

برعاية



رئيس مجلس الإدارة

الدكتور خالد بن محمد بن علي بن نهي

رئيس التحرير

محمد حرجي



Issue No 15 - Friday 8 May 2020

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة شهر رمضان المبارك

العدد 15 - الجمعة 15 رمضان 1441 هـ . 8 مايو 2020



@lusailnews

العشاء

7:41

المغرب

6:11

العصر

2:58

الظهر

11:30

الشروق

4:53

الفجر

3:30

مواقيت الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

تقليد تراثي يُبهج أطفالنا

منتاركات مؤسسية باحتفالات القرنقعوه

عينك على



التفاصيل 02

ختام منافسات فرع «رتل وأرسل» بمسابقة الشيخ جاسم القرآنية اليوم

27 جولة تفتيشية على الأغذية بالشمال

التفاصيل 02



التفاصيل 02

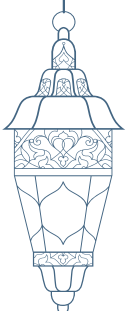
«انتصاف الشهر والعشر الأواخر» عنوان خطبة اليوم بمسجد الإمام



التفاصيل 09

«الرعاية الصحية الأولية»: إرشادات للاحتفال بالقرنقعوه في ظل «كورونا»

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت



التفاصيل 5-4

في ندوة بالخيمة الخضراء.. خبراء: تعزيز تنهار «خلك بالبيت» لمواجهة كورونا



البيت»، حفاظا على صحة وسلامة المجتمع البشري. ومن بين من شاركوا في المناقشات: د. عزيز النعماني من سلطنة عمان، د. محمد الأسعد القيسي من تونس، د. عبد الناصر فخرو من قطر، د. خالد مفتاح من قطر، د. حسن علي من مصر، كلهم عبد الرحمن من قطر.

وتأثير الحجر على مختلف أطراف المجتمع؛ وهل يفتح الحجر آفاقاً أمام فئات معينة للمساهمة في عمليات التنمية انطلاقاً من المنازل؟، وذلك إلى جانب مناقشة الآثار النفسية والاجتماعية والاقتصادية.

وجاءت خلاصتها، بالإشارة إلى فضل المحن على تولد الإنجازات والتنبه بالمخاطر، وأجمعوا على وجوب الالتزام وتعزيز شعار «خلك في

اختتمت مساء أمس الأول الخيمة الرمضانية الخضراء تحت إشراف أ.د. سيف بن علي الحجري أسبوعها الثاني ووصلت لفعالياتها الثامنة، بحضور نخبة من الخبراء والناشطين في المجتمع، وتخللتها مناقشات مستفيضة دارت حول «الحجر المنزلي خلك في البيت».

أجابت المناقشات عن العديد من التساؤلات التي تتعلق بـ «تداعيات الحجر المنزلي ونتائج».

التفاصيل 7-6

في فئة حُسن الصوت «أجمل تلاوة» قرآنية

ختام منافسات فرع «رتل وأرسل» بمسابقة التليخ جاسم القرآنية اليوم



■ 140 ألف ريال جوائز المسابقة في فئاتها الثلاث «البراعم والقراءات القرآنية وحسن الصوت»

على تطبيق «Shoof» خلال شهر رمضان
فودافون قطر تمنح عملاءها
خدمة فيديو مميزة



بالإضافة إلى الأفلام النيبالية المميزة. ومحتوى «Shoof» مُتاح بلغات متعددة، بما في ذلك العربية، والنيبالية، والهندية، والبنغالية، وغيرها من لغات جنوب آسيا. تُتيح ميزة تحويل الرصيد عبر الهاتف الجوال على تطبيق «Shoof» لمستخدمي فودافون إمكانية إرسال رصيد عبر الهاتف المحمول بسرعة وسهولة إلى أحبائهم في أوطانهم من رصيدهم الائتماني في قطر.

وفي هذا الصدد، قال السيد ديجو كامبيروس، الرئيس التنفيذي للعمليات في فودافون قطر: «أطلقنا هذا العرض الرمضاني الفريد لمنح العملاء متعة مشاهدة برامجهم التلفزيونية وأفلامهم المفضلة، مع الحفاظ على الإنترنت للعمل أو الدراسة أو التواصل الاجتماعي مع الأصدقاء والعائلة أثناء ممارستهم التواجد الاجتماعي المسؤول. وبلقي تطبيق Shoof شعبية كبيرة باعتباره وسيلة سهلة لمتابعة المسلسلات التلفزيونية الجديدة، ومحتوى الفيديو حسب الطلب، ومحتوى فيديو المحلي، والأخبار، والجلسات النقاشية، في أي مكان وزمان».

27 جولة تفتيشية على الأغذية بالشمال

المنشآت الغذائية، ضمن المتابعة اليومية لأماكن ومحلات بيع وتداول المواد الغذائية وفقاً لخطة العمل خلال شهر رمضان، كما تم الإشراف على 30 ذبiche بالمقصب و2150 كيلو جراماً من الأسماك.



أعلنت فودافون قطر عن منح جميع عملائها نفاذاً مجانيًا متميزاً لأحدث محتوى فيديو حسب الطلب على تطبيق «Shoof» للترفيه الرقمي، دون تحميل أي رسوم مقابل استخدام الإنترنت. هذا العرض الفريد من نوعه مُقدم حصرياً لعملاء فودافون الذين يستخدمون تطبيق Shoof طوال شهر رمضان المبارك. ويتضمن محتوى فيديو حسب الطلب أحدث المسلسلات التركية المدبلجة باللغة العربية من Blu TV والعديد من الأفلام الشهيرة الأخرى. يُتيح تنزيل تطبيق «Shoof» إمكانية الوصول إلى أكثر من 100 قناة تلفزيونية مباشرة، وأكثر من 70 قناة راديو من جميع أنحاء العالم، بما في ذلك Radio Olive و Radio Suno ومحتوى فيديو حسب الطلب المتميز. ويُمكن للمستخدمين الوصول إلى مكتبة ضخمة من المحتوى التركي والعربي من Blu TV وأكثر من 3000 فيلم ومسلسل من Eros Now، فضلاً عن أكثر من 1000 فيلم من Hungama Play.



نقذ قسم الرقابة الصحية التابع لإدارة الرقابة البلدية ببليدية الشمال أمس الأول 27 جولة تفتيشية على

تجدر الإشارة إلى أن فرع «رتل وأرسل» يضم ثلاث فئات تنحج مشاركة جميع فئات المجتمع من المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً)، وهي: فئة البراعم من عمر 6 – 12 سنة، فئة القراءات القرآنية التي تضم رواية حفص والروايات القرآنية الأخرى لمن تجاوز 12 سنة، بالإضافة إلى فئة حسن الصوت للأعمار من 13 إلى 25 سنة. وكانت اللجنة المنظمة للمسابقة قد أعلنت يوم الإثنين 11 رمضان عن أسماء الفائزين بجوائز فئتي البراعم والقراءات القرآنية في مسابقة «رتل وأرسل» في نسختها الثانية، حيث حصد (30) فائزاً من المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً) في الفئتين جوائز مالية تزيد قيمتها على 120 ألف ريال، بينما تعلن اللجنة يومياً عن أسماء الفائزين الثلاثة في «فئة حسن الصوت» بمبلغ خمسمائة ريال لكل منهم عبر مواقع الوزارة المختلفة، لتبلغ قيمة الجوائز الإجمالية للفئات الثلاث بفرع «رتل وأرسل» نحو 140 ألف ريال.

عصراً عبر رسالة «طلب مشاركة» إلى رقم الواتساب المعتمد (66741115). وتقوم اللجنة المنظمة للمسابقة بعد ذلك بالتواصل مع المتسابقين العشرين الذين بادروا بالتواصل أولاً لطلب المشاركة، حيث تكون المشاركة من خلال البث المرئي المباشر عبر تطبيق مايكروسوفت تيمز (Microsoft Teams) الساعة التاسعة مساءً، ولا تزيد المشاركة على (60) ثانية، ويتم اختيار الآيات من قبل المتسابق، ولا تُلزم الإنثا بفتح الكاميرا أثناء المشاركة، ولا يحق للأئمة والمؤذنين والمحفظين والعاملين في مجال القرآن الكريم المشاركة. وتختار اللجنة (3) فائزين يومياً حسب الأعلى درجة ليفوز كل منهم بمبلغ خمسمائة ريال، حيث يُطالبون بإرسال صورة من جواز السفر أو البطاقة ليتم التحقق من الشخصية، ومن ثم يتم الإعلان عن أسماء الفائزين عبر مواقع الوزارة المختلفة.

الشيخ د. محمد حسن المريخي خطيباً للجمعة بمسجد الإمام «انتصاف الشهر والعشر الأواخر» عنوان خطبة اليوم



■ الشيخ د. محمد حسن المريخي

تم اختيارهم للتأكد من سلامتهم، وتخصيص سجادة صلاة لكل شخص، مع مراعاة ترك مسافة كافية فيما بين المصلين، تطبيقاً لمبدأ التباعد الاجتماعي.

الإدارة العامة للمرور تحتفي بليلة القرنقعه

يتم تقديمها في هذه المناسبة التراثية العريزة على نفوس الأسر القطرية، لا سيما فئة الأطفال، حيث تحرص الإدارة العامة للمرور على مشاركة المجتمع في المناسبات العامة سنوياً، والاستفادة أيضاً من هذه المناسبة في تعزيز اشتراطات وتدابير الأمن والسلامة المرورية ما ينعكس إيجابياً على مستوى الوعي المروري لكافة الشرائح العمرية.

كما دعت الإدارة العامة للمرور جميع المواطنين والمقيمين للاحتفال بليلة القرنقعه في المنازل والالتزام بالإجراءات والتدابير الاحترازية والوقائية للحد من انتشار فيروس



تختتم اليوم الجمعة 15 رمضان منافسات فئة حُسن الصوت (أجمل تلاوة) في مسابقة «رتل وأرسل»، أحد فروع مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. وقد شهدت المسابقة خلال الأيام السابقة إقبالاً على المشاركة من المواطنين والمقيمين فئة الشباب (ذكوراً وإناثاً) للأعمار من 13 إلى 25 سنة. وأثمرت المشاركات خلال الأيام العشرة السابقة عن تلاوات عطرة لكتاب الله من المتسابقين والمتسابقات الذين أدوا بأصوات ندية قوية وتلاوات متقنة في المخارج والأحكام، في منافسة شريفة، تعد أشرف ميادين التنافس وهو القرآن الكريم. وتقبل اللجنة المنظمة للمسابقة أول (20) مشاركاً من الذكور والإناث الساعة 4



أعلنت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية أن الداعية القطري الشيخ د. محمد حسن المريخي، سيكون خطيب الجمعة اليوم 15 رمضان 1441هـ بجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب، وسوف يكون محور الخطبة حول «انتصاف الشهر والعشر الأواخر».

وتقام صلاة الجمعة بجامع الإمام كما هو مقرر شرعاً بـ 40 رجلاً على الأقل على مذهب الإمام أحمد بن حنبل، وقد تم اختيار هؤلاء الأربعين من قبل وزارة الأوقاف من أئمة ومؤذني الجامع وبعض موظفي الوزارة.

وقد اتخذت وزارة الأوقاف كافة الإجراءات الاحترازية والوقائية من فيروس كورونا، لمن يحضر خطبة الجمعة، حيث تم فحص المصلين الذين



احتفت الإدارة العامة للمرور أمس الخميس بليلة القرنقعه، حيث قامت الإدارة بتسليم عدد من مراكز العزل الصحي هدايا خاصة بالمناسبة لتوزيعها على الأطفال الموجودين في هذه المراكز، وذلك بهدف مشاركتهم الفرحة في ظل الإجراءات والتدابير الاحترازية للحد من انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد- 19). وتضمنت الهدايا حقيبة فسفورية عاكسة للإضاءة تحتوي على الحلويات والمكسرات التقليدية التي





f /baladnadoha baladnaco @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



سيارات توزيع جابت 21 منطقة في قطر

«كتارا» تحتفل بـ «ليلة القرنقعوه» بتوزيع الهدايا ومسابقات عن بعد



وسط أجواء احتفالية مبهجة، احتفلت المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا»، أمس، بليلة القرنقعوه، تحت شعار «قرنقعوه كتارا غير»، وذلك بما يتوافق مع خطة الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية الخاصة بجائحة فيروس كورونا (كوفيد- 19).

وجابت سيارات توزيع القرنقعوه نحو 21 منطقة في قطر بمكبرات صوتية، شملت تلك المناطق كلا من مدينة الشمال، وبوظلوف، والخور، والذخيرة، والغشامية، وأم صلال علي، وأم صلال محمد، والخيسة، والدفة، والخريطيات، وإزغوى، والريان، ومعيدر، وعين خالد، والمعصورة، والخليفات، والعسيري، والعزيرية، والوكرة، والوكير، والمشاف.

ونظمت «كتارا» مسابقات خاصة ضمن احتفالاتها بليلة القرنقعوه، قدمت من خلالها العديد من الهدايا والمفاجآت التي شملت جوائز قيمة للأطفال تضم 10 أجهزة إيباد، و75 كرة قدم، و15 قميصاً لكابتن منتخب قطر حسن الهيدوس، بالإضافة إلى سلة قرنقعوه كتارا الإلكترونية.

وتضمن برنامج الاحتفالات تنظيم جولة لطائرات الدرون مصحوبة بأهازيج القرنقعوه التي أمكن سماعها من المنازل، إلى جانب مسابقات لأفضل زي قرنقعوه للأطفال (فيديو أو صورة).

وقامت المؤسسة العامة للحي الثقافي بتوزيع هدايا القرنقعوه على مركز إحسان ومؤسسة دريم، والمهاجر الصحية، ومع الطلبات الخارجية للطعام من مطاعم كتارا، وكذلك مع حملة زاد كتارا الرضائية، إلى جانب توزيعات حصص حملة نعين ونعاون.

وواصلت «كتارا» بالتعاون مع ملتي كتارا للمزارعين القطريين، توصيل وتسليم الخضروات الطازجة للأسر والعائلات المحتاجة ضمن حملة «نعين ونعاون»، التي أطلقتها لتوزيع 5 أطنان يومياً من الخضروات على العائلات المحتاجة بالتعاون مع الهلال الأحمر القطري، كما استمرت في دعم مبادرة «لحم الأجر لإفطار صائم»، بالتعاون مع جمعية قطر الخيرية، إلى جانب توزيع وجبات «زاد كتارا لإفطار صائم» على المحتاجين، ضمن حملة

«نعين ونعاون» بالتعاون مع شركة بلندا.

وتواصل 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 الوقائية 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 تنظمها 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 القارئة الحميدة، عبر الحث 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 لأحاديث النبوية» للبنات والبنين

ترسيخاً للموروثات الشعبية

مؤسسة قطر تحيي القرنقعوه في جلسة تفاعلية

من موروث ثقافي وشعبي في دولة قطر والمنطقة، أضافت: «ربما أت أزمة انتشار جائحة (كوفيد- 19) إلى تغيير الكثير من العادات في حياتنا، لكننا ما زلنا متمسكين بتقاليدنا، ونحن نتطلع إلى تعزيز النواصِل بين مختلف أفراد المجتمع لا سيما في المناسبات التقليدية الشعبية التي تلهمني المضي قدماً في مواجهة التحديات».

قالت أمل الشمري، من مؤسسة «احتضن الدوحة»، التي أدارت هذه الجلسة التفاعلية: «إن الاحتفاء بالقرنقعوه يُشجع على التفاعل الاجتماعي بين الأطفال، كما يعزز شعورهم بمكانتهم ودورهم الرئيسي في المجتمع، وبوقى الروابط بين الأطفال وجميع أفراد العائلة والأصدقاء والجيران، ويرسخ الموروثات الشعبية من خلال الأناشيد التقليدية التي ترسخ في أذهان الأطفال من أجل نقل هذه الموروثات إلى الأجيال القادمة».



المشاركة والترابط بين مختلف أفراد الأسرة والمجتمع، ومن خلال هذه الجلسة التفاعلية الافتراضية، حرصنا على مشاركة المجتمع في الاحتفاء بهذه المناسبة لما تعنيه لنا وما تمتلئه

المناسبة. في هذا السياق، قالت هند حسين الموسوي، رئيس قسم البرامج الثقافية والتراثية في مؤسسة قطر: «يمثل شهر رمضان المبارك مناسبة لتعزيز

احتفالات مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع بالقرنقعوه، ليلة منتصف شهر رمضان المبارك، من خلال جلسة تفاعلية عبر تقنية الاتصال المرئي، في إطار إحياء الموروث الشعبي.

شارك في الجلسة التي نظّمها فريق المشاركة المجتمعية في مؤسسة قطر، بالتعاون مع «احتضن الدوحة»، عدد من أفراد المجتمع، حيث تم تعزيز معارف الجمهور بهذا الموروث الشعبي، وما يحمله من عادات وتقاليد تبرز الهوية الثقافية، وتؤكد على أهمية الاحتفاء بالعادات والتقاليد، وقوية التواصل ضمن إجراءات الصحة والسلامة في ظل جائحة «كوفيد- 19»، بالإضافة إلى تشجيع الأطفال على الاستمرار في صيام النصف الباقي من شهر رمضان المبارك، ومكافأتهم على الصيام. تسنى للمشاركين في الجلسة التفاعلية أيضاً التعرف على ما تتميز به الملابس التقليدية التي يرتديها



وسط إجراءات احترازية ومساهمة دوريات الشرطة

«الثقافة والرياضة» تدخل السعادة في قلوب الأطفال بالقرنقعوه



ومتوعين وأطفالاً وأولياء أمور، إلا أن أبرز ما ميز الفعاليات حالة الوعي التي المتطوعين في الحافلات كما ساهمت دوريات الشرطة في عملية تأمين التنظيم، فبدا حرص الجميع على إدخال السعادة لقلوب الأطفال دون الإخلال بشروط السلامة، وذلك في إطار حرص على المشاركة المجتمعية خلال هذه المناسبة والحرص على عدم توقفها خلال الظروف الاستثنائية الراهنة، بإحيائها مع الالتزام التام بكافة الإجراءات الاحترازية التي تضمن سلامة الجميع، وتأتي مبادرة ليلة القرنقعوه ضمن حملتها التي تسعى لتحقيق المسيرة المجتمعية أكياس الحلوى والمكسرات على الأطفال وهم في بيوتهم بالعديد من المناطق والأحياء السكنية بالدولة، كما تسعى الوزارة 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 وتقاليده، مع التأكيد على الالتزام بالإجراءات الصحية أثناء إحيائها لاي مناسبة اجتماعية.

التخطيط له جيداً فحاء التنفيذ على نحو أكثر من مقيم.

بدأت الفعاليات بتحريك الحافلات من مقرات النوادي المشاركة في الفعالية 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 حافلة مركز شؤون المسرح التي انطلقت من مقر مسرح قطر الوطني، وتحركت جميع الحافلات عبر خطوط سير تم إعدادها في مرحلة سابقة لضمان الوصول إلى أكبر عدد من المناطق وحتى تُمّ الاحتفالية بصورة منظمة، ما ساهم في حصول مجموعة كبيرة من الأطفال على الهدايا وأكياس الحلوى والمكسرات ما أدخل الفرحه والسعادة على قلوبهم في أجواء تراثية مفعمة بالسعادة والبهجة ومشاركة كبيرة من الأسر القطرية والمقيمة، فحاء التفاعل على الفور بمجرد أن أستمع الأطفال في بيوتهم للمكبرات المصاحبة للفعاليات تصدر: «قرنقعوه قرنقعوه، عطونا الله عظيمكم، بيت مكة يودكم، يا مكة يا المعمورة، يا أم السلاسل والذهب يا نورة». ومن هنا بدأت المشاركات وبدت السعادة في عيون الجميع، منظمين



في ندوة بالخيمة الخضراء الرمضانية.. خبراء:

المحن تولد الإنجازات والتثنية بالمخاطر

د. عزيز النعماني: الشعور بالقلق أو الارتباك أو الخوف أثناء الأزمات الصحية أمر طبيعي

حول تقييمه لتداعيات الحجر الصحي يقول الدكتور عزيز النعماني استشاري علم النفس بسلطنة عمان: «إن الحجر الصحي هو حجر تربيوي وفرصة للتأمل في الحياة ومراجعة النظر في مفرى وجودنا فيها فهي العبادة وليس للتسلية، وظهور جائحة كورونا تسبب في قلق وتوتر للكثيرين وهي ردود أفعال في الجهاز العصبي المركزي، ولا يمكن أن نتحكم بها».



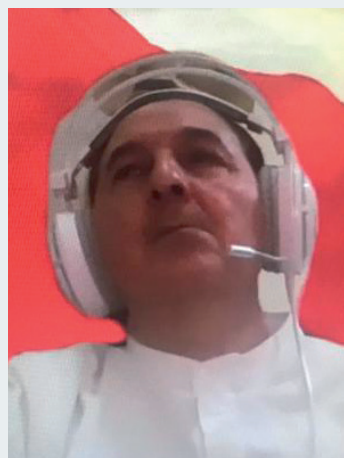
ويستطرد قائلاً: «إن رد الفعل هذا هو نوع من نظام الإنذار الذي يعمل عندما يتفاعل الدماغ والجهاز العصبي مع مؤثرات التهديد أو الخطر، وليس بالضرورة أن يكون هذا الخطر حقيقياً دائماً. وعندما يرسل الدماغ إشارات بأن حياة المرء في خطر، يستجيب الجسم، والذي تشعر به حينئذ هو القلق، تختلف حساسية نظام الإنذار من شخص لآخر، كما قد تختلف من فترة لآخرى أثناء الحياة».

ونوه إلى أنه: «بالتزامن مع تفشي فيروس كورونا حول العالم، يواجه متصفحو مواقع التواصل الاجتماعي يومياً عشرات الشائعات والأخبار الكاذبة حول الفيروس ما يسبب لدى البعض شعوراً بالخوف والهلع، إن الشعور بالقلق أو الارتباك أو الخوف أثناء الأزمات الصحية أمر طبيعي، ويمكن التغلب عليه بالتحدث مع العاملين الصحيين والبحث عن حقائق من مصادر إعلامية وصحية موثوقة».

ويضيف: ينصح بسلوكيات بسيطة للوقاية وتجنب المشاعر السلبية، مثل تناول طعام صحي وممارسة الرياضة والحصول على قسط من الراحة والتحدث مع الأصدقاء عبر وسائل التواصل المختلفة.

د. محمد الأسعد: الأطفال هم أول من يتأثرون سلباً بالحجر الصحي

فيما يتعلق بالآثار النفسية للحجر الصحي يؤكد الدكتور محمد الأسعد القييسي استاذ علم الاجتماع في التطبيقات الرياضية بقونس: يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف،



ليكون أنه وضع جديد لم يتعودوا عليه من ذي قبل وهو شبيه بالإقامة الجبرية. ويستعرض الدكتور محمد الأسعد القييسي 24 دراسة مفصلة لآثار النفسية الشامة عن الحجر الصحي.

وتجمع تلك الدراسات على أن الحجر له تأثيرات بالغة على الإنسان، وخاصة إذا كان لا يعلم كم يدوم هذا الوضع، فالمحكوم عليه بالسجن على دراية بتاريخ انقضاء الغمة وخروجه من السجن، بينما الوضع الآن محير ولا يعلم أحد بالضبط متى ينتهي الحجر الصحي وهذا يجعله يدخل في التخمينات.

ويحذر بان الأطفال هم أول من يتأثرون سلباً بالحجر الصحي وبالتالي يؤثرون على أمهاتهم اللاتي يرضقن زرعاً بزيادة حركة صغارهم وتوترهم وقد يصل التأثير على الآباء.

ويضيف:، محمد الأسعد أن الإكراه على البقاء في المنزل والحرمان من الحرية حسب دراسة علمية إحصائية بنزل من معنويات الشخص لحد 73% فيواجه الفرد مشاعر العجز ومخاوف الموت والبعض يفكر حتى في فناء البشرية ويتذكر الحساب ويوم الحشر. وحول الوسائل المتاحة لكسر هذا الحجر المؤثر على النفس البشرية يستطرد: «إن تطور الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي يساعدان كثيراً في مكافحة الملل والوحدة، من خلال تنفيذ الأنشطة والتبادلات عبر الوسائل التكنولوجية المتاحة مثل حالنا الآن، إذ إننا الآن ونحن مجتمعين نعالج هذه الظواهر السلبية التي تناولناها بالذكر وفي نفس الوقت نرفع عن أنفسنا».

ويخلص للقول: «ينصح خبراء الطب النفسي الناس بالحديث عن مخاوفهم عبر الخطوط الساخنة الموجودة ببعض الدول المتقدمة وذلك لكسر الوحدة، كما يقدم بعض علماء النفس استشارات مصغرة مجانية عبر الهاتف».



كلثم عبدالرحمن:

الأزمة مزيج من 3 عناصر



حتى شروط المبادرات التطوعية وفي نفس الوقت مفروض عليهم المكوث في البيت فهؤلاء معرضون للاكتئاب ويحتاجون إلى وحي وبرامج خاصة».

وخلصت كلثم: «لايد أخيراً أن تتساءل لماذا يكون بعض الناس أكثر قوة وكفاءة ومهارة مع صعوبات الحياة أكثر من غيرهم؟ من المعروف أن الفئة الأولى لديها القدرة على التحكم في خارطة الطريق وليس العكس لكي يكونوا قادرين على الصمود.

فالإنسان هو سيد قرار نفسه، على صحة الإنسان، إلى جانب الشعور بغيباب الدور الاجتماعي الفاعل خاصة ممن لا يستوفون



د. سيف الحجري:

الحجر الصحي ليس جديداً على التاريخ الإسلامي

تعزيز شعار «خليك في البيت» بمواجهة كورونا

315 ألف طالب

تستوعبهم مبادرة لاستدامة التعليم في الصيف

5 وقفات تدعم الجانب العقائدي

والإيماني خلال فترات الحجر

24 دراسة كشفت أن للحجر تأثيرات بالغة

على الإنسان لأنه يقيد حريته

تناول طعام صحي وممارسة الرياضة

والحصول على قسط من الراحة يخفف تداعيات الحجر

د. عبدالناصر فخرو:

الحظر أدى لاستحداث نمط جميل من اللقاءات الإلكترونية



مستقبلاً بعد نهاية الحظر أن يتم العمل خلاله من البيت كنوع من الاستمرارية والتعزيز ثقافة مواجهة الحن.

يحدد الدكتور عبدالناصر فخرو الأستاذ بجامعة قطر قواعد للحجر المنزلي من إيجابياتها: «بناء عادات ومهارات جديدة، وهو ما تفسره المدرسة السلوكية في علم النفس، واكتشاف الذات، وفرصة التأمل الذاتي، وتنطبق عليه شكل البنتزا المسممة ففي السابق أقل اهتمام بالذات، والجانب الأكبر للعمل والآخرين».

واستطرد قائلاً: «الآن تلك العملية معكوسة، والحجر المنزلي هو محطة مقاتل، تماماً مثل العمر في رمضان، وفي ذات السياق تم استحداث نمط جميل من اللقاءات الإلكترونية سواء العائلية أو الإدارية إضافة إلى ازدياد نظافة البيئة الصحية الخارجية في ظل قلة التوث من المصانع وعوامم السيارات والطائرات، التحكم الذاتي بالوقت الشخصي».

واقترح الدكتور عبدالناصر فخرو

د. حسن علي: القضايا التي يطرحها علينا الحجر المنزلي

فيما يتعلق بنفخ المسلمين وتجدد الأفكار قال الدكتور حسن علي ديا أستاذ جامعي فقال: «أعني بنفخ المسلمين إعادة النظر في الشائعات التي وصل المتأثرين إليها عبر تاريخ الثقافي وهي من أهم القضايا التي يطرحها علينا الحجر المنزلي، ففي الماضي وقبل ذلك الحجر كان المعتاد أن الإنسان حين يصل إلى التقاعد يبدأ في هذه المرحلة التي يمكن أن أسسمها التفكير في المسلمات نفخ الثوابت

واستطرد قائلاً: «المراجعات في مسيرة الإنسان تؤذن بميلاد حضاري جديد، وإذا كانت ثقافة الأمم تتجدد من خلال أفرادها ومفكرها، فإن هذا الحجر المنزلي هو من أهم الفترات التي يمكن أن نجد من حياة الإنسان على أرض صلبة من هذه الفتاات، سواء أعاد الإيمان بها، أو جدد النظر إليها أو راجع بعضها منها أو حتى وصل إلى تغييرها في أحيان أخرى».

د. سيف الحجري: البقاء بالبيت طوعاً أم كرها



د. سيف بن علي الحجري

د. خالد مفتاح: 5 وقفات مهمة تتعلق بالجانب العقائدي والإيماني

وفي حديث لا يروى بمرض على مصح وحديث إذا سمعتم به بأرض فلا تقموا عليه وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه. والراجع عند الفقهاء أن الخروج هنا للتحريم».

وأوضح د. خالد مفتاح أن الوقفة الرابعة المقاصدية «تتعلق بالرخصة وهي الحكم كوروتا من من الرخصة الشرعية وإسقاط بعضها مثل صلاة الجمعة، تخفيف العبادة كصلاة الجمعة وهذا جزء من النظر في المال الشرعية لبناء الحكم الشرعي في التوازن الفقهي الطبية الحديثة».

وانتهى إلى الوقفة الخامسة ووصفها بمبادرة التحدي: بناء على المعطيات الرأهنة تبرز للعيان تحديات المرحلة وينطلق هذا التحدي من مجموعة من المقدمات وهي: يبلغ عدد الطلبة في دولة قطر في التعليم العام حوالي 315 ألف طالب وطالبة بين القطاع العام والخاص. جرت العادة سفر العديد من الأسر كوروتا.

وفي الوقفة الخالصة تطرق الدكتور خالد مفتاح إلى «مقصد العبادة» وهي كل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأفعال الظاهرة والباطنة. وأول من كتب وصفة طبية حول الأوبئة والجوائح هو النبي صلى الله عليه

حول الجانب العقائدي والإيماني شدد الأستاذ الدكتور خالد بن محمد مفتاح عضو هيئة التدريس بكلية الشريعة على وقفات عدة: الأولى تتعلق بمقصد «الابتلاء» من مقاصد الخلق، «لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» وكذلك قوله «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ». وحديث أبي يحيى شهيد بن سنان قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «غيباً لأمر المؤمنين إنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَعَنُؤُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَخِيرِ الْأَلَمُؤِينَ: إنَّ أَصَابَتَهُ سَرَاءً شَكْرٌ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ ضَبْرٌ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»، رواه مسلم.

وقال: هذا تجربة عملية وصافية لركن مهم من أركان الإيمان وهو الإيمان بالقضاء والقدر وثمراته الرضا بالقدر والأخذ بالأسباب وكما قال ابن تيمية: من اعتمد على الأسباب ففي قدر في الروبية ومن ترك الأسباب ففيه قدر في الروبية. ذكر الطبري عن أبو عبيدة: «وإن هذا الوجع رحمة بكم ودعوة نبيكم وقوة الصالحين قبلكم».

وتطرق إلى الوقفة الثانية، وتعلق بالدعاء والتوجه إلى الله سبحانه وتعالى ويظهر ذلك من قوله تعالى: «فَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ»، وقوله صلى الله عليه وسلم: «الدعاء هو العبادة»، ومنها المحافظة على أذكار الصباح والمساء، وهي بمثابة الحصن للمسلم في الأوبئة والجوائح هو النبي صلى الله عليه

صلاح بدوي

فيتامين «ب3»

يساهم في تحويل الطعام إلى طاقة

يُعرف بالنياسين هو واحد من فيتامينات «ب» التي تلعب دوراً في تحويل الطعام الذي نتناوله إلى طاقة. يساعد الجسم على استخدام البروتينات والدهون، ويحافظ على صحة الجلد والشعر والجهاز العصبي كما أنه أحد المغذيات التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة للمحافظة على صحته، وأداء وظائفه، ويساعد بعض الإنزيمات على العمل بشكل فعال، وهو من الفيتامينات الذائبة في الماء، الجدير بالذكر أنه من الضروري الحصول على كميات كافية من فيتامين «ب3» يومياً نظراً إلى عدم مقدرة الجسم على تخزينه.



يدعم صحة
الجهاز العصبي



يحمي من
أمراض القلب



يحمي من
التهابات المفاصل



يحسن من
عملية الهضم

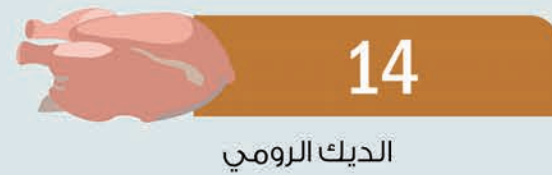


حماية
خلايا الجلد



يخفض مستوى
الكوليسترول بالدم

أفضل مصادر فيتامين «ب3» لكل 100 جرام / «ملليجرام»



بعض أعراض نقص فيتامين «ب3»

- مشاكل الدورة الدموية
- طفح على الجلد المعرض للشمس
- مرض الزهايمر
- الانتفاخ والتقيؤ
- مشاكل في الذاكرة
- الاكتئاب

علاج نقص فيتامين «ب3»

يمكن علاجه من خلال اتباع نظام غذائي يشمل تناول الأطعمة التي تحتوي على ذلك النوع من الفيتامين مثل الفول السوداني وبذور دوار الشمس وأسماك الماكريل والسلمون بشكل منتظم أو من خلال المكملات التي يصفها الطبيب فقط، لأن زيادة جرعة هذا الفيتامين في الجسم يؤدي إلى مشاكل صحية كبيرة.



دعت إلى ضرورة تناول المكسرات والعصائر الطازجة.. «الرعاية الصحية الأولية»:

ارتشادات للاحتفال بالقرنقعوة في ظل «كورونا»



تسعى مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى تغيير نمط سلوك الأفراد من خلال نشر الإرشادات والنصائح التوعوية لتصبح ثقافة منبثقة من المجتمع بجانب الاسترشاد والعلاج باعتبارها خط الدفاع الأول.

وأشارت الدكتورة عباء سلمى طبيب عام بمركز الشحانية الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية أن القرنقعوة من العادات والتقاليد الرمضانية الأصيلة التي تضيف كثيرا من البهجة والفرح لدى الصغار والكبار، كما تهدف لتدريب الأطفال والناشئة على اكتساب مهارات شعبية قديمة، وكذلك تعريف أفراد المجتمع بماضي هذه الاحتفالية وقيمتها لدى المجتمع القطري، ونظرا للوضع الخاص هذه السنة التي تسبب بها انتشار فيروس كورونا في العالم، وجب الأخذ بالاحتياطات الوقائية اللازمة لتكون احتفالنا سليمة.

ومن أهم النصائح الوقائية اقتصار الاحتفالات على العائلات فقط وذلك بتنظيم احتفال للأطفال داخل البيوت ويحذر أن يكون الاحتفال مقتصرًا على أطفال نفس العائلة وأن يكون في مكان واسع داخل البيت وعوضًا أن يطوف الأطفال على المنازل القريبة، ويمكن الطواف بين غرف البيت الواحد وملء الأكياس التي معهم بمساعدة بقية أفراد العائلة الواحدة، وبالإمكان مشاركة الأقارب والجيران الاحتفالات عبر وسائل التواصل الاجتماعي تفاديا للاختلاط وتوقيا من عدوى فيروس كورونا.

ونصحت الجميع بالاستعداد مسبقا بشراء مستلزمات الاحتفالات بفترة كافية تفاديا للزحام وإن أمكن شراء الاحتياجات عبر الإنترنت والتطبيقات المعتمدة والمعروفة، ومن الناحية الطبية، ينصح باقتناء الأصناف الغذائية بحيث تناسب وتفيد الجسم. وفي هذا السياق يرجى مراعاة صلاحية المنتجات وسلامتها وأن يتم شراؤها من المحلات المعتمدة، كما ينصح بتناول كمية معتدلة من المكسرات الطازجة وغير المملحة وتفادي الأصناف المنهكة أو التي تكون بها إضافات أو ملونات قد



■ د. عباء سلمى



تضر بالجسم ومن المكسرات التي يجذب تناولها الفستق والكاجو واللوز والجوز وعين الجمل لأنها غنية بالبروتين والفيتامينات والدهون المفيدة، ويليهما الابتعاد عن شراء العصائر الجاهزة والغنية بالسكر والمواد الحافظة واستبدالها بشرب الماء وأكل الفواكه الطازجة أو إن لزم الأمر إعداد العصائر في البيت دون إضافة السكر.

كما يجب الانتباه إلى عدم تقديم المكسرات للأطفال الذين يعانون من حساسية لها مثل حساسية الفول السوداني وكذلك تلافي تقديم القرنقعوة للأطفال الصغار الذين لا يستطيعون المضغ والبلع بشكل جيد، إذ إن ذلك يعرضهم لخطر الاختناق. وينصح بالتقليل من كمية السكريات والنشويات التي يتم تناولها بما أنها غير نافعة وضارة للجسم متسببة في التسوس، وارتفاع نسبة السكر والدهون في الدم، وكذلك زيادة الوزن ويمكن استبدالها ببعض الفواكه المجففة كالزبيب والبرقوق المجفف، ويجب الإشارة إلى ضرورة تنظيف أسنان الطفل بعد تناول هذه المكسرات وغسل الأيدي المتكرر قبل وبعد الأكل

رمضان يمكن أخذ موعد مع طبيب العائلة وعيادات الطب العام من خلال الاتصال بالرقم 107 وتحديد محادثة تليفونية مع الطبيب.

تفاديا لنقل عدوى فيروس كورونا الذي ينتقل من خلال الأيدي المتسخة. وختاماً لمزيد من النصائح والإرشادات بـفيروس كورونا والمناسبات في

التثقيف الصحي بوزارة الصحة:

اجعل اختيارك صحيا وابتعد عن الإسراف في رمضان

الحصص المفروضة منها (ما لا يقل عن 5 حصص يومياً من الخضروات والفواكه) على الوجبات الثلاث.

النصيحة السادسة: الإقلال من تناول الحلويات
تتميز الحلويات عامة والحلويات الرمضانية خاصة بكونها مليئة بالدهون والسكر، وبالتالي فإنها تحتوي على سعرات حرارية عالية. لذا يمكن تناول الكعك الجاف (بدون كريمات) والأرز مع الحليب والمهلبية بكمية معتدلة والتقليل قدر الإمكان من تناول الحلويات الغنية بالسمن والقطر كالكطائف، البقلاوة، الكنافة، اللقيمات وغيرها.

النصيحة السابعة: شرب كميات كافية من الماء
بعد الماء أفضل خيار مقارنة بالمشروبات الأخرى، فشرب الماء بين الإفطار والسحور يقلل من خطر الإصابة بالجفاف خلال الصيام وخاصة مع ارتفاع درجات الحرارة في الصيف. لذا يجب شرب 3 - 12 لترات (8 - 12) كوباً من السوائل يومياً من بعد الإفطار إلى وقت السحور، واختيار الماء في أغلب الأحيان. وتشمل السوائل العصائر الطبيعية والحليب واللبن والحساء وغيرها. ويجب الحرص على التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية لما لها من تأثير في زيادة إدرار البول وفقدان السوائل من الجسم.

لها آثار سلبية على الصحة ومنها الاضطرابات الهضمية. بالإضافة إلى السمنة بسبب السعرات الحرارية العالية التي يخزننها الجسم على هيئة دهون.

النصيحة الرابعة: حافظ على قاعدة الوجبات الثلاث

جرت العادة الغذائية بتناول 3 وجبات رئيسية في اليوم وعليه يجب ألا يختلف الحال في شهر رمضان. أي أن يعادل السحور وجبة الفطور في الصباح ويعادل الإفطار وجبة الغداء وأن تكون وجبة خفيفة بينهما تعادل وجبة العشاء فهذا يساعد على موازنة وظائف الجسم بالإضافة إلى إمكانية توفير احتياجاته في 3 وجبات من النشويات والبروتينات والحليب ومشتقاته بالإضافة إلى الفواكه والخضروات ولا ننسى الإكثار من شرب الماء.

النصيحة الخامسة: أكثر من تناول الخضروات والفواكه

إن اختلاف العادات الغذائية في شهر رمضان قد يدفع الكثيرين إلى قلة استهلاك الخضروات والفواكه وهذا تصرف غير صحي. فأهميتها تجعلها في قمة الأولويات، فغناها بالفيتامينات والأملاح المعدنية ضروري للجسم بالإضافة إلى الألياف التي تساعد على الإحساس بالشبع وكذلك الوقاية من الإمساك. فيجب عدم إهمال تناولها سواء طازجة أو مطبوخة وتوزيع



بالأطباق الرئيسية متناسياً حكمة رسولنا الكريم في كسر الصوم ببضع تمرات، وذلك تهيةً للمعدة بعد ساعات طويلة من الصوم.

النصيحة الثالثة: احرص على السحور
قال الرسول صلى الله عليه وسلم (تسحروا فإن في السحور بركة)، إن وجبة السحور هي «وجبة التزود بالطاقة» فهي التي سوف تمد الصائم بالاحتياجات الغذائية التي تساعد في إكمال صومه ولكن يسهوه كثير من الناس عن فضلها وأهميتها كما أوصى عليها رسولنا الكريم، ويكتفون بالوجبات الليلية الدسمة التي

النصيحة الثانية: اجعل اختيارك صحيا وابتعد عن الإسراف في رمضان
إن تنوع المائدة الرمضانية بداية بتناول الشوربات والمقبلات ووصولاً إلى العديد من الأطباق الرئيسية يعد السلوك المتبع لدى العديد من الناس ولكن وجب الذكر بأن الصائم يكفيه تناول وجبة بسيطة ومتكاملة في الإفطار تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم، حتى لا يضطر إلى تخزين الفائض على هيئة دهون، كما وجب التنبيه إلى أن تنوع الأطباق لحظة الإفطار يزيد من رغبة الشخص بتناول جميع الأصناف. وقد يبدأ



شهر رمضان هو شهر الرحمة والغفران ومع إطلالة هذا الشهر المبارك يحلو الحديث عن الفوائد الروحية والنفسية والجسدية للصيام ولكن هناك وقفات صحية ووصايا غذائية لا بد أن نغيرها شيئاً من الانتباه لنحصل في رمضان على الصحة والنشاط مقرونين بالقدرة على الطاعة والعمل وبمناسبة الشهر الفضيل أعد قسم برامج التثقيف الصحي في وزارة الصحة العامة بعض النصائح الصحية العامة في شهر رمضان.

النصيحة الأولى: الإفطار على تمر وتناول الطعام بعد الصلاة

إن تناول التمر من سنة رسولنا صلى الله عليه وسلم فبعد ساعات طويلة من الصوم تكون المعدة في حالة عدم استعداد لبداية عملية هضم وجبات دسمة قد ترهق المعدة، حيث يعتبر التمر سهلاً وسريع الامتصاص من قبل جدار الأمعاء بسبب السكريات البسيطة مثل الجلوكوز والفركتوز وعملية هضمها لا تحتاج إلى عمليات معقدة كما هو الحال في النشويات والدهون، وإعطاء المجال للمعدة وقت الصلاة هو فرصة لتهدئتها لاستقبال الطعام.

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
مكرونه انقره فيتا منيلي بيني ريغاتي	500G	2.75
انقره فيتا منيلي مكرونه اسباجيتي	500G	2.75
بيزوللو مكرونه اسباجيتي	500G	4.25
بسكويت دابجستيف ماركة ماكتيفيس	500G	8.75
شعريه انقره فيتا منيلي	500G	2.75
بنزاني مكرونه شعريه	500G	5.25
أندومي نودلز الدجاج	5X75G	5
فيجيتا شوربة كريمه مشروم	63GM	3.25

السلعة	كمية	سعر QR
مكرونه كويتية بجميع أنواعها	500G	2.5
مكرونه كويتية	500G	2.5
مكرونه كويتية	500G	2.5
مكرونه كويتية	500G	2.5
مكرونه كويتية	500G	2.5
مكرونه كويتية	500G	2.5
بنزاني مكرونه اسباجيتي	500G	5.25
مكرونه انقره فيتا منيلي البو	500G	2.75

الفاكهة

	
5.5	8
موز	أناناس
	
5.4	11
برتقال	مانجو
	
9	7
يوسفي	كمثرى
	
12.5	7.5
جوافة	كايو
	
2.5	10
جوز الهند	أفوكادو



الخضروات

	
2.5	6.5
طماطم	ثوم
	
5	3.5
الليمون	خس
	
7	5
فلفل حلو	زهرة
	
2	5
ملفوف	فلفل حار
	
2	2.5
بادنجان	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



■ رجل مسلم يسير بالقرب من المسجد الكبير في أديام خلال شهر رمضان المبارك في أبيديجان



المصدر: رويترز



■ أولاد أفغان يقرأون القرآن في مسجد خلال شهر رمضان في جلال آباد - أفغانستان



■ رجل يمشي في نفق بجانب الباعة المتجولين خلال ساعات حظر التجول في شبرا الخيمة بمحافظة القليوبية شمال القاهرة



■ عامل يحمل ابنه على ظهره أثناء حملته صدقة غذائية خيرية خلال عودته إلى منزله خلال شهر رمضان - في كراتشي



■ صيادون يفرغون سلالاً من زورق خلال شهر رمضان وسط تفشي مرض كورونا في ميناء بقرية إبراهيم حيدري للصيد



■ امرأة عراقية تعد وجبات الإفطار للمصلين والعائلات الفقيرة خلال شهر رمضان المبارك في حي الأعظمية ببغداد



■ عراقيون يؤدون الصلاة في أحد المتاجر بعد أن أمرت الحكومة العراقية بإغلاق جميع المساجد خلال شهر رمضان المبارك



■ أطفال يقرأون القرآن خلال شهر رمضان المبارك

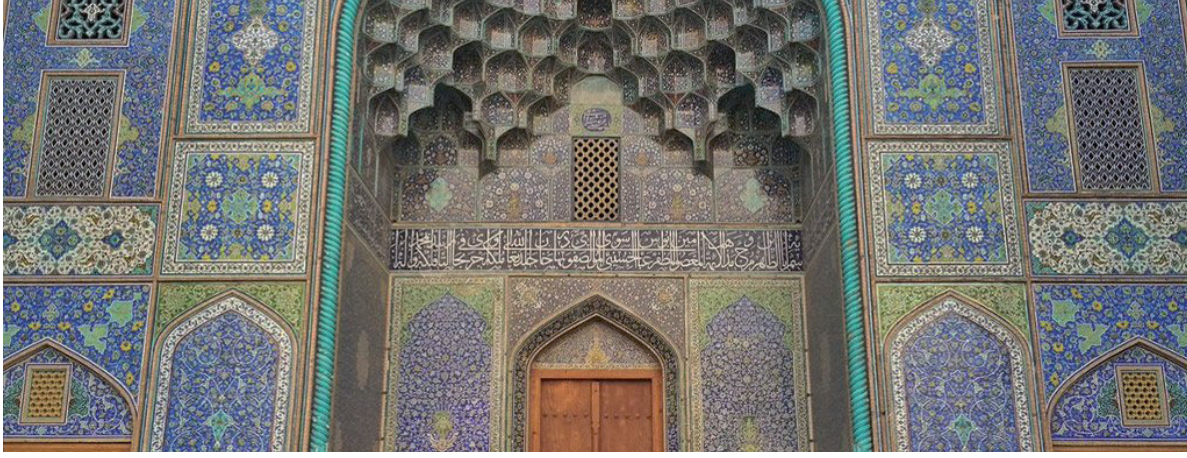
علماء المسلمين

في الدين الإسلامي

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

الإمام ابن كثير

- هو إسماعيل بن عمر بن كثير بن ضو بن كثير بن درع، الإمام القرشي الحافظ، يكنى ابن كثير بابي الغداء، واشتهر أيضا بلقب ابن كثير.
- ولد ابن كثير عام 701 هجرية في مدينة بصرى، توفي والده بعد مولده بأعوام قليلة عام 703 هجرية، بعد وفاة والده قام شقيقه الأكبر بتولي شؤون تربيته، وقد توالى أحداث كثيرة في حياة ابن كثير في القرن الثامن الهجري، حيث كانت الممالك تحكم البلاد في تلك الفترة، ومما حدث أيضا في تلك الفترة هجوم التتار على الدولة الإسلامية وحدث المجاعات والأمراض.
- كان ابن كثير قد تربى وترعرع في بيت عُرف أهل بانهم كانوا على خلق ودين، حيث والد ابن كثير وهو شهاب الدين كان خطيبا، ومما تميز به ابن كثير أنه قام في صغره بتأليف كتاب التنبيه وكان شيخه البرهان قام بمدحه والثناء عليه، كما عرف ابن كثير بأنه سريع الفهم والحفظ، حريص على طلب العلم.
- ومن الشيوخ الذين تتلمذ على أيديهم ابن كثير هم الإمام شمس الدين محمد الشيرازي، الإمام الحافظ الذهبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد، الإمام عفيف الدين إسحاق بن يحيى الأمدي الأصبهاني، الشيخ بهاء الدين القاسم بن عساكر.
- ومن تلاميذه أيضا الشيخ محمد بن محمد بن خضر القرشي، الإمام الجزري، شيخ علم القراءات، واسمه محمد بن أبي محمد، الإمام الحافظ أبو المحاسن الحسيني.
- ومن أشهر كتبه كتاب تفسير القرآن العظيم، كتاب التكميل في معرفة النقات، والضعفاء، والمجاهيل، كتاب مناقب الشافعي، كتاب البداية والنهاية وغيرها من الكتب والمؤلفات التي قام بكتابتها.
- ابن كثير الذي يعد من أشهر العلماء المسلمين في الدين قد أصابه العمى في آخر حياته وكان قد مات عام 774 هجرية ودفن بجوار مقبرة الإمام ابن تيمية في مدينة دمشق.



فن العمارة

بدأت العمارة الإسلامية من عهد الرسول صلى الله عليه وسلم، وبدت ملامح المدينة العمرانية والمعمارية، بدءاً من عمارة مسجده ومسكنه والسوق ومصلى العيد إلى التحصين الحربي للمدينة. وبذلك بدأت العمارة الإسلامية تبرز كأحد أنواع الفن الإسلامي. وقد تطور هذا الفن لاحقاً باحتكاك المعماريين بالتقاليد الموروثة، وأحكام الدين الإسلامي، وبالخبرات المعمارية واحتياجات المجتمع، حتى ظهر ما يعرف «بقفه العمارة الإسلامية»، الذي يقوم على تحديد طرز العمارة الإسلامية.

بدأت العمارة الإسلامية من عهد الرسول صلى الله عليه وسلم، وبدت ملامح المدينة العمرانية والمعمارية، بدءاً من عمارة مسجده ومسكنه والسوق ومصلى العيد إلى التحصين الحربي للمدينة. وبذلك بدأت العمارة الإسلامية تبرز كأحد أنواع الفن الإسلامي. وقد تطور هذا الفن لاحقاً باحتكاك المعماريين بالتقاليد الموروثة، وأحكام الدين الإسلامي، وبالخبرات المعمارية واحتياجات المجتمع، حتى ظهر ما يعرف «بقفه العمارة الإسلامية»، الذي يقوم على تحديد طرز العمارة الإسلامية.



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 فُكرًا 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 يوميا احدي هذه القصص العظيمة لسيدنا عمر بن الخطاب وبعض من فضائله.

القصة العاشرة

غيرة عمر رضي الله عنه في تواضع العظماء جلس النبي صلى الله عليه وسلم ، تنساب من شفقيه همهمات التسبيح ، وينبعث من صدره دوى الحديث رهوا ، وحوله هالة من أصحابه . فقال صلى الله عليه وسلم : بينما أنا نائم رأيتني في الجنة ، فإذا بإمرأة تتوضأ إلى جانب قصر . فقلت : لمن هذا القصر ؟ فقليل : لعمر . فقال صلى الله عليه وسلم : فذكرت غيرته فوليت مدبرا . فبكى عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه وهو يقول : أعليك أغار يا رسول الله ؟!



الكرفس

القيم لكل 100 جرام

القيمة الغذائية	الفيتامينات	المعادن
طاقة 17.6 كالوري	فيتامين «ك» 40%	منجنيز 6%
كربوهيدرات 3.8 جرام	فيتامين «أ» 10%	بوتاسيوم 8%
بروتين 0.8 جرام	فيتامين «ج» 6%	كالسيوم 4%
الدهون 0.2 جرام	حمض الفوليك 10%	صوديوم 4%

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا إنك من تدخل النار فقد أخزيته وما للظالمين من أنصار»



كباب بالكرز



زيت حار في القدر.
قم بتشويح الكرات واطهيها لبعض الوقت، ابقى جانبا.
في وعاء آخر، اسكب هريس الكرز المخلوط واطهيها لحوالي 10 إلى 15 دقيقة على حرارة معتدلة، أضف السكر.
اصنع قاعدة مع الخبز العربي في طبق.
ضع كرات اللحم عليها، ثم نسكب الصلصة فوقهم.
يزين بحبات الصنوبر والبقدونس المفروم ومسحوق القرفة.
نصيحة: يجب تقديم هذا الطبق ساخناً حيث تبدأ صلصة الكرز في التكاثر عندما يبرد.

■ المكونات:
125 جم من لحم الغنم المفروم ملح للتذوق
الفلفل الأبيض حسب الذوق
للمصلصة: 150 جم من الكرز المخلوط، 10 جم سكر، 5 مل زيت ذرة، بذور الصنوبر للتزيين، مسحوق القرفة للتزيين، مزيج الأعشاب للتزيين، خبز عربي.

■ الطريقة :
نمزج اللحم المفروم والملح والفلفل في وعاء.
خذ أجزاء صغيرة في كل مرة، ولفها بلطف بيديك لعملها كرات لحم (قُطرها حوالي 2 سم).

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

محمد ألو

فندق

النجادة