

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الفجر	9 رمضان
7:32	6:06	3:02	11:33	5:06	3:45	مواقيت الصلاة

4مصانع لإنتاج الأسمدة العضوية والمركزة.. مسؤولون وخبراء:

9 % معدلات هدر الأغذية في قطر 2023

التنمية الإدارية

تطلق مبادرة «هدية» بالتعاون مع قطر الخيرية

أطلقت وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية بالتعاون مع قطر الخيرية، للعام الثالث، «مبادرة هدية» والتي تستهدف الأسر المستفيدة من الضمان الاجتماعي بمناسبة شهر رمضان المبارك وعيد الفطر. وتأتي هذه المبادرة في إطار التعاون الدائم بين الوزارة وقطر الخيرية، حيث تقوم الأخيرة بتمويل المبادرة بمبلغ 10 ملايين ريال قطري لدعم أسر الضمان الاجتماعي وتوفير متطلباتهم خلال شهر رمضان المبارك وعيد الفطر، مثلما يأتي هذا الدعم في نطاق حرص قطر الخيرية الدائم على دعم المجتمع المحلي في مختلف المجالات. وتنفيذا للإجراءات الاحترازية المتبعة في الدولة للحد من انتشار وباء كورونا «كوفيد. 19»، فإن الوزارة ممثلة بقطاع الشؤون الاجتماعية، تعمل على اتخاذ عدة إجراءات من شأنها المساهمة في التخفيف على المواطنين المستفيدين من الضمان الاجتماعي، حيث تم تجديد وتمديد صلاحية بطاقات الضمان الاجتماعي ألبا حتى إشعار آخر دون الحاجة لمراجعة الوزارة والفروع التابعة لها، كما تم تمديد إجراءات تجديد الانتفاع لبدل الإيجار بإدارة إسكان المواطنين دون الحاجة للمراجعة.

«المرور» تضبط 350 مركبة ضمن حملتها على المخالفات الجسيمة

أعلنت الإدارة العامة للمرور عن ضبط وحجز نحو 350 مركبة على خلفية ارتكاب عدد من المخالفات، وذلك ضمن «الحملة التفيثيشية المرورية لضبط المخالفات الجسيمة» التي تنظمها الإدارة طيلة أيام شهر رمضان المبارك. وتأتي الحملة بهدف الحد من الحوادث المرورية، والسلوكيات المرورية الخاطئة، وتعزيز اشتراطات السلامة على الطريق حفاظا على الأرواح والممتلكات. وأوضح النقيب محمد سفر الكواري، مساعد رئيس قسم التحريات، أن الإدارة العامة للمرور درجت سنويا على تنظيم هذه الحملة خلال شهر رمضان الفضيل، لضبط المخالفات الأكثر شيوعا وخطورة على مستخدمي الطريق، مشيرا إلى أن الحملة مستمرة حتى نهاية الشهر المبارك. وأفاد بأن الحملة المرورية تستهدف جميع مناطق الدولة، وتشارك فيها دوريات عسكرية ومدنية، مؤكدا أن الإدارة العامة للمرور لن تتهاون مع مرتكبي هذه المخالفات التي تعرض حياة قائدي المركبات وجميع مستخدمي الطريق للخطر.

المصدر: تقارير - لوسيل

By:Noureldin Medhat

www.lusailnews.net

بدعم من المصرف الوقفي للرعاية الصحية

964 ألف ريال من «الأوقاف» لصالح مرضى السكري

قوله: «ما من مسلم يشاك شوكه فما فوقها إلا كتب له بها درجة ومحيت عنه بها خطيئة». وقال: إنه تحقيقاً لشعار الوقف شراكة مجتمعية، عقدت الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، عدة شراكات مع مختلف الجهات الحكومية والأهلية، ومنها الجمعية القطرية للسكري، وذلك دعماً من المصرف الوقفي للرعاية الصحية، وتحقيقاً لشروط الواقفين الكرام.

964 ألف ريال، منها: 514 ألف ريال لشراء مضخات الأنسولين لعدد 10 أطفال، ومبلغ 450 ألف ريال، لصالح 75 طفلاً لشراء أجهزة فحص مستوى السكر في الجسم بدون وخز (freestyle)، ليكون هذا الدعم للعام الخامس على التوالي. وأشار المدير العام للإدارة العامة للأوقاف في كلمته بأن الأمراض من البلاء الذي يرفع الله سبحانه وتعالى به الدرجات، وكما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم

للإدارة العامة للأوقاف والدكتور عبد الله الحمق رئيس الجمعية القطرية لمرضى السكري. وأشاد الشيخ الدكتور خالد بن محمد آل ثاني في كلمته بهذه المناسبة بالعلاقة الوطيدة التي تربط بين الجهتين وتلاؤم الخدمات التي تقدمها الجمعية مع تنفيذ شروط الواقفين الكرام وتوجيهاتهم الكريمة بصرف ريع أوقافهم المباركة لصالح المرضى المحتاجين، موضحاً أن مبلغ الدعم يشتمل على تخصيص مبلغ إجمالي قدره

الدوحة – لوسيل

عقدت الإدارة العامة للأوقاف بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية مؤتمراً صحفياً عبر تقنية الاتصال المرئي لإعلان عن تقديمها دعماً بقيمة (964,000) ريال قطري، لصالح مرضى السكري بالتعاون مع الجمعية القطرية لمرضى السكري، حيث شارك في المؤتمر الشيخ الدكتور خالد بن محمد بن غانم آل ثاني المدير العام

استعرضت الرخص الشرعية للمريض والواجبات المفروضة على غير القادرين على الصيام

«الخيمة الخضراء» تناقش صيام المريض وأثاره النفسية

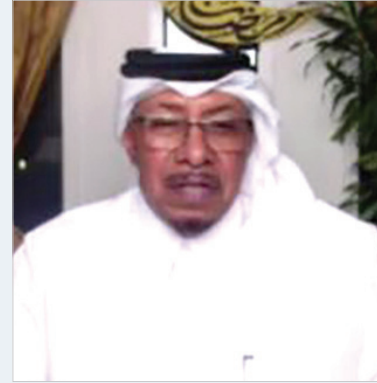


■ جانب من الفعالية

دليلاً حسياً ملموساً يستطيعون من خلاله إعطاء المريض رخصة للإفطار، لذلك فإن الأمر متروك للاستطاعة. وأكد الدكتور محمد أسامة أنه وفق إحصائيات لوزارة الصحة القطرية فإن 1600 حالة في قطر مصابون بالسرطان 21% قطريين وأنواع السرطان التي تصيبهم وفق الترتيب التدي، القولون، الغدة الدرقية، البروستاتا، الرئة، وعلاج السرطان متاح بشكل جيد في قطر والمركز الوطني لعلاج مرضى السرطان يبذل كل جهده وآخر ما توصل إليه الطب والنتائج ممتازة والكشف المبكر عن السرطان مهم جداً لأنه يقي المريض 100% من السرطان ولذلك يتعين للجوء للطبيب عند أي اشتباه. واستعرض خالد مفتاح باحث أكاديمي الأحكام الشرعية للصيام من عدمه، محاولاً تفكيك البنية المعرفية للرخصة وأوضح: الحكم الشرعي ينقسم إلى: حكم شرعي تكليفي، حكم شرعي وضعي، وحدد 4 قواعد في الأحكام الشرعية وهي البنية على تحقيق المصالح وتعتيل المفاسد، والبنية على النظر إلى المال، والتي تعتمد على التيسير ورفع الحرج عن المكلفين، وتختلف الأحكام باختلاف الزمان والمكان والحال.

وحذر المتحدثون من تناول بعض السيدات لأدوية تمنع الحيض لتستطيع الصوم خلال الشهر الفضيل كاملاً، خاصة إذا كان يترتب على ذلك ضرر جسدي عليهن، مشيرين إلى أن الإسلام جاء ليحافظ على النفس البشرية، واستعرضوا الكثير من الفوائد الصحية للصيام على صحة الإنسان إذا أمن الضرر، أما إذا كان هناك احتمال للضرر فتجب استشارة الطبيب حتى وإن كان غير مسلم والعمل برأيه. وأوضحوا أنه يجب على المريض أن يستشير طبيبه المعالج قبل شهر رمضان في إمكانية الصوم ومدى انعكاس ذلك على صحته، حيث يبني الطبيب رأيه على كثير من المعايير أهمها مدى احتياج هذا الشخص للغذاء وجرعته الدواء على مدار اليوم، وحالة مقاومة الجسم لبعض الأمراض، أو تأثير الجفاف على الأجهزة الحيوية، لافتين إلى أنه يوجد أمراض تستفيد من الصوم، مثل أمراض الضغط وبعض أنواع السكري والحساسية والتهاب المفاصل، ومؤكدين على أن الصوم يساعد الجسد على التخلص من السموم. وبالنسبة للمريض النفسي، فقد أكد المتحدثون أن الأطباء لا يملكون

متابعة الطبيب للتأكد من الحالة الصحية، وتجنب المضاعفات جراء الصيام، وكذلك مراجعة الجرعات وتنظيم وقتها لتناسب ساعات الصيام، منوها بضرورة الابتعاد عن الغذاء المشبع بالدهون والنشويات، وتناول الغذاء الصحي في وجبتي الإفطار والسحور، مع ضرورة الإكثار من شرب الماء لتجنب الجفاف، وتأخير وجبة السحور قدر الإمكان، بالإضافة إلى الامتناع نهائياً عن ممارسة الرياضة خلال ساعات الصيام لتجنب نوبات الهبوط، ويفضل ممارستها بعد ساعتين من الإفطار. من جانبهم، أكد المتحدثون في الندوة من الفقهاء والأكاديميين والأطباء والمتخصصين من العديد من الدول العربية والآسيوية والأوروبية، أن الفقهاء يبنون رأيهم في قضية صيام المريض على رأي أهل العلم من الأطباء، وأن المسلم يثاب على نيته، طالما أن الصيام يترتب عليه وقوع ضرر على صحته، مستشهدين بالعديد من الحالات التي أصر أصحابها على الصيام رغم خطورته مما ضاعف من خطورة حالتهم بل وأودى بحياة البعض.



■ د. سيف بن علي الحجري

جسدية أو نفسية، حيث يحقق الدين الحنيف التوازن المتكامل بين العبادات وصحة الإنسان. من جانب آخر، استعرض الدكتور عبدالله الحمق، رئيس الجمعية القطرية للسكري، نتائج عدد من الدراسات التي صدرت خلال الفترة الماضية عن صوم مرضى السكري في رمضان والتي أكدت جميعها على أن قرار الصوم لمرضى السكري لا يأخذه المريض بنفسه ولكنه في يد الطبيب المعالج. كما أكد الدكتور الحمق، على ضرورة

د. لسيف الحجري:
ينبغي التمييز في
المرض بين دائم
ومؤقت

د. علي القره داغي:
عدم الالتزام
بتعليمات الأطباء
والصوم إثم مبين

صلاح بدوي

تحت عنوان «صيام المريض بين الشرع والطب» تواصلت فعاليات الخيمة الخضراء برئاسة الدكتور سيف بن علي الحجري لليوم الثالث على التوالي بحضور نخبة من الأطباء ورجال الدين، وتناولت الفعالية 6 محاور ألا وهي: «الرخص الشرعية للمريض في شهر رمضان، الواجبات الشرعية على المريض الغير قادر على الصيام؟، الآثار النفسية المترتبة على عدم صيام المريض، الأمراض المزمنة والصيام، مخاطر وعواقب تجاهل المريض لنصائح الأطباء، أدوار المؤسسات ذات العلاقة في نشر الوعي الصحي»، وشارك بالفعالية كل من: د. زاهر العنقودي، د. عزيز النعماني، د. أسامة الحمصي، د. عبد الله الحمق، د. أحمد الفرجاني، الاختصاصية نداء الخطيب، علي شاهين- باحث، محمد شعبان. وفي هذا الصدد أوضح الدكتور سيف بن علي الحجري، رئيس برنامج لكل ربيع زهرة، أن حكم صوم المريض في القرآن الكريم جاء مقروناً بصوم المسافر، حيث أجاز إفطارهما في شهر الفريضة، كما أوجب الذكر الحكيم على المفطر أن يقضي الكفارة، رخصة من الله تعالى أعطاها لعباده المؤمنين، مؤكداً أن رخصة الإفطار للمريض والمسافر جاءت من منطلق حرص الدين الإسلامي على حفظ النفس البشرية، وهي من أعلى مقاصد الشريعة الإسلامية، مشيراً إلى أن علماء الأمة أكدوا على ضرورة لجوء المريض إلى الطبيب ليتعرف على إمكانية صومه من عدمه دون وقوع أي ضرر على صحته.

وفي السياق ذاته، ذكر الدكتور علي محيي الدين القره داغي، الأمين العام للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين، أنه لا وزر على المريض إذا أفطر رمضان طالما أن هذا رأي طبيبه المعالج، مؤكداً أن الإسلام جاء ليحافظ على النفس البشرية ويحفظها من أي أضرار

أخصائية طب الأسرة د. حنان الشمري:

الجسم بحاجة لفيتامين «C» يوميا خلال الصيام



■ مصادر غذائية هامة لفيتامين C

الأكسدة على كوكب الأرض ويدخل في تقوية جهاز المناعة في الجسم، ويساعد فيتامين سي من الوقاية من نزلات البرد فيعد وجوده على مائدة الإفطار في رمضان أمراً مهماً خصوصاً عند الإفطار مثل العصائر الطازجة التي تحتوي على فيتامين سي، حيث تمد الجسم بالطاقة والحيوية وتساعد على امتصاص الحديد. وتضيف الدكتورة حنان الشمري: يشارك حمض الأسكوربيك في كل من العمليات البيولوجية التالية: يساعد على نقل الأحماض الدهنية، والتي لها دور مهم في بناء البروتينات، وتكوين الكولاجين المهم لنضارة الوجه فيكون الوجه أكثر صحة والبشرة تصبح ناعمة ويقلل من ظهور تجاعيد الوجه، حيث يؤدي نقص الكولاجين إلى ضعف التئام الجروح.

في رمضان وقلة تناول الفواكه والخضروات مما قد يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق في ساعات الصيام، فيعتبر تناول الوجبات الغنية بفيتامين سي أمراً مهماً لامتصاص الحديد من الوجبة الغذائية الأساسية في رمضان وهي وجبة الفطور والسحور وخصوصاً للحامل.

المصادر الغذائية لفيتامين

وتقول الدكتورة حنان الشمري إن المصادر الغذائية الهامة لفيتامين سي هي الحمضيات (البرتقال والليمون) والطماطم والبطاطس والفلفل والبروكلي والقرنبيط، والفراولة والمكفوف والسبانخ، أما فائدة فيتامين سي في أجسامنا فهو من أقوى مضادات

السن لديهم متطلبات تصل إلى 120 ملغ / يوم. وألا تزيد كمية استهلاك فيتامين سي عن 2000 ملليغرام، حيث إن أي زيادة عن هذه القيمة قد تشكل خطراً على الجسم إلى جانب ظهور عدة أعراض جانبية تتمثل في الإصابة بالإسهال، والشعور بالغثيان، والقيء، وحرقه في المعدة، وآلم في البطن. ولكن نقص فيتامين سي يسبب مرض الإسقربوط والذي يتميز بعلامات جلدية بارزة مثل التهاب وزيغ اللثة وضعف التئام الجروح، ولذلك يعتبر فيتامين سي من العناصر المفيدة للجسم لما له من فائدة في الحفاظ على صحة الجلد، والأنسجة الضامة، والتئام الجروح والوقاية من الأمراض. ومن الممكن حدوث نقص فيتامين سي بسبب سوء تناول الغذاء الكامل



■ الدكتورة حنان الشمري

ننصح بتناول الخضروات والفواكه في وجبتي الإفطار والسحور.

ما هو فيتامين سي؟

يُعرف فيتامين سي على أنه أحد الفيتامينات الذائبة في الماء الذي يساهم في نمو الجسم وامتصاص الحديد ولأنه لا يتم تخزينه في الجسم فهو ليس له سمية ويعدّ تناوله بشكل يومي أمراً ضرورياً للحصول على الاحتياجات اليومية الموصى بها، حيث إن الجسم البشري لا يصنعه لذلك فإننا بحاجة لفيتامين سي يوميا، حيث يتراوح معدل احتياج الجسم لفيتامين سي من 75 مجم يوميا لمعظم النساء و90 مجم يوميا للرجال؛ النساء الحوامل أو المرضعات وكبار

الدوحة – لوسيل

الصيام، الركن الثالث من أركان الإسلام، وهو الامتناع عن الطعام من طلوع الفجر لغروب الشمس، وفي الصيام مشقة شرعت لحكمة الله ليعرف الإنسان المسلم القادر الجوع ويتعلم الصبر والقدرة على الامتناع عن الشهوات والأكل والشرب، والصيام يحتاج للقوة والصحة حتى يستطيع المسلم الصائم أداء باقي الفروض من صلاة وقيام الليل، لذا عليه اتباع السلة في عدم الإفراط في تناول الغذاء وتناوله على فترات متفاوتة للحفاظ على النشاط. وهناك نوعية من الغذاء تقلل النشاط وتعمل على الإحساس بالكسل وأغذية تمنحنا القوة والنشاط طوال نهار الصيام وبعد الإفطار. وتقول الدكتورة حنان الشمري أخصائية طب الأسرة في مركز المطار الصحي التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية: يجب على الصائم شرب كمية كبيرة من الماء بعد الإفطار حتى وقت السحور، للقضاء على العطش، وتعويض ما يفقده الجسم من سوائل طوال اليوم، ومنع الإصابة بالجفاف والإجهاد بعد الإفطار ويجب أن نكثر من الخضروات والفواكه لأنها تحتوي على كمية من الماء والفيتامينات التي تمد الجسم به وتعوّضه عما يحتاجه من الفيتامينات ومن أهمها فيتامين سي الذي سوف نذكر أهميته لصحة الجسم أثناء الصيام ولذلك

رمضان
مبارك

قلبك
أبيض



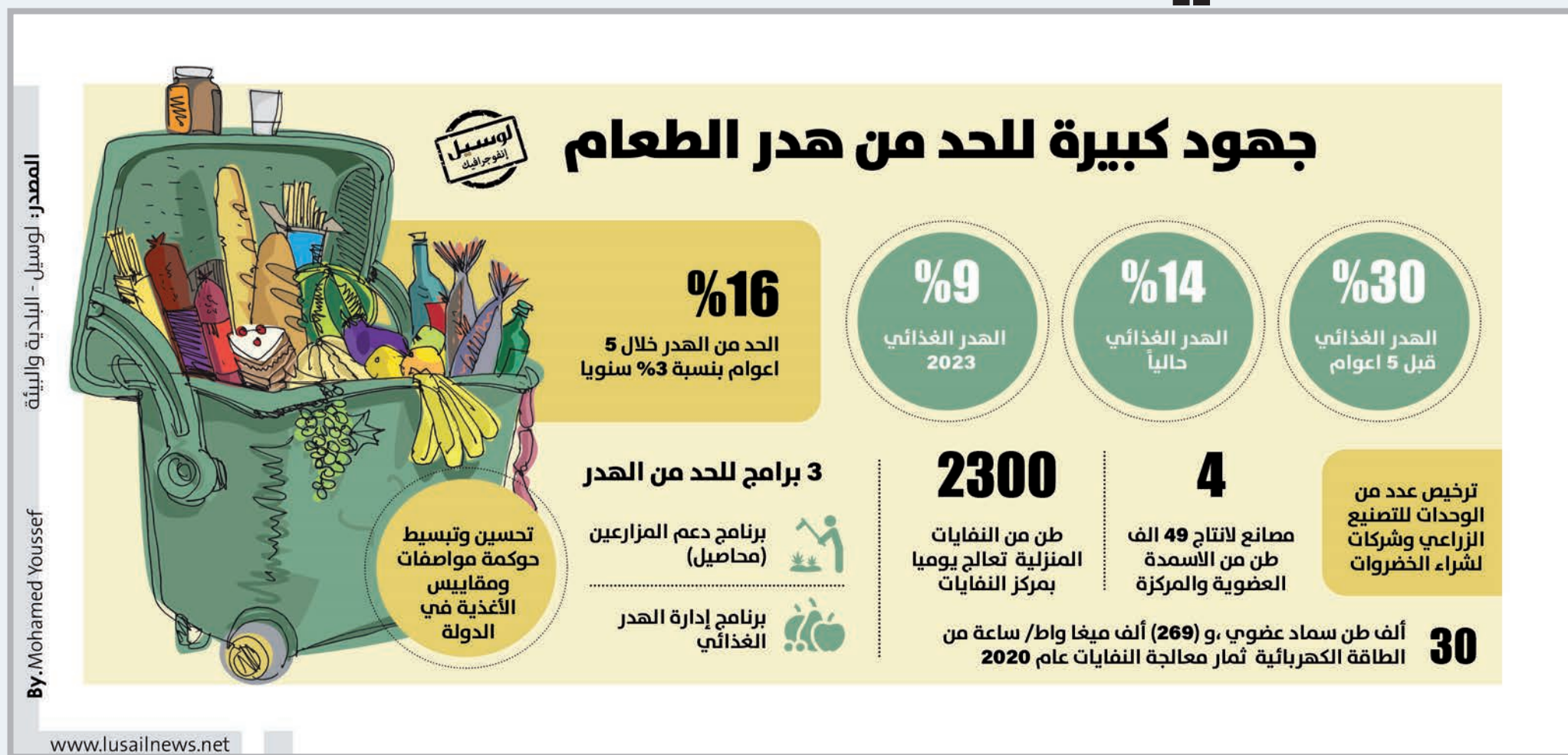
f /baladnadoha i baladnaco t @baladnaco

شركة بلدنا للصناعات الغذائية ذ.م.م. | طريق الشمال مخرج ٤٤ - أم الدوايا - قطر
Baladna Food Industries Co. W.L.L. | Shamal Road - Exit 44 - Um Al Hawaya, Qatar
T +974 4035 8888 | CustomerCare@baladna.com | www.baladna.com



الراهن.. مسؤولون وخبراء:

الأغذية في قطر 2023



16 % تقليص معدلات الهدر خلال 5 سنوات

4 مصانع لإنتاج الأسمدة العضوية والمركزة على بقايا الأغذية

والخضروات ذات الشكل غير السوي أو المصابة بكدمات لأنها لا تستوفي معايير جمالية اعتباطية معينة. وناشدتها: لا تخافوا - فطعمها هو نفس طعم الفاكهة ذات الشكل الجذاب. ويمكنكم مثلاً استخدام الفاكهة الناضجة لتحضير مشروبات الفاكهة والعصائر والحلويات.

تخزين الأغذية بحكمة

وطالبت الفاو بوضع المنتجات الغذائية الأقدم في مقدمة الخزانة أو الشلاجة، والمنتجات الأحدث في الخلف. واستخدام حاويات محكمة الغلق لكي تبقى الأغذية المفتوحة طازجة داخل البراد، والتأكد من إغلاق الأكياس لمنع دخول الحشرات إليها». «تاريخ الصلاحية» يمكن للمستهلك أن يتأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية. وفي بعض الأحيان، قد يبقى الغذاء المعبأ آمناً للاستهلاك بعد الموعد «المفضل لتناوله»، في حين أن تاريخ انتهاء الصلاحية يشير إلى المهلة القصوى لاستهلاكه المأمون. ولذلك يتعين التحقق من المعلومات الموجودة على عبوات الأغذية لمعرفة ما إذا كانت تحتوي على مكونات غير صحية كالدون غير المشبعة والمواد الحافظة، وتجنبوا الأغذية التي اضيف السكر أو الملح إليها.

ونصحت الفاو جمهور المستهلكين: ابدأوا باستهلاك كميات أصغر، وتناولوا حصصاً أصغر في البيت أو تقاسموا الأطباق الكبيرة في المطاعم مع آخرين.

وأهابت الفاو بجمهور المستهلكين: استخدموا النفايات الغذائية بدلاً من التخلص من فضلات الطعام قوموا بتحويلها إلى سماد عضوي، فهذه الطريقة تعيدون المواد المغذية إلى التربة وتقللون من انبعاثات الكربون. ودعنيهم إلى احترام الطعام، وأوضح: بشكل الغذاء رابطاً بين البشر. وجدوا علاقتكم بالغذاء عبر التعرف على الإجراءات المعتمدة في صنعه واقرأوا مؤلفات عن كيفية إنتاج الغذاء، وتعرفوا على المزارعين الذين تشترون نتاجهم.

رابعاً: المساعدة في تكاثر الفيروسات والبكتيريا والحشرات الضارة، وما يتجمع على فضلات الطعام المهتر، وناشدتها: لا تخافوا - فطعمها هو نفس طعم الفاكهة ذات الشكل الجذاب. ويمكنكم مثلاً استخدام الفاكهة الناضجة لتحضير مشروبات الفاكهة والعصائر والحلويات.

مسؤولي نظافة البلد. وأكد: أوصي بالسكوبات الآتية على سبيل المثال لا الحصر وربما هناك حلول أفضل. أولاً: الدقة في تحضير الطعام بقدر الحاجة أو أقل. ثانياً: توزيع المتقي مباشرة قبل أن يتلف على المحتاجين وما أكثرهم، وستجدهم قريباً منك، أو التجمعات العمالية.

مواجهة هدر الطعام

وفي محاولة من منظمة الأغذية والزراعة العالمية لمواجهة ظاهرة هدر الطعام طرحت بعض الإجراءات السهلة التي يمكن للمستهلك أن يتأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية. وفي بعض الأحيان، قد يبقى الغذاء المعبأ آمناً للاستهلاك بعد الموعد «المفضل لتناوله»، في حين أن تاريخ انتهاء الصلاحية يشير إلى المهلة القصوى لاستهلاكه المأمون. ولذلك يتعين التحقق من المعلومات الموجودة على عبوات الأغذية لمعرفة ما إذا كانت تحتوي على مكونات غير صحية كالدون غير المشبعة والمواد الحافظة، وتجنبوا الأغذية التي اضيف السكر أو الملح إليها.

ونصحت الفاو جمهور المستهلكين: ابدأوا باستهلاك كميات أصغر، وتناولوا حصصاً أصغر في البيت أو تقاسموا الأطباق الكبيرة في المطاعم مع آخرين.

وأهابت الفاو بجمهور المستهلكين: استخدموا النفايات الغذائية بدلاً من التخلص من فضلات الطعام قوموا بتحويلها إلى سماد عضوي، فهذه الطريقة تعيدون المواد المغذية إلى التربة وتقللون من انبعاثات الكربون. ودعنيهم إلى احترام الطعام، وأوضح: بشكل الغذاء رابطاً بين البشر. وجدوا علاقتكم بالغذاء عبر التعرف على الإجراءات المعتمدة في صنعه واقرأوا مؤلفات عن كيفية إنتاج الغذاء، وتعرفوا على المزارعين الذين تشترون نتاجهم.



د. علي بن غوص العودري

الأغذية أشبه عبادة، بحيث نشترى من الغذاء في الأسواق ما يزيد على 410 مليارات دولار أمريكي سنوياً، تُقدر كلفة الطعام الذي يتم إهداره سنوياً في مختلف أنحاء العالم بنحو تريليون دولار أمريكي. تُستخدم 250 كيلو متراً مكعباً من موارد المياه السطحية والجوفية (المياه الزرقاء) في إنتاج الغذاء الذي ينتهي به الأمر مفقوداً أو مهتر. وتلك النسبة تمثل تقريبا 6% من إجمالي المياه المستخرجة.

الإسلام نهى عن التّذير يقول الدكتور علي بن عوض العمودي مستشار التنمية المستدامة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي سابقاً: «لقد اهتم الفقه الإسلامي بكل أبعاد التنمية المستدامة ومن بينها الترشيد والحد من الهدر وتحريم الإسراف والتّذير الذي يؤدي إلى استنزاف الموارد في غير فائدة حيث نهى سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم عن الإسراف في الاستهلاك والبذخ والتّرف وحث على الاعتدال في جميع مناحي الحياة، حتى أنه نهى عن قطع الأشجار وتدمير المحاصيل ساعة الحرب حتى وإن كانت قيد العدو، وبالتالي فإن حفظ الطعام والمحافظة عليه من الهدر في الإسلام واجب شرعي». وقال الدكتور عبد العاطي حامد إخصائي الأغذية: بالنسبة إلى العديد من الأشخاص في العالم، أصبح هدر



د. مسلم بن سالم الوهيدى

من نفايات الطعام في العالم بنحو 410 مليارات دولار أمريكي سنوياً، تُقدر كلفة الطعام الذي يتم إهداره سنوياً في مختلف أنحاء العالم بنحو تريليون دولار أمريكي. تُستخدم 250 كيلو متراً مكعباً من موارد المياه السطحية والجوفية (المياه الزرقاء) في إنتاج الغذاء الذي ينتهي به الأمر مفقوداً أو مهتر. وتلك النسبة تمثل تقريبا 6% من إجمالي المياه المستخرجة.

الإسلام نهى عن التّذير

يقول الدكتور علي بن عوض العمودي مستشار التنمية المستدامة لبرنامج الأمم المتحدة الإنمائي سابقاً: «لقد اهتم الفقه الإسلامي بكل أبعاد التنمية المستدامة ومن بينها الترشيد والحد من الهدر وتحريم الإسراف والتّذير الذي يؤدي إلى استنزاف الموارد في غير فائدة حيث نهى سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم عن الإسراف في الاستهلاك والبذخ والتّرف وحث على الاعتدال في جميع مناحي الحياة، حتى أنه نهى عن قطع الأشجار وتدمير المحاصيل ساعة الحرب حتى وإن كانت قيد العدو، وبالتالي فإن حفظ الطعام والمحافظة عليه من الهدر في الإسلام واجب شرعي». وقال الدكتور عبد العاطي حامد إخصائي الأغذية: بالنسبة إلى العديد من الأشخاص في العالم، أصبح هدر

14% المعدلات في الوقت

9% معدلات هدر



صلاح بديوي

تتصاعد معدلات هدر الطعام والأغذية والمشروبات في شهر رمضان بشكل ملفت للانتباه وصل قبل 5 أعوام إلى 30% من الأغذية في الدولة - وفق إحصائية لبرنامج أصدقاء الطبيعة - الأمر الذي دفع الجهات المعنية في الدولة وشخصيات ومنظمات أهلية إلى التحرك من أجل وضع خطط للحد من هذا الهدر الكبير في الأغذية. وتوقع مصدر مسؤول في وزارة البلدية والبيئة انخفاض كميات الأغذية المهدرة إلى 9% عام 2023 بدلاً من 14% في الوقت الراهن، وهذا معناه أن جهود الدولة قلصت هدر الطعام بنسبة وصلت إلى 16% خلال الـ 5 أعوام الماضية. وخلال العامين الماضيين تم تبني عدة مبادرات وأعلن مؤخرًا أن إقامة سلسلة من المصانع والمشروعات لاستيعاب الفائض والاستفادة منه وإعادة تصنيعه وتوزيعه واستثماره. وتزامن ذلك مع تنامي العمل الأهلي وعلى سبيل المثال خلال آخر إحصاء للمركز في شهر فبراير عام 2021 بلغ عدد المستفيدين من خدمات مركز حفظ النعمة حوالي 25.683 ألف مستفيد، وبلغ عدد المستفيدين عام 2020 حوالي 167 ألفًا و404 مستفيدين.

معالجة النفايات الغذائية

■ كميات مهتر كبيرة حصيلة الولائم



■ مسعود جبار الله المري

وقد تم إطلاق عدد من المبادرات ضمن الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي، وهي: برنامج دعم المزارعين (محاصيل) وهو نموذج يسهل للمنتجين المحليين عرض منتجاتهم على المستهلكين مباشرة إلى جانب برنامج إدارة الهدر الغذائي وذلك عبر وضع برنامج متكامل لمعالجة النفايات الغذائية يشمل عملية جمع النفايات العضوية ومعالجتها، وتحسين وتبسيط حوكمة مواصفات ومقاييس الأغذية في قطر من أجل مراقبة سلامة الأغذية والإشراف على إصدار شهادات الجودة بشكل أكثر فعالية.

وكشف السيد مسعود جبار الله المري - مدير إدارة الأمن الغذائي بوزارة البلدية والبيئة - في تصريحات على هامش مؤتمر إدارة النفايات الأخير: إن هناك نقلة نوعية لتقليل مدى الفائض والمهدر في قطر، خاصة وأن الاشتراطات الموجودة حالياً على السلع المستوردة والمعرضة، نفذت صلاحيتها في بنوك الطعام لفترة تعد أكثر تطوراً من الاشتراطات السابقة، وثمة نقلة نوعية لمرافق الأسواق من حيث ما تنتفع به من مواصفات عالية تساعد في وصول المنتجات إلى مرافق ذات جودة وتقليل نسبة التالف منها.

وأشار مسعود جبار الله المري إلى أن هناك تقدماً ونمطاً في الوصول حسب الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي في مرحلتها الثانية إلى تقليل الفائض من الغذاء إلى نسبة 9% عام 2023. وحسب المسح للنسبة الحالية في الفائض من الغذاء والتي تصل إلى نسبة 14%.

جهود للحد من الهدر

وبالنسبة للجهات الوسيطة مثل الأسواق المركزية، وتجار التجزئة اقترح المري بورقته، تحديث مرافق المناولة والتخزين لتخلى بمواصفات عالية، ودعم القطاع الخاص لتطوير مساحات للتخزين المبرد، وتشجيع المستهلكين للتأهين والفنادق والمطاعم والمقاهي

والنسبة للجهات الوسيطة مثل الأسواق المركزية، وتجار التجزئة اقترح المري بورقته، تحديث مرافق المناولة والتخزين لتخلى بمواصفات عالية، ودعم القطاع الخاص لتطوير مساحات للتخزين المبرد، وتشجيع المستهلكين للتأهين والفنادق والمطاعم والمقاهي

وتشجيع المستهلكين للتأهين والفنادق والمطاعم والمقاهي

وتشجيع المستهلكين للتأهين والفنادق والمطاعم والمقاهي

منها، خدمة للفقر وذوي الاحتياج وتوعية للأفراد والأغنياء داخل المجتمع القطري.

وللمركز 6 أهداف تتعلق بالحد من الهدر والتوعية وتعزيز ثقافة العطاء ورفع المعاناة عن الأسر الفقيرة وإبتكار وسائل لحفظ النعم والاستفادة من الفائض وحماية البيئة.

وبالنسبة لبنك الطعام «تأسس عام 2008م لجمع فائض الطعام من المطاعم والولائم والماتم والقيام باستخدام الفائض منه وإعادة توزيعه إلى المحتاجين وذلك عبر وضع برنامج متكامل لمعالجة النفايات الغذائية يشمل عملية جمع النفايات العضوية ومعالجتها، وتحسين وتبسيط حوكمة مواصفات ومقاييس الأغذية في قطر من أجل مراقبة سلامة الأغذية والإشراف على إصدار شهادات الجودة بشكل أكثر فعالية.

وكشف السيد مسعود جبار الله المري - مدير إدارة الأمن الغذائي بوزارة البلدية والبيئة - في تصريحات على هامش مؤتمر إدارة النفايات الأخير: إن هناك نقلة نوعية لتقليل مدى الفائض والمهدر في قطر، خاصة وأن الاشتراطات الموجودة حالياً على السلع المستوردة والمعرضة، نفذت صلاحيتها في بنوك الطعام لفترة تعد أكثر تطوراً من الاشتراطات السابقة، وثمة نقلة نوعية لمرافق الأسواق من حيث ما تنتفع به من مواصفات عالية تساعد في وصول المنتجات إلى مرافق ذات جودة وتقليل نسبة التالف منها.

وأشار مسعود جبار الله المري إلى أن هناك تقدماً ونمطاً في الوصول حسب الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي في مرحلتها الثانية إلى تقليل الفائض من الغذاء إلى نسبة 9% عام 2023. وحسب المسح للنسبة الحالية في الفائض من الغذاء والتي تصل إلى نسبة 14%.

وكشف السيد مسعود جبار الله المري - مدير إدارة الأمن الغذائي بوزارة البلدية والبيئة - في تصريحات على هامش مؤتمر إدارة النفايات الأخير: إن هناك نقلة نوعية لتقليل مدى الفائض والمهدر في قطر، خاصة وأن الاشتراطات الموجودة حالياً على السلع المستوردة والمعرضة، نفذت صلاحيتها في بنوك الطعام لفترة تعد أكثر تطوراً من الاشتراطات السابقة، وثمة نقلة نوعية لمرافق الأسواق من حيث ما تنتفع به من مواصفات عالية تساعد في وصول المنتجات إلى مرافق ذات جودة وتقليل نسبة التالف منها.

وأشار مسعود جبار الله المري إلى أن هناك تقدماً ونمطاً في الوصول حسب الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي في مرحلتها الثانية إلى تقليل الفائض من الغذاء إلى نسبة 9% عام 2023. وحسب المسح للنسبة الحالية في الفائض من الغذاء والتي تصل إلى نسبة 14%.

وكشف السيد مسعود جبار الله المري - مدير إدارة الأمن الغذائي بوزارة البلدية والبيئة - في تصريحات على هامش مؤتمر إدارة النفايات الأخير: إن هناك نقلة نوعية لتقليل مدى الفائض والمهدر في قطر، خاصة وأن الاشتراطات الموجودة حالياً على السلع المستوردة والمعرضة، نفذت صلاحيتها في بنوك الطعام لفترة تعد أكثر تطوراً من الاشتراطات السابقة، وثمة نقلة نوعية لمرافق الأسواق من حيث ما تنتفع به من مواصفات عالية تساعد في وصول المنتجات إلى مرافق ذات جودة وتقليل نسبة التالف منها.

منها، خدمة للفقر وذوي الاحتياج وتوعية للأفراد والأغنياء داخل المجتمع القطري.

وللمركز 6 أهداف تتعلق بالحد من الهدر والتوعية وتعزيز ثقافة العطاء ورفع المعاناة عن الأسر الفقيرة وإبتكار وسائل لحفظ النعم والاستفادة من الفائض وحماية البيئة.

وبالنسبة لبنك الطعام «تأسس عام 2008م لجمع فائض الطعام من المطاعم والولائم والماتم والقيام باستخدام الفائض منه وإعادة توزيعه إلى المحتاجين وذلك عبر وضع برنامج متكامل لمعالجة النفايات الغذائية يشمل عملية جمع النفايات العضوية ومعالجتها، وتحسين وتبسيط حوكمة مواصفات ومقاييس الأغذية في قطر من أجل مراقبة سلامة الأغذية والإشراف على إصدار شهادات الجودة بشكل أكثر فعالية.

وكشف السيد مسعود جبار الله المري - مدير إدارة الأمن الغذائي بوزارة البلدية والبيئة - في تصريحات على هامش مؤتمر إدارة النفايات الأخير: إن هناك نقلة نوعية لتقليل مدى الفائض والمهدر في قطر، خاصة وأن الاشتراطات الموجودة حالياً على السلع المستوردة والمعرضة، نفذت صلاحيتها في بنوك الطعام لفترة تعد أكثر تطوراً من الاشتراطات السابقة، وثمة نقلة نوعية لمرافق الأسواق من حيث ما تنتفع به من مواصفات عالية تساعد في وصول المنتجات إلى مرافق ذات جودة وتقليل نسبة التالف منها.

وأشار مسعود جبار الله المري إلى أن هناك تقدماً ونمطاً في الوصول حسب الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي في مرحلتها الثانية إلى تقليل الفائض من الغذاء إلى نسبة 9% عام 2023. وحسب المسح للنسبة الحالية في الفائض من الغذاء والتي تصل إلى نسبة 14%.

وكشف السيد مسعود جبار الله المري - مدير إدارة الأمن الغذائي بوزارة البلدية والبيئة - في تصريحات على هامش مؤتمر إدارة النفايات الأخير: إن هناك نقلة نوعية لتقليل مدى الفائض والمهدر في قطر، خاصة وأن الاشتراطات الموجودة حالياً على السلع المستوردة والمعرضة، نفذت صلاحيتها في بنوك الطعام لفترة تعد أكثر تطوراً من الاشتراطات السابقة، وثمة نقلة نوعية لمرافق الأسواق من حيث ما تنتفع به من مواصفات عالية تساعد في وصول المنتجات إلى مرافق ذات جودة وتقليل نسبة التالف منها.

وأشار مسعود جبار الله المري إلى أن هناك تقدماً ونمطاً في الوصول حسب الاستراتيجية الوطنية للأمن الغذائي في مرحلتها الثانية إلى تقليل الفائض من الغذاء إلى نسبة 9% عام 2023. وحسب المسح للنسبة الحالية في الفائض من الغذاء والتي تصل إلى نسبة 14%.

وكشف السيد مسعود جبار الله المري - مدير إدارة الأمن الغذائي بوزارة البلدية والبيئة - في تصريحات على هامش مؤتمر إدارة النفايات الأخير: إن هناك نقلة نوعية لتقليل مدى الفائض والمهدر في قطر، خاصة وأن الاشتراطات الموجودة حالياً على السلع المستوردة والمعرضة، نفذت صلاحيتها في بنوك الطعام لفترة تعد أكثر تطوراً من الاشتراطات السابقة، وثمة نقلة نوعية لمرافق الأسواق من حيث ما تنتفع به من مواصفات عالية تساعد في وصول المنتجات إلى مرافق ذات جودة وتقليل نسبة التالف منها.

■ مبادرات أهلية للحفاظ على الأغذية من الهدر

ختام الدورة الـ 4 يتزامن مع فعاليات «الدوحة عاصمة الثقافة في العالم الإسلامي»

تأهل 100 متشارك للمرحلة النهائية

بجائزة «كتارا لتلاوة القرآن»



■ لقطة تجمع لجنة التحكيم والفائزين بجائزة كتارا للتلاوة

الدوحة - لوسيل

تأهل 100 متشارك للتصفيات النهائية، لجائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم من أصل 2004 متشاركين تقدموا للدورة الرابعة للجائزة المقامة تحت شعار (رَبُّنَا الْقُرْآنُ بِأَصْوَاتِكُمْ)، وبرعاية رسمية من وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. ومن المقرر انطلاق التصفيات النهائية خلال شهر رمضان الفضيل، وذلك بالتزامن مع فعاليات الدوحة عاصمة الثقافة في العالم الإسلامي. واختارت لجنة الفرز 100 متسابق يمثلون 14 دولة عربية و20 دولة غير عربية، حيث تأهل 34 متشاركا من دول المغرب العربي، و17 متاهلا من بلاد الشام والعراق و17 من مصر والسودان والصومال، واثنان من الخليج العربي و30 متسابقاً من دول غير عربية.

وحظيت جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم باهتمام كبير من قبل العالم الإسلامي، خلال أربعة أعوام فقط من إطلاقها في 2017. وتحقق الجائزة أهدافها التي تتمثل في خدمة كتاب الله، واكتشاف المواهب المتميزة في هذا المجال.

شروط محددة

وتقوم جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم على شروط محددة تتلخص في الآتي: المشاركة مفتوحة للمسلمين جميعا عبر أنحاء العالم، بحيث لا تقل أعمار المشاركين (الذكور فقط) عن 18 سنة خلال فترة الجائزة، وأن يكون المشارك متقناً لأحكام التجويد ومخارج الحروف، علاوة على عذوبة الصوت، وألا يكون من أئمة المساجد أو مدرسي الشريعة، أو ممن سبق له الحصول على جائزة دولية في تلاوة القرآن الكريم خلال عامي 2018 و2019، أو أصدر تسجيلات قرآنية خاصة به في الأسواق والإذاعات ومحطات التلفزة أو وسائل الإعلام الأخرى، إضافة إلى وجوب حضور المتسابق إلى حلقات التصفيات في الدوحة.

جوائز قيمة

ورصدت كتارا 5 جوائز قيّمة للفائزين، تبلغ قيمتها مليوناً ونصف المليون ريال، حيث يحصل الفائز بالمركز الأول على 500 ألف

التصفيات النهائية

جدير بالذكر أن التصفيات النهائية للدورة الرابعة لجائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم تقام خلال شهر رمضان الفضيل ويتم نقلها عبر تلفزيون قطر بمشاركة لجنة التحكيم النهائية، والمكونة من 6 أعضاء: 3 منهم من المجازين في القراءات وأحكام وقواعد التجويد، و3 من المختصين في المقامات وعذوبة الصوت. وتشتمل التصفيات النهائية لجائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم على 20 حلقة، حيث يتنافس في كل حلقة 5 مشاركين، ويتم اختيار متاهل واحد منهم للتنافس في مرحلة التصفيات نصف النهائية التي تشمل 5 حلقات، إذ يتنافس في كل حلقة 4 أشخاص، ويتم تأهيل مشترك من كل حلقة للتنافس في المرحلة النهائية، التي يتم الإعلان فيها عن ترتيب الفائزين الخمسة. وسيتم بث مراحل المنافسة عبر 26 حلقة تلفزيونية تعرض في برنامج خاص بالتعاون مع تلفزيون قطر.

نظراً للظروف الاستثنائية بسبب جائحة «كوفيد - 19»، التي أثرت على كل الأنشطة التفاعلية حول العالم بما تفرضه من اشتراطات صحية تستدعي تقليص عدد الحضور في كل المحافل، ولكن بفضل دعم وتشجيع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية الراعي الرسمي للجائزة فقد تمت إقامة الدورة الرابعة للجائزة بكل مراحلها التنافسية المعتادة مع الالتزام التام بمختلف الشروط الصحية المتبعة من قبل وزارة الصحة للوقاية من انتشار فيروس كورونا.

العامه للحي الثقافي كتارا وكذلك لما تتميز به فعاليات كتارا من جودة وإبداع خصوصاً مع تزامن إقامة الجائزة مع فعاليات الدوحة عاصمة الثقافة الإسلامية وذلك ضمن مشاريع المصرف الوقفي لخدمة القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة.

تنظيم وتحديات

إقامة جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم في دورتها الرابعة الحالية شكّلت تحدياً كبيراً للمؤسسة



■ متسابق في جائزة كتارا للتلاوة



■ جائزة كتارا للتلاوة.. أرشيفية

الأرقام

2004

إجمالي أعداد المشاركين الذين تقدموا للدورة الرابعة

70

مشاركاً من دول عربية و30 مشاركاً من دول غير عربية

5

جوائز قيّمة للفائزين تبلغ قيمتها مليوناً ونصف المليون ريال

تقوم إدارة شؤون الأسرة بتوجيه جهود المؤسسات المعنية بالمرأة والأسرة، بهدف إنشاء مشروعات تنموية لتمكين الأفراد والأسر اقتصادياً، وتشجيعهم للاعتماد على النفس. كما تعمل على تطوير وتنفيذ مشروعات دعم وتنمية الأسر المنتجة من خلال التدريب وتوفير الخدمات المساعدة، وتوفير مجالات لتسويق منتجات برامج الأسر المنتجة.

هذه الصفحة تصدرها جريدة «لوسيل» بالتعاون مع وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية متمثلة في إدارة شؤون الأسرة.

النعيمة: منتجات الأسر تتطور عاما بعد عام



شهر رمضان يشهد إنتاج ملابس خاصة بالاحتفال بليلة القرنفوعه للأطفال الذكور وهو مميز عما يتواجد بالسوق. وأكدت أن أسعار المنتجات التي تقدمها مقاربة للأسعار التي تباع بها في السوق المحلي بحسب كل قطعة ونسب ربح بسيطة وليست مرتفعة، مشيرة إلى جودة المنتجات التي تقدمها تختلف عما يعرض في السوق من ناحية الخياطة والتطريز ونوعية القماش.

خلاله عرض المنتجات والأسعار بما يضمن زيادة في المبيعات للأسر المنتجة لا سيما في ظل عدم وجود معارض بسبب جائحة كورونا، لافتة إلى أن وجود التطبيق يسهل على العملاء الوصول إلى المنتجات بما يحقق الأرباح والفائدة للجميع. وحول نوعية المنتجات التي تقوم بصناعتها أوضحت أن هناك العديد من الموديلات التي تقوم بإنتاجها حسب الفئات العمرية بما ينسجم مع حاجة السوق، لافتة إلى أنه في

التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية. وأكدت النعيمة أن مشروعها شارك بالجائزة التشجيعية للأسر المنتجة وحصل على المركز الثاني في فئة أفضل منتج، لافتة إلى أن المشاركة في الجائزة تعتبر دعماً حقيقياً للمشروع وشكل دافعا للتطوير والتميز وحافزاً للعمل على تحسين المنتج. واقترحت وجود تطبيق إلكتروني يجمع غالبية الأسر المنتجة يتم من

ليصبح المشروع أحد المشاريع المنزلية الرائدة في دولة قطر بحسب مؤسسة المشروع شيخة النعيمة. وقالت مؤسسة المشروع شيخة النعيمة إن المعارض التي تشارك فيها مشاريع الأسر المنتجة تساهم بشكل أساسي في الترويج للمنتجات داخل المجتمع بما يحقق زيادة في المبيعات في السوق المحلي، لافتة إلى أن المشاريع تشارك بالمعارض المختلفة دون دفع رسوم اشتراك وذلك ضمن دعم وزارة

مصطفى شاهين حبها وشغفها بالخياطة والحياكة دفع شيخة النعيمة إلى تأسيس مشروعها المنزلي المتخصص بصناعة الملابس قبل خمس سنوات بعد التشجيع الذي لمسته من زميلاتها ممن يملكن مشاريع منزلية ضمن برنامج الأسر المنتجة. عام بعد عام تطورت نوعية وجودة المنتجات وكميتها وطريقة التسويق والتغليظ والتعامل مع السوق

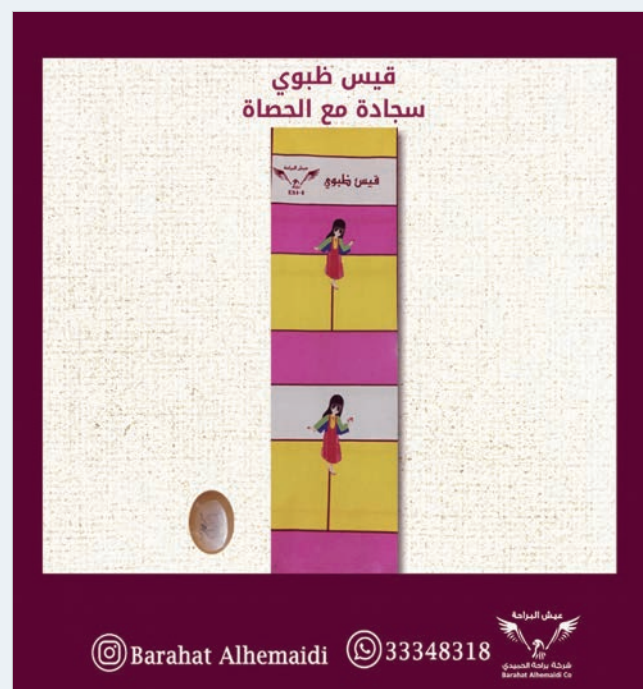
براحة الحميدي.. ألعاب تراثية تعكس تاريخنا وثقافتنا

صعوبات توفر الألعاب الشعبية حيث إن أغلبها لم يكن متوفرا بالسوق الأمر الذي دفع بفكرة مشروع براحة الحميدي لصنع الألعاب وتوفيرها بالسوق مع طريقة اللعب يشجع الجمهور على ممارستها بالإضافة للشخصيات الكرتونية المصاحبة للألعاب. وأكدت أن المنتجات من الألعاب الشعبية دخلت المدارس وتم عمل مهرجانات في لعبة الصبة ببعض المدارس وكذلك أدخلنا لعبة اللقفة ولعبة بلا وبحر والقيس والدحروي والرين وغيرها من الألعاب التراثية، لافتة إلى أن الشركة حصلت على المركز الثاني بجائزة وزارة التنمية كأفضل منتج مطور للألعاب الشعبية.

مختلف الأشخاص والمؤسسات للحفاظ على التراث الشعبي. وحول الدعم الذي تتلقاه الأسر المنتجة أوضحت الحميدي أن هناك دعماً حقيقياً للأسر المنتجة من خلال العديد من المبادرات مثل المعارض الدورية أو التسويق، لافتة إلى أن أبرز التحديات التي تواجه الأسر المنتجة قضايا التسويق الذي ربما زاد مع وجود جائحة كورونا. ونوهت إلى مبادرة البراحة للألعاب الشعبية بشعار (لمتنا في براحتنا) والتي أطلقت بالتعاون مع بعض المدارس بدولة قطر لمدة سنتين، لافتة إلى أنه وخلال الاستمرار بمبادرة البراحة للألعاب الشعبية واجهت

عملت على دمج الألعاب الشعبية مع شخصيات كرتونية بما يشجع الأطفال على استخدامها. وأوضحت أن اختيارها مجال الألعاب الشعبية يأتي لما لها من بعد تاريخي يعكس ثقافة أهل دولة قطر وغرس القيم التربوية والأخلاقية وتنمية المهارات البدنية والعقلية للأطفال وكذلك للحفاظ عليها من الاندثار من خلال نشر الألعاب التراثية بالمدارس والمجتمع. ونوهت إلى أن عدد المنتجات التي تقوم بها الشركة يصل إلى ما يقارب 15 منتجا ما بين الألعاب ومنتجات تعليمية والهدايا، لافتة إلى ضرورة أن يكون هناك مبادرات من

الدوحة - لوسيل تنمية المهارات لدى الأطفال واهتمامها بالتراث والألعاب الشعبية كان السبب وراء بحثها في المدارس والمؤسسات المختلفة عن تلك الألعاب مثل الصبة واللقفة ولعبة بلا وبحر والقيس والدحروي والرين، الأمر الذي دفع مريم الحميدي إلى التفكير بإعادة هذه الألعاب إلى حياة الأطفال بالمجتمع القطري والمحافظة عليها من خلال تأسيس شركة براحة الحميدي. وبينت مؤسسة المشروع أن الإنتاج الفعلي والعمل للمشروع بدأ بالعمل منذ العام 2015، لافتة إلى أن شركة براحة الحميدي



خواطر رمضان

4 الصوم ينهي عن 5 فعل المحرمات

المسلم يتفكر في أن الذي حرم هذا هو الذي حرم ذاك فيمتنع بصيامه عن كل ما حرم الله عز وجل. هذه من آثار الصيام في زجر الصائمين عن المحرمات التي يقتربها الإنسان بسمعه وبصره وببده وفرجه وببطنه وبجميع بدنه وغير ذلك.

فإذا كان صومك كذلك فأنت من الذين يستفيدون من صيامهم، ومن الذين يترتب على صيامهم الحسنات، ويترتب عليه المغفرة، فقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم أن مغفرة الذنوب تتحقق بالصوم إيماناً واحتساباً كما في الحديث المشهور: «من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه..» (أخرجه البخاري برقم 38 في الإيمان، باب: «صوم رمضان احتساباً من الإيمان»). فشرط فيه أن يكون صومه إيماناً واحتساباً، ولا شك أن معنى الإيمان هو: التصديق بأنه عبادة لله، فرضه على العباد، وأما الاحتساب فهو: احتساب ثوابه عند الله، وذلك يستدعي مراقبة ربه في كل الأحوال.

ذكر بعض العلماء: أن الصيام سر بين العبد وبين ربه، حتى قال بعضهم: إنه لا يطلع عليه أحد من البشر أو لا تكتبه الحفظة. فيمكن للصائم أن ينفرد في زاوية من الزوايا أو في مكان خفي، ويتناول المفطرات بحيث لا يراه أحد، ولكن المؤمن الذي يصوم إيماناً واحتساباً ويعبد ربه ويعلم أن الله يراقبه، كما قال تعالى: ((الَّذِي يَرَاكَ حِينَ تَقُومُ* وَتَقْلَبُ فِي السَّاجِدِينَ* إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْغَلِيبُ)) (الشعراء: 218-220). يعلم بأن ربه يراه حيث كان، فمثل هذا لا يتناول شيئاً من المفطرات ولو اختلفت بها، ولو كان جائعاً فإنه يصبر على الجوع ولا يصبر على غضب ربه.



عائلات في كوالالمبور يفطرون في ميدان الاستقلال.. «رويترز»

السعرات الحرارية

320

سعة لكل
100 جرام من
تشيز الكيك

274

سعة لكل
100 جرام من
البسبوسة

118

سعة للحبة
المتوسطة
من الكاكا

379

سعة لكل
100 جرام من
الشوفان

تقديم مساعدات بقيمة 100 مليون ريال

قطر الخيرية تطلق حملة للغارمين وتحدثن تطبيق «الأقربون»

من الأفراد والشركات التجارية على دعم مبادرة الأقربون والتبرع لها حتى تتمكن المبادرة من تقديم مساعدات للغارمين وللحالات الإنسانية العاجلة داخل قطر بقيمة 100 مليون ريال في رمضان، من أجل تفريغ همومهم والتخفيف من آلامهم وتوفير الاستقرار الاجتماعي لهم ولأسرهم، وإدخال السرور عليهم خلال الشهر الكريم وقبل حلول عيد الفطر لتكون فرحة العيد فرحتين لهم ولعائلاتهم.

من جهته تحدث السيد عبد العزيز جاسم حجي مدير التسويق وخدمة العملاء عن التحديث الذي أضيف لتطبيق قطر الخيرية الإلكتروني والمتعلق بمبادرة «الأقربون» وتنبيه متابعي التطبيق إلى الحالات الإنسانية فقال: تحت مبادرة «الأقربون» بالتطبيق أضيفت أربع أيقونات، الأولى للحالات الإنسانية في منطقتك، والثانية للحالات الإنسانية في قطر، والثالثة خصص زكاتك لصندوق الغارمين، والرابعة والأخيرة للتبرع الدوري للحالات الإنسانية.



من حث النبي محمد صلى الله عليه وسلم في جعل الصدقة للأقربين كما في الحديث الشريف حينما قال لأحد الصحابة: «أرى أن تجعلها في الأقربين»، وإنسجاماً مع الرؤية الوطنية لدولة قطر 2030، في المجالات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والبيئية، وتأكيداً على اهتمام قطر الخيرية بخدمة المجتمع المحلي، وحرصها على استخدام الأجهزة الإلكترونية والحلول التقنية في عملها، ومراعاة الشفافية في أداها. وحث الفهيدة أهل الخير والعطاء في قطر

والتحديثات التي أضيفت لتطبيق قطر الخيرية الإلكتروني تسهيل تقديم طلبات المساعدة على الحالات الإنسانية العاجلة، وتلبية طلبات التبرع والمساعدة العاجلة لصالحها بأسرع وقت ممكن، بعد استيفاء البيانات المطلوبة لأصحاب الطلب، ولفت أنظار المتبرعين للحالات الإنسانية القريبة منهم، وفي المؤتمر الصحفي قال السيد فيصل راشد الفهيدة مساعد الرئيس التنفيذي لقطاع البرامج وتنمية المجتمع بقطر الخيرية إن مبادرة وتطبيق «الأقربون» تأتي انطلاقاً

لوسيل

أعلنت قطر الخيرية عن إطلاق حملة للغارمين والحالات الإنسانية ضمن مبادرة «الأقربون»، كما قامت بتدشين تطبيق «الأقربون» الإلكتروني، بالتزامن مع شهر رمضان المبارك شهر البذل والعطاء والتكافل والتراحم وفي إطار تواصل تنفيذ مشاريع حملتها «رمضان الأمل».

وجاء الإعلان عن مبادرة وتطبيق «الأقربون» في مؤتمر صحفي حضره كل من السيد فيصل راشد الفهيدة مساعد الرئيس التنفيذي لقطاع البرامج وتنمية المجتمع بقطر الخيرية، والسيد عبد العزيز جاسم حجي مدير التسويق والنمو الرقمي وخدمة العملاء.. وتستهدف المبادرة بدعم من أهل الخير في قطر تقديم مساعدات للغارمين والحالات الإنسانية داخل قطر بقيمة 100 مليون ريال بهدف تفريغ كرتيهم، فيما يسهم تدشين تطبيق «الأقربون» الإلكتروني الجديد والذي يعد الأول من نوعه على مستوى قطر،

مطبخ «لوسيل»

كفتة لحم بالباذنجان

جيدا تمكن إضافة 2 ملعقة زيت ذرة لسهولة خلط اللحم.

- نشكل عجينة اللحم على السبخ.
- نشوي الباذنجان على الفحم.
- نقطع الفليفلة والبندورة إلى مكعبات كبيرة الحجم.
- نقشر البصل ولا نقطعه ونتركه كما هو.
- نجهز أسياخ الكباب مشكوكة باللحم للشواء على الفحم.
- نجهز منقل الفحم ونشعل الفحم ونصف أسياخ اللحم والخضروات ونقلبهم كل حين إلى أن ينضج اللحم.
- في حال عدم توفر منقل الفحم يمكن صف أسياخ الكباب على صينية الفرن وإدخالها على حرارة متوسطة أول 20 دقيقة ومن ثم تشغيل الشوي من الأعلى في الفرن إلى أن تكتسب لونا جميلا وطعم الشوي نخرج

الكمية تكفي 5 : 8 أشخاص

1 كيلو لحمة ناعمة - 1 كيلو باذنجان
1 فليفلة خضراء - 2 بندورة
6 بصلات حجم صغير - 1 ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة صغيرة بهارات مشكلة
2/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
2/1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
2/1 ملعقة صغيرة فلفل حار
50 جرام بقودونس
3 معالق طحينة - 2 ملعقة كريمة
1 ملعقة دبس رمان - 50 جرام رمان حب
- رغيف خبز محمص

• في وعاء كبير نضع اللحم مع البهارات والملح والفلفل الأسود والفلفل الأحمر الحلو والفلفل الأحمر الحار ويمكن الاستغناء عن الفلفل الحار حسب الرغبة.
• نعجن اللحم جيدا إلى أن تمتزج المكونات

المقادير

طريقة العمل:



الشيف رائد سلمى

فندق حياة ريجنسي أوريكس الدوحة

