

يتسع لثمانين ألفاً من المصلين

مسجد الحسن الثاني.. جوهرة مغربية فوق مياه «الأطلسي»



تجتمع في مسجد الحسن الثاني العديد من العناصر التي تميزه عن غيره من المساجد في العالم الإسلامي، إذ يتفرد ببنائه العفلاقي فوق مياه المحيط الأطلسي، ومثدته شاهدة الارتفاع، إلى جانب العديد من الخدمات التعليمية التي يوفرها.

ويعد المسجد، الذي اتخذ من ساحل مدينة الدار البيضاء المغربية موقعاً له، واحداً من أكبر المساجد في العالم وأجملها، إذ لا يمكن أن تكتمل الجولة السياحية بالعاصمة الاقتصادية للبلاد دون زيارة هذا المعلم الديني والمعاري.

بعض البصمات الدمشقية. وتشمل الأبنية الملحقة بالمسجد مجتمعاً ثقافياً متكاملًا، وبني جزئياً على البحر بمساحة 5 هكتارات (فدان) ويضم فاعلة الصلاة، فضاء الوضوء، دورة المياه، مدرسة قرآنية، مكتبة ومنحفاً. بالإضافة إلى مكتبة سيخارف "الزليخ" أو سيخافساء فضاء المون على الأعمدة والجدران وأضلاع المئذنة وأهماتها والحفر على سطح الأرض، الذي يجذب صحن المسجد وأعمال الجبس المنقوش المون في الحنايا والأفاريز. ترفع قاعة الصلاة بمساحته 20,000 م² 25,000 م² إضافة إلى 80,000 مصل على لباحة، يتوزع على المسجد على تقنيات حديثة منها السطح المتناسق (يفتح ويغلق آلياً) لتأشقة اللزير يصل مداخل إلى 30 كلم في إتجاه مكة المكرمة. وقد صمم من قبل المهندس المعماري الفرنسي ميشال بيسو، ومن بنائه من طرف

ويقع مسجد الحسن الثاني
يقع في ساحل مدينة الدار
البيضاء، بالقرب من
مسجد في البلدا، وثاني مسجد
في إفريقيا، والثالث عشر في
العالم، مئذنة أندلسية الطابع
الترفع، من 210 متر (689 قدم) وهي
أعلى بناية دينية في العالم.
شرع في بنائه سنة 1987،
و تم إكمال بنائه ليلة المولد
النبيوي يوم 11 ربيع الأول
1414 / 30 أغسطس 1993.
في فترة حكم ملك المغرب
الحسن الثاني.

و تم بناء المسجد من قبل
الحسن الثاني ليكون أثرى
المباني طوحاً في المغرب على
الإطلاق. وصممه المعماري
الفرنسي ميشال يمينسو الذي
كان يعيش في المغرب، وأنشئته
مجموعة بوج لهدسة المدينة.
ويبدأ العمل في 12 يوليو
1986، واستمر لسبع سنوات.
و كان من المقرر انتهاء البناء
عام 1989 لتكون جاهزة في عيد
ميلاد الحسن الثاني الستين.
أثناء أكثر فترات البناء تعاقبة،
كان يعمل في المشروع
رجال نهارة و 110 آخرين ليلاً.
وشارك في بناء وتجديد المسجد
1000 فنان وحرفي...



واعتبر أكبر مسجد في البلاد، وجاء ترتيبه الثاني على مستوى مساجد إفريقيا. واحتل المرتبة الثالثة عشر على مستوى العالم، لذلك وصف بأنه مسجد الأرقام القياسية، وذلك اعتماداً على الميزات التي امتاز بها عن غيره من المساجد سواءاً من الناحية الموقع أو المساحة أو التصميم الداخلي أو الشكل الخارجي، حيث تجسد فيه العمارة المغربية سواء بطراز العمار المغربي الفاطمي أو الموحي، منذرجة بجماليات العمارة الأندلسية، كما لا يخلو تصميم المسجد من

الدينية. ويرتبط مسجد الحسن الثاني بالعنصر البحري الذي يضاف عليه طابعاً خاصاً مع الترتيب على إشعاع الإسلام في كل من المحيط الأطلسي والبحر الأبيض المتوسط.

ومئذئذ ذات الطابع الأندلسي ترتفع 210 أمتار، يجعلها أعلى صومعة في

العالم. يستوعب المسجد دون حساب البلاط 25.000 مصلي بينما يستوعب بالبلاط شهر رمضان أكثر من 100.000 مصلي. شيدت صومعة مسجد الحسن الثاني طبقاً للمعمار المغربي-الأندلسي، تمتاز بالرخام الذي يكسوها، وهي مزودة بمنارة وجامور بثلاث

تفاحح نحاسية. يشد انتباهك لبلا شراع لايزن موجه من قمتها نحو الكعبة الشرقية لليبيا

اتجاه قبلة المسلمين، يصل مداه إلى 30 كلم. توشي الزخارف المنقوشة على الواجهة الرخامية لصومعة المسجد بالصوامع المربنية. أما الألواح الزلجنية المزينة للجهة العليا للصومعة باللونين الأبيض والأخضر، السوان السلم والحياة. وقد جهزت الصومعة من الداخل بفصعد سريع يتسع لـ 12 شخص يمكنهم من الوصول إلى قمة الصومعة في أقل من دقيقة. مسجد الحسن الثاني من المعالم الدينية القليلة التي يمكن زيارتها بالمدينة بالإضافة المسجد المحمدي بحي الأحياس:

من خلال زيارة موجهة، يمكنك الاستمتاع بجسمانية قاعة الصلاة وقاعات الوضوء وكذلك الحمامات. عدا يوم الجمعة، تتم كل يوم أربعة زيارات موجهة ومنظمة، على الساعة: 9 و 10 و 11 صباحا والثانية بعد الزوال، ويتم التعريف بمعالم المسجد، بالإضافة إلى العربة، بمثابة لغات: الفرنسية والإنجليزية والإسبانية.



والثراث الأندلسي وتجديده. وبخاصة منها المغربية. وهو يستمد نبله ومظاهره الجميلة من جامع القرويين بفاس. ذلك الجامع الذي يبلغ من العمر أكثر من ألف سنة، كما أنه يرث تقديرا من رونق صوعدة حسنة وبصوعدة الحسنية بمرش، والخذل الدناشبلية

وجميعها أقامها السلطان الوحدى يعقوب المنصور. وتشترك المدارس الربينية مع مسجد الحسن الثانى فى توفر كل منهما على خزانة. لكن المتحف الذى يعتبر امتدادا للزاتة لىعمل من كبا ثقافيا حقيقيا يضيف ثراء لى مجموع الدناى وى تودى رسالتها



التراث الأندلسي وتجديده، وبخاصة منها المغربية، وهو يستمد نباه ومظاهره الجميلة من جامع القرويين بفاس، ذلك الجامع الذي يبلغ من العمر أكثر من ألف سنة، كما أنه يرث كثيرا من رونق صومعة حسان بالرباط، وصومعة الكتبية بمراكش، والخبر الدة بإشبيلية.

شددت على أهمية السحور وتناول الدهون وشرب الكثير من السوائل

أسكيجي: يجب تناول كميات كبيرة من السوائل خلال الفترة من الإفطار إلى السحور



البروفيسوره د. «غوناي أسكيجي»

أكدت البروفيسورة د. "غونا سكيبي" -عضوة هيئة التدريس بكلية العلوم الرياضية جامعة 18 مارس 1957- أن نتائج قلعة أنه يجب المحافظة على صحة وقوة الجهاز المناعي أثناء الإصابة بما هو الحال أيضاً خلال فترة انتشار كوفيد 19 فيروس كورونا. وفي تصريحات للأنضول أوضحت "سكيبي" أخصائية التغذية ومديرة مركز أبحاث وتطبيقات علوم الرياضة، صحة الرياضيين في الجامعة، عدم جدوى أي طعام أو شراب محدد يمكن أن يعالج وباء "كورونا" أو يمنع الإصابة به.

ولفت "أسكجي" إلى أن التغذية الصحية المتوازنة وممارسة التمارين الرياضية والنوم جيد تعمل على تقوية الجهاز المناعي وذلك بتابعاً توصيات الأطباء جيداً لتطبيقها.

وأشارت "أسكجي" إلى أن الشعور بالملل والضغط العصبي يسبب الاضطراب للقاء في المنزل يزيد من الرغبة في تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات.

وأوضحت أن تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات يزيد من إفراز هرمون السيروتونين الذي يرتبط بتحسين الحالة المزاجية، وعرف باسم "هرمون السعادة" وذلك يشعر الشخص الذي يتناول الكربوهيدرات بشعور بالسعادة ولفتت وحذرت من

ولأكل مباشرة.
وحذرت "أسكيجي" من أن محاولة
رفع مستوى هرمون السيروتونين
تتناول الأطعمة التي تحتوي على

كميات كبيرة من السكر، والأطعمة المصنعة، والخبزات يؤدي إلى اضطراباته في هرمون الأدرينالين المعروف بأنه هرمون الضغط النفسي كما يسبب شعوراً بالأخامة.

واوصت بتناول الأطعمة الصحية التي تحتوي على السيروتونين مثل البرغل والحمص ولحم الديك الرومي والأسماك ومنتجات الألبان والسيانخ والبزيت والموز والأفاناس والبرقوق والجزر والبنديق والفواكه الجففة.

وأشارت إلى أنه يمكن تلبية الرغبة في تناول الحلوى بتناول الفواكه المجففة والطازجة، أو الحلوى المصنعة من الحليب مع مراعاة عدم الإفراط في تناولها.

النشاط الحركي خلال فترة الحجر
وأضافت غوناي أن قلة النشاط
الحركي خلال فترة الحجر يسبب

بطء في معدل الأيض الأساسي (Metabolism).

وأشارت إلى أن الاعتناء عن الطعام والشرب لمدة 15-17 ساعة يسبب بطء معدل الأيض وفي حال لم يتم الحصول على تغذية متوازنة في رمضان فإن ذلك ينعكس في الجهاز الهضمي.

وتابعت "سكيجي" أنه ينبغي الإبقاء على قوة الجهاز الهضمي خلال شهر رمضان والاهتمام بمحتوى وجبت الإفطار والسحور والاعتناء بحسب كمية كبيرة من السوائل خلال الفترة من الإفطار إلى السحور.

كما يجب تنويع الأصناف في وجبات الإفطار والسحور وتناول الأطعمة التي تحتوي على عناصر غذائية متنوعة مثل الخضروات والفواكه والحبوب واللحوم والبيض والبقوليات ومنتجات الألبان.

حلاوى «الشباكية» تزين موائد المغاربية فى «رمضان»



تتميز الحلويات المغربية بمذاق خاص يختلف عن جميع الحلويات في الشرق الأوسط بشكل عام، كما أن لها خصوصية كبيرة في قلوب العالم ليس المغاربة فقط.

كما تتميز الحلويات المغربية بمذاق مختلف عن باقي الحلويات، و سرعة و سهولة تحضيرها في المنزل، ومن بين الأطباق التقليدية في المغرب حلوى الشبكية التي يمكن إعدادها بمكونات بسيطة. وتكون حلوى الشبكية من: 2 كيلو من الدقيق الأبيض

الناعم، وكوب كبير من السمسم،
وكوب كبير من الينسون المحمر
والمطحون جيداً، وكوب من
السمر المطحون والمحمر أيضاً،
وملعة صغيرة من الزعفران،
وقليل من الماء، وكوب كبير من
الزيت وكذلك من الزبدة، ونصف
كوب كبير من الخل، وخيارة
فورية وببضة واحدة فقط،
والقليل من القرفة المطحونة
كذلك

طريقة عمل الشبكية
تخلط كافة المكونات الجافة
سويًا ثم نضع بعد ذلك المكونات

السائلة السابق ذكرها، وتخلط المكونات جميعها جيداً حتى تمتزج سوياً، يقطع دوائر من العجين، ويتم فردها جيداً على سطح "مرشوش" بالدقيق الأبيض.

وبعدھا یتم تقطیعھا علی
شکل شراخ و یتم لفھا بطریقة
دائریة ثم ترک قليلاً حتی
تخمر، ثم یتم تحمیرھا فی
الزیت و الزبدۃ التي تم إذابتھما
علی النار، ثم یتم رفعھما من علی
النار و عمرھا فی "الشربات"،
و من یتم "رشھا" بالسسم
المحمر لیکسبھا مذاق رائع.