

الأحد

02

أبريل

11

رمضان

الفجر: 04:07 الظهر: 11:38 المغرب: 05:54
الشروق: 05:25 العصر: 03:06 العشاء: 07:24

تقبل الله صيامكم وقيامكم وصالح أعمالكم

Issue No 2527 - Sunday 2 April 2023

www.lusailnews.net

lusail@lusailnews.qa

العدد 2527 - الأحد 11 رمضان 1444 هـ . 2 أبريل 2023

ضمن حملة «الإنسانية أولاً: جودكم إحسان»

الهلال الأحمر القطري يعزز الأمن الغذائي للأسر خلال رمضان

مسؤولون وخبراء:

قطر تستعين

ب خبراء لتدريب الطلاب

والمدرسين على برامج

لمهن جديدة

صلاح بدوي

تحت عنوان مواكبة التعليم والتدريب لمتطلبات سوق العمل المستقبلية دارت ندوة الخيمة الخضراء الرمضانية الرابعة برئاسة الاستاذ الدكتور سيف بن على الحجري رئيس برنامج لكل ربيع زهرة بمشاركة نخبة منتقاة من رجال التعليم، وتمت مناقشة مستقبل سوق العمل، واختفاء مهن وظهور أخرى، ومعضلة التكامل بين مخرجات الجامعة ومتطلبات المجتمع، والجمود والمرونة في أنظمة التعليم والتدريب العربية الى جانب مناقشتها رؤية متكاملة لقضايا التعليم والتدريب وسوق العمل، وممن شاركوا في الندوة كل من ايمان سليمان المهدي مديرة مركز التدريب والتطوير بوزارة التعليم والتعليم العالي، ود. خالد مفتاح وسليمان ناصر ود. بشير اوان وبشير عبد الرحمن، زياد سعيد العاني، وحسين جاسم الحداد ود بثينة الأنصاري. ووفق د. سيف بن على الحجري: «يواجه الجيل الحالي والنخبة مهمة من أصعب المهام فلم يعد كافيا التعرف على سوق العمل الحالية بل على مراكز الأبحاث: تقديم العون للتنبؤ بمصائر أعداد من المهن تؤول للاختفاء، وتوقع مهن أخرى ليست ضمن سوق العمل الحالية، ومهمة التنبؤ شاقة، فضلا عن مشقة إعداد الأجيال القادمة على المدى المنظور، والأصعب، إعادة تأهيل الأفراد الحاليين المهرة في مهن معرضة للانقراض».

13-12

إقبال على مسابقة

تحفيظ القرآن في كتارا

الدوحة – لوسيل

أعلنت المؤسسة العامة للحج الثقافي «كتارا»، استمرار فعاليات الدورة الثانية عشرة لمسابقة تحفيظ القرآن الكريم لشهر رمضان المبارك للعام 2023، بمشاركة نحو 60 طفلا وطفلة تتراوح أعمارهم بين 10 و14 عاما، والتي تأتي ضمن فعاليات الشهر الفضيل. وتهدف المسابقة إلى تربية الجيل الناشئ، وتعزيز ارتباطه بهويته الإسلامية ومقومات دينه الحنيف، ويشارك فيها (35) طفلا مشاركا انضموا إلى حلقات تحفيظ القرآن بجامع كتارا، بينما التحقت (25) مشاركة من البنات بحلقات التحفيظ بالمسجد الذهبي، حيث تستمر فعاليات الدورة أسبوعيا من الأحد وحتى الخميس، بعد صلاة العصر ولمدة ساعة.

وتشتمل الدورة الحالية على تدريس أجزاء من القرآن الكريم وبعض الأحاديث النبوية الشريفة، إلى جانب تعليم الأطفال الصلاة والوضوء وقصص الأنبياء والسيرة النبوية والآداب الإسلامية، حيث يشرف على تدريب الأطفال وتحفيظهم مجموعة من أمهر الحفاظ المؤهلين والمدرسين المعتمدين من وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، بما يتناسب مع مختلف الفئات العمرية للمشاركين، وبما يساعد على تعزيز الجانب التربوي الديني في نفوس الناشئة.

وعبر أولياء أمور الأطفال المشاركين في الدورة الثانية عشرة لمسابقة تحفيظ القرآن الكريم عن سعادتهم بانضمام أطفالهم إلى حلقات تحفيظ وتدريس القرآن الكريم، مبدئين إعجابهم بالمستوى المتقدم والمتطور للدورة، وتحت إشراف نخبة من الحفاظ المؤهلين، مشيدين بالدور المهم الذي تبذله كتارا عبر ربط الأطفال والناشئة بكتاب الله تلاوة وحفظا وتدبرا، فضلا عن أهمية المسابقة في غرس القيم الإسلامية والأخلاق الحميدة المستمدة من القرآن الكريم والسيرة النبوية.



حياة النبي فن رمضان

كان الرسول
صلى الله عليه وسلم

يؤخر السحور حتى لم يبق
على طلوع الفجر إلا قدر ما يقرأ
الرجل خمسين آية



لوسيل
إنفوجرافيك

By : MOHAMED YOUSSEF



www.lusailnews.net

المصدر: لوسيل

«الأعلى للقضاء» يقدم حملة توعوية خلال شهر رمضان

الدوحة – لوسيل

في إطار تفعيل مسؤوليته المجتمعية، والعمل على تعزيز الروابط الأسرية، قام المجلس الأعلى للقضاء، بإنتاج حلقات فيديو توعوية للعرض على شاشة تلفزيون قطر خلال أيام شهر رمضان المبارك تتناول محور الجانب الأسري بالمجتمع باعتباره من أهم المحاور التي تؤثر على التماسك الأسري ودعم المجتمع في المحافظة على الكيان الأسري وترابط الأسرة الذي تحرص محكمة الاسرة عليه بشكل كبير وتعمل على تقويته من خلال العمل اليومي إضافة الى اختصاصاتها بمجال التقاضي

تأتي هذه الحملة التوعوية من قبل المجلس الأعلى للقضاء بهدف توعية الجمهور بالعديد من الجوانب الاسرية المهمة التي تسهم في خلق أجواء عائلية سعيدة مبنية على التفاهم والمودة والوئام، ويشارك في تقديم تلك الفيديوهات مجموعة

من الدعاة والمشايخ من دولة قطر، يقومون بدورهم بتوعية الجمهور بمختلف فئاته وبخاصة فئة الشباب المقبلين على الزواج، وتقديم النصائح والارشادات الهامة التي تساعدهم على تفادي الأزمات التي قد تعصف بالبيت في بداية الحياة الزوجية. وحول هذه المشاركة وأهميتها وانعكاسها اجتماعياً على المجتمع أكدت مجموعة من الدعاة المشاركين في الحملة أن المجتمع في أمس الحاجة إلى مثل هذه الفيديوهات والنصائح والإرشادات الهامة التي تتضمنها تلك الفيديوهات التي هي بمثابة روثنة علاج لكثير من الأخطاء التي يقع فيها الشباب فيما يخص الحياة الزوجية والاجتماعية بشكل عام. وفيما يتعلق بالموضوعات التي تطرقت لها تلك الفيديوهات، مجموعة من النصائح التوعوية لشبابنا من الجنسين سواء فيما يخص اختيار شريك الحياة، أو فيما يتعلق بتجاوز تحديات الحياة الزوجية والطرق السليمة لمعالجة المشاكل وتقبل الشريك وتفادي أية مشكلات قد تعصف بعش الزوجية.

ضمن فعاليات معرض رمضان للكتاب

«الثقافة» تنظم ندوة أهمية البناء الأسري في الإسلام



الندوة - قنا

نظمت وزارة الثقافة بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ندوة بعنوان «أهمية البناء الأسري في الإسلام» وذلك ضمن فعاليات معرض رمضان للكتاب المقام حاليا في مقر درب الساعي بأم صلال. وتحدث خلال الندوة، الداعية الشيخ موافي عزب والداعية الدكتور صخر الغزالي فيما حضرها عدد كبير من جمهور معرض رمضان للكتاب. وأبرز الشيخ موافي عزب في البداية أن مسيرة البشرية منذ خلق آدم عليه السلام اهتمت بالبناء الأسري فخلق الله آدم وخلق من جنسه زوجا ليسكن إليها وتكون معينة له على تحديات الحياة على الأرض، مستشهدا بقول الله تعالى «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا».

وقال « لقد اهتم الإسلام بالحياة الزوجية التي تعتبر مؤسسة اجتماعية ولبنة أولى من لبنات المجتمع، لتواصل مسيرة إعمار الكون حيث اهتم القرآن بهذه القضية ايما اهتمام فهناك سورة النساء التي تحدثت عن المرأة ككيان مهم في حياة الإنسانية لأن الحياة لا تنشأ على طرف دون الآخر ولا يسعد طرف بغير الآخر، فالسورة تتحدث عن الأشياء التي هضمت عبر التاريخ من المفهومات المغلوطة لدور المرأة فكان تكريم الإسلام للمرأة».

وأشار الشيخ موافي أيضا إلى سورة «الطلاق» التي تسمى سورة النساء الصغرى حيث بينت الأحكام التشريعية التي تُنظم الأسرة أثناء قيامها، وكذلك بعد انفصال الزوجين، وقد أرشدت كلا الزوجين بالإحسان

روى الترمذي وابن ماجه عن عائشة رضي الله عنها قالت «قال رسول الله صلى الله عليه وسلم.. خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي».

وأكد الدكتور الغزالي أن الأسرة إذا قامت على هذه المعايير فإنها توفر للأبناء المحضن التربوي الذي يساهم بقدر كبير في عدم انحرافهم، حيث يربط الكثير من الدراسات العلمية بين الخلل الأسري والجريمة، مشددا على أن الإسلام وضع أسس البناء التي تحمي المجتمع بكل أفرادها ومكوناته.

إن الله جعل الأسرة أبة من آياته وكما قال تعالى «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ». وأضاف: بعد ذلك جاءت القوانين التي تحفظ كيان الأسرة فوضع القرآن المكون الأساسي للأسرة من ذكر وأنثى، كما تم تحديد دور الرجل والمرأة، ووضع معايير اختيار الزوج وكذلك الزوجة كما ورد في الأحاديث الصحيحة، كما كان النبي صلى الله عليه وسلم قدوة عملية في التعامل مع أهل بيته، فقد

الضوء في معرض حديثه على أهم التحديات التي تواجه الأسرة المسلمة من قبيل فرض بعض القيم التي تتعارض مع تعاليم ديننا، مشيدا في الوقت ذاته بأن المجتمع المسلم عند تمسكه بقيمه يثبت للعالم كله الصورة الحقيقية للإسلام. وأشار في هذا السياق إلى ما ظهر في بطولة كأس العالم FIFA قطر 2022 حيث تجلى تماسك المجتمع بكل مكوناته فكان أبلى رد على مزاعم بعض الغربيين والجهلاء ضد الإسلام. من جهته، قال الدكتور صخر الغزالي:

إلى بعضهما، فأما إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان، فلا ينبغي أحدهما على الآخر. ولفت إلى أن بيان القرآن كان واضحا في وضع أسس ومعايير بدءا من الارتباط ومقدماته ونهايته بالذرية التي تؤدي الوظيفة التي من أجلها خلق الله آدم في قوله سبحانه « وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً».

كما تحدث الشيخ موافي عزب عن السنة النبوية والاهتمام بالأسرة حيث كان النبي صلى الله عليه وسلم قدوة في حياته الأسرية. وسلط

■ جانب من فعاليات الندوة

المسحراتي.. طقس رمضاني متوارث بين سكان غزة



غزة. ويضيف السيد أن فقدانه بصره لم يمنعه على الإطلاق من ممارسة مهنته، وأنه يجوب شوارع غزة بمساعدة اثنين من زملائه، ويدق على الطبول ويردد ما يحفظه من أناشيد وأهازيج. وعما إذا كان يتقاضى أي أجر على القيام بهذه المهمة، يقول بستان وزميله، إنهم يقومون بهذه المهمة بدون أجر، ولكنهم يقومون بجولة على المنازل في آخر يوم من شهر رمضان المبارك، إذ يدفع لهم السكان ما تيسر من المال مقابل مجهودهم خلال الشهر الفضيل.

وقد أجمع الفلسطينيون على أن ظاهرة المسحراتي هي ظاهرة جميلة تجعلهم يشعرون بطعم للصوم وبتقاليد الموروثة. ومن المثير أن المجتمع في غزة رغم ظروفه الصعبة ووضع الاقتصاد، إلا أنه لا يزال يستقبل تلك الظاهرة بترحاب كبير فيما يشبه الحنين إلى الماضي والتراث والجذور والتمسك بجزء أصيل من تقاليد رمضان وإيجاد الروح الإيجابية في المجتمع وتعزيز التواصل بين الناس.

أبائه وأجداده، والذي يشعره بالراحة والسعادة والاطمئنان. ويوضح بستان أنه يبدأ مهمته يوميا الساعة الثانية فجرا ويجوب شوارع غزة هو واثنان من زملائه، يدقون الطبول ويسبحون ويذكرون الله ويدعون الناس للقيام والسحور والصلاة والتقرب إلى الله. وعلى دق الطبول ينادي المسحراتي محمود بستان النائم قائلا «أصحي يا نائم.. وحد الدائم»، و«تسحروا فإن في السحور بركة» و«يا ذاكرين النبي على المصطفى صلوا» وغيرها من الأدعية والأذكار والأناشيد والأهازيج. المسحراتي أدهم السيد، وعلى الرغم من أنه (فاقد بصره)، إلا أنه يصير على مرافقة صديقه محمود بستان للقيام بذات المهمة سواء بالدق على الطبول أو الإنشاد والدعاء لإيقاظ الناس للسحور ودعوتهم لصوم يوم جديد.

ويقول السيد لـ/قنا/ إنه يشعر بسكينة وطمأنينة وراحة نفسية كبيرة عندما يقوم بمهمة إيقاظ الناس على وقت السحور، مشيرا إلى أن شهر رمضان الفضيل لا يكتمل إلا بوجود المسحراتي يجوب شوارع

غزة - قنا

تتعدد العادات المتوارثة والمميزة لدى الفلسطينيين في شهر رمضان المبارك، ولكن أكثرها بروزا هو «المسحراتي» الذي لا تزال المخيمات والقرى والمدن في قطاع غزة تشهد تواجده كتراث ثقافي وتقليد شعبي يرتبط ارتباطا وثيقا بالنفحات الرمضانية. وعلى الرغم من أن هذا الموروث منتشر في معظم الدول العربية إلا أن ما يميزه في قطاع غزة هو امتزاج صوت الطبول الصادرة منه أحيانا بأصوات أزيز طائرات الاحتلال الإسرائيلي، ولكن رغم ذلك فإن أصوات طبول «المسحراتي» تشد الناس إلى حنين أيام مضت خاصة في ظل إبداع المسحرين في فنون الإنشاد الديني والدعوة للسحور والصلاة بطريقة جذابة فنية مميزة، يمتزج فيها الزجل مع التشديد والدعاء.

وبصوت عال مميز، كان المسحراتي محمود بستان يردد الأناشيد والأدعية ويدق على الطبل ويجوب شوارع غزة هو واثنان من زملائه بغرض إيقاظ الناس لتناول وجبة السحور والاستعداد لاستقبال يوم صيام جديد. ويقول محمود بستان لمراسلة وكالة الأنباء القطرية /قنا/ إنه ورت تلك المهنة عن والده، وإنها فرصة جيدة بالنسبة له لكسب الرزق، حيث يدفع له الناس بعد نهاية شهر رمضان المبارك «ما تيسر من المال»، مشيرا إلى أنه يشعر بمتعة كبيرة وهو يمارس هذا الدور ويقوم بدعوة الناس للسحور والاستعداد لصوم يوم جديد.

ويضيف بستان، أنه يحب ممارسة مهنة فهي بالنسبة له مهمة إنسانية يستطيع من خلالها أن يضيف الفرحة على قلوب الصغار والكبار ما يجعله يشعر بسعادة غامرة، مؤكدا أنه مسند لإيقاظ الناس ودعوتهم للسحور والصلاة بشكل يومي، وإنه لن يتوقف عن ممارسة هذا الطقس الذي ورثه عن

مشروبات رمضان
قيمة وصحية

لوسيل
الغذاء الصحي

التوت

فوائد التوت
مذهلة حيث يحتوي
على العديد من
الفيتامينات مثل
(أ، ب، ج، هـ) والكثير
من المعادن مثل
الحديد والكالسيوم
والنحاس
والفوسفور
والصوديوم
والبوتاسيوم،
بالإضافة إلى
مضادات الأكسدة
والبروتين وحامض
الليمون

By : MOHAMED YOUSSEF

المصدر: لوسيل

ضاعف نقاطك على مشترياتك من السوبرماركت.

تسوّق ببطاقة Visa الائتمانية الخاصة بك من أي سوبرماركت
واحصل على ضعف نقاط أبشر في رمضان.

• الحد الأدنى للعملية الشرائية: 1,000 ريال
• الحد الأقصى للنقاط: 25,000 نقطة لكل عميل

يسري العرض من 21 مارس حتى 20 أبريل.

تطبّق الشروط والأحكام.

رمضان كريم



لمزيد من التفاصيل:
www.qib.com.qa/ar-ramadanoffer



وزارة التجارة والصناعة
Ministry of Commerce and Industry

تسوّق
بثقة
16001
رقم الترخيص ١٨٢٤/٢٠٢٣

ضمن حملة «الإنسانية أولاً: جودكم إحسان»

الهلال الأحمر القطري يعزز الأمن الغذائي للأسر خلال رمضان

لتلبية احتياجاتهم الغذائية). أما على الصعيد الخارجي، فينفذ الهلال الأحمر القطري حالياً سلسلة من مشاريع إفطار الصائم بتكلفة إجمالية 9,912,445 ريالاً قطرياً لفائدة إجمالي 211,339 شخصاً في البلدان الآتية: فلسطين (غزة والضفة والقدس)، سوريا، اليمن، بنغلاديش، الصومال، السودان، لبنان، الأردن، العراق، أفغانستان، منغوليا، كوسوفو، البانيا، قرغيزستان، النيجر، جزر القمر، جيبوتي. وبلانتقال إلى مشاريع الغذاء الممتدة على مدار العام، يخطط الهلال الأحمر القطري لتنفيذ 11 مشروعاً بتكلفة إجمالية قدرها 27,887,365 ريالاً قطرياً، وذلك لصالح 746,974 مستفيداً في 8 بلدان هي: سوريا، اليمن، فلسطين (غزة والضفة والقدس)، الصومال، العراق، الأردن، أفغانستان، السودان. ولدعم مشاريع الغذاء التي ينفذها الهلال الأحمر القطري ضمن حملة رمضان 1444 هـ «الإنسانية أولاً: جودكم إحسان»، يمكن الدخول على الموقع الإلكتروني (www.qrcs.org.qa)، أو تحميل تطبيق الجوال (QRCS) من App Store أو Google Play، أو الاتصال برقم خدمة المتبرعين (66666364) أو التحصيل المنزلي (33998898)، أو إرسال رسالة نصية تحتوي على كلمة «غذاء» إلى الأرقام التالية: 92552 (للتبرع بمبلغ 250 ر.ق)، 92869 (للتبرع بمبلغ 350 ر.ق)، 92092 (للتبرع بمبلغ 500 ر.ق)، 92246 (للتبرع بمبلغ 750 ر.ق)، 92246 (للتبرع بمبلغ 1,000 ر.ق). أو يمكن إجراء تحويل بنكي على الحسابات التالية: بنك قطر الوطني (QA21Q)، مصرف الريان (QA18MA)، مصرف (QA51QI)، مصرف (SB00000000110575190014)، مصرف (QA66QI)، مصرف (IB00000000111126666003).



بين الهلال الأحمر القطري والشركاء لتسليم السلات الرمضانية المباعة إلى المستفيدين المسجلين بقوائم المساعدات الاجتماعية، كنوع من المساندة والدعم للأسر المحتاجة داخل قطر، بشكل يحفظ كرامتهم، ويلبي احتياجاتهم، ويعينهم على الصيام والقيام، ويقوي روابط التكافل والأخوة بين أبناء المجتمع الواحد. تنقسم مشاريع الأمن الغذائي التي ينفذها الهلال الأحمر القطري ضمن حملة رمضان 1444 هـ إلى قسمين: مشاريع رمضان، ومشاريع ممتدة على مدار العام، وتشمل المشاريع الرمضانية داخل قطر كلاً من إفطار الصائم (بتوزيع 2,084 وجبة إفطار جاهزة يومياً لفائدة إجمالي 62,500 شخص من العمال والأسر المحتاجة) وميرة رمضان (بتوزيع 10,000 سلة غذائية لفائدة إجمالي 47,000 شخص

الرمضانية، برعاية شركة أوريدو وبالتعاون مع عدد من الشركات والمجمعات الاستهلاكية وهي: اللولو، هايبر ماركت، سبار، السوق البلدي، ودام الغذائية، مركز التموين العائلي، ميغا مارت، شوب رابت، شركة الخلف للتجارة والتسويق. وتتضمن المبادرة تجهيز سلات رمضان تحتوى على مواد غذائية متعددة الأنواع والأحجام، من بينها ولأول مرة منتجات الألبان والعصائر واللحوم والدواجن، بالإضافة إلى الأغذية الجافة والمعلبة، بحيث تكون متاحة للمستهلكين في فروع المتاجر المشاركة، كما يمكن شراؤها أيضاً عن طريق الصفحة المخصصة للمبادرة على الموقع الإلكتروني للهلال الأحمر القطري. وبعد ذلك، يقوم المستهلك بإهداء السلات الغذائية التي اشتراها لصالح غير القادرين، من خلال التنسيق

الأسر الفقيرة في قطاع غزة بالتعاون مع برنامج الأغذية العالمي (WFP)، وتوزيع قسائم غذائية لصالح 612 أسرة فقيرة في قرغيزستان بالتعاون مع الهلال الأحمر القرغيزي، وتوزيع سلات غذائية بوزن 32.5 كغ للسلة الواحدة على 400 أسرة مسلمة تضم 1,458 مستفيداً في منغوليا بالتعاون مع الجمعية الوطنية المنغولية. في دولة قطر، يقوم الهلال الأحمر القطري بمد موائد الخير في شهر رمضان، من خلال إقامة خيمتين رمضانيتين لاستقبال الصائمين من العمالة الوافدة في الوكرة والمنطقة الصناعية، وتوفير وجبات الإفطار الجاهزة والعصائر والتمور، بإجمالي طاقة استيعابية للخيمتين معاً يبلغ 27,000 صائم على مدار الشهر الفضيل. ومنذ بداية شهر رمضان، انطلقت فعاليات مبادرة «خيركم سابق»

تؤثر على الكلى والقلب وزيادة الوزن ورائحة الفم

«الرعاية الصحية» تحذر من الإفراط في اللحوم

وغيرها من المواد السامة، مما يؤدي لتطور الأمراض الكلوية المستبطنة عند الأشخاص المؤهين لذلك، وعادة ما تبدأ الأعراض بعد مدة طويلة من الإنهاك الكلوي. ولا تقتصر المخاطر على ذلك بل تشمل مجموعة من الأمراض الهامة الأخرى كالنقرس، والحصى الكلوية وغيرها، مما يستدعي زيادة الاهتمام ونشر الوعي حولها.

توصيات

وحول التوصيات الهامة حول موضوع مخاطر تقول أخصائية طب الأسرة في مركز الوكرة الصحي: ينصح الخبراء بمجموعة من الخطوات لتجنب المشاكل الصحية أثناء الصيام وخاصة تلك المتعلقة بالإفراط في تناول اللحوم، نذكر منها:

- تناول الماء بكثرة.
- تجنب الإفراط في تناول الطعام وخاصة الحاوي على نسبة عالية من الدهون والبروتينات.
- تغيير نمط الطهي واعتماد الطعام المسلوق بدلاً من المقلي.
- تناول المزيد من الألياف.
- التحدث للطبيب دون تردد عند الشعور بأي مشكلة تواجهها.

في الختام وبعد استعراضنا لكل هذه المخاطر الناجمة عن الإفراط في تناول اللحوم، لا بد من الوصول إلى حالة من التوازن الغذائي دون إفراط أو تفريط، وإعطاء كل صنف حقه باعتدال وفق ما يناسب طبيعة الجسم التي تتباين من شخص لآخر.

كريحة. الإمساك: في نفس الدراسة، أفاد 44% من المشاركين بالإمساك. عادة ما تكون الوجبات الغذائية الغنية باللحوم منخفضة الألياف وهو ما يؤدي إلى كسل عمل الأمعاء ومشاكل هضمية مترافقة مع الإمساك أبرزها البواسير والشقوق الشرجية.

زيادة خطر الإصابة بالسرطان

أظهرت الدراسات أن بعض الأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين والتي تعتمد بشكل خاص على اللحوم الحمراء أو المصنعة متعلقة بسرطان القولون والمستقيم والثدي وسرطان البروستات. ومن جهة أخرى، فقد ارتبط تناول البروتين من مصادر أخرى بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان. يرجع هذا بحسب العلماء إلى الهرمونات المعطاة للحيوانات، والمركبات الكيميائية المضافة، والدهون الموجودة في اللحوم المصنعة.

التجفاف: ينجم عن استقلاب البروتين المتناول ضمن اللحوم وخاصة الحمراء مواد كيميائية سامة يجب التخلص منها خاصة البولة وحض البول مما يستدعي طرحها مع كميات متزايدة من الماء عبر الكلية، كما تزداد خطورة التجفاف بسبب نقص كمية السوائل المتناولة خلال الصيام.

أمراض الكلى

تحاول الكلى زيادة عملها في تصفية نواتج عملية استقلاب البروتين كالبولة

طويلة مصحوباً بحدوث مضاعفات صحية عديدة، خاصة عند الصيام، حيث يتم تحديد شرب المياه لفترات طويلة، والتقليل من العناصر الغذائية المهمة الأخرى، ومن تلك المخاطر: زيادة الوزن: تحتوي اللحوم على نسب متفاوتة من الدهون بحسب نوعها، وعلاوة على ذلك عادة ما يتم تخزين البروتين الفائض على شكل دهون. يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن بمرور الوقت، خاصة إذا تم طهي اللحوم بالزيوت الغنية بالدهون المشبعة.

الأمراض القلبية الوعائية: قد يؤدي تناول الكثير من اللحوم الحمراء كجزء من نظام غذائي عالي البروتين إلى الإصابة بالتصلب العصيدي وما ينتج عنه من أمراض قلبية وعائية. قد يكون هذا مرتبطاً بتناول كميات أكبر من الدهون المشبعة والكوليسترول، وفقاً لدراسة أجريت عام 2010، تبين أن زيادة استهلاك اللحوم الحمراء يزيد من خطر الإصابة بالداء الشرياني الإكليلي. رائحة الفم الكريهة: بالإضافة إلى تأثير الصيام يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتين إلى رائحة الفم الكريهة، خاصة عند اعتماده على حساب تقليل تناول الكربوهيدرات، ففي دراسة أجريت عام 2016 على أشخاص يعتمدون في أنظمتهم الغذائية على اللحوم بشكل أساسي، أفاد 40% من المشاركين برائحة الفم الكريهة. قد تعود هذه الحالة نسبياً إلى اعتماد الجسم على سبل استقلابية بديلة عند انخفاض نسبة الكربوهيدرات المتناولة، والتي ينتج منها مواد كيتونية تنبعث منها رائحة فاكهية



■ الدكتورة دينا بروق

يحتوي على كميات كبيرة من البروتين لا يجب إغفالها. ويجب التنويه بأن النظام الغذائي الكيتوني القياسي «الكيتو» قد يركز على كمية الدهون، إلا أنه يمكن أن يحتوي بالمقابل على نسبة عالية من البروتين، وحتى الأنظمة الغذائية المعتمدة بشكل كامل أو جزئي على المنتجات النباتية يمكن أن تحتوي على نسب بروتينية عالية أيضاً.

مخاطر الإفراط

وتضيف الدكتورة دينا بروق: كما ذكرنا فالإفراط في تناول اللحوم يحمل خطر دخول كميات كبيرة من البروتين إلى الجسم، وكغيره من العناصر الغذائية عادةً ما يكون الاستهلاك المفرط لفترة

الدوحة – لوسيل

تباشر المكاتب والبعثات التمثيلية الخارجية للهلال الأحمر القطري تنفيذ مشاريع إفطار الصائم ضمن حملة رمضان 1444 هـ «الإنسانية أولاً: جودكم إحسان»، حيث تعمل فرق الهلال الأحمر القطري في كل من لبنان وبنغلاديش على تجهيز سلات إفطار الصائم، تمهيداً لتوزيعها على اللاجئين والمجتمعات المضيفة.

وبحضور سعادة الدكتور عبد الله بن سالم النعيمي سفير دولة قطر لدى الصومال، دشّن مكتب الهلال الأحمر القطري في الصومال مشروع إفطار الصائم، بتوزيع 700 سلة غذائية في أول أيام المشروع لفائدة 4,900 فرد في مخيمات إقليم بنادر. ويتضمن المشروع توزيع 3,000 سلة غذائية في المخيمات الطرفية بإقليم بنادر، و2,180 سلة غذائية في مخيمات بيدوا بإقليم باي، وذلك لفائدة 5,180 أسرة وبتكلفة إجمالية قدرها 498,815 دولاراً أمريكياً. وتتكون السلة الواحدة من 66 كغ من المواد الغذائية الأساسية، مثل الأرز والسكر والزيت والقمح والمعكرونة والتمر والتونة والعصير والشاي والحليب المجفف.

وفي العراق، قام مكتب الهلال الأحمر القطري بتوزيع 1,360 سلة غذائية لفائدة 5,800 نازح في مخيم حسن شام شرقي مدينة الموصل، و401 سلة غذائية لفائدة 1,878 لاجئاً سورياً في مخيم باسرما بمدينة أربيل، من إجمالي 2,560 سلة غذائية تستهدف توزيعها على اللاجئين السوريين والنازحين العراقيين والمجتمع المضيف، وذلك بالتعاون مع الهلال الأحمر العراقي ومؤسسة بارزاني الخيرية. وتحتوي السلة الواحدة على 22.5 كغ من المواد الغذائية، مثل الأرز والسكر والبرغل والعدس وصلصة الطماطم والملح وزيت الطعام والتمر. ويتم حالياً توزيع قسائم شراء مواد غذائية على

الدوحة – لوسيل

ربما تكون على دراية بالأنظمة الغذائية الغنية باللحوم، والتي شهدت مؤخراً رواجاً منذ ازدهار شركات إنتاج اللحوم الكبرى ومطاعم الوجبات السريعة منتصف القرن الماضي، وتكاد لا تخلو الموائد من أنواع اللحوم المختلفة وخاصة في شهر رمضان الفضيل، حيث يزداد استهلاك اللحوم بشكل خاص وذلك ضمن وجبتي الإفطار والسحور. وحول الإفراط في تناول اللحوم ومخاطر اللحوم وعلاقته بالصيام تقول الدكتورة دينا محمد بروق أخصائية طب الأسرة في مركز الوكرة الصحي التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية: عادةً ما تكون هذه الأنظمة غنية بالبروتين، وجميعنا يعلم أن البروتين هو جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي، فهو يساعد على بناء وترميم أجهزة الجسم، وقد ثبت أن الأنظمة الغذائية عالية البروتين مفيدة في تقليل الدهون وفقدان الوزن من خلال زيادة الشبع أو الشعور بالامتلاء، وبالتأكيد المحافظة على بنية عضلية قوية.

ومع ذلك، ترتبط هذه الأنظمة بالعديد من المخاطر التي من المهم أن تكون على دراية بها. حيث يوصي خبراء التغذية بعدم تجاوز الاستهلاك اليومي من كمية البروتين المحددة للفرد، وعند حساب مقدار البروتين الكلي الذي يجب عليك تناوله ضع في الحسبان مصادر الطعام والشراب بالإضافة إلى الكميات الغذائية في حال تناولها مثل مسحوق البروتين الذي يتناوله رواد النوادي الرياضية إذ