



@lusailnews

العشاء
7:42المغرب
6:16العصر
2:58الظهر
11:30الشروق
4:52الفجر
3:28مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

عبر تنفيذ 133 صفقة في 7 بلديات

485 مليون ريال صفقات عقارية رمضان

7-6 التفاصيل

عينك على



02 التفاصيل

تنظمها حديقة القرآن النباتية
ندوة إلكترونية حول
استدامة الزراعة في قطر

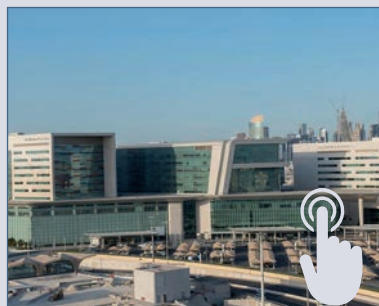
الأخلاق بين النص والحياة..
في «ملتقى المؤلفين»

04 التفاصيل



05 التفاصيل

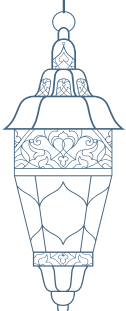
بعد تخفيف تدابير العزل
الموريتانيون يتقاطرون
على المساجد



09 التفاصيل

«الأوقاف»: تمويل 13.238
غسلة كلى لصالح مرضى
الفشل الكلوي

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت



المصدر: لوسيل

By: Nouredin Medhat



www.lusailnews.net

«وياك» تدعو إلى تبيد العنف الأسري الناجم عن جائحة «كورونا»



جمعية أصدقاء الصحة النفسية
MENTAL HEALTH FRIENDS ASSOCIATION

من خلال العنف الجسدي والذي يتمثل بالضرب باليد أو استخدام أدواته وقد يفضي في حالات إلى القتل والعنف النفسي ويتمثل بصور الفاظ التعنيف والإذلال وتقليل قيمة الآخر من خلال الشتم وما شاكله ويظهر بإطلاق الألفاظ النابية والبذيئة وكذلك الأهمال والحرمان وله صور متعددة تتمثل بالحرمان المادي أو المعنوي.



04 التفاصيل

أنشطتها للحد من الآثار النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وذلك برعاية جمعية قطر الخيرية (الشريك الإنساني). وقالت د. العدوان بأن المكتبات العالمية ومنها العربية مليئة بالأبحاث والدراسات المعنية بالعنف الأسري وأسبابه وتداعياته وحلوله، وذلك للأهمية البالغة لهذا الموضوع للحفاظ على السلامة والأمن الاجتماعي لكون الأسرة تشكل اللبنة الأساسية في بناءه. وأضافت بأن العنف الأسري يتخذ أشكالاً عديدة تظهر

دعت د. دعاء العدوان الاختصاصية في مجال الإرشاد النفسي والتربوي إلى الحفاظ على السلامة الأسرية من أسباب العنف المؤدي إلى التفكك أو الانحراف لا سيما في ظروف الجائحة التي يعاني منها العالم في الوقت الراهن جاء ذلك خلال البث التفاعلي المباشر على صفحات جمعية أصدقاء الصحة النفسية (وياك) بـ (إنستغرام) و(تويتر) بعنوان: (العنف الأسري - الأسباب والتداعيات والحلول) في سياق مبادرة (هونها وتهون) والتي أطلقتها في سياق



تنظمها حديقة القرآن النباتية

ندوة إلكترونية حول استدامة الزراعة في قطر



تنظم حديقة القرآن النباتية، عضو مؤسسة قطر، ندوة عبر الإنترنت لمناقشة إستراتيجية قطر للأمن الغذائي واستمرارية الإنتاج الزراعي وعمليات التوريد بالرغم من ظروف الوباء والإجراءات المتخذة لمواجهته. وستقام الندوة وعنوانها «استدامة المنتج الزراعي القطري في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)» في 11 مايو في تمام الساعة 9 مساءً.

يلتقي في الندوة التي يديرها الأخصائي الزراعي محمد حسونة نخبة من الخبراء والمتحدثين من وزارة البلدية والبيئة، ومجموعة أجريكو الزراعية، وشركة محاصيل للتسويق والخدمات الزراعية، وبنك قطر للتعمية وجهات أخرى، لمناقشة موضوعات مختلفة تتعلق بالأمن الغذائي في قطر. ومن المحاور التي ستتناولها الندوة سلاسل التوريد والتخزين، وخبرة قطر في الزراعة المستدامة وقوة السوق في أوقات الأزمات، ودور الأبحاث الزراعية في تعزيز إنتاج الدولة من الخضروات، ومبادرات بنك قطر للتنمية لتعزيز الاكتفاء الذاتي الزراعي، وكذلك سبل تطوير القدرات المعرفية والمهارات العملية للطلاب في مجال الأمن الغذائي.

جدير بالذكر أن الاكتفاء الذاتي والأمن الغذائي يقعان في صدارة الأولويات الإستراتيجية لدولة قطر. ووفقاً لتقرير مؤشر الأمن الغذائي العالمي الصادر عن وحدة معلومات مجلة الإيكونوميست لعام 2019، تربعت دولة قطر على المركز الأول في الأمن الغذائي متفوقة بذلك على 15 دولة في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، والمركز 13 عالمياً ضمن 113 بلداً رصدها التقرير. وفي العام الماضي، حققت قطر الاكتفاء الذاتي بنسبة 100 في المائة في إنتاج الدواجن الحية واللحوم

ومنتجات الألبان، وبنسبة 24% في إنتاج الخضروات، ومن المتوقع أن تصل إلى 70% في الأعوام القليلة المقبلة. وعلقت السيدة فاطمة الخليفي، مدير حديقة القرآن النباتية، على الندوة بقولها: «بالرغم من التحديات المختلفة في الأعوام القليلة الماضية، نجحت قطر في توفير احتياجاتها من الأغذية والمنتجات الزراعية، في شهادة تؤكد ما أبدته الدولة من صلابة ومرونة في ظل الأوقات العصيبة. ونحن في حديقة القرآن النباتية بشرفنا وبسعدنا ندعوة هذه النخبة من ممثلي كبرى الجهات والأطراف المعنية في دولة قطر لمناقشة هذا الموضوع الذي لا غنى عنه لحاضرنا ومستقبلنا». يستطيع أفراد المجتمع حضور الندوة عبر برنامج Microsoft Teams وسيعلم عن رابط الحضور عبر حسابات حديقة القرآن النباتية في مواقع التواصل الاجتماعي المذكورة أدناه.



بقيمة 140 ألف ريال لاستخدامه في برنامج السلال الغذائية والمونة الرمضانية

«فودافون قطر» تقدم أول تبرع بمناسبة تلتهم رمضان لقطر الخيرية

الأسبوع المقبل. وتستخدم الشركة ذكاءها الرقمي لجعل الجمهور جزءاً من دعم هذه المؤسسات الخيرية. وكلما زاد عدد النقاط المكتسبة باللعب على منصة «سوا»، كلما زادت سرعة فودافون في تحقيق هدف التبرع لمؤسسة خيرية كل أسبوع. وسيحصل المشاركون على فرصة للفوز بجوائز، حيث سيتم اختيار اللاعبين الثلاثة الأكثر تميزاً أسبوعياً، ومنحهم جوائز مع نهاية شهر رمضان. وسيفوز الحاصل على مجموع النقاط الأعلى، مع نهاية المسابقة، على الجائزة الكبرى، وقدرها 25,000 ريال.

الوصول إلى مزيد من الأسر ذات الدخل المحدود والعمال ممن لا يستطيعون تلبية احتياجاتهم الغذائية اليومية خلال الشهر الكريم، خصوصاً في ظل جائحة فيروس كورونا التي أدت إلى التأثير على أوضاعهم المعيشية، وهو ما يؤكد على أهمية تكامل الجهود لتعزيز روح العطاء والبذل والمساهمة في نشر الطمأنينة والتكافل المجتمعي». ستقوم فودافون قطر بالتبرع إلى مختلف المؤسسات الخيرية طوال شهر رمضان، وستكون جمعية الهلال الأحمر القطري هي المستفيدة في

شكر كل من شارك على منصة «سوا» لمساعدتنا في تحقيق هدفنا هذا الأسبوع. لا تزال أمامنا فرص أكبر لعمل الخير معاً، ونأمل أن ينضم إلينا المزيد من الأشخاص عبر منصة «سوا» وأن يكونوا جزءاً من حملتنا». من جهته تقدم السيد محمد راشد الكعبي مساعد الرئيس التنفيذي لقطاع الاتصال وتنمية الموارد بقطر الخيرية بالشكر لفودافون قطر على دعمها لحملة قطر الخيرية الرمضانية «بالخير اطمئن» في إطار مسؤوليتها الاجتماعية، وقال «إن هذه المساهمة الكريمة من فودافون قطر ستمكنا من

والإختبارات القصيرة والتي تعادل كل 100 نقطة يتم جمعها من خلال فودافون «سوا» تبرعاً بقيمة 1 ريال، والذي يتم تقديمه كدعم لإحدى المؤسسات الخيرية في الدولة كل أسبوع. وقال السيد خميس محمد النعيمي، الرئيس التنفيذي للموارد البشرية في فودافون قطر: «من المهم تجاه مسؤوليتنا الإنسانية مساندة الأعمال الخيرية خاصة في هذا الشهر الفضيل، وبإتي ذلك من خلال مساندة شراكتنا مع قطر الخيرية، وأن نكون بجانب المحتاجين في شهر رمضان الكريم، شهر العطاء والخير والعمل الجماعي.



كجزء من حملتها للعطاء بمناسبة شهر رمضان الكريم، تبرعت فودافون قطر بمبلغ 140,000 ريال لقطر الخيرية، التي ستستخدمه في برنامج السلال الغذائية والمونة الرمضانية، لمساعدة الأسر ذات الدخل المحدود والعمال خلال هذا الشهر الفضيل. عبر منصة التواصل الجديدة «سوا»، يساهم المئات في حملة العطاء الرمضانية من فودافون قطر عبر المشاركة في التحديات اليومية



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



ضمن جلسة «تأملات»

الأخلاق بين النص والحياة.. في «ملتقى المؤلفين»

والتي تتضمن الإثم والبغي بغير الحق وتتضمن الكذب على الله، ولضبط ذلك فالله تعالى يأمر نبيه صلى الله عليه وسلم بإقامة القسط والاتجاه للمراكز الدينية والالتفات للبيت كعقيدة. وتناول الكتاب كذلك قصة نوح عليه السلام وتأسيسه للشكر كمضاد للكبر وإشكالية قوم عاد وحضارة القوة الباطشة وثمود وحضارة الإسراف والفساد وإبراهيم عليه السلام والأساس الأخلاقي كمعزز للفكرة الدينية وكون المجتمعات ولو امتلكت فكرة دينية مشوهة فيإمكانها الفعل الناجح والوصول لنجاح حضاري مقبول عموماً. وتناول الكاتب في حديثه كذلك المعطيات الحضارية في قصة يوسف عليه السلام وسمات مجتمع عصره وموسى عليه السلام وسمات مجتمع قوم فرعون والدلالات الاجتماعية التي تحملها قصة العبد الصالح وقصة أهل الكهف. واختتم بتناول احتواء النبي صلى الله عليه وسلم للمنافقين بالحوار والنصح حتى انتهى تأثيرهم.

والطباع والأخلاق حيث تغدو الغريزة طاقة حافزة للحاجات الأساسية ولكن الطباع تمارس ضبطاً على الغرائز فإن تكرست الطباع غدت خلقاً وبهذا المفهوم يمكن فهم حديث العلماء عن الأخلاق الجبلية بحسبانها طباعاً تكرست فغدت أخلاقاً بتعزيز البيعة. كما تطرق الكاتب إلى أهمية التمييز بين أنماط الحياة من كون الحياة الدنيا ليست الحياة الراهنة بل نمط من الحياة يكتفي بالراهن ولا يلتفت للمستقبل ولهذا فهي حياة استهلاكية والحياة المنشودة هي الحياة الطيبة التي تتأسس على الإيمان والعمل الصالح وينتفي فيها الخوف والحزن فتنتقل طاقات الإنسان للعمران وفي محور الأخلاق الجماعية تناول الكاتب، أسس النداء الإلهي الأول لبني آدم عليه السلام حيث أمروا بأخذ الزينة عند كل مسجد والأكل والشرب دون إسراف وهذا يشير لتأسيس الحضارات حول المراكز الدينية وأهمية اتباع الأنبياء والتمسك بالقوى والإصلاح وترصد الآيات الانزياح نحو منظومة الفاحشة



■ مختار خواجه

مقابل ذلك يدعو القرآن الكريم للفطرة وعدم تغييرها وإنما تهذيبها لتعمل عملها في نفع الإنسان. وتطرق خواجه إلى التمييز بين الغرائز

المتعلقة بمصدرية الأخلاق حيث يجد أن الأقوام المكذبة لجأت للعادات والتقاليد وما سبق من أحوال الأولين لتؤسس نظرتها للحياة والأخلاق وفي



استضاف الملتقى القطري للمؤلفين ضمن جلسة «تأملات» الكاتب مختار خواجه الذي تحدث عن كتابه «سؤال الأخلاق بين النص والحياة» الصادر عن دار الأصول العلمية بإسطنبول 2018.

وأوضح مختار خواجه أن الكتاب يتناول مجموعة من المواضيع الأخلاقية المختلفة والتي كانت في الأصل مقالات نشر بعضها في صحيفة العرب القطرية وبعضها في مواقع أخرى.

وترجع أهمية مقاربة الكتاب لكونها تحاول تجاوز الأطر التي اغتربت عن النص لصالح فلسفات أو اتجاهات أخرى ولهذا فمن الضروري العودة للنص وفهم تأسيسه للأخلاق.

وينقسم الكاتب مقسم لقسمين الأول فيما يتصل بالفرد والثاني فيما يتصل بالجماعة عبر القصص القرآني وفي الشق الأول يبحث الكتاب الجوانب

مثلث النجاح لقاء

توعوي عن بعد بثقافي المكفوفين

نظم مركز قطر الاجتماعي والثقافي للمكفوفين لقاء توعوياً تثقيفياً بعنوان «مثلث النجاح» عبر منصة زوم للمجتمعات عن بُعد، حاضر فيه الكاتب محمد الأحرق- مدرب رياضي وموجه تغذية ومهارات حياة، تحدث خلاله عن أهمية التوازن بين ثلاثة أمور أساسية وهي التغذية السليمة، وممارسة الرياضة، والاعتناء بالصحة النفسية لتحقيق النجاح في الحصول على حياة صحية سليمة.



■ الكاتب محمد الأحرق

وبين الكاتب في بداية حديثه أهمية التغذية السليمة للحصول على جسم متوازن وصحي باتباع عدة أمور منها المحافظة على شرب الماء بانتظام وبالكميات المناسبة، والحرص على تناول البروتينات لما لها من أهمية في نمو وإصلاح الأنسجة وتنظيم التفاعلات الكيميائية الحيوية داخل وخارج الخلايا،

وإعطاء أجزاء الجسم المختلفة القوام والقوة والمرونة، والحرص كذلك على تناول الكربوهيدرات وهي المسؤولة عن طاقة الجسم وعن عمليات تحليل الجلوكوز وتحويله إلى طاقة متاحة لأعضاء الجسم وأنسجته وعضلاته، كما أكد كذلك على أهمية الدهون للطاقة ولصناعة الكثير من الهرمونات كالتستوستيرون، وهامة كذلك لامتناسص الفيتامينات، وتعزيز صحة الدماغ وتنظيم معدل السكر في الدم، وأشار إلى أهمية الفيتامينات والأملاح المعدنية للجسم من خلال الحصول عليها بكميات مناسبة.

كما بين الأحرق أهمية الرياضة للحصول على جسم سليم فهي تساعد في عملية الهضم وعلى تحسين الدورة الدموية، وتحد من الإصابة بالأم المفاصل والظهر، وتحسن جودة النوم وقدرة الدماغ على التركيز وعلاج الاكتئاب، كما تزيد من الثقة بالنفس.

وتطرق المحاضر للحديث عن الجزء الأهم في هذا المثلث والمتمثل بالصحة النفسية وأهميتها في تحقيق الصحة الجسدية، فقد يؤثر سوء الصحة النفسية تأثيراً سلبياً على تقبل الجسم لأي نظام غذائي صحي أو حتى تقبله وتأثره إيجابياً للرياضة، فقد يرتبط زيادة التوتر أو القلق وسوء الصحة النفسية إلى اتباع عادات ضارة منها الكسل وزيادة تناول الطعام خاصة العالية بالنشويات والسكر والغنية بالسعرات الحرارية، وقدم الكاتب عدة نصائح للحاضرين منها الانخراط بالحركة والرياضة، وخسارة الوزن بطرق صحية باتباع نظام غذائي متوازن، ومحاولة التكيف مع أية حالة ضغط والسيطرة عليها بشتى الوسائل.

من خلال بث تفاعلي على منصتي تويتر وإنستجرام

«وياك» تدعو إلى تبيد العنف الأسري

الناجم عن جائحة «كورونا»

صوراً من العنف في أسرته منذ كان طفلاً فظن مع مرور الوقت أنّ العنف بشكل وسيلة لضبط الأمور العائلية.. الثاني: الدوافع التي ظهرت داخل الإنسان منذ تكوينه نتيجة عوامل وراثية، أو نتيجة أفعال صدرت عن الآباء وأثرت في سلوك الطفل.

وقد زادت أزمة كورونا الراهنة والتي أقعدت الكثير من الناس في بيوتهم وأفقدت الكثيرين لوظائفهم وزادت من الأعباء العملية لربات الأسر العاملات واللاتي بدأن يعملن من البيوت عن بعد إضافة إلى الأعمال المنزلية وما أضيف إليها من أعمال التنظيف والتعقيم للوقاية من الوباء، كل ذلك في ظروف وجود جميع أفراد الأسرة في البيوت وما يترتب على ذلك من ضغوط عملية ونفسية.

ونوهت د. العدوان إلى أن آثار هذا العنف قد تنعكس على جميع أفراد الأسرة، الزوج والزوجة والأطفال والمراهقين وكذلك كبار السن إضافة إلى الخطر الأكبر المتمثل بانعكاسه سلباً على المجتمع كون الأسرة تشكل المكون الأساسي له الأمر الذي يستدعي تدخلاً عاجلاً من الجهات ذات الشأن من داخل الأسرة من خلال معرفة كل فرد من الأفراد بالمتعين عليه، أو من خارج الأسرة أو حتى الجهات الرسمية ذات العلاقة بالأمن الاجتماعي، حيث تُعتبر الإجراءات الوقائية عاملاً مهماً في مقاومة هذا النوع من العنف، ومنع انتشاره في المجتمع، والحفاظ على تماسك الأسرة، والسماح لها بالعيش بسلام واستقرار.



■ د. دعاء العدوان

وكذلك الأهمال والحرمان وله صور متعددة تتمثل بالحرمان المادي أو المعنوي. وعن أسباب العنف الأسري قالت المتحدثه بأن هذا العنف ينشأ لأسباب متعددة من بينها: الدوافع الذاتية، وهي تلك التي تنبع من داخل الإنسان وتدفعه نحو ممارسة العنف، ويُمكن تلخيص هذه الدوافع في صعوبة التحكم بالغضب، وتدني احترام الذات، والشعور بالانقص، واضطرابات الشخصية، ويُمكن تقسيمها إلى نوعين: الأول: تلك التي تظهر بسبب عوامل خارجية عاشها الشخص في طفولته ورافقته طوال سني عمره كالإهمال أو التعرض لسوء المعاملة وقد تظهر بسبب مشاهدة الشخص



دعت د. دعاء العدوان الاختصاصية في مجال الإرشاد النفسي والتربوي إلى الحفاظ على السلامة الأسرية من أسباب العنف المؤدي إلى التفكك أو الانحراف لا سيما في ظروف الجائحة التي يعاني منها العالم في الوقت الراهن جاء ذلك خلال البث التفاعلي المباشر على صفحات جمعية أصدقاء الصحة النفسية (وياك) بـ (إنستجرام) و(تويتر) بعنوان: (العنف الأسري - الأسباب والتداعيات والحلول) في سياق مبادرة (هونها وتهون) والتي أطلقتها في سياق أنشطتها للحد من الآثار النفسية المترتبة على جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19) وذلك برعاية جمعية قطر الخيرية (الشريك الإنساني).

وقالت د. العدوان بأن المكتبات العالمية ومنها العربية مليئة بالأبحاث والدراسات المعنية بالعنف الأسري وأسبابه وتداعياته وحلوله، وذلك للأهمية البالغة لهذا الموضوع للحفاظ على السلامة والأمن الاجتماعي لكون الأسرة تشكل اللبنة الأساسية في بنائه. وأضافت بأن العنف الأسري يتخذ أشكالاً عديدة تظهر من خلال العنف الجسدي والذي يتمثل بالضرب باليد أو استخدام أدواته وقد يفضي في حالات إلى القتل والعنف النفسي ويتمثل بصور الفاظ التعنيف والإذلال وتقليل قيمة الآخر من خلال الشتم وما شاكله ويظهر بإطلاق الألفاظ النابية والبذيئة



من هنا وهناك

بعد تخفيف تدابير العزل

الموريتانيون يتقاطرون على المساجد

نواكشوط - أ ف ب

تقاطر مئات المصلين على مسجد المدينة المنورة، أكبر مسجد في نواكشوط، الجمعة من دون كثير من المبالاة بفيروس كورونا المستجد، وذلك بعد تخفيف السلطات الموريتانية التدابير المفروضة للحد من تفشي الوباء.

وقال لي ألماي، وهو موظف، إن «هذا الوباء وضعنا فعلاً في مأزق. بإعادة فتح المسجد لدينا أمل. يمكننا أن نصلي، أن نتضرع إلى الله. نسال الله أن يستجيب لصلواتنا وأن يرفع عنا كل ما وقع على المسلمين».

وكانت الحكومة الموريتانية أعلنت مساء الأربعاء تخفيف التدابير المفروضة للحد من تفشي فيروس كورونا المستجد من خلال السماح خصوصاً بفتح الأسواق التجارية والمطاعم وأداء صلاة الجمعة وفق ضوابط محدّدة تتضمن خصوصاً إلزامية وضع كمامات والتزام قواعد التباعد الاجتماعي وغسل اليدين في الأسواق التجارية وخلال أداء صلوات الجماعة المعلقة منذ شهرين.

وعلى الرغم من أن مسجد المدينة المنورة، المعروف أيضاً باسم المسجد السعودي لأن الملكة مؤلت بناءه في ثمانينيات القرن الماضي، لم يُخلق أبوابه بناتاً أمام المصلين خلال الأيام السابقة، حتى خلال

مواقيت الصلوات الخمس، إلا أن عدد المصلين فيه لم يكن كبيراً بسبب تدابير الحظر التي فرضتها السلطات للحد من تفشي الوباء. ومع أن شهر رمضان بلغ منتصفه إلا أن المسجد لم يشهد صلاة الجمعة كما أن قلة من الذين أدوا الصلاة فيه التزموا التدابير الصحية المفروضة ولا سيما وضع

كمامة. كما لم تلتزم غالبية المصلين بالدعوة التي وجهها إليهم الإمام عبد الله ولد المرباط للإبقاء على مسافات بين مصل وآخر، بل رصوا الصفوف.

وفي إطار تخفيف تدابير الحجر، قلّصت السلطات ساعات حظر التجول الليلي المفروض في عموم البلاد، ليبدأ من الساعة 11 مساءً

بدلاً من التاسعة مساءً، ويستمر حتى الساعة السادسة صباحاً. وسمحت الحكومة كذلك للمطاعم بإعادة فتح أبوابها ولكن فقط لتأمين خدمات التوصيل المنزلي، مشددة على أن هذه المطاعم ممنوع عليها «منعاً باتاً» تقديم الطعام للزبائن.

بالمقابل لا تزال الحدود البرية

لموريتانيا مغلقة وكذلك مطارات البلاد ومدارسها، كما تستمر القيود المفروضة على التنقل بين ولايات البلاد الـ 13.

وحتى اليوم، أعلنت موريتانيا إصابة ثمانية أشخاص بفيروس كورونا المستجد توفي أحدهم وشفي ستة آخرون ولا يزال المصاب الثامن يتلقى العلاج.

خلال الحجر في الشهر الفضيل

توزيع مساعدات غذائية عبر الهاتف لعائلات تونسية



تونس - أ ف ب

أطلقت منظمة من المجتمع المدني في تونس مبادرة تتمثل في تقديم مساعدات مالية باستعمال الهاتف لعائلات فقيرة لشراء مواد غذائية خلال شهر رمضان وفترة الحجر خصوصاً بعدما فقدت مصادر دخلها.

تتمثل المبادرة في تمكين العائلات الفقيرة من تسلم مواد غذائية أسبوعية بما قيمته ستين ديناراً (حوالي 20 يورو) ونم تنظيم ذلك عبر برمجية تربط المنظمة بنحو 250 محلاً تجارية وتتسلم كل عائلة على هاتفها الجوال رسالة تظهرها لصاحب المحل ليتم صرف الإعانة.

تمكنت منظمة «بنك التغذية المستدام» بالتعاون مع وزارة المرأة من التواصل مع حوالي 300 عائلة في منطقة تونس الكبرى وربطها بالبرمجية التي يطلق عليها تسمية «فينا موبايل».

تقول عائشة الزكراوي عضو منظمة «بنك التغذية المستدام» لفراس برس إن المنظمة لا تعمل قط على تقديم المساعدات بل تشتط كذلك من المنتفعين بها أن يتلقوا تدريباً يخوّلهم بدء مشاريع صغيرة بأنفسهم تضمن اندماجهم في الحياة الاجتماعية. وتبين الزكراوي «هدفنا هو تقديم الإعانة اليوم ليمكنوا من التعويل على ذواتهم غدا وهذه الإعانات هي حلقة التواصل الأولى مع هؤلاء الناس».

انطلقت المبادرة مع بداية شهر رمضان في تونس العاصمة ومن المنتظر أن يتم توسيعها على المناطق الداخلية في البلاد حيث ترتفع نسب الفقر داخل التجمعات السكانية المهيشة.

تقول مسعودة الروافي (49 عاماً) وقد جاءت لتتسلم مواد غذائية حسب الاتفاق مع الجمعية «فقدت بسبب الحجر الصحي عملي، كان بإمكانني تحصيل لقمة العيش لأطفالي السبعة وقد مكنتني الجمعية من 60 ديناراً أسبوعياً».

في المقابل، تعتبر فرح التي تدبر متجراً لبيع المواد الغذائية بمنطقة الكرم «قبلنا التعامل

مع المنظمة لأن المنطقة التي نتواجد فيها تضم العديد من العائلات الفقيرة وعاطلين عن العمل وأردنا مد يد العون».

تعاني مسعودة من مرض في الجهاز التنفسي وتلازم بيتها منذ شهرين وزوجها لا يعمل وتبحث جاهدة عن يعينها من منظمات المجتمع المدني التي ساهمت بصفة لافتة خلال أزمة كورونا في تونس في مساعدة المحتاجين من العائلات الفقيرة في مختلف جهات البلاد.

تكشف مسعودة وهي ترصف ما اقتنته من زيت وحليب وقهوة وطحين داخل مطبخها في بيتها المستاجر المؤلف من غرفتين في حي شعبي بمنطقة الكرم بالضاحية الشمالية لتونس «الإعانة التي اتسلمها تمكني خصوصاً في شهر رمضان من تخفيف الأزمة».

ومن جانبه، يسعى زوجها جاهداً مع السلطات المحلية ليتسلم إعانة مالية بمئتي دينار خصصتها الحكومة للعائلات

المحدودة الدخل خلال أزمة جائحة كوفيد-19. فرضت الحكومة التونسية منذ أكثر من شهر الإغلاق التام في البلاد وبدأت الإنثين في التخفيف منه تدريجياً وتوقف العديد من العمال عن أنشطتهم بسبب ذلك.

ومع بدء توزيع المساعدات المالية نهاية مارس تدافع الأشخاص أمام مقرات البريد واتخذت السلطات لاحقاً تدابير بعدم التجمع تفادياً لانتشار العدوى بفيروس كورونا، ولذلك اختارت المنظمة التعويل على هذه البرمجية «لتفادي الاحتكاك بين الناس».

وصرح رئيس الحكومة إلياس الفخفاخ بأن حوالي مليونين من التونسيين يحتاجون لمساعدات خلال فترة الحجر الصحي في بلد يبلغ عدد سكانه 11,5 مليون ساكن.

وقالت السلطات التونسية إنها تمكنت من الحد من انتشار فيروس كورونا المستجد، وسجلت منذ مطلع مارس الفائت 1030 إصابة و45 وفاة بينما بدأ عدد المتعافين يتجاوز عدد المصابين.

قتلى في اشتباك

مسلم في مركز توزيع

طعام في أفغانستان

هرات أفغانستان - أ ف ب

قتل رجلاً شرطة وأربعة أشخاص آخرون السبت بعد اشتباك دام في مركز لتوزيع الطعام في ولاية غور بوسط أفغانستان.

وتجمع المئات خارج مكتب الحاكم في العاصمة الإقليمية فيروزكوه، حيث كانت جمعية خيرية توزع مساعدات. ولم يتضح على الفور سبب نشوب أعمال العنف في التجمع السلمي، لكن المسؤولين ألقوا باللوم على رجال مسلحين في الحشد.

وقال عارف هابر المتحدث باسم حاكم الولاية «فتح المتظاهرون النار على الشرطة».

وأوضح «قتل أربعة مدنيين بينهم موظف في راديو محلي واثنان من رجال الشرطة»، مشيراً إلى إصابة 19 شخصاً في الحادث.

وأضاف أن المتظاهرين قاموا أيضاً بضرب أفراد الأمن، لافتاً إلى أن السلطات فتحت تحقيقاً في الأمر.

وأكدت وزارة الداخلية عدد القتلى في بيان قائلة ان «بعض المسلحين هاجموا المبنى الحكومي» مما دفع الشرطة لإطلاق النار في الهواء لتفريق الحشد.

وأكد عبد الرحمن أكشان نائب رئيس مجلس ولاية غور وقوع الحادث وعدد القتلى.

واعتبر نائب الرئيس الأفغاني عمرو الله صالح أن الهجوم «صادم» وأعلن أن «الحكومة تحقق بجدية في الحادث» في منشور على فيسبوك.

وتعد حملات توزيع الطعام ممارسة شائعة في أفغانستان خلال شهر رمضان المبارك.

وتكافح أفغانستان انتشار فيروس كورونا المستجد الذي أدى إلى تفاقم مشاكل الحصول على الغذاء في هذا البلد المسلم الفقير.

عبر تنفيذ 133 صفقة في 7 بلديات

485 مليون ريال صفقات عقارية رمضان

محمد السقا

تقارير

الصفقات، على الرغم من التحديات التي تفرضها تداعيات جائحة كورونا، وشهد النصف الأول من شهر رمضان الفضيل إبرام 133 صفقة عقارية، بقيمة بلغت 485 مليون ريال. ويؤكد خبراء عقاريون أن القطاع العقاري وعلى الرغم من التحديات الحالية إلا أنه يسير في مستواهاته الطبيعية متغلباً على التحديات التي تفرضها أزمة فيروس كورونا «كوفيد- 19» على السوق بشكل كامل، وهو ما يشير إلى تطلع السوق إلى مرحلة ما بعد كورونا في ظل تواجد العديد من المحفزات المستقبلية التي تنتظره وإبرزها استضافة كأس العالم وتأثيراته الإيجابية المتوقعة على السوق.

ويؤكد الخبير والمتمن العقاري خليفة المسلماني أن حجم الصفقات في القطاع العقاري خلال الفترة الماضية من حيث الكم والكيف يشير بوضوح إلى أن السوق ما زالت في مستوياتها الطبيعية، رغم تقليل ساعات العمل الرسمية لجهات التوثيق طبقاً للإجراءات الاحترازية التي تفرضها الدولة للحد من انتشار فيروس كورونا «كوفيد- 19» وهو ما يدل على استقرار السوق العقاري رغم ما تشهده السوق من تحديات.

دفعة إيجابية

وأشار المسلماني إلى أن السوق العقاري شهد دفعة إيجابية قوية عبر قرار اعتماد اللجنة المعنية بإستراتيجية تنمية القطاع العقاري باعتبارها تشكل حلقة وخطوة مهمة ومحورية في سلسلة التحديتات التشريعية والتنظيمية للقطاع العقاري، بما يضمن استدامة نموه، حيث تضمنت رحلة التطوير لهذا القطاع المحوري قانون تملك الأجانب للعقارات، وكذلك قانون تنظيم التطوير العقاري، حيث تتولى اللجنة المعنية بإستراتيجية تنمية القطاع العقاري عدة اختصاصات، منها اقتراح إستراتيجية تنمية القطاع العقاري والسياسات والخطط اللازمة لتنفيذها، وتطوير نظام الحوكمة للقطاع العقاري، واقتراح وسائل دعم وتطوير القطاع العقاري والضوابط اللازمة للاستثمار في القطاع العقاري في الدولة.

وأكد أن أهمية تأسيس اللجنة المعنية بإستراتيجية تنمية القطاع العقاري تأتي في ظل تزايد التحديات التي

تواجه هذا القطاع، وعلى رأسها التحدي الأكبر وهو أزمة انتشار فيروس كورونا المستجد «كوفيد- 19»، وهي تحديات ربما لعبت دوراً في انخفاض الطلب على العقارات السكنية من ناحية، إضافة إلى تعزيز انتشار ثقافة «العمل عن بُعد»، والتي قد تحمل تأثيرات عكسية تتعارض مع حجم الطلب على الوحدات المستقبلية في الوقت الحالي ومستقبلاً.

إستراتيجية محددة

وأكد أن هذه المتغيرات تفرض على السوق العمل من خلال إستراتيجية محددة وواضحة، تستهدف العمل على تطوير المنتجات العقارية لكي تتلاءم مع متطلبات السوق هذا من ناحية، وتشجيع المستثمرين على مواصلة ضخ استثماراتهم إلى هذا القطاع باعتبارها أحد أهم الأوعية الانحازية والاستثمارية الآمنة، مما يلعب دوراً في تنشيط الطلب على العقارات. واختتم قائلاً: أثبت القطاع العقاري قدرته الكبيرة على المرونة التي تمنحه الاستقرار في مواجهة تحديات الوباء. وتشير التوقعات إلى أن قطاعات الأنشطة العقارية والتشييد والبناء والتمويل العقاري سوف تواصل استقرارها خلال العام الجاري، مدفوعة بعدة عوامل أساسية على رأسها حجم مشاريع البنية التحتية والطرق

والمواصلات العملاقة، التي اكتمل العديد منها بالفعل.

قدرة على الصمود

أما فادي بركة مدير عام شركة الأصمخ للمشارييع فيؤكد أن القطاع العقاري يتمتع بقدرة كبيرة على الصمود لفترات طويلة أكثر من القطاعات الأخرى في مثل هذه الأزمات. مؤكداً أن جميع الآثار السلبية التي أصابت القطاع العقاري جراء تداعيات الفيروس هي مؤقتة وسرعان ما ينتهي تأثيرها بعد تجاوز هذه المرحلة، على عكس القطاعات الأخرى التي ستحتاج إلى وقت أطول لتعويض تأثيراتها السلبية جراء الفيروس.

وأكد بركة على نجاح القطاع العقاري في اجتياز الأزمات السابقة التي ضربت اقتصاديات العديد من الدول مثل أزمة الرهن العقاري عام 2008، يثبت أن العقار الملاذ الآمن لأي استثمار. وأضاف أن هذا النمو سيكون مدعوماً باستمرار أعمال خطط الحكومة في تطوير البنية التحتية وخاصة مشاريع تطوير أراضي المواطنين ومشاريع الطرق السريعة التي ستساهم في زيادة نشاط البناء والتشييد في العديد من المناطق داخل دولة قطر، بالإضافة إلى استمرار أعمال التشييد للمباني العقارية في المشاريع الكبرى مثل مدينة لوسيل واللؤلؤة قطر

ومشيرب.

الحزم التحفيزية

وأكد أن هناك دوراً كبيراً للحزم التحفيزية التي يتم تقديمها لهذا القطاع خلال الفترة الحالية خاصة وأن أي تسهيلات أو حلول تمويلية تقدمها البنوك خلال الفترة الحالية ستساهم في زيادة النمو للقطاع العقاري وخاصة مع صدور اللوائح الفنية الخاصة بتنفيذ القانون رقم 16 لسنة 2018 بشأن تنظيم تملك غير القطريين للعقارات والارتفاع بها، حيث يتوقع أن تصل عوائد المطورين العقاريين جراء عمليات بيع الوحدات السكنية والفلل ما بين (15 إلى 18%)، مؤكداً أن نمو نشاط القطاع العقاري سيسهم في زيادة نمو القطاع المالي بسبب نمو القروض أو المراجحات العقارية وخاصة أن الأرباح أو الفوائد على التسهيلات البنكية تعد جيدة ومغرية بالمقارنة مع دول المنطقة.

الأرقام

50

مليون ريال

قيمة أكبر صفقة
عبر بيع مجمع
سكني

21.5

مليون ريال

قيمة صفقة بيع
مسكن في منطقة
الثمامة

575

ألف ريال

قيمة أقل صفقة
عبر بيع أرض فضاء
بالوكرة

مضانيات
اوسهيل

التداولات العقارية الرمضانية

485

مليون ريال قيمة
التداولات خلال أسبوعين



يواصل القطاع العقاري التحرك في مستوياته الطبيعية متغلباً على التحديات التي تفرضها أزمة فيروس كورونا «كوفيد- 19» على السوق، وهو ما يشير إلى تطلع السوق إلى مرحلة ما بعد كورونا في ظل تواجد العديد من المحفزات المستقبلية التي تنتظره وإبرزها استضافة كأس العالم وتأثيراته الإيجابية المتوقعة على السوق، وشهد النصف الأول من شهر رمضان الفضيل إبرام 133 صفقة عقارية، بقيمة بلغت 485 مليون ريال، ليواصل القطاع العقاري تنفيذ وإبرام الصفقات التي تنوعت ما بين السكنية والتجارية والإدارية، كما شهد الربع الأول من العام الجاري تداولات عقارية بنحو 6 مليارات ريال بنمو نسبته 16% عن قيم التداولات خلال الربع الأول من العام الماضي، وذلك عبر تنفيذ 945 صفقة.



575

ألف ريال قيمة أقل صفقة
عبر بيع أرض فضاء بالوكرة



21.5

مليون ريال قيمة صفقة بيع
مسكن في منطقة الثمامة



7

بلديات نفذ بها صفقات أبرزها
الدوحة والظعائن والوكرة



50

مليون ريال قيمة أكبر صفقة
عبر بيع مجمع سكني



133

صفقة عقارية منفذة
في 7 بلديات



تداولات الربع الأول 2020



38%

من الصفقات
بالدوحة

340

مليون ريال
باللؤلؤة والقصور

12.5

مليار ريال
رهنا عقاريا



6

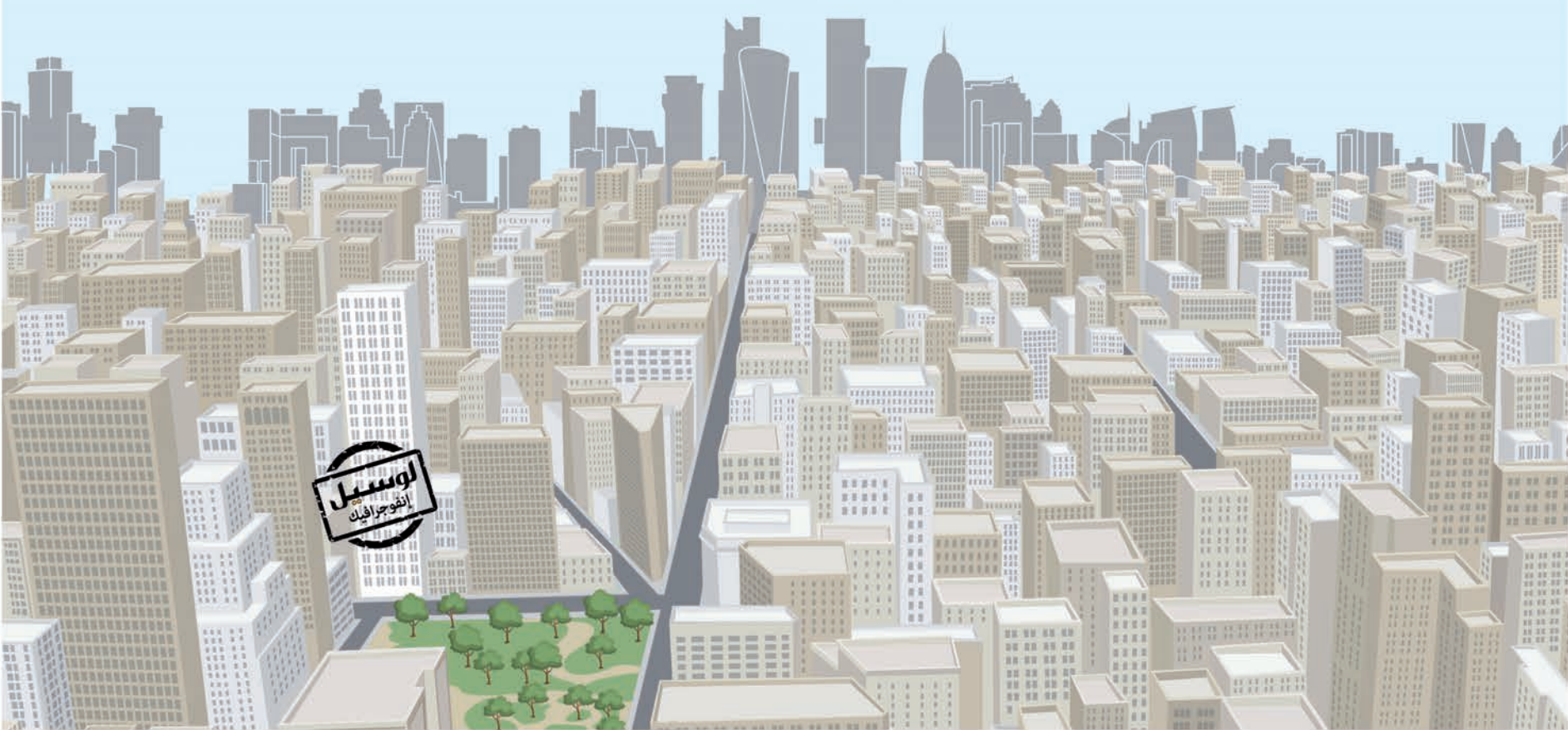
مليارات ريال قيمة
التداولات

945

صفقة عقارية
منفذة

6.3

مليون ريال
متوسط الصفقة



اوسهيل
الفيديو الريلات

فيتامين «ب5»



يساهم في نمو بصيلات الشعر

يعرف بحمض البانتوثينيك وهو أحد فيتامينات ب المركب، وهو فيتامينٌ ذائبٌ في الماء، وينتج عن اتحاد بيتا ألانين مع حمض البانتوثينيك كما يدعى فيتامين الجمال، لما يقدمه من فوائد صحية وجمالية للجسم، والبشرة خصوصاً للشعر، حيث يعتبر من الفيتامينات المهمة جداً لنمو بصيلات الشعر بشكل سليم وطبيعي، حيث يمنع فقدان الشعر وتساقطه ويقي من الإصابة بالصلع، ويزيد كثافة الشعر، كما يلعب دوراً مهماً في تصبغ الشعر وتلوينهن ووقايته من الشيب المبكر.



يمنع فقدان
الشعر وتساقطه



يحافظ على صحة
القلب والأوعية



يحمي من
التهابات المفاصل



يدعم صحة
الجهاز الهضمي



يحافظ على صحة
الجلد والبشرة



يدعم
قوة العضلات

أفضل مصادر فيتامين «ب5» لكل 100 جرام / «ملليجرام»



بعض أعراض نقص فيتامين «ب5»

- الشعور بالإعياء
- آلام في المعدة
- التهابات في الجهاز التنفسي العلوي
- الانتفاخ والتقيؤ
- التشنجات العضلية
- اضطراب النوم

علاج نقص فيتامين «ب5»

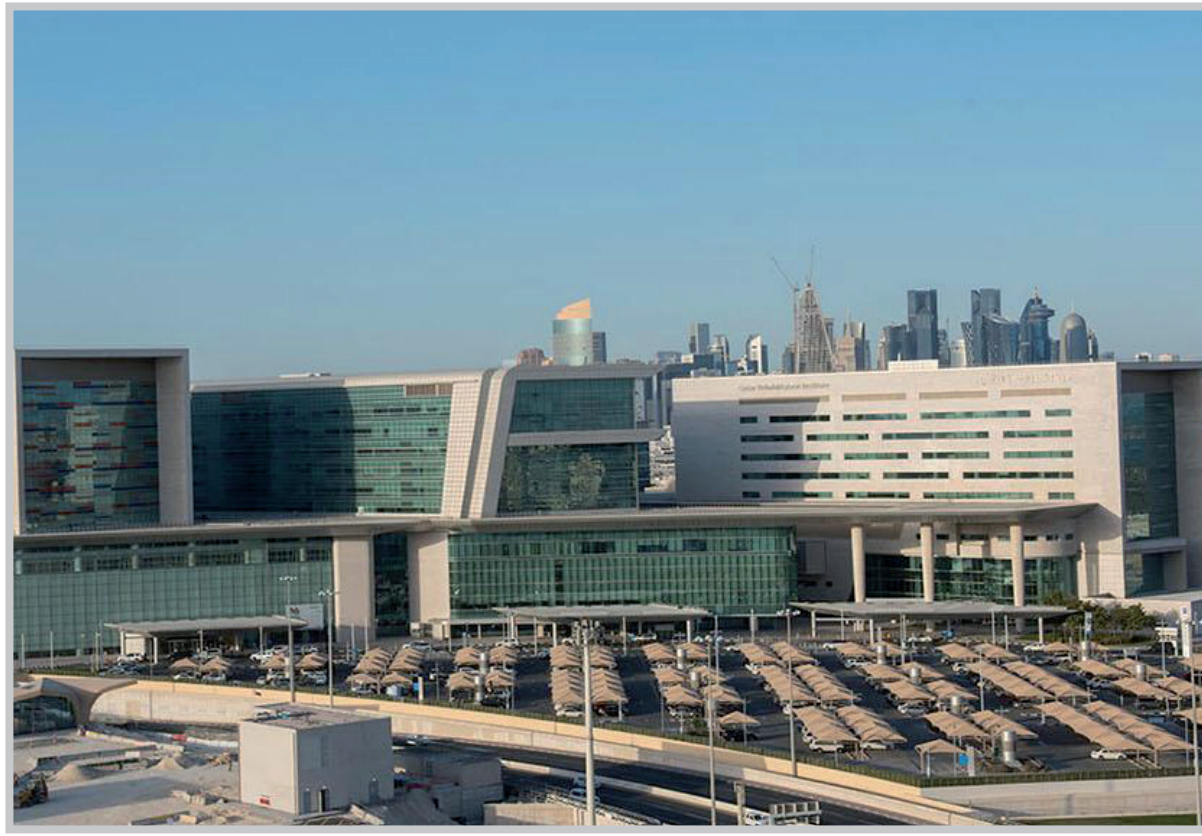
يمكن علاجه من خلال اتباع نظام غذائي يشمل تناول الأطعمة التي تحتوي على ذلك النوع من الفيتامين مثل البيض والقمح وأسماك الماكريل والسلمون والخبز بشكل منتظم أو من خلال المكملات التي يصفها الطبيب فقط،



بمستشفى حمد العام.. «الأوقاف»:

تمويل 13.238 غسلة كلى لصالح مرضى الفشل الكلوي

لأنني سمعته من الناس. وقيل: ولا يختلف الحكم في ذلك بين الأوقاف على معين أو غير معين، وذلك حفظاً للأوقاف القديمة عن الاستهلاك. هذا وفي حالة ما إذا احتاج إثبات الوقف إلى دعوى قال الفقهاء: إنه كمتولي الوقف يكون هو الخصم أي طرفاً في الدعوى. المصارف الوقفية انطلقت من النهضة الوقفية المعاصرة عمدت الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية إلى توسيع نطاق الوقف وتعدد مصارفه من خلال إنشاء المصارف الوقفية الستة والتي تشمل على مختلف مناحي الحياة الثقافية والتربوية والصحية والاجتماعية... إلخ، وذلك تشجيعاً لأهل الخير وإرشاداً لهم لوقف أموالهم على المشاريع الخيرية التنموية وتنظيماً لقنوات الصرف والإنفاق للمساهمة في بناء المجتمع الإسلامي الحضاري. ومن اختصاصات إدارة المصارف الوقفية بالآتي: إعداد الدراسات اللازمة للمشاريع الوقفية الخيرية وتصميمها بشكل يلبي احتياجات المجتمع ويحقق شروط الواقفين وفق الضوابط الشرعية. دراسة المشاريع الخيرية المقدمة من الجهات الأخرى وصياغتها بما يتناسب مع شروط الواقفين وأهداف المصارف الوقفية وفق الضوابط الشرعية. عرض المشاريع الوقفية الخيرية على الراغبين في الوقف واستقبالهم واتخاذ الوسائل الكفيلة بالتواصل معهم. التعريف بالوقف والعمل على رفع مستوى الوعي الوقفي لدى أفراد المجتمع ومؤسساته. تنفيذ ومتابعة المشاريع الوقفية الخيرية والسعي لتطويرها. وأما المصارف الستة فهي: 1- المصرف الوقفي للبر والتقوى. 2- المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة. 3- المصرف الوقفي لرعاية الأسرة والطفولة. 4- المصرف الوقفي للتنمية العلمية والثقافية. 5- المصرف الوقفي للرعاية الصحية.



حكم الوقف التصديق في الغلة، وهو حق الله تعالى، كما علله بعض أهل الفقه، أو أنه يشبه حق الله تعالى، كما قال الحنابلة. وهذا ظاهر فيما إذا كان الوقف على غير معين، كالوقف على المساجد والفقراء ونحوهما. أما إذا كان على معين كالوقف على عبدالله أو أولاده اختلفوا في ذلك والراجح عند الفقهاء أن الشهادة لا تقبل فيه إلا بالدعوى، وهذا كله في إثبات أصل الوقف. أما باقي إثبات شروط الوقف أو استحقاقه للموقوف عليه فلا بد من الدعوى، ولا بدفع له شيء على تقدير عدم دعواه. وكما ثبت الوقف بالطرق المعروفة للإثبات يثبت كذلك بالشهادة على الشهادة، وشهادة النساء مع الرجال، وشهادة الشهرة: بأن يدعى المتولي بأن هذه الضيعة وقف على كذا ويشهد الشهود بذلك، كما يثبت بالسماع: بأن يقول الشاهد أشهد به

وصول المدعي إلى حقه، أو منع التعرض له، ولالإثبات طرق معروفة في الشريعة الإسلامية تختلف حسب اختلاف ما يقصد إثباته من دعاوى. ففي الحدود والقصاص طرق للإثبات هي الشهادة والإقرار، واليمين أو النكول، أي الامتناع عن اليمين. وكذا الحجج الخطية بشروطها، وفي بعض الدعاوى يكفي في الإثبات بالقرائن وقول أهل الخبرة أو العرف والعادة ونحوها. والأصل أن الإثبات لا يكون إلا إذا وجدت دعوى صحيحة بشروطها، ويكون هناك مدعي ومدعى عليه في مجلس القضاء. ولأن الأصل في الوقف كونه قرابة اعتبره أكثر الفقهاء من حقوق الله، ولهذا قالوا: تقبل فيه الشهادة حسبة بدون دعوى، أي تقبل في الوقف الشهادة بقصد الأجر لا لإجابة مدع. ودليل قبول الشهادة في الوقف بدون دعوى هو أن

المصارف الوقفية، وفق الضوابط الشرعية، وتقديم الرأي بشأنها للجهة المختصة بالوزارة. إضافة إلى تسويق وعرض المشاريع الوقفية الخيرية على الراغبين في الوقف، واتخاذ الوسائل الكفيلة بالتواصل معهم. ومن ذلك أيضاً اتخاذ الوسائل اللازمة للتعريف بالوقف والعمل على رفع مستوى الوعي به لدى أفراد المجتمع ومؤسساته، بالتنسيق مع الوحدات الإدارية المختصة، وتنفيذ ومتابعة المشاريع الوقفية الخيرية والسعي لتطويرها. مصطلح وقفي «الإثبات» الشيء دائماً مستقراً أو صحيحاً، يقال أثبت الشيء: أقره، قال الله تعالى: «يُمَحِّوُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثَبِّتُ» وأثبت الأمر حقيقته وصحته، وأقام حجته. وفي الاصطلاح: لا يخرج معناه عن المعنى اللغوي. والمقصود من الإثبات



قام المصرف الوقفي للرعاية الصحية بإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بتمويل عدد 13,238 غسلة كلى لصالح مرضى الفشل الكلوي بمستشفى حمد العام في العام الماضي 2019م وذلك تنفيذاً لشروط الواقفين الكرام الذين أسسوا هذه الوقفية المباركة في عام 2002م لصالح المرضى المقيمين بالدولة، وذلك بالتنسيق مع مؤسسة حمد الطبية ودار الإنماء الاجتماعي. وأكد قسم التسويق وتنفيذ المشاريع الوقفية بإدارة العامة للأوقاف أنه يتم تحويل المبالغ المستحقة، على شكل دفعات طيلة العام، وذلك لصالح المستفيدين من المرضى المسجلين بالجهة المذكورة طبقاً لشروط الواقفين الكرام. وأوضح المصدر أن المصرف الوقفي للرعاية الصحية يهدف إلى دعم الجهات القائمة على توفير الخدمات الصحية ونشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع علاوة على المساهمة في تدريب الكوادر الوطنية العاملة في المجال الصحي وتوفير بعض الخدمات الصحية الخاصة للمرضى الذين ليس لهم من يدعمهم، وذلك من خلال رصد بعض جوانب احتياجات المجتمع من الرعاية الصحية ووضع البرامج المناسبة لتلبيتها، ورعاية المرضى المحتاجين من محدودي الدخل بالعلاج وتوفير الخدمات الصحية المناسبة لهم، وذلك بالتعاون مع الجهات المختصة لعمل برامج مشتركة. ويذكر أن إدارة المصارف الوقفية بإدارة العامة للأوقاف تعمل على إعداد الدراسات اللازمة للمشاريع الوقفية الخيرية، وفقاً لاحتياجات المجتمع، وتحقيق شروط الواقفين، وفق الضوابط الشرعية. علاوة على دراسة المشاريع الخيرية المقدمة من الجهات الأخرى بما يتناسب مع شروط الواقفين وأهداف

نصائح لمرضى السكري في شهر رمضان

يحدث مرض السكري نتيجة فشل الجسم في معالجة السكر في الدم بصورة طبيعية، وهناك العديد من المعايير التي يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار أثناء صيام المريض في شهر رمضان، وهناك بعض الحالات التي يُنصح فيها المريض بعدم الصيام حيث يصعب عليه التحكم بالمرض، كالمريض الذين يحتاجون لجرعات الأنسولين وكبار السن وحالات مرض السكري الحاد.

ومن الضروري لمرضى السكري اتخاذ الإحتياطات الضرورية وطلب مشورة الطبيب قبل صيام شهر رمضان، للحصول على معلومات حول التغييرات المتعلقة بالأدوية، وطرق تنظيم الوجبات ومراقبة الجلوكوز في الدم، ليتمكنوا من صيام شهر رمضان بصورة آمنة.

كما ينصح الأطباء النساء الحوامل والمرضعات اللواتي يحتجن للأنسولين بعدم الصيام، سواء كن مصابات بمرض السكري من النوع الأول أو الثاني، كما أن غالبية المصابين بمرض السكري من النوع الثاني يكون باستطاعتهم الصيام دون الإصابة بمضاعفات، مع التشديد على ضرورة الالتزام ببعض التعديلات الغذائية والدوائية أثناء الصيام، ومراقبة معدل الجلوكوز في الدم بشكل مستمر.



بالعافية



ريان مقلي بالبقصات 85 جم : 206 سعرة حرارية



تحتاج نشاط بدني لحرقها



110

سعرات حرارية
تحتويها حبة الموز

50

سعة حرارية
تحتويها حبة الأفوكادو

130

سعة حرارية
تحتويها حبة التفاح

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
زيمي كنافة	380GM	20.5
نبيل كبة غنم	500GM	13.5
سويتز سمبوسة	500GM	5.25
سويتز سمبوسة	1KG	10.25
زيمي سمبوسة	500GM	6.75
كيفكو شرائح سمبوسة	500GM	6.75
سويتز سبرنغ رول	275GM	5
سبرينج هوم رول دجاج	150GM	6.75

السلعة	كمية	سعر QR
أبو كاس أرز سيلا	40KG	190
محمد أرز بسمتي	40KG	305
سويتز رقائق عجينة الجلاش سميكة	450GM	11.5
سويتز رقائق عجينة هشه	400GM	6.5
نبيل سمبوسة الخضار	300GM	8.25
جورميه سمبوسة جبنة حلومي	240GM	11.25
نبيل سمبوسة بالدجاج	900GM	26.5
كيفكو كنافة	500GM	8.75

الفاكهة



8

أناناس



11

مانجو



7

كمثرى



7.5

كيوي



10

أفوكادو



5.5

موز



5.4

برتقال



9

يوسفي



12.5

جوافة



2.5

جوز الهند



الخضروات



2.5

طماطم



5

الليمون



7

فلفل حلو



2

ملفوف



3.5

خس



3.5

خيار



4.5

كوسة



1

جزر



3

بصل



5

بروكلي



كجم/ ريال

الأسماك

31	صافي وسط	13
22	سكن وسط	17
25	جد وسط	18
6	ربيب وسط	21
23	أم الربيان كبير	68

كنعد وسط	20
سمان كبير	45
هامور صغير	20
شعري وسط	14
زبيدي وسط	12



كجم/ ريال

اللحوم والدواجن

لحم مفروم بقري	30	دواجن	20
لحم بقري محلي	45	فيليه دجاج	45
لحم ضأن سوداني	34	كبد وقوانص	20
لحم غنم أسترالي	17.5	الأجنحة	14
لحم بقري باكستاني مبرد	24	دجاج مجمد	12



■ طلاب مسلمون في إندونيسيا يأخذون قسطاً من الراحة في مسجد دار القرآن الكوتسار خلال شهر رمضان المبارك، في بوجور، مقاطعة جاوة الغربية



المصدر: رويترز



■ طالب مسلم يرتدي قناع وجه يمارس التباعد الاجتماعي أثناء قراءة القرآن في مسجد دار القرآن، إندونيسيا



■ صاحب متجر يفطر خلف مصراع نصف مفتوح، في كراتشي، باكستان



■ امرأة صومالية نازحة داخلياً وأطفالها يعدون وجبة الإفطار خلال شهر رمضان في مخيم شابيلي المؤقت في منطقة هودان في مقديشو



■ رجل يضبط كاميرا لبث الصلاة خلال شهر رمضان داخل المركز الإسلامي في مقاطعة باسيك في باترسون، نيو جيرسي، الولايات المتحدة



■ الإمام الدكتور محمد القطانيني يتحدث في ملجأ فارغ خلال بث مباشر في بداية صلاة الظهرية خلال رمضان داخل المركز الإسلامي في مقاطعة باسيك بأمريكا



■ أسرة صومالية مهاجرة داخلياً تؤدي الصلاة بعد الإفطار خلال شهر رمضان في مخيم شابيلي المؤقت في منطقة هودان في مقديشو



■ مسلمون يؤدون صلاة الظهر خلال رمضان داخل المركز الإسلامي في مقاطعة باسيك بأمريكا بعد تفشي مرض فيروس كورونا



مراحل جمع

القرآن الكريم

وترتيبه

شهد القرآن الكريم في سنوات الإسلام الأولى ثلاث مراحل تمّ فيها جمع القرآن الكريم وترتيبه حفاظاً عليه من الضياع ومن اختلاط اللهجات والقراءات التي قد تؤدي إلى التحريف أو التبديل في آيات الله تعالى، ولا شك أن الله تعالى هو الذي يحفظ القرآن الكريم من التحريف والاندثار، قال تعالى في سورة الحجر: «إِنَّا نَحْنُ نَرِئُكَ الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ»، ولكنّ حكمة الله تقتضي أن يهيئ بعض الناس كي يتولوا مسؤولية الحفاظ على كتاب الله من خلال جمع القرآن الكريم وترتيبه، تحقيقاً لأمر الله تعالى، وفيما يأتي مراحل جمع القرآن الكريم وترتيبه بالتفصيل:

جمع القرآن الكريم وترتيبه في عهد أبي بكر

بعد أن استشهد عدد كبير من الصحابة الذين حفظوا القرآن الكريم في عهد رسول الله - صلى الله عليه وسلم - في حروب الردة، تنبه عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - لمسألة كتابة القرآن وجمعه وترتيبه، فأشار على أبي بكر - رضي الله عنه - أن يجمع القرآن الكريم خوفاً من ضياعه ب وفاة الصحابة الحفظة، فأمر أبو بكر الصديق زيد بن حارثة - رضي الله عنهما - أن يجمع القرآن الكريم، فقام زيد بتتبع سور القرآن والبحث عنها في العسب والصحف التي كتبت فيها في زمن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كما سأل من بقي من الصحابة الحفظة وجمع القرآن الكريم في مصحف واحد ضمّ السور القرآنية كاملة. بعد أن توفّي أبو بكر - رضي الله عنه - أخذ المصحف عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - وبعد وفاة عمر بقي المصحف عند حفصة بنت عمر - رضي الله عنها، والله أعلم.



الفنون الأدبية الكتابية

الفنّين، العديد من الفنون الأدبية الكتابية بوصفها من أنواع الفن الإسلامي، كالرسائل الديوانية والإخوانية التي ظهرت في الأدب في العصر الأموي، وفن التوقيعات، والمقامة، والموشحات، وغيرها من الفنون التي ارتبط ذكرها بالمسلمين.

يعدّ الشعر والخطابة من الفنون العربية الأدبية الأولى لدى العرب حتى قبل ظهور الإسلام، ومع مجيء الإسلام، رفض الإسلام موضوعات الشعر القديم، والدعوة إلى العصبية، واستخدام بذيء الكلام، ودعا إلى توظيف المعاني الإسلامية في الشعر والخطابة، لدعوة الناس إلى الإسلام، والدفاع عن الإسلام. وتلى هذين



الفن الإسلامي

جاء الإسلام إلى بلاد شهدت حضارات سابقة على مر العصور، فآخذ 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 الثانية عشر إحملني معك يا غلام

تحت وهج الشمس الحارقة , اندفع عمر رضي الله عنه خارج المدينة , واضعا رداءه على رأسه , فمر به غلام على حمار . فقال : يا غلام إحملني معك . توقف الغلام عن السير , ووثب عن الحمار , وقال في إنكسار : اركب ياأمير المؤمنين . قال : لا إركب أنت وأركب أنا خلفك , تريد أن تحملني على المكان المنخفض وتركب أنت على المكان الخشن . وبعد إلحاح من الغلام على ركوب أمير المؤمنين أولا , وهو خلفه , وإصرار أمير المؤمنين أن يركب الغلام أولا , وأمير المؤمنين خلفه , إستجاب الغلام لرأى أمير المؤمنين . ودخل المدينة راكبا خلف الغلام , والناس ينظرون إليه .



حب دوار الشمس

القيم لكل 100 جرام

القيمة الغذائية	الفيتامينات	المعادن
طاقة 584 كالوري	فيتامين «ب1» 123%	نحاس 200%
كربوهيدرات 20 جراما	فيتامين «ب6» 103%	حديد 63%
بروتين 20.8 جرام	فيتامين «ب3» 52%	فسفور 94%
الدهون 51.5 جرام	فيتامين «هـ» 234%	منجنيز 85%

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا وآتانا ما وعدتنا على رسلك ولا تخزنا يوم القيامة إنك لا تخلف الميعاد»



شكرية لحم

متوسطة، أضيفي القليل من الزيت والزبدة، ثم اقلي الصنوبر حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً، ضعها على طبق مبطن بالمناديل الورقية. عندما يصبح الخروف جاهزاً، أخرجي السيقان من الرعاء واحتفظي بها دافئة. يمكنك نزع اللحم من العظام أو تقديمها بالكامل. اسكيبي سائل الطهي عبر منخل وتخلصي من البصل والعلطور. ضعي المرق المجهد جانباً. في قدر كبير، اخفقي اللبن مع البيض وديقيق الذرة والملح المتبقي والفلفل و250 مل من سائل الطهي المصفى (أضيفي المزيد إذا كنتي ترغين في ذلك). شغلي النار واستمري في التحريك باستمرار، اطهي الزبادي على نار خفيفة حتى يصبح على نار هادئة. اطهيه لمدة دقيقتين أخرى بمجرد أن يغلي ثم أطفئي النار.

ضعي شرائح اللحم والبصل المطبوخ في طبق كبير وعميق، وغطيه باللبن الساخن والصنوبر وانتهي بالفلفل الأسود المتصنع. تقدّم الشكرية مع الأرز والبصل الطازج والفجل على الجانب.

تكفي 5 أشخاص



من السمن إلى قدر. أضيفي الشعيرية وإقلها حتى تكتسب اللون البني الذهبي. أضيفي الأرز وحركي المزيج ثم امليه بالماء واطهي الأرز حسب التوجيهات على العبوة، عادة حوالي 20 دقيقة، مغطاة على نار خفيفة. حافظي على الأرز دافئاً بعد طهيه. في هذه الأثناء، سخني مقلاة أخرى على نار

الفلفل إلى الماء. يُغلى المزيج وتُخفّض الحرارة إلى درجة حرارة منخفضة، ويُغطى ويُترك على نار خفيفة لحوالي 2-2 ½ ساعة أو حتى ينضج اللحم. تقشير الدهن الذي يطفو على سطح الماء باستخدام ملعقة لترك مرق شفاف للنهاية. في هذه الأثناء، اصنعي الأرز بإضافة القليل

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

محمد ألو

فندق

النجادة