

الدوام المدرسي يسير بسلاسة.. تربويون:

الصيام لا يؤثر على التحصيل الأكاديمي



صلاة التراويح تلقى حفاوة كبيرة وإقبالاً ملحوظاً من جمهور المصلين بمسجد الإمام محمد بن عبد الوهاب

أشار عدد من التربويين إلى أن الدوام الدراسي للطلاب والمعلمين خلال الصيام أمر مقدور عليه ويسير بيسر وسلاسة، وذلك بتنظيم

أسلوب حياة أفراد المجتمع، وأسلوب غذائهم وعلاقتهم مع الآخرين، وقالوا لـ «مضانيات» إن هناك دراسات عديدة أثبتت زيادة التركيز عند الطلاب خلال شهر رمضان، وأن أهم الأسباب التي تجعل البعض يرى تضارباً بين العبادة والعمل تتمثل في عدم الفهم الواعي لصحيح الدين لأن العمل عبادة في حد ذاته، بينما أوضح بعض أولياء الأمور أن التعبد والإخلاص في الأعمال وقيام الليل يحتاج إلى طاقة إضافية، وهذا ما يجعل الصيام مرهقاً لبعض الطلاب وقد يتسبب في عدم استيعابهم لدروسه بالشكل المطلوب.

قال محمد عبد الرحمن فخرو مدير مدرسة عبد الرحمن بن جاسم الإعدادية إن إدارات المدارس تسعى في غالبية المدارس وراء التخفيف عن الطلبة خلال الشهر الفضيل مراعاة لهم وهم يؤدون هذه الفريضة، وإفصاح المجال أمامهم للتعبد وأداء الفروض الدينية دون أن يتأثروا بضغط الواجبات المدرسية، كما أن هذا التخفيف يمنح المعلمين فرصاً للتفريق بين واجباتهم الدينية والدنيوية.

التفاصيل

9-8

«لغة القرآن» قاومت معاول الهدم وسبيل توحيد المسلمين

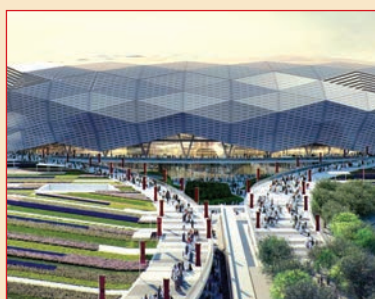
أكد علماء أن اللُّغة العربية «لغة الضاد» تصنف بأنها اللغة الرابعة بين اللغات العَشْر الأكثر استعمَلاً في العالم بَعْدَ الصينية والإسبانية والانجليزية، وهي لغة القرآن الذي يَتَعَبَّدُ بِهِ مُلَيَّانٌ وَخَمْسُمِائَةِ مُلَيُّونَ مُسْلِمٍ عِزَّ الْعَالَمِ الْمُعْتَمَرِينَ. وأضافوا خلال الجلسة السادسة من منتدى وأمنهم من خوف، الذي عقد أمس الأول بمقر وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، تحت عنوان «دور اللغة العربية في تحقيق وحدة المسلمين»، إن اللغة العربية استطاعت أن تُحْمِلَ حَضَارَةَ الإسلام إلى العالمين في عَصُورِ ازدهار امتدت قرونًا عديدةً، وتُكوِّن لغةً صَوْبَةً وشُهُوداً، فاستَمَرَّتْ تَقَاوِمُ الْعُجْمَةِ، وَتَنَدَّافَعُ مَعَ غَيْرِهَا، وَلَوْلَا كَوْنُهَا لُغَةً كِتَابٍ مُبِينٍ لَانْدَرَسَتْ مَعَالِمُهَا وَخَفَّتْ أَشْرَازُهَا. قال الدكتور عبد المجيد النجار الباحث والمفكر الإسلامي عضو الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين إن اللغة العربية جمعت من الصفات ما لم يجتمع عند أي لغة أخرى لأنها ذات بعد ديني ولا نفهم ديننا إلا من خلالها، ووصفها بأنها المفتاح الذي يفتح لنا كنوز ديننا وهي أقدم لغة يتحدثها الناس اليوم.

التفاصيل

5-4



عينك على



15

استاد المدينة التعليمية المونديالي.. جوهرة الصحراء

مسابقات «العربي» الرمضانية للقرآن الكريم تقام مساء غد الجمعة

10



12

تدريب الطلاب على الصيام بشكل تدريجي يساهم في زيادة تحصيلهم الدراسي



خلال فعاليات الخيمة الخضراء.. المري:

شركتان جديدتان لسد احتياجات الأسمدة العضوية

حول التجربة القطرية في الأمن الغذائي، انعقدت ثالث فعاليات برنامج الخيمة الخضراء الرمضانية أمس الأول تحت رئاسة دكتور سيف بن علي الحجري رئيس البرنامج، وبحضور عدد من المسؤولين ورجال الأعمال والمتخصصين. ودارت

المناقشات حول 4 محاور للتجربة القطرية وهي «تجارب قطرية (حكومية - خاصة)، تحديات أمام الأمن الغذائي، التكنولوجيا الزراعية والصناعات الغذائية، مبادرات الزراعة المنزلية، إسهام في تحقيق الأمن الغذائي». كشف السيد مسعود جبار الله المري، مدير إدارة الأمن الغذائي بوزارة البلدية والبيئة وأمين سر اللجنة الوطنية للأمن الغذائي عن ارساء مناقصة لإقامة شركتين لسد احتياجات الاسمدة العضوية للبلاد بنسبة 100 % بطاقة انتاجية تصل الى 24 ألف طن وتبدأ الشركتان الإنتاج بعد 15 شهرا. وأشار مسعود جبار الله المري الى ان وزارة البلدية والبيئة سوف توقع مع من رسيت عليهما المناقصة العقود قريبا، مؤكدا ان الوزارة منحتهم العديد من التسهيلات من بينها اراضي بسعر رمزي. وشدد المري على ان «الأسمدة العضوية نظيفة من اية مواد كيميائية ونستخدم في انتاج زراعي نظيف».

التفاصيل

7-6

في أمسية رمضانية استحضرت الماضي

الأكاديمية العربية الدولية تنظم معرض الفنون السنوي الثالث



■ جانب من الأمسية

به تلك الأمكنة على مدى عقودٍ من الزمن. انتقل الحضور بعدها بين شوارع عمر الخيام وشارع المعز وصولاً إلى مسرح القصبية وعرض مسرحي للدمى من مسرحية كركوز وغيواظ، تناثرت على أرصفة هذه الشوارع مجموعة من الأعمال الفنية لطلبة الأكاديمية لاقت استحسان الحضور وهم ينتقلون بينها وصولاً إلى ساحة وسط البلد مرة أخرى حين قدم مجموعة من طلبة الأكاديمية مناظرة شعرية مميزة. واختتم الحضور جولتهم مع المسرحي بشارع عمر الخيام وصولاً إلى حارة النقاشين ومطبعة حلب حيث كانت تلك الزوايا تزخر بأعمال الطلبة الحية تجسداً لما زحرت به مطبعة حلب في ذلك الوقت إضافة إلى الخزاف وما عرضه من الخزف الخليي التقليدي.

التحضير لهذا المعرض والذي شجن الحضور بفكرته وتفصيله، والذي جاء على شاكلة رحلة مليئة بالذكريات الدافئة من عبق ماضي مدننا العريقة وتاريخها الفني والثقافي. ففي حين حوّل الطلبة والمعلمون ساحات الأكاديمية الداخلية إلى مدن وشوارع عربية تضج بالحياة، قاد المسرحاتي الحضور في رحلة وجاب بهم هذه المدن، وجمال فيهم بشوارعها ليستنشقوا ويستذكروا بعضاً من أريج هويتنا الثقافية والفنية العربية، ابتداءً من بغداد، مروراً بالقاهرة، وتونس، ودمشق، وعمان، وصولاً إلى القدس، وفي قلب هذه المدن، توقف المسرحاتي بالحضور في أشهر شوارعها التي لطالما زحرت بالأعمال الفنية والثقافية والأدبية والحرفية، ففي كل زاوية وشارع منها، استقبل مجموعة من طلبة الأكاديمية المسرحاتي وضيوفه بعمل فني أو أدبي وعرضٍ لما اشتهرت

نظمت الأكاديمية العربية الدولية أمس معرض الفنون السنوي الثالث في إطار أمسية رمضانية، احتفلت فيه بالذكريات عبر استحضار صور وأماكن تعج بالقصص مروراً بشارع بغداد وصولاً إلى حارة النوفرة استقبل الحكواتي المسرحاتي وضيوفه بأجمل حكايات شهرزاد وشهريار، تنقلوا بعدها إلى ساحة وسط البلد حيث قدمت جوقة الأكاديمية مقطوعة من المؤشحات الأنديسية، مروراً بعدها بشوارع الحبيب بورقيبة، وشارع المتنبي، وصولاً إلى خان الخليلي حيث استقبل مجموعة من طلبة الأكاديمية وعكف قسم الفنون في الأكاديمية العربية الدولية (الفنون البصرية، والدراما، والموسيقى) على مدار الأسابيع الثلاثة الماضية على

حفل تكريم الفائزين بالمراكز الأولى السبت بفندق الشيراتون

اختتام منافسات مسابقة التنيخ ناصر بن خالد الرمضانية للقرآن



■ المشاركون في المسابقة

ونماذج طيبة من حفظة وحافظات كتاب الله تعالى. وقد حضر جانباً من منافسات المسابقة الشيخ خالد بن ناصر بن أحمد آل ثاني - مدير المشاريع الخارجية ممثلاً عن مؤسسة الشيخ ناصر بن خالد آل ثاني الخيرية الراعية للمسابقة، والسيد بخيت سالم بخيت المهدي- المدير العام والسيد أنس رمضان- مسؤول العلاقات العامة، للإطلاع على سير اللجان والاستماع لبعض المتسابقين مشيدين بالجهود الكبيرة التي بذلها المركز في التنظيم والإدارة حرصاً منه لتكون المسابقة على أعلى مستوى ولتخرج بهذا الشكل المتميز.

الثلث الماضية، لاسيما أنها موجهة لطلبة المدارس والجامعات ولنجاحها تم في هذا العام إدراج مسابقة فروعية عن المسابقة الأساسية الخاصة بالقرآن الكريم تعنى بالمعلمة التي تحمل إجازة في القرآن الكريم وأدرجت لها شروط ومتطلبات خاصة. جدير بالذكر أن إدارة المركز بالتعاون مع وزارة الأوقاف رشحت «22» لجنة للتحكيم بالمسابقة من السادة الأئمة والخطباء من المتقنين، حيث اقيمت منافسات المسابقة في فرعي المركز بمنطقتي (معيذر والمرة)، وبمشاركة «458» متسابقاً ومتسابقة، وسط أجواء إيمانية وأصوات ندية

اختتمت مؤسسة ناصر بن خالد الخيرية، اختبار المشاركين والمشاركات بمسابقة الشيخ ناصر بن خالد الرمضانية للقرآن الكريم وللعام الرابع على التوالي بالتعاون مع مركز آل حنزاب للقرآن الكريم وعلومه، وقد شهدت أجواء المسابقة منافسات قوية في شهر القرآن شهر رمضان المبارك، وسينم تكريم الحاصلين على المراكز الأولى لكل فئة من فئات المسابقة في حفل خاص يقام في فندق الشيراتون يوم السبت 18مايو. وحظي مقر المسابقة بيوم حافل من هذه المنافسات الطيبة في أشرف العلوم وأعلاها قدرا كتاب الله تعالى، وذلك بتنظيم رائع ومميز وسط تعاون من الجميع، حيث كان الإقبال كبيراً من المتسابقين ذكوراً وإناثاً من الفئات المشاركة بالمسابقة من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية وطلاب الجامعات. وتسعى مؤسسة ناصر بن خالد الخيرية لتنظيم المسابقات القرآنية في شهر رمضان من كل عام رغبة في نشر الخير بين جميع شرائح مجتمعنا المبارك، وللعام الرابع على التوالي، وذلك بإشراف وتنظيم من مركز آل حنزاب للقرآن الكريم ولما يتميز به المركز من إدارة وتنظيم المسابقات القرآنية على مدار العام بأساليب متقنة وإخراج مميز. وقد لاقت المسابقة إقبالاً كبيراً في أعوامها

بمشاركة 80 متسابقاً و50 متسابقة

مسابقة رمضانية في حفظ القرآن الكريم بشلاب الطعائين



■ جانب من فعاليات المسابقة

نظم مركز شباب الطعائين التابع لوزارة الثقافة والرياضة، وبالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، المسابقة الرمضانية في حفظ القرآن الكريم للشباب والفتيات بشكل منفصل، من اهالي منطقة ام قرن والمناطق المحيطة بها،على أن تُعلن النتائج عقب عيد الفطر المبارك.

ومن جانبه أكد السيد نواف محمد المضاحكة مدير المركز ان هذه المسابقة تشهد إقبالاً كبيراً من المشاركين خاصة واننا ننظمها سنوياً لافتاً إلى ان المشاركة هذا العام كانت كبيرة حيث وصل عدد المتسابقين من الشباب 80 متسابقاً، و50 متسابقة من اهالي منطقة ام قرن والمناطق المحيطة بالمركز.

واضاف أن المركز يقيم عددا من الأنشطة الثقافية والدينية والاجتماعية خلال الشهر المبارك، كما قمنا بتنظيم إفطار جماعي بمركز شباب الطعائين لأهالي المنطقة فضلاً عن الأنشطة الترفيهية والاجتماعية المستمرة على مدار الشهر.

«قطر الخيرية» تقيم موائد إفطار لطلبة الجامعات في عدة دول

وجبات الطعام المقدمة لهم وحسن تنظيم الموائد الرمضانية.

في جامعة مقديشو

ومن ضمن مشاريع الإفطارات النوعية التي نفذها مكتب قطر الخيرية في الصومال إفطار خصص لـ 200 طالب من طلبة جامعة مقديشو المكفولين لديها في الصومال، وقد دشن بحضور كل من وزير الشؤون الإنسانية وإدارة الكوارث الطبيعية السيد حمزة سعيد حمزة ، ووزير الدولة للأوقاف والشؤون الدينية السيد عبدالحكيم حسن إبراهيم أشكر، وسعادة سفير دولة قطر حسن بن حمزة. يذكر أن قطر الخيرية تكفل 650 طالب علم في الصومال من أصل أكثر 3090 طالبا حول العالم.

في جامعات ألبانيا

من جهته يستعد مكتب قطر الخيرية في العاصمة الألبانية لإقامة عدة إفطارات لطلبة الجامعات الذين تكفلهم، حيث من المنتظر أن يستفيد منها 150 طالبا في مدينة تيرانا، و100 طالب خارج تيرانا، ويشتمل برنامج الإفطار على محاضرات توعوية عن أحكام الصيام وفضل رمضان ومسابقات ثقافية أيضا. وتكفل قطر الخيرية في ألبانيا 450 طالبا جامعيًا من الجامعات المختلفة يدرسون في تخصصات متعددة، ويسهمون كمتطوعين في توزيع الإغاثات والمشاريع الموسمية.





كل شيء على طبيعته
Made By Nature

100%
طبيعي
"Natural"



بدون
إضافة سكر
NO ADDED SUGAR

100% تفاح

بدون إضافة سكر

«وآمنهم من خوف».. علماء:

الهدم وسبيل توحيد المسلمين



■ جانب من الجلسة السادسة

حقار: 600 مليون من سكان أفريقيا يتعاملون بها

قال فضيلة الشيخ الدكتور أحمد حقار رئيس المركز الثقافي للبحوث والدراسات الإفريقية والعربية بجمهورية تشاد إن هذه اللغة انتشرت في أجزاء كبيرة من أفريقيا حتى قبل دخول الإسلام، وعندما دخل الإسلام مصر عام 20 من الهجرة، في عام 32 من الهجرة فإن الكنيسة القبطية خاطبت أمها في مصر باللغة العربية، وهذا الانتصار امتد إلى موزمبيق اليوم وخلال سنة من القاهرة إلى أقصى جنوب القارة أصبحت لغة الدواوين والتجارة والأسواق ولغة الحصول على تأشيرات التنقل لمن يأتي من شبه القارة الهندية أو أوروبا. وأكد أن اللغة العربية وحدت المسلمين وطلت بهذا الشكل إلى عام 54 عندما قام الأوروبيون بوضع حد لتقدم اللغة، وأصدر البابا فرنسيس السادس صكه المشهور لإيقاف تقدم اللغة العربية. وبين رئيس المركز الثقافي للبحوث والدراسات الإفريقية والعربية بجمهورية تشاد أن نحو 600 مليون عدد سكان أفريقيا يتعاملون بهذه اللغة. كما أنها طورت الكثير من اللغات المحلية عندما وهبت لها حروفها، وهو ساهم في توحيد ثقافة المسلمين والثقافة العربية الإسلامية العامل المشترك بين كافة المسلمين على وجه الأرض. وأضاف أن تشاد التي اعتنقت الإسلام في القرن الأول من الهجرة، أصبحت فيها اللغة الرسمية في المادة التاسعة من الدستور ونحن نجاهد من أجل جعلها اللغة الوحيدة الرسمية. لأن المادة التاسعة تقول أن لغة البلاد الرسمية هي العربية والفرنسية، وقال إنه يكي في حطار دبي حسرة عندما لم يجد شخصاً يفاهم معه باللغة العربية.

د. حسانوفيتش: إنشاء معهد للغة العربية في كرواتيا

وقال الشيخ الدكتور عزيز حسانوفيتش مفتي كرواتيا أنشأت كرواتيا معهد اللغة العربية والإسلام في الدولة، وتم تسجيله في وزارة التعليم هناك، وقد واجهنا المشكلات في ذلك، إذ لم نجد في أوروبا برنامجاً موحداً للتعليم باللغة العربية كما هو الحال باللغات الأخرى، وقد تمكنا من تسجيل المعهد وأخذنا على عاتقنا وضع برنامج تعليمي متكامل ملائم للإطار المرجعي الأوروبي المشترك للغات. وأضاف: هدفنا من إنشاء المعهد هو تقرب الإسلام وثقافته للمسلمين، وتقوية إيمانهم بذلك، وتعليم اللغة العربية جزء من برنامج دراسة التربية الإسلامية في كرواتيا، وفي مدارسنا الثانوية تدرس اللغة العربية ونطورها في المعاهد، ووفق كل ذلك نبحث طلائياً إلى الدول العربية للتدريب في دورات متقدمة للغة العربية، ودولة قطر تقدمنا في ذلك إذا استقبل كل عام عدداً من طلائيا يدرسون اللغة العربية لمدة سنة، وهذه الخدمة العظيمة نقبذنا كثيراً في نشر اللغة العربية في بلادنا، وتعزيز العلاقة الأخوية بين البلدين.



د.جاسام: 15% من ألفاظ الأندونيسية مأخوذة من العربية



الندوي: تبادل أكاديمي بين قطر والهند لخلق بيئة ملائمة للتحدث

أوضح الشيخ ظفر الدين الندوي، أستاذ اللغة العربية، مدير مركز دعوي لكهنو الهند، أن الهند فيها لغات كثيرة وقد أثبتت بعض الإحصائيات دخلت إلى المتاحف وأصبحت في ذلك الحين لغة العلم في أقطار الدنيا المختلفة في ذلك الزمان. وقال إن التحدي الثالث الذي واجه اللغة العربية هو أنها استطاعت أن تؤسس كل العلوم المرافقة للقرآن وأن تدون بها كل العلوم بكل مصطلحاتها ومنجزاتها. وأضاف: «أما التحدي الرابع فهو قدرتها على نقل آثار الحضارات القديمة مثل الحضارة اليونانية حيث استمرت حركة التجربة نحو 4 قرون من الزمان» مشيراً إلى أن اللغة العربية هي لغة صحراوية ويستغرب أن تواكب حركة الحياة في تطورها حتى نهاية الدنيا.

الاسلامي أن المجال الثالث أن اللغة العربية قاومت عدداً كبيراً من معاول الهدم في الداخل والخارج، بدءاً مما عرفته في معترك الحياة إبان الفترة العباسية وإثر دخول المغول ببغداد ومروراً بالحروب الصليبية، وما استطاعوا أن يأخذوا منها قليلاً أو كثيراً، والمجال الرابع هو الاستعمار الذي انتصر في كثير من بلدان المسلمين وكان قد استهدف اللغة العربية قبل أن يستهدف الدين، لكن لم ينجح في القضاء عليها. واستعرض الوبلالي العديد من آليات الشعر التي توضح جمال اللغة العربية.

وأشار إلى أن هناك تحديات لجعل اللغة العربية مألوفة على لسان المسلمين في اندونيسيا، ومن بين هذه التحديات أن اللغة العربية في انطباع الاندونيسيين هي لغة صعبة ومعقدة، وهذا اعتقاد خاطئ، منوهاً إلى أن هذا الانطباع السلبي يشكل حاجزاً نفسياً في إجادتها. ونوه إلى إندونيسيا بها 28 ألف معهد، تشبه الكليات في الدول العربية، وبها 7 ملايين طالب، يدرسون جميعاً اللغة العربية وكتب الفقه والحديث، ولكن المشكلة تكمن في عدم اهتمام هذه المعاهد بالمحادثة في اللغة العربية، وهي الأهم في تعلم اللغة.

أوضح الشيخ ظفر الدين الندوي، أستاذ اللغة العربية، مدير مركز دعوي لكهنو الهند، أن الهند فيها لغات كثيرة وقد أثبتت بعض الإحصائيات دخلت إلى المتاحف وأصبحت في ذلك الحين لغة العلم في أقطار الدنيا المختلفة في ذلك الزمان. وقال إن التحدي الثالث الذي واجه اللغة العربية هو أنها استطاعت أن تؤسس كل العلوم المرافقة للقرآن وأن تدون بها كل العلوم بكل مصطلحاتها ومنجزاتها. وأضاف: «أما التحدي الرابع فهو قدرتها على نقل آثار الحضارات القديمة مثل الحضارة اليونانية حيث استمرت حركة التجربة نحو 4 قرون من الزمان» مشيراً إلى أن اللغة العربية هي لغة صحراوية ويستغرب أن تواكب حركة الحياة في تطورها حتى نهاية الدنيا.

حول نماذج ومجالات شموخ اللغة العربية قال الشيخ الدكتور محمد الويلالي أستاذ الخطابة والسلوك والأدب الإسلامي، مراكز المملكة المغربية، إن مشاهد ومجالات شموخ اللغة العربية متعددة يمكن اختصارها في خمسة مجالات، المجال الأول أن اللغة العظيمة هي لغة كتاب الله وسنة رسولة صلى الله عليه وسلم 45 مليون من الناس، ولغة دين مليار ونصف المليار، والمجال الثاني أن المكتبات في طول الأرض وعرضها لا تخلو من الكتب العربية بالآلاف وليس بالمئات. وأضاف أستاذ الخطابة والسلوك والأدب

د.جاسام: 15% من ألفاظ الأندونيسية مأخوذة من العربية

قال الشيخ الدكتور نصر الله جاسام أستاذ بجامعة نهضة العلماء بجاكارتا ورئيس قسم بوزارة الشؤون الدينية بالجمهورية الاندونيسية أن اللغة العربية هي لغة مهمة جداً بالنسبة للإندونيسيين، إندونيسيا هي أكبر دولة إسلامية في العالم، حيث يبلغ عدد سكانها 260 مليون نسمة، يمثل المسلمون منهم نسبة 85%. وأضاف: اللغة العربية لها مكانة خاصة لدى المسلمين في إندونيسيا، وقد أثبتت الدراسة أن هناك ما بين 10 إلى 15% من ألفاظ اللغة الإندونيسية مأخوذة من اللغة العربية، أي ما يعادل 2000 إلى 3000 لفظة إندونيسية.

خلال الجلسة السادسة من منتدى

«لغة القرآن» قاومت معاول



■ كبار العلماء خلال حديثهم في المنتدى

أكد علماء
مضانيات
أن اللغة
العربية
مصطفى شاهين

« تصنف بأنها اللغة الرابعة بين اللغات العشر الأثغر استعمالاً في العالم يُعد الصينية والإسبانية والإنجليزية، وهي لغة القرآن الذي يتَعَبَّد به مليارٌ وخُمسمائةٌ مليونٌ مُسلم عبَّرَ أَلْغَامُ أَلْمَغُورِ .

وأضافوا خلال الجلسة السادسة من منتدى وآمنهم من خوف، الذي عقد أمس الأول بمقر وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، تحت عنوان «دور اللغة العربية في تحقيق وحدة المسلمين»، إن اللغة العربية استطاعت أن تحلَّ حُضَارَةَ الإسلام إلى العالمين في عُصور ازدهار امتدت قرونًا عديدة، وتُكوِّن لغةً صحوَّة وشهُود، فاستمرَّت تُقاوِمُ الغُفْمَةَ، وتُتَدافِعُ مَعَ غُيْرهَا، وَلَوْلَا كُوثُهَا لُغَةً كُتِبَ مُبِين لِأَنْدَرَسَتْ مَقَالِمُهَا وَخَفَّتْ أَسْرَارُهَا.

د.عبد المجيد النجار: اللغة العربية العنصر الذي يمكن أن يوحد المسلمين

قال الدكتور عبد المجيد النجار الباحث والفكر الإسلامي عضو الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين إن اللغة العربية جمعت من الصفات ما لم يجتمع عند أي لغة أخرى لأنها ذات بعد ديني ولا نفهم ديننا إلا من خلالها، ووصفها بأنها المفاتيح التي يفتح لنا كنوز ديننا وهي أقدم لغة يتحدثها الناس اليوم. وأضاف النجار إن اللغة العربية ذات بعد جمالي وفني معروف كما أنها ذات بعد حضاري إذ قد نقلت الحضارة السابقة إلى الحضارة الحديثة اليوم من خلال ترجمة علوم الأوائل وأخترعهم من ذات نفسها. وذكر أن اللغة العربية عالمية لأنها لغة القرآن الكريم والدين الذي يعتنقه مليار 750 مليون مسلم وهم جميعاً يمكن أن يتكلموها وبذلك يمكن أن تكون أوسع اللغات في هذا العالم غير أن وضعها في بلاد العرب أولاً وفي بلاد المسلمين لا يسر الناظرين لأنها خرجت من دائرة العلوم الصحيحة وضيقوا عليها في التعليم وابتذلوا في الإعلام والصحافة واحتقروها في اللافقات والشوارع التجارية التي تنجول فيها.

وأضاف «عندما نسمع بعض قاداتنا يتكلمون بها يراودنا الضحك وأحياناً البكاء أسفاً مما وصلت إليه اللغة من مستوى». ووصف د. النجار اللغة العربية بأنها العنصر الذي يمكن أن يجمع ويوحد المسلمين كما كان الأمر بشهادة التاريخ إذ كانت لغة العالم التي يتكلم بها ويتعلم بها ملايين الناس.. وقال إن لغتنا لم تعجز عن مواكبة الاختراعات الدقيقة كما يمكن أن تكون لغة الآداب والفنون وتبلغ ما كل ما يخالف الإنسان من المشاعر.

د . مافودة: اللغة الأم لمسلمي الصين

قال الدكتور سراج الدين مافودة، عميد كلية الدراسات الشرقية، بجامعة سيان للدراسات الدولية الحكومية، وعضو لجنة توعية وتعليم اللغات الأجنبية بوزارة التعليم الصينية، أن اللغة العربية دخلت إلى الصين مع دخول الإسلام، وسارت معه قرونًا وعصوراً حتى صارت لغة مطلوبة ومقدرة لدى أبناء المسلمين الصينيين، فاستعملوها كلغة أساسية، ثم كلغة دينية ثم كلغة عملية على مدى عصور عديدة من التاريخ. ولفت إلى أنهم درسوا هذه اللغة لأنها لغتهم الأم حسب ما يعتقدون، وطلبوها لأنها لغتهم الدينية، ويدافعون عنها لأنها لغة تاريخهم ولغة اعتقادهم ولغة ثقافتهم، وبهذه العقيدة حافظوا على تواجد اللغة العربية في الصين ونشروها بين أبنائهم، وعلموها للمسلمين وغير المسلمين، فأسست أقسام اللغة العربية بالجامعات الصينية والمعاهد العليا بالصين، على أيدي هؤلاء المسلمين وبجهودهم وإسهاماتهم حتى صارت اللغة العربية لغة علمية يدرسوها المسلمون وغير المسلمون، مشيراً إلى أنهم يقدمون إسهاماتهم وجهودهم في التعريف بالإسلام، والثقافة العربية الإسلامية للصينيين، ويدافعون عنها في مواقف شتى ويجتهدون لتعزيز العلاقة بين الأمة العربية والأمة الصينية لنشر السلام والأمن في العالم.

رحيلة: 4 تحديات للغة الصحراوية التي تواكب الحياة



ولفت فضيلة الشيخ عباس رحيلة أستاذ التعليم العالي، جامعة القاضي عياض مراكز المملكة المغربية إلى أن الدلالة على نبوة النبي صلى الله عليه وسلم هذا القرآن الكريم مشيراً إلى أن العناية باللسان العربي الذي جاء به الوحي أصبحت واجباً وقرينة على كل مسلم ومسلمة لأنها لغة الإسلام.

وأضاف «أما التحديات فالأولى أن ينزل بها القرآن الكريم ويتكلم بها الوحي من عند الله وهذه مسؤولية لأن الخطاب سيتوجه إلى البشرية منذ لحظة نزول القرآن الكريم حتى نهاية الدنيا. وقال إن صلاحية نص القرآن في الزمان والمكان وتجده في كل لحظة من لحظات التاريخ أثناء ما تبقى من عمر البشرية على الأرض.



■ جانب من جلسات المنتدى

ضمن البرامج الدعوية بمكتب المطوع وبالتعاون مع «حمد الطبية» وبمشاركة «20» داعية قطريا

«الدعوة» تطلق حملة «تلتفأ ورحمة 8»

مثل هذه الفعاليات المجتمعية النافعة، كتحضير المحاضرات بالمؤسسات عبر دعاة المكتب أو من دعاة الوزارة للتعريف بفضل ومكانة القرآن وآيات الاستشفاء وأهمية الاتصال بالله عز وجل، وفق جدول أعده مكتب المطوع بهذا الخصوص، بالإضافة إلى طباعة العديد من المطويات عن القرآن والاستشفاء به، والرقية الشرعية، أعدتها كواد القسم الشرعية، وغيرها من الأنشطة المطبوعات والإصدارات. يشار هنا إلى أن مكتب المطوع يعد إحدى خطوات إدارة الدعوة والإرشاد الديني في التواجد بمؤسسات الدولة وخاصة المستشفيات خاصة لما تتطلبه حاجة المرضى للرقية الشرعية، والحث على الصبر والاحتساب، مع الإجابة عن الأسئلة المباشرة للمرضى والزوار عن طريق الهاتف أو زيارة المكتب كما أن الدعاة يقومون بزيارات مستمرة للمرضى في غرفهم لتقديم النصائح وتذكيرهم بأجر الصبر على البلاء وكيفية الصلاة والوضوء للمريض. ومن أهم أهداف المشروع إبراز الصورة الحضارية المشرفة لرحمة وسماحة ومحاسن الإسلام، والتواصل مع الأطباء في سبيل الارتقاء بثقافتهم الشرعية، والعمل على ترسيخ معاني الصبر والاحتساب، والالتزام بأخلاقيات المهنة التي تكون سببا لرفعة الدرجات ورضا رب الأرض والسموات، وتقديم خدمات علاجية روحية بالمواظب والرقية الشرعية للمراغبين، وكذلك إبراز جوانب مضيئة من ثقافة حسن الضيافة، والمساعدة إلى الخيرات وإعانة المحتاجين، كأحد أبرز السمات التي يتميز بها المجتمع القطري عبر تاريخه، بالإضافة إلى المساهمة في التوعية من مخاطر بعض العادات السيئة كالتدخين، وغيرها من هذه العادات السلبية.



■ خلال اطلاق الحملة

إلى الفائدة والنفع لهذا البرنامج وغيره، منوها إلى المطبوعات المتميزة التي تضمها حقيبة البرنامج والعناوين المهمة للمريض تساهم في رفع معنوياته. وفي ذات السياق أشار السيد سليمان جمعان القحطاني رئيس قسم الإرشاد الديني بإدارة الدعوة والإرشاد الديني إلى أن الشرائح التي تستهدفها الحملة عديدة، ومنها (المرضى ومرافقيهم - الأطباء والكادر الإداري والزائرين)، كما أبرز دور مكتب المطوع في تنفيذ هذه الفعالية والفوائد المرجوة منها، حيث أعد الوسائل والتدابير الكفيلة بإنجاح

الطبية، وذلك من خلال برنامج مكتب المطوع لما يقدمه من أنشطة تساهم في التخفيف عن المرضى، مما يعد مساهمة من الإدارة في جانب العلاج النفسي للمريض بربطه بالقرآن الكريم من خلال هذه الحملة المباركة «حملة شفاء ورحمة» التي تقام سنويا بهذا الهدف النبيل. وأضاف بأننا شركاء فاعلون لتخفيف الآلام عن المرضى ضمن فعاليات الحملة وغيرها من الفعاليات والبرامج المميزة، والتي تتيح لكل الزائرين للمؤسسة التعرف عليها والمشاركة فيها وذلك من أجل الوصول

في برنامجها التوسعي وجهودها المتواصلة لنشر الثقافة الإسلامية، والتفقه في الدين، ونشر علوم القرآن الكريم، والحث على الإقبال عليه؛ والاهتمام به بين جميع شرائح مجتمعنا القطري، مشيراً إلى أن هذه الحملة تستهدف شرائح عدة وهي (المرضى ومرافقيهم - الأطباء والكادر الإداري والزائرين). وأضاف مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني أن الإدارة تهتم بهذه البرامج والأنشطة المشتركة التي تقام بالتعاون بين الوزارة ومؤسسات الدولة المختلفة ومنها مؤسسة حمد

تطلق إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة



الأوقاف والشؤون الإسلامية وللعام الثامن على التوالي حملة «شفاء ورحمة»، وذلك بالتعاون مع مؤسسة حمد الطبية، حيث يقوم مكتب المطوع بعدد من المؤسسات الطبية العاملة بالدولة بالتعريف بأهمية القرآن الكريم في شتى المجالات وخصوصاً في الاستشفاء به حيث تستمر الحملة خلال شهر رمضان المبارك في ثلاث مستشفيات على مستوى الدولة هي: مستشفى حمد العام ومستشفى الخور ومستشفى الوكرة.

وأوضح السيد مال الله عبدالرحمن الجابر مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني بأن الإدارة حريصة في برامجها وأنشطتها على التواصل مع كل شرائح المجتمع والوصول إليهم بشتى السبل بغية نشر الثقافة الشرعية والقرآنية بين جميع الفئات، مشيراً إلى أن مكاتب المطوع بمؤسسة حمد الطبية، تنفذ خلال شهر رمضان المبارك هذه الحملة المباركة بمشاركة 20 داعية قطريا، وتتضمن إقامة عدد كبير من الدروس والمحاضرات عن أهمية القرآن الكريم والاستشفاء به، بالإضافة إلى توزيع مطويات مثل الرقية الشرعية على المرضى، بالإضافة إلى الكتيبات والمصاحف، وذلك بالإضافة إلى الزيارات المتتابعة للمرضى.

وقال الجابر إن الهدف من تنظيم هذه الفعالية وللعام الثامن على التوالي يأتي في المقام الأول لربط أصحاب الأسرة البيضاء بكتاب الله تعالى فهو شفاء ورحمة، وكذلك التواصل معهم، وكذلك مع الطاقم الفني والإداري بهذه المؤسسات، ومتابعة جهود الإدارة

على ما يزيد عن 200 أسرة عفيفة

«فودافون» و«حفظ النعمة»

يوزعان سلال الطعام الرمضانية

لمشاركة الخير خلال الشهر الكريم. يبذل المركز جهوداً رائعة للوصول إلى المحتاجين وتقديم يد العون لهم، لذا من المهم أن يقف القطاعان الخاص والحكومي مع المركز دعماً لمهمته النبيلة». من جهته، قال السيد يوسف الخليفي مدير مركز حفظ النعمة إن مشروع السلة الرمضانية هو أحد المشاريع الرمضانية التي يقيمها المركز للأسر المتعقة المسجلة لديه والمدرّوس حالاتها من قبل البحث الاجتماعي في المركز. وثنى الخليفي هذه المبادرة من شركة فودافون للعام الثاني على التوالي، وأكد ترحيب مركز حفظ النعمة بالشركات والتعاون مع كل المؤسسات الحكومية والخاصة من منطلق المسؤولية الاجتماعية والسعي لتحقيق رؤية قطر 2030م. والجدير بالذكر أن مركز حفظ النعمة مركز اجتماعي وتوعوي، يعتمد في عمله على الاستغلال الأمثل للموارد المتاحة في المجتمع وترشيدها وإعادة تدوير ما يصلح منها، خدمة للفقراء وذوي الاحتياج وتوعية للقادرين والأغنياء داخل المجتمع القطري. بدأت فكرته في عام 2008م حيث تم تأسيس مشروع حفظ النعمة الذي يعتبر بنك الطعام الأول في قطر بمبادرة مجتمعية.

للعام الثاني على التوالي، تعاونت شركة «فودافون قطر» مع مركز «حفظ النعمة» خلال شهر رمضان الفضيل لتوزيع سلال من الطعام على ما يزيد عن 200 أسرة عفيفة. وتولى رئيس القطاع العام في «فودافون قطر» محمد اليافعي، وسفير العلامة التجارية للشركة علي بن طوار الكواري شخصياً توزيع السلال على العائلات.

واحتوت السلال على مواد غذائية أساسية، منها الدجاج والأرز والمعكرونة والعدس والحليب، وبكميات تكفي لإطعام عائلة بأكملها طوال الشهر الكريم. علاوة على ذلك، سوف تستخدم «فودافون قطر» و«حفظ النعمة» صفحتاهما على مواقع التواصل الاجتماعي لتعزيز الوعي بمسألة هدر الطعام التي تمثل مشكلة كبيرة في قطر.

وجاءت هذه المبادرة ضمن باقة واسعة من أنشطة برنامج المسؤولية المجتمعية التي تنظمها فودافون قطر خلال الشهر الكريم في إطار حملتها الرمضانية «شكرًا من القلب».

وفي معرض تعليقه على الموضوع، قال السيد محمد اليافعي، رئيس القطاع العام في فودافون قطر: «نفخر بالتعاون مجدداً مع مركز حفظ النعمة



■ المبادرة ضمن باقة واسعة من أنشطة برنامج المسؤولية المجتمعية

مسابقات «العربي» الرمضانية للقرآن

الكريم تقام مساء غد الجمعة



■ جانب من مسابقة العام الماضي

أكمل النادي العربي الرياضي استعداداته لانطلاق مسابقاته الرمضانية في القرآن الكريم والحديث الشريف وذلك مساء غد الجمعة بمقر النادي بمنطقة اسلطة الجديدة، وذلك بمشاركة ما يزيد على الـ «150» مشاركا ومشاركة، وذلك بإشراف إدارة الأنشطة والفعاليات الشبابية بوزارة الثقافة والرياضة، وتنظيم اللجنة الشبابية والمجتمعية بالنادي، وبالتعاون مع قسم القرآن الكريم وعلومه بإدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. وقد رصدت اللجنة المنظمة، جوائز قيمة للمسابقة هذا العام في الدورة الثامنة عشرة لمسابقة المغفور له بإذن الله تعالى الشيخ فهد بن جاسم بن جبر آل ثاني، وفي النسخة الثانية عشرة من مسابقة المغفور له بإذن الله تعالى الوجبة علي بن خليفة الهتمي، وفي النسخة الأولى لمسابقة المغفور له بإذن الله تعالى الوالد اسماعيل الهيدوس رحمهم الله جميعا، حيث تجد هذه المسابقات التي دأب النادي على تنظيمها خلال شهر رمضان المبارك من كل عام، إقبالا كبيرا من قبل أهل القرآن الكريم

وحفظته بالدولة من فئة البراعم الذين تركز إدارة النادي على إقامتها بينهم تشجيعا لهم على الإقبال على كتاب الله تعالى، وللقيام بالدور المجتمعي المطلوب لحفظ الأجيال بنمساها بالقرآن الكريم حفظا وعملا ومنهجاً. وأعلنت اللجنة المنظمة للمسابقة عن إعداد وتجهيز اللجان للمسابقة لتنطلق غدا الجمعة وسط ترتيبات جديدة ولجنة منظمة على دراية بإقامة المسابقات؛ حيث تم اعتماد ست لجان من قبل وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، وستبدأ الاختبارات مباشرة بعد صلاة التراويح ليوم غد الموافق للثاني عشر من

رمضان المبارك. هذا ويترأس لجان التحكيم العاملة بالمسابقة عدد من المشايخ المعروفين أصحاب الباع الطويل في التحكيم والإشراف على المسابقات المحلية ومنمن يمتازون بالإتقان والإجادة في القراءة والإقرء. جدير بالذكر أن المسابقة تهدف إلى تشجيع المشاركين من أبناء المسلمين على الاهتمام بحفظ القرآن الكريم، وتشجيعهم للتنافس على أشرف العلوم ألا وهو حفظ كتاب الله تعالى، بالإضافة إلى المساهمة في إخراج جيل قرآني متميز في حفظه وأدائه وأخلاقه، في سبيل حفظ وإتقان تجويد القرآن الكريم.



مكافآت ميرة Meera Rewards



احصل على
GET

200

نقطة
POINTS

على الحلوى والشوكولاتة ON CHOCOLATES & CANDIES

من ١٦ إلى ٢٠١٩/٥/١٨
From May 16th to 18th, 2019

تضاف كنقاط مكافآت ميرة
credited as Meera Rewards Points

*لعملاء مكافآت ميرة فقط تطبق الشروط والأحكام.
*For Meera Rewards Members Only Terms and Conditions apply.



استشاري طب الأسرة في مركز الثمامة الصحي.. د. بدور الشمري:

تحريب الطلاب على الصيام بشكل تدريجي يساهم في زيادة تحصيلهم الدراسي



والانشغال بالعبادات كالصلاة وقراءة القرآن مما يُجذب الطالب للتفكير في الطعام وممارسة الرياضة ومن أهمها رياضي المشي السريع أو ركوب الدراجة الهوائية.

واختتمت د. الشمري بأن شهر رمضان فرصة لخسارة الوزن الزائد وتدريب الجسم على اتباع حمية غذائية تعتمد على الإكثار من الخضراوات والفاكهة والابتعاد عن الدهون والوجبات السريعة والتخلص من التدخين.

يسمى بـ "صيام العصافير". تناول وجبات صغيرة ومتعددة تحتوي على جميع العناصر الغذائية مع التركيز على النشويات المركبة لأنها تمنح الجسم الطاقة وتبقى في الجسم لفترة طويلة ولا ننسى دور البروتين المهم للشعور بالشبع لفترة أطول، تأخير وجبه السحور إلى ما قبل أذان الفجر « في السحور بركة». وتناول كمية كافية من الماء من بعد الإفطار إلى الإمساك بمعدل 2-3 لتر يوميا.

كالمنبهات والتدخين والوجبات الضارة التي يتناولها بصفة مستمرة ضمن نمط حياتهم المعتاد، فشهر رمضان فرصة ذهبية للتخلص من العادات الغذائية السلبية. ونوهت د. الشمري بأنه على الطلبة والطالبات اتباع الإرشادات الهامة التالية: التدرج في تدريب الطالب لاسيما مَن هم في المرحلتين الابتدائية والإعدادية بصيام بمعدل 6 ساعات يوميا وزيادتها مع الوقت وهذا ما



■ د. بدور الشمري

شهر رمضان المبارك كوقت لاكتساب الحسنات واغتنام الفرص لمحو الذنوب والخطايا والتقرب إلى الله بالبر والتصدق وصون اللسان عن النميمة. وأشارت إلى أنَّ الصيام يُقوي إرادة الطلاب والطالبات على الصبر وقوة التحمل والتخلق بصفات جميلة، بينما على المستوى الصحي فقد أثبتت الدراسات ما للصيام من تأثير فعال في زيادة التركيز وصفاء الذهن مما يكون أكبر الأثر في زيادة تحصيلهم العلمي، وتحسين الذاكرة، وتقوية عضلات الجسم بتخليصه من السموم

قالت د. بدور الشمري، استشاري طب الأسرة في مركز الثمامة الصحي



بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية، انه ولما للصيام من تأثير إيجابي على الروح والجسد، فإنه يتوجب ان يتم تدريب طلاب المدارس على الصيام بشكل تدريجي وعدم إجبارهم على الصيام الكامل منذ الفجر حتى المغرب منذ المرة الأولى.

وأضافت ان هذا التدريب من شأنه تشجيعه على أداء الفريضة وتوعيته بالآثار الصحية والمعنوية التي سيجني ثمارها ضمن تحصيله الدراسي وحياته الاجتماعية، حيث يعتبر الصيام ركنا من اركان الإسلام ، وتدريبهم بشكل تدريجي يعد من الأمور المهمة لتشجيعه على أداء الفريضة بسهولة ويسر.

وأوضحت د. الشمري أهمية الإرشاد النفسي والديني من قبل ثلاثة ركائز أساسية هم: الأسرة والمدرسة والمجتمع، برفع الوعي بأهمية الصيام كفريضة دينية يُعود الطلاب على تقوى الله في السر والعلانية وفصل

الحامل والمرضع في تنهر الصيام

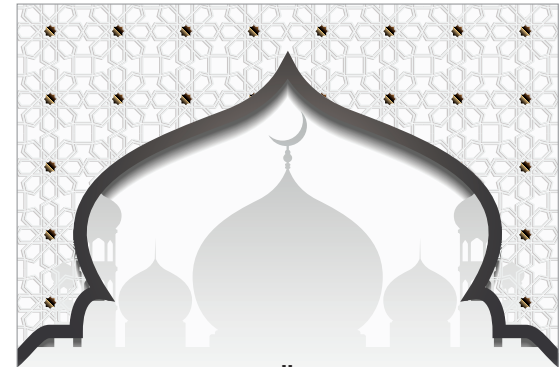
طفلها حتى عمر ستة أشهر، لذا فإن الصيام للنساء المرضعات قد يكون متعذراً، أما بالنسبة للأطفال الأكبر سناً والذين بدأوا بتناول طعام آخر بالإضافة إلى حليب الأم، فقد يسهل على أمهاتهم الصيام، وتشير الدراسات إلى أن صيام 24 ساعة أو أقل تظهر تغييرات بسيطة على كمية إنتاج الحليب ونوعيته.

وتبيح الشريعة الإسلامية للام التي ترضع طفلها بشكل كامل عدم الصيام ، أما في حال رغبتها في الصيام فينبغي عليها تقييم حالتها الصحية من خلال استشارة الطبيب ومعرفة الأدوية التي قد تسهم في زيادة إدرار الحليب لتجنب حدوث أي مضاعفات صحية قد تلحق بها أو بطفلها. ويمكن للام المرضع تناول 500 سعرة حرارية إضافة إلى السعرات الحرارية اليومية التي تتناولها النساء في الحالة العادية و هي 2000 سعرة حرارية، مع أهمية تناول الفواكه والخضراوات والأطعمة الغنية بالأملاح والكالسيوم.

السنوات التي يتزامن فيها شهر رمضان مع فصل الصيف فذلك يعني أن النهار يكون طويلاً و حاراً مما يعرض الحامل لمخاطر الجفاف خاصة مع النقص في السوائل التي تتناولها الحامل ما قد يؤدي الى المخاض والولادة المبكرين. وبالنسبة للمرأة الحامل التي تعاني من بعض المشاكل الصحية مثل: مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم أو فقر الدم، فعليها تجنب الصيام لوقاية نفسها وجنينها من المشاكل الصحية المترتبة على ذلك.

وقد تتعرض الحامل التي تتمتع بصحة جيدة لبعض الآثار والمضاعفات التي تنتج عن الصيام : كالشعور بالغثاس، انخفاض وزن المولود، الدوار، البلاء في دورة الأيض والتمثيل الغذائي لديها، وتُنصح السيدة الحامل بسرعة مراجعة الطبيب وشرب كمية من الماء بعد إضافة بعض السكر والملح اليه . تجدر الإشارة إلى أنه من الضروري أن ترضع الأم

ينصح الحوامل والمرضعات اللاتي لا يجدن لديهن القدرة على الصيام أو يخشين أن يؤثر الصيام سلباً على حملهن أو أطفالهن الرضع، باستشارة طبيب مختص وإجراء فحوصات طبية عامة قبل اتخاذ قرار صيام شهر رمضان، علماً بأن الشريعة الإسلامية تبيح للحامل والمرضع الإفطار في رمضان في بعض الحالات . وعلى الحامل أخذ قسط كافي من الراحة خلال صيامها في نهار رمضان، والحرص على تناول كميات كافية من الطعام الصحي وشرب ثلاث لترات من الماء بين الإفطار والسحور، وتجنب العادات الغذائية السيئة التي يكثر اتباعها خلال شهر رمضان مثل تناول الوجبات التي تحتوي على نسبة مرتفعة من السكر. قد يؤثر الصيام على نمو الجنين في رحم الأم وقد تكون هناك علاقة بين الصيام والمخاض المبكر لدى السيدة الحامل، إذ تشير بعض الدراسات إلى أن بعض الأطفال يولدون في وقت مبكر بسبب صيام الأم الحامل، وفي



نصيحة اليوم

عدم تناول الطعام بسرعة

يلجأ الكثيرون لا سيما في شهر رمضان المبارك الى تناول الأكل بسرعة كبيرة، ومع مرور الوقت فإن الشخص يعتاد على ذلك النمط في طريقة تناوله للطعام، وهو الأمر الذي لا ينصح به، لما يحمل من مساوئ وأضرار صحية. ويؤدي تناول الطعام بسرعة الى حدوث مشاكل في الجهاز الهضمي، منها، عسر الهضم، وعدم قدرة المعدة على القيام بعملها بشكل جيد نظراً لكمية الطعام الكبيرة التي تصلها في وقت قصير، ويزيد من الوزن، نظراً لعدم الشعور بالشبع والرغبة في تناول المزيد من الطعام. ويفقد الشخص متعة تناول الطعام والاستمتاع بمذاقه. وعدم ارتياح الشخص البطني في تناوله للطعام مع الأشخاص السريعين، كونه سيبقى وحيداً لإكمال طعامه على مائدة الطعام.

وينصح الخبراء الطبيين تناول الطعام بشكل بطيء من خلال قضم الطعام بكميات صغيرة. والمضغ الجيد بمعدل أربع إلى خمس مرات للقضمة الواحدة قبل البلع. والانتظار حتى الانتهاء التام من بلع الطعام، لأخذ قضمة جديدة بعدها. وترك الاداة المستخدمة في تناول الطعام على المائدة أثناء القيام بمضغ إحدى القضمات، ومعاودة إمساكها بعد الانتهاء من بلع الطعام، وذلك حتى لا يتم تناول العديد من القضمات بشكل متلاحق. ووجود وقت مخصص لتناول الطعام فقط، فلا يُنصح بتناوله أثناء مشاهدة التلفزيون أو قراءة الكتب والمجلات أو قيادة السيارة، والتي جميعها تُشغل الشخص عن كمية الطعام التي يتناولها.

ومن الطرق الصحية لتناول الطعام تناول خمس وجبات صغيرة يومياً بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة، وذلك تجنباً للإصابة بعسر الهضم. وتناول السلطة في بداية الوجبات، والتي بدورها تعمل على إفراز كمية مناسبة من أحماص المعدة التي تقي من الإصابة بالانتفاخ والغازات وعسر الهضم. والاسترخاء أثناء تناول الطعام، وذلك تسهيلاً لعملية الهضم، وبالمقابل فإن التوتر والقلق يزيدان من إفراز أحماض المعدة، مما يُفقد الأمعاء قدرتها على امتصاص العناصر الغذائية بطريقة جيدة.

بالعافية

صدر دجاج مشوي بدون جلد نصف صدر: 142 سعرة حرارية

رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقها

	28.5 دقيقة
	19 دقيقة
	19 دقيقة

توزيع 400 وجبة عبر 10 فنادق تابعة للعلامة التجارية في قطر

«ماريوت الدولية» تحتفي بمبادرة «إفطار سائقي الأجرة 10»



■ جانب من مبادرة «ماريوت الدولية»

كشفت ماريوت الدولية عن عودة مبادرتها السنوية «إفطار

سائقي سيارات الأجرة»، وذلك في إطار التزامها الراسخ بقيمة الشهر الفضيل. وشاركت في النسخة العاشرة من المبادرة فنادق العلامة في الشرق الأوسط وأفريقيا، بما فيها 10 فنادق في قطر، واشتملت المبادرة على توزيع علب إفطار مجانية على جميع السائقين ممن مروا بسياراتهم أمام المدخل الرئيسي لأي من الفنادق المشاركة خلال ساعة الإفطار يوم الثلاثاء 14 مايو 2019.

وشارك كافة الموظفين العاملين في الفنادق لإنجاح المبادرة من أقسام التموين والإدارة وخدمة الضيوف.

وتمكنت فنادق ماريوت الدولية في قطر هذا العام من توزيع أكثر من 400 علبة إفطار لسائقي سيارات الأجرة.

واشتملت الفنادق المشاركة على ماريوت الدوحة وجيه دبليو ماريوت ماركي سيتي سنتر الدوحة وماريوت ماركي سيتي سنتر الدوحة وفندق ومنتجج قرية الشرق، الريتز-كارلتون ومنتجج ومركز اجتماعات شيراتون جراند الدوحة والريتز-كارلتون الدوحة وسانت ريجيس الدوحة وفندق وناي صحي ويستن الدوحة ومنتجج وسبا المسيلة المرتقب افتتاحه قريباً من ذا لاجري كولكشن. في هذه المناسبة، قال غيدو دي ويلد، رئيس العمليات لماريوت الدولية في الشرق الأوسط: «نشكر سائقي سيارات الأجرة على دعمهم المستمر وتوفيرهم خدمات النقل لضيوفنا طيلة العام، وتجسد مبادرة (إفطار سائقي

ناسداك تحت الرمز NASDAQ:MAR) في بيتسبرغ بولاية ميريلاند في الولايات المتحدة الأمريكية وتمتلك أكثر من 7000 وجهة سياحية تعمل تحت شعار علاماتها التجارية البالغ عددها 30 في أكثر من 130 دولة ومنطقة، وتدير ماريوت العديد من الفنادق وتتمتع بحق منح الامتيازات والترخيص لتطوير واستثمار منتجعات الشقق الفندقية حول العالم.

والعملاء والمالكين والبيئة والمجتمع، وهي تقدم باقة مختلفة من النشاطات بدءاً من فرص التمكين وصولاً إلى التطوير الفندقي المستدام، وتتمثل إحدى أبرز محاور منصة ماريوت للاستدامة والتأثير الاجتماعي، «خدمة 360» في «رعاية عالمنا»، وتأتي هذه المبادرة لتشكل دعماً مباشراً وتجسداً واقعياً لهذه الرؤية. يقع مقر شركة ماريوت الدولية (المدرجة في بورصة

الأجرة في المنطقة. وتعتبر هذه المبادرة جزءاً من منصة ماريوت الجديدة للاستدامة والتأثير الاجتماعي، «خدمة 360: فعل الخير في الاتجاهات كافة» والتي تتركز مهمتها في توجيه السبل التي تنتهجها الشركة لإحداث تأثير إيجابي مستدام في مختلف المناطق التي تعمل فيها. وصممت المنصة لتعزيز النمو التجاري للعلامة بالتوازن مع احتياجات الموظفين

سيارات الأجرة) قيم شهر رمضان الفضيل، ونحن نفخر جداً بفرقنا العاملة في فنادقنا التي تعاونت لردّ الجميل لأفراد مهمين من مجتمعنا وحرصت على تقدير الجهود التي يبذلونها». وتم إطلاق مبادرة «إفطار سائقي سيارات الأجرة»، التي لقيت إعجاب مالكي الفنادق والمجتمعات المحلية وهيئات النقل، عام 2010 وأصبحت تقليداً سنوياً بالنسبة إلى كثير من سائقي سيارات

«القطرية» و«السوق الحرة» تستضيفان وسائل الإعلام في مأدبة سحور

استضافت الخطوط الجوية القطرية والسوق الحرة القطرية وسائل الإعلام المحلية وعدداً من المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي في مأدبة سحور بمناسبة شهر رمضان المبارك، الأربعاء الماضي في خيمة ألف ليلة في فندق مونديان الدوحة.

وشهد الحفل حضور سعادة السيد أكبر الباكر، الرئيس التنفيذي لمجموعة الخطوط الجوية القطرية، وعدد من كبار المسؤولين من الناقلة. بالإضافة إلى أكثر من 100 ممثل عن وسائل الإعلام المحلية، حيث حظي الضيوف بالفرصة لتجربة التراث الغني والضيافة الأصيلة لدولة قطر، وتقدم سعادة السيد الباكر بالشكر لجميع الحضور على دورهم في المساهمة بتعزيز معرفة المجتمع المحلي بمختلف الأحداث والفعاليات التي تقام في الدولة.

وعرضت الناقلة الوطنية لدولة قطر خلال الأمسية إعلانها التلفزيوني الجديد الذي يبرز رعاية الناقلة لبطولة كأس العالم للسيدات 2019 FIFA، والتي ستقام في فرنسا من 7 يونيو حتى 7 يوليو 2019. وسوف تطلق الناقلة هذا الإعلان عالمياً الأسبوع القادم. ويعبّر هذا الإعلان عن الإثارة الكبيرة التي ستشهدتها أقوى البطولات النسائية على مستوى العالم.

وقالت السيدة سلام الشوا، نائب أول الرئيس التنفيذي للتسويق والاتصالات والإعلام في الخطوط الجوية القطرية: «لقد كان من دواعي سرورنا الترحيب بالعديد من الممثلين عن وسائل الإعلام المحلية للانضمام إلينا في سحور خاص بمناسبة شهر رمضان المبارك. كما أسعدنا عرض إعلاننا التلفزيوني الجديد الذي يبرز رعايتنا لكأس العالم للسيدات الذي سيقام هذا العام في فرنسا. وسوف نقوم بإطلاق الحملة الإعلانية لهذه البطولة بشكل رسمي الأسبوع القادم، والتي من المؤكد ستنال إعجاب واستحسان محبي كرة القدم عالمياً».

وحازت الخطوط الجوية القطرية على جائزة أفضل درجة رجال أعمال في العالم ضمن جوائز سكااي تراكس العالمية 2018. كما حصدت الناقلة الوطنية لدولة قطر جائزة أفضل مقعد على درجة رجال الأعمال في العالم، وجائزة أفضل شركة طيران في الشرق الأوسط، وجائزة أفضل صالة انتظار لمسافري الدرجة الأولى في العالم.

وتشغل الخطوط الجوية القطرية أسطول طائرات حديث يضم أكثر من 250 طائرة تتجه إلى أكثر من 160 وجهة عالمية عبر مقر عملياتها في مطار حمد الدولي. وستضيف الناقلة الوطنية لدولة قطر عدداً من الوجهات الجديدة إلى شبكتها المتنامية في عام 2019، بما في ذلك إزمير في تركيا، والرباط في المغرب، ومالطا، ودافاو في الفلبين، ولشبونة في البرتغال، ومقديشو في الصومال، ولنكاوي في ماليزيا.



12 محطة طعام مختلفة للطبخ الحي

خيمة رمضانية جديدة في «ويستن الدوحة»

بغاية من قبل الطهاة الحائزين على جوائز مرموقة» حسبما قال عمّار صمد، مدير فندق ويستن الدوحة. هذا العام، سيفتح مطعم «ساباي تاي» أبوابه إعتباراً من وقت الإفطار ولغاية منتصف الليل وذلك لكي يتمتع محبو المأكولات الآسيوية بأشهى الأطباق على مدار شهر رمضان. أمّا بالنسبة للنادي الصحي «هيفينلي سبا» في فندق ويستن، يقدّم عرضاً خاصاً من أجل الإهتمام بالبعدين الصحي والبدني

تتغير بصورة مستمرة لتلبية كافة الأنواق. يتوفر في الخيمة 12 محطة طعام مختلفة للطبخ الحي مع مجموعة من الطهاة المحترفين، تتألف من تشكيلة من المشاوي، الشاورما، الصاج، المنثي، التندوري، محطات السوشي وغيرها. «إنه لشرف كبير لنا أن نقدم لضيوفنا تجربة رمضانية فريدة من نوعها للسنة الرابعة على التوالي، تم اختيار مجموعة متنوعة من الأطباق العالمية الأصيلة والمبتكرة

يقدم فندق وناي صحي ويستن الدوحة خيمة رمضانية جديدة تم تصميمها بشكل مميز ومستوحى من بلاد من حول العالم بالشراكة مع الخطوط الجوية القطرية وشركة المناعي. تتميز الخيمة الرمضانية لفندق ويستن، التي تقع في القاعة الكبرى للفندق، بتصميمها المستوحى من حول العالم بللمسة عربية، فضلاً عن مساحتها الواسعة التي تبلغ 2100 متر مربع وقدره 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 الأصيلة، فضلاً عن تشكيلة واسعة من الحلويات المحضرة خصيصاً من قبل الطهاة. تجدر الإشارة إلى أنّ تشكيلة المأكولات سوف





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

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
جبنه كيري	216G	7.75
كيري جبنه	432G	14.25
كيري جبنه	324G	11.25
بينار جبنه حلوم	200G	10.5
هاجدو جبنه قشقوان بقر ٧٠٠ غ	700GM	27.75
بوك جبن ابيض	240G	8
جبن كريم لافاشكري	200G	5.75
جبن كريم كيري	440G	14.5
كانلار جبنه كريمه جره	340G	9
كانلار جبنه كريمه جره	240G	6



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

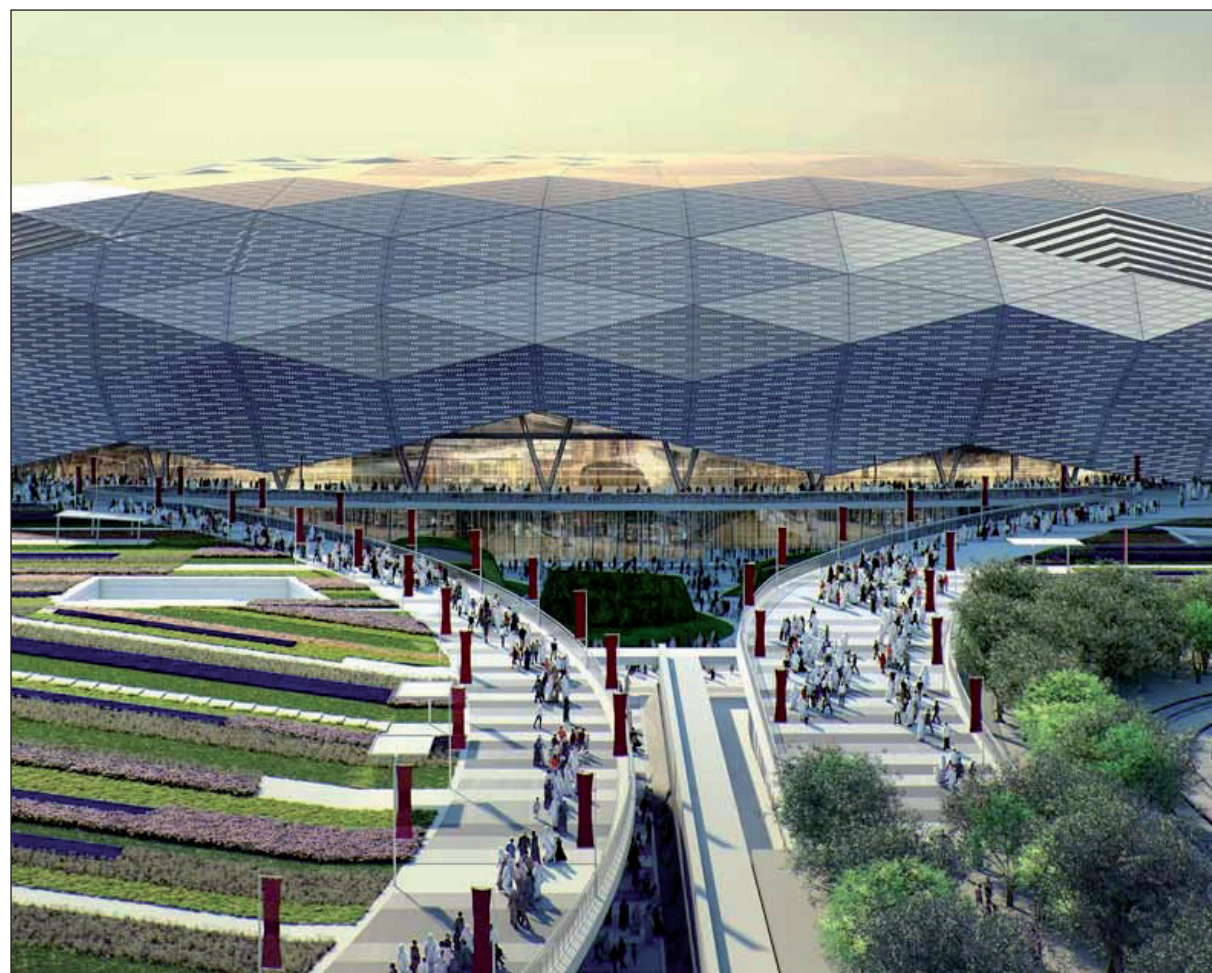
كنعد متوسط	17.5
سمان	15
هامور صغير	26
شعري	6
باس تركي	23
صافي	13
قاروص	25
سلمون	36
ربيب	11.5
روبيان	25

منارة مشعة لصناعة الاستادات المستدامة والصديقة للبيئة

استاد المدينة التعليمية المونديالي.. جوهرة الصحراء القطرية المنتهية



■ الاستاد نموذج يسترشد به الآخرون بفضل استخدامه أنظمة المباني الذكية



طبيعة تقارب المسافات الذي يتميز بها مونديال قطر 2022، فالملاعب تبعد عن استاد خليفة الدولي بـ 4,5 كيلومتر فقط، وعن استاد الريان بـ 6 كيلومترات، وهو ما سيجتج للجماهير القدرة على التنقل بين الملاعب الثلاثة ومنحهم الفرصة لمشاهدة ثلاث مباريات في يوم واحد، وهو الأمر الذي لم يتحقق في أي مونديال سابق. ويرى مدير المشروع أن التبرع بحوالي 20 ألف مقعد من استاد المدينة التعليمية عقب نهاية المونديال، حيث سيتم تفكيك المقاعد لبناء استادات في دول نامية بالتنسيق مع الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، وانخفاض الطاقة الاستيعابية لن يؤثر على جماليات الاستاد، بل سيضيفي على منحنياته العصرية شعورا رائعا للجماهير.

العديد من نقاط الوصول للملاعب، فيما ستخصص المواقف المتواجدة في الملعب للمنظمين ومسؤولي الفيفا والإعلاميين وكبار الضيوف بحسب اشتراطات الفيفا وسيكون وصولهم من الجهة الغربية وهو ميزة جديدة للاستاد من خلال سهولة الفصل بين وصول الجماهير في المنطقة الشرقية ومن يخلو لهم الوصول لموقف الملعب من الجهة الغربية.

وفي حال وصول الجماهير من خارج المدينة التعليمية ستكون من خلال الأوتوبيسات أو المترو إلى نقطة معينة بالملاعب من الجهة الشرقية وسيتم الوصول للملاعب سيرا على الأقدام.

ويشدد القحطاني على أن وجود استاد المدينة التعليمية بالقرب من استادي الريان وخليفة الدولي يؤكد

الذي سيساعد الجماهير في التوقف بعيدا ثم التنقل للملاعب بالقطار الداخلي في المدينة للوصول إلى الاستاد، هذا بالإضافة إلى مواقف الاستاد نفسه التي تسع أربعة آلاف سيارة.

ويقول القحطاني إن الجماهير سيكون في استطاعتها الوصول إلى استاد المدينة التعليمية من الجهة الشرقية من خلال المواقف المتواجدة في المدينة التعليمية، ولن يكون مخولا للجماهير خلال منافسات المونديال الوصول إلى الملعب بسياراتهم إلى الموقف الرئيسي حيث سيتم وصولهم إلى أماكن معينة من الجهة الشرقية للوصول للحوابات ثم يستقلون القطار داخل المدينة التعليمية الذي سيكون جاهزا مع الانتهاء من الملعب، حيث يتواجد

محلية، بحيث نساهم في التقليل من انبعاثات الكربون الناتجة عن الاستاد. أما في المناطق المحيطة، فقد تم استخدام نباتات متوطنة تتحمل الجفاف، وذلك بنسبة 75% من إجمالي المساحات الخضراء.

وبفضل هذه الاستراتيجيات الخاصة بالترابط بين المباني، نجح استاد المدينة التعليمية الذي سيستضيف مباريات كأس العالم لكرة القدم 2022 حتى الدور ربع النهائي، في أن يصبح أول استاد في العالم يحصل على شهادة برنامج نظام تقييم الاستدامة العالمي (GSAS) من فئة الخمس نجوم.

ويؤكد المهندس عيد القحطاني مدير مشروع استاد المدينة التعليمية في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، أن اللجنة العليا للمشاريع والإرث اختارت مواقع كل استادات مونديال 2022 بعناية كبيرة، حيث أن كل ملعب له قصته ومجمعه الخاص، الأمر الذي يساهم في استمرار الإرث بعد المونديال لهذه المجتمعات، ففي ملعب المدينة التعليمية سيكون الإرث للمجتمع الطلابي في استخدام هذه المنشأة، وكذلك أهالي المنطقة المجاورة.

ويضيف القحطاني أن الإرث الذي سبتركه الاستاد بعد المونديال متعدد في ظل وجود خطط لتنفيذها في الاستاد بعد المونديال منها مشاريع دراسية تتضمن مدارس تعليمية فريدة من نوعها، وهي واحدة من الأفكار التي تساهم في تعزيز الإرث حيث سيتوافد الطلاب بشكل يومي إلى الملعب، على أن تستقطب هذه النوعية من المدارس العلمية المواهب من المتفوقين دراسيا.

ويعتبر مدير المشروع أن وصول الجماهير خلال المونديال إلى استاد المدينة التعليمية سيكون سهلا سواء من خلال مترو الدوحة في ظل وجود أكثر من محطة في المدينة التعليمية، فضلا عن أن الملعب مقام بجانب طريق دخان السريع، لافتا إلى أنه تم تخصيص أربعة مواقف يستوعب كل واحد منها أربعة آلاف سيارة الأمر

يعد استاد المدينة التعليمية «جوهرة الصحراء» أحد الاستادات التي ستستضيف نهائيات كأس العالم لكرة القدم «قطر 2022»، منارة مشعة لصناعة الاستادات المستدامة والصديقة للبيئة، ونموذجا يسترشد به بفضل استخدامه أنظمة المباني الذكية، وفصلا من تاريخ الفن المعماري الإسلامي الذي تنتشر في محيطه المناظر الطبيعية الجميلة وعدد من الجامعات العالمية الرائدة.

وسيكون استاد المدينة التعليمية الذي يبعد 12 كلم عن قلب العاصمة القطرية الدوحة، ويتسع لـ 40 ألف متفرج، ويقع في المنطقة الغربية من الحرم الجنوبي للمدينة التعليمية، رمزا للابتكار والاستدامة والتقدم لعقود قادمة، وذلك تماشيا مع رؤية قطر الوطنية 2030.

واعتبر المهندس عيد القحطاني، مدير مشروع استاد المدينة التعليمية في اللجنة العليا للمشاريع والإرث أن تصميم استاد المدينة التعليمية فريد من نوعه، حيث يرمز إلى «جوهرة في قلب الصحراء» عبر تصميم الغطاء الخارجي للاستاد على هيئة مثلثات تشكل زخرفات هندسية متشابكة تعطي الانعكاسات التي تؤدي مع الإضاءة إلى أن يتلأل الاستاد فيبدو وكأنه جوهرة تلمع في الصحراء.

ويقول القحطاني، في مقابلة مع وكالة الأنباء القطرية/قنا/، إن أهم ما يميز الاستاد أنه يقع في قلب المدينة التعليمية، وهو موقع مميز للغاية خاصة أنه يطل على أهم الطرق الرئيسية، والذي يبدأ من منطقة خليفة الجنوبية وحتى مدينة دخان الساحلية، ويمر على الكثير من المناطق السكنية التي تشكل مناطق جذب لزوار المونديال. ويرسم استاد المدينة التعليمية فصلا من تاريخ الفن المعماري الإسلامي الغني، حيث تتميز واجهته بالمثلثات التي تشكل زخرفات هندسية متشابكة كخطوط الأماس تعكس نور الشمس، وتبدي تغيرا في ألوانها كلما تغيرت الزاوية التي تطل منها أشعة الشمس أثناء دورانها في السماء من الشروق إلى الغروب.

ولأنه مستوحى من الأماس، يمثل تصميم الاستاد الجودة، والمتانة، والمرونة، كما أنه سيصبح مكانا عزيزا على قلوب كل من زاره وعاش فيه تجربة ستبقى حاضرة في ذاكرته إلى الأبد، وذا قيمة عالية في نظر كل من يراه جزءا من مستقبل البلاد والمنطقة المشرق.

ويرى مدير المشروع أن استاد المدينة التعليمية سيكون نموذجا يسترشد به الآخرون بفضل استخدامه أنظمة المباني الذكية، مثل وحدات الإضاءة وتكييف الهواء التي يتوقف تشغيلها أليا في حال عدم استخدامها بهدف خفض استهلاك الطاقة، كما سيساعد التصميم وممارسات الإنشاء التي تراعي الحفاظ على البيئة، في خفض الأثر الكربوني للاستاد، ليس في خلال مرحلة البناء فحسب، بل وطوال مدة الاستفادة من الاستاد.

ويوضح القحطاني أن تصميم الاستاد جرى باستخدام أفضل الممارسات المعتمدة عالميا، والتي سينتج عنها مستويات عالية من كفاءة استهلاك المياه والطاقة، حيث إن 20% على الأقل من المواد المستخدمة في مشروع الاستاد من مصادر مستدامة، إضافة إلى شراء 55 من مجموع مواد البناء من مصادر



الطعام والشراب في القرآن الكريم

10- الرمان:

ذَكَرَ الرمان في القرآن الكريم ثلاث مرات: في الآية التالية يأمرنا الله تعالى بالنظر إليه، ولا يفهم من النظر مجرد النظر للاستمتاع بل للتفكير بإتقان صنعة الخالق، كما يفهم منه البحث والتحري عنه وعن فوائده. قال تعالى: «وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًا مُتَرَكَاً وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْحِهَا قِثْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُسْتَبِيهَا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَُمْ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ» (الأنعام، 99).

وفي الآية التالية يأمرنا الله تعالى بالأكل من الرمان وما ذكر معه بقوله: «وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (الأنعام، 141).

في الآيتين 99 و141 من سورة الأنعام ذكر الزيتون، والرمان معطوفا عليه. كما ذكر الحب والتخل متاعطين كذلك. ربما تكون هناك علاقة بين هذه الأصناف بحيث يكمن بالجمع بينها فوائد معينة سواء كانت غذائية أو علاجية.

وفي الآية التالية يذكر الرمان على أنه من ثمار الجنة: «فِيهَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ» (الرحمن، 68).

- فوائد الرمان:

- يروي عن علي رضي الله عنه أنه كان يقول: (يا أيها الناس كلوا الرمان بشحمه، فإنه دباغ المعدة).

- تشير الدراسات إلى أن الرمان غني في عناصره الغذائية وخاصة بالفيتامينات وله خواص وقائية وعلاجية عظيمة فهو مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد أثناء الطقس الحار.

- شراب الرمان غني بمجموعة كبيرة من المواد القوية المضادة للأكسدة كالمركبات الفينولية والتانين وأنثوسيانين التي تعيق عمليات تأكسد البروتينات الشحمية قليلة الكثافة الحاملة للكوليسترول السيئ والمسببة لتصلب الشرايين.

- قد أفادت بحوث طبية أجريت مؤخرا أن عصير الرمان مفيد وصحي لقلب الإنسان. وكشفت البحوث أن تناول كوب من عصير الرمان يوميا يمكن أن يعيق أو حتى يمنع عوامل تؤدي إلى نوبات قلبية.

ويرى باحثون أن عصير الرمان ربما يفيد في علاج بعض الاورام السرطانية، وهذا ما زال قيد البحث والتجارب.



358
ألف صائم
الطاقة
الاستيعابية
لـ«إفطار صائم»

ينظم المصرف الوقفي للبر والتقوى، بالإدارة العامة للأوقاف مشروع «إفطار صائم» يغطي اثني عشر منطقة بطاقة استيعابية 358500 صائم، ويأتي ذلك تحقيقا لشعار الإدارة «الوقف شراكة مجتمعية».

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 حبب إلي فيه الإحسان، وكره فيه الفسوق والعصيان وحرم علي فيه السخط والنيران بعونك يا غياث المستغيثين.



الأوائل في الإسلام

- أول أميرين من أمراء البحر في الإسلام هما معاوية وعبد الله بن أبي سرح.
- أول مولود في الإسلام هو عبد الله بن جعفر.
- أول مولود للانصار بعد الهجرة النعمان بن بشير.
- أول هجرة في الإسلام هي هجرة الحبشة.
- أول أمير في الإسلام هو عبد الله بن جحش.
- أول شهيد من الانصار يوم بدر هو حارثة بن سراقة.

تعاون بين «شباب الجميلية» وقطر الخيرية

الجميلية بخالص الشكر والتقدير إلى السادة مسؤولي قطر الخيرية على حسن تعاونهم مع المركز وحرصهم الدائم على تقديم الخدمات المميزة لشباب وأهالي منطقة الجميلية والمناطق المجاورة لها متمنيا لهم كل التوفيق والتقدم فيما يفيد المجتمع من خلال ما تقدمه قطر الخيرية من أعمال الخير والعطاء المستمر بإذن الله سبحانه وتعالى.



■ خليفة محسن الشهواني

السيد خليفة محسن الشهواني المدير التنفيذي لمركز شباب

في إطار التعاون المثمر بين كل من مركز شباب الجميلية وبين جمعية قطر الخيرية يشارك كل منهما في تنظيم برنامج إفطار صائم يومي بالخيمة الرمضانية بمنطقة الجميلية طوال شهر رمضان المبارك لسنة 1440 هـ أعاده الله على أمة الإسلام بكل الخير واليمن والبركات، كما يقوم المركز بتوزيع سلة رمضان على الأسر المتعفة خلال الشهر الفضيل، ويتوجه



التكلفة

92

ريالا قطريا

مكبوس اللحم

المكونات :

2 كيلو لحم ضأن	100 مل زيت زيتون	10 ج ملح - 10 جرام ليمون ناشف
800 ج رز بسمتي	100 ج كزبرة مفرومة	10 ج كركم - 10 ج اعواد قرفة
400 ج طماطم مقطع	100 ج بهارات مشكلة	40 ج فليفلة
200 ج بصل مقطع	100 ج زنجبيل مقطع	10 ج هيل
100 ج ثوم	200 ج صنوبر	60 ج فلفل أخضر

طريقة التحضير :

ينقع اللحم مع الزنجبيل والثوم والتوابل العربية. يقلى المزيج في الفرن ولمدة 45 دقيقة تقريبا على درجة حرارة 170.

بصل مقلي مع طماطم والثوم وبهارات عربية كاملة مع توابل. ثم أضيفي الأرز والماء وأطهيه حتى يصبح الأرز طريا.

أخلطي الطماطم والفلفل الأخضر والكزبرة الطازجة وتقبل الصلصة، يمزج لحم الغنم مع الأرز ويزين بالمكسرات ويقدم مع سلطة الطماطم الحارة.

صحة وعافية



الشيف الخليل سركوه
فندق سوق الوكرة