



كل شجرة على طبيعتها
Made By Nature

رئيس مجلس الإدارة
الدكتور خالد بن محمد آل ثاني

رئيس التحرير
محمد حرجي



@lusailnews

العشاء
7:36المغرب
6:06العصر
3:00الظهر
11:31الشروق
5:00الفجر
3:39مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

طوال أيام الشهر الفضيل.. مصادر:

333 طنا من اللحوم الطازجة يوميا

7-6 التفاصيل

عينك على



5-4 التفاصيل

ناقشنا خيمة الخضراء
الجوائح من منظور إسلامي
في أولى ندواتها عن بعد

بدء منافسات فئة حسن
الصوت (أجمل تلاوة) قرآنية
بمسابقة «رتل وأرسل»

02 التفاصيل



09 التفاصيل

حمد الطبية:
رمضان فرصة ثمينة
للإقلاع عن التدخين



11 التفاصيل

الملتقى القطري للمؤلفين:
مبادرات وأنشطة ثرية
ومتنوعة خلال شهر رمضان

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت

المصدر: لوسيل
By: Noureldin Medhat

تشجيع الأطفال على صيام رمضان

10

سنوات السن
المناسبة
للصيام يوما
كاملا

8

سنوات السن
المناسبة
للتدريب على
الصيام

التشجيع

شجع أطفالك
على الصيام
بالمكافآت
المختلفة

الشرح

يجب أن تشرح
لهم كيفية
الصيام والهدف
منهتناول الفواكه
والخضروات
لتعويض نقص
الفيتامينات
والأملاح المعدنية
المهمةلوسيل
التوجيهاتلا بد أن يتناول
الطفل وجبة
السحور
والكربوهيدرات
لتمده بالطاقة
نهارايجب أن ينام
الطفل لفترات
كافية في الليل
لتقليل تأثير
الصيام على
تركيزهعدم الإفراط
في تناول الحلوى
والمكسرات حتى
لا يتسبب ذلك
في زيادة الوزن
نهاية الشهرتشجيع
الطفل على
الصيام بشكل
إيجابي وعدم
استخدام العنف
والتهديدلا ينبغي أن
يصوم الطفل
إذا كان مصابا
بأمراض طارئة
كنزلات البرد
أو الإسهالالتدرج
في تدريب الطفل
على الصيام
وتبدأ ببضع
ساعات فقط
خلال النهارإعادة ضبط
جرعات دواء
الأمراض المزمنة
للتوافق مع
الصيام باستشارة
الطبيب

www.lusailnews.net

«كهرماء» تطلق مسابقة «اسأل ترشيد» الرمضانية



استهلاكهم للكهرباء والمياه مع بيان
الحلول الصحيحة وذلك من خلال خدمة
«اسأل ترشيد» القائمة بالفعل والتي
تهدف للإجابة عن كافة أسئلة المجتمع
فيما يتعلق بكفاءة استهلاك الطاقة
والطاقة المتجددة ونشر التقنيات واللوائح
الخاصة بذلك.



02 التفاصيل

والمياه للقطاع السكني.
يأتي على رأسها مسابقة توعوية أعدت
خصيصاً للشهر الكريم تحت عنوان:
«اسأل ترشيد» من أجل المساهمة في نقل
ثقافة الترشيح لجميع أفراد المجتمع،
وخفض معدل استهلاك الكهرباء
والمياه للفرد من خلال توضيح الأخطاء
الشائعة التي يقوم بها المشتركون خلال

أطلقت المؤسسة العامة القطرية للكهرباء
والماء «كهرماء» ممثلة في البرنامج
الوطني للترشيح وكفاءة الطاقة «ترشيد»
خلال شهر رمضان المبارك عدداً من
البرامج التوعوية ضمن حملة «حلك
بالبيت وتصرف باستخدام» والتي تم
إعدادها ضمن خطط وأهداف «ترشيد»
لزيادة الوعي بكفاءة استخدام الكهرباء

لتفعيل كفاءة استخدام الكهرباء والمياه بالقطاع السكني

«كهرماء» تطلق مسابقة «إسأل ترشيد» الرمضانية



أطلقت المؤسسة العامة القطرية للكهرباء والماء «كهرماء» ممثلة في البرنامج الوطني للترشيد وكفاءة الطاقة «ترشيد» خلال شهر رمضان المبارك عدداً من البرامج التوعوية ضمن حملة «خلك بالبيت وتصرف باستدامة» والتي تم إعدادها ضمن خطط وأهداف «ترشيد» لزيادة الوعي بكفاءة استخدام الكهرباء والمياه للقطاع السكني.

يأتي على رأسها مسابقة توعوية أعدت خصيصاً للشهر الكريم تحت عنوان: «إسأل ترشيد» من أجل المساهمة في نقل ثقافة الترشيح لجميع أفراد المجتمع، وخفض معدل استهلاك الكهرباء والمياه للفرد من خلال توضيح الأخطاء الشائعة التي يقوم بها المشتركين خلال استهلاكهم للكهرباء والمياه مع بيان الحلول الصحيحة وذلك من خلال خدمة «إسأل ترشيد» القائمة بالفعل والتي تهدف للإجابة عن كافة أسئلة المجتمع فيما يتعلق بكفاءة استهلاك الطاقة والطاقة المتجددة ونشر التقنيات واللوائح الخاصة بذلك.

وتتم إذاعة حلقات المسابقة من خلال تلفزيون قطر يوماً بعد يوم عقب البرنامج الديني الذي يبذاع بعد صلاة المغرب مباشرة وكذلك يتم نشر الحلقات على مواقع التواصل الاجتماعي: (تويتر - إنستجرام - فيسبوك وسناب سات) لكل من «كهرماء» و«ترشيد»، إذ يتم عرض 13 حلقة خلال الشهر الفضيل وبشكل ممتع وشيق من خلال شخصيات كرتونية محببة للأطفال والكبار، وتناسب المسابقة مع جميع

مخصصة للأطفال تستهدف توعيتهم في مجالات مختلفة للحفاظ على البيئة وخفض الانبعاثات الكربونية الضارة مثل ورشة إعادة التدوير وبناء البيت الزجاجي للزراعة وكيفية زراعة النباتات المنزلية وطريقة غسيل اليد بطريقة مرشدة وأهمية استخدام الصابون لمكافحة الجراثيم. وتذاع ورش العمل على تلفزيون جيم للأطفال وقريبا على عدد من القنوات التعليمية للوصول لأطفال المدارس بالمنزل حالياً.

تأتي 4 حلقات مسجلة تحت هاشتاج «قراراتنا تمثلنا» تتمثل في لقاءات مع أحد الدعاة والتي تهدف إلى التأكيد على توجه ديننا الحنيف نحو الاستدامة وإلى النصح والتوجيه وحث المجتمع على اتباع أساليب الترشيح وكفاءة استخدام الكهرباء والمياه السليمة مثل ترشيد المياه أثناء الوضوء وذلك كواجب ديني قبل أن يكون مسؤولية مجتمعية وبيئية. والجدير بالذكر أن البرنامج الوطني ترشيد قد أطلق 5 ورش تفاعلية

يحق للفرد الاشتراك مرة واحدة من أجل تكافؤ فرص الفوز وإعطائهم الحافز بإتاحة الفرصة أمام أكبر عدد من المشاركين في المسابقة واتباع السلوك السليم في الاستهلاك والترشيح، علماً بأنه يتم الإعلان عن فائز واحد لكل سؤال كل يومين على مواقع التواصل الاجتماعي المعنية في تمام الساعة الواحدة ظهراً بعد إعلان الحل الصحيح للحلقة السابقة. على جانب آخر، وضمن حملة «خلك بالبيت وتصرف باستدامة»

أفراد المجتمع لحثهم على انتهاز الممارسات الإيجابية في استهلاك المياه والكهرباء، حيث يمكن الاشتراك في المسابقة للفوز بإحدى الجوائز القيمة التي تقدمها «كهرماء» عن طريق إرسال الإجابة في رسالة قصيرة SMS على الأرقام المجانية، وهي: 92119 لشبكة أوريدو، و97000 لشبكة فودافون، كما تمكن متابعة المسابقة على هاشتاج #اسأل ترشيد و#خلك بالبيت في وسائل التواصل الاجتماعي. ومن شروط المسابقة أنه

تستقبل المشاركات من الرابعة حتى الثامنة مساءً عبر مايكروسوفت تيمز

بدء منافسات فئة حسن الصوت (أجمل تلاوة) قرآنية بمسابقة «رتل وأرسل»

شخصيات الفائزين وموافقها لشروط المسابقة يطالبون بمقطع فيديو جديد، وذلك في موعد أقصاه 8 رمضان، المرحلة الأخيرة: تقام يوم 9 رمضان، وتخصص لترتيب المراكز بين الفائزين، وتحسب النتيجة النهائية بمتوسط درجة المرشحين.

ويتم الإعلان عن الفائزين يوم 10 رمضان، حيث يحصل الفائزون العشرة الأوائل من المواطنين وكذلك يحصل الفائزون العشرة الأوائل من المقيمين على جوائز مالية قيمة.

فئة القراءات القرآنية: وتضم رواية حفص والروايات القرآنية الأخرى، (عبر تطبيق الواتساب على الهاتف: 55592080 (للمرحلة الأولى)، وعبر

تطبيق مايكروسوفت تيمز (للمرحلة الأخيرة) وتستهدف المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً) لمن تجاوز 12 سنة، وتكون المشاركة بمقطع فيديو واحد لا يتجاوز (90) ثانية، يبدأ باسم

المتسابق والعمر ورقم الهاتف والرواية التي سيقراً بها قبل القراءة، ويلتزم المشارك بالرواية التي يقرأ بها أصولاً وفرشاً، ويلتزم بالآثار المترتبة على الطريق المختار، ولا تلزم الإناث بفتح الكاميرا أثناء المشاركة، ولا يحق للأئمة

والمؤذنين والمحفظين والعاملين في مجال القرآن الكريم المشاركة.

المرحلة الأخيرة (بت مرئي مباشر عبر تطبيق مايكروسوفت تيمز): تقام يومي 9 و10 رمضان، وتكون هذه المرحلة بالبت المرئي المباشر، وتحسب النتيجة النهائية بمتوسط درجة المرشحين.

ويتم الإعلان عن الفائزين يوم 11 رمضان، حيث يحصل الفائزون الخمسة الأوائل من المواطنين وكذلك يحصل الفائزون الخمسة الأوائل من المقيمين على جوائز مالية قيمة.

واحد لا يتجاوز (60) ثانية، يبدأ باسم المتسابق والعمر ورقم الهاتف قبل القراءة، وفي حال إرسال أكثر من مقطع سيتم اعتماد المقطع الأول.

20 مشاركاً

وتختار اللجنة (10) مشاركين من المواطنين، و(10) مشاركين من المقيمين، ويطلب المشاركون بإرسال صورة من جواز السفر أو البطاقة ليتم التحقق من الشخصية، وبعد التحقق من

والتي يكون وقت استقبال المشاركات فيهما من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 8 مساءً، ويتاح للمتسابقين اختيار الآيات التي سيتم المشاركة بها من أي موضع من القرآن الكريم، وتكون المشاركة بالتسجيل الفوري خالية من المؤثرات الصوتية.

فئة البرامج: المرحلة الأولى تستهدف المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً) من عمر 6 - 12 سنة، تكون المشاركة (عبر تطبيق الواتساب على الهاتف: 66581114) وذلك من خلال مقطع فيديو

الفائزين يطالبون بإرسال صورة من جواز السفر أو البطاقة ليتم التحقق من الشخصية، ويعلن عن أسماء الفائزين عبر مواقع الوزارة المختلفة، ولا يحق لمن فاز المشاركة مرة أخرى.

منافسات المرحلة الأولى

من جهة أخرى تتواصل منافسات المرحلة الأولى في فئتي البرامج والقراءات القرآنية في المسابقة القرآنية «رتل وأرسل» حتى يوم 7 رمضان،



تبدأ اليوم الثلاثاء 5 رمضان منافسات فئة حسن الصوت (أجمل تلاوة) في المسابقة القرآنية «رتل وأرسل» في نسختها الثانية، ضمن فروع مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، وتستمر هذه الفئة حتى يوم 15 رمضان.

وأوضحت اللجنة المنظمة للمسابقة أن فئة حسن الصوت (أجمل تلاوة) قرآنية، مخصصة لفئة الشباب من المواطنين والمقيمين (ذكوراً وإناثاً) للأعمار من 13 إلى 25 سنة، حيث تكون المشاركة أونلاين عبر تطبيق (مايكروسوفت تيمز Microsoft Teams).

وبينت اللجنة أن وقت استقبال المشاركات سيكون من الساعة 4 عصراً إلى 8 مساءً، حيث تقبل اللجنة أول (20) مشاركاً في اليوم الواحد، وذلك عن طريق رسالة «طلب مشاركة» إلى رقم الواتساب المعتمد (66741115).

وستقوم اللجنة بعد ذلك بالتواصل مع المتسابقين العشرين الذين بادروا بالتواصل أولاً لطلب المشاركة،

حيث تكون المشاركة عبر تطبيق مايكروسوفت تيمز (Microsoft Teams)، وذلك بمقطع فيديو واحد لا يتجاوز (60) ثانية، يبدأ باسم المتسابق والعمر قبل القراءة، ويتم اختيار الآيات من قبل المتسابق، ولا تلزم الإناث بفتح الكاميرا أثناء المشاركة، ولا يحق للأئمة

والمؤذنين والمحفظين والعاملين في مجال القرآن الكريم المشاركة.

ونوهت اللجنة المنظمة للمسابقة بأنه سيتم اختيار (3) فائزين بشكل يومي حسب الأعلى درجة، وبعد اختيار

لبنة كرات

Labneh Balls



f /baladnadoha | baladnaco | @baladnaco

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



Scan me

ناقشتها الخيمة الخضراء الرمضانية

الجوائع من منظور إسلامي في أولى ندواتها عن بعد

متابعات

بدأت الخيمة الخضراء التابعة لبرنامج لكل ربيع زهرة نسختها الرمضانية للعام الجاري بنדوة عبر الإنترنت حول «الابتلاءات والجوائع من منظور إسلامي» شارك فيها عدد من الأكاديميين والعلماء والمتخصصين من دولة قطر وسلطنة عمان والجمهورية الجزائرية والمملكة المتحدة وغيرها. وتحدث المشاركون في الندوة الأولى للخيمة عن الابتلاءات التي شهدتها العالم قبل الإسلام وكيف تعاملت الأمم السابقة مع الجوائع مستعرضين الأزمان والأوسنة التي مرت بالامة الإسلامية وكيف تغلبت عليها والدروس المستفادة منها. وكذلك الأحاديث الشريفة التي تعالج مثل هذه التحديات. وفي هذا السياق أكد الدكتور سيف بن علي الحجري رئيس برنامج «لكل ربيع زهرة» أن الكوارث تأتي بصورة مفاجئة، والسنن الكونية لا تعترف بالحدود ولا الإثنيات، والحضارات السابقة تدلل على أن أي حضارة مهددة بالانهيار إذا ما تهاوت منظوماتها القيمية رغم تفوقها العلمي والتكنولوجي. ونصحه إلى أن المسؤولية المجتمعية تتطلب الالتزام بالقيم الإنسانية التي هي خير سلاح لمواجهة الأزمات والجوائع، لكونها خير سبيل للتكامل والتعاون والتكافل الإقليمي والدولي، مع ضرورة التقيد بمنظومة الصحة العالمية وأخذ الأمر بجديّة، مشيراً



د. سيف بن علي الحجري

السابقة تدلل على أن الحضارة مهددة بالانهيار إذا ما تهاوت منظوماتها القيمية، رغم تفوقها العلمي والتكنولوجي، والمسؤولية المجتمعية تتطلب الالتزام بالقيم الإنسانية التي هي خير سلاح لمواجهة الأزمات والجوائع، لكونها خير سبيل للتكامل والتعاون والتكافل الإقليمي والدولي، مع ضرورة التقيد بمنظومة الصحة العالمية وأخذ الأمر بالجديّة. وأوضح البيان أن من دروس كورونا أن كل محنة واجئة، لا بد أن يكون لها جوانب مؤلمة، ومحزنة، ومكلفة، ووجه آخر إيجابي. فعلىنا الاستفادة من الأزمة للتموضع في مكان يؤهلنا للصدوم والتقليل من الآثار الاجتماعية والثقافية والاقتصادية لهذا الفيروس الفتاك، خاصة القول، أن التفوق الحقيقي واستدامته، يكمن في رصد الدروس والخبرات التراكمية، لنتمكن من تطبيقها في أزمات أخرى، لا سمح الله، تحمل صفة المفاجأة والاستعجال. وحول «الابتلاءات والجوائع من منظور إسلامي» أجاب الحضور من كبار المشايخ والعلماء والخبراء عن عدة أسئلة مهمة لا وهي: هل تضمنت كتب الشرائع قبل الإسلام، محن الأمم السابقة، ما أبرز الكوارث والجوائع التي أصابت الأروام السابقة قبل الإسلام؟ كيف عالجت الأروام الجوائع التي أثرت في مسيرة الأمة الإسلامية، كيف نهى النشر بالاستفادة من دروس وعبر من سبقه؟

وفي معرض تقديمه للمتحدثين قال الدكتور سيف بن علي الحجري: «في حضرة العلماء وأصحاب الإختصاص بهذا الفر من الحكمة والعلم، نسعدنا أن نصل معا إلى امل ورجاء، في أن نتخطى حالة الكورونا وآثارها الاجتماعية والاقتصادية والبيئية».

ومن أبرز العلماء الذين شاركوا بالفعالية كل من فضيلة الدكتور علي محيي الدين القرّة داغي، رئيس رابطة العالم الإسلامي، والدكتور محمد بن سعيد العمري، الاستشار العلمي لمكتب وزير الأوقاف والشؤون الدينية بسلطنة عمان، ود. فضل مراد، كلية الشريعة جامعة قطر، ود. عبد الله إبراهيم السادة عضو الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين، ود. نبيل محمد درويش من جامعة قطر، ود. أحمد بن يحيى الكندي سطلنة عمان كلية الشريعة - جامعة قطر، استاذ محاضر بالدعوة والثقافة الإسلامية بجامعة الأزهر وجامعة قطر، ود. عاطف عثمان، والشيخ أحمد خضر، والأستاذ دكتور سعيد بن بكر بن أحمد حمودي استاذ سابق في معهد الحياة وحاليا باحث في الفكر الإسلامي والعلوم الشرعية.

د. القرّة داغي: الابتلاءات تحتل الكثير من الأمور الطيبة



في بداية الفعالية أكد الأستاذ الدكتور علي محيي الدين القرّة داغي أن الابتلاءات تحتل الكثير من الأمور الطيبة وهي منح ريبانية وأن طاعون جاستونيان وباء، أصاب الإمبراطورية البيزنطية (الرومانية الشرقية)، وكذلك الإمبراطورية الساسانية الفارسية والمدن الساحلية حول البحر الأبيض المتوسط بإكمله، حيث كانت السفن التجارية تؤذي الفئران التي تحمل البراغيث النصابة بالطاعون، يعتقد بعض المؤرخين أن طاعون جستنيان كان أحد أكثر الأوبئة فتكا في التاريخ، وأنه أدى إلى وفاة ما يقدر بنحو 25 - 50 مليون شخص خلال قرنين، وهو ما يعادل 13-26% من سكان العالم في وقت نشي المرض لأول مرة. وأضاف أنه أعقب الطاعون صراع بين الإمبراطوريتين وكانها الأقوى في العالم أدى إلى إضعافهما وذلك قبل ظهور الإسلام بـ 25 سنة فقط، وعندما ظهر الإسلام أنهى وجود هاتين الإمبراطوريتين وكان بشرة خير للبشرية. ومضى مستعرضا: نعم وباء كورونا أنهى تماما أي حديث حول صفة القرن الكريهة، وسوف يؤدي لسقوط أنظمة الظلم والظلمين لصالح العدل لكون أن الابتلاءات آية من عند الله لأصحاب العقول النيرة.

وناشد الدكتور علي محيي الدين القرّة داغي العالم الإسلامي والحر إلى التوحد من أجل اجئثات وباء كورونا والاجتماع على فرض الظلم، وأشار لما يتعرض له المسلمون من مذابح وقتل طال مئات الآلاف وخلف عامات لدى عشرات الآلاف وشرد الملايين، وأهاب القرّة داغي بالدول والشعوب الخيرة أن تستعد لمرحلة ما بعد كورونا، مشيراً إلى أن الطواعين والأوبئة دوما تظهر مع الظلم ومن خلال التاريخ نجد أنه في عهد الحجاج حدثت 3 طواعين. وأشار إلى «أن هذه الأوبئة والفيروسات من قدر الله قدرة على ظلم وكاف ومؤمن، المشاهدة على قدرة الله تعالى في هلاك من يريد هلاكه بأضعف جنوده أوّما الأسباب المطلوبة شرعا وطبا وعقلا».

د. عبد الله السادة: الابتلاءات نعمة من عند الله



تحدث الدكتور الشيخ عبد الله إبراهيم السادة عضو الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين عن الابتلاءات واصفا إياها بأنها نعمة من عند الله لأنها قد تكون رحمة من عند الله للمؤمنين وعذابا من عند الله للكافرين، وإن هذا الابتلاء الذي يتعرض له المسلم في حياته بما فيه من مشقة وشدة وعسر ومعاناة، إلا أن فيه منافع إيجابية وحياتية وروحية تجعلها الله لعباده المؤمنين وللمجتمع والأمة المسلمة، فمن ذلك تكفير الذنوب والخطايا ورفع الدرجات وتطهير النفوس وتزكيتها، وربطها بخالقها والتحكين والنصر والتميزي والتحصين بين العباد ومعرفة أهل الصديق والطاعون، فيكشف عن غايتها على من يشاء، فجعله الله رحمة للمؤمنين، فليس من عبد يقع الطاعون، فيمكث في بلده صابرا يعلم أنه لن يصيبه إلا ما كتب الله له إلا كان له مثل أجر الشهيد.

ومع الفقرة داغي إلى التوكل على الله تعالى حق التوكل، وإن كل شيء بقدره، وتحت قدرته وأنه (لَنْ يُصِيبَكَ أَثْمًا وَلَا نَقْمًا) كَذَّبَ اللَّهُ لَنَا).

والأخذ بالأسباب، ومنها الرقابة والعلاج الجهاث الصحية المختصة. وهذا يفسر موقف الفاروق عمر، حين امتنع عن دخول الشام، بعد أن علم أن الوباء قد وقع فيها، وقال له أبو عبيدة بن الجراح: أفرازا إيدانا بميلاد جديد، وللمختصون بالشعوب والخيرة أن تستعد لمرحلة ما بعد كورونا، مشيراً إلى أن الطواعين والأوبئة دوما تظهر مع الظلم ومن خلال التاريخ نجد أنه في عهد الحجاج حدثت 3 طواعين. وأشار إلى «أن هذه الأوبئة والفيروسات من قدر الله قدرة على ظلم وكاف ومؤمن، المشاهدة على قدرة الله تعالى في هلاك من يريد هلاكه بأضعف جنوده أوّما الأسباب المطلوبة شرعا وطبا وعقلا».

كورونا لا يؤثر على الصيام

ردا على سؤال حول ما يثار عن عدم جواز الصيام في زمن كورونا أجمع العلماء ورجال الدين المشاركون في الفعالية على أن الصيام ليس له علاقة بالجانحة لأنها جانحة عامة وإذا أصيب شخص بكورونا يصبح مرضا والقرآن الكريم واضح، حيث قال تعالى: «فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ». وأضافوا: صيام المسلم ليس مرتبطا بالمسجد أو الخروج ففي زمن كورونا الإنسان يلازم منزله حرصا منه على حياته وربنا قال: الصوم لي وأنا أجزي به، ومن ثم لا يمكن إهدار تلك الفريضة لكون أن مقاصد الشريعة واضحة حولها، ومن ثم حق بريدين به باطل من يدعون لإفطار في رمضان بسبب كورونا، وفيما يتعلق بالتأويلات أوضحوا أن صلاتها في البيت هي الأصل ولا يشترط أن تصلى في المسجد، وحول العمرة أشاروا أن الأعمال بالنيات مستشهادين بما ورد بالسنة، وأوضحوا: «لم يسجل التاريخ أن فريضة الحج قد تعطلت كلياً بسبب الطاعون ونحوه، لكن تعطلت بسبب القرامطة لعدة سنوات، لأنهم منعوا إبان حكمهم البغض كما تعطلت في بعض البلدان بسبب الطاعون والوباء، في بعض الأحيان».

نوابغ الطب العربي

وفق ما جاء في الفعالية فإن العلماء والأطباء العرب القدامى مسيرة طويلة مع مقاومة الوباء، وحاول بعضهم تقديم نصائح للتعامل مع الأوبئة، ولعل بعضهم يتم تدريس ما قدموه للبشرية من علم، وكان من هؤلاء الطبيب العربي أبو بكر الرازي الذي شرع في كتابه «الحاوي» تفصيل مرض الجذام وطرق علاجه، ومن أشهر مؤلفاته المبكرة كتابه في الجدري والحصبة. وقدم ابن سينا نصحاً للوقاية من الطاعون تشابه إلى حد كبير مع النصح المقدمة حالياً للوقاية من فيروس كورونا المستجد (كوفيد- 19)، وهو ما دفع البعض للحديث عن تنبؤ ابن سينا بفيروس كورونا منذ 10 قرون. يقول ابن سينا: توصلت لنتيجة تفيد بأن جميع الأمراض المعدية تنشأ وتنتشر بواسطة مواد صغيرة جدا (فيروسات) وغير مرئية بالعين المجردة، أعداها هائلة وهي تسبب الحمى والطاعون، وتلتصق هذه المواد بكل شيء (يديك ووجهك وشعرك وملابسك)، كما جاء في فيلم يوثق سيرته، وكان ابن سينا توصل إلى طريقة لعزل الناس لمدة 40 يوماً.

الخدني: الرسول أول من وضع نظام الحجر

استعرض د. أحمد بن يحيى الكندي من سلطنة عمان مواقف الإسلام من الجوائح مستشهدا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل أكثر من 1400 عام، وعُن أسامة ابن زيد عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إذا سمعتم الطاعون بأرض، فلا تدخلوها إذا وقع بأرض وأنتم فيها، فلا تخرجوا منها، متفق عليه. واسترشد قائلا: وبذلك كان الرسول صلى الله عليه وسلم أول من وضع نظام الحجر، واعتبر من مات بالطاعون فهو شهيد، ودعا المسلمين عند العلس تلقى العلاس بالغوب أو اليد، وهو ما يعزز القيم الإسلامية بمواجهة كورونا. وأكد د. نبيل محمد درويش من جامعة قطر أن الابتلاء سنة إلهية والمحن كانت تحدث وتتكرر منذ الخليقة من طواعين وزلازل وفيضانات وأوبئة وجفاف ونال المسلمين ماتال غيرهم، وتميز الإسلام بأنه تصدى للوباء قبل وقوعه عندما دعا الرسول للاخذ بالحيلة والحذر في مواجهة الأوبئة.

عثمان: الطغيان سبب البلاء

قال الدكتور عاطف عثمان من وزارة الأوقاف القطرية: «عندما يتفشى الطغيان في المجتمعات يبئثي الله الناس بالأوبئة والمصائب، وعلى المسلم كذلك أن يبذل الأسباب الشرعية والمادية ليندفع عنه البلاء، فإذا ابتلي في جسده بحث عن العلاج، وإذا ابتلي في رذقه مني في مناكب الأرض يبحث عن العمل، وإذا ابتلي بتسلط الظالم فدعه بكل الوسائل الممكنة لا يستسلم لذلك بحجة أنه ابتلاء، وأضاف: إذا كان الابتلاء للمجتمع والأمة بشكل عام سواء كان بالاختلاف والتفرق أو الأزمات الاقتصادية أو بتسلط العدو أو بالأمراض والأوبئة أو بالكوارث وغيرها سارع الجميع إلى التعاون والتراحم والتآلف والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر وتقديم النفع، وسعى الجميع إلى رب الصنع وإصلاح الوضع وقول كلمة الحق. وطلب الدكتور محمد بن سعيد العمري، المستشار العلمي لمكتب وزير الأوقاف والشؤون الدينية بسلطنة عمان، بالاستماع لآراء الخبراء والمختصين، والوقوف على الأخبار الحقيقية التي لا تنتشر الرب بين الناس، وعلمنا التواصي بالصبر والعمل التعاوني، وعلمنا أن نستفيد من الأزمة ونعمل على التقليل من الآثار السلبية المترتبة عليها لكون أن التفوق الحقيقي يكمن في الدروس والخبرات والاستفادة منها.

عدم مجاورة المرضى خشية العدوى

أجمع الحضور من المشايخ والخبراء على عدم مجاورة المرضى خشية العدوى، إلا للعلاج مع الأخذ بجميع وسائل الحماية الطبية، لأن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ مَرَّ بِالْمُجْرِمِ كَمَا تَدْرَى مِنْ أَسَدِهِ، وَلَا تَنَاضِقْ مَعَ الْحَدِيثِ الصَّحِيحِ وَلَا عَدُوٍّ»، لأن المقصود به هو أنه: لا عدوى على الوجه الذي يعتقد أهل الجاهلية من إضافة الفعل إلى غير الله تعالى، وأن هذه الأمور تعدي بذاتها وطبيعا، فهذا من ميزان الاعتقاد والإيمان بالله تعالى وعدم الإضرار، وأما الفرار من الأمراض المعدية فهو من ميزان الحقيقة التي لا تنتشر الرب بين الناس، وعلمنا التواصي بالصبر والمعنى الحديث الصحيح الآخر بلفظ: «لَا يُورَثُ مُرْتَضَى عَلَى مُصِيبٍ». وأوضح العلماء والمشايخ بالفعالية أن الابتلاءات عاقبت البشرية، ونزات بالناس صنوف شتى من الأوبئة كالطواعين، ونال المسلمون من ذلك البلاء والجوائع الكثير، وسجل تاريخهم أحداثها ووقائعها وآثارها، ولعل أكثرها فتكا كان مرض الطاعون الذي انتشر أكثر من مرة في مصر والشام والمغرب والعراق والأندلس وقتل الوباء من سكانها.



الابتلاءات نعمة من عند الله لأنها قد تكون رحمة من عند الله

وعذابا من عند الله

للظالمين، وأن هذا الابتلاء

الذي يتعرض له المسلم

في حياته بما فيه من

مشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

الخيانة والكذب والنفاق

والمشقة وشدة وعسر

ومعاناة، إلا أن فيه منحا

إلهية وجوائز ربانية جعلها

الله لعباده المؤمنين

والمجتمع والأمة

المسلمة، فمن ذلك

تكفير الذنوب والخطايا

ورفع الدرجات وتطهير

النفوس وتزكيتها، وربطها

بخالقها والتحكين والنصر

والتميز والتمحيص بين

العبد ومعرفته أهل

الصدق والصبر والإيمان،

وكشف وفضح أهل

طوال أيام الشهر الفضيل.. مصادر:

333 طنا من اللحوم الحمراء والبيضاء الطازجة يوميا في الأسواق



ملف
صلاح يديوي

تكشف سجلات وتقارير رسمية أن 333 طنا من اللحوم الحمراء والبيضاء الطازجة يجري ضخها في الأسواق يوميا خلال شهر رمضان الفضيل، وخلال جولة للملح «مضانيات» على المنتجين والأسواق مس توفر كافة أنواع اللحوم المحلية والمستوردة الطازجة وبأسعار في متناول الجميع وترضي كافة الأذواق وغالبيتها من المنتجات التي تتمتع بالدعم من قبل الدولة مثل الخراف المحلية الحية والأسترالية الحية والمبردة.

الاستهلاك اليومي

وتستهلك قطر 53 ألف طن من لحم الضأن ومن الألبان 6 آلاف طن ومن البقر 7 آلاف طن بمجموع كلي يصل إلى 66 ألف طن سنويا تنتج منها حوالي 10 آلاف طن بنسبة اكتفاء بلغت 18% نهاية العام الماضي، بينما تتراوح معدلات النمو السنوية باللحوم الحمراء 13% وفق تقرير أعده السيد مسعود جار الله المري مدير إدارة الأمن الغذائي، أشار خلاله أيضا إلى أن إنتاج قطر من الدواجن الطازجة بنهاية 2019 وصل إلى 28 ألف طن بغاضض يقدر بـ 6 أطنان وبنسبة اكتفاء تصل إلى 104%.

وتكون أن شركة ودام الغذائية هي المورد والمستورد الرئيسي للحوم إلى الأسواق فإن «مضانيات» مس اتخاذها لإجراءات احترازية مشددة في مواجهة وباء كورونا لضمان وصول المواد الغذائية من اللحوم بشكل آمن لجمهور المستهلكين، حيث تواصل الشركة على امتداد أيام شهر رمضان تسويق منتجات مبادرة دعم أسعار اللحوم الحمراء لصالح المواطنين بواقع 2 رأس من الخراف السورية والمحلية زنة 30 إلى 35 كجم فما فوق للمطابقة الشخصية

بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل. وقال مصدر بشركة ودام لـ «مضانيات» إنه التزاماً منها بتعليمات اللجنة العليا لإدارة الأزمات ووزارة التجارة والصناعة وحرصاً على سلامة أعضاء مجلس إدارة شركة ودام الغذائية، عقد مجلس إدارتها اجتماعه الثاني قبل أيام برئاسة

محمد السيد النوبي م. محمد السادة وتحتوي الشركة على م. محمد السادة والتفصيلي للشركة عبر وسائل الاتصال المرئية، المتابعة إجراءات التسويق ومدى جاهزية الشركة لتزويد السوق بحاجياته، حيث بعث السادة خلال الاجتماع برسالة مفادها أن منتجات اللحوم متوفرة بكميات تكفي الأسواق وتفيض.

عمليات البيع ومسرارته

وأعلنت ودام في بيان لها أن عمليات البيع والتوزيع التي تقوم بها تجري بمنافذ ومقاصب ودام بالتعاون مع وزارة التجارة والصناعة ووزارة البلدية والبيئة، وتستمر عمليات البيع للمواطنين حتى نهاية شهر رمضان.

وصرح مصدر مسؤول بالشركة: «إن عمليات البيع تتم عبر اثنتين من الأليات وهما: الهاتف عبر الرقم 8000056 حيث يتم طلب الخدمة أينما كان المستهلك في قطر، أو من خلال تطبيق ودام». وأوضح المصدر: «أن الاستلام يتم من المقاصب عبر مسارات منفصلة عن مواقع العمليات وأعدتها ودام لتمكين المواطنين من التسجيل والدفع دون الحاجة للتنزل من السيارة. ويتم تسليم الخراف عبر 5 مقاصب وهي الوكرة والخور والشمال والمزروعة والشحانية».

وفي ذات السياق أبرمت شركة ودام اتفاقاً مع بريد قطر الذي يتولى توصيل منتجات المبادرة الوطنية لدعم الخراف للمواطنين عن طريق أسطول مجهز لضمان وصول اللحوم بشكل آمن وسريع.

مصادر ومخزون اللحوم

ووفق بيانات شركة ودام، «يمثل الإنتاج المحلي من الأغنام العربية المنشأ من أهم الأصناف التي تغطي فترات ذروة الاستهلاك المحلي للحوم في شهر رمضان وعيد الأضحى 45 ألف رأس سنوياً».

وتكشف بيانات الشركة أن المشامية الحية واللحوم المبردة التي يتم استيرادها من أستراليا تعد من أهم مصادر اللحوم الطازجة ذات الجودة العالية بحجم واردات يصل إلى 360 ألف رأس من المواشي الحية واللحوم المبردة لتغطية طلب السوق.

وتؤكد الشركة أنها «تمتلك خطاً مباشراً عن طريق فرعها بالسودان لاستيراد لحوم الأغنام والعجول الطازجة المبردة بكميات تزيد على 625 ألف طن».

وتكشف سجلات ودام أنها طرحت عدة شحنات من الأغنام والعجول الرومانية التي كان للشركة سبق الطرح في دولة قطر، وقد لاقت قبولا لدى شريحة واسعة من المستهلكين، وقد يصل حجم وارداتها إلى 80 ألف رأس من الأغنام والعجول الحية.

وتقول مصادر بالشركة إنها «توفر أيضا مجموعة متنوعة من اللحوم المبردة منها اللحوم الأسترالية والبرازيلية واللحوم الباكستانية تصل إلى 1500 طن سنوياً، في حين قامت الشركة بطرح كميات من لحوم الأغنام المبردة التي تم استيرادها لأول مرة من جنوب أفريقيا».

مخزون كافٍ من اللحوم

وكشفت ودام عن «وجود مخزون كافٍ من اللحوم المبردة والمواشي الحية لدى الشركة بكل الأوقات، حيث تدير «ودام» 8 مقاصب موزعة على مختلف مناطق الفضيل، وعلى رأسها مقصب الوكرة الألي الجديد الذي تم افتتاحه بداية عام 2020، والذي يمتد على مساحة 14 ألف متر مربع».

وأوضحت الشركة أن مقصب الوكرة الألي يعمل على تلبية احتياجات السوق من اللحوم الطازجة، ويقوم على تشغيله كادر متخصص من الأطباء والمعاللة المحترفة، كما تخضع عمليات الإنتاج للإشراف البيطري من قبل وزارة البلدية

البيئة

وفي الأونة الأخيرة بدأت ودام في تنفيذ مشروع مقصب الشحانية لخدمة أهالي المنطقة والمناطق المجاورة باعتبارها منطقة إنتاج لكثير من المربين بطاقة استيعابية تصل إلى 600 رأس، وقد أنهت الشركة جميع التصاميم وإجراءات التعاقد بقيمة تصل لـ 15 مليون ريال، وسيتم الانتهاء من المشروع خلال العام 2020.

أسطول من السيارات

وفي الأونة الأخيرة، دشنت الشركة تطبيقها الجديد والمتطور (ودام WIDAM) الذي يتيح طلب مجموعة متنوعة من الاحتياجات الأساسية من اللحوم والخضروات والدواجن تحت سقف واحد، وتطمح من خلال تطوير الخدمات التقنية لتلبية الاحتياجات اللازمة لعملائها باستخدام كافة أنواع الوسائط والتطبيقات الذكية.

وفعلت «ودام» خدمة التوصيل للمنازل عبر زيادة عدد الأسطول المجهز لتقديم هذه الخدمة، مما سيوفر احتياجات المستهلكين دون الحاجة للتوصيل لنقاط البيع، وهذا من شأنه أن يساعد في ضمان توفير طلبات العملاء لدى الشركة لتكون سهلة وخالية من المخاطر التي قد تنشأ من ذلك، وقد تعاونت شركة ودام الغذائية وشركة محاصيل شركة الواحة وشركة مرزعتي لتقديم منتجاتهم عبر منصة موحدة تتضمن اللحوم الحمراء واللحوم البيضاء والمنتجات الزراعية.

وأبرمت ودام اتفاقية شراكة مع شركة بلدنا تتضمن تزويد السوق المحلي بلحوم العجول من الإنتاج المحلي لأول مرة وتغطي هذه الاتفاقية لتوفير 500 طن من لحوم العجول للسوق المحلي، بحيث نحصل عليها كمنتج ثانوي من شركة بلدنا الشركة الرائدة في مجال إنتاج الألبان ومشتقاتها.

ووفق الاتفاق تقوم الأخيرة بتوريد منتجاتها من العجول المصاحبة لعملياتها عن عمر 100 يوم بشكل يومي إلى شركة ودام، على أن تقوم شركة ودام باستلام العجول، وتفتح خط إنتاج جديد للحوم وتسيورها في السوق المحلي عبر منافذ البيع الموزعة في مختلف أنحاء الدولة، وذلك للمساهمة في تحقيق الاكتفاء الذاتي للدولة. وفي إطار السلامة العامة وتماشيا



مع قرارات الجهات المعنية بالدولة، أكدت شركة ودام الغذائية أنها طبقت عدداً من الإجراءات لمنع الإختلاط في صالات الانتظار عن طريق التسليم المباشر وكذلك خدمات التوصيل للمنازل. ومن بينها تقليص عدد المنافذ التابعة للشركة مؤقتاً والاكتفاء بالفروع الرئيسية، وذلك للحد من الإختلاط داخل صالات الانتظار في إطار السلامة العامة وتماشيا مع قرارات الجهات المعنية بالدولة.

وقال مصدر مسؤول بالشركة: اتخذت شركة ودام الغذائية إجراءات احترازية ووقائية من فيروس كورونا (كوفيد-19)، وتبنت تطبيق إجراءات صارمة ومتكاملة أثبتت فعاليتها دون التأثير على الأداء التشغيلي للشركة كونها المصدر الرئيسي للحوم بدولة قطر.

وقالت الشركة إنها طبقت حزمة من الإجراءات الاستثنائية يقوم عليها كادر طبي متخصص من إدارة الصحة والجودة، من أهمها: إجراء الفحوصات الدورية لجميع العاملين بواسطة الأجهزة المتطورة لقياسات الحرارة عن بعد، وذلك بهدف التعرف على حالات الاشتباه للإصابة بالفيروس.

وتفعيل آلية التعقيم والتطهير والتنظيف ضمن منظومة SSOPs للمعدات والألات في مواقع الإنتاج وسكن العاملين. من أجل بناء العضلات بشكل سليم وجيد، بسبب ما تحتويه من أحماض أمينية ذات قيمة غذائية عالية، كما أنها تحتوي على فيتامين ب، وفيتامين ب6، وفيتامين ب12، كما أنه يحتوي على معادن عديدة، فهو يحتوي على الحديد وكميات كبيرة، والزنك الهام لنمو الجسم وصيانتته، والفوسفور، والسيلينيوم. وتوفر كل 100 جرام من صدور الدجاج 165 سعره حرارية ومن لحم الماعز 166 سعره حرارية.

وتصل أسعار الخروف الأسترالي الحي إلى 430 ريالاً، والخروف المحلي 1200 ريال، والبقر الأسترالي 5500 ريال، وفيما يتعلق برسوم الذبح فهي 16 ريالاً للخروف المحلي، و40 ريالاً للبقر، و2 ريالاً رسوم التقطيع لكل كيلو جرام.

وحول أسعار لحوم الدواجن 45 ريالاً الكيلو جرام الفيليه، و20 ريالاً الكيلو جرام من الدواجن، و35 ريالاً سعر كيلو صدور الدجاج الطازج.

وتكشف دراسات حول فوائد لحم الأغنام، أن 100 جرام من لحم الأغنام توجد بها 258 سعرة حرارية، وهي غنية بالبروتين عالي الجودة، والعديد من الفيتامينات والمعادن، وتعدّ مكوّنًا ممتازًا لنظام غذائي صحي، حيث إنّها تتكوّن بشكل أساسي من البروتين، ولحمها تحتوي أيضاً على كميات متفاوتة من الدهون.

وتعتبر تلك الدراسات «لحم الأغنام مصدراً جيداً لعدة أنواع من المعادن وعلى رأسها الزنك، الذي يساعد على حماية وتعزيز الجهاز المناعي عند الإنسان، بالإضافة إلى قدرته على رفع نسب هرمون التستوستيرون (هرمون الذكورة عند الرجال)، وأخيراً قدرته على معالجة الجروح ووقف عمليات النزف التي تصيب الإنسان. يزيد الجسم بالبروتينات اللازمة من أجل بناء العضلات بشكل سليم وجيد، بسبب ما تحتويه من أحماض أمينية ذات قيمة غذائية عالية، كما أنها تحتوي على فيتامين ب، وفيتامين ب6، وفيتامين ب12، كما أنه يحتوي على معادن عديدة، فهو يحتوي على الحديد وكميات كبيرة، والزنك الهام لنمو الجسم وصيانتته، والفوسفور، والسيلينيوم. وتوفر كل 100 جرام من صدور الدجاج 165 سعره حرارية ومن لحم الماعز 166 سعره حرارية.

قائمة الأسعار

وتكشف سجلات ودام عن أسعار عدد من منتجات الشركة، علماً بأن الأسعار المذكورة للذبائح غير شاملة خدمة الذبح والتقطيع والتوصيل، والأسعار بالكيلو كالتالي: خروف أسترالي 17.5 ريال، لحم بقر أسترالي بالعظم 30 ريالاً، 38 ريالاً بقرى أسترالي بدون عظم، ولحم ضاني سوداني مبرد 29 ريالاً، لحم بقرى أسترالي مبرد 25 ريالاً، لحم تيس باكستاني مبرد 30 ريالاً، ولحم تيس هندي مبرد 25 ريالاً، وكبدة بقر طازج 35 ريالاً، وكبدة خروف أسترالي 22 ريالاً، معالج خروف أسترالي 18 ريالاً.

اللحوم الحمراء

66 ألف طن الاستهلاك السنوي

53 الف طن لحوم خراف
6 الاف لحوم ابل
7 الاف لحوم ابقار



333 طنا من اللحوم الحمراء والبيضاء الطازجة يوميا

28 الف طن إنتاج الدولة من الدواجن الطازجة

10 الاف طن إنتاج الدولة سنويا

18% نسبة الاكتفاء من اللحوم الحمراء

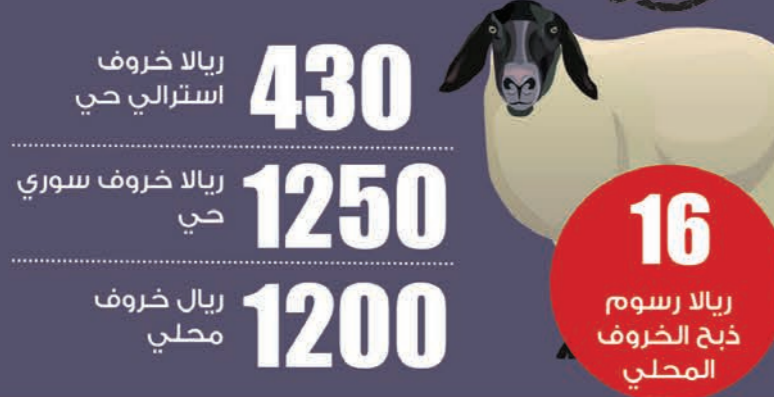
6% فائض لحوم بياض طازجة

نماذج من الاسعار



40 ريالاً رسوم ذبح البقر

اوسهيل
التطوير والتسويق



16 ريالاً رسوم ذبح الخروف المحلي

430 ريالاً خروف أسترالي حي
1250 ريالاً خروف سوري حي
1200 ريالاً خروف محلي

5 منافذ تسلم من خلالها اللحوم
2 رأس لكل مواطن 30 إلى 35 كجم
30 الف خروف تخصص للمبادرة

السعرات الحرارية

جرام من لحم الأغنام توجد بها 258 سعرة حرارية
جرام من اللحم البقري يقدر بحوالي 217 سعرة حرارية
جرام من لحم الماعز 165 سعرة حرارية
جرام من لحوم الدواجن 165 سعرة حرارية

100

فيتامين «ك»

منظم تخثر الدم



يعرف بفيتامين K وهو أحد الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، ويوجد في جميع أنحاء الجسم بما في ذلك الكبد، والدماغ، والقلب، والبنكرياس، والعظام، يتوفر في الأطعمة النباتية، مثل الخضراوات ذات الأوراق الخضراء كما أن فيتامين ك من العناصر الغذائية التي يمكن تصنيعها داخل الجسم، وذلك بواسطة البكتيريا الموجودة في الجهاز المعوي السفلي، لكن الطريقة الأفضل للحصول على الاحتياجات اليومية من هذا الفيتامين هي عبر تناوله من مصادره الغذائية.



مسؤول عن بناء العظام



يقلل من تدفق الطمث



مسؤول عن تخثر الدم



يحمي من السرطان



يحسن وظيفة الدماغ



يدعم صحة القلب

أفضل مصادر فيتامين «ك» لكل 100 جرام / ملليجرام



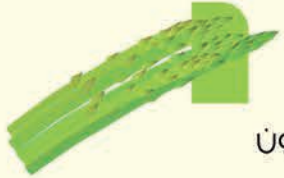
16.4
الخيار



59.5
البرقوق المجفف



177
الملفوف



41.6
الهليون



102
البروكلي



207
البصل الأخضر



45.5
الخس الأمريكي



174
الخس



817
الكرنب

بعض أعراض نقص فيتامين «ك»

- حدوث تجلط صغير في الدم تحت الأظافر
- ظهور الدم في البول
- نزيف الأنف
- نزيف في القناة الهضمية
- الداء النزفي عند المواليد
- تغير لون البراز إلى الداكن



علاج نقص فيتامين «ك»

يمكن علاجه بتناول الأطعمة الغنية به مثل الخضراوات الورقية والفواكه المجففة ومنتجات الألبان المخمرة أو من خلال المكملات التي يصفها الطبيب ويعتمد العلاج على درجة النزيف الذي حدث بسبب النقص وعلاج الأسباب الكامنة وراء النقص. يمكن أن يصف الطبيب البلازما في حالة النزيف المهدد للحياة.



خبراء وأطباء في مؤسسة حمد الطبية:

رمضان فرصة ثمينة للإقلاع عن التدخين



طوال أربع عشرة ساعة هي فترة الصيام في شهر رمضان تحدث العديد من التغييرات والمكاسب الإيجابية بأجسام المدخنين مما يجعلهم أكثر مقدرة على استثمار هذا الشهر المبارك في التوقف النهائي عن التدخين.

وتبدأ هذه التغييرات بعد عشرين دقيقة منذ آخر سيجارة وفقاً لما ذكره الدكتور أحمد الملا، مدير مركز مكافحة التدخين بمؤسسة حمد الطبية، حيث يتم بعدها عودة نبض القلب وضغط الدم إلى وضعه الطبيعي المستقر ثم يبدأ الجسم في طرد غاز أول أكسيد الكربون السام من الجسم بحيث يستكمل التخلص منه خلال ثماني ساعات منذ آخر سيجارة استخدمها المدخن.

وغاز أول أكسيد الكربون هو الغاز الذي يضعف ويشكل كبير من التروية الأوكسجينية لأعضاء الجسم وأهمها القلب والدماغ لذا سوف يشعر المدخن بتحسن طاقته وتنفسه. كما تبدأ أعصاب حاستي الشم والتذوق في استعادة عافيتها لذا يلاحظ المدخن تحسناً ملحوظاً في هاتين الحاستين. وصرح الدكتور الملا بأن مركز مكافحة التدخين بمؤسسة حمد الطبية وهو مركز معتمد من منظمة الصحة العالمية قد زاد طاقته التشغيلية ليستوعب جميع المدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين والذين زاد عددهم إلى ثلاثة أضعاف خلال شهري مارس وأبريل بسبب علاقة التدخين بزيادة الإصابة والتأثر بفيروس كورونا ومن المتوقع أن يسهم شهر رمضان المبارك في استمرار هذه الزيادة كما تم الاعتماد على نظام العلاج عن بعد عبر الهاتف وكذلك الاستفادة من خدمة مؤسسة حمد الطبية في توصيل العلاجات لمنزل المدخن.

وحول ما يحدث للمدخن فيما يتعلق بالنيكوتين وهي المادة الإدمانية الموجودة في كل منتجات التدخين والتي تجعل المدخن في رغبة ملحة ودائمة للتدخين يقول الدكتور جمال باصهي، أخصائي الإقلاع عن التدخين

د. الملا:

زيادة عدد الراغبين في الإقلاع عن التدخين إلى 3 أضعاف خلال مارس وأبريل

د. باصهي:

بعد 3 ساعات من آخر سيجارة يقل النيكوتين بالدم بنسبة 50%

وحول ما يقوم به بعض المدخنين في تعويض كمية التدخين طوال ساعات الفطور في ليل رمضان حذرت الدكتورة أروى العولقي، أخصائية طب المجتمع بالمركز، من أن ذلك السلوك الخاطئ يزيد من مستقبلات التدخين في دماغ المدخن مما سيزيد لديه كمية التدخين بعد رمضان ويتحول من مدخن متوسط إلى مدخن شره، ودعت الدكتورة أروى جميع المدخنين إلى استثمار ساعات الصيام الطويلة للتوقف النهائي عن التدخين.

كما أكد الدكتور عاشور إبراهيم أخصائي العلاج السلوكي بالمركز، بأن هناك أكثر من دافع نفسي وسلوكي وروحاني يجعل من شهر رمضان المبارك فرصة للمدخنين أن يكون شهر رمضان بداية حياة بلا تدخين، حيث إنه من المعروف بأن إرادة ونفسية ومشاعر وروحانية المسلم في رمضان تكون في أعلى درجات السمو والارتقاء، كما أن انشغاله بالعبادات وقرءاء القرآن تقلل لديه الرغبة في التدخين. كما يمكنه استخدام بعض الأساليب السلوكية التي تقلل لديه الرغبة عن التدخين مثل التنفس البطيء العميق والاسترخاء والانشغال بالجوال أو مشاهدة بعض برامج التلفزيون أو المشاركة في بعض أعمال المنزل.



الدكتور جمال باصهي



الدكتور أحمد الملا

رمضان ثم تقل تماماً أو تختفي وهذا السبب الذي يجعل كثيراً من المدخنين في رمضان ينجحون في التوقف عن التدخين وبعضهم حتى بدون علاجات.

وحول نوع العلاجات المستخدمة ذكر الدكتور مسلم مساعد مسلم، أخصائي الإقلاع عن التدخين بالمركز، بأنه يتم التدرج والاختيار في استخدام العلاجات الخفيفة والمتوسطة والأكثر قوة وفقاً لسنوات وكمية التدخين ودرجة الإدمان لدى كل مدخن، مضيفاً بأن علاجات بدائل النيكوتين مثل أقراص الاستحلاب واللصقات من الأدوية المفضلة في شهر رمضان كون أن الصيام يعتبر سناً ناجحاً وفعالاً في مساعدة المدخنين على الإقلاع عن التدخين.

بالمركز، بأنه بعد ثلاث ساعات من آخر سيجارة يقل النيكوتين بالدم بنسبة 50% وهذا ما يجعل معظم المدخنين يدخنون كل ساعتين أو ثلاث ولكن في رمضان ولأن المدخن مجبر على عدم التدخين لفترة 14 ساعة فإن النيكوتين يهبط بكمية كبيرة في الدم وعندها قد تظهر بعض الأعراض الانسحابية لدى المدخن مثل الرغبة في التدخين وضعف التركيز والعصبية وربما الصداع ولكن مع روحانية رمضان وقرءاء القرآن وتحسن الدورة الدموية يستطيع الشخص التغلب عليها واستخدام علاجات الإقلاع عن التدخين للمدخنين الذين تكون لديهم هذه الأعراض شديدة. علماً بأن هذه الأعراض ووفقاً لتجارب المدخنين في رمضان تبقى للأسبوع الأول من

أبرزها المخللات والأغذية المعلبة والمشروبات الغازية

«الرعاية الصحية»: أطعمة يجب تجنبها أثناء الصيام

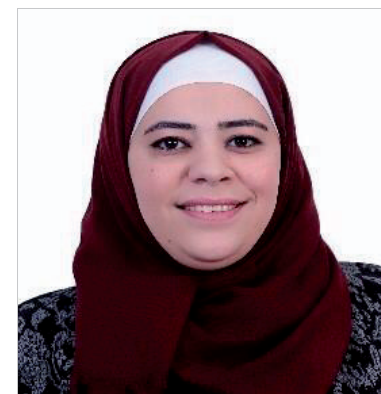


من الماء بمعدل 1,5 - 2 لتر لتجنب الجفاف خلال الصيام، كما أن ممارسة نشاط رياضي كاملشي لمدة نصف ساعة يومياً يساعد الصائم على المحافظة على نشاطه وحيويته ويتجنب الزيادة في الوزن.

والانتباه لأخذ حصص كافية من الفواكه والخضروات لتجنب مشاكل الإمساك التي قد يعاني منها الصائم بالإضافة إلى عدم الاستعجال في تناول الطعام والمضغ الجيد كما يجب التنويه إلى شرب كمية كافية

الوزن والأفضل استبدالها بالماء أو العصائر الطبيعية، والحلويات تعد طبقاً رئيسياً في شهر رمضان يجب أن يحرص الصائم على عدم الإكثار منها لما لها من دور كبير في زيادة الوزن بالإضافة لاحتوائها على كمية عالية من الدهون ومن الأفضل استبدالها بالفواكه الطازجة أو الفاكهة المجففة. أما الأطعمة المقلية والدسمة هذه المأكولات تزيد من شعور الصائم بالعطش كما أنها قد تسبب الحموضة بالإضافة إلى زيادة الوزن وعسر الهضم، في حين الشاي والقهوة مباشرة بعد الإفطار فهي تعيق امتصاص الحديد بالإضافة لاحتوائها على الكافيين والذي يعد من مدرات البول فهو يساهم في فقد السوائل من الجسم وبالتالي يجعل الصائم أكثر عرضة للجفاف.

وأشارت إلى أهم النصائح التي نقدمها للصائم في شهر رمضان هي عدم الإفراط في الأكل وتناول الطعام بشكل تدريجي وتهيئة المعدة لاستقبال الطعام بعد الصيام الطويل فالأفضل للصائم أن يباشر بتناول بضع تمرات وشرب كوب من الماء ومن ثم طبق من الشوربة الدافئة



ياسمين حاج

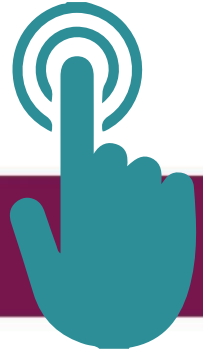
يعاني البعض من الجفاف. ونوهت إلى أهم الأطعمة التي يجب أن نحرص على عدم تناولها أو التقليل منها، أولاً الأغذية المالحة، فهي تزيد من شعور الصائم بالعطش وأهمها (المكسرات بكميات كبيرة، المخللات والأغذية المعلبة، بعض السناكات غير الصحية مثل الشيبس)، والأطعمة الحارة فهي أيضاً تزيد من شعور الصائم بالعطش، كما قد تسبب الحموضة للصائم، ونصحت بعدم تناول المشروبات الغازية والعصائر وذلك لأن هذه المشروبات هي غير صحية فهي تؤدي إلى زيادة في



تسعى مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى تسليط الضوء على أهم النصائح والإرشادات التوعوية والصحية، من أجل رفع مستوى الوعي الصحي للأفراد وخلق أنماط سلوك صحية ضمن ثقافة مجتمع خال من الأمراض والأوبئة ويتمتع بالرعاية الصحية وذلك ضمن الإستراتيجية الوطنية للصحة 2018 - 2022.

وذكرت ياسمين حاج مسعود أخصائية التغذية بمركز أم صلال الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية أنه خلال شهر رمضان المبارك يجب على الصائم الحرص على اختيار الغذاء الصحي المتوازن والانتباه لبعض الأغذية وتجنب بعضها الآخر لما لها من دور وتأثير سلبي على الصائم فبعضها قد يؤدي إلى زيادة الشعور بالعطش وبعضها الآخر يسبب الزيادة في الوزن بالإضافة لمشاكل أخرى عسر الهضم وحموضة المعدة والتلبك المعوي ومشاكل الإمساك، كما قد

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

سعر QR	كمية	السلعة
9.75	2KG	غدير زبادي كامل الدسم
5	1KG	غدير زبادي
5.5	1KG	بلدنا زبادي طازج قليل الدسم
5.5	1KG	بلدنا زبادي طازج قليل الدسم
6.25	6X170G	بلدنا زبادي طازج كامل الدسم
6.25	6X170G	بلدنا زبادي طازج كامل الدسم
4.75	1KG	داندو زبادي قليل الدسم
4.75	1KG	داندو زبادي كامل الدسم

سعر QR	كمية	السلعة
2.75	225GM	داندو لبنه حامضة
13.25	370G	لبنه بينار العضوية
4	225G	داندو لبنه تركية
15.5	500GM	هاجدو لبنه هنغارية
9.75	2KG	داندو زبادي طعم جديد
9.25	2KG	داندو زبادي كامل الدسم
10	2KG	بلدنا زبادي طازج كامل الدسم
5.5	1KG	بلدنا زبادي عربي كامل الدسم

الفاكهة

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



الخضروات

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



كجم/ريال	الأسماك
13	صافي وسط
17	سكن وسط
18	جد وسط
21	ربيب وسط
68	أم الربيان كبير
20	كنعد وسط
45	سمان كبير
20	هامور صغير
14	شعري وسط
12	زبيدي وسط



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

يوصل فعاليات عن بعد.. الملتقى القطري للمؤلفين:

مبادرات وأنشطة ثرية ومتنوعة خلال تنهر رمضان

كما سيتم بث فقرة «تأملات» كل يوم جمعة حيث يستعرض الكاتب الشيخ عبد الله السادة كتاب «الأربعون النباتية» يوم 1 مايو ويشرح الكاتب مختار خواجه مضمون كتابه «سؤال الأخلاق» يوم 8 مايو في بث مباشر عبر قناة يوتيوب ويوم 15 من نفس الشهر يناقش الدكتور عبد السلام مقل كتابه «سورة النساء». ويشار إلى أن كافة جلسات «تأملات» ستبث من الساعة التاسعة إلى العاشرة مساءً.

كما قدم أعضاء الملتقى عدة مبادرات للشهر الكريم منها إهداء مجموعة من الكتب وكتاب الله للأشخاص الذين يخضعون للحجر الصحي بقصد تخفيف حالة العزل التي يعيشونها ومساعدتهم على تخطي المرحلة من خلال قراءة الكتب وملء الفراغ بقراءات مفيدة وسيتم تصوير هذه المبادرات فيديو ونشرها على حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بالملتقى. ويشجع الملتقى المواطنين على الالتزام بالحجر المنزلي مع المحافظة على عاداته في المناسبات الدينية والتي أصبحت جزءاً من هوية المجتمع فقد وضع في برنامجه خطة لتشجيع المواطنين على الاحتفال بالقرنقوع من المنزل. ويدعو الملتقى أعضاءه ومتابعيه إلى تسجيل فيديو القرنقوع وكتابة قصة قصيرة عن الاحتفال بهذه المناسبة وإرسالها لحسابات الملتقى لمشاركتها حيث سيقيم بنشرها يوم 1 مايو 2020 عبر منصات التواصل الاجتماعي.

والتوجيهات للكاتب المبتدئين، وفي ذات السياق سيتم نشر فيديو تدريبي من تقديم الكاتب حمد التميمي يوم الإثنين 18 مايو على الساعة 4:30 للحديث عن تجربته في الكتابة ولتقديم نصائح للكتاب الشباب.

كتب دينية

أما جلسة كاتب وكتاب ستكون خلال هذا الشهر كل يوم ثلاثاء بطابع خاص حيث ستتم مناقشة كتب دينية شرعية وفقهية وكتب تربوية تهتم الأسرة حيث يحل الكاتب الأستاذ سلطان دريع ضيفا على الملتقى اليوم الثلاثاء 28 أبريل عبر برنامج ميكروسفت تيمز لمناقشة كتابه «المختصر الوجيز في فن التجويد» وذلك على الساعة التاسعة ليلاً، أما يوم الثلاثاء 5 مايو ستتم مناقشة كتاب «أمي.. أبي.. هذا أنا» للدكتور عيسى الحر في نفس التوقيت وتعرض الكاتبة يارا الشيخ كتابها «تربية الطفل: خطوات نحو المستقبل» يوم 12 مايو وآخر جلسة كاتب وكتاب خلال الشهر الفضيل ستكون مع الكاتبة فوزية علي وكتابها «بالخط العريض» يوم 19 مايو 2020، كل جلسات كاتب وكتاب ستبث على الساعة التاسعة ليلاً عبر برنامج ميكروسفت تيمز ويحاور جميع الضيوف الأستاذ الإعلامي صالح غريب منسق شؤون الأعضاء بالملتقى.

الأجندة النفسية

كما يبادر الدكتور خالد عبد الجبار بتقديم جلسة أسبوعية أيام الأحد 3 و10 و17 مايو 2020 بعنوان «الأجندة النفسية» سيتم بثها عبر برنامج ميكروسفت تيمز في تمام الساعة التاسعة مساءً وهي مبادرة تهدف إلى المشاركة المجتمعية للحديث عن أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً والتي قد تصيب أفراد الأسرة نتيجة أزمة كورونا الحالية أو قد تتسبب في انتكاسة أو تفاقم اضطراب سابق ولتقديم مجموعة من النصائح عن طرق الوقاية من الانتكاسة والاضطرابات.

كما تستمر حملة تعزيز الهوية الوطنية القطرية التي أطلقها الملتقى يوم 19 أبريل الجاري من خلال مجموعة من المحاضرات والتدريبات حيث يقدم الدكتور درع الدوسري يوم الخميس 30 أبريل محاضرة بعنوان «تعزيز القيم والتطلعات لدى المؤلفين والمجتمع: كيفية الوصول للجودة والتميز» من الساعة التاسعة إلى الساعة العاشرة مساءً، كما يقدم الكاتب خالد العامري محاضرة بعنوان «تعزيز الهوية القطرية من خلال إعلاء قيمة العلم، والبحث العلمي والتكنولوجيا مع المحافظة على البيئة» يوم الخميس 7 مارس على الساعة التاسعة وذلك بهدف تعزيز القيم والتطلعات لدى المؤلفين والمجتمع وإبراز دور العلم والعمل ويرجع الدكتور درع الدوسري لتقديم محاضرة ثانية في نفس السياق يوم الخميس 14 مايو في بث مباشر عبر يوتيوب بعنوان «تعزيز الهوية القطرية من خلال الاهتمام بالوقت والانتفاع به في جميع مناحي الحياة» بهدف التأكيد على أهمية الوقت كقيمة أساسية للهوية.

كتاب الله

حدد
ورد يومي من القرآن الكريم
والتزم به في كل يوم

QatariAuthors

نعمل معاً
لتعزيز الهوية القطرية:

جلسة بعنوان
إقراني فإني هذا الكتاب

الأثنين 27 أبريل 2020
الساعة 9:00 إلى 10:00 م

د.عبدالحق بلعابد

البث عن طريق برنامج تيمز

نعمل معاً
لتعزيز الهوية القطرية:

جلسة كاتب وكتاب
لكتاب "المختصر الوجيز في فن التجويد"

يدير الجلسة أ. صالح غريب
الثلاثاء 28 أبريل 2020
الساعة 9:00 إلى 10:00 م

أ.سلطان دريع

البث عن طريق برنامج تيمز

مايو على الساعة الرابعة والنصف مساءً تدريباً مكثفاً لمدة دقائق يقدمه الكاتب عضو الملتقى الدكتور أحمد عبد الملك بعنوان «نقاط حول الكتابة» يقدم من خلاله مجموعة من النصائح

تجميع الإجابات طيلة الشهر وإرسالها عبر بريد الملتقى نهاية الشهر وبعدها سيجري سحب لاختيار فائز من بين المشاركين. كما يبث الملتقى أيام 27 أبريل و4 و11



يوصل الملتقى القطري للمؤلفين أنشطته وفعالياته الثقافية خلال شهر رمضان المبارك عن بعد حيث أعد برنامجاً ثرياً معتمداً على مبادرات ومقترحات ومساهمات الأعضاء ليساهم بذلك في دعم جهود وزارة الثقافة والرياضة في إثراء الحراك الثقافي وتشجيع المواطنين على ملازمة المنزل والاستفادة من هذه الفترة للخروج منها بأعمال إبداعية وفنية تعكس خصوصية المرحلة وتونق لها.

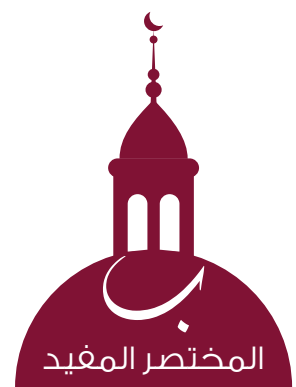
قراءة القرآن

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

ويتواصل مشروع تعزيز ثقافة النقد لدى المؤلفين والمجتمع عامة الذي كان الملتقى قد بدأ العمل عليه في الأشهر القليلة الماضية من خلال جلسة نقدية تبث كل يوم إثنين عبر برنامج ميكروسفت تيمز بعنوان «إقراني فإني هذا الكتاب» ويشرف عليها عضو الملتقى الدكتور عبد الحق بلعابد أستاذ النقد ومناهج الدراسات النقدية المقارنة بجامعة قطر يتم خلالها استضافة أهم النقاد والأكاديميين في العالم العربي لمناقشة أبرز الأعمال الأدبية ومن بين ضيوف الملتقى لهذا الشهر الدكتور اليامين بن تومي من جامعة الجزائر والدكتور علي نسر من جامعة لبنان والدكتور لعيد جلوي.

فوايز الكتب

وينشر الملتقى يوميا طيلة شهر رمضان فوايز حيث يقدم معلومات حول شخصيات كتاب كان مؤلفاتهم أثر كبير سواء قديماً أو حديثاً من داخل وخارج دولة قطر ويفتح المجال للمتابعين لمحاولة معرفة اسم الشخصية والمطلوب من المتابعين



ينشر الملتقى يوميا على حساباته على مواقع التواصل الاجتماعي طيلة شهر رمضان منشورات بعنوان «كتاب الله» لتحفيز المتابعين والأعضاء على قراءة القرآن وتدبر آياته واستثمار الوقت لمضاعفة الأجر إضافة إلى نشر فيديوهات قصيرة لمدة دقيقة تعرض لمحة عن أحد الكتب القيمة لتحفيز القراء على الاطلاع عليها واستخلاص العبر منها.

«الأجندة النفسية»
جلسة أسبوعية
تبث الأحد

استعراض كتاب
«الأربعون النباتية»
في فقرة «تأملات»



صور مشرقة من حياة شباب الصحابة

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

الصورة الخامسة

هي لغلّامين صغيرين كان لهما في معركة بدر موقف لا ينتهي منه العجب وهما معاذ بن عمرو بن الجموح ومعاذ بن عفراء رضي الله عنهما وبتروك الحديث عن هذا الموقف العجيب للصحابي الجليل عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه كما في صحيح البخاري قال : بينما أنا في الصف يوم بدر إذ نضرت عن يميني وعن شمالي فإذا بغلّامين من الأنصار حديثاً أسنانهما فتمنيت لو أن غيرهما كان بجواري ليحميني فغمزني احدهما فقال يا عم أتعرف ف أبا جهل قلت نعم وما حاجتك إليه قال سمعت انه يسب رسول الله والذي نفسي بيده لأن رأيتك لا يفارق سواي سواه حتى يموت الأجل منا ثم غمزني الآخر فقال لي مثل مقالة صاحبه ثم لم أنشب أن نظرت إلى أبي جهل يجول في الناس فقلت هذا صاحبكما فانقضاً عليه كالصقرين فابتدراه بسيفيهما فضرباه حتى قتلاه ثم انصرفا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخبراه فقال أيكما قتله قال كل منهما أنا قتلته قال هل مسحتم سيفيكما قال لا فنظر في السيفين فقال صلى الله عليه وسلم : كلاكما قتله . البخاري حديث رقم 3141 . ومسلم 4668 سبحان الله فرعون هذه الأمة وطاغية زمانه يكون مصرعه على يدي غلامين شابين من شباب الصحابة الكرام!! لماذا؟ حتى نعرف كيف أثمرت تلك التربية الرائعة من مدرسة محمد صلى الله عليه وسلم على أيدي صحابته الكرام مثل أولئك الأبطال فأخرجت هذه النماذج الرائعة.

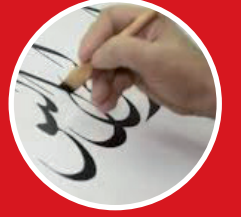
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الخط الفارسي

يُعتبر الخط الفارسي أشهر أنواع الخطوط العربية ويعود الأصل في ظهور هذا الخط إلى بلاد فارس في القرن الـ 13 الميلادي، ويتم إطلاق اسم آخر على الخط الفارسي وهو (نستعليق)، ومن مميزات هذا الخط أنه ذو شكل جمالي فضلاً عن أنه واضح تماماً وتسهل قراءته، كما يوجد ثلاثة أشكال من الخط الفارسي هي: (خط شكسته، الخط الفارسي العادي، خط شكسته امين).

يُعتبر الخط الفارسي أشهر أنواع الخطوط العربية ويعود الأصل في ظهور هذا الخط إلى بلاد فارس في القرن الـ 13 الميلادي، ويتم إطلاق اسم آخر على الخط الفارسي وهو (نستعليق)، ومن مميزات هذا الخط أنه ذو شكل جمالي فضلاً عن أنه واضح تماماً وتسهل قراءته، كما يوجد ثلاثة أشكال من الخط الفارسي هي: (خط شكسته، الخط الفارسي العادي، خط شكسته امين).



الخط العربي وأشكاله

اللغة العربية واحدة من أهم وأقدم اللغات على مستوى العالم، وهي لغة القرآن الكريم ولغة سيد المرسلين صلوات الله وسلامه عليه، كما تعتبر اللغة العربية بحراً زاخراً من المعاني والقرات والمصطلحات الجامعة فضلاً عن أنه يوجد عدد كبير جداً من أنواع وأشكال الخطوط العربية

نستعرض من خلال هذه الزاوية يوميا أحد خطوط الخط العربي والتي تصل إلى 9 أنواع مختلفة كل منها ذات شكل وبناء مختلف.

أشهر علماء المسلمين في الطب



ابن الهيثم

هو أبو العلي الحسن بن الهيثم، ولد عام 965 في مدينة البصرة العراق، وهو من أشهر العلماء المسلمين في الطب، تم تعيين ابن الهيثم كوزير لمدينة البصرة كما ترك تلك الوظيفة من أجل الاتجاه لدراسة العلوم المختلفة مثل الرياضيات والفيزياء وعندها ذهب إلى القاهرة وكان ذلك بناء على طلب الخليفة الفاطمي والذي كان يعرف آنذاك بتشجيع العلماء.

ويعتبر ابن الهيثم من أول العلماء الذين تحدثوا عن قوانين الرياضيات مثل نظرية قوانين قياس المثلثات والتي يطلق عليها اسم جيب. توفي ابن الهيثم هذا العالم الجليل في القاهرة عام 430 هجرية.



البرقوق المجفف

القيم لكل 100 جرام

المعادن	الفيتامينات	القيمة الغذائية
5% ماغنيسيوم	33% فيتامين «ك»	107 كالوري
6% نحاس	7% فيتامين «أ»	28 كربوهيدرات
7% منجنيز	11% فيتامين «ب»	1 بروتين
9% بوتاسيوم	6% فيتامين «ب»	0 دهون

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطانا، ربنا ولا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا»



الكوسا محشي



- المكونات
- 12 حبة كوسا
- 450غ رز مصري
- 500غ لحمة غنم ناعمة
- 1ملعقة طعام ثوم مطحون
- 2غ ملح
- 3غ فلفل أسود
- 2غ كمون ناعم
- 2غ كمون حب
- 3غ كركم
- 2غ عصفر
- 2غ نعناع يابس
- 500غ معجون الطماطم
- ماء للطهي

طريقة التحضير الكوسا محشي اغسلي الكوسا جيدا وقومي بحفرها بطريقة جيدة ثم اغسلي الرز وقومي بتصفيته جيدا من الماء ضعي اللحمة المفرومة مع الرز مع

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

رائد سلمى

فندق

أوريكس روتانا

وادعيها خمس دقائق حضري طبق الطعام للتقديم واضعي الكوسا في الطبق مع الصوص الطماطم

الكوسا ضعي القدر على النار ثم ضعي النعنع والثوم و دعيها على النار لمدة ساعة ونصف ثم اطفئي النار

البهارات من غير النعنع احشي الكوسا بحشوة الرز واللحمة و اضعيها في قدر ثم ذوبي معجون الطماطم بالماء وضيئها فوق