد بتحضير وجبات طعامه يتحكم بصورة أفضل في كميات الدهون والسكريات في هذه الوجبات، مشيرة إلى أن هذه النصائح تنطبق في كل زمان ومكان إلا أنها تعد غاية في الأهمية الآن في وقت يتزايد فيه التوتر

النفسي ويقل فيه النشاط البدني.

ولفتت السيدة ريم السعدي إلى أن تناول الطعام تحت الضغط والتوتر النفسي، في ظروف عدم الاستقرار مثل التي في الوقت الراهن، يؤدي إلى اضطراب في أنماط الأكل، والأكل بغير عقلانية لدى الكثير من الناس.. وقالت إنه على الرغم من أن تناول الطعام تحت الضغط والتوتر النفسي لا يكون ذا أثر سلبي بعيد الأمد إلا أنه قد يؤدي إلى ترسيخ الاضطراب في نمط الأكل لدرجة تضر بالصحة ويصعب معها التخلص من هذا الاضطراب أو وضع حد له.

وبينت أن كثيراً من الناس يعانون من مسألة اضطراب الأكل في الوقت الراهن وهذا أمر طبيعى وليس فيه ما يدعو إلى القلق فقد أثبتت الأبحاث ذات الصلة أن نمط الأكل هو أول ما يتغير لدى الفرد عند مروره بأزمة أو حالة من عدم الاستقرار.

وأضافت السيدة ريم السعدي مدير إدارة التغذية العلاجية بمؤسسة حمد الطبية أن الضغط والتوتر النفسي يثيران لدى الكثير من الناس الشهية لتناول الأطعمة الغنية بالسعرات

الحرارية، ويمكن تفسير ذلك على أنه محاولة لإيجاد المتعة في هذه الأطعمة وبالتالي القدرة على مواكبة هذا التوتر والتعاشيش معه، كما أن الأكل في مثل هذه الحالات يوفر نوعاً من التخفيف المؤقت لهماوم وعباء الحياة، كما أنه من الناحية السيكلوجية فإن التوتر النفسي يرفع مستويات هرمون الكورتيزول في الجسم وبالتالي تزداد الشهية لتناول الطعام.

ومن العوامل التي تزيد من الضغط والتوتر النفسي الشعور بالملل، وقد وجد الباحثون علاقة وطيدة بين الشعور بالملل والاضطراب في أنماط الأكل والأكل بغير عقلانية، ومهما كان السبب المؤدي إلى ذلك فإن التغير السلبي في نمط الأكل والإقبال على تناول الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية قد يصبح في نهاية المطاف نمطاً غذائياً يصعب تغييره.

ودعت مديرة إدارة التغذية العلاجية بمؤسسة حمد الطبية إلى الالتزام قدر المستطاع، بنظام أو روتين يومي للنوم، والاستيقاظ، والأكل، وممارسة النشاطات البدنية، والتواصل مع

الأخرين، والتأمل، والصلاة، مشيرة إلى أن هذا الروتين قد يختلف من شخص لآخر، خاصة لدى الأشخاص الخاضعين للعزل أو الحجر الصحي بسبب جائحة كورونا، مؤكدة على أهمية التواصل فيما بين أفراد الأسر والأصدقاء وحتى الأخصائيين الاجتماعيين للحصول على الدعم النفسي والمعنوي اللازم.

وقد قامت وزارة الصحة العامة بإطلاق صفحة على موقعها الإلكتروني على شبكة الإنترنت (www.moph.gov.qa) تقدم من خلاله لأفراد الجمهور آخر المستجدات حول فيروس كورونا (كوفيد 19) وكيفية وقاية أنفسهم والأخرين من العدوى بهذا الفيروس.

كما خصصت الوزارة خطاً هاتفياً ساخناً على الرقم (16000) يعمل على مدار الساعة ويتم من خلاله الإجابة على استفسارات الجمهور حول الفيروس.

وأطلقت كل من وزارة الصحة العامة، ومؤسسة حمد الطبية، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية حملة تثقيفية وتوعوية تشتمل على معلومات ومقاطع فيديو يتم إيصالها للجمهور عبر منصات التواصل الاجتماعي.

تقدمها حمد الطبية

## نصائح للحامل والمرضع في تلهز رمضان

السيدة بالراحة بعد 30 دقيقة من تناول السوائل. وبالرغم من أن الصيام لا ينبغي أن يؤثر على نوعية وكمية حليب الأم، إلا أنه من المهم للمرضع التوقف عن الصيام في حال لاحظت تغيرات على طفلها كالبكاء الشديد وعدم التبول بشكل متكرر وتغير لون الإخراج إلى الأخضر ونقص الوزن وينبغي عليها مراجعة الطبيب أو مختص الرضاعة الطبيعية.

عدم حدوث الزيادة المتوقعة في وزن الحامل أو حدوث تراجع في الوزن الشعور بالعطش الشديد، انخفاض ملحوظ في التبول، أو عندما يصبح لون البول داكناً وذا رائحة نفاذة، مما يعني بالضرورة تعرضها للجفاف وبالتالي تصبح عرضة للإصابة بالتهاب في المسالك البولية والمضاعفات الأخرى الشعور بالصداع أو الآلام الأخرى أو ارتفاع حرارة الجسم، الشعور بالغثيان والتقيؤ، كما يتعين على السيدة الحامل مراجعة الطبيب بسرعة في الحالات التالية: حدوث تغير ملحوظ في حركة الجنين، مثل توقف الجنين عن الحركة الدورانية والركل الشعور بالآلام شبيهة بالآلام المبركة، وهو إشارة دالة على المخاض المبكر، الشعور بالدوار أو الوهن أو الإجهاد أو التشنج الذهني على الرغم من أخذ قسط كاف من الراحة.

الجسم نتيجة طول فترة الصيام مما قد يؤثر على قدرة الأم على الإرضاع بشكل جيد، وللحفاظ على إدرار الحليب، ينبغي على الأم الاستعداد لذلك من الناحية الجسدية والنفسية مع الحفاظ على هوائها وتناول الطعام الصحي وشرب كميات كافية من الماء (نحو 3 لترات أو 13 كوباً) وأخذ قسط من الراحة لمدة ساعتين قبل إرضاع الطفل، إضافة إلى نوم ثماني ساعات خلال الليل وتجنب التوتر والحرص على حمل الطفل بوضعية مريحة أثناء إرضاعه لضمان وصوله إلى الثدي بشكل جيد.

ويمكن للأم المرضع تناول 500 سعرة حرارية إضافة إلى السعرات الحرارية اليومية التي تتناولها النساء في الحالة العادية وهي 2000 سعرة حرارية، مع أهمية تناول الفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالألياف والكالسيوم. ومن المهم مراقبة الأم المرضعة لصحتها وضرورة الإفطار في حال لاحظت أي من علامات نقص السوائل في الجسم كالشعور الشديد بالعطش، التعب، الإرهاق، الدوار، الصداع وحوادث تغيرات على لون البول ورائحته، ويتوجب عليها تناول عصير فواكه يحتوي على السكر أو محلول ملحي وأخذ قسط من الراحة، ومراجعة الطبيب في حال لم تشعر

مرات التبول، أو الشعور بالصداع أو الآلام الأخرى أو ارتفاع حرارة الجسم. حدوث تغير ملحوظ في حركة الجنين، مثل توقف الجنين عن الحركة الدورانية والركل، الشعور بالآلام شبيهة بالآلام المبركة، وهو إشارة دالة على المخاض المبكر. الشعور بالدوار أو الوهن أو الإجهاد أو التشنج الذهني على الرغم من أخذ قسط كاف من الراحة.

وتجدر الإشارة إلى أنه من الضروري أن ترضع الأم طفلها حتى عمر ستة أشهر، لذا فإن الصيام للنساء المرضعات قد يكون متعزراً، أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً والذين بدأوا بتناول طعام آخر بالإضافة إلى حليب الأم، فقد يسهل على أمهاتهن الصيام، وتشير الدراسات إلى أن صيام 24 ساعة أو أقل تظهر تغيرات بسيطة على كمية إنتاج الحليب ونوعيته. تبيح الشريعة الإسلامية للأم التي ترضع طفلها بشكل كامل عدم الصيام، أما في حال رغبتها في الصيام فينبغي عليها تقييم حالتها الصحية من خلال استشارة الطبيب ومعرفة الأدوية التي قد تسهم في زيادة إدرار الحليب لتجنب حدوث أي مضاعفات صحية قد تلحق بها أو بطفلها.

في فصل الصيف قد يتسبب الصوم بحدوث التعب ونقص السوائل في

طويلاً وحاراً مما يعرض الحامل لمخاطر الجفاف خاصة مع النقص في السوائل التي تتناولها الحامل ما قد يؤدي إلى المخاض والولادة المبكرين.

وبالنسبة للمرأة الحامل التي تعاني من بعض المشاكل الصحية مثل: مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم أو فقر الدم، فعليها تجنب الصيام لوقاية نفسها وجنينها من المشاكل الصحية المترتبة على ذلك. وقد تتعرض الحامل التي تتمتع بصحة جيدة لبعض الآثار والمضاعفات التي تنتج عن الصيام، كالشعور بالغثيان، انخفاض وزن المولود، الدوار، البطة في دورة الأيض والتمثيل الغذائي لديها، وتنصح السيدة الحامل بسرعة مراجعة الطبيب وشرب كمية من الماء بعد إضافة بعض السكر والملح إليه في الحالات التالية: حدوث تراجع في وزن الحامل أو عدم حدوث الزيادة المتوقعة.

الشعور بالعطش الشديد، مما يعني بالضرورة تعرضها للجفاف وبالتالي تصبح عرضة للإصابة بالتهاب في المسالك البولية والمضاعفات الأخرى. تعرض الحامل للجفاف والالتهابات في المسالك البولية، ومن أهم العلامات التي قد تلحظها الحامل تغير لون البول ورائحته وانخفاض ملحوظ في عدد



ينصح الحوامل والمرضعات اللاتي لا يجدن لديهن القدرة على الصيام أو يخشين أن يؤثر الصيام سلباً على حملهن أو أطفالهن الرضع، باستشارة طبيب مختص وإجراء فحوصات طبية عامة قبل اتخاذ قرار صيام شهر رمضان، علماً بأن الشريعة الإسلامية تبيح للحامل والمرضع الإفطار في رمضان في بعض الحالات. على الحامل أخذ قسط كافٍ من الراحة خلال صيامها في نهار رمضان، والحرص على تناول كميات كافية من الطعام الصحي وشرب ثلاثة لترات من الماء بين الإفطار والسحور، وتجنب العادات الغذائية السيئة التي يكثر اتباعها خلال شهر رمضان مثل تناول الوجبات التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السكر.

قد يؤثر الصيام على نمو الجنين في رحم الأم وقد تكون هناك علاقة بين الصيام والمخاض المبكر لدى السيدة الحامل، إذ تشير بعض الدراسات إلى أن بعض الأطفال يولدون في وقت مبكر بسبب صيام الأم الحامل، وفي السنوات التي يتزامن فيها شهر رمضان مع فصل الصيف فذلك يعني أن النهار يكون

# 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 |
|---------------------------------------------|---------|--------|
| كي دي دي عصير كوكتيل                        | 6X250ML | 10     |
| ناتشوراليس نكتار برتقال                     | 1LTR    | 5.25   |
| فوستر كلاركس عصير بودرة مركز بنكهة البرتقال | 750G    | 9      |
| فوستر كلاركس عصير بودرة مركز بنكهة المانجو  | 750G    | 9      |
| فوستر كلاركس عصير بودرة مركز بنكهة البرتقال | 2500G   | 28.5   |
| فوستر كلاركس عصير بودرة مركز بنكهة المانجو  | 2500G   | 28.5   |
| شراب ماك-سي برتقال بودرة                    | 2.5KG   | 26.5   |
| شراب ماك-سي مانجو بودرة                     | 2.5KG   | 26.5   |

| السلعة                       | كمية     | سعر QR |
|------------------------------|----------|--------|
| عصير مانجو طازج - غدير       | 200ML    | 1      |
| عصير توت طازج - غدير         | 200ML    | 1      |
| عصير فاكهة مشكله طازج - غدير | 200ML    | 1      |
| روعة شراب ليمون لعناع        | 1LTR     | 5      |
| روعة فروتو طويل الأجل        | 18X200ML | 24     |
| عصير الفواكه المشكله داندي   | 1LTR     | 5.25   |
| داندي عصير الفواكه المشكله   | 1LTR     | 5.5    |
| كي دي دي عصير برتقال         | 6X250ML  | 10     |

## الفاكهة

|           |            |
|-----------|------------|
|           |            |
| 5.5       | 6.5        |
| موز       | تفاح       |
|           |            |
| 5.4       | 12         |
| برتقال    | عنب        |
|           |            |
| 9         | 26.5       |
| يوسفي     | فراولة     |
|           |            |
| 12.5      | 22.5       |
| جوافة     | تين برشومي |
|           |            |
| 2.5       | 2.75       |
| جوز الهند | بطيخ       |



## الخضروات

|       |          |
|-------|----------|
|       |          |
| 2.5   | 3.5      |
| طماطم | خيار     |
|       |          |
| 3.5   | 5        |
| خس    | الليمون  |
|       |          |
| 5     | 7        |
| زهرة  | فلفل حلو |
|       |          |
| 2     | 5        |
| ملفوف | فلفل حار |
|       |          |
| 2.5   | 2        |
| بطاطس | بادنجان  |



| الأسماك         | كجم/ ريال |
|-----------------|-----------|
| صافي وسط        | 31        |
| سكن وسط         | 22        |
| جد وسط          | 25        |
| ربيب وسط        | 6         |
| أم الربيان كبير | 23        |
| كنعد وسط        | 20        |
| سمان كبير       | 45        |
| هامور صغير      | 20        |
| شعري وسط        | 14        |
| زبيدي وسط       | 12        |



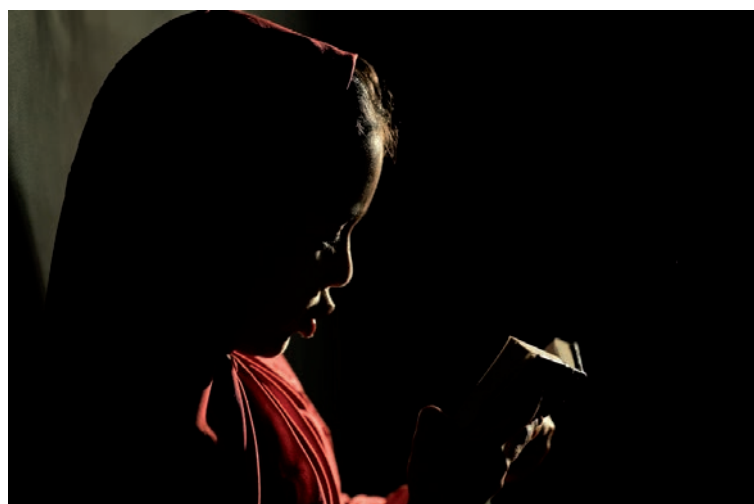
| اللحوم والدواجن        | كجم/ ريال |
|------------------------|-----------|
| لحم مفروم بقري         | 30        |
| لحم بقري محلي          | 45        |
| لحم ضأن سوداني         | 34        |
| لحم غنم أسترالي        | 17.5      |
| لحم بقري باكستاني مبرد | 24        |
| دواجن                  | 30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



■ امرأة عراقية ترتدي قناع وجه تمر عبر نقطة تفتيش بعد اندلاع مرض (كوفيد- 19) خلال شهر رمضان المبارك في بغداد



المصدر: رويترز



■ فتاة تقرأ القرآن بعد صلاة الفجر مع أسرته خلال شهر رمضان المبارك



■ رجل أفغاني يقرأ القرآن في مسجد خلال شهر رمضان المبارك في كابول- أفغانستان



■ أطفال يشاهدون طوفاً رمضانياً احتفالاً يسير عبر شارع في القدس الشرقية لإحياء الاحتفالات



■ عوامة رمضان احتفالية تسير في شارع في القدس الشرقية لتقديم الاحتفالات



■ رجل يلعب بالنار بجوار طوف رمضان المبارك وهو يقود عبر شارع في القدس الشرقية لجلب الاحتفالات



■ فتاة تستلقي بينما تصلي النساء في مسجد خلال شهر رمضان المبارك في واغادوغو- بوركينا



■ أفغاني يصلي في مسجد خلال شهر رمضان المبارك في كابول- أفغانستان

## علماء المسلمين

### في الدين الإسلامي

امتاز الدين الإسلامي بكثير من العلماء في شتى المجالات الذين أفادوا الناس وأناروا لهم الطريق ووضحوا لهم ما يجهلونه، وسوف نستعرض الآن قائمة بأشهر علماء المسلمين في الدين الإسلامي.

### الإمام الشافعي

● هو عبد الله محمد بن إدريس الشافعي المطلبى القرشي، أحد أئمة الأربعة لدى أهل السنة والمشهور بالمذهب الشافعي في الفقه، ولد عام 150 للهجرة في فلسطين ثم انتقل إلى مكة المكرمة وهو ابن سنتين، وكان قد أتم حفظ القرآن وهو عمره أربع سنوات وقام بطلب العلم وهو ابن عشرين عاما وكان قد تعلم على يد الإمام مالك بن أنس. ● كان الإمام الشافعي انتقل لمصر عام 199 هجرية وقام بنشر مذهبه هناك، كما أنه كان قد ألف كتابه المشهور (الرسالة) الذي يشرح فيه علم أصول الفقه، بالإضافة إلى ذلك كان له أربعة من الأبناء.

● أهم ما يميز الإمام الشافعي الذي يعتبر أشهر علماء المسلمين في الدين من أخلاق وصفات التواضع، حيث إنه كان يتعامل مع الناس بأدب واحترام، ومما اشتهر به أيضا حبه للعلم والمطالعة، كما أنه درس الناسخ والمنسوخ، عرف أيضا بورعه وقربه وخشيته من الله، حيث كان يجلس في المسجد كثيرا وكان يختم القرآن مرة كل يوم، بجانب ذلك كان يختم القرآن مرة في الليلة في شهر رمضان.



### الزخرفة الخشبية

الزخرفة الخشبية من أنواع الفن الإسلامي البارزة، فقد كانت مادة الخشب ميداناً لعمليات تجميلية متنوعة، سادت في كثير من البلدان الإسلامية، وكان الحفر على الخشب أحد هذه الأساليب التجميلية، كما استعملت الحشوات للحصول على أشكال هندسية



### الفن الإسلامي

جاء الإسلام إلى بلاد شهدت حضارات سابقة على مر العصور، فأخذ منها وأعطى، وتكونت بمجيئه حضارة جديدة عُرفت بالحضارة الإسلامية التي تعددت فيها أنواع الفن الإسلامي وقوانينها الاجتماعية، وحيثما وصل الإسلام، وصلت الحضارة الإسلامية بأساسها الفكري والنظري، التي كانت موحدة وتعددت إبداعاتها وتنوعت أشكالها، وكان الفن صيغة الحضارة الأولى، واختلاف أنواع الفن الإسلامي هو الصيغة الحضارية الإبداعية التي تنتسب إلى عقيدة الإسلام فكرياً وتطبيقاً.

### عدل سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه

مجموعة قصص من حياة الصحابي الجليل عمر بن الخطاب رضى الله عنه وأرضاه قصة جميلة تبين عدل وحكمة وصفاء ونقاء عمر بن الخطاب رضى الله عنه وأرضاه نستعرض خلال هذه السطور يومياً إحدى هذه القصص العظيمة لسيدنا عمر بن الخطاب وبعض من فضائله.

### القصة السابعة

#### اليوم أسبق أبا بكر

وقف النبي عليه الصلاة والسلام خطيباً يبحث الصحابة ( رضوان الله عليهم) على الإنفاق والصدقة وكان من بين هؤلاء الصحابة عمر بن الخطاب رضى الله عنه الذي انشرح صدره وتهلل وجهه لأنه وافق ما لا عنده . فقال عمر رضى الله عنه : اليوم أسبق أبا بكر رضى الله عنه . فقام مسرعاً يسبق الريح ثم عاد وقد تعلقت بيده صرة كبيرة من المال وضعها بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم نظر النبي إلى هذه الصرة الكبيرة ثم استقبله بنظرة قائلا : ما أبقيت لأهلك ؟ قال عمر رضى الله عنه : أقيت لهم مثله . ثم انصرف عمر رضى الله عنه إلى جوار النبي صلى الله عليه وسلم وما هي إلا هنيهة إلا دخل أبو بكر رضى الله عنه المسجد حاملاً صرة أكبر وأعظم من التي جاء بها عمر رضى الله عنه فوضعها بين يدي النبي صلى الله عليه وسلم . تبسم النبي صلى الله عليه عليه وسلم قائلاً : ما أبقيت لأهلك ؟ أجابه بكلمات خاشعة: أبقيت لهم الله ورسوله . حرك عمر رضى الله عنه رأسه إعجاباً بالصديق قائلاً : لاسبقك إلى شيء أبدا يا أبا بكر .



### الرمان

القيم لكل 100 جرام

| القيمة الغذائية      | الفيتامينات     | المعادن     |
|----------------------|-----------------|-------------|
| طاقة 83 كالوري       | فيتامين «ك» 21% | بوتاسيوم 7% |
| كربوهيدرات 18.7 جرام | فيتامين «ج» 17% | منجنيز 6%   |
| بروتين 1.7 جرام      | فيتامين «ب1» 4% | فسفور 4%    |
| الدهون 1.2 جرام      | حمض الفوليك 10% | نحاس 8%     |

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا  
وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا»



## صدور الدجاج



### ■ تحضير حشوة الدجاج

اغسلي الدجاج بشكل جيد ثم أزيلتي العظمة من فخذ الدجاج ثم ضعيه في التتبيلة ثم ضعيه بشكل مسطح وقومي بحشي الرز بداخله افركي الدجاج من الخارج بزيت الزيتون مع التوابل والبهارات قومي بوضع نصف كمية الرز والنصف الآخر يقدم مع الصرر

### ■ المرحلة النهائية لتحضير صرر الدجاج

ضعي الدجاج بالفرن على درجة حرارة 180 و اخبريزه لمدة 30 دقيقة عندما يصبح لون جلد الدجاج بني فهذا يعني أن الدجاج قد استوى حضري طبق الطعام للتقديم ضعي الارز جانباً مع الدجاج و قومي بتزين الدجاج بالصنوبر واللوز المحمص

### ■ المكونات:

فخاد دجاج 1000غ  
رز بسمتي 250غ  
ملح حسب الرغبة  
قطعتان من الليمون الحامض  
سبع بهارات 25 غ  
كمون ناعم 20 غ  
قرفة ناعمة 20غ  
ورق غار 20غ  
بصل مقطع 150غ - صنوبر محمص  
زيت زيتون 100غ - ثوم 30 غ

### ■ طريقة تحضير حشوة الرز

ضعي القدر على النار مع قليل من الزيت ثم اضيفي البهارات ثم ضعي البصل لكي يطهى جيداً ثم ضيفي الماء و الملح حتى يغلي – عندما يغلي الماء ضعي الرز ودعيه حتى يطهى جيداً تذوقي نكهة التوابل قبل التقديم

## بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

رائد سلمى

فندق

أوريكس روتانا