



كل شجرة على طبيعتها  
Made By Nature

رئيس مجلس الإدارة  
الدكتور خالد بن عبد الله بن جابر

رئيس التحرير  
محمد حرجي

# مضائيات

## لوسيل

Issue No 8 - Friday 1 May 2020

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة شهر رمضان المبارك

العدد 8 - الجمعة 8 رمضان 1441 هـ - 1 مايو 2020



@lusailnews

العشاء  
7:37

المغرب  
6:07

العصر  
3:00

الظهر  
11:31

الشروق  
4:58

الفجر  
3:36

مواقيت الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

في ندوة «الخيمة الخضراء الرمضانية».. خبراء:

## دعوة لإطلاق منصة تعليمية لدعم ذوي الإعاقة

7-6 التفاصيل

عينك على



التفاصيل  
02

«التكاتف المجتمعي في زمن الوباء» خطبة اليوم بجامع الإمام

استمرار توزيع سلال العطاء لصالح 1100 أسرة

التفاصيل  
02



التفاصيل  
04

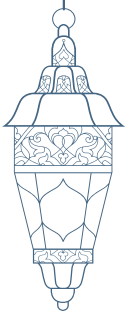
د. علي القره داغي: ملء وقت الفراغ والعمل واجب شرعي



التفاصيل  
09

«الرعاية الصحية» تقدم مجموعة من النصائح لوجبة السحور

#لأجل\_قطر\_كلنا\_في\_البيت



المصدر: لوسيل

By: Noureldin Medhat

### طرق تجنب العطش في رمضان



تجنب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة



قلل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين



تجنب ممارسة الرياضات المرهقة خلال الصيام



تجنب الأغذية المالحة والتميلة والمخللات



اشرب حوالي 8 أكواب من الماء يوميا



احرص على تناول الخضروات والفواكه والروب في وجبة السحور



تناول الأطعمة التي تحتوي على نسب كبيرة من البوتاسيوم مثل التمر والموز

حاول الجلوس في الأماكن الباردة للحفاظ على رطوبة جسمك

www.lusailnews.net

## إضاءة المساجد في تركيا تحت المصلين على البقاء في منازلهم



وكانت الكتابة بمصابيح الإنارة المعلقة بين المآذن عادة ما توجه رسائل دينية في شهر رمضان. لكن هذا العام، حيث بدأت ذروة تفشي فيروس كورونا في تركيا مع شهر رمضان، اختلفت الرسائل.

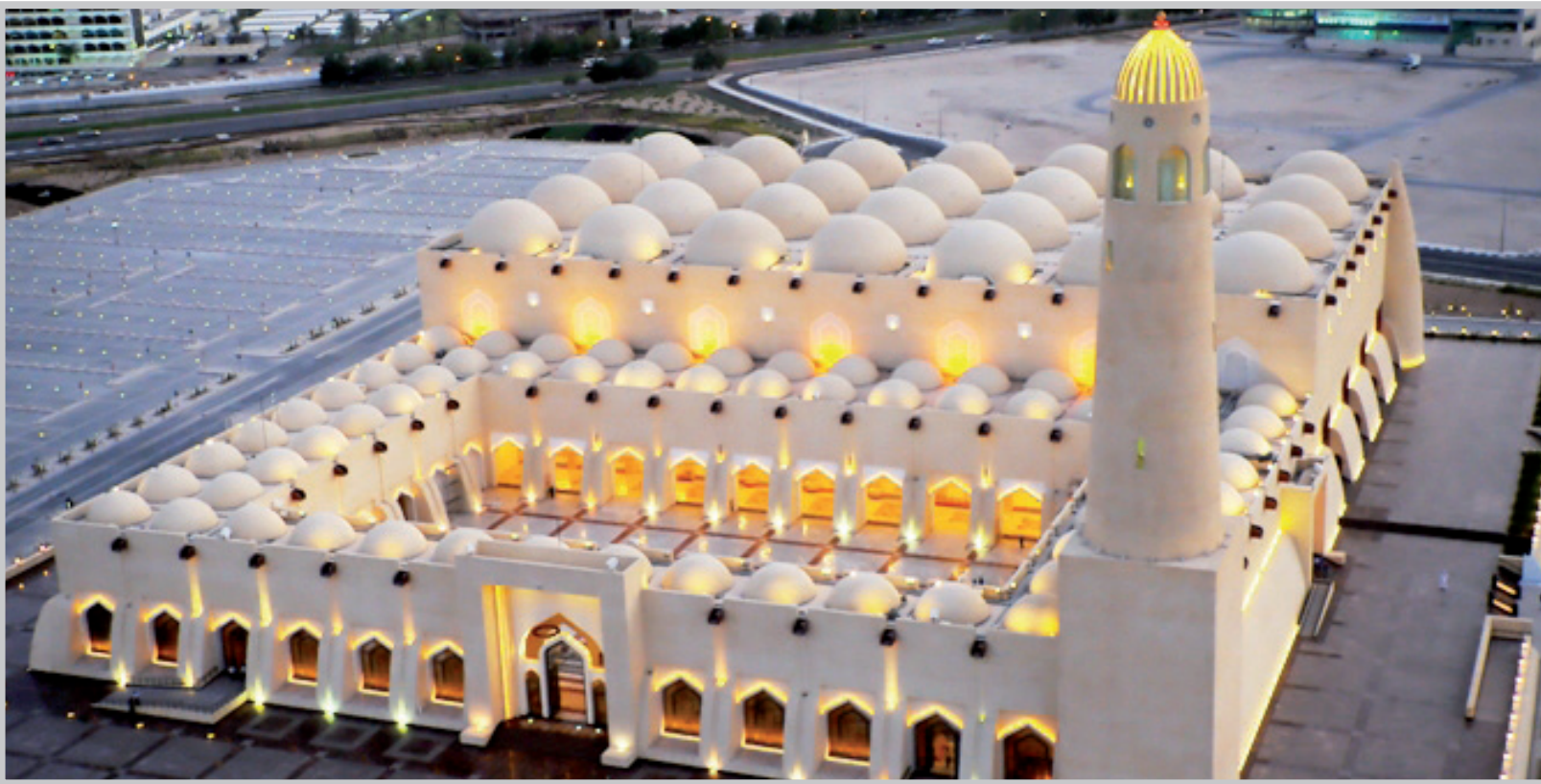


التفاصيل  
11

تاريخه لمئات السنين. ويشرف خبراء في هذا الفن على تعليق مصابيح الإضاءة. ويبدأ العمل بتصاميم وضعيات الأضواء بحيث تشكل الرسالة المطلوبة. وبعد ترتيب المصابيح الكهربائية وتعليقها في مجموعات على الحبال، يبدأ نشرها باستخدام بكرة لتظهر متدلية بين مآذنتي المسجد.

توجه الإضاءة التقليدية، التي تعلق بين مآذن المساجد في تركيا، رسائل تحث الناس على البقاء في بيوتهم هذا العام بينما تكافح البلاد تفشي جائحة فيروس كورونا. وعادة ما تغص المساجد بالمصلين في شهر رمضان. وتنفرد تركيا بفن الماهيا، وهو تعليق رسائل بالنور بين مآذن المساجد التي يرجع تاريخها للعهد العثماني في إسطنبول، الذي يعود

## الشيخ محمد محمود خطيباً للجمعة بجامع الإمام «التكاتف المجتمعي في زمن الوباء» خطبة اليوم



أعلنت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية أن الداعية القطري الشيخ محمد محمود المحمود، خطيب الجمعة، اليوم 8 رمضان 1441هـ الموافق 1 مايو 2020م، بجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب، وسوف يكون محور الخطبة حول «التكاتف المجتمعي في زمن الوباء».

وكانت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية قد استئنفت الأسبوع الماضي جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب من قرار استمرار إغلاق المساجد وإيقاف صلوات الجماعة بفروضها الخمسة وصلوات الجمعة إلى حين توفر شرط الأمان والطمانينة للمصلين، مع استمرار رفع الأذان للصلاة في جميع المساجد، حيث أقيمت فيه صلاة الجمعة في غرة شهر رمضان المبارك لهذا العام.

وتقام صلاة الجمعة بجامع الإمام كما هو مقرر شرعاً بـ 40 رجلاً على الأقل على مذهب الإمام أحمد بن حنبل، وقد تم اختيار هؤلاء الأربعة من قبل وزارة الأوقاف من أئمة ومؤذني الجامع وبعض موظفي الوزارة.

وقد اتخذت وزارة الأوقاف كافة



■ الشيخ محمد محمود

الطرح وواقعية المقاربة للأحداث المعاصرة. ويعد هذا الصرح الإسلامي الكبير بدولة قطر، بموقعه المتميز على ربوة عذبة من أبرز معالم الدوحة الحديثة، حيث يتميز ببنائه العصري المستمد من المعمار التراثي القطري، ومساحته الداخلية التي تتسع لأكثر من 30000 مصل، وبمواقف السيارات الفسيحة.

كبار العلماء والمشايخ من دعاة الأمة الإسلامية في خطبة الجمعة تعزيزاً لمكانته وتعريفاً بدوره في تبصير المسلمين بقضاياهم، انطلاقاً من رسوخ العقيدة على نهج كتاب الله وسنة نبيه محمد بن عبد الله عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم. ويصاح دعاة الأمة الإسلامية من أعلى منبر جامع الإمام بالخطب المعاصرة التي تتسم بوسطية

الإجراءات الاحترازية والوقائية من فيروس كورونا، لمن يحضر خطبة الجمعة، حيث تم فحص المصلين الذين تم اختيارهم للتأكد من سلامتهم، وتخصيص سجادة صلاة لكل شخص، مع مراعاة ترك مسافة كافية فيما بين المصلين، تطبيقاً لمبدأ التباعد الاجتماعي. تجدر الإشارة إلى أنه منذ افتتاح جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب، وقف على منبره

## استمرار توزيع سلال العطاء لصالح 1100 أسرة

سلة العطاء، ضمن جهود المصرف الوقفي للأسرة والطفولة لدعم الأسر المتعففة والوصول إليها ومد يد العون لها، ويعتبر هذه المصرف من المصارف الوقفية الستة، وهي: المصرف الوقفي للبر والتقوى، والمصرف الوقفي لخدمة القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، والمصرف الوقفي لخدمة المساجد، والمصرف الوقفي للتنمية العلمية والثقافية، والمصرف الوقفي للأسرة والطفولة، والمصرف الوقفي للرعاية الصحية. وقد أتى إنشاء المصرف الوقفي لرعاية الأسرة والطفولة، لأن الأسرة هي لبنة المجتمع الأولى ونواة تماسك وترابطه، والطفل هو حجر الأساس لأي أمة تريد النهوض والتقدم، والحفاظ على استقرار الأسرة ورعاية الطفل وتنشئته تنشئة سليمة واجب ضروري، لذا كان لزاماً تأسيس مصرف خاص للأسرة والطفولة. إن العمل الوقفي شراكة مجتمعية وصدقة جارية، تنقل بها ميزان العبد في حياته وبعد مماته، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له). وتحت

الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية عن استمرار سلال العطاء لصالح أكثر من 1100 أسرة بالتعاون مع مركز حفظ النعمة، وقد نال هذا التوجه الوقفي إشادات مجتمعية من مختلف قطاعات المجتمع في قطر. فمن ذلك إشادة السيد عبدالرحمن الخليلي عضو المجلس البلدي المركزي بالمشروع المشترك قائلاً بأن التكافل المجتمعي في قطر باب خير لا ينقطع وأهل قطر يتنافسون على طرق كل باب للخير وسلة العطاء باب مفتوح للخير. وقال د. محمد العنزي المستشار التربوي في إسباير: رسول الله قدوتنا في الجود والعطاء، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم أحسن الناس وأجود الناس وأشجع الناس. من ناحيتها علقت الأستاذة مريم الحمادي المدير التنفيذي للملتقى القطري للمؤلفين بقولها: «كل ترشيد مبارك، ومبادرة حفظ النعمة جاءت لترشيد الاستهلاك وفتح باب العطاء، واليوم ندعو الجميع لدعم مبادرة سلة العطاء في هذه الظروف الصعبة».

تليقاً على هذه المناسبة قال طلال منصور (أسرع رجل في آسيا) عضو مجلس إدارة الاتحاد القطري لألعاب القوى: كنت أسابق الناس في المضمار وأسبقهم اليوم أدعوك جميعاً للفوز بسباق الخير والعطاء بدعم هذه الحملة. ويأتي دعم الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية لحملة



لألعاب البلاي ستيشن عبر الإنترنت

## تواصل بطولة الإرث الرمضانية «فيفا 20»

وفي إطار دورها المجتمعي، وتشجيعاً لقيمة العطاء التي تجلّي في شهر رمضان الفضيل تعتزم اللجنة العليا التبرّع بمبلغ عشرة ريالاً قطرية مقابل كل هدف يجري تسجيله طوال منافسات البطولة، وذلك دعماً لجهود جمعية قطر الخيرية لمساعدة المتضررين من تداعيات كورونا. وفي تصريح لها حول البطولة، قالت السيدة ميعاد العمادي، مديرة إدارة التواصل المجتمعي في اللجنة العليا للمشايخ والإرث: «نفخر بقدرتنا على البقاء على تواصل وتفاعل مع أفراد المجتمع حتى في ظل التحديات الراهنة، وقد سعدنا باهتمام الكثيرين بالمشاركة في البطولة، ومن الرائع أن نلمس ما تحمله كرة القدم من قوة فاعلة في التقريب بين أفراد المجتمع رغم القيود وإجراءات التباعد الاجتماعي التي فرضتها تطورات أزمة كورونا». من جانبه قال السيد زيد موسوي، من مكتب الأمين العام للجنة العليا، والذي يشرف على تنظيم البطولة: «أردنا من خلال هذه البطولة إتاحة الفرصة

تواصل منافسات بطولة اللجنة العليا للمشاريع والإرث الرمضانية «فيفا 20» لألعاب البلاي ستيشن عبر الإنترنت بمشاركة أكثر من 200 متسابق من موظفي اللجنة العليا، وممثلين عن برامج الإرث، ولاعبين من دوري قطر المجتمعي لكرة القدم، وذلك ضمن مبادرات إدارة التواصل المجتمعي الرامية إلى تعزيز التواصل بين أفراد المجتمع خلال فترة البقاء في المنزل بسبب التطورات التي فرضتها أزمة فيروس كورونا «كوفيد-19».



وكان الأسبوع الماضي قد شهد انطلاق البطولة التي تنظمها اللجنة العليا للمشاريع والإرث، بالتعاون مع دوري قطر المجتمعي لكرة القدم، والذي اضطر إلى تعليق مبارياته بسبب الأزمة الراهنة. وقد وُجّه فريق التواصل المجتمعي الدعوة للمشاركة في البطولة إلى قاعدة واسعة من الشركاء، شملت مجموعات تمثل 33 جالية مقيمة في قطر.





f /baladnadoha    i baladnaco    t @baladnaco

شركة بلدنا للصناعات الغذائية ذ.م.م | طريق الشمال مخرج 44 - 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

دعا إلى عدم التوقف والتعلل بكورونا.. د. علي القره داغي:

## ملء وقت الفراغ والعمل واجب شرعي

قال عمارة بن خزيمه: فلقد رأيت عمر بن الخطاب يغرسها بيده مع أبي». الحرص على الوقت فلا يضيعه ما دام العمل ممكناً، والعمل بمعناه العام لا يمكن أن يمنع لأنه إن لم يكن بالجوارح، فيستطيع أن يعمل بقلبه، وفكره وعقله، ولسانه.

التفاؤل الكبير والأمل العظيم والنظر بنظرة إيجابية مشرقة نحو المستقبل مهما كانت هناك تحديات. أن يكون المسلم صاحب المبادرات الإيجابية.

### العمل الأنفع

الوقت هو الحياة فلا يجوز تضييعه، ولو كان دقيقة فلها قيمتها حيث يمكن أن يستغلها لعمل نافع.

في ذكر النبي صلى الله عليه وسلم الفسيلة بدل النواة، إشارة إلى أن المسلم يختار العمل الأنفع والأسرع من حيث الثمار والنتائج.

ذكرت هذا الحديث ومعظم الناس اليوم في ظل كورونا لا يعملون، ومعطلون جالسون في بيوتهم، ويحسبون بالفراغ، حيث إن الحديث يدل على أن النوازل حتى مجيء الساعة لا ينبغي أن يعطل المسلم عن العمل، فالعالم يفكر ويعمل، والمتخصصون في الطب وعلوم الأوبئة والأدوية عليهم أن يسبقوا الزمن للوصول إلى لقاح، وعلاج لهذا الوباء، وقد أعطى الرسول صلى الله عليه وسلم التفاؤل بأنه «ما من داء إلا وله دواء»، وكذلك يعمل كل إنسان في تخصصه وعمله، ولا يضيع دقيقة واحدة، فيقدم المشاريع النافعة، ويكون إيجابياً في حياته، والمفروض أن يكون لعلمائنا المتخصصين السابق في إقناذ العالم من هذا الوباء، من خلال لقاح مانع، وعلاج ناجح.

للإنسان الحق في عدم العمل، فهذا رسولنا العظيم يأمرنا بغرس الفسيلة في ظل مجيء أهوال الساعة (يوم القيامة، وأشراته).

لا يجوز للعامل (العالم والعامل) أن يعطل عمله بسبب الخوف من أنه لا يستفاد منه، أو أنه لا يُخسر، لأن الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: «إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فليغرسها»، مع أنه من المعلوم أنه مع مجيء الساعة يخرب كل ما على الأرض، فهنا يعلمنا الرسول صلى الله عليه وسلم بأن علينا العمل دائماً دون النظر إلى ثماره، هل يثمر أم لا؟

لأن الثمار والنتائج بيد الله تعالى، وأن المطلوب من المسلم العمل الفكري والعقلي، ثم تفويض الأمر كله إلى الله تعالى. إن المراد بمجيء الساعة هنا قيام الساعة للتأكيد الشديد على الحرص على العمل في جميع الظروف، فيحمل الحديث على ظاهره في نظري، حيث يحمل محمل ضرب المثل الذي يقصد منه عدم النظر إلى ثمره العمل. ومن العلماء من فسره بمجيء علامات الساعة، قال المناوي: «أراد بقيام الساعة: أماراتها».

والحديث يدل أيضاً على أهمية الزراعة والغراس وتعمير الأرض، وفي ذلك إشارة إلى أهميتها للحياة الكونية، حيث يدل أيضاً على ضرورة الحفاظ على جمال الطبيعة.

على الإنسان المسلم ألا يكون أنانياً، وألا يفكر في مصلحة نفسه واستفادته فقط مما ينتج، بل عليه أن يفكر للعمل للأجيال اللاحقة، فقد قال الفاروق عمر رضي الله عنه لخزيمة بن ثابت: «ما يمنعك أن تغرس أرضك؟ فقال له خزيمة: أنا شيخ كبير أموت غداً، فقال له عمر: أعزم عليك لتغرسنها،

العالمية من زيادة حادة في عمليات الاحتيال عبر البريد الإلكتروني لسرقة المال والمعلومات الحساسة من المستخدمين.

وأضاف فضيلة الشيخ الدكتور علي محيي الدين القره داغي الأمين العام للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين أنه أمام هذا الوضع فإن الإسلام يفرض علينا أن نستغل أوقاتنا للعمل الجاد، والتفكير الإبداعي، والإبداع الحقيقي كل في مجاله، فالعمل فريضة دائمة ودائبة إلى قيام الساعة، ويدل على ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم: «إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا تقوم حتى يغرسها فليغرسها».

### اغتنام الفرص

ولفت فضيلته أن هذا الحديث الصحيح يدل على مجموعة من القضايا الحضارية التي تقوم عليها الحضارة الراقية والتقدم، وهي: اغتنام الفرص، ووجوب العمل النافع للدنيا والآخرة في جميع الأحوال والظروف، وفي حالة الشدة والرخاء، والمصائب، وفي حالتها السعة والضيق، فليس هناك عذر لعدم العمل ما دام ممكناً، حتى وإن كانت لحظة فيجب استثمارها.

إن العمل في المفهوم القرآني يشمل جميع الأفعال العلمية والمادية، والفكرية والقلبية واللسانية، والجوارح كل حسب قدراته وتخصصه، فالعالم يشغل فكره العميق كل في تخصصه، ويعمل في تطوير عمله، وفي نشره، وفي الإبداع والتجديد فيه، والعامل يعمل بيده وجوارحه ولا يتعطل عن العمل أبداً في جميع الأحوال والظروف. إن الظروف غير العادية لا تعطي



■ د. علي القره داغي

كورونا أحدث فراغاً كبيراً في العالم، فراغاً في الوقت، والفراغ سليف ذو حدين، إن استثمر للعمل الصالح فهو نعمة

### مصطفى شاهين

أصدر فضيلة الشيخ الدكتور علي محيي الدين القره داغي الأمين العام للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين، بياناً تحت عنوان «حديث الفسيلة وكورونا، وملء الفراغ حتى إذا جاء يوم القيامة.. العمل واجب شرعي إلى الموت».

وقال فضيلته إن كورونا أحدث فراغاً كبيراً في العالم، فراغاً في الوقت، والفراغ سيف ذو حدين، إن استثمر للعمل الصالح فهو نعمة، وإن استعمل للشور والسيئات فهو نقمة، فمن الناس من استغل هذه الفترة في ظل وباء كورونا (كوفيد 19) للتفكير في الشور والسرفات، بل أبدعوا طرقاً جديدة للتحايل على الناس، والنصب والخداع، حيث تشير الدراسات إلى أن الجرائم التقليدية تراجعت وقلّت، ولكن جرائم النصب والاحتيال الإلكتروني قد ازدادت، وكذلك ازداد التحايل في بيع الأقنعة والأدوية المزيفة، لافتاً إلى أن وكالة الشرطة الأوروبية «يورو بول» حذرت من هؤلاء المجرمين الذين يستغلون مخاوف الناس من جائحة كورونا لبيعهم منتجات دون المستوى المطلوب، أو يحتالون عليهم ويستولون على أموالهم عبر الإنترنت، حيث غيروا طرقهم مستغلين انتشار الوباء.

وأفادت المنظمة الأوروبية في تقريرها الذي صدر في الرابع والعشرين من أبريل الماضي أن الشرطة قد ضبطت 34 ألف قناع جراحي مزيف، وقال وزير الداخلية النمساوي كارل نيهامر هذا الأسبوع: نحن نشهد انخفاضاً في عمليات السطو والسرقة، لكن في الوقت نفسه هناك ازدياد في نسبة الجرائم الإلكترونية، كما حذرت منظمة الصحة

ضمن فعاليات ملتقى المؤلفين الرمضانية... حصة السويدي:

## التباعد الاجتماعي يحعون لإعادة التفكير في مفاهيم التواصل

التي ترفض أحادية الذكاء، حيث قسم الذكاء إلى ثمانية ذكاءات ثم أضاف فيما يعد ذكاءين آخرين، وهذه الذكاءات هي الذكاء البصري، الذكاء اللغوي، الذكاء المنطقي والرياضي، الذكاء الحركي، الذكاء الموسيقي، الذكاء الاجتماعي، الذكاء الشخصي، الذكاء البيئي، الذكاء الوجداني والذكاء العاطفي الذكاء العاطفي وركزت السويدي من مجمل الذكاءات، على اهتمام الكاتب دانيال جولمان بالذكاء العاطفي الذي أصبح محط اهتمامه فكرة جديدة بشأن مكونات النجاح في الحياة لذا اتخذ موضوع كتابه في عام 1995، فكان يرى مردوده على مختلف الشرائح من طلبة علم ومستشاري أعمال وأصبح مديرو الشركات يوصون بقراءة العلاقة بين الذكاء العاطفي والقيادة، كما أصبحت الشركات على مستوى العالم تنظر بعين الذكاء العاطفي لانتقاء موظفيها وترقيتهم وتنمية مهاراتهم والتي تحدد مدى تطبيق كفاءتهم العاطفية على مستوى قدراتهم وكفاءتهم في المجال العملي، حيث إن المردود الأكبر بالنسبة للمفكر دانيال جولمان هو إدراج الذكاء العاطفي ضمن برامج التعليم الاجتماعي والعاطفي وحرص المدارس على تلقين المهارات الاجتماعية والعاطفية، وذلك باعتبار أن المهارات تعلم الطالب كيف يتعرف عن مشاعره ويعبر عنها ويدرك تأثيرها بشكل دقيق ثم يدرس عن التعاطف الذي يجعله قادراً على تبين كل الإشارات غير اللفظية التي تكشف عن مشاعر الآخرين إلى أن يتدرج الطالب ويكتسب مهارات الإنصات والتحدث من خلال طرق تعمل على حسم الصراعات بدل من تصعيدها والتفاوض بغرض الوصول إلى الحلول المرضية.



# نعمل معاً لتعزيز الهوية القطرية:

”  
أخترت لكم  
من مكتبتي  
“

أ.حصة السويدي

البث عن طريق برنامج تيمز

@QatariAuthors

أو ذكاءات أخرى، تعمق فيها علماء النفس حيث ربطوا بين الذكاء وبين التفكير المنطقي وإدراك العلاقات، مستشهدة بنظرية هاوارد غاردنر

وفرحننا، باعتبار هذه الحالات محركات داخلية، تعتمد على قدرة الشخص في فهم شعوره وانفعالاته متجاوزاً ذكاءه المنطقي إلى ذكاء

للإجابة عن تلك الأسئلة المحورية، مشيرة إلى أن الذكاء المنطقي قد تتحكم فيه حالاتنا النفسية وأمزجتنا وميولنا ورغباتنا وغبنا وخوفنا



يوصل الملتقى القطري للمؤلفين فعالياته التي ينظمها خلال شهر رمضان الكريم، بهدف تعزيز التواصل الثقافي والفكري مع أعضائه، وذلك من خلال مجموعة من المبادرات واللقاءات مع الكتاب والباحثين في مختلف المجالات المعرفية.

وفي هذا الإطار، استضاف الملتقى القطري للمؤلفين عن بعد وعبر برنامج مايكروسوفت تيمز الإعلامية والكاتبة حصة السويدي التي قدمت الحلقة الأولى من سلسلة حلقاتها الأسبوعية من برنامج مبادرة «أخترت لكم من مكتبتي».

### التباعد الاجتماعي

وقالت حصة السويدي إن فترة التباعد الاجتماعي التي تحتّم علينا الجلوس في البيت تدعونا إلى إعادة التفكير في مفاهيم التواصل المتبادل بيننا وفي طبيعة أنماط العيش، إذ لا يمكننا التفكير في أنفسنا كجزيرة منعزلة عن العالم، معتبرة أن هذه فرصة لتوسيع المدارك وطرائق التفكير، وذلك من خلال الإجابة عن مجموعة من الأسئلة الجوهرية من قبيل: كيف نجعل سلوكياتنا في هذه الفترة وما بعدها لصالحنا وليس ضدنا؟ وكيف نحوي المواقف الحياتية التي نمر بها بذكاء على صعيد أنفسنا والآخرين من أفراد الأسرة وأصدقاء أو فريق العمل وغيرهم، وكيف لنا أن نتجاوز الذكاء المنطقي المتعارف عليه في التعامل مع مجريات الأمور؟ واختارت حصة السويدي كتاب «الذكاء العاطفي» لدانييل جولمان

نناشد الجهات المعنية إعادة النظر في التسعيرة الثابتة للخضار.. د. راشد الكواري:

## 50% خسائر المزارع المنتجة جراء استمرار العمل بتسعيرة مارس

صلاح بديوي

في وقت أعلنت فيه وزارة البلدية والبيئة تواصل العمل بساحات المنتج الزراعي الخمسة وهي الوكرة والشياحانية والخور الذخيرة والشمال وأم صلال طوال شهر رمضان من الساعة 7,5 مساء وحتى منتصف الليل يوميا، طالب أصحاب مزارع إعادة النظر في التسعيرة الثابتة للخضار التي تجاوزتها ظروف الإنتاج للحد من خسائر المزارع، وأكد مصدر في وزارة البلدية والبيئة تواصل دعم الدولة للمزارع وتنامي الإنتاج في السلع الرئيسية للخضروات.

يقول رجل الأعمال الدكتور راشد الكواري مالك مزرعة العيون: إنه في ظل الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم وتمت بها البلاد أصدرت الجهات المختصة قرارا بتثبيت أسعار الفاكهة والخضار بما فيها المنتجات الزراعية المحلية، وذلك قبل منتصف مارس الماضي ووقتها كانت فترة من العام تتميز بوصول الإنتاج الزراعي إلى قمة غزارته، بيد أننا الآن في بداية مايو ولا تدر المزارع إنتاجا بنفس الكميات الكبيرة، لكون الأعمال المجتهدين من أصحاب تلك المزارع هم وحدهم الذين يصرون على مواصلة الإنتاج طوال السنة عبر استخدام نظم زراعية مكلفة ومتطورة وحديثة، ويتضررون الآن لكون أنهم مجبرون على أن يبيعوا الإنتاج بأسعار مارس المنخفضة.

واستطرد الدكتور الكواري قائلا: «خلال هذا الوقت من كل عام الكثير من المزارعين كانوا يعوضون خسائرهم من خلال البيع بأسعار تغطي الكلفة، لكون أن حجم الإنتاج يتراجع نظرا لتوقف جانب من المزارع عن الإنتاج، وهي فرصة كانت تستثمرها المزارع الكبيرة المسوقة وتجدول إنتاجها من 10 أبريل إلى منتصف يونيو لتغطية خسائرها، ومن خلال نقاشي مع الكثير من المزارعين، وجدت أنهم يواجهون مشكلة وهي بيع منتجاتهم بشهر مارس وهي أسعار لا تمثل 50% من الكلفة، نظرا لأن مواقع التسويق تشتري بنفس السعر المحدد في مارس الماضي، وحتى إذا ما لجأ المنتج إلى البيع للمجمعات التجارية فإنها تشتري المنتج منه بنفس السعر، وهذا فيه ظلم كبير للمزارع لكون أنه وقف مع الدولة في ظل الظروف الاستثنائية والأين يترك في حالة استنزاف، من الممكن أن تؤدي تداعياتها لتوقفه عن الإنتاج تماما». ومضى الدكتور راشد الكواري قائلا: «ومن الملفت للانتباه أن الحكومة أقرت حزمة من الإجراءات الاقتصادية لدعم الشركات الصغيرة والمتوسطة، واعتمدت قطاعات معينة ليس من بينها القطاع الزراعي، والدعم الحكومي تم توجيهه لتغطية الرواتب والإيجارات يعني نحو أمور خدمية، وهذا الدعم موجه للشركات المسجلة بوزارة التجارة والصناعة، ونظرا لأن المزارع ليست شركات فلم تستفد من هذا الدعم».

من جانبه، كشف أحمد بن سالم اليافعي رئيس قسم الإرشاد والخدمات الزراعية أن 250 مزرعة استفادت من برنامج دعم المزارع المنتجة والمسوقة وتم تركيب 195 بيتا مبردا، إلى جانب 50 بيتا مبردا عاديا، وتم توزيع كميات من مستلزمات الإنتاج «بذور، أسمدة، مبيدات»، وذلك خلال الفترة التي شهدت تفشي فيروس كورونا أي من 22 مارس إلى نهاية أبريل. وأوضح اليافعي أن الوزارة تنفذ خطة لتحديث تقنيات الإنتاج الزراعي عبر الاعتماد على الزراعة الحديثة،



■ المنتج الوطني من الخضروات بات الخيار الأول للمستهلك



■ أحمد بن سالم اليافعي

غير ذابلية، تماسك الثمار وعدم ليونتها، أن تكون الثمار خالية من الإصابات الحشرية أو الفطرية، عدم وجود جروح أو رضوض في الثمار الموردة تؤثر على جودة الثمار، الثمار خالية من آثار المواد الكيماوية والمبيدات إلا بالحدود المسموحة، محتويات العبوة الواحدة متجانسة في الحجم واللون لكل درجة.



■ د. راشد الكواري

للخضروات المحلية والمساعدة على رفع جودة هذه الخضروات وتقليل الفاقد التسويقي منها». وأعربت الشركة عن أملها أن تكون هذه النشرة مرجعا هاما للمزارعين والمتعاملين في المسارات التسويقية للخضروات المحلية. ومن بين تلك المعايير العامة، أن تكون خالية من أي طعم أو رائحة غريبة، يجب أن تكون الثمار نضرة طازجة المظهر

ووصف ما تحقق بأنه يمثل حصيللة مميزة لبرامج الدعم المقدمة من الوزارة للمزارع المنتجة من أجل رفع نسبة الاكتفاء الذاتي وتحقيق الأمن الغذائي للدولة.

ووفق سجلات الموردين «شهدت الفترة الماضية تناميا في إنتاج السلع الرئيسية من الخضار الأمر الذي جعل الدولة تعتمد على ذاتها في إنتاج الطماطم والخيار والورقيات والكوسة والقرع والباميا والفاصوليا، والتي تباع بأسعار مناسبة في الأسواق». وتكشف بيانات القطاع الزراعي بوزارة البلدية والبيئة أن الدولة تقدم أشكالا مختلفة من الدعم للزراعة باستخدام تقنية البيوت المحمية منها قروض مسيرة من بنك قطر للتنمية لترتيب البيوت المحمية بالمزارع بفائدة لا تتجاوز 1% ويتم سدادها على 8 سنوات. وأثبتت البيوت المحمية الزراعية نجاحها في زيادة العائد المادي للمستثمرين إضافة لأهميتها في دعم الاقتصاد الوطني وإستراتيجية الدولة للأمن الغذائي والاكتفاء الذاتي.

واطلع «رمضانيات» على قائمة أسعار شركة محاصيل أمس حيث تشتري الخضار من المزارعين بسعر الكيلو جرام ونستعرض نماذج للأسعار كالتالي: «الطماطم من 2 إلى 3 ريالات حسب جودتها، والخيار من 1,8 إلى 3,5 ريال، والباذنجان من 2 ريال إلى 3 ريالات، والفلفل من 1 إلى 2 ريال، والفاصوليا الخضراء من 5 إلى 7 ريالات، والشمام من 1 إلى 2 ريال، والكوسة من 2 إلى 4 ريالات، والباميا من 3 إلى 5 ريالات، طماطم شيري 4 ريالات، وبطاطس كبيرة 2,8 ريال، وبطاطس صغيرة 2,2 ريال، شبندر 2 ريال، سبانخ 1,5 ريال».

ووفق سجلاتها «قامت شركة محاصيل للتسويق والخدمات الزراعية وبالتنسيق والتعاون الفني مع وزارة البلدية والبيئة بإعداد نشرة خاصة بالموصفات الفنية للخضروات المحلية الموردة للشركة، تحتوي النشرة على المواصفات الفنية للدرجات التسويقية المختلفة من جميع أنواع الخضروات المحلية الموردة إلى الشركة، والتي تهدف إلى تطوير التسويق الزراعي



■ المنتج الوطني من الخضار



اطلع «رمضانيات» على

قائمة أسعار شركة

محاصيل أمس حيث

تشتري الخضار من

المزارعين بسعر الكيلو

جرام ونستعرض

نماذج للأسعار كالتالي:

«الطماطم من 2 إلى 3

ريالات حسب جودتها،

والخيار من 1,8 إلى 3,5

ريال، والباذنجان من ريال

إلى 3 ريالات، والفلفل من

1 إلى 2 ريال، والفاصوليا

الخضراء من 5 إلى 7

ريالات، والشمام من 1 إلى

2 ريال، والكوسة من 2

إلى 4 ريالات، والباميا من

3 إلى 5 ريالات، طماطم

شيري 4 ريالات، وبطاطس

كبيرة 2,8 ريال، وبطاطس

صغيرة 2,2 ريال، شبندر 2

ريال، سبانخ 1,5 ريال».



# مسجد كولونيا المركزي

رمز للاندماج الناجح في ألمانيا



عام  
**2011**  
في فبراير، أنجزت المرحلة الأولى من الأعمال بينما زخرفة القبة

عام  
**2009**  
في نوفمبر أطلق العمل الفعلي في بناء المسجد

تهدف فكرة بناء مسجد كولونيا المركزي إلى تحويله إلى مكان عبادة لجميع سكان المدينة، بغض النظر عن اختلاف عقائدهم وأديانهم وطوائفهم، بهدف تعزيز التعايش السلمي بين المسلمين وغير المسلمين. كما أن فكرة جعله مكان لقاء وتعارف وتقارب بين الناس تؤهله كي يصبح رمزا للإندماج الناجح في المجتمع الألماني.



يضم المسجد قبة مفتوحة إلى الأعلى تبدو كبرعم زهرة على طرفيها تقف أبراج مئذنتين رشيفتين شامختين في السماء.

الهيكل المعماري يحتوي على قاعة صلاة مفتوحة، ثم على باحة ضخمة تدعو الناس من جميع الأديان إلى الدخول إلى المسجد.

المهندس الألماني باول بوم أراد من خلال تصميمه المعماري تجسيد روح التسامح

يشمل المسجد قاعة للصلاة إضافة إلى أماكن للتسوق ومكتبة وقاعات للتدريب والدراسة، فضلا عن موقف للسيارات تحت الأرض.

اتحاد الجمعيات الإسلامية التركية في ألمانيا DITIB هو من قرر بناءه ليكون المسجد الرئيسي للاتحاد في ألمانيا.

**1200**

مصل سعة المسجد



مساحة المسجد أثارت ردود أفعال مختلفة في ألمانيا، معظمها رحب ببنائه في حين رفضه آخرون.

**37**

مترا ارتفاع زخرفة القبة المكونة من الزجاج والخرسانة

**16500**

متر مربع مساحة المسجد بُني في منطقة كولونيا-أهرنفلد الألمانية

**30**

مليون يورو تكلفة البناء، في حين أن تقديراتها عند الشروع في البناء كانت 15 مليون يورو.

**50**

مترا ارتفاع المآذن.. ويحتوي المسجد علي مئذنتين كبيرتين

يعد المسجد المركزي الأكبر في ألمانيا.

ضرورة تجنب الأطعمة المالحة وتناول الكربوهيدرات والبروتين والخضار

## «الرعاية الصحية» تقدم مجموعة من النصائح لوجبة السحور



تسعى مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في إطار سلسلة التوعية الصحية إلى تقديم أهم النصائح الصحية والإرشادات من أجل رفع مستوى الوعي الصحي وتغيير نمط السلوك الفردي يكون ذلك منبثقاً من ثقافة مجتمع صحي خالي من الأمراض والأوبئة بجانب دورها في اكتشاف الأمراض كخط الدفاع الأول. وأشار الدكتور تقي فاخر هاشمي استشاري طب الأسرة بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية: تعريف السحور هو اسم لوجبة خفيفة قبيل الفجر، وشجع رسول الله صلى الله عليه وسلم عليها بقوله: «تسَخَرُوا فإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَةً. ويتراوح السحور بين وجبة خفيفة للغاية، من كوب من الماء، إلى وجبة كبيرة تعادل وجبة الإفطار أو العشاء وهذا حسب التقاليد الشعبية، وقد غيرت الثقافة والأطعمة السريعة الحديثة طريقة تحضير السحور.

وأشار إلى مدى أهمية المكونات الرئيسية المهمة للغذاء: البروتين والكربوهيدرات والدهون والماء والملح، ووفق تعليمات الصيام لا يشرب الصائم الماء من الفجر حتى غروب الشمس ولمساعدة الجسم على التحكم بسائله، يجب على الصائم أن شرب كمية كافية من الماء وتجنب الأطعمة المالحة والمشروبات المحتوية على الكافيين، لأنها ستؤدي ذلك إلى فقدان المياه من الجسم خاصة في وقت لاحق من اليوم ويشعر الصائم بالعطش، وعادة الأطعمة السريعة تحتوي على نسبة ملح عالية جداً ولذلك تجنب منها خاصة في السحور مرغوب، ويليها كمية الكافيين في المشروبات الغازية والقهوة تعتبر عالية أيضاً والتخفيف منها يساعد على حفظ ماء الجسم.

وأما السؤال «كم علينا أن نشرب من الماء؟» يختلف المقدار المناسب من شخص لآخر ولا توجد إجابة بسيطة

بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية الخاصة بك أن يساعدوا في تقديم النصائح فيما يتعلق بالنظام الغذائي وكيفية إدارته مع أي حالات طبية مزمنة مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وما إلى ذلك، يمكن أن يساعد اختصاصي التغذية على فهم الأنواع المختلفة من الأطعمة ويساعد على صنع طعام مناسب حسب التوجيهات المذكورة أعلاه. وبالإضافة إلى ذلك يمكن لطبيب العائلة تقديم المشورة لك حول كيفية تغيير أو تنظيم الأدوية الخاصة بك حتى يكون مناسباً للصيام الصحي، وسيكون من المستحسن إذا كان لديك حالات مزمنة لتحديد موعد لزيارة طبيب الأسرة قبل حلول شهر رمضان.

متعدد الحبوب والأرز البني والعدس والفاصوليا يجب تقليل الكربوهيدرات البسيطة الموجودة في الحلويات ومشروبات الصودا والأرز الأبيض والخبز الأبيض. لأنها تتحول إلى سكر ثم يتم حرقها بسرعة، وسيؤدي ذلك إلى شعور الشخص بالجوع بشكل أسرع أثناء الصيام والدهون التي تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة تعتبر دهونا صحية، المعروفة بالاسم العلمي كالدون غير المشبعة الأحادية وغير المشبعة، ويمكن العثور عليها في زيت الزيتون وزيت الكانولا، ويستحب أن يستخدم هذا لتحضير الطعام ويساعد على التقليل من الجوع الذي يشعر به الصائم. وذكر بأنه بالإمكان لأخصائي التغذية

حول مقدار ما يناسب كل شخص. لكن كان لدينا كلنا مؤشر جيد جداً على مقدار المياه التي نحتاجها: إحساسنا بالعطش إذا شربنا ما يكفي لإرواء عطشنا في وجبة واحدة فهذا هو المقدار المناسب لنا. ويجب أن نؤكد المكونات الرئيسية الثلاثة بكمية متوازنة، ويجب أن تكون النسبة الموصى بها من الكربوهيدرات إلى الدهون إلى البروتين 50% إلى 30% إلى 20%. يجب أن يحتوي ربع الصحن على الكربوهيدرات، وبروتين ربع آخر وأكثر قليلاً من رבעه مع الخضار، يجب أن تكون الكمية المتبقية من الفواكه، كما يجب أن يكون نوع الكربوهيدرات معقداً وليس بسيطاً، مثل الخبز

يجب أن تحتوي وجبة السحور على البروتين والكربوهيدرات والدهون والماء والملح

خلال شهر رمضان المبارك

### «حمد للإصابات»: على السائقين توخي الحذر أثناء قيادة السيارات



ينصح مركز حمد للإصابات والحوادث، التابع لمؤسسة حمد الطبية، جميع السائقين ومستخدمي الطريق باتخاذ الحيطة والحذر أثناء قيادة سياراتهم خلال شهر رمضان المبارك.

وفي كل عام يستقبل مركز حمد للإصابات والحوادث نحو 900 حالة من ذوي الإصابات الحادة الناجمة عن حوادث الطرق، ويشهد عدد حالات الإصابات الحادة عادة ارتفاعاً ملحوظاً خلال شهر رمضان المبارك، بيد أن تكثيف حملات التوعية العامة وتطبيق قانون المرور، قد أدت إلى خفض العدد الإجمالي للوفيات الناجمة عن حوادث الطرق أثناء شهر رمضان عام 2014م بنحو 40% مقارنة بنفس الفترة عام 2013.

وينصح المركز السائقين ومستخدمي الطريق بالتحلي بمزيد من الصبر وضبط النفس أثناء قيادة السيارة خلال شهر رمضان، حيث يقود الأشخاص سياراتهم في العادة بنوع من التهور واللامبالاة أثناء نهار الصوم، تحت تأثير التعب والتعاس والعطش كما ينصحهم بمزيد من الحيطة والحذر أثناء القيادة، لتفادي ما يمكن تفاديه من الحوادث المرورية أثناء الأجواء

الثلغفة المحلية، بما يمكنك من التخطيط السليم لمسار سيارتك، وتقديم موعد رحلتك إذا اقتضت الضرورة. احرص على القيادة في حدود السرعة القانونية، وحافظ على مسافة كبيرة بينك وبين السيارة التي تسير أمامك، حتى تتمكن من إيقاف السيارة بأمان في حالات الطوارئ. احرص على التركيز التام أثناء القيادة، واجتنب كل ما يلهيك ويصرف انتباهك، مثل جهاز الهاتف الجوال، والسماعات، وأجهزة التسجيل، وبذلك تتمكن من الانتباه للطريق، وهذا ينطبق على السائقين والمشاة على حد سواء.

العاصفة أو الرطبة. ويوصي مركز حمد للإصابات والحوادث جميع السائقين ومستخدمي الطريق باتباع الإرشادات التالية، للوقاية من الإصابات والوفيات الناجمة عن حوادث الطرق خلال شهر رمضان المبارك: على جميع السائقين وركاب السيارات ربط حزام الأمان في كل رحلة بالسيارة، وهي الطريقة الوحيدة التي أثبتت جدواها في الوقاية من الإصابات الخطيرة والوفيات الناجمة عن الحوادث المرورية. احرص دائماً على سماع النشرات الجوية، والنصائح العامة حول ظروف قيادة السيارات والتي تبثها محطات الإذاعة وتقنوات

### رمضان راحة لأجهزة الجسم من الإجهاد

خاصة بعد تناول وجبة كبيرة أو تناول طعام غني بالدسم أو البهارات، إلا أن هذه الأعراض تتحسن عادة نتيجة صيام رمضان وخاصة مع الحرص على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.

ويستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام إذا كان يتناول أدويته بانتظام ولا يشكو من أي أعراض، وعلى مريض القرحة المعدية التنبه إلى أهمية الالتزام بالإفطار إذا كانت حالته حادة أو إذا كان يشكو من الألم عند الجوع أو يشكو من ألم يوقظه من النوم، أو في حالة حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة وإذا كانت أعراض القرحة تستمر عند المريض رغم تناوله للعلاج بانتظام.

ينصح في شهر رمضان بالإكثار من شرب السوائل عند الإفطار والسحور وتجنب تناول كميات كبيرة من الأغذية التي تتسبب في تكوين الأملاح والحصوات والتي تترسب في البول مثل: الألبان، الأحيان، السبانخ والكرفس ويوصى بتجنب الأطعمة التي تتركز فيها أملاح حمض اليوليك والتي توجد في الكبد، الكلى، القهوة والشيكولاته، كما ينبغي على الصائم تجنب التعرض لحرارة الشمس، وبذل مجهود كبير أثناء النهار.

كثير من الناس يشكون من عسر الهضم، حيث يشمل عدداً من الأعراض التي تعقب تناول الطعام كالم البطن، زيادة الغازات، التجشؤ والغثيان



# 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
4	1KG	سميد مطاحن الدقيق القطرية
6	200G	شرايح جبنة شيدر بوك
6	200G	شرايح جبن عادية بوك
6.75	200G	شرايح جبن قليلة الدسم بوك
28	800G	بريسدنت جبنة شيدر أحمر شرايح
14	400G	بريسدنت جبنة توست شرايح
13.75	400G	لافاشكيري للبرجر جبن شرايح
44	900G	بلدنا جبنة موزريلا مبروشة

سعر QR	كمية	السلعة
27.75	700GM	هاجدو جبنة قشقوان بقر
8	240G	بوك جبن أبيض
5.75	200G	جبن كريم لافاشكيري برطمان
14.5	440G	جبن كريم كيري
16	500GM	بوك جبنة بيضاء
17.25	600G	جبنة كيري الجره
25.25	910G	بوك جبنة قابلة للدهن
9.25	500GM	سميدس جبنة كريم قابلة للدهن

## الفاكهة

	
<b>5.5</b>	<b>6.5</b>
موز	تفاح
	
<b>9</b>	<b>5.4</b>
يوسفي	برتقال
	
<b>12</b>	<b>7</b>
عنب	كمثرى
	
<b>7.5</b>	<b>11</b>
كيوي	مانجو
	
<b>12.5</b>	<b>10</b>
جوافة	أفوكادو



## الخضروات

	
<b>2.5</b>	<b>3.5</b>
طماطم	خيار
	
<b>5</b>	<b>5.4</b>
الليمون	كوسة
	
<b>3.5</b>	<b>3</b>
خس	باذنجان
	
<b>3</b>	<b>8</b>
ملغوف	فلفل حلو
	
<b>5</b>	<b>4</b>
بروكلي	بطاطس



كجم/ريال	الأسماك
13	صافي وسط 31
17	سكن وسط 22
18	جد وسط 25
21	ربيب وسط 6
68	أم الربيان كبير 23



كجم/ريال	اللحوم والدواجن
20	كعد وسط 20
45	سمان كبير 45
20	هامور صغير 20
14	شعري وسط 14
12	زبيدي وسط 12
30	لحم مفروم بقري 30
45	لحم بقري محلي 45
34	لحم ضأن سوداني 34
17.5	لحم غنم أسترالي 17.5
24	لحم بقري باكستاني مبرد 24

## طوال أيام الشهر الفضيل

## إضاءة المساجد في تركيا تحت المصلين على البقاء في منازلهم

إسطنبول - رويترز

توجه الإضاءة التقليدية، التي تعلق بين مآذن المساجد في تركيا، رسائل تحث الناس على البقاء في بيوتهم هذا العام بينما تكافح البلاد تفشي جائحة فيروس كورونا. وعادة ما تغص المساجد بالمصلين في شهر رمضان.

وتنفرد تركيا بفن الماهيا، وهو تعليق رسائل بالنور بين مآذن المساجد التي يرجع تاريخها للعهد العثماني في إسطنبول، الذي يعود تاريخه لمئات السنين.

ويشرف خبراء في هذا الفن على تعليق مصابيح الإضاءة. ويبدأ العمل بتصاميم وضعية الأضواء بحيث تشكل الرسالة المطلوبة. وبعد ترتيب المصابيح الكهربائية وتعليقها في مجموعات على الحبال، يبدأ نشرها باستخدام بكرات لتظهر متدللة بين مآذني المسجد.

وكانت الكتابة بمصابيح الإنارة المتعلقة بين المآذن عادة ما توجه رسائل دينية في شهر رمضان.

لكن هذا العام، حيث بدأت ذروة تفشي فيروس كورونا في تركيا مع شهر رمضان، اختلفت الرسائل.

ويرتدي كهربان يلديز، أحد سادة فن الماهيا في تركيا، كمامة الوجه لأول مرة في مسيرة عمله الطويلة، وهو يعمل بمهارة على توصيل المصابيح ببعضها البعض لتعلق في النهاية بين مآذنين بالمسجد



أفضل في المنزل». وتضاء المصابيح كل ليلة في شهر رمضان على مآذن المساجد من المغرب.

وأضاف: «ونحن نوجه رسائل تتعلق بهذا الأمر». ومد يلديز حبال الإضاءة لتظهر عبارة «الحياة

دينية لطيفة في شهر رمضان. لكن هذا الشهر حدث شيء مختلف بسبب الجائحة».

الجديد الذي بني قبل 400 عام في إسطنبول. ويقول يلديز «كنا نوجه رسائل

## خوفا على أسرته من كورونا

## ممرض فلسطيني يتناول إفطار رمضان وحده

رويتزر

وسائل التواصل الاجتماعي. وتوضح زوجته ريم أن من الممكن أن يعود رامي لها وأبنته بعد عمله لكنها تخشى عليه من الحجر الصحي. وتقول: «أه طبعاً خائفة، رامي بيقدر يخلص دوامه ويظل جاي، بس بعد الدوام هذا بده يقعد أسبوعين حاجر حاله ليبين لا سمح الله فيه أو ما فيه شي».

وسجل المسؤولون الفلسطينيون حالتها وفاة بمرض كوفيد-19 و343 حالة إصابة بالمرض في الضفة الغربية وقطاع غزة، إضافة إلى 158 حالة إصابة أخرى بين الفلسطينيين في القدس الشرقية.

حلو معنا، متعودين عليه، مش بس متعودين، هذا جوزي، متعودتش يغيب عني ولا رمضان فتفاجأت إنه لازم يغيب غصبا عني، لازم يغيب 28 يوم غصبا عني».

وأضافت: «راما (الابنة) فاتحة خط واتساب 24 ساعة، سحور، فطور، لعب، مع الأولاد، صايمة بابا اليوم بالغلط فطرت هيك فواتساب لازم هو غيابه شوي مضايقتنا بس معوضينه إحنا فيه شوي منه في الواتساب بنشوفه بس ما بنلمسه».

ورغم ذلك يحافظ أبو عياش على معنوياته مرتفعة طوال الأزمة ويبلغ أسرته أنهم سيقفون على اتصال عبر

زوجتي وبنتي وأهلي فباهديهم السلام وبامسي عليهم وياقولهم كل عام وانتوا بخير بالصحة والسلامة وينعاد علينا وعليكم عن طريق السوشيال ميديا طبعاً وربنا يشيل ها الغمة على خير».

ويتناول رامي إفطاره وسحوره وهو يتواصل مع زوجته وأبنته، اللتين تعيشان على بعد كيلو مترات عنه في بلدة بيت أمر القريبة من مدينة الخليل في الضفة الغربية، عبر مكالمات فيديو على تطبيق واتساب. وعن ذلك تقول زوجته ريم أبو عياش: «أجا غياب رامي بالظبط قبل رمضان بثلاثة أيام، رامي كثير شي

وحظر التجمعات الكبيرة للحد من احتمالات انتشار عدوى المرض، يشعر معظم الفلسطينيين بأن حياتهم طبيعية طالما يتناولون وجبة الإفطار مع أسرهم. غير أن الممرض أبو عياش (39 سنة) ليس من هؤلاء لأنه يخشى نقل المرض إلى زوجته وأبنته.

وقال رامي، مرتديا ملابس زرقاء، بينما كان يتحدث لتلفزيون رويترز من مستشفى في قرية ترمسعييا بوسط الضفة الغربية: «أجت فترتي في رمضان اللي هو شهر اللوات والعائلات والعزائم اللي أنا تقريبا لي أكثر من 13 يوما ما شفت عيلتي،

فرحة تناول إفطار رمضان مع الأسرة لم تعد ممكنة للممرض الفلسطيني رامي أبو عياش بسبب أزمة فيروس كورونا المستجد.

فرامي يعالج مرضى كوفيد-19 وسط انتشار محلي لفيروس كورونا المستجد المسبب للمرض الذي أجبر الضفة الغربية، التي تحتلها إسرائيل، على فرض إجراءات عزل عام جزئية مع تشديد القيود خلال شهر الصوم.

وعلى الرغم من إغلاق المساجد

## في تكية أم علي بالأردن

## توزيع طرود غذائية ووجبات على المحتاجين في رمضان

وكالات

مستمرة بإبصال الطرود الغذائية لثلاثين ألف أسرة معتمدة شهريا وكافة محافظات المملكة. وعملية توزيع الوجبات الغذائية بواقع ألفين وجبة يوميا مستمرة لنهاية الشهر الفضيل. برضه بأكف في ظل الجائحة اللي بنمر فيها حاليا التكية بشكل يومي بتستقبل حالات إغاثة وحالات إنسانية وحالات طارئة يتم الاستجابة لها بشكل فوري من خلال إيصال وجبات ومن خلال إيصال طرود لها. وبحسب الموقع الإلكتروني للمؤسسة الخيرية، فقد أسستها الأميرة هيا بنت الحسين، أخت العاهل الأردني الملك عبد الله، عام 2003 بهدف مكافحة الفقر الغذائي عن طريق برامج الإطعام المختلفة وسد الاحتياجات الغذائية للمفئات التي تعيش تحت خط الفقر الغذائي في كافة محافظات المملكة للوصول إلى أردن خال من الجوع.



أساسية. كما توزع التكية خلال شهر رمضان ألفي وجبة إفطار يوميا. وقال عامر البريشي مدير الخدمات الاجتماعية في تكية أم علي: التكية

بنوصل الوجبات إلى البيوت». وتتكفل تكية أم علي بإطعام نحو 30 ألف أسرة معتمدة لديها حيث تزودها بطرود غذائية تحتوي على 24 مادة غذائية

صرنا بنوصل الوجبات للبيوت، إحنا السنة الماضية إحنا كنا بنقدم الوجبات ضمن موايد رحمن، حاليا ضمن الظرف الاستثنائي اللي متواجدين فيه إحنا

لم يحل تفشي فيروس كورونا بين موظفي مؤسسة خيرية أردنية وتقديم المعونات الغذائية التي تشتد حاجة الأسر الفقيرة لها خلال شهر رمضان.

فعادة ما كانت تكية أم علي تبسط موايد رحمن كبيرة للإفطار الجماعي خلال شهر الصوم، لكن مع إجراءات العزل العام التي فرضتها الحكومة لمكافحة تفشي الفيروس، لم يعد ذلك مسموحا هذا العام. من هنا يذهب المتطوعون وموظفو التكية للأسر المحتاجة في بيوتها ويوصلون لهم الطرود الغذائية ووجبات الطعام في مدن مختلفة بأحاء المملكة. وقال حسين الدعجة، وهو مشارك في توزيع الوجبات للعائلات والأسر الفقيرة: «صراحة الشعور اللي بنحس فيه جميل جدا كونه إحنا



### صور مشرقة من حياة شباب الصحابة

نستعرض يوميا احدى 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 للأمة في ذلك الزمان شبابا ضربوا أروع الصور المشرقة التي تاخذ بالعقول وتبهر الألباب. فلعله يكون في عرض هذه النماذج الرائعة سبيلا إلى الخروج من الواقع المؤلم الذي نعيشه اليوم، وسببا لنا ولشبابنا في التماسي والافتداء بذلك الجيل الذي لن يتكرر.

### الصورة الثامنة

ونلمس الحرص نفسه عند زيد بن ثابت رضي الله عنه فيأتي قومه إلى النبي صلى الله عليه وسلم مفاخرين بما حصل صاحبهم يحدثنا عن ذلك فيقول: ذهب بي قومي إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالوا: يا رسول الله هذا غلام من بني النجار معه مما أنزل الله عليك بضع عشرة سورة فأعجب ذلك النبي صلى الله عليه وسلم وقال يا زيد تعلم لي كتاب يهود فإني والله ما آمن يهود على كتابي قال زيد فتعلمت كتابهم ما مرت بي خمس عشرة ليلة حتى حذقته وكنت أقرأ له كتبهم إذا كتبوا إليه وأجيب عنه إذا كتب. رواه البخاري



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ اٰمُوْا بِرَبِّ الْاِنْسٰنِ ۝۱  
مَلِكِ الْاِنْسٰنِ ۝۲ اِلٰهِ الْاِنْسٰنِ ۝۳ مَرشَرِ  
الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝۴ الَّذِي يُّوَسْوِسُ فِيْ هُذُوْرِ  
الْاِنْسٰنِ ۝۵ مِنَ الْاِجْتِنٰتِ وَالنَّاسِ ۝۶

### الخط المغربي

يعود هذا الخط بشكل أساسي إلى بلاد المغرب والأندلس، وهو مشهور باسم الخط المغربي الكوفي، ويتميز هذا الخط بأن حروفه تاخذ الشكل المستدير وهو مُستخدم على نطاق واسع في بلاد شمال أفريقيا.



### 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 بحرا زاخرا من المعاني والفردات والمصطلحات الجامعة، فضلا عن أنه يوجد عدد كبير جدا من أنواع وأشكال الخطوط العربية نستعرض من خلال هذه الزاوية يوميا أحد خطوط الخط العربي والتي تصل إلى تسعة أنواع مختلفة كل منها ذات شكل وبناء مختلف.

### عدل سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه

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

### القصة الثالثة الصبي الجائع

سمع عمر بن الخطاب رضي الله عنه صوت صبي يبكي، فتوجه ناحية الصوت، فقال لأمه التي تحاول إسكاته: اتقي الله واحسني إلى صبيك. ثم عاد إلى مكانه فارتفع صراخ الصبي مرة أخرى، فعاد إلى أمه وقال لها مثل ذلك، ثم عاد إلى مكانه، فلما كان في آخر الليل سمع بكاءه فأتى أمه فقال عمر رضي الله عنه في ضيق: ويحك إني أراك أم سوء، ومالي أرى إبنك لا يقر منذ الليلة؟! قالت الأم: يا عبد الله قد ضايقتني هذه الليلة أتى أدريه على الفطام، فيأبى. قال عمر: ولم؟ قالت الأم في ضعف: لأن عمر لا يفرض إلا للفطيم. ارتعدت فرائص عمر رضي الله عنه خوفا، وقال في صوت متعثر: وكم له؟ قالت: كذا وكذا شهرا. قال عمر رضي الله عنه: ويحك لا تعجل به. ثم إنصرف فصلى الفجر وما يستبين الناس قراءته من غلبة البكاء فلما سلم قال: يا بؤسا لعمر! كم قتل من أولاد المسلمين؟! ثم أمر لكل مولود في الإسلام، وكتب بذلك في الأفاق.



### المشمش المجفف

القيم لكل 100 جرام

المعادن	الفيتامينات	القيمة الغذائية
حديد 15%	فيتامين «هـ» 22%	طاقة 241 كالوري
بوتاسيوم 33%	فيتامين «ب3» 13%	كربوهيدرات 62.6 جرام
نحاس 17%	فيتامين «أ» 72%	بروتين 3.4 جرام
فسفور 7%	فيتامين «ب6» 7%	دهون 0.5 جرام

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم  
«ربنا إنك جامع الناس ليوم لا ريب فيه إن الله لا يخلف الميعاد»



### رولات المسخن



متوسطة، ونضعه جانبا. نضع كوب زيت الزيتون في مقلاة، ونضيف البصل المفروم حتى يصبح طريا، ثم نضيف الدجاج، والسماق، والكمون، والملح، والفلفل، والبهار، والصنوبر، ونخلط جيدا. نضيف ملعقتي زيت الزيتون الإضافيتين ونحرك جيدا مرة أخرى، ثم نرفع المقلاة عن النار. نملأ قطعة من خبز الشراك بملعقة كبيرة من الخلطة من الجهة العريضة، نثني الأطراف، ونلف نحو الجهة الرفيعة. ندهن كل رول بزيت الزيتون ليساعد على القرمشة. نخبزها في الفرن على درجة حرارة متوسطة. نقدمها ساخنة مع طبق من السلطة.

المكونات  
- خميس رؤوس من البصل متوسطة الحجم ومفرومة  
- ثمانية صدور من الدجاج المطهية. ملعقتان كبيرتان من السماق.  
ملعقة صغيرة من الملح.  
ملعقة صغيرة من الفلفل.  
ملعقة صغيرة من البهار.  
ملعقة صغيرة من الكمون.  
نصف كوب من الصنوبر المحمص  
- كوب من زيت الزيتون  
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون  
- أربعة أرغفة من خبز الشراك، كل منها مقطع إلى ثماني قطع.  
زيت زيتون إضافي لدهن الرولات  
طريقة التحضير:  
نقطع الدجاج إلى شرائح

### بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

بشار الحلبي

منتج

جزيرة البنانا