

مليار ريال كلفة 16 ألف مشروع خيري

02
03

سفيرنا في الصين:

أفتقد للعادات والتقاليد القطرية

قال سعادة سلطان بن سالمين المنصوري سفير دولة قطر لدى جمهورية الصين الشعبية، أن اختلاف رمضان في الصين عن بقية الدول الإسلامية يأتي لكون أن الأقلية المسلمة في الصين تمثل نسبة بسيطة من الصينيين. وأضاف سعادة السفير المنصوري في حوار للمحور رمضانيات، «يمكن أن نقول إن ملامح رمضان غير واضحة في الصين، لكن نحاول أن نخلق أجواء رمضان في هذا محيطنا، وبطبيعة الحال المسلمون في الصين يحرصون في هذا الشهر على إحياء رمضان حسب عاداتهم وتقاليدهم الموروثة». وقال سعادته نفتقد كل العادات وكل الطقوس، فكلها غير موجودة في الصين، لذلك نفتقدها جملة، نفتقد خاصة روحانية الشهر الفضيل، نفتقد التجمع مع كل أفراد العائلة على مائدة الإفطار، نفتقد الأصدقاء والأقرباء في البلد.

04

رمضان يحفز البنوك لتقديم أفضل العروض

يساهم شهر رمضان الفضيل في احتدام المنافسة بين البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة والتي تسعى من خلال العروض التجارية الترويجية لباقاتها المصرفية إلى تنشيط عملياتها المصرفية واستقطاب وجذب أكبر شريحة ممكنة من العملاء تساهم في زيادة حصتها في السوق والعروض التجارية التي تطرحها البنوك والمصارف العاملة في الدولة خلال هذه الفترة تخفض من أعباء العملاء المالية في شهر يكثر فيه الاستهلاك والإقبال على تجديد العديد من المقتنيات وفي مقدمتها السيارات التي تعتبر من السلع الإستراتيجية في السوق التي يزداد الإقبال عليها، مع زيادة أعداد الوافدين وتوسع الشركات الأجنبية والمحلية في السوق، مستفيدة من الفرص التجارية والإجراءات التي اتخذتها الدولة في الآونة الأخيرة تشجيعا للاستثمار الأجنبي.

08

انطلاق مسابقة القوات المسلحة لحفظ القرآن

تحت رعاية سعادة الدكتور خالد بن محمد العطية نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدولة لشؤون الدفاع، وبحضور سعادة الفريق الركن (طيار) غانم بن شاهين الغانم رئيس أركان القوات المسلحة، انطلقت أمس الأول بمقر الاتحاد الرياضي العسكري مسابقة القوات المسلحة القطرية لحفظ القرآن الكريم في دورتها الثانية والعشرين والتي تستمر حتى 5 يونيو المقبل بمشاركة 230 متسابقا من منسوبي القوات المسلحة القطرية.

11

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



المصدر: لوسيل

By Mohamed Elzawam



سحر الروب في سحور رمضان



- يحتوي على بكتريا نافعة تساعد على الهضم وتزيد نشاط الجهاز المناعي والتخلص من الكوليسترول
- من الأغذية عالية القيمة التي تفيد الجسم وتحافظ على سلامته، وتخفف من الإصابة بالعديد من الأمراض
- الأفراد الذين تناولوا الروب خالي الدسم فقدوا أوزاناً أكبر بكثير مما فقدوه آخرون
- يغير من قدرة الجسم على حرق الدهون مما يجعله يفقد الدهون ويحتفظ بالعضلات

100 جرام من الروب منزوع الدسم تحتوي على: 20% من احتياجات الإنسان اليومية من الكالسيوم بينما الروب كامل الدسم يحتوي 12% فقط



- السمنة: من أفضل الخدمات الصحية للروب التخلص من الدهون المخزنة في الجسم عند تناوله على وجبة السحور للاستمتاع بسحور صحي
- الكوليسترول: أثبتت دراسات علمية أن تناول الروب بكميات مناسبة وبشكل مستمر يساعد في الحماية من أخطار ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- سهل الهضم: يتميز بأنه سهل الهضم مما يساعد المعدة على هضم باقي الأطعمة، فالروب يحفز المعدة على إنتاج الإفرازات التي تعمل على الهضم
- الجهاز المناعي: يحتوي على مواد مضادة للأكسدة التي تحمي الجسم من الأخطار الصحية التي يتعرض لها، وذلك لتعزيزها من نشاط الجهاز المناعي
- الأرق: تناول الروب على السحور يقي من الإصابة بأعراض الأرق ولا بد من الحرص على تناول كوب منه لتستمتع بنوم هادئ ومريح

أكثر من مليار ريال أنفقت لتشييد 16 ألف مشروع خيري عام 2017..

دور بارز للجمعيات الخيرية



■ د. سيف الحجري يتحدث بالفعالية

أمر وصفه بأنه «يدخل البهجة إلى نفوس الفقراء وأهل الخير». وأوضح د. سيف الحجري « أن جمعية قطر الخيرية باتت تمثل جهة استشارية للأمم المتحدة جراء ما تنجزه من جهود طبية لخدمة الإنسانية والسلام».

وخلال تقديمه للمتحدثين أوضح د. حسن علي دبا الخبير الإعلامي والاستاذ الجامعي وعضو برنامج صدقاء الطبيعة رئيس برنامج اصدقاء الطبيعة والخيمة الخضراء بالتحية للمنظمات العاملة بمجالات العمل الخيري في دولة قطر، وثمن جهودها في خدمة العمل الإنساني على كافة الأصعدة الداخلية والخارجية، وهي الجهود التي أوضح د. سيف الحجري أن «كافة المنظمات الدولية الكبيرة تشهد لتفانيها القطري بها». وأشار إلى أنه « رافق خبراء العاملين الخيري في زيارة إلى دولة أفريقية، ولاحظ كيف غير العمل الخيري القطري أوجه الحياة في بعض المناطق الفقيرة في تلك الدولة، وكيف جعلت المشاريع الإيتام يعتمدون على أنفسهم، وهو



■ الدكتور سيف بن علي الحجري

الخيري للأشخاص ذوي الحاجات المختلفة من طعام ودواء وماوى، واكد بان يد الخير تمتد من دولة قطر إلى جميع دول العالم».

تجربة فريدة

واكد محمد على الغامدي المدير التنفيذي للإدارة التنفيذية للتعاون



■ د. حسن علي دبا

عبر مساعدة الاخرين لكن كان يغلب على هذا النوع من الاعمال الجانب الشخصي، وانتقلنا بعد ذلك للمرحلة الثانية التي اصبحت فيها الدول تشارك بممارسة هذا العمل الخيري واحتياجات مجتمع يكون في اعز الحاجة لهذا العمل». وأوضح الغامدي بان العمل الخيري «مر بـ 3 مراحل الأولى: تتعلق بممارسة البعض له بهدف الحصول على الاجر والثواب



■ د. منى مسعود

عبر مساعدة الاخرين لكن كان يغلب على هذا النوع من الاعمال الجانب الشخصي، وانتقلنا بعد ذلك للمرحلة الثانية التي اصبحت فيها الدول تشارك بممارسة هذا العمل الخيري واحتياجات مجتمع يكون في اعز الحاجة لهذا العمل». وأوضح الغامدي بان العمل الخيري «مر بـ 3 مراحل الأولى: تتعلق بممارسة البعض له بهدف الحصول على الاجر والثواب

أهمية التوعية

وأوضح الغامدي أن التنظيم مهم في عمل المنظمات وفي اقناع المتبرع بأوجه عمل الخير المختلفة من خلال تغيير ثقافته التي بنيت على أوجه بسيطة لعمل الخير ففي الماضي كان المتبرع يوصى بانفاق امواله في بناء بئر مياه او مسجد اما الآن فاصبح المتبرعون يتحدثون عن مشاريع مستدامة وتنمية ومشاريع اقتصادية لها طابع يمكن من خلاله تغيير واقع المحتاجين وتمكينهم من الإعتماد على انفسهم ويات المتبرع يقول اليوم اننا لا اقدم المال فحسب انما اقدم الفكر والجهد.

واضاف على الغامدي «أن تغير ثقافة المتبرع جعله يقدم احيانا جهد افضل من المال وهو ما جعلنا نتكلم عن التنمية المستدامة وعن مشاريع ذات طابع مستدام مثل تنمية قدرات البشر والمحافظة على موارد البلد من اراضي ومياه بحيث يجعل المجتمعات التي تنتظر المساعدات من عام لآخر تعتمد على نفسها وتكتفي».

وضرب الغامدي مثالا بكفاحة الفقر وقال «ليست مكافحته بتقديم سلات غذائية او مساعدات عاجلة لكن مكافحته بتوفير تعليم وصحة واقتصاد

متحدثون في ثاني فعاليات الخيمة الخضراء الرمضانية:

في خدمة العمل الإنساني

عام على الحصار



■ د يوسف علي الكاظم

خلال استعراضه للإدارة الرشيدة للعمل الخيري وطبيعته وجودته اكد د يوسف علي الكاظم «رئيس الاتحاد العربي للعمل التطوعي» أن 5 يونيو يصادف مرور عام كامل من فرض الحصار على دولة قطر، والتي تجود بعمل الخير في مختلف دول العالم. ومضي قائلاً «لا يشترط العمل الخيري أن يكون عن طريق دفع المال لكن ممكن يعمل الفرد من خلال تطوعه ومن خلال جهده ومساهمته في تذليل المصاعب الكبيرة الموجودة وتخفيف معاناة الناس ومشاركته في المجتمعات بشكل اكبر من خلال

حملات موجودة وتخفيف المعاناة عن الاسر المتفقة والمسنين» . وأوضح د يوسف أن الكثير من الناس يتكلم عن العمل الخيري بأنه يبدأ من خلال المال هذا كلام غير صحيح وثمة ائلة كثيرة موجودة واعمال بارزة على سطح الارض موجودة تؤكد ما نقوله وهنا في قطر الاعمال التطوعية بدأت منذ 25 عاما لكنها انطلقت بشكل اكبر عام 2003 وحصل الامر أن معظم الدول العربية والاجنبية باتت تعتبر تجارب قطر بالعمل الخيري قودة لها وتأخذ منها واستدل على ذلك

بالبرنامج الانمائي للأمم المتحدة والذي استعان الخبراء فيه بالتجارب القطرية من خلال كيفية تنمية فكر العمل الانساني والخيري عند الاطفال من خلال برنامج التطوع الصغير. وكشف بأن البرنامج يعلم الطفل أصول العمل الخيري بدون مقابل، وهي الأصول التي يتوجب غرسها في الاطفال على 3 مراحل عمرية تمتد من عمر 3 اعوام وحتى 17 عاما. وأشار إلى أن عددا من الدول تبحث الآن عن كيفية استعارة البرنامج القطري وتطبيقه على

اطفالها بحيث يتم توظيف الشاب في خدمة المجتمع والناس. وتطرق د يوسف إلى « ادارة الجودة الشاملة بالعمل الخيري والمعايير الكبيرة والعلم والمواصفات التي يحتاجها والعمل التطوعي يمكن أن يكون شاملا اكثر من العمل الخيري من خلال دخوله في المشاركات بشتى مجالات العمل التطوعي». وخلص للقول «ان هناك برامج توضح كيفية توظيف الشخص او العمل التطوعي بشكل احترافي بحيث يحسب نتائج هذا العمل وما يترتب عليه من سلبيات وإيجابيات».

المدرسة العربية للاحثين ولاول مرة يتم التفكير في اللاحثين حول العالم، ونقدم اليهم تعليم باللغة العربية واللاحثين حول العالم تقريبا 45 مليون من بينهم 18 مليون في سن التعليم ومحرومين من التعليم بسبب عدم استقرار اسرهم في دولة معينة، ومن ثم وفرت قطر الخيرية لهم التعليم عبر تلك المدرسة بحيث يواصل الطالب تعليمه باعتراف دولي ويشهادة دولية معترف بها يستطيع من خلالها باي جامعة في العالم».

تطوير المجتمعات

وعرف ناصر المغيصيب مدير التعاون والعلاقات الدولية في قطر الخيرية « التنمية المستدامة بأنها تعني تطوير المجتمعات بحيث تتم المحافظة على الحياة الكريمة بالمجتمع، ان يكون مجتمع متكامل يستطيع ان يمسك نفسه بنفسه، ويحافظ على توازنه ومن اهم شروط الاستدامة المحافظة على هذه الموارد للاجيال القادمة»، على حد قوله.

وأوضح أن اهم الازام التي نواجهها « أزمة سلوك سلبى نحاول ان نظورها، والفردية، كما أننا نعاني ايضا أزمة قيادة»، وأضاف «لو وجد 2% من الشباب العربي تتوفر فيهم سمات القيادة لكننا قد تسدينا العالم». وتطرق إلى احد مشاريع التنمية المستدامة اقامته جمعية قطر الخيرية في تونس وحقق الهدف منه . وأوضح ناصر بان العالم العربي متخلف فيما يتعلق ب « المعايير الدولية التي تخدم العمل التطوعي، وهو ما تغلبت عليه قطر الخيرية بوضع معايير دولية تتناسب معها» .

وحول مشاريع قطر الخيرية قال ناصر انها تصل في عام 2017 الى 16 الف مشروع تخدم 25مليون انسان وهي مشاريع اقتصادية تعليمية وفي مجالات الصحة والمياه وهذا يعتبر عدد كبير من المستفيدين وساهمت قطر الخيرية في تعليم 520 الف يتيم وكفله قطر الخيرية وشيدت لهم 12 مركزا تعليميا وأوضح بان هؤلاء اليتام تفوقت منهم اعداد واتصلت بقطر الخيرية لتبني اليها قصص نجاحهم وهذا نوع من التنمية المستدامة

وتحدث عن الدور الذي تلعبه قطر الخيرية في التوعية بأهمية التنمية البشرية - على حد قوله- موضعا «نحن

التطوعي ودور المتطوعين في اقامة مشروعات خيرية بالخارج. وشدد خالد الشعبي «مدير ادارة العلاقات العامة في برنامج لكل ربيع زهرة على «اهمية توجيه العمل الخيري الى فئات مستحقة في الداخل القطري ومن بينهم توظيف ذوي الاحتياجات الخاصة، إلى جانب تبني بعض الاخرعات التي تساعد على تسهيل الحياة بالنسبة لهم».

واستعرض الدكتور منى مسعود تجربتها من خلال عملها في مركز اصدقاء المرأة حول العالم فاشارت إلى قدمت بعض البرامج التدريبية والتوعوية والتي كانت نتاج رسالة علمية لها - الماجستير - على سبيل المثال : «بيتي امي وبذرة نزع» = بيئة خضراء أو ما سمته ب (المعادلة الخضراء) هذا إلى جانب تقديمها برنامج تدريبي لكيفية زراعة الشروم في المنازل لترشيد الغذاء، وبرنامج اخر حول إعادة تدوير واستخدام مخلفات البيئة في بعض الصناعات والأشغال اليدوية. وأضافت أنها من خلال التعاون بين مركز اصدقاء المرأة حول العالم و مركز اصدقاء الطبيعة اقترحت عمل دعوة للسيدات في جميع أنحاء العالم للتحذ عن تجاربهن في مجال حماية البيئة وترشيد قيادة» والاستهلاك من أجل تحقيق التنمية المستدامة والتي يمكن الاستفادة منها في خدمة وطننا الحبيب قطر حتي يعتني اعلى منابر التفوق في المجال البيئي. وأكد علي عتيق ال عبدالله «المدير التنفيذي لادعالم بجمعية قطر الخيرية» أن العمل الخيري تطور في الدول التي تواجه كوارث وازمات حيث باتت الأولية المناسبة للمشاريع التنموية المتكاملة التي ترقى بحياة اكبر عدد من المتضررين . وطرح د. فراج الشيخ الغزاري خبير في خدمة مجموعة من النساء حول العالم فيما يتعلق بحجم الإنفاق كتف ناصر المغيصيب مدير التعاون والعلاقات الدولية في قطر الخيرية «عن زيادة انفاق قطر الخيرية على المشروعات عام 2017 بنسبة 20% عن عام 2016 ووصلوه إلى 300 مليون دولار».

ودعا د. يوسف علي الكاظم رئيس الاتحاد العربي للعمل التطوعي قطر الخيرية بتشكيل فريق يتولى حصر اعداد الاسر القطرية المتفقة الفوز بقة الشعوب في عملها «، وهو ما أخفق فيه منظمات دولية كبرى - على حد قوله- موضعا «نحن

أجراء عند الفقراء، وكسب فقتهم كان اهم تحدي واجهناه ونجحنا فيه» . وأسند على ذلك بالقول أن من بين «اهم التحديات التي نجحنا فيها أزمة دارفور بالسودان» ، والتي فشلت كل جهود المنظمات الدولية في التعامل مع خلقته من تداعيات كون ان تلك المنظمات الدولية افقدت الثقة لدى المواطنين السودانيين هناك، وبالتالي لم تستطع ان تنفذ اي مشاريع في دار فور»، واستطرد قائلا بيد أنه « أخذت هذا التحدي المنظمات الخيرية القطرية وكسبته المنظمات الخيرية الدولية من عندما بدأت تنفذ المرحلة الأولى من المشاريع بـ 5 ولايات في دار فور، واليوم يستطيع الزائر والمواطن هناك ان يتخقل بين الـ 5 ولايات في دار فور دون مشاكل، هذا الكلام لم يكن يتحقق دون مشاريع التنمية والسلام في دارفور» . وبناء على ذلك - والكلام للغامدي فإن« المنظمات القطرية استطاعت أن تسحب ثقة سكان المنطقة وثبتت لهم انها تعمل للخير وليس لديها أية أجندة سياسية، ونجحت والآن بدأت قطر الخيرية في تنفيذ المرحلة الثانية من المشاريع في دارفور وهو ما يمثل نقلة نوعية في الخدمات والسلام والاستقرار هناك» . ومضي قائلا «ان إعطاء الثقة بمطلع لسانتنا الحضارية وهويتنا «، وحوّل الاتهامات الموجهة للعمل الخيري قال «أن العمل الخيري يفشل عندما نقره بسبب عاطفي فالمجتمعات مظلومة لكن يتوجب أن تكون نظرتنا لهم عقلانية ماذا نستطيع ان نقدم لهم خدمات وهذا يحتاج تنظيم جيد» . وأشار الغامدي إلى «وجود مخزون عربي ضخم جدا من القدرات والامكانيات تعمل بمبادرة طاقات على الاستفادة منها وإعادة توجيهها للمجالات التي يمكن ان تنجح فيها».

بيتي مجموعة من النساء حول العالم فيما يتعلق بحجم الإنفاق كتف ناصر المغيصيب مدير التعاون والعلاقات الدولية في قطر الخيرية «عن زيادة انفاق قطر الخيرية على المشروعات عام 2017 بنسبة 20% عن عام 2016 ووصلوه إلى 300 مليون دولار».

ودعا د. يوسف علي الكاظم رئيس الاتحاد العربي للعمل التطوعي قطر الخيرية بتشكيل فريق يتولى حصر اعداد الاسر القطرية المتفقة الفوز بقة الشعوب في عملها «، وهو ما أخفق فيه منظمات دولية كبرى - على حد قوله- موضعا «نحن

د.الحجري:
جمعية قطر
الخيرية باتت
تمثل جهة
استشارية للأمم
المتحدة

د.الكاظم: عام
على الحصار
وقطر تجود
بخيراتها لخدمة
السلام والتنمية
في العالم

الغامدي: نكافح
الفقر بالتنمية
المستدامة
وتوفير تعليم
وصحة وعيش
كريم

المغيصيب: لو
توفرت سمات
القيادة في
2% من الشباب
العربي لتسيدنا
العالم

د. منى مسعود:
دعوت السيدات
للتناقص
حول تجاربهن
المتعلقة
بالاستدامة
وحماية البيئة



■ سلطان بن سالمين المنصوري

سلطان بن سالمين المنصوري

سفيرا لدى جمهورية الصين الشعبية لـ «مضانيات»:

اختفاء ملامح التنهر الفضيل بالصين لوجود أقلية مسلمة

قال سعادة سلطان بن سالمين المنصوري سفير دولة قطر لدى جمهورية الصين الشعبية، أن اختلاف رمضان في الصين عن بقية الدول الإسلامية يأتي لكون أن الأقلية المسلمة في الصين تمثل نسبة بسيطة من الصينيين.

واضاف سعادة السفير المنصوري في حوار لملحق مضانيات، «يمكن أن نقول إن ملامح رمضان غير واضحة في الصين، لكن نحاول أن نخلق أجواء رمضان في محيطنا، وبطبيعة الحال المسلمون في الصين يحرصون في هذا الشهر على إحياء رمضان حسب عاداتهم وتقاليدهم الموروثة».

صوار: شوقي مهدي

ماذا عن الأجواء الرمضانية في الصين؟
في البداية أقدم بخالص التهاني والتبريكات لمقام حضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى حفظه الله، وإلى مقام سمو الأمير الوالد، وإلى الشعب القطري الكريم بمناسبة دخول شهر رمضان المبارك، جعله الله شهر خير وبركة على البلاد وعلى الشعب القطري الكريم، وعلى الأمة الإسلامية والعربية بالخير واليمن والبركات.

إن الأجواء الرمضانية في الصين تختلف عن أي دولة إسلامية أو عربية، حيث إن الأقلية المسلمة في الصين تمثل نسبة بسيطة من الصينيين، ويمكن أن نقول إن ملامح رمضان غير واضحة في الصين، لكن نحاول أن نخلق أجواء رمضان في محيطنا، وبطبيعة الحال المسلمون في الصين يحرصون في هذا الشهر على إحياء رمضان حسب عاداتهم وتقاليدهم الموروثة.

كيف تبدأ يومك في رمضان؟

أبدأ يومي بالصلاة وقراءة القرآن، ثم العمل، ثم أكمل كل ما يتطلبه واجبنا العملي للعودة إلى الأجواء الرمضانية في البيت.

هل هناك تواصل مع أبناء الجالية في شهر رمضان؟

لدينا تواصل مع أبناء الجالية هنا، وبالرغم من أن الجالية القطرية ليست كبيرة في الصين، إلا أننا نغتنم فرصة رمضان المبارك للاجتماع والتواصل معهم سواء على مائدة الإفطار، أو في صلاة التراويح، كما نقيم لقاءات مشتركة ومتنوعة خلال شهر رمضان الكريم.

هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك بها عادة في رمضان؟

خلال شهر رمضان هناك عدة أنشطة تخص الشهر الكريم مثل تجمعات ونشاطات يتم تقديمها من قبل بعض السفارات نشارك فيها، ونعتقد أن في اجتماع السفراء والدبلوماسيين فرصة للتقارب والتسامح.

ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تصدر المائدة الرمضانية؟

نفضل أن تكون الأطباق متنوعة بحضور واضح للأطباق القطرية والخليجية، من أهمها الفريد والشربة والهريس، وغيرها من الأكلات الشعبية.

هل تفضل أن تكون عازما أو معزوما في

أول أيام الهز الفضيل؟
أفضل أن أكون مع العائلة وخاصة مع زوجتي وكل أفراد العائلة.

ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدتها في الصين؟

نفتقد كل العادات وكل الطقوس، فكلها غير موجودة في الصين، لذلك نفتقدتها جملة، نفتقد خاصة روحانية الشهر الفضيل، نفتقد التجمع مع كل أفراد العائلة على مائدة الإفطار، نفتقد الأصدقاء والأقرباء في البلد.

برأيك، ما الطقوس الرمضانية التي ستظل الأجيال تتوارثها؟

يكفي أن نرى أهمية الاستعداد لرمضان وهي من الطقوس المهمة في أسرنا التي يتم توريثها لأبنائنا، ونحثهم على معرفة أهمية هذا الشهر المبارك الذي يجب أن يكون فيه فعل الخير والرحمة والمودة وحب الآخرين، هذا الشهر هو شهر مبارك يتم خلاله ترك العادات غير الحميدة، فرمضان له روحانية وخصوصية يحاول الشخص التمسك بها ونحاول أن نورثها لأبنائنا. نعتقد أن شهر رمضان هو بمثابة مدرسة يتم خلاله تدريبات كثيرة للإنسان تخص أدبياته وسلوكياته.

هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟
إذا كانت هناك حاجة وضرورة للدخول إلى المطبخ فلا مانع.

ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يعد الأنسب لها؟

أحب ممارسة رياضة المشي، حيث أنها من أفضل الرياضات للصائم، فأنا أحرص على هذه الرياضة يوميا قبل موعد الإفطار بساعة، لأن هذا الوقت هو الأنسب خلال شهر رمضان، حيث أنه في المساء الوقت لا يكفي للقيام بأي نشاط رياضي.

كلمة أخيرة للجالية القطرية في الصين؟

الجالية القطرية كما ذكرت هنا ليست كبيرة يوجد عدد صغير من الطلبة هنا، نتمنى لهم شهرا مباركا، يأتي عليهم وعلى الجميع بالصحة والنجاح، وأن يتقبل الله منهم صالح الأعمال.

كما أحثهم على التواصل ونبذ كل الخلافات ويجعلون الود والمحبة تسود علاقاتهم مع كل الجاليات الأخرى، ونحثهم على المودة والتوافق، ومد يد المساعدة إذا كان باستطاعتهم ذلك. كما نحثهم على زيادة المساجد في شهر رمضان الفضيل للصلاة مع إخواننا المسلمين في الصين.

رمضان في الصين

«باتشاي» احتفالية خاصة في المنازل والمساجد



أدري هل هو «طقس» فروعى أم له مستند وأصل في المذهب؟!

وفي الصين تصادف غالب مواطني البلدان العربية جاءوا للعمل الدائم والإقامة، البعض حرص على الاحتفاظ ببلده معه فيصطحب هؤلاء عوائلهم، ويدرسون أبناءهم في مدارس عربية ولبعضهم مصليات خاصة بهم تقريبا،

بشكل دائري ومتحركة، تتنوع أصناف الطعام المعروضة عليها في بيت المسلم الصيني. ومما يلفت الانتباه الإكثار من النوافل عند المسلمين الصينيين، ومن ذلك مبادرتهم إلى التنفل مباشرة بعد كل صلاة قبل أنكارها، وهو أمر أعتقد أن له صلة باختيار الأحناف.. وسبق أن لاحظته عند غيرهم كالأتراك.. ولا

يستقبل مسلمو الصين حلول شهر رمضان المبارك بطريقة قد تكون مختلفة بعض الشيء عن سائر الدول العربية، وذلك لاختلاف العادات والتقاليد المتوارثة. ويسمى شهر رمضان في الصين «باتشاي».

وفي الصين تحدد الجمعية الصينية الإسلامية في بكين مطلع شهر رمضان وفقاً للحسابات الفلكية لا برؤية الهلال كباقي الدول العربية. وتبدأ مظاهر الاحتفال بشهر رمضان في الصين قبل قدوم الشهر من خلال تنظيف المنازل بالكامل حتى الأسقف والجدران، وتزيينها باللوحات القرآنية وتزيين المساجد بالأعلام الملونة، وفرشها السجاد الجديد، حيث تكتظ المساجد بالمصلين، وتشارك جميع المساجد في ختم القرآن، كما هو الحال في باقي بلاد العالم الإسلامي.

ومن أبرز مظاهر شهر رمضان في الصين هو تنظيم مائدة الإفطار الجماعي، وذلك من أجل زيادة الروابط بين المسلمين في هذا المجتمع المغلق.

وتأتي مائدة الطعام الصينية الشهيرة مصممة

كحال الجاليتين البمنية والموريتانية. وتعتمد أغلب الأطباق بشكل أساسي على الأرز المسلوق من خلال عملية التبخير، كما يعتبر لحم الضأن المشوي من أبرز الأطعمة المشهورة بين مسلمي الصين خلال شهر رمضان.

أما بالنسبة للحلويات والمشروبات، فتعتمد أغلب الحلويات على التمر والفواكه الاستوائية التي لا نجدها أغلب الأحيان في أسواقنا العربية، مثل دوريان، النجمة، الكيوانو، مانجوستين، الرامبوتان، سالاك.

وأيضاً من أشهر الحلويات المعجنات الإسلامية بالصين: الكعكة الغنية، وهي عبارة عن كعكة من التمر والزبيب والمشمش المجفف وسكر وسمسم. والخبز المصفر، عبارة عن عجين من الدقيق وبيض يحمص ليأخذ هيئة الضفيرة، وهناك أيضاً حلوى الأذن، وهي عبارة عن عجين بالسكر والعسل يشبه لي حد كبير الحلويات الشامية.

ويتجمع المسلمون في المساجد في العشر الأواخر للاحتفال بليلة القدر ويكثرون فيها الصلاة وقراءة القرآن الكريم.

رمضان مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*



ضمن مبادراتها للمسؤولية الاجتماعية خلال رمضان

Ooredoo توزع التمر والماء في كورنيش الدوحة



رمضان المبارك لأن نعيش أجواء الشهر الفضيل مع أفراد مجتمعنا في قطر وننشر قيم المحبة والعطاء فيما بيننا، ومن هنا كانت مبادرة توزيع التمر والماء على الصائمين المتواجدين في الكورنيش لتكون لفظة بسيطة نعبر من خلالها عن حبنا لأفراد المجتمع من خلال مشاركتهم الإفطار.

وقد شارك في هذه المبادرة متطوعون من مختلف أقسام وإدارات Ooredoo عند نهاية طريق الكورنيش بالخليج الغربي، والذين حرصوا على مشاركة لحظات رمضانية مميزة مع أفراد المجتمع.

قام فريق من متطوعي Ooredoo خلال هذا الأسبوع بتوزيع الماء والتمر على مرتادي كورنيش الدوحة وقت الإفطار، وذلك مع بدء أنشطتها للمسؤولية الاجتماعية ضمن حملة #رمضان مع Ooredoo التي تنظمها الشركة خلال شهر رمضان المبارك.

وحول هذه المبادرة، قالت منار خليفة المريخي، مديرة إدارة العلاقات العامة واتصالات الشركة في Ooredoo قطر: «نسعى من خلال أنشطة المسؤولية الاجتماعية التي نقيمها خلال شهر

مؤسسة «جاسم وحمد بن جاسم الخيرية» توزع طرود إفطار صائم في باكستان

عدد 1200 طرد غذائي على 8160 مستفيدا من فقراء باكستان، من المسلمين المحتاجين القاطنين في هذه المناطق الفقيرة في باكستان قبل شهر رمضان. ويتكوّن كل طرد من سبعة أصناف رئيسية تتمثل في الأرز والزيت والدقيق إضافة إلى السكر والبقول والتمور وغيرها.

يأتي هذا المشروع لمؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية ضمن تنفيذ مخطط إفطار الصائم خلال شهر رمضان المبارك لموسم 1439 هـ، وتم اختيار مكونات الطرد الغذائي لبراعي حاجيات الصائم الغذائية بصفة عامة، ويتماشي مع ما يفضله أهل باكستان من غذاء مع مراعاة واضحة في اختيار المكونات الغذائية الصحية لهم.

وفي هذا الإطار أكد السيد سعيد مذكر الهاجري عضو مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لمؤسسة جاسم الخيرية، أن مشروع توزيع طرود إفطار صائم في باكستان يأتي ضمن المشاريع التي دأبت عليها المؤسسة في كل المواسم الرمضانية، وهو عمل نابع من يقين المؤسسة بأن مساعدة المحتاجين والأيّام وإعانة الفقراء يعدّ واجبا إنسانيا خاصة خلال رمضان شهر الرحمة والإحسان والعطاء.

ضمن حملتها الكبرى لإطلاق المشاريع الرمضانية في عدد من دول آسيا وأفريقيا، تواصل مؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية، مشروع توزيع طرود إفطار الصائم التي تقوم بها خارج الدولة، حيث أقدمت هذه المؤسسة الرائدة في مجال العمل الخيري والإنساني بالتعاون مع الصناديق الإنسانية لمنظمة التعاون الإسلامي «إنسانية» على توزيع طرود إفطار على المسلمين في كل من مظهر آباد ووزيرستان، وخيبر، شنقلا وراولبندي باقلم البنجاب.

وتهدف المؤسسة من وراء هذا المشروع إلى توفير الاحتياجات الأساسية والضرورية لكل من الأيتام والنازحين والفقراء وتزويد كل من المحتاجين وكبار السن وغير العاملين بأهم عناصر الحياة وما يلزمهم من غذاء خلال شهر رمضان الكريم، والسعي الى الحد من انعدام الأمن الغذائي.

وفي هذا الإطار ورّعت مؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية بالتعاون مع الصناديق الإنسانية لمنظمة التعاون الإسلامي «إنسانية»



«القطرية للسرطان» توزع مغلفات الإفطار على الصائمين

كما تضمن المغلف مجموعة من الرسائل التوعوية والنصائح الغذائية خلال شهر رمضان أبرزها التقليل من تناول الأطعمة الدسمة والمقلية وتناول كمية الطعام التي يحتاجها الجسم فقط بدون إسراف وببطء لتجنب عسر الهضم خاصة أثناء وجبة الإفطار، وكذلك الحرص على أن يكون الإفطار صحيا ومتنوعا مع ضرورة تناول السلطة التي لها أهمية كبيرة في إمداد الجسم بقدر ممتاز من الألياف ومضادات الأكسدة المهمة في الوقاية من الأمراض.

وتأتي هذه المبادرة استكمالاً لمسيرة الجمعية في نشر رسائلها التوعوية على أوسع نطاق ممكن عبر تطويع كافة الوسائل لتحقيق أهدافها، حيث تحرص الجمعية على تنظيم كل ما من شأنه الارتقاء بخدماتها وتوسيع شرائح المستفيدين منها من خلال مجموعة من الأنشطة والفعاليات التي ترمي للتثقيف ونشر الوعي والعمل على خلق الوعي المجتمعي بأهمية الممارسات الصحية الوقائية من خلال تعزيز الصحة وأنشطة التعليم في دولة قطر.

دشنت الجمعية القطرية للسرطان للعام الرابع على التوالي مبادرة توزيع مغلفات الإفطار على الصائمين في الشوارع قبل أذان المغرب طيلة شهر رمضان المبارك، وتهدف هذه المبادرة التي أطلقتها الجمعية بالتعاون مع شركة الميرة للمواد الاستهلاكية، وراعي العطية شركة المناطق الاقتصادية قطر «مناطق»، إلى التيسير على الصائمين الذين اضطرتهم الظروف للتأخر إلى ما بعد أذان المغرب.

وقد تضمن المغلف الماء والتمر إتباعاً للسنة النبوية الكريمة في بدء الإفطار بالتمر والذي يعتبر جزءاً مهماً من النظام الغذائي الصحي الذي يزود الجسم بالعناصر الغذائية الصحية والطاقة التي تساعد على المحافظة على الجسم خلال فترة الصيام، فضلاً عن احتواء المغلف لرسائل للتعريف بالجمعية ونشاطاتها ورسائل توعوية أخرى حول أهمية اتباع نمط حياة صحي للوقاية من الأمراض من بينها السرطان.

مركز «نماء» يطلق الحملة التوعوية «كن منجزاً»

الصالحة والعبادات التي يتضاعف معها الأجر والثواب والحسنات خلال هذه الأيام المباركة، فتقدم الحملة مجموعة القيم الخاصة بها للتذكير والتوعية بهذا الجانب في إطار حرص المركز واهتمامه بتوعية شبابنا، إذ تأتي حملة «كن منجزاً» في سياق توجهات مركز الإنماء الاجتماعي «نماء»، الذي يسعى إلى تأهيل وتمكين الشباب ليصبحوا فاعلين ومنتجين اجتماعياً.

ويستهدف مركز «نماء» بهذه الحملة فئة الشباب لترسيخ وتعزيز وعيهم بأهمية استثمار الوقت والمجهود في العبادات، وكذلك التركيز في العمل لمواصلة مسيرة التنمية المجتمعية، وذلك من خلال توفير قدرات الفرد وإمكانياته لتحقيق أهداف منظومة العمل الخاصة بالمؤسسة التابع لها، بإدلاء قصارى جهده في هذا الجانب لتحقيق النتائج المنتظرة.



في نهار رمضان، وذلك لتأدية المهام الوظيفية بالطريقة الأمثل، كما تتناول القيم أخلاقيات العمل كالالتزام والانضباط وتقبل الآخرين والأمانة وتعزيز العلاقة مع الزملاء في بيئة العمل.

وتسعى الحملة إلى توعية الشباب بأهمية استثمار الوقت في رمضان وترتيب الأولويات ومضاعفة الاعمال

أطلق مركز الإنماء الاجتماعي «نماء» حملة «كن منجزاً»، وهي حملة توعوية رمضانبة عبر صفحات التواصل الاجتماعي للمركز، تهدف إلى حث الشباب على الإنجاز في العمل، ورفع مستوى الإنتاجية خلال شهر رمضان المبارك.

وتضم الحملة مجموعة من القيم التوعوية والإرشادات العملية التي يمكن أن تساعد الشباب على الإنتاجية والإنجاز في العمل، ومن بينها قيمة التخطيط للمهام اليومية وإدارة الوقت وترتيب الأولويات، وحسن العبادة والعمل الصالح في رمضان، والسلوكيات الصحية والرياضية التي تحافظ على حيوية ونشاط الشخص أثناء صيامه



عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

3,950 ر.ق

رمضان كريم
RAMADAN KAREEM

إتصل على 40212121

www.ezdanrealestate.qa

هذا العرض ساري المفعول طوال شهر رمضان فقط

✓ قرى إزدان بالوكرة 21, 22, 24, 28, 30, 31, 37

✓ عقد 12 شهراً



الهيل

أنواع الهيل



هيل الأرض



هيل أخضر



هيل بني - أسود



الهيل أو ما يطلق عليه الديهان هان هو أحد أنواع النباتات من الفصيلة الزنجبيلية، يأخذ شكل المثلث وبداخله بذور سوداء يغلفها غشاء ذو لون أخضر فاتح وله كثير من الاستخدامات منها صنع القهوة، كما يستخدم في طهي أنواع من الطعام مثل الشاورما، شوربة الدجاج، أرز الكبسة.

فوائد الهيل

يعمل على تسهيل الهضم، ويعالج مشاكل انتفاخ البطن والغازات والمغص لأنه يتكون من زيت طيار وخالصة مائية وراتنجية

تعطير الفم حيث يمكن استخدامه لجعل رائحة الفم طيبة من خلال مضغه ولذلك يعتبر الهيل معطرا طبيعيا

يستخدم كفاتح شهية على الطعام عن طريق إضافة القليل من مسحوق الهيل والكاري إلى الطعام أو مضغ بعض حبات الهيل منفردة

- يقوي الشعر ويحميه من التلف و يجعله أطول وأكثر لمعانا وحيوية ويقضي على فطريات الرأس
- يستخدم في علاج الصداع وبخاصة خلال فترة الشتاء وذلك من خلال إضافته إلى كوب من الشاي الساخن
- يستخدم لعلاج انحباس الدورة الشهرية لدى النساء
- المعادن والفيتامينات الموجودة به تساعد الجسم في التخلص من السموم
- يعد منشطا جيدا للدم ويحسن الدورة الدموية مما يساعد على علاج ارتفاع الضغط لدى من يعانون منه
- يعمل على تقوية الجهاز المناعي وتحسين عملية التمثيل الغذائي وجعلها تتم بشكل أفضل
- يعمل على تنظيف المسالك البولية والكلى والتخلص من الأملاح الزائدة ويعد مدرأ طبيعيا للبول
- يعمل على قتل السرطان داخل الجسم لكونه يندرج تحت الفئة الزنجبيلية المهمة في علاج السرطان
- يستخدم لإزالة زفر الأطعمة وإكسابها طعما مستحبا حيث يمكن إضافته للأطعمة مطحونا وغير مطحون
- يستخدم في علاج البرد والشعب الهوائية واللحمية وخشونة الصوت والتهابات الفم والحنك
- يعمل كمسكن للألام الوضع ويعالج الاضطرابات الخاصة بالأجهزة التناسلية

أضرار الهيل

- قد يتفاعل بشكل سلبي مع بعض الأدوية مثل الأسبرين.
- يؤثر سلباً على معظم الحواس وخاصة السمع ويضعفها.
- قد يسبب أمراضاً متعلقة بالذاكرة كالنسيان والزهايمر.
- له تأثير سلبي على الحالة النفسية ويسبب الاكتئاب وضيق الصدر.
- تقلصات بالمعدة والقولون.
- ارتفاع في ضغط الدم.
- شحوب في البشرة.
- عدم القدرة على الاتزان.
- شد الأعصاب.
- غمامة لكبار السن.

بالرغم من أن للهيل فوائد عديدة إلا أن الإفراط في تناوله من الممكن أن يتسبب في حدوث أضرار منها:

- حموضة المعدة.
- إمساك شديد
- اضطراب في النوم

الموطن الأصلي



تنمو بذور الهيل في الغابات الخضرة في الهند ويتم استخدامه كنوع من التوابل الموجودة في المطبخ الهندي . وتم استخدامها في الطب القديم كعلاج لقرح الفم ومشاكل الجهاز الهضمي وحتى الاكتئاب . وهناك فوائد صحية للهيل في الغذاء

الاستخدام في عهد القدماء



يستخدم الهيل منذ عهد القدماء في علاج الكثير من الأمراض منها علاج حصوات الكبد من خلال غليه مع بذور الخيار، كما يستخدم في علاج القيء إذا تم غليه بالماء، وكذلك يستخدم في علاج الصرع وإدرار الطمث للنساء، بالإضافة لكونه مفيداً في تحسين عمل الجهاز الهضمي والتخلص من المغص لاحتوائه على خالصة مائية وراتنجية وزيت طيار

تحت رعاية وزير الدولة لشؤون الدفاع وبحضور رئيس أركان القوات المسلحة

انطلاق مسابقة القوات المسلحة لحفظ القرآن الكريم



■ جانب من فعاليات المسابقة

إبراهيم السادة عضو لجنة التحكيم بالمسابقة إن المستويات المتقدمة هذا العام بالمسابقة مبشرة وواعدة وممتازة، مشيراً إلى أن هذه الدورة متميزة بارتفاع نسبة المشاركة بالمسابقة ومن جميع الرتب وهو يؤكد حرص القيادات بالقوات المسلحة على حفظ القرآن الكريم.

وأكد أن مراكز حفظ القرآن الكريم بالمعسكرات ساهمت بشكل كبير في ارتفاع نسبة المشاركة بمسابقة حفظ القرآن الكريم الرئيسية، مشيراً إلى أنه تم تقسيم الفئات المشاركة بالمسابقة إلى ثلاث فئات وهي: الفئة الأولى (القرآن كاملاً 25 جزءاً و20 جزءاً تقريباً)، والفئة الثانية (15 جزءاً و10 أجزاء)، والفئة الثالثة (5 أجزاء).

أعضاء على أساس العدد الكبير المشارك والحرص على موضوعية المسابقة، لافتاً إلى أن نظام التقويم والأسئلة والدرجات التي يحصل عليها المتسابق محدد مسبقاً، وأن مجموع جوائز المسابقة مليون ريال، و5 جوائز متميزة للأوائل .

ورفع العميد البارقي أسمى آيات الشكر لمقام حضرة صاحب السمو، الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير البلاد المفدى، وسعادة الدكتور خالد بن محمد العطية نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدولة لشؤون الدفاع، وسعادة الفريق الركن (طيار) غانم بن شاهين الغانم رئيس أركان القوات المسلحة على الدعم والتوجيه المستمر لنجاح المسابقة .

من جانبه، قال العميد عيسى

وعلموه.

وأوضح أن مسابقة حفظ القرآن الكريم في دورتها الـ 22 يقوم على تحكيمها 3 لجان تحكيمية في 7 فروع للمسابقة، وتختص اللجنة الأولى باختبار الفرع الأول والثاني والثالث وهم حفظة القرآن الكريم كاملاً، و25 جزءاً، و20 جزءاً، أما اللجنة الثانية فتختص باختبار حفظة القرآن في فرعي المسابقة الرابع والخامس 15 جزءاً، و10 أجزاء، أما اللجنة الثالثة فتختص باختبار حفظة القرآن الكريم في فرعي المسابقة السادس والسابع (5 أجزاء)، مشيراً إلى أنه يتم تشكيل هذه اللجان بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.

وأضاف أن هذا العام تم تشكيل لجان التحكيم من 3 رؤساء و3

تحفيظ القرآن الكريم الموجودة بجميع معسكرات القوات المسلحة وإجراء مسابقات داخلية فيما بينها لتكون رافداً رئيسياً لمسابقة حفظ القرآن الكريم الرئيسية.

كما كشف عن صدور توجيهات من سعادة نائب رئيس مجلس الوزراء ووزير الدولة لشؤون الدفاع بإطلاق مسابقة لحفظ القرآن الكريم وذلك للعمليات بالقوات المسلحة القطرية، مشيراً إلى أن التوجيهات كانت في إطار إصدار نظام يحدد المسابقة وشروطها ومكان انعقادها وهي توجيهات قيد التنفيذ قريباً.

وأشار الدكتور البارقي إلى أن هذا يدل على حرص القيادة الرشيدة على كتاب الله تعالى وربط كافة منسوبي القوات المسلحة وكافة أفراد المجتمع بالقرآن الكريم

مضانيات

تحت رعاية سعادة الدكتور خالد بن محمد العطية نائب رئيس مجلس الوزراء، وزير الدولة لشؤون الدفاع، وبحضور سعادة الفريق الركن (طيار) غانم بن شاهين الغانم رئيس أركان القوات المسلحة، انطلقت أمس الأول بمقر الاتحاد الرياضي العسكري مسابقة القوات المسلحة القطرية لحفظ القرآن الكريم في دورتها الثانية والعشرين والتي تستمر حتى 5 يونيو المقبل بمشاركة 230 متسابقاً من منسوبي القوات المسلحة القطرية.

وقال العميد (دكتور) علي أحمد البارقي رئيس لجنة مسابقة القوات المسلحة لحفظ القرآن الكريم، في تصريحات صحفية، إن هذه المسابقة التي تنظمها القوات المسلحة القطرية منذ 21 عاماً شهدت نقلات نوعية على مستوى الكم من 17 متسابقاً في دورتها الأولى وحتى 230 متسابقاً في دورتها العشرين، بفضل الله وعونه وتوفيقه وبدعم مباشر من حضرة صاحب السمو، الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير البلاد المفدى، وتوجيهات من سعادة وزير الدولة لشؤون الدفاع، ومتابعة من سعادة رئيس الأركان.

وأضاف أنه تم تأسيس المسابقة بهدف ربط منتسبي القوات المسلحة بالقرآن الكريم، مشيراً إلى أن جميع منتسبي القوات المسلحة من جميع المراتب يحق لهم المشاركة بالمسابقة.

وكشف عن صدور توجيهات من سعادة الدكتور خالد بن محمد العطية لتنشيط وتفعيل مراكز

تدنتين مسابقة كتارا لتحفيظ القرآن الكريم



■ الدورة تهدف إلى ربط الأطفال بكتاب الله من خلال حفظه وتدارسه

مضانيات

انطلقت الأحد الماضي الدورة السابعة لمسابقة (كتارا) في تحفيظ القرآن الكريم للأطفال، بمشاركة (50) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (10-12) عاماً، حيث التحق الأولاد في جامع (كتارا) الكبير لينضموا لثلاث حلقات، بينما التحقت البنات بالمسجد الذهبي ضمن حلقتين.

وتشتمل الدورة القرآنية على تدريس أجزاء من القرآن الكريم وبعض الأحاديث النبوية الشريفة، بالإضافة إلى تعليم الأطفال للصلاة والوضوء وقصص الأنبياء والسيرة النبوية والآداب الإسلامية، حيث تتواصل الدورة يوميا من الأحد وحتى الخميس بعد صلاة العصر ولمدة ساعة ونصف، وتستمر أسبوعين، إذ من المقرر أن تقام كتارا عند اختتام الدورة في نهاية الشهر الجاري، حفلاً تكريمياً للفائزين بالمراكز الأولى بالمسابقة. من جهة أخرى، أبدى أولياء أمور الأطفال المشاركين في الدورة السابعة لمسابقة (كتارا) في تحفيظ القرآن الكريم للأطفال إعجابهم بالمستوى المتطور للدورة التي تقام بإشراف حفاظ مؤهلين على درجة كبيرة

من الكفاءة والخبرة، وأعربوا عن شكرهم وتقديرهم لإقامة هذه الدورة المتميزة في شهر رمضان المبارك، مشيدين بالدور الهام الذي تقوم به (كتارا) عبر أنشطتها وبرامجها الدينية التي تهدف إلى ربط الأطفال والناشئة بكتاب الله من خلال حفظه وتدارسه وتلاوة آياته وتدبر معانيه والعمل بأحكامه، فضلاً عن أهمية هذه الدورة في غرس القيم الإسلامية

من الكفاءة والخبرة، وأعربوا عن شكرهم وتقديرهم لإقامة هذه الدورة المتميزة في شهر رمضان المبارك، مشيدين بالدور الهام الذي تقوم به (كتارا) عبر أنشطتها وبرامجها الدينية التي تهدف إلى ربط الأطفال والناشئة بكتاب الله من خلال حفظه وتدارسه وتلاوة آياته وتدبر معانيه والعمل بأحكامه، فضلاً عن أهمية هذه الدورة في غرس القيم الإسلامية

«الاقتصاد» تنفذ حملات تفتيشية مكثفة على الأنشطة التجارية

واللوائح المنظمة لممارسة الأنشطة التجارية بهدف ضبط المخالفات والكشف عن التجاوزات حفاظاً على حماية حقوق المستهلكين.

واسفرت تلك الحملات التفتيشية عن ضبط وتحرير (9) مخالفات تنوعت ما بين ممارسة أنشطة غير مذكورة في الترخيص، وانتهاء صلاحية الرخصة التجارية، وممارسة نشاط تجاري بدون ترخيص ووجود مخالفات في الاشتراطات العامة والخاصة للمحلات التجارية، وعدم الالتزام بالشروط الصحية داخل المطاعم. كما تم إلزام المحلات المخالفة بتعديل أوضاعها في الرخص والسجلات التجارية.

نفذت وزارة الاقتصاد والتجارة حملات تفتيشية مفاجئة على عدد من المحال التجارية والمطاعم بمناطق مختلفة بالدولة، وذلك بهدف مراقبة التزام المحلات التجارية والمطاعم بالقوانين واللوائح المنظمة لممارسة الأنشطة التجارية.

وتأتي هذه الحملات المكثفة ضمن باقة مبادرات وزارة الاقتصاد والتجارة التي أطلقتها بمناسبة شهر رمضان الفضيل تحت شعار «#أقل من الواجب»، حيث دأبت الوزارة على تكثيف الحملات التفتيشية قبيل وخلال شهر رمضان المبارك وذلك في إطار حرصها على تنظيم ومراقبة الأسواق والأنشطة التجارية بالدولة، ومراقبة مدى الالتزام بالقوانين

«الدعوة» توزع الحقيبة

الرمضانية على الصائمين

منا ومنكم - كتيب روضة الصائم
- مطوية رمضان فرصة للتغيير
- كتيب جيب (الرقية الشرعية) -
مفكرة الأذكار - الدليل التعريفي
لمكتب المطوع.

وأضاف مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني أن الإصدار الأول يتناول أحكام الصيام وتفصيل كل هذه الأحكام، مع بيان أركانه وحكمه وكذلك الواجبات والسنن الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم في شهر رمضان المبارك، وبيان لعدد من الأخطاء التي يجب تجنبها، كما يقدم الإصدار الثاني عدداً من الوقفات مع شهر الصيام والروحانيات والرقائق في هذا الشهر الكريم، ويأتي الإصدار الثالث ليقدّم للصائم من رياض الصيام لينتقي من أزهارها ويقطف من ثمارها، أما الإصدار الرابع فيضع أمام الصائم أبواب التغيير للأفضل والأحسن من خلال مدرسة رمضان التي من دروسها العزيمة على فعل الطاعات والقدرة على ترك المعاصي والسيئات.

كما تحتوي الحقيبة على كتيب الرقية الشرعية وهو من الكتيبات الأكثر رواجاً وطلباً بين الجمهور، مع كرت الأذكار والذي يحوي الأذكار الصحيحة الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم في الصباح والمساء، بالإضافة كتيب تعريفي لمكتب المطوع الذي يقوم العمل الدعوي والتوعوي في مستشفيات الدولة.

وزعت إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية الحقيبة الرمضانية للعام 1439هـ على الأفراد والجهات، حيث تحوي الحقيبة العديد من الإصدارات الدعوية المتميزة، وذلك في إطار حرص الإدارة على نشر الثقافة الإسلامية بين أفراد المجتمع، كما أن هذه الحقيبة تقدم الكتيبات والإصدارات الدعوية الخاصة بشهر رمضان المبارك، لتعريف الصائم بأركان الصيام وواجباته وسننه ليكون المسلم على بينة من أمره وعلى دراية بما يصح به صومه وفق الهدى النبوي.

وأوضح مال الله عبدالرحمن الجابر مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية أن الإدارة قامت عبر قسم الإرشاد الديني بتوزيعها على الأفراد والجهات المختلفة خلال الأيام الأخيرة من شهر شعبان وخلال الأيام الأولى من شهر رمضان المبارك، حيث تعزز هذه الحقيبة بما تحويه من معلومات عن أحكام الشهر الفضيل ما قدمته الإدارة قبيل رمضان خلال دروس ومحاضرات دورة أحكام الصيام والتي أقيمت في سبعة عشر مسجداً جامعاً على مستوى الدولة، واستفاد منها عدد كبير من جمهور المساجد. وقال الجابر إن محتويات الحقيبة الرمضانية لعام 1439هـ/ 2018م هي (كتيب أحكام الصيام وأخطاء الصائمين- كتيب تقبل الله

«تراث».. أجواء رمضانية أصيلة في «تثيراتون الدوحة»



■ سعيد حيدري

اجتماعات شيراتون الدوحة بديكور ذي ألوان دافئة، وتضم شرفة مطلة على الحدائق أو البحر، كما تشمل وسائل الراحة في الغرف تلفزيون ذي شاشة مسطحة مع قنوات فضائية وآلة لتحضير الشاي والقهوة.

توفر مطاعم منتجع ومركز اجتماعات شيراتون الدوحة الـ 9 التخصصات الشرق أوسطية والإيطالية والآسيوية بالإضافة إلى بوفيهات بطابع محدد وإمكانية تناول الطعام على شاطئ البحر، ويقدم المطعم الموجود على سطح الفندق المأكولات العربية ويتمتع بإطلالات خلابة.

يمكن لضيوف منتجع ومركز اجتماعات شيراتون الدوحة الاستمتاع بمجموعة متنوعة من مرافق الترفيه والاستجمام بما في ذلك ملاعب للتنس وملاعب للاسكواش وجيم على أحدث طراز، حيث يقع منتجع ومركز اجتماعات شيراتون الدوحة على بعد 2 كم من سيتي سنتر مول ويوفر مواقف خاصة ومجانية للسيارات في الموقع.



■ جانب من خيمة التراث



الخليج

العربي،

كما يوفر

إمكانية الوصول المباشر إلى شاطئ

خاص، ويضم 9 أماكن لتناول الطعام

ومسبح يمكن التحكم بدرجة حرارته.

تتميز الغرف في منتجع ومركز

على أصالته المتميزة ومتشكلاً بثوب الحداثة بوسائل الراحة والمرافق الحديثة التي تلبي أرقى المتطلبات المعاصرة للمسافرين من جميع أنحاء العالم. يضم الفندق أشهر المطاعم والصالات منها مطعم لا فيراندا الذي يقدم

أطباق وأشهى الأطباق الإيطالية الأصيلة، وحانة المشروبات الأيرلندية الشهيرة أيرش هارب، ويقع منتجع ومركز اجتماعات شيراتون الدوحة الفاخر ذو الـ 5 نجوم في مبنى مرتفع في وسط مدينة الدوحة ويتميز بإطلالة بانورامية على

إعادة تلك اللحظات والذكريات القديمة والمميزة، وخلق ذكريات متعددة تبعث الحيوية في التقاليد المحلية التراثية القطرية في طريقنا لإحتضان شهر رمضان الكريم بكل الشوق والمحبة». وتابع: «كأحد أهم الفنادق والأكثر شهرة في قطر، يقدم فندق شيراتون جراند الدوحة لضيوفه عنصراً فريداً من أجواء التراث الأصيل خلال شهر رمضان المبارك لهذا العام، فالعنوان هنا يقول (تراثنا هو تراثك)».

وفندق ومنتجع شيراتون جراند الدوحة الفاخر من فئة 5 نجوم هو إحدى معالم الدوحة المميزة الذي يقع على ضفاف الخليج الغربي بإطلالته الساحرة على مياه الخليج العربي الزرقاء المتألثة. استعاد الفندق أمجاد الذهبية محافظاً

مضانيات

يقدم فندق ومنتجع شيراتون جراند الدوحة تجربة السحر والأناقة الخاصة بالقصور الملكية التي تعكس التراث القطري الأصيل في خيمة «تراث» الرمضانية الفاخرة في قاعة المجلس.

صممت خيمة تراث الرمضانية لتحمل ألوان التراث العريق ذو الطابع الأصيل المكون من اللون العنابي الوطني والذهبي الملكي المزجج بخيوط من العراقة باللون الكحلي، وهذا ما يبعث الشعور بالفخامة والرقي في أسلوبنا لإحياء ذكريات رمضان الفريدة، فهذه الخيمة تحمل في داخلها أجواء لا تنسى وأطباق شهية مخصصة للاستمتاع بطعام مثالي سواء لوجبة الفطور الغنية أو ولائم السحور المبهر.

ويستمتع الضيوف ويتجمع الأهل والأصدقاء للاستمتاع بخيارات متعددة في الخيمة، أو تذوق لذ النكهات الإيطالية الفريدة في مطعم لا فيراندا، والاستمتاع بإطلالة بحرية هادئة.

ويوفر الفندق للضيوف خيار صالة البهو المعروفة بفندق شيراتون جراند الدوحة الأتريوم حيث تنتظرهم حلوى أم علي بشوق، تستمتع بها بالإضافة إلى القهوة المحمصة خصيصاً لزوار فندق شيراتون جراند الدوحة.

«فندق شيراتون جراند الدوحة هو معلم مهم من معالم الدوحة، ويعتبر من أوائل الفنادق التي بنيت في المدينة، يمكنك التعرف عليه بكل بساطة عن طريق أجيال من القطريين والوافدين، فهو الماضي والحاضر بالنسبة للكثيرين، وهو الوجهة المفضلة لأولئك الذين يبحثون عن الفخامة ولمن يبحث عن التجدد الدائم أيضاً»، حسب سعيد حيدري، المدير العام لفندق شيراتون جراند الدوحة.

وأضاف: «ما نعمل عليه دائماً هو

«القطرية» تنظم سحورا للإعلاميين بالتعاون مع السوق الحرة و«موندريان»

البشرية، والسيدة سلام الشوا، نائب أول الرئيس التنفيذي للتسويق والاتصالات والإعلام؛ والسيد ثابت مصلح من السوق الحرة القطرية؛ والسيد شادي فرحات، الرئيس التنفيذي لعمليات الشرق الأوسط وأوروبا في فندق موندريان الدوحة؛ والسيد أكسل قصار، المدير العام لفندق موندريان الدوحة. وتقدمت الناقلة الوطنية لدولة قطر الحائزة على العديد من الجوائز العالمية بالشكر لجميع الإعلاميين على الدور الذي قاموا به لدعم الخطوط الجوية القطرية، ولإبقاء جميع المواطنين والمقيمين في دولة قطر على علم بأخر أخبار ومبادرات الناقلة.

مضانيات

دعت الخطوط الجوية القطرية ممثلين عن وسائل الإعلام المحلية لحضور مأدبة سحور بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل، وأقيمت مأدبة السحور بالشراكة مع السوق الحرة القطرية وفندق موندريان الدوحة، وشهدت حضور ممثلين عن وسائل الإعلام العربية والإنجليزية في خيمة فندق موندريان الدوحة.

واستضاف ممثلون عن مجموعة الخطوط الجوية القطرية مأدبة السحور، بما في ذلك السيد فيرناندو كاسديفال، الرئيس التنفيذي للموارد



■ الشوا توزع إحدى جوائز سحب الخيمة

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور

خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهر الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالفخمة

رق 120 الحفلات الخارجية	رق 99 سحور للفرد من الساعة 12:30 صباحا الى الساعة 2:30 صباحا	رق 140 إفطار للفرد من الساعة 9:30 مساء الى وقت الإفطار الى
--	--	--

RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com

Al Meera

الميرة

Ramadan Kareem

أوقات عمل الفروع في رمضان

٨:٠٠ صباحاً - ١٢:٠٠ منتصف الليل

بروة سيلية
شمال
سيلية الشمال
أم قرن
قاعدة العديد

٨:٠٠ صباحاً - ٢:٠٠ صباحاً

جلف مول

٨:٣٠ صباحاً - ١:٣٠ مساءً

مجمع سكني ١ و ٢ (الخور)

٨:٠٠ صباحاً - ١١:٠٠ مساءً

معهد الدوحة

٨:٠٠ صباحاً - ١:٠٠ مساءً

ميني ماركت مؤسسة قطر
١:٠٠ بعد الظهر - ١:٠٠ م (الجمعة)

٨:٠٠ صباحاً - ١:٠٠ صباحاً

الوكرة القديمة (الشمال)
حزم المرخية
خليفة الجنوبية
نعيجة
روضة الخيل
الغرافة
دحل الحمام
معمورة
عنيزة ٢
أبو نخلة
شحانية
أم غويلينة / السناء
بروة مسيمير
مريخ
عزيزية
ذخيرة
الوجبة
الثمامة
روضة اقديم
بو سيدة
أم صلال علي
وكرة الشرق
الخور
روضة أبا الحيران
أزغوي - ٢
لعبيب ١ و ٢
معيذر

٢٤ ساعة

المطار هايبر ماركت
منصورة
بن عمران
أزغوي
المرقاب / النصر
لقطيفية
جريان
الوكرة الجنوبية

٩:٠٠ صباحاً - ٢:٠٠ صباحاً

جيان حياة بلازا

٩:٠٠ صباحاً - ١١:٠٠ مساءً

جميلية
غويرية
كعبان

١٢:٠٠ ظهراً - ١٢:٠٠ منتصف الليل

سيلين

الميرة Al Meera

سفاراتنا بالنيبال والصومال تنفذان برامج إفطار الصائمين



■ مشروع افطار صائم في مقديشو

الإنسانية التي تقدمها استشعاراً للواجب الإنساني الذي تلتزم به. إلى ذلك، أقامت سفارة دولة قطر بجمهورية نيبال الديمقراطية الاتحادية بالتعاون مع الهيئات والمؤسسات المحلية برنامج إفطار للصائمين من فقراء المسلمين بمناطق مختلفة بنيبال. ويأتي هذا البرنامج ضمن سلسلة من المشاريع والبرامج الإنسانية التي تشرف عليها السفارة مع المنظمات والجمعيات الأهلية في نيبال.

وأعرب المستفيدون من المشروع عن شكرهم لدولة قطر وجهودها الحثيثة وسعيها المستمر لتنفيذ مشاريع تخفف من وطأة المعاناة التي يعيشها أبناء الشعب الصومالي جراء الأوضاع الاقتصادية والأمنية في البلاد. ويأتي برنامج إفطار الصائم الذي دشنته سفارة دولة قطر لدى الصومال، ضمن البرامج السنوية التي تحرص دولة قطر على تنفيذها مع بداية شهر رمضان المبارك لمساعدة المحتاجين واستكمالاً للمساعدات

حاجي على مرسل مدير مكتب جمعية قطر الخيرية، والسيد أحمد آدم مدير مكتب الهلال الأحمر القطري لدى الصومال. يستفيد من المشروع الرمضاني الذي أطلقته السفارة نحو (500) صائم ضمن الحملة الرمضانية خارج دولة قطر، والتي تستهدف إيصال المساعدات والطرود الغذائية إلى مستحقيها، ومساعدة الأشقاء الصوماليين على تجاوز الظروف الإنسانية الصعبة التي يمرون بها.

دشنت سفارة دولة قطر لدى جمهورية الصومال الفدرالية مشروع إفطار صائم في العاصمة مقديشو، وبمبادرة ودعم من صندوق قطر للتنمية، ضمن الجهود الإنسانية التي تنفذها دولة قطر تجاه الشعب الصومالي، وذلك بحضور كل من السيد يوسف بن شعبان السادة القائم بالأعمال بالإنابة بسفارة دولة قطر لدى الصومال، والسيد عبد النور



■ مجموعة من الصائمين يتناولون الافطار



■ مشروع افطار صائم في كاتمندو



■ مشروع افطار صائم بالصومال



■ مشروع افطار صائم في النيبال



من هنا وهناك





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



7.5

كمثرى



6

موز



12

كيوي



6.5

تفاح



6

جزر



6.5

خيار



9.5

كوسة



5

فلفل حار



2

بصل



3

طماطم



أسعار المكسرات الرمضانية

تتنافس المجمعات والمراكز التجارية على عرض عبوات مختلفة الأحجام من المكسرات خلال شهر رمضان ، وتباین الأسعار وفق جودة ونوع تلك العبوات وخصوصا المكسرات التي تحظى بإقبال جمهور المستهلكين

128	كيلو فستق أخضر
59	كيلو لوز
91	عين جمل
25	زبيب
37	برقوق مجفف
32	عرقسوس
18	قمر الدين
52	مشمش مجفف
77.5	كاجو

الأسماك



55

هامور



15

شعري



30

كنعد



13

كوفر



30

صافي



15

جد



30

زبيدي



اللحوم والدواجن

14.5	لحم خروف أسترالي
30	لحم بقر أسترالي
35	لحم ضأن سوداني
29	لحم تيس باكستاني مبرد
35	كبد بقر طازج
20	دواجن
25	فيليه دجاج
22	كبد وقوانص
30	دواجن مفرومة
14	دجاج مجمد مستورد

الأسعار / بالريال لكل كجم

سلع أخرى

7.5

ارز
بنجاب

2.5

سكر
أبيض

14.8

لتر زيت
الزيتون

12

بيض
هندي

6

عدس
أحمر

4.5

طحين
أبيض

ضوابط التجارة في الإسلام

استقطاب كبار التجار.. حاول الرسول منذ بدء الدعوة استقطاب كبار التجار للدخول في الإسلام، فأسلم عدد منهم على يد أبي بكر الصديق وهم: عبد الرحمن بن عوف وعثمان بن عفان والزبير بن العوام وطلحة بن عبيد الله وسعد بن أبي وقاص. وبشر الرسول عشرة من تجار مكة بالجنة لقاء ما قدموه من خدمة للإسلام وهم: ابوبكر الصديق وعمر بن الخطاب وعثمان بن عفان وعلي بن ابي طالب وأبو عبيدة بن الجراح وسعيد بن زيد. كما دعا الرسول بالتوفيق والبركة لمجموعة من التجار في اعمالهم وهم: عبد الرحمن بن عوف وحكيم بن حزام وعبد الله بن جعفر وعمر بن حريث وعروة ابن الجعد المازني وعبد الله بن هشام والمقداد بن الاسود. كما اطلق شاعر الرسول حسان بن ثابت، بطلب من الرسول، القاباً كثيرة على طلحة بن عبيد الله بينها: طلحة الخير وطلحة الفياض وطلحة الجواد وقال فيه مادحاً شعراً. وعند دخوله مكة نادى الرسول في سكانها : "من دخل دار ابي سفيان فهو آمن، ومن دخل دار حكيم بن حزام فهو آمن". والاثنتان من كبار تجار مكة. لم يهمل الرسول تجار قريش المشركين فاقام معهم علاقات جيدة وبعث مالا لأبي سفيان بن حرب ليوزعه على فقراء قريش. وأرسل ذهباً لتجار مكة عندما حلت بها مجاعة بسبب ازمة مالية، ليقوموا بتوزيعها على الناس من دون فارق او تفرقة.



السبانخ

الكوب الواحد من السبانخ يحتوي فقط على 7 سعرات حرارية. كونها من الخضروات الورقية، فالسبانخ غنية بالحديد، حمض الفوليك، وفيتامين K. كما تحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة من البيتا كاروتين وفيتامين C. وتحتوي على مادة اللوتين، والتي تحمي العين من الإصابة بأمراض الشبكية.

7

سعرات حرارية

أرقام قرآنية

لا يخفى قيمة الرقم في عالم اليوم، حتى أصبح الرقم يتحكم في غالب النشاط الإنساني. وكان الرقم كقيمة حسابية- حاضراً في كثير من الآيات القرآنية لحكمة يعلمها الله، علمها من عباده من علمها، وجهلها من جهلها.

ورد في مواضع من القرآن، من ذلك قوله سبحانه في ذكر أبواب جهنم: «لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِّكُلِّ بَابٍ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَّقْسُومٌ» (الحجر: 44)، ومنه قوله تعالى: «وَالْبَحْرُ يَمُدُّهُ مِنْ بَعْدِهِ سَبْعَةُ أَبْحُرٍ» (لقمان: 27). وهذا الرقم أكثر ما ورد في وصف السماوات بأنها سبع، كقوله تعالى: «فَقَضَاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ فِي يَوْمَيْنِ» (فصلت: 12).

7

في
القرآن

هكذا

صيام الحمقى

قيل لبعض الحمقى: كيف صمت في رمضان؟.. فاجابوا: اجتمعنا ثلاثين رجلاً فصمناه يوماً واحداً.

عادات صيام

لكل دولة من دول العالم عادات في الصيام تختلف عن الأخرى، ومن أبرز الدول التي تمتاز عاداتها في الشهر الفضيل بالغرابة:



موريتانيا



يقرأ أهلها القرآن الكريم كله في ليلة واحدة، كما يقوم الرجال بحلق شعر الرؤوس قبل حلول الشهر بأيام حتى يتزامن نموه من جديد مع أيام الشهر المبارك، ويسمى شعر رمضان.

وجبة دجاج مع صلصة البطاطس بالليمون والثوم لـ 5 اشخاص

المكونات :

- دجاج 2000 جم
- بطاطس 500 جم
- عصير الليمون 100 جم
- ثوم 20 جم - ملح 15 جم
- مسحوق الفلفل الأبيض 8 جم
- زيت 20 جم
- طحين 10 جم
- أرز 500 جم

طريقة التحضير :

ثلثي الكوب. نضع الصينية في الفرن لمدة 10 دقائق. نقل الدجاج والبطاطا لطبق التقديم مع الارز.

الليمون و الطحين وزيت الزيتون
نضيف الثوم والبطاطس نرش بالمعلقة عصير الليمون الذي تبلنا به الدجاج والبطاطاس بمقدار

نسخن الفرن إلى 175 درجة مئوية نضع قطع الدجاج في وعاء كبير ونتبلها بالملح والتوابل المشكلة والفلفل الأبيض و نضيف إليها عصير

وصفة وعافية



الشيف بلال شهيتي
فندق سيتي سنتر روتانا