



@lusailnews

العشاء
7:40المغرب
6:10العصر
2:58الظهر
11:30الشروق
4:54الفجر
3:31مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

أكدوا على دور المسؤولية المجتمعية في أزمة كورونا بالخيمة الخضراء.. خبراء:

المؤسسات الداعمة للمجتمع جديرة بالنمو

7-6 التفاصيل

عينك على

التفاصيل
02

فاعلو خير يوقفون
450 ألف ريال لصالح
وقف الأترجة

عائلة في شمال غرب
سوريا تتناول إفطار
رمضان على أطلال منزلها

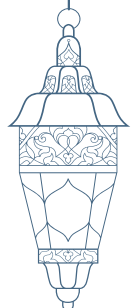
التفاصيل
05التفاصيل
04

مسابقات رمضانية
متنوعة في كتارا

التفاصيل
09

إرشادات لمرضى
السكري الصائمين
بالشهر الفضيل

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت



المصدر: لوسيل

By: Nouredin Medhat



www.lusailnews.net

1437 جولة تفتيشية على المنشآت الغذائية بالظعاين والوكرة



بشكل مستمر على جميع المنشآت الغذائية على مدار ساعات اليوم للتأكد من التزام المحلات بالاشتراطات الصحية المطلوبة. ونفذ قسم الرقابة الصحية التابع لإدارة الرقابة البلدية ببلدية الظعاين خلال أبريل الماضي (306) جولات تفتيشية و(2) حملة تفتيشية مشتركة على المنشآت الغذائية.

اللازمة، كما تلقى القسم 13 شكوى تمت معالجتها فوراً.

وتم إرسال عينة للمختبر المركزي لبيان مدى سلامتها للاستهلاك الآدمي. كما تم الإشراف على ذبح 18404 ذبائح داخل المقصب الآلي وقام مدير بلدية الوكرة بإصدار 11 قرار إغلاق إداري بحق المحلات المخالفة لقانون الأغذية.

ويقوم قسم الرقابة الصحية بحملات تفتيشية

شهد شهر أبريل حملات مكثفة على المنشآت الغذائية وصل عددها بالوكرة والظعاين إلى 1437 حملة وتحرير 65 محضراً، وفي قام قسم الرقابة الصحية بإدارة الرقابة البلدية ببلدية الوكرة خلال أبريل الماضي بتنفيذ 1031 جولة تفتيشية على المؤسسات الغذائية، تم خلالها تحرير 44 مخالفة حسب القانون 8 لسنة 1990 وتم التصالح على 33 منها وإرسال 5 محاضر للشرطة لاتخاذ الإجراءات

التفاصيل
02

البلدية تواصل حملاتها على المنشآت الغذائية

جولة تفتيشية على المنشآت الغذائية بالطعابين والوكرة



شهد شهر أبريل حملات مكثفة على المنشآت الغذائية وصل عددها بالوكرة والطعابين إلى 1437 حملة وتحرير 65 محضراً، وفي قام قسم الرقابة الصحية بإدارة الرقابة البلدية ببلدية الوكرة خلال أبريل الماضي بتنفيذ 1031 جولة تفتيشية على المؤسسات الغذائية، تم خلالها تحرير 44 مخالفة حسب القانون 8 لسنة 1990 وتم التصالح على 33 منها وإرسال 5 محاضر للشرطة لاتخاذ الإجراءات اللازمة، كما تلقى القسم 13 شكوى تمت معالجتها فوراً.

وتم إرسال عينة للمختبر المركزي لبيان مدى سلامتها للاستهلاك الآدمي. كما تم الإشراف على ذبح 18404 ذبائح داخل المقصب الآلي وقام مدير بلدية الوكرة بإصدار 11 قرار إغلاق إداري بحق المحلات المخالفة لقانون الأغذية.

ويقوم قسم الرقابة الصحية بحملات تفتيشية بشكل مستمر على جميع المنشآت الغذائية على مدار ساعات اليوم للتأكد من التزام المحلات بالاشتراطات الصحية المطلوبة.

1990م بشأن تخظيم مراقبة الأغذية
الآدمية.
وخلال هذا الشهر أصدر مدير البلدية (3) قرارات إغلاق لمنشآت غذائية نتيجة تداولها مواد غذائية غير صالحة أو تم تحضيرها في ظروف غير صحية، كما تلقى القسم 5 شكوى تم معالجتها فوراً.

على المنشآت الغذائية، بالإضافة إلى (2) حملة سحب منتج، أسفرت عن تحرير (21) محضر ضبط مخالفة طبقاً لأحكام القانون رقم (8) لسنة

■ تحرير 65 محضراً وإصدار 14 قرار إغلاق

ونفذ قسم الرقابة الصحية التابع لإدارة الرقابة البلدية ببلدية الطعابين خلال أبريل الماضي (306) جولات تفتيشية و(2) حملة تفتيشية مشتركة

ضمت جلسات «أقرأني فأني هذا الكتاب» خلال رمضان

الملتقى القطري للمؤلفين يناقش رواية «القرصان»

المتعالي ولكنه أداة لإرسال المعنى، خاصة أن نظريات التاريخ المختلفة التي جاء بها فلاسفة الغرب كانت جميعها تؤكد أن غير الأوروبي لا يمكن أن يكون نموذجاً داخل هذا التاريخ، فيما تجاوز المؤلف بنا خلال تلك الرواية محل النقاش ليقول إن العربي بإمكانه التحدث من داخل التاريخ بمنطق السيد.

ونوه د. اليامين بن تومي إلى أن التاريخ السري الذي ترصده الرواية يتجاوز كل التاريخيات الرسمية التي فشلت في توثيق مستقل، بمعنى أن التاريخ السري يعيد مرة أخرى وظيفة الكلام ووظيفة الكتابة للإنسان العربي فيتجاوز تلك الأرشيفيات ذات الصور النمطية الثابتة عن الإنسان العربي، بعد أن حصر الاستعمار الجغرافي لصالحه وظل محتفظاً بها لذلك فإن تلك الرواية تساهم في إعادة خلخلة النظرية الروائية برمتها وإعادة تطبيق الأطروحة الروائية بحذافيرها، من حيث كونها نصاً جامعاً، جمع إليه الكثير من الهويات السردية بداخله، ولذلك أراد د. اليامين خلال محاضراته الوقوف عند نقاط مهمة تمثلت في إعادة فهم الجنس الروائي وصور التسيير المضاعف التي تتطلبه أحياناً الرواية، وذلك من أجل إعادة بناء لتخيل تاريخي يصور مجتمعات المقاومة مع التركيز على نقطة أخرى وهي كيفية بناء الوعي.

ويواصل الملتقى القطري للمؤلفين أنشطته الثقافية باعتباره هيئة ثقافية تتبع لوزارة الثقافة والرياضة تعنى بالاهتمام بالمؤلفين، ويهدف الملتقى إلى الاهتمام بالمؤلفين وخاصة في الارتقاء بالمستوى الثقافي للمؤلفين وفق قرار وزير الثقافة والرياضة رقم (91) لسنة 2018 بتأسيس الملتقى القطري للمؤلفين واعتماد عقد تأسيسه ونظامه الأساسي.



■ د. اليامين بن تومي

أن الرواية التي يشعر كاتبها بأنها تتبنى بروتوكولا واضحاً فعليه أن يعلن موته، وبالتالي فإن الرواية تجدد ذاتها انطلاقاً من إعادة اكتشاف السردية الخاصة بها، مؤكداً أن كلما دخلت الرواية إلى النموذج كلما وقعت في مأزق، ذلك أن الرواية فن غير مكتمل ولذلك نحد بصدد البحث عن الغير مكتمل أو المنسي داخل الرواية، ومن هنا يسعى الملتقى لمعرفة ما الذي يحاول أن يقوله هذا الجنس الروائي لتجاوز عوائقه التاريخية.

كتابة التاريخ

وفي هذا السياق أشار إلى أن ثمة مفهوماً جديداً للرواية قد يأتي انطلاقاً من اكتشاف الذات وهو ما تمت مخاطبتنا من خلاله في رواية آل محمود، وأضاف: «القرصان» لا تحكي التاريخ كما هو لكنها تتوخى التاريخ، أي تعيد كتابة التاريخ بحيث لا يصبح التاريخ هو



عقد الملتقى القطري للمؤلفين جلسة جديدة من جلسات «أقرأني فأني هذا الكتاب» التي تسعى إلى نشر ثقافة النقد بين الكتاب والأدباء، وتمكن القارئ من وضع خطة إستراتيجية لاختيار الكتب وقراءتها، على ضوء آليات نقدية واضحة تمكنه من التمييز بين النصوص، وتحديد جمالياتها الفنية والسردية، وتم خلال تلك الجلسة استضافة د. اليامين بن تومي ليقدم محاضرة بعنوان «من التاريخ إلى التتريخ.. قراء في رواية القرصان» وذلك عبر قناة الملتقى على اليوتيوب، ومن خلال الفعاليات التي يقيمها الملتقى عن بعد خلال الفترة الحالية.

دلالات خاصة

وفي هذا الإطار ناقش د. اليامين بن تومي خلال هذه الجلسة التي أدارها د. عبد الحق بلعابد أستاذ قضايا الأدب ومناهج الدراسات النقدية بجامعة قطر ما رآه من جماليات عديدة في رواية «القرصان» للروائي القطري عبد العزيز آل محمود، موضحاً أنه اختار عنواناً ذا دلالات خاصة، أراد من خلاله أن يقف عند تزيخ السرد وتسيير التاريخ في رواية قطرية مهمة بغرض المرور عبر ثنائياتها مع تقديم تشريح للطريقة التشويقية المتبعة في نسج خيوط الرواية.

ويصف المحاضر النص القطري «القرصان» في طريقه لتشيحه وتبيان شفراته بكونه متفرداً في كتابته التاريخية حيث يحتاج إلى نوع من القراء الذين يمتلكون القدرة على فك شفرات النص والإبحار في عالمه، مؤكداً على

تحقيقاً لشعار «الوقف شراكة مجتمعية»

المصارف الوقفية تغطي مجمل مناحي الحياة

والطفولة، المصرف الوقفي للتنمية العلمية والثقافية، المصرف الوقفي للرعاية الصحية.

المصرف الوقفي للبر والتقوى: من خلال

المصرف الوقفي للبر والتقوى تنعكس محاسن الدين الإسلامي في الوقف، فنظراً لاتساع مجالات الخير التي يشترطها الواقفون، كان من الضروري إنشاء مصرف وقفي مستقل يستوعب أوجه البر والتقوى المختلفة.

المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة: وهو المصرف الذي يعنى بخدمة القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، وذلك بعدة وسائل، منها إنشاء مراكز تعليم القرآن الكريم، وتشجيع طلبة العلم على تعلم كتاب الله ودراسة السنة النبوية، وطباعة وتوزيع المصحف الشريف وترجمة معانيه وكتب السنة وعلومها، وتنظيم الندوات

والطفولة، المصرف الوقفي للتنمية العلمية والثقافية، المصرف الوقفي للرعاية الصحية.

المصرف الوقفي للبر والتقوى: من خلال

المصرف الوقفي للبر والتقوى تنعكس محاسن الدين الإسلامي في الوقف، فنظراً لاتساع مجالات الخير التي يشترطها الواقفون، كان من الضروري إنشاء مصرف وقفي مستقل يستوعب أوجه البر والتقوى المختلفة.

المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة: وهو المصرف الذي يعنى بخدمة القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، وذلك بعدة وسائل، منها إنشاء مراكز تعليم القرآن الكريم، وتشجيع طلبة العلم على تعلم كتاب الله ودراسة السنة النبوية، وطباعة وتوزيع المصحف الشريف وترجمة معانيه وكتب السنة وعلومها، وتنظيم الندوات



تهدف المصارف الوقفية الستة بالإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، إلى تغطية مجمل مناحي الحياة الاجتماعية، وتحقيق شعار «الوقف شراكة مجتمعية»، ومن خلالها يستطيع الوقاف الكريم اختيار الجانب الذي يرغب في الوقف عليه، وهي في نفس الوقت تعتبر شروطاً للواقفين يصرف الوقف من خلالها، والمصارف الوقفية الستة، هي: المصرف الوقفي للبر والتقوى، المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة، المصرف الوقفي لخدمة المساجد، المصرف الوقفي لرعاية الأسرة

خلال برنامج «ذخر» عبر أثير إذاعة القرآن الكريم بالتعاون مع الأوقاف فاعلو خير يوقفون 450 ألف ريال لصالح وقف الأترجة

الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في الدولة وتنوع البرامج والأنشطة التي تطرحها بحسب الفئات العمرية وحاجة المجتمع إليها. وتشكر الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية الواقفين والواقفات الذين ساهموا في وقف الأترجة للقرآن الكريم، وخاصة في شهر رمضان المبارك شهر القرآن، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود الناس وكان أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل عليه السلام، وكان يلقاه في كل ليلة من رمضان فيدارسه القرآن، فمرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة. وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم على تعلم القرآن وتعليمه، وبين فضل ذلك، كما جاء في الحديث النبوي الشريف: (خيركم من تعلم القرآن وعلمه). يذكر أن الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية أطلقت حملة وقفية تحت عنوان (وقف الأترجة للقرآن الكريم) مستهل شهر رمضان المبارك من عام 1438هـ لصالح دعم المراكز والدور القرآنية في داخل دولة قطر، ودعماً للمسيرة القرآنية في الدولة، وجهود القائمين عليها في إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية حيث تتيح هذه الحملة الفرصة للراغبين بالمساهمة في نيل الأجر والمثوبة من خلال مشاريع المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة. وقد بلغت أعداد المراكز والدور التابعة لإدارة الدعوة حوالي 120 مركزاً للطلاب و21 داراً للطالبات تضم مجموعة أكثر من 20 ألف طالب وطالبة.

وقف الأترجة في أرقام

وقف الأترجة هو وقف عقاري مكون من عمارتين وعدد 112 شقة، يصرف ريعه لخدمة المراكز والدور القرآنية داخل دولة قطر، وتبلغ قيمة المشروع 67,800,000 ريال (سبع وستون مليوناً وثمانمائة ألف ريال)، والعائد المتوقع منه يبلغ حوالي 8,000,000 ريال سنوياً. وهذه الوقفية المباركة تقام على أرض وقفية تم تخصيصها في منطقة ابن محمود، وسيتم افتتاحه قريباً إن شاء الله تعالى، وبهذه المناسبة تحت الإدارة العامة للأوقاف الجمهور الكريم على استغلال هذه الفرصة للمشاركة في وقف الأترجة للقرآن الكريم.



يفتح مشروع الأترجة قريباً - وقف عقاري مكون من عمارتين وعدد 112 شقة يوجه ريعه لصالح المراكز والدور القرآنية بداخل دولة قطر، برنامج «ذخر» هو برنامج إذاعي تقدمه الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بالتعاون مع إذاعة القرآن الكريم عبر أثيرها، وذلك كل يوم أحد أول الشهر، ونلتقي معكم خلال شهر رمضان الكريم، كل يوم أحد، بواقع أربع حلقات خلال الشهر الفضيل، ويتناول البرنامج المشاريع الوقفية والتعريف بالوقف واستضافة نخبة من المشايخ الكرام، وقد تناولت الحلقة الماضية التعريف والحث على الوقف على وقف «الأترجة» للقرآن الكريم، وتلقت الوقفية أوقافاً بقيمة 450 ألف ريال من الواقفين الكرام. ويعتبر وقف الأترجة للقرآن الكريم من الأوقاف النوعية، حيث يخدم مراكز ودور القرآن الكريم بداخل دولة قطر، ويهدف إلى إنشاء وقفية جديدة تدعم المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة، والحلقات القرآنية بالدور والمراكز المختلفة داخل دولة قطر، إلى جانب إتاحة الفرصة للأعداد المتزايدة من الراغبين في الالتحاق بالمراكز والدور القرآنية، ورفع مستوى تعليم القرآن وجودته، وذلك باستقطاب المعلمين المهرة، وتقليل عدد الدارسين في الحلقة الواحدة وتقديم الخدمات الحيوية المتزايدة للمراكز والدور القرآنية كالحوافز المادية والمواصلات وغيرها، إلى جانب تلبية الحاجة المتزايدة للطالبات الراغبات (خاصة الصغيرات منهن) بالتسجيل في الدور النسائية، وفتح أعداد جديدة من المراكز والدور القرآنية. إضافة إلى أن هذا المشروع يأتي دعماً للمراكز والدور القرآنية في الدولة والتي أسهمت بشكل فاعل في نشر الثقافة القرآنية والقيم وإتقان القراءة والكتابة للأطفال، والإسهام الملفت في رفع اسم قطر وأهلها على مستوى المسابقات القرآنية الدولية، وهذه الأمور جديرة بأن تكون هدفاً تسعى الحملة إلى تحقيق أسبابه وتهيئة الأرضية لإبراز المزيد من أبنائنا المتقنين في ساحات خدمة القرآن وعلومه، علاوة على أثر الحملة في إبراز الدور العلمي والأخلاقي لمراكز تعليم القرآن الكريم التابعة لقسم القرآن الكريم وعلومه بإدارة



[/baladnadoha](#) [baladnaco](#) [@baladnaco](#)

شركة بلدنا للصناعات الغذائية ذ.م.م. | طريق الشمال مخرج 44 - 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



في إطار ملتزم ومغلف بالإجراءات الاحترازية

الثقافة والرياضة تطلق حافلات القرنقعوه اليوم

الرحلات إرشادات السلامة العامة التي تقضي بعدم إحداث تجمعات مع محاولة تصدير الجو الاحتفالي للمجتمع، وفي هذا الإطار تم عمل فيديوهات تم بثها على منصات التواصل الاجتماعي لتوضيح إجراءات السلامة التي تم اتباعها عند التجهيز للفعالية، لتتيح بذلك الوزارة للناس أن يحتفلوا في أماكنهم بمعاونة الحافلات التابعة للنوادي الرياضية والتي ستقوم بإيصال القرنقعوه لهم، كما سيتناوب على توزيع أكياس القرنقعوه من الحافلة التي سيطلقها مركز شؤون المسرح عدداً من الفنانين الذين يحبهم الأطفال.

قرنقعوه كتارا غير

ومن ناحية أخرى تواصل المؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا) استعداداتها للاحتفال بليلة القرنقعوه، اليوم، تحت شعار «قرنقعوه كتارا غير»، وذلك بما يتوافق مع خطة الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية الخاصة بجائحة فيروس كورونا (كوفيد- 19) بالتعاون مع اللجنة العليا لإدارة الأزمات.

وتنظم «كتارا» مسابقات خاصة ضمن احتفالاتها بليلة القرنقعوه، تقدم من خلالها العديد من الهدايا والمفاجآت التي تشمل جوائز قيمة للأطفال تضم 10 أجهزة آيباد، و75 كرة قدم، و75 سي دي ألعاب بلاي ستيشن، و15 قميصاً لكابتن منتخب قطر حسن الهيدوس، بالإضافة إلى سلة قرنقعوه كتارا الإلكترونية. وينضم البرنامج تنظيم جولة لطائرات الدرون مصحوبة بأهازيج القرنقعوه التي يمكن سماعها من المنازل، إلى جانب مسابقات لأفضل زي قرنقعوه للأطفال (فيديو أو صورة). وستقوم المؤسسة العامة للحي الثقافي بنوزيع هدايا القرنقعوه على مركز إحسان ومؤسسة دريمة، والماجر الصحية، ومع الطلبات الخارجية للطعام من مطاعم كتارا، وكذلك مع حملة زاد كتارا الرمضانية، إلى جانب توزيعات حصص حملة نعين ونعاون اليومية.



أكياس القرنقعوه المغلفة والمعقمة لبيوت الأطفال، مشيرة إلى أن كل ذلك سبقه الإعداد لجدول زمني يضمن تنفيذ الفعالية بنجاح. بشار إلى أن الحافلات التي ستجوب مناطق مختلفة من الدولة سيكون عليها شعار الوزارة والنادي التابعة له كل حافلة، وستكون مزودة بمكبرات صوت لتذيع أغاني القرنقعوه وتضمن السلامة والصحة والبهجة للجميع، وستتبع تلك

عادات مجتمعهم، مع الحرص على عدم خروجهم من منازلهم، وأكدت على أن تسير الحافلات سيتم من خلال خطة تم إعدادها مسبقاً بعناية فائقة بغرض الوصول إلى أكبر عدد من المناطق، وأبرزت أنه قد تم التجهيز للمبادرة بتوفير كافة المستلزمات اللازمة لها مع الاحترازات الوقائية في ظل أزمة كورونا، فضلاً عن إرشاد وتدريب المتطوعين على الإجراءات المتبعة خلال توصيل

إيصال القرنقعوه
للأطفال في منازلهم
دون التجمعات

رصدت لها جوائز نقدية قيمة

مسابقات رمضانية متنوعة في كتارا



أوساط الأطفال واليافعين باعتبارهم الفئة المستهدفة من المسلسل، بالإضافة إلى ربط الجيل الحالي بالموثوث والمنتج الثقافي القطري الأصيل، كما يعتبر المسلسل باكورة الأعمال الفنية لدار كتار للنشر، وقد أشرف على إعداد فكرته الأستاذ خالد عبد الرحيم السيد، ولهواة الألعاب والبطولات الإلكترونية، يمكنهم التسجيل في بطولة كتارا الرمضانية عن بعد، والفوز بجوائز قيمة.

الاجتماعي. وأطلقت «كتارا» الجزء الثاني من المسلسل الكرتوني «تمور وتمورة» بالتعاون مع تلفزيون قطر، حيث تبث حلقات المسلسل يومياً خلال الشهر الكريم، ويهدف العمل الدرامي، الذي حصل على جائزة الدورة الـ 20 للمهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون الذي أقيم في العاصمة التونسية في الفترة من 27 وحتى 30 يونيو 2019 وذلك ضمن فئة برامج الأطفال، إلى نشر التوعية في

المفردات القطرية القديمة، بالإضافة إلى مسابقة القصة القصيرة المستوحاة من السيرة النبوية وحياة الرسول صلى الله عليه وسلم، والموجهة للأطفال القطريين والمقيمين ومن جميع الأعمار على أن يكون عدد كلمات القصة يتراوح بين 100 و120 كلمة، فيما تشمل مسابقة معارض كتارا على توجيه سؤال يومياً عن أحد معارض كتارا السابقة وهي مفتوحة أمام مشاركة الجميع عبر مواقع التواصل



■ خالد السيد

النبوية» للبنات والبنين الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والثامنة عشرة. وتقدم كتارا مسابقات في الثقافة والتراث والإعلام، مثل مسابقة كتارا للمذيع الفصيح (في التلفزيون والإذاعة للبنات والبنين من المواطنين والمقيمين ومن سن 12 وحتى 22 سنة)، حيث يطلب من المشاركين قراءة نص يُعد من قبل كتارا، وإرسال التسجيل الصوتي أو المرئي على الواتساب، مرفقاً بمعلومات عن المشارك وصورة من بطاقته الشخصية، وحددت كتارا ثلاث جوائز للفائزين بنفس القيمة للفائزين في كلا المسابقتين، حيث تبلغ قيمة الجائزة للفائز بالمركز الأول بالفئة الأولى 13 ألف ريال والثاني 10 آلاف والثالث 8 آلاف. كما أطلقت المؤسسة العامة للحي الثقافي مسابقة كتارا للتراث القطري موجهة للجميع، وعبر توجيه سؤال يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بكتارا يتعلق في



تنطلق اليوم مبادرة الاحتفال بليلة القرنقعوه التي تقيمها وزارة الثقافة والرياضة في إطار ملتزم ومغلف بالإجراءات الاحترازية التي اتخذتها الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا، حيث سيجوب عدد من الحافلات مناطق مختلفة من أجل إيصال أطفال قطر لتوزيع أكياس القرنقعوه المغلفة والمعقمة عليهم في بيوتهم دون وجد أي شكل من أشكال التجمعات حفاظاً على سلامة الجميع، وستصطحب مكبرات الصوت المصاحبة للحافلات بأغنية القرنقعوه، وذلك بالتعاون مع مجموعة من الأندية الرياضية، وبعض الجهات التابعة لوزارة الثقافة والرياضة، وفقاً للالتزام التام بتطبيق الإجراءات الوقائية سيقوم بالمهمة متطوعون مدربون على الإجراءات الاحترازية. هذا ومن المزمع أن تنطلق الفعالية من مقرات 10 أندية رياضية وهي: نادي الريان الرياضي، نادي السد الرياضي، نادي قطر الرياضي، نادي الخور الرياضي، نادي الشمال الرياضي، نادي العربي الرياضي، نادي الغرافة الرياضي، نادي أم صلال الرياضي، النادي الأهلي الرياضي، نادي الوكرة الرياضي، إلى جانب مشاركة حافلة مركز شؤون المسرح والتي ستنتقل من مسرح قطر الوطني. من جانبها أوضحت عائشة المحمود مدير إدار العلاقات العامة والاتصال بالوزارة أن المبادرة تأتي في إطار حرص الوزارة على الاستمرار بإحياء الموروث الشعبي، من خلال فعاليات تلتزم بإجراءات تتلاءم مع طبيعة المرحلة الحالية في ظل أزمة كورونا، مشيرة إلى أن مبادرة الاحتفال بليلة القرنقعوه المقرر إقامتها مساء اليوم عقب الإفطار تهدف إلى غرس البهجة في قلوب الأطفال خلال الوضع الصحي الراهن وإرساء التواصل وبث روح المودة والألفة والمحبة في المجتمع، وتشجيع الأطفال على معرفة

تواصل المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا» تقديم باقة من المسابقات الدينية والثقافية والتراثية عبر وسائل التواصل الاجتماعي ووفق برامج ومنصات المشاركة عن بعد الخاصة بها. وتأتي هذه الأنشطة والفعاليات ضمن فعاليات كتارا خلال شهر رمضان المبارك وفي إطار الإجراءات الاحترازية والوقائية التي تتخذها كتارا لمواجهة فيروس كورونا (كوفيد- 19) ومنع انتشاره، حيث تتوجه مسابقات كتارا خلال شهر رمضان المبارك إلى مختلف الفئات الاجتماعية والعمرية، إذ تشمل حفظ القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، إلى جانب إطلاقها لمسابقات تتعلق بالثقافة والتراث والقصة القصيرة والإعلام. وتحرص المؤسسة العامة للحي الثقافي على تنوع مواضيع المسابقات التي تطرحها مع التأكيد على ثراء المحتوى وتجديد الأسلوب والتجربة، بهدف تحقيق أفضل استفادة من برامج ومنصات وشبكات التواصل الاجتماعي، في نشر الثقافة والتراث والقيم العربية والإسلامية الفاضلة والأخلاق القرآنية الحميدة، عبر الحد على التمسك بكتاب الله وسنة نبيه، من خلال التلاوة والحفظ والتدبر، إلى جانب دورها في تشجيع ورعاية الإبداع وإحياء التراث والموروث والعادات والتقاليد القطرية. ونظمت كتارا مسابقة «جزء عم للأطفال» القطريين والمقيمين من سن السادسة وحتى 13 عاماً، وتشتمل على الحفظ والتجويد، ومسابقة «كتارا للأحاديث

من هنا وهناك

في شمال غرب سوريا

عائلة تتناول إفطار رمضان على أطلال منزلها

أريحا - أ ف ب

بين ركام منزلهم ومحاطين بأنقاض أبنية يطغى عليها لون الإسمنت الرمادي في أريحا في شمال غرب سوريا، اختار طارق أبو زياد وعائلته تناول وجبة الإفطار ليوم واحد في شهر رمضان، في مكان أقاموا فيه لسنوات طويلة ويضّم كل ذكرياتهم الجميلة. وافترشت العائلة سجادة ملونة وضعت على سقف منزل جدرانها مدمّرة، وسط حارة لم يسلم أي من أبنيتها من الدمار الكلي أو الجزئي أو تصدّع الجدران في إحدى أبرز مدن محافظة إدلب. وأضفت السجادة التي طغى عليها اللون الأحمر لونا من ألوان الحياة على الحي الخالي من سكانه والذي بات عبارة عن أكوام حجارة متفرقة، وفق مقاطع مصورة التقطها مراسل وكالة فرانس برس عبر كاميرا طائرة مسيرة عند موعد الإفطار. وجلس طارق (29 عاماً) مع والدته وشقيقته وزوجته وأطفالهما الأربعة على الأرض حول أطباق جاهزة من الدجاج والكباب المشوي أحضروها معهم، بينما كانوا يتناولون العصير في أكواب بلاستيكية. وقال طارق الذي يعمل في فرن لفرانس برس «أحبنا أن نحيي يوماً من رمضان هنا، كما اعتدنا أن نفعل في كل سنة»، موضحاً «عدنا ووجدنا الحارة مدمرة بشكل كامل». وبات مشهد الدمار والبلدات الفارغة من سكانها عادياً خلال سنوات الحرب التسعة التي تعصف بسوريا منذ العام 2011، خصوصاً في محافظة إدلب التي

تعرّضت لهجمات عدة خلال السنوات الأخيرة. ولم تخف سماح (50 عاماً)، والدّة طارق، تأثيرها بالدمار حولها. وقالت لفرانس برس «هذا أول رمضان لنا بعد النزوح، جئنا لنجتمع حول مائدة الإفطار في هذا المنزل كي نسترجع الذكريات القديمة.. بعد النزوح

والقصف والمعاناة التي مررنا بها والشهداء الذين فقدناهم». ونزحت العائلة جراء هجوم واسع شنّته قوات النظام بدعم روسي على مناطق في إدلب ومحيطها منذ ديسمبر، وتسبّب بنزوح نحو مليون شخص خلال ثلاثة أشهر، وفق الأمم المتحدة. ويسري منذ السادس من مارس وقف

لإطلاق النار في المنطقة الواقعة تحت سيطرة هيئة تحرير الشام (جبهة النصرة سابقاً) وفصائل أخرى أقل نفوذاً. وبدأ عشرات الآلاف من النازحين العودة إلى بلداتهم، لكن العديد من المنازل غير قابلة للاستخدام بسبب الدمار الذي لحق بها. وقالت سماح بغضّة «في هذا اليوم

من شهر رمضان الفضيل، لم أستطع دخول المطبخ، لأنه ليس هناك مطبخ من الأساس، كي أحضر الطعام وأفطر مع العائلة». ثم أضافت «لكن هذه حارتنا وحارة أهلنا، هنا عشنا.. لا نستطيع العيش في مكان آخر، لا نستطيع أن نترك منازلنا.. أنا لم أتحمل النزوح».

متطوعون سوريون يحضرون

وجبات طعام للعاملين

في الرعاية الصحية

رويتزر

تحرص الجمعيات الخيرية، خلال شهر رمضان في كل عام، على إعداد وجبات طعام للأيتام والعائلات الفقيرة وذوي الحاجة الآخرين. لكن هذا العام قررت مجموعة إنسانية سورية تقديم وجبات للأطباء والعاملين في خدمات الرعاية الصحية المرابطين على الخط الأمامي لمحاربة فيروس كورونا المستجد.

ويقضي المتطوعون العاملون في مجموعة ساعد، وهي منظمة غير حكومية، ساعات طويلة في المطبخ تجهزون الطعام ويغلفونه ثم يوزعون الوجبات على المستشفيات ومراكز العزل.

وقال عبدالعزيز حبال، المنسق الإعلامي في مجموعة ساعد «اليوم الظرف اللي انفرض ع البلد.. الوباء والجائحة وهاد كله فرض انه اليوم نحنا فيه عندك عالم (ناس) هي يمكن قاعدة ببيوتها تضرت بس فيه عندك عالم هي خط دفاع أول موجودة لحمايتنا، لصحتنا، لسلامتنا، لحتي تقدر تسيطر على هذا الوباء، مو بس انه هي كفرض انه هي لازم تكون بالمشافي. اليوم نحنا عم نقدم الوجبات للأطباء والدكاترة لأنه هن خط الدفاع الأول الموجودين بالمشافي لحمايتنا وسلامتنا».

وأضاف علي، وهو متطوع في المجموعة «نحننا على فترة وباء فيروس كورونا فبدنا نكون عم نشغل بهاد الشي مشان مراكز الحجر الصحي والكادر الطبي اللي هو عم يظل بمراكز الحجر الصحي 24 ساعة كل أيام الأسبوع. فهاد الشي يستوجب إنه نحننا نكون موجودين هلق (الآن) بهاد المطبخ أكثر من كل السنين مشان الكادر الطبي الموجود بمراكز الحجر الطبي ومراكز العزل».

وبينما كانت مجموعة ساعد تقيم في السنوات السابقة ولائم كبيرة أمام المسجد الأموي التاريخي في دمشق، عمل المتطوعون هذا العام في مكان مغلق ومعقم والتزم الجميع بوضع الكمامات والقفازات.

وتحضر المجموعة ما بين 1500 و1900 وجبة يومية، تقدم 150 منها للعاملين في المجال الطبي بثلاثة مراكز طبية تتعامل مع حالات الإصابة بفيروس كورونا في العاصمة.

وسجلت سوريا حتى الآن 44 حالة إصابة بمرض كوفيد - 19، الذي يسببه فيروس كورونا، وثلاث وفيات.

رغم تهديد فيروس كورونا

لتوارع القاهرة تعج بالمتسوقين في رمضان

القاهرة – رويتزر

في قلب العاصمة المصرية القاهرة يحتشد متسوقون بمحلات الحلويات والبقالة لتخزين احتياجاتهم لوجبة الإفطار خلال شهر رمضان غير عابئين بالخاوف المتعلقة بفيروس كورونا المستجد.

فبعد ما يزيد قليلا على شهر منذ فرضت مصر إجراءات صارمة لاحتواء الفيروس تدفع العادات الاجتماعية والضغوط الاقتصادية الناس للخروج إلى الشوارع حتى مع الاستمرار في زيادة حالات الإصابة الجديدة بمرض كوفيد-19 الذي يسببه فيروس كورونا. وتنظم الحكومة حملات في الصحف وعلى لوحات الإعلانات لتشجيع التباعد الاجتماعي. كما أنها أغلقت المقاهي وخدمات تناول الطعام في المطاعم وفرضت حظر تجول أثناء الليل.

لكن حظر التجول دفع الناس إلى الإقبال على التسوق نهارا حيث يُخزن كثيرون منهم احتياجاتهم للإفطار عند الساعة 6,30 مساءً بالتوقيت المحلي. وعادة ما يواجه أصحاب المتاجر صعوبات في إقناع الناس بالوقوف في طوابير بطريقة منظمة.

وقال أسامة علي أحمد (60 عاما)، وهو صاحب محل حلويات قريب من مسجد السيدة زينب التاريخي في وسط القاهرة، «الزبائن مش خايفة، عشان أول

رمضان كان زحمة فكنا عمالين نفرقهم عن بعضهم ونوزعهم. الناس مش مدركة يعني كورونا دي إيه يعني وبتاع، فكنت واقف أنا عمال أبدهم عن بعضهم على أساس ما يحصلش يبقوا لرقق في بعضهم كده غلط». وتزاحم الزبائن، الذين يضع بعضهم كمامات، من أجل الفوز بمكان متقدم كما يفعلون في محل بقالة قريب. وبينما يشتري مخلات قال أشرف علي (52 عاما)، وهو سائق في شركة اتصالات، «بص حضرتك، هي دي عادة سنوية عندنا كلنا، فأحنا في كل سنة بننزل بنجيب الحاجات دي، الطرشي طبعاً ده عادة يعني في رمضان والكنافة والقطايف، وبالنسبة لموضوع الكورونا هو الواحد بيحرص أي نعم أه بس ده ما يمنعش إن هو هيجرمننا من إن إحنا نجيب الحاجات بتاعة كل سنة اللي إحنا متعودين عليها، أو الشعب المصري كله متعود عليها».

سجلت مصر، التي يقدر عدد سكانها بنحو 100 مليون نسمة، حتى الآن ما يربو على سبعة آلاف حالة إصابة بفيروس كورونا المستجد و452 حالة وفاة، وهو عدد أقل مما سجلته كثير من الدول الأوروبية. وإن كان عدد حالات الإصابة الجديدة مستمر في الارتفاع. وحثت وزيرة الصحة هالة زايد المصريين يوم الأحد على التعامل بجدية أكثر مع إجراءات العزل العام. وقالت الوزارة إن المواطن هو من سيتحكم في الطريقة التي سنعبّر بها هذه الأوقات الخطرة، مشيرة إلى أن

أفغانستان توزع الخبز مجانا مع ارتفاع الأسعار في رمضان

كابول – رويتزر

حيث يعيش أكثر من نصف السكان تحت خط الفقر. قال عمر جويبا، وهو خبير اقتصادي في معهد بيروني المستقل في كابول، اطلع على أحدث تقرير حكومي عن أسعار الاستهلاك، إن معدل التضخم الرئيسي في العاصمة بلغ 7,5 في المئة سنويا في أبريل، وبلغ معدل تضخم أسعار المواد الغذائية 16,7 في المئة.

وقال جويبا «بالنظر إلى اعتماد أفغانستان الكبير على المواد الغذائية المستوردة والمنتجات غير الغذائية المستوردة، يمكن أن يكون لتعطل التجارة نتيجة لإغلاق الحدود تأثير شديد على التضخم المحلي». ويمثل ارتفاع أسعار المواد الغذائية، الذي جاء بالتزامن مع شهر رمضان، ضربة قاسية لبلد

يعاني من الصراع المستمر منذ عقود بين القوات التي تقودها الولايات المتحدة ومسلحي حركة طالبان. وقالت بارفائي راماسوامي، نائبة مدير برنامج الأغذية العالمي بأفغانستان «يتحول وضع كوفيد- 19 في أفغانستان بسرعة من حالة طوارئ صحية إلى أزمة غذاء ومعيشة». وأفادت أفغانستان الثلاثاء بأن لديها 3224 حالة إصابة بفيروس كورونا، منها 95 حالة وفاة. وقالت أميران جالازي، وهي أم لاربعة أطفال قُتل زوجها في هجوم للمتشددين هذا العام في كابول، «وكان الانفجارات والهجمات ليست كافية لجعل حياتنا بائسة، علينا الآن أن نتعامل مع مخاوف من فيروس ونقص في الغذاء».

المسجد الذهبي

أشهر معالم سلطنة بروناي

المسجد الذهبي، أو مسجد السلطان عمر علي سيف الدين يعد من أشهر معالم سلطنة بروناي. ويقع في بندر سري بيكوان، عاصمة بروناي، والأكثر جذباً للسياحة، ومن المعالم المميزة للسلطنة. وعلى الرغم من أن المظهر الخارجي للمسجد والقارب الاحتفالي في بحيرته يبدوان في غاية البهرجة، ربما لزيادة الرغبة في جذب السياح لكن الهدف الحقيقي للمسجد يصبح واضحاً عندما يدرك الزوار أنهم لا يستطيعون دخول المسجد، إلا لأداء الصلاة.



3

كيلومترات يتبناها
المسجد عن وسط
المدينة



52

متراً ارتفاع المسجد عن
الأرض ويمكن مشاهدته
من أية بقعة في المدينة



صممه المهندس
المعماري والنحات
كافاليري رودولفو أرثولي
وهندسته مزيج من
العمارة الإسلامية والفن
الإيطالي والهندسة
المعمارية المغولية
الملايوية



5

ملايين دولار تكلفة بناء
المسجد واعتبر من
الرموز الإسلامية الحديثة



1958

افتتح المسجد رسمياً
في مدينة بندر سري
بيكوان

سُمي المسجد على اسم عمر علي صفي الدين
الثالث، سلطان بروناي الثامن والعشرين «والد
السلطان الحالي» الذي بدأ بتشييده في عهده



تحيط بالمسجد المياه من كل
جانب، ويقطع جسر صغير
البحيرة إلى منطقة «كامبونج آير»

صممت المثانة الرئيسة
بطريقة فريدة من نوعها
تمزج ما بين عصر النهضة
والطراز المعماري الإيطالي

الجزء الداخلي من المسجد
مخصص للصلاة فقط، وزين
بالنوافذ الزجاجية الملونة
والأعمدة الرخامية

يشتهر بقببه المذهبة، وتمت إنارته
بشكل فريد يعطي انعكاسات
بدیعة وخاصة في الليل مع الماء
الذي يحيط به من جوانبه

يصنف بأنه المسجد الأول
من حيث الطراز المعماري
في منطقة آسيا والمحيط
الهندي



يمكن الاستمتاع
بالمناظر البانورامي
أثناء الغروب من
الجسر الجديد المواجه
للمسجد أو خلال النهار
لرؤية أشعة الشمس
الساطعة على القبة
الذهبية

جميع مواد البناء
تم استيرادها من
الخارج، فالرخام من
إيطاليا، والجرانيت من
شانجهاي، والتريات
الكريستال
من إنجلترا، والسجاد
من السعودية

بعد المسجد من
أعلى الأبنية المشيدة
بالقرب من الماء في
بروناي، كما يعتبر
من أجمل الأبنية في
جنوب آسيا وأكثرها
دقة وروعة

تقدمها مؤسسة الرعاية الصحية

إرتقادات لمرضى السكري الصائمين باللتنهر الفضيل



أشار الدكتور عيسى غانم استشاري مركز المطار الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى أهم المضاعفات المحتملة لمرضى السكر في شهر رمضان الكريم بسبب الصيام وهو الهبوط الخطير في سكر الدم (فرط هبوط سكر الدم أو الهيبوجلايسيميا) والارتفاع الخطير في سكر الدم (فرط ارتفاع أو الهايبوجلايسيميا)، والحماض الكيتوني والختثرات الدموية لدى مريض السكر.

ونوه إلى أن فرط هبوط سكر الدم (الهيبوجلايسيميا) هو انخفاض سكر الدم تحت المستويات الطبيعية (أقل من 70 ملغم/ ديسيلتر أو 3,9 مليمول/ لتر)، أما فرط ارتفاع سكر الدم (الهايبير جلايسيميا) فهو ارتفاع مستوى الدم فوق المستويات الطبيعية (أكثر من 200 ملغم/ ديسيلتر أو 11,1 مليمول/ لتر) والذي قد يؤدي إلى حدوث الحماض الكيتوني السكري (غيبوبة السكري) لدى المرضى المصابين بالنوع الأول من السكري، أما الحماض الكيتوني (غيبوبة السكري) فعندما لا تحصل خلايا الجسم على الجلوكوز الكافي، فإنها تبدأ في حرق الدهون للحصول على الطاقة، وحينما يحرق الجسم الدهون بدلا من الجلوكوز، فإنه ينتج عن ذلك فضلات تسمى الكيتونات قد تزيد من حموضة الدم مما يشكل خطورة كبيرة على المريض كما أن الانخفاض الزائد للأنسولين والمبني على فرضية انخفاض كمية الغذاء التي تدخل الجسم في رمضان قد يضاعف من خطر الحماض الكيتوني السكري، وعلمنا بأن مرضى النوع الأول من السكري الذين يخططون لصيام شهر رمضان هو الأكثر عرضة للإصابة بالحمض الكيتوني السكري، ولاسيما إذا تكررت لديهم الإصابة بفرط ارتفاع سكر الدم (الهايبير جلايسيميا) قبل دخول رمضان.

وذكر بأن الصيام قد يسبب الجفاف لمرضى السكري، نظرا لافتقار الجسم للسوائل، بالإضافة إلى ارتفاع معدلات الحرارة والرطوبة في قطر خلال فترة الصيف، والجفاف قد يتسبب في زيادة لزوجة الدم، وهي قد تزيد من احتمال الإصابة بالختثرات الدموية، ولذا قد



■ د. عيسى غانم

يتعين على مريض السكري الذين يصومون، أن يشربوا كميات وفيرة من الماء خلال ساعات الليل لحماية أنفسهم من الجفاف وما ينجم عنه من مضاعفات. ونصح كثيرا من مرضى السكري الذين يخططون للصيام بأنه من الضروري مراقبة مستويات سكر الدم والتغذية والتمارين الرياضية، من حين آخر طوال ساعات اليوم وبصفة خاصة الذين يتعالجون بالأنسولين ولذا لابد من الفحص على أربع مرات باليوم كالتالي: من 10 ص إلى 11 ص، ومن 3م إلى 4 م، ومن بعد 3 ساعات من الإفطار، وقبل السحور مباشرة، وإذا تبين وجود مؤشرات على حدوث هبوط سكر أو ارتفاعه فإنه لابد من قطع الصيام والإفطار، وذلك من أجل الحفاظ على مستوى طبيعي من السكر، ومنع حدوث مضاعفات السكري الخطيرة. وأضاف: أهم الإرشادات الخاصة للتغذية لمرضى السكري ضرورة اجتناب تناول كميات من الطعام في وجبة الإفطار أو تناول أغذية بها نسبة عالية من الدهون أو الكربوهيدرات، والبدء بوجبة مكونة من غذاء غني بالكربوهيدرات البسيطة ويمكن للجسم امتصاصه بسرعة مثل التمر أو الحليب، مع تأخير وجبة

السحور وتناولها قبل الفجر ويفضل أن تحتوي على أغذية غنية بالكربوهيدرات المعقدة، مثل خبز الحبوب الكاملة والخضروات، وذلك لأن الجسم يستغرق وقتا طويلا لكي يهضم الكربوهيدرات المعقدة ويمتصها. وفيما يتعلق بالتمارين الرياضية أشار بأنه بإمكان مرضى السكري الذين يصومون أن يحافظوا على المستويات العادية من النشاط البدني والرياضي، ومن المفضل عدم ممارسة التمارين الرياضية أثناء ساعات الصيام وبالأخص قبل الإفطار، حتى لا تكون سببا في هبوط سكر الدم، ويفضل الراحة قبل وقت الإفطار مع اجتناب النوم قبل الإفطار. وأشار إلى أهم الإرشادات للمصائمين وارتفاع ضغط الدم، إذا كان الشخص مصابا بارتفاع ضغط الدم فعليه مراجعة الطبيب قبل بدء الصيام وذلك من أجل تعديل جرعات الدواء، وفي حين يكون ضغط الدم خارجا عن السيطرة فعليه يوصى المريض بالامتناع عن الصيام إلى أن يتم ضبط ضغط الدم لديهم، وإذا كان لديه مشاكل أخرى كالسكري أو أمراض القلب قد يكون الصيام غير ملائم.

شرب كميات كافية
من الماء خلال
ساعات الليل

مراقبة مستويات
سكر الدم والتغذية
والتمارين الرياضية
على مدار اليوم

تجنب تناول كميات
كبيرة من الطعام
عند الفطور

في اليوم العالمي للصحة النفسية للأمهات

كيف تواجه الأمهات الجدد والحوامل تحديات الصحة النفسية خلال الوباء؟

حدث الولادة. وكذلك أقوم بممارسة الرياضة باستمرار، حيث تساعدني حقًا في الحفاظ على صحتي النفسية. فالخروج في نزهة، حتى وإن كنت وحدي والحفاظ على مسافة بيني وبين الآخرين يساعدني كثيرا. ولمجرد أننا ملتزمون بالبقاء في المنزل، فهذا لا يعني أنه لا يمكننا التواصل مع أحبائنا عن بعد. وأعتقد أنه من الضروري لكل الأمهات الحوامل أو من أنجنين مؤخرًا أن يبقين على اتصال دائم مع الأصدقاء والعائلة».

وتقول الدكتورة فيليس وات، رئيسة قسم الطب النفسي للبالغين والصحة النفسية للمرأة في سدره للطب: «تتسم فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة بأنها فترة مؤججة للعواطف، وقد لاحظنا زيادة الشعور بالقلق بين العديد من السيدات الحوامل ومن هن في مرحلة ما بعد الولادة وأسرهن مع انتشار جائحة (كوفيد- 19). ورغم أن القلق هو رد فعل طبيعي في المواقف الصعبة أو المرهقة أو المهددة، إلا أن هناك بعض الخطوات الأساسية التي يمكننا القيام بها جميعاً للحفاظ على صحتنا العقلية والبدنية خلال هذه الجائحة».

التحديات فيما يتعلق بالاستعداد لولادة طفلها ولتلبية احتياجاتها ما بعد الولادة. ومع ذلك، كان التحدي الأصعب على الإطلاق هو عدم قدرتها على الاختلاط بعائلتها أو والديها لفترات طويلة. فقد تم تشخيصها بالإصابة بسكر الحمل في بداية حملها، وهو ما تطلب منها اتخاذ كافة إجراءات الحذر.

كذلك هو الحال أيضًا بالنسبة لأربي أبو حانين، التي وضعت مولودها في أواخر شهر ديسمبر 2019، حيث كانت تجربة ما بعد ولادتها خلال ظروف انتشار الوباء فريدة من نوعها. فكونها أصبحت أمًا للمرة الأولى، وجدت أنه من الضروري أن تتمسك ببايجابيتها وأن تفهم حقيقة أن الأمهات قد تحدث، وتقول في هذا السياق: «خلال تلك الأوقات المتقلبة، من الضروري أن نتق أنها مرحلة ستنتهي وأن نركز على الإيجابيات». وقد نصحتها الأطباء بالبقاء في المنزل قدر الإمكان من أجل سلامتها وسلامة طفلها، وتشرح قائلة: «أقوم بممارسة عملي من المنزل، وهو الأمر الذي يحد من مشاعر القلق وأي مشاعر سلبية قد تنتج عن ملازمة المنزل مع طفلي



■ الدكتورة فيليس وات

نفسها بالشخص الذي يخطط بدقة، قائلة: «عندما بدأت تلك الأزمة، وجدت نفسي في موقف صعب للغاية لم يعد بإمكانني التخطيط لليوم التالي أو للأسبوع المقبل، ناهيك عما تبقى من فترة حملي وولادتي». ومع النصائح التي حاوطتها من كافة الاتجاهات بملازمة المنزل، وممارسة العمل عن بعد، ومع إغلاق مراكز التسوق والمحال التجارية على وجه السرعة، واجهت العاكوم الكثير من



■ مها العاكوم

قليل من أفراد العائلة أثناء الولادة، ومشاعر التوتر بشكل عام أصبحت جميعها جزءًا لا يتجزأ من التجربة التي تخضع لها النساء اللاتي يستعدن للولادة في كافة أنحاء العالم. تقول مها العاكوم، وهي أم حامل بطفلها الأول، والتي تخطط لولادة طفلها في سدره للطب، عضو مؤسسة قطر، بأن كل تلك الأحداث غير المتوقعة المصاحبة لفترة حملها شكلت عبئًا كبيرًا عليها، ووصفت



بينما لا يزال العالم يعيش حالة من الاضطراب وعدم اليقين نتيجة أزمة جائحة (كوفيد- 19)، تواجه النساء الحوامل تحديًا من نوع آخر وربما واحدة من أكبر مشاكل الصحة النفسية.

تشكل المفاجآت والتحديات جزءًا طبيعيًا من رحلة كل أم خلال فترة الحمل والولادة، لكن مواجهة القيود التي تفرضها ظروف انتشار الوباء هي أمر لم بضعنه في الحساب. يسلط اليوم العالمي للصحة النفسية للأمهات - الذي يقام في السادس من مايو - الضوء على صراع الأم قبل الولادة وبعدها. وفي هذا العام تحديدًا، اتسع نطاق تلك الصراعات النفسية في ظل ظروف الأزمة الحالية. ولا تواجه تلك الفئة من النساء فقط نقص المعلومات حول تأثير وباء (كوفيد- 19) على النساء الحوامل، بل أيضًا طبيعة الفيروس المعدي التي تعرضهن للخطر في كل زيارة للطبيب. إن القلق حيال التغيرات المحتملة لخطط الولادة، والسماح بحضور عدد

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
استا فيلس مكرونة اسباجيتي	400GM	2.75
زين بيني شعريه	400GM	2.5
زين شعريه ملفوفه	400GM	2.5
زين شعريه ملفوفه صغيره	400GM	2.5
زين شعريه اقماع	400GM	2.5
زين مكرونة اسباجيتي	400GM	2
بنزاني اللازانيا	500GM	8.25
بنزاني كانيولتي المعكرونة	250G	8.25

السلعة	كمية	سعر QR
معكرونة سيبا	500GM	5
بانزاني فارفالي معكرونة	500GM	5
بانزاني فوسيللي معكرونة	500GM	5
بانزاني معكرونة	500GM	5
بانزاني سينتيلي معكرونة	500GM	5
بانزاني بيب ليجوميس معكرونة	500GM	6.25
بانزاني فارفالي معكرونة	500GM	6.25
كويتي مكرونة اسباجيتي	400GM	2.5

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

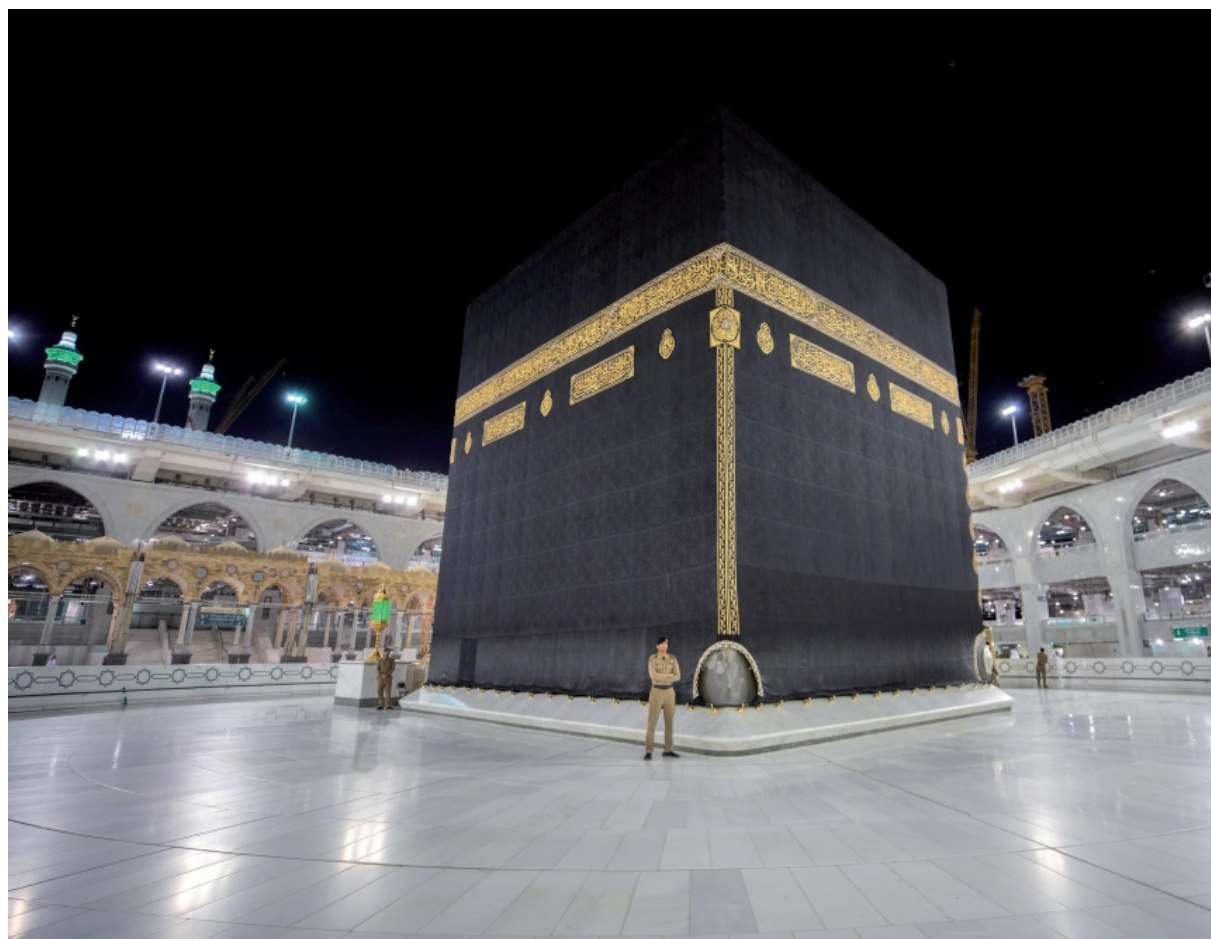
2.5	3.5
طماطم	خيار
5	4.5
الليمون	كوسة
7	1
فلفل حلو	جزر
2	3
ملفوف	بصل
2	5
بادنجان	بروكلي



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



■ ضباط أمن يقفون أمام الكعبة كإجراء وقائي ضد كورونا خلال شهر رمضان المبارك بمدينة مكة المكرمة



المصدر: رويترز



■ رجل يعمل في متجر بعد أن خففت الحكومة حظر التجول، خلال رمضان في مدينة النجف المقدسة.



■ رجل يُرى من خلال كاميرا حرارية أثناء دخوله المستشفى في مدينة النجف المقدسة، العراق



■ طفل فلسطيني يحصل على وجبات إفطار مجانية في مطبخ خيري يعرف باسم «تكية النبي إبراهيم» خلال شهر رمضان.



■ المصلون يصلون بالقرب من الكعبة في المسجد الحرام أثناء ممارسة التباعد الاجتماعي، بعد تفشي كورونا.



■ عمال يُشاهدون في مستودع نجارة بعد أن خففت الحكومة حظر التجول، بعد اندلاع فيروس كورونا، خلال شهر رمضان في مدينة النجف.



■ حارس يصلي العشاء أمام المحلات المغلقة خلال شهر رمضان في رمضان، أثناء الإغلاق في كراتشي باكستان.



■ عمال فلسطينيون يطهون وجبات إفطار مجانية للفقراء في مطبخ خيري يعرف باسم «تكية النبي إبراهيم» خلال شهر رمضان المبارك

علماء المسلمين

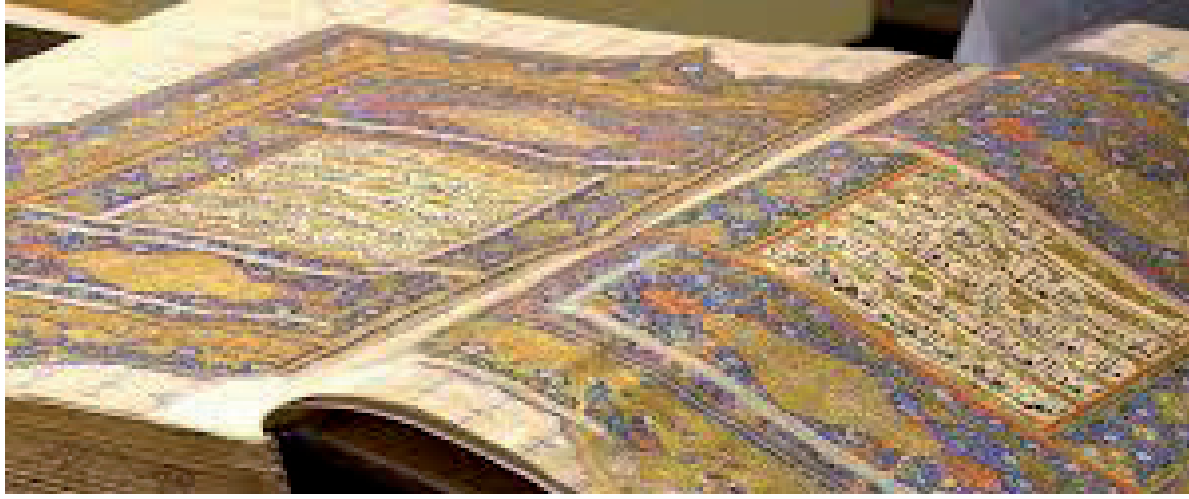
في الدين الإسلامي

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

الإمام أحمد بن حنبل

● يعد الإمام أحمد بن حنبل أحد الأئمة الأربعة لأهل السنة والجماعة، كما أنه صاحب المذهب الحنبلي، أحمد بن حنبل هو أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد بن إدريس بن عبد الله بن حيان، أمه هي صفية بنت ميمونة بنت عبد الملك، عاش ابن حنبل في بغداد بعد وفاة والده حيث قامت أمه بتربيته، حيث ترك له والده الكثير من المال وقامت والدته بتشجيعه وحثه على طلب العلم، مما جعله عالماً بعلم القرآن والأحاديث وحفظ القرآن.

● ومن أهم ما يميز الإمام أحمد أنه كان محباً للعلم والبحث والمطالعة، حيث كان على معرفة ببعض اللغات ومنها اللغة الفارسية، كما أنه كان سريع الحفظ وكان ذلك سبباً في حفظه ألف حديث، أيضاً عرف بأنه كان حسن المظهر وتميز بالتواضع وحب الناس وكان قليل الكلام، بجانب أنه كان يكثر من الأفعال والعبادات التي تقربه إلى الله مثل الصلاة والصوم، توفي الإمام أحمد بن حنبل الذي يعتبر أشهر علماء المسلمين في الدين في الثاني عشر من ربيع الأول عام 241 هـ عن عمر يناهز 77 عاماً.



فن التجليد

بدأت فنون كتابة القرآن بفن الخط، ثم تبعته عملية تجميلية للقرآن، وعرفت كنوع من أنواع الفن الإسلامي، وهي التذهيب، ثم تلوين الفواصل بين السور والآيات، ثم إضافة الرسوم والأشكال إلى موضوعات الكتاب، ثم جاءت عملية التجليد كنوع ختامي من أنواع الفن الإسلامي الخاص بالقرآن الكريم، وعملية ختامية لإعطاء

الكتاب شكله النهائي، حيث يُسعى إلى الجمال والمتانة، وكان الجلد هو المادة المستعملة في التجليد ثم استعمل الورق المقوى وغيره. وقد أتبع للزينة أن تأخذ مكانها على هذا الجلد، فبذل الفنان قصارى جهده في إخراجه بالشكل الذي يجذب البصر ويستهيوي الإعجاب.



الفن الإسلامي

جاء الإسلام إلى بلاد شهدت حضارات سابقة على مر العصور، فأخذ منها وأعطي، 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 فكرًا وتطبيقًا.

عدل سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه

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

القصة التاسعة

المرأة المجذومة

مضت أسراب الناس يطوفون بالبيت الحرام، تختلط دموعهم بصيحات التكبير والتهليل، ووسط هذا الزحام، أبصر عمر رضي الله عنه امرأة مجذومة تطوف. فقال عمر رضي الله عنه: يا أمة الله لا تؤذي الناس، لو جلست ببيتك. إستجابت المرأة لصوت أمير المؤمنين، ومكثت في بيتها لا تبرحه حتى مات عمر بن الخطاب رضي الله عنه، فمر بها رجل بعد ذلك، فقال لها: إن الذي كان قد نهاك قد مات فاخرجي. قالت: ما كنت لأطيعه حياً وأعصيه ميتاً. فظلت في بيتها حتى ماتت.



الباذنجان

القيم لكل 100 جرام

القيمة الغذائية	الفيتامينات	المعادن
طاقة 24 كالوري	حمض الفوليك 5%	بوتاسيوم 7%
كربوهيدرات 5.7 جرام	فيتامين «ك» 4%	منجنيز 13%
بروتين 1 جرام	فيتامين «ج» 4%	ماغنيسيوم 3%
الدهون 0.2 جرام	فيتامين «ب6» 4%	نحاس 4%

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانه فقلنا عذاب النار»



طاجن لحم مغربي



على نار متوسطة 5 دقائق. يضاف البصل المغروم والكزبرة ويقلى 5 دقائق أخرى.

ضع الحمص والطماطم ثم اسكب كوب مرق. يُغلى المزيج، ثم يُوضع الغطاء على القدر أو يُغطى بورق وتقليل درجة الحرارة إلى نصف ساعة.

عند هذه النقطة، أضف القرع والخوخ وبقية الأسهم. يعطى كل شيء مع التقليب اللطيف، ثم قم بلف الغطاء مرة أخرى على المقلاة واستمر في الطهي لمدة ساعة ونصف أخرى. أضف القليل من الماء إذا كانت تبدو جافة للغاية.

بمجرد انتهاء الوقت، قم بإزالة الغطاء وتحقق من الاتساق. إذا بدا سيلاً قليلاً، يغلى لمدة 5 - 10 دقائق أكثر مع الغطاء. يجب أن يكون لحم البقر طرياً ومتقشراً الآن. افرد الكزبرة فوق الطاجين واللوز والحمص معاً.

ثم يغطى بغلاف بلاستيكي أو غلاف لاصق ويضعه في الثلاجة لبضع ساعات. بمجرد أن تصبح جاهزاً للطهي، قم بتسخين كمية وفيرة من زيت الزيتون في الطاجين على نار متوسطة ويقلى اللحم

■ **اتجاهات الطبخ**
لفرك التوابل، امزج رأس الحانوت، الكمون، القرفة، الزنجبيل والبابريكا والملح والفلفل الأسود معاً في وعاء صغير. ضع اللحم في وعاء كبير، ولكنه بفرك التوابل،

المكونات

1200 جم من لحم البقر المطبوخ.
زيت الزيتون.
2 بصل مقشر ومفروم ناعماً.
حفنة صغيرة من الكزبرة الطازجة، الأوراق المقطوفة والسيقان محجوز.
2 علبه حمص مفرومة.
2 علبه طماطم مقطعة.
3/4 كوب من مرق الخضار يفضل العضوية.
1600 جم من القرع الصغير مقطّع إلى قطع بحجم 2 بوصة.
200 جم من البرقوق الممزق.
4 ملاعق كبيرة لوز محمص مقشر للفرط.
التوابل: 2 ملعقة كبيرة مزيج بهارات رأس الحانوت، 2 ملعقة كبيرة كمون مطحون، 2 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة، 2 ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون، 2 ملعقة كبيرة فلفل حلو، ملح، الفلفل الأسود المطحون الطازج.

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

محمد ألو

فندق

النجادة