

مطالبة بزيادة الرقابة على السوق المحلي

85 منتجاً من الخضروات والفواكه بالأسواق



سجلت أسعار الخضروات والفواكه استقراراً نسبياً مع أول أيام شهر رمضان المبارك بالرغم من الارتفاعات البسيطة التي طالت بعض أصناف الخضروات بداية الأسبوع الماضي، نتيجة انخفاض الكميات الواردة من المزارع المحلية مع قرب انتهاء موسم الإنتاج.

رصدت جولة ميدانية لـ «مضانيات» في السوق المركزي للخضار والفواكه بمنطقة أبوهاصور حركة شرائية نشطة مع حلول شهر رمضان المبارك بهدف تأمين حاجتهم من الخضار والفواكه، كما لاحظت توفر الخضار والفواكه في الساحتين ذات المنتجات المستوردة والأخرى للمنتجات المحلية. تضمنت قائمة النشرة اليومية ليومي الأحد والإثنين نحو 85 منتجاً من الخضروات المستوردة والخضروات المحلية والفواكه جميعها يخضع للمزاد اليومي الذي يحدد سعرها لتباع في السوق المركزي حسب النشرة الجبرية للأسعار.

طالب مستهلكون بفرض رقابة مشددة على السوق المحلي خلال الشهر الفضيل لضمان عدم ارتفاع الأسعار.

التفاصيل 9-8

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة

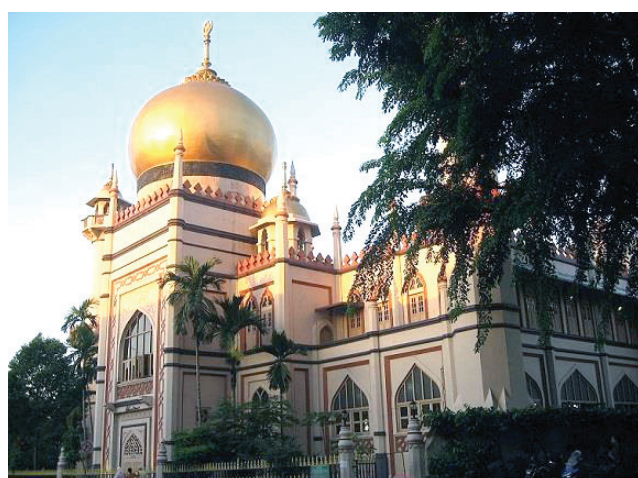
عينك على

جامع السلطان.. أيقونة شارع العرب بسنغافورة

مسجد السلطان واحد من المباني الدينية الأكثر إثارة للإعجاب في سنغافورة، بناه السلطان حسين شاه عام 1824، أول سلطان في سنغافورة.

وفي التاريخ أن السلطان حسين عندما أتى إلى الجزيرة بنى قصراً تسكن فيه عائلته وقد رافقه الأتباع من جزر رياو وملقا وسومطرة. ثم قرر حسين بناء مسجد يليق بمكانته، ويقال إنه بنى مسجداً بجوار قصره بين عامي 1824 - 1826، كان سقفه هرمياً ثنائياً. من أكثر المساجد أهمية في سنغافورة فهو فخر للمسلمين، كما تعتبر منطقة «كامبونج جالام» من المناطق المفضلة للسائح العربي وذلك يرجع إلى الآثار العربية والإسلامية الموجودة في هذا الحي. ويعد مسجد السلطان الأكثر شهرة في المنطقة وقد تم بناؤه في القرن الـ 19 من قبل السلطان حسين شاه أول سلاطين سنغافورة. ومسجد السلطان هو بالتأكيد واحد من المباني الدينية الأكثر إثارة للإعجاب في سنغافورة، سواء من حيث المظهر أو الحجم الكبير.

يمكن أن تتسع قاعة الصلاة الرئيسية لما يصل إلى 5 آلاف مصل، ويمكن الوصول إلى قاعدة قبة المسجد التي شكلت من مئات الزجاجات التي تم التبرع بها من قبل المصلين كجزء من إعادة بناء المسجد.



02

15 ألف مستفيد لمكفولي قطر الخيرية بغزة

رمضان في البوسنة.. موسم الخير والتراحم وعادات عمرها 500 عام

11



12

الهاجري: رمضان فرصة لتغيير أنماط الحياة لتكون أكثر صحة



مظاهر الاعتدال في الإنفاق والاستهلاك البشري

ترشيد الإنفاق سنة إسلامية حميدة، سواء في المأكّل أو في المشرب أو الملبس أو في المسكن أو في أي جانب من جوانب الحياة، وقد مر النبي صلى الله عليه وآله وسلم على سعد بن أبي وقاص وهو يتوضأ فقال له: "لا تسرف"، فقال أوفي الماء سرف يا رسول الله؟ قال: نعم وإن كنت على نهر جار. وهذا الذي روي في الحديث نعرف قيمته في عصرنا حيث تقل المياه ويكثر استهلاكها، وأمست قلنتها خطراً يهدد البشرية، حتى أنه يقال إن الحروب القادمة ستكون من أجل الماء.

وقد روي عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم آثار كثيرة في بيان فضل الاعتدال في الإنفاق والموازنة والاقتصاد فيه، كقوله: "الاقتصاد نصف المعيشة"، وقوله: "ما عال من اقتصد"، أي ما افتقر من أنفق قصداً - أي باعتدال.

وهذا ما أشار إليه النبي صلى الله عليه وسلم، مبيناً أهمية اجتماع الأسرة على المائدة، لأن في ذلك البركة في الطعام، والتألف الأسري الذي فقد في هذا الزمان، فإيقاع الحياة العصرية السريع يُحتم على معظم الأفراد تناول الوجبات السريعة في الشوارع والأماكن العامة، وهذا يسبب الجفاء والبعد بين أفراد الأسرة.

التفاصيل 7-6

بميزانية سنوية تصل لـ 12 مليون دولار.. أبو حلوب:

15 ألف مستفيد لمكفولي قطر الخيرية بغزة



500 يتيم
من غزة يشاركون
في مشروع
«استكشف وامرح»

الاكتشاف والتعلم، ورفع وعي الأيتام من الناحية العملية بالمرافق الطبيعية والخدمات.

وأوضح أبو حلوب أن قطر الخيرية لا تالو جهداً في تعزيز المبادرة والمشاركة الاجتماعية بالنسبة للأيتام وتحفز على رفع مستوى الوعي والإدراك لديهم.

وعبر الأطفال عن سعادتهم الغامرة، بزيارة كل من المواقع التالية: المشاتل الزراعية، وموقع تل رفح الأثري، تل أم عامر الأثري، قلعة برقوق خان يونس، المسجد العمري الكبير، متحف قصر الباشا، إضافة إلى زيارة المدن الترفيهية.

ونفذت قطر الخيرية في إطار حرصها على الرعاية المتكاملة للأيتام مشروعاً لتوعية أمهات وأسر في قطاع غزة، ينتظر أن تستفيد منه 600 سيدة عند الانتهاء منه.

ويقوم المشروع التوعوي الذي يشرف عليه مكتب قطر الخيرية بغزة بالتعاون مع جمعية الخريجات الجامعيات هناك على تحسين مفاهيم التربية وتطويرها داخل أسر الأيتام، وكيفية إدارة المال، والخرائط الذهنية في التعامل مع الأبناء.

واحتفل مكتب قطر الخيرية في قطاع

شارك 500 طفل يتيم من الأطفال المكفولين لدى قطر الخيرية في قطاع

غزة، في مشروع «استكشف وامرح»، والذي يأتي في إطار أنشطة الكفالات للعام 2019.

واشتمل المشروع على تنظيم رحلات ترفيهية وتعليمية بهدف الترفيه والاستكشاف والتثقيف، وتضمنت الرحلات زيارات لأماكن مختلفة بهدف رفع وعي الأيتام في مجال الآثار والتاريخ والصحة والبيئة.

وجرى اصطحاب الأطفال، لزيارة محميات طبيعية للتعرف على الوديان وأنواع النباتات البرية والطيور والعديد من القضايا وطرق المحافظة على البيئة، فضلاً عن التعرف على أقدم المهن كصناعة الفخار، وكذلك التعرف على المناطق الأثرية المتفرقة في قطاع غزة، والمعالم السياحية القديمة، إضافة إلى زيارة مدن الألعاب.

وأكد المهندس محمد أبو حلوب مدير مكتب قطر الخيرية في قطاع غزة، أن هذا المشروع يأتي في سياق تعزيز ثقافة

البلدية والبيئة تطرح مسابقة رمضانية برعاية «بلدنا»

وتطرح أسئلة المسابقة كل أسبوع على مدى شهر رمضان المبارك «4 أسئلة»، ويتم إجراء القرعة بين الأجوبة الصحيحة ويتم إعلان المراكز الخمسة الأولى الفائزة كل يوم أحد من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، وتسلم الجوائز بمقر إدارة العلاقات العامة بالوزارة.

بسؤال عن: ما هي الإدارات التي تم استحداثها حسب الهيكل الجديد لوزارة البلدية والبيئة؟.

وأشارت الوزارة إلى أن المسابقة مفتوحة للجميع، ويتم تلقي إجاباتها عبر منصات الوزارة بمواقع التواصل الاجتماعي تويتر، فيسبوك، إنستجرام،

طرحت وزارة البلدية والبيئة مسابقة رمضانية أسبوعية على مواقعها بتويتر وفيسبوك وإنستجرام تستمر طوال شهر رمضان تتضمن سؤالاً يرتبط بأنشطتها، تحت رعاية شركة «بلدنا» للصناعات الغذائية، واستهلت اليوم الأول من أيام شهر رمضان الفضيل

120 طالباً يشارك

في مهرجان الصائم الصغير لـ «الأوقاف»

نظمت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة في قسم القرآن الكريم وعلومه بإدارة الدعوة والإرشاد الديني، مساء أمس الإثنين، مهرجان «الصائم الصغير» للعام 1440هـ، وذلك بمشاركة نحو 120 طالباً من طلاب مراكز تعليم القرآن الكريم. وأقيم المهرجان بقاعة الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود بفريج كليب، ويعد هذا المهرجان أحد البرامج النوعية لقسم القرآن الكريم وعلومه ويقام سنوياً تشجيعاً لمختسبي المراكز القرآنية ممن يصومون شهر رمضان للمرة الأولى، حيث يشهد فقرات تفاعلية، وترفيهية يشارك فيها طلاب مراكز تعليم القرآن الكريم من سن 8 سنوات إلى 12 سنة، كما يتضمن إقامة مسابقات، ألعاب حركية، أناشيد، ومشاركات من الطلاب. ويحرص قسم القرآن الكريم وعلومه على تنظيم هذا الحفل للصائمين الصغار من المنتسبين للمراكز القرآنية من الصغار ضمن البرامج النوعية التي تسعى إلى بث روح التنافس بين منتسبي مراكز القرآن الكريم على مستوى الدولة، والتي يبلغ عددها «134» مركزاً منها المراكز المسائية التي تستمر الدراسة والحفظ فيها من بعد صلاة العصر وحتى قبيل صلاة العشاء يتخللها استراحة لصلاة المغرب، وأيضاً المراكز الصباحية التي تستمر الدراسة فيها من الساعة الثامنة صباحاً وحتى قبيل صلاة الظهر يومياً وذلك في الأيام العادية.

حملات تفتيشية

مكثفة على الأغذية

ببلدية الخور والذخيرة

مع انطلاق شهر رمضان المبارك، نفذ قسم الرقابة الصحية ببلدية الخور والذخيرة حملات تفتيشية على الملاحم بالمجمعات التجارية في الحدود الإدارية التابعة للبلدية. وذلك للتأكد من درجة حرارة الثلاجات والكشف على جودة اللحوم ومدى صلاحيتها للاستهلاك الآدمي، وذلك بهدف تقديم غذاء آمن للمستهلكين، حيث تم الكشف على 1200 ذبيحة أغنام وعدد 400 ذبيحة بقر وذلك لتوفير اللحوم السليمة للمستهلكين، وذلك تحت إشراف طاقم بيطري متكامل. وأوضح مصدر مسؤول ببلدية الخور أن قسم الرقابة الصحية ينفذ حملات تفتيشية يومية على المجمعات والمطاعم والمحلات التجارية للتأكد من سلامة المواد الغذائية، وطريقة تخزينها، كما يتم التفتيش على المطاعم والحلويات والمخابز والأفران التي ترغب في الحصول على ترخيص مؤقت لعمل الكباب والمشويات والمقلبات والكافة والقطايف خلال شهر رمضان. وأضاف المصدر أنه خلال الحملات التي تشمل جميع المناطق بالبلدية، يتم أخذ عينات من المواد الغذائية خاصة اللحوم والدواجن والألبان ومنتجاتها وإرسالها إلى المختبرات المركزية بوزارة الصحة للتأكد من صلاحيتها للاستهلاك الآدمي. وشدد المصدر على أن التفتيش سوف يجري على مدار اليوم خلال الفترتين الصباحية والمسائية ومن خلال الإشراف على المجمعات التجارية.

تستمر فعالياته حتى 7 أكتوبر

حديقة القرآن النباتية تشارك في معرض البستنة بالصين

من وزارة البلدية والبيئة ليعكس التراث والثقافة القطرية. وقالت فاطمة صالح الخلفي، مدير حديقة القرآن النباتية: «حديقة القرآن النباتية حريصة على المشاركة في المعارض الدولية التي تتعلق بمجالات البستنة والاستدامة البيئية من أجل تحفيز الجماهير للعناية بالبيئة وإحياء التراث الثقافي الإسلامي، كما أنها تمد جسراً بين الحضارات، وتعزز المسؤولية المجتمعية تجاه البيئة».

وتشارك حديقة القرآن النباتية من خلال عرضها لنموذج فريد للحدائق والبستنة يعكس مفهومًا مميزًا للحدائق في الحضارة الإسلامية، وهي الحديقة الإسلامية الرباعية الشكل، والتي تعكس رؤية المسلمين الأوائل وترجمتهم لفكرة الحديقة المستمدة من أربعة أنهار تتلاقى في مركز الحديقة.



■ جانب من زيارة جناح حديقة القرآن النباتية

«تحت ظلال شجرة السدر»، وقد تم تصميمه تحت إشراف فريق

الهلال. يشار إلى أن الجناح يعتبر من أكبر الأجنحة ويحمل عنوان

2100 متر مربع، منها الحديقة العلاجية، وحديقة البدع، وحديقة

تشارك حديقة القرآن النباتية، عضو مؤسسة قطر، في جناح دولة قطر بالمعرض الدولي للبستنة «إكسبو 2019»، الذي افتتح 29 أبريل في بكين عاصمة جمهورية الصين الشعبية، ويستمر حتى تاريخ 7 أكتوبر 2019.

وقام سعادة سلطان بن سالمين المنصوري، سفير دولة قطر لدى جمهورية الصين الشعبية، وسعادة بيرنارد أوستيروم، رئيس المجلس الدولي للبستنة، والسادة أعضاء المجلس العام للإكسبو العالمي بزيارة جناح حديقة القرآن النباتية لإلقاء نظرة حول مشاركتهم في المعرض.

وتأتي حديقة القرآن النباتية ضمن عدة حدائق في الجناح تمثل مجموعها شجرة السدر المرتبطة بتراث المجتمع القطري، ويتكون جناح دولة قطر من خمس شجرات سدر على مساحة نحو



كل شئ على طبيعته
Made By Nature



لكم عام وافر بخير



في إطار حملتها «عيش أسلوب الهايبرد» خلال أيام الشهر الفضيل

«عبد الله عبد الغني وإخوانه» تهدي عملاؤها

سيارة كامري هايبرد وراف 4 هايبرد



في أرجاء متفرقة من قطر ومنها ما يعمل طيلة أيام الأسبوع، لدى تويوتا مجموعة واسعة من السيارات تشمل كورولا الشهيرة، سيارة كامري سيدان العصر الجديد، سيارة أفالون الرائدة وبريوس سيارة المستقبل وسيارة راف 4 ذات التصميم المرح، وسيارة برادو الموثوقة، وسيارة الدفع الرباعي الغنية عن التعريف اللاندرورز. وتفتح صالات عرض شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه، في كل من طريق المطار والسيتي سنتر، أبوابها سبعة أيام في الأسبوع ليتمكن عملاء الشركة من زيارتها في الأوقات التي تناسبهم.. خلال شهر رمضان المبارك سيكون المعرض الرئيسي مفتوحا. تغتنم إدارة شركة عبدالله عبد الغني وإخوانه حلول شهر رمضان الكريم وتتقدم بأجمل التهاني للشعب القطري وكل عام وأنتم بخير.

بدأت شركة عبدالله عبد الغني وإخوانه الموزع الحصري

لسيارات تويوتا في قطر الحملة الترويجية خلال شهر رمضان تحت عنوان (عيش أسلوب الهايبرد) من اليوم الأول من الشهر الجاري وتستمر حتى آخر يوم عمل في شهر رمضان. كل من يشتري سيارة تويوتا موديل 2018 أو 2019 خلال فترة الحملة تتاح له فرصة ربح سيارة تويوتا كامري هايبرد وسيارة تويوتا راف 4 هايبرد، التي سيتم السحب عليها في نهاية فترة الحملة. كما تتاح فرصة التمويل الداخلي.

تقدم شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه تويوتا سيارات مشهودا لها بجودتها وخدمات ما بعد بيع مميزة توفرها 8 مراكز خدمة منتشرة



أطلقت «القرار في يدنا» للتشجيع على التواصل بأسلوب أخلاقي

«Ooredoo» تطلق حملة جديدة في رمضان لدعم الإنترنت الآمن

جزءاً لا يتجزأ من حياتهم. لذا فإن جميع تلك الأنشطة، سواء كانت الدردشة أو الألعاب أو المشاركة والتعليق عبر مواقع التواصل الاجتماعي، تحمل تأثيراً قد يكون إيجابياً أو سلبياً. وأطلقت Ooredoo على الحملة الإعلانية الرضائية لهذه السنة اسم «القرار في يدنا»، ما يعكس سعي الشركة لنوعية مستخدمي الإنترنت حول تأثيرهم على المستخدمين الآخرين، وتذكيرهم بالقوة التي يمتلكونها لجعل الإنترنت مكاناً أفضل للجميع.

وأضاف الشيخ سعود: في الوقت الذي نواصل فيه استثماراتنا الكبير بشبكاتنا في جميع الدول التي نتواجد فيها، نود أيضاً أن نتأكد بأن عملائنا يحصلون على الإنترنت وأنهم يقدرّون قوة التأثير التي يمتلكها الأفراد، والتي يتمتع بها الناس كجزء لا يتجزأ من حياتهم الرقمية كل يوم.

ويمكن مشاهدة الفيديو الخاص بالحملة عبر جميع حسابات Ooredoo على مواقع التواصل الاجتماعي ابتداء من أول أيام شهر رمضان المبارك.

وعن هذه الحملة الإعلانية الخاصة بالشهر المبارك، قال الشيخ سعود بن ناصر آل ثاني، الرئيس التنفيذي لمجموعة Ooredoo: «تمتلك شبكة الإنترنت قدرة كبيرة لإبقاء الأفراد على تواصل مستمر وإثراء العلاقات بينهم، لكن مع كل هذه الإمكانيات والميزات تأتي مسؤولية استخدام كل هذه القدرات بشكل إيجابي وأخلاقي. ويعد شهر رمضان المبارك وقتاً للتفكير والعطاء، لذا فإنه وقت مثالي لإلقاء الضوء على التأثير الذي يملكه التواصل عبر الإنترنت علينا، كما يعد فرصة مناسبة لتغيير تصرفاتنا نحو الأفضل. ونأمل من خلال هذه الحملة بأن نشجع الجميع على التحلي بمسؤولية الحفاظ على الإنترنت كمكان آمن ومنبر لنشر الإيجابية، والحد من الكراهية بين المستخدمين. وفي النهاية، فإن الإنترنت مثل الحياة تماماً، إذ إنها تتعلق بالاختيارات التي نتخذها على طول الطريق. وتدرك Ooredoo أن المستخدمين قد أصبحوا أكثر خبرة في المجال الرقمي في وقتنا الحالي، مقارنة بأي وقت مضى، وأن استخدام الإنترنت في معاملاتهم اليومية قد أصبح

أعلنت مجموعة Ooredoo عن إطلاق حملتها الإعلانية السنوية المرتقبة

بمناسبة شهر رمضان المبارك لهذا العام. ومن خلال فيديو خاص تم تجهيزه بهذه المناسبة، تركز الحملة الإعلانية على مدى قوة شبكة الإنترنت من خلال إظهار تأثيرها الإيجابي أو السلبي على حياة الأفراد.

ويلقي الفيديو الخاص بالحملة الضوء على التصرفات السلبية والإيجابية من خلال مشاهد تحت الأفراد على التفكير بأفعالهم عند استخدام الإنترنت، والاختيار بين الإساءة ونشر الكراهية والغضب، أو التعرف على أصدقاء جدد وإظهار الاهتمام بالآخرين ونشر المشاعر الإيجابية وترك أثر إيجابي على المجتمع. وتتمحور الحملة حول التأثير الكبير الذي يمكن لاستخدام الإنترنت أن يحدثه على حياة الأفراد، وتشجيع المستخدمين على التفكير قبل المشاركة عبر الإنترنت، ما يهدف لجعل الفضاء الإلكتروني مكاناً أكثر إيجابية وأمناً للمجتمع.



على هامش مهرجان أسباير الرياضي

«أسباير زون» تطلق مسابقة

رمضانية على الإنستغرام

أعلنت مؤسسة أسباير زون عن إطلاقها ولأول مرة خلال شهر رمضان هذا العام مسابقة للجمهور عبر حسابها على الإنستغرام وذلك على هامش مهرجان أسباير الرياضي.

وسيكون بمقدور متابعي الحساب المشاركة والإجابة عن عدد من الأسئلة عن مسجد أسباير أحد معالمها الشهيرة، والذي أنشئ وفق طراز معماري متميز يختلف في شكله وهندسته عن الطرز المعتادة.

وستوجه المؤسسة عبر حسابها على الإنستغرام مجموعة من الأسئلة تحت عنوان «ماذا تعرف عن مسجد أسباير» على الهاشتاج #RamadanInAspire، حيث ستعلن الأسماء الفائزة بالمسابقة يوم الخميس من كل أسبوع، وستخصص لهم مجموعة من الجوائز القيمة المقدمة من مجموعة علي بن علي القابضة.

وتأتي تلك المسابقة في إطار توعية الجماهير بمختلف معالم أسباير زون ومرافقها العالمية بأسلوب شيق بما يقدم للجماهير معلومات مبسطة عن المؤسسة ولتعظيم الاستفادة من خدماتها المقدمة للمجتمع.

استمر على مدى فصلين بمشاركة 143 طالبا وطالبة.. «آل حنزاب للقرآن»:

تخريج الفوج الأول من نادي السبت «روائع وإتقان»

13 - 19 سنة، وحلقة الزهاوين - البقرة وآل عمران - للمتعلّمت، وحلقة إتقان للمجتهدات.

كما شمل تقديم برامج تعليمية في حفظ القرآن الكريم، وتأسيس القاعدة النورانية (تأسيس لغة عربية)، وتعلم أحكام التجويد، ودراسة علوم القرآن، وأيضاً ترديد الأذكار الصحيحة الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم، كما صاحب البرنامج العديد من برامج القيم التربوية، واستضافة العديد من الضيوف من خارج المركز من الشخصيات الدعوية المؤثرة، بالإضافة إلى تنظيم رحلات وورش عمل، مع تقديم جوائز تشجيعية للمتميزات والمتميزين من المشاركين. ويعمل المركز على تعزيز الأخلاق والقيم الإسلامية السامية من خلال عرسها في نفوس الطلبة عن طريق طرح الأنشطة المتميزة التي يقدمها النادي، مع الحرص على صقل الشخصية الإسلامية المتزنة التي تنتهج آيات الله في حياتها ومعاملاتها وإتاحة الفرصة لإطلاق المواهب والمهارات الكامنة في بيئة تعليمية صحية سليمة،

وسيدأ نادي السبت الدائم من العام القادم مع انطلاقا الفصل الدراسي الأول للمدارس العاملة بالدولة، وذلك في شهر سبتمبر القادم بإذن الله تعالى 2019م بحلته الجديدة، وبرامج جديدة ومختلفة.



الهمم العالية والتي من خلالها تقدم برامج نوعية مكثفة يستفيد منها منتسبو النادي خلال الإجازة الأسبوعية للمدارس الحكومية والمصالح العامة. وقدم المركز من خلال نادي السبت الدائم برامج متنوعة لفئات البراعم 4 - 6 سنوات بنين وبنات، وكذلك حلقات السنابل 7 - 9 سنوات بنين 7 - 12 بنات، حلقة المتعلّمتات المبتدئات، وحلقة الفتيات من

المستمرة للقرآن الكريم وتثبيت المحفوظ، كما أعربت عن سعادتها بما تم تحقيقه خلال الأشهر الثلاثة من الفصل الدراسي الثاني لنادي السبت «روائع وإتقان». الجدير بالذكر أن برنامج نادي السبت يهدف إلى إتاحة الفرصة للجميع للالتحاق بحلقات القرآن وتعلم القاعدة النورانية خلال العطلة وهو يوم السبت، لحفظ القرآن الكريم لأصحاب

اختتم مركز آل حنزاب للقرآن الكريم وعلومه بفرعيه «معيذ والمرة» برنامجاً النوعي والمميز نادي السبت الدائم والذي أقيم هذا العام تحت شعار «روائع وإتقان»، وقد بلغ عدد المنتسبين للنادي ما يقارب 143 طالبا وطالبة بجميع الفئات العمرية حيث استمر الفصل الدراسي الثاني بداية من السبت 19 يناير، وعلى مدار ثلاثة أشهر ونصف مارس خلالها المشاركون برامج مشوقة وفعاليات متنوعة تساهم في غرس الآداب الإسلامية السليمة في نفوس الناشئة من أبنائنا وبناتنا.

وشهد حفل تخريج الفوج الأول من النادي وتكريم جميع منتسبيه نهاية شهر أبريل الماضي بحضور المدير التنفيذي للمركز الفاضلة د. نورة آل حنزاب، والجازي بنت علي آل حنزاب عضو مجلس الأمناء، حيث أثمر هذا الفصل بتخريج وتكريم خاتمتين للقرآن الكريم، كما شهد حفل التكريم فقرات مصاحبة تناولت عرض إنجازات الحلقات خلال فترة النشاط.

وتناولت الفاضلة أروى الطبري مديرة النادي في كلمتها نتائج الاختبار، ومستوى الأداء، وإنجازات المنتسبين والمنتسبات للنادي في الحفظ والمراجعة، وجهودهم الطيبة في الإبداع والتميز من خلال البرنامج وفقراته المتنوعة، كما هنأتهم بقدوم شهر رمضان المبارك مؤكدة على أهمية المراجعة



شارك عدد من الشركات القطرية في بناء إستاد الوكرة الذي يستضيف مباريات مونديال 2022 حتى الدور ربع النهائي. شهدت أعمال بناء إستاد الوكرة، أول الإستادات المشيدة بالكامل لاستضافة منافسات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022، مشاركة فاعلة لعدد من الشركات القطرية، وذلك تماشياً مع أهداف رؤية قطر الوطنية 2030، التي تشكّل التنمية الاقتصادية ودعم الاقتصاد الوطني إحدى ركائزها الأساسية.

ومن المقرر افتتاح الإستاد، الذي جرى إنفاق أكثر من نصف الميزانية المخصصة لبنائه محلياً، في السادس عشر من مايو الجاري، تزامناً مع استضافته المباراة النهائية لكأس الأمير 2019.

مشاركة فعالة لشركات قطرية في إنجازه

إستاد الوكرة نموذج لدور المتناريع الكبرى في دعم الاقتصاد الوطني

مكتبة قطر الوطنية، ومركز سدرة للطب والبحوث، وأكاديمية الشقب للفروسية.

شركة إيربان كونسيبت

نجحت شركة إيربان كونسيبت القطرية في مدّ العشب الذي استزرع خصيصاً لإستادات بطولة كأس العالم لكرة القدم في أرضية إستاد الوكرة في زمن قياسي لم يتجاوز 9 ساعات و15 دقيقة.

تعمل شركة إيربان كونسيبت كمقاول بناء وتصميم، وتتخصص في تنسيق الحدائق والمساحات الحضرية. ولدى هذه الشركة تاريخ حافل في تصميم العديد من المشاريع الكبرى، مثل مطار حمد الدولي، ومدينة بروة، وحديقة الأكسجين، وتقاطع راس أبو عبود.

الشركة الوطنية
القطرية لألواح
الألمنيوم (كيوناب)

نجحت شركة كيوناب المتخصصة في أعمال تركيب الواجهات والأسقف بتركيب ما يزيد على 65 ألف متر مربع من سقف الإستاد الذي صمّمته المعمارية الراحلة زها حديد.



■ ساهمت عدة شركات قطرية في إنجاز الإستاد

شركات قطرية
ساهمت في إنجاز
إستاد الوكرة
المونديالي

الفلوادي لإستاد الوكرة، كما أسهمت في مشروع بناء إستاد البيت في مدينة الخور. وتضم قائمة المشروعات السابقة للشركة

مع شركائها في أنحاء أوروبا والولايات المتحدة الأمريكية. وعملت كوستال قطر في عدد من كبرى المشاريع المحلية مثل مطار حمد الدولي، ومؤسسة قطر، وهيئة الأشغال العامة (أشغال)، وأسباير لوجيستكس، واللجنة الأولمبية القطرية.

شركة صُلب 26

صنّعت شركة صُلب 26 الهيكل

مقاعد إستاد الوكرة في مصنعها المتطور في الدوحة. وتصل طاقة المصنع الإنتاجية إلى 500 مقعد يومياً، كما تصنع شركة كوستال قطر مقاعد إستاد البيت في مدينة الخور وإستاد الريان.

تأسست شركة كوستال قطر في سبعينيات القرن الماضي، وتصنّع المنتجات الهندسية، ومواد الجلفنة، والصلب اللازم لإنجاز مشاريع الصناعة في قطر وخارجها. وتعمل الشركة

نتعرف في السطور التالية على الشركات القطرية التي أسهمت في إنجاز إستاد الوكرة، الذي يعد ثاني الإستادات جاهزية لاستضافة مباريات مونديال قطر 2022، بعد إستاد خليفة الدولي، الذي افتتح في مايو 2017 بعد خضوعه لعملية تجديد شاملة.

● شركة مدماك وشركة بور قطر تولى أعمال المقاول الرئيسي في مشروع إستاد الوكرة تحالف يضم شركتين قطريتين، هما مدماك وبور قطر، إضافة إلى شركة سكسو البلجيكية.

شاركت شركة مدماك في مجموعة واسعة من مشاريع البنية التحتية الكبرى منذ تأسيسها في ستينيات القرن الماضي، وأسهمت في تطوير وبناء العديد من إستادات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022 كإستاد خليفة الدولي.

كما تعتبر شركة بور قطر إحدى الشركات التابعة لشركة الإنشاءات الأسترالية بور، وتعمل في الدوحة منذ عام 2011، فإلى جانب مشاركتها في بناء إستاد الوكرة، تسهم الشركة في أعمال شق الأنفاق وبناء سكك الحديد والخط الأخضر من مترو الدوحة.

شركة كوستال قطر

صنّعت شركة كوستال قطر، المتخصصة في أعمال الهندسة،



الاعتدال في الإنفاق والاستهلاك

مظاهر الاعتدال والتوازن بالسلوك



■ الإسراف في الاستهلاك يبدد أموالاً كثيرة بالكماليات

ترشيد الإنفاق سنة إسلامية حميدة، سواء في الماكل أو في المشرب أو الملبس أو في المسكن أو في أي جانب من جوانب الحياة، وقد مر سعد بن أبي وقاص وهو يتوضاً فقال له: "لا تسرف"، فقال أوفي الماء سرف يا رسول الله؟ قال: نعم وإن كنت سرف نهر جار. وهذا الذي روي في الحديث تعرف قيمته في عصرنا حيث نقل المياه ويكثر استهلاكها، وأمسث قلقتها خطراً يهدد البشرية، حتى أنه يقال إن الحروب القادمة ستكون من أجل الماء.

وقد روي عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم آثار كثيرة في بيان فضل الاعتدال في الإنفاق والموازنة والاقتصاد فيه، كقوله: "الاقتصاد نصف المعيشة"، وقوله: "ما عال من اقتصد"، أي ما افقر من أنفق قصداً - أي باعتدال.

من أهم القواعد الإيمانية التي أشار إليها القرآن الكريم في آيات عديدة تحض على التوازن في الأمور المعيشية للبشر في سائر تصرفاتهم اليومية، وحياتهم المعيشية.

الاعتدال في الطعام

والشراب واللباس

يتيح الغذاء لجسمنا استخراج الذكاء والمواد الضرورية له من محيطه، لذا يجب أن نتغذى خبائناً من عدة مواد. ومن الملائم إذا تنوع الوجبات مضمعين إياها تلك التي تحتوي على المواد الضرورية. وتُقدَّر حاجيات جسمنا اليومية بمعدل ثلاثة آلاف سعرة حرارية نحتاجها في الغذاء الذي نتناولوه، ولهذا فإن الخلايا بحاجة إلى غذاء لنتنتج الطاقة، كما يستحسن الأكل بصمت أو برفقة حسنة.

وهذا ما أشار إليه النبي صلى الله عليه وسلم مبيناً أهمية اجتماع الأسرة على المائدة، لأن في ذلك البركة في الطعام، والتألف الأسري الذي فقد في هذا الزمان، فإقناع الحياة الصربية السريع، يُحتج على معظم الأفراد تناول الوجبات السريعة في الشوارع والأماكن العامة، وهذا يسبب الجفاف والبعد بين أفراد الأسرة.

إن أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قالوا: «يا رسول الله إنا نأكل ولا نشبع، قال: فَلَعَلَّكُمْ تَغْفِرُونَ». قالوا: نَعَمْ. قال عليه السلام: فَأَجْعَلُوا عَلَى طَعَامِكُمْ وَأَذْكُوا اشبع الله عليه ثِيَابًا ثُمَّ لَعَمْ فِيهِ. لما خلق الله جل جلاله الإنسان من تراب الأرض، ومأثنها، وجعل طعامه وشرابه أرضياً، فأثبت له في الأرض صنوفاً من الثمار والنباتات، وأجرى له الأنهار، وفجر له الينابيع العذبة، ليرتوي بمائها، يسخر كل ما على الأرض من خيرات، وكل ما في باطنها من ثروات لنفقه وخدمته.

وقد أمر المنعم سبحانه وتعالى بالاستمتاع بالطيبات التي خلقها لعباده، وبين ذلك من خلال النصوص القرآنية التي تدعو إلى: التمتع بالطيبات من الطعام والشراب.

قال تعالى: (وَإِذْ اسْتَشْفَىٰ مُوسَىٰ بِقَوْمِهِ فَقُلْنَا أُصِرْ بِمَعْصَاكُ الْخَبْرَ فَانْفَحَتْ مِثْنَهُ أَفْتَحْنَا عَشِرَةً عَيْنًا فَدَّ عَلِمَ كُلُّ أَنَاسٍ

مَشْرَبُهُمْ كُلُّوا واشْرَبُوا مِنْ رِزْقِ اللَّهِ وَلَا تَخْشَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ)، والتمتع باللباس؛ ولكن شرط عدم الإسراف أو التبذير. قال تعالى: (يَا بَنِي آدَمُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ).

اللباس من حاجات النفس وضرورتها لتدفع الحر والبرد كما أن الطعام من حاجات النفس لدفع الجوع، وكما أن النوم واليقظة، امتثالاً لأمر الله تعالى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نَشُورًا).

الاعتدال في البناء

الاعتدال في النوم والراحة

النوم حالة تهويم الوعي، الإحساس والنشاط، بعد مرحلة التيقظ وعمل جسدي ودماعي، والإنسان بحاجة إلى مرحلة راحة، يستطيع خلالها العقل والجسد الاسترخاء تماماً وتخزين القوى الجديدة. يشكل الليل إحدى هذه المراحل المحددة وقد بينت الدراسات على نفضل النوم، أن الإنسان لو أراذ أن يبقى في أحسن حالاته، وجب عليه النوم، وتخرج قلة النوم عادة، بسرعة الانفعال، وسرعة الغضب. يؤدي نقصان النوم إلى تسهم حقيقي للدماء، يكتس عمل الأعصاب الدائم البقايا السامة مستهلك مخزونها. وعلى المدى الطويل، يصبح كل عمل غير ممكن ثم تظهر الأفات.

فالإنسان إذا عمل فيزيولوجي، يجنب بدقة الاضطرابات الخطيرة، والاستنفار الكامل للجهاز العصبي، وكى تحافظ على دوره الحيواني تعمل أعضاؤنا تبعاً لسورة حيث الراحة والنشاط بتناوباً ففراكم التعب والتوتر المختلف الذي لا يستطيع النوم طرده يسبب حالة تعب، ونقصان الطاقة. رسم القرآن الكريم

خطة العمل والراحة وفق نظام بيولوجي دقيق، يتناسب مع قدرات الجسد الذي مهما ظهر قوياً إلا أنه ضعيف، وإن اختلفت قوة التحمل والجلدة من جسد لآخر، وفقاً لطبيعة البشر وقدرتهم. وهذه الخطة الإلهية تبدو ظاهرة للعيان من خلال دورة الكون، ومن خلال تعاقب الليل والنهار. وهنا يأتي الأمر الإلهي باتباع حالي العمل والراحة، وحالي النوم واليقظة، امتثالاً لأمر الله تعالى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نَشُورًا).

ومن سعة المنزل أن يكون فيه غرفة للضيوف، وهذا خلق إلهي عظيم، يحض عليه الإسلام من حسن وحرم الضيافة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ».

ولكن من الإسراف أيضاً أن يكون في بيت المسلم ما لا حاجة له به من أثاث، أو فراش أو ما شابه ذلك. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «فَرَّاشٌ لِلزَّيْلِ، وَفَرَّاشٌ لِمَرْأَتَيْهِ، وَفَرَّاشٌ لِلضَّيْفِ، وَالزَّابِغُ لِلْمُتَبَايِنِ».

ومن الإنفاق المشروع: إنفاق الإنسان ستر من الحر والبرد، والمسكن الواسع على اقتناء ما هو مباح من الأثاث، حيث يسرع الأهل عن شراء بعض المقتنيات، غير الضرورية أو المحرمة كالتماثيل، وما عدا ذلك من زينة بسيطة جميلة فهو مباح؛ لما فيه من أثر النعم على العبد، ومن راحة للنفس.

الاعتدال في الإنفاق

عند القرآن إلى أبلغ الأساليب وأروعها تصويراً في الدعوة إلى الاقتصاد والاعتدال في الإنفاق، والتبذير من الإسراف والتبذير أو البخل والعنف، فالقرآن يريد أن يجعل الاقتصاد في

كل الآباء، والمربين، (وأَفْضَلُ مِنْ مَشْيِكَ وَالْعُشْرُ مِنْ ضَوْئِكَ إِنَّ أَتَكَرَّ الْأَشْوَاتُ لَضَوْئُ الْخَيْرِ)، وأقصد في مشيكي، أي: توسط في القصد ما بين الإسراع والبطء، يقال قصد فلان في مشيته: إذا مشى مستولياً لا يدب دبيب للمتاوتري، ولا يثب وثوب الشياطين وقد ثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا مشى أسرع فلا بد أن يحمل القصد منا على

فأمره بالاعتدال في المشي لما فيه من وقار وعبية للمسلم، وأمره بالاعتدال بالكلام لما فيه من جلال القدر للمتكلم، وحسن الإنعقاد، من المستمع فالصوت العالي يؤدي الأذن، ويشتت الانتباه، ويوتر الأعصاب. ومن عظيم فضل الله تعالى أن جعل الأمر بالاعتدال بالمشي والكلام على لسان لقمان الحكيم لابنه، وفي هذا أمر إلهي تربوي هام، يجب أن ينتبه إليه

الاعتدال في المشي والحديث

كل الآباء، والمربين، (وأَفْضَلُ مِنْ مَشْيِكَ وَالْعُشْرُ مِنْ ضَوْئِكَ إِنَّ أَتَكَرَّ الْأَشْوَاتُ لَضَوْئُ الْخَيْرِ)، وأقصد في مشيكي، أي: توسط في القصد ما بين الإسراع والبطء، يقال قصد فلان في مشيته: إذا مشى مستولياً لا يدب دبيب للمتاوتري، ولا يثب وثوب الشياطين وقد ثبت أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا مشى أسرع فلا بد أن يحمل القصد منا على

البشري والمحافظة على الموارد الطبيعية

البشري والاقتصادي في الإسلام



الإسراف في الاستهلاك يذهب بكل المحاولات لزيادة الإنتاج



■ إهدار النعمة يُعبر عنه الشارع بأن ماله إلى الشيطان

الاعتدال في الاستهلاك البشري

إنه لون من التربة الاقتصادية للفرح وللامة المسلمة، فإن الإسراف في الاستهلاك يذهب بكل المحاولات لزيادة الإنتاج، ويبدد أموالاً كثيرة في الكماليات وتوافه الحياة، فضلاً عن المحظورات والموبقات، فاما إذا أصبح الاعتدال في الإنفاق الاستهلاكي إلى مجال الإنفاق الإنتاجي، وهذا هو فقه الحياة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ فَقِهَ الرَّجُلُ قِصْدَهُ فِي مَعِيشَتِهِ»، إن التربة الاقتصادية مطلوبة في كل عصر، ولكنها الرزم ما تكون في عصرنا، الذي أسرف الناس فيه في الاستهلاك، حتى جاروا على الطبيعة، وما فيها من خضرة، وجاروا على البيئة ومكوناتها، وجاروا على حق الأجيال القادمة، ولم يعالجوا هذا القصد والاعتدال في الإنفاق والاستهلاك، كما هو شأن أولي الألباب الذين مدحهم الله سبحانه وتعالى في حكم التنزيل بقوله سبحانه وتعالى: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ

يُسْرِفُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا). والذين هم من الإسراف والتبذير سواء، فإن الضيوف، وهذا خلق إلهي عظيم، يحض عليه الإسلام من حسن وحرم الضيافة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «فَرَّاشٌ لِلزَّيْلِ، وَفَرَّاشٌ لِمَرْأَتَيْهِ، وَفَرَّاشٌ لِلضَّيْفِ، وَالزَّابِغُ لِلْمُتَبَايِنِ».

ومن روائع ما جاء في ترشيد الاستهلاك المحافظة على الموارد، والنعم والخير الذي يعتبر لقمة العيش الأساسية للناس جميعاً؛ ولذلك وردت أحاديث كثيرة تحت عنوان المحافظة على النعم، وتبين كيفية ترشيدها، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أكل طعاماً لعق أصابعه الثلاث. وقال: «إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ، فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى، وَلْيَتَّكِلْهَا وَلَا يَذِّعْهَا لِلشَّيْطَانِ، وَأَمْرًا أَنْ نَسَلَتْ الْقِصْعَةُ: قَالَ: فَإِنَّمَا لَ تَذَرُونِ فِي أَيِّ طَعَامِكُمْ تَذَرْتُمْ؟»، فهذا توجيه نبوي كريم إلى أدب من آداب الطعام، ربما يستدرك منه المتفكرون والمستكبرون، ومقتضاهما يستحق الإنسان نعمة من نعم الله تعالى عليه مهما تكن قليلة، ولو كانت هذه النعمة لقمة تسقط من الإنسان هوقاً، فينبغي له أن يزيل عنها ما علق بها من أدنى إن كان، ويأكلها ولا يدعها تذهب هرباً بلا فائدة، فمثل هذا الإهدار للنعمة يُعبر عنه الشارع بأن ماله إلى الشيطان. ويحتم الاعتدال في الإنفاق والاستهلاك ويتأكد إذا قلة الموارد، كما في أيام القحط والمجاعات والحروب، وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم في سورة يوسف عليه السلام في إطار الخطة خمس عشيرة التي وضعها للخروج من الأزمة، وذلك من خلال تقليل الاستهلاك في السنوات السبع الخصبة حتى يكون هناك مجال للإدخار. (قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ). ثم تقليل الاستهلاك مرة أخرى في السنوات العجاف، بحكم الضرورة، وتوزيع المدخر (ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِصُونَ). إن ترشيد الإنفاق والاستهلاك سنةً إسلامية حميدة، الجميع مطالب بتطبيقها أبناء وأبناء.



بين الله سبحانه وتعالى لعباده كيفية التعامل مع الطبيعة ومواردها، بطريقة تعتمد على التوازن والاقتصاد في كيفية الاستفادة من خبرات الطبيعة وفرواتها. وبين كيفية المحافظة والرشد في استخدام الموارد الطبيعية بدون إسراف أو تبذير أو تبديد، ويقصد بالرشد في هذا المقام الاستغلال الأفضل الذي يتولد عنه أقصى نفع ممكن صادقاً لقول الله سبحانه وتعالى: (يَا بَنِي آدَمُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) ويمكن دور التربة الاقتصادية في المحافظة على الموارد الطبيعية من خلال تدريب الأبناء على:

1- الإيمان بأن هذه الموارد ملك لله سبحانه وتعالى، ولإلزام حق ملكية الانتفاع، ويجب عليهم عند الانتفاع بها أن يلتزموا بشريعة المالك الحقيقي لها؛ أي الالتزام بضابط مشروعية المنفعة.

2- لا يجوز تعطيل هذه الموارد، ودليل ذلك قوله تعالى: (قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِنْ رِزْقٍ فَجَعَلْتُمْ مِثْلَهُ خَرَابًا) وخلال قل الله أنن لَكُمْ أَمْ عَلَى اللَّهِ تَفْخَرُونَ) .

3- تجنب تبديد الموارد بدون منفعة معتبرة شرعاً، لأن ذلك من أساليب الإفساد في الأرض، فمن وصايا صالح عليه السلام لقومه: (وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلْتُمْ خَلْفَاءَ مِنْ بَعْدِ غَارٍ وَبَوَّأْتُمْ فِي الْأَرْضِ فَتَخَذُونِ مِنْ سَهْلُوهَا قُصُورًا وَتَخْذُونَ الْجِبَالَ ثُبُوتًا فَادْكُرُوا الْآءَ اللَّهِ وَلَا تَخْذُوا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ).

والإفساد في الأرض يكون مادياً، بتخريب عمارتها، وإلحاق الضرر بها، وإتلاف طبيعتها. ويكون معنوياً، بإسباسة الظلم، ونشر البطالة، والتعالي على الناس، وتضليل العقول.



■ يجب عدم الإسراف في المياه

البشري والمحافظة على الموارد الطبيعية

البشري والاقتصادي في الإسلام



الإسراف في الاستهلاك يذهب بكل المحاولات لزيادة الإنتاج



■ إهدار النعمة يُعبر عنه الشارع بأن ماله إلى الشيطان

الاعتدال في الاستهلاك البشري

إنه لون من التربة الاقتصادية للفرح وللامة المسلمة، فإن الإسراف في الاستهلاك يذهب بكل المحاولات لزيادة الإنتاج، ويبدد أموالاً كثيرة في الكماليات وتوافه الحياة، فضلاً عن المحظورات والموبقات، فاما إذا أصبح الاعتدال في الإنفاق الاستهلاكي إلى مجال الإنفاق الإنتاجي، وهذا هو فقه الحياة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ فَقِهَ الرَّجُلُ قِصْدَهُ فِي مَعِيشَتِهِ»، إن التربة الاقتصادية مطلوبة في كل عصر، ولكنها الرزم ما تكون في عصرنا، الذي أسرف الناس فيه في الاستهلاك، حتى جاروا على الطبيعة، وما فيها من خضرة، وجاروا على البيئة ومكوناتها، وجاروا على حق الأجيال القادمة، ولم يعالجوا هذا القصد والاعتدال في الإنفاق والاستهلاك، كما هو شأن أولي الألباب الذين مدحهم الله سبحانه وتعالى في حكم التنزيل بقوله سبحانه وتعالى: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ

يُسْرِفُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا). والذين هم من الإسراف والتبذير سواء، فإن الضيوف، وهذا خلق إلهي عظيم، يحض عليه الإسلام من حسن وحرم الضيافة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «فَرَّاشٌ لِلزَّيْلِ، وَفَرَّاشٌ لِمَرْأَتَيْهِ، وَفَرَّاشٌ لِلضَّيْفِ، وَالزَّابِغُ لِلْمُتَبَايِنِ».

ومن روائع ما جاء في ترشيد الاستهلاك المحافظة على الموارد، والنعم والخير الذي يعتبر لقمة العيش الأساسية للناس جميعاً؛ ولذلك وردت أحاديث كثيرة تحت عنوان المحافظة على النعم، وتبين كيفية ترشيدها، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أكل طعاماً لعق أصابعه الثلاث. وقال: «إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ، فَلْيُمِطْ عَنْهَا الْأَذَى، وَلْيَتَّكِلْهَا وَلَا يَذِّعْهَا لِلشَّيْطَانِ، وَأَمْرًا أَنْ نَسَلَتْ الْقِصْعَةُ: قَالَ: فَإِنَّمَا لَ تَذَرُونِ فِي أَيِّ طَعَامِكُمْ تَذَرْتُمْ؟»، فهذا توجيه نبوي كريم إلى أدب من آداب الطعام، ربما يستدرك منه المتفكرون والمستكبرون، ومقتضاهما يستحق الإنسان نعمة من نعم الله تعالى عليه مهما تكن قليلة، ولو كانت هذه النعمة لقمة تسقط من الإنسان هوقاً، فينبغي له أن يزيل عنها ما علق بها من أدنى إن كان، ويأكلها ولا يدعها تذهب هرباً بلا فائدة، فمثل هذا الإهدار للنعمة يُعبر عنه الشارع بأن ماله إلى الشيطان. ويحتم الاعتدال في الإنفاق والاستهلاك ويتأكد إذا قلة الموارد، كما في أيام القحط والمجاعات والحروب، وهذا ما أشار إليه القرآن الكريم في سورة يوسف عليه السلام في إطار الخطة خمس عشيرة التي وضعها للخروج من الأزمة، وذلك من خلال تقليل الاستهلاك في السنوات السبع الخصبة حتى يكون هناك مجال للإدخار. (قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ). ثم تقليل الاستهلاك مرة أخرى في السنوات العجاف، بحكم الضرورة، وتوزيع المدخر (ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعٌ شِدَادٌ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْرِصُونَ). إن ترشيد الإنفاق والاستهلاك سنةً إسلامية حميدة، الجميع مطالب بتطبيقها أبناء وأبناء.



■ يجب عدم الإسراف في المياه

مع انخفاض الإنتاج الوطني

والمستوردة والفواكه بـ«المركزي»



سوق الخضار المركزي حركة نشطة أول أيام رمضان



متوسط أسعار بعض الخضروات المحلية

طماطم	خيار	كوسة	ملغوف
4 ريلات	5 ريلات	8 ريلات	2.5 ريال
باذنجان	فلفل حلو	بامية	لوبيا
5 ريلات	4.5 ريال	11 ريال	11 ريالا



ارتفاع بسيط بالأسعار

85 منتجا من الخضروات المحلية



تصوير: عمرو دياب

■ 1500 طن حاجة السوق المحلي اليومية من الخضار والفواكه



■ عبدالرحمن محمد



■ حيدر الحيدري



■ أبو محمد عبد الله



■ عبد الله المنصوري

سجلت أسعار الخضروات والفواكه استقرارا نسبيا

مع أول أيام شهر رمضان المبارك بالرغم من الارتفاعات البسيطة التي طالت بعض أصناف الخضروات بداية الأسبوع الماضي، نتيجة انخفاض الكميات الواردة من المزارع المحلية مع قرب انتهاء موسم الإنتاج. وبحسب رصد «مضانيات» فإن سعر الكيلو جرام من الطماطم القطري بقي أمس عند مستوى 4 ريلات مقارنة بـ 3,5 ريال قبل بداية الأسبوع الماضي، فيما سجل سعر كيلو الجرام الواحد من الخيار ارتفاعا بنحو 2 ريال للكيلو جرام إذ كان عند 3 ريلات الأسبوع الماضي وسجل أمس نحو 5 ريلات، فيما بقيت الكوسة القطرية عند مستوى 8 ريلات للكيلو جرام الواحد. وبحسب تجار وموردين تقدر كميات الاستهلاك من الخضار والفواكه خلال الشهر الفضيل بالسوق المحلي بنحو 50 ألف طن بمعدل 1500 طن يوميا فيما يزداد الطلب خلال الأيام الأولى إلى ما يقارب 2000 طن يوميا.

وتتنوع مصادر وبلدان البضائع المعروضة في السوق المركزي والتي سبقت إلى السوق خلال الأسابيع المقبلة ما بين تركيا والأردن ولبنان وباكستان والهند وإيران بالإضافة إلى المنتج الوطني الذي شهد طفرة قياسية من حيث كميات الإنتاج التي ساهمت في تحقيق الاستقرار السعري يسوق الخضار خلال الأشهر الماضية. رصدت جولة ميدانية لـ «مضانيات» في السوق المركزي للخضار والفواكه بمنطقة أبوهاصور حركة شرائية نشطة مع حلول شهر رمضان المبارك بهدف تأمين حاجتهم من الخضار والفواكه، كما لاحظت توفر الخضار والفواكه في الساحات ذات المنتجات المستوردة والأخرى للمنتجات المحلية.

تضمنت قائمة النشرة اليومية ليومي الأحد والاثنين نحو 85 منتجا من الخضروات المستوردة والخضروات المحلية والفواكه جميعها يخضع

المحلي، مشيرا إلى أن هناك تنوعا كبيرا في السلع والبضائع المعروضة بالسوق المحلي.

وأشار إلى أن الإنتاج المحلي من الخضروات ساهم في تنوع المنتجات المعروضة كما عزز من استقرار الأسعار المحلية، موضحا أن المنتجات القطرية تتميز بجودة عالية.

وأكد عبدالرحمن محمد أن الخضروات والفواكه متوفرة بالسوق المحلي، تتمتع البضائع والمنتجات بجودة

إلى ذلك بين عبد الله المنصوري أن أسعار الخضروات والفواكه مستقرة نسبيا بالرغم من ارتفاع بعض أصناف الخضروات مع بداية شهر رمضان المبارك، لافتا إلى أنه في كل عام ترتفع أسعار الخضروات مع بداية الشهر الفضيل وتنخفض فيما بعد. وأوضح أن هناك جهودا واضحة بذلت من الجهات الرسمية والتجار والموردين لتأمين حاجة السوق المحلي من الخضروات والفواكه بالسوق

في السوق المركزي تفاوتت من بائع إلى آخر بفنس اليوم على الرغم من وجود قائمة للأسعار الجبرية، مشيرا إلى أن أسعار الخضروات بدأت تشهد من بداية الأسبوع الماضي ارتفاعا في الأسعار لا سيما الخضروات القطرية. ونوه إلى أن هناك وفرة بالمنتجات داخل السوق المحلي من الخضروات والفواكه وبجودة عالية وتنوعا بالمعرض مما يتيح للمستهلك خيارات متنوعة أمام المستهلك المحلي.

المأخوذة من السوق المركزي والفواكه المستوردة من المزارع المحلية مع قرب انتهاء موسم الإنتاج. وبحسب رصد «مضانيات» فإن سعر الكيلو جرام من الطماطم القطري بقي أمس عند مستوى 4 ريلات مقارنة بـ 3,5 ريال قبل بداية الأسبوع الماضي، فيما سجل سعر كيلو الجرام الواحد من الخيار ارتفاعا بنحو 2 ريال للكيلو جرام إذ كان عند 3 ريلات الأسبوع الماضي وسجل أمس نحو 5 ريلات، فيما بقيت الكوسة القطرية عند مستوى 8 ريلات للكيلو جرام الواحد. وبحسب تجار وموردين تقدر كميات الاستهلاك من الخضار والفواكه خلال الشهر الفضيل بالسوق المحلي بنحو 50 ألف طن بمعدل 1500 طن يوميا فيما يزداد الطلب خلال الأيام الأولى إلى ما يقارب 2000 طن يوميا.

وتتنوع مصادر وبلدان البضائع المعروضة في السوق المركزي والتي سبقت إلى السوق خلال الأسابيع المقبلة ما بين تركيا والأردن ولبنان وباكستان والهند وإيران بالإضافة إلى المنتج الوطني الذي شهد طفرة قياسية من حيث كميات الإنتاج التي ساهمت في تحقيق الاستقرار السعري يسوق الخضار خلال الأشهر الماضية. رصدت جولة ميدانية لـ «مضانيات» في السوق المركزي للخضار والفواكه بمنطقة أبوهاصور حركة شرائية نشطة مع حلول شهر رمضان المبارك بهدف تأمين حاجتهم من الخضار والفواكه، كما لاحظت توفر الخضار والفواكه في الساحات ذات المنتجات المستوردة والأخرى للمنتجات المحلية.

تضمنت قائمة النشرة اليومية ليومي الأحد والاثنين نحو 85 منتجا من الخضروات المستوردة والخضروات المحلية والفواكه جميعها يخضع



عالية، لافتا إلى أن هناك تنوعا بمصادر البضائع والمنتجات المعروضة بالسوق الأمر الذي يتيح خيارات متعددة أمام المستهلك في الجودة والأسعار. وأشار محمد إلى أن بعض أصناف الخضروات شهدت ارتفاعات طفيفة مع بداية الشهر الفضيل مثل الطماطم والخيار، مشيرا إلى أنها ستشهد انخفاضا مع نهاية الأسبوع الجاري.

كميات متوفرة

إلى ذلك أكد حيدر الحيدري أحد موردي الخضروات والفواكه في السوق المحلي أن أسعار الخضروات شهدت ارتفاعا طفيفا منذ بداية الأسبوع الماضي نتيجة انخفاض كميات الإنتاج من الخضروات المحلية التي ساهمت في قلة المعرض وسط زيادة في الطلب، لافتا إلى أنه وبالرغم من انخفاض الكميات المنتجة محليا إلا أن الكميات الموجودة توازي الطلب عليها مع بداية الشهر الفضيل إذ إن هناك العديد من التجار وموردي الخضروات والفواكه قاموا بالتعاقد مع العديد من التجار والموردين لتأمين حاجة السوق المحلي خلال الشهر الفضيل.

وأكد أن أسعار الخضار والفواكه ستعود إلى معدلاتها الطبيعية مع بداية الأسبوع المقبل لانخفاض الطلب من قبل المستهلكين في الأسبوع الثاني من الشهر الفضيل، لافتا إلى أن الشحنتات ستصل ضمن جداول زمنية طيلة الشهر الفضيل بالإضافة إلى الكميات التي أيرم التجار قودها بما يوازي الطلب عليها من قبل المستهلكين. وقدر الحيدري حجم استهلاك السوق المحلي

جهود رسمية

تقوم فريق وزارة التجارة المتواجدة في السوق بالعمل على التأكد من التزام كافة التجار في سوقي التجزئة والجملة بنشرة الأسعار الجبرية اليومية التي يتم الإعلان عنها من قبل الوزارة خلال الشهر الفضيل، ومخالفة كل من يبيع بسعر أعلى من الأسعار المحددة، واستقبال المكتب الشكاوى من قبل المستهلكين والتعامل مع تلك المخالفات، بالإضافة إلى التحول المستمر من قبل الموظفين داخل ساحات السوق المركزي. ويمتص القيام بالمش والتلاعب في بلد المنشأ من خلال تعبئة أنواع من المنتجات باستخدام عبوات وأكياس منتجات بلد آخر، ما يشكل خداعا وتحايلا على المستهلك، مما يعد مخالفة للمادة رقم (6) من القانون رقم (8) بشأن حماية المستهلك، والتي تنص على «يحظر بيع أو عرض أو تقديم أو الترويج أو الإعلان عن أي سلع تكون مغشوشة أو فاسدة، وتعتبر السلعة مغشوشة أو فاسدة، إذا كانت غير مطابقة للمواصفات القياسية المقررة أو كانت غير صالحة للاستعمال أو انتهت فترة صلاحيتها».



غزوات ومعارك وفتوحات



غزوة بدر

الثلاثاء 17 ربيع الأول عام 2 هجرياً
13 مارس عام 624 ميلادياً

كانت غزوة بدر أول صدام مسلح في الإسلام، وكانت تلك المعركة فاصلة بين الحق والباطل، ولذلك سُميت بالفرقان، وقد ضرب الصحابة -رضي الله عنهم- فيها أروع الأمثلة في الجهاد في سبيل الله، والتضحية، والثبات، حيث زوي أن عمير بن الحمام -رضي الله عنه- كان يمسك بتمرَات يريد أن يأكلها، فلما سمع رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وهو يحرض المسلمين على القتال قبيل المعركة، وبعد من يُقتل صابراً، محتسباً، مُقبلاً غير مدبر بجنة عرضها السماوات والأرض، فقال: (لئن أنا حييت حتى آكل تمراتي هذه، إنها لحياة طويلة)، ثم ألقى التمرات، وقام وقاتل حتى قتل.



2

عدد الركبان في جيش المسلمين



88

من المهاجرين خرجوا مع النبي صلى الله عليه وسلم لبدر



153

كم المسافة بين المدينة وبدر



343

كم المسافة بين مكة وبدر



70

عدد البعير في جيش المسلمين



100

عدد الركبان المتواجدين في جيش قريش



1000

عدد المقاتلين في جيش قريش



319

عدد المقاتلين في جيش المسلمين



حامل لواء الغزوة

سيدنا رسول الله

محمد بن عبد الله

صلى الله عليه وسلم
وانتهت الغزوة بانتصار المسلمين على قريش وقتل قائدهم عمرو بن هشام



أصبح للدولة الإسلامية الجديدة مصدر للدخل من غنائم الجهاد؛ وبذلك انتعش حال المسلمين المادي والاقتصادي

استشهد 14 من المسلمين ومقتل 70 من المشركين منهم "أبو جهل"

إعداد: عبد الدايم عبد العزيز

للتراويح والسحور شكل آخر

رمضان في البوسنة.. موسم الخير والتراحم وعادات عمرها 500 عام



تقليديين لا ينفصلان في وجبات الإفطار. وبعدها، يُقدّم الطبق الرئيسي بحسب المذاق وخطط ربة المنزل. ويجتهد كل منزل في صنع أطباق شهية وإثراء مائدة إفطاره قدر الإمكان. غالباً ما يُدعى الكثير من الأصدقاء والأقارب لمشاركة الإفطار، وعلى الأرجح سرايفو هي أحد الأماكن القليلة التي يلبي فيها المسيحيون الأرثوذكس والكاثوليك الدعوة لتناول الإفطار. إذا لم تكن تفضل الخيارات المنزلية، فأغلب مطاعم سرايفو لديها قوائم طعام ممتازة بأسعار مناسبة في العموم، يبقى أن تقرر أنت ما ستتناوله والمناخ الذي تفضل تناول إفطارك فيه.

صلاة التراويح ضرورة

ولأنّ رمضان يُعدّ شهراً مقدساً للمسلمين في العالم كله، فمن الشائع أن يتردد مسلمو البوسنة بصورة أكبر على المساجد خلال هذا الوقت من العام. وتُعتبر صلاة التراويح ضرورة تقريباً في سرايفو يلبيها الكبار والصغار على حد سواء. ويمكن لكل من يستطيع أن يزور مسجداً مختلفاً كل ليلة. على سبيل المثال، إذا ذهبت لمسجد غازي خسرو بك الليلة، فيمكنك أن تصلي تراويح الغد في مسجد الإمبراطور، وبعد غدٍ في مسجد علي باشا، وهكذا. وعقب الصلاة، وخلال أمسيات الصيف، يذهب الناس في نزهة طويلة ويستمتعون بالقهوة والحلوى في منطقة باشتشارشيا.

للسحور نكهة أخرى

وما يؤكد أنّ سرايفو هي بالتأكيد واحدة من أفضل المدن في أوروبا للاستمتاع بشهر رمضان هي المطاعم والمقاهي العديدة، حيث يمكنك استقبال السحور. ينتظر سكان سرايفو السحور في المقاهي المحلية، حيث يمكنهم تناول القهوة ووضع خططٍ للسحور والإفطار. ويمكن الكثيرون على المقهى إلى أن يبدأوا صيامهم، ويترددون أحد المساجد القريبة للصلاة، ثم يعودون للمنزل. ما يميز شهر رمضان في سرايفو، بجانب الصيام والصلاة وطبقي توبا والمدافع والصوم، المساجد الجميلة وأبراج المدافع والنزهات الليلية التي تسودها أجواء من القداسة والضحك.

والهرسك، حيث تشهد فترة ما بين الظهر والعصر ازدهاماً كبيراً، إذ يسعى الصائمون إلى اقتناء حاجاتهم من الخضروات واللحوم والبقول لإعداد وجبات الإفطار قبل أذان المغرب.. ولا يختلف السياسيون وأعضاء الحكومة البوسنية المسلمون عن بقية الشعب في رمضان فهم يصلون التراويح مع الناس في أماكن مختلفة وبدون مواعيد مسبقة أو إجراءات أمنية مشددة أو غير مشددة حيث صلى الرئيس سليمان تيهيتش صلاة التراويح في جامع خادم الحرمين الشريفين في سرايفو، وصافحه المصلون ثم خرج كغيره من المصلين متوجهاً إلى بيته.

عادات عمرها 500 عام

ولا يكتفي المسلمون في البوسنة بالمظاهر الخارجية للانتماء الإسلامي بل يقضي الكثير منهم ممن تسمح لهم ظروفهم الحياتية بتخصيص ما بين الصلوات لقراءة القرآن والذكر، خاصة طلبة العلم والأئمة المتفرغين، وهي عادة عرفت في البوسنة منذ أكثر من خمسة قرون. ومع أن العادات والتقاليد الإسلامية في البوسنة لا تختلف كثيراً عما هو سائد في البلاد الإسلامية الأخرى في شهر رمضان إلا أن هناك إضافات نوعية أدخلها المسلمون على الشهر الكريم، وهي الحملات التي تخصص للتبرعات، تعيش مدينة سرايفو عاصمة جمهورية البوسنة والهرسك شهر رمضان على طريقتها.. في أجواء الروحانية والبهجة، بين الصائمين والسياح الذين يملأون مقاهيها، فبعد أن يستأنفوا صيامهم قبيل الفجر، يقصد الكثير من المسلمين المسجد الأقرب إلى بيتهم ليؤدوا الصلاة، وآخرون يلزمون منازلهم، حيث يصلون مع عائلاتهم، وهي عادة شائعة عند الكثير من مسلمي البوسنة، وفي أحياء المدينة القديمة، تختلط المحبات بنساء غير محبات.

الماء والتمر أولاً

حين يُضرب المدفع وينطلق الأذان، يتناول الصائمون أولاً رشفة ماء وتمرّاً، يليهما توبا والصوم، أكثر طبقين



■ أجواء استقبال شهر رمضان في البوسنة

الكريم بين ذويهم.. مؤسسات الدولة تقوم بتنظيم مسابقات رمضان رياضية وترفيهية في الشهر الكريم.

مظاهر الألفة والمودة

رمضان في البوسنة له صبغة خاصة، فإن الشعائر والعبادات تقام طوال اليوم والليل، وترتل آيات القرآن الكريم لا ينقطع من المساجد، ومن أهم مظاهر الألفة والمودة التي تظهر بين أهل البوسنة بعضهم البعض وأيضا بينهم وبين أفراد المجتمع مهما كانت ديانتهم هو الاجتماع على موائد الرحمن، كما أن شهر رمضان يعد انطلاقة للعديد من حملات التوعية بضرورة التأخي والمصالحة مع النفس ومع الآخرين.

ففي البوسنة لا يقتصر فقط تنظيم موائد للإفطار في رمضان لتكون لفقراء المسلمين، بل تتخطاها لتشمل جميع الفقراء والمعوزين من جميع الديانات كالمسيحية، وتكثر الهبات والصدقات والمنح التي تحول المحتاجين في هذا الشهر إلى أغنياء على مائدة غنية بكل ما لذ وطاب. يقوم الشعب البوسني بطهي وتحضير مأكولات شعبية لا تطهى إلا في شهر رمضان المبارك، ما يعطي لهذا الشهر خصوصية مميزة ذلك أن أكلة (التوبا) تطهى فقط في شهر رمضان وهي عبارة عن خليط من البيض واللبن والجبن



جمهورية البوسنة والهرسك هي دولة تقع في



البلقان بجنوب شرق أوروبا، إحدى جمهوريات يوغوسلافيا السابقة، يحدها من الشمال والغرب والجنوب كرواتيا، من الشرق صربيا ومن الجنوب الغربي جمهورية الجبل الأسود، وهي تكاد تكون دولة مغلقة لا ساحل لها على البحر فيما عدا شريط ساحلي طوله 26 كيلو مترا على البحر الأدرياتيكي تقع في منتصفه مدينة نيوم الساحلية.. الفارق ما بين البوسنيين والهرسكيين هو فارق جغرافي وليس فارقا عرقيا... تبلغ مساحتها 51,129 كم2 فيما يبلغ عدد السكان حوالي 4,613,414 نسمة المسلمون نسبة عالية من الطبيعة السكانية في البوسنة تكاد تصل إلى 61 بالمئة من مجمل السكان والعاصمة هي سرايفو.

فتحت البوسنة والهرسك سنة 791 هـ وكان لموقعها دور هام في تنفيذ الفتوحات الإسلامية للجيوش العثمانية التي عبرت منها قاعدة وصولاً لبلغراد وحتى أسوار فيينا.. استعاد الإسلام في البوسنة والهرسك زخمه في التسعينيات في خضم الحروب الطائفية ولكن بصيغة أوروبية تتقبل الآخر وعلمانيته، بعد أن كان قد قمع كغيره من الأديان في العهد الشيوعي (1945-1990).

باخذ شهر رمضان في البوسنة شكلاً مختلفاً عن باقي المسلمين في المعمورة، لكن تشابه أحوالهم المسلمين هناك في أجزاء كثيرة مع إخوانهم، فقبل أذان المغرب، تجتمع بعض الأسر في القلعة الصفراء، حيث الإطالة الفريدة من نوعها لكامل مدينة سرايفو. ويمكن للسكان المحليين في هذا المكان إحضار طعام الإفطار، فتختار كل أسرة واحدة من الطاولات المنتشرة، وتبدأ كل منها في تجهيز الوجبات.

استقبال رمضان

ما إن يتم الإعلان عن دخول رمضان الكريم من قبل الجهات الرسمية المختصة حتى يعم البلاد طقس روحاني مختلف، ومن أهم مظاهر الاحتفال بهذا الشهر الفضيل المصابيح الكهربائية والزينات، حيث توضع على مباني دور العبادة والمحلات وتكون مختلفة في الأشكال والألوان ابتهاجا بقدوم شهر الخير والبركات، كل هذا الضياء ليس فقط لإنارة المباني وإنما لإيقاظ روح التعاون بين الجميع ومساعدة من يملك لمن لا يملك، فكتيرون يجعلون شهر رمضان فرصة لتفريغ كرب المديونين والمحكوم عليهم بغرامات مالية كنوع من العقوبات القانونية، وهنا تتألف القلوب ويتم جمع التبرعات لتسديد تلك الديون حتى يتمكنوا من قضاء هذا الشهر

مديرة إدارة التغذية العلاجية في «الرعاية الأولية».. الهاجري:

رمضان فرصة لتغيير أنماط الحياة لتكون أكثر صحة

بنا، وتحرمنا من تناول أطعمة أخرى. لذلك، يجب اختيار وجبة إفطار صحية، وشوربات مغذية، وشرب كميات كافية من الماء، والابتعاد عن المأكولات الثقيلة على المعدة، وتناول وجبات صغيرة وخفيفة». وأشارت إلى أن وجبة السحور يجب أن تكون كاملة، بحيث تتألف من النشويات الكاملة الضرورية للجسم، منها الخبز الذي تكون قمحته كاملة، والأجبان والألبان، والقليل من زيت الزيتون، والمأكولات الغنية بالدهون الجيدة والخضار، وكوب من الحليب على سبيل المثال. ويفضّل تناول الفاكهة بقشرتها، خصوصاً تلك الغنية بالألياف والبوتاسيوم، مثل الخوخ والتفاح، وتلك التي تُشعر بالشبع، منها الموز الذي يُعطي طاقة للجسم أو حبتين من التمر، حيث يعتبر الموز والتمر والعسل من المصادر الطبيعية للسكر التي لا تتحوّل إلى دهون وتُمد الجسم بالسكر. ولا تؤدّي إلى زيادة الوزن. وأخيراً تنصح الهاجري بتناول الكفاة والمناقيش والكراسان مرة أسبوعياً لأصحاب الوزن الطبيعي، على السحور وتكمل بدعوة الصائم إلى الابتعاد خلال وجبة السحور عن المشروبات الغازيّة التي تُسبب الانتفاخ، وهي بالتأكيد غير مغذية. وعن المأكولات كاملة الدسم، غير الصحية بطبيعتها الحال، ويُمكن تناول نصف ثمرة من الأفوكادو، لأنها غنية بالدهون المشبعة، وحفنة من المكسرات النيئة.



■ ضرورة اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن

خسارة بعض الكيلو جرامات، وهذا اعتقاد خاطئ فلهذه الوجبة أهمية كبيرة بالنسبة إلى الجسم، إذ تمّده بالطاقة اللازمة للاستمرار بالصيام في اليوم التالي، دون تعب وإرهاق وجوع، وتُساعد على الصيام ومقاومة الجوع والعطش، وذلك أن الجسم خلال فترة الصيام، يمتنع عن تناول الأطعمة طوال النهار، وبالتالي يُحرّقه من الغذاء الذي يحتاجه، ولا يأخذ الطّاقة اللازمة له لذلك عليه أن يعوّض هذه الطاقة خلال الفترة التي تمتدّ من الإفطار حتّى السحور، بحسب عدد من المتخصصين في التغذية. وأضافت الهاجري بأنه من «خلال هذه الفترة، علينا اختيار الغذاء المناسب، والابتعاد عن المأكولات التي تُشعّرننا بالشبع مباشرة وتُضرّ

والبدء بتناول بعض حبات من التمر وشرب الماء بعدها تناول الحساء مما يساعد على التحكم بكمية الطعام التي يتناولها الصائم، أما في المرحلة الثانية فمن المحبذ أن تكون بعد إتمام صلاة التراويح، وتحتوي هذه الوجبة على الطبق الرئيسي. وحول أهمية تناول وجبة السحور نهت الهاجري أنها تعتبر من الوجبات الرئيسية في شهر رمضان المبارك لأنها تعين المرء على تحمل مشاق الصيام وتقوي الصائم وتنشطه وتهون عليه الصيام، مشيرة إلى أن بعض الصائمين لا يكتفون بوجبة السحور، ويكتفون بوجبة الإفطار وما بعدها فالبعض يبلغون هذه الوجبة طناً منهم أن إلغائها قد يقلّل من وزنهم، أو يساعدهم على



■ موسى الهاجري

على أنواع الأطعمة المختلفة، لكي يحصل الصائم على جميع المركبات الغذائية التي يحتاجها الجسم، ومن أهم الأمور التي تجب مراعاتها، هي تناول الطعام ببطء وعدم الإسراع فيه، وكذلك شرب كميات كافية من الماء بين وجبتي الإفطار والسحور لإمداد الجسم بالسوائل أثناء النهار، وتجنب تناول المشروبات الغازية عند تناول وجبة الإفطار والسحور لأنها تؤثر سلباً على عملية الهضم وتُملأ المعدة بالسكر، إضافة إلى افتقار هذه الأنواع من المشروبات للقيمة الغذائية، وتأثيرها على زيادة الوزن، وممارسة الرياضة مساءً (لمدة ثلاثين دقيقة) بعد تناول أي وجبة بساعتين. وأن يتم تناول وجبة الإفطار على مرحلتين،

قالت موسى

الهاجري، مديرة إدارة التغذية العلاجية

والمجتمعية

بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية،

إن شهر رمضان المبارك فرصة ثمينة

لتغيير نمط الحياة ليكون أكثر صحة،

حيث تنسنى للصائم فرصة ثمينة

لتبني نظام حياة صحي يساهم بدوره

في تخفيف وزن الجسم وضبط مستوى

السكر في الدم، حيث يشكل الشهر

الكريم فرصةً لكي يعيد الصائم النظر

في بعض عاداته الغذائية الخاطئة،

كالإفراط في تناول الطعام عموماً

والإكثار من تناول المأكولات الدسمة

على وجه الخصوص، والتركيز على

أنواع محددة من الأطعمة التي يحتوي

معظمها على كميات كبيرة من السعرات

الحرارية، وتكون غنية بالدهون المشبعة

وذلك يعزز الفوائد الصحية والتي

تقي الصائم من الإصابة بالعديد من

الأمراض، حيث يؤدي الصيام إلى

تجديد أنشطة جميع أجهزة الجسم

والأعضاء ويخلص الجسم من الفضلات

المتركمة ويخفض مستوى الدهون

في الدم.

ودعت الهاجري إلى ضرورة اتباع

نظام غذائي صحي ومتوازن، طيلة أيام

السنة وليس فقط في شهر رمضان.

مشيرة إلى أن هذا النظام يعتمد على

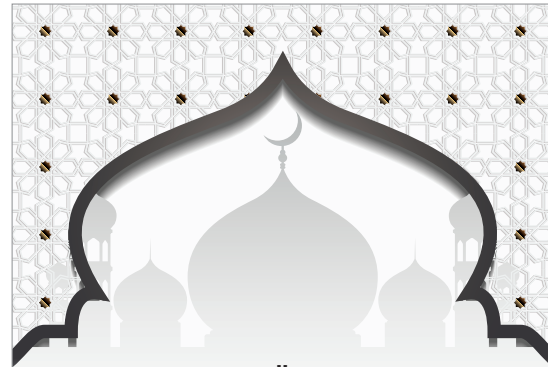
الغذاء الصحي والمتكامل الذي يشتمل

احذروا خطر الجفاف خلال الشهر المبارك

الجسم للماء. إضافة إلى ذلك، فإن استهلاك الملح يزيد من الشعور بالعطش، فينصح بتقليل الملح في السلطات وفي الطهي. والحد من استهلاك الحلويات، حيث أثبتت الأبحاث أن استهلاك الحلويات يؤدي إلى زيادة الشعور بالعطش نظراً لكمية السكريات العالية التي تحتويها. ينصح بالاستعاضة عن الحلويات بالفواكه التي تزود الجسم بالماء وتزيد من الشعور بالارتواء. ويعتبر الكافيين من المواد المدرة للبول، أي أنه يزيد معدل التبول والشعور بالعطش. لذلك ينصح بتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين خلال شهر رمضان، بما في ذلك مشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية، الشاي والقهوة. كما ينبغي الامتناع عن التدخين لأنه يتسبب بجفاف في الفم وبالشعور بالعطش بشكل متواصل. وتجنب التعرض للشمس أو ممارسة النشاط الرياضي خلال ساعات النهار.

بأنك مصاب بالجفاف، عليك أن تتوجه لمراجعة الطبيب على الفور. ونقدم فيما يلي نصائح وإرشادات من أجل تفادي الإصابة بالجفاف في شهر رمضان: عليك أن تحرص على شرب 8-12 كأساً من الماء، خلال الفترة بين وجبة الإفطار ووجبة السحور. مع العلم بأن الجسم يقوم بامتصاص الماء البارد بشكل أسرع من الماء الذي يكون بدرجة حرارة الغرفة. إضافة إلى ذلك، يعتبر الحساء مصدراً غنياً بالماء، لذلك يوصى بتناول الحساء يومياً طيلة أيام الشهر الفضيل. ومن جهة أخرى، تحتوي الخضروات والفواكه مثل (البطبخ، اليندورة، الخيار، العنب وغيرها) على كميات كبيرة من الماء، مما يقلل من الإحساس بالعطش. كما ينصح بالحد من استخدام التوابل، البهارات والملح فهناك العديد من الأطعمة من المفضل تجنبها كونها تحتوي على نسبة عالية جداً من التوابل والبهارات وخصوصاً في وجبة الإفطار لأنها تزيد من احتياجات

يزداد خطر إصابة الصائم بالجفاف عندما يوافق حلول شهر رمضان المبارك فصل الصيف الذي يشتد فيه الحر، مما يعرض الصائم للتعب والإعياء. لا شك أن أكثر فئات المجتمع عرضة للجفاف هم الأطفال والمسنون والأشخاص المصابون بالأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض الكلى والأشخاص الذين يبذلون مجهوداً جسدياً. خصوصاً إذا كانوا يتعرضون لأشعة الشمس أثناء قيامهم بهذه النشاطات الجسمانية. من عوامل الخطر الإضافية للجفاف هي الأمراض التي تكون مصحوبة بأعراض كالإسهال، التقيؤ، ارتفاع درجة حرارة الجسم، أو زيادة في التبول. وتنعكس أعراض الجفاف الحادة على الصائم بشعوره بجفاف شديد في الفم، جفاف الجلد وتجدده، الخمول، عدم التركيز، ضعف عام، إفراط في النوم، قلة إدرار البول، الإمساك، واضطرابات في نظم ومعدل نبضات القلب. وإذا كنت تعاني من هذه الأعراض أو كنت تشك



نصيحة اليوم

تجنب تناول كمية كبيرة من الطعام

تشير أحدث الدراسات إلى أن لتناول وجبات الطعام بكميات كبيرة عواقب صحية، تشكل خطراً على الصحة العامة للأفراد، منها ارتفاع نسبة ثلاثي الغليسريدات في الدم، حدوث تلك المعوي ومعدّي، عسر في الهضم، تدهور الوضع الصحي العام، الكسل والخمول. وعادة تكون مائدة الإفطار الرمضانية غنية بالأطعمة على اختلاف أنواعها، فنجد السلطة، الحساء، التمر، الفلفل، الحمص، المخللات، الأرز، اللحوم، الخبز، الخضروات المطبوخة، الفواكه، ولا ننسى الحلويات التي تزرخ بها الموائد الرمضانية. إن إقبال الصائم على تناول وجبة إفطار كبيرة كهذه، إلى أن يشعر بالتخمة هو أحد الممارسات الخاطئة أثناء فترة الصيام، التي تتعارض مع مبادئ التغذية الصحية والسليمة ومع تعاليم السنة النبوية أيضاً.

وتكمن أهمية هذه الوجبة في أنها تزيل الشعور بالجوع، وتمكن الصائم من التحكم بكميات الطعام التي سيتناولها في الساعات التي تلي تناول وجبة الإفطار، لذلك من المحبذ أن تكون هذه الوجبة صغيرة وسهلة الهضم لأنها بمثابة منبه بسيط للجهاز الهضمي كي تحضره لهضم الوجبة الرئيسية، التي يفترض أن يتناولها الصائم بعد أدائه لصلاة التراويح. وينصح بأن تتألف الوجبة من أطعمة تحتوي على سكريات سريعة الهضم كالتمر أو غيره من الفواكه، اللبن، الحساء، السلطة، الخبز والماء.

وينصح الأطباء وأخصائيو الغذاء حول العالم بأن يتوقف الشخص عن تناول الطعام عند الشعور بدرجة شبع مريحة وعدم مواصلة استهلاك الطعام إلى حد الشعور بالتخمة.

بالعافية

نصف كوب سباجيتي مطبوخ
مع لحم مفروم وطماطم : 110 سعرة حرارية

رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقها

	22 دقيقة
	14.5 دقيقة
	14.5 دقيقة

40 % نمو إيرادات مطاعم الفنادق خلال رمضان

تنوع العروض يشتعل المنافسة بين الخيام الفندقية



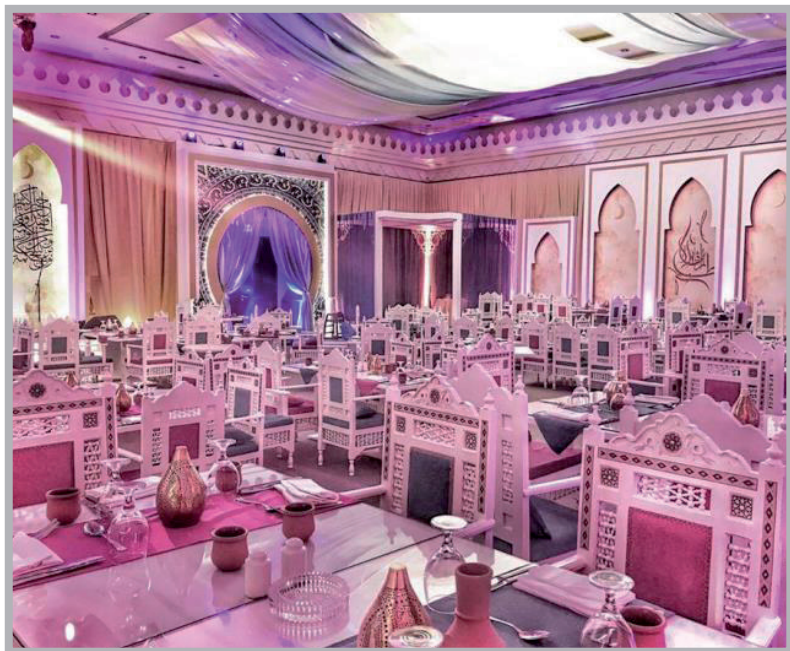
بالإضافة إلى خيارات متنوعة من الحلويات والمشروبات الرمضانية، كما سيحظى زوار الفندق ونزلاؤه بفرصة لتجربة الأطباق ذات النكهات الخاصة في (حديقة النافورة) خلال فترتي الإفطار والسحور للاستمتاع بتناول أشهى المأكولات في أجواء مميزة في الهواء الطلق».

يشار إلى أن فنادق الدوحة تبدأ بتشديد خيامها الرمضانية معتمدة على أفضل الشركات المختصة بالديكورات في الدولة، حيث تتنافس دور الضيافة فيما بينها لإطلاق أفضل خيمة رمضان لهذا العام من حيث التصميم والخدمات، بهدف جذب المزيد من الزوار والضيوف.

كبيرة، بالإضافة إلى سعة الخيمة وديكورها المميز وكذلك الأجواء التي لا توفرها المطاعم والتي توفر الاسترخاء والمتعة للضيوف. قال غسان دلال، مدير عام فندق أوريكس روتانا الدوحة: «لا نألو جهداً ليتمكن الأهل والأصدقاء من الاجتماع والاحتفال وعيش روحانيات شهر رمضان المبارك في جو من الألفة والمحبة مع بعضهم بعضاً، هذا العام، نقدم لضيوفنا ونزلائنا مفهوماً جديداً لبوفيه الإفطار مستوحى من رحلات تجوال الرحالة العربي الشهير (ابن بطوطة) ليتمكن الضيوف من الاستمتاع بتشكيلة كبيرة من المأكولات الغنية بالنكهات من دول مختلفة ومتعددة من أنحاء العالم،

خلال وجبات الإفطار، بالإضافة إلى سهرات السحور. وتحتدم المنافسة كل عام بين الفنادق خاصة الفاخرة بالتزامن مع بداية شهر رمضان الكريم لتقديم خيارات متنوعة تلبي رغبات كافة الأنواق بطابع رمضاني خالص، حيث تشمل المنافسة الخيام الرمضانية التي تخطف الأنظار في رمضان وسط تنافس بين الفنادق على تقديم أسعار تشجيعية في الإفطار والسحور في رمضان.

وحسب مختصين فإن العوائد التي توفرها الخيام الرمضانية في الفنادق تعد أعلى من عوائد المطاعم، حيث تعتبر الخيام جاذباً أساسياً للصائمين نظراً لما توفره من بوفيهات متنوعة وخيارات



تشهد الخيام
الرمضانية
في المنشآت
الفندقية
بالسوق

مضانيات
لوسيل
محمد عبدالعال

المحلي، إقبالاً كبيراً من جانب جمهور المواطنين والمقيمين، خاصة في ظل تنوع العروض من هذه الخيام واختلاف الأنشطة التي تقدمها طوال شهر رمضان الكريم. وتطرح الفنادق مجموعة من العروض المميزة بمناسبة الشهر الفضيل، والتي تهدف إلى مشاركة الجميع فرحتهم وبهجته بهذه المناسبة المحببة إلى قلوبهم والتعرف على سحر الضيافة القطرية الأصيلة من خلال تجربة طعام فاخرة تشبع حواسهم، وتصبو وترتقي إلى تطلعاتهم.

ويقول مراقبون إن الأجواء الرمضانية تعمل على تعزيز إيرادات مطاعم الفنادق بنسبة تصل إلى 40% خلال الشهر الكريم، في تعويض واضح لتراجع الإشغال ومعدلات الإقامة بالشهر الفضيل.

وقال وسام سليمان، المدير العام لفنادق سانت ريجيس الدوحة، إن المطاعم الفندقية والخيام الرمضانية تتسابق كل عام على طرح العروض والفعاليات الخاصة بالأطفال من أجل جذب أكبر شريحة ممكنة من الزوار لتناول وجبات الإفطار والسحور، عبر تجهيز قاعات وخيام خاصة بشهر رمضان بلمسة رمضانية شرقية تتناسب مع الخدمات والعروض والطقوس الخاصة بالشهر الكريم.



■ وسام سليمان

وأضاف «سليمان»، أن شهر رمضان يشكل فرصة للكثير من المنشآت الفندقية لتنشيط قطاع أنشطة تقديم الأطعمة والمشروبات فيها، من خلال تقديم الأكالات الرمضانية

تجربة خاصة للإفطار والسحور

في «سيتي سنتر روتانا»



يوفر سيتي سنتر روتانا الدوحة، أحد الفنادق الرائدة في الدوحة، تجربة طعام خاصة ومميزة خلال مآدب الإفطار والسحور. وستوفر الخيمة الرمضانية في قاعة «الماس» والتي ستزين بالطابع العربي الأصيل، لضيوف وزوار الفندق فرصة لتجربة سحر الضيافة القطرية الأصيلة ضمن أجواء تقليدية ساحرة مصممة خصيصاً لهذه المناسبة.

وسيستمتع الضيوف خلال الشهر الكريم، ببوفيهات الإفطار والسحور المميزة التي توفر مجموعة واسعة ومتعددة من المقبلات، ومختلف أنواع الشوربات، وتشكيلة من الأطباق الرئيسية من المخبزين القطري والعالمي، جنباً إلى جنب مع خيارات متنوعة من الحلويات التي تم إعدادها بعناية من قبل فريق الفندق من الطهاة المتخصصين. بالإضافة إلى ذلك، سيقوم الطهاة بإظهار مهاراتهم لرواد الفندق من خلال محطات الطهي الحي المتعددة والتي تضم الشاورما، والصاج، والمناقي، والتندوري، والسوشي والعديد غيرها. وستوفر خيمة «الماس» لضيوفها خلال فترة السحور، أجواء موسيقية حية تؤديها الفرقة الطربية يومياً بدءاً من الساعة 10:00 مساءً، كما تتوفر لضيوف الفندق خاصية إجراء الحجوزات العائلية الكبيرة والجماعية. أما الراغبون بأجواء أكثر خصوصية، يوفر لهم فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة فرصة حجز أحد المجالس

الطعام خلال الشهر الكريم. لتوفير تجربة شرقية لا مثيل لها، سيوفر مطعم «أوليف أول» خلال شهر رمضان المبارك لضيوفه بوفيه الإفطار الشرقي الذي يستمر حتى الساعة 11 مساءً يومياً، مما يتيح أمام كافة الضيوف الذين فاتتهم فرصة تناول وجبة الإفطار في الوقت المناسب الاستمتاع بتجربة طعام مميزة. يرحب مقهى «كراميل» المعروف بأجوائه المريحة وتصميمه الراقي، بضيوفه بدءاً من موعد الإفطار حتى الساعة 11:30 مساءً، حيث يوفر لهم الفرصة لتجربة «الكرك» الذي لطالما تميز به والشاي المغربي بالإضافة إلى تشكيلة واسعة من الحلويات بالإضافة إلى الاستمتاع بخيارات متعددة من أصناف الشاي والقهوة اللذيذة. ولنزلاء الفندق، يوفر سيتي سنتر روتانا الدوحة الفرصة للاستمتاع بوجبتي الإفطار والسحور في غرفهم من خلال قوائم رمضان الخاصة والمتوفرة لدى خدمة الغرف عند الطلب.

الثمانية المتوفرة في الخيمة والتي يمكن لكل منها يمكنها استيعاب مجموعات تتراوح ما بين 6 إلى 8 أشخاص. بالإضافة إلى خيمة «الماس» الرمضانية، سيوفر الفندق لضيوفه من خلال مطعمي «أوليف أول» و«زيتونة»، ومقهى «كراميل» تجربة رمضان فريدة من نوعها من خلال رحلة طعام مميزة عند الإفطار والسحور، حيث سيكون بانتظارهم طهاة الفندق الحائزون على العديد من الجوائز ليقدموا لهم تشكيلة متنوعة من المأكولات العربية التقليدية ومجموعة مختارة من الأطباق التي ترضي كافة الأنواق. لعشاق المطبخ اللبناني الأصيل، يعد مطعم «زيتونة» الوجهة المثالية للاستمتاع بقائمة طعام مميزة تضم تشكيلة متنوعة من الأطباق اللبنانية الرائعة خلال فترتي الإفطار والسحور. بالإضافة إلى ذلك يتيح «زيتونة» الفرصة للحجوزات الكبيرة والجماعية لتوفير متعة تذوق

سيتي سنتر
روتانا
الدوحة

اكتشف التقاليد الثمينة لشهر رمضان
بخيمة الماس الرمضانية

خلال شهر رمضان الكريم، نتشرف باستضافة خيمة الماس الرمضانية العامرة بأصناف المأكولات الشهية لتجعل تجربتك أكثر تنوعاً.

انضم إلينا في خيمة الماس الرمضانية لتناول الإفطار أو السحور المميز، الذي يضم مجموعة واسعة من الأطباق العربية اللذيذة، والمأكولات العالمية، وأيضاً محطات الطهي الحية و المشروبات الرمضانية.

الإفطار بسعر 210 ريال قطري للشخص الواحد و السحور بسعر 179 ريال قطري للشخص الواحد. استمتع بالعروض الترفيهية خلال هذا الشهر المبارك.

للحجز أو للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على
+974 4445 8680 أو على ramadandesk.ccrd@rotana.com



زوم على أسعار السوق



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



الخضروات والفواكه



7

كمثرى



5

موز



2

بصل



4

طماطم



8

كوسة



5

خيار



2

بطاطس



6

ثوم



12

عنب



4

برتقال



6

كيوي



6

تفاح



2

ملفوف



6

نعناع



12

خس



11

بامية



الأسماك

27	كنعد
35	سلمون كامل
28	هامور صغير
9	شعري
24	باس البحر
16	صافي
22	قاروص
22	دنييس
13	ربيب
9.75	كوفر

قائمة السلع المخفضة

تشمل القائمة أكثر من 500 سلعة مخفضة بالتنسيق مع المجمعات الاستهلاكية الكبرى وتأتي المبادرة لحرص الوزارة على تلبية حاجة المواطنين والمقيمين من السلع الاستهلاكية خلال الشهر الفضيل

السلعة	كمية	سعر QR
فوستر كلاركس نشأ الذرة	400 جم	4
خبز رفاق كيو بيك	حبه	3.75
فيريرو نوتيللا الشوكولاته	750 جم	4
بلدنا زيت زيتون بكر	500 مل	26.25
الوزير زيت زيتون اسباني	500 مل	13.5
بلدنا زيت زيتون بكر اكسترا	500 مل	11.5
الوزير زيت متبقي الزيتون	500 مل	14.25
بورجس	500 مل	10
زيت زيتون الطيب	1 لتر	14.25
ار اس زيت زيتون	500 مل	25.25



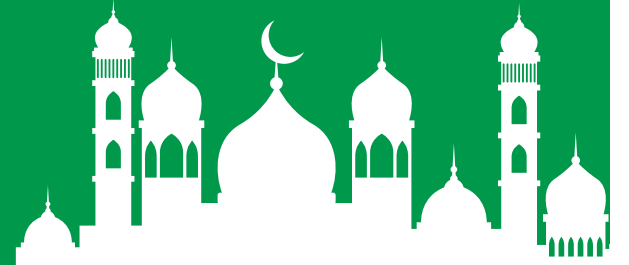
اللحوم والدواجن

17.5	لحم خروف أسترالي
25	لحم بقر أسترالي
35	لحم ضأن سوداني
25	لحم ضأن كينيا
35	لحم خروف نيوزيلندي
18	دواجن
24	فيليه دجاج
20	كبد وقوائم
33	عجل محلي
13	دجاج مجمد مستورد

مسجد السلطان، واحد من المباني الدينية الأكثر إثارة للإعجاب في سنغافورة، بناه السلطان حسين شاه عام 1824، أول سلطان في سنغافورة.

وفي التاريخ أن السلطان حسين عندما أتى إلى الجزيرة بنى قصرًا تسكن فيه عائلته وقد رافقه الأتباع من جزر رياو وملقا وسومطرة. ثم قرر حسين بناء مسجد يليق بمكانته، ويقال إنه بنى مسجدًا بجوار قصره بين عامي 1824 - 1826، كان سقفه هرميًا ثانيًا.

بيوت
الله في
الأرض



تم بناؤه في القرن الـ 19 من قبل السلطان حسين شاه

جامع السلطان.. أيقونة تتارع العرب بسنغافورة



■ المسجد نقطة محورية للمجتمع المسلم في سنغافورة

بالمعلومات والأدلة وكذلك يمكن التحدث باللغة الإنجليزية، الملايو، الصينية، وحتى اليابانية.

العمارة والمفروشات

وكما هو الحال في العديد من المساجد الأخرى في سنغافورة في ذلك الوقت، مثل مسجد حاجة فاطمة، كان تصميم مسجد السلطان متأثراً بشكل كبير بالطراز الهندي السرياني. يجمع هذا النمط بين العناصر الهندية والإسلامية التقليدية ذات الخصائص المعمارية الأوروبية. المسجدة محاطة بالسياج من المناطق المحيطة بها من خلال جدار الحد الأدنى من السور الحديدي، واجهتها الأمامية والخلفية (التي تواجه شارع مسقط وطريق جسر الشمال على التوالي) مغطاة في قوالب أرابيسك رائعة، إن خطوط ميرلون الإسلامية الجميلة تقطع محيط قوس السقف.

يمكن التعرف بسهولة على المسجد من قبتين كبيرتين ذهبيتين الشكل على شكل البصل على الطرفين الشرقي والغربي من قاعة الصلاة، تقب قبة واحدة بهو المدخل الرئيسي، في حين أن الأخرى تتوج الضريح الرائع حيث إن السلطان علاء الدين علام شاه (حفيد السلطان حسين شاه) وغيرهم من أفراد العائلة المالكة مدفونون هناك، تحيط بها قبة مستوحاة من موجول، وتصدرت كل قبة من قبل هلال القمر ونجمة - الرموز التي غالباً ما ترتبط بالإسلام. يمكن لقاعة الصلاة الكبيرة والمكونة من طابقين أن تستوعب ما يصل إلى 5000 مصل، كما يوجد بها المحراب - وهو مكان عميق على جدار داخل قاعة الصلاة التي تشير إلى اتجاه مكة المكرمة - ويحيط بها قوس على شكل انسيبت مع زخارف الأرابيسك على شكل الأوراق، والزهور، والكروم الكلاسيكية وغيرها من الزخرفات المميزة في مسجد السلطان بسنغافورة.

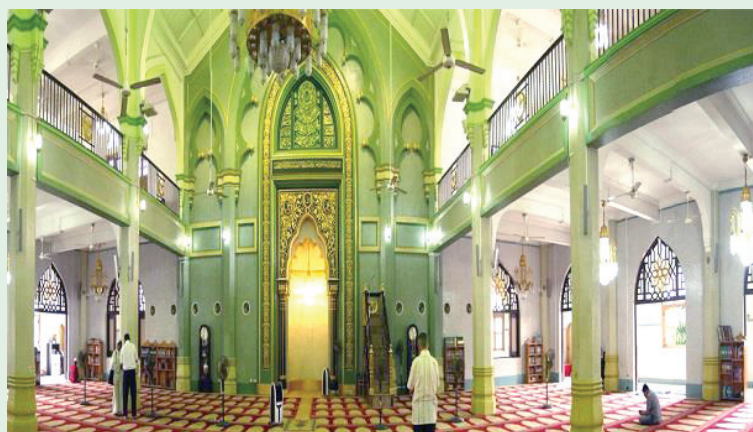
حتى السحور. وظل مسجد السلطان في جوهره دون تغيير منذ بنائه، مع الإصلاحات التي نفذت فقط على القاعة الرئيسية في 1960، وترأس إدارة المسجد علاء الدين شاه حفيد السلطان حسين حتى عام 1879، وفي عام 1914 تم تعيين مجلس إدارة جديد للأمناء مع ممثلين اثنين من كل فصيل من المجتمع الإسلامي، في وقت مبكر من عام 1900 أصبحت سنغافورة مركزاً للتجارة الإسلامية والثقافة والفن، وأصبح مسجد السلطان صغيراً جداً لهذا المجتمع المزدهر، وفي عام 1924 وهو العام المثوي للمسجد وافق أمناء المسجد على خطة لإقامة مسجد جديد، وكان المسجد القديم في ذلك الحين في حالة يرثى لها.

تم استبدال المبنى الأصلي بمسجد جديد على يد المهندس دينيس سانترى والمهندس ماكلاين حيث استخدم أسلوب إحياء العمارة الهندية «الساكايوسية» وتضمن التجديد بناء ماذن وإدرازينات مع سقف هرمي ثنائي وقاعة الصلاة وقباب تبرز ملامح النجوم المرصعة.

قاعدة زجاجية

إذا كنت أنت هناك، فتخطرت إلى القباب ستجد كل قاعدة قبة مزينة بنوافذ زجاجية تبرع بها فقراء مسلمون خلال بنائها حتى يتسنى لجميع المسلمين، وليس فقط الأغنياء، أن يساهموا في بناء ذلك المسجد، وأصبح مسجد السلطان بمثابة نصب وطني في عام 1975، والمسجد هو نقطة محورية للمجتمع المسلم حتى الآن إذا كنت هناك خلال شهر رمضان، تحقق من السوق الليلي في المنطقة والعديد من الأكشاك الغذائية الشهية التي لا تظهر إلا في هذا الشهر المبارك. فالمسجد ليس للعبادة فقط فهو للتعلم والعبادة والسياحة أيضاً فيمكنك القيام بالجولات السياحية لمعرفة الكثير من تراث المسجد

زجاجية، تبرع بها فقراء المسلمين أثناء بنائه حتى يتسنى لجميع المسلمين دخوله، وليس الأغنياء فقط. يشكل المسجد نقطة محورية للمجتمع المسلم في سنغافورة،



من أكثر
المساجد
أهمية في
سنغافورة

مضانبات
لوسيل

فهو فخر للمسلمين، كما تعتبر منطقة «كامبونج جلام» من المناطق المفضلة للسائح العربي وذلك يرجع إلى الآثار العربية والإسلامية الموجودة في هذا الحي. ويعد مسجد السلطان الأكثر شهرة في المنطقة وقد تم بناؤه في القرن الـ 19 من قبل السلطان حسين شاه أول سلاطين سنغافورة.

ومسجد السلطان هو بالتأكيد واحد من المباني الدينية الأكثر إثارة للإعجاب في سنغافورة، سواء من حيث المظهر أو الحجم الكبير. يمكن أن تتسع قاعة الصلاة الرئيسية لما يصل إلى 5 آلاف مصل، ويمكن الوصول إلى قاعدة قبة المسجد التي شكلت من مئات الزجاجات التي تم التبرع بها من قبل المصلين كجزء من إعادة بناء المسجد.

إذا كنت في شارع بوغيس، يمكنك الوصول سيراً على الأقدام إلى كامبونج جلام (الحي العربي) بعد مسافة قصيرة، وهو لا شك على قائمة أولوياتك للجمع بين زيارة الشارع العربي والتمتع بنظرة على هذا المسجد الرائع.

كما يمكنك رؤيته من بُعد حيث مئذنته الذهبية التي تلفت الأنظار كما يحاط به العديد من المطاعم العربية وشوارع التسوق وعدد من الفنادق للذين يريدون الإقامة حيث يشتهر بقاعة الصلاة والقباب الرخامية الذهبية فيمتاز هذا الجامع بمساحته الكبيرة.

تاريخ الجامع

عندما نزل البريطانيون إلى سنغافورة في عام 1819 تم تخصيص المنطقة «كامبونج جلام» إلى المسلمين وبني قصر حسين هناك وجلب عائلته وأتباعه والوفد المرافق له من جزر رياو وملقا وسومطرة ثم قرر السلطان بناء مسجد يليق بمركزه وتم بناء المسجد بجوار قصره مع سقف هرمي من التصميم النموذجي بأموال تم جمعها من شركة الهند الشرقية وفي أوائل عام 1900 أصبحت سنغافورة مركزاً للتجارة الإسلامية، والثقافة والفن. ثم أصبح مسجد السلطان صغيراً لهذا المجتمع المزدهر وفي عام 1924 تم تجديد المسجد وتم الانتهاء منه بعد أربع سنوات في عام 1928 ونشر في الجريدة الرسمية باعتبار المسجد نصباً تذكاريًا وطنياً في 8 مارس 1975. تولى تصميمه المهندس دينيس سانترى من «سوان وماكلارين»، أقدم شركة معمارية في سنغافورة، وانتهى البناء عام 1928. يقع المسجد في شارع مسقط وشمال جسر الطريق في كامبونج جلام منطقة روشور Rochor. لا يزال يعتبر واحدًا من أهم المساجد في سنغافورة، ينفرد المسجد بقبابه الذهبية الضخمة التي تحضن قاعة الصلاة الواسعة. استوحى تصميمه من الفن العربي الإسلامي، والكلاسيكي الفارسي، والمغاربي والتركي، مما جعله تحفة معمارية تقف بفخر في منطقة روشور. تم تزيين كل قاعدة قبة بزخرفات



الطعام والشراب في القرآن الكريم

2- اللبن

اللبن يقال له اليوم (الحليب)، قال تعالى: «وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ» (النحل، 66).

وقوله: (مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا)، أي قد خلص من مخالطة الدم والفِرث، يسوغ لمن شربه فلا يَغْضُ به كما يَغْضُ الغاصُّ ببعض ما يأكله من الأطعمة، سهل المرور في الحلق.

والأحاديث الآتية تبين فضل اللبن: - عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: (قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْلَةَ أُسْرِي بِي أُتِيتُ بِإِنَاءَيْنِ فِي أَحَدِهِمَا لَبَنٌ وَفِي الْآخَرِ خَمْرٌ فَقَالَ اشْرَبْ أَيُّهُمَا شِئْتَ فَأَخَذْتُ اللَّبَنَ فَشَرَبْتُهُ فَقِيلَ أَحَدْتُ الْفُطْرَةَ أَمَا إِنَّكَ لَوْ أَخَذْتَ الْخَمْرَ غَوَتْ أُمَّتُكَ). - عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: (أَتَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَلَبَنٍ فَشَرِبَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ وَإِذَا سَقَى لَبَنًا فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى مِنْ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ).

- عَنْ أَنَسٍ أَنَّ نَاسًا كَانَ بِهِمْ سَقَمٌ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ آوْنَا وَأَطْعِمْنَا فَلَمَّا صَحُّوا قَالُوا إِنَّ الْمَدِينَةَ وَخْمَةٌ فَأَنْزَلَهُمُ الْحَرَّةَ فِي ذُوْدٍ لَهُ فَقَالَ اشْرَبُوا أَلْبَانَهَا.



1.8

مليار عدد مسلمي العالم

يُقدر عدد المسلمين في العالم بحوالي 1.8 مليار مسلم، وذلك وفقاً لدراسة أجريت في العام الماضي، وتشكل هذه النسبة ما يعادل ربع سكان العالم حالياً، ومن المتوقع أن يصبح المسلمون أكبر مجموعة دينية في العالم، وذلك في غضون النصف الثاني من القرن الواحد والعشرين، وذلك لأن العائلات المسلمة تتميز بمعدل مواليد مرتفع.

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ).

صدق الله العظيم

اللهم قربني فيه إلى مرضاتك، وجنبي فيه
سخطك ونقماتك، ووفقني فيه لقراءة آياتك،
برحمتك يا أرحم الراحمين.



دعاء

الأوائل في الإسلام

- أول سيف شهّر في الإسلام هو سيف الزبير بن العوام.
- أول دار للدعوة إلى الإسلام هي دار الأرقم بن أبي الأرقم على الصفا.
- أول من هاجر إلى الحبشة هو عثمان بن عفان مع زوجته رقية بنت رسول الله (صلى الله عليه وسلم).
- أول مواليد الحبشة هو عبد الله بن جعفر بن أبي طالب.
- أول سفير في الإسلام هو مصعب بن عمير (إلى المدينة).
- أول من شيّد مسجداً هو عثمان بن عفان.
- أول صلاة اتجه فيها المسلمون إلى الكعبة هي صلاة العصر.
- أول نبي بُعث إلى الأرض هو سيدنا آدم.
- أول رسول بُعث إلى الأرض هو سيدنا نوح.
- أول من اختتن من الرجال هو إبراهيم عليه السلام.
- أول من اختتن من النساء هي هاجر زوجة إبراهيم.
- أول من ثقت أذننها هي هاجر زوجة إبراهيم.
- أول مسجد بني على الأرض هو المسجد الحرام ثم المسجد الأقصى.

تأجيل فعاليات «وقف وصورة»

أعلنت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تأجيل موعد افتتاح المعرض الفوتوغرافي والمؤتمر الصحفي لمسابقة وقف وصورة، إلى اليوم الثلاثاء 7 مايو. يقام المعرض والمؤتمر الصحفي للمسابقة بالتنسيق مع الجمعية القطرية للتصوير الضوئي الساعة 12:30 ظهراً بقاعة مركز الشيخ عبد الله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي.

انطلاق مهرجان أسباير غدا

ينطلق مهرجان أسباير الرياضي غدا بمجموعة من الرياضات الجماعية والفردية بمشاركة ما يزيد على 800 لاعب ولاعبة من عشاق النشاط البدني على ملاعبها الخارجية والداخلية والمهرجان يستمر حتى السابع عشر من مايو الجاري.

الأجندة الرمهرانية 02

12:30
ظهراً

صحة وعافية



الشيف التنفيذي بلال الغزوي
فندق ميلينيوم بلازا

مضروبة الدجاج التقليدية

التكلفة

98

ريالا قطريا

المكونات :

- 2 كيلو صدور دجاج، مقطعة إلى قطع صغيرة
- 4 أكواب أرز قصير الحبة
- 6 حبات طماطم مفرومة فرماً ناعماً
- 3 حبات بصل كبير مفروم
- كوب كزبرة طازجة مفرومة
- 2 حبة فلفل أخضر
- 4 فص ثوم مهروس
- 6 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- 3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
- 2 ملعقة كبيرة من بهارات الخليج
- 2 ملعقة كبيرة من مسحوق الليمون الجاف
- فلفل أسود حسب الرغبة، رشّة من القرفة وقليل من الملح حسب الرغبة

طريقة التحضير :

- ضعي المكونات بملعقة خشبية باتجاه جانبي القدر (لهذا السبب يطلق عليها مضروبة) حتى يتحد الدجاج مع الأرز وتصبح جميع المكونات مهروسة ومتجانسة. يمكنك استخدام محطم الثوم الخشبي «المضرب» أو الخشبي بدلاً من الملعقة الخشبية.
- تسكب المضروبة في وعاء التقديم وتقدّم ساخنة مع بعض زيت الزيتون في الأعلى.

- أضيفي خليط الأرز والخضروات إلى القدر ثم أضيفي معجون الطماطم والفلفل والملح، قلبي في كثير من الأحيان حتى لا يلتصق الأرز في قاع القدر وتخلط المكونات جيّداً.
- عندما تبدأ المكونات في الغليان، غطي القدر بإحكام واتركيه على نار خفيفة حتى ينضج الدجاج. يمكنك إضافة المزيد من الماء الساخن والملح إذا لم ينضج الأرز أو يلين.

- ضعي قطع الدجاج في قدر وسكب ما يكفي من الماء فوق القطع لتغطيتها. ضعي المقلادة على نار متوسطة. عندما يغلي الماء، قومي بتقليل الحرارة وإزالة السائل الدهني من الأعلى.
- يُقلّى البصل والثوم بالزيت في قدر على نار متوسطة حتى يصبح لونه ذهبياً ثم يُضاف إليه الأرز والطماطم والفلفل الأخضر والكزبرة.حركي المكونات جيّداً.

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز