

# سلع متوفرة بأسعار تنافسية

08  
09

## كيف نستقبل شهر رمضان الكريم؟

هَلْ علينا شهر رمضان المبارك وهو شهر عظيم وكريم، إن تُضاعف فيه الحسنات وتُفتح فيه أبواب الجنة، وتُقبل فيه التوبة إلى الله، شهر أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار، فكيف نحسن استقبال شهر رمضان؟ وكيف نخطط لقضاء أيامه وساعاته ابتغاء مرضاة الله؟ نستقبله بالتوبة إلى الله الرؤوف الرحيم التواب، ثبت في الصحيحين عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «لله أشد فرحا بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحدكم كان على راحلته بأرض فلاة، فانفلتت منه، وعليها طعامه وشرابه فأيس منها فأتى شجرة فاضطجع في ظلها - قد أيس من راحلته - فبينما هو كذلك إذا هو بها قائمة عنده فأخذ بخطامها».

02

## سفيرنا في بلجيكا: رمضان في الدوحة له طعم خاص

قال سعادة عبدالرحمن بن محمد الخليفي، سفير قطر لدى مملكة بلجيكا، إن رمضان في الدوحة له طعم خاص وهو جزء مهم من هويتنا التي لا نستغني عنها. وأضاف الخليفي في حوار مع "رمضانيات" أن عمله في السلك الدبلوماسي جعله نادراً ما يقضي رمضان في الدوحة، وبالتالي يحاول قدر الإمكان أن تكون أجواء البيت في رمضان أشبه بالدوحة، بحيث تجتمع الأسرة كلها على مائدة الإفطار وتحرس العائلة على المحافظة على العادات القطرية خلال هذا الشهر الفضيل. وقال السفير إن السفراء العرب والمسلمين المعتمدين في بلجيكا ينظمون مواعيد إفطار وأمسيات خلال رمضان وإنه يحرص على المشاركة فيها كلما سنحت الفرصة، لأن هذه المناسبات فرصة للتعرف على الدبلوماسيين وتقوية العلاقات معهم خارج الإطار الرسمي للاجتماعات والمؤتمرات.

06

## قصص مؤثرة عن إسلام نجوم الكرة

لم يعد تائق نجوم كرة القدم المسلمين في ملاعب القارة العجوز يمثل ظاهرة غريبة، فمعظم الأندية الأوروبية تزخر صفوفها بمئات اللاعبين والمدربين المسلمين، مثل زين الدين زيدان وكريم بنزيمة وأردا توران ومحمد صلاح ورياض محرز ومسعود أوزيل ويحيى توريه وسامي خضير، وغيرهم من النجوم الذين ينحدرون من أصول إسلامية. تطرق ملحق رمضانيات للحديث عن نجوم الكرة الذين اعتنقوا الدين الإسلامي، أي الذين اختاروه عقيدة لهم بمحض إرادتهم، دون أن يكون لأصولهم صلة به، واختارنا 10 من أولئك النجوم لنحكي قصص إسلامهم.

14  
15

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة

شهر رمضان المبارك



## التمور والرطب زينة المائدة الرمضانية

السعرات الحرارية	الكمية
الكربوهيدرات	75 جم
البروتينات	2 جم
الدهون	0 جم
الألياف الغذائية	8 جم
السكر	66 جم
الكالسيوم	39 ملجم
البوتاسيوم	565 ملجم
المغنيسيوم	43 ملجم
المنجنيز	0.3 ملجم
النحاس	0.3 ملجم
الحديد	1 ملجم



282

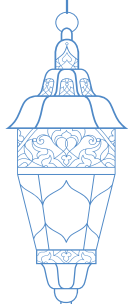
سعة حرارية كل 100 جم

### مراحل نمو التمر

1	الطلع	المرحلة الأولى للثمرة والتي تبدأ بالتلقيح المباشر مدة 4-6 أسابيع
2	الخلال	هي المرحلة الثانية للثمرة، حيث تبدأ فيه بالاستطالة وزيادة في حجمها ووزنها ويصبح لونها أخضر
3	البسر	يمتد هذا الطور من 3-5 أسابيع، حيث يمتاز بالبطء في زيادة وزن الثمرة وتغيير لونها من الأخضر إلى الأصفر أو الأشقر
4	الرطب	تصبح الثمرة رطبة مائية وقلوة، وتتراوح مدته من 3-5 أسابيع
5	التمر	وهي المرحلة الأخيرة للثمرة حيث يغمق لونها وتتجعد قشرتها وتنضج، ويوجد ما يقارب 450 نوعاً من التمور حول العالم.

المصدر: لوسيل

By: Mohamed Elizawam



على بركة الله نبدأ...

## رمضانيات



تصدر «لوسيل» ملحقاً يومياً خاصاً يحمل اسم «رمضانيات»، يتلمس ما يحمله الشهر الفضيل من دعوات إلى البر والخير.

ملحق يتنسم عبق الخير في مجتمع قطر بأمثلته الحية المتنوعة، وأبوابه المشرعة على التنافس في تقديم الصورة الحقيقية لشعب قطر، وتؤكد «لوسيل» بذلك أصالة رسالتها التوعوية ووقوفها إلى جانب قضايا المجتمع وإبراز مكتسباته المضيئة. كما تؤكد «لوسيل» في الوقت ذاته أن ما سيتم عرضه عبر صفحات الملحق هو غيض من فيض العطاء والخير الذي يعم أرجاء الوطن.

ويتضمن ملحق «رمضانيات» جملة من الأبواب تضيف إلى القارئ زاداً معرفياً يومياً يعزز قيم التسامح والتعايش والخير في قلوب متنوعة رشيقة تنقل القارئ من عبق الذكريات وبصمات أهل الخير في قطر إلى النماذج المضيئة في واقعنا والتي تسعى بأعمالها الحَيِّرة إلى تقديم صورة نموذجية لأبناء الدولة، مروراً بفلسفة التعايش والتناغم التي يحظى بظلالها المقيمون على أرض هذا الوطن المعطاء، مع إطلالة يومية في جولة الأسواق للتعرف على أسعار عروض السلع الغذائية والاستهلاكية الرمضانية، مع جرعات تثقيفية دينية وفتاوى ومقالات توعوية صحية.

ملحق «رمضانيات» هذا العام يُقدِّم بإطلالة تصميمية جديدة ولمسات فنية تزيد في إشرافه الملحق وبصمات إخراجية وانفوجرافات تحتفي بالشهر الفضيل.

مبارك عليكم الشهر

التحرير

lusail@lusailnews.qa



# كيف

## نستقبل تنهـر

### رمضان الكريم؟

والعمل به فليس له حاجة في أن يدع طعامه وشرابه.

#### حسن الخلق مع المراجعين لمعاملاتهم

نستقبل شهر رمضان بحسن الخلق مع الناس كلهم ولا سيما المراجعين لمعاملاتهم ولا نجعله شهر هم وحزن، فعن أبي أمامة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أنا زعيم بيت في رياض الجنة لمن ترك المراء وإن كان محقا، وبيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب وإن كان مازحا، وبيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه. رواه أبو داود وحسنه الألباني، رحمهما الله تعالى. وعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إن من أحكم إلي وأقربكم مني مجلسا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقا) رواه الترمذي وحسنه الألباني. ومما يستغل في هذا الشهر الإكثار من الدعاء لأن الدعاء له فضل عظيم: قال تعالى: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ). وقال صلى الله عليه وسلم: الدعاء هو العبادة، ثم قرأ (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ). وقال صلى الله عليه وسلم: أفضل العبادة الدعاء. وقال صلى الله عليه وسلم: ليس شيء أكرم على الله تعالى من الدعاء. وقال صلى الله عليه وسلم: إن ربكم تبارك وتعالى حيي كريم يستحي من عبده إذا رفع يديه إليه أن يردهما صفرا خائبين. وقال صلى الله عليه وسلم: لا يرد القضاء إلا الدعاء ولا يزيد في العمر إلا البر. إحياء العشر الأواخر من رمضان بمزيد من العبادة حيث فيها ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، وكان من ديدن النبي صلى الله عليه وسلم أنه يشد مؤزره ويعتزل أهله ويحيي ليله، كما قالت أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها.

فلاهتمام بالمحافظة على صلاة التراويح مع الإمام حتى ينصرف من أفضل الأعمال ففي حديث أبي ذر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: من قام مع الإمام حتى ينصرف كتب له قيام ليلة. رواه أبو داود وغيره. الابتعاد عن تضييع أيامه بالنوم ولياليه بالسهر فمن كان هذا ديدنه فلم يستفد من شهره شيئا بل لربما كان وبالاً عليه.

#### إفطار الصائمين

الحرص على إفطار الصائمين فعن زيد الجهني رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم (من فطر صائما كان له مثل أجر صومه غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء). رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح (غير أنه لا ينقص من أجر الصائم شيء) استدراك لما قد يتوهم من أن إثابته كذلك تنقص ثواب الصائم وإنما لم تنقص إثابته بذلك إثابة الصائم لاختلاف جهة ثوابهما، كما لا ينقص ثواب الدال على الهدى ثواب فاعله. الإكثار من تلاوة القرآن الكريم وتدبر معانيه وتمعنه، فعن عثمان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خيركم من تعلم القرآن وعلمه». عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «اقرأوا القرآن فإنه يأتي يوم القيامة شفيعاً لأصحابه» رواه مسلم. فلقد عرض جبريل القرآن على رسول الله صلى الله عليه وسلم مرة وفي السنة الأخيرة قبل موته عليه السلام مرتين فلذا كان السلف يختمون القرآن كل ثلاث ليال وفي العشر الأخيرة كل ليلة، يا لها من هم عظيمة عرفت الدنيا والأخرة ففضلت الآخرة على الأولى قال تعالى: (وَلَا تَجْزِيكَمُ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْبِرِّ شَيْءٌ وَإِلَى اللَّهِ تُرْجَعُونَ) سورة الضحى. حفظ اللسان وبقيّة الجوارح عن الحرام، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من لم يدع قول الزور

هل علينا شهر رمضان المبارك وهو شهر عظيم وموسم كريم، إن تُصاغف فيه الحسنات وتُفتح فيه أبواب الجنة، وتقبل فيه التوبة إلى الله، شهر أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار، فكيف نحسن استقبال شهر رمضان؟ وكيف نخطط لقضاء أيامه وساعاته ابتغاء مرضاة الله؟ نستقبله بالتوبة إلى الله الرؤوف الرحيم التواب، ثبت في الصحيحين عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (لله أشد فرحا بتوبة عبده حين يتوب إليه من أحكم كان على راحلته بأرض فلاة، فانفلقت منه، وعليها طعامه وشرابه فأيس منها فأتى شجرة فاضطجع في ظلها - قد أيس من راحلته - فبينما هو كذلك إذا هو بها قائمة عنده فأخذ بخطامها ثم قال من شدة الفرح اللهم أنت عبدي وأنا ربك - أخطأ من شدة الفرح).

#### الفضل العظيم والأجر الكبير

استشعار الفضل العظيم والأجر الكبير المترتب على الصيام لأن تجديد النية أمر مهم فبعض الناس تعوّد على الصيام ولم يستشعر الأجر والثواب المترتب على الصيام ففي الصحيحين من حديث أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: من صام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه. قال الحافظ ابن حجر في «فتح الباري»: المراد بالإيمان: الاعتقاد بفرضية صومه وبالاحتساب: طلب الثواب من الله تعالى. وقال الخطابي: احتسابا أي: عزيمة، وهو أن يصومه على معنى الرغبة في ثوابه طيبة نفسه بذلك غير مستثقل لصيامه ولا مستطيل لإيامه.

استشعار الفضل العظيم والأجر الكبير المترتب على القيام في هذا الشهر، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (من قام رمضان إيمانا واحتسابا غفر له ما تقدم من ذنبه) متفق عليه،

## «وياك»: رمضان يساهم في تحسين الصحة النفسية وتقوية الإرادة

الإشباع للحاجات الشخصية والشعور بالرضا من خلال النجاح بضبط النفس والتحكم فيها مما يزيد من حجم الثقة بالنفس ويسهم في مضاعفة القدرة على التحمل مما يقوي مواجهتهم ومقاومتهم للأعراض المرضية.

كما أن من شأن الصيام أنه يمنح الإنسان إحساساً بالطمأنينة أكثر، فيقوى على تحمل الظروف الصعبة التي تواجهه في الدنيا وما قد يتعرض له من ضغوط مما يعطيه الراحة النفسية والهدوء والصبر على الابتلاء إضافة إلى ذلك فهو يساهم في التخلص من مشاعر القلق والتوتر.

وتوصي جمعية أصدقاء الصحة النفسية ذوي المرضى النفسيين خلال الشهر بتجنب أقرابهم السهر الذي يفرض غالبا إلى الأرق ومن أسبابه طلب النوم في وقت متأخر كما توصي بتجنبهم الإكثار من الأطعمة الدسمة واجتناب العزلة ودعوتهم مشاركة الآخرين طعامهم وشرابهم وعباداتهم.

الناشئة عن زيادة حجم التوجه الإيماني بفعل الصيام والقيام وتلاوة القرآن وغيرها من فضائل الأعمال.

وتنوه «وياك» إلى ما يحدثه شهر الصيام من صور المشاركة بين أفراد الأسرة من خلال اجتماعهم على طعامي السحور والإفطار في وقت واحد والصلاة في الجماعات والزيارات الأسرية وبين الأصدقاء، وما لهذا من آثاره الإيجابية التي تنعكس بالضرورة على المرضى النفسيين لا سيما الذين يعانون من العزلة، حيث تتحطم الحواجز المضروبة بينهم وبين المحيطين بهم، كما أن من شأن الشهر المبارك الدفع باتجاه الزيادة الملحوظة في أعمال الخير المقربة إلى الله الأمر الذي يمنح أملاً في الحصول على ثوابه، مما يساعد في التخلص من المشاعر السلبية التي تفتك بالمرضى النفسيين، كما أنه عامل مهم في تقوية الإرادة التي تعتبر نقطة ضعف لدى معظم المرضى النفسيين، وهو يمنحهم العزيمة من خلال الصبر الذي يتطلبه الامتناع عن تناول الطعام وتأجيل

دعت جمعية أصدقاء الصحة النفسية «وياك» إلى أهمية الاستفادة من مزايا شهر رمضان المبارك، لا سيما تلك المعززة للصحة النفسية التي تسهم في التخفيف من حدة الإصابات النفسية؛ حيث إن أجواء الشهر الفضيل تسهم في نشر المودة والمحبة والتآلف بين الجميع.

وقالت في بيان صحفي أمس أن شهر الصيام يؤدي إلى إحداث توازن فريد بين مكونات الجسد مما يسهم في تحسين الصحة النفسية ودخول البهجة والسرور إلى الجيوب والقلوب التي تعتم بالإيمان والشعور بالقرب من الله، فتزداد خلاله وتيرة التواصل الاجتماعي، كما أنه من أسباب توفر القدرة على التحكم بضبط النفس وشهواتها من خلال قوة الإرادة والعزيمة





بمناسبة حلول

## شهر رمضان المبارك

رَفَعَ اللهُ أَسْمَاءَنَا بِرَبِّهِ يَوْمَئِذٍ وَوَلَّيْنَاكَ بَنَاتٍ

إلى مقام حضرة صاحب السمو الشيخ

### قيم بن حمد الثاني

أمير السبلد المفدى

وإلى صاحب السمو الشيخ

### حمد بن خليفة الثاني

الأمير الولد

وإلى سمو الشيخ

### عبدالله بن حمد الثاني

نائب الأمير

وإلى الشعب القطري الكريم

سائلين الله جلت قدرته أن يعيد علينا هذه المناسبة العزيزة  
وقطر تنعم بالأمن والعز والرخاء في ظل القيادة الحكيمة  
لأمير البلاد المفدى



داخل قطر وفي 20 بلدا حول العالم بـرمضان

## 60 مليون ريال كلفة منتاريح الهلال الأحمر



يتم توزيع وجبات إفطار للعمال على مدار شهر رمضان

### مضانيات

يستقبل الهلال الأحمر القطري شهر رمضان المبارك بحملة خيرية رمضان تحت شعار «أبشروا بالخير»، وهي تتضمن تنفيذ سلسلة من المشاريع الإنسانية والتنموية المتنوعة داخل قطر وفي أكثر من 20 دولة حول العالم، بتكلفة تتجاوز 60 مليون ريال قطري. وعن رؤية الحملة، قال سعادة السفير علي بن حسن الحمادي الأمين العام للهلال الأحمر القطري: «أبشروا بالخير هو شعار حملة رمضان لهذا العام، وهو يحمل في معناه البشري من الهلال الأحمر القطري لكل محتاج إلى الدعم».

كما يحمل البشري منا للداعمين والمحسنين بأنهم قادرين على العطاء، وبشري منهم للضعفاء والمحتاجين، وبشري أكبر من دولة قطر بأنها بلد خير وفضل يصل عطاؤه إلى مستحقيه رغم أي ظروف أو تحديات».

وأضاف الحمادي: «تشرق شمس كل يوم على ملايين المتضررين من الكوارث الطبيعية والنزاعات المسلحة، وتقع الفئات المحرومة في العديد من البلدان تحت وطأة الفقر والجهل والمرض، تناشد بأنينها المحتوم ضمير العالم كي يتحرك لنجدتها مما هي فيه ووضع حد لمعاناتها وآلامها».

والهلال الأحمر القطري بتاريخه الطويل، الذي يتجاوز 40 عاما من العمل الإنساني والاجتماعي، لا يالو جهدا في سبيل إغاثة المهوفين وحماية أرواحهم، ورفع مستوى معيشة الفئات الضعيفة من المجتمع، دعما لمساعي دولة قطر الرامية إلى نشر مظلة الخدمات الاجتماعية والإنسانية لكل محتاج».

واستطرد قائلاً: «لواجهة التحديات الإنسانية المتعاضمة، يكثف الهلال الأحمر القطري جهوده على مدار العام الجاري لتنفيذ سلسلة واسعة ومتنوعة من المشاريع الإغاثية والتنموية في مختلف قطاعات

في عدة مناطق بالدولة لفائدة 8,750 شخصا وتوزيع مساعدات اجتماعية على الفئات المحتاجة للدعم في المجتمع من حصة زكاة الفطر بتكلفة 900 ألف ريال قطري، وإقامة خيام إفطار الصائم في 10 مناطق بالدولة لاستيعاب إجمالي 210 آلاف صائم على مدار شهر رمضان بتكلفة 5,5 مليون ريال قطري. أما على الصعيد الخارجي، فسوف سيتم على مدار الشهر الفضيل توزيع مساعدات إنسانية لفائدة 13333 مستفيدا في الداخل السوري بتكلفة 200 ألف ريال قطري من حصة زكاة الفطر، كما سيتم توزيع سلات غذائية ووجبات إفطار جاهزة على النازحين والمتضررين والفقراء في 15 بلدا هي اليمن ولبنان وأفغانستان وفلسطين وميانمار والنيجر والسودان والصومال وأثيوبيا وسوريا والأردن والعراق والقبليين وأفريقيا الوسطى وبنغلاديش، لفائدة 36 ألف مستفيد بتكلفة تتجاوز 12 مليون ريال قطري.

المساعدة الإنسانية، مستعينا في ذلك بدعم أهل الخير والإحسان من المجتمع القطري المعطاء».

وتنقسم مشاريع حملة «أبشروا بالخير» لعام 2018 إلى 3 مجموعات رئيسية هي: المشاريع الرضائية، مشاريع زكاة المال، مشاريع الصدقة الجارية، وعلى الصعيد الداخلي، سوف يتم تنفيذ حزمة متنوعة من مشاريع التنمية الاجتماعية والمساعدات الخيرية للفئات المحتاجة تحت إشراف قطاع التطوع والتنمية المحلية، ومن أهمها برنامج أوامر لإعانة 1,550 أسرة متعففة على شراء كسوة العيد لأطفالهم بتكلفة 1,2 مليون ريال قطري، وتوزيع قسائم غذائية على 200 أسرة لصرف مواد تموينية بتكلفة 300 ألف ريال قطري، وتوزيع قسائم شراء على 100 أسرة من الجاليتين السوروية واليمنية في قطر لتأمين كسوة العيد لأطفالهم بتكلفة 400 ألف ريال قطري، وإقامة مشروع «إفطار المودة»

## مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» يطلق المسابقة الرمضانية

الساعة العاشرة صباحا عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي والواتساب ويتم التوقف عن استلام الإجابات في تمام الساعة 12 مساءً والإعلان عن الفائزين في اليوم التالي في تمام الساعة العاشرة صباحا. المسابقة خاصة بالمواطنين والمقيمين من داخل دولة قطر، توزع الجوائز بشكل يومي تحت إشراف الإدارة على 4 فائزين يوميا بمعدل إجمالي 60 جائزة في الشهر لمدة 15 يوما وتقدر الجوائز بـ 60 ألف ريال. وعبر مدير إدارة النوعية والتواصل المجتمعي السيد/ خالد عبد الله عن سروره لما حققته هذه المسابقة في الأعوام السابقة من ترسيخ للأهداف النبيلة التي يسعى لها المركز وهي زيادة الوعي بحقوق وواجبات كبار السن والخدمات التي يقدمها المركز والتعريف برؤيته ورسالته وأهدافه، وبت روح المنافسة بين أفراد المجتمع.

تنطلق مسابقة إحسان الرمضانية التي ينظمها مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» لشهر رمضان، حيث جرت العادة أن تنظم هذه المسابقة كل عام ويتم الإعلان عنها ونشرها عبر وسائل التواصل الاجتماعي والشاشات الإلكترونية في المجمعات التجارية، وانطلاقا من الهدف الاستراتيجي للمركز وهو توعية المجتمع بحقوق كبار السن واحتياجاتهم الأساسية، انطلقت هذه الفكرة كمسابقة تفاعلية في الشهر الفضيل، حيث يسعى المركز من خلالها للوصول إلى أكبر عدد من أفراد المجتمع وتوعيتهم بأهمية هذه الفئة الغالية على قلوبنا جميعا. وتجرى آلية المسابقة بإرسال أسئلة يومية من

## «التعليم» تستعرض أعمالا فنية للطلبة بمناسبة رمضان

وتضمنت الرسومات معاني تراثية خاصة ومتنوعة من عبق التراث الأصيل لدولة قطر، حيث قام الطلبة برسم المباني الأثرية القديمة والمساجد وماذنها، والتمور وأشجار النخيل وطيور الحمام الزاجل والفوانيس، والزينة على شكل

(بنين - بنات) كما تبادلت الوزارة التهنئة بالشهر الفضيل مستخدمين بطاقات تهنئة تضمنت رسومات أعمال فنية لطلابها ضمن إنتاج مادة الفنون البصرية.



عمل لطلاب مدرسة خالد بن أحمد الإعدادية

هنات وزارة التعليم والتعليم العالي موظفيها الكرام وشركاءها وأولياء الأمور الأفاضل وجميع منتسبي مدارس دولة قطر بمناسبة حلول شهر (رمضان المبارك). داعين العلي القدير أن يمن على الجميع باليمن والبركات والخير والإحسان. وبهذه المناسبة الفضيلة، تستعرض وزارة التعليم والتعليم العالي مجموعة مختارة من الرسومات المعبرة والأعمال الفنية المتميزة للشهر الفضيل، والتي قام بعملها طلاب من المرحلة الابتدائية (بنين - بنات)، وطلاب من المرحلة الإعدادية

### أوقات العمل خلال شهر رمضان

يوم الجمعة	من يوم السبت إلى يوم الخميس
من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 11 صباحاً من الساعة 12:30 ظهراً إلى الساعة 05:40 مساءً من الساعة 7:40 مساءً إلى الساعة 10:30 ليلاً	من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 05:40 مساءً من الساعة 7:40 مساءً إلى الساعة 10:30 ليلاً

شارع السوق المركزي، أبو هامور الدوحة - قطر، تليفون: 44446634

SOUQALBALADIQATAR

## عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

**3,950** رق

رمضان  
كريم  
RAMADAN KAREEM

إتصل على 40212121

[www.ezdanrealestate.qa](http://www.ezdanrealestate.qa)

هذا العرض ساري المفعول طوال شهر رمضان فقط

✓ قرى إزدان بالوكرة 21, 22, 24, 28, 30, 31, 37

✓ عقد 12 شهراً



■ عبدالرحمن بن محمد الخليفي

سفيرنا في مملكة بلجيكا لـ «مضانيات»:

## الأجواء الرمضانية في الدوحة هويتي التي لا أستغني عنها

قال سعادة عبدالرحمن بن محمد الخليفي، سفير قطر لدى مملكة بلجيكا، إن رمضان في الدوحة له طعم خاص وهو جزء مهم من هويتنا التي لا نستغني عنها. وأضاف الخليفي في حوار مع «مضانيات» أن عمله في السلك الدبلوماسي جعله نادراً ما يقضي رمضان في الدوحة، وبالتالي يحاول قدر الامكان أن تكون اجواء البيت في رمضان أشبه بالدوحة، بحيث تجتمع الأسرة كلها على مائدة الإفطار وتحرس العائلة على المحافظة على العادات القطرية خلال هذا الشهر الفضيل. وقال السفير إن السفراء العرب والمسلمين المعتمدين في بلجيكا ينظمون موائد إفطار وأمسيات خلال رمضان ويحرص على المشاركة فيها كلما ساحت الفرصة لأن هذه المناسبات فرصة للتعرف على الدبلوماسيين وربط العلاقات الوثيقة معهم خارج الإطار الرسمي للاجتماعات والمؤتمرات... وإلى نص الحوار:



■ مسلمو بلجيكا يحتفلون بالشهر الفضيل



■ نهار صوم طويل في رمضان ببروكسل

حوار: شوقي مهدي

D في البداية حدّثنا عن الأجواء الرمضانية في بلجيكا؟

D أودّ في البداية أن أتقدّم لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى «حفظه الله» وإلى الشعب القطري الكريم بخالص التهاني والتبريكات بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل، سائلين الله عزّ وجلّ أن يعيده علينا بالخير والبركة، وأن تنعم بلادنا بالأمن والسلم والرخاء في ظلّ القيادة الحكيمة لسموّه «حفظه الله».

نظراً لتواجد جالية عربية كبيرة، تعيش في بلجيكا وتحديدا بروكسل توجد أجواء رمضانية تشبه إلى حد ما الأجواء في الدول العربية، حيث يخرج الناس للإفطار في المطاعم التي تصبح ملتقى للمغتربين الباحثين عن أجواء مشابهة لتلك التي عرفوها عندما كانوا يقضون شهر رمضان مع عائلاتهم وفي بلدانهم العربية. كما تتوفر المساجد لأداء صلاة التراويح والفروض الدينية.

D كيف تبدأ يومك في رمضان؟

D أبدأ يومي باكراً كالعادة حيث أحاول عدم تغيير برنامجي اليومي فشهر رمضان هو شهر العبادة والتقرب لله عزّ وجلّ، والعمل عبادة، لذلك أسعى لأداء فروضي الدينية ثم أبدأ يوم عملي الاعتيادي.

D هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة ورمضان في بلجيكا؟

D مهما تشابهت الأجواء إلى حدّ ما، يوجد بالطبع اختلاف فالأجواء التي كبرت فيها في الدوحة تمثل جزءاً من هويتي التي لا أستغني عنها، وكلّنا نجمع على أن لرمضان في الدوحة طعم مختلف، لكن بحكم مشواري الدبلوماسي الطويل، نادراً ما قضيت شهر رمضان في الدوحة. لكنني أحاول قدر الإمكان أن تكون الأجواء في بيتي مشابهة لما يدور في البيوت القطرية في الدوحة، أي أن تكون الأسرة كلها مجتمعة على مائدة الإفطار كما نحرص على المحافظة على عاداتنا خلال هذا الشهر الفضيل.

D هل لديك تواصل مع أبناء الجالية في شهر رمضان؟

D عدد الجالية القطرية في بلجيكا محدود جداً وأغلبهم موجود هنا للعلاج لذلك أدعّوهم لتقاسم مائدة الإفطار في شهر رمضان وذلك للتخفيف من ألم «الغربة» والبعد عن الأهل والوطن خاصة في الظروف الصعبة التي يعيشونها.

D هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك فيها عادة في رمضان؟

D ينظم السفراء العرب والمسلمون المعتمدون في بلجيكا موائد إفطار وأمسيات خلال شهر رمضان، وأحاول المشاركة فيها كلما ساحت الفرصة حيث تكون هذه المناسبات مناسبة

D ما أفتقده في بلجيكا هو الطابع الإسلامي لشهر رمضان والأجواء الأسرية التي نعيشها في الدوحة، والتي انطبعت في أذهاننا منذ صغرنا، حيث يعتبر هذا الشهر المبارك فرصة لتقوية أواصر الترابط مع الأقارب والأصدقاء، إلى جانب إحياء العادات والتقاليد القطرية والاحتفالات مثل «ليلة القرنقعوه» التي يحتفل بها الأطفال وتترك لهم ذكريات جميلة يستعيدونها في كبرهم.

D برأيك ما الطقوس الرمضانية التي ستظل الأجيال تتوارثها؟

D لشهر رمضان مكانة خاصة لدى الأمة العربية والمسلمة ولدى الشعب القطري الذي يرى فيه أفضل مناسبة لتوطيد العلاقات العائلية والاقتراب من الأصدقاء والأحباب وتقاسم وجبة الإفطار معهم. وأعتقد أن هذا الإرث المعنوي هو أفضل إرث نتركه للأجيال القادمة التي ستشعب على أهمية اللحمة والتضامن الذي ينهض بالشعوب ويجعلها ترتقي إلى أفضل المراتب.

D هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟

D في ظلّ ما تمرّ به المنطقة الآن من حراك

للتعرّف على الدبلوماسيين وربط علاقات صداقة وثيقة مع عدد منهم، خارج الإطار الرسمي للاجتماعات والمؤتمرات.

D ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تتصدّر المائدة الرمضانية؟

D أتناول والحمد لله ما يوجد على مائدة الإفطار وتقاسمه مع الذين يوجدون حولها، سواء عائلتي أو الجالية القطرية أو غيرهم من الذين أستضيفهم، لكنني لا زلت أتذكر طعم بعض الأطباق القطرية التي كنت أتناولها صغيراً خلال شهر رمضان والتي لها نكهة لا تماثل.

D هل تفضل أن تكون عازماً أم معزوماً في أول أيام الشهر الفضيل؟

D أفضل تخصيص أول أيام شهر رمضان المبارك لعائلتي، حيث إنه شهر صلة الرحم والروابط الأسرية وتقاسم كل شيء، وبالتالي أحرص على أن يكون أولادي مجتمعين على مائدة رمضان كلما ساحت لنا الفرصة.

D ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدتها في بلجيكا؟



■ صلاة التراويح في أحد مساجد بلجيكا... أرشييفية

التواجد العربي الكبير  
ببروكسل يصنع أجواء  
رمضانية عربية

أحاول قدر الإمكان  
أن تكون الأجواء في  
بيتي شبيهة بالبيوت  
القطرية في الدوحة

نحرص سنوياً على  
دعوة القطريين  
ببلجيكا لإفطار جماعي  
لتخفيف ألم الغربة

سياسي وتشجّع أمني، وجودنا في خضمّ هذه التغيرات هو في حدّ ذاته دخول إلى مطبخ سياسي يتمّ فيه غرلة الأفكار وخطها وتحليلها، ويمكن للمرء المشاركة فيه عن طريق الاطلاع والقراءات الجانبية بحيث تتكوّن له فكرة واضحة عن الطبقات السياسية التي يشهدها العالم.

D ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يعد أنسب لها؟

D أحاول تخصيص بعض الوقت يوميا في جدولي لممارسة الرياضة لأبدأ يومي بنشاط وحيوية، وأنا رياضي بطبعي، حيث كما يقال «العقل السليم في الجسم السليم» أليس كذلك؟

D كلمة أخيرة توجهها للجالية القطرية في بلجيكا

D أتوجّه لهم بالتهاني بمناسبة حلول هذا الشهر الكريم، متمنياً من الله عزّ وجلّ أن يعيده عليهم باليمن والبركة.



# يمكن مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً  
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month  
full of blessings and happiness*



مؤكدين توافر السلع طيلة الشهر الفضيل.. تجار لـ «مضانيات»:

## 60% ارتفاعا بالحركة الشرائية عتية رمضان المبارك



### الأسواق حركة شرائية نشطة

ارتفاع 60%	مبادرات 8	سلع 509	خصومات 25%	ألف طن من الخضار والفواكه حاجة السوق برمضان
---------------	--------------	------------	---------------	---

الطحين	السكر	الأرز	المعكرونة	الزيت
الحليب	اللحوم	الدواجن	الخضار	التمور

مجمعا تجاريا للتجزئة 51	ألف محل بقالة وتموين 2	محلات للفواكه والخضار 410
محلا للحوم والدواجن 82	محلا للأطعمة البحرية 91	محلا للبطيخ السكرية 90

الأردن	لبنان	إيران	الكويت	عمان	تركيا
الهند	باكستان	لبنان	الكويت	عمان	تركيا

مبيعات الأسواق المحلية خلال ليلة الشهر الفضيل بنحو 60% إذا ما تمت مقارنتها بالأسابيع الماضية، مؤكداً التنوع الكبير في مصادر السلع والمنتجات المعروضة في الأسواق المحلية خلال الموسم الحالي الأمر الذي أدى لانخفاض غالبية السلع الرمضانية بنسب تصل إلى 10% مقارنة بالعام الماضي.

وأكد أن القطاع التجاري عمل على تأمين حاجة السوق المحلي منذ الأسابيع الماضية بالتعاون مع كبرى الشركات في مختلف دول العالم لتكون كافة السلع والمنتجات الرمضانية متواجدة في الأسواق وطيلة الشهر الفضيل، لافتاً إلى أن لا داعي للتهافت الذي تقوم به بعض الأسر من شراء أكثر من الحاجة خلال الشهر الفضيل.

#### استقرار الأسعار

وطرحت المجمعات التجارية الكبرى عروضاً ترويجية للسلع والمواد الغذائية وغير الغذائية مع قرب حلول شهر رمضان، وشملت العروض الترويجية التي ستمد خلال شهر رمضان المبارك السلع والمنتجات الأساسية التي تحتاجها الأسرة خلال الشهر الفضيل وسط تنوع ملحوظ في البضائع ودول المنشأ.

إلى ذلك قال المستهلك عبد الكريم الرشيد إن الأسواق تشهد توفر كافة السلع والمنتجات لا سيما تلك المرتبطة بالشهر الكريم، مما ساهم في استقرار الأسعار، بل أن بعض السلع سجلت انخفاضا في أسعارها مقارنة بالعام الماضي.

وأضاف أن المجمعات التجارية أطلقت مجموعة من العروض والتخفيضات المغرية، شملت كافة السلع سواء الغذائية أو المنزلية وحتى الملابس والأحذية مع قرب حلول الشهر الكريم، مما وضع العديد من الخيارات أمام المستهلكين لشراء احتياجاتهم من تلك السلع وفقا لقراراتهم الشرائية.

وأشار إلى أنه لا يوجد أي مبررات للتهافت على شراء وتخزين السلع بكميات مبالغ فيها، خاصة وأن متوفرة بكميات كافية، وأن العروض التجارية مستمرة طوال العام وتزداد بشكل ملف للنظر خلال شهر الخير والحركة، حيث أن المستهلك عليه أن يشتري احتياجاته باعتماد ولا سيما المواد الطازجة وشبه الطازجة، وشهر رمضان المبارك هو شهر عبادة واعتدال في كل شيء.

وتقوم حاليا إدارة حماية المستهلك بوزارة الاقتصاد والتجارة بتنفيذ حملات تفتيشية مكثفة واسعة على مدار الساعة خلال شهر رمضان المبارك لتغطي كافة مناطق الدولة ومختلف القطاعات والأنشطة التجارية، وذلك لمراقبة مدى تقييد المزودين بالتزاماتهم المنصوص عليها بالقانون رقم (8) لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك..

ومبين أن زيادة وفواض في السلع والمنتجات أدت إلى تنافس كبير بين المجمعات التجارية الكبرى في الدولة لاستقطاب أكبر عدد ممكن من الزبائن والاستفادة من الحركة الشرائية التي بدأت تنشط مع نهاية الأسبوع الماضي. وأوضح أن مبادرة وزارة الاقتصاد والتجارة تدعم الاستقرار السعري في الأسواق المحلية، إذ إن غالبية السلع الأساسية ضمن السلع المخفضة خلال الشهر الفضيل والتي تباع بأسعار أقل من سعر التكلفة.

وعلى صعيد الخضار والفواكه أبرم تجار وموردي الخضار والفواكه العديد من العقود الاستيرادية لتأمين حاجة السوق المحلي خلال شهر رمضان المبارك والتي تقدر بنحو 21 ألف طن بواقع نحو 700 طن يوميا وذلك بحسب تجار وموردين، وتتنوع مصادر وبلدان البضائع المعروضة في السوق المركزي والتي سترد إلى السوق خلال الأسبوع الحالي ما بين تركيا والأردن ولبنان وباكستان والهند وإيران بالإضافة إلى المنتج الصيني.

وقال مدير الإنصاف جاليري احمد الحسن إن المجمعات التجارية شهدت حركة شرائية نشطة مع حلول شهر رمضان المبارك خاصة على السلع والمنتجات الغذائية، لافتاً إلى أن التجار والمجمعات التجارية استطاعوا تأمين حاجة السوق المحلي منذ أشهر. وبين أن الحركة الشرائية ستمتد بالانخفاض في الأسبوع الثاني من الشهر الفضيل خاصة مع زيادة الكميات الموجودة لدى الأسر نتيجة



الحليب ومشققاته أكثر السلع مبيعا مع حلول رمضان



الأجبان والألبان شهدت حركة مبيعات متزايدة

الفضليل وذلك لوجود كميات كبيرة تغطي حاجة السوق المحلي. وأشار إلى أن الطلب على المواد الغذائية ومن اللحوم والدواجن والخضار والفواكه الطازجة بضعف قبل شهر رمضان المبارك وفي الأيام الأولى من الشهر، إلا أنه يبدأ بالتراجع التدريجي كلما اقتربت نهاية الشهر المبارك، مبينا أن الطلب يتحول في الأسبوعين الأخيرين على مستلزمات العيد من الحلويات والألبسة.

وأكد أن هناك تواصل مستمر ما بين المجمعات التجارية الكبرى التي تباع المواد الغذائية يساهم، إلى حد كبير، في استقرار الأسعار المحلية، بالإضافة إلى أن دور وزارة الاقتصاد والتجارة في دعم السلع الأساسية وتحديد أسعارها، يحدث حالة من الاستقرار السعري في الأسواق المحلية.



وفرة كبيرة في الأسواق المحلية

الشهر الفضيل. وأكد الشيخ جاسم بن ثامر لـ «مضانيات» أن المخزون من السلع والمواد الغذائية يكفي طيلة شهر رمضان المبارك، ولن يحدث نقص في أي مادة غذائية، مشيراً إلى أن المجمعات التجارية والموردين عملوا خلال الفترة الماضية على إبرام العقود لتأمين حاجة السوق المحلي طيلة الشهر ومن كافة الأصناف والأنواع.

وبين أن التنافس ما بين المجمعات التجارية الكبرى التي تباع المواد الغذائية يساهم، إلى حد كبير، في استقرار الأسعار المحلية، بالإضافة إلى أن دور وزارة الاقتصاد والتجارة في دعم السلع الأساسية وتحديد أسعارها، يحدث حالة من الاستقرار السعري في الأسواق المحلية.

والمنتجات الغذائية، مشيرين إلى أن من مادة الأرز يعادل استهلاك 10 أشهر، أما المخزون من الحليب والزيت يكفي 4 أشهر ونصف الشهر. وتعتبر الخبراء أن أسلوب المستهلك بالتخزين لفترات طويلة وشراء كميات من نفس السلعة أصبح أسلوبا تقليديا قديما ويؤدي إلى نتائج سلبية برفع الأسعار، وخاصة في ظل توفر السلع شهر رمضان المبارك، وبينوا أن الحركة الشرائية شهدت ليلة رمضان المبارك حركة نشطة على السلع والمواد الغذائية ومستلزمات الأسرة خلال الشهر الفضيل، مقدرين الزيادة في نسبة حركة الشراء عتية رمضان المبارك بنحو 60% على ما كانت عليه خلال الأسبوع الماضي.

وقال الشيخ جاسم بن ثامر أن ثاني رجل الأعمال ومالك كواليتي هايبر ماركت جيراند سارت إن الأسواق المحلية شهدت إقبالا متزايدا على المنتجات الرمضانية داعيا إلى عدم التهافت على شراء المواد والسلع الغذائية لكثرة المعروض منها في الأسواق وعلى مدار



وفرة كبيرة في الأسواق المحلية



## فوائد وأضرار مشروبات و عصائر رمضان



اعتاد الناس في شهر رمضان كل عام علي تناول العصائر والمشروبات اللذيذة المنعشة .. فقد ارتبطت بعض العصائر والمشروبات بهذا الشهر الفضيل وأصبحت عادة محببة لكل الصائمين . وقد اعتدنا دائما علي تقديم الفوائد العظيمة لمشروبات وعصائر رمضان المنعشة وتأثيرها الفعال علي الصحة العامة في رمضان .. وبحسب آراء الخبراء والمتخصصين فإن تناول العصير بعد الإفطار مباشرة ضار بالصحة؛ لأنه يؤدي إلى ضخ كميات من السكريات التي لا لزوم لها في الجسم (حتى لو كانت طبيعية طازجة) مما يرفع من مستوى السكر في الدم.. خاصة وأن الصائم يفطر على بضع تمرات غنية بالسكر.

العرقسوس	التمر هندي	الكرديه	الليمون
يعتبر العرقسوس من مشروبات رمضان المفيدة له تأثير مفيد علي الشعب الهوائية بالإضافة الي انه طارد للبلغم ومفيد في علاج قرحة المعدة .. ولكنه للأسف ضار للسيدة الحامل .. فقد حذرت احدث الدراسات العلمية من شرب العرقسوس وصرحت بإمكانية إصابة المرأة الحامل بالإجهاض المبكر اذا اُكثرت من شرب العرقسوس	يعتبر مشروب التمر هندي من المشروبات المعروفة بتأثيرها الفعال في ابداه الكثير من اليكتيريا الضارة بالجسم .. بالإضافة الي استخدام مشروب التمر الهندي كملين مفيد في حالات الإمساك .. ويمكن استخدامه في علاج الدوسنتاريا .. بالإضافة الي قدرة التمر هندي علي تحسين الشهية وتقوية المعدة	يتربع مشروب الكركديه علي رأس قائمة افضل مشروبات شهر رمضان الكريم .. له فائدة عظيمة في خفض ضغط الدم المرتفع .. كما يساعد علي تخفيف آلام الروماتيزم والنقرس .. ولكن علي اصحاب الضغط المنخفض تجنب شرب الكركديه سواء في رمضان او باقي ايام العام لانه يؤدي الي هبوط حاد في ضغط الدم	معروف عن الليمون انه عصير منعش يرفع من مناعة الجسم التي تقل بسبب الصوم في شهر رمضان .. هذا بالإضافة الي انه مفيد لمن يعانون من " الأنيميا " حيث يحتوي علي فيتامين " C " الذي يساعد علي بناء كرات الدم الحمراء .. ولكن من اضرار عصير الليمون انه يؤدي الي حدوث قرحة في المعدة
عصير الخضروات	العصائر الطبيعية الجاهزة	العصائر المحلاة	مخاطر العصائر المحلاة بالسكر
يعتبر من أميد العصائر خاصة بالنسبة لمن لديهم مشاكل صحية مثل الإصابة بالسرطان أو بالسكري أو ضغط الدم أو بالبدانة أو بنقص المعادن أو حساسية الأمعاء أو غيرها من المشاكل الصحية المرتبطة بسوء واضطراب التغذية .. فعصير الخضروات وسيلة فعالة لاستهلاك أكبر كمية ممكنة من الخضروات	العصائر الطبيعية الجاهزة شربها في رمضان غير مناسبة لكثرة السكريات زيادة على كونها تتعرض للبسترة مما يقضي علي (الإنزيمات)، وفترة صفها الطويلة تؤثر علي الفيتامينات فيها مما يجعل المغزى من شربها مفقوداً إذ ان المغزى هو بتوفير الفيتامينات للجسم، كما أن أغلب أنواعها محلاة بالسكر ما يتسبب في أضرار كثيرة	يؤثر شرب العصير الذي يحتوي على كمية كبيرة من السكر على الهضم خلال أيام شهر رمضان الكريم .. فتصبح أيضاً عند الأشخاص الذين يكثر من شرب المشروبات الرمضانية مقارنة مع الأشخاص الذين لا يشربون العصائر. والسبب احتواؤها على الكثير من السكر.. فالعصائر المحلاة تؤخر عملية الهضم و تسبب الإنتفاخ والكسل	زيادة السكريات تؤدي إلى البعيج الأكبر وهو البدانة.. فالسعرات الحرارية السائلة لا تسجل في ميكانيكية الإشباع لدى الإنسان.. كما تؤدي لفتح الشهية والرغبة في تناول المزيد من الطعام.. والمفطر بعد صيام طويل ليس في حاجة لفتح الشهية في ظل وجود مغريات ما لذ وطاب من أطباق رمضان.. وكلها مليئة بالسكريات



يحظر تناول هذه العصائر تماماً.. لأنها عبارة عن مكسبات طعم (سبترات) بالإضافة إلى الألوان الصناعية.. ونسبة عالية من السكر.. هذه العصائر قد يكون مكتوب عليها غنية بفيتامينات كذا وبها معادن كذا.. لكنها في الحقيقة لا تحتوي على أي شيء مما هو مدون على العبوة.. لأنها ليست كالفواكه والعصائر الطبيعية وتحتوي على فوائدها بل عبارة عن مكسبات طعم."

أضرار  
العصائر  
البودرة

# رمضان كريم

بمناسبة  
حلول شهر رمضان المبارك

رَفَعَ سَمْعَكَ يَا رَبِّهِ يَا رَبِّهِ يَا رَبِّهِ يَا رَبِّهِ يَا رَبِّهِ يَا رَبِّهِ

إلى مقام حضرة صاحب السمو الشيخ

## قيّم بن محمد الثاني

أمير السبيل المغدي

وإلى صاحب السمو الشيخ

## محمد بن خليفة الثاني

الأمير الولد

وإلى سمو الشيخ

## عبدالله بن محمد الثاني

نائب الأمير

وإلى الشيخ جابر بن محمد

سائرين بدمجيت قدرة أن يبيد هذه المناسبات العزيرة وقطع تنعم  
بالأمن والعز والرخاء في كل البيت أمة أكلمية لا أمير السبيل المغدي



## الميرة Al Meera

Al Meera Consumer Goods Co. (Q.S.C)

شركة الميرة للمواد الاستهلاكية (ش.م.ق.)

## Al Meera

## الميرة

Special offers in  
the month of blessing



Your Favourite Neighbourhood Retailer

# Ramadan Kareem

استمتع بعروضنا  
ال مميزة في شهر الخير

[www.almeera.com.qa](http://www.almeera.com.qa)

[f](https://www.facebook.com/almeeraqatar) [i](https://www.instagram.com/almeeraqatar) [o](https://www.youtube.com/almeeraqatar) almeeraqatar

الأكثر تميزاً وقرباً

خلال رحلات مختارة من وإلى 13 مدينة عربية وإسلامية

## وجبات إفطار للمسافرين الصائمين على «القطرية»



### عروض مميزة

#### في فنادق سوق واقف

كشفت فنادق سوق واقف بإدارة تيفولي، عن إطلاقها عروضاً مميزة لاستقبال ضيوفها خلال شهر رمضان الفضيل، ليتسنى للمجموعة توفير تجربة ضيافة أصيلة وفريدة من نوعها للعائلات وللشركات من خلال مأكبات الإفطار والسحور في مطعم أرغان بفندق الجسرة. وستتمكن ضيوف فنادق سوق واقف بإدارة تيفولي من الاستمتاع بما لذ وطاب من خلال أشهى المأكولات المغربية والشرقية والعالمية وسط جلسات هادئة صممت خصيصاً بما يتناسب مع الأجواء الرمضانية، وتم إثراء بوفيهات الإفطار والسحور بتشكيلة متنوعة من الأطباق المغربية الأصيلة والتي تم إعدادها على أيدي أشهر الطهاة، بالإضافة إلى خيارات متنوعة من المأكولات الشرقية والعالمية لتوفير تجربة غنية للضيوف تشمل قائمة متكاملة من كافة أنحاء العالم، بدءاً من الساعة 6 مساءً حتى الـ 8 مساءً لبوفيه الإفطار والذي سيتضمن محطات الطهو الحي وتشكيلة غنية من الحلويات الشرقية والغربية، بالإضافة إلى بوفيه السحور والذي يبدأ من الساعة 9 مساءً حتى الساعة 2 فجراً. كما يمكن للزوار الإستمتاع بجلسات خاصة من خلال الحجوزات العائلية أو الجماعية، بالإضافة إلى ذلك قامت المجموعة بطرح عرض مميز للإقامة في فنادق سوق واقف بدءاً من 15 مايو ولغاية 13 يونيو، بأسعار تنافسية ومميزة، والتي تشمل وجبات إفطار لشخصين في مطعم أرغان بفندق الجسرة، ووجبات سحور من قوائم الطعام المعدة سابقاً، مع خصم 20% على علاجات السبا، وإمكانية ترقية مجانية للغرفة حسب توفر الغرف، مع تسجيل وصول مبكر ومغادرة متأخرة.



على الدرجة الأولى ودرجة رجال الأعمال مستلزمات شخصية مصممة من علامات تجارية شهيرة مثل بريكس ونابا ودوري ومونتي فيبيانو وذا وايت كومباني. وبإمكان المسافرين على جميع الدرجات الإستمتاع بنظام أوريكس ون الترفيهي الحائز على عدة جوائز والذي يوفر لهم ما يصل إلى 4000 خيار ترفيهي، بما في ذلك آخر الأفلام والمسلسلات والموسيقى والألعاب وغيرها الكثير.

وحصلت الخطوط الجوية القطرية على مجموعة من الجوائز العام الماضي، بما في ذلك جائزة أفضل خطوط طيران في العالم لعام 2017 للمرة الرابعة في تاريخها خلال حفل جوائز سكاى تراكس العالمية لشركات الطيران 2017، كما حصلت الناقل الوطنية لدولة قطر جائزة أفضل خطوط طيران في الشرق الأوسط وجائزة أفضل درجة رجال أعمال في العالم وجائزة أفضل صالة انتظار لمسافري الدرجة الأولى في العالم.

مختارة للخطوط الجوية القطرية من وإلى المدن التالية: البصرة والكويت ومسقط وشيراز وصحار وعمان والخرطوم ومشهد والنجف وبغداد وصلالة وإربيل ودكا، بالإضافة إلى الرحلات المغادرة فقط من حيدرآباد والجزائر وتونس، وقد يتم توفير وجبات الإفطار على متن المزيد من الرحلات خلال الفترة القادمة.

وفيما يجد الصائمون صعوبة في تحديد موعد الإفطار عند السفر عبر مناطق زمنية مختلفة، سيعلم طاقم الضيافة على متن طائرات الخطوط الجوية القطرية عن موعد الإفطار، ثم سيقومون بتوزيع وجبات الإفطار على المسافرين خلال الرحلة.

وبهدف توفير رحلة سلسلة ومريحة للمسافرين، ستقدم الخطوط الجوية القطرية وجبات الإفطار في صالات الإنتظار في مطار حمد الدولي للمسافرين الذين لديهم فترة توقف بين الرحلات.

وتقدم الخطوط الجوية القطرية للمسافرين

### مضانيات

تقدم الخطوط الجوية القطرية وجبات إفطار شهية وصحية للمسافرين الصائمين على متن الرحلات خلال شهر رمضان المبارك. وستوفر الناقل القطرية وجبات الإفطار في علب ذات تصميم مميز، وستقوم بتقديمها عند موعد الإفطار على متن الرحلات المتجهة إلى وجهات مختارة في الشرق الأوسط وباكستان وبنغلاديش والهند وأفريقيا.

وسيحظى المسافرون على مختلف درجات السفر بالفرصة لتناول وجبات الإفطار الشهية التي تشتمل على تمر ولبن وساندوتش وحلويات عربية ومكسرات مشكلة ومياه معدنية وغيرها، وذلك عندما يحين موعد الإفطار، وتمتاز وجبات الطعام بأنها متوازنة وصحية، حيث تم اختيارها بعناية من قوائم الطعام الخاصة بالخطوط الجوية القطرية لضمان توفير خيارات متنوعة ومتكاملة في الوجبات.

وقالت السيدة سلام الشؤا، نائب أول الرئيس التنفيذي للتسويق والاتصالات والإعلام في الخطوط الجوية القطرية: «يعد شهر رمضان المبارك وقتاً مهماً لشريحة واسعة من مسافرينا، ويسعدنا تقديم وجبات إفطار مميزة وشهية لهم خلال هذا الشهر الفضيل. وسوف تمكن هذه الوجبات المميزة مسافرينا من الإفطار على أطعمة تقليدية ومفيدة وغنية بالعناصر الغذائية المهمة، وبالنيابة عن الجميع في الخطوط الجوية القطرية، نتقدم لجميع المسلمين في شتى أنحاء العالم بأحر التهاني والتبريكات بمناسبة قرب حلول شهر رمضان المبارك، ونتمنى للجميع رمضاناً مباركاً».

وستتوفر وجبات الإفطار على متن رحلات

في سيتي سنتر روتانا الدوحة

## أنتهى المأكولات في خيمة «الماس»

الأصيلة.

ولعشاق الوجبات الخفيفة خلال وجبة الإفطار، سيتمكن زوار صالة «كراميل» من الاسترخاء والاستمتاع بأشهى الأصناف الرمضانية المستوحاة من الشرق بالإضافة إلى تشكيلة كبيرة من السندويشات، والسلطات، والحلويات العربية مثل الكنافة بالجب، والمهلبية، والفطائر الفرنسية وسط جلسات هادئة وتصميم راقى. كما سيوفر مطعم زيتونة اللبناني إمكانية الحجز لخمسين ضيفاً أو أكثر خلال وجبات الإفطار أو السحور.

وسيحصل أعضاء عضوية روتانا رواردن سيلكت (Select)، على خصم 20% على حجوزات الإفطار في مطعم «أوليف أويل» خلال الشهر الكريم، ليستمتعوا ببوفيه غني بالأطباق الشرقية والعالمية التي تحييطها الضيافة العربية الحقيقية.

ولإضفاء أجواء خاصة خلال الشهر الفضيل، سيقوم فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة بترقية حجوزات الغرف لأعضاء عضوية روتانا ريسواردن الحصرية (إكسكلوزيف) عند الحجز لمدة ليلتين خلال شهر رمضان المبارك مع خصم 50% لأربع أشخاص في كافة مطاعم الفندق تشمل وجبات الإفطار والسحور.

وتشجيعاً من إدارة الفندق لممارسة الرياضة خلال الشهر الفضيل، تم طرح خصم 50% على عضوية بوديلاينز الليلية والتي تسمح لأعضائها بالدخول إلى قاعة اللياقة البدنية، والساونا، والبخار، والجاكوزي من الساعة 10 مساءً إلى الساعة 5 صباحاً، كما سيستمتع الأعضاء بخصم 20% على المأكولات والمشروبات، وخصم 20% على المساج وعلاجات السبا، وخصم 40% على دروس السباحة مع إمكانية الحصول على مدرب شخصي.

### مضانيات

كشفت فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة، عن عروضه الخاصة التي يوفرها خلال شهر رمضان الكريم والتي تضم باقات متميزة في كافة مرافق الفندق احتفاءً بالشهر الفضيل لتوفير تجربة غنية وفريدة، والتي ستجعل من زيارة الفندق تجربة لا تنسى. وتوفر خيمة «الماس» الرمضانية خلال بوفيه الإفطار، مجموعة متنوعة من أشهى المأكولات الشرقية والغربية والحلويات العربية بالإضافة لمحطات الطهي الحي والمشروبات الرمضانية في أجواء حية لعيش تجربة فريدة، كما يمكن للزوار الإستمتاع بجلسات خاصة من خلال الحجوزات العائلية أو الجماعية.

أما خلال وجبة السحور سيتمكن ضيوف فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة من قضاء أوقات مميزة في أجواء فريدة يتخللها الموسيقى الحية والاستمتاع بتشكيلة متنوعة من المقبلات الباردة التي تشمل الحمص، والمتبل، والتبولة، والفتوش، والزيتون، والمخلل بالإضافة إلى المازات الساخنة التي تتضمن سودة الدجاج، والسجق، وجبنة الحلوم المشوية، والبطاطا الحارة التي ستقدم للضيوف على الطاولة إلى جانب الركن الخاص بالتمور والمكسرات والفواكه المجففة التي تتوسط الخيمة، ومحطات الفول المدس، وخبز الصاج الذي يمكن إختياره مع اللبن أو الجبنة أو الزعتر أو غيرها، والحلويات العربية والعالمية، والأيس كريم، وركن الكريب. كما سيوفر مطعم «أوليف أويل» مائدة إفطار فاخرة يومياً على مدار الشهر الفضيل، والتي تجمع بين نكهات الشرق المميزة، والمأكولات الغربية الشهية، بالإضافة إلى الأطباق العربية التقليدية



## اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهى الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالفخمة

رق  
120  
الحفلات الخارجية

رق  
99  
سحور للفرد

من الساعة 12:30 صباحاً إلى الساعة 2:30 صباحاً

رق  
140  
إفطار للفرد

من الساعة 9:30 مساءً إلى وقت الإفطار



RETAJ  
فندق الريان  
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر  
Ramadan in Qatar

رمضان

66025326

لحجوزات المطعم

66877907

لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com



# 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

6	6	11	6.5	6.5	7	3	6	2	4
كمثرى	موز	برتقال	تفاح	جزر	خيار	بطاطس	ثوم	بصل	طماطم



## عروض تنافسية على أسعار الأواني الرمضانية

تشهد أقسام الأواني المنزلية في مختلف المجمعات التجارية حركة شرائية نشطة للغاية، تدعمها العروض التجارية المغرية التي تطرحها المجمعات التجارية والتي تراوحت هذا العام بين 15% إلى 35%.

149	طقم عشاء 38 قطعة
289	طقم عشاء 48 قطعة
139	أوعية حفظ طعام قطعتين
189	طقم شوربة 22 قطعة
20	طقم صواني قطعتين
199	أوعية حفظ ستانلس 3 قطع
39	طقم حفظ طعام حراري
20	أوعية حفظ بلاستيكية 20 قطعة
20	وعاء حفظ الكيك

## الأسماك

	45	هامور
	15	شعري
	30	كنعد
	15	كوفر
	20	صافي
	15	جد
	20	زبيدي



## اللحوم والدواجن

14.5	لحم خروف أسترالي
30	لحم بقر أسترالي
29	لحم ضأن سوداني
25	لحم تيس باكستاني مبرد
35	كبد بقر طازج
14.5	دواجن
25	فيليه دجاج
18	كبد وقوانص
30	دواجن مفرومة
14	دجاج محمد مستورد

الأسعار / بالريال لكل كجم

## سلع أخرى

2	ريال قطعة سمبوسك
9.5	لتر زيت الذرة
14.8	لتر زيت الزيتون
13.5	بيض 30 حبة
2.5	سكر أبيض
6	أرز بسمتي



## 10 قصص مؤثرة حول إسلام نجوم كرة القدم

لم يعد تألق نجوم كرة القدم المسلمين في ملاعب القارة العجوز يمثل ظاهرة غريبة، فمعظم الأندية الأوروبية تزخر صفوفها ببنات اللاعبين والمدربين المسلمين، كزين الدين زيدان وكريم بنزيمة وأردا توران ومحمد صلاح ورياض محرز ومسعود أوزيل ويحيى توريه وسامي خضيرة، وغيرهم من النجوم الذين ينحدرون من أصول إسلامية. نخصص هذا الموضوع للحديث عن نجوم الكرة الذين اعتنقوا الدين الإسلامي، أي الذين اختاروه عقيدة لهم بمحض إرادتهم، دون أن يكون لأصولهم صلة به، وسنختار 10 من أولئك النجوم لنحكي قصص إسلامهم.



### 1 الفرنسي بوجبا اعتنق الإسلام ردًا على التمييز العنصري

بول بوجبا: أبرز نجوم كرة القدم الحاليين الذين اعتنقوا الدين الإسلامي، سبق أن ألحق لإسلامه خلال إحدى مبارياته التي تزامنت مع كأس العالم عام 2014، كما شوهد في العديد من المرات فاتحًا ذراعيه بقرع الفاتحة قبيل انطلاق المباريات، ولكنه أشهر إسلامه صراحة في أبريل من عام 2016 عندما كان لاعبًا للفريق بوفنتوس، حين قال بأنه اعتنق الدين الإسلامي لأن المسلمين ليس لديهم عنصرية، ولا يفرقون بين أبيض وأسود.

وبعد انتقاله مطلع الصيف الماضي إلى مانشستر يونايتد مقابل 105 ملايين يورو، في صفقة تعد الأعلى في تاريخ كرة القدم، عبر النجم الفرنسي ذو الـ 23 ربيعًا في أكثر من مناسبة عن اعتنازه بدينه الإسلامي، وعن سعيه لتعلم اللغة العربية لحفظ القرآن، كما قام مؤخرًا باستغلال استراحة نهاية الموسم، للسفر إلى الحجاز من أجل أداء مناسك العمرة.



### 4 الفرنسي أنيلاكا تأثر بصوت الأذان وقصة النبي يوسف

نيكولاس أنيلاكا: مهاجم دولي فرنسي ولد عام 1979 في فرنسا، ولعب لأندية كثيرة خلال مسيرته التي استمرت حتى عام 2015، أشهرها باريس سان جيرمان وارسنال وريال مدريد وليفربول ومانشستر سيتي وتشيلسي، كما أحرز لقب كأس أمم أوروبا مع المنتخب الفرنسي عام 2000. نيكولاس أنيلاكا، أو عبد السلام بلال كما غدا اسمه، له قصة مؤثرة عن اعتناقه الدين الإسلامي، يرويها بنفسه: «أثناء اللعب لنادي باريس سان جيرمان في بداياتي، عرفني أحد زملائي ويديعي إسمايل



### 3 جوليان فوبير.. اعتنق الإسلام تأثرًا بأصدقائه إريك أبيدال:

جوليان فوبير: هو لاعب دولي فرنسي ولد عام 1983، ومثل عدة أندية في مسيرته أبرزها ريال مدريد ويورودو ويستهام، وهو حاليًا يلعب في أحد أندية الدوري الفنلندي، وقد اعتنق الدين الإسلامي في مسقط رأسه بمدينة لوهافر الفرنسية، بعد أن تعرف على عدة أصدقاء مسلمين، وأعجب بأخلاقهم والتزامهم بتعاليم الدين الحنيف، فقرر اعتناقه بعد أن وجد فيه الراحة والطمأنينة والقيم السامية التي يبحث عنها. الفرنسي فوبير اعتنق الإسلام تأثرًا بأصدقائه وقد ساهم زواجه بفتاة جزائرية مسلمة بزيادة تعلقه والتزامه بتعاليم الدين الإسلامي، كما يقول.

### 2 ريبيري: تعاليم الدين منحه المزيد من القوة والثقة

فرانك ريبيري: فتاة كانت وراء إسلام نجم فرنسي آخر، هي الجزائرية وهيبه التي أصبحت زوجة اللاعب الشهير فرانك ريبيري منذ إنشائه عام 2006. ورغم أن إسلامه كان بداعي الزواج، إلا أنه متمسك بتعاليم دينه التي تمنحه المزيد من القوة والثقة بالنفس، كما يقول، فهو يكره الغش والمال الحرام، ويفضل أن يناذى باسمه الجديد الذي اختاره بعد إسلامه وهو بلال، كما أنه حافظ على هويته الإسلامية بعد انتقاله إلى نادي بايرن ميونخ عام 2007، حيث يوظف على أداء الصلوات في مسجد خصصه النادي الألماني للاعبين المسلمين، كما قام بأداء مناسك العمرة رفقة زميله السابق في الفريق حميد التينوتوب، يذكر أن ريبيري من مواليد عام 1983 بفرنسا، وقد لعب لأندية ميتز وغلطة سراي ومارسيليا قبل أن ينتقل لبايرن ميونخ حيث يلعب الآن.

### 7 إريك أبيدال: قصة حب سبب اعتناقي الإسلام

إريك أبيدال: كلنا نذكر قصة معاناة النجم الفرنسي مع مرض السرطان، الذي هزمه مرتين بفضل الله وقوة الإيمان، ولكن قلّة فقط من يعرفون قصة اعتناقه الدين الإسلامي، والتي تقف خلفها قصة حب جميلة، بلطفا فتاة ذات أصول مغربية تدعى «حياة الكبير»، تعرف عليها عندما كان في الـ 19 من عمره، وأصبحت زوجة له بعد إنشائه إسلامه عام 2007، وعن تلك القصة يقول أبيدال: «عندما قررت التقدم للزواج من حياة، كان شرط أبيها الوحيد أن أعتنق الإسلام، ومن هنا بدأت علاقتي بالدين الحنيف، حيث قمت بدراسته بجان وعزم قبل أن أتخذ قراري الأفضل في الحماة باعتناقه، ويفضله أعيش حياتي بحب وتقان، والقرآن لا يفارقني أبدًا».

يذكر أن أبيدال ولد عام 1979 في فرنسا، ولعب لعدة أندية فرنسية كمونكو وليل وليون، قبل أن ينتقل إلى برشلونه، ويتوج معه بالكثير من الألقاب بين عامي 2007 و2013، قبل أن يعتزل كرة القدم عام 2014.



### 6 المالي كانوتيه تبرع براتبه السنوي لشراء مسجد في إشبيلية

فريدريك كانوتيه: ولد في فرنسا عام 1977، ولعب لأندية ليون ويستهام وتوتنهام وإشبيلية، خلال مسيرته التي بدأت من فرنسا وانتهت في الدوري الصيني عام 2013، وتوج خلالها بجائزة أفضل لاعب إفريقي لعام 2007. عندما كان يلعب لنادي إشبيلية، فتناهى إلى سمعه أن إحدى شركات العقارات ستقوم بهدم مسجد في المدينة بداعي انتهاء أمد استئجار أرضه، فما كان منه إلا أن اشترى هذه الأرض لمنع هدم المسجد، بعد أن دفع مبلغ 700 ألف يورو، وهو ما يعادل راتبه كلاعب كرة قدم كامل.

### 7 أدببايور اعتنق الإسلام رغم كونه مسيحيًا ملتزمًا

إيمانويل أدببايور: لم يمنع الالتزام بتعاليم الدين المسيحي، نجم كرة القدم التوغولي الفائز بجائزة أفضل لاعب إفريقي لعام 2008، من اعتناق الدين الإسلامي في أحد مساجد بلده الأصلي توغو عام 2015، حيث صرح في مقابلة أجراها مع موقع «إسلام أون لاين»، بأنه وجد الطريق للمدين الإسلامي من خلال دراسته لسيرة النبي عيسى عليه السلام، فقد كان يبدوا حديثه يد «السلام عليكم»، ويقول «إن شاء الله» قبل فعل أي شيء، كما كان يغسل يديه وقدميه ورأسه ويضع جبهته على الأرض عند الصلاة، وكان يصوم عن الطعام والشراب، ولم يكن يأكل لحم الخنزير، وكل هذه الأمور وجدها في تعاليم الدين الإسلامي، التي أحبها لأنها تحترم وتجل جميع الرسل، فضلًا عن دعوتها للاحتشام والتواضع.



يذكر أن أدببايور ولد في توغو عام

### 8 الفرنسي الراحل ميتسو اعتنق الإسلام بعد عمله في قطر وعدة بلدان إسلامية

برونو ميتسو: «إن الله يحبني لأنه اختارني للدخول في الإسلام» بهذه الكلمات عبّر المدرب واللاعب الفرنسي السابق عن شعوره لدى اعتناقه الدين الإسلامي عام 2006، فقد أتاحت له ظروف مهنته التي يعمل بها منذ عام 1987، فرصة التعرف على العديد من البلدان والثقافات، وخاصة لدى عمله في قطر والإمارات، ومن قبلها في السنغال التي قاد



### 9 الفرنسي تروسية..

### تعاليم الدين سبب اعتناقه الإسلام

فيليب تروسية: هو لاعب سابق ومدرب حالي في أحد أندية الدوري الصيني، ولد عام 1955 بفرنسا وبدأ التدريب منذ عام 1983، وتولى تدريب عدة أندية في آسيا وإفريقيا إضافة إلى تدريب نادي مارسيليا، كما درب عدة منتخبات آسيوية وإفريقية وحقق بطولة أمم آسيا مع المنتخب الياباني عام 2000. الخياط، الذي شعرت بأنني أشبهه من حيث قوة شخصيته وحيه للعدل».

### 10 الألماني بلوم اعتنق الإسلام ردًا على حملات التشويه

داني بلوم: قد يكون أقل لاعبي القائمة شهرةً، ولكنه بالتأكيد أكثرهم جرأة وشجاعة، فقد أشهر لاعب الوسط الألماني الشاب المولود عام 1991، إسلامه في أحد مساجد مدينة نورنبرغ الألمانية التي كان يلعب لناديها صيف عام 2014، بعد أن عكف على زيارة المسجد للاطلاع على حقيقة الدين الإسلامي، الذي أثار اهتمامه بعد حملات التشويه التي طالته في بعض وسائل الإعلام الأوروبية، فأنهجر بحقيقة الدين الحنيف وسماحته، وقرر اعتناقه بعد التشاور مع والديه الذين احترما قراره.

ويقول لاعب نادي إنترناشيونال فرانكفورت الحالي الذي مثل منتخب ألمانيا للشباب سابقًا، بأن الإسلام منحه القوة والأمل، وبأن الصلوات الـ 5 تبعث على الطمأنينة.

## ضوابط التجارة في الإسلام

الغش وخطورته على الفرد والمجتمع.. نهانا الإسلام عن كل مظاهر الغش والخداع وكل طرق الالتواء والانحراف عن الحق، سواء في مجالات العبادات أو المعاملات، ولذلك قال الرسول صلى الله عليه وسلم «مَنْ غَشَّنَا فَلَيْسَ مِنَّا» (مسلم)، وفي رواية أخرى «مَنْ غَشَّ فَلَيْسَ مِنِّي» (مسلم)، ولاحظ أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (من غش) ليشمل كل صور الغش، في كل مجالات الحياة، كبيرها وحقيرتها.

وله صور عديدة في التجارة منها: بخس الناس أشياءهم، والنقص في الكيل والميزان: ومن الغش أيضاً: ما يخطط من الرديء بالجيد، فعن أبي هريرة رضي الله عنه (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّ عَلَى صُبْرَةٍ طَعَامٍ فَأَذْخَلَ يَدَهُ فِيهَا فَتَأَلَّتْ أَصَابِعُهُ بَلَلًا فَقَالَ مَا هَذَا يَا صَاحِبَ الطَّعَامِ قَالَ أَصَابِعُهُ السَّمَاءُ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَفَلَا جَعَلْتَهُ فَوْقَ الطَّعَامِ كَيْ يَرَاهُ النَّاسُ مِنْ غَشٍّ فَلَيْسَ مِنِّي) (مسلم)، ونستحضر معاً قصة الفتاة التي قالت لها أمها (قومي فاخاطي الماء باللبن) فإن أمير المؤمنين لا يرانا، فقالت لها الفتاة: إن كان أمير المؤمنين لا يرانا، فرب أمير المؤمنين يرانا.

ومنها: بيع المواد الفاسدة والمنتهية الصلاحية، والتلاعب في الأوزان، وتسويق بضاعة رديئة على أنها بضاعة جيدة، بيع المواد الضارة بالصحة. إن للغش مضار وآثار خطيرة على الفرد والمجتمع، منها:

- الغش طريق موصل إلى النار.
- الغش دليل على دناءة النفس.
- البعد عن الله والبعد عن الناس.
- حرمان إجابة الدعاء.
- حرمان البركة من المال والعمل.
- دليل على نقص الإيمان.



## البروكلي

يحتوي الكوب الواحد من البروكلي على 31 سعر حراري فقط. قد يحتوي البروكلي على القليل من السعرات الحرارية، لكنه يظل من أفضل الأطعمة الصحية الغنية بالألياف، الفيتامينات والمعادن. كما يحتوي أيضاً على مضادات الأكسدة التي تساعد على تجنب الإصابة بمرض سرطان الثدي وسرطان القولون.

# 31

سعر حراري

## أرقام قرآنية

لا تخفى قيمة الرقم في عالم اليوم، حتى أصبح يتحكم في غالب النشاط الإنساني. وكان الرقم - كقيمة حسابية - حاضراً في كثير من الآيات القرآنية لحكمة يعلمها الله، علمها من عباده من علمها، وجعلها من جهلها.

الرقم (واحد) ورد في العديد من الآيات، من ذلك قوله سبحانه: «كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً» (البقرة: 213). وأكثر ما ورد هذا الرقم في الآيات التي تؤكد على وحدانية الخالق: كقوله تعالى: «وَإِلَهُكُمْ إِلَهٌ وَاحِدٌ» (البقرة: 163). وهذا الرقم ورد بصيغتي التذكير (واحد)، والتأنيث (واحدة).

# 1

في  
القرآن



## طرزف رمضانية

كان لشهر الصيام مع الناس عبر أيامه المتعاقبات مواقف جادة وأخرى طريفة. وروت لنا أسفار الأدب والتراث العربي الكثير من تلك المواقف التي حدثت في رمضان، فاسم رمضان له رتبة فرح وعذوبة على شفاه الصائمين، حيث تعقد في لياليه المجالس وتدار فيه الأمسيات، لتروي خلالها الحكايات والقصص وكل الطرائف ومن تلك النوادر والطرائف التي جرت وقائعها أيام الصيام شذرات مما خلده الأديباء والشعراء في تلك الأيام والعصور السالفة.

## السقف صائم

كان أحد الفقراء يسكن في بيت قديم، وكان يسمع لسقفه قرقرعة مستمرة لأي حركة، فلما جاء صاحب المنزل قال له الساكن: أصلح الله حالك.. فأجابه صاحب المنزل: ولا تخف أن السقف صائم يسبح ربه، فقال الساكن: أخشى بعد الإفطار أن يطيل السجود وهو يصلي القيام فلا يقوم ولا أقوم.

## عادات صيام

لكل دولة من دول العالم عادات في الصيام تختلف عن الأخرى، ومن أبرز الدول التي تمتاز عاداتها في الشهر الفضيل بالغرابة:



باكستان



في باكستان يتم زفاف الطفل الذي يصوم لأول مرة كأنه عريس ويرتدي ملابس تشبه ملابس العريس البالغ مع غطاء ذهبي يزين الرأس. أما الطعام فيكون أكلة «الباكورة»، وهي عبارة عن خليط من البطاطا وطحين الحمص مع التوابل المقلية بالإضافة إلى الزلابية وسلطة الفواكه، فضلاً عن تقديم عصير «روح أفز» الشعبي بدلاً من الماء.

## وجبة كفتة بيروتية لـ 5 أشخاص

### المكونات:

- لحم بقر مفروم ناعم 2500 جم
- بقدرونس 100 جم
- بصل أبيض 200 جم
- فلفل أخضر 50 جم
- فلفل أصفر 30 جم
- فلفل أحمر 30 جم
- طماطم طازجة 150 جم
- ثوم 10 جم
- زيت 50 جم
- أرز 500 جم
- ملح 50 جم
- مسحوق الفلفل الحلو 10 جم
- مسحوق القرفة 8 جم
- مسحوق أبيض 5 جم

الكلفة

135  
ريالا

### طريقة التحضير:

تُحَلِّط الكفتة عن طريق وضع اللحم والبقدرونس المفروم والبصل والملح ومسحوق الفلفل الحلو ومسحوق القرفة في وعاء. يوضع في الفرن بدرجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق. بعد إعداد الصلصة أضيفي البصل المقطع والثوم، تُصاف قطع الطماطم عند البدء بالغلان. بعد الطهي تضاف كل ألوان الفلفل. يقدم حساء الكفتة مع الأرز الأبيض.

## صحة وعافية



الشيف بلال شهيتي  
فندق سيتي سنتر روتانا