

20 إلى 30 ريالاً قيمة مصنعية الجرام الواحد

إقبال على شراء الذهب مع اقتراب العيد



شهدت صلاة القيام في مسجد الإمام محمد بن عبد الوهاب، إقبالا غزيرا من المواطنين والمقيمين في العشر الأواخر من رمضان.

التفاصيل: ص 05
تصوير: عمرو دياب

أكد تجار ذهب أن أسواق الذهب تشهد في كل عام حركة شرائية خلال النصف الثاني من الشهر الفضيل لانشغال الأسر

بالمجتمع القطري في بداية الشهر الفضيل بتمامين حاجيات الشهر من مستلزمات رمضان، فيما يبدأ الإقبال الملموس من ليلة النصف من رمضان، إذ يحتفل العديد من المواطنين والمقيمين ببلية القرنقعه التي يزيد فيها الإقبال على المشغولات الذهبية التراثية.

وقالوا لـ«مضانيات» إن قيمة المصنعية تختلف حسب القطعة المعروضة بحسب بلد المنشأ، إذ تتراوح مصنعية الجرام الواحد من الذهب للمشغولات المحلية ما بين 20 إلى 30 ريالاً، فيما تتراوح المصنعية للمشغولات المستوردة ما بين 30 إلى 40 ريالاً للجرام الواحد.

وأكد محمد اليافعي، أحد تجار الذهب بوسط الدوحة، أن الحركة الشرائية بدأت بنشاط ملموس خلال الأيام الماضية مع استعداد الأسر لحلول العيد، لافتاً إلى أن الحركة الشرائية تشهد نشاطاً ملموساً خلال شهر رمضان المبارك مرتين، إذ تنشط خلال احتفالات دولة قطر ببليلة القرنقعه، إذ يتم شراء الذهب كهدايا للأطفال الصغار والمرأة الثانية مع قرب العيد.

التفاصيل

9-8

عينك على

جامع الكتبية.. مزيج من الزخرفة الهندسية المغربية والأندلسية

جامع الكتبية بصومعته الشهيرة، أهم معالم مراكش التاريخية وأبعدها صيتاً، وبلغت سمعته أفاق العصور الوسطى متوغلة إلى أعماق غرب إفريقيا، بينما ذاع صيته في العصور الحديثة كأثر فني بالغ الجمال، ويكاد أن يكون مدرسة للفن الجميل أو متحفاً للابتكار المعماري، جمع كل عجيبة في ميادين البناء والزخرفة وصومعة الكتبية واحدة من أشهر المآذن في عمارة المغرب الإسلامي، وتعد أبرز معالم مدينة مراكش - درة المدن الإسلامية في إفريقيا - وتكمل هذه الصومعة بارتفاعها الشاهق وهيئتها المهيبة، روعة البانوراما الطبيعية الخلابة لهذه المدينة التاريخية. صومعة الكتبية لها نفس هيئة صوامع الغرب الإسلامي المتعامدة الأضلاع، ويصل ارتفاعها إلى حوالي 67,5 متر، وهي مربع من البناء بداخله مربع أصغر منه، وقد أقيمت به عدة غرف متطابقة يربط بينها طريق صاعد يلف حول الغرف. وتبدو المئذنة من الخارج على شكل بناء مربع له قاعدة طويلة يبلغ طول ضلعها حوالي 13 متراً، وهذه القاعدة مؤلفة من ستة طوابق كما يظهر من نوافذها المطلة على الحجرات المتطابقة. وقد شغل المعمار واجهات المئذنة الأربع بمجموعة من النوافذ المعقودة، بأنواع العقود ومن بينها المدبب والمستدير والمفصص وما اتخذ هيئة حدوة الحصان.

التفاصيل
15



02 قطر الخيرية توزع السلال الغذائية وكسوة العيد بباكستان

11 رمضان في بنجلاديش.. استعداد نفسي وروحي ومساجد كاملة ومعارض للكتب الدينية

12 «حمد الطبية» تقدم نصائح للحفاظ على الوزن عقب رمضان



وصايا وتنبيهات في وداع الشهر الفضيل

يمضي رمضان بعد أن أحسن فيه أقوام وأساء آخرون، يمضي وهو شاهد لنا أو علينا، شاهد للمشمر بصيامه وقيامه وبره وإحسانه، وشاهد على المقصر بغفلته وإعراضه ونسيانه.

رمضان سوق قام ثم انفض، ربح فيه من ربح، وخسر فيه من خسر، فله كم سجد فيه من ساجد؟ وكم ذكر فيه من ذاكر؟ وكم شكر فيه من شاكر؟ وكم خشع فيه من خاشع؟ وكم فرط فيه من مفرط؟ وكم عصي فيه من عاص؟ يرتحل شهر الصوم، فما أسعد نفوس الفائزين، وما أذل عيش المقبولين، وما أذل نفوس العصاة المذنبين، وما أقبح حال المسيئين المفرطين.

لا بد من وقفة محاسبة جادة، ننظر فيها ماذا قدمنا في شهرنا من عمل؟ وما هي الفوائد التي استفدناها منه؟ وما هي الأمور التي قصرنا فيها؟ فمن كان محسناً، فليحمد الله، وليزدد إحساناً، وليسأل الله الثبات والقبول والغفران، ومن كان مقصراً فليتب إلى مولاه قبل حلول الأجل، ومع رحيل شهر رمضان هناك عدد من الوصايا والتنبيهات.

التفاصيل

7-6



استفاد منها 50 ألف شخص و380 يتيما

قطر الخيرية توزع السلال الغذائية وكسوة العيد بباكستان



■ تم توزيع كسوة العيد على مكفولي قطر الخيرية

كسوة العيد، توزيع زكاة الفطر) وينتظر أن يستفيد منها 1,654,000 شخص، فيما تم تخصيص 27.2 مليون ريال لتوزيع مساعدات و سلال غذائية في المناطق التي تعاني من الكوارث والأزمات. ويتوقع أن يبلغ عدد المستفيدين منها 946,000 شخص بنهاية الشهر الفضيل.

ريال لمشاريعها الرمضانية في الخارج، ومنتظر أن يبلغ إجمالي من سيستفيدون منها 2.6 مليون شخص في 30 دولة، حتى نهاية رمضان، حيث تم تخصيص مبلغ 27.3 مليون ريال منها لثلاثة مشاريع رئيسية هي: (إفطار الصائم: بشقيه الموائد الرمضانية والسلال الغذائية، توزيع

في إقليم خيبر بباكستان اشتمل على الألبسة الجديدة، إضافة إلى صرف احتياجات الأيتام لـ 180 يتيما تشتمل على العيديدية والمواد الغذائية وتوفير بعض متطلبات الأيتام كل حسب احتياجه.

يذكر أن قطر الخيرية خصصت خلال الشهر الكريم مبلغ بـ 54.5 مليون

(1250 سلة لكل منطقة)، فيما خصصت 3000 سلة لإقليمي السند وخيبر. من جهة أخرى وللتخفيف على أسر الأيتام ولإشعار أطفالهم بفرحة العيد في إطار التكافل الاجتماعي فقد قام مكتب قطر الخيرية في العاصمة إسلام آباد بتوزيع كسوة العيد على 200 يتيم من الأيتام الذين تكفلهم قطر الخيرية

تواصلنا
للمشاريع
الرمضانية التي
تنفذها قطر



الخيرية في أكثر من 30 دولة عبر العالم في إطار حملتها الرمضانية «رمضان أجمل هدية» قام مكتب قطر الخيرية في باكستان في العشر الأخير من الشهر الكريم بتوزيع 8000 سلة غذائية بقيمة 1.6 مليون ريال استفاد منها حوالي 50000 شخص في المناطق الأشد احتياجاً، إضافة إلى توزيع كسوة العيد على مكفوليها من الأيتام استفاد منها 200 يتيم ويتيمة، واحتياجات العيد لـ 180 يتيما آخر لإدخال السرور على قلوبهم بمناسبة عيد الفطر. وتشتمل السلال الغذائية على المواد التموينية الأساسية، وقد تم توزيعها في ثلاثة أقاليم، البنجاب والسند وخيبر، مع التركيز بصورة أكبر على أربع مناطق في إقليم البنجاب بسبب ما تعانيه من مشاكل متراكمة ومزمنة بسبب الفقر والبطالة وسوء التغذية، إضافة لتعرضها للفيضانات التي تؤدي إلى حدوث عجز كبير في الثروة النباتية والحيوانية، وهذه المناطق هي: منطقة بكر، ومنطقة خوشاب، ومنطقة ليا، ومنطقة جانج، بواقع 5000 سلة

للوفاية من الحوادث المرورية خلال عطلة العيد

«حمد الطبية» تدعو للالتزام بقواعد السلامة والأمان



دعا مركز حمد
للإصابات
والحوادث في
مؤسسة حمد



الطبية السائقين إلى أخذ الحيطة والحذر والالتزام بقوانين وإرشادات المرور أثناء قيادة المركبات خلال أيام عيد الفطر المبارك، وفي إطار نشر الوعي حول منع الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية في دولة قطر أصدر المركز بعض النصائح للجمهور بهدف الوقاية من الحوادث المرورية خلال عطلة العيد. وأشارت الدكتورة عائشة عبيد - مساعد مدير برنامج منع الحوادث والإصابات في مؤسسة حمد الطبية - إلى أن من أهم مسببات الحوادث المرورية وما ينجم عنها من إصابات هو عدم التزام السائقين بقواعد الحيطة والحذر أثناء القيادة ومحاولتهم الوصول إلى وجهاتهم في أقصر وقت، ولهذا السبب فإننا ندعو السائقين إلى بدء رحلتهم قبل الموعد المقرر بوقت كافٍ لتجنب القيادة بسرعة ونهوض وما قد ينجم عن ذلك من إصابات، ومن

للأطفال باللعب في الطرق وفي مواقف السيارات في المناطق السكنية خاصة في ساعات الليل، تجنّب ركن السيارات بطريقة تعيق حركة المرور خاصة بالقرب من المساجد وأماكن التجمع في المناسبات الاجتماعية، محاولة الانتهاء من عملية التسوق في وقت مبكر تجنّباً للقيادة في ساعات الذروة خلال عطلة العيد.

عن استخدام كل ما يشغل مستخدمي الطرق من سائقين ومشاة ويشنت انتباههم مثل استخدام الهاتف الجوال، علماً بأن إدارة المرور تؤكد أن استخدام مثل هذه الأجهزة يعدّ من أهم مسببات الحوادث المرورية في دولة قطر، يتعيّن على المشاة استخدام المسارات المخصصة لكل منهم على امتداد وتقاطعات الطرق، عدم السماح

في مؤسسة حمد الطبية للوقاية من الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية بدء الرحلة قبل الموعد المقرر بوقت كافٍ لتجنب القيادة بسرعة وتهوّر وما قد ينجم عن ذلك من إصابات والالتزام بالحدود القصوى للسرعة على الطرق، عدم القيادة عندما يكون السائق مشتت الانتباه أو تحت وطأة التعب والنعاس، والامتناع

أهم الاحتياطات الواجب اتخاذها للوقاية من الإصابات الناجمة عن الحوادث المرورية التزام السائقين والركاب باستخدام حزام الأمان، وبالنسبة للأشخاص الذين لم يعتادوا استخدام حزام الأمان في السيارات فإننا ندعوهم لتبني هذه العادة الحميدة. ومن النصائح التي يقدمها مركز الحوادث والإصابات

إفطار رمضاني يجمع موظفي «القطرية للسرطان»



الواحد والترابط الأخوي، والتقارب الاجتماعي والإنساني بين موظفي الجمعية.

وذلك تحت سقف واحد وبعيدا عن دوام العمل الرسمي وفي أجواء رمضانية يسودها الود والإيمان، مما يعكس معاني الشهر الفضيل. وتقدم بالشكر الجزيل لرتاج للفنادق والضيافة على استضافتهم لهذا الإفطار.

ورحب السيد أحمد عامر المدير الإقليمي الأول للمبيعات برتاج للفنادق والضيافة بالحضور، متوجهاً بالشكر الجزيل للجمعية على جهودها المبذولة في نشر الوعي بالمرض وتعزيز ونشر ثقافة الكشف المبكر، متمنياً مزيداً من النجاح للجمعية في الفترة المقبلة.

أقامت الجمعية القطرية للسرطان إفطارها الرمضاني السنوي لموظفيها وعائلاتهم تعزيزاً لأواصر المودة بين موظفي الجمعية أثناء الشهر الفضيل وذلك تحت رعاية رتاج للفنادق والضيافة في منتج فيشي سيلستين سبا رتاج سلوى. وقال عمار المشهداني، مسؤول العلاقات العامة بالجمعية إن من أهم مبادئ شهر رمضان التواصل والتعاطف مع الغير وعبر مشاركة الموظفين الصائمين لهذا الإفطار، وقد تم تنظيم هذا الإفطار بهدف تكريس قيم التضامن بين الموظفين ومن خلال ذلك مساعدتهم على المساهمة بشكل فعال في المجتمع. وتابع: إن حفل الإفطار السنوي يعد فرصة لتعزيز روح الفريق



كل شيء على طبيعته
Made By Nature

100%
طبيعي
Natural



بدون
إضافة سكر
NO ADDED SUGAR



يمتد إلى ما بعد مونديال قطر 2022

إستاد لوسيل المونديالي.. سيترك إرثا رياضيا وثقافيا عالميا



يجسد إستاد لوسيل المونديالي، الذي ستبلغ طاقته الاستيعابية 80.000 مقعد، ما تحمله قطر من طموح وحماس تجاه مشاركة الثقافة العربية مع العالم أجمع.

استُوحى تصميم هذا الإستاد الاستثنائي من تداخل الضوء والظل الذي يميّز الفنار العربي التقليدي أو الفانوس، كما يعكس هيكله وواجهته النقوش بالغة الدقة على أوعية الطعام وغيرها من الأواني التي وجدت في أرجاء العالم العربي وفي المتاحف وصالات المعروضات الفنية في مختلف أنحاء العالم. سوف يعد الإستاد محور مدينة لوسيل، وهي مدينة عصرية جديدة يجري بناؤها على أحدث طراز، وسوف يشهد الإستاد افتتاح ونهائي بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022، لتسطر بذلك المدينة صفحة جديدة من تاريخ دولة قطر، بينما تفخر في الوقت ذاته بثراء وعراقة ماضي الدولة والمنطقة.

طموح وحماس

يجسد إستاد لوسيل، آخر الإستادات الثمانية التي أعلنت اللجنة العليا للمشاريع والإرث عن تصميمه النهائي لاستضافة نهائيات كأس العالم لكرة القدم «قطر 2022»، ما تحمله دولة قطر من طموح وحماس تجاه مشاركة الثقافة العربية مع العالم أجمع.

وسيكون الإستاد محور مدينة لوسيل الواقعة على بعد حوالي 15 كيلو مترا شمالي العاصمة الدوحة، بمثابة قصة كروية عمرها 28 يوما فقط، وهي عدد أيام مونديال قطر، لاسيما أن الإستاد لن يكون له أي تواجد رياضي بعد المونديال حيث سيتم تحويله إلى وجهة مجتمعية تضم مدارس ومتاجر ومقاهي ومرافق رياضية وعيادات طبية، بحيث يتحول إلى مركز مجتمعي متعدد الأغراض ويوفر كل ما يحتاجه الناس تحت سقف واحد، وهو السقف الأصلي لإستاد كرة القدم.

ويوضح المهندس تميم العابد مدير مشروع إستاد لوسيل في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، أنه نظرا لأن عدد سكان دولة قطر محدود حيث لا يتخطى عدد المواطنين والمقيمين معا ثلاثة ملايين نسمة، الأمر الذي لا يتوافق مع تواجد ثمانية ملاعب مونديالية بطاقة 400 ألف مقعد، لذا كانت الأفكار تقلص المقاعد بعد المونديال في جميع الملاعب، ومنها إستاد لوسيل الذي سيتم إعادة هندسة المساحة الضخمة داخل الإستاد وتحويلها إلى وجهة مجتمعية تخدم بطريقة مفيدة المجتمع المحلي القطري، فضلا عن التبرع بالعديد من مقاعد الإستاد القابلة للفك للاستفادة منها في تطوير مشاريع رياضية حول العالم.

ويقول العابد، في تصريحات صحفية، إن تحويل إستاد لوسيل الرئيسي لمونديال قطر التي تبلغ طاقته الاستيعابية 80 ألف متفرج، بعد المونديال إلى وجهة اجتماعية ليس إهدارا للمال العام لاسيما بعد عمل سنين في إستاد سيكون تحفة فنية وهندسية، إذ يرى أن الاستفادة الاقتصادية تؤكد أنه من الأفضل للأجيال القادمة إعادة هندسة المساحة الضخمة داخل الإستاد لتحتوي على خدمات اجتماعية مختلفة، في ظل وجود ملاعب أخرى بديلة ومميزة في مختلف أنحاء البلاد.

ويضيف مدير المشروع أن تصميم إستاد لوسيل يراعي فكرة تحويله إلى منشأة اجتماعية، حيث تم الاتفاق بصورة مبدئية على الكثير من المرافق التي سيتحول إليها الإستاد مستقبلا، ومنها إقامة مدرسة على المقصورة الغربية للإستاد تبدأ من الدور الأرضي وحتى الدور الثالث، وعيادات طبية في المقصورة الشرقية، ووحدات سكنية

موزعة على جميع الأدوار خاصة بعد الدور الثاني، فضلا عن توفير مساحات للمحلات التجارية وأماكن الترفيه للأطفال.

ومن المقرر أن يستضيف إستاد لوسيل الذي يبلغ ارتفاعه عن الأرض 75 مترا، خلال نهائيات كأس العالم لكرة القدم في قطر ما بين سبع إلى تسع مباريات، ف بجانب مباريات الافتتاح والختام، سيستضيف ست أو سبع مباريات أخرى من بقية منافسات المونديال، إذ إنه الإستاد الوحيد الذي سيستضيف مباريات في جميع أدوار البطولة بغض النظر عن العدد النهائي لمنتخبات المونديال. ويتوسط الإستاد مدينة لوسيل العصرية التي تبعد عن مركز مدينة الدوحة 15 كلم شمالا، ومن المتوقع أن تصبح لوسيل بعد استكمال بنائها بالكامل مدينة المستقبل نظرا لتمتعها بكل مرافق ومقومات الحياة العصرية، إلى جانب قيمتها التاريخية الهامة في قلوب القطريين.

تصميم مستقبلي

يعكس طابع المدينة

يمتاز إستاد لوسيل، الذي تحتضنه مدينة المستقبل في قطر، بتصميم مستقبلي يعكس طابع المدينة ويرتكز شكله على هيئة أوعية الطعام التقليدية وغيرها من الأواني التي استخدمت على مدى قرون في قطر ومختلف بلدان الوطن العربي.

ويعتبر المهندس تميم العابد مدير مشروع إستاد لوسيل في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، أن إستاد لوسيل يتميز بتصميم استثنائي مستوحى من تداخل الضوء والظل الذي يميز الفنار العربي التقليدي أو الفانوس، كما يعكس هيكله وواجهته نقوشا متموجة وفريدة بالغة الدقة على أوعية الطعام وغيرها من الأواني التقليدية التي وجدت في أرجاء العالم العربي وفي المتاحف وصالات المعروضات الفنية في مختلف أنحاء العالم.

ويضيف العابد أن واجهة الإستاد وسقفه تم صنعهما من مواد خاصة تم اختيارها بعناية فائقة، بحيث ينشر الظل في أنحاء الإستاد، لكنه يسمح في الوقت ذاته بتسلل القدر الملائم من ضوء الشمس، فيما ستعمل تعمل منظومة الإضاءة المتطورة في المساء، على خلق تناغم وتداخل مثالي بين أضواء الإستاد والمساحات المفتوحة في واجهته، ليحاكي وهج فانوس الفنار حين يرحب بالمشجعين القادمين صوب الإستاد.

ويعد إستاد لوسيل أبرز إستادات



ويؤكد مدير المشروع أن أعمال الإنشاء تستخدم تقنيات وأساليب ومواد صديقة للبيئة، حيث يعاد تدوير المياه لاستخدامها في ري النباتات المحيطة بالإستاد، وجميعها من أصناف محلية لا تحتاج إلا لقدر قليل من الماء، فضلا عن تركيب تمديدات ذات كفاءة عالية وأنظمة للكشف عن تسرب المياه في كافة جنبات مجمع الإستاد على 40% أكثر من المياه النقية مقارنة بالإستادات التقليدية.

ويوضح العابد أن تصميم سقف الإستاد أخذ في الحسبان المحافظة على البيئة، حيث تستخدم في تشييده مواد بالغة التطور تسمح بتسلل الضوء إلى أرضية الملعب، مع نشر الظل في الوقت ذاته على المدرجات، وذلك بهدف تخفيف الأحمال عن أنظمة تبريد الهواء في الإستاد.

سيترك إرثا من نوع آخر يتمثل في استفادة المشاريع التي سوف تستقبل العديد من مقاعده القابلة للتفكيك، والتي سيتم التبرع بها عقب انتهاء البطولة، فبعد أن تشهد هذه المقاعد حماسة الجمهور خلال مونديال قطر ستنتقل إلى العديد من الإستادات الأخرى، ما يوسع من قاعدة ممارسة الرياضة.

ويوضح العابد أنه بعد تفكيك غالبية مقاعد إستاد لوسيل، سوف يخضع الموقع لعملية تحول شاملة، لكن سيتم الإبقاء على صفوف مقاعد الجزء العلوي من الإستاد من أجل تحويلها ببراعة إلى شرفات ومساحات يستفيد منها زوار المكان في المستقبل، وكذلك يأتي الإبقاء على سقف الإستاد بهدف الاستحضار الدائم للتاريخ الرياضي المجيد لهذا الصرح في أذهان الناس.

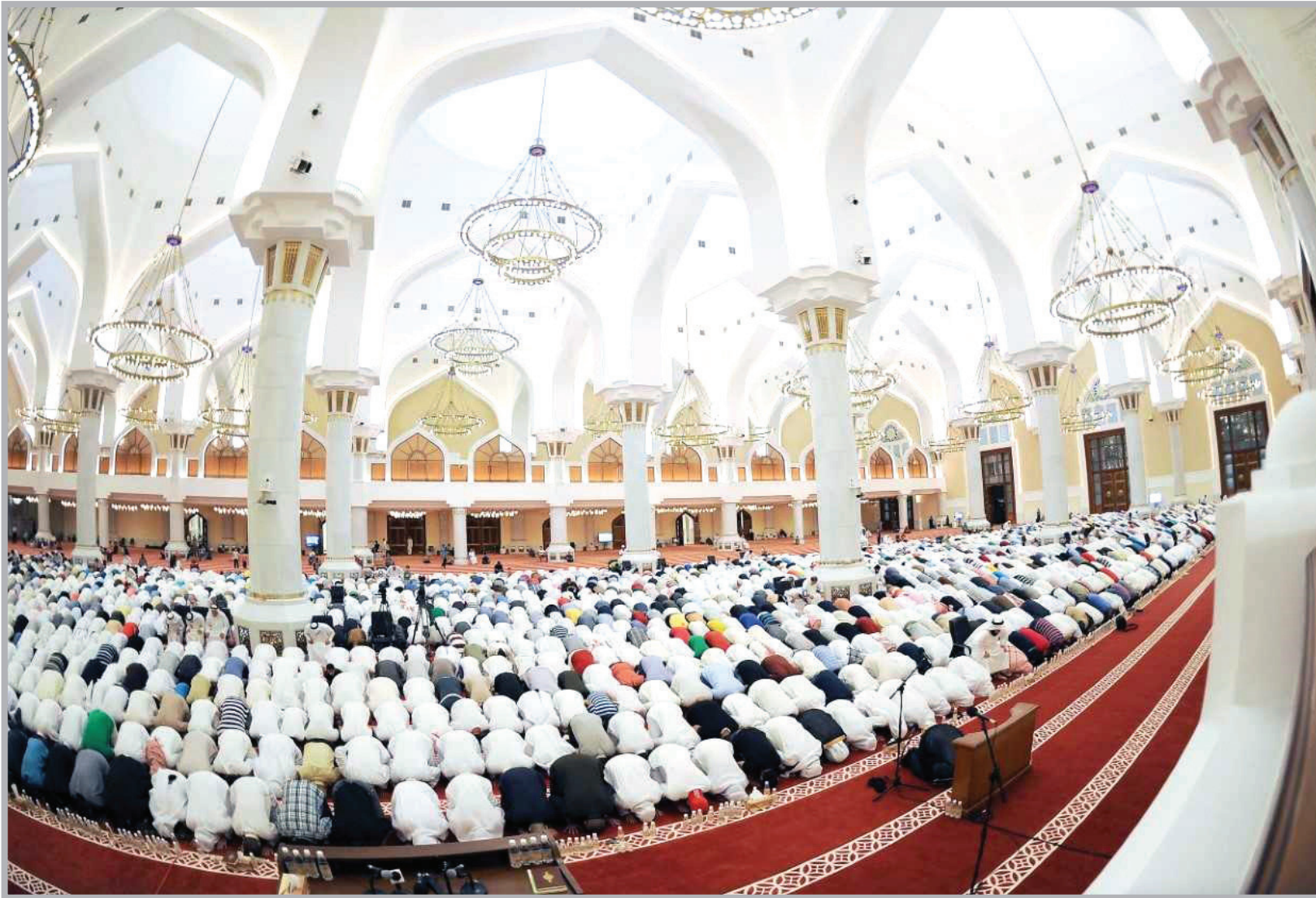
المونديال من ناحية الإرث والاستدامة، حيث تم التخطيط لها منذ وضع التصور المبدئي واختيار موقع بناء الإستاد، والذي سيتيح للمشجعين الانتقال لحضور المباريات إما عبر شبكة طرق متطورة، أو مترو الدوحة، أو ترام لوسيل، وجميعها وسائل نقل صديقة للبيئة تلائم مدينة المستقبل.

إرث رياضي

ويشدد مدير المشروع على أن الإستاد سيترك إرثا رياضيا وثقافيا عالميا يمتد إلى ما بعد مونديال قطر 2022، لاسيما أنه سوف يحتفظ بمكانة خاصة في قلوب الناس في منطقتنا كونه الإستاد الذي سوف يستضيف مباراتي افتتاح ونهائي المونديال الأول في الوطن العربي، فضلا عن أن الإستاد

في جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب

إقبال كبير من المصلين على صلاة القيام في العتشر الأواخر



أحيا جمهور كبير من المواطنين والمقيمين، مساء أول أمس الجمعة، ليلة القدر، في مسجد الإمام محمد بن عبد الوهاب وأدى المصلون صلاة التراويح، واستمعوا إلى تلاوات من القرآن الكريم، إلى جانب العظات الخاصة بهذه الليلة.

وليلة القدر من الليالي المقدسة والمباركة، ففيها أنزل القرآن وعليه فهي من الليالي الخاصة جداً عند كل مسلم.

هي ليلة خير من ألف شهر، فيها المغفرة والطريق إلى نيل الأجر والثواب من خلال الأعمال التي يقوم بها الشخص من صلاة ودعاء والتصدق على الفقراء.

سبب التسمية

سميت ليلة القدر من باب التعظيم، فهي ذات قيمة، كما أنها منزلة في القرآن الكريم «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ (1) وَمَا أَذْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ (2) لَيْلَةُ الْقَدْرِ قَدْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ (3) تَنْزِيلُ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ فِيهَا بِإِذْنِ رَبِّهِمْ مِّنْ كُلِّ أَمْرٍ (4) سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ».

التسمية أيضاً ترتبط وفق العلماء بأن الذي يحيي هذه الليلة يصبح ذا قدر كما أن قدرها عظيم عند الله فهي الليلة التي تكتب فيها مقادير الخلق في تلك السنة نقلاً عن اللوح المحفوظ.

فضائل ليلة القدر

سورة القدر اشتملت على عدة فضائل وهي: - «أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ»، الله تعالى أنزل القرآن فيها.

- «مَا أَذْرَاكَ مَا لَيْلَةُ الْقَدْرِ»: أي أن دراية الإنسان لم تبلغ غاية فضلها وعلو قدرها.

- «خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ»: العمل فيها خير من عبادة ألف شهر ليس فيها ليلة القدر.

- «تَنْزِيلُ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ فِيهَا»: مع نزول الملائكة تنزل البركة والرحمة على العباد.

- «سَلَامٌ هِيَ حَتَّىٰ مَطْلَعِ الْفَجْرِ»: سلامة من الشرور من بدايتها وحتى مطلع الفجر

منارة إشعاع ديني وثقافي

يعدّ «مسجد الإمام محمد بن عبد الوهاب» أكبر مساجد قطر، وأحد أكبر بيوت الله على مستوى العالم، ومنارة إشعاع ديني وثقافي، وصرحاً إسلامياً حضارياً من العمارة الإسلامية بتصميم مستوحى من فن العمارة القطرية التاريخية للمساجد، ويقع في قلب الدوحة، وينظم فعاليات وأنشطة مستمرة للتعريف بالدين الإسلامي ونشر قيمه وتعاليمه الصحيحة.

التأسيس

بدأت الأعمال الإنشائية لجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب أواخر عام 2006، وافتتح رسمياً في 16 ديسمبر عام 2011، من قبل صاحب السمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني، وبحضور جمع كبير من مسؤولي الدولة وممثلي البعثات الدبلوماسية المقيمة في قطر وكبار الشخصيات الإسلامية، وعدد كبير من سكان دولة قطر.

وقال الأمير الوالد في حفل تدشين وافتتاح المسجد إن جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب بنيت من أرض قطر كأنه قطعة أزلية منها، سيكون «منبراً للإصلاح والدعوة الخالصة إلى الله عز وجل، بعيداً عن البدع والأهواء

بما ينفع الناس في دنياهم مما يواكب روح العصر وبما ينجيهم في أخراهم».

المواصفات

بني جامع بن عبد الوهاب على مساحة 175 ألف متر مربع، ويتسع لأكثر من ثلاثين ألف مصل، إضافة إلى مصلى للنساء يتسع لنحو 1200 مصلية. ويستوحي المسجد معماره الخارجية من جامع القريب الذي بناه مؤسس قطر الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني قبل 130 عاماً.

يرتفع سقفه المقبب ذو القباب الـ 28 فوق 29 متراً عن أرضية المصلى بواسطة الأقواس المكسوة بالجبس المزخرف والأعمدة التي كسبت بالرخام الأبيض وزينت تيجانها في الأضلاع الشمالية لتستخدم كرفوف لحفظ القرآن الكريم تعلق عليها أبواب نحاسية صغيرة.

ويحتوي في تصميمه الخارجي على منارة واحدة و28 قبة كبيرة تغطي صالة الصلاة الرئيسية، إلى جانب 65 من القباب الصغيرة المصممة بشكل مزدوج حول الساحة الخارجية، إضافة إلى قبتي المحراب.

وفي طابق الميزانين من الرواق الجنوبي توجد قاعة لتحفيظ القرآن للإناث، تتسع لأربعين دارسة، ويجوارها تقع المكتبة التي تتسع لتسعين مطالعاً. وفي الجهة المقابلة من الرواق الشمالي يوجد مكتب لكل من الإمام والخطيب ويجوارهما قاعة لتحفيظ القرآن للذكور تتسع لتسعين دارساً.

الخصائص الفنية

تتم إنارة مبنى الجامع ليلاً بواسطة نظام إضاءة صمم لإظهار خصائص الجامع المعمارية والجمالية، فاستخدمت تقنيات الإضاءة المخفية وغير المباشرة وإضاءة الصمامات الثنائية الباعثة للضوء (LED).

مرافق المسجد مزودة بالكامل بنظام تحكم ذاتي، حيث يضبط ويراقب أنظمة مكيف الهواء، واستشعار وكشف ومكافحة الحريق، والصوت، والإنارة، ونظام البث التلفزيوني.

تم تزويد المصلى بشبكة ثابتة من كاميرات النقل التلفزيوني والإضاءة

الخاصة بها، وهي بالإضافة إلى مثيلاتها في صحن الجامع وعلى البوابات، ترتبط بغرفة الإخراج والنقل التلفزيوني في المبنى والمتصلة بدورها بشكل مباشر مع هيئة تلفزيون قطر، الأمر الذي يؤمن نقلاً تلفزيونياً أسرع وأسهل ومتاحاً في كل الأوقات.

ويكسو جدران المصلى الرخام الأبيض الصافي حتى ارتفاع أربعة أمتار من الأرضية، وتمت معالجة سطوح الجدران من هذا الارتفاع وحتى السقف بطبقة ذات خصائص صوتية، تمنع حدوث الصدى وتحد من ارتداده، وتداخل الأمواج الصوتية، هذه المعالجة الصوتية لسطوح المصلى الداخلية، بالإضافة إلى أجهزة النظام الصوتي المتطورة ذات التحكم والتوجيه الديناميكي، استطاعت أن تؤمن وضوح الصوت وثبات جودته في أي زاوية من زوايا المصلى.

وزودت الباحة الخارجية بمنحدر للسيارات يؤمن وصولها من مدخل المناسبات حتى بوابة صحن الجامع، وتتوزع في جهات الباحة الخارجية أربع نوافير للمياه العذبة مستوحاة من تصميم أحد موارد المياه التقليدية في قطر، وينتشر في الباحة أيضاً 120 مصطبة حجرية ذات تصميم خاص تحوي داخلها تجهيزات إنارة تضيء الباحة الخارجية ليلاً، إلى جانب المصابيح ذات التصميم التقليدي على حافة السور، وصنعت المقاعد وأرضية الباحة من حجر الجرانيت الصلب.

تمتد المواقف المكشوفة للسيارات والشوارع الداخلية على مساحة تزيد على ثمانين ألف متر مربع، وتستوعب 2615 سيارة، وتم رصف أرضية المواقف المكشوفة والشوارع الداخلية بحجر البازلت الطبيعي الذي يعطي قيمة جمالية أعلى من الإسفلت تزداد مع مرور الوقت. يحيط بموقع الجامع شريط أخضر يلتف حول المواقف الخارجية والمباني وتصل مساحته إلى 47362 متراً مربعاً، يغطيها مزيج من النباتات والأزهار الموسمية المتنوعة والشجيرات الصغيرة والأشجار الكبيرة التي يبلغ عددها بين كبيرة وصغيرة 1642 شجرة، معظمها من شجر السدر المحلي، ويتم ري المساحات الخضراء بواسطة شبكة مياه داخلية خاصة بالجامع.



قرب عيد الفطر



■ المشغولات الشعبية التراثية تستحوذ على سوق الذهب

المستثمرين يدركون أن الذهب سيحقق نتائج إيجابية خلال الفترة المقبلة.

نصائح الشراء

قدمت وزارة التجارة والصناعة نصائح للمواطنين والمقيمين قبل شراء الذهب والمجوهرات والمعادن النفيسة، لمساعدتهم على الشراء بطريقة ذكية.

وشملت النصائح التي قدمتها الوزارة لأفراد المجتمع، الحرص على زيارة أكثر من محل قبل الشراء، والطلب من البائع شرح مكونات المجوهرات، والتأكد من أن الأحجار الكريمة أصلية، والحرص على تلميع وتنظيف القطع قبل وزنها. كما شملت التأكد من شراء المجوهرات داخل علبة خاصة، والإطلاع على سياسة المحل في مجال الضمان، واستبدال ورد السلع المعيبة، وأن يكون الضمان مكتوباً، بالإضافة إلى تبديل السلاسل التي تحمل حبات اللؤلؤ كل عام حرصاً عليها. ودعت الوزارة المواطنين والمقيمين إلى الحرص على طلب فاتورة بيع الذهب والمجوهرات على طلب فاتورة بيع الذهب والمجوهرات



■ مجمع سوق النجادة

تصوير: عمرو دياب

حركة شرائية نشطة منذ نصف رمضان

انتعاش أسواق الذهب المحلية مع



■ تختلف قيمة المصنعية بحسب بلد المنشأ

وتوقع أن تشهد الأيام المقبلة حركة شرائية أنشط مع قرب حلول عيد الفطر المبارك، لافتاً إلى أن الفترة ما بعد عيد الفطر تعتبر موسماً لأسواق الذهب المحلية مع كثرة الأعراس والمناسبات.

هدايا للعيد

إلى ذلك قال طه اليافعي أحد تجار الذهب بسوق النجادة إن الحركة الشرائية شهدت إقبالا ملموسا خلال النصف الثاني من الشهر الفضيل، لافتاً إلى أن احتفال العديد من المواطنين والمقيمين ببلية القرينعوه يزيد من الإقبال على المشغولات الذهبية التراثية. وأوضح أن الحركة الشرائية بقيت في تزايد مستمر منذ نصف الشهر الفضيل وسط توقعات بنمو قوي خلال الأيام المقبلة مع قرب حلول عيد الفطر السعيد وذلك لأن الكثير من الزبائن يقومون بشراء هدايا للعيد، مشيراً إلى أن انخفاض أسعار الذهب ساعد في تنشيط الحركة الشرائية خلال الشهر الفضيل وشجع الكثير من المستهلكين على شراء الذهب كخزينة وزيينة.

عمليات الشراء

وأشار إلى أن أسعار الذهب ستستمر في نطاق عرضي خلال الفترة المقبلة ولا نستطيع أن نقول إن هناك انخفاضاً في أسعار الذهب خلال المرحلة المقبلة كونه لم يستطع كسر حاجز المقاومة 1266 دولاراً للأونصة، لافتاً إلى أن عمليات الشراء المخزينة تساعد في عدم انخفاض الذهب بشكل كبير ولملموس. ونوه حامد لـ «مضانيات» أن الأسعار الحالية لا تعتبر مرتفعة، وجيدة في ظل استمرار التوتر بين الصين وأمريكا وإيران وأمريكا وبالإضافة إلى فرض الضرائب، مشيراً إلى أن عدم ارتفاع الذهب إلى أرقام قياسية كالعادة في ظل الأزمات هو ارتفاع أسعار الدولار وتوجه المستثمرين إلى الأسهم والسندات والعملات الرئيسية.

السوق المحلي

وعلى مستوى السوق المحلي، بين رجب أن السوق خلال الأسبوعين الأول والثاني من شهر رمضان شهد حركة شرائية ضعيفة مقارنة بحركة السوق المعتادة إلا أنه بعد الأسبوع الثالث والأخير من الشهر الفضيل بدأت الحركة الشرائية تنتعش بشكل كبير. وعزا رجب الحركة الشرائية في السوق المحلي إلى انخفاض في الأسعار، إذ إنها بقيت طوال الشهر الفضيل عند مستويات جيدة ومناسبة للجميع، بالإضافة إلى قرب عيد الفطر السعيد الذي يشجع الكثيرين على شراء الذهب كهدايا للعيد.

سوق النجادة

وبين أن نقل سوق الذهب من سوق واقف إلى سوق النجادة وهو سوق واسع ومنظم ويتسع للعديد من الزبائن أدى إلى حركة تجارية نشطة في السوق، لافتاً إلى أن العديد من المستثمرين كانوا ينتظرون انخفاضاً أكبر في قيمة الذهب إلا أن الحركة الشرائية جيدة على صعيد السبائك وعلى صعيد المشغولات الذهبية. وأكد أن بداية الارتدادات التصحيحية والثبات في الأسعار على الذهب سيكون له دور في زيادة الإقبال على السبائك الذهبية في الأسواق المحلية، لافتاً إلى أن جميع



■ رجب حامد



■ محمد اليافعي

انتعش سوق الذهب المحلي مع قرب حلول عيد الفطر المبارك، إذ شهدت محلات الصاغة والمشغولات الذهبية

بوساط الدوحة حركة شرائية نشطة على المشغولات الشعبية التراثية، بالإضافة إلى المشغولات المستوردة والتي تمتاز بتصاميم عالمية وجاذبة.

نشأت الحركة الشرائية بدأ في النصف الثاني من الشهر الفضيل عقب حالة من ضعف في المبيعات الذهبية في السوق المحلي في الأسبوعين الأولين من الشهر بالرغم من انخفاض أسعار الذهب في الأسواق المحلية والعالمية بحسب تجار ذهب تحدثوا لـ «مضانيات». وأكد تجار ذهب أن أسواق الذهب تشهد في كل عام حركة شرائية خلال النصف الثاني من الشهر الفضيل لإنشغال الأسر بالمجتمع القطري في بداية الشهر الفضيل بتأمين حاجيات الشهر من مستلزمات رمضان، فيما يبدأ الإقبال الملموس من ليلة النصف من رمضان، إذ يحتفل العديد من المواطنين والمقيمين ببلية القرينعوه التي يزيد فيها الإقبال على المشغولات الذهبية التراثية.

المشغولات الذهبية

وبينوا أن المشغولات الذهبية المعروضة في السوق تنقسم إلى قسمين: الأول المصنعة محلياً والتي تستحوذ على نسبة كبيرة، بالإضافة إلى المعروضات المستوردة من تركيا والكويت وعمان وغيرها من الدول، مشيرين إلى أن تنوع البضائع المعروضة في السوق يعطي المستهلك خيارات متنوعة على صعيد التصميم وأسعار المصنعية.

وتختلف قيمة المصنعية حسب القطعة المعروضة بحسب بلد المنشأ، إذ تتراوح مصنعية الجرام الواحد من الذهب للمشغولات المحلية ما بين 20 إلى 30 ريالاً، فيما تتراوح المصنعية للمشغولات المستوردة ما بين 30 إلى 40 ريالاً للجرام الواحد. وأكد محمد اليافعي، أحد تجار الذهب بوساط الدوحة، أن الحركة الشرائية بدأت بنشاط ملموس خلال الأيام الماضية مع استعداد الأسر لحلول العيد، لافتاً إلى أن الحركة الشرائية تشهد نشاطاً ملموساً خلال شهر رمضان المبارك مرتين، إذ تنتشط خلال احتفالات دولة قطر ببلية القرينعوه، إذ يتم شراء الذهب كهدايا للأطفال الصغار والمررة الثانية مع قرب العيد، إذ تشهد السوق حركة شرائية نشطة على المشغولات الذهبية.

التراث القطري

وبين اليافعي لـ «مضانيات» أن الطلب في الفترة الحالية يزداد على المشغولات الذهبية التي تعد إحدى ركائز التراث القطري القديم، لافتاً إلى أن غالبية المشغولات الذهبية التراثية المعروضة في السوق المحلي يتم تصنيعها بمشاغل في الدوحة مما جعلها تلقى استحسان المتسوقين القطريين بشكل لافت.

ونوه إلى أن المعروضات الموجودة بالسوق المحلي تشمل بالإضافة إلى المشغولات الذهبية المحلية مشغولات مستوردة من الكويت وعمان وتركيا وغيرها من الدول لتتنسج مع كافة الأنواع في الدوحة، مشيراً إلى أن المستوردة تكون ذات تصاميم جديدة.

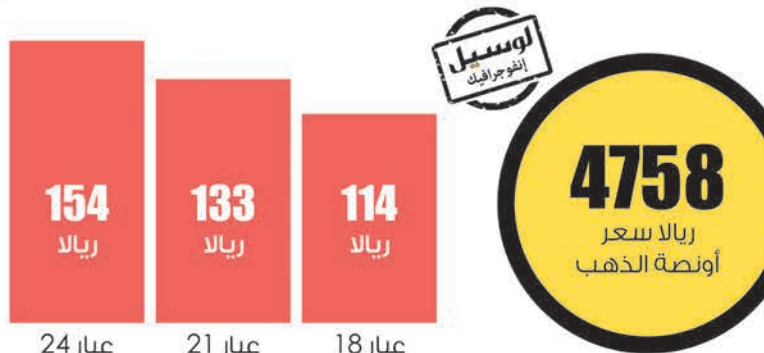
مصنعية الجرام

وأوضح اليافعي أن مصنعية الجرام الواحد من الذهب المشغول تتراوح في المشغولات المحلية ما بين 20 إلى 30 ريالاً، فيما تتراوح المصنعية للمشغولات المستوردة ما بين 30 إلى 40 ريالاً للجرام الواحد، مشيراً إلى أن انخفاض الأسعار في الأسواق العالمية وانعكاسها على السوق المحلي خلق حركة شرائية قوية منذ بداية الشهر الفضيل.

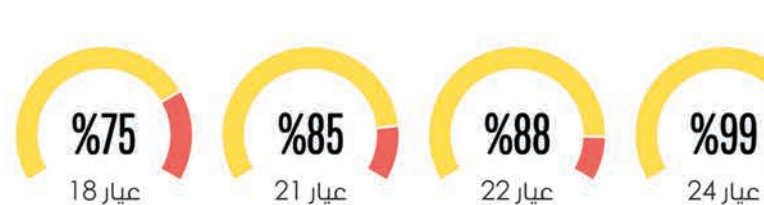
الذهب العيد ينعش السوق

2.7	20	30	50
مار ريال	ريالا متوسط	ريالا متوسط	ريالا متوسط
واردات قطر	مصنعية الأثرية	مصنعية الأثرية	مصنعية الأثرية
من الذهب	والكويتية	والكويتية	والكويتية
في عام 2018	المحلية	المحلية	والأوروبية،

أسعار الذهب



تصنيف العيار حسب نسبة الذهب



نصائح الشراء



- زيارة أكثر من محل قبل الشراء
- طلب شرح مكونات المجوهرات
- التأكد من أن الأحجار الكريمة أصلية
- تلميع وتنظيف القطع قبل وزنها
- الإطلاع على سياسة الضمان
- طلب فاتورة للذهب والمجوهرات

أبرز الدول الموردة



الهند سلطنة عمان الكويت تركيا



قمر الدين

قمر الدين هو المشمش المجفف لفترة من الزمن، والذي يتميز بلونه البرتقالي الداكن، وطعمه الحامض المائل إلى الحلاوة، واحتوائه على العديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية. والمشمش المجفف يمكن إدخاله في العديد من المأكولات والمشروبات المختلفة، وأهمها عصير قمر الدين الذي يشتهر بشكل خاص في شهر رمضان لفوائده الكبيرة لصحة الصائم.

فوائد قمر الدين



تعزيز جهاز المناعة

يعزز قمر الدين جهاز المناعة الجسم، ويقي من حدوث الالتهابات، وذلك بسبب احتوائه على نسب عالية من مضادات الأكسدة، والكاروتينات، والتي تلعب دوراً فاعلاً في تعزيز جهاز المناعة



حماية القلب

يحتوي قمر الدين على نسب عالية من عنصر البوتاسيوم، والذي يقوم بدور فاعل في حماية القلب، والأوعية الدموية. يقي من الإصابة بفقر الدم، وذلك بفضل محتواه الكبير من عنصر الحديد



علاج الاضطرابات الهضمية

يعتبر قمر الدين مصدراً غنياً بالألياف الغذائية القابلة للذوبان، وبهذا فقد يساعد في علاج بعض الاضطرابات الهضمية مثل الإمساك، كما يحمي من ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم



إمداد الجسم بالطاقة

يعد عصير قمر الدين غنياً بالسكريات والسعرات الحرارية التي تمد الجسم بالطاقة بعد يوم الصيام وينصح بتناوله لمن يستهدفون زيادة الوزن والتخلص من النعافة في رمضان



كبح السرطانات

فاكهة المشمش المميزة بمحتواها العالي بالكاروتينات وهي مضادات أكسدة تعمل على حماية الجسم من الالتهابات والجذور الحرة، ومسببات السرطان



مفيد لصحة العيون

أظهرت دراسات أنه مفيد لصحة العيون، حيث يمنع الضمور البقعي الذي يصيب العين والمرتبط بالعمى، وهو اضطراب في العين وأحد الأسباب الرئيسية لفقدان البصر عند كبار السن



يساعد على حماية الجلد

يحتوي على فيتامين أ، وفيتامين ج، بنسب عالية، وهذا يساعد على حماية الجلد من القروح، والتشققات المختلفة وحب الشباب والمشاكل الجلدية بفضل محتواه من مضادات الأكسدة



رمضان في بنجلاديش.. استعداد نفسي وروحي ومساجد كاملة ومعارض للكتب الدينية



■ أجواء رمضان في بنجلاديش

معالم إسلامية

من عظمة الحضارة الإسلامية وتكاملها أنها لم تغفل عامل الجمال كقيمة مهمّة في حياة الإنسان، فقد تعاملت معه من منطلق أن الإحساس بالجمال والميل نحوه مسألة فطرية متأصلة في أعماق النفس الإنسانية السويّة، تلك التي تحبّ الجمال وتنجذب إلى كل ما هو جميل.

ولا ريب في أن الإبداع الجمالي يُشكّل بُعْداً أساسياً في الحضارة الإنسانية، فالحضارة التي تخلو من عنصر الجمال، وتتنفي فيها وسائل التعبير عنه، هي حضارة لا تتجاوب مع مشاعر الإنسان، ولا تُشبع رغباته النفسية، والمشتاق دائماً إلى كل ما هو جميل.

وقد نبغ المهندس المسلم في أعمال الهندسة المعمارية، حيث وضع الرسوم والتفصيلات الدقيقة والنماذج الجسّمة اللازمة للتنفيذ ويُعدّ مسجد «بيت المكرم» المسجد الوطني في بنجلاديش، ويقع في قلب العاصمة دكا، في منطقة يسهل الوصول إليها بالقرب من الحي التجاري في مدينة دكا. تأسس المسجد عام 1960م، إذ بدأ بناؤه في عام 1960م وافتتح عام 1963م، وتم بناؤه بطريقة تمزج بين العمارة الحديثة والعمارة الإسلامية الكلاسيكية، يتميز هذا المسجد بتشابه تصميمه مع الكعبة الشريفة في مكة المكرمة، ويعتبر أشهر أكبر المساجد على مستوى العالم.

أنحاء العالم أجمع. تزدهم المساجد في بنجلاديش بالمصلين من أول ركعة خاصة مميزة لهم عن سائر المسلمين، قليلون هم الذين تفوتهم ركعة أو ركعتان من الفرض، ويعرف الشعب البنغالي بالمساجد والمتواضع، التسامح سمة مهمة في البنغال، بنجلاديش لها تاريخ عريق، وميراث متنوع، وعقائد مختلفة، حيث جاءت أولاً البوذية والهندوسية، ثم جاء الإسلام بتأثيره الحضاري الضخم ولذلك يفخر البنغاليون بأنهم قدموا للعالم والحضارة الإنسانية، أنها غنية دائماً بهويتها الوطنية، وبتراثها الثقافي والإنساني المتنوع والفريد والذي تعزّز به وتسعى إلى الحفاظ عليه جيلاً بعد جيل، تتراوح ما بين 142 و159 مليون نسمة، الأمر الذي يجعلها تحتل المرتبة السابعة من حيث التعداد السكاني على مستوى العالم، وشعبها مسلم بنسبة 99% ويعتبر الإسلام هو الديانة الرسمية فيها.

الإسلامية» و«وزارة الشؤون الدينية»، وحرصاً على جذب الجمهور من غير القراء، فإن الوسائط المتعددة والأقراص المدمجة التي تحتوي على التلاوات القرآنية والأناشيد الدينية لمشاهير المنشدين تحظى بخضم خاص في المعرض.

ولاهمية الحدث، بحرص كبار الناشرين على طبع كتب جديدة خصيصاً للمعرض، ومن بين هؤلاء «أكاديمية القرآن» في العاصمة البريطانية لندن، والتي طبعت ما يقرب من 20 كتاباً جديداً خصيصاً من أجل المعرض فيما له من شعب مثقف لم يمت لديه الحس الإبداعي والابتكاري رغم الظروف الصعبة التي يعيشها فرمضان في بنجلاديش صيام عن الفساد والمفطرات وليس صياماً عن التفكير والثقافة. يقوم المسلمون البنغاليون في شهر رمضان بالإكثار من فعل أعمال الخير، وقراءة القرآن والذهاب للمساجد وقيام الليل، مثل طقوس المسلمين في

القرآن الكريم.

ينتشر الباعة المتجولون بعرض أطعمة تقليدية للبيع بمناسبة شهر رمضان المبارك، وفي المأكولات الرمضانية، يعتبر الأرز بالكاري من أشهر الأكلات على موائد البنغاليين وتقام الموائد العامة للإفطار الجماعي وتوزيع الخيرات على المحتاجين والفقراء.

عادة مميزة

وللبنغاليين في شهر رمضان الكريم عادة مميزة قد لا توجد في أي بلد آخر وهي أنهم يهتمون بشكل كبير بشراء وقراءة الكتب الدينية التي تعتبر واحدة من ملامح الشهر الفضيل في بنجلاديش، حيث يفتح معرض للكتاب أبوابه مع بداية رمضان من كل عام، ويستمر طيلة الشهر الفضيل. ويستضيف المعرض مسجد «بيت المكرم» في العاصمة دكا، منذ إنطلاقه عام 1982 بالتعاون مع «المؤسسة

تعد بنجلاديش من أكبر الدول الإسلامية،

مضانيات
لوسيل

واسم بنجلاديش يعني «أرض البنجاليين» وكانت تعرف سابقاً باسم باكستان الشرقية، وهي إحدى أفقر دول العالم وأكثرها كثافة سكانية في الوقت نفسه، وقد حصلت بنجلاديش على استقلالها من باكستان الغربية في 26 مارس من عام 1971م، وفي يوم السادس عشر من ديسمبر من العام نفسه تم إعلان إنشاء دولة بنجلاديش رسمياً، يعتبر عود البخور من أهم الأشجار في بنجلاديش والتي تصدر بكميات كبيرة.. وكذلك تشتهر بنجلاديش بالصناعات النسيجية والتي تصدرها إلى جميع أنحاء العالم، بفضل وفرة الأنهار تنتج بنجلاديش معظم احتياجاتها من المواد الغذائية مثل الأرز، والقمح، والذرة والبقول، والخضروات والفواكه، وبعد الأرز المحصول الرئيسي في حياة السكان، ويمثل الغاز الطبيعي أهم مصادر الطاقة.

البنغال من أشد الناس المتعصبين لدينهم، يحترمون الدين ويعظمونه أكثر من الشعوب الأخرى، عدد المساجد والجماعات والمراكز والمعاهد والمؤسسات والمدارس والجامعات الإسلامية في بنجلاديش لا يقل عن نصف مليون، ويوجد في قرية واحدة أكثر من مسجد ومدرسة إسلامية، ولذلك تسمى عاصمة بنجلاديش «دكا» بـ «مدينة المساجد»، تتواجد فيها وضواحيها حالياً آلاف المساجد والمراكز الإسلامية.

استقبال رمضان

ومع قرب دخول شهر رمضان المبارك يبدأ البنغاليون في النزول إلى الأسواق لشراء الملابس، واحتياجات الشهر الكريم، والاستعداد النفسي والروحي لاستغلال هذا الشهر الكريم، يتم الإعلان عن بدء شهر القرآن بإعلان رسمي من الحكومة وفقاً للرفع من اللجنة المختصة بالدعوة والإرشاد والتي تضم العلماء والدعاة، يفرح الجميع بحلول رمضان، يعبرون عن ترحيبهم به كضيف غال يزورهم كل عام.

العبادات والتقاليد

للمسلمين في شهر رمضان معظم العديد من العادات والتقاليد التي تختلف باختلاف البلد الذي يعيشون فيه وبنجلاديش ليست استثناء من هذه القاعدة، فهذا البلد يعتبر من البلاد متعددة الثقافات في العالم وبالتالي فالمسلمون البنغال لهم من العادات والتقاليد ما يخالف عادات وتقاليد المسلمين خارج هذه البلاد بالنظر إلى احتكاكهم بالثقافات المختلفة المتواجدة داخل هذا البلد.

بحلول شهر رمضان يبدأ الدعوة وأئمة المساجد في إلقاء دروس للمسلمين حول تعاليم القرآن وآداب السنة النبوية، خاصة تلك التي ترتبط بالصيام وأخلاق الصائمين، وكعادتهم في رمضان يصلي المسلمون في بنجلاديش التراويح ليرفعوا أيديهم بالدعاء طلباً للعفو والمغفرة وحسن العمل في الدنيا والآخرة، كما تقام مسابقات إتمام حفظ



تحذر من الإفراط في تناول الطعام والحلويات خلال العيد

«حمد الطبية» تقدم نصائح للحفاظ على الوزن عقب رمضان



مع اقتراب نهاية شهر رمضان الفضيل، وقرب حلول عيد الفطر المبارك، حذرت



مؤسسة حمد الطبية الجمهور من الإفراط في تناول الأطعمة والحلويات أثناء عطلة عيد الفطر، وذلك لوقاية أنفسهم من اضطرابات الجهاز الهضمي. وقال استشاريون في المؤسسة: «يُفرط بعض الناس في تناول الأطعمة والمشروبات غير الصحية خلال فترة العيد، ونتيجة لتناولهم كميات كبيرة من هذه الأطعمة والمشروبات فإنهم يتعرضون لمشاكل مرتبطة بالجهاز الهضمي، ولذلك فإننا نلاحظ عادة ارتفاعاً في أعداد المرضى الذين يفدون إلى مركز الطوارئ التابع لمستشفى حمد العام وهم يعانون من مشاكل واضطرابات متصلة بالجهاز الهضمي مثل الغثيان والتقيؤ والاضطراب المعدي وعسر الهضم خلال هذه الفترة مقارنة بالفترات الأخرى».

وأضافوا: «من الضروري أن يتذكر الجميع أن الجسم يكون قد اعتاد خلال شهر رمضان الفضيل على الصيام لساعات طويلة لذا فإن الانتقال المفاجئ من الصيام وما يترتب عليه من قلة الطعام والشراب إلى الإفراط في تناول الطعام والشراب في أيام العيد قد يؤدي إلى أضرار ومشاكل صحية نحن في غنى عنها، وتتضاعف هذه الأضرار والمخاطر

على الرغم من شعور البعض بأنه من غير اللائق أن نرفض الحلويات والأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية التي يقدمها لنا أقرباؤنا أو أصدقائنا أو جيراننا أثناء زيارتنا لهم خلال العيد، فإنه يتوجب علينا أيضاً ألا ننسى الهدف من صيام رمضان».

كما أن الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات يؤدي إلى الزيادة السريعة في الوزن والتي تؤدي بدورها إلى السمنة، التي تعتبر من العوامل المسببة للسكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وآلام الظهر.

الصحية لدى الأشخاص الذين يعانون أصلاً من أمراض ومشاكل صحية مثل مرض السكري وأمراض القلب من جراء الارتفاع المفاجئ في نسب السكر في الدم لديهم والذي ينجم عادة عن الإفراط في تناول الحلويات خلال فترة العيد». وأشاروا إلى أنه وعلى الرغم من أهمية الاحتفال بعيد الفطر مع الأسرة والأصدقاء، إلا أنه من المهم أيضاً اتباع عادات وحميات غذائية صحية وكبح الرغبة في الإفراط في الأكل والشرب وهو ما يشكل المفهوم الأساسي للصيام والغرض منه. يقول الدكتور النعيمي:

وتنصح المؤسسة بما يلي: تناول الأطعمة والمشروبات بكميات معقولة وتجنب المشروبات الغازية قدر الإمكان، عدم إهمال وجبة الفطور، لأن إهمالها سيؤدي إلى الإفراط في تناول الأطعمة أثناء النهار. ويجب الحرص على شرب كميات كافية من السوائل لتجنب التعرض للجفاف، عندما تقدم لك مجموعة متنوعة من الأطعمة قم باختيار الأطعمة الصحية ذات القيمة الغذائية العالية وقليلة السعرات الحرارية مثل الخضار والفواكه والحبوب الكاملة واللحوم قليلة الدسم، تجنب الأطعمة المالحة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات والكافيين، تجنب الأطعمة الدسمة والتي تتسبب في الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي (وعند استخدام الزيت في إعداد الطعام ينصح باستخدام كمية قليلة من زيت الزيتون أو أي من الزيوت ذات الدهون غير المشبعة)، تجنب تناول الكربوهيدرات والنشويات والسكريات المكررة (مثل الخبز الأبيض، الأرز الأبيض، والحلويات والفطائر المحلاة) وذلك لكون هذه المواد مسؤولة عن الإصابة بالسكري والسمنة، ينبغي أن تكون الوجبة الغذائية الرئيسية متوازنة وتحتوي على كميات كبيرة نسبياً من الخضار والفواكه والكربوهيدرات المركبة (مثل البقول والعدس والخبز الأسمر والشوفان). وينصح خبراء التغذية ببعض النصائح المفيدة التي تساعد في الحفاظ على الوزن في عيد الفطر. وتتضمن تناول وجبة

فطور خفيفة، حيث تُعتبر وجبة الفطور الصباحية في أول يوم عيد الفطر وجبة غير معتادة للجهاز الهضمي الذي اعتاد طوال شهر رمضان على عدم تزود الجسم بطعام خلال ساعات النهار. لذلك لابد من الحرص على أن تكون وجبة الفطور خفيفة، حتى لا تسبب تخمة تعيق عمل الجهاز الهضمي والمعدة وقد تزيد الوزن أيضاً. كما يُنصح بشرب كوب من الماء قبل البدء بتناول الطعام، خصوصاً في عيد الفطر، وذلك لأن هذه العادة تُعزز الشعور بالشبع ما يُقلل من كمية الطعام المتناولة وبالتالي يُحافظ على الوزن.

وفي حال الشعور بالجوع بعد الانتهاء من تناول وجبة طعام مُعينة، يُمكن اللجوء إلى تناول السلطة أو الخضار المقطعة لأنها أقل ضرراً من الأطعمة الدسمة على الوزن.

وينصح الخبراء بالالتزام بقواعد التغذية السليمة خلال وجبة عيد الفطر، وفي حال المُبالغة بتناول الطعام، لم يفت الأوان للالتزام بقواعد التغذية السليمة، حيث يُمكن التعويض على الجسم لحمايته من الوزن الزائد وذلك عن طريق اتباع مبادئ التغذية السليمة والصحية في اليوم التالي والتحلي بالإرادة القوية إزاء الإغراءات. ويُفضل استغلال أيام العيد لتعويد الجسم على ممارسة بعض الرياضات الخفيفة وأبرزها المشي، حيث يُنصح بالخروج في رحلات مشي لحرق السعرات الحرارية الفائضة والحفاظ على النشاط البدني والصحة الجسدية.

تناول الموز يساعد على النوم



لا شك أن الموز هو من أنواع الفواكه التي تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة وتوفير الكثير من العناصر الغذائية والفيتامينات للجسم. ولكن، الموز أيضاً يحتل مكانة مهمة في لائحة الأطعمة التي تساعد على النوم، وتقضي تماماً على الأرق وصعوبات النوم الأخرى. ويعتبر البوتاسيوم، الموجود بنسبة كبيرة في الموز، مفيداً قبل النوم لأنه يساعد على استرخاء العضلات وتحسين مستوى الـ GABA، وهو ناقل عصبي يدعم النوم المنتظم. وبما أن تشنجات العضلات تحدث بسبب الإجهاد ونقص البوتاسيوم، خصوصاً في الليل، فمن الضروري تناول الموز لأن هذا المعدن يساعد على التخلص من تلك التشنجات.

وبصرف النظر عن البوتاسيوم، يحتوي الموز

الحفاظ على نظام استجابة الجسم للضغط عند مستوى معقول.

ويمكن للأشخاص الذين يتناولون المغنيسيوم أو ببساطة يأكلون الموز قبل النوم أن يلاحظوا تحسناً كبيراً في النوم، حيث يساعد المغنيسيوم في تخفيف الأرق، خاصة مع أولئك الذين يعانون من اضطرابات النوم أو متلازمة تلملح الساقين.

كما أن الموز فعال جداً للذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، فهو غني بالمعادن الأساسية كالبوتاسيوم التي تساعد على خفضه ما يسهل بالتالي النوم. ويعزز الموز أيضاً صحة الجهاز الهضمي وذلك لاحتوائه على النشا المقاوم الذي يعمل كغذاء للبكتيريا الجيدة في الأمعاء كما أنه فعال في حالات الإسهال.

نصيحة اليوم

فوائد اليانسون

يحتوي اليانسون على العديد من الفيتامينات وبعض المعادن الهامة مثل الكالسيوم، والفسفور، والزنك، والنحاس، والحديد، والبوتاسيوم، بالإضافة إلى أنه يحتوي على البروتين، والكربوهيدرات، والألياف.

وبحسب خبراء التغذية ينصح بتناول اليانسون في شهر رمضان المبارك حيث يساعد على علاج اضطرابات الجهاز الهضمي، وعسر الهضم، وتهديئة آلام المعدة، كما يعمل على التخلص من انتفاخات البطن والغازات، والوقاية منها بالإضافة إلى أهميته في علاج قرحة المعدة.

كما يعتبر اليانسون من أشهر المشروبات الطبيعية التي يتم استخدامها في علاج الأرق، حيث يحتوي على مركبات طبيعية تساعد على استرخاء الأعصاب والمساعدة على النوم، ومن أهم طرق الاستفادة منه في هذه النقطة، استخدامه بشكل معتدل للحوامل ممن يعانين من الأرق، خصوصاً في شهور الحمل الأخيرة. ويساعد كذلك في علاج نزلات البرد، والتهاب الشعب الهوائية، والربو، والتخلص من البلغم وعلاج السعال بالإضافة إلى علاج التهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الحلق، وسيلان الأنف. وتم عمل بعض البحوث عن فوائد شرب اليانسون للمصدر مؤخراً، هذه البحوث أشارت إلى أن شرب كوب من اليانسون مع بذور الشمر والحببة السوداء بإمكانه تخفيف أعراض الربو، بما فيها السعال الشديد، والبلغم، وعدم القدرة على النوم، لذلك يمكن اللجوء إليه عند الحاجة للنوم والتخلص من أرق الربو.

ويحتوي اليانسون على عدد من المكونات النشطة والمركبات المضادة للالتهاب، مثل التهاب المفاصل، والنقرس، والصداع، والالتهابات المزمنة. وتقوية الجهاز المناعي، حيث تحتوي تلك البذور الفعالة لليانسون على العديد من مضادات الأكسدة، والمركبات المضادة للفيروسات والبكتيريا، مما يجعلها أداة ذات قيمة في تقوية الجهاز المناعي.

بالعافية



الخبير كوك واحد: 610 سعرة حرارية



رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقها



125
دقيقة



83
دقيقة



83
دقيقة



خصم 25 % على نادي «بودي لاينز»

عروض مميزة بـ«سيتي سنتر روتانا» خلال عيد الفطر



احتفالاً بعيد
الفطر السعيد،
ولمشاركة كافة

أفراد المجتمع

فرحتهم بهذه المناسبة المباركة، أعلن سيتي سنتر روتانا الدوحة، عن إطلاقه لمجموعة من العروض المميزة تشمل برانش العيد، والإقامة، وخصوصيات نادي «بودي لاينز» للياقة والصحة البدنية.

يوفر مطعم «أوليف أويل» تجربة مميزة لضيوفه من خلال برانش العيد للاستمتاع بأشهى الأطباق والمأكولات المعدة على أيدي أمهر الطهاة أول وثالث أيام العيد، والذي يضم تشكيلة متنوعة من الأطباق الشهية والتي تمتد ما بين ركن السلطات والمقبلات الباردة الساخنة، وخيارات متعددة من المأكولات العربية والعالمية، ومحطات الطهي الحي، وركن السوشي، والحلويات بالإضافة إلى المشروبات والعصائر الطبيعية، بدءاً من الساعة 12,30 ظهراً وحتى الساعة 4,00 ظهراً.

ولإتاحة الفرصة أمام ضيوف الفندق للاستمتاع بأرقى الخدمات الفندقية، يوفر سيتي سنتر روتانا الدوحة أسعاراً تنافسية على الإقامة بدءاً من 1 يونيو والتي تشمل عروض «روتانا إسكيب» الشهيرة لتناسب مختلف احتياجات الضيوف ولقضاء أجمل الأوقات خلال فترة عيد الفطر السعيد. كما يوفر نادي «بودي لاينز» للياقة والصحة البدنية فرصة الاستمتاع بخصم 25% عند استخدام حمام السباحة، بالإضافة إلى عرض خاص على عضوية السباحة لمدة شهر أو ثلاثة أشهر.

وتتوفر فصول سباحة فردية

لخلق تجربة فريدة لرجال الأعمال والنزلاء، خصوصاً مع قربهم من منطقة الكورنيش. يوفر سيتي سنتر روتانا الدوحة مجموعة متنوعة من المطاعم التي تناسب كافة أذواق المجتمع، لتقديم تجربة غنية ومميزة لضيوفه ونزلائه للاستمتاع بأشهى الأطباق، بالإضافة إلى وجود أحدث المرافق والخدمات المرتبطة في مجال المؤتمرات والمعارض والنوادر، لتلبية كافة احتياجات الضيوف المختلفة.

الغربي، حيث يتصل مباشرة بأشهر مركز تسوق عائلي في قطر، مجمع سيتي سنتر، وعلى بعد خطوات من مركز الدوحة للمعارض والمؤتمرات، وعلى بعد 30 دقيقة من مطار حمد الدولي، و15 دقيقة من سوق واقف التراثي بالإضافة إلى قربهم من منطقة البنوك ومتحف الفن الإسلامي. صمم الفندق خصيصاً لتلبية احتياجات الضيوف، من خلال 381 غرفة تتسم بالرفاهية والعصرية، المزودة بدفء الضيافة العربية،

فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة: «نسعى دائماً إلى توفير الفرصة لتقديم أعلى مستويات الخدمة الفاخرة لضيوفنا الأعزاء في كافة المناسبات، واليوم نشاركهم فرحتهم بحلول عيد الفطر السعيد، من خلال مجموعة من عروضنا المميزة والتي ترتقي إلى تطلعاتهم. ولنؤكد مدى التزامنا بأعلى معايير الضيافة الراقية التي تميز علامتنا التجارية». يتميز فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة بموقعه في منطقة الخليج

وجماعية خاصة بالأطفال من عمر الأربع سنوات وما فوق من الأحد إلى الخميس، بدءاً من الساعة 10:00 صباحاً إلى 05:00 مساءً، لتعليمهم مهارات متعددة تحت إشراف مجموعة من مدربي السباحة المتمرسين والمؤثوقين الذين يتمتعون بمؤهلات ممتازة تمكنهم من تعليم الأطفال أسس السباحة وتطويرها تدريجياً. في هذه المناسبة قالت سينا كاتاك، مدير التسويق ومجال الاتصالات في

الأنشطة ترفيهية وألعاب مائية في «عيد البنانا»

السباحة بالمشاعل وحلوى الخطمي مع مشاهدة فيلم في الهواء الطلق. سيفتح نادي الأطفال أبوابه طوال فترة العيد من الساعة التاسعة صباحاً وحتى التاسعة مساءً، ليتمكن رواده من الاستمتاع بألعاب صالة «الغابة» الرياضية، والبلاي ستيشن 4، والبيبي فوت، والهوكي الهوائي، بالإضافة إلى الأشغال اليدوية، والرسم والتلوين، ومشاهدة أفلام الكرتون، والاستماع إلى رواية القصص.

في هذه المناسبة قال نيكولاي فاسيلي، مدير الترفيه والتسليّة في منتجع جزيرة البنانا الدوحة: «انطلاقاً من حرصنا الدائم على مشاركة كافة أفراد الأسرة فرحتهم، ولتمكين الأطفال من قضاء أوقات ممتعة من المرح والتسلية، قمنا بإعداد جدول خاص من الأنشطة والفعاليات المليئة بالحركة والحيوية لإدخال البهجة والسرور على قلوبهم خلال فترة العيد السعيد».

استثنائية للاستمتاع بأجواء خاصة على وقع أنغام الفرقة الموسيقية. وقام المنتج بإعداد مجموعة من الأنشطة والفعاليات تمتد على مدى ثلاثة أيام لضيوفه وزواره، حيث سيتمكن الأطفال بدءاً من الساعة الواحدة ظهراً وحتى الرابعة ظهراً من الاستمتاع بالعديد من الأنشطة والألعاب مثل القلعة النطاطة، وكرة السلة، والبيبي فوت، وألعاب الطاولة، والشطرنج العملاق، بالإضافة إلى الأشغال اليدوية والرسم.

وانطلاقاً من الساعة الرابعة ظهراً وحتى السابعة مساءً، يوفر المنتج باقة من الأنشطة الشاطئية والمائية التي سيستمتع بها الأطفال مع ذويهم مثل الكرة المائية (واتر بولو)، وكرة اليد، والكرة الطائرة، والتمارين الرياضية، ومسابقة «ليمبو»، وشد الحبل، وسباق الكيس التنافسي، ومسابقة فنون الرمال، بالإضافة إلى الاحتفال حول بركة

أعلن منتجع جزيرة البنانا - الدوحة، عن طرحه لعرض برانش عيد الفطر السعيد في مطعم أزرق الشهير بالإضافة إلى مجموعة من الأنشطة والفعاليات للأطفال لتوفير تجربة فريدة ومميزة لكافة أفراد الأسرة بدءاً من أول أيام العيد وعلى مدى 3 أيام. وسيستقبل مطعم أزرق ضيوف المنتجع على مدى أيام العيد خلال برانش عيد الفطر من الساعة الواحدة ظهراً وحتى الرابعة ظهراً، بتصميم خاص يحمل طابع «طريق البهارات» والذي أعد لاستقبالهم في هذه المناسبة السعيدة، حيث سيوفر توليفة من أشهى الأطباق الشرقية والغربية والشرق أوسطية بالإضافة إلى خيارات عديدة من المأكولات العالمية، كما سيستمع الزوار ببوفيه متميز من السلطات المتنوعة، ويكتشفوا عشق الحلويات من خلال أصناف عدة حضرت خصيصاً على أيدي أمهر الطهاة والتي ستنقل الزوار إلى رحلة

لأفضل وجهة سفر سياحية في العيد

- 1- تركيا: من أجمل وأكثر الوجهات السياحية التي يفضلها السائحون من كل مكان وخصوصاً العرب لما تتمتع به من جمال الطبيعة والطقس، والتنوع في المعالم السياحية التي تجمع بين التاريخ والحضارات، الشواطئ والطبيعة الخلابة في فصل الصيف.
- 2 - سويسرا: تتمتع سويسرا بطقس رائع ومعتدل في الصيف وهي مناسبة جداً للعائلة والعطلات القصيرة، لطبيعتها الساحرة وأسواقها ومتاحفها الرائعة. قد تكون الرحلة إلى سويسرا مكلفة بعض الشيء، إلا أن قضاء إجازة قصيرة فيها يغنيك عن قضاء إجازة طويلة في أي مكان آخر.
- 3 - فرنسا: ستكون الإجازة في فرنسا من أجمل وأرقى الأوقات التي ستقضيه في حياتك، لما تتمتع به من معالم عريقة وأسواق فريدة، ومطاعم فاخرة، فهي من أفضل الأماكن لقضاء عطلة مميزة وقصيرة في عيد الفطر.
- 4 - بريطانيا: تحافظ بريطانيا على مكانتها السياحية المفضلة لدى السياح العرب والتي لم تتغير خصوصاً وأنها الوجهة المفضلة للسياح الخليجيين، لما تتمتع به بريطانيا من معالم شهيرة وجميلة، وفخامة وترفيه وتجربة تسوق ممتعة.
- 5 - ألبانيا: تعتبر ألبانيا وجهة سياحية جديدة ومميزة لما تتمتع به من طقس معتدل طيلة العام، وشواطئ هادئة وأسعار رخيصة مقارنة بأسعار غيرها من الدول الأوروبية، ويمكنك زيارة مختلف المدن السياحية الشهيرة في رحلة واحدة إلى ألبانيا نظراً لصغر مساحة هذا البلد.
- 6- ماليزيا: تتمتع ماليزيا في عيد الفطر بدرجات حرارة معتدلة على الرغم من هطول الأمطار في بعض الأوقات، وهي مناسبة جداً لقضاء عطلة قصيرة ورحلة عائلية ممتعة بأسعار مناسبة لمختلف الميزانيات إضافة إلى سهولة إجراءات السفر إليها والحصول على تأشيرة.
- 7- سلوفينيا: تتمتع سلوفينيا بطبيعة خلابة جعلتها تتحول إلى وجهة سياحية جديدة ومميزة تستقطب الباحثين عن التنوع والوجهات الجديدة، وسيكون قضاء العيد في هذا البلد الجميل فكرة رائعة خصوصاً وأنها تتمتع بجمال أخاذ وطبيعة ساحرة.
- 8- الجبل الأسود: مونتينيغرو أو الجبل الأسود الذي أصبح اليوم من أهم الوجهات السياحية المحببة والمميزة التي تستقطب السائحين العرب والأوروبيين فهي ساحرة مليئة بالمتعة والترفيه، تمتاز بفنادقها ذات الأسعار المنافسة وهي من أرخص الوجهات السياحية في العالم، وتقدم للزوار العديد من المناظر الطبيعية التي تحبس الأنفاس، والمدن التاريخية الرومانسية الهادئة، والطعام اللذيذ.





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



4

طماطم



2

ملغوف



4

نعناع



3

خس



4

فلفل حلو



8

عنب



5

برتقال



5

كيوي



7

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
الواحة دجاج طازج مبرد	900GM	15
الواحة دجاج طازج مبرد	1000G	16.75
الواحة دجاج طازج	1100G	20.5
الواحة صدر دجاج	500G	22.5
الواحة صدور دجاج طازج مع العظم	500G	13.5
الواحة فخذ دجاج طازج	500G	10
الواحة قطع دجاج مشكله	1000G	21.25
الدوحة ارجل دجاج طازجه	500G	11.75
الدوحة فخذ دجاج	500G	9.5
عذبة دجاج طازج	1100G	20.75



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

خنعد متوسط	20
كردفان	10
هامور صغير	40
شعري	8
سمان	20
صافي	18
قاروص	24
سلمون	32
كوفر	10
ربيب	15

جامع الكتبية بصومعته الشهيرة، أهم معالم مراكش التاريخية وأبعدها صيتاً، وبلغت سمعته آفاق العصور الوسطى متوغلة إلى أعماق غرب إفريقيا، بينما ذاع صيته في العصور الحديثة كأثر فني بالغ الجمال، ويكاد أن يكون مدرسة للفن الجميل أو متحفاً للابتكار المعماري، جمع كل عجيبة في ميادين البناء والزخرفة - وصومعة الكتبية واحدة من أشهر المآذن في عمارة المغرب الإسلامي، وتعد أبرز معالم مدينة مراكش - درة المدن الإسلامية في إفريقيا - وتكمل هذه الصومعة بارتفاعها الشاهق وهيئتها المهيبة، روعة البانوراما الطبيعية الخلابة لهذه المدينة التاريخية.

بيوت
الله في
الأرض



يضم أروع مآذن الإسلام

جامع الكتبية.. مزيج من الزخرفة الهندسية المغربية والأندلسية



■ جامع الكتبية

صومعة
الكتبية لها
نفس هيئة



صوامع الغرب

الإسلامي المتعامدة الأضلاع، ويصل ارتفاعها إلى حوالي 67,5 متر، وهي مربع من البناء بداخله مربع أصغر منه، وقد أقيمت به عدة غرف متطابقة يربط بينها طريق صاعد يلف حول الغرف. وتبدو المئذنة من الخارج على شكل بناء مربع له قاعدة طويلة يبلغ طول ضلعها حوالي 13 متراً، وهذه القاعدة مؤلفة من ستة طوابق كما يظهر من نوافذها المطلّة على الحجرات المتطابقة.

وقد شغل المعمار واجهات المئذنة الأربع بمجموعة من النوافذ المعقودة، بأنواع العقود ومن بينها المدبب والمستدير والمفصص وما اتخذ هيئة حدوة الحصان، وهذه النوافذ منسقة على هيئة تنماشى مع السلم أو المنحدر الداخلي الذي يصل إلى أعلى هذه المئذنة السامقة، وإضافة إلى أغراض الإضاءة للغرف المتطابقة والمنحدر الصاعد لأعلى، فإن لهذه النوافذ وظيفة معمارية أخرى، هي تخفيف ثقل الأحجار على أساسات الصومعة الضخمة الأبعاد.

وجدران قاعدة الصومعة تزدان بأفاريز متوالية من الزخارف المتنوعة، وكان مزخرفها أراد أن يعرض فيها شتى أنواع الزخرفة الهندسية التي عرفها الفن الإسلامي في بلاد المغرب والأندلس، وتنتهي القاعدة المتطاولة بشرفات مسننة كانت شائعة الاستخدام في نهايات جدران المساجد في العالم الإسلامي شرقاً وغرباً.

جوسق المؤذن يتوسط سطح الصومعة

ويتوسط سطح الصومعة العلوي جوسق المؤذن أو شرفة الأذان، ويبدو هذا الجوسق كبرج صغير له نفس الهيئة المعمارية الخارجية لقاعدة الصومعة، وكأنه صدى لإيقاع القاعدة أو ملخص مختصر لها، ويفتح الجوسق على شرفة الأذان بناقتين في كل جانب من جوانبه الأربعة، وكل نافذة لها هيئة أندلسية تذكرنا بعقود جامع قرطبة المدببة والمفصصة وأعلى هذه النوافذ زخرفة هندسية على هيئة معينات متلاصقة.

وغطي جوسق المؤذن بقبة مضلعة من طراز ظل مرعيا منذ ظهوره بأعلى صومعة جامع القرويين في بداية القرن الثالث الهجري «9 م»... ويبدو الجوسق مصوباً في الجو كأنه سهم مارق إلى الفضاء وهو يتوج صرحاً معمارياً لطالما أثار إعجاب الناظرين بضخامة البنيان وروعة الزخرفة حتى أن الأثري الفرنسي هنري تيراس أولع بهذه الصومعة ودرسها بشكل تفصيلي وقال إن نقوشها ونوافذها وزخارفها جديرة بأن تنشر في كتاب خاص.

ويوجد أعلى خوذة قبة الجوسق سفود من حديد، وكان يستخدم قديماً في «الراية البيضاء»، وهي

علامة على دخول وقت الصلاة، فيراها سكان مراكش من البعد حتى ولو لم يصل إليهم صوت المؤذن، وكانت هذه الراية ترفع عند موعد الأذان ثم تخفض بعد إقامة الصلاة الجامعة.

وجامع الكتبية من إنشاء الخليفة عبدالمؤمن بن علي بن تومرت الموحد، أول خلفاء دولة الموحدين في حوالي عام 552هـ «1157م»، وشييده ملاصقاً للجهة الجنوبية لمسجد الكتبية القديم، وهو من إنشاء يوسف بن تاشفين المرابطي، ثم هجر وتهدم في عصر الموحدين، دون أن يجد له منقذاً بسبب السياسة العامة للدولة الموحدية في القضاء على كل ذكر للمرابطين، ويقال إن سبب بناء عبدالمؤمن بن علي لهذا الجامع، كان خروج المصحف الشريف المنسوب إلى الخليفة عثمان بن عفان رضي الله عنه من قرطبة بالأندلس إلى مراكش عاصمة دولة الموحدين ليحفظ بهذا الجامع.

ظلة القبلة

وجامع الكتبية فسيح مستطيل، ويتبع في تخطيطه المساجد الجامعة الأولى، ذات الصحن الأوسط المكشوف والظلال الأربع، وأهم الظلال هي ظلة القبلة التي تعتبر من أوسع بيوت الصلاة بالجوامع المغربية، وهي في الأصل كانت مؤلفة من تسعة أروقة، تسير عقودها عمودية على جدار القبلة وزيدت الآن إلى 17 رواقاً، وتفصل هذه الأروقة عن بعضها بوائك مؤلفة من دعائم حجرية متنوعة المساقط، تحمل عقوداً على هيئة حدوة الحصان مع تدبيب في أعلاها وانتفاخ في جانبيها، وهي نموذج للعقود

التي شاع استخدامها في عمائر الموحدين بالمغرب والأندلس، ويمتاز الرواق الأوسط المؤدي إلى المحراب بكثافة زخارفه، وهو من آيات الفن الجميل وهو أكثر اتساعاً من الأروقة الجانبية. وفوق رواق المحراب ست قباب صغيرة تشير إلى أهميته، بقدر ما توفر إضاءة إضافية للبقعة المؤدية إلى المحراب، أما الأسكوب الذي يوجد به المحراب، ففوق جداره خمس قباب تحقق هذين الغرضين، وجميع هذه القباب مزينة في داخلها بالمقرنصات والزخارف الجصية، أما الظلة الخلفية فهي من تسعة أروقة عقودها عمودية على جدار القبلة، بينما اقتصرت الظلال الجانبية على أربعة أروقة فقط.

وبوسط صحن جامع الكتبية المفروش بالرخام «45 م في 18م» فواره ماء أو فسقية من الرخام الأبيض المرمرى، حوضها على شكل وردة مفصصة وتصل إليها المياه عن طريق مواسير من الرصاص تحت أرض الصحن، وهي مصممة بحيث تضمن تجدد الماء اللازم للوضوء. وألحقت بجامع الكتبية سقاية أي سيل ماء، بغرض تزويد المارة باحتياجاتهم من مياه الشرب النقية، وتقع هذه السقاية في المساحة بين صومعة الجامع والمدخل الرئيسي بالواجهة الشمالية الشرقية للجامع، وإنشاء هذه السقاية خفف وطأة حر الصيف على رواد جامع الكتبية، الذي ما زال إلى اليوم موضع غناية أهل المغرب، وقبله زوار المدينة التاريخية.

وبدا في عام 541 هـ عهد الموحدين بقيادة عبد المؤمن بن علي أول خلفاء الموحدين عصر جديد لمراكش، أجمل مدن المغرب بل أجمل مدن الدنيا. ومراكش تمتاز بمساجدها ومدارسها وروضاتها الأثرية، ثم

القطع الباقية من أسوارها القديمة. ولكن درتها الكبرى هي مسجد الكتبية الذي يكاد أن يكون مدرسة للفن أو متحفاً للابتكار المعماري جمع كل عجيبة.

تطهير مراكش

وتبدأ قصة بناء مسجد الكتبية منذ الأيام الأولى لانتصار الموحدين على المرابطين، فقد أبى كثير من الموحدين دخول البلدة أو الاستقرار فيها بمعنى أدق، لأنهم كانوا يسمعون مؤسس دولتهم المهدي (ابن تومرت) يقول لهم دائماً: لا تدخلوا مراكش حتى تطهروها. ولما التمسوا معنى تطهيرها لدى فقهاءهم أجابوهم: إن مساجد مراكش فيها انحراف قليل في القبلة عن الجهة الصحيحة، فعليكم أن تبنوا مسجداً دقيق الاتجاه، صحيح القبلة فيها.

من الآثار الخالدة

وهكذا قام عبدالمؤمن بن علي أمير المرابطين بهدم مسجد قصر الحجر ذي القبلة الخطأ، وهدم الجامع الذي كان قد بناه علي بن يوسف بادنى المدينة، ثم شرع في بناء جامع عظيم مكانه، هذا الجامع أطلق عليه اسم جامع الكتبية.

وجامع الكتبية الذي ابتدأ بناؤه عام 548هـ يعتبر واحداً من ثلاثة آثار معمارية كبرى في دولة الموحدين، وهذه الآثار هي: رباط تازا، وجامع تينملل، وجامع الكتبية.

وإذا كان رباط تازا متقدماً في زمن بنائه فإن جامع تينملل وجامع الكتبية أنشأ في وقت متقارب إلى حد بعيد.

أروع مآذن الإسلام

وأجمل ما في هذا الجامع بل أروع ما بقي لنا من مآذن المساجد القديمة كلها مئذنة جامع الكتبية، وهي فعلاً من روائع الفن المعماري الإسلامي، وكانت في عصرها تمثل ما يشبه ناطحات السحاب في أيامنا.

فهي (أي المنارة) عبارة عن بناء ضخم مربع الأضلاع، تتكون قاعدتها من ستة طوابق من الغرف المقوسة أو الحنايا، يصل بينها درج لا مرقاة بها.

ومثل هذا الأسلوب من البناء ملاحظ في أكثر من مكان من آثار المغرب، كمنارة مسجد حسان بالرباط، وبرج مرض الخالدة في مدينة أشبيلية الأندلسية، حيث يصعد فيه إلى أعلى أرض الدرج، المائلة إلى الأعلى، وهي سهلة دون وجود للدرج فيها.

وهذا الوضع المميز لدرج المنارة ما يساعد على استخدام الدواب في رفع الطين والأجر والجص وجميع ما يحتاجه البناؤون إلى أعلاها.

ومجموع ارتفاع المنارة إلى أعلى تفاحات ثلاثة تتوج قبتها يصل إلى 67,5 متر، أي ما يوازي عمارة من عشرين طابقاً، فيما طول كل جانب منها وهي كما قدمنا مربعة يبلغ 12,5 متر.

وجدرانها مطلية كلها بالجص الأبيض المائل إلى الأصفر الذي ينتشر في أبنية مدينة مراكش إلى اليوم.

وللمئذنة نوافذ وفتحات أملى توزيعها في جدران المئذنة تدرج السلم الداخلي، ومتابعة الصعود إلى أعلاها.



في وداع رمضان

بعد أيام يجيء العيد امتحاناً للإيمان، وإعلاناً لما أقدناه من صيام رمضان، فليكن عيد الانتصار على النفس التي صامت شهرها وبرت أهلها ووصلت ذوبها وأسدت الخير إلى الحزاني المومنين الذين يحسبهم الجاهل أغنياء من التعفف تعرفهم بسيماهم لا يسألون الناس إلحافاً.

ولنحرص على أن تغمر معاني العيد أبناء إخواننا الذين فقدوا العائل وحرما الكافل وصاروا ودائع في ذمم الأحياء، فصنائع المعروف عندهم هي جوازنا إلى توفيق الله ورضاه يوم نلقاه، (إنَّ في ذلِكَ لَليِّكزِيٍّ لِّمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ)، فاتقوا الله أيها المؤمنون وواصلوا الإحسان بالإحسان وتقربوا إلى الله بصالح الأعمال وكونوا مع الله بعد رمضان كما كنتم معه في رمضان. عن أبي أيوب الأنصاري - رضي الله عنه- قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: (من صام رمضان ثم أتبعه ستا من شوال كان كصيام الدهر) رواه مسلم وأصحاب السنن.

اللهم تقبل صيامنا وقيامنا واحشرنا في زمرة خير المتقين، اللهم شفع فينا الصيام والقرآن واجعل أعمالنا خالصة لوجهك الكريم، وتقبل منا صالح الأعمال واختم شهرنا هذا بالخير والبركة، اللهم أحسن ختامنا ويَسِّر حسابنا ويَمِّن كتابنا واجعلنا أول الداخلين إلى الجنة من باب الريان.

فلننق الله أيها المؤمنون ولنحرص على أن نتخرج من مدرسة رمضان بأحاسيس موجبة للخير وتحفز للعمل المثمر واستروحوا نسمات الجنة التي أعدها الله للمتقين، وابتعدوا عن الشرور والآثام فوالله ما صام من ملأ الحقد جواربه وأطلق الظلم جوارحه وتتابعت في الناس شروره والرسول - صلى الله عليه وسلم - يقول: (من لم يدع قول الزور والعمل فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه) رواه البخاري.



35

دولة إسلامية تنتج 43% من النفط عالمياً

يعتبر النفط والغاز الطبيعي أكثر الموارد الطبيعية تواجداً في دول العالم الإسلامي، حيث يتوافر النفط في حوالي 35 دولة إسلامية ويشكل إنتاجه 43% من الإنتاج العالمي، أما الغاز الطبيعي فيوجد في حوالي 25 دولة إسلامية، ويشكل إنتاجه 8% من الإنتاج العالمي. كما أن العالم الإسلامي غني بالعديد من الموارد الأخرى كالمعادن والمياه والأراضي الخصبة.

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 وفر حظي فيه من النوافل، وأكرمني فيه بإحضار المسائل، وقرب فيه وسيلتي إليك من بين الوسائل، يا من لا يشغله إلحاح الملحين.

الأوائل في الإسلام

- أول من مات من الأنصار بعد قدوم النبي المدينة هو كلثوم بن الهمد بن امرئ القيس ويكنى أبا قيس.
- أول من هاجر إلى الحبشة عثمان بن عفان وزوجته رقية بنت رسول الله.
- أول من هاجر بأهله بعد لوط عليه السلام عثمان بن عفان.
- عمرو بن الحضرمي أول كافر قتله المسلمون مع بداية الرسالة وأول أسيرين في الإسلام عثمان بن عبد الله والحكم بن كيسان وحدث ذلك في سرية عبد الله بن جحش .
- أول شهيد من المسلمين في غزوة أحد هو مهجع مولى عمر بن الخطاب.

رمضان راحة لأجهزة الجسم من الإجهاد

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

ويوصى بتجنب الأطعمة التي يتركز فيها أملاح حمض البوليك والتي توجد في الكبد، الكلى، القهوة والشيكولاته. كما ينبغي على الصائمين تجنب التعرض لحرارة الشمس، وبذل مجهود كبير أثناء النهار. كثير من الناس يشكو من عسر الهضم، حيث يشمل عدداً من الأعراض التي تعقب تناول الطعام كآلم البطن، زيادة الغازات، التجشؤ والغثيان خاصة بعد تناول وجبة كبيرة أو تناول طعام غني بالدهن أو البهارات، إلا أن هذه الأعراض تتحسن عادة نتيجة صيام رمضان وخاصة مع الحرص على تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار.

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

صينية خرشوف باللحم المفروم

المكونات :

- قلوب الخرشوف المجمد، أو المعلب 2000 جم.
- أربع ملاعق صغيرة من الزيت النباتي.
- رأسان متوسطا الحجم من البصل المفروم فرماً ناعماً.
- ثلاث حبات من الثوم المهروس.
- لحم مفروم 1000 جم.
- رشة من الفلفل الأسود المطحون.
- ملح - حسب الرغبة.
- أربعة أكواب من صلصة الطماطم.

طريقة التحضير :

نضع قلوب الخرشوف في صينية الفرن، نقلب البصل المفروم في الزيت حتى يذبل، نضيف الثوم المهروس، ونقلبه لمدة ثلاث دقائق مع البصل، ثم نضيف له اللحم المفروم، ونحرك،

نتبل خليط اللحم المفروم بالملح، والفلفل الأسود، ثم نطهر المزيج حتى ينضج اللحم. نرفع اللحم المفروم عن النار، ثم نوزعه فوق قلوب الخرشوف، نسخن الفرن على درجة حرارة مئة

وثمانين درجة مئوية، نسكب صلصة الطماطم فوق قلوب الخرشوف واللحم المفروم، ثم نرش الملح بحسب رغبتنا، ندخل الصينية في الفرن الساخن لمدة عشرين دقيقة.

صحة وعافية



الشيف أحمد الجمال
منتجج جزيرة البنانا