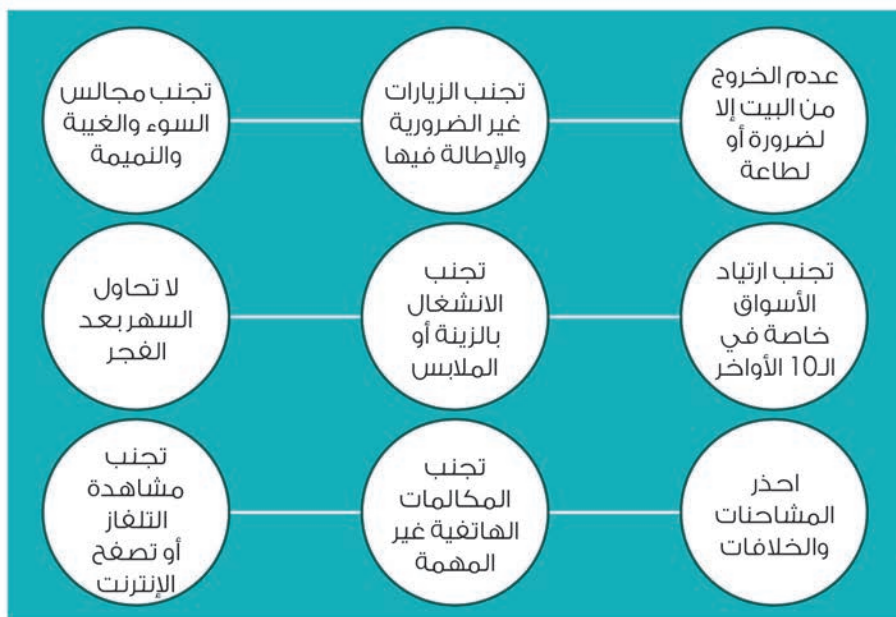


مسيرة «البلدي» تناقشها ندوة الخيمة الخضراء الرمضانية.. أعضاء وخبراء:

«البلدي» بحاجة للتطوير ومزيد من الصلاحيات

خطوات عملية للمحافظة على الوقت في رمضان



المصدر: لوسيل

By: Noureldin Medhat

www.lusailnews.qa

تحت عنوان «20 عاما على انطلاق المجلس البلدي» تواصلت فعاليات ندوات الخيمة الخضراء الرمضانية برئاسة

الدكتور سيف بن علي الحجري رئيس برنامج لكل ربيع زهرة، وبحضور نخبة من رموز العمل البلدي. وتضمنت المناقشات 3 محاور وهي أداء العمل البلدي، وواقعه وطموحاته، والتحديات التي تواجه الأعضاء، وخلصت المناقشات إلى ضرورة تطوير تشريعات البلدي وأعماله وتفعيل صلاحياته، وممارسة الأعضاء فيه لأدوار أكثر شمولاً في المجتمع.

وحول تقييمه لدور المجلس البلدي، أكد الدكتور علي الإبراهيمي نائب رئيس شبكة المسؤولية الاجتماعية أن المجلس البلدي حقق إنجازات ملموسة خلال الدورات السابقة.

ورداً على سؤال لـ «مضانيات» بشأن تطوير المجلس البلدي أوضح أن آراء المواطنين تتباين حول التطوير وأنا أرى أن حكومتنا لا تقصر ولم نطلب شيئاً إلا ونرى رداً إيجابياً. وأضاف: لذلك نحن في حاجة لإعادة النظر في بعض التشريعات المتعلقة بقانون المجلس البلدي فبعض القوانين تحتاج إلى لائحة تنفيذية.

التفاصيل

5-4

علماء: مخطط من قوى الاستعمار لنزع الصفة الدينية من القدس

أكد فضيلة الداعية مال الله عبد الرحمن الجابر، مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني، بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، أن للقدس مكانة جليلة في نفوس المسلمين عبر العصور، فقد ارتبطت في تاريخ الإسلام بحدث الإسراء والمعراج، وارتبطت بفتحها في عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وقد نقلت مصادر غير المسلمين التاريخية تفاصيل العهدة العمرية وصورة العيش المشترك واحترام المقدسات التي عبر عنها خليفة المسلمين، وقد استمرت نفس الصورة من العيش المشترك في القدس طيلة حكم المسلمين لها، إلى أن خضعت للاحتلال الصليبي، وعادت لتعيش أبهى أيامها على عهد الناصر صلاح الدين الأيوبي. وقال في مستهل ندوة أمس خلال الجلسة الخامسة من برنامج «وأمهم من خوف»: استمرت مدينة سلام تهوي إليها أفئدة المسيحيين والمسلمين واليهود إلى أن اجتاحت جرافات الصهاينة حارة المغاربة في العاشر من يوليو 1967، ليدشن عهد غريب على أرض المحشر والمنشر، فيطال التهويد مدينة بيت المقدس وأكنافها.

التفاصيل

7-6



عينك على



11

سفارتا قطر لدى
الغلبين والصومال
تقيمان «إفطار الصائم»

إستاد رأس أبو عبود
المونديالي.. ثورة في
الابتكار والتصميم

10



12

كبار السن مطالبون
باستشارة الطبيب
في حال التعرض
لمشكلات أثناء الصيام



«صندوق قطر للتنمية» ذراع الخير والتنمية المستدامة

تحرص دولة قطر على تقديم المساعدات الإنسانية والتنمية للمتضررين من الأزمات بشتى أنواعها سواء كانت حروباً وزلازل أو فيضانات مع التزامها بمثل النزاهة والحيادية، إذ يمثل تعزيز الإمكانات البشرية جوهر سياسة الدولة الداخلية والخارجية.

وانطلاقاً من اهتمام قطر كشريك فاعل في المجتمع الدولي، استطاع صندوق قطر للتنمية أن يساهم في تنسيق العديد من مشروعات التنمية المستدامة والشاملة في العديد من الدول حول العالم.

ووفقاً لإحصاءات 2017، صرف صندوق قطر للتنمية نحو 673,9 مليون دولار على المشاريع التنموية والمساعدات الإنسانية على نحو 73 مشروعاً تنموياً و45 مشروعاً إنسانياً و78 دولة مستفيدة من هذه المشاريع.

وتشير خارطة التمويل وفقاً للقارات والمنظمات إلى أن إفريقيا حازت على نصيب الأسد من مشروعات الصندوق بحوالي 425,5 مليون دولار، تليها منطقة آسيا (الشرق الأوسط) بنحو 174,3 مليون دولار وآسيا بنحو 27 مليون دولار وأمريكا الشمالية 5,4 مليون دولار وأمريكا الجنوبية بحوالي 2 مليون دولار، فيما حصلت المنظمات المتعددة الأطراف على 39,4 مليون دولار.

التفاصيل

9-8



«فتيات الجميلية» ينظم برامج دينية ويحتفل بالقرنقعه

الجاري، كما تقام محاضرة دينية حول ليلة القدر وأهميتها في نفس اليوم أيضاً تقدمها الداعية الإسلامية أم بزن، وقد نظم ملتقى الفتيات برنامجاً تدريبياً حول (صناعة الفوانيس) أشرفت عليه كل من السيدة خلود الهاجري والسيدة أمينة فاروق وقد شارك بالبرنامج عدد كبير من منتسبات الملتقى.

الأنشطة. كما ينظم ملتقى الفتيات أنشطة دينية متنوعة خلال الشهر الفضيل من بينها تحفيظ المنتسبات سورة الواقعة وتلاوتها ومعرفة فضل قراءة وحفظ هذه السورة العظيمة، وما لها من أثر طيب في نفوس القارئات لها وتدبر معانيها، وسوف تجرى اختبارات للمشاركات يوم الأحد 26 مايو

يعكف ملتقى فتيات الجميلية على إعداد احتفال بليلة القرنقعه الأحد المقبل 19 مايو بمقر ملتقى الفتيات تحت إشراف كل من السيدة نجلاء النعيمي مديرة ملتقى فتيات الجميلية والسيدة نورة الشهباني منسقة



للتبرع بوجبات إفطار خلال رمضان

لتراكة بين فودافون قطر و«طلبات»



وتعليقاً على المبادرة، قال محمد مهدي اليامي، مدير الشؤون الخارجية في فودافون قطر: «تفخر فودافون قطر بالتأثير الإيجابي الذي تصنعه برامج المسؤولية المجتمعية عاماً تلو آخر، لا سيما خلال شهر رمضان الفضيل. ويسعدنا التعاون هذا العام مع شريكنا الاستراتيجي «طلبات» لرد الجميل للمجتمع وإشراكه معنا في هذه المبادرة».

التطبيق، ستصلهم رسالة طلبات تؤكد تبرع فودافون التلقائي. ولا تقتصر المشاركة على عملاء فودافون قطر، بل تشمل جميع من يستخدمون تطبيق «طلبات». وتأتي هذه المبادرة ضمن باقة واسعة من أنشطة برنامج المسؤولية المجتمعية التي تنظمها فودافون قطر خلال الشهر الكريم في إطار حملتها الرمضانية «شكراً من القلب».

أعلنت فودافون قطر عن تعاونها مع «طلبات» في مبادرة جديدة لتسهيل طريقة التبرع للعملاء، لنشر روح الخير والعطاء التي تسود أجواء شهر رمضان الكريم. وبداية من غد الخميس وحتى 26 مايو الجاري، أول 1000 عميل يطلب عبر تطبيق «طلبات» لطلب الطعام ستبرع فودافون تلقائياً بوجبة إفطار يوميًا نيابة عنه. وستذهب الوجبات لصالح برنامج «إفطار صائم» الذي تشرف عليه مؤسسة قطر الخيرية.

ويمكن لعملاء «طلبات» المشاركة في هذه المبادرة بمنتهى السلاسة دون الحاجة لضبط إعدادات البرنامج أو استخدام «أكواد» مخصصة لتفعيل المشاركة. فمع انتهاء العملاء من الطلب على



في إطار الحملة الترويجية لسيارات لكزس لشهر رمضان

السحب على 5 بطاقات عضوية للنادي الصحي بمندريان الدوحة



الدفع الرباعي GX، NX، UX، RX و LX. بالإضافة إلى كل ذلك تتميز أيضاً لكزس بالسيارات الهايبرد مثل RX و GS الصديقة للبيئة.

ولقد تعدت مبيعات لكزس الهايبرد مؤخراً المليون سيارة حول العالم، حيث تتسم بالتكنولوجيا الجوهرية التي تساهم في تقليل انبعاثات ثاني أكسيد الكربون وفي نفس الوقت تقدم تجربة قيادة ممتعة تفاعلية وانسيابية ومريحة.

سيارات لكزس المشهورة في جودتها والمعتمد عليها تحظى بخدمات شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه لما بعد البيع التي تشمل 8 مراكز خدمة منتشرة في أرجاء متفرقة في البلد منها ما يعمل طيلة أيام الأسبوع.

تفتح صالات عرض شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه، في المعرض الرئيسي، أبوابها من الساعة 8 صباحاً وحتى الساعة الثانية ظهراً ومن 8 مساءً إلى منتصف 11 مساءً من السبت إلى الخميس والجمعة من 8 مساءً إلى 11 مساءً ليتمكن عملاء الشركة من زيارتها في الأوقات التي تناسبهم.

أطلقت شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه الموزع الحصري لسيارات لكزس في

قطر الحملة الترويجية لشهر رمضان ويستمر العرض حتى آخر يوم عمل.

العرض يتضمن عروضاً مثيرة وكل ما تحتاجه لتنعّم أكثر بخير شهر رمضان الفضيل. عند شراء سيارة لكزس جديدة هذا العام تحصل على مزايا كثيرة ومنها سحب على واحدة من 5 بطاقات عضوية للنادي الصحي ESPA بفندق مندريان الدوحة، كما يقدم العرض تظليل نوافذ 3M مجاناً، تسجيل مجاناً بالإضافة إلى ضمان المصنع لمدة 4 سنوات / 100,000 كم وتوفير فرصة التمويل الداخلي حسب الشروط والأحكام.

تشمل سيارات لكزس العديد من الموديلات التي تتناسب مع جميع الأذواق ومنها السيارات الرياضية GS، RC F، و السيارات الصالون LS 500، ES 350، RC 350، GS 350 و LS 500t، GS IS 200t، و NX 300 والسيارات ذات



اغتنم الفرصة لمضاعفة نقاطك خلال الشهر الفضيل

إذا كنت أحد حاملي بطاقات الائتمان من الدولي الإسلامي فإننا نقدم لك فرصة رائعة لمضاعفة النقاط التي تكتسبها مقابل كل استخدام لبطاقتك الائتمانية من بداية شهر رمضان المبارك حتى نهاية عيد الفطر*

أهم الشروط والمزايا :

- العرض متاح للعملاء المشتركين بنظام الدفعات الشهرية (5%).
- يسري العرض على جميع استخدامات بطاقتك الائتمانية.
- العرض متاح للعملاء الحاليين والجدد.





كل شيء على طبيعته
Made By Nature

100%
طبيعي
"Natural"



بدون
إضافة سكر
NO ADDED SUGAR



«وآمنهم من خوف».. علماء:

لنزح الصفة الدينية من القدس



■ جانب من الجلسة الخامسة

يحيى عبد الله: تصور إيماني راسخ في قضية الأقصى

قال الشيخ الدكتور يحيى عبد الله رئيس فرع اتحاد علماء إفريقيا بشداد إن منطلق العلماء في قضية المسجد الأقصى يبنين على تصور إسلامي راسخ، فالله سبحانه وتعالى قد ذكر في سورة الأنبياء من قوله سبحانه وتعالى: (وَلَقَدْ آتَيْنَا مُوسَى وَهَارُونَ الْفُرْقَانَ وَضِيَاءً وَذِكْرًا لِّلْمُتَّقِينَ، وتحدث عن 10 أنبياء ورسل، وختم بقوله سبحانه:



(إِنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ)، ثم جاء في سورة المؤمنين: (وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَى قَوْمِهِ فَلَبِثَ فِيهِمْ أَلْفَ سَنَةٍ إِلَّا خَمْسِينَ عَامًا)، ثم ذكر سبحانه قصصا كثيرة للأنبياء والمرسلين، وختم بقوله: «وَأَنَّ هَذِهِ أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ»، فهذه دلالة على وحدة الأمة، ووحدة في الدين وهو الإسلام، وأضاف: إن صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالأنبياء في المسجد الأقصى في رحلة الإسراء والمعراج، تمثل رمزية لوحدة الإسلام والانقياد لله رب العالمين، ووحدة الدين والتدين لله رب العالمين، ومنطلق العلماء أن قضية القدس هي قضية المسلمين اجمعين، فيقول ربنا (ما كَانَ لِلْمُشْرِكِينَ أَنْ يَعْبُرُوا مَسْجِدَ اللَّهِ شَاهِدِينَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ بِالْكَفْرِ).



عبد الرزاق قسوم: كل مسلم يجب أن يسأل نفسه ماذا قدم لفلسطين؟

شدد فضيلة الشيخ عبد الرزاق قسوم رئيس مدينة القدس، واصفاً موضوع التهويد بأنه أمر خطير جداً نعاني منه بشكل يومي. وقال إن التهويد شمل الحجر والشجر والبشر، وهناك مخطط رهيب ومدعوم من قوى الكفر والاستعمار في أن تنزع عن هذه المدينة الصفة الدينية والإسلامية العادلة لفلسطين، فكل مسلم يجب أن يسأل نفسه إذا ما كان ما يقدمه لفلسطين والقدس نتصدي لها بكل شجاعة، مؤكداً أن ما يقوم به وغرة، إذا ما كان كافياً إزاء ما يقوم به العدو الصهيوني، وأضاف: العدو الصهيوني يدير القضية بمخطط جهنمي له أضلاع، وهذه الأضلاع هي الضلوع السياسية الدبلوماسية والحاخام الديني، والإعلامي، عن القدس.

عادل رفوش: السياحة للقدس دعم لاقتصاد الصهاينة

أفاد فضيلة الشيخ الدكتور عادل رفوش المشرف العام لمؤسسة ابن تاشفين للدراسات والأبحاث والإبداع ومدير رؤى للفكر والإعلام أن القدس لنا في المغرب خصوصيات عدة، لا ترتبط بها إنسانياً فقط إذ ندافع عن إخوان لنا مظلومين، ولا إسلامياً فقط، إذ ندافع عن حرمان المسلمين ومقدسات هذا الدين العظيم، بل لنا فيها أملاك ندافع عنها بواقع الغيرة على الأرض والعرض والمال، وتساءل فضيلته من هذا الذي يبيع أن يدخل مغتصباً أرضه فينتهك عرضه ويأخذ ماله ومتاعه إلا أن يكون ميت القلب أو متبلد الإحساس إن لم نقل شيخاً أخطر من ذلك والعياذ بالله، مؤكداً أن هذا النوع من التسليم صرنا نرى الكثير من الناس عليه والعياذ بالله، لكن في المغرب منذ قديم ولنا في فلسطين أوقاف شهيرة أرخت باسمائها ومساحتها، وهو ما يجعلك تميل إلى ممتلكاتك.

وحول من أفتى بجواز زيارة القدس، قال رفوش إنه لا أحد يتكلم نيابة عن الأمة أو يقف نيابة عن الأمة أو يقف نيابة عن خواص الأمة من المقدسين الذين يحملون عن الأمة هذا الفرض الكفائي ويرابطون ويزيلون عنا معرة الاستسلام والتطبيع الذي هو إبادة حضارية كما قال أحد المفكرين المغاربة، وفي هذا السياق تأتي هذه الفتاوى التي لا أدري بأي مناهج فقهي تدرس، فمن نظر في فتاوى من أباحوا ما يسمى السياحة

■ الجلسة الثالثة من منتدى «وآمنهم من خوف»

خلال الجلسة الخامسة من برنامج

مخطط من قوى الاستعمار



■ كبار العلماء، خلال حديثهم في المنتدى

عكرمة صبري: التهويد تنمل الحجر والشجر والبشر

قال فضيلة الشيخ الدكتور عكرمة صبري، رئيس الهيئة الإسلامية العليا، وخطيب المسجد الأقصى المبارك، إن مدينة القدس هي المدينة التي رفع الله منزلتها، حيث ربطها بالسماة كما ربطها بمكة المكرمة وبالمدينة المنورة، فائلاً: هذه المدينة حينما نذكرها فإننا نعني فلسطين ونعني الأقصى، وحينما نذكر فلسطين فإننا نعني القدس والأقصى، وحينما نذكر الأقصى نعني فلسطين والقدس، فهذه كلمات ثلاث دلالاتها واحدة، فإن جميع الآيات الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة تدل على معنى واحد، فأي لفظ نذكره فإننا نعني للمفطن الآخرين، وأوضح أن هذه المدينة مستهدفة من قبل أعداء الإسلام سابقاً ولاحقاً، فمن المعلوم أنها سقطت بيد الفرنجة الصليبيين في القرون الوسطى إلى أن حررها صلاح الدين الأيوبي عام 1181 وبالتالى فإن هذه المدينة التي تقع الآن تحت الاحتلال الإسرائيلي البغيض، مبنياً أنها تتعرض إلى التهويد، لأن هناك مخططاً استعمارياً خطيراً في تهويد المدينة، لإلغاء الصبغة الإسلامية عنها، ولكن نقول إن الله عز وجل، قد قرر من سبع سموات بإسلامية هذه المدينة بمعجزة الإسراء والمعراج، حيث أعلن عن إسلاميتها روحياً وعقدياً وإيمانياً، ثم أعلن عنها سياسياً حينما جاء عمر بن الخطاب رضي الله عنه سنة



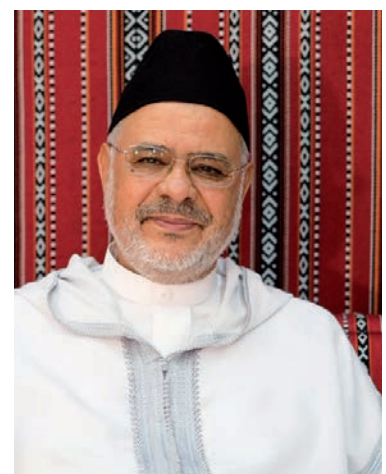
خطيراً في تهويد المدينة، لإلغاء الصبغة الإسلامية عنها، ولكن نقول إن الله عز وجل، قد قرر من سبع سموات بإسلامية هذه المدينة بمعجزة الإسراء والمعراج، حيث أعلن عن إسلاميتها روحياً وعقدياً وإيمانياً، ثم أعلن عنها سياسياً حينما جاء عمر بن الخطاب رضي الله عنه سنة



■ جانب من جلسات المنتدى

أحمد الريسوني: التطبيع اختراق لجسم الأمة كله

أوضح فضيلة الشيخ الدكتور أحمد الريسوني، رئيس الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين، أن التطبيع وإن كان لا يخص القدس ولا يخص حتى القضية الفلسطينية، وإنما هو اختراق لجسم الأمة كله عقلياً وثقافياً ونفسياً وحضارياً، ومع ذلك فإن قضية القدس كما نعلم هي قلب القضية الفلسطينية، وهي مثل الصخرة التي



في المسجد الأقصى وفي بيت المقدس، وكذلك بيت المقدس كله ومدينة القدس كلها هي الصخرة الصلبة في القضية الفلسطينية، وهي القضية التي توحده المسلمين وهي القضية التي تجمع صمود المسلمين في كثير من القضايا. ووصف قضية التطبيع بأنها نوع من أنواع المؤامرة المتقوية الصريحة لأنها تقول: أيها العرب، أيها المسلمون، أيها الفلسطينيون، انسوا

الاعتداءات، انسوا هذا الغتصاب، هؤلاء المختصون إخوانكم، هؤلاء المختصون ضيوف عندكم، هؤلاء المختصون يريدون التعايش معكم وهذا كله تلبيس يعني تحويل المجرم إلى ضيف وإلى متعايش وإلى صديق وإلى مسلم، وأضاف: لا الاغتصاب هو الاغتصاب، فالعلماء ومنهم الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين يجب أن يبينوا حقائق الكلمات وحقائق المعاني وحقائق الأحكام الشرعية، فالإغتصاب يجب أن يظل اغتصاباً والعُدوان يجب أن يسمى عدواناً والمجرم يجب أن يسمى مجرماً، والقاتل سيظل قاتلاً إلى يوم القيامة.

محمد إلياس: احتلال إسرائيل لفلسطين جريمة

قال الدكتور محمد إلياس مروال، المشرف العام على معهد نوراني لتخفيف القرن الكريم بجاكرتا بجمهورية إندونيسيا، إن فلسطين والقدس والمسجد الأقصى لها مكانة عظيمة عند شعب إندونيسيا، والحكومة الإندونيسية تقدر موقف دولة فلسطين على اعترافهم باستقلال إندونيسيا عام 1945 م، فهذا الجليل لا تنساه إندونيسيا ومنذ ذلك التاريخ ليومنا هذا إن نجد أي سفارة إسرائيلية في إندونيسيا. وأضاف أن الدستور الإندونيسي يرفض أي احتلال في العالم، كما أن احتلال إسرائيل لفلسطين جريمة فلذلك نرى عند إعلان الرئيس الأمريكي جعل القدس عاصمة لإسرائيل، خرج الشعب الإندونيسي باللايين رفضاً واحتجاجاً على هذا القرار، والجواب البليغ الكلمة الذي ألقاه الرئيس الأول سوكارنو يقول إنه طالما فلسطين والقدس والمسجد الأقصى لم نزل نمتلك استقلالها فالأمة الإندونيسية ستقف دوماً ضد إسرائيل.

673 مليون دولار مشاريع تنموية في 78 دولة

«صندوق قطر للتنمية» ذراع الخير



أكثر من نصف مليون مستفيد من المشاريع بقطاع غزة

خصصت دولة قطر العديد من الجهود التنموية والإنسانية إلى فلسطين الشقيقة لمعالجة المشاكل بصورة مستدامة للفرد الفلسطيني والأجيال القادمة ووصلت تلك المساعدات إلى أكثر من 550 ألف مستفيد مباشر وغير مباشر في قطاع غزة، فضلاً عن عشرات آلاف المستفيدين من مشاريع القدس والضفة الغربية ووجه حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، حفظه الله، بتخصيص مبلغ 480 مليون دولار للأشقاء الفلسطينيين في كل من الضفة الغربية وقطاع غزة واحتفل صندوق قطر للتنمية ببدء تشغيل مستشفى صاحب السمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني للتأهيل والأطراف الصناعية في غزة على مساحة 12,000 متر مربع، بسعة استيعابية تصل لـ 100 سرير، ويحتوي المستشفى على العديد من الأقسام المهمة لتقديم أفضل جودة من العلاج وفق المعايير العالمية. ووقع الصندوق مذكرة تفاهم مع جامعة بيرزيت الفلسطينية، لتقديم منحة بقيمة 12

مليون دولار أمريكي مدتها خمس سنوات، وذلك لتقديم منح دراسية بالإضافة إلى تطوير بعض البنى التحتية للجامعة، بهدف توسعة القدرة الاستيعابية للجامعة ومنح العديد من الطلاب ذوي الدخل المحدود منحة دراسية تحت برنامج دولة قطر للمنح الدراسية والذي سوف يتيح للطلاب الفلسطينيين أفضل المعايير لاستكمال دراستهم، بالإضافة إلى فرصة لاستكمال دراساتهم العليا ضمن الجامعات المعتمدة لدى الصندوق في برنامج دولة قطر للمنح الدراسية، وفي أبريل العام الماضي قدمت دولة قطر قام صندوق قطر للتنمية وبالتعاون مع الهلال الأحمر القطري بتمويل 50 مليون دولار لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين "أونروا" خلال المؤتمر الوزاري الأخير الذي عقد في روما. وكان صندوق التنمية وقع في نوفمبر 2014، اتفاقية مع منظمة الأونروا لدعم التعليم في قطاع غزة بمبلغ 5 ملايين دولار على مدى 5 سنوات للسنوات الراسية (2013 - 2018)، بإجمالي 15 مليون دولار أمريكي سنوياً، حيث بلغ إجمالي ما تم تحويله حتى عام 2017 نحو 4 ملايين دولار أمريكي.

التي تتوفر فيها الأدوات والإستراتيجيات التي تعمل من خلالها في صندوق قطر للتنمية مع جميع الشركاء والأصدقاء حول العالم». وأضاف: «إن إسهامات صندوق قطر للتنمية في تخفيف المعاناة الإنسانية والاستثمار في التعليم والتمكين الاقتصادي هي إحدى أهم الوسائل لمكافحة ظواهر الإرهاب والتطرف العنيف، إذ إن هذه الإسهامات من شأنها أن تمنح الأمل بدلاً من اليأس وتجعل القلم بديلاً عن السلاح خاصة في شريحتي الأطفال والشباب». وقال خليفة بن جاسم الكواري المدير العام لصندوق قطر للتنمية: «إن الصندوق يسعى منذ إنطلاقته إلى أن يكون حجر الزاوية في الجهود الإنمائية والتنموية من خلال الوفاء بالالتزامات التنموية الدولية لدولة قطر، وقد حقق الصندوق إنجازات متسارعة من خلال دعمه للمشاريع وتقديم المنح المالية في أكثر من خمسين بقعة جغرافية حول العالم».

تمويل مراكز الرعاية الصحية في مخيم الزعتري

546 مليون ريال مشاريع بقطاع التعليم في سوريا حتى 2017



مخيم الزعتري

للسكان المحاصرين والمتضررين هناك. تهدف هذه الاستجابة العاجلة إلى تأمين 34,500 وجبة غذائية من خلال 4 مطابخ إغائية موزعة على 4 بلدات محاصرة، بحيث يتم توزيع 2,000 وجبة يومياً على الملاجئ أو عبر مراكز توزيع معتمدة بالتنسيق مع المجالس المحلية ولجان الأحياء.

واشتداد القصف الهجومي على أحيائها السكنية واستهداف المشافي والنقاط الطبية ضمن حملة عسكرية مركزة، بادر صندوق التنمية بتمويل مشروع استجابة طارئة، يقوم بتنفيذه الهلال الأحمر القطري مع شركائه المحليين لتوفير مواد إغائية وطبية تساهم في تأمين الاحتياجات الأساسية

حرصت دولة قطر منذ بداية الأزمة السورية على تقديم المعونة للشعب السوري الشقيق لتخفيف معاناته ومساعدته على التأقلم مع الظروف الصعبة التي فرضت عليه. وتوزعت تلك المساعدات على عدد من القطاعات أبرزها، الصحة والتعليم والإيواء والغذاء وقد تم التركيز بشكل خاص على قطاع التعليم، إذ بلغ إجمالي المبلغ المرصود لذلك القطاع ما يزيد على 546 مليون ريال صرف منه ما يزيد على 189 مليون ريال حتى نهاية 2017.

تهدف جهود المؤسسات الخيرية القطرية بالتعاون المستمر مع صندوق قطر للتنمية إلى تنسيق الدعم المقدم إلى سوريا. تضم تلك الجمعيات كلا من مؤسسة التعليم فوق الجميع، وجمعية قطر الخيرية، ومؤسسة صلوك والهلال الأحمر القطري. ساهم صندوق قطر للتنمية في تمويل أنظمة الرعاية وإدماج السوريين في مخيم الزعتري في الأردن بهدف دمجهم في الأنظمة الصحية وتقليل الضغط على الخدمات المقدمة للمجتمعات المضيفة. قام صندوق قطر للتنمية بتوقيع اتفاقية مع الهلال الأحمر القطري لتقديم منحة بقيمة 12 مليون دولار (حوالي 44 مليون ريال) وذلك من أجل دعم الشعب السوري والنازحين في الداخل، بالإضافة إلى اللاجئين السوريين في الدول المجاورة. وفي فبراير العام الماضي ونتيجة لتدري الأوضاع الأمنية في الغوطة الشرقية

والتنمية المستدامة



صندوق قطر للتنمية يدعم الأوضاع الإنسانية لمسلمي الروهينجا

واجب إنساني تجاه الأزمة الإنسانية لمسلمي الروهينجا

استجابة للأزمة الإنسانية الناتجة عن نزوح مئات الآلاف من الروهينجا هرباً من تصاعد أعمال العنف في إقليم راخين بميانمار (بورما)، قام صندوق قطر للتنمية وبالتعاون مع الهلال الأحمر القطري بتوفير الاحتياجات الأساسية للاجئين في مجالات الصحة والإيواء والمواد الغذائية وغير الغذائية، وكانت قطر من أوائل الدول التي سارعت فور اندلاع الأحداث في ميانمار، لتقديم يد العون والدعم في ظل الأوضاع الإنسانية المتدهورة

وتزايد أعداد النازحين إلى بنجلاديش، التي تتعرض حالياً لوجة من الأمطار والفيضانات الموسمية، كما يوجد حوالي 50 ألف شخص عالقون في المنطقة الحدودية الفاصلة بين دولتي ميانمار وبنجلاديش. وُقّع صندوق قطر للتنمية والهلال الأحمر القطري اتفاقاً مدته بحوالي 4 ملايين ريال قطري من أجل تقديم خدمات الرعاية الصحية الأولية والثانوية للاجئين الروهينجا المهجرين قسراً إلى بنغلاديش، بالإضافة إلى توفير المأوى للنازحين من الروهينجا في ولاية راخين بميانمار.

426 مليون دولار مشاريع

صندوق التنمية بإفريقيا في 2017



اتفاقية لتمويل مشاريع تنموية في غينيا- كوتنكري

خصصت قطر جزءاً كبيراً من مساعدتها لشعوب القارة الإفريقية، واستفادت من مساعدات صندوق قطر للتنمية نحو 11 دولة إفريقية وهي غينيا والصومال ومالي وبنين وموزمبيق والسودان وإثيوبيا وبوركينا فاسو والسنغال وجزر القمر. وبلغ إجمالي مشاريع صندوق قطر للتنمية في القارة السمراء نحو 425.5 مليون دولار في 2017. وفي غينيا وقع صندوق قطر للتنمية اتفاقية مع وزارة الزراعة والمواشي ووزارة الطاقة والهيدروليكيا بجمهورية غينيا كوتنكري لتمويل عدة مشاريع تنموية في المناطق الريفية من البلاد، بمبلغ وقدره 20 مليون دولار أمريكي، وتشمل الاتفاقية مشاريع إصلاح طرق ترابية، بناء جسور وحفر آبار وبناء خزانات. ويهدف لإصلاح المسارات في المناطق الريفية بطول 866 كيلو متراً في 17 ولاية. وفي الصومال وضع صندوق التنمية حجر الأساس لمشروع طرق العاصمة الصومالية مقديشو من خلال عقد مشروعين بطريق مقديشو الجديدة في السوق والتي

– جوهر وطريق مقديشو – أفغوي مع المفاول الرئيسي (شركة إنجنير إنسان التركية) وعقد الخدمات الاستشارية مع شركة استاد إدارة المشاريع القطرية. وبلغ طول طريق مقديشو – أفغوي 22 كم، كما يهدف المشروع إلى المساهمة في دعم الأشقاء الصوماليين في توفير بنية تحتية ملائمة تساهم في تحفيز الاقتصاد في البلاد، بالإضافة إلى خلق وظائف جديدة في السوق والتي

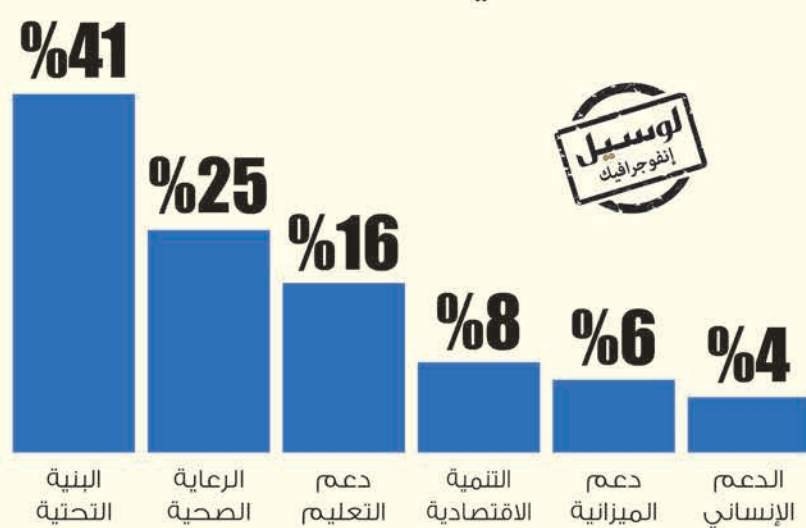


صندوق قطر للتنمية

76	45	73
دولة مستفيدة من الصندوق	مشروعا إنسانيا	مشروعا تنمويا

674 مليون دولار إجمالي التمويل بقيمة بنهاية 2017

التمويل وفق القطاع



لوسيل إنفوجرافيك

التمويل وفق القارات والمنظمات «مليون دولار»

27	174.3	5.4	2	39.4
قارة آسيا	آسيا الشرق الأوسط	أمريكا الشمالية	أمريكا الجنوبية	المنظمات متعددة الأطراف

المساعدات التنموية الممولة في 2017

التمويل وفق القطاع «مليون دولار»

41.2	41.2
دعم الميزانية	دعم الميزانية
54.9	54.9
التنمية الاقتصادية	التنمية الاقتصادية
176.4	274.8
البنية التحتية	البنية التحتية
28.6	140.6
الدعم الإنساني	الرعاية الصحية
106	106
التعليم	التعليم

صيحة جديدة في عالم الإستادات

إستاد رأس أبو عبود المونديالي.. ثورة في الابتكار والتصميم



■ المشروع حقق هدف الاستدامة والإرث بنسبة 100% من ناحية الثورة في فكرة تصميم الإستادات

يشكل إستاد رأس أبو عبود أحد إستادات بطولة كأس العالم لكرة القدم /قطر 2022/، مشروعاً رائداً في مجال بناء الإستادات واستضافة الفعاليات الرياضية الكبرى، إذ يعد أول إستاد في تاريخ المونديال قابل للتفكيك تماماً، وذلك لأنه يتميز بتصميم فريد تستخدم فيه حاويات الشحن البحري لإبداع إستاد استثنائي يبدو كأنه مشيد من كتل من المباني.

ويتيح التصميم المبتكر لإستاد رأس أبو عبود إمكانية تفكيكه بالكامل بعد انتهاء المونديال، ليؤكد على التزام دولة قطر تجاه الاستدامة، حيث سيعاد استخدام الكثير من أجزاء الإستاد، بما في ذلك جميع مقاعده وحاويات الشحن والسقف في بناء منشآت رياضية في الدول الفقيرة بالتنسيق مع الاتحاد الدولي لكرة القدم («فيفا»).

أكد محمد الملا مدير مشروع إستاد رأس أبو عبود في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، أن رأس أبو عبود سيكون أول إستاد في العالم سيتم تصميمه وبناءه وتفكيكه بالكامل وإعادة استخدام أغلب أجزائه الرئيسية في استخدامات أخرى، حيث تمكن إعادة استخدامه من جديد في بناء ملعبين في مكان آخر بسعة 20 ألف أو استخدامه في مبنى إداري أو صالة متعددة الاستخدامات.

وقال الملا إنه بعد الدراسة والبحث تم التوصل إلى استخدام عناصر صديقة للبيئة وفي نفس الوقت سهلة وقابلة لإعادة الاستخدام في إنشاء إستاد رأس أبو عبود، حيث سيعتمد المبنى على مادة الخرسانة في الأساسات فقط، على أن يكون الهيكل الخارجي من الحديد وحاويات الشحن، فضلاً عن أن حاويات الشحن ستشكل أغلب الواجهات الخارجية، وكذلك أجزاء الملعب من الغرف والحمامات.

ورأى أن إستاد رأس أبو عبود سيكون صيحة جديدة في عالم الإستادات، وسابقة ستحدث ثورة في طرق تصميم الإستادات للدول التي ستستضيف نهائيات كأس العالم لكرة القدم مستقبلاً، حيث إن تصميمه قائم على طريقة جديدة في التفكير والإبداع في البناء خاصة أن مدة البناء ستكون أقل من البناء بالطريقة الاعتيادية وأقل في التكلفة.

ومن المقرر أن تبلغ طاقة الاستيعاب الإجمالية لإستاد رأس أبو عبود 40 ألف مقعد، حيث يستند إلى تصميم فريد من نوعه، باستخدام حاويات شحن معاد تدويرها، على أن يتم تفكيك الإستاد بالكامل واستخدام أجزائه في مشاريع رياضية وأخرى غير مرتبطة بالرياضة، ليضع معايير جديدة في فضاء الاستدامة، وي طرح أفكاراً جديدة وجريئة في التخطيط لإرث البطولة.

وأوضح الملا أن السبب في إنشاء إستاد بهذه المواصفات المميزة وتفكيكه بعد المونديال مباشرة ليكون إرثاً للأجيال المقبلة، يرجع إلى أن دولة قطر لا تحتاج إلى ثمانية إستادات بطاقة استيعابية 40 ألف مقعد، فضلاً عن احتياجات الدوري المحلي لا تستوعب كل هذه الاستادات، لذا كانت فكرة بناء إستاد رأس أبو عبود، التي يمكن أن تستفيد منها الكثير من الدول مستقبلاً.

وتابع أنه بجانب الإرث الذي ستركه إستاد رأس عبود من خلال إعادة إنشائه في دولة أخرى، فإن هناك إرثاً مهماً ستركه لقطر يتمثل في البنية التحتية من شبكات صرف وطرق ومياه ومحطة كهرباء، الأمر الذي سيخلق بنية تحتية جاهزة لأي تطوير مستقبلي بالمنطقة بعد إزالة الإستاد. ويقع إستاد رأس أبو عبود على ساحل الخليج ويطل على ناطحات السحاب



رأس أبو عبود كواجهة بحرية ساحرة لتطوير السكان المحليين، حيث ستدخل طبيعة البناء ذات التأثير المنخفض حين التنفيذ، مما يترك تأثيرات بيئية ضئيلة حيث ستلعب جهود الاستدامة دوراً هاماً في تقليل المخلفات الناجمة عن البناء أو عمليات تصنيع أجزاء الإستاد.

أن طريقة تركيب الحاويات أو الحديد مخطط لها من اليوم الأول، حيث سيتم وضع كود أو رقم خاص على كل قطعة حديد أو حاوية مستخدمة في إنشاء الإستاد حتى تسهل عملية تفكيكها بعد البطولة وتركيبها في مشاريع أخرى. وسيتم بعد انتهاء المونديال إعادة نشر موقع إستاد

نفايات أقل في الموقع، مع انخفاض انبعاثات الكربون، معتبراً أن هذا هو الفوز الحقيقي في تحقيق المعادلة بين تشييد أفضل الاستادات ومراعاة عوامل الاستدامة والإرث. وأوضح أن حوالي 1000 حاوية ستستخدم في إنشاء الملعب، فضلاً عن 27 ألف طن من الحديد، لافتاً إلى

المذهلة بمنطقة الخليج الغربي في الجهة المقابلة، وسوف يستضيف هذا الإستاد الرائع مباريات ضمن بطولة كأس العالم لكرة القدم /قطر 2022/ حتى الدور ربع النهائي.

وأوضح محمد الملا مدير مشروع إستاد رأس أبو عبود في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، أن الإستاد يقع على واجهة بحرية مميزة تبعد 200 متر على البحر، وله إطلالة إستراتيجية على بداية شارع الكورنيش، مشيراً إلى أن الأعمال في الإستاد بدأت رسمياً في نهاية العام 2017 على أن يتم الانتهاء منها في أواخر العام 2020.

وكشف الملا عن إنجاز أكثر من مليوني ساعة عمل في الإستاد حتى الآن، على أن تصل إلى 4,5 مليون ساعة عمل مع الانتهاء من الإستاد بصورة نهائية، لافتاً إلى أن أعداد العمال المتواجدين في المشروع تختلف زيادة ونقصاناً تدريجياً حسب الأعمال، لكن الخطة الموضوعية حالياً تعتمد على 1700 عامل.

وتابع أنه تم الانتهاء من أعمال الأساسات الخرسانية للملعب وجار العمل على تهيئة البنية التحتية خاصة ما يتعلق بشبكات الصرف الصحي والمرافق الأخرى، على أن تشهد الفترة القادمة زيادة الأعمال بشكل كبير من خلال تركيب الهيكل الحديدي وحاويات الشحن التي ستشكل كتل بناء هذا الإستاد.

وأوضح مدير المشروع أن الخطة الموضوعية للإستاد هي توفير ثلاثة طرق للوصول الجماهير أثناء المونديال لتجنب الاختناق المروري، حيث يوجد حالياً طريقان وسيتم إنشاء طريق ثالث يخدم الإستاد، لافتاً إلى أن تواجد الإستاد على البحر سيتيح استخدام التاكسي المائي لنقل الجماهير بجانب محطة المترو التي ستواجد على بعد كيلو متر ونصف من الملعب.

ويحقق مشروع استاد رأس أبو عبود هدف الاستدامة والإرث بنسبة 100% من ناحية الثورة في فكرة تصميم الإستادات والمشروع والخطة المستقبلية في تفكيكه وكذلك في تطوير المنطقة.

وكشف الملا أن فترة تشييد الإستاد ستكون أقصر وهو ما يجعل تكلفة البناء الأقل من خلال استخدام مواد بناء أقل، وهو ما سيعني حتماً وجود



سفارتا قطر لدى الفلبين والصومال تقيم ان مشروع إفطار الصائم

أقامت سفارة دولة قطر لدى جمهورية الفلبين، مشروع إفطار الصائم، بالتعاون مع مؤسسة مينداناو الحديثة للتعليم والتنمية، لفائدة نحو 7280 شخصا من طلبة المدارس والموظفين وقطاعات المجتمع المسلم في الفلبين.

كما أقامت سفارة دولة قطر لدى جمهورية الصومال الفيدرالية، مشروع إفطار الصائم في مقديشو، بدعم من صندوق قطر للتنمية، ضمن الجهود الإنسانية لدولة قطر تجاه الشعب الصومالي.

400 متسابق بالتصفيات النهائية لمسابقة الأترجة في حفظ القرآن

تتواصل مسابقة الأترجة في حفظ القرآن الكريم في نسختها الثالثة التي تنظمها حديقة القرآن النباتية



بمؤسسة قطر بالتعاون مع جامع المدينة التعليمية حتى 15 رمضان الجاري.

يخوض أكثر من 400 متسابق ومتسابقة التصفيات النهائية وتستهدف المسابقة طلاب وطالبات دولة قطر ممن هم دون سن 12 عاما في حفظ خمسة أجزاء من القرآن الكريم مع إتاحة الفرصة هذا العام للفئات الأكبر سنا من الذكور والإناث للمشاركة في حفظ سورتي البقرة وآل عمران.

وعقدت المرحلة الأولى من المسابقة خلال الفترة من 28 أبريل حتى 5 مايو في جامع المدينة التعليمية، في إطار التعاون المثمر والتميز بين مؤسسة قطر ووزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية التي تشرف على المسابقة عبر لجنة تحكيم متخصصة تم تشكيلها من الكوادر المتميزة بالوزارة، حيث تم اختبار المتسابقين ضمن معايير الوزارة في مثل هذه المسابقات لاختيار المتسابقين الأفضل أداء حفظا وتجويدا.

واستقطبت المسابقة في مرحلتها الأولى أكثر من 1500 من مختلف الجنسيات حيث وصل أكثر من 400 متسابق ومتسابقة إلى التصفيات النهائية من المسابقة والتي سيتم فيها اختيار الأوائل في كافة الفئات.

بعنوان «التعليم والتدريب المستمر لكبار السن»

«إحسان» يستضيف خبراء في حلقة نقاشية اليوم

المحور الثاني للسيد راشد محمد الفضلي استشاري تعليم بقسم تعليم كبار السن بوزارة التعليم. أما المحور الثالث فسيقدمه السيد مبارك بن عبدالعزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز «إحسان» وسيتم الحديث فيه عن دور مؤسسات المجتمع المدني في دعم عملية التعليم والتدريب وبناء القدرات لدى كبار السن. وسيدور الندوة الإعلامي المتألق الأستاذ حسن الساعي بحضور 25 شخصا من المدعوين من أصحاب المجالات ذات الاختصاص.

النخبة المجتمعية وتعريفهم بدور مركز «إحسان» في المجتمع القطري والوقوف على مدى حاجة كبار السن إلى التعليم والتدريب المستمر. وستناقش الندوة عدة محاور، ستعتمد في البداية إلى الخصائص العمرية لكبار السن ومدى تقبلهم للتدريب والتعليم المستمر، وسيقدمها الدكتور/ مأمون مبيض، وسيتم الحديث بعده عن أهم الإنجازات والتحديات المجتمعية التي تواجه عملية تعليم وتدريب كبار السن في

ينظم مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي، اليوم الأربعاء، حلقة نقاشية بعنوان «التعليم والتدريب المستمر لكبار السن» وذلك بالتعاون مع وزارة التعليم والتعليم العالي ومركز دعم الصحة السلوكية، وبحضور نخبة من المتخصصين بموضوع النقاش. وتهدف الندوة إلى توعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية والتواصل مع



أخصائية التغذية العلاجية بخدمات الرعاية المنزلية.. داليا العيسوي:

كبار السن مطالبون باستئثارة الطبيب في حال التعرض لمتااكل أثناء الصيام

الألياف والكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب والبقوليات، بحيث تعطي الجسم وقتاً أطول في امتصاص هذه المغذيات والمحافظة على مستوى السكر في الدم، لابد أن يحتوي السحور على الأغذية الغنية بالبروتين، مثل الحليب، الألبان والأجبان قليلة الدسم، والبيض، شرب كمية كافية من الماء والسوائل، بالإضافة إلى تجنب المخللات وتقليل كميات الملح المضاف للطعام، والابتعاد عن المشروبات الغنية بالكافيين.

وأوضحت: «يجب عدم تناول وجبات دسمة أو المقالي في السحور، لأنها قد تسبب عسر الهضم والحرقة والانتفاخ، وينصح بتناول الفواكه في السحور للتغلب على العطش خلال النهار، وأيضاً لتجنب مشاكل الإمساك.

وتنوه العيسوي إلى ضرورة التوقف عن الصيام عند ظهور أي عرض صحي طارئ مثل الإعياء والدوخة أو الجفاف، هبوط الضغط والسكر بشكل حاد أو ملحوظ، والتوجه للطبيب مباشرة.

بدورها دعت مؤسسة حمد الطبية المرضى الذين يرغبون في تأجيل مواعيد المراجعة الخاصة بهم خلال شهر رمضان المبارك بمختلف المستشفيات بسبب عدم تمكنهم من حضورها، لضرورة التواصل مع خدمة «نسمعك» على الرقم 16060 لتأجيل الموعد وتحديد موعد جديد في أقرب وقت متاح، وإعطاء الفرصة لغيرهم من المرضى للاستفادة من المواعيد.



أهم الوجبات التي تحافظ على مستويات الطاقة الخاصة بالجسم خلال معظم فترات النهار أثناء الصيام، لذلك يجب أن تكون معتدلة وتوفر للجسم ما يحتاجه من طاقة لعدة ساعات وخاصة لكبار السن، ويفضل تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الفجر، ويُنصح بعدم العودة إلى النوم مباشرة بعد تناول السحور، يفضل أن تحتوي وجبة السحور على

والفواكه والحبوب الكاملة، الابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة والمقلية، بالإضافة إلى تجنب المالح والسكريات البسيطة، وتناول قدر كافٍ من الماء والسوائل، كما يُنصح أيضاً بالمحافظة على تناول وجبات عائلية جماعية، إذ إن للعوامل الاجتماعية تأثيراً مباشراً على مستوى التغذية لدى المسنين. وأضافت العيسوي: «يعد السحور من



■ داليا العيسوي

لاستقبال الطعام، فإن تناول كمية معتدلة من الطعام هو المفتاح الرئيسي للصحة الجيدة، بدء الإفطار طبق من الشورية يلين المعدة ويدفئها بعد نهار طويل من الصوم، ويعوّض السوائل التي خسرها الجسم ويحضّر الجهاز الهضمي لاستيعاب كامل الوجبة، الحرص على تقديم وجبات غذائية متكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية من مواد نشوية وبروتينية ودهون وفيتامينات، تقسيم الوجبات خلال فترة الإفطار على عدة وجبات صغيرة الحجم عالية السرعات، الاعتماد على مصادر البروتين منخفضة الدهون مثل الأسماك، ملاءمة ليونة الطعام حسب قدرة المسن على المضغ والهضم والبلع، التركيز على تناول الأغذية الغنية بالألياف كالخضار

أكدت داليا العيسوي، اختصاصية التغذية العلاجية



بخدمات الرعاية المنزلية بمؤسسة حمد الطبية، على ضرورة التغذية السليمة لكبار السن خلال شهر رمضان المبارك لعدم تعرضهم لأي مضاعفات جراء الصيام، حيث يشترط لصيام كبار السن عدم الإصابة بالأمراض المزمنة أو أمراض الشيخوخة، حتى لا يكون الصيام عبئاً ثقيلاً عليهم وتجنباً لتعرض حياتهم للخطر.

وشددت العيسوي على ضرورة زيارة الطبيب المتابع للحالة من أجل تقييم الوضع الحالي للأمراض ومدى التحكم فيها وتحديد ما إذا كانت الحالة الصحية العامة تسمح بصيام المسن أم لا، ووضع الخطة العلاجية البديلة التي تتناسب مع مواعيد الصيام والإفطار خلال شهر رمضان، كما أكدت على ضرورة زيارة الطبيب في حال ظهرت أي أعراض مرضية أثناء الصيام على كبار السن.

ومن أجل صيام آمن لكبار السن خلال شهر رمضان يجب تقديم الغذاء الصحي لهم خلال وجبتي الإفطار والسحور، مع اتباع بعض النصائح المتمثلة في التعجيل بتناول وجبة الإفطار، والبدء بالتمر واللبن لتهيئة الجهاز الهضمي

تأخير السحور وزيادة كمية السوائل

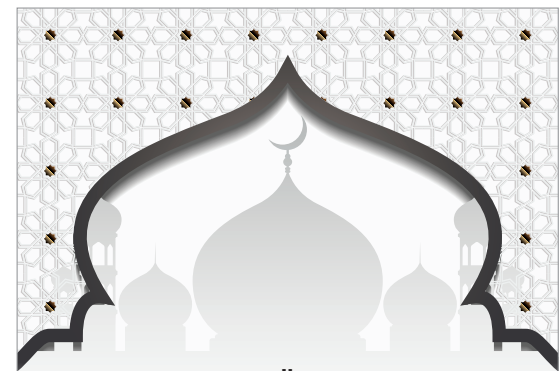
يضمنان صوما صحيا للأطفال

كافة احتياجاته الغذائية، على أن تحتوي وجبة السحور على الألياف حيث تساعد على الشبع لفترات أطول، كما يجب أن تحتوي على الحليب ومشتقاته لمنح الطفل احتياجاته الأساسية من الكالسيوم. ويجب الحد من الأطعمة المقلية والحلويات وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية لأنها تسبب فقدان الماء من الجسم. كما يمكن للأطفال وخاصة من هم دون سن البلوغ ممارسة الرياضة، ولكن يجب ضبط نشاط الطفل أثناء ساعات الصيام وإبعاده عن ممارسة الأنشطة البدنية العنيفة حتى لا يزيد إحساسه بالعطش والجوع وتجنباً لحدوث جفاف.

المثلى لتناول طعام الإفطار بالنسبة للطفل الصائم، يفضل التدرج في تقديم الأطباق له بالبدء بالعصائر والتمور أولاً، وعدم تركه يتناول الوجبة دفعة واحدة حتى لا يصاب بالاضطرابات المعوية، على أن تراعي الأم التنوع في طريقة طهي الوجبات حتى لا يشعر الطفل بالملل، كما يجب الاهتمام بزيادة كمية السوائل من الماء والعصائر الطبيعية التي يتناولها أثناء وبعد وجبة الإفطار. كما أكدت على ضرورة تقديم وجبة إفطار متوازنة تحتوي على النشويات والبروتينات والدهون غير الضارة وكذلك الفواكه والخضروات للحصول على الاحتياجات اللازمة من الفيتامينات والمعادن لمنح الطفل

أكدت مؤسسة حمد الطبية أن قدرة الأطفال على الصيام تختلف تبعاً للعديد من العوامل ومنها بنية الطفل وحالته الصحية والطقس المناخي، ولذا يجب ضبط مسالة صيام الأطفال في مرحلة ما قبل البلوغ، ونصحت بأن يكون صيام الأطفال دون سن البلوغ لمدة نصف النهار فقط لضمان عدم تأثر صحتهم خلال فترة الصيام.

كما نصحت المؤسسة الأمهات وخاصة اللاتي يصوم أطفالهن لأول مرة، بضرورة تأخير السحور إلى ما قبل أذان الفجر حتى لا تطول ساعات صيام الطفل مما قد يتسبب في إجهاده وتأثر صحته بسبب تعرضه للجفاف أو نقص حاد في مستوى السكر. ولكي تتحقق الطريقة



نصيحة اليوم

الخبز الأسمر أكثر فائدة من الأبيض

خيارات الطعام الصحي كثيرة وتختلف من صنفٍ إلى آخر، وكثيراً ما نسمع عن تفضيل الناس تناول بعض أنواع الأطعمة على غيرها بسبب فوائدها وقدرتها على إنقاص الوزن أو غيرها من الأمور، وأحياناً قد تكون هذه الفروقات صحيحة وأحياناً أخرى تكون فقط شائعات لا صحة لها.

معظم أنواع الخُبز الأبيض يتم صنعها من دقيق القمح المكرّر، لذلك فهو يُعتبر من الأغذية التي تزيد الوزن بشكلٍ كبير، بالإضافة إلى أنه يتطلب كميةً أكبر من الإنزيمات، والفيتامينات والمعادن من الأطعمة الأخرى لتسهيل عملية هضمه، لذلك يُفضّل غالبية الناس تناول الخُبز الأسمر بدلاً منه.

ووفقاً لبعض الدراسات والأبحاث يُعتبر الخُبز الأسمر خياراً أفضل من الأبيض بسبب ميزاته الغذائية المختلفة، وذلك لأنه يحتوي في العادة على كمية أكبر من الألياف، والعناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين E و B، والمغنيسيوم، وحامض الفوليك والنحاس والزنك والمنغنيز.

فالخُبز الأسمر مصنوعٌ كلياً من حبوب القمح الغنيّة بنسبٍ مُرتفعة من الفيتامينات والمعادن والبروتينات، في حين أن الخُبز الأبيض مصنوعٌ من الدقيق المكرر الغني بالبروتينات والكربوهيدرات فقط، وبالتالي يُعتبر الخبز الأسمر أكثر صحة وفائدة من الخبز الأبيض.

بالعافية

فخذ دجاج مشوي بدون جلد 85 جم : 167 سعرة حرارية

رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقتها

	33.5 دقيقة
	22 دقيقة
	22 دقيقة

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

12 مرفقاً مميزاً للضيافة في «سانت ريجيس»

تجربة رمضانبة متكاملة وعروض استثنائية بخيمة «زمرد»



يقدم فندق سانت ريجيس الدوحة، أرقى عنوان في قطر،

فعاليات خاصة بشهر رمضان المبارك بما في ذلك خيمة «زمرد» الفاخرة.

وتوفر خيمة «زمرد» الفرصة لضيوفها لقضاء ليال رمضانبة مميزة مع الديكورات الرائعة، فضلاً عن الاستمتاع بمجموعة واسعة من الأطباق المحلية التقليدية بلمسات من المخابز العالمية المعاصرة، كما يستمتع الضيوف بمجموعة مختارة من الحلويات اللذيذة من إبداع فريق طهاة الحلويات في سانت ريجيس الدوحة.

تقدم خيمة «زمرد» في سانت ريجيس الدوحة كلاً من الإفطار والسحور يوميًا، موفرة لضيوفها تجربة رمضانبة متكاملة مع عروض استثنائية، بما في ذلك أجود المأكولات والأجواء الترفيهية المصممة خصيصاً للشهر الفضل.

وتفتح خيمة «زمرد» أبوابها للإفطار من غروب الشمس حتى الساعة 8 ليلاً مقابل 250 ريالاً للشخص الواحد شاملة المأكولات والمشروبات الرمضانبة، أما خلال فترة السحور، فتفتح الخيمة الرمضانبة أبوابها من الساعة 9:30 ليلاً إلى الساعة 2 بعد منتصف الليل، مقابل 250 ريالاً للشخص الواحد شاملة المأكولات والمشروبات الرمضانبة مع فرقة موسيقية عربية للترفيه عن الضيوف. خيمة «زمرد» هذا العام هي برعاية الخطوط الجوية القطرية، الفران للسيارات، ومجوهرات الفران، والبنك التجاري.

وقال السيد وسام سليمان، مدير عام فنادق سانت ريجيس الدوحة: «بالنيابة عن جميع العاملين بفندق

وتم تصميم الغرف الفندقية والأجنحة من قبل شركة التصميم العالمية المرموقة ويلسون أسوشيتس. ويحظى فندق سانت ريجيس الدوحة بأناقة عصرية لا تقارن، كما يحرص الفندق على تحقيق أعلى معايير الفخامة والخدمة الراقية، ومن خلال مرافق رجال الأعمال والترفيه المتميزة للفندق، ومطاعمه الحائزة على العديد من الجوائز، يواصل فندق سانت ريجيس مسيرته في الإعلاء من معايير الضيافة والفندقة بدولة قطر كجزء من سعيها لأن تصبح وجهة سياحية رائدة عالمياً.

مطاعم جوردون رامزي. يقع فندق ومنتج سانت ريجيس الدوحة ضمن منتج القصار بين مواقع الإرث الثقافي في قطر ومركز الأعمال بالمدينة، ويمتلك الفندق مجموعة الفران ويعد جزءاً من منتج القصار الذي يقع في قلب المدينة النابض وعلى مقربة من جزيرة اللؤلؤة وحي كتارا الثقافية وعلى مقربة من أحياء العاصمة التجارية. ويضم الفندق 336 غرفة فخمة للضيوف مطلة على البحر، من بينها 58 جناحاً فندقياً فاخراً منها جناحان رئاسيان على مساحة 720 متراً مربعاً،

بمناسبة شهر رمضان المبارك، وندعوهم للاحتفال بالشهر الكريم في أفخم خيمة رمضانبة في الدوحة (خيمة زمرد)، والتي تقدم أجواء رائعة وديكورات أخاذة، بالإضافة إلى بوفيهات غنية وموسيقى حية». منذ أن فتح أبوابه، تميز فندق سانت ريجيس الدوحة بموقعه وتصميمه المعماري الفريد والأهم من ذلك خدمة النادل الخاص التي يوفرها لضيوفه، ويضم الفندق حالياً 12 مرفقاً مميزاً ما يعكس تراثاً عريقاً من التميز بما في ذلك «ذا كلوب»، و«ذا روف توب» ومطعم السلطان إبراهيم واثنان من



■ وسام سليمان

سانت ريجيس أود أن أقدم للجميع بأطيب وخالص التهاني والتبريكات

سيتي سنتر
روتانا
الدوحة

اكتشف التقاليد الثمينة لشهر رمضان
بخيمة الماس الرمضانبة

خلال شهر رمضان الكريم، نتشرف باستضافة خيمة الماس الرمضانبة الفاهرة بأصناف المأكولات الشهية لتجعل تجربتك لا تنسى.

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

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

THE WESTIN
DOHA
HOTEL & SPA

تجارب رمضانبة استثنائية في ويستن الدوحة

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

خيمة رمضان: 220 ر.ق. للشخص الواحد
سيزونال تيسنس: 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

MANNAI TRADING CO. WLL
Member of Manna Corporation QPSC

QATAR
القطر



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



3

طماطم



10.5

كوسة



3

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم



8.5

عنب



4

برتقال



5

كيوي



7

تفاح



2

ملفوف



5

نعناع



3

خس



9

بامية



الأسماك

17.5	كنعد متوسط
15	سمان
26	هامور صغير
6	شعري
23	باس تركي
13	صافي
25	قاروص
36	سلمون
11.5	ربيب
25	روبيان

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
روعه زبادي	170ML	1
قشطة طازجة داندی	100GM	4.25
قشطة بوك نقيّة وطبيعية	170X170G	3.25
قشطة نستله	160X160G	3.5
قشطة قيمر كي دي دي	3X250ML	12
جبنه مثلثات ابو الولد	360G*24	8.5
البقرة السعيدة جبنه	360GM	9.25
جبنه مثلثات لافاشكري	32PC	12.25
البقرة السعيدة جبنه	120GM*8	3
جبنه البقرة الضاحكة كريمي مثلثات	240GM*16	6.5



اللحوم والدواجن

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

الميرة Al Meera

From May 13 to May 22, 2019

من ٢٠١٩/٥/١٣ الى ٢٠١٩/٥/٢٢



قرنقعوه
Garangao



هلو باندا ٢٦٠ جم
MEIJI HELLO PANDA CHOCOLATE 260G



43.50
ريال QR

1PC



قرنقعوه العلبة الرئيسية ٣٠ x ٦٠ جم
GARANGAO MAIN BOX 30 X 60G



لندن ديري آيس كريم
LONDON DAIRY ICE CREAM
500ML (ASSORTED)

15
ريال QR



كيت كات ٢٥٠ جم
NESTLE KITKAT CHUNKY MINI 250G

10
ريال QR



اولكر كاكاو كريم ٢٤ x ٤٠ جم
ULKER CACAO CREAM TUBE 24 X 40GM

25
ريال QR



تشكيلة من الشوكولاتة بالحليب ٧٠٠ جم
FESTIVE MIX CHOCOLATE 700G

32
ريال QR



6.0"
Android 8.0
3300mAh
4GB RAM
24MP
Black, Blue & Gold

879
ريال QR

128GB

SAMSUNG
Galaxy A7
جوال سامسونج



7"
2750mAh
1GB RAM
2MP Front
5MP Back
Black

299
ريال QR

Lenovo TAB WIFI
7IN TAB-7104I ZA410057AE
تابلت لينوفو



مسدس لعبة
GUN TEK 2 X 1

29
ريال QR



لعبة أطفال قطع مطبخ
SHOPKINS HAPPY PLACES KITCHEN (1PC ASSORTED)

39
ريال QR

From May 15 to 18, 2019

من ٢٠١٩/٥/١٥ الى ٢٠١٩/٥/١٨



1kg

تفاح احمر
RED APPLE

5.50
ريال QR



1kg

مانجو
MANGO BADAMI

9.50
ريال QR



1kg

برقوق اسود
BLACK PLUMS

9.50
ريال QR



1kg

فلفل حلو اخضر
GREEN CAPSICUM

3.00
ريال QR



1kg

صافي
SAFFI FISH

12.75
ريال QR



1kg

سمك نيسر
NAISER FISH

7.75
ريال QR

From May 13 to 22, 2019

من ٢٠١٩/٥/١٣ الى ٢٠١٩/٥/٢٢

From May 15 to 18, 2019

من ٢٠١٩/٥/١٥ الى ٢٠١٩/٥/١٨



1kg

زيتون اخضر / اسود
GREEN/BLACK OLIVE

10.75
ريال QR



1kg

يوروكوجلو جبنة مجدلة
YORUKOGLU CORDED CHEESE

28.50
ريال QR



1kg

جبنة عكاوي للحلويات
AKKAWI CHEESE FOR SWEET

29.75
ريال QR



1kg

جبنة ايدام
EDAM BALL CHEESE FRICO

30.75
ريال QR



1kg

بقر بدون عظم
BEEF BONELESS

22.75
ريال QR



1kg

لحم بقر مفروم
BEEF MINCE

21.75
ريال QR





الطعام والشراب في القرآن الكريم

فوائد التمر:

- الاعتماد عليه يؤدي للنحافة لأنه فقير بالمواد الدهنية.
- يعتبر علاجاً لفقر الدم لاحتوائه على نسبة عالية من الحديد.
- يعطي مناعة ضد مرض السرطان لاحتوائه على الماغنسيوم.
- منقوع البلح مدر للبول وذلك بفعل السكاكر الموجودة فيه.
- يعتبر مقويا للعظام والأسنان لاحتوائه على معدن الفوسفور والكالسيوم.
- يقوي البصر ويحفظ رطوبة العين لاحتوائه على فيتامين «أ» وهو يكافح مرض العشى الليلي.
- يقوي الأعصاب السمعية، فهو مفيد لكبار السن.
- له تأثير مهدئ للأعصاب لاحتوائه على فيتامين «أ» وفيتامين «ب 1» المقوي للأعصاب.
- التمر يحد من نشاط الغدة الدرقية، كما أنه يحتوي على الفوسفور الذي يعتبر غذاءً للخلايا العصبية في الدماغ.
- يعد التمر علاجاً لأمراض الكبد واليرقان وتشقق الشفاه وجفاف الجلد وتكسر الأظافر لاحتوائه على فيتامين ب.
- يستخدم التمر في علاج أمراض المثانة والمعدة والأمعاء لاحتوائه على فيتامين ب1، ب2 والنياسين وهذه ترطب وتحفظ الأمعاء من الضعف والالتهابات.
- يعتبر التمر مليناً معالجاً للإمساك لاحتوائه على ألياف سليوزية تساعد على حركة الأمعاء الاستدارية الطبيعية في حين أن العقاقير المليئة تحطم الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء بسبب الحركة الاصطناعية، كما أنه عند استعمال العقاقير تبقى الأغذية مدة طويلة في الأمعاء الغليظة مما يسبب التهاب القولون.
- التمر يعادل حموضة المعدة، لأنه غني بالأملاح القلوية كأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم.
- وجود الأملاح القلوية يعدل حموضة الدم الناتجة من تناول النشويات كالخبز والأرز وهذه تسبب كثيراً من الأمراض الوراثية كحصى المرارة والكلى وارتفاع ضغط الدم.
- يعتبر التمر مفيداً جداً للأم ورضيعها في فترة النفاس، فهو منبه لحركة الرحم وزيادة فترة انقباضاته بعد الولادة وهو مهم لتكوين لبن الرضاعة وتعويض الأم ما ينقصها بسبب الولادة وذلك لاحتوائه على عنصر الحديد والكالسيوم وفيتامين أ وهذه هامة لنمو الطفل الرضيع وتكوين الدم ونخاع العظام.



حراف

40%
زيادة
الاستهلاك
في الدول
المسلمة

تشير التقديرات الأولية إلى أن حجم الاستهلاك والإقبال على مختلف المنتجات يرتفع بنسبة لا تقل عن 40% خلال شهر رمضان، مقارنةً بباقي أشهر السنة، حيث يقبل المسلمون على تنويع موائدهم من الطعام والشراب، إلى جانب تحقيق ارتفاع في مبيعات الملابس والمنسوجات والجلود خلال الشهر الفضيل وبشكل خاص قبيل العيد، وترفع هذه النسبة من وتيرة الحياة الاقتصادية للدول المسلمة.

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 اجعلني فيه من المتوكلين عليك،
 واجعلني فيه من الفائزين لديك، واجعلني فيه
 من المقربين إليك بإحسانك يا غاية الطالبين.



الأوائل في الإسلام

- أول من يدخل الجنة: سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم).
- أول شهيد في الإسلام هو عمار بن ياسر.
- أول من جمع القرآن الكريم الخليفة أبو بكر الصديق.
- أول عربي وأعجمي صلى مع رسول الله هو علي بن أبي طالب.
- أول معركة بحرية في الإسلام ذات الصواري.
- أول مسلم سكن مدينة الإسكندرية هو الزبير بن العوام.

ورش إبداعية رمضانية في «قطر الوطنية»



المميزة على المنزل طوال الشهر الفضيل، تتيح الفعالية أيضاً للعائلات وأولياء الأمور المرافقين للأطفال التعرف على التقاليد والعادات المصاحبة للشهر الكريم في منطقة الخليج والعديد من الدول العربية والإسلامية. وحول هذه الفعالية، تقول زينب

بمناسبة شهر رمضان المبارك، تحرص مكتبة قطر الوطنية على أن توفر للأطفال الصغار العديد من الفرص الحافلة بالمرح والإبداع للاحتفال بالشهر الكريم من خلال تنظيم سلسلة من ورش الأشغال اليدوية والفنية لتصميم زينة وزخارف شهر رمضان التي بدأت في 11 مايو.

حظيت الورشة الأولى بإقبال كبير من الأطفال من عمر 6 إلى 12 عاماً من جنسيات مختلفة، يمثلون كل أجزاء المجتمع. وباستخدام آلات خاصة وفرتها المكتبة، شرح المدربون في الورشة للأطفال كيفية صنع أشكال وزينات رمضانية مختلفة لإضفاء الأجواء الرمضانية

صحة وعافية



الشفيف
عزيز أمين حسن

المكونات :

- 500 جم حمص حب
- 700 جم لبن
- 3 ملاعق طعام طحينة
- 3 ملاعق عصير الليمون الحامض
- 2 حبة ثوم مهروس
- 3 أرغفة خبز مقطع ومقلي
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 ملعقة طعام صنوبر محمص
- 1 ملعقة طعام سمنة
- 1 ملعقة كربونات الصوديوم

طريقة التحضير :

طريقة تحضير الفتة الشامية:

اغسلي الحمص جيداً وانقعيه في الماء لمدة يوم كامل، حضري قدرا للطهي وضعي الحمص فيه وضعي فوقه ماء حتى يغمره، دعيه يغلي، ثم أضيفي الكربونات ثم دعيه يغلي على نار هادئة لمدة ساعتين، ثم قومي بتصفيته من الماء.

طريقة تحضير الصلصة:

قومي بطحن 150 جم من الحمص المسلوق مع قليل من اللبن والطحينة مع الثوم والحامض. المرحلة النهائية لتحضير الفتة الشامية: ضعي الخبز في طبق عميق، أضيفي له ملحاً وقليلًا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز