

برعاية



رئيس مجلس الإدارة

الدكتور خالد بن نواف بن نواف

رئيس التحرير

محمد حرجي



Issue No 4 - Monday 27 April 2020

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة شهر رمضان المبارك

العدد 4 - الإثنين 4 رمضان 1441 هـ - 27 أبريل 2020



@lusailnews

العشاء
7:35

المغرب
6:05

العصر
3:01

الظهر
11:32

الشروق
05:01

الفجر
3:40

مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



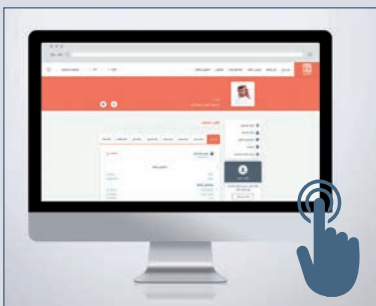
lusailnews

351 طناً من المواد الغذائية للأسر

«حفظ النعمة» يوزع 4.7 مليون وجبة

7-6 التفاصيل

عينك على



التفاصيل
02

طرق سريعة
لحساب ودفع الزكاة
عبر قطر الخيرية

«الرعاية الصحية» تقدم نصائح
للتقليل من الاختلاط الأسري

التفاصيل
09



التفاصيل
05

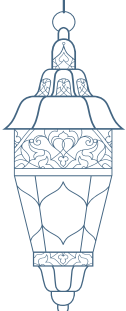
النشاط البدني المنتظم
يؤدي لتحسن الصحة
ورقاهية المجتمع



التفاصيل
11

متحف الفن الإسلامي
يعكس المشهد الثقافي
المزدهر في قطر

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت



المصدر: مؤسسة حمد الطبية

By: Nouredin Medhat



www.lusailnews.net

مؤسسة دوري نجوم قطر تطلق مسابقة رمضانية



السؤال فيما تُقبل مشاركة واحدة فقط من كل حساب خلال فترة السؤال (24 ساعة). وتشترط المؤسسة أن تكون حسابات المشاركين عامة حتى تتمكن من التواصل معهم عبر الرسائل الخاصة ووضعت ثلاث جوائز قيمة لأول 3 فائزين مشاركين طوال الشهر.

التفاصيل
02

الأولى للمسابقة مع نهاية الشهر. يتم نشر السؤال يومياً في تمام الساعة التاسعة مساءً على منصات التواصل الاجتماعي الرسمية للمؤسسة سواء كان خاصاً ببطولة الدوري أو الأنشطة الأخرى التي يتم تنظيمها. ويمكن للراغبين في المشاركة في المسابقة متابعة حساب المؤسسة على مواقع التواصل والإجابة عن الأسئلة طوال فترة 24 ساعة من توقيت نشر

أطلقت مؤسسة دوري نجوم قطر منذ اليوم الأول لشهر رمضان المبارك مسابقة على مواقع التواصل الاجتماعي تتمثل في طرح سؤال يومي حول خبر أو معلومة رياضية في كرة القدم. وتدوم المسابقة 30 يوماً (سؤال كل يوم) ويتنافس فيها المتسابقون لتحقيق أكثر عدد ممكن من الإجابات الصحيحة على الأسئلة المطروحة والحصول على أحد المراكز الثلاثة

من خلال «موقع وتطبيق زكاتي»

طرق سريعة لحساب ودفع الزكاة عبر قطر الخيرية

المحصل المنزلي

وهي خدمة تتيح للمتبرع إمكانية طلب محصل عبر تطبيق قطر الخيرية qch.qa/APP أو عبر موقع قطر الخيرية الإلكتروني qch.qa/b2s، ويقوم النظام تلقائياً بتحديد موقع المتبرع على الخريطة وإرسال طلبه لأقرب محصل «أو محصلة» الذي يشرع في التواصل معه، ومشاهدة مكانه على الخريطة.

خدمة العملاء

وتتيح (خدمة العملاء) أكثر من طريقة للتواصل والتبرع ونسهيل استقبال التبرعات وأهمها: «خدمة التعهدات المالية»: التي تمكن أي شخص في حالة رغبته في التبرع بمبلغ مالي إرسال رسالة نصية تتضمن المبلغ المراد التبرع به إلى الرقم 92124، ليتم الاتصال به وتنسيق استلام تبرعه مباشرة، كما يمكن للمتبرع الاتصال مباشرة على رقم خدمة العملاء، سواء للمتبرع مباشرة من خلال خدمة الـ IVR «الدفع الذاتي»، وذلك من خلال عدة خطوات يتبعها المتبرع لاستكمال تبرعه بنفسه، أو الانتقال للتحدث مع أحد موظفي خدمة العملاء لتقديم المساعدة اللازمة، ومعرفة آخر المشاريع والكفالات والبرامج المتوفرة، وكذلك يمكنه التبرع مباشرة أثناء الاتصال من خلال الدفع ببطاقة «الدبيت كارت» أو «الكريدت كارت» بشكل سريع وآمن. إضافة لخدمة «أبشر»، التي تمكن المتبرع من إرسال رسالة نصية تتضمن استفساره إلى الرقم 92747 وخلال دقائق معدودة يتم الاتصال به لإفادته.



الوصول إليها)، والملف الشخصي (طريق مختصر للتقارير الخاصة بزكاة المتبرع السابقة عبر خدمة «زكاتي السابقة» وخدمة «أسهم» التي تتيح له إمكانية تسجيل البيانات الخاصة بأسهم الشركات لتسهيل عملية حساب الزكاة، وخدمة «طلبات الشركات» لتقديم طلب حساب زكاة الشركات).

الزكاة، حاسبة زكاة سريعة، خدمات لزكاة الشركات (يتضمن خدمات عدة مثل حاسبة الزكاة للشركات وصفحة الفتاوى بالإضافة إلى إمكانية طلب خبير)، طرق دفع الزكاة (استخدام البطاقة البنكية أو البطاقة الائتمانية)، الفتاوى (يتوفر على فتاوى العلماء حول مسائل الزكاة الأكثر شيوعاً، وتم تصنيفها لتسهيل

لكل أصناف الزكاة، بالإضافة إلى خدمة حساب الزكاة للشركات وزكاة الفطر والقسم الخاص بالفتاوى الدينية. والتطبيق متوفر للتحميل عبر موقع قطر الخيرية (www.qch.qa/Zakaty).

ومن أهم المزايا المتوفرة فيه: تسجيل الدخول ببصمة الأصبع والتعرف على الوجه، حاسبة لكل أصناف



بات حساب الزكاة ودفعها عبر قطر الخيرية ميسراً وسهلاً ويراعي الإجراءات الاحترازية من فيروس كورونا ويختصر الوقت والجهد، ويمكن للشخص الراغب بذلك إنجاز كل ذلك وهو في بيته، سواء من خلال مواقع وتطبيقات قطر الخيرية وخصوصاً «موقع وتطبيق زكاتي»، أو من خلال التواصل مع قسم الزكاة، وخدمة العملاء «الكول سنتر» أو خدمة «المحصل المنزلي» وغيرها.

قسم الزكاة

يقوم القسم من خلال خبير متخصص يجمع بين الخبرة المالية والمحاسبية والشرعية بحساب قيمة الزكاة والإجابة عن الأسئلة المالية المرتبطة بها سواء للأفراد أو الشركات أو المهن الحرة والعقارات. إلخ، وحساب ميزانية الشركات وتحليلها وإخراج ميزانية زكوية عنه، بالإضافة لحساب الزكاة عن أسهم المضاربة والأسهم الثابتة وحساب التطهير منها وغيرها.

موقع وتطبيق «زكاتي»

ويعد تطبيق «زكاتي» أداة متكاملة لكل محسن يبحث عن أيسر الطرق وأفضلها لحساب نصاب زكاته المفروضة وإخراجها في مصارفها التي حددتها الشريعة الغراء، إذ يوفر التطبيق حاسبة سهلة الاستخدام

خلال أيام رمضان المبارك

رقابة صارمة على المنتئات الغذائية ببلدية الشمال



أعلنت بلدية الشمال خطة عمل إدارتي الرقابة البلدية وشؤون الخدمات خلال شهر رمضان المبارك، حيث استعد قسم الرقابة الصحية بتواجد الأطباء البيطريين في مقصب الشمال للإشراف البيطري على ذبائح الجمهور يومياً من الساعة الخامسة صباحاً وحتى الخامسة مساءً، ومراقبة أسواق السمك داخل نطاق بلدية الشمال على فترتين صباحية ومساءلية.

وستنتم مراقبة الملاحم ومحلات بيع الدجاج الحي والمذبوح ومتابعة اللحوم الطازجة التي تعرض في المحلات، كما ستتم متابعة وتفتيش جميع أماكن بيع وتداول المواد الغذائية بصورة مستمرة على فترتين صباحية ومساءلية للتأكد من سلامة وصلاحية جميع المواد الغذائية المعروضة للبيع، والتأكد من الالتزام بالاشتراطات الصحية المطلوبة خاصة فيما يتعلق بالتخزين وطريقة العرض الصحيح.

كما ستتم المتابعة والتفتيش للتأكد من التزام جميع العاملين في هذه المنشآت بالتوجيهات الخاصة بارتداء القفازات والكمامات وأغطية الرأس.

وفيما يخص المطاعم سوف يتم التأكد من الالتزام بالاشتراطات الصحية المطلوبة واقتصار العمل على توصيل الطلبات فقط، وسيتم تواجـد الأطباء البيطريين ومفتشي الأغذية بصورة مستمرة لتلقي الشكاوى والتواصل مع الجمهور.

حملات التطهير

ومن ناحية أخرى، واصلت بلدية الشمال ممثلة بإدارة شؤون الخدمات (قسم النظافة العامة) تنفيذ حملة التعقيم والتطهير اليومية، حيث تم الأربعاء الماضي تعقيم الشوارع والمطاعم والمحلات التجارية في كل من مدن الشمال وأبو ظلوف والرويس بالإضافة إلى سوق السمك وسوق الميناء والمقصب ومركز الرويس الصحي ومركز شرطة الشمال ومركز الجوازات والدفاع المدني بالشمال وسكن العمال بالمنطقة الصناعية. كما تواصلت الجولات والحملات التفتيشية اليومية التي يقوم بها مفتشو قسم الرقابة الصحية ببلدية الشمال، حيث تم الأربعاء تنفيذ (26) جولة تفتيشية على المنشآت الغذائية وفحص (115) ذبيحة بالمقصب وفحص (2780) كيلو جراماً من الأسماك.

خاصة بتنفيذ الطلبات المقدمة من قبل الجمهور وحملات مكافحة الحشرات والقوارض. الفترة المسائية: من الساعة 8 مساءً وحتى الساعة 12 ليلاً، وهي خاصة بتنفيذ حملات التطهير والتعقيم لكافة المناطق والمواقع ضمن الحدود الإدارية لبلدية الشمال في إطار مكافحة فيروس كورونا.

وستكون مواعيد عمل وحدة الصرف الصحي على فترتين: الفترة الصباحية: من الساعة 9 صباحاً وحتى الساعة 1 ظهراً. الفترة المسائية: من الساعة 8 مساءً وحتى الساعة 12 ليلاً.

وتشمل الأعمال استقبال وتنفيذ جميع الطلبات المقدمة عن طريق موقع الوزارة الإلكتروني وتطبيق (عون) على الأجهزة الذكية.

خطة مكافحة الفيروس

وبالنسبة لإدارة شؤون الخدمات، سيقوم قسم الحداثق بمتابعة بالالتزام التام بإغلاق جميع الحداثق والمتنزهات وكورنيش الشمال ضمن خطة مكافحة فيروس كورونا (كوفيد-19).

وسيقوم من الساعة 5 صباحاً وحتى الساعة 10 صباحاً بمتابعة أعمال الصيانة والري اليومية واستقبال وتنفيذ طلبات تقليم الأشجار الواردة عبر الموقع الإلكتروني لوزارة البلدية والبيئة.

وبالنسبة لمكافحة الحشرات والقوارض ستكون مواعيد العمل على فترتين: الفترة الصباحية: من الساعة 9 صباحاً وحتى الساعة 1 ظهراً، وهي

مؤسسة دوري

نجوم قطر تطلق

مسابقة رمضانية

أطلقت مؤسسة دوري نجوم قطر منذ اليوم الأول لشهر رمضان المبارك مسابقة على مواقع التواصل الاجتماعي تتمثل في طرح سؤال يومي حول خبر أو معلومة رياضية في كرة القدم.

وتدوم المسابقة 30 يوماً (سؤال كل يوم) ويتنافس فيها المتسابقون لتحقيق أكثر عدد ممكن من الإجابات الصحيحة على الأسئلة المطروحة والحصول على أحد المراكز الثلاثة الأولى للمسابقة مع نهاية الشهر.

يتم نشر السؤال يومياً في تمام الساعة التاسعة مساءً على منصات التواصل الاجتماعي الرسمية للمؤسسة سواء كان خاصاً ببطولة الدوري أو الأنشطة الأخرى التي يتم تنظيمها.

ويمكن للراغبين في المشاركة في المسابقة متابعة حساب المؤسسة على مواقع التواصل والإجابة عن الأسئلة طوال فترة 24 ساعة من توقيت نشر السؤال فيما تُقبل مشاركة واحدة فقط من كل حساب خلال فترة السؤال (24 ساعة).

وتشترط المؤسسة أن تكون حسابات المشاركين عامة حتى تتمكن من التواصل معهم عبر الرسائل الخاصة ووضعت ثلاث جوائز قيمة لأول 3 فائزين مشاركين طوال الشهر.

وتختار المؤسسة مع نهاية المسابقة الفائزين من أصحاب الإجابات الصحيحة أو الأعلى إجابات صحيحة لتحديد الفائزين الثلاثة بينما يتم إجراء القرعة في حال تساوي أكثر من إجابة صحيحة.



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



Scan me

تصوير الفيديو الخاص بالحملة باستخدام الهواتف الذكية فقط

Ooredoo تطلق حملتها الجديدة بمناسبة تهنير رمضان

من خلال الحلول الرقمية والمساعدات التي تقدمها للمجتمعات، كما عززت Ooredoo شبكاتها بشكل كبير وقامت بترقية سرعات الإنترنت، لتساهم في تمكين ممارسات التباعد الاجتماعي وتعزيز انسيابية العمل والتعليم عن بعد والوصول إلى خدمات الترفيه المنزلي.

كما أن مساهمة Ooredoo في استمرارية الأعمال من خلال مجموعة حلولها الرقمية الآمنة والمتنوعة ستساعد في الحفاظ على مستويات الإنتاجية لدى الشركات والمؤسسات وعودة الموظفين إلى أعمالهم بانسيابية بعد انتهاء الظروف الحالية التي يمر بها العالم. وأضاف الشيخ سعود: «إن الظروف الحالية التي نمر بها اليوم تمنح الجميع فرصة قضاء أيام شهر رمضان بروح جديدة وأسلوب جديد، ولا شك أن هذا الأمر لن يكون سهلاً في بدايته، ولكن في الوقت الذي لا يمكننا أن نكون فيه بالقرب من بعضنا البعض، يمكننا على الأقل أن نحافظ على تواصلنا رغم البعد. كما أن هذه الظروف هي فرصة للجميع للتأمل والتفكير أكثر. ونشجع الجميع على البقاء في منازلهم والاستمتاع بالإنترنت مع Ooredoo».



الاستثنائية وخصوصاً مع حلول شهر رمضان المبارك». وتدعو Ooredoo أفراد المجتمعات للالتزام بالتباعد الاجتماعي خلال شهر رمضان، والاستفادة من وسائل الدردشة ومكالمات الفيديو الجماعية للتواصل خلال الفترة الحالية. فمع شبكات Ooredoo المتطورة، يمكن للعائلات وأفراد المجتمعات البقاء على اتصال وإنجاز الأعمال عن بعد والاستمتاع بالمحتوى الترفيهي والأهم من ذلك الشعور بالقرب من العائلة والأصدقاء رغم التباعد الاجتماعي نتيجة انتشار وباء كورونا.

وتلعب الشركة حالياً دوراً رئيسياً في دعم العملاء في الدول التي تتواجد بها

بعديين عن كثير من أعضائنا. ولكن على الرغم من هذا التباعد الاجتماعي، إن نترك الناس يشعرون بالوحدة مع التزامنا بتأمين جميع المجتمعات التي نقدم خدماتنا لها من البقاء على اتصال دائم والاستمتاع بالإنترنت، والحفاظ على سلامتهم في الوقت نفسه. ولا شك أننا ندرك الدور الهام الذي يقع على أكتافنا كشركة اتصالات رائدة من خلال المساهمة في تقليل آثار انتشار وباء «كوفيد-19» عبر تسهيل وصول الأفراد إلى التكنولوجيا في أي مكان. نعمل فيه وبأقل تكلفة ممكنة، حتى نكون في المناطق النائية. ونحن مستعدون دائماً لخدمة أفراد المجتمعات ومساعدتهم في ظل هذه الظروف

Ooredoo الرضائية بالكامل باستخدام الهواتف الذكية فقط، حيث قام المثلون بأداء ومشاركة مشاهد من منازلهم. وقد تم تصوير الفيديو الخاص بالحملة في 11 دولة مختلفة، بما في ذلك قطر والكويت وعمان والمالديف وفلسطين والجزائر وتونس والولايات المتحدة وفرنسا وجنوب إفريقيا.

وبهذه المناسبة، قال الشيخ سعود بن ناصر آل ثاني، الرئيس التنفيذي لمجموعة Ooredoo: «سيكون شهر رمضان المبارك هذا العام مختلفا للغاية عن الأعوام السابقة. فعلى عكس الأعوام السابقة، سيتعين علينا هذا العام قضاء لحظات الشهر الفضل



أعلنت مجموعة Ooredoo عن إطلاق حملتها السنوية المنتظرة بمناسبة شهر رمضان المبارك لهذا العام، وذلك تحت شعار «في الوقت الذي ما نقدر نكون فيه بالقرب من بعضنا البعض، نقدر على الأقل نتواصل رغم البعد». وأعلنت الشركة عن إطلاق الحملة من خلال فيديو خاص تم تجهيزه بهذه المناسبة ويسلط الضوء على تواصل الأفراد مع بعضهم البعض رغم التباعد الاجتماعي نتيجة انتشار وباء كورونا حول العالم.

وتم تصميم حملة رمضان لهذا العام لتبرز قوة وأهمية التكنولوجيا في تمكين العائلات والأصدقاء وأفراد المجتمعات في جميع أنحاء العالم من التواصل مع بعضهم البعض وبناء علاقات أقوى والتغلب على الظروف الاستثنائية الحالية التي تشكل عائقاً يحول دون الاستمتاع بالتقاليد المميزة للشهر الفضيل كما هو معتاد في كل عام.

وللمرة الأولى على مستوى المنطقة،
تم تصوير الفيديو الخاص بحملة

تعرض باقة من أفلام هوليوود خلال رمضان

beIN تطلق قناتين تلفزيونيتين جديدتين

على القناة (#410) فستقدم قيمة رائعة للعائلات. فبسرعة تذكره سينما واحدة (10 دالارات) لكل شخص لمشاهدة فيلم واحد، يستطيع جميع أفراد العائلة الاستمتاع بأفلام لم تشاهد من قبل مطلقاً، ولم يكن من المقرر عرضها في دور السينما قبل أواخر الشهر المقبل. وأعلنت beIN مؤخراً عن تعاون فريد من نوعه مع شركات توزيع أفلام لتتمكن من أن توفر للمشتركين أحدث الأفلام التي لم يتم عرضها بعد بسبب إغلاق دور السينما نتيجة انتشار وباء COVID-19، وستتوفر هذه الأفلام الآن على قناة الدفع لكل مشاهدة (PPV).

كما توفر هذه الخدمة الجديدة التي تعوض المشاهدين عن التوجه إلى دور السينما، دعماً مهماً لشركات توزيع الأفلام من خلال إتاحة الفرصة لها الآن لتوفير الأفلام للعائلات في جميع أنحاء المنطقة. وسيتم توفير أكثر من 20 فيلماً جديداً على قناة beIN CINEMA الجديدة في أبريل ومايو. ويأتي إطلاق beIN قنوات الترفيه الجديدة عقب خطوات رئيسية أخرى قامت بها الشبكة للمساعدة في الترفيه عن العائلات في جميع أنحاء المنطقة أثناء شهر رمضان المبارك.

أعلنت beIN، شبكة القنوات الرياضية والترفيهية الرائدة، عن إطلاق قناتين جديدتين هما “beIN Box Office HD2” وbeIN CINEMA لتقديم المزيد من الترفيه للعلناءات في جميع أنحاء الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، حيث ستعرض أفضل أفلام هوليوود المناسبة لكافة الأعمار للترفيه عن جميع أفراد العائلة الذين يلزمون منازلهم خلال هذه الأوقات العصيبة. وأطلقت beIN قناة ثانية للدفع لكل مشاهدة (PPV) وهي beIN Box Office HD2 (متوفرة على القناة #412) والتي ستقدم الأفلام المنوعة، في إطار خطة beIN لتوفير الترفيه لشركتيها أثناء بقائهم آمنين في منازلهم خلال شهر رمضان الكريم.

وأطلقت هذه القناة لتضيف إلى ما تقدمه قناة Box Office HD1، وستقدم للمشتركين مزيداً من الخيارات وتسمح لهم باستئجار مزيد من الأفلام كل أسبوع من أكبر أستوديوهات وشبكات العالم ومن بينها ديزني، وسوني، وورنر اند باراماونت. ولن تفقد الشبكة السعر وستبقى منخفضة عند 4 دولارات للفيلم الواحد.

أما قناة beIN CINEMA الجديدة (متوفرة



خلال مجموعة منتقاة بشكل خاص من التطبيقات

App Store **بمظهر فريد ليلاً ونهاراً في رمضان**

وShare the Meal أثناء النهار، ثم إلى تطبيقات الألعاب والترفيه مثل Call of Duty و"شاهد" وOSN أثناء الليل. ويقلي قسم "اليوم" الضوء على أصلية تساعد المستخدمين على ساف المزيد مما يوفره App Store. تتضمن هذا قصصاً عن أفضل مض التي يمكن مشاهدتها، والمتطلبات اسية لشهر رمضان، وقائمة كاملة تعداد لهذا الشهر، بالإضافة إلى مض رمضان للألعاب والفعاليات داخل اب. كما سيكون هذا أول رمضان يطع فيه المستخدمون تجربة App S باللغة العربية بالكامل، مع توفير من المحتوى العربّ للمستخدمين.

الث التي تهتم بالصحة وتحسين الذات إلى
الهي والإنتاجية والألعاب البسيطة. أما
الليل، فسينصب التركيز على تجارب
لعاب الأكثر احترافية إلى جانب الترفيه
شغيل المحتوى عبر الإنترنت ومحتوى
صور والفيديو. وتصور الرسومات التي
ف بها الفنان المغربي محمد سميج
ربة الليل والنهار المساعدة على سرد
سمة مرئية إلى جانب محتوى App Store
مديد في شهر رمضان الحالي.

سهل علامات التوبيخ في App Store على المستخدمين اكتشاف تطبيقات جديدة سيحبونها ومعرفة المزيد عن أنواع تطبيقات التي يحبونها بالفعل. يستطيع زوار الاستمتاع بتطبيقات مثل Athan



للاحتفال بشهر رمضان، سيقدّم App Store للمعلاء في منطقة الشرق الأوسط تجربة فريدة تختلف بين النهار والليل، عبر تحوّل في App Store من خلال مجموعة منتجاتة بشكل خاص من التطبيقات بالإضافة إلى هوية مرئية مميزة. ونظراً إلى تغيير أسلوب حياة المعلاء وعاداتهم في رمضان قبل الغروب وبعد، سيعرض دليل النهار والليل تطبيقات وألعاب مختلفة للاستمتاع طوّل فترة اليوم المختلفة.

أثناء النهار، يستطيع المستخدمون اكتشاف مجموعة من التطبيقات تتنوع بين

تجارب فريدة لضيوفه فى سلسلة مطاعمه الحائزة على جوائز

عروض حصرية لموندريان الدوحة خلال رمضان

بنا في ذلك مطعم كت من وولفغانغ بال،
وريموتو، وإيلا ميا، إلى جانب عدد من
مشاريع الأخرى التي طرحت في السوق
مرة الأولى مثل مطعم وليمة المستوحى من
اليد الطبخ القطري، نأمل أن ندخل الفرحة
بنازل جميع سكان الدوحة خلال شهر
«ضمان الفضيل». وخلال أيام الجمعة
سبت، سيستمر موندرين الدوحة في
ممة ضيوفه من عشاق وجبات البرانش
خلال علب البرانش مقابل 475 ريالاً
شخصين، و950 ريالاً لأربعة أشخاص.
سم على البرانش من موندرين مقبلات
ردة وساخنة، والحساء، وطبقاً رئيسياً
ملويات، ويجب طلبها قبل ساعتين على
أقل من موعد التسليم.

لندجاج مقابل 125 ريالاً، ومجبوس لحم الضأن مقابل 150 ريالاً، فضلاً عن الشاوي المشكلة مقابل 150 ريالاً. كما يمكن للعائلات التي تتكون من عدد أكبر من الأفراد التلذذ بطبق أوزي لحم الضأن المخصص لسبعة أشخاص مقابل 1500 ريال. وتأتي جميع ألعاب مرفقة بخيارات متنوعة من العصائر، والمقبلات، والأطباق الرئيسية والحلوى.

قال السيد شادي فرحات، الرئيس التنفيذي لعمليات في منطقة الشرق الأوسط وأوروبا في مجموعة إس.بي.إي: «يُسعدنا أن نتمكن من نقل تجاربنا الفريدة من داخل الفندق إلى قلب منازل ضيوفنا الكرام في قطر. مع وجهات فاخرة تشمل سبعة مطاعم،



المطعم الفريد والمخصص لعشاق النكهات العربية قائمة رمضان خاصة مع علب



أعلن موندريان الدوحة، الوجهة المميّزة من مجموعة «إس بي إي» العالمية الرائدة في عالم الضيافة، عن تقديم مجموعة من التجارب الاستثنائية في سلسلة مطاعمه الشهيرة والحائزة على جوائز مع خدمة التوصيل خلال شهر رمضان المبارك، وسيكون بإمكان جميع محبي مطاعم الفندق في قطر الاستمرار بالاستمتاع بأرقى عروض المطاعم العالمية من بعض من أشهر الطهاة الحاصلين على نجمتين ميشلان في موندريان الدوحة طوال الشهر الفضيل. يوفر مطعم وليمة الشهير في موندريان

أستاذ بكلية العلوم الصحية والحيوية بجامعة حمد بن خليفة:

النشاط البدني المنتظم يؤدي لتحسن الصحة ورفاهية المجتمع



■ إغلاق مراكز اللياقة البدنية لا يمنع الجماهير من الرياضة

والوثب بالنجوم، وتمارين بربيز، والاندفاع مع المشي، وحتى تمارين الجري في المكان.

أوقات التمارين

وحول أنسب الفترات ومعدل مرات أداء التمارين الرياضية في الأسبوع، أشار إلى أن أداء تمارين رياضية بحد أدنى 20 دقيقة خلال الجلسة الواحدة بمعدل 3 مرات في الأسبوع (ولكن أداء التمارين الرياضية ولو لمرة واحدة في الأسبوع أفضل من الامتناع عن أدائها بالمرة نظراً للظروف غير المواتية) لأن التمارين الرياضية تحسّن من معدل نبض القلب والتنفس. ويجب أن تكون شدة التمارين مساوية للمشي السريع، ويجب أن تتأكد من الحفاظ على الاستمرارية خلال أداء التمارين. فعلى سبيل المثال، حاول الحفاظ على معدل نبض قلب وتنفس مرتفع لمدة 20 دقيقة مستمرة قبل الحصول على الراحة أو الاستراحة.

ويمكن للأشخاص الذين يتمتعون بمستويات لياقة بدنية متقدمة ممارسة التمارين عالية الشدة. ويشتمل هذا النوع من التمارين على التدريب لفترات أقصر (بمعدل يتراوح من 2 إلى 10 دقائق)، وأداء تمارين رياضية عالية الشدة يتخللها فترات استراحة. وتؤدي هذه التمارين إلى رفع معدل نبض القلب والتنفس والإحساس بالتعب البدني، وهو ما يؤدي في النهاية إلى الشعور بالحاجة إلى التوقف أو الإبطاء. وهناك العديد من أشكال التمارين عالية الشدة، ولكن نقطة الانطلاق البسيطة والأساسية يجب أن تبدأ على النحو التالي:

أداء تمارين الإحماء البسيطة لمدة 10 دقائق، وبعدها أداء التمارين عالية الشدة أو الشديدة جداً، ثم أداء تمارين معتدلة الشدة أو (تمارين الاستشفاء) لمدة تتراوح ما بين دقيقتين إلى ثلاث دقائق، مع تكرار هذه التمارين بمعدل يتراوح ما بين 4 – 6 مرات، ومن ثم قضاء من 5 – 10 دقائق في أداء التمارين المعتدلة.



■ الدكتور ناثان تاووسند

الصحة النفسية بأشكال متعددة. ومن المعروف عن التمارين الرياضية على وجه الخصوص أنها تبطل مفعول التأثير الضار بالصحة الناتج عن الضغط النفسي. وخلال هذه الفترة الاستثنائية، يشعر العديد من الأفراد «بضغط نفسي» نتيجة المخاوف المتعلقة بسلامتهم الشخصية، وأمنهم المالي، وعدم اليقين تجاه المستقبل. ويعمل هذا النوع من التوتر على تنشيط محور «الغدة النخامية - الكظرية»، الذي يساعد على تحويل الإجهاد النفسي إلى تغيرات فسيولوجية في الجسم، تلحق الضرر بصحة الفرد. ومع ذلك، ثبت أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تقاوم نشاط محور الغدة النخامية - الكظرية، وبالتالي تشكل جبهة حماية تمنع الاستجابة للإجهاد العام الناتج عن تزايد القلق النفسي.

في حالة عدم وجود أي أدوات رياضية محددة، فإن أفضل شكل من برامج التمارين التي تمكن ممارستها بالمنزل هي تمارين «وزن الجسم»، مثل الضغط والرفصاء والبوجا.

وتشتمل تمارين «وزن الجسم» على القرفصاء، والقرفصاء بـرجل واحدة، والضغط، وتمارين الاستلقاء مع مد الرجلين وثنى الركبتين، والتمارين الأساسية مثل البلانك/ الجسر،

تؤدي ممارسة التمارين الرياضية بمفردها إلى تطوير مناعة مكتسبة ضد هذا الفيروس. ولكن من المعروف أن أداء التمارين الرياضية بانتظام يعزز وظيفة جهاز المناعة الفطري. ويعني ذلك أن التمارين الرياضية في حد ذاتها لا يمكن أن تقي الشخص من التعرض للإصابة بفيروس «كوفيد-19» إذا أصيب بفيروس SARS-cov2، ولكنها ستساعد الشخص في مكافحة الإصابة بفيروس «كوفيد-19»، وستخفف من حدة المرض.

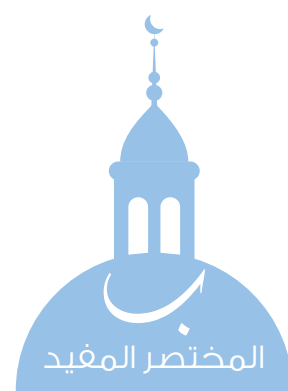
وعلى الرغم من عدم وجود تمارين رياضية محددة تعزز من جهاز المناعة الفطري، فإن الاستمرار في أداء التمارين الهوائية المعتدلة إلى الشديدة بانتظام يمثل عنصراً أساسياً لتقوية جهاز المناعة. ونحن ننصح بأداء 150 دقيقة من التمارين الرياضية الهوائية في الأسبوع، وهو ما يعادل أداء تمارين المشي السريع لمدة 40 دقيقة بواقع 4 مرات في الأسبوع.

التمارين الرياضية

وقال: التمارين الهوائية المعتدلة إلى الشديدة هي أفضل شكل للتمارين الرياضية التي تعزز أداء الجهاز التنفسي. وقد ثبت أن هذا الشكل من التمارين يحسن من قوة العضلات التنفسية وتحملها، بالإضافة إلى تحسين قدرة الرئتين على امتصاص الهواء، والتدفق الفعال للهواء من خلال المسالك الهوائية الكبيرة والصغيرة.

ويمكن أن يكون التوقف أو الامتناع عن التدخين أكثر فائدة لتحسين صحة الجهاز التنفسي عن مجرد أداء التمارين الرياضية بمفردها. ونحن نوصي بشدة بالإقلاع عن التدخين وأداء التمارين الرياضية بانتظام.

وعن مساهمة التمارين الرياضية في تعزيز الصحة النفسية لأفراد المجتمع خلال فترة انتشار فيروس «كوفيد-19»، أضاف: لا شك أن ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم تحسّن



مع انتشار فيروس

«كوفيد-19»، أصبحت هذه

البيانات المتوافرة حالياً عن

الفيروس تُظهر بوضوح أن

الأفراد المصابين بحالات

صحية مزمنة يكونون

أكثر عرضة للإصابة به.

ولهذا السبب، فإننا ننصح

أفراد المجتمع بالحفاظ

على صحتهم خلال فترة

انتشار الفيروس. ونظراً

لإغلاق مراكز اللياقة

البدنية والأندية الصحية،

هناك طريقتان أساسيتان

يمكن للجماهير من

خلالهما الحفاظ على

النشاط البدني بانتظام،

وهما أداء التمارين

الرياضية في المنزل أو في

الخارج، مع الحفاظ على

التباعد الاجتماعي.

والتباعد الاجتماعي.

والتباعد الاجتماعي.

والتباعد الاجتماعي.

والتباعد الاجتماعي.

والتباعد الاجتماعي.

والتباعد الاجتماعي.

والتباعد الاجتماعي.

والتباعد الاجتماعي.



قال الدكتور ناثان تاووسند، أستاذ مساعد بكلية العلوم الصحية والحيوية بجامعة حمد بن خليفة إن النشاط البدني المنتظم يؤدي إلى تحسّن الصحة والرفاهية العامة لأفراد المجتمع. وتوفر التمارين الرياضية المعتدلة، مثل المشي السريع، والتمارين الشديدة مثل الهرولة أو الجري، فوائد واسعة تشمل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، وارتفاع ضغط الدم، والنوع الثاني من داء السكري، والسمنة، والسرطان، ومرض الانسداد الرئوي المزمن. وقد ثبت كذلك أن النشاط البدني المنتظم مفيد في علاج الأمراض النفسية مثل الاكتئاب. وفي الحقيقة، يُعد الخمول البدني من أهم عوامل الخطر المرتبطة بحدوث هذه الأمراض المزمنة وتفاقمها، ويفرض تهديداً متزايداً يتمثل في ارتفاع احتمالات إصابة الأصحاء بهذه الأمراض في وقت لاحق من حياتهم. ولهذا السبب، من المهم للناس الحفاظ على أداء التمارين الرياضية بانتظام، للوقاية من الأمراض المزمنة، أو الحد من أثارها الضارة.

ومع انتشار فيروس «كوفيد-19»، أصبحت هذه التوصيات أكثر أهمية لأن البيانات المتوافرة حالياً عن الفيروس تُظهر بوضوح أن الأفراد المصابين بحالات صحية مزمنة يكونون أكثر عرضة للإصابة به. ولهذا السبب، فإننا ننصح أفراد المجتمع بالحفاظ على صحتهم خلال فترة انتشار الفيروس. ونظراً لإغلاق مراكز اللياقة البدنية والأندية الصحية، هناك طريقتان أساسيتان يمكن للجماهير من خلالهما الحفاظ على النشاط البدني بانتظام، وهما أداء التمارين الرياضية في المنزل أو في الخارج، مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي.

إغلاق الأندية الرياضية

وحول ما إذا كان إغلاق مراكز اللياقة البدنية، والأندية الرياضية، والحدائق، والأندية الصحية يجب أن يمنع الجماهير من أداء التمارين الرياضية، قال تاووسند: لا بكل تأكيد. وحسبما ذكرت من قبل، يُمثل أداء التمارين الرياضية في المنزل أو الخارج، عندما يكون هذا الأمر ممكناً، خياراً جيداً. وعما إذا كانت هناك تمارين رياضية محددة يمكن أن تساعد في تعزيز جهاز المناعة، وبالتالي تقلل إمكانية تعرضنا للإصابة بالفيروس، قال: من المهم أن نفهم أولاً أن هناك نوعين من المناعة هما: المناعة الفطرية والمناعة المكتسبة. وتشير المناعة الفطرية إلى آليات دفاعية غير محددة تساعدنا في مكافحة مجموعة متنوعة من مسببات الأمراض، بما في ذلك الفيروسات، والبكتيريا، والكائنات الأولية. وتشير المناعة المكتسبة إلى تطوير الأجسام المضادة (الجلوبيينات المناعية) التي تعمل مثل «ذاكرة» جزيئية لمسبب أمراض محدد. وتطور المناعة المكتسبة فقط عن طريق التعرض لمسبب أمراض محدد أو عبر الحصول على لقاح. ونتج ملاحظة أن فيروس SARS-cov2 (الفيروس الذي يسبب كوفيد-19) هو فيروس «مستجد»، ويعني هذا أنه ليس هناك أي إنسان قد اكتسب مناعة ضد هذا الفيروس من قبل. ولهذا السبب، لن

351 طناً من المواد الغذائية للأسر

4.7 مليون وجبة وزعها «حفظ النعمة» خلال 11 عاماً



■ جانب من مواد السلال الغذائية



■ سلة العطاء



الوجبات خلال 11 عام

975	ألف وجبة في 2009
486.2	ألف وجبة في 2010
638.1	ألف وجبة في 2011
378	ألف وجبة في 2012
268	ألف وجبة في 2013
265	ألف وجبة في 2014
151.7	ألف وجبة في 2015
224.5	ألف وجبة في 2016
600	ألف وجبة في 2017
468.6	ألف وجبة في 2018
431.3	ألف وجبة في 2019

4.7

مليون وجبة خلال 11 عام



4 نصائح لتقليل هدر الطعام في شهر رمضان

إعداد قائمة مسبقة للشراء قبل الذهاب للمتاجر

عدم الاندفاع والشراء من العروض الترويجية

تجنب شراء المواد الغذائية أثناء الشعور بالجوع

فحص مخزون الطعام في المنزل قبل التسوق

خلال الشهور الثلاثة القادمة



3015 سلة سيتم توفيرها
1035 أسرة مستفيدة

www.lusailnews.net

بدعم من «الأوقاف»

توفير 3 آلاف سلة غذائية خلال الثلاثة أشهر القادمة

مع توقف المناسبات الاجتماعية التي يعتمد عليها برنامج حفظ النعمة في جمع فائض الطعام، حظي المركز مؤخراً بدعم من الإدارة العامة للأوقاف لمدة 3 أشهر بداية من 14 أبريل 2020، وذلك عبر حملة سلة العطاء، والتي ستحتوي على كافة احتياجات الأسر المستفيدة من المركز.

ويستمر ذلك في استمرار تقديم خدماتها لأكثر من 1035 أسرة مستفيدة طوال الثلاثة أشهر القادمة.

وأثاره السلبية، منوهاً بمبادرة مركز «حفظ النعمة» التي ترعاها جهات وطنية وتعتمد على جمع الطعام الفائض وتوزيعه على المحتاجين وحول ارتباط مشكلة هدر الطعام بأمور أخرى كهدر المياه، يوضح د. الحجري أن مشكلة ندرة المياه العالمية مرتبطة بمشكلة هدر الغذاء وتناثرها بها قطر، وأن إنتاج كيلو واحد من اللحم يستهلك 15 ألف لتر من المياه، وفي المقابل إذا تم هدر نصف كيلو من اللحم في القمامة فذلك يعني إهدار 7500 لتر من المياه.

قال الدكتور سيف بن علي الحجري رئيس برنامج أصدقاء الطبيعة إن الدراسات تشير إلى أن نسبة الإنفاق الشهري على السلع الغذائية عند الأسرة القطرية تفوق بكثير نسبة الصرف عند الأسر غير القطرية في المجتمع القطري.

ولفت الدكتور الحجري إلى أهمية مبادرات المجتمع المدني لاستيعاب الهدر والحد من آثاره السلبية، منوهاً بمبادرة مركز «حفظ النعمة» التي ترعاها جهات وطنية وتعتمد على جمع الطعام الفائض وتوزيعه على المحتاجين وحول ارتباط مشكلة هدر الطعام بأمور أخرى كهدر المياه، يوضح د. الحجري أن مشكلة ندرة المياه العالمية مرتبطة بمشكلة هدر الغذاء وتناثرها بها قطر، وأن إنتاج كيلو واحد من اللحم يستهلك 15 ألف لتر من المياه، وفي المقابل إذا تم هدر نصف كيلو من اللحم في القمامة فذلك يعني إهدار 7500 لتر من المياه.



د. الحجري: أهمية المبادرات الوطنية لاستيعاب الهدر

في القرارات التي سيتخذها حفظ النعمة.

أما بخصوص الاستفسارات والشكاوى والملاحظات والاقتراحات فيستقبلها عن طريق البريد الإلكتروني الخاص بالمركز.

وأكد الخليلي على الاهتمام المنصب على خدمة المتبرعين من قبل إدارة حفظ النعمة مشدداً على أنه يوجد متابعة حثيثة من إدارة المركز للوقوف على أهم ملاحظات المتبرعين والشركاء ومعالجتها أولاً بأول.

واعتبر الخليلي أن هذه الجهود تأتي في إطار التطور الكبير الذي طرأ على مفهوم خدمة العملاء عالمياً، وما تبعه من تغير في النظرة إلى الجمهور باعتباره شريكاً أساسياً في عمل أي مؤسسة الأمر الذي أصبح فيه الاهتمام بالمتبرع، والعناية بحاجاته، والوقوف على آرائه واقتراحاته والسعي لكسب ثقته ورضاه، من أولويات عمل الإدارة الحديثة، ومطلباً أساسياً لنجاحها وهو ما نحرص عليه في مركز حفظ النعمة.

من الغذاء في قطر يتم إتلافه بسبب مشاكل التخزين أو انتهاء الصلاحية وذلك يعادل 20 مليون كجم، جاء ذلك في تقرير لبرنامج أصدقاء الطبيعة القطري استند خلاله على وثائق منظمة الأغذية والزراعة العالمية «الفاو» وتقارير الأمم المتحدة.

وأشار التقرير إلى أن 10% من سكان العالم أي 800 مليون نسمة يعيشون تحت خط الفقر، والعالم يحتاج لغذاء يقدر بـ 60% زيادة عام 2050.

ويتم إهدار ثلث الأغذية المنتجة كل عام عالمياً، وهو ما يرقى إلى خسارة تقدر بحوالي تريليون دولار، وفقاً لتقرير أصدرته منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (فاو) بالتعاون مع الأيكونوميست.

وكشفت الفاو أن هذه الكمية من الطعام تكفي لإطعام الجوعى عبر العالم، وعزت إهدار تلك الأطعمة في الدول النامية والدول الغنية لأخطاء في التخزين والنقل إضافة إلى بعض العادات والتقاليد وحتى الطقوس المرتبطة باستعمال الأطعمة واستهلاكها.

تسهيل التواصل على المتبرعين

يُعمل المركز على تطوير طريقة العمل والتواصل للتسهيل على المتبرعين، حيث يعمل مركز الاتصال من الثامنة صباحاً وحتى الثانية بعد منتصف الليل، وذلك من خلال 6 موظفين يواصلون العمل يومياً وفي أيام العطلات والإجازات الرسمية.

وقال يوسف عبد الله الخليلي مسؤول العلاقات العامة بمركز حفظ النعمة إن مركز الاتصال يعمل على خدمة متبرعي مركز حفظ النعمة لتحقيق بذلك نقلة نوعية بحجم ومستوى الخدمات المقدمة لجمهور المتبرعين والشركاء. ولفت إلى أن ذلك يعتبر تطوراً قيسياً في مجال خدمة العملاء ومؤشراً للتطور النوعي للمركز.

وبين أن مركز الاتصال يعمل على اتصالات المتبرعين والشركاء والربط بين المتبرع وبنك الطعام والمستودع الخيري، وكذلك من الممكن استخدامه مستقبلاً في عمل مجموعة من الاستبيانات لمشاركة جمهورنا

ملف
مصطفى شاهين

استطاع مركز «حفظ النعمة» منذ تأسيسه في الحفاظ على 4.7 مليون وجبة وزعت على الفقراء والمحتاجين خلال 11 سنة، بالإضافة إلى 351 طناً من المواد الغذائية المتنوعة، وكميات من الأغذية الجافة والمعلبات، فالتبرعات لا تشمل فقط فائض الطعام الذي يرمى، فهناك من يتبرع بأصناف من المواد الغذائية كالأرز والزيت والسكر واللحم الطازج، والتي يتم توزيعها على الأسر المتعففة.

وبلغت أعداد الوجبات الموزعة في السنة الأولى لتأسيس المشروع 975 ألف وجبة، ثم 486.2 ألف وجبة في العام الثاني، و 638.1 ألف وجبة في العام الثالث، و 378 ألف وجبة العام الرابع، و 268 ألف وجبة العام الخامس، و 265 ألفا في العام السادس، و 151.7 ألف في العام السابع، و 224.5 ألف في العام الثامن، و 600 ألف في العام التاسع، و 468.6 ألف وجبة العام العاشر 2018.

أما في 2019 فقد نجح «حفظ النعمة» في الحفاظ على 431.3 ألف وجبة استغاد منها 256.2 ألف عامل و 26 ألف أسرة كعدد تراكمي.

فيما وصل عدد المستفيدين من مختلف أنشطة المركز إلى 466.014 مستفيداً خلال نفس العام.

كما قام المركز بتوزيع ما يزيد على 6 أطنان من الخضروات والفواكه في 2019، و 3 أطنان من الحبوب، و 20.5 طن من الأرز، و 3.4 طن من السكر، استفادت منها 650 أسرة من الأسر المسجلة والمدرسة حالتها لدى المركز.

وقام قسم المستودع الخيري بالمركز باستلام نحو 18 ألف قطعة أثاث، و 3.6 ألف من الأجهزة الكهربائية، و 4.5 ألف من الأجهزة الإلكترونية، وما يقارب 205 أطنان من الملابس، حيث تم التوزيع منها على العمال والأسر المحتاجة بعد دراسة الحالات المقدمة، وقد وصل عدد المستفيدين من التبرعات العينية هذا العام إلى 562 أسرة وعاملاً.

وخلال نفس الفترة نفذ المركز العديد من المشاريع ضمن برامجه الموسمية، حيث قام بالإشراف على إقطار ما يقارب 155 ألفاً خلال شهر رمضان المبارك، من خلال 15 موقعاً موزعين على الريان، والخرافة، ومدينة خليفة، والصناعية، ومدينة الخور، كما قام المركز بتوزيع 729 سلة غذائية رمضاناً على الأسر المحتاجة، وقام أيضاً بتوزيع الأضاحي على 614 أسرة.

وفي مجال التوعية نظم المركز محاضرات توعوية لطلاب المدارس، ووصل عدد الطلاب المستفيدين من هذه المحاضرات ما يقارب 500 طالب.

ثلث الأطعمة الغذائية تهدر سنوياً

يُعمل مركز حفظ النعمة على التوعية بمخاطر هدر الطعام، من خلال تنظيم الحملات الإعلامية من جانب الإعلاميين ومشاهير مواقع التواصل الاجتماعي للتوعية بمخاطر الهدر وضرورة الترشيد وطرق الحفاظ على النعم التي أنعم الله بها علينا تحت شعار «وطعمون الطعام».

يأتي ذلك في الوقت الذي يتفاقم فيه هدر الطعام، والمخاطر المرتبطة بذلك. وبلغت كمية الطعام المهدر سنوياً في قطر 1.4 مليون طن، بمعدل 636 كجم للفرد الواحد، مقارنة بـ 115 كجم للفرد بالدول المتقدمة و 11 كجم بالدول الفقيرة، إضافة إلى أن 14%



■ الشيخ خالد بن محمد



■ الدكتور سيف بن علي الحجري



■ يوسف الخليلي

أكبر مسجد في تركيا جامع تشامليجا



أصبح رمزا
ومزارا سياحيا
في مدينة
إسطنبول
التركية

يعد مسجد «تشامليجا» الكبير رمزا من رموز مدينة إسطنبول حيث يجذب اهتمام الزوار بكل تفاصيله ويذكرهم بالمساجد التركية التي بناها السلاطين قديما، بدأت عمليات بناء المسجد في 2013 على أعلى قمة في مدينة إسطنبول بمنطقة أوسكودار على طراز الهندسة المعمارية العثمانية وأقيم على مساحة 125 ألف متر مربع، ويتسع لنحو 63 ألف مصلي في وقت واحد يضم قاعة مؤتمرات، ومتحفا للآثار الإسلامية التركية، ومكتبة عامة، ومعرضا للفنون، إضافة إلى موقف لسيارات رواد المسجد.

تتداخل الفنون
الحديثة مع فنون
الطراز العثماني
في تصميم
المسجد



3

ألف م² مساحة
المكتبة



3.5

ألف م² مساحة معرض
الفنون بالمسجد



11

ألف م² مساحة المتحف
الإسلامي بالمسجد



63

ألف مصلي في وقت
واحد سعة المسجد



2013

وضع حجر أساس
المسجد

6

مآذن يضم 4 منها 3
شرفات يبلغ طول كل
واحدة 107.1 متر ترمز
لتاريخ معركة ملاذكرد

تمتلك قبة المسجد
أكبر هلال في العالم
ويزن 4.5 طن على
عامود بارتفاع 7.77 متر

يضم المسجد سجادة
خاصة بمساحة 17
ألف متر مربع مضادة
لللبكتيريا 100%

90

مترا طول
مئذنتين
بشرفتين
يضمهما
المسجد

34

مترا قطر القبة
الرئيسية وارتفاعها 72
مترا ويرمز إلى 72 أمة
تعيش في إسطنبول



3500

سيارة سعة موقف
السيارات

125

ألف متر مربع المساحة
الإجمالية للمسجد

تزينت قبة المسجد
من الداخل بأسماء الله
الحسنى والآيات الأخيرة
من سورة «الحشر»

6

أطنان وزن الباب
الرئيسي للمسجد
ويبلغ ارتفاعه 6.5 متر
وعرضه 5 أمتار

100

مليون دولار أمريكي
التكلفة الإجمالية
لبناء المسجد

د. محمد مرسي.. مركز مسليمير الصحي:

تناول الأسماك مرتين أسبوعيا يقلل من الكوليسترول الضار



قال الدكتور محمد صالح مرسي بمركز مسليمير الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إن الكوليسترول مادة شمعية شبيهة بالدهون توجد في جميع خلايا الجسم، ويحتاج الجسم إلى بعض الكوليسترول لصنع الهرمونات، وفيتامين د، والمواد التي تساعد على هضم الأطعمة، والجسم يصنع كل الكوليسترول الذي يحتاجه ويوجد الكوليسترول أيضا في الأطعمة من المصادر الحيوانية، مثل صفار البيض واللحوم والجب، وقال: إذا كان لديك الكثير من الكوليسترول في الدم، يمكن أن يتحد مع مواد أخرى في الدم لتشكيل اللويحات حيث يلتصق البلاك بجدران الشرايين يُعرف تراكم اللويحات هذا باسم تصلب الشرايين يمكن أن يؤدي إلى مرض الشريان التاجي، حيث تصبح الشرايين التاجية ضيقة أو حتى مسدودة.

وأضاف بأن HDL وLDL وVLDL هي بروتينات دهنية، هي مزيج من الدهون والبروتين، يجب ربط الدهون بالبروتينات حتى تتمكن من التحرك عبر الدم والأنواع المختلفة من البروتينات الدهنية لها أغراض مختلفة.

يشير HDL إلى البروتين الدهني عالي الكثافة يطلق عليه أحيانا الكوليسترول «الجيد» لأنه يحمل الكوليسترول من أجزاء أخرى من الجسم إلى الكبد، ثم يقوم الكبد بإزالة الكوليسترول من جسمك.

يشير LDL إلى البروتين الدهني منخفض الكثافة، يطلق عليه أحيانا الكوليسترول «الضار» لأن ارتفاع مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة يؤدي إلى تراكم الترسبات في الشرايين.

يرمز VLDL إلى البروتين الدهني منخفض الكثافة جدًا. يصف بعض الأشخاص أيضًا الكوليسترول الضار بـ VLDL لأنه يساهم أيضًا في تراكم الترسبات في الشرايين. لكن VLDL وLDL مختلفتان، VLDL يحمل بشكل



■ د. محمد مرسي

تتسبب الوراثة أيضًا في ارتفاع نسبة الكوليسترول لدى الأشخاص، على سبيل المثال، فرط كوليسترول الدم العائلي هو شكل موروث من ارتفاع الكوليسترول في الدم. قد تتسبب حالات طبية أخرى وأدوية معينة أيضًا في ارتفاع نسبة الكوليسترول.

ونوه إلى الأطعمة التي يجب تناولها لزيادة HDL وانخفاض LDL أفوكادو، حيث يعتبر الأفوكادو مصدرا ممتازا للأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة التي تعزز البروتين الدهني عالي الكثافة وتخفض مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة.

والأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة، حيث أظهرت دراسة نشرت عام 2016 في مجلة Nutrients أن النظام الغذائي الغني بمضادات الأكسدة يرفع مستويات

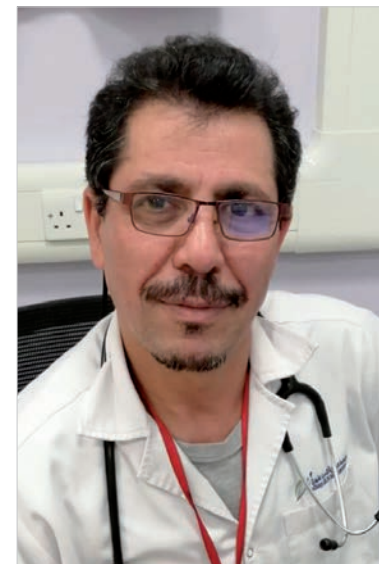
رئيسي الدهون الثلاثية وLDL يحمل بشكل رئيسي الكوليسترول. وذكر أن السبب الأكثر شيوعا لارتفاع نسبة الكوليسترول هو نمط حياة غير صحي ويمكن أن يشمل ذلك، عادات الأكل غير الصحية، مثل تناول الكثير من الدهون السيئة، أولا دهون مشبعة، في بعض اللحوم ومنتجات الألبان والشوكولاتة والمخبوزات والأطعمة المقلية، والمعالجة. ثانيا الدهون المتحولة، في بعض الأطعمة المقلية والمعالجة تناول هذه الدهون يمكن أن يرفع مستوى الكوليسترول الضار. قلة النشاط البدني، مع الكثير من الجلوس وقلة التمرين، هذا يخفض الكوليسترول الجيد (HDL). التدخين، الذي يخفض الكوليسترول الحميد، وخاصة لدى النساء، كما أنه يرفع مستوى الكوليسترول الضار. قد

حذرت من التزاور والتواصل والمناسبات الاجتماعية بالشهر الفضيل

«الرعاية الصحية» تقدم نصائح لتقليل من الاختلاط الأسري للحماية من «كورونا»



■ مركز روضة الخيل الصحي



■ إسماعيل الصمادي



أكدت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية حرصها على نشر الإرشادات التوعوية والصحية واهتمامها بالدرجة الأولى بالفرد وأسرته ضمن السلسلة التوعوية بجانب دورها في العلاج والحد من انتشار الأمراض والأوبئة خلال التوعية والكشف المبكر وخلق أنماط سلوك صحية منبثقة من ثقافة المجتمع، وذلك نابع من الاستراتيجية الوطنية للصحة 2018-2022.

وأشار الدكتور إسماعيل الصمادي أخصائي طب الأسرة بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية بأن المعروف أن المجتمع القطري هو مجتمع عربي إسلامي تشيع فيه عادات، وتقاليذ، وقيم أصيلة، تقوم على احتساب المجتمع كما لو أنه أسرة واحدة، تشيع فيه عادات التزاور، والتواصل خاصة في المناسبات الاجتماعية، وبكل ما في هذه العادات من إيجابيات، لكنها، وفي حالات استثنائية، قد تشكل مصدر خطر في الأمراض المعدية، فقد يكفي أحيانا فساد فرد أو أسرة لإفساد المجتمع بأكليته، وهو الأمر الذي ينطبق على حالنا الآن مع مرض كورونا المستجد (كوفيد-

قوانين للحد من زيارات المرضى إلى المراكز الصحية من خلال إجراء الاستشارات الطبية عن طريق الهاتف، وعن طريق الفيديو عبر تواصل مباشر بالصوت والصورة، والقيام بتشخيص المرض، وتقديم النصح والإرشادات، وإيصال الدواء إلى المنزل إن لم يكن هناك حاجة ملحة لحضور المريض إلى المركز الصحي لإجراء الفحص السريري، كما قدمت برامج توعوية عبر جميع وسائل الإعلام والتواصل لرفع مستوى الوعي بهذا المرض، وسبل الوقاية منه.

الجميع هذه الحالة الاستثنائية، وأن يتبع سنة (عقل وتوكل)، وبما لا يتعارض مع عقيدتنا الدينية، وقيمنا العربية في مجتمعنا القطري الأصيل.

وذكر الصمادي بأنه قامت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بصفتها راعية الوقاية، والصحة الأولية في دولة قطر بكل ما يتوجب عليها، من إجراءات طارئة، واستثنائية للحد من انتشار المرض المستجد من خلال تخصيص مراكز صحية للكشف عن الحالات المشكوك بها، وعزلها مجتمعياً، كما أنها سنت

إجراءات الوقاية الشخصية التي يتوجب الحرس على اتخاذها لا تقدم له حماية كافية تحول دون تعرضه للعدوى بهذا الفيروس، يكون الحل الأمثل هو التقليل من الاختلاط المجتمعي، وهو الطريق الأنجع للتقليل من انتشار هذا المرض في مجتمعنا القطري، وقد اعتبر الإسلام أن العناية بصحة الإنسان واجب على المسلم للحفاظ على صحة المجتمع، وبذلك علينا أن نتبع وصايا رسولنا، وقدوتنا فيما سنه من إجراءات للوقاية من الأمراض المعدية، وأن يتفهم

الذي يمتاز عن سواه من أنواع الإنفلونزا بسرعة انتشاره، وبقدرته على إتلاف الرئة بسرعة خاصة عند الذين لديهم نقض في مناعتهم مثل الأشخاص المتقدمين بالعمر، والأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل السكري، والضغط، وهم الذين يجب التركيز أكثر على وقايتهم من التعرض لهذا المرض.

وبما أن السبب الرئيسي في انتشار مرض كورونا المستجد هو التماس، والتقارب بين أفراد المجتمع، وبما أن اتخاذ الفرد

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
بلدنا زيادي طازج كامل الدسم	2KG	10
عوافي زيادي كامل الدسم	2KG	8
عوافي زيادي كامل الدسم	1KG	4
عوافي زيادي كامل الدسم	6X 170G	5
داندي لبن شراب الأصلي	12X225ML	7.75
داندي لبن شراب بالنعناع	12X225ML	7.75
داندي لبن شراب بالكومون	12X225ML	7.75
داندي - لبن عيران	2LTR	6.75

السلعة	كمية	سعر QR
عوافي شراب لبن كامل الدسم	1LTR	5
عوافي شراب لبن كامل الدسم	200ml	1
عوافي شراب العيران كامل الدسم	2LTR	6
عوافي شراب العيران كامل الدسم	1LTR	4
بلدنا شراب لبن طازج كامل الدسم	2LTR	10
بلدنا شراب لبن طازج قليل الدسم	2LTR	10
بلدنا شراب لبن طازج كامل الدسم	1LTR	5.75
بلدنا شراب لبن طازج قليل الدسم	1LTR	5.75

الفاكهة

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



الخضروات

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



الأسماك

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



اللحوم والدواجن

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

تحفة معمارية رائعة بتصميم فريد

متحف الفن الإسلامي يعكس المتنهد الثقافي المزدهر في قطر



صممه العبقرى الصينى الذى يحمل الجنسية الأمريكية المهندس «أيوة منج بي» وهو من أشهر المصممين على مستوى العالم - أن جزءاً منه يقع تحت الماء والجزء الآخر فوق الأرض وهو ما يعنى المشى فوق جسر مصمم فوق الماء للوصول إلى المتحف وهذا أمر جديد تماماً يختلف في تصميمه عن متحف الفن الإسلامى بالقاهرة صاحب المائة عام وكذلك متحف الفن الإسلامى في تركيا وغيرها من المتاحف المناظرة في العالم العربى والإسلامى بل والعالم كله.

والمثير أيضاً في المبنى الديكورات التى صممها المصمم الفرنسى «ويلموت» الذى صمم كذلك المعارض التى تتضمن مقتنيات المعرض وفاترينات العرض هذا كله يعطى للزائر انطباعاً من الوهلة الأولى بأنه يعيش موقفاً - خلال الزيارة - في القرون السابع والثامن والتاسع الميلادى.

وروى عند تصميم القبو أن يحتوى على جميع الخدمات الكهربائية والميكانيكية التى تخدم المتحف فيما يتضمن الطابق الأرضى المدخل الرئيسى وخصص للعرض المؤقت، أما الطابقان الثانى والثالث تم تخصيصهما للمعارض الدائمة بينما تضمن الطابق الرابع قاعات للمحاضرات وأخرى للعرض أما الطابق الخامس فقد تم تخصيصه لبعض المكاتب الإدارية متضمناً مطعماً مجهزاً على أحدث طراز. وترتبط بالمتحف حدائق ومساحات خضراء صممها المهندس الأمريكى حيث صمم الحديقة الرئيسية بنفسه التى تصل مساحتها لنحو 250 ألف متر مربع زرعت بأشجار النخيل لتدل على القوة والشموخ وراث هذا البلد فضلاً عن مرفأ مخصص لاستخدام الزوار تضيئه مصابيح تعلقو 20 متراً يمكن رؤيتها من مسافات بعيدة عبر المياه ويؤدي كل درج ومصعد إلى حديقة خارجية يكتنفها ضباب رقيق.

ويضم المتحف مركزاً تعليمياً مكملًا لأنشطة تقدم الدعم للمدارس ويوفر التسهيلات للأبحاث والدراسات بداخل دولة قطر وخارجها كما يشمل غرفاً للقراءة وموقف لمئات السيارات. القطع الفنية الثمينة الموجودة بالمتحف تنتمي إلى المدرسة الفنية الإسلامية نظراً لما احتوته من نقوش ورموز تعود بجذورها إلى فنون الدول والإمبراطوريات التى دخلها الإسلام ويرجع تاريخها إلى القرن

تعود روائع متحف الفن الإسلامى إلى مجتمعات مختلفة، منها العلمانية والروحية. وعلى الرغم من أن القطع الموجودة ضمن مقتنيات المتحف مرتبطة قبل كل شيء بالإسلام، إلا أن العديد منها غير دينى في طبيعته.

تم جمع هذه القطع من منازل الأمراء المليئة بالكنوز والبيوت الشخصية للناس العاديين. تروى كل قطعة قصة رائعة عن أصولها، كما توفر تجربة تفوق بأبعادها المساحة المادية لقاعة العرض.

أصبح مبنى متحف الفن الإسلامى الذى صممه المعماري الشهير أي. إم. باي رمزاً من رموز قطر. يستمد المتحف الواقع على أرض مستصلحة داخل مياه الكورنيش تأثيره من الفن المعماري الإسلامى. ويتكوّن المبنى من الحجر الكلسى الذى يعكس تغيرات الضوء ويحولها إلى ظلال متعددة تختلف مع تقدم ساعات النهار.

أما الأنماط الهندسية الخاصة بالعالم الإسلامى فترى فضاءات المتحف وتبين ضخامة البناء من الداخل. كما قد خلق التنوع في القوام والمواد الخشبية والحجرية المستعملة داخل المتحف بيئة فريدة تتناسب مع مجموعة مقتنياته المذهلة. بإطلالته الخلابة على الخليج، يشكل متحف الفن الإسلامى أساس المشهد الثقافى المزدهر في الدوحة.

وقد افتتح المتحف أواخر عام 2006.. ورغم ذلك فقد استمرت الإنشاءات والتطويرات في البنية التحتية والداخلية للمتحف ليتم الانتهاء منه وافتتاحه رسمياً في أواخر شهر نوفمبر لعام 2008.

برزت فكرة إنشاء المتحف للتعريف بحضارتنا الإسلامية العريقة والعميقة الجذور، مجسداً بذلك رؤية القيادة القطرية الحكيمة في أن تصبح قطر عاصمة للثقافة في الشرق الأوسط ومركزاً عالمياً للفن، وليكون أيضاً هدية قطر للعالم، ينقل العالم إلى قطر، وفي الوقت ذاته يربط الدوحة بالعالم.

فعبّر عصور مجيدة، انبعثت حضارة إنسانية شامخة، كانت مزجاً من حضارات أمم انصوت تحت لوائها، وانصهرت في بوتقة واحدة، فكانت الفنون الإسلامية كنتاج لهذا الانصهار، ولتنبثق عناصر حضارية متميزة، طبعها الإسلام بطابعه وفلسفته ورؤاه، وتقدم تراثاً فنياً وثقافياً وعلمياً ومعمارياً تعزز به الأجيال.

جمعت مقتنيات المتحف من ثلاث قارات تمثل مجموعة متنوعة من الفن والآثار الإسلامية، وتتراوح هذه المقتنيات ما بين الكتب والمخطوطات وقطع السيراميك والمعادن والزجاج والعاج والأنسجة والأخشاب والأحجار الكريمة والقطع النقدية المصنوعة من الفضة والنحاس والبرونز والعاج والحديد والسجاد الإيراني تاريخ بعضها يعود إلى فترة ما قبل الإسلام وبالتحديد إلى العهد الساساني ويرجع تاريخ أحدثها إلى العهد الصفوي مروراً بالعصرين الأموي والعباسي، فضلاً عن ذلك يضم المتحف مركز أبحاث ومكتبة كبيرة للفن الإسلامى.

المتحف الذى يقف شامخاً على كورنيش الدوحة كتحفة معمارية رائعة ومنارة ثقافية عالمية تبلغ مساحته 245000م² فوق جزيرة صناعية تم ردمها على شكل لسان هلالى يوفر لها الحماية من مياه الخليج شمالاً ويحجب المباني الصناعية من ناحية الشرق.

والمثير في مبنى المتحف الذى



المختصر المفيد

يضم المتحف مجموعة

مقتنيات رائعة وفريدة،

حيث تتألف من عدة آلاف

من القطع الفنية

من 3 قارات وتمتد لأكثر

من 13 قرناً من الزمن وهذه

المجموعة تمثل خريطة

سرديّة صممت خصيصاً

لجمهور حديث، تقدم لزوار

المتحف تجربة لرحلة عبر

كل من الزمن والثقافات

والأديان والعصور.

وتضم مجموعة المقتنيات

كتباً ومخطوطات

وسيراميك ومعادن وزجاجا

وعاجاً وأنسجة وخشباً

وأحجاراً كريمة وقطعا

نقدية مصنوعة من الفضة

والنحاس والبرونز، يعود

تاريخ بعضها إلى ما قبل

الإسلام. ويعود أحدثها

إلى العهد الصفوي،

مروراً بالعصرين الأموي

والعباسي، وتغطي بذلك

جميع مجالات الفن

الإسلامي.

الحضارات. وقد تنوعت مصادر القطع الحربية الموجودة بالمتحف واستخداماتها في العصور القديمة وقد شاهد زوار المتحف قطعة من خيمة إمبراطورية شغلت بالحرب وكتبت عليها بعض الآيات القرآنية، فضلاً عن رداء منسوج بخيوط الحرير والذهب، وقطع سجاد منسوجة من الحرير والذهب أيضاً وفي كل هذه القطع والمعروضات تبدو الدقة المتناهية في تكوين وتمازج الألوان والأشكال المستهلمة من الطبيعة وجمالها الساحر.

الثالث عشر وصولاً إلى القرن الثامن عشر الميلادى. وما زالت هذه القطع في مجملها تشكل أعمالاً فنية رائعة وضعها الفنان القدير ووضع فيها لب تجربته الجمالية والإنسانية والثقافية لنقش الأشكال وصناعة بعض التمازجات والتكوينات الجذابة التى تشهد على سعة الصدر والصبر وقدرة الفنانين على الإبداع وإثراء التاريخ والحضارة الإنسانية بأعمال فنية مذهلة وجميلة تظل باقية بيننا شهادة على الماضي وتحكي تاريخ



صور مشرقة من حياة شباب الصحابة

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

الصورة الرابعة

وهذا عمرو بن سلمة رضي الله عنه كما في صحيح البخاري كان عمره ست سنين أو سبع سنين وكان إماماً لقومه يؤمهم في الصلاة لأنه كان أحفظهم للقرآن فلما بلغهم قول النبي صلى الله عليه وسلم : إنا حضرت الصلاة فليؤذن أحدكم وليؤمكم أكثركم قرأناً ، فنظروا فلم يكن أحد أكثر قرأناً من عمرو بن سلمة الطفل الذي عمره لا يتجاوز السبع سنين فقدموه ليكون إماماً لهم! يقول عمرو بن سلمة رضي الله عنه: كُنَّا بِمَاءِ مَمَرِ النَّاسِ وَكَانَ يُمَرُّ بِنَا الرُّكْبَانُ فَتَسَاءَلْنَاهُمْ مَا لِلنَّاسِ مَا لِلنَّاسِ مَا هَذَا الْجُلُ فَيَقُولُونَ يُرْغَمُ أَنَّ اللَّهَ أَرْسَلَهُ أَوْحَى إِلَيْهِ أَوْ أَوْحَى اللَّهُ بِكَذَا فَكُنْتُ أَحْفَظُ ذَلِكَ الْكَلَامَ وَكَأَنَّمَا يُقَرُّ فِي صُدْرِي وَكَانَتْ الْعَرَبُ تَلَامُ بِإِسْلَامِهِمُ الْفَتْحَ فَيَقُولُونَ أَتُرْكُوهُ وَقَوْمُهُ فَإِنَّهُ إِنْ ظَهَرَ عَلَيْنَا فَهُوَ نَبِيٌّ صَادِقٌ فَلَمَّا كَانَتْ وَقْعَةُ أَهْلِ الْفَتْحِ بَانَرُ كُلِّ قَوْمٍ بِإِسْلَامِهِمْ وَبَدَرَ أَبِي قُؤَيْسٍ بِإِسْلَامِهِمْ فَلَمَّا قَدِمَ قَالَ جِئْتُكُمْ وَاللَّهِ مِنْ عِنْدِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقًّا فَقَالَ صَلُّوا صَلَاةَ كَذَا فِي جِبْنٍ كَذَا وَصَلُّوا صَلَاةَ كَذَا فِي جِبْنٍ كَذَا فَإِذَا حَضَرَتْ الصَّلَاةُ فَلْيُؤْذَنُوا أَخَذُكُمْ وَلِيُؤْمِمُكُمْ أَكْثَرُكُمْ قُرْآنًا فَتَنظَرُوا فَلَمْ يَكُنْ أَحَدٌ أَكْثَرَ قُرْآنًا مِنِّي يَا كُنْتُ أَتَلَّقِي مِنَ الرُّكْبَانِ فَقُدُّونِي بَيْنَ أَتِيهِمْ وَأَنَا إِذُنٌ سَيْتٌ أَوْ سَمِعُ سَنِينَ وَكَانَتْ عَلَيَّ بُرْدَةٌ كُنْتُ إِذَا سَجَدْتُ تَقَلَّصْتُ عَنِّي فَقَالَتْ امْرَأَةٌ مِنَ الْحَيِّ آلَا تَغْطُوا غَدَاً أَشْتِ قَارِبُكُمْ فَأَشْتَرُوا فَغَطُّوا لِي قُبُصًا فَمَّا فَرَحْتُ بِشَيْءٍ فَرَجَى بِذَلِكَ الْقَمِيصِ) البخاري حديث رقم 4302 فلا أدري هل العجب من أولئك القوم الذين قَدِّموا هذا الطفل رغم ما كان عندهم من الأنفة والكبر والغطرسة التي عُرف بها العرب قبل الإسلام ولكنهم فعلوا ذلك إيماناً لقول الرسول صلى الله عليه وسلم ونظرة إكبار لهذا الطفل الذي كان أحفظ للقرآن من غيره .



خط الثلث

يتسم بالشكل الجمالي المميز، وقد تم استخدام خط الثلث بشكل كبير في تزيين المساجد وكتابة العناوين الرئيسية في الكتب وفي القباب أيضًا وغيرها.

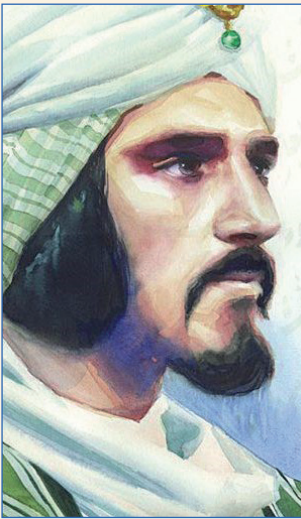
خط الثلث هو أصل كافة الخطوط العربية وينبغي على كل خطاط ناجح أن يتقنه، وهو في نفس الوقت أصعب أنواع الخطوط العربية سواء في التعلم أو الكتابة؛ ولكنه من ناحية أخرى



الخط العربي وأشكاله

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

أشهر علماء المسلمين في الطب



الكندي

هو أبو يوسف يعقوب ابن اسحق الصباح الكندي، ولد في العراق في مدينة الكوفة، أتم تعليمه الأول في الكوفة لكنه بعد موت والده انتقل مع والدته إلى مدينة البصرة، كما اشتهر بكونه بارعا في مختلف العلوم مثل الطب والفلسفة والفيزياء، والفلك.

قام الخليفة المعتصم عام 833 باستدعاء الكندي من أجل تدريس ابنه، أيضا قام الكندي بتأليف مجموعة من الكتب التي وصل عددها إلى 241 من الكتب، كما أنه كتب أكثر من 20 كتابا في الفلسفة تحدث فيها عن عدة أقسام مثل الطبيعيات، والأشياء المحسوسة وغيرها.



الكبة اللبنانية



طريقة التحضير:

إعداد اللبن: في قدر توضع على النار، يسكب اللبن وتضاف الزبدة والملح والفلفل الأبيض والكزبرة ، مع التحريك باستمرار حتى الغليان. ثم، يضاف الماء والنشاء إلى هذا المزيج، مع التحريك المستمر لمدة 10 دقائق. بعدها، تضاف الكبة إلى اللبن لمدة 3 إلى

مقادير الكبة

250 غراماً من البرغل الأبيض الناعم
150 غراماً من لحم الغنم
حبة من البصل
ملعقة من الدقيق
ملح، حسب الرغبة
فلفل أبيض، حسب الرغبة

مقادير اللبن

كيلوغرام من اللبن (الزبادي)
250 غراماً من نشاء الذرة
20 غراماً من الزبدة
ملح، حسب الرغبة
فلفل أبيض، حسب الرغبة
قليل من الكزبرة الخضراء
مقادير الحشوة
250 غراماً من لحم الغنم
100 غرام من البصل المفروم ناعماً
100 غرام من دهن الغنم
20 غراماً من الصنوبر
15 غراماً من الفستق الحلبي المبشور
15 غراماً من الجوز الناعم
15 غراماً من الفلفل الأحمر الجاف والناعم
قليل من معجون دبس الفلفل الأحمر
10 غرامات من السمن الحيواني
ملح، حسب الرغبة
فلفل أسود، حسب الرغبة
رشّة من القرفة الناعمة

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف بشار الحلبي منتج

جزيرة البنانا

4 دقائق.

2- لإعداد الحشو: في قدر توضع على النار، يضاف السمن ونصف كمية البصل المفروم واللحم، وذلك حتى النضوج. ثم، ينثر الملح والفلفل الأسود والقرفة على هذا الخليط.
3- وفي قدر ثانية توضع على النار، يضاف دهن الخروف والكمية الباقية من البصل ومعجون دبس الفلفل الأحمر والصنوبر والفستق والجوز. ثم، يخلط هذان المزيجان ويتركان، حتى يبردا.
4 - لإعداد الكبة: يغسل البرغل بالماء، ويصفى. ثم، يفرم في داخل الآلة الخاصة بفرم اللحم، ويضاف اللحم والبصل، فالدقيق والملح والفلفل الأبيض، حتى يصبح هذا المزيج شبيهاً بالعجين.
5- تكوّن العجينة، ويورّع الحشو في داخلها. ثم، تغمس في وعاء يحتوي على الماء الفاتر وتوضع على النار لمدة 4 دقائق، ثم تصفى لتوضع أخيراً مع اللبن الكمية تكفي: 6 - 8 اشخاص