



كل شجرة على طبيعتها
Made By Nature



@lusailnews

العشاء
7:42المغرب
6:12العصر
2:58الظهر
11:30الشروق
4:51الفجر
3:27مواقيت
الصلاة

www.lusailnews.net



lusailnews

زيادة بلغت 100% يومياً.. أخصائي التغذية العلاجية.. أنور قديسات لـ«مضانيات»:

40 ألف وجبة يقدمها مطبخ «حمد الطبية»

7-6 التفاصيل

عينك على

التفاصيل
02

الهلال الأحمر يوزع سلال
إفطار الصائم على 3780
أسرة في الضفة والقدس

«وفاق» يطلق سلسلة
جلسات حوارية تفاعلية

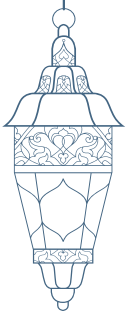
عن بُعد
التفاصيل
04التفاصيل
05

استمرار تعليق
دخول المصلين
إلى المسجد الأقصى

التفاصيل
09

«الرعاية الصحية»:
بدء الحملة العاشرة لنظافة
الأيدي لمواجهة «كورونا»

#لأجل_قطر_كلنا_في_البيت



المصدر: تقارير

By: Noureldin Medhat

فوائد الماء للجسم في رمضان



يجمل البشرة
ويجعلها أكثر نضارة



ينظم درجة حرارة
الجسم



يقلل من الإرهاق
البدني



يسهل الهضم
ويمنع الإمساك



يخلص الجسم
من السموم



يساعد في نقل
الأوكسجين للخلايا



يدعم القلب
ويحميه



يساعد على حرق
الدهون

أحباب من المياه
يوميًا لصحة أفضل

8



www.lusailnews.net

أجهزة طبية من «قطر الخيرية» لحماية الكادر الطبي في سوريا

التفاصيل
04

القفاذات الطبية.

وفي سياق متصل وضمن هذه الجهود فقد تم توزيع وتركيب 72 خيمة فرز (Triage) على 36 منشأة صحية في كافة أراضي الشمال السوري، وذلك تطبيقاً للمعايير العالمية الخاصة بفحص وفرز المرضى قبل دخولهم إلى المنشآت الصحية.

لهذا الفيروس. وقد تم تسليم التجهيزات الصحية إلى مناطق الشمال السوري لتشمل كلا من: جرابلس - الراعي - الباب - اعزاز - مارع - عفرين. وتشتمل الدفعة الأولى من التجهيزات على 3500 كمائة واقية N95، و80,000 كمائة طبية للكوادر الصحية، 175 جهاز قياس الحرارة الإلكتروني (عن بعد)، و85,000 زوج من

في إطار جهودها التي تنفذها لمواجهة وباء فيروس كورونا (كوفيد-19) عبر العالم قام مكتب قطر الخيرية الإقليمي في تركيا بتسليم الدفعة الأولى من معدات حماية الكادر الطبي في الداخل السوري من مخاطر الفيروس. وتأتي هذه المساعدة في إطار خطة الطوارئ التي وضعتها المكتب لمساعدة الجهات المحلية والمعنية في كل من تركيا والداخل السوري للتصدي

بالتعاون مع الهلال الأحمر الفلسطيني الهلال الأحمر يوزع سلال إفطار الصائم على 3780 أسرة في الضفة والقدس



المسجلة ببرامج الرعاية الصحية والاجتماعية لدى الهلال الأحمر الفلسطيني.

وتبلغ الميزانية الإجمالية للمساعدات الغذائية المقدمة من الهلال الأحمر القطري 272,700 دولار أمريكي (أي ما يقارب مليون ريال قطري)، ويحتوي الطرد الغذائي على 30 كجم من المواد الغذائية الأساسية مثل: الأرز، السكر، الطحينية، التمر، معجون الطماطم، الزيت، المعكرونة، الفريكة، العدس، الشعيرية، الحمص، الفول، الشاي، الحلاوة.

وقد انتشرت قوافل متطوعي الهلال الأحمر الفلسطيني لتوزيع الطرود على الفئات المستهدفة في عدد كبير من القرى والبلدات، بالتنسيق مع المجالس القروية والبلدية ولجان الطوارئ في المجتمعات المحلية، مع التركيز على فئة عمال اليومية المعزولين في الحجر الصحي.

الجدير بالذكر أن الهلال الأحمر القطري ينفذ مشروع إفطار صائم للعام الحادي عشر على التوالي في مدينة القدس والضفة الغربية، وذلك ضمن حملة الهلال الأحمر القطري الرمضانية لعام 1441هـ تحت شعار «هو خير وأعظم أجراً»، والتي تستهدف تنفيذ مشاريع إنسانية وتنموية في 23 بلداً حول العالم بتكلفة تتجاوز 60 مليون ريال ويستفيد منها أكثر من مليون إنسان.



خلال شهر رمضان المعظم، ينفذ الهلال الأحمر القطري مشروع إفطار الصائم من خلال بعثته التمثيلية في الضفة الغربية والقدس، من خلال توزيع طرود غذائية متكاملة على الأسر الفقيرة في عدة قرى وبلدات فلسطينية.

يتم تنفيذ المشروع بالتعاون والشراكة مع الهلال الأحمر الفلسطيني، وهو يقتصر هذا العام على توزيع الطرود الغذائية مراعاة للإجراءات الاحترازية الواجب اتباعها في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19)، وضماناً لسلامة العاملين والمستفيدين ووقايتهم من العدوى. ويقدر عدد المستفيدين من حملة توزيع الطرود الرمضانية بحوالي 3,780 أسرة، تضم في المتوسط 18,900 شخص من الأسر الأشد فقراً التي تضاعفت معاناتها بسبب الآثار الاقتصادية للوباء، حيث فقدت العديد من الأسر مصدر دخلها بعد توقف الأعمال والأسواق. وفي ضوء ذلك، فقد تم إعطاء الأولوية عند اختيار المستفيدين للأسر المتضررة من عمال اليومية في الورش والمصانع المحلية، والأسر الأشد فقراً من نزلاء الحجر الصحي في القرى وأحياء المدن التي تم عزلها لاحتواء انتشار الفيروس، والأسر

في إطار مسؤوليته الاجتماعية قطر مول يوزع وجبات إفطار على العمال

ويأتي هذا الأمر في إطار برنامج المسؤولية الاجتماعية وضمن روح قيم العطاء في هذا الشهر الفضيل.

وتتم إعداد وتعليب وجبات الإفطار وفق أعلى معايير الصحة والسلامة لضمان وصولها إلى الصائمين بطريقة سليمة. إلى جانب ذلك تم اعتماد علب الوجبات الصديقة للبيئة والقابلة للتحلل في خطوة تعكس اهتمام قطر مول في المساهمة للحد من التلوث البيئي واهتمامه بالطبيعة.

وهب مؤسسة تعنى بدعم المجتمعات في قطر والحد من هدر الطعام، ومن خلال توفير الطعام للمحتاجين وإدارة الفائض من الطعام لدعمهم، تساهم وهب في تعزيز قيم التكافل الاجتماعي وكذلك حماية البيئة.



في إطار مسؤوليته الاجتماعية وعملاً بقيم شهر رمضان المبارك، قام قطر مول بالتعاون مع وهب، بتوزيع وجبات إفطار على العمال في قطر وذلك بهدف دعمهم في ظل الظروف والتحديات الحالية. وتساهم هذه المبادرة في تخفيف الأعباء عن العمال ودعم الفئات الأقل حظاً في المجتمع.

وقال خالد سام حسن، الرئيس التنفيذي لقطر مول: «في شهر العطاء، يسر قطر مول المساهمة في دعم الفئات الأقل حظاً، وهي لفئة بسيطة ندم فيها الجهود المجتمعية وتعكس التكافل بين مؤسسات المجتمع وجميع مكوناته.



نشاط متنوع لفرق تفتيش البلدية والبيئة

ضبط مخالفات تخزين زيوت مستعملة بدون تراخيص

وقامت إدارة النظافة العامة بالتعاون مع إدارة المرور بوزارة الداخلية مساء الجمعة الماضية بتنظيف أحد الشوارع بالقرب من إشارة لخويا بمنطقة الوعب بعد حادث انسكاب البنزين من إحدى السيارات، حيث قام عمال النظافة باستخدام كاسحة لتنظيف الطريق.

وواصل قسم الرقابة الصحية بإدارة الرقابة البلدية ببلدية الظعنين حملاته التفتيشية المسائية على المنشآت الغذائية خلال شهر رمضان المبارك، للتأكد من متابعة الالتزام بالمواصفات الخاصة بالأغذية والعمالين عليها والالتزام بارتداء الكمامات والغفازات وغطاء الرأس والنظافة العامة والشخصية، وقد تم ضبط (3) مخالفات أغذية واتخاذ الإجراءات القانونية حيالها.

المنشآت الصناعية بالالتزام بقانون حماية البيئة رقم (30) لسنة 2002 ولائحته التنفيذية والحفاظ على بيئة قطر نظيفة.

وفي ذات السياق نفذ قسم الرقابة العامة ببلدية الخور والذخيرة 320 جولة تفتيشية خلال أبريل الماضي، تم خلالها تحرير (20) محضر ضبط مخالفة وفقاً لأحكام القانون رقم (18) لسنة 2017 بشأن النظافة العامة، كما تمت إزالة (54) سيارة مهمة.

وناشدت البلدية الجمهور الكريم بالتواصل على الرقم 184 في حال وجود أي شكاوى أو بلاغات.



نفذت أطقم تفتيش وزارة البلدية والبيئة أنشطة تفتيشية متنوعة لحماية البيئة والحفاظ على سلامة الغذاء، وفي ذات السياق ضبطت إدارة التفتيش الصناعي ومكافحة التلوث بوزارة البلدية والبيئة مخالفات تخزين زيوت مستعملة في مواقع غير مخصصة للتخزين وبشكل عشوائي، وتم اتخاذ الإجراءات القانونية بحق المخالفين وإحالتهم للجهات الأمنية. وأهابت وزارة البلدية والبيئة بأصحاب

إزالة 54 سيارة مهمة
بلدية الخور والذخيرة

تنظيف أحد شوارع
الوعب من انسكاب
بنزين

حملات تفتيشية على
المنشآت الغذائية
بالظعنين

الوزارة تطالب أصحاب
المنشآت الصناعية
بالالتزام بالقوانين





f /baladnadoha i baladnaco t @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



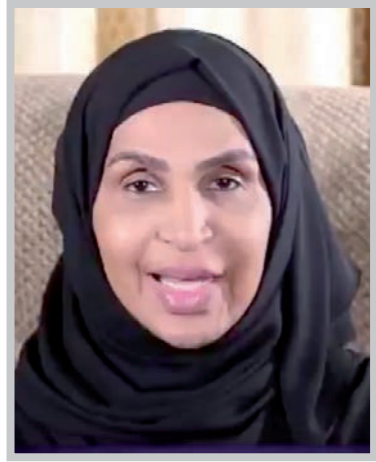
Scan me

تنشر عبر وسائل التواصل الاجتماعي

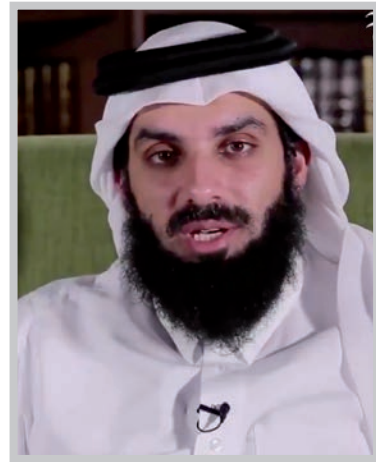
«إحسان» يطلق برامج توعوية وترفيهية خلال رمضان

الصحة النفسية لكبار السن في هذه الظروف الاستثنائية التي نعيشها من خلال سياسات التباعد الاجتماعي في ظل جائحة كورونا، وهو أمر غير مألوف بالنسبة لكبار السن خاصة خلال شهر رمضان المبارك. وتابع السيد آل خليفة قائلاً: حرصنا في مركز «إحسان» على أن نغطي جميع الجوانب التي قد تهم كبار السن أو تخصصهم ولم نتجاهل الجانب الترفيهي فكانت هناك مسابقة «إحسان» الرمضانية والتي حرصنا على إطلاقها في كل سنة من شهر رمضان المبارك وهي مسابقة مكونة من 4 أسئلة كل يوم خميس من كل أسبوع حيث يتم نشر سؤال عبر مواقع التواصل الاجتماعي للمركز، وخصصنا له مجموعة من الجوائز النقدية، وتتضمن المسابقة 5 فائزين. وفي النهاية أكد السيد/ مبارك آل خليفة المدير التنفيذي لمركز «إحسان»، أن المركز حريص على استمرار التواصل بينه وبين كبار السن في ظل الأوضاع الراهنة التي يعيشها العالم بسبب جائحة كورونا، وحرص المركز على تقديم كافة الدعم لكبار السن من جميع النواحي الصحية والنفسية.

القطرية مثل، الشيخ/ جاسم بن محمد آل ثاني «المؤسس»، والشاعر الفيحاني وغيرهم، وتم إنتاج 5 حلقات منه، وقد تم التصوير بمكتبته المليئة بالتاريخ والكتب القيمة والصور لأقدم الشعراء القطريين. كما خصص المركز مساحة لنشر وعرض الأعمال اليدوية للأمهات اللاتي قمن بإعدادها خلال الأشهر الماضية وفقاً لبرامج التمكين المعدة لهن وتم إنتاج برنامج «إبداعاتهم» ليتم من خلاله استعراض أعمالهن. ومن جهة أخرى فقد أنتج المركز برنامجاً بعنوان «في الحركة بركة» حيث تم الاستفادة فيه من أخصائيين العلاج الطبيعي في إدارة الرعاية المنزلية في مركز «إحسان» لإنتاج هذا البرنامج حيث تم تصوير مجموعة من التمارين الرياضية التي يمكن لكبار السن إجراؤها من المنزل، وفي الجانب النفسي حرص أيضاً مركز «إحسان» على تخصيص برنامج بعنوان (همسات نفسية) وتقديم حلقات البرنامج الدكتوروة/ عائشة سلمان آل ثاني، المتخصصة في الإرشاد النفسي، تتحدث فيها عن مجموعة من الهمسات النفسية، التي تساعد على تقوية



■ عائشة سلمان آل ثاني



■ فضيلة الشيخ يوسف عاشير

تشجيعهن واستمرار التواصل معهن، وحثهن على ممارسة هواياتهن، موضحاً أنه قد تم إنتاج الحلقات عن بُعد، وحسب إمكانيات الأمهات في التصوير عن طريق الهواتف الذكية. وعلى صعيد آخر فقد تم التعاون مع الباحث والشاعر الوالد/ علي بن عبد الله الفياض، في برنامج بعنوان (من ذاكرة الشعر القطري) ويتحدث فيه الوالد الفياض عن مجموعة من الشعراء القطريين الذين خلدهم الذاكرة

حيث تم التعاون مع فضيلة الشيخ/ يوسف عاشير الذي يقدم برنامج «خواطر» وهو برنامج ديني يقدم من خلاله مواضيع دينية حول كبار السن، كما تم تعزيز التواصل عن بُعد مع الأمهات المنتسبات إلى مختلف أندية «إحسان» النهارية لتقديم برنامج «طبخت أمهاتنا»، مضيفاً أنه تم تخصيص برنامج بمشاركة الأمهات منتسبات النوادي النهارية بإحسان بعنوان «طبخت أمهاتنا» وذلك بهدف



يوصل مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» فعاليات حملته الرمضانية والتي انطلقت تحت شعار «عين الله ترعاكم»، عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وذلك بهدف إيصال رسالة وقيم المركز لأكبر شريحة مجتمعية خلال شهر رمضان المبارك.

تضمنت الحملة عدداً من البرامج الخاصة بكبار السن والتي تساهم في تعزيز برامج التمكين والرعاية التي يقدمها المركز، وقد بدأ المركز بنشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي ضمن برامج يومية ابتداءً من أول أيام الشهر الفضيل وتستمر حتى نهايته.

من ناحيته صرح السيد/ مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة، المدير التنفيذي لمركز «إحسان» أن المركز حرص على تقديم برامج وأنشطة متنوعة ضمن الحملة حتى تتوافق مع كافة اهتمامات كبار السن من الذكور والإناث. وأوضح السيد آل خليفة أن الحملة كانت بالتعاون مع عدد من المتخصصين في مختلف المجالات الدينية والصحة النفسية والعلاج الطبيعي والشعر،

تهدف لمساعدة الأسرة للتغلب على مخاوف كورونا

«وفاق» يطلق سلسلة جلسات حوارية تفاعلية عن بعد

الإيجابية لتجاوز أزمة الوباء. وقد جاءت فكرة البرنامج من خلال استئجار مركز «وفاق» لما تمر به الأسرة في قطر بظروف استثنائية نظراً لانتشار فيروس كورونا، ونظراً للحاجة الملحة من أفراد الأسرة إلى الإجابة عن تساؤلاتهم حول التحديات التي تعترض حياتهم الأسرية خلال هذه الأزمة، وأهمية تقديم الإرشاد لهم الأمر الذي أثر على كافة جوانب الحياة الأسرية، وبالتالي من المهم خلال هذه الظروف مساندة الأسرة والأخذ بيدها لتجاوز هذه الأزمة بسلام. وكانت د. مرفت سعيد الاستشارية النفسية بمركز «وفاق» قد قدمت أولى جلسات البرنامج، حيث ناقشت كيفية الوقاية من مخاوف فيروس كورونا وأساليب التعامل الإيجابي مع هذه الأزمة وتحدياتها على الأسرة. وسوف تكون ثاني الجلسات الحوارية حول كيفية الوقاية من اكتئاب الجلوس في المنزل يقدمها د. أشرف العريان الاختصاصي النفسي بالمركز.



ضمن إطار أنشطته التوعوية عن بُعد، أطلق مركز الاستشارات العائلية «وفاق» عبر تطبيق ZOOM، برنامجاً توعوياً بعنوان (تعال نفهم!)، ويشمل سلسلة من الجلسات الحوارية التفاعلية مع الجمهور، يقدمها مجموعة من المختصين في المجال النفسي بمركز «وفاق». وتناقش هذه الجلسات كيفية التعامل الإيجابي داخل الأسرة خلال أزمة انتشار فيروس كورونا.

يهدف البرنامج إلى التخفيف من القلق والمخاوف لدى أفراد الأسرة من انتشار فيروس كورونا، وخلق أجواء من المؤازرة والمساندة الجماعية بين أفراد المجتمع من خلال هذه الجلسات الحوارية التفاعلية مع المختصين من خلال تبادل الخبرات والتجارب من الآخرين. هذا بالإضافة إلى الإجابة عن أسئلة واستفسارات أفراد الأسرة وإرشادهم إلى أفضل الممارسات



وزعتها في الداخل السوري

أجهزة طبية من قطر الخيرية لحماية الكادر الطبي من مخاطر كورونا



في إطار جهودها التي تنفذها لمواجهة وباء فيروس كورونا (كوفيد-19) عبر العالم قام مكتب قطر الخيرية الإقليمي في تركيا بتسليم الدفعة الأولى من معدات حماية الكادر الطبي في الداخل السوري من مخاطر الفيروس.

وقد تم تسليم التجهيزات الصحية إلى مناطق الشمال السوري لتشمل كلا من: جرابلس - الراعي - الباب - اعزاز - مارع - عفرين. وتشتمل الدفعة الأولى من التجهيزات على 3500 كامامة واقية N95، و80,000 كامامة طبية للكواادر الصحية، و175 جهاز قياس الحرارة الإلكتروني (عن بعد)، و85,000 زوج من القفازات الطبية.

وفي سياق متصل وضمن هذه الجهود فقد تم توزيع وتركيب 72 خيمة فرز (Triage) على 36 منشأة صحية في كافة أراضي الشمال السوري، وذلك تطبيقاً للمعايير العالمية الخاصة بفحص وفرز المرضى قبل دخولهم إلى المنشآت الصحية. ويجري العمل حالياً على

قبل منظمة الصحة العالمية لتكون عضواً فاعلاً في مجموعة العمل الخاصة لمواجهة فيروس كورونا، وبعد سلسلة من اللقاءات المتواصلة وعمليات تقييم الاحتياج المستمرة و19-covid Taskforce تم تنويع الجهود بورقة عمل مشتركة بين قطر الخيرية ومنظمة الصحة العالمية لتوضيح أهم نقاط التدخل التي سيتم الاستجابة من خلالها.

يذكر أن قطر الخيرية تستهدف بدعم من أهل الخير في قطر أن تقدم مساعدات صحية ووقائية وغذائية لصالح لـ 380,000 شخص متضرر من فيروس كورونا داخل قطر وخارجها، خلال شهر رمضان المبارك، وتكلفة تصل لـ 60 مليون ريال، منها مساعدات لـ 250,000 متضرر خارج قطر، وتكلفة تقدر بـ 40 مليون ريال.

تجهيز الدفعة الثانية من أدوات وتجهيزات الحماية الشخصية اللازمة للكواادر الصحية في مناطق إدلب لتوزيعها الأسبوع المقبل. فيما تستعد الفرق الطبية في قطر الخيرية لتنفيذ مشروع إنشاء وتجهيز 14 مركزاً للعزل المجتمعي، المخطط إنشاؤها لعلاج مرضى الكورونا خلال الأسابيع المقبلة.

وتهدف قطر الخيرية من هذا التدخل إلى حماية العاملين في القطاع الصحي عبر توفير أدوات الحماية اللازمة لهم من مخاطر فيروس كورونا، وتغطية العجز الحاصل في القطاع الصحي في مناطق شمال سوريا.

وكانت قطر الخيرية (من خلال مكتبها الإقليمي في تركيا) من أولى المنظمات التي تمت دعوتها من



■ لقطة أثناء البث المباشر للجلسة الحوارية الأولى مع د. مرفت سعيد

استمرار تعليق دخول المصلين إلى المسجد الأقصى

القدس - رويترز

قال مجلس الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية أمس الأحد إنه سوف يستمر في تعليق دخول المصلين إلى المسجد الأقصى في مدينة القدس بسبب فيروس كورونا، وذلك رغم مطالبة المصلين بالسماح لهم بالصلاة هناك.

وذكر المجلس في بيان أن «الأسباب الاحترازية التي أوجبت قرار تعليق دخول المصلين إلى المسجد الأقصى المبارك ما زالت قائمة، وما زالت المرجعيات الطبية تحذر من رفع التعليق حرصا على حياة المصلين وعدم إلحاق الضرر جراء الاختلاط واسع النطاق».

وأوضح أن «موضوع رفع تعليق دخول المصلين إلى المسجد الأقصى غير خاضع للعواطف الدينية أو الضغط على إدارة الأوقاف. إنما هو مسؤولية شرعية ووطنية وأخلاقية يتحملها مجلس الأوقاف بالتشاور مع المرجعيات الصحية ذات الاختصاص والكفاءة والتي ما زالت تشدد على استمرار التعليق. ورأى المجلس أن تخفيف قيود الدخول إلى بعض الأماكن والمرافق من خلال التحكم بالعدد وشروط السلامة «لا ينسحب على المسجد الأقصى».

وقال في بيانه إن أي قرار برفع تعليق دخول المصلين يعني السماح لعشرات الآلاف من المواطنين من كافة المناطق الفلسطينية بالدخول والصلاة في المسجد الأقصى.

وأضاف أن إدارة الأوقاف: لن تستطيع التحكم في هذه الأعداد الكبيرة التي لن تخلو من أشخاص يحملون الوباء وقد ينقلونه إلى الآلاف المصلين.



المناسب لرفع تعليق دخول المصلين إلى المسجد الأقصى... ونرجو أن يكون ذلك قريبا.

وسجلت السلطات الفلسطينية 547 إصابة بفيروس كورونا بين الفلسطينيين منذ انتشار الوباء في مارس منها 172 حالة في القدس.

وتفهم خطورة الوضع خشية أن يتحول أولى القبليتين، لا سمح الله، إلى بؤرة لتفشي الوباء وينتقل إلى آلاف المواطنين. وأوضح مجلس الأوقاف أنه يعمل مع المرجعيات الطبية على تقييم الوضع أسوة بباقي الأماكن الإسلامية المقدسة، وسيتم اتخاذ القرار المناسب في الوقت

حلول شهر رمضان. وقال المجلس في بيانه أمس إنه يدرك المشاعر الدينية المتأججة لدى المواطنين وتوقهم للصلاة في المسجد الأقصى المبارك خلال هذا الشهر الفضيل. لكنه أضاف إنه في الوقت نفسه يتمنى على المواطنين التصرف بمسؤولية

وعمل مجلس الأوقاف على تعليق دخول المصلين إلى المسجد الأقصى منذ 22 مارس في إطار تدابير احترازية لمواجهة تفشي فيروس كورونا. وعلى مواقع التواصل الاجتماعي انتشرت المطالبات بإعادة فتح المسجد الأقصى أمام المصلين وخصوصا مع

ووسط قيود العزل العام والإرشادات بالتباعد الاجتماعي

وجبات إفطار سريعة بدلا من موائد الرحمن في مصر

مؤسسة مصر الخير إن المؤسسة توزع تقريبا في رمضان هذا العام مثلي عدد الصناديق التي كانت توزعها في العام الماضي.

وأضاف «الجائحة مخيبة المصريين عندهم حب التكافل. فالجائحة مخيبة التبرعات أزيد من كل سنة. بنتكلم عن 7,5 مليون وجبة. النهارده 9 رمضان. لسه في 21 يوم كمان. متوقع إن نوصل ضعف الرقم ده».

ورفع بنك الطعام، وهو مؤسسة خيرية أخرى، عدد الأسر التي يأمل في الوصول إليها خلال شهر رمضان إلى 1,5 مليون أسرة من 500 ألف أسرة.

وقضى تفشي فيروس كورونا في مصر على صناعة السياحة الحيوية ودفعت السلطات إلى إغلاق المطارات والمطاعم والشركات والمتاجر وفرض حظر التجول الليلي، وسجلت مصر حتى الآن 7201 إصابة مؤكدة، و452 حالة وفاة.

خرج عاملون في مجال الأعمال الخيرية إلى الشوارع، ووزعوا وجبات الطعام على الأسر. وقال المتطوع وأحد منظمي أعمال الخير عبد الفتاح حسن «حولنا الأمر كله للمحتاجين... بنصب كل مواردنا للناس إلي تضررت من فيروس كورونا. إلي قعدت من الشغل إلي معندهاش أي عائد. إلي نفسها تنزل تشتغل بس ظروف البلد منعنها إنها تنزل».

وقال متطوع آخر وأحد منظمي أعمال الخير وهو ربيع مقبل «والله لما سمعنا إن السنة دي مفيش مائدة رحمن عشان الكورونا لكن إن عندنا مطاعم وناس مبتعملش حاجة. دي كانت أبسط فكرة ممكن نعملها عشان نساعد. في ناس بييجي عليهم الساعة 6 والساعة 7 ومفيش أكل. ضرب المدفع ولسا ميكلوش (لم يتناولوا الطعام). فدي الفكرة. عايزين نأكل الناس الي مفيش أكل عند الأذان، مفيش مياه في أيديهم».

وقال أحمد علي، أحد كبار العاملين في

القاهرة - رويترز

تتزايد أعمال الخير في مصر مع زيادة حجم الضرر الاقتصادي الناجم عن فيروس كورونا المستجد.

ووسط قيود العزل العام والإرشادات التوجيهية الخاصة بالتباعد الاجتماعي، ألغيت موائد الرحمن التي تقام سنويا لإفطار الصائمين في شهر رمضان.

حضرت الحكومة موائد الرحمن، وهي ولائم كبيرة للمفقرات والصائمين الذين تتقطع بهم السبل ساعة الإفطار، وعددا من الأنشطة الأخرى ضمن إجراءات صارمة تهدف لمكافحة انتشار الفيروس.

وبعد أن ضربت التأثيرات الاقتصادية المترتبة على التفشي الكثير من الأسر المصرية بشدة، وخاصة من يعتمدون على العمل غير الحكومي مثل عمال اليومية،

بين أطلال المنازل.. التثام شمل بلدة سورية في إفطار جماعي

الأناب - رويترز

وسط تلال الحطام وبين أطلال المنازل المدمرة في الحرب المستمرة منذ نحو عقد، أعاد إفطار جماعي في رمضان لم شمل سكان بلدة بشمال غرب سوريا. وجلس عشرات الرجال والأطفال في صف طويل على بطاطين فرشوها على الأرض في وليمة إفطار رمضانبة ببلدة الأناب.

عاد كثيرون إلى البلدة من مخيمات النازحين منذ أن أدى وقف لإطلاق النار في مارس إلى توقف أحدث هجوم حكومي على الأراضي التي تسيطر عليها المعارضة المسلحة.

وقال محمد جبر (30 عاما) الذي حضر الإفطار الخميس مع أطفاله إن هذه «أول مرة نجتمع فيها منذ الدمار الذي حل بالمنطقة».

وأضاف «عدنا مؤخرا إلى منازلنا. حتى لو تدمرت أو تدمر نصفها، فهي أفضل من المخيمات والتكدس».

وشجع الخوف من انتشار فيروس كورونا المستجد في مخيمات النازحين على الحدود التركية البعض على العودة إلى منازلهم بالقرب من خط المواجهة.

وحتى الآن لم يتأكد وجود حالات إصابة بالفيروس في الشمال الغربي الخاضع لسيطرة المعارضة حيث لم تجر إلا بضعة مئات من الاختبارات للسكان البالغ عددهم حوالي أربعة ملايين نسمة.

وقال عبد الملك الشيخ (37 عاما) وهو عضو في الجمعية الخيرية التي نظمت الوليمة، إن العاملين بالدفاع المدني نظفوا المكان الذي أقيم فيه الإفطار وعقموه.

وطلب منظمو الإفطار الجماعي من الحاضرين مراعاة إرشادات التباعد الاجتماعي. لكن الأمر انتهى بجلوس الغالبية بالقرب من بعضهم البعض أثناء تناول الطعام. وقال الشيخ «قمنا بالتنسيق مع الدفاع المدني من أجل تجهيز مائدة إفطار جماعي، قمنا بتعقيم هذا المكان، فرشنا الأرض».

إن شاء الله من قلب (هذا الدمار) راح بيعت الحياة وراح بيعت الأمل.

وشمال غرب سوريا هو آخر قطعة رئيسية من الأراضي تسيطر عليها المعارضة السورية. وكان الأسد قد شن أحدث هجماته لاستعادة المنطقة في وقت سابق من هذا العام بدعم من حليفه روسيا وإيران.



زيادة بلغت 100%.. أخصائي التغذية العلاجية.. أنور قديسات لـ«رمضانيات»:

40 ألف وجبة يوميا يقدمها مطبخ «حمد الطبية»



■ أنور قديسات

قال السيد أنور قديسات، أخصائي التغذية العلاجية في مؤسسة حمد الطبية، إن جائحة فيروس كورونا (كوفيد- 19) أدت إلى مضاعفة جهود العاملين في المطبخ الرئيسي في مؤسسة حمد الطبية لإعداد مزيد من الوجبات، لا سيما في ظل زيادة عدد المرضى المصابين بالفيروس، بالإضافة إلى إعداد الوجبات الخاصة بالمحجور عليهم، حيث ارتفع عدد الوجبات من 20 ألف وجبة يوميا إلى 40 ألف وجبة تشمل الوجبات الثلاثة والوجبات الخفيفة بين الوجبات. وقال في حوار لـ «رمضانيات»، إن المطبخ بالأصل يذلل جهودا كبيرة قبل الجائحة لتأمين كافة مستشفيات مؤسسة حمد بالوجبات الغذائية مع مراعاة طبيعة تلك الوجبات لكافة الحالات المرضية، وجاءت الجائحة لتزيد الأعباء، فعلى سبيل المثال زاد عدد الوجبات المقدمة في مستشفيات حزم مبيريك وراس لفان ومسيعد. وأضاف أنه تم تشديد الإجراءات الوقائية فيما يتعلق بإعداد الوجبات والعاملين وكذلك المواد التي تدخل في إعداد وصناعة الوجبات، بهدف الحفاظ على جودة الطعام وسلامته لكي لا يكون سببا لنقل العدوى بالفيروس. وقدم قديسات خلال الحوار شرحا مفصلا حول أهم النصائح الغذائية التي من شأنها أن تقوي جهاز المناعة لمواجهة فيروس كورونا والطرق الغذائية المثلى لوجبات الإفطار والسحور.. وفيما يلي نص الحوار:

حوار: وسام السعيدة



صحية مائة بالمائة، ونحن هنا ننصح أيضا الأسر بتوخي الحيطة والحذر عند إعداد الطعام في المنزل والحفاظ على اشتراطات النظافة وجودة الغذاء والأشخاص الذين يقومون بإعداده وتوصيله، وهناك اشتراطات صارمة بهذا الخصوص، لكن اعتقد أن الأفضل في هذه الظروف الاستثنائية هو الالتزام بالطعام المنزلي، خاصة وأن الأسرة التي تعد الطعام المؤكد أنها تتخذ كافة الإجراءات الاحتياطيات لإعداد وجبة غذائية

الجسم على صيام اليوم التالي، وتعطيه طاقة طيلة النهار، ويفضل تأخيرها إلى ما قبل ساعات الفجر، وتشمل منتجات الألبان بكافة أنواعها والبقوليات التي لا تكون سريعة الهضم وهذه مفيدة لمرضى السكري بحيث لا يهبط مستوى السكر في ساعات النهار مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، وكذلك تناول الخبز الأسمر الغني بالألياف وشرب كمية جيدة من الماء تكون كافية لتقوية الصائم على اليوم التالي، وعدم حدوث الجفاف خلال النهار.

فيروز كورونا (كوفيد- 19)، حيث إن الخمول والكسل يخبط المناعة ويضعفها كثيرا. ما أهمية النوم الكافي في تقوية المناعة؟ وهل السهر ليلا خاصة خلال فترة الحجر المنزلي ضار للجسم؟ من المعروف أن الغالبية العظمى من السكان خلال هذه الفترة باتوا يسهرون طويلا بسبب الحجر المنزلي، لدرجة أن البعض قلب الليل نهارا والعكس صحيح، وهذا من الناحية الطبية خطأ كبير ويلحق أضرارا بالصحة العامة، فلا بد من الحفاظ على 6 إلى 8 ساعات من النوم في الليل لأن نوم النهار لا يكفي وهناك حكمة إلهية في ذلك حيث جعل الله سبحانه وتعالى الليل للنوم والنهار للعمل.

كما أن السهر كثيرا يسهم في إرهاق كافة أجهزة الجسم الحيوية وقد يسبب ذلك التوتر والقلق، خاصة وأن ذلك في مجمله سواء قلة النوم في الليل والتوتر يسهم في ضعف المناعة للجسم وبالتالي يكون عرضة للأمراض ونحن بأمس الحاجة إلى مناعة قوية في ظل انتشار هذا الفيروس الذي ينتشر في كافة أرجاء العالم.

تعود إلى وجبتي الإفطار والسحور.. ما هي النصائح التي توجهها للحفاظ على غذاء صحي ومتوازن يدعم ويقوي مناعة الجسم ويخفف ما أمكن من الإصابة بأي أمراض خلال فترة الحجر المنزلي؟

أسمح لي هنا أن أشرح ذلك بالخطوات لإرسال الرسالة بشكل واضح للصائمين ونسأل الله أن يتقبل من الجميع، بداية لا بد من البدء بتناول حبات فريدة من التمور وشرب الماء وتناول الشوربات لا سيما تلك التي تحتوي على الخضروات، ومن ثم الترتيب قليلا لمدة 15 دقيقة وأداء صلاة المغرب وهنا طبعاً لا نفاجئ المعدة بالطعام بكميات كبيرة مما يسبب لدى الكثيرين تلبكات الأمعاء والغازات وعسر الهضم وغيرها من الأمور، ثم يتم بعد ذلك تناول الطبق الرئيسي وهي وجبة اعتيادية كما كان قبل رمضان كان يكون صحناً من الأرز وقطعة دجاج أو لحم ومع صحن من السلطة الغنية بالخضار واللبن، وهنا لا بد من الإشارة إلى أهمية الأكل بهدوء وعلى دفعات حتى لا يحدث عسر الهضم.

وبعد ذلك بفترة من الزمن وعقب الراحة وأداء صلاة العشاء والتراخي قليلاً يمكن أن يتناول الشخص الحلويات، وهنا لا بد من عدم المبالغة في الحلويات أيضاً، مثل اللقيمات والقطائف، وغيرها من الحلويات وأن تكون الكمية معقولة، ونحن ننصح بتناول الفاكهة الطبيعية قدر الإمكان والإبتعاد عن السكريات المصنعة في الحلويات والعضائ.

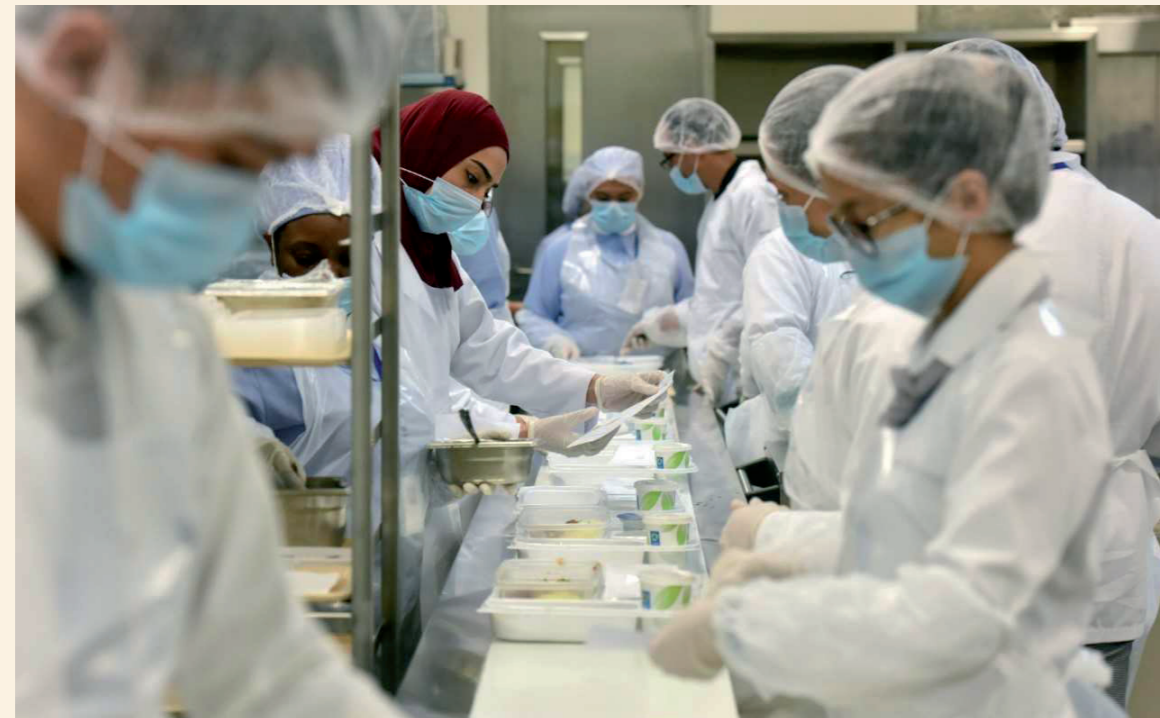
نأتي الآن إلى وجبة السحور وهي سنة نبوية لها أهمية بالغة جداً في تقوية

مضاعفة جهود العاملين لإعداد مزيد من الوجبات للمرضى والمحجور عليهم

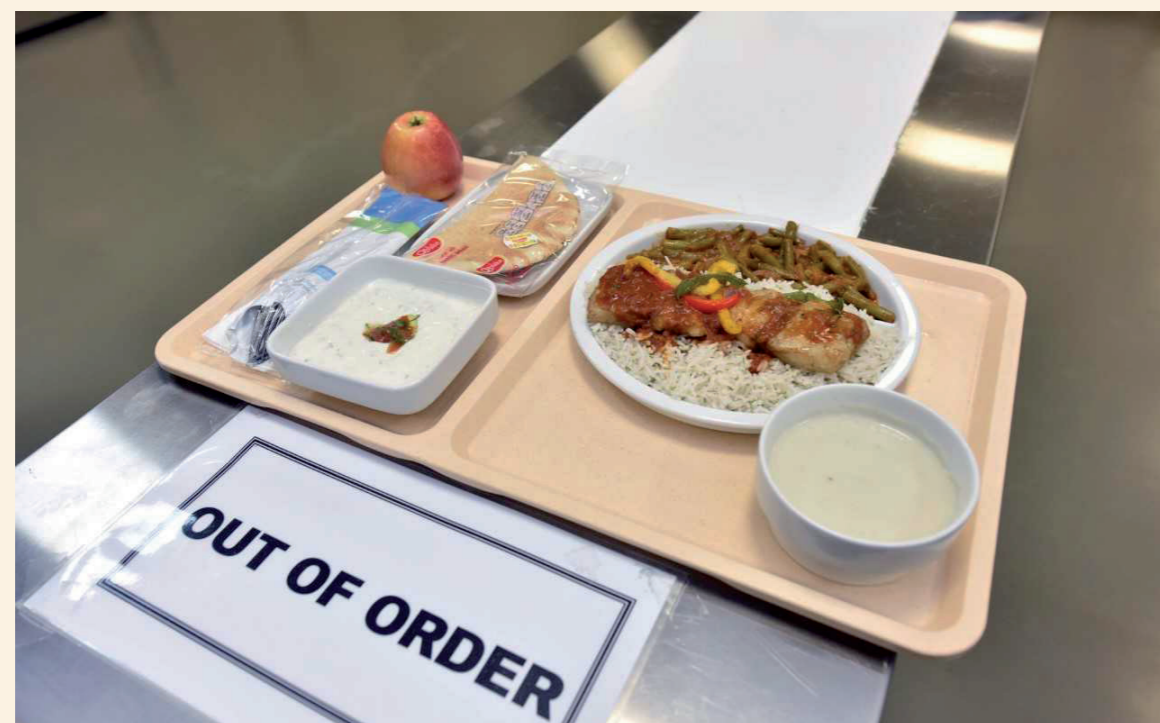
تشديد الإجراءات الوقائية فيما يتعلق بإعداد الوجبات والعاملين والمواد المستعملة

تقوية الجهاز المناعي أهم ما يجب القيام به من الناحية الطبية لمواجهة خطر كورونا

النشاط الرياضي خلال فترة الحجر المنزلي مهم لتقوية المناعة والحد من الإصابة



■ أحد خطوط إعداد الوجبات



■ إحدى الوجبات

المعادن ولا يتم امتصاص هذه العناصر دون وجود الأحماض الأمينية. وتنتج الأحماض الأمينية العديد من إنزيمات الجسم وتحسن المزاج والقدرة على التركيز والانتباه، وتساعد على النوم وتتمنع الأرق. كما أنه لا بد من التركيز على منتجات الألبان المخمرة مثل لبن الشرب واللبنة والروب وغيرها، حيث إن جسم الإنسان بحاجة إلى المعادن الموجودة في اللبن الذي يحتوي على الكالسيوم الذي يحافظ على صحة العظام والأسنان وفيتامين (ب) الذي يحافظ على صحة القلب والفسفور والمغنسيوم، الذي يساعد على تنظيم ضغط الدم وعملية الأيض.

بخصوص شرب الماء في شهر رمضان.. بماذا تنصح الجسم الصائمين؟ من المهم للغاية التركيز على شرب الماء بكميات كافية جداً خلال الفترة ما بين الإفطار والسحور لتعويض النقص طوال فترة الصيام، وهنا ننصح بحسب الدراسات العلمية أن يحافظ الشخص على شرب ما بين 12 - 8 كوبا في اليوم وإذا زاد من هذه الكمية يكون أفضل له وصحته.

ولا بد من التذكير بأن شرب الماء بين وجبتي الإفطار والسحور مهم للحفاظ على الصحة والحماية من الجفاف، لهذا يجب تناول الماء حتى يتم تعويض نقص السوائل بالجسم خلال الصيام، وبعد الماء من الأساسيات للحياة الإنسان، حيث إنه يساعد على الحفاظ على وظائف الجسم المختلفة، وعلى الصحة بشكل عام.

ما أهمية النشاط الرياضي لا سيما خلال فترة الحجر المنزلي الحالية في تقوية جهاز المناعة، والحد من الإصابة بالأمراض؟

لا شك أن الفترة الحالية، حيث يتواجد الناس في منازلهم بسبب انتشار فيروس كورونا (كوفيد- 19) فترة استثنائية، ولا بد من التعامل معها بحذر شديد للغاية، حيث إن الكثيرين قد لا يقومون بأي نشاطات رياضية ولو خفيفة في المنزل الأمر الذي قد يؤدي إلى ضعف الجهاز المناعي والإصابة بالأمراض، حيث إن عدم الحركة مع تناول الطعام بكافة أشكاله ومنها الوجبات الدسمة قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض عديدة مثل أمراض القلب والشرابيين والضغط والسكري.

هنا نحن ننصح الجميع بضرورة تناول طعام متوازن في هذه الفترة تحديداً والقيام بنشاط رياضي يومي داخل المنزل بما لا يقل عن 30 دقيقة للحفاظ على حيوية الجسم وتقوية مناعته لمواجهة كافة الأمراض ومنها

مقاومة المرض لكي لا يحدث مضاعفات وكذلك سرعة التعافي منه، وهناك عدة طرق لتقوية الجهاز المناعي للإنسان بشكل عام تتمثل في الغذاء المتوازن بحيث يضم كافة المجموعات الغذائية الستة التي يحتاجها الجسم من معادن وفيتامينات، وهنا لا بد من التركيز على الخضروات الملونة بكافة أنواعها وكذلك الفواكه، حيث تعتبر مصدرا أساسيا لمضادات الأكسدة التي ثبت علميا أنها تحارب كل المؤثرات الخارجية التي من شأنها أن تضعف أو تثبط الجهاز المناعي في الجسم والجسم المختلفة، وتؤثر الأحماض وبالطبع مواجهة وطردتها خارج

هل هناك زيادة في عدد الوجبات التي يقوم بتجهيزها المطبخ المركزي في مؤسسة حمد الطبية لا سيما في ظل زيادة عدد المرضى والمحجور عليهم؟ لا شك أن الظروف الاستثنائية الحالية المتعلقة بفيروس كورونا (كوفيد- 19) زادت الأعباء على المطبخ الرئيسي في مؤسسة حمد الطبية من حيث زيادة عدد الوجبات التي يتم إعدادها، حيث تضاعف عمل المطبخ بشكل كبير من أجل تلبية الطلب على الوجبات للمرضى العاديين ومرضى فيروس كورونا وكذلك المحجور عليهم، فعلى سبيل المثال زاد عدد الوجبات المقدمة في مستشفيات حزم مبيريك وراس لفان ومسيعد، كما تضاعف حجم العمل على الكوادر العاملة فيه.

وفيما يتعلق بعدد الوجبات على سبيل المثال يقوم المطبخ يوميا بإعداد 20 ألف وجبة تشمل وجبات الإفطار والغداء والعشاء وأيضا بعض الوجبات الخفيفة بين تلك الوجبات، أما الآن فقد ارتفع عدد الوجبات اليومية بنسبة 100% ليصل إلى 40 ألف وجبة يوميا.

هل هناك إجراءات معينة في المطبخ المركزي للتعاطي مع ظروف جائحة كورونا؟

بالتأكيد تم اتخاذ إجراءات وقائية كثيرة ومشددة لا سيما بخصوص إعداد الوجبات والعاملين وكذلك المواد التي تدخل في إعداد وصناعة الوجبات، وكل هذا بهدف للحفاظ على جودة الطعام وسلامته، وفيما يتعلق بالعاملين تم تشديد الإجراءات الوقائية مثل الفحوصات المستمرة لهم وإجراء الفحص الحراري بشكل يومي والزامهم بتشديد الإجراءات الوقائية بشكل أكثر من السابق، وكذلك هناك تشديد في إجراءات استلام المواد الغذائية التي تدخل في إعداد الطعام والتأكد من نظافتها لكي لا تكون سببا لنقل العدوى بالفيروس.

ما هي أفضل النصائح الطبية الغذائية التي يتوجب اتباعها حاليا لمواجهة فيروس كورونا (كوفيد- 19)، لا سيما في ظل الانتشار السريع للفيروس في المرحلة الحالية؟

حقيقة أن أهم شيء يجب القيام به من الناحية الطبية لمواجهة خطر فيروس كورونا (كوفيد- 19) هو تقوية الجهاز المناعي، طبعاً الهدف من ذلك أولاً يتمثل في الوقاية قدر الإمكان من عدم الإصابة بالفيروس، وفي حال تعرض الشخص للإصابة، لا قدر الله، يكون الجسم قادراً على



■ عملية تخزين الوجبات



■ المطبخ خلية نحل لإعداد الوجبات المطلوبة

مسجد الحسن الثاني



التحفة المعمارية الأكبر في المغرب

يقع مسجد الحسن الثاني في مدينة الدار البيضاء، بالمغرب، وهو أكبر مسجد في البلاد، وثاني مسجد في أفريقيا، والثالث عشر في العالم، تشكل الأبنية الملحقة بالمسجد مَجْمَعًا ثقافيًا متكاملًا وتجتمع فيه العديد من العناصر التي تميزه عن غيره من المساجد في العالم الإسلامي، إذ ينفرد ببنائه العملاق فوق مياه المحيط الأطلسي، ومئذنته شاهقة الارتفاع، هذا إلى جانب العديد من الخدمات التعليمية التي يوفرها، كما أنه وجهة سياحية للزوار إذ لا يمكن أن تكتمل جولة السياحة بالعاصمة الاقتصادية للبلاد دون زيارة هذا المعلم الديني والمعماري، ويبدو المسجد للناظر إليه وكأنه قريب منه، حتى وإن كان يبعده بكيلومترات، وكلما اقتربت منه استشعرت مقدار الجهد المبذول في تشييده، حيث ساهم في بنائه 2500 عامل و10 آلاف حرفي تقليدي.



80

ألف مصل سعة الباحة الخارجية



20

ألف متر مربع مساحة قاعة الصلاة



25

ألف مصل سعة المسجد الداخلية



90

ألف متر مربع مساحة المسجد



1933

فتح مسجد الحسن الثاني أبوابه



تشير بعض المصادر إلى أن كلفة بناء المسجد تقدر بـ 500 مليون دولار ساهم فيه المغاربة في ذلك الوقت

جهزت الصومعة من الداخل بمصعد سريع يتسع لـ 12 شخصا يمكنهم من الوصول إلى القمة في أقل من دقيقة

يبلغ علو المئذنة 210 أمتار، والتي تنبعث من أعلاها أشعة الليزر التي يصل مداها إلى 30 كيلومترا في اتجاه القبلة

عملية البناء تمت تحت إشراف مكتب المهندس المعماري الفرنسي ميشيل بانسو بالتعاون مع الحرفيين المغاربة

3

لغات للتعريف بمعالم المسجد للزائرين الفرنسية والإنجليزية والإسبانية

41

نافورة مزينة بأروع الزخارف الإسلامية موزعة في باحة المسجد

10

آلاف حرفي تقليدي و 2500 عامل ساهموا في بناء المسجد

6

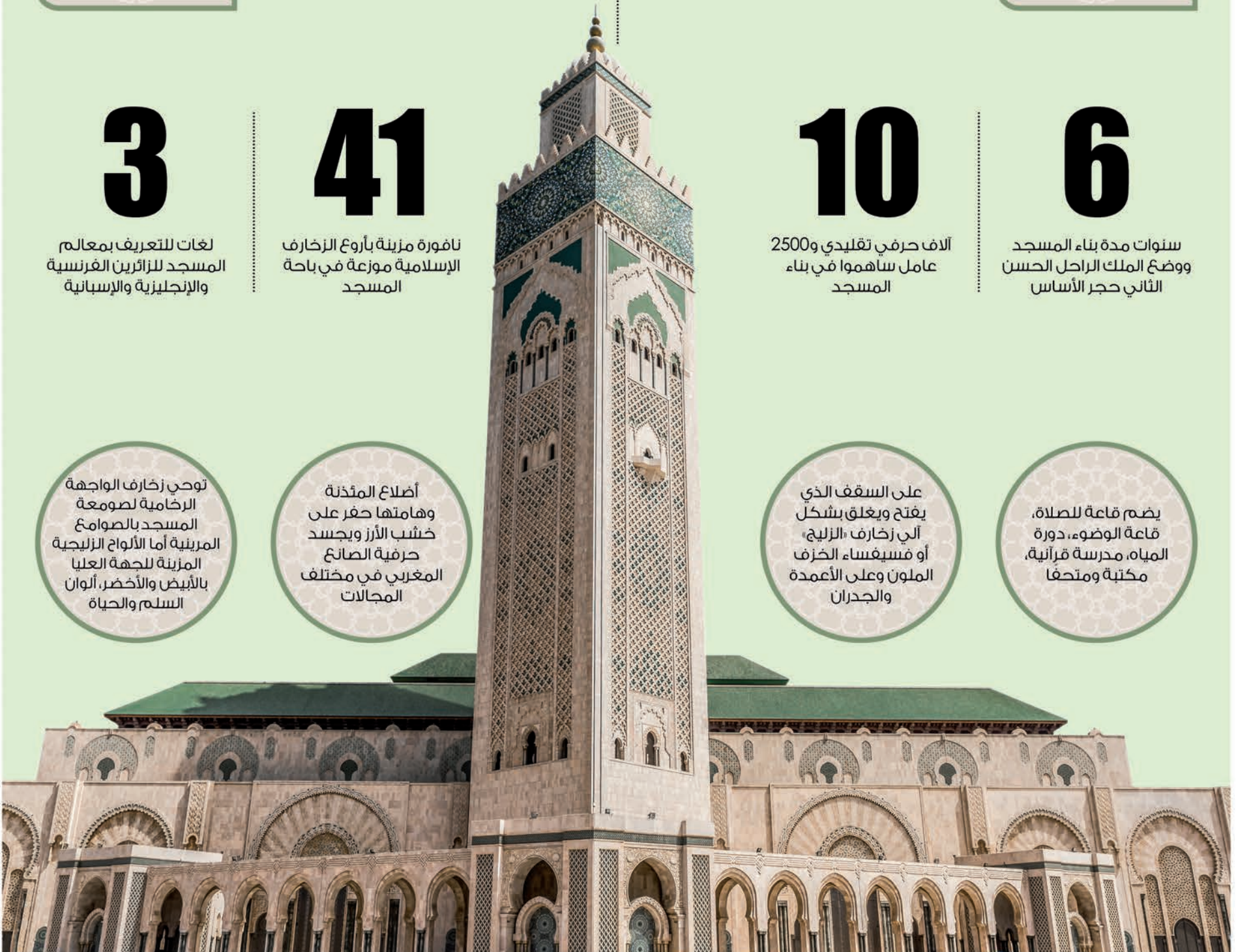
سنوات مدة بناء المسجد ووضع الملك الراحل الحسن الثاني حجر الأساس

نوحى زخارف الواجهة الرخامية لصومعة المسجد بالصوامع المرينية أما الأنوار الزليجية المزينة للجهة العليا بالأبيض والأخضر، ألوان السلم والحياة

أصلاص المئذنة وهامتها صفر على خشب الأرز ويجسد حرفية الصانع المغربي في مختلف المجالات

على السقف الذي يفتح ويغلق بشكل الي زخارف «الزليج» أو فسيفساء الخزف الملون وعلى الأعمدة والجدران

يضم قاعة للصلاة، قاعة الوضوء، دورة المياه، مدرسة قرآنية، مكتبة ومتحف



أطلقتها «الرعاية الصحية» تحت شعار «الرعاية النظيفة بين يديك» بدء الحملة العائنة لنظافة الأيدي لمواجهة «كورونا»

من خلال ملامسة الأشياء المحيطة الملوثة بالبكتيريا أو الفيروسات مثل كوفيد-19 من أيادي أشخاص آخرين في الأماكن العامة كمقابس الأبواب والسلالم المتحركة وعربات التسوق وأزرار المصاعد والنقود وغيرها.

ونوه بأنه يتعين على الفرد في المجتمع غسل اليدين في الحالات التالية: قبل وبعد تحضير الطعام، قبل وبعد تناول الطعام، قبل وبعد معالجة الجروح، بعد استخدام المراض لاسيما ممن يقوم بتحضير الأطعمة وتقديمها، بعد تغيير الحفاضات أو تنظيف الطفل بعد استخدامه للمرحاض، بعد السعال أو العطس، بعد لمس الحيوانات، بعد ملامسة النفايات حيث إن غسل اليدين بالماء لا يكفي للتخلص من الجراثيم بل يجب فرك اليدين وغسل الأظافر بالصابون جيداً لمدة لا تقل عن عشر ثوان، للتخلص من الدهون والوساخ التي تحمل الجراثيم.

وأوضح قسم الأمراض الانتقالية ومكافحة العدوى كيفية غسل اليدين بوضع كمية مناسبة من الصابون لتغطية سطح اليدين، فرك الصابون على راحة اليدين وبعضهما البعض بشدة حتى تظهر الرغوة، ثم فرك باطن اليد اليمنى بباطن اليد اليسرى برغوة الصابون جيداً، وضع باطن اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى، افرك يديك مع تداخل الأصابع ثم اعكس وضع يديك وكرر العملية، وبعد ذلك ضم أصابعك ثم افرك ظهر أصابعك المضمومة بباطن يدك الأخرى، افرك إبهامك بطريقة دائرية براحة اليد الأخرى كرر العملية لإبهام يدك الثانية، استخدم أصابع يدك اليمنى لفرك باطن اليد اليسرى بطريقة دائرية والعكس، اشطف يديك تحت الماء، جفف يديك بمناديل ورقية أو بجهاز التجفيف الهوائي، أغلق صنوبر المياه باستخدام منديل ورقي نظيف يستعمل لمرة واحدة، وقد تستغرق العملية بأكملها من 40 إلى 60 ثانية تقريباً.



من خلال الحرص على توفير المنظفات الكحولية والتنوعية بالطريقة السليمة لغسل وتعقيم اليدين بالماء والصابون، وتوزيع المطويات والمنشورات باعتبار الأيدي وسيلة رئيسية لنقل الكثير من الأمراض المعدية إما بشكل مباشر كالملامسة المباشرة بين الأفراد كالمصافحة أو بشكل غير مباشر

اعتبار الوقاية من العدوى، بالبقاء في المنزل أولاً أو الحجر الصحي سلامة المجتمع من العدوى. وأشار د. خالد العوض مدير إدارة حماية الصحة بأن المؤسسة تعمل على تفادي مختلف المخاطر لاسيما للعاملين في المراكز الصحية، ومن ذلك منع انتقال الجراثيم مثل كوفيد-19

المرضى أنواعاً مختلفة من العدوى مثل كوفيد-19 من خلال الالتزام بالغسل الفوري لليدين بعد ملامسة أي شيء لمنع العدوى في مرافق الرعاية الصحية، والعدوى المرتبطة بالرعاية الطبية من الأسباب الأولى لوفاة ومعاناة المرضى لاسيما الذين يُعالجون في المستشفيات في جميع أنحاء العالم، مما يفرض سبب



أطلقت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية حملة نظافة الأيدي العاشرة بالتزامن مع فعاليات المجتمع الدولي باليوم العالمي لنظافة اليدين والذي أقرته منظمة الصحة العالمية في 5 مايو من كل عام، في ظل الظروف الاستثنائية بسبب انتشار فيروس كورونا حيث استهدفت كافة العاملين في الرعاية الصحية الأولية بإجراءات حاسمة من خلال العمل عن بعد للطواقم الإداري بينما الكارد الطبي والإكلينيكي في المراكز الصحية تمت إحاطتهم بالعديد من الإرشادات الاحترازية كلبس الكمامات والقفازات أثناء العمل الميداني، والاكتفاء بالاستشارات الطبية الهاتفية ومنع تردد المرضى على المراكز الصحية إلا للحالات الضرورية.

وتحت شعار هذا العام «الرعاية النظيفة بين يديك» أوضحت المؤسسة من خلال قسم الأمراض الانتقالية ومكافحة العدوى بإدارة حماية الصحة بأن المشاركة باليوم العالمي لنظافة اليدين تهدف إلى تحسين وترسيخ الممارسات المستمرة لتنظيف اليدين وتحفيز المجتمع والعاملين في مراكز الرعاية الصحية للحد من نسبة العدوى المصاحبة للرعاية الصحية، حيث إن هذه مسؤولية الجميع.

وتركز الحملة على توعية الموظفين بالمراكز الصحية، إلى جانب المراجعين، لمنع انتشار الجراثيم مثل كوفيد-19، لأن الكثير من الأمراض تنتقل عبر الملامسة المباشرة للأفراد أو بسبب المحيط

والمكاتب والأسرة وغيرها، لافتة إلى أن عدم نظافة اليدين سبب لانتشار الكثير من أنواع البكتيريا والأمراض التي تتسبب في أمراض من قبيل الإنفلونزا الموسمية، والإسهال، ولقد أدى خدمات الرعاية الصحية مسؤولية خاصة إزاء المرضى الذين يلتصقون بالرعاية الطبية تتمثل في الحد من اكتساب أولئك

أكدت أهمية اتباع نظام صحي وسليم لوجبتي الفطور والسحور «الرعاية الصحية» تقدم إرشادات لمرضى التهاب المفاصل



د. محمد مرسي



أشار الدكتور محمد مرسي - أخصائي طب الأسرة - مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بأن شهر رمضان المبارك هو شهر التوبة والمغفرة والعبادة، وفيه يلتزم شمل العائلات على موائد الإفطار والسحور، مما تضطر ربة المنزل للوقوف طويلاً في المطبخ لتحضير أشهى الأطباق الرمضانية فتزداد لديها آلام المفاصل والعظام والعمود الفقري، إضافة إلى حرص النساء والرجال على حد سواء على أداء صلاة التراويح التي تتطلب هي أيضاً وقفاً طويلاً لذا يعاني الكثير من آلام المفاصل.

ونذكر بأن صوم شهر رمضان أيضاً فرصة لتنقية الجسم من الشوائب التي تلحق بها وتقليل آلام المفاصل ولكن بشروط، ومنها اتباع نظام صحي وسليم في تناول وجبتي الإفطار والسحور حيث إن السبب الرئيسي في آلام المفاصل والخشونة هي السمنة وارتفاع مستوى كتلة الجسم مستوى يزداد فيه الضغط على المفاصل مما يزيد احتكاك غضاريفها وتآكلها ولابد من التخلص من السمنة بطريقة صحيحة وتدرجياً لضمان راحة وسهولة حركة المفاصل كما أن انخفاض معدل الكالسيوم والمغنسيوم داخل الجسم نتيجة قلة تناول الأغذية الغنية بهم مثل الخضروات والفاكهة الطازجة أو تناول مواد تسبب فقدان الجسم لهم مثل المياه الغازية والمصنعات.

ونوه أن من أسباب آلام المفاصل نقص فيتامين (د) الذي يجب توافره لامتناع الكالسيوم بالجسم وأيضاً انخفاض معدل تناول البروتين المبسط في الطهي والمكون للغضروف بنسبة عالية بكل الوجبات وتناول كم من الأدوية التي تتعارض مع تواجد الكالسيوم وعدم الانتباه للرياضة وأهميتها حيث إن رياضتي المشي والسباحة تعدان من

40

سعة حرارية

يحتويها كوب مسلوقة
من الفاصوليا الخضراء

130

سعة حرارية

يحتويها كوب مسلوقة
من البازيلاء الخضراء

90 سعة حرارية يحتويها كوب مسلوقة من الفول

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

السعرة	كمية	السلعة	السعرة	كمية	السلعة
7.75	240GM	الكبير سمبوسة الجبنة	11	20x40GM	الطيب بيف باستري
6.25	240GM	الكبير سمبوسة دجاج	5	400GM	أمريكانا بيف باتسيري
3.75	400GM	الكبير برزته ساد	5.5	10x40GM	الطيب بيف باستري
4.75	360GM	الكبير فلافل	6.5	550GM	الطيب سيرنج رول
20.75	800GM	نبيل كبة توست	3.5	250GM	الطيب سمبوسة
8.5	450GM	المراعي كبة بطاطا	4.75	80GM	الطيب بروتا
11	400GM	جورمية كفتة دجاج متبل	4.75	320GM	سيرنج هوم بروتا
11	400GM	جورمية كفتة اللحم	4.75	400GM	سويتز بروتا

الفاكهة



6.5

تفاح



15

مانجو



7

كمثرى



6

كوي



22

دراق



5.5

موز



12

عنب



25

فراولة



30

تين برشومي



3.5

بطيخ



الخضروات



2.5

طماطم



5

الليمون



5

زهرة



5

فلفل حار



2.5

بطاطس



7

ثوم



2

بادنجان



1

جزر



2.5

بصل



5

بروكلي



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	كنعند وسط	30	لحم مفروم بقري
45	سمان كبير	45	لحم بقري محلي
20	هامور صغير	34	لحم ضأن سوداني
14	شعري وسط	17.5	لحم غنم أسترالي
12	زبيدي وسط	24	لحم بقري باكستاني مبرد
			دواجن
			فيليه دجاج
			كبد وقوانص
			الأجنحة
			دجاج مجمد



■ طالب مسلم يتسلق نافذة لأخذ القرآن أثناء استراحة في مسجد دار القرآن الكوتسار خلال شهر رمضان المبارك، في بوجور، إندونيسيا



المصدر: رويترز



■ فتاة أفغانية نارحة تتفاعل أثناء قراءتها القرآن في أحد المساجد خلال شهر رمضان المبارك في كابول



■ الطلاب المسلمون الذين يرتدون أقنعة الوجه يمارسون التباعد الاجتماعي أثناء قراءة القرآن في مسجد دار القرآن الكوتسار، إندونيسيا



■ فتيات أفغانيات مهجرات داخليا يقرآن القرآن في مسجد خلال شهر رمضان المبارك في كابول



■ متطوع يرتدي قناعا وقائيا يوزع الطعام بينما يصطف المهاجرون خلال شهر رمضان المبارك في مصراتة



■ رجل يصنع الشاي أثناء الإفطار، حي في أبيدجان، ساحل العاج



■ مهاجرون يأكلون وجبة الإفطار التي تبرع بها متطوع خلال شهر رمضان المبارك في مصراتة



مراحل جمع

القرآن الكريم

وترتيبه

شهد القرآن الكريم في سنوات الإسلام الأولى ثلاث مراحل تمّ فيها جمع القرآن الكريم وترتيبه حفاظاً عليه من الضياع ومن اختلاط اللهجات والقراءات التي قد تؤدي إلى التحريف أو التبديل في آيات الله تعالى، ولا شك أن الله تعالى هو الذي يحفظ القرآن الكريم من التحريف والاندثار. قال تعالى في سورة الحجر: «إِنَّا نَحْنُ نَرْتَلِّهُنَّ لَكَ وَالْحَقِّ طَوِّينَ» ولكنَّ حكمة الله تقتضي أن يهَيِّئَ بعض الناس كي يتولوا مسؤولية الحفاظ على كتاب الله من خلال جمع القرآن الكريم وترتيبه، تحقيقاً لأمر الله تعالى، وفيما يأتي مراحل جمع القرآن الكريم وترتيبه بالتفصيل:

جمع القرآن الكريم وترتيبه في عهد عثمان بن عفان

بعد أن تولى عثمان بن عفان - رضي الله عنه - الخلافة وازدادت رقعة البلاد العربية بسبب الفتوحات الإسلامية، دخلت بعض العناصر الأجنبية التي لا تجيد اللغة العربية الإسلام، فبدأ اللحن ينتشر في قراءات القرآن الكريم، فتنبه حذيفة بن اليمان - رضي الله عنه - لهذا الأمر وأخبر الخليفة عثمان بن عفان - رضي الله عنه - فاستشار عثمان الصحابة الكرام في جمع القرآن الكريم بمصحف واحد، وتم جمعه في عهد عثمان - رضي الله عنه - ونسخ منه أكثر من نسخة بعث إلى كل ولاية تابعة للمسلمين نسخة حتى تتفق الناس على قراءة واحدة لكتاب الله تعالى، وكانت هذه المرحلة الثالثة والأخيرة التي تم فيها جمع القرآن الكريم وترتيبه في التاريخ، والله تعالى أعلم.

أسماء الصحابة والتابعين ومعانيها

الصحابة هم من لقوا الرسول صلى الله عليه وسلم وعاشوا معه فترة من الزمن ولقد سمي الصحابي بهذا الاسم لأنه صحب الرسول صلى الله عليه وسلم في السراء والضراء، والعديد منا يعرف أسماءهم ولكن لا يعرف معانيها وسوف نوضح أسماء الصحابة والتابعين ومعانيها بالتفصيل.

والعامر بالناس، كما أنه يعني العمرة أو الحج الأصغر. حسان بن ثابت: هو الشخص الجميل، والاسم مشتق من الحُسن. أنس بن مالك: معناه الأُنس والود، وهو عكس الوحشة والوحدة، كما أنه نسبة إلى اسم الصحابي أنس بن معاذ بن أنس الأنصاري رضي الله عنه.

وسوف نوضح العديد من أسماء الصحابة والتابعين ومعانيها بالتفصيل ومن ضمن أسماء الصحابة ما يلي: علي بن أبي طالب: هو ابن عم الرسول صلى الله عليه وسلم ويعنى الرجل القوي، كما أنه مشتق من العلو والارتفاع. عمر بن الخطاب: ويعنى المكان

يفضل البعض اختيار أسماء الصحابة والتابعين لتسمية موالدهم بها اقتداءً بهؤلاء الصحابة العظماء حيث يجب القيام باختيار اسم جميل للمولود لأنه يصاحبه طوال حياته. كما أنه واجب الوالدين تجاه ابنهم

1

لوسيل
الطوبى لوك

الملفوف

القيم لكل 100 جرام

المعادن	الفيتامينات	القيمة الغذائية
5% بوتاسيوم	95% فيتامين «ك»	25 كالوري طاقة
8% منجنيز	61% فيتامين «ج»	5.8 كربوهيدرات جرام
5% ماغنيسيوم	11% حمض الفوليك	1.3 بروتين جرام
4% كالسيوم	6% فيتامين «ب6»	0.1 الدهون جرام

أدعية الأنبياء والمرسلين في القرآن الكريم

«ربنا أخرجنا من هذه القرية الظالم أهلها واجعل لنا من لدك وليا واجعل لنا من لدك نصيرا»



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 وشفاء ونقاء عمر بن الخطاب رضي الله عنه وأرضاه نستعرض خلال هذه السطور يوميا احدي هذه القصص العظيمة لسيدنا عمر بن الخطاب وبعض من فضائله.

القصة الثالثة عشر

عمر رضي الله عنه يؤدب ولده

دخل ابن لعمر رضي الله عنه عليه وقد ترجل ولبس ثيابا حسانا ، فضربه عمر بالدرّة حتى أبكاه ، فقالت له حفصة رضي الله عنها : لم ضربه ؟ قال عمر رضي الله عنه : رأيتُه قد أعجبته نفسه فأحببت أن أصغرها إليه .



الأرز الجربي

الطريقة اعداد الهريسة التونسية
غسلي الفلفل جيدا ثم جففيه وقطعه إلى أنصاف طوليا بعد التخلص من القمع والبذور الداخلية.
ضعي شرائح الفلفل في الماء المغلي لعدة دقائق حتى تصبغ طرية.
وزعيها على قطعة نظيفة من القماش حتى تجف جيدا.
ضعي بذور الكمون والكزبرة في مقلاة صغيرة واطهيا مدة دقيقتين دون اضافة أي شيء مع التحريك من حين لآخر حتى تتحمر.
اغسلي النعناع وجففيه ثم قشري الثوم.
ضعي شرائح الفلفل والبذور المحمص والثوم والنعناع وملعقة صغيرة ملح في الخلاط. اخلطها مع اضافة 1/2 كوب من الزيت تدريجيا حتى تحصل على خليط كثيف ومتجانس.
وزعيها في علب نظيفة وجافة وغطيها بالقليل من زيت الزيتون ثم ضعها في الثلاجة مدة اسبوعين.



الطماطم، يمزج الخليط باليد حتى تتجانس المكونات، و يوضع في الكسكاس (مصفاة حلة الكسكسي)، يوضع لتر ونصف ماء في (القدر)، و يوضع الكسكاس على الموقد و يترك على نار متوسطة و نقلب الرز عدة مرات الهريسة التونسية او الشطة سوف نحتاجين إلى:

- 250 غرام قرن فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة بذور الكمون
- ملعقة صغيرة بذور الكزبرة
- 4 فصوص ثوم
- ضمة نعناع
- زيت زيتون
- ملح

بالهناء والشفاء



يقدمها الشيف

رمزي فيتوري

فنادق

سوق واقف

المقادير
500غ أرز
500غ صدور دجاج مقطعة
100 (بازلاء)
بقونس
1بصلة
2 بطاطا
2 فلفل أخضر
ورقتان غار
ملعقتان معجون طماطم
ملعقة صغيرة: تايل
(كزبرة مرحية) و كروية
فلفل أحمر (شططة)
ملح و فلفل أسود

طريقة اعداد الأرز الجربي

تغسل الخضر و تقطع قطعاً متوسطة الحجم، يفرم البصل و البقدونس و يغسل الأرز و يوضع في قدر، تضاف الخضر المقطعة و قطع الصدور، ثم تتبل بالبهارات تضاف البازلاء و ورق الغار و معجون