

البساطة وعدم البذخ يحافظان على جوهر الاحتفال

«القرنقعوه» تنعتن محلات الحلويات

الفوائد الغذائية لمكسرات رمضان

الفاول السوداء يحاظف على الجلد والشعر ويمنع تقلصات العضلات	اللوز يعمل على إنقااص الوزن وله دور في خفاض ضغط الدم
الفستق خالي من الكوليسترول ويحمي من أمراض القلب	البندق يمنع الشيوخوخة المبكرة ويسهم في تصنيغ خلايا دم سليمة
عين الجمل يساهم في خفاض ضغط الدم وفعال لإنقااص الوزن	الكاجو يفيد في بناء الجسم والعظام ويحاظف على صة البشرة

المصدر: لوسيل By: Mohamed Elzawam

www.lusailnews.qa

شهدت الأسواق المحلية إقبالا متزايدا على شراء تشكيلة المكسرات والحلويات والجوز واللوز والفاول السوداء والبازلاء

وذلك في إطار استعداد العديد من الأسر ليلة القرنقعوه. حيث استعدت كافة المحلات التجارية من الأسبوع الأول من رمضان والأسواق المختلفة للاحتفال بليلة القرنقعوه، والتي تصادف ليلة النصف من شهر رمضان المبارك، كما تستعد مختلف الوزارات والهيئات الحكومية والخاصة والمراكز الشبابية والشركات بشكل عام، أيضا لمشاركة الأطفال في الاحتفال بهذه الليلة التراثية، حيث يقوم الأطفال خلالها بارتداء اللباس الشعبي الخاص بالمشاركة في ليلة القرنقعوه، ويخرجون مرديدين الأناشيد والأغاني أثناء التجول في الأحياء والأسواق، ليقوم الناس والجيران بفتح الأبواب لهم، ووضع الحلوى والمكسرات في الأكياس التي يلقونها حول أعناقهم وتتدلى على أكتافهم. كما قامت بعض العائلات بشراء كميات من الحلوى والمكسرات والشوكولاته، وبمناسبة قرب الاحتفال بليلة القرنقعوه، طالب عدد من المواطنين بضرورة تشديد الرقابة على أسعار منتجات الحلوى التي توزع خلال هذه الليلة.

التفاصيل 9-8

المسجد الكبير.. رمز قومي

لشعب إقليم آتشيه إندونيسيا

يقع المسجد الكبير في وسط مدينة باندا آتشيه بإقليم آتشيه في إندونيسيا، وهو من أشهر مساجد إندونيسيا ومن أكبر المساجد الكائنة في آتشيه ويعتبر رمزا قوميا وشعبيا لشعب إقليم آتشيه وأهميته الدينية والثقافية وقام بتصميمه مهندس معماري من إيطاليا وبدأ تشييده عام 1879 واكتملت أعمال البناء عام 1881 ويمتاز المسجد بحوائطه ناصعة البياض البراقة وقبابه السوداء الشامخة والمسجد العتيق يبلغ 130 عاما والذي أدى إلى إعطاء المسجد المهيب شهرة فوق شهرته هو أنه أصبح آية من آيات الله على الأرض، حيث وقف المسجد شامخا بعد أن دمر تسونامي (الكارثة البيئية الشهيرة) التي أملت بإندونيسيا عام 2004 ودمرت المدينة بأكملها حيث دمر التسونامي الأخضر واليابس في البلاد.

أطاح تسونامي بكل ما كان في طريقه ولم يمس المسجد أي سوء وقد أثار هذه المعجزة اهتمام وتسابق وكالات الأنباء العالمية للحضور إلى الموقع وتغطية الظاهرة العجيبة وقد اتخذ المواطنون ملاذا للاختباء والنجاة بأرواحهم من الهلاك. تم تجديد المسجد وتوسيعه من خلال بناء أجنحة إضافية، بعد سنوات عدة ويتميز المسجد بهندسة تجمع بين الهندسة الهولندية والعمارة المغولية الإسلامية الهندية. هذا المسجد العظيم هو - بحق - لوحة معمارية رائعة.

التفاصيل 15



عينك على



10

200 ألف يؤدون صلاة الجمعة الثانية من رمضان في «الأقصى»

إشادة كبيرة من الإعلام والصحف الأجنبية بإستاد الجنوب الموندبالي

04



12

اتباع مرض السكري للنصائح يمكنهم من الصيام بدون مشاكل صحية



خلال فعاليات منتدى «وأمنهم من خوف».. علماء:

المحتوى الرقمي الإسلامي لا يعكس مسار حضارة أمة المليار وخمسمائة مليون مسلم

أكد علماء أنه على الرغم من ثراء المؤثرات الدينية والثقافية الإسلامية، وإسهام المسلمين في الحضارة الإنسانية، وموقع العالم الإسلامي وتنوع ثرواته الطبيعية ومقدراته الاقتصادية وقوته البشرية، فإن المحتوى الرقمي الإسلامي لا يعكس بأمانة مسار خمسة عشر قرنا من حضارة أمة المليار وخمسمائة مليون مسلم، تتألف من شعوب متنوعة والسنة مختلفة.

وقال فضيلة الشيخ مال الله الجابر مقدم البرنامج خلال الجلسة السابعة والختامية لمنتدى «وأمنهم من خوف» الذي عقد بمقر وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية أمس الأول، إن جانباً ليس يسير من هذا المحتوى الرقمي الإسلامي صنع من طرف غير المسلمين لغايات وأهداف منها المعروف والمضمر، وهو ما جعل كثيراً من الشبهات حول الإسلام ديناً وحضارة تنتشر في العالم الرقمي وتنتج مفاهيم الإسلام منها براء.

وطالب ببذل المزيد من الجهد لتجويد المحتوى الرقمي وتطويره، ووضع سياسات لتصحيح ما يخسب عليه مما ليس منه.

التفاصيل 7-6

مضانيات
لوسيل
مصطفى شاهين

بمشاركة 234 مهتدياً يتنافسون على 3 مستويات للحفظ

منافسة كبيرة في اليوم الأول من مسابقة التثيخ جاسم القرآنية

يأتي في إطار الاهتمام بالمهتدين الجدد وإشراكهم في مسابقات القرآن الكريم بغية تعزيز الأخوة والتعاقد بينهم وزيادة الانتماء للإسلام والإيمان في قلوبهم، بالإضافة إلى تعليمهم كتاب الله وربطهم بأدابه وأحكامه، والعمل على رعايتهم وترسيخ مفهوم الإسلام الصحيح في صدورهم.

وأضافت اللجنة المنظمة أن فرع المهتدين يشهد إقبالاً على المشاركة من الجنسيات المختلفة غير الناطقين بالعربية، وتتضمن اختبارات المسابقة جزء عم على ثلاثة مستويات لحفظ قصار السور من القرآن الكريم، وتراعي المسابقة اختلاف الألسنة والنطق. ويحصل جميع المشاركين في المسابقة على جوائز مالية تتفاوت قيمتها بحسب الحفظ والأداء والتجويد.

تجدر الإشارة إلى أن فرع المهتدين ينظم للسنة السابعة على التوالي بالتعاون مع مركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي، حيث يعمل المركز على توفير كافة الطاقات لخدمة المهتدين الجدد ورعايتهم وترسيخ مفهوم الإسلام الصحيح بوسطية واعتدال.



■ من مسابقة العام الماضي... أرشيفية

الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم بأن تخصيص فرع للمهتدين (ذكورا وإنثا) بالمسابقة

اللغة العربية، مع مراعاة الالتزام بالأحكام الأساسية للتجويد. وأوضحت اللجنة المنظمة لمسابقة

وتركز لجان التحكيم بشكل رئيسي على مسألة الحفظ تيسيرا وتسهيلا على المتسابقين الذين لا يتقنون

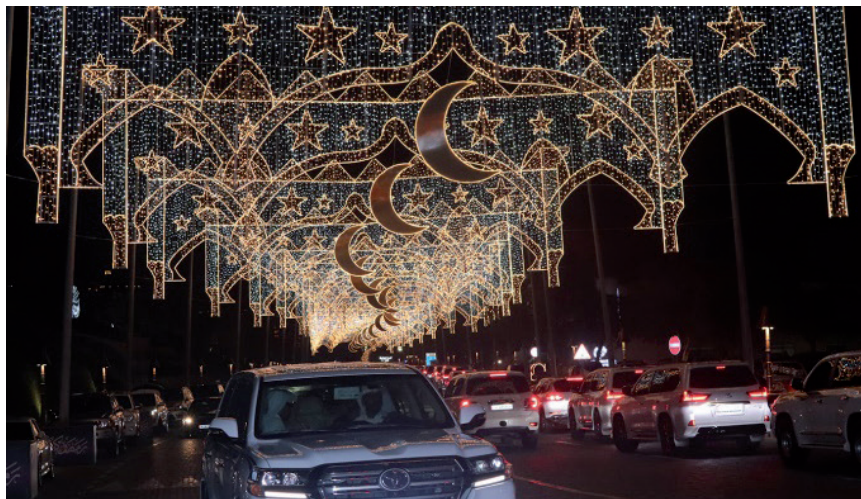
أقيمت عصر أمس الجمعة اختبارات «فرع المهتدين»

للذكور والإناث، بمسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية والتي تقام بمركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي.

وقد سجل للمشاركة في هذا الفرع 234 مهتدياً منهم 118 من الإناث و116 من الذكور، ينتمون إلى 11 جنسية من ثلاث قارات هي: أفريقيا وآسيا وأوروبا (بنجلاديش - الهند - الكامبيرون - غانا - نيبال - سريلانكا - الفلبين - كينيا - أوغندا - إندونيسيا - المملكة المتحدة)، ويضم الفرع ثلاثة مستويات، الأول في سورة الفاتحة وقصار السور حتى سورة القارعة، والمستوى الثاني نصف جزء عم حتى سورة الأعلى، أما المستوى الثالث فيضم سورة الفاتحة وجزء عم كاملاً.

وتشرف 15 لجنة تحكيم على اختبارات المشاركين من الجنسين، منهم 7 لجان لتحكيم منافسات الرجال، و8 لجان لمنافسات النساء،

لتنوع الفعاليات.. «كتارا» وجهة القطريين والمقيمين في رمضان



■ الأضواء الرمضانية تزين الحي الثقافي

مع بداية شهر رمضان المبارك تتجه أنظار الشعب القطري والمقيمين إلى الحي الثقافي «كتارا» للمشاركة في فعالياته المختلفة والاستمتاع بالفقرات التي تقدمها مؤسسات الدولة والمطاعم للجمهور.

وبجانب الفعاليات والأنشطة الثقافية المتنوعة، اختار الحي الثقافي /كتارا/ أن يستقبل ضيوفه وزواره في شهر رمضان الفضيل بأنوار وزينة زادته رونقا وجمالا لتتلاءم مع موضوع مهرجانه الرمضاني الذي جاء هذا العام تحت عنوان /كتارا بين القرآن والفلك/ ليصبح أشبه ما يكون بمجرة تدور في فلكها النجوم والكواكب. وتنوزع الإضاءات على تلال «كتارا» الخضراء، وفي أروقنها وساحاتها، بالإضافة إلى الأسلاك الضوئية المعقدة على طول المدخل الرئيسي في شكل أهلة ونجوم وكواكب وتهنئات بـرمضان.

كما تم تعليق مصابيح خاصة والتي بدورها ترسم ملامح معرض آخر من المعارض التي تقيمها «كتارا» لتسلط الضوء على الإعجاز القرآني والفلك كمجال فسبح من الإعجاز في الذكر الحكيم وفي الفضاء.

وتسعى المؤسسة العامة للحي الثقافي

الفضيل، إلى جانب المسابقات المتنوعة التي تقيمها كتارا وترصد لها جوائز قيمة. وحرصا منها على تفعيل النشاط الديني والاجتماعي بما يتماشى مع طبيعة شهر رمضان المبارك، أطلقت المؤسسة العامة للحي الثقافي /كتارا/ دورتها الثالثة لتحفيظ القرآن الكريم في جامع (كتارا) الكبير بالنسبة للأولاد المتروحة أعمارهم من 8 سنوات إلى 12.

«كتارا» إلى أن تقدم للجمهور مشهدا متكاملًا عن الفلك خلال شهر رمضان الكريم، وذلك من خلال فعاليات مشوقة سيكتشفها الزوار في المهرجان الرمضاني ليتأملوا آيات محكمات من خلق الله في الكون والقرآن من محاضرات دينية وعلمية ومناقشات حول تفسير القرآن لعلوم الفضاء إلى معارض متنوعة فابتهالات دينية تنسجم مع أجواء الشهر

بدر شهر رمضان يكتمل غدا

طبقاً للحسابات الفلكية الدقيقة التي أجراها المختصون في دار التقويم القطري فإن بدر شهر رمضان المبارك لهذا العام سوف يكتمل خلال الساعات الأولى من صباح الغد الأحد 14 من شهر رمضان الموافق 19 مايو، مؤذناً بانقضاء النصف الأول من شهر رمضان المبارك بتوقيت الدوحة المحلي. وذكر د. بشير مرزوق (الخبير الفلكي بدار التقويم القطري) أن النسبة المضيئة من قرص القمر في هذا التوقيت ستبلغ 99,8% من كامل سطح القمر، إضافة إلى أن القمر سيبعد عن مركز الأرض مسافة قدرها 381 ألف كيلو متر تقريباً. هذا وسوف يكون موعد غروب القمر عن سماء دولة قطر عند الساعة الخامسة والدقيقة الثانية عشرة من صباح الأحد بتوقيت الدوحة المحلي، بينما سيشرق القمر مساء الأحد عند الساعة السادسة والدقيقة الحادية والخمسين بتوقيت الدوحة المحلي. ويعتبر هذا التوقيت من الشهر القمري فرصة جيدة لهواة الفلك وعامة الناس لرؤية تفاصيل سطح القمر بالعين المجردة، ويمكن استعمال الكاميرات الرقمية الحديثة للحصول على صور توضح معالم وتفاصيل سطح القمر. ومن المعلوم أن القمر يكمل دورة كاملة في مداره حول الأرض مرة واحدة كل 29,53 يوم وهو ما يعرف بطول الشهر القمري، ويبدو القمر كل ليلة على مدار الشهر القمري بشكل مختلف عن الأخرى، وهو ما يُعرف بأطوار (منازل) القمر.

وتُعرف أطوار القمر بأنها المراحل التي يَمرُّ بها القمر أثناء حركته في مداره حول الأرض، والتي تُؤدِّي إلى رُؤية جُزء مُحدّد من القمر في كُلِّ طَور، وهي ناتجة عن تغيّر موضع القمر يومياً بالنسبة لكل من الشمس والأرض، وبالتالي تتغيّر زاوية سقوط أشعة الشمس على القمر كل ليلة. ويمر القمر خلال الشهر القمري بأطوار مختلفة هي المحاق، وهلال أول الشهر، والتربيع الأول، والأحدب المتزايد، والقمر البدر، والأحدب المتناقص، والتربيع الأخير، وهلال آخر الشهر.

وتكمن أهمية معرفة وحساب أطوار القمر في أنها المُحدّد والضابط للتقويم الهجري، إذ يعتمد التقويم الهجري على حركة القمر في مداره حول الأرض، بينما يعتمد التقويم الميلادي على حركة الأرض في مدارها حول الشمس. جدير بالذكر أن طول الشهر القمري يبلغ 29,53 يوم، بينما تبلغ السنة القمرية 354,3 يوم، وهي المدة التي يُتم فيها القمر 12 دورة كاملة في مداره حول الأرض.



■ الغيبة في السيارة فعالية سنوية





كل شيء على طبيعته
Made By Nature

100%
طبيعي
"Natural"



بدون
إضافة سكر
NO ADDED SUGAR



إشادة كبيرة من الإعلام والصحف الأجنبية

الكل منبهر بافتتاح إستاد الجنوب المونديالي



■ إستاد الجنوب

استضاف
إستاد الجنوب
في مدينة
الوكرة ليلة



أمس الأول نهائي كأس الأمير 2019، حيث توج الدحيل بطلاً لهذا الموسم بعد فوزه على نظيره السد بأربعة أهداف مقابل هدف واحد.

وقبل نحو ثلاثة أعوام ونصف من إطلاق صافرة بدء أولى مباريات بطولة قطر 2022، يكون إستاد الجنوب في مدينة الوكرة أول إستادات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022 التي تُشيد بالكامل، وثانيها جاهزية لاستضافة منافسات المونديال الكروي بعد الإعلان في مايو 2017 عن جاهزية إستاد خليفة الدولي.

اهتمت وسائل الإعلام الأجنبية بالافتتاح التاريخي للملعب «إستاد الجنوب» حيث قالت «أر تي بي إف» البلجيكية: قطر تفتتح أحد ملاعبها الجديدة مع اقتراب مونديال قطر 2022. وأشارت إلى أنه افتتاح مذهل لأول ملاعب مونديال قطر 2022، كما اهتمت وسائل الإعلام الأجنبية بالتقنية المتميزة للملعب.

وأشادت وسائل الإعلام الأجنبية بملعب «إستاد الجنوب» على اعتبار أنه من الملاعب المتميزة والتي تم تجهيزها للمونديال المقبل.

وقالت الصحف الأجنبية: إستاد الجنوب الذي تم تشييده من الصفر وفق المقاييس والمعايير المعتمدة من الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، وإنما حقق رقما عالميا قياسيا جديدا بعدما تم الانتهاء من تركيب الأرضية العشبية للإستاد في زمن بلغ 9 ساعات و 15 دقيقة لتكون أسرع عملية فرش عشب للملعب كرة قدم في العالم.

واهتم موقع الفيفا بالحدث وذكر الموقع الرسمي: افتتاح إستاد الجنوب يكون بمثابة فرصة طيبة للتعرف على استعداد قطر لاستضافة أكبر حدث في العالم في عام 2022، والتي أعضاء مجلس إدارة بطولة كأس العالم لكرة القدم التي تم إنشاؤها حديثاً في الدوحة للمرة الثانية. وقال الموقع الرسمي لـ«الفيفا»: «التقدم الذي حققته قطر والفيفا منذ وقت سابق هذا العام هو شهادة على قوة العلاقة بينهما».

ومن ناحية أخرى أشاد الأسطورة البرازيلي روبرتو كارلوس بجاهزية ملعب الجنوب بمدينة الوكرة أحد ملاعب مونديال قطر 2022 مؤكداً أنه لم يتفاجأ من ذلك معرفته بقيمة العمل الذي تقوم به اللجنة العليا للمشاريع والإرث.

كما أشاد عدد من نجوم الكرة العالمية القدامى بالإستاد وانبهروا بالأجواء المونديالية لثاني ملاعب كأس العالم (قطر 2022)، حيث أشادوا بالتنظيم الرائع، والاهتمام بكل التفاصيل داخل الملعب وخارجه أيضاً.

أسماء ونجوم كبار حضروا حفل الافتتاح المونديالي، لعل أبرزهم النجمان البرازيليان روبرتو كارلوس وكافو والهولنديان فرانك دي بور ورود خوليت والنجم الأسترالي تيم كاهيل، والكاميروني صامويل إيتو والإسباني فرناندو ميريرو.

وسمحت اللجنة المحلية المنظمة لكافة وسائل الإعلام أن يلتقوا بالنجوم الكبار ويتحدثوا إليهم عن انطباعاتهم وأرائهم أيضاً في افتتاح الملعب المونديالي وتوقعاتهم لاستضافة قطر لبطولة كأس العالم 2022.

الجميع أكد أن قطر أثبتت بالفعل أنها جاهزة بقوة للاستضافة بشكل خاص واستثنائي أيضاً، وراهنوا على أن قطر أرسلت رسالة إلى العالم أجمع بأن لديها كل الإمكانيات والمقومات لتقديم نسخة مميزة من الحدث المونديالي الذي يقام لأول مرة في الشرق الأوسط، معتبرين أن ما شاهدوه على أرضية ملعب الوكرة هو مجرد فقط بروفة لما

رفع كفاءة نظام التبريد داخل الإستاد. سيعمل نظام تكييف الهواء في الإستاد على تبريد منطقة مدرجات المشجعين لدرجة حرارة تصل إلى 18 درجة مئوية تقريباً عبر مخرج هواء موجودة تحت المقاعد للسماح بتدفق الهواء بسرعات منخفضة تصل لـ 1 متر/ الثانية. علاوة على ذلك، ستستخدم أكثر من 100 وحدة تهوية موزعة بين المدرجات العلوية والسفلية لتبريد أرض الإستاد. ويأتي مصدر تبريد الهواء في نظام تكييف الهواء في أرضية الإستاد من المياه المبردة التي يوفرها نظام تبريد المناطق الممدود بمركز الطاقة الخاص بالإستاد والمنطقة المحيطة.

عملت شركتا مدماك وبور قطر ضمن تحالف المقاول الرئيسي للمشروع، إلى جانب شركة سكسكو البلجيكية. بينما تولت شركة كوستال قطر تصنيع مقاعد الإستاد محلياً، فيما صنعت شركة صُلب 26 القطرية الصلب المستخدم في الهيكل الفولاذي للإستاد. وقامت مؤخراً شركة إربان كونسيت بمّد عشب أرضية الإستاد في 9 ساعات و 15 دقيقة، وقد استثمر أكثر من 50% من ميزانية مشروع بناء إستاد الجنوب في الاقتصاد المحلي.

تبلغ الطاقة الاستيعابية للإستاد 40 ألف مقعد خلال بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022، ويستضيف مباريات في البطولة حتى الدور ربع النهائي. وبعد إطلاق صافرة نهائي المونديال، ستفكك مقاعد الإستاد العلوية للترجع بها لدول نامية تفتقر إلى بنى تحتية رياضية. كما سيصبح الإستاد المقر الرئيسي الجديد لنادي الوكرة الرياضي. ويجسد ذلك الإرث الذي تتطلع بطولة قطر 2022 إلى تركه لأجيال في المستقبل.

أما فيما يتعلق بالاستدامة، نجح إستاد الجنوب في الحصول على ثلاث شهادات في مجال الاستدامة: شهادة برنامج نظام تقييم الاستدامة العالمي (جي ساس) في التصميم والبناء من فئة الأربع نجوم للتصميم المستدام، وشهادة إدارة عملية البناء من برنامج نظام تقييم الاستدامة العالمي (جي ساس) من «الفئة أ» تقديراً لمساعي المشروع في حماية البيئة خلال عملية البناء، وشهادة كفاءة الطاقة الموسمية لمركز الطاقة في الإستاد.

2014، ليصبح بعد خمسة أعوام أول إستاد مونديالي في قطر يشيد بالكامل. كما يعتبر إستاد الجنوب ثاني إستادات بطولة كأس العالم لكرة القدم 2022 جاهزية بعد تطوير إستاد خليفة الدولي الذي افتتح عام 2017 تزامناً مع نهائي بطولة كأس الأمير آنذاك.

صممت المعمارية العراقية الراحلة زها حديد إستاد الجنوب مستوحية شكله من أشعة المراكب التقليدية التي حملت الصيادين والغواصين القطريين إلى عرض البحر للصيد والبحث عن اللؤلؤ طلباً للرزق، وجميع تصميم الإستاد في إضاءاته ومساحاته وألوانه وأشكاله الهندسية مختلف فنون العمارة العربية الأصيلة. وقد أنهت شركة زها حديد للهندسة المعمارية تصميم هذا الإستاد الفريد بشكله النهائي.

يمتاز إستاد الجنوب، الذي يبعد 23 كيلو متراً جنوباً عن وسط مدينة الدوحة، بسقف قابل للطّي طوله 92 متراً، وتسمح هذه الخاصية بتخفيف حدة أشعة الشمس وتظليل الإستاد بالكامل، بالإضافة إلى حمايته من الداخل من عوامل الطقس القاسية، الأمر الذي سيسهم في رفع كفاءة نظام التبريد داخل الإستاد.

يتكون سقف الإستاد من قطعة فولاذية ضخمة بطول 92 متراً، وتزن 378 طناً، وترتفع حوالي 50 متراً عن أرضية الإستاد. وتأتي أهمية هذه القطعة الأساسية في دعم أجزاء سقف الإستاد، بالإضافة إلى أنها صممت بطريقة معينة لربط ودعم سقف الإستاد بالكامل، بالإضافة إلى تسهيل أعمال صيانة بعض الأجزاء القابلة للطّي من هيكل الإستاد. وقد استغرقت عملية جميع أجزاء القطعة ولحامها بالسقف أكثر من عشرين يوماً، إذ تم بناء السقف المؤلف من ست قطع في قوالب مؤقتة قبل رفعه وتركيبه في مكانه المخصص له. وقد اكتملت أعمال لحام السقف وتجميعه وتركيبه خلال نحو أربعين يوماً. ولعل أهم ما يميز سقف إستاد الجنوب هو إمكانية طيه في غضون 30 دقيقة تقريباً، وذلك باستخدام أسلاك قوية مغطاة بمادة التيتانيوم المعروفة بمتانتها. وستسمح هذه الخاصية في التقليل من حدة أشعة الشمس وتظليل الإستاد بأكمله، الأمر الذي سيسهم في

الشركات القطرية التي شاركت في أعمال إنشاء الإستاد، ونفخر باستثمار أكثر من 50% من الميزانية المخصصة للمشروع في الاقتصاد المحلي». وأضاف الجمال قائلاً: «لم يكن نجاح إستاد الجنوب في مدينة الوكرة ليتحقق اليوم لولا تكاتف جهودنا وتعاوننا مع شركائنا في قطر. ونفخر اليوم بتقديم إستاد الجنوب المتطور الذي سيستقطب المشجعين من كافة أنحاء العالم عند حضورهم مباريات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022».

بدوره، قال السيد ناصر الخاطر، الرئيس التنفيذي لبطولة كأس العالم فيفا قطر 2022: «نجحنا بالتعاون مع شركائنا في تقديم ثاني الإستادات التي تعدها قطر لاستضافة نسخة مميزة لبطولة كأس العالم لكرة القدم. بدأنا العمل في هذا الإستاد عام 2014، وما تحقق اليوم من تنفيذ هذا المشروع يمثل إنجازاً يفخر به كل من شارك في هذا العمل الرائع».

وقال الخاطر مضيفاً: «لا شك أن إستاد الجنوب سيصبح من أبرز معالم مونديال 2022، وستبقى ليلة استضافة هذا المونديالي الفريد لنهائي كأس سمو الأمير في ذاكرتنا لأعوام عديدة قادمة. وفي ضوء تسارع وتيرة العمل في الإستادات الستة المتبقية، فإننا نتطلع بكل ثقة إلى المزيد من هذه اللحظات الخالدة خلال الأعوام المقبلة في طريقنا نحو الترحيب بالعالم في قطر عام 2022».

وحول رحلة بناء إستاد الجنوب، قال المهندس ثاني الزراع، مدير مشروع إستاد الجنوب: «كانت رحلة بناء الإستاد رائعة لكل من أسهم في عملية بناء هذا الصرح الرياضي الفريد الذي يؤكد تميزه على العمل الجاد لكل من أسهم في بنائه. نفخر بأن نكون ضمن فريق العمل الذي نجح في تنفيذ أول إستاد يشيد بالكامل لاستضافة منافسات بطولة قطر 2022».

عن إستاد الجنوب في مدينة الوكرة

بدأت اللجنة العليا للمشاريع والإرث أعمال البناء في إستاد الجنوب عام

في دراسة حول تطبيق معايير الاقتصاد الإسلامي في العالم

ماليزيا أول دولة مسلمة ملتزمة بالمعايير الاقتصادية الواردة في القرآن



في مجلة الاقتصاد العالمي كتب كل من شهرزاد

مضانيات
لوسيل

رحمن وحسين أسكري مقالة عن المؤشر الاقتصادي الإسلامي، وفيها قام كل منهما وبشكل أساسي بتقييم مدى اتباع الدول الإسلامية، إضافة إلى محاولة تطوير المؤشر الاقتصادي الإسلامي. وللقيام بذلك قاما بقياس مدى التزام 208 دول بالمبادئ الاقتصادية الإسلامية. كما يقيس الكاتبان درجة التقوى في الدول الإسلامية، بالإضافة إلى تقييم العلاقة بين الإسلام والأداء الاقتصادي ومستوى المعيشة والتنمية في تلك الدول بشكل عام.

ويقول الكاتبان إن الإسلام هو الدين الذي يتم وضعه تحت المجهر هذه الأيام، ويقوم بعض الأكاديميين بمحاولة تقييم العلاقة بين الدين والتنمية والتطور الاقتصادي. ويتساءل الكاتبان عن مدى تصرف الدول التي تعتبر نفسها دولاً إسلامية وفقاً للطريقة المنصوص عليها في القرآن ومدى اقتدائها بالرسول محمد صلى الله عليه وسلم، وهل هذه الدول دول إسلامية في حقيقتها أم أنها مسلمة بالهوية فقط؟.

ويحاول الكاتبان أن يتبيننا فيما إذا كانت المبادئ الاقتصادية الإسلامية تؤدي إلى خلق أسواق حرة وأداء اقتصادي قوي أم أنها تردع وتقف حائلاً أمام نشوء ذلك الأمر. وتجدر الإشارة إلى أن درجة تدين أي دولة تعتبر أمراً معقداً وموضع خلاف. وتطرق الكاتبان إلى أحد الحقول العلمية الأكاديمية الذي يطلق عليه اسم «اقتصاديات الدين» وكيف أن هذا الحقل قد مرّ بمرحلة من الصمت. وكتبنا عن الفيلسوف الإسكتلندي آدم سميث والذي تحدث عن دور الدين في الاقتصاد لأكثر من قرنين من الزمان بالإضافة إلى نظريته التي تسمى نظرية الشعور الأخلاقي عام 1957م.

وفي منتصف سبعينيات القرن الماضي كانت هناك أنشطة في مجال الدين والاقتصاديات كان أهمها أعمال كل من كوري آزي ورونالد اربنجر عام 1975 وفيما بعد شهدنا نشاطات أكاديمية تتعلق بذلك بدأت في التسعينيات وتكاثرت في أعقاب أحداث الحادي عشر من سبتمبر عام 2001م. كما أن دراسة الدين والسلوك الاقتصادي يقدم رؤى للنظرية الاقتصادية وهذه الرؤى تتعلق بخلق وتوليد معلومات عن السلوك الغير متعلق بالسوق وإظهار كيفية تعديل النماذج الاقتصادية من أجل أن تكون قادرة على إجابة أي أسئلة تتعلق بالمعتقدات والمعايير والقيم، والأمر الثالث هو البحث في الكيفية التي يؤثر فيها الدين من خلال الأخلاق والثقافة على المواقف والنشاطات الاقتصادية لكل من الأفراد والجماعات والمجتمعات.

ويقول الكاتبان إن معظم الأعمال الأكاديمية الحالية تتمحور في مدرستين فكريتين وهما: الأولى استخدام درجة التدين كمتغير تابع أو مستقل. وفي هذه الرسالة أو المقالة يركز الكاتبان وبشكل كبير ومتعمق ومحدد على النظام الاقتصادي والسياسات ومفهوم العدالة الاقتصادية والاجتماعية. ولأن الدين الإسلامي هو دين يعتمد على قواعد ومبادئ ويعتمد أيضاً على كتاب رسمي مقدس وهو القرآن الكريم فإن مهمة الكاتبين التي تتمثل في خلق مؤشر اقتصادي إسلامي أصبحت أكثر سهولة بمقارنتها بمؤشر اقتصادي كاثوليكي. فالقرآن

■ الاقتصاد الإسلامي سبيل لنهضة الأمة وتقدمها

الجوهري وهي:

- 1- الحرية الاقتصادية والفرصة الاقتصادية.
- 2- تحقيق العدالة في جميع جوانب الحياة الإنسانية والمجتمع سواء بشكل خاص أو عام. وهذه الجوانب تتمثل في الضرائب والحقوق الفردية والعقود الشخصية والتجارية والتعهدات المالية وغيرها من القضايا.
- 3- معاملة العاملين معاملة حسنة بما في ذلك خلق فرص عمل وحق المساواة في الحصول على عمل.
- 4- المساواة في الحصول على التعليم.
- 5- القضاء على الفقر وتقديم المساعدات الإنسانية الأساسية وعدم اكتناز الثروات.
- 6- توزيع الميراث والدخل.
- 7- إنشاء بنية تحتية اجتماعية جيدة وتوفير خدمات اجتماعية عن طريق الضرائب.
- 8- القيام بعمل استثمارات وإدخارات بمستوى عال.
- 9- تحقيق معايير أخلاقية عالية كالصدق والثقة في السوق وفي جميع المعاملات الاقتصادية وهذا بدوره يؤدي إلى فساد أقل.
- 10- إنشاء نظام مالي إسلامي يتمثل بمشاركة الخسارة.
- 11- إلغاء الفائدة.
- 12- الوصول إلى ناتج محلي إجمالي عال والإشراف على الأسواق وتحقيق درجة عالية من المحافظة على البيئة.

هذه المبادئ الاثنا عشر السابقة للاقتصاد الإسلامي تعتبر مخططاً ورسماً تصورياً واحداً فقط للرؤية الاقتصادية الإسلامية. وبالنسبة لمنهجية المؤشر الاقتصادي الإسلامي قام الباحثان باستخدام الأبعاد الاثني عشر للمبادئ الاقتصادية الإسلامية، هذا بالإضافة إلى التفرعات الأخرى. ويشير الكاتبان إلى أن هناك تداخلاً بين المبادئ الاقتصادية الاثني عشر المذكورة سابقاً، ولا يظهر التداخل بينها فقط في المضمون والمحتوى، ولكن يظهر أيضاً في السبب والنتيجة. وهذه المبادئ تعمل على تسليط الضوء على النجاح الاقتصادي والاجتماعي أو على النقص والعجز بين الدول الإسلامية. ولقد تم إعطاء تلك المبادئ الاثني عشر المحددة والفئات الفرعية لها ثقلأً وأهميةً متساويةً في المؤشر. وتجدر الإشارة هنا إلى وجود إشكالية على وجه التحديد للحصول على كل بعد من الأبعاد الاثني عشر للمبادئ الاقتصادية الإسلامية وفئاتها الفرعية مع المتغيرات المختلفة والتي هي بمثابة بدائل. ويأمل الكاتبان في المستقبل أن نقوم بتطوير مؤشرات أو بدائل جديدة

تمثل بشكل كبير كل بعد من الأبعاد التي سبق ذكرها. وبالإضافة إلى ذلك فإن هناك قدراً كبيراً من البيانات المفقودة في هذه المؤشرات وذلك في مجالات مثل الزكاة وتوزيع الدخل والضرائب والأنظمة المالية، وبالتالي يشعر الكاتبان بأنهما بحاجة ماسة وخاصة في هذه المرحلة أن يقوما باستخدام عدد من البدائل المتاحة والسريعة في العمل. وخلاصة القول يتحدث الكاتبان عن النتائج الأولية التي توصلوا لها والتي تظهر بأن الدول الإسلامية ليست دولاً إسلامية على الأقل في عالم الاقتصاد وأن الدول المتقدمة تحصل على موقع عالٍ على المؤشر الاقتصادي الإسلامي.

وبضيف الكاتبان أن الحقيقة تقول بأن النتائج التي توصلوا إليها تعكس حقيقة مؤلمة ومزعجة وهي أنه بالرغم من أن التعداد السكاني لدول منظمة المؤتمر الإسلامي والتي يبلغ عددها 56 دولة يقارب 1,5 مليار شخص ويعني 22% من التعداد السكاني العالمي إلا أنهم ينتجون فقط 6% من الناتج المحلي الإجمالي للعالم و9% من الصادرات العالمية، كما أن متوسط دخل الفرد في دول منظمة المؤتمر الإسلامي كان 3600 دولار أمريكي في مقابل متوسط دخل الفرد في بقية دول العالم النامي يقارب 5600 دولار أمريكي وذلك وفقاً لإحصائيات القوة الشرائية لعام 2006م. يبدو أنه من الصعب بحسب الكاتبين القيام برسم استنتاجات أكثر واقعية حيث إن معظم الدول الإسلامية المعلنة لم تتبن السياسات الاقتصادية والمالية التي تتوافق مع التعاليم الإسلامية.

وخلصت الدراسة إلى أنه ليست الدول الإسلامية هي التي تحتل المراتب الأولى في الالتزام بالمعايير الاقتصادية الواردة في القرآن، بل إن دولاً مثل أيرلندا والدانمارك ولوكسمبورغ تأتي على رأس اللائحة، واحتلت ماليزيا، كأول دولة مسلمة في المؤشر الذي أنجزه البروفيسور، المرتبة الثالثة والثلاثين بينما جاءت مصر في المرتبة 128 والمغرب في المرتبة 120.

■ المصارف الإسلامية بماليزيا



المراجعة بمنتدى «وآمنهم من خوف».. علماء:

حضارة أمة المليار وخمسمائة مليون مسلم



■ المشاركون في المنتدى

د. حبيب: المحتوى الرقمي الإسلامي باللغة الصينية ضعيف



قال الشيخ الدكتور صالح حبيب، الأستاذ بكلية الدراسات الشرقية، بجامعة سيان للدراسات الدولية الحكومية بالصين: تزامناً مع العصر المعلوماتي ومواجهة الثورة المعلوماتية والمعرفية يعد المحتوى الرقمي توجهاً عالمياً ملموساً الوقت الراهن، بما لا يدع مجالاً للشك في أهمية الانخراط بهذا التوجه على المستوى العالمي، والصين إن لم تكن في الطليعة بهذا المجال، إنها تقف في الصفوف المتقدمة في مجال المحتوى الرقمي عموماً، أما المحتوى الرقمي الإسلامي في اللغة الصينية فالسؤال الذي يطرحه هو: هل المحتوى الرقمي الإسلامي في اللغة الصينية ضعيف؟ أم لا؟ إن المحتوى الرقمي الإسلامي في اللغة الصينية ضعيف، وإذا قلنا إنه شبه معدوم لا نبالغ في ذلك.

وأرجع ضعف المحتوى إلى عدم تواجد مواقع إسلامية بحثة باللغة الصينية داخل الصين، لافتاً إلى أنهم يتصفحون بعض المواقع الإسلامية باللغة الصينية خارج الصين غالباً، أما في داخل الصين هناك بعض المحتويات الرقمية الإسلامية في اللغة الصينية ولكنها مبعثرة وليست مركزة، مؤكداً أن المحتوى الرقمي الإسلامي في اللغة الصينية ضعيف جداً، حتى إذا قمنا بالتقييم من حيث الكمية والكيفية فالواقع يدعو إلى الرثاء، لأن المواقع الإسلامية باللغة الصينية أغلبيتها تحت إشراف بعض المؤسسات الخيرية أو مكاتب الدعوة خارج الصين، أما العاملون في صناعة المحتوى الرقمي وإدارته وتوجيهه غير مختصين في هذا المجال، خاصة في جمع المعلومات، بالإضافة إلى ركافة المحتوى غالباً وغيرها من المشكلات.

الندوي:

تحديات تواجه ضبط المحتوى الرقمي

قال فضيلة الشيخ الداعية يوسف الحسيني الندوي، مدير جامعة الإمام أحمد بن عرفان الشهيد لكتاب بالهند، إن هناك مواقع باللغة الأردية تم إنشاؤها قبل حوالي عشر سنوات، مبيداً أن بعض الدول الغربية ساهمت في تصوير المخطوطات في مكتبات الهند، قائلاً: لابد من التنسيق في هذا الباب حتى يستفيد العالم من هذا الكم الهائل من التراث، ثم العقيدة الهندية التي جمعت بين علوم الشرق والغرب وبين الحضارة والثقافة الهندية فجاءت بمنتج جديد في ثوب قشيب وفي صورة تجذب هذه العقول الشرقية إلى صغ التعيير، فالجهود موجودة ولكن مع ذلك التقصير موجود يحتاج إلى التنسيق والترابط، مؤكداً أن ضبط المحتوى الرقمي أمر ليس بالسهل، فالأبد من تدريب الشباب وإعطائهم الدورات حتى يتعلموا كيفية توثيق المعلومة في المحتوى الرقمي.



■ جانب من الفعاليات

المحتوى الرقمي الإسلامي وضرورة

المحتوى الرقمي الإسلامي لا يعكس مسار



■ كبار العلماء، خلال حديثهم في المنتدى

العلي: «إسلام ويب» يتصدى للمحتوى

الرقمي الغربي المسيء للإسلام



بعض قصار الصور وقصص الصحابة. وأشار إلى أن الموقع يحتوي على 8 ملايين صفحة إلكترونية، و250 ألف فتوى، و200 ألف استشارة، وأكثر من 100 ألف مقالة، مضيفاً أن بوابة الصوتيات تحتوي على الكثير من الحلقات الخاشعة والدروس وخطب الجمعة، ويستفيد منه أكثر من 3.8 مليار شخص.

وجه الشكر للقائمين على الإدارة العامة للأوقاف لدعمهم للمشاريع النافعة، مضيفاً أنه ببركة الوقف يتم دعم هذه المشاريع التي عم خيرها أرجاء العالم حتى أصبح يزور الموقع يومياً زوار من أكثر من 200 دولة خاصة أن الموقع يعمل بخمس لغات.

قال فضيلة الشيخ جاسم العلي رئيس قسم الشبكة الإسلامية بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بدولة قطر إن موقع الشبكة الإسلامية «إسلام ويب» التابع لإدارة الدعوة بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية يحمل رؤية منذ تأسيسه وانطلاقته، وهي أن يكون الموقع الأول في جانب العلم الشرعي، وتربوياً، وثقافياً، وأسس على أهداف وهي أن يكون الموقع هو المآل الأمان للأسرة صغيرها وكبيرها، رجالاً ونساء، وأن يكون الموقع هو المرجع الرئيسي للعقيدة الصحيحة، وكذلك المرجع للعلوم الشرعية بحيث يستطيع أي شخص أن يتفقه في الشريعة الإسلامية من خلاله، وكذلك يظهر الصورة الصحيحة عن الإسلام الصحيح، في مواجهة المحتوى الرقمي الغربي الذي يهاجم الإسلام.

ولفت في هذا الإطار إلى أن الموقع تردده استفسارات وأسئلة كثيرة من غير المسلمين ونقوم بالرد عليها بتوضيح الصورة الصحيحة عن الإسلام والمسلمين. وأكد العلي أن هذه الرؤية تحققت بفضل الله سبحانه وتعالى وجهود الداعمين والعاملين بهذا الموقع، وعلى رأسهم سعادة الوزير والفريق الداعم للموقع من باحثين وتقنيين، حتى وصلنا إلى هذا الكم الهائل من المواد الرقمية الشرعية والمعلومات الثقافية التي تخدم الشبكة العنكبوتية.

واستعرض العلي أقسام الموقع بما فيها بوابة الفتوى والتي تدرج بالفتاوى الشرعية التي تم تحريرها منذ أكثر من 20 سنة، وبعضها اطلع عليها عشرات الآلاف وبعضها وصل إلى نصف مليون قارئ، بالإضافة إلى بوابة الاستشارات التي تهتم بمشاكل الشباب، والاستشارات الأسرية والفكرية والنفسية، موضحاً أن الموقع يحتوي على الكثير من المقالات الشرعية والثقافية، والتربوية والتعليمية من علوم القرآن والسنة وعلم الحديث والسيرة والتاريخ وغيرها، كذلك مكتبة إلكترونية تحتوي على كتب التراث الإسلامي التي تميزت بالكم والكيف، مع سهولة البحث بحيث يجد الباحث والمتخصص غايته في هذه المكتبة. ونوه إلى أن الشبكة لم تغفل الأطفال، وأسست موقع «بين وبينات» يحتوي على مجموعة قيمة في المراثيات والموسوعة، والتي تفسر

د. كمال: وزارة الأوقاف

من أوائل ما تنبه لأهمية المحتوى الرقمي

قال فضيلة الشيخ الدكتور كمال إبراهيم عكود الباحث والداعية الإسلامي يقسم الشبكة الإسلامية بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بدولة قطر إن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية من أوائل الوزارات التي تنبعت للمحتوى الرقمي، لذلك أسست

الموقع منذ أكثر من 20 سنة.

والذي يعد قمراً في سماء الموقع. وأضاف أننا في الموقع اشتغلنا فيما يضاف للموقع شروطاً، أن تكون المعلومات ليس فيها من دخل أو بخن، ولذلك نشترط صحة المعلومة، ومعرفة الواقع الذي نشترط فيه هذا المعلومة، لاسيما وأن واقع الإنترنت زوار الإنترنت ليسوا كعوض الطلاب عند شيخ من المشايخ في مسجد من المساجد، ولكنهم أخطأ وأنواع وأعمار، ومنهم أيضاً المسلم وغير المسلم، ولذلك نحصر أن تكون المعلومة صحيحة ومناسبة للواقع.

ووقت التي تنشر فيه. وبين أن طلب الفتاوى يأتي من 200 دولة وفي كل هذه الدول المسلمون على كل المذاهب الإسلامية، ولذلك نحن في الفتوى نحصر على ذكر كل مذاهب أهل العلم المعتمدة من المذاهب الأربعة، وقد نرجع ما يراه الباحثون في الموقع أنه راجح، موضحاً أن الفتاوى تمر بمرحلة، هذه المراحل إذا مرت عليها الفتوى يكون من شبه المستحيل أن تخرج الفتوى وفيها أي إشكالية، حيث تعرض على الطائفة بالرجوع للفتاوى الموجودة أولاً، أو تحول المفتي ليجرد الفتوى ثم مراجع أول ومراجع ثان، ثم مرحلة التدقيق اللغوي، ثم مرحلة النشر. ونقل عن أحد رؤساء مشيخت دول البلقان، أنهم إذا اختلفوا في فتوى فإن الفصيل بينهم هو إسلام ويب.

د. النجار: السجل الرقمي يقرب

المعلومة ويختصر المسافة

قال د. عبد المجيد النجار الباحث والمفكر الإسلامي عضو الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين إننا اليوم أمام كم هائل من المعلومات والعارف يمثل تراث الإنسانية السالف منها والخالف لا تسعه كم الورق الذي يكتب فيه ولو حاولنا جمع هذه المعلومات عبر الورق لثقل العمر كله ولم نتم بالمهية وهو المحتوى الرقمي الذي يتضمن المعارف والمعلومات التي نتعلم منها. وقال إن القسم الخاص بالمعلومات الإسلامية يضم عشرات الآلاف من كتب التراث الإسلامي والبحوث والفتاوى وغيرها، مشيراً إلى الفوائد المترتبة عليها لأن السجل الرقمي يقرب المعلومة ويختصر المسافة في البحث عنها إلا أن هناك محاذير كثيرة في هذا السجل الرقمي من المعلومات والبحوث الإسلامية. وقال إن المحاذير تتمثل في حقيقة الجهة التي وفرت المعلومات وعلى أي أساس اختيرت المعلومات التي تتوفر في الإنترنت لأنه لم يفتح على كل التراث الإسلامي ولغت إلى أن المعلومات منقولة عن الأصل وليست هي الأصل ووصف ذلك بأنه تحد كبير.

200 ألف يؤدون صلاة الجمعة الثانية

من هنا وهناك

من رمضان في «الأقصى»



أدى 200 ألف صلاة الجمعة الثانية من شهر رمضان في المسجد الأقصى بمدينة القدس المحتلة.

وقال مدير المسجد الأقصى الشيخ عمر الكسواني في تصريحات صحفية إن «عدد المصلين بلغ نحو 200 ألف مصل»، منوها إلى أن «قوات الاحتلال قامت بنصب العديد من الحواجز على مسافات بعيدة من الأقصى، وهو ما أجبر المصلين على المشي لمسافات طويلة في الحر الشديد، ما تسبب في إرهاقهم بشكل كبير».

وتوافد الفلسطينيون بالضفة الغربية والقدس المحتلة، لأداء صلاة الجمعة الثانية من شهر رمضان في المسجد الأقصى، وسط إجراءات أمنية إسرائيلية مشددة وحواجز عسكرية.

ومنذ ساعات الفجر الأولى، شهد حاجز قلنديا العسكري الفاصل بين مدينتي رام الله والقدس حركة نشطة، وعلى الجانب المخصص للرجال، منعت قوات الاحتلال الشبان دون سن الـ40 عاما من دخول المدينة، في حين سمحت للسيدات.

وتمنع السلطات الإسرائيلية الرجال الفلسطينيين من سكان الضفة الغربية دون سن 40 عاما من الدخول إلى مدينة القدس في أيام الجمعة من شهر رمضان، دون الحصول على تصاريح خاصة.

وقال إسلام كميل (43 عاما) وهو من سكان مدينة جنين شمالي الضفة الغربية، إن «شهر رمضان فرصة للصلاة في المسجد الأقصى المبارك»، مضيفا أنه «في غير رمضان نمنع من حق العبادة».

وعلى الحاجز شبان دون الـ40 يحاولون اجتياز قوات الاحتلال، دون جدوى، وقال أحدهم ويدعى مروان يحيى، إن «إسرائيل تدعي تقديم تسهيلات للفلسطينيين خلال شهر رمضان لأداء الصلاة في المسجد الأقصى، لكنها تحول المدينة ومحيطها لثكنة عسكرية».

وشهدت حواجز العيزرية (شرقي القدس)، وبيت لحم (جنوبي الضفة) إجراءات مماثلة، وشهد الجدار الفاصل بين بلدة الرام ومدينة القدس محاولات شبان تخطي الجدار للوصول إلى مدينة القدس، نجح البعض منهم، رغم مطاردتهم من قبل شرطة الاحتلال.

وطالب خطيب الأقصى الشيخ يوسف أبو سنيّة في خطبة الجمعة برفع الحصار عن قطاع غزة، وقال: إن الصبر بدأ ينفذ من أهالي غزة، وعلى الجميع أن يعمل بقوة ل فكّ هذا الحصار الظالم.

وندد بتقاعس المسلمين والمسؤولين في مشارق الأرض ومغاربها عن حماية المسجد الأقصى ورعايته من المحتلين، داعيا لشد الرجال إلى المسجد وسماع دروس العلم فيه في كل أوقات السنة، وليس في شهر رمضان فقط، وأن يحفظه من شُرور الأعداء حسبما أفاد المركز الفلسطيني للإعلام.

ووصف الأيام التي نعيشها اليوم بالصعبة، حيث استطاع الاحتلال إيقاع الفتن في أرض الإسلام والمسلمين والهرولة نحو التطبيع، مشيرا إلى الحروب المدمرة في بلاد الشام واليمن.

ودعا خطيب الأقصى إلى توحيد الصفوف، وأن نقول كلمة الحق والعدل وإلا فالخطر قادم، منددا باستمرار معاناة أهل بيت المقدس جراء الممارسات الظالمة والضررائب الباهظة والاعتقالات المتكررة للمسجد الأقصى من المستوطنين، وهمد بيوت المسلمين، والاعتقالات لشبابنا وبناتنا، وإبعاد الناس عن الأقصى، وتشديد الخناق على العاملين فيه وخاصة الحراس الأوفياء.

وأكد بهذا الخصوص أن مدينة القدس هي مدينة إسلامية، ومسجدها المقدس للمسلمين وحدهم، وما يجري وما جرى من ممارسات ظالمة لن يغير من واقعنا شيئا.

وحثا جموع المصلين من القدس والداخل المحتل والضفة الغربية الذين تحملوا الصعاب من أجل وصولهم إلى الأقصى، مشيدا بكل من ساعد لتيسير أمور المصلين من أطباء وممرضين وفرق الكشافة وحفظ النظام وحراس المسجد الأقصى.

«اللاخ» أشهر حلوى والوجبة الرئيسية بعد العشاء

رمضان في السنغال.. موسم للتصالح وإنهاء الخصام ورعاية الأسر الفقيرة



■ أجواء شهر رمضان في السنغال

ذلك فيجد عند المدخل أحد المنظمين يطلب منه خلعهما وآخر عند النساء يطلب منهن وضع غطاء للرأس قبل الدخول أيضاً. وعندما يدخل المريد إلى المسجد يقوم بتزويد بعض الأدعية والأوراد الخاصة بالطريقة، بالإضافة إلى قصائد الشيخ أحمد بامبا التي تدور كل موضوعاتها حول مدح رسول الله صلى الله عليه وسلم.

المسابقات الدينية

وتعد المسابقات الدينية طقساً مهماً تشترك فيه المساجد السنغالية، ويرصد لها الأغنياء التبرعات والجوائز القيمة. كذلك، تحظى الكتاتيب القرآنية الحديثة باهتمام كبير، وهي مدارس نموذجية تعنى بتربية الصغار على العقيدة الإسلامية الصحيحة، والأخلاق الحسنة، وتمتاز بنظام دقيق يساعد على تحفيظ القرآن في وقت قياسي وجهد يسير. ومن أشهر هذه المدارس معهد دار الأرقم، ومدارس الإيمان، وعبدالله بن مسعود، وأم المؤمنين عائشة.

وتمضي أيام الشهر المبارك عند السنغاليين سريعاً بين عبادة وتلاوة وحضور بالقلب قبل الجسد في المساجد العامرة بالمصلين طوال الليل وحتى أداء صلاة الفجر. وتصل المظاهر الاحتفالية ذروتها ليلة العيد التي تعكس صورتها زحاماً عند الخياطين، وأطفالاً فرحين يلهون في الشوارع مرددين الأغاني التقليدية حتى الصباح، متوجهين للمساحات المعدة لصلاة العيد. ويعقب الصلاة تبادل أطباق الكعك والبسكويت، والزيارات العائلية التي يتنظرها الصغار للحصول على «العديّة».

مثل مسجدي توبا، وديكار الكبير الذي تمتاز عمارته بالزخرفة والنقوش الإسلامية، ويشبه مسجد محمد الخامس في الدار البيضاء. ويضم المسجد معهد دكار الإسلامي، وهو مؤسسة عامة تخضع لإشراف وزير التربية والتعليم السنغالي ومكرس للبحث وتدريب التعاليم الإسلامية، ويضم مكتبة كبرى.

المسجد الكبير

يعد من أكبر المساجد في أفريقيا، يبلغ طول منارته 83 متراً، يوجد فيه ضريح الشيخ أحمد بامبا - مؤسس المريدية - وأربعة من كبار الخلفاء الذين تعاقبوا على قيادة الحركة، ويصطف زوار المسجد بصفوف طويلة منذ الصباح الباكر وعلى مدار ثلاثة أيام للدخول إليه وأداء طقوس الزيارة، ومن الأمور المهمة التي يجب فعلها قبل الدخول إلى المسجد خلع النعلين، وهناك من يخلعهما وهو حتى في الشارع المحيط، وإن لم يفعل

وتكون مكؤنة من الأرز والسمن، وتعتبر هذه الوجبة هي عماد الأطباق التي يتناولونها على مدار العام. وروى كثير ممن زار المدن السنغالية الكبرى في شهر رمضان قصصاً عن جود وكرم عائلات تمد موائد إفطار أمام منازلها حيث يجلس إليها غرباء من كل مكان. ومع بداية الشهر الكريم، تزدهم المساجد بمرتابها وتعلو بها أصوات تلاوة القرآن الكريم، وتكثر الدروس الدينية ما بين تفسير وسيرة وحديث وفقه.

ويقبل على المساجد ودروس العلم الرجال والسيدات، وينظم كل مسجد برنامجاً خاصاً به يشمل محاضرات حول القرآن الكريم، وتفسيره باللغة المحلية، وتستمر الدروس الدينية من بعد صلاة الظهر إلى صلاة العصر. وتقام صلاة التراويح في كل المساجد التي تحرص على ختم القرآن مرتين طوال الشهر. وتهتم الحكومة باستضافة علماء ومشايخ، خاصة من الأزهر الشريف، لإحياء ليالي الشهر المبارك في المساجد الكبرى

والكريم. ويواظب أهالي السنغال في شهر رمضان على عادة الذهاب إلى المساجد والمكوث بها لفترة طويلة لأداء الصلاة في أوقاتها والإكثار من الاستغفار والاستماع إلى قراءة القرآن الكريم وتلاوته وأيضاً التعرف على السيرة النبوية الشريفة، وفي الساحات العامة والشوارع تقام الصلوات الخمس، وكذلك صلاة التراويح التي تؤدي بعد صلاة العشاء ويحرص على أدائها كل مسلم في شتى بقاع الأرض خلال شهر رمضان. أما بالنسبة لماثدة الإفطار في رمضان فيحرص المسلمون في السنغال على تناول النمر والماء في بداية الإفطار، ثم يبدؤون في تناول وجبة الإفطار الأولى بعد صلاة المغرب، وتسمى (اللاخ) وهي عبارة عن نوع من الحلوى المصنوعة تتكون من الدقيق المطبوخ من اللبن والسمن والسكر، وهي تشبه إلى حد كبير حلوى (سد الحنك) التي تعرف بمصر وشمال أفريقيا. وتعد الوجبة الرئيسية والأساسية للإفطار عندهم تلك التي تلي صلاة العشاء،



لكل بلد عاداته وتقاليده المتوارثة عن الأجداد والآباء



والتي يحرص على إحيائها والالتزام بها، وهذا ما يجعل لشهر رمضان في كل بلد طعماً مميزاً ورونقاً خاصاً. وفي السطور التالية نتجول معاً في دولة السنغال لننقل صورة سريعة عن الاحتفالات الرمضانية التي تقام في هذه الدولة التي تقع في غرب القارة السمراء.

يبدأ السنغاليون الاستعداد لاستقبال شهر رمضان منذ أواخر شهر شعبان، ويكون ذلك عن طريق تزيين الشوارع بالأنوار، وكذلك تزيين المحال التجارية والمساجد والعمل على إنارتها ونظافتها. كما يحرص المسلمون في السنغال في بداية شهر رمضان الكريم من كل عام على عادة مهمة لديهم وهي تعد من أهم مظاهر احتفالهم بهذا الشهر المبارك، حيث يقوم كل مسلم بزيارة أي شخص كان بينهما أي سوء تفاهم أو خصام بغرض مصالحته وإرضائه وكسب وده واستعادة ثقته، فيطلبون من بعضهم البعض الغفران والسماح مع بداية هذا الشهر الكريم وهكذا يستقبل مسلمو السنغال رمضان بصفحة بيضاء. نقلت السنغال طقوس الاحتفاء بالشهر الكريم من الثقافة العربية التي تأثرت بها بحكم الموقع الجغرافي على الساحل الغربي للقارة الإفريقية، واقترباها من المغرب وموريتانيا، أو من خلال العادات التي نقلها إليها عشرات آلاف الطلبة الذين حصلوا درجاتهم العلمية من جامعات عربية، خاصة الأزهر الشريف بمصر، والسعودية، وبلاد الشام.

يبدأ المسلمون السنغاليون، ويشكلون 94% من السكان، الاحتفاء بالشهر الكريم اعتباراً من الأيام الأخيرة من شعبان، فتبدأ جموع الشباب والفتيان بتزيين الشوارع وواجهات المحال التجارية بالأنوار، ويقسم أبناء كل حي أنفسهم إلى مجموعات عمل يومية مهمتها الحفاظ على نظافة المساجد والشوارع المحيطة بها.

ولعدة عقود، نوارث السنغاليون تقليداً شهيراً يعرف بـ «الصفحة البيضاء» والمقصود به التماس كل شخص العفو من الآخرين الذين تفرقهم عداوات، أو بغضاء قبل دخول الشهر الكريم بهدف الدخول إلى رحاب الصوم في نقاء وصفاء. ويشتهر السنغاليون باهتمامهم الكبير بالفقراء، خاصة أيام رمضان، وتأخذ كل عائلة مسلمة على عاتقها مهمة إطعام أخرى فقيرة، وإمدادها بكل ما تحتاج إليه من طعام، إضافة إلى تقديم ملابس العيد، وزكاة الفطر وتحمل كل أسرة مسلمة قاذرة في السنغال على عاتقها مسؤولية أسرة مسلمة فقيرة، حيث تعتني وتهتم بها وتعمل على إمدادها بكل ما تحتاج إليه وكل ما تريده من غذاء وملبس، هذا بخلاف ما تقدمه لها من صدقة أو زكاة فطر وتكون مسؤولة عنها مسؤولية تامة خلال هذا الشهر

أخصائي طب الأسرة بمركز مسيمير الصحي.. د. مجدي مهران:

اتباع مرضى السكري للنصائح يمكنهم من الصيام بدون متناكل صحية

زيادة جرعات الأنسولين أو الحبوب مما يتسبب في زيادة الوزن. ويُفضل أن يكون مع المريض قطعة حلوى أو سكر، في حال شعوره بانخفاض مستوى السكر، والانتباه إلى نوعية الطعام المناسبة لمريض السكري الذي لا يتسبب في ارتفاع السكر أو انخفاضه، وبفس الوقت لا يحرم نفسه من أي نوع من الطعام الذي يرغب به، ولكن يجب أن يحرص على تناول الكمية المناسبة خاصة إذا كان الطعام يحتوي على الدهون، أو النشويات، أو السكريات، الإكثار من تناول الخضروات، والفواكه، واللحوم، والابتعاد عن النشويات.

وهناك عدة فحوصات يجب أن يواظب عليها مريض السكري وهي إجراء فحص السكر التراكمي HbA1c، الذي يتم إجراؤه كل ثلاثة شهور، وفحص ضغط الدم حيث يكون على المريض أن يحرص على إبقاء ضغط دمه أقل من 130/80، خاصة إذا كان المريض يعاني من الضغط. فحص الهيموغلوبين A1c، إذ يبين مدى استقرار مستوى السكر في الدم، وفحص نسبة الكوليسترول والدهون ثلاثية الجليسريدات، وفحص البول للتحقق من جودة البروتين فيه، حيث إن ظهور البروتين بالبول دليل على ظهور مشاكل بالكلية.



■ د. مجدي مهران

وأوصى د. مهران بعدم الصيام للمرضى من النوع الأول أو مرضى النوع الثاني الذين يأخذون عدة جرعات من الأنسولين أو المرضى الذين يعانون من مضاعفات متقدمة لمرض السكر، وحيث يتم تحديد ذلك مع الطبيب، وقد تختلف بعض إبر الأنسولين من بعضها البعض في طريقة الأداء ومنها لا يحتاج الإسراع بالأكل فلا بد من عدم التوتر والقلق.

ونصح بتقسيم وترتيب العلاج مع طبيب الأسرة حتى لا يتعرض لاضطرابات المعدة وزيادة الحموضة بها، مع الأكل بكميات متوازنة من الطعام ولا يتعرض المريض إلى زيادة نسبة السكر وبالتالي

الإفطار حتى لا يتعرض الجسم للجفاف مع العلم أن بعض الأدوية تقوم بتقليل نسبة السكر عن طريق إفرازه في البول، وشرب بعض أنواع الأدوية التي تؤخذ قبل الإفطار في غير رمضان يتم أخذها قبل الإفطار وليس قبل السحور، كما يعتقد البعض وذلك عن طريق مناقشة الطبيب، وفي حالة الشك إذا تم أخذ الجرعة المطلوبة فلا تأخذها مرة أخرى حتى لا تتعرض لنقص السكر، والإفطار الفوري عند الانخفاض الحاد لنسبة السكر وعدم الاستمرار في الصيام مع تناول شيء من السكر مع الماء أو عصير الفواكه.

السكر في الأيام الأولى من الصيام عدة مرات عند الظهر والعصر وقبل الإفطار وبعد الإفطار حتى يتسنى للطبيب معرفة أوقات الارتفاع والانخفاض في السكر وبناء عليه إعادة تنظيم العلاج إذا احتاج الأمر، مع مناقشة طبيب الأسرة الخاص به في زيادة أو تقليل جرعات العلاج بناء على قراءات السكر بالدم، ويليه أخذ جرعات الأنسولين عند أذان المغرب مع الإفطار على التمر ثم العودة إلى الإفطار بعد صلاة المغرب وعدم تأخير الإفطار عن مدة خمس عشرة دقيقة مخافة انخفاض نسبة السكر بالدم، مع شرب كمية سوائل أكثر بعد

يعد مرض السكري من أكثر الأمراض المنتشرة في العالم والوطن العربي، من هنا أعطت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية اهتماما كبيرا لهؤلاء المرضى نظرا لخطورته ومضاعفاته على مدار شهور السنة، وبالأخص في شهر رمضان الكريم، وتجنباً لحدوث أي مضاعفات من حيث ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر أو حدوث انخفاض في نسبة السوائل بالجسم وحدوث عملية الجفاف وما يصاحبها من تجلط الدم وما له من مضاعفات.

إلى ذلك أشار د. مجدي مهران أخصائي طب الأسرة بمركز مسيمير الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، إلى أن من الأهداف الرئيسية لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية أن يتمكن مريض السكر من الصيام بدون مشاكل صحية ويتمتع بالصحة طوال الشهر، وحيث إن علاج مرض السكري يعتمد بنسبة كبيرة على بعض أنواع العقار من حبوب وإبر فهناك بعض النصائح الطبية من أجل صيام بدون أي مشاكل صحية ومنها، زيارة طبيب الأسرة الخاص به وتنظيم الأدوية والجرعات، مع قياس نسبة

رمضان راحة لأجهزة الجسم من الإجهاد

وفيما يتعلق بصيام مريض الجهاز الهضمي فإن الإفراط في تناول الطعام والشراب خلال الإفطار يتسبب في مشاكل عديدة في الهضم، حيث يحولها إلى مشقة وعناء، وكثير من الناس يشكو من عسر الهضم، وهي كلمة شائعة تشمل عددا من الأعراض التي تعقب تناول الطعام كآلم البطن وزيادة الغازات والتجشؤ والغثيان خاصة عقب تناول وجبة كبيرة أو عقب تناول طعام غني بالدسم أو البهارات. بالتالي فإن المصابين بحالات عسر الهضم عادة ما تتحسن الأعراض التي يشعرون بها نتيجة صيام شهر رمضان شريطة ألا تكون لديهم قرحة حادة في المعدة أو التهاب في المريء وأيضاً شريطة تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.

والغثيان خاصة بعد تناول وجبة كبيرة أو تناول طعام غني بالدسم أو البهارات، إلا أن هذه الأعراض تتحسن عادة نتيجة صيام رمضان وخاصة مع الحرص على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.

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

ينصح الخبراء والأخصائيون في شؤون التغذية في شهر رمضان المبارك بالإكثار من شرب السوائل عند الإفطار والسحور وتجنب تناول كميات كبيرة من الأغذية التي تتسبب في تكوين الأملاح والحصوات والتي تترسب في البول مثل: اللبن، الأجبان، السبانخ والكرنب.

كما يوصى بتجنب الأطعمة التي تتركز فيها أملاح حمض البولييك والتي توجد في الكبد، الكلى، القهوة والشيكلولاته، كما ينبغي على الصائم تجنب التعرض لحرارة الشمس، وعدم بذل مجهود كبير أثناء النهار، حيث إن كثيرا من الناس يشكون من عسر الهضم، ويشمل ذلك عددا من الأعراض التي تعقب تناول الطعام كآلم البطن، زيادة الغازات، التجشؤ

نصيحة اليوم

احذر تناول المخللات

يتناول العديد من الناس المخللات على الإفطار، ولكن ما لا نعلمه أنها تسبب العديد من الأضرار الصحية، وينصح خبراء التغذية بالابتعاد عن تناولها. وبحسب أخصائي التغذية تحتوي المخللات المخزنة على كمية كبيرة من الفطريات التي تؤدي إلى تدهور خلايا الكبد، وصحة القلب، والجهاز العصبي. كما يؤدي تناول المخللات إلى الإصابة بالتهاب القولون، وذلك لوجود كمية كبيرة من الأملاح، ويؤدي تناول الكثير من المخللات إلى الإصابة بالبواسير والغازات، وذلك لاحتواء المخلل على الكثير من الشطة الحارة.

ويعتبر تناول المخللات ضارا جداً لمرضى ضغط الدم، حيث يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وهبوط في القلب في بعض الأحيان، نظراً لوجود كمية كبيرة من الملح.

وأحياناً يؤدي تناول المخلل إلى الشعور بالحموضة، إلى جانب الشعور الشديد بالعطش، لذا ينصح بعدم تناول المخللات في شهر رمضان.

ويعمل تناول المخللات على احتباس نسبة عالية من السوائل في الجسم، مما يشكل خطراً على مرضى القلب وتليف الكبد وأمراض الكلى.

بالعافية

قهوة سريعة التحضير بدون سكر كوب واحد: 5 سعرات حرارية
قهوة سريعة التحضير بدون كافيين كوب واحد: 5 سعرات حرارية



تحتاج نشاط بدني لحرقها



يقدمها فندق أوريكس روتانا

قائمة طعام مستوحاة من «دول الحرير» في «تشنويسز»



■ قائمة طعام متنوعة من فندق أوريكس روتانا

يوفر مطعم
«تشويسز» في
فندق أوريكس
روتانا، الفرصة

لضيوف ونزلاء الفندق للاستمتاع ببوفيه الإفطار والمستوحى هذا العام من قصة الرحالة العربي الشهير «ابن بطوطة»، حيث ينفرد بتقديم تشكيلة متنوعة من الأطباق المميزة من دول طريق الحرير الممتد من جنوب آسيا مروراً بإيران، والشرق الأوسط، وتركيا، ليحبر بعدها الشمال الإفريقي. ليحط رحلته في نهاية المطاف في الأندلس (إسبانيا).

مُسْتَنْدًا عَلَى مَغَامِرَات (ابن بطوطة)،
سِيلْبِي مَطْعَم «تَشْوِيسِز» مِنْ خِلَالِ
بُوفِيهِ الْإِفْطَارِ تَطْلُعَاتِ الْجَمِيعِ
وَيَقْدِمُ لَهُمْ أَشْهَى الْأَطَايِبِ الرَّمْضَانِيَّةِ
الْتَقْلِيدِيَّةِ، وَمَجْمُوعَةُ مَحْطَاتِ الطَّهْيِ
الْحَيِّ، وَرُكْنِ الْخُبُوزَاتِ الطَّارِجَةِ، وَزَاوِيَةِ
مُخَصَّصَةِ الْأَشْهَى وَأَطْيَبِ الْحُلُومَاتِ
الرَّمْضَانِيَّةِ وَالْعَرَبِيَّةِ.

لإناحة الفرصة أمام ضيوف الفندق للاستمتاع بالأجواء الاستثنائية خلال الشهر الفضيل، توفر «حديقة النافورة» تشكيلة متنوعة من الأطباق الشرقية والعالية مصممة ضمن توليفة فاخرة من اختيار الشيف من خلال قائمة مأكولات ثابتة يمكن للزوار اختيارها خلال مأدبتي الإفطار والسحور.

في هذه المناسبة قال السيد غسان دلال، مدير عام فندق أوريكس روتانا الدوحة: «عام بعد عام، لا نألو جهداً ليبقى أوريكس روتانا الوجهة المفضلة خلال الشهر الفضيل، ليمكن الأهل والأصدقاء من الاجتماع والاحتفال وعيش روحية

شهر رمضان المبارك في جو من الألفة والمحبة مع بعضهم بعضاً، هذا العام، نقدم لضيوفنا ونزلنا مفهوماً جديداً لبوفيه الإفطار مستوحى من رحلات تجوال الرحالة العربي الشهير (ابن بطوطة) ليتمكن الضيوف من الاستمتاع بتشكيلة كبيرة من المأكولات الغنية بالنكهات من دول مختلفة ومتعددة

من أنحاء العالم، بالإضافة إلى خيارات متنوعة من الحلويات والمشروبات الرمضانية، كما يحظى زوار الفندق ونزلاءه بفرصة لتجربة الأطباق ذات النكهات الخاصة في (حديقة النافورة) خلال فترتي الإفطار والسحور للاستمتاع بتناول أشهى المأكولات في أجواء مميزة في الهواء الطلق».

يقع فندق أوريكس روتانا الدوحة على
مقربة من مطار حمد الدولي ويتميز
بمسبح خارجي وسبا يوفر علاجات
المساج، ويمكن للضيوف الاستمتاع
بالمأكولات الفاخرة.

توفر الغرف الديلوكس العازلة للصوت
والتي يبلغ عددها 400 منطقة جلوس
وتلفزيونات بشاشات مسطحة مع

قنوات فضائية، وتحتوي على حمامات كبيرة مزودة بمقصورات دش مطري وأرادية حمام ومجفف للشعر، ويقدم الفندق صالة تنفيذية وخيارات متميزة تعد من أفضل الأماكن المثيرة في الدوحة، كما يعد تناول الطعام في تجربة رائعة فيما يتعلق بالطهي على أعلى المستويات.

للاستمتاع بتجربة سفر رمضان

إن كنت تنوي السياحة في رمضان بأحد البلدان الشهيرة بعاداتها وتقاليدها الرائعة في استقبال الشهر الكريم، فلعلك ترغب في الاستمتاع بتجربة جديدة عن قرب بين السكان المحليين، ولكن عليك قبل الانطلاق التعرف على هذه النصائح حتى يتسنى لك معيشة التجربة بمزيد من البهجة والروحانيات:

1- نظرا للازدحام المتوقع لا تحاول الحصول على سيارة أجرة في غضون ساعة أو ساعتين قبل الإفطار، وما عليك هو القيام بالحجز المبكر، أو التوجه مبكرا الى وجهتك حتى لا تتعرض للتأخير.

2- لا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة قبل الأذان لشراء ما يحو لك من الأطعمة التقليدية والمحلية، فهناك الآلاف في وسط المدن وأمام المحلات التجارية قبل الإفطار للحصول على وجبات الإفطار، وهو ما يسري أيضا على تناول إفطارك في أحد المطاعم في الأماكن السياحية بالبلد الذي تزوره، ولذا من الأفضل الوصول في وقت مبكر والانتظار.

3- عليك أن تتحلى بالصبر في التعامل مع السكان المحليين، سواء كان ذلك مع نادل فندق أو سائق تاكسي، فضلا عن ضرورة احترام قواعد وعادات وتقاليد البلد، حتى يتسنى لك الاستمتاع الكامل كأنك في ديارك.

4- أعلم أن الفنادق عادة ما تطلق العروض الرائعة خلال هذا الشهر الكريم لجذب السائحين، وما عليك هو المتابعة والبحث الجيد قبل الحجز، للحصول على فرصة جيدة بأسعار معقولة. ناهيك أيضاً عن أن الفنادق عادة ما تقدم برامج ترفيهية بعد الإفطار تتيح لك التعرف على طبيعة عادات واحتفالات البلد عن قرب.

5- حتى تحصل على تجربتك كاملة، من الجيد أن تزور الأسواق الشعبية في وجهتك، فعادة ما تحمل عبقا تاريخيا يضيف إلى رحلتك مزيدا من البهجة، خاصة مع الزينة والألوان المبهجة التي سترأها بين الشوارع والأزقة احتفاء بالشهر الكريم.

6- نوصيك بتناول إفطارك بين المطاعم التقليدية أو الخيام الرمضانية الشعبية، فالأمر يستحق، ولعلك ستلتقط العديد من الصور الفوتوغرافية المذهلة لهذه اللحظات التي يسرع الكل فيها قبل أذان المغرب.

7- عليك بالتحقق من مواعيد المعالم السياحية والمتاحف في بلد الزيارة، فربما تتغير المواعيد مع قدوم الشهر الكريم، وهو الأمر الذي لا بد أيضاً أن تتحرى عنه بالنسبة للبنوك والمحال والمراكز التجارية.

8- احرص على زيارة المساجد الكبرى، واستمتع بالروحانيات بين منات المصلين، لا سيما في صلاة التراويح والتي عادة ما يجتمع فيها الناس في بهجة وسعادة، فهذا الأمر سيقربك من طبيعة البلد، وقد تكتسب أيضا أصدقاء جدد.



لوجهات مختارة بالشرق الأوسط و 5 دول أفريقية وآسيوية

وجبات إفطار خاصة لمسافري «القطرية» خلال رمضان

أعلنت الخطوط الجوية القطرية، عن تقديم وجبات خاصة للإفطار لجميع المسافرين الصائمين على متن جميع درجات السفر خلال شهر رمضان المبارك، وتشتمل الوجبات على أطعمة تقليدية شهية من الشرق الأوسط.

وتتزين صناديق الإفطار بشعار «رمضان كريم»، وسوف تقدّم على متن رحلات الناقلّة الوطنيّة لدولة قطر إلى وجهات مختارة في الشرق الأوسط والجزائر وتونس وبنغلاديش والهند وباكستان.

ويحتوي كل صندوق على تشكيلة مختارة من الأطعمة والحلويات، وتقدم الناقل الوطنية لدولة قطر هذه الخدمة بالإضافة خدمة تقديم الطعام الاعتيادية للمسافرين الغير صائمين.

وتشتمل صناديق الإفطار التي تقدم للمسافرين على رحلات مختارة على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال على كرويتيس (قطع جزر وخيار وزيتون)، وحمص وخبز عربي وشاورما دجاج وخبز مع حبة

موزاريلاً وزيتوناً وتمر وموز ولبن طازج ومياه. وسيتمكن المسافرون على الدرجة السياحية من الاستمتاع بوجبات إفطار تحتوي على خبز مع جبنه موزاريلاً وشرائح التفاح ومكسرات متنوعة وبقلاوة وتمر وبسكويت محلى وكيك ولبن طازج ومياه. وقال سعادة السيد أكبر الباكر، الرئيس التنفيذي لمجموعة الخطوط الجوية القطرية: «يسعدنا الاستمرار بعبادتنا السنوية هذا العام بتقديم وجبات إفطار شبيهة لمسافرين الصائمين على متن رحلاتنا، ويعد شهر رمضان الكريم موعداً مهماً بالنسبة للعديد من مسافريننا، ويسرنا الاستجابة لهذا الأمر بتخصيص وجبات طعام تم تحضيرها خصيصاً لتلبية احتياجاتهم، ونودعو مسافرينا إلى قضاء أجمل اللحظات خلال هذا الوقت المميز من العام، ونتمنى لهم جميعاً رمضاناً كريماً».

ويعد السفر بين المناطق الزمنية تحدياً للمسافرين الصائمين، لذلك سوف يقوم طاقم الضيافة على متن رحلات الخطوط الجوية

القطرية بالإعلان عن موعد الإفطار ثم توزيع صناديق الإفطار خلال الرحلة، لتريح الركاب من عملية احتساب الوقت المناسب للإفطار. وحازت الخطوط الجوية القطرية على جائزة أفضل درجة رجال أعمال في العالم ضمن جوائز سكاى تراكس العالمية 2018، كما حصلت الناقلة الوطنية لدولة قطر بجائزة أفضل مقعد على درجة رجال الأعمال في العالم، وجائزة أفضل شركة طيران في الشرق الأوسط، وجائزة أفضل صالة انتظار لمسافري الدرجة الأولى في العالم.

وتشغل الخطوط الجوية القطرية أسطول طائرات حديثا يضم أكثر من 250 طائرة تتجه إلى أكثر من 160 وجهة عالمية عبر مقر عملياتها في مطار حمد الدولي.

وستضيف الناقل الوطنية لدولة قطر عدداً من الوجهات الجديدة إلى شبكتها المتنامية في عام 2019، بما في ذلك لشبونة في البرتغال، ومالطا، ولنكاوي في ماليزيا، ودافاو في الفلبين، وإزمير في تركيا، ومقدشو في الصومال.



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



2.5

طماطم



7

كوسة



4

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم



8.5

عنب



4

برتقال



5

كيوي



7

تفاح



2

ملفوف



4

نعناع



3

خس



6

بامية

قائمة السلع المخفضة

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

السلعة	كمية	سعر QR
دالدا سمن نباتي	1KG	11.5
بروميكس سمن نقي	800G	32.75
افيت سمن نقي	910G	10.5
داندي عصير البرتقال	1.5LTR	8.25
داندي فواكه مشكلة	1.5LTR	8.25
داندي نكتار مانجو	1.5LTR	8.25
داندي عصير التفاح	1.5LTR	8.25
داندي عصير الليمون والنعناع	1.5LTR	8.75
عصير برتقال مبرد 1.5 لتر	1.5LTR	9.75
عصير تفاح مبرد 1.5 لتر	1.5LTR	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	18
سمن	15
هامور صغير	25
شعري	6
باس تركي	23
صافي	13
قاروص	24
سلمون	36
ربيب	12
روبيان	25

يقع المسجد الكبير في وسط مدينة باندا آتشيه بإقليم آتشيه في إندونيسيا، وهو من أشهر مساجد إندونيسيا ومن أكبر المساجد الكائنة في آتشيه ويعتبر رمزا قوميا وشعبيا لشعب إقليم آتشيه وأهميته الدينية والثقافية وقام بتصميمه مهندس معماري من إيطاليا وبدأ تشييده عام 1879 واكتملت أعمال البناء عام 1881 ويمتاز المسجد بحوائطه ناصعة البياض البراقة وقبابه السوداء الشامخة والمسجد العتيق يبلغ 130 عاما والذي أدى إلى إعطاء المسجد المهيّب شهرة فوق شهرته هو أنه أصبح آية من آيات الله على الأرض، حيث وقف المسجد شامخا بعد أن دمر تسونامي (الكارثة البيئية الشهيرة) التي ألّمت بإندونيسيا عام 2004 ودمرت المدينة بأكملها حيث دمر التسونامي الأخضر واليابس في البلاد.

بيوت
الله في
الأرض



وقف شامخا أمام تسونامي إندونيسيا

المسجد الكبير.. رمز قومي لتتعب إقليم آتشيه



■ يقع المسجد الكبير في وسط مدينة باندا آتشيه بإندونيسيا

فقد بنيت بيوت للأئمة قريبة من المسجد بعد التسونامي مباشرة، كما تم ترميم المسجد ويضم المسجد مظلات شبيهة بمظلات ساحات المسجد النبوي الشريف في المدينة.

ضوابط صارمة

لا يُسمح بأي صور تسييس في المسجد، ولا مسائل الخلافات الفكرية أو الطائفية، كما أن خطب الجمعة غير مراقبة، لكنها تُعرض على كبير الأئمة في المسجد، وعلى كل خطيب تقديم خطة لعناوين خطبه لثلاثة أشهر، وتُعرض خطبة كل أسبوع قبل موعدها بأسبوع، وتُعرض على رئيس الأئمة.

للمسجد أجنحة حافلة في رمضان بين المحاضرات والدروس والحلقات، ويحضر أئمة من مصر من الأزهر الشريف كل عام لصلاة التراويح، ويتكفل الحاكم بنفقتهم، وهناك أيضًا إقطار صائم جماعي. أما نظام الإفطار غالبًا يكون خفيفا جدًا بعد أذان المغرب، ثم الوجبة الرئيسية بعد الصلاة، وبعد صلاة العشاء هناك محاضرات غالبًا، ثم بعد صلاة العشاء صلاة التراويح، وهي 20 ركعة، إضافة للوتر ثلاث ركعات. وبعد ذلك راحة قليلًا، ثم يقام برنامج قراءة القرآن، ثم يغلق المسجد، ويُفتح في الثانية صباحًا لمن يريد صلاة التهجد إلى صلاة الفجر، ثم بعدها محاضرة، ثم المجال مفتوح، المسجد يفتح يوميًا 18 ساعة، وفي الصباح حلقات القرآن للصغار، وعددهم قرابة 800 طفل.

شروط الاختيار للأئمة

يشترط لمن يتم تعيينه إمامًا ضمن الأئمة السبعة للمسجد بأنه يجب أولاً أن يكون حافظًا لكتاب الله الكريم كاملاً، ثم يخضع لاختبار، وقد يُرفض أو يُجاز. والأئمة يحظون بالعديد من الامتيازات،

يتوافد المصلون في رمضان بالذات لأداء صلاة التراويح من أول عشرة أيام، مستشعرين بركة المسجد، إذ إنه بالإضافة لسعة المسجد البالغة 9000 مُصَلّ تصل مع الساحات لأكثر من 14 ألف مُصَلّ، كما يستضيف العديد من القراء ليؤموا الناس في صلاة التراويح.

المد البحري المدمر عام 2004م، بينما لم تحتل منازل السكان الخشبية قوة المد البحري الهائل. الأضرار الكبيرة جدًا حركت الكثير من الجهود الإغاثية العالمية، وقد شمل ذلك ترميم المرافق التابعة للمسجد، وبناء مجمع سكني لأئمة المسجد.



أطاح
تسونامي
بكل ما كان
في طريقه



ولم يمس المسجد أي سوء وقد أثارت هذه المعجزة اهتمام وتسابق وكالات الأنباء العالمية للحضور إلى الموقع وتغطية الظاهرة العجيبة وقد اتخذ المواطنون ملاذا للاختباء والنجاة بأرواحهم من الهلاك. تم تجديد المسجد وتوسيعه من خلال بناء أجنحة إضافية، بعد سنواتٍ عداً ويتميز المسجد بهندسة تجمع بين الهندسة الهولندية والعمارة المغولية الإسلامية الهندية. هذا المسجد العظيم هو - بحق - لوحة معمارية رائعة، وإضافة لقيمته الدينية والتاريخية يمثل أيضًا رمزًا دينيًا وثقافيًا، كما أنه شعار للقوة والنضال للشعب الآتشي. وقد أنشئ المسجد على يد السلطان الآتشي الشهير إسكندر مودا عام 1022 هـ (1612م)، وعمره الآن يفوق أربعة قرون.

تاريخ عريق

في التاريخ تعرض المسجد لاشتعال كامل بالنار حينما هاجم الاستعمار الهولندي أراضي إقليم آتشيه خلال عدوانه الثاني في أبريل 1873م. غير أن إدارة الاستعمار في منتصف شهر صفر عام 1294هـ (مارس 1877) - أي بعد أربع سنوات من الاشتعال - وعدت بإعادة بناء المسجد تخفيفًا من مقاومة المجاهدين الآتشين الذين وصلت درجة غضبهم إلى ذروتها إثر اشتعال المسجد، لما له من مكانة خاصة لديهم، فأُعيد بناؤه بدءًا من 1879م، واستغرقت عملية إعادة البناء نحو 3 سنوات. وحظي هذا المسجد من وقتها بعناية بالغة، انعكست بالعديد من التوسعات والترميمات التي أُجريت له على مدار السنين المختلفة. وفي عام 1991م شهد المسجد توسعة أكبر، أشرف عليها د. إبراهيم حسن، محافظ إقليم آتشيه آنذاك، وهي عملية شملت توسعة أرضية المسجد، وتزويدها برخام من إيطاليا، فضلاً عن إنشاء المكتبة وغرفة الضيوف والمكاتب والقاعة ومكان الوضوء. كما شملت العملية ساحته الخارجية من بناء الحديقة وموقف السيارات، فضلاً عن بناء مئذنة رئيسية. ومع هذه التوسعة وصلت مساحة المسجد إلى 4760 مترًا مربعًا، لتصل سعته إلى 9000 مُصَلّ، وسبع قباب، وأربع مآذن، ومئذنة رئيسية.

صمود أمام التسونامي

وبالرغم من الحماسة الدينية لدى الأهالي فإن صمود المسجد أمام التسونامي والزلازل عزاه الخبراء - بعد إرادة الله عز وجل - إلى البناء المتين والمواد الحديثة المستخدمة في بناء هذا المسجد والمساجد الأخرى، إذ حدثت أضرار خارجية خفيفة من جراء الزلزال الذي سبق



الطعام والشراب في القرآن الكريم

12- الموز:

قال الله تعالى واصفا نعيم أهل الجنة: «وَطَلَّحَ مَنُصُودٍ» (الواقعة، 29).

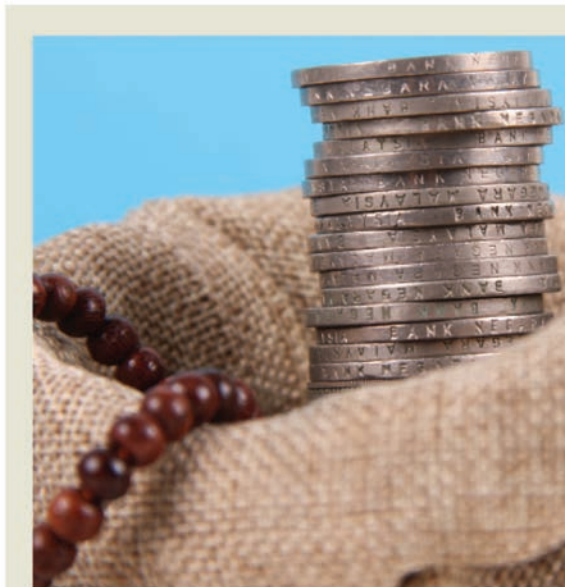
الطَّلْحُ المُوَزُّ، الواحدة طَلْحَةٌ ومثلُ ثمرٍ وَثَمَرَةٍ وَطَلَّحَ مِنْ شَجَرِ العُصَاوِ الواحدة طَلْحَةٌ. جَزَارِيَّةٌ، جَنَاتُهَا كَجَنَاتِ السُّمُرَةِ، وَلَهَا شَوْكٌ أَحْمَرٌ، وَمَنَابِتُهَا يُطَوَّنُ الأَوْرِيَّةُ، وَهِيَ أَعْظَمُ العُصَاوِ شَوْكاً وَأَضْلَبُهَا عُوداً وَأَجْوَدُهَا ضِعْفاً. وَقَالَ الأزهري: قَالَ اللَّيْثُ: الطَّلْحُ: شَجَرٌ أَمْ غَيْلَانٌ.

وفي (المحكم): الطَّلْحُ: لُغَةٌ فِي (الطَّلْع) بِالْعَيْنِ، ذَكَرَهُ ابْنُ السَّكَيْتِ فِي الإِبْدَالِ، وَهُوَ فِي (الصَّحاح). وَقَوْلُهُ تَعَالَى: «وَطَلَّحَ مَنُصُودٍ» (الواقعة: 29)، فَسَّرَ بِأَنَّهُ الطَّلْعُ، وَفُسِّرَ بِأَنَّهُ (المُوَزُّ)، قَالَ: وهذا غير مَعْرُوف فِي اللُّغَةِ. وَفِي (التَّهْذِيبِ) قَالَ أَبُو إِسْحَاقٍ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: «وَطَلَّحَ مَنُصُودٍ»: جَاءَ فِي التَّفْسِيرِ أَنَّهُ شَجَرُ المُوَزِّ، وَجَاءَ أَن يَكُونَ عُتِيٍّ بِهِ شَجَرٌ أَمْ غَيْلَانٌ، لِأَنَّ لَهُ نُوراً طَيِّبَ الرَّائِحَةِ جِداً، فَخُوطِبُوا بِهِ، وَوُعِدُوا بِمَا يُحِبُّونَ مِثْلَهُ إِلَّا أَن فَضَّلَهُ عَلَى مَا فِي الدُّنْيَا كَفَضَّلَ سَائِرَ مَا فِي الْجَنَّةِ عَلَى سَائِرِ مَا فِي الدُّنْيَا.

لكن جمهور المفسرين قالوا هو الموز المتراكم بعضه على بعض. وربما يسعف تفسيرهم وصف الطلع بالنضود، إذ لا يوجد ثمر تنطبق عليه هذه الصفة كما هو حال الموز.

استعمالات وفوائد الموز الطبية:

- يعتبر الموز مادة غذائية أكثر منه مادة شفاية للعوى.
- يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان.
- مادة مضادة للسعة الشعبان.
- يعالج نوبات النقرس.
- يكافح الإسهال.
- يمنع تصلب الشرايين.
- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ.
- يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها.
- يعالج السعال والتهابات القصبة الهوائية.
- ينعم البشرة ويزيل الكلف والأصباغ.



100 مليون عميل يستفيدون من الخدمات المصرفية الإسلامية

يضم قطاع الخدمات المصرفية والتمويل الإسلامي، حالياً، حوالي 100 مليون عميل في جميع أنحاء العالم، بينما يصل حجم السوق المحتمل إلى 6 أضعاف هذا الرقم. وهي فجوة يمكن التغلب عليها من خلال التكنولوجيا المالية.

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 طهرني فيه من الدنس والأقذار، وصبرني فيه على كائنات الأقدار، ووفقني فيه للتقى وصحبة الأبرار بعونك يا قرة عين المساكين.



الأوائل في الإسلام

- أول سرية فدائية في الإسلام هي سرية عبد الله بن جحش.
- أول من قتل من المشركين يوم بدر هو الأسود بن عبد الأسود المخزومي قتله حمزة على الحوض.
- أول من هاجر إلى المدينة من أصحاب الرسول من قريش هو أبو سلمه عبد الله بن عبد الأسد.
- أول صلاة اتجه فيها المسلمون إلى الكعبة هي صلاة العصر.
- أول نبي بعث إلى الأرض هو سيدنا آدم.
- أول رسول بعث إلى الأرض هو سيدنا نوح.

تأخير السحور يضمن صوما صحيا للأطفال



تقديم الأطباق له بالبدة بالعصائر والتمور أولاً، وعدم تركه يتناول الوجبة دفعة واحدة حتى لا يصاب بالاضطرابات المعوية، على أن تراعي الأم التنوع في طريقة طهي الوجبات حتى لا يشعر الطفل بالملل، كما يجب الاهتمام بزيادة كمية السوائل من الماء والعصائر الطبيعية التي يتناولها أثناء وبعد وجبة الإفطار.

نصحت السيدة فاطمة سويكاي مشرفة التغذية العلاجية بمستشفى حمد العام التابع لمؤسسة حمد الطبية الأمهات وخاصة اللاتي يصوم أطفالهن لأول مرة، بضرورة تأخير السحور إلى ما قبل أذان الفجر حتى لا تطول ساعات صيام الطفل مما قد يتسبب في إجهاده وتأثير صحته بسبب تعريضه للجفاف أو نقص حاد في مستوى السكر. ولكي تتحقق الطريقة المثلى لتناول طعام الإفطار بالنسبة للطفل الصائم، يفضل التدرج في

صحة وعافية



الشيف الخليل سركوه
فندق سوق الوكرة

ثريد الدجاج

التكلفة

62

ريالا قطريا

المكونات :

- 2 كيلو دجاج
- 800 جم خبز رقاق
- 120 جم بصل
- 80 جم ثوم
- 60 مل زيت ذرة
- 240 جم رب الطماطم
- 240 جم بطاطا
- 200 جم شرائح كوسة
- 200 جم شرائح جزر
- 20 جم برش ليمون
- 20 جم قرفة
- 10 جم بهارات مشكلة
- 20 جم أرز
- 10 جم كزبرة ناشفة
- 10 جم فلفل أسود
- 40 جم كزبرة خضراء
- 20 جم ملح طعام
- 10 جم هيل مطحون

طريقة التحضير :

تقلى جميع المكونات وتصنع صلصة الدجاج عن طريق إضافة الماء، فصل الرقاق في وعاء وسكب المرق، تزين مع كزبرة طازجة ثم تقدم.

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز