

التجديد من أسباب بقاء الدين الإسلامي

02
03

إقبال كبير من المواطنين على «فروتو» المنتج المحلي

شهد مشروب عصير فروتو القطري الجديد الذي تنتجه إحدى الشركات إقبالا كبيرا من المواطنين والمقيمين منذ بدء طرحه بالأسواق، حيث نفذ المشروب فور وصوله للمجمعات التجارية خلال أيام الشهر الفضيل، تجول «رمضانيات» في أكثر من مجمع تجاري لشركة الميرة للمواد الغذائية، قال المسؤولون عن أقسام العصير: إن الإقبال كبير عليه من جانب القطريين والمقيمين على حد سواء. أوضح محمد علي الكواري مدير تطوير الأعمال لمنتجات شركة الخليج للمنتجات الغذائية المنتجة لعصائر فروتو "أن المنتج القطري لشركة الخليج من الفيتو يختلف عن نظيره السعودي والمستورد بأنه غير مُركّز ولا يحتاج لأي نوع من المعالجة، إنما هو جاهز للشرب مباشرة".

06

«النداف».. 60 عاما بصناعة القطايف في قطر

قال صاحب ومدير مخبز وبرادات صيدا، عبداللطيف النداف: إن عائلته هي أول من أدخل صناعة القطايف إلى قطر في العام 1958، مشيرا إلى أن شارع الكهرباء شهد افتتاح المحل بواسطة «عمه» المرحوم الحاج أبو أحمد النداف، مضيفا أن أعمال التجديد التي شهدتها منطقة شارع الكهرباء تسببت في نقل المخبز إلى موقعه الحالي. وأضاف النداف لـ«رمضانيات» أن عمه المرحوم أبو أحمد النداف جاء من لبنان عام 1957 وبدأ عمله وحينها لم يكن هناك غاز، وكانت القطايف والمخبوزات تخبز على الفحم والحطب، وكان المرحوم يوزع الخبز على البيوت بنفسه، مشيرا إلى أن محل عمه كان من أوائل المحلات التي بها برادات في الدوحة ومن هنا اكتسب المحل اسم «مخبز وبرادات صيدا» وكان ذلك في منتصف الستينيات تقريبا.

04

قديسات: الالتزام

بنظام غذائي صحي ومتوازن

قال أنور قديسات، أخصائي تغذية علاجية في مؤسسة حمد الطبية: إن كلا من الأشخاص الأصحاء والمصابين بمرض السكري مطالبون بضرورة اتباع نظام غذائي متوازن، مشيرا إلى أنه فيما يتعلق بالشخص السليم يجب عليه أولا عدم المبالغة في الأطباق وتعددها، الأمر الذي يتسبب في بعض المشاكل الصحية مثل التلبك المعوي وغيرها، بالتالي يجب أن يقوم بأخذ وجبة واحدة محددة تحتوي على كوب ونصف من الأرز المطبوخ، وطبق من الشوربة وطبق من السلطة، وحصّة من الخضار الطازج مثل الأعشاب الخضراء كالبدونس والجرجير والكزبرة، في حين يأخذ الشخص المصاب بالسكري، كوبا واحدا من الأرز، وقطعة دجاج واحدة أو قطعة سمك، وكوبا من اللبن، وطبق سلطة، وحصّة من الأعشاب الخضراء.

09

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة

الرمضان



الأكلات الشعبية
تنتعش في رمضان
سوق واقف

تصوير: عمرو دياب

«وآمنهم من خوف».. علماء ومفكرون:

أسباب بقاء الدين الإسلامي



■ الشيخ الدكتور طارق الأيوبي



■ الشيخ الدكتور محمد أبوولز



■ الشيخ الدكتور عبدالله بن محمد النعمة



■ الشيخ الدكتور محمد يسري إبراهيم



■ الشيخ الدكتور يحيى عبد الله أحمد

به الجزء الأخروي، والأخير لا ارتباط له مع التجديد، فهو نتيجة ما يفعله الناس في الحياة الدنيا، أما فيما يتعلق بالمنزل من الله سبحانه وتعالى ففقيه التجديد، فلا بد فيه من معرفة النص وفهمه على ضوابطه وسياقه الذي اراده الله عز وجل، وعلى أساسه وضعت الأمانة أسس وقواعد وضوابط شرعية.

وأشار إلى أن المجال الواسع في التجديد يبقى في الدين بمعنى تدوين البشر، وفهمهم لشرع الله سبحانه وتعالى، وفهمنا لما هم عليه، وتنزيل للنصوص، مؤكداً أن ذلك كله يعثره الخطأ والصواب، سواء كان لفهم النص الشرعي، أو لتقدير ما عليه الناس، أو للتخيل لتحقيق المراد، وهذا كله قد يكون صواباً أو خطأ.

التقارب بين المذاهب

وقدم الشيخ الدكتور طارق الأيوبي مدير مجلة نداء الاعتدال في الهند مفهومها مختلفا لتجديد والمراجعة يتمثل في تحقيق التقارب بين جميع المذاهب وتجاوز الخلافات، مؤكداً أنها ثابتة في الكتاب والسنة.

وقال إن الرسول صلى الله عليه وسلم ترك أمثلة واضحة للمراجعة، وأشار إلى أن الشيخ أبا الحسن الندوي، رحمه الله، اعتبر الإمام ولي الله الدهلوي أحد المجددين، مبيناً أن الشيخ الدهلوي ترك فكرة للمراجعة والتجديد تتمثل في تحقيق التقارب والتوافق بين المذاهب الأربعة، «لأسيما الحديث وأهل الرأي وبين الفقهاء والمحدثين أيضاً.

بدوره تحدث الشيخ العلامة الدكتور حسن العلمي أستاذ التعليم العالي جامعة ابن طفيل عضو اتحاد علماء العالم العربي عن ظاهرة المقاومة للتجديد، مشيراً إلى أن بعضاً من دعاة التجديد افنوا أعمارهم لمواجهة الشريعة الإسلامية وأصولها والإغارة على النصوص وإبطال الثوابت بدعوى العصرية والتحديث، مؤكداً أن من يتصدون لقضية التجديد الديني والفقهية في الوقت الراهن قوم لا صلة لهم بعلوم الشريعة ولا يفقهون شيئاً عنها.

وناشب: «هؤلاء لا غرض لهم سوى هدم ثوابت الأمة وانتهاك مقدساتها وتفتيت وحدة المسلمين، وفصلهم عن قضاياهم مثل قضية فلسطين... مضيقاً: «لقد تم تجنيد هؤلاء لهذا الغرض».

مجالات الفقه أن «تحديث أنفسهم» باستخدام التكنولوجيا ومختلف اللغات لتقل مستجدات الفقه إلى المجتمع وحتى يتسنى الوصول إلى الجاليات غير المسلمة التي تتحدث بلغات أخرى أم أن يبغى الفقه حبيس الرفوف هذا ما لا يفيد الإسلام.

الفرد والجماعة

أكد الشيخ الدكتور يحيى عبد الله عضو اتحاد علماء إفريقيا، أن الرسول صلى الله عليه وسلم وعد الأمة بالتجديد. والأمر لا يتعلق بما إن كان التجديد من فرد أو جماعة، لأننا قرأنا في الفقه الإسلامي، ما ذكر المجددين في فترة من الفترات ذكروا شخصاً، وفي فترات أخرى ذكروا عدة أشخاص. وأوضح أن عند المائة العام الأولى كان المجدد عمر بن الخطاب، رضي الله عنه، والشافعي كان عند المائة الثانية، ثم ابن شريح، ثم الأشعري، والباقلاني، ولكن بغض النظر عن ذلك، فالأمر غير مرتبط بفرد كان أو جماعة.

عبد الله أنه لا شك أن هذا العصر الذي امتد فيه الإسلام وأهل الإسلام باتوا في رقع واسعة جداً من الأرض، ولكن الصلة بالنصوص الشرعية ليست كعهد الصحابة وعهد التابعين، وفي مثل هذا العصر فإن الرشد يكون في الاجتهاد الجماعي، فهو الذي يحقق ما هو مقصود.

وتابع الدكتور يحيى عبد الله: كلمة الدين في القرآن، قد يُعنى به الشرع الذي أنزله الله، وقد يُعنى به تدوين البشر، وقد يعنى

كانوا يجمعون الناس للتشاور في أمر الدين والدنيا وما يتفق الناس، وشدد على أنه لا بد من أن تتكاتف العقول وتوحد الرؤية فيما يصلح أمر الأمة لأن تجمع الرؤى لابد أن يراعي المصلحة العامة.

وفي إجابته عن سؤال حول واقع «الاجتهاد» في الوقت الراهن؟ وهل استطاعت الجامعات الفقهية أن تُؤثّر بالأمة «اجتهادات» فيما جُد من نوازل وقضايا، قال الدكتور أبوولز إنه «لا ينبغي إنكار ما تحقق من جهود عملت على تجديد الفقه الإسلامي على مر العصور ورأى أن المتكبرين لعملية التجديد غير مطلعين على ما ظهر من فتاوى وأحكام أصدرتها المجامع الفقهية».

وأكد أن المجامع الفقهية بحاجة إلى تطوير. وشدد على ضرورة التجديد والرغبة في أن تكون الشريعة الإسلامية هي المرجع الأخير الذي تسير عليه حياة المسلمين، ما ذكر المجددين في فترة من الفترات ذكروا شخصاً، وفي فترات أخرى ذكروا عدة أشخاص. وأوضح أن عند المائة العام الأولى كان المجدد عمر بن الخطاب، رضي الله عنه، والشافعي كان عند المائة الثانية، ثم ابن شريح، ثم الأشعري، والباقلاني، ولكن بغض النظر عن ذلك، فالأمر غير مرتبط بفرد كان أو جماعة.

عبد الله أنه لا شك أن هذا العصر الذي امتد فيه الإسلام وأهل الإسلام باتوا في رقع واسعة جداً من الأرض، ولكن الصلة بالنصوص الشرعية ليست كعهد الصحابة وعهد التابعين، وفي مثل هذا العصر فإن الرشد يكون في الاجتهاد الجماعي، فهو الذي يحقق ما هو مقصود.

وتابع الدكتور يحيى عبد الله: كلمة الدين في القرآن، قد يُعنى به الشرع الذي أنزله الله، وقد يُعنى به تدوين البشر، وقد يعنى

في هذه الأصول وتلك الثوابت، هكذا فعل الصحابة والتابعون في زمانهم، هكذا فعلت الأمة في كل زمن انتشرت فيه وبلغت فيه مبلغاً عظيماً من الحضارة والقيام بواجباتها في التجديد.

وأوضح أن التجديد ما هو إلا إضافة ونسخ في علاقتنا بهذا الدين، لا نملك أن نضع عليه شيئاً من أذهاننا وأفكارنا غير أننا نمارين ما بين الأصول الشرعية الثابتة في الكتاب والسنة والعمل الذي نعمله نحن في كتاب ربنا وسنة نبينا، فإن الفقه عمل بشري في هذه النصوص التي وردت في كتاب الله وسنة النبي.

وأكد أن التجديد الذي نتحدث عنه راحته مصطلحات أخرى تتحدث عن تبديل الأفكار، وعن إسلام عصراني وآخر عقلاني وثارة اشتراكي وآخر رأسمالي، إسلام تقام فيه معركة للإبقاء على صورتها وشكله ومظهره والذاهب بضمونه وأصوله هو تجديد مرفوض أقرب إلى التجديد وهذا التجديد لا يقبله الإسلام.

المجامع الفقهية

وقال الدكتور محمد أبو لوز أستاذ التعليم العالي بالمركز التربوي الجهوي بالرباط إن الدين الإسلامي باق ما بقيت الحياة لأن الله تعالى هيا له أسباب البقاء والتي تتجسد في عملية التجديد المتواصلة من قبل علماء الأمة. وقال إن فكرة المجامع الفقهية مخرجات المجامع الفقهية على مستوى دراسة الماجستير والدكتوراه. كما دعا الباحثين في



■ الحضور من الإعلاميين

في الجلسة الثانية من برنامج

التجديد المتواصل ضرورة ومن



■ المتحدثون خلال الجلسة الثانية

بالأحكام الشرعية كنظام الزكاة والوقف والزواج، ولا حرج أن نجد مؤسساتنا وإجراءات عملنا ومصطلحات خطابنا وأساليب النشر والبحث والتأليف في المجال الفقهي. وأكد أن الخطاب الفقهي لابد أن يكون خطاباً عصرياً مؤسساً ينكر التغيير في الأحكام المبنية على العرف والمصلحة في تغير الزمان، واختلاف عصر وزمان، والتغنى بحجة وبرهان، كتغير الفتوى بتغير الحال والزمان، ولكن، مشيراً إلى أن هذا الجانب من التفكير لهذه الأحكام المبنية على المعرفة والمصلحة يمثل درياً آخر من التأصيل، باعتبار أن هذا الجديد ثابت مستقر في دين الله سبحانه وتعالى.

وأضاف أن التجديد للدين كله بنوعيه القطعي والظني الثابت والمتغير والمتحول، فالثابت والقطعي هو ثابت ومستقر بناء على موضوعه ولغته ومراد الشارع، كاصول الاعتقاد والأخلاق والشريعة وتفاصيل العبادات مما هو تعبد لا يقبل التغير، أما المتغير فهو ما يتأثر بالزمان والمكان والحال وهو موضوع التجديد والبحث بما فهو أفضل في الوسائل والمخرجات وما يحقق

أما تجديد الثوابت، فقد أوضح د. الخادمي أن تجديدها بفهمها حق فهمها وإرجاعها إلى أصلها، أما المتغيرات فهي مجالات السياسة والإدارة والنوازل بانواعها، مؤكداً أن فقهاء الإسلام مثل وجهاً حضارياً متقدماً من جهة ما حوله الفقهاء من النصوص إلى مقاربات وفهمها في سياقاتها.

ودعا د. الخادمي إلى التجديد المعاصر في الأساليب والتجديد في المصطلحات كمصطلحات الفقه الإسلامي التي تستجيب للنصر كالمصطلحات القضائية التنموية الجانب الإداري والنظم المتعلقة

هو فهمه وإعماله وفق موضوعه ولغته وسياقه وقواعده مما استقر عند العلماء المحققين، مؤكداً أن أصالة هذا التجديد تورث العلم والعمل وتبعث على فعله من غير تردد في إطار حدوده وضوابطه. وحول قواعد التجديد نقل الدكتور الخادمي قول العلماء إنها لا الأمة من معرفة الأحكام الشرعية على العرف والمصلحة في تغير الزمان، واختلاف عصر وزمان، والتغنى بحجة وبرهان، كتغير الفتوى بتغير الحال والزمان، ولكن، مشيراً إلى أن هذا الجانب من التفكير لهذه الأحكام المبنية على المعرفة والمصلحة يمثل درياً آخر من التأصيل، باعتبار أن هذا الجديد ثابت مستقر في دين الله سبحانه وتعالى.

وأضاف أن التجديد للدين كله بنوعيه القطعي والظني الثابت والمتغير والمتحول، فالثابت والقطعي هو ثابت ومستقر بناء على موضوعه ولغته ومراد الشارع، كاصول الاعتقاد والأخلاق والشريعة وتفاصيل العبادات مما هو تعبد لا يقبل التغير، أما المتغير فهو ما يتأثر بالزمان والمكان والحال وهو موضوع التجديد والبحث بما فهو أفضل في الوسائل والمخرجات وما يحقق

أما تجديد الثوابت، فقد أوضح د. الخادمي أن تجديدها بفهمها حق فهمها وإرجاعها إلى أصلها، أما المتغيرات فهي مجالات السياسة والإدارة والنوازل بانواعها، مؤكداً أن فقهاء الإسلام مثل وجهاً حضارياً متقدماً من جهة ما حوله الفقهاء من النصوص إلى مقاربات وفهمها في سياقاتها.

ودعا د. الخادمي إلى التجديد المعاصر في الأساليب والتجديد في المصطلحات كمصطلحات الفقه الإسلامي التي تستجيب للنصر كالمصطلحات القضائية التنموية الجانب الإداري والنظم المتعلقة

وشاعت منذ القرن السادس الهجري دغوى غلّى باب الاجتهاد، وكان من أسبابها ما شاع من تعصب لمذاهب الأئمة من جهة، وما لوحظ من جرأة البغض على الأحكام الشرعية. وكانت النتيجة مكارم الأخلاق وما شاع لتدبير أمور العباد في الدنيا وإصلاح المعاش والمجتمع الشرعي. وقد زاحم فقهاء الأمة ثنائاً فقهاء عظيماء تألف في أبواب واختلف في أخرى بحسب المذاهب والنيات النظر. وعُبرّت اجتهادات الفقهاء على الأفاق الواسعة التي تتيحها الشريعة الإسلامية لخطوبير المجتمع المسلم مع اغتبار ما جُد في كل عصر.

وقد أتى على الأمة حين من الدهر، توشّع فيه الخلاف بين أئمتها لعوامل عديدة مغلوطة، وعُثت فيه ألفوضى مجال «الإفتاء» نتجها المشيرون في حاجة أشد إلى الفُتيا الرأبضة لتخضع الزمان عن نوازل لا عهد للسايقين بها. كما تبرز في المجتمع المسلم من إفتن بتتبع الخلافات الفقهية والإشذال بشواذ الأراء فغطّت الأحكام باسم الخلاف ففشل المتعذرون عن الطاعات واخترأوا على المنكروها، بينما تعذّرت المجامع الفقهية وعجزت عن ضبط «باب الاجتهاد» وألحد من فوضى الإفتاء التي باتت تؤرق العباد.

أصالة التجديد

قال الشيخ الدكتور نور الدين الخادمي الفقيه والأكاديمي، وزير الشؤون الدينية السابق بالجمهورية التونسية الشقيقة إن مسألة التجديد من المسائل الكبرى في الشرع الإسلامي في أصوله ونصوصه وتراثه ومؤسساته، وتعد إحدى المقولات المعرفية المنهجية الواقعية التي تمثل حيزاً من التدوين العلمي والتأصيل الشرعي، مشيراً إلى أن الحديث عن التجديد يبدأ بأصالة هذا التجديد الذي تناولاته أباديت كثيرة أشهرها حديث ابن داود «إن الله يبعث لهذه الأمة على رأس كل مائة سنة من يجدد لها دينها».

وبين د. الخادمي أن تجديد النص

مصطفى شاهين

ناقشت الجلسة الثانية من برنامج «وآمنهم من خوف» الرمضاني، الذي نظمته وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، الخميس بمقر الوزارة، التراث الفقهي الإسلامي، مسارات التجديد وحدود المراجعة.

وقال الشيخ الدكتور عبد الله بن محمد النعمة مقدم البرنامج: إن العلماء عرّفوا الفقه الإسلامي بأنه العِلْمُ بالأحكام الشرعية العملية المُستفاد والمُختص من أدلتها التفصيلية.

وأضاف أن الفقه الإسلامي استمد وجوده بصيغة مُستجربة في كل عصر.

مسابقة دار كتارا للنشر رمضان 2018

القصة القصيرة

شروط الاشتراك:

- * للمشاركة حرية اختيار موضوع القصة.
- * المجال مفتوح لجميع القاطنين والمقيمين في دولة قطر ولجميع الأعمار.
- * أن يكتب الموضوع بلغة عربية سليمة، مع مراعاة القواعد والإبداع عن اللهجات المحلية، مع عدم الاستهانة بالتشكيل.
- * ألا يقل عدد الكلمات عن 4,000 كلمة، وألا يزيد عن 7,000 كلمة.

الجائزة الأولى	الجائزة الثانية	الجائزة الثالثة
7,000 ر.ق	5,000 ر.ق	3,000 ر.ق

آخر مهلة لتسليم المشاركات هو 15 يونيو 2018

يرجى إرسال المشاركات عبر البريد الإلكتروني: prize@kataraph.com

مرفقات:
* نسخة عن البطاقة الشخصية القطرية.
* رقم الهاتف.

كتارا
دار كتارا للنشر
Kataraph Publishing House

«النداف».. 60 عاما بصناعة القطايف في قطر

الصادق البديري

يقبل الصائمون خلال شهر رمضان على تناول القطايف والمخبوزات والكنافة واللقيمات وغيرها من الحلويات والمأكولات الشهية في الوجبات المختلفة أثناء شهر الصيام. اشتهر مخبز وبرادات صيدا بتميزه في القطايف والمعجنات والمخبوزات بكل أنواعها، وهذا الأمر يظهر بجلاء في شهر رمضان المعظم، حيث يكثر المترددون عليه لشراء القطايف والكنافة، وتمكن ملاحظة الزبائن الذين يصطفون في طوابير طويلة أمام المخبز الذي تديره عائلة «النداف» منذ تأسيسه أواخر الخمسينيات في القرن الماضي.

وقال صاحب ومدير مخبز وبرادات صيدا عبداللطيف النداف إن عائلته هي أول من أدخل صناعة القطايف إلى قطر في العام 1958، مشيراً إلى أن شارع الكهرباء شهد افتتاح المحل بواسطة «عمه» المرحوم الحاج أبو أحمد النداف، مضيفاً أن أعمال التجديد التي شهدتها منطقة شارع الكهرباء تسببت في نقل المخبز إلى موقعه الحالي.

وأضاف النداف أن عمه المرحوم أبو أحمد النداف جاء من لبنان عام 1957 وبدأ عمله وحينها لم يكن هناك غاز، وكانت القطايف والمخبوزات تخبز على الفحم والحطب، وكان المرحوم يوزع الخبز على البيوت بنفسه، مشيراً إلى أن محل عمه كان من أوائل المحلات التي بها برادات في الدوحة ومن هنا اكتسب المحل اسم «مخبز وبرادات صيدا» وكان ذلك في منتصف الستينيات تقريبا.

وأكد أن العملاء المنتظمين يقدرون جودة المنتجات والسمعة التي اكتسبها من إعداداته القطايف على مر السنين، وضرب مثلاً بالزبائن الذين كانوا يحضرون معهم أبناءهم قبل أربعين سنة، والآن أصبح هؤلاء الأبناء رجالاً يحضرون معهم أبناءهم أيضاً، وأن زبائن المحل يأتون خصيصاً من الشمال ومن الجنوب، مسعبد والخور، لأنهم يعرفون قطايفنا ومنتجاتنا من سنين مضت، وقال إن المحل أصبح شاملاً الآن وتطور وأصبح يقدم للزبائن كل ما تحتاجه الأسرة تقريبا.

زبائن عمر

الزبون منذ بدايات المحل بشارع الكهرباء قبل نصف قرن تقريبا نبيل



عبداللطيف النداف



المهندس هشام صلاح



نبيل جهشان

جهشان قال إن ما يميز المحل هو سهولة التعامل معهم، حيث يمكنك طلب منتجات خاصة، كما تتميز منتجاتهم بالجودة والتميز، ولا زلت محافظاً على علاقتي معهم، واشتري منهم كل ما أحتاج لأنهم يتميزون بالكرم وطيب الأخلاق ويحرصون على الزبون أكثر من المكسب أو الربح. نديم إبراهيم الصيص أحد زبائن مخبز صيدا منذ 40 سنة قال إن سر الخلطة التي يخبزونها بها القطايف تجعل نكهتها وطعمها مميزاً وجاذباً، وظلوا محافظين على هذه الجودة وورثوها لأبنائهم جيلاً بعد جيل، كما أن كل منتجاتهم تكون

دائماً طازجة، كما أنهم حريصون منذ زمن المرحوم أبو أحمد على استيراد البضائع ذات الجودة العالية من لبنان. المهندس هشام صلاح قال إن علاقته ببرادات صيدا قديمة جداً منذ عهد والده «رحمه الله»، حينما كان هو طالباً يدرس في الإعدادي، وأضاف أن البضاعة المباعه من المحل تحقق دائماً الرضا المنشود للزبون إضافة إلى أنهم كرماء ولا يقصرون مع من يقصدهم، وأوضح أنه كان يساعد أخواله في مخبزهم ويصنعون القطايف ولكنه رغم ذلك كان يفضل أن يشتري من برادات صيدا لجودتها

دائماً، وأكد أنه حريص على أن يواصل أبناؤه شراء ما يحتاجون من هنا لأن الثقة بينه والمحل استمرت لأكثر من ربع قرن.

سر الخلطة

الموظف نجاح سويلم عبد الخالق الذي عمل بالمحل حوالي 20 عاماً قال إن أحد عوامل نجاح المحل تعود إلى استخدامه للمنتجات الطازجة، أما عن أسباب تميز القطايف فقال بأنها تعود للتركيبة المعينة التي تشبه التركيب الكيميائي بين مقادير معينة من مختلف أنواع الدقيق والسميد

- ابتكرها المرحوم أبو أحمد النداف - حتى تصل إلى القوام المطلوب، وهذا السر يكون محفوظاً عادة مع شخص أو شخصين فقط من العاملين معنا. كما أشار إلى أن التعامل بثقة مع الزبائن والعملاء والمقابلة التي تجعل الزبون راضياً كل الرضا عما يشتري، كانت عاملاً حاسماً في تقوية العلاقة بيننا والزبائن خلال نصف قرن من الزمان، مضيفاً أن الأسعار أيضاً ظلت ثابتة ومعقولة خلال فترات طويلة، وأشار إلى أن صناعة القطايف والمخبوزات عن طريق اليد يعطيها نكهة وطعماً أكثر من تلك التي تصنع بالآلات.

رمضان في الجزائر.. مناسبة متجددة للتضامن ولم التمثل

البياض.

وتزيد بعض العائلات على هذه الهدية بإهداء حاسوب أو هواتف نقالة متطورة، مع وعود بقضاء إجازة صيفية في أحد المنتجعات السياحية داخل الجزائر أو خارجها إذ تعتبر تونس الوجهة المفضلة لأكثر من مليوني جزائري خلال العطلة الصيفية التي تبدأ من شهر يونيو وتستمر إلى غاية مطلع سبتمبر من كل عام.

أما بالنسبة لغالبية المواطنين، فإن المساجد في ليالي رمضان هي المقصد المفضل للكبار، رجالاً ونساء، إذ يتهافنون على المساجد التي تشتهر بجلب أفضل القراء والحفاظ بعد تناول وجبة الإفطار مباشرة، فتزدحم دور العبادة والطراقات التي تؤدي إليها، فيما ينزع عدد آخر من الجزائريين إلى إحياء سنة التزاور بين الأقارب وصلة الأرحام قبل أن يلتحق بهم باقي أفراد العائلة بعد انتهاء صلاة التراويح ليستمر السهر حول موائد مزينة بحلويات تقليدية أشهرها «قلب اللوز» و«الزلابية» بأنواعها العديدة، و«المقروط» و«القريوش» و«خبز تونس».

أما بالنسبة للشباب، فإنهم يفضلون خلال هذا

الشهر الفضيل التوجه إلى المراكز التجارية وصالونات القهوة والشاي بوسط المدينة أو على الخيمات التي أصبحت ميزة شهر رمضان منذ سنوات قليلة، خاصة بعد استيطان أفراد الجاليات العربية من الشرق الأوسط والخليج العربي في الجزائر بفضل عقود العمل مع مجموعات استثمارية غيرت بمشاريعها الوجه السياحي للبلد.

وقبل كل ذلك، تزدحم مائدة إفطار الجزائريين بأنواع متعددة من الأطباق التي تعتبر «ماركة مسجلة» في شهر رمضان فقط. وتصدر هذه الأطباق «شوربة الفريك» بالنسبة لسكان وسط البلاد، و«الحريزة» بالنسبة لمناطق غرب البلاد المجاورة للمغرب، وأما بالنسبة لسكان شرق البلاد، فإن «الجاري» هو سيد المائدة، وتقدم هذه الأطباق وهي عبارة عن حساء ساخن يبدأ به الصائم إفطاره بعد حبات من التمر المحلي المشهور باسم «دقلة نور» (أجود أنواع النمر في المغرب العربي).

كما تتفنن النسوة في تزيين مائدة الإفطار بإعداد أطباق تبقى بلا منازع حكراً على شهر الصيام، ولعل أشهرها ويعرفها بعض من زار الجزائر من العرب، طبق «الحلو» وهو عبارة

عن ثمار المشمش والتفاح والأناناس والزبيب المجفف، وطبق «الدولما» أو «الكفتة»، و«الكباب»، و«شطيطحة اللحم الأحمر والدجاج»، و«السفيرية»، مع ميزة أخرى تتمثل في اختفاء أطباق العجائن طيلة الشهر الفضيل.

أما عند السحور، فيفضل الكثير من الصائمين تناول فناجين من القهوة، ومنهم من يجعل آخر طعامه عند السحور طبق «الكسكي» بالحليب والزبيب المجفف، والفاكهة بشكل كبير تجنباً للعطش في النهار وخاصة إذا كان شهر الصيام في فصل الصيف.

ولا ننسى أم العادات بالنسبة للأسر الجزائرية قاطبة خلال شهر رمضان الفضيل، وهي ختان الذكور في ليلة اليوم الـ 27 منه، ففي أجواء من الفرحه تتسابق الجمعيات الأهلية والخيرية من أجل إدخالها على نفوس العوائل غير ميسورة الحال، مثلما تنافست طيلة الشهر على إقامة مطاعم الرحمة لإفطار الفقراء وعابري السبيل، بمولها المحسنون المتبرعون، والشركات الخاصة التي ترصد ميزانيات خاصة بهذه المناسبة، وتتفق على اللباس التقليدي الخاص بالختان، ومصاريف «العزومة»، في صورة تعكس مبدأ التضامن بين المواطنين.

مضانيات

رمضان مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*



إقبال كبير من المواطنين على «فروتو» المنتج القطري.. محمد الكواري:

الإنتاج يرتفع تدريجياً ونخطط لرفعه إلى 120 طناً يومياً



صلاح بديوي

حظي مشروب عصير فروتو القطري الجديد الشبيه بالفيتمو الذي تنتجه إحدى الشركات إقبالاً كبيراً من المواطنين والمقيمين منذ بدء طرحه بالأسواق حيث نفذ المشروب فور وصوله للمجمعات التجارية خلال أيام الشهر الفضيل، تجول «رمضانبات» في أكثر من مجمع تجاري لشركة الميرة للمواد الغذائية، قال المسؤولون عن أقسام العصير إن الإقبال كبير عليه من جانب القطريين والمقيمين على حد سواء .

زيادة المعروض

أوضح محمد علي الكواري مدير تطوير الأعمال لمنتجات شركة الخليج للمنتجات الغذائية المنتجة لعصائر فروتو «أن المنتج القطري لشركة الخليج من الفيتمو يختلف عن نظيره السعودي والمستورد في أنه غير مركز ولا يحتاج لأي نوع من المعالجة إنما جاهز للشرب مباشرة، ويصل سعر اللتر إلى 6 ريالاً، ويتم طرح عبوات صغيرة منه أيضاً سعة 200 مليلتر وأشار محمد علي الكواري بأن الفروتو منتج عالي الجودة ويتكون من خليط من أنواع مختلفة من التوت». وأشار إلى «أن الشركة طرحت 40 طناً بالأسواق فور قدوم شهر رمضان، وتواصل ضخ كميات من المنتج يومياً في العديد من المراكز التجارية». وأوضح أن الخليج للمنتجات تعمل الآن على رفع معدلات الإنتاج إلى 120 طناً يومياً من أجل سد احتياجات المستهلك من هذا المشروب المميز، والذي يعتبر من أهم ملامح المائدة القطرية، ويقبل عليه في رمضان الصغار والكبار».

يذكر أن شركة الخليج للمنتجات الغذائية فرع من مجموعة محمد جاسم الكواري وأولاده والتي تضم أكثر من 14 شركة في مختلف القطاعات، وتختص في إنتاج المواد الغذائية والتي تشمل الحليب ومشتقاته، المشروبات والعصائر، الحلويات والشوكولاتة الفاخرة، والجيلاتو الإيطالي. ويقول الخبراء في الشركة إن خطوطها الإنتاجية عصرية، وأمنة وصديقة للبيئة.

وأعرب أحد مسؤولي الأمن لـ «رمضانبات» عن شعوره بالإندهاش لكون أن مشروب الفيتمو الذي كان يرد قبل الحصار من إحدى دول الحصار عليه إقبال بهذا الشكل، ويرر ذلك برغبة القطريين في دعم مشروباتهم المفضل خلال شهر رمضان كنوع من التحدي. وتابعت حوار دار بين حسن إبراهيم - مستهلك - وبين فوزي أحمد مسؤول مبيعات بالميرة، حيث قال المستهلك بالنص: «يا ريت تحطون عدد معين لكل شخص يشتري منتج فروتو شركة روعة، ما يصير شخص واحد يأخذ كل الموجود من غير ما حداً يجاسبه، أسوة بميرة الخور ما تسمح بأكثر من 2 لكل شخص». بيد أن محمد المري - مستهلك - ناشد شركة الخليج للمنتجات الغذائية بطرح كميات كبيرة في الأسواق خلال أيام رمضان.

اكتفاء ذاتي

وكشف مصدر بوزارة البلدية لـ «رمضانبات» أن دولة قطر في طريقها لتحقيق اكتفاء ذاتي كامل من مشروب الفيتمو خلال عام وأن ثمة مصانع أخرى في الطريق تبدأ في إنتاجه. وقال سامر حمتو مسؤول عمليات في شركة الميرة للمواد الاستهلاكية لـ «رمضانبات» إنه بعد أسبوعين من طرح الفروتو الشبيه بالفيتمو فإننا نستطيع القول إنه حقق نجاحاً كبيراً من خلال إقبال الزبائن على شرائه لطعمه المتميز وجودته ولأنه منتج قطري وثقافة دعم المنتج



■ سامر حمتو



■ حسن إبراهيم الأصمخ



■ محمد الكواري

منتج قطري

وتمكننت شركة الخليج للمنتجات الغذائية «روعة» من إنتاج مشروب «الفيتمو» تحت اسم «فروتو» لأول مرة في دولة قطر خلال الأسبوعين الماضيين، والفيتمو هو المشروب المفضل على مائدة القطريين خلال شهر رمضان الفضيل، وفي ذات السياق يقول حسن إبراهيم الأصمخ المسؤول

في إحدى الوزارات «يشكل هذا الإنجاز القطري المحلي الجديد بديلاً للمنتج السعودي «الفيتمو» والذي كان يحتكر الأسواق القطرية قبل حدوث الحصار، وكما قالت دولة قطر وداعاً للمنتجات السعودية الطازجة من الدواجن والحليب ومشتقاته والعصائر والخضار سوف تقول وداعاً للفيتمو السعودي أيضاً وإلى الأبد، وسواء بقي الحصار أم زال لن يشتري أي أحد في قطر مرة أخرى المنتج القادم من دول الحصار، لكون أن دولة قطر بدأت تعتمد على ذاتها وعلى منتجاتها، بحيث تنتج ما تاكل وتشرّب».

فوائد التوت

وحول أهمية عصير التوت الطبيعي الذي يتكون منه الفروتو تؤكد تقارير طبية وغذائية أن عصير التوت يحتوي على 17 فائدة من الفوائد، ومن أهمها أنه يتميز بسعراته الحرارية المنخفضة. وبالتالي فإنه يحسن ويساعد على محاربة الشيخوخة ومرض السرطان. وتقليل الأضرار التي تصيب الحمض النووي، وتخفيض ضغط الدم. ومنع الإصابة بأمراض القلب. والجفاظ على وظيفة الدماغ. وتحسين الذاكرة. والسيطرة على نسبة السكر في الدم. ومقاومة حساسية الأنسولين. والتحسن من متلازمة الأيض. وعلاج التهاب المسالك البولية وخصوصاً لدى النساء. ومنع البكتيريا القولونية من الارتباط في جدار المثانة. وخسارة الوزن والقدرة على التحكم به. ومنع الإصابة بمرض الباركنسون. والوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر.

التوت الشعبي

ويتكون التوت الشعبي من عدة أنواع وتناول كوب واحد منه يساعد على تأمين 24% من فيتامين سي، و36% من فيتامين ك، و25% من المنجنيز، حيث يحمي هذا النوع من الإصابة بأمراض القلب، ويخفض نسبة

6 ريالات ثمن
لتر الفروتو
ويتم تناوله من
الزجاجة مباشرة

دوائر غذائية:
17 فائدة
للعصائر المنتجة
من التوت

الميرة تؤكد
نفاذ «فروتو» فور
طرحة بالأسواق

المستهلكون
يطالبون بتنظيم
عمليات بيع
المنتج

الكوليسترول في الدم، ويعمل على تحسين حساسية الأنسولين، ويعزز وظيفة الشرايين. وتناول كوب من التوت البري يساعد على تأمين 54% من فيتامين سي، و12% من فيتامين ك، و41% من المنجنيز، ويساعد هذا النوع من التوت على تخفيض الضغط والكوليسترول في الدم، وهو مفيد جداً لصحة القلب

وتوت الغوجي تناول كوب من هذا النوع يساعد على تأمين 9% من فيتامين سي، و50% من الفيتامين أ، و28% من النحاس، ويستخدم هذا النوع في الطب التقليدي، حيث يحتوي على مضادات الأكسدة التي تزداد مع تناول توت الغوجي كل يوم لمدة شهر، كما يساعد هذا النوع من التوت في تحسين صحة العين، وزيادة الأيض أما توت البيل هو نوع شبيه في التوت البري الذي ينمو في أمريكا الشمالية، في حين أن هذا النوع ينمو في أوروبا، كما أن تناول كوب من هذا النوع يساعد على منح الجسم 24% من الفيتامين سي، و4,9% من الألياف الغذائية، ويساعد هذا النوع على التقليل من الالتهابات، وأمراض القلب، كما يعمل على خفض السكر في الدم، ويحد من الكوليسترول السيئ، ويزيد الكوليسترول الجيد..

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

حصى غذائية محددة لهما.. أخصائيو تغذية لـ «مضانيات»:

النظام الغذائي المتوازن ضروري للأصحاء ومرضى السكري



وسام السعيدة

يؤكد أخصائيو التغذية على أهمية الحفاظ على نظام غذائي متوازن خلال شهر رمضان المبارك، سواء للأفراد الأصحاء أو المرضى الذين يعانون من بعض الأمراض المزمنة مثل القلب والضغط والسكري.

وقالوا لـ «مضانيات» إن شهر رمضان المبارك يعتبر فرصة ذهبية لإعادة النظر في بعض الأنظمة الغذائية الخاطئة التي قد تتسبب في العديد من الأمراض، وأن على الأفراد أن يهتموا هذا الشهر ليكونوا أكثر رشاقة وصحة والتنازل عن بعض العادات الغذائية الغير صحية.

ومن الأمراض المزمنة التي لها خصوصية في التعامل خلال شهر رمضان المبارك مرض السكري، حيث إن مرضى السكري يحتاجون إلى نظام غذائي محدد لتجنب مضاعفات المرض.

حيث ينصح الأطباء وأخصائيو التغذية مرضى السكري باتخاذ الحيلة والحذر قبل الشروع في الصيام، من خلال استشارة الطبيب قبل شهر رمضان بفترة كافية، وإجراء التحاليل اللازمة من أجل معرفة ما إذا كانت حالتهم الصحية تسمح بالصيام من عدمه، ومعرفة المواعيد المناسبة لتناول أدويةهم أثناء الصيام.

وينقسم مرضى السكري إلى ثلاثة فئات، وينقسم منهم من يتعالجون بالحبة فقط لتنظيم مستوى السكر، وقد يُحسن الصيام من وضعهم الصحي ويساعدهم في خفض وزنهم وتنظيم مستوى السكر في الدم، وآخرون يتناولون أقراص الدواء لعلاج السكر، وعليهم استشارة الطبيب للشماح لهم بالصيام وتنظيم أوقات تناول أقراص الدواء، وفئة أخرى

■ ينقسم مرضى السكري إلى ثلاثة فئات، منهم من يتعالجون بالحبة فقط لتنظيم مستوى السكر

يعتمدون على حقن يومية من الأنسولين، خاصة الذين يعانون من النوع الأول والأطفال والحوامل، فلا يُنصح بشكل عام هؤلاء بالصيام لتفادي انخفاض أو

ارتفاع مستوى السكر عندهم الذي قد يؤدي في الحالات الخطيرة إلى الإصابة بالغيبوبة السكرية، مما قد يشكل خطورة كبيرة على حياتهم.

متى يجب أن يفطر مريض السكري؟

ينصح الأطباء مريض السكري أن يقطع الصيام ويفطر فوراً إذا كان يعاني من سكري هش أو غير مستقر، مرض السكري النوع الأول، مضاعفات مزمنة، مثل الفشل الكلوي، ومضاعفات الأوعية الدموية الكبيرة، إذا كنت امرأة حاملاً، إذا كان المريض يخضع لغسيل الكلى، إذا كنت ضعيف



مسلم: التقليل من الشاي والقهوة والمشروبات الغازية



■ مثال مسلم

تنصح مثال مسلم، مسؤولاً تنفيذي مرضى السكري، بالتركز الوطني لعلاج السكري بمؤسسة حمد الطبية، ضرورة الالتزام بوجبة السحور والإفطار، وتأخير السحور قدر المستطاع مع تناول أكبر قدر من المياه بين وجبتي الإفطار والسحور لحماية الكليتين من التعرض للجفاف وضعف الأداء.

ويجب أيضاً التقليل من تناول المشروبات كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية نظراً لاحتوائها على مادة الكافيين المدة للبول مما يعرض الصائم لفقدان كميات كبيرة من السوائل، بالإضافة إلى تأجيل ممارسة الرياضة لما بعد الإفطار بالنسبة لمرضى السكري تجنباً لحدوث نوبات انخفاض السكر بالدم، كما أن الذهاب إلى المسجد يعد جزءاً من النشاط البدني والرياضي المسموح يومياً للمرضى خلال شهر رمضان.

وتشدد مسلم على ضرورة التأكد من فحص نسبة السكر في الدم عدة مرات في اليوم خاصة في الأيام الأولى من الصيام وفي أي وقت يشعر فيه المريض بانخفاض معدل السكر في الدم، مع تجنب النوم في الساعات الأخيرة من الصيام، كما يفضل مراجعة الطبيب أو مثقف السكري عدة مرات خلال شهر رمضان لإجراء التعديلات الضرورية في أدوية

الرؤية وضعف الحركة.

قديسات: الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن



■ أنور قديسات

قال أنور قديسات، أخصائي تغذية علاجية في مؤسسة حمد الطبية، إن كلا من الأشخاص الأصحاء والمصابين بمرض السكري مطالبون بضرورة اتباع نظام غذائي متوازن، مشيراً إلى أنه فيما يتعلق بالشخص السليم يجب عليه أولاً عدم الإكثار في الأطباق وتعددها الأمر الذي يتسبب في بعض المشاكل الصحية مثل التليك العوي وغيرهما، بالتالي يجب أن يقوم بأخذ وجبة واحدة محددة تحتوي على كوب ونصف من الأرز المطبوخ، وطبق من الشورية وطبق من السلطة، وحصّة من الخضار الطازجة مثل الأعشاب الخضراء كالبنقدونس والجرجير والكزبرة، في حين يأخذ الشخص المصاب بالسكري، كوباً واحداً من الأرز، وقطعة دجاج واحدة أو قطعة سمك، وكوب من اللبن، وطبق سلطة، وحصّة من الأعشاب الخضراء.

وفيما يتعلق بالتمور، خاصة وأنه يزداد الطلب عليها في رمضان، أوضح قديسات، يمكن للشخص السليم تناول 3 حبات من التمر، وكذلك بالنسبة للمريض بالسكري، أما الفواكه، فإن حصّة الشخص السليم هي من 3 إلى 4 حبات فواكه، مقابل حبتين من الفواكه للمريض السكري.

وبخصوص الحلويات التي يزداد الطلب عليها في شهر رمضان المبارك، قال قديسات أن الشخص السليم يستطيع أن يأكل 3 حبات قطايف من الحجم المتوسط في حين مسموح لمريض السكري فقط حبة واحدة من القطايف، ويسمح للشخص السليم 3 لقمات من الحلويات الصغيرة الأخرى وكذلك الشخص المصاب بالسكري.

أما بخصوص ممارسة الرياضة والنشاط البدني قال قديسات يسمح للشخص السليم أن يمارس الرياضة قبل الإفطار لمدة 20 إلى 30 دقيقة بعدد 5 مرات أسبوعياً، في حين أن مريض السكر ينصح أن يمارس الرياضة بعد الإفطار بساعتين خوفاً من حدوث هبوط

السكرى ويدخله في غيبوبة السكرى. ويشان وجبة السحور قال قديسات أن وجبة السحور للشخص السليم تختلف اختلافاً بسيطاً عن الشخص المريض بالسكري، حيث يأكل الشخص السليم الوجبة قبيل الأذان وتتضمن بقوليات مثل الحمص والفول مع عدم الإكثار لأنها تسبب العطش بالإضافة إلى حبوب الشوفان والخبز الأسمر، في حين على مريض السكري أن يأكل الوجبة قبيل الأذان بوقت قليل وأن يركز الوجبة على النشويات المعقدة حتى تستمر أطول وقت في المعدة والحبوب الكاملة والألياف والأجبان والماء بكميات كافية وبعض الحلوى.

ولابد من الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن هو أمر مطلوب لجميع الناس خلال شهر رمضان، ولكنه مطلوب بشكل خاص للأشخاص المصابين بالسكري وكذلك المرشحين للإصابة به، ويناءً عليه ننصح الجميع باتباع إرشادات منها اجتناب تناول كميات كبيرة من الطعام في وجبة الإفطار أو تناول أغذية بها نسبة عالية من الدهون أو الكربوهيدرات، وتناول كمية صغيرة من غذاء غني بالكربوهيدرات البسيطة، ويمكن للجسم امتصاصه بسرعة، مثل التمر أو الحليب.



النظام الغذائي للأصحاء والمرضى في رمضان



الوجبات

مريض السكري:

3 وجبات يومية
صنف طعام واحد
كوب واحد من الأرز
قطعة دجاج
قطعة سمك
كوب لبن
طبق سلطة
خضار طازج
الأعشاب الخضراء
3 حبات من التمر
2 حصة من الفواكه
حبة قطايف واحدة
مكسرات
زيت زيتون
تحميص السمبوسة
تخفيف الهريس والجريش

الشخص السليم:

وجتان يومية
صنف طعام واحد
كوب ونصف من الأرز
قطعة دجاج
قطعة سمك
كوب لبن
طبق سلطة
خضار طازجة
الأعشاب الخضراء
3 حبات من التمر
3 حصص من الفواكه
3 حبات قطايف
مكسرات
زيت زيتون
تحميص السمبوسة
تخفيف الهريس والجريش



يجب ممارسة الرياضة

في حال

ارتفاع السكر

مشروبات التناقع والكرخديه
الثوم والقرنبيط
الابتعاد عن مواد الكربوهيدرات

هبوط السكر

ملعقة كبيرة عسل أو مربى
ماء يحتوي على سكر
فاكهة كالعنب
الخبز الأسمر

وجبة السحور:

مريض السكري:

الوجبة قبيل الأذان
النشويات المعقدة
الخبز الكاملة
الألبان والأجبان
الماء بكميات كافية
حلويات باعتدال
الخبز الأسمر

الشخص السليم:

الوجبة قبيل الأذان
يقوليات مثل الحمص والفول
الخبز الكاملة
الألبان والأجبان
الماء بكميات كافية
حلويات باعتدال
الخبز الأسمر



محظورات لكلا الشخصين:

- تناول المقالي
- شرب عصائر محلاة
- شرب مشروبات غازية



السكر

- معدل السكر: 70-140 ملجم/دسل
- أثناء الصيام: 70 حتى 99 ملجم/دسل
- بعد الإفطار: 80-180 ملجم/دسل
- هبوط السكر: أقل من 70 ملجم/دسل
- ارتفاع السكر: أكثر من 200 ملجم/دسل

زيت النخيل.. الفوائد والأضرار

يتميز زيت النخيل بلونه البرتقالي المائل إلى الحمرة؛ لاحتوائه على نسبة عالية من البيتا كاروتين، ويستخدم بشكل رئيسي لأغراض الطبخ، خصوصاً في مناطق إفريقيا، والمناطق الشرقية الجنوبية من آسيا، وفي أمريكا الجنوبية، وهو من الزيوت المفيدة جداً؛ لاحتوائه على العديد من مضادات الأكسدة، وفيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين هـ، والسعرات الحرارية. وكانت إندونيسيا إلى حد قريب هي المنتج الأول في العالم لزيت النخيل، ومن ثم استطاعت ماليزيا التفوق عليها واحتلال مكانها، وتأتي بعد هاتين الدولتين نيجيريا، وكولومبيا، وبنين، وكينيا، وغانا، ويُعتبر زيت النخيل من الزيوت الرخيصة نسبياً مقارنة بأنواع الزيوت الأخرى، ولهذا السبب يشيع استخدامه في المطاعم الشعبية، وتحضير الوجبات السريعة.



- يرفع نسبة الكوليسترول الجيد في الدم
- يحسن مستويات الطاقة في الجسم
- يساعد على تحقيق التوازن الهرموني
- يحسن صحة العينين ويقوي النظر
- يقي من الإصابة بمرض الضمور البقعي
- يقضي على الجذور الحرة للخلايا
- يساعد في حماية الجسم من السرطان
- يحتوي على خصائص مضادة للبكتيريا
- يفيد الأم الحامل والجنين ويعزز المناعة
- يقوي الشعر ويمنع تساقطه ويقوي بصيلاته
- يحسن صحة البشرة والجلد بشكل عام
- يمنع ظهور علامات الشيخوخة المبكرة

أضرار زيت النخيل

- يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، وحمض البالمتيك أو النخيل وهو حمض ضار يسبب العديد من المشاكل للجسم
- يحتوي على نسبة من الكوليسترول الضار "LDL"، الذي يؤدي لزيادة فرصة تصلب الشرايين، والإصابة بأمراض القلب والشرايين، والجلطات القلبية
- يسبب رفع نسبة الأحماض الدهنية المشبعة في الدم، يؤثر على نمو عظام الأطفال، ويقلل الكثافة العظمية لديهم
- يحذر خبراء من تسببه في أمراض السرطان والأوعية الدموية بعد اكتشافهم أن مواد غذائية صناعية بالمتاجر تحتوي على هذا الزيت

ما مدى القلق منه؟

مصانع المواد الغذائية تستخدم زيت النخيل كمادة رخيصة في المواد الغذائية المصنعة، ومذاقه كالزبدة ويكسب الوجبات الغذائية قواماً متنسقاً. ويعتقد الخبراء أن زيت النخيل قد يؤدي إلى السرطان وأمراض الدورة الدموية وأمراض القلب ومرض السكري

أين نجده في نظامنا الغذائي؟

- المقبلات
- البسكويت
- الحلويات
- الشيكولاتة
- الكعك
- القشدة
- البيتزا
- الصلصات

بدائل زيت النخيل

يفضل المستهلك الدهون الغير مشبعة والتي يمكن الحصول عليها من زيت بذور اللفت، زيت عباد الشمس، زيت الزيتون أو زيت فول الصويا، على الدهون المشبعة التي يتم الحصول عليها من زيت النخيل.



رمضان في تشرق أفريقيا..

تقاليد إسلامية عريقة وعادات محلية متنسابة



■ يحرص الكينيون على ختم القرآن الكريم أكثر من مرة

والخير، عقب تأدية صلاة المغرب، وفي اليوم التالي يتم اختيار منزل آخر للإفطار فيه. ومن أغرب العادات لدى قبائل اللانجو الأوغندية في رمضان ضرب الزوجات على رؤوسهن قبل الإفطار، وبرضاها طبعاً! تقوم بعدها المرأة بتجهيز الإفطار.

تنزانيا

أما في تنزانيا فيعيش المسلمون فيها بوصفهم أصحاب بلاد، لديهم العادات والتقاليد الخاصة بهم، ولديهم حرية العقيدة وحرية ممارسة شعائرهم الدينية. ويتسم المجتمع الإسلامي في هذه البلاد بالحفاظ على تعاليم الدين والاهتمام بإحياء كل المناسبات الدينية الإسلامية، وعلى رأسها بطبيعة الحال شهر رمضان الكريم.

تعظيم رمضان

ويُعظّم التنزانيون شهر رمضان، ويضفون على يومياتهم مهابة خاصة تليق بجلال الشهر، فيستعدون له من منتصف شعبان ويَزينون الشوارع والمساجد وحتى المحال التجارية، وينتهزونّه فرصة لصلة الأرحام والتقارب الاجتماعي. أما جانب المأكولات في تنزانيا فاهم ما يؤكل في رمضان التمر والماء المحلى بالسكر والأرز والخضروات، إلى جانب الأسماك بحكم أنهم بلد ساحلي.

ضرب الدفوف

عادةً يُعلن عن بدء رمضان متأخراً؛ ولذلك فإن أكثرهم لا يصومون أول يوم، ويتم إعلان رؤية الهلال بالإذاعة وفي التلفزيون، ويتناولون السحور مبكراً في الساعة الثانية والنصف صباحاً، ويمسكون عن المفطرات قبل الفجر - الصادق - بعشر دقائق، أي وقت الإمساك، وتتجاوز ساعات الصيام هناك الـ 12 ساعة.

وتعلن بعض المساجد عن انتهاء ساعات الصيام بضرب الدفوف، وقليل منهم يؤدون صلاة المغرب في المساجد، وتعاني البلاد من قلة عدد الدعاة وعلماء الدين، وبالتالي قلة الدروس والمحاضرات الدينية، وكذلك قلة عدد المؤدين لصلاة التراويح.

وعموماً يعيش المسلمون في شرق أفريقيا عند حلول شهر رمضان المبارك أجواء روحانية، وليالي أفريقية، تتسم بالعبادة والتقرب إلى الله، والإنفاق، إضافة إلى الإفطار الجماعي والتكافل بين المسلمين في شرق الخير.

بأيام قليلة؛ حيث يتجول (مسحراتية) كينيا في أحياء المدينة وأسواقها التي يسكنون فيها بأكملها قبل رمضان بيومين، مهئين المسلمين بمناسبة حلول الشهر الفضيل.

مأكولات الطاقة

يتناول الكينيون الأطعمة ذات المحتوى السكري في رمضان، ويقومون بشواء البطاطا الكبيرة المليئة بالطاقة لتعويض ما فقدوه طوال النهار، أما المشروبات فمنها (الماتوكي) المخلوط بالتمر والموز، فضلاً عن الانتظام في شرب عصير البرتقال المنتشر بصورة مطردة في كينيا، فضلاً عن وجود شراب تقليدي يسمى (اوجي)، وهو مكوّن من دقيق الذرة والماء المحلى بالسكر، ويُشرب حاراً وبارداً، وأما الأطعمة الخاصة بالسحور فيحرص الكينيون على تناول الأرز والكالني مع تناول الشاي بالحليب.

أوغندا

تعد أوغندا، الدولة الوحيدة التي لا يتغير فيها عدد ساعات الصيام صيفاً وشتاءً، وتشتهر بالعديد من العادات والتقاليد الغربية في شهر رمضان المبارك، فعند الغروب قبيل الإفطار يجتمع الأطفال في القرى المسلمة في أوغندا، ويبدأون بالنداء على الكبار عند كل بيت، ويتجمع عقبها الكبار للإفطار عند أحد المنازل يتم اختياره.

ضرب الزوجات

ويتناول الأهالي إفطارهم الذي يتكون غالباً من الشورية والموز المشوي



■ تتميز تنزانيا بالتمر والماء المحلى بالسكر في وجبة الإفطار

الشهر الكريم، وتُعقد جلسات جماعية بعد انتهاء صلاة التراويح يتبادل فيها الصائمون الأحاديث والحوارات حول أوضاعهم وأهم المشكلات القائمة، فضلاً عن تحديد أوجه إنفاق الزكاة المجموعة خلال رمضان وتوجيهها لمصارفها الشرعية حتى لا يكون هناك جائع خلال عيد الفطر، ويحتفل الجميع في هذه المناسبة بسرور وبهجة تعكس التضامن والتكاتف بين المسلمين.

ختم القرآن

وفي العاصمة (نيروبي) تشهد هذه الأيام ازدهاراً شديداً في المساجد؛ حيث يحرص المسلمون على التوافد على المساجد بكثافة خلال صلاتي العشاء والتراويح، بل يصطحبون أطفالهم من أجل الحفاظ على العادات والتقاليد الرمضانية ومن أهمها حضور التراويح في المساجد، ويحرص الكينيون على ختم القرآن الكريم أكثر من مرة، وهناك عادات موروثية عن الأجداد يحرص عليها مسلمو كينيا في رمضان، وتتمثل في عدم إغلاق أبواب منازلهم طوال الشهر الكريم أمام الجميع، سواء الأقارب أم الأصدقاء أم أبناء السبيل.

المسحراتية

ومن الأشياء المميزة في كينيا ما يتعلق بالسحور؛ فهناك من يقومون بإيقاظ الناس للسحور بإيقاعات الطبول، وضرب الدفوف، وأيضاً من خلال الأناشيد الدينية التي تعظم الشهر الفضيل، وتدعو إلى الصيام والقيام، وتبدأ هذه العادة قبل رمضان



يعيش سكان شرق أفريقيا في شهر رمضان المبارك أجواء روحانية هادئة، فعلى غرار الدول الإسلامية الأخرى، يرتبط هذا الشهر الكريم عند سكان شرق أفريقيا بالجانب الروحي أكثر من أي شيء آخر. الرجال تكفلوا بمهمة إعداد المساجد لهذا الضيف الكريم، من تجديد الحصير والسجاد، وتنظيف الساحات.

وبعد صلاة الجمعة من كل أسبوع، يستعرض أئمة المساجد ما تبسّر من الأحاديث النبوية والآيات القرآنية، مذكّرين المصلّين بالتعاليم السمحة للإسلام، والأهداف النبيلة للشهر الفضيل.

إفطار جماعي

وفي العادات الكريمة التي اعتادها سكان هذه القارة لدى حلول هذا الشهر المبارك إفطار جماعي في كل من المساجد والمؤسسات والبيوت، لسد احتياجات الفقراء والمعوّزين الذين لا يجدون ما يسد رمقهم، وأعدت الهيئات الخيرية في العاصمة نيروبي ملاجئ إفطار لإيواء هؤلاء المحتاجين، فأهالي نيروبي يستعدون من جانبهم؛ لاستقبال شهر الصيام على طريقتهم الخاصة.. فبالنسبة لـ (أحمد محمد) «متزوج وله ابن واحد»، فإن توفير احتياطي من المنتجات الأكثر استهلاكاً في رمضان (السكر والتمر والحليب) يمزّ قبل كل شيء.. قال: إنّ لديه طقوساً أخرى قبل حلول رمضان، وتشمل بالأساس إرسال الأموال إلى عائلته الكبيرة في إحدى المناطق الداخلية للبلاد، وذلك لمساعدتها على أداء فريضة الصيام دون صعوبات»، على حدّ تعبيره.

كينيا

تشير التقارير إلى أن مسلمي هذا البلد يقدرّون بما بين 8 إلى 10 ملايين مسلم، يُشكّلون ما نسبته 35% من تعداد سكان هذا البلد، ينتشرون في مختلف أنحاء البلاد، ولاسيما في القطاع السّاحليّ في مُدن (باتا) و(لامو) و(مالندي) و(مومباسا)، كما يعيش مسلمون في مناطق الدّاخل، كما في العاصمة نيروبي، والمناطق المتاخمة للحدود بين الصومال وكينيا.

ويعد مسلمو كينيا من أحرص الناس على التقاليد؛ حيث تتبادل الأسر المختلفة لاسيما المتجاورة تنظيم الإفطار الجماعي في كل يوم من أيام

من هنا وهناك



«بالما» و«أورا» للضيافة..

عروض متنوعة للإفطار والسحور في 11 مطعماً

بإعداد أنواع مختلفة من ألذ المأكولات في محطات الطهي المباشر، ويشمل عرض رمضان أطباق رئيسية كبيرة تعكس ثقافة المشاركة خلال شهر رمضان المبارك، والعديد من الأطباق الشهية الأخرى ضمن قائمة إفطار مبهرة جداً بسعر 120 ريالاً للشخص الواحد.

ودعت «أورا» و«بالما» الضيوف إلى تناول أشهر المأكولات على وجبة الإفطار خلال شهر رمضان المبارك في مطعم بلدنا، الذي يقدم الأطباق اللذيذة والمغذية من منطقتي الخليج العربي وبلاد الشام، من خلال قائمة إفطار بسعر 135 ريالاً للشخص الواحد.

ويوفر مطعم شاذلي أوفر المأكولات والأطباق التركية الأصيلة لضيوفه بللمسة عصرية، ويقدم لهم تجربة طعام لا تُنسى، ويُعد من الوجهات المفضلة للذواقة في قطر، عبر قائمة إفطار بسعر 195 ريالاً للشخص الواحد.

ويعد مطعم «أسطا كباب تركي ودونر» الخيار الأفضل للباحثين عن خيارات أوسع لوجبة الإفطار، من خلال قائمة إفطار بسعر 120 ريالاً للشخص الواحد.

ومع فروع في قطر مول وبورتو أرابيا، يقدم مطعم بسطة 23 المذاق الرائع للمأكولات الخليجية التقليدية، وقائمة إفطار بسعر 110 ريالاً للشخص الواحد.

أما «جوالا» المطعم الهندي فيوفر لضيوفه خلال شهر رمضان تجربة طعام لذيذة عبر تشكيلة واسعة من الأطباق والوجبات الهندية، بقائمة إفطار بسعر 125 ريالاً للشخص الواحد.



■ فعاليات متنوعة خلال الشهر الفضيل

طبق اليوم + حلويات)، وعلبة الإفطار 2: 74 ريال قطري (مشروب رمضاني + شوربة + سلطة + طبق رئيسي مشاوي من اختياركم + حلويات).
ويقدم رمان كافيه برج إزدان قائمة إفطار 77 ريالاً للشخص الواحد، وبوفيه إفطار 57 ريالاً للشخص الواحد، وخيارين متاحين لوجبة الإفطار هما علبة الإفطار 1: 67 ريال (مشروب رمضاني + شوربة + سلطة + طبق اليوم + حلويات)، وعلبة الإفطار 2: 77 ريال (مشروب رمضاني + شوربة + مقبلات باردة + سلطة + طبق رئيسي مشاوي من اختياركم + حلويات)، وبوفيه السحور 49 ريالاً للشخص الواحد.

ويقوم فريق الطهاة في مطعم لأكازا تونتي أيت خلال شهر رمضان المبارك

145 ريالاً وقائمة السحور مقابل 95 ريالاً.

على صعيد آخر، يقدم رمان كافيه مفهوم «المأكولات السريعة» بالإضافة إلى «الطبخت اللبنانية» التي يتم تحضيرها من نفس المكونات الطازجة المستخدمة في مطعم دبس ورمان، لذلك يُعد وجهة مثالية خلال شهر رمضان المبارك، يمكن لضيوف رمان كافيه الاستمتاع بالخدمة الاحترافية والمأكولات اللذيذة في عدد من فروعهم في الدوحة التي تقدم إمّا علبة إفطار، وتضم أطباق من قائمة إفطار، أو بوفيه مفتوح للإفطار والسحور.

وفي رمان كافيه إكسبرس في قطر مول، هناك خيارين متاحين لوجبة الإفطار، هما علبة الإفطار 1: 64 ريال قطري (مشروب رمضاني + شوربة + سلطة +

الضيوف بأشهى المكونات الطازجة التي يُحضّرها ببراعة مجموعة من أشهر الطهاة في هذا المجال، من خلال قائمة إفطار بسعر 150 ريالاً للشخص الواحد مع عرض تمثيلي لشخصية «أم كامل» الفنية التراثية وعرض «رقصة التنورة» أثناء فترة السحور.

ويمكن للضيوف في مطعم دبس ورمان الاستمتاع بالأجواء الرمضانية مع دبس ورمان، ومن خلال المطبخ اللبناني، يعكس دبس ورمان بشكل عصري مطاعم وأسواق وشوارع بيروت ومأكولاتها اللذيذة، ليقدّم أشهر الأطباق اللبنانية المحضّرة من المكونات الطازجة باستخدام المكونات الطازجة.

ويقدم دبس ورمان فرع مدينا سنترال، وفرع قطر مول قائمة الإفطار بسعر

«سيتي سنتر روتانا»

يوزع وجبات إفطار بـ«الكورنيش»

مركز تسوق عائلي في قطر، مجمع سيتي سنتر، وعلى بعد خطوات من مركز الدوحة للمعارض والمؤتمرات، وعلى بعد 30 دقيقة من مطار حمد الدولي، و15 دقيقة من سوق واقف التراثي بالإضافة الى قربه من منطقة البنوك ومتحف الفن الإسلامي. صمم الفندق خصيصاً لتلبية احتياجات الضيوف، من خلال 381 غرفة تتسم بالرفاهية والعصرية الممزوجة بدفء الضيافة العربية، لخلق تجربة فريدة لرجال الأعمال والزلاء، خصوصاً مع قربه من منطقة الكورنيش.

يوفر سيتي سنتر روتانا الدوحة مجموعة متنوعة من المطاعم التي تناسب كافة أذواق المجتمع، لتقديم تجربة غنية ومميزة لضيوفه ونزلائه للاستمتاع بأشهى الأطباق، بالإضافة الى وجود أحدث المرافق والخدمات المرتبطة في مجال المؤتمرات والمعارض والندوات، لتلبية كافة احتياجات الضيوف المختلفة.

كما يضم الفندق نادي اللياقة البدنية وغرف المساج والساونا والجاكوزي، المرتبطة جميعها بحوض السباحة في الفناء الخارجي المتميز بإطلالته الساحرة.

مضانيات

قام فريق عمل من فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة، بتوزيع وجبات خلال موعد الإفطار على الصائمين خلال الشهر الفضيل في منطقة كورنيش الدوحة المجاورة للفندق، في لفّة تعكس الأجواء الحقيقية لشهر رمضان المبارك، والتي تندرج ضمن مبادرات الفندق للمسؤولية المجتمعية.

قال مارتن كيندال، مدير عام فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة: «رمضان شهر الخير والعطاء والمشاركة، حيث يسعى كافة أفراد المجتمع خلال الشهر الفضيل إلى تجديد أواصر الألفة، وتعكس هذه المبادرة قيمنا الراسخة لادخال السعادة الى قلوب أفراد المجتمع، ومشاركتهم فرحتهم بالأجواء الروحانية، حيث نحرص سنوياً على رسم الابتسامة على وجوه الصائمين، والتي تأتي ضمن النهج الذي تتبناه شركة فنادق روتانا والهادف إلى تعزيز مفهوم المسؤولية الاجتماعية من خلال تبني النشاطات والمبادرات المجتمعية».

يتميز فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة بموقعه في منطقة الخليج الغربي، حيث يتصل مباشرة بأشهر



اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور

خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهى الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالدفنة

رق 120 الحفلات الخارجية	رق 99 السحور للفرد من الساعة 12:30 صباحاً الى الساعة 2:30 صباحاً	رق 140 الإفطار للفرد من الساعة 9:30 مساءً الى وقت الإفطار
--	--	---

RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

رمضان

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com



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
تفاح



5.5
جزر



2.5
خيار



2.5
بطاطس



6
كوسة



2
بصل



2.5
طماطم

الأسماك



55
هامور



12
شعري



25
خنعد



15
كوفر



20
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

إقبال على التمور

يقول حسن إبراهيم الأصمخ، رئيس قسم النباتات البرية بإدارة البحوث بوزارة البلدية والبيئة: «التمور جزء من ثقافة منطقة الخليج وتقاليدهم الدينية، والرطب زين في رمضان ويفطر أهل الخليج على رطب أو تمرات مع كوب من المياه أو العصير، لذلك يقبلون على شراء التمور بشكل مكثف».

160	عجوة المدينة
87	مبروم المدينة
85	المجهول
44.8	السكري الملكي
43	المبروم
14	الصقعي
27.8	الخلاص
22	خلاص شيوخ عوجة
23.5	زهدي

الأسعار / بالريال لكل كجم

سلع أخرى

2
ريال قطعة سمبوسك

9.5
لتر زيت الذرة

14.8
لتر زيت الزيتون

13.5
بيض 30 حبة

2.5
سكر أبيض

6
أرز بسمتي



أنشطة رمضانية للأطفال

إزدان مول الوكرة

ورشة عمل للفوانيس • إعداد سجادة الصلاة • إعداد بطاقات معايدة

شاركونا في رمضان في أنشطة مليئة بالمرح تقام في عطلات نهاية الأسبوع لجميع أفراد الأسرة.
كل خميس وجمعة وسبت من الساعة ٩ مساءً حتى ١٢:٠٠ منتصف الليل
بانتظاركم عند البوابة رقم (١) بإزدان مول الوكرة.

ضوابط التجارة في الإسلام

شركاء ثانويون في التجارة المكية.. بحث الرسول، صلى الله عليه وسلم، عن دعم خارجي يتحدى به مكة فتوجه في بادئ الأمر إلى بني ثقيف في الطائف، وهم شركاء ثانويون في التجارة المكية. غير أن هذا التوجه كان، بالواقع، مثيراً للدهشة، إلا إذا نظرنا إليه على أنه محاولة يائسة. فلا يمكن أن يكون الرسول قد توقع بصورة جدية أن تتحدى ثقيف أبناء قريش في سبيله، وانتهت رحلته إلى الطائف بأن قاومه غوغاء الناس ورجموه بالحجارة. وعندما حاول الرسول أن يجد بديلاً عن بني ثقيف في بطون القبائل التي كانت تقصد مكة أيام الحج، فإن محاولته لم تنجح، إذ لم يكن هنالك من يشعر بقوة كافية لتحدي قريش وحلفائها الأثرياء.

ساءت أوضاع الرسول صلى الله عليه وسلم في مكة وباتت حياته في خطر، ولم يعد أمامه إلا أن يغادر مكة، وجاءه الخلاص من مكة، وهي جهة كانت غير متوقعة. ولابد هنا من الإشارة إلى أن أهل المدينة لم يكونوا شركاء، نشيطين في تجارة مكة أو أحلافها، إضافة إلى أن سكانها لم يكونوا متجانسين، فقد كان التوتر على أشده بين الجماعتين اليهودية وغير اليهودية من سكانها، وكان السكان من غير اليهود، من الأوس والخزرج، يتنافسون فيما بينهم للسيطرة على المدينة ومواردها التي كان القسم الأكبر منها في أيدي اليهود. وفي ضوء الصلات الوثيقة بين يهود المدينة والمجموعات اليهودية الأخرى في شبه الجزيرة العربية لا يمكن أن نستبعد وجود شبكة تجارية يهودية هناك في تلك الاثناء. وهذا من شأنه أن يفسر غياب أي عمليات تجارية كبيرة بين مكة والمدينة. رغم كل هذه التناقضات الداخلية فإن أهل المدينة استقبلوا الرسول وسبعين شخصاً من مؤيديه المكيين وتعهّدوا بتقديم ما يلزمهم من نفقات. إنهم بذلك كانوا يحصلون من دون كبير عناء على الخبرة المكية في عالم التجارة وعلى قائد فذ سبق له أن أسهم بنشاط وبنجاح في تجارة مكة. وقد عرف آنذاك بالأمين. ثم أنه كان على صلة شخصية بنظام الاحلاف المكية، وكانت إمكاناته التنظيمية، بالإضافة إلى خبرته التجارية، صفات لا تقدر بثمن. ولابد أن أهل المدينة قدروا فيه هذه الكفاءات والكفايات واففقوا معه أن يتمتع بسلطة كافية لتنظيم رابطة المدينة.

البنجر

نصف كوب من البنجر يحتوي على 37 سعرة حرارية. فعلى الرغم من مذاقه الحلو، إلا أن سعرته الحرارية قليلة، كما أنه غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على مكافحة أنواع السرطان، ومصدر غني بالحديد، والألياف الغذائية، والبيوتاسيوم. كما يعزز القيمة الغذائية للسلطات أو الوجبات الأساسية.

37

سعرة حرارية

أرقام قرآنية

لا تخفى 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 عديدة من القرآن، من ذلك قوله سبحانه في كفارة اليمين: «فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ» (المائدة:89)، ومن ذلك أيضاً قوله تعالى: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا» (الأنعام:160).

10

في
القرآن

طرائف رمضانية

كان لشهر الصيام مع الناس عبر أيامه المتعاقبات مواقف جادة وأخرى طريفة. ورويت لنا أسفار الأدب والتراث العربي الكثير من تلك المواقف التي حدثت في رمضان، فاسم رمضان له رنة فرح وعذوبة على شفاه الصائمين، حيث تعقد في لياليه المجالس وتدار فيه الأمسيات لتروى خلالها الحكايات والقصص وكل الطرائف ومن تلك النوادر والطرائف التي جرت وقائعها أيام الصيام شذرات مما خلده الأدباء والشعراء في تلك الأيام والعصور السالفة.

الشیطان في المسجد

كان أحد الأئمة يقيم الصفوف للصلاة، والمعلوم من حال كبار السن وجود بعض التهاون في سد الفرجات في الصف - إلا من رحم الله - فطلب منهم الإمام المرة تلو الأخرى أن يستأوا الفرجة في الصف ولا يدعوا فرجة للشيطان، ولكنهم لم يحزوا ساكناً، فلما أكثر عليهم الإمام صرخ أحدهم غاضباً: إن كان الشيطان سيأتي في الفرجة فدعه يصلي معنا!، هذا شيء طيب!!

عادات صيام

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



الصين



يحرص مسلمو الصين على عدم تناول طعام الإفطار إلا بعد الصلاة، ويفطرون على ثمرة مع كوب من الشاي المخلّى بالكثير من السكر، كما يحرصون على ألا تخلو المطابخ الإسلامية الصينية من الكعك والحلويات المحلية.

وجبة المنسف الأردني بالجميد لـ 5 أشخاص

المكونات :

- اللبن الجميد 300 جم
- لحم الخروف 4 كجم
- لبن الزبادي 100 جم
- بقودونس 30 جم
- مكسرات 20 جم
- خبز الشراك 250 جم
- أرز 1000 جم
- السمن 50 جم
- زيت 20 جم
- ملح 15 جم

طريقة التحضير :

في قدر على النار يوضع اللحم مع كمية مناسبة من الماء ويترك حتى يغلي مع إزالة الزفرة عن الوجه كلما تشكلت، ثم يضاف البصل والهليل ويتركوا على النار حتى نضوج اللحم.

ننقع قرص الجميد في ماء ساخن لمدة ربع ساعة، ثم يخفق بالخلاط الكهربائي عد نضوج اللحم يضاف إليه اللبن الجميد ويغلى مع اللحم لمدة 8 دقائق تقريباً، ثم يرفع اللحم من المرق.

في طبق التقديم يفرد خبز الشراك، يوزع فوقه الأرز، وبعده اللحم ويزين بالمكسرات والبقودونس. يسكب المرق في كاسات ويقدم إلى جانب المنسف.

صحة وعافية



الشيف لبال شهيتي
فندق سيتي سنتر روتانا