



@lusailnews

العشاء
7:40المغرب
6:10العصر
2:59الظهر
11:30الشروق
4:55الفجر
3:32مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

استفاد منها نحو 4 آلاف أسرة داخل قطر.. «الزكاة»:

10.6 مليون ريال مساعدات مشروع «سلة الخير»

02 التفاصيل

عينك على

التفاصيل
02

«قطر الخيرية» تدعم
العاملين بمستشفى عزل
المصابين بكورونا بالسودان

في ندوة الخيمة الخضراء الرمضانية
الطبيعية أحد منابع
الابتكارات وأساس
الاكتشافات الإنسانية

7-6 التفاصيل

متاحف قطر
و«حمد الطبية»
تطلقان مبادرة
«القرنقعه عن بعد»

11 التفاصيل

التفاصيل
09

السكريات والأكلات
الدسمة تزيد اضطراب
النوم في رمضان

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت

المصدر: تقارير

By: Noureldin Medhat

أطعمة تخفض نسبة الكولسترول بالدم



القراصيا



جوز الهند



الزبيب



اللوز والجوز



الزيت الحار



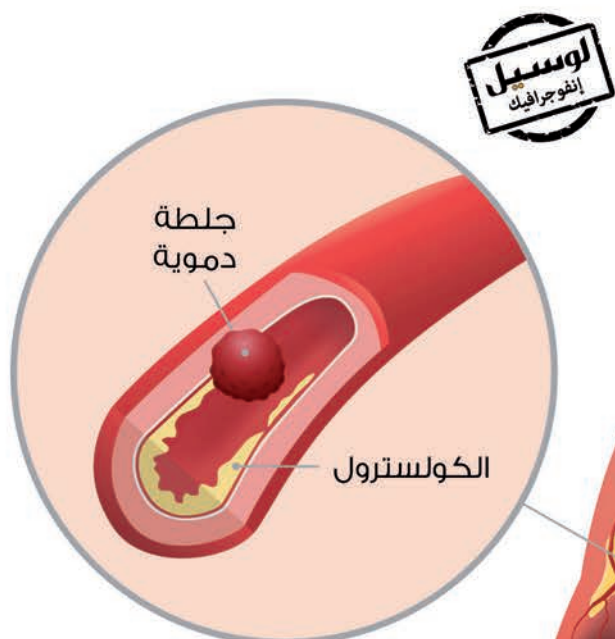
زيت جوز الهند



زيت الزيتون



الأموكادو



إذا كان مستوى الكولسترول في الدم مرتفعاً، فمعنى هذا أن ترسبات دهنية ستكون داخل جدران الأوعية الدموية، وستعيق هذه الترسبات، في نهاية الأمر، تدفق الدم في الشرايين ما يسبب الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

www.lusailnews.net

«قرنقعه كتارا غير».. أجواء احتفالية تراعي «احترازية كورونا»

بليلة القرنقعه، تقدم من خلالها العديد من الهدايا والمفاجآت التي تشمل جوائز قيمة للأطفال تضم 10 أجهزة آيباد، و75 كرة قدم، و75 سي دي ألعاب بلاي ستيشن، و15 قميصاً لكابتن منتخب قطر حسن الهيدوس، بالإضافة إلى سلة قرنقعه كتارا الإلكترونية.

بمكبرات صوتية، حيث تشمل تلك المناطق كلا من مدينة الشمال، وبوظلوف، والخور، والذخير، والغشامية، وأم صلال علي، وأم صلال محمد، والخيسة، والدفنة، والخريطيات، وإزغوي، والريان، ومعيذر، وعين خالد، والمعمورة، والخليفات، والعسيري، والعريزية، والوكر، والوكير، والمشاف.

وتنظم «كتارا» مسابقات خاصة ضمن احتفالاتها

تستعد المؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا) للاحتفال بليلة القرنقعه، غداً الخميس، تحت شعار «قرنقعه كتارا غير»، وذلك بما يتوافق مع خطة الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية الخاصة بجائحة فيروس كورونا (كوفيد- 19) بالتعاون مع اللجنة العليا لإدارة الأزمات. ووفق البرنامج الخاص لاحتفالات «كتارا» ستجوب سيارات نحو 21 منطقة في قطر

قرنقعه كتارا غير

الموعد الخميس 7 مايو عقب الإفطار

فرنقعه السنة غير

ذلك في البيت

قرنقعه

قرنقعه

سيارات خاصة تجوب معظم مناطق قطر

بمكبرات :

مدينة الشمال ، بوظلوف ، الخور ، الذخير

الغشامية ، أم صلال علي ، أم صلال محمد

الخيسة ، الدفنة ، الخريطيات ، وإزغوي

الريان ، معيذر ، عين خالد ، المعمورة ،

الخليفات ، العسيري ، والعريزية ، والوكر ،

الوكير ، المشاف

كتارا
katara

04 التفاصيل

استفاد منها نحو 4 آلاف أسرة داخل قطر.. «الزكاة»:

10.6 مليون ريال مساعدات متشروع «سلة الخير»

التطور المجتمعي، وفي الوقت ذاته لا تتعارض مع الضوابط الشرعية لمصارف الزكاة.

وفي إطار المساعدات الموسمية التي يقدمها صندوق الزكاة، يستعد الصندوق لإعلان خلال الأيام المقبلة عن مساعدات موسمية أخرى ترتبط بالشهر الفضيل وعيد الفطر المبارك كمساعدات زكاة الفطر ومساعدات مستلزمات العيد والتي ستسهم بدورها في تخفيف الأعباء عن كاهل الأسر المستحقة، والتي تتلقى مساعدات مختلفة، سواء دائمة أو مقطوعة، بالإضافة إلى مساعدات الرسوم الدراسية والعلاج وغيرها مما دأبت إدارة صندوق الزكاة على تقديمها.

وتقوم إدارة صندوق الزكاة بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بصرف هذه المساعدات على الأسر المستحقة ممن تنطبق عليهم شروط المصارف الشرعية، بعد بحث طلبات المساعدة، وذلك بهدف التأكد من مدى استحقاق طالبي هذه المساعدات، وضمان وصول زكوات أهل قطر إلى مستحقيها.



■ مبنى صندوق الزكاة

دفع إدارة الصندوق لاعتماد آلية تتسم بالمرونة في تنفيذ المشروع، تواكب

الأعوام القليلة الماضية أدى إلى تغيير وتنوع في احتياجات المستحقين، مما

في التنفيذ، إلا أن التطور السريع والمتنامي الذي لحق المجتمع في

في إطار مشاريعها الرمضانية

«قطر الخيرية» تدعم العاملين بمستشفى عزل المصابين بكورونا بالسودان



في بادرة نوعية ضمن مشروع إفطار الصائم الذي تنفذه عبر مكاتبها الميدانية المنتشرة عبر العالم، قام مكتب قطر الخيرية في السودان بتوفير سلال غذائية للكوادر الطبية وجميع العاملين في مستشفى جبرة للطوارئ بالخرطوم الذي تم تخصيصه من قبل الجهات السودانية المعنية لاستقبال وعزل المصابين بفيروس كورونا (كوفيد-19).

وأعربت مديرة المستشفى د. زينب جادين عن شكرها وتقديرها للمحسنين في دولة قطر الذين دعموا توفير السلال الغذائية الرمضانية للعاملين والكوادر الطبية بالمستشفى، وقالت إن إسنادهم جاء في الوقت المناسب، وكان بمثابة دعم معنوي كبير لهم في هذا الشهر الكريم، خصوصا وأنهم يسهرون على إجراءات العزل الصحي ويتابعونها حرصا على السلامة العامة في بلادهم، وقالت: (ممتنة جدا لهذا الدعم.. وأسأل الله بالأصالة عن نفسي ونياية عن الكوادر الطبية في المستشفى أن يجعله في ميزان حسنات الخيرين في دولة قطر وأن يسدهم في الدنيا والآخرة، بقدر ما أسعدوا العاملين بالمستشفى).

جهود تطوعية

وكان شباب متطوعون من حي جبرة بالخرطوم مربع (19) الذي يوجد به المستشفى المخصص لعزل المصابين، قد بادروا بالاتصال بمكتب قطر الخيرية وأشرفوا بأنفسهم على عملية تسليم المعينات الغذائية للمستفيدين وفقا للضوابط الطبية الاحترافية التي تحرص عليها قطر الخيرية ومستشفى جبرة للطوارئ.

ورغم أن وزارة الصحة تقوم بجهد كبير في توفير الأغذية للمستشفيات إلا أن المتطوعين لمساو رغم ذلك حاجة لدعم العاملين بالمستشفى، فتواصلوا مباشرة مع (قطر الخيرية) التي استجابت بسرعة ووفرت لهم (السلال الغذائية الخاصة بـرمضان).

وتم استخدام المواد الغذائية التي وفرتها قطر الخيرية في إعداد الوجبات الرئيسية والعصائر المائدة الإفطار، كما تم تسليم العاملين بالمستشفى لسلال غذائية على اعتبار أنهم فقدوا جزءا كبيرا من دخلهم إثر توقفهم عن العمل

بالمستشفيات الخاصة، والاكتفاء بالعمل بمستشفى جبرة الحكومي المخصص لمرضى الكورونا تفادياً لانتقال العدوى. وشكر المتطوعون دعم قطر الخيرية، قائلين: (نشكركم جداً على دعمهم المقدر).

من جانبه، أوضح مدير مكتب السودان السيد حسين كرماش أن التطورات الصحية بسبب جائحة كورونا فرضت عليهم هذا العام إلغاء المواعيد الرمضانية التي درجوا على إقامتها



في السنوات السابقة، من باب الاحترار ومراعاة للسلامة العامة، والاستعاضة عن ذلك بالتوسع في تقديم المواد التموينية الرئيسية للمستفيدين (السلال الغذائية الرمضانية).

وقال: إن إفطار صائم يعد من المشاريع الموسمية الرئيسية التي تنفذه قطر الخيرية بشكل منتظم عبر مكاتبها الميدانية، مشيراً إلى أنهم يستهدفون (24475) مستفيداً خلال هذا الموسم عبر هذا المشروع في السودان.

3 فائزين يومياً لـ «أجمل تلاوة»

أصوات ندية بمسابقة «رتل وأرسل»

ولا تزيد المشاركة على (60) ثانية، ويتم اختيار الآيات من قبل المتسابق، ولا تُلزم الإناث بفتح الكاميرا أثناء المشاركة، ولا يحق للأئمة والمؤذنين والمحفظين والعاملين في مجال القرآن الكريم المشاركة. وتتواصل منافسات فئة حُسن الصوت بمسابقة «رتل وأرسل» القرآنية حتى يوم 15 رمضان، حيث تختار اللجنة (3) فائزين يومياً حسب الأعلى درجة ليفوز كل منهم بمبلغ خمسمائة ريال، حيث يُطالبون بإرسال صورة من جواز السفر أو البطاقة ليتم التحقق من الشخصية، ومن ثم يتم الإعلان عن أسماء الفائزين عبر مواقع الوزارة المختلفة. تجدر الإشارة إلى أن فرع «رتل وأرسل» يضم ثلاث فئات تتيح مشاركة جميع فئات المجتمع من المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً)، وهي: (فئة البراعم من عمر 6 - 12 سنة، فئة القراءات القرآنية التي تضم رواية حفص والروايات القرآنية الأخرى لمن تجاوز 12 سنة، بالإضافة إلى فئة حسن الصوت).



تلاوات قرآنية بأصوات ندية من المواطنين والمقيمين تشهدها منافسات فئة حُسن الصوت (أجمل تلاوة) في مسابقة «رتل وأرسل»، أحد فروع مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.

وتشهد منافسات فئة حُسن الصوت إقبالاً على المشاركة من المواطنين والمقيمين فئة الشباب (ذكوراً وإناثاً) للأعمار من 13 إلى 25 سنة، حيث تقبل اللجنة المنظمة للمسابقة أول (20) مشاركاً الساعة الـ 4 عصراً عبر رسالة «طلب مشاركة» إلى رقم الواتساب المعتمد (66741115).

وتقوم اللجنة المنظمة للمسابقة بعد ذلك بالتواصل مع المتسابقين العشرين الذين بادروا بالتواصل أولاً لطلب المشاركة، حيث تكون المشاركة من خلال البث المرئي المباشر عبر تطبيق مايكروسوفت تيمز (Microsoft Teams) الساعة التاسعة مساءً،





f /baladnadoha baladnaco @baladnaco

شركة بلدنا للصناعات الغذائية ذ.م.م | طريق الشمال مخرج ٤٤ - أم الحوايا - قطر
Baladna Food Industries Co. W.L.L. | Shamal Road - Exit 44 - Um Al Hawaya, Qatar
T +974 4035 8888 | CustomerCare@baladna.com | www.baladna.com



سيارات تجوب 21 منطقة وجولة لـ «الدرون» وجوائز وهدايا قيمة

«رمضانيات» ينتشر تفاصيل برنامج احتفالات «قرنقعوه كتارا 2020»

تراث قطري

كما أطلقت المؤسسة العامة للحي الثقافي مسابقة كتارا للتراث القطري موجهة للجميع، وعبر توجيه سؤال يومياً على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بكتارا يتعلق في المفردات القطرية القديمة، بالإضافة إلى مسابقة القصة القصيرة المستوحاة من السيرة النبوية وحياة الرسول صلى الله عليه وسلم، والموجهة للأطفال القطريين والمقيمين ومن جميع الأعمار على أن يكون عدد كلمات القصة يتراوح بين 100 و120 كلمة، فيما تشتمل مسابقة معارض كتارا على توجيه سؤال يومياً عن أحد معارض كتارا السابقة وهي مفتوحة أمام مشاركة الجميع عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

وأطلقت «كتارا» الجزء الثاني من المسلسل الكرتوني «تمور وتمورة» بالتعاون مع تلفزيون قطر، حيث تبث حلقات المسلسل يومياً خلال الشهر الكريم، ويهدف العمل الدرامي، الذي حصل على جائزة الدورة الـ 20 للمهرجان العربي للإذاعة والتلفزيون الذي أقيم في العاصمة التونسية في الفترة من 27 وحتى 30 يونيو 2019 وذلك ضمن فئة برامج الأطفال، إلى نشر التوعية في أوساط الأطفال واليافعين باعتبارهم الفئة المستهدفة من المسلسل، بالإضافة إلى ربط الجيل الحالي بالموروث والمنهج الثقافي القطري الأصيل، كما يعتبر المسلسل باكورة الأعمال الفنية لدار كتار للنشر، وقد أشرف على إعداد فكرته الأستاذ خالد عبدالرحيم السيد، ولهواة الألعاب والبطولات الإلكترونية، يمكنهم التسجيل في بطولة كتارا الرمضانية عن بعد، والفوز بجوائز قيمة.



قرنقعوه كتارا غير

الموعد الخميس ٧ مايو عقب الإفطار

قرنقعوه قرقاعوه

قرنقعونا السنة غير
خلك في البيت

كتارا
katara

www.katara.net

تتراوح أعمارهم بين العاشرة والثامنة عشرة.

وتقدم كتارا مسابقات في الثقافة والتراث والإعلام، مثل مسابقة كتارا للمذيع الفصيح (في التلفزيون والإذاعة للبنات والبنين من المواطنين والمقيمين ومن سن 12 وحتى 22 سنة)، حيث يطلب من المشاركين قراءة نص يُعد من قبل كتارا، وإرسال التسجيل الصوتي أو المرئي على الواتساب، مرفقاً بمعلومات عن المشارك وصورة من بطاقته الشخصية، وحددت كتارا ثلاث جوائز للفائزين بنفس القيمة للفائزين في كلا المسابقتين، حيث تبلغ قيمة الجائزة للفائز بالمركز الأول بالفئة الأولى 13 ألف ريال والثاني 10 آلاف والثالث 8 آلاف.

وتجديد الأسلوب والتجربة، بهدف تحقيق أفضل استفادة من برامج ومنصات وشبكات التواصل الاجتماعي، في نشر الثقافة والتراث والقيم العربية والإسلامية الفاضلة والأخلاق القرآنية الحميدة، عبر الحث على التمسك بكتاب الله وسنة نبيه، من خلال التلاوة والحفظ والتدبر، إلى جانب دورها في تشجيع ورعاية الإبداع وإحياء التراث والموروث والعادات والتقاليد القطرية.

ونظمت كتارا مسابقة «جزء عم للأطفال» القطريين والمقيمين من سن السادسة وحتى 13 عاماً، وتشتمل على الحفظ والتجويد، ومسابقة «كتارا للأحاديث النبوية» للبنات والبنين الذين

وتأتي هذه الأنشطة والفعاليات ضمن فعاليات كتارا خلال شهر رمضان المبارك وفي إطار الإجراءات الاحترازية والوقائية التي تتخذها كتارا لمواجهة فيروس كورونا (كوفيد-19) ومنع انتشاره، حيث تتوجه مسابقات كتارا خلال شهر رمضان المبارك إلى مختلف الفئات الاجتماعية والعمرية، إذ تشمل حفظ القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة، إلى جانب إطلاقها لمسابقات تتعلق بالثقافة والتراث والقصة القصيرة والإعلام.

وتحرص المؤسسة العامة للحي الثقافي على تنوع مواضيع المسابقات التي تطرحها مع التأكيد على ثراء المحتوى

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

ووفق البرنامج الخاص لاحتفالات «كتارا» ستجوب سيارات نحو 21 منطقة في قطر بمكبرات صوتية، حيث تشمل تلك المناطق كل من مدينة الشمال، وبوظ، والخور، والذخير، والغشامية، وأم صلال علي، وأم صلال محمد، والخيسة، والدفة، والخريطات، وإزغوى، والريان، ومعذر، وعين خالد، والمعمورة، والخليفات، والعسيري، والعريضة، والوكره، والوكير، والمشاف.

وتنظم «كتارا» مسابقات خاصة ضمن احتفالاتها بليلة القرنقعوه، تقدم من خلالها العديد من الهدايا والمفاجآت التي تشمل جوائز قيمة للأطفال تضم 10 أجهزة آيباد، و75 كرة قدم، و75 سي دي ألعاب بلاي ستيشن، و15 قميصاً لكابتن منتخب قطر حسن الهيدوس، بالإضافة إلى سلة

قرنقعوه كتارا الإلكترونية. ويتضمن البرنامج تنظيم جولة لطائرات الدرون مصحوبة بأهازيج القرنقعوه التي يمكن سماعها من المنازل، إلى جانب مسابقات لأفضل زي قرنقعوه للأطفال (فيديو أو صورة).

وستقوم المؤسسة العامة للحي الثقافي بتوزيع هدايا القرنقعوه على مركز إحسان ومؤسسة دريمة، والمحاجر الصحية، ومع الطلبات الخارجية للطعام من مطاعم كتارا، وكذلك مع حملة زاد كتارا الرمضانية، إلى جانب توزيعات حصص حملة نعين ونعاون اليومية.

يأتي ذلك فيما تواصل «كتارا» بالتعاون مع ملتقى كتارا للمزارعين القطريين، توصيل وتسليم الخضروات الطازجة للأسر والعائلات المحتاجة ضمن حملة «نعين ونعاون»، التي أطلقتها لتوزيع 5 أطنان يومياً من الخضروات على العائلات المحتاجة بالتعاون مع الهلال الأحمر القطري، كما تواصل دعم مبادرة «لكم الأجر لإفطار صائم»، بالتعاون مع جمعية قطر الخيرية، إلى جانب توزيع وجبات «زاد كتارا لإفطار صائم» على المحتاجين، ضمن حملة «نعين ونعاون» بالتعاون مع شركة بلدنا.

مسابقات رمضانية

تواصل المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا» تقديم باقة من المسابقات الدينية والثقافية والتراثية عبر وسائل التواصل الاجتماعي ووفق برامج ومنصات المشاركة عن بعد الخاصة بها.



مسابقة كتارا في التراث القطري

من هنا وهناك

خوفا على أسرهم من كورونا

مسعفون مغاربة يعيشتون عزلة اختيارية في رمضان

الرباط - رويترز



ينطوي شهر رمضان هذا العام على تحديات نفسية لثلاثين من الأطباء والمرضى المغاربة، إذ يعيشون في وحدة وعزلة بفندق فاخر منذ نحو سبعة أسابيع لتجنب خطر إصابة أسرهم بفيروس كورونا المستجد. وكثيرا ما يتنقل هؤلاء جيئة وذهابا كل يوم بين فندق دوليز الخمس نجوم ومستشفى مولاي عبد الله في سلا، على الجانب الآخر لنهر أبي رقراق من العاصمة الرباط. قال مصطفى زروال (36 عاما) والذي يعمل ممرضا بالعناية المركزة «والدي مصاب بالربو وما كنت لأسامح نفسي إذا نقلت الفيروس إلى المنزل».

يقضي المسعفون أوقات فراغهم في مشاهدة التلفزيون معا أو تجاذب أطراف الحديث أو القراءة أو التدريب، لكن عليهم دائما البقاء بعيدا عن بعضهم بعضا بأكثر من متر. ويتواصلون مع أسرهم بالهاتف أو عبر مواقع التواصل الاجتماعي. والانفصال مضمّن خاصة في رمضان، الذي عادة ما يلتقي فيه الناس بذويهم وأصدقائهم وجيرانهم على موائد الإفطار أو خلال الزيارات في لياليه.

قال زروال «آخر مرة رأيت فيها أبوي كانت من النافذة قبل 15 يوما عندما ذهب للمنزل لجلب بعض الملابس».

الخطر جزء من عملنا

أثرت أعداد كبيرة من العاملين في مجال الرعاية الصحية بالمغرب البقاء في الفنادق منذ فرضت المملكة إجراءات عزل عام في 20 مارس لإبطاء انتشار مرض (كوفيد-19) التنفسي الذي يسببه فيروس كورونا.

مصطفى زروال:

نواصل في أوقات

فراغنا متابعة المرضى

فشغاء أي مريض نصر

كبير لنا جميعا

وتدفع السلطات المحلية لقاء هذه الاستضافة. وفي الأوضاع الطبيعية يتقاضى فندق دوليز، الواقع على واجهة مائية قريبة من التقاء نهر أبي رقراق بالمحيط الأطلسي، 170 دولارا للغرفة في الليلة. لكن الأطباء والمرضى يجدون أنه من الصعب الابتعاد عن العمل وأجوائه حتى في ذلك الفندق. قال زروال «نواصل في أوقات فراغنا متابعة المرضى. فشغاء أي مريض لنصر كبير بالنسبة لنا جميعا». ولا يقيم جميع العاملين في مجال

وحتى الآن، أعلن المغرب الذي يسكنه نحو 36 مليون نسمة عن تسجيل 5053 حالة إصابة مؤكدة بالفيروس فضلا عن 179 حالة وفاة. ولدى المغرب أقل من ألف طبيب عناية مركزة، لذلك فإن الإبقاء عليهم في صحة جيدة أمر حاسم بالنسبة لاستجابة المملكة للجائحة. وعرض كثير من الفنادق في أنحاء المغرب استضافة الأطقم الطبية أو عزل الحالات البسيطة إلى أن تثبت الاختبارات عدم إصابتهم بالفيروس ويمكنهم العودة إلى منازلهم.

بعد إعادة فتحها

قليلون يضعون الكمادات في مساجد بوركينا فاسو المزدحمة

بقواعد التباعد الجسدي والقيود الأخرى للمحافظة على الصحة.

وقال تالا بي (40 عاما)، وهو صائغ جاء ليصلي بالمسجد، «لا يمكن أن نفرض قواعدا الخاصة ونحن في بيت الله. الله هو من أنزل المرض وهو من سيحمينا. سواء وضعت كمادة أم لا.. الأمر كله بيد الله».

ولم يلتزم بوضع الكمادة سوى عدد قليل من المصلين في أكبر مساجد واجادوجو. واعترف عبد المؤمن زوندي، الأمين العام لاتحاد الجمعيات الإسلامية في بوركينا فاسو، بأن الكثير من المصلين لا يحترمون المبادئ التوجيهية الصحية في المساجد في واجادوجو لكنه قال إن الناس يشعرون بواجب ديني للصلاة متراصين.

وقال «جئت بسجادة الصلاة الخاصة بي لتجنب الصلاة على نفس موضع سجود الآخرين... أما بالنسبة للكمادات، فإن البعض وضعها ولم يضعها آخرون».

واجادوجو- رويترز

مأ المسلمون، الذين اصطف كثيرون منهم شبه متلاصقين لأداء الصلاة بلا كمادات، مساجد مدينة واجادوجو عاصمة بوركينا فاسو بعد أن رفعت الحكومة أمرا بإغلاق المساجد. كانت السلطات قد أمرت بإغلاق المساجد في مارس مع بدء تفشي فيروس كورونا المستجد في الدولة التي تقع في غرب أفريقيا.

لكن قرار الإغلاق قوبل بمعارضة، لا سيما خلال شهر رمضان، واحتج أمس السبت نحو 100 شخص أمام مكاتب اتحاد الجمعيات الإسلامية في بوركينا فاسو للمطالبة بإلغاء قرار إغلاق المساجد. وقال الاتحاد، الذي يقوم بدور الوسيط بين الحكومة والمسلمين، في وقت لاحق إن الحكومة ألغت أمر إغلاق المساجد شريطة أن يضع المصلون الكمادات ويلتزمون



القدس - رويترز

تصاعدت السنة الهلب من أطراف عصي المؤدين في حين جاب مسرح مهرجان رمضان المتنقل الشوارع الخلفية للقدس الشرقية وهلل الأطفال وأباؤهم وهم يشاهدون الموكب من شرفاتهم. وعلى جانب العربة المكشوفة كتبت الرسالة «إحياك رمضان. خليك بالبيت رمضان بسناهل».

فقد أفسد الخوف من تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد أجواء شهر رمضان في القدس كما حدث في أماكن أخرى فاجبر المسلمين على إعادة النظر في عاداتهم المتبعة والبحث عن طقوس اجتماعية ودينية جديدة. ووسط القيود المفروضة على الحركة وإجراءات العزل الجزئي وتعليق صلاة الجماعة في المساجد، بما في ذلك المسجد الأقصى وقبة الصخرة، أدركت فرقة مجموعة البهاء الشبابية أن الفرص ضئيلة في عودة المشاهدين مرة أخرى لمتابعة عروضها الاجتماعية والثقافية. لذلك لجأت في رمضان هذا العام إلى ربط عربة مكشوفة مضاءة بفانوس رمضان بسيارة يقودونها في أحياء القدس الشرقية مثل حي الشيخ جراح كل ليلة بعد الإفطار يغنون عليها أغاني رمضان. وقال وائل أبو سلوم (40 عاما)

وهو موسيقي «إحنا بداية بدينا من سنتين، بفن الشارع، إلي هو عروض في الشوارع في الأماكن العامة إلي بتقترح جمهور غير الجمهور إلي بتوجه للأماكن الثقافية بالعادة، والسنة مع التسكير وفيروس كورونا إلي موجود، اضطرينا نبكر فكرة جديدة إلي هي مسرح متنقل يعني نسبة وتناسب وطلعة معانا خليك بالبيت أو من الشباك على أساس الناس تضلها ببيوتها أمنة مستقرة واحنا نقدم إلي منقدر عليه كفن وثقافة تربية». وأضاف «إنه تكون مع

الناس وتصدر لهم الفرح طبعاً فكرة مسلية، هذه مهنتي وأنا بحبها كثير، ولو ما بتسليني ما بشتغلها بصراحة». وارتدى بعض المشاهدين الكمادات. ووقف أغلبهم قرب بوابات منازلهم لكن الأطفال كانوا يركضون بجوار المسرح المتنقل تتبعهم أسرهم في السيارات بين شوارع القدس الضيقة المتعرجة. وقال عابد الكراكي من حي بين بيت حنينا «ما يقومون به جميل جدا... منذ شهرين يضطر الأولاد والبنات للبقاء في منازلهم بسبب ما حدث وفيروس كورونا».



«إحياء الطبيعة في الإبداع العلمي والهندسي» ندوة في الخيمة الخضراء الرمضانية.. خبراء:

الطبيعة أحد منابع الابتكارات وأساس الاكتشافات الإنسانية

متابعات

بحول «إحياء الطبيعة في الإبداع العلمي والهندي» دارت
مناقشات الندوة السادسة من الأسبوع الثاني للخمسة
والخضراء والتي تعقد عن بعد عبر تطبيق زووم تحت
إشراف الدكتور سيف بن علي الجري رئيس برنامج «كل
شئ زهر» ، وبحضور نخبة منقاة من الأطباء والخبراء،
والمستعرض 3 محاور وهي: أصالة العلاقة بين الطبيعة
والهندسة، ودور الطبيعة في مسيرة الصناعة، مكونات
الطبيعة في الصناعات الدوائية.

وخلصت الفعالية إلى ضرورة الاهتمام بنظافة الأرض والبيئة وحمايتها من كافة أشكال التلوث لكون أنها الأم الحاضنة للإنسان والتي تعطيها مقومات حياته وعلاجه والحفاظ على صحته.

ومن أبرز المشاركين في الفعالية: د. هالة العيسى، ود. خليل السعيد، ود. عادل شريف، ود. محمد الشيباب، ود. محمد العياري، ود. حسن علي، ومحمد حسونة.

اعتبر عدد من المشاركين محاكاة الطبيعة أحد منابع الابتكارات وأساس الاكتشافات الإنسانية والتطور العلمي والصناعي والإداري في حياة البشر.

وأشار هؤلاء المشاركون إلى أن هناك طريقتين لفهم الكون هما الملاحظة، والتأمل والتفكير، لافتين إلى الدور المحوري لمحاكاة الطبيعة في عدد من الاختراعات.

وأكد الدكتور سيف بن علي الحجري رئيس برنامج «لكن ربيع زهرة» خلال الندوة التي نظمتها الخيمة عبر الإنترنت، أن الإنسان يسعى منذ القدم إلى محاكاة الطبيعة للإجابة عن أسئلته، وحل مشكلاته، وتلبية متطلبات حياته، فاتخذ من الكهوف بيوتا، ومن الأشجار مأوى له، ومن النباتات وتجارها طعاما وشربا ساغيا، وصولا إلى اكتشاف النار الذي مثل مفصلا في نموه.

د. هالة آل عيسى:
مراحل تصنيع الأدوية تتطلب
بحوث أمان مستفيضة



حول الإلهام الطبيعى بمجالات الطب والأدوية
تقول الأستاذة المذكورة هالة بنت سلطان
سيف آل عيسى أستاذ الكيمياء العضوية
بجامعة قطر إن: اكتشاف الدواء هو العملية
التي يتم من خلالها اكتشاف عقار مرتقب
أو ابتكاره. اكتشفت معظم الأدوية في
الماضي إما عن طريق عزل العنصر الفعال
من العلاجات التقليدية أو أنه اكتُشف عن
طريق الصدفة.

[illegible]

معظم التطبيقات
الصناعية والطبية
والهندسية مستوحاة
من البيئة النظم
الطبيعية

الإبداع الإلهي دعانا
القرآن دوماً إلى
التفكير فيه

الطيران كان التحدي
الأكبر أمام الإنسان
في محاكاة الطبيعة

د. سيف الحجري:
صناعة الطائرات
مستوحاة من حشرة
اليعسوب

د. هالة بنت سلطان:
أفضل الأدوية تم
استخراجها من
مكونات الطبيعة
المحيطة

د. محمد الشيباب:
الرادار مستوحى من
الخفاش والكاميرا
من العينين

بخصوص الإهمال الطبيعية يتعرض
الدكتور خليل السعيد من خبراء
ؤسسة قطر إلى محاكمة الإنسان له
ويقول: كانت الطبيعة مهول البشر
في كافة أنشطتهم منذ القدم، وتجسد
ذلك بآداب الأمر في الآداب والفنون. ومع
نضوج الفنون وتحولها إلى علوم ذات
الطبيعة بشكل آخر من الإحساس سرعان
ما وجد سبيله إلى التطبيق في المجالات
النظرية والتطبيقية. وكان أكبر تحدٍّ أمام
الإنسان في محاكمة الطبيعة هو الطيران.
وكان الإنسان يلجأ إلى أسلوب التجربة
والتحسين الطبيعي كان مكلِّفاً وطويلاً
الأجل.

ويستطرد د. خليل قائل: «ثم أتت الرياضيات ووفرت عليه الوقت والجهد والتكلفة بما قدمته من نماذج وحسابات دقيقة ومتطورة. وفي عام 1960م تبلورت الهندسة الطبيعية كعلم متكامل الأركان يضع النماذج الحيوية ثم الرياضية ثم التجريبية المستوحاة من الطبيعة».

د. محمد الشيا

حول رؤية القرآن الكريم للطبيعة يقول الدكتور محمد الشيباني: «إن القرآن الكريم للطبيعة من طواهره وهي دعوة للتفكير والتأمل والإسلام أول من تلقى دروساً في محاكاة الطبيعة لتقلها من مكنوناتها، عندما علم الخراب طريقة الدفن، وتعلم الإنسان لاستخدام النظم الطبيعية كإلهامه للاستفادة منها، كما تمثل الطبيعة الإبداع الإلهي الذي دعاهما لتلاقيهما إلى التفكير فيه، ومضى الشباب قالوا: وتعلم الإنسان أن الطبيعة بمثابة الاتصال بالسموات والطرقات من تفتيح الاتصال الذي تمثل تقليداً للفنل وحيوان الكندي أعظم مهندس في بناء الكاسور وتعلم من الإنسان واستلهم فيه أفكاره السامية»



ويخلص: «نجد اليوم العديد من وسائل النقل والمباني والروبوتات المستوحاة من الطبيعة في البنية والوظائف. كذلك أسهمت الطبيعة وتساهم في الاقتصاد وعلوم الإدارة بفضل الخوارزميات المستوحاة من حياة مستعمرات الحشرات كالنحل والنمل وغيرها. وبالخلاصة أن الطبيعة كانت وستبقى منبع العطاء المتواصل للتطور العلمي والصناعي والإداري في حياة البشر».

د. محمد الشيباب: الإسلام دعانا للتأمل في مكونات الطبيعة

من العجين، والمبنى الأولي في الصين مستوحى من طريقة بناء العش، والرائد المستوحى من فكرة عمل الخفاش، وإبتكار ثوربيتات طلاقة الرياح مستوحاة من آلية عمل زعانف الحوت.

وخصي قائلا: في يوم من أيام 1948 كان المهندس السويسري جروم ميسترون يخطف كلبه من القشور العالقة في شمل الثنيات المتساقطة، عندها أدرك كيف استطاعت خلايا القشور أن تتعلق بالفرس، ثم الإبرار العبقري فاده إلى اختراع جديد في مجال العلوم التصنيعية والذي يحمل اسم - فيلكرو - (من العديد من المجالات وبشكل خاص صناعة الأحذية الرياضية).

محمد حسونة: بعض الاكتشافات المهمة من النباتات

[illegible]

د. عادل شريف:
مصادر الطاقة خير تأمين للمياه

[illegible]

وثائق: تطبيقات صناعية غيرت وجه البشرية

لعل كانتات الحياة المتعددة تدور مهما في الإيجاز، الخبرا، بالزبد من الصناعات ووفق التطبيقات منظمة المجتمع العربي في بؤرة الحياة الخضراء، يوجد العديد من التطبيقات الصناعية والبيئية الغامضة، إنهم عشرة ألتد من انعكاس وفهم التوجه، حيث يمكن استيعاب هذه الظواهر المتعددة أكبر كمية من الضوء، دون انعكاس للضوء، الوارور، حاشيات من الحيوانا المقترسة، وقد تمتص هذه الحاشيات في مجال التطبيقات، حاشيات من العررض السطحية، السطحية، وسامت ألوانها الفاتلة، حشاة المياه، ألتسواح، من ألتفخاف، حيث تقوم ما يسمى بالصناعة التاليفية بتخزين ظفيرا من ألتفخاف، في الصباح بلبعة لونية تركيبة فسفا، واستعملت هذه الحاشيات من ألتفخاف، وروية الماء، في مسكرات السطحية التي لا تتطلب ألتد من الضم.

د. حسن علي:
البشرية تعلمت كثيراً من الطبيعة

يما يتعلق الجانب المعرفي الذي ينتهي تعلم معروف في المعرفة الإنسانية هو: محاكاة الطبيعة، حسن علم، استشرائي إعلام، سامع دول، إته، علم الطبيعة التي تقدم لنا طاعة من أجل محاكاة الطبيعة العلم، الوصول إلى تكنولوجيا مستقبلية مثيرة، سيطرة، كما أن قرارنا قد الطبيعة تعود في العديد من الناحي والمصليات التي تفكر الإنسان في نظرا إلى المخوقات الطبيعية على أنها تصميم هندسي فإنها سوف تتولى على المحاكاة الصناعية والعديد من الظاهر المادي والإمكانات الخاصة، يضيف على الفرض ضامرا في والتصميم الهندسي التي تكون من الإنسان التي تطبق تكرار ندقيا في العالم قبل أن الكائنات الحي سيكون له قدرة على أداء بشكل الأشمل والمعادلة علم في التعرّف والتمييز لكل الأعضاء، التي تتكلم عن الناحي البيولوجي، ويحدد، حسن علم في الناحية علميات كيمياء الطبيعة والتفاعلات كانت على بقا، الأجيال والتأثيرات على علم مستقيم وأن الإنسان الطبيعة تعود في تقديم العلم في البيولوجية الفعالة حيث تقدم آليات محاكاة الطبيعة العديد من الإمكانات الضخم من أجل تطوير حياتنا ودولتنا. قد زودنا بنماذج من أجل بناء الأجهزة والعليات التي لن تعود في علم الإنسان.

محمد عطا الله:
البيئة ستبقى داعمة للإنسانية

[illegible]

فيتامين «ب2»

يساهم في تكوين خلايا الدم الحمراء

يُعرف الريبوفلافين من الفيتامينات الذائبة في الماء والتي يسهل امتصاصها في الجسم، كما يُعدّ من الإنزيمات المرافقة التي تساعد على إنتاج الطاقة من خلال أيض كل من الكربوهيدرات، والبروتينات، والدهون، بالإضافة إلى دوره المهم في المحافظة على صحة الإنسان، إذ إنّ له وظائف عديدة، مثل: تكوين خلايا الدم الحمراء، ويُعدّ مهماً في عملية التنفس، وفي تنظيم نمو الإنسان وتكاثره، وإنتاج الأجسام المضادة.



يدعم
قوة الأظافر



يكون خلايا الدم
الحمراء



يحمي من نوبات
الصداع النصفي



يحافظ على
قوة النظر



يدعم
صحة الكبد



يحافظ على
الأغشية المخاطية

أفضل مصادر فيتامين «ب2» لكل 100 جرام / «ملليجرام»



بعض أعراض نقص فيتامين «ب2»

- فقر الدم
- الشفة المشقوقة عن المواليد
- تأخر النمو
- أمراض القلب
- التهاب الجلد الدهني
- تساقط الشعر

علاج نقص فيتامين «ب2»

يمكن علاجه من خلال إتباع نظام غذائي يشمل تناول الأطعمة التي تحتوي على ذلك النوع من الفيتامين بشكل منتظم مثل الكبد البقري والفطر الأبيض وبيض السمّان والجبن أو من خلال المكملات التي يصفها الطبيب..



ضرورة البعد عن السهر وتنظيم الوقت لصيام صحي

السكريات والأكلات الدسمة تزيد اضطراب النوم في رمضان



تسعى مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى نشر الإرشادات الصحية والتوعوية من أجل تغيير أنماط سلوك الأفراد بالمجتمع وتكون منبثقة من ثقافة المجتمع، بجانب دورها بالاسترشاد والعلاج، وخط الدفاع الأول والوصول إلى مجتمع صحي يتمتع بالرفاهية الصحية.

وقال د. محمد علي خليف - أخصائي طب الأسرة - مركز معيذر الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إن الدراسات العلمية أثبتت الدور الأساسي للنوم في الحفاظ على توازن الجسم عضوياً ونفسياً، وتنظيم النوم كما وكيفا ضروري للحفاظ على منافعه، وفي شهر رمضان يحدث تغير مفاجئ في عادات النوم عند كثير من الناس فينقلب الليل نهاراً والنهار ليلاً ضد ما فطر عليه الإنسان من تناغم بين الساعة البيولوجية والساعة الكونية، فبنام الكثير في أوقات متقطعة وغير مناسبة من الليل أو النهار، كتعويض عن النقص في ساعات النوم الليلية الضرورية لراحة الجسم، فخلال رمضان تنشط المحال التجارية حتى ساعة متأخرة من الليل وكذلك القنوات الفضائية، وتكثر اللقاءات الاجتماعية بين الأقارب والأصدقاء حتى ساعة متأخرة من الليل، وتحدث تغيرات في نسق حياة المجتمع ككل مما يساعد على السهر خلال الليل، ولذا فساعة بدء النوم تتأخر، وينتج عن السهر نقص حاد في عدد ساعات النوم خلال الليل لدى البعض مما قد يسبب الخمول والنعاس وتعكر المزاج خلال النهار.

ونذكر بأنه فرط تناول الطعام والسعرات الحرارية المستخلصة من السكريات والمواد الدسمة خلال أوقات الليل يزيد النوم اضطراباً في رمضان، كما أنه قد يزيد من ارتجاع حمض المعدة وسوء الهضم واضطرابات القولون بصفقتها أحد العوامل المؤدية لرداءة النوم، في



■ د. محمد علي خليف

وأشار إلى أهم نصائح النوم السليم خلال رمضان حيث إن كل الدراسات العلمية أثبتت أهمية نعمة النوم ودوره في الحفاظ على توازن الجسم، واعتبار النوم واحداً من أهم الأولويات في حياتنا الاجتماعية ويجب احترام مواعيده بصفة يومية، مع تجنب التغيير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ عند دخول الشهر الكريم، والاهتمام بالحصول على ساعات نوم كافية بالليل، وعلماً بأن النوم في النهار ليس بجودة النوم أثناء الليل، مع أخذ قيلولة قصيرة أثناء النهار من أجل استعادة النشاط والاستعانة على قيام الليل، والاهتمام بانتظام مواعيد الأكل وتجنب الإفراط في الطعام والوجبات الدسمة خاصة قبل الخلود للنوم لتجنب زيادة الوزن واضطرابات الجهاز الهضمي، والمطلوب تنظيم الأوقات والحفاظ على راحة الجسم والأخذ

حين أن، الصائم إذا قل نومه وكثر أكله وقل نشاطه دخل في حلقة مفرغة تبعده عن منافع الصوم، ولذا يجب التركيز على المأكولات التي تمد الجسم بالطاقة لساعات أطول في رمضان، خصوصاً في فترة السحور لتزويد الجسم بالطاقة لساعات طويلة، مما يتيح متابعة النهار بشكل طبيعي، إذ يلجأ بكثرة في وجبة السحور إلى الأطعمة المشبعة بالدهون والسكريات والتي لا تحتوي على العناصر الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة، مما يسبب الشعور بالجوع والتعب والخمول في ساعات الصيام. وأضاف: أهم الأطعمة التي تساعد على مد الجسم بالطاقة هي التمر، حيث يعتبر المصدر الأول للطاقة في رمضان فيعوض الجسم عن عناصر غذائية عدة يفقدها الصائم، والفاصوليا والحبوب الكاملة تعطي شعوراً بالشبع لفترات طويلة، كما تمد الجسم بالطاقة.

سامية شنتي مثقفة صحية بمركز جامعة قطر الصحي:

تناول الكربوهيدرات المعقدة في وجبة السحور ضروري للحامل



نسبة السكريات في الدم، خفض تخزين الدهون، تقوية جهاز المناعة تحليل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة وناشطة، مما يزيد من عمل وقوة وظائف الجسم المختلفة، ولذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم بنقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه. وأخيراً ندعو المرأة الحامل للاستعداد دوماً لكسر الصيام وتناول الطعام إذا ما شعرت بتدهور مفاجئ في حالتها الصحية العامة حرصاً منها على ما أمرنا به ديننا الكريم من أخذ بالأسباب للحفاظ على صحة وسلامة الإنسان المسلم الذي هو وحدة بناء المجتمع.

قد يؤدي إلى الولادة المبكرة. وتقوم عيادات الأمومة والطفل السليم بدور كبير وفعال من خلال تنظيم برامج توعية وتنقيف قبل حلول شهر رمضان الكريم لتوعية الجميع وخاصة النساء الحوامل وتقديم استشارات صحية ضرورية حول كيفية الاستعداد للصيام، توضيح الممارسات الصحية السليمة الواجب اتباعها، مراقبة سير الحمل وتطوره ومعالجة المشكلات الصحية إن وجدت، حماية صحة الأم وتعزيزها بدنياً، عقلياً واجتماعياً وطبعاً التوعية بفوائد الصيام ومن أهمها ذكر التخلص من السموم خارج الجسم، التقليل من

أو العدس، الحمص، الفاصولياء والفيتامينات من الحبوب الكاملة والكالسيوم من الحليب ومشتقاته. تجنّب تناول الوجبات التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السكر خاصة المشروبات المحلاة والحلويات. تجنّب شرب السوائل التي تحتوي على الكافيين كالقهوة والمشروبات الغازية. تجنّب الأغذية المالحة، المقلية والأغذية الدسمة والتي غالباً تتسبب بعسر الهضم.

وإلى جانب النظام الغذائي الصحي تنصح الحامل بالحرص على أخذ قسط وافر من النوم والراحة والابتعاد عن المواقف التي تؤدي إلى التوتر والعصبية مع ممارسة بعض التمارين الرياضية غير الشاقة مثل: المشي والسباحة بشكل روتيني مما يعود بالنفع على صحتها وصحة جنينها بما أنها تساهم في تدفق الدم في جسم الحامل وتزيد في فرص الولادة الصحية.

ويؤثر الصيام بشكل سلبي عند اتباع الحامل لنمط صحي غير متوازن وقد يسبب عدة مضاعفات مثل: الصداع، الشعور بالدوار، الإغماء، فقدان الوزن زيادة فرص الإصابة بسكر الحمل، ارتفاع ضغط الدم، زيادة معدل غثيان الحمل والقيء، زيادة معدلات حدوث عدوى القناة البولية نتيجة انخفاض السوائل في الجسم، انخفاض معدلات حركة الجنين نسبياً كنتيجة لانخفاض مستويات السكر في الدم وقد تصل إلى الشعور بانقباضات مؤلمة في الرحم مما



■ سامية شنتي

الكربوهيدرات المعقدة في وجبة السحور، حيث إن هذا النوع من الكربوهيدرات يضمن إمداد الجسم بالطاقة لفترة طويلة خلال الصيام مما يُساعد على تنظيم مستويات السكر بالدم لأطول فترة ممكنة، وتشمل (خبز القمح، المكرونة، الفول، الأرز) والكثير من الخضروات. بدء الإفطار بكوب من الماء أو اللبن خالي الدسم مع ثلاث تمرات صغيرة الحجم. شرب السوائل بمعدل 2 - 3 لترات على الأقل في اليوم لتعويض الجسم للسوائل التي فقدها. إمداد الجسم باحتياجاته من الفيتامينات والأملاح المعدنية المتنوعة وذلك من خلال الخضروات الطازجة والفاكهة ودمجها في وجبة الإفطار بكثرة من خلال السلطات. تناول البروتين من لحوم وأسماك



تحرص مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ضمن السلسلة التوعوية الصحية على تقديم أهم الإرشادات الصحية بجانب العلاج وذلك من أجل تغيير أنماط السلوك ورفع مستوى الوعي الصحي لدى الأفراد بالمجتمع ومنبثقة من ثقافة المجتمع باعتبار أنها خط الدفاع الأول.

وقالت سامية شنتي مثقفة صحية بمركز جامعة قطر الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إن صيام شهر رمضان الفضيل يحظى بأهمية دينية واجتماعية لذلك يرغب الكثير من النساء الحوامل في صيامه وليكون صيامهن صحياً وأمناً يجب إرشادهن لاتباع بعض العادات السلوكية الصحية والغذائية لاستبعاد أي مخاطر قد تتعرض لها المرأة الحامل أو جنينها. ونوهت بأن الالتزام برأي الطبيب المتابع للحمل ضروري لأنه أكثر دراية بتفاصيل حالتها الصحية وعلى سبيل المثال: وجود سوء تغذية أو أنيميا من عدمه، وجود مرض السكري من عدمه، وجود أمراض مزمنة في القلب أو الكلى أو الكبد، وجود تاريخ صحي سابق للإجهاض المتكرر.

وفي حالة الشماخ للحامل بالصيام ينبغي عليها اتباع بعض المبادئ الغذائية خاصة في وجبتي الإفطار والسحور لتزويد جسمها بالطاقة والسكر التي تعتمد عليها طيلة فترة النهار ومن أهمها: الحرص على تناول

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
كخبانيه فارفالي مكرونة	500GM	5.75
كخبانيه أرز مكرونة	500GM	4.75
مكرونة سيبيا	500GM	5
مكرونة سيبيا	500GM	5
مكرونة سيبيا	435GM	5
مكرونة سيبيا	500GM	5
مكرونة سيبيا	500GM	5
مكرونة سيبيا	500GM	5

السلعة	كمية	سعر QR
مكرونة المطاحن القطرية	400G	1.75
مكرونة المطاحن القطرية	400G	1.75
مكرونة المطاحن القطرية	400G	1.75
مكرونة المطاحن القطرية	400G	1.75
مكرونة المطاحن القطرية	400G	1.75
مكرونة المطاحن القطرية	400G	1.75
كخبانيه مكرونة	500GM	4.75
كخبانيه أرز مكرونة	500GM	4.75

الفاكهة

5.5	6.5
موز	تفاح
11	12
مانجو	عنب
7	26.5
كمثرى	فراولة
7.5	22.5
كيوي	تين برشومي
10	2.75
أفوكادو	بطيخ



الخضروات

2.5	6.5
طماطم	ثوم
3.5	4.5
خس	كوسة
5	1
زهرة	جزر
2	3
ملفوف	بصل
2.5	5
بطاطس	بروكلي



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	

متاحف قطر و«حمد الطبية» تطلقان مبادرة القرنقعوه عن بعد



الطبية، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية، للحد من انتشار فيروس كورونا (كوفيد - 19). الهدف الرئيسي لهذه المبادرة هو تشجيع المسؤولية الاجتماعية من خلال تشجيع المجتمع على البقاء في المنزل. كما تهدف المبادرة أيضًا إلى تعزيز الاتصالات الافتراضية بين العائلات والأصدقاء، مما يسمح بالحفاظ على تقليد القرنقعوه والاحتفاء به برغم هذه الأوقات الصعبة.

يمكن للعائلات التي ترغب في إرسال صور أطفالها أن ترسلها في رسالة خاصة إلى حساب إنستغرام الخاص بمتاحف قطر (@qatar_museums).

وسيتم نشر الصور المقدمة على صفحة إنستغرام الخاصة بكل من متاحف قطر ومؤسسة حمد الطبية لنشر فرحة وسعادة شهر رمضان المبارك. «والقرنقعوه» هو تقليد رمضاني يحتفل به الأطفال على نطاق واسع في جميع أنحاء قطر ومنطقة الخليج العربي. في هذه الليلة، يتجول الأطفال عادةً في الأحياء المجاورة وهم يغنون الأغاني التقليدية التي تميز المناسبة ويتلقون الهدايا والحلوى من عائلاتهم وأصدقائهم.

وتدعم مبادرة «ابق بالبيت وكن سالماً» الجهود الأوسع التي تبذلها وزارة الصحة العامة، ومؤسسة حمد



أطلقت متاحف قطر ومؤسسة حمد الطبية حملة «ابق بالبيت وكن سالماً»، لدعوة العائلات في قطر للاجتماع معاً عن بعد والاحتفال بالقرنقعوه. تعد هذه المبادرة جزءاً من الشراكة المستمرة بين متاحف قطر ومؤسسة حمد الطبية بهدف تشجيع العائلات على الاحتفاء بالمسافة الاجتماعية الآمنة مع الاحتفال بنفس الطريقة التقليدية من خلال مشاركة صور الأطفال الذين يرتدون ملابس القرنقعوه.

خلال أيام الشهر الفضيل

«إدام» و«جيوان» يطلقان خدمة توصيل الطعام

لذا نهتم بأدق التفاصيل في إعداد الطعام، ونطبق جميع الاحتياطات الصحية اللازمة أثناء عملية تحضير الطعام باستخدام أفضل المكونات الطازجة حتى نجعل من رمضان مناسبة خاصة وسعيدة للجميع». من جهته، قال فيل لوري - المدير العام لشركة إن كيو: «فخورون جداً بالجهود التي تبذلها دولة قطر في مكافحة وباء كورونا المستجد، كما أن استجابة المجتمع هنا وتعاونهم ودعمهم أمر رائع واستثنائي! سعيديون بإعلان المبادرة التي أطلقها مطعم إدام وجيوان من أجل تكييف أعمالها لمواصلة توفير قائمة مأكولاتها لسكان قطر وهم في منازلهم، خاصة وأن شهر رمضان على الأبواب. الصحة والسلامة هي أولويتنا القصوى ونحرص على الالتزام بجميع الإجراءات والإرشادات لضمان ذلك». استمتع بأشهر أطباق المطبخ القطري، وتلذذ بمذاق الحلويات الفرنسية الممزوجة بلمسات عربية خاصة. اطلب طعامك المفضل من مطعمي «جيوان» و«إدام» ليصل إليك وأنت في منزلك عن طريق خدمتي التوصيل «كاريدج» و«رفيق». يمكنك اختيار طلبك عبر الموقع الإلكتروني أو عن طريق تطبيق الهاتف المحمول لشركتي التوصيل. أوقات الطلب من الساعة 2:30 مساءً إلى الساعة 11 كل يوم خلال شهر رمضان.

خلال شهر رمضان الكريم. وتشمل قائمة الأطباق الهريس والمضروبة والبلايط والحمص والسنبوسك، بالإضافة إلى الحلويات اللذيذة ذات المذاق الخاص مثل اللقيمات والمهلبية، والتي ترتبط جميعها بشكل وثيق مع أجواء الشهر الكريم. ولإضافة لمسة خاصة تميز شهر رمضان، يوفر مطعم جيوان مجموعته المتنوعة من الأطباق اللذيذة والحلوة معاً في صندوق خاص للوجبات.

أما قائمة طعام حلويات مطعم «إدام» فتتضمن مجموعة متنوعة من أشهر الحلويات اللذيذة والفطائر الحلوة مثل المادلين، والملفي، والإكليرز وغيرها من أنواع الكيك، لتكون متوفرة لمن لديهم مناسبات خاصة مثل أعياد الميلاد واحتفالات الذكرى السنوية التي لا تنسى ويرغبون بالاحتفال بها خلال هذه الفترة الصعبة.

وعن إطلاق خدمة توصيل الطعام، علق الشيف التنفيذي داميان لورو بقوله: «سعيديون لأننا سنقدم لزبائننا أطباقهم المفضلة مباشرة إلى منازلهم. يعيش العالم حالياً ظروفًا صعبة للغاية، ولكن الشيء الوحيد الذي نعرفه على وجه اليقين هو أن التزامنا بفلسفة آلان دوكاس عن أهمية الكمال كمعيار لنا لن تتغير أبداً. إن الحرص على صحة وسلامة زبائننا هي من أقصى أولوياتنا،



يمكن للمواطنين والمقيمين في قطر الآن الاستمتاع وهم في منازلهم بمجموعة واسعة ومتنوعة من الأطباق والحلويات المحلية الشهيرة التي يقدمها مطعم «جيوان» ومطعم «إدام» وذلك من خلال خدمة توصيل الطعام الجديدة. ينتمي المطعمان لسلسلة مطاعم الشيف العالمي آلان دوكاس، وقد جاء تدشين الخدمة في الوقت المناسب مع حلول شهر رمضان المبارك، وستتوفر الخدمة للجميع من خلال شركتين محليتين لتوصيل الطعام هما «كاريدج» و«رفيق»، وذلك بهدف تقليل التلامس ودعم إجراءات الوقاية الصحية وإرشادات التباعد الاجتماعي.

تأتي المبادرة التي أطلقها كل من مطعم «جيوان» ومطعم «إدام» لدعم مساعي قطر لمكافحة جائحة فيروس كورونا المستجد، ولتمكين السكان من الاستمتاع بالماكولات المحلية المفضلة وأنواع الحلويات والكيك وهم في منازلهم بكل أمان وراحة. ويقدم مطعم «جيوان» في المنزل قائمة المأكولات العربية المقدمة بطريقة عصرية والتي تستحضر تراث قطر وثقافتها العريقة من خلال مجموعة مختارة بعناية من أطباقها الشهية الشعبية التي يمكن الاستمتاع بها



من 83 جنسية مقيمة في الدولة

«كتارا»: 1831 مشاركة في

مسابقة الكتابة بالإنجليزية

سيتم نشر أفضل المشاركات التي اختارها الحكام في كتاب تصدره دار كتارا للنشر.

وقال السيد خالد عبد الرحيم السيد المشرف على المسابقة، إن المسابقة تهدف إلى دعم سياسة الحكومة في حث الناس على البقاء بالمنزل وتطبيق سياسة التباعد الاجتماعي، ضمن إجراءات مكافحة فيروس (كوفيد- 19) كما توفر هذه المسابقة فرصة للناس لمشاركة تجاربهم، والتي ستكون مثيرة للاهتمام بالنسبة للجمهور العالمي، مشيراً إلى أن المشاركة الضخمة لفئة الطلاب تعكس حماسهم للمنافسة التي تعد فرصة ذهبية لتحسين مهاراتهم الإبداعية.

وأضاف السيد: إن الأعداد الضخمة للمشاركين في هذه المسابقات تمنحنا فرصة لدراسة أحدث الاتجاهات في ممارسة العمل والدراسة من المنزل ولرسم وتحليل الإمكانيات في هذا الصدد، بما يساعد في إعطاء مؤشرات حول كيفية المضي قدماً في هذا المجال.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه هي المرة الثانية التي تنظم فيها كتارا مسابقة كتابة باللغة الإنجليزية للمجتمع، وقد سبق أن نظمت ورشة عمل للكتابة الإبداعية باللغة الإنجليزية لطلاب المدارس الإعدادية في قطر بجوائز قيمة، كما تنظم كتارا جائزة سنوية للرواية العربية، وهي أكبر جائزة من نوعها في منطقة الشرق الأوسط من حيث القيمة وعدد المشاركين، كما تُترجم الروايات الحائزة على جوائز إلى اللغتين الإنجليزية والفرنسية.

أعلنت المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا، عن استلام 1831 مشاركة في مسابقة الكتابة باللغة الإنجليزية وتضم فئتي الطلاب والكبار، وذلك ضمن الجهود المبذولة لدعم سياسة الحكومة في البقاء في المنزل لمكافحة جائحة الفيروس التاجي (كوفيد-19).

وقد وصل عدد الطلاب المشاركين في المسابقة إلى نحو 1138 طالباً بينما وصل عدد المشاركين في فئة الكبار إلى 693 مشاركاً، ينتمون إلى 83 جنسية مقيمة في قطر، ومن بين المشاركين 39 قطرياً، وأغلبية المشاركين من الهند والفلبين والولايات المتحدة وبريطانيا ومصر وباكستان والأردن ولبنان.

وكانت المؤسسة العامة للحي الثقافي- كتارا، قد أطلقت في مارس الماضي مسابقة للكتابة باللغة الإنجليزية للمواطنين والمقيمين في قطر، ضمن فئتي الطلاب والكبار، حول تجربة العمل من المنزل (للطلاب) والدراسة من المنزل (للطلاب) وذلك بالتزامن مع إعلان الحكومة عن إغلاق جزئي للمؤسسات في القطاعين العام والخاص ضمن الإجراءات الاحترازية لمنع انتشار فيروس (كوفيد-19).

ويذكر أنه سيتم اختيار المشاركات الفائزة من قبل لجنة حكام من ذوي الكفاءة العالية، والجوائز الأولى والثانية والثالثة في كلتا الفئتين بقيمة 10000 ريال و7000 ريال و5000 ريال على التوالي، وقد قررت كتارا أيضاً منح سبع جوائز ترضية في كل فئة وذلك مراعاة للعدد الضخم من المشاركين، كما

Cultural Village Foundation – Katara presents

Katara Writing Competition

Studying From Home for Students

Maximum number of words: 1,500
Last date for submission: 20 April 2020

First Prize: 10,000 QR
Second Prize: 7,000 QR
Third Prize: 5,000 QR

Entries must be sent to: ec2020@katara.qa

Terms and conditions:

- The literature will be in English.
- All students in the age group of 10 to 17 years can participate.
- Participants must write about their actual study-at-home experiences during the coronavirus pandemic.
- Participants must give the following details: Name, Age, Grade, Name of the School & Nationality including parents' contact details.

كتارا
katara

www.katara.net

علماء أشهر المسلمين

في الدين الإسلامي

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

الإمام البخاري

● هو محمد بن إسماعيل البخاري، يعد الإمام البخاري أشهر علماء المسلمين في الدين، كما أنه يعتبر أحد أهم علماء الحديث، كما اشتهر بكتابه الجامع الصحيح لأحاديث النبي صلى الله عليه وسلم. ● ولد الإمام البخاري عام 194 هجرية في مدينة بخارى، وقد توفي والده وهو صغير وتولت تربيته ورعايته والدته، وكان محبا للحفظ، حيث قام بحفظ القرآن الكريم وأحب علم الحديث ولما بلغ عمر السادسة عشرة حفظ كتب المحدثين مثل ابن المبارك. ● ومن أشهر مؤلفات الإمام البخاري الجامع الصحيح، خلق أفعال العباد، الأدب المفرد والتاريخ الكبير وأيضا التاريخ الصغير، لكن هناك كتاب له اكتسب شهرة كبيرة حيث يعتبر أشهر كتبه وهو كتاب صحيح البخاري، حيث أنفق فيه ستة عشرة عاما من عمره، كما يضم الكتاب 7275 حديثا، ونظرا لأهمية ذلك الكتاب قام أهل العلم بدراسة هذا الكتاب وشرحه وأيضا ترجمته إلى لغات أخرى، توفي الإمام البخاري عام 256 من الهجرة وكان عمره آنذاك 62 عاما.



النسيج والسجاد

بربط النسيج بحاجة الناس العامة له، فكثرت مصانعه والعاملون فيه تلبية لتلك الحاجات، حتى برز كنوع من أنواع الفن الإسلامي، وخُصَّ بعناية الفنانين والتساجين. فقد أنشأت بعض الدول المسلمة دورًا خاصة تشرف عليها الدولة. مهمتها إنتاج الملابس لبيت الخلافة. وقد أطلق على هذه الدور اسم دور الطراز واشتهرت بعض المدن في إنتاج أنواع معينة من المنتجات، فعرفت دمشق

ارتبط النسيج بحاجة الناس العامة له، فكثرت مصانعه والعاملون فيه تلبية لتلك الحاجات، حتى برز كنوع من أنواع الفن الإسلامي، وخُصَّ بعناية الفنانين والتساجين. فقد أنشأت بعض الدول المسلمة دورًا خاصة تشرف عليها الدولة. مهمتها إنتاج الملابس لبيت الخلافة. وقد أطلق على هذه الدور اسم دور الطراز واشتهرت بعض المدن في إنتاج أنواع معينة من المنتجات، فعرفت دمشق



الفن الإسلامي

جاء الإسلام إلى بلاد شهدت حضارات سابقة على مر العصور، فأخذ منها وأعطى، وتكونت بمجنيه حضارة جديدة عُرفت بالحضارة الإسلامية التي تعددت فيها أنواع الفن الإسلامي وقوانينها الاجتماعية، وحيثما وصل الإسلام، وصلت الحضارة الإسلامية بأساسها الفكري والنظري، التي كانت موحدة وتعددت إبداعاتها وتنوعت أشكالها، وكان الفن صيغة الحضارة الأولى، واختلاف أنواع الفن الإسلامي هو الصيغة الحضارية الإبداعية التي تنتسب إلى عقيدة الإسلام فكرًا وتطبيقًا.

عدل سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه

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

القصة الثامنة

لن أبرئ بعدك أحدا

دخل عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه على أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها ، وكان ذا مال كثير ، فقالت رضي الله عنها كأنها تحضه على الإنفاق : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : إن من أصحابي من لا يراني بعد أن أموت أبدا . ارتعدت فرائص عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه ، وانحشرت الكلمات بين أوتار حنجرتة ، ونهض من عندها مذعورا حتى دخل على عمر بن الخطاب رضي الله عنه . فقال عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه : اسمع ماتقول أمك .. وأخبره بما قالت ... أوجس عمر خيفة ، وأحس الأرض تميد به ، فقام مسرعا حتى أتى أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها . فقال وهو جاك : أنشدك بالله أمنهم أنا ؟!!!!!! قال أم سلمة رضي الله عنها : لا ولن أبرئ بعدك أحدا .



الكيوي

القيم لكل 100 جرام

المعادن	الفيتامينات	القيمة الغذائية
حديد 4%	فيتامين «ج» 213%	طاقة 61 كالوري
كالسيوم 3.5%	فيتامين «ب6» 22%	كربوهيدرات 14.6 جرام
ماغنيسيوم 4%	حمض الفوليك 12%	بروتين 1 جرام
نحاس 14%	فيتامين «أ» 101%	الدهون 0.52 جرام

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا اغفر لنا ذنوبنا وإسرافنا في أمرنا وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين»



فخذ الخروف مشوي

طبقات، ثم نحفظها يوما كاملا في الثلاجة، ونحرص على تقليب فخذ الخروف المفوفة بالقصدير كل ست ساعات، كي تتشرب الخلطة كاملة. في فرن درجة حرارته عالية، نضع فخذ الخروف ملفوفة بالقصدير في صينية الفرن، لمدة ساعة كاملة، في الطبقة السفلى من الفرن، وبعد انقضاء الساعة، نخفف درجة الحرارة لتصبح هادئة، ونترك فخذ الخروف ثلاث ساعات أخرى، حتى تنضج تماما، وبالإمكان زيادة نصف ساعة إضافية للتأكد من النضج. بعد أن نتأكد من نضج فخذ الخروف، نقدمها ساخنة مع أرز بسمتي، مقلل مع الجزر والبازيلاء واللحمة المفرومة والتوابل، ومكسرات مقلية، مثل: اللوز، والصنوبر، والكاجو، بالإضافة إلى المقبلات، والمخللات، والسلطات، واللبن، والمثل، والخضراوات البرقية، مثل: البصل الأخضر، والجرجير، والبقدونس.

الكمية تكفي: 6- 8 اشخاص



بورق القصدير، ونضع باقي الخلطة و تتبيلة المكونة من اللبن وزيت الزيتون والليمون والبهارات على فخذ الخروف، بالإضافة إلى رشة ملح حسب الرغبة، ونلف فخذ الخروف جيدا بورق القصدير، ونلفها بخمس

ثقوب باستخدام سكين حادة. نحشو فصوص الثوم في الشقوق التي عملناها في الفخذ، وخصوصا عند المفاصل. نغطي فخذ الخروف بشكل كامل، بشرائح البصل المقطعة. نغطي صينية تتسع لفخذ الخروف

المكونات

فخذ خروف بلدي، مكشوط عنها الدهن. كوب لبن. أربع ملاعق كبيرة زيت زيتون. نصف كوب عصير ليمون طازج. بهارات مشكلة. رشة قرفة مطحونة. رشة بهارات جوزة الطيب. ملعقة صغيرة من بودرة الثوم. ملعقة كبيرة هيل مطحون. فلفل أسود حسب الرغبة. رشة شطة حمراء بودرة حسب الرغبة. جبنا بصل كبيرتان، ومقطعتان إلى شرائح. عشرة فصوص ثوم. ملح حسب الرغبة.

طريقة التحضير

في الخلاط الكهربائي نخلط اللبن، وزيت الزيتون، وعصير الليمون، والبهارات المشكلة، وبودرة الثوم، وبودرة البصل، والهيل المطحون، ورشة ملح، ورشة جوزة الطيب، والقرفة. ندهن فخذ الخروف بالخلطة. بعد أن نعمل شقوق طولية في الفخذ، وبضعة

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

بشار الحلبي

منتج

جزيرة البنانا