

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الفجر	14 رمضان
7:35	6:05	3:01	11:32	5:02	3:40	مواقيت الصلاة

ارتفعت أعدادها في ربوع قطر إلى 2200 مسجد وجامع

إتمام بناء 76 مسجدا خلال عامين في 8 مناطق

25 مليون مشاهدة

وتفاعل في حسابات

تلفزيون قطر خلال أسبوع

حقق تلفزيون قطر قفزة نوعية هائلة عبر حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي خلال الأسبوع الأول من شهر رمضان المبارك، حيث أسهم المحتوى الثري والمتنوع لباقة برامجه ومسابقاته فضلاً عن الأعمال الدرامية المميزة، في إحراز نسب مشاهدات مليونية ومعدلات تفاعل قياسية تجاوزت 25 مليون عملية خلال الأسبوع الأول من رمضان، ما يؤكد أن منصاته نجحت بامتياز في ترويج وإبراز ما يبث على الشاشة من أعمال، وإيصالها للجمهور في قطر وخارجها في قالب مختصر وشيق ومحترف يتناسب مع خصوصية منصات التواصل الاجتماعي. وحرصت إدارة تلفزيون قطر على تقديم مخطط برامجي متنوع خلال شهر رمضان المبارك، ليناسب مختلف أفراد الأسرة، وذلك من خلال باقة من البرامج الحوارية المباشرة والمسجلة والدينية والأعمال الدرامية التي تلائم طبيعة الشهر الفضيل، فضلاً عن المسابقات التي تحظى بتفاعل كبير، والتنويهات المميزة، التي تتنوع بين الصحي والديني والتوعوي.

09

جلسات نقاشية حول

الزواج بـ «الدوحة الدولي»

في رمضان

عقد معهد الدوحة الدولي للأسرة، عضو مؤسسة قطر، جلسة نقاش افتراضية بعنوان «حياة مستقرة قوامها الزوج السعيد»، وهي الأولى من سلسلة حلقات نقاشية ينظمها المعهد أسبوعياً كل يوم ثلاثاء طوال شهر رمضان المبارك. خلال هذه الجلسة تناول خبراء شؤون الأسرة الحديث عن أبرز السبل لتحقيق الاستقرار في الحياة الزوجية، مسلطين الضوء على أهمية توافر القيم مثل التسامح والمودة والرعاية بين الأزواج، واستخدام الذكاء العاطفي في إدارة العلاقات فيما بينهم وتعزيز مهارات التواصل ومشاركة المسؤوليات الأسرية، بالإضافة إلى تقديم الخبراء مجموعة من النصائح للأزواج من أجل تقوية أواصر العلاقة فيما بينهم والعمل المستمر في سبيل إنجاح مؤسسة الزواج.

08

نصائح الإفطار لمصابي «كورونا» في رمضان



تجنب تناول اللحوم الحمراء

تناول البروتينات

 زبادي

 سمك

 جبن

 بيض

 دجاج

أكثر من السوائل خلال فترة الإفطار

تناول العصائر الطازجة خاصة الفواكه الغنية بفيتامين «ج» مثل البرتقال والليمون والجوافة

تناول المشروبات الدافئة باستمرار خلال فترة الإفطار مثل: الينسون - قرعة الزنجبيل

المصدر: تقارير - لوسيل

By:Noureldin Medhat

www.lusailnews.net

ضرورة الاحتفال بليلة «القرنقعه» في نطاق الأسرة الواحدة

إعدادها خصيصا لهذه المناسبة من خلال تصويت الأصدقاء والعائلة. وتضيف الأستاذة موزي الهاجري أنه من المعروف أن مكونات القرنقعه تتكون من خليط من الحلويات، والمكسرات، والحبوب، وهناك بعض النصائح التي يجب أن نراعيها عند شراء واختيار القرنقعه يجب شراء المحتويات من المحلات التي تتوفر فيها الاشتراطات الصحية من نظافة عامة للمحل، وتهوية جيدة وعدم وجود أي حشرات فيه.

بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إنه يتوجب على الكل التعاون والالتزام باتخاذ الإجراءات الاحترازية والاحتفال في نطاق الأسرة الواحدة من أجل المحافظة على هذه المناسبة التراثية الرمضانية وإدخال السرور على قلب الأطفال والكبار باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للاحتفال بهذه المناسبة والتواصل بين الأهل والأحبة، كما يمكن على سبيل المثال القيام بتنظيم مسابقة للصور ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت لاختيار أفضل زي تقليدي وأنواع الأكياس التي تحتوي على القرنقعه ويتم

بسبب فيروس كورونا المستجد ويتجدد الأمر للعام الثاني على التوالي حيث يستلزم على الجميع خاصة الأطفال وكبار السن الالتزام بالاشتراطات الصحية وأخذ الاحترازمات اللازمة فيما يخص التباعد الاجتماعي وعدم الخروج من المنزل إلا للضرورة وعدم استقبال الغرباء من كافة الأعمار في محاولة للتصدي لانتشار الفيروس وتقليل عدد الإصابات اليومية ومن أجل حماية الجميع. وفي هذا الإطار تقول الأستاذة موزي حمد الهاجري مديرة قسم التغذية العلاجية

الدوحة – لوسيل

يصادف مساء اليوم الإثنين ليلة المنتصف من رمضان وهي مناسبة يحتفل فيها أطفال قطر ودول مجلس التعاون الخليجي بليلة القرنقعه وهي ليلة تراثية شعبية ضاربة في القدم، حيث كانت طريقة الاحتفال بالقرنقعه أن يبدأ الأطفال، عقب الانتهاء من الفطور، بالطواف على البيوت المجاورة، مرتدين الملابس الشعبية لكن ولأول مرة يفقد هذا الطقس الرمضاني والتراثي القطري حضوره في رمضان العام الماضي

وفق الاشتراطات والاحترافات.. موزي الهاجري:

ضرورة الاحتفال بليلة «القرنقعوه» في نطاق الأسرة الواحدة



■ الاحتفال هذا العام مختلف بسبب الاجراءات الاحترازية

كيس القرنقعوه، مثل توزيع الفواكه كالتفاح والموز والخيار فهي أكثر فائدة وصحة لهم، وتوزيع المكسرات النيئة الصحية لهم بشرط ألا تكون مملحة ولا مقلية، كذلك الحرص أن يكون مع أبناءك (ماء) بسبب ارتفاع حرارة الطقس هذه الأيام.

ويمكن توزيع معجنات أو ميني سندويشات صغيرة صحية مع وضع تاريخ انتهاء ومغلقة بشكل صحيح ومحكم، وينبغي هنا الإشارة أن أكل السكريات يؤثر على جهاز المناعة الخاص بالطفل ويقلل من قدرته بنسبة 40% حسب آخر الدراسات والأبحاث، كما أن كثرة تناول الأكل قد تؤدي إلى نوبات مرضية على المدى القصير والمدى البعيد، وعند حصول الأطفال على أكياس الهدايا من توزيعات القرنقعوه علينا أن نعلم بأن بعض هذه الأكياس تحتوي على قنابل موقوتة وهنا يجب على الوالدين أخذ الكيس والقيام بتوزيعه وتصنيف الأغذية حسب النوع وإعطائه كل يوم جزءا بسيطا فقط وعدم السماح بتناول كامل الكمية في يوم واحد، والحرص على مراقبة أبنائنا والحرص على تفرش الأسنان بعد أكل الحلويات مباشرة.

وأخيرا يجب الاهتمام جيدا بنظافة الأكياس والأواني التي تقدم بها مأكولات القرنقعوه.

الحرارة تأكد من أنها صلبة القوام، وليست ذات قوام رخو يدل على أنها لم تحفظ في درجة الحرارة المناسبة، وتذكر دائما في هذه المناسبة أن الحلويات الملونة ليست بالحلويات الصحية لذلك حاول أن تجنب أطفالك تناولها قدر ما أمكن في هذه المناسبة، وخاصة أن القرنقعوه مليء بكثرة الحلويات والأصباغ الملونة والشوكولاتة والشيبس والعصائر الملونة ولا يخفى عليكم الأثر السلبي على صحة وأسنان أطفالنا حيث لا يمكن منعه لأنها موجهة مع جميع الأطفال ولكن يمكن للأهل تجنب بعض هذه المواد في القرنقعوه، فلا تضع الشيبس في كيس القرنقعوه لأنه أكثر تسوسا بالأسنان لأنه يحتوي على كربوهيدرات قابلة للتخمر بشكل سريع جدا، ولا تضع الحلويات اللاصقة (التوفي) لأنها تبقى فترة طويلة على الأسنان، وأيضا لا تضع الحلويات الصلبة لأن الأطفال الصغار في مرحلة نمو وأسنانهم ضعيفة مما يؤدي لكسر الأسنان.

مبادرات صحية للصغار

والمطلوب هنا إدخال السرور في قلب أطفالنا لكن بدون حلويات، فهناك العديد من المبادرات الصحية لمحتويات

للملح، وتهوية جيدة وعدم وجود أي حشرات فيه.

والحرص على الذهاب إلى السوق لشراء أغراض القرنقعوه بعد الإفطار، ولا تذهب لشراؤها وأنت صائم، وذلك ليكون بمقدورك تذوق عينات مما تشتريه لأطفالك، وتؤكد بنفسك من عدم وجود طعم غريب في هذه المكونات، والذي يعني في حالة وجوده فساد هذه الأغذية، أو تلفها، وعدم صلاحيتها للاستهلاك.

كذلك في حال شراء أي حبوب باكياس مغلقة تأكد جيدا من أن الكيس مغلق جيدا، وأن الحبوب سليمة لا تحتوي على أي أعفان، أو إصابات حشرية، ولا تشتري أي حلويات، أو مكسرات مجهولة المصدر، ولا يتوفر عليها بطاقة البيانات الغذائية مكتوبة باللغة العربية، والتأكد أيضا من تاريخ الصلاحية، ويفضل أن تقوم دائما بشراء المنتجة حديثا، والأقرب إلى تاريخ الشراء، وتجنب شراء المكسرات المخزنة لأنها قد تكون ملوثة بفطريات سامة، كما أن علينا تجنب شراء المكسرات، والحبوب المتكسرة لأنها قد تكون ملوثة بإصابات فطرية مؤذية.

الحلويات تضر بالأطفال

وعند شرائك للشوكولاتة في هذه الأيام



■ موزي الهاجري

عدم السماح للأطفال بتناول كميات كبيرة من الحلويات

الحرص على التأكد من تاريخ الصلاحية وطريقة التخزين

الدوحة - لوسيل

يصادف مساء اليوم الإثنين ليلة المنتصف من رمضان وهي مناسبة يحتفل فيها أطفال قطر ودول مجلس التعاون الخليجي بليلة القرنقعوه وهي ليلة تراثية شعبية ضاربة في القدم، حيث كانت طريقة الاحتفال بالقرنقعوه أن يبدأ الأطفال، عقب الانتهاء من الفطور، بالطواف على البيوت المجاورة، مرتدين الملابس الشعبية لكن ولأول مرة يفقد هذا الطقس الرمضاني والتراثي القطري حضوره في رمضان العام الماضي بسبب فيروس كورونا المستجد ويتجدد الأمر للعام الثاني على التوالي حيث يستلزم على الجميع خاصة الأطفال وكبار السن الالتزام بالاشتراطات الصحية وأخذ الاحتراطات اللازمة فيما يخص التباعد الاجتماعي وعدم الخروج من المنزل إلا للضرورة وعدم استقبال الغرباء من كافة الأعمار في محاولة للتصدي لانتشار الفيروس وتقليل عدد الإصابات اليومية ومن أجل حماية الجميع.

وفي هذا الإطار تقول الأستاذة موزي حمد الهاجري مديرة قسم التغذية العلاجية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إنه يتوجب على الكل التعاون والالتزام باتخاذ الإجراءات الاحترازية والاحتفال في نطاق الأسرة الواحدة من أجل المحافظة على هذه المناسبة التراثية الرمضانية وإدخال السرور على قلب الأطفال والكبار باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للاحتفال بهذه المناسبة والتواصل بين الأهل والأحبة، كما يمكن على سبيل المثال القيام بتنظيم مسابقة للصور ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت لاختيار أفضل زي تقليدي وأنواع الأكياس التي تحتوي على القرنقعوه ويتم إعدادها خصيصا لهذه المناسبة من خلال تصويت الأصدقاء والعائلة.

كيف نختر القرنقعوه؟

وتضيف الأستاذة موزي الهاجري أنه من المعروف أن مكونات القرنقعوه تتكون من خليط من الحلويات، والمكسرات، والحبوب، وهناك بعض النصائح التي يجب أن نراعيها عند شراء واختيار القرنقعوه يجب شراء المحتويات من المحلات التي تتوفر فيها الاشتراطات الصحية من نظافة عامة

ينظمها معهد الدوحة الدولي للأسرة طوال شهر رمضان

جلسات نقاشية حول الزواج الناجح وأهمية القيم الأسرية

الفرات الصعبة».

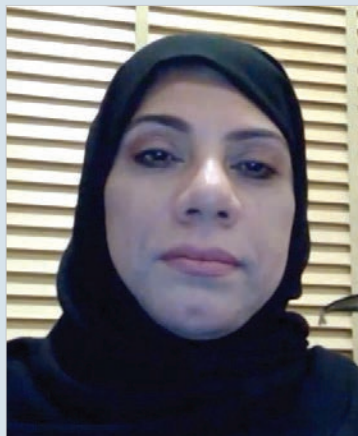
بينما أكدت ريم البناو، مرشدة علاقات معتمدة، وخريجة جامعة حمد بن خليفة، الجامعة الشريكة لمؤسسة قطر، على مفهوم إدارة التوقعات للمقبلين على الزواج، حيث قالت: «من أساسيات توافق الزواج هو عدم بدء العلاقة الزوجية بأهداف وتوقعات مبالغ فيها بقصد تغيير الطرف الآخر، بل يجب أن يتقبل كلا الطرفين اختلافات الآخر من أجل تحقيق السعادة الأسرية».

ونظم معهد الدوحة الدولي للأسرة هذه الجلسة يوم الثلاثاء 20 أبريل ضمن سلسلة الحلقات النقاشية الأسبوعية المقرر عقدها خلال شهر رمضان الكريم، حول مقومات نجاح الزواج، واستمرارا لجهود التوعية والمناصرة التي يقوم بها المعهد حول أهمية مؤسسة الزواج، واستكمالاً للمحاور ذات الصلة بالمؤتمر الدولي الذي عقده المعهد مؤخراً بعنوان «الزواج: التأسيس ومقومات الاستمرار».



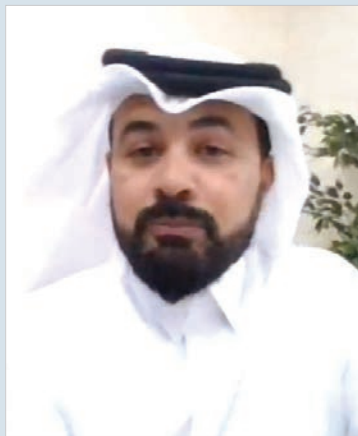
■ ريم البناو

أهمية التناغم بين الزوجين وبذل الجهد من الطرفين لتذليل العقبات التي قد يواجهونها في المستقبل، قائلاً: «أكثر ما يجعل الزواج ناجحاً هو أن يتبنى الزوجان أنماط تفكير إيجابية، وأن يضعوا اللحظات السعيدة في حياتهما دائماً نصب عينيهما، وأن يتزودا من الخبرة والمعرفة التي تمكنهما من عبور



■ الدكتورة شريفة نعمان العمادي

من أجل تصحيح النظرة المجتمعية لدى المقبلين على الزواج». وأشارت العمادي إلى أهمية استناد برامج تاهيل المقبلين على الزواج إلى الأدلة الفعلية نظراً لقبوت محوريتهما في تكوين زواج ناجح وبناء أسر ومجتمعات صحية ومستقرة. من جانبه، سلط الدكتور محمد العنزي، أخصائي نفسي، الضوء على



■ الدكتور محمد العنزي

العمادي، المدير التنفيذي لمعهد الدوحة الدولي للأسرة، خلال الحلقة النقاشية بأن التوافق بين الزوجين يُعتبر حجر الأساس للزواج الناجح، قائلة: «يُعد التوافق بين الأزواج أمراً محورياً لضمان مسيرة واستقرار الحياة الزوجية الصحية، ومن الضروري أن يتم تقديم النماذج الإيجابية للحياة الزوجية الناجحة

الدوحة - لوسيل

عقد معهد الدوحة الدولي للأسرة، عضو مؤسسة قطر، جلسة نقاش افتراضية بعنوان «حياة مستقرة قوامها الزواج السعيد»، وهي الأولى من سلسلة حلقات نقاشية ينظمها المعهد أسبوعياً كل يوم ثلاثاء طوال شهر رمضان المبارك.

خلال هذه الجلسة تناول خبراء شؤون الأسرة الحديث عن أبرز السبل لتحقيق الاستقرار في الحياة الزوجية، مسلطين الضوء على أهمية توافر القيم مثل التسامح والمودة والرعاية بين الأزواج، واستخدام الذكاء العاطفي في إدارة العلاقات فيما بينهم وتعزيز مهارات التواصل ومشاركة المسؤوليات الأسرية، بالإضافة إلى تقديم الخبراء مجموعة من النصائح للأزواج من أجل تقوية أواصر العلاقة فيما بينهم والعمل المستمر في سبيل إنجاح مؤسسة الزواج.

وقالت الدكتورة شريفة نعمان

عمران والبوصلة والغبقة يحظون بنصيب الأسد

25 مليون متناهدة وتفاعل في حسابات تلفزيون قطر خلال أسبوع



■ نجاح كبير لبرنامج البوصلة



■ برنامج الغبقة يحظى بمتابعة كبيرة

أكثر من 68 ألف تعليق تضمنتها مشاركات مسابقاتنا اليومية وأكثر من 13 ألف عملية نشر للمحتوى من المتابعين. وبجانب برنامج عمران، سجل أيضاً برنامج المسابقات «البوصلة» الذي يقدم جوائز تصل إلى 100 ألف ريال للفائزين، نسب تفاعل عالية، وخاصة على منصة إنستغرام حيث حقق نسب وصول تخطت 400 ألف عملية خلال الأسبوع الأول من الشهر الفضيل. كما حقق البرنامج الحوارية «البوصلة» نسب مشاهدات عالية بين أفراد المجتمع، نظراً للمحتوى الثري الذي يقدمه كل ليلة في رمضان حيث يطرح للنقاش أهم وأبرز القضايا في المجتمع بشكل يتنوع بين المرح والجدية والبساطة، فهو نموذج بديل عن المجالس التقليدية في ظل الظروف الاستثنائية لجائحة كورونا، والبرنامج من تقديم حسن الساعي والفنان سعد بورشيد.

بالمحتوى و19 ألف تعليق ومشاركة من الجمهور على التغريدات. كما سجلت قناة تلفزيون قطر في اليوتيوب تفاعلاً كبيراً حيث تجاوز عدد المشاهدات 4 ملايين عملية خلال الأسبوع الأول. كما زاد عدد مشتركى القناة بأكثر من 10 آلاف شخص، وظهر محتوى تلفزيون قطر ما يقارب 40 مليون مرة خلال أسبوع واحد. أما حساب تلفزيون قطر على إنستغرام، فقد حقق أيضاً تفاعلاً مميزاً خلال الأسبوع الأول من رمضان، وبلغ حجم التفاعل مع مقاطع الفيديو 1,2 مليون عملية كما حقق ملايين المشاهدات، وسجل الحساب زيادة في عدد المتابعين بأكثر من 7 آلاف إضافة. كما سجل حساب تلفزيون قطر عبر منصة إنستغرام تفاعلاً بنسبة 578% مقارنة بالأسابيع السابقة حيث وصل عدد الإعجاب على المحتوى إلى أكثر من 64 ألفاً وتمت كتابة

البترول أكثر من 203 ألف مشاهدة و389 إعادة تغريد و1141 إعجاباً عبر منصة تويتر. وحققت صفحة تلفزيون قطر على موقع فيسبوك نسب مشاهدة عالية للغاية، حيث سجلت أكثر من 4 ملايين عملية تفاعل مع المحتوى من خلال الإعجاب والتعليقات، ووصل عدد مشاهدات فيديوهات البرامج المنوعة في الأسبوع الأول إلى أكثر من 13 مليون مشاهدة، كما وصلت منشورات الصفحة إلى أكثر من 9 ملايين شخص. ونتيجة للمحتوى المميز، زاد عدد المتابعين لصحفة تلفزيون قطر على الفيسبوك بنسبة تتجاوز 13681% حيث سجلت إضافة 136,850 متابعاً في الأسبوع الأول من شهر رمضان. وفي تويتر، سجل حساب تلفزيون قطر أكثر من 4 ملايين عملية وصول تفاعل خلال الأسبوع الأول من رمضان، وحصد أكثر من 5000 إعادة تغريد وأكثر من 15 ألف إعجاب

البرامج الحوارية المباشرة والمسجلة والدينية والأعمال الدرامية التي تلائم طبيعة الشهر الفضيل، فضلاً عن المسابقات التي تحظى بتفاعل كبير، والتنويهات المميزة، التي تتنوع بين الصحي والديني والتوعوي. وكمثال على حجم التفاعل الهائل من قبل الجمهور المحلي والخليجي والعربي مع محتوى تلفزيون قطر، سجل برنامج عمران الذي يتناول أوضاع النازحين السوريين وقصصهم المؤلمة ويقدمه الإعلامي سوار الذهب، تفاعلاً كبيراً في شتى المنصات وخصوصاً في منصة الفيسبوك، حيث حقق أحد مقاطع البرنامج أكثر من 5,8 مليون مشاهدة، فضلاً عن وجود مقاطع أخرى يتراوح عدد المشاهدات فيها بين 2 إلى 4 ملايين مشاهدة. كما حصد مقطع من برنامج عمران لشاب سوري ينشد أنشودة الفكر يا إنسان من داخل إحدى حراقات

الدوحة - لوسيل حقق تلفزيون قطر قفزة نوعية هائلة عبر حساباته في مواقع التواصل الاجتماعي خلال الأسبوع الأول من شهر رمضان المبارك، حيث أسهم المحتوى الثري والمتنوع لبقاة برامجه ومسابقاته فضلاً عن الأعمال الدرامية المميزة، في إحراز نسب مشاهدات مليونية ومعدلات تفاعل قياسية تجاوزت 25 مليون عملية خلال الأسبوع الأول من رمضان، ما يؤكد أن منصاته نجحت بامتياز في ترويج وإبراز ما يث على الشاشة من أعمال، وإيصالها للجمهور في قطر وخارجها في قالب مختصر وشيق ومحترف يتناسب مع خصوصية منصات التواصل الاجتماعي. وحرصت إدارة تلفزيون قطر على تقديم مخطط برامجي متنوع خلال شهر رمضان المبارك، ليناسب مختلف أفراد الأسرة، وذلك من خلال بقية من

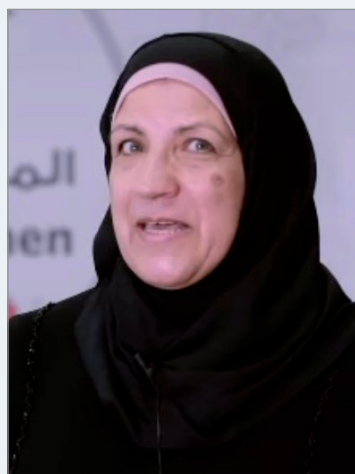
تنظيمها «القطرية لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة»

مسابقة رمضانية في «كتابة المقال»

أن يتفاجأ الجميع بالمستوى الرفيع والمتميز الذي ستظهره الأعمال المشاركة في المسابقة، وذلك لما يتميز به عدد كبير من ذوي الإعاقة في الإبداع خاصة في المجالات الفنية والأدبية، الأمر الذي تجتهد الجمعية وكوادرها في استكشافه وصقله عبر التدريب والتأهيل وتنظيم المسابقات. وتابع سعادته أن الجمعية حرصت على تنظيم ورش متخصصة في مجالات فنية وإبداعية مختلفة وبإشراف متخصصين في مجالات علمية ودينية وثقافية وفنية وإبداعية متنوعة، إلى جانب توفير الجمعية لأساتذة للقرآن الكريم وللفنون الرياضية المختلفة، والفنون التشكيلية بأنواعها والموسيقى، بجانب التدريب على زراعة الزهور وتشذيب النباتات المنزلية وغيرها من المهارات المتنوعة داعياً جميع فئات المجتمع وأولياء الأمور لدعم الأشخاص ذوي الإعاقة وتشجيعهم على الإبداع والتميز في كافة المجالات كحق وواجب. واشترطت الجمعية للمشاركة في المسابقة أن يكون المشارك عضواً فيها، ألا يزيد المقال على صفحتين (4 A) وحجم الخط «15» وأن يكتب المقال باللغة العربية الفصحى، ويكون خالياً من الأخطاء الإملائية واللغوية، على أن يقوم المشارك بكتابة المقال بنفسه ومن أفكاره، وألا يكون قد تم نشره من قبل.

الدوحة - قنا

أطلقت الجمعية القطرية لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة مسابقة ثقافية رمضانية لمنسوبي الجمعية من ذوي الإعاقة في «كتابة المقال». وحددت الجمعية 4 موضوعات للمقالات تشمل كتابة مقال حول «شخصيات من ذوي الاحتياجات الخاصة كان لهم دور بارز في صدر الإسلام»، و«فوائد الصيام على صحة الإنسان»، و«الجانب التربوي للصيام على الأبناء»، و«أهمية الصيام في تأليف المجتمع»، وحددت آخر شهر رمضان كحد أقصى لتسليم المشاركات. وكشف سعادة الشيخ ثاني بن عبد الله آل ثاني، رئيس مجلس إدارة الجمعية عن تخصيص الجمعية 6 جوائز نقدية قيمة للفائزين الـ 6 الأوائل، موضحاً أن المسابقة تأتي ضمن أهداف الجمعية الرامية لتأهيل ذوي الإعاقة واستكشاف مواهبهم وقدراتهم وصقلها وتنميتها وتفعيلها وإظهار إبداعاتهم للمجتمع وإشراكهم في الأنشطة المجتمعية، الأمر الذي يحقق لهم الحياة السعيدة والأمن في المجتمع. وأضاف أن المسابقة تهدف إلى تفجير طاقات ذوي الإعاقة الإبداعية وإظهار مواهبهم في فن كتابة المقال، متوقعاً



■ خولة البحر

الصحي والاهتمام بالنظام الغذائي خلال الشهر الفضيل وتأثيرات الصيام وما يجب تجنبه من وجبات، فضلاً عن ضرورة تقوية مناعة الجسم من خلال المحافظة على نظام غذائي متزن وصحي. قدمت البرنامج السيدة خولة البحر والتي أعدت الوصفات الصحية بالتعاون مع الأمهات منتسبات نادي إحسان لتشجيعهن على أهمية تبني نمط حياة صحي وعادات غذائية صحيحة وجديدة. وأعلن مركز إحسان أن البرنامج سيعرض في كل ثلاثاء خلال الشهر الفضيل في الساعة الرابعة عصراً.

Ooredoo تطلق عرضاً خاصاً لأعضاء نجوم في رمضان

العامه في Ooredoo: «يسعدنا أن نقدم لأعضاء برنامج نجوم المزيد من المكافآت والعروض بمناسبة الشهر الفضيل. وذلك انطلاقاً من سعيينا الدائم لإرضاء عملائنا ومنحهم المكافآت تقديراً لولائهم. ونأمل أن يستمتع أعضاء نجوم بتجربة النقاط الإضافية وتجربة تسوق مميزة لدى شركائنا». هذا ويسري العرض الجديد خلال الفترة من 25 أبريل حتى 12 مايو 2021.

وأسواق القرية وودون بيكري وسبب التأمين وسافنغ سكوير. وللحصول على نقاط نجوم، كل ما على الأعضاء فعله ببساطة هو إثبات عضويتهم في نجوم للموظف المسؤول وتقديم رقم البطاقة الشخصية أو رقم الجوال، وستتم إضافة النقاط إلى حسابات الأعضاء، ويشمل ذلك نقاط نجوم الاعتيادية والنقاط الإضافية. وحول العرض الجديد، قال صباح ربيعة الكواري، مدير إدارة العلاقات

الدوحة - لوسيل

ضمن فعاليات حملة إحسان الرمضانية بعنوان «بالبر نرعاكم» ينظم مركز تمكين ورعاية كبار السن إحسان برنامجاً متخصصاً للطهي بالتعاون مع الجمعية القطرية للسرطان من خلال تصوير وإنتاج عدد من الفيديوهات المتخصصة بطرق الطهي الصحي والتي ستتضمن جميع الأطباق القطرية والتقليدية بجانب الحلويات والعصائر الصحية ويهدف البرنامج الذي سيعرض على جميع منصات التواصل الاجتماعي إلى توعية كبار السن بأهمية الحصول على الغذاء

الدوحة - لوسيل

بمناسبة شهر رمضان المبارك، أعلنت Ooredoo عن إطلاق عرض جديد خاص لأعضاء برنامج نجوم المخصص لمكافأة ولاء العملاء. فمع العرض الجديد، يمكن لأعضاء نجوم الحصول على 3 أضعاف نقاط نجوم على مجموعة من المشتريات لدى شركاء البرنامج: جمبو للإلكترونيات وجوي الوكاس ومجوهرات MGD Lifestyle

قطر إلى 2200 مسجد وجامع

خلال عامين في 8 مناطق



فتح المساجد قبل 20 دقيقة من الأذان الثاني لصلاة الجمعة



جامع «الإمام» أيقونة العمارة الإسلامية

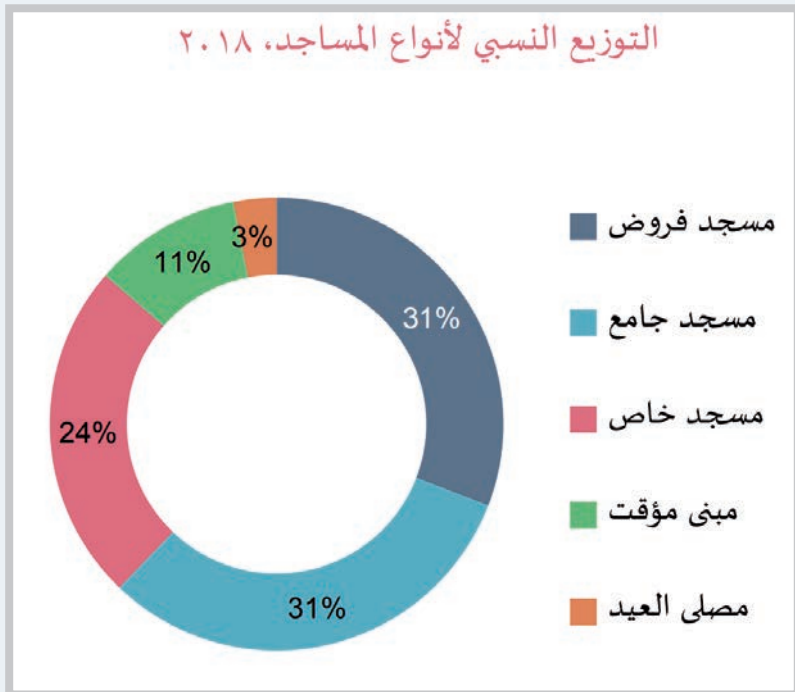
وتبلغ المساحة الإجمالية لجامع الإمام الوهاب، الذي تم افتتاحه في 21 محرم 1433هـ الموافق 16 ديسمبر 2011م، 175 ألف متر، وتضم أرض الجامع حدائق ترفيهية ومواقف سيارات مكشوفة، ومغطاة، ومبنى للمخيمات ومبنى الجامع. ويتسع الجامع داخل الصالة المكيفة لحوالي 11000 مصل والصالة المكيفة المخصصة للسيدات تتسع لحوالي 1200 مصلية ويمكن الصلاة في صحن الجامع وفي الساحة الأمامية للجامع ويستوعبان 30000 مصل.

ويستوعب الجامع، الذي تنساب فيه خطوط العمارة الإسلامية الأصيلة 30 ألف مصل في أوقات الذروة والمناسبات، وتشمل مساحته الإجمالية البالغة نحو 175 ألف متر، على مساحة 47362 متراً مربعاً.

يعد جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب، الذي تم افتتاحه في 21 محرم 1433هـ الموافق 16 ديسمبر 2011م، واحداً من أكبر المشاريع التي اضطلع بإنجازها المكتب الهندسي الخاص وأكثرها نفعا للمجتمع، كمقصد للعبادة والتعلم. ويضع جامع الإمام دولة قطر في مصاف الدول الإسلامية الأكثر اهتماماً بالثقافة والحضارة الإسلامية الأصيلة. وقد حرص المكتب الخاص على أن يكون بناء الجامع محافظاً على فن العمارة القطرية الأصيلة، الذي يجسد التراث القطري في بساطته ورونقه. ويأتي بناء جامع الإمام على شكل وطريقة جامع بوالقريب الموجود في منطقة السوق بجوار شارع حمد الكبير.

في إطار التنسيق المتواصل بين وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ووزارة الصحة العامة، ومتابعة لأمر مستجدات مؤشرات الصحة العامة وعملاً بالإجراءات والتدابير المتخذة للتصدي لجائحة فيروس «كوفيد-19»، تقرر فتح أبواب المساجد لاستقبال المصلين لخطبة وصلاة الجمعة، قبل 20 دقيقة من الأذان الثاني.

كما تقرر زيادة عدد المساجد المخصصة لصلاة الجمعة خاصة في المناطق المزدحمة. وتحت وزارة الأوقاف جميع المصلين الكرام بالتعاون القائم مع الإخوة المكلفين بالإشراف على المساجد، المصلين، رغم موجة الإغلاقات الاحترازية بالاجراءات الاحترازية ومن أهمها إبقاء نوافذ المساجد مفتوحة بالإضافة إلى بقية الإجراءات الاحترازية كالوضوء في المنزل، وإبراز تطبيق احتراز، وتجنب المصافحة، واستخدام السجادة الخاصة للصلاة، ووضعها في الأماكن المخصصة لذلك، وارتداء الكمامة طيلة فترة المكوث في المسجد، واستخدام المصنف الخاص أو قراءة القرآن من الهاتف المحمول.



■ التوزيع النسبي للمساجد 2018

ارتفعت أعدادها في ربوع

إتمام بناء 76 مسجدا جديدا



مصطفى شاهين
محمد السبقا

تجاوز عدد المساجد في دولة قطر 2200 مسجد، مع إتمام بناء 76 مسجداً جديداً خلال عامي 2019 و2020، وتستحوذ بلدية الريان على النسبة الأكبر من المساجد في الدولة. وتكشف رصد «مضانيات» لنشرة إحصاءات رخص البناء والمباني المكتملة الصادرة عن جهاز التخطيط والإحصاء خلال العامين الماضيين، أن عام 2019 حصل 40 مسجداً على شهادة إتمام للبناء، منها مسجداً في الدوحة و17 مسجداً في الريان و11 مسجداً في الوكرة و4 مساجد في الظعنين ومسجدان في الخور ومسجدان في الشيدانية ومسجد واحد في كل من أم صلال والشمال. أما خلال العام الماضي 2020 فقد كشفت البيانات عن إتمام بناء 36 مسجداً، منها 7 مساجد في الوكرة و7 مساجد في الشيدانية و6 مساجد في الريان و6 مساجد في الظعنين و5 مساجد في الشمال و3 مساجد في أم صلال ومسجد واحد في الدوحة بالإضافة إلى مسجد واحد جديد في الخور.

وتشير بيانات نشرة الإحصاءات الثقافية لعدد المساجد في قطر لعام 2018 أن المساجد في قطر منها 31% مساجد فروض صلوات و31% مساجد جامعة وهي التي تؤدي فيها صلاة الجمعة إضافة إلى الفروض اليومية، كما تشكل المباني المؤقتة للمساجد 11% من إجمالي العدد، وتشكل المساجد الخاصة 24%، في حين تبلغ

لهم 2711 مؤذناً وإماماً، بالإضافة إلى 43 داراً لتحفيظ القرآن الكريم للإناث و181 داراً لتحفيظ القرآن الكريم للذكور.

نسبة مصليات العيد 3%، وتستحوذ بلدية الريان على 37% من مساجد الدولة، وعلى صعيد عدد الأئمة والمؤذنين فيبلغ العدد الإجمالي

دورات مخصصة استعداداً للإمامة خلال رمضان.. محمد الكواري:

إستراتيجية لتطوير الأئمة والخطباء القطريين

قال الشيخ محمد بن حمد الكواري إن الوزارة لديها 2700 إمام ومؤذن وهذا العدد كاف، ولكن في حال افتتاح مساجد جديدة سنحتاج زيادة العدد، ومعظم المساجد بها إمام ومؤذن، ونحن نقوم الفترة الحالية بتحديد شخص واحد فقط كإمام ومؤذن ببعض مساجد الفروض في محاولة لعدم الحاجة لعدد أكبر في الوقت الحاضر أو استخدام أئمة جدد، لافتاً إلى أن هناك أعداداً تتقدم لإجراء الاختبارات من الداخل ونحن نركز على الجودة في الاختيار.

وأضاف أن هناك حاجة إلى 100 أو 150 مؤذناً على مدار العام القادم، لكن تحديد شخص واحد لبعض مساجد الفروض سيكون خطة بديلة في حال عدم القدرة على توفير العدد المطلوب بحيث يقوم شخص واحد بمهام المؤذن والإمام.



■ محمد بن حمد الكواري

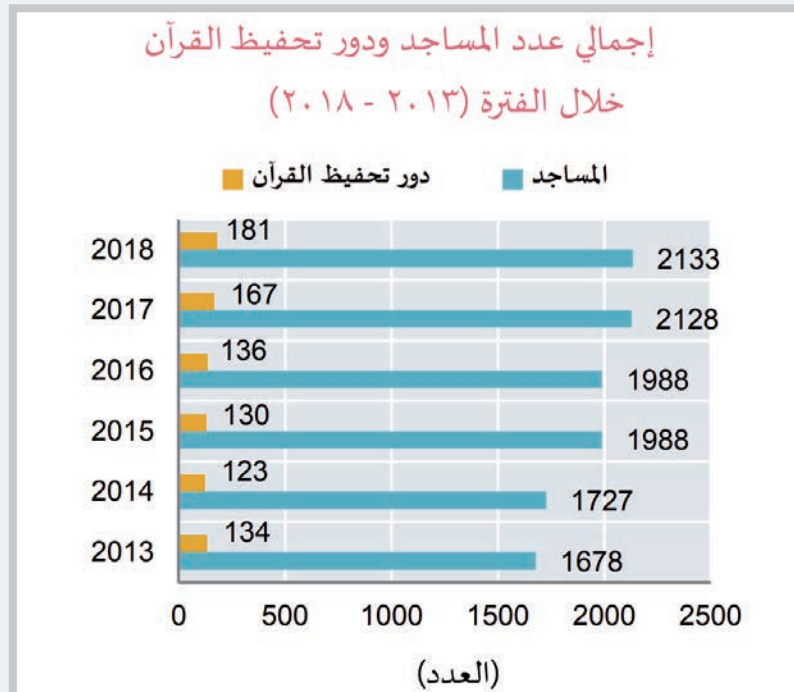
ومناسبتهم لمهنة الإمامة، ومن يتجاوز المقابلة يتم تحويله على إدارة الدعوة لإشراكه في الدورات المناسبة.

وحول الحاجة لاستخدام أئمة وخطباء القطريين، ومن خلاله تسعى الإدارة إلى استقطاب أكبر عدد ممكن من المواطنين، بحيث لا يقل العدد عن 50 مشاركاً سنوياً.

وأضاف الكواري خلال مؤتمر صحفي عقد فبراير الماضي أن لدينا خطة للتنسيق مع إدارة الدعوة من خلال معهد الدعوة لتطوير الكوادر من الشباب القطريين من الأئمة والخطباء، مشيراً إلى وجود 185 إماماً قطرياً، و158 خطيباً قطرياً.

وأضاف أن العام الماضي كان لدينا دورة لتأهيل عدد من الشباب القطريين، ولكن في ظل ظروف جائحة كورونا، لم تستطع الوزارة إقامة حفل تكريم لهم، ولكن من المخطط أن يتم تكريمهم، وعدد المتقدمين للإمامة في العام الجاري قرابة 30 شخصاً، ونطمح لاستقطاب المزيد.

وتكشف الكواري عن إجراء مقابلة شخصية للمتقدمين للإمامة، من أجل الوقوف على مدى استعدادهم



■ تطور عدد المساجد ودور تحفيظ القرآن

ما زال اللبنانيون يحتفظون بالكثير من عادات الشهر الفضيل.. السفيرة فرح بري لـ «لوسيل»:

«سببانية رمضان» من العادات اللبنانية التي ما زالت موجودة برمضان

أشادت سعادة السفيرة فرح بري القائم بأعمال السفارة اللبنانية في الدوحة بوجودة برمضان في الدوحة ووصفتها بأنها الأجل عالمياً، حيث يشعر جميع من يعيش في قطر بكل تفاصيل الشهر الكريم وتعامل الناس والزينة المميزة. مشيرة إلى غياب الخيام الرمضانية التي تعكس مدى التكاتف والتعاطف في المجتمع القطري وذلك بسبب جائحة كورونا. وأضافت السفيرة فرح بري في حوار لـ «لوسيل» أن رمضان في لبنان له طابع خاص يميزه عن سائر الدول العربية وذلك يعود للتنوع الديني والمذهبي، حيث تترسخ مبادئ التعايش بين الأديان، وتقام مآدب الإفطار المشتركة التي يقيمها المسلمون والمسيحيون.

يغنون، فيطرقون الأبواب بغية ملء
أكياسهم بأنواع الحلوى والمكسرات.

رمضان في لبنان

ونوهت السفيرة بري إلى أن رمضان في لبنان يتميز بطابعه الخاص قائلا: شهر رمضان في لبنان له طابع خاص يميزه عن سائر الدول العربية وذلك يعود للتنوع الديني والمذهبي، حيث تترسخ مبادئ التعايش بين الأديان، وتقام مآدب الإفطار المشتركة التي يقيمها المسلمون والمسيحيون. وتحرص العائلات اللبنانية على الزيارات وتبادل الدعوات على موائد الإفطار مما يجعل الشهر الفضيل في لبنان فرصة للتعايش بأبعاد روحية. في لبنان تستعد العائلات قبل أيام من شهر رمضان لاستقباله، وهناك عادات ما زالت موجودة إلى اليوم وأخرى انقرضت، ومن العادات التي يحافظ عليها عدد من اللبنانيين، خاصة في بيروت «سببانية رمضان» التي يقول المؤرخون إنها استبانة الهلال في آخر يوم في شعبان، حيث يخرج اللبنانيون للتجول على البحر أو للاستمتاع بوقتهم في عدة أماكن أخرى، لتوديع الإفطار واستقبال رمضان. وهناك عادة إعمار المائدة الرمضانية التي تسمى «السكبة» وهي أن تسكب السيدة صحناً لجارتها من الطعام الذي أعدته في إطار إحياء روح المشاركة والتعاون بين الناس.

للخير. كما تشهد الأسواق أجواء
رمضانية، حيث طريقة عرض
البضائع وعروضها المناسبة لجميع
الطبقات والفئات تحت إشراف الجهات
المختصة لحماية المستهلك والحفاظ
على جودة المنتجات.
ومن العادات الرمضانية المحببة في
قطر هناك التراث القطري، الذي يتجلى
بإحياء ليلة القرنقعو، وهي عادة
شعبية تقليدية، يخرج الأطفال في
مجموعات بعد الإفطار إلى الأحياء،
ويطوفون على المنازل القريبة وهم

المدفع الرمضاني
من أهم العادات
اللبنانية التي يشرف
عليها «الميقاتي»

رمضان في لبنان
يجسد مبادئ
التعايش بين الأديان

الأجواء الرمضانية
في الدوحة الأجل
بالعالم

شوقي مهدي

وقالت: أتقدم بأسمى آيات التهاني وأطيب التبريكات لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى ولدولة قطر حكومة وشعباً، وللجالية اللبنانية في الدوحة وللمسلمين في العالم بمناسبة حلول الشهر الكريم.

وبهذه المناسبة أسأل الله أن يزول وباء كورونا وأن نحتفل في العام القادم برمضان خالياً من وباء كورونا ومن جميع الأوبئة. كما أعرب عن أمني أن يتجاوز لبنان والأمة العربية والإسلامية الأزمات التي تعصف بها وأن تفرج الكربات عن الجميع العرب والمسلمين.

غياب الخيام الرمضانية

وعن أجواء الشهر الكريم في الدوحة قالت السفيرة بري: إن أجواء رمضان في الدوحة من أجمل الأجواء الرمضانية في العالم، حيث يشعر جميع من يعيش في قطر بأجواء رمضان في كل التفاصيل في تعامل الناس وسلوكيات رمضان والأجواء الروحانية والدينية والزينة الرمضانية المميزة والمحبة وهناك عادة رائعة توقفت بسبب جائحة كورونا وهي خيام إفطار الصائمين وهي تعكس مدى التكاتف والتعايش في المجتمع القطري ومدى حبه

المدفع الرمضاني

ويعتبر المدفع الرمضاني من أهم العادات اللبنانية التي يشرف عليها «الميقاتي»، وهو الشخص المسؤول عن ضرب المدفع في الماضي وتأتي تسميته من الساعة التي يلبسها وتشير للوقت ولكن بعد الحرب الأهلية اللبنانية وتشابه صوت المدفع بصوت القذائف تم إيقاف هذه العادة لمدة 17 سنة وينتظر اللبنانيون إلى اليوم ضرب المدفع، لأن له خصوصية رمضانية، وقديماً كان في بيروت الحكواتي وهو رجل يقوم بسرده الحكاية والقصص في المقاهي..

ومن العادات المميزة المحببة لقلوب اللبنانيين «المسحراتي» وهو الرجل الذي يطوف الشوارع والأحياء وهو يردد الأناشيد الدينية ويدق على الشبابة والأبواب وينادي لإيقاظ الصائمين، وما زال موجوداً في المدن والقرى والبلدات اللبنانية، وهو من الأشياء التي ننتظرها في شهر رمضان. وتختلف العادات في لبنان بين المحافظات، مثلاً في طرابلس هناك فرق صوفية تتجول وتشد المدايح النوبية، كما أن أهل طرابلس يزورون في آخر يوم في رمضان جامع المنصوري لأنه يحتوي على شجرة للرسول.

أطباق لبنانية

وعن أبرز الأطباق اللبنانية في

رمضان تقول السفيرة إن المائدة اللبنانية بطبيعتها غنية ومتنوعة في الأحوال العادية لكنها في رمضان تصبح عامرة بالكثير من الأطباق والمأكولات وأبرزها السلطات وطبق الفتوش والشوربات بأنواعها ثم الأطباق الرئيسية إلى جانب العصائر والمشروبات وأبرزها: عصير الجلاب ومشروب دبس العنب ودبس الزبيب، ومشروب التمر الهندي وعرق السوس وقمر الدين، وهي عصائر لها خصائص غذائية عالية. كما أن المطبخ اللبناني مشهور بالحلويات، وتتنوع بين الجهات، حيث اشتهرت طرابلس بحلاوة الجبن، وصيدا بالسنيورة، في رمضان تنتشر حلويات موسمية كالقطايف بالجوز، القشطة، الكلاج وشعبيبات.

رمضان في كورونا

وأشارت السفيرة بري إلى أن جائحة كورونا غيرت الكثير من أسلوب الحياة في جميع المجتمعات العربية والعالمية. ولكنها انعكست بشكل كبير على الأجواء الرمضانية، حيث فقد رمضان أهم عناصره وهي الإفطارات الجماعية، وكما تلاحظ، توقفت خيام إفطار الصائمين، كما توقفت الزيارات العائلية والإفطارات التي كانت تجمع الأصدقاء والأقارب فضلاً عن الفعاليات الدينية التي أصبحت تخضع للإجراءات الاحترازية.

بمناسبة شهر رمضان المبارك

«المصرف» يطلق عرضاً حصرياً لتمويل السيارات

لشراء سيارة جديدة أو مستعملة من وكالات السيارات المعتمدة. وتعليقاً على إطلاق العرض الجديد لتمويل السيارات، قال السيد د. أناند، المدير العام لمجموعة الخدمات المصرفية للأفراد في المصرف: «يفتخر المصرف بتقديمه المستمر لأفضل حلول التمويل المبتكرة في قطر. يأتي هذا العرض الجديد ليكون دليلاً جديداً على التزام المصرف بمنح عملائه أفضل حلول تمويل السيارات ملائمة لاحتياجات العملاء، وأكثرها شمولاً، مع منح العميل مميزات حصرية». وأضاف السيد أناند: «يتم تصميم عروض التمويل بشكل يتناسب مع احتياجات عملائنا في الوقت المناسب. ومع إدراكنا لأهمية تقديم تسهيلات مالية، لا سيما خلال شهر رمضان المبارك الذي يتم فيه إطلاق عروض قوية من وكالات السيارات، نعمل بجد لتقديم الأفضل لعملائنا ومساعدتهم لإدارة الالتزامات المالية لتسهيل عملية شراء سيارة خلال شهر رمضان المبارك».



الترفيهية، والصالونات، والمراكز الرياضية في قطر.

ويسري العرض حتى 30 يونيو 2021، للمواطنين والمقيمين، من عملاء حاليين وجدد، وسيكون متوفراً عند طلب تمويل

على اشتراك مجاني في تطبيق QIB My Book الذي يوفر قسائم «اشتر واحدا واحصل على الثاني مجاناً» من ما يزيد عن 2000 وجهة، تشمل عدداً من المقاهي، والمطاعم، والفنادق، والمنترهات

منح عروض تمويل خاصة عند شراء السيارات ضمن عرض المصرف خلال شهر رمضان. حيث تتيح هذه الشراكات للعملاء فرصة شراء سياراتهم المفضلة من أفخم علامات السيارات من أكبر المصنعين العالميين في مجال السيارات وبأسعار وشروط تمويل تنافسية بالإضافة إلى خدمات الصيانة المجانية والضمان الممدد.

كما سيكون العملاء الذين يتقدمون للحصول على تمويل سيارة خلال فترة العرض مؤهلين للاستفادة من بطاقة ائتمانية مجانية بدون أرباح خلال السنة الأولى من إصدار البطاقة، حيث سيتمكن العملاء من تسديد مستحقاتهم على دفعات، بما يشمل المشتريات والتكاليف مثل التسوق، والمطاعم، والسفر، ونفقات التعليم التي ستكون معفاة من نسبة الربح للسنة الأولى.

هذا وسيحصل العملاء المستفيدين من عرض تمويل السيارات من المصرف

الدوحة – لوسيل

أعلن مصرف قطر الإسلامي (المصرف) عن إطلاق عرض جديد لتمويل السيارات، بمناسبة شهر رمضان المبارك، وذلك تلبيّة كافة لاحتياجات العملاء. ويأتي العرض الجديد ضمن استمرار مساعي المصرف لمكافحة عملائه الحاليين والجدد الراغبين في الحصول على تمويل لامتلاك سيارة ومنحهم العديد من المزايا الحصرية. وخلال فترة العرض، وبالإضافة إلى الحصول على موافقة سريعة على التمويل، سيحصل عملاء المصرف الحاليون والجدد المستفيدون على معدل ربح متناقص 3,50% (1,83% معدل ثابت)، ورسوم مخفضة على التأمين التكافلي على السيارة بنسبة 1,90%، فضلاً عن فترة سماح لمدة 6 أشهر من مدة التمويل للمواطنين والمقيمين على حد سواء. وقام المصرف بالتعاون مع عدد من وكالات السيارات الرائدة من أجل

رمضان
مبارك

قليل
ابيض



f /baladnadoha i baladnaco t @baladnaco

شركة بلدنا للصناعات الغذائية 5.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



خواطر رمضان

2 القرآن 3 في رمضان

أما قراءة القرآن في الصلاة، فقد ذكرنا أن السلف كانوا يقرأون في الليل فرادى ومجتمعين قراءة كثيرة. فقد ذكروا أن الإمام الشافعي - رحمه الله - كان يختم في الليل ختمة، وفي النهار ختمة، في غير الصلاة، لأنه يقرأ في الصلاة زيادة على ذلك.

وقد يستكثر بعض الناس ذلك ويستبعدونه، وأقول: إن هذا ليس ببعيد، فقد أدركت أناساً يقرأون من أول النهار إلى أذان صلاة الجمعة أربعين جزءاً في مجلس واحد. يقرأ، ثم يعود فيقرأ، يختم القرآن ثم يعود فيختم ثلث القرآن، فليس من المستبعد أن يختم الشافعي في النهار ختمة، وفي الليل ختمة.

ولا يستغرب ذلك أيضاً على الذين سهل القرآن في قلوبهم، وعلى السننهم، فلا يستبعدونه إلا من لم يعرف قدر القرآن، أو لم يذوق حلاوته في قلبه. وعلى الإنسان إذا قرأ القرآن أن يتدبره، والكفار كذلك مأمورون بذلك حتى يعترفوا أنه من عند الله، وأنه لو كان من عند غير الله لاختلفت أحكامه، ولاضطربت أوامره ونواهيته، فلما كان محكماً متقناً، لم يقع فيه أي مخالفة، ولا أي اضطرابات كان ذلك آية عظيمة، ومعجزة باهرة. فهذا هو القصد من هذه الآية، ولكن لا ينافي ذلك بأننا مأمورون أن نتدبر كل ما قرأنا كما أمرنا. يجب على المسلم أن يتعلم، وأن يعمل بما تيسر له من الأذكار والأدعية، فالأذكار يضاعف أجرها في هذا الشهر، ويكون الأمل في قبولها أقرب، ويجب على المسلم أن يستصحبها في بقية السنة، ليكون من التاكرين لله تعالى، ومن يدعو الله تعالى ويرجون ثوابه ورضوانه ورحمته.

ونذكر الله بعد الصلوات مشروع، وكذلك عند النوم، وعند الصباح والمساء، وكذلك في سائر الأوقات، وأفضل الذكر التهليل والتسبيح، والتحميد، والاستغفار، والحوقة، وما أشبه ذلك، ويندب مع ذلك أن يؤتى بها وقد فهم معناها حتى يكون لها تأثير، فيتعلم المسلم معاني هذه الكلمات التي هي من الباقيات الصالحات، وقد ورد في الحديث تفسير قول الله تعالى: ((وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ)) (الكهف: 46). أنها: سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله (أخرجه مالك في الموطأ ص: 210). في كتاب القرآن، باب «7»: «ما جاء في ذكر الله تبارك وتعالى».



مهاجرون يتجمعون لتناول الإفطار خلال شهر رمضان في مصراتة، ليبيا.. رويترز

أرقام تهمك في رمضان

السعرات الحرارية

99

سعة
لكل 100 جرام
دجاج مشوي

178

سعة
لكل 100 جرام
لحم أغنام

121

سعة
لكل 100 جرام
لحم أرنب

94

سعة
لكل 100 جرام
لحم بتلو

إقبال كبير على الأسواق التقليدية بماليزيا في رمضان

السكان.

وفي حديثه للأناضول، قال البائع في سوق كامبونج بادانج، محمد شفيق: «أستطيع أن أقول إننا نشهد هذا العام هدوءاً خلال رمضان. في السنوات التي سبقت الوفاء كان هناك المئات من الأكشاك جنباً إلى جنب فضلاً عن زيادة حركة المرور هنا في ساعات الإفطار».

ولفت إلى أن الكثير من الناس من الأحياء المجاورة يزورون السوق أيضاً. وتابع: «الناس يحبون هيك السوق الذي يشبه القرية ويريدون القدوم إلى كامبونج بادانج لأنهم يرون مذاقاً مختلفاً في الطعام المطبوخ فيه، وهناك من يسبقون مسافات طويلة لشراء المأكولات منه».



في ساحة الاستقلال في العاصمة كوالالمبور بأنه السوق الأكثر ازدحاماً وشهرة في المدينة. ويحظى السوق الذي أقيم في كامبونج بادانج إحدى ضواحي العاصمة بإقبال

المأكولات وغيرها من الاحتياجات. ويستمتع المسلمون الماليزيون بأجواء رمضان في الأسواق، رغم القيود المفروضة بسبب فيروس كورونا. ويُعرف سوق رمضان الذي أقيم

لوسيل

توفر أسواق رمضان التقليدية التي تقام في شوارع مزدحمة في ماليزيا، أجواءً رمضاناً للمسلمين بالرغم من التدابير المتخذة في البلاد بسبب فيروس كورونا.

ويمكن العثور على العديد من أنواع المشروبات الباردة والمأكولات الماليزية والآسيوية والشرق أوسطية والغربية والحلويات التقليدية وعصائر الفاكهة الاستوائية، في مئات الأكشاك المنتشرة بالأسواق.

وعادة ما يفتح الباعة أكشاكهم بعد العصر لانخفاض درجات الحرارة، بينما يتدفق الناس إلى الأسواق قبل ساعة واحدة من الإفطار لشراء

مطبخ «لوسيل»

مجبوس الدجاج

- الحشو: اقلي البصل في الزيت إلى أن يذبل، ثم أضيفي بقية المكونات، ضعيه جانبا.
- اسلقي الدجاج مع البصل والبهارات والملح إلى أن تنضج، صفّي المرق. حمري الدجاجة واتركيها جانبا.
- سخني 3 أكواب من المرق، أضيفي الأرز ثم غطي القدر واتركيه على نار هادئة 15 - 20 دقيقة إلى أن ينضج الأرز ويتشرب المرق.
- وزعي الزعفران على سطح الأرز، أضيفي الحشو والدجاج. غطي القدر واتركي المجبوس يتسكّر على نار هادئة 25 - 30 دقيقة.

- 2 كيلو أرز بسمتي
- 2/1 ملعقة صغيرة زعفران
- 4/1 كوب ماء ورد
- 6 دجاجات كبيرة
- 1 حبة كبيرة بصل، 3 أعواد قرفة (دارسين)، 6 حبات هيل .
- خليط البصل (الحشو)
- 2 حبة كبيرة بصل، 2 ملعقة كبيرة زيت، 2 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة، ملعقة صغيرة لومي مطحون، 4/1
- كوب زبيب، 2/1 كوب نخي مسلوق.

- اغسلي الأرز بالماء الصافي عدة مرات، انقعيه في ماء دافئ مملح 15 - 20 دقيقة، صفيه.
- انقعي الزعفران في ماء الورد، اتركيه جانبا إلى أن يتحلل لونه.

الكمية تكفي 5 : 8 أشخاص

المقادير

طريقة التحضير



الشيف رائد سلمى

فندق حياة ريجنسي أوريكس الدوحة

