

تطبعه أمريكا دون حسيب أو رقيب

## الدولار الأمريكي.. السقوط المدوي

### السنبوسة تزين الموائد الرمضانية

المصدر: لوسيل  
By: Mohamed Elzawam

السنبوسة من التقاليد والطقوس التي لا يخلو منها بيت خليجي، خاصة المتعلقة بالموائد الرمضانية

تتنوع أشكال السنبوسة وأنواعها، لكن أشهرها المحشوة باللحم والجبين، أو محشوة بالخضروات

تحتوي على خليط من النشويات والبروتينات والدهون، وتعتمد السعرات الحرارية للسنبوسة على نوع الحشوة

السعرات الحرارية لأنواع السنبوسة

60	130	100
سعة حرارية صبة «الخضروات»	سعة حرارية «دجاج أو لحم»	سعة حرارية لحبة سنبوسة الجبن

www.lusailnews.qa

يسميه البعض بـ «سيد العملات»، «عملة العالم»، ولكن أشهر المسميات هو «الأخضر»، إنه الدولار الأمريكي العملة الورقية رقم واحد تداول في العالم، من خلاله يتم تنفيذ الصفقات الضخمة، وبه تداول أبرز السلع العالمية، كالنفط والغاز وقديما الذهب والمعادن النفيسة، تسلق هرم الاقتصاد وأزاح القواعد الاقتصادية القديمة التي انبنى عليها الاقتصاد العالمي.

في الفترة الأولى لظهوره تم ربطه بالذهب، ومن ثم فك الارتباط وحولت وجهته إلى النفط ليتم تسعير هذا الأخير بالدولار، ومن هنا ظهرت تسمية البترودولار وأصبح هو العملة رقم واحد التي تقيم بها المعاملات. من واقع الأوراق، تشير التقديرات إلى أن إجمالي الدولارات الأمريكية التي يتم تداولها اليوم في النقد يصل إلى أكثر من 60 تريليون دولار أمريكي.

يجمع الخبراء على أنه في حال انهيار الدولار الأمريكي، فإن سقوط النظام الاقتصادي العالمي سيكون مدويا، حتى أن البعض يقول إن أوراق الدولار ستتكس في الطرقات ولن تجد من يهتم بها وأن البعض يقول إن أوراق الدولار ستكون بديلا للخشب في المدفاة.

التفاصيل 9-8

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة

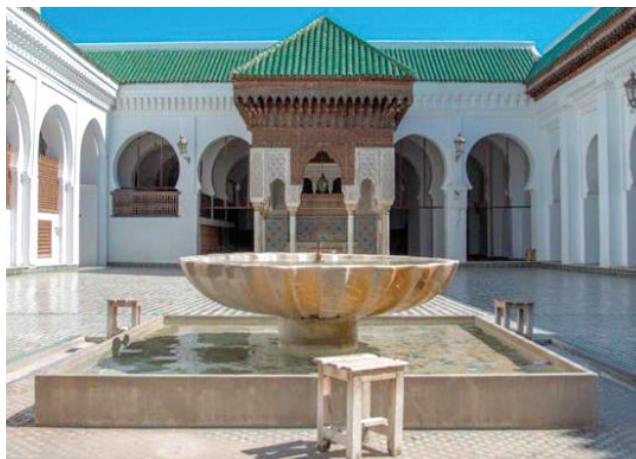
الرمضان الكريم

### مسجد القرويين أول جامعة في التاريخ

يعد جامع القرويين بفاس واحدا من أبرز الأماكن السياحية التاريخية والدينية، ومن أقدم المساجد في المملكة المغربية، ويتميز بتصميمه الرائعة والمستوحاة من العديد من المدارس الفنية المعمارية التي تأخذ في شكلها العام الطابع الأندلسي. ويعد مسجد القرويين من أشهر مساجد المغرب، بني في رمضان من سنة 245 هـ الموافق لعام 859م في عهد دولة الأدارسة إحدى الدول الشهيرة التي حكمت المغرب. وقامت ببنائه الشريفة فاطمة الفهرية الملقبة بأم البنين وتشير عدة مصادر تاريخية إلى أن الفهرية التي تطوعت لبنائه وإقناع السلطان الإدريسي يحيى الأول بأهميته وهبت كل ما ورثته لبناء هذا المسجد وظلت صائما إلى أن انتهت أعمال البناء وصلت في المسجد شكرا لله.

حظي مسجد القرويين بشهرة عالمية لأنه يعتبر أول جامعة في العالم، فبعد انتهاء أعمال البناء به واتخاذ مسجد تقام فيه الصلاة، اختار عدد من العلماء اتخاذ المسجد مقرا لدروسهم، فأنشأوا حلقات علمية لهم في مسجد القرويين وكانوا يجتمع من حولهم طلاب العلم رجالا ونساء طلابا وولادة وقضاة وحرفيين، من أعمار مختلفة، ولم يقتصر التدريس على العلوم الدينية، بل اتسع ليشمل باقي علوم الحياة من أدب وعلم وحساب وجغرافيا وتاريخ وطب.

التفاصيل 15



عينك على

7-6

### الاستثمار في الأبناء خير من الأموال العبيدلي: مواقع تدريب موندريال قطر.. طفرة رياضية وإرث مستدام

04

12

### تناول الطعام بطريقة خاطئة يسبب النخمة المزعجة بعد الإفطار



### وزير الأوقاف يدشن منصة «وأمنهم من خوف» الإلكترونية

دشن سعادة وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية الدكتور غيث مبارك الكواري منصة «وأمنهم من خوف» الإلكترونية.

مصطفى شاهين

جاء ذلك بعدما اختتمت جلسات الموسم الخامس من برنامج «وأمنهم من خوف»، الذي تنظمه وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بجلسة سابعة في موضوع «المحتوى الرقمي الإسلامي وضرورة المراجعة»، الخميس الماضي.

وتنوع فكرة منصة «وأمنهم من خوف» الإلكترونية من البرنامج الحوارية الرمضانية الذي دأبت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بدولة قطر على إعداده خلال شهر رمضان منذ عام 1435هـ، وهو عبارة عن جلسات ناقشت مشاكل وقضايا تهم حاضر الأمة الإسلامية ومستقبل أمنها الثقافي الشامل والتحديات التي تواجهها.

وحرصت الهيئة العلمية لبرنامج «وأمنهم من خوف» على أن يكون البرنامج منبرا حرا مباشرا يقدم من خلاله أعلام من علماء الأمة ومفكرها رؤى تاصيلية ومراجعات فكرية وأطروحات تجديدية لمشروع حضاري يليق بأمة القرآن في شهر القرآن.

التفاصيل 11



■ مسابقة قرآنية بشباب الطعنين

## بمشاركة 80 متسابقاً و50 متسابقة مسابقة رمضانية في حفظ القرآن الكريم بتتباب الطعنين

و50 متسابقة من أهالي منطقة أم قرن والمناطق المحيطة بالمركز. وأضاف أن المركز يقيم عدداً من الأنشطة الثقافية والدينية والاجتماعية خلال الشهر المبارك، كما قمنا بتنظيم إفطار جماعي بمركز شباب الطعنين لأهالي المنطقة، فضلاً عن الأنشطة الترفيهية والاجتماعية المستمرة على مدار الشهر.

والمناطق المحيطة بها، على أن تُعلن النتائج عقب عيد الفطر المبارك. ومن جانبه أكد السيد نواف محمد المضاحكة مدير المركز أن هذه المسابقة تشهد إقبالاً كبيراً من المشاركين خاصة أننا ننظمها سنوياً، لافتاً إلى أن المشاركة هذا العام كانت كبيرة، حيث وصل عدد المتسابقين من الشباب إلى 80 متسابقاً،

نظم مركز شباب الطعنين التابع لوزارة الثقافة والرياضة، وبالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، المسابقة الرمضانية في حفظ القرآن الكريم للشباب والفتيات بشكل منفصل، من أهالي منطقة أم قرن



## «بريد قطر» تحتفي بـ«أداء 2018» في السحور السنوي



يشهدها قطاع البريد العالمي، تدعونا لمواصلة تنمية أعمالنا في السوق في الفترة القادمة لتحقيق مستوى أعلى من العائدات من خلال توسيع نطاق الخدمات الحكومية الإلكترونية، وتعزيز خدمات التجارة الإلكترونية، وتقوية البنية اللوجستية، بما يسهم في التنمية المستدامة، وتنويع الاقتصاد الوطني ووصولاً إلى تحقيق رؤية قطر الوطنية 2030 بناءً على الرؤية والتوجه الحكيم لقيادتنا الرشيدة.

خدماتنا وفرلنا الأرضية الملائمة لتوسيع قاعدة العملاء وتطوير مختلف نشاطاتنا، وتم ترويج هذا الدعم بتوقيع ما يزيد على 20 مذكرة تفاهم مع مختلف مؤسسات الدولة، كما مضينا قدماً في تكثيف العمل مع شركات القطاع الخاص ودراسة الفرص الاستثمارية المتاحة لاستكشاف الفرص الجديدة وتقديم الخدمات والحلول البريدية المبتكرة وسبل تطويرها. وأضاف: «إن التحديات والتغيرات الديناميكية التي

احتفاءً بحلول شهر رمضان المبارك وبمناسبة مرور عام على عقدها لعدد من الشراكات المهمة، تطوير أعمالها، وتحقيق أداء مميز في عام 2018، أقامت شركة «بريد قطر» مأدبة السحور السنوي لموظفيها في 17 مايو، في خيمة اللؤلؤة الرمضانية في فندق مرسى ملاذ كمبينسكي. حضر المأدبة فريق عمل بريد قطر وكبار المدراء التنفيذيين، وفي مقدمتهم السيد فالح محمد النعيمي، رئيس مجلس إدارة بريد قطر والعضو المنتدب، الذي شارك الحضور الاحتفال بالنجاحات التي حققتها الشركة في عام 2018، وقدم لهم لمحة عن الخطط وإستراتيجيات العمل المستقبلية. بهذه المناسبة، قال فالح محمد النعيمي، رئيس مجلس إدارة بريد قطر والعضو المنتدب: «إن الدعم الحكومي للبريد والمتمثل في تشجيع الجهات والمؤسسات الحكومية والخاصة لاستخدام

## «المصرف» يقيم الغبقة الرمضانية السنوية



السنوية هي طريقتنا للاحتفال مع موظفينا بشهر رمضان المبارك، وهي تتبع لنا التواصل مع بعضنا البعض خارج الروتين اليومي لساعات العمل». وتخللت الأمسية الاحتفالية فقرات متنوعة تضمنت أسئلة تفاعلية مع الحاضرين، تبعها توزيع الجوائز، وأناحت الفعالية للموظفين فرصة ثمينة للتعارف والالتقاء في أجواء اجتماعية رمضانية ممتعة.

تقديم البرنامج للطلاب في السنة الدراسية 2018/2019. ويعتبر تنظيم الغبقة الرمضانية حدثاً سنوياً مهماً على أجندة «المصرف» بهدف إحياء التقاليد الرمضانية وتعزيز العلاقات بين موظفي «المصرف» ونشر روح الألفة والمحبة خلال شهر رمضان الفضيل. وبهذه المناسبة، قال باسل جمال، الرئيس التنفيذي لمجموعة «المصرف»: «الغبقة

احتفالاً بحلول شهر رمضان المبارك وإحياءاً لتقاليد الرمضانية السنوية، استضاف مصرف قطر الإسلامي «المصرف» فعالية الغبقة الرمضانية للموظفين وذلك في يوم الخميس الماضي بقاعة المرقاب بفندق الفورسيرون. وحضر الفعالية، السيد باسل جمال الرئيس التنفيذي لمجموعة «المصرف»، وكبار المسؤولين في «المصرف»، والموظفون وأسرهم، وممثلون عن وسائل الإعلام المحلية. وكان ضيف الشرف لهذا العام مؤسسة إنجاز قطر، والتي أبرزت الإنجازات التي حققتها برنامج الإدارة المالية الشخصية المشترك بين إنجاز قطر والمصرف وكيف تدير الأموال؟»، والذي يسعى إلى مساعدة الشباب القطري على اتخاذ قرارات مالية ذكية في حياتهم. وتم خلال الفعالية تكريم المتطوعين من موظفي «المصرف» الذين شاركوا في



**أکید**

# عيش أسلوب الهايبرد

## انطلق بريادة

### إربح

#### سيارة هايبرد كهربائية

#### CAMRY أو RAV4

#### في شهر رمضان




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

**كوبونات السحب متوفرة لعملاء التجزئة فقط، من 1 مايو وحتى 6 يونيو 2019**

أكب  
شبكة  
خدمة  
8 مراكز  
سيارة خدمة  
متفرقة

تطبيق الشروط والأحكام  
.. الصور المستخدمة لغرض التصميم الإعلاني فقط

تسوق  
بنقمة  
16001  
رقم الترخيص: 2019/2042

تابعونا على  
www.ToyotaQatar.com

شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه. ذ.م.م.  
Abdullah Abdulghani & Bros.Co. W.L.L.  
الخط الساخن: 800 1800

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



كل شيء على طبيعته  
Made By Nature

100%  
طبيعي  
"Natural"



بدون  
إضافة سكر  
NO ADDED SUGAR



بمشاركة مؤسسات حكومية وخاصة والأسر

## قطر تحتفل بليلة القرنقعوه بمختلف مناطق الدولة اليوم



تحتفل قطر اليوم بليلة المنتصف من رمضان



«القرنقعوه» في مختلف مناطق الدولة، بما في ذلك الأسواق والمجمعات التجارية التي تحظى بإقبال جماهيري كثيف من مختلف الجنسيات، حرصاً على المشاركة في الفعاليات التي تعم كل مناطق قطر، وتعتبر ليلة القرنقعوه تراثاً شعبياً أصيلاً تتناقله الأجيال.

و«القرنقعوه» احتفال تقيمه الأسر القطرية والخليجية في ليلة النصف من رمضان تكريماً للأطفال ولماكافاتهم على إتمام صيام نصف الشهر الكريم، وتشجيعهم على الاستمرار والمواظبة على صيام النصف الباقي.

ويمثل فرحة كبيرة للكبار والصغار من جميع الأعمار، وبوجه خاص الأطفال الذين يحرصون على ارتداء الملابس الشعبية وكذلك البنات أيضاً، والأمهات يوفرن الحلويات والمكسرات لتوزيعها على الأطفال، الذين يتحركون في مجموعات وينشدون

أهازيج القرنقعوه إلى جانب أغان شعبية تتعلق بهذه الليلة التراثية.

ويحرص الأطفال القطريون على أن يرتدي أطفالهم الأزياء التقليدية المعروفة في تلك المناسبة، وتتنافس المحال في بيع أزياء القرنقعوه مع تقديم تصميمات جديدة تعبر عن روح التراث. ففي ليلة القرنقعوه، يخرج الأطفال وهم يرتدون الملابس التقليدية ذات الطابع الخليجي الخاص، فالأولاد يرتدون الثياب البيضاء الجديدة ويعتزمون فوق رؤوسهم «القحفية»، وهي طاقية مطرزة عادة بخيوط فضية. كما يرتدي بعض الأولاد «السديري» المطرز وهو رداء شعبي يوضع على الثوب ويتدلّى حتى الخصر.

وأما الفتيات فيرتدين فوق ملابسهن العادية «الثوب الزري»، وهو ثوب يشع بالألوان ومطرز بالخيوط الذهبية، ويضعن أيضاً «البخنق» لتغطية رؤوسهن، وهو قماش أسود تزينه أيضاً خيوط ذهبية في الأطراف إلى جانب وضع بعض الحلوى التقليدية.

والأكياس التي يحملها الأطفال عادة في هذه الليلة تسمى في قطر «الخريطة» وهي تشبه «المخلاة» أو الخرج، وهو الكيس الذي يعلق في العنق ويتدلّى منه، وهو يصنع عادة من القماش وفي بعض المناطق من الجلد.

وتستعد الأسر قبيل ليلة النصف بتحضير سلال كبيرة تسمى باللهجة القطرية «الجفران» وتكون ممتلئة بالمكسرات، وهي البيضان والفسنق والكاجو والزبيب واللوز والجوز وعين الجمل وأصابع الحلوى

والأكياس التي يحملها الأطفال عادة في هذه الليلة تسمى في قطر «الخريطة» وهي تشبه «المخلاة» أو الخرج، وهو الكيس الذي يعلق في العنق ويتدلّى منه، وهو يصنع عادة من القماش وفي بعض المناطق من الجلد.

وتستعد الأسر قبيل ليلة النصف بتحضير سلال كبيرة تسمى باللهجة القطرية «الجفران» وتكون ممتلئة بالمكسرات، وهي البيضان والفسنق والكاجو والزبيب واللوز والجوز وعين الجمل وأصابع الحلوى



استعداداً لمجيء الأطفال في تلك الليلة.

وبالتزامن مع الاحتفال، تصدر رسم «قرنقعوه» ترند الأعلى تغريداً على موقع التواصل الاجتماعي «تويتر» في قطر، وشارك فيه المواطنون والمقيمون في الدوحة صور وفيديوهات احتفالهم بالمناسبة. وتحتفل المنطقة الخليجية بنفس الموروث في وقت واحد، وباختلاف المكان تختلف الأهازيج والمسميات في تلك الليلة، فتسمى في قطر بـ«قرنقعوه»، وفي سلطنة عمان «القرنقشو» وفي الكويت «القرقعيان».

ويعود سبب تسمية ليلة القرنقعوه إلى قرّة العين في هذا الشهر، «فالقرّة» هي ابتداء الشيء، ويقال إنه بمرور الزمن تحورت الكلمة وصارت القرنقعوه، ويقال إنها كناية عن قرع الأطفال للأبواب في تلك الليلة.

ورغم كونها عادة تراثية قديمة، لا يزال القطريون والخليجيون متمسكين بإحيائها. ومع تطور الزمن أخذ الاحتفال طابعاً أكثر عصرية، وأضحى الاحتفالية عادة تحرص المؤسسات الحكومية والخاصة على إحيائها.

وتحتفل مؤسسات عدة بقطر مساء اليوم بالقرنقعوه، إضافة إلى مؤسسات حكومية وخاصة وأسر المواطنين والمقيمين في قطر.

والقرنقعوه عادة تراثية يحتفل فيها جميع أهالي الخليج بمنصف رمضان، ويخرج الأطفال في مجموعات من بعد الإفطار إلى الأحياء حاملين معهم أكياساً من القماش يطوفون بها على المنازل القريبة ويطرقون الأبواب بغية ملء الأكياس التي معهم بثبات أنواع الحلوى والمكسرات التي يعدها الأهالي خصيصاً قبل أيام من هذه المناسبة.

ويردد الأطفال أهازيج القرنقعوه وهي: «قرنقعوه.. قرنقعوه.. عطينا الله يعطيكم.. بيت مكة يوديكم (يرسلكم).. يا مكة يا المعمورة.. يا أم السلاسل والذهب يا نورة.. عطينا من مال الله.. يسلم لكم عبد الله.. عطينا دحبة ميزان (وزنا معيناً).. يسلم لكم عزيزان.. يا بنية يا الحباية.. أبوج (أباك) مشرع (فاتح) بابيه.. باب الكرم ما صكه (لم يغلقه).. ولا حط (لم يضع) له بوابة».



المناسبة.

ويردد الأطفال أهازيج القرنقعوه وهي: «قرنقعوه.. قرنقعوه.. عطينا الله يعطيكم.. بيت مكة يوديكم (يرسلكم).. يا مكة يا المعمورة.. يا أم السلاسل والذهب يا نورة.. عطينا من مال الله.. يسلم لكم عبد الله.. عطينا دحبة ميزان (وزنا معيناً).. يسلم لكم عزيزان.. يا بنية يا الحباية.. أبوج (أباك) مشرع (فاتح) بابيه.. باب الكرم ما صكه (لم يغلقه).. ولا حط (لم يضع) له بوابة».

ويردد الأطفال أهازيج القرنقعوه وهي: «قرنقعوه.. قرنقعوه.. عطينا الله يعطيكم.. بيت مكة يوديكم (يرسلكم).. يا مكة يا المعمورة.. يا أم السلاسل والذهب يا نورة.. عطينا من مال الله.. يسلم لكم عبد الله.. عطينا دحبة ميزان (وزنا معيناً).. يسلم لكم عزيزان.. يا بنية يا الحباية.. أبوج (أباك) مشرع (فاتح) بابيه.. باب الكرم ما صكه (لم يغلقه).. ولا حط (لم يضع) له بوابة».

الشرقي: تعزيز الروابط بين الإدارة والموظفين

## غرفة قطر تقيم غبقة رمضانية لموظفيها



أقامت غرفة قطر غبقتها الرمضانية السنوية لموظفيها وعائلاتهم وذلك في فندق ويستن، بمناسبة شهر رمضان المبارك، بحضور السيد صالح بن حمد الشرقي المدير العام. وقد رحب الشرقي بالموظفين وعائلاتهم، مؤكداً حرص الغرفة على إقامة الغبقة السنوية لإحياء التقاليد الرمضانية وتعزيز وتحسين الروابط بين موظفي الغرفة وحثهم على التعاون، إضافة إلى تحقيق الألفة والتواصل بين الإدارة والموظفين خلال الشهر الكريم، بما يسهم في خلق بيئة عمل سليمة. كما توجه الشرقي بالشكر لموظفي الغرفة على تفانيهم في العمل والتعاون فيما بينهم لصالح بيئة العمل، معرباً عن أمله في مزيد من النجاح للغرفة في الفترة المقبلة وأن يقوم كل موظف بدوره على أكمل وجه، بما يسهم في تعزيز دور الغرفة في مجتمع الأعمال ويحقق أهدافها المنشودة من تمثيل للقطاع الخاص وتسهيل مصالحه وإبراز دوره في التنمية وفي الاقتصاد الوطني.

لقطة جماعية لمدير عام الغرفة وعدد من الموظفين خلال الغبقة

المهندس أحمد العبيدلي مدير المشروع:

## مواقع تدريب مونديال قطر.. طفرة رياضية وإرث مستدام



■ خطط «الإرث» قائمة على إنشاء 30 ملعبا تدريبيًا في 15 موقعا موزعة في 4 أماكن

رغم أنها غريبة على عالمنا العربي، إلا أن مواقع التدريب الرياضية من الأمور المتعارف عليها في مختلف دول العالم، وإنشاؤها في قطر بهدف خدمة منتخبات كأس العالم لكرة القدم 2022 يعد بمثابة طفرة رياضية غير مسبوقة وإرث مستدام ستستفيد منه الأجيال الناشئة في كافة القطاعات.

ويعتبر المهندس أحمد العبيدلي مدير مشروع مواقع التدريب في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، أن إنشاء وتطوير مواقع تدريب جديدة في قطر وتجهيزها قبل استضافة الموندنال بحوالي ثلاث سنوات من الأدلة الواضحة والقوية على التزام دولة قطر بترك إرث حقيقي للمنطقة والدولة قطر، خاصة أنه تم بالفعل استخدام هذا الإرث الحقيقي المتمثل في مواقع التدريب منذ ديسمبر عام 2018 في ظل تشغيل موقع تدريب السيلية الذي تم الانتهاء منه في نوفمبر من نفس العام.

وأكد العبيدلي، في مقابلة مع وكالة الأنباء القطرية «قنا»، أن مواقع التدريب واحدة من متطلبات الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا» لأي دولة تستضيف نهائيات كأس العالم بجانب الإستادات الرئيسية، حيث إنها جزء من البنية التحتية المطلوب توفيرها، لكنها في قطر ستتكون من قسمين، الأول يهتم بإنشاء مواقع تدريبية جديدة، والثاني معني بتطوير وتجهيز المنشآت الحالية المستوفية الشروط، ومنها أندية الدرجة الأولى والثانية في قطر التي سيتم تخصيصها كمواقع تدريب لبعض المنتخبات المشاركة في كأس العالم.

ويضيف أن خطط اللجنة العليا للمشاريع والإرث قائمة على إنشاء 30 ملعبا تدريبيًا في 15 موقعا موزعة في أربعة أماكن، هي السيلية (موقع واحد)، جامعة قطر (6 مواقع)، منطقة نادي الدوحة للجولف (5 مواقع)، ومنطقة

عنيزة (3 مواقع)، وقد بدأ العمل في جميع المواقع منذ مايو 2017، على أن يتم الانتهاء منها في مايو هذا العام، حيث ستكون جاهزة لخدمة المجتمع القطري في ظل وجود الكثير من الأفراد والشركات والمؤسسات الرياضية وغير الرياضية التي ترغب في استخدام هذه المنشآت وتفعيلها من خلال إقامة أنشطة رياضية فيها، خاصة أن هذه الملاعب لم تنشأ من أجل استخدامها في شهر واحد فقط. ويتعين على مواقع التدريب أن تلبى متطلبات معينة لكي توفر ظروفًا مناسبة للمنتخبات المشاركة في موندنال قطر، حيث سيكون لكل منتخب مشارك موقع خاص به يحتوي على ملعبين تدريبيين من الحشيش الطبيعي يستخدم بصورة مستقلة وخاصة منذ وصوله إلى الدوحة وحتى نهاية مشاركته في الموندنال.

ويشدد العبيدلي على أن الحكومة القطرية استثمرت في إنشاء 30 ملعبا تدريبيًا لخدمة الرياضة القطرية بشكل مباشر واحتياجات الأندية القطرية بكافة فئاتها، خاصة أن هناك أندية تشترك من قلة الملاعب التي تستوعب فرقها السنوية، وذلك بجانب وضع اللجنة العليا في اعتبارها استثمار ملاعب أندية الدرجة الأولى والثانية وتسخيرها كمواقع تدريب لخدمة منتخبات الموندنال، بهدف الاستفادة من المرافق الرياضية المتاحة في قطر، وضمان عدم بناء ملاعب تفيض عن حاجة البطولة والاحتياج المحلي بعد البطولة، وهو ما يجسد أحد جوانب الإرث الذي تتطلع بطولة قطر لتحقيقها من استضافة الموندنال.

ويرى المهندس أحمد العبيدلي مدير مشروع مواقع التدريب في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، أن جميع مواقع التدريب ستحقق إرثا كبيرا للمجتمع حيث إن موقع السيلية سيتم تخصيصه لخدمة الأندية الرياضية في الدولة، فيما

ستتحول مواقع الجامعة إلى إرث يخدم طلاب وطالبات جامعة قطر، بينما سيتم الاستفادة من موقعي عنيزة والجولف بتخصيصهما للمنتخبات والأندية العالمية التي تعسكر في الدوحة، وكذلك للخدمة المجتمعية حيث إن هناك الكثير من الأكاديميات الخاصة التي تطلب ملاعب لإقامة أنشطتها، كما أن موقع عنيزة ستتم إقامة حديقة عامة بجانبه تخدم الكتلة السكانية في هذه المنطقة.

## أرضيتها من العشب الطبيعي وعالية الجودة

ويوضح العبيدلي أن الأسس التي تم عليها اختيار المناطق التي ستقام فيها مواقع التدريب، تتمثل في كيفية خدمة هذه المناطق والإرث الذي ستتركه للمجتمع، بالإضافة إلى بناء مواقع تدريبية قريبة من الأماكن أو الفنادق التي تسكن فيها المنتخبات، حيث تقوم خطط اللجنة العليا على تجهيز مواقع تبعد عن أماكن سكن المنتخبات بفترة لا تزيد عن 20 دقيقة، فضلا عن الاستفادة من هذه المواقع مستقبلا في استضافة معسكرات الأندية أو الفرق التي تسعى للانعزال عن العالم والجماهير وقضاء فترة إعداد بصورة هادئة.

ويتابع أن عشب ملاعب التدريب يختلف تماما عن العشب المستخدم في الإستادات، ففي ملاعب التدريب يتم زراعة بذور العشب بشكل يدوي، ثم إضافة مواد كيميائية معينة لإنبات العشب اللازم لأرضيات الملاعب خلال فترة تتراوح بين ثلاثة أو أربعة أشهر، حيث تسهم هذه التقنية في توفير الكثير من الوقت والجهد الذي قد تستغرقه عملية نقل العشب من مشاتل خارجية وفرشه في أرض الملاعب، فضلا عن أنها عملية مكلفة.

ويتعين أن تضم مواقع التدريب ملعبين على الأقل تكون أرضيتهما من العشب الطبيعي وعالية الجودة وتستوفي المعايير الدولية، بجانب مركز صحي يتسع على الأقل لـ 100 شخص، وأن يكون مجهزا بالغرف والمدرجات التي تستوعب على الأقل 500 شخص ربما يتم استخدامها من قبل الصحفيين أو الجماهير في حال السماح للجمهور بمشاهدة حصة تدريبية، كما تحتوي على غرف للاعبين وأعضاء الجهاز الفني والمدربين.

يعتبر مدير مشروع مواقع التدريب في اللجنة العليا للمشاريع والإرث أن أهم ما يميز مواقع تدريب منتخبات الموندنال في قطر عن غيرها في مختلف

دول العالم، هو استفادتها بشكل فعال من الطبيعة متقاربة المسافات لدولة قطر ودمج بعض مواقع التدريب في مجمعات تضم كافة المرافق الرياضية والخدمية التي تحتاجها المنتخبات المشاركة في البطولة، فضلا عن أن اللجنة العليا تتعاون مع كل مؤسسات الدولة وخاصة اتحاد كرة القدم، لتحقيق أقصى استفادة من هذه الملاعب سواء قبل انطلاق الموندنال أو بعد نهايته.

ويشدد العبيدلي على أن أي مشروع لا يخلو من تحديات وصعوبات، وهو ما واجهته عملية إنشاء مواقع التدريب في البداية، لكن تكاتف الجميع دلت كل المصاعب وحقق كل هذا القدر من الإنجاز في ظل السير على الجداول الموضوعية بدقة من اللجنة العليا للمشاريع والإرث، وهو ما ظهر جليا في إنجاز موقع السيلية التدريبي قبل مواعده المحدد بثمانية شهور تقريبا، وسيتم إنجاز بقية المواقع في الموعد المحدد.

## إنجاز مواقع التدريب قبل الموندنال

الانتهاء من مواقع التدريب الخاصة بموندنال قطر قبل انطلاقه بحوالي ثلاث سنوات تقريبا يشكل سلاحا ذا حدين، فتجهيز هذه المنشآت بهذه السرعة يمثل أمرا إيجابيا، لكن قد يواجه تشغيلها حتى موعد الموندنال بعض الصعوبة، وهو ما فنده المهندس أحمد العبيدلي مدير مشروع مواقع التدريب في اللجنة العليا للمشاريع والإرث تماما

بقوله «إن اللجنة أنشأت إدارة معنية ومخصصة لعمليات تجهيز وتشغيل وصيانة الملاعب والمنشآت التي سيتم تجهيزها من أجل خدمة كأس العالم، وستكون مهمة هذه الإدارة الحفاظ على جودة ونظافة منشآت المواقع التدريبية حتى عام 2022». ويضيف العبيدلي أن موقع السيلية التدريبي تم الانتهاء منه تماما في نوفمبر من العام الماضي، وتم استلامه رسميا من المقاول الرئيسي، وتقوم الإدارة المعنية حاليا بإدارة الموقع وتشغيله من أجل تجربته قبل الموندنال، وقد استضاف الموقع في ديسمبر من العام الماضي تدريبات المنتخبين الفلسطيني والقطري في إطار استعداداتهما لخوض منافسات بطولة الأمم الآسيوية لكرة القدم التي أقيمت في أوائل العام الحالي، وحصل المنتخب القطري على لقبها عن جدارة.

ويوضح أن الإدارة استقبلت طلبات من اتحاد كرة القدم بشأن استقبال تدريبات منتخبات نسائية ضمن استعداداتها لتصفيات كأس آسيا، حيث تعمل الإدارة مع الاتحاد بشكل مستمر من أجل تنسيق جدول الفعاليات والتدريبات من أجل تشغيل مواقع التدريب المختلفة، وذلك بهدف استخدام العشب وتجربته جيدا، وكذلك تشغيل المنشأة ككل وتجربة جميع الخدمات التي تتوفر فيها، من أجل الاستفادة بشكل عام من تجربة جودة الملاعب وكيفية تحسينها وتطويرها قبل الموندنال.

ويؤكد العبيدلي أن الأندية التي سيتم استغلالها كمواقع تدريب في الموندنال لم تحدد بشكل رسمي بعد، ولكن يتم



إجراء تقييم لعدد من الملاعب للتأكد من جاهزيتها واستيفاء جميع الشروط المطلوبة لاستضافة المنتخبات المشاركة في الموندنال، وقد أكدت نتائج عمليات التفحيش على مطابقة ملاعب الكثير من الأندية بشكل كبير لمعايير الاتحاد الدولي لكرة القدم «فيفا»، لكن من المقرر أن يتم إجراء صيانة بسيطة لهذه الملاعب قبل انطلاق البطولة لتجهيزها لتكون خيارا أمام اللجنة للاختيار فيما بينها كمواقع تدريب للمنتخبات.

ويرى مدير مشروع مواقع التدريب في اللجنة العليا للمشاريع والإرث أن مواقع التدريب التي ستستخدمها المنتخبات المشاركة في موندنال قطر ستلبي أعلى المعايير، وأنه بتجهيز هذه المواقع فاللجنة العليا تقوم بالتزاماتها تجاه الفيفا كما تقدم للمنتخبات المنشآت التدريبية التي يحتاجون إليها للاستعداد لمباريات البطولة، كذلك فاللجنة تبني إرثا طويل الأمد للرياضة في قطر، فبعد كأس العالم ستواصل الأندية القطرية والمدارس الرياضية وهواة كرة القدم الاستفادة من هذه الملاعب عالية الجودة.

ويؤكد أن أهمية أرضية مواقع التدريب لا تقل أبدا عن أرضية ملاعب البطولة، ونحن في اللجنة سعداء بما حققه وما وصلنا إليه حتى الآن ونثق في أن اللاعبين سيجدون بانتظارهم أفضل الظروف الممكنة للاستعداد للمباريات، وهذا يعني أن المجتمع المحلي سيتمكن من الاستفادة من ملاعب ذات أرضيات عالية الجودة، وهي أرضية ملعب البطولة بجانب ملاعب التدريب.





## الدولار الأمريكي إلى أين؟

8.5

ألف طن من الذهب  
احتياطات أمريكا  
في مارس 2019

1971

فك الارتباط بين  
الدولار والذهب إثر  
حرب فيتنام

35

دولارا لأونصة الذهب  
عند ربط الدولار  
بالذهبثلث احتياطي  
الذهب العالمي  
لدى أمريكارفع أسعار الفائدة  
على الدولار يعيد  
الكاشن للبيترفع أسعار البترول  
لجذب الثقة في  
الدولارمليارات من  
الدولارات تطبع  
دون غطاءالفيديري  
الأمريكي ينص  
أشاه رجال  
أعمال بملكية  
خاصة

696

مليون دولار تم  
طباعتها يومياالدستور  
الأمريكي ينص  
على تحوّل  
الذهب والفضة  
فقط

100

ألف دولار أعلى  
مئة نقدية ألعيت

80

سنتا مكاسب  
الفيديري على  
كل دولار يبيعه  
للحكومة

10

دولارات أعلى  
مئة تم تداولها

1862

إصدار أول عملة  
ورقية أمريكية

## المدوي



■ إجمالي الدولارات التي يتم تداولها اليوم بالنقد يصل لأكثر من 60 تريليونا

### «الفيديري» الخاص: الدولار ينشأ من لا شيء

بها من خلال السندات، حيث يعتبرون أن الحكومة الأمريكية مرهونة للفيديري الأمريكي الذي هو بنك خاص أسسته بعض العائلات المعروفة. ولتيسير ذلك قدر الإمكان، فإن أمام توسع الإنفاق الأمريكي تقوم الحكومة بإصدار سندات من خلال وزارة الخزانة الأمريكية لتتبعها في الأسواق المالية السياسة النقدية الأمريكية يطبع كميات غير محدودة للدولارات هو أنه يحصل نحو 80% فائدة من الحكومة الأمريكية على كل دولار يطبعه، أي أنه يحقق ربحا بنحو 80 سنتا عن كل دولار يقوم بطباعته. وهنا لا بد من الإشارة إلى أن الفيديري الأمريكي هو بنك خاص لم تؤسس الحكومة بل إن عدا من الرؤساء الأمريكيين عملوا جاهدين لإنهاء هذا البنك وقطع الطريق أمام التلاعب الذي يقوم به. ويشير الخبراء في هذا الإطار إلى أن الفيديري الأمريكي يمسك بخيوط اللعبة ويتلاعب

قد يستغرب البعض عند القول بأن الدولار ينشأ من لا شيء، ولكن تلك الحقيقة، ففي الولايات المتحدة الأمريكية يقوم الفيديري الأمريكي بطباعة المال بشكل كبير يتجاوز حدود المعقول دون حسابات لتناقص تلك الطباعة. ولعل ما يجعل الفيديري الأمريكي الذي يقوم بالإشراف على السياسة النقدية الأمريكية يطبع كميات غير محدودة للدولارات هو أنه يحصل نحو 80% فائدة من الحكومة الأمريكية على كل دولار يطبعه، أي أنه يحقق ربحا بنحو 80 سنتا عن كل دولار يقوم بطباعته. وهنا لا بد من الإشارة إلى أن الفيديري الأمريكي هو بنك خاص لم تؤسس الحكومة بل إن عدا من الرؤساء الأمريكيين عملوا جاهدين لإنهاء هذا البنك وقطع الطريق أمام التلاعب الذي يقوم به. ويشير الخبراء في هذا الإطار إلى أن الفيديري الأمريكي يمسك بخيوط اللعبة ويتلاعب

### ظهور الدولار وسرعة فك الارتباط بالذهب قديما

أضعف الدولار ورفع نسبة تضخم النقود وخفض القدرة الشرائية، حتى أنه أصبح العامل الذي يتقاضى 10 دولارات وكانه يتقاضى 3 دولارات سلعة معينة، مثلا كيس ثمر أو ما يعادله من جلود الحيوانات إلى غير ذلك. ومع اكتشاف الذهب رأى الناس أن الذهب أخف حملا وأثمن قيمة، فنجأوا لمقايضة السلع بالذهب، ولكن مع تفضي السرعة من قبل قطاع الطرق، ظهرت فكرة إنشاء مخازن مؤمنة جيدا وتحظى بالحراسة القوية لمخدرات الأفراد من الذهب، حيث يقوم الشخص بإيداع ما يملك من ذهب بذلك المخزن مقابل وثيقة تخبث ملكيته لذلك الذهب ويقوم من خلالها بإتمام كافة معاملاته التجارية ومن هنا جاءت فكرة أول بنك بالنسبة للإيداع والإقراض ومن هنا جاءت فكرة النقود الورقية والتي تكون مغطاة بالذهب كاحتياطي، والتي تم اعتمادها بشكل رسمي لاحقا في أمريكا وباقي دول العالم. وبالرجوع إلى موضوع الدولار، فإن أمريكا قامت بالاتفاق مع الحلفاء إبان الحرب العالمية الثانية على ربط العملات الرئيسية بالدولار الأمريكي بشرط أن يتم ربط الدولار الأمريكي بالذهب، حيث تقرر أن يكون مقابل كل 35 دولارا أونصة واحدة من الذهب الخالص عيار 21.1، ذلك فإنه في السنوات التي سبقت حرب فيتنام، بدأت الدول التي اتفقت مع أمريكا على ربط الدولار بالذهب، بتسجيل توسع غير مسيوق للولايات المتحدة الأمريكية في الإنتاج على التسليح والتوسع في طباعة الدولار، حيث تسربت معلومات حينها تفيد بأن أمريكا بدأت طباعة أوراق الدولار دون غطاء من الذهب أي أن كمية الدولارات التي تمت طباعتها في أمريكا تجاوزت الاحتياطي الأمريكي من الذهب، وهو ما

### تطبعه أمريكا دون حسيب أو رقيب

## الدولار الأمريكي.. السقوط



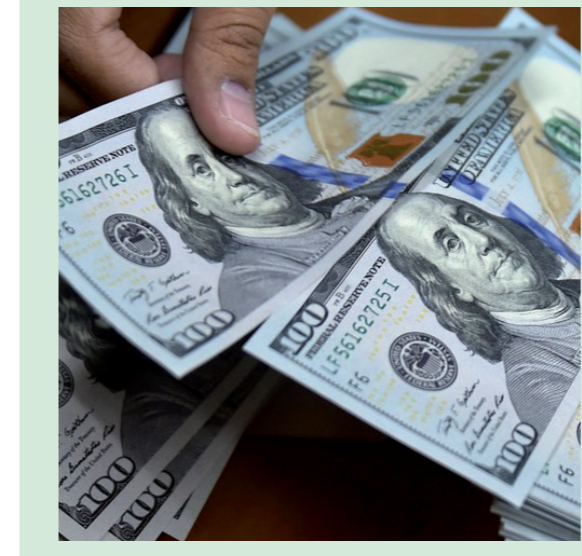
■ ارتفاع الدين الأمريكي يدفع بأمريكا إلى انتهاج سياسات ضريبية مجحفة

### الدولار الأمريكي أصله ألماني قبل التحريف

يعود أصل تسمية دولار إلى عملة معدنية ألمانية ظهرت في القرن 16، حيث كانت تسمى «تولار» وتم استخدام الكلمة في أوروبا وفقا لاختلاف اللهجات والنطق، ومن ثم حملها البريطانيون إلى أمريكا، حيث تم تحريف الكلمة من «تولار» إلى دولار، بعد أن كان تداول العملات في أمريكا مقتصرًا على الريال الإسباني في كافة المقاطعات باستثناء مقاطعة ميرلاند التي كانت أول من اعتمد الدولار الأمريكي.

### لعبة البترول والدولار بعد حرب 73

بعد فك الارتباط بين الذهب والدولار، بحث الأمريكيون عن منفذ جديد لتغطية الكم الهائل من الدولار الذي لا قيمة له نتيجة غياب تغطيته بأي نوع من الاحتياطي، فلم يجدوا بدا من البحث عن سلعة تلتقي رواجها كبيرا، فلم يجدوا إلا البترول خاصة أنه مكتشف حديثا، في الأثناء، كانت الحرب العربية الإسرائيلية قائمة وتحديدا حرب أكتوبر 73. عندما تعاطف العرب مع مصر وسوريا وقرروا عدم تصدير النفط للغرب، بعد تلك الحرب بقليل، لعب نافذون اقتصاديون أمريكيون في أسعار النفط برفعها إلى مستويات قياسية كتمهيد للرئيس الأمريكي لطالبه العرب بربط الدولار بالنفط، بمعنى بيع النفط بالدولار الأمريكي وحده دون سواه، مع إجبار أعضاء منظمة أوبك وإقناعهم باعتماد الدولار كسعر بيع للنفط، ومنذ ذلك الوقت ويتم بيع النفط بالدولار وتم إطلاق تسمية البترولودولار. ويرى الخبراء أن كل دولة تفكر في تسعير نفطها بعملة أخرى يتم الضغط عليها وتفرض عليها أمريكا ضغوطات قد تصل إلى فرض عقوبات.



بالدولار بحكم أن الولايات المتحدة الأمريكية تبقى هي القوة العسكرية والسياسية والاقتصادية رقم واحد عالميا. بين هذا وذاك، نقدم في هذا الملف نظرة حول تاريخ تأسيس الدولار الأمريكي، وكيف أنشئ واللعبة المتعلقة بطباعته، إلى جانب المهددات التي ستقود الدولار الأمريكي إلى الانهيار عاجلا أم آجلا وفقا للخبراء والمختصين.

### السقوط المدوي

يجمع الخبراء على أنه في حال انهيار الدولار الأمريكي، فإن سقوط النظام الاقتصادي العالمي سيكون مدميا، حتى أن البعض يقول إن أوراق الدولار ستتكس في الطرقات ولن تجد من يهتم بها وأن البعض يقول إن أوراق الدولار ستكون بديلا للخشب في المدفئة، وذلك نتيجة

## اليافعي: الدولار الأمريكي فقاعة وخذعة اقتربت من الانفجار



■ محمد اليافعي

أنه من المعتاد بعد كل انتخابات رئاسية أن تصحح الأسواق الأمريكية نفسها، غير أنه مع اعتلاء ترامب الرئاسة واصلت الأسواق الأمريكية الصعود بشكل كبير، وفي اعتقادي أن الأزمة التي ستعصف بالدولار والسوق الأمريكي ستكون من عام إلى عامين على أقصى تقدير أي مع نهاية فترة ولاية الرئيس ترامب. وعن العوامل التي أعطت القوة للدولار خلال السنوات دول العالم الخائفي، كما أن الارتباط بين الذهب والدولار أي بعد حرب فيتنام، عمد الأمريكان إلى إقناع

يرى محمد اليافعي الخبير والمختص في العملات والأسواق المالية أن الدولار الأمريكي هو عبارة عن خذعة منذ فقه ارتباطه بالذهب، موضحا في حديثه لـ«مضانيات» أن الدولار الأمريكي غير مقيم بشكل حقيقي كما أن أمريكا تطبع الدولار منذ سنوات دون غطاء بحميه سواء من الذهب أو من السلع الأساسية، وتابع قائلا: يمكن لليوم أن الدولار الأمريكي عبارة عن فقاعة ضخمت بشكل كبير واقتربت من الانفجار. وأوضح أنه من العوامل التي ستؤدي إلى الانفجار هو حالة الصراع التجاري القائم بين الصين وأمريكا، حيث تقوم الصين بتخفيض عملاتها لتعزيز تجارتها خاصة أنها صناعية، في المقابل فإن الاقتصاد الأمريكي تعد التكلفة الصناعية فيه مرتفعة نتيجة لارتفاع الدولار وهو ما يكبد الاقتصاد الأمريكي على المدى البعيد خسائر مهمة. كما أشار اليافعي إلى أن الفترة الماضية سجلت ارتفاع العديد من الأسهم حتى أن هناك أسهما ارتفعت 50 ضعفا لم تصح بعد مسارها، كما أن الاقتصاد الأمريكي وفقا للبيانات المعلنة عن الأقوى حاليا في وقت تعاني فيه اقتصاديات دول العالم الخائفي، كما أن الدولار يواصل ارتفاعه بشكل مخيف جدا وتضخم بشكل مبالغ فيه، وتابع قائلا: كما



غزوات ومعارك وفتوحات



# فتح مكة

حطم الرسول عليه الصلاة والسلام الأصنام حول الكعبة  
الخميس 20 رمضان عام 8 هجرية  
11 يناير عام 630 ميلادية

وقع فتح مكة في شهر رمضان المبارك في السنة الثامنة للهجرة النبوية، ويُعد فتح مكة من أعظم الفتوحات الإسلامية التي أعز الله به دينه، ورسوله، وجنده، وحزبه الأمين، ففي هذا الفتح أصبحت مكة البلد الأمين، والمكان الذي يهدي العالمين، كما أن أهل السماء استبشروا بهذا الفتح، فبعد هذا الفتح دخلت أفواج عديدة من الناس في الدين الإسلامي، وبذلك أشرفت الأرض ضياءً وبشراً، وسبب فتح مكة يعود إلى إقدام قبيلة قريش على انتهاك الهدنة المتفق عليها بينهم وبين المسلمين المعروفة باسم صلح الحديبية.



81

الآية التي ردها النبي من سورة الإسراء وهو يحطم الأصنام



19

يوماً قضاه النبي بمكة بعث خلالها سرايا لنشر الدين



360

عدد الأصنام التي حطمها الرسول والصحابة



362

كم المسافة التي قطعها المسلمون لفتح مكة



12

عدد قتلى قريش في فتح مكة



2

عدد شهداء المسلمين في فتح مكة



4

فرق دخل بها جيش المسلمين لتطويق مكة



10000

عدد المقاتلين في جيش المسلمين



حامل لواء الغزوة

سيدنا رسول الله

محمد بن

عبدالله

صلى الله عليه وسلم وانتهت الغزوة بانتصار المسلمين وفتح مكة وتطهير الكعبة من الأصنام التي كانت حولها



دخلت قوات المسلمين مكة من جهاتها الأربع في آن واحد، ولم تلق تلك القوات مقاومة تقريباً، حيث عجزت قوات قريش عن التجمع، وضاعت منها فرصة المقاومة

أمر النبي صلى الله عليه وسلم بلال بن رباح أن يصعد فوق الكعبة، ويرفع صوته بالأذان، معلناً به سيادة الدولة الإسلامية الحاكمة بأمر الله

لتوسيع قاعدة الانتفاع بمضامين البرنامج

## وزير الأوقاف يدتتن منصة «وأمنهم من خوف» الإلكترونية



■ وزير الأوقاف يتوسط عددا من مسؤولي الوزارة

دشن سعادة وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية الدكتور غيث مبارك الكواري منصة «وأمنهم من خوف» الإلكترونية.

جاء ذلك بعدما اختتمت جلسات الموسم الخامس من برنامج «وأمنهم من خوف»، الذي تنظمه وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بجلسة سابعة في موضوع «المحتوى الرقمي الإسلامي وضرورة المراجعة»، الخميس الماضي.

وتنبع فكرة منصة «وأمنهم من خوف» الإلكترونية من البرنامج الحواري الرمضاني الذي دأبت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بدولة قطر على إعداده خلال شهر رمضان منذ عام 1435هـ، وهو عبارة عن جلسات ناقشت مشاكل وقضايا تهم حاضر الأمة الإسلامية ومستقبل أمنها الثقافي الشامل والتحديات التي تواجهها.

وحرصت الهيئة العلمية لبرنامج «وأمنهم من خوف» على أن يكون البرنامج منبرا حرا مباشرا يقدم من خلاله أعلام من علماء الأمة ومفكرها رؤى تاصيلية ومراجعات فكرية وأطروحات تجديدية لمشروع حضاري يليق بأمة القرآن في شهر القرآن. وحرصا منها على توسيع قاعدة الانتفاع بمضامين برنامج «وأمنهم من خوف»، وسعيا إلى تجديد عهد الأمة الإسلامية بأصواتها الحية الحرة المعتدلة والمسموعة، وإسهاما في تصحيح المفاهيم الخاطئة التي أصقت بالإسلام والمسلمين في زماننا، أطلقت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية منصة «وأمنهم من خوف» الإلكترونية لتكون فضاء للحوار الصادق البناء، ومنبرا يبعث الأمل في نفوس شباب الأمة من أجل الإسهام بشكل فعلي في مكافحة أفكار التشدد والغلو، ومقاومة الأفكار الميتة التي باتت تؤرق المجتمعات المسلمة وتُحد من فعلها في التاريخ.

وتتكون المنصة من مداخل رئيسية هي: مداخل جلسات «وأمنهم من خوف»، يقدم أوراق الجلسات وتسجيلاتها، ومداخل بحوث ودراسات يعيد نشر مقالات سبق

### المنصة إثراء للمحتوى الرقمي الإسلامي

الرقمي الغربي الذي يهاجم الإسلام. ولفت في هذا الإطار إلى أن الموقع ترده استفسارات وأسئلة كثيرة من غير المسلمين ونقوم بالرد عليها بتوضيح الصورة الصحيحة عن الإسلام والمسلمين.

وأكد العلي أن هذه الرؤية تحققت بفضل الله سبحانه وتعالى وجهود الداعمين والعاملين بهذا الموقع، وعلى رأسهم سعادة الوزير والفريق الداعم للموقع من باحثين وتقنيين، حتى وصلنا إلى هذا الكم الهائل من المواد الرقمية الشرعية والمعلومات الثقافية التي تخدم الشبكة العنكبوتية.

وأضاف فضيلة الشيخ الدكتور كمال إبراهيم عكود الباحث والداعية الإسلامي بقسم الشبكة الإسلامية بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بدولة قطر أن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية من أوائل السوزارات التي تنبعت للمحتوى الرقمي، لذلك أسست الموقع منذ أكثر من 20 سنة، والذي يعد قمرا في سماء المواقع.

وبين د. كمال أن طلب الفتاوى يأتي من 200 دولة وفي كل هذه الدول المسلمون على كل المذاهب الإسلامية، ولذلك نحن في الفتوى نحرص على ذكر كل مذاهب أهل العلم المعتمدة من المذاهب الأربعة، وقد نرجح ما يراه الباحثون في الموقع أنه راجح، موضحاً أن الفتاوى تمر بمراحل، هذه المراحل إذا مرت عليها الفتوى يكون من شبه المستحيل أن تخرج الفتوى وفيها أي إشكالية، حيث تعرض على المطابقة بالرجوع للفتاوى الموجودة أولاً، أو تحول للمفتي ليحجر الفتوى ثم لمراجع أول ومراجع ثانٍ، ثم مرحلة التدقيق اللغوي، ثم مرحلة النشر.

ونقل عن أحد رؤساء مشيخات دول البلقان، أنهم إذا اختلفوا في فتوى فإن الفصيل بينهم هو إسلام ويب. وحول لغة الموقع قال إنهم يراعون الإجابة عن التساؤلات باللغة المبسطة التي يفهمها كل متصفح، مراعاة لاختلاف الثقافة.

تعتبر منصة «وأمنهم من خوف» إثراء للمحتوى الرقمي الإسلامي، حيث وجهت المنصة دعوة إلى كل الأقسام التواقفة إلى تجديد الخطاب الديني وفق أسس الشريعة وأصولها، وإلى السادة العلماء الذين يحملون هم الإصلاح.

ويعد هذا الجهد إضافة جديدة لجهود الوزارة في دعم الشبكة الإسلامية، وتأسيس موقع إسلام ويب قبل عشرين عاماً، ما يعزز من دعم الوزارة للمحتوى الرقمي الإسلامي موضوع الجلسة السابعة والختامية في منتدى «وأمنهم من خوف».

ويحتوي موقع «إسلام ويب» على 8 ملايين صفحة إلكترونية، و250 ألف فتوى، و200 ألف استشارة، وأكثر من 100 ألف مقالة، مضيفاً أن بوابة الصوتيات تحتوي على الكثير من التلاوات الخاشعة والدروس وخطب الجمعة، ويستفيد منه أكثر من 3.8 مليار شخص، فيما يزور الموقع يومياً زوار من أكثر من 200 دولة خاصة أن الموقع يعمل بخمس لغات، بحسب فضيلة الشيخ جاسم العلي رئيس قسم الشبكة الإسلامية بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بدولة قطر.

وأضاف الشيخ جاسم العلي خلال الجلسة السابعة من منتدى «وأمنهم من خوف» أن موقع الشبكة الإسلامية «إسلام ويب» التابع لإدارة الدعوة بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية يحمل رؤية منذ تأسيسه وانطلاقته، وهي أن يكون الموقع الأول في جانب العلم الشرعي، وتربوياً، وثقافياً، وأسس على أهداف وهي أن يكون الموقع هو الملاذ الآمن للأسرة صغیرها وكبیرها، رجالاً ونساء، وأن يكون الموقع هو المرجع الرئيسي للعقيدة الصحيحة، وكذلك المرجع للعلوم الشرعية بحيث يستطيع أي شخص أن يتفقه في الشريعة الإسلامية من خلاله، وكذلك يظهر الصورة الصحيحة عن الإسلام الصحيح، في مواجهة المحتوى



■ الشيخ الدكتور كمال إبراهيم عكود

إلى الشباب المسلم وإلى الأمة الإسلامية عموماً، وتضم المنصة أيضاً مدخلا بالمتابعات المواقبة.

#### أهداف المنصة

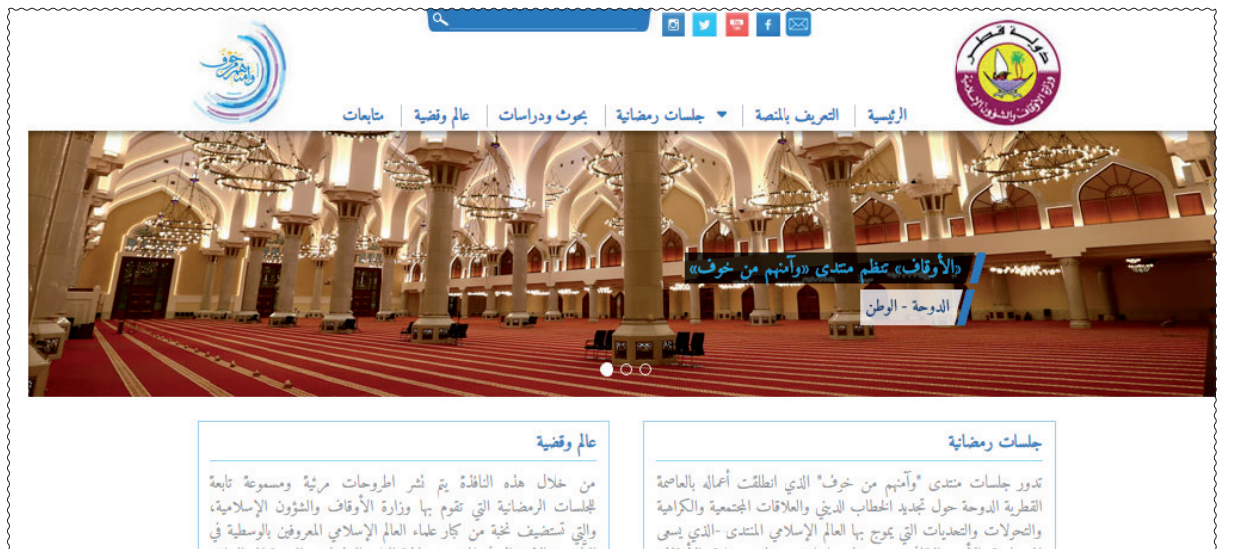
- \* تجديد عهد الأمة الإسلامية بأصواتها الحية.
- \* تصحيح المفاهيم الخاطئة التي أصقت بالإسلام.
- \* فضاء للحوار الصادق البناء.
- \* منبر لبعث الأمل في نفوس الشباب.
- \* مكافحة أفكار التشدد والغلو.
- \* مقاومة أفكار ميتة تؤرق المجتمعات.



■ الشيخ جاسم العلي

للوزارة طباعتها فيما قبل وهي لفريق واسع من العلماء والأكاديميين والباحثين في مجالات تتعلق بالفكر الإسلامي والدراسات القرآنية والحديثية ومختلف فروع المعرفة الإسلامية الأخرى، وتأتي إناحتها للجمهور الواسع بناء على طلب القراء لها، فكلها صدرت في طبعة ورقية واحدة أضحت عزيزة الآن بالمكتبات.

كما تضم المنصة مدخلا لعالم وقضية، وهو عبارة عن كلمات توجيهية مركزة للعلماء ضيوف برنامج «وأمنهم من خوف» موجهة



مديرة إدارة التغذية العلاجية في «الرعاية الصحية».. موضى الهاجري:

## تناول الطعام بطريقة خاطئة يسبب التخمة المرعبة بعد الإفطار

وإراحة الجهاز الهضمي وتهدئة المعدة وعلاج اضطراباتها غنية بمضادات الأكسدة والعناصر التي تعزز المناعة وتحمي من الالتهابات وتكافح الميكروبات المختلفة. فقد يكون من المفيد لك تناول كوب من عصير الليمون والنعناع، أو شرب شاي النعناع مع القليل من الليمون في رمضان، ولييها تساهم في طرد الغازات وعلاج النفخة.

ونصحت الهاجري بتناول الزنجبيل في رمضان بشكل خاص، وذلك للأسباب التالية: لطالما اشتهر الزنجبيل بكونه يعمل على تعزيز عمليات الأيض في الجسم، وقد استخدم منذ القدم كوسيلة مساعدة لعملية الهضم، وقد يعود ذلك إلى كون الزنجبيل يشجع على إفراز الإنزيمات الهاضمة في الجهاز الهضمي مما يعزز من كفاءة عملية الهضم ويسهلها.

وأضافت أنه بممارسة الرياضة بعد تناول الطعام 2 - 3 ساعات وبعد الوجبة الدسمة وبما لا يقل عن ساعتين ننصح بالحرك وممارسة نشاط بدني خفيف، مثل المشي أو تمارين القرفصاء التي تساعد على تعزيز حركة الدورة الدموية وعمل الجهاز الهضمي.



دقيقة من موعد تناول الطعام عموماً أو وجبة الإفطار في رمضان في هذه الحالة، والحرص على تجنب تناول كميات كبيرة مرة واحدة من الماء، إذ من الأفضل تناولها بالتدريج وعلى عدة أقسام، ويجب شرب الماء 1 كوب كل ساعة من وجبة الإفطار إلى الإمساك. كما أن الليمون والنعناع من المشروبات المفيدة وبشكل خاص في رمضان، إذ إنها تساهم في تعزيز عملية الهضم

الطعام، الفصل بينها وبين الوجبة الرئيسية (الصلاة)، والمرحلة الثانية: الوجبة الرئيسية، مع الحرص على الأكل ببطء، ومدى أهمية شرب الماء لأنه سوف يساعد على عملية هضم الطعام، إذ إن الماء يساهم في تعزيز الجهاز الهضمي وتلينه والحفاظ على رطوبة الجسم، وبالتالي منع جفاف الفم وإفراز اللعاب بكميات كافية، وينصح بشرب الماء بعد 20



■ موضى الهاجري

حالة الإصابة بالتخمة، أولاً التوقف عن الأكل أثناء الإفطار والبدء بالمضغ حيث يعتقد عند تناول وجبة الإفطار الشعور بالتلبك المعوي والامتلاء وهو وضع طبيعي ولا ضير من ذلك، وعلى العكس من ذلك يفضل حال شعورك بذلك التوقف عن تناول الطعام بدلاً من زيادة المشكلة سوءاً وأخذ راحة لتتيح لمعدتك الوقت لهضم الطعام دون أي ألم أو تلبك معوي.

ونصحت الهاجري بالتدرج في تناول الوجبة وتقسيمها لعدة مراحل، وهي: المرحلة الأولى، البدء بالتمر والمياه أو الشوربة، لتمهد لمعدتك استقبال

يعاني الكثير من الشعور بالتخمة التي تحدث بعد الإفطار خلال شهر رمضان المبارك، وهذه التخمة قد تتسبب لك بالإشباع مما يجعلك غير قادر على تناول وجبة سحور جيدة تساعدك على إتمام فريضة الصيام بشكل أسهل.

هذه التخمة ليست بسبب الصيام ورمضان، إنما هي ناتجة عن الطريقة الخاطئة التي نتناول فيها وجبة الإفطار وما تحتويه مائدة الإفطار، لذا يتوجب على الصائمين تجنب مجموعة من الأخطاء التي يقعون فيها خلال تناول وجبة الإفطار.

وأكد خبراء في مجال التغذية في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية على ضرورة اتباع مجموعة من النصائح والإرشادات الغذائية الخاصة بالتعامل مع التخمة وامتلاء المعدة بعد تناول وجبتي الإفطار والسحور والوجبات الخفيفة بينهما في رمضان.

إلى ذلك قالت موضى الهاجري، مديرة إدارة التغذية العلاجية والمجتمعية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إن من أهم الإجراءات الواجب اتباعها في

## حافظ على أطباق السلطة بمائدة الإفطار

والليمون. وتمكن إضافة قطع الدجاج أو اللحوم أو السمك، كما أن طبق السلطة مفيد للغاية في كلتا الحالتين سواء كان سلطة خضار أو سلطة فواكه وهو مهم لعدة أسباب صحية، حيث تحتوي مكونات السلطة على مضادات الأكسدة وكميات متفاوتة من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الجسم.

إضافة إلى أنها تمد الجسم بنوعية عالية الفائدة، فإنها تسهل أيضاً عملية امتصاص الأمعاء للمواد المضادة للأكسدة الموجودة بنسب عالية في الخضار الطازج الملون.

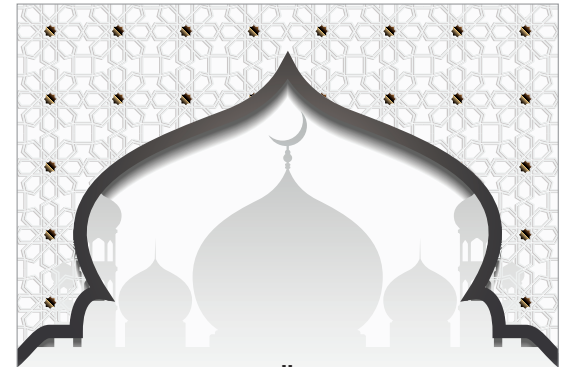
وتحتوي السلطة على الألياف التي تقي وتعالج من الإمساك وتقليل نسبة الكوليسترول مع ضبط سرعة امتصاص السكريات.

على نسب رائعة من الفيتامينات التي يفقدها الجسم في شهر رمضان، ينصح خبراء التغذية بتناول السلطة في رمضان لتعويض الجسم ما يفقده من معادن عضوية وعناصر غذائية خلال فترة الصيام. كما أن تناول طبق من سلطة الخضروات على وجبة الفطور والسحور يساعد على خسارة الدهون خلال شهر رمضان لاحتواء الخضروات على نسبة قليلة من السرعات الحرارية وكمية كبيرة من المياه التي تسرع عملية الأيض. وتعزز الخضروات من نشاط الجسم مما يساعد في إنهاء المهام الوظيفية والمنزلية دون الشعور بالتعب والإرهاق، ويتضمن طبق السلطة الصحي مجموعة من الخضروات كالخيار والطماطم والجزر والخس والبقدونس والجرجير والبصل

يعتبر طبق السلطة من أهم الأطباق الجانبية في أي وجبة، وذلك لأنه منعش للجسم، غير أنه يغنينا عن السكريات والنشويات والدهون التي تسبب السمنة وزيادة الوزن، كما يساعد في التغذية السليمة لاحتوائه على العديد من الخضروات، كما يصبح تناوله ممتعاً مع الصوصات المختلفة.

وينصح العديد من خبراء التغذية بضرورة تناول طبق كبير من السلطة على وجبتي الفطور والسحور، إذ إن الخضروات التي يحتويها طبق السلطة غنية بالعديد من القيم الغذائية التي يحتاجها الجسم خلال فترة الصيام.

فالخضروات تحمي من الشعور بالعطش خلال فترة الصوم، تحتوي الخضروات



نصيحة اليوم

### الإكثار من العصائر الطبيعية

بعد شرب العصائر الطبيعية بعد الإفطار الطريقة المثلى للحصول على الجرعة الصحية من الفيتامينات والمعادن، التي يحتاجها جسم الإنسان بعد ساعات طويلة من الصيام.

فبعد يوم من الصيام والامتناع عن تناول المأكولات والمشروبات، يصبح الجسم بحاجة كبيرة إلى السوائل، ليعوض ما فقده خلال ساعات الصيام.

وبحسب خبراء التغذية فإن الكثير من عصائر الفاكهة تحتوي على فيتامين (ج) والكرتين المضادة للأكسدة وعلى البوتاسيوم المعدني، الذي يساعد على تفاعل الصوديوم الموجود في الأملاح للمحافظة على ضغط الدم.

كما أن عصائر الفاكهة والخضروات غنية بالإنزيمات المسؤولة عن آلاف التفاعلات الكيميائية التي تتم داخل الجسم. وهي ضرورية لعملية هضم وامتصاص الطعام وتحويل المواد الغذائية إلى أنسجة الجسم وإنتاج الطاقة الكافية للحد من وهن وضعف الشخص خلال فترة الصيام.

ومن أهم المشروبات في رمضان عرقسوس، تمر هندي، خروب، قمر الدين (المشمش المجف)، وتعد كل الفواكه ذات فائدة كبيرة عند تناولها أو شربها كعصير طازج.

## بالعافية



مشروب غازي كوب 240 ملييلتر: 100 سعرة حرارية



رمضانكم  
#صحة\_وأجر

### تحتاج نشاط بدني لحرقتها

- 20 دقيقة
- 13 دقيقة
- 13 دقيقة



بداية من 9 إلى 11 مساء اليوم في محيط المسرح المكشوف

## استعدادات مكثفة في «كتارا» للاحتفال بـ«ليلة القرنقعوه»



تستعد المؤسسة العامة للثقافة (كتارا) للاحتفال بليلة

مضانيات  
لوسيل

القرنقعوه مساء اليوم الأحد، التي تصادف ليلة النصف من شهر رمضان المبارك. وتسعى كتارا من خلال إقامة هذه المناسبة الاجتماعية المميزة التي ينتظرها الأطفال والكبار في الشهر الكريم إلى إحياء الموروث الشعبي والتراث القطري الأصيل وتعريف الأطفال بعبادات المجتمع وتقاليد العريقة في الشهر الكريم.

ومن المقرر أن يبدأ الاحتفال بالقرنقعوه من الساعة التاسعة مساءً إلى الساعة 11 مساءً في محيط المسرح المكشوف وأروقة كتارا، حيث تهدف كتارا إلى غرس الفرح والبهجة في قلوب الأطفال، عبر تقاليد عابقة بنكهة الماضي الجميل مشبعة بمضمون تراثي يحمل رسالة إيجابية هادفة، توثق عرى العلاقات الاجتماعية بين الكبار والصغار، وتحافظ على صلة الأرحام والتواصل والتآخي، وتبث روح المودة والألفة والمحبة بين أفراد المجتمع.

وتشتمل هذه الاحتفالية على توزيع الهدايا وأكياس المكسرات والحلوى على الأطفال، في أجواء مميزة مفعمة بالسرور والألفة، تصحب بها حناجر الصغار بكلمات الأنشودة الشهيرة: «قرنقعوه قرنقعوه عطونا الله يعطيكم.. بيت مكة يوديكم.. يا مكة بالمعمورة يوم السلاسل والذهب يا نوره»، وهم يرتدون أجمل الملابس التراثية التقليدية الشعبية المطرزة بخيوط فضية وذهبية، مثل (السديري) للأولاد والزرزي للفتيات، إلى جانب التزين ببعض الحلوى الذهبية والحناء، لتكتمل اللوحة الفنية في ليلة تراثية جميلة تشع بأنوار الأصالة والبهاء.

من جهة أخرى، تواصل كتارا التي ارتدت حلتها الرمضانية والتي تتلألأ بالألوان والزينة، استقطاب فئات واسعة من الجمهور طيلة الشهر الكريم، مكرسة مكانتها كأهم وجهة ثقافية وترفيهية في

قطر والمنطقة. حيث تتنافس مطاعم كتارا المنتشرة على امتداد الشاطئ والواجهة البحرية لكتارا، على تقديم «الغبقة» تحت عنوان غبقة في السيارة والتي تعتبر من التقاليد الرمضانية العريقة التي تحتفظ بروح التراث وتعكس عادة أصيلة تبرز عراقية المجتمع القطري. هذا بالإضافة

إلى ما تقدمه مطاعم كتارا ومقاهيها من أصناف عديدة من الوجبات والأكلات وأطباق الحلوى المستوحاة من المطبخ القطري أو العربي والعالمي.

كما توفر كتارا خلال ليالي الشهر الفضيل، أجواءً رمضانية ساحرة تزخر بمختلف جوانب الثقافة والمعرفة والترفيه، إلى جانب النفحات الإيمانية والتي تشع من جامع كتارا الكبير الذي يشهد إقبالاً كثيفاً من المصلين الذين يحرسون على أداء صلوات العشاء والتراويح والتي يحييها إمام الجامع بصوته الندي وتلاوته العطرة، فضلاً عن تسابق الفتيان والفتيات الصغار للالتحاق بحلقات تحفيظ القرآن الكريم ضمن الدورة الثامنة لمسابقة كتارا لتحفيظ القرآن الكريم، إلى جانب المعارض الفنية المتنوعة التي تبرز مختلف الفنون الأصيلة المزوجة بروح الحداثة والإبداع والابتكار، وتفتح أمام الزوار عالماً مدهشاً من الروافد والرؤى، وتهديهم متعة التأمل وسحر الفن وجمال المعرفة.

فعالية «غبقة»  
في السيارة»  
تستقطب شرائح  
واسعة من الزوار  
أجواء رمضانية  
ساحرة تزخر  
بمختلف جوانب  
الثقافة والترفيه



### نصائح

#### للاستمتاع باحتفالات وأجواء رمضان في ماليزيا

1- يقوم الماليزيون بإقامة البازارات من بداية شهر رمضان وتملاً شوارع ماليزيا، حيث يعرضون مختلف الأطعمة والمنتجات ومظاهر احتفالات رمضان والكثير من موائد الطعام للإفطار وعادة تبدأ هذه البازارات بداية من الساعة الرابعة عصراً من أهم هذه البازارات: بازار Taman Tun Dr. Ismail الذي يعتبر من أفخم بازارات ماليزيا حيث يضم أكبر عدد من الزائرين والسائحين الماليزيين وغير الماليزيين فيقدم مختلف أنواع المأكولات المحلية والغربية ليرضي جميع الزائرين ويقام هذا البازار في عاصمة ماليزيا مدينة الحدائق كوالالمبور، بالإضافة إلى بازار Kampung Baru الشعبي الذي لا يوجد به أي مظاهر من الحضارة الماليزية المتقدمة حيث إنه يتميز بالبساطة والجمال والهدوء فهو يطلعك على رمضان بشكل مختلف عما تعرفه باقي ماليزيا فهو ببساطة يكتفي ببعض الأكلات التي تقدم الطعام والمأكولات والأسماك ولذلك فهو يعتبر أكبر وأضخم بازار ليضم أكبر عدد ممكن من الأفراد بسبب تميزه في البساطة والراحة فيجد السائح به كل ما يشتهيته ويتكاتف رخيصة ومتنوعة.

2- يقدر شعب ماليزيا صلاة التراويح، حيث في رمضان يتوافد الرجال والنساء والأطفال إلى المساجد لقضاء سنة رمضان على أكمل وجه فتمتلئ المساجد وترفع الصلاة في المآذن لنرى تطبيقاً جميلاً للدين الإسلامي في المدن الماليزية، ومن أهم المساجد في ماليزيا: مسجد السلطان صلاح الدين عبد العزيز شاه، وهو من أعظم مساجد ماليزيا فهو يقع في مدينة علم شاه، يطلق عليه اسم المسجد الأزرق حيث قبته الزرقاء الساحرة التي تضاهي بالتكنولوجيا لتجعلها ذات منظر ساحر بجانب السماء وهو من أكبر المساجد في شرق آسيا.

3- مدينة الأضواء من أجمل الأماكن بماليزيا، حيث تحتفل بقدوم الشهر الكريم على طريقتها الخاصة، فهي لم تكتف بإضاءة الفوانيس، حيث أضيت الكثير من الأشجار بملايين الأضواء وبعض التماثيل للحيوانات مما جعل منها من أجمل الحدائق التي قد تراها، وحولها الكثير من المقاهي والمطاعم حيث بعد تناول الإفطار تذهب إليها مباشرة لتستمتع بجمالها الخلاب وهي مخصصة للكبار والصغار والعائلات.

## إقبال كبير على «أنجري بيردز» في «دوحة فستيفال»

الإسفنجية، وردهة لعب خاصة بالأطفال، هذا بالإضافة إلى أنجري بيردز غو مضممار السباق الداخلي والخارجي، المتعدد الطبقات وهو الأول من نوعه في العالم، كذلك لعبة «ليزر تاغ» التي ترفع التحدي بين الزوار.

وصرح السيد روبرت هال، المدير العام لدوحة فستيفال سيتي قائلاً: «متحمسون لاستضافتنا لأول مدينة ترفيهية لعالم أنجري بيردز في العالم بدوحة فستيفال سيتي، ونحن على يقين بأن افتتاح المنطقة الخارجية، في هذا الوقت بالذات، سيزيد من تميزنا ومكانتنا كوجهة الترفيه المفضلة للعائلات، ونتطلع للترحيب بالجميع لتجربة المغامرات التي تنتظرهم في عالم أنجري بيردز».

يصل ارتفاعها إلى 42 متراً. يمنح المتنزه أيضاً لزواره فرصة الاستمتاع بعدد من الألعاب، منها «ريد هاوس»، و«عوامة (ذا رافت)»، وأفعوانية «أنجري كوستر»، وبإمكان عشاق المغامرات الاستمتاع في فضاء «سيتي ستوديو» في المتنزه، والذي يعتبر مركزاً متكاملًا للألعاب بالنظر لما يوفره من ألعاب مختلفة وشيقة مثل تسلق الجدران، أو المسارات المتعرجة والانزلاقية، وتحدي المشي على الحبال.

وتوفر المنطقة الداخلية من عالم أنجري بيردز عدداً من الألعاب، منها «بلاست بومب»، و«ريد البيرت»، و«ذا بيغ تري»، و«ترامبولين يونيفرس»، الذي يحتوي على ملعب لكرة السلة، ومنطقة للألعاب

يشهد متنزه عالم أنجري بيردز في دوحة فستيفال سيتي، وجهة الترفيه المفضلة في قطر، إقبالا كبيراً من جانب الجمهور منذ افتتاحه مطلع الشهر الجاري.

ويرحب متنزه عالم أنجري بيردز بضيوفه في منطقتيه، الداخلية والخارجية، طوال شهر رمضان المبارك، حيث تعمل المنطقة الداخلية في الفترة من 19 مايو إلى 4 يونيو من الساعة 10 صباحاً إلى 2 مساءً، والمنطقة الخارجية من 7,30 ليلاً إلى 2 صباحاً.

ويحتفي عالم أنجري بيردز بقدوم فيلم وكرتون أنجري بيردز الشهير، إذ يمتد المتنزه على مساحة تزيد على 17000 متر مربع، وتحتوي على أكثر الألعاب تشويقاً، بالإضافة إلى لعبة «السلينج شوت» التي





# زوم على أسعار السوق



صفحة ترصد أسعار المواد الغذائية والخضروات والفواكه واللحوم والدواجن والأواني المنزلية وكافة السلع التي يكثر عليها الطلب خلال أيام الشهر الفضيل



## الخضروات والفواكه



7

كمثرى



5.5

موز



2.5

بصل



2.5

طماطم



7

كوسة



4

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم



8.5

عنب



4

برتقال



5

كيوي



7

تفاح



2

ملفوف



4

نعناع



3

خس



6

بامية

## قائمة السلع المخفضة

تشمل القائمة أكثر من 500 سلعة مخفضة بالتنسيق مع المجمعات الاستهلاكية الكبرى وتأتي المبادرة لحرص الوزارة على تلبية حاجة المواطنين والمقيمين من السلع الاستهلاكية خلال الشهر الفضيل

السلعة	كمية	سعر QR
عصير أناناس مبرد	1.5LTR	9.75
عصير فواكه مشكلة مبرد	1.5LTR	9.75
عصير كوكتيل رمان مبرد	1.5LTR	9.75
عصير فواكه استوائية مبرد	1.5LTR	9.75
عصير فواكه اسوائية مبرد	180 ML	1.25
عصير برتقال مبرد	180 ML	1.25
عصير تفاح مبرد	180 ML	1.25
عصير أناناس مبرد	180 ML	1.25
عصير كوكتيل الرمان مبرد	180 ML	1.25
عصير فواكه مشكلة مبرد	180 ML	1.25



## اللحوم والدواجن

لحم خروف أسترالي	17.5
لحم بقر أسترالي	25
لحم ضأن سوداني	35
لحم تيس باكستاني مبرد	35
لحم خروف نيوزيلندي	35
دواجن	18
فيليه دجاج	24
كبد وقوانص	20
عجل محلي	33
دجاج مجمد مستورد	13



## الأسماك

كنعد متوسط	18
سمان	19
هامور صغير	26
شعري	6.5
باس تركي	23
صافي	13
قاروص	24
سلمون	36
ربيب	12
روبيان	29

يعد جامع القرويين بفاس واحدا من أبرز الأماكن السياحية التاريخية والدينية، ومن أقدم المساجد في المملكة المغربية. ويتميز بتصميمه الرائعة والمستوحاة من المدارس الفنية المعمارية والتي تأخذ في شكلها العام الطابع الأندلسي. ويعد مسجد القرويين من أشهر مساجد المغرب، بني في رمضان من سنة 245 هـ الموافق لعام 859م في عهد دولة الأدارسة إحدى الدول الشهيرة التي حكمت المغرب. وقامت ببنائه الشريفة فاطمة الفهرية الملقبة بأم البنين وتشير عدة مصادر تاريخية إلى أن الفهرية التي تطوحت لبنائه وإقناع السلطان الإدريسي يحيى الأول بأهميته وهبت كل ما ورثته لبناء هذا المسجد وظلت صائمة إلى أن انتهت أعمال البناء وصلت في المسجد شكرا لله.

بيوت  
الله في  
الأرض



تصاميمه مستوحاة من عدة مدارس فنية معمارية

## مسجد القرويين.. أول جامعة في التاريخ



■ مسجد القرويين

حظي مسجد القرويين بشهرة عالمية لأنه يعتبر أول

مضانيات  
لوسيل

جامعة في العالم، فبعد انتهاء أعمال البناء به واتخاذها مسجدا تقام فيه الصلاة، اختار عدد من العلماء اتخاذ المسجد مقرا لدروسهم، فأنشأوا حلقات علمية لهم في مسجد القرويين وكانوا يجتمع من حولهم طلاب، العلم رجالا ونساء طلابا وولاة وقضاة وحرفيين، من أعمار مختلفة، ولم يقتصر التدريس على العلوم الدينية، بل اتسع ليشمل باقي علوم الحياة من أدب وعلم وحساب وجغرافيا وتاريخ وطب. ومع مرور الزمن تحول المسجد إلى جامعة علمية شاملة تخرج منها فقهاء وقضاة وعلماء جابوا الأرض بعلومهم، وبارزها جامع القرويين ازدهرت فاس وامتد إشعاعها العلمي ليصل إلى جميع أصقاع الأرض، وتحولت فاس منذ عهد الأدارسة إلى مركز علمي ينافس مراكز علمية ذائعة الصيت. واهتم حكام المغرب وولاة

مدينة فاس بعمارة مسجد القرويين، حيث قاموا بتوسعة المسجد وترميمه على فترات زمنية مختلفة. ففي عهد دولة المرابطين (القرن 12م) شهد المسجد توسعة كبيرة وتم بناء القباب الجسدية المنتشرة بالقاعة الرئيسية للصلاة، وقبل المرابطين قام الأمراء الزناتيون بإضافة صومعة عالية وحوالي 3 آلاف متر مربع إلى المسجد عام 956م ولا تزال هذه الصومعة قائمة إلى الآن، وتعد أقدم منارة مربعة في بلاد المغرب العربي. كما عرف مسجد القرويين عدة إضافات في فترات مختلفة خاصة قاعات الدروس وخزانة الجامع، وكانت أهم إضافة تلك التي قام بها المرابطون، حيث غيروا من شكل المسجد وأدخلوا تعديلات كثيرة في عمارته وزخرفته ولا تزال بصمات الحرفيين والمعماريين الذين تفننوا في صنع القباب ووضع الأقواس ونقش آيات القرآن والأدعية بارزة، لتشهد على تطور ازدهار المعمار والحرف في عهد المرابطين. ولم يقتصر اهتمام المرابطين بمسجد القرويين على الناحية العمرانية، بل إنهم اهتموا بما يقدم في المسجد من علوم، حيث تشير أغلب المصادر التاريخية إلى أن القرويين انتقلوا من مرحلة الجامع إلى مرحلة البداية الجامعية في عهد المرابطين، الذين حثوا العلماء على اتخاذ المسجد مقرا لدروسهم، وشيدوا الخزانات والقاعات العلمية لهذا الغرض. ولم يتوقف جامع القرويين عن تقديم الدروس حتى عند الأزمات الداخلية وعند ظروف الحرب، فقد كانت للمسجد موارده الخاصة من دور الوقف المنتشرة حوله والتي وفرت له الأموال اللازمة لتسييره، كما كانت له مكانة علمية مميزة فرضت على حكام المدينة المتعاقبين الاهتمام الفائق به، فجامع القرويين سبق الزيتونة بتونس والأزهر بمصر وجامعات أوروبا في خدمة طلاب العلم وتقديم العلم لهم وكان لجامع القرويين دوره السياسي والاقتصادي الحضاري، حيث تم اتخاذ القرارات السياسية الحاسمة داخله، وكتب عرائض ووثائق البيعة والحرب والسلم علماءه وطلابه، وكانت أوقافه تكفي جميع المغاربة عند حصول أي أزمة اقتصادية. وفي فترة الاستعمار لعب جامع القرويين دورا حاسما في قيام ثورة ضد الاستعمار

أصالة المرأة المسلمة وثمار حسن تربيتها الياقعة. وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حينما قال: (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له).

### في أيام بني زنات

وظل جامع القرويين بفاس على ما بنته السيدة فاطمة الفهرية، رداً من الزمن إلى أن زالت دولة الأدارسة من المغرب، وقامت دولة بني زنات، وتوطد حكمهم، فكان مما عملوه أن الأمير أحمد ابن أبي بكر وسع الجامع من الشرق مسافة أربعة عقود، ومن الشمال مسافة أربعة عقود فأعلت هذه الزيادة لجامع القرويين مزيداً من الاتساع والجمال.

إضافة إلى أن هذا الأمير أعاد بناء المئذنة الجميلة فأصبح كل ضلع من أضلاعها نحو خمسة أمتار، وارتفاعها أربعة أمثال قاعدتها أي حوالي عشرين مترا، وجعل بابها من جهة الجنوب، وبنائها من الحجر المنحوت المحكم وركب على رأسها فوق القبة التي تختم المئذنة تفاحات حجرية صغيرة موهبة بالذهب تنتهي تبركاً بسيف الإمام إدريس الثاني أنشأ عدوة القرويين وكساها بالقاشاني فاكتسبت جمالاً يأخذ بالألباب.

### الدور المريني

وقد أعيد ترميم هذه المئذنة وتجديدها عام 688هـ على يد السلطان المريني أبي يعقوب يوسف بن عبدالحق، الذي أمر قاضيه على فاس أبا عبدالله بن أبي الصبر بإصلاحها وتبييضها من أموال أعشار الروم، فاتفق هذا القاضي كسوتها بالجص والجيار وسمر المسامير الكبيرة بين أحجارها لينتبت التلبس والبناء، ثم صقلها بعد ذلك حتى أصبحت كالمرأة المصقولة لمعانا وملاسة.

كما اتقن نوافذ المئذنة المتخذة فيها لإنارة داخلها، وزينها بشرافات على هيئة الأهرام حتى غدت عروساً محلبة على علو شاهق وسط فاس الجميلة.

مقابل جامع الأشياخ الموجود في عدوة الأندلسيين من مدينة فاس، ولا توجد معلومات أكثر عن هذا المسجد في مرحلته الأولى هذه، فقد قفزت المراجع التي أرخت لجامع القرويين مباشرة إلى عام 245هـ لتذكر لنا أن مدينة فاس شهدت مع المغرب العربي إذ ذاك رخاء اقتصادياً واستقراراً سياسياً في أوج الدولة الإدريسية، فانسعت رقعتها، ووفد إليها الناس من عرب وبربر من كل فج عميق، مما أدى إلى تزاحم الناس في جامع القرويين، وحاجتهم الماسة إلى توسعته ليتناسب والأعداد الوفيرة التي تؤمه كل جمعة وعيد ومناسبة.

### فاطمة بنت محمد بن عبدالله الفهري

وكان من ضمن المهاجرين إلى فاس رجل عربي من القيروان اسمه محمد بن عبدالله الفهري، كان ذا مال عريض وثروة طائلة، ولم يكن له من الأولاد سوى بنتين هما: فاطمة ومريم، أحسن تربيتهما واعتنى بهما حتى كبرت، فلما مات ورثته ابتناه ورأى ضيق المسجد بالمصلين أحببنا أن تخلدا ذكر والديهما بخير ما درج عليه المسلمون باتخاذ المساجد سماً للمجد. عمدت فاطمة بنت محمد بن عبدالله الفهري إلى مسجد القرويين فأعادت بناءه مما ورثته من أبيها عام 245هـ، وضاعفت حجمه بشراء الحقل المحيط به من رجل من هوار، وضمت أرضه إلى المسجد، وبذلت مالا جسيماً برغبة صادقة حتى اكتمل بناؤه في صورة بهية.

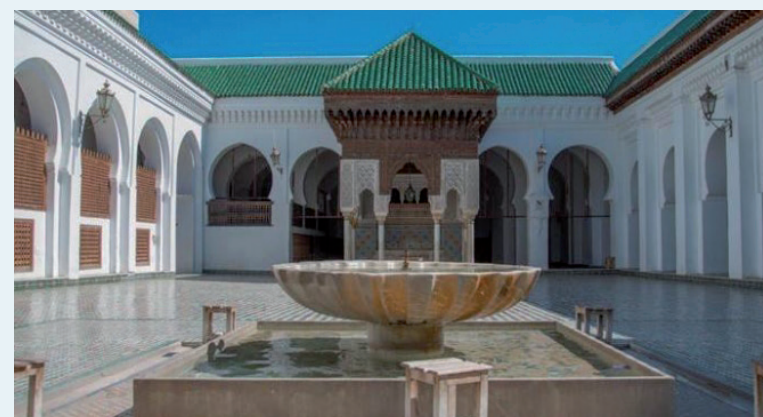
### مريم... أخت فاطمة

وقبل أن نستطرد في سرد تاريخ جامع القرويين لنا وقفة عابرة مع شقيقة فاطمة الفهرية (مريم) فإنها لم تكن باقل من أختها ديانة وبرا بوالدها. فكما عنيت فاطمة بجامع القرويين خير عناية فقد عنيت الأخيرة بالجامع الآخر لفاس (جامع الأشياخ) فجددت عمارته، وأنفقت عليه من إرثها من أبيها الشيء الكثير، لتبرهن على

بنافورة صغيرة مرمية تتوسطه. ويمتاز جامع القرويين بفاس بقربه من المعالم التاريخية والطبيعية البارزة والأماكن السياحية المميزة في فاس، كما يوجد أيضا بالقرب منه مجموعة من المقاهي الشعبية والمطاعم التي تقدم أنواع المأكولات الشعبية المغربية.

### جامع الشرفاء

وجامع القرويين في فاس. كغيره من بيوت الله التي تملأ الأرض. يقدم لنا صفحات مطوية من التاريخ السياسي والاجتماعي والديني للجماعات التي مرت عليه. وأول من بنى جامع القرويين هو إدريس الثاني عندما تحول إلى فاس من مدينة (وليلي) ليتخذ فاس عاصمة له ومركزاً لجماعته، وذلك عام 192هـ. وكان جامع القرويين في نشأته صغيراً بسيطاً أطلق عليه أولاً اسم جامع الشرفاء. وكان موقعه في عدوة القرويين، في





## معجزات النبي

لنبي الله محمد (صلى الله عليه وسلم) العديد من المعجزات التي منحها الله إياها، ومن أعظم هذه المعجزات التي منحها الله إليه هي وحى القرآن الكريم. القرآن هو أعظم المعجزات لعدد من الجوانب: في الكمال اللغوي والإعجاز، والمصادقة من قبل الاكتشافات التاريخية والأثرية، والعلمية الحديثة، والنبوءات، وغيره الكثير. وخلال معجزات الأنبياء من قبله، فإن معجزة القرآن هي المعجزة الأبدية.

## معجزة الإسراء والمعراج

قال الله تعالى: «سُبْحَانَ الَّذِي أَسْرَى بِعَبْدِهِ لَنَلَّأَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِلَى الْمَسْجِدِ الْأَقْصَى الَّذِي بَارَكْنَا حَوْلَهُ لِنُرِيَهُ مِنَ آيَاتِنَا إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ» (سورة الإسراء / آية: 1).

قوله تعالى: «وَلَقَدْ رَأَى نَزْلَةَ أُخْرَى (13) عِنْدَ سِدْرَةِ الْمُنْتَهَى (14) عِنْدَهَا حَنَّةَ الْمَأْوَى (15) إِنْ يَغْشَى السُّدْرَةَ مَا يَغْشَى (16) مَا رَأَى مِنْ آيَاتِنَا وَمَا نَطَعَى (17) لَقَدْ رَأَى مِنْ آيَاتِنَا رَبَّهُ الْكُبْرَى (18)» سورة النجم.

روي أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (بينما أنا نائم في الحطيم إذ جاني جبريل فهمزني بقدمه، فجلست فلم أر شيئاً، فعدت إلى مضجعي، فجاني الثانية فهمزني بقدمه، فجلست فلم أر شيئاً، فعدت إلى مضجعي، فجاني الثالثة فهمزني بقدمه، فجلست، فأخذ بعضدي، فقامت معه، فخرج بي إلى باب المسجد فإذا دابة بيضاء يقال لها البراق، بين البغل والحمار في فخديه جناحان يحفر بهما رجله يضع يده في منتهى طرفه، وهي الدابة التي كانت تحمل عليها الأنبياء قبله، فحملني عليه، ثم خرج معي لا يفوتني ولا أفوته، حتى انتهى إلى بيت المقدس، فوجد فيه إبراهيم وموسى وعيسى في نفر من الأنبياء، فأمهم رسول الله صلى الله عليه وسلم فصلى بهم، وقيل ثم أتى بإناءين في أحدهما خمر وفي الآخر لبن، فأخذت إناء اللبن فشربت منه، فقال جبريل عليه السلام: هديت للفطرة وهديت أمك يا محمد.



# 9.02

## مليار ريال زكاة الأصول الإسلامية

يبلغ مقدار زكاة الأصول المصرفية الإسلامية القطرية نحو 9.02 مليار ريال بما يعادل نحو 2.47 مليون دولار قياساً بإجمالي الأصول والموجودات المسجلة خلال الربع الأول من العام الجاري، والتي تقدر بما يزيد على 360.9 مليار ريال بما يعادل نحو 99.14 مليون دولار أمريكي، حيث تشكل تلك الموجودات ما نسبته 24.65% من إجمالي الموجودات المصرفية القطرية التقليدية والإسلامية والمتخصصة.

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ).

صدق الله العظيم

اللهم لا تؤاخذني فيه بالعثرات، وأقلني فيه من الخطايا والهفوات، ولا تجعلني فيه غرضاً للبلايا والآفات بعزتك يا عز المسلمين.



دعاء

## الأوائل في الإسلام

- أول من اختتن من الرجال هو إبراهيم عليه السلام.
- أول من اختتن من النساء هي هاجر زوجة إبراهيم.
- أول من ثقت أذننها هي هاجر زوجة إبراهيم.
- أول مسجد بني على الأرض هو المسجد الحرام ثم المسجد الأقصى.
- أول من ركب الخيل سيدنا إسماعيل.
- أول من تكلم العربية الفصحى سيدنا إسماعيل وهو ابن أربع عشرة سنة.

## الأطفال يحتفلون بالقرنقعه في «قطر الوطنية»

إلى إحياء عادات المجتمع التراثية والحفاظ عليها واستمرارها خاصة لدى الأطفال، تضمنت الاحتفالية أيضاً نشاط تصميم علبه القرنقعه، حيث عرضت الفنانة سمر سعيد كيفية تصميم وصناعة علبه القرنقعه التي ملاها الأطفال بالحلويات والمكسرات، واصطحبوا معهم منازلهم كهدية رمزية تذكارية. تقول إيمان الشيخ التي حضرت الفعالية مع ابنتها: «إنني سعيدة بالمشاركة في احتفال القرنقعه في المكتبة، وقد أعجبتني حسن التنظيم، وابنتي كانت مبهجة وفرحة للغاية. إنني أحرص على زيارة المكتبة باستمرار حتى تتفاعل ابنتي مع الأطفال الآخرين وتتعلم منهم».

أما صفوى راشد، التي حضرت مع ولديها، فقد قالت: «تختلف أجواء الاحتفال بالقرنقعه في المكتبة تماماً عن المنزل أو مع الأقارب. وعادة أحظى وأطفالي بتجربة مختلفة عندما نزرور المكتبة، وأنصح العائلات على اصطحاب أبنائهم للمكتبة والحرص على حضور الفعاليات التي تنظمها».

في أجواء تراثية قطرية متميزة، شهدت مكتبة قطر الوطنية أمس إقبالاً كثيفاً من القطريين والمقيمين للمشاركة في احتفالية القرنقعه في المكتبة التي توافق منتصف شهر رمضان الكريم، وتعد مناسبة خاصة في قطر تنتشر الاحتفالات بها في كل أرجاء البلاد. وبهذه المناسبة حضر الأطفال من المواطنين والمقيمين مبنى المكتبة مرتدين الأزياء القطرية التقليدية الملونة، وشاركوا في سلسلة من الأنشطة الاحتفالية الحافلة بالبهجة والمرح التي تضمنت إنشاد أغاني القرنقعه بالإضافة إلى إطلاق العنان لإبداعهم في أنشطة الأشغال اليدوية والفنية.

وعلقت السيدة نور جيهان، أخصائي المعلومات في المكتبة، بقولها: «تحرص فعاليات المكتبة خلال شهر رمضان على مخاطبة المشاعر الإيمانية لأفراد المجتمع والحث على التفكير وتعزيز التفاهم من أجل حفظ تراثنا لأجيال المستقبل. لطالما كانت احتفالية القرنقعه من المناسبات التقليدية الخاصة للمجتمع القطري، وتهدف المكتبة من خلال تنظيم هذه الفعالية



التكلفة

143

ريالاً قطرياً

## طاجين لحم الضأن

### المكونات:

- 2,5 كيلو أفخاذ خروف
- 360 جم كزبرة خضراء
- 260 جم كركم
- 440 جم ثوم بودرة
- 60 جم بقادونس
- 80 مل زيت زيتون
- 80 جم أعواد قرفة
- 60 جم بصل
- 2 جم زعفران
- 60 جم ثوم حب
- 80 جم لوز
- 20 جم فلفل أسود
- 80 جم ملح
- 30 جم كزبرة
- 60 جم كمون - 80 جم خوخ

### طريقة التحضير:

سلق لحم الضأن مع البصل والثوم والتوابل وزيت الزيتون، يضاف الماء والزعفران وتغطي المكونات لمدة تتراوح من ساعة إلى ساعة ونصف أو حتى تصبح طرية وعلى نار هادئة، تغلي، تقشر وتقلي اللوز. يزين طاجن اللحم بالخوخ واللوز.

## صحة وعافية



الشيف الخليل سرکوه  
فندق سوق الوكرة