

40% زيادة الطلب على الأجهزة الكهربائية

08
09

280 ألفاً أدوا صلاة الجمعة الرابعة من رمضان في الأقصى

قالت المديرية العامة للأوقاف في القدس إن 280 ألفاً وصلوا أدوا صلاة الجمعة الرابعة من شهر رمضان في المسجد الأقصى. وتوافد عشرات الآلاف من المصلين إلى ساحات المسجد الأقصى من كافة محافظات الضفة الغربية بعد تخفيف القيود المفروضة على دخولهم المدينة المقدسة.

وعمد بعض الشبان إلى محاولة دخول المدينة عبر تسلق الجدار من خلال الحبال أو السلالم لتجاوز منع القوات الإسرائيلية لهم. ودعا خطيب الجمعة في المسجد الأقصى الشيخ محمد سليم المسلمين إلى "التمسك بالمسجد الأقصى وعدم التفريط بذرة من ترابه". وشكر الخطيب كل من تمكن من الوصول إلى المسجد الأقصى رغم كل العقبات والعراقيل.

كانت إسرائيل قد أعلنت عن تخفيف القيود المفروضة على الفلسطينيين من سكان الضفة الغربية لدخول المدينة المقدسة في شهر رمضان. وسمحت للنساء من كافة الأعمار بدخول مدينة القدس، بينما سمحت لمن هم فوق الأربعين عاماً فقط من الرجال بالدخول أيام الجمعة.

د. المريخي:

ودعوا رمضان بالعمل الصالح

تناولت خطبة الدكتور محمد حسن المريخي، أستاذ، بجامعة عثمان بن عفان بالخوار، ختام شهر رمضان الفضيل، وقال المريخي: عباد الله، ها أنتم في آخر جمعة من شهركم الفضيل ولقد تقارب تمامه، وتصرفت لياليه الفاضلة وأيامه، وأذن للملا برحيله، فما هي إلا سويغات ويودع شهر رمضان الأمة والدنيا ويرحل إلى ربه عز وجل، حاملاً أعمال بني آدم من خير وشر وشهادة لهم أو عليهم وحجة لهم أو عليهم، مضت الأيام المباركات والليالي الفاضلات، مضت بخيراتها وبركاتها ونفحاتها ورحماتها، مرت مسرعة مستعجلة، كنا قبل مدة نترقب هلال الشهر ونتطلع لبلوغه واليوم نتلقى الدعوات بقبوله والتعازي برحيله وانقضائه.

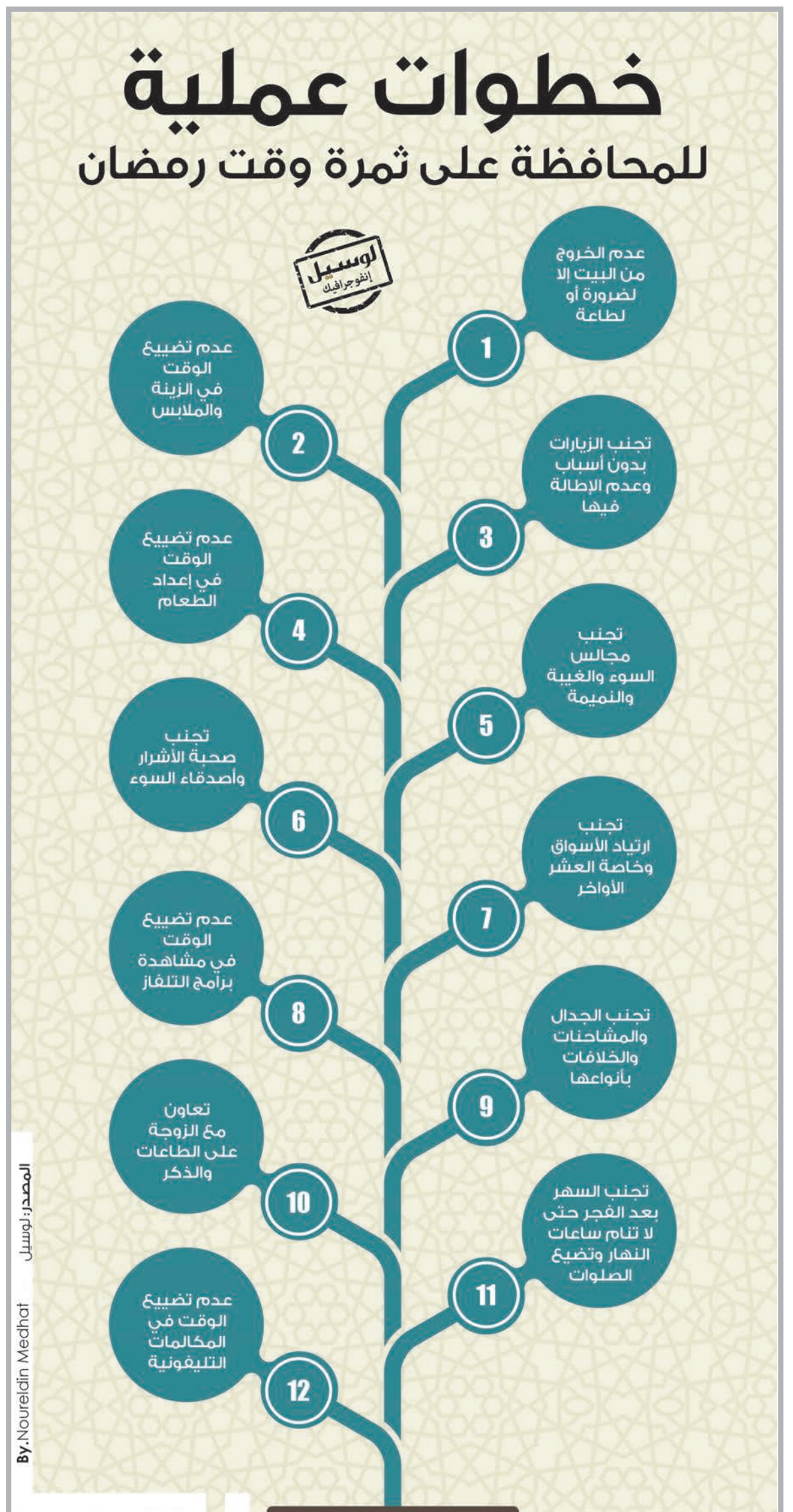
04

كيف يؤثر شهر رمضان على صحتك النفسية والعقلية؟

كما هو معروف، للصيام فوائد صحية لا تُعد ولا تُحصى، ولكن لرمضان أيضاً فوائد نفسية عديدة وإن كان تأثيرها يختلف بين شخص وآخر. الصيام له فوائد مؤكدة من الناحية النفسية وإن كان في بعض الحالات يتعارض مع بعض الأمراض النفسية والعصبية ولكن في الوقت ذاته لا يتعارض مع الكثير من هذه الأمراض. الحالة النفسية للشخص ترتبط بعوامل عديدة ولذلك نجد تأثير رمضان النفسي يختلف بين شخص وآخر، فهناك نمط الحياة، شخصية الفرد، وحجم قدرته على التأقلم، ناهيك عن حجم إيمانه وروحانيته.. كل هذه الأمور تحدد إلى أي جهة ستميل الكفة.. الإيجابي أم السلبي. بعد اعتياد الجسم على النمط الجديد فهو يدخل مرحلة من الهدوء، خصوصاً وأن الصيام يؤدي إلى حدوث التوازن داخل الجسم ما ينعكس إيجاباً على الصحة البدنية وبالتالي النفسية.

13

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



تضم 12 خريجاً ينتمون إلى جنسيات مختلفة «الأوقاف» تحتفل بتخريج دفعة جديدة من طلاب المنح الدراسية بالمعهد الديني

من الأمور كالمواصلات والتذاكر السنوية للطلاب، والمصرف الشهرى والوجبات الغذائية والكتب والقرطاسية. - تعقد وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة بجهة رعاية شؤون طلاب المنح الدراسية دورات تقوية في المواد العلمية واللغة العربية والإنجليزية طوال العام للطلاب لرفع مستواهم الدراسي، وبلغ عدد المتفوقين هذا العام 2018/2017 (64) طالباً من مختلف الجنسيات.

- توفر وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة بجهة رعاية شؤون طلاب المنح الدراسية للطلاب، دورات علمية وثقافية ومسابقات متنوعة وورش عمل وأنشطة ترفيهية ورحلات ودروسا في مختلف المجالات طوال العام للترويج عنهم وملء وقت الفراغ لدى الطلاب.

- تم في هذا العام 2018/2017 بالتعاون مع إدارة الدعوة والإرشاد الديني في وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة في قسم تحفيظ القرآن الكريم إقامة مركز دائم في السكن لتحفيظ القرآن الكريم باسم (مركز تحفيظ طلاب المنح الدراسية).

- أقيمت في إجازة منتصف هذا العام 2018/2017 دورة ربيعية مكثفة لحفظ ومراجعة القرآن الكريم، للعام الخامس على التوالي لجميع الطلاب، بالتعاون مع إدارة الدعوة والإرشاد الديني ممثلة في قسم تحفيظ القرآن الكريم وشارك فيها أكثر من (20) محفظاً. وبلغ عدد الحافظين في السكن أكثر من خمسين طالباً، شارك منهم (18) طالباً في مسابقة الشيخ جاسم بن محمد آل ثاني، وحصل على المركز الأول في القرآن الكريم الطالب نورق رحمان من جمهورية اندونيسيا.

- أقيم في إجازة منتصف هذا العام 2018/2017 مركز ربيعي للطلاب يشمل جميع الأنشطة الدينية والعلمية والثقافية والرياضية والترفيهية، تعويضاً عن برنامج العمرة الذي كان يقام في السنوات الماضية.

- عدد الخريجين هذا العام 2018/2017 (12) طالباً من جنسيات مختلفة هي: جمهورية اليمن وجمهورية جامبيا، وجمهورية مالي، وجمهورية مصر، وجمهورية الصومال، وجمهورية بنغلاديش، جمهورية بوركينا فاسو، وجمهورية غانا..



لقطة جماعية للمكرمين مع عدد من مسؤولي الوزارة

لنا من العلم ما يعيننا على شق طريق المستقبل القريب، لحظات ليست ككل اللحظات، عندما تتزاحم فيها المشاعر وتتشابك التعابير مع ابتسامات التخرج وحزن الفراق، إنها لحظات حاسمة ومؤثرة في تاريخ كل طالب منا، لحظات الفرح الممزوجة بالحزن، لأننا سنودع مكاناً ألقناه ومقاعد الدراسة التي عشنا عليها أجمل السنوات. وقال: أعبر عن خالص شكرنا لدولة قطر ولوزارة الأوقاف وللجنة رعاية شؤون طلاب المنح الدراسية وللمعهد الديني لإدارة ومدرسين وشكرنا لكم أيها الحاضرين.

194 طالباً الملتحقون ببرنامج المنح الدراسية

بلغ عدد جنسيات الطلاب في أول عام تسلمت فيه وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية برنامج المنح الدراسية 21 جنسية فقط، ووصل عدد الجنسيات التي تم التحاقها بالمعهد من طلاب المنح الدراسية حتى هذا العام 43 جنسية.

- عدد الطلاب الملتحقين حالياً ببرنامج المنح الدراسية 194 طالباً، ومع وصول طلاب المنح الجدد للعام 2018/2019 يبلغ عدد الطلاب 211 طالب.

- تؤمن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية للطلاب جميع الاحتياجات الأساسية والكمالية، بدءاً من استئجار المباني السكنية وتجهيزها بكل ما يوفر الراحة والبيئة المناسبة للطلاب، وغيرها

الإكاديمية فقد بلغ عدد الطلاب المتفوقين 64 طالباً من مختلف المراحل والجنسيات، وفيما يتعلق بالبرامج والأنشطة فتم إقامة برامج متنوعة للطلاب تغطي كافة الجوانب الثقافية والعلمية والترفيهية، كما أقيم أيضاً في إجازة منتصف هذا العام مركز ربيعي للطلاب شمل جميع الأنشطة الدينية والعلمية والثقافية والرياضية والترفيهية، تعويضاً عن برنامج العمرة الذي كان يقام في السنوات الماضية.

نقدر جهودكم الجبارة

وألقى كلمة الخريج الطالب محمد كمارا من جمهورية جامبيا، وقال فيها: إنه وبلا أدنى شك من دواعي سروري واعتزازي وقوفي أمام وجوهكم النيرة لأعبر بالأصالة عن نفسي وبالنخابة عن زملائي الخريجين عن بالغ حفاوتنا بالسيد رئيس لجنة رعاية شؤون طلاب المنح الدراسية وأعوانه على تفضلهم برعاية حفل تخرج أبنائهم الطلاب. وأضاف: إننا نقدر جهودكم الجبارة التي بذلتموها لنا حتى وصلنا إلى ما قد وصلنا إليه، لقد أسهمت في إعلاء شأن هذا الصرح العلمي الشامخ المميز، الذي احتضن أحلام الطلاب وطموحاتهم، لقد اتخذنا من هذا الصرح العلمي بإدارته ومشرفيه نقطة الانطلاق نحو الغد المشرق بإذن تعالى، لقد كنتم بمثابة الوالد الرؤوف، ارتويينا منه، ففاضت نفوسنا حزناً على فراقه، وتابع كمارا: ها نحن أمامكم في هذه اللحظات وقد

الإسلامية للشعوب الإسلامية خارج الدولة، فهو يحقق رؤية القيادة الرشيدة لهذا البلد في نشر العلم والاهتمام به وبطلابه، فالبرنامج يساهم في رفع مستوى الوعي الشرعي للمجتمعات المسلمة بتبني الطلبة المتميزين وتأهيلهم بالعلم الشرعي لتكوين قيادات شرعية في كافة المجالات، وسيكون لهؤلاء الطلاب الذين ترونهم بإذن الله في مجتمعاتهم الريادة في التعليم والدعوة إلى الله على بصيرة.

وأوضح أنه بالرغم من مرور عام كامل على الحصار الجائر على دولة قطر، إلا أن هذا المشروع لم يتأثر، وما زالت قطر ممثلة بوزارة الأوقاف، تقدم المنح الدراسية للشعوب الإسلامية في كافة دول العالم، ولا يزال هذا البرنامج يحقق الانتشار الواسع في الدول الإسلامية وغير الإسلامية، فقد بلغ عدد الدول التي تغطيها المنح الدراسية حتى هذا العام 43 دولة حول العالم، والعدد في ازدياد عاماً بعد عام، كل بسبب السمعة الحسنة لهذا البرنامج وما يقدمه للعالم من رسالة سامية.

وقال رئيس جهاز رعاية شؤون طلاب المنح الدراسية بالإنابة إن الأنشطة والفعاليات التي أقيمت هذا العام بهدف تخريج دعاة إلى الله في بلدانهم قد أتت أكلها، فمن حصاد الخير في هذه السنة أنه بلغ عدد الحافظين للقرآن الكريم في السكن أكثر من خمسين حافظاً، وتم اعتماد إقامة مركز ثابت للتحفيظ في السكن بالتعاون مع قسم القرآن الكريم وعلومه في إدارة الدعوة، أما من الناحية

خلال أيام الشهر الفضيل

استجابة كبيرة لمبادرة تحت غير المسلمات على تجربة الحجاب



نظمة خان المقيمة في الولايات المتحدة؛ بهدف نشر الوعي والفهم للحجاب والمرأة المسلمة. ويقام «اليوم العالمي للحجاب» سنوياً في 1 فبراير من كل عام، وتحدي الحجاب في رمضان» هي مبادرة جديدة تهدف إلى التعرف على التحديات التي تواجه المرأة المسلمة في الشهر الكريم.

احترام رغبة المحجبات، فضلاً عن تجربة شعور المسلمات بارتدائه». وأكدت أن «الهدف أيضا يتمثل في مكافحة الإسلاموفوبيا حول العالم وجعل هذا العالم مكاناً يقبل الجميع للعيش فيه». وتأسست فعالية «اليوم العالمي للحجاب» في فبراير 2013، من طرف

مضانيات

لقيت مبادرة عالمية لتشجيع غير المسلمات على تجربة الحجاب استجابة من جانب عدد كبير من السيدات حول العالم. واطلقت فعالية «اليوم العالمي للحجاب» (WHD) المبادرة تحت شعار «تحدي الحجاب في رمضان». وفي تصريحات لشبكة «الجزيرة»، قالت مؤسسة «WHD»، نظمة خان: «المبادرة تحت غير المسلمات على تجربة الحجاب لأكثر من يوم، من أجل فهم أفضل لما تمر به النساء المسلمات على أساس يومي». وأشارت إلى أن «المبادرة لقيت استجابة من عدد كبير من غير المسلمات».

من جهتها، ذكرت إيلي لويدي، إحدى المشاركات في المبادرة، وهي امرأة مسيحية تعيش في قطر مع ابنتها: «أنا مسيحية وقبلت أن ارتدي الحجاب لمدة 30 يوماً في رمضان». وأضافت أن مشاركتها في المبادرة هو «المساعدة في رفع الوعي بضرورة

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
3.000 ر.ق.

الجائزة الثانية
5.000 ر.ق.

الجائزة الأولى
7.000 ر.ق.

آخر مهلة لتسليم المشاركات هو 15 يونيو 2018

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

مرفقات:

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

كتارا
Kataraph
Dar Kataraph للنشر
Kataraph Publishing House

عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

3,950 رق

رمضان
كريم
RAMADAN
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

د. القره داغي:

نترف الأمة وكرامتها مرتبطان بالقرآن والهدي النبوي

نُسألون»، وكلمة «قومك» تشمل كل من رضي بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً ورسولاً، وهي قوميتنا التي نعزز بها، إذ هي في الإطار الإسلامي، وقد كان الواحد من المسلمين يمشي بها في بقاع العالم كله، ويطوف بلاد الله الواسعة دون أن تقف في وجهه الحدود المصطنعة بأيدي أعدائنا من خلال اتفاقية سايكس بيكو.. كما تتجلى خيرية الفرد في تلاوة القرآن الكريم وتعلمه وتدبره وتعليمه، قال صلى الله عليه وسلم: «خَيْرُكُمْ مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ».

إحياء ليلها

وقال فضيلته إننا إذا أردنا أن نحيا هذه الليلة الكريمة فليكن بالقرآن الكريم والالتزام بتعاليمه، وبالاتباع الحق للنبي صلى الله عليه وسلم، حيث كان خلقه القرآن، وكان قرآناً يمشي على الأرض، وهذا هو الشرف العظيم. وأما القدر بمعناه الثاني «التقدير» فمقدر الأمة ومصيرها مرتبط بالقرآن الكريم، فحين تكون الأمة مع القرآن الكريم تأتي البشائر، وتحقق الانتصارات، ومتى ما تخلت الأمة عن القرآن الكريم أدبها، الله تعالى وعذبها عذاباً شديداً، حتى تفيء الأمة إلى رشدها من خلال التمسك بكتاب ربه.



د. علي محيي الدين القره

الليالي، حيث تبدأ من غروب الشمس وتنتهي بطلوع الفجر، وإنما شرفها مكتسب لما حدث فيها من خير عميم للأمة الإسلامية، حيث أنزل الله تعالى فيها القرآن الكريم «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ». ومن هنا تتجلى خيرية هذه الأمة في أمرين: الأول نزول القرآن الكريم عليها. والثاني: الالتزام بتعاليم القرآن الكريم والتمسك به. وتابع: هذا ما عناه الله تعالى بقوله: «وَإِنَّهُ لَذِكْرٌ لَكَ وَلِقَوْمِكَ وَسَوْفَ

تمر على البشرية جمعاء، منذ عهد سيدنا آدم عليه السلام إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها، وقد تكفل الله تعالى بذاته العلية بيان شرف هذه الليلة فقال: «لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ». والقدر في اللغة العربية على ثلاثة معان: تأتي هذه الكلمة بمعنى الشرف، وبمعنى الكرم، وبمعنى التقدير والاحترام والتبجيل، فهذه ليلة ذات شرف وقدر وكرم، وليس لها شرف ذاتي، إنما هي كغيرها من

ومن ظن أننا ننسى قضايانا فهو واهم.. وأكد أن أمتنا منصوره بإذن الله تعالى، ولكن بشرط أن تحقق الوحدة التي أمر بها الله تعالى، وأن ترجع إلى القرآن الكريم فتجعله منهج حياة.

معنى القدر

وقد بدأ خطبته قائلاً: أكرمنا الله تعالى بأشرف وأكرم وأعظم ليلة

مصطفى شاهين

بين فضيلة الشيخ د. علي محيي الدين القره داغي الأمين العام للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين أن الله تعالى ربط شرف هذه الأمة وقدرها ومصيرها وعزتها وكرامتها بالقرآن الكريم والاتباع للنبي صلى الله عليه وسلم وقال إن التاريخ يذكر أن الأمة حين كانت مع ربه سبحانه وتعالى ومع قرآنها كانت لها الكلمة الأولى في العالم، وكانت هي المربية لسواها من الأمم، مضيفاً بأنه نتيجة لتفرقنا احتلت القدس، وكيف لا نخجل اليوم من أنفسنا وقبيلتنا الأولى تحت وطأة الاحتلال، والغرب كله لا يعبا بنا.. وقال في خطبة الجمعة في جامع السيدة عائشة رضي الله عنها بفريج كليب: إن علينا أن نراجع أنفسنا في هذه الليالي المباركة، وننظر في أحوالنا، هل تغيرت نحو الأحسن؟ هل تحققت لنا الغاية المرجوة من الصيام «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» فمن وجد تقصيراً فليبادر وليتدارك ما بقي من هذا الشهر الكريم.. كما علينا ألا ننسى واجباتنا تجاه الفقراء والمساكين، من خلال إخراج صدقات الفطر في الوقت المناسب، حتى يتمكن أخذها من الاستفادة منها على أكمل وجه.. وعلينا ألا ننسى واجباتنا تجاه الأمة وقضايها الأساسية، وعلينا أن نذكر في أنفسنا وقضايانا ونعيش معها،

المريخي في خطبته بجامع عثمان بن عفان بالخور:

ودعوا رمضان بالعمل الصالح.. وعهد على الاستقامة



تناولت خطبة الدكتور محمد حسن المريخي، أمس، بجامع عثمان بن عفان بالخور، ختام شهر رمضان الفضيل، وقال المريخي: عباد الله/ها أنتم في آخر جمعة من شهركم الفضيل ولقد تقارب تمامه وتصرفت لياليه الفاضلة وأيامه وأذن للملأ برحيله فما هي إلا سويغات ويودع شهر رمضان الأمة والدنيا ويرحل إلى ربه عز وجل حاملاً أعمال بني آدم من خير وشر وشهادة لهم أو عليهم وحجة لهم أو عليهم، مضت الأيام المباركات والليالي الفاضلات، مضت بخيراتها وبركاتها ونفحاتها ورحماتها، مرت مسرعة مستعجلة، كنا قبل مدة نترقب هلال الشهر ونتطلع لبلوغه واليوم نتلقى الدعوات بقبوله والتعازي برحيله وانقضائه.

وأضاف: لقد كان شهر رمضان مضمراً للحناس في أطهر الأعمال وأنبهها - العمل الصالح - العمل للأخرة، مضت الليالي المباركات بخيراتها ونفحاتها، سكبت فيها العبرات ودرفت فيها الدموع الساخانات ورفعت فيها أكف الضراعة، نعم حق للمسلم المؤمن الواقف على عظيم الفضل والمقام لشهر الصيام حق له أن يودع شهر الرحمة والمغفرة والعنتق من النيران، حق له أن يبكي على فراق الشهر ورحيله وانتهائه وخلو الدنيا منه، فكم من الرحمت تنزلت ومن النفحات تفضل بها المولى عز وجل ومن الدرجات حصلت والحسنات ومن السيئات غفرت ومن العثرات أقيلت.

وأضاف: القرآن هو الحياة للقلوب والضمائر والنفوس خاصة في أزمان الإفلاس والوهن والغزو الشيطاني والكفري والشركي لقلوب المؤمنين، قال عليه الصلاة والسلام لعائشة رضي الله عنها (ذريني أتعب لربي، قالت: قلت: والله إنني لأحب قريك وأحب ما يسرك، قالت: فقام فطهر ثم قام يصلي، فقرأ القرآن ثم بكى حتى رأيت دموعه قد بلغت حقويه،

يعمل عملاً إلا وفيه من النقص والتقصير ما فيه أدرك ذلك أو لم يدركه، وإن فضل الله تعالى كبير على المسلمين فقد تفضل فشرع لهم من الأعمال ما يكمل به النقص ويتم به التقصير، فشرع لكم في ختام الشهر صدقة الفطر يستخرجها الصائم عن نفسه ومن يعول إذا كانت زائدة عن حاجته، وهي فريضة على القادر عليها فرضها رسول الله على الحر والعبد والذكر والأنثى والصغير والكبير صاعاً من قوت أهل البلد، وهذه الصدقة تستخرج قبل العيد بيوم أو يومين والمستحب والأفضل من صبح العيد قبل صلاة العيد وهي طهرة للصائمين وطعمة للمساكين ويجب إيصالها إليهم.

واستنارت بصيرتهم وطابت نفوسهم وصفت نياتهم، إن شهر الصيام حقاً كما قال الله تعالى (مُغْتَسِلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ) لقد ارتوت منه القلوب واستقامت النفوس. وأردف المريخي: ودعوا شهركم بالعمل الصالح المشروع والعهد لله بالاستقامة على طاعته والعض على دينه وملته، قدروا ما من الله به عليكم في الشهر من النعم واثمنوا ما تفضل به عليكم من المنن، فقد بنيتم بفضل الله تعالى في الشهر أعمالاً كبيرة ثقيلة في الميزان بإذن الله فاحفظوها من الهدم والعطب والنقص ولا تكونوا كالتي تنقض غزلها بعد تمامه وكماله. أيها المسلمون، إن الإنسان سمي لنسيانه فلا

ثم جلس فحمد الله وأثنى عليه ثم بكى حتى رأيت دموعه قد بلغت حجره ثم اتكأ على جنبه الأيمن ووضع يده تحت خده ثم بكى حتى رأيت دموعه قد بلغت الأرض فدخل عليه بلال فاذنه بصلاة الفجر وقال: ما يبكيك؟ قال: لقد نزلت علي الليلة آيات، وويل لمن يقرأها ولم يتفكر فيها (إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاجْتِلاَفِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ آيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) لقد استقامت بالقرآن في الشهر الكريم قلوب الناس وطهرت سرائرهم

رمضان مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*



«التلاوة بالمقابلة»..

ممارسة رمضانية لختم وتحفيظ القرآن في مقدونيا



الكريم إبيبي إن ختم القرآن في رمضان بطريقة «المقابلة» يتم العمل به في المسجد منذ عشر سنوات دون انقطاع. وأوضح أن جميع المساجد الكبيرة في مقدونيا كانت، في الثمانينيات من القرن الماضي، تخدم القرآن بطريقة «المقابلة» خلال الفترة بين صلاتي الظهر والعصر خلال شهر رمضان.

وبين إبيبي أن هذا التقليد توقف في التسعينات لمدة 20 أو 25 عاماً، بعد مناقشات واسعة حول الموضوع، واعتبار البعض أن «المقابلة» بدعة، إلا أن هذه الطريقة عادت قبل حوالي عشر سنوات لتصبح أحد معالم الشهر الفضيل. وأشار الإمام إلى أنه بدأ في تلاوة القرآن بطريقة «المقابلة» في المسجد منذ أن كان طفلاً، معتبراً أن مشاركة الأطفال فيها من أهم طرق الحفاظ على استمراريتها. ولفت إلى أن «سكوبيه»، المشهورة بحفظة القرآن الكريم، عانت لفترة من نقصان عدد الحفظة بسبب وفاة الشيوخ الذين يتولون مهمة التحفيظ، إلا أن الإقبال على حفظ القرآن خلال السنوات الخمس الماضية بدأ في سد هذه الثغرة. وأعرب إبيبي عن أمله في عدم توقف مساجد العاصمة المقدونية مرة ثانية عن ختم القرآن في رمضان بطريقة «المقابلة».

له أجر كبير. ويضيف: «يقوم مسلمو مقدونيا بتنصيب خيام رمضانية للفقراء والمحتاجين، وهناك من يقوم بتنظيم إفطارات جماعية لجميع الفئات من الصائمين، وذلك لتقوية الروابط والتعارف بين الناس».

ختم القرآن الكريم بـ «طريقة المقابلة»

تبدأ العديد من المساجد في العاصمة المقدونية سكوبيا، مع حلول شهر رمضان المبارك، في ختم القرآن الكريم بـ «طريقة المقابلة»، التي دخلت البلاد في العهد العثماني، وتوقفت في تسعينيات القرن الماضي لحوالي عشرين عاماً، قبل أن يتم إحيائها مرة أخرى. وتقوم «طريقة المقابلة» على أن يتلو أصحاب الأصوات العذبة جزءاً من القرآن يومياً في المساجد، في نهار رمضان، ويقوم الحاضرون بالاستماع إلى القراءة ومتابعتها في المصحف، وبذلك يختتم صاحب التلاوة وكل من يستمع إليه القرآن الكريم كاملاً بنهاية الشهر الفضيل. من ضمن المساجد التي تخدم القرآن بهذه الطريقة في «سكوبيه»، ويقول إمامه عبد

إرشاد وتعليم خلال هذا الشهر المبارك، وذلك للتوعية ورفع المعنويات، وشعائرهم هذا العام «لا للمجاهرة». ويوضح الباحث الإسلامي أن الدعاة يقومون بإلقاء دروس يومية في جميع المساجد للجنسين، وهناك محاضرات أسبوعية للنساء، برامج متلفزة خصيصاً لهذا الشهر، زيارات للمساجد من قبل دار الإفتاء لتفقد أحوال المؤمنين وتقوية الروابط بينهم.

في حديثه يقول د. حميت: «مع أن رمضان شهر القرآن وجبريل عليه السلام كان يراجع مع النبي صلى الله عليه وسلم، وتأسياً بهذا الفعل، يقوم مسلمو مقدونيا بما يعرف بـ «المقابلة»، وهي قراءة كل يوم جزء من القرآن؛ إمّا عن ظهر غيب، وإمّا قراءة من المصحف والحاضرون يتابعون. ومن الأنشطة الرمضانية في مقدونيا تنظيم المسابقات العملية والشرعية بين طلاب المدارس والثانويات، على حدّ قوله».

إفطارات جماعية

ويشير د. حميت شعباني إلى أن أهم ما يميّز شهر رمضان المبارك في مقدونيا هو تنظيم الإفطارات الجماعية، تطبيقاً للنوصايا النبوية، حيث علمنا النبي صلى الله عليه وسلم أن إفطار الصائم

يشكل المسلمون في مقدونيا أكثر من 40% من السكان، ومعظم مسلمي مقدونيا من الألبان (نحو 33%)، وهناك أقليات من الأتراك والبوسنيين وغيرهم، وهناك مسلمون من أصول مقدونية. وتاريخ تلك البلاد مع الإسلام قديم جداً، حيث دخلها الإسلام في القرن السابع عن طريق بلاد المسلمين في الأندلس في أوج حضارتها، وتلى ذلك العثمانيون في عهد يزيد الأول بفتح هذه البلاد في سنة 1382م.

بعض المناطق الشمالية الغربية والغربية أغلبيتها مسلمة، ونسبة من مسلمي مقدونيا من الطبقة الغنية وبعضهم تجار وبعضهم من الطبقة الفقيرة، وهناك أكثر من 500 مسجد، وتوجد مدارس إسلامية عريقة تعود لقرون سابقة.

وفي حديث لوكالة الأناضول أكد الدكتور حميت شعباني، الإمام والخطيب والباحث الإسلامي، على أن كل شهر الصيام له ميزة ونكهة خاصة بين المسلمين، فالجو جو رمضاني، وأغلب المقاهي مغلقة، والطرقات في النهار فارغة وفي الليل مزدحمة، ولسان حال المسلمين مع كل الصعوبات يقول: «الله كريم ومنه التيسير».

وأوضح د. حميت أن شهر رمضان في السنوات الأخيرة يأتي في فصل الصيف، وأثناءه يصوم مسلمو مقدونيا أكثر من 18 ساعة، حيث درجات الحرارة مرتفعة.

ويضيف: «في هذا الفصل يجتمع طول اليوم وشدّة الحرارة، واللذان تشكلان صعوبة كبيرة لصوم وقيام رمضان لكثير من المسلمين، حيث يحاولون الجمع بين العمل والعبادة (الصوم والقيام)».

ويتابع بالقول: «مع كل هذه الصعوبات تجد أن أكثر المسلمين كباراً وصغاراً يلبّون نداء ربهم لصوم رمضان جزاءً وفاقاً».

ويوضح أن هناك عادة جميلة بين مسلمي مقدونيا، حيث يحاولون تعويد الصغار على عبادة الصيام إلى منتصف النهار، ليكون ذلك حافزاً فيما بعد عندما يكبرون.

يقول د. حميت شعباني إن الأئمة والدعاة يقومون بواجبهم تجاه المسلمين من وعظ و



من هنا وهناك





أنشطة رمضانية للأطفال

إزدان مول الوكرة

ورشة عمل للفوانيس • إعداد سجادة الصلاة • إعداد بطاقات معايدة

شاركونا في رمضان في أنشطة مليئة بالمرح تقام في عطلات نهاية الأسبوع لجميع أفراد الأسرة.
كل خميس وجمعة وسبت من الساعة 9 مساءً حتى 12:00 منتصف الليل
بانتظاركم عند البوابة رقم (1) بإزدان مول الوكرة.

83.7 مليون ريال واردات في الربع الأول.. خبراء لـ«مضانيات»:

40% زيادة الطلب على الأجهزة الكهربائية مدعومة بالعروض الرمضانية



شهر رمضان والاعيداء تنعش مبيعات الأجهزة الكهربائية

وساهم التساير

سجل الطلب على الأجهزة الكهربائية بكافة أنواعها، لا سيما تلك المرتبطة بشهر رمضان المبارك، انتعاشاً قوياً قبيل وخلال الشهر الكريم بلغ نحو 40%. وشهدت المجمعات التجارية التي قدمت عروضاً نارية ومغرية للمستهلكين مسؤولون في المجمعات التجارية لـ«مضانيات»: إن الطلب على الأجهزة الكهربائية، لا سيما المتعلقة بإعداد سفرة رمضان، يشهد ارتفاعاً ملحوظاً في كل موسم قبيل وخلال شهر رمضان المبارك، مشيرين إلى أن المجمعات تقدم عروضاً مغرية للمستهلكين، وفيما يتعلق بالأسعار والأسواق التي يتم استيراد السلع منها، أكدوا أن الأسعار طبيعية جداً، بل إنها أرخص من العام السابق، وأن هناك منتجات حديثة ومتطورة في كل عام يتم عرضها للمستهلكين، وأن هناك تنافساً بين الشركات المصنعة الذي يصب في نهاية المطاف في صالح المستهلكين بحيث يكون أمامهم العبد من الخيارات التي تناسبهم جميعاً، وبخصوص منشأ السلع قالوا إنه يتم استيرادها من مصادرها الاعتيادية، حيث إن معظم هذه السلع من دول أوروبا، وشرق آسيا والصين والهند، وأن جميعها مكفولة للمستهلكين من العيوب المصنعية بمدد مختلفة بحسب نوع الجهاز. وتركز الطلب على أفران الغاز، والثلاجات، والفرزيرات، والأدوات الكهربائية المتعلقة بتحضير الطعام والشاي والقهوة، وأجهزة طهي الأرز، وآلات العجن، والتقطيع، واللف وأجهزة غسل الأواني.

خيارات عديدة

قال محمد محمود، مدير الأنصار جابري، فرع الحور، إن هناك زيادة في الطلب على الأجهزة الكهربائية بكافة أنواعها قبيل وخلال شهر رمضان من كل عام، وهذا شيء طبيعي ومعتاد، مشيراً إلى أن الزيادة في هذا العام قريبة من الأعوام السابقة وبلغت نحو 40%.

وأضاف: «وفرنا للمستهلكين كافة أنواع الأجهزة الكهربائية سواء تلك التي لها علاقة مباشرة بشهر رمضان وغيرها، ولكن الطلب عمومياً يزداد على الأجهزة التي ترتبط بالشهر الكريم من محضرات الطعام والمشروبات، والثلاجات ومبردات الماء، وغيرها من الأجهزة». وحول منشأ الأجهزة الكهربائية المعروضة قال محمود: «معظم الأجهزة الكهربائية ذات منشأ أوروبي، بالإضافة إلى سوق الصين، وتم توفير الأجهزة من كافة الماركات العالمية المعروفة التي تتفاوت في أسعارها بما يوفر للمستهلكين خيارات عديدة، وبالنسبة للأسعار فإنها في متناول أيدي الجميع وهي طبيعية جداً بل بعضها أقل من العام الماضي».

تختصر الوقت والجهد لمساعدة ربات البيوت

تقول السيدة أمل محمد عبدالله: «لا شك أن ربات البيوت يتابعن بشكل مستمر آخر الصراعات في مجال الأجهزة الكهربائية، لا سيما تلك المتعلقة بتحضير سفرة الطعام، حيث تساعدهن في سرعة إعداد وإنتاج الطعام، من خلال اختصار الوقت والجهد، حيث تعتبر الأجهزة الكهربائية من أبرز وسائل الراحة والرفاهية في الوقت الحالي نظراً لتطورها بشكل كبير وملفت ومرجع لأي ربة منزل».

وأضافت: «في الغالب معظم السيدات هن عاملات، وهذا يدعوهم إلى الاستعانة بما يعرض من أجهزة كهربائية تساعدهن



العروض تفتح شهية التسوق انتعاش الطلب على الأجهزة الكهربائية



بعض أسعار الأجهزة «بالريال»

2299	1899	1499	1499	769
فرن غاز 5 رؤوس	فرن غاز 3 رؤوس	ثلاجة 360 لترا	ثلاجة 540 لترا	غسالة 7 كيلو
999	999	2399	2399	95
ثلاجة 360 لترا	ثلاجة 360 لترا	غسالة 7 كيلو	غسالة 7 كيلو	شباتي
89	199	499	599	279
غلاية المياه	شواية لحم	فرن مايكروويف	عصارة فواكه	مخسنة كهربائية

نصائح للمستهلكين

- انتقاء الأجهزة ذات الجودة ومدة الضمان
- اختيار الأجهزة العملية والمناسبة للاحتياجات والأسرة
- التأكد من بيانات الوكيل وتجربة الأجزاء الخارجية
- الحصول على الفاتورة حتى تضمن حقوقك

الأسواق التي يتم الاستيراد منها

- دول أوروبا
- الصين
- الهند
- تايوان

نصائح عند شراء الأجهزة الكهربائية

ينصح الخبراء عند شراء وانتقاء الأجهزة المنزلية بضرورة انتقاء الأجهزة ذات الجودة، مع أهمية الحصول على كفاية تضمن الجهاز من التلف لأسباب مصنعية. ومن أهم النصائح عند شراء الأجهزة الكهربائية، هي اختيار الأجهزة التي تناسب احتياجات الأسرة، وكذلك عدم شراء أي جهاز كهربائي قبل التعرف جيداً على كل مواصفاته وإمكانياته، كما ينصح الخبراء عند شراء الأجهزة الكهربائية، بضرورة التأكد من مدة الضمان المقدم معها، فمن المستحب عادة أن يكون الضمان طويلاً، حتى يخلي المستهلك مسؤوليته من المعتمدة والاحتفاظ بها.



فريزر مسطح 600 لتر 1899 ريال، فريزر عامودي 1499 ريال، براد ماء 1499 ريال، فرن غاز 4 رؤوس 769 ريال، غاز 3 رؤوس 199 ريال، ثلاجة 360 لتر 999 ريال، ثلاجة 540 لترا 1849 ريال، ثلاجة 475 لترا 1399 ريال، غسالة 17 ك 2179 ريال، غسالة 7 كيلو 2399 ريال، فرن طهي حراري 99 ريال، فرن حراري رأس واحد 49 ريال، محضرة شباتي 95 ريال، غلاية ماء 89 ريال، شواية لحم 199 ريال، عصارة فواكه 599 ريال، عصارة حمضيات 59 ريال، محضرة طعام 859 ريال، جهاز فرم لحم 299 ريال، مايكروويف 499 ريال، خلاط يدوي 189 ريال، محضرة أرز 139 ريال، محضرة معكرونة 749 ريال، جهاز قلي 599 ريال، غسالة 10 ك 2599 ريال، غسالة 11 ك 1199 ريال، مكواة 109 ريال، آلة تحميص الخبز 99 ريال، مكسنة كهربائية 279 ريال.

«الاقتصاد» تشدد على حق ضمان السلع للمستهلكين

تنفذ وزارة الاقتصاد والتجارة حملات تفتيشية مكثفة ومستمرة طوال العام لمراقبة الأسواق والأنشطة التجارية بالدولة بهدف ضبط الأسعار والكشف عن التجاوزات والسلع المغشوشة والمقلدة وغير المطابقة للمواصفات القياسية.

وأصدرت الوزارة جملة من التعاميم فيما يتعلق باستبدال السلع المعيبة بسلع صالحة للاستعمال، وأنه إذا تعذر الاستبدال يجب على التاجر إرجاع ثمن السلعة، كما أكدت أنه على المزدوين والتجار تطبيق وثيقة تنظيم آلية الاستبدال والاسترجاع بشكل واضح ومفروق في مكان بارز في واجهة المحل وأن يتم إرجاع المبلغ المدفوع من المستهلك بحسب طريقة السداد.

كما أنه لا يجوز للمزود تضمين عبارة (الضمانة المبيعة لا ترد ولا تستبدل) بأي مستند خاص بالمحل أو وضع تلك العبارة على أي لافتة معلقة داخله. وضبط الأسواق وضمان تقيّد المزدوين



محمد محمود



أمل محمد عبدالله

أسعار الأجهزة الكهربائية في المجمعات

في جولة قام بها «مضانيات» شملت عدداً من المجمعات التجارية جاءت أسعار الأجهزة الكهربائية المعروضة على النحو التالي: فرن غاز 5 رؤوس 2299 ريال،



عرض ترويجية من المحلات



الشاي الأخضر الفوائد والأضرار



يتكون الشاي الأخضر من أوراق من شجرة كاميليا سينينسيس التي خضعت للحد الأدنى من الأكسدة أثناء عملية التجهيز، الشاي الأخضر نشأ في الصين، ولكن أصبح يرتبط بالعديد من الثقافات في جميع أنحاء آسيا، استخدم الشاي الأخضر على نطاق واسع في الآونة الأخيرة نسبياً في الغرب، حيث الشاي الأسود كان يستهلك عادة، وأصبح الشاي الأخضر المادة الخام لمقتطفات المستخدمة في مختلف المشروبات، والأطعمة الصحية، والمكملات الغذائية، ومواد التجميل، وقد تم ابتكار العديد من أصناف الشاي الأخضر في البلدان التي يزرع فيها ويمكن لهذه الأصناف ان تختلف بشكل كبير بسبب ظروف متغيرة للزراعة والبستنة، تجهيز الإنتاج، ووقت الحصاد.



أين يزرع الشاي الأخضر؟



الهند



سريلانكا



اليابان



الصين



فوائد الشاي الأخضر



الكاتشين الموجود فيه تقتل البكتيريا التي تسبب تسوس الطعام



يمنع زيادة حادة في مستوى السكر في الدم ويصحح معدل الايض



لتنظيف الأذن طبيعياً بلل القطن في الشاي الأخضر



يحتوي على الفلوريد ويساعد في الحفاظ على عظام قوية



تخفيض ضغط الدم بنسبة قمع أنجيوتنسين



يحتوي على مضادات بوليفينول يساعد على محاربة الشيخوخة



تخفيف الوزن حرق 70 وحدة حرارية في يوم واحد فقط



منع أمراض القلب والسكتة الدماغية



يهدم البكتيريا والفيروسات التي تسبب تسوس الأسنان

اضرار الشاي الأخضر



مرض السكري



أمراض القلب



اضطرابات التزيف



اضطرابات القلق



فقر الدم



أمراض الكبد



ارتفاع ضغط الدم



الزرق



القولون العصبي



الإسهال

الشاي الأخضر يمكن ان يسبب اضطراباً في المعدة والإمساك ويسبب مشاكل في الكبد في حالات نادرة. تناول الشاي بالكمية البسيطة لا يشكل اي ضرر على الصحة ويمكن أن يتسبب في آثار جانبية بسبب الكافيين، هذه الآثار الجانبية يمكن أن تتراوح بين معتدلة وخطيرة وتشمل الصداع، والعصبية، ومشاكل النوم، والتقيؤ، والإسهال، والتهيج، وعدم انتظام ضربات القلب، وعراش، وحرقة، والدوخة، وطنين في الأذنين، والتشنجات، والارتباك. الشاي الأخضر يقلل من امتصاص الحديد من الغذاء. شرب جرعات عالية جداً من الشاي الأخضر تكون في الواقع قاتلة. وتقدر الجرعة المميتة من الكافيين في الشاي الأخضر بكون 10-14 غراماً (150-200 ملغم لكل كيلوغرام). يمكن أن تحدث سمية خطيرة في جرعات أقل

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

لقضاء
عطلة عيد غير
مكلفة

مع اقتراب إجازة عيد الفطر يفكر البعض جدياً في استغلال هذه الفرصة للسفر للاستمتاع، وهناك عدة بلاد غاية في الجمال وغير مكلفة على الإطلاق يمكن السفر إليها، فبدلاً من قضاء إجازة العيد في المنزل أو على أقرب شاطئ، يمكن السفر لمكان جديد وممتع، وتضم القائمة التالية العديد من الأماكن غير المكلفة لقضاء إجازة العيد بها، وهي كالتالي:

1- تعد المغرب من الدول العربية الخلابة التي ستكون ممتعة جداً لزيارتها في العيد، فيمكنك زيارة المساجد الأثرية، القصور الشاهقة، الحدائق المتميزة وبالطبع لا يفوتك التجول في الأسواق المختلفة هناك، بالأخص لا يفوتك زيارة مراكز وفاس وشلالات أوزود، فالإقامة هناك ليست مكلفة وممتعة للغاية.

2- إذا أردتم الذهاب في العيد إلى مكان راق وغير مكلف، يجب أن تزوروا الأردن، هي قريبة من أغلب دول الوطن العربي فلن تكون تذكرة الطيران باهظة. كما أنها بشكل عام لن تحتاج مصاريف كثيرة للتمتع لأقصى درجة هناك، اتجهوا إلى السياحة العلاجية في البحر الميت وغيرها من المناطق السياحية الرائعة.

3- مصر من أكثر الدول العربية التي تحتوي على مناطق رائعة لزيارتها في إجازة العيد، فإذا أردتم الذهاب للشواطئ الخلابة ستجدونها على ساحل البحر الأحمر في الغريفة، شرم الشيخ ودهب، وإن كنتم تفضلون زيارة الأماكن الأثرية، فهي لا تخلو من المزارات المختلفة في عدة محافظات مثل المعابد الفرعونية والأهرامات، وصولاً إلى القلاع والمساجد الإسلامية في القاهرة وحتى المعابد الرومانية في الإسكندرية.

4- من الأماكن غير المكلفة التي يمكنكم زيارتها في إجازة العيد هي جنوب إفريقيا، فيمكنك التمتع بالمناظر الطبيعية الرائعة في المدينة الساحلية كيب تاون عند جبل الطاولة أو مشاهدة الحيوانات المختلفة في الغابات المفتوحة والمحميات، كما تتواجد هناك عدة مزارات مثل المتاحف السياحية ومتحف الأحياء المائية وغيرها.

5- لبنان من أجمل الأماكن التي يجب عليكم زيارتها، فهي تجمع بين الحضارات العريقة والمدن الحديثة والمناظر الأخاذة إلى جانب الحياة الليلية المفعمة بالحياة.

6- قد تتعجبون أن الهند على قائمتنا للأماكن غير المكلفة التي يمكنكم السفر إليها، ولكنها حقاً تحتاج إلى مصاريف كثيرة، فبماكانكم قضاء إجازة العيد في زيارة شاملة لمعالم الهند مثل رؤية تاج محل والمعابد والأثار الأخرى فائقة الجمال والذهاب إلى الشواطئ الرائعة هناك.

7- تايلاند هي من البلاد التي يجب الذهاب لها إذا كنتم تريدون السفر لمكان جميل وغير مكلف في نفس الوقت، استمتعوا بوقت رائع في مدينة بانكوك أو زوروا جزيرة بوكيت ولا يفوتكم زيارة منطقة شيانغ ماي الرائعة.

8- نيبال هي من أرخص المناطق التي يمكنكم الذهاب إليها في إجازة العيد للتمتع بالمناظر السياحية والتنزه على جبالها البهرة، أفضل الأماكن هناك هي مدينة بوخارا وكاتماندو وباتان بالأخص منطقة لايتبور.

9- الطبيعة من أكثر الأشياء التي قد تجذب السياح إلى تنزانيا، فستجدون هناك جبل كلمنجارو، حدائق الحيوانات المفتوحة والمحميات الطبيعية وغيرها من المناطق التي تمتع الأنظار، إذا قمتم بزيارة إلى تنزانيا، عليكم التوجه إلى زنجبار، أروشا، وبالطبع محمية سيرينغيتي الوطنية ونجورونجورو.

10- على كل محبي الحيوانات وحدائق الحيوانات المفتوحة والمحميات الطبيعية، زيارة ناميبيا، خاصة أنها ليست باهظة الثمن وأنها ممتعة جداً لكل محبي الطبيعة، توجهوا إلى العاصمة ويندهوك، وحديقة إتوشا، وادي الأسماك النهرية وغيرها من المناطق.

فعاليات رمضانية وأنشطة ترفيهية وأجواء روحانية

«كتارا».. الوجهة الأولى للعائلات
في «العطلة الأسبوعية»



■ الأنشطة الرمضانية في كتارا

أنوارها والتنعم بأجوائها الروحانية ونفحاتها الإيمانية. وكان جامع كتارا قد استضاف في الفترة الماضية سلسلة من المحاضرات الدينية التي تناوب على إلقائها كوكبة من أبرز العلماء والدعاة في قطر والعالم العربي والإسلامي، وذلك بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، حيث ألقى فضيلة الشيخ يحيى بطي النعيمي محاضرة عن الاعتكاف، كما ألقى فضيلة الشيخ أبي محمد محاضرة بعنوان كيف نحفظ ما بقي من رمضان، بالإضافة إلى محاضرة لفضيلة الشيخ عبد الله النعمة عن التواد والتراحم والأخوة في الإسلام، ومحاضرة لفضيلة الشيخ العلامة محمد الحسن الددو بعنوان إضاءات على سورة يوسف.

وتحرص المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا» في شهر رمضان المبارك على تقديم برنامج ديني ثري يتناسب مع عظمة الشهر الفضيل، ويلبي احتياجات المصلين ويوفر لهم كل سبل الراحة لإحياء السنن النبوية في الشهر الكريم، وعلى رأسها إحياء ليلة القدر التي هي خير من ألف شهر، والاجتهاد فيها بالصلاة والقيام والطاعات وتلاوة كتاب الله، بالإضافة إلى ممارسة سنة الاعتكاف الذي لها طعمها الخاص في جامع (كتارا)، لما تتميز به أروقتة ومرافقه من روعة وجمال ورحابة واتساع، تسهم في إضفاء أجواء من الطمأنينة والخشوع، إذ يحرص رواد جامع كتارا على استقبال ليلة القدر المباركة في رحابه الطاهرة، لإحيائها ومصافحة

على صعيد آخر، يشهد جامع كتارا في هذه الأيام المباركة من شهر رمضان المبارك، إقبالاً كبيراً من قبل المصلين، لأداء صلوات التراويح والقيام والتهجد، بالإضافة إلى الاستماع إلى المحاضرات التي يتناوب على إلقائها كوكبة من أبرز العلماء والدعاة في قطر والعالم العربي والإسلامي، حيث تقدم هذه المحاضرات بعد صلاة التراويح مباشرة. وتهدى جامع كتارا لاستقبال الثلث الأخير من شهر رمضان المبارك وإحياء العشر الأواخر ولياليها المباركة بالصلاة والدعاء والتهجد وتلاوة القرآن، ولتلمس ليلة القدر المباركة التي أنزل الله فيها القرآن الكريم، وسط تهيئة الأجواء الإيمانية والروحانية للمصلين

مضانيات

تتواصل الأجواء الرمضانية التي تجمع بين الترفيه والتسوق في أرجاء «كتارا»، وسط إقبال كبير من جانب العائلات الباحثة عن قضاء وقت ممتع خلال العطلة الأسبوعية. ولا تزال تشهد الساحة الخلفية لمطعم البيسانة إقبالاً كبيراً من الزوار على غبقة كتارا (غبقة في السيارة) والمقامة على أكثر من 7000 متر مربع مقسمة إلى خدمة السيارات، ومواقف مع وجود علامات إرشادية لتسهيل حركة السير في الغبقة، ويشترك أكثر من 50 محلاً، ما بين مطاعم ومقاه (كوفي شوب) تقدم أشهى الأطباق وأكثرها تميزاً، على امتداد الساحة بالإضافة إلى وجود جلسات على الشاطئ لمن يرغب في الجلوس كما تم تخصيص أماكن وجلسات خاصة للعائلات.

ومن بين الأنشطة المتواجدة في غبقة كتارا، شاشة عرض ضخمة تعرض أهم البرامج والفعاليات الرمضانية الاجتماعية المنقولة على تلفزيون قطر وأهم المباريات العالمية والمحلية وسيتم عرض كأس العالم (روسيا 2018) برعاية اللجنة العليا للمشاريع والإرث 2022 وأوريدو.

ويشارك في موقع الغبقة مجموعة من الفنانين التشكيليين يرسمون لوحاتهم بشكل مباشر أمام الجمهور في أجواء جميلة وإبداعية، هذا وقد رصدت كتارا جوائز قيمة لأجمل صورة لغبقة كتارا والتي تتواصل من 27 مايو وحتى 6 يونيو، وسيحصل الفائز بالمركز الأول على جائزة مالية قيمتها 10 آلاف ريال، و7 آلاف ريال للفائز بالمركز الثاني، و5 آلاف ريال للفائز بالمركز الثالث.

ومن شروط المسابقة أن تكون الصورة المقدمة تعبر عن الرؤية الفنية لموضوع المسابقة وتلتقط من موقع الغبقة، وآخر موعد لتسليم الصور هو 12 يونيو 2018 بإدارة العلاقات العامة والاتصال مبنى 15. جدير بالذكر أن «غبقة» هو اسم تراثي معروف بالوجبة ما بين الفطور والسحور خلال شهر رمضان المبارك.

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

رقم	سحور للفرد	رقم	إفطار للفرد
120	99	140	
	من الساعة 12:30 صباحاً إلى الساعة 2:30 صباحاً		من وقت الإفطار إلى الساعة 9:30 مساءً

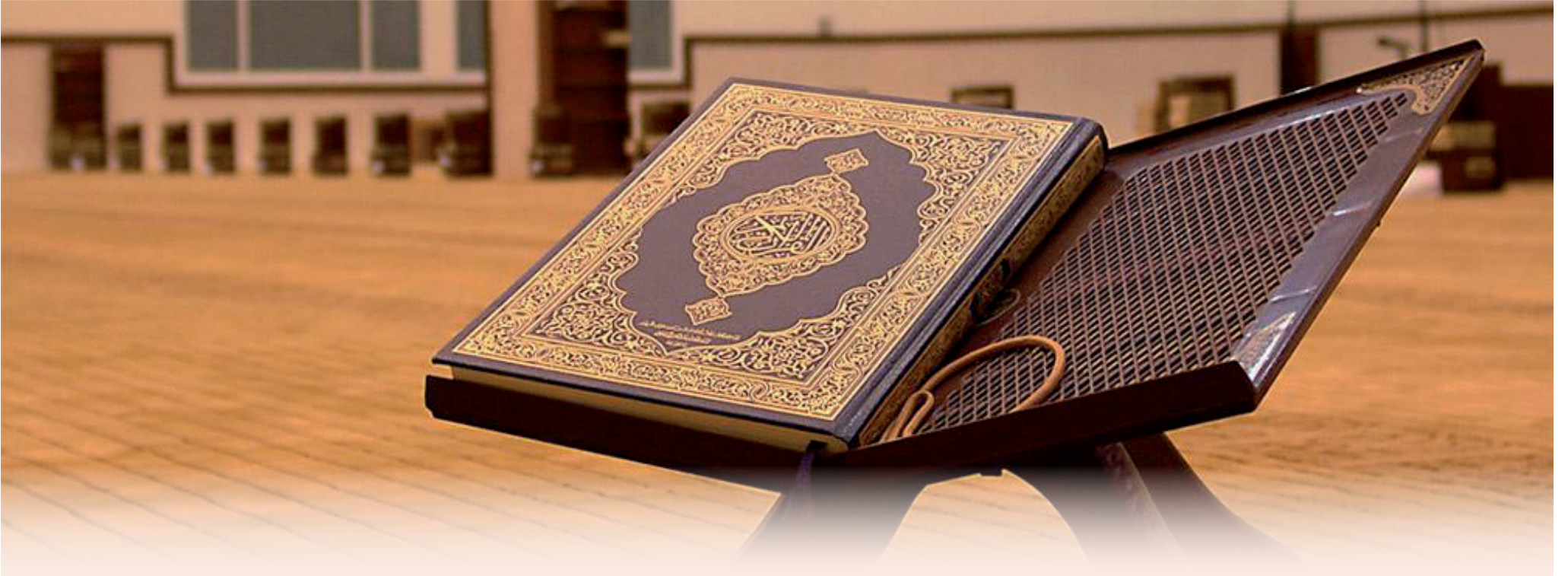
66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

www.retaj-hotels.com

RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL



كيف يؤثر تنهز رمضان على صحتك النفسية والعقلية؟

أظهرت الدراسات أن الذين يتمتعون بشخصية متزنة ويلتزمون بأداء العبادات وتطبيق تعاليم الدين في تعاملهم هم الأقل إصابة بالاضطرابات النفسية. وحتى ولو لم تشكل العبادات والصيام وقاية كاملة وشاملة لهم فإن الدراسات أكدت أيضاً أن حتى الذين يصابون ببعض الاضطرابات النفسية من المؤمنين والمؤمنات يستجيبون بشكل أفضل من غيرهم مع العلاج.

قيام الليل والتهدج لصحة عقلية أفضل

قد يتساءل البعض عن سبب اختيار الليل ليكون وقتاً للعبادة بينما الإنسان يحتاج للنوم من أجل صحته النفسية والعقلية. وفق دراسات عديدة تبين أن الحرمان من النوم للمرضى المصابين بالاكتئاب لليلة كاملة ترك أثره الإيجابي على هذه الفئة.

الصيام يقوي الإرادة وبالتالي يمنح الشخص التصميم والعزيمة لمواجهة كل الضغوطات، كل صائم وبعد أن يتجاوز يومه يشعر بالرضا لأنه تمكن من كبح كل رغباته ولم يستسلم للإغراءات وتمكن من ضبط نفسه ما يزيد شعوره بالثقة بنفسه. الصيام ينمي الشخصية ويهذبها لأنه يمنح كل واحد منا الفرصة للتأمل واكتشاف نقاط ضعفه وتقويتها كي يصل إلى مرحلة التوازن التي تجعله في حالة نفسية إيجابية.

الاسترخاء والتأمل

لعلك في كل موضوع تطالعه عن الصحة النفسية تجد نصيحة بضرورة ممارسة التأمل والاسترخاء. ولكنك في الواقع تمارس التأمل والاسترخاء في كل مرة تقرأ فيها القرآن الكريم أو تعتكف فيها في المسجد أو تصلي بخشوع، هذه العبادات هي أفضل مقاربات لهدوء العقل والنفس.

يدخل مرحلة من الهدوء خصوصاً وأن الصيام يؤدي إلى حدوث التوازن داخل الجسم ما ينعكس إيجاباً على الصحة البدنية وبالتالي النفسية. يضاف إلى ذلك واقع أن التواصل الاجتماعي بين العائلات والاندماج في الأجواء الرمضانية تمنح الصائم مشاعر السكينة والطمأنينة.

الصلاة والعبادة.. علاج نفسي

عندما يقف الصائم بين يدي الله فهو يشعر بالتواضع، ما يساعده على التخلص من كل تلك المشاعر السلبية التي يختزنها. الصلاة والعبادة تعلم الإنسان الهدوء والصبر والطاعة وبالتالي تمكنه من التحكم بتوتره وغضبه وقلقه. وكما هو معروف طقوس العبادة تمنح الإنسان طاقة روحانية تدخل الاطمئنان إلى قلبه وتزيل عنه همومه. وحتى أن عدداً من الدراسات الغربية أكدت أن الصلاة وممارسة طقوس العبادة من أنجح أساليب علاج الاكتئاب.

كما هو معروف للصيام فوائد صحية لا تعد ولا تحصى، ولكن لرمضان أيضاً فوائد نفسية عديدة وإن كان تأثيرها يختلف بين شخص وآخر. الصيام له فوائد المؤكدة من الناحية النفسية وإن كان في بعض الحالات يتعارض مع بعض الأمراض النفسية والعصبية ولكن في الوقت ذاته لا يتعارض مع الكثير من هذه الأمراض. الحالة النفسية للشخص ترتبط بعوامل عديدة ولذلك نجد تأثير رمضان النفسي يختلف بين شخص وآخر فهناك نمط الحياة، شخصية الفرد، وحجم قدرته على التأقلم، ناهيك عن حجم إيمانه وروحانيته.. كل هذه الأمور تحدد إلى أي جهة ستميل الكفة.. الإيجابي أم السلبي.

الراحة النفسية

بعد اعتياد الجسم على النمط الجديد فهو

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 نعيها شيئاً من الانتباه لنحصل في رمضان على الصحة والنشاط مقرونين بالقدرة على الطاعة والعمل وهذه بعض النصائح الصحية العامة في شهر رمضان.

اجعل اختيارك صحياً وابتعد عن الإسراف في رمضان

حتى لا يضطر إلى تخزين الفائض على هيئة دهون، كما يجب التنبيه إلى أن تنوع الأطباق لحظة الإفطار يزيد من رغبة الشخص بتناول جميع الأصناف. وقد يبدأ بالأطباق الرئيسية متناسياً حكمة رسولنا الكريم في كسر الصوم ببضع تمرات، وذلك تهينة للمعدة بعد ساعات طويلة من الصوم.

إن تنوع المائدة الرمضانية بداية بتناول الشوربات والمقبلات ووصولاً إلى العديد من الأطباق الرئيسية يعد السلوك المتبع لدى العديد من الناس ولكن يجب الذكر بأن الصائم يكفيه تناول وجبة بسيطة ومتكاملة في الإفطار تحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم.



أرقام تهم صحتك في رمضان



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 بالدقة 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 توافيق التاريخ الميلادي والهجري لأنهما موعد بداية الصيام وعيد الفطر. وانطلاقاً من هذه الأجواء ما هي الأرقام الهامة والمتعلقة بالحالة الصحية وبالطعام والتغذية والسمنة التي تهمننا في رمضان، لنصومه بكفاءة صحية عالية حتى لا يزداد وزننا بل على العكس حتى يمكننا أن نفقد بعضاً من الكيلو جرامات الزائدة بسهولة ودون معاناة، وهذه الأرقام المتنوعة سنجدها في الإجابات عن هذه الأسئلة المتنوعة التالية:

السرعات التي نفقدها أثناء الحركة المعتادة وممارسة الرياضة:
- المشي السريع نفقد فيه حوالي 300 إلى 400 سعرة في الساعة، وهذا يختلف بوزن الشخص وعمره وسرعته طبعاً.
- الحركة أثناء شغل المنزل مسح وكبس وغسيل أطباق أو ترتيب فننقد حوالي 200 إلى 300 في الساعة حسب الوزن والسن وسرعة الحركة وطبيعة ما نفعله.



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

كمثرى



6

موز



12

ليمون



6.5

تفاح



6.5

جزر



6

خيار



2

بطاطس



5.5

كوسة



2

بصل



5

طماطم



العروض تتعش الطلب على الأجهزة الكهربائية

يزداد خلال الشهر الكريم، الطلب على العديد من السلع ومن تلك السلع الأجهزة الكهربائية بكافة أنواعها، وسجل الطلب على الأجهزة الكهربائية، انتعاشاً قوياً بلغ نحو 40%، حيث تقدم المجمعات التجارية عروضاً نارية ساهمت في فتح شهية المستهلكين على التسوق، وفيما يلي بعض الأسعار:

2399	غسالة 7 كيلو
2299	فرن غاز 5 رؤوس
1899	فريزر مسطح 600 لتر
1499	براد المياه
999	ثلاجة 360 لترا
95	محضرة شباتي
199	شواية لحم
599	عصارة فواكه
499	فرن مايكروويف

الأسماك

55	هامور
10	شعري
23	كنعد
15	خوفر
30	صافي
13	جد
25	زبيدي



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

الأهمية النسبية لطبيعة الاستثمار..
الاستثمار المالي يحتل مكانة وأهمية
كبيرة في الاقتصاد الوضعي
بالمقارنة مع الاقتصاد الحقيقي
الإنتاجي حتى أن الاقتصاد اليوم
يوصف بأنه اقتصاد النقود أو
الاقتصاد المالي لغلبة هذا النوع
على مداولاته العلمية وتطبيقاته
العملية، وعلى النقيض من ذلك
فإن الاقتصاد الإسلامي يوازن بين
الائتين مع إعطاء الأهمية والأولوية
للاقتصاد الحقيقي كونه القاعدة
الأساسية للقيمة الاقتصادية
المضافة، فالإقتصاد الحقيقي يؤدي
هدفا لا غنى عنه وهو توليد السلع
والخدمات التي تشبع الحاجات
البشرية والاقتصاد المالي يلبي
حاجة التبادل التي لا غنى عنها
أيضا. قياس كفاءة الاستثمار،
من المعروف في أبحاث علم
الاقتصاد الوضعي أن محددات
الاستثمار أو العوامل التي تؤثر في
قرار المستثمر هما سعر الفائدة
ومعدل الربح، فيجب أن يكون العائد
على الاستثمار لا يقل عن سعر
الفائدة السائد كشرط ضروري
ويجب أن يحقق معدل ربح مقبولا
كشرط كاف. وهذا ما لا يجب أن
يقبله المستثمر المسلم بالنسبة
لسعر الفائدة، فالحد الأدنى لديه هو
معدل الزكاة على الأموال المستثمرة
وليس سعر الفائدة لأنها ربا محرم
مضافاً إليه هامش ربح مناسب.



الجوافة

112

سعة حرارية

يحتوي كوب من شرائح الجوافة على حوالي
112 سعرة حرارية، وهو ليس عدداً قليلاً كما
أنه ليس بالكثير، على سبيل المثال إذا كنت
تتبع نظاماً غذائياً قائماً على تناول 2000 سعرة
حرارية في اليوم، فإن كوب الجوافة يمثل
حوالي 5.6% من السعرات التي تحتاجها يومياً،
أي أنها تعتبر خياراً جيداً في هذه الحالة.

أرقام ومعلومات عن القرآن الكريم

سورة التوحيد - الإخلاص: هي السورة الوحيدة التي تحتوي على كسرة واحدة، هذا بغير البسمة.
سورة الحمد المباركة: هي أول سورة، فيما سورة الناس آخر سورة، وفقاً لترتيب المعروف في
المصاحف الشريفة، لا وفقاً لُنزول السور.. ففي هذه الحالة ستكون «العلق» أول السور النازلة على
صدر نبينا محمد «صلى الله عليه وسلم»، فيما كانت سورة النصر آخرها.
لفظ الجلالة «الله» جل وعلا، ورد في القرآن الكريم «2707» مرات، «980» في حالة الرفع و«592»
في حالة النصب و«1135» في حالة الجر.

طرائف
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
الجالس وتدار فيه الأمسيات لتروي خلالها
الحكايات والقصص وكل الطرائف، ومن تلك
التواثر والطرائف التي جرت وقائعها أيام
الصيام شذرات مما خلفه الأديب والشعراء
في تلك الأيام والعصور السالفة.

هلالان في السماء!

يُقال إن مجموعة من أهل بلدة اجتمعوا
ذات ليلة على جبل لاستطلاع رؤية هلال
رمضان وراحوا يذققون النظر في الأفق
لساعتين لكنهم لم يروا شيئاً. وبعد طول
انتظار استعدوا للمغادرة، لكن رجلاً من
بينهم صاح قائلاً وهو ينظر من خلال
منظار فلنكي: «لقد رأيته! لقد رأيته!»
ولما نظر قاضي المدينة إلى الجهة التي
أشار إليها الرجل رأى الهلال فعلاً، فامر
بصرف مكافأة فورية للرجل. عند ذلك
أسسك الرجل المنظار الفلكي مرة ثانية
ونظر من خلاله في الجهة الأخرى من
الأفق وصاح: «وهناك هلال ثانٍ!» فضحك
الناس من قوله وانصرفوا ليبحثوا أهل
البلدة بظهور هلال شهر الصيام.

عادات صيام

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



البرازيل



شهر رمضان في البرازيل يُعتبر من المناسبات عظيمة القيمة
لدى المسلمين، حيث ينتظرونه من أجل تجديد انتمائهم الديني،
شانهم في ذلك شأن جميع المسلمين الذين يعيشون في بلاد
المهجر غير الإسلامية، ويعلنون قدوم الشهر وفق تقويم
مكة المكرمة، إلا أن البعض قد يختار بلداً آخر فيصوم على
أساس إعلانها، وتعلن جميع المحطات الإعلامية البرازيلية
المقروءة والمسموعة والمشاهدة خبر حلول شهر رمضان
الكريم مهئينين المسلمين، وتختلف عادات المسلمين في الشهر
الكريم عنها في باقي أيام السنة، فالسيدات المسلمات يرتدين
الحجاب حتى ولو كنَّ لا يرتدينه خارج الشهر الفضيل، ومنهن
من تستمر في ارتدائه بعد انتهاء الشهر، وذلك تأثراً بالدعوة
الروحانية التي حصلت عليها فيه.
ومن عادات المسلمين قبل الإفطار أن يكثر الأزدحام أمام
محلات الحلويات اللبنانية والسورية القريبة من المسجد
أو التابعة له، ويغلب الطابع الشامسي على موائد الإفطار في
شهر رمضان بالنظر إلى غلبة أعداد المهاجرين السوريين
واللبنانيين بين الأوساط الإسلامية في البرازيل، ويتناول
المسلمون طعام الإفطار، وهناك ميزة في مسألة الإفطار في
البرازيل، حيث تعتبر برامج الإفطار الجماعية والأسرية من
أهم ما يُميز السلوك العام للأسر المسلمة البرازيلية في هذا
الشهر الكريم.

وجبة كبة لبنية ل 6 أشخاص

المكونات :

- برغل ناعم 2000 جم
- لحم مفروم 1000 جم
- ملح وفلفل أسود - حسب الرغبة
- مكونات الحشوة:
- لحم مفروم 1000 جم
- جوز مُقطع 400 جم
- بصلة مفرومة
- ملح وفلفل أسود - حسب الرغبة.
- مكونات اللبن:
- لبن الزبادي 2000 جم
- كوب ونصف من النشا المُدوب بقليل من الماء.

الكلفة
112
ريالاً

طريقة التحضير :

كي يدخل اللبن إليها، تُحضر اللبن، فننخله مع النشا، ثم نضعه
في قدر على نار متوسطة الحرارة مع التحريك المتواصل.
نُضيف قطع الكبة بعد أن يغلي المزيج، ندعها لمدة خمس عشرة
دقيقة ونُقدمها.

أن ينضج.
نُضيف الجوز، ثم الفلفل، والملح ثم نأخذ كمية صغيرة من عينة
البرغل، ثم نُكوها ونُشكل نُقباً في منتصف الكرة، ثم نحشيها
بخليط اللحم ونُغلقها برفق، ونُشكل في كل كرة خمسة ثقوب

تغسل البرغل وتنقع في الماء لمدة ثلاثين دقيقة، ثم نصفه
ونخلطه في الخلاط الكهربائي مع اللحم، ونضع الفلفل الأسود
والملاح، وندع الخليط بأيدينا. نُحضر الحشوة فنُسخن الزيت
في مقلاة على النار، ونُضيف إليه البصل، واللحم، ونتركه إلى

صحة
وعافية

الشيخ أحمد الجمال

منتج جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا



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@ezdanhoteles.qa
سبورت كافيه، فندق إزدان الخليج الغربي