

318 طناً من المواد الغذائية المتنوعة

4.3 مليون وجبة وزعها «حفظ النعمة»



نجح حفظ النعمة منذ تأسيسه في الحفاظ على 4,3 مليون وجبة وزعت على الفقراء خلال 10 سنوات، بالإضافة إلى

318 طناً 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 في العام الثاني، و638,1 ألف وجبة في العام الثالث، و378 ألف وجبة العام الرابع، و268 ألف وجبة العام الخامس، و265 ألفا العام السادس، و151,7 ألف العام السابع، و224,5 ألف العام الثامن، و600 ألف العام التاسع، و468,6 ألف وجبة خلال العام العاشر وهو العام الماضي 2018. وشهد العام الماضي تطوراً ملموساً وواضحاً، فقد قام المركز متمثلاً بقسم بنك الطعام المسؤول عن الحفاظ على الفائض من التبرعات الغذائية بالحفاظ على 468581 وجبة، حيث استفاد منها 242649 عاملاً وأكثر من 33 ألف أسرة.

التفاصيل

9-8

الجامع الأموي بدمشق آيات الإبداع والجمال والسحر

لم يكن الجامع الأموي مجرد مكان تُقام فيه الصلوات الخمس، بل مركز من مراكز الحياة في دمشق - أقدم مدينة في التاريخ - وتعدت وظيفته إلى تجيش الجيوش منه للفتح أو لصد الغزاة، وكان ملجأً للمجاهدين والعلماء ظهرت فيه ثلثة من العلماء والقادة، وحفل عبر العصور بأنواع كثيرة من النشاطات الاجتماعية والتجارية بل والسياسية أيضاً ومن داخله كانت تُدار دفة الحكم في دمشق أيام العهد الأموي، إلى جانب كونه معلمة تنطق بالإبداع والجمال والفن والإشراق والسحر.

بُني الجامع الأموي في دمشق على بقايا هيكل قديم يرجع تاريخه إلى أيام الرومان هو معبد «حدد» الآرامي (وحدد هو إله العاصفة السوري أو إله الصاعقة والبرق) الذي كان يُعبد في دمشق منذ ثلاثة آلاف سنة، ومن المرجح أن المعبد أصبح يحمل اسم معبد (جوبيتر) الدمشقي عقب سيطرة الرومان على دمشق، إلا أنه لا يمكن تأكيد أن المعبد أصابه تبدل في بنائه الأساسي عقب هذا التحول وما زالت آثار المعبد الذي كان من أضخم المعابد الرومانية واضحة حتى يومنا هذا، ويتفق المؤرخون على أن المعبد تحول إلى كنيسة في عهد الإمبراطور (تيودوروس الأول) -395 379 م.

التفاصيل

15



عينك على



02

قطر الخيرية تفتتح داراً للأيتام بباكستان

رمضان في باكستان عبادة وتبادل للزيارات والأطباق

11



12

ممارسة النشاط البدني قبل وبعد الإفطار تخضع لعدة شروط



وزارة الأوقاف تكرم 204 طلاب من حفظة القرآن الكريم

نظمت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، مساء الجمعة الماضي، الحفل السنوي لقسم القرآن الكريم وعلومه، بقاعة عبدالله بن زيد آل محمود بفريج كليب. وخلال الحفل كُرِّمت الوزارة حفظة كتاب الله من طلاب المراكز القرآنية الذين ختموا حفظ القرآن والطلاب المتميزين، والمتسابقين القطريين الذين شاركوا في المسابقات والمحافل القرآنية الدولية.

وكرَّم رئيس قسم القرآن الكريم وعلومه سلطان بن سعد البدر 204 من طلاب المراكز القرآنية ممن حفظوا القرآن الكريم أو انتقلوا لمرحلة أعلى، كما كرم المتسابقين القطريين الذين شاركوا في المسابقات والمحافل القرآنية الدولية. وبلغ عدد طلاب المراكز القرآنية 15258 طالباً، موزعين على 137 مركزاً لتعليم القرآن الكريم، فيما بلغ عدد حفاظ القرآن الكريم خلال العام الماضي 77 طالباً، بينما بلغ إجمالي حفظ القرآن الكريم عبر هذه المراكز منذ عام 2010 حتى العام الماضي 456 طالباً. وقال مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية مال الله عبد الرحمن الجابر إن من سعادة هذه الأمة ومظاهر الخيرية فيها اهتمامها ورعايتها لكتاب الله تعالى وتعلماً وتعليماً، وإجلالها وتكريمها لحملة القرآن الكريم الذين هم أهل الله تعالى وخاصته وذلك مصداقاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم (أهل القرآن هم أهل الله وخاصته)، ولقوله أيضاً (خيركم من تعلم القرآن وعلمه).

التفاصيل

04

بحضور القائم بالأعمال بالإنابة في سفارتنا

قطر الخيرية تفتتح دارا للأيتام بباكستان



■ دار الأيتام



■ مسعود العذبي لحظة الافتتاح

(سوات - شانغلا - بيشاور - دير - راولبندي - إسلام آباد - أتك - مانسهيلا - مظفر آباد - باغ - ليا - دير كوت - راولكوت).

وتعد باكستان من الدول التي تتعرض للكوارث الطبيعية والأزمات، وهو ما يؤدي إلى وجود أعداد كبيرة من الأطفال الأيتام الذين يحتاجون للكفالة والرعاية.

الجدير بالذكر أن قطر الخيرية قد احتفت مؤخرا بكونها أكبر عائلة للأيتام في العالم من خلال المبادرة التي تتبع لها وهي مبادرة «رفقاء» التي تهتم بقضايا الأطفال والأيتام عبر العالم، حيث وصل عدد المكفولين من خلالها إلى أكثر من 156,000 مكفول وتطمح قطر الخيرية بنهاية 2019 إلى رفع عدد مكفوليها إلى 190,000 مكفول.

الوطنية، واختتم الحفل بكلمة من مدير مكتب قطر الخيرية بباكستان السيد أمين عيسى شكر فيها الضيوف الذين دشّنوا انطلاقة الدار، ووجه كلمة للأيتام حول أهمية التعلم والتميز في حياتهم، ووعد بتنفيذ مزيد من المشاريع التنموية في عموم أنحاء باكستان لتوفير رعاية مميزة للأيتام والتخفيف من معاناة الأسر الفقيرة.

الجدير بالذكر أن قطر الخيرية بدأت نشاطها في باكستان عام 1992 بكفالة، حيث وصل عدد مكفوليها خلال العام الحالي 2019 إلى 6000 مكفول (من الأيتام والمعاقين وطلاب العلم والأسر فقيرة) وتشرف قطر الخيرية على جميع المكفولين بشكل مباشر عبر المشرفين الميدانيين التابعين لها في المناطق التالية:

قام بافتتاح الدار كل من مسعود طالب العذبي القائم بالأعمال بالإنابة في سفارة دولة قطر بإسلام آباد، إلى جانب كل من: السيد سليم رحمن وزير المجلس الوطني في منطقة سوات، ومحمد علي شاه ناظم المقاطعة والسيد أمين عبد الرحمن مدير مكتب قطر الخيرية في باكستان.

6 آلاف مكفول

وبعد افتتاحها قام الضيوف بزيارة تفقدية لمرافق الدار، واستمعوا لعرض تقديمي عن جهود قطر الخيرية لخدمة شرائح الأيتام ومشاريعها في منطقة سوات، وقدم الأيتام المكفولون تلاوات من القرآن الكريم والأناشيد

بدعم من أهل الخير في قطر دشنت قطر الخيرية دارا للأيتام في منطقة سوات بباكستان مؤخرا،

تستوعب مائة يتيم، بحضور مسؤولين محليين ودبلوماسيين في السفارة القطرية بباكستان.

وتقع دار الأيتام على بعد حوالي 180 كيلو مترا من العاصمة إسلام آباد، وتضم خمس صالات كبيرة لإقامة ومبيت مجموعة من الأيتام الذين تكفلهم قطر الخيرية، إضافة إلى صالة لتناول الطعام، ومطبخ، ومصلى ومكاتب إدارية ومساحات للعب والترفيه، وقد شيدت على مساحة تبلغ 365 مترا مربعا مع مراعاة معايير البناء المعتمدة والسلامة.



البهارات والتوابل.. نكهات من عبق التاريخ على موائد رمضان

في سوق واقف

كثيرا، منها إلى أن الزبائن يزداد اهتمامهم بالموائد وتحضير الأطباق التراثية في رمضان، وفي سبيل تجويد طبخها وتوضيها يبحثون عن كل ما هو جديد، موضحا أن أكثر الزبائن يقبلون على البزار المخلوط، وخلطة الكباب والطحنة والمرقوقة، وكذلك خلطات القهوة العربية التي يحرص على إعدادها بالزعفران والمسماز والهيل والتي لها نكهة خاصة وغيرها من البهارات والخلطات التي تعد خصيصا للشهر الفضيل، مشيرا في الآن ذاته إلى أن الأسعار لم تشهد ارتفاعا مع دخول شهر رمضان، إذ إن محلات سوق واقف تلتزم وتبيع بحسب الأسعار المتعارف عليها.

والنجمة واليانسون والكركم والفلفل الأحمر والهيل الأخضر، ويتم خلطها بنسب محددة وتطحن جميعا في ماكينات خاصة خارج السوق للحصول على النكهة المميزة». ويشير إلى أن استخدام هذا النوع من البهارات غالبا ما يكون في (الكبسة) و(البرياني) و(المكبوس) والدجاج واللحم، فضلا عن كونه صالحا لكل أنواع الطعام، موضحا أن المواطن القطري هو الأكثر إقبالا عليها ومن بعده يأتي المقيمون.

وفي ذات السياق، قال صاحب محل آخر للبهارات، إن سوق واقف يعرف إقبالا طيلة أيام السنة إلا أنه في شهر رمضان يشهد ازدهارا

اختيار البهارات الخاصة بهن، مشيرة إلى أن هناك بهارات خاصة بالدجاج وأخرى خاصة باللحم، كما أن (المكبوس) له خلطته السحرية الخاصة به، التي تنادي رانحتها من بعيد. ومن جهته، يقول صاحب أحد محلات البهارات والتوابل بسوق واقف: «خلال شهر رمضان تكثر الطلبات على البهارات المخلوطة التي تعرف باسم التحويجة» وهي عبارة عن مجموعة التوابل التي تستخدم في غالبية الأكلات القطرية وتتكون من قرابة 18 نوعا مختلفا، وتتألف من الكمون والبهار الأسود والزنجبيل والشومر والدارسين والقرفة والثوم والكزبرة والهيل وجوزة الطيب والكمون الأسود والمسماز

لكونه أخذ من كل الصروب والبهارات. جموع من المتسوقين، مواطنين ومقيمين، يقصدون محلات البهارات بسوق واقف الأثري أيام رمضان من أجل التبعيض منها لإضفاء طعم خاص على الأطباق الخاصة بشهر العبادة والولائم التي تضافي البهارات على أكلاتها وأطعمتها نكهة ومذاقا خاصين.

وتقول إحدى مرتادي محلات البهارات بسوق واقف إن البهارات في رمضان هي بمثابة ذاك الجندي المجهول على مائدة رمضان.. فإذا كانت الموائد تتشابه في أشكالها خارجيا، فإن ما يضافي عليها التميز هي تلك الخلطات من التوابل، حيث تتفنن السيدات القطريات في

بعناية وبألوان زاهية مختلفة يباهي كل منها الآخر بجسماله، تصطف أكوام

التوابل بروائحها الزكية التي تتكون تركيبتها من المواد الأولية وتمتد ضاربة في عراقة المكان وأصالتها.

قطعت هذه التوابل آلاف الأميال ليجدها الزبون قريبة منه سهلة المنال، فهذا الكركم ذو اللون الأصفر وبجواره الكمون بلونه الزيتي، وتلك القرقة البنية (الدارسين) والبزار الذي يدخل في تكوينه عدد من البهارات ويباهي الجميع نظرا



الدوحة - قنا

ضمن مبادرة «إفطار الصائم» بالتعاون مع قطر الخيرية والمرور وايكيا

2000 صندوق إفطار تقدمها دوحة فستيفال سيتي



وصرح السيد روبرت هال، المدير العام لدوحة فستيفال سيتي قائلاً: «إننا ندرك الدور الذي يتعين علينا أن نؤديه تجاه المجتمع الذي اختارنا كوجهته المفضلة. لهذا السبب أردنا أن ننتهز فرصة شهر رمضان المبارك لتقديم صناديق الإفطار لأولئك الذين ما زالوا يعملون خلال ساعة الإفطار». ويقول أليكسي سيتكين، مدير متجر ايكيا، قطر: «إن الاهتمام بالإنسان والبيئة من قيم ايكيا الأساسية. لذلك فإننا نسعى جاهدين دائما للمساهمة تجاه المجتمع المحلي خلال الشهر الفضيل، حيث يلعب مطعم ايكيا دورا بارزا خلال الشهر المبارك كل عام، إذ يقوم بإعداد وجبات صحية لصناديق الإفطار وغنية للصائمين، تشمل مجموعة متنوعة وخيارات صحية من قائمة المطعم».

تعاونت دوحة فستيفال سيتي، الوجهة المفضلة في قطر، مع مؤسسة قطر الخيرية والإدارة العامة للمرور وايكيا في توزيع 2000 صندوق إفطار من مطعم ايكيا، وذلك في إطار مبادرة «إفطار الصائم» لشهر رمضان، والتي تهدف إلى التوعية بأهمية المبادرات الخيرية والمجتمعية. وتنطوي المبادرة على تقديم صناديق الإفطار إلى سائقي سيارات الأجرة وحراس الأمن والعمال، حيث قام فريق عمل دوحة فستيفال سيتي وايكيا والإدارة العامة للمرور ومؤسسة قطر الخيرية بتوزيعها في منطقة مواقف التاكسي بالمول، وعلى طريق الشمال، وفي مناطق متفرقة بمنطقة الخريطيات، كما تم توزيع الصناديق في عدد الخيام الرمضانية التابعة لمؤسسة قطر الخيرية.



كل شيء على طبيعته
Made By Nature

100%
طبيعي
"Natural"



بدون
إضافة سكر
NO ADDED SUGAR





في حفلها السنوي بقاعة عبدالله بن زيد آل محمود

وزارة الأوقاف تكرم 204 طلاب من حفظة القرآن الكريم



■ جانب من الحضور

نظمت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، مساء الجمعة الماضي، الحفل السنوي

لقسم القرآن الكريم وعلومه، بقاعة عبدالله بن زيد آل محمود بفريج كليب.

وخلال الحفل كُرمت الوزارة حفظة كتاب الله من طلاب المراكز القرآنية الذين ختموا حفظ القرآن والطلاب المتميزين، والمتسابقين القطريين الذين شاركوا في المسابقات والمحافل القرآنية الدولية.

وكرم رئيس قسم القرآن الكريم وعلومه سلطان بن سعد البدر 204 من طلاب المراكز القرآنية ممن حفظوا القرآن الكريم أو انتقلوا لمرحلة أعلى، كما كرم المتسابقين القطريين الذين شاركوا في المسابقات والمحافل القرآنية الدولية.

وبلغ عدد طلاب المراكز القرآنية 15258 طالبا، موزعين على 137 مركزا لتعليم القرآن الكريم، فيما بلغ عدد حفاظ القرآن الكريم خلال العام الماضي 77 طالبا، بينما بلغ إجمالي حفظ القرآن الكريم عبر هذه المراكز منذ عام 2010 حتى العام الماضي 456 طالبا.

وقال مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية مال الله عبد الرحمن الجابر إن من سعادة هذه الأمة ومظاهر الخير فيها اهتمامها ورعايتها لكتاب الله تعالى تعليماً وتعليماً، وإجلالها وتكريمها لحملة القرآن الكريم الذين هم أهل الله تعالى وخاصته وذلك مصداقاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم (أهل القرآن هم أهل الله وخاصته)، ولقوله أيضاً (خيركم من تعلم القرآن وعلمه).

وأضاف خلال كلمته ألقاها نيابة عنه سلطان بن سعد البدر رئيس قسم القرآن

الكريم وعلومه، أننا نحتفل تحت رعاية كريمة من سعادة وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية د. غيث بن مبارك الكواري - حفظه الله، بتخريج ثلة من حفاظ كتاب الله تعالى، وكذلك الطلاب المشاركين في تمثيل دولة قطر للمسابقات الدولية، وعدد من الطلاب القطريين المنتمين من المراحل الدراسية والذين سنكرمهم في القريب العاجل كحفاظ لكتاب الله إن شاء الله تعالى. واستعرض البدر بعض المنجزات لعام كامل سعى فيه قسم القرآن الكريم وعلومه بكل جد واجتهاد لتحقيق غاياته وأهدافه، أبرز هذه المنجزات: تخريج ثلة مباركة من حفظة القرآن الكريم بلغ عددهم لهذا العام 77 حافظاً لكتاب الله، الحصول على مراكز متقدمة في المسابقات الدولية في ثماني مسابقات، انتقال ثلة مباركة من أبنائنا الأعزاء من مرحلة دراسية في حفظ القرآن الكريم إلى مرحلة أعلى، وقد بلغ عددهم 119 طالباً قطرياً، إقامة برامج تربوية وأنشطة ترفيهية هادفة.

وأكد أن ما يتلوه طلابنا من حروف القرآن الكريم وما يجتهدون في مراجعته منه لهو خير ما يتشرف به العبد في الدنيا والآخرة سواء كان طالباً أو معلماً أو داعماً لهذا العمل.

وتقدم البدر بالشكر والتقدير لكل من شارك في خدمة كتاب الله تعالى، خص بالذكر قيادة هذا البلد المبارك، مضيفاً: هذا إن دل على شيء فإنما يدل على اهتمام هذه القيادة الرشيدة بخدمة كتاب الله تعالى وتكريم حفاظه عاماً بعد عام، والشكر موصول للمعلمين والمشرفين وأولياء الأمور، كما نشكر الإدارة العامة للأوقاف على دعمها المستمر لحلقات القرآن الكريم، ولا ننسى أن نشكر ضيوفنا الكرام على مشاركتهم لنا هذا الحفل.

«كتارا» في رمضان أجواء إيمانية ورحلات تراثية وثقافية



ليستمتع المشاهدون في كتارا وعبر تلفزيون قطر بأعذب وأجمل الأصوات التي تتنافس في شهر القرآن انتظارا لتتويج الفائزين قبيل انتهاء الشهر الفضيل بجوائز قيمة. ولم تغفل كتارا الاهتمام بالتنوع الثقافي الذي يشكل نسيجاً على أرض قطر فيجد كل زائر ما يلبي حاجاته فتتنوع الثقافات حتى الأطعمة فتجد الأكلات الشعبية القطرية والأكلات العربية وكذلك الأكلات العالمية، فكل زائر يجد ضالته، فضلاً عن التعرف على الثقافات الأخرى المتواجدة في المعارض المتنوعة حالياً ما بين الخط العربي وجمالياته وما بين فنون تشكيلية عالمية. وفي سوق كتارا الرمضاني المقام في خيمة كبيرة بالجهة الجنوبية يجد الزائر مختلف الاحتياجات بدءاً من مستلزمات رمضان من التمور والمكسرات والبهارات والتوابل مروراً بالعبور والبخور بمختلف أنواعها فضلاً عن الملابس والسجاد وغيرها بما يحقق تكاملاً بين رغبات الزائرين من قضاء أوقات إيمانية في كتارا يجمع فيها الزائر بين غذاء الروح والعقل.

إقبالاً كثيفاً من المصلين الذين يحرسون على التواجد في وقت مبكر في صلاة العشاء والتراويح، التي يحييها كل ليلة بصوته العذب وتلاوته العطرة، إمام مسجد كتارا الشيخ محمد مكي، فيعيش المصلون أجواء روحانية مليئة بالخشوع والإيمان، ومفعمة بروح المحبة وقيم الخير والعطاء، فضلاً عن تسابق الصغار في حلقات تحفيظ القرآن الكريم. كما تهتم كتارا بأجواء التراث في رمضان فنجد إحياء عمل «المسرح» الذي يدور في طرقاتها بصوت عذب قاتلاً «لا إله إلا الله محمد رسول الله.. سحور يا عباد الله» ليحيي مشاهد قديمة ترتبط بها الآباء والأجداد، ويرفع صوته العذب بكلمات تبعث الهممة على صيام يوم جديد من شهر رمضان. كما اختارت المؤسسة العامة للحي الثقافي رمضان ليكون وقتاً للتسابق والتفاضل في تلاوة القرآن الكريم عبر مسابقة «كتارا لتلاوة القرآن» الثالثة والتي تقام تحت شعار زينا القرآن بأصواتكم، وبرعاية رسمية من وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، حيث تأهل 100 مشارك للتصفيات النهائية، من أصل 1700 تقدموا

استطاعت المؤسسة العامة للحي الثقافي /كتارا/ أن تكون أهم وجهة سياحية في دولة قطر بما تقدمه من برامج وفعاليات تناسب جميع الفئات والأعراق لتحقيق شعارها الدائم «كتارا ملتقى الثقافات».

وتعزيزاً لدورها الثقافي والسياحي تهتم كتارا بتوفير أجواء رمضان خاصة كل عام تجمع بين جوانب الثقافة والترفيه والترويج النفسي مما يزيد في نفوس الزائرين الطمأنينة وسط أجواء إيمانية خالصة. فقد تزين الحي الثقافي كعادته بحلة جديدة تليق بالأجواء الرمضانية، فتلاوات الشوارع والطرقات بزينة خاصة، فعلقت الأنوار وتنوعت أشكال الزينة المضادة، فمنها على شكل مآذن ومنها على شكل أهلة ومنها فروع نورانية متقاطعة أفقياً ورأسياً بألوان أخذت تسر الناظرين.

وزائر كتارا خلال الشهر الفضيل يمكن أن ينال وجبة دسمة تتنوع فيها المشارب، بدءاً من الأجواء الدينية مع انطلاق مدفع الإفطار من كتارا مروراً بصلاة التراويح في مسجدتها والدروس الدينية، ويشهد مسجد كتارا

الشيخ سعود بن عبد الرحمن يقيم إفطارا للسفراء العرب والمسلمين بألمانيا



أقام سعادة الشيخ سعود بن عبد الرحمن آل ثاني، سفيرنا لدى جمهورية ألمانيا الاتحادية، إفطارا في البيت الثقافي العربي «الديوان» للسفراء العرب والمسلمين بحضور مسؤولين من وزارة الخارجية الألمانية، ورئيس المجلس الأعلى للمسلمين والعديد من الشخصيات الألمانية.



عبر الفيديوهات.. صم بإندونيسيا يعلمون أقرانهم القرآن برمضان

قام مسلمون صم بإندونيسيا، لم تعجزهم إعاقاتهم، بدراسة وتعليم أقرانهم القرآن الكريم في رمضان بلغة الإشارة، وذلك عبر فيديوهات على موقع يوتيوب، حسبما أفاد تقرير نشرته صحيفة نيويورك تايمز الأمريكية. ويشير مراسل الصحيفة جو كوتشراين في تقريره إلى أن الإندونيسي سوريا ساهيتابي وأصدقاءه المقربين يبدأون في شهر رمضان كل عام بالتفكير في كيفية تعليم المزيد من الإندونيسيين قراءة القرآن. ويضيف أن الكثير من الإندونيسيين يتعلمون قراءة القرآن بالتلاوات العربية، وعن طريق الترجمات والتفسيرات باللغة الإندونيسية من خلال استماعهم للتسجيلات الصوتية. ويستدرك الكاتب أن الشاب الإندونيسي ساهيتابي (25 عاما) وأصدقاءه يواجهون تحديا كبيرا عندما يتعلق الأمر بدراسة النصوص الدينية، ويتمثل هذا التحدي في كونهم صمًا.

لغة الإشارة.. وينسب التقرير إلى ساهيتابي القول - أثناء مقابلة بوجود مترجم للغة الإشارة - إنه وأصدقاؤه الصم يشعرون بالاكتمال لأنه ليست لديهم أي وسيلة لمساعدة الصم من غير المسلمين على الوصول إلى الإسلام. غير أن الأمر تغير العام الماضي، وذلك عندما تعاون ساهيتابي مع منظمة إسلامية محلية في مشروع لإنتاج مقاطع الفيديو بلغة الإشارة، وترجمة جميع سور القرآن الكريم.

ويوضح التقرير أنهم أصدر أول فيديو على موقع يوتيوب قبل بداية شهر رمضان العام الماضي. ويضيف المراسل أنه بينما يستطيع العديد من المسلمين الصم في إندونيسيا قراءة الكتب الدينية وحفظها، فإن وصولهم إلى العلماء الذين يمكنهم التواصل معهم يعد قليلا.



في محاضرة استهدفت موظفي هيئة التقاعد والتأمينات الاجتماعية

كيفية استثمار رمضان في تغيير العادات السلبية للأبناء بـ «وفاق»



■ جانب للحضور من موظفي هيئة التقاعد



■ الأستاذ خالد حمدي أثناء المحاضرة

على تحمل أعباء الإنفاق والتوسعة في أمور الدنيا. وإنما عليهم مسؤولية تعريض الأهل والأبناء للنفحات الإيمانية ولرحمة الله الواسعة. وقال: نحن نعيش شهر رمضان المعظم، لابد وأن ننتبه إلى واجبتنا تجاه أبنائنا، لما لذلك الشهر من تأثير على نفوس أطفالنا، إن أحسنا استثماره والإفادة منه بما ينعكس على سلوكهم في شؤون الحياة كلها من خلال غرس القيم والسلوكيات الجميلة في نفوسهم، وإضافة عدد من المهارات والتجارب لديهم. تجدر الإشارة إلى أن هذا النشاط يساهم في تحقيق أحد أهداف المركز الإستراتيجية وهو تعميق ثقافة الوالدية المسؤولة.

ناقش أهمية مشاركة الأبناء في التجهيز لاستقبال شهر رمضان وتهيئتهم للصيام وأثر المشاركة عليهم. وعن المحور الثاني فقد ناقش كيفية استثمار رمضان لتغيير العادات السلبية لدى الأبناء بتقديم القدوة من خلال العمل الصالح، من خلال توضيح أهمية سلوك الآباء كقدوة ومثل أعلى للأبناء وطرق استثمار رمضان في تغيير العادات السلبية لدى الأبناء وتبديلها بالإيجابية من خلال تقديم العمل الصالح. أما المحور الثالث فقد اشتمل على نصائح تربوية وسلوكية يعلمها الآباء لأبنائهم في رمضان بالمشاركة والقدوة الحسنة. وأكد المحاضر أن شهر رمضان الكريم يعد غنيمة للمربين فمهمة الوالدين لا تقتصر

نظم مركز الاستشارات العائلية «وفاق» بالتعاون مع هيئة التقاعد والتأمينات الاجتماعية محاضرة توعوية بعنوان «مدرسة رمضان»، قدمها الاستشاري الأسري في مركز «وفاق» خالد حمدي، واستهدفت موظفي الهيئة العامة للتقاعد والتأمينات الاجتماعية. جاءت المحاضرة بهدف توعية الآباء والأمهات بمسؤولياتهم في التربية الوالدية وبالأخص في شهر رمضان، وكذلك تنمية مهارات الآباء والأمهات حول مفهوم ومهارات الوالدية وأساليب التنشئة السليمة للأبناء. استعرض خالد حمدي ثلاثة محاور رئيسية كان أولها مشاركة الأبناء في التجهيز واستقبال شهر رمضان، حيث

الأولى من «وآمنهم من خوف».. علماء:

هو التجديد الحقيقي المطلوب



■ جانب من فعاليات المنتدى



■ المنتدى يناقش مشاكل وقضايا تهم حاضري الأمة الإسلامية ومستقبل أمنها الثقافي الشامل

د. ميكا: خطاب يناسب العصر

للمذهبية والعمل على نشر سماحة الإسلام وقيمه ومبادئه بجانب نشر قيم الوسطية والاعتدال. وأكد د. ميكا أن تجديد الخطاب الديني مسؤولية كبرى تقع على عاتق أهل الاجتهاد من علماء الأمة من أجل تقديم الخطاب الأنسب الذي يناسب العصر ويحقق مقاصد الشريعة وإرساء قيم النهضة والرفق مع مرعاها والضوابط الشرعية والأليات المتبعة لفهم الإسلام من ينابيعه الصافية فهما سليما خاليتين من الشوائب بعيدا عن تحريف المغالين.

والحفاظ على الدين بقائه وصفائه ونقله ونشره بين الأمم.. وقال إن العلماء في مالي استطاعوا إحياء ما اندثر من الدين وتخليصه من الآفات والتطرف وبالأخص جمهورية مالي.. ولفت إلى أن العلماء تمكنوا من كل الوسائل الحديثة المشروعة. كما استطاعوا الوصول إلى خطاب ديني معاصر صحيح يجمع بين الأصالة والمعاصرة وبين الحكمة وفقه الأولويات وإلى خطاب يدعو إلى نبذ الفرقة ومحاربة التطرف والإرهاب وحماية أمن الوطن وتجنب الانتصار

قال الدكتور عبد العزيز ميكا مستشار الأمانة العامة لديوان رئاسة الجمهورية في مالي إن العالم الإسلامي عانى من قضية التطرف وبالأخص جمهورية مالي.. ولفت إلى أن العلماء تمكنوا من كل الوسائل الحديثة المشروعة. كما استطاعوا الوصول إلى خطاب ديني معاصر صحيح يجمع بين الأصالة والمعاصرة وبين الحكمة وفقه الأولويات وإلى خطاب يدعو إلى نبذ الفرقة ومحاربة التطرف والإرهاب وحماية أمن الوطن وتجنب الانتصار

د. غرابوس: القيم المشتركة تقوي الروابط الإسلامية

شيخ في العالم لكن المشكلة كيف يمكن أن يطبقوا ذلك، على سبيل المثال كيف يمكن للناس أن تصوم في الدول الإسكندنافية، لأن هناك مدد صوم تصل إلى 23 ساعة. وأكد على ضرورة أن نتحدث عن القيم المشتركة بين المسلمين، والتي تقوي الروابط والروح الإسلامية بين المسلمين، مضيفاً: كان هناك بين المسلمين في أوروبا وبين الأقليات خاصة البوشناك الكثير من الحديث حول القيم المشتركة، وكان هناك محاولات لتجديد الدين، مشيراً إلى حسين جودو.



■ الشيخ الدكتور نجاد غرابوس

دينه. ونوه إلى أنه من خلال العالم المفتوح يمكن للمسلم أن يسأل أي

د. الخادمي: يجب أن ينطلق من النصوص والثوابت



■ الدكتور نور الدين الخادمي

المخالفة هدفها ضرب الأمة الإسلامية.. مبينا أن التجديد لابد أن ينطلق من النصوص والثوابت ويشروط المواءمة بين الثابت الذي لا يتغير وبين المتغير الذي يتغير. ولفت إلى أن التجديد بحاجة إلى جهد كبير في مجال البحث العلمي.

قهوجي: تقديم العلوم الإسلامية في قالب عصري



■ الدكتور إحسان قهوجي

وفيهما متطلباته ويقدموا العلوم الإسلامية للشباب في قالب عصري ولغة بسيطة مفهومة غير متعقّرة. ولفت إلى أن المشكلة هي قضية التواصل بين النخبة الدينية والشباب، وشدد على أن انقطاع التواصل بين الطرفين يحدث مشكلة وعدم فهم للبعض.

قال الدكتور نور الدين الخادمي وزير الشؤون الدينية – سابقاً – بتونس إن هناك سياقات وطنية دعت للتجديد منها التفاعل مع الثورات والإصلاحات في بعض البلدان أملت التجديد في مفردات التنمية والهوية والسياسة والديمقراطية والمشاركة ببناء على المرجعية الإسلامية المرتبطة بالمرجعية الدستورية والمرجعية الدولية. ولفت إلى أن التجديد يكون أيضاً متجاوباً مع السياق الدولي إلا أن التيارات التي تدعو إلى هذا التجديد خارج إطار المعرفة الإسلامية وخارج مقتضيات التجديد منهجياً ونظرياً.

وقال إن التجديد سواء القائم على السياقات الوطنية أو الدولية لابد من أن يتأسس على معرفة صحيحة ومنهج سليم وعلى معرفة قانونية دستورية حتى يكون التجديد من الداخل ونابعاً من قيمنا.

وقال في هذه الأثناء إن القرآن الكريم يجدد في فهمه كما أن السنة تتجدد هي الأخرى، مبيناً أن التجديدات

تجديد الخطاب الديني ناقشته الجلسة

إحياء روح السلف في الأمة



■ الجلسة الأولى من منتدى «وآمنهم من خوف» في نسخته الخامسة

د. التتمري: إعادة الأمة إلى نبعها ومجدها



■ الشيخ الدكتور فقيول بن سائر الشمري

وسنة رسوله، ويمكن أن يكون المجد عالماً ويمكن أن يكون حاكماً ويمكن أن يكونوا علماء ويمكن أن يكون المجددون كثيرين، إذن فالتجديد في هذه الأمة موجود يختلف باختلاف الأزمنة واختلاف المجدد.

وقال: هناك من يدعي أنه يجدد الحقيقة هو يجدف في أمور الشريعة وأمر الدين فيطعن بالأشياء الثابتة من السنة وفيما ثبت عن النبي يريون أن يطمسوا هذه المعالم في عقيدتها وفي أصولها وفي سياستها وفي كل أمر يتعلق بإحياء الأمة ويقتلها ونهضتها والوقوف في وجه كل من يريد النيل منها من أصحاب

المفاهيم في روح العصر الذي نعيشه. الخرافات والخزعبلات الذين يدعهم الليبراليون والعلمانيون وأعداء الأمة عموماً على مختلف مذاهبهم والمجددون كثيرين، إذن فالتجديد في هذه الأمة موجود يختلف باختلاف الأزمنة واختلاف المجدد.

وقال: هناك من يدعي أنه يجدد الحقيقة هو يجدف في أمور الشريعة وأمر الدين فيطعن بالأشياء الثابتة من السنة وفيما ثبت عن النبي يريون أن يطمسوا هذه المعالم في عقيدتها وفي أصولها وفي سياستها وفي كل أمر يتعلق بإحياء الأمة ويقتلها ونهضتها والوقوف في وجه كل من يريد النيل منها من أصحاب

معناه ومن حيث المطلب الشرعي وما صرح عن النبي صلى الله عليه وسلم «يبعث الله على رأس كل مائة عام من يجدد لهذه الأمة دينها»، هذا التجديد الذي أشار إليه النبي صلى الله عليه وسلم هو بمفهومه الشرعي العام فهمه سلف هذه الأمة فهماً في إطار الأصول الشرعية لذلك كانوا إذا ترجموا لعالم من العلماء المشاهير الذين لهم دور في ترسيخ مبادئ الشريعة يقولون العالم الفقيه المجدد، معناه أنه جدد في أمر هذه الأمة ما يعيدها إلى الأصلين الكتاب والسنة، فالتجديد هو إعادة هذه الأمة إذا ابتعدت عن المنبع الأصيل كتاب الله

أكد فضيلة الشيخ الدكتور فقيول بن سائر الشمري، نائب رئيس محكمة التمييز، ورئيس اللجنة الشرعية بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، أن تجديد الخطاب الديني هو إعادة هذه الأمة إلى نبعها وإلى مجدها وإلى كتاب ربها وإلى سنة نبيها صلى الله عليه وسلم وما كان عليه سلف الأمة وإحياء هذه الروح الدينية في هذه الأمة هذا هو التجديد الحقيقي المطلوب، والتجديد يأتي كذلك بمعنى الأسلوب الذي يختلف من مكان إلى مكان ومن زمان إلى زمان ومن أمة إلى أمة من غير الخروج على هذه الأصول. وأوضح أن التجديد له أصل من حيث

الريسوني: التجديد مفخرة للعلماء



■ الشيخ أحمد الريسوني

شيء أصيل وعميق وراسخ في ديننا، والاجتهاد والتجديد في الحقيقة يعدلان ويعوضان بعث الأنبياء.

الندوي: الربانيون أول من ينخرطون في سلك تجديد الدين

قال الشيخ يوسف الحسيني الندوي إن تجديد المجدد في الدين أمر صعب، ولكن بالنظر إلى كتاب الله والسنة النبوية وعمل الصحابة رضوان الله عليهم، نجد أنه لا بد من جمع الخصوص، وفيما رواه البيهقي، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يحمل هذا العلم من كل خلف عدوله ينفون عنه تحريف الغالين وانتحال المبطلين وتأويل

الجالهين»، وأضاف: أول من ينخرط في سلك تجديد الدين هم العلماء الربانيون المصلحون، والمجدد في هذا العصر هو من درس علوم الشريعة كاملة ثم شهد له العلماء بالبرسوخ في العلم، أما شهادة العامة فلا اعتداد بها، وكذلك شهدوا له بالصلاح والتمقى، سواء بلغ درجة الاجتهاد أو لم يبلغها، والمجدد لا يتدخل في المسلمات والقطعيات.

قسوم: تجديد الخطاب الديني يواجه تحديات

أكد الشيخ عبد الرزاق قسوم أن التجديد في الخطاب الديني ينبغي أن يتميز بثلاث خصائص، وهي التجديد في الأداء، والتجديد في المنهج، والتجديد في المقاصد، مشيراً إلى أن علماء الأمة يواجهون قضايا لم تكن موجودة عند الأجداد.

ونوه إلى أن هناك أصالة تعمق معنى التجديد في هذه القضايا التي تحدثت في هذه الأيام، وتشمل التحديات التي يواجهها

تجديد الخطاب الديني، ومن هذه التحديات التطفل والتطاول من البعض الذين لا يملكون الثقافة الإسلامية الأصيلة، وليسوا متضلعين في الفقه الإسلامي، وليس لهم باع في عملية التجديد، ولذلك هم يفتنون بلا علم، ويقدمون قوالب لم تخلق للعالم الإسلامي ولم تات للمجتمعات الإسلامية، ولكن يحاولن بطريقة التجديد في هذه القضايا التي تحدثت في هذه الأيام، وتشمل التحديات التي يواجهها

■ المتحدثون في المنتدى

318 طناً من المواد الغذائية المتنوعة

4.3 مليون وجبة وزعها «حفظ النعمة»



■ يقوم المركز بتوزيع الأطعمة على مستحقيها من المحتاجين

الاطعمة من الهدر وتوزيعها على مستحقيها من المحتاجين وكذلك توعية الجمهور بفكرة حفظ النعمة وأهمية ثقافة المحافظة والعتاء في المجتمع، مضيئاً أن المركز مفتوح على جميع الهيئات والشركات والمؤسسات لترشيد الاستهلاك وتقليل الهدر، والعمل وفق رؤية قطر 2030. وأضاف الخليفي أن دور المركز لا يقتصر على

وتوصيل فائض بيعها لتسليم حفظ النعمة. وقال المدير التنفيذي بالإنابة لمركز حفظ النعمة يوسف الخليفي إن المركز يعمل على استثمار الفعاليات المختلفة للحفاظ على فائض

نجح حفظ النعمة منذ تأسيسه في الحفاظ على 4.3 مليون وجبة وزعت على الفقراء خلال 10 سنوات، بالإضافة إلى 318 طناً 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 في العام الثاني، و638.1 ألف وجبة في العام الثالث، و378 ألف وجبة العام الرابع، و268 ألف وجبة العام الخامس، و265 ألف العام السادس، و151.7 ألف العام السابع، و224.5 ألف العام الثامن، و600 ألف العام التاسع، و468.6 ألف وجبة خلال العام العاشر وهو العام الماضي 2018. وشهد العام الماضي تطوراً ملموساً وواضحاً، فقد قام المركز متمثلاً بقسم بنك الطعام المسؤول عن الحفاظ على الفائض من التبرعات الغذائية بالحفاظ على 468581 وجبة، حيث استفاد منها 242649 عاملاً وأكثر من 33 ألف أسرة، كما قام المركز بتوزيع ما يزيد على 8 أطنان من اللحوم، 1 طن من الدجاج، 4.5 طن من الأرز، 4.7 طن من السكر.

فبالإضافة إلى التنسيق مع أصحاب الولائم والمواد الرضائية عبر استقبال الاتصالات التليفونية، يقوم المشروع بالتنسيق مع شركات الأغذية، وأسواق الفواكه والخضروات والأسماك واللحوم التي ترغب في التبرع للمشروع، وتوصيل فائض بيعها لتسليم حفظ النعمة.

وقال المدير التنفيذي بالإنابة لمركز حفظ النعمة يوسف الخليفي إن المركز يعمل على استثمار الفعاليات المختلفة للحفاظ على فائض

الفكرة تقوم على محاربة الإسراف

المركز يستقبل الأثاث والملابس والأدوات الكهربائية

بدأت فكرة المشروع لتحارب الإسراف وتحض على ترشيد الاستهلاك، خاصة بقايا الطعام الذي يرمى رغم وجود فقراء، هم في أمس الحاجة إليه، ومنذ تلك اللحظة قامت المؤسسة بتبني هذا المشروع كأحد أقسام مركز عبد الاجتماعي حيث وضعت لذلك آليات تضمن نجاح هذا القسم وتحقيق أهدافه، وبمجرد أن يتصل المتبرع بالمؤسسة تتوجه سيارات المؤسسة إلى المكان الذي يحدده لتحمل ما يصلح من الطعام التبرعي، والجيد فقط. ويصل إلى المشروع ليحيا ضمن وجبات، ومن ثم يوزع على الفقراء.

ولا يسعى حفظ النعمة ليكون مجرد مركز لحفظ الطعام فقط، بل يسعى لأن يكون نموذجاً في التثقيف والتوعية، فجمع فائض الطعام رغم أنه مهمة تتطلب جهداً كبيراً إلا أن الجهد الأكبر يتمثل في توعية المجتمع وتثقيفه والحد من هدر الطعام الذي يمثل خسارة للفرد والمجتمع، فالوعي للأفراد والمؤسسات بخطورة الهدر وكيفية الاستفادة من بقايا الطعام والمحافظة على النعم، إحدى مهام المركز. وتتعدد الفوائد التي تأتي إلى المركز إما أن يكون فائضاً في الطعام أو فائضاً في الأثاث أو الأجهزة الكهربائية أو الملابس. وعليه فإن فائض الطعام يتم توزيعه بسرعة من خلال فريق مدرب على مناطق تواجد العمال والمساكن العمالية، أما الأثاث والملابس والأجهزة الكهربائية فيتم توزيعها على الأسر المحتاجة بعد دراسة حالتها من قبل لجنة المساعدات العينية بالمرکز والمتفق يتم عرضه للبيع بأسعار رمزية للأسر ذات الدخل المحدود، لاسيما وأن الهدر في الأثاث يسبب مشكلة بيئية، فهي مخلفات غير قابلة للتحلل.

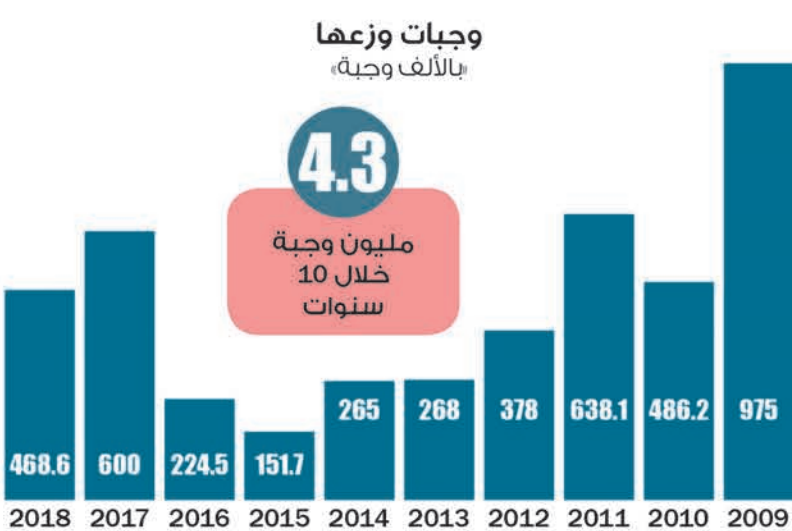
خدمة شراء وتوزيع الأضاحي والعقيقة

يستقبل المشروع الذنور والأضاحي والعقيقة، ويقوم بتوزيعها حسب الرؤية الشرعية، خاصة أن الكثير لا يجدون الذبيحة المناسبة وإذا وجدوها لا يستطيعون توزيعها، ولذلك يوفر لهم القسم هذه الخدمة ليقوم بشرائها وتوزيعها، ومن ثم يوفر حفظ النعمة خدمة الشراء والتوزيع نيابة عنهم. ويعمل القسم على إعداد قوائم بألويات المحتاجين وعناوينهم تمهيداً لتوزيعها، بالإضافة إلى التأكد من سلامة الأغذية قبل توزيعها.

■ يعمل بالمركز فريق مدرب



حفظ النعمة



يعمل مركز حفظ النعمة على:



نصائح لتقليل هدر الطعام في شهر رمضان



خلال 10 سنوات



■ تجهيز السلال للتوزيع في رمضان

400 مليار دولار قيمة الهدر الغذائي العالمي سنوياً

أبرز ما يسببه هدر الطعام هو استنزاف المياه لكون الزراعة هي أكبر نشاط مستهلك للمياه، فهدر الغذاء يعني أنه تم استهلاك كميات المياه المسمومة من المياه الجوفية وكميات الأسمدة الكيميائية المضافة. ويحسب تقرير بريطاني صادر عن «مؤسسة

المهندسين الميكانيكيين» فإن كمية من المياه تبلغ 550 مليار متر مكعب تستهلك لري محاصيل لا تؤكل أبداً، أي أن حوالي نصف المياه المستخدمة في إنتاج الغذاء تهدر أيضاً. أما أضرار إهدار الطعام على البيئة، فتنتيجة وصول ما بين 30 و50% من الناتج الغذائي العالمي الذي يبلغ 4 مليارات إلى مكبات النفايات فإن هذا يعني أن هناك خروجاً لغاز الميثان الناتج عن تجمع بقايا الطعام والنفايات، وهو غاز خطير بـ 21 مرة من ثاني أكسيد الكربون، وتبين دراسة أن البصمة الكربونية للنفايات الغذائية «تبلغ حوالي 3.3 جيغا 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.

بالإضافة إلى أن مشروع حفظ النعمة والمشروعات 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 العالمي على البيئة.

فبحسب 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 سيزداد بنسبة 50% في 2050 مقارنة بالمتطلبات الحالية، وهو ما سيؤدي إلى ضغط 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.

تتسبب ظاهرة إهدار الطعام بمخاطر عدة على الموارد الطبيعية كالقربة والمياه والطاقة التي تستخدم في إنتاج وتصنيع المواد الغذائية، ويعد واحداً من

المركز يوعي بضرورة الترشيد والحد من الهدر

90% من المخلفات في قطر أطعمة

لم يغفل مركز حفظ النعمة دوره التوعوي، حيث يسعى لأن يكون نموذجاً في التثقيف والتوعية بضرورة تقليل الهدر وحفظ النعم ولذا فقد قام بتقديم برنامج توعوي للابناء والبنات فيروضات الشقق وزكريت والبيان وحضر البرنامج ما يزيد على 180 طالباً وطالبة. وخلص باحثون في مشروع حماية الغذاء والبيئة في الدولة، بأن 90% من المخلفات تأتي من الأطعمة، وذلك من خلال تحليل مفصل عن أسباب هدر الطعام الذي يحدث خلال 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 هو مشروع مشترك يهدف إلى تحديد أسباب هدر الطعام في قطر في سياق الأمن الغذائي والاستدامة البيئية يضم فريقاً من الباحثين من جامعة جورج تاون في قطر، وجامعة



غزوات ومعارك وفتوحات



صلح الحديبية

الأربعاء 20 ذو القعدة عام 6 هجرية
23 مارس عام 628 ميلادية

تحققت مصالح للمسلمين
لم تكن لتتحقق بالحرب

خرج النبي صلى الله عليه وسلم في شهر ذي القعدة من العام السادس للهجرة ومعه ألف وأربعمائة من المسلمين إلى مكة المكرمة بهدف أداء العمرة، ولما وصل إلى منطقة تسمى الحديبية علم أن قريش ستمنعه من دخول مكة المكرمة، فأرسل إليهم عثمان بن عفان رضي الله عنه حتى يخبرهم أنه لم يأت لقتالهم، فاستجابت قريش إلى النبي صلى الله عليه وسلم وأرسلت سهيل بن عمرو إليه للاتفاق على صلح أطلق عليه اسم صلح الحديبية، وورد هذا الصلح في القرآن الكريم في سورة "الفتح".



10

سنوات مدة الهدنة التي
بين المسلمين وقريش



70

الهدى الذي ساقه الرسول
وأصحابه للعمرة 70 بدنة



1400

عدد المسلمين الذين خرجوا
مع الرسول للعمرة



9.5

كيلومتر تبعد الحديبية
عن مكة المكرمة



5

بنود في صلح الحديبية تمت
كتابتها على صحيفة



70

رجلا من قريش حاولوا استغزاز
المسلمين بعد عقد الصلح



30

الرجال الذين حاولوا بالمرة الثانية
الإغارة على معسكر المسلمين



80

الرجال الذين حاولوا بالمرة الأولى
الإغارة على معسكر المسلمين



قائد المسلمين

سيدنا رسول الله

محمد بن

عبد الله

صلى الله عليه وسلم
انتهت بعقد الصلح بين
المسلمين وقريش



رقم الآية من سورة الفتح
التي بشرت رسول الله
قبل الحديبية

خرج المسلمون
بملايس الإحرام ليؤكدوا
لقريش أنهم يريدون
العمرة ولا يقصدون
الحرب

إعداد: عبد الدايم عبد العزيز

حضور حلقات الذكر و«تشات الفواكه» طبق أساسي

رمضان في باكستان عبادة وتبادل للزيارات والأطباق



تعددت الألوان والأعراق والألسنة بتعدد البلاد

مضانيات
لوسيل

والشعوب، فاختلقت العادات والتقاليد عبر دول العالم الإسلامي التي يعيش فيها أكثر من مليار نسمة في شتى قارات العالم، ولا يجمعهم إلا الإسلام تحت راية «لا إله إلا الله محمد رسول الله». وفي رمضان من كل عام، يتحول المسلمون في شتى ربوع الأرض إلى كتلة واحدة عملاقة، تهيمن عليها روحانيات الشهر الفضيل، فيؤدي الجميع العبادات نفسها من صيام وصلاة وإقبال استثنائي على فعل الخير ونزعة أقوى للتسامح والتواصل مع الآخرين. لكن رمضان بسماحته، يعطي أحبابه في مشارق الأرض ومغاربها فرصة عظيمة ليضع كل مجتمع بصمته ولساته المستمدة من عاداته وتاريخه على طقوس استقبال ومعايشة الشهر الفضيل.

رمضان في باكستان شيء مختلف، صحيح أنه توجد هناك عادات وطقوس كثيرة تشبه معظم الدول الإسلامية، مثل الإقبال على الصلاة في المساجد، وحضور حلقات الذكر ودروس التفسير وموائد الرحمن وتلك الأجواء الحميمية التي تجمع الناس وتؤلف بين قلوبهم لكن تبقى للشهر الفضيل في باكستان خصوصية تميزه. وبشكل رمضان فرصة للباكستانيين للتقرب إلى الله تعالى، بكل العبادات وأعمال الخير، بل والتقرب من بعضهم البعض، حيث تزيد المحبة والتواد بين الناس، فيتبادلون الأطباق والزيارات وتقام موائد الإفطار الجماعي.

وتبدو أجواء رمضان جلية في الشارع الباكستاني بالأزياء المحتشمة التي ترديها جميع النساء، بما في ذلك السافرات. ومن عادة السيدات الباكستانيات تغطية الرأس عند سماع الأذان حتى لو كانت المرأة غير متحجة في العادة.

وتمتنع النساء عن ارتداء الملابس التقليدية بالوانها الزاهية المزركشة حتى رؤية قمر شهر شوال، بينما يلبس الجميع الملابس الجديدة خلال الأيام الأحادية من العشر الأواخر.

إن أكثر المشروبات المنعشة شهرة هو مشروب «روح أفزا» أو «جامي شيرين»، وبعض الباكستانيين يخلطون هذا الشراب مع الحليب ليشكل عصيراً أكثر كثافة، ويضيف إليه معظم الناس لوزاً مبشوراً، بينما يفضل البعض الآخر ممزوجاً بفواكه مجففة لإضافة نكهات أخرى لذيدة وصحية، وللحصول على شراب طازج، تحضر تلك المشروبات من المواد المتوفرة يومياً، ويتم تحضير العصائر الطازجة في البيت من الفواكه الطازجة.

يعمل البنجابيون على تحضير شراب «شاتوو» قبل قدوم رمضان بفترة من الوقت، وهذا الشراب هو خليط من عدة مكونات هي الفواكه المجففة والسكر وعصير الليمون، ويمكن خلطه مع أي نوع من السوائل الأخرى مثل الماء أو الحليب، وهو منعش للغاية. أما الأطباق الأكثر

العيد مكافأة كبيرة

إن عيد الفطر هو مكافأة كبيرة من الله بعد شهر كامل من الصيام في رمضان، وأن هذه المناسبة تشكل فرحة بالنسبة للباكستانيين، ويحتفل بهذه المناسبة الدينية بكثير من البهجة وفق التقاليد والعادات، والباكستانيون مثل جميع المسلمين في العالم، يعملون على تحضير أجواء خاصة في عيد الفطر، بحيث يرتدون الملابس الجديدة التي يتم اختيارها بما يتناسب مع كل منطقة، بحيث تعرف البلد تنوعاً كبيراً في الزي التقليدي الذي يختلف باختلاف هذه المناطق، فالناس في القسم الشمالي الغربي من باكستان يرتدون «الشلوار قميز» مع «الشابال»، أما الناس في وسط باكستان فيرتدون «الكورتا» المطرزة، بينما يرتدي الناس في الجزء الجنوبي من باكستان «الشلوار قميز» الثقيل مع «الخوسا الأجرالك».

احتفالات خاصة لصيام الأطفال

الأطفال يحظون بعناية خاصة خلال الشهر الفضيل في باكستان، من حيث تشجيعهم على الصيام في سن صغيرة، وتوضح باكستانية أن ذاكرتها لا تزال تحتفظ بتلك الاحتفالية التي أقامتها عائلتها عند صومها الأول، وهو تقليد رائع لتحضير الطفل نفسياً في المستقبل على الصيام في رمضان. فالأطفال يتم تشجيعهم على الصيام من خلال ذكر الأجر والثواب والبركة لصيام شهر رمضان المبارك، وتشجيعهم من خلال تجهيز بعض الأكلات الخاصة المحببة لديهم، بحيث يتم تحضير أطباق خاصة للأطفال على الإفطار عندما يصومون، وتكون مائدة الإفطار معدة بشكل احتفالي لتكرمهم على ما بذلوه من جهد، وعلى التزامهم.

خاصة على المائدة الرمضانية، فما من فروق كبيرة بين مائدة رمضان بين الماضي والحاضر، عدا أن الناس كانوا معتادين على تحضير الطعام بشكل دائم في بيوتهم، أما اليوم فهناك الكثير من الأطعمة الجاهزة والمعدة مسبقاً متوفرة في الأسواق، وهي مفيدة من أجل تغيير المذاقات وكذلك توفيراً للوقت والجهد.

وتدب الحركة في الشوارع أمام محلات بيع الباكورة وغيرها من المأكولات الباكستانية التي يفضل الناس شراءها من السوق أكثر، أما بالنسبة للسحور فإنه ما زال يشكل وجبة الطعام الرئيسية، ومناسبة اجتماعية مفعمة بالوئام والإيمان، وتكاد بعض الأسر لا تجتمع إلا عليها طوال العام ويدعى لها الأصدقاء والأقارب. ويتبادل الجيران الإفطار حيث تشاهد الصحوون مع الأطفال قبيل الإفطار فيها حبات من التمر وتشكيلة الإفطار المعتادة ليعود الصحن في اليوم التالي إلى أهله محملاً بما لذ وطاب من إفطار الجيران. وما زال المسرحياتي يقوم بدوره التاريخي التطوعي، ومعه الطلبة التقليدية التي يعلن بالحق عليها عن قرب وقت السحور، بينما يتناوب سكان الحي في تقديم السحور له ويتقاضى أجرته من زكاة الفطر في آخر الشهر.

أهل القرى

أهل المناطق الريفية من باكستان، يفضلون الحلويات والمشروبات الطبيعية، وكذلك العديد من أنواع الأطعمة مقارنة بالخيارات الواسعة للأشخاص الذين يعيشون في المناطق المدنية ممن نتاح لهم الخيارات الواسعة من الأطعمة، ومنها «روح أفزا» و«جامي شامين» و«بودينغ رامين» وهي بعض مكونات المائدة الباكستانية خلال جميع أيام رمضان.

بحسب ما ذكر في القرآن الكريم ألف شهر فإنها مقدرة جداً وتحظى بأهمية بالغة عند الباكستانيين، ويعكف الباكستانيون فيها على الصلاة في البيوت أو المساجد تقريباً لله تعالى طوال الليل.

إن المرأة لا تخرج للمساجد خلال رمضان، وتحرص على أداء الصلوات في بيتها لأن شهر رمضان الكريم يعتبر فرصة لكسب المزيد من الأجر للمسلمين بالأفعال الصالحة، فلا يوجد فرق كبير بين طقوس المسلمين في جميع مناطق باكستان، فالناس تقوم بالشعائر نفسها في الوقت نفسه، لكن في العشر الأواخر يجب ميسورو الحال ارتداء الملابس الجديدة وتوزيع الهبات والعطايا على المحتاجين.

بين الأملس واليوم

إن رمضان يوحد كل باكستان سواء في الماضي أو الحاضر، بحيث تكاد تختفي الفروق بين الأملس واليوم



ضرورة تناول كميات مناسبة من الماء لتجنب الجفاف.. خبراء:

ممارسة النشاط البدني قبل وبعد الإفطار تخضع لعدة شروط

التمارين في مكان مكيف. وتقدم مؤسسة حمد الطبية مجموعة من النصائح والإرشادات لممارسة الرياضة في رمضان، وهي ممارسة النشاط البدني على الأقل 30 دقيقة يوميا في مكان مكيف. وتجنب ممارسة التمارين الرياضية العنيفة والشديدة في نهار رمضان وخاصة في الجو الحار، فالجو الحار يزيد من فقدان جسم الإنسان للسوائل مما قد يؤدي إلى إصابة الصائم بالجفاف. واختيار التوقيت المناسب لممارسة الرياضة في شهر رمضان بحيث يكون قبل الإفطار مباشرة أو بعد الإفطار بساعتين أو ثلاث، وتجنب ممارسة الرياضة بعد الإفطار مباشرة لأن جميع طاقة الجسم تكون في هذا الوقت موجهة نحو عملية الهضم. أما بالنسبة للمرضى تجب استشارة الطبيب المعالج قبل ممارسة أي نشاط بدني، والتقليل من ساعات الخمول والكسل مثل الجلوس أمام التلفزيون لفترات طويلة واستبداله بنشاطات عائلية مثل المشي والأعمال المنزلية، وإيقاف أي نشاط بدني على الفور إذا شعرت بالدوار أو الغثيان أو ضيق في التنفس أو ألم في الصدر وتناول كميات مناسبة من الماء خلال الوقت ما بين الإفطار والسحور لتجنب الإصابة بالجفاف أثناء فترة الصيام.



■ ممارسة الرياضة يجب أن تكون مقننة قبل وقت الإفطار مباشرة ولا تزيد على 60 دقيقة

أما بعد الإفطار فمن المستحسن ممارسة النشاط البدني بعد الإفطار بثلاث ساعات، حتى يكون الجسم قد أتم عملية الهضم وينصح بممارسة

مكيف، وبعد الإفطار يجب تناول كميات مناسبة من السوائل والماء لتعويض ما فقِدَ من الماء والأملاح المعدنية وأخذ قسط جيد من النوم.

التعليمات الواجبة لذلك، فممارسة الرياضة يجب أن تكون مقننة قبل وقت الإفطار مباشرة ولا تزيد على 60 دقيقة ويفضل أن يكون في مكان

يختلف شهر رمضان المبارك عن باقي شهور السنة في النظام الغذائي

وساعات النوم، حيث تعد فترة الثلاثين يوما مثالية لمن يسعى إلى إنقاص الوزن، من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية واتباع نظام غذائي صحي، وفي هذا الإطار قد يضع بعض الصائمين جدولا ذاتيا لأوقات ممارستهم للرياضة، فمنهم من يفضل ممارستها قبل الإفطار، وآخرون يفضلون ممارستها بعد الإفطار. وأظهرت الأبحاث أن الصيام لمدة 30 يوما متتالياً دون ممارسة أي شكل من التمارين أو النشاط البدني يسفر عن انخفاض في القوة واللياقة البدنية لذلك على المسلمين المحافظة على مستوى الأنشطة البدنية خلال شهر رمضان المبارك بطريقة مثلى وشاملة للحفاظ على الصحة.

ويأتي رمضان هذا العام في فصل الصيف وعند ممارسة النشاط البدني تجب مراعاة ارتفاع درجات الحرارة، وتوجد بعض الأسئلة تدور بذهن الصائمين يمكننا سردها كالتالي: متى يمكن للصائم ممارسة النشاط البدني؟ قبل الإفطار أم بعده؟ ويجب توخي الحذر من ممارسة الرياضة قبل الإفطار، واتباع

عادات غذائية صحية تساعد على إنقاص الوزن في رمضان

وينصح كذلك بتناول الخضروات الطازجة وتقديم السلطات بدون إضافة التتبيلات الغنية بالدهون والمايونيز ويمكن إضافة القليل من زيت الزيتون والخل كبديل وعدم إضافة الملح. وتقليل كمية النشويات بخلط الأرز المطهي على البخار بالخضروات أو البقوليات لإعطاء نكهة طيبة ولزيادة كمية الألياف الغذائية في الطبق، مما يؤدي إلى الإحساس بالشبع، هذا ويعتبر كوب واحد من الأرز المطهي أو المعكرونة المطبوخة كمية كافية للوجبة. وعدم التوقف عن ممارسة التمارين الرياضية مثل المشي السريع لمدة ثلاثين دقيقة يوميا أو السباحة أو ممارسة الرياضة في المراكز الرياضية المكيفة.

كما ينصح باستبدال الحلويات بالفواكه الطازجة مع عدم المبالغة فيها، فيكفي تناول حصتين من الفواكه في اليوم حيث تعتبر 3 تمرات بمعدل حصة غذائية واحدة، أي تقريبا 60 - 70 سرعة حرارية. واستخدام منتجات الحليب قليلة أو خالية الدسم في تحضير الأطعمة والحلويات الرمضانية مثل: المهلبية أو الكسترد أو الحلويات الأخرى، وتناول الروب أو اللبن الخالي من الدسم، وتناول المكسرات غير المحمصة وغير المملحة باعتدال، واستبدال العصائر المحلاة والشرب المركز بالعصائر الطازجة، مع الاكتفاء بكوب واحد يوميا، والإكثار من شرب السوائل وخاصة الماء بين وجبتي الإفطار والسحور.

هناك الكثير من العادات الغذائية الجيدة والصحية التي تساعد على إنقاص الوزن في شهر رمضان، ومن الأفضل أن تستمر هذه العادات بعد انتهائه.

ومن أهم هذه العادات بحسب مؤسسة حمد الطبية، الحد من استعمال الزيوت في إعداد الطعام مثال على ذلك: عدم إضافة السمن على الأطعمة كالكهريس، واستبدال شوربة الكريمة بشوربة الحبوب أو الخضار.

واستخدام الشوي أو السلق في إعداد الوجبات بدلاً من القلي، على سبيل المثال شوي السمبوسة بدلاً من قليها، وتناول اللحم والدجاج الخالي من الشحوم أو المشوي بدون الجلد والإكثار من السمك المشوي.

نصيحة اليوم

تجنب الإفراط

في تناول الملح

هل تعتاد على وضع الكثير من الملح في طعامك؟ إذا كان الأمر كذلك، عليك التوقف فوراً خاصة خلال شهر رمضان، فتناول الكثير من الملح يؤثر بشكل سلبي على الصحة.

لا شك أن الملح يضيفي على الطعام مذاقاً ونكهة، كما يساعد الجهاز الهضمي على امتصاص العناصر الغذائية، ومع ذلك ينبغي أن يتم استخدامه باعتدال، فنحن نحتاج كمية من الملح يومياً، لكن الإفراط في تناوله قد يؤدي إلى آثار جانبية ضارة. وفيما يلي بعض منها: ضغط الدم المرتفع، إذ إن الإفراط في إدراج الملح في نظامك الغذائي، قد يزيد من مخاطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم والتوتر. فإذا كنت تعاني من ارتفاع مستوى ضغط الدم، عليك بالحد من تناول الملح، إذ إن ذلك يعمل على تقليل فرص إصابتك بأمراض القلب.

وكذلك أمراض القلب: فقد يؤدي الإفراط في تناول الملح إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لذلك، على المرء أن يقلل من تناوله للملح إذا كان يرغب في التمتع بقلب صحي. والجفاف: فإذا كنت ممن يشعرون بالجفاف في الكثير من الأحيان، فهذا يعني أنك تتناول كمية كبيرة من الملح، إذ إن نسب الملح العالية في نظامك الغذائي قد تؤدي إلى إصابتك بالجفاف. وبالتالي، عليك تقليل كمية الملح التي تستهلكها وتناول الكثير من الماء يومياً لتجنب الجفاف.

وأخيراً احتباس الماء: فإن تناول الكثير من الملح يزيد من مخاطر إصابتك باحتباس الماء في الجسم، والذي يُعرف أيضاً باحتباس السوائل، والذي يحدث نتيجة وجود سوائل زائدة في الجسم. وتتضمن أعراض احتباس الماء؛ تورم اليدين، الكاحلين، القدمين، والشعور بالتصلب والألم. ومع ذلك، يمكنك التخلص من هذه المشكلة من خلال الحد من تناول الملح وشرب كميات كبيرة من الماء.

بالعافية

نصف كوب أرز أبيض مطبوخ : 131 سرعة حرارية

رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقتها

26 دقيقة

17 دقيقة

17 دقيقة

«القطرية» تحتل المرتبة الأولى لخطوط الطيران في العالم.. «إير هيلب»:

حمد الدولي «أفضل مطار في تجربة السفر» للعام الثاني على التوالي

جديداً على تجربة السفر عبر المطار من خلال خيارات التسوق وتناول الطعام والمشروبات التي توفرها.

يضم مبنى المسافرين أيضاً 12 صالة انتظار وفندقاً واحداً ومركزاً رائداً في اللياقة البدنية واستعادة الحيوية وهو «فيتاليتي سنتر»، بما يضمن تلبية الاحتياجات المتنوعة للمسافر العصري. وتمنح هذه المرافق والخيارات المسافرين عبر المطار تجربة سفر عالمية تتميز بسلاستها وخلوها من المتاعب. وتعتبر شركة «إير هيلب» شركة عالمية رائدة في الدفاع عن حقوق المسافرين حول العالم حيث تساعدهم في المطالبة بالتعويضات التي يستحقونها في حال تعطلت رحلاتهم أو تأخرت، وقد تمكنت الشركة التي تعمل في أكثر من 30 دولة، من مساعدة أكثر من 10 ملايين مسافر خلال السنوات الستة الماضية.

وكان مطار حمد الدولي حصل مؤخراً على المركز الثاني ضمن أفضل مطارات العالم في دقة الأداء والالتزام بالمواعيد، وفقاً لتقرير شركة «أو أيه جي» OAG لاستشارات الطيران.

وحافظ المطار على لقب أفضل مطار في الشرق الأوسط للعام الخامس على التوالي، واحتل المرتبة الرابعة كأفضل مطار في العالم بحسب جوائز سكاى تراكس العالمية للمطارات 2019. ويحتفل المطار الذي يشهد نمواً متسارعاً بمرور خمس سنوات على بدء تشغيله، وذلك في شهر مايو 2019.



■ مطار حمد الدولي

سفر رائعة».

ويحتضن مطار حمد الدولي السوق الحرة القطرية، وهي شريك التسوق الحائز على الجوائز المرموقة والتي تضم أكثر من 90 متجرأ و30 مقهى ومطعماً تغطي مساحة تزيد على 40 ألف متر مربع، وتضفي السوق بُعداً

بلغ رضا الركاب عن جودة الخدمات التي يقدمها المطار (8,5 من 10)، ونالت تجربة الطعام والتسوق (8,5 من 10) واعتبروها من أفضل ما تقدمه المطارات حول العالم، ولذلك يسعدني بالنيابة عن إير هيلب، أن أشيد بمطار حمد الدولي وبمنحه مسافريه دائماً تجربة

الدولي، قمنا بتصنيف جميع المطارات استناداً إلى دقة الأداء (60% من إجمالي النقاط)، وجودة الخدمات (20%)، وخيارات الطعام والتسوق (20%)، وجاء مطار حمد الدولي أيضاً ضمن أفضل المطارات في العالم من حيث دقة الأداء بحصوله على (8,3 من 10)، فيما

إقبال جماهيري على «غبة السيارة» في «كتارا»

تشهد المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا» فعاليات رمضانية متعددة مصحوبة بالعديد من النشاطات الثقافية والدينية والترفيهية والرياضية إلى جانب الفقرات الترفيهية التي تجتذب كل أفراد وفئات المجتمع. وتشهد الساحة الخلفية لمطعم البيسانة إقبالاً جماهيرياً من الزوار على غبة كتارا (غبة في السيارة)، حيث تشارك مجموعة كبيرة من المطاعم والمقاهي بأصناف متنوعة من الأطعمة والمشروبات، فيما توفر خيمة رمضان كل ما يحتاجه الجمهور لشهر رمضان الكريم من أجود أنواع المنتجات بالجهة الجنوبية لكتارا.

وينتظر رواد كتارا بشغف يومياً قبل موعد أذان المغرب مدفع رمضان بالواجهة الجنوبية، ليطلق قذيفته إيداناً بانتهاء فترة الصوم، وسط أجواء مفعمة بالفرح والسرور تغمر الصغار والكبار.

على صعيد آخر، تنطلق بطولة كتارا الرمضانية المفتوحة للشطرنج والتي تنظمها «كتارا» بالتعاون مع الاتحاد القطري للشطرنج، غداً، وتستمر حتى 21 مايو 2019 في قاعة المبنى 15 في الحي الثقافي كتارا.

وقال حسين عزيز، مدير البطولة، إن بطولة هذا العام تتميز بطابعها الدولي حيث ستخضع للوائح وشروط الاتحاد الدولي للشطرنج، وهو ما يعد فرصة ذهبية للهواة في هذه الرياضة الذهنية للحصول على تصنيف دولي.

وأشار إلى أنَّ بطولة هذا العام ستكون مفتوحة لجميع الجنسيات والأعمار، كما ستقام على النظام السويسري ضمن ما يعرف بالشطرنج الكلاسيكي، حيث ستمتد المنافسات على 7 جولات ويستغرق الدور الواحد أكثر من ساعة، بينما كانت بطولة العام الماضي محلية على 3 أيام وكان الدور ضمن ما يعرف بالشطرنج السريع والخاطف.

وعن الجوائز أوضح مدير البطولة أنَّ قيمة الجوائز الإجمالية تقدر هذا العام بنحو 28 ألف ريال لأول 10 فائزين في الترتيب العام، فيما سيتحصل صاحب المركز الأول على 6 آلاف ريال إلى جانب جوائز الفئات التقديرية.



انطلاق عروض «البنانا» الرمضانية 16 مايو

خدمات التنقل بالركب الفاخر من وإلى الجزيرة لشخصين، مع إمكانية تسجيل الوصول المبكر والخروج المتأخر (رهن بالتوافر). كما يدعو المنتجع ضيوفه للاستمتاع بتجربة سحور لا تنسى في مقهى «زيست» من خلال قائمة طعام أعدت خصيصاً لهذه المناسبة والتي تتضمن تشكيلة متنوعة من الأطباق الشرقية الفاخرة والتي تم إعدادها على أيدي أمهر الطهاة.

وللتخلص من أعباء وهموم الحياة والاستمتاع بعالم من الاسترخاء، يقدم منتجع جزيرة البنانا - الدوحة خصماً بقيمة 50% على خدمات وعلاجات السبا ومركز «بالانس» للياقة البدنية، المستوحاة من حس الأناقة والرفاهية العصرية المتطورة اللذين اشتهر بهما المنتجع، حيث سيستمتع الضيوف بمختلف أنواع العلاجات مثل المساج وعلاجات الوجه والحمام التقليدي.

قام منتجع جزيرة البنانا بطرح عروض الإقامة الفاخرة بأسعار استثنائية على الغرف، من 16 مايو وحتى نهاية الشهر الفضيل، والتي توفر مميزات خاصة للاستمتاع بالأجواء الساحرة من خلال تناول وجبة السحور في الأماكن المخصصة، وخصم 35% على بوفيه الإفطار اليومي في مطعم أزرق، كما سيستمتع النزلاء بلعبة مجانية في صالة البولينغ المميزة مع توفير

الإيطالي، والهندي، بالإضافة إلى السوشي، والشاورما، والصاج العربي. وبالطبع لا تحلو المشاركة إلا بتشكيلة من المشروبات الرمضانية والعصائر والميلك شيك المعد سلفاً والموجود على العربة الكبيرة ذات التصميم التقليدي، ومختلف أنواع القهوة والشاي وفي مقدمتها الشاي المغربي، بالإضافة إلى خيارات متعددة من الفواكه الطازجة.

ولتعزيز التجربة الرمضانية

يقدم منتجع جزيرة البنانا - الدوحة مجموعة من العروض التنافسية بمناسبة شهر رمضان الكريم، والتي يسعى من خلالها إلى توفير أجواء مميزة تعكس روح الضيافة القطرية، وإتاحة الفرصة أمام كافة أفراد العائلة والأصدقاء للقاء خلال الشهر الفضيل للاستمتاع بالأجواء الفريدة ولقضاء تجربة مميزة في أحد أهم وأرقى المنتجعات في الدولة.

سيستمتع الضيوف خلال شهر رمضان الكريم بدءاً من 16 مايو وحتى نهاية الشهر الفضيل بالأجواء الحصرية لديكورات السوق القديم خلال مائدة الإفطار في مطعم أزرق، والتي ترافقها أنغام الفرقة الموسيقية المفعمة بالحياة، حيث تتوفر تشكيلة متنوعة من المأكولات العربية وخصوصاً من المطبخ المغربي الشهير، ومجموعة من الأطباق الأسبوعية، ومحطات الطهي المختلفة والتي ستقدم خيارات من المطبخ





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
دائدي زبادي كامل الدسم	KG 2	9.25
بلدنا زبادي كامل الدسم	KG 2	11.75
غدير زبادي كامل الدسم	KG 2	9.75
غدير زبادي	1KG	5
بلدنا زبادي	1KG	6
بلدنا زبادي بقر قليل الدسم	1KG	6
دائدي زبادي قليل الدسم	1KG	4.75
دائدي زبادي كامل الدسم	1KG	4.75
غدير زبادي	170G	1
بلدنا زبادي بقر قليل الدسم	6X170G	5.5



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 وقوائم	20
عجل محلي	33
دجاج مجمد مستورد	13



الأسماك

كنعد متوسط	19
سمان	9.75
هامور صغير	25
شعري	6
باس تركي	24
صافي	16
قاروص	27
سلمون	35
ربيب	13
زبيدي	12

لم يكن الجامع الأموي مجرد مكان تُقام فيه الصلوات الخمس، بل مركز من مراكز الحياة في دمشق - أقدم مدينة في التاريخ - وتعدت وظيفته إلى تجييش الجيوش منه للفتح أو لصد الغزاة، وكان ملجأً للمجاهدين والعلماء ظهرت فيه ثلة من العلماء والقادة، وحفل عبر العصور بأنواع كثيرة من النشاطات الاجتماعية والتجارية بل والسياسية أيضاً ومن داخله كانت تُدار دفة الحكم في دمشق أيام العهد الأموي، إلى جانب كونه معلمة تنطق بالإبداع والجمال والفن والإشراق والسحر .

بيوت
الله في
الأرض



تعرض المسجد للحريق خمس مرات في تاريخه

الجامع الأموي بدمشق آيات الإبداع والجمال والسحر



■ الجامع الأموي

بُني الجامع الأموي في دمشق على بقايا هيكل



قديم يرجع تاريخه إلى أيام الرومان هو معبد «حدد» الآرامي (وحدد هو إله العاصفة السوري أو إله الصاعقة والبرق) الذي كان يُعبد في دمشق منذ ثلاثة آلاف سنة، ومن المرجح أن المعبد أصبح يحمل اسم معبد (جوبيتر) الدمشقي عقب سيطرة الرومان على دمشق، إلا أنه لا يمكن تأكيد أن المعبد أصابه تبدل في بنائه الأساسي عقب هذا التحول وما زالت آثار المعبد الذي كان من أضخم المعابد الرومانية واضحة حتى يومنا هذا، ويتفق المؤرخون على أن المعبد تحول إلى كنيسة في عهد الإمبراطور (تيودوروس الأول) - 379 - 395 م.

وتحول مكان الجامع قبل الإسلام إلى كنيسة وهي كنيسة «مار يوحنا» وعند الفتح الإسلامي لدمشق أخذ النصارى الأمان من أبي عبيدة رضي الله عنه وهو على باب الجابية، فاختلفوا ثم اتفقوا على أن يجعل نصف البلد صلحاً ونصفه الآخر عنوة، فأخذ المسلمون نصف هذه الكنيسة الشرقي فجعله أبو عبيدة رضي الله عنه مسجداً، وهكذا يمكن القول إن الجامع الأموي هو أول مسجد في الشام، فيه أقيم أول محراب ما زال يحمل اسم الصحابة إلى اليوم. وقد حول المسلمون فيما بعد الجزء الشرقي إلى مسجد، فكان المسلمون والنصارى يدخلون من باب واحد - هو باب المعبد الأصلي إلى جهة القبلة - فينصرف المسلمون إلى جهة الشرق والنصارى إلى جهة الغرب.

أربع خصال

يرجع الفضل في بناء الجامع إلى الخليفة الوليد بن عبد الملك الذي أراد أن يضاهي فيه تلك الكنائس الرائعة التي أقامها نصارى الشام، وقد أشار إلى ذلك بقوله: «أبتكم يا أهل دمشق تفخرون على الناس بأربع خصال تفخرون بمائكم وهوائكم وفاكهتكم وحمائمكم فاحببت أن يكون مسجديكم الخامسة». وأول عمل قام به الخليفة عبد الملك هو إلحاق النصف الآخر بالمسجد من أجل توسعته لكي يتسع البناء للعدد المتزايد من المصلين المسلمين المقيمين في دمشق، وقد عرض عليهم المال فلم يستجيبوا له وأصروا على إبانهم وعند ذلك أقام عليهم الحجة أن هذه الكنيسة من حق المسلمين وأنهم قد تفضلوا عليهم بها منذ أن دخلوا دمشق، ولكنهم رفضوا التنازل عنها عندما احتاج المسلمون إليها، ثم أمر الخليفة الوليد بن عبد الملك بتشديد الجامع الأموي عام 98 هـ / 716 م، واستمر بناؤه حتى عهد أخيه سليمان وقد استدعى الوليد لبنائه العمال من كل مكان، فجمع لبنائه كبار المهندسين من فارس والهند والمغرب والروم، و«باكتمال تشييد الجامع الأموي بدمشق، فإن مرحلة جديدة من التطور المعماري في العهد الأموي قد أنجزت، وظهر هذا الصرح الديني بصيغته الفنية المتكاملة كأنه مأثرة معمارية حقاً أبانت للعالم بأسره نضج القيم التكوينية الجديدة واكتمال المفاهيم التصميمية، تلك المفاهيم التي لا يتعدى عمرها عمر ظهور الإسلام نفسه، أي قبل أقل من ثمانية عقود لا غير» كما يقول الباحث المعماري د. خالد السلطاني.

مآذن المسجد الأموي

وتمت في الجامع الأموي أول محاولة لإقامة المآذن في الشام، وقد كان في ركني المعبد القديم الذي بني عليه المسجد، في الجانبين الجنوبيين الغربي والشرق، برجان مربعان أعاد الوليد بن عبد الملك بناءهما ورفعهما، ليكون من فوقهما الأذان بل يذكر بعضهم أنه أعاد بناء الأبراج الأربعة في أركان وزوايا المسجد. إلا أنه لم يبق منهما إلى الآن إلا ما يسمى المئذنة الغربية على البرج الغربي الجنوبي، وقد بناها قايتباي، وهي الأجل والأرشق. وثمة إضافة إلى تلك المئذنة الغربية مئذنتان أخريان، أولاهما: مئذنة عيسى، وتقع في الركن الجنوبي الشرقي، وترجع إلى القرن الرابع عشر الميلادي. والثانية: مئذنة العروس، وتقع في منتصف الحائط الشمالي المواجه لرواق بيت الصلاة.

حرائق عديدة

وقد تعرض المسجد للحريق خمس مرات في تاريخه، أولها: عام 461هـ، في النصف من شعبان، من حرب وقعت هناك ضربت فيها دار مجاورة للجامع فامتدت إليه السنة النيران، فالتهمت وقضت على محاسنه وآثاره، فأعيد ثانية وجمل وزين. ثم في عام 740هـ وقع حريق عظيم في دمشق احترقت فيه المنارة الشرقية من الجامع، وأعيد بناؤها وترميمها. وفي عام 803 هـ احترقت دمشق كلها أيام فتنة تيمور لنك، واحترق المسجد الأموي معها، ثم عمر بعد ذلك، وفي عام 884هـ ذكر ابن طولون أن المسجد احترق واحترق ما حوله من الأسواق الشامية الشهيرة. وآخر تلك الحوادث المؤسفة الحريق الذي وقع عام 1311هـ أيام السلطان عبد الحميد الثاني، الذي أعاد بناءه أيضاً. والبناء الحالي بشكله وأعمدته وأبوابه يعود إلى عهد هذا السلطان. على أن جميع الترميمات التي توالى على هذا الجامع حافظت على مخططة المعماري الأول، وعلى هندسته الأموية دون تعديل.

تصافح عينا الزائر قبة أنيقة بشكل محرز قائمة بين أعمدة الرواق الأوسط من الجامع شرقي المحراب. تضم تحتها قبر النبي يحيى عليه السلام أو يوحنا المعمدان كما يعرفه المسيحيون الذي بشر بالسيد المسيح وعمّده بمياه الأردن المقدسة، ويُعتبر هذا المقام موضع تقديس المسيحيين والمسلمين معاً، وقد أمر الوليد بن عبد الملك ببنائه وسط حرم الجامع، عندما عُثر على رأسه داخل (سقط) ضمن صندوق، وتعرض المقام إلى حريق عام 1893 م الذي أصاب الجامع الأموي فأعيد بناؤه. وأورد ابن عساكر نبأ العثور على قبر النبي يحيى عليه السلام في المكان أثناء تشييد الجامع، وقد أمر الخليفة الوليد بن عبد الملك بأن يحافظ على القبر في مكانه ويُجعل فوقه عمود يختلف عن الأعمدة الأخرى ليدل عليه.

وتحول الجامع الأموي الذي انطلقت بالقرب منه أول مظاهرة سلمية ضد نظام الأسد قبل أربع سنوات إلى مكان يجتمع فيه غلاة الشيعة، ويمارسون فيه طقوسهم في اللطم والتطبير والأناشيد الطائفية والتحريضية وإقامة «حسينية» في قلب المسجد الذي لطالما شكل رمزاً دينياً هاماً للمسلمين السنة في سوريا.

ومزودة بالنوافذ، وتسمى قبة النسر وأعطيت هذا الاسم لارتفاعها الذي يشبه ارتفاع عش النسر ويقال أنها كانت بيت مال المسلمين في دمشق، ومما يلفت نظر الزائر وأجته الجامع الداخلية الشاهقة الارتفاع المزينة بالزخرفات الفسيفسائية، على هيئة مناظر طبيعية وتمتد هذه الزخرفات على شكل نهر يشبه في تفاصيله نهر بردى الذي يخترق مدينة دمشق، ويظهر في أعلى الجانب الأيسر قصور وعمائر ومنازل وميادين وقناطر وأشجار بألوان مختلفة. ويدل وصف الرحالة والمؤرخين القدامى لفسيفساء المسجد الأموي على روعة تلك اللوحات ودقتها وأماكن مواقعها. فيذكر المهلبي بأن «حنايا المسجد وحيطانه كلها إلى حد سقفه كانت منقوشة أبدع نقش بالفسيفساء الملون، الدهون أو المذهب يخطف الطرف، وكذلك حيطانه كلها في صحنه وسائر أروقته منقوشة مذهبة بالفسيفساء»، وقد كتب في حائطه القبلي سور من القرآن بالفسيفساء المذهب في تضاعيف النقش.

قبر النبي يحيى

عند الدخول إلى داخل حرم الجامع





الطعام والشراب في القرآن الكريم

7- زيت الزيتون:

قال الله تعالى «اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي رُجَاةٍ الرَّجَاةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (النور، 35) ورد لفظ (الزيتون ، زيتونة ، زيتونا) في القرآن الكريم (6) مرات، في سور (الأنعام /99 و 141 والنحل/11 والنور /35 وعيس /29 والتين /1) ومرة سابعة ضمنيا في سورة المؤمنون في قوله تعالى: «وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْأَكْلِينَ» (المؤمنون، 20).

مميزات زيت الزيتون كما وردت في الآية:

1- اختاره الله تعالى ليكون وقودا لمصباح، حيث يضرب المثل بنوره ليقرّب إلى الأمان حقيقة نور الله سبحانه، وفي ذلك لفت للانتباه إلى مميزات الطاقة الموجودة فيه.

2- هذه الشجرة تنبت في المنطقة المتوسطة من الأرض، التي تسمى بحوض البحر الأبيض المتوسط، فلا تصلح زراعتها في غيرها من الأماكن.

3- زيت الشجرة يكاد يضيء من الصفاء والإنارة، بحيث يكاد يضيء بنفسه من غير مساس نار أصلاً، وربما لم يحظ أن وُصف طعام أو شراب في القرآن الكريم كما وُصف زيت الزيتون.

4- شجرة الزيتون مباركة، وقيل إنما وصفت بالبركة لأنها تنبت في الأرض التي بارك الله تعالى فيها للعالمين، وقيل: بارك فيها سبعين نبياً منهم إبراهيم عليه السلام وزيادة في لفت الانتباه لها أقسم الله تعالى بها في قوله «وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ» (التين، 1).

وقد أخرج الترمذي وغيره عن أبي أسيد قول النبي صلى الله عليه وسلم: (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة).

وقد أخرج البيهقي عن عائشة رضي الله تعالى عنها أنها ذكّرت عندهما الزيت فقالت: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْمُرُ أَنْ يُؤْكَلَ وَيُدْمَنَ وَيُتَسَعَّطَ بِهِ وَيَقُولُ: (إِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ).



تبلغ نسبة مشاركة المرأة في القوى العاملة في داخل الدول الإسلامية نحو 45%، مقارنة بنسبة مشاركة المرأة في الدول المتقدمة، حيث تبلغ نسبتها 56%. ويقدر متوسط مشاركة المرأة على المستوى العالمي بنحو 60%. إلى ذلك، يتم العمل على زيادة نسبة مشاركة المرأة المسلمة في القوى العاملة إلى نحو 60% بحلول 2025.

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

اللهم اعني فيه على صيامه وقيامه، وجنّبني فيه من هفواته واثامه، وارزقني فيه ذكرك بدوامه، بتوفيقك يا هادي المضلين.

دعاء



نصائح لخسارة الوزن في رمضان

بضرورة تحضير الأطعمة بطريقة صحية، والابتعاد عن المقلبات، وذات النسب المرتفعة من الملح والبهارات لأنها تعيق خسارة الوزن.

3- الابتعاد عن المشروبات الغازية: الابتعاد عن شرب العصائر الصناعية والمشروبات الغازية في وجبة الإفطار والسكر مهم أيضاً، لأنها تحتوي على نسب مرتفعة من السكر والدهون، وتزيد من خطر الإصابة بالسمنة والسكري، واستبدالها باللبّوء إلى شرب العصائر الطازجة دون إضافة سكر.

4- الرياضة: باعتبارها أمراً محورياً في إنقاص الوزن، شددت المنظمة على ضرورة ممارسة التمارين الرياضية. وأشارت إلى أن أفضل وقت للتدريبات عقب الإفطار بساعتين، لإعطاء فرصة للمعدة للهضم. كما نصحت بالابتعاد عن ممارسة الرياضة خلال ساعات النهار وخاصة فصل الصيف، لأنها تعرض الصائم للعطش الشديد والجفاف، وهذا ينجّم عنه مشاكل صحية نتيجة نقص السوائل بالجسم.

نصائح تقدمها منظمة الصحة العالمية لمن يملكهم هاجس زيادة الوزن في شهر رمضان الكريم، بسبب تناول أصناف متنوعة من الأطعمة والمشروبات التي تضم سعرات حرارية مرتفعة. قالت المنظمة في أحدث تقاريرها، إن هذه النصائح لا تمكّن من تجنّب زيادة الوزن وحسب، بل تؤمّن أيضاً خسارة الوزن الزائد.

وفيما يلي، نستعرض النصائح الثماني:

1- ثلاث وجبات: تقسيم الإفطار إلى ثلاث وجبات، تبدأ بالخفيفة عند أذان المغرب، وهي مكونة من كوب واحد من المياه وثلاث حبات تمر وطبق من الحساء.

ثم تتبعها وجبة ثانية رئيسية بعد الإفطار بنصف ساعة، تضم عناصر غذائية متنوعة مثل الكربوهيدرات والخضروات والبروتينات، ثم وجبة ثالثة بعد العشاء تحتوي على الفواكه.

3- متوازن.. متنوع.. صحي: نصحت المنظمة الصائم بالاعتماد على غذاء متوازن ومتنوع، ويحتوي على كميات كبيرة من الخضروات الغنية بالألياف، فهي تساعد على الشعور بالشبع والامتلاء. كما نصحت

التكلفة

130

ريالا قطريا

سمك الخشخاش

المكونات :

سمك الهامور 1600 جم	د سبغ بهارات 50 جم	د كزبرة 20 جم
د بقودونس 100 جم	د كمون ناعم 40 جم	د بصل 300 جم
د ملح حسب الرغبة	د جزر 200 جم	د حبتان فليفلة خضرة حارة مشوية
د طماطم 300 جم	د نعناع 20 جم	د زيت زيتون 200 جم - ثوم 60 جم

تحضير خليط السمك:

ضعي السمك، البصل، الجزر ، الثوم، الكزبرة والبقدونس في الخلاط حتى يصبح الخليط متماسكا ومتجانسا، أضيفي البهارات وقومي بمزجها في اليد ثم ضعيها في البراد لمدة من 15 دقيقة إلى 20 دقيقة.

طريقة تحضير صوص السمك

قطعي البصل والفليفلة الخضراء والثوم ثم حضري عصير الليمون الحامض الطازج مع الكزبرة والبابريكا والكمون مع

الطماطم الطازجة. حضري القدر وضعي قليلا من الزيت حتى يسخن ثم ضيفي البهارات وقومي بطهي البصل بطريقة جيدة ثم ضيفي الطماطم الطازجة والفليفلة الخضراء مع الكزبرة وفي الآخر ضعي عصير الليمون الحامض.

المرحلة النهائية لتحضير السمك

اشوي السمك بطريقة جيدة حتى تستطيعي فحصه بشوكة

صحة وعافية



الشيف رائد سلمى
أوريكس روتانا