

08
09

03

04

13

اسماء بنت عبدالمطلب

By: Nouredin Medhat



في الحفل السنوي بقاعة الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود

«الأوقاف» تكرم 226 طالبا من منتسبي المراكز القرآنية



■ مال الله الجابر متحدثا للصحفيين



■ جانب من التكريم

تنظيم أنشطة وفعاليات تشدذ الهمم وتقوي العزائم في مواصلة حفظ كتاب الله مثل المسابقات الثقافية والسدورات المتخصصة للطلبة القطريين المشاركين في المسابقة الدولية إلى جانب المشاركة في المعارض العامة التي تهدف إلى تنمية مواهب وثقافة الطلاب.

عدد من المراكز خلال السنوات الأخيرة لاستيعاب الأعداد المتزايدة من الطلبة الراغبين في تعلم القرآن الكريم وحفظه ليصل عدد هذه المراكز إلى 130 مركزا، يبلغ عدد منتسبيها من الطلبة أكثر من 13 ألفا و600 طالب. وأضاف أن إدارة الدعوة ممثلة بقسم القرآن الكريم وعلومه تحرص على

حرص وزارة الأوقاف على تعزيز دور مراكز تحفيظ القرآن الكريم التابعة لقسم القرآن الكريم وعلومه بإدارة الدعوة والإرشاد الديني والاهتمام بكوادرها تأهيلا وتدريباً وتشجيع الأنشطة الثقافية والترفيهية المناسبة. وقال إن الوزارة تمكنت من افتتاح

نصف مليون ريال. ونوه السيد مال الله الجابر مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني بجهود المراكز القرآنية خلال العام الماضي والتي أثمرت تخريج عدد من حفظة كتاب الله، وتحقيق مراكز متقدمة في المسابقات القرآنية الدولية. وأكد الجابر في تصريح للصحفيين



احتفت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بطلاب مراكز تحفيظ القرآن الكريم التابعة لها وذلك في الحفل السنوي الذي أقيم بقاعة الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود «مبنى إدارة الدعوة سابقا» بحضور عدد من مسؤولي الوزارة ومشرفي مراكز التحفيظ وأولياء أمور الطلاب المكرمين.

وشملت قائمة المكرمين في الحفل، الذي أقيم برعاية سعادة الدكتور غيث بن مبارك الكواري وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية، 226 طالبا بينهم 70 طالبا تقريبا من مختلف الجنسيات أتموا حفظ القرآن الكريم كاملا خلال العام الماضي إلى جانب 9 طلاب قطريين شاركوا في المسابقات الدولية لحفظ القرآن الكريم.

كما تم تكريم 37 طالبا قريبا أنهوا حفظ فئات من القرآن الكريم، و110 آخرين قدموا أداء متميزا في المرحلة التمهيدية وفقا للمنهج المتبع في المراكز القرآنية التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.

ووصلت قيمة الجوائز لتكريم منتسبي المراكز القرآنية بمختلف فئاتهم هذا العام إلى ما يقرب من

ضمن مبادرات المسؤولية الاجتماعية في رمضان

Ooredoo تنظم فعاليتها الخاصة بالقرننقوه في كتارا



الشركة في Ooredoo قطر: «يسعدنا أن نشارك من جديد في احتفالات ليلة القرننقوه هذا العام، فهذه المناسبة تعد تراثاً شعبياً أصيلاً يدخل الفرحة على الكبار والصغار، ونحرص دائماً في Ooredoo على دعم جميع المناسبات التي تسهم في إحياء وإبراز معالم التراث والتقاليد القطرية. كما أردنا من خلال هذا الاحتفال أن نشارك الأطفال فرحتهم بهذه المناسبة، ونشكر جميع الأهالي الذين اصطحبوا أطفالهم وشاركوا في هذه الفعالية الرمضانية المميزة في ظل أجواء من البهجة والفرح». وتمكن متابعة فعاليات المسؤولية الاجتماعية وعروض Ooredoo لشهر رمضان المبارك، عبر صفحات الشركة على مواقع التواصل الاجتماعي من خلال الهاشتاج # رمضان مع Ooredoo.



شاركت Ooredoo في الاحتفال بليلة القرننقوه من خلال استضافة فعالية سنوية أقامتها الشركة في كتارا، وشارك فيها عدد كبير من أفراد المجتمع. وأقامت Ooredoo هذه الفعالية الخاصة، التي تضمنت توزيع أكياس القرننقوه على الأطفال، في إطار مبادرات المسؤولية الاجتماعية التي تنظمها الشركة خلال شهر رمضان المبارك من خلال حملة # رمضان مع Ooredoo. وتم تصميم أكياس القرننقوه التي وزعتها Ooredoo على الأطفال من قبل مركز «نماء» في قطر، واشتملت على الحلوى والمكسرات ورسائل التهاني من Ooredoo للأطفال. وحول هذه المناسبة، قالت منار خليفة المريخي، مديرة إدارة العلاقات العامة واتصالات

جامع الإمام يحتضن حفل تكريم البراعم الفائزين في مسابقة الشيخ جاسم القرآنية



أيام خلال الأيام الأولى من شهر رمضان المبارك خلال الفترة من 18 - 24 مايو، حيث أشرفت 18 لجنة على منافسات البراعم الذكور، فيما تولت 13 لجنة الإشراف على منافسات البراعم الإناث. واعتمدت اللجنة المنظمة للمسابقة نظاما إلكترونيا في عملية التحكيم بالمسابقة، حيث بدون كل محكم النتائج مباشرة إلكترونيا ليقوم النظام بحصرها لجميع المتنافسين ومن ثم تصنيفها لتحديد الفائزين ودرجات كل مشارك في المسابقة.

تكريمهم اليوم. بينما فازت 699 مشاركة من الإناث، وسوف يتم تكريمهن وتوزيع المكافآت المالية وشهادات التقدير عليهن بمشيئة الله بعد غد الإثنين 4 يونيو 2018م الموافق 19 رمضان 1439هـ بمقر النشاط النسائي (معهد الدعوة والعلوم الإسلامية سابقا) بمنطقة الوعب من الساعة 8 - 11:30 مساء. تجدر الإشارة أن أكثر من 2300 طالب وطالبة من المواطنين والمقيمين كانوا قد تقدموا للمشاركة في منافسات هذا فرع البراعم، وجرت الاختبارات لمدة سبعة



يحتضن جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب مساء اليوم السبت حفل تكريم البراعم الذكور الفائزين في مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم من المواطنين والمقيمين البالغ عددهم 1093 فائزا من الذكور، وذلك بعد صلاة التراويح، حيث يتم الاحتفاء بهم وتوزيع المكافآت المالية وشهادات التقدير عليهم، تشجيعا لأبنائنا الصغار على ما بذلوه من جهد في حفظ المقرر بهذا الفرع من المسابقة القرآنية الأقدم والأعرق على مستوى الدولة، وهو في حفظ جزء واحد من الأجزاء الخمسة الأخيرة من القرآن الكريم، وتحفيزهم على مواصلة حفظ كتاب الله وأن يكونوا من حفظة القرآن العاملين به. وكانت اللجنة المنظمة لمسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم قد أعلنت الأسبوع الماضي نتائج وأسماء الفائزين في فرع البراعم من الذكور والإناث من المواطنين والمقيمين، في دورتها الخامسة والعشرين للعام 1439هـ - 2018م، حيث فاز 1093 مشاركا من الذكور الذين سيتم

القصة القصيرة

مسابقة دار كتارا للنشر
رمضان 2018

شروط الاشتراك:

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

الجائزة الثالثة

3.000 ر.ق

الجائزة الثانية

5.000 ر.ق

الجائزة الأولى

7.000 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
Kataraph
Dar Kataraph for Publishing
Kataraph Publishing House

فضل العشر الأواخر من رمضان والأعمال المستحبة فيها

العشر الأواخر من رمضان

هي الأيام التي تبدأ من عشرين رمضان وحتى التاسع والعشرين أو الثلاثين من رمضان في كل عام، وهي أيام مباركة يكثر المسلمون فيها العبادة، والتقرب إلى الله عز وجل، والتوسل إليه، وترقب ليلة القدر، التي تصادف إحدى الليالي الفردية لهذه الأيام المباركة. العشر الأواخر من رمضان لها فضل كبير، وأجر عظيم، وكلما كثرت فيها العبادة حصل المسلم على أعلى درجات الأجر من الله عز وجل، وهناك الكثير من المسلمين يجتهدون في العبادة ليصلوا لأعلى مراتب الأجر في هذه الأيام.

قيام العشر الأواخر

قال الله تعالى في كتابه الكريم: (وَالْفَجْرِ وَلَيَالٍ عَشْرٍ وَالشَّفْعِ وَالْوَتْرِ) [الفجر 1-3]، فقد أقسم الله جلّ جلاله بهذه الليالي المباركة، نظراً لعظمتها، وهذا يشجع المسلم على اغتنام هذه الفرصة العظيمة، وقيام هذه الليالي، واستغلالها بالتوسل والتضرع لرب العزة، وطلب المغفرة، والرضا، والعق من النيران، وطلب الحاجات الدنيوية أيضاً.

الذكر وقراءة القرآن

يجب على المسلم أن يحرص على مجموعة من الأعمال النافلة في منتصف الليل وحتى صلاة الفجر، فيقسم وقته بين قراءة أجزاء من القرآن الكريم، ويحاول ختم القرآن في هذه الليالي، وبين التسبيح والاستغفار، وبين صلاة النافلة، وذلك بأن يصلي ركعتين ويسلم، طوال الليل، حتى يصل إلى أكبر عدد ممكن من الركعات.

لليلة القدر، ومناجاة وتضرعا لله عز وجل.

إنّ العشر الأواخر من رمضان هي أيامٌ عظيمةٌ ولياليها ليالٍ مباركة، ومما يدلّ على فضلها العظيم ما ورد في صحيح مسلم عن أمّ المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قالت: (كان رسولُ الله صلى الله عليه وسلّم يجتهدُ في العشر الأواخرِ ما لا يجتهدُ في غيره)؛ فعلى الرّغم من أنّه - صلى الله عليه وسلم - لا ينام قلبه ولا يغفل عن ذكر الله مطلقاً، إلّا أنّه كان يزيد من الطاعة في هذه الليالي لما فيها من بركة، وأجر وفضل كبير. كان عليه الصلاة والسلام لا يترك الاعتكاف في المسجد في تلك الليالي المباركة قط، كما ذكر عنه الصحابة الكرام، وكانت أُنْهات المؤمنين من بعده لا يتركن الاعتكاف أيضاً، كما أنّه - صلى الله عليه وسلم - لم يكن يقوم الليل وحده؛ إذ إنّهُ كان يحثُّ أزواجه أيضاً على قيام تلك الليالي المباركة، فقالت أمّ المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - أيضاً: (كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا دخل العشر أحيا الليل، وأيقظ أهله، وجَدَّ وشَدَّ المنزِر)، وهذا كي ينالهم الأجر العظيم، ويناله أجر حثهم على قيام هذه الليالي المباركة أيضاً.

ليلة القدر هي أكثر الليالي بركةً في السنة بأكملها، فيقول الله تعالى: (ليلة القدر خير من ألف شهر)، فقد حثّ عليه الصلاة والسلام على التماس هذه الليلة في العشر الأواخر من رمضان؛ لما فيها من الأجر العظيم، وتَنَزُّل للملائكة، والرحمة، والخير العظيم فيها، ولهذا وجب على كلّ من يريد العتق من النار والأجر العظيم أن يحرص على عدم إضاعة هذه الليلة عن طريق قيام العشر الأواخر جميعها؛ فقيام الليل وقراءة القرآن في الليل من أفضل الأعمال التي من الممكن أن يؤدّيها الإنسان في هذه الليلة المباركة، وقد سألت أمّ المؤمنين عائشة رضي الله عنها الرسول صلى الله عليه وسلم عن أفضل ما يقوله المسلم في ليلة القدر فقال لها: (اللهم إنك عفوٌ كريمٌ تحبّ العفو فاعف عني).

الأواخر، فإن ضعف أحدكم أو عجز فلا يغلبن على السبع البواقي»، رواه مسلم. وأقرب السبع الأواخر ليلة سبع وعشرين لحديث أبي بن كعب رضي الله عنه أنّه قال: (والله إنني لأعلم أي ليلة هي الليلة التي أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم بقيامها هي ليلة سبع وعشرين) رواه مسلم.

وتحمل العشر الأواخر فضائل كثيرة فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال (من قام ليلة القدر إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه) متفق عليه وهو ما يدل على عظمتها وعلو شأنها.

وقد أنزل الله القرآن الكريم في تلك الليلة التي وصفها رب العالمين بأنها مباركة وذلك في قوله تعالى: «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ مُبَارَكَةٍ إِنَّا كُنَّا مُنْذِرِينَ»، وقد صح عن جماعة من السلف أن القرآن أنزل في ليلة القدر تكريماً وتعظيماً لها.

وسميت ليلة القدر بهذا الاسم، وذلك لعظم قدرها وجلالة مكانتها عند الله، ولكثرة مغفرة الذنوب، وستر العيوب فيها فهي ليلة المغفرة كما في الصحيحين عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم أكد على أن من قامها غفر له ما تقدم من ذنبه.

وقد حرص النبي على الكثير من الأعمال في العشر الأواخر مثل، إحياء الليل، فقد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يقوم ليلة متهجدا مصليا متعبدا ذاكرا لله عز وجل، وذلك في جميع ليالي شهر رمضان المبارك ولكن تكثف العبادة في هذه الأيام تحرياً ليلة القدر لاغتنام ثوابها.

إيقاظ أهله للصلاة وقراءة القرآن وختمه: تعتبر قراءة القرآن من أهم الأعمال في شهر رمضان عموماً وفي العشر الأواخر منه خاصة حيث قال الله تعالى: «شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ» فضلاً عن إيقاظ أهله وتنبيههم للصلاة .

الاعتكاف: كان النبي صلى الله عليه وسلم حريصاً على الاعتكاف في العشر الأواخر من رمضان في المساجد تحرياً

شهر رمضان المبارك هو أفضل الأشهر في السنة وأكثرها بركة وأجراً ورحمةً، فكما اختار الله تعالى مكة من بين سائر بقاع العالم اختار شهر رمضان من سائر شهور السنة، وقد اختص الله تعالى أيضاً من شهر رمضان العشر الأواخر منه بأجر أعظم، واختص من بين العشر الأواخر ليلة القدر بالأجر الأعظم خلال أيام السنة كلها، فجعل الله تعالى في هذه الأيام العشر الرحمة، والبركة، والأجر العظيم المضاعف، والدعاء المستجاب، فلهذه الأيام الكثير من الفضل العظيم الذي يجعل أي شخص حريصاً على نيل رضا الله تعالى فيها.

تتضاعف الأعمال الصالحة في الثلث الأخير من شهر رمضان المبارك، حيث جعل الله في العشر الأواخر من شهر رمضان ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر تكريماً منه سبحانه لأمة محمد، حيث تكثر حسناتها ويغفر الله الذنوب للقائمين في هذه الليالي المباركة.

وكان النبي صلى الله عليه وسلم، «إذا دخل العشر أحيا الليل وأيقظ أهله وشد منزره»، وهذا يدل على حرصه على اغتنام فرصة دخول العشر الأواخر من رمضان لما تحمله من فوائد عظيمة.

من فضائل العشر الأواخر وخصائصها ليلة القدر، حيث قال تعالى: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ»، حيث إن العمل فيها خير من ألف شهر وينزل في هذه الليلة جبريل ومعه الملائكة إلى الأرض يؤمنون على دعاء الناس إلى وقت طلوع الفجر.

وكان النبي يجتهد في تحري ليلة القدر في هذه العشر، «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ»، ومقدارها بالسنين ثلاث وثمانون سنة وأربعة أشهر، وهذه الليلة في العشر الأواخر كما قال النبي صلى الله عليه وسلم: (تحروا ليلة القدر في العشر الأواخر من رمضان) متفق عليه.

وهي في الأوتار أقرب من الأشفاق، لقول النبي صلى الله عليه وسلم: «تحروا ليلة القدر في الوتر من العشر الأواخر من رمضان»، رواه البخاري، كما أنها في السبع الأواخر أقرب، لقوله صلى الله عليه وسلم: «التمسوها في العشر



■ جبر بن علي حسين الدوسري

جبر بن علي حسين الدوسري
سفيرنا بجمهورية كينيا لـ «مضانيات»:

15 مليون مسلم كيني يعززون التواصل الاجتماعي في رمضان

قال سعادة السيد جبر بن علي حسين الدوسري سفير قطر لدى جمهورية كينيا، إن العلاقات القطرية الكينية علاقات ممتازة، حيث يتمتع البلدان بعلاقات ثنائية متينة وترتبط البلدين مصالح مشتركة وأهداف إستراتيجية متميزة. وأضاف السفير الدوسري في حوار مع «مضانيات» أن السفارة تقوم بعمل دعوات الإفطار للمسؤولين الكينيين والسفراء المعتمدين في نيروبي، كما أن هناك بعض الأنشطة المتعلقة بإفطار الصائم بالشراكة مع مكتب قطر الخيرية في كينيا (ومؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية) في توزيع السلال الرمضانية والتمور على المستحقين والمحتاجين، فعلى سبيل المثال، في اليوم الأول تم توزيع تمور ومواد غذائية على حوالي (100) أسرة في أحد أحياء نيروبي، كما تم عمل إفطار لمجموعة طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في إحدى المدارس في نيروبي.. وإلى نص الحوار:

شوقي مهدي

والتهنئة بهذا الشهر الكريم.

هل لديك تواصل مع أبناء الجالية أو الطلاب في شهر رمضان؟
لا يوجد جالية من سياح أو طلاب قطريين في كينيا، لكننا على اتصال دائم بأي قطري يأتي إلى هذه البلاد لغرض أو آخر، ونحاول قدر الإمكان تسهيل مهمته والوقوف إلى جانبه، وكذلك التواصل مع الجالية الموجودة من الأصدقاء وغيرها.

هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك بها عادة في رمضان؟
نعم، تقوم السفارة بعمل دعوات الإفطار للمسؤولين الكينيين والسفراء المعتمدين في نيروبي، كما أن هناك بعض الأنشطة المتعلقة بإفطار الصائم بالشراكة مع مكتب قطر الخيرية في كينيا (ومؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية) في توزيع السلال الرمضانية والتمور على المستحقين والمحتاجين، فعلى سبيل المثال، ففي اليوم الأول تم توزيع تمور ومواد غذائية على حوالي (100) أسرة في أحد أحياء نيروبي، كما تم عمل إفطار لمجموعة طلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة في إحدى المدارس في نيروبي.

ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تتصدر المائدة الرمضانية؟
أشهر المأكولات في كينيا هي الأرز

ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدتها في كينيا؟
أفتقد جميع الطقوس التي تعودت عليها في قطر، لأن شهر رمضان يعتبر شهر المحبة، والالتقاء والتزاور في قطر، وأفتقد الجلسات الهادئة والقهوة، وتجاذب أطراف الحديث.

برأيك.. ما الطقوس الرمضانية التي ستظل الأجيال تتوارثها؟
كما ذكرت سابقا، فإن ليلة القرنقوع لا تزال يتوارثها جيل عن جيل وكذلك التهنئة على حلول شهر رمضان، صلاة التراويح، الإفطار مع العائلة.

هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟
نعم وخاصة في حالتين: عندما أعزم ضيوفا عندي في البيت وكذلك خلال غياب الأسرة الكريمة من مقر عملي.

ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يُعد أنسب لها؟
المشي هو الرياضة المفضلة، غير أن شهر رمضان أفضل الرياضة الروحية (قراءة القرآن والتسبيح) على الرياضة الجسدية.

كلمة أخيرة توجهها للجالية القطرية أو الزائرين إلى كينيا؟
مرحبا بكم في هذا البلد الجميل، والجو الممتع، ومناطقه السياحية الجذابة.

بأشكال مختلفة وإعداد اللحم بطرق متنوعة عديدة، لكننا لا نزال نعمل الهريس والثريد وغيرها بالإضافة إلى أنواع مختلفة من العصير إذ إن هذا البلد بلد زراعي ويوجد فيه جميع أنواع الفواكه، وإذا كان عندنا ضيوف كينيون فإننا نضع لهم أشهر الأطعمة القطرية بالإضافة إلى الكينية.

هل تفضل أن تكون عازما أم معزوما في أول أيام الشهر الفضيل؟
أفضل أن أكون عازما حتى أحوز على أجر إفطار الصائم، لكنني لا أمانع من مشاركة أصدقائي في كينيا إذا دعوني للإفطار معهم.

ما هي الطقوس التي لفتت انتباهك في نيروبي لدى الجالية المسلمة؟
ليس هناك طقوس معينة تذكر في نيروبي، لأن هذا البلد يحتوي على أكثر من (40) قبيلة ولكل قبيلة طقوسها وتقاليدها، وهي طقوس وتقاليد جميلة ويوجد في كل قبيلة مسلمون، فليس هناك طقوس رمضان تذكر، أما شعائر العبادات فهي نفس الشعائر الرمضانية في البلاد العربية.

وما الشخص الذي تحب أن يكون معك على مائدة إفطارك في أول أيام رمضان؟
أسرتي، زوجتي، بناتي وأولادي.



■ رمضان في كينيا

مسابقات القرآن الكريم الأكثر حضورا في شهر رمضان

يشكل المسلمون في كينيا حوالي 35 بالمائة من السكان، ويتركزون في المناطق الساحلية التي عرفت إمارات إسلامية امتدت لقرون ومناطق شمال شرق كينيا المحاذية للصومال بالإضافة إلى العاصمة. يتميز هذا الشهر الفضيل في كينيا بالفعاليات الدينية خاصة مسابقة القرآن الكريم التي تعقد بشكل دوري خلال الشهر المبارك في العديد من المناطق برعاية بعض السفارات العربية والمنظمات الإسلامية. وفي خلال هذا الشهر تشهد المساجد دروسا منتظمة معظمها موجه لعامة الناس ويغلب عليها الطابع الوعظي والإرشادي إضافة إلى الفتاوى والأحكام المتعلقة بالصوم وزكاة المال والفطر. يحدث هذا عقب الصلوات المفروضة غالبا وقبيل الإفطار كما يتخلل أثناء صلاة التراويح والإفطارات الجماعية. ويستغل الخطباء والوعاظ هذا الموسم لمخاطبة جمهور جديد لم يكن يرتاد حلقات المساجد إلا نادرا لشحن همهم وحثهم على الاستمرار وسط هذه الأجواء الروحانية التي حملها هذا الشهر المبارك، حيث يحرص الكثير من أفراد المسلمين حضور الجماعات وصلوات التراويح والتهجد. وهناك تقليد آخر انتشر للاستفادة من هذا الشهر وهو أخذ إجازات من العمل خلال العشر الأخير من الشهر الفضيل للمتفرغ للعبادة سواء في العاملين في القطاع الخاص أو العام. ومن أهم النشاطات التي تصاحب هذا الشهر المبارك مسابقات القرآن الكريم التي تقيمها جهات إسلامية متعددة باعتبار هذا الشهر شهر القرآن، وهذه المسابقة التي يقيمها الجامع الكبير في نيروبي كل سنة خلال شهر رمضان المبارك هي الأشهر والأكثر حضوراً ومشاركة على مستوى العاصمة، وهي للبدين والبنا.

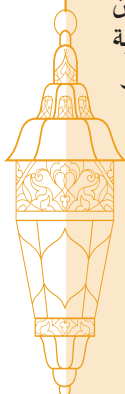
حدثنا عن الأجواء الرمضانية في كينيا؟
في البداية أقدم بخالص التهناتي وأجمل التبريكات إلى حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى «حفظه الله»، وصاحب السمو الأمير الوالد ونائب الأمير سمو الشيخ عبدالله بن حمد آل ثاني بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك وإلى الشعب القطري الغالي والعزیز، متمنيا مزيدا من الرخاء تحت القيادة الرشيدة، ونسال الله أن يعيده علينا أعواما عديدة بالخير والبركة، وأن ينعم على بلادنا بالخير والبركة.

الأجواء الرمضانية في كينيا أجواء طيبة، ونظرا لتواجد أكثر 15 مليون مسلم كيني، بالإضافة إلى الجالية الإسلامية الكبيرة، لذا فإن الدعوات والتواصل الاجتماعي مع أطياف المجتمع تجعل الأجواء الرمضانية في هذا البلد أجواء جميلة.

كيف ترون العلاقات بين قطر وكينيا؟
العلاقات القطرية الكينية علاقات ممتازة، حيث يتمتع البلدان بعلاقات ثنائية متينة وترتبط البلدين مصالح مشتركة وأهداف إستراتيجية متميزة، وقد قام حضرة صاحب السمو بزيارة إلى كينيا في شهر أبريل عام 2017 ردا لزيارة الرئيس الكيني إلى الدوحة في شهر أبريل 2014، وهناك العديد من الاتفاقيات بين دولة قطر وجمهورية كينيا في شتى المجالات منها ثقافية واقتصادية وتعليمية، وتهتم قيادة البلدين بتقوية العلاقات ورفعها إلى مستويات أفضل.

كيف تبدأ يومك في رمضان؟
أبدأ يومي في رمضان بالروتين العادي إذا كان هناك اجتماعات أو مواعيد ومتابعة أعمال السفارة، لأن شهر رمضان لا يغير من أعمالي اليومية في السفارة وخدمة بلدي الغالي.

هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة ورمضان في كينيا؟
طبعاً، هناك اختلاف، حيث إن رمضان في الدوحة في وسط الأسرة، والأقارب، والأصدقاء، وهي صورة تجسدت في ذاكرتنا منذ أن كنا صغارا، وأن هناك فرقا كبيرا خصوصا أجواء رمضان لها طعم خاص لدينا في قطر من اليوم الأول حيث تبدأ زيارات الأهل والأقارب





Ramadan Mubarak

المساجد تمتلئ بالمصلين والمصليات في ليالي الشهر الفضيل

رمضان في كندا.. صلاة تراويح ومجالس قرآن



■ رمضان درة الشهور

عن بهجتهم وسرورهم بقدوم الضيف المبارك شهر الخير والعمل.

ولا تلاحظ تغيرات ذات شأن ووزن تطراً على حياة المسلمين في كندا مع دخول الشهر الفضيل، إذ تبقى الحياة سائرة حسب وتيرتها المعتادة، ووفق نظامها المالي، وهذا أمر طبيعي؛ إذ لا يشكل المسلمون هناك نسبة تسمح لهم بسيادة عاداتهم وممارسة شعائرهم الإسلامية التي عهدوها في بلادهم الأم .

ومع ذلك، فلا نعدم أن نجد بعض المسلمين في كندا يحافظون على التمسك بالهدي النبوي ما وسعهم الأمر في ذلك؛ فأحياناً نجدهم يحرصون على الحفاظ على سنة تناول طعام السحور، وهم غالباً يفطرون على التمر والحليب، أو التمر والماء، أو ما تيسر لهم من مشروبات.

كما إن الإفطار الجماعي في المساجد يُعتبر معلماً بارزاً خلال هذا الشهر الكريم؛ حيث تجتمع الجاليات الإسلامية من جنسيات مختلفة على مائدة واحدة، يتناولون طعام الإفطار سوياً، ثم يؤدون صلاة التراويح جماعاً، والتي قد يتخللها في بعض الأحيان درس ديني أو كلمة إيمانية يلقيها بعض الشباب الملتزم، أو بعض الدعاة الذين يزورون تلك البلاد خلال هذا الشهر الكريم.

ويصلي المسلمون صلاة التراويح هناك عشرين ركعة غالباً، ويُختم القرآن في بعض المساجد، وفي البعض الآخر يُقرأ في صلاة التراويح بما تيسر من القرآن. وربما كان قلة المساجد وبعدها عن مساكن كثير من المسلمين مانعاً مهماً من حضور الكثير لأداء صلاة التراويح في جماعة. ومن أشهر المساجد التي يؤمها المسلمون في كندا مسجد (السنة النبوية) في مدينة (مونتريال) العاصمة، حيث يرتاد المسلمون في تلك المدينة وضواحيها هذا المسجد خلال هذا الشهر الكريم بشكل ملفت للانتباه. وتشهد أغلب النساء صلاة التراويح في المساجد.

ويُعقد في كل يوم من أيام شهر رمضان مجلس قرآني، يتولى أمره بعض الحافظين لكتاب الله والمتقنين لتلاوته؛ حيث يستمع للحضور الذين يقرأون بين يديه، ويصحح لهم ما يقعون فيه من أخطاء التلاوة، كما يتعرض بين الحين والآخر لشرح معنى آية أو كلمة تحتاج إلى شرح، أو يجيب عن سؤال يوجه إليه من بعض الحضور في ذلك المجلس.

واللحوم المذبوحة حسب الشريعة الإسلامية، وتوفر الأطعمة بسعر مدعوم في مراكز مخصصة كي يستطيع مسلمو كندا الفقراء القيام بالصوم دون مشقة أو عناء، وحتى لا يحملوا همّ الطعام والشراب في هذا الشهر الفضيل.

في كثير من الأماكن في كندا ترفع التهنئة بـرمضان، وبالخط العربي، وبالرسم العثماني، وتعُدّ ساعات العمل في عدد من القطاعات الخاصة للتجار الكنديين، فما أجمل هذه الروح وهذا التضامن.

مساجد ممتلئة بالمصلين

رغم النسبة القليلة لهم في كندا، تحتفظ المساجد في شهر رمضان المبارك بالمصلين والمصليات، في وقت تصبح فيه مواسم العبادة مصدراً من مصادر الالتحام والوحدة الاجتماعية بين المسلمين هناك. وتؤكد المصادر الإحصائية، أن المسلمين المقيمين في كندا يشكلون نسبة قليلة لا تبلغ المليون نسمة من مجموع السكان البالغ عددهم قرابة الثلاثين مليون نسمة. والمسلمون في تلك الديار لا يتمتعون بحرية ذات شأن تذكر، وخاصة بعد الأحداث التي شهدتها الساحة العالمية في السنوات الأخيرة؛ فعلى سبيل المثال لا يُسمح برفع الصوت في الأذان خارج المساجد، ناهيك عن المضايقات الأخرى التي يتعرض لها المسلمون بين الحين والآخر للحد من حريتهم الدينية والعقيدية.

وعلى الرغم من ذلك، فإن الجالية الإسلامية في كندا تترقب بشوق ولهفة مجيء شهر رمضان المبارك - شهر الخير - حيث تعم الفرحة جميع المسلمين هناك لدى سماعهم خبر ثبوت الشهر الكريم، فيهنئ المسلمون بعضهم بعضاً بقدوم شهر رمضان، ويتبادلون مشاعر الأخوة والمحبة فيما بينهم، معبرين عن ذلك بقول بعضهم لبعض: (كل عام وأنتم بخير).

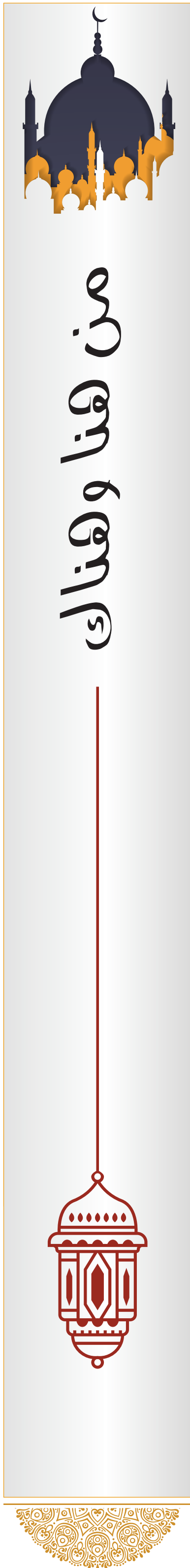
وليس من المعتاد عند المسلمين في تلك الديار الخروج لالتماس هلال رمضان، إذ هم في العادة يكتفون بخبر وسائل الإعلام، وبمجرد أن يتثبت خبر دخول الشهر الكريم حتى يسارع الجميع للمباركة والتهنئة، باللقاء أو الاتصال أو بما تيسر لديهم من وسائل ينقلون من خلالها فرحتهم، ويُعبرون

في بلاد الغرب التي يكون فيها المسلمون أقلية بالنسبة لسكان البلد الأصليين، أصبح من الملاحظ أن أهل البلد غير المسلمين يشعرون بدخول شهر رمضان، ويتأثرون بحال المسلمين فيه، ففي كندا على سبيل المثال يعد المسلمون من الأقليات البارزة فيها، التي تقدر بنحو 600 ألف مسلم، موزعين في كل المدن الكندية، وبالأخص المدن الكبرى، مثل: تورونتو ومونتريال. وكغيرهم من المسلمين في كل أقطار العالم، استعد المسلمون في كندا لاستقبال شهر رمضان المبارك، وأداء فريضة الصيام والتزود من خبراته وفضائله كما هي الحال في البلاد الإسلامية، وقد لا يشعر المسلمون باهتمام المجتمع المحلي بخصوصياتهم الدينية، إلا أن تفاعل المسلمين مع مظاهر الشهر الكريم يلفت انتباه الكنديين بشكل كبير.

المجتمع الكندي مجتمع منفتح، يجد فيه كل مواطن الحرية في التعبير عن الاعتقاد، دون أي مضايقات أو عصبية، فعندما تذكر كلمة «رمضان» بات مفهوماً معناها في المجتمع المحلي، وكذلك بدأت وسائل الإعلام تهتم بعرض تقارير صحفية وإعلامية مرئية في وسائلها، تتتبع فيها أخبار المسلمين الكنديين خلال رمضان، وتلقي الضوء على العادات والطقوس المتبعة من خلال لقاءات أو حوارات أو زيارات أو مشاركة في حفلات الإفطار الخاصة والعامة، ويهتم كثير من السياسيين وأعضاء البرلمان الكندي بتوجيه برقيات التهنئة والمباركة إلى المسلمين بمناسبة حلول شهر رمضان.

أما عن مظاهر الشهر الكريم بين المسلمين، فتظهر من خلال المحال التجارية العربية والإسلامية التي تبدأ بالتحضير لقدوم رمضان المبارك بأسابيع عدة قبل دخول الشهر الفضيل، فتبدأ في طرح بضائع رمضان مختلفة من المأكولات والتمور والمشروبات وغيرها، وتوزع إمساكيات رمضان بشكل واسع في كل المدن، كما تزداد الاتصالات بين العائلات وزيرة المساجد، خاصة في الأيام الأخيرة قبل دخول الشهر لاستطلاعه، والتأكد من ثبوت رؤية الهلال، حيث تعم الفرحة بين أبناء الجالية عند سماعهم خبر ثبوته.

أما خلال أيام الشهر المبارك، وعلى المستوى الاجتماعي فيحتفل المسلمون بشهر رمضان على طريقتهم، وبشكل عام ينشط المسلمون بالتلاقي والتأخي، حيث يتزاورون بشكل دائم، ويتبادل كثير من العائلات الدعوات على موائد الإفطار، ولكل عاداته في تبادل الزيارات والدعوات الرضائية، كما تقام موائد الإفطار الجماعية في معظم المساجد والقاعات بشكل يومي طيلة أيام الشهر المبارك، حيث يجتمع فيها أبناء الجاليات الإسلامية من جنسيات مختلفة على مائدة واحدة لتناول طعام الإفطار سوياً. وتتميز الجالية الإسلامية في كندا بأنها متعددة الثقافات، بحسب جنسيات أبنائها الأصلية والبلاد القادمين منها؛ فالمسلمون العرب قادمون إما من بلاد المغرب، وإما المشرق العربي أو العراق وبلاد الخليج العربي، وهناك مسلمون من باكستان والهند، وهم موجودون بشكل واسع، خاصة في مدينة تورونتو، ومعهم أيضاً الأتراك والبوسنيون والأفارقة وغيرهم، وعلى الرغم من تعدد الخلفيات الثقافية والإثنية لكل هؤلاء، وما يتبعه من تنوع في الملبس والمأكول والمشرب، ومن ناحية العادات الاجتماعية التي يحملونها من أصولهم وما تربوا عليه، فإنهم يحرصون على الحفاظ على هذه الموائد بما يشكل تمسكاً بتقاليد الإسلام دون أي عصبية. قبل حلول شهر رمضان المبارك من كل عام، تخصص محال التجزئة أماكن للمسلمين تؤمن فيها التمور



■ مساجد كندا تمتلئ بالمصلين في رمضان



■ أشهر مسجد في كندا

أنشطة رمضانية للأطفال

إزدان مول الخرافة



ورشة عمل للفوانيس • إعداد زينة رمضان • فقرة الحكاية

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 الخرافة.

تزيين بحلة أنيقة تناسب الأجواء الرمضانية

عبق لتلتهر رمضان في سماء سوق واقف

إلى أقسام للملابس سواء الرجالية أو النسائية وأدوات الزينة والتحف، وقسم المنتجات الغذائية الذي تفوح منه روائح البهارات المتميزة، وقسم آخر للطبوع والحيوانات الأليفة، فضلاً عن كونه مسرحاً لإقامة مهرجانات فنية وثقافية على مدار العام.

تنافس المجمعات

وعندما انتشر النمط الغربي الحديث للتسوق من خلال افتتاح العديد من المجمعات التجارية الكبرى في قطر، عُنِ البعض أن هذا السوق التراثي القديم سيتراجع أمام هذه المراكز التجارية العملاقة؛ لتفوقها بالضخامة وكثرة المرافق الترفيهية والتكثيف الكامل لها. ولكن هذه المجمعات الضخمة لم تتمكن من هزيمة سوق واقف التراثي الذي تمكن من التفوق عليها؛ نظراً لمتعة بعدة ميزات لا تتوافر في المجمعات التجارية.

فالسوق يفوح منه عبق التراث القطري الأصيل ما جعله محط الرحال لمن يبحث عن العودة إلى الماضي، من خلال رحلة الزمن التي لا تتوافر إلا في سوق واقف، ويتعرف على تاريخ قطر الثقافي والتجاري من خلاله.

فمن حيث الشكل الخارجي لا يزال مختلف هذه البهارات موجودة في أصناف طعامة، وفي رمضان تقدم المرأة القطرية أصنافاً مختلفة من الأطعمة الدوحة، الجبسي، كما أن الممرات الشعبية، التي تكون البهارات إحدى مكوّناتها. ووفقاً لوكالة الأنباء القطرية، تشهد أيام الشهر الكريم نشاطاً لحركة بيع التوابل، وتقول إحدى البائعات في فرجال سوق واقف إنها جهزت ما يقرب من 100 علبة من البهارات المخلوطة لتقدمها لزوار السوق، مؤكدة نغاد الكثير منها، بالإضافة إلى «خلطات القهوة العربية التي أحرص على إعدادها بالزعفران والسمان والهيل، والتي لها نكهة خاصة»، بحسب قولها.

ليس فقط قبل حلول رمضان يقبل القطريون على سوق واقف، بل في أثناء أيامه، حيث يقبل الناس على تناول ببطر الماضي الجميل.

والثقافي، فهذا السوق أصبح معلماً سياحياً، الزائر للعاصمة الدوحة لا يكاد يغادرها دون أن تطا قدمه أرض السوق، ولا فستكون زيارته لهذا البلد ناصية.

كثير من السياح يفضلون فنادق سوق واقف حتى يكونوا قريبين من السوق، ومن المطاعم والمقاهي المتنوعة فيه، التي تحكي أصالة الماضي وعراقة في دولة قطر. فالزائر يتمتع بالجلوس على الكراسي الخشبية ذات الطابع القديم، ليحتسي فنجاناً من الشاي أو القهوة العربية في الهواء الطلق، وهو يتمتع بتأثيره في أركان السوق وزواياه.

وتعانق فنادق سوق واقف ذوات النجوم الخمس تقاليد السوق الغني بالتراث والتاريخ، وتتميز بهوية خاصة من حيث التصميم المعاصرة، ويحفظ بالتاريخ والتراث القطريين لينقلهما إلى الأجيال القادمة وزوار قطر، ليتعرفوا عليها عبر دروس ثقافية حية وواقعية، ولذا يعتبر من أهم المعالم السياحية والثقافية في العاصمة الدوحة.

واستمر السوق في عطائه متحدياً التطور والحداثة، الذين طالا الدوحة مع سنوات النهضة التي شهدتها القديمة والذهب، كما تحتل محلات الأعشاب الشعبية التي تستخدم في الطب الشعبي مكاناً لها في هذا السوق العريق.

كل ذلك جعل من نكهة رمضان والتسوق الرمضاني متعة في هذا السوق الذي يبعج بمعالم الجمال التراثي.



■ بائع التمر هندي

كبيرة لشرائها.

السبت القطري اعتاد على أن تكون مختلف هذه البهارات موجودة في أصناف طعامة، وفي رمضان تقدم المرأة القطرية أصنافاً مختلفة من الأطعمة الدوحة، الجبسي، كما أن الممرات الشعبية، التي تكون البهارات إحدى مكوّناتها.

ووفقاً لوكالة الأنباء القطرية، تشهد أيام الشهر الكريم نشاطاً لحركة بيع التوابل، وتقول إحدى البائعات في فرجال سوق واقف إنها جهزت ما يقرب من 100 علبة من البهارات المخلوطة لتقدمها لزوار السوق، مؤكدة نغاد الكثير منها، بالإضافة إلى «خلطات القهوة العربية التي أحرص على إعدادها بالزعفران والسمان والهيل، والتي لها نكهة خاصة»، بحسب قولها.

ليس فقط قبل حلول رمضان يقبل القطريون على سوق واقف، بل في أثناء أيامه، حيث يقبل الناس على تناول ببطر الماضي الجميل.

والثقافي، فهذا السوق أصبح معلماً سياحياً، الزائر للعاصمة الدوحة لا يكاد يغادرها دون أن تطا قدمه أرض السوق، ولا فستكون زيارته لهذا البلد ناصية.

كثير من السياح يفضلون فنادق سوق واقف حتى يكونوا قريبين من السوق، ومن المطاعم والمقاهي المتنوعة فيه، التي تحكي أصالة الماضي وعراقة في دولة قطر. فالزائر يتمتع بالجلوس على الكراسي الخشبية ذات الطابع القديم، ليحتسي فنجاناً من الشاي أو القهوة العربية في الهواء الطلق، وهو يتمتع بتأثيره في أركان السوق وزواياه.

وتعانق فنادق سوق واقف ذوات النجوم الخمس تقاليد السوق الغني بالتراث والتاريخ، وتتميز بهوية خاصة من حيث التصميم المعاصرة، ويحفظ بالتاريخ والتراث القطريين لينقلهما إلى الأجيال القادمة وزوار قطر، ليتعرفوا عليها عبر دروس ثقافية حية وواقعية، ولذا يعتبر من أهم المعالم السياحية والثقافية في العاصمة الدوحة.

واستمر السوق في عطائه متحدياً التطور والحداثة، الذين طالا الدوحة مع سنوات النهضة التي شهدتها القديمة والذهب، كما تحتل محلات الأعشاب الشعبية التي تستخدم في الطب الشعبي مكاناً لها في هذا السوق العريق.

كل ذلك جعل من نكهة رمضان والتسوق الرمضاني متعة في هذا السوق الذي يبعج بمعالم الجمال التراثي.



تشهد أروقة سوق واقف نشاطاً في حركة البائعين والمستهلكين، وهم ينتقلون في دروبه وطرقاته التي تفوح ببطر الماضي الجميل.

والثقافي، فهذا السوق أصبح معلماً سياحياً، الزائر للعاصمة الدوحة لا يكاد يغادرها دون أن تطا قدمه أرض السوق، ولا فستكون زيارته لهذا البلد ناصية.

كثير من السياح يفضلون فنادق سوق واقف حتى يكونوا قريبين من السوق، ومن المطاعم والمقاهي المتنوعة فيه، التي تحكي أصالة الماضي وعراقة في دولة قطر. فالزائر يتمتع بالجلوس على الكراسي الخشبية ذات الطابع القديم، ليحتسي فنجاناً من الشاي أو القهوة العربية في الهواء الطلق، وهو يتمتع بتأثيره في أركان السوق وزواياه.

وتعانق فنادق سوق واقف ذوات النجوم الخمس تقاليد السوق الغني بالتراث والتاريخ، وتتميز بهوية خاصة من حيث التصميم المعاصرة، ويحفظ بالتاريخ والتراث القطريين لينقلهما إلى الأجيال القادمة وزوار قطر، ليتعرفوا عليها عبر دروس ثقافية حية وواقعية، ولذا يعتبر من أهم المعالم السياحية والثقافية في العاصمة الدوحة.

واستمر السوق في عطائه متحدياً التطور والحداثة، الذين طالا الدوحة مع سنوات النهضة التي شهدتها القديمة والذهب، كما تحتل محلات الأعشاب الشعبية التي تستخدم في الطب الشعبي مكاناً لها في هذا السوق العريق.

كل ذلك جعل من نكهة رمضان والتسوق الرمضاني متعة في هذا السوق الذي يبعج بمعالم الجمال التراثي.

جملاً وبهاء عن أي دولة أوروبية. أما «كندريك والكر» من مسيسيبي، فقد جاء إلى السوق ضمن رحلته إلى قطر التي رشحها له أحد أصدقائه، وقال «إن قطر تتميز بموقعها المميز بين قارات العالم وقربتها من معظم الدول، وأنا من محبي ومشجعي كرة القدم، وانتهزت فرصة وجودي هنا للتعرف على الدولة التي ستستضيف كأس العالم 2022، وحقيقة تفاجأت بالمستوى الحضاري الذي تتميز به الدوحة، فسوف تكون هناك شبكة مواصلات واسعة بعد افتتاح المترو الذي أرى أنه مشيد على أحدث طراز، كما أن البنية التحتية والملاعب التي الواسعة الحديثة والملاعب التي شاهدناها رائعة وتضاهي أفضل الملاعب العالمية».

وأضاف أنه يشعر بالراحة النفسية في قطر، لأنها مكان مثالي للاستجمام والاسترخاء بعد ضغط العمل، كما أنها تتميز بالهدوء مقارنة بصخب مدينة مسيسيبي التي تعمل فيها، وأضاف أن الدوحة تنتشر فيها الحدائق والمتنزهات الخضراء بالإضافة إلى المعالم السياحية الشهيرة مثل المتحف الإسلامي وكتارا وغيرها.

وقال والكر إن أكثر ما لفت نظري في سوق واقف هو الروائح النفاذة للبهارات والأعشاب العطرية ذات الجودة العالية، وحرصت على أن



■ وجبات شعبية قطرية



■ سوق واقف

واقف الروائح الزكية من بطور، وبخور، المنتشرة في أجواء المكان؛ ففي كل منطقة فيه تجد أحد البائعين يقف عند طاولته المليئة بأنواع غشت من العطور والبخور العربية، التي كثيراً ما تفتن السياح لغرابة رائحتها عليهم.

يمكنهم الحصول على التوعية المجانية واستخدام المحاكى الافتراضي حتى 20ل من رمضان.

سوق واقف يعيون السياح

في كل ركن أو مشفى في هذا السوق، ستجد مجموعة من السياح مصطحبين آلات تصويرهم لتوثيق كل جميل تراه أعينهم. ولدى سؤالنا لهم عن الانطباع الذي خلفه المكان في نفوسهم، يقول عوض جبريل سائح زائر من لندن إن سوق واقف يعتبر من أجمل الأسواق العربية التي راها في المنطقة العربية بأسرها، وقال: لقد تشرفت بزيارة معظم الأسواق الشعبية في المنطقة العربية من الخليج إلى المحيط، ولم أقابل سوقاً في بهاء وجمال سوق واقف، مشيراً إلى الطابع المعماري القديم الذي يزين أشكال كل المباني في السوق من محلات وأسواق وفنادق، والأزقة والشوارع الضيقة المتعرجة، التي تجعل الزائر يعود مئات السنين في التاريخ ويحس أنه يعيش تجربة مفردة يشعر فيها بعبق الذكريات التاريخية القديمة، ويعيش أجواء التسوق مساءً والتجول في السوق في

التي يمكن أن تواجهه وهو يقود سيارته ليلاً أو نهاراً وفي كل الظروف المناخية المختلفة التي تتطلب انتباهها خاصاً، وأضاف أن من أهداف الخيمة أيضاً التذكير بأهمية الانتباه إلى العلامات المرورية والأرضية والإشارات المرورية المختلفة، مشيراً إلى أن الجميع

توعية مرورية

مدرب المرور محمد نور أحمد من أكاديمية دلة للقيادة قال إن الإدارة العامة للمرور أقامت خيمة المرور التوعوية الموجودة في ساحة سوق واقف بهدف تقديم النصائح والتوعية المرورية للحاصلين على رخص المرور، وللذين يرغبون في الحصول عليها عبر استخدام جهاز المحاكى الافتراضي «السيموليتور» الذي يفيد السائق في التعرف على جميع الحالات التي يمكن أن تواجهه وهو يقود سيارته ليلاً أو نهاراً وفي كل الظروف المناخية المختلفة التي تتطلب انتباهها خاصاً، وأضاف أن من أهداف الخيمة أيضاً التذكير بأهمية الانتباه إلى العلامات المرورية والأرضية والإشارات المرورية المختلفة، مشيراً إلى أن الجميع



الإبريق النحاسي، الذي يلفت أنظارهم ويتسائلون عن وزنه وهل هو ثقيل أم خفيف.

سمر الشباب

المستوق صالح أحمد محمد قال إن لياي رمضان في سوق واقف جميلة جداً، إذ يتسامر الشباب من بعد الإفطار حتى وقت السحور، وهو يحرص على لقاء أصدقائه و«ربعه» والتسامر معهم في مطاعم أو أماكن شعبية معينة بالقرب من السوق، وأوضح أن الناس تعودوا على أن يتسكروا المحلات الرمضانية الجميلة مع أصدقائهم وأصحابهم في مطاعم الأكلات الشعبية، خصوصاً وجبة «الكتاب» التي تجد رواجاً خاصاً لدى البعض من المتسوقين والصائمين الذين يعجبونها وجبة سحور

بامتياز. وأضاف محمد أن السوق يعتبر متنفساً للأسر والعوائل الذين يحضرون مع أطفالهم وأولادهم للترفيه وقضاء لحظات ممتعة، والتسوق وشراء ما ينقصهم من منتجات تخص الشهر الفضيل، كما أن السياح يفضلون التسوق مساءً والتجول في السوق في لياي رمضان.

وأشار إلى أن النشاط التجاري سيبدأ في الزيادة وكذلك الإقبال من الزوار على السوق، لأن الجميع مقبل على حلول شهر رمضان، حيث إن الأسواق تعرض لمنتجات التي لها علاقة بهذه الاحتفالية، كما تتوقع أن تشهد ساحات السوق العديد من الفعاليات التي تزيّد لياي سوق واقف الرمضانية بهاء وجمالاً.

تمر هندي

بصوت جميل ولحن رائع ينادي بائع عصير التمر هندي محمد العنزي «السمرا يا تمر هندي.. يا أعلى مشروب عندي، والسمرا شو يجلّا لا.. والتمر هندي على بالاً»، وقال إنه يعمل بهذا المجال منذ 2013 بسوق واقف بفندق داسكا 1 وأنه كان يعمل قديماً بسوق الحميدية في دمشق، واستقر بقطر بائعاً متجولاً لعصير التمر الهندي الذي يسمى «صبار» في قطر، ويسمى «العريدب» في دول أخرى، بمرضان هناك بركة في الرزق

والجميع يحرص على الزئول لأسواق السوق الخيري في ساحات سوق واقف بهدف دعم حملة رمضان التي نظمتها جمعية الهلال الأحمر، لجمع التبرعات لصالح النازحين السوريين والنازحين الروهينغيا، حيث سيكون ريع السوق لصالح هؤلاء الفئات، وأشارت إلى أن المجموعة نسقت مع أصحاب مطاعم وصناعات طعام شعبي، ليعرضوا

المتوقعة في فريق «بذور الخير» خلود سالم الكثيري قالت إن المجموعة قامت بتنظيم عدد من المبادرات بهدف دعم النازحين في مناطق الشدة والحروب حول العالم، وأن المجموعة تتكون من حوالي 40 شابة تقريباً يؤمن بأهمية العمل الخيري والتطوعي.

وأضافت أن المجموعة نظمت هذا السوق الخيري في ساحات سوق واقف بهدف دعم حملة رمضان التي نظمتها جمعية الهلال الأحمر، لجمع التبرعات لصالح النازحين السوريين والنازحين الروهينغيا، حيث سيكون ريع السوق لصالح هؤلاء الفئات، وأشارت إلى أن المجموعة نسقت مع أصحاب مطاعم وصناعات طعام شعبي، ليعرضوا



الملح

الفوائد والأضرار

الملح هو أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسم الإنسان يوميا وحتى الحيوان والنبات بحاجة إليه لما له من فوائد مهمة جدا خاصة في توازن كمية الماء الموجودة بالجسم فهو مهم جدا في القيام بعملية التمثيل الغذائي بالخلايا ولكن يجب أن يتناول بنسب معينة بحيث لا تكثر عن الحد المعقول حتى لا تسبب أي مشاكل صحية فالكمية المناسبة لأي إنسان هي من 2 إلى 3 جرامات في اليوم، ويعتبر الملح من المعادن المستخدمة منذ القدم في تليح الطعام وحفظه فهو يتكون من عنصرين هما الكلور والصوديوم ومعروف كيميائيا باسم كلوريد الصوديوم، ويمكن الحصول على الملح من الترسيبات الملحية الموجودة بالأرض والتي تعرف بالأجاج أي المياه المالحة، حيث يتكون الملح تحت الأرض من عوامل تبخر مياه البحر.

الفوائد

فرك الجسم بماء دافئ مذاب فيه الملح يساعد على الوقاية من الزكام ونزلات البرد

يساعد في وقف النزيف الرثوي وذلك بشرب ملعقة منه في كأس من الماء

تدليك فروة الرأس بالماء الدافئ والملح يساعد في حفظ الشعر وتنشيط نموه

يمكن عمل مساج للجسم بالملح لتجديد الخلايا وإزالة الجلد الميت



يعوض الطعام بالملح المتبخر أثناء الطهي كما أنه يثبت نكهة الأطعمة

عند خلطه مع الليمون يساعد على تقوية اللثة والأسنان عن طريق تناوله كمضمضة

يساعد على تخفيف آلام البرد بطريقة فعالة جدا

نقع القدمين في الماء الدافئ وملعقتين من الملح حتى يساعد على تسكين آلامها

الأضرار



يسبب ارتفاعاً بضغط الدم وذلك يمكن أن يؤدي إلى السكتة القلبية



يزيد من الضغط العصبي والتوتر النفسي والصداع



يزيد من جفاف الجلد وقصور في الغدة الدرقية



يؤدي إلى اضطرابات نفسية وتورم الجفون واحتباس السوائل بهما



يزيد من ترسب الشوائب في البول وتراكم الفضلات



يزيد من السمّة لأنه يحبس السوائل تحت الجلد



الإفراط في تناوله يرهق الكبد والكليتين والمجاري البولية



يسبب التهاب الأغشية المخاطية للمعدة والأمعاء



الإفراط في تناول الملح يسبب الهيجان والحركة الزائدة

أنواع الملح

الملح الأندرائي وهو الملح المتواجد في المناجم على شكل كتل صخرية بلورية حيث يعمل المتخصصون على تنظيفها من الشوائب وتصفيتها ثم طحنها لتصبح ناعمة ومن ثم عرضها للبيع



ملح البحر وهو الملح المستخلص من مياه البحر، حيث تخصص له أحواض خاصة توضع في الشمس فتتبخر المياه ويظل الملح على ما هو على شكل كتل بلورية ثم تنقل إلى معامل خاصة لتنظيفها وتكريرها حتى يمكن استخدامها دون أي خوف



عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

3,950 ر.ق

رامضان 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

أنشطة مختلفة للعائلات والأطفال طوال يومين

«القطرية» تحتفل بليلة القرنقعوه التراثية



■ جانب من احتفال «القطرية»

سواء التعليمية أو الثقافية». وتقام ليلة القرنقعوه في منتصف شهر رمضان المبارك بعد صلاة المغرب، حيث يسير الأطفال في الأحياء وبطرقون الأبواب لتجميع المكسرات والحلوى وينشدون أغنية القرنقعوه. وعادة ما يرتدي الأطفال في هذه المناسبة ملابس تراثية مبهجة.

وتفتخر الخطوط الجوية القطرية ببرنامج المسؤولية الاجتماعية الذي تطبقه. وكانت القطرية قد جددت اتفاقية الرعاية كشريك الطيران الرسمي لمستشفى أوربيس لثلاثة أعوام أخرى، لتستكمل بذلك دعمها لبرنامج الوقاية من فقدان البصر الخاص بمستشفى الذي بدأت بدعمه لأول مرة في عام 2012. كما تستمر القطرية بدعمها لبرنامج علم طفل الذي يساهم في تقديم أفضل وسائل التعليم المدرسي للملايين من الأطفال الغير قادرين على الذهاب إلى المدرسة حول العالم.

وأبرمت القطرية اتفاقية شراكة مع مركز الشفّلح لذوي الاحتياجات الخاصة في الدوحة، لتوفير فرص وظيفية لذوي الاحتياجات الخاصة ضمن مختلف أقسام الناقلات القطرية.

ويقدم نظام أوريكس ون الترفيهي من الخطوط الجوية القطرية أكثر من 4000 خيار ترفيهي، بما في ذلك قنوات خاصة بالأطفال تهدف إلى إبقائهم سعداء طوال الرحلة، ومن هذه القنوات التالي: «ديزني» و«نكلوديون»، و«كارتون نيتورك» و«جيم» و«براعم». ومن الأفلام المناسبة للعائلات التي يتم عرضها حالياً عبر نظام أوريكس ون الترفيهي فيلم ليتل بوني، وذا ليغو نينجا، وذا بوس بيبي، وويني ذا بو، ودياري أوف آيه ويمبي كيد، وغيرها الكثير.

الأطفال والتراث الثقافي الغني. وبصفتنا الناقلة الوطنية لدولة قطر، يأتي فخراً بدولة قطر كأحدى القيم الرئيسية لنا، ويسعدنا التأكيد على ذلك من خلال تقديم تجربة تعليمية غنية للأطفال، وليلة مميزة للضيوف».

وقال السيد أمير الملا، المدير العام للجمعية القطرية لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة: «نود أن نتقدم بجزيل الشكر للخطوط الجوية القطرية على استضافة هذا الاحتفال المميز، حيث حظي الأطفال بالفرصة للاستمتاع بليلة قرنقعوه لا تنسى. ويعد هذا الاحتفال شاهداً على اهتمام المجتمع بالأطفال والعمل على تمكينهم من كافة النواحي،

والتقاليد المحلية، ووفر منصة للأطفال للمشاركة في مجموعة متنوعة من الأنشطة التي تناقلتها الأجيال عبر السنين. وتأتي استضافتنا للحدث من أجل زرع العادات والتقاليد القطرية في الأجيال الصاعدة وللتأكيد على أهمية المشاركة الاجتماعية».

وأضافت السيدة نبيلة: «تلتزم الخطوط الجوية القطرية بالاستثمار بالمجتمع القطري عبر مجموعة من مبادرات المسؤولية الاجتماعية، ويسعدني أن أرى أثر هذه المبادرات في احتفالاتنا بليلة القرنقعوه من خلال جمع العائلات معاً بأجواء رمضان. وتساهم ليلة القرنقعوه في المحافظة على الأواصر بين

إلى ذلك، حظي الأطفال بالفرصة للتجول بالقرب من المنازل المصغرة من أجل تجميع الحلوى والمكسرات والاستماع إلى قصص تراثية يقصها عليهم راو متخصص. واشتمل الحدث على رقصة قطرية أداها أطفال على المسرح.

وقالت السيدة نبيلة فخري، نائب أول الرئيس التنفيذي للموارد البشرية في الخطوط الجوية القطرية: «إن هذا الاحتفال بليلة القرنقعوه هو طريقة رائعة للاحتفاء بروح رمضان وللمشاركة الثقافية القطرية مع عائلة الخطوط الجوية القطرية وضيوفنا من مركز الشفّلح وأكاديمية ريناد. وهدف هذا الحفل الرائع إلى الترويج للعادات

مضانيات

احتفلت الخطوط الجوية القطرية على مدار يومين بمناسبة ليلة القرنقعوه، وذلك بمشاركة موظفي الناقلات وأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة من الجمعية القطرية لتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة ومركز الشفّلح لذوي الاحتياجات الخاصة وأكاديمية ريناد لذوي التوحد، في قاعة مناسبات سلوى بفندق الشيراتون في 29 و30 مايو.

وشهد الاحتفال حضور شخصيات نادي أوريكس للأطفال: أوري وأوراه وأصدقائهم الجمل كامل والصقر فايز وتعلب الصحراء فرح، حيث حاز حضورهم على إعجاب الأطفال الذين تبادلوا هدايا واستمعوا لقصص من الماضي.

واستمع الأطفال بليلة القرنقعوه التي زخرت بالفعاليات الشيقة، وتمكنوا من التفاعل مع شخصيات نادي أوريكس للأطفال وموظفي الخطوط الجوية القطرية وعائلاتهم، ليعززوا من مهاراتهم الاجتماعية وقضاء الوقت مع أقرانهم، وفيما تعد المسؤولية الاجتماعية إحدى القيم المهمة للخطوط الجوية القطرية، تأتي ليلة القرنقعوه على رأس قائمة جدول فعاليات المسؤولية الاجتماعية للناقلة.

وشهد الاحتفال وجود عدد من البيوت والخيم القطرية التقليدية، حيث كان هنالك مفاجأة تنتظر الضيوف لدى دخولهم إيها، بالإضافة إلى تنظيم عدد من الألعاب التقليدية التي أعطت الأطفال لمحة عن ماهية الألعاب في الماضي. كما تم تقديم مأكولات قطرية لجميع الضيوف من أجل توفير تجربة قطرية بامتياز لهؤلاء الأطفال ولعائلاتهم. بالإضافة

باقة من النكهات الإيطالية

في «بيبر مون الدوحة»

9 مساءً بسعر 150 ريالاً للشخص الواحد، حيث يمكن للذواقة تدليل حواسهم بباقة متنوعة من النكهات الإيطالية العريقة، كما تتوفر قائمة طعام محضرة حسب الطلب طيلة أيام الشهر الكريم.

ويقدم المطعم خدمة تقديم الطعام الحصرية على وجبتي الإفطار والسحور لمواكبة تطلعات الضيوف الذين ينشدون أجواء مفعمة بالخصوصية والتفرد، ويضمن لهم تجربة مترفة تتجاوز توقعاتهم مع تشكيلة من الأطباق الإيطالية الأصلية. وتتوفر هذه الخدمة المميزة حتى الساعة 1 بعد منتصف الليل وتنطبق على الطلبات الخارجية.

يقع مطعم «بيبر مون الدوحة» في الطابق الأول من مبنى «الجيدة سكوير» على طريق المطار، وتوفر هذه العلامة التجارية الأسطورية أجواءً مثالية تبعث على الاسترخاء والهدوء، كما تقدم أشهر الأطباق الإيطالية الأصلية المحضرة باستخدام أجود المكونات الموسمية الطازجة.

مضانيات

يدعو مطعم «بيبر مون الدوحة» ضيوفه للاستمتاع بتجربة رمضانية مميزة والتي توفر باقة من أشهر النكهات الإيطالية الأصلية، ما يضمن للذواقة قضاء أجمل الأوقات ضمن واحد من أفضل المطاعم الإيطالية في الدوحة.

وأبدع فريق الطهاة في المطعم بإدارة الشيف الباريسياندرو اسبوزيتو، الذي تم تعيينه مؤخراً بمنصب كبير الطهاة، بابتكار قائمة إفطار تضم باقة استثنائية من النكهات الشهية. ويوفر المطعم الفاخر لضيوفه فرصة مثالية لقضاء أوقات لا تُنسى بصحبة أحبائهم طيلة الشهر الفضيل وذلك وسط أجواء احتفالية مذهلة، حيث يمكنهم الاستمتاع بتشكيلة واسعة من الأطباق الفاخرة داخل المطعم الذي ينضج بالأناقة والفخامة أو الجلوس على التراس الخارجي المظلل ضمن أجواء مريحة وهادئة. تتوفر وجبة الإفطار يومياً من الساعة 6 ولغاية



■ يقدم المطعم خدمة تقديم الطعام الحصرية على وجبتي الإفطار والسحور

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور

خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهر الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم المميز بفندق رتاج الريان بالدفنة

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

رتاج

RETAJ

فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

رمضان

66025326

لحجوزات المطعم

66877907

لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com



«حمد الطيبة» توصي الحوامل والمرضعات بالانتباه إلى الأعراض غير العادية عليهن

الحليب ونوعيته»، وأضافت الدكتورة أرباب أن الصوم يتسبب بحدوث التعب ونقص السوائل في الجسم خاصة في فترات الصيف نتيجة طول فترة الصيام مما يؤثر على قدرة الأم على الإرضاع بشكل جيد، وقالت: «حرصاً على إدراك كمية وافية من الحليب، ينبغي على الأم الاستعداد لذلك من الناحية الجسدية والنفسية وعدم التعرض للطقس الحار قدر الإمكان وتناول الطعام الصحي وشرب كميات كافية من الماء وأخذ قسط من الراحة لمدة ساعتين قبل إرضاع الطفل، إضافة إلى النوم لمدة ثماني ساعات خلال الليل»، وقالت الدكتورة أرباب إنه يتوجب على المرضعات تناول طعام متوازن ليكون بإمكانهن زيادة عدد السعرات الحرارية الإضافية المسموحة للحوامل وهي 500 سعرة حرارية إضافة إلى السعرات الحرارية اليومية والتي تتمثل بألفين سعرة حرارية للسيدات. وأشارت إلى أهمية تناول الكثير من الفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية والكالسيوم.

لفترة لاحقة من العام. وبدورها تؤكد الدكتورة أمل أبو بكر أرباب، استشارية الرضاعة الطبيعية ومسؤولة مبادرة المستشفى الصديق للطفل في مركز صحة المرأة والأبحاث، على ضرورة استشارة السيدة المرضعة للطبيب قبل المباشرة بالصيام، حيث إنه من المستحسن مراجعة أحد أخصائيي الرعاية الصحية قبل بداية شهر رمضان والبقاء على اتصال مباشر معه طيلة الشهر الفضيل، لا سيما في حال إصابتها بمضاعفات صحية. وأوضحت قائلة: «من الموصى به أن تقتصر الأم على الرضاعة الطبيعية في تغذية طفلها حتى عمر ستة أشهر على الأقل. لهذا ننصح المرضعات اللواتي أنجن أطفالهن حديثاً ويعتمدن على إرضاعهن طبيعياً بشكل كامل بعدم الصيام. أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً والذين قد بدأوا بتناول طعام آخر بالإضافة إلى حليب الأم، فقد يسهل على أمهاتهن الصيام. وتشير الدراسات إلى أن الصيام لمدة 24 ساعة أو أقل يتسبب بتغييرات بسيطة على كمية إنتاج

من النساء الحوامل يؤديين فريضة الصيام بشكل آمن خلال شهر رمضان الكريم، إلا أنه لا ينصح من الناحية الطبية أن تصوم السيدات الحوامل اللاتي يعانين من مشاكل صحية أثناء الحمل مثل السكري وارتفاع ضغط الدم. ففي الحالات التي يُصنّف فيها الحمل كحالة عالية المخاطر، يمكن للصيام أن يلحق ضرراً بالحامل أو جنينها».

وأضافت الدكتورة سلوى أنه يتعين على الحامل التي تصوم أن تأخذ قسطاً من الراحة بين الحين والآخر خلال النهار مع الحرص على تناول الأطعمة المغذية والسعرات الحرارية الكافية عند الإفطار، وشرب نحو ثلاثة لترات من الماء ما بين فترة الإفطار والسحور وتجنب الحلويات والوجبات الخفيفة المحلاة التي غالباً ما يتناولها الناس بعد الإفطار في رمضان.

وتجدر الإشارة إلى أن فريضة الصيام هي واجب على كافة المسلمين الذين يتمتعون بكامل الصحة والعافية علماً بأن الشريعة الإسلامية تبيح للمرأة الحامل والمرضعة تأخير قضاء الصوم

دعت مؤسسة حمد الطبية السيدات الحوامل والمرضعات الصائمات بالانتباه إلى العلامات والأعراض الصحية غير العادية التي تطرأ عليهن أثناء الصيام وذلك لوقاية أنفسهن من المضاعفات المترتبة على هذه الأعراض. كما توصيهن باستشارة الطبيب للتأكد من قدرتهن على الصيام والإجابة عن استفساراتهن قبل اتخاذ القرار بأداء فريضة الصوم.

وفي هذا السياق، شددت الدكتورة سلوى أبو يعقوب، استشاري أول طب النساء والولادة في مركز صحة المرأة والأبحاث على ضرورة استشارة المرأة الحامل أو المرضعة للطبيب وخضوعها لفحص طبي عام قبل الشروع في الصيام، فضلاً عن أهمية التواصل معه بشكل منتظم طيلة الشهر الفضيل لاسيما في الحالات التي تعاني فيها هي أو طفلها من أعراض صحية غير عادية.

وقالت الدكتورة أبو يعقوب: «لا شك أن العديد

وصفه غذائية

قد يؤدي التغيير في روتين تناول الطعام إلى حدوث الإمساك. لكي تتجنب حدوث هذا الأمر احرص على تناول كمية وافرة من الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة والبقوليات. اشرب كمية كافية من الماء، وحاول أن تمارس نوعاً من النشاط البدني خلال يومك.



اليوم السابع عشر:

راحة قبل بداية الأسبوع التالي.

■ السحور:
2 طعمية + 2 ملعقة فول + 1
رغيف سن + 2 ثمرة فاكهة.

■ الإفطار:
كمية مفتوحة من الطعام، فهو

دايت رمضان

«رمضانبات» يقدم لكم في هذه الزاوية يومياً أفضل أنظمة ريجيم رمضان الفعالة الصحية والتي أثبتت جدارتها في مساعدتك على خسارة الوزن سريعاً والمحافظة على ثبيت وزنك.



على السائقين توشي الحذر أثناء قيادة السيارات

ينصح مركز حمد للإصابات والحوادث، التابع لمؤسسة حمد الطبية، جميع السائقين ومستخدمي الطريق باتخاذ الحيطه والحذر أثناء قيادة سياراتهم خلال شهر رمضان المبارك.

وفي كل عام يستقبل مركز حمد للإصابات والحوادث نحو 900 حالة من ذوي الإصابات الحادة الناجمة عن حوادث الطرق، ويشهد عدد حالات الإصابات الحادة عادة ارتفاعاً ملحوظاً خلال شهر رمضان المبارك، بيد أن تكثيف حملات التوعية العامة وتطبيق قانون المرور، قد أدّى إلى خفض العدد الإجمالي للوفيات الناجمة عن حوادث الطرق أثناء شهر رمضان.

وينصح المركز السائقين ومستخدمي الطريق بالتحملي بمزيد من الصبر وضبط النفس أثناء قيادة السيارة خلال شهر رمضان، حيث يقود الأشخاص سياراتهم في العادة بنوع من التهور واللامبالاة أثناء نهار الصوم، تحت تأثير التعب والنعاس والعطش كما ينصحهم بمزيد من الحيطه والحذر أثناء القيادة، لتفادي ما يمكن تفاديه من الحوادث المرورية أثناء الأجواء العاصفة أو الرطبة.

ويوصي مركز حمد للإصابات والحوادث جميع السائقين ومستخدمي الطريق باتباع الإرشادات التالية للوقاية من الإصابات والوفيات الناجمة عن حوادث الطرق خلال شهر رمضان المبارك: على جميع السائقين وركاب السيارات ربط حزام الأمان في كل رحلة بالسيارة، وهي الطريقة الوحيدة التي أثبتت جدواها في الوقاية من الإصابات الخطيرة والوفيات الناجمة عن الحوادث المرورية.



نصائح رمضانية

للحفاظ على الجسم

مع ارتفاع درجة الحرارة والصيام هناك بعض النصائح التي يجب اتباعها أثناء فترة النهار حتى نحافظ على صحة الجسم ونحميه من الأمراض المختلفة.

- 1- الإكثار من شرب المياه على مدار اليوم وعلى فترات متفرقة من بعد الإفطار حتى السحور.
- 2- الإفطار على 3 تمرات، حتى يعوض الجسم عن السكريات التي افتقدها أثناء فترة الصيام.
- 3- الإفطار على طبق الشورية حيث إنه يساعد على تحريك حركة المعدة تدريجياً.
- 4- تناول وجبة الإفطار على فترات حتى لا يتعرض الجسم للتخمة وعسر الهضم.
- 5- الابتعاد عن الأطعمة الدسمة التي تحتوي على الزيوت والمقليات واستبدالها بالخضروات والفواكه.
- 6- المشي وممارسة التمارين الرياضية بعد الإفطار بساعتين، حتى تساعد على الهضم والتخلص من التخمة.
- 7- الاهتمام بتناول وجبة السحور في وقت متأخر حتى لا تشعر بالجوع والعطش.



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



5.5

تفاح



5

جزر



4

خيار



2

بطاطس



6

كوسة



2

بصل



3.5

طماطم



انتعاش أسواق الأجهزة الكهربائية

انتعاش واسع تعيشه سوق الأجهزة الكهربائية في شهر رمضان المبارك، وأطلقت محال البيع خلال الأسبوعين الماضيين عروضاً ترويجية لزيادة جذب الزوار والمتسوقين. وتصدرت أجهزة الطبخ الكهربائية المبتكرة، والأواني المنزلية قائمة متطلبات رمضان لدى الأسر القطرية.

99	فرن تحميص كهربائي
99	شواية باربيكيو مع حامل
30	عصارة حمضيات
229	فرن مايكروويف مع شواية
119	مفرفة لحم 4 سرعات
75	غلاية مياه رقمية 1.7 لتر
99	خلاط فيليبس 400 واط
85	محضرة أرز 1.8 لتر
469	جهاز قلي 1 كجم

الأسماك

55	هامور
10	شعري
23	كنعد
10	كوفر
35	صافي
12	جد
25	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 محمد مستورد

الأسعار / بالريال لكل كجم

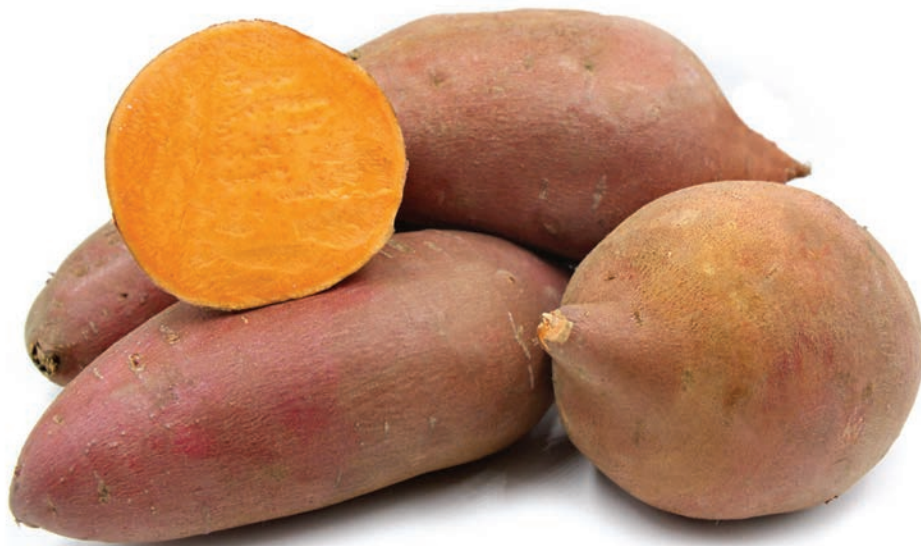
سلع أخرى

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

ضوابط التجارة في الإسلام

سكّ العملات والصكوك.. لم تكن العملة في الماضي كما نعهدها اليوم وكانت التجارة مقايضة بالسلع وخصوصاً بالحيوانات، وقد بسطت دار الإسلام أبحاثها فاستخدمت الذهب والفضة كعملة عالمية وكان المسافرون والرحالة والتجار في العالم الإسلامي يستخدمون الدينار والدراهم عندما يطوفون الأسواق في العواصم والمدن الرئيسية والقرى الصغيرة.

وقد سكّ المسلمون العملة بطريقة دقيقة حسب توجيهات القرآن في قوله تعالى "وَأَوْفُوا الْكَيْلَ إِذَا كِلْتُمْ وَزِنُوا بِالْقِسْطَاسِ الْمُسْتَقِيمِ ذَلِكَ خَيْرٌ وَأَحْسَنُ تَأْوِيلًا" ولهذا كان من مسؤوليات الخليفة أن يضمن نقاء القطع النقدية ودقة أوزانها وقد حددت الدولة المعيار بسبعة مثاقيل من الذهب لكل عشرة دراهم فضة وأي عملة لا تحقق هذا المعيار تعد غير شرعية. وكان يؤتى بالعملات الأجنبية والقديمة إلى دار ضرب النقوم مع سبائك الذهب والفضة فيعاد تنقيتها وتُسكّ من جديد. لم تكن العملات وحدها طريقة الدفع في التجارة بل كان إلى جانبها ما يعرف بالصكوك وكلمة شيك - cheque مأخوذة من كلمة صك العربية وهو عبارة عن كتاب شرف يلتزم فيه الموقع بالدفع لقاء حصوله على السلع عندما تصل إلى غايتها. وفي زمن هارون الرشيد كان رجل الأعمال المسلم يستطيع أن يدفع شيكاً أو صكاً في كانتون بالصين مسحوباً من حسابه المصرفي في بغداد. ونشأت الحاجة لهذه الصكوك لتلافي نقل العملة بسبب المخاطر والمتاعب التي تمثلها واستخدم المصرفيون في ذلك الوقت فواتير تبادل وأوراق اعتماد ورسائل وعود لتكون بمثابة شيكات مستحقة وهذا ساهم بشكل ملحوظ في ازدهار التجارة العالمية للمسلمين.



البطاطا الحلوة

حبة متوسطة من البطاطا الحلوة تحتوي على 100 سعرة حرارية. والبطاطا الحلوة مصدر طبيعي للكربوهيدرات التي تولد الطاقة وتجدد النشاط، كما أنها تساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم. وهي غنية بفيتامين «أ» الذي يساعد على تجديد الخلايا.

100

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.

الملابس في القرآن الكريم

الاستبرق - الثياب - الحرير - السندس - القميص - الجلابيب - العبقري - كسوة.

8

من

أسماء

صوم يوم عرفة

قليل لمزيد المدني: صوم يوم عرفة يعدل صوم سنة؟ فصام إلى الظهر، وقال: يكفيني ستة أشهر فيها رمضان!

عادات صيام

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



تنزانيا



يُعطَّم التنزانيون شهر رمضان ويجلُّونه ويعاملونه بمهابة تتوافق مع جلال هذا الشهر الكريم، فيبدأون الاستعداد له منذ حلول نصف شهر شعبان المبارك، ويكون ذلك عن طريق تزيين الشوارع بالأنوار وكذلك تزيين المحال التجارية والمساجد، وتنشط أيضًا الزيارات العائلية من أجل التحضير للشهر الكريم، ويهتم المسلمون التنزانيون بالصيام؛ حتى أن الصيام يبدأ من سن الـ 12 عامًا ويعتبرون الجهر بالإفطار في نهار رمضان من أكبر الذنوب، ولذلك تغلق المطاعم أبوابها خلال أوقات الصيام ولا تفتح إلا بعد صلاة المغرب وحلول موعد الإفطار. وللشهر الفضيل الوجبات المخصصة له، والتي يلجأ إليها التنزانيون من أجل المساعدة على الاستمرار في الصيام، فهناك التمر وكذلك الماء المثلّى بالشُّكَّر إلى جانب طبق الأرز المليء بالسعرات الحرارية والذي يساعد الصائم، إلى جانب الخضروات والأسماك التي يحصلون عليها من سواحلهم المطلّة على المحيط.

وجبة أوزي لحم ل 6 أشخاص

المكونات :

- 500 جرام لحم خروف مفروم 15 رق
- 200 جرام سمّن، 200 جرام بصل، 20 جرام هيل، 25 جرام بهار حلو، 30 جرام ملح، 25 جرام فلفل أسود، 200 جرام بازلاء خضراء مطبوخة 25 رق.
- 200 جرام مكسرات محمصة للتزيين (اللوز، كاجو، سوداني) 40 رق، مرق دجاج.

- لحم ضأن 4 كيلو 120 رق
- 2 كيلو زبادي 20 رق
- 300 جرام من البصل المفروم، 50 جراما من الثوم، 60 جراما من الروزماري (إكليل الجبل)، 30 جراما من الهيل، 80 جراما من الملح، 30 جراما من الفلفل الأبيض، 4 جرامات من الزعفران 65 رق.
- 2 كيلو أرز بسمتي 12 رق

طريقة التحضير :

على درجة حرارة عالية لمدة 10 دقائق، ثم يضاف الأرز ويغطى الوعاء لمدة 15 دقيقة على نار هادئة. بعد انتهاء الطهي تضاف إليه البازلاء والمكسرات ثم يقلى جيدا. يوضع الأرز في صحن تقديم أكبر ويوضع عليه الأوزي ويزين بالمكسرات.

اللون المميز والطعم المقرمش. في وعاء متوسط الحجم يحمر البصل بالسمن حوالي ثلاث دقائق ثم يضاف اللحم المفروم ويطهى لمدة عشرين دقيقة أو حتى يصبح لونه بنيا مع تقلبيه المستمر وإضافة الملح والبهار الحلو والفلفل الأسود والهيل، ثم تضاف مرقة الدجاج وتطهى

ابدئي بخلط الزبادي والثوم والبصل والروزماري والهيل مع الفلفل الأبيض والملح. افركي المكونات على «الخروف» ويفضل تركها في التتبيلة لمدة لا تقل عن 6 ساعات. تضبط حرارة الفرن على 180 درجة مئوية. يغطى الخروف بالقصدير للساعة الأولى ثم ينزع في الساعة الثانية لإعطائه

صحة وعافية



الشيف سيمون

فندق أوركس روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز

Ramadan Mubarak

Iftar Buffet **QR 99** per person
Enjoy the holy month of Ramadan
at The Curve Hotel.

For bookings call
4007 8888

رمضان
في قطر
Ramadan
in Qatar

رمضان

THE
Curve
HOTEL
BY EZDAN