

مواقيت الصلاة					
الإمساك	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب
03:05	03:15	04:43	11:32	2:56	6:24
العشاء					
7:54					



Issue No 020 - Tuesday 5 June 2018

رئيس مجلس الإدارة ثاني بن عبد الله آل ثاني

العدد 020 - الثلاثاء 20 رمضان 1439 هـ. 5 يونيو 2018

كتارا
katar
دار كتارا للنشر
Katara Publishing House

الميرة
Al Meera

بلدنا
BALADNA
كل شئ على طبيعته
Made By Nature

EZDAN
إزدان القابضة
HOLDING

«حفظ النعمة» يجسد قيم التكافل الاجتماعي

سفيرنا في صربيا:

تحفيز القرآن أبرز أنشطة الجالية المسلمة

قال سعادة الشيخ مبارك بن فهد آل ثاني، سفير قطر لدى جمهورية صربيا، إن صربيا تربطها علاقات جيدة مع قطر آخذة في النمو والتطور وذلك بفضل حرص القيادة الحكيمة في كلا البلدين والرغبة الصادقة لدى الجانبين في تعزيز التعاون الثنائي.

وأضاف سعادة الشيخ آل ثاني، أن صربيا ذات أغلبية مسيحية ولذلك فإن الأجواء الرمضانية فيها تقتصر على نشاطات الطائفة الإسلامية وسفراء الدول العربية المعتمدين في بلغراد من حيث تنظيم مآدب الإفطار والقيام بالنشاطات الخيرية. وأضاف سعادته أن الجالية المسلمة في صربيا صغيرة نسبياً ولكنها حريصة على تخصيص أيام الشهر الفضيل لفعل الخير من حيث تنظيم موائد الإفطار وتوزيع التبرعات على المحتاجين، فضلاً عن إقامة الفعاليات الدينية والثقافية كتدريس اللغة العربية وتحفيز القرآن الكريم.

04

153 مسجدا في 75 منطقة متاح لاعتكاف العشر الأواخر

أعلنت إدارة المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية عن إتاحة 153 مسجداً في ربوع قطر العامرة موزعة على 75 منطقة. ورصد ملحق رمضانيات زيادة أعداد المساجد المخصصة للاعتكاف بنسبة 20%، حيث خصصت الإدارة 133 مسجداً العام الماضي. ويأتي إتاحة هذا العدد من المساجد للاعتكاف في إطار حرص إدارة المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على إحياء سنة الاعتكاف في الشهر الفضيل، ورغبة منها في توفير الخدمات للمعتكفين بما لا يتعارض مع مصلحة جميع المصلين. وراعت الإدارة في تحديد هذه المساجد الموقع الجغرافي، وكون المسجد جامعاً مع جاهزية مرافقه لخدمة ضيوف بيوت الله من المعتكفين، واشترطت أن يكون الاعتكاف في أحد هذه المساجد، كما حرصت الإدارة على تعليم فقه الاعتكاف الشرعي والنافع الموافق للهيدي النبوي الشريف.

06

إقبال متزايد للإقلاع عن التدخين خلال الشهر الفضيل

يعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة للإقلاع عن التدخين، وبدوره يشجع مركز مكافحة التدخين بمؤسسة حمد الطبية المدخنين للاستفادة من الصيام في التخلص من هذه العادة غير الصحية التي تتسبب في أضرار خطيرة على صحة الفرد والمجتمع. من جهته أكد الدكتور أحمد الملا- مدير مركز مكافحة التدخين بمؤسسة حمد الطبية- أن المركز يستقبل خلال شهر رمضان عدداً كبيراً من المرضى الراغبين في الإقلاع عن التدخين يفوق عدد المرضى الذين يراجعون العيادة في سائر شهور السنة، حيث بلغت نسبة المراجعين الجدد لعيادة التدخين خلال شهر رمضان من العام الماضي 70 بالمئة من إجمالي المراجعين؛ مشيراً إلى أنه يتم تلبية كافة احتياجات المرضى وتقديم المشورة الطبية.

13

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



المصدر: لوسيل

By: Mohamed Elzawam



بنك الطعام الأول في قطر

3.9 مليون وجبة وزعت على الفقراء خلال 9 سنوات



150

ألف صائم خلال الشهر



5

آلاف مستفيد يوميا



20

موقعاً للإفطار

أهمية مشاريع حفظ الطعام



90%

من المخلفات في قطر من الأطعمة

400

مليار دولار قيمة الهدر الغذائي العالمي سنوياً

300 طن من الغذاء



مراحل العمل



المشروع يستقبل

النذور – الأضاحي – العقيقة ويوزعها حسب الرؤية الشرعية

جمع الطعام من :

موائد الإفطار – الولائم – أسواق المواد الغذائية أسواق اللحوم – أسواق الأسماك – المطاعم

التفاصيل 8-9

جوائز تصل إلى 25 ألف ريال

«قطر للتأمين»: حملة ترويجية للتأمين التنازل في رمضان



بوليصةهم الشاملة على السيارة او المنزل، السفر، التأمين ضد الحوادث الشخصية ومن جانب آخر يظهر التزام شركتنا بالحفاظ على مستوى جودة خدمة العملاء وذلك عبر إطلاق المزيد من العروض الفريدة والمميزة. وأضاف البوعينين قائلاً «واثقون من أن هذه الحملة ستحظى بقبول رائع من قبل عملائنا في قطر وستمنحهم فرصة الفوز ودخول السحب على الجوائز النقدية الذي سيجري في الأسبوع الأخير من يونيو 2018. ومن خلال هذه الحملة المميزة اتخذنا خطوة أخرى نحو تقديم مجموعة من الفوائد لتعزيز تجربة العملاء التي تسهل عليهم الانتفاع من الخدمات التي نقدمها وأنها طريقتنا لكفاة العملاء لظالم كانت شركة قطر للتأمين شريك التأمين الموثوق به».

تمكنهم من الحصول على الخصم ودخولهم السحب للفوز بالجوائز النقدية. وسيتم منح الفائز بالجائزة الأولى 25 ألف ريال وسيحصل خمسة فائزين على جائزة نقدية بقيمة 4000 ريال أما الجائزة الثالثة فستمنح كل عشر جوائز من الفائزين جائزة نقدية بقيمة 1000 ريال. وقال علي البوعينين مساعد مدير قسم خدمات الأفراد في شركة قطر للتأمين «إطلاق هذه الحملة الترويجية يندرج في إطار حرصنا على تقديم أفضل العروض والخدمات المميزة لعملائنا وهي خطوة إضافية تعبر عن التزامنا بتلبية كافة متطلبات العملاء وذلك عن طريق تقديم خصم يصل إلى 20,18% للذين يقومون بشراء بوليصة تأمين جديدة شاملة أو يقومون بتجديد

أعلنت شركة قطر للتأمين عن إطلاق حملة ترويجية في شهر رمضان المبارك والتي ستوفر خصماً يصل إلى 20,18% للعملاء عند التأمين الشامل على السيارة والمنزل والسفر والتأمين ضد الحوادث الشخصية وذلك عن طريق موقع الشركة الإلكتروني qic-insured.com أو من خلال فروع قطر للتأمين أو مركز الاتصال 8000742. وقالت الشركة في بيان لها يجب أن يكون شراء التأمين أو تجديده خلال الفترة المذكورة أي خلال شهر رمضان المبارك حيث سيتم إجراء سحب لاختبار 16 فائزاً والذي سيتم في الأسبوع الأخير من شهر يونيو. وتشكل هذه الحملة فرصه لعملاء قطر للتأمين للاستفادة من العرض حيث

أقيمت في 79 مركزاً قرآنياً على مستوى الدولة

«الدعوة» تختتم حلقات تصحيح التلاوة



تختتم إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية عصر اليوم الثلاثاء 20 رمضان «دورة تصحيح التلاوة» التي أقامتها الإدارة خلال شهر رمضان في 79 مركزاً من مراكز تعليم القرآن الكريم في مناطق الدولة المختلفة. وساهمت دورة تصحيح التلاوة عبر حلقات المساجد في فتح بها باب من أبواب تدارس القرآن الكريم وتعلم تلاوته لمن يرغب من عموم الجمهور في تصحيح التلاوة وتعلم أحكام التجويد، حيث أسهمت هذه الحلقات من خلال تفريغ محفظ متقن لكتاب الله فيها لتصحيح التلاوة في جذب عدد كبير من جمهور المساجد للاستفادة من هذه الدورة المباركة.

الهجائية وحتى ختم القرآن الكريم من خلال منهج معتمد ومعد لكل فئة من الفئات المنتسبة لهذه المراكز المنتشرة في مختلف مناطق الدولة.

تتم فيها الدراسة على فترتين صباحية ومسائية ومقسمة إلى ثلاث فصول دراسية سنوياً يدرس فيها الطلاب من الدروس الحروف

بمراكزها القرآنية والتي يشرف عليها قسم القرآن الكريم وعلومه وعلى مدار العام أكثر من «16» ألف طالب موزعين على «130» مركزاً

حيث انطلقت في أول يوم في شهر رمضان المبارك، وتختتم اليوم. جدير بالذكر أن إدارة الدعوة والإرشاد الديني بالوزارة تستقبل

وقد استمرت فعاليات دورة تصحيح التلاوة على مدى خمسة أيام أسبوعياً من الأحد إلى الخميس بالمراكز القرآنية بالدولة، من بعد صلاة العصر ولمدة ساعة ونصف،

حملة تفتيشية لـ «البلدية والبيئة»

«الاقتصاد» تضبط مخالفات في محلات بيع اللحوم

حماية المستهلك. 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.

التي يرتفع عليها الطلب خلال شهر رمضان المبارك وذلك في إطار حرصها على مراقبة الأسواق بهدف ضبط الأسعار والكشف عن التجاوزات حفاظاً على حماية حقوق المستهلكين. وأسفرت هذه الحملة التفتيشية التي شملت 23 ملحمة عن ضبط وتحرير (5) مخالفات كانت كالتالي: عدم الالتزام بالتسعير الجبري للحوم الأسترالية المحلية، ويعد ذلك مخالفاً للمادة رقم (1) من القانون رقم 12 لسنة 1972، وكذلك تم ضبط ملحمة تقوم بفرض شراء كميات محددة من اللحوم على المستهلكين وهو ما يعد مخالفاً لأحكام المادة رقم (10) من قانون رقم 8 لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك، كما تم ضبط أسماك فاسدة بكميات كبيرة معروضة لدى المزود وبالتالي تم التحفظ عليها وتحرير مخالفة للمادة رقم (6) من القانون رقم 8 لسنة 2008 بشأن

قامت وزارة الاقتصاد والتجارة بالتعاون مع وزارة البلدية والبيئة بتنفيذ حملة تفتيشية مفاجئة على عدد من محلات بيع اللحوم (الملاحم) بمناطق مختلفة بالدولة، وذلك لمراقبة مدى تقيد المزودين بالتزاماتهم المنصوص عليها بالقوانين المنظمة المعمول بها في دولة قطر. والتأكد من مدى التزام المزودين بمبادرة الوزارة بشأن أسعار الأغنام المدعومة الخاصة بشهر رمضان المبارك. وتأتي هذه الحملات المكثفة ضمن باقة مبادرات وزارة الاقتصاد والتجارة التي أطلقتها بمناسبة شهر رمضان الفضيل تحت شعار «قل من الواجب»، حيث دأبت الوزارة على تكثيف الحملات التفتيشية على مدار السنة وزيادة التركيز على الأنشطة التجارية

القصة القصيرة

مسابقة دار كاتارا 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 الثالثة
3.000 ر.ق

الجائزة الثانية
5.000 ر.ق

الجائزة الأولى
7.000 ر.ق

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.

كاتارا
katara
دار كاتارا للنشر
Katara Publishing House

احتفل بالقرنقعوه وسط حضور جماهيري كبير.. المدير التنفيذي لـ «دريمة»:

الفعاليات تتنكل التزاماً بدمج الأطفال في المجتمع



■ الجمهور يتابع فعاليات الحفل

في أنفسهم عبر ممارسة هواياتهم التي يحبونها في أجواء من السرور والبهجة.

كما قام المركز بتوعية المشاركين في ندوات عامة وورش تدريبية لمختلف الفئات الاجتماعية بقضايا الأيتام، وتم خلال كل الفعاليات التركيز على أهمية الدعم النفسي المقدم للأطفال الأيتام، وأهمية الأثر الإيجابي لتوعية المجتمع بقضايا الأيتام عبر مساهمة الأفراد جميعاً في توفير البيئة الطبيعية والصحية للطفل اليتيم في مجتمعه.

وإقبال الجمهور على فعاليات موجهة لأبناء المركز في أمكنة مفتوحة للجميع التي تتم في الأماكن العامة، ساهمت بتعريفه بالمهام التي يضطلع بها المركز والخدمات التي يؤديها للمجتمع، إضافة إلى التعريف بالآليات المناسبة لتقديم الدعم المجتمعي لأبناء دريمة للراغبين بتقديم الدعم من المواطنين والمقيمين.

وتحرص دريمة على توفير بيئة آمنة ومستقرة لأبنائه والسعي لاستقرارهم في الأسر الحاضنة البديلة عبر تمكينهم واستثمار قدراتهم في شتى المجالات.

القرنقعوه، وتقدم العائلة المكونة من أب وأم وابنتين وابن عدداً من المواقف الكوميدية شرحت طريقة استعدادهم ليوم القرنقعوه.

وحملت المسرحية مضموناً هادفاً إلى مشاركة أفراد الأسرة الواحدة لبعضهم البعض في الظروف المختلفة، وفي التضامن بين أفراد الأسرة كنواة أساسية للمجتمع الذي ينتمون إليه بكافة تشكيلاته التراثية والثقافية، وتخلل حديث الشخصيات في المسرحية مصطلحات قطرية تراثية تم شرحها للجمهور عبر شاشات مثبتة فوق منصة المسرح.

دعم المبادرات

والجدير بالذكر هدف مركز «دريمة» من الاحتفالية هو غرس قيمة المشاركة بين أبناء دريمة وبقية الأطفال عبر عرض جانب من التراث الوطني للمجتمع القطري، وما يتضمنه من قيم المساهمة والتعاون.

وقد وفر المركز عبر عدة فعاليات خلال العام الحالي منصات اجتماعية لأبناء المركز لدمجهم بالمجتمع بإدخال الفرص

المؤسستين نجاحاً في تنظيم الفعالية كجزء من التزامهما تجاه فئات المجتمع المختلفة، وأن «أبطال» مركز دريمة هم أحد تلك الفئات الاجتماعية الهامة التي يلتزم تجاهها بنك الخليجي برعاية فعاليات ترسخ لدى المجتمع القطري دورهم في تحقيق الازدهار على كافة الصعد في المستقبل القريب.

يجدر بالذكر أن كل من بنك الخليجي وإدارة قطر مول قاما برعاية احتفال «دريمة» بليلة القرنقعوه الهادف إلى التوعية بقضايا الأيتام، وإدخال البهجة والسرور في نفوس أبناء دريمة والأطفال المشاركين على منصة احتفالية عامة بغاية تحقيق دمجهم في المجتمع.

قرنقعوه «بوظفشان»

وتضمنت احتفالية «دريمة» بليلة القرنقعوه مسرحية فكاهية بعنوان: (قرنقعوه بوظفشان) الكوميدية استمرت مدة ساعة ونصف على مسرح قطر مول.

وعرضت المسرحية استعدادات عائلة «بوظفشان» المتخيلة للاحتفال بليلة

لأبنائها بما يطور من مهاراتهم الاجتماعية والتعليمية والعلمية والحياتية ويحقق اندماجهم بالمجتمع وبذلك يساهمون في تحقيق رؤية قطر 2030.

الالتزام الاجتماعي

من جهتها أكدت رنا الأسعد رئيس الخدمات المصرفية الشخصية في بنك الخليجي راعي الحفل، أن الفعالية شكلت فرصة طيبة أمام جميع أفراد المجتمع لمشاركة أبناء مركز «دريمة» فرحتهم بمناسبة ليلة القرنقعوه، وأكدت أن فتح باب المشاركة أمام جميع الأطفال وذويهم من خارج المركز شكلت فرصة للقاء اجتماعي في أجواء مبهجة للأطفال من جميع الفئات العمرية بمناسبة تراثية وطنية.

وأضافت، أن بنك الخليجي ملتزم تجاه جميع شرائح المجتمع القطري بتقديم المساندة والدعم أسوة بمركز «دريمة» الذي قدم سبل الدمج لأبنائها وسبل تطوير قدراتهم وإمكانياتهم ورعاية مواهبهم، وأن مركز «دريمة» وبنك الخليجي عبر المشورة المستمرة بين

مضانبات

أقام مركز دريمة لرعاية الأيتام احتفالية جماهيرية احتفاءً بليلة القرنقعوه على مسرح قطر مول بمشاركة أبناء دريمة وزوار قطر مول .

حضر الاحتفالية أبناء دريمة والأسر الحاضنة وجمهور واسع من المشاركين، حيث وجه مركز «دريمة» دعوة عامة للجمهور للمشاركة في احتفالية ليلة القرنقعوه.

وأوضحت مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لمركز «دريمة» بأن الاحتفال بالقرنقعوه يأتي اتساقاً مع رؤية ورسالة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في التوعية المجتمعية وزيادة الوعي والتثقيف للفئات المستهدفة في دولة قطر.

وأكدت على أهمية مشاركة أبناء دريمة لأقرانهم في أحياء فعاليات اجتماعية ذات طابع تراثي، بما يساهم في تعريف الأطفال على هوية مجتمعهم والتفاعل معه واندماجهم فيه، وأن اختيار موقع الاحتفال بليلة القرنقعوه بقطر مول جاء متناسباً لضمان حضور الجمهور وأبناء دريمة.

تأتي هذه الاحتفالية ضمن جملة من الفعاليات الهادفة إلى غرس قيم المجتمع القطري لديهم .

وأكدت أن تلك الفعاليات تشكل التزاماً من قبل المركز بدمج الأطفال تحت رعايته في المجتمع والمساهمة في تحقيق الاستقرار لهم على عدة صعد أهمها مشاركة المجتمع القطري في عاداته وتقاليده والانسجام معها كأحد الخدمات النفسية والتعليمية التي يقدمها المركز لهم بمستوى عالٍ من الجودة تلبي متطلبات أبنائه من الرعاية.

وأضافت أن الفعالية التي أقيمت بمناسبة ليلة القرنقعوه في النصف من شهر رمضان بمشاركة أبناء دريمة وبقية الأطفال من المجتمع القطري شكلت مبادرة اجتماعية فاعلة وفق قيم المصادقية و الشفافية والعدل والمساواة والموضوعية وروح الفريق التي تشكل الأفضلية الصلبة للعمل الاجتماعي انطلاقاً نحو أداء الأدوار المجتمعية، وعبر تقديم خدمات اجتماعية ذات جودة عالية من أجل بناء مجتمع آمن ومستقر.

وأن مركز «دريمة» يضع نصب عينيه الارتقاء المستمر بطرق تقديم الخدمة

«القطرية للسرطان» تنظم «غبقة الأمل»

– المدير العام للجمعية – أن تدشين برنامج « ابتسامتك.. حياتنا » يأتي في إطار خطة مركز أوريدو للتوعية بالمرض، حيث يسعى البرنامج لتحقيق حزمة من الأهداف أبرزها التعرف على الاحتياجات الخاصة لمرضى السرطان والناجين وأسرهم (مقدمي الرعاية لهم)، مساعدة المرضى على التعامل مع الآثار الجانبية لعلاج السرطان، تزويد المرضى والناجين وأسرهم بالمعلومات عن الخدمات المتاحة في دولة قطر، تقديم المعلومات والنصائح للمحافظة على نظام حياة صحي وتحسين قدرات المرضى والناجين البدنية والنفسية لممارسة نشاطات حياتهم اليومية قدر المستطاع، تحسين نوعية الحياة للمرضى والناجين وأسرهم خلال فترة العلاج وما بعدها لتجاوز الآثار المرتبطة بالمرض وعلاجه ومساعدتهم على إعادة تفعيل دورهم في المجتمع بعد العلاج.



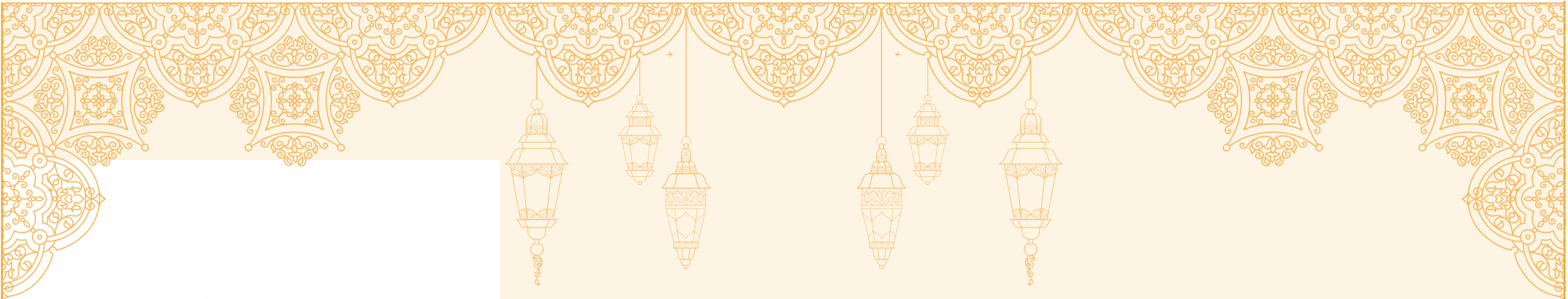
لجميع سواء الناجين من السرطان أو أحد أفراد عائلة مصاب أو صديق أو حتى إذا كان الشخص في إحدى المهن الطبية التي تتعامل مع مرضى السرطان. وقالت السيدة مريم حمد النعيمي

المجتمعي حيال التحديات التي يواجهها المرضى أثناء وبعد العلاج للبقاء على قيد الحياة من أجل تعزيز المزيد من الموارد والبحوث والتشريعات المشجعة للناجين، موضحاً أن هذا اليوم هو يوم

بن جبر آل ثاني – رئيس مجلس إدارة الجمعية - على أهمية الاحتفال بهذا اليوم الذي يمثل فرصة كبيرة للمجتمع لإثبات أن مرض السرطان كباقي الأمراض يمكن الشفاء منه، كما أنه فرصة لزيادة الوعي

نظمت الجمعية القطرية للسرطان «غبقة الأمل» للمتعايشين مع السرطان وذلك في إطار برنامج « ابتسامتك.. حياتنا » التي دشنته الجمعية في مركز أوريدو للتوعية بالسرطان للدعم النفسي والمجتمعي للمتعايشين مع المرض وضمن شهر يونيو وهو الشهر العالمي للاحتفال بالناجين، وحضر الحفل ما يقرب من 300 شخص من المرضى والناجين وذويهم إلى جانب سفراء الجمعية الفخريين وعدد من الشخصيات العامة والإعلامية.

وشهد الحفل العديد من الفقرات التي ركزت على الدعم النفسي والمجتمعي لهذه الفئة تمثلت في فقرة دينية لفضيلة الشيخ أحمد البوعيين وعرض قصص نجاة لأشخاص استطاعوا قهر المرض والانتصار عليه، إلى جانب التعريف ببرنامج «ابتسامتك .. حياتنا » بالإضافة لتكريم الشركاء والداعمين. وأكد سعادة الشيخ الدكتور. خالد



■ الشيخ مبارك بن فهد آل ثاني

الشيخ مبارك بن فهد آل ثاني
سفيرنا لدى صربيا لـ «مضانيات»:

تدريس اللغة العربية وتحفيظ القرآن أبرز أنشطته الجالية المسلمة بصربيا

قال سعادة الشيخ مبارك بن فهد آل ثاني، سفير قطر لدى جمهورية صربيا، إن صربيا تربطها علاقات جيدة مع قطر آخذة في النمو والتطور وذلك بفضل حرص القيادة الحكيمة في كلا البلدين والرغبة الصادقة لدى الجانبين في تعزيز التعاون الثنائي. وأضاف سعادة الشيخ آل ثاني، أن صربيا ذات أغلبية مسيحية ولذلك فإن الأجواء الرمضانية فيها تقتصر على نشاطات الطائفة الإسلامية وسفراء الدول العربية المعتمدين في بلغراد من حيث تنظيم مآدب الإفطار والقيام بالنشاطات الخيرية.

شوقي مهدي

في البداية حدثنا عن الاجواء الرمضانية في صربيا؟

أود في البداية أن أتقدم إلى حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى «حفظه الله» ولكافة أهل قطر بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك سائلاً الله عز وجل ان يعيده علينا وعلى الأمتين العربية والإسلامية بالخير واليمن والبركات وعلى دولة قطر الحبيبة بالأمن والامان والإزدهار.

وبالنسبة للأجواء الرمضانية في صربيا فهي دولة ذات أغلبية مسيحية ولذلك فإن الأجواء الرمضانية فيها تقتصر على نشاطات الطائفة الإسلامية وسفراء الدول العربية المعتمدين في بلغراد من حيث تنظيم مآدب الإفطار والقيام بالنشاطات الخيرية.

كيف ترون العلاقات بين قطر وصربيا؟

دولة قطر وجمهورية صربيا ترتبطان بعلاقات جيدة آخذة في النمو والتطور وذلك بفضل حرص القيادة الحكيمة في كلا البلدين والرغبة الصادقة لدى الجانبين في تعزيز التعاون الثنائي، حيث شهدت الفترة الأخيرة كثيفاً في تبادل الزيارات بين كبار المسؤولين في البلدين والتوقيع على عدد من الإتفاقيات الثنائية.

هل هناك إختلاف تشعر به في رمضان بين الدوحة وصربيا؟

بالطبع فإن صربيا دولة مسيحية تكاد تنعدم فيها الأجواء الرمضانية ولكن تجدر الإشارة الى حرص المسؤولين في صربيا على توجيه التهاني بمناسبة حلول الشهر الفضيل.

هل لديك تواصل مع أبناء الجالية أو الطلاب

في شهر رمضان؟

للأسف لا يوجد في صربيا جالية قطرية ولكن هناك جاليات من دول عربية أخرى.

هل يوجد هناك أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك بها في رمضان؟

كما أشرت سابقاً فإن السفراء العرب والمسلمين يقومون بتنظيم موائد إفطار وأمسيات خلال شهر رمضان، وتعتبر هذه الملتقيات فرصة للتعارف وتوطيد العلاقات مع الدبلوماسيين لذا فإنني حرص على المشاركة فيها كلما سنحت الفرصة لذلك.

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

بكل صراحة فإنني أفضل قضاء أول أيام الشهر الفضيل بصحبة عائلتي.

ما هي الطقوس التي لفتت انتباهك في

بلغراد لدى الجالية المسلمة؟

الجالية المسلمة في صربيا صغيرة نسبياً ولكنها حريصة على تخصيص أيام الشهر الفضيل لفعل الخير من حيث تنظيم موائد الإفطار وتوزيع التبرعات على المحتاجين، فضلاً عن إقامة الفعاليات الدينية والثقافية كتدريس اللغة العربية وتحفيظ القرآن الكريم.

ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدونها في صربيا؟

نظراً لإختلاف الأجواء في صربيا إلى حد كبير فإنني أفتقد الطابع الإسلامي والأجواء الأسرية لهذا الشهر الفضيل، كصوت الأذان وفرحة الأطفال بفوانيس رمضان والتجمعات في المجالس والملتقيات بعد صلاة التراويح.

برأيك، ما الطقوس الرمضانية التي ستظل

الأجيال تتوارثها؟

ليلة «القرنقعو» أحد الطقوس الرمضانية التي ستواصل الأسر القطرية إقامتها لإضفاء البهجة على وجوه الأطفال القطريين إذ تعتبر تكريماً ومكافأة على إتمام صيام نصف شهر رمضان وتشجيعاً لهم لصيام النصف الآخر، حيث يتم توزيع الحلويات والمكسرات عليهم.

ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يُعد أنسب لها؟

أحبذ رياضة المشي ما بعد المغرب.

كلمة أخيرة توجهها للجالية القطرية أو الزائرين إلى صربيا؟

أتوجه لهم بخالص التهاني بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك سائلاً الله عز وجل ان يعيده علينا وعليهم بالخير والسعة والبركة والأمن والأمان والاستقرار.

استقبال الدعاة من الدول العربية

رمضان في صربيا.. تغيير في نمط الحياة الغربية لدى المسلمين

يتمسكون بالصيام ويغيرون نظام حياتهم وفق متطلبات الشهر الفضيل ويرتادون المساجد ويحافظون على صلاة التراويح ويقبلون على قراءة القرآن وهذا الجو الروحي يلاحظه المرء في الشوارع وعند صلاة المغرب لا تكاد تجد أحداً في الشارع.

ويحرص الكونجرس الإسلامي على تأكيد أن شهر رمضان فرصة لمضاعفة جهود الدعوة إلى الله وعلى كل المستويات ويتم التحضير لرمضان قبل عدة أسابيع من حلوله المبارك، حيث ننصح المسلمين بالاستفادة من الشهر للترؤد بالطاقة الروحية فيزداد عدد الدروس والمحاضرات، حيث تمتلئ المساجد بما لم يسبق له مثيل، وهناك طاقم إعلامي يعد البرامج الخاصة برمضان لبثها عبر المحطات الخليفزيونية والإذاعية الخاصة، وترسل المدارس الإسلامية الثلاث وكلية الدراسات الإسلامية طلابها لإمامة الناس في الصلاة في القرى النائية، حيث لا توجد مساجد في كثير من المناطق.



والحليب الدافئ ثم «الشوربة» ثم طبق الرئيس، ولدينا العديد منها، ولكن الأكثر وجوداً على مائدة رمضان طبق «توبا» المأخوذ من التقاليد البوسنية، وهي خليط من الدقيق والزبد والحليب. ومظاهر رمضان المبارك في صربيا واضحة، حيث إن كل المسلمين

بداية الشهر الكريم على الحسابات الفلكية ومراكز استطلاع القمر ومع إعلان قدوم رمضان تتراجع التقاليد اليومية الغربية لتبدأ بدلاً منها عادات من حيث حشمة الزي لدى النساء، ويحرص المسلمون على الإفطار على التمر بحسب سنة النبي صلى الله عليه وسلم

للاحتفال برمضان تتشابه مع احتفالات الشرق، وكثيراً ما نرى نوافذ شقق المسلمين مزدانة تعبيراً عن الفرحه بالصوم وتبدأ العائلات في التردد على مقر دار الإفشاء وخاصة من دخلوا في الإسلام حديثاً. ويتعمد المسلمون في صربيا تحديد

عندما يبدأ النصف الثاني من شهر شعبان يبدأ ما يقرب من مليون مسلم صربي الاستعداد لاستقبال شهر رمضان المبارك، وفي الأحياء التي يكثر بها المسلمون يبدأ شباب الحي تعليق الزينات التي تعبر عن سعادتهم في حين تبدأ النساء في تغيير نمط الزي الذي ترتدينه لتصبحن أكثر احتشاماً في حين تستقبل المساجد الدعاة من البلاد العربية.

بمجرد أن يدخل شهر رمضان دول البلقان تتحول وتيرة الحياة إلى الإيقاع الرمضاني؛ حيث اكتظت المساجد بالمصلين في صلاة التراويح، ونحن نعتبر هذا جزءاً من الصحة الوطنية.

ويستعد نحو مليون مسلم صربي لاستقبال شهر رمضان المبارك، وفي الأحياء التي يكثر بها المسلمون يبدأ شباب الحي تعليق الزينات التي تعبر عن سعادتهم في حين تبدأ النساء في تغيير نمط الزي الذي ترتدينه لتصبحن أكثر احتشاماً في حين تستقبل المساجد الدعاة من البلاد العربية.

وللمسلمين في الصرب عادات





Ramadan Mubarak



20 % زيادة في المساجد المخصصة

153 مسجدا في 75 منطقة متاح لاعتكاف العنشر الأواخر

شهر، فقال سبحانه: «ليلة القدر خير من ألف شهر» (القدر:3). في هذه الليلة تقدر مقادير الخلاق على مدار العام، فيكتب فيها الأحياء والأموات، والسعداء والأشقياء، والأجل والأرزاق، قال تعالى: «فيها يفرق كل أمر حكيم» (الدخان:4). وقد أخفى الله عز وجل علم تعيين يومها عن العباد؛ ليُخْتَرُوا من العبادة، ويجتهدوا في العمل، فيظهر من كان جاداً في طلبها حريصاً عليها، ومن كان عاجزاً مفرطاً؛ فإن من حرص على شيء جد في طلبه، وهان عليه ما يلقاه من تعب في سبيل الوصول إليه.

هذه الليلة العظيمة يُستحب تحريها في العشر الأواخر من رمضان، وهي في الأوتار أرجى وأكدر، فقد ثبت في «الصحيحين» أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (التسوها في العشر الأواخر من رمضان، ليلة القدر في تاسعة تبقى، في سابعة تبقى، في خامسة تبقى)، وهي في السبع الأواخر أرجى من غيرها، ففي حديث ابن عمر رضي الله عنهما أن رجلاً من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم أروا ليلة القدر في المنام في السبع الأواخر، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أرى رؤياكم قد تواطأت في السبع الأواخر، فمن كان متحريها فليتحرها في السبع الأواخر) رواه البخاري. ثم هي في ليلة سبع وعشرين أرجى ما تكون، لحديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (ليلة القدر ليلة سبع وعشرين) رواه أبو داود. ويجب الحرص على الاقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم، والاجتهاد في هذه الأيام والليالي، للتعرض لنفحات الرب الكريم المتفضل، فنفحة من نفحاتها تجعل المرء لا يشقى بعدها أبداً.

كما يستحب الإكثار من الدعاء والتضرع، خصوصاً الدعاء الذي علمه النبي صلى الله عليه وسلم لعائشة رضي الله عنها حين قالت: يا رسول الله، أرايت إن وافقت ليلة القدر، ما أقول فيها؟ قال: (قولي: اللهم إني أعوذ بك من العفو فاعف عني) رواه أحمد وغيره.



■ الأوقاف راعت في تحديد المساجد الموقع الجغرافي

اعتكافه، ولا حرج في زيارة أقاربه له في مكان اعتكافه، وخصوصاً إن كان ثمة ما يدعو لذلك، وليس له أن يتاجر ويبيع ويشترى حال اعتكافه.

آداب الاعتكاف

لما كان المقصود من الاعتكاف الانقطاع عن الناس والتفرغ لطاعة الله، كان على المعتكف أن يراعي في اعتكافه جملة من الآداب، منها الاشتغال بذكر الله تعالى ودعائه، وتلاوة القرآن، والإكثار من النوافل، وتجنب ما لا يعنيه من أحاديث الدنيا قدر المستطاع، ولا بأس بشيء من الحديث المباح مع الأهل وغيرهم لمصلحة، لفعل النبي صلى الله عليه وسلم ذلك مع صفة رضي الله عنها، وله أن يتزين ويتجمل في الثياب والبدن، وأن يأكل ويشرب في المسجد مع المحافظة على نظافته وصيانته.

فرصة لتحري ليلة القدر

اختار الله سبحانه العشر الأواخر من شهر رمضان، من بين سائر أيام الشهر، وخصها بمزيد من الفضل وعظيم الأجر، وما اعتكاف العشر إلا تفرغاً للعبادة، وقطعاً للشواغل والصوارف، وتحرياً ليلية القدر، هذه الليلة الشريفة المباركة، التي جعل الله العمل فيها خيراً من العمل في ألف

إن لم يجد. ويصح الاعتكاف من غير وضوء - لغير جنب والحائض -، لكنه خلاف الأولى. ومن شروط الاعتكاف النية، فلا يصح الاعتكاف بغير نية، لأنه عبادة. ومنها أن يكون الاعتكاف في مسجد تقام فيه الجماعة لئلا يخرج لكل صلاة، وأما المرأة فلها أن تعتكف في كل مسجد، ولو لم تقم فيه الجماعة، وليس لها أن تعتكف بغير إذن زوجها، كما نص على ذلك أهل العلم.

ما لا يجوز

لا يجوز للمعتكف أن يغادر المسجد الذي يعتكف فيه إلا لأمر لابد له منه، كقضاء حاجة من بول أو غائط أو للإتيان بطعام أو شراب إن لم يكن هناك من يحضره له، ومثله الخروج للتداوي والعلاج، ونحو ذلك من الضرورات التي لا غنى للإنسان عنها.

كما أن عليه أن يحذر مما يفسد عليه اعتكافه، كمباشرته لزوجه أو مجامعتها، لقوله سبحانه: «ولا تباشروهن وأنتم عاكفون في المساجد تلك حدود الله فلا تقربوها» (البقرة:187). فلو جامع المعتكف زوجته فسد اعتكافه، ولا قضاء عليه على الصحيح، ويفسد الاعتكاف كذلك بالخروج من المسجد لغير ضرورة. وليس للمعتكف أن يزور مريضاً، أو يشهد جنازة إلا أن يشترط ذلك في

الكريم صلى الله عليه وسلم، وفعلها أزواجه من بعده، وحافظ عليها بعض أصحابه الكرام، كما ثبتت بذلك الآثار.

وكان من هديه عليه الصلاة والسلام الاعتكاف في رمضان خاصة، فقد صح عنه أنه اعتكف العشر الأوائل منه، ثم العشر الأوسط، ثم داوم على اعتكاف العشر الأواخر، التماساً لليلة القدر.

وفي العام الذي قبض فيه اعتكف العشر الأوسط والأواخر معاً.

كما صح عنه صلى الله عليه وسلم الاعتكاف في غير رمضان، فكان ذلك تشريعاً منه لجواز الاعتكاف في كل زمان. زمن الاعتكاف المعتمد أنه ليس للاعتكاف حد أدنى من الزمن. وقد اشترط أهل العلم شروطاً لصحة الاعتكاف: منها الإسلام، والعقل، والتميز.

شروط الاعتكاف

ومن شروطه الطهارة من الجنابة والحيض والنفاس، وإذا طرأ على المرأة الحيض حال اعتكافها، تعيّن عليها الخروج من المسجد، ومثل ذلك يقال في حق الجنب، لقوله تعالى: «ولا جنباً إلا عابري سبيل حتى تغتسلوا» (النساء:43)، فإذا احتلم المعتكف وجب عليه الغسل إما في المسجد إن وجد فيه ماء، أو خارجه

مصطفى شاهين

أعلنت إدارة المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية عن إتاحة 153 مسجداً في ربوع قطر العامرة موزعة على 75 منطقة.

ورصد ملحق رمضانيات زيادة أعداد المساجد المخصصة للاعتكاف بنسبة 20%، حيث خصصت الإدارة 133 مسجداً العام الماضي.

ويأتي إتاحة هذا العدد من المساجد للاعتكاف في إطار حرص إدارة المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على إحياء سنة الاعتكاف في الشهر الفضيل، ورغبة منها في توفير الخدمات للمعتكفين بما لا يتعارض مع مصلحة جميع المصلين. وراعت الإدارة في تحديد هذه المساجد الموقع الجغرافي، وكون المسجد جامعاً مع جاهزية مرافقه لخدمة ضيوف بيوت الله من المعتكفين، واشترطت أن يكون الاعتكاف في أحد هذه المساجد، كما حرصت الإدارة على تعليم فقه الاعتكاف الشرعي والنافع الموافق للهدى النبوي الشريف.

واشترطت إدارة المساجد ألا يقل سن المعتكف عن 15 عاماً، فإن قل فيجب أن يكون بموافقة ولي أمره، على ألا يقل عمر المعتكف في كل الأحوال عن 8 أعوام. بالإضافة إلى أن يحافظ المعتكف على نظافته الشخصية، ونظافة مكان الاعتكاف، ويحافظ على ممتلكات المسجد التي تعد وفقاً على المسلمين جميعاً.

كما اشترطت الإدارة أن يحرص المعتكف على عدم إزعاج المصلين بالأحاديث الجانبية، وعدم إيذاء أهل المسجد عامة، وعدم تعليق الملابس على الجدران والأعمدة وغيرها من أثاث المسجد، والحرص على المحافظة على المنظر العام لبيت الله.

بالإضافة إلى عدم الأكل أو النوم في الأماكن غير المخصصة لذلك والتي يتم تحديدها من قبل إدارة المسجد. وخصصت إدارة المساجد للمعتكفين خط ساخن عبر واتساب 77710851 في العشر الأواخر من رمضان لإبداء أية ملاحظات أو استفسارات.

وبحسب موقع «إسلام ويب» فإن الاعتكاف هو لزوم المسجد طاعة لله، وهو سنة مشروعة، فعلها الرسول



أنشطة رمضانية للأطفال

إزدان مول الوكرة

ورشة عمل للفوانيس • إعداد سجادة الصلاة • إعداد بطاقات معايدة

شاركونا في رمضان في أنشطة مليئة بالمرح تقام في عطلات نهاية الأسبوع لجميع أفراد الأسرة.
كل خميس وجمعة وسبت من الساعة ٩ مساءً حتى ١٢:٠٠ منتصف الليل
بانتظاركم عند البوابة رقم (١) بإزدان مول الوكرة.

3.9 مليون وجبة وأكثر من 300 طن مواد غذائية وزعت على الفقراء خلال 9 أعوام

150 ألف إفطار صائم من «حفظ النعمة» لعيد الخيرية بـرمضان



■ سيارات نقل غذاء حفظ النعمة



■ وجبات حفظ النعمة

مصطفى شاهين

يواصل المئات من العاملين والمختوعين في مشروع «حفظ النعمة» بنك الطعام الأول في قطر الذي أسسته مؤسسة عبد الخيرية إعداد موائد إفطار الصائمين التي تنظمها المؤسسة، في عشرين موقعا.

ويقدم مركز حفظ النعمة خدمة إفطار لخمسة آلاف صائم بقطر يوميا، بإجمالي 150 ألف صائم خلال شهر رمضان الكريم، يتوزعون على نحو عشرين موقعا، ويقوم فريق متخصص من المشرفين بمتابعة سير العمل في هذه المواقع لضمان جودة.

كما يقوم فريق آخر بجمع فائض طعام الإفطار الصالح للأكل وإعادة تجهيزه مرة أخرى وتوزيعه على العمال والمحتاجين من وقت المغرب وحتى قبيل السحور.. وللعام الرابع على التوالي يقدم مركز حفظ النعمة مشروع إفطار الأسر المتعففة من المرضى وأصحاب الدخل المحدود، حيث يوزع عليهم يوميا 500 وجبة وتشمل الوجبة الأرز واللحم مع نمر ولبن وزجاجات عصير ومياه.. وعلى هامش الإفطار ينظم مركز ضيوف قطر أنشطة دعوية وثقافية للجاليات بلغات متعددة.

كما يستفيد الحاضرون من مواد دعوية وثقافية تتعلق بإحكام الشهر الكريم. وبوجه عام يستفيد من مشاريع حفظ النعمة العمال والأسر محدودة الدخل، وهو ما يسهم بشكل عام في التخفيف من الكلفة الاقتصادية لهدر الطعام، والكلفة الاقتصادية على البيئة والموارد المائية.

الأصاحي والعقيفة

فكرة المشروع

ويستقبل المشروع النذور والأصاحي والعقيفة، ويقوم بتوزيعها حسب الرؤية الشرعية، خاصة أن الكثير لا يجدون الذبيحة المناسبة وإذا وجدوها لا يستطيعون توزيعها، ولذلك طريق استقبال اتصالات المتبرعين، حيث تجري مراحل النشاط على ثلاث خطوات المرحلة الأولى استقبال اتصال المتبرع، والمرحلة الثانية ذهب السيارات لجنب الطعام، والمرحلة الثالثة توزيع الطعام على مستحقيه.

الوجبات

ونجح حفظ النعمة منذ تأسيسه في الحفاظ على 3.9 مليون وجبة وزعت على الفقراء خلال 9 سنوات، بالإضافة إلى 300 طن من المواد الغذائية المتنوعة، وكميات من الأغذية الجافة والمعلبات، فالتبرعات لا تشمل فقط فائض الطعام الذي يرمى، فهناك من يتبرع بجميع أصناف المواد الغذائية من أرز وزيت وسكر ولحم طازج، والتي يتم توزيعها على الأسر المتعففة. وبلغت أعداد الوجبات الموزعة في السنة الأولى لتأسيس المشروع 975 ألف وجبة، ثم 486.2 ألف وجبة العام الثاني، و 638.1 ألف وجبة في العام الثالث، و 378 ألف وجبة العام الرابع، و 268 ألف وجبة العام الخامس، و 265 ألف وجبة العام السادس، و 151.7 ألف الوجبة السابع، و 224.5 ألف الوجبة الثامن، و 600 ألف الوجبة التاسع.

فبالإضافة إلى التنسيق مع أصحاب الولايم والمواد الرمضانية عبر استقبال الاتصالات التليفونية، يقوم المشروع بالتنسيق مع شركات الأغذية، وأسواق الفواكه والخضروات والأسماك واللحوم التي ترغب في التبرع للمشروع، وتوصيل الفائض بيعها لقسم حفظ النعمة.

هو مشروع مشترك يهدف إلى تحديد أسباب هدر الطعام في قطر في سياق الأمن الغذائي والاستدامة البيئية يضم فريقا من الباحثين من جامعة جورج تاون في قطر، وجامعة كرانفيلد، وجامعة برادفورد في المملكة المتحدة، وجامعة ويسترن سيدني في أستراليا.

وتعود مشكلة هدر الطعام في المقام الأول إلى سلوك وأنماط المستهلكين نقل الأغذية وتوزيعها وتداولها وحفظها وتوريدها وطهيها. ويهدف المشروع إلى وضع توصيات عن كيفية تقليل هدر الطعام وحتى القضاء على هذه الظاهرة الناجمة عن عمليات توزيع الغذاء واستهلاكه في قطر.

ومشروع حماية الغذاء والبيئة ومن ثم يوزع على الفقراء.

90 % من المخلفات

في قطر من الأطعمة

خلص باحثون في مشروع حماية الغذاء والبيئة في الدولة، بأن 90% من المخلفات تأتي من الأطعمة، وذلك أسس الحاجة إليه، ومنذ تلك اللحظة قامت المؤسسة بتبني هذا المشروع كاحد أقسام مركز عيد الاجتماعي، حيث وضعت لذلك البات تضمن توفير حفظ النعمة خدمة الشراء والتوزيع نيابة عنهم.

وبمجرد أن يتصل المتبرع بالمؤسسة تتوجه سيارات المؤسسة إلى المكان الذي يحدده لنا لتحمل ما يصلح من الطعام المتبقي، والجيد فقط. ويصل إلى المشروع ليعبأ ضمن وجبات، ومن ثم يوزع على الفقراء.

من الطعام ففي رمضان يشتري الناس طعاماً أكثر مما يحتاجون سواء بشكل فردي أو جماعي. وغالبا لا يعرف الناس كمية الطعام الذي يحتاجونه عندما يطلبونه من المطعم أو يأخذونه من البوفيه المفتوح، مما ينتج عنه كمية كبيرة من الطعام المهدر.

مياه مهذرة

تتسبب ظاهرة إهدار الطعام بمخاطر عدة على الموارد الطبيعية كالتربة والمياه والطاقة التي تستخدم في إنتاج وتصنيع المواد الغذائية، وتعد واحدة من أبرز ما يتعلق بتخزين الطعام وسلوك المستهلك.

وتشهد مواسم الأعراس ورمضان على وجه الخصوص إهدارا كبيرا

يفكرون في استهلاك هذا الطعام قبل انتهاء صلاحيته، وإعداد قائمة مسبقا للشراء قبل الذهاب للمتاجر وفحص مخزون الطعام في المنزل قبل الذهاب لأماكن التسوق لتجنب شراء شيء موجود فعلاً بالمنزل، كما يجب تجنب شراء المواد الغذائية أثناء الشعور بالجوع لعدم الشراء أكثر من الحاجة.

ومن أكثر المواسم والمناسبات التي يحدث بها هدر للطعام هي شهر رمضان، وعند الأعياد والأحفالات، لا سيما الأعراس، وذلك بسبب طبيعة الاستهلاك ونقصان الوعي المتعلق بتخزين الطعام وسلوك المستهلك.

وتشهد مواسم الأعراس ورمضان على وجه الخصوص إهدارا كبيرا

الذي يبلغ 4 مليارات إلى مكبات القمامة فإن هذا يعني أن هناك خروجا لغاز الميثان الناتج عن تجمع بقايا الطعام والنفايات، وهو غاز أخطر 21 مرة من ثاني أكسيد الكربون، وتبين دراسة أن البصمة الكربونية للنفايات الغذائية «تبلغ حوالي 3.3 جيجا طن من انبعاثات الغازات المسببة للاحتباس الحراري وهو ما يعادل ثلث الانبعاثات السنوية من الوقود الأحفوري»، كما يوفر عدم وصول هذه الأطعمة إلى مكبات النفايات على الاقتصاد العالمي ما يصل إلى 300 مليار دولار سنوياً بحلول عام 2030، حسب اللجنة العالمية للاقتصاد والمناخ.

مستهلك للمياه، فهدر الغذاء يعني أنه تم استهلاك كميات المياه المسحوبة من المياه الجوفية وكميات الأسمدة الكيميائية المضافة. وبحسب تقرير بريطاني صادر عن «مؤسسة المهندسين الميكانيكيين» فإن كمية من المياه تبلغ 550 مليار متر مكعب تستهلك لري محاصيل المياه المستخدمة في إنتاج الغذاء تهدر أيضاً.

مكبات القمامة

أما أضرار إهدار الطعام على البيئة، فنتيجة وصول ما بين 30 و 50% من الناتج الغذائي العالمي

400 مليار دولار

قيمة الهدر

الغذائي العالمي

سنوياً

بالإضافة إلى أن مشروع حفظ النعمة والمشاريع المماثلة تعمل على الحد من ظاهرة هدر الطعام التي تنامت بشكل ملحوظ عالمياً فإنها أيضاً، تقلل من كلفة التوسع في إنتاج الغذاء، وكلفة النمو الاقتصادي العالي على البيئة.

فيحسب تقرير «مستقبل الأغذية والزراعة، توجهات وتحديات» فإن كلفة التوسع في إنتاج الغذاء والنمو الاقتصادي كانت غالباً عالية على البيئة الطبيعية، فحوالي نصف الغابات التي غطت الأرض في يوم من الأيام قد اختفت الآن، بينما تنضب مصادر المياه الجوفية بسرعة ويتآكل التنوع البيولوجي بشكل كبير، ويظهر السيناريو أن الطلب العالمي على المنتجات الزراعية سيزيد بنسبة 50% في 2050 مقارنة بالمستويات الحالية، وهو ما سيزيد من الضغوط على الموارد الطبيعية الشحيحة أصلاً، وتأتي هذه النتائج في وقت تؤكد اللجنة العالمية للاقتصاد والمناخ أن قيمة الهدر الغذائي العالمي تبلغ 400 مليار دولار سنوياً، وأن هذا الرقم قد يقفز إلى 600 مليار دولار في الأعوام العشرة القادمة، مع نمو الطبقة المتوسطة في البلدان النامية.



■ 90 % من المخلفات في قطر من الأطعمة

فوائد الثوم وأضراره

يعرف الثوم بأنه نبات له نكهة قوية ومرة حيث يستخدم في الطب الشعبي منذ قرون، ويعرف بأنه مضاد حيوي طبيعي وأثبتت الأبحاث الحديثة أن هذا يعود إلى مادة الأليسين المضادة للبكتيريا والفطريات والفيروسات ومضادة للأكسدة كذلك.



فوائد الثوم للجسم



الربو



السكري



الضغط



القلب



البرد



البشرة



الحامل



القولون



التخسيس



الأذن

الثوم يمكن أن يستخدم لعلاج الكوليسترول والجهاز التنفسي وعسر الهضم وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن تناول الثوم بشكل منتظم يعمل على خفض الضغط والكوليسترول وتنظيم السكر في الدم وتقوية جهاز المناعة. حيث ينصح بعدم استخدام الثوم الخام لأن الإنزيم اللازم لإنتاج مادة الأليسين وهو «الأليينز» يمكن أن يتم تدميره في المعدة. ولذلك ينصح بعد هرس الثوم باستخدامه بعد 5 دقائق على الأقل حتى يمكن للإنزيم أن يحول الأليين إلى أليسين. ويفضل أن يستخدم على هيئة أقراص أو مسحوق لعلاج كل من:

القيمة الغذائية للثوم



المركونات الغذائية بالثوم	القيمة لكل 100 جم ثوم	المركونات الغذائية بالثوم	القيمة لكل 100 جم ثوم
النحاس	0.630 مجم	الزنك	1.930 مجم
الحديد	1.200 مجم	الكربوهيدرات	20.8 جم
المانجنيز	0.860 مجم	البروتين	6.3 جم
الفوسفور	310 مجم	الثيامين	0.060 مجم
الكالسيوم	30 مجم	الريبوفلافين	0.230 مجم

أضرار الثوم

قد يؤدي تناول الثوم الخام إلى أن ينتج بعض المشاكل مثل تهيج الجهاز الهضمي، فهناك عدد قليل من الناس لديهم حساسية ضد الثوم وتظهر هذه الحساسية على هيئة أعراض مثل الطفح الجلدي وارتفاع درجة الحرارة والصداع وذلك عليك أن تخبر طبيبك أولاً قبل الإقدام على إضافة الثوم إلى غذائك، وكانت أبحاث قد نشرت في عام 2001 قد خلصت إلى أن مكملات الثوم قد تؤدي إلى آثار ضارة عندما تقترب بنوع من الأدوية المستخدمة في علاج مرض نقص المناعة المكتسبة "الإيدز". ويفضل إذا تناولته على الريق أن تشرب فصوصه مع كوب من الماء. ولا بد من استشارة الطبيب حال حدوث أي مشاكل صحية.



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

22 ألف ريال جوائز بطولة «البلاي ستيشن» الرمضانية

«ميرة كتارا».. وجهة للتسوق تعزز تنافسية المنتجات المحلية



■ أجواء أسرية رمضانية مميزة تجمع بين الترفيه والتسوق في «الحي الثقافي»

بونيو، وسيحصل الفائز على المركز الأول على جائزة مالية قيمتها 10 آلاف ريال، و7 آلاف ريال للفائز بالمركز الثاني، و5 آلاف ريال للفائز بالمركز الثالث. ومن شروط المسابقة أن تكون الصورة المقدمة تعبر عن الرؤية الفنية لموضوع المسابقة وتلتقط من موقع الغبقة، وآخر موعد لتسليم الصور هو 12 يونيو 2018 بإدارة العلاقات العامة والاتصال مبنى 15. جدير بالذكر أن «غبقة» هو اسم تراثي معروف بالوجبة ما بين الفطور والسحور خلال شهر رمضان المبارك.

بين الأنشطة المتواجدة في غبقة كتارا، شاشة عرض ضخمة تعرض أهم البرامج والفعاليات الرمضانية الاجتماعية المنقولة على تلفزيون قطر وأهم المباريات العالمية والمحلية وسيتم عرض كأس العالم (روسيا 2018) برعاية اللجنة العليا للارث 2022 وأوريدو. ويشارك في موقع الغبقة مجموعة من الفنانين التشكيليين يرسمون لوحاتهم بشكل مباشر أمام الجمهور في أجواء جميلة وإبداعية، هذا وقد رصدت كتارا جوائز قيمة لأجمل صورة لغبقة كتارا والتي تتواصل من 27 مايو وحتى 6

أرجاء «كتارا»، حيث لا تزال تشهد الساحة الخلفية لمطعم البيسانة إقبالاً كبيراً من الزوار على غبقة كتارا (غبقة في السيارة) والمقامة على أكثر من 7000 متر مربع مقسمة إلى خدمة السيارات، ومواقف مع وجود علامات إرشادية لتسهيل حركة السير في الغبقة، ويشارك أكثر من 50 محلاً، ما بين مطاعم ومقام (كوفي شوب) تقدم أشهى الأطباق وأكثرها تميزاً، على امتداد الساحة بالإضافة إلى وجود جلسات على الشاطئ لمن يرغب في الجلوس كما تم تخصيص أماكن وجلسات خاصة للعائلات. ومن

على العديد من محلات بيع المواد الغذائية والتموينية والحلويات والتمور والعسل. من جهة أخرى، تختتم اليوم (الثلاثاء) بطولة كتارا الرمضانية للبلاي ستيشن، وسيقام عقب الاختتام حفل تتويج الفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى ومنحهم جوائز مالية، حيث سيحصل الفائز بالمركز الأول على جائزة قدرها 10 آلاف ريال، أما الفائز بالمركز الثاني فسيحصل على 7 آلاف ريال، فيما يحصل الفائز بالمركز الثالث على 5 آلاف ريال. على صعيد آخر، تواصلت الأجواء الرمضانية التي تجمع بين الترفيه والتسوق في

باتت ميرة رمضان المقامة في الواجهة الجنوبية للمؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا سوقاً يقصده الجمهور على اختلاف فئاتهم وشرائحهم، حيث تتنافس فيه الشركات الوطنية المتخصصة بالمواد الغذائية لتقديم منتجاتها المتميزة، بالإضافة إلى ما تعرضه المزارع القطرية من أفضل الأصناف من المحاصيل والمنتجات الزراعية الطازجة مثل الخضروات والفاكهة والعسل والتمور والتي تتميز بجودتها العالية. وأشاد رواد ميرة رمضان بكتارا بجودة المنتجات الغذائية والزراعية التي يعرضها السوق، والتي توفر على المواطنين والمقيمين جميع ما يحتاجونه في الشهر المبارك من لحوم الأغنام والدواجن والطيور والبيض والحليب ومشتقاته، بالإضافة إلى العصائر الطبيعية، معربين عن سعادتهم بما يقدمه السوق من فرصة مثالية للحصول على السلع الاستهلاكية والمنتجات الوطنية التي تحتاجها الأسرة في رمضان المبارك وبأسعار مناسبة، بالإضافة إلى أجنحة الأكلات القطرية الشعبية التقليدية التي تشتهر بتنوع مذاقها وطعمها. يشار إلى أن ميرة رمضان بكتارا تفتتح يومياً بين الساعة الثامنة مساءً والساعة 12 منتصف الليل، وتشارك فيها مجموعة من أبرز المزارع القطرية والشركات الوطنية المتخصصة بالمنتجات الغذائية مثل شركة الميرة للمواد الاستهلاكية، وودام والشركة العربية القطرية لإنتاج الدواجن، بالإضافة إلى شركات صناعة الألبان المحلية مثل الشركة العربية القطرية لإنتاج الألبان (غدير) وشركة روعة للألبان، وشركة البان داند، علاوة

«سانت ريجيس» يحتفل بـ«المونديال»

بخصم 20 % على المأكولات والمنشروبات

وخلال هذا الحدث المميز، سيوفّر سانت ريجيس الدوحة لضيوفه من عشاق كرة القدم تجارب حصريّة في أجواء ترفيهية مميزة، فضلاً عن خصم خاص بقيمة 20 % على المأكولات والمشروبات في مطعم فاين Vine للضيوف حاملي جنسية الدولة المشاركة في المباراة وذلك عند إبراز بطاقات الهوية الخاصة بهم. من جهته، قال طارق درباس، المدير الإقليمي لسانت ريجيس الدوحة معلقاً: «يسرّنا أن نوفّر اثنين من أرقى المرافق لدينا في سانت ريجيس الدوحة لعرض مباريات كرة القدم المرتقبة، سيتمكّن ضيوفنا من متابعة المباريات التي ستترك بصمتها في تاريخ لعبة كرة القدم، مباشرةً من صالة سراب لاونج ومطعم فاين في الفندق، حيث تم تجهيزهما حصرياً لتقديم أجمل وأرقى الأجواء الترفيهية، مع شاشات عملاقة للبت الحي ومجموعة مختارة من أفخر المأكولات الخفيفة». واختتم السيد درباس قائلاً: «مع عروضنا الحصرية وخدماتنا المميزة ذات الطراز العالمي، ستوفّر الفرصة لضيوفنا لعيش تجارب الضيافة القطرية الأصيلة والفاخرة في سانت ريجيس الدوحة والاستمتاع برفاهة حصرية في الهواء الطلق مع الإطلالات الخلابة، أثناء مشاهدة مبارياتهم المفضلة في أرقى عنوان في قطر».

أعلن فندق سانت ريجيس الدوحة، أرقى عنوان في قطر، عن عزمه عرض كافة مباريات كرة القدم المرتقبة، الفعالية الاستثنائية التي تمتد على مدى شهر كامل، لعشاق كرة القدم خلال الفترة ما بين يوم الجمعة 14 يونيو ولغاية يوم الأحد 15 يوليو 2018. ومع هذه الفعالية المميزة، سيقوم كل من سراب لاونج Sarab Lounge ومطعم فاين Vine بإعادة تصميم التراس الخارجي الخاص بهما ليصبح منصة خاصة للاحتفال بمباريات كرة القدم، حيث ستتسنى الفرصة لعشاق هذه اللعبة للاستمتاع بمشاهدة مبارياتهم المفضلة على شاشات عرض عملاقة مخصصة للبت الحي للمباريات يومياً من الساعة 2 بعد الظهر إلى 12 صباحاً. فضلاً عن ذلك، سيقدّم كل من سراب لاونج Sarab Lounge وفاين Vine مجموعة فاخرة من الوجبات الخفيفة فضلاً عن خيارات متنوعة من المشروبات المنعشة في أجواء مميزة، حيث ستكون الفرصة متاحة أمام الضيوف للاجتماع مع الأسرة والأصدقاء والاستمتاع بمشاهدة اللاعبين المفضلين لديهم على شاشات عملاقة وبفخامة قل نظيرها في الدولة.



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

مع أشهر الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالفخمة

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

RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com

د. أحمد الملا:

إقبال متزايد للإقلاع عن التدخين خلال الشهر الفضيل



ومؤسسة حمد الطبية ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية أطلقت مجدداً هذا العام وللسنة الثالثة على التوالي الموقع الإلكتروني «صحتك في رمضان» لتوفير معلومات للجمهور حول المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً في رمضان، ويعتبر هذا الموقع هو أول موقع إلكتروني في دولة قطر يختص بتقديم معلومات ونصائح حول الصحة والصيام خلال شهر رمضان. كما تم هذا العام أيضاً تطوير هذه المبادرة من خلال إطلاق تطبيق إلكتروني بعنوان (صحة قطر - Qatar Health) يمكن تحميله على أجهزة الهاتف الجوال وأجهزة التابلت. يمكنكم زيارة الموقع الإلكتروني على الرابط التالي: www.hamad.qa/ramadanhealth ، أو تحميل التطبيق الإلكتروني عن طريق البحث عن عبارة (صحة قطر) أو (Qatar Health) في متجر التطبيقات الإلكترونية، علماً بأن التطبيق متوفر للأجهزة التي تعمل بنظام أندرويد ونظام iOS.

للإقلاع عن التدخين وأكثرها فعالية تبني المدخن لبعض التغييرات في نمط حياته والتي من شأنها أن تساعد في مقاومة إغراءات التدخين وكتابة قائمة بالأسباب التي دعت به إلى اتخاذ القرار بالإقلاع عن هذه العادة غير الصحية إضافة إلى تجنب الأماكن التي يكثر فيها الدخان والمدخنين مثل المقاهي التي يدخن مرتادوها الشيعة. يقدم المركز خدماته للمراجعين طوال شهر رمضان خلال أيام الأحد والإثنين والثلاثاء من كل أسبوع من الساعة الثامنة صباحاً حتى الواحدة ظهراً، كما تقدم عيادة مكافحة التدخين بالعيادات الخارجية بمستشفى حمد العام خدماتها للمراجعين يوم الأربعاء من كل أسبوع منذ الساعة الثامنة حتى العاشرة صباحاً، ولحجز موعد أو للمزيد من المعلومات يمكن التواصل عبر الأرقام 4025 4981 أو 4025 4857 أو 5080 0959. ويشار إلى أن وزارة الصحة العامة

الرئة، كما يؤدي النيكوتين وهو أحد مكونات التدخين والسبب الرئيسي في إدمان التدخين إلى انقباض الشرايين الدموية التي تغذي القلب والدماغ وبقية أعضاء الجسم مسببة نقص الأكسجين والغذاء الواصل إلى هذه الأعضاء، كما يضر الدخان المنبعث بصحة الآخرين الذين يتواجدون حوله أو في محيطه» أو مايسمى بالتدخين السلبي (القشري).

ويقول الدكتور الملا: «يحتوي دخان التبغ على أكثر من 45 مادة كيميائية مسببة للسرطان، ولتفادي التعرض لهذه الكم الكبير من المواد الضارة ننصح المدخنين بالتفكير جدياً في الإقلاع عن التدخين، ومن الممارسات التي تساعد في تحقيق ذلك في شهر رمضان ممارسة بعض التمارين البدنية، وشرب الكثير من الماء بعد الإفطار والتقليل من الوقت الذي يقضيه مع غيره من المدخنين.» ويجمع الخبراء على أن أفضل السبل



د. أحمد الملا

من الكثير من المشاكل والاضطرابات الصحية الأخرى، كما تتطور حساسة الشم والتذوق وتختفي رائحة الفم غير المستحبة التي يسببها التدخين. ويضيف الدكتور الملا بقوله: «يقوم العاملون بمركز مكافحة التدخين بتزويد المراجعين بالطرق والوسائل البديلة التي تحل محل النيكوتين، المادة المسببة للإدمان على تدخين التبغ، ومساعدتهم على التغلب على أعراض الانسحاب المرتبطة بالإقلاع عن التدخين وتقديم الدعم اللازم لهم إلى أن يتخلصوا نهائياً من هذه العادة.»

وفي معرض حديثه عن أضرار التدخين لفت الدكتور الملا إلى خطورة أول أكسيد الكربون، وهو أحد المكونات التي تنبعث عند تدخين منتجات التبغ، على الصحة، قائلاً: « أول أكسيد الكربون غاز سام، يدخل إلى الدورة الدموية للمدخن ليحل محل الأوكسجين مسبباً له ضيقاً في التنفس والدوار، في بعض الأحيان، وكذلك فإن القار (القطران) الذي يحتويه التبغ يدخل إلى جسم المدخن مما قد يتسبب في إصابته بالكثير من الأمراض مثل مرض القلب، والجلطة الدماغية، وأمراض الجهاز التنفسي والتي من أهمها وأخطرها سرطان



يعد شهر رمضان المبارك فرصة عظيمة للإقلاع عن التدخين، وبدوره يشجع مركز مكافحة التدخين بمؤسسة حمد الطبية المدخنين للاستفادة من الصيام في التخلص من هذه العادة غير الصحية التي تتسبب في أضرار خطيرة على صحة الفرد والمجتمع.

من جهته أكد الدكتور أحمد الملا- مدير مركز مكافحة التدخين بمؤسسة حمد الطبية- أن المركز يستقبل خلال شهر رمضان عدداً كبيراً من المرضى الراغبين في الإقلاع عن التدخين يفوق عدد المرضى الذين يراجعون العيادة في سائر شهور السنة؛ حيث بلغت نسبة المراجعين الجدد لعبادة التدخين خلال شهر رمضان من العام الماضي 70 بالمائة من إجمالي المراجعين؛ مشيراً إلى أنه يتم تلبية كافة احتياجات المرضى وتقديم المشورة الطبية والدعم السلوكي الذي يساعد في الإقلاع نهائياً عن هذه العادة غير الصحية، وأشار إلى أنه خلال الشهر الماضي استقبل المركز ما يزيد عن 230 حالة ترغب في الاستفادة من الشهر الكريم للإقلاع عن التدخين، نصفهم مراجعين جدد.

وأكد الدكتور الملا، أن النشاطات التي تميز هذا الشهر مثل الزيارات الاجتماعية والواجبات الدينية كصلاة التراويح وقيام الليل يمكن أن تشغل المدخنين عن هذه العادة وتكون عوناً لهم في الإقلاع عنها، كما أن امتناع الصائم طوال ساعات النهار عن التدخين يساعده على التوقف النهائي عنه، مما يعود بفوائد صحية كثيرة على الصحة تتمثل في تحسين الدورة الدموية ومستوى السكر في الدم، وتحسين مستوى استفادة الجسم من الإنسولين الطبيعي (خاصة عند مرضى السكري) فضلاً عن خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم والتخلص

نصائح حول التغذية والرياضة في رمضان بمجمع ربحان

أعلن مجمع ربحان الطبي، وهو مركز طبي حديث يقع في منطقة المرحية بالدوحة قطر، ويقدم مجموعة من جراحات اليوم الواحد بما في ذلك جراحة الأنف والأذن والحنجرة، جراحة الأسنان، وجراحة المسالك البولية، والطب الباطني، عن افتتاحه المرتقب لقسم متخصص للتغذية والتخفيف.

وتقدم فيكتوريا حكيم، رئيسة قسم التغذية والتخفيف الذي سيفتح أبوابه قريباً في مجمع ربحان الطبي، والحاصلة على درجة الماجستير في التغذية والصحة العامة، النصائح القيمة للمحافظة على الصحة خلال شهر رمضان المبارك. وقالت في هذا السياق: «الصيام له فوائد مذهلة فهو يساعد الصائمين على التخلص من السموم المتراكمة كما يساهم بتعزيز جهاز المناعة لديهم. فضلاً عن ذلك، يساعد الصيام الجسم على حرق الدهون المتراكمة.»

وضمن هذا الإطار، أعطت فيكتوريا لمحة عامة عن الطرق المثلى للحفاظ على الصحة واللياقة البدنية بالإضافة إلى التغذية الموصى بها خلال الشهر الفضيل، تضمنت الأوقات المثلى لتناول الطعام، وممارسة الرياضة وكيفية مقاومة العطش، والتدخين. من أبرز الأمور التي تقلق الصائمين خلال الشهر الفضيل هي الجفاف. وفي حين يقوم الكثير من الصائمين بتناول مشروب محلى عند الإفطار، ننصح حكيم بعدم القيام بذلك: «تجنبوا تناول المشروبات والعصائر الغير طازجة لأنها مشبعة بالسكر. أنصح بتناول العصائر الطازجة والأهم من ذلك شرب الكثير من الماء بين الإفطار والسحور».



تدقق الأوكسجين في الجسم. وتقول حكيم في هذا السياق: «بالإضافة إلى ممارسة الرياضة، أنصح المدخنين بشرب الكثير من الماء ما بين الإفطار والسحور.»

وأخيراً، إن لم يستفد المدخنون من الصيام للإقلاع تماماً عن التدخين، توصي حكيم بممارسة الرياضة لتقليل الحاجة إلى النيكوتين إذ تساعد على الزيادة في

رمضان راحة لأجهزة الجسم من الإجهاد

ينصح في شهر رمضان بالإكثار من شرب السوائل عند الإفطار والسحور وتجنب تناول كميات كبيرة من الأغذية التي تتسبب في تكوين الأملاح والحصوات والتي تتسبب في البول مثل : الألبان الأجبان السبانخ والكرنب و يوصى بتجنب الأطعمة التي يتركز فيها أملاح حمض البوليك والتي توجد في الكبد الكلى القهوة والشيكلاته كما ينبغي على الصائم تجنب التعرض لحرارة الشمس وبذل مجهود كبير أثناء النهار.

كثير من الناس يشكو من عسر الهضم، حيث يشمل عددا من الأعراض التي تعقب تناول الطعام كآلم البطن بزيادة الغازات، التجشؤ والغثيان خاصة بعد تناول وجبة كبيرة أو تناول طعام غني بالدهم أو البهارات، إلا أن هذه الأعراض تتحسن عادة نتيجة صيام رمضان وخاصة مع الحرص على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.

ويستطيع المصاب بالقرحة المعدية الصيام إذا كان يتناول أدويته بانتظام ولا يشكو من أية أعراض، وعلى مريض القرحة المعدية التنبيه إلى أهمية الالتزام بالإفطار إذا كانت حالته حادة أو إذا كان يشكو من الألم عند الجوع أو يشكو من ألم يوقظه من النوم، أو في حالة حدوث انتكاسة حادة في القرحة المزمنة وإذا كانت أعراض القرحة تستمر عند المريض رغم تناوله للعلاج بانتظام.



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



6.5

تفاح



5

جزر



4

خيار



2

بطاطس



6

كوسة



2

بصل



4

طماطم



إقبال على التمر في رمضان

يقول حسين إبراهيم الأصمخ، رئيس قسم النباتات البرية بإدارة البحوث بوزارة البلدية والبيئة: «التمر جزء من ثقافة منطقة الخليج وتقاليدهم الدينية، والرطب زين في رمضان ويفطر أهل الخليج على رطب أو تمرات مع كوب من المياه أو العصير، لذلك يقبلون على شراء التمر بشكل مكثف».

عجوة المدينة	160
مبروم المدينة	87
المجهول	85
السكري الملكي	44.8
المبروم	43
الصقعي	14
الخلاص	27.8
خلاص شيوخ عجة	22
زهدي	23.5

الأسماك

هامور	55
شعري	10
كنعد	20
كوفر	12
صافي	25
جد	12
زبيدي	25



اللحوم والدواجن

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

الأسعار / بالريال لكل كجم

سلع أخرى

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

ضوابط التجارة في الإسلام

يعتبر الاستثمار في الإسلام أحد العبادات التي يتقرب بها المستثمر المسلم لخالقة بعبادة عمارة الكون، فهو ينطلق من مفهوم الاستخلاف ومفهوم العلاقة بين الإنسان والكون ومالكهما رب العالمين. والاستثمار في الإسلام له مسئولية اقتصادية واجتماعية، فهو لا ينفصل عن دورة الحياة، ويجعل عمله في الدنيا استثماراً للآخرة، وذلك من خلال التوازن بين المادة والروح، والتوازن بين مصلحة الفرد ومصلحة المجتمع.

والإسلام بذلك يرتقي بالاستثمار ليتجاوز المنظور المادي الوقتي ليمتد إلى احتياجات الروح والعقل التي لا تقل عن الناحية المادية في الحياة. وفي هذا الإطار يأتي هذا الكتاب الذي يسعى للتعرف على الاستثمار في الإسلام، ومقاصده الشرعية، وأهم المعايير والضوابط والقواعد الحاكمة له، والتي توجه سلوك المستثمر المسلم، لتحقيق غاية مثلى هي تحقيق الرفاه الاقتصادي والاجتماعي والسعادة للفرد والمجتمع في الدارين الدنيا والآخرة، وهذا ما تطرق إليه الباحث الدكتور أشرف دوابه، أستاذ الاقتصاد الإسلامي والخبير المصرفي ببنك فيصل الإسلامي، في كتابه المعنون بـ «الاستثمار في الإسلام» والذي يعد مقدمة تفصيلية لمفهوم الاستثمار من الناحية الشرعية.

ان من أهم سلوكيات المسلم الصالح في عالم الاقتصاد، الكسب الحلال الطيب والإنفاق المقتصد، وإدخار الفائض ليوم الحاجة، ولقد ورد في الأثر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «رحم الله امرأً اكتسب طيباً، وأنفق قصداً، وقدم فضلاً ليوم فقره وحاجته» (ابن النجار)، ولذلك يجب على المسلم القيام باستثمار مدخراته في مجالات مختلفة بهدف التماء والمساهمة في إعمار المجتمع الذي يعيش به.



الخيار

يحتوي 100 جرام من الخيار على 100 سعرة حرارية. يعدّ الخيار من الأطعمة المفيدة لصحة الجسم وسلامته؛ نظراً لاحتوائه على العديد من العناصر الغذائية؛ كالفيتامينات، والمعادن، ومضادات الأكسدة، وغيرها، وللخيار استعمالات متعدّدة، فهو يدخل في تحضير كثير من الأطباق، كالسلطة، وبعض العصائر.

100

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، وجعلها من جعلها.

وصفات يوم القيامة في القرآن الكريم .. الآخرة- الخافضة- الحافّة- الراجعة- الزائدة- الراجعة- الساعة- الصاخّة- الغاشية- القارعة- المعاد- الواقعة- اليوم الآخر- يوم البعث- يوم تُبلى السرائر- يوم التغابن- يوم التّلاق- يوم التناد- يوم الجمع- يوم الحساب- يوم الحسرة- يوم الحق- يوم الخروج- يوم الخلود- يوم الدين- يوم عسير- يوم عظيم- يوم عقيم- يوم الفتح- يوم الفصل- يوم القيامة- يوم كبير- يوم محيط- يوم مشهود- يوم معلوم- يوم موعود- يوم الوعيد-يوم الجزاء- يوم النّدامة- يوم الشّهادة- يوم النّشور- يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

42

من
الاسماء

الرجل البخيل

من مفاهيم شهر الصيام أن رجلاً بخيلاً كان يصوم الإثنين، فانتشد أحد الشعراء فيه قائلاً:
أزورك يوم الصوم علماً بأنني *** إذا جئت يوماً غيّره لا أعلم
مخافة قولي: إنني جئت جائعاً *** ولو قلتها أيضاً لما كنت أظعم

عادات صيام

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



هولندا



تخلو شوارع المدن الهولندية الكبرى من أي مظاهر توجي بوجود الشهر الكريم، لكن مقرات المساجد والجمعيات الإسلامية والمقاهي وسائر الأماكن العامة التي يتجمع فيها أبناء الأقلية المسلمة تعكس بوضوح استثنائية وأهمية هذا الشهر لدى غالبية المسلمين على اختلاف أعمارهم وقومياتهم وانتماءاتهم. وتشهد الساحة الإسلامية في هولندا خلال شهر رمضان، تنظيم برامج خاصة من قبل جمعيات ومؤسسات أهلية تابعة للأقلية المسلمة. تتوزع على الإفطار الجماعي الذي يدعى إليه المسلمون والهولنديون على السواء، ومحاضرات ومؤتمرات تعالج قضايا عامة تخص الأمة الإسلامية، وخاصة تتعلق بالمشاكل التي تواجه الأقلية المسلمة في هولندا.

وجبة كبسة بلحم الخروف لـ 6 أشخاص

المكونات :

- فخذ خروف
- 3 ملاعق كبيرة زيت نباتي
- 5 حبات طماطم مقشرة ومهروسة
- ورقتين غار - بصلتين متوسطتين الحجم
- ومفرومتين - 3 حبات جزر مقطّع إلى شرائح رفيعة
- حبتين فليفلة خضراء مقطعة إلى شرائح رفيعة
- 2 ملعقة صغيرة من بهارات كبسة
- 2 ملعقة كبيرة ملح
- 2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض - عود قرفة
- 4 حبات هيل أخضر - حبة لومي
- 2 ملعقة كبيرة ثوم مجروش
- 2 ملعقة صغيرة ثوم مهروس
- 4 أكواب أرز بسمتي منقوع بالماء

طريقة التحضير :

حُمّي الزيت في قدر ضغط على حرارة متوسطة. أضيفي البصل، الجزر والفليفلة وقُلّبي حتى تذبل الخضار. زبدي فخذ اللحم، عودا القرفة، ورق الغار، الهيل، اللومي، الفلفل

الأبيض، بهارات الكبسة، معجون الطماطم، الثوم والطماطم المهروسة. أغمري المكونات بالماء، إضعطي القدر لحوالي 45 دقيقة. إرفعي الغطاء وأضيفي الأرز إلى مزيج اللحم. نكهي



الكلفة

196

ريالا

بالمح واعمري المزيج بالماء. إغلي المزيج على نار متوسطة حتى ينضج الأرز ويتشرب السوائل. إرفعي القدر عن النار وقُدّمي الطبق مباشرة على سفرتك.

صحة وعافية



الشيف رائد

فندق أوريكس روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز

Ramadan Mubarak

Iftar Buffet **QR 99** per person
Enjoy the holy month of Ramadan
at The Curve Hotel.

For bookings call
4007 8888

رمضان
في قطر
Ramadan
in Qatar

رمضان

THE
Curve
HOTEL
BY EZDAN