

مواقيت الصلاة						
الإمساك	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
3:08	3:18	4:47	11:30	2:56	6:14	7:44

مضائق

لوسيل

Issue No 004 - Sunday 20 May 2018

رئيس مجلس الإدارة ثاني بن عبد الله آل ثاني

العدد 004 - الأحد 4 رمضان 1439 هـ - 20 مايو 2018

كتارا
katara
دار كتارا للنشر
Katara Publishing House

الميرة Al Meera



برعاية

اكتفاء ذاتي من الحليب ومشتقاته

08
09

الحمادي: قيادتنا الرشيدة وفرت كل الإمكانيات لتحسين مدخلات التعليم

أكد سعادة الدكتور محمد بن عبد الواحد الحمادي وزير التعليم والتعليم العالي في كلمته في اللقاء الرمضاني السنوي للوزارة أن قيادتنا الرشيدة وفرت كل الإمكانيات لتحسين مدخلات العملية التعليمية، المتمثلة في المعلمين الأكفاء والمناهج الدراسية الحديثة، متضمنة جميع الكفايات التربوية والتعليمية، والبيئة المدرسية متمثلة في أفضل المباني المدرسية، وتزويدها بأحدث التقنيات والمعينات والتسهيلات.

بالإضافة إلى الاعتمادات المالية لتوفير الدعم اللوجستي، وهو ما يدعونا جميعاً إلى أن تكون مخرجاتنا التعليمية مرتبطة بالغايات والأهداف الكبرى للمجتمع؛ لنحقق المساهمة الإيجابية في تنميته، إذا أردنا تحقيق غايات رؤية قطر الوطني 2030.

02

سفيرنا لدى المغرب: لم أصم رمضان في الدوحة منذ 7 سنوات

قال سعادة عبدالله فلاح عبدالله الدوسري سفيرنا لدى المملكة المغربية، إن العلاقات القطرية المغربية ممتازة وتاريخية ويحرص على حضور الدروس الحسنية التي يقدمها صاحب الجلالة محمد السادس ملك المملكة المغربية الشقيقة في رمضان، مبيناً أن الأجواء الرمضانية في المغرب لا تختلف كثيراً عن الأجواء في قطر حيث نجد الأسر تستعد لاستقبال الشهر الفضيل بأفضل ما لديها. وقال سعادة السفير الدوسري إن المغرب ليس لديه جالية قطرية بمعنى الجالية ولكن هناك طلاباً قطريين متواجدين في المغرب وبعضهم تكون دراسته أثناء رمضان، وأضاف، «فطار هؤلاء الطلاب يكون في منزل السفير، وهو البيت القطري في المغرب ووجودهم علي الإفطار فيه نكهة جميلة تشعر بأنك بين أهلك وذويك في قطر». مشيراً إلى أنه بسبب عمله الدبلوماسي لم يصم رمضان في الدوحة منذ 7 سنوات

04

كيف تحمي أسنانك في رمضان؟

تتعدد مشكلات الفم والأسنان خلال رمضان، بسبب امتناع الكثير عن تفريش أسنانهم، خوفاً من ابتلاع الماء. «رمضانيات» يستعرض أبرز مشكلات الأسنان شيوعاً في رمضان وكيفية العناية بنظافة الفم خلال هذا الشهر الفضيل. تُعتبر زيارة طبيب الأسنان، بشكل دوري، مرة كل 3 أشهر أمراً وقائياً وضرورياً، للتأكد من صحة الفم، كذلك ينبغي الخضوع لتنظيف اللثة كل 6 أشهر.

13

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



«خيام الإفطار»
عرف أهل قطر

تصوير: عمرو دياب

«التعليم» تكريم مديري المدارس وبنك قطر الوطني في لقاءها الرمضاني

الحمادي: قيادتنا الرتيقبة وفرت كل الإمكانيات لتحسين مدخلات العملية التعليمية



■ الحمادي مع أحد المكرمين



■ تكريم يوسف فخر ممثل عن مجموعة QNB

العذاب، مشدداً على من لم يدع قول الزور والعمل به والجهل فليس لله حاجة في أن يدع طعامه.

وقال الدكتور المري إن التقوي هي ميزان التفاضل بين البشر أي إن أكرمكم عند الله أتقاكم، وإن من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه، وإن الله اصطفى منتسبي الوزارة ليكونوا خلفاء عن الرسول لتعليم الناس الخير ويكونوا حملة رسالة النبوة لتعليم الناس الخير، كما دعا إلى استنهاض الهمم وتجويد العمل والإخلاص فيه مشيراً إلى أن قطر تستحق الأفضل من أبنائها وأهلها والمقيمين فيها.

الجدير بالذكر أن المديرين الذين تم تكريمهم في اللقاء الرمضاني للوزارة هم: مريم نعمان فاضل أبو ارحمه العمادي مديرة مدرسة رقية الإعدادية للبنات، وعائشة سلطان حسن على المفتاح مديرة مدرسة القادسية النموذجية للبنين، وأسماء عبد الله محمد دعلوج الكبيسي مديرة مدرسة البيان الإعدادية للبنات، وموزة حسن راشد المحشادي مديرة مدرسة أم معبد الإعدادية للبنات، وعليها سعيد علي المحشادي مديرة مدرسة أسماء بنت يزيد الأنصارية الثانوية للبنات.

التخطيط والجودة، واستعراض قضية الثقافة المؤسسية، والبيئة المدرسية على نطاق واسع. وقال سعادته إن هذه القضايا قضايا حيوية ينبغي الإلمام بها وبنقاط قوتها ومواطن ضعفها، وبفرصها وتحدياتها، وينبغي أن تكون مثار اهتمام كل منتسبي الوزارة؛ لتعزيز مفهوم التخطيط القائم على النتائج. وفي ختام كلمته شكر شركاء العملية التعليمية لاسيما مقدمي الخدمات التربوية والتعليمية، مشيدا في هذا المضمار بالدور الرائد لبنك قطر الوطني كشريك استراتيجي للوزارة وثنم رعايته ودعمه الدائم لمعظم أنشطة الوزارة وفعاليتها المدرسية خلال العام الدراسي 2017- 2018

كما شمل برنامج اللقاء الرمضاني موعظة دينية ألقاها فضيلة الدكتور عبد الله المري رئيس قسم التربية الإسلامية بوزارة التعليم دعا فيها منتسبي الوزارة إلى تقوى الله معرفاً التقوى بالخوف من الجليل والعمل بالتنزيل والرضا بالقليل والاستعداد ليوم الرحيل، وقال المري إن الصيام جنة، مشيراً في هذا السياق إلى أن الصيام يستر صاحبه ويحفظه من الوقوع في المعاصي، التي هي سبب

درجات النزاهة، والمحاسبية أي إدراك مسؤوليتنا عن القيام بواجباتنا بكل أمانة وإخلاص. وشدد سعادة وزير التعليم على أهمية الرقابة الذاتية للموظف بقوله: وأدعوكم - ونحن في هذا الشهر المبارك- بأن يكون وازعنا الداخلي هو الرقيب علينا، وخشية الله هي بغيتنا، لأن مفهوم العمل كعبادة، هو أن نتوصل به إلى الله سبحانه وتعالى، حتى نستطيع تحقيق نتائج أفضل في كافة مؤشرات أداء منظومة التعليم. وطالب سعادته منتسبي الوزارة بإحداث التحول المطلوب خاصة وأن الدولة تتبنى فلسفة التخطيط القائم على النتائج، مشيراً إلى أن استراتيجية الوزارة للفترة 2017-2022 قد حددت نتيجة رئيسية واحدة، هي: نظام تعليمي على مستوى عالمي، يقدم فرصاً منصفة للالتحاق بالتعليم والتدريب عالي الجودة، ويكسب جميع المتعلمين المهارات والكفايات اللازمة لتحقيق إمكاناتهم، بما يتماشى مع طموحاتهم وقدراتهم، للمساهمة في المجتمع؛ كما يعزز قيم المجتمع القطري وتراثه، ويدعو إلى التسامح واحترام الثقافات الأخرى، منوهاً بتدشين هذه الاستراتيجية من قبل الإخوة في إدارة

والمناهج الدراسية الحديثة؛ متضمنة جميع الكفايات التربوية والتعليمية، والبيئة المدرسية متمثلة في أفضل المباني المدرسية، وتزويدها بأحدث التقنيات والمعينات والتسهيلات، بالإضافة إلى الاعتمادات المالية لتوفير الدعم اللوجستي، وهو ما يدعونا جميعاً إلى أن تكون مخرجاتنا التعليمية مرتبطة بالغايات والأهداف الكبرى للمجتمع؛ لنحقق المساهمة الإيجابية في تنميته، إذا أردنا تحقيق غايات رؤية قطر الوطني 2030.

وقال سعادة الوزير في رسالته لمنتسبي الوزارة: علينا الوقوف مع أنفسنا في مجال عملنا، وتقييم أدائنا، ومراجعتنا قبل أن يقيمنا الآخرون، وأن نستعرض مواطن قوتنا ومواطن ضعفنا؛ لسد النواقص والقصور، وتصحيح الأخطاء. كما وجه سعادته بمواصلة تفعيل قيم الوزارة المؤسسية المتمثلة في الابتكار للوصول لأساليب عمل جديدة للارتقاء بخدماتنا بعيداً عن النمطية، والتميز في العمل لتوفير أعلى درجات الجودة والإتقان، والمشاركة من خلال تبادل المعلومات وأفضل الممارسات مع احترام اختلافاتنا في وجهات النظر، والشفافية في إجراءاتنا لاعتماد أعلى



وجه سعادة الدكتور محمد بن عبد الواحد الحمادي وزير التعليم والتعليم العالي رسالة إلى منتسبي وزارة التعليم والتعليم العالي دعاهم فيها إلى إشاعة ثقافة الحوار والمشاركة التربوي، وذلك لتعميق المسؤولية التضامنية بين جميع الموظفين، واستنباط الاستراتيجيات والخطط التي تحول رؤية الوزارة إلى واقع ملموس، من خلال تبني المبادرات الخلاقة ذات القيمة والإضافة النوعية، المتسمة بالتجديد والتطوير، وبتقدير آراء الموظفين واقتراحاتهم ومبادراتهم، وعدم فرض قيود على رؤاهم وأفكارهم الابتكارية. جاء ذلك في كلمته في اللقاء الرمضاني السنوي لوزارة التعليم والتعليم العالي بفندق الشرق، والذي حضره سعادة الدكتور إبراهيم بن صالح النعيمي وكيل وزارة التعليم والتعليم العالي ولغيف من القيادات التربوية ومديرو المدارس وأعضاء اللجان الاستشارية للمعلمين والمديرين، والتي دعا فيها منتسبي الوزارة وجميع أطراف العملية التعليمية وشركاءها إلى بذل كل الجهود الممكنة لتهيئة البيئة المناسبة بالمدرسة والمنزل على حد سواء، حتى نعين أبنائنا الطلبة على أداء اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني، ليحققوا نتائج مشرفة سواء في اختبارات النقل، أو في الشهادة الثانوية العامة التي تُعد طلبتنا للمرحلة الجامعية وسوق العمل. وقد شهد اللقاء الرمضاني تكريم كل من مديري المدارس الذين أمضوا ثلاثين عاماً في خدمة التربية والتعليم، وبنك قطر الوطني الشريك الاستراتيجي لوزارة التعليم والتعليم العالي، حيث أهدى سعادة الدكتور الحمادي درع الوزارة للسيد يوسف جاسم فخر رئيس الاتصالات الخارجية لمجموعة بنك قطر الوطني تقديراً لدور البنك ورعايته ودعمه لأنشطة وفعاليات الوزارة خلال العام الدراسي الحالي، كما شمل برنامج اللقاء عرض فيلم توثيقي تضمن أهم فعاليات وأنشطة الوزارة خلال هذا العام.

وأكد سعادة الدكتور الحمادي في كلمته أن قيادتنا الرشيدة وفرت كل الامكانيات لتحسين مدخلات العملية التعليمية، المتمثلة في المعلمين الأتفاء



■ اللقاء تضمن محاضرة دينية لفضيلة الدكتور عبد الله المري حول الصيام

«الاقتصاد» تنفذ حملة تفتيشية في السوق المركزي



■ جانب من الحملة التفتيشية

الاقتصاد والتجارة أنها ستواجه بحزم كل من يتهاون في القيام بالتزاماته المنصوص عليها في قانون حماية المستهلك ولائحته التنفيذية، وستعمل على تكثيف حملاتها التفتيشية لضبط مثل هذه الممارسات، وستحيل كل من يخالف القوانين والقرارات الوزارية إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات المناسبة ضده وذلك حماية لحقوق المستهلكين.

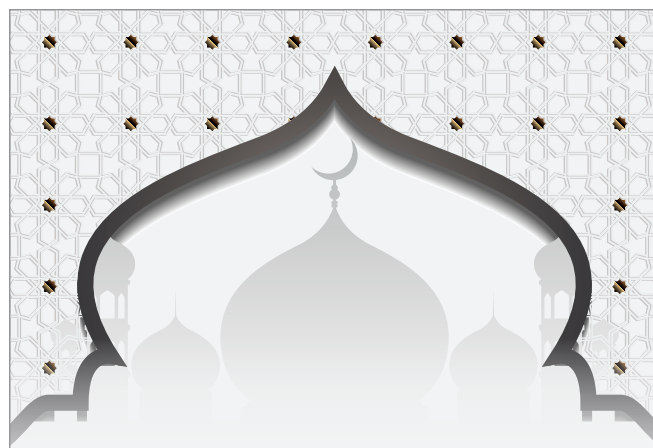
الماضي وتستمر حتى نهاية شهر رمضان المبارك، حيث تم التأكد من تعميم ونشر القائمة في مكان واضح، والالتزام بالأسعار المخفضة. ويأتي تكثيف الوزارة لحملاتها التفتيشية قبل وخلال الشهر الفضيل، في إطار حرصها على تنظيم ومراقبة الأسواق والأنشطة التجارية بالدولة بهدف ضبط الأسعار والكشف عن التجاوزات حفاظاً على حماية حقوق المستهلكين. وأكدت وزارة

مضانيات

نفذت إدارة حماية المستهلك بوزارة الاقتصاد والتجارة حملة تفتيشية على محلات الخضروات والفواكه بالسوق المركزي بمنطقة أبو هامور مع نهاية الأسبوع الماضي، وذلك للتأكد من التزامهم بأسعار الخضرة اليومية بالإضافة إلى التأكد من عرض البيانات الصحيحة للخضروات والفواكه داخل السوق.

وأعلنت وزارة الاقتصاد والتجارة عن خطة حملات تفتيشية مكثفة على كافة الأنشطة التجارية بمختلف مناطق الدولة وعلى مدار الساعة، وذلك لمراقبة مدى تقييد المزودين بالتزاماتهم المنصوص عليها بقانون حماية المستهلك، وذلك مع حلول شهر رمضان المبارك.

وأكدت الوزارة في بيان سابق لها إلى أنها نفذت حملات تفتيشية مكثفة ومفاجئة على السوق المركزي ومحال بيع الخضراوات والفواكه، ومحال الملابس والأقمشة والذهب في مختلف مناطق الدولة، كما قامت بحملات تفتيشية على كافة المجمعات الاستهلاكية للرقابة ومتابعة الالتزام بمبادرة قائمة السلع الاستهلاكية المخفضة التي تشمل أكثر من 500 سلعة، والتي بدأ تطبيقها يوم الأحد



أصوات قطرية ندية في صلاتي التراويح والقيام «الأوقاف»: 170 إماماً قطرياً لإمامة المصلين في رمضان

مضانيات

تولي وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية استقطاب وتأهيل الدعاة والأئمة القطريين أهمية بالغة باعتبارهم الأقرن على إمامة المصلين بأصواتهم العذبة، وتوجيه خطاب أكثر خصوصية بالمجتمع ونشر الوعي الديني والالتزام بأحكام الدين الإسلامي الحنيف، وتأتي أهمية مشروع تأهيل الأئمة القطريين كونه بدأ بمبادرة من حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى عام 2005 وساهم بدوره في زيادة عدد الأئمة القطريين، وجميعهم من أصحاب المؤهلات العلمية، وتختلف مؤهلاتهم باختلاف تخصصاتهم، وكلهم حصلوا على دورات تأهيلية في مجال الإمامة والخطابة.

ويبلغ عدد الأئمة القطريين حالياً 170 إماماً، يقومون بإمامة المصلين خلال شهر رمضان بأصواتهم الندية في صلاتي التراويح والقيام بمساجد الدولة، فيما يجري العمل من خلال التعاون بين إدارتي المساجد والدعوة والإرشاد الديني استقطاب وتأهيل عشرات الأئمة الآخرين لرفد بيوت الله بالقراء القطريين طوال العام. وتعد الوزارة ممثلة في إدارة الدعوة والإرشاد الديني بشكل متواصل البرامج والدورات المكثفة لتأهيل الأئمة والخطباء القطريين، حيث اختتمت آخرها الخميس الماضي وهي الدورة «الثالثة عشرة» وشارك فيها 21 شخصاً من الأئمة والخطباء القطريين. وتعد هذه الدورة امتداداً لسلسلة الدورات المخصصة للأئمة والخطباء القطريين التي بدأت عام 2005 وأثمرت تخريج كوكبة من الأئمة والخطباء الذين تشرفوا بحمل رسالة الأنبياء، في إطار خطة الوزارة الرامية إلى إعداد الإمام القطري وتزويده بالعلوم الشرعية اللازمة لأداء هذه المهمة، خاصة العلوم الشرعية الأساسية في العقيدة، والفقه، والتجويد، إضافة إلى علوم اللغة والنحو، بغية الارتقاء بمختلف الجوانب المعرفية لديهم.

وتحرص وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على تحقيق رسالتها في إعداد الإمام والخطيب القطري، بغية تخريج جيل من الدعاة القطريين المميزين القادرين على حمل هذه الرسالة العظيمة والقيام بها على الوجه الأمثل، وإعدادهم الإعداد الشامل والارتقاء بمستواهم العلمي.

وزارة الأوقاف تحتلن إصداراً جديداً من «إسلام ويب» اليوم



مضانيات

تدشن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، ظهر اليوم، موقع إسلام ويب التابع لإدارة الدعوة والإرشاد الديني في إصداره الجديد. وحقق موقع «إسلام ويب» التابع لإدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، خلال مسيرة عطائه منذ عام 98م الكثير من الإنجازات في العالم الافتراضي الرقمي، وذلك بسبب التطور المستمر والاهتمام المترابط للمسؤولين والقائمين وصولاً به إلى العالمية المنشودة، وليكون المرجعية الأولى الأمانة على شبكة الإنترنت. وعملت الشبكة طيلة هذه السنوات على جذب الزوار والمهتمين إلى مواقعها المتعددة بلغاته الخمس، ويعزز الاستفادة الزوار لمواقع الصوتيات والفتاوى والاستشارات والمكتبة الإسلامية والمقالات

إلكترونية، فيما يصل عدد الصفحات المفتوحة يومياً ما بين مليون إلى مليوني صفحة مشاهدة إلكترونية، إضافة إلى تطوير المواقع المخصصة لغير الناطقين بالعربية وهي الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والألمانية، وإضافة محاور ومواد علمية جديدة تهتم المتابعين والزوار.

وبنين وبنات وتيوب، متمنياً أن يستفيد زوار العالم من هذا الموقع الوقفي الذي تديره وتشرف عليه وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية وبدعم من المصارف الوقفية بالإدارة العامة للأوقاف القطرية. وحقق الموقع جوائز عالمية مختلفة خلال السنوات الماضية، ويضم 8 ملايين صفحة

ضمن «أحلى لحظات رمضان مع Ooredoo سوبرنت»

إطلاق المزيد من العروض الرمضانية



مضانيات

أعلنت Ooredoo امس عن إطلاق مجموعة من العروض ضمن إطار حملتها المتواصلة لشهر رمضان المبارك تحت شعار «أحلى لحظات رمضان مع Ooredoo سوبرنت».

ومع هذا الإعلان، يُنتظر أن يستمتع عملاء هلا والشهري ونجوم و Ooredoo tv بعروض رائعة ومصممة خصيصاً للاحتفال بأجواء الشهر الفضيل.

يمكن لعملاء هلا خلال شهر رمضان طلب #123 وتعبئة الرصيد للحصول على مجموعة من العروض المخصصة لمكافأتهم. أما عملاء الشهري فيحصلون على المكافآت عند تعبئة رصيد البيانات أو الاشتراك في إحدى الخدمات أو الباقات الإضافية التي توفرها Ooredoo، وستكون هذه العروض متوفرة لهم عبر تطبيق Ooredoo.

ولأعضاء نجوم، ستوفر Ooredoo عروضاً حصرية ضمن عدة فئات للحصول على ضعف النقاط من نجوم. وتشمل قائمة شركاء نجوم التي ستمنح ضعف نقاط نجوم فنادق وارويك الدوحة، وإنتركونتيننتال، وكونكورد، ومطعم

أبل بيز، ومصرف الريان وشركة سيب للتأمين ومركز التواصل التخصصي وملبار للذهب والألماس وجوبالوكاس للمجوهرات ومحلات جمبو وسبارك للإلكترونيات.

ولضمان استمتاع عملاء Ooredoo tv بالمحتوى الترفيهي الأحدث خلال شهر رمضان، ستطلق Ooredoo tv باقة خاصة بشهر رمضان مجاناً لجميع مستخدمي Ooredoo tv لمدة 30 يوماً، وستضم الباقة 55 قناة مميزة.

وفي هذا السياق، قالت منار خليفة المريخي، مديرة إدارة العلاقات العامة واتصالات الشركة في Ooredoo قطر: «سعيًا أن تكون عروضنا الرمضانية لهذا العام شاملة لجميع عملائنا للخدمات أجلة ومسبقة الدفع، إلى جانب جميع أعضاء برنامج نجوم و Ooredoo tv. ونأمل أن يستمتع عملاؤنا بأحلى لحظات الشهر الفضيل مع عروض Ooredoo بالإضافة إلى الاستمتاع بالهدايا اليومية عبر تطبيق Ooredoo».

القصة القصيرة

مسابقة دار كتارا للنشر رمضان 2018

شروط الاشتراك:

- * للمشارك حرية اختيار موضوع القصة.
- * المجال مفتوح لجميع القطريين والمقيمين في دولة قطر ولجميع الأعمار.
- * أن يكتب الموضوع بلغة عربية سليمة، مع مراعاة القواعد والابتعاد عن اللهجات المحلية، مع عدم الاستهانة بالتشكيل.
- * ألا يقل عدد الكلمات عن 4.000 كلمة، وألا يزيد عن 7.000 كلمة.

الجائزة الثالثة

رق. 3.000

الجائزة الثانية

رق. 5.000

الجائزة الأولى

رق. 7.000

آخر مهلة لتسليم المشاركات هو 15 يونيو 2018

يرجى إرسال المشاركات عبر البريد الإلكتروني: prize@kataph.com

مرفقات:

- * نسخة عن البطاقة الشخصية القطرية.
- * رقم الهاتف.

كتارا
katara
دار كتارا للنشر
Katara Publishing House



■ عبد الله فلاح عبد الله الدوسري

عبدالله فلاح عبدالله الدوسري

سفيرنا لدى المملكة المغربية لـ «مضانيات»:

مأدبة الإفطار الجماعية للطلاب في بيت السفير.. أجواء أسرية بديلة

قال سعادة عبدالله فلاح عبدالله الدوسري سفيرنا لدى المملكة المغربية، إن العلاقات القطرية المغربية ممتازة وتاريخية ويحرص على حضور الدروس الحسنية التي يقدمها صاحب الجلالة محمد السادس ملك المملكة المغربية الشقيقة في رمضان، مبيّناً أن الأجواء الرمضانية في المغرب لا تختلف كثيراً عن الأجواء في قطر حيث نجد الأسر تستعد لاستقبال الشهر الفضيل بأفضل ما لديها. وقال سعادة السفير الدوسري إن المغرب ليس لديه جالية قطرية بمعنى الجالية ولكن هناك طلابا قطريين متواجدين في المغرب وبعضهم تكون دراسته أثناء رمضان، وأضاف، «فطار هؤلاء الطلاب يكون في منزل السفير، وهو البيت القطري في المغرب ووجودهم على الإفطار فيه نكهة جميلة تشعر بأنك بين أهلك وذويك في قطر».

حوار: شوقي مهدي



■ الحلويات المغربية يزداد الاقبال عليها طوال شهر رمضان

الجيران، وتبادل الأكلات والأكلات الشعبية مثل
الفريد والهريس واللقيمات واللباس التقليدي
خاصة لدى النساء الكبار.

▷ برأيك ما الطقوس الرمضانية التي ستظل الأجيال
تتوارثها؟

▷ ذهب الأطفال مع آبائهم إلى المساجد لأداء
صلاة التراويح وزيارة الأقارب خاصة كبار السن،
وكذلك القرنقعوه ولباس الأطفال أولاد وبنات
اللباس التقليدي.

▷ هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟
▷ مع الأسف أنا لا أحب أن ادخل المطبخ في
رمضان ولا حتى قبل أو بعد.

▷ ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يعد أنسب لها؟
▷ المشي وخاصة بعد صلاة العصر.

▷ كلمة أخيرة توجهها للجالية القطرية في المغرب؟
▷ نهنئهم بالشهر الفضيل ونقول لهم يسعدنا
أن نستقبلكم طيلة شهر رمضان لتناول الفطور
في البيت القطري مقر إقامة سفير دولة قطر في
الرباط، وهو بيت كل قطري يتواجد في المغرب
بشكل عام والرباط بشكل خاص، حيث أنهم
سيشعرون بأنهم في قطر العز والكرامة من حيث
المائدة التي تضم كل الأكلات القطرية والقهوة
القطرية والعود.



■ صلاة التراويح في المملكة المغربية

▷ حدثنا عن الأجواء الرمضانية في المغرب؟
▷ الأجواء الرمضانية في المملكة المغربية الشقيقة
لا تختلف عن الأجواء الرمضانية في دولة قطر،
حيث تستعد الأسر لاستقبال شهر رمضان
بالاستعدادات اللازمة لهذا الشهر الفضيل فترى
الأسواق مزدحمة بالناس لشراء المواد الغذائية
والألبسة الخاصة بشهر رمضان، كذلك توزيع
المواد الغذائية للناس المحتاجين وتكون هناك
(قفة) بها كل ما تحتاجه مائدة رمضان مثل التمر،
الدقيق، الزيت، السكر، الحمص، العدس، الشاي.

▷ كيف تبدأ يومك في رمضان ؟
▷ يبدأ اليوم في رمضان بالدوام، ثم بعد ذلك
نعود إلى البيت ونبدأ في قراءة القرآن حتى صلاة
العصر، ثم نرتاح قليلا، بعدها أذهب إلى المجلس
للاستعداد للإفطار واستقبال الضيوف.

▷ هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة
ورمضان في المغرب؟
▷ مع الأسف لم أصم رمضان في الدوحة منذ 7
سنوات، وهذا بسبب تواجدي في المغرب، ولأن
صاحب الجلالة يقيم دروسا حسنية في شهر
رمضان، واحتراما لجلالته وللعلاقات الممتازة بين
البلدين وعلى رأس ذلك العلاقة التي تربط حضرة
صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني
أمير البلاد المفدى وأخيه صاحب الجلالة محمد
السادس ملك المملكة المغربية الشقيقة «حفظهم
الله»، فإني أحرص أن أكون متواجدا في تلك
الدروس الحسنية التي يحضرها صاحب الجلالة
وكذلك كبار المسؤولين في المملكة وأعضاء السلك
الدبلوماسي الاسلامي.

▷ هل لديك تواصل مع أبناء الجالية في شهر رمضان ؟
▷ لا توجد جالية قطرية بمعنى الجالية إلا أن
القطريين متواجدين في الرباط وبعض الطلبة الذين
يصادف وقت امتحاناتهم في شهر رمضان فإن
إفطارهم يكون في منزل السفير، وهو البيت القطري
في المغرب، ووجودهم على الإفطار فيه نكهة جميلة
حيث تشعر بأنك بين أهلك وذويك في قطر.

▷ هل يوجد أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك بها
عادة في رمضان؟
▷ تبادل الدعوات مع بعض السفراء والشخصيات
المغربية لتناول الإفطار وتقديم بعض الأكلات المحلية.

▷ ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تتصدر المائدة
الرمضانية؟
▷ أبرز الأطباق التي تقدم على مائدة الإفطار هي،
الشورية بأنواعها، التريز، الهريس، الجريش،
المكبوس لحم أو البرياني دجاج، الحمص،
التبولة، السمبوسة، لجباتني مع الكرك. أما
الحلويات فنجد، اللقيمات، الساقو، الكنافة،
البلايط، العصيدة، الكريم كارميل.

▷ هل تفضل ان تكون عازما أم معزوما أول أيام الشهر
الفضيل؟
▷ أفضل أن أكون أنا اللي عازم.

يستقبله المغاربة على أصوات المدافع وزغاريد النساء

يستقبل المغاربة شهر رمضان الكريم على أنغام
أصوات المدافع وزغاريد النساء، بعد أن تجهزت
العائلات بشراء كل اللوازم الضرورية للمطبخ
من الأسواق التي تنفوخ بمزيج مدمش من روائح
التوابل والحبوب والقهوة، وشراء الأواني الجديدة
استعداداً لاستقبال الشهر الفضيل.

وخلال هذا الشهر، تشهد أسواق المملكة المغربية
رواجاً وإقبالاً، حيث يعرض الباعة كل ما يحتاجه
المغاربة خلال رمضان من التوابل والتمور
والفاكهة الجافة، لصناعة الأكلات التي يشتهر
بها المطبخ المغربي، كما يكثر الإقبال على أنواع
معينة من الأواني التي تستعمل بشكل كبير
خلال رمضان، كأواني حساء «الحريرة» وأطباق
الطوى والعصائر، وتنتشر البسطات التجارية
التي تباع لوازم رمضان مثل المفارش وأغطية
السفرة والقذور والطواجن والخبز التقليدي.

وتقبل العائلات، كل حسب مقدرته الشرائية، على
شراء لوازم الوصفات والحلويات التي تحضرها
النساء المغربيات قبل أيام من بدء هذا الشهر،
وأشهرها على الإطلاق طبق «السفوف» وحلوة
«الشباكية» اللذين لا يغبان عن المائدة الرمضانية
لأغلب العائلات رغم ارتفاع أسعار مكوناتهم من
سمسم ولوز وينسون وقرقة وسكر وعسل.
ووفقاً لدراسة سابقة للمندوبية السامية للتخطيط
(مؤسسة أبحاث حكومية)، فإن إنفاق الأسر على
التغذية في شهر رمضان الكريم يزيد بنسبة
37%، مشيرة إلى أن هذه الزيادة تمس جميع
فئات المجتمع، وتتطور بشكل تدريجي حسب
تطور المعيشة. إذ تنقل من 22,5 % كأدنى نسبة،
إلى 40%.

خلال هذا الشهر الكريم، تجتهد العائلات المغربية
في إعداد أحلى الأكلات، حيث ترزخ المائدة
الرمضانية في هذا البلد العربي بأشهى المأكولات،
عند الأذان مباشرة يتم تناول التمر والماء والحليب،
وبعد الصلاة يتم تناول «الحريرة» وهي حساء
شعبي مغربي تقليدي يتكوّن من مزيج لعدد من
الخضراوات والتوابل. ارتبط بـرمضان، فهو طبق
الأساسي في رمضان، ويتمّ تقديمه في آنية
تقليدية تسمى «الزلايف».

وفي السهرة يتناول المغاربة الحلويات الرمضانية
وأهمها الشباكية وهي حلوى عسليّة، مشبكة
بعباية، مزينة بالسمسم، معطرة بالينسون وماء
الزهر والشمر، ولا يمكن أن تمر من حي أو زقاق
دون أن تشتم رائحتها من كثرة المحلات التي
تختص ببيعها، رغم أن عدداً من الأسر ما زالوا
يفضلون إعدادها في المنازل، أما الوجبة الدسمة
فتكون بعد صلاة التراويح، فضلاً عن «سلو»،
ويسمى «السفوف» أيضاً، ويبدو كعجين رقيق،
مكون أساساً من مزيج من الطحين المحمص
واللوز والسمسم والسكر والزبدة، و«البريوات»
المعروفة في الشرق باسم «السمبوسة»،
و«المسمن» (رغيف)، وهو أحد أشهر الفطائر
المغربية، و«البغريس»، وهو مثل «القطايف» لكن
حجمه أكبر ولا يتم حشوه، إذ يكتفي المغاربة
بصب قليل من الزبدة المذابة في العسل عليه.



رمضان مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*



عادات جميلة نراها في الشهر الفضيل

إفطار الصائم في رمضان

يزيد روابط المودة والمحبة بين المسلمين



تصوير: عمرو دياب

■ أفضل المشروعات التي تحمل النية الصادقة في البحث عن مرضاة الله

طعامه إلى المسجد فأكله مع الناس وأكل الناس معه . وعبادة إطعام الطعام، ينشأ عنها عبادات كثيرة منها : التوحد والتحبب إلى المطعمين فيكون ذلك سبباً في دخول الجنة: كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا» رواه مسلم ، كما ينشأ عنها مجالسة الصالحين واحتساب الأجر في معونتهم على الطاعات التي تقووا عليها بطعامك. وقد جاء في فتاوى الشبكة الإسلامية. قطر:

إن من يطعم إخوانه وأقرباءه له أجر، سواء في رمضان، أو في غير رمضان لقوله صلى الله عليه وسلم "في كل كبد رطبة أجر" متفق عليه. ولعموم الأحاديث الواردة في الترغيب في تفطير الصائم فإنها لم تقيد ذلك بفقره، والتي منها ما رواه أحمد في مسنده والترمذي وابن ماجه، عن زيد بن خالد قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "من فطر صائماً كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً" ثم إن الشرع يرغب ويدعو إلى كل ما من شأنه أن يقوي أواصر الأخوة بين المسلمين عموماً، وخصوصاً الأقارب والجيران.

فالتزاور والتواصل بين الأقارب والجيران، وتبادل الهدايا بينهم، لا شك أنه من أقوى أسباب الألفة بين القلوب وتوثيق عرى المحبة بين الناس، وهذا من أسامي الغايات التي يهدف إليها الإسلام ويرشد إليها، ولهذا فقد قال صلى الله عليه وسلم: "تهادوا تحابوا" أخرجه البخاري في الأدب المفرد والبيهقي. قال الحافظ :إسناده حسن.



يحرصون على إطعام الطعام ويرونه من أفضل العبادات.

وقد قال بعض السلف: لأن أدعو عشرة من أصحابي فأطعمهم طعاماً يشتهونه أحب إلي من أن أعتق عشرة من ولد إسماعيل.

وكان كثير من السلف يؤثر بفطوره وهو صائم، منهم عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - وداود الطائي ومالك بن دينار، وأحمد بن حنبل، وكان ابن عمر لا يفطر إلا مع اليتامى والمساكين.

وكان من السلف من يطعم إخوانه الطعام وهو صائم ويجلس يخدمهم، منهم الحسن وابن المبارك . قال أبو السوار العدوي : كان رجال من بني عدي يصلون في هذا المسجد ما أفطر أحد منهم على طعام قط وحده إن وجد من يأكل معه أكل وإلا أخرج

ثواب تفطير الصائمين

رغب الشرع المسلمين وحثهم على المسارعة إلى الخيرات في هذه الأيام الفاضلة المباركة، ومن الأشياء التي رتب الأجر الجزيل عليها إفطار الصائمين، والمراد بإفطار الصائم هو إطعامه حتى الشبع، وهذا من شأنه تقوية أواصر الترابط في المجتمع الإسلامي، وجعله بنياناً واحداً ويجعل المسلمين على قلب رجل واحد.

عن زيد بن خالد الجهني قال: قال صلى الله عليه وسلم : «من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء» . رواه الترمذي وابن ماجه، وصححه ابن حبان.

قال شيخ الإسلام: والمراد بتفطيره أن يشبعه . وقد كان السلف الصالح

وعاد لامراته فقال لها إن هذا الرجل هو ضيف رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقالت له أنهم لا يملكون إلا قوت أبنائهما، فجعلهم ينامون دون عشاء وأطفأ السراج، وتظاهر بأنه يأكل مع الضيف، وقرب إليه الطعام حتى أكل وشبع، ونام الرجل وزوجته وأبنائهم ليلتهم دون طعام إكراماً للضيف، فنزلت فيه الآية ويؤثرون على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة.

إفطار الصائم له أجر عظيم

عن زيد بن خالد الجهني رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من فطر صائماً كان له مثل أجره، غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء) إفطار الصائم من أنواع الجود، والذي هو من هدي النبي صلى الله عليه وسلم:

عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم أجود الناس بالخير، وأجود ما يكون في شهر رمضان؛ لأن جبريل كان يلقاه في كل ليلة في شهر رمضان حتى ينسلخ، يعرض عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم القرآن، فإذا لقيه جبريل كان أجود بالخير من الريح المرسلة».

قال النووي: (وفي هذا الحديث فوائد منها: بيان عظم جوده صلى الله عليه وسلم، ومنها استحباب إكثار الجود في رمضان، ومنها زيادة الجود والخير عند ملاقة الصالحين، وعقب فراقهم؛ للتأثر بلقائهم..)

وإفطار الصائم في شهر رمضان وغيره نوع من أنواع الجود، والخير، والكرم...



شهر رمضان هو شهر المسارعة إلى الخيرات والتنافس فيها، ومن هذه الخيرات إفطار الصائم، والتي لها دور رئيسي في زيادة روابط المودة والمحبة بين المسلمين... مشروع إفطار صائم الذي انتشر في أيامنا الفضيلة لهو من أفضل المشروعات التي تحمل النية الصادقة في البحث عن مرضاة الله في شهر رمضان المبارك، ونتمنى للقائمين عليه التوفيق وخاصة من يقفون في الشوارع والطرقات لإفطار الصائمين والذي يالون على أنفسهم الراحة في البيت والإفطار مع الأهل لكي يشعروا بالصائمين على الطريق بأن الخير في بلاد المسلمين مستمر إلى يوم الدين، اللهم اجعل قطر بلد خير وعطاء من فضلك الذي أنعمت به على أهلها أبد الدهر.

والأمر المؤكد أننا جميعاً نعلم الحديث الشريف لرسول الله صلى الله عليه وسلم (من فطر صائماً كان له مثل أجره غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيئاً)، وكل إنسان يريد أن يطبقه، ويتمنى كثيرون أن يكونوا مع هؤلاء الذين يقفون في الطريق وقت الإفطار لكي يطعموا الناس بأيديهم، حنا في الله وطمعاً في مرضاته ومغفرته، لكن لكل إنسان ظروفه وحالته الخاصة التي ربما تمنعه من فعل ذلك، وأنا على يقين من أن أهل قطر كلهم يشعرون بما أحس به لأننا جبلنا على الخير والعطاء والحب والتسامح.

ورغم رمزية الطعام الذي يقدم لإفطار الصائمين على الطريق إلا أنه يشعر الناس جميعاً بشهر الخير والبركات، لكن لو أصبحت تلك الوجبات المقدمة في هيئة وجبة متكاملة تطعم الصائم، فمن المؤكد سيكون الحال أفضل بكثير مما هو عليه، فما يقدم عادة على الطريق يكون عبارة عن تمرات ووجبة خفيفة، وربما يقول البعض أن ذاك الإفطار هو مؤقت لحين وصوله لبيته أو إلى المكان المتوجه إليه.

بعضنا يرى في دفع بضع ريات لإفطار صائم بأنه قد أدى واجباً، وهو بالفعل كذلك، لكن أن ترى من أفطرته وتعطيه بنفسك وتشعره بأنه لم يفطر في شهر رمضان بمفرده أمر آخر وثواب أعظم، ومبعثاً لرسالة إيمانية عظيمة مفادها أن المسلمين في أي مكان هم عائلة واحدة وبيوتهم مفتوحة لاستقبال كل محتاج وفقر دون تفرقة بين قريب أو بعيد أو غني أو فقير، فكلنا عباد الرحمن.

ولعل في قصة الصحابي من الأنصار الذي استقبل ضيفاً من المهاجرين في بيته بعد أن طلب رسول الله صلى الله عليه وسلم أحداً يستضيفه، فاستجاب دون أن يحسب ما عنده من رزق،



عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

3,950 ر.ق

رمضان كريم
RAMADAN KAREEM

إتصل على 40212121

www.ezdanrealestate.qa

هذا العرض ساري المفعول طوال شهر رمضان فقط

✓ قرى إزدان بالوكرة 21, 22, 24, 28, 30, 31, 37

✓ عقد 12 شهراً



لحم الضأن يعتبر من أفضل أنواع اللحوم الحمراء فهو يمتاز بمذاقه المميز، وفوائده الصحية الرائعة وبالرغم من ذلك إلا أن له عدة أضرار وكيفية الوقاية من الأضرار وكيفية الوقاية منها.



لحم الضأن

الفوائد.. وكيفية تجنب الأضرار

الفوائد الصحية

يقوي العظام .. يساعد فيتامين b3 و b12 بالإضافة لعنصر الزنك الذي يحمي من الكسور	يحمي من الزهايمر والشيخوخة .. لاحتوائه على فيتامين b3 و b3 يحمي الجلد من التجاعيد	مفيد لنمو الجسم حيث يحتوي على نسبة كبيرة من الزنك الذي يساعد على نمو الجسم بفاعلية	يخلصك من الأنيميا يستفاد من الحديد الموجود في لحم الضأن لتقليل خطر الإصابة بفقر الدم	مقوي لجهاز المناعة حيث تتحد الفيتامينات والمعادن والبروتينات معاً لترفع كفاءة جهاز المناعة	يحارب السرطان .. لاحتوائه على مضادات الأكسدة التي تحمي من الإصابة بالأورام الخبيثة	نسبة كبيرة من البروتينات تكاد تصل إلى حوالي 60% ويزيد من قوة و طاقة الجسم

الأضرار

رابعاً	ثالثاً	ثانياً	أولاً		الاسراف في تناول لحم الضأن له عدة أضرار أهمها ما يلي
مرضى السمنة يحتوي لحم الضأن على كمية من الدهون التي تعد سبباً رئيسياً في زيادة الوزن	مرضى النقرس والكلى .. لا يفضل تناول الضأن بكميات كبيرة لما فيه من آثار جانبية كونه من اللحوم الحمراء	زيادة نسبة الصوديوم باللحم الضأن والذي يضر مباشرة بضغط الدم ومن ثم يؤثر على القلب	مرضى القلب والسكري لا يفضل تناول لحم الضأن كثيراً لاحتوائه على دهون مشبعة ترفع الكوليسترول الضار		رغم احتوائه على العناصر الهامة لجسم الإنسان مثل البروتينات وفيتامينات B3 وفيتامين B12 ومجموعة من المعادن إلا أن له بعض الأضرار

كيف تتجنب أضرار لحم الضأن ..؟

تسوية اللحم على نار هادئة و هذا لأن الحرارة العالية تفقد لحم الضأن قيمته الغذائية ولا تتناول قطعة اللحم دون إزالة الشحوم من عليها	من الممكن وضع الليمون أو الخل على تتبيلة اللحم و ذلك يساعد في الحصول على تسوية أفضل كما يكسبه مذاقاً جيداً	لا يفضل لحم الضأن مسلوق ومن الأفضل الشوي دون الإسراف في وضع التوابل، الملح خاصة إذا كان سيقدم لمرضى ضغط الدم أو القلب أو السكري	لمن يخشى الدهون يفضل تناول الخضراوات الورقية أو طبق سلطة خضراء بجانبه لتسهيل عملية الهضم و خاصة البقدونس يمتص الدهون باللحم	عند تناول الضأن يفضل أن تأكل من الفخذ أو من الظهر وذلك لأنهما من الأجزاء التي تحتوي على لحم تقل به نسبة الدهون مقارنة بباقي الأجزاء
---	--	---	---	---

جولة في أسواق فلسطين بـرمضان

«رمضان الخير».. سوق خيري يستهدف فقراء نابلس

إلى تطويرها وتحسينها لإفادة من هم خارج دائرة وزارة التنمية الاجتماعية، لتشمل ذوي الدخل المحدود ومن ترشح جمعيات خيرية داعمة أسماءهم.

وتوفر الجهات المنظمة لهذه الأسواق المكان والخدمات اللوجستية للشركات والمؤسسات، لعرض منتجاتها مقابل أن تخفض أسعارها.

يقول إبراهيم الراشد منسق هيئة الأعمال الإماراتية إحدى الجهات الداعمة للأسواق الخيرية -الجزيرة- إن فكرة السوق تعزز المسؤولية الاجتماعية بين الشركات والفقراء، فهي تخفض الأسعار وتسهم في إعانة الأسر الفقيرة، كما تدعم المنتج الفلسطيني.

كسر الاحتكار

وفي سوق جنين الرمضاني الذي يشرف عليه إبراهيم الراشد أيضا، تطرح نحو ثلاثين شركة بضائعها بأسعار مرتفعة تصل إلى نحو مليون دولار، لتقدم خدماتها عبر عشرات الأنواع من البضائع وتستهدف بذلك عشرة آلاف حالة اجتماعية بنسبة خصم تصل إلى 10-30% للمواطن العادي، ويستمر السوق طيلة شهر رمضان.

وتتميز أسواق رمضان عن «معارض البرستيج» -وفق الراشد- التي تنظم قبيل شهر رمضان لتبتز المواطنين بأسعارها العالية، في الوقت الذي تخفف فيه أسواق رمضان الخيرية من عبء الغلاء على المواطنين، كما تنافس الشركات في الخير بالتعامل مع الحالات الاجتماعية.



■ القائمون على السوق الخيري يسعون إلى أن يجد الفقراء ضالتهم بأسعار مناسبة

2011.

ويسعى القائمون على سوق رمضان الخيري إلى مساعدة الفئات المستهدفة باعتبارها أشد فقرا، بحيث لا يتكل أرباب الأسر على المساعدات الخيرية المتمثلة بالطرود.

خير ومسؤولية

يقول منسق السوق أحمد دويكات إنهم وفروا نحو سبعين صنفا من السلع الغذائية لإفادة ألف أسرة تعيل ما يزيد على خمسة آلاف فرد، عبر تقليص نصف قيمة الربح وبالتالي تخفيض الأسعار للنصف تقريبا مقارنة بباقي الأسواق، بهدف رفع الحرج عن المواطن وفي الوقت نفسه إيجاد سبيل لأصحاب الشركات لإخراج صدقاتها وزكوات أموالها. ويسعى القائمون على فكرة السوق

ومثل الحاج طاهر، استطاعت أم شادي (50 عاما) شراء أغراض رمضان بما ادخرته من مبلغ يسير يقدر بمئة شيكل (نحو ثلاثين دولارا)، ووجدت السيدة التي تعيل خمسة أولاد مقصدها في السوق الخيري، وضاعت كمية السلع بما وفرته من فارق السعر.

يقول المواطنان الأديب وأم شادي إن فكرة السوق جيدة، مطالبين بإطالة أمدتها وإعادة فتحها خلال الشهر المبارك، وطالبوا أيضا بدعمها أكثر من الجهات المعنية لتكون الأسعار في متناول الجميع.

وتشير بيانات الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني أن ثلث السكان في فلسطين يعيشون دون خط الفقر الوطني في عام 2017، إذ بلغ معدل الفقر في العام نفسه 29,2% مسجلا ارتفاعا قدره 13,6% مقارنة بعام

رمضانيات

بقليل من المال، حضر المسن الفلسطيني طاهر الأديب سوق رمضان الخيري الذي انطلق في أول أيام شهر رمضان المبارك ويستمر أياما في مدينة نابلس بالضفة الغربية، قاصدا شراء بعض المواد التموينية التي تكفيه هو وأفراد أسرته الأربعة أياما وتغنيه عن مُرّ السؤال.

ويقام السوق الذي تدعمه جمعيات خيرية لأول مرة في محافظة نابلس، وهو الثاني من نوعه بالضفة الغربية، فنظيره وعلى مستوى أوسع يُنظم في مدينة جنين شمالا، ويهدف لتوفير البضائع بأسعار تصل لنصف ثمنها الأصلي الذي تباع به في السوق الخارجي أو أكثر قليلا، وتُخصص للفتات الاجتماعية الأكثر فقرا.

ويريد الحاج الأديب -الذي وفد مع عشرات المواطنين أمثاله إلى السوق- أن يشتري احتياجاته لرمضان بأسعار أقل، ولا سيما أن المساعدة النقدية المخصصة له -وتبلغ مئتي دولار كل ثلاثة أشهر- من وزارة التنمية الاجتماعية، قد مرّ على موعد صرفها نحو شهرين.

تدبير وتوفير

لم يكن حال الحاج الستيني أفضل قبل أن يقعده المرض عن العمل منذ سبع سنوات، لكنه على الأقل كان يفي باحتياجات منزله ومستلزمات نجله المريض أيضا، في حين يتحمل ولده الآخر جانبا من هذا الإنفاق، وهو يرى أنه من خلال «سوق رمضان» يؤمن حاجاته ويتجنب سؤال الناس.

تلتهم رمضان فرصة للحد من البطالة بغزة



■ شباب غزة يتاجر في سلع الشهر الفضيل

رمضانيات

على قارعة الطريق أو في السوق، يجد شبان فلسطينيون في شهر رمضان بعض الأعمال مصدر رزق لهم ولعائلاتهم في قطاع غزة الذي باتت البطالة فيه من كبرى الأزمات التي لا حل لها في ظل الحصار الإسرائيلي المفروض منذ عشر سنوات.

ويعمل الشبان على بيع كل ما يحتاجه سكان القطاع في الشهر الفضيل من حلويات كالقطايف أو الخضراوات، فيما يبيع آخرون العصائر التي تروج في شهر الصيام، مما يخلق لهم فرصة موسمية للحد من فقرهم المدقع.

في سوق الزاوية وسط غزة كان عمران غبن يبيع الجرجير والنعنع والفجل وسط الشارع، ورغم بساطة ما يبيعه وسعره الرخيص فإنه ومع اقتراب موعد أذان المغرب لم يكن قد باع كل ما لديه.

ورغم ذلك هو راض عن أرباحه القليلة، ويقول إنه يعيل عائلته المكونة من ثمانية أفراد، ومن يبيعه لهذه الخضراوات يحقق دخلا يقدر بخمسة دولارات يوميا، تعينه على شراء احتياجات عائلته.

وأضاف غبن «الناس في رمضان يشترون الجرجير والفجل، لذلك نستغل هذا الشهر لتوفير بعض النقود، لشراء ما يلزم للعائلة». ويتابع غبن الذي يعيش في غرفة بمنزل عائلته في بلدة بيت لاهيا شمال قطاع غزة، «بعد رمضان لا يوجد عمل، وأحاول توفير نقود من عمل متقطع في الزراعة أو في البناء، ولكن في أيام كثيرة ورغم البحث أبقى بلا عمل».

حال غبن لا يختلف كثيرا عن حال آلاف الشبان الغريين الذين باتت فرص العمل لهم نادرة في القطاع، وتقدر نسبة البطالة بينهم بنحو 60%.

إسماعيل الحافي ينتظر شهر رمضان

مصادر الرزق، حتى لو كانت موسمية. وأضاف أن هذه المهن الموسمية كانت في الماضي توارثية مرتبطة بعدد محدود من العائلات في غزة، ولكن اليوم في ظل وجود نحو 200 ألف عاطل عن العمل في غزة، وفرص العمل التي تكاد تكون منعدمة بسبب الحصار فإنها باتت قبلة للكثير من الشبان الذين يبحثون عن مصدر للرزق.

ويوضح الطباع أن الحصار وتعرض غزة لثلاث حروب قضى على أي فرصة عمل للخريجين الذين كان أمامهم قطاعان هامان للوظائف، هما القطاع العام والقطاع الخاص، الأول توقف بسبب الانقسام والثاني أنهكه الحصار والحرب.

ويؤكد أن رفع الحصار عن قطاع غزة سيعيد الحياة لكثير من القطاعات التي تمنع إسرائيل دخول المواد الخام لها وسيعزز التصدير، الأمر الذي سيزيد الإنتاج، ويخلق فرصا أكبر للعمل.

كل عام بفارغ الصبر، فهو يستغل الشهر لتحقيق أكبر عائد مادي ليستطيع إعالة أسرته.

ويعمل الحافي في النهار بائعا للمخللات التي يقول إنها مطلوبة بكثرة خلال رمضان، وعند الفجر يكون هو المسحراتي الذي يتكفل بإيقاظ الناس قبل صلاة الفجر للسحور.

ويضيف الحافي الذي اعتقلت إسرائيل والدته قبل نحو عام «في الليل نخرج أنا وثلاثة من الشبان لإيقاظ الناس للسحور، مشيرا إلى أنه زملاءه من خريجي الجامعات ولكنهم عاطلون عن العمل، فأحدهم خريج هندسة وآخر خريج علوم شرعية.

وعما يتقاضونه مقابل عملهم بمهنة مسحراتي قال إن الناس هنا اعتادوا أن يقدموا قبل العيد للمسحراتي «عيدية».

من جهته يقول المحلل الاقتصادي ماهر الطباع إن نسبة البطالة المرتفعة والتي تعد العليا عالميا هي ما يدفع الشباب للبحث عن

من هنا وهناك



لتجهيز حقيبة السفر في رمضان

الخطوة المهمة قبل وضع مستلزمات السفر داخل الحقيبة هي تدوين ما سوف تحتاجه من تلك المستلزمات، خصوصاً إذا كنت برفقة العائلة والأطفال حيث لا يمكن أن تتحكم في الأمور جيداً إذا كانت بعض الحاجيات غير موجودة داخل حقائبكم، ولعل في شهر رمضان تصبح بعض الأشياء أكثر أهمية.

1- اختر الحقيبة الجيدة من حيث الحجم والجودة لتناسب ما تحتاج إليه من ملابس ومستلزمات، ولا تنس حقائب الظهر والشنط الصغيرة لتجولوا بها داخل المدينة التي تسافر إليها، ولتتضمن الحقيبة أكياساً خاصة للملابس المتسخة والأحذية وغيرها من المعدات حتى تكون أكثر تنظيمًا.

2 - الإلكترونيات شيء مهم في عصرنا هذا ولا يمكن تصور السفر بدون أخذ الكاميرا وأجهزة الكمبيوتر والهاتف المحمول والأجهزة اللوحية وغيرها، فانتبه جيداً لما تحتاجه أنت وكل أفراد عائلتك، ولا تنس الشاحن الخاص بكل جهاز، إضافة إلى المقابس والفیشات الكهربائية.

3 - تعتبر الأدوية من أهم مستلزمات السفر التي يغفل عنها الكثيرون، ولا تنس أن إرهاب السفر والتعب جراء التجول بين المعالم السياحية مع الصوم وصلاة التراويح وتناول الأطعمة الجديدة كلها أمور سوف تجعل من صحة الفرد أكثر عرضة للملحكات الصحية، لذلك ننصحك بالرفق على نفسك وعلى عائلتك واتباع النصائح الغذائية الصحية، وفي كل الأحوال ضع في حقيبتك كيساً أو علبة خاصة بالإسعافات الأولية والتي تشمل الأدوية المعروفة مثل مسكن الألم والصداع ومضاد الغثيان ودواء إيقاف الإسهال وخافض الحرارة وبعض المطهرات والكريمات المضادة لأشعة الشمس.

4 - إذا كانت وجهتك دولة غير إسلامية، فينبغي عليك إعداد قائمة بالمطاعم الحلال الموجودة في المدن التي ستسافر إليها، وضع دائماً بعض المكسرات والوجبات الخفيفة في حقيبتك للطريق.

تتميز الخيمة بقدره استيعابية تصل إلى 550 ضيفاً «كورنيش سانت ريجيس» وجهة أولى للباحثين عن تجربة رمضانية أصيلة



■ فندق «كورنيش سانت ريجيس»



الإقليمي لسانت ريجيس الدوحة معلّقاً: «رفع فندق سانت ريجيس الدوحة من مستوى الضيافة الفاخرة في المنطقة، وذلك عبر تقديم خدمات عالية المستوى ومطاعم أصيلة. ومن خلال عروضنا الفريدة لشهر رمضان المبارك، فإننا ندعو كل الضيوف للاستمتاع بمجموعة من المأكولات التي قلّ نظيرها وبخدمات من المستوى العالمي في أجواء رمضانية ستطبع الذاكرة».

يقدم سانت ريجيس الدوحة عروضاً خاصة على الغرف من فئة سوبيريور Superior الرائعة للإقامة في الفترة ما بين 16 مايو ولغاية 13 يونيو 2018، وتشمل هذه العروض: 800 ريال لغرف سوبيريور Superior، لشخص واحد، شاملة الإفطار والسحور؛ و1100 ريال لشخصين، شاملة الإفطار والسحور، و650 ريالاً لغرف سوبيريور Superior لشخص واحد، شاملة الإفطار أو السحور؛ و800 ريال قطري، لشخصين، شاملة الإفطار أو السحور.

بعد منتصف الليل، مقابل 290 ريالاً للشخص الواحد شاملة المأكولات والمشروبات الرمضانية، ومقابل 145 ريالاً للأطفال من عمر 4 إلى 11 سنة، وبالمجان للأطفال من عمر 4 سنوات وأقل، مع فرقة موسيقية عربية للترفيه عن الضيوف.

وتأخذ العروض الرمضانية من سانت ريجيس الدوحة بعداً آخر في مطعم فاين Vine، أحد المطاعم النخبوية المميّزة في الفندق، والذي يسع 250 ضيفاً، مع بوفيه تقليدي خاص بالشهر المبارك، متوفراً للحجوزات الخاصة للإفطار، ويفتح مطعم فاين Vine أبوابه للسحور أيضاً من الساعة 9:30 ليلاً إلى الساعة 2 بعد منتصف الليل، مقابل 145 ريالاً للشخص الواحد شاملة المأكولات والمشروبات الرمضانية. تتيح هذه المرافق تخفيضات خاصة بالضيوف الذين يحجزون لمجموعة من الأفراد، تبلغ 20% للمجموعات التي تشمل 20 ضيفاً وما فوق.

قال طارق درباس، المدير العام



■ طارق درباس

مع مجموعة مختارة من الحلويات اللذيذة من إبداع فريق طهاة الحلويات في الفندق.

تفتتح خيمة «كورنيش» أبوابها بسانت ريجيس الدوحة للإفطار من غروب الشمس حتى الساعة 8 ليلاً، مع موسيقى ترفيهية مقابل 230 ريالاً للشخص الواحد شاملة المأكولات والمشروبات الرمضانية، ومقابل 115 ريالاً للأطفال من عمر 4 إلى 11 سنة، وبالمجان للأطفال من عمر 4 سنوات وأقل. أما خلال فترة السحور، فستفتح خيمة «كورنيش» أبوابها من الساعة 9:30 ليلاً إلى الساعة 2



يحتفل فندق سانت ريجيس الدوحة، أرقى عنوان في قطر، بشهر رمضان المبارك بعروض استثنائية ومأكولات فريدة، بدءاً من خيمة «كورنيش» الملكية في قاعة الحفلات Grand Ballroom، وصولاً إلى البوفيهات الفاخرة من مطعم فاين Vine، والوجبات المتوفرة طوال اليوم في مطعم «أوبال» من «غوردون رامزي» Opal by Gordon Ramsay، فضلاً عن عروض خاصة على الإقامة بغرف رائعة من فئة سوبيريور Superior. ومع الإقبال الهائل من قبل سكان قطر والزوار من الدول المجاورة خلال السنوات الماضية، ما زالت الخيمة الرمضانية في قاعة الحفلات الكبرى Grand Ballroom تُعتبر حتى الساعة الأجل في قطر والوجهة الأولى للباحثين عن تجربة رمضانية أصيلة.

وتحوّلت قاعة الحفلات الكبرى Grand Ballroom بسانت ريجيس الدوحة خلال الشهر المبارك هذا العام إلى مرفق استثنائي يقدم تجربة رمضانية متكاملة مع عروض استثنائية حائزة على جوائز عدة. وتتميّز القاعة بلمسات عصرية مبتكرة وبتصاميم فريدة من نوعها بقدره استيعابية تصل إلى 550 ضيفاً، وهي تجسّد الأسواق التقليدية التي تعود إلى القرن التاسع عشر بروح عصرية، حيث لاقت نجاحاً مبهراً خلال السنوات الماضية، ومع خيمة «كورنيش» هذا العام، تتمتع القاعة بتفاصيل مطوّرة عن السنوات السابقة، لتعكس في حناياها الثقافة القطرية الأصيلة مع لمسات من المعاصرة لمتنح زوارها تجربة رمضانية قطرية بامتياز.

وتقدّم خيمة «كورنيش» كلاً من الإفطار والسحور يومياً، مانحة الضيوف فرصة الانغماس في جولة بتراث الدوحة عبر السوق الثري والمتميّز، واكتشاف مجموعة واسعة من الأطباق المحلية التقليدية بلمسات من المطابخ العالمية المعاصرة، هذا وتجسّد خيمة «كورنيش» الرمضانية مشهداً رائعاً مفعماً بالألوان والمأكولات الشهية، موفّرة لضيوفها ختاماً متميزاً لرحلتهم في سانت ريجيس الدوحة

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور
خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهى الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالدقة

إفطار للفرد 140 من وقت الإفطار إلى الساعة 9:30 مساءً	سحور للفرد 99 من الساعة 12:30 صباحاً إلى الساعة 2:30 صباحاً	الحفلات الخارجية 120
---	--	------------------------------------

66025326

لحجوزات المطعم

66877907

لحجوزات الحفلات الخارجية

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

www.retaj-hotels.com

الريان

RETAJ

فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

يُنصح الصائم بتفريش أسنانه بعد الانتهاء من الإفطار بنصف ساعة

كيف تحمي أسنانك في رمضان؟



أخرى أيضاً، كتعاطي بعض العقاقير الطبيّة. يُعاني بعض الصائمين من مشكلة رائحة الفم الكريهة خلال الصيام، وإذا كانت هذه الحالة تنتج من الفم، وليس عن المعدة أو الحلق، فإن سببها يعود إلى تراكم البكتيريا داخل الفم، خصوصاً على اللسان، لعدم إفراز كمّ كافٍ من اللعاب ليتخلّص منها. ومن بين الحلول المقترحة لها: المداومة على تنظيف اللسان بواسطة فرشاة الأسنان، والمضمضة بمحلول خاص. يجب، بصورة عامّة، تفريش الأسنان 3 مرّات يومياً، بعد نصف ساعة من الفراغ من تناول الطعام، علماً بأنّ هذا التدبير مساءً يُعدّ الأهمّ، لا سيّما قبل الخلود إلى النوم، لأنّ إفراز اللعاب يقلّ خلال هذه الفترة.

أمّا في رمضان، فيُنصح الصائم بتفريش أسنانه بعد الانتهاء من الإفطار بنصف ساعة، وكذلك بعد تناول وجبة السحور، مع الانتباه إلى عدم إدخال أي نوع من الأطعمة إلى فمه، ما بين الفترة التالية لتفريش الأسنان والنوم. وبخلاف الاعتقاد السائد، لا تؤثّر فرشاة الأسنان الخشنة إلى دورها الفعّال في تنظيف الأسنان، بل تهدّد سلامة اللثة، وتُساهم في برد الأسنان على المدى الطويل.

ولذا، يجب انتقاء الفرشاة ذات الشعيرات التي تتمتّع بخشونة قليلة. يتخذ تفريش الأسنان المثالي مدّة تتراوح بين 3 و5 دقائق، ويتمّ كالآتي:

- أولاً، ضع فرشاة الأسنان على هامش اللثة، بزاوية مقداره 45 درجة.
- اضغط بالفرشاة على الأسنان واللثة بهدوء، وحرك الفرشاة بلطف.
- ابدأ بالجهة الخارجية لكل سنّ، ثمّ بالجهة الداخلية، وأخيراً بالجهة المخصصة للمضغ.
- احرص على تفريش الأسنان الخلفية في البداية، كونها الأصعب في التنظيف. أمّا بالنسبة إلى الجهات الداخلية للأسنان الأمامية، فضع الفرشاة في وضع رأسي، وحركها من اللثة إلى الأسنان.

تتعدّد مشكلات الفم والأسنان خلال رمضان، بسبب امتناع الكثير عن تفريش أسنانهم، خوفاً من ابتلاع الماء. «رمضانيات» يستعرض أبرز مشكلات الأسنان شيوعاً في رمضان وكيفية العناية بنظافة الفمّ خلال هذا الشهر الفضيل. تُعتبر زيارة طبيب الأسنان، بشكل دوري، مرة كل 3 أشهر أمراً وقائياً وضرورياً، للتأكد من صحة الفم، كذلك ينبغي الخضوع لتنظيف اللثة كل 6 أشهر. أبرز مشكلات الفم والأسنان التي يواجهها الصائمون:

تقرّحات الفم

لا يزال السبب المسؤول عن نشوء تقرّحات الفم، أو ما يُعرف بـ «الحمو» عامّة، مجهولاً، ولو أنّ عوامل عدّة تُساهم في ظهورها، من بينها: الإفراط في تناول الحمضيات وعدم الاهتمام بنظافة الفم والإجهاد.

ومن جهة ثانية، قد يُفاقم تفريش الأسنان بطريقة خاطئة وعنيفة هذه المشكلة، وأنّ علاجها يقتصر على التخفيف من حدّة الألم، حصراً.

جفاف الفم

تزداد مشكلة جفاف الفم، خلال فترة الصيام، نتيجة غياب كمّ السوائل الكافي الداخل إلى الجسم، علماً بأنّ هذه السوائل تحفّر الغدد اللعابية على إفراز اللعاب المكوّن بنسبة 90% من الماء، وهذا الأخير يلعب دوراً هاماً في القضاء على البكتيريا المتراكمة داخل الفم. ويؤدّي «الشخ» في اللعاب إلى ظهور الفطريات في الفم، خصوصاً على اللسان، فضلاً عن الإصابة بأمراض اللثة وتسوّس الأسنان. وللتخفيف من جفاف الفم أثناء الصيام يُنصح بشرب السوائل بكثرة، خصوصاً الماء، ما بين الإفطار والسحور. ولكن، قد تتربّط مشكلة جفاف الفم جزاء أسباب



نصائح رمضانية

عسر الهضم

تناول الطعام أكثر من اللازم وقت الإفطار أو السحور يؤدي إلى عسر الهضم وزيادة الوزن، فكلوا ما يكفيكم فقط. الإفطار هو أهم وجبة في اليوم، وخلال شهر رمضان هي الوجبة الأساسية. لربما فكرت بأن تتخطي وجبة السحور لتحصلي على ساعة إضافية من النوم، ولكنها فكرة سيئة، ويمكن أن تؤدي إلى الجفاف والإرهاق ومشاكل في المعدة. بالإضافة إلى رغبتك في تناول وجبة دسمة على الإفطار إذا تخطيت السحور.

للموائد الرمضانية نكهة خاصة، تختلف عن الموائد في غير رمضان. ويشكل التغيير الجذري في مواعيد الوجبات واللقاءات العائلية في الولايم تحدياً حقيقياً إزاء محاولة اتباع تغذية صحية وسليمة خلال هذا الشهر.

فيما يلي نصائح غذائية صحية، تنبغي مراعاتها في شهر رمضان الكريم لتقديمها أخصائية التغذية العلاجية رحاب عوض حسن سيد:

- لا تاكل حتى الشبع لتجنب الإصابة بالتخمة أو الامتلاء.
- تناول وجبات خفيفة بين الإفطار والسحور كالمكسرات والفواكه.
- مضغ الطعام جيداً لتجنب مشاكل الهضم، وعدم الإسراع في تناول الطعام.
- يفضل تناول الحساء (الشورية) يومياً على أن تكون خالية من الدهنيات.
- من المفضل تجنب الحساء الجاهز من المحلات التجارية.
- يفضل أن تكون الشورية غنية بكمية وافرة من الخضروات مثل البروكلي والبازلاء، واللوبيّة والكوسا والجزر.
- ينصح بتجنب الوجبات المقلية قدر الإمكان، واللجوء إلى أساليب بديلة لتحضير الطعام مثل الشواء والتحمير والطبخ.
- يفضل نزع الجلد والدهون عن الدجاج واللحوم قبل طهيها.
- يوصى باستعمال منتجات الألبان قليلة الدسم لتحضير الوجبات والحلويات.
- يستحسن الاستعاضة عن الملح بالتوابل على أنواعها (بهارات، كمون، قرفة، زعتر وغيرها)، والأعشاب مثل البقدونس والنعناع.
- تجنب استخدام فواتح الشهية مثل الشطة والمخللات.
- عدم الشرب مع الأكل.
- عدم شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الإفطار، لأنها تؤدي إلى سوء امتصاص الحديد، مما يؤدي إلى فقر الدم.
- تجنب النوم بعد الإفطار.
- عدم حذف وجبة السحور.
- عدم تناول الحلويات بعد الإفطار مباشرة لأنها تسبب زيادة حجم المعدة وتأخير عملية الهضم، كما تحدث اضطراباً في مستوى السكر في الدم، مما يؤدي إلى ازدياد الرغبة في تناولها، لذا يفضل تناولها بعد ساعتين إلى ثلاث ساعات من تناول الإفطار.
- ينبغي على الحامل والمرضع استشارة الطبيب، فإذا سمح لها بالصيام، ينبغي عليها عدم تناول كميات كبيرة من الطعام عند الإفطار، وتوزيع طعام الإفطار إلى وجبتين، الأولى عند الإفطار والباقي بعد الإفطار بأربع ساعات. كذلك ينصح بالإكثار من اللبن الزبادي.

اليوم الرابع:

■ الإفطار:

4 ملاعق معكرونة مطبوخة + 2 قطعة سمبوسة + طبق خضار مطبوخ وسلطة + قطعة كيكة أو أي نوع حلوى
بعد الإفطار بثلاث ساعات.

■ السحور:

جن خفيف الملح + ملعقة من المربي + 2 قطعة من الخبز المحمص + 2 ثمرة فواكه.

دايت رمضان

«رمضانيات» يقدم لكم في هذه الزاوية يومياً أفضل أنظمة ريجيم رمضان الفعالة الصحية والتي أثبتت جدارتها في مساعدتك على خسارة الوزن سريعاً والمحافظة على ثنيت وزنك.

دراسات علمية:

الصيام مفيد لعلاج أمراض القلب

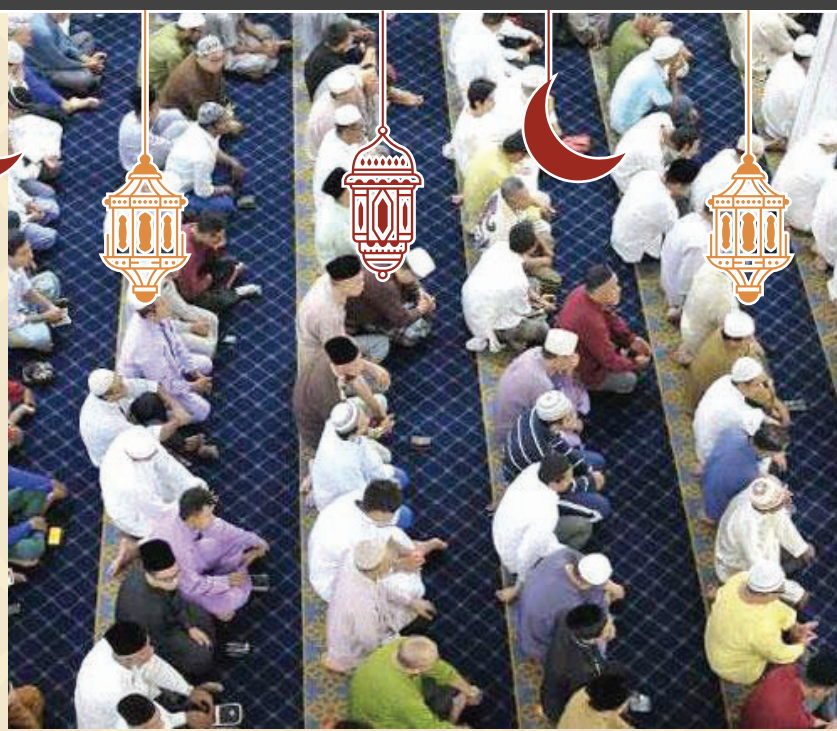
أوضحت الدراسات العلمية الحديثة أن الصيام الدوري يساعد في معالجة أمراض القلب، فقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن الأشخاص الذين يصومون بشكل دوري يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب بنسبة 85% مقارنة بالأشخاص الذين لا يصومون بشكل دوري، وهذه الدراسات العلمية ليست الأولى التي أجريت في هذا الصدد، ولكن أجريت لتؤكد على الارتباط الوثيق بين الصيام الدوري وصحة القلب.

ولقد أوضحت الدراسات العلمية أيضاً أن الصيام لا يعتبر نمط حياة صحي فحسب، ولكن الغاية من الصيام الدوري تؤدي إلى حصول تغيرات أيضية تكون مفيدة جداً للقلب.

ولقد أشارت الدراسات العلمية إلى أن من ضمن التغيرات التي تحدث للجسم بعد الصيام الدوري هو ارتفاع مستوى هرمون النمو البشري، فهو يرتفع عند الذكور بمعدل 20 ضعفاً عن مستواه الطبيعي، بينما يرتفع عند الإناث بمعدل 13 ضعفاً عن مستواه الطبيعي، وهذا الهرمون ينتشر بكثرة في الجسم في أوقات الشعور بالجوع والعطش لكي يحمي العضلات الهزيلة، ويحفز الجسم من أجل إحراق الدهون المخزنة. ولقد بينت الدراسات العلمية أن الصيام ينجم عنه الشعور بالتعب والإجهاد الكبير للجسم، ولكن الجسم يتعامل معه بطرق وقائية لها تأثير إيجابي في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة، وخاصة الأمراض القلبية. وحذرت الدراسات العلمية المرضى من أن يصوموا دون استشارة طبييهم، ويجب عليهم شرب الكثير من الماء أثناء الإفطار لأن الجفاف يمكن أن يسبب التعرض للسكتة الدماغية.

رمضان في آسيا..

قراءة القرآن وصلاة التراويح والإفطار الجماعي



الهندية على الأرز، وطبق (دهي بهدي) يشبه الفلافل مع الزبادي، والعدس المسلوق، وطبق آخر يسمى (حليم) و(الهريس) ويتكون من القمح واللحم والمرق، وكل هذه الأنواع من الطعام يضاف إليها (الفلفل الحار)، كما يحرص غالبية المسلمين في الهند على سنة السحور، حيث من المعتاد تناول الأرز والخبز الذي يعد الغذاء الرئيسي إلى جانب أنواع أخرى من الأطعمة.

ويتصدر المشروبات عصير الليمون، واللبن الممزوج بالماء، بينما يوجد في ولاية (كيرالا) جنوب الهند مشروب يتكون من الأرز والحلبة ومسحوق الكركم وجوز الهند لوجبة الإفطار، ويشربونه بالملاق المصنوعة من قشور جوز الهند، معتقدين أن هذا المشروب يزيل تعب الصيام، وينشط الصائم للعبادة ليلاً. ويحرص مسلمو الهند على سنة الاعتكاف، خاصة في العشر الأواخر من رمضان، ويولون عناية خاصة بليلة القدر التي يحتفلون بها ليلة السابع والعشرين حيث يستعدون لإحيائها بالاعتكاف ولبس أجمل الثياب، ومن العادات المعهودة في صباح هذه الليلة زيارة القبور وقراءة ما تيسر من القرآن.

الهدية للأسر المجاورة

وفي أندونيسا، حيث يمثل المسلمون هناك نحو 80 في المائة من عدد السكان، تبدأ الاستعدادات لاستقبال شهر رمضان قبله بأسبوع بتنظيم سباقات الخيل، وهي عادة أصيلة ذات طابع فولكلوري عند هذا الشعب، وتهنئ الأسر بعضها بعضاً خلال هذه الاحتفالات الشعبية. وتحرص كل أسرة أندونيسانية على أن تقدم أطباقاً من الطعام على سبيل الهدية للأسر المجاورة، أو أن تقدمها كإحسان للفقراء، ونوي الحاجة والفاقة من الأقارب والأصدقاء وغيرهم، كما يلاحظ عند الجلوس على مائدة الإفطار في أي بيت أندونيساني وجود طبق زائد عن عدد أفراد الأسرة تحسباً لوصول أي ضيف عند الإفطار.

مهرجان حقيقي

وفي أوزبكستان ينتظر أهلها قدوم هلال رمضان على امتداد أحد عشر شهراً، كي تتحول بلادهم إلى مهرجان حقيقي، أيام رمضان، وهم يسمعون عند غروب كل يوم الأذان باللغة العربية منطلقاً من المآذن المضيئة بالأنوار البراقة، والزينات المرفوعة. ويتناول الصائمون في أوزبكستان الماء أولاً عند سماع أذان المغرب، تليه حبات التمر أسوة بسيرة الرسول . صلى الله عليه وسلم . ثم يؤدون صلاة المغرب جماعة، وبعدها يجلس الكبار والصغار على مائدة الإفطار ويتصدرها الحساء المصنوع من لحم الغنم مع قطع من الجزر والبصل والخضروات، ثم تأتي السمبوسة كطبق مفضل عند الأوزبكيين، يعقبه (المانطري) الذي يشبه السمبوسة ولكن يطهى على البخار.

القدر يحدث بظهور آيات كونية، مثل انحناء الأشجار، وغور الآبار، وأن الإنسان إذا رأى هذه المظاهر ودعا الله استجاب له مباشرة، بشرط أن يطلب شيئاً واحداً فقط، كما أنه من المعتاد عند مسلمي تايلاند ختم القرآن في ليلة السابع والعشرين من رمضان التي يعتقدون أنها ليلة القدر.

إضاءة المساجد

وفي الهند حيث يشكل المسلمون ثاني أكبر تجمع إسلامي بعد إندونيسيا، بإجمالي 150 مليون مسلم، يختلف فيها ثبوت رؤية هلال رمضان من مكان لآخر بسبب تواجد المسلمين في مناطق متفرقة في هذا البلد الشاسع، لذلك توجد هيئة شرعية خاصة من العلماء تتولى متابعة أمر ثبوت هلال رمضان، وعند ثبوتها تصدر بياناً عاماً، ويتم إعلانه وتوزيعه على المسلمين.

وكما هو الحال في أغلب الدول الإسلامية خلال شهر رمضان تضاء المساجد ومآذنها، وتكثر حلقات القرآن، وتمتلى المساجد بالصلين، وتتجدد حياة المسلمين في هذا الشهر الذي يكسر عاداتهم اليومية، ويخرق كثيراً مما ألفوه واعتادوه.

ويبدأ الإفطار في الهند عادة برشقات من الماء إذا لم يجدوا التمر، كما يتناول بعضهم الملح الخالص عملاً بقول تذكره بعض كتب الحنفية أن من لم يجد التمر أو الماء ليفطر عليه، يفطر على الملح وهي عادة لا تعرف إلا بالهند. وتشتمل مائدة الإفطار

الماليزي الأشهر، وكذلك «الباق» المصنوع من الدقيق، علاوة على الدجاج والأرز والتمر والبرتقال، كما يحرص الماليزيون على تناول شراب يسمى (الكولاك) بعد الانتهاء من تناول طعام السحور الذي يساعد على تحمل العطش، وتزويد الجسد بطاقة تعينه على القيام بعمله وواجبه أثناء الصيام .

ويحرص الصبية في ماليزيا على ارتداء ملابسهم الوطنية خلال هذا الشهر، حيث يضعون على رؤوسهم القبعات المستطيلة الشكل، في حين ترتدي الفتيات الملابس الطويلة الفضفاضة، ويضعن على رؤوسهن الحجاب الشرعي. وتتبادل الأسر والعائلات الماليزية الهدايا والأطعمة والحلويات مع بعضها البعض في هذا الشهر الكريم، تدعيماً لأواصر المحبة والوئام بينها. أما في تايلاند فتظهر الحفاوة باستقبال شهر رمضان الكريم بإضاءة جميع المساجد - التي يصل عددها هناك - نحو 1830 مسجداً - بالأنوار، والزينات.

ويحرص المسلمون في تايلاند خلال شهر رمضان على تعلم القرآن الكريم، والاستزادة من تلاوته. وفي الأغلب يلزم أفراد الأسرة المسلمة بيوتهم ليمضوا أيام وليالي هذا الشهر معاً، لاعتباره فرصة مناسبة لجمع شمل الأسرة، والتشارك في تناول طعام الإفطار، وإحياء تلك الليالي بما تيسر من الطاعات والعادات. ويعتقد المسلمون في تايلاند أن وقوع ليلة

مضانيات

مع إطلالة شهر رمضان الكريم الذي ينتظره مئات الملايين من المسلمين في مشارق الأرض ومغاربها، تختلف وتتفق مظاهر الاحتفال بهذا الشهر من بلد لآخر وفق عاداتها وتقاليدها في استقبال هذا الضيف، وفي قارة آسيا - أكبر قارات العالم - يتنوع الاحتفال بهذا الشهر الفضيل بين دولها حسب معتقداتها وموروثها الثقافي والديني.

ففي الصين حيث يبلغ عدد المسلمين نحو 20 مليون نسمة يتركزون في مقاطعتي «زينج يانج» و«نينج زيا» جنوب غرب البلاد ومقاطعة «هينان» في وسط الصين، وبحلول شهر رمضان يبدأ الدعاة وأئمة المساجد في إلقاء دروس حول تعاليم القرآن وآداب السنة النبوية خاصة المرتبطة بالصيام وأخلاق الصائمين. وكعادة المسلمين في أغلب أنحاء العالم يواظب مسلمو الصين على صلاة التراويح ليرفعوا أصواتهم بالدعاء بعد انتهاء كل ركعتين: «يا مقبل القلوب والأبصار، يا خالق الليل والنهار، اللهم قوي إيماننا لنثبت على طريق الحق»، كما يتميز الشهر بالعديد من الأنشطة الدينية التي يمارسها الصينيون مثل تلاوة القرآن قبل صلاة التراويح والاحتفال بليلة القدر.

إشعال البخور

وفي ماليزيا يشكل المسلمون غالبية السكان وتعد الأعراق فيها، حيث يصل عدد المسلمين إلى نحو 12 مليون نسمة - حوالي 60 في المائة من إجمالي عدد السكان - بعد أن دخل الإسلام عن طريق التجارة مع الدول الإسلامية ودخل الدعوة. ويبدأ احتفال الماليزيين بحلول شهر رمضان الكريم منذ نهاية شهر شعبان حيث يبدأون في شراء حاجياتهم الغذائية وإعداد المساجد للصلين وإضاءتها، وفي ليلة التاسع والعشرين من شهر شعبان يتم استطلاع هلال رمضان، وتعلن وزارة الشؤون الدينية عن بداية الشهر في كل وسائل الإعلام أو بقرع الطبول في بعض الأقاليم، وتقوم الإدارات المحلية بتنظيف الشوارع وتعليق الزينات الكهربائية في المناطق الرئيسية. ويقبل المسلمون في ماليزيا رجالاً ونساءً وأطفالاً على صلاة التراويح في شهر رمضان، وإشعال البخور، ورش العطور في المساجد، حيث يصلون المغرب ثم يتناولون إفطارهم ويعودون من أجل أداء صلاتي العشاء والتراويح وتلاوة القرآن الكريم. وتنظم الدولة مسابقات حفظ القرآن في كل المناطق وتوزع الجوائز في حفل كبير على الفائزين ومعلميهم. ويفطر مسلمو ماليزيا في منازلهم أو في المساجد، حيث يعد القادرون بعض الأطعمة التي تمد على بسط في المساجد من أجل الإفطار الجماعي، أما في المناطق الريفية يكون الإفطار بالدور حيث يقوم كل شخص بإطعام أهل قريته يوماً خلال الشهر الكريم في مظهر يدل على التماسك والتراحم. ومن أشهر الأطعمة الرمضانية في ماليزيا وجبة «الغفري مندي» والتي تعتبر طبق





زوم على أسعار السوق



صفحة ترصد أسعار المواد الغذائية والخضروات والفواكه واللحوم والدواجن والأواني المنزلية وكافة السلع التي يكثر عليها الطلب خلال أيام الشهر الفضيل



الخضروات والفواكه



6
كمثرى



6
موز



11
كيوي



6.5
تفاح



6.5
جزر



6
خيار



10
كوسه



6
فلفل حار



2
بصل



4
طماطم



عروض تنافسية على أسعار الأواني الرمضانية

تشهد أقسام الأواني المنزلية في مختلف المجمعات التجارية حركة شرائية نشطة للغاية، تدعمها العروض التجارية المغرية التي تطرحها المجمعات التجارية والتي تراوحت هذا العام بين 15% إلى 35%.

75	طقم مقالي 3 قطع
25	طقم اكواب مياه 6 قطع
22	طقم شوربه 16 قطعة
35	طبق تقديم فواكه
62	صينية ضيافة قطعتين
22	طقم تقديم السلطة قطعتين
65	رف تخزين خضروات
25	مفارش سفرة
10	اكواب كرتون

الأسماك

45	هامور
15	شعري
30	كنعد
15	كوفر
20	صافي
15	جد
20	زبيدي



اللحوم والدواجن

14.5	لحم خروف أسترالي
30	لحم بقر أسترالي
29	لحم ضأن سوداني
25	لحم تيس باكستاني مبرد
35	كبد بقر طازج
14.5	دواجن
25	فيليه دجاج
18	كبد وقوانص
30	دواجن مفرومة
14	دجاج مجمد مستورد

الأسعار / بالريال لكل كجم

سلع أخرى

7.5
أرز
بنجاب

2.5
سكر
أبيض

14.8
لتر زيت
الزيتون

12
بيض
هندي

6
عدس
أحمر

4.5
طحين
أبيض

ضوابط التجارة في الإسلام

التحذير من موارد الكسب الخبيث: كل جسد نبت من سحت فالنار أولى به: إن كان الإسلام يعترف بالكسب الطيب المشروع، ويعترف بآثاره، فإنه قد حظر الكسب الخبيث، لما له من آثار ضارة على الفرد والمجتمع، وينذر الرسول - صلى الله عليه وسلم أكل الحرام بالنار كما في هذا الحديث العظيم، فعن زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ، قَالَ: «كَانَ لِأَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ مَمْلُوكٌ يُعَلِّعُ عَلَيْهِ، فَأَتَاهُ لَيْلَةً بِطَعَامٍ فَتَنَاولَ مِنْهُ لُقْمَةً، فَقَالَ لَهُ الْمَمْلُوكُ: مَا لَكَ كُنْتَ تَسْأَلُنِي كُلَّ لَيْلَةٍ وَلَمْ تَسْأَلْنِي اللَّيْلَةَ؟ قَالَ: خَمَلَنِي عَلَى ذَلِكَ الْجُوعُ، مِنْ أَتَيْنَ جِئْتُ بِهِذَا؟ قَالَ: مَرَرْتُ بِقَوْمٍ فِي الْحَاطِئَةِ فَرَقِيتُ لَهُمْ فَوْعْدُونِي، فَلَمَّا أَنْ كَانَ الْيَوْمُ مَرَرْتُ بِهِمْ فَإِذَا عَرُسٌ لَهُمْ فَأَعْطُونِي، قَالَ: إِنْ كُنْتُ أَنْ تُهْلِكَنِي، فَأَدْخَلَ يَدَهُ فِي حُلْقِيهِ فَجَعَلَ يَتَقَبَّأُ، وَجَعَلَتْ لَا تَخْرُجُ، فَقِيلَ لَهُ: إِنْ هَذِهِ لَا تَخْرُجُ إِلَّا بِالْمَاءِ، فَذَعَا بِطَشْتٍ مِنْ مَاءٍ فَجَعَلَ يَشْرِبُ وَيَتَقَبَّأُ حَتَّى رَمَى بِهَا، فَقِيلَ لَهُ: يَزُحْمُكَ اللَّهُ كُلُّ هَذَا مِنْ أَجْلِ هَذِهِ اللَّقْمَةِ، قَالَ: لَوْ لَمْ تَخْرُجُ إِلَّا مَعَ نَفْسِي لَأَخْرَجْتُهَا، سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «كُلُّ جَسَدٍ نَبَتَ مِنْ سُحْتٍ فَالنَّارُ أَوْلَى بِهِ»، فَخَشِيتُ أَنْ يَنْبُتُ شَيْءٌ مِنْ جَسَدِي مِنْ هَذِهِ اللَّقْمَةِ».

وَالشُّحْتُ، بالضم، وَبِضْمَتَيْنِ: الْخَرَامُ، أَوْ مَا خَبِثَ مِنَ الْمَكَاسِبِ. (القاموس المحيط).

الكسب الخبيث يمنع استجابة الدعاء: فقد جاء في الصحيح عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رضي الله عنه - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الرُّسُلِينَ، فَقَالَ: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا، إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ» (المؤمنون: 51)، وَقَالَ: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» (البقرة: 172) ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبَّ، يَا رَبَّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابَ لِذَلِكَ؟ (مسلم).



الكوسة

الكوب الواحد من الكوسة يحتوي على 20 سعره حرارية. فتعد بحق من المعجزات الغذائية، نظراً لاحتوائها على كميات هائلة من فيتامين A، كما أنها سهلة التحضير، ويمكن تناول كميات كبيرة منها دون قلق.

20
سعره حرارية

أرقام قرآنية

لا يخفى قيمة الرقم في عالم اليوم، حتى أصبح الرقم يتحكم في غالب النشاط الإنساني. وكان الرقم -كقيمة حسابية- حاضراً في كثير من الآيات القرآنية لحكمة يعلمها الله، علمها من عباده من علمها، وجهلها من جهلها.

ورد في مواضع من القرآن، من ذلك قوله تعالى: «لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِمْ بِآيَةٍ مِنْ رَبِّهِمْ فِي ثَلَاثَةِ يَوْمٍ بِمِثْلِ الَّذِي كَانُوا يُكَذِّبُونَ» (النور: 13)، وقوله سبحانه: «وَقَدْ رَفَعْنَاهَا فِي زُبُرِ الْقُرْآنِ» (فصلت: 10).

4

في
القرآن



تمنح إندونيسيا إجازة للتلاميذ في الأسبوع الأول من شهر رمضان، بالإضافة إلى عمل العديد من الأنشطة خلال شهر رمضان، منها الإفطارات الجماعية والخواطر الإيمانية والمحاضرات والدروس والعبر من أحداث رمضان عبر التاريخ، فضلاً عن إعطاء دروس خاصة للشباب.

عادات صيام

لكل دولة من دول العالم عادات في الصيام تختلف عن الأخرى، ومن أبرز الدول التي تمتاز عاداتها في الشهر الفضيل بالغرابة:



إندونيسيا

وجبة مغربية بالدجاج لـ 5 أشخاص

المكونات :

- مغربية 1000 جم
- بصل شارلوت 100 جم
- دجاج 3400 جم - ملح 15 جم
- مسحوق الفلفل الحلو 8 جم
- مسحوق القرفة 8 جم
- مسحوق الكراوية 8 جم
- مسحوق الكمون 8 جم
- زيت 15 جم
- حمص 100 جم
- أوراق الغار 2 جم
- فلفل أسود 2 جم
- عصا القرفة 2 جم
- زبدة 80 جم
- طحين 80 جم

الكلفة

125

ريالا

طريقة التحضير :

يقلى الدجاج في ملعقة كبيرة من الزيت في قدر على النار لمدة 3 دقائق ثم تضاف بصلة واحدة كاملة، وأوراق الغار، البهار الابيض، الملح، وليتر من الماء. يقلى البصل المتبقي بالزيت في قدر الى ان يصبح ذهبي اللون.

يضاف الحمص، قطع الدجاج، ومرقة الدجاج ونضيف الكراوية، القرفة، البهارات. في قدر آخر، تقلى المغربية بملعقة كبيرة من الزيت ويرش عليها بعض الكراوية والملح. يضاف ما تبقى

من مرقة الدجاج ويترك المحتويات تطهو على نار عالية الى أن تتبخر معظم المرقة وتنضج المغربية للتقديم، تسكب المغربية في طبق للتقديم وتصف قطع الدجاج فوقها.

وصفة وعافية



الشيف بلال شهيتي
فندق سيتي سنتر روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز