

مواقيت الصلاة					
الإمساك	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب
03:05	03:15	04:43	11:32	2:56	6:24
العشاء					
7:54					



Issue No 019 - Monday 4 June 2018

رئيس مجلس الإدارة ثاني بن عبد الله آل ثاني

العدد 019 - الإثنين 19 رمضان 1439 هـ . 4 يونيو 2018

كتارا
katara
دار كتارا للنشر
Katara Publishing House

الميرة Al Meera



EZDAN
إزدان القابضة HOLDING

برعاية

تعزير حقوق ذوي الإعاقة ضمن أولويات الدولة

08
09

سفيرنا في الخرطوم:

الأطباء الرضائية السودانية تستمد جودتها من الطبيعة

قال سعادة راشد بن عبد الرحمن النعيمي سفير دولة قطر لدى جمهورية السودان: هناك أوجه شبه عديدة بين دولة قطر والسودان حول العادات والتقاليد المرتبطة بشهر رمضان، من ناحية الاستعدادات لقدم الشهر المعظم من ناحية العبادة وتحضير أطعمة ومشروبات معينة ترتبط بالشهر الفضيل. وبين السفير النعيمي في حوار مع «رمضانيات» أن الأجواء الرضائية في السودان تتميز عن العديد من الدول الإسلامية فنجد التكافل في أصعب الأوقات وهناك ظاهرة تناول الإفطار في الساحات والميادين والطرق بصورة جماعية ودعوة المارين وقت قدوم موعد الإفطار بإلحاح شديد يصل لمرحلة الوقوف في طرق مرور السيارات لإرغامهم على التوقف وتناول الإفطار، مما يدل على حالة الكرم والجود التي يتميز بها الشعب السوداني.

04

«الأوقاف» تحت على اغتنام العشر الأواخر من رمضان وإخراج زكاة الفطر

دعت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في بيان لها أمس، المسلمين إلى اغتنام فرصة العشر الأواخر من رمضان بالاجتهاد في الطاعات ومضاعفة الأعمال الصالحة وأداء زكاة الفطر التي فرضها الله طهرة للصائم وطعمة للمساكين. ونوهت في بيانها بأن مقدار الزكاة عن الشخص الواحد 2 كيلو وربع الكيلو من غالب قوت البلد التي وجبت فيه توزع على الفقراء، ويجوز أن تدفع زكاة فطر الجماعة إلى فقير واحد، ومن أدركه العيد في هذا البلد وأهله وعياله في بلد آخر، أخرج زكاة فطر أهله مع زكاته في البلد الذي أدركه العيد فيه، ويرى بعض العلماء عدم إخراجها في غير موضع الوجوب.

02

تكريم 1093 فائزا في فرع البراعم بمسابقة الشيخ جاسم القرآنية

كرّمت اللجنة المنظمة لمسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم، البراعم الذكور الفائزين من المواطنين والمقيمين البالغ عددهم 1093 فائزا، بجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب، مساء السبت، حيث يتم الاحتفاء بهم وتوزيع المكافآت المالية وشهادات التقدير عليهم. ويأتي الاحتفال في إطار تشجيعهم لما بذلوه من جهد في حفظ المقرر بهذا الفرع من المسابقة القرآنية الأقدم والأعرق على مستوى الدولة. ويشجع فرع البراعم على حفظ جزء واحد من الأجزاء الخمسة الأخيرة من القرآن الكريم، وتحفيزهم على مواصلة حفظ كتاب الله وأن يكونوا من حفظة القرآن العاملين به، وهو متاح للمواطنين من البنين والبنات إلى سن الثانية عشرة، وللمقيمين دون سن الثامنة.

03

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



الفوائد الصحية للصيام



- زيادة عدد الصفائح الدموية
- زيادة عدد كريات الدم الحمراء
- زيادة عدد خلايا الدم البيضاء



- تخفيض مستوى الكوليسترول بالدم
- تخفيض مستويات الكوليسترول الضار
- زيادة مستوى الكوليسترول الجيد



- تخفيض الوزن مع المحافظة على ذلك
- تخفيض معامل كتلة الجسم
- تقليل محيط الخصر

فوائد أخرى

- تخفيض عوامل الالتهاب
- تخفيض محفزات السرطان
- تقليل مستويات التوتر
- تخفيض سكر الدم
- تخفيض ضغط الدم



المصدر: لوسيل

By Mohamed Elzawam

سييتار يفتح ملف العناية

بصحة الفم والأسنان أثناء الصيام



■ مستشفى سييتار



قد يغفل الكثير من الرياضيين وعشاق النشاط البدني ضرورة الملحة للحفاظ على صحة الفم والأسنان، وخاصة أثناء الصيام، مما يعرضهم للعديد من المشاكل التي قد تؤثر على أدائهم الرياضي وحيويتهم.

وقد لا يدرك العديد منهم مدى خطورة إهمال بعض الأعراض المبديّة لالتهاب اللثة والأسنان، والتي قد تصل مضاعفاتها أحياناً للتدخل الجراحي والدخول في فترة نقاهة تصل لقرابة ستة أشهر بما يؤثر على الرحلة الاحترافية للرياضيين أو إنهاء مسيرتهم الرياضية في بعض الأحيان. ويفتح سييتار، مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي، خلال شهر رمضان هذا الملف الهام والمؤثر على أداء الرياضيين من خلال استعراض نتائج الأبحاث الحديثة في استخدامات السواك الصحية خلال رمضان كأداة مكملة لفرشاة ومعجون الأسنان، وغيرها من الأدوات، ويقدم كذلك عدداً من الإرشادات والنصائح للرياضيين لتجنب مضاعفات إهمال صحة فم الأسنان.

يصنف المسواك على أنه إحدى الوسائل الفعالة في الحفاظ على صحة الفم والأسنان خلال الصيام ذلك أنه بمثابة معجون أسنان طبيعي يظهر الفم ويجعل رائحته طيبة وزكية سواء في رمضان أو في أي شهر آخر.

ويقول الدكتور محمد الساعي، مدير قسم طب الأسنان واستشاري جراحة الفم والأسنان الرياضي بسبيتار، إن الأبحاث الحديثة تؤكد أن المسواك يحتوي على مادة «العص» وهي مادة مطهرة مضادة للعفونة تعمل على إيقاف نزيه اللثة وتقويتها، كما تؤكد الأبحاث وجود مادة خردلية تسمى «السنجريين» ذات الرائحة والطعم الحراق التي تساعد على قتل الجراثيم، علاوة على عناصر الفلوريد الذي يمنح الأسنان صلابة ومقاومة ضد التأثير الحامضي للتسوس، والسيليس الذي يمكنه التخلص من طبقات البلاك ومادة السيلفابوريا المعروفة بقدرتها على مقاومة النخر والتسوس.

ومن خصائص المسواك المميزة أنه يسهل التحكم في قطره، وشعيراته اللينة وأليافه قادرة على الوصول إلى ما بين

الأسنان فتزحج منها الفضلات دون أن تؤذي اللثة، كما أنه يمكن حمله من مكان لآخر، وله طعم مميز يساعد على زيادة إفراز اللعاب مما يساعد على تعزيز الدفاع العضوي للفم وتنظيفه.

ويعدد د. محمد الساعي فوائد السواك إلا أنه يلفت انتباه مستخدميه أنه ليس بديلاً عن فرشاة الأسنان والمعجون وخط الأسنان، ذلك أن استخدام السواك وحده لا يكفي للتخلص من بقايا الطعام العالقة في الأسنان، كما ينصح بغسلة بالماء لتعقيمه من البكتريا وعدم استعماله جافاً للحيلولة دون جرح اللثة. كما أن هناك ضرورة للتقليل من أكل الحلويات والسكريات في رمضان واستهلاكها باعتدال مع الحفاظ على استعمال فرشاة الأسنان بعد وجبتي الإفطار والسحور، وتناول كميات وافرة من المياه بعد الإفطار للمساعدة على إفراز السائل اللعابي أثناء الصيام.

ويشير د. الساعي إلى أنه وفقاً لمعدلات المترددين على قسم طب الأسنان في سييتار، تكثر إصابات الفم والأسنان خاصة في فترة ما بعد الإفطار إلى السحور، وخاصة بين فئات محبي الرياضات الجماعية كرة القدم، وكرة اليد والسلة والتايكوندو وغيرها من الرياضات وهي رياضات قد تشكل خطورة على الأسنان والفكين، وينصح الرياضيين بارتداء واقي الفم والأسنان. وقال: «إن سييتار هو المركز الوحيد في الشرق الأوسط الذي يقوم بتصميم واقي الفم والأسنان الطبي المخصص لكل لاعب، ويولي سييتار اهتماماً كبيراً بأداة الوقاية تلك نظراً لما تلعبه من دور محوري في الحماية من الكسور

والحفاظ على الأنسجة الرخوة كاللثة وجدار الفم الداخلي واللسان من التعرض للجروح، وكذلك الارتجاجات فالواقي يعمل كوسادة بين الفكين العلوي والسفلي ويقلل من فرص الاصطدام ببعضهما البعض».

ويؤكد د. محمد الساعي على ضرورة الفحص الدوري للأسنان للرياضيين بمستشفى سييتار، حيث يقوم الخبراء بعملية فحص الأسنان والفكين باستخدام أحدث الأجهزة الطبية وصور الأشعة. وتوفير العلاج الوقائي اللازم لهم. وأضاف أن بعض الرياضيين يعتقدون أن أمراض الأسنان واللثة لا تؤثر على أدائهم الرياضي ولكن الدراسات أثبتت عكس ذلك، حيث تدفق البكتيريا من الأسنان واللثة المصابة إلى الدم والأوعية الدموية تساعد على التصاق الصفائح الدموية بعضها لبعض، مما يسبب تغييراً في شكل البطانة الداخلية للأوعية الدموية وهذه التغيرات تضيق من اتساع التجويف الداخلي للأوعية الدموية مما يقلل من سريان الدم الذي يحمل الأوكسجين والغذاء إلى الأجهزة الوظيفية كالجهاز العضلي، بحيث لا تأخذ العضلة كفايتها من الأوكسجين مما يسبب حدوث ضمور في العضلة لتصبح أقل بكثير من فاعلية العضلة السليمة، وبالتالي قد يتعرض الرياضي إلى الإصابات كالشد العضلي أو التمزق. كذلك إن تدفق البكتيريا إلى الدم يغير من لزوجة الدم ويؤثر سلباً على الدم والأوعية الدموية مما يؤدي إلى انسداد جزئي أو كلي لبعض الأوعية الدموية كأوعية القلب.

الخيمة الخضراء تكرم «لوسيل» لتغطيتها الإعلامية المتميزة



■ د. الحجري و العنزي خلال تكريم «لوسيل»

التكريم وصف الدكتور حسن علي دبا المستشار الإعلامي والأستاذ الجامعي، تغطية «رمضانيات لوسيل» لما دار بالفعاليات بالتميزة، حيث انفردت بنشر مجريات ما دار من نقاشات وحوارات بفعاليات الخيمة على صفحتين يومياً على مدار تلك الفعاليات. وشارك في حفل التكريم حمود سعد العنزي مساعد مدير العلاقات العامة قايكو «قطر للبتروكيماويات» راعي فعاليات الخيمة.

جاء ذلك في ختام فعاليات الخيمة الخضراء التي تناولت من خلال 9 جلسات نقاشية العديد من الملفات والقضايا الهامة من خلال نخبة من المثقفين والخبراء والمسؤولين.

كرّمت اللجنة العليا المنظمة لفعاليات الخيمة الخضراء، جريدة «لوسيل»، من خلال صفحات ملحق «رمضانيات» للتغطية الإعلامية المتميزة لجميع فعاليات الخيمة التي استمرت على مدى أسبوعين.

وقد منح الدكتور سيف بن علي الحجري، رئيس برنامج أصدقاء الطبيعة، شهادتي تكريم لـ «لوسيل» ومحرمها، وعيّر الحجري عن شكره وعظيم امتنانه لإسهامات «لوسيل» من خلال ملحق «رمضانيات» في إنجاح فعاليات برنامج الخيمة الخضراء التي عقدت تحت رئاسته على مدار 9 أيام وشارك فيها لفيق من المسؤولين والخبراء والعلماء. وفي معرض تقديمه لوقائع حفل



«الأوقاف» تحت على اغتنام العنشر الأواخر من رمضان وإخراج زكاة الفطر



وأهله وعياله في بلد آخر، أخرج زكاة فطر أهله مع زكاته في البلد الذي أدركه العيد فيه، ويرى بعض العلماء عدم إخراجها في غير موضع الوجوب. سائلين الله أن يتقبل صيامنا وقيامنا ويهديننا إلى سواء السبيل. وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

الفقراء عن تكفف الناس وسؤالهم يوم العيد، ففي الحديث (أغنوهم عن الطواف في هذا اليوم). ومقدارها عن الشخص الواحد كيلوان وربيع من غالب قوت البلد التي وجبت فيه توزع على الفقراء، ويجوز أن تدفع زكاة فطر الجماعة إلى فقير واحد، ومن أدركه العيد في هذا البلد

دعت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في بيان لها أمس، المسلمين إلى اغتنام فرصة العنشر الأواخر من رمضان بالاجتهاد في الطاعات ومضاعفة الأعمال الصالحة وأداء زكاة الفطر التي فرضها الله طهرة للصائم وطعمة للمساكين.. وفيما يلي نص البيان:

أيها المسلمون الكرام: نحمد الله إليك الذي وفقنا لبلوغ شهر الصيام والقيام، ونسأله أن يرزقنا التقوى ويتقبل منا صالح الأعمال وأن يعتق رقابتنا من النار.

ونبارك لكم بلوغ العنشر الأواخر من رمضان، حيث ترجى فيها ليلة القدر التي نوه القرآن الكريم لفضلها، وجعل العمل فيها خيراً من العمل في ألف شهر، لتكون فرصة للمقصرين والمفرطين التائبين، وقد أخفاها الله ليرى تنافسكم في العبادة والطاعات، فاجتهدوا في هذه العنشر، وأروا الله من أنفسكم خيراً، فإن ليلة القدر فيها أرجى ليتنافس المسلمون في العبادات والطاعات وسائر القربات. واعلموا، رحمكم الله، أن الله سبحانه وتعالى قد فرض عليكم بعد ختام شهر الصيام زكاة الفطر، طهرة للصائم وطعمة للمساكين، والحكمة في صدقة الفطر إغناء

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
دار كتارا للنشر
Katara Publishing House

تكريم 1093 فائزا في فرع البراعم بمسابقة الشيخ جاسم القرآنية

مصطفى شاهين

كرمت اللجنة المنظمة لمسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم، البراعم الذكور الفائزين من المواطنين والمقيمين البالغ عددهم 1093 فائزا، بجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب، مساء السبت، حيث يتم الاحتفاء بهم وتوزيع المكافآت المالية وشهادات التقدير عليهم.

وبأتي الاحتفال في إطار تشجيعهم لما بذلوه من جهد في حفظ المقرر بهذا الفرع من المسابقة القرآنية الأقدم والأعرق على مستوى الدولة.

ويشجع فرع البراعم على حفظ جزء واحد من الأجزاء الخمسة الأخيرة من القرآن الكريم، وتحفيزهم على مواصلة حفظ كتاب الله وأن يكونوا من حفظة القرآن العاملين به، وهو مناخ للمواطنين من البنين والبنات إلى سن الثانية عشرة، وللمقيمين دون سن الثامنة.

ويهدف فرع البراعم إلى تعزيز قدرات الناشئة في حفظ آيات الله، وتنمية روح التنافس فيما بينهم بما ينفعهم في الدنيا والآخرة.

تحفيز وارتقاء

وقدم مال الله عبدالرحمن الجابر عضو اللجنة المنظمة للمسابقة في كلمته أمام المكرمين التهنية للفائزين معربا عن تقديره للجهود التي بذلتها مراكز تحفيظ القرآن الكريم وجهود أولياء الأمور التي كان لها عميق الأثر في نجاح أكبر عدد من المشاركين في فرع البراعم، مبينا أن تكريم الفائزين بشهادات مشاركة ومبالغ رمزية يأتي في إطار تحفيزهم ليرتقوا بتعلم المزيد من كتاب الله ودافعا لأقرانهم للالتحاق بركب القرآن الكريم.

دافع للاستمرار

وعبّر أبي أحمد كمال أحد البراعم الفائزين بالمسابقة عن فرحته الكبيرة بالتكريم، وقال إن التكريم يعد دافعا قويا، بالإضافة إلى تشجيع والدي على الاستمرار في حفظ القرآن الكريم والاشتراك في المسابقة باستمرار، مؤكدا أنه سيبدل الكثير للمنافسة على مراكز متقدمة في الأعوام القادمة، والمشاركة في المنافسة بحفظ الخمسة أجزاء الأولى من القرآن الكريم.

من جانبه قال أحمد كمال، أحد أولياء الأمور الذين شاركوا في الحفل: إن مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم وغيرها من البرامج والمسابقات القرآنية التي تنظمها الدولة، من شأنها أن تسهم بشكل كبير في تربية النشء على حفظ القرآن والاعتزاز بكتاب الله عز وجل، والتمسك بالقيم الإسلامية السمحة.

وأشار إلى أنه يحرص على أن تكون هذه المسابقات محطات يشارك فيها أبناؤه ليقوموا بمراجعة وتثبيت ما حفظوه خلال العام، بالإضافة إلى أنها من الوسائل المهمة لاستمرار الأبناء على حفظ كتاب الله.

وأوضح أن حلقات الحفظ في المساجد والمراكز القرآنية التي تشرف عليها وزارة الأوقاف، من المراحل المهمة لتأهيل صغار السن للمشاركة والفوز في مثل هذه المسابقات، داعياً أولياء الأمور إلى الحرص على إلحاق أبنائهم بالمراكز القرآنية، بالإضافة إلى عدم إغفال دورهم في متابعة الحفظ والمراجعة لأبنائهم في المنازل.

ومن المقرر بمشيئة الله أن يتم تكريم 699 فائزة من الإناث وتوزيع المكافآت المالية وشهادات التقدير عليهن مساء اليوم الإثنين 4 يونيو بمقر النشاط النسائي «معهد الدعوة والعلوم الإسلامية سابقا»



■ الحضور من المشاركين



■ أحد المكرمين

المراكز القرآنية خلال العام الماضي بتخريج عدد من حفظة كتاب الله، وتحقيق مراكز متقدمة في المسابقات القرآنية الدولية.

وتحرص 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.

تمكنت الوزارة من افتتاح عدد من المراكز خلال السنوات الأخيرة لاستيعاب الأعداد المتزايدة من الطلبة الراغبين في تعلم القرآن الكريم وحفظه ليصل عدد هذه المراكز إلى 130 مركزاً، يبلغ عدد منتسبيها من الطلبة أكثر من 13 ألفاً و600 طالب.

كما تحرص إدارة الدعوة ممثلة بقسم القرآن الكريم وعلومه على تنظيم أنشطة وفعاليات تشدّد الهمم وتقوي العزائم في مواصلة حفظ كتاب الله مثل المسابقات الثقافية والدورات المتخصصة للطلبة القطريين المشاركين في المسابقة الدولية إلى جانب المشاركة في المعارض العامة التي تهدف إلى تنمية مواهب وثقافة الطلاب.



■ مال الله الجابر أثناء كلمته

بمنطقة الوعب من الساعة 8 إلى 11:30 مساءً.

تجدر الإشارة أن أكثر من 2300 طالب وطالبة من المواطنين والمقيمين كانوا قد تقدموا للمشاركة في منافسات هذا فرع البراعم، وجرت الاختبارات لمدة سبعة 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 نظاماً إلكترونياً في عملية التحكيم بالمسابقة، حيث يدون كل محكم النتائج مباشرة إلكترونياً ليقوم النظام بحصرها لجميع المتنافسين ومن ثم تصنيفها لتحديد الفائزين ودرجات كل مشارك في المسابقة.

وتنافس في فرع البراعم بالمسابقة الذكور والإناث من المواطنين والمقيمين في حفظ جزء واحد من الأجزاء الخمسة الأخيرة من القرآن الكريم. ومن شروط المسابقة لهذا الفرع أن يكون المتسابق قطرياً أو مقيماً بدولة قطر، وأن يكون سن المتسابق أو المتسابقة من 12 عاماً فما دون بالنسبة للقطريين و 8 أعوام فما دون للمقيمين.

وبالإضافة إلى كونها أحد الروافد الرئيسية التي تغذي المشاركة في مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم، أثمرت جهود

■ أولياء الأمور يشاركون أبناءهم الفرحة





■ راشد بن عبد الرحمن النعيمي

راشد بن عبد الرحمن النعيمي
سفيرنا لدى السودان لـ «مضانيات»:

إفطارات التثوارع عادة سودانية لم تندثر

قال سعادة راشد بن عبد الرحمن النعيمي سفير دولة قطر لدى جمهورية السودان: هناك أوجه شبه عديدة بين دولة قطر والسودان حول العادات والتقاليد المرتبطة بشهر رمضان، من ناحية الاستعدادات لقدوم الشهر المعظم من ناحية العبادة وتحضير أطعمة ومشروبات معينة ترتبط بالشهر الفضيل.

وبين السفير النعيمي في حوار مع «رمضانيات» أن الأجواء الرمضانية في السودان تتميز عن العديد من الدول الإسلامية فنجد التكافل في أصعب الأوقات وهناك ظاهرة تناول الإفطار في الساحات والميادين والطرق بصورة جماعية ودعوة المارين وقت قدوم موعد الإفطار بإلحاح شديد يصل لمرحلة الوقوف في طرق مرور السيارات لإرغامهم على التوقف وتناول الإفطار، مما يدل على حالة الكرم والجود التي يتميز بها الشعب السوداني.. وإلى نص الحوار:

شوقي مهدي

حدثنا عن الأجواء الرمضانية في السودان؟

■ بداية يسرني أن أرفع أسمى آيات التهاني والتبريكات بهذه المناسبة لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى ولصاحب السمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني «حفظهما الله» وإلى الحكومة والشعب القطري، داعياً الله أن يمن على بلادنا بالأمن والأمان ويكفيها شر الغادرين وأن يمتعنا بمزيد من الرخاء والخير والرفعة والتقدم. هناك أوجه شبه عديدة بين دولة قطر والسودان حول العادات والتقاليد المرتبطة بشهر رمضان، من ناحية الاستعدادات لقدوم الشهر المعظم، من ناحية العبادة وتحضير أطعمة ومشروبات معينة ترتبط بالشهر الفضيل، والأجواء الرمضانية في السودان تتميز عن العديد من الدول الإسلامية فنجد التكافل في أصعب الأوقات وهناك ظاهرة تناول الإفطار في الساحات والميادين والطرق بصورة جماعية ودعوة المارين وقت قدوم موعد الإفطار بإلحاح شديد يصل لمرحلة الوقوف في طرق مرور السيارات لإرغامهم على التوقف وتناول الإفطار، مما يدل على حالة الكرم والجود التي يتميز بها الشعب السوداني.

كيف تبدأ يومك في شهر رمضان؟

■ تقريباً مثل بقية الأيام مع شعور الإنسان بفرحة الصوم وما يحمله الشهر الفضيل من فضائل كثيرة، كيف لا وهو الشهر الذي أنزل فيه القرآن وفيه ليلة خير من ألف شهر، فلعينا اغتنام هذا الشهر لننهل من فضائله المتعددة.

أما من ناحية العمل فلا يحدث فيه تغيير بالاستمرار في أداء المهام في السفارة بنفس الروح والهمة في بقية الشهور.

هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة ورمضان في السودان؟

■ كما ذكرت فإن هناك تشابهاً كبيراً في العادات والتقاليد المصاحبة للشهر الفضيل مع اختلاف في بعض التفاصيل من ناحية المأكولات والمشروبات، كما يفتقد الشخص الأهل والأصدقاء والجيران، لكن الحمد لله وجدنا في الشعب السوداني كل هذه

الاحتياجات والصفات الحميدة.

هل لديك تواصل مع أبناء الجالية في شهر رمضان؟

■ ليس هناك جالية قطرية في السودان، لكن نستطيع القول إن هناك مجموعة من القطريين سواء من الزملاء والملحقية العسكرية وطلاب وزوار ومستثمرين نلتقي بهم دائماً سواء في رمضان أو غيره للوقوف على أحوالهم وتذليل أي عقبات تواجههم خلال وجودهم في السودان.

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

■ التواصل العام خلال أيام رمضان سواء في المشاركات في موائد الإفطار أو السحور أو في اللقاءات

الأطباق الرمضانية
السودانية تستمد
جودتها من تنوع
المصادر الطبيعية

التكافل وتناول
الإفطار في
الساحات
والميادين العامة
والكرم السوداني
في رمضان

ما العادات القطرية التي تفتقدها في السودان؟

■ لعلنا نفتقد الاجتماعيات في المجالس التي تتميز بها دولة قطر خاصة في شهر رمضان التي يمارسها الشخص مع تواجد مع الأسرة والأصدقاء، ولكن في السودان ونتيجة للعلاقات المتميزة نغطي جانباً من هذه العادات.

هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟

■ أحاول ذلك لكن دائماً أخرج بنتائج غير مشجعة.

قافلة مواد غذائية

بتوجيه من سعادة نائب رئيس مجلس الوزراء وزير الخارجية الشيخ محمد بن عبد الرحمن آل ثاني، دشنت السفارة مؤخراً قافلة مواد غذائية رمضان ترحلت من أمام السفارة بالخرطوم إلى المناطق المستهدفة بأطراف وضواحي ولاية الخرطوم. وقال سعادة السفير في تصريحات صحفية إن هذا العمل عبارة عن جهد من وزارة الخارجية القطرية لدعم بعض الفئات المحتاجة والأسر المتعقة في السودان الشقيق في هذا الشهر الفضيل.

وأضاف أن الدعم يستهدف حوالي خمسة آلاف من الأسر المتعقة، مشيراً إلى أنه إضافة إلى هذا الجهد هناك جهد آخر مقدم من قطر الخيرية لدعم الأيتام والأسر المتعقة في مناطق أخرى بجانب ذلك هناك موائد رمضان أقيمت في بعض المواقع من بداية شهر رمضان كنوع من الجهد المشترك مع منظمات سودانية سائلاً الله القبول.

التي تتم في الجوامع هي لا تخلو من دعم لهذه الأنشطة وتوطيد العلاقات.

ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تصدر المائدة الرمضانية؟

■ يتميز السودان بأطباق جيدة نتيجة لتنوع المصادر الطبيعية، فهي أطباق جميلة وشهية خصوصاً الأطباق المرتبطة بشهر رمضان.

والأطباق الرمضانية لدينا تكون بأنواعها المختلفة مثل الهريس والساقوق والمرقوق والثريد والجريش واللقيمات بالإضافة إلى الأكلات السودانية مثل العصيدة وشراب «الحلو مر» وأطباق أخرى.

هل تفضل أن تكون عازماً أو معزوماً في أول أيام شهر رمضان؟

■ الدعوات لموائد رمضان من العادات والتقاليد في معظم الدول الإسلامية، سواء كانت الدعوات رسمية أو شعبية، ومن ناحيتي أحاول بقدر المستطاع تلبية الدعوات، كما نقوم من جانبنا بدعوة فئات مختلفة لموائدنا، فإجابة دعوة السودانيين شيء جميل وكذلك دعوتهم تجد دائماً القبول فتلبية الدعوات أو دعوة الآخرين تزيد من تعميق الصلات والتواصل الاجتماعي.

ما الشخص الذي تحب أن يكون معك على مائدة إفطارك في أول أيام رمضان؟

■ بالطبع الوالد والوالدة والأسرة ثم الأهل والأصدقاء، لكن العمل الدبلوماسي لا يتيح للدبلوماسي ذلك في أحيان كثيرة مما يجعله يفتقد الأسرة في شهر رمضان وكذلك في مناسبات الأعياد وغيرها، وقد تعودنا على التعامل مع مثل هذه الظروف.



«الحلو مر»

المشروب الأشهر
في رمضان
بالسودان

تختلف العادات والتقاليد الرمضانية في بلدان العالم فلكل منهم طرق معينة لاستقبال شهر رمضان المبارك والتعبد فيه، وفي السودان يترقب الناس قدوم هذا الشهر الفضيل بفيض من الشوق والاستعداد، ويذخرون له ما طاب من المحاصيل الزراعية والبقوليات والتمر منذ وقت مبكر، وقبل حلول الشهر الكريم يشتري السودانيون التوابل وقمر الدين ويقومون بإعداد مكونات شراب شهير يسمى «الحلو مر» وهو يصنع من عدة مواد أهمها الذرة والتوابل وغيرها، وتحتوي المائدة السودانية على بعض الأكلات المقلية والحلويات و«العصيدة» والسلطات، وأنواع عديدة من المشروبات المحلية والعصائر المعروفة، فضلاً عن «سلطة الروب» والشورية وغيرها من مكونات المائدة الرمضانية العامرة. ومن العادات السودانية الفريدة في رمضان، وهو إفطار الناس في المساجد وفي الساحات التي تتوسط الأحياء، وعلى الطرقات تحسباً لوجود مارة ربما يكونون بعيدين عن منازلهم أو وجود عزاب في الأحياء قد لا يتوفر لديهم الوقت لإعداد الطعام بالطريقة التي يريدونها، فقبل الغروب بدقائق تجد الناس يتحلقون في جماعات خلال لحظات الإفطار لأصطياد المارة ودعوتهم لتناول الإفطار معهم. وبعد الفراغ من الإفطار يتناولون القهوة ثم يقضون بعض الوقت قبل الذهاب إلى صلاة التراويح. ولا يزال السودانيون يعتمدون تعليم الأطفال الصيام منذ الصغر، فيشجعونهم على صيام الشهر من خلال تقديم الهدايا في آخر النهار، كما يقدمون الإفطار والطعام للأطفال قبل الكبار والضيوف، تكريماً لهم ولصيامهم في هذا الشهر، الأمر الذي يجعل الأطفال يرغبون في الصيام منذ الصغر.

رمضان مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*



رمضان في المغرب.. أجواء التوبة والراحة للنفوس



■ رمضان في المغرب

المغربية فضلا عن بعض الأرياف، كما أن إقبال الناس على ممارسة بعض أنواع الرياضات تزداد وتيرته وينخرط الجميع في حركية دائبة يساعد عليها التوقيت الإداري الذي يسمح بتغيير العديد من البرامج والعادات في حياة المواطنين. آدم السليمانى طالب جامعي يشدد على أن مشاركته الرياضية هي من أجل ملئ الفراغ قبل وبعد الإفطار، لأنها دوريات ممتعة وشعبية، حيث تسود روح من التنافس بين الفرق المشاركة وخاصة إذا كانت الجهة المنظمة لها تاريخ مع تنظيم مثل هذه الدوريات الرضائية، دون نسيان العلاقة بين الرياضة والصيام، فالرياضة في رمضان تكون صحية للجسم أكثر من أيام الإفطار وهذا ما يجذبني إلى المشاركة.

يقصدون في الغالب المساجد التي تعرف بقراء مجيدين ويتمتعون بأصوات شجية. بالنسبة للاستعدادات الروحية فالمساجد تكتسي جمالا وبهاء واهتماما أكبر لاستقبال المصلين ويستعان بالمقرئين ذوي الأصوات الحسنة، فتنهات عليهم جمعيات المساجد رغبة في إتاحة أفضل مقرئ لمسجد كل منطقة، لأن هؤلاء القراء يؤثرون في الشباب الملتزمين المتعطشين للتوبة النصوحة، ويجعلونهم يتذوقون ويتدبرون حلاوة كلام الله.

منذ اليوم الأول تنطلق دوريات الأحياء لكرة القدم المصغرة في جميع المناطق المغربية وتبدأ قبل ساعتين من أذان المغرب، هذه الدوريات تجذب الكثير من المتفرجين وتعد من بين المظاهر التي تميز بها المدن

ولا شك أن مدارس سير السلف مما يحفز على الخير والطاعة فنرجو أنها مما يُؤجر عليه المرء في رمضان. ما إن تنتهي الأسر المغربية من وجبة الإفطار العائلية حتى تعقب المساجد بكل أنواع الطيب والبخور وتنادي على أهلها أن هلموا إلى صلاة التراويح، التي تكتسي أهمية بالغة لدى المغاربة المتمسكين بالمذهب المالكي منذ قرون من الزمن، فالمساجد تنزين لاستقبال المصلين، نساء ورجالا وأطفالا وشيوخا، فتكون صلاة التراويح فرصة للتعبد وبعدها ينطلق المواطنون في جولات بشوارع المدن مشيا على الأقدام في حرية أشبه بخلية النحل ويتبادل الأهل والأصدقاء الزيارات فيما بينهم وهم يلبسون الجلباب التقليدي الذي يتباهى الجميع به في هذا الشهر الكريم. كما أن المصلين

رغم شدة التماهي والتشابه بين الأجواء الرضائية بين بلدان العالم الإسلامي إلا أن للمغرب ما يميزه عن بقية الأقطار بحكم موقعه الجغرافي وتاريخه العريق والحضارات الإسلامية التي تعاقبت على أرضه تجعل من رمضان يكتسي طابعا خاصا. يتميز شهر رمضان بالإقبال الكبير على المساجد التي تنادي فيهم أن "يا باغي الخير أقبل"، فتعقد حلقات الذكر وقراءة القرآن ومناقشة الكتب الدينية وسير عظماء السلف الصالح. ومن بين السنن الحميدة التي دأبت عليها جمعيات المجتمع المدني والمجالس العلمية التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تنظيم مسابقات حفظ وتجويد القرآن الكريم فيتنافس الحفظة وأصحاب الأصوات الشجية، بالإضافة إلى السهرات الدينية في مدح النبي صلى الله عليه وسلم.

نور الدين درواش باحث يرى أن شهر رمضان شهر الله المبارك الذي تكرم الله فيه وتفضل على هذه الأمة فأنزل فيه القرآن الكريم وقد كان للسلف من العناية بكتاب الله في هذا الشهر ما لم يكن في غيره من الشهور ولهذا فكل ما له علاقة بكتاب الله في شهر رمضان فيجب أن يجتهد فيه المسلمون من حفظ وتلاوة وفهم وتدبر وتشجيع الناس على ذلك بالمسابقات والجوائز، فهذا كله طيب لكن لا ينبغي أن يكون ذلك فقط من باب الكمالات التي تزاحمها البرامج الماجنة من سهرات وسيكومات وفكاهات بل يجب أن تناسب هذه المسابقات حال المرء من الطاعة لله والإقبال عليه والتوبة والإنابة له، كل الطاعات والقربات يستحسن الإقبال عليها في رمضان من صلاة وصدقة وبر وذكر.

«الدقلة والمسفوف والمبس» تزين المائدة التونسية



■ رمضان في تونس

ومن الحلويات الخاصة بشهر رمضان عند التونسيين، ما يعرف بـ/الزلابية/ (التي تتخذ شكلا دائريا، وتستخدم فيها ألوان عديدة)، و/المخارق/ عبارة عن عجينة ناعمة مصنوعة من الدقيق، السمن والخميرة والبيض، تترك لمدة تصل إلى 24 ساعة لتصبح عجينة لينة وخفيفة وتأخذ شكلا دائريا، وهما نوعان ينذر أن تجد سهرة عائلية في رمضان، بل بيتا من بيوت التونسيين من دون أن تسجل حضورها بقوة.

ويرتفع صوت القرآن في المازن والمساجد والبيوت والمحلات التجارية بأنواعها، إضافة إلى الإذاعات والتلفزيونات، التي تلبس حلّة دينية خلال النهار. ويحرص الناس في أواخر أيام رمضان على شراء واقتناء ملابس العيد للأطفال، حيث يتجولون برفقة أبنائهم، بين المحلات المتخصصة في بيع ما يعرف هنا بـ/أدياش العيد/ أي ملابس العيد في قلب المدينة العتيقة بالمدن الكبرى، ولكل محافظة، مدينتها العتيقة وسوقها الشعبي وتقاليدها في اقتناء الملابس.

توفر له إمكانية مواجهة الحرّ والظلمة، خصوصا في الأيام التي ترتفع فيها الحرارة إلى أكثر من 30 درجة مئوية.

وتكتظ الأسواق اليومية بأرباب وربات البيوت، ويتهافت الناس على الخضروات والغالل واللحوم بأنواعها، إضافة إلى الحليب والأجبان، التي يكثر استهلاكها بصورة عجيبة خلال رمضان.

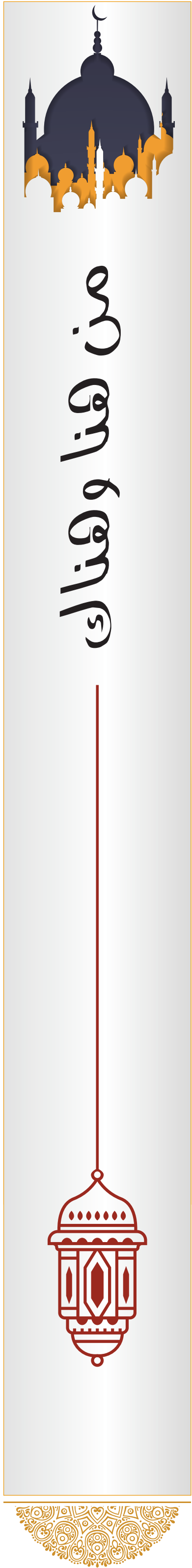
كما تعرف المخابز، انطلاقا من بعد عصر كل يوم، حركة اكتظاظ، تصل إلى حد الصراع أحيانا من أجل اقتناء الخبز، المادة الأكثر استهلاكاً عند التونسي، ومن القطع التي يقبل عليها التونسيون بكثرة، ما يعرف بـ/المبس/ وهو طبق تونسي تراثي، وكذلك /الطابونة العربي/ التي تزدهر مبيعاتها في شهر الصيام، نظرا للذائتها وسهولة أكلها وابتلاعها، وهي نوع من الخبز الذي يجري إعدادة وطهيه على الطريقة القديمة، أي قبل ظهور المخابز العصرية، وتتولى المرأة الريفية عادة، إعدادة وتوفيره بكميات كثيرة في الأسواق ولدى المحلات المحيطة بالأحياء الشعبية.

يكسر شهر رمضان الكريم، كل العادات والتقاليد والسلوكيات المتعارف عليها عن باقي أيام السنة في تونس ليبدو المواطن التونسي كما لو أنه مختلف تماما من حيث علاقته بالعائلة، وبمسألة العبادة، وبالجانب الثقافي والفني الذي يأخذ طابعا مختلفا في شهر الصيام.

وتبرز في هذا الشهر العديد من التقاليد والأعراف القديمة، وتظهر فيه ألوان من الأصناف الغذائية والفنية والثقافية، بشكل حصري، لا يتكرر في باقي أشهر العام، وهو ما يجعل لهذا الشهر الفضيل، رونقه وخصوصيته ووضعه الاستثنائي. ولعلّ إحدى المسائل المهمة التي يستعدها التونسي خلال شهر رمضان، هي علاقته بالعائلة، ويسميه التونسيون /شقان الفطر/ حيث يكون أقرب للعائلة ويتناول وجبة الإفطار معهم، ويحرص على أن يكون مع العائلة أو جزءا منها في السحور أيضا، فضلا عن تمضية الوقت داخل البيت أو خارجه، وخاصة في المهرجانات الرضائية.

وتصبح العائلة التونسية، الأكثر إنفاقا على الإفطار وعلى الملابس، فضلا عن اقتناء أغراض جديدة للبيت، وهذا من اختصاص ربّات البيوت اللاتي يحرصن على طلاء البيت قبيل رمضان، وشراء الأواني الجديدة، خصوصا تلك التي تهم السلطة بأنواعها المختلفة، وأنية (الشورية) التي تعدّ أساسية في الإفطار، فلا وجود لطاولة إفطار بدون الشورية، فهي الساقية للصائم، والتي تعوّض له جوع اليوم، وترويه من ظمأ النهار، وتمنحه قوة المقاومة، وفق الأعراف التونسية.

وعلى عكس أيام السنة، يصبح التونسي أكثر استهلاكاً للدقلة (أي التمر عند التونسيين) ورغم أنّ تونس بلد إنتاج الدقلة المعروفة في شتّى أنحاء العالم، إلا أن التونسي لا يأكل منها بشكل واضح إلا في رمضان، حيث تصبح في متناوله، أما بقية أيام السنة، فهي مفقودة وإذا ما وجدت فإن أسعارها مرتفعة للغاية. وتؤكل الدقلة عند الإفطار، لكنها تصلح كذلك لإعداد أكلة السحور المتمثلة في /المسفوف/، وهي عبارة عن سميد مطهو، تتم سقايته بالحليب، ويخلط بالتمر بعد تفتيته إلى قطع صغيرة، تعطي الصائم شحنة غذائية مهمة،



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.

أكدوا أن الدولة لم تقصر في حقوقهم

خبراء: قطر حريصة على ترسيخ حقوق ذوي الإعاقة



■ جانب من الجلسة النقاشية



■ جانب من الفعالية

صلاحيات ديبوي

كشف عدد من الخبراء والمسؤولين أن قطر أصدرت حزمة من التشريعات والقوانين ووقعت على المواثيق الدولية الخاصة بذوي الإعاقة ورصدت لذلك ما يكفي من الأموال، وحملوا المسؤولية في ببطء عمليات دمج ذوي الإعاقة تعليميا وفي المجتمع إلى 4 قطاعات بالدولة وهي «الصحة، والتعليم، والاجتماعي» على اعتبار أن تلك القطاعات سبب رئيسي في استمرار معاناة فئة ذوي الإعاقة بالدولة، وذلك بالمشاركة مع قطاع الجهات الأهلية والمراكز المعنية التي لم تتعاون وتنسق جهودها. وأوضح الخبراء أن واقع ذوي الإعاقة غير مرض ولا يزال المعاق يعاني مشكلة في الدمج ولا يزال رقم من تم توظيفهم خجولا والتعليم الدمجي لا يزال سرا لا يعرف عنه الكثير. وأشاروا إلى أن دولة قطر لم تقصر في حق ذوي الإعاقة من المواطنين أو المقيمين بأي شكل من الأشكال، جاء ذلك في ختام سلسلة ندوات الخدمة الخضراء برئاسة الدكتور سيف بن علي الحجري رئيس برنامج أصدقاء الطبيعة والتي عقدت على مدار 3 أسابيع في مقر الخدمة بحلول إزدان في الغرافة برعاية قافكو للصناعات البتروكيمياوية.

المساواة في الحقوق

وفي بداية الفعالية أكد الدكتور سيف بن علي الحجري أن الدولة تحرص على المساواة في الحقوق والواجبات بين المواطنين، وفي ذات السياق فإنها تعمل على توفير الرعاية الكاملة لذوي الإعاقة والعمل على تأهيلهم ودمجهم في المجتمع، وهو ما يعني تحقيق المساواة وإتاحة الفرص لذوي الإعاقة أسوة ببقائهم. واستطرد د. الحجري قائلا: «ينبغي تمكين ذوي الإعاقة في سوق العمل الأمر الذي يشكل مفتاحا للدمج المجتمعي الصحيح والكمال لذوي الإعاقة في مجتمعاتهم، خاصة أن أبناء هذه الفئة حقوقا وإنجازات وإبداعات في مختلف المجالات، واستطاعوا تكنولوجيا نجاحاتهم وأحاديثهم». ودعا إلى إبراز قدرات ذوي الإعاقة وتعريف المجتمع بإنجازاتهم وقدراتهم، ودمجهم بالمجتمع في جميع نواحي الحياة، وضرورة تطوير السلوك المجتمعي في التعامل مع ذوي الإعاقة.

وتعزيز الدمج الاجتماعي دون تمييز بسبب الإعاقة، واستثمار طاقات ذوي الإعاقة وتوجيهها إيجابيا بما يسهم في إيجاب رؤية مشرقة لمستقبل أفضل». وأوضح د. سيف بن علي الحجري أنه ينبغي التنسيق بين الجهات المختلفة من أجل تعزيز تكاملية الأدوار وصولاً لأفضل الممارسات المتعلقة بدمج الأشخاص ذوي الإعاقة في المجتمع. ونشر قدرات ذوي الإعاقة وتعريف المجتمع بإنجازاتهم وقدراتهم، ودمجهم بالمجتمع في جميع نواحي الحياة. ودعا د. الحجري إلى توفير كافة الإمكانيات لهم حتى يستطيعوا تحقيق الإنجازات، والعمل على تنمية قدراتهم وتطوير مهاراتهم، فالدمج الاجتماعي هو تحقيق المساواة وإتاحة الفرص لذوي الإعاقة أسوة ببقائهم، وإزالة أي مظهر من مظاهر التمييز تجاههم. وكان د. حسن علي دبا الخبير الإعلامي والأستاذ الجامعي قد عرف الإعاقة في معرض تقديمه للفعالية بأنها تشمل كل من يعانون من إعاقات تمنعهم من التواصل مع المجتمع.

كيفية الدمج

وحول كيفية الدمج في بداية حديثه تساءل الدكتور عبد العزيز المغيصيب أستاذ التربية وعديد كلية التربية السابق: هل يتم دمج ذوي الإعاقة وفق

معايير عالمية ؟ وأجاب: «إن دمجهم في المجتمع يبدأ بالتعليم كون أنهم بدون تعليم أو تدريب سيظلون، والدمج آلية تربوية تكفلها الإعلانات والمواثيق الدولية ومؤتمرات تخصصت لمناقشة الدمج»، ومضى قائلاً: «الدمج في التعليم أن يشارك الشخص من ذوي الإعاقة زميله في العملية التعليمية بنفس الفصل بنفس المدرسة ويشاركه في كل الأنشطة، إن حدث ذلك نستطيع القول إن دمجاً قد حدث». واستطرد د. المغيصيب قائلاً: «هذا النوع من الدمج توفر له الحكومات عدة عوامل مثل ثقافة الدمج والتشريعات والقوانين الضامنة، والسياسات المدروسة، والإدارة الداعمة، والمعلم الكفؤ، والبرامج والمناهج الدراسية، والخدمات التربوية والمساعدة، ثم التجهيزات ووسائل الخدمات العلاجية بمرکز «الشفلح: فقال: نخائر المجموعات المؤهلة للدمج دولة قطر بدأت قبل 15 عاماً تعليم الدمج إلى أن أصبح لدينا 50 مدرسة تطبيق الدمج، ولدينا برامج تكنولوجيا التعليم ومراكز متخصصة، لكن ما زلنا نتكلم في مرحلتين من الدمج: «المدخلات، والعمليات»، وتساءل وماذا عن المخرجات؟ ماذا استفاد الطالب خلال 15 عاماً؟

الدمج بطيء

ووجه بدوره في الحديث عن ذوي الإعاقة، حيث أعرب الدكتور خالد النعيمي رئيس الاتحاد العربي للمكفوفين عن أسفه لأن «الدمج يسير ببطء، ويفترض أن يبدأ من الأسرة أولاً»، وأشار إلى 3 مشاكل تعترض الدمج في الأسرة: الخوف على صاحب الإعاقة، والخجل الاجتماعي منه، وعدم الرضا بالشخص صاحب الإعاقة عندما يخرج للبيئة الخارجية». وأوضح د. خالد: «يجب ألا نخجل منه ولا نتحرج من خروجه للبيئة الخارجية»، وأكد بأنه إذا ما تحقق ذلك عند إذا يجيء الدور على التعليم ودمجهم فيه. وأوضح: «إن هناك قصوراً في تهيئة البيئة التعليمية المناسبة للكفيف، في إشارة إلى المباني وطريقة الحصول على المعلومات من الإنترنت، لافتاً إلى أن استمرار نظرة تهميش المؤسسات في العمل، نتيجة غياب الوعي بقدرات الكفيف، وهي صورة سلبية لا توجد في الدول الغربية، فالكفيف لديهم يعمل بشكل مكافئ مع المبصر، لأنه بالفعل قادر على العمل.

واختتم حديثه برغبة المعاقين في المشاركة والعمل مع إخوانهم الأسوياء حتى ترتقي بدولة قطر لموقعها الذي تستحقه ونطمح بوصولها إليه معا.»

المجموعات المؤهلة



■ د. منى مسعود



■ عبد الله الملا



■ سيف بن علي الحجري

بالدولة لتسهيل وصول المكفوفين إليها.. كما ينظم مجموعة من الأنشطة المختلفة التي تحقق استقلالية الفتيان من ذوات الإعاقة البصرية. وقال د. أيمن أديب من إدارة الدعم الأسري فدعا إلى توعية الأسر التي لديها ذوو إعاقة بأن التدريب حق من الحقوق أولادها، ويتوجب على المجتمع أن يدمج ذوي الإعاقات في مجالات التنمية المستدامة أيضاً بحيث لا يتخلف المعاقون عن الركب.

لغة الإشارة

وفي كلمة القاها بالإشارة أكد عبدالله الملا رئيس مجلس إدارة المركز القطري الثقافي الاجتماعي للصم: «إنه لا فارق لاسيما في ظل التطور الراهن في وسائل التكنولوجيا المساعدة، إلى جانب مجموعة من الأنشطة المتخصصة كدورات الحركة والتوجه كما يقوم بتعزيز مبدأ الوصول الشامل للمجتمع من خلال التعاون مع الجهات الأخرى



■ د. وفاء الزبيدي تتحدث بالغالقية

التوظيف لا يزال خجولا والتعليم الدمجي سري والأسر مقتصرة

المطالبة بإنشاء مدرسة للتأهيل المهني ضمن برنامج التعليم بدولة قطر

القانون يلزم جميع الجهات الحكومية بتخصيص ٢% من نسبة الوظائف للأشخاص ذوي الإعاقة

د. الحجري: ذوو الإعاقة حققوا إنجازات وإبداعات في مختلف المجالات

د. المغيصيب: الدمج يبدأ بالتعليم

د. وفاء: برنامج التأهيل المهني يجب أن يبدأ من المدارس

د. النعيمي: ٣ مشاكل تعترض الدمج بالأسرة

المجتمع وإشراكهم في عملية التنمية، وقد ضمنت ذلك في الرؤية الوطنية 2030، والتي من ضمنها تحقيق المساواة والعدالة لجميع فئات وقطاعات المجتمع، ويوجد في قطر حاليا 34 جهة متخصصة تقدم خدماتها التخصصية لذوي الإعاقة بمختلف إعاقاتهم. وفي مجال العمل، أقرت الدولة قانوناً، يلزم جميع الجهات الحكومية بتخصيص 2% من نسبة الوظائف للأشخاص ذوي الإعاقة.

بضغط الاتحاد القطري لريادة ذوي الاحتياجات الخاصة بدور مهم، لإطلاق قدرات وإمكانات الأشخاص من ذوي الإعاقة في المجال الرياضي، وانعكس هذا الدور في النتائج المتميزة التي حققها شباب الاتحاد في المحافل الرياضية الدولية، منها تحقيق المركز الأول على مستوى دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والمركز الرابع على مستوى الدول العربية في بطولة العالم للألعاب القوى لذوي الاحتياجات الخاصة التي أقيمت في العاصمة البريطانية لندن في يوليو الماضي، وخطف عدد من الميداليات في دورة الألعاب البارالمبية 2016 في ريو دي جانيرو، وفي دورة الألعاب العالمية الشوتية للأولمبياد الخاص في مارس 2017.

ويتنظر أن يكون للأشخاص ذوي الإعاقة دورهم في كأس العالم 2022، حيث اتخذت اللجنة العليا للمشايخ والآراء خطوات مهمة نحو إشراك ذوي الإعاقة في «برنامج المتطوعين» لتنظيم فعاليات مونديال 2022 وكان باكورة تلك الخطوات «منتدى التمكن»، الذي أطلقته اللجنة في شهر نوفمبر 2016.

مساهمات عالمية

ويبقى أن نشير إلى أن لدولة قطر مساهماتها الإقليمية والدولية لدعم ذوي الإعاقة، حيث تترأس حالياً على سبيل المثال الاتحاد العربي للمكفوفين، وتقديم مختلف سبل الدعم له، كما يؤكد ذلك الدكتور خالد النعيمي، رئيس الاتحاد.

ويقول الدكتور النعيمي إن قطر تقدم مساهمات ومساهمات قيمة لجميع الأشخاص ذوي الإعاقة، ومن بينهم فئة المكفوفين على المستوى الداخلي أو على الصعيد الخارجي.. مضيفا أن قطر ظلت داعمة ومستضيفة لمقر الاتحاد العربي للمكفوفين منذ شهر أغسطس 2007 وحتى الآن وفهرت له الكثير من الخدمات والتسهيلات التي مكنته من أداء عمله والاضطلاع بالمهام المنوطة بدولة قطر أو على المستوى العربي بصورة عامة.



■ جانب من الحضور

وثيقة خاصة لذوي الإعاقة تحدد معايير تحقيق الجودة الشاملة في مؤسساتهم؟

وإذا كانت الإجابة بنعم نريد رصمها العام الذي صدرت فيه والفروق في بنودها بين وثيقة تحديد معايير الجودة الشاملة في أداء المؤسسات. وأجابها الدكتور عبد العزيز المغيصيب قائلاً: «نحن نحتاج إلى إشارات تذهب بانه في قطر هناك إستراتيجيات ليس من منطلق إعادة الجودة ولا توجد مثل تلك الوثيقة.

وتحدث حمود سعد العنزي مساعد مدير العلاقات العامة بشركة قافكو «قطر للبترولوكيمياويات» وأوضح أن شركته قامت بدعم برامج ذوي الإعاقة على مدى الـ 40 عاماً الماضية ونأشد ذوي الإعاقة أن يطلبوا من الشركات دعمهم ولا ينتظروا الشركات تذهب إليهم، مؤكداً أن الشركات وأولها شركته لن تتردد في دعم برامجهم. وكان ملك قيصر مدير إزدان مول السابق ألقى كلمة عبر خلالها عن شعوره بالفخر لأنه احتضن بذرة برنامج الخيمة ويشاهده الآن وهو ينمو ويتسع.

سجلات المراكز

وتشير سجلات مراكز الإعاقة إلى أن دولة قطر من أوائل الدول التي صادقت على اتفاقية حقوق الأشخاص ذوي الإعاقة في العام 2008، ومنذ ذلك الوقت قطعت شوطاً كبيراً في مجال تعزيز وحماية حقوقهم، ودمجهم الكامل في

خدمة التوظيف عليهم تسهيل بيئة العمل واختيار الشخص المناسب وأن يكون ثمة مسؤولون عن التأهيل، أما الضلع الثالث فيتعلق بدور متخذي القرار وهي الجهة التي تسهل لهم دخول الجامعات.

إعادة التأهيل.. وتساؤلات

وركزت د. وفاء البريدي مدير مستشفى قطر لإعادة التأهيل على 5 نقاط وهي : «الانفاقية الدولية لحقوق الأطفال ذوي الإعاقة التي تكفل لهم حق التعليم والعمل والتدريب، وجود سلبية من قبل ذوي الإعاقة ويتوجب أن يتمتعوا بروح المبادرة، وأن البات التدريب المهني مفقودة في دولة قطر، يتوجب أن يتولى فريق طبي متكامل تأهيل ذوي الإعاقة للتوظيف، وأخيرا التسجيل حتى يمكن إعداد برامج تناسب ذوي الإعاقة وتقييمهم ويرسل التقييم إلى وزارة التنمية الإدارية، بحيث يتوجب أن تكون جهة العمل مناسبة للأشخاص ذوي الإعاقة ويتوفر لهم مناخ مناسب».

وكشفت د. وفاء عن إقامة عيادتين بالأسبوع في المستشفى ودوماً مملكتان، وعبرت عن قناعتها بأن برنامج التأهيل المهني يتوجب أن يبدأ من المدارس. ونأشدت وزارة التعليم والتعليم العالي بأن يكون هناك مدرسة للتأهيل المهني ضمن برنامج التعليم بدولة قطر. وتساءلت د. منى مسعود: «هل توجد

ثلاثة أصلا

ونأشدت مريم الكواري - كفيفة - حاصلة على ما جستير «كل من يؤمن بقدرات ذوي الإعاقة أن يدعمهم ليندمجوا في المجتمع كون أن المجتمع لا يؤمن حتى الإشارة بسمه إلى أن مركزه يعمل على توعية تلك الفئة التي ينتمي إليها وأن المركز نجح في توظيف العديد من فئات ذوي الاحتياجات الخاصة بالتعاون مع وزارات حكومية. وشهد على أن ذوي الإعاقة يملكون القدرة والكفاءة والمهارات.

وأكد الدكتور خالد سعيد الشيعبي مدير إدارة العلاقات العامة وخدمة المجتمع بمعهد النور للمكفوفين «أن البرنامج الذي يعمل عليه المركز بدأ بتوظيف المكفوفين قبل أن تبدأ وزارة التنمية الإدارية بعامين، وخلال 4 أعوام صار لدى المعهد أكبر برنامج في منطقة الخليج.



القرفة

فوائد كثيرة وأضرار محدودة

القرفة هي عبارة عن شجرة تتميز بعمرها الطويل، وبرائحتها القويّة، وبشدة اضرار أوراقها، تكون أوراقها على شكل قلب، وثمارها مائلة إلى السواد الشديد. تتفرّع من جذورها فسائل صغيرة عديدة، ويتم أخذ القشور من اللحاء ليتم كشطها وإخراج القرقة من أجزائها، وما يتبقى من زيتها الطيار يصنع منه زيت القرقة. تتميز القرقة بطعمها الحلو، ورائحتها القويّة التي تستهوي الكثيرين.



أنواع القرقة

القرقة السيلانية:

مكان تكاثرها في سيريلانكا، ويمكن أن يتواجد في الغالبين، وحبال الأنديز، وهي في تركيبها مستخرجة من اللحاء من الجزء الداخلي لأغصان الشجرة ذاتها.



القرقة الصينية:

توجد بكثرة في الصين ويبدو ذلك واضحاً من اسمها، تمتاز أعوادها بأنها سميكة سوداء، تميل إلى الحمرة، وطعمها حلو، وتعرف برائحة عطريّة جميلة.



الأضرار

تسبب القرقة الإصابة بتقرّحات في الجهاز الهضمي، عند تناولها تضر الأغشية المصابة، فتسبب ألماً جسيمة

يجب على المرأة الحامل الابتعاد عن تناولها طيلة فترة الحمل، فهي تسبب انقباضات في عضلة الرحم

تجنب شرب القرقة مع أعشاب أخرى أو مع الأدوية المميعة للدم مثل الأسبرين

تسبب القرقة نزفا للدم عند تناول الفتاة لها خلال فترة الدورة الشهرية كما تؤثر على الكلى

كل من لديه انتفاخ في الطحال ممنوع عليه منعاً كلياً أخذ القرقة

الإكثار من شرب القرقة أكثر من ثلاث مرات، وبكميات كبيرة خلال اليوم يسبب الإغماء

الخواص الطبية

تمنع تلف خلايا القولون ونمو الفطريات والجراثيم

تحمي من الإصابة بقرحة المعدة وطاردها لأملاح الصفراء

مضاد للالتهاب المفاصل وتقلل أورام الغدد الليمفاوية

تحمي من سرطان القولون ومنظم للسكر في الدم

منشط للدورة الدموية ومنشط ومساعد على الهضم

● مخفض من نسبة الدهون المتجمعة في الجسم
● مخفض لنسبة الكوليسترول الضار في الجسم
● مساعد في عملية انبساط وانقباض عضلة القلب
● موقف لنزيف الجروح و مقوي للدم ومسبب للتعرق
● مخلص من تراكم البلغم وتنظيف مجرى التنفس



مخلص من الاجهاد والتعب ومقوي لجهاز المناعة

قاتل للبكتيريا اللثة ويخفف آلام المعدة وتقلصاتها

مخفف من تصلب المفاصل وطارده للغازات من البطن

مقوي للبصر و مؤخر لاعراض الشيخوخة ومدر للطمث

محسن ومنشط للذاكرة ووظائف الدماغ المعرفية

بعض الأمراض التي يعالجها نبات القرقة

● السمّة
● أمراض القلب

● عسر الهضم
● المغص

● الصداع
● السكر
● النمش



● الغثيان
● الإسهال
● ألم الاسنان

● التهاب الحلق
● الحموضة

● نزلات البرد
● السعال
● الأنفلونزا

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

عروض تنافسية للإقامة خلال الشهر الفضيل

منتجع البنانا يجسد قلعة «الركيات» في خيمته الرمضانية



■ توفر خيمة «الركيات» الرمضانية بمطعم أزرق الشهير عروضاً تنافسية لضيوفها خلال رمضان

سنتنقل الزوار إلى رحلة استثنائية للاستمتاع بأجواء خاصة على وقع الأنغام الشرقية، وتذوق أشهى الأطباق والمأكولات والحلويات المعدة خصيصاً احتفاءً بهذه المناسبة العزيزة على قلوبنا، ولتعزيز تجربة زيارة المنتجع قمنا بطرح عروض فاخرة للإقامة تشمل التنقل بالمركب وتناول وجبتي الإفطار والسحور لشخصين وقضاء أوقات ممتعة في مرافق المنتجع المميزة».

ظهيراً وتسجيل الخروج المتأخر حتى الساعة 6 مساءً (رهن بالتوافر). في هذه المناسبة قالت باتسدادا ساتاتشارو، المدير العام الإقليمي للتسويق والإعلام لدى فنادق ماينور في قطر - المشغلة لمنتجع جزيرة البنانا الدوحة بإدارة أنانتارا: «نحتفل سنوياً بشهر رمضان المبارك من خلال تجسيد روح الضيافة القطرية وعبق التاريخ للدولة، وهذا العام استعنا بالأجواء التاريخية لقلعة (الركيات) في خيمتنا الرمضانية بمطعم أزرق، والتي

استثنائية على الغرف، والأجنحة، والفلل بين 30 مايو إلى 12 يونيو 2018، والتي توفر مميزات خاصة للاستمتاع بأجواء الشهر الفضيل من خلال بوفيه الإفطار اليومي في مطعم أزرق، أو تناول وجبة السحور في الغرفة أو في مطعم أزرق. كما سيستمتع الضيوف بلعبة مجانية في صالة البولينغ المميزة مع توفير خدمات التنقل بالمركب الفاخر من وإلى الجزيرة لشخصين، مع إمكانية تسجيل الوصول المبكر من الساعة 12

فائقة من كافة المطابخ العربية مثل الأوزي بلحم الضأن، والمنسف، والمكبوس، والكسكسي، كما سيتمتع ضيوف المنتجع بالعديد من أصناف الحلويات الشرقية مثل حلاوة الجبن، والقطايف، والتي سيستمتع بها الزوار على أنغام الفرقة المغربية الحية المفعمة بالحيوية، كما سيسعد الأطفال بركن الحناء وغيرها من النشاطات. ولتعزيز التجربة الرمضانية قام منتجع جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا بطرح عروض الإقامة الفاخرة بأسعار

مضانيات

تنقل خيمة منتجع جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا، أول منتجع تابع لعلامة تجارية فاخرة من نوعه في قطر من تطوير «الريان لإدارة المشاريع»، ضيوفها إلى أجواء مميزة تعكس التاريخ العريق للدولة وروح الضيافة القطرية من خلال تجسيد لقلعة «الركيات» إحدى أكبر القلاع الموجودة في دولة قطر ضمن نطاق بلدية الشمال، والتي يعود تاريخها إلى القرن التاسع عشر وتم بناؤها لحماية أهالي المنطقة في أوقات النزاعات وقد تم ترميمها في ثمانينيات القرن الماضي.

وتمثل هذه الخطوة امتداداً للنهج الذي يتبعه منتجع جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا في تسليط الضوء على الفن المعماري الذي اتبعته الدولة في بناء العديد من القلاع والحصون التي كانت تحمي المجتمع من اللصوص والغزوات، كما سيتمكن الضيوف من التعرف عن قرب على مفاهيم ذلك الفن من خلال تصميم هذه الخيمة الرمضانية المميزة التي تعكس عراقة الماضي ممزوجة بحدادة الحاضر.

وتوفر خيمة «الركيات» الرمضانية في مطعم أزرق الشهير عروضاً تنافسية لضيوفها خلال شهر رمضان المبارك لإتاحة الفرصة أمام كافة أفراد العائلة والمجتمع للقاء خلال مآدبتي الإفطار والسحور للاستمتاع بالأجواء الفريدة ولقضاء تجربة مميزة في واحد من أهم وأفخم المنتجعات في الدولة.

كما يوفر مطعم أزرق خلال الشهر الفضيل تشكيلة متنوعة من الأطباق الرمضانية والتي اختيرت بعناية

افتتاح «أنجري بيردز» في «دوحة فستيفال»

معالم المتنزه وهي الشجرة العملاقة 'ذي بيغ تري' بطول يبلغ أكثر من 17 متراً، وهي تقدم نشاطات وألعاب للصغار والكبار على السواء، ومنها ورشات عمل تفاعلية يعلمون من خلالها أساسيات العلوم ويعملون على تحسين قدراتهم الموسيقية ومواهبهم الإبداعية. تضم الشجرة أيضاً «أون ذي سكاي» وهي مخصصة لعشاق الحماس والتشويق إذ تجعلهم يختبرون التحليق عبر رولر جليدر تمتد على خط متعرج بطول 106 أمتار. كذلك يمكن للزوار أن يختبروا قدراتهم من خلال لعبة 'فيرس فلايت' مسار الحبال المرتفع والمليء بالتحديات. أما عشاق لعبة ANGRY BIRDS GO، والتي كانت إحدى أكثر الألعاب تحميلاً لدى صغارها، فيسكنون على موعد أكيد مع جرعة مذهلة من التشويق مع أول حلبة كارتينج داخلية وخارجية متعددة الطبقات، ويضم المضمار، والذي يبلغ طوله 261 متراً، نظاماً حديثاً لتحديد المواقع ليضمن أعلى مستويات التشويق خلال السباق حتى خط النهاية.

وتستمر الخيارات المليئة بالحماس في المتنزه مع صالة 'ترامبولين يونيفرس' الممتدة على مساحة 1,300 متر مربع، والتي تتيح للزوار استعراض مهاراتهم في تحدي الجاذبية على ألعاب الترامبولين المذهلة، والتي تقسم إلى ملعب كرة السلة، وحوض الإسفنج، وملعب الأطفال.

مضانيات

أعلن منتزه عالم أنجري بيردز™ الترفيهي الأول من نوعه على مستوى العالم عن افتتاح أبوابه للضيوف من مختلف الأعمار في العاصمة القطرية الدوحة، حيث يستقبل السرب ذو الشعبية الواسعة الزائرين في منزله الجديد، ويدعوهم لاستكشاف القسم الداخلي الذي تم بناؤه حديثاً في إطار المرحلة الأولى من إطلاق المتنزه. ويمتد المتنزه الترفيهي على مساحة 17000 متر مربع ضمن 'دوحة فستيفال سيتي'، الوجهة الأضخم للأزدياء والترفيه والضيافة في قطر، حيث يحتل القسم الداخلي من المتنزه مساحة 6,500 متر.

ويتميز عالم أنجري بيردز™ بأجواء فريدة تفيض بالتشويق، إذ إنه حول اللعبة الإلكترونية الشهيرة لرمي الطيور إلى سلسلة من المرافق المسلية التي تنبض بالتشويق والتي تلائم كافة أفراد العائلة.

سيقدم المتنزه الترفيهي للزوار تجربة تخطف الأنفاس، وذلك من خلال مرافق عذّة ومنها: «بلاست بومب» لعبة البرج ذات الحركات العمودية والدائرية التي ستجعل تجربة السقوط الحر ممتعة عن ارتفاع يزيد على 11 متراً، أو «ريد أليرت» حيث سيذهب الزوار في رحلة طائرة تلتف بهم 360 درجة هذا بالإضافة إلى أحد أبرز



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 سحور للزوار من الساعة 12:30 صباحاً إلى الساعة 2:30 صباحاً	رق 140 إفطار للزوار من الساعة 9:30 مساءً إلى الساعة 12:30 صباحاً
--	--	---

رتاج
RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان
في قطر
Ramadan
in Qatar

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com

تخلص من اضطرابات النوم في رمضان



الأولى من بدء تغيير نظام النوم حتى تتوافق الساعة الحيوية في جسمك مع التوقيت الجديد. ومن الطرق المساعدة على تنظيم النوم التعرض للإضاءة القوية عند الاستيقاظ لمدة ساعة على الأقل، وذلك لا يتطلب البقاء خارج المنزل تحت الشمس، ولكن يمكن التعرض للضوء من داخل المنزل أمام إحدى النوافذ، لأن الضوء هو العامل الأساسي في تحديد الساعة البيولوجية حيث يقوم بخفض مستوى هرمون النوم في الدم المسمى بـ (الميلاتونين).

عليه أن يقدم وقت نومه واستيقاظه. ويُنصح الأشخاص بمحاولة تغيير وقت النوم والاستيقاظ قبل عدة أيام من العودة إلى العمل عقب الاجازات الطويلة، ويجب الاستفادة من الأيام الأخيرة من إجازة العيد في ذلك وخاصة بالنسبة للأطفال، وعلى الوالدين الحرص على تعويد الأبناء على نظام الدوام المدرسي قبل بدء الدراسة بعدة أيام، علماً بأن محاولة تعديل نظام النوم يجب أن تتم بصورة تدريجية، بالإضافة إلى تجنب الوجبات الثقيلة والدسمة في الأيام

من الناس يغلب على طبيعتهم التوتر أو رداءة النوم، فيمكن أن يُصابوا بعد رمضان بالآرق واضطرابات مزمنة في الساعة الحيوية، وقد يعانون من نمط نوم عكسي ومن عدم استطاعتهم تعديله بالتدريج بعد انتهاء الموسم، فتصعب عودتهم إلى أوقات العمل والدراسة المعتادة. وبالإمكان تشبيه هذه الحالة بالسفر شرقاً عبر عدة نطاقات زمنية، كالسفر إلى استراليا مثلاً، حيث يعاني البعض بسبب الاختلاف السريع في التوقيت بين بلد الانطلاق ووجهة السفر، فيجب

بدورات النوم والصحو المتزامنة مع الليل والنهار، وفي المقابل فإن التعرض للإضاءة القوية في الليل والجلوس أمام التلفزيون يقللان من إفراز هذا الهرمون ويسببان الآرق، ومن العوامل السلبية المؤثرة على جودة النوم أثناء نهار رمضان الضوضاء والارتباط بجدول العمل اليومي. ويمكن للإنسان التوفيق بين النوم والعبادات في رمضان بدون أي تقصير، وذلك بتنظيم الأوقات والحفاظ على راحة الجسم، والالتزام بأسباب النوم السليم، حتى يمكنه أداء العبادات بنشاط، وهناك فئة

رمضان
يزيد اختلال مواعيد النوم والاستيقاظ من فرص الإصابة باضطرابات الساعة الحيوية كمتلازمة تأخر مرحلة النوم، واضطراب إفراز بعض الهرمونات كالميلاتونين، حيث تظهر هذه المضاعفات نتيجة اختلاف مواعيد النوم والاستيقاظ مما يؤدي إلى معاناة الكثير من الصائمين من أعراض زيادة النعاس والخمول والصداع وتعكر المزاج. كثير من الناس ينامون بشكل متكرر وغير منتظم أثناء اليوم الواحد، وذلك بسبب طبيعة الشهر الكريم والعبادات الدينية والعادات الاجتماعية المحفزة على السهر، ومن ثم الاستيقاظ في وقت متأخر من النهار، وخروج نمط النوم عن نسقه الطبيعي، كما يلجأ بعض الأفراد إلى حرمان أنفسهم من النوم أثناء النهار بسبب ارتباطهم بمواعيد العمل، حتى يصيب النوم المتقطع الإنسان بدرجة من الحرمان من النوم أو عدم الاكتفاء من النوم أو النوم والاستيقاظ في أوقات غير مرغوبة من الليل أو النهار. يرفع هذا السلوك نسبة الإصابة باضطرابات الساعة الحيوية كمتلازمة تأخر مرحلة النوم، واختلال أوقات النوم والاستيقاظ ليلاً بدلاً من النهار. وقد يستوفي كثير من الأفراد معظم ساعات نومهم خلال النهار، إلا أن كثيراً منهم يشكو من أعراض نقص النوم بسبب التغيير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ، واضطراب إفراز بعض الهرمونات كالميلاتونين حيث تصل قمة إفرازه في الليل خلال فترة النوم، ومستوى هذا الهرمون ينخفض كثيراً خلال النهار عند الصحو، مما يساعد الجسم على الحفاظ على التوازن لأنها تتحكم في الساعة الطبيعية بالجسم والتي تتمثل

وصفه غذائية

تناول 3 وجبات خلال هذا الشهر المبارك يعتبر أساسياً وكذلك خلال أيام السنة العادية كلها. فتناول الإفطار، ووجبة خفيفة في الليل والسحور يجنبك تناول الطعام باستمرار خلال الساعات بين الإفطار والسحور.



الاعتدال في تناول الطعام خلال رمضان

يُعاني الكثيرون من مشاكل صحية في شهر رمضان كالاضطرابات المعوية، نتيجة لإفراطهم في تناول الطعام وتجاوزهم حد الشبع بعد الإفطار. الإفراط في تناول الطعام والشراب يتعارض مع مبدأ الصيام، حيث يؤدي عدم الالتزام بتناول كميات معتدلة من الطعام إلى زيادة الوزن، وتفاقم الأمراض المتصلة بالسمنة مثل مرض السكري وأمراض القلب والشرابيين، ومن فوائد الصيام أنه يساعدنا على الوصول إلى نمط حياة صحي. إن أكثر المشاكل الصحية شيوعاً والناجمة عن الإفراط في تناول الطعام هي آلام البطن التي تحدث بسبب الأكل بشكل سريع ومباشر بعد أذان المغرب، كما أن الوجبات الغنية بالكربوهيدرات تتسبب في انتفاخ البطن وبالتالي الشعور بألم في المعدة. إن أفضل الطرق لمنع حدوث هذه المشاكل الصحية التخطيط المسبق لوجبة الإفطار، والتأكد من أن هذه الوجبة خفيفة وتحتوي على كميات كافية من السوائل لتجنب الجفاف في شهر رمضان. ولتفادي المشاكل الصحية المرتبطة بالأكل خلال شهر رمضان ينصح بما يلي:

- عدم إهمال وجبة السحور لأن في إهمالها إطالة ليوم الصيام، وهو ما لا ينصح به خاصة في فصل الصيف، حيث تزداد مخاطر الجفاف والإجهاد.
- شرب كمية وفيرة من الماء خلال فترة ما بين الإفطار ووقت النوم.
- تجنب الأطعمة المالحة في وجبتي الإفطار والسحور.
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية والقهوة والشاي.
- تجنب الأطعمة الدسمة والتي غالباً ما تسبب اضطرابات معوية، وينصح باستخدام القليل من زيت الزيتون أو أحد الزيوت الأخرى التي تحتوي على دهون غير مشبعة.
- تجنب الكربوهيدرات المكررة والسكر مثل: الخبز الأبيض، الأرز الأبيض، الحلويات والمعجنات، حيث إنها ترفع معدل السكر في الدم، كما تؤدي إلى الزيادة المفرطة في الوزن.

دايت رمضان

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

اليوم التاسع عشر:

■ الإفطار:

نصف دجاجة مع الأرز المسلوق «نسبة خفيفة من الزيت» + طبق من أي نوع خضار مطبوخ متوسط + سلطة خضراء + سلطة فواكه بعد الإفطار بثلاث ساعات.

■ السحور:

الحبوب المعتمدة على القمح مع الحليب أو بيضتين مسلوقتين وقطعة جبنة حجم كف اليد + ربع رغيف + تفاحة أو موزة.



زوم على أسعار السوق



صفحة ترصد أسعار المواد الغذائية والخضروات والفواكه واللحوم والدواجن والأواني المنزلية وكافة السلع التي يكثر عليها الطلب خلال أيام الشهر الفضيل



الخضروات والفواكه



7.5

كمثرى



6

موز



12

كيوي



6.5

تفاح



5

جزر



4

خيار



2

بطاطس



6

كوسة



2

بصل



4

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	مفجرة 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
20	خنعد
12	كوفر
25	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 مجمد 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

لم تحدد الشريعة الإسلامية مجالات تحل فيها التجارة دون غيرها، ولكنها وضعت ضوابط أساسية.. وجعلت مجال التجارة في الإسلام هو مجال الطيبات...

(رحم الله رجلاً سمحاً إذا باع وإذا اشترى، وإذا قضى وإذا اقتضى) - أي طالب بدينه، البخاري.

التجارة نوعٌ من الكسب الطيب الذي حث عليه الإسلام وأمر به، فقد روي أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سُئِلَ: أي الكسب أطيب؟ فقال: (عمل الرجل بيده، وكل بيع مبرور).

وهي وسيلة من وسائل الكسب المشروع، حتى أن القرآن يطلق عليها وصفاً جميلاً، يقول تعالى: (يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ) (المزمل:20) فسمى طلب الرزق عن طريق التجارة ابتغاء من فضل الله، ويقول أيضاً: (لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبْتَغُوا فَضْلاً مِّنْ رَبِّكُمْ) (البقرة:198).

وهذه الآية نزلت في موسم الحج، أي حتى في أثناء الحج يجوز للإنسان أن يبيع ويشترى، وقد كان المسلمون يتخرجون من ذلك قبل نزول الآية، ولكن هذه الآية رفعت عنهم الحرج، وأباحت لهم التجارة في هذا الموسم العظيم.

وقال تعالى في بيان مشروعية التجارة أيضاً: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ" (النساء: 29) أي: لَا تَتَعَاطَوْا الْأَسْبَابَ الْمُحَرَّمَاتِ فِي احْتِسَابِ الْأَمْوَالِ، كَالرِّبَا وَالْقَمَارِ، لَكِنَّ الْمُنَاجَرَةَ الْمَشْرُوعَةَ الَّتِي تَكُونُ عَنْ تَرَاضٍ مِنَ الْبَائِعِ وَالْمُشْتَرِي فافْعَلُوهَا وَتَسَبَّبُوا بِهَا فِي تَحْصِيلِ الْأَمْوَالِ.



الأفوكادو

يحتوي ربع كوب من الأفوكادو على حوالي 38 سعرة حرارية، ورغم أن ثمرة الأفوكادو تحتوي على نسبة عالية من الدهون، إلا أن هذه الدهون من المجموعة الأحادية غير المشبعة، أي أنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة له دون أن تتراكم أو تتسبب في زيادة الكوليسترول في الدم، والأفوكادو له فوائد للرجيم.

38

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، وجعلها من جهلها.

وصفات الرسول الاكرم «صلى الله عليه وسلم» في القرآن الكريم .. احمد- الامين- اول المؤمنين- اول المسلمين- اول العابدين- البرهان- البشير- خاتم النبيين- داعياً الى الله- رحمة للعالمين- رحيم- رسول- رسول الله- رسول أمين- رسول مبین- رسول كريم- رؤوف- سراجاً منيراً- شاهد- شهيد- صاحب- طه- عبد الله- مبشر- محمد «ص»- المذبح- المنزل- مذكر- منذر- ناصح أمين- النبي- النبي الامي- نذير- النذير المبين- ولي- يس.

36

من
الاسماء

طرائف رمضانية

كان لشهر الصيام مع الناس عبر أيامه المتعاقبات مواقف جادة وأخرى طريفة. وروت 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.

مع الفقيه

جاء رجل يوماً إلى فقيه للفتوى في شهر رمضان، فقال له: لقد أفطرت يوماً بعذر؟ فأجابه الفقيه: اقض يوماً؟ قال الرجل: قضيت وأتيت أهلي وقد صنعوا ميمونة فامتدت يدي إليها وأكلت منها. قال الفقيه: اقض يوماً آخر. قال الرجل: قضيت وأتيت أهلي وقد صنعوا هريسة فسبقتني يدي إليها وأكلت منها. فقال الفقيه للرجل: الرأي أنك لا تصوم إلا ويدك مغلولة إلى عنقك؟

عادات صيام

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



العراق



في العراق يشترى المسلمون مستلزمات رمضان قبيل حلوله بعشرين يوماً، وتوضع الزينة والإنارة الضوئية على معظم محلات الملابس والحلويات. ويتكون الإفطار من الشورية التي تتكون من: عدس وشعيرية وكرفاس أخضر، والأرز والرقعة التي تتكون من فاصوليا وبامية وباذنجان، إضافة إلى الكباب المشوي والكبب المقلية والنيئة. وبعد صلاة العشاء والتراويح يتم تناول الحلويات التي أشهرها البقلاوة والزلاية والشعيرية والكنافة.

وجبة الكسكس بلحم الغنم لـ 5 أشخاص

المكونات :

مكعبات - 50 جراما - قرع مقطّع إلى مكعبات 500 جرام - ربع ملعقة صغيرة زنجبيل طازج
مبشور - كمون - ربع ملعقة صغيرة - لتر ماء
- نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود - لتحضير الكسكس: كسكس - 500 جرام - ماء - بحسب الحاجة - ملعقتان كبيرتان زيت نباتي - ملعقة كبيرة زبدة.

لحم غنم مقطّع إلى مكعبات - 2 كيلو جرام - جزر مقطّع إلى شرائح عريضة - 500 جرام
- بصلتان مفرومتان - 4 حبات طماطم مقطّعة إلى مكعبات - نصف كوب زيت نباتي - نصف كوب زيت زيتون - ملح - بحسب الرغبة - نصف ملعقة صغيرة زعفران - فليفلة خضراء مقطّعة إلى مكعبات - 500 جرام - كوسا مقطّعة إلى

طريقة التحضير :

واغلي المزيج من جديد لتحضير الكسكس: ضعي الكسكس في وعاء مع الزيت النباتي وافركي جميع الحَبّات جيداً بالزيت. رشّي ماء بارداً على الكسكس وافصلي الحَبّات عن بعضها بيديك. ضعي الكسكس في طنجرة ضغط، أضيفي الماء

في قدر، ضعي اللحم والبصل مع الزيت، الفلفل الأسود، الزعفران، الكمون، الملح والزنجبيل على نار متوسطة لحوالي 10 دقائق مع التحريك باستمرار. أضيفي الطماطم، الحمص، الجزر، الكوسا والماء. اتركي المزيج على النار حتى يغلي. أضيفي القرع والفليفلة

صحة وعافية



الشيف رائد

فندق أوركس روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز



الكلفة

176
ريالا

واضعطي الطنجرة. اتركي الكسكس ينضج حتى ترين البخار يتصاعد من الطنجرة. ارفعي الكسكس عن النار وادهنيه بالزبدة. ضعي الكسكس في طبق كبير وعميق ثم اسكي اللحم، المرق والخضار في وسط الطبق، قدّميه ساخناً.

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 خاورف
BY EZDAN