

3 مناسبات تلتهم ميزانية الأسرة

08
09

تنافس قوي في مسابقة كتارا لـ«تلاوة القرآن»

يوصل تلفزيون قطر بث حلقات جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم طوال أيام شهر رمضان المبارك، حيث عرض عشرين حلقة عرفت تأهل عدد من المتسابقين للمرحلة الموالية من منافسات جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم في دورتها الثانية التي تنظمها المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا تحت شعار «زينوا القرآن بأصواتكم». وشهدت حلقات هذا الأسبوع تنافسا قويا أسفر عن تأهل 7 مشاركين من أصل 30 متسابقا وهم محمد عزيوي وعبد الإله أتمني من المغرب، ومحمد نيازي عبد العزيز من مصر، وأحمد حمدان بن الشيخ من الجزائر. ومحمد جيلو من غينيا ومحمد مفتاح بشير من ليبيا ويونس محمد مهرا من سوريا. وعبر القارئ المغربي محمد عزيوي عن سعادته للوصول إلى هذه المرحلة من مسابقة جائزة كتارا القرآنية، وأشاد القارئ المغربي بمستوى المشاركين وبنزاهة وموضوعية أعضاء لجنة التحكيم، سواء من ناحية قواعد التجويد أو من ناحية المقامات، وهو ما يعني أن المتأهلين إلى المرحلة النهائية أو القراء الذين سيحظون بالتتويج.

02

ليلة القدر.. سلام حتى مطلع الفجر

ليلة القدر هي من الليالي المقدسة والمباركة ففيها أنزل القرآن وعليه فهي من الليالي الخاصة جداً عند كل مسلم. هي ليلة خير من ألف شهر فيها المغفرة والطريق إلى نيل الأجر والثواب من خلال الأعمال التي يقوم بها الشخص من صلاة ودعاء والتصدق على الفقراء. سميت ليلة القدر من باب التعظيم، فهي ذات قيمة كما أنها منزلة في القرآن الكريم «إن أنزلناه في ليلة القدر، وما أدراك ما ليلة القدر، ليلة القدر خير من ألف شهر، تنزل الملائكة والروح فيها بإذن ربهم من كل أمر، سلام هي حتى مطلع الفجر».

03

الإفراط في تناول الطعام يسبب اضطرابات النوم

حذرت الدكتورة عائشة حسين العضب، استشاري أمراض الصدر واضطرابات النوم في مؤسسة حمد الطبية، من الإفراط في تناول الطعام في ليالي رمضان لأنه قد يؤثر سلباً على نوعية النوم التي يحصل عليها الفرد وقد يؤدي إلى الإصابة باضطرابات النوم وأضاف: يميل كثير من الصائمين إلى تناول وجبات كبيرة عند الإفطار، وكثيراً ما تحتوي هذه الوجبات على مأكولات مقلية وأطعمة غنية بالسكريات، كما تتحول التجمعات الأسرية لتناول وجبة الإفطار في رمضان إلى طقس احتفالي نوعاً ما لدى كثير من الأسر وقد تتحول وجبة الإفطار إلى وليمة بسبب حرص البعض على تحضير أصناف كثيرة وكميات كبيرة من المأكولات، إلا أن الاعتدال في تناول الطعام وتجنب الوجبات الكبيرة وخاصة قبل موعد النوم هو عامل مهم لضمان نوم مريح وهانئ».

06

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



المصدر: لوسيل
By: Mohamed Elzawam



الجمعة السنن والأعمال



التطيب

يكون التطيب باستخدام أي طيب سواء كان من الدهن أو من البخور

الغسل

غسل الجمعة واجب على كل محتلم وهو مستحب للتطهر قبل صلاة الجمعة

قراءة سورة الكهف

من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين

السواك

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك قبل كل صلاة

الحرص على ساعة الإجابة

إن في الجمعة لساعة لا يوافقها عبد مسلم وهو قائم يصلي يسأل الله شيئاً إلا أعطاه إياه

لبس الجميل

لقوله صلى الله عليه وسلم ما على أحدكم لو اتخذ ثوبين لجمعه سوى ثوبي مهنته

الصلاة على النبي

لقوله صلى الله عليه وسلم إن من أفضل أيامكم يوم الجمعة فأكثروا علي من الصلاة فيه فإن صلاتكم معروضة علي

التبكير إلى المسجد

من اغتسل يوم الجمعة وبكر وابتكر ومشى ولم يركب فدنا من الإمام فاستمع ولم يلغ كان له بكل خطوة عمل سنة



تأهل 7 مشاركين من أصل 30 متسابقا

تنافس قوي في مسابقة كتارا لـ «تلاوة القرآن»



■ جانب من فعاليات المسابقة

مضانيات

يواصل تلفزيون قطر بث حلقات جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم طوال أيام شهر رمضان المبارك، حيث عرض عشرين حلقة عرفت تأهل عدد من المتسابقين للمرحلة الموالية من منافسات جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم في دورتها الثانية التي تنظمها المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا تحت شعار «زينوا القرآن بأصواتكم». وشهدت حلقات هذا الأسبوع تنافسا قويا أسفر عن تأهل 7 مشاركين من أصل 30 متسابقا وهم محمد عزويوي وعبد الإله آمني من المغرب، ومحمد نيازكي عبد العزيز من مصر، وأحمد حمدان بن الشيخ من الجزائر، ومحمد جيلو من غينيا ومحمد مفتاح بشير من ليبيا ويونس محمد مهرا من سوريا.

وعبر القارئ المغربي محمد عزويوي عن سعادته للوصول إلى هذه المرحلة من مسابقة جائزة كتارا القرآنية، وأشاد القارئ المغربي بمستوى المشاركين وبنزاهة وموضوعية أعضاء لجنة التحكيم، سواء من ناحية قواعد التجويد أو من ناحية المقامات، وهو ما يعني أن المتاهلين إلى المرحلة النهائية أو القراء الذين سيحظون بالتتويج،

هم من خيرة المتسابقين المته الذين تم اختبارهم من بين مئات المشاركين في هذه الدورة. ومن جهته، أعرب القارئ الغيني محمد جيلو عن سعادته الغامرة بالمشاركة في هذه الجائزة العالمية التي وصل صداها إلى دول أفريقيا ودول العالم بأسره. وأشار القارئ الغيني إلى أنه لم يكن يتوقع الوصول إلى هذه المرحلة في هذه الدورة، التي تحتمل فيها المنافسة في ظل مشاركة شباب معروفين دوليا وسبق لهم المشاركة في

المشاركين من حيث الأداء والصوت، ومن حيث تمكنهم من قواعد التجويد، كما قدمت اللجنتان ملاحظات طفيفة تتعلق بالأحكام وطريقة توظيف المقامات الصوتية. وتكونت لجنة تحكيم الأحكام وقواعد التجويد من الشيخ الدكتور أحمد المعصراني، والشيخ عبد الرشيد الصوفي والشيخ محمود العكاوي. أما لجنة عدوية الصوت فتتألف من السيد عاصم الدبني، والشيخ بهلول سعيد أبو عرقوب والسيد محمد أمين مشالي. وتبلغ قيمة الجوائز المخصصة لجائزة كتارا لتلاوة القرآن مليوناً ونصف مليون ريال قطري، يحصل الفائز بالمركز الأول على 500 ألف ريال قطري، والفائز بالمركز الثاني على 400 ألف ريال، والثالث ينال 300 ألف ريال، فيما يحصل الفائز الرابع على 200 ألف ريال، أما صاحب المركز الخامس فيحصل على 100 ألف ريال قطري، كما ستقوم كتارا بإنتاج قرص مدمج (سي دي) للفائز بالمركز الأول، يحتوي على تراتيله القرآن الكريم كاملاً، وسيتم التسجيل في استوديوهات كتارا.

ويشار إلى أن المؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا) أطلقت جائزة كتارا لتلاوة القرآن، التزاماً بدورها الثقافي-الديني الرائد في الوطن العربي والإسلامي، ولتشجيع واكتشاف المواهب المتميزة في قراءة وتلاوة كتاب الله عز وجل، وتقديمها للعالم قراء متميزين في تلاوة القرآن الكريم وفق قواعد علم التجويد، للوصول إلى أجمل وأعذب الأصوات.

مسابقات وأمسيات عالمية أكسبتهم تجربة قوية نؤهلهم للتنافس النهائي وبالتالي الفوز بإحدى جوائز مسابقة كتارا لتلاوة القرآن الكريم. وتشهد هذه الدورة مشاركة 100 متأهل، تم اختيارهم من بين 1429 مشاركة من مختلف الأقطار العربية وغير العربية. ويتنافس هؤلاء المتسابقون على المراكز الخمسة الأولى، التي سيعلن عنها في الحلقة النهائية، المقرر بثها في 26 من شهر رمضان الفضيل. ونوهت لجنة التحكيم بمستوى



تحت شعار «الصومال نداء الأشقاء»

«صلتك» تتشارك في الحملة الإنسانية بالصومال

لبناء قدرات المنظمات والمؤسسات الوطنية الصومالية من أجل تحقيق التنمية المستدامة. وتستهدف هذه البرامج بشكل رئيسي الاستثمار في القطاعات الواعدة والقطاع الزراعي، والقطاع الصناعي، وغيرها، وتمكين المرأة والشباب من العمل بها وإشراكهم في تنميتها. وأكدت الهيدوس أن هذه الوظائف لا تؤمن حق الشباب في الحصول على سبيل رزق كريم وحسب، بل تمتد لتعزيز استقرار عائلاتهم، وتحمي مجتمعهم من آثار الأزمات الإنسانية الحادة، والهجرة والنزوح القسري بسببها، وأثار العنف والتطرف وغيرها من الآفات التي تنتج عن الفقر والتهميش والبطالة.

منوهة، نحن نعزّز بأن نكون جزءاً من حملة إنسانية يؤمن شركاؤها بأهمية التنمية المستدامة في نهوض المجتمعات خاصة تمكين الشباب والنساء والفئات المهمشة ونأمل بمشاركة الجميع لتحقيق أفضل أثر للشعب الصومالي. ومن أبرز البرامج القائمة حالياً في الصومال مشروع تمكين الاقتصادي للشباب في قطاع الصيد، مشروع تنمية المزارعين، مشروع دعم المشاريع الصغرى للشباب والمرأة، صندوق مشاريع الشباب في الصومال (SIEF).

وقالت الهيدوس: «يأتي دورنا في هذه الحملة استكمالاً لعملنا الجاد في محاربة الفقر وبطالة الشباب التي تعد من أكثر مشاكل الصومال إلحاحاً، حيث أن أكثر من 70% من المجتمع الصومالي دون سن الثلاثين، وانعكست بظلمة وقلة فرص العمل أمامهم في هدر الموارد العظيمة الموجودة في الصومال، إضافة إلى استهدافهم من قبل الجماعات الإجرامية والمتطرفة التي تزعزع الأمن والاستقرار في الدولة وتقف عائقاً أمام ازدهار اقتصادهم. وإضافة إلى ذلك من بين أكثر من 650 ألف وظيفة تم تأمينها للشباب والشابات في 17 دولة منذ تأسيس صلتك، مر معظمهم بظروف قاسية تحت الأثر العميق للفقر والبطالة والتهميش في مجتمعات مستضعفة، واستطاعوا بدعم صلتك في توفير سبيل العيش الكريم من تحقيق الاستقرار لأسرهم، ويتم تصميم برامجنا بشكل استراتيجي ومتعدد الأقطاب، وهي برامج مبنية على الأبحاث ومصممة بالتوافق مع استراتيجيات حكومة الصومال وشركائنا من المنظمات الدولية، إضافة إلى سعيها

مضانيات

قالت صباح اسماعيل الهيدوس، الرئيس التنفيذي لمؤسسة صلتك: «اجتمعنا معاً في هذه الأيام الفضيلة من شهر البر والإحسان، والتواد والتراحم، شهر رمضان المبارك، على مساعدة ونجدة الشعب الصومالي الشقيق وهو بأمر الحاجة للدعم». وأضافت: «لطالما تكاتفت المنظمات التنموية الدولية في قطر كجسد واحد على عمل الخير والإحسان دعماً للمجتمعات الشقيقة وسعيًا للتخفيف من معاناة سكانها، إلا أن الوضع الإنساني الطارئ في الصومال يحتاج إلى تعاضد جميع القطاعات بما في ذلك عطاء أهل قطر للمساهمة في هذه الحملة الإنسانية الملحة - «الصومال نداء الأشقاء»، بدعوة من هيئة تنظيم الأعمال الخيرية وبتوجيه الجهود مع المنظمات القطرية الرائدة».

وتسعى الحملة إلى إغاثة المتضررين من الجفاف والمجاعة والفقر وغيرها من الأزمات القاسية التي تمر بها الصومال، والتعاون لتنفيذ مشاريع إنسانية وتنموية تعطي أهل الصومال الأدوات لتنمية مجتمعهم بأيديهم، وتعزيز الأمن والاستقرار والحيوة الكريمة بينهم.

القصة القصيرة

مسابقة دار كتارا للنشر
رمضان 2018

شروط الاشتراك:

- * للمشاركة حرية اختيار موضوع القصة.
- * المجال مفتوح لجميع القطريين والمقيمين في دولة قطر ولجميع الأعمار.
- * أن يكتب الموضوع بلغة عربية سليمة، مع مراعاة القواعد والابتعاد عن اللهجات المحلية، مع عدم الاستهانة بالتشكيل.
- * ألا يقل عدد الكلمات عن 4,000 كلمة، وألا يزيد عن 7,000 كلمة.

الجائزة الثالثة
رق. 3.000

الجائزة الثانية
رق. 5.000

الجائزة الأولى
رق. 7.000

آخر مهلة لتسليم المشاركات هو 15 يونيو 2018

يرجى إرسال المشاركات عبر البريد الإلكتروني:
prize@kataraph.com

مرفقات:

- * نسخة عن البطاقة الشخصية القطرية.
- * رقم الهاتف.

كتارا
Kataraph
دار كتارا للنشر
Kataraph Publishing House

ليلة القدر.. يعم فيها السلام الروحي والنفسي على المؤمنين

هو التصديق بثواب الله أي الإيمان بانه من أمر من الله ومن أمر الرسول (ص) والإيمان بحقيقة هذا الثواب. الإحتساب هو الإحتساب لامر الله أي القيام بما كلف به المسلم بعيداً عن الرياء والكذب أو بسبب الخوف، بل بسبب الإيمان والإخلاص والطاعة.

إحياء ليلة القدر

-القيام: قال النبي (ص) «من قام ليلة القدر إيماناً وإحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه».

-الدعاء: وفق الاقوال المثبتة ان عائشة قالت للرسول: يا رسول الله أرأيت إن عملت أي ليلة ليلة القدر ما أقول فيها؟ قال: قولي: اللهم إنك عفو كريم تحب العفو فاعف عني.

-المحافظة على الفرائض: هي مطلوبة بشكل دائم ولكن أجزاها مضاعف في ليلة القدر.

-المحافظة على المغرب والعشاء في جماعة: قال الرسول «من صلى العشاء في جماعة فكأنما قام نصف الليل، ومن صلى الصبح في جماعة فكأنما صلى الليل كله».

-الاجتهاد في العبادة: عن عائشة: كان النبي إذا دخل العشر شد مؤثره وأحياناً ليله وأيقظ أهله». أي ان النبي كان يعتزل نساءه وكان يجتهد في العبادة أكثر من العادة وانه كان يسهر حتى ساعة متأخرة جداً من اجل العبادة.

-الاعتكاف: مثبت في كل الاقوال ان الرسول كان يعتكف في رمضان طاعة لله وطلباً لعفوه ومغفرته.

علامات ليلة القدر

-ألا تكون حارة أو باردة وذلك إستناداً الى ما قال الرسول (ص): ليلة القدر ليلة طلقة لا حارة ولا باردة، تصبح الشمس يومها حمراء ضعيفة.

-تطلع الشمس صبيحتها لا شعاع لها وذلك إستناداً الى قول النبي (ص) «صبيحة ليلة القدر تطلع الشمس لا شعاع لها كأنها طست حتى ترتفع».

-يطلع القمر فيها مثل شق جفنة. والشق هو نصف الشيء والجفنة هي القصعة. وقد نقل عن أبي هرير : تذاكرنا ليلة القدر عند رسول الله (ص) فقال «أيكم يذكر حين طلع القمر وهو مثل شق جفنة».

-لا يرمى فيها بنجم أي انه لا يمكن رؤية فيها الشهب.

هذه العلامات ليس بالضرورة أن تظهر كلها بل يمكن ان يظهر بعضها. في المقابل هناك بعض الدلائل التي يُعتقد فيها ولكنها غير مثبتة وعلى وفق العلماء هي غير صحيحة على الإطلاق:

الملائكة تنزل وتسلم على المسلمين. الأشجار تسقط حتى تصل الأرض ثم تعود إلى أوضاعها. أن ماء البحر ليلتها يصبح عذبا. الكلاب لا تنبح فيها والحمير لا تنهق فيها.

شروطان لنيل المغفرة

شروطان لنيل المغفرة في ليلة القدر هما الإيمان والإحتساب. الشرط الاول

-تنزل الملائكة الروح فيها: مع نزول الملائكة تنزل البركة والرحمة على العباد.

-سلام هي حتى مطلع الفجر: سلامة من الشرور من بدايتها وحتى مطلع الفجر.

متى ليلة القدر؟

البعض يقول انها في العشر الأواخر، والبعض الآخر يقول انها متنقلة مقابل فئة تقول أنها في الليلة 27 من رمضان.

وفي الأحاديث هناك 3 أوجه لتحري ليلة القدر. الوجه الاول هو إلتماسها في الليالي الفردية من العشر الأواخر. وذلك بسبب الاحاديث التي تحدثت عن التماسها في ليالي 21- 23- 25 و 27.

الوجه الثاني هي تحري ليلة القدر في الليالي الزوجية وذلك إستناداً الى عدة أحاديث تشير الى أن ليالي القدر هي في 22، 24، 28 رمضان. وهناك الوجه الثالث الذي يجمع بين الاثنين وهو تحري ليلة القدر في جميع ليالي العشر الاواخر وذلك إستناداً الى ما نقل عن عائشة نقلاً عن رسول الله انه قال «تحروا ليلة القدر في الوتر الأخير من العشر الأواخر من رمضان» بالإضافة الى أحاديث أخرى.

الخلاصة هي ان ليلة القدر ليست بليلة ثابتة هل هي متنقلة بين الليالي العشر الأخيرة وقد تأتي في الليالي الفردية أو الزوجية على السواء، وبالتالي أي شخص يريد أن يحييها عليه ألا يفوت ليلة من الليالي العشر الأخيرة.

ليلة القدر هي من الليالي المقدسة والمباركة ففيها أنزل القرآن وعليه فهي من الليالي الخاصة جداً عند كل مسلم. هي ليلة خير من ألف شهر فيها المغفرة والطريق الى نيل الأجر والثواب من خلال الأعمال التي يقوم بها الشخص من صلاة ودعاء والتصدق على الفقراء.

لسبب التسمية

سميت ليلة القدر من باب التعظيم، فهي ذات قيمة كما أنها منزلة في القرآن الكريم «إن أنزلناه في ليلة القدر، وما أدراك ما ليلة القدر، ليلة القدر خير من ألف شهر، تنزل الملائكة والروح فيها بإذن ربهم من كل أمر، سلام هي حتى مطلع الفجر».

التسمية أيضاً ترتبط وفق العلماء بأن الذي يحيي هذه الليلة يصبح ذا قدر كما أن قدرها عظيم عند الله فهي الليلة التي تكتب فيها مقادير الخلق في تلك السنة نقلاً عن اللوح المحفوظ.

فضائل ليلة القدر

سورة القدر إشتملت على عدة فضائل وهي:

-أنزلناه في ليلة القدر: الله تعالى أنزل القرآن فيها.

- ما أدراك ما ليلة القدر: أي أن دراية الإنسان لم تبلغ غاية فضلها وعلو قدرها.

-خير من الف شهر: العمل فيها خير من عبادة الف شهر ليس فيها ليلة القدر.

رمضان في كوسوفو..

أجواء روحانية وإقبال كبير على تعمیر المساجد



رمضان - للإعلان عن وقت الإفطار والسحور، وكذلك تزيين المآذن بالمصابيح.

يستقبل سكان سرايفو من المسلمين أيضاً رمضان بعبادات دينية تتعلق بتلاوة القرآن الكريم في المساجد بين الصلوات، وهو الأمر الذي يستفيد منه الذين لا يستطيعون قراءة القرآن بالعربية، فتقام هذه الحلقات في المساجد في الأوقات البينية للصلوات.

وكذلك يستعد المسلمون في سرايفو بأداء أول صلاة تراويح في رمضان التي يحرص عليها الرجال والنساء في البوسنة كل في المكان المخصص له داخل المساجد التي تعج بالمصلين في بداية الشهر.

المسلمون في كوسوفو

تعتبر شبه جزيرة البلقان من أهم المناطق الإسلامية في القارة الأوروبية، بل من أهم معابر ومنابر الدعوة الإسلامية في هذا الجزء من العالم، وقد خضعت البلقان للحكم الإسلامي في عام 797م، بينما عرفت الإسلام منذ بدايات القرن الهجري

شهر رمضان من الشهور الخاصة والمؤثرة جداً في حياة ألبان كوسوفو حيث تسود أجواء روحانية شديدة، ويُقبل فيه المسلمون على تعمیر المساجد؛ حيث يُقبل عدد كبير على أداء الصلاة في المسجد خلال الصلوات الخمس، خصوصاً صلاتي الفجر والعشاء وكذلك التراويح وتقوم المشيخة الإسلامية والمراكز الإسلامية في محاولة تحرّي شهر رمضان مع المؤسسات الإسلامية في دول الجوار، أو حتى الاقتداء بتركيا في تحديد مطلع شهر رمضان، كذلك يكون سنوياً على توجيه خطاب سلام في بداية الشهر الكريم لمسلمي كوسوفو وعموم الشعب، توضيح فيه فضائل الشهر الكريم ودعوة الإسلام للسلام واحترامه للأخر وتكريسه لقيم المودة والرحمة، للتعايش والتعاون فيما بينهم لخير البلاد، وكذلك تقوم المشيخة والمراكز الإسلامية بتوزيع كتب كتيبات تتضمن مواعيد الصيام والإفطار والقواعد الخاصة بالصيام وضرورة الحفاظ على العبادات الإسلامية.

وتقيم المشيخة العديد من الفعاليات الدينية، مثل الندوات والمحاضرات طوال الشهر، واحتفالاً خاصاً في ليلة السابع والعشرين من رمضان، التماساً لليلة القدر، ويمن فضلها، وحث المسلمين على أهمية التعرض لها، بالإضافة لتنظيم المشيخة وفروعها في المدن المختلفة حفل إفطار جماعي في أيام متتالية يضم مئات الصائمين، انطلاقاً من أهمية توطيد العلاقات بين المسلمين.

ويتميز شهر رمضان عند مسلمي كوسوفو بالتجمعات الأسرية التي تمتد من الإفطار إلى وقت السحور. ويعتبر مسلمو كوسوفو هذا الشهر فرصة للزيارات العائلية التي تكون بشكل شبه يومي، ولا ينسى مسلمو كوسوفو في لقاءاتهم العائلية حفلات السمر التي تمتد إلى تناول السحور وصلاة الفجر.

ويحرص المسلمون خلال شهر رمضان على أداء صلاة القيام وقراءة القرآن والاستماع لفقهاء الدين في المساجد.

على طريقتهم الخاصة وبأجواء مميزة، احتفل مسلمو مدينة سرايفو عاصمة البوسنة والهرسك بقدوم الشهر الكريم بمزيج من الروحانية والبهجة.

واستعد المسلمون في البوسنة لشهر رمضان بتزيين منازلهم ومساجدهم وتجديدها وتنظيفها من قبل المتطوعين ليستقبلوا رمضان في أبهى صوره.

كما أن سرايفو لا تخلو من التقاليد والعبادات المتوارثة شأنها في ذلك شأن البلدان الإسلامية التي تستدعي موروثاتها التاريخية في رمضان، حيث يُستخدم ما يُعرف بـ"مدفع

التعاون بين الجميع ومساعدة من يملك لمن لا يملك.

2. المسحراتي الذي يرتدي زياً خاصاً به أثناء أداء مهمته، ويمتاز بالدف الذي يستخدمه بحجمه الكبير، حتى يستطيع إيقاظ أكبر عدد من النائمين لتناول السحور وأداء صلاة الفجر.

3. قراءة جزء من القرآن الكريم يوميا في جميع المساجد وهو ما يعرف لدى المسلمين بالمقابلة.

4. الدروس الرمضانية: وهي دروس يومية تُلقي في جميع المساجد للجنسين، كما أن هناك مقالات دينية في الصحف اليومية ومحاضرات عبر راديو والتلفاز.

5. تنظيم إفطارات جماعية في أيام متتالية من قبل المشيخة الإسلامية في المدن المختلفة يضمّ مئات الصائمين.

وتكثر الهبات والصدقات والمنح في هذا الشهر المبارك التي تحوّل المحتاجين في هذا الشهر إلى أغنياء على مائدة غنيّة بكل ما لذ وطاب.

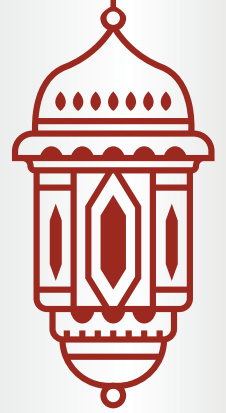
الأول، وقد حافظ المسلمون في دول شبه جزيرة البلقان على هويتهم العقائدية رغم المعاناة التي لاحقتهم وحاقت بهم من خصوم الإسلام والمسلمين. جمهورية كوسوفو، هي دولة تقع في جنوب شرق أوروبا (في منطقة البلقان) عاصمتها بريشتينا. جمهورية كوسوفو، هي دولة تقع في جنوب شرق أوروبا (في منطقة البلقان) عاصمتها بريشتينا. يبلغ عدد سكانها مليونين وثلاثمائة ألف نسمة ويمثل المسلمون في كوسوفو 95% من عدد السكان. يبلغ مساحتها 10,577 كم2.

من مظاهر الاحتفال

1. المصابيح الكهربائية والزينات، حيث توضع على مباني دور العبادة، المآذن والمحلات وتكون مختلفة في الأشكال والألوان ابتهاجاً بقدوم شهر الخير والبركات، كل هذا الضياء ليس فقط لإنارة المباني وإنما لإيقاظ روح



من هنا وهناك





Ramadan Mubarak

د. عائشة حسين العضب استشاري أمراض الصدر:

الإفراط في تناول الطعام يزيد فرص الإصابة باضطرابات النوم



د. عائشة حسين

مضانيات

حَدّرت الدكتورة عائشة حسين العضب، استشاري أمراض الصدر واضطرابات النوم في مؤسسة حمد الطبية، من الإفراط في تناول الطعام في ليالي رمضان لأنه قد يؤثر سلباً على نوعية النوم التي يحصل عليها الفرد وقد يؤدي إلى الإصابة باضطرابات النوم. وأضافت الدكتورة عائشة العضب بقولها: «يميل كثير من الصائمين إلى تناول وجبات كبيرة عند الإفطار، وكثيراً ما تحتوي هذه الوجبات على مأكولات مقلية وأطعمة غنية بالسكريات، كما تتحول التجمعات الأسرية لتناول وجبة الإفطار في رمضان إلى طقس احتفالي نوعاً ما لدى كثير من الأسر وقد تتحول وجبة الإفطار إلى وليمة بسبب حرص البعض على تحضير أصناف كثيرة وكميات كبيرة من المأكولات، إلا أن الاعتدال في تناول الطعام وتجنب الوجبات الكبيرة وخاصة قبل موعد النوم هو عامل مهم لضمان نوم مريح وهانئ».

بقولها: «يكون الأشخاص الذين سبقت لهم الإصابة باضطرابات ومشاكل في أنماط النوم أكثر عرضة للإصابة بالأرق واضطرابات النوم المرتبطة باضطراب الساعة البيولوجية للجسم بعد رمضان. ولذلك ينبغي على هؤلاء الأشخاص المحافظة على مواعيد ثابتة للأكل والنوم في رمضان وتجنب تناول الطعام قبل النوم مباشرة، حيث يسمح ذلك بإراحة الجهاز الهضمي بدلاً من إرهاقه في عملية هضم الطعام أثناء النوم».

ومع اقتراب الأسبوع الأخير من شهر رمضان، ننصح الدكتورة عائشة العضب بمحاولة ضبط مواعيد النوم والاستيقاظ تدريجياً على مدار الأيام الأخيرة من الشهر، حيث يساعد ذلك على إعادة ضبط الساعة البيولوجية للجسم وتهيئة الجسم لمواعيد النوم والاستيقاظ الطبيعية بعد رمضان. وأشارت الدكتورة عائشة العضب أن الكثير من الأشخاص يواجهون بعض الصعوبات في التأقلم مع تغير مواعيد النوم والأكل في رمضان، وأوضحت أن عبادة اضطرابات النوم في مستشفى حمد العام تشهد زيادة

وأوضحت الدكتورة عائشة العضب أن الكثير من الأفراد ينامون لفترات متقطعة وفي مواعيد غير منتظمة أثناء اليوم الواحد، وذلك بسبب طبيعة الشهر الكريم وحرص البعض على السهر لفترات متأخرة من الليل لأداء العبادات الدينية أو بسبب العادات الاجتماعية المختلفة، إلا أنه من الضروري المحافظة على نمط منتظم للنوم والأكل خلال شهر رمضان وذلك لتسهيل عملية تهيئة الجسم للعودة لمواعيد النوم والاستيقاظ الطبيعية في الأيام العادية بعد شهر رمضان. ويعد هذا الأمر هاماً بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين سبقت لهم الإصابة بمشاكل واضطرابات النوم. وارتفعت الدكتورة عائشة العضب

اليوجا الخفيفة. تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية كأجهزة الهاتف الجوال والتابليت عند التوجه للفراش، حيث ينصح بإغلاق هذه الأجهزة بشكل تام قبل النوم بثلاثين دقيقة على الأقل. الحرص على أن تكون درجة حرارة الغرفة مناسبة والنوم في مكان بارد وهادئ ومريح. عدم القلق بشأن عدد ساعات النوم التي ينامها الفرد حيث يزيد القلق والتوتر بشأن ضرورة النوم لعدد الساعات الأمثل من صعوبة سكون واسترخاء الجسم واستعداده للاستغراق في النوم.

بالنعاس والصداع والتقلبات المزاجية، وخاصة إذا فشل الشخص في الاستعداد لهذه التغييرات تدريجياً من خلال إعادة ضبط مواعيد النوم والاستيقاظ بشكل تدريجي وتقليل تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين. وأخيراً تقدم الدكتورة عائشة العضب النصائح التالية للمساعدة على ضبط مواعيد وأنماط النوم: الالتزام بالقيام بممارسات منتظمة قبل النوم لمساعدتك على الاسترخاء مثل تلاوة أو الاستماع لآيات من القرآن الكريم، أو أخذ حمام دافئ قبل النوم أو ممارسة بعض تمارين

في أعداد المرضى المحولين إليها كل عام بعد رمضان، مشيرة إلى أنه يتم تحويل نحو 40 مريضاً للعيادة كل أسبوع لتقييم حالاتهم وعلاجهم من اضطرابات النوم المختلفة. وأضافت بقولها: «يمكن أن يؤدي تغيير مواعيد الوجبات ونوعياتها إلى التأثير على الساعة البيولوجية للجسم والتأثير على مواعيد النوم بحيث يصبح من الصعب على الشخص النوم في أوقات معينة كما يزداد شعوره بالتعب والإرهاق في أوقات أخرى». وأشارت إلى أن تغيير نمط النوم يمكن أن يتسبب في شعور متزايد

صحتك في رمضان

شهر رمضان هو شهر الرحمة والغفران ويحلو الحديث عن الفوائد الروحية والنفسية والجسدية للصيام ولكن هناك وقفات صحية ووصايا غذائية لا بد أن نعيرها شيئاً من الإهتمام لنحصل في رمضان على الصحة والنشاط مقرونين بالقدرة على الطاعة والعمل وهذه بعض النصائح الصحية العامة في شهر رمضان.

الإفطار على تمر وتناول الطعام بعد الصلاة

جدار الأمعاء بسبب السكريات البسيطة مثل الجلوكوز والفركتوز وعملية هضمها لا تحتاج إلى عمليات معقدة كما هو الحال في المشروبات والدهون، وإعطاء المجال للمعدة وقت الصلاة هو فرصة لتهدئتها لإستقبال الطعام.

تناول التمر من سنة رسولنا صلى الله عليه وسلم فبعد ساعات طويلة من الصوم تكون المعدة في حالة عدم إستعداد لبداية عملية هضم وجبات دسمة قد تترقق المعدة، حيث يعتبر التمر سهل وسريع الامتصاص من قبل



أرقام مهمة لصحتك

رمضان شهر مبارك له خصوصيات كثيرة في كل مجالات حياتنا فهو يعلمنا ويغير من سلوكيات المسلمين في العبادة وفي شؤون الحياة الأخرى، ومن المجالات التي يغيرنا فيها أنه يجعلنا نتسم بالدفقة ونهتم بلغة الأرقام. وهو الشهر الوحيد في السنة الذي يجعلنا نهتم فيه بموعد صلاة الفجر وصلاة المغرب بدقة شديدة، لأنهما موعد بداية الصيام ونهايته بل ونعرف بدقة توافق التاريخ الميلادي والهجري لأنهما موعد بداية الصيام وعيد الفطر. وانطلاقاً من هذه الأجواء ما هي الأرقام الهامة والمتعلقة بالحالة الصحية وبالطعام والتغذية والسمنة التي نهمنا في رمضان، لنصومه بكفاءة صحية عالية حتى لا يزداد وزننا بل على العكس حتى يمكننا أن نفقد بعضاً من الكيلوجرامات الزائدة بسهولة ودون معاناة، وهذه الأرقام المتنوعة سنجدها في الإجابات على هذه الأسئلة المتنوعة التالية:

- السرعات الموجودة في أهم الأطعمة الرمضانية التي ننصح بها الصائمين:
- التمر حوالي 25 سعرة في البلحة الواحدة المتوسطة.
- الكاجو واللوز حوالي 11 سعرة في الحبة الواحدة.
- الموزة متوسطة الحجم حوالي 90 سعرة.
- الخيارة متوسطة الحجم حوالي 40 سعرة.
- 5 ملاعق فول بالزيت حوالي 400 سعرة.
- كوب زبادي متوسط حوالي 100 سعرة.
- ولمعلوماتك أيضاً فإن قطعة الكنافة الصغيرة حوالي 350 سعرة.



ورشنة عمل للفوانيس • إعداد زينة رمضان • فقرة الحكاية

شاركونا في رمضان في أنشطة مليئة بالمرح تقام في عطلات نهاية الأسبوع لجميع أفراد الأسرة.
كل خميس وجمعة وسبت من الساعة ٩ مساءً حتى ١٢:٠٠ منتصف الليل
بانتظاركم عند البوابة رقم (١) بإزدان مول الخرافة.

في ظل غياب ثقافة ترشيد الاستهلاك وتخطيط الميزانية الشهرية

الإسراف «هوس» يطارد الأسرة من رمضان والعيد إلى العودة للمدارس

الصادق البديري

زاد تتابع ثلاثة مواسم «شهر رمضان والعيد والعودة إلى المدارس»، الضغط المالية على الأسرة، ورفع معدلات الإنفاق في معظم البيوت إلى حدودها القصوى، في ظل غياب الواضح لتقافة ترشيد الاستهلاك والاهتمام بتخطيط الميزانية الشهرية ما بين دخل الفرد ونفقاته، وأكد محللون الاستغلال الخاطي للصراف المبكر للرواتب خلال منتصف الشهر الجاري، مع قرب نهاية الشهر الكريم وحلول العيد، مما كان يتطلب من الأسر توزيع احتياجاتها، دون تركيز الإنفاق في فترة قصيرة، حيث ظهرت الحاجة الماسة، مع الاستعداد لموسم العودة إلى المدارس، وهو ما كشفت عنه حيرة الأسر في كيفية تدبير تلك النفقات.

اعترف العديد من أفراد الأسرة، بوقوعهم فريسة لإغراءات المراكز التجارية، في الفترة الأخيرة، وما قدمته من عروض وصفوا أغلبها بالوهمية، مما استنزف الكثير من ميزانيتهم، ووضعهم في مأزق يصعب معه، توفير احتياجات العودة إلى المدارس، من كتب وقرطاسية وملابس، ناهيك عن حجم المصروفات المدرسية، التي تزيد عاماً عن الآخر.



كميات كبيرة من الوجبات الدسمة التي تخلق ضغطاً على المعدة وتقللها وتسبب في الخمول والتكاسل عن أداء الفروض والمسارعة في الطاعات، كما أشارت إلى ضرورة الحفاظ على فضيلة تأخير السجود حتى يتمكن الصائم من التفرغ للعبادات وانتهاز هذه الفرصة التي تأتي مرة في السنة.

ونصحت المتسوقين في رمضان وفي الأعياد الابتعاد عن البذخ وإنهاء الميزانيات بشراء جميع المواد في مرة واحدة، وأن يكون هناك تنوع في التسوق وعدم إنهالك النفس مادياً ونفسياً وبدنياً، والتخلص من باقي المادة بالرمي، وإنادت بضرورة تعليم الأبناء قواعد الاقتصاد وعدم التذير، مشيرة إلى أن للوالدين دور كبير في تهيئة الأبناء لاقدم رمضان روحانياً، قبل أن يكون شهراً للأكل والنوم واللهو وضياح الوقت.

نصائح نفسية

ولتجنب الوقوع في فخ الميزانية الفالطة والالتفاف البذخي نصحت المقيالي الأسر بإعداد قائمة للتسوق دائماً والتعود على الالتزام بها، وضرورة تذكر أننا نملك نعمة لا يملكها الآخرون فلا بد من مراعاة مشاعرهم وعدم التذير غير المجدي، وأن يتذكر أرباب الأسر أن المبالغ الكبيرة التي ينفقونها هباء التي تستخدم أو لا تستخدم، الأمر الذي يضع بعض الأسر تحت ضغوط نفسية تجبرها على التقليد الأعمى والمجاعة والمحاكاة.

ووضرت بضرورة شراء ما نحتاج والقياس عليها لباقى الشهر، بالإضافة الي موسمي العيد والعودة للمدارس حتى نتفادى مشكلة تلف بعض المواد التي لا يمكن تخزينها لفترات طويلة، مشيرة إلى أهمية إدارة التسوق من خلال قائمة مشتريات وليس الذهاب للمحلات التجارية وشراء كل ما يقابلنا.

ومن خلال تجربتها الشخصية قالت إن «علب القصدير» يمكن أن تساعد بشكل فعال في تخزين بعض أنواع الطعام التي يمكن أن تؤكل في السجود أو اليوم التالي دون أن تلتف، أما الطعام الذي لم يمس فيمكن أن يعيا في علب قصدير أيضاً ويوزع على من يحتاجه في الجوار أو الأسواق تحقياً لواحدة من أهم قيم الشهر الفضيل وهي التكافل والإنفاق.



■ محمد البتلي ■ خولة مرتضوي

الجوع والتسوق

من جانبه قدر الإعلامي بقناة الجزيرة محمد البتلي متوسط صرف الأسرة ذات الدخل المتوسط خلال شهر رمضان والعيد والمدارس بحوالي 10 آلاف ريال، ونصح من خلال تجربته الشخصية، بما يفرض ميزانيات مضاعفة لتغطية هذه النفقات الكمالية، التي تخرج زيادة مراقبة الجهات المعنية لهذه الزيادات غير المبررة في الأسعار خاصة خلال المواسم، التي من شأنها التسبب بمشكلات مادية ومعنوية تقصم ظهور الكثير من الأحيان عن السيطرة ويصعب التحكم بها.



■ ظبية حمدان



■ حسن المهدي

على الأداء السلوكي للمتسوق ويجعله يشتري كميات كبيرة تبعاً لحالته النفسية، وأوضح أنه يحرص على شراء ما يحتاجه من مواد قبل رمضان.

وعبر عن أسفه لسلوكتها بعض الأسر التي تصرف في الأكل والشرب والصرف مدى الحاجة إليه، ومن ثم اتخاذ القرار بشراء، مشيرة إلى أنها تعلم أبناءها أيضاً ضرورة الاهتمام بالسلمة، التي يسلم، ليدرک الفوائد الصحية التي يجنيها من وراء الإفطار على هدي السنة النبوية الشريفة.

ودعا الضائمين إلى عدم السهر ليلاً والنوم نهاراً حتى لا تلوثهم فضائل العبادات، مشيراً إلى أهمية أن يكون أولياء الأمور قدوة حسنة لأولادهم في كل شيء، وأن ننقل إليهم التربية بأن نكون نموذجا لهم لأن ذلك يؤثر فيهم دون أن نأمرهم، لأن المحاكاة التربية أكثر من التلقين.

وناشد من يقدمون الدعوات ويقيمون الولائم لأهلهم واصدقاتهم خلال رمضان بضغط الميزانية حتى لا يسرفوا في إعداد الطعام والشراب الذي يكون مصير الفائض منه التالف، مشيراً إلى إمكانية الاستفادة من فائض الفطور في السجود للحفاظ على النعمة من الإهدار والرمي، مشيراً إلى أن تصوير الأكل ونشره على وسائل التواصل الاجتماعي يعتبر عملاً مستقراً لشعور الفقراء والمساكين.

قرار الشراء

إلى ذلك قالت عنبايات عبد العزيز، موظفة، إنها تحاول دائماً الحديث مع أسرته عن أهمية ترشيد الاستهلاك، خاصة خلال التسوق بالمراكز التجارية، حيث تعتبر تجمع الأسرة وتسوقها

فقط للمواد بحجة أن جودتها عالية، لأن هذا لا يكون صحيحاً دائماً، كما يجب على المستهلك الوعي بالعروض التي تقدمها المجمعات التجارية لجذب المتسوقين، واستخدام التطبيقات الإلكترونية التي تجعل المستهلك على علم بأسعار المنتج قبل الخروج للتسوق، وقال إن الأولى هو التركيز على الاحتياج وليس على العرض حتى لا يصرّف أمواله فيما لا يحتاج.

وأشار عيد إلى أن رمضان يعتبر شهر عبادة وليس للإفخاس في الأكل والاستهلاك والنوم، ولكن رغم ذلك نجد الاستهلاك تصاعف والمادة ملقحة بما طاب ولذ كميات كبيرة.

وأشار إلى أن ربة المنزل عليها دور كبير جداً في الاقتصاد وعدم التذير في المنزل، ومن العادات الاجتماعية لأبنائها درساً في التسوق، يبدأ بحسن اختيار المنتج والمقارنة مع سعر مثيله في الأسواق، ثم التفكير في مدى الحاجة إليه، ومن ثم اتخاذ القرار بشراء، مشيرة إلى أنها تعلم أبناءها أيضاً ضرورة الاهتمام بالسلمة، التي يسلم، ليدرک الفوائد الصحية التي يجنيها من وراء الإفطار على هدي السنة النبوية الشريفة.

ودعا إلى ربة المنزل عليها دور كبير جداً في الاقتصاد وعدم التذير في المنزل، ومن العادات الاجتماعية لأبنائها درساً في التسوق، يبدأ بحسن اختيار المنتج والمقارنة مع سعر مثيله في الأسواق، ثم التفكير في مدى الحاجة إليه، ومن ثم اتخاذ القرار بشراء، مشيرة إلى أنها تعلم أبناءها أيضاً ضرورة الاهتمام بالسلمة، التي يسلم، ليدرک الفوائد الصحية التي يجنيها من وراء الإفطار على هدي السنة النبوية الشريفة.

ووفقاً أن الدراسات تشير إلى أن الشراء أثناء الجوع أو الصيام يجعل المستهلك مهتماً نفسياً لشراء كميات كبيرة لا يحتاج إليها، ولكنه يشتري لتحقيق الإنشباع النفسي فقط، ولذلك من الأفضل الشراء بعد الإفطار.

ونصح بتحديد قائمة بالاحتياجات، وأن يضع الشخص جدولاً بما



سيتناوله خلال أسبوع ويقوم بالشراء بناءً على هذه القائمة ويلتزم بما هو موجود في هذه القائمة فقط.

كما أشار إلى أن استخدام «الكاش» في وقت التسوق يقلل من هوس الشراء، لأن استخدام البطاقة الشرائية لا يجعله يعي ماذا يشتري.

وأكد على أهمية عدم استخدام التسوق وسيلة للهروب من المشكلات النفسية والمشاعر السلبية خلال اليوم، أو جعل التسوق فرصة لتمضية الوقت، وتذكر أن الشهر للعبادة والتقرب لله.

كما دعا إلى عدم الإنفاق وراء العروض التي تعلنها المراكز والمحلات على حساب ما يحتاجه المتسوق حقيقة، ودعا إلى الموازنة في البائبل بين الأسعار وجودتها، والتأكد من صلاحية المنتج ومكوناته الغذائية وسلامته العبوة، ونصح باستخدام «اسلة» التسوق بدلاً عن استخدام العربة التي تعري بالتسوق أكثر وأكثر، وحث على الابتعاد عن المواد التي يداخلها كثيرة وغير ضرورية أحياناً، والتركيز على شراء الخضروات والفواكه والمواد الصحية الطازجة.

ونصح عيد بعدم التذير ورمي الأكل شهر عبادة وصدقة وأن تشغل نفسها بهذه الفرصة الدينية العظيمة التي تأتي مرة في العام، فعلياً انتهزها للتعبد والتقرب منه الله.

وأكد على ضرورة اتباع وصايا الرسول صلى الله عليه وسلم بأن نجعل بطوننا ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس، إضافة إلى أن الأكل على مراحل أفضل من إلتهاام الطعام مرة واحدة حتى لا نثقل على المعدة، يجعل البعض يفرط في عباداته.

الشراء المبكر

ولتجنب المبالغة في شراء المنتجات والمواد الغذائية والملابس خلال شهر رمضان والعيد نصح حسن المهدي رئيس نادي الخور بشراء جميع ما تحتاجه الأسرة من مستلزمات قبل الموسم، والاستفادة من العروض التي تقدمها المحلات الكبرى أو التي تعلن عنها منافذ البيع الاستهلاكية، وأن تتجنب الأسر مصيدة الوقوع في فخ التسوق العشوائي وأن تتذكر أن هناك

موسم روحي

من جهتها قالت الإعلامية والباحثة الأكاديمية خولة مرتضوي إن شهر رمضان هو موسمٌ روحي بامتياز، وقد جاءت الحكمة من الصيام كمقصد من مقاصد الشريعة الإسلامية السمحة التي هدفت إلى تحقيق التقوى، وهي فعل ما أمر الله تعالى به، وترك ما نهى عنه، كما أنّ الصيام موجبٌ للرحمة والرفقة بالمساكين الذي يتصورون يوماً بسبب ضعف الحال، ورغم كل هذه المقاصد النبيلة، إلا أنّ موسم رمضان أصبح يمتدُّ بصفة التذير والإسراف في شراء وتخضير الأطعمة على مائدة الإفطار والسحور والخبقة والسحور، حيث تتكدّ الأسر العربية عناء ومشقة توفير ميزانيات ضخمة لشهر رمضان الفضيل، فيتحول رمضان من طابعه الروحي الخالص إلى طابع مادي استهلاكي فخّ، حيث تُخطّط الأسر إلى إعداد أكثر من صنف من الأصناف الغذائية المالحة والحلوة، وتنظيم وعقد عدد من الولائم والاجتماعات التي يُبذّر فيها هي كذالك المزيد من الأطباق التي تفسد صحة الصائم وتفسد روحانيته وتجعله دون المسرفين.

وأضافت مرتضوي، وفي الحقيقة، يُمكن للأسر ضغط ميزانياتهم المعقولة ولا يهدروا المزيد من الأموال الطائلة في شهر رمضان والعيد، وذلك عبر التعامل مع احتياجات هذا الشهر، تماماً كما يتم التعامل مع بقية أشهر العام، وتقتين المشتريات بوضع قائمة بالمشتريات الأساسية، الأمر الذي لا يُضفي مزيداً من المصاريف المبالغة، ويعود هذا الحس الجمعي في الرغبة في الشراء، وإعداد الأطعمة بسبب عادات غذائية دخيلة على المجتمعات المسلمة، فموسم رمضان كان يمتاز، دون أيّ شك، بنوع من التكافل الاجتماعي الجليل، حيث كانت الأسر تُرسل باطانيها في الفطور والسحور إلى الجيران والمعارف، ليتقاسموا فيها ما أتاهم الله من خير وفير، لكن وبسبب تأثير وسائل الإعلام وثمة نمّ معالجة وإعلانات، أصبحت الجماهير أكثر قابلية لتجربة المنتجات والأطعمة المختلفة التي يتمّ الترويج لها عبر أرخبيل وسائل الإعلام التقليدية والجديدة، فيجد الصائم نفسه محاصراً من هذه الوسائل ومدفوعاً لا إرادياً للشراء والتجريب.

سلاع يفضل شراءها أسبوعياً حتى لا تفسد، وأخرى يمكن تخزينها لفترات أطول فيمكنك شراءها بالشر.

وأضاف المهدي أن التذير يعتبر سلوكاً سيئاً يجب التخلص منه، ودعا إلى البحث عن الحلول المناسبة التي تساعد في القضاء عليه والتخلص منه من خلال الإنعقاد قدر الإمكان عن البحث عن الكماليات التي لن تفيد في شيء، وقال إن ميزانية التسوق الأسبوعية في قطر خلال رمضان لأسرة مكونة من 6 أفراد تتراوح بين 3 إلى 6 آلاف ريال، وأضاف أن هناك عوامل تجتمع لتتوالى الطعام في مجلس واحد، مشيراً إلى أن هذا التجمع يقلل من الميزانيات إذا كانت هناك مشاركة في الفطور والسحور أحياناً.



الكرّم هو مسحوق لنبات استوائي يتميز باللون الأصفر ويطلق عليه العديد من الأسماء منها الزعفران الهندي وهو يعد أحد أنواع التوابل العطرية ويستخدم في صنع بعض التوابل العطرية الأخرى مثل الكاري



الكرّم

فوائد وأضرار

فوائد الكرم

العلاقة بين الكرم وإنقاص الوزن؟

يساعد على زيادة إفراز هرمون اديبونيكتين المسؤول عن الشعور بالشبع وسد الشهية لفترات طويلة وذلك بفعل مادة الكركمين

ملعقة واحدة قبل تناول أي وجبة دسمة يساعد على حرق الدهون الموجودة بها عن طريق المادة الصفراء التي تحتوى عليها

إضافة الكرم الى الطعام تساعد على منع تراكم الدهون في الجسم

الكرّم يساعد على التخلص من الكرش وذلك لأنه يساعد على التخلص من مشاكل الجهاز الهضمي ويعالجها

للكرّم قدرة فعالة في تفتيت الدهون في منطقة البطن والأرداف

يساعد في تخفيف التهابات المفاصل ويمنع تلف الغضاريف

يحسن عملية الهضم ويخفف الإصابة بالتهاب القولون التقرحي

يساعد على الوقاية من السرطان وفعال لسرطان القولون

يؤخر ترسبات أنسجة المخ ويساهم في الوقاية من الزهايمر والاكتئاب

يخفض مستوى الكوليسترول الضار ويقلل خطر الإصابة بأمراض القلب

يقوي الجهاز المناعي ويقلل مخاطر الإصابة بالسعال ونزلات البرد والأنفلونزا



يسيطر على مرض السكري ويساعد على زيادة فعالية أدوية السكري

يعزز شفاء الجروح الصغيرة ويساهم في مقاومة الجراثيم والميكروبات

أضرار الكرم

الكرّم يؤدي الى خطر الإصابة بأنيميا نقص الحديد بالدم

الإكثار من تناول الكرم يؤدي الى الشعور بالغثبان

الكرّم ضار على الرجال حيث يؤدي لتقليل الخصوبة وخطر الإصابة بالعقم

يُمنع على الصوامل نظراً لما يسببه من تقلصات مؤلمة في الرحم وحدوث

ممنوع منعاً باتاً تناول الكرم لدى المرضى الذين يعانون من تضخم في الكبد

يمنع تناول الكرم لمرضى الحساسية نظراً لتأثيره الضار عليهم

الكرّم يتعارض مع بعض ادوية ضغط الدم لذا يمنع تناوله لمرضى ضغط الدم

الكرّم قد يؤدي الى إحداث اضطرابات في المعدة بين الإمساك والإسهال

الكرّم قد يؤدي الى هبوط مفاجئ في سكر الدم والإصابة بقرحة المعدة

ممنوع تناول الكرم لدى المرضى الذين يتناولون مميعات الدم

عام بعد عام قطر للأمام

#معا لدعم المنتجات الوطنية
#MadeInQatar



زيت ذرة الديرة ٢ × ١,٨ لتر
Adeera Pure Corn Oil
2 x 1.8ml

ريال
QR **27**



طحين قطري رقم ١ ٥ كيلو
QFM Flour All Purpose
Flour (No. 1) 5kg

ريال
QR **15.50**



مسحوق غسيل منوع بيرل
٦ كجم
Pearl Detergent Powder
6kg (1pc Assorted)

ريال
QR **30**



مطهر بيرل ٢ × ٥٠٠ مل
Pearl Antiseptic Disinfectant
2 x 500ml

ريال
QR **11**



محارم ورق ناعمة دايسي
٢٠٠ × ٥ مناديل
Daisy Facial Tissue
5 x 200ply

ريال
QR **10.75**



مسحوق غسيل بيرل منوع ٣ كجم
Pearl Detergent Powder
3kg (1pc Assorted)

ريال
QR **18**



سائل غسيل الصحون بيرل ٢ × ١ لتر
Pearl Dishwashing Liquid
2 x 1ltr (Assorted)

ريال
QR **10**



ماكسي رول باسل ٣٥٠ متر
Basil Maxi Roll 350mtr

ريال
QR **14**

نصائح

لسفر بلا
متاعب في
«عيد الفطر»

إذا كنت ممن ينوون السفر خلال عطلة عيد الفطر المبارك، حيث موسم الذروة في المطارات والطرق، لابد وأن تعلم أن هناك مجموعة من الأمور يجب أن تضعها في الاعتبار قبل الانطلاق ضمانا لسفر ممتع وعطلة خالية من الإجهاد والمشكلات.. تعرف عليها في السطور التالية:

1. عليك البحث الجيد عن وجهتك عبر مواقع الانترنت 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 وأن تجري عملية بحث دقيقة للفنادق الموجودة بالمنطقة التي تنوي السفر إليها، خاصة وأن هناك العديد من هذه الفنادق تقدم العروض المغرية تزامنا 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 ومواقبت 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 مبكرا حتى تتمكن من الوصول إلى المطار دون تأخير، خاصة وأن الازدحام عادة ما يكون شديدا 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 الحقائب والاقتصر على ما يلزم فقط، حتى لا تتعطل كثيرا.

7. عند صعودك على متن الطائرة لا تفكر كثيرا 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 سلفا من أجل الترفيه والاستمتاع.

4 منتزهات ترفيهية تقدم تجارب فريدة وحصرية

فعاليات للمرح وعروض جاذبة للتسوق
في «دوحة فستيفال»



■ أنشطة وفعاليات لقضاء أجمل الأوقات بصحبة العائلة والأصدقاء في «دوحة فستيفال»

بين مطاعم ومقاهي، بدءاً بمطاعم 'ناندوز' و'تشيز كيك فاكتوري' و'بي اف تشانغز' و'تكساس رود هاوس' وصولاً إلى علامات أخرى تطلق للمرة الأولى في دولة قطر مثل 'جيميز إيتاليان' و'كافيه كوكو' و'800 ديجرينز' و'إيميز كافيه'.
وباعتبارها الوجهة الترفيهية العالمية الأولى، تضم دوحة فستيفال سيتي العديد من خيارات الترفيه الداخلية والخارجية الفريدة في قطر، مثل أولى صالات 'فوكس سينماز' في قطر، والتي تضم 18 شاشة رقمية منها 4DX رباعية الأبعاد، ووصولاً إلى المساحات الخضراء المكشوفة للأنشطة مثل ركوب الدراجات والجري والمصممة ليستمتع بها الزوار من كافة الأعمار، كما تحتضن دوحة فستيفال سيتي 4 متنزهات ترفيهية تقدم تجارب فريدة من نوعها وحصرية في قطر وهي 'انجري بيردز وولد' و'سنو ديونز' و'جونيفرس' و'متنزه فيرثوسيتي'.

من علامة 'بتيل' مع القهوة المميزة التي تحمل توقيع العلامة. وفي مطعم كارلوتشيون تقدم سلسلة المطاعم الإيطالية عرضها الرمضاني الرائع الذي يضم وجبة من طبقين مقابل 99 ريالاً، أو وجبة من ثلاثة أطباق مقابل 119 ريالاً، كما يمكن الاستمتاع بالتوليفة المميزة من المقبلات والأطباق الرئيسية والحلويات بالإضافة إلى التمور المجانية.
تعتبر دوحة فستيفال سيتي الوجهة الرائدة للترفيه والموضة والمطاعم، وتحتضن أكثر من 400 علامة مرموقة محلياً ودولياً بعضها يُطرح للمرة الأولى في قطر، بما في ذلك، 'هارفي نيكولز' و'شارلوت تيلبوري' و'كيلز' و'سماش بوكس' و'بوتيك ديور للتجميل' و'إيس'. بالإضافة إلى متجر علامة 'ايكيا' الذي افتتح أبوابه عام 2013. وبمجرد استكمال التحضيرات، سيصل رصيد 'دوحة فستيفال سيتي' إلى أكثر من 100 وجهة

أعلن مطعم 'سومو سوشي أند بينتو' عن أحدث عروضه بمناسبة الشهر الكريم، ويشمل العرض طبق مقبلات شامل لذيذ وغني إلى جانب خيارين من الشاي المثلج مقابل 150 ريالاً للشخص الواحد. وفي مطعم كونو وارما سيتسني للمتسوقين طيلة أيام الشهر المبارك بين الساعة 6:00 - 8:00 مساءً الاختيار بين طبق شاورما بوزن 500 جرام، أو الوجبة العائلية لقاء 50 ريالاً لكل منهما.
مقابل 120 ريالاً للشخص الواحد سيتمكن الزوار من الاستمتاع بقائمة المشاركة الرمضانية في «بتيل» التي تضم: المقبلات التي تتنوع بين سلطة الحلوم والكينوا ومقبلات الخضار مع الصلصة وصولاً إلى أنواع الشوربات المختلفة، إضافة إلى خيار لحم الضأن أو ريزوتو الفارو أو السلمون المشوي والكينوا أو ريزوتو الفطر، بالإضافة إلى التحلية الشهية انطلاقاً من أصناف الحلوى المحببة

مضانيات

خلال شهر رمضان المبارك ومع اقتراب موسم العيد تشهد معظم المتاجر والمطاعم المنتشرة في دوحة فستيفال سيتي أجواءً حيوية تسهر فيها مع الزوار والمتسوقين حتى الساعة 1 بعد منتصف الليل.

وتشهد دوحة فستيفال سيتي في مختلف أرجائها العديد من الأنشطة والفعاليات المرحلة لقضاء أجمل الأوقات بصحبة العائلة والأصدقاء، حيث يطلق المول بالتعاون مع شركائه من متاجر التجزئة مجموعة من العروض والتشكيلات الرمضانية ليقدم لضيوفه خيارات متميزة للاحتفال بالموسم.

مع اقتراب حلول عيد الفطر السعيد تطرح علامة «ميرول» تشكيلتها الختامية للجيل الشاب، وتم تصميم التشكيلة حصرياً للعملاء في منطقة الشرق الأوسط وضمن إبداعات مغربية للاحتفال بشهر رمضان المبارك وعيد الفطر السعيد، وتتميز القطع بحضورها الأنيق وأبعادها التي تراعي أدق التفاصيل وتعكس أرقى مستويات الجودة والإتقان.

وتقدم علامة المتحجبة تشكيلة حصرية للعملاء في منطقة الشرق الأوسط، وضمن إبداعات تليق بموسم رمضان والعيد.

وفيما يتعلق بعروض المطاعم، يقدم مطعم كشري أند مور عروضاً خاصة بالشهر الفضيل التي تضم أطباقاً متنوعة بأسعار تنافسية تتراوح بين 45 و 49 ريالاً.

وتتضمن الوجبات أطباق الشورية والسلطة والطحينية ويخنة الخضار مع الأرز والتحلية والمشروبات الغازية، إضافة إلى الأطباق الرئيسية المتنوعة مثل نصف الدجاجة المشوية والكفتة والشيش طاووق والبامية مع اللحم والأرز وكفتة (طاجن) داوود باشا مع البطاطس والأرز.

كما يقدم المطعم عرض وجبة لثلاثة أشخاص تضم: طبق دجاج مشوي وسلطة وطحينية ويخنة الخضار مع الأرز وورق العنب ومحاشي مشكلة، إضافة إلى التحلية وثلاثة أنواع من المشروبات الغازية، بسعر 99 ريالاً.

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور
خلال شهر رمضان الكريم
مع أشهر الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالذقة

رق	سحور للفرد	رق	إفطار للفرد
120	من الساعة 12:30 صباحاً إلى الساعة 2:30 صباحاً	99	من وقت الإفطار إلى الساعة 9:30 مساءً

66025326
لحجوزات المطعم

رمضان في فطر
Ramadan in Qatar

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com

RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

3,950 رق

رمضان
كريم KAREEM

إتصل على 40212121

www.ezdanrealestate.qa

هذا العرض ساري المفعول طوال شهر رمضان فقط

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

✓ عقد 12 شهراً



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

7.5	6	2.5	6.5	6.5	6	2	5.5	2	5
كمثرى	موز	لمون	تفاح	جزر	خيار	بطاطس	كوسة	بصل	طماطم



إقبال على التمور في رمضان

يقول حسن إبراهيم الأصمخ، رئيس قسم النباتات البرية بإدارة البحوث بوزارة البلدية والبيئة: «التمور جزء من ثقافة منطقة الخليج وتقاليدهم الدينية، والرطب زين في رمضان ويفطر أهل الخليج على رطب أو تمرات مع كوب من المياه أو العصير، لذلك يقبلون على شراء التمور بشكل مكثف».

160	عجوة المدينة
87	مبروم المدينة
85	المجهول
44.8	السكري الملكي
43	المبروم
14	الصفعي
27.8	الخلاص
22	خلاص شيوخ عجوة
23.5	زهدي

الأسماك

	60	هامور
	10	شعري
	20	خنعد
	8	كوفر
	18	صافي
	10	جد
	18	زيدي



اللحوم والدواجن

14.5	لحم خروف أسترالي
30	لحم بقر أسترالي
35	لحم ضأن سوداني
29	لحم تيس باكستاني مبرد
35	كبد بقر طازج
20	دواجن
25	فيليه دجاج
22	كبد وقوانص
30	دواجن مفرومة
14	دجاج مجمد 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

ضوابط التجارة في الإسلام

يتفق مفهوم الاستثمار في الاقتصاد الوضعي مع مفهوم الاستثمار في الاقتصاد الإسلامي بشكل عام في أنه يهدف إلى تنمية المال وتوليد الثروة إلا أنه يمكن إدراك خصوصية النشاط الاستثماري في الإسلام من خلال استعراض بعض أوجه المقارنة بين النشاطين كما يلي: المشروعية وهو مطلوب بشكل أساسي في النشاط الاستثماري الإسلامي ولا مساومة عليه، فلا يجوز أن يكون موضوع النشاط الاستثماري، مما ثبت تحريمه بالشريعة الإسلامية مثل إنتاج الخمر ولحوم الخنزير وغيرها من المحرمات، كما لا يجوز أيضاً أن تتضمن ممارسات العملية الاستثمارية محرمات مثل الاحتكار والغش والغبن وغيرها من السلوكيات المحرمة حتى لو كان النشاط المستثمر فيه مباحاً.

المصلحة العامة: المصلحة العامة عند المستثمر في الاقتصاد الوضعي هي فقط التي يلتزم بها قانوناً دون اعتبار لجوهر الفكرة وأهميتها بالنسبة للمجتمع، وهو منطوق قد يبدو للمهله الأولى مقبولاً، كون المستثمر من الطبيعي أن يبحث عن مصلحته الخاصة، لكن تركيبة المجتمع الذي يعيش فيه المستثمر هي التي تفرض عليه كثيراً من الاستحقاقات القيمة والاجتماعية ولا قيمة هنا للتفكير الفردي الخاص البحث إذا لم يراع هذه القيم، لأنها ستؤثر في المستثمر نفسه كونه جزءاً من هذا المجتمع لذلك فإن المستثمر المسلم «يراعي المصلحة العامة قانونياً ويسعى لتحقيقها والحفاظ عليها ذاتياً».



المشمش

يعتبر المشمش من الفواكه منخفضة السعرات الحرارية، حيث إن 100 جرام من المشمش الطازج، أي حوالي نصف كوب، يحتوي على 48 سعرة حرارية فقط، هذا يجعله خياراً مناسباً للوجبات الخفيفة أثناء النظام الغذائي لإنقاص الوزن، كما أن المشمش من الفواكه الغنية بالألياف.

48
سعة حرارية

أرقام ومعلومات عن القرآن الكريم

سور القرآن الكريم «87» منها مكية و«27» منها مدنية..
كل السور تبدأ بالبسملة سوى سورة «التوبة» المباركة، وسورة النمل المباركة فيها بسملتان.
6 سور من القرآن الكريم تحمل أسماء أنبياء، وهي: يونس- هود- يوسف- إبراهيم- محمد- نوح.
أطول السور سورة البقرة المباركة بـ «286» آية وأقصرها سورة الكوثر بـ «3» آيات.



تحرص المساجد في اليابان على فتح أبوابها أمام المسلمين وغير المسلمين خلال شهر رمضان من أجل تعريفهم بالدين الإسلامي، ومن أبرز مظاهر شهر رمضان في اليابان هو تنظيم مآدب الإفطار الجماعي؛ وذلك من أجل زيادة الروابط بين المسلمين في هذا المجتمع الغريب وخاصة بين العرب الذين يكونون قادمين لأغراض سريعة ولا يعرفون في هذه البلاد أحداً تقريباً، وتكون هذه المآدب بديلاً عن التجمعات الإسلامية المعروفة في أي من البلدان الأخرى بالنظر إلى غياب هذه التجمعات في اليابان. كما يحرص المسلمون على أداء صلاة التراويح والقيام في أيام الشهر الكريم، ويأتي الدعاء من البلاد العربية والإسلامية ويحظى المقرنون الراحلون الشيخ عبد الباسط عبد الصمد ومحمد صديق المنشاوي بانتشار كبير في أوساط المسلمين اليابانيين، أيضاً يتم جمع الزكاة من أجل إنفاقها في وجوه الخير ودعم العمل الإسلامي، ويتم جمع هذه الزكاة طوال العام وفي شهر رمضان في المركز الإسلامي صاحب المصادقية العالية في هذا المجال.

عادات صيام

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



اليابان

وجبة كرات اللحم المفروم بالبطاطا ل 5 أشخاص

المكونات :

- مكونات كرات اللحم؛
- لحم مفروم ناعم 1500 جم
- بصلة مفرومة.
- حبتان من البطاطا مقطعتان إلى دوائر.
- ملعقة صغيرة من كل من: الملح، والكومون، والفلفل الأسود، والقرفة، والثوم المدقوق.
- مكونات الصلصة؛
- ثلاث حبات من البندورة المقطعة إلى قطع صغيرة. - مكعب من مرقعة الدجاج.
- ملعقة صغيرة من كل من: الملح، والقرفة.
- ملعقتان صغيرتان من كل من: رب البندورة، والماء.

طريقة التحضير :

خلط البندورة، ومكعب مرقعة الدجاج، والقرفة، والملح، ورب البندورة، والماء إلى أن يتم الحصول على صلصة متماسكة.
خلط القرفة، والكومون، والفلفل الأسود، والملح، والثوم، والبصل، والبقدونس، واللحم في وعاء إلى أن يصبح خليطاً متماسكاً، ثم تكوير الخليط على شكل كرات.
وضع نصف مقدار كرات اللحم في الصينية، ثم إضافة شرائح البطاطا فوقها.

صحة وعافية



الشيف أحمد الجمال

منتج جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا



الكلفة
132
ريالاً

إضافة المقدار المتبقي من كرات اللحم فوق شرائح البطاطا. سكب صلصة البندورة على وجه الصينية، ثم تغطيتها بورق الألمنيوم، وإدخالها إلى فرن متوسط الحرارة لمدة عشرين دقيقة أو حتى تتحمر.



EZDAN HOTEL
WEST BAY TOWERS

دعونا نشجع

يحق للحائز على هذه القسيمة اختيار يومياً
وجبة خفيفة أو حلويات ومشروب ساخن أو
بارد في سبورت كافيه خلال كأس العالم ٢٠١٨



+974 4496 9600
restaurant.reservation@ezdanhotels.qa
سبورت كافيه، فندق إزدان الخليج الغربي