

«الفاو»: أصبح عادة خطيرة.. د. سيف الحجري:

50% معدلات هدر الطعام في رمضان



بلغت كمية الطعام المهدر سنويا في قطر 1,4 مليون طن، بمعدل 636 كجم للفرد الواحد، مقارنة بـ 115 كجم للفرد بالدول

المتقدمة و11 كجم بالدول الفقيرة، إضافة إلى أن 14% من الغذاء في قطر يتم إتيافه بسبب مشاكل التخزين أو انتهاء الصلاحية وذلك يعادل 20 مليون كجم، جاء ذلك في تقرير لبرنامج أصدقاء الطبيعة القطري استند خلاله على وثائق منظمة الأغذية والزراعة العالمية «الفاو» وتقارير الأمم المتحدة.

وأشار التقرير إلى أن 10% من سكان العالم أي 800 مليون نسمة يعيشون تحت خط الفقر، والعالم يحتاج لغذاء يقدر بـ 60% زيادة عام 2050. وأكد الدكتور سيف بن علي الحجري لـ «رمضانيات» أنه في الدول العربية، وخاصة الخليجية منها تسجل مستويات إهدار عالية للطعام بسبب العادات والتقاليد الاجتماعية التي تتحكم في أنماط الاستهلاك. واستطرد قائلا إن استهلاك الطعام ترتفع كمياته في قطر والمنطقة والدول الإسلامية بمعدلات هدر تبدأ من 30% وتصل إلى 50% في بعض شهور العام والمواسم مثل شهر رمضان الفضيل.

التفاصيل

9-8

عينك على

مسجد باد شاهي رمز شامخ للتراث المغولي في باكستان

مسجد باد شاهي أو المسجد الملكي في لاهور بباكستان، تم بناؤه بتكليف من الإمبراطور المغولي أورنجزيب السادس في 1671 حتى تم الانتهاء منه في عام 1673، وهو ثاني أكبر مسجد في باكستان وجنوب آسيا وخامس أكبر مسجد في العالم.

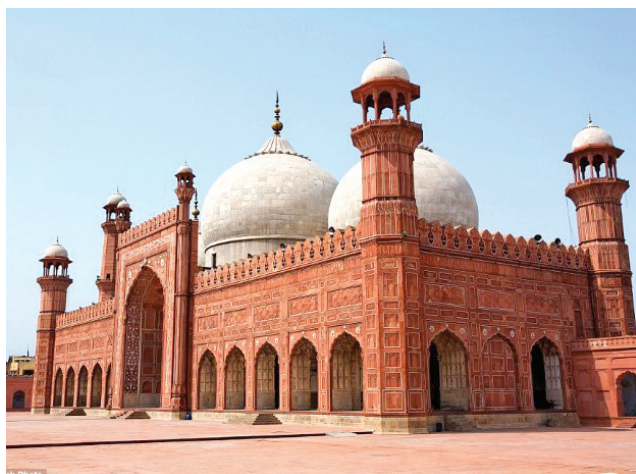
يعتبر مسجد باد شاهي مؤشرا واضحا للجمال والعاطفة والعظمة في العصر المغولي، فهو من المعالم السياحية الأكثر شهرة في لاهور ونقطة جذب سياحية رئيسية.

المسجد قادر على استيعاب 55000 من المصلين في قاعة الصلاة الرئيسية ونحو 95000 في ساحته والأروقة وظل أكبر مسجد في العالم لمدة 313 سنة من 1673 حتى 1986 عندما تم الانتهاء من تشييد مسجد فيصل في إسلام آباد.

أما اليوم، فإنه لا يزال ثاني أكبر مسجد في باكستان وجنوب آسيا وخامس أكبر مسجد في العالم بعد المسجد الحرام في مكة المكرمة، والمسجد النبوي في المدينة المنورة، ومسجد الحسن الثاني في الدار البيضاء ومسجد فيصل في إسلام آباد. في عام 1993، أوصت حكومة باكستان بإدراج مسجد باد شاهي كموقع للتراث العالمي في قائمة اليونسكو للتراث العالمي، حيث تم تضمينه في القائمة الباكستانية المؤقتة للترشيح الممكن إلى قائمة التراث العالمي من قبل اليونسكو.

التفاصيل

15



متطوعو «الإرث» شاركوا بنجاح استضافة أول مباراة على إستاد الجنوب

06



جنوب إفريقيا.. تنوع عرقي يثري طقوس رمضان

11



12

زيت الزيتون منجم معادن يعزز الصيام الصحي ويقي من الأمراض



الزكاة أداة مالية رئيسية

يستخدمها الإسلام في الاقتصاد

من المعروف أن الإسلام منهج حياتي متكامل يشمل كل ما يحتاجه الإنسان معنوياً ومادياً، ليرتقي به في كل مجالات الحياة، على نحو يحقق له السعادة دنيوياً وأخروياً، إذ إنه لا يقتصر على الحياة الأخروية والاهتمام بالقضايا الاعتقادية والعبادية دون غيرها فحسب، كما يعتقد البعض حتى من رجال الدين من خلال الزهد وترك الدنيا والانعزال في المساجد، بل يهتم بالحياة الدنيا على نحو كبير جداً، وعلى أساس أنها هدف طريق لا هدف غاية، حيث تشير الكثير من الشواهد القرآنية والأحاديث النبوية وأقوال الأئمة إلى أن الحياة مزرعة الآخرة ودار عمل بلا حساب والتفكير في النهاية لإصلاح البداية... إلخ.

وأحد مجالات الحياة التي يهتم بها الإسلام هو الاقتصاد، حيث يهتم الاقتصاد بكيفية إشباع الحاجات الإنسانية المتزايدة من خلال إدارة الموارد الاقتصادية بالشكل الأمثل الذي لا يؤدي إلى إسراف ولا تقتير، فالإقتصاد هو فضيلة بين رذيلتين، كما يشير علم الأخلاق، بين الإسراف والتقتير، إذ إن الإسراف والإنفاق والترف يؤدي إلى هدر الموارد الاقتصادية على حساب الأجيال القادمة والإضرار بحياتها كنتيجة لقلّة الموارد والسبب تم استنزافها من قبل الأجيال الحالية، وعلاوة على ذلك إن الإسراف يؤثر على الأجيال الحالية أيضاً بسبب مخلفات الإنتاج كتلوث البيئة والمناخ مثلاً، كما أن التقتير والبخل الذي يعني ضغط الإنفاق أكثر مما ينبغي وهذا ما يضر بمتطلبات الأجيال الحالية.

التفاصيل

07

بحضور سفرائنا في عدد من الدول

قطر الخيرية توزع كسوة العيد لأكثر من 3000 يتيم



■ توزيع كسوة العيد في السودان



■ سفير قطر لدى الصومال حضر توزيع كسوة العيد

انتهت قطر الخيرية من توزيع كسوة العيد على

الأيتام المكفولين من قبلها في عدد من الدول عبر العالم، فيما يتم توزيعها قبيل عيد الفطر في دول أخرى، بغرض إدخال السرور على قلوب الأطفال الذين حرّموا من دماء الأبوة وإشعارهم بفرحة هذه المناسبة.

ويندرج هذا المشروع في إطار مشاريع حملة قطر الخيرية الرمضانية للعام الحالي 1440هـ «رمضان أجمل هدية» ويستفيد منه أكثر من 3000 يتيم ممن تكفلهم قطر الخيرية في 26 دولة، يحصلون على الملابس الجديدة ومستلزمات العيد.

الصومال

وفي فعالية تم تنظيمها بهذه المناسبة وشارك فيها كل من سعادة السيد حسن بن حمزة سفير دولة قطر لدى الصومال وسعادة محمد يلماز سفير جمهورية تركيا في الصومال، قام مكتب قطر الخيرية بتوزيع كسوة العيد على 250 يتيما ویتيمة في العاصمة مقديشو، كما وزعت الكسوة على 250 من الأيتام الآخرين في مدينة هرجيسا في صومالاند، وذلك من أجل أن يشارك الأطفال الأيتام فرحة العيد مع غيرهم من الأطفال في المجتمع، دون أن يشعروا بأي فرق عنهم.

فلسطين

واستفاد من هذا المشروع الذي تم تنفيذه 250 يتيما من مختلف مناطق قطاع

السودان

وفي حفل أقيم في صالة بركة الملوك بالعاصمة السودانية الخرطوم نفذت قطر الخيرية مشروع توزيع كسوة العيد لصالح 200 من الأيتام، حيث اشتمل حفل التوزيع على بعض الفقرات الترفيهية في أجواء بثت روح الفرح في قلوب المشاركين وأسرهم، وقد عبر المستفيدون في ختامه عن عميق شكرهم للمتبرعين الكرام الذين أدخلوا البهجة في قلوبهم.

ألبانيا

وفي ألبانيا تم توزيع كسوة العيد من خلال مكتب قطر الخيرية بالعاصمة تيرانا، حيث أتيح للأيتام اختيار ملابسهم الجديدة بأنفسهم بالتعاون مع محلات الملابس هناك.



■ أتيح للأيتام بألبانيا اختيار ملابسهم الجديدة بأنفسهم



Ramadan
بالي
Nights
رمضان

تسوق وتصدق

في حياة بلازا مول

ارسم الضحكة على وجوه المحتاجين وقدم لهم مواد تموينية مما تحب وضع تبرعاتك في

الصناديق المخصصة عند البوابة رقم ١ و ٣ في حياة بلازا مول.

للمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال على مكتب خدمة العملاء ٤٤٩٩٩٦٦٦

In partnership with:

بالتعاون مع:



صدر هذا الترخيص تحت رقم 74/2019 من هيئة تنظيم الأعمال الخيرية





كل شيء علمت طبيعته
Made By Nature



شرب رمضان Ramadan Drink



ضمن مبادراتها للمسؤولية الاجتماعية خلال شهر رمضان

Ooredoo تزور مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»



■ Ooredoo يشاركون ضيوف المركز إفطار رمضان

Ooredoo لشهر رمضان المبارك عبر صفحات الشركة على مواقع التواصل الاجتماعي.

خلال شهر رمضان المبارك هذا العام، وذلك في عدة أماكن من أنحاء قطر. ويمكن للعملاء متابعة حملة

وتأتي هذه الزيارة ضمن مجموعة من الأنشطة والفعاليات الخيرية والمجتمعية التي تشارك فيها Ooredoo

والدعم والتمكين، ونأمل أن يحظى العمل النبيل الذي يقوم به المركز بدعم الجميع».

ضمن إطار مبادراتها للمسؤولية الاجتماعية

خلال شهر رمضان، قام فريق من متطوعي Ooredoo بزيارة مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» لتناول طعام الإفطار مع ضيوف المركز وإدخال البهجة والسرور إلى قلوبهم.

وقد تبادل متطوعو Ooredoo الأحاديث مع كبار السن وشاركوهم وجبة الإفطار وقدموا لهم الهدايا، وشاركوهم مجموعة من الفعاليات بعد الإفطار، كما شكر فريق Ooredoo العاملين في مركز «إحسان» على جهودهم في تقديم الرعاية والخدمة لضيوف المركز.

وحول هذه الزيارة، قالت منار خليفة المريخي، مديرة إدارة العلاقات العامة واتصالات الشركة في Ooredoo: «نحن سعداء بزيارة ضيوف مركز «إحسان» ومشاركتهم تناول وجبة الإفطار انطلاقاً من حرصنا على نشر روح المودة والتراحم بين أفراد المجتمع خلال الشهر الفضيل. فكبار السن هم أبائنا وأمهاتنا جميعاً، ونحن نشكر «إحسان» على ما يوفره لهم من الرعاية

خلال أمسية رمضانية بفندق أوريكس روتانا

«عبد الله عبد الغني وإخوانه» تطلق الجيل الجديد من مركبة «هاي إيس»



النظر عن ظروف الطريق. ونهدف أيضاً من خلال المركبة الجديدة إلى عكس تفضيلات العملاء في المنطقة مع تقليل كمية الأعطال وتوفير أعمال الصيانة بأسعار معقولة. ونود أن نشكر عملاءنا المخلصين على دعمهم المستمر وملاحظاتهم القيمة التي تساعدنا دوماً على تطوير أفضل مركبات على الإطلاق». وبالنسبة لفريق التطوير في تويوتا، أتاح التحول إلى مقدمة «شبه بارزة» تنفيذ تغييرات مهمة شملت تصميم هيكل خارجي أكثر صلابة، وتقديم أداء أقوى على الطرقات المستقيمة مع مزيد من الثبات وقدرة أكبر على المناورة، فضلاً عن تطوير نظام تعليق أكثر مرونة. وبالإضافة إلى موثوقيتها المعززة ومنانتها العملية وجمالها الوظيفي، تمتاز مركبة تويوتا «هاي إيس» الجديدة كلياً بتقديمها تجربة قيادة ديناميكية تعتمد على محركين جديدين، هما محرك ديزل ذو أربع أسطوانات سعة 2,8 لتر ومحرك بنزين ذو ست أسطوانات ٧6 سعة 3,5 لتر، مع إمكانية الاختيار بين ناقل حركة أوتوماتيكي أو يدوي بست سرعات.

شريكاً مخلصاً يمنح الأفراد شعوراً بالأمان والرضا والفخر. يعرف المالكون والسائقون والركاب أنهم في أيدي أمينة عندما يمتلكون مركبة تويوتا «هاي إيس» أو يقودونها أو يركبون فيها». من جانبه، قال السيد يوغو مياموتو الممثل الرئيسي للمكتب التمثيلي لشركة تويوتا في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: «يسرنا إطلاق مركبة تويوتا «هاي إيس» الجديدة كلياً في منطقة الشرق الأوسط، وتزويد عملائنا بحل متكامل للنقل الآمن والسلس والفعال من حيث التكلفة، سواء كان ذلك للركاب أو البضائع. وتتميز هذه المركبة بتصميم جديد لمقدمتها «شبه البارزة»، إذ يوفر ذلك مرونة استثنائية من خلال التحويلات والتخصيص لتلبية الاحتياجات المتنوعة للشركات والنقل الخاص».

وأضاف مياموتو: «يزيد الجيل السادس من مركبة تويوتا «هاي إيس» من نطاق المهمة الأساسية لهذه المركبة كوسيلة نقل موثوقة وعالية التحمل، وذلك لتوفير الراحة والأمان اللذين يبحث عنهما سائقو المركبات اليوم، بغض

من خلال أمسية رمضانية مع عملاء تويوتا الأوفياء تم إطلاق مركبة «هاي إيس» الجديدة كلياً في فندق أوريكس روتانا. أعربت شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه عن امتنانها الكبير لعملائها الأوفياء الذين ساهموا بشكل كبير وإيجابي في استمرار نجاح الشركة وربحياتها من خلال الولاء المستمر عبر السنين. وكشفت شركة تويوتا عن الجيل السادس والجديد من مركبة «هاي إيس» وطرحت مجموعة كبيرة من الفئات وحافلات النقل الصغيرة التي تأتي بتصميم جديد للمقدمة وهي «شبه بارزة» Semi-bonnet، مما يوفر راحة أكبر للسائق والركاب الأمسي والمزيد من الاعتمادية والمتانة والجمال الوظيفي. كما تتمتع المركبة الجديدة كلياً بمزايا السلامة المتقدمة ومحركات ذات قوة عالية، وتقدم خيارات أوسع لحجم الهيكل، وغيرها العديد من الخصائص الجديدة. وفي ظل ازدياد حجم النشاط السياحي والتجاري الذي تشهده المنطقة في مختلف القطاعات نتيجة للجهود المستمرة التي تبذلها الحكومات فيما يتعلق بالتنويع الاقتصادي، ارتفع الطلب على وسائل نقل الركاب والبضائع، بما في ذلك الحافلات السياحية الصغيرة، وحافلات الاستخدامات الخاصة، ومركبات تزويد الخدمات اللوجستية. وقد تم تطوير مجموعة مركبات تويوتا «هاي إيس» الجديدة كلياً للاستجابة لهذه الاحتياجات المتنوعة والأخذة في التطور باستمرار.

وتعليقاً على هذا الإطلاق، قال السيد تاكو إيشيكاوا، كبير مهندسي مركبة تويوتا «هاي إيس» الجديدة كلياً: «تم تطوير مركبة تويوتا «هاي إيس» استناداً إلى عبارة «فخر هاي إيس» المحورية، وذلك تماشياً مع مفهوم كونها

البنك الأهلي يقيم غبقة رمضانية لموظفيه

وإحياء للموروث القطري بجمع الجميع على مائدة واحدة، وحضر الغبقة محمود ملكاوي الرئيس التنفيذي بالإنابة للبنك الأهلي وسعد الكعبي رئيس إدارة الموارد البشرية وعدد من كبار المسؤولين في البنك والموظفين

وأقام البنك الأهلي غبقة رمضانية لموظفيه في فندق لاسيغال احتفالاً بحلول شهر رمضان المبارك وتشجيعاً لروح الزمالة وتعزيز لأواصر التواصل الاجتماعي بين الزملاء الموظفين ولزيادة توطيد العلاقات بين أفراد الفريق الواحد

وأسرهم. وقد رحب محمود ملكاوي وسعد الكعبي بالزملاء الموظفين وعائلاتهم وأكدوا على حرص إدارة البنك الأهلي على العمل دوماً لتعميق أواصر المحبة وتنمية روح الأسرة الواحدة بين كافة أعضاء فريق العمل.

13 زيارة وتوزيع 1000 وجبة يومياً

متطوعو الهلال الأحمر ينفذون جولات خيرية خلال الشهر الفضيل

تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، وتوزيع هدايا العيد للأطفال ضمن مبادرة «صندوق السعادة»، وقيام الأطفال المتطوعين بتوزيع وجبات الإفطار في ساحات المدفع ضمن برنامج «المتطوع الصغير»، والاحتفال بمناسبة القرنقعوه في إحدى المدارس الابتدائية بالتعاون مع مركز إحسان ومركز رعاية الأيتام (درية).

وفي تصريح له، قال السيد أحمد علي الخليفي رئيس قسم المتطوعين بالهلال الأحمر القطري: «هذه الزيارات الخيرية هي عادة محمودة دأب عليها الهلال الأحمر القطري ضمن برامج الدعم النفسي الاجتماعي للفئات الحساسة مثل المرضى والمسنين والأيتام، وكذلك هي رسالة شكر وعرفان للكوادر العاملة بالدولة ممن يتفانون في أداء عملهم في كل الأوقات كي نشعر نحن وأبنائنا بالطمأنينة والاستقرار وننعم بحياتنا الطبيعية، فكل فرد في هذا المجتمع له علينا حق الرعاية والاحتراف وتلبية احتياجاته المادية والمعنوية».

وأثنى الخليفي على الجهد الكبير الذي يبذله المتطوعون في تنفيذ البرامج المجتمعية المختلفة للهلال الأحمر القطري، وهو ما تبين بصورة ملحوظة خلال شهر رمضان المبارك، حيث تنوعت المهام التي يتولاها متطوعو ومتطوعات الهلال ما بين إدارة خيام إفطار الصائم في مختلف أنحاء الدولة، وتنظيم الزيارات الخيرية للمؤسسات الطبية والخدمية، وتوزيع وجبات الإفطار السريع على الطرق وفي ساحات المدفع، واستقبال الحالات المسجلة ضمن برامج المساعدات الاجتماعية والرمضانية.

لا يتوقف متطوعو الهلال الأحمر القطري ومتطوعاته عن جهودهم الخيرية لنشر البسمة والفرحة على وجوه جميع أفراد المجتمع خلال شهر رمضان المبارك، حيث ينفذون حالياً برنامجاً يتضمن سلسلة من الزيارات الخيرية إلى عدة أماكن وتوزيع وجبات الإفطار على المتواجدين بها خلال وقت المغرب، بمعدل 1000 وجبة يومياً.

فمن المقرر طبقاً لخطة قسم المتطوعين بالهلال الأحمر القطري تنظيم 13 زيارة خيرية، تشارك فيها مجموعة مكونة من 20-30 متطوعاً ومتطوعة من الهلال الأحمر القطري، وذلك بالتعاون مع عدة جهات رسمية ومجتمعية مثل الإدارة العامة للمرور، ومجموعة «سول رايدرز» لهواة الدراجات النارية، وغيرها من المبادرات الشبابية.

وتشمل الزيارات عدداً كبيراً من الأماكن التي تحظى بإقبال جماهيري كبير مثل ساحة المدفع في الحي الثقافي كتارا، وساحة المدفع في سوق واقف، وسوق واقف بمدينة الوكرة، وساحة المدفع في مدينة الخور. كذلك تشمل قائمة أماكن الزيارات عدداً من المؤسسات العامة في الدولة التي تعمل على مدار الساعة بلا توقف، حيث يتم توزيع باقات التوريد على العاملين في هذه المؤسسات شكراً وتقديراً لجهودهم في خدمة المجتمع، ومن هذه المؤسسات الإدارة العامة للدفاع المدني، ومؤسسة حمد الطبية، ومركز قطر لإعادة التأهيل، ومستشفى الوكرة، والإدارة العامة للمرور. ولا تتوقف الأنشطة الموضوعة بالخطة عند هذا الحد، بل تمتد لتشمل عقد إفطار رمضاني مع المسنين في مركز





الميرة Al Meera



من ٢٠١٩/٦/١ إلى ٢٠١٩/٥/٢٣
From May 23 to June 1, 2019

iPhone X
آبل جوال

- 5.8"
- IOS 12
- 2658mAh
- 4GB RAM
- 12MP
- GOLD

512GB
4149
ريال QR



Lenovo
130-141KB 13-6006U
محمول لينوفو

- 14"
- CORE I3 6006U
- 500GB
- 4GB RAM
- Windows 10

1249
ريال QR



ChiQ
تلفزيون



1299
ريال QR

3999
ريال QR



LG
WIRELESS SOUNDBAR SUBWOOFER S13
إل جي مكبر صوت

429
ريال QR

- 300w
- 2.1 CHANNEL

SONY
PS4 500GB + 3GAMES
بلايستيشن سوني



999
ريال QR



30
ريال QR
1PC
دمية
CANDY DOLL (ASSORTED)



45
ريال QR
دمية فاشيون مع
اكسسوارات
FASHION DOLL WITH
ACCESSORIES



20
ريال QR
الجنية السحرية
11.5" MAGICAL FAIRY TALE SET



29
ريال QR
مجموعة ألعاب
BEAUTY PLAY SET



20
ريال QR
دمية
FASHION DOLL
22" IN TUBE



69
ريال QR
مجموعة لعب
طقم مطبخ
MY KITCHEN PLAY SET



79
ريال QR
هيلوكوبتر مع
ريموت تحكم
REMOTE CONTROL
HELICOPTER CHANNEL 3.5



29
ريال QR
ماي فاني كاشير التسوق
MY FUNNY SHOPPING
CASH REGISTER



45
ريال QR
مجموعة ألعاب
JUNIOR BLOCK PLAY SET



25
ريال QR
مجموعة سيارات لعبة
ACTION TEAM DIE CAST METAL
PLAY SET



39
ريال QR
لعبة هامر عسكرية مع ريموت تحكم
REMOTE CONTROL MILITARY HUMMER



69
ريال QR
روبوت
COOL MAN TEACHING ROBOT



19
ريال QR
شاحنة
SUPER TRUCK
CARS



39
ريال QR
1PC
جينز رجالي
MENS DENIM JEANS
SIZE 30 - 40



29
ريال QR
1SET
حذاء رجالي
MENS SPORT SHOES
SIZE 40-45 (ASSORTED)



29
ريال QR
1SET
حذاء رياضي للأطفال
CHILDREN SPORT SHOES
4-8 (ASSORTED)



18
ريال QR
1PC
حزام رجالي
MEN BELT ASSORTED STYLE



29
ريال QR
بطانية ٢٠ x ٢٠ سم
SOLARON SINGLE BLANKET
160 X 220CM



www.almeera.com.qa



facebook.com/AlMeeraQatar



instagram.com/almeeraqatar



twitter.com/AlMeeraQatar

الأكثر تميزاً وقرباً
Your Favourite
Neighbourhood
Retailer

بعد دورات تدريبية لضمان إعدادهم للمشاركة في الإنجاز

متطوعو «الإرث» تشاركوا بنجاح استضافة أول مباراة على استاد الجنوب



شارك أكثر من ألف متطوع من قطر والمنطقة



ففي إنجاح تنظيم نهائي كأس الأمير 2019، كأول مباراة يستضيفها استاد الجنوب في مدينة الوكرة، والذي أصبح ثاني الاستادات جاهزية لاستضافة منافسات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022، وأول استاد يُشيد بالكامل خصيصاً للمونديال. وقبل موعد المباراة التي أقيمت في 16 مايو الجاري، حرصت اللجنة العليا للمشاركة والإرث على تنظيم دورات تدريبية للمتطوعين لضمان إعدادهم للمشاركة في إنجاح هذا الإنجاز على الطريق نحو استضافة مونديال العرب عام 2022، حيث أسهم المتطوعون خلال تلك الأمسية الاستثنائية في التنفيذ الناجح للحدث الكبير عبر عملهم وتعاونهم مع المعنيين في مجالات عدة شملت إدارة الفعاليات، والضيافة، والتسويق، والاتصال، وإدارة حشود الجماهير، والخدمات الأمنية والطبية.

وفي تصريح لها بهذه المناسبة، أشادت ميعاد العمادي، مديرة إدارة التواصل المجتمعي في اللجنة العليا، بالدور الفاعل للمتطوعين، مؤكدة أنهم يلعبون دوراً أساسياً في جهود قطر لاستضافة نسخة استثنائية من بطولة كأس العالم لكرة القدم بعد نحو ثلاثة أعوام من الآن، وقالت: «نتوجه بالشكر لكافة المتطوعين الذين أظهروا التزامهم وحماسهم لإنجاح هذا الحدث الرياضي العالمي. أمامنا كثير من الفعاليات التي سننظمها خلال العام الجاري والأعوام القادمة في طريقنا نحو استضافة بطولة قطر 2022، ونتطلع إلى أن يواصل متطوعونا تأدية أدوارهم الهامة خلالها».

وأكدت العمادي على حرص اللجنة العليا على إشراك المتطوعين من قطر والمنطقة في استعداداتها نحو مونديال 2022، قائلة: «من المهم مشاركة المتطوعين في هذه المرحلة من الاستعداد لاستضافة بطولة كأس العالم قطر 2022، إذ يسهم ذلك في إعطائهم لمحة عما ينتظر الجميع عام 2022، إضافة إلى إعداد هؤلاء المتطوعين، ونحن كذلك، للتغلب على التحديات التي ستواجهنا خلال رحلتنا نحو تنظيم الحدث الرياضي الأضخم في العالم. لا شك أن للمتطوعين دوراً أساسياً في مساعدتنا على تقديم تجربة ممتعة للمشجعين عام 2022. لذا، تمنح مثل هذه الفعاليات الرياضية فرصة قيمة للمتطوعين لتطبيق ما تدربوا عليه وتفعيل المهارات التي اكتسبوها، لضمان أن نكون نحن والمتطوعون على جاهزية تامة عام 2022».

وشكلت المشاركة في تنظيم نهائي كأس الأمير 2019 أمسية استثنائية بالنسبة للمتطوعين الذين أعربوا عن حماسهم وهم يشاهدون عن قرب جاهزية استاد آخر لاستضافة مباريات المونديال، عندما تستقبل قطر العالم في 2022.

وحول ذلك قال مجد الدين محمد، متطوع من قطر: «فاقت المشاركة في هذا الحدث كل تطلعاتي، حيث تطوّعت في تنظيم مباراة شرفها حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، كما شهدت مشاركة جيلاني إنفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا). أشعر أن ذلك بمثابة مكافأة للعمل الجاد الذي بذله فريق العمل، وأتطلع بكل شغف للمشاركة مجدداً في مثل هذه الأحداث الرياضية في



قطر». وأضاف مجد الدين: «أضافت تجربة التطوع هذه الكثير إلى خبرتي في مجال العلاقات العامة، كما أثرت مهاراتي الشخصية خاصة تلك المتعلقة بالحاجة إلى التحلي بالمرونة خلال العمل مع الزملاء، ففي مثل هذه الفعاليات الكبرى قد تطرأ تغييرات في اللحظات الأخيرة، ما يتطلب سرعة التعامل معها بما يتوافق مع طبيعتها».

ومن جانبها، قالت لطيفة الدرويش، متطوعة من قطر: «أبهرتني أجواء الاستاد وتفاعل الجمهور، وشعرت حينها بأن مشاركتي في هذا الحدث تجربة فريدة يندر أن تتكرر. قبل يوم المباراة، بدا لنا أن 1000 متطوع عدد كبير للغاية، ولكن عندما تواجدنا في الاستاد، أدركنا أن العدد لم يكن كبيراً بالنظر إلى حضور 40 ألف مشجع. وكان من الرائع بالنسبة لي كمواطنة قطرية أن أرى تواجد أفراد من جنسيات مختلفة في مباراة محلية، ما جعلني أتوقع عظمة وضخامة بطولة قطر 2022 عندما نستقبل المشجعين من مختلف أنحاء العالم».

وكان مئات المتطوعين قد قدموا إلى قطر خصيصاً للمشاركة في تنظيم نهائي كأس الأمير 2019، ما مثل تجربة لا تنسى لهم في رحلتهم نحو الإسهام في استضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم الأولى في العالم العربي. وفي هذا السياق، أعرب زاهر الإسماعيلي، متطوع من سلطنة عُمان، عن سعادته وفخره بالتجربة وقال: «بصفتي من بلد شقيق وجار لدولة قطر، أشعر بفخر عظيم لوجودي هنا في هذا الاستاد الجديد ومشاركتي في تنظيم المباراة. لقد تابعت تنويع قطر بكأس آسيا في وقت سابق من العام الجاري، وكان حدثاً تاريخياً، والآن أصبحت جزءاً من التاريخ الكروي لقطر بمشاركتي في هذا الحدث المبهر». وقال مشعل عبد الله من الكويت: «سعيد للغاية لمشاركتي في هذا الحدث الكبير والهام، وأفخر بتمثيل بلدي الكويت في هذه المناسبة التاريخية». يشار إلى أن أكثر من 265 ألف شخص من أنحاء العالم سجلوا رغبتهم للانضمام إلى برنامج التطوع التابع للجنة العليا للمشاريع والإرث، لدعم الاستعدادات المتواصلة لاستضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022.



لتلبية متطلبات المجتمع الواقع تحت حكم الإسلام

الزكاة أداة مالية رئيسية يستخدمها الإسلام في الاقتصاد

أَقْمَتُمُ الصَّلَاةَ وَأَنْتَيْتُمُ الزَّكَاةَ وَأَمَنْتُمُ بِرُسُلِي وَعَزَّرْتُمُوهُمْ وَأَقْرَضْتُمُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا لَأُكَفِّرَنَّ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَلَأُدْخِلَنَّكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ فَمَنْ كَفَرَ بَعْدَ ذَلِكَ مِنْكُمْ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ (12).

فالإسلام يحث على الزكاة كونها من الأمور المهمة التي تسير العباد والبلاد، إذ تؤدي إلى شيوع أواصر التكافل والتضامن الاجتماعي، وهذا ما يزيد من تماسك أفراد المجتمع فيما بينهم وانعكاس هذا التماسك على كافة الأنظمة التي يتبناها، سواء السياسي أو الاقتصادي أو غيرها، وهذا ما ينعكس على فرض هيئته أمام الدول والمجتمعات الأخرى التي تبغي إخضاعه لأجندتها ومصالحها، لكن ليس من باب فرض الإرادات عليهم بقدر ما يتمثل في بناء وتحسين الداخل أمام تلك الدول والمجتمعات.

ويؤكد حامد عبد الحسين أن في ظل غياب الزكاة وإهمال الشرائح الاجتماعية التي تستهدفهم، سيعترب عليه تدهور التماسك الاجتماعي والسياسي والاقتصادي، لأن غياب الزكاة يعني زيادة الفقر والتفكك الاجتماعي والتفاوت الطبقي والصراعات الداخلية للحصول على ما يلي الاحتياجات، فضلاً عن الجانب النفسي الذي يدفع إلى الحسد والبغض وحتى القتل فتشيع الفوضى والفساد، وانهار المصداق الداخلية فتتخفف قوته وهيئته أمام العالم الخارجي ويصبح ضعيفاً وغير قادر على تلبية متطلباته فيركع للدول والمجتمعات التي تروم إخضاعه لمصالحها ومخططاتها.



وتشير أيضاً إلى أن أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم من العذاب، أي أنهم في أمن وأمان، في سورة البقرة (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ)، (277). وإن نتيجة المركزي أن الله معه وسيدخله في الحياة الأخرى جنات تجري من تحتها الأنهار، قال تعالى في سورة المائدة (وَقَالَ اللَّهُ إِنِّي مَعَكُمْ لَئِنْ

والإجبار على السعادة الأخرية. والشواهد كثيرة بهذا الخصوص لكن سنقتصر على واحد، حيث يقول القرآن الكريم في سورة البقرة (لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ)، (256). وما يدل على أن الإسلام يحقق السعادة الدنيوية والأخرية الآية التي تشير إلى الزكاة بشكل صريح

الزكاة في القرآن وأثرها

أكد الكاتب حامد عبد الحسين أن الزكاة هي إحدى الأدوات المالية الرئيسية التي يستخدمها الإسلام في الاقتصاد، لتلبية متطلبات المجتمع الواقع تحت حكم الإسلام، والوصول به إلى الاستقرار والسعادة الدنيوية ومن شاء السعادة الأخرية أيضاً، لأن الإسلام لم يقم على الإكراه

الشرائح الاجتماعية المستفيدة من الزكاة

الثامن: ابن السبيل

وهو المسافر الذي نفدت أو تلفت نفقته، بحيث لا يقدر على الرجوع إلى بلده وإن كان غنياً فيه، فيُدفع له ما يكفيه لذلك، بشرط ألا يكون سفره في معصية، وألا يجد ما يمكنه بيعه وصرف ثمنه في الوصول إلى بلده، وألا يتمكن من الاستدانة بغير حرج.

وما دامت الزكاة هي من الصدقات الواجبة، فهي تعمل على تلبية متطلبات هذه الشرائح فهي تصب في خدمة الاقتصاد الإسلامي الذي يهدف إلى إشباع الحاجات الإنسانية المشروعة. وإن تلبية متطلبات هذه الشرائح الاجتماعية ستسهم في تخفيف الكفاف لهذه الفئات الفقيرة والحد من الفجوة الاجتماعية مما تعجز عنه موازنة الدولة، وحتى لا يصير المال حكراً على الأغنياء، حيث يقول الله تعالى: (كَيْ لَا يَكُونَ دُولَةً بَيْنَ الْأَغْنِيَاءِ مِنْكُمْ وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ) سورة الحشر: 7.

أو الكفار الذين يوجب إعطاؤهم الزكاة لميلهم إلى الإسلام، أو معاونة المسلمين في الدفاع أو الجهاد مع الكفار أو يؤمن بذلك من شرهم وقتنتهم.

الخامس: الرقاب

وهم الأرقاء المكاتبون من أجل التعجيل في حصولهم على حريتهم نظير قدر من المال.

السادس: الغارمون

وهم الذين ركبته الديون وعجزوا عن أدائها، وإن كانوا مالكين قوت سنتهم، بشرط ألا يكون الدين مصروفاً في المعصية.

السابع: في سبيل الله

ويُقصد به المصالح العامة للمسلمين كتعبيد الطرق وبناء الجسور والمستشفيات والمدارس الدينية والمساجد وملاجئ الفقراء ونشر الكتب الإسلامية المفيدة وغير ذلك مما يحتاج إليه المسلمون.



هل الإسلام يحبذ القوة؟

الإنتاج والتصدير للخارج وبأسعار معقولة لأنه لا يهدف إلى تحقيق القوة من خلال الاحتكار وظلم الآخرين، لأن هذا الأخير أصلاً محرم في الإسلام، بل يهدف إلى زيادة رفاهية الآخرين أينما حلوا ولكن ليس حساب أنفسهم، فمثلاً تراه يحرم الخمر على سبيل المثال لأن مضاره أكثر من منفعه.

ويهدف إلى تحقيق القوة اقتصادياً من خلال تحقيق الاكتفاء الذاتي وعدم الخضوع للآخرين والتحكم بحق تقرير المصير، حيث قال الإمام علي ابن أبي طالب: «احتج إلى من شئت تكن أسيره»، فتحقيق الاكتفاء الذاتي من خلال الاعتماد على النفس ووضع الخطط اللازمة لاستثمار الموارد الاقتصادية وتوجيهها الوجهة السليمة، هذا ما يزيد فاعلية وقوة الإسلام لمعتنقيه، وهذا يزيد من شعبية الإسلام رغبة وطموحاً لا رهبة وخوفاً، بل والتعمق في التعرف عليه، ويتحقق أخيراً السلام والأمان في العالم، لأن الفقر والاحتياج يدفع بالإنسان لعمل أي شيء للحصول على لقمة العيش، حيث يقول أمير المؤمنين عمر ابن الخطاب: «لو كان الفقر رجلاً لقتلته»، لأنه يعلم كل العلم بآثاره السلبية التي يتركها.

الإسلام دائماً ما يحبذ القوة لمعتنقيه، أفراداً ودولاً ومجتمعات، حيث جاء في الحديث الشريف: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف»، لكن ليس على حساب إضعاف الآخرين بقدر ما يريد الدفاع عن نفسه ومعتنقيه وحفظ حقوقهم من كل ظالم معتد، فالزكاة تجعل من الاقتصاد في ظل حكم الإسلام اقتصاداً قوياً مزدهراً، لا يمكن التأثير عليه، ليس هذا فحسب بل إن تفعيل مسألة الزكاة لها انعكاسات على المستوى النفسي والاجتماعي والسياسي والدولي لأنها تؤدي إلى إنهاء نقاط الضعف التي تعتريه، فالمجتمع المسلم الذي يدفع الزكاة عن قناعة وإيمان وشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين، تراه مجتمعا مستقرا نفسياً متماسكا اجتماعياً يفرز نظاماً سياسياً يليبي متطلباته وتطلعاته حالاً ومستقبلاً، وهكذا مجتمع يفرض نفسه دولياً وغير خاضع وتابع، بل إن العالم يدير وجهه إليه وينظر إلى ما يفعله ويطبقه مبادئه حتى يقتفي أثره.

فلو فرضنا أن الزكاة تم توزيعها على مستحقيها، وحصل فائض بعد التوزيع، إلى أين سيتجه الفائض؟ فما دام الإسلام يحرم الاكتنار، سيتجه الفائض إلى

الإسلام عالج مسألة الاحتياج بعدة وسائل مالية ومن أبرزها الزكاة ووضح تفاصيلها في كتب الفقه لدى أصحاب الاختصاص، من شرائطها وأنواعها ونسبها وأوقات استخراجها وغيرها. وتستهدف الزكاة شرائح اجتماعية ذكرتهم الآية القرآنية: (إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَارِمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَآثِنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ) التوبة: 60، ويمكن توضيح تلك الشرائح بإيجاز من خلال اللجوء إلى كتب الاختصاص وكما يأتي:

الأول والثاني: الفقير والمساكين

وكلاهما من لا يملك مؤنة سنته الثلاثة بحاله له ولعِياله، والثاني أسوأ حالاً من الأول كمن لا يملك قوته اليومي، والغني بخلافهما فإنه يملك مؤنة سنته إما فعلاً - نقداً أو جنساً - ويتحقق ذلك بأن يكون له مال أو وارده بمؤنته ومؤنة عياله، أو قوة بأن يكون له حرفة أو صنعة يحصل منها مقدار المؤنة، وإذا كان قادراً على الاكتساب وتركه تكاسلاً، لم يجز له أخذ الزكاة، وإذا خرج وقت التكسب جاز له الأخذ.

الثالث: العاملون عليها

وهم المنصوبون لأخذ الزكاة وضبطها وحسابها وإيصالها إلى الإمام أو نائبه، أو إلى مستحقيها.

الرابع: المؤلفة قلوبهم

وهم المسلمون الذين يضعف اعتقادهم بالمعارف الدينية فيعطون من الزكاة ليحسن إسلامهم ويثبتوا على دينهم، أو لا يدينون بالولاية فيعطون من الزكاة ليرغبوا فيها ويثبتوا عليها،

8 آلاف ريال متوسط إنفاق الأسرة القطرية على الطعام..

50 % معدلات هدر الطعام



بلغت كمية الطعام المهدر

سنويا في قطر 1,4 مليون طن، بمعدل 636 كجم للفرد الواحد، مقارنة بـ 115 كجم للفرد بالدول المتقدمة و 11

كجم بالدول الفقيرة، إضافة إلى أن 14% من الغذاء في قطر يتم إتياله بسبب مشاكل التخزين أو انتهاء الصلاحية وذلك يعادل 20 مليون كجم، جاء ذلك في تقرير لبرنامج أصدقاء الطبيعة القطري استند خلاله على وثائق بمنظمة الأغذية والزراعة العالمية «الفاو» وتقارير الأمم المتحدة.

وأشار التقرير إلى أن 10% من سكان العالم أي 800 مليون نسمة يعيشون تحت خط الفقر، والعالم يحتاج لغذاء يقدر بـ 60% زيادة عام 2050.

ويتم إهدار ثلث الأغذية المنتجة كل عام عالمياً، وهو ما يرقى إلى خسارة تقدر بحوالي تريليون دولار، وفقاً لتقرير أصدرته منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (فاو) بالتعاون مع الإيكونوميست.

وتكشف الفاو أن هذه الكمية من الطعام تكفي لإطعام الجوعى عبر العالم. وعزت إهدار تلك الأطعمة في الدول النامية والدول الغنية لأخطاء في التخزين والنقل إضافة إلى بعض العادات والتقاليد وحتى الطقوس المرتبطة باستعمال الأطعمة واستهلاكها.

إهدار الطعام دوليا وإقليمياً

وتقدر قيمة الغذاء المهدر في البلدان الصناعية سنويا بحوالي 680 مليار دولار. أما في البلدان النامية، فتقدر قيمة الغذاء المهدر سنويا بحوالي 300 مليار دولار أمريكي. وقال باحثون، تدعمهم المفوضية الأوروبية، إن دول الاتحاد الأوروبي تهدر نحو 22 مليون طن من الطعام سنويا، على رأسها

بريطانيا حيث تبلغ قيمة المنتجات الغذائية التي تتخلص منها كل أسرة حوالي 800 يورو. وفي فرنسا يلقي المواطن ما بين 20 و30 كيلو جراما من المواد الغذائية بصندوق القمامة دون استهلاكها.

■ مستويات إهدار عالية للطعام بسبب العادات والتقاليد الاجتماعية

فراج الشيخ: الهدر الغذائي معوق لتحقيق أهداف التنمية المستدامة



■ الدكتور فراج الشيخ الفزاري

وأهمية للحد من هذه الظاهرة كما تقوم بعض الجمعيات الخيرية بتجميع بقايا الطعام في حاويات خاصة بغرض الاستفادة منها في إطعام المحتاجين من العمال وغيرهم. واستطرد: في تقديري يمكن الحد من الظاهرة وسلباتها من خلال الحملات التوعوية وجعل الثقافة الغذائية جزء من نمط سلوكنا اليومي والإرشاد الديني في المدارس والمساجد لتقدير قيمة النعمة التي حباها بها الله دون سائر خلقه.

وزارة البلدية: رقابة صارمة ودعم لتطوير نظم الزراعة والري

ضمن مخططاتها للحفاظ على الأغذية حرصت وزارة البلدية والبيئة على اتباع نظم زراعية متطورة تحافظ على الماء وترشد عمليات استهلاكه، وأكد يوسف بن خالد الخليفي مدير إدارة الشؤون الزراعية أن الوزارة تساعد المزارعين لتطوير نظم الزراعة والدعم وتقديم إليهم حزم من المساعدات والضمانات المصرفية لأجل ذلك وهو ما ظهر بوضوح من خلال جودة السلع الزراعية المنتجة، حيث سعت الوزارة لفتح

عرف الدكتور فراج الشيخ الفزاري، خبير بيئي، ظاهرة إهدار الطعام أو فقدانه فقال: هي عبارة عن طعام يتم التخلص منه دون أن يكون قد تم تناوله. وكشف أن كمية الطعام المهجرة عالميا تقدر بنحو 1.3 مليار طن سنويا بينما يتصور جوعا أكثر من مليار جائع في الدول الفقيرة والدول التي تشهد حروباً أو نزاعات مسلحة، كما نشاهد في آسيا وأفريقيا. وأضاف: تشتبك في هذه الظاهرة البلدان الغنية وكذلك الفقيرة ولكن باختلاف المراحل إن كان في مواقع الإنتاج كما يحدث في بعض الدول الغنية بالتخلص من ماصصل غذائية محددة كالقمح والشعير والأرز للحفاظ على الأسعار العالمية، أو في مناطق الاستهلاك. وأشار إلى أن أكثر المناطق العربية شهرة في استهلاك المواد الغذائية وكذلك في هدر الطعام هي المنطقة الخليجية بسبب توافر الطعام وارتفاع الدخل المادي ويتعرض ذلك بطبيعة الحال مع ما يدعوا إليه الدين الحنيف وأقلها حفظ النعمة. وحول تداعيات الهدر قال الدكتور فراج: تؤثر هذه الظاهرة سلبا على خطط وبرامج الأمن الغذائي ذلك أن الهدر الغذائي يصبح معوقاً لتحقيق أهداف التنمية المستدامة حيث تستهلك الأسرة الصغيرة كميات كبيرة من الطعام دون تناولها في الوجبة المعنية، إذ سرعان ما يتم التخلص من المتبقي في حاوية القفطرية حوالي 8033 ريالاً، بنسبة (16%)، بينما بلغت حصة الطعام للأسر غير القفطرية حوالي 2,7 ألف ريال تقريباً، وذلك بنسبة (15%). وبلغ معدل إنفاق الأسرة القطرية على الأطعمة الجاهزة نحو 1922 ريالاً أي نسبة 24% من الميزانية المخصصة للطعام.



■ الشيخ الدكتور علي القره داغي

متوسط إنفاق الأسرة على الغذاء بقطر

والكهراء كدخل، ونحو 72,7 ألف ريال تقريباً دون احتساب هذه القيم، وفي المقابل بلغ متوسط الدخل الشهري للأسرة غير القفطرية 24,4 ألف ريال تقريباً، في حين بلغ متوسط دخل إجمالي الأسر 41,6 ألف ريال. بلغت حصة الطعام من إجمالي إنفاق الأسرة القطرية الشهري بلغ 49,6 ألف ريال، مقابل 18 ألف ريال للأسر غير القفطرية، في حين بلغ متوسط إنفاق للأسر بشكل إجمالي 26,5 ألف ريال. كما بلغ متوسط الدخل الشهري للأسرة القطرية من كافة المصادر نحو 88,2 ألف ريال تقريباً، وذلك بعد إضافة القلة الإيجارية للسكن الملك وحساب الإعفاءات من الماء

تؤكد سجلات إدارة النظافة في وزارة البلدية والبيئة أن كميات الغذاء التي تلقى بالقمامة ترتفع في شهر رمضان إلى 30% على الأقل، ووفق أحدث الأرقام التي توفرها الجهات الرسمية فإن متوسط إنفاق الأسرة القطرية الشهري بلغ 49,6 ألف ريال، مقابل 18 ألف ريال للأسر غير القفطرية، في حين بلغ متوسط إنفاق للأسر بشكل إجمالي 26,5 ألف ريال. كما بلغ متوسط الدخل الشهري للأسرة القطرية من كافة المصادر نحو 88,2 ألف ريال تقريباً، وذلك بعد إضافة القلة الإيجارية للسكن الملك وحساب الإعفاءات من الماء

الفاو: إهدار الأغذية أصبح عادة خطيرة

يشير تقرير لمنظمة الأغذية والزراعة العالمية «الفاو» إلى أن إهدار الأغذية أصبح عادة خطيرة، حيث يتم شراء أكثر مما نحتاج إليه من محلات السوبر ماركت، وترك الفائكة والخضروات تفسد في المنزل، أو طلب أكثر مما يمكننا أكله في المطاعم، وكل سنة، يفقد أو يهدر أكثر من ثلث الأغذية المنتجة على نطاق العالم. وفي البلدان النامية، يفقد جزء كبير من هذه الأغذية (40%) في مرحلة الحصاد أو التجهيز، وهذا ما يسمى فقد الأغذية. ويستطرد التقرير: لقد كونا عادات تضر عالمنا وتضع ضغوطاً إضافية على

د. الحجري:

في تلتهر رمضان



■ 1,3 مليار طن من الغذاء المنتج عالميا يتم إهداره

د. الحجري: مستويات هدر الطعام عالية بسبب العادات والتقاليد



■ د. سيف بن علي الحجري

الأسر غير القفطرية في المجتمع القطري، هذا وإن دل فإنما يدل على الثقافة المنتشرة في المجتمع القطري وتؤدي إلى زيادة استهلاك الغذاء، حيث إن العادات والتقاليد تلعب دوراً ومن بينها كثرة اللواتم عند أهل قطر وارتفاع معدلات الاستهلاك من اللحوم عند القطريين حوالي الضعف عن المقيمين.

أكد الدكتور سيف بن علي الحجري رئيس برنامج أصدقاء الطبيعة لـ «رمضانيات» أنه في الدول العربية، وخاصة الخليجية منها تسجل مستويات إهدار عالية للطعام بسبب العادات والتقاليد الاجتماعية التي تتحكم في أنماط الاستهلاك. ففي المناسبات الاجتماعية المختلفة، وحتى بدون مناسبات أعياناً، تقام الولائم وتعرض كميات ضخمة من أشهى الأطعمة والمشروبات عملاً بالمثل الشائع «يزيد ولا ينقص». واستطرد قائلًا إن استهلاك الطعام ترتفع كمياته في قطر والمنطقة والدول الإسلامية بمعدلات هدر تبدأ من 30% وتصل إلى 50% في بعض شهور العام والمواسم مثل شهر رمضان الفضيل الأمر الذي يقاوم من مشكلة الهدر، ويتنافى مع قيم الإسلام في رفض الإسراف والتبذير. ويستطرد: بحسب التقارير والإحصائيات الدولية المتعلقة بهدر الغذاء، فإن 1,3 مليار طن من الغذاء المنتج عالمياً يتم إهداره ولا يستهلك، وهو رقم يصل إلى حوالي ثلث إنتاج الغذاء العالمي، وهي نسبة ضخمة.

ويكشف د. سيف بن علي الحجري أن الدراسات تشير إلى أن نسبة الإنفاق الشهري على السلع الغذائية عند الأسرة القطرية تفوق بكثير نسبة الصرف عند

أهمية مبادرات المجتمع المدني لاستيعاب الهدر

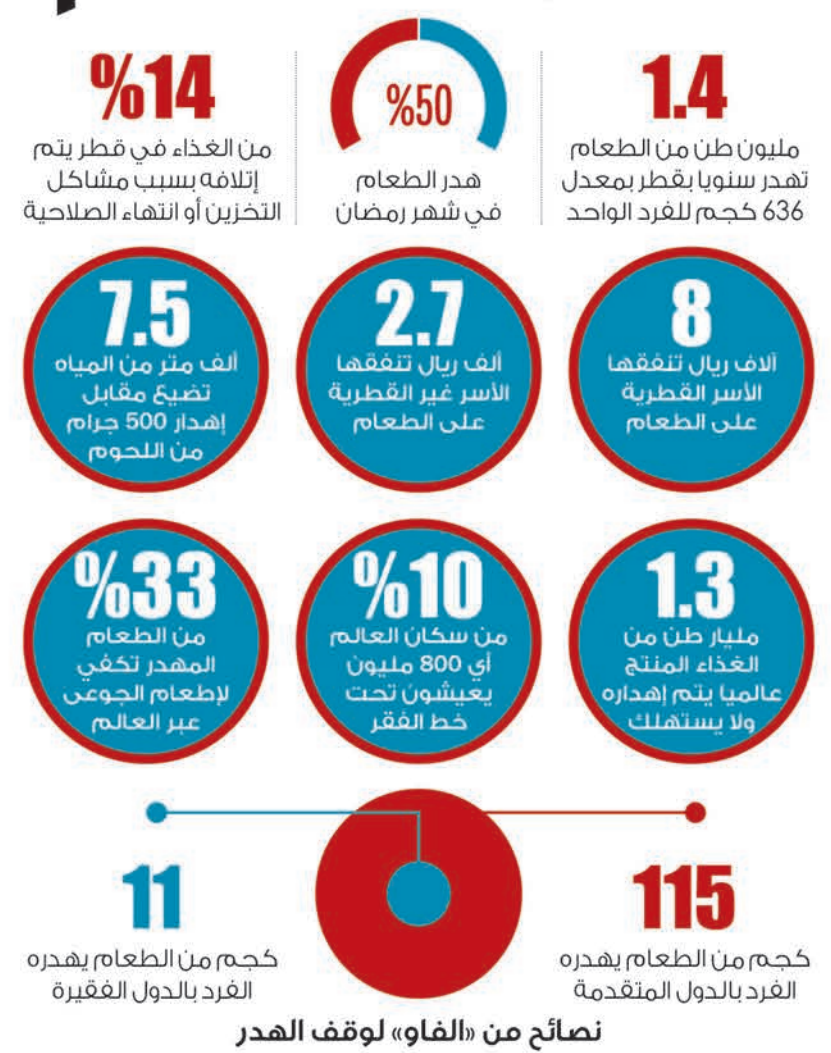
يشدد د. الحجري على أن مؤسسات الدولة تقوم ببعض الجهود المتعلقة بتقليل هدر الغذاء والحد من آثاره السلبية. وعلى سبيل المثال مشكلة ندرة المياه العالمية مرتبطة بشكله من الغذاء، وتتأثر بها قطر. وأن إنتاج كيلو واحد من اللحم يستهلك 15 ألف لتر من المياه، في المقابل إذا تم هدر نصف كيلو من اللحم في القمامة فذلك يعني إهدار 7500 لتر من المياه. لذلك دعا الدكتور سيف الحجري إلى ضرورة التفكير فيما نأكله ونستهلكه حتى لا يكون هناك فائض يهدر ويسبب خسائر. وفي ذات السياق أيضاً أشار د. سيف الحجري إلى مبادرة برنامج «حفظ النعمة» القطري التي ترعاها جهات وطنية وتعتمد على جمع الطعام الفائض وتوزيعه على المحتاجين. وأكد على أهمية مبادرات المجتمع المدني في دعم جهود الدولة في الحد من ظاهرة إهدار الطعام.

معدلات استهلاك الغذاء بالخليج

استهلك منطقة دول مجلس التعاون الخليجي 45,8 مليون طن متري من المنتجات الغذائية في عام 2014، مما يشير إلى وجود استهلاك سنوي قدره 892,7 كيلو جرام لكل شخص. وقد ارتفع إجمالي الاستهلاك بمعدل نمو سنوي مركب بلغ 6% منذ عام 2009، ويرجع ذلك بصفة أساسية إلى ارتفاع عدد السكان. ومن المتوقع أن يصل استهلاك الأغذية في قطر إلى 2,1 مليون طن متري في عام 2021، مما يعني حدوث

واختتم بالقول إن قطر سبقت دول العالم في تنفيذ العديد من أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة ومن بينها الحد من الجوع والفقر ورفع مستويات التعليم والصحة والاعتماد على البيئة وحفقت في ذلك مراتب عالية متقدمة. وهو أمر كان مصدر إشادة من قبل منظمات الأمم المتحدة العاملة في هذا المجال، لكن على الرغم من ذلك فإن مشكلات الجوع ونقص الغذاء، لا تزال متفشية في الكثير من المناطق في العالم. ولذلك تدعم دولة قطر برامج التنمية المستدامة ومكافحة التصحر لكن أنها لا يمكن أن تعيش بمعزل عن عالمها، إنما تساهم في كل مجالات التنمية التي تخدم السلام والاستقرار والحياة الكريمة للبشرية. والجدير بالذكر أن الدكتور سيف بن علي الحجري يعمل أيضاً مفضلاً للتبشير بأهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة.

هدر الطعام





الرمان

يطلق عليه فاكهة الجنة، وذكر في القرآن ثلاث مرات، وشجرة الرمان من الأشجار المعمرة، موطنها الأصلي إيران، وانتشرت زراعتها في كثير من البلدان العربية بعد استقدامها لأول مرة من إسبانيا، ويعتبر الرمان من أكثر الفواكه غنى بالفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة، ولهذا فإن تناوله أو شرب عصير الرمان الطبيعي له العديد من الفوائد لا سيما دوره في الحفاظ على سلامة القلب والشرابيين بحسب دراسات عدة.

فوائد الرمان



فقر الدم

معدن الحديد الموجود في الرمان بكثرة يساعد في التغلب على فقر الدم، بالإضافة، Anemia، إلى الوقاية من هشاشة العظام والتخفيف من حالات التهاب المفاصل



القلب والشرابيين

يساهم في خفض الكوليسترول المرتفع ومنع أكسدة الضار منه، ويحمي من الإصابة بانسداد الأوعية وأمراض القلب وتصلب الشرايين، كما أن مضادات الأكسدة تقوي الجهاز المناعي ضد السرطانات



الفم والأسنان

يساهم في تعزيز صحة الغم والأسنان ويقلل من خطر الإصابة بالتهاب اللثة واستخدام غسول الفم الذي يحتوي على الرمان يوميا لأربعة أسابيع يقلل من مسببات أمراض الفم



الفيتامينات والمعادن

يحتوي على عدة فيتامينات مثل K و B و C، ومعادن مثل البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم وحتى الفوسفور، وهو غني بمضادات الأكسدة، ليشكل سلاحا فعالا ضد الإصابة بالأمراض



يسهل عملية الهضم

يساعد الرمان على عملية الهضم لاحتوائه على الألياف الغذائية، لذلك تناول الرمان يوميا من شأنه أن يحسن من صحة الجهاز الهضمي ويعالج الإسهال والدوسنتاريا



الصحة النفسية

طبقا لدراسة حديثة، فإن تناول الرمان يقلل من هرمون «الكورتيزول» الذي من آثاره زيادة التوتر والقلق، لذلك يساعد الرمان على تحسين الصحة النفسية



يبطئ عملية الشيخوخة

أثبت الرمان دوره الفعال في إبطاء عملية الشيخوخة، بفضل المكونات الغريبة لمضادات الأكسدة، التي تعمل على حماية الجلد والخلايا من عملية الشيخوخة



تمتزج فيه الثقافات والأعراق في تجانس يعكس روح التكافل وعمق الاندماج

جنوب إفريقيا.. تنوع عرقي يثري طقوس رمضان



■ نشاط كبير في المساجد

رغم قلة عددهم قياساً بإجمالي عدد السكان، إذ لم



يتجاوز الملايين الأربعة بنسبة لا تزيد على 2% إلا أن مسلمي جنوب إفريقيا في رمضان طقوساً وعادات حولت مجتمعهم المسلم الصغير إلى لوحة فنية رائعة، تمتاز فيها الثقافات والأعراق في تجانس يعكس روح التكافل وعمق الاندماج.

حالة من الفرحة تخيم على المناطق ذات الحضور الإسلامي الكبير، مع الإعلان عن قدوم رمضان، تعم أضواؤها أرجاء المدن التي يقيم بها المسلمون، فتحول الشهر الكريم إلى كرنفالات احتفالية يشهد بها القاصي والداني، كقيلة بأن تجعل من أماكن تركز المسلمين قبلة للكثير من مواطني الدولة من ديانات أخرى.

ورغم التحديات التي تواجه مسلمي الدولة الإفريقية إلا أن ذلك لم يخل دون تنسم روحانيات شهر الصيام الذي يعد بمثابة فرصة سانحة للجميع هناك لالتقاط الأنفاس، والابتعاد قليلاً عن ضغوطات الحياة، وهو ما تجسده المشاعر التي تظلل أرجاء المساجد طيلة أيام الشهر.

تنوع عرقي

تتميز الأقلية المسلمة هناك بالثراء والتنوع في نسيجها المجتمعي، إذ تتعدد جنسيات خراطمتها بشكل قلما يتوفر في بلد مسلم آخر، وبهيمن المسلمون من الأصول الإندونيسية المالوية، بجانب الهنود على الوضع بصورة كبيرة، حيث يمثلون 96% من إجمالي المسلمين هناك.

المسلمون المنحدرون من أصول إندونيسية ماليزية يتركزون في منطقة «الكيب» (غرب) أما ذوو الأصول الهندية فيقيمون أكثر في إقليم «النااتال» (شرق) فيما تتوزع الجنسيات الأخرى في بقية مدن البلاد، بينما لا تزيد نسبة المسلمين من أصحاب البشرة السمراء على 3,5% من إجمالي عدد المسلمين هناك.

ويشكل الهندوس نسبة 1,5% من السكان، فيما تأتي الغالبية للمسيحيين، وينقسم السكان إلى أربع جماعات عرقية: السود 75%، والبيض 13,66%، والملونين 8,6%، والهنود 2,61%، الأمر الذي يؤهل للمقيمين هناك أن يشاهدوا رمضان بكافة أشكال الوجوه والألوان.

إنه من الصعب أن تفرق بين جنسية هذا وذاك، فالكل على قلب رجل واحد، روح واحدة من التكاتف والتآخي، لا سيما في شهر الصيام الذي يتحول إلى بوتقة من الود والحب والتعاون وأعمال الخير الذي يتسابق لها الجميع في البلاد.

احتفاظ المساجد

تشهد المساجد المنتشرة في ربوع جنوب إفريقيا حالة من الطوارئ خلال أيام رمضان، حيث تكتظ بالمصلين في كل صلاة، فضلاً عن صلاة التراويح التي تشهد حضوراً كثيفاً خلال الأيام العشر الأخيرة، ويقدر عدد المساجد بما يزيد على 500 مسجد موزعة في

نجح المسلمون في فرض أنفسهم كقوة اقتصادية لا يستهان بها، فرسخوا مكانتهم عبر العديد من المقومات، منها تدشين شركات خاصة بهم وبنوك تقدم الخدمات المالية الإسلامية.

ويعود تاريخ وصول الإسلام إلى جنوب إفريقيا إلى القرن السابع عشر مع الاحتلال الهولندي لإندونيسيا والملايو، حيث نفت سلطات الاحتلال بعض زعماء المسلمين الذين يقودون حملات المقاومة إلى جنوب إفريقيا ومن هنا كانت معرفة هذه الدولة بالإسلام والمسلمين، وفق ما ذكر عادل جعفر مولنشاوا، المدير العام لجمعية أواسا - بريتوريا - بجنوب إفريقيا.

مع مرور الوقت انتشر المسلمون الوافدون، وتوغلوا داخل البلاد بعيداً من المناطق الساحلية التي كانت مرساهم عند الوصول الأول، وبقي هناك من بقي، وكان من دواعي هذا التنقل الداخلي طلب الرزق وفضل الله تعالى، بالبحث عن الوظيفة، وعن أراضٍ للسكن، ما أدى إلى انتشار مجتمعات المسلمين في مدن كثيرة.

وأن أغلب المسلمين الذين وصلوا للدولة الإفريقية من جهة كيب تاون من شرق جنوب آسيا، ووصلوا إنما أسرى وإما عبيد، وصاروا أهل الحرف والمهن التي توارثوها منذ أيام رقبهم، وما زالوا يتوارثونها جيلاً بعد جيل، أما الذين وصلوا من جهة دربان في ناتال، وهم «الموج الثاني»، وكان أكثرهم أحراراً، إنما عمال وإما تجار، فقد برعوا في التجارة، وأكثر تجاراتهم «أسرية» أي «وراثية» جيلاً بعد جيل، وأصبحوا أصحاب شركات كبيرة.

نجح المسلمون في فرض أنفسهم كقوة اقتصادية لا يستهان بها، فرسخوا مكانتهم عبر العديد من المقومات، منها تدشين شركات خاصة بهم وبنوك تقدم الخدمات المالية الإسلامية، مثل المراجعة أو المضاربة، في شراء العقارات أو السيارات أو القروض، بعضها يملكها مسلمون.

التي تعزز حضورها لمساعدة فقراء المسلمين على استقبال الشهر وهم في أفضل حال، ويشارك المسلمون في أعمال الخير كذلك، حيث يكونون فرقا تطوعية لإعداد وجبات الإفطار وشنط رمضان وتوزيعها على المحتاجين.

كما تتميز مائدة رمضان في هذا البلد بالثراء، فأبناء كل جنسية يميلون للطعام الذي يتناسب معهم ويعكس ثقافتهم، وبما أن الأكثرية للإندونيسيين والهنود فتصدر وجبات أهل الدولتين موائد الإفطار والسحور على حد سواء، حيث يكثر استخدام التوابل الحارة في إعداد الوجبات والمشروبات مثل الجانجوي والحريرة كنوع من العودة للجزور والحنين إلى وطنهم.

أما عن الأطباق الرئيسية هناك فيتصدرها الحساء المكون من الجزر والكزبرة والسبانخ المضاف إليه الماء، هذا بخلاف فطائر السبانخ والمعجنات الهندية، بجانب أنواع عدة من الحلوى التي تشتهر بها مدن جنوب إفريقيا، بعضها يتسم بالمحلية فيما يتشابه الأكثر من الحلويات الغربية.

وبهجر مسلمو جنوب أفريقيا كل ما يمكن أن يشغلهم عن العبادات خلال الشهر، حيث تصبح تلاوة القرآن النشاط الرئيسي لكل مسلم خلال رمضان، ليله ونهاره، إلى جانب زيارة القبور التي تعتبر عادة لدى مسلمي الدولة الإفريقية في هذا الشهر المبارك، تكثر مع اقتراب العيد، وهو ما يتشابه مع كثير من المجتمعات المسلمة كما في مصر وغيرها.

كرم الضيافة وأعمال الخير

يشتهر مسلمو جنوب إفريقيا بكرم الضيافة الزائد في رمضان، حيث تنتشر دعوات الحضور على الإفطار بين المسلمين، وقلما توجد أسرة تفتقر بمفردها دون ضيف حاضر على مائدتها، وإذا كان الكرم سمة عامة لأبناء الأقلية طيلة أشهر العام إلا أن الوضع يضاعف في شهر الصيام.

من جانب آخر يعد الشهر موسماً قويا لنشاط الجمعيات الخيرية - منها لجنة مسلمي إفريقيا، ولجنة هلال الرجاء، الجمعية الطبية الإسلامية -



■ مسلمو جنوب إفريقيا

يساهم في الحفاظ على وظائف الجهاز المناعي.. خبراء التغذية:

زيت الزيتون منجم معادن يعزز الصيام الصحي ويبقي من الأمراض

ويساعد زيت الزيتون في تنظيم مستوى السكر في الدم، ويمنع من ارتفاع مستوى الدهون في الدم، إضافة إلى قدرته على تقليل مستوى مقاومة خلايا الجسم للأنسولين، مما يساعد في الوقاية من تطور مرض السكري من النوع الثاني خاصة.

وبعد زيت الزيتون من المصادر الغنية بمضادات الأكسدة التي تساعد في تعزيز وظائف الجهاز المناعي، وتقليل ظهور علامات الالتهاب وعلامات الإجهاد التأكسدي (ما يعرف بـ Oxidative stress)، مما يساعد في الحفاظ على سلامة العظام والمفاصل خاصة عن استخدامه من المكملات الغذائية التي تحتوي على أوميغا 3، أو كالسيوم، أو فيتامين D.

وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة في زيت الزيتون على محاربة الأجسام الحرة (بالإنجليزية: Free Radical)، التي يؤدي تراكمها في الجسم إلى زيادة احتمالية الإصابة بالسرطان.

ويستطيع زيت الزيتون محاربة نمو العديد من البكتيريا، وأهمها بكتيريا H.pylori المسؤولة عن الإصابة بجرثومة المعدة وقرحة المعدة.

ولا توجد دراسات تربط بين تناول زيت الزيتون بزيادة الوزن أو السمنة، بل على العكس فإن زيت الزيتون يساعد في علاج متلازمة الأيض (بالإنجليزية: Metabolic syndrome) المرتبطة بتراكم الدهون في منطقة البطن وارتفاع ضغط الدم ومستوى السكر.



اليومي، يحظون بوظائف طبيعية للقلب مقارنة بغيرهم. مع التقدم بالعمر تبدأ بطانة القلب والأوعية الدموية بالتلف وإطلاق جزيئات صغيرة ضارة تسرع شيخوخة هذه الأجزاء. وقد لوحظ انخفاض مستوى هذه الجزيئات عند زيادة استهلاك زيت الزيتون، إضافة إلى دور زيت الزيتون الفعال في الحماية من الجلطات كونه يصنف من الدهون الأحادية غير المشبعة.

وهناك فوائد جمة لتناول زيت الزيتون لصحة القلب والوقاية من السكري والحماية من التهاب المفاصل والوقاية من السرطان، كما أن لزيت الزيتون خاصية مضادة للبكتيريا والوقاية من مرض الزهايمر ونضارة البشرة ومحاربة السمنة. وتشير العديد من الدراسات والأبحاث إلى أن الأشخاص الذين يعتمدون على زيت الزيتون كمكون رئيسي في غذائهم

تحظى بمكانة خاصة في قلوب العرب والمسلمين، فتكثر زراعتها في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، إضافة إلى إسبانيا، وإيطاليا، واليونان. ويزين زيت الزيتون العديد من الأطباق العربية كصحن اللبنة، أو الحمص، أو الفول المدمس، وأطباق سلطة الفتوش أو التبولة، ويدخل كمكون أساسي في الصلصات وفي عدد من الأطباق الرئيسية.

تتميز موائد الأفعمة في شهر رمضان الكريم بشمولها وتنوعها، حيث

تتضمن العديد من الأطعمة المحضرة بمختلف الطرق، وتعتمد الموائد العربية عامة بتركيزها على استخدام الدهون المشبعة وغير المشبعة في تحضير الأطباق الرمضانية لإضفاء المذاق اللذيذ عليها، مثل استخدام الزيوت بأنواعها كزيت الذرة، وزيت دوار الشمس، إضافة إلى استخدام السمن والزبدة، والتي يمكن أن يؤدي الإسراف في استخدامها إلى مشاكل صحية كعسر الهضم، وارتفاع مستوى السكر في الدم، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع مستوى الدهون، وزيادة الوزن، مما يشكل مخاطر على العديد من أعضاء الجسم وأهمها القلب. وبعد استخدام زيت الزيتون من الأوراق الراجعة للوقاية من العديد من المشاكل الصحية، كونه غنيا بالدهون الأحادية غير المشبعة (حمض الأوليك)، المعروف بفوائده في الوقاية من الالتهابات والحماية من السرطان، إضافة إلى احتواء زيت الزيتون على أوميغا 6 وأوميغا 3. كما يحتوي زيت الزيتون أيضاً على العديد من مضادات الأكسدة مثل فيتامين K، وفيتامين E، التي تقي بدورها من ارتفاع الكوليسترول وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. جدير بالذكر أن هذه الشجرة المباركة

الحموضة من أكثر المشاكل خلال الصيام

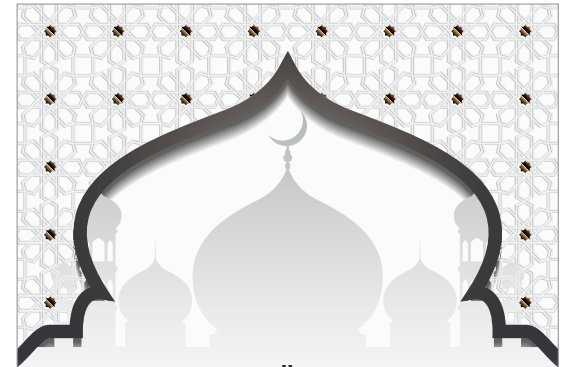
لمدة نصف ساعة بعد تناول وجبة الإفطار بساعتين، تناول من 8 - 12 كوباً من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، الابتعاد عن المخللات والتوابل الحريفة لتجنب الحموضة في رمضان، حيث من الأخطاء الشائعة في وطننا العربي الاهتمام بتناول المخللات والتوابل مع الأطعمة، وهي من أهم المسببات الأساسية لحدوث الحموضة، وخاصة في شهر رمضان.

وتعمل الأملاح الموجودة في المخللات على زيادة إخراج الماء من الجسم، مما يجعله عرضة للجفاف، وزيادة احتمالية الإصابة بحرقة المعدة، وخاصة أن بعض الأشخاص يقومون بالحد من تناول الماء بين وجبتي الإفطار، والسحور.

بين وجبتي الإفطار والسحور، والنوم مباشرة بعد تناول الطعام، وتناول المزيد من القهوة والشاي بين وجبتي الإفطار والسحور. وهناك بعض الطرق المهمة للوقاية من حدوث الحموضة في رمضان منها: تناول بعض الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات المعقدة الغنية بالألياف مثل: الحبوب الكاملة، الأرز البني، تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالألياف خلال وجبة السحور يقلل من إفراز حمض المعدة، تناول الفاكهة والخضروات أيضاً يساعد على تنظيم عملية الهضم. استبدال الأطعمة المقلية بالأطعمة المشوية للحد من حموضة المعدة، اختيار لحوم ذات دهون أقل، وإزالة جلد الطيور قبل طهيها، يعمل على الحد من الإصابة بحموضة المعدة، المشي

تعتبر حموضة المعدة من أكثر المشاكل التي تواجه العديد من الصائمين خلال شهر رمضان الكريم، فعادة ما يقوم الصيام بتقليل إفراز حمض المعدة، الذي يعمل على هضم الطعام، ولكن عند شم رائحة الطعام أثناء نهار رمضان، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة إفراز حمض المعدة، وبالتالي يجعل الصائم عرضة للإصابة بمشكلات الحموضة.

وهناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الحرقة منها: البدء بتناول أطعمة غير مناسبة على وجبة الإفطار مثل المشروبات الغازية، والاهتمام بتناول المخللات والأملاح مع وجبتي الإفطار والسحور، والتدخين، وتناول الأطعمة الدسمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والحد من تناول الماء



نصيحة اليوم

التقليل

من تناول الملح

يتكون ملح الطعام بشكل أساسي من كلوريد الصوديوم، ويستخدم عادة لإضافة النكهة والطعم للعديد من الأغذية، أو لحفظها، بالإضافة إلى وجوده كمكون طبيعي في العديد منها.

وتلعب المادة الموجودة في الملح دوراً أساسياً في أجسامنا والتي تعد سيفاً ذا حدين عند أي زيادة أو نقصان، وهي الصوديوم، فالصوديوم معدن مهم للجسم ويتداخل عمله مع عمل العديد من المعادن الأخرى كالبوتاسيوم لتنظيم عدة عمليات حيوية مهمة في أجسامنا، حيث إنه يلعب دوراً مهماً في تنظيم توازن السوائل في الجسم وتوازن الحمض والقاعدة فيه وهو ضروري لنقل الإشارات العصبية وتقلص العضلات وينظم عمل الجهاز الهضمي وحفظ حرارة الجسم والوقاية من ضربات الشمس.

ومعدل الاستهلاك اليومي من الصوديوم عادة ما يتراوح بين 3 - 7 جرامات (في اليوم)، وملعقة واحدة من ملح الطعام تحوي ما يقارب 2 جم صوديوم.

إلا أن خبراء التغذية ينصحون بالتقليل من تناول الملح نظراً لأضراره ومنها، ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في الكلى وأمراض القلب.

بما أن زيادة تناول الملح تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، فهو أيضاً مرتبط بزيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب والسكريين ومشاكل الجهاز الهضمي والتسبب في الجفاف أو انحباس الماء في الجسم وخلل في عمل المعادن والهرمونات، كما أنه قد يؤدي إلى هشاشة العظام.

بالعافية



عصير مركز نصف كوب: 78 سعرة حرارية



رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقتها



15.5
دقيقة



10
دقيقة



10
دقيقة



مدينة ألعاب على امتداد 3 شواطئ

فعاليات كرنفالية في احتفالات العيد بـ«كتارا»

منطقة مخصصة
للألعاب الأطفال
واستعراضات
لشخصيات
كرتونية

ألعاب نارية وعرض
«فجر عصر الفضاء»
في قبة الثريا
الفلكية

تتواصل طيلة أيام العيد الأربعة على الواجهة البحرية للحي الثقافي كتارا بداية من الساعة 5 وحتى 10 مساءً، بما يوفر أجواء من المتعة والترفيه. في سياق متصل، تواصل «كتارا» استقطاب فئات واسعة من الجمهور طيلة الشهر الكريم، مكرسة مكانتها كأهم وجهة ثقافية وترفيهية في قطر والمنطقة. وتتنافس مطاعم كتارا المنتشرة على امتداد الشاطئ والواجهة البحرية لكتارا، على تقديم «الغبقة» تحت عنوان غبقة في السيارة والتي تعتبر واحدة من التقاليد الرمضانية العريقة التي تحتفظ بروح التراث وتعكس عادة أصيلة تبرز عراقة المجتمع القطري، بالإضافة إلى ما تقدمه مطاعم كتارا ومقاهيها من أصناف عديدة من الوجبات والأكلات وأطباق الحلوى المستوحاة من المطبخ القطري أو العربي والعالمي.



■ مركز توزيع العيدية

كتارا استقبل مصطافيه بشكل يومي من 7 صباحاً وحتى غروب الشمس، ليوفر أنشطة متنوعة منها التزلج على الماء والتزلج الهوائي، بالإضافة إلى جولة بالقرب مع تجربة شيقة لركوب الجندول ومنطقة مميزة للألعاب الأطفال، بالإضافة إلى عدد من الرياضات المائية المتنوعة. ويشار إلى أنّ احتفالات كتارا بالعيد

بعنوان «فجر عصر الفضاء» باللغتين العربية والإنجليزية، ابتداء من ثاني أيام عيد الفطر المبارك وحتى اليوم الرابع في الساعة بواقع ثلاثة عروض يومية، الأول في الساعة 5 مساءً والثاني في 7 مساءً باللغة الإنجليزية، وسيكون عرض الفيلم باللغة العربية في تمام الساعة 6 مساءً. من جانب آخر، يواصل شاطئ

مساءً. فيما سيكون هناك عرضان ابتداء من ثاني أيام عيد الفطر المبارك وحتى يوم 9 يونيو، وسيبدأ العرض الأول في 5 مساءً والعرض الثاني 7 مساءً، وتباع التذاكر في مبنى 16 من الساعة 2 ظهراً وحتى الساعة 2 بعد منتصف الليل. كما تقدم قبة الثريا الفلكية فيلماً

تستعد
المؤسسة
العامّة للحي
الثقافي كتارا



لتقديم باقة منوعة من الفعاليات، لجمهورها الكريم في أيام عيد الفطر المبارك لتناسب جميع الفئات العمرية ومختلف الشرائح الاجتماعية، لتكون الوجهة المميزة لجميع أفراد العائلة. وصممت «كتارا» مدينة ألعاب على امتداد الشواطئ أرقام 1 و2 و3 تضم مجموعة متنوعة ومميزة من الألعاب التي سيستمتع بها الأطفال ويقضون معها أجمل الأوقات وأسعدها، والتي ستستقبل الزوار ابتداء من الساعة 5 مساءً، إلى جانب استعراضات لشخصيات كرتونية مشهورة ومحبة للأطفال وألعاب خفة على امتداد الواجهة البحرية ابتداء من الساعة 7 مساءً.

وتعادت كل عام تقوم كتارا بتوزيع العيدية على الأطفال، وذلك في تمام الساعة 8 مساءً، على الواجهة البحرية.

وتختتم الفعاليات اليومية بعروض مبهرة للألعاب النارية، وهي من العروض التي تعود جمهور الحي الثقافي على مواكبتها في مختلف الأعياد، حيث يحرص الكثيرون على متابعتها لالتقاط الصور التذكارية لما ترسمه هذه الألعاب من ألوان وأشكال جميلة في سماء كتارا ليزيدها سحر المكان جمالاً وجاذبية.

ولعشاق المسرح سيكون الجمهور على موعد مع مسرحية «بائعة الكعك» والتي ستعرض على مسرح الدراما مبنى 16، طيلة أيام العيد وحتى تاريخ 9 يونيو 2019، وسيبدأ عرض اليوم الأول في تمام الساعة 7

إقامة ورفاهية مميزة في «ستايبريدج سويتس لوسيل»



يقدم فندق «ستايبريدج سويتس الدوحة لوسيل»، الأول من نوعه في قطر من مجموعة فنادق إنتركونتيننتال، إحدى الشركات الفندقية الرائدة في العالم، لضيوفه وسائل إقامة ورفاهية مميزة. ويوفر «ستايبريدج سويتس الدوحة لوسيل» شققاً عصرية مجهزة بالكامل للضيوف الباحثين عن مكان يمنحهم الإحساس بالإقامة في منازلهم، كما يُعتبر الفندق الوجهة الأولى من نوعها التي تمنح خدمات الشقق الفندقية المجهزة بمطابخ وبارقي التصاميم المثالية للإقامة طويلة الأمد في مدينة لوسيل، وتحتوي كل شقة في الفندق على غرفة معيشة، ومطبخ مجهز بالكامل، ومكان خاص للعمل فضلاً عن كافة وسائل الراحة للعمل والاسترخاء، كما يستقبل الفندق الحيوانات الأليفة. قالت سهى زهار، المدير العام لـ«ستايبريدج سويتس الدوحة لوسيل»: «حريصون على تلبية كافة احتياجات الضيوف خلال فترة إقامتهم في ضيافتنا مع مرافقنا العالمية، لمنحهم إحساساً بالإقامة في منازلهم، ولتبقى تجربة الإقامة في «ستايبريدج سويتس الدوحة لوسيل» راسخة في أذهان كل من يقيم في ضيافتنا».

وتضم الوجهة الجديدة 119 إقامة فندقية مجهزة بخيارات متنوعة من المرافق والخدمات، وخدمة تنظيف الغرف يومياً وأسبوعياً، وغرفة لغسيل الملابس فضلاً عن مركز اللياقة البدنية ومسبح خارجي ومنطقة خاصة للباربيكيو، وساحة خارجية لألعاب الأطفال، وتشمل المساحات الترفيهية المشتركة أيضاً مرفقي «ذا ليفنج روم» و«ذا دين» للاسترخاء مع العائلة والأصدقاء. لضمان تلبية احتياجات المسافرين من رجال الأعمال والمقيمين في الفندق، يوفر فندق «ستايبريدج سويتس الدوحة لوسيل» خدمة الواي فاي في كافة مرافقه فضلاً عن خدمات الأعمال التي تشمل غرف الاجتماعات.

يختلف تصميم كل وحدة فندقية لتلبية رغبات الضيوف بما يناسب احتياجاتهم

«القطرية» تدشن 3 رحلات أسبوعياً لـ«الرباط» اليوم

تدشن الخطوط الجوية القطرية، اليوم، رحلاتها إلى مدينة الرباط، بواقع 3 رحلات أسبوعياً على طائرة من طراز بوينغ 787 دريملاينر.

وبالإضافة إلى تدشين الرحلات إلى الرباط عبر مراكش، ستشغل الخطوط الجوية القطرية رحلات إضافية إلى الدار البيضاء، متيحةً بذلك المزيد من خيارات السفر أمام المسافرين الذين يودون اكتشاف المدن المغربية.

وقال سعادة السيد أكبر الباكر، الرئيس التنفيذي لمجموعة الخطوط الجوية القطرية: «تحظى المغرب بإقبال كبير من قبل مسافرينا، ويسرنا تلبية هذا الإقبال بتدشين رحلاتنا إلى وجهة جديدة في هذه الدولة وزيادة عدد رحلاتنا إلى وجهة أخرى من خلال تعزيز الاتفاقية المشتركة في مجال الأعمال مع الخطوط الملكية المغربية. ويؤكد توسعنا في المغرب على التزامنا بتقديم أفضل الخدمات للمسافرين من وإلى المغرب، والتي أطلقنا أولى رحلاتنا إليها في عام 2002».

وتسيّر الخطوط الجوية القطرية حالياً 5 رحلات أسبوعياً من الدوحة إلى مراكش عبر الدار البيضاء على طائرة من طراز بوينغ 777، بالإضافة إلى رحلتين مباشرتين أسبوعياً إلى الدار البيضاء، فيما تسيّر الخطوط الملكية المغربية 5 رحلات أسبوعياً من الدار البيضاء إلى الدوحة.

ويحظى المسافرون إلى المغرب بالفرصة للاستمتاع بالعديد من الأنشطة، بما في ذلك اكتشاف الحدائق الخضراء وشراء المصنوعات اليدوية والقماش والمجوهرات في العديد من الأسواق التقليدية. كما بإمكان الزوّار التجوّل بالقرب من المعالم العمرانية التي لا تزال شاهدة على ثقافة امتدت لآلاف السنين.

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

وحازت الخطوط الجوية القطرية على جائزة أفضل درجة رجال أعمال في العالم ضمن جوائز سكاى تراكس العالمية 2018.

كما حصدت الناقلّة الوطنية لدولة قطر جائزة أفضل مقعد على درجة رجال الأعمال في العالم، وجائزة أفضل شركة طيران في الشرق الأوسط، وجائزة أفضل صالة انتظار لمسافري الدرجة الأولى في العالم.

وستضيف الناقلّة 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، ومقديشو في الصومال.

بها، و16 شقة بغرفتي نوم، إحداها ذات تراس خاص بها، فضلاً عن 17 شقة من ثلاث غرف نوم، ثلاثة منها عبارة عن شقق بنتهاوس مع حمام سباحة خاص بها. يتميز «ستايبريدج سويتس الدوحة لوسيل» بموقعه المميز قرب ممشى مارينا لوسيل، قريباً من «اللؤلؤة قطر»، النسخة القطرية من حي «بيفرلي هيلز» الراقي، وبالقرب من الحي الثقافي كتارا، القلب النابض للفعاليات الثقافية والفنية والترفيهية في الدوحة.

سواء كانوا من العائلات أو الأفراد، بفلسفته القائمة على الاستجابة لتطلعات رجال الأعمال المعاصرة، يوفر فندق «ستايبريدج سويتس الدوحة لوسيل» مرافق تشمل مركزاً رياضياً مجهزاً بالكامل، وبركة سباحة لضمان حفاظ كل الضيوف على لياقتهم البدنية خلال السفر وبعد العمل. يشتمل الفندق على ما مجموعه 86 شقة بغرفة نوم واحدة، واحدة منها عبارة عن جناح بنتهاوس توفر مسبحاً خاصاً بها، و3 شقق بغرفة نوم واحدة وتراس خاص



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



6

موز



2

بصل



3.5

طماطم



2

ملفوف



4

نعناع



3

خس



4

فلفل حلو



8

عنب



5

برتقال



5

كيوي



5.5

تفاح



8

كوسة



8

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم

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
جورمية كفتة اللحم	400G	11
الصفاء أسياخ كباب الدجاج	320G	8
المراعي كباب لحم بقري	450G	9
دوكتور اترك بيتزا	295GM	18
المراعي بيتزا	450GM	9.5
إيطاليا بيتزا	300GM	18.25
ساديا بيتزا مارجرينا	430G	17.5
طونيز فود - عجينة بيتزا وسط	680G	12.75
نبيل سمبوسة الجينة طوم	900GM	27.5
الكبير لغائف الخضار	280G	6



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	20
كردفان	14
هامور صغير	35
شعري	8
سمان	20
صافي	20
قاروص	24
سلمون	32
كوفر	10
ربيب	15

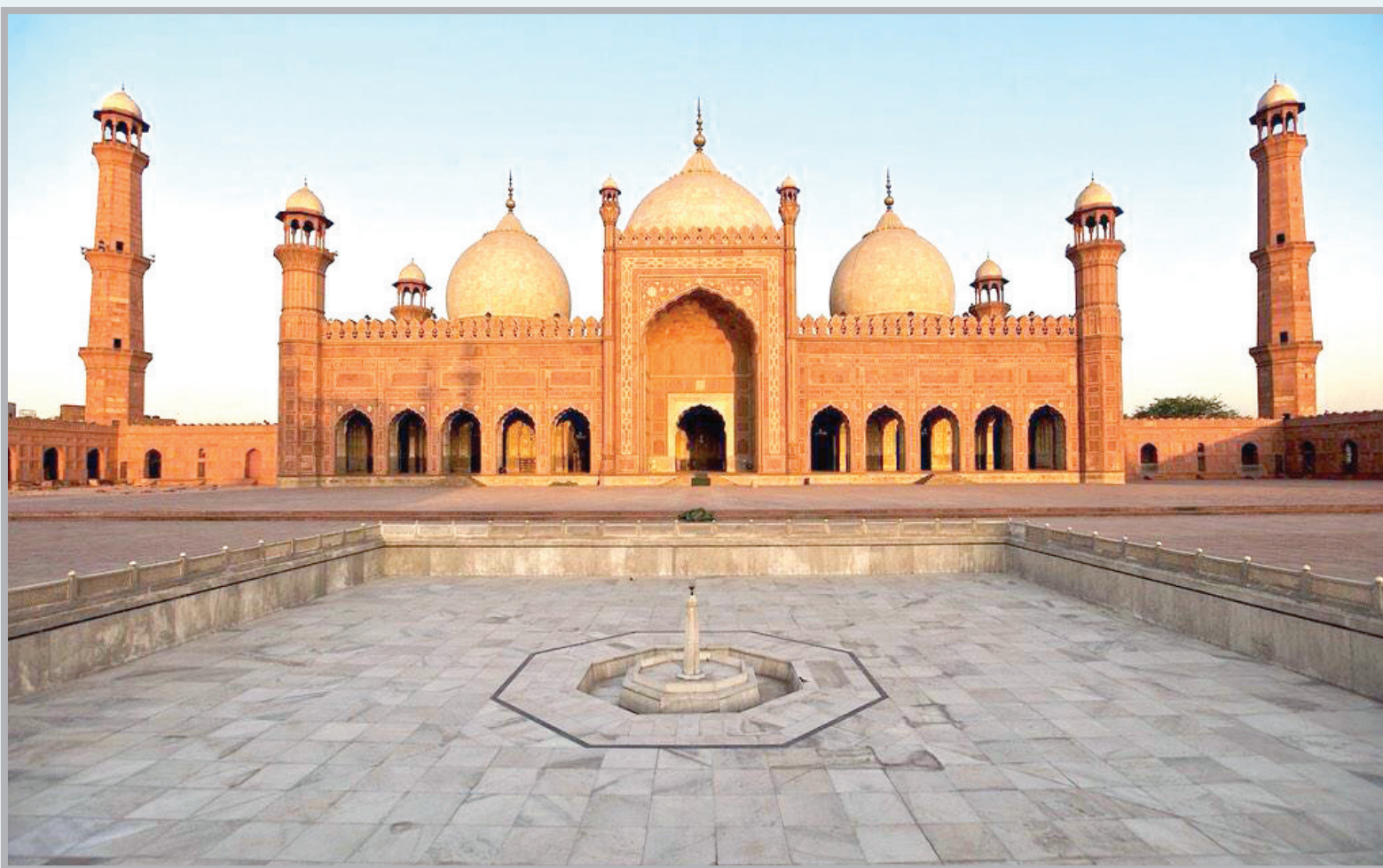
مسجد باد شاهي أو المسجد الملكي في لاهور بباكستان، تم بناؤه بتكليف من الإمبراطور المغولي أورنجزيب السادس في 1671 حتى تم الانتهاء منه في عام 1673، وهو ثاني أكبر مسجد في باكستان وجنوب آسيا وخامس أكبر مسجد في العالم. يعتبر مسجد بادشاهي مؤشراً واضحاً للجمال والعاطفة والعظمة في العصر المغولي، فهو من المعالم السياحية الأكثر شهرة في لاهور ونقطة جذب سياحية رئيسية. المسجد قادر على استيعاب 55000 من المصلين في قاعة الصلاة الرئيسية ونحو 95000 في ساحته والأروقة وظل أكبر مسجد في العالم لمدة 313 سنة من 1673 حتى 1986 عندما تم الانتهاء من تشييد مسجد فيصل في إسلام آباد.

بيوت
الله في
الأرض



عراقة التاريخ وجمال المعمار

مسجد باد تشاهي رمز تنامخ للتراث المغولي في باكستان



■ مسجد باد شاهي



أما اليوم، فإنه لا يزال ثاني أكبر مسجد في

باكستان وجنوب آسيا وخامس أكبر مسجد في العالم بعد المسجد الحرام في مكة المكرمة، والمسجد النبوي في المدينة المنورة، ومسجد الحسن الثاني في الدار البيضاء ومسجد فيصل في إسلام آباد. في عام 1993، أوصت حكومة باكستان بإدراج مسجد بادشاهي كموقع للتراث العالمي في قائمة اليونسكو للتراث العالمي، حيث تم تضمينه في القائمة الباكستانية المؤقتة للترشيح الممكن إلى قائمة التراث العالمي من قبل اليونسكو. أما عن الهندسة المعمارية وتصميم مسجد بادشاهي فإنه يشبه مسجد جاما أصغر في نيودلهي بالهند، الذي تم بناؤه في عام 1648 من قبل والد أورنجزيب وسلفه، الإمبراطور شاه جيهان، واستلهم تصميمه من قبل الإسلامية والفارسية والتأثيرات الآسيوية والهندية الوسطى.

جمال وعظمة

العصر المغولي

يمثل مسجد «بادشاهي» في مدينة لاهور الباكستانية واحداً من أشهر المعالم السياحية الرئيسية التي تجسد جمال وعظمة العصر المغولي، كما يعد أحد أهم الأمثلة على تطور الهندسة المعمارية المغولية، ويبقى شاهداً على عظمة وإبداع المهندسين المسلمين خلال القرون الماضية من خلال استخدام ابتكارات وأنظمة بناء فنية ومبتكرة ربما لم تكن معروفة لدى غيرهم في ذلك الوقت.

المغولي شاه جيهان في عام 1658، حيث شارك في بناء المسجد ما يزيد على 90 ألف عامل على مدار عامين. واستخدم المهندسون المهرة الحجر الرملي الأحمر والرخام، وتم الحفاظ على ذلك خلال آخر إصلاحات شاملة للمسجد بين عامي 1939-1960، كما استخدم البناء الضفائر الزخرفية في تزيين الأسقف والممرات الجانبية وتطعيمها بالرخام وبناء الجدران بقرميد صغير محترق، يحتوي على قشرة من الحجر الرملي الأحمر المتنوع. فيما تظهر الزخارف الهندسية

على الجدران والأسقف الطابع الهندي والمغولي الفني المتميز بأشكاله وألوانه، وقامت الحكومات الباكستانية المتعاقبة بجهود كبيرة في ترميم وتجديد المسجد الذي يعد رمزاً وكنزاً عظيماً لدى الشعب الباكستاني، وشملت بعض مشاريع التجديد ترصيع الرخام في قاعة الصلاة المركزية والبلاط الجديد في الفناء وترميم المآذن وإعادة المسجد إلى شكله وحالته الأصلية.

7 مقصورات

وتبلغ مساحة فناء المسجد

الحجرة بشكل مسطح مع حدود منحنية. وفي عام 2000 تم إصلاح أعمال ترميم البطانة الرخامية في القبو الرئيسي تحت إشراف سليم أنجوم قريشي، وبمناسبة القمة الإسلامية الثانية التي عقدت بـ لاهور في 22 فبراير 1974، أدى 39 من رؤساء الدول الإسلامية صلاة الجمعة في مسجد بادشاهي، بإمامة خطيب المسجد عبدالقادر آزاد.

ويضم مسجد «باد شاهي» مصحفاً فريداً تم تطويره من قبل أحد مسلمي لاهور استخدم فيه القماش والحريز بصورة بديعة، وأدرج المسجد كموقع للتراث العالمي في قائمة اليونسكو للتراث العالمي عام 1993، وذلك بوصاية من الحكومة الباكستانية.

نسخة مكررة

ويعتبر مسجد باد شاهي نسخة مكررة من مسجد الجمعة في العاصمة الهندية نيودلهي، وهو المسجد الذي له نفس التصميم تقريباً مع فروق بسيطة، وأشرف على بنائه والد أورنجزيب الإمبراطور شاه جيهان.

ويتميز المسجد ببوابتين كبيرتين وأربع مآذن ضخمة تقع في زوايا البناء الأربع المصمم على شكل مستطيل، إضافة إلى قبابه الثلاث المصنوعة من الرخام الأبيض. وتحيط بجوانب المسجد حدائق فضلا عن نافورة ماء تقع وسط ساحته.

ويضم أيضاً متحفاً تاريخياً - يمنع التصوير فيه - يشمل رسوما بسيطة معروض فيه ما يزعم أنه أجزاء من شعر النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) وعمامته وعباءته وحذاءه وملابس وأدوات حرب يدعى أنها لعدد من الصحابة الكبار.





أسرار الأرقام في القرآن الكريم

- عدد كلمات القرآن الكريم 77934 كلمة مجموعها يساوي 30 وهذا الرقم يمثل عدد أجزاء القرآن.
- عدد السور المكية 86 سورة، مجموع الرقمين يساوي 14 ومن ثم يساوي 5 وحساب الجمل لكلمة المكية 106 = 14 ومن ثم يساوي 5.
- عدد آيات القرآن الكريم 6236 مجموعها 17 = 8 وحساب الجمل للكلمة القرآن الكريم 382 + 301 = 683 = 17 = 8، وعند تحويل عدد آيات القرآن الكريم لكلمات سوف نجد أنها تتكون من (الله النبي محمد الله) حسب الجدول السابق.
- حساب الجمل لكلمة طه يساوي 14 = 5 وهو يعادل حساب الجمل لكلمة النبي محمد 5 وهو يساوي حساب جمل كلمة ياسين 131 = 5.
- عدد مواضع السجود في القرآن الكريم 15 سجدة وحساب الجمل لكلمة السجدة 105 = 10 + 5 = 15.
- ورد ذكر حسنة في القرآن الكريم 28 مرة ومجموع الرقم هو 10 وهي مضاعفات الحسنة في القرآن حيث الحسنة بعشرة أضعافها.
- وردت كلمة القيامة في القرآن الكريم سبعين مرة أي مجموع الأرقام 7، وحمل القيامة 187 أي 7.
- وردت كلمة الشيطان (لعة الله عليه) 56 مرة وكلمة شياطين 17 مرة وعند جمع الكلمتين يكون الناتج 56 + 17 = 73 أي 10 بينما وردت كلمتا الباطل وباطل في القرآن 21 ، 25 = مجموعهم 46 أي 10 وحساب الجمل لكلمة الباطل هو 73 وهو يساوي حاصل مجموع كلمتي الشيطان وشياطين 73.
- وردت كلمة شفاء في القرآن 4 مرات وحساب جملها يساوي 13 أي 4 وهذا العدد يساوي الخلط الأربعة لجسم الإنسان والتي إذا خرجت عن طبيعتها تسبب الأمراض لجسم الإنسان وهم الحار، البارد، الرطب واليابس.
- وردت كلمة السماء في القرآن 115 أي 7 وحساب الجمل لكلمة السماء هي 133 أي 7 وهذا العدد يمثل عدد طبقات السماء.
- وردت كلمة النار (نساء الله أن يحرمها على أجساد المؤمنين والمؤمنات) 102 مرة ومجموع الرقم هو 3 وحساب الجمل لكلمة النار هو 282 أي 3.
- كلمة نور ذكرت بالقرآن 36 مرة (3+6) = 9 وحساب الجمل لكلمة نور 256 = 13 = 4 ، وعندما نجمع حساب عدد مرات ذكر كلمة نور وحساب الجمل لها يكون المجموع 13 = 4، كما أن حساب الجمل لكلمة قرآن هي 9 وهي تساوي حساب عدد ذكر كلمة نور في القرآن 9.



504 ملايين مسلم يعيشون تحت خط الفقر عالميا

يمثل الفقر أحد أهم التحديات التي تواجه الأمة الإسلامية، فعلى مستوى العالم -الذي يعتبر نصف سكانه من الفقراء- يعيش نحو 1.3 مليار إنسان تحت خط الفقر، وفي العالم الإسلامي يعيش 37% من السكان تحت مستوى خط الفقر، أي ما يعادل 504 ملايين شخص تقريبا، وتبلغ نسبتهم إلى فقراء العالم 39%، وهذا يعني أن أكثر من ثلث سكان العالم الذين يعيشون تحت مستوى خط الفقر يسكنون في دول العالم الإسلامي.

دعاء

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 إني أسألك فيه ما يرضيك، وأعوذ بك مما يؤذيك، وأسألك التوفيق فيه لأن أطيعك ولا أعصيك، يا جواد السائلين.



الأوائل في الإسلام

- أول من أسلم من الرجال علي بن أبي طالب وكان صبيا وتلاه زيد بن حارثة مولى الرسول.
- أول شهيد من الأنصار يوم بدر هو حارثة بن سراقة.
- لبيد بن ربيعة أول من أطلق لقب (أمير المؤمنين) على عمر بن الخطاب.
- أول من أضاء مسجد رسول الله هو تميم الداري.
- أول من أمر بتنقيط الأحرف العربية هو الحجاج بن يوسف عندما طلب من الأسود الدؤلي ذلك.
- أول من أنفق سبعة آلاف ريال لإنقاذ امرأة صاحت (واحججاه) هو الحجاج بن يوسف.

« قطر للمال» ينظم فعالية مجتمعية خاصة بليلة «القرنقعوه»

بمجموعة واسعة من الأنشطة الترفيهية المسلية، بما في ذلك الألعاب، وورش العمل الفنية، إلى جانب عرض فيلم قصير عن حملة شركة إكسون موبيل للإدماج الاجتماعي. ويتم إنتاج الفيلم بالشراكة مع مركز الشفح بهدف تعزيز دور المجتمع في دعم الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وتزويدهم بفرص لحياة طبيعية. وقال يوسف فخرو، نائب مدير الشؤون الحكومية والعامة بشركة إكسون موبيل قطر: «يسرنا في إكسون موبيل قطر الاحتفال بليلة القرنقعوه مع هذا التجمع المتميز من المهنيين القائمين على برامج المسؤولية المجتمعية في منظماتهم لبناء مستقبل مستدام يعم خيره على شعب قطر». وقالت جنان زغموت، مسؤولة التسويق لدى محكمة قطر الدولية: «تحرص محكمة قطر الدولية على المشاركة في المبادرات والفعاليات التي تقيمها المؤسسات غير الربحية بهدف تمكين أفراد المجتمع وتعزيز المبادئ والقيم النبيلة، وذلك إدراكا لواجب المحكمة تجاه المجتمع المحلي وتعزيز روح التطوع والمبادرة لدى موظفي المحكمة بشكل خاص وأفراد المجتمع بشكل عام».

نظم مركز قطر للمال فعالية اجتماعية خاصة بليلة القرنقعوه، التي توافق منتصف شهر رمضان المبارك، وذلك في مشيرب قلب الدوحة، الحي المالي الجديد. وتأتي هذه الفعالية كجزء من إستراتيجية المسؤولية الاجتماعية المؤسسية والاستثمار الاجتماعي التي يعتمدها المركز تحت عنوان «متحدون للخير». تعاون في تنظيم هذا الحدث كل من مشيرب العقارية، وإكسون موبيل، وهيئة تنظيم مركز قطر للمال، ومحكمة قطر الدولية، وأكاديمية قطر للمال والأعمال، بمشاركة كل من مركز الشفح، ومركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، و«يست باديز» قطر. وقال عبد العزيز أحمد، مسؤول البروتوكول والمسؤولية الاجتماعية للشركات لدى مركز قطر للمال: «تقدم لنا مناسبة القرنقعوه فرصة لإشراك مجتمعنا بطريقة هادفة ومؤثرة، خاصة أن الاستثمار المجتمعي يمثل أولوية رئيسية بالنسبة لنا في مركز قطر للمال. وهو التزام ثابت يظهر إصرارنا على أن نكون عنصراً مشاركاً في التغيير من خلال تعاوننا مع مراكز هامة مثل مركز الشفح، وإحسان وغيرها». وتتميز الحدث



التكلفة

54

ريالا قطريا

كبسة الدجاج

المكونات :

- صدور الدجاج مع العظم 800 جم
- أرز بسمتي حبة طويلة 600 جم
- بصل مقشر مقطع إلى مكعبات 400 جم
- ثوم مقشر مفروم ناعم 100 جم
- فلفل أخضر حلو مقطع إلى مكعبات 600 جم
- طماطم مقطعة إلى مكعبات 600 جم
- بقدونس مفروم ناعم 200 جم
- معجون طماطم 200 جم
- ملح 20 جم
- فلفل أبيض 4 جم
- صنوبر 150 جم
- زيت للطبخ 40 ملم

طريقة التحضير :

أول خطوة قبل البدء يجب عليك تنظيف الأرز تحت الماء ثلاث مرات ثم ينقع الأرز في الماء لمدة عشرين دقيقة وتركه. نضع قدر الطبخ على نار متوسطة ثم نضيف زيت الطبخ حتى يصبح حارا ثم يتم وضع البصل والثوم ونحركه ثم نضيف الدجاج وتحريكه. بعد عشر دقائق نضيف الفلفل الأخضر والطماطم المقطعة ونحركها ونترك القدر لمدة

خمس دقائق ثم نضيف لترا ونصف اللتر من الماء والملح والفلفل الأبيض ومعجون الطماطم ونتركه حتى يغلي الخليط. نصفي الأرز من الماء ثم نضيفه إلى الخليط ونحركه مع بعض لتمتزج الخضار والدجاج والتوابل بالأرز وعندما يبدأ بالغليان نخفف النار إلى الدرجة الخفيفة ويغطي القدر

جيدا لتصبح درجة الطبخ متساوية بين حبات الأرز. يترك القدر تقريبا لمدة 15 دقيقة على نار هادئة ثم نرفع القدر النار، نقلي الصنوبر في الزيت حتى يحصل على اللون المناسب للزينة، ننقل مكونات القدر إلى صحن التقديم ونزينه بالبقدونس الناعم والصنوبر، يمكن تقديمه أيضا مع الزبادي أو الزبادي مع الخيار.

صحة وعافية



الشيف أحمد الجمال
منتج جزيرة البنانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز