

4 آلاف طن يستهلكها السوق خلال الشهر الفضيل التمور.. يتضاعف استهلاكها في رمضان

تحتل التمور المرتبة الأولى على أجندة الصائمين خلال شهر رمضان، ولأجل ذلك يقبلون على شراء كميات كبيرة منها، وذلك لما تكتسبه من أهمية دينية وغذائية، وتوجد 10 أنواع من التمور يقبل عليها المستهلكون في قطر وهي: خلاص، والسكري، والرطب، والصقعي، والمبروم، والخصري، والمجهول، وهي أنواع يفضلها المستهلك القطري. إلى جانب تمور «دقلة نور، ومجدول، والإيراني»، ويفضلها جمهور المقيمين. ويقدر استهلاك الدولة من التمور خلال شهر رمضان بما لا يقل عن 4 آلاف طن بمعدل ارتفاع في الاستهلاك يصل إلى 50 % عن معدلات الاستهلاك من مختلف أنواع التمور في أي شهر آخر. يبدأ سعر الكيلو جرام من التمور خلاص الجيدة بـ 15 ريالاً ويصل إلى 60 ريالاً بمتوسط سعر للكيلو جرام يصل إلى 30 ريالاً حسب حجم الثمرة ووزنها ودرجة جودتها وتمور العجوة بتخطى الكيلو جرام منها 100 ريال والمجهول يبدأ بـ 40 ريالاً ويصل إلى 80 ريالاً بمتوسط سعر للكيلو جرام يصل إلى 60 ريالاً.



المشاكل الهضمية الأكثر شيوعاً في رمضان

المصدر: لوسيل By: Mohamed Elzawam www.lusailnews.qa	 عدم شرب الماء والسوائل مع الطعام	 التأكد من مضغ الطعام جيداً	 الاعتدال في تناول الأطعمة والمشروبات	 التقليل من الأطعمة المقلية	 التقليل من المواد الدسمة
	 الامتناع عن المشروبات الغازية	 يفضل تقسيم وجبة الإفطار لوجبتين	 الحرص على شرب الأعشاب المغلية	 ممارسة الرياضة بانتظام	 التقليل من البهارات والتوابل

كول شريف في روسيا.. ثاني أكبر مسجد في أوروبا

يعتبر مسجد قول شريف المذهل أو ما يعرف أيضاً باسم كول شريف من أهم المساجد في تقارستان، وأحد أكبر المساجد في أوروبا. وفي السابق، كان يوجد في موقعه مسجد تم تدميره أثناء غزو روسيا لقازان، ويقال إن تصميم كاتدرائية القديس باسيليوس في موسكو التي بنيت لإحياء ذكرى الانتصار الروسي استوحى من المسجد الأصلي، ولقد أطلق عليه اسم قول شريف تيمناً بزعيم ديني قتل في عام 1552 أثناء دفاعه عن المدينة في وجه الروس. تم بناء المسجد الحالي بين عامي 1997 و2005، وتزامن افتتاحه مع بداية احتفالات الألفية في قازان. يضم المسجد في الطابقين الأرضيين متحف الثقافة الإسلامية الذي تم افتتاحه في عام 2006 لتعريف الناس على الثقافة الإسلامية، ويعرض في الطابق الأول من المتحف تاريخ نشأة الإسلام وقصص الأنبياء والمبادئ الأساسية للمدين الإسلامي، بينما يركز الطابق الثاني على الحضارة الإسلامية في منطقة الفولجا وتأثيرها على الشعب التركي.

مسجد كول شريف يقع في القسم الغربي من قازان داخل أسوار الكرملين. وهو المسجد الرئيسي في تقارستان، إحدى جمهوريات الاتحاد الفيدرالي الروسي وثاني وأعظم مسجد في روسيا وأوروبا وقد أدرج في كشف التراث العالمي لليونسكو.

التفاصيل
15



عينك على



10

من هنا وهناك.. صلاة الجمعة الأولى في رمضان

رمضان في الهند.. مسحراتي وسهرات إفطار واحتفالات بذكرى بدر

11



12

احتواء السحور على الفول والجبن والبيض يخفف من الشعور بالجوع



الجذور التاريخية لقوانين النظام الاقتصادي الإسلامي

انطلقت النظرية الاقتصادية في دول الإسلام من الكتاب والسنة وقامت على السياسة التجريبية وتطورت زمنياً وتأقلمت بحسب الحاجات وظروف البيئة الزمنية. ومع الأيام تشكلت تصورات فقهية عامة تبلورت لاحقاً في معالم واضحة الحدود، كتب الأموال والخراج والزكاة والبيع استندت في مجملها إلى الكتاب والسنة وسير الخلفاء، وخصوصاً في العهد الراشدي، وتطبيقاتهم الشرعية للنظم الاقتصادية.

وتقوم تلك النظرية على فكرة بسيطة، لا تزال حتى أيامنا هي أساس مختلف المدارس الاقتصادية المعاصرة، وهي مالية الدولة، أو مصادر ثروة الدولة، وكيف يتم تجميعها وإعادة توزيعها؟ ومن مالية الدولة، موازنتها، تمكن قراءة تطور النظرية الاقتصادية الإسلامية بالتركيز على أبرز محطاتها الزمنية، لأن مجموع تلك المحطات يعطي فكرة تاريخية عن المعالم العامة لتلك النظرية. اختلفت مصادر دخل الدولة الإسلامية وقسمتها باختلاف الحاجات والظروف ومررت بحقبات يمكن رصد أربع محطات رئيسية منها، وهي: حقبة الدعوة ودولة المدينة 1 - 10 هجرية في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم. حقبة الدولة الراشدة 11 - 40 هجرية وخصوصاً في عهد الخليفة الثاني عمر بن الخطاب رضي الله عنه.

التفاصيل
7-6

تأهل 400 متسابق ومتسابقة من تصفيات المرحلة الأولى

انطلاق التصفيات النهائية من مسابقة الأترجة في حفظ القرآن الكريم غداً



■ جانب من مسابقة الأترجة

تنطلق
التصفيات
النهائية من
مسابقة



الأترجة في حفظ القرآن الكريم غداً الأحد بجامع ذو المنارتين، (جامع المدينة التعليمية) والتي تنظمها حديقة القرآن النباتية، عضو مؤسسة قطر وبالتعاون مع جامع المدينة التعليمية وبإشراف لجنة تحكيمية معتمدة من وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. وتأهل 400 متسابق ومتسابقة من الفئات العمرية المختلفة من طلاب المدارس وأفراد المجتمع في تصفيات المرحلة الأولى من المسابقة والتي أقيمت خلال الفترة من 28 أبريل وحتى 2 مايو 2019.

وتهدف المسابقة إلى تشجيع أفراد المجتمع وطلاب المدارس من أربع فئات عمرية مختلفة إضافة إلى الراشدين من الذكور والإناث على حفظ كتاب الله الكريم، كما تبرز الآيات والقصص القرآنية التي تتناول المصطلحات النباتية في القرآن الكريم.

وقالت فاطمة صالح الخليفي، مدير حديقة القرآن النباتية: «تم اختيار اسم «الأترجة» استناداً إلى حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: (مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْأُتْرُجَةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا طَيِّبٌ)». وأضافت: «تهدف مسابقة الأترجة إلى تشجيع أفراد المجتمع القطري وطلاب المدارس على حفظ كتاب الله الكريم، والعمل بما فيه».

وتابعت: «تساعد هذه النسخة من المسابقة أفراد المجتمع القطري، والطلاب على وجه الخصوص على فهم الآيات والقصص القرآنية، وخاصة التي تناولت المصطلحات النباتية، فهي تعد جزءاً مهماً من ديننا الإسلامي وتراثنا الثقافي، وفي هذا العام، تمت إضافة فئة جديدة في حفظ سورتي البقرة وآل عمران للراشدين الذين تزيد أعمارهم عن 12 عاماً».

وتضمنت نسخة العام الماضي

من مسابقة الأترجة، أكثر من 1500 متسابق ومتسابقة، من 34 جنسية ناطقة باللغة العربية وغير اللغة العربية. وقد حضر الجولات النهائية والتصفيات أكثر من 800 متسابق ومتسابقة من مختلف أنحاء دولة قطر، مما يعزز تحقيق أهداف مؤسسة قطر لتنمية المجتمع وتشجيع الأفراد على تبني والمشاركة في المبادرات القائمة على التقاليد الثقافية.

وقال محمد علي الغرباني، رئيس

الشؤون الإسلامية في إدارة تنمية المجتمع بمؤسسة قطر: «المشاركة مفتوحة لجميع الطلاب من عمر 12 عاماً، بما في ذلك طلاب مدارس مؤسسة قطر وغيرها. وتجري مناقسات المرحلة الأولى من مسابقة الأترجة في قاعات مبنى المنارتين (جامع المدينة التعليمية)، خلال الفترة المسائية عقب صلاة العصر، حيث انطلقت من 28 أبريل وتستمر لغاية 5 مايو 2019، بينما تقام المرحلة الختامية خلال شهر رمضان

المبارك». وتشتمل المسابقة على عدد من الأنشطة والفعاليات، منها المحاضرات، ومسابقة السؤال اليومي عن نباتات القرآن الكريم والحديث النبوي، وسوف تقدم مسابقة السؤال اليومي يومياً للجمهور خلال شهر رمضان المبارك من خلال منصات التواصل الاجتماعي لحديقة القرآن النباتية وجامع المدينة التعليمية لإثراء الثقافة العامة للجمهور خلال الشهر الفضيل.

فعاليات حصرية للسيدات والفتيات

مهرجان أسباير الرمضاني يتواصل بنجاح

خصصت المؤسسة صفوفاً تدريبية، ومسابقات في اللياقة البدنية علاوة على فعاليات تسلق الجدار من سن 4 سنوات فما فوق. ويشترك في فئات الرياضات الجماعية والفردية هذا العام ما يزيد على ألف مشارك، كما تشهد بطولات السلة والطائرة وكرة الصالات للموظفين من الرجال تزايداً في أعداد الفرق المسجلة حتى الآن. كما ستنظم المؤسسة فعاليات في تنس الطاولة لتحدي الإعاقة في فئاتها المختلفة والتي تشهد حضوراً مميزاً في كل عام.

تخصيص فعاليات لرياضة اليوغا لموظفات اللجنة وأسباير زون. ومن جانبها، قالت السيدة العنود المسند، عضو اللجنة المنظمة لمهرجان أسباير الرياضي في رمضان: «إن المؤسسة تحرص في كافة فعالياتنا الرياضية والمجتمعية على توفير أجواء متكاملة لكافة شرائح المجتمع، وخاصة السيدات للاستمتاع بباقة متميزة من الفعاليات المخصصة لهن». وأضافت أنه بإمكان الأمهات المشاركة في مختلف الأنشطة الرياضية مع أطفالهن للاستمتاع سويًا بالنشاط والحركة، حيث

مع مؤسسة أسباير زون في تنظيم الفعاليات الرياضية المخصصة للسيدات. وبناء على النجاح والإقبال الكبير الذي شهدته السنوات السابقة، نواصل هذا التعاون خلال شهر رمضان المبارك في تنظيم بطولتي كرة اليد والسلة للسيدات إيماناً منا بأهمية ممارسة الرياضة». وكشفت رئيسة لجنة رياضة المرأة القطرية أن اللجنة ستتكفل بالجانب الفني وإدارة مختلف المباريات، والتي ستقام بعد الإفطار عند الساعة التاسعة مساءً على صالة رياضة المرأة بأسباير زون، علاوة على

بعد النجاح الذي حققته أسباير زون خلال ثماني سنوات متتالية في تحقيق الارتباط الإيجابي ما بين الشهر الفضيل وممارسة الرياضة. ويستهدف المهرجان فئة السيدات والفتيات أيضاً، حيث خصصت المؤسسة هذا العام وبالتعاون مع لجنة رياضة المرأة القطرية مسابقتين في الرياضات الجماعية في كرة السلة واليد، وبواقع ست لاعبات في كل فريق. وفي الصعيد ذاته، قالت السيدة لولوة المري، رئيسة لجنة رياضة المرأة القطرية: «يربطنا تعاون وثيق

يتواصل
مهرجان
أسباير
الرياضي



الرمضاني بنجاح كبير ويتميز المهرجان بتنظيمه فعاليات متعددة لكافة الفئات العمرية ومختلف درجات اللياقة البدنية في دولة قطر. وتحرص مؤسسة «أسباير زون» خلال كافة فعالياتنا الرياضية والموجهة إلى شريحة السيدات على إتاحة الفرصة لهن للاستمتاع بالنشاط والحيوية على مدار العام وفي شهر رمضان بالتحديد، وذلك

برحاب المسجد الأقصى المبارك

200 ألف فلسطيني يؤدون صلاة «الجمعة الأولى» من رمضان

مبكرة من صباح أمس واشتدت حدتها مع اقتراب موعد الصلاة. وخصصت «الأوقاف» مصلى الصخرة المشرفة وباحات صحنها لصلاة النساء، بينما تم تخصيص سائر المصليات والباحات لصلاة الرجال. إلى ذلك، شهدت أسواق البلدة القديمة في القدس حركة تجارية نشطة، وكذلك الأسواق التي تقع خلف سور القدس خاصة في شارع صلاح الدين والشوارع المجاورة. وكان آلاف المواطنين أدوا صلاة الفجر في المسجد الأقصى أمس وأثر قسم كبير منهم الرباط في المسجد والتعبد فيه بانتظار صلاة الجمعة.

الحكمة، وشارع السلطان سليمان، وشارع نابلس، ومفرق باب العامود/ مقطع القطار، ومفرق جورة العناب، وباب المغاربة، فضلاً عن إغلاق الشوارع الرئيسية «الفاصلة» بين شطري المدينة المقدسة، وأهمها شارع رقم واحد، وأجزاء من حي الشيخ جراح وسط المدينة. وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية بأن الأوقاف الإسلامية واللجان المساندة: الكشفية والصحية والإغاثة والتطوعية، ولجان الحارات والأحياء في القدس القديمة، بدت بكامل جهوزيتها لاستقبال عشرات الآلاف من المصلين، الذين شرعوا بالتدفق على المسجد الأقصى منذ ساعات

أنحاء المدينة المقدسة، خاصة على الحواجز العسكرية الثابتة على المداخل الرئيسية لمدينة القدس. وعلى طول مقاطع جدار الضم والتوسع العنصري المُلتف حول المدينة، ووسط المدينة وعلى بوابات القدس القديمة وبالقرب من أبواب المسجد الأقصى الرئيسية «الخارجية». في الوقت نفسه، أغلقت سلطات الاحتلال محيط سور القدس التاريخي، والطرق والشوارع المؤدية إلى البلدة القديمة والمسجد الأقصى، والتي شملت إغلاق الشوارع في حي رأس العامود ببلدة سلوان، وطريق أريحا وحي واد الجوز، ومفرق شارع

أدى نحو 200 ألف مواطن من القدس والداخل الفلسطيني، ومن محافظات الضفة الغربية المحتلة لمن تزيد أعمارهم على الأربعين عاماً، ومن مسلمين من جنسيات أجنبية أمس صلاة الجمعة الأولى من شهر رمضان الفضيل برحاب المسجد الأقصى المبارك، وسط أجواء إيمانية وروحانية عمّت «الأقصى» والمدينة المقدسة وبلدتها القديمة. وجرت صلاة الجمعة تزامناً مع إجراءات مشددة شرعت بها سلطات الاحتلال منذ ساعات صباح اليوم الأولى، من خلال الانتشار الواسع لعناصر قواتها ودورياتها العسكرية والشرطية ووحداتها في مختلف



كل شيء على طبيعته
Made By Nature

100%
طبيعي
"Natural"



بدون
إضافة سكر
NO ADDED SUGAR

لاكه استوائية

بدون إضافة سكر



صممت إستاد الوكرة، ثاني الإستادات جاهزية لاستضافة مباريات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022، المعمارية العراقية البريطانية الراحلة زها حديد، التي توفيت عام 2016، حيث يعد إستاد الوكرة المونديالي أحد آخر المشاريع التي عملت عليها أسطورة الهندسة المعمارية التي تعد أول امرأة تفوز بجائزة «بريتزر» لتكريم المعماريين المبدعين.

عمل جيم هفرين، مدير شركة زها حديد للهندسة المعمارية، على تصميم إستاد الوكرة في مرحلة التصور الأصلي، وقام مؤخراً بزيارته الأولى إلى الإستاد بعد اكتمال العمل به.

يتحدث هفرين في الحوار التالي عن رحلة تصميم الإستاد، وكيف كانت المعمارية الراحلة لتفخر بإنجاز العمل في هذه الأيقونة الموندالية:

معماري من فريق زها حديد يتحدث عن رحلة تصميم إستاد الوكرة.. جيم هفرين:

أبهرتني دقة تنفيذ المشروع المطابق تماماً للتصور الذي وضعناه



■ جيم هفرين

استضافة إستاد الوكرة المونديالي لنهائي كأس الأمير

كأس البطولة التي بدأت في المدارس والمؤسسات الحكومية في فرصة للجميع لالتقاط الصور التذكارية مع الكأس الغالية.» وأضاف: «في إطار تحفيز الجماهير على المشاركة في هذا الكرنفال الكروي فقد تم تخصيص جوائز مختلفة للجماهير بقيمة 2 مليون ريال قطري منها سيارات وكوبونات شراء مقدمة من متاجر فيفتي ون إيست. إضافة للكثير من الفعاليات التي ستتم إقامتها بهذه المناسبة من خلال شركاء الاتحاد وهم شركة سوني وشركة شل قطر.»

ومن جانبه، وصف المهندس ثاني الزراع، مدير مشروع إستاد الوكرة في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، افتتاح الإستاد بأنه إنجاز مهم في رحلة قطر نحو استضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم عام 2022، وقال: «لا شك أن الإستاد الجديد بتصميمه المبتكر المحاكى للمستقبل سيمثل معلماً بارزاً خلال بطولة كأس العالم لكرة القدم الأولى في الوطن العربي. ونأمل أن يشاركنا آلاف المشجعين في قطر في إنجاز هذا الحدث التاريخي لنحتفل معاً بما حققناه من إنجازات في طريقنا نحو استضافة الحدث الرياضي الأضخم في العالم.» وأضاف: «سيشكل هذا الإستاد بتصميمه المتميز إضافة مهمة لمدينة الوكرة التي تشهد كغيرها من مناطق البلاد نمواً متواصلاً. لقد حرصنا خلال مرحلتي التصميم والتنفيذ على إدراج متطلبات أهالي المنطقة في خططنا وذلك من خلال تواصلنا الدائم معهم. الشكر موصول لكافة أفراد فريق العمل الذين أنجزوا هذا المشروع الفريد.»

وكان الاتحاد القطري لكرة القدم واللجنة العليا للمشاريع والإرث قد أعلنوا عن استضافة إستاد الوكرة المونديالي لنهائي كأس الأمير في السادس عشر من شهر مايو الجاري، حيث يسبق انطلاق المباراة مراسم تدشين الإستاد الذي يتسع لـ 40 ألف مشجع، ويعد ثاني الإستادات جاهزية لاستضافة مباريات مونديال قطر 2022 بعد إستاد خليفة الدولي الذي خضع لعملية تطوير شاملة، وافتتح في 2017 خلال نهائي كأس الأمير الذي جمع بين فريقَي السد والريان.

قال السيد خالد مبارك الكواري، مدير إدارة التسويق والاتصال في الاتحاد القطري لكرة القدم، في تصريحات سابقة بأن إستاد الوكرة يعد الخيار المثالي لاستضافة نهائي أغلى الكؤوس، وأضاف: «يشرفنا أن يحتضن أحد إستادات مونديال قطر 2022 نهائي بطولة كأس الأمير، وأنا على ثقة بأن إستاد الوكرة سيشهد أجواء الحماس والإثارة الكروية التي رأيناها عند افتتاح إستاد خليفة الدولي عام 2017. لا شك أن الأندية المشاركة في بطولة كأس الأمير هذا العام ستبذل الآن قصارى جهدها ليكون لاعبوها أول من يتنافسون على أرض هذا الإستاد المونديالي لأول مرة في مباراة تاريخية تعقب مراسم تدشين إستاد الوكرة.»

كما بين الكواري أن اللجنة المحلية المنظمة لنهائي كأس الأمير تعمل على إقامة فعاليات مصاحبة للمباراة وذلك بهدف تقديم تجربة ثرية للجماهير، فقال: «لقد انطلقت فعاليات كأس الأمير بقرعة كأس الأمير، تلتها جولة

بتصميمه النهائي الرائع وطابعه الجمالي الجذاب. وعلى الجانب الثقافي، كانت زها حديد لتفخر بكونها تنتمي إلى هذه المنطقة التي تستضيف الحدث الرياضي الأبرز في العالم. وما زلت أذكر عندما شاركنا في أولمبياد لندن 2012 بتصميم مركز الألعاب المائية، وحرصت زها آنذاك على حضور المنافسات لتعيش بنفسها تجربة المشجعين. لطالما كانت زها حديد شغوفة برؤية أي بناء تصممه بعد الانتهاء من تنفيذه، خاصة وأنها واجهت إخفاقات عديدة في بداية مسيرتها المهنية. ومن المؤكد أن الإستاد كان سيحظى بمكانة خاصة بالنسبة لـها، لأن المنطقة التي تحتضنه قريبة جداً من وطنها، وضمن فضاء وثقافة لم تفقد يوماً الانتماء لها.

في رأيك، ماذا كانت زها حديد لتقول لو كانت موجودة هنا اليوم؟
أظن أن رؤية إستاد الوكرة بحلته الكاملة كان سيدهشها ويسعدها بشكل كبير، كانت زها لتنبهر بمدى مطابقة إستاد الوكرة لما حلمت به ودقة تنفيذه مع كل تلك التفاصيل والخطوط الجميلة والاهتمام بأدق جوانب العمل. كم هو رائع أن نرى التصميم مجسداً أمامنا على أرض الواقع، ونستطيع الآن أن ندرك سبب حبها لإستاد الوكرة وسعادتها بتصميم الإستاد رغم ما تعرض له من نقد في البداية.

شكل الإستاد كلما انتقل الناظر إليه من منطقة لأخرى في مدينة الوكرة، وهذا ما تطلعننا بالضبط إلى تحقيقه. ويمتاز إستاد الوكرة بطابع مدني صرف، حيث يهدف إلى تجسيد مدينة الوكرة ليصبح مكوناً أساسياً مما تنفرد به المدينة عن غيرها من مدن قطر. وسيصبح هذا الإستاد وجهة لأهل الوكرة وزوارها، ومقراً لأداء أنشطة رياضية ومجتمعية.

ما مدى أهمية أن تمتزج المباني العصرية بالبيئة المحيطة بها؟
بالطبع لا يمكن الجزم بوجوب عزل المباني العصرية عن محيطها، بل ينبغي أن تكون معالم تستقطب الناس بكل شغف، ومكوناً أساسياً من البيئة المدنية. وفيما يتعلق بإستاد الوكرة، من المتوقع أن تتطور البيئة المحيطة بإستاد الوكرة ليصبح هذا الصرح الرياضي أكثر نجاحاً في ضوء تعدد أوجه الاستفادة منه، وارتباطه بالنمو الذي تشهده مدينة الوكرة.

برأيك، كيف كانت زها حديد تتطلع للإستاد بعد إنجازه؟ وما مدى فخرها بالمشاركة في الإعداد لبطولة كأس العالم لكرة القدم الأولى في العالم العربي؟

لا شك بأن زها حديد كانت لتحب هذا الإستاد الأيقوني الرائع، وبالرغم من أنها لم تكن مولعة بالرياضة، إلا أن المعمارية الراحلة كانت لتعجب

ما هي أولى انطباعاتك عن إستاد الوكرة بعد إنجازه؟
أبهرتني حقاً دقة تنفيذ المشروع المطابق تماماً للتصور الذي وضعناه، فغالباً ما ينتابني بعض القلق بشأن مستوى توافق تنفيذ المشروع مع التصور الذي قرره فريق التصميم، وهنا لا يمكنني إلا أن أشيد بفريق العمل الذي نجح في تنفيذ إستاد يعكس بكل دقة التصور الأصلي للمشروع. يعتبر إستاد الوكرة بلا شك صرحاً رياضياً مهماً، لقد تحولت في أرجاء الإستاد وكان من المتع بالنسبة لي أن أرى ما تصورناه في مراحل تصميم المشروع الأولى حقيقة على أرض الواقع، وبدا لي مظهر الإستاد مذهلاً من الداخل والخارج. تمحورت رؤيتنا في مرحلة تصميم الإستاد حول إبداع تحفة معمارية ذات طابع جمالي فريد، وتتنسج في الوقت ذاته بمستوى عالٍ لتحقيق الهدف الأساسي منه واستضافة مباريات بطولة كأس العالم قطر 2022. والآن، أجدني على يقين بأننا استطعنا إنجاز كل ما تطلعننا إلى تحقيقه، ونفخر بإسهامنا في أن تترى هذه الأيقونة المعمارية النور.

ما مصدر إلهامكم لإبداع تصميم إستاد الوكرة ليكون ما هو عليه اليوم؟
نحرص دائماً على بذل أقصى جهدنا لإنجاز عمل فريد، وعلى الرغم من خضوع مشاريع بناء إستادات كرة القدم على وجه الخصوص لقواعد توجيهية تجعلها تميل إلى العمومية والتكرار، إلا أننا أردنا تنفيذ ما كان يتطلع إليه عميلنا في بناء إستاد يعكس طابع مدينة الوكرة الساحلية. لذا، بدأنا بالتركيز على قوارب الصيد التقليدية كرمز نستوحي منه تصميم الإستاد. ولم نرد وقتها مجرد تصميم إستاد على شكل قارب تقليدي، لذلك قررنا أن نستوحي منه رمزاً لابتكار عمل يجمع بين الحداثة والأصالة. ويعكس العديد من المعاني والرموز المرتبطة بتاريخ مدينة الوكرة وأهلها.

يبدو شكل الإستاد دائرياً إلى حد ما، الأمر الذي يحقق الغرض الرئيسي منه كملعب لكرة القدم، لكنه لا يبدو دائرياً عند تأمله من الخارج، كما يختلف



الميرة Al Meera

From May 9 to May 11, 2019

من ٢٠١٩/٥/٩ الى ٢٠١٩/٥/١١

الميرة زيت
زيتون بكر ١ لتر
AL MEERA VIRGIN
OLIVE OIL SQUARE
BOTTLE 1L

ريال
QR 20.75



الميرة زيت زيتون
مخلوط ١ لتر
AL MEERA OLIVE
POMACE OIL SQUARE
BOTTLE 1L

ريال
QR 13.75



الميرة
زيت ذره ٢ x ١.٨ لتر
AL MEERA CORN OIL
2 X 1.8L

ريال
QR 22.75



الميرة فروتو شراب
عصير ١٠٠٠ مل
AL MEERA FRUITOO
JUICE DRINK 1000ML

ريال
QR 5.25



ريال
QR 10.75

الميرة مياه معدنية
٣٠ x ٣٣٠ مل
AL MEERA NATURAL
WATER CARTON 30 X 330 ML



ريال
QR 10.75

الميرة المينيوم ٢٥ قدم مربع
AL MEERA ALUMINUM
25 + 25SQ+ CLING WRAP

الميرة ورق حمام
٢٠ ورقة
AL MEERA TOILET
ROLL 10 X 200 SHEET

ريال
QR 7.75



الميرة ماكسي
رول ٣٠٠ متر
AL MEERA MAXI ROLL
20CM X 300M

ريال
QR 9.75



الميرة مناديل وجه
٢٠ مزدوجة
AL MEERA WHITE
FACIAL SOFT PACK
TISSUE 200 X 2PLY
(PACK 5)

ريال
QR 10



مكافآت ميرة
Meera Rewards

من ٩ إلى ٢٠١٩/٥/١١
From May 9th to 11th, 2019

تضاف كنقاط مكافآت ميرة
credited as Meera Rewards Points

احصل على
200
POINTS نقطة



على كل مشترياتك من منتجات
تحميل علامة الميرة
On all Products Branded
with Al Meera

*لعملاء مكافآت ميرة فقط
تطبق الشروط والأحكام.

*For Meera Rewards Members Only
Terms and Conditions apply.



الإسلام انطلقت من الكتاب والسنة

النظام الاقتصادي الإسلامي



المال بين الناس بالسوية على الصغير والكبير، والحر والمملوك، والذخر والأنثى.

قواعد عامة

شكلت سياسات الخليفة الثاني قواعد عامة لاقتصاد الدولة الإسلامية واعتمدت كلها في الفترات اللاحقة كما هي ولم تتغير أنظمتها: الزكاة، الخمس، القسمة، الخراج، الفيء، العشر، الصدقة، الصوافي، القطائع والعتاءات إلا بالنسبة المئوية الزيادة أو التقصان بسبب اختلاف المقاييس والأوزان والمكاييل، أو بسبب اختلاف الإنتاج وأنواعه. واستمرت القواعد كما هي وتم توضيحها فقط. فمثلاً مال الصدقة لا ينبغي أن يدخل في مال الخراج.

الإضافة الوحيدة التي يمكن إدراجها على مالية الدولة الإسلامية تلك التي استحدثها الخليفة الأموي عبد الملك بن مروان وهي فرض ضريبة على العمل الدخل السنوي.

بدأ عبد الملك سياسته تلك حين وضع أهل الجزيرة أعالي الفرات بأمره الضحاك بن عبد الرحمن الأشعري إذ جعلهم كلهم طبقة واحدة وعملاً للدولة. وكان يحسب ما يكسب العامل في سنته كلها ثم يطرح من دخله السنوي نفقاته على طعامه وكسوته وحذائه ومصاريف عائلته، ثم يطرح أيام الأعياد العطل السنوية وأخيراً يقرب عليه ضريبة سنوية للدولة. إلى ذلك أعتمد الضحاك في عهد عبد الملك نظام قرب الأرض ويعدها، فحدد البعد بمسيرة اليوم واليومين واتخذ القرب بمسيرة ما دون اليوم، فاختلف خراج الأرض بين البعيدة والقريبة. وشمل نظامه هذا الجزيرة والوصل والشام. استمر نظام الضحاك في فرض ضريبة العمل الدخل السنوي للبشر إلى الخراج ضريبة الأرض والإنتاج إلى عهد الخليفة الزاهد عمر بن عبد العزيز فحاول العودة إلى سيرة الأوائل فأنقذ بعض التنظيمات التي استحدثت في عهد عبد الملك ضريبة الدخل، وضريبة مسافة بعد الأرض وقربها وأبقى على كل الأنظمة السابقة من عهد الدعوة إلى نهاية العهد الراشدي.

كان مصدر الخلاف الشرعي بين العلماء والفقهاء هو أن بعضهم أعتمد على آية الفيء وبعضهم الآخر على آية الصدقة فافترقت بذلك الاتجاهات، فخصصوا في مسألة الإنفاق. وضمن هذه القواعد نشأ النظام الاقتصادي في دولة الإسلام واستمر إلى العهد العباسي فشهد بعض التعديلات، مثل المكوس، وهي ضريبة يأخذها الماكس وأصلها الجبائية وتأتي من العشور والتجارة وهي محرمة وأقرب إلى الربا. لكن هذه التعديلات لم تمس جوهر النظرية الأولى وما تفرع عنها من أنظمة. فالاختلاف الوحيد كان تغير السياسة الضريبية بحسب حاجات الدولة وتعدد وظائفها الأمر الذي فرض على الخلفاء تعديل نظام الصدقة نسبياً، الذي وضعه الرسول، من دون الخروج على المضمون العام. كذلك إعادة ترتيب نظام الحسبة في الإسلام ليتوافق مع مالية الدولة وموازنتها من ناحية الدخل والإنفاق. ولعب العلماء والفقهاء ورجال الدولة والقضاة دورهم في تفسير الأنظمة الاقتصادية وتطويعها لتناسب مع البيئات الجغرافية والاجتماعية والزمنية.

دخلها يعود إلى بيت المسلمين المصرف المركزي في أيامنا ليعاد توزيع الثروة بحسب حاجات الدولة وعوائدها. فكان يعاد إنفاق المال من موازنة الدولة لتعزيز الثغور وتنظيم الجيوش وتشجيع الناس على الجهاد. وكانت تصرف النفقات والمعاشات من بيت المال واعتمدت ورش من الطرقات وبناء الجسور وتخطيط المدن وتنظيم جر المياه والقنوات على موازنة الدولة.

لتعديل القسمة وتوزيع الأسهم واستحداث نظام الفيء، الخراج، استن الخليفة عمر نظام الصوافي وزعها على عشرة أصناف: أرض من قتل في الحرب، أو من هرب، وكل أرض كانت لكسرى ملك الفرس، أو كانت لأحد من أهله، وكل مغيض ماء، وكل دير بريد. وأخذ القرب بمسيرة ما دون اليوم، فاختلف خراج الأرض بين البعيدة والقريبة. وشمل نظامه هذا الجزيرة والوصل والشام. استمر نظام الضحاك في فرض ضريبة العمل الدخل السنوي للبشر إلى الخراج ضريبة الأرض والإنتاج إلى عهد الخليفة الزاهد عمر بن عبد العزيز فحاول العودة إلى سيرة الأوائل فأنقذ بعض التنظيمات التي استحدثت في عهد عبد الملك ضريبة الدخل، وضريبة مسافة بعد الأرض وقربها وأبقى على كل الأنظمة السابقة من عهد الدعوة إلى نهاية العهد الراشدي.

كان مصدر الخلاف الشرعي بين العلماء والفقهاء هو أن بعضهم أعتمد على آية الفيء وبعضهم الآخر على آية الصدقة فافترقت بذلك الاتجاهات، فخصصوا في مسألة الإنفاق. وضمن هذه القواعد نشأ النظام الاقتصادي في دولة الإسلام واستمر إلى العهد العباسي فشهد بعض التعديلات، مثل المكوس، وهي ضريبة يأخذها الماكس وأصلها الجبائية وتأتي من العشور والتجارة وهي محرمة وأقرب إلى الربا. لكن هذه التعديلات لم تمس جوهر النظرية الأولى وما تفرع عنها من أنظمة. فالاختلاف الوحيد كان تغير السياسة الضريبية بحسب حاجات الدولة وتعدد وظائفها الأمر الذي فرض على الخلفاء تعديل نظام الصدقة نسبياً، الذي وضعه الرسول، من دون الخروج على المضمون العام. كذلك إعادة ترتيب نظام الحسبة في الإسلام ليتوافق مع مالية الدولة وموازنتها من ناحية الدخل والإنفاق. ولعب العلماء والفقهاء ورجال الدولة والقضاة دورهم في تفسير الأنظمة الاقتصادية وتطويعها لتناسب مع البيئات الجغرافية والاجتماعية والزمنية.

كلهم إضافة إلى الأصناف الخمسة آية الفيء والأصناف الثمانية آية الصدقة. فلم يبق من المسلمين إلا وله حق فيها. عرفت دولة الإسلام منذ تلك الخطوة نظام الفيء وهو خراج الأرض، والخراج ما افتتح عنوة مثل السواد وغيره. وجاء الفيء ليعدل من القسمة السابقة، فالأرض غير الغنيمة، فالغنيمة الكراع والمال تقسم بين أرض المسلمين بينما تترك الأرض والأنهار لعمالها «ليكون ذلك في أعطيات المسلمين»، لأنه إذا قسمت الأرض بين من حضر «لم يكن لمن بعدهم شيء».

ثم عاد وميز الخليفة عمر بين من سالم المسلمين ومن قاتلهم. فمن أجاب دعوة الإسلام قبل القتال يحاسب كرجل من المسلمين وواله سهم في الإسلام». ومن أجاب عسكري وراي فرض راي من يطالب بقسمة أراضي الفتح خوفاً من أن يأتي المسلمون فيجدون الأرض قد اقتسمت وورثت عن الآباء وحيزت. فإذا قسمت الأرض العراق والشام والجزيرة آنذاك «فما يسد به الثغور وما يكون للزيرة والأرامل بهذا البلد وبغيره من أرض الشام والعراق». وخوفاً من فتحت الأرض واندثار الثروة واكتناز المال وحرمان المسلمين من الأجيال اللاحقة من النعمة رفض عمر القسمة وفرض الضريبة والحماية وهي ما تعرف بالخراج أو الفيء. وعليه قام بقسمة الأموال والسلاح وأخرج الخمس منه لبيت المال وحبس الأرض بعلوجها أوقفها تحت إشراف الدولة ووضع عليها الخراج والجزية «ويؤونها فتكون فينا للمسلمين». فالخراج في لجميع المسلمين ويختلف عن الصدقات أو العشور، لأن الصدقات هي من سمي الله في كتابه. استندت الإضافة المهمة التي حصلت في عهد الخليفة الراشد الثاني إلى آية «والذين جاءوا من بعدهم» فاستوعبت الناس

خواجه وإقراره في أيدي أهله ووضع الخراج على أراضيهم والجزية على رؤوسهم. ومن ذلك بدأ التمييز بين أرض العشر وأرض الخراج. فإرض العشر هي ما جرت عليها القسمة بين المسلمين، وهي ضريبة تؤخذ من أرض المسلم أو من تجارة أهل الحرب ضريبة مرور في أرض المسلمين. اضطر عمر إلى وضع أراضي الفتح تحت إشراف الدولة في حال لم يكن لها أصحاب وترك الأرض لأهلها ووضع عليهم الخراج خوفاً من وقوع الشر واقتتال المسلمين. وانتهج الخليفة الراشد الرابع السنة نفسها، وينقل عنه قوله: «ولو أن يضرب بضكم وجوه بعض لقسمت السواد بينهم».

استندت خطوة عمر على آية كريمة «كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةٌ بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِثْلَكُمْ»، فالغت سياسة احتمال قيام إقطاع عسكري وراي فرض راي من يطالب بقسمة أراضي الفتح خوفاً من أن يأتي المسلمون فيجدون الأرض قد اقتسمت وورثت عن الآباء وحيزت. فإذا قسمت الأرض العراق والشام والجزيرة آنذاك «فما يسد به الثغور وما يكون للزيرة والأرامل بهذا البلد وبغيره من أرض الشام والعراق». وخوفاً من فتحت الأرض واندثار الثروة واكتناز المال وحرمان المسلمين من الأجيال اللاحقة من النعمة رفض عمر القسمة وفرض الضريبة والحماية وهي ما تعرف بالخراج أو الفيء. وعليه قام بقسمة الأموال والسلاح وأخرج الخمس منه لبيت المال وحبس الأرض بعلوجها أوقفها تحت إشراف الدولة ووضع عليها الخراج والجزية «ويؤونها فتكون فينا للمسلمين». فالخراج في لجميع المسلمين ويختلف عن الصدقات أو العشور، لأن الصدقات هي من سمي الله في كتابه. استندت الإضافة المهمة التي حصلت في عهد الخليفة الراشد الثاني إلى آية «والذين جاءوا من بعدهم» فاستوعبت الناس

ثلاثة أصناف وهي: الفيء ويشمل الخراج، والخمس، والصدقة. ويعتبر عهد الخليفة الراشد الثاني عمر بن الخطاب أبرز محطات تاريخ الإسلام من ناحية التعديلات التنظيمية واستحدثت قوانين شرعية تعتمد الكتاب والسنة لإدارة مالية الدولة مصادر دخلها وإنفاقها.

ديوان العطاء

اختلفت القسمة في عهد الخليفة الثاني حين زادت الفتوح وكثرت الأموال فخالف الخليفة الأول في رأيه ورفض أن يسوي بين من قاتل الرسول ومن قاتل معه. فاعتمد سياسة ترابية بين أناس لهم فضل وسوابق وقدم. وبدأ بالأقرب، أقرباء الرسول وأهله وأزواجه، ثم أهل السوابق والقدم من المهاجرين والأنصار وممن شهد بدراً، معركة بدر، ولبن لم يشهد بدراً، ولبن كان له إسلام كإسلام أهل بدر، وأنزل من هم دون ذلك على قدر منازلهم من

ثم اختلفت قسمته بعد فتح فارس وبعض أرض الروم فرأى أن يجعل عطاء الناس في كل سنة ويجمع المال. بعد أن تضمن وازداد، في بيت المال «فإنه أعظم للبركة».

وبسبب كثرة المال وارتفاع الجبائية، الخراج والفيء، تعدد توزيع الثروة فاضطر عمر إلى إنشاء ديوان الإعطيات سجل فيه أسماء الأشخاص بحسب النظام التراتبي الذي اعتمده سابقاً وأضاف إليه أسماء القبائل والعائلات بحسب قربها وبعدها وفضلها وسوابقها. وشكلت تلك أرشيفية استخدم المؤرخون المسلمون لاحقاً معلوماتها لتسجيل تاريخ البدايات الأولى للدعوة وتوزيع مراكز القوى ودورها في الفترات التي سبقت التكوين الرسمي.

وحكم الصدقة في عهد الخلفاء الراشدين أبو بكر، عمر، عثمان وعلي، إن قسموا الخمس ثلاثة أسهم بإسقاط سهم الرسول وسهم ذي القربى وقسم على الثلاثة الباقيين العتامي، للمساكين، وابن السبيل. ولما كثر المال جعل أيضاً في اليتامي والمساكين وابن السبيل.

لم يعدل الخلفاء من أنظمة الرسول وأحكامه سوى مسألة السهمين وإلغاء المناصفة مع أهل خيبر وفيه فدك وإجلاء أهل نجران من اليمن إلى العراق وتركوا الأمور كما هي في أرض الجزيرة أرض العرب فاستنفت من النظام الضرائفي الضاعدي أراضي الحجاز ومكة والمدينة والطائف واليمن والبحرين لأنها افتتحت في زمنه فلا يزداد عليها ولا ينقص منها. فهو مثلاً وضع على كل ما افتتح من أرض العربية العشر ولم يجعل على شيء منها خراجاً، فاستمر الأمر كما هو في العهد الراشدي الذي شهد أهم التعديلات التنظيمية واستحدثت فيه أبرز القوانين الاقتصادية التي تشكل الأساس التاريخي للنظرية الإسلامية في بناء «اقتصاد الدولة»، كما يسمى في العهد الراشدي صارت الأموال على

من يقسم الخُمس الأول على أربعة أسهم، فربح لله ورسوله ولذي القربى، والرابع الثاني لليتامي، والرابع الثالث للمساكين، والرابع الرابع لابن السبيل. فسهم الرسول صلى الله عليه وسلم ربع الخمس. وتوزع الأخماس الأربعة لمن قاتل على الغنيمة. وكان يضرب للجنذ: سهمان للفارس، سهم له وسهم لفروسه، وللراجل سهم. وفرض الرسول صلى الله عليه وسلم على الأراضي العربية التي افتتحت في عهده العشر ولم يفرض عليها الخراج. كذلك لم يفرض الجزية على عرب الجزيرة لأن حكمهم القتل أو الإسلام بينما اختلف الحكم على الفتحوات، ثم الخراج وقسمته بعد الفتحوات.

اختاروا غير الإسلام. بعد رحيل الرسول صلى الله عليه وسلم اختلف الناس في سهمي النبي وذو القربى في مطلع عهد الخليفة الأول. فقال قوم: سهم الرسول يكون للخليفة من بعده، وآخرون: سهم ذي القربى لقراءة الرسول، وقالت طائفة: سهم ذي القربى لقراءة الخليفة من بعده. ثم أجمعوا على جعل السهمين في الكراع والسلاح. وهكذا تغيرت قسمة الغنائم، واختلف حكم الخمس

كانت قسمة الغنائم. إذا أصيبت من العدو، في عصر الدعوة توزع كالآتي: الخُمس لله والرسول وأربعة أخماس توزع بين الجند الذين أصابوا ذلك. وكان الخُمس في عهد الدعوة يقسم على خمسة أسهم: لله والرسول سهم، ولذي القربى بني هاشم وبني عبد المطلب سهم، ولليتامي والمساكين وابن السبيل ثلاثة أسهم. وهناك

النظرية الاقتصادية في دول

البذور التاريخية لقوانين



انطلقت النظرية الاقتصادية في دول الإسلام من الكتاب والسنة وقامت على السياسة التجريبية وتطورت زمنياً وتأقلمت بحسب الحاجات وظروف البيئة الزمنية.

ومع الأيام تشكلت تصورات فقهية عامة تلبورت لاحقاً في معالم واضحة الحدود كتب الأموال والخراج والزكاة والبيع واستندت في مجملها إلى الكتاب والسنة وسير الخلفاء، وخصوصاً في العهد الراشدي، وتطبيقاتهم الشرعية للنظم الاقتصادية.

وتقوم تلك النظرية على فكرة بسيطة، لا تزال حتى أيامنا هي أساس مختلف المدارس الاقتصادية المعاصرة، وهي مالية الدولة، أو مصادر ثروة الدولة، وكيف يتم تجميعها وإعادة توزيعها؟ ومن مالية الدولة، موازنتها، تمكن قراءة تطور النظرية الاقتصادية في محطاتها الرئيسية على أبرز المحطات يعطي فكرة تاريخية عن المعالم العامة لتلك النظرية.

اختلفت مصادر دخل الدولة الإسلامية وقسمتها باختلاف الحاجات والظروف ومرت بحقبات يمكن رصد أربع محطات رئيسية منها، وهي: حقبة الدعوة ودولة المدينة 1 - 10 هجرية في عهد الرسول صلى الله عليه وسلم

حقبة الدولة الراشدة 11 - 40 هجرية وخصوصاً في عهد الخليفة الثاني لليتامي، والرابع الثالث للمساكين، والرابع الرابع لابن السبيل. فسهم الرسول صلى الله عليه وسلم ربع الخمس. وتوزع الأخماس الأربعة لمن قاتل على الغنيمة.

وكان يضرب للجنذ: سهمان للفارس، سهم له وسهم لفروسه، وللراجل سهم. وفرض الرسول صلى الله عليه وسلم على الأراضي العربية التي افتتحت في عهده العشر ولم يفرض عليها الخراج. كذلك لم يفرض الجزية على عرب الجزيرة لأن حكمهم القتل أو الإسلام بينما اختلف الحكم على الفتحوات، ثم الخراج وقسمته بعد الفتحوات.

اختاروا غير الإسلام. بعد رحيل الرسول صلى الله عليه وسلم اختلف الناس في سهمي النبي وذو القربى في مطلع عهد الخليفة الأول. فقال قوم: سهم الرسول يكون للخليفة من بعده، وآخرون: سهم ذي القربى لقراءة الرسول، وقالت طائفة: سهم ذي القربى لقراءة الخليفة من بعده. ثم أجمعوا على جعل السهمين في الكراع والسلاح. وهكذا تغيرت قسمة الغنائم، واختلف حكم الخمس



صلاة الجمعة الأولى في رمضان

من هنا وهناك



توافد مئات الفلسطينيين من مدن وبلدات الضفة الغربية، على مدينة القدس المحتلة، لأداء صلاة الجمعة الأولى من شهر رمضان، في المسجد الأقصى. وتمنع السلطات الإسرائيلية الرجال الفلسطينيين من سكان الضفة الغربية دون سن 40 عاماً من الدخول إلى مدينة القدس في أيام الجمعة من شهر رمضان بدون الحصول على تصاريح خاصة. وشهد الجدار الفاصل بين بلدة الرام ومدينة القدس محاولات شبان تخطي الجدار للوصول إلى مدينة القدس، نجح البعض منهم، عقب مطاردتهم من قبل الشرطة الإسرائيلية.



■ ازحام كبير بمساجد إندونيسيا في أول صلاة جمعة برمضان



■ صلاة الجمعة في القدس القديمة



■ أول جمعة من شهر رمضان بمسجد سنهري في بيشاور



■ أول صلاة جمعة برمضان.. كراتشي - باكستان



■ جموع من المصلين في أول جمعة برمضان بالسودان



■ أول جمعة رمضان في الجزائر

180 مليون مسلم يجتمعون بالمساجد للإفطار والاحتفال بالشهر الكريم

رمضان في الهند.. مسحراتي وسهرات إفطار واحتفالات بذكرى بدر



■ أجواء شهر رمضان في الهند

يعتمد المسلمون بالهند في التيقن من ثبوت هلال الشهر الفضيل على القضاة الشرعيين، وفي المناطق والقرى التي لا يوجد بها قضاة شرعيون يعتمد الأهالي في ثبوت الأهلة على أئمة المساجد المعروفين، ومن بين الهنود قلة تعتمد على الحسابات الفلكية.

في دولة كالهند يبلغ عدد سكانها حوالي مليار ومائة مليون نسمة تقريباً، يُشكل المسلمون فيها نسبة 13 % من السكان، أي ما يقرب من 180 مليون مواطن، لذلك تجدهم يتمسكون بتقاليدهم الإسلامية خاصة في شهر رمضان، لأنه يميزهم عن بقية الطوائف الأخرى التي تمتلئ بها الهند.

وتفرض الثقافات المختلفة عاداتها وتقاليدها على سلوكيات المسلمين خلال الشهر الكريم، والهند ليست استثناء من هذه القاعدة، فهذا البلد يعتبر من البلاد متعددة الثقافات في العالم وبالتالي فالمسلمون الهنود لهم من العادات والتقاليد ما يخالف عادات وتقاليد المسلمين خارج هذه البلاد بالنظر إلى احتكاكهم بالثقافات المختلفة المتواجدة داخل هذا البلد الذي تجاوز عدد سكانه المليار نسمة.

وتجد المسلمون في الهند يقومون بتحضير المستلزمات الرمضانية وبدء الزيارات الأسرية، بالإضافة إلى أن المطاعم التي يملكها مسلمون تغلق أبوابها طوال نهار أيام الشهر الفضيل، كما أن الإذاعة والتلفزيون يقدمان برامج رمضان مختلفة يومياً مثل الخطب والمناقشات الإسلامية، كذلك تضم الصحف والمجلات أبواباً متعلقة بشهر رمضان وتنظم الجان الإسلامية المسابقات العلمية والندوات الثقافية، وفي شهر رمضان يلتزم المسلمون الهنود بآداء الصلاة في أوقاتها كما أن هناك الكثير من المحاضرات والدروس الدينية التي تلقى في المساجد، بعد كل صلاة كما يحرص المسلمون في الهند على أداء صلاة التراويح إلا أنه توجد خلافات بين الأئمة بعضهم البعض وكذلك بين المصلين على عدد الركعات المفروضة في صلاة التراويح لكن هذه الخلافات لا تتجاوز الحدود العادية التي نلاحظها في أي بلد إسلامي، ولا تصلي النساء في المساجد في الغالب ولكن يخرتن زاوية أو مدرسة دينية قريبة من أجل أداء الصلاة فيها، ويقبل الكثير من الهنود على ختم القرآن الكريم في شهر رمضان وخاصة السيدات. يُعتبر صوم رمضان في الهند ليس مجرد فريضة دينية أو أداء طقس إسلامي، بل هو مُند القدم احتفالية شعبية على نطاق واسع، يشمل جميع طبقات الشعب الهندي على مختلف دياناته فلرمضان اهتمام كبير في دوائر السياسيين وكبار المسؤولين في الحكومة المركزية والحكومات المحلية.. إذ يحتفل بكل فخر في نيودلهي تحت رئاسة رئيس الوزراء أو رئيس الحزب الحاكم بإقامة حفلة إفطار في شهر

للأطفال على الصيام. أما العشرة الثانية من رمضان فهي للكبار والوالدين رجالاً ونساء فيدعى إليها الأقرباء بالمصاهرة أكثر منهم بالدم، وأما فترة العشرة الأخيرة فهي للمسنين والجدود والجدات وتكون سهرات الإفطار في البيوت احتراماً لسنهم.

في ذكرى بدر

من تقاليد المسلمين في الهند الاحتفال بذكرى شهداء غزوة بدر التي وقعت في السابع عشر من رمضان، هذا الاحتفال تشترك فيه كل الأسر المسلمة المجاورة للمساجد بتقديم بعض الخبز الرقيق الخاص برمضان "باتري" إلى المسجد مع لحم جاموس أو بقرة وهذا احتفال جماعي يتم في كل رمضان رغم أن السلفيين يعدونه بدعة في الدين ولكن معظم المسلمين الهنود يقيمون هذه العادات التي ابتدعها أسلافهم من الأجداد والآباء لإرضاء عواطف الناس الجماعية ورغبتهم للتجمع ويُلاحظ في ذلك مساء طوابير طويلة من الرجال والنساء والأولاد في انتظار أن يشتركوا في هذه الحفلة الاجتماعية.

مسحراتي الهند

وكما غالبية الدول العربية، يوجد في الهند أيضاً مسحراتي ولكنه يسمى في اللغة الهندية "سهرى" ومع نهاية الشهر يحصل "سهرى" على الهدايا والتقود تحية وتقديرًا من السكان له لما قام به من دور رائع في إيقاظهم من أجل تناول الطعام قبل موعد الفجر.

الهنود في شهر رمضان، فتُلغى الوجبات النهارية كلها ولا يطبخ شيء في البيوت ولا يُفتح أي مطعم نهاراً في أماكن تواجد المسلمين، ويكتفي الأطفال الصغار بما بقي من الطعام في الليلة الماضية حيث لا يطبخ شيء في البيوت لا صباحاً ولا ظهراً إلا نادراً كان يطبخ للمرضى مثلاً.

إن ليالي رمضان في الهند تصير محافل للأطعمة المتنوعة فبعد أن يفطر معظم المسلمين بالتمر كطقس ديني يتناولون أصنافاً عديدة من الفواكه وبعض الحلويات والمشويات أمثال "ساموسا" و"كاتليت" مع عصيدة شعير ممثلة بالعنب الجاف ويؤدون بعد ذلك صلاة المغرب ثم يتناولون الوجبة الرئيسية وهي تحتوي على "باتري" أي خبزاً رقيقاً جداً مدوراً مصنوعاً من طحين الأرز وعلى "بورانا" مصنوع من طحين القمح مع لحم دجاج أو مرققة وخضروات نيئة، ويتناولون بعد صلاة العشاء والتراويح ثريد الأرز المخلوط بطحين كركم وكمون حلو، ويتسحر بعض الهنود بعد منتصف الليل بالغذاء الثقيل والبعض الآخر يتسحر خفيفاً قبل الفجر ولا ينامون بعد ذلك ويخرجون للمساجد لصلاة الفجر.

سهرات إفطار

حفلات الإفطار من تقاليد المسلمين العربية في الهند ومن عادات المسلمين في مليبار اعتبار فترة الأيام العشرة الأولى من رمضان مخصصة للشباب وللصغار ففيها تُقام حفلات إفطار للأزواج والزوجات المتزوجين حديثاً، حيث يدعى إليها الأقرباء الصغار ولا يجوز لأي طفل أن يشترك فيها إلا وهو سائم فيصوم إجبارياً وفي هذا تمرين

من الذنوب والعيوب وتُعتبر الفترة بين الخامس عشر من شعبان إلى آخره فترة تنظيف وغسل استعداداً لرمضان فالنساء ينظفن البيوت والأفنية حولها ويغسلن جميع الأدوات في البيت كالطاوالات والكراسي والمفروشات والستائر وغيرها.

وبخصوص تعامل الدولة في الهند مع شهر رمضان الكريم فإنها تقدم للمسلمين التسهيلات في أداء شعائهم ومناسكهم الرمضانية كذلك في تنظيم الفعاليات الثقافية والدينية خلال هذا الشهر، لكن ليس هناك إجازة رسمية ولا تعديل في المواعيد الرسمية سواء في العمل أو الدراسة خلال الشهر، أما عيد الفطر والأضحى ففهيها إجازة عامة على مستوى البلاد، كما يراعى أن تباعد مواسم الامتحانات العامة والانتخابات عن شهر رمضان والأعياد.

الوجبات الرمضانية

يتغير نظام الوجبات عند المسلمين



مدير مركز الشمال الصحي في «الرعاية الأولية».. د. قابيل:

احتواء السحور على الفول والجبن والبيض يخفف من التثعور بالجوع

إلى دهون تختزن في الجسم وتؤدي إلى السمنة.

وينصح د. قابيل بعدة نصائح عند الإفطار منها: التعجيل في تناول الإفطار والبعد بالحساء أو التمر واللبن، وتقسيم الوجبات إلى وجبات صغيرة مكتملة القيمة الغذائية وقليلة السعرات الحرارية، الإكثار من تناول الماء والسوائل قليلة السكر، وعدم الإفراط في تناول القهوة أو الشاي، التركيز على تناول الأغذية الغنية بالألياف كالخضروات والفواكه، كما أضاف بضرورة تناول وجبات الإفطار بشكل عائلي وجماعي لما للعوامل الاجتماعية تأثير مباشر لتحسين الحالة النفسية مما يساعد أفراد العائلة إلى الوصول إلى نمط غذائي صحي لجميع أفراد العائلة..

واختتم د. قابيل بأهمية وجبة السحور واحتوائها على الخضار كالخس والخيار لأنه يساعد الجسم في الحفاظ على السوائل لفترة طويلة من الزمن وبالتالي يقلل من الشعور بالعطش، كما يوصي بتناول الفول مع زيت الزيتون والجبن والبيض كجزء أساسي من وجبة السحور، لاحتياج الجسم لحوالي 7-9 ساعات لهضم هذه الأنواع من الأطعمة، وبالتالي الصائم لا يشعر بالجوع، ولأن هذا النوع من الأطعمة يمد الجسم بالطاقة اللازمة طوال اليوم.



■ تقسيم الوجبات إلى صغيرة مكتملة القيمة الغذائية وقليلة السعرات الحرارية

وأضاف د. قابيل بأن الصائم يتجنب السمنة بعدم ملء المعدة بالطعام لاسيما عند الإفطار، والتنوع في الطعام ليشتمل على جميع العناصر الغذائية والتقليل من السعرات الحرارية (الكربوهيدرات والسكريات والدهون) لتكون في حدود احتياج الجسم فقط؛ لأن الفائض منها يتحول

الثانية، وهذا يحدث في حال الانقطاع عن الطعام لأي سبب (مكالمة هاتفية مثلا) قبل أن نحس بالشبع (بالطريقة الأولى) فإذا طالت المدة فإذا عدنا للطعام مرة ثانية فلا نجد شهية للطعام لإحساسنا بالشبع بالطريقة الثانية مما يقلل من كمية الطعام الزائد عن حاجة الجسم.



■ الدكتور عصام قابيل

صحي سليم يسهم بدوره في المحافظة على الوزن المثالي للجسم، وضبط مستوى السكر في الدم.

ويشير د. قابيل بأن هناك طريقتين يحس بهما الإنسان بالشبع: الطريقة الأولى: هي امتلاء المعدة بالطعام حيث يقوم الأخير بالضغط على جدار المعدة ويصل هذا الإحساس لمركز الإحساس بالشبع في المخ فيحس الإنسان بالشبع، بينما الطريقة الثانية: وهي أن يرتفع مستوى السكر في الدم فيرسل إشارات لمركز الشبع بالمخ فيحس الإنسان بالشبع.

فلو أكل الفرد الكمية اللازمة له فقط دون ملء معدته ثم قام قبل أن يحس بالشبع بالطريقة الأولى فإنه بعد نصف ساعة سيشعر بالشبع بالطريقة

قال الدكتور
عصام قابيل،
مدير مركز
الشمال
الصحي، في



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية ان المؤسسة أولت اهتماما بالنمط الصحي وعلاج السمنة والوقاية منها، بتزويد مركز الشمال الصحي بمثقة صحية وأخصائي تغذية بهدف الإرشاد والتوعية الصحية للمرضى والمراجعين لعيادات «نمط الحياة الصحي»، حيث أنشأت المؤسسة في مباني المراكز الصحية الجديدة مراكز للصحة والمعاودة والمزودة بقسم كامل من الصالات الرياضية وأحواض السباحة وغرف خاصة بالساونات والمساج، أسست بأسس علمية وعالمية لتزويد المرضى بالخدمة المطلوبة بهدف الحصول على وزن مثالي.

وقال د. قابيل إن الله تبارك وتعالى جمع الطب كله في الآية الكريمة (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) الأعراف، وللصيام فوائد متعددة على جميع أجهزة الجسم وتتعدها ليضبط ويوازن الانفعالات العصبية والحالات النفسية للإنسان من خلال ضبط لسانه وانفعالاته لكي لا يفقد أجر الصوم، كما أن نمط حياة المسلم يتغير في رمضان حيث يتسنى للصائم فرصة ثمينة لتبني نظام حياة

مرضى القلب والصيام

ذلك في إحداث تغيرات إيجابية في الهرمونات وعملية الأيض وتحفز إنتاج الكوليسترول الجيد وتقلل من الكوليسترول الضار، تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأملاح، حيث يسهم تخفيف الوزن بتحسين وتغيرات إيجابية، عدم تناول كميات كبيرة من السوائل لأنها تؤدي إلى حدوث صعوبة في التنفس.

كما ينصح الافراد بشكل عام بتناول كميات صغيرة من الطعام على أربع مراحل مقسمة على مدار اليوم بدلاً من تناول وجبتين كبيرتين خلال شهر رمضان، وضرورة ممارسة التمارين الرياضية كالمشي وإن كانت لفترة قصيرة.

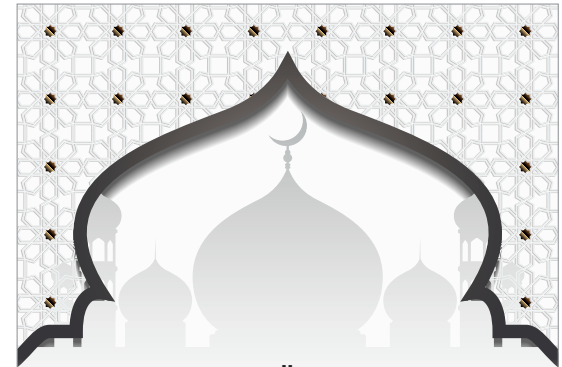


مما يسهم في تخفيف المخاطر العامة الناجمة عن أمراض القلب وينعكس إيجابياً على صحة المريض. وعموماً ينصح مرضى القلب باتباع النصائح التالية: تقليل كميات الطعام، وتناولها على مراحل حيث يسهم

مستقرة، والذين لا يصابون بأعراض متكررة كالآلام الصدر أو الصعوبة في التنفس، ويكون الصيام غالباً مفيداً لهم حيث يساعد على تقليل كميات الطعام التي يتم تناولها ويساعد على الابتعاد عن التدخين والحد من التوتر

تنصح مؤسسة حمد الطبية مرضى القلب باتخاذ الاحتياطات أثناء الصيام، وطلب مشورة طبيب القلب لتحديد مواعيد تناول الأدوية والجرعات المناسبة لهم لتجنب حدوث أي مضاعفات، ومن الضروري أن يراجع المريض أخصائي القلب لمعرفة الأدوية التي ينبغي تناولها خلال شهر رمضان، حيث يقوم الطبيب بتقييم وضع المريض من حيث إمكانية استبدال الأدوية المعتادة التي يتناولها المريض بأخرى ليتم تعويض فترة الصيام التي تمتد لخمس عشرة ساعة.

ولا يؤثر الصيام بصورة سلبية على مرضى القلب الذين يتمتعون بحالة



نصيحة اليوم

توخي الحذر أثناء قيادة المركبة

ينصح مركز حمد للإصابات والحوادث، التابع لمؤسسة حمد الطبية، جميع السائقين ومستخدمي الطريق باتخاذ الحيطة والحذر أثناء قيادة سياراتهم خلال شهر رمضان المبارك.

وينصح المركز السائقين ومستخدمي الطريق بالتحلي بمزيد من الصبر وضبط النفس أثناء قيادة السيارة خلال شهر رمضان، حيث يقود الأشخاص سياراتهم في العادة بنوع من التهور واللامبالاة أثناء نهار الصوم، تحت تأثير التعب والنعاس والعطش كما ينصحهم بمزيد من الحيطة والحذر أثناء القيادة، لتفادي ما يمكن تفاديه من الحوادث المرورية أثناء الأجواء العاصفة أو الرطبة.

ويوصي مركز حمد للإصابات والحوادث جميع السائقين ومستخدمي الطريق باتباع الإرشادات التالية، للوقاية من الإصابات والوفيات الناجمة عن حوادث الطرق خلال شهر رمضان المبارك: على جميع السائقين وركاب السيارات ربط حزام الأمان في كل رحلة بالسيارة، وهي الطريقة الوحيدة التي أثبتت جدواها في الوقاية من الإصابات الخطيرة والوفيات الناجمة عن الحوادث المرورية. احرص دائماً على سماع التشرات الجوية، والنصائح العامة حول ظروف قيادة السيارات والتي تبثها محطات الإذاعة وقنوات التلفزة المحلية، بما يمكنك من التخطيط السليم لمسار سيارتك، وتقديم موعد رحلتك إذا اقتضت الضرورة.

احرص على القيادة في حدود السرعة القانونية، وحافظ على مسافة كبيرة بينك وبين السيارة التي تسير أمامك، حتى تتمكن من إيقاف السيارة بأمان في حالات الطوارئ. احرص على التركيز التام أثناء القيادة، واجتنب كل ما يلهيك ويصرف انتباهك، مثل جهاز الهاتف الجوال، والسماعات، وأجهزة التسجيل، وبذلك تتمكن من الانتباه للطريق، وهذا ينطبق على السائقين والمشاة على حد سواء. إذا كنت من المشاة أو سائقي الدراجات، فاحرص على استخدام المسارات المخصصة للدراجات، ونقاط عبور المشاة، فضلاً عن الأرصفة الجانبية المعدة خصيصاً لهذا الغرض.

بالعافية



تمر هندي نصف كوب : 82 سعرة حرارية



رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقها



16.5
دقيقة



11
دقيقة



11
دقيقة



8 مجالس خاصة.. ومحطات للطهي الحي

ضيافة قطرية أصيلة في خيمة «ألماس»



■ قوائم رمضان الخاصة توفر الاستمتاع بالإفطار والسحور في الغرف

يوفر سيتي سنتر روتانا الدوحة، أحد الفنادق الرائدة



في الدوحة، تجربة طعام خاصة ومميزة خلال مآدب الإفطار والسحور، حيث ستوفر الخيمة الرمضانية في قاعة «ألماس» والتي ستزين بالطابع العربي الأصيل، لضيوف وزوار الفندق فرصة لتجربة سحر الضيافة القطرية الأصيلة ضمن أجواء تقليدية ساحرة مصممة خصيصاً لهذه المناسبة.

ويستمتع الضيوف خلال الشهر الكريم، ببوفيهات الإفطار والسحور المميزة التي توفر مجموعة واسعة ومتعددة من المقبلات، ومختلف أنواع الشوربات، وتشكيلة من الأطباق الرئيسية من المطبخ القطري والعالمي، جنباً إلى جنب مع خيارات متنوعة من الحلويات التي تم إعدادها بعناية من قبل فريق الفندق من الطهاة المتخصصين، بالإضافة إلى ذلك، سيقوم الطهاة بإظهار مهاراتهم لرواد الفندق من خلال محطات الطهي الحي المتعددة والتي تضم الشاورما، والصاج، والمانتلي، والتندوري، والسوشي والعديد غيرها.

توفر خيمة «ألماس» لضيوفها خلال فترة السحور، أجواء موسيقية حية تؤديها الفرقة الطربية يومياً بدءاً من الساعة 10:00 مساءً، كما تتوفر لضيوف الفندق خاصية إجراء الحجوزات العائلية الكبيرة والجماعية، أما الراغبون بأجواء أكثر خصوصية، يوفر لهم فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة فرصة حجز أحد المجالس الثمانية المتوفرة في الخيمة والتي يمكن لكل منها استيعاب مجموعات تتراوح ما بين 6 إلى 8 أشخاص.

بالإضافة إلى خيمة «ألماس» الرمضانية، يوفر الفندق لضيوفه من خلال مطعمي «أوليف أويل» و«زيتونة»، ومقهى «كراميل» تجربة رمضانية فريدة من

نوعها من خلال رحلة طعام مميزة عند الإفطار والسحور، حيث سيكون بانتظارهم طهاة الفندق الحائزون على العديد من الجوائز ليقدموا لهم تشكيلة متنوعة من المأكولات العربية التقليدية ومجموعة مختارة من الأطباق التي ترضي كافة الأذواق. ولعشاق المطبخ اللبناني الأصيل، يعد مطعم «زيتونة» الوجهة المثالية للاستمتاع بقائمة طعام مميزة تضم تشكيلة متنوعة من الأطباق اللبنانية الرائعة خلال فترتي الإفطار والسحور. بالإضافة إلى ذلك يتيح «زيتونة» الفرصة للحجوزات الكبيرة والجماعية لتوفير متعة تذوق الطعام خلال الشهر الكريم.

ولتوفير تجربة شرقية لا مثيل لها، سيوفر مطعم «أوليف أويل» خلال شهر رمضان المبارك لضيوفه بوفيه الإفطار

يوفر فندق موندريان الدوحة، عروضاً مميزة طوال شهر رمضان المبارك، خاصة عقب افتتاح خيمته المبهرة «ألف ليلة وليلة».

وتقدم الخيمة الرمضانية، التي تقع في قاعة مونستون بالفندق، مجموعة متنوعة من أشهر الأطباق على مائدة الإفطار والسحور، تصحبها مشاهدة عروض رقص التنورة والموسيقى الحية.

الخيمة الرمضانية في موندريان الدوحة تقدم مزيجاً من الفقرات والأنشطة المستلهمة من التراث القطري وبيئة تنقل ضيوفها إلى أجواء ساحرة على شاطئ الخليج العربي، ومن خلال التصميم الفريد الذي أبدعه المصمم الهولندي مارسيل واندرز، تستلهم الخيمة الرمضانية جماليات الأنساق المحلية والزخارف المعتمدة على الخط العربي وصور الأسواق الشعبية. أما

تصميم المساحات في الخيمة فقد تأثر بجوهر حكايات «ألف ليلة وليلة»، وهي مجموعة من الحكايات الشعبية الشهيرة في الشرق الأوسط، في كافة حنايا الخيمة، التي تحمل في طياتها تعقيدات جمالية ومستويات مختلفة وتفصيل دقيقة.

وقال أكسل جاسر، المدير العام لفندق موندريان الدوحة: «يسرنا أن نهنيئ جميع ضيوفنا بحلول شهر رمضان المبارك ونتطلع إلى الترحيب بهم في الخيمة حيث يمكنهم الاستمتاع بعروضنا المبهرة التي نقدمها على مدار الشهر الفضيل، لقد استلهمنا النجاح الذي حققناه العام الماضي مع خيمة ألف ليلة وليلة واستطعنا أن نبني عليه ونعزز تجربة ضيوفنا لهذا العام، وسنفعّل ذلك عبر اصطحابهم في رحلة فريدة يتذوقون خلالها أشهر وألذ الأطباق ويستمتعون بالفقرات

عروض رمضانية مبهرة بـ«موندريان الدوحة»

الترفيهية الممتعة وبالأجواء الرائعة التي نوفرها لهم». ويمكن للضيوف تجربة أشهر أطباق المأكولات العربية والعالمية التي تقدمها الخيمة الرمضانية طوال الشهر الكريم، كما سيفتح مطعم «هدسون تافرن» أبوابه للضيوف يومياً من بعد غروب الشمس وحتى الساعة 11 مساءً.

بالإضافة إلى ذلك، يفتح مطعم «كت» من الشيف العالمي ولفغانغ باك، أبوابه أيضاً خلال فترة الإفطار والغذاء طيلة شهر رمضان، كما سيفتح «هدسون تافرن» الكائن بالطابق P2 يومياً أبوابه للضيوف، حيث يقدم قائمة من الأطعمة الخاصة بشهر رمضان، أما مخبز «ماغنوليا» الموجود في «فروزن فورست» فيفتح يومياً مع بداية وقت الإفطار وحتى الساعة الحادية عشرة مساءً لتلبية متطلبات جميع الضيوف الذين يزورون الفندق أو يقيمون فيه.



خيمة ألف ليلة وليلة
الرمضانية في فندق
موندريان الدوحة



إقبال ملحوظ على «بازار بداية الرمضاني»

يشهد «بازار بداية الرمضاني» والذي تجري فعالياته بالتعاون بين مركز بداية، ومجمع المرقاب التجاري - «المرقاب مول» ويستمر حتى 21 مايو إقبالا ملحوظاً من جانب جمهور المواطنين والمقيمين.

ويعد «بازار بداية الرمضاني» الذي يتميز بتصميمه الرائع الذي يرمز إلى السوق الشعبي القديم المستوحى من قصص ألف ليلة وليلة، ويتوسطه منصة للراوي الذي يقص أجمل القصص على الأطفال، المنصة الأمثل لـ 30 من رواد الأعمال المحليين، الذين تزخر مشاريعهم بمنتجات عالية الجودة، لعرض منتجاتهم والترويج لها والعمل على بيعها وتحقيق الربح منها تحت سقف واحد ينبض بالحياة والألوان الزاهية.

ويهدف «البازار» لدعم المشاريع المحلية الصغيرة والمتوسطة التي أسسها مجموعة من الشباب القطريين الطموحين والمبدعين، من خلال توفير الفرصة الأمثل لهم لاستعراض قدراتهم في موقع إستراتيجي يعد من أهم المجمعات التجارية في الدوحة.

ريم السويدي، مدير عام مركز بداية لريادة



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

كمثرى



5.5

موز



2.5

بصل



3.5

طماطم



4.5

كوسة



3.5

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم



8.5

عنب



5

برتقال



5

كيوي



7

تفاح



1.5

ملفوف



2.5

نعناع



3

خس



8

بامية

قائمة السلع المخفضة

تشمل القائمة أكثر من 500 سلعة مخفضة بالتنسيق مع المجمعات الاستهلاكية الكبرى وتأتي المبادرة لحرص الوزارة على تلبية حاجة المواطنين والمقيمين من السلع الاستهلاكية خلال الشهر الفضيل

السلعة	كمية	سعر QR
داندي لبن شراب بالنعناع	12X225ML	7.75
داندي لبن شراب بالكمون	12X225ML	7.75
داندي - لبن عيران	2LTR	6.75
داندي لبنه حامضة	225GM	2.75
لبنه بينار	200GM	5.75
لبنه بينار	400GM	11
لبنه بينار	2750GM	57
البان قشطه طازجه	180GM	8.5
بينار قشطه	100GM	3.25
داندي زيادي طعم جديد	KG 2	9.75



اللحوم والدواجن

لحم خروف أسترالي	17.5
لحم بقر أسترالي	25
لحم ضأن سوداني	35
لحم تيس باكستاني مبرد	35
لحم خروف نيوزيلندي	35
دواجن	18
فيليه دجاج	24
كبد وقوانص	20
عجل محلي	33
دجاج مجمد مستورد	13



الأسماك

كنعد متوسط	19
سمان	9.75
هامور صغير	29
شعري	7
باس تركي	24
صافي	16
قاروص	27
سلمون	35
ربيب	13
كوفر	5

يعتبر مسجد قول شريف المذهل أو ما يعرف أيضاً باسم كول شريف من أهم المساجد في تاتارستان، وأحد أكبر المساجد في أوروبا. وفي السابق، كان يوجد في موقعه مسجد تم تدميره أثناء غزو روسيا لقازان، ويقال أن تصميم كاتدرائية القديس باسيليوس في موسكو التي بنيت لإحياء ذكرى الانتصار الروسي استوحي من المسجد الأصلي، ولقد أطلق عليه اسم قول شريف تيمناً بزعيم ديني قتل في عام 1552 أثناء دفاعه عن المدينة في وجه الروس. تم بناء المسجد الحالي بين عامي 1997 و2005، وتزامن افتتاحه مع بداية احتفالات الألفية في قازان.

بيوت
الله في
الأرض



يضم متحفا لتعريف الناس على الثقافة الإسلامية

كول تشريف في روسيا... ثاني أكبر مسجد في أوروبا



■ تعلو المبنى 4 مآذن كبيرة بارتفاع 55 متراً و4 أخرى صغيرة تلمع فوقها أهلة فضية

في أواسط التسعينيات، وبهدف الحفاظ على الآثار ذات القيمة التاريخية، تقَرَّر إعادة بناء مبنى المسجد العظيم كأحد المعالم الأساسية لكرملين قازان.

رمز لوحدة الديانتين الأساسيتين في المدينة

يمثلّ مسجد كول شريف مع كاتدرائية بلاغوفيشينسك رمزاً لوحدة الديانتين الأساسيتين في المدينة؛ الأرثوذكسية والإسلام. لقد كان لهذا الأمر دور مهم في وضع كرملين قازان ضمن قائمة التراث العالمي لمنظمة اليونسكو. المسجد الذي افتُتح في عام 2005، هو بناء قاعدته على شكل مرتّعين يتقاطعان بزاوية قدرها خمس وأربعون درجة لتشكل رمز الشعار الإسلامي المعروف باسم الجلالة «الله». وفي الجزء العلوي من البناء، ثمانية أقواس متقاطعة وضعت عليها قبة على شكل قبعة قازانية. تعلو مبنى المسجد أربع مآذن كبيرة يبلغ ارتفاعها خمسة وخمسين متراً، وأربع صغيرة تلمع فوقها أهلة فضية، تماماً كما كانت الحال في المسجد القديم.

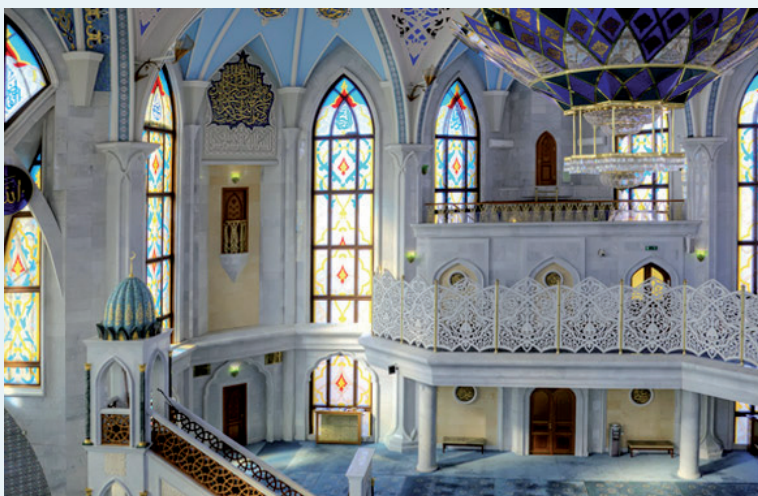
ويضمّ هذا المجمّع الديني التاريخي، إضافة إلى المسجد، متحفاً لثقافة شعوب الفولغا الإسلامية، ومخطوطات قديمة، ومكتبة، ومركزاً للنشر وإدارة الإمام. يذكر أن مسجد كول شريف كان أكبر مسجد في أوروبا قبل افتتاح مسجد «قلب الشيشان» في 17 تشرين الأول 2008 في غروزني بجمهورية الشيشان وحضر حفل افتتاحه عشرات الآلاف من المواطنين وكثير من الوفود الإسلامية والعربية التي أدت صلاة الجمعة فيه بحضور رئيس جمهورية تاتارستان منتيمير شامبييف ومفتي عموم الاتحاد الروسي الشيخ راويل عابدين وأعضاء الهيئات واللجان الدينية الروسية وأصبح رمز قازان الجديد.

كان كول شريف سيّداً، أي إنّه من سلالة النبي محمد صلى الله عليه وسلّم، كما كان محارباً شجاعاً وشاعراً ومفكّراً. ويرى البعض أنّه صاحب العمل الشهير «انتصار ولاية قازان»، الذي يصف فيه أحداثاً تاريخية جرت في عام 1550، حيث تمكّنت قوَّات الخان من تحقيق نصر على الجيش الروسي. لكنّ الكاتب تنبأ بالمصيبة التي ستحلّ بالمدينة، وبالفعل تمكّنت جيوش إيفان الزّهب في صيف عام 1551، من تطويق مدينة قازان، ما اضطرّ الزعيم كول شريف إلى أداء دور دبلوماسي. عندها، تغلّب على كبريائه، وتوجّه إلى قيادات الجيش الروسي ليعقد صفقة معهم من أجل إنقاذ المدينة. حيث جرى بعد مفاوضات صعبة جدّاً، قبول شروط موسكو. لقد أخلّت هذه المفاوضات هجوم الروس على المدينة، لكنّها لم تلغ. وفي أكتوبر/ تشرين الأول من عام 1552، بدأت الجيوش الروسية هجومها على المدينة بعد حصار مضن، وتمكّنت من اختراق دفاعات قازان.

حصلت المعركة الكبرى عند جدران مسجد الكرملين الخانسي. وتقول الأساطير الشعبية، إنّ كول شريف، كان يقود مفرزة من المقاتلين المخلصين له، قوامها شباب دراويش وصوفيّون، وإنّه دافع عن القلعة إلى أن طعن على سطح مدرسة، حيث سقط من هناك. أحرق المسجد بالكامل. ووفقاً لما تتناقله الألسن، جيلاً عن جيل، فإنّ صورة المسجد الخشبي المحترق وهي تطلّ من داخل اللهب، أدهشت الغزاة. لذلك تقَرَّر تخليد ذكرى مسجد قازان، في كاتدرائية القديس باسيل (فاسيلي بلاجينسكي) في موسكو، التي بُنيت لتخليد ذكرى سقوط خانبة قازان. وتحوّل إلى مسجد كاتدرائي مهيب. حول القبة التي ترمز إلى سلطة الخان المطلقة، ارتفعت ثمان مآذن ترمز إلى المقاطعات الثمانية لبلغار الفولغا. وقد نُوجت هذه المآذن بأهلة فضية ترمز إلى السلطة الإلهية العليا...

المتّحدة. كانت جيوش إيفان الرهيب تخوض معارك ضارية للسيطرة على المعقل الرئيس في المدينة، أي الكرملين. ولم تتمكّن القوّات الروسية من

المتّحدة. كانت جيوش إيفان الرهيب تخوض معارك ضارية للسيطرة على المعقل الرئيس في المدينة، أي الكرملين. ولم تتمكّن القوّات الروسية من



يضم المسجد
في الطابقين
الأرضيين
متحف الثقافة



الإسلامية الذي تم افتتاحه في عام 2006 لتعريف الناس على الثقافة الإسلامية، ويعرض في الطابق الأول من المتحف تاريخ نشأة الإسلام وقصص الأنبياء والمبادئ الأساسية للدين الإسلامي، بينما يركّز الطابق الثاني على الحضارة الإسلامية في منطقة الفولجا وتأثيرها على الشعب التتري.

القسم الغربي من قازان

مسجد كول شريف ... يقع في القسم الغربي من قازان داخل أسوار الكرملين. وهو المسجد الرئيسي في تاتارستان ... إحدى جمهوريات الإتحاد الفدرالي الروسي وثاني وأعظم مسجد في روسيا وأوروبا ... وقد ادرج في كشف التراث العالمي لليونسكو. هذا وقد بدأ العمل في إنشاء هذا المشروع الضخم في عام 1996 باعتباراه استعادة للمسجد الاسطوري في عاصمة اماره خان قازان . والذي لحقه الدمار في عام 1552 حين اقتحمت قوات إيفان الرهيب مدينة قازان . وافتتح المسجد الذي أطلق عليه ...مسجد كول شريف، تيمنا باسم العالم التتاري المشهور كول شريف، وإحياء لذكرى المسجد الذي حمل هذا الاسم قديما يوم الجمعة 24 حزيران عام 2005 بمناسبة اليوميل الالفي للمدينة.

واختير له موقع مميز داخل الحرم الرئاسي للدولة .وتم تصميمه ليكون واحدا من أبرز المعالم الإسلامية العمرانية في روسيا، ويتسع المسجد في داخله لحوالي ألف وخمسة مصل ... بينما يمكن ان تستوعب الساحة خارجه حوالي 10 آلاف شخص آخر من المصلين. وتغلب على تصاميمه الهندسة العمرارية للإمبراطورية العثمانية... ويتكون من أربع مآذن ... ويوجد فيه اجمالا 8 منارات ويبلغ ارتفاع كل واحد من المنارات الرئيسة الاربع 57 مترا. إضافة إلى ملحقاته العديدة ومنها مكتبته الضخمة ... وكلف بناؤه حوالي 14.5 مليون دولار وتم إستخدام الجرانيت والرخام لبنائه من الاورال ... والسجاد من إيران والثريات الكريستال من الجمهورية التشيكية والجص والفسيفساء من السعودية. كما يعد هذا المشروع ... إحدى الخطوات المهمة في مدينة قازان لأجل استعادة المجد القديم لمدينة قازان كعاصمة للإمارة الإسلامية في ذلك الوقت مسجد كول شريف ... مثال حي على التعايش بين المسلمين والارثوذكس في تاتارستان.

الزعيم الشجاع والمفكر الشاعر

سقى نسبة لـ كول شريف، الزعيم الشجاع والمفكر الشاعر، الذي توفي هو وطلابه أثناء الدفاع عن قازان ضد القوات الروسية في 1552. دُمّر المسجد خلال اقتحام إيفان الرهيب قازان عام 1552 وأعيد بناؤه عام 1996، وافتُتح في 24 يوليو 2005. وقد أسهمت عذة بلدان في الصندوق الذي أنشئ لبناء مسجد كول شريف، ومنها المملكة العربية السعودية والإمارات العربية



الطعام والشراب في القرآن الكريم

6- الكافور:

« إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا »، وقد علم ما في الكافور من التبريد والرائحة الطيبة، مع ما يضاف إلى ذلك من اللذاجة في الجنة.

الكافور أشجار كبيرة قد يصل ارتفاعها لأكثر من 50 مترا، وتتميز بكبر وسمك جذوعها الذي يصل قطره من 0,5 إلى 1 متر، الأوراق معنقة بسيطة رمحية أو بيضوية الشكل ملساء الحافة وقوامها جلدي سميك، والأزهار صغيرة الحجم ولونها أصفر أو رمادي وتوجد في مجموعات والثمار كبسولية الشكل وحجمها صغير. تعتبر من أسرع الأشجار نمواً في العالم، حيث يمكن أن تنمو لـ 10 أمتار في العام.

ورد ذكر الكافور في القرآن الكريم في معرض نعيم أهل الجنة، قال تعالى: « إِنَّ الْأَبْرَارَ يَشْرَبُونَ مِنْ كَأْسٍ كَانَ مِزَاجُهَا كَافُورًا » (الإنسان).

يقول أد جابر بن سالم القحطاني: يستخرج من الأوراق ورؤوس الغصون الطرية زيت أصفر شفاف، ويوجد بنسبة 1- 1,5% ويحتوي الزيت على نسبة ما بين 70- 80% مادة السنبول الطبية. ولل كافور استعمالات طبية كثيرة فتستخدم أوراق الكافور كسجائر لحالات الربو، ومنقوع الكافور يساعد على إزالة عسر الهضم. أما زيت الكافور فيستخدم لخواصه المطهرة، وهو مطهر مفيد في حالات الزكام والأنفلونزا، كما يستعمل لدهان آلام الروماتيزم، ومنشط للدورة الدموية، وكذلك إذا وضع على الحروق فإنه يمنع تقيحها ويوقف التهابات اللثة وقد ثبت أخيراً أنه يفيد في علاج حالات التيفوئيد. كما يستعمل لعلاج ترهل اللثة، مع ملاحظة عدم استعمال الكافور لمدة طويلة لأن ذلك يؤدي إلى الصداع.



300

مليار دولار
مساهمة
السياحة الحلال
في 2020

تشير التقديرات الى ان مساهمة السياحة الحلال في الاقتصاد العالمي ستصل الى مستوى 300 مليار دولار في العام 2020، بعد ان كانت تقدر بنحو 220 مليار دولار في العام 2016، لتحقيق بذلك نسبة نمو تساوي 35% وذلك مع توسع الإنفاق على هذا النوع من السياحة التي تلقى إقبالا كبيرا من المسلمين.

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ).

صدق الله العظيم

دعاء

اللهم لا تخذلني فيه لتعرض معصيتك، ولا تضربني بسياط نقمك، وزحزحني فيه من موجبات سخطك بملك وأياديك يا منتهى رغبة الراغبين.



الأوائل في الإسلام

- أول من جمع المصحف الشريف هو أبو بكر الصديق.
- أول من لقب بأمر المؤمنين هو عمر بن الخطاب.
- أول من جمع الناس لقيام رمضان هو عمر بن الخطاب وذلك في رمضان سنة (14 هـ).
- أول من كتب التاريخ من الهجرة هو عمر بن الخطاب وذلك في شهر ربيع الأول سنة (16 هـ).
- أول من عس في عمله هو عمر بن الخطاب (كان يتفقد رعيته في الليل).
- أول من فرش المسجد بالحصاء عمر بن الخطاب.
- أول من مات من الأنصار بعد قدوم النبي إلى المدينة هو كلثوم بن الهمد بن امرئ القيس ويكنى أبا قيس.

لكل أم.. كيف تعتنين بصحتك في رمضان؟

- تناول التمر بمختلف أنواعه (إلا إذا كانت تعاني من السكري وعندها يجب استشارة الطبيب لمعرفة الكمية المسوح بتناولها)
- الابتعاد عن القهوة والمشروبات الغازية لأنها تقلل امتصاص المعادن المهمة وتضعف طاقتك، وينصح بتناول المشروبات الغنية بالمعادن المهمة مثل اللبن الرائب الغني بالكالسيوم.
- تناول كمالات غذائية مثل الحديد والكالسيوم، ولكن بعد استشارة الطبيب أولاً.

- يشكل شهر رمضان ضغطا على الأمهات، رغم فوائد الصيام الصحية، وذلك نتيجة المهام الكبيرة الملقاة عليهن مثل إعداد الطعام والعناية بالأطفال والمناسبات الاجتماعية، وكذلك العمل إذا كانت الأم عاملة. وتقدم اختصاصية التغذية رولا قطامي أبو جابر للأمهات نصائح في رمضان، وهي:
- تناول الخضار والفواكه بشكل يومي، مثل الحمضيات والخضروات الورقية الخضراء.
- تناول الشوربات قبل وجبة الإفطار.

التكلفة

74

ريالا قطريا

فريكة باللحمة والمكسرات

المكونات :

- 2 كيلو لحمة
- 4 كاسات فريكة
- بهارات لسلق اللحمة
- بصلة عدد 3
- ثوم 5 فصوص
- ملح حسب الرغبة
- ورق غار
- فلفل أسود حب
- سمنة أو زبدة
- مكعب ماجي اختياري - زعفران

طريقة التحضير :

- 1- نضع اللحمة في طنجرة للسلق مع بهارات السلق على النار، نتركها حتى تنضج تماماً.
- 2- نقوم بغسل الفريكة جيدا ونقعها لفترة بسيطة.
- 3- نضع السمنة في طنجرة الطبخ مع البصل والثوم المفروم جيدا مع تقليبها مدة 3 دقائق.

- 4- نصفي الفريكة من الماء ونقوم بوضعها في طنجرة الطبخ مع استمرارية التقليب مدة 5 دقائق.
- 5- نضع من مرقة اللحمة فوق الفريكة كل كاسة فريكة تحتاج تقريبا كاسة ونصف من المرق.
- 6- نضع معها مكعب ماجي والملح والزعفران ونجعل النار

- على المنخفض وتغطيها جيدا لمدة 45 دقيقة.
- 7- إذا احتاجت ماء نضيف ماء ساخنا لحين الاستواء.
- 8- عند التقديم نضع الفريكة فوق اللحمة المسلوقة والمكسرات المحمصة.
- 9- تقدم مع اللبن بالخيار.

صحة وعافية



الشيف التنفيذي بلال الغزوي
فندق ميلينيوم بلازا