

أطلق التفتيش بحالة طوارئ 24 ساعة في رمضان.. رئيس قسم الرقابة الصحية لـ «مضانيات»:

2000 حملة على المطابخ والمطاعم والفنادق

8 نصائح لتجنب العطش برمضان

لوسيل إنفوجرافيك

المصدر: لوسيل By: Mohamed Elzawam

www.lusailnews.qa

- اشرب لترين من الماء بين الإفطار والسحور
- أكثر من الخضار والفواكه بدلا من الحلويات
- من الضروري التركيز على البطيخ والخيار
- خفف الملح والتوابل في الطعام
- لا تبذل جهدا جسديا كبيرا أثناء النهار
- تجنب الجو الحار والشمس المباشرة
- تناول الشوربات الساخنة على الإفطار
- يجب التقليل من شرب القهوة والشاي

كشف محمد أحمد بوهاشم السيد رئيس قسم الرقابة الصحية في بلدية الدوحة لـ «مضانيات» أن أطقم التفتيش في وزارة البلدية والبيئة أعلنت حالة طوارئ قصوى طوال شهر رمضان من أجل ضمان وصول الأغذية بشكل سليم وصحي للجمهور، ولأجل تحقيق ذلك الهدف تم إلغاء كافة الإجازات في ظل دوريات عمل على مدار الساعة لضبط حركة الأسواق. وأوضح بوهاشم أنه تم تخصيص خطوط هواتف مفتوحة للطوارئ لمن يرغب من الجمهور في الاتصال بالرقابة الصحية في البلدية للإبلاغ عن أي مخالفات، حيث يقوم مختصون بتلبية مطالب الجمهور والتحرك فوراً إلى أماكن تلك المخالفات من أجل ضبطها. واستطرد: تضمنت تلك الجولات التفتيش على 20 ألف منشأة غذائية في الأسواق والمجمعات التجارية والمصانع والمخازن والفنادق والمطاعم والمقاهي وكل ما له علاقة بالغذاء. وأشار إلى أن بلدية الدوحة استبقت شهر رمضان بتكثيف حملاتها والتي وصلت خلال 10 أيام إلى 2000 حملة على المطاعم والمطابخ والمقاهي والنوادي والمحلات التجارية والفنادق.

التفاصيل

9-8

مسجد الدولة الكبير في الكويت تحفة معمارية

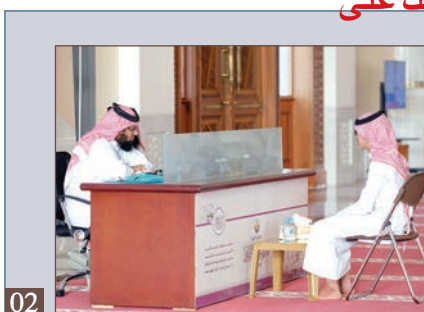
الحديث عن المساجد في الكويت شيق وجذاب، فالمساجد في الكويت تحظى باهتمام خاص قل نظيره على كافة المستويات في شتى النواحي، حتى أصبحت الكويت مثالا يقتدى به وذات خبرة عربية في العناية بالمساجد، بناء وإدارة وصيانة وتنظيما وتخطيطا. وأكبر المساجد في الكويت على الإطلاق، وأكثرها أناقة وجمالا، وأشملها نشاطا وخدمات، وأوسعها إمكانات وطموحا مسجد الدولة الكبير، الذي يعتبر بحق معلما إسلاميا رائعا في قلب كويت الخير، وصفحة مضيئة في سجل القائمين عليه والمسؤولين عنه. أعمال بناء المسجد بدأت عام 1979 وافتتح عام 1986 وبلغت تكلفة إنشائه قرابة 14 مليون دينار كويتي، وروعي في تصميمه أن يكون صورة عن التراث المعماري الإسلامي مع استيعاء الخصائص المحلية للعمارة الكويتية والخليجية، والالتزام بفن الزخرفة والكتابة الإسلامية واستخدام فنون الخط العربي، هذا مع حرية التصرف في استعمال الطرق الحديثة في الإنشاء. وتم إنشاء الهيكل العام للمسجد من القواعد والأعمدة والأسقف والمئذنة، من الخرسانة المسلحة، بينما كُسيت الجدران الخارجية بالحجر الطبيعي والداخلية بالرخام والحجر الطبيعي مع إضافة الجبس المغربي وأعمال الزليج ذي الأشكال الهندسية والألوان الرائعة.

التفاصيل

15



عينك على



02

بدء منافسات فرعي الفئات والبراعم بمسابقة الشيخ جاسم

رمضان في الصين.. تجمعات للمسلمين والتراويح 20 ركعة

11



12

الجفاف وسوء التغذية من أكثر المخاطر التي يتعرض لها المسنون أثناء الصيام



دور كبير للمرأة في نشر ثقافة الاقتصاد الإسلامي المنزلي

رفع الإسلام من شأن عمل المرأة من أجل أسرتها، وجعل لها ثواباً كبيراً إذا أدته بإخلاص، ومسؤولية أكبر وهي نشر ثقافة الاقتصاد الإسلامي المنزلي. الزوجة بالنسبة للأسرة هي وزيرة الاقتصاد المنزلي ونجاحها في تلك المهمة الصعبة يتطلب أن تكون مؤهلة لذلك من حيث القدرة على التدبير حتى لا يحدث خلل في ميزانية الأسرة فهي المسؤولة عن تدبير الاحتياجات المطلوبة وفقا لأولويتها في ضوء الإمكانيات المتاحة وضعا في الاعتبار تلبية الاحتياجات الأساسية أولا ثم تأتي بعد ذلك تلبية الاحتياجات الكمالية أو الترفيهية إذا سمحت الإمكانيات المادية دون إسراف أو تبذير. إن حسن التدبير يعتبر من الصفات الحميدة التي يمكن اكتسابها من الصغر من الوالدين وخاصة الأم التي يجب أن تكون القدوة الحسنة لأبنائها فالأم المسرفة والمبذرة التي تنصرف بعشوائية والتي لم تتعود على ممارسة السلوك الاقتصادي من الصغر ولم يكن لديها وعي ثقافي بأساليب التربية السليمة للأبناء ستصنع جيلا غير قادر على تحمل المسؤولية ولا يستطيع مواجهة الأزمات المادية. فكم من أشخاص أثرياء ينعمون برغد العيش ولديهم من المال الكثير ولكنهم يسيئون استخدامه ومع عدم مراعاتهم لحسن التدبير فإنهم يستنفدون جميع ما لديهم من أموال فيتعرضون للعوز والاحتياج.

التفاصيل

7-6

3464 متسابقاً سجلوا للمشاركة في فروع المسابقة

بدء منافسات فرعي الفئات والبراعم بمسابقة التنيخ جاسم للقرآن الكريم اليوم



■ جانب من منافسات المواطنين بجامع الإمام.. أرشيحية



تبدأ اليوم
الأربعاء
3 رمضان
الموافق 8 مايو

منافسات مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم فرعي الفئات والبراعم للعام 1440هـ - 2019م في دورتها السادسة والعشرين للذكور والإناث من المواطنين والمقيمين. وتستمر الاختبارات لمدة 9 أيام حتى يوم الخميس 11 رمضان الموافق 16 مايو، حيث تشرف 18 لجنة على منافسات البراعم الذكور التي تجري اختباراتهم في جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب بعد صلاة العصر، فيما تتولى 16 لجنة الإشراف على منافسات البراعم الإناث التي تجري اختباراتهن في مقر مراكز التحفيظ النسائية بمنطقة الوعب، وذلك بعد صلاة التراويح.

وبيئت اللجنة المنظمة لمسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم أن عدد المسجلين في فروع المسابقة الثلاثة (الفئات - البراعم - المهتدين) التي تجري اختباراتهم خلال شهر رمضان المبارك من الذكور والإناث من المواطنين والمقيمين بلغ 3464 متسابقاً سجل للمشاركة في منافسات المسابقة، منهم 543 متسابقاً من المواطنين والمواطنات في فرع الفئات، و2693 متسابقاً في فرع البراعم من الذكور والإناث من المواطنين والمقيمين، و228 متسابقاً بفرع المهتدين من الذكور والإناث. وبيئت اللجنة أن هذا الإقبال الكبير على المسابقة مؤشر على نجاح

الماضية في هذا المجال الرفيع لخدمة القرآن الكريم وأهله. ونوّهت اللجنة بالنظام الإلكتروني المعتمد في عملية التحكيم بالمسابقة، مشيرة إلى أن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة في إدارة نظم المعلومات قامت بابتكار هذا النظام الذكي للتحكيم في المسابقة حيث يدون كل محكم النتائج مباشرة إلكترونياً ليقوم النظام بحصرها لجميع المتنافسين ومن ثم تصنيفها لتحديد الفائزين ودرجات كل مشارك في المسابقة.

فرع الفئات: (خاص بالمواطنين.. ذكوراً وإناثاً) فرع الفئات يضم فئات القرآن الكريم فهو يستهدف المواطنين والمواطنات الحافظين والحافظات لكتاب الله العزيز في الفئات (5)،

المسابقة في فروعها المختلفة واهتمام أولياء الأمور بمشاركة أولادهم من الذكور والإناث في المسابقة بفرع البراعم، وكذلك في فرع الفئات المخصص للمواطنين ذكورا وإناثا ولجميع الأعمار، وكذلك في فرع المهتدين، ودليل على أن الأهداف التي رسمتها اللجنة لهذه المسابقة تتحقق على أرض الواقع.

وأكدت اللجنة المنظمة على جاهزيتها لإجراء منافسات هذه الفروع الثلاثة خلال شهر رمضان المبارك، وانتهاء الترتيبات الخاصة بالنواحي التنظيمية والإدارية، مشيرة إلى عمل اللجان الفرعية في التحكيم والتقييم، كما أوضحت تولى نخبة من الشباب القطري مهمة التحكيم في المسابقة استمراراً لمسيرتهم في الأعوام

(10)، (15)، (20)، (25) جزءاً من القرآن الكريم.

فرع البراعم: (للمواطنين والمقيمين.. ذكوراً وإناثاً) ويتنافس في فرع البراعم بالمسابقة الذكور والإناث من المواطنين والمقيمين في حفظ جزء واحد من الأجزاء الخمسة الأخيرة من القرآن الكريم.

وتشترط المسابقة لفرع البراعم أن يكون المتسابق مواطناً أو مقيماً بدولة قطر قبل الإعلان عن المسابقة، وأن يكون سن المتسابق أو المتسابقة من 12 عاماً فما دون بالنسبة للقطريين و8 أعوام فما دون للمقيمين، ومن الشروط الخاصة بالمقيمين، لا يحق لمن شارك في جزء أن يشارك في نفس الجزء ويحق له المشاركة في جزء آخر من الأجزاء الخمسة الأخيرة للقرآن الكريم

جامع الإمام
محمد بن
عبد الوهاب
يحتضن منافسات
الذكور

منافسات البراعم
الإناث بمقر مراكز
التحفيظ النسائية
بالوعب

مشاركة متميزة بالنسخة العاشرة بهدف تحفيز النشء على الصيام

انطلاق فعاليات مهرجان «الصائم الصغير»

مساء.
ولفت إلى أن مسابقة الشيخ جاسم للقرآن الكريم سوف تنطلق اليوم الأربعاء لفرعي البراعم والفئات بينما تنطلق مسابقة القرآن الكريم للمهتدين الجدد يوم الجمعة المقبلة.

إبداع وتميز

ووجه عدد من أولياء أمور الطلاب الذين شاركوا في الفعاليات، الشكر لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على دورها التربوي داخل المجتمع. وقال أولياء أمور إن قسم القرآن الكريم التابع لإدارة الدعوة والإرشاد الديني عودنا دائماً على الإبداع والتميز وتشجيع الأبناء وحثهم على الإقبال على القرآن الكريم وتلاوته والالتحاق بمراكز القرآن الكريم من خلال الأنشطة المصاحبة التي تعمل على تطويرهم والرفع من مستواهم إلى جانب معاشيتهم الإيمانية لأجواء الشهر الفضيل، وهو ما يؤكد على الرعاية والاهتمام اللذين يحظى بهما حفظة القرآن الكريم وأهله.

وأشاد أولياء الأمور بالأدوار الكبيرة التي تلعبها المراكز القرآنية في الدولة وأكدوا أن ربط الأبناء بكتاب الله وعلوم القرآن في هذا الزمان الذي انتشر فيه انشغال الناس بشؤون الحياة مسألة في غاية الأهمية وجزء أساسي من التربية. وفي بداية افتتاح المهرجان استمع الطلاب المشاركون إلى قصص تعليمية من حياة الصحابة، وقصص التابعين، وما يعنيه شهر رمضان للأمة التي تزامنت انتصاراتها الكبرى مع هذا الشهر الفضيل. وتم توزيع جوائز تشجيعية على البراعم المشاركين.



■ شارك في المهرجان 120 طالباً من 12 مركزاً لتحفيظ القرآن

القرآن الكريم التي تتبع لإدارة الدعوة بلغت حوالي 140 مركزاً تعمل ليلاً ونهاراً لتدريس القرآن وعلومه في الدولة ويقوم على هذه المراكز كفاءات قطرية مؤهلة بجانب عدد من الكفاءات من المقيمين.. ولفت إلى أن قسم علوم القرآن الكريم سيقام حفلاً يوم الجمعة المقبل لتكريم حفاظ كتاب الله والطلاب المشاركين في المسابقات الدولية القرآنية العام الماضي.. ولفت إلى أن قسم تحفيظ القرآن الكريم نظم حلقة لتصحیح تلاوة كتاب الله في 40 مركزاً قرآنياً في الدوحة والمناطق الخارجية ميمناً أن هذه الحلقات مفتوحة لعوام الناس في الفترات المسائية من الساعة الرابعة عصراً حتى الخامسة والنصف

بفرحة وجو الصيام. ولفت البدر بالفرحة الكبيرة التي دخلت في نفوس الصغار المشاركين موجها الشكر لأولياء أمور الطلبة المشاركين في المهرجان في نسخته العاشرة، مؤكداً أن مشاركة أبنائهم في مثل هذه الأنشطة الدينية، تسهم في جزء كبير من تربيتهم وتنشئتهم على فضائل الأعمال. وتخللت فعاليات المهرجان أناشيد دينية وأنشطة ترفيهية، بهدف غرس القيم الرمضانية في عقول البراعم الذين هم جيل الغد.

مراكز التحفيظ

وأشار البدر إلى أن مراكز تحفيظ

ودعم الأسر في العملية التربوية للأبناء، والتأكيد على البناء التربوي والتعليمي السليم ودوره في النهوض بعقول النشء، كما يعد المهرجان جزءاً من المنهج التعليمي بمراكز تعليم القرآن الكريم التي تراعي الجوانب التعليمية والنفسية والتربوية لدى أبنائها.

فرحة الصيام

وأضاف: كانت الوزارة تقيم المهرجان سنوياً قبيل الشهر الفضيل بيوم أو يومين، موضحاً أنه تم تغيير موعد إقامته لتنظيمه خلال أيام الشهر المبارك، وذلك بهدف أن يشعر الأبناء

انطلقت أمس
الأول فعاليات
مهرجان
«الصائم
الصغير» التي



تنظمها إدارة الدعوة والإرشاد الديني التابعة لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، لطلاب مراكز تعليم القرآن الكريم وعلومه في نسخته العاشرة بمشاركة متميزة من البراعم وأولياء أمورهم. وقال رئيس قسم القرآن الكريم وعلومه فضيلة الشيخ سلطان البدر إن المهرجان يحظى بمشاركة 120 طالباً أعمارهم بين 8 سنوات إلى 12 سنة ينتسبون إلى 12 مركزاً للقرآن الكريم في الدولة.

وأضاف في تصريحات صحفية على هامش المهرجان أن الهدف من إقامة المهرجان زرع حب الصيام والشهر الفضيل في قلوب الصغار وتشجيعهم على صيامه، موضحاً أن المهرجان يشمل مسابقات ثقافية تتضمن القرآن الكريم والجوانب الفقهية، بالإضافة إلى العديد من الفقرات التربوية والمسابقات التنقيبية والترفيهية التي تؤكد على ركن الصيام وفضله وأدابه. ونوه البدر إلى أن المهرجان يهدف أيضاً تشجيع الأطفال على الصيام والاهتمام به كركن من أركان الإسلام، مشيراً إلى أن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تريد أن يكون طلبة مراكز تعليم القرآن الكريم مدركين لمثل هذه الأمور الدينية المهمة.

كما يهدف المهرجان إلى تحفيز وتشجيع النشء على الصيام وتعزيز تعاليم وقيم الإسلام في نفوسهم. ويندرج هذا المهرجان السنوي ضمن خطة الوزارة الرامية إلى ترسيخ أركان الإسلام ومبادئه في نفوس النشء،



كل شيء على طبيعته
Made By Nature

100%
طبيعي
"Natural"



بدون
إضافة سكر
NO ADDED SUGAR



المسابقة تتضمن 6 فئات

بدء التسجيل في المسابقة الرمضانية لـ «ثقافي العربي» إلكترونيا

الأربعين النووية.
الفئة الثالثة: لمن هم دون (11) الحادية عشرة في حفظ خمسة أجزاء (من الناس إلى الذاريات) مع حفظ «10» أحاديث الأولى (1-10) من كتاب الأربعين النووية.
الفئة الرابعة: لمن هم دون الـ (13) حفظ عشرة أجزاء (من الناس إلى العنكبوت) مع حفظ العشرة أحاديث الأولى من كتاب الأربعين النووية.
الفئة الخامسة: لمن هم دون «15» عاما في حفظ «15» جزءا مع حفظ «15» حديثا من كتاب الأربعين النووية.
الفئة السادسة: لمن هم دون الـ «16» من العمر في حفظ «20» جزءا مع حفظ عشرين حديثاً الأولى من كتاب الأربعين النووية.

شروط المسابقة

يحق للمشارك اختيار فئة واحدة من الفئات الستة للمشاركة فيها، ولا يجوز التسجيل في أكثر من مسابقة، الالتزام بالأعمار المحددة .

ويتطلب من المتسابق إرفاق صورة البطاقة القطرية وصورة شخصية، ويتمنح الفائزون الأوائل في كل فئة مكافآت وجوائز قيمة.



تكريم الفائزين بمسابقة الهتمي العام الماضي

الفئة الثانية: لمن هم دون (9) سنوات في حفظ (ثلاثة أجزاء) من سورة (الناس إلى سورة المجادلة) مع حفظ خمسة أحاديث الأولى من كتاب

من الجنسين المشاركة في حفظ (1) جزء واحد (عم) من سورة الناس إلى سورة النبا مع حفظ الأحاديث الثلاثة الأولى من كتاب الأربعين النووية.

جعل الأولوية في التسجيل للقطريين، وفئات المشاركة في المسابقة هذا العام مقسمة إلى ست فئات كالتالي:
الفئة الأولى: لمن هم دون (8) سنوات

«بروة» يطلق مجموعة من المبادرات الخيرية ومكافآت ولاء للعملاء

وفي إطار مشاركته للمجتمع تجاربه الرمضانية، يطلق البنك النسخة التاسعة من بطولة كرة الصالات، لبيتج الفرصة للعملاء، والجمهور بشكل عام، للمساهمة في أنشطة ومبادرات البنك الخيرية، حيث سيقوم بنك بروة، بالتعاون مع مؤسسة قطر الخيرية، بالتبرع بثلاثة أضعاف عائدات التسجيل للأسر المتعقة.

تنطلق البطولة الرمضانية لهذه السنة اليوم 8 مايو 2019 في النادي الأهلي الرياضي في قطر، وسيتم في ختامها توزيع خمس جوائز نقدية للفرق الفائزة، إذ سيحصل الفريق الفائز بالمركز الأول على 30,000 ريال، المركز الثاني 20,000 ريال، المركز الثالث 10,000 ريال، و3,000 ريال لكل من أفضل حارس وهذاف في البطولة.

تمثل هذه المساعي والمبادرات خلال الشهر الكريم جزءاً من برنامج المسؤولية الاجتماعية للبنك وفلسفته الأساسية المتمثلة في وضع الأفراد والمجتمعات في المقام الأول، إذ يهدف بنك بروة من خلال هذه المبادرات إلى إعادة تأكيد التزامه المستمر بالمساهمة في تطوير كل ما من شأنه أن يخدم المجتمع في قطر.

الخاصة به تحت عنوان «بسيطة»، حيث تقدم للمجتمع محتوى مميزاً من المعلومات العامة المفيدة والنصائح والممارسات اليومية الأساسية خلال الشهر الفضيل. كما أطلق البنك مسابقته الرمضانية على موقعه الإلكتروني لاختبار معلوماتهم حول الشهر الكريم. سيتم الإعلان عن الـ 30 فائزاً بعد شهر رمضان المبارك وسيحصل كل منهم على جائزة بقيمة 1000 ريال.

فرصة ربح مليون
نقطة ولاء كجائزة
كبرى

سلسلة فيديوهات
توعوية على قنوات
التواصل الاجتماعي
تحت عنوان «بسيطة»

ضمن حملته السنوية خلال شهر رمضان المبارك، أعلن بنك بروة عن إطلاق عدد من برامج مكافآت ولاء العملاء إلى جانب عدد من المبادرات والأنشطة الخيرية خلال الشهر الفضيل.

من أبرز مبادرات البنك المتمحورة حول مكافأة العملاء، عرض حصري ولمدة محدودة لجميع حاملي بطاقات بنك بروة الائتمانية لمكافأتهم على جميع مشترياتهم المحلية والخارجية خلال الشهر الفضيل من خلال منحهم فرصة الفوز بنقاط ولاء. يحصل العملاء عند استخدام بطاقاتهم الائتمانية من بنك بروة على فرصة المشاركة في السحب لربح 25 جائزة شهرية بقيمة 20 ألف نقطة ولاء وبالإضافة إلى الجائزة الكبرى مليون نقطة ولاء.

فضلاً عن ذلك، سيستفيد حاملو البطاقات الائتمانية من مجموعة كبيرة من الخصومات الحصرية في الفنادق، والخيام الرمضانية في أنحاء دولة قطر.

وفي سياق جهود التوعوية والتثقيفية التي يمتد نطاقها ليشمل جميع أنحاء قطر، أطلق بنك بروة سلسلة من الفيديوهات القصيرة على قنوات التواصل الاجتماعي

بمناسبة شهر رمضان الكريم

«التجارة والصناعة» تطلق مبادرة تحفيز إنتاجية المخازن والمطاعم

أعلنت وزارة التجارة والصناعة عن مبادرة دعم وتحفيز إنتاجية المخازن والمطاعم والكافيتريات والمعاصر لشهر رمضان المبارك لعام 1440هـ، وذلك من خلال السماح للمخازن والمطاعم والكافيتريات والمعاصر بتقديم الأصناف المتنوعة التي يزداد عليها الطلب خلال الشهر الفضيل. وتشمل هذه الأصناف الكباب والقطايف والسمبوسة وكافة أنواع المعجنات الرمضانية والحلويات، بمناسبة شهر رمضان الكريم وضمن جهودها الرامية لتحفيز مختلف الأنشطة التجارية في الدولة. وتهدف هذه المبادرة إلى دعم وتحفيز مختلف القطاعات والأنشطة التجارية في الدولة ولا سيما المخازن والمطاعم والكافيتريات والمعاصر على زيادة إنتاجيتها وتعزيز جودة منتجاتها خلال الشهر الكريم، فضلاً عن تيسير وصول المستهلكين إلى هذه المنتجات من مختلف منافذ بيعها. وأطلقت وزارة التجارة والصناعة مبادرات مختلفة بهدف تقديم أسعار تفضيلية للمستهلكين بمختلف أنحاء الدولة وتنظيم السوق المحلي، وشملت المبادرات 503 سلع بأسعار تخفضية بالمجمعات التجارية لتباع بأسعار أقل من بقية شهور السنة وبالإضافة إلى أنها أطلقت مبادرة لدعم الخراف بنحو 30 ألف رأس من الأغنام المدعومة وزيادة الحصص التموينية للمواطنين لشهر رمضان.

فودافون: عروض حصرية بمناسبة الشهر الكريم

أعلنت شركة فودافون قطر عن إطلاق مجموعة من العروض الحصرية لعملائها في إطار حملتها الرمضانية #شكراً من القلب تقديراً لولائهم ودعمهم المتواصل خلال شهر رمضان الكريم.

وسيستمتع جميع عملاء مسبق الدفع والاشتراك الشهري وعملاء الشركات بالعروض المجانية مع حملة «شكراً من القلب» عبر تطبيق My Vodafone خلال شهر رمضان الكريم ابتداءً من 6 مايو 2019. تشمل العروض: باقة تطبيق Vodafone Entertainer: يمنح التطبيق خصومات رائعة وعروض «اشتر واحداً واحصل على الثاني مجاناً» على الإفطار والسحور في العديد من المطاعم الشهيرة في قطر.

خصومات تطبيق «كريم»: خصم 25% على مشوار واحد (1 يومياً طوال فترة شهر رمضان. تطبيق Wavo من OSN: تسمح هذه المنصة الإلكترونية للعملاء بمشاهدة برامجهم المفضلة، وأفلام هوليوود والأفلام العربية، ومحتويات للأطفال، وفقرات رياضية مباشرة، والمصارعة الحرة WWE. وغير ذلك من البرامج. تطبيق نور: يقدم تطبيق نور محتوى إسلامياً خاضاً يضم تلاوات آيات من القرآن، وأدعية، ويظهر للمستخدم اتجاه القبلة، وأقرب مسجد، وغير ذلك من المزايا. قال ديبجو كامبيروس، الرئيس التنفيذي للعمليات في فودافون قطر: «احتفلنا مؤخراً بالذكرى السنوية العاشرة على انطلاقنا في قطر، وما من مناسبة أفضل من شهر رمضان الفضيل لنوجه لعملائنا الشكر على ولائهم ودعمهم لنا. نأمل أن يستمتع جميع عملائنا وعائلاتهم خلال هذه الأيام المباركة بعروضنا المجانية التي تأتي ترجمة لشراكتنا الإستراتيجية».

«صالح الحمد» تطلق عروض «نيسان» الحصرية لشهر رمضان

سيحصل 50 فائزاً على قسائم شرائية من هارفي نيكولز تصل قيمة كل منها إلى 3000 ريال قطري، فيما سيحصل 50 فائزاً آخر على هاتف سامسونج جالاكسي S10 الجديد، أحد أكثر الهواتف طلباً في الأسواق حالياً.

وفي إعلانه عن العرض، قال مارتن أميرني، المدير العام لقسم السيارات في شركة صالح الحمد المانع: «نقدم لعملاء نيسان الذين نفخر بهم مجموعة كبيرة من العروض الخاصة والمزايا، والأكثر أهمية بينها، هو منحهم فرصة عيش تجربة ممتعة بمشاهدة المباراة النهائية لدوري أبطال أوروبا والتي تخطف – من دون شك – أنفاس محبي كرة القدم حول العالم». وأضاف: «يأتي السحب على العرض الخاص بالمباراة الكبيرة انسجاماً مع علاقة نيسان الوثيقة بدوري أبطال أوروبا والممتدة لأكثر من 5 سنوات مذ أصبحت علامة نيسان التجارية الشريك الرسمي لدوري أبطال أوروبا (UEFA) في عام 2014. تمكنت شركة نيسان من خلال الأداء الفائق والثقة في قدرات محركاتها وتصميمها المتكرر، من اكتساب سمعتها في دولة قطر وخارجها. كما أن نمو قاعدة عملاء نيسان في هذا السوق هو شهادة قوية على هذه السمعة».



لشخصين، بما يمنح الفائزين تجربة من الرفاهية الحصرية أثناء مشاهدتهم المباراة، بدءاً بحصولهم على تذاكر سفر من درجة رجال الأعمال على متن الخطوط الجوية القطرية وصولاً إلى الإقامة في الفندق في مدريد، وتغطية التنقلات في المدينة، خلال مدة الرحلة التي تمتد من 31 مايو إلى 2 يونيو.

أما السحب الثاني فسيتم في 16 يونيو، وسيُمنح خلاله 100 فائز باقات متنوعة من الهدايا، حيث

بمناسبة شهر رمضان المبارك، أعلنت شركة صالح الحمد المانع، الوكيل العام لنيسان في قطر، عن إطلاق عرضها الترويجي الحصري على مجموعة واسعة من سياراتها.

يمكّن العرض الفريد من نوعه عملاء الشركة من الاستفادة من أقصى درجات التوفير حتى 30 ألف ريال لدى شراء أي من سيارات باثفايندر أكس- تريل، كيكس، مكسيما، ألتاما الجديدة وياترول XE 2019. كذلك، سيكون أمام عملائنا الكرام فرصة الاشتراك بالسحبين الكبيرين، حيث سيحصل 114 فائزاً على جوائز متنوعة، تشمل رحلات مدفوعة التكاليف بالكامل لحضور نهائي دوري الأبطال في مدريد، والفوز بقسائم شراء من هارفي نيكولز، وهواتف سامسونج غالاكسي S10.

وسيعمل في السحب الأول الذي يجري اليوم 8 مايو عن سبعة فائزين محظوظين سيتمكنون من الذهاب في رحلة مدفوعة التكاليف بالكامل لمشاهدة المباراة النهائية لدوري أبطال أوروبا في الأول من يونيو المقبل والتي ستقام في استاد واندا متروبوليتانو في مدينة مدريد. وستكون كل باقة من هذه الباقات السبع الشاملة متاحة



يشرف الدكتور سعود عبد العزيز عبد الغني، أستاذ مشارك في كلية الهندسة بجامعة قطر، على فريق العمل الذي يعكف على تطوير تقنية التبريد المستخدمة في إستادات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022، منذ إعلان قطر عام 2009 عن ملف استضافة هذا الحدث الرياضي الأبرز في العالم.

وتولّى الدكتور عبد الغني قيادة فريق عمل تقنية التبريد في إستاد خليفة الدولي، وذلك أثناء خضوع الإستاد لعمليات تطوير شاملة قبل افتتاحه عام 2017.

ويوضح الدكتور عبد الغني آلية عمل تقنية التبريد في إستاد الوكرة المقرر افتتاحه في 16 مايو الجاري تزامناً مع استضافته نهائي كأس الأمير 2019. كما يستعرض الدكتور عبد الغني رحلة تطوير هذه التقنية المبتكرة خلال العامين الماضيين، وكيف ستعود بالنفع على صحة سكان قطر لأعوام قادمة. اللجنة العليا للمشاريع والإرث التقت الدكتور سعود فكان هذا الحوار:

ينعم المشجعون واللاعبون بأجواء مريحة خلال المباريات

د. سعود: تقنية التبريد في إستاد الوكرة تسطر عهداً تكنولوجياً جديداً للتبريد



■ د. سعود عبد العزيز عبد الغني

التقنية المتطورة عند حضورهم مباريات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022. إن إدراج تقنية التبريد لم يقتصر على الجوانب الهندسية فحسب، بل إنها نتاج التزام فريق العمل الذي تكاتفت جهوده لتحقيق هذا الهدف. الجدير بالذكر أن المجموعة البحثية للتبريد بجامعة قطر قد مُولت من قبل مؤسسة أسباير زون، واللجنة العليا للمشاريع والإرث، والصندوق القطري لرعاية البحث العلمي.

كيف ترى مستقبل تقنية التبريد في قطر؟
تعد الرياضة وفعاليات الأماكن المفتوحة من أهم السبل لإنتاج جيل صحي قادر على دفع عجلة التطور في البلاد. وقد بدأت دولة قطر بالفعل في استخدام تقنية التبريد في بعض الأماكن العامة. فإذا ذهبت اليوم إلى كتارا بلازا، ستجد أن الطرقات هناك مكيفة، وقد بدأنا بالفعل في دراسة تبريد مسارات المشي في أنحاء البلاد بطريقة علمية صديقة للبيئة بحيث لا تضع أي ضغط على شبكة الكهرباء والماء بالدولة، وهو ما سيُشجع الأفراد على ارتياد الأماكن المفتوحة، وممارسة رياضة المشي خلال أشهر الصيف، والاستفادة الكاملة من مشاريع المترو وأسواق الفرجان. ونتطلع إلى أن يسهم ذلك في تحسين صحة الأفراد، ومن ثم الإسهام في خفض ما تنفقه الدولة على علاج المصابين بأمراض العصر كالسكري وارتفاع ضغط الدم.

الأولى من تصميم الإستادات الأخرى والاستفادة من خبرة المتخصصين في كل مشروع لتطوير هذه التقنية. ونتطلع إلى أن ينعم الجميع بثمره جهودنا، وأن يلمسوا فوائد هذه



■ د. سعود خلال تفقده تقنية التبريد

كيف كان الإستاد مجرد نموذج صغير مصنوع من البلاستيك إلى أن صار اليوم صرحاً رياضياً فريداً. لقد أمضينا ساعات طويلة في نفق الهواء بجامعة قطر، والكثير من الوقت في المختبر بهدف تحقيق أقصى استفادة ممكنة من فتحة السقف وارتفاع الإستاد. والآن نجحنا في تفعيل تقنية التبريد بعد أن كانت مجرد خطة على الورق. إن هذا الإنجاز يجسد جهود كافة أفراد فريق العمل.

ماذا عن بقية إستادات بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022؟ هل ستستخدم تقنية التبريد كما هو الحال في إستاد الوكرة؟
أتاحت لنا فرصة المشاركة في المراحل

إستاد الوكرة أكثر كفاءة عن تلك المزود بها إستاد خليفة الدولي. علاوة على ذلك، تم تطوير خط جديد من مخارج الهواء الموجودة تحت مقاعد الجماهير لتوصيل الهواء المبرد للمتفرج بطريقة لطيفة.

سيستمتع الحضور بتقنية التبريد في إستاد الوكرة للمرة الأولى في 16 مايو الجاري.. ما هو شعورك تجاه تحقيق هذا الإنجاز؟

أجربنا مؤخراً اختباراً تجريبياً لتقييم مستوى فاعلية تقنية التبريد في الإستاد، ولا يمكنني أن أصف سعادتي وقتها، فقد عملنا بكل جد لتنفيذ هذا المشروع. وما زلت أذكر

كيف ستعمل تقنية التبريد في إستاد الوكرة؟

تستفيد تقنية التبريد من شكل بناء الإستاد في الحد من تغلغل الرياح الحارة إلى داخله، ما يعني أن شكل الإستاد يمثل جداراً عازلاً داخله منطقة باردة. وتعمل تقنية التبريد المتطورة بشكل رئيسي على المحافظة على برودة المنطقة الداخلية متى دعت الحاجة لذلك، بحيث ينعم المشجعون واللاعبون بأجواء مريحة خلال المباريات.

فيما تختلف تقنية التبريد المستخدمة في إستاد الوكرة عن تلك المزود بها إستاد خليفة الدولي؟

كل إستاد له هويته ومميزاته الخاصة، فإستاد خليفة الدولي هو إستاد عريق يتميز بأنه مؤهل بمضمار سباق ومساحات أخرى لألعاب القوى كرمي القرص، مما جعل الإستاد يتميز بفتحة سقف ضخمة تتطلب معالجة غير تقليدية لتبريد الهواء فيه.

ومن تحديات تأهيل إستاد خليفة الدولي هو محاولة الاستفادة من المساحات المتاحة لتوظيف كافة تقنيات التبريد المطلوبة، نظراً لأنه مشيد منذ فترة طويلة. فعلى سبيل المثال، لم نتمكن من تركيب مخارج هواء أسفل مقاعد المشجعين لمحدودية المساحة المتاحة، لكن استخدمنا عوضاً عن ذلك فوهات صغيرة تسمح بخروج القدر ذاته من الهواء البارد، ليستمتع الجمهور بالمباريات في أجواء مريحة. ولتقليل كمية الطاقة المستخدمة في عملية التبريد، يستخدم إستاد الوكرة تقنية تعرف بتدوير الهواء، حيث يتم سحب قدر معين من الهواء الذي جرى تبريده بالفعل، ليعاد تبريده مرة أخرى قبل دفعه مجدداً إلى الخارج. أما في إستاد خليفة، فيتم تبريد الهواء النقي ثم دفعه عبر مخارج خاصة لتلطيف أجواء الإستاد. ولهذا السبب، تعد تقنية التبريد المستخدمة في

بتغيير نمط الاستهلاك

ثقافة الاقتصاد الإسلامي المنزلي



**تعتبر وزيرة
للاقتصاد
المنزلي
ونجاحها
في المهمة
يتطلب أن
تكون مؤهلة
لذلك**

الحلول بأشكالها الجذابة فضلا عن السلع الكمالية والترفيهية المستوردة التي أغدقت السوق والتي أصبح الكثيرون يهاافتون على شرائها رغم أسعارها الخيالية هذا بالإضافة إلى ارتفاع معدلات استخدام كروت شحن الموبيلات واشترارات التت الذي أصبح في متناول يد الكبار والصغار بطريقة مبالغ فيها لدرجة عدم الاستغناء عنه، حقا إن تلك الأشياء قد تكون ملحة ومطلوبة وضرورية عند بعض الأشخاص ولكن إن لم يتم ترشيد استهلاكها فإنها تستنفد الجزء الأكبر من دخل الكثير من الأشخاص ولاسيما أصحاب الدخل المتوسط والحدود الذين يشكون أمر الشكوى من غلاء المعيشة وارتفاع الأسعار وهم يمثلون الغالبية العظمى من فئات المجتمع. إن غلاء المعيشة نتيجة ارتفاع الأسعار غالبا ما قد يرتبط ارتباطا وثيقا بنمط الاستهلاك لكثير من السلع والخدمات فكلما زاد استهلاك سلعة أو خدمة معينة زاد الطلب عليها وإذا قل المعروض منها ارتفع سعرها في ظل احتكار بعض التجار الجشعين وهناك الكثير من تلك السلع يمكن الامتناع عن شرائها أو ترشيد استهلاكها حتى يضطر هؤلاء التجار الجشعون لتخفيض أسعارها ومنها الخضروات والفواكه على سبيل المثال. إذا كانت المتغيرات العصرية وما أفرزته من تقنية علمية واختراعات ومبتكرات وتقدم في الصناعات قد أفادتنا فإنها قد أضرت أيضا الكثيرين لعدم ترشيد استهلاكهم للسلع والخدمات المستحدثة وإذا كان الاقتصاد المنزلي الناجح ثبت أنه يحسن دخل الأسرة فإن ذلك يتوقف على حسن اختيار شريكة الحياة المدبرة التي تعودت على حسن التدبير من الصغر والتي نشأت في أسرة لديها ثقافة الاقتصاد الإسلامي المنزلي لأن ذلك يزيد من قدرتها على إدارة شؤون المنزل دون التسبب في إحداث خلل في ميزانية الأسرة مهما واجهت من غلاء معيشة وارتفاع للأسعار وذلك من مقومات السعادة الزوجية ولنتذكر قول رسول الله (عليه الصلاة والسلام): «ما قل وكفى خير مما كثر والهي».

من الزوجات العاملات كن أيضا يفعلن ذلك لقدرنهن على استغلال أوقاتهم الاستغلال الأمثل دون هدره لقد كانت الزوجات المدبرات قديما حريصات على القيام بتلك الأعمال المنزلية لترشيد الإنفاق حتى لا يحدث خلل نوعا من الاكتفاء الذاتي في مملكتها الآن إلى التدبير المنزلي ولاسيما بعد ظهور المستحندات المستمرة لموضات الملابس الجاهزة المعروضة بالأسواق وبعد تقنن محلات الماكولات في تقديم وجبات الطعام التيك اواي السريعة الشهية وكذلك أطباق

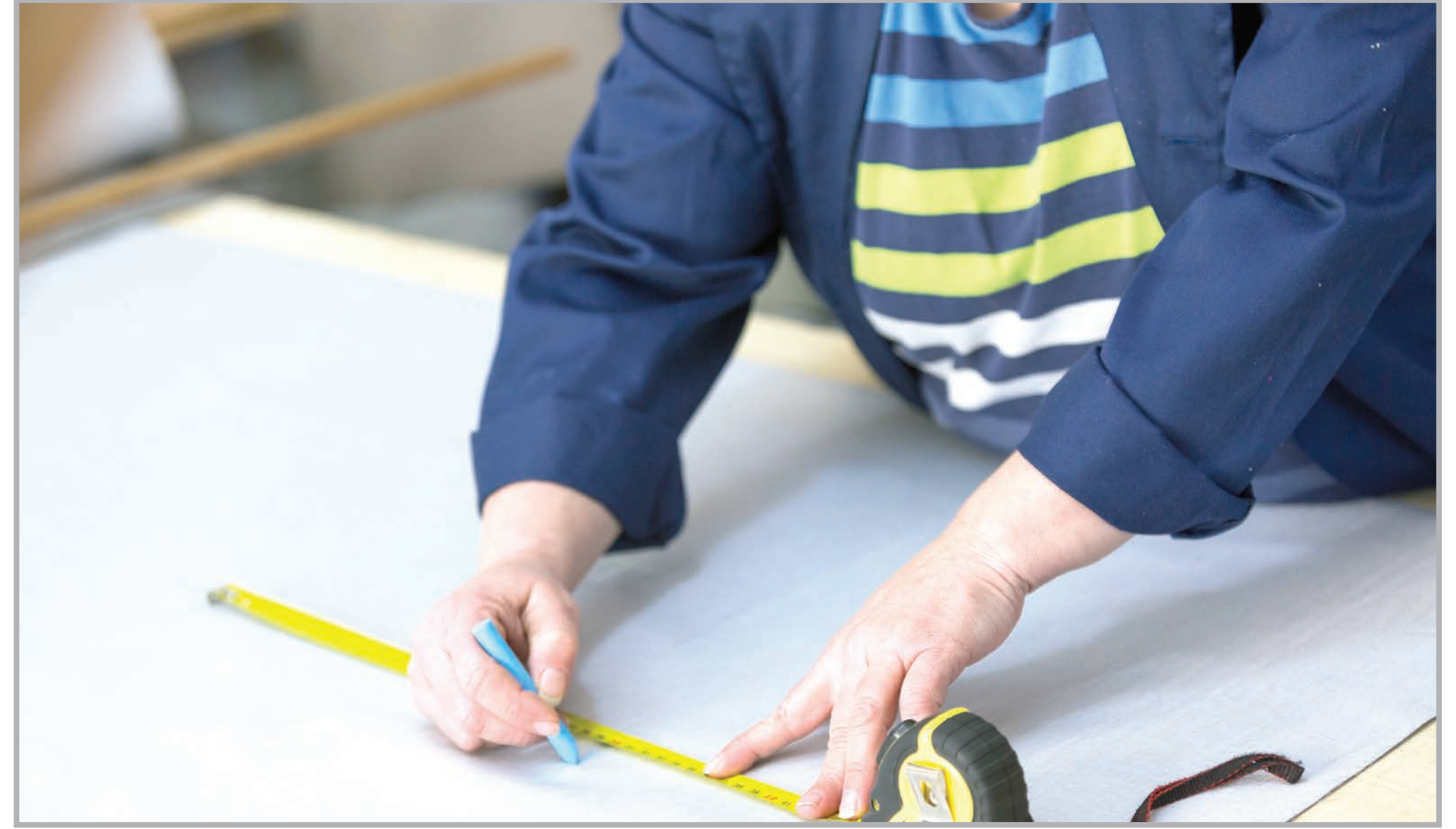
وماكل داخل المنزل كم كانت ربة البيت المدبرة تسعد بممارسة تلك الأعمال الدبوية المنزلية وذلك نتيجة حبها في دورها في المشاركة الفعالة والإيجابية من أجل الاندثار وأيضا شعورها بالاعتزاز بنفسها عندما كانت تحقق عن القيام بدورها كام وربة بيت لها فيه حقوق وعليها واجبات يجب أن تؤديها. ما أجمل أن نستعيد ذكريات الماضي الجميل ولاسيما جبل أمهات وجدات القرن الماضي بعد أن ولّى زمن اقتناء ماكينة الخياطة لتفصيل الملابس وصنع كل شيء من ملابس

أصبح متوافرا في الأسواق وميسرا وسهلا فلما المجهود والتعب وهدر الوقت في التدبير المنزلي؟ تلك هي الثقافة التي أصبحت حاليا سائدة لدى العديد من الفتيات اللاتي لم يعرفن حتى كيف تخبطن ذرارا في ملابسهن وإذا شعرن بالجوع يطلبن الوجبات الأمثل والأنسب لها ولأفراد أسرتهن مع قدرتها على مواجهة أي أزمات مادية لذلك فإن الزوجة تقع على عاتقها مسؤولية كبيرة من حيث تدبير احتياجات المنزل في ضوء الإمكانيات المادية المتاحة كما أنها مسؤولة عن نشر ثقافة الاقتصاد داخل



بمحاولة ترشيد الإنفاق

المرأة تلعب دورا كبيرا في نشر



المنزلي مجرد دراسات لتعليم الطهي والتفصيل والتطريز والأعمال المكتسبة التي تهئ الفتاة قبل الزواج للقيام بدورها الأسري بنجاح في المستقبل من خلال معرفتها الجيدة وكيفية إدارة شؤون المنزل بالأسلوب الأمثل والأنسب لها ولأفراد أسرتهن مع قدرتها على مواجهة أي أزمات مادية لذلك فإن الزوجة تقع على عاتقها مسؤولية كبيرة من حيث تدبير احتياجات المنزل في ضوء الإمكانيات المادية المتاحة كما أنها مسؤولة عن نشر ثقافة الاقتصاد داخل

المنزلي مجرد دراسات لتعليم الطهي والتفصيل والتطريز والأعمال المكتسبة التي تهئ الفتاة قبل الزواج للقيام بدورها الأسري بنجاح في المستقبل من خلال معرفتها الجيدة وكيفية إدارة شؤون المنزل بالأسلوب الأمثل والأنسب لها ولأفراد أسرتهن مع قدرتها على مواجهة أي أزمات مادية لذلك فإن الزوجة تقع على عاتقها مسؤولية كبيرة من حيث تدبير احتياجات المنزل في ضوء الإمكانيات المادية المتاحة كما أنها مسؤولة عن نشر ثقافة الاقتصاد داخل

والجلوس على المقاهي والكافيهات وذلك حتى تتوازن الميزانية ويختفي العجز. والمقصود بالترشيد التقليل وليس الامتناع مع محاولة إيجاد بدائل بتكلفة أقل. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الاقتصاد نصف العيش وحسن الخلق نصف الدين»، المقصود بالاقتصاد المنزلي هو التدبير المنزلي وقد عرفه أساتذة علم الاقتصاد بأنه الموازنة بين موارد الأسرة واحتياجاتها المختلفة للوصول إلى أفضل مستوى معيشي ممكن وقديما كان الاقتصاد

رفع الإسلام من شأن عمل المرأة من أجل أسرتها، وجعل لها ثوابا كبيرا إذا أدته بإخلاص، ومسؤولية أكبر وهي نشر ثقافة الاقتصاد الإسلامي المنزلي. الزوجة بالنسبة للأسرة هي وزيرة الاقتصاد المنزلي ونجاحها في تلك المهمة الصعبة يتطلب أن تكون مؤهلة لذلك من حيث القدرة على التدبير حتى لا يحدث خلل في ميزانية الأسرة فهي المسؤولة عن تدبير الاحتياجات المطلوبة وفقا لأولويتها في ضوء الإمكانيات المتاحة وضعا في الاعتبار

تلبية الاحتياجات الأساسية أولا ثم تأتي بعد ذلك تلبية الاحتياجات الكمالية أو الترفيفية إذا سمحت الإمكانيات المادية دون إسراف أو تبذير. إن حسن التدبير يعتبر من الصفات الحميدة التي يمكن اكتسابها من الصغر من الوالدين وخاصة الأم التي يجب أن تكون القدوة الحسنة لأبنائها فالأم المسرفة والمبذرة التي تتصرف بعشوائية والتي لم تتعود على ممارسة السلوك الاقتصادي من الصغر ولم يكن لديها وعي ثقافي بأساليب التربية السليمة للأبناء ستصنع جيلا غير قادر على تحمل المسؤولية ولا يستطيع مواجهة الأزمات المادية. فكم من أشخاص أثرياء ينعمون برغد العيش ولديهم من المال الكثير ولكنهم يسيئون استخدامه ومع عدم مراعاتهم لحسن التدبير فإنهم يستنفون جميع ما لديهم من أموال فيتعرضون للعوز والاحتياج. من الأمور التي يجب أن تكون معلومة وواضحة لدى كل أسرة أن الميزانية لها جانبان أحدهما للإيرادات أي الدخل والأخر للمصروفات وعندما تكون أوجه الإنفاق أكثر من الدخل يحدث الخلل في الميزانية إذا كان الدخل لا يكفي لتغطية جميع النفقات من هنا تظهر أهمية التدبير المنزلي بمحاولة ترشيد الإنفاق بتغيير نمط الاستهلاك للسلع والخدمات كالطعام والشراب واستهلاك الكهرباء والمياه والتليفون والنت والسلع الكمالية والترفيهية



جولات البيئة

تؤمن سلع الشهر الفضيل

3 معايير تراعي خلال الحملات التوعوية والتفتيشية



4 لغات يجيدها مفتشو الحملات التوعوية



36.24	ألف جولة خلال الـ 15 شهرا الماضية
9.5	ألف جولة خلال الربع الأول من العام الجاري
2000	حملة على المنشآت قبل رمضان بـ 10 أيام
600	محضر تم تحريره خلال الـ 15 شهرا الماضية
224	محضرًا خلال الربع الأول من العام الجاري
109	منشآت تم إغلاقها خلال الـ 15 شهرا الماضية
140	ترخيصًا مؤقتًا للمنشآت الغذائية الرضائية
20	ألف منشأة غذائية تضمنتها الجولات

محمد أحمد بوهاشم السيد لـ «مضانيات»:

والمنتجات الغذائية



■ بوهاشم يتحدث لـ «مضانيات»



9500 جولة تفتيشية
استعدادا للشهر الفضيل

600 مخالفة وإغلاق 109
منشآت ومنح 140 ترخيصا
مؤقتا لبيع المواد الغذائية

3 معايير تتم مراعاتها
خلال حملات التفتيش على
المنشآت الغذائية

لهم تسجل حالات تسمم
جماعية بالدوحة خلال
الـ 5 أعوام الماضية

وفرنا مفتشين وأطباء
يجيدون التحدث بـ 4 لغات
للتوعية العمال بمجالات
الأغذية

3 ورديات عمل تستقبل
اتصالات الجمهور للإبلاغ عن
المخالفات على مدار
ساعة 24

على المواد الغذائية كما أن هناك مختبرا متطورا بوزارة الصحة وحول شكاوى الجمهور أوضح بوهاشم: لدينا فريق خاص بموضوع الشكاوى والملاحظات، وخصصنا كادرا لهذا الغرض، ونحن نغطي 18 ساعة عمل لورديتين من بعد الدوام الرسمي للسجور طول السنة، وفي الوردية الثالثة يكون المفتشون داوموا بالصباح، بحيث تغطي الـ 24 ساعة كاملة، أي شكوى نلقاها يخرج المفتش على الفور إثر تلقيها للفصل بالشكوى، ونحن نتلقى الشكاوى عبر خدمة العملاء 184 من أي شخص سواء كان مواطنا أو مقيما، وترد لدينا ملاحظات الكثير منها صحيحة، وأي ملاحظة نطلع عليها حتى وإن كانت غير صحيحة.

ويضيف رئيس قسم الرقابة الصحية: «عندي شريحة كبيرة من الجمهور في دولة قطر له حق من فئة العمالة التي لا تستطيع التواصل مع قسم الرقابة الصحية الصحية ونحن لا نجاهلهم، رجال التفتيش يذهبون للاستشارة بالية التفتيش عندما وانظمتها ومعاييرها التي لها علاقة بالعمالة. وتوجه محمد أحمد بوهاشم السيد رئيس قسم الرقابة الصحية ببلدية الدوحة بنصيحة للتجار وهي: «امسك سجلاتك، وثق عملية تداولك، وحافظ على فواتيرك». وأخرى للشباب «أن يهتموا بانشطتهم التجارية بضوابطها ومعاييرها ومواصفاتها». وأوضح أن «وزارة البلدية والبيئة طورت من عمليات التفتيش بحيث تكون بنظام الكتروني حيث يجر محضر الضبط عبر المفتش الحامل للضبطية القضائية ومن ثم يذهب للمخالف مباشرة والذي يجيء للبلدية لتسوية المخالفة».

تجربة رائدة

وخلص للقول إن دولة قطر تقدمت بمجالات الرقابة الصحية إلى الدرجة التي يأتي إليها من دول المنطقة من يحاولون استلهام التجربة القطرية والاسترشاد بالية التفتيش عندما وانظمتها ومعاييرها التي لها علاقة بالعمالة. وتوجه محمد أحمد بوهاشم السيد رئيس قسم الرقابة الصحية ببلدية الدوحة بنصيحة للتجار وهي: «امسك سجلاتك، وثق عملية تداولك، وحافظ على فواتيرك». وأخرى للشباب «أن يهتموا بانشطتهم التجارية بضوابطها ومعاييرها ومواصفاتها». وأوضح أن «وزارة البلدية والبيئة طورت من عمليات التفتيش بحيث تكون بنظام الكتروني حيث يجر محضر الضبط عبر المفتش الحامل للضبطية القضائية ومن ثم يذهب للمخالف مباشرة والذي يجيء للبلدية لتسوية المخالفة».

أطلق التفتيش بحالة طوارئ 24 ساعة في رمضان..

حملة على المطاعم والمطابخ والفنادق



■ محمد أحمد بوهاشم السيد

قبل أطقم البلدية يكون دقيقا بالنظر إلى أي حالة تسمم غذائي تعمل تعبئتها، وهناك ضوابط ومعايير وشروط لإعادة التعبئة تحدد حسب المواصفات الغذائية ويتم التفتيش والمراقبة عليها وسحب عينات من هذه المواد الغذائية بعد التعبئة وإعادة التعبئة، وذلك على الرغم من أن هناك عينات سحبت وحللت واعتمدت صالحة للاستهلاك منها من قبل، لكن بعد التعبئة وإعادة التعبئة تكون تلك المواد دمجت مع مواد غذائية أخرى، وبالتالي لا بد أن تخضع لمعايير ومواصفات خاصة معتمدة جديدة.

مجالات المراقبة

وحول مجالات مراقبة المواد الغذائية أكد محمد بوهاشم: نحن نراقبها كلها كمواذ غذائية أولية ما بين المستودعات والمصانع والمخازن، ونراقبها عندما تنتقل إلى الفنادق والمطابخ والنوادي والمستشفيات حيث تعد المواد الغذائية وتقدم للجمهور، وفي إطار دورنا الرقابي نقوم بسحب عينات منها للتأكد من سلامتها من الملوثات والبكتيريا والأمور الأخرى، ويكون هناك نوعان من التفتيش عبر أطباء ومهندسين زراعيين ومختصين تفتيش بالكشف الظاهري أو الفحص عبر إحالتها إلى مختبرات وزارة الصحة لتحليل نتائج العينات.



■ جانب من حملة التفتيش على المنشآت

ولكي تخضع للأنشطة التجارية والتداول يتوجب تعبئتها وإعادة تعبئتها، وهناك ضوابط ومعايير وشروط لإعادة التعبئة تحدد حسب المواصفات الغذائية ويتم التفتيش والمراقبة عليها وسحب عينات من هذه المواد الغذائية بعد التعبئة وإعادة التعبئة، وذلك على الرغم من أن هناك عينات سحبت وحللت واعتمدت صالحة للاستهلاك منها من قبل، لكن بعد التعبئة وإعادة التعبئة تكون تلك المواد دمجت مع مواد غذائية أخرى، وبالتالي لا بد أن تخضع لمعايير ومواصفات خاصة معتمدة جديدة.

ويؤكد محمد بوهاشم: وفي أعقاب اعتماد تلك العينات من التفتيش بعد التعبئة وإعادة التعبئة يتم نقل تلك المواد الغذائية على حسب تداولها للمستهلك مباشرة عبر المجمعات أو عبر ساحات المزاد عن طريق شركات أو مستهلكين أو عبر توريد مواد غذائية إلى النوادي والفنادق والمطابخ، وبلغت محمد بوهاشم الانتباه إلى أن المنشآت الغذائية التي تجهز وجبات كبيرة للمستهلكين كالمطابخ والفنادق والنوادي الخطورة عليها كبيرة لذلك التفتيش عليها من

تجيب المواد الغذائية إلى 140 منشأة. وأوضح محمد بوهاشم أن قسم الرقابة الصحية يقوم بمراقبة الأغذية من حيث خطوات تداول الغذاء بداية من خروج شحنات الأغذية من المنافذ البرية والجوية والبحرية أو من مواقع الإنتاج المحلية مثل المزارع والمصانع، وذلك ابتداء من عملية النقل تقوم أطقم التفتيش بدورها عبر تطبيق المعايير الخاصة بعملية النقل، سواء إذا كانت الأغذية مستوردة أو كانت إنتاجا محليا، فإنها عندما تخرج من المنافذ تنقل إلى المستودعات الضخمة والمخازن.

معايير التخزين

وأكد أن معايير نقل المواد الغذائية تعتمد على نوع المادة الغذائية، لحوم، أسماك، دواجن، معلبات، خضروات، فواكه، مياه، كل مادة من تلك المواد الغذائية تحدد لها معايير ومواصفات تخزين وحفظ خاصة، تلك الجولات التفتيش على 20 ألف منشأة غذائية في الأسواق ووصولها إلى المخازن وتقوم أطقم التفتيش بمراقبتها والقيام بعمليات تفتيش خاصة بها. وأضاف: توجد أنواع من الأغذية كمياتها ضخمة في المخازن



بلدية الدوحة لـ «مضانيات» أن أطقم التفتيش في وزارة البلدية والبيئة أعلنت حالة طوارئ قصوى طوال شهر رمضان من أجل ضمان وصول الأغذية بشكل سليم وصحي للجمهور، ولأجل تحقيق ذلك الهدف تم إلغاء كافة الإجازات في ظل دوريات عمل على مدار الساعة لضبط حركة الأسواق. وأوضح بوهاشم أنه تم تخصيص خطوط هواتف مفتوحة للطوارئ لمن يرغب من الجمهور في الاتصال بالرقابة الصحية في البلدية للإبلاغ عن أي مخالفات، حيث يقوم مختصون بتلبية مطالب الجمهور والحرك فوراً إلى أماكن تلك المخالفات من أجل ضبطها. واستطرد محمد أحمد بوهاشم قائلاً: وفيما يتعلق بالعمالة التي لا تملك القدرة على التواصل مع الرقابة الصحية، فإن أطقم التفتيش تذهب إليها في المصانع والشركات والمزارع والمنشآت الغذائية وبقيّة مواقع العمل والإنتاج المختلفة، لكي تتعرف على توفر كافة الحقوق التي يكفلها القانون لها من جميع الوجوه والالتزام أصحاب المنشآت بشروط السلامة الصحية.

جولات تفتيشية

وأوضح محمد أحمد بوهاشم السيد أن أطقم التفتيش تقوم بدورها على مدار العام لكن هذا الدور يتنامى خلال شهر رمضان بفضل طبيعة هذا الشهر، ويبلغ عدد الجولات التفتيشية التي قامت بها أطقم الرقابة الصحية في بلدية الدوحة 36,240 ألف جولة خلال الـ 15 شهرا الماضية من بينها 9.5 ألف جولة خلال الربع الأول من العام الجاري، وترتب على تلك الجولات تحرير 600 مخالفة بينها 224 مخالفة في الربع الأول من العام الجاري، وتم إغلاق 109 منشآت. واستطرد: تضمنت تلك الجولات التفتيش على 20 ألف منشأة غذائية في الأسواق ووصولها إلى المخازن وتقوم أطقم التفتيش بمراقبتها والقيام بعمليات تفتيش خاصة بها. وأضاف: توجد أنواع من الأغذية كمياتها ضخمة في المخازن

خصوصية رمضان

وحول طريقة التفتيش المتبعة على محلات الطعام المؤقتة أشار رئيس قسم الرقابة الصحية ببلدية الدوحة إلى أن شهر رمضان له خصوصية حيث تكثر فيه الأكلات الشعبية ونحن نفقش على المنشآت التي تنشئ أقساما مؤقتة لبيع الطعام والمواد الغذائية خارجها، ونشدد على الاشتراطات الصحية التي لا تكون مخالفة للقوانين، وفي ذات السياق نراعي 3 معايير خلال الحملات التفتيشية وهي المنشأة وما تتضمنه من أدوات ومعدات وأمر تتعلق بالمبنى، والمادة الغذائية ومدى مطابقتها للمعايير والمواصفات، ضوابط وشروط ومعايير العامل من اهتمام بالمظهر والنظافة وطريقة تداول المادة الغذائية وتوصيل العروض إلى خارج المنشآت، ويصل عدد المنشآت المؤقتة بالدوحة التي



غزوة أحد

السبت 7 شوال عام 3 هجرياً
23 مارس عام 625 ميلادياً

أشيع فيها مقتل النبي
محمد صلى الله عليه وسلم

غزوة أحد هي الغزوة التي حدثت في شهر شوال من السنة الثالثة للهجرة، وكان هدف المشركين من هذه الغزوة هو الثأر من المسلمين بعد انتصارهم في غزوة بدر، وكان هدف المسلمين هو الدفاع عن عقيدتهم، حيث إن انتصار المسلمين في غزوة بدر سبب خسائر اقتصادية، واجتماعية، وسياسية لمشركي قريش، فسببت السرايا التي كان يقوم بها المسلمون حصاراً اقتصادياً على تجارة قريش التي كانت تتمثل في رحلتي الشتاء والصيف، وهذا ما سبب لهم خسائر طائلة، إضافة لذلك بدأت سيادة قريش ومكانتها بالانهيار بعد هزيمتهم، كما أن مقتل سادتهم سبب لهم الشعور بالخزي والعار؛ لذلك أرادوا الانتقام من الرسول عليه الصلاة والسلام.



23

عدد قتلى المشركين
في غزوة أحد



50

عدد الرماة الذين وضعهم
الرسول على هضبة عالية



15

عدد نوق قريش ومثلهم من
نساء قريش لتشجيع الرجال



700

عدد الدروع
في جيش قريش



70

عدد شهداء المسلمين
في الغزوة



200

عدد الركبان المتواجدين
في جيش قريش



3000

عدد المقاتلين في جيش
قريش ومثلهم من البعير



1000

عدد المقاتلين بجيش
المسلمين قبل انسحاب 300



حامل لواء الغزوة

سيدنا رسول الله

محمد بن

عبد الله

صلى الله عليه وسلم
وانتهت الغزوة بانتصار
قريش، وحنن الرسول على
مقتل عمه حمزة بن عبد
المطلب



إعداد: عبد الدايم عبد العزيز

مظاهر وأطعمة مختلفة

رمضان في الصين.. تجمعات للمسلمين والتراويح 20 ركعة



■ أجواء شهر رمضان في الصين

بيته ما يستطيع حمله من المأكولات والمشروبات حتى يشارك إخوانه وحتى يستمتع بتناول الإفطار بين إخوانه، ومن ثم ينصرف المسلمون إلى صلاة التراويح والتهدج، وكذا دروس توعية دينية يقوم بها الأئمة في المساجد. والثاني: المناطق التي لا تكون قليلة الكثافة من المسلمين، ولكن المسلمين يشكلون أعداداً لا بأس بها قد تصل إلى عشرات الآلاف، وهنا يكون الجو الرمضاني أقل حيوية من النوع الأول. ومن عادات مسلمي الصين قبيل حلول شهر رمضان، أن تنشط جهود التوعية الدينية المتعلقة بالصوم، وما إن يأتي شهر رمضان حتى تمتلئ مساجد الأقاليم الإسلامية بالمصلين، وتمتلئ البيوت بالحلوى الخاصة وتقام حلقات الدروس التي يقدم فيها أئمة المساجد الدروس للمسلمين وخاصة تلك التي تتعلق بالصوم وأدابه، وتوجد كذلك في مناطق المسلمين المطابخ الإسلامية وتُقدم الكعك والحلويات التقليدية. وعند دخول وقت الإفطار يأكل المسلمون الصينيون أولاً قليلاً من التمر والحلوى ويشربون الشاي بالسكر، وعقب ذلك يتوجهون إلى المساجد القريبة لصلاة المغرب، وبعد الانتهاء يتناولون الإفطار مع أفراد العائلة. ويصلي المسلمون في الصين صلاة التراويح عشرين ركعة، ويحرص مسلمو الصين على أداء الصلاة وتلاوة القرآن وإحياء ليلة القدر، ويبعد الدعاء وأئمة المساجد في إلقاء دروس للمسلمين حول تعاليم القرآن. أما عن المسلمين أنفسهم فهم يتعاشون مع طائفة «الهان» أكبر مجموعة عرقية في الصين، وفي المناسبات الدينية، يقدم هؤلاء المسلمون لجيرانهم من «الهان» أطعمتهم التقليدية وفي نفس الوقت يعطي «الهان» بدورهم الهدايا لجيرانهم من المسلمين.

والإسلامية، بجانب أكالات وحلويات المطبخ الصيني الذي يخلو من الكولسترول، لأنهم لا يستعملون الدهون في الأكل، وتتميز ليالي رمضان بالصلاة في المساجد وخاصة صلاة التراويح. وحسب الإحصائيات الرسمية، فإن عدد المسلمين في الصين يصل إلى عشرين مليون مسلم مقارنة بالتعداد السكاني الهائل المكون لدولة الصين (ربع سكان العالم، مليار وثلاثمائة مليون نسمة) لذا فإن قدوم شهر رمضان، لا يجلب ولا يزيد شيئاً من الخصوصية لنمط حياة المسلمين الصينيين، عدا الأماكن ذات الكثافة العالية التي يتجمع فيها المسلمون، لذا فإن رمضان في المجتمع الإسلامي الصيني يمكن تقسيمه إلى قسمين: الأول: يشمل المناطق ذات التجمع الانفرادي للمسلمين أو يشكلون أغلبية سكانية، وهذا يشمل منطقة نينغشيا ذاتية الحكم ذات الأغلبية السكانية من قومية الهوى (أحدى الـ 56 قومية التي تتكون منها الصين، وهي أكبر القوميات المسلمة العشر في الصين) إضافة إلى منطقة شينجيانغ ذات الأغلبية من قومية الويغورية المسلمة ذات الحكم الذاتي المستقل أيضاً وكذلك بعض التجمعات الريفية ذات الأغلبية المسلمة. وشهر رمضان في هذه الأماكن مثله مثل باقي البلاد الإسلامية، حيث يستعد المسلمون لرمضان بأحسن ما يملكون، فيكون الاستعداد اقتصادياً، بجمع الأموال لشراء مستلزمات العادات المتبعة في رمضان، واجتماعياً حيث يُجمع شمل الأسرة في رمضان. وينفق الأغنياء بسخاء من أموالهم ويعطون فقراء المسلمين، وتمتلى المساجد بالمواد الرمضانية الغنية بشتى أنواع المأكولات، وكل مسلم يأتي إلى المسجد وقد أحضر من

التاسعة، بينما الذكور من سن الثانية عشرة. وتصل ساعات الصيام في رمضان إلى 17 ساعة. وحسب الإحصائيات فإن المسلمين يمثلون أكثر من 120 مليون نسمة، ويتركزون بشكل رئيسي شمال غرب البلاد. إلا أن تلك الإحصائيات عن تعداد المسلمين بالصين غير رسمية، حيث لا ترغب الحكومة الصينية في الاعتراف بالتعداد الحقيقي للمسلمين. وتنشط المطاعم الإسلامية في رمضان وتقدم الوجبات الشرقية والشامية والحلويات الرمضانية المشهورة في الدول العربية



من التمر والزبيب والمشمش المجفف وسكر وسمن. والخبز المصفر، عبارة عن عجينة الدقيق وبيض يحمص ليأخذ هيئة الضفيرة، وهناك أيضاً حلوى الأذن، وهي عبارة عن عجينة السكر والعسل يشبه لي حد كبير الحلويات الشامية. ويتجمع المسلمون في المساجد في العشر الأواخر للاحتفال بليلة القدر ويكثر فيها الصلاة وقراءة القرآن الكريم. ويعتبر صوم رمضان إلزامياً منذ مراحل العمر المبكرة، حيث تبدأ الإناث بأداء الصيام في سن

يستقبل مسلمو الصين حلول شهر رمضان المبارك بطريقة قد تكون مختلفة بعض الشيء عن سائر الدول العربية، وذلك لاختلاف العادات والتقاليد المتوارثة، ويسمى شهر رمضان في الصين «باتشاي».

وفي الصين تحدد الجمعية الصينية الإسلامية في بكين مطلع شهر رمضان وفقاً للحسابات الفلكية لا برؤية الهلال كباقي الدول العربية، حيث يتوجب عليهم إتمام الصيام ثلاثين يوماً.

وتبدأ مظاهر الاحتفال بشهر رمضان في الصين قبل قدوم الشهر من خلال تنظيف المنازل بالكامل حتى الأسقف والجدران، وتزيينها باللوحات القرآنية وتزين المساجد بالأعلام الملونة، وفرشها السجاد الجديد، حيث تكتظ المساجد بالمصلين، وتشارك جميع المساجد في ختم القرآن، كما هو الحال في باقي بلاد العالم الإسلامي.

وتنشط في الصين الجهود الدينية والخيرية قبل شهر رمضان، حيث يلقي الأئمة المسلمون دروساً دينية خاصة عن الصيام، وحث المسلمين على التقرب إلى الله بالصدقات والأعمال الصالحة. وتحرص المساجد في الصين على فتح أبوابها أمام المسلمين وغير المسلمين خلال شهر رمضان من أجل تعريفهم بالدين الإسلامي. ومن أبرز مظاهر شهر رمضان في الصين هو تنظيم مأدبة الإفطار الجماعي، وذلك من أجل زيادة الروابط بين المسلمين في هذا المجتمع المغلق.

وتأتي مائدة الطعام الصينية الشهيرة مصممة بشكل دائري ومتحركة، تتنوع أصناف الطعام المعروضة عليها في بيت المسلم الصيني، لكن بكميات محدودة لا تفيض عن حاجة الصائمين.

وتتكون وجبة الإفطار من فترتين: الأولى، يتناول فيها المسلمون الشاي الأخضر أو الأحمر وبعدها يتم تناول البطيخ، ثم يذهبون إلى المساجد لتأدية صلاة المغرب، بعد ذلك يعودون لاستكمال بقية وجبة الإفطار.

وتعتمد أغلب الأطباق بشكل أساسي على الأرز المسلوق من خلال عملية التبخير، كما يعتبر لحم الضأن المشوي من أبرز الأطعمة المشهورة بين مسلمي الصين خلال شهر رمضان.

أما بالنسبة للحلويات والمشروبات، فتعتمد أغلب الحلويات على التمر والفواكه الاستوائية التي لا نجدها أغلب الأحيان في أسواقنا العربية، مثل: دوريان، النجمة، الكيوانو، مانجوسين، الرامبوتان، سالاك. وأيضاً من أشهر الحلويات المعجنات الإسلامية بالصين: الكعكة الغنية، وهي عبارة عن كعكة

استشاري طب الأسرة في «الرعاية الأولية».. د. ضياء الخزاعي:

الجفاف وسوء التغذية من أكثر المخاطر التي يتعرض لها المسنون أثناء الصيام

بممارسة الرياضة أثناء الصيام ولكن الأفضل أن يكون في فترة الإفطار ولمدة نصف ساعة يومياً، حيث يعد الصيام من العوامل التي قد تساعد على الإقلاع عن التدخين المسبب الرئيسي لأمراض القلب والشرايين والرئة، وكذلك العناية بالفم والأسنان لأنه يكون هناك نقص في إفراز الغدة للمعالجة أثناء الصيام مما قد يؤدي إلى أمراض اللثة والأسنان.

ومن المخاطر التي يتعرض لها المسن أثناء الصيام هو الجفاف وسوء التغذية ولا بد من حمايته من كلتا المشكلتين ولحمايته من الجفاف يجب الحفاظ على رطوبة الجسم كتجنب أشعة الشمس المباشرة والراحة أثناء النهار واجتناب الأدوية المدرة للبول بعد استشارة الطبيب وتعويض السوائل المفقودة كتناول ليزرين من الماء وأكل الفواكه والخضروات الغنية بالسوائل كالبطيخ والخيار وتجنب القهوة والشاي والابتعاد عن الكافيين والمشروبات الغازية لأنها تسبب العطش أثناء النهار. وختاماً نصح الخزاعي بأن يحتوي السحور على الأغذية المليئة بالبروتينات مثل الحليب والألبان والأجبان قليلة الدسم والبيض وتجنب الموالج والمخللات والمشروبات المدرة للبول، ولتجنب الإمساك أثناء الصيام ننصح بتناول الألياف الغذائية الموجودة في الخضروات والفواكه يومياً.



■ على كبار السن مراجعة الطبيب المعالج قبل الصيام



■ د. ضياء الخزاعي

والأنسولين لتجنب حدوث الغيبوبة السكرية، وأما كبار السن المصابون بأمراض الكبد والكلى قد يضرهم الصيام وعليهم الإفطار إذا ما شعروا بالإعياء والتعب أثناء الصيام وكذلك المرضى الذين يستوجب العلاج أخذ الأدوية عدة مرات في اليوم .

ونصح د. الخزاعي كبار السن بممارسة الرياضة حيث إنها مفيدة والنوم والجلوس لفترات طويلة يؤدي إلى ضهور العضلات كما أنه مع كبر السن يزيد معدل الهدم في العظام تدريجياً مما قد يؤدي إلى هشاشة العظام، وممارستها وتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم يمنع ذلك ولكن لا ننصح

معرضون للغيبوبة السكرية وهي نزول السكر في الدم إلى أقل من 70 ملغم وهذا خطر جداً وقد يؤدي إلى الوفاة أو وقوع حوادث أثناء قيادة السيارة فننصح جميع مرضى السكري من لديهم هذه المشكلة بعدم الصيام قبل استشارة الطبيب والإفطار فوراً عند حدوث ذلك. وليها ارتفاع السكر في الدم فوق 200 ملغم لتر فهو مضر جداً لمرضى السكري ولا بد لمرضى السكري الذين يتناولون الأنسولين ويصومون من قياس السكر في الدم عدة مرات أثناء النهار خصوصاً قبل الإفطار واستشارة الطبيب قبل الصيام بشهر كامل لتحديد قدرتهم على الصيام وتخفيض الجرعات من الأدوية

من يرعاه من عدمه وحالته النفسية قبل الصيام. والنوع الثاني من المسنين هم الذين يعانون من أمراض مزمنة وهؤلاء لا بد من زيارة الطبيب المتابع لحالتهم الصحية لتحديد قدرتهم على الصيام من عدمه وكذلك لوضع خطة علاجية تتناسب مع مواعيد الصيام وننصح بتوافر كمية كافية من الأدوية خاصة التي تستخدم في الحالات الطارئة وكذلك ننصح بكتابة مواعيد العلاج في ورقة لكي لا ينسى المسن أخذ أدويته وهناك بعض اللعب المخصصة لأخذ الأدوية اليومية وتمكن مراجعتها من بعض أفراد الأسرة للتأكد من انتظام المسن في علاجه. ونوه بأن مرضى السكري

تنصح مؤسسة الرعاية الصحية الأولية كبار السن في شهر رمضان الكريم،

بضرورة الاستعداد الجيد ومراجعة الطبيب المعالج قبل الصيام، وخاصة أن الصيام يعتبر من المهام الشاقة على كبار السن وإذا كان هناك بعض الأمراض المزمنة كمرض السكري والضغط وأمراض الشيخوخة.

وقال د. ضياء الخزاعي - استشاري طب الأسرة في مركز أم غويلينة الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، بأن جميع كبار السن تحدث لهم بعض التغيرات الجسدية الطبيعية من شأنها أن تزيد نسبة الدهون ونقص في كتلة الجسم مما يؤدي إلى انخفاض التمثيل الغذائي بمعنى لو تناول المسن كمية طعام كالذي يتناوله من هم أصغر سناً لأصيب بالبدانة. ويشير د. الخزاعي إلى أنه يمكن تقسيم كبار السن إلى نوعين: النوع الأول المسنون فوق الستين الذين لا توجد لديهم أي أمراض مزمنة وهؤلاء يعتبر الصيام مفيداً لهم فهو مفيد للجهاز الهضمي والمناعة ولكن ننصح بتقييم قدرة المسن على العمل والحركة وأدائه لوظائفه اليومية والاجتماعية وقدرته على عنايته بنفسه وحاجته إلى

رمضان وارتفاع ضغط الدم

قد تؤدي لارتفاع الضغط. ويمكن الاستعاضة عنها بتناول السلطة الخضراء الطازجة، وتناول السمك المشوي مرتين في الأسبوع على الأقل، حيث تحتوي دهون الأسماك على الأحماض الدهنية الخاصة «أوميغا-3» التي تساعد في تنظيم ضغط الدم، إضافة إلى تأثيرها الوقائي من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ومن الأسماك الغنية بالأحماض الدهنية: السلمون، السردين وعدم المبالغة في تناول اللحوم والدواجن وتناول منتجات الحليب قليلة الدسم لأن الكالسيوم يلعب دوراً هاماً في تنظيم ضغط الدم، إضافة إلى أهميته في تعزيز صحة العظام. لا مانع من ممارسة الرياضة في رمضان، بل قد تساهم الرياضة في التحكم بضغط الدم، وتشير الدراسات إلى أن النشاط البدني الذي يبذله المسلم أثناء أدائه لصلاة التراويح، يساهم في خفض ضغط الدم المرتفع.

الحالة وإمكانية الصيام وإجراء تعديلات في جرعات ومواعيد الدواء لتلائم السحور والإفطار. أو الاعتماد على أدوية الضغط ذات المفعول الطويل المدى، حيث تستخدم مرة واحدة أو مرتين كحد أعلى خلال اليوم، والتي يمكن تناولها مساءً ولا تتعارض مع الصيام. والإكثار من تناول السوائل والعصائر الطبيعية الغير محلاة في فترة الإفطار لتجنب الشعور بالعطش والجفاف وما قد يتبعه من مضاعفات. اجعل الخضروات والفواكه جزءاً أساسياً من الوجبات الرمضانية فهي مصدر أساسي للبوتاسيوم الذي يساهم في التحكم بضغط الدم المرتفع، وتجنب الأطعمة والسوائل التي تحوي نسبة عالية من الدسم، وتجنب كذلك الأطعمة والسوائل التي تحتوي على مادة الكافيين مثل: القهوة، المشروبات الغازية. على مرضى ضغط الدم الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالصوديوم مثل المكسرات المملحة والمخللات، لأنها

يعرف ارتفاع ضغط الدم «بالقاتل الصامت»، لأن المصاب به قد لا يشعر بأعراضه لسنوات، وبالرغم من أنه من الأمراض التي أصبحت منتشرة وبكثرة فقد لا يعلم بإصابته إلا إذا عانى من بعض أعراضه كالصداع، أو بعد حدوث أضرار دائمة في القلب والكلى والشرابين.

وأثبتت معظم الدراسات الطبية التي أجريت لمعرفة تأثير الصيام على المصابين بارتفاع ضغط الدم بأنه لا يوجد ما يمنع المسلم المصاب بهذا المرض من إتمام صيامه إذا كان لا يعاني من مضاعفات أو مشاكل صحية أخرى، فإذا كنت تعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم، ونويت الصيام في شهر رمضان، فلا داعي لأن تقلق لأن الصيام لا يؤثر سلباً على توازن ضغط الدم.

وليك بعض النصائح التي تجب مراعاتها في هذا الشهر الكريم، وهي استشارة الطبيب المعالج لتحديد

نصيحة اليوم

مضغ الطعام بشكل جيد

التهام الطعام بسرعة، دون أخذ الوقت الكافي للمضغ، هو من الممارسات الغذائية الخاطئة في شهر رمضان، التي من شأنها أن تتسبب باستهلاك كميات كبيرة من الطعام، كما أنها تؤدي إلى حدوث عسر في الهضم، آلام في المعدة، انتفاخ وغازات. إضافة إلى ذلك، تشير الأبحاث إلى أن مضغ الطعام بشكل جيد، يشكل وسيلة ذات أهمية كبيرة في ضبط الوزن، حيث إنها تتسبب بالشعور بالشبع في وقت أسرع وتؤدي إلى استهلاك كمية أقل من الطعام.

جدير بالذكر أن تأجيل تناول وجبة الإفطار الرئيسية إلى ما بعد صلاة التراويح، يشجع الصائم على تناولها ببطء وعلى مضغها جيداً وعلى الاستمتاع بالوجبة بشكل أكبر.

وبحسب الدراسات الحديثة، هناك فوائد جمة لمضغ الطعام بشكل جيد تتلخص في أن مضغ الطعام بشكل جيد يساعد في تناول كميات أقل من الطعام، لأنه عند تناول الطعام بسرعة العقل لا يدرك، لكن عند مضغ الطعام ببطء وجيدا يشبع الشخص سريعاً وياكل كميات أقل من الطعام، كما أن المعدة تبدأ في هضم الطعام جيداً، لأن المضغ الجيد يؤدي إلى إفرازات تعمل على تعزيز الهضم بشكل جيد.

كما تؤكد الدراسات أنه عند مضغ الطعام جيداً يبدأ اللعاب في إنتاج بعض الإفرازات التي تعمل على هضم الطعام بشكل سريع، إضافة إلى أن مضغ الطعام جيداً يمكنك من التمتع بطعم ونكهة الطعام ويساعد جسمك على إفراز هرمون الليبتين التي لها دور مهم في القيام بعملية الهضم.

وأظهرت بعض الدراسات أن كل مضغعة للطعام يجب أن تمضغ من 30 إلى 50 مرة على الأقل لجعل الهضم سهلاً، وأثبتت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يمضغون جيداً يكون لديهم وزن صحي، فإذا كنت تخطط لإنقاص الوزن فإن مضغك للطعام هو الهدف الأسرع الذي يساعدك في إنقاص الوزن.

بالعافية



معكرونة كوب واحد : 344 سعرة حرارية

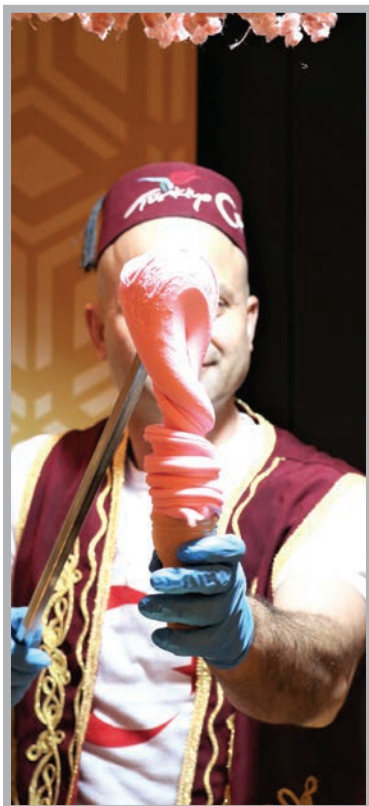


تحتاج نشاط بدني لحرقتها



2100 متر مربع المساحة بقدرة استيعاب 1000 شخص

مجالس عائلية وأجواء بلمسة عربية في خيمة «ويستن»



يقدم فندق
ونادي صحي
ويستن الدوحة
مجموعة واسعة



من العروض خلال شهر رمضان المبارك من أجل تقديم تجربة إفطار وسحور فريدة من نوعها هذا العام. تم تصميم الخيمة بشكل مميز ومستوحى من بلاد من حول العالم بالشراكة مع الخطوط الجوية القطرية. تتميز الخيمة الرمضانية لفندق ويستن، التي تقع في القاعة الكبرى للفندق، بتصميمها المستوحى من حول العالم بلمسة عربية، فضلاً عن مساحتها الواسعة التي تبلغ 2100 متر مربع وقدرة استيعاب 1000 شخص بشكل مريح، بالإضافة إلى ذلك، تتخلل الخيمة مجالس خاصة للعائلات والأصدقاء من أجل تناول الطعام بخصوصية مطلقة. ويمكن للضيوف الاستمتاع ببوفيه إفطار وسحور متنوع ومجموعة واسعة من المقبلات، الشوربات والأطباق الرئيسية العالمية، التركية والقطرية الأصلية، فضلاً عن تشكيلة واسعة من الحلويات المحضرة خصيصاً من قبل الطهاة، تجدر الإشارة إلى أن تشكيلة المأكولات تتغير بصورة مستمرة لتلبية كافة الأذواق.

ومن أجل إضافة المزيد من التميز للخيمة، يتوفر أكثر من 10 محطات طعام مختلفة للطبخ الحي مع مجموعة من الطهاة المحترفين، والتي ستألف من تشكيلة من المشاوي، الشاورما، الصاج، المندي، التندوري، محطات السوشي وغيرها.

وفي حال أراد الضيوف اختبار سحور فريد تحت أضواء النجوم، يمكنهم زيارة مطعم 'سيزونال تيستس' وتذوق

أشهى المأكولات والحلويات الفاخرة في أجواء عربية مميزة. «نعد ضيوفنا بتقديم تجربة لم يسبق لها مثيل، فللسنة الرابعة على التوالي نفتخر بأن نقدم تجربة سحور وإفطار رائعة من خلال مجموعة مختارة وعناية ترضي كافة الأذواق التي تتضمن المأكولات العالمية والعربية الأصلية، كلها مصممة من قبل طهاةنا المحترفين والحائزين على جوائز عزة»، قال جيانريكو إسبوزيتو، المدير العام لفندق ونادي صحي ويستن الدوحة. وأضاف: «إن فريق الفعاليات لدينا يستطيع أن يخصص حجوزات

للشركات والمجموعات تصل إلى 500 ضيف للإفطار والسحور على حد سواء، كما يمكن للمجموعات الاختيار ما بين مجموعة متنوعة من خيارات قوائم الطعام أو حتى تخصيص قائمة تناسب متطلباتهم. بالإضافة إلى ذلك، سيوفر فريق (لايف ستايل كاترينغ) من ويستن، عند الطلب، خدمة تقديم الطعام إلى الخارج للضيوف - لوجبات الإفطار والسحور الخاصة - في راحة منازلهم أو أي مكان آخر يرغبون به». هذا العام، يفتح مطعم «ساباي تاي» أبوابه اعتباراً من وقت الإفطار ولغاية منتصف الليل وذلك لكي يتمتع محبو

صباحاً ولغاية الـ 11:00 مساءً. تقع خيمة فندق ونادي صحي ويستن الدوحة في القاعة الكبرى للفندق، في الطابق الأرضي، يبدأ الإفطار من الغروب حتى الساعة 8:30 مساءً والسحور من الساعة 9:30 مساءً لغاية 1:30 صباحاً. سعر بوفيه الإفطار والسحور 220 ريالاً للشخص الواحد ومقابل 169 ريالاً في مطعم «سيزونال تايستس»، والدخول مجاني للأطفال الذين لم تتجاوز أعمارهم الـ 6 سنوات، أما الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 12 عاماً فيحصلون على خصم 50%.

عروض تنافسية في منتجج «سيلين»

الحساء والمقبلات الشرقية خلال وجبة السحور والتي تبدأ من الساعة 11 مساءً وحتى الثانية فجراً، كما سيستمتع نزلاء المنتجج بخصم خاص على كافة عروض الحساء والمأكولات والمشروبات خلال الشهر الفضيل. ولإضفاء أجواء من البهجة خلال الشهر الكريم، طرحت إدارة المنتجج أسعاراً تنافسية على الغرف والوحدات الفندقية، لتوفر للضيوف الفرصة للاستمتاع بأرقى خدمات الضيافة القطرية في أحد أهم المنتجعات السياحية في الدولة. ويسعى منتجج شاطئ سيلين، بإدارة مجموعة فنادق مروب، من خلال طرحه لمجموعة من العروض التنافسية خلال شهر رمضان الكريم لمشاركة الضيوف والنزلاء فرحتهم بهذه المناسبة السعيدة، حيث تسعى إدارة المنتجج إلى توفير خيارات متعددة لتناسب كافة شرائح المجتمع ولترتقي إلى تطلعاتهم خلال الشهر الفضيل، حيث تعد هذه الفترة من العام الفرصة الأمثل للاستمتاع بخدمات منتجج شاطئ سيلين في كافة مرافقه والتي تعكس مستوى الضيافة القطرية الأصلية.

أعلن منتجج شاطئ سيلين، بإدارة مجموعة فنادق مروب، عن إطلاق مجموعة من العروض التنافسية بأسعار تشجيعية، ليوفر لضيوفه ونزلائه فرصة الاستمتاع بأفخر أساليب الضيافة القطرية الأصلية في شهر رمضان الكريم، من خلال خيارات جذابة لتوفير تجربة عصرية تتميز بالمذاق الأصيل والمبتكر. تزينت صالة مطعم «العديد» بتصاميم تقليدية تعكس روحانية الشهر الفضيل، لتوفر أجواء خاصة خلال هذه المناسبة الأحب على قلوب الجميع، حيث سيستمتع الضيوف خلال مأدبة الإفطار والتي تبدأ منذ غروب الشمس وحتى التاسعة مساءً بتشكيلة متنوعة من أنواع الحساء، والمقبلات الباردة والساخنة، وخيارات متعددة من أطيب المطبخ القطري، والمأكولات العالمية الشهية، بالإضافة إلى مختلف أنواع الحلويات الشرقية والغربية، كما سيستمتع الأطفال دون 12 سنة بخصم يصل إلى 50% خلال بوفيه الإفطار فيما سيستقبل المنتجج الأطفال دون الخامسة مجاناً.

وسيوفر مطعم «العديد» - بناء على الحجز المسبق - خيارات متنوعة من قوائم الطعام التي تمكن الضيوف من الاختيار من مختلف أنواع

THE WESTIN
DOHA
HOTEL & SPA

تجارب رمضان استثنائية في ويستن الدوحة

تجربة رمضان لا مثيل لها بانتظارك في فندق ويستن الدوحة حيث تحلو مشاركتها مع العائلة والأصدقاء. استكشف الأجواء النابضة بالحياة في الخيمة الرمضانية المخصصة للإفطار والسحور، وتذوق أشهى أصناف المأكولات العالمية واستمتع بمحطات الطعام الحية وبالمجلس الخاص.

خيمة رمضان: 220 ر.ق. للشخص الواحد

سيزونال تيستس: 169 ر.ق. للشخص الواحد

الإفطار: من غروب الشمس وحتى الساعة 8:30 مساءً

السحور: من الساعة 9:30 مساءً لغاية الساعة 1:30



للمزيد من المعلومات: 3359 8514





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



5.5

موز



2.5

بصل



4

طماطم



6.5

كوسة



4.5

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم



7

عنب



5

برتقال



6

كيوي



7

تفاح



2

ملفوف



2.5

نعناع



5

خس



9

بامية

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
اكسترا فيرجن كيو تي زيت زيتون	500 مل	17.75
اولينا زيت عباد الشمس	1.8 لتر	16
اولينا زيت عباد الشمس	5 لتر	30
بارا زيت دوار الشمس	1.8 لتر	11.75
صافية زيت دوار الشمس	1.8 لتر	11.25
أوريما زيت دوار الشمس ١,٨ لتر	1.8 لتر	11.25
ليسيور زيت ذرة	2 لتر	19
بارا زيت الذرة	1.8 لتر	16
الديرة زيت الذرة النقي ١,٨ لتر	1.8 لتر	18.5
زيت الذرة كرولي	1.8 لتر	18



اللحوم والدواجن

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

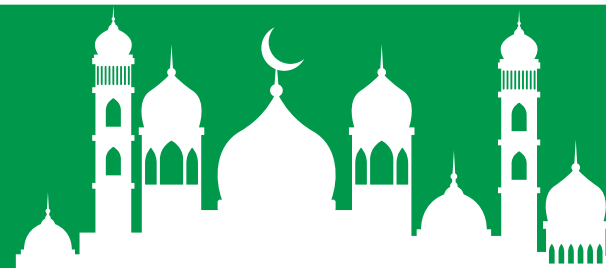


الأسماك

كنعد	29
سمان	9.75
هامور صغير	29
شعري	8
باس البحر	24
صافي	16
قاروص	23
دنييس	22
ربيب	13
كوفر	5

الحديث عن المساجد في الكويت شيق وجذاب، فالمساجد في الكويت تحظى باهتمام خاص قل نظيره على كافة المستويات في شتى النواحي، حتى أصبحت الكويت مثالا يقتدى به وذات خبرة عريقة في العناية بالمساجد، بناء وإدارة وصيانة وتنظيما وتخطيطا. وأكبر المساجد في الكويت على الإطلاق، وأكثرها أناقة وجمالا، وأشملها نشاطا وخدمات، وأوسعها إمكانيات وطموحا مسجد الدولة الكبير، الذي يعتبر بحق معلما إسلاميا رائعا في قلب كويت الخير، وصفحة مضيئة في سجل القائمين عليه والمسؤولين عنه.

بيوت
الله في
الأرض



أكبر المساجد وأكثرها أناقة وجمالا

مسجد الدولة الكبير في الكويت تحفة معمارية



■ افتتح عام 1986 بتكلفة قرابة 14 مليون دينار كويتي



أعمال بناء المسجد بدأت عام 1979 وافتتح عام 1986 وبلغت تكلفة إنشائه قرابة 14 مليون دينار كويتي، وروعي في تصميمه أن يكون صورة عن التراث المعماري الإسلامي مع استيعاء الخصائص المحلية للعمارة الكويتية والخليجية، والالتزام بفن الزخرفة والكتابة الإسلامية واستخدام فنون الخط العربي، هذا مع حرية التصرف في استعمال الطرق الحديثة في الإنشاء.

وتتم إنشاء الهيكل العام للمسجد من القواعد والأعمدة والأسقف والمئذنة، من الخرسانة المسلحة، بينما كُسيت الجدران الخارجية بالحجر الطبيعي والداخلية بالرخام والحجر الطبيعي مع إضافة الجبس المغربي وأعمال الزليج ذي الأشكال الهندسية والألوان الرائعة. أما الساحات الخارجية للمسجد فيغطي أرضيتها حجر الرخام (الكرارة الإيطالي). ويقع الصحن الرئيسي في الجهة الشرقية من المسجد ويضم دورات مياه وأماكن للوضوء. وللمسجد صحنان آخران وتبلغ المساحة الإجمالية لجميع الصحنون 8053 مترا مربعا وفيه ثلاثة بيوت للصلاة مساحة القاعة الرئيسية فيه تبلغ 5200 متر مربع تتوسطها قبة كبيرة قطرها 26 مترا وارتفاعها 43 مترا وهي مزخرفة بأسماء الله الحسنى منقوشة على السيراميك الأصفهانى.

كما توجد فيها 144 نافذة للإضاءة الطبيعية، وتتسع هذه القاعة لأكثر من 10 آلاف مصلى وتؤدي فيها صلاة الجمعة والعديد وتقام فيها الاحتفالات في المناسبات الدينية. أما الصلوات اليومية فتؤدي في المصلى اليومي الملحق بالمسجد والذي يتسع لـ 500 مصلى وكذلك يوجد في المسجد مصلى للنساء يتسع لآلاف مصلية ولهن مدخل خاص في الجهة الجنوبية، وللمسجد 21 بابا من خشب الصاج الهندي المحفور بدويا.

ويضم المسجد الكبير مبنى للإدارة ومكتبة مساحتها 350 مترا مربعا تحتوي على العديد من المراجع والكتب الإسلامية لمساعدة الباحثين المتخصصين في إعداد البحوث والرسائل العلمية، كما يضم خمس قاعات تستوعب 5000 شخص تنظم فيها المحاضرات والندوات وتقام فيها البرامج الثقافية والعلمية والتوعيفية بالمسجد الكبير إضافة إلى مواقف للسيارات تتسع لـ 500 سيارة مكونة من أربعة أدوار تحت الصحن الشرقي للمسجد، كما يوجد على جانبي مدخل ومخرج المواقف، مصاعد إلى ساحة الصحن والأروقة وفي الناحية الشمالية الغربية للمسجد. وهناك مدخل خاص لأمير البلاد وقاعة خاصة تم تزيين جدرانها وأسقفها بأعمال الزليج والجبس المغربي وتحتوي على نسخة طبق الأصل من المصحف المنسوب إلى الخليفة الثالث عثمان بن عفان. ويضم المسجد سردابا تبلغ مساحته ثلاثة آلاف متر مربع خصص لأجهزة التحكم الإلكترونية وغرفا لآلات التكييف والكهرباء وشبكات المياه ومولدات احتياطية في حالات انقطاع الكهرباء.

ويعتبر المسجد معلما من معالم

بالخط الكوفي على الحجر الطبيعي الباكستاني، فيما يظهر تحت البرواز عمودان من رخام يوناني أبيض صاف تنتشر فيهما الزخرفة بالأشكال الهندسية.

المنبر

أما المنبر فهو من خشب الصاج المتين ومدخله من يسار المحراب ودرجاته الدائرية الأربع عشرة مخفية خلف المحراب داخل جدار القبلة، وارتفاعه قرابة مترين وفيه نقوش وأشكال بديعة.

المصلى اليومي

يقع المصلى اليومي خلف الرئيسي من جهة الشرق، وهو متصل به في البناء ومساحته تتسع لـ 500 مصلى في وقت واحد. ويستخدم لأداء الصلوات الخمس اليومية والدروس الدورية العادية المنتشرة في معظم مساجد الكويت عقب بعض الصلوات حسبما يراه الإمام ويناسب المصلين. في المصلى اليومي محراب خاص من خشب الساج وحوائطه على شكل أقواس من الديكور والزليج المغربي وتندلى من سقفه 9 ثريات ألمانية بديعة الجمال.

مصلى النساء

يوجد مصلى خاص بالنساء فوق المصلى اليومي، وهو متصل أيضا في بنائه بالقاعة الرئيسية ويشرف عليها من جهتها الشرقية. ومصلى النساء هذا يتسع لآلاف مصلية، وحوائطه القبلي المشرف على المصلى الرئيسي مكون من 11 مشربية رائعة الشكل والزخرفة تسمح بسماع صوت الإمام والخطيب ولا تتيح المجال لظهور النساء من خلفها. ومما يذكر أن في هذا المصلى 18 ثريا للإنارة، وحوائطه على شكل بواكي قوسية ملبسة بالسيراميك الأصفهانى الملون. ولهذا المصلى مدخل مستقل من الجهة الجنوبية للمسجد، وله أيضا مرافق للوضوء والطهارة ملحقة به، وفيه مصعد كهربائي.

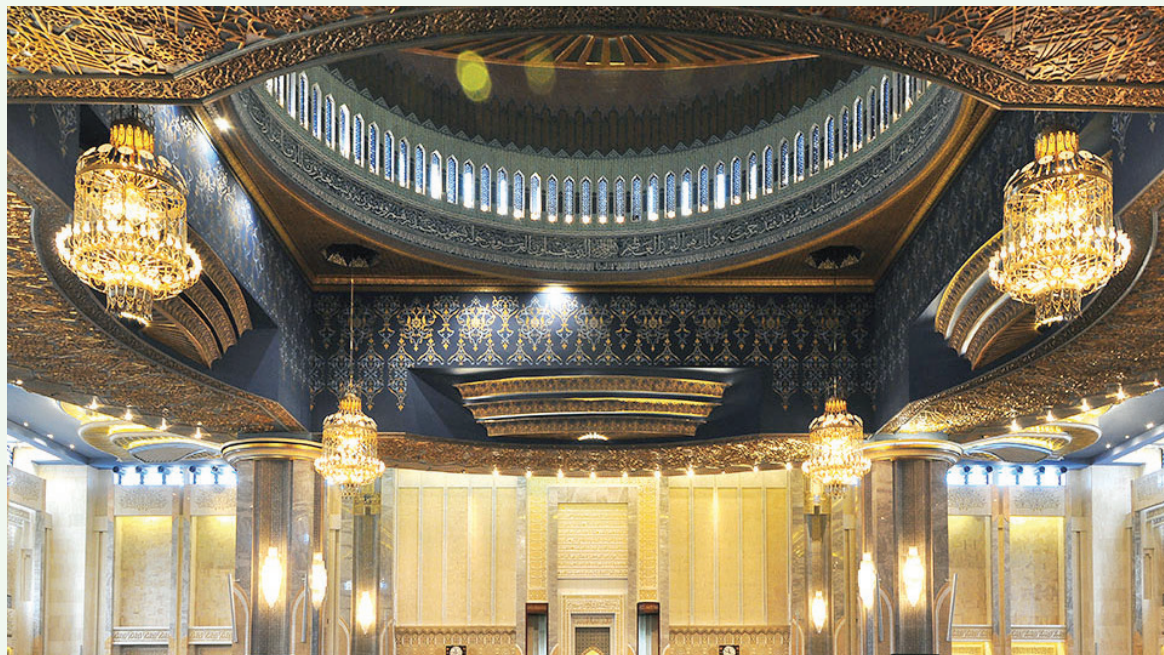
على أكثر من 100 مصباح وطولها 7,5 متر وعرضها 3,5 متر ووزنها 1000 كجم. ولا تقتصر إضاءة بيت الصلاة الرئيسية على هذه الثريات الأربع الكبيرة، بل هناك 80 ثريا حائطية وسقفية ألمانية الصنع زجاجها من الكريستال، تنتشر في أرجاء القاعة كأنها مع الثريات الكبرى الكواكب السابحة حول النجوم النيرة في جو السماء، وجميع أبواب المسجد الكبير في الكويت من خشب الساج الهندي الذي صُنِع وحفرت عليه الآيات القرآنية بالخطوط المتنوعة والزخارف الهندسية والنباتية المورقة.

المحراب

ويلفت النظر في القاعة الرئيسية في المسجد الكبير المحراب الرئيسي، وهو وسط سبعة محارب تتصدر جدار قبلة الصلاة، وتغلب عليه الألوان المستوحاة من البيئة الكويتية، وهي الأزرق والأصفر، وهو مكسو من الداخل بمسطح من الزليج المغربي منقوش بنقوش هندسية إسلامية، وتبرز فوقه آية كتبت بخط الثلث باللون الأزرق على أرضية صفراء تحيط بها آية أخرى

تتجمع الحشود الضخمة. وترتفع وسط هذه القاعة الرئيسية القبة الضخمة التي تضارع أضخم قباب المساجد الفخمة في الدنيا، فارتفاعها عن أرض المسجد يصل أعلاه إلى 43 مترا، وقطرها 26 مترا، ويحيط بها من جوانبها 144 نافذة، وتحملها أربعة أعمدة طول كل منها 22 مترا، وتتغلغل أشعة الشمس من خلال الجبس المفرغ المعشق بالزجاج الأبيض الذي يغطي فتحات الشبايك الخلفية، فتلقى بظلال رائعة الحسن، متعددة في الألوان، تنضم إلى ما في القبة من خطوط كتبت بخط الثلث على السيراميك الأصفهانى الذي يغلب عليه اللون الأزرق المعشق، بالالزورد، وفي سرة القبة جرى قلم الخطاط الشهير محمد الحداد - الذي خط جميع كتابات المسجد الكبير - على شكل قرص الشمس بأسماء الله الحسنى بالخط الكوفي المورق باللون الأبيض على أرضية سيراميكية زرقاء اللون كزققة البحر الساحر.

وتحف بالقبة أربع قباب صغيرة من الجوانب الأربعة منقوشة بالجبس المغربي، تتدلى منها أربع ثريات من الكريستال والنحاس المطلي بالذهب، وهي إيطالية الصنع وتحتوي كل ثريا





الطعام والشراب في القرآن الكريم

3- السكر (الخل)

قال الله تعالى: «وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (النحل، 67). يقول الطبري: ومعنى السكر في هذا الموضع: هو كل ما حلَّ شربه، مما يتخذ من ثمر النخل والكرم، وفسد أن يكون معناه الخمر أو ما يسكر من الشراب، وخرج من أن يكون معناه السكر نفسه، إذ كان السكر ليس مما يتخذ من الشُّلِّ والكُرم، ومن أن يكون بمعنى السكون. وقال الحنفية: المراد بقوله: «سكرا» ما لا يسكر من الأنبيذ، والدليل عليه أن الله سبحانه وتعالى امتن على عباده بما خلق لهم من ذلك، ولا يقع الامتنان إلا بمحل لا يبحرهم، فيكون ذلك دليلا على جواز شرب ما دون المسكر من النبيذ، فإذا انتهى إلى السكر لم يجز. قال ابن عباس: الحبشة يسمون الخل السكر، فالسكر هو الخل وليس الخمر المعروف، لأنه لا يمكن أن يُعطف الخبيث (الخمر) على الرزق الحسن، وما من شيء يتسكر فلا يذهب بالعقل ويبقى زرقا حسنا إلا الخل. يقول الدكتور جميل القدسي: المقصود بالسكر هو الخل (خل العنب أو التمر أو التفاح) والخل من أشربة القرآن، وفيه 67 نوعا من البكتيريا النافعة، والخل غني بالبوتاسيوم ويقضي على مشكلة الانتفاخ بعد الحليب، ويأتي ذكره دائما بعد اللبن وقد ورد ذكره في عدة مواضع من القرآن الكريم، منها:

الموضع الأول: «مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفُورَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَعْنَاهُمْ» (محمد، 15).

خمر الآخرة لا تُسكر وهنا جاء الخمر بمعنى الخل، وجاء ذكره بعد أنهار اللبن.

الموضع الثاني: «وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِنْهَا فِي بُطُونِهِمْ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ. وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (النحل، 67). المقصود بـ (سكرا) الخل وجاء ذكره كذلك بعد اللبن.

والأحاديث التالية تبين أهمية الخل:

عن جابر بن عبد الله (أن النبي صلى الله عليه وسلم سأل أهله الأدم فقالوا: ما عندنا إلا خل، فدعا به فجعل يأكل به ويقول: نعم الأدم الخل نعم الأدم الخل). وعن أُمِّ سَعْدٍ قَالَتْ: (تَخَلَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى عَائِشَةَ وَأَنَا عِنْدَهَا فَقَالَ مَلِّ مِنْ غَدَاةٍ؟ قَالَتْ: عِنْدَنَا خُبْزٌ وَثَمَرٌ وَخَلٌّ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: نَعَمْ الْإِدَامُ الْخَلُّ. اللَّهُمَّ بَارِكْ فِي الْخَلِّ فَإِنَّهُ كَانَ إِدَامَ الْأَنْبِيَاءِ قَبْلِي وَلَمْ يَفْتَقَرْ بَيْتٌ فِيهِ خَلٌّ).



25.3% حصة البنوك الإسلامية محليا

استحوذت البنوك الإسلامية العاملة في دولة قطر خلال الربع الأول من العام الجاري على نحو 25.28% من إجمالي موجودات البنوك القطرية، في حين بلغت حصة موجوداتها إلى إجمالي البنوك العاملة في الدولة بما فيها البنوك العربية والأجنبية نحو 24.65%. إلى ذلك فإن الموجودات المتوافقة مع الشريعة الإسلامية لدى البنوك تقدر بنحو 360.9 مليار ريال بما يعادل نحو 99.14 مليار دولار.

دعاء

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 ارزقني فيه الذهن والتنبية، وباعدني فيه من السفاهة والتمويه، واجعل لي نصيبا من كل خير تنزل فيه، بجودك يا أجود الأجودين.



الأوائل في الإسلام

- أول من اتخذ في بيته مسجداً يُصلي فيه هو عمار بن ياسر.
- أول الأنصار إسلاماً هو أسعد بن زرارة الأنصاري.
- أول من ضرب على يد الرسول ليلة العقبة الثانية هو البراء بن معمر .
- أول المهاجرات إلى المدينة هي أم سلمة بنت أبي أمية.
- أول دار سكنها رسول الله في المدينة هي دار أبي أيوب الأنصاري .
- أول مواليد المدينة هو عبد الله بن الزبير (أمه أسماء بنت أبي بكر).
- أول من ركب الخيل سيدنا إسماعيل.
- أول من تكلم العربية الفصحى سيدنا إسماعيل وهو ابن أربع عشرة سنة.
- أول من وضع الموائد على الطرق هو عبيد الله بن العباس.
- أول من استخدم الميزان هم قوم نوح.
- أول من قال في الطب الوقاية خير من العلاج ابن سينا.
- أول مسلم تولى الولاية في عهد عمر بن الخطاب في أدريجان هو حذيفة بن اليمان.

«الأوقاف» تعلن عن النسخة الثانية لمسابقة «وقف وصورة»

أعلنت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة بالإدارة العامة للأوقاف عن النسخة الثانية لمسابقة «وقف وصورة» التي تبنتها الأوقاف هذا العام وتتناول المصرف الوقفي لخدمة المساجد، كما تم افتتاح المعرض الأول للمسابقة للعام الماضي والذي تناول المصرف الوقفي للقرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، وكانت عن الحلقات القرآنية ومسابقة الشيخ جاسم بن محمد، وذلك بقاعة مركز الشيخ عبد الله بن زيد آل محمود بالكورنيش، وبحضور ممثلين عن الجمعية القطرية للتصوير الضوئي وعدد من المسؤولين بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. وأعرب الدكتور الشيخ خالد بن محمد آل ثاني مدير عام الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الشؤون الإسلامية في كلمة له بهذه المناسبة، عن تقديره لكل المشاركين في المسابقة، مشيراً إلى أن العمل الوقفي اقترن تاريخياً بمختلف قطاعات الحياة، ليكون رافعاً قوياً لجميع مظاهر العمران والحضارة، وارتبط في هذا السياق بالإبداعات المعمارية والفنون الجميلة والتي تشكل المساجد والمصاحف والكتب والحروف والخطوط العربية أبرز علاماتها الإبداعية، لذا فإن تبني مسابقة «وقف وصورة» لموضوع المساجد يشكل امتداداً أصيلاً لرسالة الأوقاف التاريخية.



التكلفة

146

ريالا قطريا

سمكة هامور مع الصوص الحار

المكونات :

- سمكة هامور كبيرة تبلغ 2 كيلو جرام
- ملعقة كبيرة من بهارات السمك
- الجاهز
- 3 أوراق غار
- القليل من الملح
- شرائح ليمون للزينة
- مقادير صلصة السمكة الحارة
- 4 حبات طماطم مفرومة
- 2 حبة فليفلة حمراء حارة مفرومة
- باقة كزبرة مفرومة
- 5 فصوص من الثوم المهروس
- ربع كوب من زيت الزيتون
- القليل من الكمون
- القليل من الملح
- ملعقة كزبرة يابسة
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- الحار
- ملعقة كبيرة معجون طماطم

طريقة التحضير :

- 1- في البداية نطفي السمكة جيداً، خصوصاً من الداخل، وأضيفي إليها الملح والبهارات وورق الغار وشرائح الليمون في داخلها.
- 2- وضع السمكة في صينية وإدخالها إلى الفرن على حرارة متوسطة وتركها مدة 30 دقيقة.
- 3- في هذه الأثناء نقوم بإعداد الصلصة الحارة للسمكة، مزج الثوم مع البصل والفليفلة الحارة في مقلاة متوسطة الحجم، مع القليل من الزيت لمدة 5 دقائق إلى أن يذبل البصل.
- 4- إضافة الكزبرة مع الاستمرار بالتحريك على النار الخفيفة.
- 5- وضع الطماطم مع ملعقة من معجون الطماطم والملح والبهارات المتبقية وتركها على النار لمدة عشر دقائق.
- 6- وضع السمكة بعد إخراجها من الفرن في طبق التقديم، وصبي فوقها الصلصة وقدميها ساخنة على المائدة.
- 7- تقدم مع الأرز بالشعرية.

صحة وعافية



الشيف التنفيذي بلال الغزوي
فندق ميلينيوم بلازا