

خبراء: اختراق «قنا» إرهاب إلكتروني

08
09

سفيرنا في سنغافورة:

إضاءة الشوارع بـ«جيلانغ»

من مظاهر الاحتفال بـرمضان

قال سعادة عبدالله بن إبراهيم الحمر، سفير دولة قطر لدى جمهورية سنغافورة، إن الاحتفال بالشهر الفضيل في سنغافورة له طقوس خاصة، حيث تشهد سنغافورة خلال شهر رمضان احتفالات تضاء فيها الشوارع على امتداد 2 كيلو متر، خصوصاً بمنطقة جيلانغ، بمشاركة فعاليات سنغافورية تشمل الحرف اليدوية والمواد الخزفية والخزفية، ومعارض للخطوط وألبسة الملايو التقليدية، وأشجار نخيل ملونة، وبازارات لبيع المواد الغذائية وخصوصاً أطباق الملايو التقليدية الشهية، بالإضافة إلى أكلة البرياني. وأضاف السفير الحمر في حوار مع ملحق «رمضانيات» حول الاختلاف بين الأجواء الرمضانية ما بين الدوحة وسنغافورة: هناك اختلاف كبير وهذا يعود إلى اختلاف التقاليد والحضارات بين البلدين.

04

«الاقتصاد» تنفذ حملات

تفتيشية على محلات

مستلزمات القرنقعه

نفذت وزارة الاقتصاد والتجارة حملات تفتيشية مفاجئة على المحلات التجارية المختصة ببيع الحلويات والمكسرات ومستلزمات القرنقعه في سوق واقف، ومختلف مناطق الدولة، وذلك لمراقبة مدى تقيد المزودين (المحال التجارية) بالتزاماتهم المنصوص عليها بالقانون رقم (8) لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك. وتأتي هذه الحملات المكثفة ضمن باقة مبادرات وزارة الاقتصاد والتجارة التي أطلقتها بمناسبة شهر رمضان الفضيل تحت شعار «#أقل من الواجب»، حيث دأبت الوزارة على تكثيف الحملات التفتيشية قبيل وخلال شهر رمضان المبارك وذلك في إطار حرصها على تنظيم ومراقبة الأسواق والأنشطة التجارية بالدولة بهدف ضبط الأسعار والكشف عن التجاوزات حفاظاً على حماية حقوق المستهلكين.

06

ورش توعوية حول صيام آمن

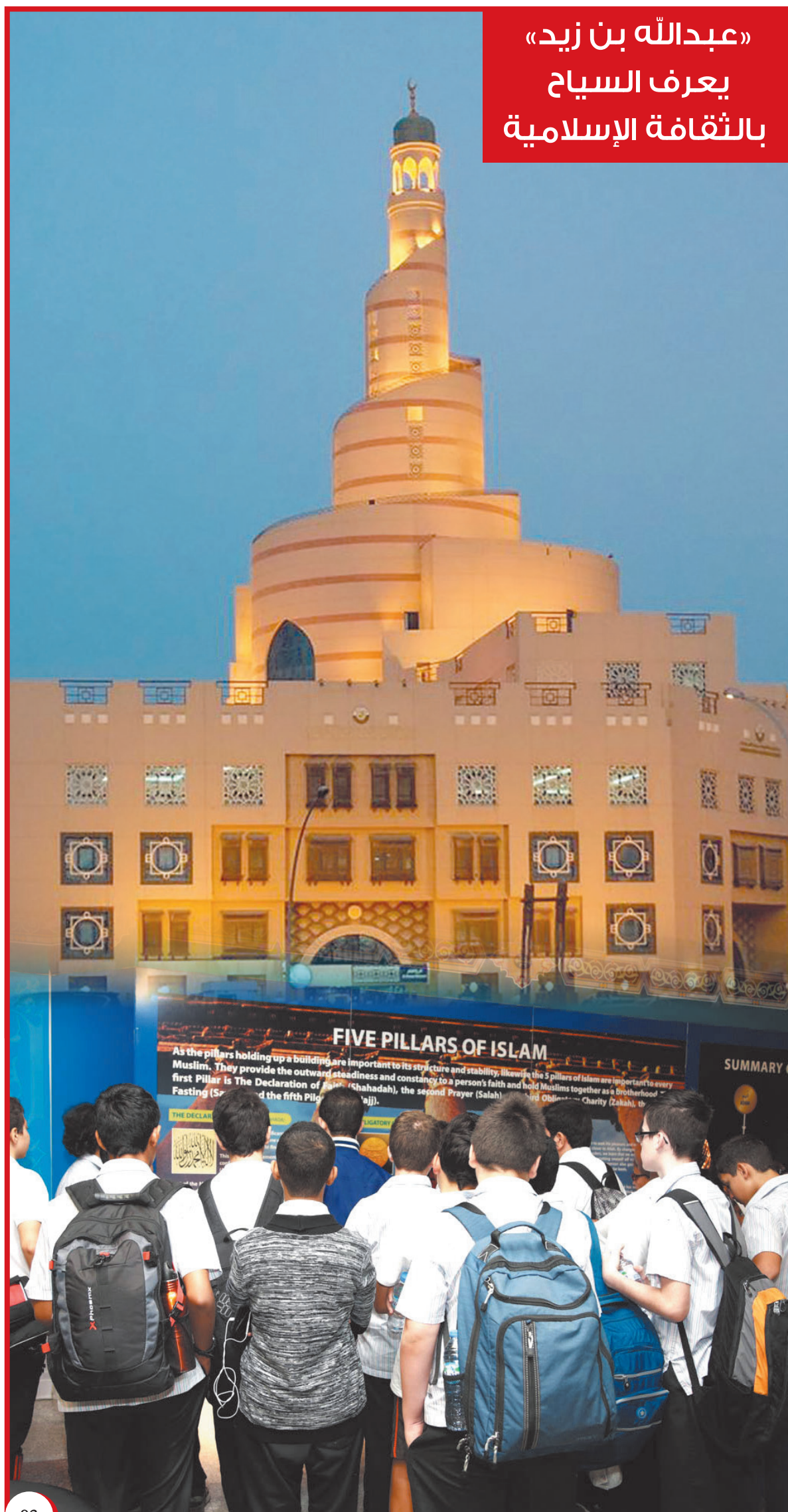
لمرضى السكري

نظم المركز الوطني لعلاج السكري بمستشفى الوكرة فعاليات توعوية وورشتي عمل لمرضى السكري باللغتين العربية والإنجليزية للحديث حول ضوابط صوم مرضى السكري خلال شهر رمضان.

وأوضح رجائي دغمش- متقف سكري بالمركز الوطني لعلاج السكري بمستشفى الوكرة ومنظم الفعالية- أن الهدف من ورش العمل شرح كيفية صيام مرضى السكري بشكل آمن وبدون مضاعفات صحية مما يقلل من حدوث مضاعفات بنسبة كبيرة، وتصحيح المفاهيم الخاطئة لدى الكثيرين حول الصيام.

13

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



03

فلسفة التاريخ بمركز الوجدان الحضاري في أمسية رمضانية



■ جانب من فعاليات الندوة

مضانيات

نظم مركز الوجدان الحضاري، التابع لوزارة الثقافة والرياضة، مساء امس الاول، ندوة بعنوان «فلسفة التاريخ»، حاضر فيها الدكتور جاسم سلطان، المدير العام للمركز، وحضرها عدد من المهتمين والباحثين.

جاءت الندوة في إطار برنامج المركز خلال شهر رمضان المبارك، تحقيقاً لرؤية الوزارة (نحو مجتمع واع بوجدان أصيل وجسم سليم).

وخلال الأمسية، عرف د جاسم سلطان بالحضور في ماهية الفلسفة، وارتباطها بالتاريخ، وكتابه الذي أنجزه قبل 25 عاماً باسم «فلسفة التاريخ». معرجاً على المنهج التاريخي الذي اعتمد عليه عبدالرحمن بن خلدون، مقارناً بينه وبين المنهج الذي اتبعه المؤرخ البريطاني أرنولد توينبي.

ولم تغفل المحاضرة عن تناول النظريات الشرقية والغربية بشأن الفلسفة وارتباطها بالتاريخ، ومنها نظريات كل من: ما وتسي تونغ وماركس وهيجل، متناولاً إسهامات المفكر الجزائري الراحل مالك بن نبي. ووصف د جاسم سلطان التاريخ بأنه «يصنع الحاضر ويشكل المستقبل»، وطرح سؤالاً حول مدى تدخل الإنسان في صنع المستقبل، «باعتبار الإنسان كائن تاريخي يفكر دائماً في إطار زمني» محذراً من الفهم الخاطئ للتاريخ، حتى لا يحدث خلل في فهمه.

وبعد تقديمه لإطار فلسفة التاريخ، توقف عند إسهامات المؤرخ عبدالرحمن بن خلدون، وكتابه الأشهر «ديوان العبر بين المبتدأ

إلى المنهج». مؤكداً أن «بن خلدون اتبع في ذلك عينات حددها فيما شاهده بالشام والمغرب العربي». وتوقف عند إسهامات وقوانين المؤرخ أرنولد توينبي وحددها في التحدي والإستجابة والوسيلة الذهبية (المفتاح الذهبي)، والأقلية المبدعة. مسقطاً هذه القوانين على الصين، والجهود التي قامت بها ممثلة في ما وتسي تونغ لتحقيق نهضتها، بعدما كانت تعج في حرب مع بريطانيا وإنقسام حاد في بنية المجتمع وحرب أهلية طاحنة، إلى غيرها من مظاهر، تمكنت من التغلب عليها، حتى أصبحت من القوى العظمى عالمياً.

والخبر»، لافتاً إلى أن بن خلدون تحدث في هذا الكتاب عن الخلاصات الاستقرائية، والمنهج الذي اختطه في سبيل ذلك، «وهو المنهج الذي خلده المؤرخ الكبير، فلم يسبقه إليه أحد». وقال د سلطان إن «بن خلدون نظر إلى الحوادث التاريخية ودراستها واستقراؤها، ومنها انتهى إلى قانون، مستخلصاً من هذه الدراسة الشواهد ليؤسس بذلك نظرية ومنهجاً انتهجه، ما زال حياً إلى يومنا».

ولفت إلى أن «المبتدأ عن بن خلدون هو العمران، بينما الخبر يكمن في التاريخ، وذلك في ملمح رائع لأهمية العمران، وأنه في الوقت الذي ابتدأ فيه بن خلدون بالجزئيات، فقد انتهى

الخادمي يحذر من الغفلة في رمضان

هلال شوال - ومعناه إكمال عدة الصيام لشكر الله تعالى على نعمه العظيمة ومنها صيام شهر رمضان وإكمال عدته وانتظار الجائزة من الله تعالى، وكذلك تحري الأعمال الصالحة التي تقرب العبد من ربه وتنزله منازل الصالحين، وكذلك تحري زكاة الفطر للتوسعة على الفقير وإدخال السرور على المسلمين في هذا الوقت المبارك من العام وأيام الأعياد.

وكل هذا يوصل العبد إلى ثمرة التحري ألا وهي الجنة والفردوس فإن الطاعات والعبادات والأعمال الصالحات هي التي توصل صاحبها إلى الجنة والفردوس الأعلى، ورضا الله سبحانه.

كما تناول الحديث عن غفلة التقصيد، وغفلة الاكمال والتتيميم، وختم لقاءه بالإجابة على سؤال كيف نتحرى في كل الحياة؟ فأجاب: بالثبات والعمل الصالح وصدق النية مع الله عز وجل.

ضمن برنامج دروس إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية «لضيوف الوزارة» بالمسجد حاضر الداعية الشيخ نور الدين الخادمي بجامع موزه الشامسي حول الحذر من الغفلة في شهر رمضان، مستشهداً بمنهج الصحابي الجليل حذيفة بن اليمان في سؤاله رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشر مخافة أن يدركه.

وقال الخادمي إن هناك ثلاث غفلات يقع فيها الناس أولها: معنى التحري في رمضان، حيث بين أن معنى التحري هو حكم كلي عن أحكام رمضان، ويظهر التحري في أكثر من مجال بداية من تحري رؤية هلال رمضان والتأكد من دخول الشهر لبدء الصيام، ثانيا تحري ليلة القدر التي تعدل ألف شهر من الطاعة والعبادة الخالصة لله تعالى، وأيضاً - تحري



■ الداعية الشيخ نور الدين الخادمي

ليالي الخير

في مجمع حياة بلازا
من ١ إلى ٢٠ رمضان
يوميّاً من ٩ - ١١ مساءً

ألعاب

مسابقات
وجوائز

أناشيد

قصص
ومواعظ

«عبدالله بن زيد».. منارة حضارية قطرية برسالة عالمية

الدورات الفقهية الرمضانية، وأكثر من 120 ألفا استفادوا من الدروس الدينية والبرامج الوعظية في المساجد. وفي مؤشر على اهتمام المركز بالجاليات المسلمة غير الناطقة بالعربية، يقدم المركز ترجمة لخطبة الجمعة إلى عشر لغات منها الإنجليزية، ليصل عدد المستفيدين منها سنويا إلى أكثر من 600 ألف شخص، هذا إلى جانب الآلاف من المستفيدين من بقية البرامج كالمحاضرات وتوزيع الكتب المطويات، والمكتبة التي تضم مئات العناوين. وعقد برنامج تعليم اللغة العربية بالمركز خلال العام الماضي 4 دورات شارك فيها 1234 طالبا وطالبة من مختلف الجنسيات، فيما عقد دورة خارجية لأكثر من 20 طالبا.

ويمكن القول إن هذه البرامج المتعددة والمتنوعة لمركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي تتحدى ظاهرة «الإسلام قوبيا»، والصورة النمطية التي تشكلت في الغرب حول الإسلام والمسلمين لعدد من الأسباب المعقدة والمركبة، إذ أن برامج المركز المصممة بدقة عالية لغير المسلمين تساهم إلى حد كبير في تصحيح الصورة.

ويرى الدكتور صالح بن علي الأذن المري مدير مركز الشيخ عبد الله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي، أن ظاهرة الإسلام قوبيا ظاهرة صناعية، لم تنبع من قناعات الناس في الغرب قدر ما هي صناعة إعلامية واقتصادية وسياسية. وتقدم دولة قطر صورة حية للمجتمع المسلم الآمن المسالم المحب للخير والسلام، ومن خلال هذه الصورة التي تتشكل لدى الزوار حيث يحاول مركز عبدالله بن زيد الثقافي الإسلامي ربط ذلك كله بمبادئ الإسلام السحمة وقيمه الإنسانية، وتعاليمه العظيمة، إلى جانب القيم العربية الأصيلة.

ويحرص المركز على تشجيع الزوار على التجربة الذاتية من خلال الزيارات الميدانية التي يلمس الزائر فيها طبيعة التعايش في المجتمع القطري الذي يضم عشرات الجنسيات والأديان والأعراق والثقافات، ليقدّم نموذجا لعالم مصغر يسوده التعاون والحب والسلام.

ويبقى العطاء الحضاري لمركز عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي مستمرا، وحراره الثقافي الحضاري العالمي ممتدا، ليؤكد للعالم أن دولة قطر نموذج حي للقاء الثقافات وتفاعل الحضارات، ونقطة للتواصل وقبول الآخر، وأرض للتنوع والتعايش، ودوحة للاستقرار والسلام.



■ جانب من محاضرات المركز للجاليات



■ لقطة من برنامج قهوة الصباح

المؤسسات الصحية في الدولة، فضلا عن أنشطته الاجتماعية والتربوية الأخرى. تتحدث الأرقام أن عدد زوار المركز بلغ أكثر من 10 آلاف زائر من 126 دولة خلال العام 2017، ووصل عدد المستفيدين من برامج التعريف بالدين الإسلامي خصوصا ملتقيات المهنيين نحو 19 ألف شخص، فضلا عن أكثر من 25 ألف شخص استفادوا من البرامج الدعوية والثقافية والتعريفية المتنوعة على مدار العام.

وفيما يتصل ببرامج الجاليات المسلمة، وصل عدد المستفيدين من الدورات التعليمية التي أقيمت العام الماضي أكثر من 18 ألف شخص وبسبع لغات، كما استفاد أكثر من 13 ألفا من الملتقيات الدعوية التي قدمت بـ12 لغة، و12 ألفا من البرامج الوعظية على مواسم رمضان الماضي، و1750 من

للتواصل مع المجتمعات الأخرى، يعقد المركز سنويا عشرات الدورات في اللغة العربية للناطقين بغيرها. وإلى جانب دورات اللغة العربية، يقيم المركز على مدار العام دورات في العلم الشرعي، ومحاضرات وندوات تستضيف مفكرين من مختلف الجنسيات يتحدثون لغة الفئات المستفيدة من هذه الأنشطة الفكرية والثقافية، ومن خلالها يؤدي المركز دورا مهما في تصحيح بعض المفاهيم، والتأكيد على وسطية الدين الإسلامي، والقيم الإنسانية المشتركة، بما يعزز التفاعل والحوار بين الثقافات والشعوب.

كما يحرص المركز على إنتاج عشرات الكتب، وترجمتها إلى لغات متعددة، وإعداد المواد الدعوية المسموعة والمقروءة والمرئية، بما يخدم أبناء الجاليات المقيمة بالدولة، وغيرهم من الزائرين لهذا البلد المعطاء، بمختلف انتماءاتهم الدينية والثقافية.

وفي إطار رسالته للتعريف بالإسلام وبالثقافة والتراث القطري ينظم المركز زيارات ميدانية لمساجد الدولة وجوامعها، وخاصة جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب، الذي يمثل قبلة لزوار المركز وبرامجه في أن معا، وذلك لتمييز طرازه المعماري، الذي يعكس عراقة الفن المعماري القطري.

ومن خلال «برنامج قهوة الصباح» يستقبل مركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي الكثير من الزوار الأجانب الذين يطلعون عن قرب على حياة أهل قطر قديما، والعادات الأصيلة للشعب القطري، وتراثه الملهم النابض بالحياة، والذي يشكل حلقة وصل بين ماضيه العريق، وحاضره المشرق، ومستقبله الواعد.

ويضع القائمون على برامج المركز البرامج الترفيهية في صلب اهتماماتهم نظرا لدورها في تعزيز أواصر العلاقات بين أبناء الجالية الواحدة، وبين الجاليات المختلفة، وكسر الروتين اليومي، وتعزيز التفاعل الاجتماعي، فينظمون العديد من الأنشطة الرياضية، واللقاءات السنوية وخصوصا خلال شهر رمضان.

كما يحفل المركز بأنشطة أخرى مثل «زيارة المرضى» غير العرب في المستشفيات، وبرامج الفحص الطبي في أماكن التجمعات العمالية بالتعاون مع

وأمنها، ورفع اسمها عاليًا، فإذا عادوا لبلادهم عادوا سفراء للنوايا الحسنة، يتحدثون عنا بإيجابية، وحب، ودعوة، وسلام». ويشهد المركز إقبالا كبيرا من أبناء الجاليات المقيمة في دولة قطر، وكذلك الزائرين والسياح الذين يبهروهم تصميمه الجميل، وموقعه الخلاب على ضفاف الخليج، وإلى جانب أعرق الأسواق القديمة في المنطقة «سوق واقف»، ذلك المكان النابض بالحياة والمفعم بالتاريخ والثقافة والناطق بكل لغات العالم.

ويقف الزائر وهو يضع أولى خطواته في البهو الرئيسي للمركز أمام جماليات الخط العربي الذي يزين الجدران، والمصاحف والمخطوطات التي وضعت بإحكام في أقفاص زجاجية تتيح للناظر تلمس جوانب الجمال والجلال فيها، والمعرض الدعوي الحضاري الذي يتيح للزائر التعرف على الإسلام ومبادئه الإنسانية، والإنجازات الحضارية للعلماء المسلمين في مختلف العلوم والفنون، إلى جانب المجلس القطري الذي يحاكي عراقة التراث الوطني، والكرم العربي الأصيل. ولا يدخر المركز جهدا في أداء رسالته، والقيام بمهمته، فتحفل رزنامته السنوية ببرامج متعددة، وأنشطة متنوعة تعليمية وثقافية وتراثية وميدانية أيضا، فضلا عن أنشطته الموسمية خلال شهر رمضان الكريم.

وفي هذا السياق، يشير الدكتور المري إلى أن انفتاح دولة قطر على مختلف دول العالم سياحيًا، ومع تنامي دورها الحضاري على مستويات الفكر والثقافة والإعمار والإبداع والاقتصاد وغيرها، ومع بروز جهودها التي تعزز قيم التعايش والسلام، بين الثقافات والحضارات المختلفة، فإن رؤية المركز ورسالته وبرامجه تصب في إطار دعم رسالة الدولة ورؤيتها الاستراتيجية (2030) من خلال التواصل المباشر مع أبناء الجاليات والزوار على اختلاف مستوياتهم واستقبالهم، ومحاورتهم، وتقديم المطبوعات، والإجابة عن تساؤلاتهم.

ونظرا لدور اللغة في التواصل والتحاور والتفاعل الحضاري ونقل مضامين الثقافة والعلم والرموز سعيًا

رمضانيات

يعتبر «مركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي»، من أبداع المنشآت الوقفية على ضفاف الخليج، تتجلى روحه في رسالته الحضارية العالمية، وفي طرازه المعماري، ومثذنته التي تعانق السماء، على غرار مثذنة جامع أحمد بن طولون بمصر القديمة، ومثذنة سامراء الحلزونية التي تعد واحدة من أبداع آثار العراق الإسلامية.

ومنذ تأسيسه، يقوم المركز بدور مهم في إبراز الثقافة الإسلامية، والتأكيد على المعاني الثقافية والحضارية للإسلام، ومبادئه العالمية، وقيمه الإنسانية، لجمهور واسع من غير المسلمين ينتمون إلى أعراق وثقافات شتى، إلى جانب التعريف بالثقافة القطرية، والتراث العربي الأصيل لدولة قطر، وهو دور يتكامل مع الأدوار الحضارية العالمية لدولة قطر على مختلف الأصعدة السياسية والاقتصادية والإنسانية والثقافية والاجتماعية والرياضية وغيرها من الأدوار التي تعزز السلام والتعايش والحوار بين الشعوب.

وفي 13 يناير 2008 افتتح المركز، في حفل مهيب، تحت اسم مركز قطر الثقافي الإسلامي «فنار»، قبل أن يتغير اسمه إلى مركز عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي في مايو 2013، تقديرا لفضيلة الشيخ آل محمود -رحمه الله- واعترافا بدوره المخلص في خدمة بلده ودينه، وباعتباره رمزا من رموز قطر، وعلما من أعلامها.

والمركز عبارة عن وقف خيري تديره وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، تتلخص مهمته في إبلاغ رسالة الإسلام إلى غير المسلمين، بحكاية الوسائل العصرية المتاحة، وإلى نشر الثقافة الإسلامية عقيدة وسلوكا وحضارة، فضلا عن توعيته بعادات وتقاليد وثقافة المجتمع القطري.

وتنطلق رؤية مركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود «من مفهوم حضاري يقدم الإسلام منهجا للحياة إلى الناس كافة، وبمخاطبة الأفراد والمجتمعات حسب حاجتهم وتطلعاتهم، معتمدا في تواصله على أساس بث القيم الإنسانية المشتركة، وعلى مكارم الأخلاق واحترام الآخر بقناعة وإيمان عميق برسالة الإسلام، ليكون بذلك أكثر قربا وتعاونًا مع كل من يسعى للخير».

ويقول الدكتور صالح بن علي الأذن المري مدير مركز الشيخ عبد الله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي لوكالة الأنباء القطرية/قنا/ إن المركز مؤسسة معنية بالتعامل مع القطاع الأكبر في دولة قطر من غير العرب وغير المسلمين، لذا فهو يقدّر تمامًا تنوعهم الجغرافي والثقافي والحضاري والعقدي والسلوكي، وما يترتب على ذلك من وجوب تقديم خدمات مناسبة.

ويضيف «أن هذا الدور الذي يقوم به المركز يفتح بابا واسعا للاستقرار، ويفتح نوافذ للآخرين من أهل الأديان والثقافات الأخرى على هويتنا وتراثنا وديننا وقيمنا، والاستفادة من طاقاتهم وثقافتهم وإبداعاتهم وجعلها عناصر إيجابية، تعمق استقرار دولة قطر



■ ينظم المركز زيارات ميدانية لمساجد الدولة

القصة القصيرة

مسابقة دار كتارا للنشر رمضان 2018

شروط الاشتراك:

- * للمشاركة 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 الأولى

7.000 ر.ق

الجائزة الثانية

5.000 ر.ق

الجائزة الثالثة

3.000 ر.ق

آخر مهلة لتسليم المشاركات هو 15 يونيو 2018

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

مرفقات:

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

كتارا
kataraph
دار كتارا للنشر
Katara Publishing House



■ عبدالله بن إبراهيم الحمير

عبدالله بن إبراهيم الحمير

سفيرنا لدى جمهورية سنغافورة لـ «مضانيات»:

عصيدة الرز «بوبور» واللحم أبرز الأكلات في رمضان بسنغافورة

قال سعادة عبدالله بن إبراهيم الحمير، سفير دولة قطر لدى جمهورية سنغافورة، إن الاحتفال بالشهر الفضيل في سنغافورة له طقوس خاصة، حيث تشهد سنغافورة خلال شهر رمضان احتفالات تضاء فيها الشوارع على امتداد 2 كيلو متر، خصوصاً بمنطقة جيلانغ، بمشاركة فعاليات سنغافورية تشمل الحرف اليدوية والمواد الزخرفية والخزفية، ومعارض للخطوط وألبسة الملايو التقليدية، وأشجار نخيل ملونة، وبازارات لبيع المواد الغذائية وخصوصاً أطباق الملايو التقليدية الشهية، بالإضافة إلى أكلة البرياني. وأضاف السفير الحمير في حوار له مع ملحق «رمضانيات» حول الاختلاف بين الأجواء الرمضانية ما بين الدوحة وسنغافورة: «هناك اختلاف كبير وهذا يعود إلى اختلاف التقاليد والحضارات بين البلدين، حيث تتميز الدوحة بأجواء هادئة خلال الشهر الفضيل، ويمكن ملاحظة الهدوء في شكل أكبر مع اقتراب موعد الإفطار. ومع بداية الأيام الأولى لرمضان تكون الزيارات العائلية بين الأهل والأسرة، ويقصد الرجال المجالس بعد صلاة التراويح يجاذبون أطراف الحديث ويتبادلون التهاني. وتعم الفرحة نفوس أفراد الأسرة من صغارها إلى كبارها.. وإلى نص الحوار:

شوقي مهدي

D في البداية حدّثنا عن الأجواء الرمضانية في سنغافورة؟

■ سنغافورة بلد متعدد الأعراق ومتعدد الثقافات والأجناس والمعتقدات الدينية، لكن الاحترام المتبادل للعيش بسلام يعد من أهم القواسم المشتركة بين الجميع، يحتل شهر رمضان في سنغافورة مكانة كبيرة، خاصة أنه يوجد هناك الآن عدد كبير من المسلمين، حيث تبلغ نسبة المسلمين في دولة سنغافورة قرابة 15% من إجمالي سكانها، البالغ عددهم قرابة 5 ملايين ونصف المليون، وتشمل الجاليات المسلمة الملايوين والصينيين والحضارمة البمينيين والهنود والاسبويين والقوقازيين. تضم سنغافورة 78 مسجداً، منها 23 افتتحت أخيراً، يتسع أحد المساجد الجديدة لنحو 5 آلاف مص، ويشعر بقية المجتمع بأن هناك تغييراً سيحدث في هذا الشهر، حيث يمارس المجتمع المسلم روح النشاط المجتمعي، ومنها تناول الطعام على شكل مجموعات، ولا تقتصر على المسلمين وحدهم، إذ يشارك كذلك غير المسلمين أصدقاءهم المسلمين، حيث يعد «الإفطار الجماعي» و«التراويح» من أهم مظاهر رمضان في سنغافورة. ويتضمن الغداء الشعبي في سنغافورة خلال رمضان اللحوم وعصيدة الرز «بوبور»، وتساعد هذه الأنشطة المجتمعية في تعزيز روح رمضان والتضامن والتعاطف، وبث صفات وشيم الكرم التي حض عليها الإسلام. وتشهد سنغافورة خلال شهر رمضان احتفالات تضاء فيها الشوارع على امتداد 2 كيلو متر خصوصاً بمنطقة جيلانغ، بمشاركة فعاليات سنغافورية تشمل الحرف اليدوية والمواد الزخرفية والخزفية، ومعارض للخطوط وألبسة الملايو التقليدية، وأشجار نخيل ملونة، وبازارات لبيع المواد الغذائية وخصوصاً أطباق الملايو التقليدية الشهية بالإضافة إلى أكلة البرياني.

D كيف تبدأ يومك في رمضان؟

■ أنا لا أنام قبل صلاة الفجر نظراً لأن الليل قصير، كالعادة أذهب إلى عملي وأتواجد في مقر البعثة من العاشرة صباحاً (وقت بدء العمل خلال شهر رمضان) وأمارس عملي واجتماعاتي كالمعتاد.

D هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة ورمضان في سنغافورة؟

■ بالتأكيد هناك اختلاف كبير وهذا يعود إلى اختلاف التقاليد والحضارات بين البلدين، حيث تتميز الدوحة بأجواء هادئة خلال الشهر الفضيل، ويمكن ملاحظة الهدوء في شكل أكبر مع اقتراب موعد الإفطار. ومع بداية الأيام الأولى لرمضان تكون الزيارات العائلية بين الأهل والأسرة، ويقصد الرجال المجالس بعد صلاة التراويح يجاذبون أطراف الحديث ويتبادلون التهاني. وتعم الفرحة نفوس أفراد الأسرة من صغارها إلى كبارها.

D هل لديك تواصل مع أبناء الجالية في شهر رمضان؟

■ بكل تأكيد، أحرص على التواصل مع الجالية القطرية المتواجدة بجمهورية سنغافورة، سواء كانوا هنا بغرض العلاج أو الزيارة أو العمل، على أن أدعوهم خلال شهر رمضان لإضفاء أجواء قطرية بحثة على مائدة الإفطار، وهي مناسبة أستمع فيها إلى مشاغلهم واستفساراتهم ومقترحاتهم كما نتبادل الأحاديث الودية في عدد من المسائل ذات الاهتمام المشترك.

D هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك بها عادة في رمضان؟

تحرص السفارة بشكل عام وفي جميع أوقات السنة على المشاركة في جميع الفعاليات والأنشطة

والسفراء والدبلوماسيين، نتبادل الأحاديث الودية ونخوض في بعض المسائل التي ترتبط بالمستجدات على الساحتين الإقليمية والدولية.

D ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تصدر المائدة الرمضانية؟

■ عادة ما يفطر الصائمون بالتمر واللبن ثم يتوجهون إلى المائدة المليئة بالأطعمة الرمضانية الخاصة وأشهرها الهريس والثريد، أما الحلويات فأشهرها المحلية والمضروبة واللقيمات.

D هل تفضل أن تكون عازماً أم معزوماً في أول أيام الشهر الفضيل؟

■ أحرص سنوياً على تنظيم حفل إفطار جماعي يشارك فيه أعضاء البعثة الدبلوماسية والموظفون المحليون، لتعزيز أواصر المحبة وتقوية الشعور بالانتماء بين جميع أعضاء السفارة، لاسيما في شهر رمضان الكريم، الذي نفتقد فيه الأسر العربية المقيمة في سنغافورة الأجواء وجميع الدول العربية

D وما الشخص الذي تحب أن يكون معك على مائدة إفطارك في أول أيام رمضان؟

■ والدي (رحمة الله عليه).

D ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدوها في سنغافورة؟



■ رمضان في سنغافورة

■ ما يميز المدن القطرية مثل الدوحة والوكرة والخور والشمال والريان، أن العائلات جميعها متماسكة ومترابطة وتجدهم دائماً ما يصلون الرحم، ويحرصون على الاجتماع في المجالس التي تشهد الغيقات الرمضانية، وهي تقليد تاريخي اجتماعي في الخليج تعارف أهله على إحيائه منذ مطلع القرن العشرين، وهي وجبة تقع بين وجبة الإفطار والسحور.

D برأيك.. ما الطقوس الرمضانية التي ستظل الأجيال تتوارثها؟

■ هناك الكثير من الطقوس الرمضانية الجميلة لكن ما يميز قطر عن غيرها هو (الغبقة والقرنقوه) حيث يجتمع الرجال بعد صلاة التراويح في الغبقة وهي السهرة التي يتسامر فيها الأصدقاء والأقارب ويأكلون فيها الحلويات الرمضانية ووجبة خاصة تسمى «الغبقة» عند منتصف الليل وتدوم هذه السهرة أحياناً حتى السحور، أما النساء فيجتمعن قرابة الساعتين فقط.

D هل تحاول الدخول إلى المطبخ؟

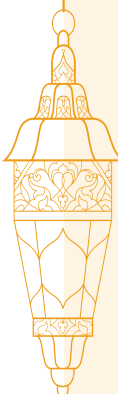
■ أنا لا أحاول الدخول إلى المطبخ لأنني لا أعرف الطبخ بصورة عامة، كنت قد حاولت الطبخ في السابق لكن لم يعجب طبخي أحداً ولهذا أتجنب الدخول مرة أخرى.

D ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يُعد أنسب لها؟

■ أحب رياضة المشي، في الأوقات العادية أفضل أن أمارسها صباحاً قبل الذهاب إلى مقر العمل أو مساءً بعد العمل، أما في شهر رمضان فإن أنسب وقت لممارستها هو قبل موعد الإفطار.

D كلمة أخيرة توجهها للجالية القطرية في سنغافورة؟

■ بهذه المناسبة السعيدة يسرني أن أقدم بآحر التهاني والتبريكات إلى سيدي حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير البلاد المفدى، وجميع الإخوة والأخوات القطريين المتواجدين بجمهورية سنغافورة وإلى الحكومة والشعب القطري بمناسبة هذا الشهر الفضيل، داعياً الله أن ينعم على بلدنا الحبيب قطر باستمرار الخير والبركات والأمن والأمان والرفاء دائماً. سألين الله السميع القدير أن يعيده علينا وعلى الشعب القطري الحبيب والمسلمين في كل مكان بالخير واليمن والبركة. وأن يتقبل منا جميعاً صالح الأعمال. وكل عام وأنتم بخير..





Ramadan Mubarak

تبدأ ٩ مساء على الواجهة البحرية للحي الثقافي

احتفالية مميزة لكتارا بليلة القرنقعوه



مضانيات

تقيم المؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا) احتفالية مميزة لليلة القرنقعوه مساء اليوم (الأربعاء)، انطلاقاً من دورها البارز والمتواصل في إحياء التراث والموروث الشعبي القطري، وتعريف الأطفال والناشئة بعادات المجتمع وتقاليده الأصيلة في شهر رمضان المبارك. واستعداداً لهذه المناسبة السعيدة، أتمت كتارا تجهيزاتها لاستقبال جمهورها المتنوع بأجواء من البهجة، بالإضافة إلى توزيع الهدايا على الأطفال، حيث تبدأ الاحتفالية في الساعة التاسعة مساء في الواجهة البحرية لكتارا من بوابة رقم (13) وحتى البوابة رقم (21).

وتحرص المؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا) على إحياء التراث الأصيل بكل ملامحه وتفاصيله، من خلال توفير الأجواء الاحتفالية المميزة للأطفال وعائلاتهم في هذه الليلة التراثية الجميلة التي تصادف في النصف من رمضان المبارك وذلك بهدف تعزيز التراث في قلوب الأطفال وتذكيرهم بالماضي الجميل بكل ما يتسم به من جمال وبهاء.

طيلة شهر رمضان

«مواني قطر» توفر موائد إفطار للعاملين بميناء حمد



مضانيات

في إطار مبادراتها للمسؤولية الاجتماعية وبالتزامن مع شهر رمضان الفضيل تقيم الشركة القطرية لإدارة المواني «مواني قطر» بالتعاون مع قطر الخيرية خيمة إفطار للعاملين في ميناء حمد وذلك لتأمين موائد الإفطار للصائمين طيلة أيام شهر رمضان المبارك. وتعكس المبادرة التي يتم تنظيمها للعام الثاني على التوالي حرص «مواني قطر» على دعم المبادرات المجتمعية الهادفة والعمل التطوعي النبيل، فضلاً عن تعزيز القيم الإنسانية والروحية التي تعمل على إحياء قيم التكافل التي يجسدها شهر رمضان الكريم، بكل ما يحمله من أجواء إيمانية ومعان سامية وقيم نبيلة.

أقيم على مدى 1٥ أيام في 7 مناطق خارجية

صندوق الزكاة ينظم برنامجاً توعوياً بركن الإسلام الثالث



■ برامج توعوية بصندوق الزكاة

ممن وجبت في أموالهم ومن ثم توزيعها على المستحقين فعلياً بعد إجراءات البحث الاجتماعي والميداني، كما يقوم الصندوق بتنفيذ المشاريع المختلفة التي تخدم جميع أفراد المجتمع، والرد على استفسارات الجمهور حول ما يتعلق بأمور الزكاة.

وقد تم خلال البرنامج التوعوي الذي شارك فيه كل من الشيخ عيسى ناصر السيد رئيس شعبة البحوث والدراسات والشيخ فريد أمين هنداوي المشرف الشرعي بالصندوق، الحديث عن فريضة الزكاة وأهميتها بالنسبة للمجتمع، ودور الصندوق المجتمعي المتمثل في جمع الزكوات

مضانيات

نظم صندوق الزكاة بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية برنامجاً توعوياً في فريضة الزكاة للمناطق الخارجية وذلك خلال الفترة بين السادس إلى الخامس عشر من الشهر الجاري، حيث شمل البرنامج سبع مناطق هي: الرويس ودخان والعمورية والكعبان والشحانية ومسيعيد والكرعانة. وأوضح محمد جابر البريدي رئيس قسم خدمات الزكاة بأن الصندوق يقدم العديد من برامج التوعية بفريضة الزكاة للجمهور بشتى الوسائل والإمكانيات المتاحة، وأشار البريدي بأن هذا البرنامج ينفذ للمرة الأولى في المناطق الخارجية بالتنسيق مع إدارة المساجد التي قامت بدورها بترشيع المساجد الهامة في تلك المناطق، ويعمل الصندوق على توسيع نطاق البرنامج وتنظيمه في جميع مناطق الدولة لتصل التوعية بفريضة الركن الثالث إلى جميع أفراد المجتمع.

«الاقتصاد» تنفذ حملات تفتيشية على محلات مستلزمات القرنقعوه

نفذت وزارة الاقتصاد والتجارة حملات تفتيشية مفاجئة على المحلات التجارية المختصة ببيع الحلويات والمكسرات ومستلزمات القرنقعوه في سوق واقف، ومختلف مناطق الدولة، وذلك لمراقبة مدى تقيد الموزين (المحال التجارية) بالتزاماتهم المنصوص عليها بالقانون رقم (8) لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك. وتأتي هذه الحملات المكثفة ضمن باقية مبادرات وزارة الاقتصاد والتجارة التي أطلقتها بمناسبة شهر رمضان الفضيل تحت شعار «#أقل من الواجب»، حيث دأبت الوزارة على تكثيف الحملات التفتيشية قبيل وخلال شهر رمضان المبارك وذلك في إطار حرصها على تنظيم ومراقبة الأسواق والأنشطة التجارية بالدولة بهدف ضبط الأسعار والكشف عن التجاوزات حفاظاً على حماية حقوق المستهلكين. وأسفرت هذه الحملات التفتيشية عن ضبط وتحرير 8 مخالفات تنوعت بين عدم الإعلان عن الأسعار، وعدم

الإعلان عن بيانات السلعة باللغة العربية، وعدم وجود فواتير باللغة العربية، واختلاف الأوزان، وعدم توافر البيانات الإيضاحية للمنتج. علماً بأن مخالفة القانون رقم (8) لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك تتراوح عقوباته ما بين الإغلاق الإداري والغرامات المالية التي تتراوح ما بين ثلاثة آلاف ريال وتصل إلى مليون ريال، وتؤكد الوزارة بأنها 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. وتحت وزارة الاقتصاد والتجارة جميع المستهلكين على الإبلاغ عن أي تجاوزات أو مخالفات كما تستقبل الشكاوى والاقتراحات من خلال قنوات التواصل المتاحة.

احتفل معنا بليلة القرنقعوه هدايا ومفاجآت بانتظارك أنت وأطفالك

الخميس ٣١ مايو من ٩ مساءً حتى ١١ مساءً



إزدان مول الخرافة

إزدان مول الوكرة

المدخل الرئيسي بوابة رقم ١



يبدأ التسجيل الساعة ٩ مساءً



ezdanmall
إزدان مول



كل عام وأنت بخير

جرائم القرصنة الإلكترونية وعواقبها في جلسة نقاشية بالخيمة الخضراء.. خبراء:

الدوحة تمتلك مؤسسات وكوادر وتنشريات رادعة للقرصنة



■ جانب من الجلسة النقاشية



■ المتحدثون في الندوة

صلاح يحيوي

تحت عنوان القرصنة الإلكترونية وعواقبها على المجتمع تواصلت فعاليات الخيمة الخضراء برئاسة د. سيف بن علي الحجري رئيس برنامج اصدقاء الطبيعة، وبحضور نخبة من الخبراء والمختصين، وتطرقت المناقشات للجرائم الإلكترونية واليات مكافحتها، والتشريعات المحلية والدولية الرادعة، ودور المجتمع في الوقاية من مخاطر القرصنة، ووصف الخبراء جريمة اختراق وكالة الأنباء القطرية بأنها نوع من الارهاب الإلكتروني، وأن الجهات المعنية تصدت لها واجهضتها وحددت مرتكبها.

أهمية الإنترنت

في بداية الفعالية أوضح الدكتور سيف بن علي الحجري «أن تعثر شبكة الإنترنت في أي منطقة أو دولة بات يربك مصالح الجمهور الاقتصادية والاجتماعية، وتترتب عليه مشاكل جمة على حياة سكان تلك المنطقة أو الدولة». ووصف الحجري شبكة الإنترنت بأنها «باتت ضرورية وعاملا مهما من أدوات الاستقرار بالدولة والمنطقة والعالم»، واستطرد: «من هذا المنطلق بدأ ظهور القرصنة وبدأت عمليات القرصنة التي استهدف من خلفها بعض الهواة والأشرار توظيف الشبكة في أعمال الشر، والقرصنة تتسبب في تعريض الأمن القومي للدول للخطر وإلى العديد من المشاكل، وتلحق الضرر أيضا بالاقتصاد القومي للدول». وأضاف: «كما أن القرصنة تلعب دورا سلبيا في سبيل سعادة البشرية، وأن قرصان صغير قد يتواجد بأقصى الأرض يمكن أن يهدد أمن الدولة ومصلحتها، ويؤثر على سلامة البشرية برمتها لكون أن تكنولوجيا المعلومات باتت هي التي تسيّر وسائل الحياة والخدمات والاقتصاديات الحديثة».

أكد د. الحجري «أن دولة قطر قبلت تحدي مواجهة عمليات القرصنة وباتت تمتلك مؤسسات وكوادر مؤهلة تمتلك الخبرات تواجه عمليات القرصنة، وتحمي أمن الدولة في مختلف المستويات، وتلقت الكوادر القطرية دورات تدريبية متقدمة جدا لأجل القضاء على خطر القرصنة، وطلورت دولة قطر تشريعات لمواجهة القرصنة لحماية خصوصية الإنسان والدفاع عن أمنها واقتصادها».

قراصنة متخصصون

أكد الخبير الإعلامي د. على حسن دبا مقدم الفعالية «أن القرصنة الإلكترونية تعرض الجميع لنوع من أشكالها إلا من رحم ربي»، وعرفها الدبا بأنها تمثل الممارسات غير المشروعة على الحاسب الآلي التي تستهدف الأنظمة الخاصة بمعالجة البيانات والسطو على الوثائق الإلكترونية وتخریب المواقع والنصب والاحتيال، وهي ممارسات يقوم بها قراصنة متخصصون». وأضاف «أثبتت الدراسات الحديثة أن 85% من عمليات اختراق الحاسب الآلي تستهدف البنوك

الشركات ومؤسسات الدول لذلك لا بد من تأميناها». واستشهد الدبا بدراسات «تشير إلى أن الجرائم الإلكترونية لا يمكن التخلص منها بشكل نهائي من فضاء الإنترنت نظرا لقصور قدرات عقل الإنسان وكذلك تعقيدات التكنولوجيا، كما ان التشريع وحده لا يستطيع إنهاء الجريمة الإلكترونية لذلك على الناس أن يفهموا حقوقهم وواجباتهم ويحاولون وضع وتفعيل قوانين صارمة لحماية أنفسهم من القرصنة الإلكترونية». وأشار إلى أن هناك جرائم ضد الحكومات: «يقوم بها القرصنة بهدف تدمير البنية التحتية للمواقع الرسمية، وذلك لأغراض سياسية، وكذلك هناك جرائم ضد الملكية وهي جرائم تستهدف المؤسسات الخاصة بهدف إتلاف الوثائق المهمة أو البرامج الخاصة بهذه المؤسسات، وذلك عن طريق نقل البرامج لأجهزة هذه المؤسسات عبر الإيميل، كما توجد جرائم الاحتيال والاعتداء على الأموال».

نصب وإحتيال

وفي معرض توضيحه لطرق النصب والاحتيال قال د. يوسف الكاظم (أنه) يصعب على أي مواطن أو مقيم أن يستغني عن الهواتف المحمولة ولها من منافع لهذا الموبايل موجودة له إذا ما احسنا استثمارها بشكل جيد». وقال انه تعرض شخصا إلى أكثر من محاولة لتفكير حساباته والسطو على بياناته، وعدد أنواع النصب والاحتيال التي باتت ظاهرة على التطبيقات وشبكات التواصل الاجتماعي وقال : «اليوم صارت هناك قرصنة بحيث تأتيك رسالة من شخص تعرفه ويقول لك أنا فلان الفلان وامر بأزمة من فضلك أرسل لي مبلغ من المال، ويكون من بعث الرسالة بصوت الشخص قرصان، ويستخدم في رسالته الواتس اب أو أي تطبيق أو ماسينجر، وأحيانا تردك رسالة بهدف سرقة كل المعلومات التي في جوالك ومن بينها أرقام حساباتك وبنكالي يسحب أموالك». واستطرد د. الكاظم «وللقرصنة أساليب متعددة يمارسون من خلالها عمليات النصب والإحتيال». وشدد د. يوسف على أن «وسائل

الاتصال مثل السكين ممكن تكون نعمة وممكن تكون نقمة وعلينا أن نتوخى خطرها ونستفيد من منافعتها ونحسن استخدامها».

■ سيف بن علي الحجري

وتصل العقوبات فيه إلى 10 اعوام حبس ونصف مليون ريال غرامة، وحددت بالقانون انواع الجرائم والعقوبات».

■ حسن علي دبا

أهمية التوعية

وأشار الملازم الشمري إلى أن « أبرز طرق التصدي للجريمة الإلكترونية» توعية الأفراد بمفهوم الجريمة الإلكترونية وأنها أصبحت خطرا واقعا يجب مواجهته صوته على عدم الوقوع ضحية له، وضرورة التأكد من العناوين الإلكترونية التي تتطلب معلومات سرية خاصة ببطاقة ائتمانية أو حساب بنكي، وعدم الإفصاح عن كلمة السر لأي شخص، والحرص على تحديثها بشكل دوري، واختيار كلمات سر غير مألوفة، وعدم حفظ الصور الشخصية في الكمبيوتر مع الحرص على تحديث أنظمة الحماية». وأشار إلى «تعاون الإدارة بهذا المجال مع المؤسسات الدولية المختصة ومؤسسات وهيئات وشركات تتعلق بجرائم الكترونية حيث تقوم الإدارة بالتعامل مع تلك الشكاوى وتحقيقها». وأوضح الملازم الشمري بأن «مواقع البنوك الإلكترونية التي يقدمون فيها بمارستها ومعرفة هوياتهم وأماكن إقامتهم تأتي من الجهات مواقع حكومية والشركات والأفراد».

الحياة الخاصة

ووفق بيانات مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الإنسان

فإن القانون القطري كفل الحماية على الحياة الخاصة لأفراد المجتمع وشدد المشرع القطري في الحفاظ عليها حيث تناولت العديد من المواد هذا الأمر حيث نصت المادة رقم 8 على أنه يعاقب بالحبس مدة لا تتجاوز عن ثلاث سنوات وبالغرامة التي لا تزيد على 100 ألف ريال أو بإحدى هاتين العقوبتين كل من تعدى على أي من المبادئ أو القيم الاجتماعية أو الأخلاقية التي تتطلب معلومات سرية خاصة ببطاقة ائتمانية أو حساب بنكي، وعدم الإفصاح عن كلمة السر لأي شخص، والحرص على تحديثها بشكل دوري، واختيار كلمات سر غير مألوفة، وعدم حفظ الصور الشخصية في الكمبيوتر مع الحرص على تحديث أنظمة الحماية». وأشار إلى «تعاون الإدارة بهذا المجال مع المؤسسات الدولية المختصة ومؤسسات وهيئات وشركات تتعلق بجرائم الكترونية حيث تقوم الإدارة بالتعامل مع تلك الشكاوى وتحقيقها». وأوضح الملازم الشمري بأن «مواقع البنوك الإلكترونية التي يقدمون فيها بمارستها ومعرفة هوياتهم وأماكن إقامتهم تأتي من الجهات مواقع حكومية والشركات والأفراد».

■ محمد هاشم الشريف

بالدولة ومواقع مؤسسات مهمة». وشددت منار على « دور افراد المجتمع في رقابة وحماية اولادهم لكي لا يقعوا فريسة للمهاكر والمجرمين خلال تواجدهم على شبكة الانترنت». ودعت منار إلى «تدريب الموظفين بالوزارات وتوعيتهم ليتولوا حماية اجهزتها الالكترونية من اية عمليات الاختراقات او قرصنة وهو دور يمكن لها نوع محدد من القرصنة حتي ان تقوم به وزارة الداخلية مشكورة». وأشارت إلى أن «شركة اوريدو» وشارت إلى أن «شركة اوريدو» تعمل بكل السبل لحماية بيانات الأطفال الصغار يجري النصب والاحتيال عليهم ويتوجب حماية بياناتهم». ونصحت الخبراء بأن حسابات بنكية أو صور شخصية أو صور عائلية أو معلومات ذات صلة بالتطبيقات المختلفة، وفرض حظر على أرقام اتصالات النصب والاحتيال غير المعروفة». ونفت منار «مسؤولية شركة اوريدو عن تعطيل اتصالات تطبيقات واتس اب او فايبر وغيرها خلال عام الحصار وأشارت الا ان الشركات المالكة للتطبيقات هي المسؤولة عن تعطيلها».

■ منار المريخي

قضية خطيرة وهي القرصنة فهي مأساة تهدد الحضارة الإنسانية للإنهيار لكون أن ثورة المعلومات التي نتج عنها شروور تحاك للمجتمع الدولي تهدد مصالح شبكة الانترنت». ودعت منار إلى «تدريب الموظفين بالوزارات وتوعيتهم ليتولوا حماية اجهزتها الالكترونية من اية عمليات الاختراقات او قرصنة وهو دور يمكن لها نوع محدد من القرصنة حتي ان تقوم به وزارة الداخلية مشكورة». وأشارت إلى أن «شركة اوريدو» وشارت إلى أن «شركة اوريدو» تعمل بكل السبل لحماية بيانات الأطفال الصغار يجري النصب والاحتيال عليهم ويتوجب حماية بياناتهم». ونصحت الخبراء بأن حسابات بنكية أو صور شخصية أو صور عائلية أو معلومات ذات صلة بالتطبيقات المختلفة، وفرض حظر على أرقام اتصالات النصب والاحتيال غير المعروفة». ونفت منار «مسؤولية شركة اوريدو عن تعطيل اتصالات تطبيقات واتس اب او فايبر وغيرها خلال عام الحصار وأشارت الا ان الشركات المالكة للتطبيقات هي المسؤولة عن تعطيلها».

■ د يوسف الكاظم

بنحو 450 مليار دولار. وأكدت دراسة للباحث محمد المالكي تحت عنوان «رؤية استراتيجية لربط شبكة المعلومات الأمنية بين دول مجلس التعاون لمكافحة الجرائم الإلكترونية» أن خسائر دول الخليج العربي من جراء الجرائم الإلكترونية، نحو 900 مليون دولار خلال عام واحد، بواقع 280 مليون دولار شهريا.

■ ملازم فهد الشمري

الفضاء الإلكتروني، إلا أن الجرائم الأكثر شيوعا تتعلق بما يعرف بالتصيد (أي خداع مستخدم الإنترنت في إعطاء المعلومات الشخصية)، والبرمجيات الخبيثة (وهي البرامج المثبتة لتقاها التي تقوم بجمع المعلومات الشخصية) والقرصنة (بمعنى الوصول عن بعد وبشكل غير قانوني إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بشخص ما). وتستخدم هذه الأساليب لسرقة المعلومات والمال عن طريق بطاقات الائتمان.

من تاريخ القرصنة

بدأت ظاهرة القرصنة والاختراق مع بداية ظهور الحاسبة الإلكترونية، وازدادت بشكل كبير مع استخدام تقنية الشبكات، حيث يشمل الاختراق الهجوم على شبكات الحاسوب من قبل مُخترقي الأنظمة الإلكترونية ومنتهكي القوانين، كما بين التطورُ الحاصل في مجال سرّية المعلومات التي تغطي الإنترنت بالإضافة إلى تقنيات أخرى كالأنصالات. إنَّ عمليات القرصنة تتطوّر وبسرعة فائقة باستخدام تقنيات حديثة ومعقّدة؛ ممّا جعل التّظنّرة إليها تتغيّر كلّما عفاََ كانت عليه في المراحل السّابقة، ومن أهم حالات القرصنة العالمية: « في عام 1986م قام شخص يدعى روبيرتو سوتو (كولومبيّ الجنسية) بسرقة خطّ تيليكمس حكوميّ لإرسال مجموعة رسائلٍ عبّره إلى مصارف في المملكة المتّحدة، ومنها إلى دول أخرى، ونتج عن هذه الرّسائل ثقلٌ 13.5 مليون دولار من أرصدة الحكومة الكولومبيّة.

ضحايا القرصنة

ووفق وثيقة للسيدة لويد لانجاميني رئيسة مديرية الاتجار غير المشروع والجريمة المنظمة لدى مكتب الأمم المتحدة لتلنها بمؤتمر عقد بالدوحة «فإن الجرائم الخامين الرائدة» هي«سكوكس»، أن الجرائم الإلكترونية تكلف الاقتصاد العالمي خسائر تقدر

خسائر خليجية

ففي عام 2015 أحدثت الجرائم الإلكترونية على مستوى العالم خسائر سنوية وصلت نحو(500) مليار دولار امريكي، كما أن التقارير تستخدم الإلكترونيّة، وحجم التّحدي والخطر اللّذين يتعرّض لهما العالم. ومؤخّرا كشفت دراسة بريطانية جديدة أعدتها شركة الخمين الرائدة «هيسكوكس»، أن الجرائم الإلكترونيّة تكلف الاقتصاد العالمي خسائر تقدر

أوجه إيجابية

وخلال التعليقات قال د خليل السعيد « ان للقرصنة اوجه ايجابية مثل ما تقوم به الاقمار الصناعية من خدمة للبشرية وتلك الاقمار حملت بصورا، وخم وتستخدم القرصنة في الرقابة على الموظفين في اماكن عملهم، كما ان تقنيات القرصنة تستعمل في احباط الجرائم ووصف خليل القرصنة بأنها صراع بين الخير والشر». وأشار محمد هاشم الشريف: «أننا نعلق الجرس عن

جريمة اختراق
وكالة الأنباء
القطرية إهاب
إلكتروني

القرصنة تستهدف
مواقع وزارات
ومؤسسات
وشركات وأفراد

الهدف من القرصنة
تخريب وتدمير
مواقع رسمية
والنصب والاحتيال

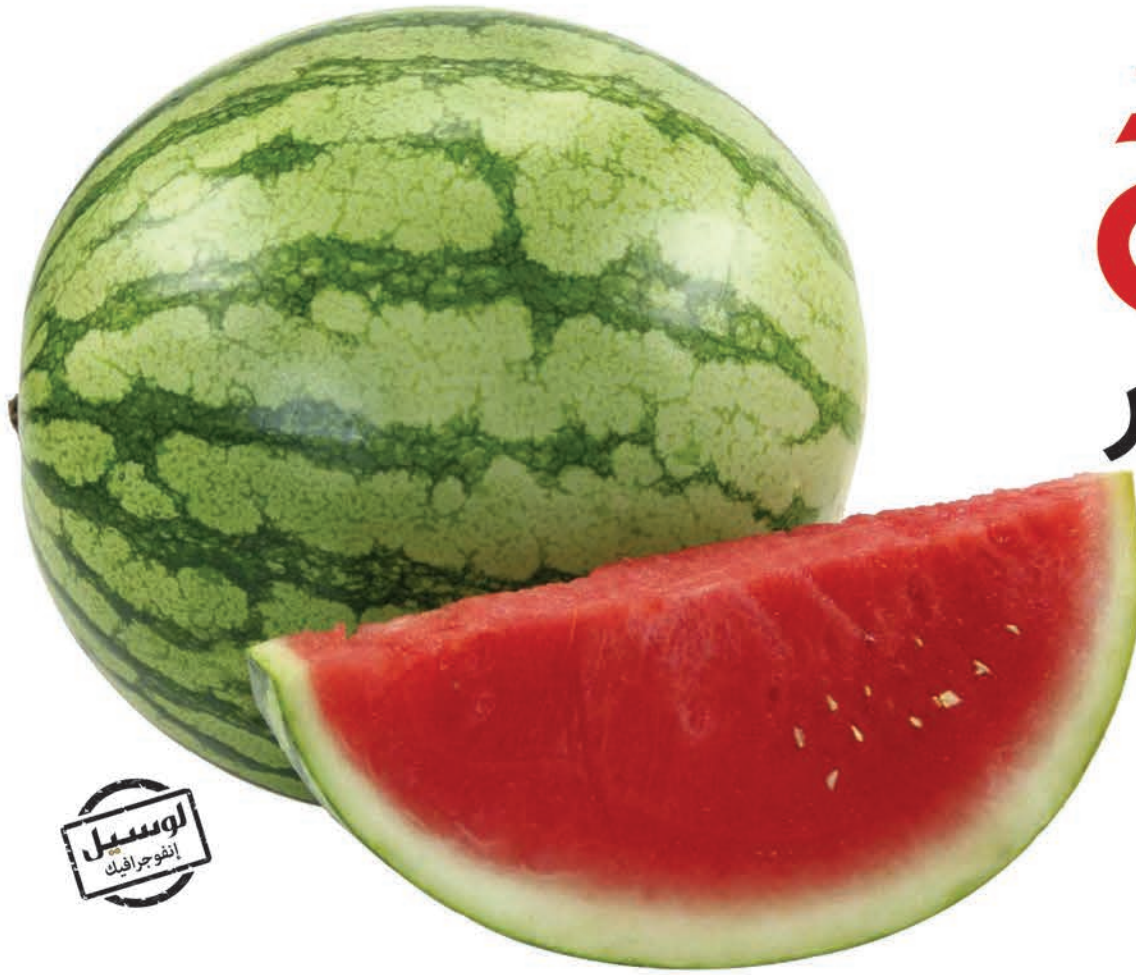
تعطيل اتصالات
واتس اب وفايبر
وفيس بوك خلفه
إدارة تلك التطبيقات

900 مليون دولار
خسائر دول الخليج
خلال عام 450
مليارا خسائر العالم

د. الحاجري: الجرائم
الإلكترونية تلحق
الضرر بالاقتصاد
القومي

ملازم الشمري:
العقوبات تصل إلى
10 أعوام حبس و
500 ألف ريال غرامة

د.الحبا: لا يمكن
التخلص من
القرصنة بشكل
نهائي على الإنترنت



البطيخ

الفوائد والأضرار

تعتبر ثمرة البطيخ وثيقة الصلة بالخيار والقرع والكوسا، وينتشر البطيخ في صحراء كالاهاري في افريقيا وقد وضع المصريون القدماء ثمرات البطيخ في مدافن الملوك ليتغذوا عليه في الآخرة طبقا لاعتقاداتهم الوثنية، وقد تم رسم حصاد البطيخ على المعابد المصرية منذ حوالي 5000 سنة وقد انتشرت تجارة البطيخ على طول البحر الابيض المتوسط بحلول القرن العاشر، وبدأ البطيخ في الانتشار في الصين في القرن الثالث عشر.

كوب عصير البطيخ يحتوي على:



40
سعة حرارية

92%
مياه

الأحماض
الأمينية

مضادات
الأكسدة

اللايكوبين

مادة

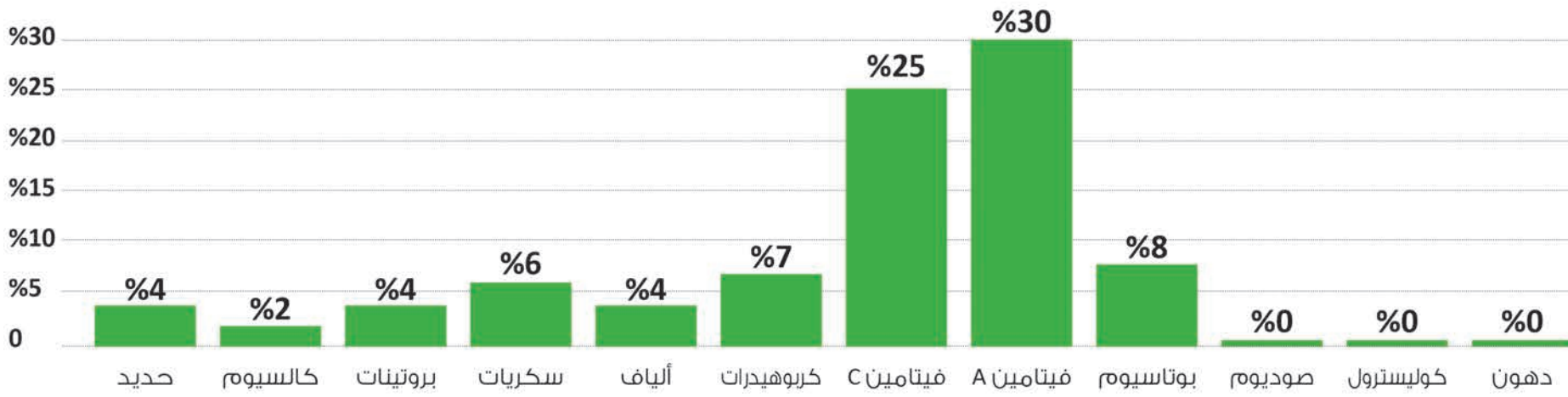
C

B6

A

فيتامين

طبقا لإدارة الغذاء والدواء الأمريكية فإن ثمرة البطيخ تحتوي على النسب التالية:



فوائد البطيخ الصحية

الشعر والجلد

فيتامين A يساعد على الحفاظ على الجلد والشعر رطبا، كما أنه يساعد على النمو الصحي للخلايا

الهضم

يحتوي البطيخ على نسبة كبيرة من الألياف التي تفيد الجهاز الهضمي في العملية الهضمية

القلب

يحتوي على مادة اللايكوبين وتقوى بحماية خلايا القلب من التلف، وتحتوي على مادة السيترولين والأرجينين المفيدتين للقلب

السرطان

وفقا للمعهد القومي للسرطان فإن مادة اللايكوبين على وجه التحديد تساعد في الحد من انتشار الخلايا السرطانية في البروستاتا

الماء

يحتوي على 92% من الماء وهذا يساعد على ترطيب الجسم ويقلل من خطر التعرض للسكتة الدماغية بسبب الحرارة العالية

الالتهابات

يساعد في الحد من التهابات المفاصل وتحسين الصحة العامة للجسم ومن فوائد اللايكوبين تخفيف التهاب المفاصل



مليجرام من البوتاسيوم يحويها كوب عصير البطيخ وتناوله يوميا يمكن أن يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب ومشاكل الأوعية.

140

مليجرام من اللايكوبين يوميا يمكن أن يسبب الغثيان والإسهال وعسر الهضم والانتفاخ؛ نظرا لزيادة مادة اللايكوبين والبوتاسيوم في الجسم.

30

المخاطر الصحية للبطيخ

Al Meera

الميرة

Ramadan Kareem

فرع "أزغوى 2" يفتح أبوابه للمستهلكين

حمد بن خليفة (مؤسسة قطر) من أجل تمكين الطلاب من الوصول إلى احتياجاتهم اليومية بكل سهولة ويقع المتجر الثالث في القاعدة العسكرية في العديد وذلك لتقديم الخدمة لأفراد الجيش الوطني. كما قامت أيضاً شركة الميرة خلال العام الجاري بافتتاح ثلاثة فروع جديدة لها، أهمها مركز التسوق الثامن والأربعين في منطقة الخور في قطر، إذ بلغت مساحته 3550 متراً مربعاً وتم تصميمه ليلاقي احتياجات العائلات في المنطقة. ويقدم فرع "الخور" خدمة عملاء ترقى إلى المعايير العالمية ويزود سكان المنطقة بكافة متطلباتهم تحت سقف واحد، وذلك انسجاماً مع شعار الشركة "الأكثر تميزاً وقرباً".

وبعد فترة وجيزة، أعلنت شركة الميرة عن افتتاح فرعها التاسع والأربعين "أبا الحيران"، لتلبية الاحتياجات التسويقية لسكان المنطقة. وكما هو الحال مع كل فرع جديد تفتتحه الميرة، فإن فرع "أبا الحيران" تم تصميمه بأسلوب يتجاوز توقعات المستهلكين من خلال توفير تجربة تسوق مميزة ومتكاملة تكون بمثابة المعيار الذي تتبعه سلاسل متاجر التجزئة في جميع أنحاء البلاد. ولاحقاً، قامت الميرة بافتتاح فرعها الخمسين في منطقة لعبب 1.

إلى جانب ذلك، وقعت "الميرة" مع شركة مشيرب العقارية التابعة لمؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع اتفاقية تقوم بموجبها بافتتاح فرع لها في مشيرب قلب الدوحة، المشروع المتعدد الاستخدامات الذي صمم ليعيد إحياء الوسط العمراني لمدينة الدوحة. والذي من المتوقع أن يكون متجراً فريداً من نوعه في قطر.

من المخطط أن تقوم الميرة حتى نهاية عام 2018، بافتتاح عدد من فروعها الجديدة في كل من روضة الحمامة، جريان جنحبات، وعين خالد. كما تعمل الشركة في الوقت الراهن على إنشاء عدد من الفروع الأخرى في مواقع تم اختيارها بعناية بالتنسيق مع وزارة البلدية والبيئة للمساهمة بشكل أكبر في تطوير المزيد من المناطق والنهوض بها عمرانياً، ليتم افتتاحها خلال عام 2019.

استكمالاً لخطة التوسع الأكبر والتي شملت 14 مركز تسوق كشف النقاب عنها في عام 2015، افتتحت شركة الميرة للمواد الاستهلاكية فرعها الجديد "أزغوى 2" الذي يمتد على مساحة 3350 متراً مربعاً وذلك يوم الثلاثاء 29 مايو 2018. ويأتي هذا الحدث في سياق مواصلة الشركة لعملياتها التوسعية انطلاقاً من استراتيجيتها الطموحة الهادفة للوصول إلى جميع المناطق في قطر من أجل تقديم خدماتها الاستثنائية لجميع فئات المجتمع.

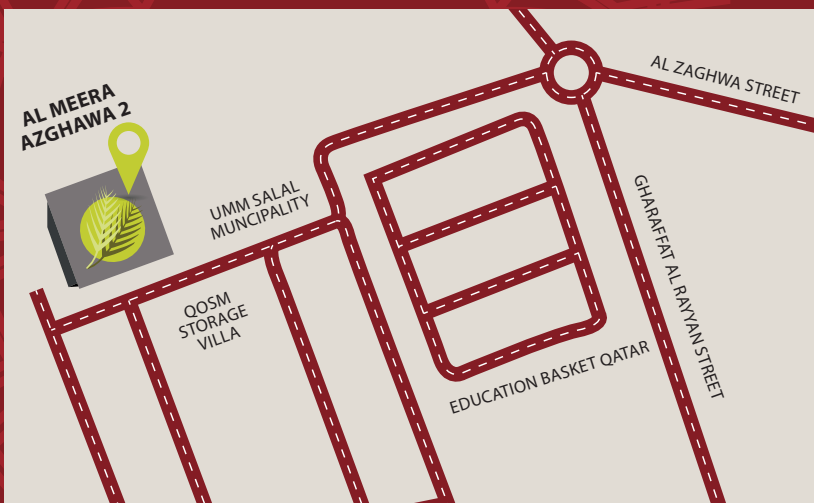
كما يأتي افتتاح مركز تسوق الميرة، "أزغوى 2" التزاماً منها بمسؤوليتها الاجتماعية لتوفير أفضل وأجود أنواع المنتجات للمجتمعات التي تعمل من خلالها بأسعار مناسبة وتنافسية، إضافة إلى مواكبتها للنهضة العمرانية المتنامية التي تشهدها دولة قطر، وهو ما ينسجم مع رؤية قطر الوطنية 2030 ويساهم في تحقيقها.

لقد وصلت خطة الميرة التوسعية إلى مراحل متقدمة جداً من الإنجاز، حيث تم خلال العامين الماضي والحالي افتتاح العديد من المراكز التجارية الجديدة في العديد من الأحياء والمناطق في قطر، إذ تم مؤخراً افتتاح فرع أم صلال علي، الوكرة شرق، لعبب 2 ولعبب 1، أم قرن، الخور، روضة أبا الحيران، لتصل بذلك إلى مناطق جديدة تعاني من نقص خدمات التسوق، فضلاً عن المناطق التي تشهد نمواً سكانياً.

وحول الافتتاح الرسمي لفرع "أزغوى 2"، أوضح المهندس صلاح الحمادي، نائب الرئيس التنفيذي لشركة الميرة بأن هذه الخطوة المتقدمة تأتي كنتيجة مستحقة للدعم الذي تلقته الميرة من قبل القيادة الحكيمة لدولة قطر والدعم الذي قدمته العديد من الوزارات إلى جانب الدعم المتواصل من قبل البلديات، كما نوه بالجهود التي بذلها فريق العمل والمساندة المستمرة من قبل العملاء المخلصين والتي ساهمت في نجاح الخطة التوسعية للشركة. وقد أكد على أن افتتاح فرع الميرة الجديد من شأنه أن يوفر تجربة تسوق متكاملة ومباشرة لسكان منطقة أزغوى، مما يبرهن على التزام شركة الميرة للمواد الاستهلاكية بتلبية كافة توقعات العملاء، بالإضافة إلى مساهمتها في النهضة العمرانية التي تشهدها كافة المناطق في قطر. وأشار أيضاً إلى سعي الميرة الدائم لإحداث فرق حقيقي في الحياة اليومية للمواطنين والمقيمين، من خلال توفيرها لمجموعة كبيرة من المنتجات الغذائية وغير الغذائية بأسعار تنافسية تحت سقف واحد وتجربة تسوق لا تضاهي، مع تقديم أفضل الخدمات ضمن فئتها، لتبرز الميرة بصفاتها الوجهة المفضلة للمستهلكين في قطر.

كما أشار الحمادي إلى أن الشركة ستواصل خططها التوسعية خلال الفترة المقبلة، ناهياً تأثيرها بالحصار الجائر بالسلب وإنما بالعكس فقد تأثرت بالإيجاب، متوقعاً أن تزيد مساحة البيع في الميرة بشكل لافت خلال الفترة القادمة.

ويذكر أن الميرة قامت خلال العام المنصرم بافتتاح ثلاثة متاجر إضافية، منها اثنين في مؤسستين تعليميتين - معهد الدوحة، وجامعة



الميرة Al Meera

بالدرجة الأولى و«رجال الأعمال»

«القطرية» تدشن تجربة جديدة للطعام

ما يفضلونه على الرحلات طويلة المدى والمنطقة من الدوحة. لاختيار وجبة الطعام الرئيسية، يتعين على المسافرين على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال تسجيل الدخول إلى قائمة «رحلاتي» على موقع الخطوط الجوية القطرية، ثم الاختيار من بين قائمة الأطعمة المتوفرة على متن رحلتهم، كما يمكن للمسافرين اختيار الوجبة التي يفضلون تناولها على متن الرحلة عبر تطبيق الخطوط الجوية القطرية للهواتف المحمولة.

ومن شأن خدمة الاختيار المسبق لوجبات الطعام أن تصل بالخدمات الشهيرة للناقلة القطرية إلى أفاق جديدة وأن تكمل التجربة الجديدة للمسافر على درجة رجال الأعمال كيو سويت، وسيتمكن المسافرون على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال من الصعود إلى الطائرة وهم مطمئنون بأن الوجبات التي قاموا بطلبها مسبقاً تنتظرهم وبإمكانهم تناولها متى ما أرادوا، لتمنحهم هذه الخدمة المزيد من الوقت للإسترخاء والاستمتاع بالعديد من وسائل الترفيه والراحة على متن الطائرة.

وتقدم الخطوط الجوية القطرية للمسافرين على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال مستلزمات شخصية مصممة من علامات تجارية شهيرة مثل بريكس ونابا ودوري ومونتي فينيانو وذا وايت كومباني. وبإمكان جميع المسافرين على جميع الدرجات الاستمتاع بنظام أوريكس ون الترفيهي الحائز على عدة جوائز والذي يوفر لهم ما يصل إلى 4000 خيار ترفيهي، بما في ذلك آخر الأفلام والمسلسلات والموسيقى والألعاب وغيرها الكثير.



■ «القطرية» تقدم خيارات أطعمة خفيفة ضمن قوائم الطعام

تقدمها على متن الرحلات، بما في ذلك تقديم طبق الكافيار للمسافرين على الدرجة الأولى، والذي يقدم مع سمك السلمون على طبق من الكريستال. وأطلقت «القطرية» خدمة الاختيار المسبق لوجبات الطعام العام الماضي، حيث لاقت هذه الخدمة نجاحاً كبيراً بتمكينها المسافرين على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال من اختيار الطبق الرئيسي الذي سيقدم لهم على متن الرحلة من قائمة «الأ كارت» قبل 14 يوماً وحتى 24 ساعة من موعد المغادرة، بالإضافة إلى هذه الخدمة المميزة، توفر الخطوط الجوية القطرية على متن رحلاتها خدمة «وجبات عند الطلب» للمسافرين على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال التي تتيح الفرصة أمام المسافرين على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال للاختيار من بين قائمة طويلة من الأطعمة وتناول

خلال تخصيص خيارات طعام حسب الوجهة». وأدرجت الناقلة الوطنية لدولة قطر احتياجات بعض المسافرين إلى خيارات طعام تتناسب مع نظامهم الغذائي وإقبالهم على خيارات الطعام الصحية.

وستقوم القطرية بتقديم خيارات أطعمة خفيفة ضمن قوائم الطعام، مثل عدد من أنواع السلطات الخفيفة والبطازجة، والتوت البري، وإفطار دقيق الشوفان الساخن، وغيرها الكثير، كما تقدم القطرية العديد من خيارات المشروبات الصحية، مثل العصير الطبيعي الطازج، مع العديد من النكهات التي ستتاح إلى وجهات مختارة من أجل تمكين المسافرين من استعادة نشاطهم على الرحلات طويلة المدى.

كما عززت القطرية من المقبلات التي

«يسعدنا في الخطوط الجوية القطرية تدشين تجربة جديدة كلياً لتناول الطعام من شأنها إرساء معايير جديدة للسفر على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال، وتم تصميم هذه التجربة مع الاهتمام بأدق التفاصيل وتطبيق أعلى معايير الجودة من أجل تلبية تطلعات المسافرين على متن رحلاتنا».

وأضاف «الباكر»: «تتعاون الخطوط الجوية القطرية مع عدد من المزارع ومزودي الخدمات من دولة قطر من أجل تزويدنا بمنتجات تلبية متطلباتنا، ومساعدتنا على تطبيق نهج (من المزرعة إلى الطاولة)، وتم تصميم قائمة الطعام على متن رحلاتنا لتقدم خيارات أطعمة تتماشى مع مختلف فصول السنة، مع التركيز على تقديم ما يتطلع المسافرون إلى تناوله خلال الرحلة من

مضانيات

دشنت الخطوط الجوية القطرية تجربة جديدة لتناول الطعام على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال، ابتداءً من الرحلات المتجهة إلى المدن الأوروبية.

وتشتمل الخدمة الجديدة على أدوات مائدة جديدة، وقوائم جديدة للأطعمة، وأواني مميزة، حيث تم تصميمها جميعاً من أجل تلبية تطلعات المسافرين وتقديم أفضل الخدمات لهم على متن رحلات القطرية الحائزة على عدة جوائز عالمية.

وأولت الخطوط الجوية القطرية اهتماماً كبيراً بما يتطلع المسافرون إلى تناوله خلال الرحلة، وذلك بتخصيص خيارات طعام حسب الوجهة المتجهين إليها، على سبيل المثال، تقدم القطرية أطباق بورسيني و ترفل ريزوتو للمسافرين على الرحلات إلى إيطاليا، فيما تقدم الأطباق العربية الشهيرة مثل الكبسة والبرياني واللحم المشوي كإحدى الخيارات المتاحة على غالبية الرحلات. وستقدم القطرية حلويات ساخنة للمسافرين على درجة رجال الأعمال، بالإضافة إلى مجموعة من خيارات الشاي المتنوعة على الرحلات إلى عدد من الوجهات المختارة.

وأعطت القطرية اهتماماً بأدق التفاصيل لتمنح المسافرين أفضل تجربة لتناول الطعام، مثل استخدام ماكينة خاصة لطحن البهارات وملح الهمالايا الورد، واستخدام أدوات مائدة مميزة مثل السلّة الخاصة لحفظ الخبز وإبقاء طازجاً.

وقال أكبر الباكر، الرئيس التنفيذي لمجموعة الخطوط الجوية القطرية:

«كمبينسكي للؤلؤة» يوزع وجبات إفطار لسائقي المركبات والأجرة

العلاقات الإنسانية وتشجيع التآخي والتواصل الاجتماعي بين كافة ومختلف فئات المجتمع بإظهار الدعم اللازم للأفراد العاملين خلال وقت الإفطار، وكذلك المساهمة في الحد من الحوادث الناتجة عن السرعة بسبب الاستعجال للحاق بموعد الإفطار.

وقال وسام سليمان، المدير العام لفندق مرسى ملاذ كمبينسكي: «مع إطلاق شهر رمضان الكريم، تتعدد المبادرات لفعل الخير ويسرنا أن نشترك بدورنا في فعالية إفطار صائم لتدعيم التضامن والتكافل بين أطراف المجتمع خلال شهر الرحمة والغفران، ولقد أصبحت هذه الفعالية موعداً سنوياً لفندق مرسى ملاذ كمبينسكي لتقديم الشكر ورد الجميل لسائقي سيارات الأجرة لدعمهم لفندقنا وتوفيرهم لخدمات النقل لضيوفنا طيلة السنة».

مضانيات

بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل وفي إطار تعزيز قيم المحبة والعطاء، قامت إدارة فندق مرسى ملاذ كمبينسكي للؤلؤة بتوزيع وجبات إفطار صائم.

واجتمع طاقم عمل الفندق متوجها الى شوارع المدينة في منطقة اللؤلؤة وقام بتوزيع وجبات للإفطار على قائدي المركبات والصائمين، بينما تم استقبال مجموعة من سائقي سيارات الأجرة (كرو) في مواقف السيارات للفندق حيث تم تزويدهم بوجبات إفطار قبل دقائق قليلة من أذان المغرب.

وكان فريق طهاة الفندق قد أعد علبا ضمت تشكيلة متنوعة من الأطعمة والمشروبات.

وتتجسد هذه البادرة في تعزيز أواصر



■ الوجبات ضمت تشكيلة متنوعة من الأطعمة والمشروبات

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور

خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهر الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم المميز بفندق رتاج الريان بالفندق

رق 120 الحفلات الخارجية	رق 99 السحور للفرد من الساعة 12:30 صباحا الى الساعة 2:30 صباحا	رق 140 إفطار الفرد من الساعة 9:30 مساء الى وقت الإفطار الى
--	--	--

رتاج

RETAJ

فندق الريان

AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر

Ramadan in Qatar

66025326

لحجوزات المطعم

66877907

لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com

ورتلن توعوية حول صيام آمن لمرضى السكري



متعدد التخصصات لتقديم الرعاية الصحية لمرضى السكري والتركيز على الوقاية من داء السكري والكشف المبكر عنه. وقد افتتح المركز الوطني لعلاج السكري بمستشفى الوكرة في عام 2014، ويستقبل المركز حوالي (400) مريض شهرياً.

جوائز أخرى عينية وتذكارية. جدير بالذكر أنه قد تم إنشاء المركز الوطني لعلاج السكري في مستشفى حمد العام والمركز الوطني لعلاج السكري في مستشفى الوكرة بهدف تحسين الأوضاع الصحية لمرضى السكري من خلال اعتماد نهج

أدويته خلال شهر رمضان». وفي الختام تم إجراء مسابقة بين جميع المرضى المشاركين لتقييم مدى استجابتهم واستفادتهم من الموضوعات المطروحة، وتم إجراء سحب على هاتفي محمول، و20 جهازاً لفحص السكر، بالإضافة إلى

بالمستشفى، كما تم عمل حصر بجميع المرضى المسلمين من العرب والأجانب وتمت دعوتهم تليفونياً وأبدى الجميع استعدادهم للحضور، وخلال ورشة العمل تم طرح كل ما يخص مريض السكري لكل حالة على حدة، وتعديل مواعيد وجرات الأدوية الخاصة بهم، فضلاً عن إمكانية الصوم من عدمه، والاحتياجات الطبية اللازمة في حالة إصرار بعض المرضى على الصوم، كما تم تقديم كافة النصائح الغذائية حول الأطعمة الواجب تناولها والأخرى التي يجب الابتعاد عنها، وكذلك أفضل وقت لممارسة الرياضة والذي يكون بعد الإفطار بساعتين، وتجنب ممارستها قبل الإفطار بساعة أو اثنتين لتجنب حدوث نوبات هبوط السكر.

وأضاف دغمش قائلاً: «تم توعية المرضى بضرورة التأكد من فحص نسبة السكر في الدم وعدد مرات فحص الدم اللازمة لكل مريض على حسب حالته الصحية، وتم إعطاء كل مريض بطاقة تتضمن كافة المعلومات المتعلقة بحالته وجدول

مضانيات

نظم المركز الوطني لعلاج السكري بمستشفى الوكرة فعاليات توعوية وورشتي عمل لمرضى السكري باللغتين العربية والإنجليزية للحديث حول ضوابط صوم مرضى السكري خلال شهر رمضان. وأوضح رجائي دغمش- مثقف سكري بالمركز الوطني لعلاج السكري بمستشفى الوكرة ومنظم الفعالية- أن الهدف من ورش العمل شرح كيفية صيام مرضى السكري بشكل آمن وبدون مضاعفات صحية مما يقلل من حدوث مضاعفات بنسبة كبيرة، وتصحيح المفاهيم الخاطئة لدى الكثيرين حول الصيام، وذلك من خلال فريق طبي يضم استشاري السكري والغدد الصماء الدكتور/ خالد دخان و 4 من المثقفين الصحيين من العاملين بالمركز الوطني.

تم الإعلان عن المحاضرات بوضع ملصقات إعلانية تتضمن كافة المعلومات اللازمة حول مواعيد الورش ومحتواها ومقر انعقادها



وصفه غذائية

التغذية المتوازنة خلال شهر رمضان المبارك مهمة جداً. والإفطار وحده لا يؤمن لك كافة احتياجاتك الغذائية. وننصحك بتناول أيضاً وجبة خفيفة قبل النوم تتكون من كوب من اللبن القليل الدسم مثلاً، ساندويتش من الخبز الأسمر والجبن القليل الدسم ومقدار قبضة يد من الفاكهة المجففة والمكسرات. ولا تنسى وجبة السحور التي قد تحتوي على كوب من الحليب قليل الدسم، الخبز الأسمر وطبق من البقوليات مثل الفول أو الحمص.



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 ثبات وزنك.

اليوم الرابع عشر:

■ السحور :

2 طعمية + 2 ملعقة فول + 1 رغيف سن + 2 ثمرة فاكهة.

■ الإفطار:

كمية مفتوحة من الطعام، فهو راحة قبل بداية الأسبوع التالي.



نصائح صحية للصوم في أوقات الحر

تناول السحور قبل آذان الفجر لإعتبارها سنة من السنن، ولأهميتها كوجبة رئيسية ضرورية لنشاط الجسم، بحيث ينصح بالتركيز على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة، والبروتين والفواكه أو الخضروات، وشرب الكثير من الماء، كتناول بيضة مع قطعة خبز والقليل من زبدة الفول السوداني، وشرايح البرتقال، وكأسين من الماء والإبتعاد عن الوجبات الدسمة. ينبغي البقاء في المناطق الباردة، خلال الأوقات الحارة، والحد من النشاط البدني، وتوفير الراحة قدر المستطاع. تجنب الشعور بالتخمة عند الإفطار، وإتباع السنة، بالإفطار على التمر، وكأس من الحليب، أو اللبن، أو عصير الفاكهة، أو حتى الماء، وتناول القليل من المساء الخفيف بعد صلاة المغرب، لرفع مستوى السكر في الدم، بعد الصيام لفترة طويلة.

■ يفضل الإبتعاد عن تناول الوجبات الدسمة بعد المغرب، وتناول عشاء صحي ومتوازن، مع الإكثار من شرب السوائل.

■ لا بد من مقاومة الرغبة في تناول الشاي، أو القهوة، أو الصودا، خلال ساعات المساء، وشرب أكواب من الماء بدلا منها.

■ تناول طبقا من الفواكه، أو المكسرات الطازجة، بعد تناول العشاء، مع الإبتعاد عن تناول الحلوى، والشوكولاتة. ارتشاف الماء خلال ساعات المساء، بهدف شرب 8 أكواب قبل موعد النوم، للمساعدة في بقاء الجسم رطبا.

■ يفضل القيام ببعض التمارين الرياضية الخفيفة خلال ساعات المساء، كالشي لمدة 15-20 دقيقة.

«تجنب الأطعمة المقلية والتوابل، للإبتعاد عن مشاكل الحرقنة وعسر الهضم.

■ تفريش الأسنان واستخدام الخيط في تنظيفها، لعدة مرات في اليوم.

■ تنظيم الجدول الزمني الخاص بكل شخص، ليتسنى الحصول على قسط كاف من النوم.





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



7.5

كمثرى



6

موز



12

كيوي



5.5

تفاح



5

جزر



4

خيار



2

بطاطس



5.5

كوسة



2

بصل



2

طماطم



انتعاش أسواق الأجهزة الكهربائية

انتعاش واسع تعيشه سوق الأجهزة الكهربائية في شهر رمضان المبارك، وأطلقت محال البيع خلال الأسبوعين الماضيين عروضاً ترويجية لزيادة جذب الزوار والمتسوقين. وتصدرت أجهزة الطبخ الكهربائية المبتكرة، والأواني المنزلية قائمة متطلبات رمضان لدى الأسر القطرية.

99	فرن تحميص كهربائي
99	شواية باربيكيو مع حامل
30	عصرة حمضيات
229	فرن مايكرويف مع شواية
119	مفجرة لحم 4 سرعات
75	غلاية مياه رقمية 1.7 لتر
99	خلاط فيليبس 400 واط
85	محضرة أرز 1.8 لتر
469	جهاز قلي 1 كجم

الأسماك

50	هامور
10	شعري
25	كنعد
13	كوفر
25	صافي
12	جد
30	زبيدي



اللحوم والدواجن

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

الأسعار / بالريال لكل كجم

سلع أخرى

2	ريال قطعة سمبوسك
9.5	لتر زيت الذرة
14.8	لتر زيت الزيتون
13.5	بيض 30 حبة
2.5	سكر أبيض
6	أرز بسمتي

ضوابط التجارة في الإسلام

التجارة في الحضارة الإسلامية كانت عالمية.. كان للعرب قبل الإسلام علاقات تجارية مع البلدان المجاورة وبخاصة مع بلاد الشام.. وقد اهتم العرب بعد الإسلام بهذا المرفق الاقتصادي لا سيما بعد اتصافهم بالأمم الأخرى، وتقدمهم في ميدان الحضارة. فكثرت عدد التجار الرحالين منهم، حتى صارت التجارة من المظاهر المهمة في الحياة العربية ومن الأسس الاقتصادية فيها. وصارت سفن العرب تجوب الأنهار والبحار، وقوافلهم تخرق المهاد والسهوب، تنقل مختلف البضائع في نهائيا وإيابها.

امتدت شبكة التجارة في الحضارة الإسلامية إلى أرجاء البلاد الإسلامية كلها والتي كانت تعج بالتجار والسلع المختارة. وانتقل فيها الذهب والملح المعروف وقتها بالذهب الأبيض شمالاً وشرقاً من صحاري إفريقيا إلى المغرب وإسبانيا وفرنسا وكانت التجارة البرية التي تمر عبر طريق الحرير القلب النابض للاقتصاد الإسلامي. أما التجارة البحرية فكانت بمحاذاة شواطئ إفريقيا وأوروبا.

كانت الإسكندرية ميناءً كبيراً آخر عند مصب دلتا نهر النيل في البحر الأبيض المتوسط. حيث كانت تنبض بالحياة لأنها كانت ممراً لطريق التوابل بوصفها بوابة تعبر منها البضائع القادمة من المحيط الهندي إلى أوروبا عبر البحر الأحمر ونهر النيل. وكان في الإسكندرية ميناءان، إسلامي في الغرب ومسيحي في الشرق تفصل بينهما جزيرة فاروس ومنازلها الضخمة التي عُدت حينذاك من عجائب الدنيا.

كما خفل التجار المسلمون بضائعهم إلى العالم فقد حملوا الإسلام معهم أيضاً. ففي القرن الثامن مثلاً أقيمت مستعمرة للتجار المسلمين على الشاطئ الصيني كوانج تشو الموجود في مدينة كانتون حالياً. وبفضل أمانة هؤلاء التجار ونزعتهم الودية انتشر الإسلام في الصين وبالطريقة نفسها انتشر في إفريقيا الوسطى فالبربر وخصوصاً البدو في شمال إفريقيا هم الذين حملوه إليها عبر الصحاري حيث تربط الطرق التجارية نهر النيل بالبحر الأحمر.



الموز

تحتوي ثمرة الموز الصغيرة على 90 سعرة حرارية فقط، وبذلك فهي توفر العدد المثالي من السعرات الحرارية للوجبات الخفيفة، علاوة على ذلك لا تحتوي على أي دهون، ويحتوي الموز على الألياف الغذائية التي تساعد على زيادة معدل التمثيل الغذائي، وبالتالي زيادة كفاءة معدل حرق الدهون في الجسم.

90

سعرة 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.

الألوان في القرآن الكريم

أبيض- أخضر- أسود- أصفر - أزرق - أحمر - وردي.

7

من
أسماء

طرائف رمضانية

كان لشهر الصيام مع الناس عبر أيامه المتعاقبات مواقف جادة وأخرى طريفة. وروت لنا أسفار الأدب والتراث العربي الكثير من تلك المواقف التي حدثت في رمضان، فاسم رمضان له رتبة فرح وعذوبة على شفاه الصائمين، حيث تعقد في لياليه المجالس وتدار فيه الأمسيات، لتروى خلالها الحكايات والقصص وكل الطرائف ومن تلك النوادر والطرائف التي جرت وقائعها أيام الصيام شذرات مما خلده الأدباء والشعراء في تلك الأيام والعصور السالفة.

نور الله على عمر في قبره

مر علي بن أبي طالب رضي الله عنه على المساجد في رمضان وفيها القناديل والناس يصلون التراويح، فقال: نور الله على عمر في قبره كما نور علينا في مساجدنا.

عادات صيام

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



تونس



يمثل شهر رمضان في تونس مناسبة للتكافل الاجتماعي وإحياء التراث الإسلامي للمجتمع التونسي، فخلال الشهر الفضيل نلاحظ انتشار «موائد الرحمن» في مختلف أنحاء البلاد وعلى المستوى الشعبي نجد خلال شهر رمضان الإقبال على المساجد وذلك من أجل الصلاة أو سماع الدروس الدينية التي تحرص المساجد على زيادة جرعتها خلال شهر رمضان، كما تنظم الجمعيات الخيرية العديد من الأنشطة الثقافية والدينية الرمضانية تتضمن مسابقات دينية كما يتم توزيع جوائز على الفائزين في مسابقات تحفيظ القرآن الكريم التي تقام لكل المراحل العمرية.

وجبة المروزية لـ 6 أشخاص

المكونات :

- لحم الخروف 2000 جم
- بصل 4 جم
- زعفران 1 جم
- زيت 20 جم
- زبيب 30 جم
- كمون 5 جم
- زنجبيل 20 جم
- فلفل أبيض 5 جم
- ملح 15 جم
- كزبرة 10 جم - عسل 30 جم

طريقة التحضير :

يتمزج جميع العناصر وتتخذ لونا ذهبيا ويصبح المرق ثقيل ونقدمها في صحن التقديم ونوزع عليها الزبيب والمرق واللوز مقلي.

يطهى على نار هادئة لساعات الى ان ينضج اللحم تماما. عدا ذلك يضاف الزبيب والعسل او السكر، ويترك حتى

«يوضع اللحم في طنجرة على نار هادئة مع إضافة الزيت والملح والبصل ثم يترك لمدة خمس دقائق، بعدها يضاف التوابل، والماء الكافي للطهي، ويترك الخليط

صحة وعافية



الشيف بلال شهيتي
فندق سيتي سنتر روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز

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