

«موسم العيد» يعيد للذهب لمعانه

08
09

«بلدنا» تحصل على شهادة أعلى معيار لأنظمة إدارة السلامة والجودة الغذائية

أعلنت شركة «بلدنا للصناعات الغذائية»، أكبر منتج محلي للالبان الطازجة في قطر، أمس، حصولها على شهادة نظام إدارة السلامة الغذائية «ISO 22000:2005» خلال احتفال صغير أجرى أمس في مزرعة «بلدنا». ويأتي ذلك في أعقاب نجاحها بالمساهمة في تحقيق الاكتفاء الذاتي للدولة من الحليب الطازج مطلع شهر رمضان الجاري. وتعتبر تلك الشهادة بمثابة أعلى معيار في العالم لأنظمة إدارة السلامة والجودة الغذائية وهي معتمدة من قبل مبادرة السلامة الغذائية العالمية، وتجيء تلك الشهادة البالغة الأهمية تتويجاً لعدد من شهادات الجودة والأمان والسلامة الغذائية التي سبق وأن حصلت عليها شركة «بلدنا للصناعات الغذائية» من أبرز المنظمات الدولية، وتلك الشهادة الجديدة بالغة الأهمية تحتل الشركة ومزارعها لإنتاج الحليب ومشتقاته المقدمة من حيث جودة وأمان وسلامة منتجاتها من الحليب ومشتقاته في المنطقة والعالم.

03

«جامع الإمام» صرح معماري ومنارة إسلامية

يعتبر جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب منارة إسلامية شامخة تعكس حرص دولة قطر على تشييد صرح معماري رائع يجمع بين روعة العمارة الإسلامية وسحر التراث القطري ويحمل رسالة سامية لنشر الدعوة الإسلامية والمنهج الوسطي، ومنارة إشعاع ديني وثقافي، وصرح إسلامي حضاري مستمد من العمارة الإسلامية بتصميم مستوحى من فن العمارة القطرية التاريخية للمساجد. وجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب تخليد لسيرة أحد رواد الدعوة والتجديد في التاريخ الإسلامي، وقد أحسنت قطر بإطلاق اسمه على أكبر جوامع الدولة، بما يعكس حرص قطر على ترسيخ دعائم الدعوة الإسلامية ونشرها والاهتمام بتعمير بيوت الله وتشبيدها على أكمل وجه.

04

كثرة الحلويات والسكريات تسبب عسر الهضم

مع اقتراب حلول عيد الفطر المبارك، حذر الدكتور بيجو غفور، استشاري طب الطوارئ في مستشفى حمد العام، من الإفراط في تناول الطعام، مشيراً إلى أن ذلك لا يتسبب فقط في زيادة الوزن والإصابة بعسر الهضم والشعور بعدم الارتياح، بل قد يتسبب أيضاً في تفاقم الحالة الصحية لدى المرضى المصابين بأمراض مزمنة. وقد استقبل قسم الطوارئ بمستشفى حمد العام على مدار شهر رمضان الكثير من المرضى المصابين بحالات عسر الهضم والالتهابات المعوية وغيرها من مشاكل المعدة والجهاز الهضمي. ويقول الدكتور غفور إن هذه الحالات لا تتطلب رعاية طارئة، كما أن توجه مثل هذه الحالات البسيطة لقسم الطوارئ يزيد من الضغط على مرافق الطوارئ وقد يؤثر على تدفق خدمات الرعاية للمرضى الآخرين.

13

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



من سنن الرسول في رمضان

كان النبي يطيل في رمضان قيام الليل يتاجي ربه ويشكره

يكثر من الدعاء أثناء الصيام وعند الإفطار

جبريل كان يأتي النبي صلى الله عليه وسلم فيدارسه القرآن

يحب السحور حيث قال: «تسحروا فإن في السحور بركة»

يكثر من الصدقة في رمضان فكان أجود ما يكون

يحب التعجيل بالإفطار وقال: «لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر»

يجتهد في العبادة أكثر بالعشر الأواخر التماساً لليلة القدر



المصدر: لوسيل By: Nouredin Medhat

جوائز قيمة لأوائل الفائزين في احتفالية الليلة

العربي يعلن نتائج مسابقة الهتمي الـ 11 للقرآن الكريم



■ من تكريم المشاركين العام الماضي

يشار إلى أن فئات المسابقة كانت مقسمة إلى أربع فئات، الفئة الأولى لمن هم دون (8) سنوات في حفظ جزء (عم) من سورة الناس إلى سورة النبأ مع حفظ ثلاثة أحاديث الأولى من كتاب الأربعين النووية، والمستوى الثاني لمن هم دون (10) سنوات في حفظ (ثلاثة أجزاء) من سورة الناس إلى سورة المجادلة، أما الفئة الثالثة فكانت لمن هم دون الثانية عشرة في حفظ خمسة أجزاء (من الناس إلى الأحقاف) مع سبعة أحاديث من الأربعين النووية، أما الفئة الرابعة فكانت لمن هم دون الرابعة عشرة في حفظ عشرة أجزاء (من الناس إلى العنكبوت) مع حفظ عشرة أحاديث من الأربعين النووية، ويمنح الفائزون الأوائل مكافآت قيمة توزع فيما بينهم..

صالح هجرس - عائشة السيد عثمان أحمد،
كما حقق درجات النجاح كل من عبدالرحمن إبراهيم الغانم وبلال عبدالرحمن حسين ومحمد علي محمد علي العمادي وإسراء أسامة خليل ومشاعل أحمد الحمدي ومعاذ عبدالرحمن حسين والغيث خالد الهيدوس وعبدالله أحمد محمود عبدالرحمن عبدالله وشيخة محمد سعيد العامري والأجود خالد الهيدوس ومريم أحمد الحمدي وجاسم محمد سعيد العامري وفاطمة العامري وعبدالله محمد الحول وصالح سعيد الحول وصالح عبدالله الحول وزينب محمد العامري والمياسة محمد صبحي محمود الأنقر.

محمد - رحمة محمد يمانى سيد محمد حفصة أحمد محمد السيد - لجين أحمد مصطفى عمر محمد)،
أما الفائزات بالمسابقة في حفظ وتجويد جزء (عم) وهن: (فاطمة محمد فرج سليمان - مريم هاني محمد عبدالرزاق - روان محمد سعد عبدالمنعم - عائشة خميس محمد أبو مندور - خديجة عماد أحمد شحات - سما سيد محمد سيد رمضان - روفيدة أحمد سليم أحمد - زينب أشرف السيد الروبي - فاطمة أشرف السيد الروبي - آيتن محمد سالم عبد ربه - نورسين محمد عبدالمنعم قطيط - نوري محمد عبدالمنعم قطيط - الزهراء جاد الله عبدالوهاب السيد - ردينة جادالله عبدالوهاب السيد - بشرى هاني أحمد - يارا حسن السيد عنب - عائشة أحمد

هشام محمود حسين - بشرى عبدالباسط مناف - نوال هاني عبدالرحمن - مريم يوسف حفناوي)، والفائزات في حفظ وتجويد (خمسة أجزاء) وهن: (سماح محمد فرج فرج سليمان - طاهرة رحمة الله أبو الهاشم - سارة مشتاق نور الإسلام - أروى خميس محمد أبو مندور - رحمة محمود إسماعيل عيسى - آلاء أحمد خليل عبدالفتاح خليل - أسماء أوبكر أبو الفتوح محمد)،
والفائزات في حفظ وتجويد (ثلاثة أجزاء) وهن: (خديجة السيد عثمان أحمد أمين - أروى إبراهيم دسوقي مراد - حلا إبراهيم دسوقي مراد - فاطمة هاني محمد عبدالرزاق - جنة الفردوس أبو الخير - نفيسة فيصل مجيب الرحمن - نجية فيصل مجيب الرحمن - مريم نور

مضانيات

تحتفي اللجنة الثقافية بالنادي العربي الرياضي بالفائزين بالمراكز الأولى بمسابقة المغفور له بإذن الله تعالى علي بن خليفة الهتمي في نسختها الحادية عشرة على التوالي وذلك بعد صلاة التراويح من مساء اليوم الإثنين وبحضور حمد الهتمي راعي المسابقة وعبدالله محمود عبدالله المحمود عضو مجلس إدارة النادي الأسبق، ومحمد العامري رئيس اللجنة الثقافية بالنادي وبحضور لجنة تحكيم المسابقة واللجنة المنظمة والمكرمين وأولياء أمورهم.

وقد اعتمد محمد العامري رئيس اللجنة الثقافية بالنادي نتيجة المسابقة في دورتها الحالية، والتي شهدت إقبالا كبيرا فاق ضعف المشاركين العام الماضي، وذلك لما تحرص عليه المسابقة من تكريم كافة المشاركين المحققين لدرجات النجاح بالمسابقة تشجيعا لهم على مواصلة طريق القرآن وحفظه والإقبال عليه، ولذا فقد قررت اللجنة المنظمة منح مكافآت ترضية لجميع من حقق درجات النجاح من المشاركين بالمسابقة لهذا العام.

وكانت المسابقة قد شهدت منافسة قوية بين المتسابقين خصوصاً في فئة حفظ جزء عم والتي حققت فيها الفتيات النصيب الأكبر من الدرجات بحصولهن على التقدير الممتاز والدرجة الكاملة 100% ويعد هذا الأمر من المؤشرات الجيدة في هذا العمر، حيث يشارك في هذه الفئة من هن أقل من ثماني سنوات فقط، وقد ظهر أنهن بذلن جهداً طيباً للاستعداد للمسابقة والتي تقام سنوياً برعاية السيد حمد الهتمي في ثواب الوجيه/ علي بن خليفة الهتمي، رحمه الله تعالى، وفي شهر رمضان المبارك من كل عام.

وقد جاءت النتائج على النحو التالي: الفائزات في حفظ وتجويد عشرة أجزاء وهن: (سلمى عبدالرحمن المغير - عائشة

في إطار الشراكة المجتمعية وبالتعاون مع «الأوقاف»

مطار حمد الدولي يصدح بالأذان بصوت قطري ندي

عبر أسطولها في جميع رحلاته. كما قامت الوزارة بتزويد الخطوط الجوية القطرية بنسخة رقمية لمصحف قطر ليتم عرضها على نظام OREX الخاص بالأجهزة الكفية واللوحية الذكية، على متن خطوطها.

إطار التعاون البناء قامت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بتزويد الخطوط الجوية القطرية بأصوات ثلاثة من الفراء القطريين وهم: مال الله عبدالرحمن الجابر، فالج خميس الهاجري، وعبدالرشيد شيخ علي صوفي وذلك لإضافتها ضمن باقاتها المعتمدة

ستستمر في تزويد المطار بأصوات قطرية شابة خلال الفترة القادمة. وأوضح مطار حمد الدولي أن التعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية في هذا الإطار يأتي ضمن الشراكة المجتمعية بين مطار حمد ومؤسسات الدولة. وفي سياق متصل وفي

يصدح مطار حمد الدولي الذي يستقبل أكبر طائرات العالم ويعد تحفة فنية قطرية تجمع بين الابتكار والجمال، خلال الأيام القادمة بالأذان بصوت القارئ القطري الشيخ أحمد يوسف فخر، من خلال التعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، والتي

لدعم مبادرة «طفل يبصر»

انطلاق النسخة التاسعة

من الفعالية الخيرية «سباق الصوم»

ومن خلالها حصلت على معلومات صحية وغير مغلوطة عن عبادات المسلمين وكيفية تضامنهم مع المحتاجين. بالإضافة إلى مساهمتنا بدعم الأطفال الذين يحتاجون المساعدة». من جانبها قالت السيدة جونا: «شاركنا في هذه الفعالية من أجل العمل الخيري فقط ولكن بعد مشاركتنا في جميع فقراتها تعرفنا على المعنى الحقيقي للتسامح بين الأديان». وكما هو متوقع، نجح حياة بلازا وقطر الخيرية في جذب قلوب المشاركين بشكل فعلي لدعم مبادرة خيرية محلية مثل مبادرة «طفل يبصر». بالإضافة إلى منحهم الفرصة لاكتشاف شهر رمضان وتقاليده في دولة قطر وليتعرفوا عن قرب على معاني التسامح في الدين الإسلامي.

ريال لدعم مبادرة محلية وهي «مبادرة طفل يبصر». حيث تهدف هذه المبادرة إلى جمع مبالغ لشراء نظارات طبية للأطفال الذين يعانون من الضعف البصري ومشاكل في النظر داخل دولة قطر. واحتفاء بالمشاركين بفعالية «سباق الصوم» قام كل من حياة بلازا وقطر الخيرية بتنظيم حفل إفطار لجميع المشاركين في المبادرة، حيث تم تنظيم الإفطار في ساحة المطاعم الخاصة في المجمع، حيث كانت فرصة للقاء المشاركين مع بعضهم البعض والتحدث عن تجربتهم وشعورهم بعد هذه التجربة. ولقد تخلل حفل الإفطار فقرة مسابقات للمشاركين وتوزيع هدايا وجوائز للفائزين بالمسابقات. ولقد أشاد عدد من الحضور بهذه الفعالية، حيث قال السيد إيرك: «لقد كانت تجربة فريدة من نوعها وقد قمت بها مع جميع أفراد عائلتي

مضانيات

نظم حياة بلازا بالتعاون مع قطر الخيرية فعاليته السنوية «سباق الصوم» لغير المسلمين يومي 1 و2 يونيو 2018. وهي فعالية خيرية تهدف إلى إتاحة الفرصة لغير المسلمين لتجربة الصيام لمدة يوم واحد فقط خلال شهر رمضان المبارك وبنفس الوقت تدعم مبادرة إنسانية محلية أو عالمية. بحيث تقوم قطر الخيرية وحياة بلازا بالتبرع بـ 200 ريال قطري عن كل مشارك في الفعالية لصالح هذه المبادرة.

شارك في هذه الفعالية أكثر من 200 مشارك من غير المسلمين، حيث صاموا ليوم واحد وفي ختامها تبرع حياة بلازا وقطر الخيرية بمبلغ 200 ريال قطري نيابة عن كل مشارك، حيث سيذهب مبلغ التبرعات المقدّر بحوالي 40,000

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

كتارا
Kataraph
Dar Kataraph للنشر
Kataraph Publishing House

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

بعد سلسلة من شهادات الأمان والجودة ومساهماتها بتحقيق الاكتفاء الذاتي «بلدنا» تحصل على تتهادة أعلى معيار لأنظمة إدارة السلامة والجودة الغذائية

صلاح بديوي



■ الرئيس التنفيذي لـ «بلدنا» يتسلم الشهادة

المزرعة في تعويض النقص الحاصل في الألبان ومشتقاتها، بعد فقدان السوق القطرية غالبية إمداداتها من هذه المواد قبل أكثر من عام بسبب الحصار الظالم الذي فرضته 4 دول بالمنطقة على دولة قطر. هذا المشروع هو «مزرعة بلدنا» لإنتاج الثروة الحيوانية، التي أسست سنة 2014 لتتقود الجهود الوطنية لتحقيق الاكتفاء الذاتي في مجال إنتاج الثروة الحيوانية وصناعة الألبان، حيث استطاعت خلال هذه الفترة الوجيزة المساهمة مع شركات وطنية أخرى في مد السوق المحلية باحتياجاتها من الحليب الطازج ومشتقاته.

متنزهات «بلدنا»

وخلال عيد الفطر المبارك تستقبل متنزهات مزارع «بلدنا» الخاصة بالعائلات جمهور الزوار من السبت إلى الخميس بداية من الساعة 10 صباحاً وحتى الساعة 7 مساءً وفي أيام الجمعة من الساعة 1 ظهراً وحتى الساعة 10 ليلاً، وعقب توسعتها تحولت المزرعة التي تعتبر من المزارع القطرية المميزة إلى معلم سياحي رائع حيث يوجد بها مطعم ومتجر لبيع منتجات الشركة من الحليب ومشتقاته والحلويات وتجهيز كافة أنواع المأكولات ومن بينها خبز التنور الشهير والمشويات والحلويات ومنتجات الحليب بمختلف أنواعها والكرك والقهوة، ومن مميزات تلك المنشآت أن أماكن استلام الطلبات من المطبخ، والمطعم نظيفة جداً، ويمكن للزائر مشاهدتهم وهم يعدون الطعام. وهناك متجر في نفس المكان لبيع الكثير من المنتجات العضوية والطازجة، منها قسم كامل للألبان التي تم إنتاجها في المزرعة نفسها. كما بإمكان الزائر الذهاب إلى صالة الزوار بقرب المطعم للتفرج على حلب الأبقار، كما يمكن للزوار الصعود إلى الطابق الثاني لرؤية كل الأبقار من فوق. وتنظم أوقات حلب الأبقار على 3 أوقات وهي من 5 فجراً إلى 10 صباحاً. ومن 2- من 1 ظهراً حتى 5 مساءً، ومن 7 إلى 9 مساءً. ويقع متنزه «بلدنا» في نفس المكان بالمزرعة الرئيسية، بقرب صالة الزوار والمطعم ورسوم الدخول بـ 35 ريالاً للفرد ومجاناً للأطفال تحت 3 سنوات، ومنطقة مغامرات الأطفال رسوم دخولها 30 ريالاً لفترة مفتوحة، وبإمكان الزائر رماية 12 سهمًا بالقوس برسوم تقدر بـ 30 ريالاً. وبشأن الزائر إلى منطقة مغامرات الكبار أن يمارس جميع الرياضيات مقابل 70 ريالاً، ورياضة الخيل بـ 40 ريالاً، والعديد من الرياضيات الأخرى..

السريعة، لتوفير إمدادات متواصلة من الحليب ومنتجات الألبان في الأسواق القطرية، وحقق حتى الآن المستهدف وهو تحقيق الاكتفاء الذاتي من الحليب الطازج ويعمل على المساهمة في تحقيق اكتفاء ذاتي كامل من مشتقات الحليب وتستهدف مزارع «بلدنا» الوصول بعدد الأبقار إلى 20 ألف رأس قبيل نهاية العام الحالي لتحقيق الاكتفاء من مشتقات الحليب. وعلم «رمضانبات» من مصدر مطلع بالشركة أن الإنشاءات بالتوسعة الجديدة للشركة انتهت وتستعد إدارة المزارع لتسلمها كما أن العديد من المصانع بدأت في الإنتاج بكامل طاقتها، ووصل عدد الأبقار الآن إلى أكثر من 10 آلاف بقرة منتجة للألبان، ومن المتوقع أن تقترب الأبقار نهاية العام الجاري من الضعف جراء وصول دفعة جديدة والمواليد الجديدة، ومن المتوقع أن تبدأ الشركة تصدير الحليب ومنتجاته مطلع العام المقبل.

وتقع مزارع «بلدنا» إلى الشمال من مدينة الدوحة، وعلى بعد 50 كيلو متراً على طريق الشمال الحيوي، تنتصب أشجار كثيفة ويرتفع سور عالٍ، يخيل للرأي أنه مجرد سور لإحدى المزارع الشخصية المتناثرة في المنطقة. لكن عندما يدخل الزائر إلى المزارع يجد مشروعاً وطنياً ضخماً وطموحاً، يعمل كل من فيه كما لو كانوا خلية نحل، وبهذه الروح نجحت

وقادرة على تلبية احتياجات الأسواق العالمية في المستقبل». وبدوره قال مارتن بويسين: «تشتمل هذه الشهادة على معيار لأنظمة إدارة السلامة والجودة الغذائية ونظام تحديد المخاطر ونقاط التحكم الحرجة ولذلك فإنها ستساعدنا على زيادة تحسين فعالية جميع عملياتنا وتحسين الجودة الكلية لمنتجاتنا الغذائية».

وأضاف: «منذ تأسيسها، استثمرت شركة «بلدنا» في أقوى أنظمة إدارة وعمليات وأفضل كوادرن. وتجري الشركة عمليات تدقيق داخلي بانتظام وتتخذ إجراءات تصحيحية ووقائية مما ساعد على وصولها لأعلى معايير الجودة العالمية. وستواصل «بلدنا» العمل لتحقيق أهداف رؤية قطر الوطنية 2030 وتطلعات المجتمع القطري بتحقيق الاكتفاء الذاتي والأمن الغذائي».

معزز الخياط

ويعتبر رجل الأعمال معزز الخياط رئيس مجلس إدارة مجموعة إنترناشيونال باور هولدينغ المالكة لشركة «بلدنا» القطرية للصناعات الغذائية أبرز رجال القطاع الخاص الذين ساهموا في كسر الحصار الذي تعرضت له الدولة حيث قام بتشغيل جسر جوي فور وقوع الحصار لنقل 4 آلاف بقرة إلى قطر على وجه



■ معزز الخياط

في الكشف والتحليل والمراقبة ومنح شهادات المصادقة.

وبهذه المناسبة قال ويلتفريدن: «تلتزم «بلدنا» دائماً بتقديم منتجات ألبان وأطعمة طازجة عالية الجودة، وحصولنا على هذه الشهادة هو انعكاس لجهودنا المتواصلة لتطبيق أعلى معايير الجودة والسلامة. وتعتبر تلك الشهادة خطوة مهمة بالنسبة لنا في حين استمرارنا في اثبات قدرتنا على توفير منتجات طازجة ومحلية مطابقة لمعايير السلامة الدولية

معايير الجودة

ومن هذا المنطلق يجيء حصول «بلدنا» على هذه الشهادة بفضل تطبيقها لمعايير المنظمة الدولية للجودة واجتيازها للاختبارات والفحوص المطلوبة. ويعكس حصول الشركة على هذه الشهادة جهودها المستمرة ومساهماتها في تحقيق أهداف قطر للاكتفاء الذاتي من حيث توفير المنتجات الطازجة العالية الجودة والغذية والمصنوعة محلياً.

وتسلم بيتر ويلتفريدن، الرئيس التنفيذي لشركة «بلدنا»، والمهندس مارتن بويسين، المدير العام لمصانع «بلدنا»، هذه الشهادة من سليم كسيب، المدير التنفيذي لشركة بيرو فيريتاس الدوحة وهي مجموعة عالمية متخصصة



وقف على منبره كبار العلماء والمشايخ من أعلام الأمة الإسلامية

«جامع الإمام» صرح معماري ومنازة إسلامية

الخاصة بها، وهي بالإضافة إلى مثيلاتها في صحن الجامع وعلى البوابات، ترتبط بغرفة الإخراج والنقل التلفزيوني في المبنى والمتصلة بدورها بشكل مباشر مع هيئة تلفزيون قطر، الأمر الذي يؤمن نقلا تلفزيونيا أسرع وأسهل ومتاحا في كل الأوقات. ويكسو جدران المصلى الرخام الأبيض الصافي حتى ارتفاع أربعة أمتار من الأرضية، وتمت معالجة سطوح الجدران من هذا الارتفاع وحتى السقف بطبقة ذات خصائص صوتية، تمنع حدوث الصدى وتحد من ارتداده، وتداخل الأمواج الصوتية، هذه المعالجة الصوتية لسطوح المصلى الداخلية، بالإضافة إلى أجهزة النظام الصوتي المتطورة ذات التحكم والتوجيه الديناميكي، استطاعت أن تؤمن وضوح الصوت وثبات جودته في أي زاوية من زوايا المصلى.

وزودت الباحة الخارجية بمنحدر للسيارات يؤمن وصولها من مدخل المناسبات حتى بوابة صحن الجامع، وتتوزع في جهات الباحة الخارجية أربع نوافير للمياه العذبة مستوحاة من تصميم أحد موارد المياه التقليدية في قطر، وبتنشر في الباحة أيضا 120 مصطبة حجرية ذات تصميم خاص تحوي داخلها تجهيزات إنارة تضيء الباحة الخارجية ليلا، إلى جانب المصابيح ذات التصميم التقليدي على حافة السور، وصنعت المقاعد وأرضية الباحة من حجر الجرانيت الصلب.

تمتد المواقف المكشوفة للسيارات والشوارع الداخلية على مساحة تزيد على ثمانين ألف متر مربع، وتستوعب 2615 سيارة، وتم رصف أرضية المواقف المكشوفة والشوارع الداخلية بحجر البازلت الطبيعي الذي يعطي قيمة جمالية أعلى من الإسفلت تزداد مع مرور الوقت.

يحيط بموقع الجامع شريط أخضر يلتف حول المواقف الخارجية والمباني وتصل مساحته إلى 47362 مترا مربعا، يغطيها مزيج من النباتات والأزهار الموسمية المتنوعة والشجيرات الصغيرة والأشجار الكبيرة التي يبلغ عددها بين كبيرة وصغيرة 1642 شجرة، معظمها من شجر السدر المحلي، ويتم ري المساحات الخضراء بواسطة شبكة مياه داخلية خاصة بالجامع.



5- منطقة كبار الزوار: ومساحتها حوالي 2٠650م٢.

ويبلغ إجمالي المساحة المخصصة للمشروع حوالي 2٠175164م٢، وإجمالي المساحة المغطاة 2٠27644م٢، ونسبة المساحة المغطاة من مساحة المشروع 15,8%، ويتسع الجامع داخل الصالة المكيفة لحوالي 11000 مصل، والصالة المكيفة المخصصة للسيدات تتسع لحوالي 1200 مصلية، ويمكن الصلاة في صحن المسجد وفي الساحة الأمامية للمسجد، ويستوعبان 30000 مصل. وبالجامع عدد من القباب ومنازة واحدة، أما القباب الكبيرة فعددها 28 قبة، والقباب الصغيرة عددها 65، وللمحارب قبتان وللجامع ثلاث بوابات رئيسية ولصالة الصلاة 17 بوابة.

الخصائص الفنية

تتم إنارة مبنى الجامع ليلا بواسطة نظام إضاءة صُمِّم لإظهار خصائص الجامع المعمارية والجمالية، فاستخدمت تقنيات الإضاءة المخفية وغير المباشرة وإضاءة الصمامات الثنائية الباعثة للضوء (LED). مرافق المسجد مزودة بالكامل بنظام تحكم ذاتي، حيث يضبط ويراقب أنظمة مكيف الهواء، واستشعار وكشف ومكافحة الحريق، والصوت، والإنارة، ونظام البث التلفزيوني. تم تزويد المصلى بشبكة ثابتة من كاميرات النقل التلفزيوني والإضاءة

المحارب.

وفي طابق الميزانين من الرواق الجنوبي توجد قاعة لتحفيظ القرآن الكريم للإناث، تتسع لأربعين دارسة، وبجوارها تقع المكتبة التي تتسع لتسعين مطالعا، وفي الجهة المقابلة من الرواق الشمالي يوجد مكتب لكل من الإمام والخطيب وبجوارهما قاعة لتحفيظ القرآن للذكور تتسع لتسعين دارسا.

البنية

يتكون جامع محمد بن عبد الوهاب من: 1- القبو: ويشمل مكان الوضوء وحمامات الرجال، بالإضافة إلى جزء للماكينات، وتبلغ مساحته حوالي 2٠3853م٢.

2 - الدور الأرضي: ويتكون من صالة الصلاة الرئيسية للرجال، ومكان مخصص لوضوء السيدات بالإضافة إلى المكان المخصص لوضوء وحمامات ذوي الاحتياجات الخاصة، وتبلغ مساحته حوالي 12117م٢.

3- المشرف: يتكون المشرف من مكان لصلاة السيدات ومكان إضافي لصلاة الرجال، بالإضافة إلى مكتبة وصالتين لتحفيظ القرآن الكريم، إحداها للرجال والأخرى للسيدات، وتبلغ مساحته حوالي 2٠2594م٢.

4- مواقف السيارات المغطاة: تسع حوالي 347 سيارة، وتبلغ مساحتها 2٠14877م٢.

في منطقة الجبيلات إلى الشمال من وسط مدينة الدوحة، وتضم أرض الجامع، كلاً من الحدائق التزيينية، ومواقف السيارات المكشوفة، ومواقف السيارات المغطاة، ومبنى الخدمات ومبنى الجامع.

المواصفات

بُنِيَ جامع بن عبد الوهاب على مساحة تزيد على 175 ألف متر مربع، ويتسع لأكثر من 30 ألف مصل، إضافة إلى مصلى للنساء يتسع لنحو 1200 مصلية.

ويستوحي المسجد معالمه الخارجية من جامع القبيب الذي بناه مؤسس قطر الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني قبل 130 عاما.

يرتفع سقفه المقبب ذو القباب الـ 28 فوق 29 مترا عن أرضية المصلى بواسطة الأقواس المكسوة بالجبس المزخرف والأعمدة التي كسيت بالرخام الأبيض وزينت تيجانها في الأضلاع الشمالية لتستخدم كرفوف لحفظ القرآن الكريم تعلق عليها أبواب نحاسية صغيرة.

ويضم الجامع مراكز للقرآن وعلومه، ومكتبة علمية متخصصة في الإصدارات الإسلامية، ويحتوي في تصميمه الخارجي على منارة واحدة و 28 قبة كبيرة تغطي صالة الصلاة الرئيسية، إلى جانب 65 من القباب الصغيرة المصممة بشكل مزدوج حول الساحة الخارجية، إضافة إلى قبتي



يعتبر جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب منارة إسلامية شامخة تعكس حرص دولة قطر على تشييد صرح معماري رائع يجمع بين روعة العمارة الإسلامية وسحر التراث القطري ويحمل رسالة سامية لنشر الدعوة الإسلامية والمنهج الوسطي، ومنارة إشعاع ديني وثقافي، وصرح إسلامي حضاري مستمد من العمارة الإسلامية بتصميم مستوحى من فن العمارة القطرية التاريخية للمساجد.

وجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب تخليد لسيرة أحد رواد الدعوة والتجديد في التاريخ الإسلامي، وقد أحسنت قطر بإطلاق اسمه على أكبر جوامع الدولة، بما يعكس حرص قطر على ترسيخ دعائم الدعوة الإسلامية ونشرها والاهتمام بتعمير بيوت الله وتشبيدها على أكمل وجه.

ومنذ افتتاح جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب وقف على منبره كبار العلماء والمشايخ من أعلام الأمة الإسلامية في خطبة الجمعة تعزيزا لمكانته وتعريفا بدوره في تبصير المسلمين بقضاياهم انطلاقا من رسوخ العقيدة على نهج كتاب الله وسنة نبيه محمد بن عبدالله عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم، ووسطية الطرح وواقعية المقاربة للأحداث المعاصرة.

التأسيس

بدأت الأعمال الإنشائية لجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب أواخر عام 2006، وافتتحه رسميا في 16 ديسمبر عام 2011، سمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني، وبحضور جمع كبير من مسؤولي الدولة وممثلي البعثات الدبلوماسية المقيمة في قطر وكبار الشخصيات الإسلامية، وعدد كبير من سكان دولة قطر.

وقال الأمير الوالد في حفل تدشين وافتتاح المسجد: إن جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب يثبت من أرض قطر كآته قطعة أزلية منها، سيكون «منبرا للإصلاح والدعوة الخالصة إلى الله، عز وجل، بعيدا عن البدع والأهواء بما ينفع الناس في دنياهم، مما يواكب روح العصر وبما ينجيهم في آخراهم».

يقع جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب



رمضان مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*



رمضان في ألبانيا.. فرصة للتراحم والتواصل



في بداية حياتهم.

كرم الشعب الألباني

يتميز شعب ألبانيا بأنه شعب ودود لديه الكثير من الرحم والحرص على الصلات العائلية والصلوات الطبية مع الجيران والأصدقاء فهو شعب أخذ كثيرا من سمات وصفات العرب والإسلام في الكرم والتراحم والمودة في الصلات المختلفة.

ومن أهم ما يتميز به شعب ألبانيا كرم الضيافة فهم يحرصون أشد الحرص على إكرام الضيف وتقديره وتقديم كل ما لديهم إليه، بل إنهم يحرصون على توفير أساسيات للضيف في منزلهم كزيادة في الكرم والترحيب، فيوجد في المنزل الألباني حجرة مجهزة بالفرش خاصة للضيف الذي يحل في أي وقت ليجد مكانة مجهزة، الى جانب توفير مأكولات وأوان وتجهيزات أخرى خاصة بالضيف فقط ولا يستخدمها أهل المنزل.

تحريم زواج الأقارب

على الرغم أن معظم شعب ألبانيا يدين بالإسلام الذي يسمح بالزواج من بعض الأقارب كإبناء الخالات والأعمام والعمتا وغيرهم إلا أن تقاليد ألبانيا منذ القدم فرضت على أهلها تحريم هذا الزواج، ففي الثقافة الألبانية زواج الأقارب ممنوع ومحرم تماما.

فالرجل والشباب الألباني عليه أن ينظر إلى قريبته أو أي شاب أو امرأة من العائلة نفسها كأخته تماما، فلا يجوز له الزواج منها، وعلى الرغم أن هذا الأمر غير وارد في الديانة الإسلامية أو المسيحية إلا أن جميع الأجيال في ألبانيا التزمت به ورقاتمت بتطبيقه.

والسؤال عن الأحوال، والتطلع إلى الآمال.

عادات وتقاليد ألبانيا

ويمثل شعب ألبانيا لديانتي الإسلام والمسيحية، فحوالي 70% من الشعب الألباني ينتمي للإسلامية وتنوع النسبة المتبقية ما بين المسيحيين الكاثوليك والأرثوذكس. وتتميز ألبانيا بوجود العديد العادات والتقاليد الغربية التي تتميز بها وتختلف عن الكثير من دول العالم.

طقوس الزواج في ألبانيا

من العادات الغربية التي يتبعها الشعب الألباني وتختلف كليا عن عادات المسلمين في معظم الدول الأخرى هو عادة الزواج في شهر رمضان، فشهر رمضان في ألبانيا يعد موسما للزواج وتتم فيه معظم الأعراس ويرجع ذلك إلى اعتقاد منهم بأن شهر رمضان هو شهر البركة، ومن التفاؤل أن يبدأ العروسان حياتهما في هذا الشهر تحديدا وأنه سيكون أمرا مختلفا لحياتهم. وعلى الرغم من ذلك فإن الأعراس تقام في فترة النهار في أيام رمضان ويتم تقديم الطعام والشراب في الأعراس كطقس طبيعي على الرغم من فترة صيام المسلمين وامتناعهم عن تناول الطعام والشراب وهو ما يتسبب في انتقادهم من باقي المسلمين في البلدان الأخرى.

ومن أهم عادات الزواج أيضا في ألبانيا حرص العروسين على زيارة الجامع الكبير في العاصمة الألبانية ومقابلة إمام الجامع للدعاء لهم، والجلوس لبعض الوقت للدعاء وقراءة القرآن، فهم يعتبرون ذلك من علامات البركة التي يحتاجون إليها

خوفا» وهو في العاصمة.

صلاة التراويح

ويمضي الألبان ليالي هذا الشهر بين صلاة التراويح، وقيام الليل، ومجاذبة أطراف الحديث، حيث تلقى صلاة التراويح إقبالا غير معتاد، وتصلى عادة في المساجد إن تيسر ذلك، وإلا تصلى في بيوت أحد الناس، وتصلى في أغلب المساجد عشرين ركعة، وتصلى في بعض المساجد ثمان ركعات فقط.

حيث يقوم المسلمون قبل قدوم الشهر الكريم بتهيئة الأماكن الخاصة بأداء صلاة التراويح التي تشهد حضورا مميزا وإقبالا عافا.

وليس كل المسلمين في ألبانيا يلتزمون بأداء الصلاة، إذ إن بعضهم لا يعرف من الإسلام إلا الاسم فحسب، فالملتزمون بأحكام الإسلام عددهم قليل، وبعض كبار السن ينظر إلى رمضان على أنه مجرد عادة لا عبادة، فهم لا يكادون يعرفون شيئا عن مكانة هذا الشهر، وكل ما يعرفونه أن يجب عليهم الانقطاع عن الطعام والشراب أثناء النهار فحسب، كما تنتشر بعض البدع والخرافات في بعض الأماكن النائية.

ومن الغريب هناك أن بعض الجهال يصلون صلاة التراويح فحسب، ولا يصلون الصلوات الخمس المفروضة، لا في رمضان ولا في غير رمضان. وليلة القدر عند مسلمي ألبانيا هي ليلة السابع والعشرين، وهم يحتفلون بها غاية الاحتفال، ويجتهدون في العبادة فيها، ويمضون معظم الليل قائمين خاشعين لله.

ومع قرب رحيل شهر الخير، يأخذ الناس بالتهيؤ لاستقبال العيد وما يحمله من أفراح وآتراح، وهموم وشجون، فهو مناسبة عزيزة عند الجميع للالتقاء، وتبادل الزيارات،

رحلتنا اليوم في زاوية من هنا وهناك، تأتي من ألبانيا، والتي تقع في جنوب شرق أوروبا، وهي إحدى دول شبه جزيرة البلقان، حيث يبلغ عدد سكانها «3,376,000» نسمة، ويبلغ نسبة المسلمين منهم 75% إلى 80% من مجموع السكان.

ويتمتع الألبانيون بحرية دينية مقبولة، تسمح لهم الدولة بممارسة شعائرهم الدينية، ويبدأ استعداد المسلمين في ألبانيا لاستقبال شهر رمضان بتوزيع بعض الكتب والمطويات التعريفية، التي تبين فضل الشهر الكريم، كما يقوم أئمة المساجد والدعاة بتقديم بعض الدروس والمحاضرات حول شهر رمضان، حيث يتم استقدام بعض الأئمة والعلماء من تركيا للاستفادة من علمهم وتوجيههم.

ومع ثبوت دخول شهر رمضان تدق الطبول في أماكن متفرقة من ألبانيا، إعلانا وإعلانا بثبوت هلال رمضان لمدة يومين متواصلين، ابتهاجا وفرحا بقدوم الشهر الكريم، بعدها تقتصر عملية قرع الطبول على وقت السحور ووقت الإفطار فحسب، كما يبت أذان المغرب عبر القناة الرئيسية كل يوم من أيام الشهر الفضيل.

مسحراتي ألبانيا

وتحظى شخصية «المسحراتي» بوجود كبير في ألبانيا، والتي نقلت لهم عن طريق الأتراك، حيث يمر رجل يحمل «طبل» يوقظ الناس بها، مرددا بعض الأدعية والابتهالات الدينية، ومع نهاية الشهر يعطيه السكان ما تجود به أيديهم من المال أو العطايا. وتبرز فكرة الإفطارات الجماعية دائما في البلدان الإسلامية ببلاد الغرب، حيث تكثر في الشمال والوسط الألباني - أماكن تواجد المسلمين هناك، ويقوم عليها بعض الجمعيات الخيرية.

ومن اللافت للنظر في رمضان ألبانيا، هو تأثير النصارى بجو رمضان والروحانيات العالية في هذا الشهر، حيث يقوم نصارى ألبانيا بتحري ليلة القدر لما لها من قدر عظيم، حيث يقوم بعض النصارى بصيام ليلة القدر، كما يتزايد التراحم والتواصل بين الناس وبالأخص بين المسلمين وغير المسلمين من النصارى.

وتكثر اللقاءات والاجتماعات بين المسلمين في أيام وليالي هذا الشهر الكريم، حيث يتبادل الناس الأحاديث الدينية، ويتناقشون في شؤون وشجون إخوانهم المسلمين في بقاع العالم الإسلامي.

وتعقد في مساجد ألبانيا خلال شهر رمضان دروس العلم، وحلقات تلاوة القرآن، يقوم بها الأئمة من تلك البلاد، والمقيمون هناك من العرب والأتراك. ومن أهم المساجد هناك، مسجد «دينه



من هنا وهناك





أنشطة رمضانية للأطفال

إزدان مول الوكرة

ورشة عمل للفوانيس • إعداد سجادة الصلاة • إعداد بطاقات معايدة

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

إقبال متزايد على المشغولات الشعبية

العيد ينعثش أسواق الذهب والمجوهرات

نصائح الشراء

قدمت وزارة الاقتصاد والتجارة نصائح للمواطنين والمقيمين قبل شراء الذهب والمجوهرات والمعادن النفيسة، لمساعدتهم على الشراء بطريقة ذكية. وشملت النصائح التي قدمتها الوزارة لأفراد المجتمع الحرص على زيارة أكثر من محل قبل الشراء، والطلب من البائع شرح مكونات المجوهرات، والتأكد من أن الأحجار الكريمة أصلية، والحرص على تلميع وتنظيف القطع قبل وزنها. كما شملت التأكد من شراء المجوهرات داخل علية خاصة، والإطلاع على سياسة المحل في مجال الضمان، واستبدال ورد السلع المعيبة، وأن يكون الضمان مكتوباً، بالإضافة إلى تبديل السلاسل التي تحمل حيات المولود كل عام حرصاً عليها.

ودعت الوزارة المواطنين والمقيمين إلى الحرص على طلب فاتورة بيع الذهب والمجوهرات والمعادن النفيسة بحسب النموذج الصادر عن الوزارة، والإطلاع كذلك على سياسة المحل في مجال الضمان واستبدال ورد السلع المعيبة الصادر عن الوزارة.

وشكل الطلب على الذهب ولغايات الاستثمار السباتك والنفوذ الذهبية 20% من إجمالي الطلب العالي خلال 2015. كما شكلت المجوهرات وأدوات الزينة نحو 58% من إجمالي الطلب العالي على الذهب خلال العام الماضي، حيث يعد الذهب من أبرز المعادن المستخدمة لأغراض صنع المجوهرات.

الانخفاض الذي يعتبره المستثمرون مجدياً، ويكمنهم من زيادة الكميات الموجودة لديهم، لافتاً إلى أن الفترة الحالية وعلى المستوى البعيد جيدة للاستثمار على الرغم من التوقعات السابقة بأن يكون هناك بعض الخسائر إلا أنه بدأ يرتفع بشكل تصحيحي مما يعزز من فرص الاستثمار في السوق المحلي. وعلى مستوى السوق المحلي، بين رجب أن نقل سوق الذهب من سوق المستثمرين كانوا ينتظرون انخفاضاً أكثر في قيمة الذهب إلا أن الحركة الشرائية جيدة على صعيد السباتك وعلى صعيد المشغولات الذهبية. وأكد أن بداية الارتدادات التصحيحية والثبات في الأسعار على الذهب سيكون له دور في زيادة الإقبال على السباتك الذهبية في الأسواق المحلية، لافتاً إلى أن جميع المستثمرين يدركون أن الذهب سيحقق نتائج إيجابية خلال الفترة المقبلة.



تصوير: عمرو دياب

شهر رمضان المبارك، إذ بقي التغير في الأسعار محصوراً بربرال واحد نزولاً وارتفاعاً، وبلغ سعر الجرام عيار 24 محلياً 154 ريالاً، فيما وصل عيار 22 إلى 141 ريالاً، وعيار 21 إلى 135 ريالاً، وعيار 18 إلى 115 ريالاً، فيما سجل سعر الأونصة (السبيكة) 4799 ريالاً.

وبرى الرئيس التنفيذي لشركة سباتك الدوحة رجب حامد أن أسعار الذهب شهدت استقراراً ملموساً خلال الفترة الماضية الأمر الذي يؤثر على انتهاء فترة الانخفاض الذي شهدته الأسعار خلال الفترة الماضية. وبين حامد أن هناك العديد من التحركات والبيانات العالمية سيكون لها تأثير كبير على السعر العالمي للذهب، إذ إن هناك اجتماع المجموعة الصناعية الكبرى خاصة مع تصريحات الرئيس الأمريكي، بالإضافة إلى القمة الكبرى التي تجمع الرئيس الأمريكي والرئيس الكوري الشمالي، لافتاً إلى أنه إذا كان هناك انتكاسة لسعر الدولار نتيجة الأحداث السياسية سيكون هناك ارتفاع على أسعار الذهب.

وأشار إلى أنه هناك أيضاً اجتماعات بخصوص الفائدة الأوروبية أو الفائدة الأمريكية والتي سيكون لها الأثر الأكبر على أسعار الذهب خلال الفترة المقبلة، مشيراً إلى أن أسعار الذهب بقيت خلال الأسبوع الماضي مرهونة بقوة الدولار، إذ أنه في بدايته كان قوياً وأثر سلبي على أسعار الذهب بالانخفاض إلا أنه مع نهاية الأسبوع ونتيجة لضعفه بعض الشيء ارتفعت أسعار الذهب. وبين أن هناك طلباً كبيراً على الذهب في الأسواق العالمية نتيجة



نعمان حسن

لخصوصيتها مع الشهر الفضيل. وبين أن هناك حركة شرائية نشطة تشهدها الأسواق المحلية خلال الفترة الحالية، لافتاً إلى أسباب الحركة الشرائية النشطة تعود إلى



محمد الزبياتي

بداية الشهر الفضيل مع انخفاض الأسعار بشكل ملموس، مشيراً إلى أن غالبية الحركة الشرائية تنصب على السباتك وذلك للاستثمار بالإضافة إلى المشغولات الذهبية التراثية



يحيى العلي

المحلية التي تصنع في الدوحة، مشيراً إلى أنه بعد الحصار تم التوسع في تصنيع الذهب محلياً. وأكد أن ذلك قال نعمان حسن إن الحركة الشرائية للذهب بدأت تتحسن منذ



فضل الصالحين

الفضيل، لافتاً إلى أن انخفاض الذهب تساهم في زيادة الحركة الشرائية في السوق المحلية. وأضاف أن غالبية المعروضات الذهبية في السوق المحلية من المشغولات



■ جانب من جولة «الوسيل» في سوق الذهب

بالتراثيات، بالإضافة إلى العديد من المشغولات المستوردة من تركيا والكويت وسلطنة عمان، مشيراً إلى أن المصنعة تختلف باختلاف القطعة وتتراوح ما بين 20 إلى 40 ريالاً للجرام.

حركة نشطة

إلى ذلك قال يحيى المغلس إن حركة شرائية نشطة تشهدها الأسواق المحلية خلال الفترة الحالية، لافتاً إلى أسباب الحركة الشرائية النشطة تعود إلى الشهر الفضيل والتي يكثر فيه شراء الهدايا بالإضافة إلى

الاحتفال بليلة القرنة مع قرب عيد الفطر السعيد. وأشار إلى أن أسعار الذهب بالسوق المحلية تعتمد على الأسعار العالمية، إذ تبقى الأسعار المحلية انعكاساً للأسعار العالمية، لافتاً إلى أن انخفاض الأسعار خلال الأيام الماضية أدى إلى نشاط في الحركة الشرائية في السوق المحلية.

وأشار إلى أن السوق المحلي يوجد فيه العديد من المشغولات الذهبية المصنعة محلياً بالإضافة إلى البضائع المستوردة من الدول الصديقة مثل الكويت وتركيا وعمان، لافتاً إلى أن فرق مصنعية جرام الذهب المحلي عن المستورد تكمن في أجور الشحن والجمارك وغيرها. وأشار إلى أن السوق المحلي يشهد القليلة حركة شرائية نشطة مع قرب حلول العيد وذلك لأن الكثير من الزبائن يقومون بشراء هدايا للمعبد، مشيراً إلى انخفاض أسعار الذهب ساعد في تنشيط الحركة الشرائية خلال الشهر الفضيل.

وأشار إلى أن المنتجات والمشغولات المعروضة في الأسواق المحلية غالبيتها مشغولات محلية الخاصة

بمعزز من الحركة الشرائية في السوق. وحول منشأ المشغولات الذهبية الموجودة بالسوق المحلي قال إن غالبية المعروض بالسوق من الإنتاج المحلي بالإضافة إلى المستورد من الكويت وتركيا وسلطنة عمان بالإضافة إلى بضائع ومشغولات مستوردة من سلطنة عمان والكويت وتركيا.

وأشار إلى أن انخفاض الأسعار في الأسواق الحالية وانعكاسها على السوق المحلي دفع بحركة شرائية قوية منذ بداية الشهر الفضيل، مشيراً إلى أن مصنعة الجرام الواحد من الذهب المشغول تتراوح في المشغولات المحلية ما بين 20 إلى 30 ريالاً فيما تتراوح المصنعة للمشغولات المستوردة ما بين 30 إلى 40 ريالاً للجرام الواحد.

وتوقع أن تشهد الأيام المقبلة حركة شرائية نشطة مع قرب حلول عيد الفطر السعيد، لافتاً إلى أن الفترة ما بعد عيد الفطر تعتبر موسماً لأسواق الذهب المحلية مع كثرة الأعراس والمناسبات.

دول الحصار

إلى ذلك قال تاجر الذهب يحيى العلي إن هناك إقبالاً متزايداً على أسواق الذهب لشراء المشغولات الذهبية طوال أيام الشهر الفضيل، لافتاً إلى أن الإقبال الكبير على المشغولات الشعبية التي تعكس الجانب التراثي. وبين العلي أن سوق الذهب في منطقة وسط البلد يعاني من عدم وجود مواقف للسيارات مما يؤثر على الحركة الشرائية في السوق، داعياً إلى تأمين مواقف للسيارات بشكل

عمر القضاة

شهد سوق الذهب حركة شرائية ملموسة على هدايا العيد من المشغولات الشعبية التراثية، الانتعاش الذي تشهده أسواق الذهب هو استمرار للحركة الشرائية النشطة التي شهدتها منذ بداية الشهر الفضيل خاصة بالإقبال على شراء المشغولات الذهبية احتفالاً بليلة القرنة.

وأكد تاجر ذهب إن أسواق الذهب شهدت إقبالاً ملموساً خلال الشهر الفضيل خاصة في ليلة النصف من رمضان، إذ يحتفل العديد من المواطنين والمقيمين بليلة القرنة التي يزيد فيها الإقبال على المشغولات الذهبية التراثية، لافتين إلى أن الأسواق المحلية استمرت في حركة شرائية قوية مع قرب حلول عيد الفطر السعيد.

وبيّنوا أن المشغولات الذهبية المصنعة محلياً تستحوذ على نسبة كبيرة من المعروضات في السوق المحلي بالإضافة إلى المعروضات المستوردة من تركيا والكويت وعمان، مشيرين إلى أن السوق المحلي يخلو من معروضات دول الحصار وذلك بعد تصريف الموجود في السوق منها قبل فرض الحصار.

مصنعية قطرية

قال يونس البافعي أحد تجار الذهب بوسط الدوحة إن سوق الذهب المحلي يشهد حركة نشطة على الشراء من قبل المواطنين والمقيمين، لافتاً إلى أن الحركة الشرائية بدأت بالازدياد منذ بداية الشهر الفضيل إلا أنها ارتفعت بشكل ملموس بمنتصف الشهر وذلك احتفالاً بليلة القرنة.

وأكد البافعي أن الإقبال خلال الفترة الحالية يتجه نحو المشغولات الشعبية التراثية المرتبطة بالشهر الفضيل، مشيراً إلى أن قرب عيد الفطر المبارك يغتش سوق الذهب في كل عام.

وأكد أن البضائع المعروضة في السوق المحلية من المشغولات ذات مصنعية قطرية في غالبيتها بالإضافة إلى بضائع ومشغولات مستوردة من سلطنة عمان والكويت وتركيا.

وأشار إلى أن انخفاض الأسعار في الأسواق الحالية وانعكاسها على السوق المحلي دفع بحركة شرائية قوية منذ بداية الشهر الفضيل، مشيراً إلى أن مصنعة الجرام الواحد من الذهب المشغول تتراوح في المشغولات المحلية ما بين 20 إلى 30 ريالاً فيما تتراوح المصنعة للمشغولات المستوردة ما بين 30 إلى 40 ريالاً للجرام الواحد.

وتوقع أن تشهد الأيام المقبلة حركة شرائية نشطة مع قرب حلول عيد الفطر السعيد، لافتاً إلى أن الفترة ما بعد عيد الفطر تعتبر موسماً لأسواق الذهب المحلية مع كثرة الأعراس والمناسبات.



شاي الكركديه

فوائده وأضراره

تمت تسميته بشاي الكركديه بسبب اللون الزهري له الذي يشبه الكركديه وهو من المشروبات الشعبية جداً في جميع أنحاء العالم يتميز بنكهته المميزة ومذاقه الفريد غالباً ما يتم استخدام هذا النوع من الشاي لأغراض طبية مع ذلك له أسماء عديدة مختلفة منها hibiscus flowers والاسم المحلي له هو Roselle يتميز الشاي باللون الأحمر القاني ذات الطعم الحامض الخفيف يعرف باسم شاي الحامض له طعم مماثل لطعم التوت البري يتم تناوله بكثرة في جميع الأسواق العالمية يقدم بارداً وساخنًا حسب ارتياح الشخص المتناول له يتميز هذا النوع من الشاي بالسعرات الحرارية المنخفضة جداً لذلك هو مناسب لمن يتبعون حميات غذائية معينة وعدم وجود الكافيين.

الفوائد الصحية لشاي الكركديه:

مكافحة مرض السرطان

يبطئ نمو الخلايا السرطانية ويحفز الخلايا ويعرف علمياً بموت الخلية المبرمجة لذلك يعمل على تعطيل ظهور الورم

تقليل الكوليسترول بالدم

يحتوي مضادات الأكسدة تخفض الكوليسترول الضار مما يساعد على الحماية من أمراض القلب وتصلب الشرايين

السيطرة على ضغط الدم

يخفض ضغط الدم مقدار 10 نقاط ولحدوث ذلك التحسن لابد من استهلاك ثلاثة أكواب كل يوم لمدة بضعة أسابيع



تخفيف ألم الحيض

يخفف الألم المصاحب للحيض ويساعد على توازن الهرمونات والأعراض المصاحبة لها من الاكتئاب وتعكر المزاج

مضاد للجراثيم

يحفز الجهاز المناعي للجسم وله خصائص مضادة للالتهابات والجراثيم يعالج الحمى ونوبات البرد و الأنفلونزا

مساعد لعملية الهضم

مدر للبول ويتم تناوله لعلاج الإمساك وتحسين صحة المستقيم والقولون والجهاز الهضمي ككل

تخفيف الوزن

خال من الكربوهيدرات ويحتوي على الألياف التي تمتص الكربوهيدرات والنشويات مما يخفف الوزن



الآثار الجانبية لتناول شاي الكركديه

الهلوسة

كثرة تناول الشاي تتفاعل مع أجهزة الجسم العصبية محدثة الهلوسة لذا لا يجب على سائقي السيارات الإكثار منه

الحساسية

تناول الشاي بكثرة يسبب الحساسية خصوصاً حساسية الجيوب الأنفية والحكة واحمرار العين

الحامل

يمنع تناوله تماماً لمن يتناولن أدوية تنظيم الهرمونات وله مخاطر على المرأة الحامل في الشهور الأولى

ضغط الدم

رغم أن تناول الشاي يخفض من ضغط الدم ولكنه لا يجب تناوله لمن يعانون من الضغط المنخفض

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

على مدى 4 أيام في مطعم «الأزرق»

تجارب فريدة ومميزة لزوار «البنانا» خلال عيد الفطر

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

ويوفر مطعم أزرق خلال الشهر الفضيل تشكيلة متنوعة من الأطباق الرمضانية والتي اختيرت بعناية فائقة من كافة المطابخ العربية مثل الأوزي بلحم الضأن، والمنسف، والمكبوس، كما سيتمتع ضيوف المنتجع بالعديد من أصناف الحلويات الشرقية مثل حلالة الجبن، والقطايف، والتي سيستمتع بها الزوار على أنغام الفرقة المغربية الحية المفعمة بالحياة، كما سيسعد الأطفال بركن الحناء وغيرها من النشاطات.

ولتعزيز التجربة الرمضانية قام منتجع جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا بطرح عروض الإقامة الفاخرة بأسعار 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 بالركب الفاخر من وإلى الجزيرة لشخصين، مع إمكانية تسجيل الوصول المبكر من الساعة 12 ظهراً وتسجيل الخروج المتأخر حتى الساعة 6 مساءً (رهن بالتوافر).



■ يتسنى للزوار الاستمتاع بأشهى الأطباق والمأكولات العالمية

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

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.

خصيصاً على أيدي أمهر الطهاة احتفالاً بهذه المناسبة من خلال بوفيه العيد والذي يمتد على مدى 4 أيام بدءاً من أول أيام العيد، وذلك انطلاقاً من حرصنا الدائم على مشاركة أفراد المجتمع أفرانهم السعيدة».

تنقل خيمة منتجع جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا، أول منتجع تابع لعلامة تجارية فاخرة من نوعه في قطر من تطوير «الريان لإدارة المشاريع»،

مضانيات

احتفالاً بعيد الفطر السعيد، يقدم منتجع جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا، أول منتجع من نوعه تابع لعلامة تجارية فاخرة في قطر من تطوير «الريان لإدارة المشاريع»، تجربة فريدة ومميزة لكافة أفراد الأسرة للاستمتاع ببوفيه الغداء بدءاً من أول أيام العيد وعلى مدى 4 أيام في مطعم أزرق الشهير.

ويرحب مطعم أزرق بكافة زوار المنتجع خلال فترة عيد الفطر لتذوق أطيب المأكولات من خلال مجموعة واسعة من أشهى النكهات العالمية والتي تتنوع من الأطباق الغربية والآسيوية والشرق أوسطية إلى الأطباق المميزة التي تحمل توقيع أشهر الطهاة والتي تعكس كرم الضيافة القطرية، كما سيستمتع الزوار بتشكيلة متنوعة من بوفيه السلطات، ويكتشفوا عشق الحلويات من خلال أصناف عدة حضرت خصيصاً على أيدي أمهر الطهاة والتي ستنتقل الزوار إلى رحلة استثنائية للاستمتاع بأجواء خاصة على وقع الأنغام الشرقية.

في هذه المناسبة قالت باتساردا ساتانتشارو، المدير العام الإقليمي للتسويق والإعلام لدى فنادق ماينور في قطر - المشغلة لمنتجع جزيرة البنانا الدوحة بإدارة أنانتارا: «يسعدنا أن نحتفل مع ضيوفنا الأعزاء بمناسبة عيد الفطر السعيد، إحدى المناسبات المحببة على قلوبنا جميعاً، لننتشارك معهم فرحتهم من خلال عرضنا المميز والفريد في مطعم (أزرق)، حيث سيتسنى للزوار الاستمتاع بأشهى الأطباق والمأكولات العالمية التي أعدت

«ويستن الدوحة»

يحتفل باليوم العالمي للركض

وعلى «جيانريكو إسبوزيتو»، المدير العام لفندق ونادي صحي ويستن الدوحة قائلاً: «بصفتنا علامة تجارية رائدة في مجال اللياقة البدنية في عالم الضيافة، نسعى جاهدين لمشاركة المجتمع شغفنا بالرياضة وإلهام الآخرين على تعزيز نمط حياة صحي». وأضاف: «نحن نسعى دوماً لنشر بوارد صحية التي من شأنها أن تشجع عملائنا والمجتمع ككل على المحافظة على نشاطهم وحيويتهم لأن ذلك هو جزء من رؤية ويستن العالمية، ولأننا نريد أن نكون جزءاً من رؤية البلاد التي تركز على تأسيس دولة صحية».

من جهتها علقت الرياضية ومؤسسة نادي الدوحة الرياضي ليز ماكاليغون على الفعالية قائلة: «يسرنا أن نتعاون مع فندق ويستن من أجل تقديم «أركض أفضل بالليل» للرياضيين والاحتفال معاليوم العالمي للركض». وأضافت: «هذا الحدث يشجع العائلات على التمرن معا ويضع لهم معايير لكي يتمكنوا في المستقبل من تقييم تطورهم. وكوني من مؤسسي نادي الدوحة الرياضي، يمنح هذا الحدث لأعضائنا فرصة للتنافس وتطوير لياقتهم البدنية».

بالإضافة إلى ذلك، قام فندق ونادي صحي ويستن الدوحة بتنظيم فعالية رياضية لموظفيه في السادس من يونيو شارك فيها أفراد من كافة الأقسام، تنافسوا فيما بينهم بسباق خمسة كيلو مترات في حديقة أسباير زون.

مضانيات

احتفالاً باليوم العالمي للركض، قام فندق ونادي صحي ويستن الدوحة بالتعاون مع الرياضية العالمية المرموقة ومؤسسة نادي الدوحة الرياضي ليز ماكاليغون بتنظيم فعالية لسباق ركض لكافة أفراد المجتمع ضمّ كلاً من الأطفال والكبار على حد سواء.

اليوم العالمي للركض هو مناسبة للأفراد من كافة أنحاء العالم للاحتفال بفرح، والفكرة منه هو توعية المجتمع بأهمية المحافظة على الرشاقة وحنه على المشاركة بأنشطة مختلفة سواء السير، أو الركض مع الأصدقاء أو حتى الألعاب التي تتطلب حركة ونشاطاً مع الأطفال.

وقد أقيم الحدث «أركض أفضل بالليل» في نادي السد الرياضي، وجمع مشاركين من مختلف الجنسيات وبلغ عددهم حوالي مائة مشارك وضمّ أطفالاً ومراهقين تتراوح أعمارهم ما بين 5 لغاية 17 عاماً وحتى الكبار.

خلال الحدث، تلقى جميع المشاركين حقائب غداء تم تحضيرها خصيصاً من قبل فندق ويستن تحتوي على عصائر طازجة ووجبات خفيفة مغذية من أجل تعزيز عادات الأكل الصحي. بالإضافة إلى ذلك، تم منح الفائزين ميداليات، شهادات وقسائم من قبل الفندق كعربون تقدير وشكر على مشاركتهم والتزامهم بنمط حياة صحي.



اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور

خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهى الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالدوحة

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
---------------------------------------	---	--

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 الطبية» تحذر من خطورة الإفراط في تناول الطعام للمصابين بالأمراض المزمنة.. د. غفور:

كثرة الحلويات والسكريات والدهون تسبب عسر الهضم

إلى أنه يتوجب على كل شخص عند التفكير في مدى احتياجه إلى التوجه لقسم الطوارئ أن ينظر إذا كانت أعراضه حادة لدرجة تمنعه من الانتظار للحصول على موعد مع طبيبه. يقول الدكتور غفور: «لا يحتاج معظم الأشخاص الذين يحضرون إلى قسم الطوارئ نتيجة الإفراط في تناول الطعام إلى رعاية طبية طارئة، حيث يضطرون في معظم الحالات إلى الانتظار حتى نقوم بعلاج الحالات الأكثر خطورة، ولذلك فإننا ننصح هؤلاء المرضى في مثل هذه الحالات بزيارة طبيب الرعاية الأولية بدلاً من التوجه لقسم الطوارئ، أما في حالة الإصابة بالقيء والإسهال لفترة طويلة فقد يؤدي ذلك للإصابة بحالة جفاف حادة ويتوجب حينها الحصول على رعاية طارئة والعلاج بالمحاليل الوريدية». واختتم الدكتور غفور حديثه بتوجيه نصيحة لجميع الصائمين بالحرص على الاعتدال في تناول الطعام خلال شهر رمضان وعطلة عيد الفطر وتجنب تناول الوجبات الكبيرة والإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون والملح، كما نصح بضرورة شرب كميات كافية من السوائل والحصول على قسط وافر من الراحة وممارسة الأنشطة البدنية بانتظام.

يتسبب الإفراط في تناول الطعام في الضغط على أعضاء وأجهزة الجسم وخاصة الجهاز الهضمي من خلال إجبارها على العمل بطاقتها القصوى، كما قد يتسبب الإفراط في تناول الطعام في تراكم السموم في الجسم وقد يتسبب في زيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم وعدد من المضاعفات الصحية الأخرى».

وأشار الدكتور غفور إلى أن المضاعفات والآثار الصحية المترتبة على الإفراط في تناول الطعام على المدى القصير تتضمن آلام البطن والغثيان والتقيؤ والدوار، وأردف بقوله: «قد يتسبب الإفراط في تناول الطعام والمشروبات في عدم السيطرة على مستوى السكري في الدم وارتفاع سكري الدم. كما يؤدي ذلك إلى اكتساب الوزن، وتؤدي زيادة الوزن بدورها إلى إرهاق أجهزة الجسم، كما قد تكون عملية إنقاص الوزن بعد ذلك بالغة الصعوبة. إن تجنب زيادة الوزن والمضاعفات الصحية التي تترتب عليها هي دائماً أفضل إستراتيجية للحفاظ على الصحة».

وأضاف الدكتور غفور أن معظم المرضى الذين يصابون بأعراض صحية بسبب الإفراط في تناول الطعام لا يحتاجون إلى رعاية طبية طارئة، مشيراً

الجهاز الهضمي الأخرى.

وأوضح الدكتور غفور: «إن أحد الأهداف الرئيسية للصيام في شهر رمضان هو تهذيب النفس وتدريبها على عدم الإفراط في تناول الطعام وتبني نمط حياة صحي، إلا أن الكثير من الناس ينظرون إلى وجبتي الإفطار والسحور كفرصة لتعويض ما فاتهم خلال فترة الصيام. كما يميل كثير من الأشخاص إلى الإفراط في تناول الطعام خلال أيام عطلة العيد، ونتيجة لذلك فإننا نستقبل في قسم الطوارئ أعداداً كبيرة من المرضى المصابين بمشاكل في الجهاز الهضمي خلال أيام شهر رمضان وعطلة عيد الفطر». وأكد الدكتور غفور أن الإفراط في تناول الطعام وخاصة الوجبات الغنية بالدهون والسكريات والملح قد تؤدي إلى مضاعفات صحية عديدة، كما أن خطر الإصابة بالمضاعفات الصحية الناجمة على الإفراط في تناول الطعام يزيد لدى الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة.

وقال: «يُعد الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والكلى والسمنة أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات صحية بسبب الإفراط في تناول الطعام، حيث

مضانيات

مع اقتراب حلول عيد الفطر المبارك، حذر الدكتور بيجو غفور، استشاري طب الطوارئ في مستشفى حمد العام، من الإفراط في تناول الطعام، مشيراً إلى أن ذلك لا يتسبب فقط في زيادة الوزن والإصابة بعسر الهضم والشعور بعدم الارتياح، بل قد يتسبب أيضاً في تفاقم الحالة الصحية لدى المرضى المصابين بأمراض مزمنة.

وقد استقبل قسم الطوارئ بمستشفى حمد العام على مدار شهر رمضان الكثير من المرضى المصابين بحالات عسر الهضم والالتهابات المعوية وغيرها من مشاكل المعدة والجهاز الهضمي. ويقول الدكتور غفور إن هذه الحالات لا تتطلب رعاية طارئة، كما أن توجه مثل هذه الحالات البسيطة لقسم الطوارئ يزيد من الضغط على مرافق الطوارئ وقد يؤثر على تدفق خدمات الرعاية للمرضى الآخرين.

وأكد الدكتور غفور أن كثيراً من الناس يميلون إلى الإفراط في تناول الطعام خلال احتفالات العيد، مشيراً إلى أن المبالغة في تناول الحلويات والأطعمة الغنية بالسكريات والدهون والملح يُعد سبباً رئيسياً للإصابة بعسر الهضم ومشاكل

صحتك في رمضان

شهر رمضان هو شهر الرحمة والغفران ويحلو الحديث عن الفوائد الروحية والنفسية والجسدية للصيام ولكن هناك وقفات صحية ووصايا غذائية لا بد أن نعيدها شيئاً من الانتباه لنحصل في رمضان على الصحة والنشاط مقرونين بالقدرة على الطاعة والعمل وهذه بعض النصائح الصحية العامة في شهر رمضان.

حافظ على قاعدة الوجبات الثلاث

وجبة العشاء فهذا يساعد على موازنة وظائف الجسم بالإضافة إلى إمكانية توفير احتياجاته في 3 وجبات من النشويات والبروتينات والحليب ومشتقاته بالإضافة إلى الفواكه والخضروات ولا ننسى الإكثار من شرب الماء.

جرت العادة الغذائية بتناول 3 وجبات رئيسية في اليوم وعليه يجب ألا يختلف الحال في شهر رمضان، أي أن يعادل السحور وجبة الإفطار في الصباح ويعادل الإفطار وجبة الغداء وأن تكون وجبة خفيفة بينهما تعادل



أرقام تهم صحتك في رمضان

رمضان شهر مبارك له خصوصيات كثيرة في كل مجالات حياتنا فهو يعلمنا ويغير من سلوكيات المسلمين في العبادة وفي شؤون الحياة الأخرى، ومن المجالات التي يغيرنا فيها أنه يجعلنا نتسم بالدقة ونهتم بلغة الأرقام. وهو الشهر الوحيد في السنة الذي يجعلنا نهتم فيه بموعد صلاة الفجر وصلاة المغرب بدقة شديدة، لأنهما موعد بداية الصيام ونهايته بل ونعرف بدقة توافق التاريخ الميلادي والهجري لأنهما موعد بداية الصيام وعيد الفطر. وانطلاقاً من هذه الأجواء ما هي الأرقام الهامة والمتعلقة بالحالة الصحية وبالطعام والتغذية والسمنة التي تهتمنا في رمضان، لنصومه بكفاءة صحية عالية حتى لا يزداد وزننا بل على العكس حتى يمكننا أن نفقد بعضاً من الكيلو جرامات الزائدة بسهولة ودون معاناة، وهذه الأرقام المتنوعة سنجدها في الإجابات على هذه الأسئلة المتنوعة التالية:



- أنسب قدر من الوزن يمكن أن نفقده دون أن تتأثر صحتنا سلباً:

السرعات الموجودة في كيلو جرام من الدهون يحتوي كيلو «الدهون» على حوالي 8500 سعرة، وحتى نفقد كيلو جرام دهون أسبوعياً (وهو الحد الأقصى المناسب في الأحوال العادية) علينا أن نفقد حوالي 1200 سعرة يومياً، لذا ننصح بفقدان من نصف كيلو إلى كيلو جرام أسبوعياً بمعنى حوالي 600 إلى 1200 سعرة أسبوعياً، وذلك تطبيقاً لقاعدة منطقية «قليل دائم خير من كثير منقطع».



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



2.5

ليمون



6.5

تفاح



6.5

جزر



5

خيار



2

بطاطس



5.5

كوسة



2

بصل



5.5

طماطم



العروض تنعش الطلب على الأجهزة الكهربائية

يزداد خلال الشهر الكريم، الطلب على العديد من السلع ومن تلك السلع الأجهزة الكهربائية بكافة أنواعها، وسجل الطلب على الأجهزة الكهربائية، انتعاشاً قوياً بلغ نحو 40%، حيث تقدم المجمعات التجارية عروضاً نارية ساهمت في فتح شهية المستهلكين على التسوق، وفيما يلي بعض الأسعار:

2399	غسالة 7 كيلو
2299	فرن غاز 5 رؤوس
1899	فريزر مسطح 600 لتر
1499	براد المياه
999	ثلاجة 360 لترا
95	محضرة شباتي
199	شواية لحم
599	عصارة فواكه
499	فرن مايكروويف

الأسماك

	60	هامور
	6	شعري
	20	خنعد
	10	كوفر
	25	صافي
	7	جد
	15	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

الاقتصاد الإسلامي به العديد من المزايا للجميع، منها الرؤية الخاصة للفرد وعملية تحقيق مصلحة المجتمع أي أن النظام الإسلامي في الاقتصاد هو نظام يراعي كل الطبقات الغنية والفقيرة ويحصل من الدخل الاقتصادي المزايا الحقيقية لجميع الطبقات في المجتمع وليس لفرد أو مصلحة بعينها وأيضاً ركن الاقتصاد الإسلامي على قيمة العمل والاستثمار، أي التجارة، واعتبرها إحدى الوسائل للتقرب من الله سبحانه وتعالى، بل أوصى بهما وأكد على أهمية التجارة والبيع والشراء أي التبادل التجاري والنشاط الاقتصادي للمجتمع المسلم.

أما في الأنظمة الأخرى مثل النظام الرأسمالي فهو نظام قائم على الاستغلال والتسلط والطمع الشخصي ورؤية المصلحة الشخصية للفرد فقط أو صاحب رأس المال أيًا كان ولو كان على حساب طبقات أخرى من المجتمع وهو نظام أهمل متعمداً البعد الإنساني بشكل كبير، حيث إن الكثيرين وصفوه بالتوحش والنماذج الاقتصادية الرأسمالية لها العديد من العيوب والجوانب السلبية على المجتمع. أما النظام الاشتراكي والذي أتى من ضمن عيوبه عدم احترام الملكية الخاصة ورأى أنه من حقه كمجتمع أو دولة الاعتداء عليها وتوظيفها جبرياً لمصلحة الجميع، بل زاد الأمر كما في بعض الأنظمة الاشتراكية وتوجهاتها إلى مصادرة الثروات والأموال الخاصة أي رأس المال الشخصي للأفراد وحرمان أصحاب الثروة منها تحت مبرر أنها ملك للمجتمع ويجب أن توزع على الجميع بالتساوي حيث إن التجربة قد أثبتت فشلها الذريع، حيث إن النظم الاشتراكية قد فشلت بالفعل في إيجاد عوامل الرخاء والرفاهية وإيجاد تنمية حقيقية للمجتمع وثرواته، حيث أضعفت الإقبال على الاستثمار داخلها وأصبح اقتصادها في الغالب هو اقتصاد الدولة فقط، حيث تدنت نسب الدخل للأفراد وتدنت بناءً على ذلك نسب المعيشة للأفراد بشكل كبير والتاريخ مليء بالأمثلة على ذلك.



التفاح

التفاح منخفض الأسعار الحرارية، حيث إن ثمرة التفاح متوسطة الحجم، وهو الحجم الشائع للتفاح، تحتوي على 95 سرعة حرارية فقط، كما أن التفاح من الأطعمة المليئة بالماء، فالماء يمثل حوالي 85% منه، هذا يساعد على زيادة معدل حرق الدهون بشكل كبير.

95

سرعة حرارية

أرقام ومعلومات عن القرآن الكريم

أقصر الآيات هي:

«يس» في السورة المسماة بهذا الاسم.. وقيل «مدهامتان» في سورة الرحمن، لكن أطول آية هي:

الثانية والثمانون بعد المائتين من سورة البقرة.

29 سورة تبدأ بالحروف المقطعة.

5 سور تبدأ بـ «الحمد لله» وهي:

الفاتحة والأنعام والكهف وسبأ وفاطر.



يرتقب المسلمون في النمسا - كما في سائر بلاد المهجر غير المسلمة - شهر رمضان الكريم للتزود بجرعة إيمانية تساعد على الحياة في بلاد الغربة، ويقبل المسلمون في النمسا على المساجد بكثافة، وذلك من أجل أداء الصلاة وخاصة صلاة التراويح، والاستماع إلى الدروس الدينية، ويبلغ عدد المساجد في عموم النمسا أكثر من 50 مسجدًا، وتقدم المساجد البرامج الدينية المختلفة، فهناك من يعتمد على الدعاة المقيمين في البلاد، وهناك من يستقدم الدعاة من البلاد الأخرى مثل الدعاة الأزهريين من مصر، وتعدد المراكز الإسلامية في النمسا، فهناك «المركز الإسلامي في فيينا» و«اتحاد الطلاب المسلمين»، كما أن هناك المراكز الإسلامية المختلفة التي أنشأتها الجالية التركية، ولا تقتصر خدمات المراكز الإسلامية في النمسا بصفة عامة على البرامج الدعوية، بل تتعداها إلى تقديم الوجبات المجانية للإفطار في المساجد، وكذلك تقديم الذبائح المعدة على الطريقة الإسلامية.

عادات صيام

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



النمسا

صحة وعافية



الشيخ أحمد الجمال

منتج جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا

صينية خرشوف باللحم المفروم لـ 6 أشخاص

المكونات :

- قلوب الخرشوف المجمد، أو المقلب 2000 جم.
- لحم مفروم 1000 جم.
- أربع ملاعق صغيرة من الزيت النباتي.
- رأسان متوسطا الحجم من البصل المفروم فرماً ناعماً.
- ثلاث حبات من الثوم المهروس.
- رشة من الفلفل الأسود المطحون.
- ملح - حسب الرغبة.
- أربعة أكواب من صلصة الطماطم.

طريقة التحضير :

نضع قلوب الخرشوف في صينية الفرن، نقالب البصل المفروم في الزيت حتى يذبل، نضيف الثوم المهروس، ونقلبه لمدة ثلاث دقائق مع البصل، ثم نضيف له اللحم المفروم، ونحرك. نتبل

خليط اللحم المفروم بالمح، والفلفل الأسود، ثم نطهو المزيج حتى ينضج اللحم، نرفع اللحم المفروم عن النار، ثم نوزعه فوق قلوب الخرشوف. نسخن الفرن على درجة حرارة 180

درجة مئوية، نسكب صلصة الطماطم فوق قلوب الخرشوف واللحم المفروم، ثم نرش الملح بحسب رغبتنا. ندخل الصينية في الفرن الساخن لمدة عشرين دقيقة.

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز



EZDAN HOTEL
WEST BAY TOWERS

دعونا نشجع

يحق للحائز على هذه القسيمة اختيار يوميا
وجبة خفيفة أو حلويات ومشروب ساخن أو
بارد في سبورت كافيه خلال كأس العالم ٢٠١٨



+974 4496 9600
restaurant.reservation@ezdanhotels.qa
سبورت كافيه، فندق إزدان الخليج الغربي