

### 3 طرق لحساب زكاة الأسهم

# تضاعف إخراج زكوات الشركات في رمضان

**كيف تغتتم العشر الأواخر من الشهر الفضيل؟**

المصدر: لوسيل  
By: Mohamed Elzawam  
www.lusailnews.qa

**احرص دائما على الاعتكاف إن تيسر وقراءة القرآن**

**إعط جوالك اجازة هذه الايام ولا تضيغ فرص الطاعة**

**استحضر فضل ليلة القدر وثوابها المضاعف**

**اجتهد بالدعاء في لياليها خصوصا اوقات السحر**

**تعرف على فضلها فهي ايام وليال شريفة ومباركة**

**جدد التوبة لله عز وجل قبل هذه الايام المباركة**

**تذكر ان ايام العشر الاواخر لن تعود الا بعد عام**

**أضمر الناس من أدرك هذه الايام ولم يربح خيرها**

**كن صادقا مع نفسك دائما وجدد النية ودع الخسل**

**احذر ان تضيغ ثواب تلك الايام بالتسكع في الأسواق**

يفضل الأفراد والشركات دفع الزكوات في رمضان بغية الأجر المضاعف، حيث أجاز علماء إخراج الزكاة بالنسبة للشركات أو الأفراد في رمضان وقبل أن تتم الحول بغية الأجر المضاعف، بشرط أن يكون نصاب الزكاة كاملا، لما ورد عن ابن عباس رضي الله عنه أنه كان يخرج زكاته قبل أن تحل.

لكن يشترط عدم تأخير دفع الزكاة إلى رمضان إذا اكتمل النصاب وحال عليها الحول قبل رمضان. وقدر مراقبون تحدثوا إلى «مضانيات» إقبال الأفراد والشركات على إخراج الزكاة خلال شهر رمضان بثلاثة أضعاف، حيث تستقبل المؤسسات الخيرية خلال شهر رمضان ثلاثة أضعاف ما تستقبله خلال الأشهر الأخرى. وأطلق صندوق الزكاة بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية العديد من الخدمات التي من شأنها تذليل العقبات أمام الأفراد والشركات للإمام بمبالغ الزكاة الواجب تاديتها، وطرق دفعها.

تختلف طرق زكاة الأسهم باختلاف أنواع المستثمرين في أسهم الشركات المساهمة، وتنقسم إلى ثلاثة أنواع سواء بقصد الأرباح السنوية، بقصد الشراء والبيع اليومي (المضارب)، أو بقصد البيع الأجل، أو بقصد الأرباح السنوية.

التفاصيل 9-8

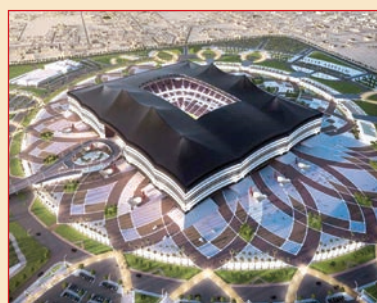
## المسجد الجامع.. ملتقى مسلمي الهند بـرمضان

يزدحم المسجد الجامع في الهند بألاف المصلين في شهر رمضان، حيث يعتبر بمثابة القبلة التي تجمعهم في الدولة ذات الأغلبية الهندوسية، فلم يظل مكانا لصلاة الجمعة فقط، وهو الغرض الذي أقيم من أجله، ولكنه أصبح يجمع المسلمين في جميع صلواتهم الخمس وكذا صلاة التراويح التي يمتاز بها الشهر الفضيل بالإضافة إلى الاعتكاف. طريقة بناء المسجد واعتماد الطرق الفريدة في تأسيسه، جعله مكانا ليس فقط للصلاة وقراءة القرآن وإلقاء الدروس الدينية، ولكن أيضا لممارسة عبادة التأمل والتفكير، فللمسجد 3 أبواب رئيسية، ويتضمن فناء واسعا يتوسطه مكان مخصص للموضوء، ومنازلتان. وتتخذ العائلات المسلمة في الهند من الفناء الواسع للمسجد، مكانا للتجمع لتناول الفطور والسحور مع أحبائهم في جو روحاني خلال شهر رمضان. وتسيطر العمارة المغولية على أنحاء المسجد وتبرز في تصاميم قبابه الثلاث، حيث أمر ببنائه عام 1658 الإمبراطور المغولي، شاه جهان، المشهور بتشيده ضريح تاج محل الذي يضم رفات زوجته. وبجانب مساجد «شارمينار، قطب منار، ألف نور، بابري، حاجي علي دراغا»، يصبح المسجد الجامع هو الأكبر في تاريخ الهند حيث تبلغ مساحته 1200 متر مربع.

التفاصيل 15



## عينك على



04

«قطر للابتكار» يبحث عن حلول لمصادر الطاقة المؤقتة خلال المونديال

تكريم الفائزين في مسابقة الشيخ فهد بن جاسم للقرآن الكريم السبت المقبل

11



12

المواد الحافظة تفقد «الفواكه المجففة» قيمتها الغذائية



خلال فعاليات الخيمة الخضراء.. د. الحجري:

400% تضاعف معدلات انتشار

الألعاب الإلكترونية خلال 12 عاما

تحت عنوان الطفولة ومخاطر الألعاب الإلكترونية دارت فعاليات برنامج ندوة الخيمة الخضراء أمس تحت رئاسة د. سيف بن علي الحجري وتناولت 5 محاور وهي « دور الألعاب الإلكترونية بين الإيجابي والسلبي، وصناعة الألعاب الإلكترونية ومدى الملاءمة لهوية الطفل، أدوات وتشريعات الحماية والرقابة على الألعاب الإلكترونية، ثقافة الألعاب الإلكترونية لدى الأسرة، الدور الإعلامي في مواجهة مخاطر الألعاب الإلكترونية »، وحضر الندوة وشارك في المناقشات لفييف من الخبراء والمسؤولين والعاملين والمهتمين بذلك المجال.

ويصل الحجم العالمي لتجارة الألعاب الإلكترونية في العالم إلى 138 مليار دولار في الوقت الراهن، بينما كانت 35 مليار دولار فقط عام 2007، أي تضاعفت أكثر من 400% خلال 12 عاما مضت واستحوذت منطقة آسيا والمحيط الهادي على حصة الأسد بـ 71,4 مليار دولار مما يشكل 52% من قيمة السوق العالمية، وفي المرتبة الثانية جاءت أمريكا الشمالية (23%) ثم أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا (21%) ثم أمريكا الجنوبية (4%).

التفاصيل 7-6

## ضمن محاضرات الدعوة الرمضانية الإنفاق في سبيل الله من أبواب الخير في رمضان

ضمن المحاضرات الدعوية التي تنظمها إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بمساجد الدولة المختلفة خلال شهر رمضان المبارك، قدم الداعية منصور الكواري أحد الدعاة القطريين محاضرة بجامع المؤسسة العامة للحق الثقافي «كتارا»، تناول خلالها الحديث عن أحد أبرز أبواب الخير في رمضان وهو الإنفاق في سبيل الله تعالى.

وحدث الداعية الكواري الحضور على تقوى الله تعالى مصداقاً لقوله تعالى «لعلهم يتقون» والتي هي المقصد الرئيس من الصيام، هذه الشعيرة العظيمة التي من الله تعالى على عباده بها، وأكرمهم بالتوفيق لطاعته وعبادته في هذا الشهر المبارك، متناولاً لقوله تعالى «ومما رزقناهم ينفقون» والتي هي من أوائل الآيات في كتاب الله تعالى، مؤكداً أن الإنفاق في سبيل الله أحد أهم الأسباب في إزالة خبث الشح من نفس المسلم فينفق في سبيل الله تعالى.

وأضاف المحاضر بأن الله تعالى قال: (لن تنالوا البر حتى تنفقوا مما تحبون ...) وقد ضرب الصحابة رضوان الله عليهم المثل في الإنفاق في سبيل الله لعلمهم بثواب المنفق ابتغاء الأجر والثواب من الله، وساق حديث النبي صلى الله عليه وسلم: (لا حسد إلا في اثنتين ...) وهو من الأحاديث التي تبين كيف أن المنفق يغبطه الناس على فعله لما له من المكانة والأجر والقربى عند الله.

كما حث الكواري على الإكثار من النفقة والصدقة في شهر رمضان المبارك، محذراً في الوقت نفسه من التقدير على النفس، أو الإسراف، ومنها ما جاء في كتاب الله تعالى (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا).

وقال إن من ثمار الإنفاق في سبيل الله تعالى أنه يوجب لفاعله الجنة، وجاء ذلك في حديث النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه وسؤالهم عن أفعالهم في أبواب الخيرات، فقال (ما اجتمعن في امرئ إلا وجبت له الجنة)، ومن الإنفاق في سبيل الله، الكلمة الطيبة، كف الأذى أو التبسم في وجه أخيك كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم.

وتناول العديد من الآيات والأحاديث النبوية التي تبين مكانة المنفق في سبيل الله يوم القيامة، وكذلك كيف أن الإنسان إذا تمنى العودة للدنيا أول ما يتمناه أن يعود ليتصدق لما رأى من عظيم الأجر للمتصدقين والمنفقين في سبيل الله.

## فودافون قطر: زيادة كبيرة في تبرعات العملاء خلال رمضان

سجلت فودافون قطر زيادة هائلة في أعداد المستخدمين لخدمة "Red Easy Donations"، المخصصة للتبرع للجمعيات الخيرية خلال شهر رمضان الكريم، وتوفر هذه الخدمة، التي أطلقتها فودافون عام 2017، طريقة سهلة للتبرع أمام عملاء فودافون Red للاشتراك الشهري، حيث تمكنهم من التبرع تلقائياً بمبلغ شهري يتراوح ما بين 100 إلى 300 ريال لجمعية قطر الخيرية أو جمعية الهلال الأحمر القطري، ويذهب المبلغ الذي يتبرع به المستخدم كاملاً لإحدى الجمعيتين الخيريتين بدون فرض أي رسوم إضافية. وقد وصلت المبالغ التي تبرع بها عملاء فودافون حتى اليوم قرابة 500 ألف ريال قطري خصصت لخدمة المشاريع المختلفة لمؤسسة قطر الخيرية، ومنها مشروع «أمنيته» الذي يهدف لتحقيق أمنيات الأيتام، ومشروعات الإغاثة العاجلة لجمعية الهلال الأحمر القطري، ومنها تحمل نفقات التعليم الأساسي للطلاب محدودي الدخل. ويمكن لعملاء فودافون Red تفعيل خدمة "Red Easy Donations" عبر تطبيق My Vodafone أو من خلال الاتصال بخدمة العملاء، أو زيارة أقرب متجر لفودافون.

## بالتعاون مع «قطر الخيرية»

# مصرف قطر الإسلامي يرعى مشروع إفطار صائم



■ جانب من حفل الإفطار

والسعادة لمعرفتنا أن شراكتنا مع مؤسسة قطر الخيرية تساعد بعض أفراد المجتمع في الحصول على وجبة إفطار هائلة في جو مريح».

ويعد دعم أفراد المجتمع من ذوي الدخل المنخفض خلال الشهر الكريم جزءاً من برنامج المسؤولية الاجتماعية للمصرف، ويعكس تمسك المصرف بالقيم الإسلامية والتقاليد القطرية الراسخة في مجال التكافل الاجتماعي.

وتندرج رعاية البرنامج خلال شهر رمضان المبارك تحت مظلة مبادرات المصرف للمسؤولية الاجتماعية التي تركز على المجتمع. وتعليقاً على رعاية هذا المشروع الخيري، قالت السيدة مشاعل عبد العزيز الدرهم، مساعد المدير العام لقطاعي الاتصال وضمان الجودة بالمصرف: «شهر رمضان الكريم هو شهر الجود والكرم والترحم والتسامح، ويغمرنا شعور بالفخر

يرعى مصرف قطر الإسلامي (المصرف)، بالتعاون مع قطر



الخيرية، مشروع إفطار صائم في إطار الحملة التي أطلقتها المؤسسة الخيرية في بداية الشهر الفضيل تحت عنوان (رمضان أجمل هدية)، وتستضيف خيمة منطقة الريان يوماً للمشروع الذي يستهدف العمال والتجمعات الأهلية.

## بروة العقارية تقيم حفل الغبقة وتكرم موظفيها



■ جانب من حفل الغبقة

أقامت شركة بروة العقارية، حفل عشاء الغبقة لموظفيها في فندق مليونيوم بلازا الدوحة، وذلك احتفاءً بشهر رمضان المبارك وقد تضمن الحفل تكريم بعض من موظفي الشركة وتم منحهم شهادات تقدير نظير جهودهم في العمل.

وفي افتتاح الحفل، رحب السيد عيسى بن محمد المهدي، نائب رئيس مجلس الإدارة العضو المنتدب للمجموعة، بموظفي شركة بروة العقارية ورؤساء الشركات التابعة، مشيداً بالجهود التي تبذل من جميع العاملين في الشركة ومتوجهاً لهم بالشكر على عملهم.

وقد تضمنت كلمة المهدي إشارة إلى حجم المتغيرات والتحديات التي يشهدها السوق العقاري وبعض من ملامح الرؤية عن المرحلة المقبلة للشركة وأهداف مجلس الإدارة لهذه المرحلة من حيث المشاريع الجديدة وخطط تحسين الأداء وترشيده النفقات وما إلى غير ذلك.

واختتم المهدي كلمته بالتأكيد على الثقة في فريق العمل لتحقيق تطلعات وطموحات مساهمي الشركة. وتضمنت الفعاليات سحب على بعض من الجوائز القيمة، حيث فاز مجموعة

من الموظفين من الذين حالفهم الحظ بتلك الجوائز. ويأتي هذا الحفل ضمن إستراتيجية بروة للاهتمام بالعنصر البشري لديها، حيث وفر الحفل فرصة فريدة

# الدعوة تختتم قوافلها الدعوية الرمضانية مساء اليوم بـ«الرويس»

الرمضانية الدعوية لهذا العام كانت مع اليوم الأول لشهر رمضان المبارك إلى منطقة تنبك بجامع رقم مس(465)، وبصحبة الداعية الشيخ جاسم الجابر، ثم منطقة أم قرن بجامع رقم مس(266) مع الداعية الشيخ عبد المنعم أحمد، تلاها مناطق خريب بجامع رقم مس (761)، ومنطقة العظورية بجامع رقم مس (382).

وخلال الأسبوع الثاني من رمضان توجهت القوافل الدعوية إلى ثمانية مناطق هي منطقة الغورية بجامع رقم مس (405)، وجامع رقم م. س (42) بصحبة الداعية محمد عبدالله الساعي، ومنطقة عين سنان بجامع رقم مس (974) والداعية الشيخ أحمد الفرجاني، ومنطقة الخور بجامع رقم مس (443)، ومنطقة الكعبان بجامع رقم مس(400)، وجامع رقم مس(380).



■ من دروس القوافل الدعوية بالمناطق الخارجية

رحالها فيها. وأشار الجابر إلى أن انطلاق القوافل

مع فتح باب الإجابة على أسئلة رواد المساجد بالمناطق التي تحط القافلة

توزيع عدد من الإصدارات الدعوية القيمة للوزارة في المجالات الشرعية،

تختتم إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، مساء اليوم الخميس قوافلها الدعوية لشهر رمضان المبارك، حيث نظمت الإدارة هذه القوافل ضمن برامجها الدعوية النوعية التي تهدف إلى التواصل مع جميع مناطق الدولة والقاطنين فيها، وبخاصة المناطق الخارجية، وإقامة الدروس الدعوية ومجالس الذكر في مساجدها العامرة، وستكون هذه القوافل بمدينة الشمال بجامع مس (658) بصحبة الداعية الشيخ أحمد المحمدي، ومنطقة الرويس بجامع مس (421) بصحبة الداعية الشيخ موافي عزب.

وأبرز مال الله عبدالرحمن الجابر مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني الدور الكبير الذي تقوم به هذه القوافل من حيث العمل على تواصل دعاة الوزارة مع أهالي المناطق الخارجية بمساجدهم في أماكن سكنهم، وكذلك



كل شيء على طبيعته  
Made By Nature

100%  
طبيعي  
"Natural"



بدون  
إضافة سكر  
NO ADDED SUGAR

100% برتقال  
بدون إضافة سكر

بحضور 70 مشاركاً يمثلون 37 شركة محلية وعالمية

## «قطر للابتكار» يبحث عن حلول لمصادر الطاقة المؤقتة خلال المونديال



■ جانب من الفعالية

نظم أعضاء من المكتب الفني للمشاريع، ومجموعة



تجربة وجاهزية البطولة، ومكتب المشاريع الخاصة في اللجنة العليا للمشاريع والإرث، مؤخراً حفل الإفطار السادس لمجتمع قطر للابتكار، والذي استضافه مركز الابتكار في واحة قطر للعلوم والتكنولوجيا، بحضور 70 مشاركاً يمثلون 37 شركة محلية وعالمية، بهدف إيجاد حلول للتحديات المتعلقة بمصادر الطاقة المؤقتة والاستدامة خلال بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022.

ويعمل مجتمع قطر للابتكار، الذي أطلقته اللجنة العليا، بالتعاون مع وزارة المواصلة والاتصالات، وواحة قطر للعلوم والتكنولوجيا، وشركة Ooredoo، وعشرين مؤسسة محلية وعالمية، على دفع عجلة الابتكار في قطر، وإيجاد حلول فعالة للتحديات المرتبطة بمونديال قطر 2022 وما بعده. ويمتد الدعم الذي يقدمه مجتمع قطر للابتكار ليشمل تعزيز إمكانات الابتكار ورأس المال المعرفي في قطر، وتلبية الأولويات الوطنية، ودعم مكانة قطر وتنافسيتها على الصعيد العالمي. وخرجت الفعالية بتسعة تصورات جديدة سيجري تقييمها في ضوء متطلبات اللجنة العليا والاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، قبل إعداد دراسات تجارية مفضلة ومدرسة لكل منها.

وفي تصريح له خلال الفعالية، قال السيد محمود قطب، المدير التنفيذي لإدارة رعاية العمال وكبير مستشاري المشاريع الخاصة في اللجنة العليا: «لا شك أن تعاون ومشاركة متخصصين في مجالات متعددة له دور هام في التعاطي مع التحديات التي نواجهها في طريقنا نحو استضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022. وهنا يأتي دور مجتمع قطر للابتكار الذي يجمع تحت مظلة مجموعة متميزة من الخبراء في القطاعات الصناعية والحكومية والأكاديمية، والذين يعملون معاً لابتكار حلول من شأنها الإسهام في استضافة نسخة مميزة من المونديال عام 2022. وقد توصلنا خلال الفعالية إلى تسعة تصورات واعدة، ونتطلع إلى العمل مع المجموعة للانتقال بها من مرحلة الأفكار والتصورات المبدئية إلى حلول فعالة موثوقة تلبي احتياجاتنا وتطلعاتنا».

من جانبها، قالت المهندسة بدور المير، مدير أول الاستدامة والبيئة في اللجنة العليا للمشاريع والإرث: «يترتب على استضافة نسخة مستدامة من بطولة كأس العالم لكرة القدم في قطر العديد من التحديات والفرص الفريدة التي تتطلب إيجاد حلول مبتكرة. وقد شهدت هذه الفعالية مشاركة خبراء محليين ودوليين للبحث عن أفضل السبل الممكنة لتوفير مصادر طاقة مؤقتة بأقل الأضرار البيئية. وتشمل أهداف اللجنة العليا المتعلقة بمصادر الطاقة المؤقتة خفض الانبعاثات الكربونية، والتقليل من المخلفات، وتحسين جودة الهواء».

وقال السيد داريو كادافيد، مدير شؤون البنية التحتية لاستادات بطولة كأس العالم لكرة القدم: «لا شك أن إيجاد مصدر للطاقة الكهربائية يأتي ضمن المتطلبات الأساسية لاستضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم، ومن المهم أن البنية التحتية الإضافية والمرافق المؤقتة التي يتطلبها استاد بعينه تسهم في رفع الطلب على الطاقة إلى مستويات أعلى بكثير من المعتاد. ويحافظ الاستخدام الفعال لمصادر الطاقة المؤقتة على المستوى المطلوب

■ استاد البيت



من احتياطي الطاقة». وأضاف: «شكلت هذه الفعالية، التي جمعت أبرز الجهات الفعالة ذات الصلة في السوق القطري، فرصة لاستكشاف حلول مبتكرة تحسن من مستوى الاعتمادية، وتقلل الآثار البيئية السلبية الناجمة عن أنظمة الطاقة المؤقتة. ومن المؤكد أن التنظيم الناجح لبطولة كأس العالم لكرة القدم سيعزز خبرة وكفاءة ومستوى الثقة بالإمكانات لدى كافة الأطراف المشاركة، بما يعود بالفائدة على الفعاليات المستقبلية في قطر والعالم».

يشار إلى أن مجتمع قطر للابتكار نظم مؤخراً عدة فعاليات بحضور مختلف الأطراف المعنية، بهدف استكشاف حلول وفرص مبتكرة في مجالات شملت تجربة العملاء، والابتكار في خدمات النقل، والتراث والثقافة الرقمية، واستخدامات الذكاء الاصطناعي في الفعاليات الكبرى، وابتكارات المدن الذكية وغيرها.



# الميرة Al Meera

From May 13 to May 23, 2019

من ٢٠١٩/٥/١٣ الى ٢٠١٩/٥/٢٣

قرنقعوه  
Garangao



12.50  
2PCS  
دجاج سيارا ٢ × ٨٠٠ جم  
SEARA CHICKEN 2 X 800G



35  
3PCS  
ساديا IQF صدر  
SADIA IQF BREAST 3 X 1KG



25  
2PCS  
ساديا افخاذ  
دجاج ٢ × ٩٠٠ جم  
SADIA CHICKEN THIGHS  
2 X 900G



9.75  
سنيورة مرتديلا ٥٠٠ غرام  
SINORA BEEF MORTADELLA  
500G (ASSORTED)



8  
روعة روب دلو ٢ كغ  
RAWA YOGHURT 2 KG



20  
2PCS  
جينة البطريق كريم  
قابلة للدهن ٢ × ٥٠٠ جم  
PENGUIN CREAM CHEESE SPREAD  
2 X 500G



15.75  
4PCS  
ابوقوس حليب ١ لتر  
RAINBOW LONG LIFE  
FULL FAT MILK 4 X 1L



10  
6PCS  
فانتا فروتي رمضان  
٢٥٠ × ٦ لتر  
FANTA FRUITY 6 X 250 ML



13.25  
كوكو بوبس  
٣٧٥ جم + مقلمة اقلام  
KELLOGGS COCO POPS 375G  
+ PENCIL CASE



7.25  
1PC  
بسكويت ماكفيتيس  
٢٥٠ جم  
MCVITIES DIGESTIVE 250G  
(ASSORTED)



12  
او هو رقائق الذرة  
١ كيلو  
OHO CORN FLAKES 1KG



9.75  
كاستانيا  
مكسرات ٣٠٠ جم  
CASTANIA MIX NUTS 300G



5  
1PC  
ماجيك شيف زبدة الفول  
السوداني ٥١٠ جم  
MAGIC CHEF PEANUT  
BUTTER 510G (ASSORTED)



18  
2PCS  
دوف كريم ١٥٠ × ٢ مل  
DOVE BEAUTY CREAM  
2 X 150ML



13.75  
4PCS  
صابون ديتول ١٥٠ × ٤ غرام  
DETTOL SOAP 4 X 150G



10.75  
فام فوط نسائية  
سوبر ٣٠ حبة  
FAM TRIFOLD SUPER  
CEO PACK 30S



39.75  
2PCS  
أريال صابون سائل  
٢ × ٢ لتر  
ARIEL POWER GEL 2 X 2L



94.75  
مسحوق غسيل أريال  
١٤ كيلو  
ARIEL PROFESSIONAL 14 KG



999  
32GB  
جوال آبل iPhone 6s



129  
7PCS  
مجموعة اواني ٧ قطع  
ALM GRANITE COOKWARE SET  
7PCS BROWN



69  
لعبة للأطفال  
اليكس مجموعة  
ALEX READY SET  
BODIES (ASSORTED)



20  
1PC  
منشفة حمام  
١٤٠ × ٧٦ سم  
BATH TOWEL PLAIN  
76 X 140 CM



الطفولة ومخاطر الألعاب الإلكترونية

# 400 % تضاعف معدلات انتشار



د. سيف الحجري يتحدث بالندوة وإلى جواره د. خالد النعيمي



تحت عنوان الطفولة ومخاطر الألعاب الإلكترونية

دارت فعاليات برنامج ندوة الخيمة الخضراء أمس تحت رئاسة د. سيف بن علي الحجري وتناولت 5 محاور وهي « دور الألعاب الإلكترونية بين الإيجابي والسلبي، وصناعة الألعاب الإلكترونية ومدى الملاءمة لهوية الطفل، أدوات وتشريعات الحماية والرقابة على الألعاب الإلكترونية، ثقافة الألعاب الإلكترونية لدى الأسرة، الدور الإعلامي في مواجهة مخاطر الألعاب الإلكترونية»، وحضر الندوة وشارك في المناقشات لغير من الخبراء والمسؤولين والعاملين والمهتمين بذلك المجال.

ووصل الحجم العالمي لتجارة الألعاب الإلكترونية في العالم إلى 138 مليار دولار في الوقت الراهن، بينما كانت 35 مليار دولار فقط عام 2007، أي تضاعفت أكثر من 400% خلال 12 عاما مضت واستحوذت منطقة آسيا والمحيط الهادي على حصة الأسد بـ 71,4 مليار دولار مما يشكل 52% من قيمة السوق العالمية، وفي المرتبة الثانية جاءت أمريكا الشمالية (23%) ثم أوروبا والشرق الأوسط وأفريقيا (21%) ثم أمريكا الجنوبية (4%).

## تحديات الألعاب

وفي كلمته الافتتاحية شدد دكتور سيف بن علي الحجري على التحديات التي تواجه الأسرة جراء انتشار الألعاب الإلكترونية وقال « في ظل انتشار الألعاب الإلكترونية وتعدد وسائلها، الأمر الذي جعل تعدد في الحاضنات التي تؤثر بشدة في سلوك الطفل نظرًا للتطور السريع الذي تشهده البشرية، وهو ما يستدعي من مؤسسات التعليم أن تلعب دورًا توعويًا إلى جانب الأسرة في توظيف تلك التقنيات في أمور مفيدة للأفكار»، وأوضح د. سيف أن لأجهزة الصحافة والإعلام دورًا حيويًا في ذلك يحتم عليها ألا تنقل رواد الألعاب فحسب، إنما لابد أن تساهم في طرح استراتيجيات مقبولة للمواجهة، إضافة إلى وجوب حدوث تدخل من قبل المنظمات الدولية المعنية للحد من تأثيرات تلك الألعاب على الأطفال»، وصف د. الحجري تأثيرها بأنه «إيجابي، اجتماعي، صحي»، واستطرد قائلًا في ذات السياق «إن الألعاب الإلكترونية تؤدي إلى الإدمان عند الشباب والأطفال ونسب خللاً كبيراً في علاقاتهم الاجتماعية، ويعتاد الطفل السرعة في هذه الألعاب ما قد يعرضه لصعوبة كبيرة في التأقلم مع الحياة الطبيعية ذات السرعة الأقل درجة، وهو الأمر الذي يقوده إلى الفراغ النفسي والشعور بالوحدة، سواء في منزله أو مدرسته»، وأشار د. سيف إلى أن «فكرة الشخصيات الافتراضية في الألعاب الإلكترونية تنمي الإقبال عن الحياة الواقعية لدى الأطفال، لا تقودهم إلى التعامل بمنطق هذه الشخصيات الخيالية في حياتهم، ما يؤدي الكثير من التحدي والعنف والتوتر والعراك الدائم مع محيطه».

## صناعة الألعاب

ويقول د. نبيل الصلاحي الباحث في الطفولة المبكرة حول صناعة الألعاب الإلكترونية ومدى الملائمة لهوية الطفل. التصنيع، فإن صناعة الألعاب الإلكترونية تعد من الصناعات الكبيرة في العالم الحديث، وتمر بعدة مراحل تقنية حتى تصل إلى مرحلة الإنتاج، وتستهدف تلك المراحل تطوير للمنتج الفني في كتابة قصة اللعبة بشخصياتها المختلفة، وتقف وراء هذا الإنتاج أعداد هائلة من الفنيين من جميع التخصصات في مجال هذه الصناعة. وتعد هذه الألعاب هي المادة للواقع الافتراضي الذي يجبر المستخدم على التعاضد مع والتكيف بالمعانيات المعطاة للاستمرار في سير اللعبة وقد يكون ذلك لفترات زمنية كبيرة يقضها المستخدم ليحقق المتطلب عند كل مستوى يمر عليه أثناء اللعب».

وأوضح د. نبيل أن العالم يشهد تسارعاً كبيراً في مجال إنتاج الألعاب الإلكترونية، وتزداد الأجهزة الإلكترونية لتتناسب مع الأجهزة



د. سيف بن علي الحجري



دكتور نبيل الصلاحي



دكتور اشرف العريان

المتعددة (الهواتف الذكية، اللوح الرقمية وغيرها) مما جعل هذه الألعاب في متناول الجميع وفقدت السيطرة في تحديد الملائم وغير الملائم، وهناك الكثير من الصناعات المتواجدة بها تجاوزات تخالف كثير من الاعراف والممارسات الاخلاقية التي تسيء لمحتوى الألعاب الإلكترونية المنتجة، وكيفية الألعاب المنتجة تشهد تزايداً كبيراً جداً يوماً بعد يوم».

## هوية الطفل

وأشار د. نبيل إلى أن «كثير من هذا المحتوى يتعارض مع هوية الطفل التابعة عن الفطرة السليمة التي تتعامل مع المحيط الخاص بها لغرض التشكل بهذه البيئة التي سخرت للطفل في فترات عمره المتفرقة، وما يحدث أن الطفل يواجه تحدياً كبيراً من خلال إخضاعه إلى التعامل مع المحتوى المعاش من خلال اللعب بالألعاب الإلكترونية لفترات زمنية كبيرة ومتكررة والتي قد تؤدي في غالب الأمر إلى تثبيت سلوكيات سلبية وتتأني على الفطرة السليمة التي خلق عليها الطفل منذ بداية نشأته».

ودعا د. نبيل الصلاحي إلى «أن يأخذ الأمر على محمل الجد من قبل الجميع (مؤسسات وأفراد) ولابد من الاستعداد لما هو أخطر من أجيال تفقد المهارات الأساسية وتصيب مسيرة بصير قد رسمته صناعة الألعاب الإلكترونية، وكل ما يحدث من حولنا من أحداث أثبتت الحقائق والبحوث العلمية علاقتها المباشرة بالمحتوى المكون لبعض الألعاب قد

من الأطفال والمراهقين مصابون بهذا الاضطراب، الذي ينتج عن إدمان الألعاب الإلكترونية»، ومضى د. اشرف قائلًا «على الصعيد التربوي يجعلنا في موقف المسؤولية الأولى لحماية أطفالنا ومجتمعنا من الاخطار المحدقة بنا على المستوى الاخلاقي والاضطرابات النفسية والجسدية وغيرها من المخاطر التي تسببها الألعاب الإلكترونية. ومن خلال البحوث العلمية ودراسة الحالات الكثير التي نتعاضد معها في المدارس وامكن العمل وغيرها قد نضل إلى سن تشريعات تنظم التعامل مع مواجهة هذه المخاطر».

## إيجابيات وسلبيات

وبعد ان استعرض دور الألعاب الإلكترونية بين الايجابي والسلبي: (السم بالعسل، المتعة القاتلة)، احصى دكتور اشرف العريان الاخصائي بمركز الاستشارات العائلية 3 ايجابيات ناتجة عن الألعاب الإلكترونية نذكرها كما يلي: « تنمية مهارات الطفل العقلية والفكرية، تنمية القدرة على الابتكار وأخذ القرار والتغلب على المشكلات، قضاء الطفل للاعب أوقاتاً طيبة وسعيدة خلال فترة اللعب القصيرة».

وحول الآثار السلبية للألعاب الإلكترونية أوضح د. اشرف أن الآثار السلبية هي الطاغية وخصوصاً على الصعيد الصحي مروراً بالصعدين الفكري والتعليمي وانتهاءً بالاجتماعي». وتعرض د. اشرف إلى الإدمان النفسي: واستشهد بقول د. صالح بن محمد الصلاحي استثنائي النمو والسلوك، ورئيس برنامج اضطرابات النمو والسلوك: «إن اضطراب العايب الإنترنت أصبح متعارفاً عليه في الأوساط المهنية؛ حيث يتوقع أن ما يقارب (10 - 15%)

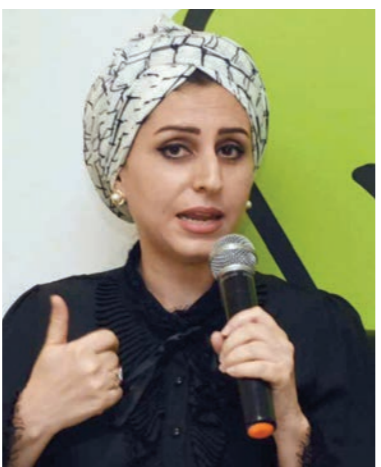
د. اشرف العريان؛ قطر ملتزمة بالثقافة حماية الطفل نفسياً وعاطفياً واجتماعياً وقانونياً

بالخيمة الخضراء.. د. الحجري:

# الألعاب الإلكترونية خلال 12 عاماً



جانب من فعاليات الخيمة الخضراء.



ضحى الحداد



غيث القرشي



د. سامي محمود وناس

والتعليمي والعقلي، لوحظ إهمال الأطفال لواجباتهم المدرسية خصوصاً أن تلك الألعاب استنزفت أوقاتهم بشكل ينعكس سلباً على المستوى التعليمي بشكل كبير وهذا ما يحصل دائماً « ويحذر « إن ما تحمله تلك الألعاب من معلومات وأخلاق وتقاليد بعيدة عن أخلاقنا وعاداتنا ومغرية لتعاليم ديننا هو خطير جداً، فأنواع البرامج التعليمية ليس مثالياً ولا مقبولاً في الكثير منها لا سيما وأنها تتعلم الاحتكاك والتنافس المادي الخطير والهيمنة والسلطة والقوة والعنف وغير ذلك». وأشار د. اشرف العريان «على الرغم من أن الألعاب الإلكترونية بحيت تتفق مع معايير الإسلام والعادات والتقاليد المحلية؛ لأن معيار العمر المطبق في التصنيف الأوربي والأمريكي كما سيأتي لا يتناسب معايير الإسلام».

ويستطرد د. اشرف العريان قائلًا «حسب اتفاقية حماية الطفل نفسياً وعاطفياً واجتماعياً وقانونياً (ودولة قطر عضو فيها حيث يمنع استغلال الطفل الأقل من 16 عاماً أو الحاق الضرر أو الإيذاء به نفسياً او صحياً او جسدياً). وطرح عدة أدوات للحماية من تداعيات الألعاب الإلكترونية ومنها ما يلي: « تشريعات قانونية وأنشاء هيئة أو مركز متخصص وموقع إلكتروني تكون مهمته الأساسية تصنيف الألعاب الإلكترونية وفقاً لمخاطر الشريعة الإسلامية المتعلقة بحفظ الضرورات الخمس: (حفظ الدين، النفس، العقل، المال، العرض) لحماية الأطفال والشباب من خطر هذه الألعاب المنتشرة على شبكة الإنترنت لها.

ومنافذ البيع المختلفة». وقد قام الأستاذ الدكتور/ عبدالله بن عبدالعزيز الهدلق بجمع تلك المعايير ثم قام بدراستها من منظور تربوي وشرعي، وبعد ذلك قام الدكتور الهدلق باستخدام تصنيف لبرمجيات الألعاب الإلكترونية في ضوء مقاصد الشريعة الإسلامية المتعلقة بحفظ الضرورات الخمس، ويُعد هذا المشروع هاماً في الوطن العربي إذا حدثت الدول العربية من أجل حماية الأطفال والمراهقين والشباب من مخاطر الألعاب الإلكترونية، ولكن هذا المشروع نظري؛ أي يحتاج إلى البات - عملية - لتنفيذه، منها: إنشاء شركات في الوطن العربي تصنع الألعاب الإلكترونية بحيث تتفق مع معايير الإسلام والعادات والتقاليد المحلية؛ لأن معيار العمر المطبق في التصنيف الأوربي والأمريكي كما سيأتي لا يتناسب معايير الإسلام».

وتوجد نصائح مفيدة لخبراء السلامة والحماية عبر الإنترنت، وهي نصائح عامة، وقد يستفيد منها أولياء الأمور، الطفل الأقل من 16 عاماً أو الحاق الضرر أو الإيذاء به نفسياً او صحياً او جسدياً). وحاول أن تشاركه اللعب؛ لتعبد الصداقة والمصاحبة بينهما. لا بد أن يحدد الوالدان فترة زمنية للعب بالاتفاق مع طفلهم، حتى لا يستغرق الطفل وقتاً طويلاً في اللعب، قد يؤدي لإدمانه لها. لا بد أن يطلع الوالدان عند شراء لعبة إلكترونية على غلاف كل لعبة، حيث سيجدان تقنياً إرشادياً الذهني للعبة، والذاكرة الفضائية». ومضى قائلًا «أما السلبيات فيمن تجوئبيها إلى أبواب مختلفة. أما الباب الأول فيتمثل في ارتباط

محتمل بين الألعاب الإلكترونية في سن دون الستين إلى ثلاث سنوات واضطرابات تطور الدماغ، فالدماع يحتاج في هذه الفترة إلى الاستشارة الاجتماعية والحسية حتى يكتمل نموه، ومن شأن الألعاب الإلكترونية ان تحد من التفاعلات الاجتماعية والتفاعلات مع الواقع المحيط».

## تجارة الألعاب

وحول التجارة الإلكترونية في المنطقة والعالم أكد غيث القرشي مستشار شؤون وتقنية المعلومات وتكنولوجيا النواصل الاجتماعي ان قيمة إيرادات سوق الألعاب الإلكترونية العالمية للعام 2018 وصلت إلى أرقام مخيفة، على النحو التالي: الصين تصدرت القائمة عالمياً بـ 38 مليار دولار تقريبا كإيرادات لسوق الألعاب، الولايات المتحدة (30,4 مليار)، واليابان (19,2 مليار)، وكوريا الجنوبية (5,6 مليارات)، ألمانيا بـ 4,6 مليارات، وضمن قائمة أكبر أسواق الألعاب الإلكترونية بمنطقة افريقيا والشرق الأوسط، فإن الترتيب هو التالي: تركيا بـ 878 مليون دولار، السعودية (761 مليوناً)، إيران (602 مليون)، حلت الإمارات (313 مليوناً)، مصر بـ 287 مليوناً. وأوضح غيث أن هناك 3 ألعاب إلكترونية وهي اللعب الذكاء والألعاب الترفيهية، تلك الأنواع أخطرها الألعاب الترفيهية والتي يتعين الحد من لعبها.

## الأُسرة أولا

وحول سبل مواجهة الأسرة للألعاب الإلكترونية أوضحت الشاعرة والكاتبة ضحى الحداد ان الأسرة تلعب دورا أساسيا، وعلى الأم تحديثا تقع مهمة مراقبة وتثقيف الألعاب بعد حدوثها والتخفيف من آثارها السلبية. «وتحت عنوان للألعاب الإلكترونية عدد من الإيجابيات وعدد من السلبيات أوضح د. سامي وناس طبيب نفسي «أما الإيجابيات فتتمثل أساسا في البعد الترفيهي والبعد التربوي، وتعيين البدء مع الطفل من عمر صغير جدا من مرحلة الولادة وحتى 17 أعوام، وإخضاع الطفل لعملية مراقبة مستمرة وإيجاد بدائل ولعب أخرى مثل الرسم والكتابة، ولابد ان يحرص الأهل ان يكونوا قُدوة لا لأدهم وقال دكتور فراج الشيخ الفارابي انه لا يتفق بان هناك إدمان للألعاب الإلكترونية وكل ما هناك ان من يلعبونها يحتاجون إلى علاج سلوكي.

بمحاولة معالجة الصور التعليمية باللغتين العربية والفرنسية، وهو تطبيق مفيد وسلي جدا للطفل.

تطبيق 10- تطبيق عربي مميز للأطفال ويقدم مجموعة كبيرة من القصص المميزة والتي تساعد طفلك على القراءة والاستفادة من المؤلفات التي تحدث في القصص والتعلم منها وزيادة مستوي القيم الخاصة بالأطفال بشكل مسلي.

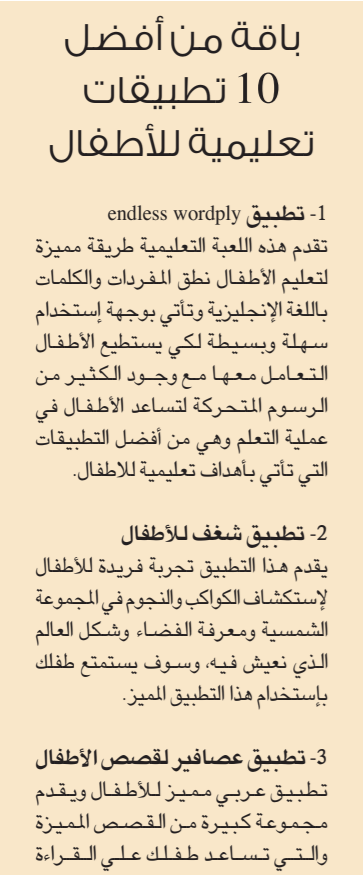
تطبيق 9- تطبيق Color by Numbers يقدم هذا التطبيق طريقة جديدة وسهلة للأطفال لمعرفة طريقة التلوين وطريقة استخدام الألوان عن طريق عرض الصور الغير ملونة وتقسيمها إلى أجزاء ولكل جزء رقم يقابله نفس الرقم على اللون الذي من الغرض ان تلوين هذا الجزء، به وهو تطبيق مسلي ويساعد طفلك كثيرا على تنمية مهارة استخدام الألوان والتفريق بينها.

تطبيق 8- تطبيق براعم الأطفال يقدم هذا التطبيق تجربة فريدة في تعلم اللغة العربية والحروف والكلمات الجديدة باستخدام الصور التعليمية باللغتين العربية والفرنسية، وهو تطبيق مفيد وسلي جدا للطفل.

تطبيق 7- تطبيق Arabic Learning For Kids يقدم هذا التطبيق طريقة جميلة وسهلة لتعلم مفردات اللغة العربية والحروف والكلمات الجديدة باستخدام الصور التعليمية باللغتين العربية والفرنسية، وهو تطبيق مفيد وسلي جدا للطفل.

بالخيمة الخضراء.. د. الحجري:

# الألعاب الإلكترونية خلال 12 عاماً



جانب من فعاليات الخيمة الخضراء.

محتمل بين الألعاب الإلكترونية في سن دون الستين إلى ثلاث سنوات واضطرابات تطور الدماغ، فالدماع يحتاج في هذه الفترة إلى الاستشارة الاجتماعية والحسية حتى يكتمل نموه، ومن شأن الألعاب الإلكترونية ان تحد من التفاعلات الاجتماعية والتفاعلات مع الواقع المحيط».

## تجارة الألعاب

وحول التجارة الإلكترونية في المنطقة والعالم أكد غيث القرشي مستشار شؤون وتقنية المعلومات وتكنولوجيا النواصل الاجتماعي ان قيمة إيرادات سوق الألعاب الإلكترونية العالمية للعام 2018 وصلت إلى أرقام مخيفة، على النحو التالي: الصين تصدرت القائمة عالمياً بـ 38 مليار دولار تقريبا كإيرادات لسوق الألعاب، الولايات المتحدة (30,4 مليار)، واليابان (19,2 مليار)، وكوريا الجنوبية (5,6 مليارات)، ألمانيا بـ 4,6 مليارات، وضمن قائمة أكبر أسواق الألعاب الإلكترونية بمنطقة افريقيا والشرق الأوسط، فإن الترتيب هو التالي: تركيا بـ 878 مليون دولار، السعودية (761 مليوناً)، إيران (602 مليون)، حلت الإمارات (313 مليوناً)، مصر بـ 287 مليوناً. وأوضح غيث أن هناك 3 ألعاب إلكترونية وهي اللعب الذكاء والألعاب الترفيهية، تلك الأنواع أخطرها الألعاب الترفيهية والتي يتعين الحد من لعبها.

## الأُسرة أولا

وحول سبل مواجهة الأسرة للألعاب الإلكترونية أوضحت الشاعرة والكاتبة ضحى الحداد ان الأسرة تلعب دورا أساسيا، وعلى الأم تحديثا تقع مهمة مراقبة وتثقيف الألعاب بعد حدوثها والتخفيف من آثارها السلبية. «وتحت عنوان للألعاب الإلكترونية عدد من الإيجابيات وعدد من السلبيات أوضح د. سامي وناس طبيب نفسي «أما الإيجابيات فتتمثل أساسا في البعد الترفيهي والبعد التربوي، وتعيين البدء مع الطفل من عمر صغير جدا من مرحلة الولادة وحتى 17 أعوام، وإخضاع الطفل لعملية مراقبة مستمرة وإيجاد بدائل ولعب أخرى مثل الرسم والكتابة، ولابد ان يحرص الأهل ان يكونوا قُدوة لا لأدهم وقال دكتور فراج الشيخ الفارابي انه لا يتفق بان هناك إدمان للألعاب الإلكترونية وكل ما هناك ان من يلعبونها يحتاجون إلى علاج سلوكي.

بمحاولة معالجة الصور التعليمية باللغتين العربية والفرنسية، وهو تطبيق مفيد وسلي جدا للطفل.

تطبيق 10- تطبيق عربي مميز للأطفال ويقدم مجموعة كبيرة من القصص المميزة والتي تساعد طفلك على القراءة والاستفادة من المؤلفات التي تحدث في القصص والتعلم منها وزيادة مستوي القيم الخاصة بالأطفال بشكل مسلي.

تطبيق 9- تطبيق Color by Numbers يقدم هذا التطبيق طريقة جديدة وسهلة للأطفال لمعرفة طريقة التلوين وطريقة استخدام الألوان عن طريق عرض الصور الغير ملونة وتقسيمها إلى أجزاء ولكل جزء رقم يقابله نفس الرقم على اللون الذي من الغرض ان تلوين هذا الجزء، به وهو تطبيق مسلي ويساعد طفلك كثيرا على تنمية مهارة استخدام الألوان والتفريق بينها.

تطبيق 8- تطبيق براعم الأطفال يقدم هذا التطبيق تجربة فريدة في تعلم اللغة العربية والحروف والكلمات الجديدة باستخدام الصور التعليمية باللغتين العربية والفرنسية، وهو تطبيق مفيد وسلي جدا للطفل.

تطبيق 7- تطبيق Arabic Learning For Kids يقدم هذا التطبيق طريقة جميلة وسهلة لتعلم مفردات اللغة العربية والحروف والكلمات الجديدة باستخدام الصور التعليمية باللغتين العربية والفرنسية، وهو تطبيق مفيد وسلي جدا للطفل.





# التمر هندي

يعتبر التمر الهندي من الثمار التي تنمو على الأشجار من فصيلة الفوليات، حيث تكون الثمرة على شكل قرون طويلة، تحتوي في داخلها على اللب الذي يتم استخراجها لتناوله إما على شكل معجون، أو عصره لشربه، حيث كان يتم استخدامه منذ القدم، وحتى اليوم في العديد من العلاجات الطبية، والتجميلية، وله العديد من الفوائد والتي نستعرضها اليوم.

## فوائد التمر هندي

### علاج فعال للمسالك البولية

علاج لالتهابات الجهاز البولي والكليتين، بالإضافة إلى تسكين الآم البواسير أو نزيفها، والمساعدة على علاجها على المدى الطويل، من خلال عصير زهرة التمر

### تغذية البشرة والجسم

تغذية البشرة والجسم بشكل عام، حيث إنه يحتوي على العديد من الفيتامينات والأحماض الدهنية المفيدة، كما أنه يعمل على التخلص من الخلايا الميتة

### الوقاية من الأمراض السرطانية

يقي الجسم من الأمراض السرطانية والأورام الخبيثة، وذلك لأنه يحتوي على كمية كبيرة من المواد المضادة للأكسدة تؤخر ظهور علامات التقدم في السن

### علاج الجهاز الهضمي

علاج مشاكل واضطرابات الجهاز الهضمي، مثل الإمساك وعسر الهضم، والغازات، وذلك من خلال التليين والتسهيل من حركة هضم الطعام

### الوقاية من أمراض القلب

الوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين، لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الألياف الغذائية كما يقلل نسبة الكوليسترول والدهون الضارة في الجسم

### التخلص من الدهون الزائدة

المساعدة على فقدان الوزن، والتخلص من الدهون والسعرات الحرارية الإضافية في الجسم، وذلك لأنه يزيد من سرعة الهضم أو التمثيل الغذائي الجيد

### الوقاية من السكتات الدماغية

الوقاية من الإصابة بالسكتات الدماغية والتي تكون بسبب ارتفاع درجة حرارة الجو، خاصة في المناطق الاستوائية، وذلك لأن عصير التمر الهندي يخفض من حرارة الجسم



## تكريم الفائزين في المسابقة السبب القادم

# إعلان نتائج مسابقة التثيخ فهد بن جاسم للقرآن الكريم



أعلن النادي العربي الرياضي نتائج مسابقة المغفور

مضانبات  
لوسيل

له بإذن الله تعالى الشيخ فهد بن جاسم بن جبر آل ثاني في موسمها الثامن عشر، والتي أقيمت هذا العام بدعم من سعادة الشيخ فلاح بن جاسم بن جبر آل ثاني الرئيس الأسبق للنادي العربي الرياضي، وبإشراف وزارة الثقافة والرياضة وبالتعاون مع وزارة الأوقاف، ويقام حفل تكريم الفائزين في المسابقة مساء السبت القادم بعد صلاة التراويح بمقر النادي بمنطقة السلطة الجديدة.

واعتمدت إدارة اللجنة الثقافية بالنادي مساء أمس نتائج الفائزين في فئتي المسابقة حيث تنافس المشاركون في هذه المسابقة في حفظ خمسة أجزاء الأخيرة من القرآن من سورة الناس وحتى سورة الأحقاف للبنين والبنات، والفئة الثانية كانت لحفظ «20» جزءاً من القرآن الكريم من سورة الناس وحتى سورة التوبة بالإضافة إلى حفظ عدد من الأحاديث النبوية الشريفة من كتاب الأربعين النووية.

هذا وقد شهدت المسابقة منافسات قوية أسفرت عن حصول خمسة من المتسابقين على الدرجات الكاملة في فئة العشرين جزءاً ومثلهم في فئة الخمسة أجزاء الرمضانية الأولى لهذا العام، حيث حصد المراكز الأولى في فئة حفظ خمسة أجزاء، وحفظ العشرة أحاديث الأولى من كتاب الأربعين النووية من البنين كل من (سعد عبد الستار أبو سعيد المركز الأول، والمتسابق عبدالله علي أحمد علي مؤمن المركز الثاني، والمتسابق حمزه احمد عبد الحي المركز الثالث، والمتسابق عبدالرحمن محمود محمد إبراهيم المركز الرابع، والمتسابق عمر أحمد محمود هاشم المركز الخامس، والمتسابق محمد مبروك سعيد رمضان المركز الخامس مكر، والمتسابق عبد

■ جانب من فعاليات المسابقة

عبدالرحمن محمد درويش السرحي على جائزة ترضية. ومن المشاركات من الفتيات كل من المتسابقة عائشة هشام محمود المركز الأول، والمتسابقة بشرى عبدالباسط مناف المركز الأول مكر، والمتسابقة زيبو أكثر مشرف راشد المركز الثاني. جدير بالذكر أن النادي سيعلم مساء الأحد القادم نتائج مسابقة الوجيه على بن خليفة الهتمي في نسختها الثانية عشرة، والتي أقيمت في فئتين الأولى في حفظ ثلاثة أجزاء وخمسة احاديث من كتاب الأربعين النووية، والفئة الثانية في حفظ خمسة عشر جزءاً وخمسة عشر حديثاً نبوياً من كتاب الأربعين النووية.

المسابقة من البنين كل من المتسابق محمد نعيم محمد رفيق الإسلام وحصل على المركز الأول، والمتسابق اسامة ابوبكر ابو الفتوح محمد وحصل على المركز الأول مكر، والمتسابق جاسم معين الإسلام المركز الأول مكر، والمتسابق انس كمال الدين نور محمد المركز الرابع مكر، والمتسابق اسامه عبد الستار أبو سعيد المركز الرابع مكر، والمتسابق عبدالرحمن نور محمد حصل على المركز السابع، والمتسابق محمد عبدالسلام حلمي عبدالسلام المركز الثامن والمتسابق احمد خميس اسماعيل المركز التاسع والمشارك عبدالله عبدالباسط مناف المركز العاشر، وحصل المتسابق

ريتاج هاني أحمد السيد مجاهد المركز الأول مكر، والمتسابق اروي خميس محمد اسماعيل المركز الخامس مكر، والمتسابق خديجة معين الإسلام المركز الخامس مكر، والمتسابق صفية حازم باهي المسلماني المركز الخامس مكر، والمتسابق حفصه احمد صديق المركز الخامس مكر، والمتسابق خديجة السيد عثمان المركز الخامس مكر، والمتسابق حور الجنة عبدالله الجندي المركز العاشر، والمتسابق ضحي معروف عبدالعاطي جائزة ترضية، والمتسابق رغد محمد سعيد محمد سعيد جائزة ترضية. وفي فئة حفظ «20» جزءاً من سورة الناس - إلى سورة التوبة «حقق جائزة

الرحمن نزار علي محمد المركز الخامس مكر، والمتسابق احمد محمد احمد ابو الحجاج المركز الخامس مكر، والمتسابق انس اشرف حماد المركز الخامس مكر، والمتسابق عبدالله هاني عبدالرحمن المركز الخامس مكر، كما حصل ثلاثة متسابقين على جوائز ترضية وهم المتسابق اسلام ابوبكر ابو الفتوح، والمتسابق زياد أمجد محمد أحمد، والمتسابق حمد محمد عوالي ساليغو). ومن البنات كل من (مريم نور محمد المركز الأول، والمتسابق ساره مشتاق نور الإسلام المركز الأول مكر، والمتسابق ريماس هاني أحمد السيد مجاهد المركز الأول مكر، والمتسابق

## في بحث فريد من نوعه عالمياً بمستشفى سبيتار للطب الرياضي

# تأثير الصيام على الأداء الرياضي للناشئين

والحفاظ على الكتلة العضلية والتعافي. وعليه يوصى بالتدريب بعد الإفطار، ولا يوصى الباحث للناشئين بالتدريب أثناء الصيام، لكن يمكنهم ممارسة نشاطات خفيفة. أما فيما يتعلق بالرياضيين الذين يختارون التمرن أثناء الصيام، فعليهم أن يضعوا في اعتبارهم انخفاض معدلات الطاقة وبالتالي تخفض مدة التمارين، وتغير مواعيد النوم لدى الناشئين في رمضان في الوقت الذي يوصى فيه الخبراء الأطفال بالنوم من 8-10 ساعات، والحفاظ على مواعيد النوم يساعد الأطفال على الانتباه أثناء الدراسة وتقليل معدلات الإصابة خلال المنافسات، ويمكنهم النوم مباشرة عقب صلاة التراويح، ويجب ألا تتعدى القيلولة 30 دقيقة والنوم لفترة أطول من ذلك تتسبب في الأرق ليلاً. وعلى الناشئين اتباع حمية غذائية متوازنة تجمع بين البروتينات والنشويات والدهون والفيتامينات والأملاح للحصول على إمدادات كافية من الطاقة والحفاظ على النشاط، وقد لوحظ أن وجبات الإفطار والسحور تعتمد عامة على الكربوهيدرات والدهون إلا أنها تفتقر للفيتامينات والأملاح، رصد البحث انخفاضاً في معدلات الحديد لدى الناشئين بعد شهر من الصيام، وعليه ينبغي على الآباء والمدرسين وخبراء التغذية الانتباه لذلك، ويوصى بتناول الأطعمة الغنية بالحديد كالبيض والخضروات الورقية والحبوب الكاملة واللحوم اللينة، أشار خبراء سبيتار في البحث إلى قلة الاهتمام بصحة الأسنان بين الناشئين الرياضيين في الشرق الأوسط، وتتسبب الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات مع قلة الاهتمام بتنظيف الفم في تسوس الأسنان وأمراض اللثة.



■ سبيتار يتطرق لتأثير الصيام على الأداء الرياضي للناشئين

أن طاقتهم قد تنخفض في حدود 60 إلى 70 %، وعليه يجب التركيز على الأنشطة منخفضة الحدة.

لتعزيز الأداء، يجب على الناشئين معرفة نوعية وتوقيتات تناول الطعام قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي، فخلال المنافسات على سبيل المثال يجب أن يتناول الرياضيون وجبة تحضيرية والسوائل بانتظام خلال المنافسات للحفاظ على مستويات الأداء، كما يجب تناول وجبة بعد التمارين لاستعادة النشاط

«عادات النوم وتناول السوائل يحتلان أهمية قصوى، ففي الوقت الذي يساعد فيه النوم الجسد على التعافي ذهنياً وبدنياً، تلعب التغذية والسوائل دوراً كبيراً في تعزيز إمدادات الطاقة». وتوجه الباحث بعدد من التوصيات للناشئين الرياضيين الصائمين وعائلاتهم ومدريهم ومن أبرزها: أثناء التواجد بالمدرسة أو الحصة التدريبية نهاراً، ينبغي على المدربين التركيز على تطوير المهارات عوضاً عن تدريبات التحمل، ويجب على الرياضيين أن يضعوا في اعتبارهم

يهتم سبيتار، مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي، بمدى تأثير الصيام على الأداء

مضانبات  
لوسيل

الرياضي، وهناك العديد من الأبحاث التي تتناول تأثير الصيام على الكبار حول العالم؛ لكن حينما يتعلق الأمر بالناشئين لم يصدر سوى بضعة أبحاث تتناول آثار الصيام على الأداء الرياضي للناشئين، وكان لسبيتار قصب السبق بنشر أول الأبحاث في هذا المجال من خلال ورقة بحثية نشرها عبد العزيز فاروق، الباحث في سبيتار.

وشملت الورقة البحثية دراسة تضمنت 18 ناشئاً من عمر 9 إلى 15 عاماً من الصائمين، وخلال الورقة التي نشرت لأول مرة في 2015 وروجعت مؤخرًا، تطرق الباحث إلى أنه تكاد تنعدم الدلائل على وجود آثار سلبية للصيام على الصحة البدنية، وأوضح أنه على النقيض من ذلك، يحسن الصيام الذاكرة ومهارات التخطيط لدى الناشئين وفقاً لنتائج البحث، بينما تميل معدلات التركيز والانتباه للانخفاض مع الاقتراب من نهاية النهار.

ويقول الباحث عبد العزيز فاروق: «يختلف الأطفال عن الكبار فيما يتعلق باحتياجاتهم الغذائية، فهم يحتاجون للمزيد من العناصر الغذائية وخاصة أنهم في طور النمو، وهم كذلك يقومون بالدراسة نهاراً والقيام ببعض التدريبات وهو ما يتطلب الحفاظ على مستويات أعلى من التركيز».

ومن بين أهم النقاط التي خرج بها البحث في هذا الصدد أن شرب المياه والنوم يحتلان أهمية كبرى في الحفاظ على مستويات الأداء المرتفعة لدى الكبار والصغار على حد سواء، وقال فاروق

مدير إدارة التغذية العلاجية في «الرعاية الأولية».. الهاجري:

## المواد الحافظة تفقد «الفواكه المجففة» قيمتها الغذائية

كما ان تناولها بشكل معتدل لا يسبب الارتفاع السريع لمستويات السكر في الدم. وتعتبر مصدراً غنياً بالألياف غير القابلة للذوبان الضرورية لتحفيز الحركة الهضمية، وتنظيم وتسريع مرور الطعام خلال الأمعاء؛ حيث يحتوي كل 100 غرام من الزبيب على أكثر من ثلاث غرامات من الألياف، ويشكل النوع غير القابل للذوبان منها 70%، كما يحتوي كل 100 غرام من البرقوق على أكثر من ثمانية غرامات من الألياف، وتشكل الألياف غير القابلة للذوبان 50% منها.

ومن أضرار الفواكه المجففة ومحاذير استخدامها على الرغم من الفوائد العديدة للفواكه المجففة إلا أنه يجب تناولها باعتدال، كما أنها يمكن أن تسبب بعض المشاكل عند بعض الأشخاص، ومنها حساسية الكبريتات، حيث تُضاف مادة ثاني أكسيد الكبريت إلى الكثير من الفواكه المجففة كمادة حافظة، وهي مادة من الممكن أن تثير رد فعل تحسسي يسبب أعراضاً مشابهة لأعراض الربو عند بعض الأشخاص، وفي هذه الحالة يجب الابتعاد عن هذه الأنواع واختيار الفواكه المجففة بشكل عضوي، والتي يكون لونها أكثر قتامة، كما أن نكهتها مختلفة قليلاً.



المجففة تحتوي على العديد من المركبات والعناصر الغذائية المهمة التي تُكسب الجسم الكثير من الفوائد الصحية، ومن تلك الفوائد ان جميع أنواع الفواكه المجففة تحتوي على نسبة منخفضة جداً من الصوديوم، ونسبة جيدة من عنصر البوتاسيوم والألياف، ويوجد السكر في الفواكه المجففة بشكل تقليدي على شكل جلوكوز وفركتوز، ولا تحتوي الفواكه المجففة على السكريات المضافة التي يمكن أن تسبب مجموعة من المشاكل الصحية.

وتجفيفها، وكذلك تحتوي على كميات عالية من السعرات الحرارية التي تزيد عن سبعة أضعاف من السعرات التي توجد في الفواكه الطازجة غير المجففة وبالتالي ستسبب ارتفاع نسبة السكر في الجسم والزيادة في الوزن. وأوصت الهاجري بتناول الفواكه الطازجة التي تم تجفيفها بشكل طبيعي بدون إضافة المواد الحافظة والألوان إليها ويجب التقليل من تناول الفواكه المحلاة. وبحسب خبراء التغذية ان الفواكه



■ موسى الهاجري

بطرق صناعية مع إضافة الألوان والمواد الحافظة والمنكهات حتى تعيش الفواكه المجففة مدة أطول، ومن هنا تأتي الأضرار التي تؤثر بشكل سلبي على الإنسان وصحته، لأن التجفيف الصناعي يساهم في فقدانها لفيتامين ج بشكل كبير والذي يحتاج إليه الجسم في الوقاية والعلاج من عدة مشكلات وأمراض، بالإضافة أنها تؤثر بشكل سلبي على أصحاب الأمراض التي لها علاقة بالتنفس مثل الربو والتهابات الشعب الهوائية والحساسية نظراً لاحتوائها على عنصر ثاني أكسيد الكبريت الذي يستخدم أثناء عملية التجفيف لإعطائها اللون المميز القريب من لونها الأصلي قبل

نوهت مؤسسة الرعاية الصحية ضمن حملاتها التوعوية



للمصائمين في شهر رمضان الكريم بضرورة تناول الفواكه الطازجة لما لها من فوائد كثيرة لا حصر لها ولا سيما في شهر رمضان المبارك، لأنها تمد الجسم بكميات من السوائل والفيتامينات والمعادن التي قد تقل مع الصوم إن لم يتم الالتزام بنمط غذائي صحي.

وأشارت السيدة موسى الهاجري مدير إدارة التغذية العلاجية والمجتمعية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية أن للفواكه المجففة فوائد مشابهة للفواكه الطازجة فهي تمنح الجسم العديد من الفوائد الصحية وتعوضه عما فقده من عناصر غذائية ومعادن وفيتامينات أثناء ساعات الصيام، لكنها أيضاً في الوقت ذاته قد تحمل بعض الأضرار لصحة جسم الإنسان، لأن التجفيف هو إحدى الطرق المعروفة والتي تم إتباعها منذ القدم من أجل حفظ الطعام وهي تعتمد على إفقاد الفواكه الماء الذي يوجد فيها كما أنها تفقد لونها الأصلي المميز من أجل حفظها لمدة أطول. وأضافت انه في هذه الأيام التجفيف في الكثير من المناطق يتم

## قمر الدين.. مشروب يتسيد مائدة الصائمين

ويعزز قمر الدين مناعة الجسم، ويقي من حدوث الالتهابات، وذلك بسبب احتوائه على نسب عالية من مضادات الأكسدة، والكاروتينات، والتي تلعب دوراً فاعلاً في تعزيز جهاز المناعة. ويحتوي على فيتامين أ، وفيتامين ج، بنسب عالية، وهذا يساعد على حماية الجلد من القروح، والتشققات المختلفة. ويقي من الإصابة بالسرطانات بفضل محتواه من مضادات الأكسدة، والتي تقوم بدورها في حماية الجسم من الجذور الحرة المسببة للسرطانات.

ويحسن قمر الدين عملية الهضم، ويساعد في زيادة عملية التمثيل الغذائي. ويطفى العطش، ويساعد في تنشيط حركة الأمعاء. ويقوي الأعصاب، ويحسن الذاكرة، ويفتح الشهية، ويحفز المعدة على الهضم بصورة مثالية.

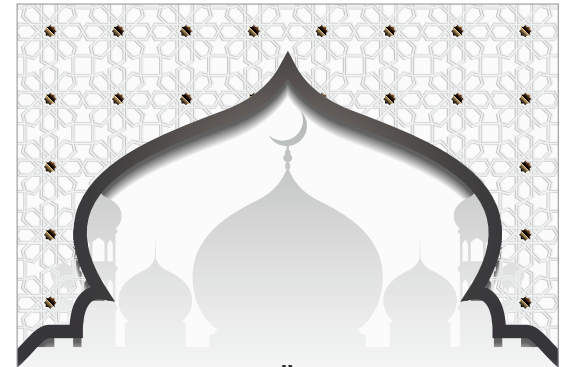


■ قمر الدين

عنصر الحديد، حيث يحتوي كل كوب مشمش مجفف غير مطبوخ ما يقارب ثلاثة ملغرامات ونصف من الحديد.

ارتبط مشروب قمر الدين بشهر رمضان الفضيل، الذي يعتبر تحضيره عادة لا تفارق موائد الصائمين، وذلك لما يحتويه من عناصر غذائية هامة لصحة الجسم، وصحة وظائف أعضائه.

ويعزز مشروب قمر الدين صحة الجهاز الهضمي، ويقيه من حدوث الكثير من التوهمات الصحية. ويقي من الإصابة بالإمساك، وذلك لمحتواه العالي من الألياف الغذائية، وخصوصاً تلك القابلة للذوبان. ويحمي من ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم، مما يعزز صحة القلب، والشرايين. كما يحتوي على نسب عالية من عنصر البوتاسيوم، الذي يقوم بدور فاعل في حماية القلب، والأوعية الدموية. ويقي من الإصابة بفقر الدم، وذلك بفضل محتواه الكبير من



نصيحة اليوم

الابتعاد عن

مشروبات الطاقة

مشروبات الطاقة هي مشروبات تشبه نوعاً ما في تركيبها المشروبات الغازية مع بعض الإضافات، وأهم ما تحتويه هذه المشروبات كميات كبيرة جداً من الكافيين والعديد من المنبهات مثل الجينسنغ والجوارانا والكارنتين وبعض الأحماض الأمينية كالتورين وبعض الأحماض الدهنية والدهون والسكريات البسيطة كالسكر والفركتوز، وبعض من المعادن، مثل الصوديوم والكالسيوم والفوسفور. ويتم الإقبال على مشروبات الطاقة بشكل كبير، خاصة من قبل فئة الشباب، وهم الفئة الكبرى المستهدفة في حملات الدعاية، لما يروج عنها بأنها تمد الجسم بالطاقة وتزيد معدل التنبه والاستيقاظ والتركيز الذهني.

وبحسب خبراء التغذية فإن مشروبات الطاقة لها أضرار كبيرة على أجهزة الجسم المختلفة مثل الجهاز العصبي، والجهاز الهضمي، كما أن احتواء مشروبات الطاقة على كمية سكر عالية (وخاصة السكريات الصناعية) قد يؤدي لتدمير بعض الفيتامينات، مثل فيتامين (B)، ما قد يؤدي لعسر الهضم، كما أن المحليات الصناعية تؤدي إلى الاسهال.

كما أن احتواء مشروبات الطاقة على نسبة عالية من السكر والكربوهيدرات قد يؤدي إلى حدوث زيادة الوزن والسمنة مما قد يجعلها أحد مسببات الأمراض المزمنة من سكري و كولسترول وأمراض القلب والضغط. كما قد تؤدي مشروبات الطاقة للإصابة بمرض السكري النوع الثاني، حيث أثبتت بعض الأبحاث دورها في خفض استجابة الأنسجة لهرمون الأنسولين. ويؤدي مشروب الطاقة إلى زيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم. كما تؤدي مشروبات الطاقة للإصابة بهشاشة العظام على المدى القصير نتيجة احتوائها على بعض الأحماض الفسفورية وتسوس الأسنان نتيجة تأثر وتآكل طبقة المينا الخارجية للأسنان.

بالعافية



صمون 75 جم (واحدة): 209 سعرة حرارية



رمضانكم  
صحة\_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقتها

42 دقيقة

27.5 دقيقة

27.5 دقيقة



## 3 متنزحات و100 محل لتناول الطعام والاسترخاء

## فعاليات ترفيهية وأنشطة خيرية في «فستيفال سيتي»



تواصل دوحة فستيفال سيتي، احتفالاتها

بشهر رمضان المبارك مع مجموعة متنوعة من الفعاليات لجميع أفراد الأسرة بما في ذلك فعاليات حكايات الراوي، وعروض الطهي الحية والأنشطة المجتمعية بالتعاون مع الهلال الأحمر القطري.

وفي الفترة من السبت 25 مايو إلى 5 يونيو من الساعة 9 مساءً وحتى 10 مساءً، يستطيع الأطفال الاستماع إلى القصص الدينية في منطقة الدايموند نود، بالإضافة إلى خيمة الحكايات التقليدية في ردهة متنزّه عالم أنجري بيردن، بالطابق السفلي، وذلك من 23 إلى 24 مايو، من الساعة 8 مساءً إلى 10 مساءً.

كما تقوم دوحة فستيفال سيتي أيضاً بالتعاون مع جمعية الهلال الأحمر القطري بجمع التبرعات من الألعاب الجديدة والمستعملة للتبرع بها للأطفال في قطر والخارج.

وتأتي هذه الفعالية تحت عنوان «صندوق السعادة» في إطار مبادرة المسؤولية الاجتماعية التي أسستها علية المعضادي برعاية الهلال الأحمر القطري. وستقام الفعالية في ردهة الترفيه في الطابق الأرضي من المول، لتشجيع الزوار على الانضمام والمشاركة في إعداد الصناديق.

أما عشاق المأكولات والطهي، فيستمتعون من حضور عروض الطبخ الحية والتي ستقام في ردهة المطاعم الجنوبية، بالطابق الأرضي، يوم الخميس الموافق 23 مايو، ومن الساعة 8 إلى الساعة 10 مساءً، يعرض الشيف

الفريدة من نوعها، وتشمل أول صالة سينمائية في قطر من «فوكس سينما» بتقنية العروض رباعية الأبعاد، وبها 18 شاشة رقمية، فضلاً عن مضمّن الترفيه الخارجي المخصص لممارسة الأنشطة الرياضية وركوب الدراجات الجبلية، إضافة إلى 3 متنزّحات ترفيهية هي الأولى في الشرق الأوسط: «عالم أنجري بيردن» و«سنو ديونز» و«فيرتشوسيتي».

يتميز مول دوحة فستيفال سيتي بتصميمه الذكي، حيث يتيح للعملاء عدداً من التقنيات الرقمية الذكية، بما في ذلك 8 آلاف موقف سيارات ذكي، فضلاً عن خدمة ركن السيارة لكبار الشخصيات

أشهر العلامات التجارية ومحلات التجزئة التي تدخل قطر للمرة الأولى، مثل «هارفي نيكولز» و«شارلوت تلبوري» و«كيلز» و«ديور بيوتي بوتيك» و«متجر «إيس»، بالإضافة إلى متجر «ايكيا» الحصري في البلاد، والذي افتتح أبوابه عام 2013، ويوفر فستيفال سيتي أيضاً أكثر من 100 محل لتناول الطعام والاسترخاء، تتنوع بين مطاعم ومقاهي وردهتين للوجبات السريعة، من ضمنها علامات توجّد حصرياً في قطر مثل «جيميز إيتاليان» و«كافيه كوكو» و«800 دبجيز» و«إيميز كافيه».

يضمّ المول العديد من وجهات الترفيه العالمية- الداخلية والمفتوحة-

بهذا الشهر المميز بفعاليات لا تنسى، يسعدنا أن نرى الجميع يختارون دوحة فستيفال سيتي كوجهتهم المفضلة، كما نتطلع إلى تقديم المزيد من التجارب الفريدة لزوارنا.

يضم دوحة فستيفال سيتي وهو الوجهة المفضلة للتسوق والترفيه والمطاعم في قطر، عدداً من الوجهات والمتاجر التي يفتح بعضها أبوابه لأول مرة في قطر، ويمتد على نطاق رُبع مليون متر مربع من المساحة التاجيرية، بحيث يوفر العديد من الخيارات التي تلبّي احتياجات الجميع وتقدم تجارب استثنائية مميزة للزوار ولحظات لا تنسى في كل زيارة.

وتضمّ دوحة فستيفال سيتي مول

عماد عضو أكاديمية الطهي على الجمهور كيفية طهي بعض الأطباق الإيطالية المفضلة، ويتبعه مشاركة خاصة من الشيف عائشة التميمي القطرية، والتي ستختتم الأمسية بأشهر الأطباق القطرية التقليدية، ويوم الجمعة الموافق 24 مايو، ستعرض الشيف تسنيم نصر الله للجمهور أسرار طبخها الكويتي اللذيذ ممّوش بالروبيان، يليها الشيف عماد الذي سيركز على المأكولات الهندية في ذلك اليوم.

وصرح السيد روبرت هال، المدير العام لدوحة فستيفال سيتي قائلاً: «نسعى في الأسبوعين الأخيرين من شهر رمضان المبارك إلى مواصلة الاحتفال

## إفطار لأطفال من «ذوي الاحتياجات» في «ويستن»

معهم؛ إنهم يعطوننا الإلهام ويعززون دوافعنا لمواصلة عملنا في خدمة الرياضة وقيمها».

يقدم فندق ونادي صحي ويستن الدوحة مجموعة واسعة من العروض خلال شهر رمضان المبارك من أجل تقديم تجربة إفطار وسحور فريدة من نوعها هذا العام.

تتميز الخيمة الرمضانية لفندق ويستن، التي تقع في القاعة الكبرى للفندق، بتصميمها المستوحى من حول العالم بللمسة عربية، فضلاً عن مساحتها الواسعة التي تبلغ 2100 متر مربع وقدرة استيعاب 1000 شخص بشكل مريح، بالإضافة إلى ذلك، تتخلل الخيمة مجالس خاصة للعائلات والأصدقاء من أجل تناول الطعام بخصوصية مطلقة.

روح رمضان».

وأضاف: «نحن جزء من المجتمع وملتزمون أيضاً بدعم الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة ليس فقط خلال شهر رمضان المبارك بل طوال العام، هذه فرصة لتذكير المجتمع بأهمية الرياضة كأداة لتحقيق السلام والتفاهل بين الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة وتأثيرها الإيجابي عليهم».

من جانبه، قال ماسيميليانو مونتاناري، المدير التنفيذي لبرنامج «أنقذ حلم»: «بالنيابة عن برنامج أنقذ حلم، أودّ أن أشكر فندق ويستن لإستضافته هذا الإفطار، فضلاً عن دعمه المستمر لبرنامجنا ولعضويته في ميّاقنا العالمي، إنها فرصة عظيمة بالنسبة لنا أن نكون هنا مع العديد من الأطفال المذهلين ومشاركة الإفطار

بمناسبة شهر رمضان المبارك، استضاف فندق ونادي صحي ويستن الدوحة إفطاراً للأطفال وطلاب مراكز الشفّاح والأمل بالتعاون مع برنامج «أنقذ حلم» (Save The Dream) بصفته عضواً للميثاق العالمي لبرنامج «أنقذ حلم». أقيم الإفطار في خيمة ويستن الرمضانية وجمع أطفال وطلاب من ذوي الاحتياجات الخاصة، وسفراء وأعضاء الصحافة، وممثلين عن الفندق وبرنامج «أنقذ حلم» (Save the Dream) فضلاً عن شخصيات مرموقة من المؤسسات الرياضية والاجتماعية.

قال عمّار صمد، مدير فندق ونادي صحي ويستن الدوحة: «للسنة الثانية على التوالي، يسرنا أن نكون جزءاً من هذه المبادرة الإنسانية ونفتخر جداً بدعم برنامج «أنقذ حلم» ومشاركتهم



## نصائح

## لعطلة عيد فطر مثالية

1- احرص على التخطيط الجيد لرحلتك ولا تدع الأمور تسير بشكل عشوائي، فما المانع من تفقد المكان الذي ستزوره عبر شبكة الانترنت ومعرفة كافة الجوانب التي تبحث عنها، ربما يأخذ منك ذلك بعض الوقت في منزلك ولكنه سيوفر لك الكثير من الوقت في مكان قد يكون جديداً عليك، وهو الأمر الذي سيسهم في راحتك وأسرتك في اليوم الأول، فلا تدع الفرصة للمفاجآت أن تقع خاصة إذا تعلق الأمر بأماكن الإقامة.

2- إذا كنت من محدودي الميزانية وتريد السفر خلال عيد الفطر فحاول أن يكون ذلك في إطار نطاقك الجغرافي، فهذا لن يحد من استمتاعك بل أنه سيوفر لك المال الذي ستحتاجه خلال أيام رحلتك وهو ما سيضفي على العطلة مزيداً من السعادة، في مقابل السفر إلى الخارج دون وجود إمكانيات كافية، فالعبارة في الأمر لا تتمثل بمكان السفر وإنما تنحصر في حدود ما لديك من أموال، كما أن المنطقة العربية خلال فترة الأعياد تزخر بالعديد من الفعاليات المشوقة والحياة الليلية الممتعة.

3- لماذا لا تبذل القليل من المجهود في التعرف على آخر العروض المقدمة من الفنادق والمنتجعات

خلال فترة عيد الفطر وتبادر بالحجز في إحداها، فربما يسهم عرض ما في مساعدتك على تحديد وجهتك المقبلة إذا لم تتخذ القرار بعد، فالعروض فرصة ذهبية لك وخاصة إذا كنت تسافر بصحبة أسرتك.

4 - حاول ألا تحمل معك الكثير من الأمتعة خاصة خلال فترة الأعياد التي تشهد إزدحاماً كبيراً في كافة وسائل التنقل، فذلك سيسبب لك التوتر والإجهاد، ومن الأفضل أن تحدد ما تريده فقط دون الحاجة لمزيد من الأشياء التي ربما لن تستخدمها، ولعلك لاحظت هذا الأمر في رحلتك السابقة.

5 - ما رأيك أن تتخلي عن كافة ضغوطات العمل خلال هذه الرحلة، واعلم أن ذلك لن يتحقق إلا بالابتعاد عن كافة الوسائل التكنولوجية الحديثة، فحاول ألا ترهق نفسك يومياً بتفقد بريدك الإلكتروني خلال أيام العطلة المودودة.

واعمل على تخصيص وقت قصير لذلك إذا كان الأمر ملحاً، وحاول أيضاً أن تقضي الكثير من الوقت مع أسرتك وأن تستمتع لهم فيما يرغبونه حتى يتاح للجميع الاستمتاع الكافي وقضاء أيام سعيدة بعيداً عن التوتر والإجهاد.

# 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



6

بصل



2.5

طماطم



9

كوسة



5

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم



8.5

عنب



5

برتقال



5.5

كيوي



7

تفاح



1.5

ملفوف



4

نعناع



3

خس



8

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

السعة	كمية	سعر QR
شعيرة انقره فيتامينيلى	500G	2.75
سيبا مكرونة شعيرة	453G	4
بنزالي مكرونة شعيرة	500G	5.25
أندومي نودلز الدجاج	5X75G	5
فيجيتا شوربة كريمة مشروم	63GM	3.25
فيجيتا شوربة نودلز دجاج	60GM	2.25
كنور مكعبات دجاج	24X20G	11
فوستر كلارك باكينغ بودر	225GM	5
جرينس شوربة شوفان	500G	5.5
فارميرز كالروز ارز	2KG	12.75



## 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	20
كردفان	14
هامور صغير	26
شعري	8
باس تركي	28
صافي	10
قاروص	24
سلمون	32
بطلي	11
روبيان	35

يزدحم المسجد الجامع في الهند بألاف المصلين في شهر رمضان، حيث يعتبر بمثابة القبلة التي تجمعهم في الدولة ذات الأغلبية الهندوسية، فلم يزل مكانا لصلاة الجمعة فقط، وهو الغرض الذي أقيم من أجله، ولكنه أصبح يجمع المسلمين في جميع صلواتهم الخمس وكذا صلاة التراويح التي يمتاز بها الشهر الفضيل بالإضافة إلى الاعتكاف. طريقة بناء المسجد واعتماد الطرق الفريدة في تأسيسه، جعله مكانا ليس فقط للصلاة وقراءة القرآن وإلقاء الدروس الدينية، ولكن أيضا ممارسة عبادة التأمل والتفكير، فللمسجد 3 أبواب رئيسية، ويتضمن فناء واسعاً يتوسطه مكان مخصص للوضوء، ومنازلتان.

بيوت  
الله في  
الأرض



يظهر الطابع الهندي الإسلامي للعمارة

## المسجد الجامع.. ملتقى مسلمي الهند بـرمضان



يقع المسجد في شارع شانندي شوك في مركز مدينة دلهي الجديدة

وتتخذ  
العائلات  
المسلمة في  
الهند من الفناء



الواسع للمسجد، مكانا للتجمع لتناول الفطور والسحور مع أحبائهم في جو روحاني خلال شهر رمضان. وتسيطر العمارة المغولية على أنحاء المسجد وتبرز في تصاميم قبابه الثلاث، حيث أمر ببنائه عام 1658 الإمبراطور المغولي، شاه جهان، المشهور بتشيده ضريح تاج محل الذي يضم رفات زوجته، وبجانب مساجد «شارمينار»، قطب منار، ألف نور، بابري، حاجي علي دراغا»، يصبح المسجد الجامع هو الأكبر في تاريخ الهند حيث تبلغ مساحته 1200 متر مربع. ويتسع لنحو 25 ألف مصل، ولكن يزداد المصلين في عيدي الفطر والأضحى أضعاف العدد المخصص له. ويحتوي المسجد، الذي يطلق عليه أيضا اسم «نيودلهي الكبير»، على نسخة من القرآن الكريم مكتوبة على جلد غزال.

ويقع المسجد في أحد أكثر شوارع الهند ازدحاما، وهو شارع شانندي شوك في مركز مدينة دلهي الجديدة.

في قلب دلهي القديمة، وبالتحديد في بداية شارع شوري بازار، أكثر شوارع العاصمة الهندية ازدحاما، يقع المسجد الجامع الأكبر والأشهر في الهند كلها، وكان عند تشييده يتوسط الضاحية الملكية المعروفة باسم شاه جهان آباد. يعود الفضل في بناء هذا الجامع الكبير للإمبراطور شاه جهان خامس أباطرة المغول المسلمين بالهند، والذي يعد أكبر البنائين في تاريخ الهند وكفاه تشييده لروضة تاج محل، وقد وضع حجر الأساس لهذا المسجد الجامع فوق أكمة تم عمل منصة صناعية ممهدة لها بارتفاع حوالي 1.

تم، تحيطها شرفة منخفضة، يمكن الوصول إليها عبر درجات سلم ثلاث بوسط كل من الأضلاع الثلاثة المواجهة للشرق والشمال والجنوب. بدأ العمل في بناء الجامع في يوم الجمعة العاشر من شوال العام 1060 هـ الموافق 19 أكتوبر 1650م، وبمشاركة أكثر من 6000 بناء ومزخرف، استمر العمل قائما لمدة ست سنوات، افتتح الجامع بعدها للصلاة في عام 1066 هـ (1656م).

وينظر إلى تخطيط هذا المسجد الشبيه بمسجد اللؤلؤة أو موتي مسجد بفتح بور سيكري بوصفه التعبير الصادق عن الطابع الهندي الإسلامي للعمارة المسجد، إذ تمتاز فيه ببراعة الملامح الرئيسية لتخطيط المساجد الجامعة التي اتبعت تخطيط المسجد النبوي بالمدينة، وكذلك جوهر تخطيط المساجد السلجوقية ذات الإيوانات، وقد أضيف إليها بعض السمات المعمارية للمعابد الهندوسية.

فمن تخطيط المساجد الجامعة استقى المهندس فكرة الصحن الأوسط المتسع الذي تحيط به أربع ظلات للصلاة، وهو صحن مستطيل الأبعاد يصل طوله إلى 75م، بينما يبلغ اتساعه 66م، أما الظلات فاكتفى منها بثلاث في الجهات الثلاث عدا جهة القبلة وجعل بكل ظلة رواقاً واحداً ترتكز عقوده المشيدة بالحجر الرملي الأحمر على دعائم رشيقة قصيرة ولا تخلو هذه الأروقة من ملامح هندية محلية تبدو واضحة أولاً في انخفاض السقف على طريقة المعابد الهندية القديمة، وثانياً في وجود طابق

### الطابع الخاص والمساحات الواسعة

ويعتبر مسجد دلهي الجامع أكبر مساجد الهند المحاطة بفناء على الإطلاق، ويرتفع على هضبة عالية. ويعتبر بعد مسجد فاتح بورسيكري- محاولة ثانية وخطوة أخرى نحو إنشاء مساجد ذات طابع هندي محلي. وهو مسجد ضخم يتكون من ثلاثة أوابين متجاورة: الأوسط منها إيوان المدخل من صحن المسجد، وله مدخل فخم، تزينه بوابة ذات عقد مدب، ومن هذه البوابة يدخل إلى بيت الصلاة المكون من الأوابين الثلاثة: الأوسط وهو إيوان القبلة وهو أصغرهما، وفيه محراب المسجد الجميل، وفوقه تقوم القبلة الرئيسية للجامع وهي بصليّة الشكل. وعلى اليمين واليسار يقوم الإيوانان الثاني والثالث، وهما قاعتان فخمتان تقومان على دعائم حجرية وعقود مدببة، وفوقهما قبستان بصليتان أصغر من القبلة الوسطى. وتنتشر في تلك الأوابين الثلاثة زخارف الأريستك البسيطة الجميلة المنثورة على الرخام الأبيض في حوائط من الطوب الرملي الأحمر. وهو يرتفع على الجدران حتى ثلاثة أذرع، وفي بيت الصلاة هذا منبر من حجر المرمر الأبيض الناصع.

### المئذنتان والصحن وقباب الواجهات

وترتفع على جانبي واجهة المسجد مئذنتان عاليتان، تبلغان نيفاً وأربعين متراً، وهما رفيعتان، ولهما أربع طوابق، وتختم كل منهما بجوسق ثم عمامة بصليّة الشكل أيضاً. أما الصحن فمساحته شاسعة، تحيط البوائك بها المكونة من طبقتين من كل جهة، وله مدخل رائع مرتفع عن الأرض يسلم عظيم يقوم في الجهة الشرقية المقابلة لجدار المسجد، وهذا المدخل مبنى مربع ذو ثلاثة أنوار، تزينه النوافذ الزخرفية ذات العقود المدببة. كما أن للصحن بوابتان تتوسطان الجانبين الشمالي والجنوبي، وهما أصغر حجماً من بوابة المدخل الشرقي إلا أنهما تماثلانها.

يحيط بصحن المسجد رواق معقود على طابقتين في الجهات الثلاث التي بها مدخل الجامع، وبعض الأجزاء في هذه الأروقة مخصصة للاعتكاف والتعبد. مسجد دلهي الجامع، أو مسجد جهان نما، أكبر مسجد في الهند، بناه السلطان شاهجهان، وهو بمثابة القبلة التي تجمع أغلبية المسلمين في بلاد الهند، وشاهد على ما وصل إليه المغول المسلمين من قوة وحضارة.

### بناء ملجود دلهي الجامع

ويرجع تاريخ بناء مسجد دلهي الجامع في العصر المغولي إلى عام 1054 هـ / 1644م، وقد استغرق بناؤه أربعة عشر عاماً (إلى عام 1069 هـ / 1658م)، ويعرف كذلك بالمسجد الملكي لشاه جهان باد. وشاهجهان (ومعناه ملك الدنيا، حكم من 1037 هـ / 1627م - 1061 هـ / 1657م) أحد أعظم سلاطين دولة المغول المسلمين في الهند، تعتبر منشأته في الهند من آيات الفن لا في تاريخ العمارة الإسلامية بل في تاريخ العمارة العالمية، مع تمتع عصره بالرفاهية والرخاء. ولذلك فهو يقارن بالوليد بن عبد الملك وعبد الرحمن الناصر وسليمان القانوني الذين ترك كل منهم بصماته واضحة في الآثار الإسلامية المعمارية.

كل منها وسط أحد الأضلاع فيما عدا جهة القبلة، ويعتبر المدخل الشرقي المواجه للقبلة بمثابة المدخل الرئيس، وهو الأكبر حجماً بين المداخل الثلاثة المتشابهة، وهي يعقودها الضخمة تحاكي مداخل القلاع الحربية، ويؤدي لكل مدخل درجات سلم يصل عددها إلى 39 درجة في المدخل الشمالي، و33 درجة في الجنوبي، بينما يصل عدد درجات المؤدية للمدخل الشرقي الرئيس إلى 33 درجة، وتستخدم درجات هذه المداخل أثناء فترات الصباح لبيع الأطعمة وبعض المنتجات اليدوية التقليدية، وأمام المدخل الشرقي الرئيس يعقد سوق للطيور والدواجن بشكل عام، ويوجد بداخل كتلة المدخل الشرقي الرئيس ضريح دفن به السلطان أحمد شاه.

يحتل المسجد مساحة مستطيلة طول ضلعها 80م، بينما يصل العرض إلى 66م، ويستوعب نحو 25 ألف شخص يؤدون الصلاة به في وقت واحد، ويصل المسجد إلى طاقته الاستيعابية الكاملة في صلوات الجمعة التي يحرص المسلمون في أحياء العاصمة على أدائها في ذلك المسجد التاريخي. وبداخل جامع دلهي خزانة تضم العديد من التحف والكتب النادرة، ومنها نسخة قديمة من المصحف الشريف كتبت على جلد الغزال.

ثان لهذه الأروقة، فضلاً عن الزخارف الهندية القديمة التي تم حفرها في العقود التي اتخذت هيئة العقود ذات الفصوص، وهي من مميزات العمارة الإسلامية بالهند.

### القباب الثلاث

أما ظلة القبلة فقد تم استبدالها في تصميم مسجد دلهي الجامع بفكرة الإيوانات التي أضافها السلاجقة لأول مرة في مساجدهم ببايران والأناضول بدلاً عن الأروقة ذات الأعمدة والعقود، ولكن المعمار أضاف هنا ملمحاً هندياً خالصاً باعتماده على التقسيم الثلاثي لإيوانات القبلة بالصلب الغربي، مقارباً في ذلك من التقسيم التقليدي للمعابد البوذية، حيث تقام ثلاث مقصورات لكل من أقانيم الثالوث البوذي، وهي فيشنو وتشيفا وبراهاما. ويكتسب تصميم جامع دلهي طابعاً هندياً خالصاً بفضل القباب الثلاث التي تغطي الإيوانات الثلاث للقبلة، وهي قباب بصليّة الشكل شيدت بالواح من الرخام الأبيض والأسود، بينما تتوج قمة القبلة باللون الذهبي.

### ثلاثة مداخل

ولهذا الجامع ثلاثة مداخل يتوسط





## الإعجاز القرآني

- قال تعالى (وَتَرَى الْجِبَالَ تَحْسَبُهَا جَامِدَةً وَهِيَ تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتَقَنَ كُلُّ شَيْءٍ) (كلنا يعلم أن الجبال ثابتة في مكانها، ولكننا لو ارتفعنا عن الأرض بعيداً عن جاذبيتها وغلافها الجوي فإننا سنرى الأرض تدور بسرعة هائلة (100 ميل في الساعة) وعندما سنرى الجبال وكأنها تسير سير السحاب أي أن حركتها ليست ناتجة بل مرتبطة بحركة الأرض تماماً كالسحاب الذي لا يتحرك بنفسه بل تدفعه الرياح، وهذا دليل على حركة الأرض، فمن أخبر محمداً صلى الله عليه وآله وسلم بهذا؟ اليس الله؟

- قال تعالى (مَنْ رَجَّحَ الْبَلْعَيْنِ يَتَّقِيَانِ) \*بَيْتَهُمَا بَرْزَخٌ لَا يَبْغِيَانِ) لقد تبين من خلال الدراسات الحديثة أن لكل بحر صفاته الخاصة به والتي تميزه عن غيره من البحار كشدة الملوحة والوزن للماء حتى لونه الذي يتغير من مكان إلى آخر بسبب التفاوت في درجة الحرارة والعمق وعوامل أخرى، والأغرب من هذا اكتشاف الخط الأبيض الدقيق الذي يرسم نتيجة التقاء مياه بحرين ببعضهما وهذا تماماً ما ذكر في الآيتين السابقتين، وعندما نوقش هذا النص القرآني مع عالم البحار الأمريكي البروفيسور (هيل) وكذلك العالم الجيولوجي الألماني (شرايدر) أجابا قائلين إن هذا العلم إلهي مائة بالمائة وبه إعجاز بين وأنه من المستحيل على إنسان أي بسيط كمحمد أن يلم بهذا العلم في عصور ساد فيها التخلف والجهل.

# 155

## مصرفاً عربياً إسلامياً بالكامل



تزايد وجود البنوك الإسلامية تدريجياً في مختلف الدول العربية والإسلامية، حيث يوجد 155 مصرفاً عربياً إسلامياً بالكامل، موزعين على: 37 في السودان، 26 في البحرين، 18 في العراق، 8 في الإمارات، 7 في اليمن، 6 في الكويت، 6 في موريتانيا، 6 في الصومال، 5 في قطر و 5 في لبنان، 4 في السعودية، 4 في مصر، 4 في الأردن، 4 في جيبوتي، 3 في فلسطين، 3 في تونس، 3 في سوريا، و2 في سلطنة عمان، و2 في الجزائر، و2 في المغرب.

## دعاء



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 نبهني فيه لبركات أسحاره، ونور قلبي بضياء أنواره، وخذ بكل أعضائي إلى اتباع آثاره بنورك يا منور قلوب العارفين .

## الأوائل في الإسلام

- أول من آمن من النساء والرجال هي السيدة خديجة بنت خويلد.
- أول من أسلم من الصبيان هو علي بن أبي طالب (وهو ابن عشر سنين).
- أول من أسلم من الرجال الأحرار هو أبو بكر الصديق.
- أول من جهر بالقرآن الكريم في مكة هو عبدالله بن مسعود.
- أول شهيدة في الإسلام هي سمية بنت خُباط (أم عمار).
- أول خطيب دعا إلى الله هو أبو بكر الصديق عندما بلغ عدد المسلمين تسعة وثلاثين رجلاً.

## مركز الشفلى يحتفل ببليلة القرنقوعه

ونظم مركز الشفلى للأشخاص ذوي الإعاقة أحد المراكز المنضوية تحت مظلة المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي بالتعاون مع الجمعية القطرية للتوحد مساء أمس احتفالاً ترفيهياً بمناسبة ليلة القرنقوعه التي توافقت ليلة منتصف شهر رمضان من كل عام، وقد حضر الفعالية عدد من أمهات وإسرة المنتسبين من الأشخاص ذوي الإعاقة من الجمعية القطرية للتوحد ومركز الشفلى، وتعتبر المشاركة في هذه الليلة التراثية من العادات الموروثة التي تتناقلها الأجيال كل عام وقد تناول الاحتفال سلسلة من الفعاليات تم تنظيمها بهدف التعريف بالعادات والتقاليد الرمضانية وإحياء الموروث الشعبي وهو احتفال تقليدي وجزء من التراث القطري الأصيل، وقد كانت أجواء الاحتفال مملوءة بالفرحة والسعادة التي ارتسمت على أوجه الكبار والصغار، حيث امتزجت الفرحة بالأهازيج والأغنيات التي كان يرددتها الأطفال والتي عبرت فيها عن عقب الماضي الذي عاشه أبائنا وأجدادنا.

ومثل هذه العادات قد نمت وترسخت عبر التاريخ من خلال الموروث الشعبي الأصيل وكان لها الأثر في زيادة قوة الترابط والتلاحم الاجتماعي بين الأسر وحافظت على صلة الأرحام والتآخي وبنيت روح المودة بين أفراد المجتمع، وقد اشتمل الحفل على عدد من الأنشطة المتنوعة مثل توزيع الهدايا وأكياس المكسرات والحلوى والأيس كريم والاكالات الشعبية بالإضافة إلى تقديم فقرات العرضة التي شارك فيها طلبة من مدرسة القادسية للبنين أيضاً، وكان الأطفال يرتدون أجمل الملابس الأنيقة التراثية الشعبية المطرزة بخيوط فضية وذهبية، إلى جانب التزين ببعض الحلوى الذهبية وإيادهم منقوشة بالحناء بالإضافة إلى فقرات تقليدية تراثية وطنية عبرت عن احتفالية القرنقوعه وروح الوطن، وقد استمتع الجميع بالحفل واشادوا بحسن التنظيم في وسط أجواء كانت مليئة بالفرح والسعادة والتي كان هدفها دمج ذوي الإعاقة مع أسرهم وإحياء الموروث الشعبي القطري الأصيل.

## 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. وخلافاً لمعجزات الأنبياء من قبله، فإن معجزة القرآن هي المعجزة الأبدية.

## معجزة

### انشقاق القمر

قال تعالى: « أَفْتَرَبَتِ السَّاعَةُ وَانْشَقَّ الْقَمَرُ » (سورة القمر: آية 1) وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: (انشق القمر على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم فرقتين، فرقة فوق الجبل وفرقة دونه، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم اشهدوا) متفق عليه.

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: «لقد رأيت جبل حراء من بين فلقتي القمر».

## تسليم الحجر عليه

### وهو في مكة

روى الإمام مسلم في صحيحه عن جابر بن سمرّة رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنِّي لَأَعْرِفُ حَجْرًا بِمَكَّةَ كَانَ يُسَلَّمُ عَلَيَّ قَبْلَ أَنْ أُبْعَثَ إِنِّي لَأَعْرِفُهُ الْآنَ.

قال النووي في شرح صحيح مسلم: "فيه معجزة له صلى الله عليه وسلم، وفي هذا إثبات التمييز في بعض الجمادات وهو موافق لقوله تعالى في الحجاره: (وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ)، وقوله تعالى: (وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ).

التكلفة

191

ريالاً قطرياً

## المسخن الفلسطيني

### المكونات :

- D 6 دجاجات مقطعات إلى أربع قطع، ومنظفتان جيداً.
- D ملعقة من أنواع مختلفة من البهارات كالمح، والفلفل الأسود، والقرفة، والبصل الناشف، والفلفل الأحمر، السماق
- D عشر حبّات كبيرة من البصل
- D لتر من زيت الزيتون
- D كمية من الصنوبر واللوز المحمصين للزينة.
- D خمسة أرغفة من خبز الطابون أو من المرقوق.

### طريقة التحضير :

هناك العديد من الخطوات التي يجب القيام بها لتحضير المسخن على الطريقة الفلسطينية وهي تنظيف الدجاج بطريقة جيّدة، ثم إضافة البهارات المنوعة لها. فرم حبّات البصل لمربعات متوسطة، ثم وضعه على نار هادئة ليذبل، وغمره بكمية زيت الزيتون المحضرة مسبقاً، وإضافة كمية السماق البلدي عليه. خلط كل من السماق، والدجاج بطريقة

جيّدة، ثم إضافة هذا الخليط داخل الفرن لحين نضوجه، مع مراعاة استخدام زيت البصل. تغميس أرغفة الخبز بزيت الزيتون، ثم عصرها. ترتيب أرغفة الخبز على شكل طبقات داخل الصينية، مع مراعاة إضافة حشوة البصل ما بين الطبقات، مع كمية قليلة من السماق والصنوبر المحمص لحين الانتهاء مع جميع الكمية. إدخال الصينية داخل الفرن من

## صحة وعافية



الشفيف رائد سلمى  
أوريكس روتانا