برعـــاية
BALADNA
كل شيء على طبيعته
Made By Nature
State of Qatar
وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية
MINISTRY OF ADMINISTRATIVE DEVELOPMENT, LABOUR & SOCIAL AFFAIRS
كتارا
katara

رمضانيات
لوسيل

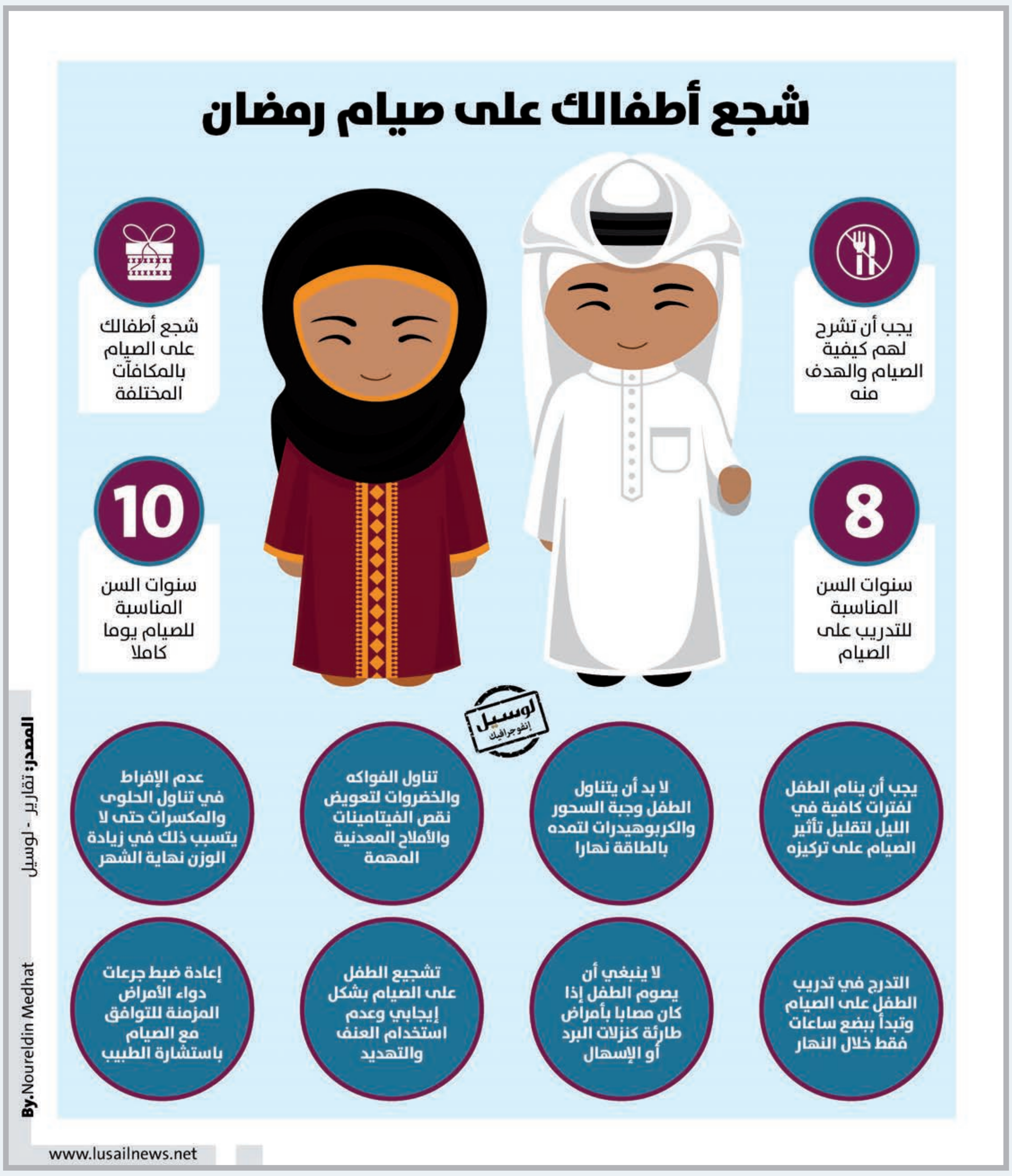
العدد 1812- السبت 5 رمضان 1442 هـ. 17 أبريل 2021
#أنا_ملتزم_بالكمامة
Issue No 1812 - Saturday 17 April 2021

5رمضان
مواقيت الصلاة

الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
3:50	5:10	11:33	3:03	6:00	7:30

التوصيل والطلبات الخارجية تدعم نشاط الفنادق والمطاعم

تجارب رمضانية وسط «احترازية كورونا»



شجع أطفالك على صيام رمضان

يجب أن تشرح لهم كيفية الصيام والهدف منه

شجع أطفالك على الصيام بالمكافآت المختلفة

8 سنوات السن المناسبة للتدريب على الصيام

10 سنوات السن المناسبة للصيام يوما كاملا

يجب أن ينام الطفل لفترات كافية في الليل لتقليل تأثير الصيام على تركيزه

لا بد أن يتناول الطفل وجبة السحور والكربوهيدرات لتمده بالطاقة نهارا

تناول الفواكه والخضروات لتعويض نقص الفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة

عدم الإفراط في تناول الحلوى والمكسرات حتى لا يتسبب ذلك في زيادة الوزن نهاية الشهر

التدرج في تدريب الطفل على الصيام وتبدأ ببضع ساعات فقط خلال النهار

لا ينبغي أن يصوم الطفل إذا كان مصابا بأمراض طارئة كنزلات البرد أو الإسهال

تشجيع الطفل على الصيام بشكل إيجابي وعدم استخدام العنف والتهديد

إعادة ضبط جرعات دواء الأمراض المزمنة للتوافق مع الصيام باستشارة الطبيب

المصدر: تقارير - لوسيل

By. Noureldin Medhat

www.lusailnews.net

سفير فلسطين في قطر:

رمضان بالدوحة له طعم خاص

قال سعادة السيد منير غنام سفير دولة فلسطين لدى الدوحة، إن الفلسطينيين الذين يعيشون خارج فلسطين اكتسبوا العديد من العادات والوصفات الغذائية المعروفة في دول إقامتهم. مشيراً إلى أن رمضان في قطر له طعمه الخاص وسحره الروحي وتكتسي البلاد بحلة أنيقة توحي في كل مظاهرها بالقداسة والسمو الروحي.

وأضاف السفير الفلسطيني في حوار لـ «لوسيل» أن جائحة كورونا أحدثت خللاً في طريقة التعامل الاجتماعي في شهر رمضان الفضيل، وأثرت على الكثير من العادات والممارسات الاجتماعية.

10

خطبة الجمعة تدعو للتقوى

أكد الشيخ الدكتور محمد بن حسن المريخي أن التقوى هي رأس كل خير ومفتاح كل خير وسبب لكل خير في الدنيا والآخرة، وهي سبب السعادة والنجاة وتفريج الكرب واستقدام العز والنصر، وهي العدة الوافية والجنة الواقية، وأن الصيام الذي فرضه الله تعالى في شهر رمضان من أجل العبادات وأرفع الطاعات، ورتب الله تعالى عليه ورسوله الأجور والثواب والدرجات وسمو المقامات في الدنيا والآخرة، ويشفع الصيام والقرآن لصاحبهما. وقال الشيخ محمد المريخي في خطبته التي ألقاها أمس بجامع الشيوخ: اتقوا الله ربكم واعبدوه واعتصموا بدينه القويم وحبله المتين، فإنه الحصن الحصين.

06

الصوم أفضل علاج لتهدئة النفس وضبط الغضب والانفعالات

الدوحة – **لوسيل**

قالت السيدة أميرة آل اسحاق، رئيسة وحدة الخدمة النفسية بالانابة في مستشفى الطب النفسي بمؤسسة حمد الطبية، أن الصوم يعالج نوبات الغضب ويضبط انفعالات الصائم ويجعله أكثر صبراً وحلماً. وأضافت: «يحد صيام شهر رمضان من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والذي ينتج بسبب مشاق وضغوطات الحياة، كما يحد من الانفعالات النفسية. إن الصوم يعالج الغضب، والغضب نفسي وعضوي في نفس الوقت لأن الانفعال النفسي يصحبه توترات في الدم، تحدث أثناءها أشياء غير متوازنة في قول أو فعل، وسرعة الغَضَب آفة خطيرة يفقد المرء فيها السيطرة على نفسه، وربما اعتدى على غيره بلسانه أو بيده».

وتؤكد أميرة آل اسحاق على أن أضرار الغضب كثيرة وخطيرة فالغضب نزغة من نزغات الشيطان وقد ثبت علمياً ان له أضراراً بدنية وصحية على الانسان كجلطات الدماغ ونوبات القلب وضغط الدم والسكري، كما أن للغضب أضراراً اجتماعية خطيرة كالشقاق والخصومة بين الافراد والاسرة. وتقول أن طرق علاج الغضب في الكتاب والسنة كثيرة ومنها قول النبي - صلى الله عليه وسلم -: (ليس الشديد بالصُّرَعَة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).

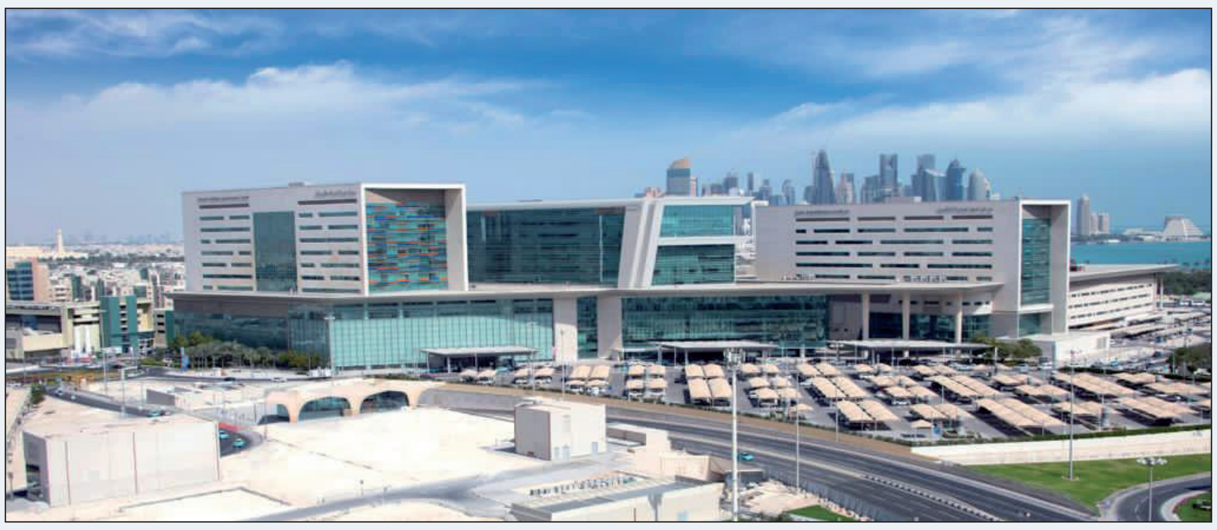
06

رئيسة وحدة الخدمة النفسية بالإنابة في «حمد الطبية»

الصوم أفضل علاج لتهدئة النفس وضبط الغضب والانفعالات

الدوحة – **لوسيل**

■ أميرة آل اسحاق



قالت السيدة أميرة آل اسحاق، رئيسة وحدة الخدمة النفسية بالانابة في مستشفى الطب النفسي بمؤسسة حمد الطبية، أن الصوم يعالج نوبات الغضب ويضبط انفعالات الصائم ويجعله أكثر صبراً وحلماً. وأضافت: «يحد صيام شهر رمضان من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والذي ينتج بسبب مشاق وضغوطات الحياة، كما يحد من الانفعالات النفسية. إن الصوم يعالج الغضب، والغضب نفسي وعضوي في نفس الوقت لأن الانفعال النفسي يصحبه توترات في الدم، تحدث أثناءها أشياء غير متوازنة في قول أو فعل، وسرعة الغَضَب آفة خطيرة يفقد المرء فيها السيطرة على نفسه، وربما اعتدى على غيره بلسانه أو بيده».

وتؤكد أميرة آل اسحاق على أن أضرار الغضب كثيرة وخطيرة فالغضب نزغة من نزغات الشيطان وقد ثبت علمياً ان له أضراراً بدنية وصحية على الانسان كجلطات الدماغ ونوبات القلب وضغط الدم والسكري، كما أن للغضب أضراراً اجتماعية خطيرة كالشقاق والخصومة بين الافراد والاسرة. وتقول أن طرق علاج الغضب في الكتاب والسنة كثيرة ومنها قول النبي - صلى الله عليه وسلم -: (ليس الشديد بالصُّرَعَة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).

لقد فرض الله تعالى الصيام في شهر رمضان على المسلمين، ولكن الصيام فريضة موجودة في كل الأديان السماوية لما لها من نفع وفائدة للبشر، وهو ما أكدته كافة الأبحاث والتجارب العلمية سواء على المستوى الصحي أو النفسي والاجتماعي، كما أن شهر رمضان هو أفضل وقت لتجديد الطاقة وتغيير بعض الأنماط والعادات غير الصحية مثل التدخين.

وتؤكد رئيسة وحدة الخدمة النفسية بالانابة أن الصوم من علاجات الغضب لأن من آداب الصيام أن يمتنع الصائم عن الغضب والشحناء لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني امرؤ صائم). متفق عليه، كما حث على الصمت عند الغضب فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم فليسكت) لأن السكوت يزيل الشر، وفي رمضان يستطيع الإنسان أن يعود نفسه كثرة الوضوء والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وكثره الاستغفار والأذكار. وتذكر أنه قد تشاحن رجلان عند النبي - صلى الله عليه وسلم -، وأحدهما يَسبُّ صاحبَهُ مُغضَباً قد احمر وجههُ، فقال النبي - صلى الله عليه وسلم -: (إني لأعرف كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم).

ومع انشغال الانسان في رمضان بالتعبد والتقرب لله خوفًا وطمعًا لمرضاة الله، فإن الروح ترتقي وتسمو النفوس إيمانياً وأخلاقيًا

كما أن العبادات كصلاة التراويح والقيام ومساعدة الآخرين والتلطف بهم ترقق من صفات الانسان وتجعله أكثر صبراً وحلماً. وفي شهر رمضان يستطيع المسلم أن يضبط انفعالاته ويصبح هذا من خصاله المحمودة لأن الالتزام بآداب الصيام والاهتمام بالجانب الروحي الديني والاجتماعي من تعاون وبر يخلق توازنا انفعاليا صحيا لدى الشخص.

خطبة الجمعة تدعو للتقوى

الدوحة – **لوسيل**

أكد الشيخ الدكتور محمد بن حسن المريخي أن التقوى هي رأس كل خير ومفتاح كل خير وسبب لكل خير في الدنيا والآخرة، وهي سبب السعادة والنجاة وتفريج الكرب واستقدام العز والنصر، وهي العدة الوافية والجنة الواقية، وأن الصيام الذي فرضه الله تعالى في شهر رمضان من أجل العبادات وأرفع الطاعات، ورتب الله تعالى عليه ورسوله الأجور والثواب والدرجات وسمو المقامات في الدنيا والآخرة، ويشفع الصيام والقرآن لصاحبهما. وقال الشيخ محمد المريخي في خطبته التي ألقاها أمس بجامع الشيوخ: أما بعد فيا أيها المسلمون اتقوا الله ربكم واعبدوه واعتصموا بدينه القويم وحبله المتين، فإنه الحصن الحصين الذي تتحطم علي عند أسواره مخططات الأعداء والظلمة والحاسدين.

وأضاف الخطيب: عباد الله شهركم المعظم قد حل وفرصتكم في التزود قد حانت، والعبد في هذا الشهر إما موفق أو مفعول، أما وقد مضى في شهرنا أربع ليالٍ، فستمر أيامه سراعا وتمضي تباعا، وسيكون في شأن الموفقين تحصيل وافر الأجور والسعادة في الدنيا وفي يوم النشور، وسيبكي أقوام أسى وندما على ضياع الليالي وفوات الأوقات ولات ساعة مندم ولا بكاء، فاستبقوا الخيرات وتداركوا الأيام بالباقيات الصالحات وقد صحت الأخبار عن النبي صلى الله عليه وسلم أن من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه، كما صح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: «رغم أنف امرئ أدرك رمضان فلم يغفر له» فكم رغمت أنوف ألهتها شهواتها وأهواؤها وكم حبست الأشغال الأنفاس وكم خدعت الدنيا وسرابها وكم فرقت الشياطين وفوتت على الناس من فرص التوبة والرحمة والنجاة، وكم شغلت الشواغل الناس عن رمضانات السنين الفائتة حتى اقنعتهم بأن رمضان شهر كالشهور ووقت كسائر الأوقات وما هو كذلك، وها هو الله جل وعلا عباد الله يناديكم لترجعوا إليه ويحببكم شهره الفضيل ووقته الفاضل النبيل، فلا تبخلوا ولا تنشغلوا عنه ولا تفوتوا الفرص، إنه فرصة لتتفكروا قليلا وتهدأ الأنفاس وتطمئن القلوب وتؤوب الأرواح إلى باريها.

وأوضح الشيخ محمد المريخي أن الصيام الذي فرض الله تعالى عليكم في شهركم هذا من أجل العبادات وأرفع الطاعات، ورتب الله تعالى عليه ورسوله صلى الله عليه وسلم الأجور والثواب والدرجات وسمو المقامات في الدنيا والآخرة، يقول الله تعالى: «كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون» وقال: «وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون»، وقال في الحديث القدسي: «كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به»، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه»، وقال: «الصيام جنة يستجن بها العبد من النار» رواه أحمد وصححه الألباني.

وبين أن الصيام والقرآن يشفعان لصاحبهما، كل هذه الفضائل عباد الله وأكثر منها مكافآت للصوام الذين يبتغون بصيامهم وجه ربهم وثوابه، فليكن همكم الإخلاص لله سبحانه الإخلاص له سبحانه في هذا الشهر ثم الطمع في ثوابه لتحقيق الصيام الشرعي الذي يريده الله سبحانه وتعالى، فليس كل صيام صحيحا وليس كل من امتنع عن الأكل والشرب صائما «رب صائم ليس له من صيامه إلا الجوع والعطش»، ولكن الصيام الحق هو الذي يبتغي به وجه الله سبحانه وتعالى ثم التقوى بعد حراسة هذا الصيام وصيانته والمحافظة عليه من المفطرات الحسية والمعنوية والتطلع القوي لمقصد الصيام الذي قال الله تعالى «لعلكم تتقون».

وأن شرائع الإسلام كلها وفرائضه شرعت وفرضت من أجل استقامة الإنسان وبناء آدميته وحفظه من السفول والهبوط الحيواني والحال الرديء، «كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون».

وأردف: الصيام عباد الله مشروع لحكمة حكيمة ومقصد رباني عالي هو التقوى وليس للتجويع والظمأ والتعذيب والتنكيل، تعالى الله عما يصفون «إن الله بالناس لرؤوف رحيم».

وأكد الخطيب أن التقوى التي نرجوها من وراء الصيام هي الخوف من الجليل والعمل بالتنزيل والاستعداد ليوم الرحيل، التقوى هي رأس كل خير ومفتاح كل خير وسبب لكل خير في الدنيا والآخرة، وإنما تكون المصائب عباد الله والبلايا والمحن والعقوبات بسبب الإهمال أو الإخلال بالتقوى وإضاعتها وإرخاء حبلها، وهي سبب السعادة والنجاة وتفريج الكرب واستقدام العز والنصر في الدنيا والآخرة.

ولفت الشيخ بأن الصوم الحق يسوق المؤمن إلى التقوى سوقا، فما أحوجنا فما أحوجنا للتقوى ونحن نعيش أزمان الدنيا المتأخرة التي وصفها رسول الله صلى الله عليه وسلم بوقوع الاختلافات، وطغى فيها الطغيان وازداد فيها العدوان واستكبر فيها ابن آدم الإنسان، وانفتح على الناس الباب بل كل الأبواب الموصدة، فاتقوا الله يا عباد الله واحرصوا على صيامكم واغتنموا فرصة الشهر وبركاته وثمراته، فالأعمار بين الآجال مضروبة ثابتة لا يعلم متى تنزل هذه الآجال.

«ملتقى المؤلفين» يستعرض أولى سلسلة حلقات «سحور مع مؤلف»

الدوحة – قنا

نظم «الملتقى القطري للمؤلفين» أولى حلقات سلسلة (سحور مع مؤلف)، التي ينظمها على مدار شهر رمضان المبارك، والتي يقدمها الدكتور علي عفيفي، ويتم خلالها استعراض ذكريات الشهر الفضيل قديما بين أهل قطر، عبر استضافة مجموعة من المؤلفين. واستضافت الحلقة الأولى السيد خليفة محمد السيد المالكي كاتب مسرحي وإذاعي وتلفزيوني وصحفي، وباحث في التراث والأدب الشعبي، والذي استهل حديثه باستعراض ذكريات وطقوس الشهر الكريم في قطر خلال فترة الخمسينيات، لافتا إلى أن رمضان كل فترة يتغير ويتطور، وفي هذه المرحلة تحديدا كانت الناس قريبة من بعضها البعض، سواء في البيوت أو القلوب، وكانت تحتاج إلى متطلبات الشهر الكريم، ولكنها لم تكن موجودة، عكس الآن، حيث الوفرة في المجمعات التجارية والبقالات، أما في السابق كانت كافة الأمور والمتطلبات تقوم بتصنيعها أو إنتاجها النساء في بيوتهن.

وأكد المالكي أن هناك مناسبات شهيرة وكانت لها طقوسها في السابق، وذكر من هذه الطقوس «النافلة» وهي يوم «15» شعبان، أما عن أجواء المجالس في قطر قديماً وبالتحديد في شهر رمضان، فأوضح أن قطر قديما كان بها 3 أنواع من المجالس، الأول للمطوعين يقرأون فيه القرآن، والثاني للشباب يلعبون فيه ألعاباً رياضية، والمجلس الأخير للنواخذة «التجار» للحديث والتشاور حول التجارة والمال والأمور المتعلقة بهذه الجوانب، وأضاف هناك «الغبقة» وتكون في كل أنواع المجالس، و«الغبقة» أكلات لابد وأن تكون سمك بجميع أنواعه.

وعن الأطفال في رمضان وطقوسهم، قال «شهر رمضان كان هو الشهر الوحيد في العام الذي يسمح للأطفال أن يخرجون فيه في فترة الليل، وغير رمضان لم يكن مسموحا ان يخرج الطفل في الليل، ففي رمضان كانت لديهم ألعاب كثيرة، لأن في النهار لم يكن هناك أية ألعاب بسبب الصوم، وبالتالي يتم تعويضهم بسبب حرمانهم من اللعب في النهار بأن يخرجوا ويلعبوا بعد الفطار وبعد التراويح». أما عن القرنقعوه، فقال «قرقعان جاءت من قرقعة الحصى، فعندما يأتي السيل تظهر الحصى، وكانت النساء تأتي بها عندما يخرجن للحصول على بعض الأمور الأساسية مثل الفقع والحشيش للغنم وغيرها من المستلزمات، وكانت الحصى تستخدم في القرقعة من خلال طقطقة الحصى ويقرقعون بها، والقرقعان نوعان، الأول من 10 سنوات وفوق، وهذه الفئة ما يشيلون أكياس، بل يشيلون خيشة واحدة وكبيرة ويتناوبون على شيلها ويأخذون معهم «صاج» وطبل ويديرون من بيت لبيت ويرددون «عطونا الله يعطيكم» ويرددون عبارات تمديد لأهل البيت، أما البنات فيذهبن من بيت لبيت ولكن معهن حصى يقرقعن بها».

/baladnadoha baladnaco @baladnaco
شركة بلدنا للصناعات الغذائية ذ.م.م | طريق الشمال مخرج ٤٤ - أم الحوايا - قطر
Baladna Food Industries Co. W.L.L. | Shamal Road - Exit 44 - Um Al Hawaya, Qatar
T +974 4035 8888 | CustomerCare@baladna.com | www.baladna.com

تجارب رمضانية فريدة وقوائم طعـــــام حصرية وسط «احترازية كورونا»

خدمات التوصيل والطلبات الخارجـــية تدعم نشاط الفنادق والمطاعم

محمد عبدالعال

حركة ملحوظة وسط أجواء رمضانية واحترازات غير اعتيادية تشهدها الفنادق والمطاعم العاملة في السوق المحلي خلال شهر رمضان الكريم، بدعم من الباقات والعروض المخصصة لتقديم وتوصيل الأطعمة التي توفرها منشآت تقديم خدمات الأطعمة والمشروبات.

وتقدم الفنادق والمطاعم عروضا خاصة بقوائم إفطار وسحور متنوعة فيما تشارك منشآت أخرى في مهرجان «طهاة قطر» الافتراضي لفنون الطهي.

وتماشيًا مع الإرشادات الحكومية الخاصة بمواجهة جائحة «كورونا»، تم إغلاق جميع مطاعم الفنادق لتناول الطعام الداخلي حتى إشعار آخر، في حين لا تزال خدمات الطلبات الخارجية والتوصيل متاحة من خلال الفندق أو من خلال تطبيقات التوصيل.

وقال فاسيليوس أوكونوموبولوس، مدير عام فندق موندريان الدوحة، إن «موندريان الدوحة» يدعو سكان قطر للاستمتاع بشهر رمضان المبارك في راحة بمنازلهم مع مجموعة مختارة من الوجبات عبر خدمة التوصيل من إبداع طهاة الفندق المشهود لهم دولياً.

وأضاف: «نحن سعداء أن نشارك فرحة شهر رمضان من خلال عرض «تيست تو جو»، ومن خلال العطاء لمجتمعنا، إننا ممتنون أيضاً لشركائنا في المجلس الوطني للسياحة، على تعاونهم معنا خلال شهر رمضان، وإسهامهم في أن يكون هذا الشهر مميزاً على الرغم من كل التحديات».

ويقدم تيمور فازيلوف، الشيف التنفيذي في مطعم موريموتو بفندق موندريان والشيف سيزار، رئيس الطهاة في مطعم وليمة، قوائم طعام حصرية للتوصيل عبر تطبيق طلبات ضمن مهرجان «طهاة قطر» الافتراضي الذي ينظمه المجلس الوطني للسياحة.

يحتفي موندريان الدوحة، الوجهة المميَّزة من شركة «إس-بي-إيه» العالمية الرائدة في عالم الضيافة، بشهر رمضان المبارك مع مجموعة من الأطباق الشهية لوجبتي الإفطار والسحور، ليقدم لجميع سكان قطر تجارب رمضانية فريدة من راحة منازلهم.

وتقدم سلسلة مطاعم موندريان المرموقة خدمات التموين للشركات والضيوف الذين يرغبون في تدليل موظفيهم بأطباق الإفطار الفاخرة خلال الشهر الكريم.

وفي إطار مهرجان طهاة قطر الافتراضي لفنون الطهي الأول من نوعه، تعاون الشيف تيمور مع الشيف القطري الشهير والطيار ومؤسس «أكاديمية الطبخ» حسن الإبراهيم، حيث كان هذا التعاون ثمرة العديد من ورش العمل وحصص تذوق الطعام التي عقدها الطاهيان في مطبخ موريموتو، لتكون النتيجة تصميم قائمة أطباق خاصة تمزج بين النكهات القطرية واليابانية سيتم الكشف عنها قريباً وستكون بدورها متاحة للتوصيل عبر تطبيق طلبات، هذا وستتضمن القائمة المحضرة من قبل الطاهين المشهورين منتجات قطرية تقليدية، بما فيها سمك الهامور، وقطع لحم الضأن، والدجاج المحلي المحضر بأرقى اللمسات اليابانية وباستخدام الصلصات والعديد من الإضافات الخاصة بالمطبخ الياباني.

■ مارتن كيندال

■ جوليان جونزالفيس

■ حسن الوحيدي

وقال ميكيل إبراهيم، نائب الرئيس للمبيعات والتسويق في موندريان الدوحة: «لقد ابتكر فريقنا مرة أخرى طرقًا مميزة للاحتفال بشهر رمضان المبارك في قطر، سيوفر التعاون بين الشيف تيمور والشيف حسن في إطار مهرجان طهاة قطر الافتراضي لسكان قطر تجربة فريدة من نوعها، وإلهاماً لإبداعاتهم في كافة مجالات فنون الطهي».

أجواء رمضانية

ويقدم فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة، أحد أبرز الفنادق العصرية من فئة الخمس نجوم وسط الدوحة، عروض مميزة خاصة بشهر رمضان المبارك، حيث تشمل العروض الاستمتاع بخدمات التوصيل والطلبات الخارجية خلال الشهر الفضيل.

ويتيح الفندق، للراغبين بتناول وجبة الإفطار في منازلهم، خدمات التوصيل والطلبات الخارجية حيث إن قائمة الإفطار متاحة للتوصيل عبر تطبيقي «طلبات» و«رفيق» إذا كان الطلب لشخصين، أو إذا كان العدد أكبر فيمكن استلام الطلب من «كاراميل لاونج».

ويشمل الإفطار الأطباق الرمضانية التقليدية والمأكولات العربية اللذيذة، ويمكن لضيوف الفندق الطلب المسبق على طبق الأوزي بلحم الضأن والذي تمّ إعداده من قبل طهاة الفندق بمهارة لتزيين أي مائدة رمضانية، كما يتوفر طبق الأوزي بثلاثة أحجام مختلفة.

وبهذه المناسبة قال مارتن كيندال، مدير عام فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة: «يعد شهر رمضان المبارك الوقت الأمثل الذي يجتمع فيه الأهل والأصدقاء للاستمتاع بالأجواء الرمضانية واختبار روحانية الشهر الفضيل، ولقد سعينا هذا العام إلى إطلاق عدد من العروض المصممة خصيصًا لضيوفنا من أجل أن يستمتعوا بالجوهر الحقيقي لهذا الشهر المميز مع تدابير احترازية تضمن بقاء ضيوفنا بأمان وسط الظروف الاستثنائية التي فرضتها جائحة فيروس كورونا».

وجبات السيارة

إلى ذلك، يوفر فندق ونادي الصحي ويستن الدوحة، خدمة استلام وجبات الإفطار والسحور من السيارة خلال شهر رمضان المبارك، متيحاً لعملائه فرصة الاستمتاع بأشهى الأطباق الرمضانية في منازلهم.

وابتكر طهاة الفندق المحترفون قائمة طعام مخصصة تلبّي مختلف الأذواق، وتزخر بألذ أطباق مطعمي ساباي تاي وهانترز، كما تتيح الخدمة الجديدة للعملاء طلب أشهى المأكولات العربية والعالمية من القائمة عبر تطبيق واتساب أو الاتصال بفريق ويستن الدوحة للمأكولات والمشروبات وتحديد الوقت الأنسب لاستلامها.

ويحظى عشاق المطبخ التايلاندي بتجربة مفعمة بالنكهات مع طبق الدجاج بالكاجو أو لحم العجل بالكاري الأخضر، بالإضافةً إلى طبق الأرز بالمانجو الذي يحلو معه ختام هذه الوجبة المميزة، أما هانترز روم أند جريل، فسيقدم لعشاق اللحوم طبق لحم صدر العجل المطهو على نار هادئة لمدة 16 ساعة فضلاً عن فطائر إيمبانادا الشهية وغيرها الكثير.

وإلى جانب ذلك يمكن للضيوف الاختيار بين 4 أنواع من صواني السحور، والتي تتضمّن صينية المقبلات مع أسياخ الجبن وفطيرة كيش صغيرة وتشكيلة من البسكويت المملّح والسندويشات الصغيرة، وصينية الحلويات التي تضم قطعاً صغيرة من الحلويات العربية التقليدية مثل الكنافة والبقلاوة إلى جانب قطع إكلير صغيرة، إضافةً إلى صينية الوجبات الخفيفة بأصنافها المميزة من الكباب بالحمّص وقطع الشاورما وفطائر لحم صدر العجل الصغيرة، وأخيراً، صينية الفواكه المشكّلة مع صلصة الشوكولاتة.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قال روي إدواردو، مدير العمليات لدى فندق ونادي الصحي ويستن الدوحة: «جاءت فكرة إطلاقنا لخدمة استلام الطلبات من السيارة لمواكبة توجهات عملائنا الجديدة، خاصةً بعد النمو الكبير الذي شهدته هذه الخدمة في الآونة الأخيرة، ونسعى لتوفير خدمات مريحة تضمن لعملائنا الاستمتاع بأشهى المأكولات العالمية واختبار تجربة رمضانية تحلو مشاركتها مع أفراد العائلة والأصدقاء في المنزل، ومع حرصنا الدائم على تسليم الوجبات في وقتها المحدّد، كلنا ثقة بالإقبال الكبير الذي ستشهده خدمتنا لاستلام الطلبات من السيارة خلال شهر رمضان المبارك».

فرصة استثنائية

منتجع وفلل هيلتون شاطئ سلوى، أكبر وأحدث وجهة سياحية وترفيهية في قطر، يقدم أيضًا عروض «ليالي رمضان»، وهي مجموعة من الباقات المخصصة لشهر رمضان لهذا العام، والتي تتضمن غرفا وفللا ووجبات إفطار وسحور خاصةً ومميزة للضيوف لقضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء براحة في غرفهم والفلل الخاصة بهم والاستمتاع بتجارب تناول أطباق الطعام المتنوعة في مطاعم مختارة داخل المنتجع.

ويُقدم المنتجع للضيوف فرصة استثنائية في هذا الشهر الفضيل لعيش تجربة من العمر مع أحبائهم من خلال مجموعة من باقات الغرف الفاخرة ابتداءً من 1099 ريالا قطريا والتي تتضمن وجبتي الإفطار والسحور.

كما يُمكن للضيوف الاستمتاع بوجبات الإفطار في المنتجع الممزوجة بالنكهات الأصلية من سوق كيتشن، ويمكنهم الاختيار من بين قوائم طعام مُنسقة ومعدة خصيصاً على مدار 7 أيام في الأسبوع.

أما بالنسبة لوجبات السحور، يُقدم المنتجع قائمة خيارات لتناول الطعام إما في الغرف، أو بجانب المسبح المطل على بركة مطعم ساوث باي الساحرة مع قائمة طعام خاصة بها.

ولضيوف الفلل الشاطئية، فيمكنهم الاستمتاع بتجربة طعام حصرية مع باقة «السحور في علبة» المصممة خصيصاً لتقدم لهم خيارات تناسب جميع الأذواق، بالإضافة إلى تقديم خدمة حجز إفطار عائلي خاص في الحديقة الخاصة أثناء إقامتهم في الفيلا الشاطئية.

بهذه المناسبة، علّق إتيان تشارلز جيلين، مدير عام منتجع وفلل هليتون شاطئ سلوى بالقول: «مع باقة عروض ليالي رمضان، نسعى لأن نقدم لضيوفنا تجربة استثنائية في مكان لا يشبه غيره في هذا الشهر الكريم، ولقد قمنا بإعداد باقات مختارة بعناية لتعزيز تجربة الإقامة وتجربة تناول الطعام في منتجع وفلل هيلتون شاطئ سلوى».

باقة عروض

كما يوفر فندق حياة ريجنسي أوريكس الدوحة، أول فنادق علامة حياة ريجنسي في قطر، والواقع بقرب مطار الدوحة الدولي، باقة من العروض المميزة لشهر رمضان المبارك والتي تم تصميمها لتناسب العائلة والأفراد، مع الالتزام التام بكافة الإجراءات الوقائية والاحترازية والاشتراطات الصحية الصادرة من وزارة الصحة العامة بالتعاون والتنسيق مع المجلس الوطني للسياحة والمستلهمة من بنود برنامج قطر نظيفة.

ويرحب مطعم «تشويسز» بكافة ضيوفه وزواره من خلال بوفيه الإفطار المميز والمستوحى من طريق الحرير التاريخية والذي سيوفر فرصة تجربة أشهى الأطباق العالمية مع لمسات خاصة من الدول التي يمر بها انطلاقاً من إندونيسيا، مروراً بكل من الصين، والهند، ودول آسيا الوسطى، والشرق الأوسط، وتركيا وصولاً إلى دول حوض المتوسط.

وللاستمتاع بأفضل الأجواء الرمضانية المسائية في الهواء الطلق، يوفر مطعم «حديقة النافورة» خلال وجبة السحور تشكيلة متنوعة من المقبلات، ومجموعة من الأطباق الرمضانية المميزة ذات الطابع الخاص، بالإضافة إلى ركن الشواء الحي وخيارات متنوعة من الحلويات والعصائر.

في هذه المناسبة قال جوليان جونزالفيس، مدير عام فندق حياة ريجنسي أوريكس الدوحة: «سواء كان ضيوفنا يرغبون في تناول إفطارهم أو تجربة الأجواء الرمضانية الساحرة مع العائلة والأصدقاء، سيقدم فندق حياة ريجنسي أوريكس الدوحة خلال الشهر الفضيل تجربتي إفطار وسحور أصيلتين مع مجموعة غنية من الأطباق المختارة بعناية، حيث سيوفر بوفيه إفطار مطعم «تشويسز» تشكيلة متنوعة من الأطباق العالمية المستوحاة من طريق الحرير والمحضرة من أشهى المكونات الطازجة، بالإضافة إلى التمور والمشروبات الرمضانية، واللحوم الطازجة، فيما سيقدم سحور حديقة النافورة أفضل الأجواء الرمضانية الهادئة التي تعبر عن جوهر الأصالة العربية».

تجارب تشاركية

بينما أعلن فندق وشقق هيلتون اللؤلؤة الدوحة عن افتتاح مطعم ليفانتين الراقي، الوجهة العصرية لمأكولات المطبخ الشرقي في قطر، بالتزامن مع أول أيام شهر رمضان المبارك، تأكيداً على أهمية التجارب التشاركية التي يحلو خلالها تناول الطعام سويا في الهواء الطلق على التراس الفسيح حيث سيقدم ليفانتين وجبات الإفطار والسحور يومياً، مع قوائم طعام متغيرة أسبوعياً توفر للذواقة تجارب متنوعة ومتميزة طيلة الشهر الفضيل.

وسيستمتع الضيوف بوجبة إفطار غنية بالأطباق الرمضانية المفضلة، مثل شوربة العدس مع التوابل والمقبلات الباردة والسلطات والمقبلات الساخنة ومحطة الطهي الحية، التي تقدّم الأوزي بلحم الضأن وخيارات مختلفة من اللحوم والأسماك والخضار المشوية، بالإضافة إلى تشكيلةٍ واسعة من الحلويات الخاصة، والتي تشمل حلوى أم علي وأشهر الأصناف الشرقية والعالمية، مع أطباق الفاكهة والتمر والمكسرات والعصائر الخاصة برمضان واللبن والمياه.

بينما تبدأ وجبة السحور بالتمر والفاكهة واللبن وقمر الدين، تليها المقبلات الباردة والسلطات وخيارات وفيرة من اللحوم الباردة والأجبان والمأكولات الشرقية المميزة كالخبز والمعجنات الطازجة والحلاوة والزبادي، إلى جانب أبرز أطايب الفطور الشرقي الساخنة ومجموعة من الحلويات الشهيرة.

ويمكن للزوار التلذذ بقائمة ليفانتين الاستثنائية، وهي حصيلة تعاون بين فريق الطهي البارز في الفندق والشيف اللبناني الشهير جو برزة، وذلك داخل المطعم أو في الهواء الطلق وسط أجواء مميزة ترافق عملية تحضير أشهى المأكولات الشرقية، بما فيها اللحوم المتبّلة والمشوية على الفحم والمأكولات البحرية والخضروات ولحم الضأن والدجاج المشوي والخبز الطازج، مع تجربةٍ تقليدية أصيلة يحلو خلالها الاستمتاع بمذاق الشاي المغربي على التراس الفسيح.

وتعليقاً على الموضوع، قال حسن الوحيدي، المدير العام للفندق: «يجسّد المطعم الوجهة الأمثل للقاء العائلات والأصدقاء خلال شهر رمضان المبارك والاستمتاع بأجواء الشهر الفضيل الخاصة، حيث يستطيع الضيوف التلذذ بالأطايب الشرقية التي تعكس الأجواء المتوسطية وسط الدوحة، ويحرص ليفانتين على تلبية أذواق جميع زواره والارتقاء بتجربتهم إلى مستوياتٍ لا تُضاهى، بفضل أجوائه الرائعة وفريق عمله البارع بقيادة الشيف الشهير جو برزة».

سفير دولة فلسطين في قطر لـ «لوسيل»:

شهر رمضان بالدوحة له طعمه الخاص وسحره الروحي

حوار

قال سعادة السيد منير غنام سفير دولة فلسطين لدى الدوحة، إن الفلسطينيين الذين يعيشون خارج فلسطين اكتسبوا العديد من العادات والوصفات الغذائية المعروفة في دول إقامتهم. مشيراً إلى أن رمضان في قطر له طعمه الخاص وسحره الروحي وتكتسي البلاد بحلة أنيقة توحي في كل مظاهرها بالقداسة والسمو الروحي.

وأضاف السفير الفلسطيني في حوار لـ «لوسيل» أن جائحة كورونا أحدثت خللاً في طريقة التعامل الاجتماعي في شهر رمضان الفضيل، وأثرت على الكثير من العادات والممارسات الاجتماعية.

جائحة كورونا أثرت على الكثير من العادات والممارسات الاجتماعية خلال رمضان

شوقي مهدي

وقال: ونحن نستقبل شهر رمضان الفضيل، نتقدم إلى حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى وإلى الحكومة القطرية الرشيدة، وإلى كافة أبناء قطر الخير وكافة المقيمين في بلد الخير والعطاء قطر، بأطيب التهاني والتبريكات، سائلين المولى عز وجل أن يعيد هذا الشهر المبارك على الجميع بالخير واليمن والبركة.

وقال السفير الفلسطيني: شهر رمضان الفضيل في قطر له طعمه الخاص وسحره الروحي، إذ تكتسي البلاد بحلّة أنيقة توحي في كل مظاهرها بالقداسة والسمو الروحي وعمق الإيمان وبكل مظاهر البركة. والحال في فلسطين فيه الكثير من أوجه الشبه بالحال في قطر في هذا الشهر الفضيل، حيث إن شهر رمضان يتميز بكونه شهر العائلة، ولهذا ترى العائلات تجتمع لتناول الإفطار في جو عائلي يتميز بالدفء والتواصل والتسامح، كما يحرص الجميع على المشاركة في إقامة شعائر هذا الشهر المبارك، إذ تمتلئ المساجد كل ليلة لأداء صلاة التراويح، وتكون هناك احتفالية على مستوى الوطن في ختام هذا الشهر الفضيل وهو الاحتفال بعيد الفطر المبارك.

العادات والتقاليد

وعن العادات والتقاليد قال سعادة السفير: إن أكثر ما يميز العادات والتقاليد في هذا الشهر الفضيل هو سهرات ليالي رمضان والتي يغلب عليها، كما أسلفنا، الطابع العائلي بالإضافة إلى الأقارب والأصدقاء، حيث تتفنن البيوت في إعداد أنواع الأطباق الشهية التقليدية ويلي ذلك أنواع الحلويات والتي البعض منها لا نراه إلا في رمضان، ومن أشهرها القطايف، والعوامة والزلابية، هذا إضافة إلى الكنافة والتي تبقى سيدة الحلويات طوال العام.

وأضاف: لا شك أن المشتركات بين قطر وفلسطين فيما يخص هذا الشهر الفضيل كثيرة لأنها تنبثق كلها من الخلفية العربية الإسلامية الواحدة، من حيث إحياء ليالي رمضان بالصلاة والأذكار وتلاوة القرآن الكريم والإكثار من الصدقة، وزيارة الجيران والأقارب، ولعل لرمضان في فلسطين خصوصية مميزة وهي أن مئات الآلاف من المواطنين يتوافدون من مختلف المدن والقرى كل يوم جمعة لأداء الصلاة في المسجد الأقصى المبارك في القدس الشريف، حيث الأجواء الروحانية المميزة في المسجد الأقصى في أسواق المدينة العتيقة.

كورونا ورمضان

وقال السفير غنام إن جائحة كورونا التي عمت معظم دول العالم كان لها في العام الماضي تأثير كبير على كثير من هذه العادات والممارسات الاجتماعية، ومن المتوقع أن يستمر هذا التأثير لهذا العام أيضاً، حيث تم تقليص اللقاءات الاجتماعية والمناسبات التي يلتقي فيها الكثير من الناس إلى الحد الأدنى بل وتوقف العديد منها، ومن ذلك السهرات والنشاطات الفنية وكذلك التجمعات الدينية للصلوات والأذكار، حيث تم تقليص هذه الأعداد إلى درجة كبيرة التزاماً بالقرارات الحكومية الخاصة بهذه الأوضاع وأخذاً بالأسباب والتوجه إلى المولى عز وجل بالدعاء والرجاء أن يرفع هذه الغمة عن البشرية جمعاء.

الأسر الفلسطينية تستعد لاستقبال شهر رمضان

> شهر رمضان المبارك هو شهر العبادة والتقرب إلى المولى عز وجل وشهر الصدقة وصلة الرحم، ولكنه يتميز من ناحية أخرى بتركيز بارز على موائد طعام الإفطار خاصة، ونحن في فلسطين كما هو الحال في كثير من دولنا العربية لدينا اهتمام خاص بمائدة الإفطار والتي تبدأ عادة بنوع من الشوربة وخاصة شوربة العدس أو شوربة الخضار، وتتزين الطاولة بعدة أنواع من السلطات والمقبلات.

أطباق فلسطينية

ولا شك أن شهر رمضان المبارك هو شهر العبادة والتقرب إلى المولى عز وجل وشهر الصدقة وصلة الرحم، ولكنه يتميز من ناحية أخرى بتركيز بارز على موائد طعام الإفطار خاصة، ونحن في فلسطين كما هو الحال في كثير من دولنا العربية لدينا اهتمام خاص بمائدة الإفطار والتي تبدأ عادة بنوع من الشوربة وخاصة شوربة العدس أو شوربة الخضار، وتتزين الطاولة بعدة أنواع من السلطات والمقبلات ويأتي بعد ذلك دور الطبق الرئيسي الذي يتنوع حسب المناطق في فلسطين ما بين المسخن بالدجاج، أو المنسف بلحم الخروف أو القدرة بلحم الخروف أو المقلوبة باللحم أو الدجاج أو المفتول بالدجاج وخاصة في هذا الوقت من العام في الشتاء أو الربيع، أو أنواع مرقة اللحم والخضار مع الأرز المفلفل، أو صواني اللحم أو الدجاج بالفرن مع البطاطا والبندورة، كما أن الفلسطينيين الذين يعيشون خارج فلسطين اكتسبوا الكثير من العادات والوصفات الغذائية المعروفة في دول إقامتهم. ومما لا شك فيه أن هذه الممارسات والطقوس الدينية والاجتماعية الخاصة برمضان ستبقى الأجيال تتوارثها، لأننا توارثناها عن أجدادنا منذ فجر الإسلام ويبقى دائماً لها سحرها وجاذبيتها ويبقى الحنين لها في قلوب الأجيال القادمة.

مشاركة بالمطبخ

وعن مشاركته خلال رمضان قال السفير: بالنسبة لي أكاد أشارك كل يوم في رمضان في إعداد طعام الإفطار وأنا أتخصص في إعداد أطباق سلطة الخضار والمقبلات، في حين تتولى زوجتي إعداد الطبق الرئيسي، وأجد في ذلك متعة كبيرة، وهذا من ميزات رمضان، إذ تتواجد كل العائلة معاً في البيت في وقت الإفطار، في حين قد لا يُتاح للعائلة مثل هذا التجمع في سائر الأيام.

وأضاف السفير: بالطبع شاركت في الكثير من موائد الإفطار لدى إخواننا القطريين وهي موائد عامرة بكل ما لذ وطاب وفي جو من الألفة والأخوة والود الصادق، ومما لا شك فيه أن الأطباق القطرية هي الطعام السائد على طاولة الإفطار وأساسه الأرز باللحم (المكبوس والمندي)، ولكن الذي لفت نظري وكان جديداً بالنسبة لي هو أطباق الأرز بلحم الجمل الصغير (الحوار)، فهذا غير مألوف في بلادنا، ولكنه طيب جداً ورائع.

ومما لا شك فيه أن جائحة كورونا قد أحدثت خللاً كبيراً في طريقة التعامل الاجتماعي في شهر رمضان الفضيل، وكسرت حلقة من العادات والتقاليد مستمرة منذ مئات السنين لضرورة الحفاظ على الذات وعلى الآخرين من هذه العدوى الخطيرة، فأصبحت اللقاءات أقل من السابق وتكاد تكون تلاشت الزيارات العائلية والاجتماعية بين الأصدقاء، وأصبح سيد الموقف بلا منازع هو الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي، للإبقاء على نوع من التواصل بين الأهل والأصدقاء، وللتواصل مع أبناء الجالية الفلسطينية في قطر.

فلسطين

ونحن في هذه المناسبة المباركة نتقدم إلى أبناء فلسطين المقيمين في هذا البلد الطيب قطر الخير بأصدق التهاني والتبريكات بهذا الشهر الفضيل سائلين المولى عز وجل أن يعيده على شعبنا الصامد المرابط في أرض الرباط وقد تحققت أهدافه في التحرر والعودة وإقامة دولتنا المستقلة وعاصمتها القدس الشريف. كما نتقدم بأطيب التهاني إلى كل من يقيم على هذه الأرض الطيبة من أبناء الجاليات الأخرى الذين ينعمون معنا بالأمن والأمان وطيب الإقامة في هذا البلد المبارك ومع أهل قطر الكرام. سائلين المولى عز وجل أن يديم على هذا البلد الكريم الخير والبركة والعز والسؤدد في ظل القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، حفظه الله.

> تناول الإفطار في جو عائلي يتميز بالدفء والتواصل والتسامح

> جائحة كورونا أحدثت خللاً في طريقة التعامل الاجتماعي في شهر رمضان

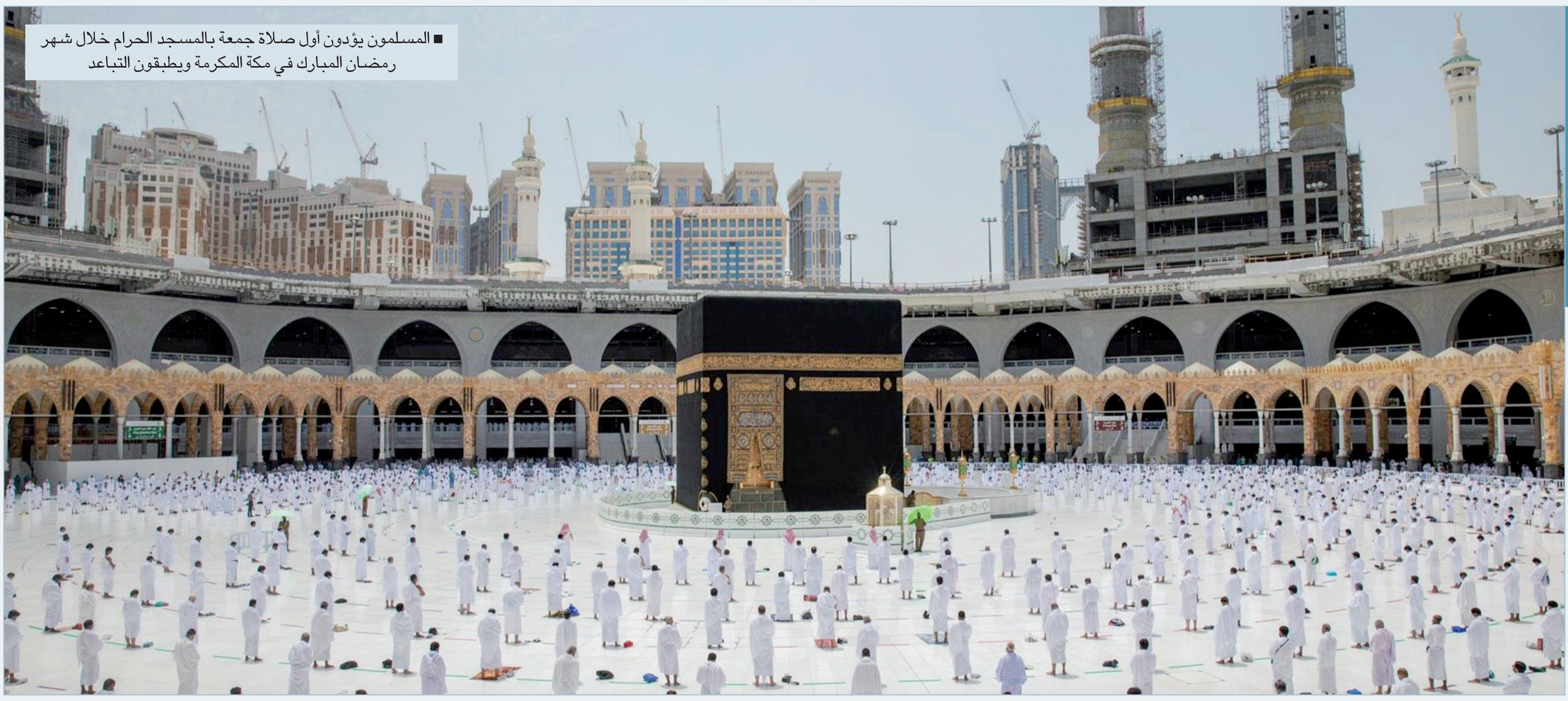
> إحياء ليالي رمضان بالصلاة والأذكار وتلاوة القرآن الكريم والإكثار من الصدقة

> المسخن بالدجاج والمنسف أبرز الأطباق الفلسطينية في رمضان

> أشارك في إعداد الإفطار مع زوجتي خاصة السلطات والمقبلات

> شهر رمضان المبارك للعبادة والتقرب إلى المولى عز وجل وشهر الصدقة وصلة الرحم

من هنا وهناك

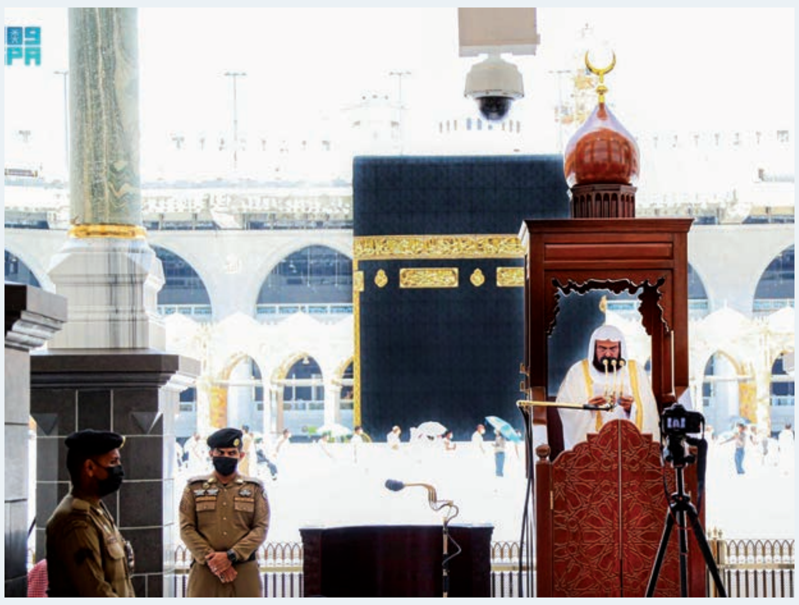


■ المسلمون يؤدون أول صلاة جمعة بالمسجد الحرام خلال شهر رمضان المبارك في مكة المكرمة ويطبقون التباعد

■ سيدة فلسطينية تصلي أمام قبة الصخرة في الحرم الشريف في أول جمعة من شهر رمضان المبارك

■ المصلون يصلون في أول جمعة من شهر رمضان المبارك في مسجد كوكاتيب في أنقرة

■ عدد كبير من المصلين خلال صلاة الجمعة الاولى من رمضان في مسجد آيا صوفيا الكبير في اسطنبول



■ الإمام عبد الرحمن السديس يلقي خطبة صلاة الجمعة في المسجد الحرام في مكة المكرمة

■ أداء صلاة الجمعة خارج مسجد الجامعة المغلق في وسط مدينة نيروبي

■ رجل يقرأ القرآن داخل مسجد عبد الله عيسى خلال صلاة الجمعة في منطقة هودان بمقديشو

■ الإمام علي حسن جور يقرأ خطبة داخل مسجد عبد الله عيسى خلال صلاة الجمعة وسط مخاوف من انتشار مرض فيروس كورونا في منطقة هودان بمقديشو

بلدنا BALADNA
كل شيء على طبيعته Made By Nature
وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية
MINISTRY OF ADMINISTRATIVE DEVELOPMENT, LABOUR & SOCIAL AFFAIRS
كتارا katara

دعاء الاستيقاظ من النوم

من عادات المسلم في الصباح أن يقول أدعية الاستيقاظ التي تشعره بالارتياح والاستقرار النفسي في بداية اليوم، وهي سنة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم. فقد روى في صحيح البخاري قائلًا عن النبي صلى الله عليه وسلم عند الاستيقاظ نقول (الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور). وعن السيدة عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم كان يقول (الحمد لله الذي رد عليَّ روحي وعافاني في جسدي وأذن لي بذكره).

وروى عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال (الحمد لله الذي خلق النوم واليقظة، الحمد لله الذي بعثني سالماً سوياً، أشهد أن الله يحيي الموتى وهو على كل شيء قدير).

من مقتنيات متحف الفن الإسلامي

دلو زجاجي مملوكي مطلي بالمينا

دلو زجاجي مملوكي مطلي بالمينا يحوي الماء البارد، يعد هذا الدلو المملوكي الزجاجي المطلي بالمينا من القطع النادرة، إذ لم ينجُ سوى أربع قطع من هذا النوع، برغم شيوع كثير من الوسائل الفنية والأسلوبية في صناعة الزجاج في هذه الفترة.

يعتقد أن هذا الدلو كان يُستخدم لغسل الأصابع قبل وبعد الطعام، كما يشير النقش الكتابي الموجود في الوسط الذي يقول «أنا لعبة للأصابع على شكل آنية. أنا أحوي الماء البارد».

كافة الرسوم والتصاميم المستخدمة في هذا الدلو نراها تتكرر في العديد من قطع الزجاج الأخرى المطلية بالمينا، بدءاً من سماكة المينا وصولاً إلى التفاصيل والرسوم.

خواطر رمضانية

الصوم يدفع إلى فعل الطاعات

2 2

هكذا يدفع الصوم الصائم إلى نوافل العبادات، لأنه عرف أن ربه يحب منه أن يدخل في العبادات كلها، فرضها ونفلها، فإذا حافظ على الفرائض حمله ذلك على الإتيان بالنوافل، فتجده يتسابق إلى المساجد، وتجده يصلي الرواتب قبل الصلوات وبعدها، وتجده يذكر الله، فيأتي بالأوراد التي قبل الصلاة وبعدها، ويسبح، ويستغفر، ويهلل، وتجده يتلو كتاب ربه ويتدبره، لا سيما في هذا الشهر - شهر رمضان - فإنه يعرف أنه موسم من مواسم قراءة القرآن وتدبره، وتجده مع تدبره يحرص على تطبيقه والعمل به، لأنه يعرف أن هذا القرآن ما أنزل إلا ليطبق ويكون منهاجاً للحياة ودستوراً للبشرية كلها. وهكذا فإن الصيام يحمل صاحبه على أن يستكثر من العبادات، للفوز بجزيل الثواب والنجاة من أليم العقاب.

وهكذا أيضاً يحرص الصائم على عبادات مؤقتة في مثل هذا الشهر، فمثلاً من سنن هذا الشهر صلاة الليل التي هي التهجد والتراويح، وهي مأمور بها ويستحب للمسلمين فعلها في المساجد جماعة. وكما جعل الله سبحانه وتعالى النهار محلاً للصيام، فإنه جعل الليل محلاً للقيام والاستكثار من الصلوات.

كما يدفعه صيامه أيضاً إلى النفع العام للمسلمين في هذا الشهر وفي غيره، فينفع نفسه وينفع سائر المسلمين، سواء كان في الأمور الدنيوية أو في الأمور الدينية. فمن المنافع الدنيوية: الصدقات التي أمر الله تعالى بها، وأمر بها رسوله صلى الله عليه وسلم. قال بعض السلف: «إذا دخل رمضان فانبسطوا فيه بالنفقة، فإن النفقة فيه مضاعفة كالنفقة في سبيل الله». فالإنسان مأمور بأن يكثر الصدقات في هذا الشهر وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أجود ما يكون في رمضان حين يلقاه جبريل فيدارسه القرآن، فرسول الله صلى الله عليه وسلم أجود بالخير من الريح المرسلة (أخرجه البخاري برقم 6 في بدء الوحي، باب:5).

ومن المنافع الدينية: فإنك كما ينبغي عليك أن تنفع نفسك، فإن عليك أن تنفع المسلمين، فإذا استقمت على طاعة الله، فإنك تحرص على أن تقيم غيرك على هذه الطاعة، وذلك بأن تأمر إخوانك وأقاربك وجيرانك بأن يعملوا كما تعمل، وترشدهم إلى ما أنت عليه، وتحثهم على العبادات التي أتيت بها، فتحثهم على قراءة القرآن، وعلى المحافظة على الصلوات، وتذكّرهم بذلك.

أرقام تهمك في رمضان

السعرات الحرارية

380	209	160	165
سعرة يحتويها 60 جراماً من الجوز	سعرة يحتويها ربع كوب لوز مجفف	سعرة يحتويها 28 جرام كاجو محمص جاف	سعرة يحتويها 28 جرام كاجو محمص بالزيت

فوائد اللافندر

نبذة عامة: نبات ذو أزهار جميلة بنفسجية اللون ولون الأوراق المائل للون الفضي. نبذة تاريخية: منذ القدم كان يستخدم كمادة للتجميل وأيضا لإبعاد الحشرات ومنذ أكثر من ثلاثمائة عام يستخدم لعلاج الصداع.

ظروف الزراعة: يفضل تغيير الزرعة كل ثلاثة أو أربعة أعوام، يزرع في مساحات مفتوحة ومشمسة.

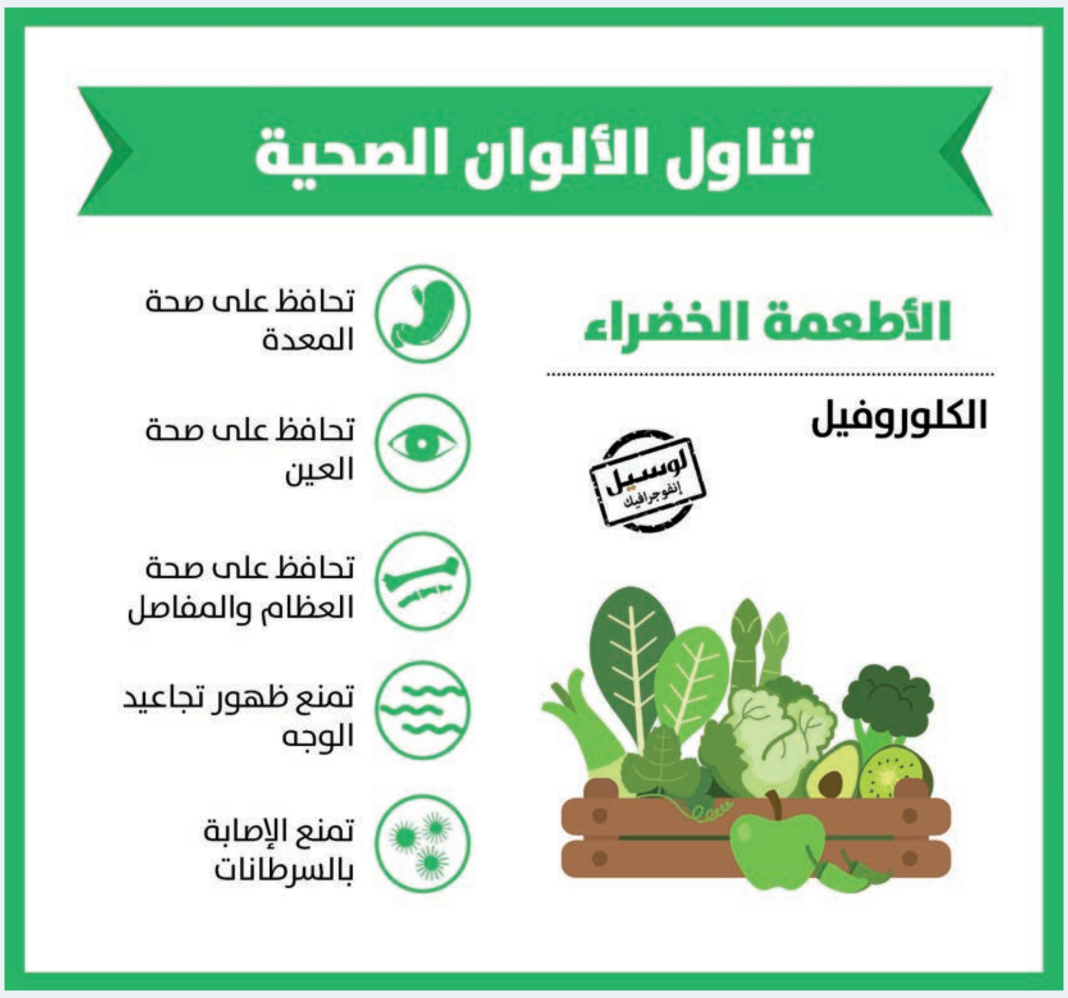
المحصول: يتم البذر في الصيف والخريف، يتم عندما تظهر أول الزهور.

البذور: البذور صغيرة وبنية اللون وتجمع من الأزهار.

الساق: خضراء ومربعة اللون وتتحول إلى خشبية مع العام التالي.

الاستخدامات في المطبخ: يستخدم لتزيين الحلوى وتمكن إضافة الأزهار إلى كوكتيل الفواكه.

استخدامات في المنزل: يبعد الحشرات ولذلك يحبذ زرعه بالقرب من النوافذ أيضا يوضع في منديل بالقرب من الملابس في الدواليب لتعطير الملابس. استخدامات في الطب: شراب المغلي يستخدم في علاج الصداع وأيضا يضاف لماء الحمام لعلاج ألم العضلات، هو أيضا مهدئ وفعال ضد عض الحشرات.



مطبخ «لوسيل»

الشيف بشار الحلبي

منتجع جزيرة البنانا

سمكة حارة

المكونات

سمك سيباس فيليه 800 جرام.
طماطم مفروم ناعم 350 جراما.
فلفل أخضر مفروم ناعم 250 جراما.
فلفل حار مفروم ناعم 10 جرامات.
بصل مفروم ناعم 300 جرام.
ثوم مطحون 150 جراما.
صلصة طماطم 200 جرام. كزبرة خضرة مفروم ناعم 25 جراما. زيت زيتون 300 مل. عصير ليمون 200 مل. ملح 10 جرامات. فلفل أبيض 5 جرامات.
صنوبر 100 جرام.

طريقة التحضير

ننظف السمك وننزع العظم عنه، نضع قليلا من ريت الزيتون في المقلاة حتى تحمى، نضيف الملح والفلفل الأبيض إلى السمك، نضع السمك في المقلاة حتى ينضج الوقت من 5-7 دقائق، نرفع السمك من المقلاة ونضيف الثوم والبصل إلى المقلاة ونضيف الفلفل الأخضر والطماطم، نحرك الخضروات حتى تنضج ونضيف صلصة الطماطم إلى الخضار الوقت من 3-5 دقائق.

عند النضج نضع الصلصة الحارة في طبق التقديم ونضع السمك فوق الصلصة، نزين الطبق بالصنوبر المقلي وقليل من البقدونس الناعم.

الكمية تكفي 5 - 8 أشخاص