



@lusailnews

العشاء
7:36المغرب
6:06العصر
3:00الظهر
11:31الشروق
5:00الفجر
3:38مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

أثر الصيام على أصحاب الأمراض المزمنة ناقشتها الخيمة الخضراء.. أطباء ورجال دين:

طاعة ولي الأمر والمختصين في مكافحة «كورونا» واجبة

7-6 التفاصيل

عينك على

التفاصيل
02

3 فائزين يومياً من
أصحاب الأصوات النديّة
(أجمل تلاوة) قرآنية

ملتقى المؤلفين
يعلن الفائز في مسابقة
الأديب للشباب

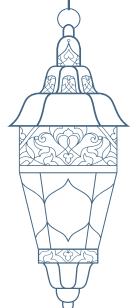
التفاصيل
04التفاصيل
09

«الرعاية الصحية» تقدم
نصائح لاستخدام الأدوية
خلال شهر رمضان

التفاصيل
05

«رمضان وياكم»
مبادرة فندقية
متميزه

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت



ساعات الصيام في دول العالم

لوسيل
إنفوجرافيكالجزائر أطول
الدول العربية
من حيث عدد
ساعات الصيامفنلندا تصل
ساعات الصيام
فيها هذا العام
لاكثر من 22
ساعةأستراليا وجنوب
أفريقيا ودول
أمريكا اللاتينية
أقل الدول صياما
10 ساعات

المصدر: وكالات

By: Nouraldin Medhat

www.lusailnews.net

محسن يوقف نلقة في مشروع وقف الأترجة للقرآن الكريم



الآن العديد من الواقفين الكرام الذين أوقفوا شققاً ضمن المشروع علاوة على آخرين أوقفوا مبالغ نقدية متنوعة إسهاماً في هذا المشروع الكبير الذي يخدم المراكز والدور القرآني بداخل دولة قطر، ويعتبر أكبر وقف قرآني في الدولة.

التفاصيل
04

فاعل للخير بعد أن اطلع على دور المصرف الوقفي لخدمة القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة في مجال نشر القرآن وعلومه بين الناشئة. وأضاف أن إجمالي قيمة الشقة تبلغ (510.000) خمسمائة وعشرة آلاف ريال قطري وموقع الشقة المختارة بالعمارة (B) نموذج رقم (5) بمنطقة ابن محمود. وأردف بأن مشروع الأترجة استقبل حتى

استقبل مركز خدمة الواقفين بالإدارة العامة للأوقاف التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، محسناً كريماً، وقف شقة من مشروع الأترجة الوقفي للقرآن الكريم، جاء ذلك في تصريح للدكتور الشيخ خالد بن محمد بن غانم آل ثاني المدير العام للإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية وأوضح بأن الوقف تقدم به

بلدنا BALADNA
Made By Nature

Whipping Cream

1L

Long Life Whipping Cream
made from 100% cow's milk, homogenized and UHT treated. Minimum 34% Fat
Ingredients: Cream from Cow's Milk, Stabilizer (Carrageenan)
For optimum result, cool at 4°C before whipping.
Keep refrigerated from 1°C to 5°C

Average per 100ml	
Energy value (kcal)	326
Fat (g)	34
of which Saturates (g)	24.1
Carbohydrate (g)	3.1
Protein (g)	1.9
Fiber (g)	0

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

baladnadoha baladnaco @baladnaco

كل فخر صنع في قطر
PROUDLY MADE IN QATAR

Scan me

بلدنا BALADNA
كل فخر صنع في قطر
Made By Nature

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

نتواصل فعالياته خلال الشهر الفضيل

ملتقى المؤلفين يعلن الفائز في مسابقة الأديب للثنياب



■ سارا خال



اعلن الملتقى القطري للمؤلفين عن اسم الفائز في مسابقة الأديب للشباب التي كان قد أطلقها منتصف مارس الماضي بهدف تعزيز دور اللغة العربية، وضرورة النهوض بأدابها وفنونها، ورغبة في تطوير الملكة الأدبية واستخلاص الأفكار المعبرة في قالب قصصي جذاب، ولإستثمار هذه الفترة والأزمة لدى الطلبة والشباب والخروج منها بأعمال متميزة وأفكار خلاقة.

وقد فازت الطالبة سارا خالد وهي طالبة في المرحلة الثانوية في هذه المسابقة عن قصتها «14 يوما»، بعد أن خلصت لجنة التحكيم لاختيار عملها من بين أربعة أعمال ترشحت للتصنيف النهائية.

ويشار إلى أن جميع الأعمال قد خضعت لمعايير التحكيم العلمي الدقيق، وتمت مناقشتها ومداولتها بين أعضاء لجنة التحكيم المكونة من أعضاء الملتقى القطري للمؤلفين والتي ترأسها الدكتور عبد الحق بلعابد أستاذ قضايا الأدب ومناهج الدراسات النقدية بجامعة قطر وشارك فيها كل من الشاعرة والكاتبة الأستاذة سميرة عبيد والأستاذة لينا العالي كاتبة متخصصة في أدب الطفل وفنانة تشكيلية والأستاذة الكاتبة ميس ربيع إضافة إلى الروائي والمدرّب الأستاذ يوسف بلعوج.

وقال الدكتور عبد الحق بلعابد رئيس لجنة التحكيم إن مسابقة الأديب الشاب التي أطلقها الملتقى القطري للمؤلفين، تعد من بين المسابقات المهمة، خاصة في ظل هذه الظروف الصعبة التي

يمر بها العالم جراء جائحة كورونا، وإيماننا من الملتقى في مرافقة المواهب الإبداعية الشابة، التي تعد من أهدافه الأساسية وعبرت الكاتبة والشاعرة سميرة عبيد عن سعادتها بخوض غمار التحكيم مع نخبة نيرة من الأساتذة وقالت إنها استفادت كثيرا من تصوراتهم حول أدبية قصة الطفل وهو ما يدعو إلى كثير من الاعتزاز بهذه اللحظة المشرقة والاستثنائية، لأن هذه القصص كشفت عن هوية

النقدية وكاتب وكتاب التي تعود الملتقى عقدها أسبوعيا، ينشر الملتقى يوميا على حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي طيلة الشهر منشورات بعنوان «كتاب الله» لتحفيز المتابعين والأعضاء على قراءة القرآن وتدبر آياته استثمار الوقت لمضاعفة الأجر إضافة إلى نشر فيديوهات قصيرة لمدة دقيقة تعرض لمحة عن أحد الكتب القيمة لتحفيز القراء على الاطلاع عليها واستخلاص العبر منها على غرار كتاب الدواء في حياتنا للدكتور سيد برايا وكتاب ألف اختراع واختراع، إضافة إلى نشر عدة مقاطع فيديو «نصيحة الشيف» تقدمها الكاتبة عائشة التميمي كل يوم أحد طيلة الشهر، كما تقدم الإعلامية الكاتبة حصة السويدي فقرة أسبوعية لمدة نصف ساعة كل يوم أربعاء في تمام الساعة التاسعة ليلا في بث مباشر عبر يوتيوب بعنوان «أخترت لكم من مكتبتى» لتستعرض أحد الكتب المهمة التي قراتها والتي كانت مفيدة وذلك بهدف تعزيز القراءة والكتابة وتحفيز المتابعين على إثراء مكتباتهم وقراءاتهم.

ويتواصل مشروع تعزيز ثقافة النقد لدى المؤلفين والمجتمع عامة الذي كان الملتقى قد بدأ العمل عليه في الأشهر القليلة الماضية من خلال جلسة نقدية تبث كل يوم اثنين عبر برنامج ميكروسوفت تيمز بعنوان «قرآني فأني هذا الكتاب» ويشرف عليها عضو الملتقى الدكتور عبد الحق بلعابد أستاذ النقد ومناهج الدراسات النقدية المقارنة بجامعة قطر يتم خلالها استضافة أهم النقاد والأكاديميين في العالم العربي لمناقشة أبرز الأعمال الأدبية ومن بين ضيوف الملتقى لهذا

استقبل العديد من الواقفين الكرام

محسن يوقف ثلثة في مشروع وقف الأترجة للقرآن الكريم



استقبل مركز خدمة الواقفين بإدارة العامة للأوقاف التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، محسنا كريما، وقف شقة من مشروع الأترجة الوقفي للقرآن الكريم، جاء ذلك في تصريح للدكتور الشيخ خالد بن محمد بن غانم آل ثاني المدير العام للإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية وأوضح بأن الوقف تقدم به فاعل للخير بعد أن اطلع على دور المصرف الوقفي لخدمة القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة في مجال نشر القرآن وعلومه بين الناشئة. وأضاف أن إجمالي قيمة الشقة تبلغ (510,000) خمسمائة وعشرة آلاف ريال قطري وموقع الشقة المختارة بالعمارة (B) نموذج رقم (5) بمنطقة ابن محمود. وأردف بأن مشروع الأترجة استقبل حتى الآن العديد من الواقفين الكرام الذين أوقفوا شققاً ضمن المشروع علاوة على آخرين أوقفوا مبالغ نقدية متنوعة إسهاماً في هذا المشروع الكبير الذي يخدم المراكز والدور القرآني بداخل دولة قطر، ويعتبر أكبر وقف قرآني في الدولة. وفيما يتعلق بالأوقاف الموجهة لصالح مشروع الأترجة ذكر مدير الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بأن الإدارة العامة للأوقاف أطلقت حملة وقفية تحت عنوان (وقف الأترجة للقرآن الكريم) مستهل شهر رمضان المبارك من عام 1438هـ لصالح دعم المراكز والدور القرآنية في داخل دولة قطر، ودعماً للمسيرة القرآنية في الدولة، وجهود القائمين عليها في إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية حيث تتيج هذه الحملة الفرصة للراغبين بالمساهمة في نيل الأجر والثبوة من خلال مشاريع المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة. وأردف الدكتور الشيخ خالد بن محمد آل ثاني قائلاً بأن الحملة تسعى إلى تحقيق مجموعة من الأهداف من بينها: إنشاء وقفية جديدة تدعم المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة، والحلقات القرآنية بالدور والمراكز المختلفة داخل دولة قطر، إلى جانب إتاحة الفرصة للأعداد المتزايدة من الراغبين في الالتحاق بالمراكز والدور القرآنية. ورفع مستوى تعليم القرآن وجودته، وذلك باستقطاب المعلمين المهرة، وتقليل عدد الدارسين

العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بأنه وقف عقاري مكون من عمارتين وعدد: 112 شقة، يصرف ريعه لخدمة المراكز والدور القرآنية بشكل مباشر، وتبلغ قيمة المشروع 67,800,000 (سبع وستون مليون وثمانمئة ألف ريال)، والعائد المتوقع منه يبلغ حوالي 8,000,000 ريال سنوياً. وقال بأن هذه الوقفية المباركة تقام على أرض وقفية تم تخصيصها في منطقة ابن محمود، وقد شارف الوقف على الانتهاء، وسيتم افتتاحه قريباً، وبهذه المناسبة حث الجمهور الكريم على استغلال هذه الفرصة للمشاركة في وقف الأترجة للقرآن الكريم، وأبدى ترحيب الإدارة العامة للأوقاف بمثلة بمركز خدمة الواقفين باستقبال أهل الخير من الواقفين وتقديم التسهيلات اللازمة لهم واستقبال أوقافهم، وقد تم تقسيم المشروع إلى أسهم وشقق كالتالي: - سهم بقيمة 1000 ريال. - سهم 10,000 ريال - وقف شقة كاملة طبقاً للنموذج الذي يختاره الواقف. ويمكن المشاركة بهذه الوقفية بعدة طرق منها: - الإيداع في حسابي المصرف الوقفي لخدمة القرآن والسنة بالبنوك المحلية وهما: الحساب رقم: 797812 بمصرف قطر الإسلامي أو الحساب رقم: 409366070 - ببنك قطر الدولي الإسلامي. - عن طريق الوقف أونلاين باستخدام البطاقات البنكية من خلال موقع الإدارة العامة للأوقاف: www.awqaf.gov.qa - خدمة عطاء عبر الجوال على الرابط: http://awqaf.gov.qa/sms

وقف الأترجة في أرقام

وحول طبيعة وقف الأترجة أوضح مدير الإدارة

ضمن جهود موحدة بين 4 فنادق تابعة لـ«كتارا للضيافة»

«رمضان وياكم».. إفطار وسحور متميز لباب المنزل



■ باتريسيا هوفر



■ زياد ملاح



■ بلال القادري



■ كريستيان ساك



تسمو في شهر رمضان روح العطاء والتعاون، حيث يحتفي الجميع بتقاليد رمضانبة تجسد هذه الروح الحقيقية، وضمن الجهود الرامية لتجاوز الظروف الراهنة وحرصاً على مواصلة منح ضيوف الفنادق تجربة إفطار وسحور مميزة في هذا الشهر الفضيل، تضافرت جهود 4 فنادق تابعة جميعها لشركة كتارا للضيافة وهي فندق ومنتجع فريج شرق - أحد فنادق ريتز كارلتون الدوحة، وفندق ريتز كارلتون الدوحة، ومنتجع وسبا المسيلة، وفندق ومنتجع شيراتون جراند الدوحة، لتقديم قوائم إفطار وسحور متميزة تعد مباشرة في المطبخ لتصل مباشرة إلى باب منزل الضيوف ضمن مبادرة «رمضان وياكم».

واجتمعت خبرات أفضل الطهاة المحترفين من أشهر المطاعم في المدينة، مطعم باريسا، وبي لاونج، وفيريتاس، ومطعم الحبارة، ليترجموا شغفهم إلى رحلة طهي فاخرة تجتمع فيها تشكيلة مميزة من الوصفات التقليدية التي يشتهر بها كل مطعم.

وتتيح تجربة الإفطار والسحور المتميزة، التجول بين 4 من أشهر المطاعم في الدوحة دون أن يضطر الضيف لمغادرة المنزل، مع قائمة مختارة من الأطباق العربية الكلاسيكية والأطباق الشهيرة المميزة لدى هذه المطاعم، حيث يمكن للضيف الاستمتاع بسلطة الدجاج الشهيرة من بي لاونج، والطعم الأصلي لللازانيا بصلصة البولونيز من فيريتاس، وأصالة النكهات مع جلو كباب كوبيده من باريسا، والختام لا يكون إلا مع أم علي الشهيرة من الحبارة، عبر الطلب من خلال رقم موحد للخدمة 8008800.

خبرة عالمية

في هذه المناسبة، أعرب السيد زياد ملاح، مدير فندق ومنتجع فريج شرق، أحد فنادق ريتز كارلتون، الدوحة عن سعادته بهذه المبادرة. وقال «ملاح»: «يمتاز شهر رمضان المبارك بمجموعة من التقاليد والعادات الراسخة في ثقافتنا، وقد حرصنا دائماً في فندق ومنتجع فريج شرق على استشعار هذا التراث في كل ما نقدمه لضيوفنا الكرام من أجل إحياء الذكريات الجميلة ونشر روح المودة، وفي ظل هذه الأحداث الاستثنائية، كان لابد أن تتكاتف جهودنا مع منتجع ومركز اجتماعات شيراتون جراند الدوحة، وفندق ريتز كارلتون، ومنتجع وسبا المسيلة، وابتكار تقاليد جديدة تنسجم مع روح هذا الشهر الفضيل، واليوم، يجتمع الشغف مع الخبرة العالمية ليعزف معاً أربعة من أفضل الطهاة المحترفين من أربعة مطاعم - هي الأكثر شهرة في المدينة سيمفونية إفطار وسحور لا تنسى، لقد صممنا تجربة (رمضان وياكم) لنعد قوائم طعام تصل إلى باب منزلكم مباشرة من المطبخ، لنعطي معنى جديداً لهذا الشهر الفضيل».

تجربة آمنة

من جهة أخرى، قال السيد كريستيان ساك، المدير العام لفندق



ريتز كارلتون، الدوحة: «يشرفنا أن نتعاون جميعاً معاً لصنع تجربة لا تنسى مع (رمضان وياكم) حيث يمكننا ضمان تقديم تجربة تناول طعام آمنة لضيوفنا الكرام ليتمكنوا من الاحتفال معاً في أجواء عائلية وحميمية من المنزل، دلل نفسك في رحلة طهي أصيلة مع تشكيلة مختارة من النكهات العالمية، يعدها لكم فريق الطهي لدينا لنحتفل جميعاً بروح هذا الشهر الكريم على طريقتنا».

طعام فاخر

بدورها، أعربت باتريسيا هوفر، المدير العام لمنتجع وسبا «المسيلة» لوكشري كوليكتشن» الدوحة، عن دعمها لهذه التجربة، حيث صرحت بقولها: «نسعى دائماً في منتجع وسبا المسيلة إلى الارتقاء والذهاب إلى أبعد الحدود لصنع لحظات رائعة تخلد في ذكريات ضيوفنا الأعزاء، حيث تأتي هذه التجربة الرائعة لتمنحنا الفرصة للمشاركة في تقديم تجارب طعام فاخرة تداعب الحواس يعدها الشيف التنفيذي بينو لافارا الحاصل على نجمة ميشلان، الذي يشارك في إعداد قائمة طعام مميزة بالتعاون مع الفنادق المشاركة».

لمسة تراثية

من جانبه، قال السيد بلال القادري، مدير عام منتجع ومركز اجتماعات شيراتون جراند الدوحة: «يعتبر فندق شيراتون جراند الدوحة أيقونة مميزة في عالم الضيافة في دولة قطر، بل يعد صرحاً اجتماعياً بارزاً يجذب الجميع على حد سواء، ولذلك، فإننا نسعى دائماً إلى إضفاء اللمسات المحلية وروح التراث على التجارب التي نقدمها لضيوفنا، فلطالما كان شعارنا (تراثنا هو تراثك)، فمشاركتنا في تصميم هذه التجربة الفريدة من نوعها بالتعاون مع منتجع وسبا المسيلة، وفندق منتجع قرية الشرق، وفندق ريتز كارلتون، يأتي ضمن حرصنا على الحفاظ على الروح النابضة بالحياة في هذا الشهر الكريم، فقد تم الاهتمام بأدق التفاصيل لمنح الجميع تجربة رمضانبة لا تنسى في ظل هذه الظروف الاستثنائية، حيث تأتي تجربة (رمضان وياكم) لتجسد روح العطاء والتضامن، ونأمل أن يستمتع ضيوفنا بتشكيلة الأطباق المميزة في قائمة الطعام من بي لاونج، والحبارة، وفيريتاس، وباريسا».

أثر الصيام على أصحاب الأمراض المزمنة ناقشتها الخيمة الخضراء.. أطباء ورجال دين:

طاعة ولي الأمر وأهل الاختصاص في الحد من أزمة كورونا واجبة

متابعات

ناقشت الخيمة الخضراء التابعة لبرنامج «لكل ربيع زهرة» خلال ندوة أقامتها عن بعد موضوع «طب الصائم بين الغذاء والدواء»، مستعرضة أثر فريضة الصيام على أصحاب الأمراض المزمنة، وذلك بمشاركة مجموعة من الأطباء وعلماء الدين وأصحاب الرأي من دولة قطر وبعض الدول العربية. والندوة ترأسها الدكتور سيف بن علي الحجري بحضور نخبة من كبار الأطباء ورجال الدين والمتخصصين والذين أجمعوا على ضرورة إفطار 4 أنواع من المرضى فيما كانت أمراضهم تهدد حياتهم، والتزام الجمهور بقرار الدولة بالصلاة في المنازل حفاظًا على المسلمين من أخطار الأوبئة المعدية عند تفشيها.

وتحدث المشاركون في الندوة، التي أدارها الدكتور سيف بن علي الحجري رئيس البرنامج، عن أهمية الغذاء ونوعيته لصحة الإنسان خاصة المصابين بالأمراض المزمنة والآثار النفسية المترتبة على عدم صيامهم، وما إذا كان يجوز الإفطار للطواقم الطبية وفرق الإغاثة في حالات الكوارث والجوائح. وتطرق المتحدثون في الندوة إلى المؤثرات الإيجابية للصيام على الأمراض والعادات الضارة، والآثار المترتبة على المريض من عدم اتباع الواجبات الشرعية كالصيام وغيره، ولماذا يتم التركيز في طب الصيام على المصابين بأمراض معينة كالسكري والسرطان وغيرهما؟.

وفي بيان تلاه عقب انتهاء الفعالية دعا الدكتور سيف بن علي الحجري إلى بث روح التفاؤل لدى مكونات المجتمع إلى جانب توفير محتوى إلكتروني عبر العديد من المواقع وبالعديد من الطرق وبأساليب سهلة وبدون مقابل مادي لمساعدة الأسر في استثمار الحجر المنزلي في تنمية القدرات الذاتية والإبداعية وفي تعليم الأطفال وبناء الأسرة.

وأكد الدكتور الحجري أن الدراسات الحديثة أكدت أن أنسب الطرق لمكافحة الأمراض هو وعي الأفراد واستشعار المسؤولية بالحد من الاختلاط والتقيد بالحجر المنزلي والمحافظة على النظافة العامة.

لنصائحهم لتحقيق الشفاء لأن أساس التوكل على الله الأخذ بالأسباب والتداعي.

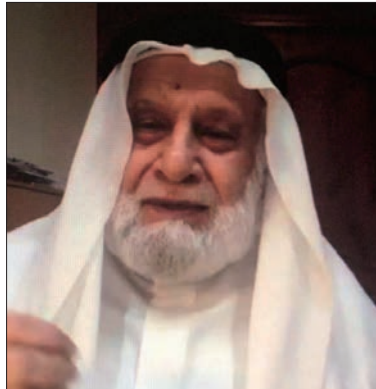
وأكد الشيخ مصطفى الصيرفي: «إن الغذاء وسيلة لبقاء الجسم صحيحا ومعافى، واستشهد بالنسبة النبوية وما تضمنته من أحاديث شريفة على غرار «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع»، ووصف الحديث بأنه قاعدة لو طبقها المسلم لكان في أتم صحة وعافية. لكون أن المعدة بيت قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

وطالب الصيرفي المسلمين خلال مداخلة في الندوة، بضرورة التبرع بما زاد لديهم من الطعام للفقراء وأن يمثلوا لتعليمات الأطباء للنجاة من وباء «كوفيد - 19» الذي يجتاح العالم هذه الأيام، لافتا إلى أن الإنسان الذي يفطر رمضان حسب تعليمات الأطباء يجب عليه القضاء أو الكفارة.

وقال إن من مقاصد الشريعة الإسلامية «حفظ النفس» لذلك يجب سؤال «أهل الذكر» وهم في هذه الحالة الأطباء في المسائل الخاصة بصحة الإنسان لأنهم أدري بالضرر الحاصل للجسم نتيجة «الاتباع الخاطئ» للشرايع الدينية، ويجب على المرضى الامتثال



د. سيف بن علي الحجري



الشيخ مصطفى الصيرفي



د. سيف الحجري: خيار بث روح التفاؤل لدى المجتمع مطلوب بشدة

مصطفى الصيرفي: الأحاديث النبوية أكدت فوائد الاعتدال في الطعام

د. عبدالله الحمق: خطورة السكري وتداعياته ترتفع في ظل كورونا نظرا لضعف مناعة المرضى

د. أسامة الحمصي: وباء كورونا أثر على قدرتنا في التواصل مباشرة مع المرضى

د. عبدالله الحمق: 150 مليون مسلم مصاب بالسكري



أوضح الدكتور عبدالله الحمق المدير التنفيذي للجمعية القطرية للسكري، أن مرضى السكري في العالم أكثر من 463 مليون مصاب، منهم أكثر من 150 مليون مسلم و79 بالمئة منهم يصومون، مشيرا إلى أن الصيام ينطوي على مخاطر متعددة بالنسبة لمرضى السكري النوع الأول، والنوع الثاني الذين لم يحسنوا التحكم في مستويات خلبكوز الدم، ومن أكبر مضاعفات السكري المحتملة التي قد يسببها الصيام الهبوط أو الارتفاع الخطيران في سكر الدم، والخثرات الدموية نتيجة قلة السوائل لذلك يجب عليهم مراجعة الطبيب المختص قبل أي خطوة خاصة بالصيام.

وشدد على أنه بالنسبة لمرضى السكري الذين يخططون لصيام شهر رمضان، هناك العديد من الأمور التي ينبغي أن تؤخذ في الحسبان، من ذلك مراقبة مستويات سكر الدم، والتغذية السليمة، والتمارين الرياضية واستشارة الطبيب بصفة دورية، لافتا إلى أن المصابين بالأمراض المزمنة أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا لذا عليهم الحفاظ على النظافة الشخصية والأخذ بالإجراءات الاحترازية في التباعد الاجتماعي قدر الإمكان.

وشدد على أنه بالنسبة لمرضى السكري الذين يخططون لصيام شهر رمضان، هناك العديد من الأمور التي ينبغي أن تؤخذ في الحسبان، من ذلك مراقبة مستويات سكر الدم، والتغذية السليمة، والتمارين الرياضية واستشارة الطبيب بصفة دورية، لافتا إلى أن المصابين بالأمراض المزمنة أكثر عرضة للإصابة بفيروس كورونا لذا عليهم

الأرقام 4

أنواع من المرض تتحم الإفطار لخطورتها على الحياة يعد استشارة الطبيب

79% من مرضى السكر يصومون شهر رمضان

17% مصابون بالسكري وتكلفة علاج الفرد 2200 دولار سنويا

6 إجراءات احترازية اتخذت لصحابة مرضى السرطان

80% من المصابين بفيروس كورونا إصابات خفيفة

خلال كلمته التي عالج من خلالها خطر كورونا على مرضى السرطان أوضح الدكتور أسامة الحمصي استشاري ورئيس قسم أمراض الدم والأورام بمؤسسة حمد الطبية، وإن وباء كورونا أثر علينا وعلى قدرتنا للتواصل مباشرة مع المرضى لكون أن الاتصال المباشر خطر على مرضى السرطان لكون انتقال العدوى يحدث بسبب التقارب بين الطبيب والمرضى ومرضى السرطان يتوجب أن يكونوا أكثر حرصا على الالتزام بمعايير الوقاية من الرض نظرا لضعف المناعة لديهم نتيجة للإصابة بالمرض وادويته. ولذلك منذ بداية الأزمة تم إيفاف العلاج الكيميائي أو أي علاج آخر قد يؤدي لضعاف المناعة بالجسم وبإقتالي زيادة الخطر بحدوث تطور خطير في حال الإصابة بفيروس كورونا وهذا ما يمكن للطبيب والمرضى معا الوصول للقرار المناسب بأخذ هذا العلاج أو تأخيرها أو استبداله بغيره من العلاجات، وأكد الدكتور أحمد خطورة صيام السيدة الحامل في رمضان لكون أن ذلك يضر الجنين، وقال الشايب والأطباء المشاركون بالفعالية بحسب الشريعة يسمح للمرأة الحامل بعدم الصيام لكن إذا قررت الصيام فيوجد بعض الإجراءات لضمان سير الصيام على ما يرام إلى جانب استشارة الطبيب.

وتحدد قدرة المرأة الحامل على الصيام، بعد استشارة الطبيب المختص، لاستبعاد أي مخاطر قد يتعرض لها الجنين إثر صيامها، والتأكد من عدم وجود أي مانع صحي أو طبي، أو أي أعراض خطيرة. وإباحت الشريعة الإسلامية للحامل والمرضع عدم الصيام في حالة وجود ضرر لها ولطفلها ومن بين الحالات التي يجوز للمرأة أن تفطر فيها لها أنه في القرصى طبيب استشاري ورئيسة الأوبئة المعانة لتعزير الصحة العامة خوفا من فقدان كمية كبيرة من السوائل مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف، وعدم انضباط ضغط الدم، والحامل التي تعاني من آلام الحاض المبكر، وتتناول دواء، لمنع الولادة المبكرة. الإصابة بأحد الأمراض المزمنة والتي تستوجب تناول دواء معين.

د. علي إرشاد: التغذية المناسبة تتحكم بحياة مريض السكر

وحل أسلوب حياة مرضى السكر بالدم وكل الفواكه على إرشاد موسى اللواتي أخصائي باطني بسبلطة عمان، «ثلاثة عوامل تتحكم بأسلوب حياة مريض السكر، السكر، الأول يتعلق بالصحية المناسبة ولو تأملنا مصادر السكر فيها نجد الحزين والسكر وكافة المعجنات المصنوعة من دقيق ترغف نسبة السكر بالدم وكل كوب منها يقدر السكر فيه بـ 10 ملاعق سكر، وكل مشروب غازي به 9 ملاعق سكر،



بشكل دقيق لأخذ القرار المناسب لاستخدام العلاج الكيميائي أو أي علاج آخر قد يؤدي لضعاف المناعة بالجسم وبإقتالي زيادة الخطر بحدوث تطور خطير في حال الإصابة بفيروس كورونا وهذا ما يمكن للطبيب والمرضى معا الوصول للقرار المناسب بأخذ هذا العلاج أو تأخيرها أو استبداله بغيره من العلاجات، وأكد الدكتور أحمد خطورة صيام السيدة الحامل في رمضان لكون أن ذلك يضر الجنين، وقال الشايب والأطباء المشاركون بالفعالية بحسب الشريعة يسمح للمرأة الحامل بعدم الصيام لكن إذا قررت الصيام فيوجد بعض الإجراءات لضمان سير الصيام على ما يرام إلى جانب استشارة الطبيب.

د. علي إرشاد: التغذية المناسبة تتحكم بحياة مريض السكر

وحل البقليات ترغف السكر بالدم وكل الفواكه على إرشاد موسى اللواتي أخصائي باطني بسبلطة عمان، «ثلاثة عوامل تتحكم بأسلوب حياة مريض السكر، السكر، الأول يتعلق بالصحية المناسبة ولو تأملنا مصادر السكر فيها نجد الحزين والسكر وكافة المعجنات المصنوعة من دقيق ترغف نسبة السكر بالدم ومضاعفات جراء السكري ألا يصوموا إلا بعد استشارة الطبيب.

د. محمد الأمين: وضع ضوابط صحية قبل دخول رمضان

تحدث الدكتور محمد الأمين بن الناصر طبيب مختص بأمراض باطنية بمستشفى الشهيد شرفي بالجزائر حول الصيام وفوائده على الصحة وقال: إن الأمراض المزمنة تستلزم معاينة للحالة المرضية ولذلك يتوجب وضع ضوابط ومعاينة دورية والذهاب للطبيب قبل دخول رمضان أو خلاله إذا حدثت مضاعفات، وعند استعمال الأنسولين يتوجب أن يسبقه تناول طعام ومن مخاطر صوم مرضى السكري هبوط مفاجئ لنسبة السكر في الدم والواجب اتباع نصائح الطبيب.

وتحدث عن مرضى ضغط الدم عليهم استشارة طبيب لكون أنهم يأخذون أدوية مرضى متزامنة الأيض مثل الضغط والسكر مؤكدا أنهم لا ينصحون بالابتعاد الكامل عن الصيام إنما الطبيب المختص من يحدد ذلك، وكذلك كبار السن يحتاجون كميات من المياه والسوائل والصيام يسبب لهم الجفاف، وأمراض الكبد المتقدمة ينصحون بعدم الصوم، وأيضا مرضى قرحة المعدة عليهم استشارة طبيب قبل الصوم وبالنسبة لأمراض الكلى فإن كل حالة تدرس من قبل الطبيب قبل الصيام.

د. الصمادي: للصيام دوران إيجابي أو سلبي على المرضى

أكد الدكتور إسماعيل الصمادي أخصائي طب الأسرة بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية أن للصيام دورين، إيجابيا أو سلبيا، وأن ثمة أمراضا لها دور سلبي، والصيام له دور سلبي على كثير من المرضى لاحتياجاتهم للطاقة وللمياه من أجل مقاومة المرض، والصيام يتعارض من أخذ الدواء في المواعيد المناسبة، وإن كان يمكن تعديل بعض الأدوية لتمتد إلى 12 ساعة والأمراض الحادة يحتاج المريض الإفطار يوما أو اثنين والأمراض المزمنة قد ينصح بعدم الصيام مثل السكري، حيث يوجد منهم من لا يستطيع الصيام وعليهم دفع الكفارة وهم المصابون بالسكري الأول والمرضى المعتمدين على الأنسولين. واستطرد: والمرضى الذين لديهم أمراض مركبة من الأفضل عدم الصيام بعد الرجوع لطبيب مسلم ثقة، أما مرضى السكري الخفيف والمتوسط من الممكن أن يقوم المريض بالصيام لكن بعد أن يراجع الطبيب.

مخاطر الاختلاط في الأمراض المعدية

ورد في التعليقات على الكلمات أن مخاطر الاختلاط في الأمراض العديدة يرجع السبب الرئيسي في انتشار مرض كورونا المستجد هو التقارب بين أفراد المجتمع، وما أُنْ اتخذ الفرد إجراءات الوقاية الشخصية التي يتوجب الحرس على اتخاذها لا تقمُ له حماية كافية تحول دون تعرضه العدوى بهذا الفيروس، يكون الحل الأمثل هو التقليل من الاختلاط المجتمعي، كما ورد أن مؤسسة رعاية الصحية الأولية بصفتها راعية الوقاية والصحة الأولية في قطر، قامت بكل ما يتوجب عليها، من إجراءات طارئة، واستثنائية للحد من انتشار المرض المستجد من خلال تخصيص مراكز صحيّة للكشف عن الحالات المشكوك بها، وعزلها مجتمعياً. وسُنّت مؤسسة حمد قوانين للحد من زيارات المرضى إلى المراكز الصحيّة من خلال إجراء الاستشارات الطبية عن طريق الهاتف، وعن طريق الفيديو عبر تواصل مباشر بالصوت والصورة، والقيام بتشخيص المرضى، وتقديم النصع والإرشادات، وإيصال الدواء إلى المنزل إن لم يكن هناك حاجة ملحة لحضور المريض إلى المركز الصحي لإجراء الفحص السريري.

د. أحمد الفرجابي: خطورة صيام السيدة الحامل في رمضان

خلال كلمته دعا الدكتور أحمد عبد القادر الفرجابي إلى ضرورة الاستعانة بالأطباء، وهم من أهل الذكاء أن ما تعلق الأمر بالإفطار من عدمه، وأشار أن أزمة كورونا علمتنا دروسا متعددة وأتركنا نعمة الله علينا، وتناشد الأطباء أن يشيروا للفوائد الطبية المترتبة على الصيام، وأكد الدكتور أحمد خطورة صيام السيدة الحامل في رمضان لكون أن ذلك يضر الجنين، وقال الشايب والأطباء المشاركون بالفعالية بحسب الشريعة يسمح للمرأة الحامل بعدم الصيام لكن إذا قررت الصيام فيوجد بعض الإجراءات لضمان سير الصيام على ما يرام إلى جانب استشارة الطبيب.

وتحدد قدرة المرأة الحامل على الصيام، بعد استشارة الطبيب المختص، لاستبعاد أي مخاطر قد يتعرض لها الجنين إثر صيامها، والتأكد من عدم وجود أي مانع صحي أو طبي، أو أي أعراض خطيرة. وإباحت الشريعة الإسلامية للحامل والمرضع عدم الصيام في حالة وجود ضرر لها ولطفلها ومن بين الحالات التي يجوز للمرأة أن تفطر فيها لها أنه في القرصى طبيب استشاري ورئيسة الأوبئة المعانة لتعزير الصحة العامة خوفا من فقدان كمية كبيرة من السوائل مما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف، وعدم انضباط ضغط الدم، والحامل التي تعاني من آلام الحاض المبكر، وتتناول دواء، لمنع الولادة المبكرة. الإصابة بأحد الأمراض المزمنة والتي تستوجب تناول دواء معين.

المشاركون في الخيمة الخضراء

شارك في الفعالية كل من: فضيلة الشيخ مصطفى الصيرفي- قطر، ود. أسامة الحمصي/ رئيس علم أمراض الدم والأورام الطبية قطر، ود. نور البوعسدي/ طبيبة استشارية أولى تخصصص أمراض القدد الصماء والسكري، مدير المركز الوطني لعلاج أمراض القدد الصماء والسكري/ عمان، ود. عبد الله الحمق/ المدير التنفيذي للجمعية القطرية للسكري/ مؤسسة قطر، ود. علي إرشاد موسى اللواتي- عمان أخصائيي باطنية، ود. إسماعيل الصمادي، والشيخ بدر الدين عثمان، ود. أحمد عبد القادر الفرجابي قطر، ود. أحمد خضر، ود. فنه بنت عبد الله آل فنه القرصى طبيب استشاري ورئيسة الأوبئة المعانة لتعزير الصحة العامة عمان، ود. محمد الأمين بن الناصر طبيب مختص بأمراض باطنية بمستشفى الشهيد شرفي بالجزائر.

مسجد كاتدرائية موسكو

ثاني أكبر مسجد بني في روسيا

يطلق عليه

مسجد موسكو المركزي
مسجد كاتدرائية موسكو
مسجد موسكو الكبير
المسجد الجامع

تم بناؤه عام 1904، صممه وقتها علي الطراز البيزنطي المهندس المعماري نيكولاي جوكوف، وكان المسجد الوحيد في المدينة، في التسعينات من القرن الماضي لم يعد يتسع للمصلين، ثم بدأ في التصدع، وتم هدمه عام 2011 ثم إعادة البناء من جديد وفي عام 2015 تم افتتاحه. ويعتبر من أكبر مساجد أوروبا كان المسجد في منتصف القرن الماضي، من أهم معالم روسيا وزاره عدد من قادة العالم



إعادة بناء المسجد
تكاليفه

170

إعادة بناء المسجد
تكاليفه
عضو مجلس الاتحاد
الروسي

100

الألوان المستخدمة
في التصميم
الكلاسيكية للزخرفة
الإسلامية مثل الزمرد
والأخضر والأزرق
والأبيض. في داخل
القبة

كان قرار هدمه مثيراً
للجدل في عام 2001
لأنه أصبح أول مبني
ديني يهدم منذ
1978

6

طوابق يتكون منهم
المسجد

10

سنوات تم خلالها
البناء

20

ألف مصل بالأمكان
المحيطة بالمسجد

70

متراً طول المئذنتين
الرئيسيتين

18900

متر مربع المساحة



12

كيلوجراما من الذهب
طلبت بها قبته



10

آلاف مصل سعة
المبني الجديد



320

ثروة كريستال يتم
إضاءة المسجد بها



أكدت على ضرورة استشارة الطبيب لتنظيم الأدوية

«الرعاية الصحية» تقدم نصائح لاستخدام الأدوية خلال رمضان



تسعى مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى الاهتمام بنشر الثقافة الصحية من خلال أهم الإرشادات والنصائح التوعوية والصحية وذلك من خلال نهجها التوعوي لتغيير نمط السلوك الصحي لدى الأفراد بالمجتمع والحد من انتشار الأمراض والأوبئة وتصبح هناك ثقافة صحية منبثقة من المجتمع باعتبار أنها خط الدفاع الأول.

إلى ذلك قال الصيدلي محمد صلاح آل يمانى بمركز خليفة الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، إن الصيام في شهر رمضان الكريم، ونتيجة للامتناع عن الطعام والشراب لفترات قد تصل إلى 12 ساعة أو حتى أكثر، فإنه يتسبب في تغيرات في كل من التوازن الحيوي داخل الجسم (كعمليات الأيض الحيوي من البناء والهدم الخلوي) وكذلك عمليات الغدد الصماء (كالغدة الدرقية أو البنكرياس).

وأضاف أن لهذه التغيرات تأثيرا كبيرا على الصائم الذي لا يعاني من أي أمراض مزمنة (كمرض السكري مثلا)، أو لا يتعاطى أي أدوية بشكل يومي، فكيف قد يكون الوضع بالنسبة لمن يتعايش مع وضع صحي خاص بشكل مزمن، أو حتى بشكل حاد (كالإصابة بعدوى أو التهاب) وما قد يتطلبه هذا من تناول دواء أو أكثر خلال اليوم.

وأشار آل يمانى بأن أي دواء قد يكون له تأثيرات غير مرغوبة حتى عند تعاطيه بالجرعة وفي الوقت المناسبين وهو ما يطلق عليه التأثيرات الجانبية للدواء، وبالتالي فإنه من المهم أن نكون على وعي بالتأثيرات الجانبية «المحتملة» للدواء الذي نستخدمه وأفضل وسيلة لذلك هي بالسؤال المباشر للطبيب أو الصيدلي، وكذلك فإنه يوجد ما يطلق عليه حساسية



■ محمد صلاح آل يمانى

آل يمانى: يجب على المريض استشارة الطبيب عن إمكانية الصوم من عدمه

الجسم لدواء معين، وهذه تختلف عما تم التحدث عنه في الفقرة السابقة (التأثيرات الجانبية)، حيث قد يطور بعض الأشخاص رد فعل مناعي لدواء معين، وهو ما قد يكون له أعراض مختلفة، قد تتدرج من مجرد حكة بسيطة إلى صعوبة أو حتى فشل في التنفس، وأما ما يجب فعله في شهر رمضان في حالة وجود بعض الأمراض المزمنة وتعاطينا أدوية لعلاجها بشكل منتظم فيتبع التالي: استشارة الطبيب أولاً، يجب في حالة الصيام استشارة الطبيب عن إمكانية الصوم من عدمه، وذلك قبل الشهر الفضيل بشهر على الأقل، حيث تختلف الحالة الطبية من شخص إلى آخر لنفس المرض فمثلاً مريض السكري والذي تأثرت وظائف الكلية لديه نتيجة مضاعفات المرض في وضع غير مريض السكري والذي قد لا يعاني من أي مضاعفات للمرض، وثانياً في حالة أنه تقرر الصيام فهناك بعض التغيرات التي قد تكون مهمة لتعظيم الاستفادة من الدواء وكذلك تقليل احتمالية حدوث

أعراض جانبية، وهذه التغيرات في النظام العلاجي قد تشمل مواعيد الأدوية، جرعاتها، تركيباتها أو شكلها الصيدلاني وكذلك بعض الاحتياطات العلاجية (كمواعيد قياس السكر مثلاً). ونموذج للأمثلة لمرض السكري كمثال، خاصة لانتشاره الواسع سواء على مستوى العالم أو في منطقتنا، حيث تقدر نسبة الإصابة به في دولة قطر بما يقرب من 17 % من البالغين، وحيث تتنوع أدوية السكر بشكل كبير بين مجموعة واسعة من الأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم أو التي تؤخذ عن طريق الحقن، وبعض الأدوية التي تؤخذ مرة أو مرتين ومع الأكل يمكن بسهولة أخذها مع السحور والفطور، وبعض الأدوية الأخرى والتي تعمل عن طريق إحداث زيادة مؤثرة في إفراز الأنسولين من الجسم فيكون من الأفضل تعاطيها مع الإفطار، كذلك فإنه يمكن استبدال بعض العقاقير التي تؤخذ لأكثر من مرتين بأنواع أخرى تؤخذ لمرة أو مرتين أو حتى من نفس النوع ولكن بتركيبة صيدلانية مختلفة يطلق

عليها تركيبة ممتدة المفعول ويمكن تعاطيها مرة واحدة في اليوم، وكذلك فإنه يوجد أنواع حديثة من الحبوب تحتوي على نوعين أو أكثر من الأدوية الخاصة بالسكر ومن ثم تسهل العلاج في حالة الصيام أمراض السكري وأما بالنسبة للحقن فإنها إما غالباً أن تكون أنسولين أو بعض العقاقير الجديدة والتي ليست أنسولين ولكن مواد أخرى تزيد من كفاءة الأنسولين المفروز طبيعياً من البنكرياس وفي هذه الحالة وبالنسبة لحقن الأنسولين وعلى الرغم من أنها لا تغطي (حسب اللجنة الدائمة للإفتاء) فإن المشكلة في أن بعض أنواع الأنسولين (كالأنسولين سريع المفعول)، لا يمكن أخذها بدون الطعام لما قد تسببه من هبوط حاد في مستوى السكر بالدم وما قد ينتج عنه من مضاعفات خطيرة ومهددة للحياة، ومثال آخر للاحتياطات التي يجب وضعها في الاعتبار أنه يجب «كسر» الصيام إذا هبط مستوى السكر ما دون الـ 70 ملجم/ديسلتر أو زاد عن 300 ملجم/ديسلتر.

تجنب جفاف الجسم خلال رمضان

إلى تناول الخضروات والفواكه كالجرجير والبطيخ حيث تعد من المصادر الغنية بالسوائل للجسم، ويعد الماء من أفضل السوائل التي تعود على جسم الصائم بالفائدة، فالماء لا يحتوي على سعرات حرارية وبإمكانه تعويض ما فقده الجسم من سوائل خلال الصيام، ويُفضل شرب الماء الفاتر بدلاً من الماء البارد خاصة عند الفطور لأنه يساعد على الهضم. وهناك أنواع من المشروبات لا يُنصح بالإكثار منها كالمشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية عالية تؤدي إلى زيادة الوزن أو المشروبات المدرة للبول والتي تسبب خسارة الجسم للسوائل كالكافيه والشاي ويفضل تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والتوابل الحارة والتي تزيد من الشعور بالعطش وحاجة الجسم إلى الماء.

الماء هو المحرك الأساسي للحياة وبدونه قد يتعذر على الجسم تأدية بعض وظائفه الحيوية بصورة فاعلة فهو الذي يُساعد على التوازن ويعد ضرورياً لامتصاص العديد من العناصر الغذائية ويوفر بيئة ملائمة للكثير من التفاعلات الكيميائية في الجسم.

والحفاظ على مستوى السوائل في الجسم يسهم في البقاء بصحة جيدة طوال شهر رمضان، حيث يشكل الماء ما بين 60 و70 بالمائة من وزن الإنسان ويعد المكون الأساسي له، ويقوم بدور هام لعدد كبير من أنظمة الجسم وأعضائه على مستوى الأداء الحيوي، وينبغي على الرجال والنساء شرب كمية تتراوح بين 2,7 إلى 3,7 لتر من الماء يومياً. وخلال شهر رمضان المبارك من الضروري الإكثار من شرب السوائل مثل: الماء والعصائر بالإضافة



الاعتدال في تناول الطعام خلال التلتهر الفضيل

الإفطار، والتأكد من أن هذه الوجبة خفيفة وتحتوي على كميات كافية من السوائل لتجنب الجفاف في شهر رمضان. ولتفادي المشاكل الصحية المرتبطة بالأكل خلال شهر رمضان ينصح بما يلي: عدم إهمال وجبة السحور لأن في إهمالها إطالة ليوم الصيام، وهو ما لا ينصح به خاصة في فصل الصيف، حيث تزداد مخاطر الجفاف والإجهاد. شرب كمية وفيرة من الماء خلال فترة ما بين الإفطار ووقت النوم. تجنب الأطعمة المالحة في وجبتي الإفطار والسحور.

تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية والقهوة والشاي. تجنب الأطعمة الدسمة والتي غالباً ما تسبب اضطرابات معوية، وينصح باستخدام القليل من زيت الزيتون أو أحد الزيوت الأخرى التي تحتوي على دهون

يُعاني الكثيرون من مشاكل صحية في شهر رمضان كالاضطرابات المعوية، نتيجة لإفراطهم في تناول الطعام وتجاوزهم حد الشبع بعد الإفطار. الإفراط في تناول الطعام والشراب يتعارض مع مبدأ الصيام، حيث يؤدي عدم الالتزام بتناول كميات معتدلة من الطعام إلى زيادة الوزن، وتفاقم الأمراض المتصلة بالسمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والشرابيين، ومن فوائد الصيام أنه يساعدنا على الوصول إلى نمط حياة صحي.

إن أكثر المشاكل الصحية شيوعاً والناجمة عن الإفراط في تناول الطعام هي آلام البطن التي تحدث بسبب الأكل بشكل سريع ومباشر بعد أذان المغرب، كما أن الوجبات الغنية بالكربوهيدرات تتسبب في انتفاخ البطن وبالتالي الشعور بالحم في المعدة.

إن أفضل الطرق لمنع حدوث هذه المشاكل الصحية التخطيط المسبق لوجبة

غير مشبعة. تجنب الكربوهيدرات المكررة والسكر مثل: الخبز الأبيض، الأرز الأبيض، الحلويات والمعجنات، حيث إنها ترفع معدل السكر في الدم، كما تؤدي إلى الزيادة المفرطة في الوزن.

ينصح في وجبة السحور تناول البروتينات والزيوت الغير مشبعة والكربوهيدرات المعقدة مثل: البقوليات، وشرب نصف كأس من عصير الفاكهة أو تناول نصف حبة فاكهة خزن المواد الغذائية بصورة صحيحة في الثلاجة، أو حسب تعليمات التخزين الخاصة بهذه المواد.

وأخيراً فليكن إفطارك بسيطاً وخفيفاً، كأن تتناول: ثلاث تمرات، نصف كوب من عصير البرتقال، كوب من شوربة الخضار، وهذا كفيل برفع مستوى الجلوكوز إلى مستواه الطبيعي كما سيساعد في التحكم بشهية الأكل أثناء تناولك لوجبة الإفطار الرئيسية.



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
دائدي زبادي طازج قليل الدسم	6X170G	5
دائدي زبادي نكهة الخوخ	6X110GM	9
دائدي زبادي طازج قليل الدسم	6X110GM	9
دائدي زبادي طازج قليل الدسم	6X110GM	9
دائدي زبادي طازج قليل الدسم	6X110GM	9
روعة شراب كوكتيل شراب استوائي	1LTR	5.5
روعة عصير برتقال	1LTR	5.5
روعة عصير أناناس	1LTR	5.5

السلعة	كمية	سعر QR
غدير زبادي	170G	1
بلدنا زبادي طازج قليل الدسم	6X170G	6.25
بلدنا لبننة تركية كامل الدسم	1KG	19
بلدنا لبننة طازجة كامل الدسم	200g	4
بلدنا لبننة طازجة كامل الدسم	400g	7
روعة روب	1KG	5.5
روعة روب	2KG	10
دائدي زبادي طازج كامل الدسم	6X170G	5

الفاكهة

5.5	6.5
موز	تفاح
26.5	5.4
فراولة	برتقال
12	7
عنب	كمثرى
7.5	11
كيوي	مانجو
8	10
أناناس	أفوكادو



الخضروات

2.5	3.5
طماطم	خيار
5	5.4
الليمون	كوسة
3.5	3
خس	بادنجان
3	8
ملغوف	فلفل حلو
5	4
بروكلي	بطاطس



الأسماك

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



اللحوم والدواجن

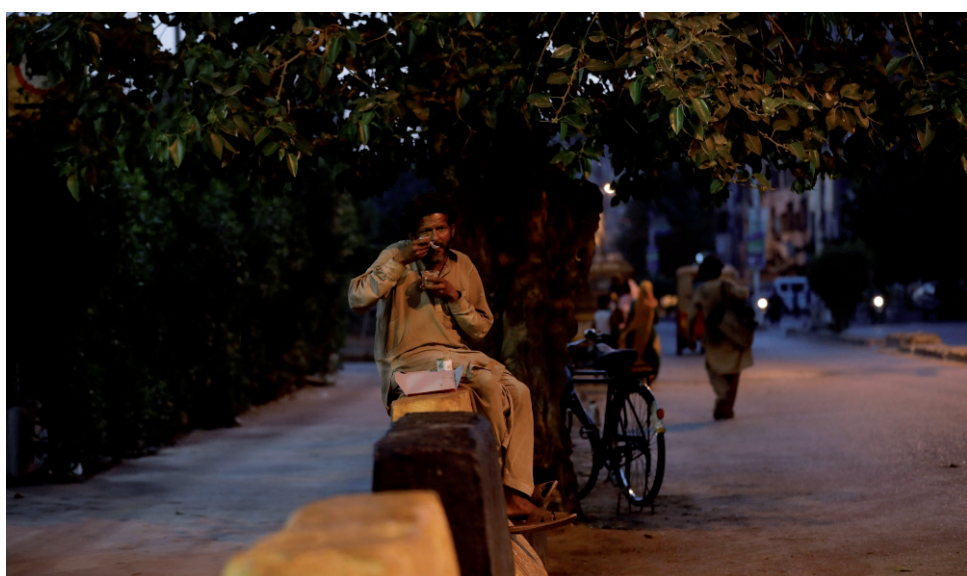
كجم/ ريال		
20	دواجن	30
45	فيليه دجاج	45
20	كبد وقوانص	34
14	الأجنحة	17.5
12	دجاج مجمد	24
	لحم مفروم بقري	
	لحم بقري محلي	
	لحم ضأن سوداني	
	لحم غنم أسترالي	
	لحم بقري باكستاني مبرد	



■ نساء من تايلند يرتدين أقنعة واقية للحماية يتسوقن للحصول على الطعام خلال شهر رمضان المبارك في مقاطعة يالا



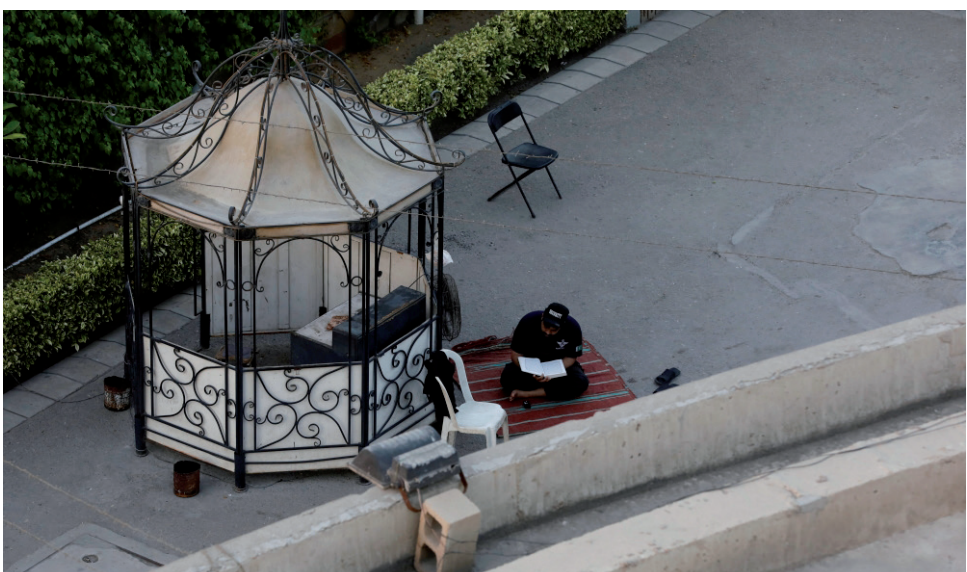
■ «قطايف البورما» تزين موائد إفطار الأتراك في رمضان



■ رجل يفطر وهو جالس على حاجز الرصيف، خلال شهر رمضان في كراتشي



■ قراءة القرآن بالمسجد الكبير وسط مخاوف من انتشار «كورونا» بصنعاء



■ حارس أمن يقرأ القرآن خارج موقعه قبل أن يفطر خلال شهر رمضان في كراتشي



■ ضباط الشرطة قبل الإفطار في شهر رمضان وسط إغلاق في محاولة لوقف انتشار مرض كورونا في كراتشي



■ بطول 3,5 متر.. رغيف خبز تركي منقوش عليه «ابق في المنزل»



■ بائع فلسطيني يصنع حلويات رمضان التقليدية خلال شهر رمضان المبارك في مدينة غزة



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 للإمامة في ذلك الزمان شبابا ضربوا أروع الصور المشرقة التي تأخذ بالعقول وتبهير الالباب. فلعله يكون في عرض هذه النماذج الرائعة سبيلاً إلى الخروج من الواقع المؤلم الذي نعيشه اليوم، وسبباً لنا ولشبابنا في التأسى والافتداء بذلك الجيل الذي لن يتكرر.

الصورة السادسة

خرج المسلمون إلى أحد اللقاء المشتركين، فلما اصطفت الجيوش قام النبي يستعرضه، فهو القائد، فرأى في الجيش صفاراً لم يبلغوا الحلم حشروا أنفسهم مع الرجال، يريدون الجهاد في سبيل الله تعالى، يريدون إعلاء كلمة الله، لم يصطفوا للتفحيط أو تبادل الرسائل عبر الجوال، إنما اصطفوا للجهاد وللشهادة، فأشفق عليهم النبي، أشفق عليهم الرحيم بأمته، فرد من استصغر منهم، وكان فيمن رده عليه الصلاة والسلام رافع بن خديج وسمرة بن جندب، ثم أجاز رافعا لما قيل: إنه رام يحسن الرماية، فبكى سمرة وقال لزوج أمه: أجاز رسول الله رافعا وردني مع أني أصرعه، فبلغ رسول الله الخبر فأمرهما بالمصارعة فكان الغالب سمرة، فأجازه عليه الصلاة والسلام.

قال الطبري في تاريخه: وفي غزوة أحد لما خرج رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إلى أحد وعرض أصحابه فرد من استصغر رد سمرة بن جندب وأجاز رافع بن خديج لما قيل أنه رام (أي يجيد الرمي) وفي رواية أنه وقف على رؤوس أصابع رجله يتطاول، فقال سمرة بن جندب لربيبة مري بن سنان: يا أبت أجاز رسول الله (صلى الله عليه وسلم) رافع بن خديج وردني وأنا أصرع رافع بن خديج فقال مري بن سنان: يا رسول الله رددت ابني وأجرت رافع بن خديج وابني يصرعه فقال النبي (صلى الله عليه وسلم) لرافع وسمرة: تصارعا فصرع سمرة رافعا فأجازه رسول الله صلى الله عليه وسلم فشدهما مع المسلمين.

حسبي الله، لا إله إلا الله، هو عيسى بن مريم
وهو ربك
والعزى العظيم

الخط الديواني

داخل دواوين الحكومة، ويتميز الخط الديواني بالسهولة ويعطي الخطاط فرصة لإظهار مواهبه والإبداع فيه.

يعود أصل منشأ وابتكار الخط الديواني إلى العثمانيين وقد أخذ هذا الاسم نظراً إلى استخدامه في كتابة النصوص والمنشورات وأوراق العمل



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 بحرًا زاخرًا من المعاني والفردات والمصطلحات الجامعة، فضلاً عن أنه يوجد عدد كبير جدًا من أنواع وأشكال الخطوط العربية نستعرض من خلال هذه الزاوية يومياً أحد خطوط الخط العربي والتي تصل إلى تسعة أنواع مختلفة كل منها ذات شكل وبناء مختلف.

عدل سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه

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

القصة الأولى

المرأة التي سمع الله حديثها كانت تتلمس الطريق بعضاً في يدها، قوست الأيام ظهرها، وأثقلت كاهلها، استوقفت عمر بن الخطاب رضي الله عنه الذي كان يتوسط القوم، ومالت به إلى جانب الطريق.

دنا عمر رضي الله عنه ووضع يده على منكبيه، وأرهف إليها السمع، وظل طويلاً يصغى إلى صوتها الضعيف الذي سرى متباطئاً إلى أذنه، ولم ينصرف حتى قضى لها حاجتها.

وعندما ذهب عمر رضي الله عنه إلى القوم الذين طال وقوفهم، قال رجل : يا أمير المؤمنين حبست رجالاً قريش على هذه العجوز؟!

قال عمر رضي الله عنه: ويحك ! أتدري من هذه؟!

قال الرجل: لا

قال عمر رضي الله عنه : هذه امرأة سمع الله شكواها من فوق سبع سموات!! هذه خولة بنت ثعلبة، والله لو لم تنصرف عنى إلى الليل ما إنصرفت حتى تقضى حاجتها.



الطماطم

القيم لكل 100 جرام

المعادن	الفيتامينات	القيمة الغذائية
بوتاسيوم 7%	فيتامين «ك» 10%	طاقة 18 كالوري
منجنيز 6%	فيتامين «أ» 17%	كربوهيدرات 3.9 جرام
ماغنيسيوم 3%	فيتامين «ج» 21%	بروتين 0.9 جرام
نحاس 3%	فيتامين «ب6» 4%	دهون 0.2 جرام

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين»



المقلوبة الفلسطينية



حتى تنضج. بعد نقع الأرز لمدة نصف ساعة، صفيه جيداً من الماء، وضعي عليه البهارات الباقية وملعقتين من الملح. اقطعي البطاطا دوائر ثم اقليها،

ثم قلبيه جيداً وأضيفي الدجاج، ثم قلبه جيداً. أضيفي عود القرفة، وورقة الغار، وملعقة القرفة، ثم ضعي الماء حتى يغمر الدجاج، وتركه على النار

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

بشار الحلبي

نتيج

جزيرة البنانا

المكونات

دجاجة واحدة حجمها متوسط ومقطعة إلى أربع قطع.
ثلاثة أكواب من الأرز
. ثلاث حبات من بطاطا
حبتان من الباذنجان
حبة واحدة من الزهرة
بصلة واحدة مقطعة إلى مربعات
ورقة واحدة من ورق الغار
ملعقتان كبيرتان من الملح
عود قرفة. ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة
ملعقة واحدة صغيرة من القرفة الناعمة
ملعقة صغيرة واحدة من الهال المطحون
ملعقة واحدة صغيرة من الكاري
ملعقة كبيرة واحدة من الزيت النباتي
ماء لسلق الدجاج. طريقة التحضير
افرمي البصل وضعيه في قدر على النار، ضعي فوقه ملعقة من الزيت النباتي،

وذلك أيضاً بالنسبة للباذنجان والزهرة، بحيث نقطعها ونقليها. أخرجي الدجاج من المرق بعد نضجه، وصفيه من البهارات ثم اقليها. أحضري قدر واسع، ثم ضعي القليل من الأرز المبهر في القاع، ثم ضعي قطع الدجاج المقلية، ثم بطاطا ثم الزهرة، وضعي ما تبقى من الأرز فوق المكونات، ثم اسكبي كمية من مرق الدجاج بعد تصفيته من البهارات حتى تغمر الأرز كله. ضعي القدر على النار، وعندما تغلي ويبدأ الأرز بامتصاص المرقة قومي بتخفيف النار إلى أقل درجة، وتركه حتى تنضج. اقلي القدر في صينية كبيرة، ثم اتركه لمدة عشر دقائق وهي مقلوبة، ثم قومي برفع القدر وقدميها ساخنة

الكمية تكفي: 6-8 أشخاص