

## مسجد الملك عبد الله الأول.. أحد أهم المعالم الدينية في العاصمة الأردنية



مسجد الملك عبد الله الأول من معالم العاصمة الأردنية عمان، له شكل بارز، ويقع المسجد في منطقة العبدلي بالقرب من وسط البلد. وتجاوره العديد من المساجد والكنائس الكبيرة في المدينة. بني هذا الصرح ليتسع لـ 3000 مصلي في العقد الثامن من القرن العشرين تخليداً للملك عبد الله الأول، ويقع المسجد ضمن الخطة التطويرية لمشروع العبدلي الذي سيجعل من منطقة العبدلي قلب العاصمة الجديد.

قام الملك الحسين بن طلال (طيب الله فرأه) بوضع حجر الأساس لهذا الصرح الكبير بتاريخ 23 / 8 / 402 هـ الموافق 5 / 6 / 1982 م. وقد انتهى العمل في المرحلة الأولى من الإنشاء بتاريخ 24 / 4 / 406 م الموافق 6 / 1 / 1986 م، حيث شملت هذه المرحلة معظم المرافق الأساسية التي يتطلبها المسجد، من بناء صحن وقبة المسجد، والمكتبة ودار القرآن الكريم، والمقصورة الملكية، والمخزنة الأولى، وسكن الإمام وسكن المؤذن، وقاعة اجتماعات رئيسية، وقاعتين للاجتماعات الفرعية، وردة استقبال، وغرف لإدارة المركز، ومصلى للنساء، ورواق المسجد، ومواقف للسيارات، وجميع ملحقات هذه المرافق. أما المرحلة الثانية، فقد تم إنجازها في فترة قياسية، حيث بدئ في تنفيذها بتاريخ 1 / 2 / 1988 م، وانتهى العمل فيها بتاريخ 5 / 4 / 1989 م حيث تم إنجاز الأعمال المرتبطة بالبريا الرئيسة والإنارة التلفزيونية داخل صحن المسجد وقاعة المؤتمرات الرئيسية وبغية أعمال الإنارة الأخرى والشريات وقبة الأعمال الخشبية، مثل المنبر والمشربيات والأثاث والسجاد والرخام المشغول، والإسقف الجصية المزخرفة على النمط التراثي العربي الإسلامي، وكذلك شملت إنشاء المخزنة الثانية وقبة جديدة.

### أجزاء المسجد

صحن المسجد: وهو ذو شكل ثماني منتظم الأضلاع ويتسع لـ (3000) مصلى ومغطى بقبة على كامل المساحة ويبلغ قطرها خمسة وثلاثون متراً وارتفاعها واحد وثلاثون متراً، وهي مبنية بدون أعمدة ومرتكزة على الأطراف الخارجية لصحن المسجد.

تعرضت بعض أجزاء المسجد ومعالمه الداخلية والخارجية خلال السنوات القليلة الماضية للتآكل والتشوه نتيجة لعوامل طبيعية أهمها الأمطار والخباب والتلوث البيئي وغيرها، وعليه قررت وزارة الأوقاف وبتمويل من الديوان الملكي إعادة تأهيل المسحود وصيانة معالمه على مراحل اختتمت أولها قبل أشهر.

وتضمن مشروع الترميم إزالة الفسيفساء القديمة من سطح القبة وتركيب فسيفساء جديدة بنفس اللون الأزرق القديم وإنما بمواصفات فنية وتصنيعية أفضل كذلك إعادة تأهيل المرافق الصحية، حيث أن المواد الأولية المستخدمة مستوردة من إيطاليا وهي ذات جودة عالية، وبإشراف عدد من المختصين في العمارة والترميم.

تعرضت بعض أجزاء المسجد ومعالمه الداخلية والخارجية خلال السنوات القليلة الماضية للتآكل والتشوه نتيجة لعوامل طبيعية أهمها الأمطار والخباب والتلوث البيئي وغيرها، وعليه قررت وزارة الأوقاف وبتمويل من الديوان الملكي إعادة تأهيل المسحود وصيانة معالمه على مراحل اختتمت أولها قبل أشهر.

تضمن مشروع الترميم إزالة الفسيفساء القديمة من سطح القبة وتركيب فسيفساء جديدة بنفس اللون الأزرق القديم وإنما بمواصفات فنية وتصنيعية أفضل كذلك إعادة تأهيل المرافق الصحية، حيث أن المواد الأولية المستخدمة مستوردة من إيطاليا وهي ذات جودة عالية، وبإشراف عدد من المختصين في العمارة والترميم.

تضمن مشروع الترميم إزالة الفسيفساء القديمة من سطح القبة وتركيب فسيفساء جديدة بنفس اللون الأزرق القديم وإنما بمواصفات فنية وتصنيعية أفضل كذلك إعادة تأهيل المرافق الصحية، حيث أن المواد الأولية المستخدمة مستوردة من إيطاليا وهي ذات جودة عالية، وبإشراف عدد من المختصين في العمارة والترميم.

تضمن مشروع الترميم إزالة الفسيفساء القديمة من سطح القبة وتركيب فسيفساء جديدة بنفس اللون الأزرق القديم وإنما بمواصفات فنية وتصنيعية أفضل كذلك إعادة تأهيل المرافق الصحية، حيث أن المواد الأولية المستخدمة مستوردة من إيطاليا وهي ذات جودة عالية، وبإشراف عدد من المختصين في العمارة والترميم.

تضمن مشروع الترميم إزالة الفسيفساء القديمة من سطح القبة وتركيب فسيفساء جديدة بنفس اللون الأزرق القديم وإنما بمواصفات فنية وتصنيعية أفضل كذلك إعادة تأهيل المرافق الصحية، حيث أن المواد الأولية المستخدمة مستوردة من إيطاليا وهي ذات جودة عالية، وبإشراف عدد من المختصين في العمارة والترميم.

تضمن مشروع الترميم إزالة الفسيفساء القديمة من سطح القبة وتركيب فسيفساء جديدة بنفس اللون الأزرق القديم وإنما بمواصفات فنية وتصنيعية أفضل كذلك إعادة تأهيل المرافق الصحية، حيث أن المواد الأولية المستخدمة مستوردة من إيطاليا وهي ذات جودة عالية، وبإشراف عدد من المختصين في العمارة والترميم.



## طوبوق: الإفراط بالتدخين بعد الإفطار يزيد عرضة الإصابة بنوبة قلبية شهر رمضان فرصة عظيمة للتخلص من الإدمان على التدخين



ديبك طوبرق

”التسمم بالنيكوتين، والإصابة بنوبات قلبية وربما الوفاة، مخاطر حقيقية تهدد بقوة صحة من يفرطون بالتدخين بعد الإفطار في شهر رمضان المبارك“، ذلك ما حذرت منه نائبة رئيس جمعية أطباء الأسرة في تركيا، ديبك طوبرق.

وفي مقابلة مع الأناضول، قالت طوبرق إن ”شهر رمضان يعتبر فرصة عظيمة للتخلص من الإدمان على التدخين، فالإفراط في استهلاك السجائر بين فترتي الإفطار والسحور يتسبب بأضرار كبيرة على جسم الإنسان“.

وأضافت طوبرق، أن ”الإفراط في التدخين خلال تلك الفترة يزيد من مخاطر الإصابة بنوبات قلبية، ومن الأسهل على المدخنين الإفراق عن التدخين خلال شهر رمضان، وتخليص أجسامهم من سموه“.

وأوضحت أن من أكبر مزايا رمضان، انخفاض عدد المدخنين السلبيين، كما أن الصوم يؤدي إلى انخفاض نسبة النيكوتين في جسم المدخنين الذين يواظبون على الصيام.

وأشارت أن هذا الانخفاض في نسبة النيكوتين يؤدي إلى إقبال المدخنين على تناول السجائر وبشراهة ما بين الإفطار والسحور.

وحذرت الطبيبة من أن إقبال المدخنين على استهلاك أكبر قدر من السجائر ما بين فترتي الإفطار والسحور، يؤدي إلى تعرض الجسم لأضرار كبيرة على رأسها تزايد مخاطر الإصابة بنوبات قلبية.

### التسمم بالنيكوتين

ولفتت إلى أن تأثير النيكوتين الذي تحتوي عليه السجائر يصل إلى الدماغ في غضون 15 ثانية، والإفراط في التدخين

فرصة عظيمة للإفراق وقالت طوبرق: إن ”انخفاض نسبة النيكوتين في الدم تدفع المدخنين إلى الإفراط في تناول السجائر، لكن على المدخنين السيطرة على هذه الحاجة والسعي للإفراق عنه خلال شهر الصيام“.

وأوضحت أن نقص النيكوتين يمكن أن يظهر بأعراض مختلفة، منها صعوبة التركيز، والأرق، والتعب، وزيادة الشهية، واضطرابات في النوم.

وحذرت طوبرق من أن زيادة الإدمان على التدخين يعني زيادة في الحاجة إلى العلاج لوقف الإدمان.

وبحسب بيانات منظمة الصحة العالمية، فإن الأمراض المرتبطة بتدخين السجائر تتسبب في وفاة أكثر من 8 ملايين شخص حول العالم سنوياً.

ويبلغ عدد المدخنين حول العالم، مليار و100 مليون شخص، 80 بالمئة منهم في الدول القليلة والمتوسطة الدخل، وفق البيانات نفسها.

بعد مدة صيام تصل لـ 16-17 ساعة خلال رمضان، قد تؤدي لحدوث تسمم بسبب النيكوتين.

وقالت طوبرق، إن ”الإصابة بحالة حمى وغثيان وقسي وزيادة في إفراز اللعاب وزيادة ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب والشحوب والضعف وزيادة حركات الإمعاء وما يرتبط بها من آلام في البطن والإسهال والدوخة والصداع والقشعريرة والتعرق البارد، تعتبر من أبرز أعراض التسمم بالنيكوتين“.

وذكرت أن التسمم بالنيكوتين من الممكن أيضاً أن يؤثر على وظائف الدماغ، مما يؤدي إلى مشاكل خطيرة مثل انخفاض الذاكرة والانزفك واضطرابات تصبغ الإدراك العاطفي.

وشددت أن على المدخنين خاصة المعرضين لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، الابتعاد عن المبالغة بتناول السجائر ما بين الإفطار والسحور، لأنه يزيد خطر الإصابة بآزمة قلبية والوفاة.

## «المنسف».. وجبة رئيسية على مائدة الأردنيين في رمضان



الأردنيين، متفوقاً على المقلوبة والمسخن التي تعتبر من الأطعمة الشعبية المعروفة في الأردن.

ويضع الأردنيون شروطاً يجدها البعض صعبة، أثناء تناول ”المنسف“، فمن العادات المعروفة عدم أكل المنسف بملتا اليدين، واستخدام يد واحدة، هي اليمن، مع وضع اليد اليسرى خلف الظهر، واقتصار اليد على ثلاثة أصابع وليس جميعها.

وعشيق الأردنيون المنسف منذ القدم، ويعتبرونه الطعام القومي لبلادهم، وجزءاً لا يتجزأ من هويتها

ووفق بعض الروايات، يأكل الأردني المنسف المزين بالصنوبر المحمر على الأغلب يمينه، بينما يحرس على إبقاء يده اليسرى خلف ظهره ما لم تكن هناك ضرورة لاستخدامها.

الضيف في الأردن، ويعطي المنسف قيمةً غذائية كبيرة؛ فهو يعتبر ”عالي الدسم“، من النوع الذي يفضلها معظم أبناء الشعب الأردني، ومن كلا الجنسين.

ولبن المنسف غني بالكالسيوم وفيتامينات ب1 وب3 وب6 وب12، كما أنه يعمل كمضاد للأكسدة والالتهابات، ويمنع تكون خلايا سرطانية، وتمثل اللحوم الحمراء مصدراً أساسياً للبروتينات، والمعادن كالحديد والفسفور والزنك والنحاس.

وعلى مدار عقود طويلة، بقيت مكانة المنسف الأردني محفوظة لدى شريحة واسعة من المواطنين الأردنيين، ليصبح تناولها وبكثرة في شهر رمضان من العادات والتقاليد الأردنية المتعارف عليها، ودايماً ما يحصل المنسف على المركز الأول في قائمة الطعام المفضلة لدى

تختلف العادات والتقاليد والطقوس من بلد إلى آخر، خصوصاً التي يحرص عليها العرب في شهر رمضان الكريم.

ومع دخول أول أيام شهر رمضان المبارك، فإن ربة البيت الأردنية لن تجد صعوبة في تحديد الطبق الرئيس في أول إفطار عائلي جماعي، فدائماً ما يرتبط الأردنيون بـ”المنسف“ الشهير، فهو يتفوق في لذته وقبوله لدى جميع الأذواق، كما أنه عابر لكل الأطباق الأردنية التي من الممكن تجهيزها في شهر رمضان، ليعتبر المنسف الأردني من أكثر الأصناف الغذائية تحضيراً طيلة الشهر الكريم.

و”المنسف“ طبق غذائي بامتياز، انفرد الأردن به منذ ما يقرب من ثلاثة آلاف سنة، وهناك علاقة وثيقة ما بين الأردني والمنسف، الذي يمثل حالة رمزية لتكريم