

45 مليون ريال قيمة الاستثمارات الأولية للشركة حتى الآن.. الكواري:

## 20 طن خضار لـ «قطرات» يوميا بـرمضان

**إحياء العشر الأواخر**

المصدر: لوسيل

By Mohamed Elzawam

www.lusailnews.qa

الاهتمام بتلاوة القرآن	الابتعاد عما يشغل عن الطاعة	الإكثار من النوافل والطاعات
المحافظة على صلة الأرحام	الزكاة والإنفاق في سبيل الله	ذكر الله والدعاء

كشف مدير عام شركة قطرات ثواب محمد الكواري عن ضخ 45 مليون ريال كاستثمارات جديدة لدعم المنتج الزراعي، وقال:

تغلبنا على التحديات البيئية التي فاقمت من صعوباتها تبعات الحصار الجائر الذي فرض على قطر، ومن بينها توقف وصول مستلزمات الإنتاج الزراعي للدولة، ولكننا تمكنا بفضل روح تحدي هذا الحصار الجائر من قهر تلك التحديات. وفي جولة لـ «رمضانيات» بمزارع قطرات بصحبة المهندس نزار محمد العطاونه مدير العمليات بشركة قطرات أوضح لـ «رمضانيات» أن إستراتيجية الشركة تركز على عدة محاور إنتاجية وإرشادية وخدمية وفيما يتعلق بالإنتاج الزراعي فإننا نمارسه الآن ضمن 3 مزارع تضخ بالموسم من 25 إلى 35 طنا من الخضار والورقيات بالأسواق وهي تنمو وتتمدد وتتوسع في المساحات المزروعة، حيث تجري عمليات الاستصلاح ويتم تشييد المزيد من البيوت المحمية الذكية والحديثة، وفي الصيف ولأول مرة هذا يحدث في قطر أن تطرح مزرعة محلية بالأسواق من 15 إلى 20 طنا يوميا من الخضار والورقيات، وتنتج الشركة 94 صنفاً خلال الموسم و40 صنفاً بالصيف.

التفاصيل  
9-8

عينك على

### مسجد شنقيط.. مركز علم وعبادة لقرون متواصلة في موريتانيا

وسط مدينة شنقيط الأثرية التي منحت اسمها موريتانيا عبر التاريخ، انتصب المسجد العتيق وصومعته الشاهقة، ليضيف للمدينة القديمة قيمة جمالية لا يضاهيه في جمالها غيره من المساجد التي انتشرت في كامل أنحاء البلاد. مسجد ظل عبر التاريخ منارة علم وعبادة، وإليه ينسب كبار العلماء الشناقطة الذين ملأ صيتهم العالم باستظهار وحفظ العلوم، فافتن بهم المشاركة في الأزهر الشريف والأردن والحجاز والسودان، وباقي دول العالم الإسلامي دون استثناء. مسجد يحدثك عن ماضي قديم وحضارة عريقة وفكر خلاق لدى الرجل الشنقيطي الذي سخر الحجارة والطين لبناء مسجد متكامل في تناسق بديع، ليشكل فناً معمارياً قلما يوجد مثله في كثير من المساجد في أنحاء العالم الإسلامي، إذ إنه يبرز خصوصية حقيقية لليد التي بنته وللعقل الذي صممه.

مسجد عتيق بُني بنمط معماري فريد من نوعه، حيث شُيد بطريقة تمكنه من مقاومة عادات الزمن والظروف المناخية الصعبة والعزلة القاتلة، طريقة تتيح له البقاء لأطول فترة زمنية ممكنة.

التفاصيل  
15



### مسابقة الشيخ جاسم تكرم المشاركين من المهتمين الجدد

«الصحة» تكثف الحملات التفتيشية على الجمعيات الاستهلاكية

02



12

السلطات في رمضان.. فاتحة للشهية وتنظم الهضم



### إفطار جماعي ولقاء سنوي للجالية الهندية بنادي قطر

نظم مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان بالتعاون مع لجنة الشباب الهندية، وقطر الخيرية، لقاء جماعيا للجالية الهندية تخلله حفل إفطار جماعي، وذلك في إطار رسالة التوعية بأهمية الحوار والتعايش وتقبل الاختلاف، وخاصة أن الحضور لم يقتصر على المسلمين، بل شمل مختلف الأديان.

وأقيم اللقاء الرمضاني في نادي قطر الرياضي، بحضور الدكتور إبراهيم بن صالح النعيمي وكيل وزارة التعليم والتعليم العالي ورئيس مجلس إدارة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان، ومحمد بن علي الغامدي مساعد الرئيس التنفيذي في قطر الخيرية، واستضاف الملتقى الرمضاني شخصيات بارزة جاءوا من الهند منهم العالم الهندي الشاب شهاب بوكوتور الأمين العام لمجلس التعليم الإسلامي المتكامل بالهند، والدكتور بول بوتينكل ناشط معروف بحضوره القوي في منصات حوار الأديان، بالإضافة لأكثر من 2000 شخص، يمثلون الأطياف المتنوعة المتواجدة في قطر من الجالية الهندية. وقال سعادة الدكتور إبراهيم النعيمي رئيس مجلس إدارة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان: يسعدني أن أرحب بكم في هذا الحدث في شهر رمضان المبارك، هذه فرصة للاحتفال بتنوعنا وبناء علاقات السلام والمحبة والتفاهم المتبادل من خلال اختلافنا.

التفاصيل  
11





لضمان سلامة الأغذية خلال رمضان في ظل ارتفاع الحرارة

## «الصحة» تكثف الحملات التفتيشية على الجمعيات الاستهلاكية



■ جانب من الحملة التفتيشية

كثفت وزارة الصحة العامة الحملات التفتيشية على الجمعيات



الاستهلاكية خلال شهر رمضان المبارك ومع حلول فصل الصيف، للتحقق من ضمان سلامة الأغذية وحماية صحة المستهلكين، وذلك في ظل ارتفاع درجات الحرارة مما يتسبب في سرعة تلوث المواد الغذائية. وكانت وزارة الصحة العامة أعدت خطة عمل متكاملة للرقابة على الجمعيات الاستهلاكية، وتضمنت المرحلة الأولى من الخطة بدء حملة تفتيشية نفذها المفتشون الصحيون بإدارة سلامة الأغذية والصحة البيئية على 11 جمعية استهلاكية لمعرفة مدى تطبيق الاشتراطات الصحية بها، بالإضافة إلى التطبيق التجريبي لاستمارة التفتيش الجديدة الخاصة بالتصرف في المخاطر الصحية المرتبطة بالغذاء بالاعتماد على مبدأ تحليل المخاطر وعلى المقاييس العالمية.

ويتم في المرحلة الثانية من خطة العمل تغطية 64 جمعية استهلاكية خلال شهر رمضان، وبذلك تكون الحملة قد شملت عددا كبيرا من فروع الهايبر ماركت في دولة قطر، كما ختم مراعاة التجمعات السكانية في اختيار مواقع هذه الجمعيات.

وتشمل أنشطة المراقبة الصحية التي تقوم بها وزارة الصحة العامة كل ما يمكن أن يؤثر بصفة مباشرة أو بصفة غير مباشرة على مأمونية وجودة المواد الغذائية المعروضة، حيث يتم التفتيش على جميع مراحل السلسلة الغذائية بدءاً باستلام المواد الغذائية الأولية إلى مرحلة عرض المواد الغذائية الجاهزة للأكل، ويحرص المفتشون بصفة خاصة على معاينة وفحص النقاط الحرجة بما في ذلك مراحل التحضير الأولي - الطبخ والتبريد وعرض المواد الغذائية الجاهزة للأكل، كما يتم التأكد من مدى التزام المنشأة الغذائية بالاشتراطات الصحية خلال

مراحل السلسلة الغذائية، كما يتم استعمال أجهزة قياس للتأكد من درجات حرارة المواد الغذائية بعد طبخها وتبريدها وعرضها واستخدام جهاز خاص بزيوت القلي للتأكد من سلامة الزيوت المستعملة والتحقق من نظافة المساحات والأسطح وخاصة الملامسة مباشرة للمواد الغذائية.

وكذلك يقوم المفتشون باستخدام جهاز الكشف على الملوثات «ensure system» خلال الحملات التفتيشية، كما يتم التركيز على تقييم مدى وعي متداولي الأغذية بأهمية الحفاظ على نظافة الأيدي والآلية الصحيحة لضمان ذلك، كما يتم تزويد مسؤولي الجمعيات الاستهلاكية

بالإرشادات والتوصيات الخاصة بالإجراءات التصحيحية للمخالفات المرصودة على أن تتم متابعتها والتأكد من إلزاقها من خلال زيارات المتابعة.

وتسعى وزارة الصحة العامة من خلال إدارة سلامة الأغذية والصحة البيئية إلى ضمان أعلى معايير سلامة ومأمونية الغذاء في الأسواق المحلية، وتعزيز التعاون مع المسؤولين في المنشآت الغذائية لتوفير أقصى طرق الحماية أثناء تداول الأغذية لضمان وصولها إلى المستهلك بصورة سليمة وأمنة والتشديد على ضرورة الالتزام بتطبيق الاشتراطات الصحية ومنع التجاوزات التي تمس بالصحة العامة.

## حفل إفطار ومصحف

### «بصيرة» من قطر الخيرية لمكفوفي إندونيسيا

في إطار تواصل تنفيذه لسلسلة إفطارات الصائم طيلة الشهر الكريم، أقام مكتب قطر الخيرية في إندونيسيا مأدبة إفطار خاصة بالمكفوفين في منطقة بندا أتشيه استفاد منها 150 شخصا، كما قام بتوزيع 150 مصحفاً من مصاحف «بصيرة» الذي يعمل وفق طريقة برايل، بهدف تمكينهم من قراءة القرآن والاستماع له وتسهيل حفظهم له.

حضر حفل الإفطار الجماعي وتوزيع مصحف بصيرة بعض المسؤولين المحليين وممثلي المنظمات الخيرية في بندا أتشيه في إطار اهتمام قطر الخيرية بذوي الاحتياجات الخاصة ورغبة منها في إدخال السرور عليهم وتقديم الدعم اللازم لهم في المجالين الاجتماعي والتعليمي.

ويتكوّن مصحف بصيرة من فهرس كامل للمصحف الشريف مطبوعاً بلغة «برايل» مع قلم إلكتروني صوتي يستطيع الكفيف به قراءة القرآن الكريم من خلال هذه اللغة. كما يوفر المنتج له إمكانية الاستماع لتلاوة بصوت مشاهير القراء ومعرفة معاني الكلمات وأسباب النزول، والتحكم بدرجة الصوت، والوصول للصور والآيات القرآنية ببسر، إضافة للاستماع للادعية النبوية والأذكار. وقد حظي توزيع مصحف بصيرة على المكفوفين بإشادات عدد من الشخصيات التي دُعيت للمشاركة في الحفل، حيث وجه السيد رجال موليايدي ممثل وزارة الشؤون الدينية باتشيه الشكر للمتبرعين الكرام ولقطر الخيرية لاهتمامها بالمكفوفين وتوزيع المصاحف عليهم، معرباً عن أمله في أن تستمر هذه المساعدات ويتسع نطاقها لتصل إلى أكبر عدد ممكن من هذه الشريحة. من جهته قال ممثل محافظ أتشيه السيد دار جليل إن جهود قطر الخيرية الإنسانية والتنموية في أتشيه قديمة تعود لعام 2005، وتقدم بشكره لجميع المتبرعين القطريين الذين لهم الفضل بعد الله في وصول المصاحف إلى أيدي المكفوفين، وأعرب عن أمله في أن تنظم قطر الخيرية رحلة عمرة للفائزين في مسابقة حفظ القرآن الخاصة بالمكفوفين.



أكيد

# عيش أسلوب الهايبرد

## إنطلق بريادة

## إربح

### سيارة هايبرد كهربائية

### CAMRY أو RAV4

### في شهر رمضان



عند شراء أي سيارة تويوتا خلال شهر رمضان، ستحصل على كوبون سحب يمنحك فرصة رائعة للفوز

كوبونات السحب متوفرة لعملاء التجزئة فقط، من ١ مايو وحتى ٦ يونيو ٢٠١٩

أكبر شبكة خدمة  
8 مراكز  
مستعدة لخدمتك

تطبق الشروط والأحكام  
.. الصور المستعملة لغرض التصميم الإعلاني فقط



وزارة الصناعة والتجارة

تسوق بثقة

16001

رقم الترخيص 2019/2042

تابعونا على  
www.ToyotaQatar.com

شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه. ذ.م.م.

Abdullah Abdulghani & Bros.Co. W.L.L.

الخط الساخن: 800 1800



العرض متوفر أيضا لدى:  
- صالة عرض تويوتا، برج عبد الغني  
- صالة عرض تويوتا، سيتي سنتر  
- شركة التضامن للسيارات والتجارة  
- شركة طارق لتجارة السيارات





كل شيء على طبيعته  
Made By Nature

100%  
طبيعي  
"Natural"



بدون  
إضافة سكر  
NO ADDED SUGAR

لاكه استوائية

بدون إضافة سكر



بالتعاون مع قطر الخيرية

## بلدنا توزع 10 آلاف لتر من الحليب طويل الأجل في الخيام الرمضانية



خدمة المجتمع المحلي في المجالات المختلفة». وعلى مدى الأعوام القليلة الماضية، أسهمت بلدنا بشكل فعال في الاقتصاد القطري. وكنيجة للحصار المفروض على دولة قطر، سرعت الشركة من عملية تنويع منتجاتها لتعزيز دورها في تلبية أهداف دولة قطر في الاكتفاء الذاتي. الجدير بالذكر أن قطر الخيرية تقيم خلال شهر رمضان المبارك 45 مائدة إفطار صائم داخل قطر يستفيد منها 350,000 شخص أغلبهم من العمال، كما توزع من خلال سيارات متقلة وجبات الإفطار في الصناعة والعزب لفائدة 39,000 عامل، فضلا عن توزيع مونة رمضان لصالح 10,000 شخص من أفراد الأسر ذات الدخل المحدود، مشاريعها التي يستفيد منها 3.4 مليون شخص في أكثر من 30 دولة عبر العالم.

منا بضرورة مواصلة التزامنا لدولة قطر والشعب القطري. يمثل العمال جزءاً لا يتجزأ من مستقبل قطر وهم بحاجة إلى الدعم من جميع الكيانات والمؤسسات، لذا ستواصل شركة بلدنا دعم المجتمعات المحلية بكافة الوسائل الممكنة لأن المسؤولية الاجتماعية جزء من قيمنا الرئيسية». من جانبه قال علي الغريب مدير إدارة التنمية المحلية بقطر الخيرية: «نؤمن في قطر الخيرية بمبادرة شركة بلدنا للصناعات الغذائية ودعمها للموائد الرمضانية في مدينتي الخور والذخيرة، والتي يستفيد منها العمال وذوو الدخل المحدود طيلة الشهر الفضيل، وذلك في إطار مسؤوليتها الاجتماعية ودعمها للأعمال الخيرية. نحن في قطر الخيرية منفتحون على التعاون والشراكة مع كافة الجهات الحكومية والخاصة من أجل تعزيز

توزيع شركة بلدنا للصناعات الغذائية، أكبر منتج للألبان الطازجة في قطر، بالتعاون مع مؤسسة قطر الخيرية 10,000 لتر من الحليب طويل الأجل على العاملين في الخيام الرمضانية في مدينتي الخور والذخيرة، كما سيوزع الحليب على الأسر المحتاجة، وتأتي هذه الشراكة في إطار حملة «منتج قطري داعم للخير».

وفي هذا السياق، قالت صبا الفضالة، مدير العلاقات العامة والاتصال في شركة بلدنا للصناعات الغذائية: «نفخر بتعاوننا مع قطر الخيرية، التي قامت بعمل جبار على مدى السنوات الماضية لمساعدة ملايين الأشخاص، وهذا ما يعكس جوهر القيم الرمضانية التي تركز على رد الجميل إلى المجتمع وذلك إيماناً



## جامعة HEC تقيم إفطارا رمضانيا لموظفيها وأعضاء هيئتها التدريسية

احتفاءً بالقيم السامية لشهر رمضان المبارك، أقامت جامعة الدراسات العليا لإدارة الأعمال HEC Paris، الجامعة الرائدة عالمياً في مجال برامج التعليم التنفيذي، مائدة إفطار رمضاني على شرف موظفيها وأعضاء هيئتها التدريسية، وممثلين عن شبكة خريجها الشهيرة عالمياً، بحضور سعادة السيد إيريك شوفالبييه، سفير جمهورية فرنسا لدى دولة قطر.

وتوجه الدكتور نيلز بلامبيك، العميد والمدير التنفيذي لجامعة الدراسات العليا لإدارة الأعمال HEC Paris في قطر، بالشكر إلى موظفي الجامعة وأعضاء هيئتها التدريسية على جهودهم المستمرة ومساهماتهم الفاعلة في توفير برامج تعليم تنفيذي عالمية المستوى في المنطقة.

وتأتي استضافة مائدة الإفطار في فندق «دبليو الدوحة» ضمن سعي الجامعة للاحتفاء بروح العطاء والمشاركة والتكاتف والتواصل الاجتماعي التي يجسدها الشهر الفضيل.



قدمت رؤى متميزة حول العمارة الإسلامية القديمة والمعاصرة

## «حمد بن خليفة» تعقد ندوة حول التراث المعماري المملوكي في أكسفورد



■ جانب من الندوة

قدمت كلية الدراسات الإسلامية بجامعة حمد بن خليفة وجهة نظرها

حول التراث المعماري لعصر المماليك، خلال ندوة عُقدت بتاريخ 23 مايو في جامعة أكسفورد بالمملكة المتحدة.

واستعرض الدكتور طارق سويلم، الأستاذ المشارك في الفن والعمارة الإسلامية بكلية الدراسات الإسلامية في جامعة حمد بن خليفة، الذي ترأس الندوة، عصر السلطان المملوكي الشرسكي المؤيد شيخ، الذي حكم مصر وبلاد الشام في بدايات القرن الخامس عشر. وناقش الدكتور سويلم المجمع الديني والجنائزي الرائع، الذي بناه السلطان المؤيد شيخ خلال فترة حكمه. واشتمل المجمع، الذي يقع بالقرب من باب زويلة في القاهرة، على مسجد ومدرسة وضريح. واستعرضت الندوة المجمع الشهير في سياق العمارة المملوكية السابقة واللاحقة تاريخياً. واستضاف مركز الخليلى للأبحاث، التابع لجامعة أكسفورد، هذه الندوة، التي عقدت في إطار التعاون بين كلية الدراسات الإسلامية وجامعة أكسفورد في برنامج ماجستير العلوم في الفن والعمارة الإسلامية والعمران، المصمم بشكل فريد.

وكان الدكتور سويلم قد ألقى، في بداية الشهر الجاري، محاضرة بعنوان «الماضي والحاضر: العمارة الإسلامية الحديثة في الخليج»، وذلك في متحف بيت لايتون بالعاصمة البريطانية لندن. وناقشت المحاضرة، التي نظمها صندوق بركات بتاريخ 16 مايو، كيف أدت الطفرة والنمو المفاجئ للفن المعماري بعد اكتشاف



التنوع الأسلوبى والتأثيرات الغربية لتحديات الآن. وعلق الدكتور سويلم على الندوتين فقال: هدفت كلتا المحاضرتين إلى المساهمة في تعزيز فهم أعمق بالإسلام والمجتمعات الإسلامية من جميع جوانبها. وتهدف مثل هذه المنديات التفاعلية إلى إثارة النقاش وطرحه ضمن الأطر التاريخية والمعاصرة، وهو ما يدعم بدوره الجهود العلمية والمخرجات الأكاديمية لكلية الدراسات الإسلامية.

وتشارك كلية الدراسات الإسلامية بانتظام في الفعاليات المحلية والدولية، والمحاضرات العامة، والمؤتمرات التي تسلط الضوء على الجوانب الإسلامية المختلفة فيما يتعلق بالاحتياجات والنقاشات المعاصرة. وتضم الكلية العديد من المراكز البحثية المتميزة التي تجمع العلماء وقادة الرأي من جميع أنحاء العالم.

النفط في شبه الجزيرة العربية إلى ظهور توجهات وأساليب معمارية مختلفة في المنطقة.

وأشار الدكتور سويلم إلى عدم وجود أسلوب معماري إسلامي متناسق في منطقة الخليج العربي، مبيناً أنه يوجد بالآخر أرضية تجريبية للأفكار الجديدة التي يمكن أن تلهم توجهات جديدة في المنطقة. وأوضح أنه رغم أن مشاريع مثل المساجد ربما تكون قد استلهمت أفكاراً من الماضي، فإن هذا الإلهام لم يستمد أصوله بالضرورة من منطقة الخليج، باستثناء مسجد الدولة في قطر، ولكنه نُقل من دول الجوار مثل مصر، والهند، والعراق، وإيران، وتركيا.

وذكر كذلك أنه مع سعي دول الخليج لترسيخ هوية وشخصية وطنية وعرضها من خلال العمارة المعاصرة، يتعرض هذا



في حفل أقيم بمركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود

## مسابقة التليخ جاسم تكرم المتشاركين من المهتمدين الجدد

لتحكيم منافسات الرجال، و8 لجان لمنافسات النساء، وتركز لجان التحكيم بشكل رئيسي على مسألة الحفظ تيسيرا وتسهيلا على المتسابقين الذين لا يتقنون اللغة العربية، مع مراعاة الالتزام بالأحكام الأساسية للتجويد.

وأوضحت اللجنة المنظمة لمسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم بأن تخصيص فرع للمهتمدين (ذكورا وإناثا) بالمسابقة يأتي في إطار الاهتمام بالمهتمدين الجدد وإشراكهم في مسابقات القرآن الكريم بغية تعزيز الأخوة والتعاضد بينهم وزيادة الانتماء للإسلام والإيمان في قلوبهم، بالإضافة إلى تعليمهم كتاب الله وربطهم بأدابه وأحكامه، والعمل على رعايتهم وترسيخ مفهوم الإسلام الصحيح في صدورهم.

وأضافت اللجنة المنظمة أن فرع المهتمدين يشهد إقبالا على المشاركة من الجنسيات المختلفة غير الناطقين بالعربية، وتتضمن اختبارات المسابقة جزء عم على ثلاثة مستويات لحفظ قصار السور من القرآن الكريم، وتراعي المسابقة اختلاف الألسنة والنطق. ويحصل جميع المشاركين في المسابقة على جوائز مالية تتفاوت قيمتها بحسب الحفظ والأداء والتجويد.

تجدر الإشارة إلى أن فرع المهتمدين ينظم للسنة السابعة على التوالي بالتعاون مع مركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي، حيث يعمل المركز على توفير كافة الطاقات لخدمة المهتمدين الجدد ورعايتهم وترسيخ مفهوم الإسلام الصحيح بوساطة واعتدال.



■ خلال حفل التكريم

بالمسابقة في الأعوام القادمة، ودعوة غيرهم للمشاركة. واستعرض الخليفي الخدمات التي يقدمها مركز الشيخ عبدالله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي للمهتمدين الجدد وغير المسلمين في التعريف بالإسلام، داعيا إلى إرشاد من يريدون التعرف على الإسلام إلى زيارة المركز. ولفت إلى أن المركز يعمل على توفير كافة الطاقات لخدمة المهتمدين الجدد ورعايتهم وترسيخ مفهوم الإسلام الصحيح بوساطة واعتدال.

واشرفت 15 لجنة تحكيم على اختبارات المشاركين من الجنسين، منها 7 لجان

مستويات، الأول في سورة الفاتحة وقصار السور حتى سورة القارعة، والمستوى الثاني نصف جزء عم حتى سورة الأعلى، أما المستوى الثالث فيضم سورة الفاتحة وجزء عم كاملا. وقال عضو اللجنة المنظمة للمسابقة محمد عبد الرحمن الخليفي في تصريحات صحفية إن النسخة السابعة من مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني تضمنت ثلاثة مستويات مختلفة لضمان اشتراك أكبر عدد ممكن من المهتمدين الجدد وتشجيعهم على حفظ القرآن وإتقان تلاوته.

ودعا الخليفي من شاركوا من المهتمدين الجدد إلى الاستمرار في المشاركة



■ محمد عبد الرحمن الخليفي

- أوغندا - إندونيسيا- المملكة المتحدة)، وتضمن فرع المهتمدين الجدد ثلاثة

أعلن التعاون كجزء من مبادراته للمسؤولية الاجتماعية خلال السحور السنوي

## «قطر للمال» يوحد جهوده مع مكتب المبعوث الإنساني للأمم المتحدة



■ سارة الدوراني



■ السيد علي بن حسن الحمادي



■ الدكتور أحمد المريخي



■ يوسف الجيدة

واجب على كل عربي وقطري، وأتمنى أن ننجح أثناء هذا الشهر المبارك في توعية المزيد من الناس بأهمية دعم هذه القضية الإنسانية». ويشمل برنامج المسؤولية الاجتماعية لمركز قطر للمال أكثر من 22 شراكة مع مختلف المؤسسات في جميع أنحاء الدولة، بينما شارك أكثر من 60 متطوعاً من المركز في مبادرة «بصمة» التي تضمنت العديد من المنظمات الإنسانية والخيرية. وتتضمن برامج المسؤولية الاجتماعية المبادرات الهامة الأخرى مثل إنشاء برنامج لدعم الثقافة المالية لضعاف السمع، والتي تخرج منه 18 طالباً. ويحرص برنامج المسؤولية الاجتماعية لمركز قطر للمال «متحدون للخير» على تأكيد التزامه بالحفاظ على مسؤولياته الأخلاقية والاجتماعية والبيئية. وتتمثل إحدى الركائز الأساسية لبرنامج المسؤولية الاجتماعية للمركز في جهود تنمية المجتمع التي تستدعي التركيز على إشراك جميع أفراد المجتمع. أما الركيزة الثانية من برنامج المسؤولية الاجتماعية لمركز قطر للمال فتختص بالتعليم والشباب، مع التركيز على الثقافة المالية، سعياً لتنشئة جيل جديد من القادة للمستقبل. ولقد لعب البرنامج دوراً أساسياً في قيادة مبادرات فعالة تلبي احتياجات المجتمع على المدى الطويل.

الهدف السابع عشر للتنمية المستدامة 17 SDGs، تدعو إلى إجراءات عالمية لضمان عدم ترك أي شخص في الخلف. وهذا يعني تعبئة جميع الموارد وتطوير التكنولوجيا والموارد المالية وبناء القدرات والديناميكية المتعددة الشراكات مع أصحاب المصلحة لتحقيق الفعالية والتأثير».

وعلق السيد علي بن حسن الحمادي، الأمين العام للهيئات الأحمر القطري: «ومن الجدير بالإشارة هنا أن الاتجاه الحديث في مجال التنمية الاقتصادية، عن طريق الشراكة بين القطاعين العام والخاص، يقابله اتجاه آخر لا يقل أهمية بالشراكة بين القطاع الخاص وقطاع العمل الإنساني، فالمؤسسات المالية والشركات التجارية هي الرافد الأول والأهم لمؤسسات المجتمع المدني، سواء بما تقدمه من دعم مالي سخي، أم بما تساهم به من تبرعات عينية وخدمات لوجستية تسهل من إيصال المساعدات الإنسانية إلى مستحقيها، تجسيدا لمفهوم الشراكة والمسؤولية الاجتماعية للشركات».

وقالت دانة الفردان المحنة وكاتبة الأغاني القطرية: «يشرفني أن أكون طرفاً في هذه الحملة الإنسانية. فإن زيارتي الأخيرة لسأردن، جعلتني أرى عن كثب حجم المعاناة التي يواجهها اللاجئين الفلسطينيين بشكل يومي. إن دعم أشقائنا في قطاع غزة

لهذه التحديات». وذكر بمبادرة دولة قطر بتخصيص مبلغ 500 مليون دولار لتمويل وكالات الأمم المتحدة، كما تم الإعلان عن إنشاء أربعة مكاتب جديدة للأمم المتحدة في قطر. وهي مكاتب تابعة لمنظمة اليونسيف، والمنظمة الدولية للهجرة، والمفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين، ومنظمة الأمم المتحدة لتنسيق الشؤون الإنسانية.

وقالت سارة الدوراني، الرئيس التنفيذي للتسويق والاتصال المؤسسي: «يعد مركز قطر للمال ملتزماً بدعم جميع جوانب مجتمعنا ولا تزال هذه الالتزامات أولوية بالنسبة لنا، ولكن مع انتقالنا إلى عصر أكثر عولمة، تتطلب هذه التغيرات السياسية والاقتصادية بتحويل نطاق جهودنا من المستوى المحلي إلى المستوى العالمي والتي ستمكنا من إحداث تأثير إيجابي حول العالم».

وقال سعادة الدكتور أحمد بن محمد المريخي المبعوث الإنساني للأمم المتحدة: «أنا ممتن لمركز قطر للمال للسيد ويوسف محمد الجيدة لدعمه المتواصل للأمم المتحدة وتقريب القطاع الخاص في دولة قطر من المشاركة في الاستجابة الإنسانية لمساعدة أكثر من 132 مليون شخص محتاج حول العالم. نحن جميعاً في هذا معا، فخطة عام 2030، مع

الاستدامة للأمم المتحدة. كما حضر حفل السحور كل من سعادة الدكتور أحمد المريخي، المبعوث الإنساني للأمم المتحدة، والسيد علي بن حسن الحمادي، الأمين العام للهيئات الأحمر القطري ودانة الفردان، المحنة وكاتبة الأغاني القطرية. بالإضافة إلى ذلك، حضر ممثلون من وكالات الأمم المتحدة الرئيسية والشركات المسجلة على منصة المركز ووسائل الإعلام والشركاء الرئيسيين الآخرين.

وعلق يوسف محمد الجيدة، الرئيس التنفيذي لهيئة مركز قطر للمال، بالقول: «بشرفنا أن نعمل بشكل وثيق مع مكتب المبعوث الإنساني للأمم المتحدة للعام للمال، والتي تأتي في ظل تعاون مركز قطر للمال مع مكتب سعادة الدكتور المريخي، سواء في دافوس في بداية العام الجاري، أو الشهر الماضي في الدوحة. وإننا على ثقة بأن عملنا معاً سيثمر عن نتائج عملية وفعالة».

وأضاف الجيدة: «من خلال التفاعل مع الشركاء المنضوية تحت منصة مركز قطر للمال، يمكننا سوياً تسليط الضوء على بعض القضايا الإنسانية الأكثر إلحاحاً التي يواجهها الناس في جميع أنحاء العالم اليوم، والعمل على تفعيل مشاركة القطاع الخاص في التصدي

أعلن مركز قطر للمال، أحد المراكز المالية والتجارية الرائدة والأسرع



نمواً في العالم، عن توحيد جهوده مع مكتب المبعوث الإنساني للأمم المتحدة خلال السحور السنوي للمركز. وسيساهم مركز قطر للمال في تسهيل حشد وإشراك القطاع الخاص في القضايا الإنسانية العالمية الأساسية، كما سيساعد في التعريف بالتحديات المطروحة من أجل رفع الوعي حولها ضمن مجتمع الأعمال الأوسع. وتأتي هذه الشراكة في أعقاب مشاركة مركز قطر للمال في التحالف العالمي للعمل الإنساني في دافوس بسويسرا، إلى جانب مشاركته في الفعالية التي أقيمت في الدوحة مؤخراً، لإشراك القطاع الخاص في هذا الشأن التي نظمتها غرفة قطر.

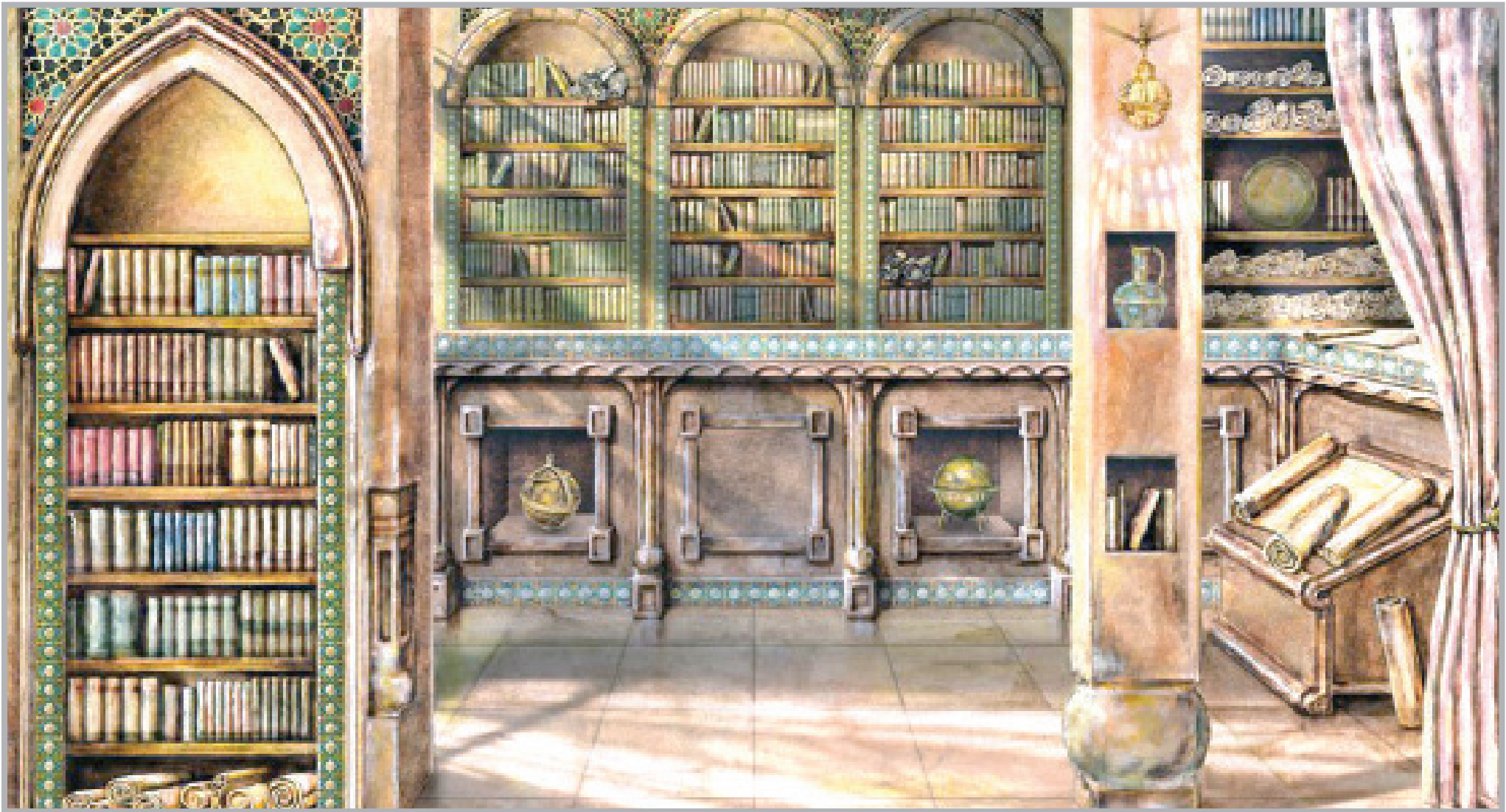
وفي هذا السياق، سيتطلع مركز قطر للمال لدعم حملة «الأمل لغزة»، التي تم تنظيمها من قبل المبعوث الإنساني للأمم العام للأمم المتحدة وجمعية الهلال الأحمر القطري والأونروا، ودانة الفردان. كما تهدف الحملة إلى جمع الموارد المالية خلال شهر رمضان المبارك لدعم الخدمات التي تقدمها الأونروا للاجئين الفلسطينيين في غزة. وأنشأ مركز قطر للمال صفحة مخصصة على موقعه الإلكتروني لتشجيع المساهمات في هذه المبادرة الإنسانية المهمة.

وجاء الإعلان عن هذه الشراكة خلال حفل السحور الذي ينظمه مركز قطر للمال في شهر رمضان المبارك سنوياً، الذي أقيم هذا العام تحت عنوان «الوحدة والتنوع»، حيث تم التأكيد على أهمية برامج الاستثمار الاجتماعي، ومداها وتأثيرها، وكيف يمكن أن تؤثر ممارسات الأعمال ذات المسؤولية الاجتماعية في القضايا الإنسانية العالمية، والحاجة المتزايدة باستمرار إلى مشاركة أكبر من جانب القطاع الخاص في تحقيق أهداف



الحكم السائدة في العالم قديماً وحديثاً

## المالية والاقتصادية الإسلامية



■ بيت المال آلية شرعية لتطبيق السياسات المالية والاقتصادية الإسلامية

يختلف عن جميع أشكال أنظمة

## بيت المال.. آلية تشريعية لتطبيق السياسات



بيت مال المسلمين أو بيت مال الله هو المبنى

والمكان الذي تحفظ فيه الأموال العامة للدولة الإسلامية من المنقولات، كالفيء والخمس والغنائم ونحوها، إلى أن تصرف في وجوهها، استخدم هذان اللفظان منذ صدر الإسلام ثم اكتفي بكلمة «بيت المال» للدلالة على ذلك، حتى أصبح عند الإطلاق ينصرف إليه.

في صدر الإسلام كان بيت المال يبنى ملاصقاً لجدار المسجد الجامع، والسبب يكمن في أن المسجد لم يكن يغلق في أي ساعة من ليل أو نهار في حينها ولم يكن يخلو من المصلين والقائمين والدارسين، فكان من في المسجد يشعر بأي حركة في بيت المال الملاصق له فيحس من السرقة، فيما بعد، بعد أن تطورت المدن وأساليب الحياة أصبح بيت المال يقام عليه الحرس للحماية.

تتعدد مصادر بيت مال المسلمين، التي تأتي وتدخل في بيت مال المسلمين وتكثر، وذلك حسب الجهة التي يجب عليها دفع المال لبيت المال، فمرة يجب على المسلمين دفع الأموال وتكون هي مصدر تمويل بين المال، وفي حالة أخرى يكون مصدر تمويل بيت المال من الكفار عن طريق الغنائم وأموال الجزية وغيرها.

■ إنفاق الأموال على الفقراء والمساكين ضمن اختصاصات بيت المال

### رعاية مصالح المسلمين

يفهم من تعريف بيت المال أولى أن تحتاج للأموال والأجهزة المالية في رعايتها لشؤون المسلمين، وفي حملها للدعوة، ونشرها للإسلام في العالم. وإذا كانت السياسة المالية العامة في الدولة الإسلامية ضابطها الإسلام بأحكام شرعية تفصيلية، وأطاس الخليفة بتنفيذها، فإن مؤسسة بيت المال كانت العنوان الأبرز في تنفيذ تلك السياسة من خلال تلك الأحكام.

ويعرف بيت المال بأنه الجهة التي تختص بكل ما يرد إلى الدولة، أو ما يخرج منها مما يستحقه المسلمون من مال.

وهذا معناه أن أي أموال سواء كانت على شكل نقد أو أرض أو بناء أو معادن أو عروض تجارية أو غير ذلك من ثروات تستحقها الرعية وفقاً لأحكام الشرع ولم يتعين ملاكها بل تعينت جهتها فإن هذه الأموال تكون حقاً لبيت مال المسلمين سواء أدخلت في حوزة أم لم تدخل.

وقد فهم ذلك من قوله تعالى: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلَّهِ وَالرَّشُولِ فَأَتَوْا اللَّهَ وَأَصْلَحُوا ذَاتَ بَيْنٍ وَأُطِغُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) الأنفال/1. فهذه الآية الكريمة

نزلت بعد انتهاء غزوة بدر واختلاف المسلمين على الغنائم، وجعلت للرسول صلى الله عليه وسلم بوصفه رئيساً للدولة الإسلامية صلاحية توزيعها وفق ما يرى لمصلحة المسلمين، وكانت بذلك حقاً لبيت المال

ينصرف بها ولي أمر المسلمين (الخليفة) بما يراه محققاً لمصلحتهم. لكن مصطلح بيت المال كما يُطلق ويُراد به الجهة، يُطلق ويراد به المكان الذي يوضع فيه المال، وتصرف من الأموال التي كانت قد دخلت إليه كوارثات للمدولة.

وفي زمن الرسول لم يخصص للمال مكان يوضع فيه، لأن الأموال التي كانت ترد لم تكن وفيرة ولا تكاد تفيض بشيء عما يُوزع على المسلمين، وكان

### حكم متميز لا يشبه أي نظام آخر

الدولة الإسلامية لها نظام حكم متميز لا يشبه أي نظام آخر، فظماها له خصوصية تنفرد فيها الدولة عن أي نظام آخر، وجعل الإسلام للنظام شكلاً متميزاً وطرزاً فريداً يختلف عن جميع أشكال أنظمة الحكم السائدة في العالم قديماً وحديثاً.

فأجهزة الدولة مثل أحكامها وقوانينها تمتاز عن الدول الأخرى في الشكل والمضمون، وفي الظاهر والباطن، وفي العرض والجوهر.

وسر هذا التميز والاختلاف خصوصية تنفرد فيها الدولة الإسلامية عن سائر الدول الأخرى يكمن في كون جعل الكتاب والسنة أساساً ومقياساً لها، فكل قوانين الدولة وأجهزتها مأخوذة ومستوحاة من كتاب الله وسنة رسوله. وإذا كانت الدولة، أي دولة، عندما تقوم برعاية شؤون مواطنيها تحتاج إلى أموال وإلى إدارة للأموال، وهذا يعني ضرورة وجود أجهزة مالية وجهات معينة تتولى التصرف بالأموال العامة في الدولة، فإذا كانت الدولة لا تقوم ولا ترعى الشؤون

### مصادر بيت المال في الشريعة الإسلامية

■ أموال الزكاة: هي التي تجمع من الأغنياء ومن تجب الزكاة في أموالهم. ■ أموال الصدقات: التي يُخرجها المسلمون عنهم وعن أبنائهم وأهلهم. ■ أموال الجزية: التي تجمعها المسلمون من أهل الذمة الذين يعيشون في بلاد الإسلام مقابل توفير الأمن والحماية لهم مع بقائهم على دينهم.

■ أموال الخراج: التي هي الضرائب التي تفرض على الأراضي التي خربها المسلمون، حيث يتصلح المسلمون مع أصحابها على أن يبقوا عليها ويُقيمون على إصلاحيها وتعاهدوا مقابل نسبة مُعينة من خراج هذه الأرض يؤدي إلى بيت المال.

■ الغنائم: من واردات بيت المال الغنائم التي يحصل عليها المسلمون في المعارك والحروب من خلال قتال المشركين وغزورهم، حيث تكون لبيت المال حصة مقدرة من تلك الغنائم.

■ الإنفال: من واردات بيت المال كذلك الغنائم، وهي الأموال التي يحصل عليها المسلمون في المعارك من غير قتال، ويكون لبيت المال فيها حصة أيضاً. ■ الخمس: الخمس يعني خمس الخارج من الأرض من المعادن بأنواعها كالذهب والفضة والحديد، ومثل ذلك المستخرج من البحر من الأشياء النفيسة كالؤلؤ

### الغرامات والمصادرات

ورد في السنّة النبوية جواز تغريم مانع الزكاة بأن يؤخذ منه شطر ماله، وبهذا قال إسحاق بن راهويه، وأبو بكر. كما ورد كذلك تغريم من أخذ شيئاً من الخمر المعلق وخرج به، فيؤخذ منه ضعف قيمة ما أخذ، وهو قول للحنابلة وإسحاق بن راهويه، كما ورد أن عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - صادر نصف أموال بعض الولاة الذين ظهر عليهم الثراء بعد توليهم الإمارة.

مصارف بيت المال كثيرة، وتتنوع وتتغير بتغير الأزمان وأحوال الناس ومُتطلباتهم، وتوسع الدولة الإسلامية وتغير حاجاتها، ومن أبرزها:

إنفاق الأموال على الفقراء والمساكين واليتامي حيث يجب على الدولة المسلمة كما جمعت أموال الزكاة من الأغنياء أن تردّها على الفقراء.

### تأمين رواتب الموظفين

يجب على بيت مال المسلمين التابع للدولة الإسلامية أن يؤمن رواتب الموظفين فيها كالجند، والولاة، والعامل، والقضاة، وغيرهم. تجهيز الجيوش وإعدادها وتأمين ما يلزمها من الأسلحة والأطعمة والعقاد، وغير ذلك.

### إعداد المشاريع الحيوية والإستراتيجية للدولة

ينبغي على بيت المال أن يُنفق على إعداد وتجهيز المشاريع الخاصة بالدولة التي تكون فيها خدمة للناس وتأمين ما يحتاجون وما يعود عليهم بالنفع والمصلحة وخاصة ما

وأصحاب المزارع وينفق عليهم من

واردات ديوان الفيء والخراج. 5- ديوان مصارف الملكية العامة: وينفق على المستحقين من واردات ديوان الملكية العامة.

6- ديوان الطوارئ: ويشمل كل ما يطرأ على المسلمين من حوادث مفاجئة كالزلازل والمجاعات وما شاكلها، وينفق عليها من واردات ديوان الفيء والخراج ومن واردات ديوان الملكية العامة.

7- ديوان الموازنة العامة وديوان المحاسبة العامة وديوان المراقبة: ويتعلق ديوان الموازنة العامة بتحضير موازنة تقديرية مستقبلية للدولة وفقاً لما يراه الخليفة، بحيث تعقد مقارنة بين النفقات والإيرادات الفعلية للدولة مع النفقات والإيرادات المقدرة للأعوام القادمة. وأما ديوان المحاسبة العامة: فهو الديوان المتعلق بضبط أموال الدولة

أي محاسبة موجوداتها ومطلوباتها وإيراداتها ونفقاتها وما تحقق منها وما هو مستحق.

وأما ديوان المراقبة فهو الديوان الذي يقوم بمراقبة وتدقيق البيانات المحاسبية المتعلقة بأموال الدولة ومصالحها، والتأكد من صحة الموجودات والمطلوبات والإيرادات والنفقات، ومحاسبة المسؤولين عن تحصيل وحيازة وصرف تلك الأموال، كما يقوم بمراقبة ومحاسبة جميع دواوين الدولة وموظفيها.

والخلاصة أن بيت المال في دولة الخلافة هو ليس مجرد جهة أو مكان لرهب وحفظ الأموال وإنفاقها وتوزيعها كيفما اتفق، وإنما هو آلية شرعية لتطبيق السياسات المالية والاقتصادية الإسلامية وفقاً لأحكام الشريعة المستخدمة من كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ويختلف كلياً عن وزارة المالية في الدول الرأسمالية المعاصرة التي تطبق السياسات المنفصلة في حالة الوجود.

4- ديوان العطاء: ويغطي الفقراء والمحتاجين والمدينين والمزارعين

لأنفاقها في خمس حالات هي:

1- لسد النفقات الواجبة على بيت المال يكن هناك دواوين ولكن كان هناك كتبة أو موظفون يقومون بجمع الأموال

ومنذ عام عشرين للهجرة نظم العمل المالي في بيت المال ووضعت الدواوين وعين لها أسماء ووظف فيها كتبة

وأصبحت أمور بيت المال غاية في التنظيم والدقة في تطبيق السياسات المالية الإسلامية والأحكام الشرعية.

ويسمى المسؤول العام عن بيت المال الخازن وهو الذي يتولى عمل الدواوين جميعها ويرأس كل ديوان أمين.

وتقسم الدواوين إلى قسمين: قسم الواردات، وقسم النفقات، أما الواردات فتشمل الدواوين التالية:

1- ديوان الفيء والغنائم والإنفال: وما يزيد عن الأموال الناتجة عنه في بيت المال يُصرف للناس على شكل أعطيات.

2- ديوان الخراج والجزية: وهو مورد دائم ينفق منه على أرزاق الجند ورواتب الموظفين، وما يزيد منه من أموال يبقى لما يتوب المسلمين من حوادث أو كوارث تلم بالمسلمين.

3- ديوان الصدقات: ويضم أموال الزكاة بكافة أنواعها، وتوضع في حوز خاص داخل بيت المال لا يختلط بغيره من الأموال، وما يزيد من الأموال في هذا الديوان يحفظ حتى يوجد من الأصناف الثمانية فيصرف عليها.

4- ديوان العشور: ويضم الأموال التي تجبي من تجارات الحربيين والمعاهدن على المسالج.

5- ديوان خمس الركان: وهو المال المركز المحدود فيؤخذ خمسة لبيت المال.

6- دواوين الملكية العامة وملكية الدولة والأموال الموروثة عمن لا وارث لها: وتشمل هذه الدواوين أموالاً طائلة توزع منافعها على جميع المسلمين وعلى

7- ديوان الضرائب: وهو ديوان يتعلق بالأموال التي تمت جبايتها من القادرين لسد حاجات الرعية في حالة عدم كفاية إيرادات الدواوين السابقة ويتم جمعها



ثواب الكواري:

## للأسواق برمضان



■ ثواب محمد الكواري

والداجنة: تمتلك قطرات قطيعا من الأغنام يصل عددها إلى 2000 رأس وتنتج بالسنة 400 إلى 500 رأس من الغنم (هرفي) ترسل إلى السوق. ويستطرد سلطان الخويطر بالقول: نخطط للوصول بأعداد الأغنام إلى 5 آلاف رأس خلال الـ 3 أعوام القادمة، وفي الآونة الأخيرة شيدت الشركة عتابر للمهندسين نزار العطونه أن شركة قطرات تمتلك في عدد من بيوتها المحمية نظاما للتبريد وصالتين مبنيتين بالنت الشبكي وعلى سقف الصالتين يوجد نظام يحميهما في حال نزول المطر أو ارتفاع الحرارة حيث يقوم بالإغراق



وتكشف العطونه أن مساحة البيوت المحمية في المزارع 84 ألف متر مربع، بينها صالتان مساحتهما 10 آلاف متر مربع و100 بيت محمي مبرد تنتج بشكل مستدام على مدار السنة وبقية البيوت 120 محمية بلاستيكية تقليدية، وأشار إلى أن تكلفة الصوبة المبردة مساحة 39 ألف 9 مارت تصل إلى 40 ألف ريال والصوبة البلاستيكية الموسمية 13 ألف ريال. وبالنسبة للصالتين 10 آلاف متر مربع تصل كلفة المتر إلى 370 ريالا تكون أنها صممت وفق أحدث التقنيات العالمية.

ويشير المهندس نزار إلى أن قطرات تعتمد على أنظمة ري في مزارعها مجهزة بأنظمة حوسبة آلية لتوزيع المياه ويمضي قائلا: يعمل لدى شركة قطرات 240 عمالا بخلاف الكادر الإداري والقيادي يتولون العملية الإنتاجية ويتم تسويق منتجات قطرات الزراعية في 70 مجمعا تجاريا بخلاف السوق المركزي. ويستطرد المهندس نزار: شعرنا بسعادة كبيرة لكون أن الشركة تقدمت إلى جانب الكثير من الشركات العالمية والمحلية للفوز بمنافسة أقاتمتها الخطوط

المركزي. ويستطرد المهندس نزار: شعرنا بسعادة كبيرة لكون أن الشركة تقدمت إلى جانب الكثير من الشركات العالمية والمحلية للفوز بمنافسة أقاتمتها الخطوط

### تربية النحل

وفي ذات السياق تنتقل إلى جانب آخر من الإنتاج في المزارع بتعلق بتربية الحلال، يقول سلطان بن علي الخويطر المسؤول عن قطاع الثروة الحيوانية

650 هكتارا مساحات المزارع والتوسعات مستمرة..

## 20 طن خضار إمدادات «قطرات» اليومية



■ مزارع قطرات حولت الصحراء الصخرية إلى أراضٍ تجود بالخيرات



■ ثواب الكواري يتحدث لـ «مضانيات»

حيث الكم والنوع والجودة. وضى المهندس نزار العطونه قائلا: تنتج أيضا اصنافا من الخضار تناسب أذواق الشعوب المختلفة التي يوجد أبناؤها على أرض دولة قطر مثل اللوبيا الطويلة والقورا والزنجي للشعوب الآسيوية والارنشوك والاسبرغس للشعوب الأوروبية. وحول استعدادات قطرات طوال شهر رمضان أكد المهندس نزار العطونه أن قطرات طرح تشكيلة واسعة من الخضار تتضمن الاحتياجات الأساسية للجمهور من الزهرة، الملفوف، البروكلي، الخيار، البطاطس وتطرح بالأسواق نصف طن يوميا من الورقيات. ضمن 3 مزارع تضح بالموسم من 25 إلى 35 طنا من الخضار والورقيات بالأسواق وهي تنمو وتتمدد وتتوسع في المساحات المزروعة، حيث تجري عمليات الاستصلاح ويتم تشييد المزيد من البيوت المحمية الذكية والحديثة. وفي الصيف لأول مرة هذا يحدث في قطر أن تطرح مزرعة محلية بالأسواق من 15 إلى 20 طنا يوميا من الخضار والورقيات، وتنتج الشركة 94 صنفًا خلال الموسم و40 صنفًا بالصيف.

وأشار إلى أن «قطرات» لا تحصر على منافسة بقية المزارع، إنما هي تفصح المجال لها فيما يتعلق بانتاج الأنواع التقليدية من الخضار، وتركز قطرات على إنتاج الأنواع المختلفة منه ففي الورقيات مثلاً تركز على إنتاج الثومور والكراث والاسبرغس والمارمية والزعرن وفي الخضار تركز على الفلفل الملون الطويل والإرتشوك والطماطم الشيري والتوكسية الزكيبي. ونحن نحرص على تزويد السوق القطري بالمنتجات التي يتم استيرادها، وننافس المستورد ولا نحرص على منافسة المنتج الزراعي المحلي.



■ المهندس العطونه يشرح لـ «مضانيات» أساليب الزراعة الحديثة



طوال أيام شهر رمضان تضفي شركة قطرات للإنباء الزراعي نكهة قطرية مميزة على أسواق الخضار في الدولة، ليس لأن منتجاتها قطري فحسب إنما لكون أنه منتج متميز من حيث النوعية والتفرد في الجودة، هذا هو ما لمس «مضانيات» بوضوح خلال جولته في مزارع قطرات الممتدة على مساحات تصل إلى 6,5 مليون م<sup>2</sup> وتقع في 3 مناطق متقاربة بالدولة.

مزارع قطرات الآن تزود الأسواق القطرية يوميا بكميات من الخضار والورقيات تتراوح من 25 إلى 35 طنا بمتوسط 30 طنا تتضمن 94 صنفًا ترضي كافة الأذواق إلى جانب منتجات أخرى من الطيور والأغنام وعسل النحل. وكما قال المسؤولون بالشركة لـ «مضانيات» تطرح قطرات طوال أيام الشهر الفضيل باقة متميزة من منتجاتها ولا يكاد يمر يوم بدون عروض.

### دعم الأمن الغذائي

وإن يشيد المسؤولون عن الشركة بالدعم الذي تلقاه المزارع من قبل الجهات الرسمية، يحذرون بأن هذا الدعم بظل منقوصاً حتى يتم خلق توازن في عمليات التسويق، وحماية المنتج الوطني في ضوء القوانين المحلية والدولية أسوة بالعديد من دول العالم.

في تصريحات أدلى بها إلى «مضانيات» مدير عام شركة قطرات ثواب محمد الكواري فإن «إجراءات تأسيس شركة قطرات للأمن الغذائي بدأت في أعقاب الحصار الجائر عام 2017، إثر دعوة سيدي حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى، حفظه الله، القطريين بالتوجه للاعتماد على الذات، لاسيما بمجالات إنتاج الغذاء، لذلك فقد كان الهدف من وراء تأسيس قطرات ليس المنظور الربحي فحسب، إنما الهدف الأول لتأسيس الشركة هو المساهمة في دعم الأمن الغذائي للدولة، ودعم مالكا المزارع ومساعدتهم على الإنتاج وضخ المزيد من الخضار في الأسواق.

واستطرد ثواب الكواري قائلاً: خلال مسيرة عملنا التي تقرب من عاصين تم خص 45 مليون ريال كاستثمارات جديدة لدعم المنتج الزراعي، وتغلبنا على التحديات البيئية التي فاقمت من صعوباتها تبعات الحصار الجائر الذي فرض على قطر، ومن بينها توقف وصول مستلزمات الإنتاج الزراعي للدولة، ولكننا تمكنا بفضل روح التحدي لهذا الحصار الجائر من قهر تلك التحديات. وفي محاولة منه لتوضيح طبيعة تبعات الحصار قال ثواب الكواري: على سبيل المثال لا الحصر كنا سنستورد مستلزمات إنتاج النحل من مصر وبينما الآن سنستورد الملكات والخلايا من بلدان أخرى، الأمر الذي أدى إلى ارتفاع كلفة الإنتاج، ويصنع على ضوء ذلك أن نفيس فيما يتعلق بمعظم مستلزمات الإنتاج.

### إزالة المعوقات

وفي الوقت نفسه أشاد بدور وزارة البلدية والبيئة والجهات المعنية في الدولة بدعم المزارع المنتجة، وتشدد الكواري على أن هذا الدور يحتاج ليوذى على الوجه الأمثل لإزالة معوقات تعترض المزارع المنتجة الآن ومن أهمها تسويق المنتج الزراعي الذي يعاني من عدم التوازن في الأسواق في مواجهة المنتجات الزراعية المستوردة في الموسم الزراعي في قطر، وذلك يحدث في الوقت الذي تمنع فيه وزارة البلدية والبيئة المزارع القطرية من تصدير منتجاتها عندما يكون هناك تضخم في الإنتاج. ورداً على سؤال من «مضانيات» حول ما إذا كانت قطرات ترغب في تصدير منتجاتها الزراعية أوضح الكواري أن قطرات انشئت لدعم الأمن الغذائي لدولة قطر (علماً بأنه قد تقدم إليها في قطرات تجار أرادوا شراء منتجاتنا وتصديرها إلى روسيا وأوكرانيا)، ولكن إذا حدث في أسواق الدولة تضخم في الإنتاج في الموسم الزراعي لماذا لا يسمح لقطرات والمزارع المنتجة في الدولة بالتصدير لخلق توازن في السوق حتى لا يتضرر أصحاب المزارع علماً بأن بعض اصحاب المزارع أخذوا قروضاً من بنك قطر للتنمية للمساهمة في الأمن الغذائي مما يترتب عليهم سداد أقساط شهرية للبنك.

وأضاف مدير عام شركة قطرات: إذا كان الهدف من وراء ذلك حاجة الدولة للمنتج الزراعي المحلي، وبالتالي عدم تصديره فإن الدولة مطالبة بأن تضبط الأسواق للمنتجين القطريين وتخلق نوعاً من التوازن والحماية لمنتجاتها أسوة بكثير من دول العالم.

### حظر التصدير



## مزارع قطرات جودة وتميز المنتج القطري

تضفي شركة قطرات للإنباء الزراعي نكهة قطري مميزة على أسواق الخضار في الدولة طوال أيام شهر رمضان، ليس لأن منتجها قطري فحسب وإنما لكونه منتجاً متميزاً من حيث النوعية والجودة، هذا هو ما لمس «مضانيات» بوضوح خلال جولته في مزارع قطرات التي تزود الآن الأسواق يوميا بكميات كبيرة من المنتج الزراعي.



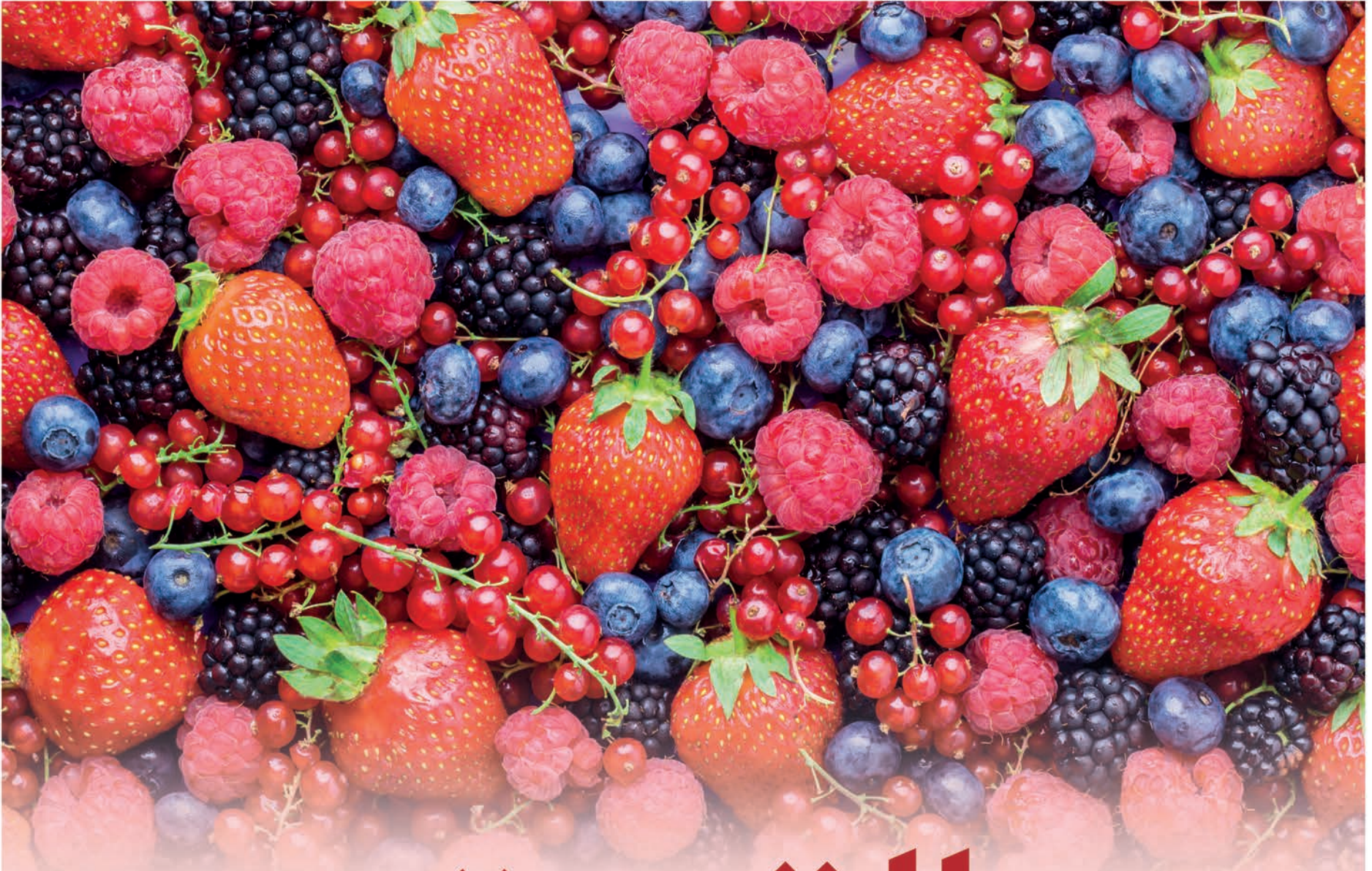
الأهداف	الإنتاج الزراعي	مدخلات الإنتاج	التسويق الزراعي
25 طناً يومياً بالموسم	40 صنفاً في الصيف	94 صنفاً بالموسم	5 أطنان قرع العسل
4 أطنان خيار	2.5 طن كوسة	7 أطنان زهرة وملفوف	3 أطنان طماطم

ملكية قطرات	شركاء قطرات
المهندس الشركة المتخصصة العالمية	التعاون مع المزارع
شركة قطرات للبناء الزراعي	كارفور
المساحة والاستثمارات	الميزة
6.5 مليون متر مربع مساحة قطرات	اللؤلؤ
62% الأراضي المزرعة	الميرة
45 مليون ريال قيمة الاستثمارات	الخطوط الجوية القطرية
84 ألف متر مربع محميات بيتا محميا	الميرة
230 بيتا محميا	الميرة

التوسعات	منتجات أخرى
12	بيت محمي بلاستيكي تقليدي للشهر الجاري
50	بيت محمي مبرد الشهر القادم
100	بيت محمي بلاستيكي تقليدي للشهر الجاري

منتجات أخرى	التوسعات
2000 رأس الأغنام	12
3000 دجاجة بلدي	50
4500 زوج حمام	100
4 أنواع من العسل	12
2000 كيلو من العسل	50





# التوت

من الفواكه اللذيذة التي توجد في فصل الربيع كما أنه يتميز بألوانه الرائعة والمبهجة، ويمكن مشاركة العائلة أو الأصدقاء عند تناوله والاستمتاع معهم بطعمه الرائع، وفوائد التوت مذهلة حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات مثل ( أ ، ب ، ج ) والكثير من المعادن مثل الحديد والكالسيوم والنحاس والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والبروتين وحمض الليمون.

## فوائد التوت

### خفض ضغط الدم

يحتوي على العديد من العناصر الغذائية والمعادن الهامة التي تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وبالتالي الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الجلطات

### علاج المسالك البولية

يساعد على علاج الالتهابات والوقاية منها خاصة التهاب المسالك البولية والمثانة والتهاب المفاصل الروماتيزمي، كما أنه يعمل على منع البكتيريا

### خفض الكوليسترول الضار

يساعد على خفض الكوليسترول الضار في الدم، وبالتالي فهو يحافظ على صحة القلب والأوعية الدموية كما يعمل على الوقاية من خطر الإصابة بالنبوتات

### تحسين وظائف المخ

يساعد التوت على تحسين وظائف المخ حيث إنه يعمل على تنشيط الخلايا ووقايتها من التلف كما يساعد على تقوية الذاكرة والقدرة على الفهم

### صحة الأم الحامل

يساعد على وقاية الأم الحامل من الالتهابات نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة، كما يعمل على تغذية الجنين والوقاية من حدوث الإجهاض

### التمتع ببشرة صحية

يساعد على تجديد خلايا الجلد التالفة وتنعيم البشرة والقضاء على حب الشباب وعلامات التقدم في العمر وبالتالي فهو يعمل على التمتع ببشرة صحية حيوية

### تقوية جهاز المناعة

يساعد على تقوية جهاز المناعة ووقايتها من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تمنع تكون الخلايا السرطانية





نظمه «حوار الأديان» وقطر الخيرية بالتعاون مع لجنة الشباب

## إفطار جماعي ولقاء سنوي للجالية الهندية بنادي قطر



■ جانب من حفل الإفطار

نظم مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان بالتعاون مع



لجنة الشباب الهندية، وقطر الخيرية، لقاء جماعيا للجالية الهندية تخلله حفل إفطار جماعي، وذلك في إطار رسالة التوعية بأهمية الحوار والتعايش وتقبل الاختلاف، وخاصة أن الحضور لم يقتصر على المسلمين، بل شمل مختلف الأديان.

وأقيم اللقاء الرمضاني في نادي قطر الرياضي، بحضور الدكتور إبراهيم بن صالح النعيمي وكيل وزارة التعليم والتعليم العالي ورئيس مجلس إدارة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان، ومحمد بن علي الغامدي مساعد الرئيس التنفيذي في قطر الخيرية، واستضاف الملتقى الرمضاني شخصيات بارزة جاءوا من الهند منهم العالم الهندي الشاب شهاب بوكوتور الأمين العام لمجلس التعليم الإسلامي المتكامل بالهند، والدكتور بول بوتينكل ناشط معروف بحضوره القوي في منصات حوار الأديان، بالإضافة لأكثر من 2000 شخص، يمثلون الأطياف المتنوعة المتواجدة في قطر من الجالية الهندية.

وقال سعادة الدكتور إبراهيم النعيمي رئيس مجلس إدارة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان: يسعدني أن أرحب بكم في هذا الحدث في شهر رمضان المبارك، هذه فرصة للاحتفال بتقاربنا وبناء علاقات السلام والمحبة والتفاهم المتبادل من خلال اختلافنا. وأضاف النعيمي: يسعى مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان، منذ إنشائه، إلى تعزيز الحوار بين الأديان من أجل التعايش السلمي والتفاعل البناء والإيجابي بين الناس من مختلف الثقافات الدينية، وكذلك تفعيل القيم الدينية لمواجهة التحديات التي تواجهها البشرية.

وقال في ختام كلمته: «الدوحة لحوار الأديان يتشرف بالتعاون مع لجنة الشباب الهندية في مساعيها لبناء الجسور بين مختلف قطاعات المجتمع الهندي الذين يعيشون في قطر»، وأضاف: إن برامج مثل «لقاء رمضان في الدوحة» هو انعكاس لرغبتنا في الانضمام إلى بعضنا، بشكل يضيء الإيجابية على مجتمعاتنا المتنوعة.



■ محمد الغامدي



■ د. إبراهيم النعيمي

وأشكالها، سواء داخل مجتمع معين أو على المستوى الإقليمي أو الدولي، نجد أن العامل الرئيسي خلفها هو الجهل بالآخر والكراهية والتعصب، فبقدر اتساع معارف الإنسان، يتسع

ومن جانبه، قال محمد بن علي الغامدي مساعد الرئيس التنفيذي في قطر الخيرية: الحوار بين الأديان والثقافات من أهم مقومات العيش المشترك، حيث إن ظهور الصراعات بكل

يستمعون اليوم إلى العالم الهندي المسلم شهاب بوكوتور - الأمين العام لمجلس التعليم الإسلامي المتكامل بالهند، والدكتور الأب بول بوتينكل الناشط المعروف بحضوره في منصات حوار الأديان، ونسعى من خلال اللقاء الرمضاني إلى تشجيع القيم الدينية والأخلاقية، لأن الدين أساس بناء المجتمع.

وتضمنت الفعاليات عددا من الأنشطة والفعاليات الاجتماعية، بالإضافة إلى حفل الإفطار، وهي عادة سنوية يتبناها مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان بالتعاون مع شركائه قطر الخيرية، ولجنة الشباب الهندية حيث تمثل هذه الفعاليات فرصة حقيقية لإذابة الحواجز، وبناء اللحمة، بين أفراد المجتمع الواحد للجالية الهندية بالدوحة.

أفقه ويدرك أنه ليس وحيداً على هذه الأرض، فهناك من يخالفك في الرأي والمعتقد وهناك من يتفق معك، ولابد أن نعرف كيف نتعامل مع ذلك.

وأثنى الغامدي على الجالية الهندية في ختام كلمته، قائلاً: الجالية الهندية من أكثر الجاليات في قطر حباً للخير والسلام والأمان، وهذه نعمة عظيمة من الله فحافظوا عليها وعلموها لأبنائكم وتوارثوها جيلاً بعد جيل، وتقبل الله منكم الصيام والقيام ورزقكم الله خير ليلة القدر وأجرها. ومن جانبه قال جمشيد إبراهيم، رئيس لجنة الشباب الهندية: هذا البرنامج مبادرة من لجنة الشباب الهندية بالتعاون مع الدوحة لحوار الأديان، من خلال هذا الملتقى نسعى إلى بناء العلاقات بين أبناء الجالية الهندية، من الخلفيات المختلفة،

بالتعاون مع شركة الدوحة للتكافل

## «دريمة» يتشارك أطفال قطر فرحتهم بـ «القرنقعوه»



سعادته بتوثيق التعامل مع مركز دريمة وفق قيم المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات تجاه المجتمع بكل طوائفه، والتي تشكل الأرضية الصلبة للعمل الاجتماعي انطلاقاً نحو أداء الأدوار المجتمعية، وعبر تقديم خدمات اجتماعية ذات جودة عالية من أجل بناء مجتمع آمن ومستقر.

من الرعاية. من جانبه أعرب عائد حكمت، مدير عام شركة الدوحة للتكافل عن سعادته بمشاركة أطفال دريمة هذه الاحتفالية التراثية التي يسعد بها الصغار وأكد أن مثل تلك الفعاليات تدخل البهجة والسرور على أطفالنا، وتعلمهم التمسك بمرورواتنا الأصيلة، كما أعرب عن



من قبل المركز بدمج الأطفال تحت رعايته في المجتمع والمساهمة في تحقيق الاستقرار لهم على عدة صعد أهمها مشاركة المجتمع القطري في عاداته وتقاليده والانسجام معها كإحدى الخدمات النفسية والتعليمية التي يقدمها المركز لهم بمستوى عال من الجودة تلبي متطلبات أبنائهم

معه واندماجهم فيه، وأعربت عن شكرها لشركة الدوحة للتكافل على تعاونها في دعم الفعاليات التراثية ومشاركة الأطفال فرحتهم بالفعالية المميزة والتي هي من ضمن الفعاليات الهادفة إلى غرس قيم المجتمع القطري لديهم. وأكدت أن تلك الفعاليات تشكل التزاماً

احتفل مركز رعاية الأيتام «دريمة» بالتعاون مع شركة الدوحة للتكافل (إحدى شركات مجموعة الدوحة للتأمين) بليلة القرنقعوه وسط أجواء تراثية بمشاركة أبناء دريمة والأسر الحاضنة وموظفي الدوحة للتكافل وتضمنت الاحتفالية مسابقات وفقرات تراثية وفنية متنوعة برفقة الأطفال.

وشهدت الفعالية حضوراً كبيراً من الأطفال والآهالي، حيث عبروا عن سعادتهم بهذه الاحتفالية، التي ينتظرها الكبار قبل الصغار.

وأوضحت مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لمركز «دريمة» بأن الاحتفال بالقرنقعوه ينسجم مع رؤية المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في التوعية المجتمعية وزيادة الوعي والتثقيف للفئات المستهدفة في دولة قطر.

وأكدت على أهمية مشاركة أبناء دريمة لأقرانهم في إحياء فعاليات اجتماعية ذات طابع تراثي، بما يساهم في تعريف الأطفال على هوية مجتمعهم والتفاعل



# السلطات في رمضان.. فاتحة للتنهية وتنظم الهضم

نسبة هذه الأملاح الشعور بالعطش، لذا استبدال الملح بالخل الذي يساعد أيضا على تقليل الوزن.

ويفضل عصر الليمون على السلطة ليحافظ على المعادن والفيتامينات الموجودة بها وحمايتها من التأكسد، إضافة قطع التفاح إلى السلطة تضيف العديد من الفوائد والقيم الغذائية للطبق، لذا تناول طبق سلطة واحد خلال وجبتي الإفطار والسحور يساعدك على التخلص من جميع المشاكل البدنية التي تتعرض لها في رمضان.

وتحتوي السلطة كذلك على عناصر تساعد على تقوية الأسنان وتحميتها من الأخطار الصحية، ويعتبر الخيار من الخضروات المستخدمة بكثرة في أطباق السلطة وهو مفيد للأسنان واللثة، وذلك لاعتباره مصدرا رائعا للالياف النباتية الضرورية لصحة الأسنان، حيث تساعد الخضروات في تنظيف الأسنان بشكل طبيعي وتخليصها من بقايا الطعام المتراكمة بين الأسنان والتي تتسبب في ظهور رائحة كريهة من الفم.

كما تحتوي الخضروات على نسب كبيرة من فيتامينات (i) و (سي) والبيتا كاروتين والكالسيوم والفسفور والمغنسيوم وهي عناصر ضرورية لصحة الأسنان. تعمل الخضروات بوجه عام على تقوية الأسنان وذلك لاحتوائها على نسب من أملاح الأوكسالات، وتوجد هذه الأملاح أيضاً بالطماطم، حيث تسبب زيادة



الذي يساعد على الشعور بالشبع لفترات أطول وإمداد الجسم بكامل احتياجاته. ومن النصائح لإعداد أطباق سلطات رمضان مميّزة يجب تقطيع الخضروات قطعاً كبيرة حتى

في الخلايا وتقلل الشعور بالعطش أثناء الصيام. ويمكن أن تستبدل طبق السلطة عن المقرمشات الدسمة والحلويات بين الوجبات في رمضان بأن تضيف عليه بعض البقوليات كمصدر للبروتين

لا تخلو مائدة فسي الشهر الكريم من طبق السلطة، فيعد طبق السلطة من أكثر الأطباق التي تمد الجسم باحتياجه من العناصر الغذائية، كما تحافظ على صحة الجهاز الهضمي من الاضطرابات التي يتعرض لها في رمضان، لذا يرى خبراء التغذية أن أطباق سلطات رمضان يجب أن تكون صديقك الدائم على المائدة.

لا تخلو مائدة فسي الشهر الكريم من طبق السلطة، فيعد طبق السلطة



يمكن تناول أطباق السلطة خلال وجبتي الإفطار والسحور، ولكن احرص على أن تكون السلطة أول الأطباق التي تهبى بها معدتك لاستقبال الطعام في الإفطار. وخلال وجبة الإفطار هناك فوائد عديدة لطبق السلطة في بداية الإفطار لا تعد ولا تحصى ومنها: الحماية من الإمساك فطبق السلطة يحتوي على العديد من الألياف التي تعالج الإمساك المزمن، كما تخفف هذه الألياف من مستوى الكوليسترول في الدم. كما أن طبق السلطة يمنح الإحساس بالشبع، فطبق السلطة لا يحتوي على سعرات حرارية عالية، والخضروات تملأ الفراغ وتقلل المساحة التي تستوعب كميات الأكل الضار، وبالتالي يمنع زيادة الوزن. ويحتوي طبق السلطة كذلك على الكثير من المعادن والفيتامينات التي تمد الجسم باحتياجاته، كما تحتوي على نسب من المياه التي تخزن جيداً

## احرص على تناول الزبيب.. منجم المعادن

في تخفيض معدل الإصابة بسرطانات القولون والصدر.

ويساهم الزبيب كذلك في الوقاية من أمراض القلب وضغط الدم وذلك أيضاً لوجود مواد غذائية تساهم في انخفاض مستوى الكوليسترول في الدم وبالتبعية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

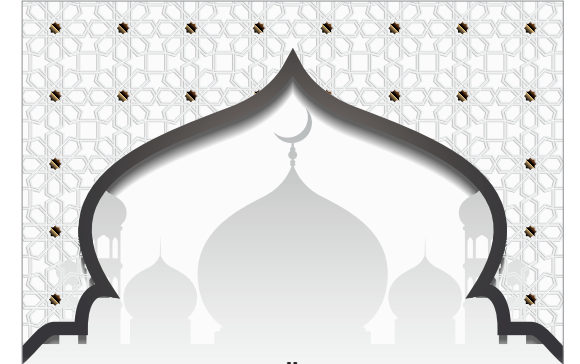
ويعتبر الزبيب مقويا للأسنان ويمنع التسوس، حيث يحتوي العنب على حمض الأوليانوليك الذي يحمي من تآكل الأسنان وتسوسها. ويحتوي الزبيب على كمية من الألياف التي يحتاجها الجسم لمنع حدوث الإمساك، كما يحتوي على كمية وفيرة من الفلافينويد مثل حمض التارتريك والثانين والكاتشين وغيرهم، وهم بدورهم يلعبون دوراً قوياً في تزويد حركة الأمعاء ومساعدة الألياف في منع حدوث الإمساك.



والقرمزي، وتتميز بقدرتها الفعالة كمضاد للسرطانات، كما تساعد الألياف الغذائية أيضاً

يعتبر الزبيب من أنواع المكسرات التي تنتج عن تجفيف العنب، والتي تلقى قبلاً كبيراً بين الناس، حتى أن الكثير يستخدمه في العديد من الوصفات الغذائية اليومية مثل السلطات والأجبان والأرز والخبز والحلوى، كما يقدم الزبيب للأطفال كوجبة صغيرة مع مجموعة من الفواكه أو مع رقائق الذرة المجففة، كما أنه من أحد المأكولات المشهورة في رمضان.

وهناك فوائد عديدة للزبيب منها أنه يساعد في إنقاص الوزن وزيادة الخصوبة ويقوي عظامك أنت وطفلك ويحارب الإمساك ويقي من السرطان وذلك لوجود مواد مثل «ريسيفرترول» التي لها خصائص مميزة كمضادة للالتهابات ومضادة لبعض أنواع السرطانات (مثل سرطان القولون والبروستاتا والخلايا المصنعة لصبغة الميلانين بالجسم) ومادة «الأنثوسيانين» التي تتواجد بنسبة عالية تحديداً في العنب الأحمر



## نصيحة اليوم

### أضرار الخبز الأبيض

يعتبر الخبز وجبة غذائية أساسية لدى الكثيرين، فلا يكاد يمر يوم دون أن نتناول فيه الخبز لمرة واحدة على الأقل، لذلك حتى نتحقق أكبر فائدة صحية يجب أن نعرف ما هو الخبز النافع وما هو الضار. أو ما النوع الذي يعود على الجسم بمنفعة وما هو العكس؟.

خبراء التغذية ينصحون بتجنب الخبز الأبيض، استبداله بالخبز الأسود أو القمح، لما له من أضرار عديدة، فالخبز الأبيض يمنح الجسم شعوراً بالجوع، بحيث لا يحتوي على قشرة القمح الغنيّة بالألياف التي تمنح شعوراً بالشبع، فيشعر الإنسان بعد تناوله بالجوع والحاجة إلى تناول المزيد من الطعام، على العكس تماماً من الخبز الأسود، بحيث يحتوي على كميات كبيرة من الألياف.

كما يحتوي على مواد كيميائية، حيث إن الطحين الأبيض لا يكتسب هذا اللون إلا بعد إزالة قشور القمح منه، ويتم ذلك باتباع مجموعة من خطوات المعالجة الصناعية، والتي يتم فيها استخدام مجموعة من المواد والوسائل الكيميائية، فيكون بالنتيجة عبارة عن مادة مصنعة. ويفتقر كذلك للقيمة الغذائية، فبحسب الكثير من الدراسات فإنّ مجموعة كبيرة من العناصر الغذائية تتواجد في قشرة القمح، لذلك تنعدم فائده وقيمته الغذائية، إضافة إلى فقدان مجموعة كبيرة منه خلال معالجته.

ويتسبب الخبز الأبيض بأمراض مزمنة، وأبرزها مرض السكري نتيجة مساهمته في تجميع المواد الدهنية والشحوم في الجسم وتحديداً منطقة البطن، وهذا ما يسببه عدم احتوائه على الألياف.

لذلك في المحصلة ينصح بتجنب هذا النوع من الخبز قدر الإمكان، ومحاولة الاتجاه نحو الخبز الأسود الغني بالقمح إضافة للحبوب الكاملة، حتى يمنح الجسم شعوراً بالشبع، فيجنب الإصابة بالسمنة والإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة والمزمنة، وغيرها كثير من الفوائد الصحية.

## بالعافية



هريس نصف كوب: 310 سعرة حرارية



رمضانكم  
#صحة\_وأجر

## تحتاج نشاط بدني لحرقتها

62 دقيقة

41 دقيقة

41 دقيقة





15% خصماً على المأكولات والمشروبات في مطاعم الفندق

## «سيتي سنتر روتانا» يطلق عروض «بودي لاينز»



تشجيعاً لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان

المبارك، طرح سيتي سنتر روتانا الدوحة مجموعة من العروض الخاصة في نادي «بودي لاينز» للياقة والصحة البدنية، من أجل توفير أجواء استثنائية ولقضاء أوقات ممتعة في الشهر الفضيل.

ويوفر نادي «بودي لاينز» للياقة والصحة البدنية لضيوف الفندق فرصة الاستمتاع بخصم 25% عند استخدام حمام السباحة، بالإضافة إلى عرض خاص على عضوية السباحة لمدة شهر أو ثلاثة أشهر. وتتوفر فصول فردية وجماعية خاصة للأطفال من الأحد إلى الخميس، بدءاً من الساعة 10:00 صباحاً إلى 05:00 مساءً، للأعمار من 4 سنوات وما فوق، لتعليمهم مجموعة واسعة من المهارات بمساعدة مجموعة من السباحين المتمرسين والمؤهلين الذين يتمتعون بمهارات ممتازة تمكنهم من تعليم الأطفال أسس السباحة وتطويرها تدريجياً.

وتحفيماً لأفراد المجتمع للتمتع بصحة جيدة وقضاء أوقات ممتعة، يوفر نادي «بودي لاينز» صفوف اللياقة البدنية اليومية لإثارة الفرصة أمامهم لتجديد نشاطهم وحثهم على اتباع نمط حياة سليم. كما يوفر النادي مدربين شخصيين للراغبين في الحصول على نتائج أسرع من خلال برنامج لياقة مصمم حسب طبيعة كل مشترك.

ولإضفاء قيمة مميزة على اشتراكات النادي، يوفر «بودي لاينز» مجموعة من المزايا مثل استخدام غير محدود لبركة السباحة والساونا والجاكوزي، كما يوفر جلسة تدريب شخصية مجاناً مع تسديد قيمة كل أربع جلسات تدريب، كما سيستمتع المشتركون بخصم 20% على علاجات المساج، و15% على المأكولات والمشروبات في مطاعم الفندق.

وللباحثين عن الاسترخاء والتخلص

من أعباء وهموم الحياة، يقدم بنادي «بودي لاينز» مساجاً بزيت الورد لتدليك الجسم، والذي يعتبر من أكثر أنواع الزيوت المنعشة وأكثرها فائدة للجسم، لما يوفره من نعومة للجلد، كما يوازن الهرمونات وينشط الرئة، والكبد، والبطن والدورة الدموية. ولإشراقة مميزة أو لتفتيح مسام الوجه، يوفر نادي «بودي لاينز» مجموعة من الحلول التي من شأنها أن تعيد النضارة والحيوية للبشرة مهما كانت طبيعتها، من خلال خبراء متخصصين في تلبية احتياجات العملاء مثل «تنظيف بشرة الوجه» أو «تنعيم البشرة ومكافحة شيخوخة الوجه» أو «بياض بشرة الوجه». يقدم «بودي لاينز» أيضاً خدماته الجديدة للعناية بالأظافر من خلال عرضي «إكسبرس مانيكير» و«إكسبرس باديكير»، أو من خلال حلول «تروبيكال شيك سبا مانيكير» أو «تروبيكال شيك سبا باديكير»، والتي ستمنح العملاء إشراقة ولمعناً

والخارجي».



## خيارات متنوعة للإفطار والسحور في خيمة «اللؤلؤة»



قال راجو مينون، المدير العام لفندق مرسى ملاذ كمبينسكي: إن الخيمة الرمضانية الخاصة بالفندق تشهد إقبالاً كبيراً منذ بداية شهر رمضان الكريم.

وشهدت قاعة الأفراح «بالازو» بفندق مرسى ملاذ كمبينسكي تحولاً ساحراً بمناسبة شهر رمضان المبارك، حيث تقام «خيمة اللؤلؤة» الرمضانية الجديدة التي تتميز بديكور عربي عصري مستوحى من قصص ألف ليلة وليلة لـ «علاء الدين» الشهيرة من خلال زينة الفوانيس والقناديل وهندسة الجدران المقوسة والسوان الأقمشة المميزة كالذهبي، واللون الأزرق الفاتح والبنفسجي في أجواء يغلبها طابع الأناقة والراقي.

وأضاف «مينون» أن «خيمة اللؤلؤة» باتت تشكل تجربة فريدة للاستمتاع بأوقات مميزة بين العائلة والأصدقاء وأجواء تقليدية تتناغم مع أفخم خدمات الضيافة، حيث تم تجهيز الخيمة لاستيعاب أكثر من 500 شخص لخوض تجربة روحانية تتناسب مع أجواء الشهر الفضيل.

وأوضح أن الخيمة تقدم خيارات أكل متنوعة للإفطار والسحور تناسب كل الأذواق، حيث يمكن لزوار الخيمة



■ راجو مينون

الاستمتاع بأشهى المأكولات العربية والعالمية التي يشرف على إعدادها فريق من الطهاة

المحترفين.

ويحتل مطعم «السفرة» الشهير الصدارة في «خيمة اللؤلؤة» بتقديم أطباق تقليدية وشامية تتميز بنكهاتها ووصفاتها المستوحاة من المطبخ العربي العريق تحت إشراف الشيف «جوليان الخال»، بالإضافة إلى أصناف متعددة من الأطباق العالمية، المقبلات، السلطات الطازجة، الحلويات اللذيذة، والمشروبات الرمضانية المنعشة ومحطات الطهي الحية لأشهى المأكولات التي تحضر أمام الضيوف الكرام بأسلوب من الكرم

الممزوج بالحن العود. تجسد «خيمة اللؤلؤة» قيم المحبة والعطاء تتجسد في شهر رمضان المبارك الذي يعتبر فرصة للاحتفاء بالعادات والتقاليد مع الأسرة والمقربين، وتمثل «خيمة اللؤلؤة» الوجهة المثالية للتأخي والتواصل الاجتماعي وإحياء التقاليد القطرية بين الرواد الباحثين على الأجواء العائلية أو رواد الأعمال، حيث صممت الخيمة لضمان الهدوء وتوفير الراحة لقضاء أمسيات ذات طابع وروني خاص في جو من الهيبة الرمضانية الأخاذة.

### نصائح

## قبل الانطلاق للسفر في عيد الفطر

- 1- عليك البحث الجيد عن وجهتك عبر مواقع الإنترنت المختلفة قبل السفر، والتعرف على آخر المستجدات التي طرأت عليها، وأهم الفعاليات التي ستقدمها خلال موسم العيد لتتمكن من التخطيط الجيد لرحلتك.
- 2- قبل حجز الفندق الذي ستقيم فيه لابد أن تجري عملية بحث دقيقة للفنادق الموجودة بالمنطقة التي تنوي السفر إليها، خاصة أن هناك العديد من هذه الفنادق تقدم العروض المغرية تزامناً مع موسم العطلات، فاعمل على عدم تفويتها.
- 3- اعمل على تحميل تطبيقات السفر اللازمة لك على جهازك المحمول قبل السفر، بما في ذلك تطبيق الخرائط وتحديد الموقع، وكذلك تطبيق المترجم ومواقيت الصلاة واتجاه القبلة، إذ تعتبر من الأدوات المفيدة للغاية عند الانطلاق في الرحلات والجولات السياحية خارج البلاد.
- 4- في يوم السفر احرص على الخروج من منزلك مبكراً حتى تتمكن من الوصول إلى المطار دون تأخير، خاصة أن الازدحام عادة ما يكون شديداً في موسم الأعياد والعطلات، سواء في الطرقات أو في المطارات.
- 5- عند وجودك في المطار احترس من اللصوص الذين يندسون وسط الزحام لسرقة الأمتعة، واحتفظ بمقتنياتك الثمينة في حقيبة يدك، بما في ذلك المجوهرات والأموال وجواز السفر.
- 6- تأكد من حمولتك مع شركة الطيران التي تسافر معها، ومن الأفضل لك عدم حمل الكثير من الحقايب والاقتصار على ما يلزم فقط، حتى لا تعطل كثيراً.
- 7- عند صعودك على متن الطائرة لا تفكر كثيراً فيما ستقوم به في البلد الجديد، ولا تبحث عما يزيد من توترك وإرهاقك، وحاول أن تحصل على الاسترخاء اللازم حتى تتمكن من تنفيذ خططك التي وضعتها سلفاً من أجل الترفيه والاستمتاع.





# 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



6

موز



2

بصل



2

طماطم



2

ملغوف



4

نعناع



2.5

خس



8

بامية



9

عنب



5

برتقال



5.5

كيوي



7

تفاح



9

كوسة



4

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم

## 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
نبيل سمبوسة الخضار	300GM	8.25
جورمية ساموسة جبنة حلوى	240GR	11.25
امريكانا سمبوسة	240GM	5.5
نبيل سمبوسة بالدجاج	900G	26.5
كيفكو كنافه	500G	8.75
ليزيكو كنافه	300GM	6.5
زيمي كنافه	380GM	20.5
طونيز فود - باف سكوير	400G	10.5
نبيل كبة غنم	500G	13.5
امريكانا كبة غنم	450G	13.25



## الأسماك

24	كنعد متوسط
14	كردفان
30	هامور صغير
8	شعري
20	سمان
10	صافي
24	قاروص
32	سلمون
10	كوفر
15	ربيب



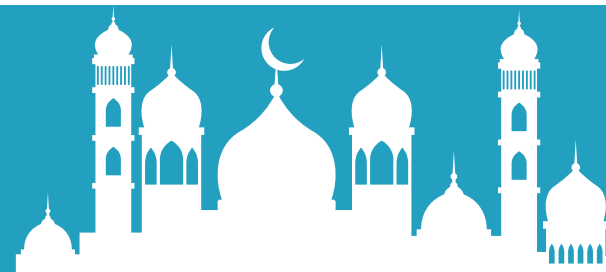
## اللحوم والدواجن

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 وقوانص
33	عجل محلي
13	دجاج مجمد مستورد



وسط مدينة شنقيط الأثرية التي منحت اسمها موريتانيا عبر التاريخ، انتصب المسجد العتيق وصومعته الشاهقة، ليضيف للمدينة القديمة قيمة جمالية لا يضاهيه في جمالها غيره من المساجد التي انتشرت في كامل أنحاء البلاد. مسجد ظل عبر التاريخ منارة علم وعبادة، وإليه ينسب كبار العلماء الشناقطة الذين ملأ صيتمهم العالم باستظهار وحفظ العلوم، فافتتن بهم المشاركة في الأزهر الشريف والأردن والحجاز والسودان، وباقى دول العالم الإسلامي دون استثناء. مسجد يحدثك عن ماضي قديم وحضارة عريقة وفكر خلاق لدى الرجل الشنقيطي الذي سخر الحجارة والطين لبناء مسجد متكامل في تناسق بديع، ليشكل فناً معمارياً قلما يوجد مثله في كثير من المساجد في أنحاء العالم الإسلامي، إذ إنه يبرز خصوصية حقيقية للبد التي بنته وللعقل الذي صممه.

بيوت  
الله في  
الأرض



## بُني بنمط معماري فريد من نوعه مسجد شنقيط.. مركز علم وعبادة لقرون متواصلة في موريتانيا



■ مسجد شنقيط



مسجد عتيق  
بُني بنمط  
معماري فريد  
من نوعه،

حيث شُيد بطريقة تمكنه من مقاومة عادات الزمن والظروف المناخية الصعبة والعزلة القاتلة، طريقة تُتيح له البقاء لأطول فترة زمنية ممكنة، طريقة مكنته من أن يظل شامخاً لأكثر من ثمانية قرون متتالية، الأمر الذي جعل المنظمة العالمية للتربية والثقافة والعلوم «اليونسكو» تصنفه كتراث بشري عالمي. ما يميز مسجد شنقيط العتيق، أيضاً، أن جدرانها لا يوجد بها نوافذ للتهوية أو الإضاءة.

800 سنة على بنائه

رغم مرور قرابة 800 سنة على بنائه، ما زال المسجد يحافظ على عمارته التقليدية وبنيته القديمة، حتى أن المصلين ما زالوا يفتشون الحصى للصلاة، كونهم يعتقدون أن الصلاة على الأرض أفضل من الصلاة على الفراش، ولهذا بقيت أرضية المسجد من دون فرش منذ بنائه وإلى يومنا هذا، وباستثناء الطلاء الأبيض الذي طلي به المسجد من الداخل أو رفع السقف قليلاً، فإن سكان المدينة لم يقبلوا أي تغيير لهيئة مسجدهم، وهي بذلك تحافظ عليه كما كان تقريباً عندما بناه أهل شنقيط الأوائل.

واجهه المسجد تعكس نموذج الزخرفة الإسلامية الذي تطبعه البساطة، والذي يعتمد على استخدام الأقواس التي تضيف لمسات فنية وجمالية على أبواب المسجد، ويحيط بالمسجد سور من الصخور الحمراء المنحوتة من الجبال المحيطة بالمدينة، وللمسجد خمسة أبواب يدخل المصلي من أي باب شاء، لكن هناك باباً سادساً يتوارى خلف المئذنة في أقصى اليمين، ويؤدي عبر ممر ضيق إلى المصلى الخاص بالنساء في الركن الجنوبي الغربي من المسجد.

جدرانها لا توجد بها  
نوافذ للتهوية أو  
الإضاءة

يتوسط الجدار الشرقي للمسجد محراب للصلاة نصف دائري ومنبر خشبي لإلقاء الخطب، وفي الباحة الخارجية للجامع مكان مخصص للوضوء، وبيت متهاو كان يخصص لغسل الموتى، وتوجد بجانب الجامع قطع حجرية منقوشة بأسماء بعض الموتى.

ما يميز مسجد شنقيط العتيق، أيضاً، أن جدرانها لا توجد بها نوافذ للتهوية أو الإضاءة، لكن بدلاً من ذلك توجد نوافذ صغيرة مفتوحة في السقف تمد المسجد بالضوء والهواء خصوصاً وقت الزوال، ولا تتعدى فتحة النافذة الواحدة 15 سنتيمتراً، ويتم إغلاق هذه النوافذ بقطع صخرية مصفحة تمنع تسرب الماء حين تنزل الأمطار.

المغرب، أما توقيت صلاتي الظهر والعصر فقد نصبت له صخرتان متى وصلهما الظل أذن لأحدهما. أما من الخارج فلا تشاهد إلا الحجارة التي لا تحتاج بحكم إتقان البناء وإسناد بعضها إلى بعض وتراسها إلى طين أو أسمنت وإنما تعانقت حتى غدت بنياناً مرصوفاً، وتشير الكتب التاريخية إلى أن بناء المئذنة تم على مرتين، إذ تم بناء قاعدتها أولاً بالتزامن مع بناء المسجد، وبعد مرور 200 سنة تم بناء الجزء العلوي منها لتأخذ صورتها النهائية الحالية.

منارة علم وعبادة

إضافة إلى جمال معماره، يستمد هذا المسجد أهميته من قيمته التاريخية والدعوية والعلمية، فقد تم بناؤه سنة 660 هجرية على يد جماعة العلويين الأوائل الذين دخلوا موريتانيا وأسسوا مدينة شنقيط قبل أن تتحول هذه المدينة إلى مركز إشعاع حضاري في المنطقة، حيث أنجبت عصارة الحضارة الشنقيطية.

ومنذ تأسيسه إلى الآن، ظل مسجد شنقيط منارة للعلم والدعوة، ومركزاً يخرج منه كبار العلماء، وفيه يصلي آلاف الموريتانيين تبركاً به، وطلباً للعلم من شيوخ الدين هناك الذين ورثوا علمهم من آبائهم وأجدادهم.

ومن على منبر هذا المسجد، برز أئمة كبار سخرُوا حياتهم كلها لنشر الدين والتعريف به وبث المعرفة بين الناس، ومنه انطلقت قوافل الدعوة والجهاد نحو العديد من المناطق في البلاد وفي غرب القارة الإفريقية.

تراثية خالدة على مر السنين. بنيت مئذنة شنقيط بشكل منفصل عن المسجد، حيث تدخل من باب قصير أقرب للنافذة يؤدي إلى السلم الصاعد وهناك في المنارة نوافذ صغيرة تساعدك على تمييز عتبات السلالم التي تؤدي إلى سطح علوي يجلس عليه المؤذن لمراقبة غروب الشمس ودخول وقت

قيمة تتجلى في صومعته الشاهقة ذات العشرة أمتار التي تعتبر رمزاً لدولة موريتانيا الحديثة، وذات البناء المتميز، حيث جُلبت مواد بنائها من خارج المدينة وقد تفنن مصمموها في تشييدها وزُين رأسها بأربع بيضات من بيض النعام تم تثبيتها على أطرافها العلوية الأربعة، حتى أضحت تحفة







## أسرار الأرقام في القرآن الكريم

قال الله تعالى في كتابه الحكيم: «وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ (8) غَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْكَبِيرُ الْمُتَعَالِ»، الرعد الآية 8. فكل شيء عند الله بمقدار وحكمة يعلمها وحده أو علمها لأحد من خلقه، فلا يوجد شيء اسمه عبث أو جاء صدفة أو لا معنى له في القرآن الكريم. هذا الموضوع يسلط الضوء على جزء يسير من أسرار الأرقام في القرآن الكريم، حيث مما لا شك فيه أن لغة الأرقام المستخدمة في القرآن لها دلالات قد تكون غير جلية بالنسبة لنا وقد تكون ذات غرض تعليمي، حيث وجه القرآن الكريم نظر الإنسان إلى العد والحساب في آيات كثيرة، منها على سبيل المثال:

• «وَإِنْ يَوْمًا عِنْدَ رَبِّكَ كَأَلْفِ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ»، الحج آية 47.  
• «هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ»، يونس آية 5.  
• «وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتَيْنِ فَمَحْوُنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ»، الإسراء آية 12.  
• «إِنْ كُلِّ مَن فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِي الرَّحْمَنِ عَبْدًا (93) لَقَدْ أَخْصَاهُمُ وَعْدُهُمْ عَدًّا»، مريم آية 93 و94.

كما أورد القرآن الكريم كل أصول وحقائق العلوم المختلفة، فقد أورد كذلك الأعداد باعتبارها أصول علم الحساب، وأساس الأرقام وعلامة الترتيب، وفيما يلي ذكر الأرقام من واحد إلى عشرة صراحة في الآيات القرآنية:

• «قُلْ إِنَّمَا هُوَ إِلَهٌ وَاحِدٌ وَإِنِّنِي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ»، الأنعام آية 19.  
• «وَقَالَ اللَّهُ لَا تَتَّخِذُوا إِلَهَيْنِ اثْنَيْنِ إِنَّمَا هُوَ إِلَهٌ وَاحِدٌ»، النحل آية 51.  
• «وَلَا تَقُولُوا ثَلَاثَةٌ انْتَهُوا خَطَرًا لَّكُمْ»، النساء آية 171.  
• «فَسِيخُوا فِي الْأَرْضِ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ» التوبة آية 2.  
• «وَيَقُولُونَ خَمْسَةَ سَارِسْهُمْ كَلْبُهُمْ» الكهف آية 22.  
• «إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ» الأعراف آية 54.  
• «لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِّكُلِّ بَابٍ مِّنْهُمْ جُزْءٌ مَّقْسُومٌ»، الحجر آية 44.  
• «وَيَخْلُلُ عَرْشَ رَبِّكَ فَوْقَهُمْ يَوْمَئِذٍ ثَمَانِيَةٌ»، الحاقة آية 17.  
• «وَكَانَ فِي الْمَدِينَةِ تِسْعَةٌ رَّهْطٍ يُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ» النمل آية 48.  
• «تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ»، البقرة آية 196.

وهذه هي أصول الأعداد كلها وأسس الحسابات جميعها. كما أورد بعض الأعداد المركبة من رقمين حتى تتسع أمام الإنسان رقعة التفكير في العمل الحسابي.



# 2.8

مليار نسمة  
من المسلمين  
في 2050

كشفت الدراسات أن عدد المسلمين سيرتفع بحلول العام 2050 إلى نحو 2.8 مليار نسمة، حيث سيشكل المسلمون نحو 30% من سكان الكرة الأرضية، خاصة مع تواصل ارتفاع عدد الولادات إلى جانب زيادة عدد المعتنقين للدين الإسلامي من الديانة المسيحية، حيث تشير الإحصائيات إلى أن 95% منهم يعتنقون الدين الإسلامي لأسباب عقائدية وإيمانية بحتة.

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 اجعل لي فيه إلى مرضاتك دليلا، ولا تجعل للشيطان فيه عليّ سبيلا، واجعل الجنة لي منزلا ومقيلا، يا قاضي حوائج الطالبين.



دعاء

## الأوائل في الإسلام

- أول مواليد المدينة هو عبد الله بن الزبير (أمه أسماء بنت أبي بكر).
- أول من تكلم العربية الفصحى سيدنا إسماعيل وهو ابن أربع عشرة سنة.
- أول من وضع الموائد على الطرق هو عبيد الله بن العباس.
- أول من استخدم الميزان هم قوم نوح.
- أول من قال في الطب الوقاية خير من العلاج ابن سينا.
- أول مسلم تولى الولاية في عهد عمر بن الخطاب في أنذربيجان هو حذيفة بن اليمان.

## أطعمة للتغلب على العطش في رمضان

البشرة، كما أنه يطفى العطش لاحتوائه على كمية كبيرة من الماء.

5 - الموز: من المعروف عن البوتاسيوم أنه عنصر غني بالماء، لذا ينصح بتناول الموز لأنه يمنع العطش

6 - الزبادي: يساعد على هضم الطعام ويحتوي على نسبة عالية من الماء والبروتين.

7 - التمر: قدرة هائلة على مد الجسم بالسكر وبالتالي يخفف شعور الصائم بالجوع والعطش أيضاً.

8 - الطماطم: تحتوي على نسبة عالية من الماء كما أنها مليئة بالكثير من الالياف التي تأخذ وقتاً أطول للهضم.

9 - الكيوي: يقلل من الإحساس بالعطش أثناء الصيام، بالإضافة إلى فاعليته في تخفيض حرارة الجسم الناجمة عن الحر.

10 - التفاح: غني بالمواد المغذية والدهون الصحية والفيتامينات القابلة للذوبان التي تشعرك بالشبع والرطوبة خلال اليوم.

يتزامن شهر رمضان الكريم هذا العام مع بداية موسم الصيف الذي يتميز بارتفاع درجات الحرارة، حيث يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء نتيجة التعرق بفعل ارتفاع درجات الحرارة، وبالتالي جفاف الجسم، ولعل من أبرز العقبات التي يواجهها الصائم هي نقص الماء في الجسم وشعوره بالعطش، وينصح خبراء التغذية ببعض الأطعمة التي يجب عليك أن تحرص على ألا تخلو مائدة سحورك أو إفطارك منها.

1- الخس: مقاوم لحموضة المعدة، غني بالماء وفيتامينات (A- B -C)، كما أنه مهدئ قوي للأعصاب

2 - العنب: مفيد للجهاز العصبي، كما أنه يحتوي على كمية كبيرة من السكريات والبوتاسيوم، فضلاً عن أنه مفيد لضغط الدم المرتفع.

3- الخيار: غني بالماء والأملاح المعدنية المفيدة للجسم، وكذا فيتامينات (A و B و C).

4- البطيخ: يعمل على إنعاش الجسم وترطيب



التكلفة

188

ريالا قطريا

## كتف خروف محمر مغربي

### المكونات :

- كتف خروف بدون عظم 2000 جم
- زيت 40 جم
- ثوم 40 جم
- فلفل أبيض 15 جم
- بابريكا 20 جم
- كمون 25 جم
- فلفل أسود 15 جم
- زنجبيل 20 جم
- ملح 15 جم - زعفران 1 جم
- بصل 40 جم

### طريقة التحضير :

في وعاء عميق ضعي الثوم والزيت والزنجبيل، الكمون، الفلفل الأسود والملح، اخلطي هذه التوابل حتى تحصلي على صلصة متجانسة (يمكنك إضافة القليل من الماء إذا احتاجت الصلصة إلى ذلك). أحضري كتف الخروف وقومي بوضع شقوق صغيرة بواسطة السكين على سطحه، ثم قومي

بتتبيله بالصلصة التي تم تحضيرها في الأول، قومي بفرك الكتف جيدا بهذه الصلصة واملئي بها الشقوق. اتركي كتف الخروف في هذه التتبيلة لمدة ساعة من الزمن في قدر وضعيه على النار وسخني القليل من زيت الزيتون، ثم ضعي البصل وقلبيه حتى يذبل. بعدها ضعي كتف الخروف المتبل مع

التتبيلة و3 أكواب من الماء، غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة ساعة. بعد أن ينضج الكتف أزيليه من المرق وضعيه في صينية الفرن، ثم قومي بذهنه وضعيه في الفرن حتى يتحمر من الجهتين. في طبق التقديم ضعي كتف الخروف المحمر مع الصلصة المتبقية في القدر، وزينه بالمكسرات.

## صحة وعافية



الشيف حسن علي  
فندق ستي سنتر روتانا