

برعاية



رئيس مجلس الإدارة

الدكتور خالد بن نواف بن نواف

رئيس التحرير

محمد حجي



Issue No 16 - Saturday 9 May 2020

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة شهر رمضان المبارك

العدد 16 - السبت 16 رمضان 1441 هـ - 9 مايو 2020



@lusailnews

العشاء
7:41

المغرب
6:11

العصر
2:58

الظهر
11:30

الشروق
4:53

الفجر
3:29

مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

750 مليار دولار تكلفة قمامة العالم سنوياً.. تقارير:

التشراء المفرط وسوء التخطيط أسباب هدر الطعام

7-6 التفاصيل

عينك على



التفاصيل
04

د. المريخي: المتاجرة
مع الله أعظم مواسم
التجارة لا خسارة فيها

عدد محدود يصلون
الجمعة الثالثة من
رمضان في الأقصى

التفاصيل
05



الملتقى القطري للمؤلفين
QATARI FORUM FOR AUTHORS
هيئة ثقافية تتبع لوزارة الثقافة والرياضة

التفاصيل
02

ضمن مبادرات الملتقى الرمضانية

المير يحاور
أهم المؤلفين
في «أقرا تي ببساطة»



التفاصيل
09

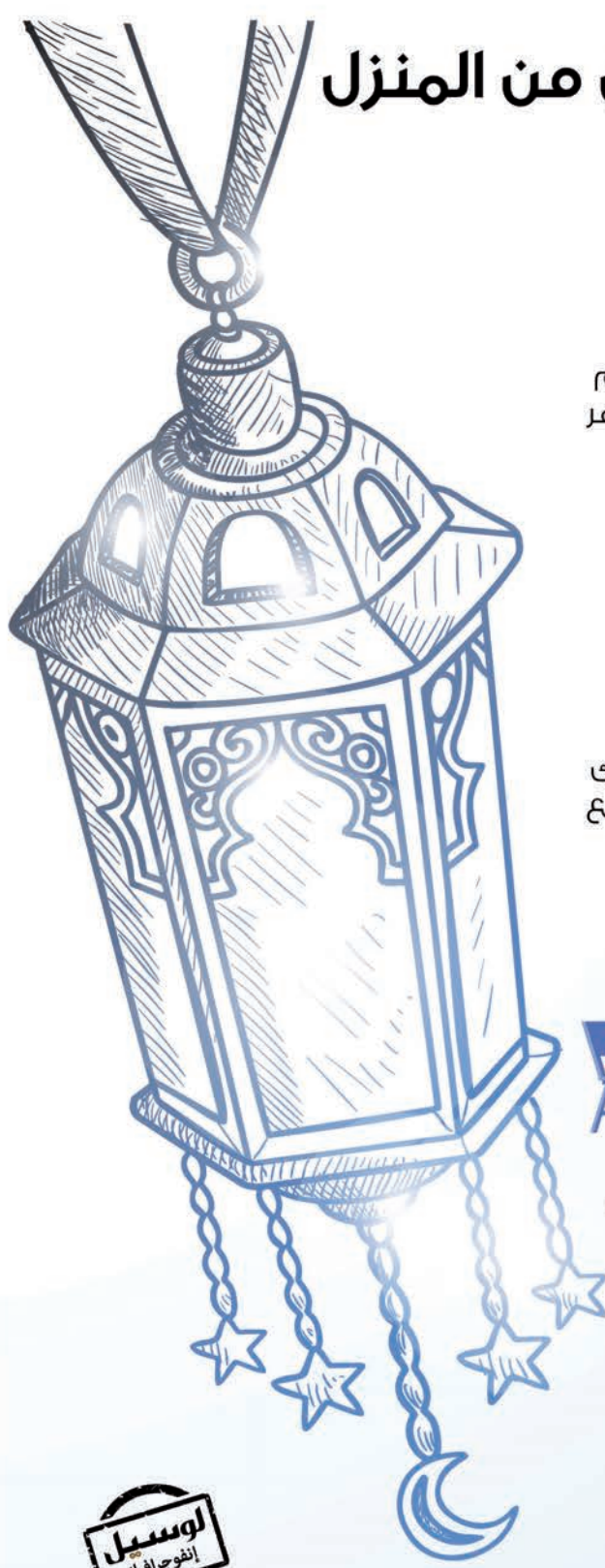
دراسة تستعرض
تغيرات تطرأ على
مرضى الأمراض المزمنة

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت



المصدر: لوسيل

By: Noureldin Medhat



وصايا اغتنام رمضان من المنزل



صاحب القرآن والتزم
بقراءته فـرمضان شهر
القرآن



اشغل وقتك بالعبادة
فمن اغتنم الوقت
فاز بالأجر



اذكر الله في مصلاك
بعد الفجر حتى تطلع
الشمس



صل الصلوات الخمس
المكتوبة في أوقاتها
وأهم أهل بيتك



أكثر من الذكر
والدعاء لله خاصة
وأنت صائم



صل رحمك عبر
الهاتف للحفاظ على
نفسك وأهلك



أجمع أهل بيتك
على صلاة التراويح
وأوتر بثلاث ركعات



فطر صائماً وأخرج
الصدقات قدر
استطاعتك



www.lusailnews.net

كتارا تغمر بيوت الأطفال بالفرح في احتفالية القرنقعوه



جولة شملت مختلف مناطق قطر وشارك فيها نجوم
الرياضة في قطر مثل البطل العالمي والأولمبي معتر
برشم ولاعب المنتخب القطري عبد الكريم حسن،
والمستشار الكابتن طلال منصور، بالإضافة إلى
مشاهير السوشيال ميديا، وذلك من خلال سيارات
خاصة جابت بها مختلف المناطق والأحياء.



02 التفاصيل

تحت شعار (قرنقعوه السنة غير خلك في البيت)
ببإقامة من الفعاليات والأنشطة التي ساهمت في
إضفاء الفرح، ورسم البسمة على شفاه الأطفال
الذين اقتضت الظروف الصحية الراهنة التزامهم
بالجلوس في البيوت والمحافظة على نظام التباعد
الاجتماعي.

وعقب الإفطار، بدأت كتارا احتفالياتها التي حملت
نكهة جديدة ومختلفة، حيث قامت كتارا، بتنظيم

وسط مشاعر الفرح والبهجة التي غمرت قلوب
الصغار والكبار، أحييت المؤسسة العامة للحي الثقافي
«كتارا» مساء أمس الأول ليلة القرنقعوه، حيث جاءت
الاحتفالية باللبلة التراثية هذا العام بشكل جديد
وأسلوب مبتكر، حفاظاً على صحة وسلامة الأطفال
ومنع التجمعات، وتماشياً مع الإجراءات الاحترازية
التي تتخذها المؤسسة لمنع انتشار فيروس كورونا.
وتميزت احتفالية كتارا بليلة القرنقعوه التي أقيمت



نكهة جديدة رافقت الليلة التراثية

كتارا تغمر بيوت الأطفال بالفرح في احتفالية القرنقعوه



الإلكترونية الخاصة بالأطفال والتي تحتوي على ألعاب البلاي ستيشن، كما استمع الأطفال من منازلهم، إلى أغاني القرنقعوه التراثية المحببة من خلال طائرات الدرون التي أطلقتها كتارا ضمن جولة شملت أيضا مختلف المناطق.

من جهة أخرى، لم يقتصر توزيع الهدايا على الأطفال في مناطقهم وداخل بيوتهم ووسط أسرهم فحسب، بل قامت كتارا بتوزيع هدايا مميزة على المحاجر الصحية ومؤسسة دريمة، إلى جانب توزيعها للمطلبات الخارجية للأكل من مطاعم كتارا وكذلك مع حملة زاد كتارا الرمضانية، إلى جانب توزيعات حصص حملة نعين ونعاون اليومية.

كما أضافت كتارا عبر مواقعها في وسائل التواصل الاجتماعي، العديد من المسابقات على النسخة الحالية لاحتفالياتها بليلة القرنقعوه مثل مسابقة أجمل زي للأطفال من خلال تصوير فيديو أو صورة فوتوغرافية، بالإضافة إلى سلة كتارا الإلكترونية التي تضم بطاقات تسوق إلكترونية لألعاب بلاي ستيشن وإكس بوكس.

يشار إلى أن كتارا قامت بتغليف الهدايا الخاصة بالأطفال في احتفالياتها لليلة القرنقعوه وطبقت خلالها جميع إجراءات الصحة والسلامة والأمان، إذ تم تغليف الهدايا ووضعها ضمن كيسين، الأول يمسه المتطوع، والآخر يضم الهدايا ويأخذه الطفل مع مراعاة ارتدائه لقفازات.

مشاهير الرياضة

شاركوا في توزيع

الهدايا على الأطفال

في منازلهم



وسط مشاعر الفرح والبهجة التي غمرت قلوب الصغار والكبار، أحيت المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا» مساء أمس الأول ليلة القرنقعوه، حيث جاءت الاحتفالية بالليلة التراثية هذا العام بشكل جديد وأسلوب مبتكر، حفاظاً على صحة وسلامة الأطفال ومنع التجمعات، وتماشياً مع الإجراءات الاحترازية التي تتخذها المؤسسة لمنع انتشار فيروس كورونا. وتميزت احتفالية كتارا بليلة القرنقعوه التي أقيمت تحت شعار (قرنقعوه السنة غير خلك في البيت) بباقة من الفعاليات والأنشطة التي ساهمت في إضفاء الفرح، ورسم البسمة على شفاه الأطفال الذين اقتضت الظروف الصحية الراهنة التزامهم بالجلوس في البيوت والمحافظة على نظام التباعد الاجتماعي.

وعقب الإفطار، بدأت كتارا احتفالياتها التي حملت نكهة جديدة ومختلفة، حيث قامت كتارا، بتنظيم جولة شملت مختلف مناطق قطر وشارك فيها نجوم الرياضة في قطر مثل البطل العالمي والأولمبي معزز برشم ولأعب المنتخب القطري عبد الكريم حسن، والمستشار الكابتن طلال منصور، بالإضافة إلى مشاهير السوشيال ميديا، وذلك من خلال سيارات خاصة جابت بها مختلف المناطق والأحياء، ووصلت إلى بيوت الأطفال مستخدمة مكبرات الصوت، وبادرت إلى تسليمهم مجموعة كبيرة ومتنوعة من الهدايا التي ضمت بينها إلى جانب الحلوى والمكسرات، نسخاً من تي شيرت اللاعب النجم حسن الهيدوس كابتن منتخب قطر لكرة القدم إضافة إلى مجموعة كبيرة من كرات القدم وأسطوانات الألعاب

ضمن مبادرات الملتقى الرمضانية

المير يحاور أهم المؤلفين في «اقرأني ببساطة»



■ عمر المير

حيث حاورهم وسألهم عن اهتماماتهم ومصادر إلهامهم وكتبهم المفضلة وعن طموحاتهم في الكتابة ورأيهم في معارض الكتاب وانتظارهم منها وفتح لهم المجال للحديث عن بعض المواقع التي صادفتهم في تجربة الكتابة. كما سيواصل الكاتب القطري الشاب هذه المبادرة طيلة شهر رمضان باستضافة مجموعة أخرى من الكتاب المميزين من داخل وخارج دولة قطر للحديث عن تجاربهم.

خلف القلم والذي يضع جزءاً من روحه في كتاباته. وقد استضاف المير منذ بداية شهر رمضان عدة أسماء معروفة في عالم الثقافة والتأليف وهم الكاتب الكويتي سعد البدر والكاتب القطري محمد المري والكاتبة الكويتية سلمى سعود والكاتب القطري عبدالله فخر والكاتبة الكويتية أسرار الانصاري والكاتبة القطري ناصر يوسف والكاتب الكويتي عبدالله الدليمي والكاتبة القطرية عايشة الكواري

من بين المبادرات القيمة التي طرحت خلال شهر رمضان مبادرة الكاتب عمر المير عضو الملتقى القطري للمؤلفين بعنوان «اقرأني ببساطة» والتي تم بثها مباشرة عن طريق صفحته الخاصة على برنامج إنستجرام وذلك بهدف كسر وتيرة التوتر لدى المجتمع من خلال تقديم برنامج حوارى ممتع حيث يحاور المير مجموعة من المؤلفين بشكل ودي لإذابة الجليد بين الكاتب والقارئ ليتمكن القارئ والناقد من التعرف على المؤلف الذي يقبع



منذ بداية الحجر المنزلي الذي فرضته الظروف الحالية وانتشار فيروس كورونا اتجه المثقفون أصحاب الفكر والقلم ولاسيما الشباب إلى العمل التوعوي والمبادرات الهادفة التي عاضدت جهود الدولة والجهات المختصة وأثرت الساحة الثقافية وجعلت المهتمين بالثقافة يجدون الفرصة للقاء وقتهم بما ينفعهم.



دعا إلى استثمار الوقت الرمضاني بالعمل الصالح.. د. المريخي:

المتاجرة مع الله أعظم مواسم التجارة لا خسارة فيها

للنجاة من النار بإذن الله والفوز بالجنة والرضوان والتخلص من الذنوب والمعاصي، فكم للشيطان من سرعة ومحكومي وكم أضل الشيطان وكم أغوى من ابن آدم وكم هدم من بنيان حسي ومعنوي وكم خرب من أسرة وبيت وعائلة وكم فرق بين زوجين وأخوين، وكم فوتوا على عبد الله وعلى أمة الله من الأجور والثواب والخبرات.

ولفت فضيلته إلى أن المال وديعة في يد العبد ليس له منه إلا ما أكل فأفنى أو لبس فأبلى أو تصدق فأمضى وفي المال زكاة تستخرج إذا بلغ الحول والنصاب تطهر الإنسان وتركيه عند ربه، يقول الله تعالى: (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ)، تطهرهم من دنس الذنوب وتذكهم ترفعهم عن منازل النفاق وترفعهم إلى منازل المخلصين، يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: الصدقة

برهان يعني برهان على الإيمان، ويقول: (اتقوا النار ولو بشق تمرة)، وفي رؤى منامه صلى الله عليه وسلم يقول: (ورأيت رجلاً من أمتي بقي بيده وجهه وهج النار وشزرها فجاءته صدقته فصارت سخرة بينه وبين النار فضلاً على رأسه)، فاستخرجوا زكواتكم وصدقاتكم ببارك الله لكم ويحفظكم.

ليلة القدر

وأكد أن هذا الشهر مليء بالخيرات فليكن عبد الله ولتكن أمة الله حاوية لكل الخيرات متزودة من كل الصدقات والصالحات (وَلَا تَحْزَنْ فِيهِ الْكَفَايَةُ وَعَمِلْتَ مَا فِيهِ الْوَقَايَةُ فالأمر بيد الله والقبول عنده ولا تدري يا عبد الله أي الأعمال مقبول أيها مردود، وتستقبلون بعد أيام عشرًا مباركات هي العشر الأواخر من رمضان، لا يخفى عليكم مقامها ومكانتها، كان رسول الله صلى الله عليه وسلم بخصها بمعاملة خاصة، يتفرغ فيها للعبادة ويوقظ أهله ويطوي فراشه ويعتكف فيه الليلة المباركة ليلة القدر التي نزل فيها القرآن: (إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ)، ومن قام ليلة القدر إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه، تنزل فيها الخيرات والرحمات والملائكة، لذلك تحروا ليلة القدر في العشر الأواخر من رمضان وادعوا الله تعالى واطلبوا منه العفو والعافية، والمسلم في الظروف التي تعرفونها يطمئن لإيمانه ويتوكل على ربه، والله سبحانه وتعالى قال: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ)، والحمد لله على كل حال.



والصعاليك وامتلاء الساحة بالبلايا.

أمراض القلوب

وقال فضيلته: ما أوحنا إلى الدعاء ونحن في رمضان ليذهب الله تعالى بالدعاء والقرآن ما في القلوب من الأمراض والضغائن وتطيرها من الأردن والضوائق وقلة الحيلة، ففي القلوب أمراض عجيبة بسبب الران الذي أطبق عليها فحال بينها وبين نور الإيمان والقرآن، استكثرنا من العمل الصالح الخالص لله تعالى فهو الرصيد الحقيقي للقبور والبرزخ ويوم النشور وقبل ذلك بالتوفيق في هذه الدنيا، استكثرنا من العمل الصالح فقد فتح الله لكم أبوابه في شهركم هذا، أينما تولوا وجوهكم فثمة باب مشرع من العمل الصالح في رمضان، ولا مجال في هذا الشهر الكريم لغير العمل الصالح ولا يهلك في رمضان إلا هالك لأن الله تعالى يغلق أبواب الجحيم ويفتح أبواب الجنة ويصفد الشياطين ويحال بينها بينك من الوسوسة والإغواء والإضلال وإيقاع الفتن والتخريب وهدم الأعمال الصالحة.

أبواب الجنة

ونوه فضيلته إلى قوله صلى الله عليه وسلم: (إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ، فَتُحْتَفَتُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَتُغْلَقَتُ أَبْوَابُ النَّارِ، وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ)، وهذه غنيمة عظيمة، عباد الله، في رمضان

وأجر عظيم. وبين د. المريخي أن رمضان فيه بركة للأبدان والبلدان والمجتمعات وبشر الله تعالى أهل القيام بخير كثير كما في قوله: (تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنْ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ)، وقال صلى الله عليه وسلم: (أَفْضَلُ الصَّلَاةِ، بَعْدَ الْفَرِيضَةِ، صَلَاةُ اللَّيْلِ) وأكدوا رحمكم الله على قراءة القرآن العظيم كلام رب العالمين وتدبروه واتلوه آناء الليل وأطراف النهار ففيه الرحمة والبركة والرفعة، وكما قال تعالى: (لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ)، ومن قرأ حرفًا من كتاب الله فله به حسنة والحسنة بعشر أمثالها، هو حبل الله المتين طرفة عند الله وطرفه الثاني عنكم، (إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَنْ تَبُورَ). وأشار د. المريخي إلى أن الدعاء في رمضان له خاصية فقد جاء الأمر بها بعد آية الصيام وفي هذا إشارة إلى أهميته ومنزلته ومقامه فقال الله تعالى بعد آيات الصيام: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ)، وقال تعالى: (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَآخِرِينَ)، وما أوحنا للدعاء ونحن في هذه الدنيا وازمنتها المتاخرة، وانقلاب الموازين وتقديم المؤخر وتأخير المقدم والعمى القلبي والفتن والمحن والظلمة والحاقدين والمنافقين



شهر رمضان مليء بالخيرات فليكن عبد الله ولتكن أمة الله حاوية لكل الخيرات متزودة من كل الصدقات والصالحات (وَلَا تَحْزَنْ فِيهِ الْكَفَايَةُ وَعَمِلْتَ مَا فِيهِ الْوَقَايَةُ فالأمر بيد الله والقبول عنده ولا تدري يا عبد الله أي الأعمال مقبول أيها مردود، وتستقبلون بعد أيام عشرًا مباركات هي العشر الأواخر من رمضان، لا يخفى عليكم مقامها ومكانتها، كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يخصصها بمعاملة خاصة، يتفرغ فيها للعبادة ويوقظ أهله ويطوي فراشه ويعتكف فيه الليلة المباركة ليلة القدر التي نزل فيها القرآن.



دعا فضيلة الشيخ الدكتور محمد بن حسن المريخي إلى اغتنام شهر رمضان الفضيل، مضيافاً: تمر الأيام مستعجلة وتمضي السنين مسرعة، وتتقوض خيام الشهور وتتصرم الليالي والأيام، بالأمس استقبلنا شهر رمضان المعظم، وما نحن نخرج من نصفه الأول، مضى من شهرنا صدره وانقضى شطره واكتمل بدره.

وقال في خطبة الجمعة بمسجد الإمام محمد بن عبد الوهاب: استبقوا الخيرات قبل أن يغلق الباب، أيها المسلمون مهما أوتي المرء من خزائن الأرض ومهما ملك من الدنيا فلن يساوي شيئاً يذكر لما عند الله عز وجل لأن المتاجرة مع الله تعالى تجارة لا خسارة فيها ولا تبور بل تعود على العبد بالرفعة والتوفيق والخلود في الرضوان والنعيم، أما تجارة الدنيا فيها الخسارة والربح المؤقت.

وأكد د. المريخي أن رمضان هو شهر الله الفضيل، من أعظم مواسم التجارة مع الله، شهر ملاه الله تعالى من العمل الصالح ورتب عليه الأجر والثواب فلا تغفلوا عن العمل الصالح فإنه ثمين في شهر رمضان، ومن أعجب العجائب عباد الله أن يتمنى الكافر عند الاحتضار وهو في استقبال الموت، يتمنى الرجعة ليعمل صالحاً فقط، لم يتمن الزوجة ولا الولد ولا المال ولا الملك.

واستدل فضيلته بقوله تعالى: (حَتَّى إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ * لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ)، ولقد حذر الله تعالى من لقاءه بلا عمل صالح بعد الإيمان فقال الله تعالى: (مَنْ يَأْتِ رَبَّهُ مُجْرِمًا فَإِنَّ لَهُ جَهَنَّمَ لَا يَفُوتُ فِيهَا وَلَا يَحْيَى)، ثم بين الله تعالى فضل صاحب العمل الصالح ومقامه عنده سبحانه وتعالى، فقال: (وَمَنْ يَأْتِهِ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ الصَّالِحَاتِ فَأُولَٰئِكَ لَهُمُ الدَّرَجَاتُ الْعُلَى * جِئْتُكَ عَنْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا * وَذَٰلِكَ جَزَاءُ مَنْ تَزَكَّى)، حتى تمنى الكافر العمل الصالح فقط دون غيره تمناء وهو يتقلب في النار، وقال الله تعالى: (وَهُمْ يَضْطَرُّونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ)، إلى أن قال الله تعالى له (أَوَلَمْ نَعْمَرْكُمْ مَا يَذَّكَّرُ فِيهِ مَنْ تَذَكَّرْ وَجَاءَكُمْ النَّذِيرُ).

كما أكد أنه ما رؤى وقت ولا شهود زمان تكاثر فيه العمل الصالح مثل شهر رمضان الذي امتلأ صالحات وأي صالحات وأي نفحات كل واحدة منها هي أكبر من اختها في ثوابها ومكافاتها وهي عمل قليل ميسر سهّل كقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ)، فلا تغفلوا عن استثمار الوقت الرمضاني بالعمل الصالح، أكدوا على الصيام كما أمرتم وأحفظوه من محبطاته ومفسداته ومرخصاته ومذهبات أجره وثوابه. وقال فضيلته: صوموا صياماً ينفعكم عند ربكم عز وجل، ترفع به درجاتكم ويرضى عنكم به ربكم، يشفع لكم ويأتيكم يوم القيامة بربوبكم ويكون لكم سترًا عن النار، الصيام جنة يستجن بها العبد من النار، وكما قال سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم: (مَنْ صَامَ يَوْمًا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بَعْدَ اللَّهِ وَجْهَهُ عَنِ النَّارِ سَبْعِينَ خَرِيفًا)، وقال في حديث: (رَأَيْتُ رَجُلًا مِنْ أُمَّتِي عَظِشًا، كَلِمَا دَنَا مِنْ حَوْضِ مُنْعٍ وَطُرِدَ، فَجَاءَهُ صِيَامُهُ شَهْرَ رَمَضَانَ فَاسْقَاهُ وَرَوَاهُ)، وأكدوا عباد الله على القيام حتى في بيوتكم ففيه خير كثير



عدد محدود يصلون الجمعة الثالثة من رمضان في الأقصى

القدس – رويترز

بدا المسجد الأقصى خاليا إلا من عدد محدود من موظفي دائرة الأوقاف ورجال الدين في الجمعة الثالثة من شهر رمضان مع استمرار الإجراءات المفروضة لمواجهة انتشار فيروس كورونا.

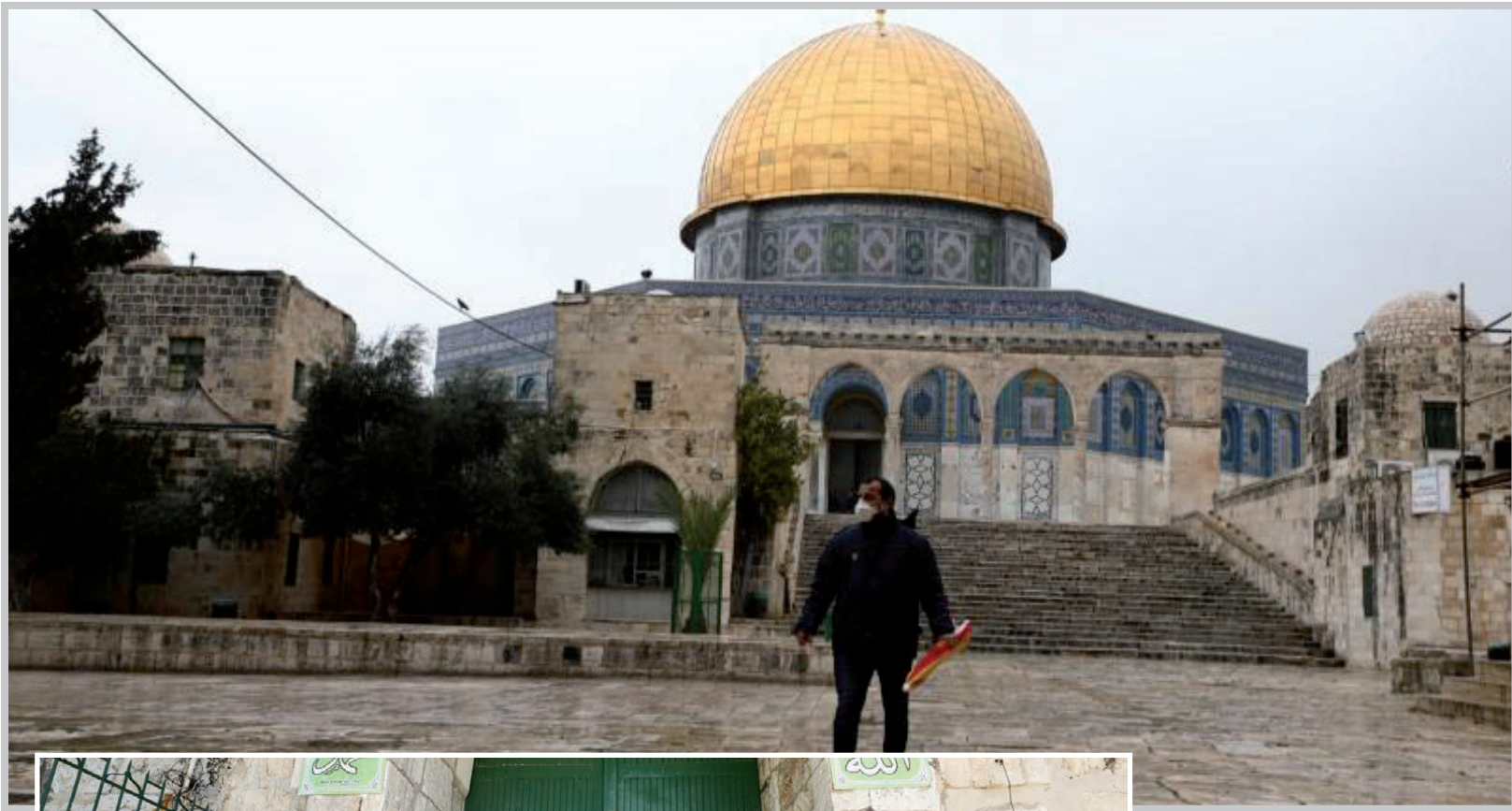
وقال خطيب الجمعة في المسجد الأقصى الشيخ يوسف أبو سينة «عباد الله.. ما زالت المساجد مغلقة والألم يعتصر القلوب، ونحن نعلم أن القلوب تشتد شوقا للتعب والصلاة والدعاء والركوع والسجود في هذه الرحاب الطاهرة وفي المسجد الأقصى».

وأضاف في خطبة الجمعة «فنحن لم نعرف إغلاقه منذ زمن بعيد، وقريبا سوف يفتح بإذن الله حتى تتغير هذه الأحوال. لقد عم البلاد هذا الوباء وغم النفوس وأذاب الأكساد وقطع القلوب وأدمى العيون وفرق الأحباب، وقريبا ستفرج الغمة».

وفي مشاهد نادرة، ربما لم يرها ثالث الحرمين الشريفين في تاريخه، جلس بضعة من رجال الدين وهم يضعون الكمائم ويحافظون على مسافات فيما بينهم امتثالا للقيود المفروضة بسبب وباء كورونا.

وفي السنوات الماضية، كان عشرات الآلاف من المصلين يحتشدون في المسجد الأقصى لأداء صلاة الجمعة، وكان العدد يزداد في شهر رمضان سواء في صلاة الجمعة أو التراويح.

وكانت إسرائيل تعمل في شهر رمضان على تخفيف إجراءاتها المفروضة على الفلسطينيين لدخول المدينة التي تسيطر عليها وبنت جدارا حولها



وجعلت العبور إليها من خلال بوابات حديدية ضخمة وبتصاريح خاصة لسكان الضفة الغربية وقطاع غزة. وبحث دائرة الأوقاف خطبة وصلاة الجمعة مباشرة على مواقع التواصل الاجتماعي.

وتشير آخر الإحصائيات الرسمية إلى تسجيل 547 إصابة بفيروس كورونا بين الفلسطينيين منها 172 في القدس، إضافة إلى أربع حالات وفاة بالفيروس اثنتان منها في المدينة المقدسة.

بسبب انتشار فيروس كورونا

تلتهم رمضان من دون «نكهة» في المغرب العربي

مقاهي ولا مصلين في المساجد.. لم يسبق أن شهدنا هذا».

ورغم حظر التجوال في المغرب لمنع السهرات الرمضانية، إلا أن بعض المخالفين يخرجون «غير بعيد عن البيت لتدخين سيجارة ثم العودة مباشرة»، كما يقول شاب من حي شعبي في سلا قرب الرباط. وحتى ملعب كرة القدم المقابل للحي خال من اللاعبين الذين اعتادوا تنظيم دورات رياضية بمناسبة رمضان.

وحذرت مجموعة «أطباء الجزائر» عبر صفحتها على فيسبوك من أن تخفيف إجراءات الحجر أدى إلى ارتفاع عدد الإصابات بفيروس كوفيد-19 خلال الأسبوع الأول من رمضان، إن تم تسجيل أكثر من ألف حالة جديدة بين اليومين الأول والسابع.

ومن الإجراءات التي تترك أثرا سلبيا كبيرا في رمضان، منع «مطاعم الرحمة» في الجزائر، وهي موائد إفطار تنظمها جمعيات خيرية في كل أرجاء البلاد لتقديم وجبات ليس للفقراء فقط ولكن أيضا لكل من لم يتمكن من الذهاب إلى منزله بسبب العمل أو عدم توفر وسيلة نقل.

ومن أكثر الجمعيات الناشطة في هذا المجال «مؤسسة ناس الخير» المعروفة بخيمتها العملاقة في حي باب الواد الشعبي بالعاصمة الجزائرية والتي غابت هذه السنة بسبب وباء كوفيد-19.

ويقول المنسق العام للجمعية فخر الدين زروقي «عملنا لم يتوقف هذه السنة حتى وإن لم نتمكن من نصب خيمتنا حيث كنا نقدم حتى 1500 وجبة يوميا. لكن بدل أن ندعو الناس للإفطار، نقوم نحن بإيصال الإفطار لهم».

وبحسب زروقي، فإن الطلب «تضاعف عشر مرات، لذلك نعمل من أجل الوصول إلى عشرة آلاف وجبة يوميا».

لكن بالنسبة إلى سمير، أحد المتطوعين في الهلال الأحمر الجزائري، «عدد الذين تصلهم الإعانات قليل جدا مقارنة بعدد المحتاجين. فبينما نتأسف نحن على غياب نكهة رمضان بسبب حلوى أو سهرة، هناك من لا يجد ثمرة يفطر عليها».

في الجزائر، وبعدما قزرت الحكومة الجزائرية تخفيف إجراءات الحجر والسماح بعودة بعض الأنشطة التجارية ومنها محلات بيع الزلاية و«قلب اللوز» المصنوعة من السميد والمحشوة باللوز، عادت إلى إغلاقها. فقد هرع الصائمون في اليوم الأول من رمضان بأعداد كبيرة إلى محلات الحلويات، وتشكلت طوابير طويلة دون احترام إجراءات التباعد والوقاية الصحية، مثل وضع الكمائم.

ومنهم من قطع أكثر من 30 كيلو مترا من العاصمة الجزائرية نحو بوفاريك المعروفة بصناعة الزلاية، بمجرد رفع الحجر عنها، باعتبارها تقع في إقليم ولاية البليدة، بؤرة وباء كورونا في البلاد.

وانتقل سالم (51 عاما)، العامل في ورشة بناء، في اليوم الثاني من رمضان إلى بوفاريك لشراء الزلاية التي يقول إنها «نكهة رمضان وسلطانة مائدة الإفطار»، لكنه عاد «خائبا». ويقول بأسف «منذ ثلاثين سنة وأنا لا أتخلف أبدا على شراء زلاية بوفاريك، لكن المدينة هذه السنة حزينة وأغلب محلاتها مغلقة والمفتوحة مكتظة بالزبائن بشكل مخيف جعلنا أنا ورفيقي نعود إلى العاصمة خائبين خالبي الدين».

في العاصمة، لجأ أشهر محل لبيع «قلب اللوز» في القصبة، الوسط القديم للجزائر العاصمة، إلى تنظيم البيع بناء على مواعيد. «تقدم الطلبية، تدفع، يحدد لك رقم وموعد للحصول على الحلويات، دون الحاجة للوقوف في الطابور».

في قسنطينة، إحدى أكبر المدن في الشرق الجزائري، حصل تدافع بين الزبائن من أجل شراء حلوى «الجوزية» المصنوعة من العسل والجوز والأساسية على مائدة رمضان، فأمر مسؤولو المدينة بخلق محلات الحلويات.

في المغرب، تتوفر «الشباكية» المعسلة والحلويات التقليدية الخاصة برمضان بشكل عام في الأسواق الشعبية وحتى في المتاجر الكبرى.

ويقول أستاذ مدرسة يعيش وحيدا في مراكش، «كل شيء موجود، لكن في المقابل لا أستطيع التنقل لتناول الإفطار مع والدي».

ويضيف «الوضع أكثر غرابة في الليل، فلا

الجزائر – أ ف ب

«ذهبت نكهة رمضان» هي عبارة يكررها الصائمون في منطقة المغرب العربي، بعدما حرمهم فيروس كورونا المستجد من أنواع من الحلويات ومن التحلق حول موائد الإفطار العائلية ومن السهرات الرمضانية وحرم المحتاجين من موائد الخير.

وتقول الأستاذة الجامعية ميساء (46 عاما): «فقدنا نكهة رمضان منذ سنين عدة لكن هذه السنة جعل كورونا الشهر الكريم بلا نكهة». وتقول ميساء وهي أم لأربعة أولاد «كنت أعيش هذه النكهة على الأقل من خلال الاجتماع في بيتي حول مائدة الإفطار مع عائلتي كما فعلت طيلة 15 سنة. لكن حتى هذا غير ممكن، فأنا أخاف على والدي المسنّن والمريضين».

أرغم الوباء وإجراءات الحجر وحظر التجول، الصائمين للتنازل عن موائد الإفطار العائلية، وكذلك عن السهرات الرمضانية في البيوت أو المقاهي أو «الخيام الرمضانية» التي تُقام فيها سهرات موسيقية تستمر حتى السحور.

وتحولت المدينة القديمة في تونس التي كانت تكتظ بالساشرين بمجرد الانتهاء من الإفطار، إلى مدينة أشباح بمحلاتها المغلقة ودروبها الخالية.

لا ضحكات تعلق ولا تصفيق ولا رقص على وقع موسيقى «السطمبالي» الصحراوية و«الحصرة» الصوفية المنتشرة في كل دول المغرب العربي.

بالنسبة لوليد الذي كان يقوم ببعض المشتريات في سوق أريانة في تونس، تغيرت أشياء كثيرة «فجئ رمضان غير عادي دون الالتقاء في المقاهي، لكن بسبب الحجر لا يمكن الخروج».

وقالت امرأة لم تجد طلبها من حلويات رمضان سواء الصامصة والزلاية والمقروط (حلوى من السميد مشربة بالعسل) إن «رمضان هذه السنة مختلف».

ورغم أن محلات الحلويات ظلت مفتوحة في تونس والمغرب، إلا أن الحجر الصارم منع الناس من الخروج وكثيرون منهم فضلوا صناعة الحلويات في منازلهم.

كورونا يخيم على نازحين صوماليين يتقاسمون إفطار رمضان

مقديشو – رويترز

في مساكن معدنية متنقلة بمخيم في مقديشو، تصنع نساء ترتدين أوشحة براقاة الألوان حلويات شبيهة ويخلطن الدقيق لصنع الخبز، حيث يقمن بإعداد إفطار رمضان الذي يحل هذا العام وسط جائحة عالمية. ومن الصعب على من يعيشون في مثل هذه الأحياء الضيقة التي تعاني من تدهور الرعاية الصحية الالتزام بتعليمات التباعد الاجتماعي وغسل اليدين باستمرار للحد من انتشار فيروس كورونا. وخلال شهر رمضان ومع ارتفاع أسعار الغذاء أصبح الأمر شبه مستحيل. ومع استمرار نقص السيولة بعد اضطراب الاقتصاد بفعل تفشي كورونا تنقسم النساء ما لديهن مع الجيران لصناعة وجبة مشتركة.

وقال أحد السكان ويدعى محمد وارسام حرسى «لم يعد الناس يذهبون إلى العمل مع تفشي فيروس كورونا في المدينة.. بدأنا جمع نصف دولار أو دولار أو اثنين من العائلات من أجل الطعام». وسجل الصومال 928 حالة إصابة بالفيروس حتى الخميس وفقا لإحصاء رويترز استنادا إلى بيانات الحكومة ومنظمة الصحة العالمية. وشهد 44 وفاة بالمرض وهي أعلى حصيلة وفيات في المنطقة. وقالت خديجة ديربي التي تعيش أيضا في المخيم: ليس لدينا صابون لغسل أيدينا مع انتشار الفيروس.

ويدعو الناس الله أن يمن عليهم ببعض الراحة ومن هؤلاء حسن إبراهيم، وهو ساكن آخر إذ قال: ندعو الله أن يشفيانا من المرض.



■ نازحو مقديشو.أرشيفية

هدر الطعام

عادات سيئة وخسائر اقتصادية

تختلف كلفة هدر الطعام والفاقد من الأغذية عالمياً، ولكن الراجح أن نسبة فقدان وهدر الأغذية بحوالي الثلث سنوياً على مستوى العالم، وقدر بأكثر من 750 مليار دولار سنوياً وبالرغم من الجهود التي تبذلها العديد من المنظمات والمؤسسات الدولية وحكومات العالم لاتزال التكلفة عالية في الوقت الذي يعاني فيه أكثر من مليار شخص حول العالم من نقص الطعام والجوع، وقدرت منظمة الأغذية والزراعة (الفاو) كلفة هدر الأغذية في مراحله المختلفة بحوالي 400 مليار سنوياً.

ثلث الأغذية في العالم يفقد أو يهدر سنوياً.

21.6% نسبة الفاوة والضرر المهدرة بالعالم سنوياً

820 مليون نسمة في العالم يتضورون جوعاً كل يوم.

750 مليار دولار قيمة الغذاء المهدر سنوياً

1.3 مليار طن سنوياً

اوسيل
الطريق اليك



في المحل التجاري لعدة أسباب من بينها فترة الصلاحية المحدودة. أما هدر الطعام في البيت هو بسبب هدر المستهلك وسوء الشراء والتخطيط للوجبات والشراء المفرط. وحول نوع الأغذية التي تفقد، نجد أن الجذور والمحاصيل التي تنتج الزيوت أكثر أنواع الأغذية التي تهدر بنسبة فاقر من الأغذية 25,3% سنوياً تليها الفواكه والخضروات بحوالي 21,6% واللحوم والمنتجات الحيوانية بنسبة 11,9% والحبوب والبقوليات بنسبة 8,6% فيما تشكل 10,1% نسبة المحاصيل الأخرى المتبقية. وتعد منطقة آسيا الوسطى وجنوب آسيا أكثر المناطق التي تفقد فيها الأغذية بنسبة 20,7% مقارنة باستراليا ونيوزيلندا أقل المناطق فقداً للأغذية والتي تقدر بحوالي 5,8% وفقاً لتقرير المنظمة الدولية.

على امتداد سلسلة الإمدادات الغذائية، حيث ينظر للفاقد من الأغذية كظاهرة في سلسلة الإمدادات الغذائية من الحصاد أو الذبح أو الصيد وصولاً لمستوى البيع بالتجزئة والاستهلاك. وحسب التقديرات الأولية لمنظمة (فاو) فإن أكثر من 14% من الطعام يفقد في فترة ما بعد الحصاد حتى مستوى البيع بالتجزئة (وهذه النسبة لا تشمل مرحلة البيع بالتجزئة) وحدد التقرير 5 مراحل رئيسية يفقد فيها الغذاء ويهدر وهي (المزرعة، أثناء التخزين، مرحلة النقل، في المحل التجاري، في المنزل) ويفقد الغذاء في المزرعة بسبب وقت الحصاد غير المناسب والظروف المناخية وعوامل أخرى، فيما يفقد أثناء التخزين بسبب عدم كفاية التخزين، فيما تعد البنية التحتية الجيدة والولوجيات عنصريين أساسيين لمنع فقد الأغذية أثناء النقل، وتفقد الأغذية

ويرز الاهتمام الدولي بقضية الفاقد والمهدر من الأغذية بعزم في خطة التنمية المستدامة لعام 2030، حيث يدعو المقصد 3 من مقاصد هدف التنمية المستدامة 12 الذي يجسد هذه الخطة لخفض المهدر العالمي من الأغذية للفرد الواحد بمقدار النصف بحلول 2030 على مستوى البيع بالتجزئة والاستهلاك. والحد من الفاقد الغذائي في سلاسل الإنتاج والإمداد، بما في ذلك الفاقد في مرحلة ما بعد الحصاد.

كيف نهدر الطعام؟

سؤال مهم يخطر على بال الكثيرين المهتمين بهذه القضية وهو كيف يهدر الطعام؟ يقول التقرير الصادر عن (الفاو)، الذي يعتبر الفاقد والمهدر كاتخافض في كمية الأغذية أو جودتها

6 نصائح من منظمة الأغذية

لتجنب هدر الطعام

وضعت منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة 6 نصائح وإرشادات رئيسية للحد من إهدار الطعام ومن بينها، الواقعية بمعنى أن يقوم الشخص بالتخطيط المسبق قبل إعداد الطعام ولا يجب أن يعد الشخص الطعام لحوالي 50 شخصاً إذا كان من سيأتي لتناول العشاء 5 أشخاص فقط. والنصيحة الثانية هي تبريد بقايا الطعام أو إعطاؤها للضيوف، في حال قمت بطبخ الكثير من الطعام، وشجع الضيوف على أخذ بعضه معهم، وضع ما تبقى على الفور في الثلاثة ليوم آخر، ويجب عدم ترك الطعام في درجة حرارة الغرفة لمدة تزيد عن الساعتين. ثالثاً قم بتحويل بقايا الطعام إلى غذاء أو عشاء لليوم التالي، وتوجد العديد من الوصفات الإبداعية على شبكة الإنترنت لاستخدام بقايا الطعام، وتأكد من تخزين أي بقايا

250 كيلو جراما الفاقد من الأغذية

للفرد بالشرق الأوسط سنوياً

أظهرت تقارير دولية أرقاماً صامدة فيما يتعلق بهدر الطعام في منطقة الشرق الأوسط. لا يقل الفاقد من الأغذية والمهدر الغذائي خطورة بالنسبة إلى منطقة الشرق الأدنى وشمال أفريقيا منه بالنسبة إلى سائر العالم. وتشير التقديرات الرسمية إلى أن منطقة الشرق الأدنى وشمال أفريقيا فقط ما يعادل 250 كيلو جراماً من الأغذية للفرد الواحد سنوياً.

ويساهم الطعام المهدر في استنزاف الأراضي وموارد المياه والتسبب في التلوث وانبعاث غازات الدفئة بلا طائل، وتشير

15 % نسبة هدر المسلمين للطعام في رمضان

تشير الدراسات إلى أن شهر رمضان يهدر فيه المسلمون حول العالم كميات ضخمة من الطعام حيث تشير التقديرات إلى أن نسبة الطعام المهدر للمسلمين في رمضان تتراوح ما بين 10 - 15% من الطعام الذي يتم التخلص منه وفي بعض المرات يتخلص منه حتى قبل أن يستخدم ويرمي في القمامة يبلغ إجمالي الطعام المهدر بحوالي 120 ألف طن بالشهر ويبلغ عدد المسلمين في العالم

820

مليون نسمة في العالم يتضورون جوعاً يومياً

21.6%

نسبة الفاوة والخضروات المهدرة بالعالم سنوياً

14%

نسبة الطعام المهدر خلال فترة الحصاد سنوياً

البشراء المفرط وسوء التخطيط للوجبات أهم أسباب هدر الطعام المنزلي

آسيا الوسطى وجنوبها أكثر المناطق هدراً للأغذية بحوالي 20.7 % سنوياً

1.8

مليار نسمة تعداد المسلمين

15-10%

نسبة الهدر في رمضان

50%

زيادة في شراء منتجات اللحوم

120

ألف طن يهدرها المسلمون في رمضان



بادشاهي

أجمل مسجد في العالم

عام

1671

تم بناؤه بتكليف من
الإمبراطور المغولي
أورنجيب السادس



مسجد بادشاهي واحد من أهم المساجد في العالم ويعكس في لاهور المعالم الدينية المميزة بباكستان وأكثرها شهرة، فهو ثاني أكبر مسجد في باكستان وجنوب آسيا، وخامس أكبر وأجمل مسجد في العالم ويُطلق عليه اسم المسجد الملكي أو الإمبراطور.

كما يعد أحد أهم الأمثلة على تطور الهندسة المعمارية المغولية، ويبقى شاهداً على عظمة وإبداع المهندسين المسلمين خلال القرون الماضية من خلال استخدام ابتكارات وأنظمة بناء فنية ومبتكرة ربما لم تكن معروفة لدى غيرهم في ذلك الوقت. ويتميز المسجد بتصميمه الرائع،

ألف قدم مربعة
مساحة فناء المسجد
الضخم

276

ألف عامل شارك فيه،
ويشبه في تصميمه
مسجد جاما بالهند.

90

أعوام استغرق بناؤه،
ويتسع لعشرات
الآلاف من المصلين

3

● المسجد مزين من الداخل بزخارف
الجص ومكسو بالرخام

● مزين من الخارج بالأحجار والرخام
المنحوتة على الحجر الرملي الأحمر.

● تحيط بجوانب المسجد حدائق فضلا
عن نافورة ماء تقع وسط ساحته.

4

مآذن ضخمة تقع في زوايا البناء
الأربع المصمم على شكل مستطيل

100

ألف مصل سعة المصلين
بالمسجد ويضم بوابتين كبيرتين

المسجد يحتوي
على نظام صوتي
معقد يمكن الإمام
من إسماع صوته
إلى أبعد مدى داخل
المسجد،

يضم المسجد
متحفا تاريخيا
يشمل رسوما
بسيطة

1993

أدرج المسجد
كموقع للتراث
العالمي في قائمة
اليونسكو للتراث
العالمي



7

اقسام رئيسية
للمسجد وتنقسم
قاعة الصلاة إلى 7
اقسام من خلال
أقواس متعددة

4

مآذن أخرى صغيرة
الحجم إضافة
إلى قبابه الثلاث
المصنوعة من
الرخام الأبيض.

دراسة تستعرض تغيرات تطراً على مرضى الأمراض المزمنة خلال أيام الشهر الفضيل



تهيج وزيادة حساسية والتهاب الشعب الهوائية، بحيث تضيق مما يؤدي إلى ظهور أعراض مثل صعوبة التنفس، وصوت الصفير، والكحة.

الربو القصبي

للقاية من أعراض هذا المرض أثناء الصوم، لابد من الابتعاد عن أي مهيجات للشعب الهوائية، والاستمرار في ممارسة التمارين الرياضية، واستخدام البخاخات الموسعة للشعب الهوائية قبل أداء التمارين بخمس عشرة دقيقة.

زيارة الطبيب المعالج واتباع الخطة العلاجية خلال شهر رمضان وتناول الدواء بشكل منتظم وذلك بين وجبتي الإفطار والسحور.

نصيحة

من الأفضل لمرضى ارتفاع ضغط الدم استبدال العلاج المستخدم بأدوية طويلة المفعول يمكن تناولها مرة واحدة أو مرتين في اليوم.

مرضى الربو والصوم

إن الربو مرض مزمن ناتج عن

يعانون من مضاعفات مثل، الذبحة الصدرية، والفشل الكلوي، والجلطة الدماغية. الحوامل المصابات بمرض السكري، المرضى المصابون بارتفاع شديد في سكر الدم، والمرضى الذين يعانون من هبوط شديد في مستوى سكر الدم، ومرضى السكري من كبار السن، ومرضى ارتفاع ضغط الدم. إن الصوم يفيد في علاج ارتفاع ضغط الدم لأنه يساعد على إنقاص الوزن بالإضافة إلى الرياضة البدنية المصاحبة له كصالة التراويج وغيرها، حيث إن معظم مرضى ارتفاع ضغط الدم المسيطر عليه يستطيعون الصوم دون حدوث مضاعفات، وذلك بعد

10 إلى 13 % إجمالي عدد مرضى سكان قطر

نصائح لمرضى الكلى في رمضان



قبلها أو بعدها. ولكل مرض من أمراض الكلى أسلوب التغذية الخاص به خلال رمضان، فمرضى القصور الكلوي في مرحلة ما قبل الغسيل إذا سمح الطبيب المعالج لهم بالصيام فعليهم التقليل من تناول الأغذية الغنية بالبروتينات، حيث بسبب الإسراف في تناولها جهداً زائداً على الكلية وتؤدي إلى فشل الكلية نهائياً، كما يؤدي إلى زيادة المواد السامة الناتجة عن هضم البروتينات (اليوريا) بالجسم، على عكس مرضى الغسيل الكلوي فهم بحاجة إلى زيادة البروتينات خاصة الحيوانية، فعند عملية الغسيل تخرج بعض البروتينات الأساسية التي يجب تعويضها بالأغذية.

ويتعين على المريض تناول سوائل طبيعية في مرحلة ما قبل الغسيل الكلوي من 2 إلى 3 لترات يومياً إذا كانت كمية البول لديه طبيعية، أما إذا كان البول لديه أقل من المعدل الطبيعي فعليه تقليل كمية السوائل منعاً لاحتباس المزيد من السوائل في جسمه مما يؤدي إلى حدوث مضاعفات على القلب والرئتين. ويتعين على مرضى الكلى بشكل عام عدم التعرض لدرجات الحرارة العالية أثناء الصيام، وتجنب تناول الأطعمة المالحة، واستخدام كأس لشرب الماء حتى لا تزيد كمية السوائل عن المطلوب، كما يجب التقليل من تناول الحلويات مع الحرص على تناول الأطعمة قليلة الدهون، فمرضى الكلى لديهم فرصة أكبر للإصابة بأمراض القلب والشرايين.

ومن المهم البقاء على تواصل دائم مع اختصاصي التغذية حتى يظل المريض على دراية بالأطعمة التي يمكن تناولها مما يقلل من حدوث المضاعفات المحتملة.

والبوتاسيوم والفوسفور خاصة خلال رمضان، فالصوديوم متواجد بنسبة كبيرة في ملح الطعام، والبوتاسيوم في بعض الخضروات مثل (الطماطم، البطاطس، البامية، وجميع الأوراق الخضراء) وبعض الفواكه مثل (الموز، البرتقال، المانجو، التمر، المشمش والخوخ والبطيخ الأصفر «الشمام»)، أما الفوسفور فيوجد في البقوليات، والمشروبات الغازية، والمكسرات والحليب ومشتقاته، ويجب على المرضى الذين يتناولون الحبوب التي تعمل على تخفيض مستوى الفوسفور بالدم أخذها أثناء الوجبة وليس

من خطورة الصيام على المريض، لذا يجب عليه استشارة طبيبه المعالج بصورة مستمرة. ولضمان صيام آمن لمرضى الكلى، يجب الالتزام بأساليب التغذية السليمة لمرضى الكلى، فعلى مريض الكلى بشكل عام الحرص على تنوع طعامه اليومي وتوازنه وعدم إهمال وجبة السحور حتى لا يضعف جسمه. فمرضى الكلى بحاجة إلى سرعات حرارية أكثر من الأشخاص العاديين، ويجب الحرص على عدم ارتفاع الأملاح لديهم مع الإقلال من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم

كمية الماء التي يتناولونها بعد الإفطار بحيث لا تزيد عن لتر واحد يومياً حتى لا تتجمع المياه داخل الجسم على القلب والرئتين، ولكن مرضى الغسيل البريتوني فمن الممكن أن يتناولوا لترين من الماء يومياً على حسب كمية السوائل التي تخرج مع المحلول المستخدم في عملية الغسيل.

وينصح مرضى زراعة الكلى بعدم الصوم، بسبب تأثير الكلى المزروعة بقلّة السوائل ولأنه يتعين عليهم أخذ الأدوية بصورة منتظمة وفي أوقات محددة، وكذلك فإن أكثر مرضى الزراعة مصابون بمرض السكري، وهذا يزيد

تتراوح نسبة مرضى الكلى من 10 إلى 13 % من إجمالي عدد السكان بقطر، وعند تقرير الصوم من عدمه يصنف مرضى الكلى إلى ثلاثة أقسام بحسب درجة المرض حرصاً على سلامتهم من حدوث مضاعفات.

بالنسبة لمرضى القصور الكلوي الحاد تكون حالتهم الصحية حرجية، وهم ممنوعون من الصيام إلى أن تتحسن حالة الكلى وتعود إلى وضعها الطبيعي. أما مرضى الكلى المزمن فتختلف مراحل اعتلال الكلى لديهم، وينصح المصابون بمرض الكلى من الدرجة الثالثة فما فوق بعدم الصيام، وذلك لأن الكلى في هذه المرحلة تكون غير قادرة على الاحتفاظ بسوائل الجسم، مما قد يتسبب في قصور حاد في وظائفها، وقد يؤدي ذلك إلى تلف الكلى بشكل كبير، كما أن الصيام لمدة طويلة ينقص سوائل الجسم بصورة كبيرة، ويجب على المرضى الرجوع للطبيب المعالج لمعرفة مدى إصابة الكلى وتأثير الصيام عليها.

أما مرضى الغسيل الدموي فهم يقومون بغسيل الدم ثلاثة أيام في الأسبوع، وبالتالي فيمكنهم الصيام في باقي أيام الأسبوع، حيث يصاحب عملية الغسيل إعطاء محاليل عن طريق الوريد مما يفسد الصيام. أما عن مرضى الغسيل البريتوني (غسيل البطن) التي يقوم بها المريض بنفسه في المنزل فلا يمكنهم الصيام لوجود مواد مغذية بسوائل الغسيل.

وبالنسبة لمرضى الغسيل الدموي في حالة صيامهم يجب عليهم الحذر من

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
إبوكاس أرز بسمتي	20KG	110
حدائق البنجاب أرز بسمتي	5KG	32
كوهينور أرز بسمتي إيفري داي	5KG	30
دونار أرز بسمتي	5KG	39.75
صلو وايت أرز	5KG	36.5
فارميز كالروز أرز	5KG	28.75
تلدا أرز بسمتي نقي	10KG	129
بوابة الهند أرز بسمتي	20KG	247.75

السلعة	كمية	سعر QR
فيجيتا شوربة نودلز دجاج	60GM	2.25
كنور مكعبات دجاج	24X20G	12
كنور شوربة الفطر	53G	3
كنور شوربة كريمة الدجاج	54G	3
كنور شوربة الدجاج بالشعرية	60G	2.25
فوستر كلارك باكينغ بودر	225GM	5.5
فوستر كلارك كس باكينغ باودر	450GM	9.5
الكل بنز أرز حبة طويلة	5KG	32.5

الفاكهة



6.5

تفاح



12

عنب



26.5

فراولة



22.5

تين برشومي



2.75

بطيخ



5.5

موز



5.4

برتقال



9

يوسفي



12.5

جوافة



2.5

جوز الهند



الخضروات



6.5

ثوم



2

بادنجان



5

زهرة



5

فلفل حار



2.5

بطاطس



3.5

خيار



4.5

كوسة



1

جزر



3

بصل



5

بروكلي



الأسماك

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



اللحوم والدواجن

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



■ مصلي يصلي صلاة الجمعة في رمضان خارج البلدة القديمة في القدس رويترز



المصدر: رويترز



■ مصلي أثناء صلاة الجمعة في البلدة القديمة في القدس وسط قيود مرض كورونا



■ مهاجرون يجلسون على جانب الطريق أثناء انتظارهم للعمل بعد اندلاع مرض (كوفيد- 19) خلال شهر رمضان في مصراتة



■ صلاة الجمعة في البلدة القديمة في القدس وسط قيود مرض (كوفيد- 19) رويترز



■ المسلمون أثناء الإفطار وسط انتشار مرض كورونا، حي أبيدجان، ساحل العاج



■ أكواب بلاستيكية أثناء الإفطار وسط انتشار مرض كورونا في تريشفييل، حي أبيدجان، ساحل العاج



■ متطوعون من مؤسسة خيرية تعرف باسم «عربية الخير» أو «سيارة جيدة» يحزمون الأكياس البلاستيكية مع طعام الإفطار للأسر المحتاجة خلال شهر رمضان المبارك في القاهرة



مراحل جمع

القرآن الكريم

وترتيبه

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

جمع القرآن الكريم وترتيبه في عهد رسول الله

كان القرآن الكريم في عهد رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ينزل بواسطة الوحي جبريل - عليه السلام - ويحفظه رسول الله - صلى الله عليه وسلم، أمّا جمع القرآن الكريم وترتيبه في هذه المرحلة فقد كان على طريقتين، وهما: الطريقة الأولى: وهي أن يجمع القرآن الكريم في صدور الصحابة فيحفظه عدد منهم، وهذا ما كان، فقد حفظ عدد كبير من الصحابة كتاب الله كاملاً. الطريقة الثانية: وهي كتابة القرآن الكريم على الأشياء التي كانوا يكتبون عليها، كالصحف أو العصب وهو جريد النخل وعلى الحجارة الرقيقة أيضًا وعلى الأوراق والأديم والجلد، فكان القرآن الكريم في عهد رسول الله - صلى الله عليه وسلم - منثورًا وليس مجموعًا، حفظ الصحابة قسماً منه وكتب قسم آخر.



الخط العربي

المدني ثم الخط الكوفي. وكان لرسول الله صلى الله عليه وسلم كتاب يكتبون رسائله إلى الملوك والأمراء، بلغ عددهم اثنين وأربعين كاتبًا، وأول من كتب له أبي بن كعب، ومن أشهر كتاب رسول الله: علي بن أبي طالب، وعثمان بن عفان، وعمر بن العاص، وزيد بن ثابت، وشرحبيل بن حسنة.

ظهرت الحاجة إلى استعمال الخط ومعرفة الكتابة، بظهور الإسلام والحاجة إلى كتابة القرآن، ومن ثم تحول الخط إلى فن، حتى عرفت الخطوط العربية بوصفها أحد أنواع الفن الإسلامي، فكانت أول أنواع الخط العربي التي ظهرت الخط المكي، ثم تطورت صناعة الخط وأصبحت تسمى باسم المدينة التي برز فيها، كالخط



الفن الإسلامي

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

عدل سيدنا عمر بن الخطاب رضى الله عنه

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

القصة الحادية عشرة

عمر رضى الله عنه

يعالج إبل الصدقة

فى يوم صائف , اشتدت فيه وطأة الحر , ونفذ لهيب الشمس يصب سعييره على الرمال , قدم وفد من العراق , يتقدمهم الأحنف بن قيس رضى الله عنه يطلبون أمير المؤمنين , فوجدوه قد طرح عمامته , وطوق وسطه بعباءته يطبب بعيرا من إبل الصدقة . ولما رأى الأحنف قال :ياأحنف ضع ثيابك , وهلم فأعن أمير المؤمنين على هذا البعير , فيه حق لليتيم والمسكين والأرملة . فقال رجل من القوم أذهلهم الموقف : يغفر الله لك ياأمير المؤمنين , فهلا تأمر عبدا من عبيد الصدقة فيكيفيك هذا ؟ فقال عمر رضى الله عنه فى تواضع : وأى عبد هو أعبد منى , ومن الأحنف ؟! إنه من ولى أمر المسلمين فهو عبد المسلمين يجب عليه لهم مثل مايجب على العبد لسيدته من النصيحة وأداء الأمانة .



التين البرشومي

القيم لكل 100 جرام

القيمة الغذائية	الفيتامينات	المعادن
طاقة 74 كالوري	فيتامين «ب6» 9%	نحاس 8%
كربوهيدرات 19.2 جرام	فيتامين «ب5» 6%	منجنيز 5.5%
بروتين 0.75 جرام	فيتامين «ب1» 5%	ماغنيسيوم 4%
الدهون 0.30 جرام	فيتامين «أ» 5%	كالسيوم 3.5%

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا إننا سمعنا مناديا ينادي للإيمان أن آمنوا بربكم فآمنا، ربنا فاغفر لنا ذنوبنا وكفر عنا سيئاتنا وتوفنا مع الأبرار»



داود باشا



بيديك ببعض الماء وقسمي معجون اللحم إلى كرات صغيرة بحجم حبة البرقوق الصغيرة.

سخني الزيت النباتي في قدر عميق واقلي كرات اللحم. أزيل ي ورقا ماصا وصرفه على المطبخ.

في نفس المقلاة، اقلي شرائح البصل حتى تنضج ثم أضيفي كرات اللحم المقلية. نضيف قطع الطماطم ومعجون الطماطم المذاب. يطهى على نار متوسطة.

عندما يبدأ الخليط في الغليان، قللي الحرارة، غطي القدر واتركيها تنضج لمدة 15 دقيقة. آخر إضافة دبس الرمان. قدميها ساخنة مع الأرز بالشعيرية.

المكونات:

- 1 كجم من لحم الضأن المطحون.
- 1 كجم طماطم مقشرة ومقطعة إلى قطع صغيرة.
- 2 ملعقة كبيرة معجون طماطم مذابة في 1 كوب ماء.
- 6 حبات بصل متوسطة مقطعة إلى شرائح.
- 2 ملعقة طعام زيت نباتي.
- 20 جم دبس رمان.
- 1 ملعقة صغيرة ملح.
- 4/1 ملعقة صغيرة فلفل أبيض.

الطريقة :

في معالج الطعام، امزجي اللحم المفروم والملح حتى تحصلي على معجون لحوم متجانس. لتحضير كرات اللحم، بللي

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

محمد ألو

فندق

النجادة