

35 ألف ريال سعر كيلو السوبر الكمبودي

## إقبال على محلات البخور والعود استعداداً للعيد

### كيفية تجنب الصداع في رمضان

المصدر: لوسيل  
By: Nouraldin Medhat  
www.lusailnews.qa

- شرب كمية كافية من السوائل
- تجنب الإجهاد الذهني والبدني
- الحصول على قسط كاف من النوم
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- تناول الأغذية الصحية والخضروات الطازجة
- تقليل المشروبات المنبهة كالقهوة

أكد عدد من البائعين بمحلات العود والبخور والدهن والطور أن الطلب على هذه المنتجات سجّل زيادة كبيرة خلال شهر رمضان، وأن المبيعات ارتفعت بصورة ملحوظة، مشيرين إلى استقرار أسعار البخور ومتعلقاتها. وخلال جولة «مضانيات» في الأسواق التقينا البائع محمود هشام فقال إنه لاحظ من خلال خبرته في هذا المجال أن الجميع يقبلون على اقتناء وشراء أنواع مختلفة من البخور والعود والعنبر للاستخدامات المختلفة في المجالس والمنازل، موضحاً أن سعر الكيلو من العود الهندي يبلغ 9 آلاف ريال ويستخدم في المناسبات والأعراس لأن سعره مناسب، بينما يبلغ سعر الكيلو من العود الماليزي 17 ألف ريال ويستخدم أيضاً في المجالس والمناسبات، بينما يتم استخدام العود السوبر الكمبودي والذي يبلغ سعر الكيلو منه 35 ألف ريال للبخور الشخصي والملابس والعبايا، ويمكن أن يستخدمه البعض أيضاً في المناسبات، كل على حسب إمكانياته. وأوضح أن المجتمع القطري يستخدم أنواعاً أخرى من خلطات البخور والدهون العطرية مثل العنبر والمسك والفانيليا وغيرها من النكهات.

التفاصيل 9-8

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة

## جامع الزيتونة.. من أوائل المساجد في العالم

يُعرف جامع الزيتونة باسم الجامع الأعظم، ويعود السبب الرئيسي في تسميته بهذا الاسم لأنه بُني على مساحة جغرافية تحوي في قلبها شجرة زيتون واحدة، وهو أحد المساجد الرئيسية رغم قديمها في العاصمة التونسية تونس. وتحتضّر إحدائيات الجامع بين 36,79 درجة باتجاه الشمال، و17,10 باتجاه الغرب، وتصل مساحته الإجمالية إلى خمسة آلاف متر مربع، ويحتوي على تسعة مداخل، و160 عموداً أصلياً جلبت من أطلال مدينة قرطاج القديمة، ويجوي مئذنة يصل ارتفاعها إلى ثلاثة وأربعين متراً، ويقوم على الجامع هيئة تعرف باسم مشيخة الجامع الأعظم، ويحتل الآن المرتبة الثانية من حيث تاريخ البناء في القارة الإفريقية، وحجم البناء في البلاد التونسية. بُني الجامع بطلب من حسان بن النعمان المعروف بالغساني خلال عام 698 ليتزامن بناؤه مع الفتوحات الإسلامية للبلاد التونسية، وبعد مرور ست سنوات من التشييد، قام الغساني بتوسعة الجامع ليكون ذا حجم أكبر، وفي عام 732 قام والي الإفريقي عبد الله بن الحجاب خلال العصر الأموي بإكمال ما شيده السابقون للجامع ليكون مجهزاً على أتمته. ظهرت العديد من الروايات غير المثبتة بشكل صحيح بأن الجامع تم بناؤه على بقايا أنقاض كاتدرائية قديمة كانت موجودة والتي تضم قبراً لسانت أوليفيا باليرمو.

التفاصيل 15



عينك على

02

النادي العربي يكرم الفائزين بمسابقة الشيخ فهد بن جاسم الـ«18»

رمضان في نيجيريا.. توعية دينية وأذكار خاصة بكل ليلة

11

12

خبراء: تناول الأسماك مرتين في الأسبوع يقي من الأمراض



## قطر تحقق المركز الثالث في مسابقة تركيا الدولية للقرآن الكريم

حققت دولة قطر المركز الثالث في مسابقة تركيا الدولية لحفظ القرآن الكريم وتفسيره وتجويده، التي شاركت فيها وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة لدولة قطر، حيث مثل الدولة فيها المتسابق علي عبدالرشيد صوفي في فئة حفظ القرآن الكريم كاملاً. حضر حفل التكريم فخامة الرئيس رجب طيب أردوغان رئيس الجمهورية التركية الذي قام بتكريم الفائزين بالمراكز الأولى ومن بينهم المتسابق القطري، بحضور نائب رئيس الجمهورية التركية وعدد كبير من السادة العلماء والوزراء. تجدر الإشارة أن المتسابق علي عبدالرشيد صوفي حصل من قبل على عدد من الجوائز في مسابقات مختلفة للقرآن الكريم، دولية ومحلية، بالإضافة إلى العديد من المشاركات المتميزة في مسابقات أخرى، حيث تحرص وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على المشاركة في المسابقات الدولية للقرآن الكريم، وتحقيق دائماً مراكز متقدمة فيها لما توليه الوزارة من اهتمام بالغ بحفظ كتاب الله من المواطنين وإعدادهم بشكل جيد وتوفير الأجواء المناسبة للمنافسة في هذه المحافل الدولية.

التفاصيل 02

مثلها المتسابق علي عبدالرشيد صوفي

## قطر تحقق المركز الثالث في مسابقة تركيا الدولية للقرآن الكريم



الرئيس التركي يكرم المتسابق القطري

للحفاظ من خلال حلقات الإتقان والاداء التي يشرف عليها قسم القرآن الكريم وعلومه بالإدارة، وفق منهج نوعي ومتميز يختص بأهل القرآن من شباب قطر طوال العام. من جانبه قدم المتسابق علي عبدالرشيد صوفي الشكر لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية لجهودها المبدرة في إعداد طلاب القرآن الكريم خاصة المشاركين في المسابقات الدولية من الشباب القطري. وحمد الله على أن وفقه في المسابقة والحصول على مركز متقدم، مؤكداً في الوقت نفسه أن هذه الجهود الكبيرة التي تبذلها الوزارة تصب في مصلحة أهل القرآن وتعمل على تثبيت حفظهم لكتاب الله وإتقانهم له بالشكل الذي أصبح به المتسابق القطري ينافس في المسابقات الدولية على المراكز الأولى ولله الحمد والمثنة.

مختلفة للقرآن الكريم، دولية ومحلية، بالإضافة إلى العديد من المشاركات المتميزة في مسابقات أخرى، حيث تحرص وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على المشاركة في المسابقات الدولية للقرآن الكريم، وتحقق دائماً مراكز متقدمة فيها لما توليه الوزارة من اهتمام بالغ بحفظه كتاب الله من المواطنين وإعدادهم بشكل جيد وتوفير الأجواء المناسبة للمنافسة في هذه المحافل الدولية. من جهته أشاد مال الله عبدالرحمن الجابر مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني بالمتسابق علي عبدالرشيد الفائز بالمركز الثالث بامتياز من بين ما يزيد على 89 متسابقاً من 55 دولة مشاركة على مستوى دول العالم الإسلامي، منوهاً في الوقت نفسه باهتمام الدولة ورعايتها لشباب قطر من أهل القرآن، والمتابعة المستمرة

حققت دولة قطر المركز الثالث في مسابقة تركيا الدولية لحفظ القرآن الكريم وتفسيره وتجويده، التي شاركت فيها وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة لدولة قطر، حيث مثلت الدولة فيها المتسابق علي عبدالرشيد صوفي في فئة حفظ القرآن الكريم كاملاً. حضر حفل التكريم فخامة الرئيس رجب طيب أردوغان رئيس الجمهورية التركية الذي قام بتكريم الفائزين بالمراكز الأولى ومن بينهم المتسابق القطري، بحضور نائب رئيس الجمهورية التركية وعدد كبير من السادة العلماء والوزراء. تجدر الإشارة أن المتسابق علي عبدالرشيد صوفي حصل من قبل على عدد من الجوائز في مسابقات



أعلن نتيجة مسابقة الهتمي «12» ويكرمهم الليلة

## النادي العربي يكرم الفائزين بمسابقة الشيخ فهد بن جاسم الـ«18»



تكريم الفائزين بمسابقة الشيخ فهد بن جاسم

في إطار احتفالات اللجنة الثقافية



بالنادي العربي الرياضي بالمشاركين بمسابقته الرمضانية، والتي تنظمها سنوياً بإشراف إدارة الأنشطة الشبابية بوزارة الثقافة والرياضة، وبالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، أقامت اللجنة الثقافية حفل تكريم الفائزين بمسابقة الشيخ فهد بن جاسم بن جبر آل ثاني في دورتها الثامنة عشرة، وذلك بمقر النادي بمنطقة اسلطة الجديدة وبحضور الأستاذ عبدالله محمود عبدالله المشرف العام على اللجنة الثقافية والسيد محمد سعيد العامري رئيس اللجنة الثقافية، ولغيف من لجان التحكيم واللجنة المنظمة، والفائزين وأولياء أمورهم.

وقد شهدت المسابقة منافسة شريفة بين المتسابقين، حيث شارك فيها 120 متسابقاً ومتسابقة، وبدأ حفل التكريم بتلاوة آيات الذكر الحكيم للطلاب محمد نعيم الحائز على المركز الأول في حفظ 20 جزءاً، تلا ذلك كلمة للأستاذ عبدالله محمود شكر، وقد شكر فيها راعي المسابقة، وإدارة النادي على حرصهم على إقامة هذه المسابقة سنوياً بتنظيم كامل من اللجنة الثقافية بالنادي خدمة لأهل القرآن الكريم بدولتنا الحبيبة. وفي ذات الإطار أعلن أمس الإثنين بمقر النادي أسماء الفائزين بمسابقة سعادة الوجيه/ علي بن خليفة الهتمي في دورتها الثانية عشرة، والتي سيتم تكريم الفائزين بجوائزها مساء اليوم بمقر النادي بمنطقة اسلطة الجديدة عقب صلاة التراويح، وقد أسفرت نتيجة المسابقة في الفئة الأولى حفظ ثلاثة أجزاء عن فوز التالية أسماؤهم بالمراكز الأولى والتكريم وهم: أولا البنين: المتسابق عبد الرحمن السيد عثمان أحمد وحصل على المركز الأول، المتسابق أحمد مشتاق نور الإسلام وحصل على المركز الثاني، المتسابق جاسم محمد العامري وحصل على المركز الثالث، المتسابق بلال عبدالرحمن محمد وحصل على المركز الثالث مكر، المتسابق معاذ أمجد محمد أحمد وحصل على المركز الثالث مكر، المتسابق محمد أشرف عبدالسميع وحصل على المركز السادس، المتسابق أسامة عبد الحكيم آل راجح وحصل على المركز السادس



وعبدالرحمن رفيق الإسلام، ومعاذ أشرف السيد محمد، وسلمى عبدالرحمن حسين المركز الأول مكر، وعبدالرحمن محمد الله بالمركز الخامس، وزايد عبدالسلام أنور، وعبد الرب يوسف أحمد، وأسماء أبوبكر محمد بالمركز الخامس، ويوسف نور محمد المركز التاسع، وعبدالرحمن وائل الزهار المركز العاشر.

عمر، وجنى أحمد مصطفى عمر، وجنة الفردوس أبو الخير وجميعهن حصلن على المراكز الأولى مكر، وعائشة أحمد محمد السيد المركز الثامن، وآية أشرف عبدالسميع المركز التاسع، وتنعيمة محمد الله عبدالرب المركز العاشر. وفي فئة حفظ 15 جزءاً حقق المركز الأولى كل من المتسابقين: عبدالعزيز محمد السرحي وحقق المركز الأول،

صلاح، ومهند أيمن صلاح، والبراء أحمد سعد الدين، وعبد الله محمد عوالي سعد الدين، وعبد الله محمد عوالي. وحققت درجات المراكز الأولى من الفتيات كل من: فاطمة محمد العامري المركز الأول، وشيخة محمد العامري وسامية اختر خديجة، وعائشة خميس محمد، ولجين أحمد مصطفى

مكر، المتسابق عبدالرحمن أشرف السيد محمد وحصل على المركز السادس مكر، المتسابق طلعت سعيد عبدالحميد وحصل على المركز الثامن، المتسابق محمد أيمن صلاح وحصل على المركز الثامن مكر. بالإضافة إلى تكريم الحاصلين على درجة النجاح بجوائز ترضية وهم المتسابقون: عبد الله علي أحمد علي مؤمن، وعمر أيمن



كل شيء على طبيعته  
Made By Nature

100%  
طبيعي  
"Natural"



بدون  
إضافة سكر  
NO ADDED SUGAR



بحضور 500 من الموظفين بقاعة الماسة بفندق إزدان الخليج الغربي

## «إزدان القابضة» تنظم حفل إفطارها السنوي للموظفين



■ جانب من الموظفين المشاركين بحفل الإفطار

تعزيزاً لدورها في المسؤولية الاجتماعية وتشجيعاً

لكوادرها المهنية، نظمت مجموعة إزدان القابضة بحفل إفطارها السنوي لجميع موظفيها بالمجموعة وشركائها الثلاث التابعة وهي إزدان العقارية وإزدان للفنادق وإزدان للمولات، وشارك في الحفل نحو 500 موظف من مختلف الإدارات وبحضور قيادات المجموعة. وقد نظم الحفل في قاعة الماسة الفخمة بفندق إزدان الخليج الغربي وهو أحد الفنادق المميزة المملوكة للمجموعة. ومن جهتهم عبّر بعض الموظفين المشاركين عن سعادتهم للمشاركة في هذا الحفل ورحبوا بفخامة التنظيم، حيث توجهوا بالشكر لسعادة الشيخ ثاني بن عبدالله آل ثاني مؤسس الشركة وفريق العمل في فنادق إزدان الخليج الغربي على تنظيم حفل بهذا الرقي والفخامة، وأن مشاركتهم تعبر عن روح الفريق الواحد بما يعزز العمل بإيجابية.

يُشار إلى أن فندق إزدان الخليج الغربي هو واحد من أكبر الفنادق المملوكة للمجموعة وأشهر الفنادق في قطر، وبعد الوجهة المثالية التي يقصدها زوار الدوحة وقطر سواء جاءوا كضيوف أو في زيارات العمل.

الموجودة في الفندق، حيث تشهد تنظيم حفلات الأعراس والزفاف وغيرها من الحفلات، ويتمتع الفندق بطاقم عمل متميز وكفاءة وخبرة كبيرة في مجال الفندق والضيافة.

بأجهزة صوتية ومرئية متقدمة ويشتهر الفندق باستضافته للمنتخبات الرياضية العالمية التي تقصد الدوحة. وتعد قاعة الماسة هي كبرى القاعات

ويضم الفندق قاعات مميزة تحرص المجموعة على تنظيم مختلف مناسباتها وفعالياتها فيه بفضل الإمكانيات الهائلة والمتطورة، ويمتلك الفندق قاعات لاجتماعات الأعمال

وتبلغ سعة الفندق نحو 3000 غرفة فندقية وجناح بطاقة استيعابية كبيرة وبمرافق شاملة ومتعددة يجعل من الإقامة فيه تجربة مثالية تحظى بالفخامة.

## متطوعو Ooredoo يزورون مركز فهد بن جاسم للكلى

للمرضى، تتكون من 80 محطة لغسيل الكلى، و20 غرفة خاصة. وعن هذه الزيارة، قالت منار خليفة المريخي، مديرة إدارة العلاقات العامة واتصالات الشركة في Ooredoo قطر: «تحرص Ooredoo على دعم المجتمع المحلي في شتى المجالات، ويعد شهر رمضان فرصة مناسبة للاجتهاد في فعل الخير ومساعدة الآخرين. لذا فنحن سعداء بتواصلنا المستمر مع مركز فهد بن جاسم للكلى والمرضى هناك، ونتمنى أن نكون قد أدخلنا السرور على قلوبهم، سواء بزيارة فريق المتطوعين أو الهدايا التي قدمناها لهم».

يذكر أن هذه المبادرة هي واحدة من العديد من المبادرات التي قام بها فريق المتطوعين في Ooredoo للتواصل مع المجتمع المحلي وتقديم الدعم والهدايا لمختلف فئاته خلال شهر رمضان.

أعلنت Ooredoo أن فريق المتطوعين بالشركة قد قام بزيارة مركز فهد بن جاسم للكلى، وتأتي هذه الزيارة ضمن إطار أنشطة المسؤولية الاجتماعية للشركة خلال شهر رمضان المبارك. وخلال الزيارة، قدم المتطوعون الهدايا إلى المرضى، كما تحدثوا إلى عدد من العاملين بالمركز والقائمين عليه وشكروهم على الجهود التي يبذلونها للعناية بالمرضى. وتأتي هذه الزيارات لتقديم الدعم للمرضى من خلال التواصل معهم عن قرب والترفيه عنهم، بالإضافة إلى تقديم الهدايا لهم.

وتحرص Ooredoo على دعم مرضى الكلى في قطر، إذ ساهمت بإنشاء مركز فهد بن جاسم للكلى وافتتاحه عام 2010 لتوفير خدمات غسيل الكلى للمرضى. ويضم المركز منطقة حديثة وواسعة



■ جانب من زيارة متطوعي Ooredoo



■ مبادرة فودافون بالتعاون مع «طلبات»

## فودافون قطر تتبرع بأكثر من 14,000 وجبة إفطار

وقال السيد علي الغريب مدير إدارة التنمية المحلية بقطر الخيرية: «نعبر عن اعتزازنا بالشراكة التي تجمعنا مع «طلبات» ومع «فودافون قطر» عبر مشروع إفطار الصائم الذي تنفذه قطر الخيرية لصالح حوالي مليوني شخص داخل وخارج قطر وفي أكثر من 30 دولة حول العالم هذا العام، ومنها أكثر من 14000 وجبة إفطار خصصت للفقراء في بنغلاديش، بتبرع من فودافون، ونرى أن هذه الشراكة الثلاثية تعتبر نموذجاً يحتذى لكل الشركات والمؤسسات من أجل التعاون والتكامل في مجال عمل الخير وخدمة المجتمع المحلي في المجالات المختلفة في إطار المسؤولية الاجتماعية».

يذكر أن فودافون قطر و«طلبات» تجمعتهما شراكة بدأت منذ فبراير هذا العام بإعلان عن العرض المخصص لعملاء باقات فودافون «Red» بالحصول على توصيل مجاني وسريع عند استخدام «طلبات Go»، خدمة طلبات للتوصيل.

وتعليقاً على المبادرة، قال السيد محمد شنظور اليافعي، مدير الفعاليات والرعاية في فودافون قطر: «تتمتع فودافون قطر بباع طويل في مجال العطاء المجتمعي، وقد اعتدنا في هذا الشهر الكريم أن نضاعف جهودنا في خدمة المجتمع. يسرنا التعاون مع «طلبات» في هذه المبادرة التي تحت أفراد المجتمع على نشر روح الخير والعطاء في شهر رمضان الفضيل. كما نعتز بشراكتنا طويلة المدى مع جمعية قطر الخيرية التي ساعدت برامجها في دعم آلاف المحتاجين».

كما علق السيد فرانسيسكو دي سوسا، المدير العام لطلبات في قطر: «نقوم عبر هذه المبادرة بتعزيز شراكتنا الاستراتيجية مع شركة «فودافون». نفخر بالدور الذي أدناه بتكبير هذا التبرع السخي من شركة «فودافون». الطعام من أساسيات الحياة، والسفرة تشكل نقطة تجمع للأحبة، لذا يسرنا المشاركة بهذه المبادرة المعطاءة خلال الشهر الكريم».

أعلنت فودافون قطر تبرعها بأكثر من 14,000 وجبة إفطار في إطار مبادرتها التي أطلقتها مطلع رمضان الجاري بالتعاون مع شركة «طلبات». وذهبت جميع الوجبات لصالح برنامج «إفطار صائم» التابع لجمعية قطر الخيرية.

وتبرعت فودافون قطر تلقائياً بوجبة إفطار نيابة عن كل عميل قدم طلباً عن طريق تطبيق «طلبات» لتوصيل الطعام في الفترة من 16 إلى 26.

وأتاح فودافون قطر المشاركة في هذه المبادرة لجميع مستخدمي تطبيق «طلبات»، وقد لاقت المبادرة نجاحاً كبيراً، وأثنى العملاء على الرسائل التي وصلتهم مؤكدة تبرعهم التلقائي بوجبات إفطار، وشاركوا هذه الرسائل على صفحاتهم على مواقع التواصل الاجتماعي.

وتأتي هذه المبادرة ضمن باقة واسعة من أنشطة برنامج المسؤولية المجتمعية التي تنظمها فودافون قطر خلال الشهر الكريم في إطار حملتها الرمضانية «شكراً من القلب».

أطلقتها المتطوعة القطرية علياء المعاضيد

## «الهلل الأحمر» يري مبادرة «صندوق السعادة»

صناديق على شكل هدية، وإرسالها للأطفال المحتاجين داخل قطر وخارجها.

وأضافت: «من أهم أهداف المبادرة رسم الابتسامة على وجوه الأطفال المحتاجين، وغرس روح المشاركة والعطاء في قلوب أطفالنا، واستشعار معاناة الآخرين، ونشر قيم المحبة والصداقة والتعاون والسلام بين الناس، وتعزيز النمو العاطفي والتعليمي وتطوير المهارات الحركية لدى الأطفال المحتاجين من خلال توفير فرصة اللعب لهم».

وبلغ إجمالي عدد اللعب التي تبرع بها الأطفال خلال الحملة الأولى التي احتضنها مول دوحة فستيفال سيتي 6,577 لعبة مختلفة الأحجام، وهو ما يعكس نجاح المبادرة في الوصول إلى قلوب الجماهير والتأثير في نفوس الأطفال. وتؤكد علياء المعاضيد أن الحملات القادمة ستشهد بإذن الله تزايد إقبال الأطفال على التبرع باللعب، في ظل انتشار الوعي بين هذه الفئة صغيرة السن بقيمة التبرع ولو بالقليل، حتى ولو بلعبة بسيطة.



■ جانب من المبادرة

الألعاب التي تكون في حالة ممتازة أو جديدة، ثم تغليفها ووضعها داخل

المعاضيد صاحبة المبادرة: «صندوق السعادة هي مبادرة مستمرة لجمع

الجميلة وحسه الإنساني النبيل. وعن طبيعة المبادرة، قالت علياء

قام الهلال الأحمر القطري برعاية مبادرة أطلقها

المتطوعة القطرية علياء المعاضيد بعنوان «صندوق السعادة»، في حملة خيرية لجمع ألعاب الأطفال بهدف غرس روح العطاء وحب الخير بين الأطفال والنشر في المجتمع القطري منذ الصغر، وتقديم الدعم النفسي والوجداني للأطفال الصغار في المناطق المكتوبة والمحرومة.

فعلى مدار 4 أيام متتالية، أشرفت صاحبة المبادرة بالتعاون مع قسم المتطوعين في الهلال الأحمر القطري على الركن الخاص بالمبادرة داخل مول دوحة فستيفال سيتي، من خلال التواصل مع الجمهور وخاصة الأطفال، وتشجيعهم على التبرع بأي لعبة جديدة لديهم من أجل طفل آخر محتاج ولا يملك أي ألعاب، حيث يقوم الطفل المتبرع بتغليف اللعبة ووضعها داخل صندوق يحمل اسم «صندوق السعادة»، ليتلقى التهنئة من متطوعي الهلال الأحمر القطري على روحه

## سببتار يوجه عشاق الرياضة للاعتدال في التمارين

والتي قد يترتب عليها آثار مخررة على صحتنا. وأوصى خبير سببتار الرياضي مجموعة من الإرشادات ومن بينها:

القيام بتمارين قصيرة المدة خفيفة إلى معتدلة الشدة أثناء النهار، فهي تؤدي الغرض بشكل جيد.

تجنب الوصول إلى مرحلة الإجهاد في التمارين أثناء الصيام مع الأخذ بعين الاعتبار ممارسة التمارين في الداخل وفي درجة حرارة معتدلة لا سيما حينما تكون درجة الحرارة مرتفعة في الخارج.

يمكن القيام بالتمارين قبل الإفطار بساعة أو ساعتين، حيث تكون الفرصة متاحة لتعويض الطاقة والسوائل مباشرة عند الإفطار.

أحرص على شرب كميات كافية من الماء والسوائل في الليل لكي يبقى جسمك مرتويًا أثناء نهار الصيام. يفضل تأجيل ممارسة الرياضات الأكثر شدة كتمارين الصالات الرياضية أو كرة القدم إلى ما بعد الإفطار بساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل.

تناول الطعام الصحي المتوازن أثناء فترة الإفطار، تجنب الأطعمة عالية الدهون والسكريات يساعد على أداء التمارين بكفاءة أعلى والوصول إلى هدفك بشكل أسرع.

تمرن بحكمة وانتبه لأي أعراض جديدة أو غير اعتيادية تظهر أثناء أو بعد التمرين، واستشر طبيبك عند ظهور أي منها وتعرف جيداً على المشاكل الصحية المزمنة التي تعاني منها كداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم وتمرن وفقاً لمشورة الطبيب.

يعد شهر رمضان فرصة مواتية للوقوف مع النفس وبدء عادات صحية سليمة والمحافظة عليها، حيث يؤكد خبراء سببتار، مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي في قطر، أنه لا يوجد أي سبب على الإطلاق للتوقف عن ممارسة التمارين في رمضان ما لم تكن هناك موانع طبية معروفة، بل كل ما عليك فعله أن تتمرن بحكمة.

ويقول الدكتور عمر الصيرفي، أخصائي الطب الرياضي في سببتار: «إن كل ما على الرياضي فعله هو تعديل تمارينه بما يتناسب مع الصيام وأن كلمة السر تكمن في الاعتدال».

ويعرف الصيرفي الاعتدال في التمارين من منظور طبي رياضي بأنه إيجاد التوازن بين السعرات الحرارية المكتسبة والمستهلكة من خلال التحكم بشدة وتوقيت التمارين. ويشير إلى أنه حينما نريد خسارة الوزن فيجب أن تستهلك أجسامنا السعرات الحرارية أكثر مما تكتسب، بحيث يبدأ تقويض مخزون الطاقة الفاتح من الدهون والسكريات في الجسم، لكنه يشير إلى أن هذا قد ينطوي على خطورة أيضاً إن أخذ الرياضي بالتوازن بين السعرات الحرارية المستهلكة والمكتسبة أثناء الصيام بالإفراط في التمارين.

وعلى الصيرفي ذلك بقوله إن القيام بالتمارين أثناء الصيام يعني أننا نقوم بحرق الطاقة دون إعادة تعبئتها معتمدين على مخزون أجسامنا من السكريات والدهون، لكن هذا المخزون لا يستطيع تأمين طاقة فورية ومستمرة لأجسامنا التي تقوم بتمارين مفرطة وطويلة أثناء الصيام مما يمكن أن يقود إلى حالة من الإعياء وفقدان الطاقة

تجربة مثمرة. وشارك في هذه الدورة 100 متسابق، تم اختيارهم من بين 1700 من مختلف الأقطار العربية وغير العربية، وتبث حلقات منافسات جائزة كتارا لتلاوة القرآن يومياً على تلفزيون قطر قبل الإفطار، ويعاد بث الحلقة في اليوم التالي الساعة الواحدة ظهراً.

وتبلغ قيمة الجوائز المخصصة لجائزة كتارا لتلاوة القرآن مليوناً ونصف المليون ريال قطري، يحصل الفائز بالمركز الأول على 500 ألف ريال قطري، والفائز بالمركز الثاني على 400 ألف ريال، والثالث ينال 300 ألف ريال، فيما يحصل الفائز الرابع على 200 ألف ريال، أما صاحب المركز الخامس فيحصل على 100 ألف ريال قطري.

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

تنظمها المؤسسة العامة للحي الثقافي

## تأهل 25 متسابقاً إلى نصف نهائي جائزة كتارا لتلاوة القرآن



محمد أمين مشالي، حيث أشادت لجنة التحكيم بمستوى المشاركين من حيث الأداء والصوت وتمكنهم من قواعد التجويد، كما قدمت للجنة ملاحظات تتعلق ببعض الأحكام مثل الإخفاء والمد ثم طريقة توظيف المقامات الصوتية بما يتناسب مع مقام ومضامين آيات التلاوة. وعبر القارئ المغربي أكرم البوعزاوي المتأهل إلى الدور نصف النهائي عن سعادته بالتأهل، معرباً عن أمله في أن يصل إلى المرحلة النهائية ومنصة التتويج في هذه الجائزة التي أصبح لها صدى كبير بين القراء على مستوى العالم. وأشاد أكرم البوعزاوي من المغرب بمستوى المشاركين المتميز في هذه الدورة وبكفاءة أعضاء لجنة التحكيم ودقة ملاحظاتهم، سواء من ناحية قواعد التجويد والأحكام أو من ناحية المقامات الصوتية، وهو ما يجعل تأهل أي مشارك للتنافس النهائي أمراً صعباً.

وتتكون لجنة تحكيم الأحكام وقواعد التجويد من الدكتور أحمد المعصراوي، والداعية الشيخ عبدالرشيد صوفي والقارئ الشيخ محمود العكاوي. أما لجنة عدوية الصوت فتتألف من الأستاذ عاصم البني، والشيخ بهلول سعيد أبو عرقوب والدكتور

تأهل 25 متسابقاً إلى المرحلة نصف النهائية، في جائزة كتارا لتلاوة القرآن في دورتها الثالثة، التي تنظمها المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا»، ضمن برنامج تلفزيوني يعرض يومياً طوال أيام شهر رمضان المبارك على تلفزيون قطر، تحت شعار (رَبَّنَا الْقُرْآنُ بِأَضْوَاتِكُمْ)، وبرعاية رسمية من وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.

وسوف يتنافس المتسابقون الـ 25 على المراكز الخمسة الأولى التي سيعلن عنها في الحلقة النهائية، المقرر بثها في نهاية شهر رمضان الفضيل.

ويتصدر المغرب البلدان المتأهلة إلى هذه المرحلة بـ 6 متسابقين، تليه الجزائر والعراق بـ 3 متسابقين من كل بلد، ثم مصر وسوريا واليمن والفلبين بمتسابقين اثنين من كل بلد، فيما تأهل متسابق واحد من كل من إيران والأردن وليبيا وموريتانيا وتونس.

وتتكون لجنة تحكيم الأحكام وقواعد التجويد من الدكتور أحمد المعصراوي، والداعية الشيخ عبدالرشيد صوفي والقارئ الشيخ محمود العكاوي. أما لجنة عدوية الصوت فتتألف من الأستاذ عاصم البني، والشيخ بهلول سعيد أبو عرقوب والدكتور



لتحقيق الأهداف المشتركة بكفاءة في مجال بناء القدرات وحشد الموارد

## قطر الخيرية والهلال الأحمر القطري يوقعان مذكرة تفاهم

تجويد العمل الخيري بشكل أكبر على المستويين الداخلي والخارجي. وقال إنه وبحكم أن الهلال الأحمر القطري عضو فاعل في الحركة الإنسانية الدولية التي تشمل اللجنة الدولية للصليب الأحمر، والاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، وشبكة من الجمعيات الوطنية في أكثر من 190 بلداً حول العالم، فإن ذلك سيفتح آفاقاً جديدة للعمل المشترك مع قطر الخيرية وستكون لنا فرصة أكبر للعمل سوياً كشركاء في مجال العمل الإنساني في جميع أنحاء العالم. وتتمنى الحمادي أن يكون لهذه الاتفاقية دور إيجابي لخدمة العمل الإنساني داخل وخارج دولة قطر ودافعا للطرفين إلى الأمام بحيث تفتح لنا الطريق للعمل في المجالات المختلفة.

وقال الكواري إنه ومن هذا المنطلق نعول كثيراً على مذكرة التفاهم التي وقعتها قطر الخيرية مع الهلال الأحمر القطري، معرباً عن أمله في أن تنعكس بصورة إيجابية على مستوى أدائهما المهني، والارتقاء بالعمل الإنساني لمنظمات المجتمع المدني في دولة قطر، وفعالية تأثيره وتعزيز مخرجاته داخل الدولة وخارجها. وحث المسؤولين من الطرفين على ترجمة بنود هذه المذكرة إلى واقع عملي ملموس، لكي نقطف معاً ثمار هذا التعاون والتنسيق، ونكرس دور قطر الريادي في العمل الإنساني والتنمية على مستوى العالم. بدوره عبّر السيد علي بن حسن الحمادي الأمين العام للهلال الأحمر القطري عن سعادته بتوقيع الاتفاقية مع قطر الخيرية للتعاون من أجل



■ الكواري والحمادي يتبادلان وثائق الاتفاقية

المزايا التفضيلية الخاصة بكل منها، واختصار الكثير من الوقت والجهد.

لهذه المؤسسات، والتكامل في مجال المعارف والخبرات، والاستفادة من

وقعت قطر الخيرية والهلال الأحمر القطري أمس



مذكرة تفاهم بهدف تنظيم التعاون بينهما وتحقيق الأهداف المشتركة بكفاءة وفعالية في مجال بناء القدرات، وحشد الموارد، والتعاون في تنفيذ برامج ومشاريع إنسانية، والاستفادة من الخبرات وتبادل التجارب والمعلومات والمعرفة بين الطرفين. وقع الاتفاقية عن قطر الخيرية السيد يوسف بن أحمد الكواري الرئيس التنفيذي، فيما وقعها السيد علي بن حسن الحمادي الأمين العام للهلال الأحمر القطري.

واتفق الطرفان وفقاً لمذكرة التفاهم على التعاون في تنفيذ مبادرات مشتركة وتبادل للمعلومات المتعلقة بالأوضاع الإغاثية والإنسانية داخل المناطق المنكوبة والأزمات، وتنفيذ برامج ومشاريع إنسانية في أماكن التواجد القانوني لأحد الطرفين بجانب الاستفادة من قدرات الطرفين وتبادل الخبرات والمساعدة في إدارة تنظيم العمل المؤسسي.

كما نصت المذكرة فيما يتعلق بحشد الموارد، على الاعتراف المتبادل بالقدرات الخاصة والميزات التفضيلية لكل طرف وخدمة المصالح والمنافع المتبادلة التي تجسدها أهداف التعاون المشترك، وتنظيم حملات مشتركة بين الطرفين. وأكد السيد يوسف بن أحمد الكواري الرئيس التنفيذي لقطر الخيرية في كلمته عقب التوقيع، على أن التعاون والتنسيق بين الجهات ذات العلاقة والاهتمام المشترك على مستوى المؤسسات والشركات يكتسب أهمية كبيرة لأن من شأنهما الوصول لأفضل النتائج على مستوى تحقيق الأهداف المرجوة



■ لقطة جماعية لمسؤولين من قطر الخيرية والهلال الأحمر القطري

شملت تكريم دوري كرة القدم ومسابقة القرآن الكريم

## توزيع جوائز الفائزين في المسابقات الرمضانية بتتباب الطعنين



نظم مركز شباب الطعنين التابع لوزارة الثقافة



والرياضة، حفل تكريم وتوزيع جوائز المسابقات الرمضانية للقرآن الكريم ودوري كرة القدم الرمضاني، حيث تم توزيع جوائز مسابقة القرآن الكريم الرمضانية لعام 1440هـ، وقد تم تكريم المتسابقين من جانب السيد فؤاد المضاحكة نائب المدير والسيد عيسى ناصر الحميدي المدير المالي. حيث فاز بالمركز الأول في جزء عم وتبارك تنعيم محمود ويعتبر أصغر متسابق عن عمر 8 سنوات، وفاز بالمركز الأول في فئة 5 أجزاء أسامة عبد الستار والمركز الثاني كان من نصيب ميمون حافظ، كما فاز بالمركز الأول في فئة 10 أجزاء أحمد عبد الستار، وفاز بالمركز الأول فئة القرآن كاملاً مهند محمد، والمركز الأول مكر حسن حافظ.

كما تم توزيع جوائز مسابقة دوري كرة القدم الرمضاني التي أقامها المركز لمدة يومين وفاز بالمركز الأول فريق الثورة والمركز الثاني فريق السودان والمركز الثالث فريق السوريين. وكان قد نظم مركز شباب الطعنين للدوري الرمضاني لكرة القدم بمقر المركز بمشاركة 10 فرق من أعمار 18 عاماً على مدار يومين،

■ تكريم الفائزين في مسابقات الطعنين

المبارك، كما قمنا بتنظيم إفطار جماعي بمركز شباب الطعنين لأهالي المنطقة فضلاً عن الأنشطة الترفيهية والاجتماعية المستمرة على مدار الشهر.

لالتقاء الجماهير بعد الإفطار من خلال جو رمضاني مميز. وأضاف أن المركز يقيم عدداً من الأنشطة الثقافية والدينية والاجتماعية والرياضية خلال الشهر

ومن جانبه أكد السيد نواف محمد المضاحكة مدير مركز شباب الطعنين: إن المسابقات والدروس الرمضانية شهدت حضوراً جماهيرياً مميزاً، نسخة بعد أخرى، حيث تعد فرصة

وتم تنظيم مسابقة القرآن الكريم بالتعاون مع وزارة الأوقاف بمشاركة نحو 80 متسابقاً، و50 متسابقة من أهالي منطقة أم قرن والمناطق المحيطة بالمركز.

ما ترك للدنيا في قلبه قيد أنملة

## عبد الرحمن بن عوف الصحابي الملياردير

عبد الرحمن  
بن عوف هو  
أحد الثمانية  
السابقين إلىمضانيات  
لوسيل

الإسلام وأحد العشرة المبشرين بالجنة، وأحد الستة أصحاب الشورى يوم اختيار الخليفة بعد الفاروق، وأحد نفر الذين كانوا يفتون في المدينة ورسول الله صلوات الله وسلامه عليه حين قاتم بين ظهرائي المسلمين.

كان اسمه في الجاهلية عبد عمرو، فلما أسلم دعاه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم عبد الرحمن.

أسلم عبد الرحمن بن عوف قبل أن يدخل الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم دار (الأزقة) في مكة، كان الرسول صلى الله عليه وسلم يدعو فيها إلى الإسلام، وهي للأزقة بن عبد مناف المخزومي، وكانت تسمى (دار الإسلام) وذلك بعد إسلام أبي بكر الصديق بيومين اثنين.

ولقي من العذاب في سبيل الله ما لقيه المسلمون الأولون فصبر وصبروا، وثبت وثبتوا، وصدق وصدقوا، وفر بدينه إلى (الخبشة)، كما فر كثير منهم بدينه.

ولما أذن للرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه بالهجرة إلى المدينة كان في طليعة المهاجرين الذين هاجروا لله ورسوله.

ولما أخذ الرسول صلوات الله عليه ويأخي بين المهاجرين والأنصار أخی بينه وبين سعد بن الربيع الأنصاري رضي الله عنه، فقال سعد لأخيه عبد الرحمن بن عوف: أي أختي.. أنا أكثر أهل المدينة مالا، وعندي بستانان، ولي امرأتان، فانظر أي بستانني أحب إليك حتى أخرج لك عنه، وأي امرأتي أرضى

عندك حتى أطلقها لك.

فقال عبد الرحمن لأخيه الأنصاري: بارك الله لك في أهلك ومالك... ولكن دلني على السوق.. فدله عليه فجعل يتجز، وطفق يشتري ويبيع، ويربح ويذخر.

وما هو إلا قليل حتى اجتمع لديه مهر امرأة فتزوج، وجاء الرسول عليه الصلاة والسلام وعليه طيب، فقال له الرسول صلوات الله عليه: (مهيم يا

عبد الرحمن) - مهيم: كلمة يمانية تفيد الاستفسار والتعجب.  
فقال: تزوجت.. فقال: (وما أعطيت زوجك من المهر؟)  
قال: وزن نواة من ذهب.. قال صلى الله عليه وسلم: (أوليم، ولو بشاة، بارك الله لك في مالك..)

قال عبد الرحمن: فأقبلت الدنيا علي حتى رأيتني لو رفعت حجرا لتوقعت أن أجد تحته ذهباً أو فضة.

## أغنى الصحابة وأكثرهم ثراء

مائة.

وأوصى لكل واحدة من أمهات المؤمنين بمال جزيل، حتى أن أم المؤمنين عائشة - رضوان الله عليها - كثيراً ما كانت تدعو له فتقول: (سقاء الله من ماء السلسيل).

ثم أنه بعد ذلك كله خلف لورثته مالا لا يكاد يحصيه العد، حيث ترك ألف بعير، ومائة فرس، وثلاثة آلاف شاة، وكانت نسائه أربعاً فبلغ ربع الثمن الذي خص كل واحدة منهن ثمانين ألفاً.

وترك من الذهب والفضة ما قسم بين ورثته بالفؤوس حتى تأثرت أيدي الرجال من تقطيعه. كل ذلك بفضل دعوة رسول الله صلى الله عليه وسلم بأن يبارك له في ماله.

لكن ذلك المال كله لم يفتن عبد الرحمن بن عوف، ولم يغيره، فكان الناس إذا رأوه بين مماليكهم لم يفترقوا بينه وبينهم.

وقد أتت ذات يوم بطعام - وهو صائم - فنظر إليه ثم قال: لقد قتل مصعب بن عمير - وهو خير مني - فما وجدنا له إلا كفتاً إن غطى رأسه بدت رجلاه، وإن غطى رجليه بدا رأسه.

ثم بسط الله لنا من الدنيا ما بسط، وإني لأخشى أن يكون ثوابنا قد عجل لنا، ثم جعل يبكي وينشج حتى عاف الطعام.

طوبى لعبد الرحمن بن عوف وألف غبطة، فقد بشره بالجنة الصادق المصدق محمد بن عبد الله، وحمل جنازته إلى مثواه الأخير خال رسول الله سعد بن أبي وقاص، وصلى عليه ذو النورين عثمان بن عفان، وشيعة أمير المؤمنين المكرم الوجه علي بن أبي طالب، وهو يقول: (أذهب فقد أدركت صفوها، وسبقت ريفها يرحمك الله).

في ذات يوم قدمت عير عبد الرحمن بن عوف على المدينة، وكانت مؤلفة من سبعمئة راحلة، وهي تحمل على ظهورها الطعام والمتاع، وكل ما يحتاج إليه الناس.

فما إن دخلت المدينة حتى رجحت الأرض بها رجاً، وسمع لها دوي وضجة، فقالت عائشة رضوان الله عليها: ما هذه الرججة؟ فقيل لها: عير لعبد الرحمن بن عوف..

سبعمئة ناقة تحمل البز، والدقيق، والطعام. فقالت عائشة رضوان الله عليها: بارك الله له فيما أعطاه في الدنيا، ولثواب الآخرة أعظم.

وقبل أن تبرك النوق، كان الخبر قد نُقل إلى عبد الرحمن بن عوف، فما إن لامست مقالة أم المؤمنين سمعة حتى طار مسرعاً إلى عائشة وقال: أشهدك يا أمه هذه العير جميعها بأحمالها وأقنابها وأحلاسها في سبيل الله.

بقيت دعوة الرسول عليه الصلاة والسلام لعبد الرحمن بن عوف بأن يبارك الله له تظلمه ما امتدت به الحياة، حتى غدا أغنى الصحابة غنى وأكثرهم ثراء... لكن عبد

الرحمن بن عوف جعل ذلك المال كله في مرضاة الله ومرضاة رسوله، فكان يُنفقه بكلتا يديه يميناً وشمالاً، وسراً وإعلاناً، حيث تصدق بأربعين ألف درهم من الفضة، ثم اتبعها بأربعين ديناراً ذهباً، ثم تصدق بمائتي أوقية من الذهب، ثم حمل مجاهدين في سبيل الله على خمسمئة فرس، ثم حمل مجاهدين آخرين على ألف وخمسمئة راحلة.

ولما حضرت عبد الرحمن بن عوف الوفاة أعتق خلقاً كثيراً من مماليكه.

وأوصى لكل رجل بقي من أهل (بدر) بأربعمئة دينار ذهباً، فأخذوها جميعاً، وكان عددهم

الرحمن بن عوف إلى منزله وعاد مسرعاً وقال: يا رسول الله عندي أربعة آلاف ألفان منها أقرضتهما ربي، وألفان تركتهما ليعالي. فقال الرسول صلوات الله وسلامه عليه: (بارك الله لك فيما أعطيت.. وبارك الله لك فيما أمسكت).

فيخرج معهن إذا خرجن، ويحج معهن إذا حججن ويجعل على هواجهن الطيالسة - الطيالسة: أكسية خضر يستعملها الخواص، وينزل بهن في الأماكن التي تسرن، وتلك منقبة من مناقب عبد الرحمن بن عوف، وثقة من أمهات المؤمنين به يحق له أن يعتز بها ويفخر.

ولقد بلغ من بر عبد الرحمن بن عوف بالمسلمين وأمته أن باع أرضاً له بأربعين ألف دينار، فقسمها كلها في بني (زهرة)، بنو زهرة: قوم أمنة بنت وهب أم الرسول صلى الله عليه وسلم، وفقراء المسلمين والمهاجرين، وأزواج النبي عليه الصلاة والسلام، فلما بعث إلى أم المؤمنين عائشة رضوان الله عليها بما خصها من ذلك المال، قالت: من بعث هذا المال؟ فقيل: عبد الرحمن بن عوف. فقالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يحنو عليك من بعدي إلا الضابرون).

وقد استجيب دعوة النبي عليه الصلاة والسلام وبورك لعبد الرحمن بن عوف في ماله، فقد أخذت تجارته تنمو وتزداد، وطفقت عيرته تتردد ذاهبة من المدينة أو عائدة إليها تحمل لأهلها القمح، والدقيق، والذهن، والثياب، والأنيب، والطيب، وكل ما يحتاجون إليه، وتنقل ما يفضل عن حاجتهم مما يُنتجونه.

## جهاد بالنفس والمال

ولكن جهاد عبد الرحمن بن عوف بنفسه أصبح يُعد قليلاً إذا قيس بجهاده بماله.

فها هو ذا رسول الله صلوات الله وسلامه عليه يريد أن يجهز سرية، فوقف في أصحابه وقال: (تصدقوا فإني أريد أن أبعث بعثاً). فبادر عبد

وفي يوم (بدر) جاهد عبد الرحمن بن عوف في الله حق جهاده فأردى عدو الله عمير بن عثمان بن كعب التيمي. وفي يوم (أحد) ثبت حين زلزلت الأقدام، وصمد حين فر المنهزمون، وخرج من المعركة وفيه بضعة وعشرون جرحاً، بعضها عميق تدخل فيه يد الرجل.

## تكفل بجيش العسرة

ومضى الجيش إلى تبوك، وهناك أكرم الله عبد الرحمن بن عوف بما لم يُكرم به أحد من المسلمين، فقد دخل وقت الصلاة، ورسول الله صلوات الله عليه غائب، فأم المسلمون عبد الرحمن بن عوف، وما كادت تتم الركعة الأولى حتى لجق رسول الله صلى الله عليه وسلم بالمصلين، واقتدى بعبد الرحمن بن عوف وصلى خلفه.

فهل هناك أكرم كرامة وأفضل فضلاً من أن يغدو أحد إماماً لسيد الخلق، وإمام الأنبياء محمد بن عبد الله؟

ولما لجق الرسول عليه الصلاة والسلام بالرفيق الأعلى جعل عبد الرحمن بن عوف يقوم بمصالح أمهات المؤمنين، فكان ينهض بحاجاتهن،

لما عزم الرسول عليه الصلاة والسلام على غزوة (تبوك)، وهي آخر غزوة غزاها في حياته، كانت الحاجة إلى المال لا تقل عن الحاجة إلى الرجال، فجيش الروم وافر العدد كثير الغد، والعام في المدينة عام جذب، والسفر طويل، والمؤونة قليلة، والأرواحل أقل حتى أن نفرأ من المؤمنين جاءوا إلى الرسول صلى الله عليه وسلم يسألونه في خرقه أن يأخذهم معه فردهم لأنه لم يجد عنده ما يحملهم عليه، فتولوا وأعينهم تفيض من الدمع حزناً ألا يجدوا ما ينفقون.. فسموا بالبخائن، وأطلق على الجيش اسم (جيش العسرة).

عند ذلك أمر الرسول عليه الصلاة والسلام أصحابه بالنفقة في سبيل الله واحسب ذلك عند الله، فهبت المسلمون يستجيبون لدعوة النبي عليه الصلاة والسلام، وكان في طليعة المتصدقين عبد الرحمن بن عوف، فقد تصدق بمائتي أوقية من الذهب، فقال عمر بن الخطاب للنبي عليه السلام: إنني لا أرى عبد الرحمن إلا مرتكباً إثماً، فما ترك لأهله شيئاً.. فقال الرسول عليه الصلاة والسلام: (هل تركت لأهلك شيئاً يا عبد الرحمن؟) فقال: نعم.. تركت لهم أكثر مما أنفقت وأطيب. قال صلى الله عليه وسلم: (كم قال: ما وعد الله ورسوله من الرزق والخير والأجر).

الاستجيب دعوة  
النبي وبورك في  
ماله بنمو تجارتهتصدق بمائتي  
أوقية من الذهب  
في غزوة تبوك

بائعون ومواطنون:

## في رمضان والعيد



■ منتجات العود ودهن العود والعطور تتناسب جميع الأذواق

## عود البخور اشتهر استخدامه في المنطقة العربية والخليجية

عود البخور عطرية اشتهر استخدامه في المنطقة العربية والخليجية، وتجلب عادة من شرق آسيا من الهند وبنغلاديش والماليزيا وإندونيسيا والفلبين ولاوس وفيتنام، وأصلها من أشجار خاصة تنبت في المناطق المرتفعة من هذه البلاد.

## كيفية نشأته

ينتج العود بعد أن تصاب هذه الأنواع الخاصة من الأشجار بمرض معين يصيبها من الداخل وينتشر فيها ليجول عودها إلى مادة مختلفة عن الخشب الموجود في الأشجار السليمة، تمتاز هذه الأشجار المصابة بالرائحة الجميلة التي تفوح من خشبها خصوصا عندما تلامسه النار.

وتتباين هذه الأشجار العطرية من حيث الجودة وفي إنتاج العود إضافة إلى النقصان المتزايد في هذه الأشجار وعدم تعويضها وتناقص الخبرة المتوارثة في العناية بها، وتسود منطقة الخليج أجود أنواع العود وتنتشر هناك أشهر المحلات المتخصصة بالعود.

## مواصفاته

البخور الجيد يتصف بما يلي: يميل لون دخانه إلى الأزرق، ويتميز بكثرة فقاعات الدهن عند احتراقه، ولا يؤذي أو يدمع العين عند استنشاق البخور، فإذا أحسست بالحمى فيها فاعلم أنه رديء، ويتميز بكثرة وجود عروق لونها يميل إلى اللون البني الغامق أو الأسود، ويميل لونه للأسود وثقل وزنه.

## استعماله

عود البخور كلمة تطلق على مواد عطرية يعينها أو خلطات عطرية (سرية في بعض الأحيان) توضع على الجمر لتحترق مطلقا موادها العطرية المكونة لها فينتقل دخانها العطري الجيد الرائحة. يستعمل لذلك مبخار أو مجامر



35 ألف ريال سعر كيلو السوبر الكمبودي..

## انتعاش سوق البخور والعود والدهن



تصوير: عمرو دياب

■ تبدأ أسعار دهن العود من 600 ريال لـ التوتلة للكمبودي حتى 2400 ريال لـ السويقي

## زين: أسعار في متناول الجميع



■ علي زين

قال البائع زين علي إن أفضل أنواع العود لديه والذي يجد إقبالا من الجمهور هو العنبر الوردي وذلك لأسعاره المعقولة ويبلغ سعر التوتلة منه 300 ريال، بينما يبلغ سعر الكيلو من العود الكمبودي 10 آلاف ريال، و40 ألف ريال لكيلو العود الماليزي ويستخدم للبخور الشخصي نسبة لارتفاع سعره، والماليزي بدرجة أقل يبلغ سعر الكيلو منه 15 ألف ريال. وأضاف أن أفضل أنواع الدهن التي يبيعها والتي تجد رواجها هي الدهن الهندي ويبلغ سعر التوتلة حوالي 800 ريال، بينما توجد أنواع أخرى من الدهن تبدأ أسعارها من 250 ريال وصولا إلى التي ريال للدهن الكمبودي القديم، مشيرا إلى أن النساء يفضلن استخدام دهن العود ذي النكهة الخفيفة ولا يملن إلى الروائح القوية والثقاة.

وأوضح أن محبي البخور يميلون أيضا إلى شراء البخور المخلط الذي

## سليمان: أفضل هدية تناسب جميع الأذواق



■ عبدالعزيز سليمان

قال البائع عبد العزيز سليمان إن السوق يحتوي على عدد كبير ومتنوع من منتجات العود ودهن العود والعطور، تناسب جميع الأذواق ومناسبة للاستخدام في كل المناسبات والاحتفالات. مشيرا إلى أن بعضها عالي الثمن، حيث يمكن أن يصل سعر الكيلو من السيلاني نوارد إلى حوالي 200 ألف ريال. وأضاف أن شهر رمضان ومن بعده العيد يعتبر كل منهما موسما للمناسبات الاجتماعية المختلفة، حيث يقبل المسلمون على المساجد والمجالس والتزاوير بين الأهل والأصدقاء، فضلا عن اجتماعات العائلة، ما يجعل الاهتمام بالعطور أكثر. مشيرا إلى أن البعض يستخدم البخور والدهن والعود كهدايا لما لها من محبة وأثر إيجابي عند العديد من المواطنين. وأشار إلى أن معظم القطريين

## ننرف: موروث أصيل يتعلق بتنخسيتنا الثقافية



■ بهية السيد باقر شرف

الفاخرة أكثر نفاذا، ولذلك يفضل الكثير من الناس استخدامها بدلا من المبخار الكهربائية التي لا تحرق العود بشكل جيد أو تجعله يشعل ويفقد جزءا كبيرا من نكهته. وأوضحت أن المبخار أصبحت صناعة قائمة بذاتها وسوقا يسعى لترويج منتجاته عبر الشبكة العنكبوتية وتختلف أسعارها باختلاف جودتها وصناعتها، حيث تنتوع بين مبخار السراميك الفاخرة المصنوعة يدويا، والنحاسية والزجاجية والكريستالية، بل والمطلية بماء الذهب أو الفضة،

ربة المنزل بهية السيد باقر شرف قالت إن استخدام العود والبخور والطيب بشكل عام هو جزء أصيل يتعلق بموروثنا وشخصيتنا الثقافية وربنا عن أباينا وأجدادنا، ولذلك تجد هذا الطيب يجسد بشكل جلي خلال شهر رمضان والأعياد، كما أنه يستخدم في المجالس واستقبال الضيوف، وأصبح الإنفاق عليه بندا مهما من البنود التي تحرص الأسرة القطرية عليها. وأضافت أن حرق البخور والعود على مبخار الفحم يجعل الرائحة العطرية



## العود ودهنه

## زينة المجالس في العيد

10	35	17	9
آلاف ريال كيلو العود الكمبودي	ألف ريال كيلو الكمبودي	ألف ريال كيلو العادي	آلاف ريال كيلو العود الهندي
600	380	200	40
ريال تولة دهن العود الكمبودي	ريالا عبوة خلطات البخور	ألف ريال كيلو العود السيلاني، نوارد،	ألف ريال كيلو العود الماليزي السوبر
800	50	300	2.4
ريال تولة دهن العود الهندي	إلى 250 ريالا أسعار مبخار الفحم	ريال تولة العنبر الوردي	ألف ريال دهن العود السيومي



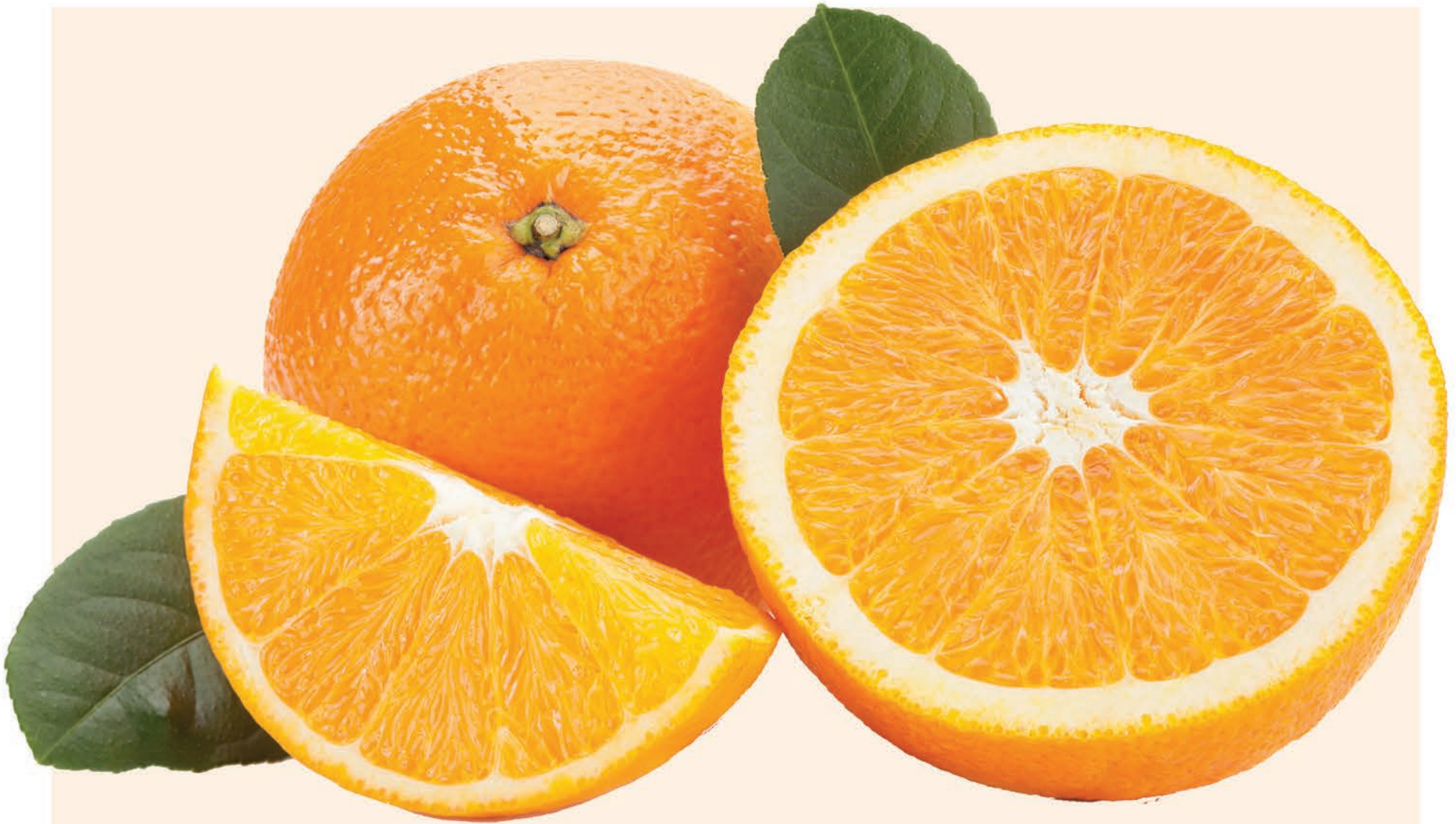
35	120	250
إلى 250 ريالا تولة البخور المخلط	إلى 1500 ريال المبخار الإلكترونية	إلى 2000 ريال من الدهن

## أشهر الدول المنتجة



## مواصفات البخور الجيد

لون دخانه يميل إلى الأزرق	كثرة فقاعات الدهن عند احتراقه	لا يؤذي أو يدمع العين عند استنشاقه	يميل لونه للأسود وثقل وزنه
---------------------------	-------------------------------	------------------------------------	----------------------------



# البرتقال



فوائد البرتقال الصحية لا تعد ولا تحصى، فهو نوع من الفاكهة متوفر بسهولة، كما أنه غني بالفيتامينات والمعادن المهمة للجسم، بالإضافة إلى طعمه اللذيذ سواء تناولته كثمرة أو كعصير أو بأي طريقة تفضلها. ويعتقد بعض الناس أن فوائد البرتقال تقتصر على الوقاية من البرد والأنفلونزا فقط، ولكن في الواقع فهو يتمتع بالكثير من الفوائد الصحية الهامة.

## فوائد البرتقال



### علاج الإمساك

تساعد مستويات الألياف الجيدة بثمرة البرتقال على تحفيز حركة الأمعاء وتحسين الكفاءة العامة في الجهاز الهضمي، ومنع أعراض الإمساك



### أمراض الكلى

تساعد ثمرة البرتقال على تحسين مستويات البوتاسيوم وخفض ضغط الدم، ويمكن لهذه الفاكهة أن تساعد في تقليل الضغط على الكلى ومنع أمراض الكلى



### تحسين مستوى الكوليسترول

تسمح المستويات المرتفعة لحمض الأسكوربيك والألياف في البرتقال بمنع أكسدة الكوليسترول، وهي طريقة تسبب تراكم الترسبات، مما يؤدي إلى تصلب الشرايين



### مقاومة العدوى الفيروسية

تناول الحمضيات يؤدي إلى انطلاق الجهاز المناعي، وهناك دراسات ركزت على الخصائص المضادة للفيروسات والمضادات الحيوية الخاصة بالأحماض المتطايرة الموجودة في البرتقال



### داء السكري

من المعروف أن الألياف تتحكم في إطلاق الإنسولين وجلوكوز الدم، وهو أمر جيد لمرضى السكري عندما يتم استهلاك فاكهة البرتقال باعتدال



### علاج الالتهابات المزمنة

تساعد مركبات البوليفينول والفلافونونات ومضادات الأكسدة الأخرى على القضاء على الالتهابات المزمنة والتخفيف من آثار الجذور الحرة



### تحسين صحة العين

وجود الفلافونويدات يساعد على تحسين صحة الرؤية، وترتبط مضادات الأكسدة والعديد من الفيتامينات بانخفاض خطر الإصابة بأمراض العيون مثل التنكس البقعي، والذي يحدث مع التقدم بالسن



«العصيدة» طبق رئيسي على الإفطار

## رمضان في نيجيريا.. توعية دينية وأذكار خاصة بكل ليلة



عرفت نيجيريا الإسلام في القرن التاسع الميلادي في عهد الملك ألوما إدريس، ومن وقتها أصبح الإسلام الدين الرسمي للبلاد، لذلك أعاد ألوما تأسيس هيئات الدولة وفق تعاليم الإسلام، كما أنشأ مساجد وأنشأ نزلًا للحجاج في مكة المكرمة.

انتشر الإسلام في البداية في شمال نيجيريا ثم انتقل إلى الريف والجنوب، في حين أكد باحث إسلامي نيجيري أن الإسلام دخل قبل القرن التاسع الميلادي مع التجار العرب الذين كانوا يأتون إلى الأرض السمراء في كل عهود الحكام المسلمين.

يشكل المسلمون 50,4% من سكان نيجيريا علما بأن عدد السكان يبلغ نحو 152 مليون نسمة، مقسمين على مناطق نيجيريا من الشمال إلى الوسط ثم إلى جنوب نيجيريا. لشهر رمضان في نيجيريا مذاق خاص، كما أن تقاليدها متميزة وفيها خصوصية عن غيرها من الدول، فمع ثبوت هلال رمضان يتجمع المسلمون في نيجيريا في احتفال حاشد وكبير يطوف شوارع المدن الرئيسية، يدقون الطبول، ويرددون الأغاني ابتهاجا بقدم شهر الخير، شهر الصيام والقيام وشهر الجود والإحسان، فيبدأ التجهيز لشهر رمضان بدعوات مراعاة حرمة الشهر الفضيل، وللتوعية الدينية بأهمية فعل الخير، وهناك استعدادات خاصة لا سيما في الجزء الشمالي حيث يتركز أغلب المسلمين، فيقوم الناس بشراء مستلزمات المنزل.

ومثل باقي الدول الإسلامية يحرص المسلمون على رؤية هلال رمضان، لكن الأمر يختلف كثيرا في تفاصيله، حيث يعتمد المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية «نسبا» على المواطنين في رؤية الهلال، حيث يطلب منهم مراقبته وإبلاغهم على أرقام تليفوناته، فهم لا يتبعون أو يقلدون أي دولة أخرى ثبت لديها شهر رمضان ما لم يثبت رؤية الهلال عندهم، هذه الطريقة كانت السبب في أن المسلمين في نيجيريا يبدؤون الصيام في أيام مختلفة.

### عادات رمضانية

ومن العادات الشائعة عند مسلمي نيجيريا أن تتناول الأسر المتجاورة وجبة الإفطار معًا، فتجتمع الصواني والأواني من البيوت وتوضع في أماكن قريبة من المساجد، وبعد أن يؤدي الجميع صلاة المغرب جماعة، يجلس الرجال يتناولون طعام إفطارهم معًا، وأيضا تجلس النساء معًا في المكان الذي خصص لهن لتناول طعام إفطارهن.

وفي نيجيريا عادة تبادل أطباق الطعام التي تنتشر بشكل كبير في رمضان، حيث تبدأ الأسر قبيل أذان المغرب بتبادل وجبات الإفطار والأطباق النيجيرية.

### الأكلات النيجيرية

وتتميز الأكلات الرمضانية النيجيرية بكونها من المطبخ الأفريقي الذي يعتمد على الدقيق أو الذرة، ومثال ذلك العصيدة المصنوعة مع اللحم،

■ مظاهر شهر رمضان في نيجيريا

وهي أفخر الأكلات المقدمة في هذا الشهر، وطبق إكومومو المصنوع من الذرة المطحونة، أما طبق الدوبا فهو أرز ولحم، وهي الوجبات الرئيسية التي تستجد إحداها على مائدة الإفطار الرمضانية عادة، وتضاف إليها بعض السلطات مثل سلطة اللوبيا و«آنجي» وهي سلطة الخضار المتنوعة.

وهناك مشروب اسمه الحوم أو الكوكو، وهو عبارة عن شراب الذرة والسكر يبدأ به النيجيريون إفطارهم ثم يذهبون إلى صلاة المغرب قبل العودة للإفطار على المائدة الرئيسية.

### كرم وتكافل

يتميز المجتمع النيجيري بكرم بالغ، وخاصة خلال شهر رمضان المبارك، فما إن يدخل الشهر الكريم حتى يتنافس أفراده في فعل الخير، من تقديم الطعام واللباس وبذل المال للفقراء.

وبدءا من أول يوم في الشهر الكريم، تبدأ السيدات في إعداد الإفطار من الشورية الساخنة (كوكو)، وشتى المعجنات، والأشربة الباردة مثل شراب

«كنو» المصنوع من الدخن وغيره، ليتم إعداد إفطار قدر الاستطاعة من قبل سيدات البيت، ليقدّم أمام المنزل، حيث سيجلس سيد المنزل أمام بيته بإفطاره لا يدع مارا وقت الإفطار إلا وأقسم عليه أن يجلس معه للإفطار. وهكذا يجد المارة الذين لم يتمكنوا من العودة مبكرا إلى منازلهم، وغيرهم من الفقراء والمعوزين مؤاندة الإفطار المنزلي منتشرة في الشارع من قبل الصائمين الذين يبحثون عن مشاركتهم إفطارا ينالون به أجرا.

### صلاة العشاء والتراويح

وبعد الإفطار يذهب الرجال والنساء إلى المساجد لتأدية صلاة العشاء والتراويح، ولسماع دروس الوعظ، ويعودون إلى منازلهم حوالي منتصف الليل.

ومن العادات عند مسلمي نيجيريا في صلاة التراويح تخصيص كل ليلة من ليالي رمضان بصلوات خاصة، وأذكار معينة، إضافة إلى الاجتماع لقراءة أذكار فضائل كل ليلة من ليالي الشهر المبارك.

ويعظم المسلمون النيجيريون ليلة

القدر، وهم يميلون إلى الاعتقاد بأنها ليلة السابع والعشرين من رمضان.

### القرآن ودروس العلم

ويستغل علماء الدين المسلمون شهر رمضان بنيجيريا في إلقاء الدروس التي تحض على التعايش بين المسلمين وغيرهم، ويتم ذلك في كل مساجد نيجيريا، وقد أصبحت مسألة المعاملة بين المسلم مع غير المسلمين محورًا رئيسيًا لأحداث ودروس عدد من كبار العلماء في رمضان.

أما النساء اللاتي يفهمن بالدين يعملن على تعليم بناتهن بعضا من العادات والنصائح والمواظب الإسلامية، كما أن بعض الرجال يأخذون نساءهم إلى المساجد معهم. ودائما يحتل القرآن الكريم مائدة الدروس في رمضان باعتبار الشهر هو شهر القرآن، حيث تعم مجالس تدارس القرآن وتلاوته أرجاء البلاد، وتختلف مسمياتها، فهناك من يسميها «جلسات التفسير»، لأنها مخصصة لتفسير معاني القرآن الكريم باللغة الوطنية، ويسميها آخرون جلسة المواظب، إلا أن التسمية

الأولى أكثر تداولاً وانتشاراً، وتُعد تلك الدروس في أوقات الصباح والظهرية وبعد العصر، وأيضا بعد أداء صلاة التراويح بالليل، وتشهد الدروس التي تعقد بعد العصر حضورًا كثفًا من الجماهير لمناسبتها للعمال والموظفين وطلاب المدارس والجامعات إضافة لقربها من وقت الإفطار.

### فرق المسحراتية

وعن كيفية تنبيه الناس للاستيقاظ للسحور وكذلك الترفيه المباح في الليالي الرمضانية، هناك ما يشبه فرق المسحراتية التي تتولى إيقاظ الناس للسحور وتضم شبانا يتجولون في الشوارع وهم يضربون الطبول والمعازف وعندما يسمعا النائم يعرف أن وقت السحور قد حان وغالبا ما يكون ذلك قبل الفجر بساعة أو أكثر قليلا.

### وجبة السحور

أما وجبة السحور فهي تبدأ في ساعة متأخرة من الليل، وأشهر المأكولات الموضوعة على مائدة السحور هناك طبق التو، وهو عبارة عن ممزوج من الخضار وصلصة الأرز والبعض يفضلون تناول العصيدة أيضا، وبعد ذلك يأتي دور اللبن والشاي.

ويتناول النيجيريون في وجبات السحور الأطباق المحتوية على البقول مضافا إليها المرق واللحم، كما يتناولون الأسماك وبشربون العصير. ويطلق المسلمون النيجيريون على وجبة السحور «ساري»، وهي كلمة مشتقة من العربية بينما تسمى وجبة الإفطار «استيو» وفي نهاية رمضان يذهب الجميع إلى الأسواق لشراء الملابس، استعدادا لعيد الفطر.

ويوفر المسلمون في نيجيريا الأطعمة المطبوخة في السحور لذلك فهي أثقل وجبة مثل «اليام قصفت» و«مالا وفوفو وايبا».



تعتبر مصدراً أساسياً للعناصر الغذائية المهمة.. خبراء:

## تناول الأسماك مرتين في الأسبوع يقي من الأمراض



يعتبر السمك بكافة أنواعه من الأطعمة سريعة الهضم والمغذية في نفس الوقت لما يحتويه من عناصر غذائية مهمة وتسهم بشكل فعال في وقاية الجسم من الأمراض.

وتؤكد دراسات علمية كثيرة على أهمية تناول الأسماك وفائدتها، لاحتوائها على الأحماض الدهنية التي تقي من أمراض القلب والشرايين التي توقف زحف الشيخوخة.

ويعتبر السمك أحد المصادر المهمة للبروتين شأنه في ذلك شأن اللحوم والبيض واللبن ومشتقاته، حيث تحتوي الأسماك على الأحماض الأمينية الأساسية المهمة لبناء ونمو الجسم وتعويض الأنسجة التالفة في الصحة والمرضى على السواء.

كما تحتوي على عدد من الفيتامينات أهمها فيتامين (أ) وفيتامين (د)، بالإضافة إلى غناها بفيتامينات (ب و6) التي تدخل في العديد من التفاعلات بالجهاز العصبي والجلد. وأثبتت الدراسات العلمية الحديثة في الولايات المتحدة الأمريكية أن تناول وجبتين على الأقل من السمك أسبوعياً، يشكل مصدراً صحياً سليماً ومهما على ما يوازي جراماً واحداً من الأحماض الدهنية أوميغا 3 يومياً، لذا ينصح خبراء التغذية ربة المنزل

إلى قاع الإناء، بعكس السمك الفاسد فإنه يطفو على سطح الماء لامتلائه بالغازات الناتجة عن التحلل والتي تساعد على الطفو. وكذلك إذا ما قمت بقطع سمكة طازجة لا تشاهد أي نزف بها، وذلك لتجميد دمها بعكس السمك الفاسد الذي يشاهد به نزيف سائل ملون أحمر داكن ذو رائحة كريهة، وذلك لتحلل دماغه بواسطة بكتيريا التحلل.

حدثت فإن السطح يستوي ثانية عند إزالة ضغط الأصابع. بالنسبة للعيون فيجب أن تكون براقية زجاجية وألا تكون غائرة للداخل، أما الخياشيم فينبغي أن يكون لونها أحمر طبيعياً وألا تكون ذات رائحة غير مستحبة. وإذا قمت بإمسакها من رأسها أفقياً ولاحظت أن ذيلها لا يسقط إلى أسفل. إذا وضعت كمية من السمك في إناء به ماء فسوف تلاحظ أن الطازج منه يهبط

للحصول على كل فوائد السمك في رمضان من خلال الآتي: بالنسبة للرائحة، يجب أن تكون كرائحة السمك المعروفة وليس بها أي نوع من الروائح الكريهة. أما الجلد والقشور، فيجب أن تكون القشور غير سهلة الانفصال عن الجلد إذا ما حكك بالأصابع في اتجاه معاكس. وعند الضغط البسيط بأحد الأصابع على جزء اللحم من السمكة فيجب ألا يحدث أي حفرة كبيرة، وإن

بتقديم السمك بجميع أنواعه وأشكاله (المقلي منه أو المشوي أو المطهو بالفرن) على المائدة الرمضانية، نظراً لسهولة هضمه مقارنة باللحوم الحيوانية، فحتى دهون الأسماك هي في حقيقتها عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة وهذه الأحماض مفيدة جداً كغذاء لجميع أفراد الأسرة. ويجب على كل ربة منزل مراعاة بعض السلوكيات عند شراء الأسماك،

### أخطاء شائعة في رمضان

واحتوائها على كميات لا بأس بها من العناصر الغذائية المفيدة. وتقويت مواعيد الدواء في رمضان، فبالنسبة لأصحاب المشكلات الصحية المزمنة المنتظمين على أدوية علاجية، فإن مسألة نسيان مواعيد الدواء في رمضان وتقويت جرعات من العلاج بشكل متكرر تمثل خطراً حقيقياً على استقرار الحالة الصحية، وهو الأمر الذي يجب التعامل معه بالجدية الكافية من اللحظة الأولى، فهو من الأخطاء الشائعة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض الخطيرة.

كما يمثل السهر المتكرر وعدم الحصول على فترات كافية من النوم عاملاً أساسياً في تدهور القدرات العقلية للصائم خلال النهار أحد الأخطاء الشائعة. لذا إن كان لديك موعد مهم تحتاج فيه لعقل يقظ ومتقد خلال نهار رمضان، احرص على النوم لوقت كافٍ في الليلة السابقة، ولا بأس بالاستيقاظ فترة صغيرة قبل الفجر للسحور بغذاء صحي يضمن لك طاقة خلال النهار، حيث إنها أيضاً عامل مهم للحفاظ على كفاءة عقلك.

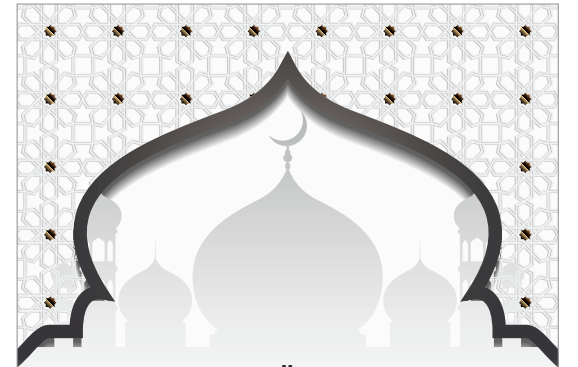
نقص في إمداد الجسم بالفيتامينات مما قد ينتج عنه سوء التغذية، الوجبات الدسمة المليئة بالدهون، حيث تمثل جزءاً أساسياً من المائدة الرمضانية في كثير من البيوت، وهو للأسف أمر غير صحي، حيث إن هذه الوجبات تعطي شعوراً بالامتلاء الشديد بجانب أنها تحتوي على كميات هائلة من السعرات الحرارية التي تسبب اكتساب الوزن وتراكم الدهون.

وكذلك التقليل من أهمية سلطة الخضروات، حيث يمثل هذا الطبق السهل المنتع مصدراً أساسياً لإمداد الجسم خلال فترة ما بعد الإفطار باحتياجاته من الألياف الغذائية والعديد من الفيتامينات المهمة للنمو، ويمثل إهمال طبق السلطة سبباً أساسياً في سوء التغذية خلال رمضان.

ومن الأخطاء التي تسبب زيادة الوزن في رمضان، تناول كميات كبيرة من المكسرات التي تمثل سبباً أساسياً لزيادة الوزن في رمضان، حيث تنطبق عليها العديد من الموصفات الجذابة مثل الطعم اللذيذ،

هناك العديد من الأخطاء الشائعة في شهر رمضان المبارك ويمكن أن نلخصها فيما يلي: أخطاء تزيد العطش في نهار رمضان، حيث يمثل العطش في رمضان أقوى التحديات، خاصة عندما يأتي الشهر الكريم في فصل الصيف بما يتسم به من ارتفاع شديد في درجات الحرارة وامتداد ساعات النهار، وهناك بعض الأخطاء التي تساهم في زيادة شعورنا بالعطش خلال نهار رمضان ومن أهمها عدم الحرص على السير في الأماكن الظليلة خلال النهار. عمل مشاوير غير ضرورية خلال ساعات ذروة الشمس، اختيار مواعيد تمارين رياضية شاقة في منتصف النهار. عدم ارتداء كاب على الرأس يقلل تأثير الشمس جزئياً وبالنسبة للشباب صغار السن فإن لعب الكرة في نهار رمضان في الصيف يمثل فكرة غير جيدة.

كما أن تناول القهوة والمشروبات المنبهة بكثرة يؤدي إلى فقد السوائل ويعزز الشعور بالعطش. ومن أشهر الأخطاء الشائعة التي تؤدي إلى حدوث



### نصيحة اليوم

### السلوك الصحي خلال الإفطار

تكثر التوجيهات المنادية بضرورة اتباع الصائمين لنظام صحي وغذائي جيد خلال شهر رمضان، لتجنب اضطرابات الجهاز الهضمي التي يزداد حدوثها مع بدء شهر رمضان، نتيجة لاتباع البعض سلوكيات وعادات خاطئة.

ومن أهم النصائح الرمضانية ضرورة شرب كمية كبيرة من الماء طيلة فترة الإفطار، بحيث لا تقل عن ثمانية أكواب. وتناول أطباق الطعام المتكاملة والمتوازنة المحتوية على جميع العناصر الغذائية، ويحذر أن تحتوي الوجبة على نشويات بطيئة الامتصاص، ولحوم قليلة الدهون، وخضار مُشكلة مثل السلطات بكل أنواعها.

وينصح الخبراء بتناول حبة أو اثنتين من التمر، ثم اشرب كوباً من الماء أو اللبن، يليه طبق الشورية الضروري لتعويض جزء من السوائل التي يتطلبها الجسم، كما أن البدء بالسوائل يُلين المعدة، ويجعلها مهياً لتناول الطعام.

كما يجب اختيار أنواع الشورية المحتوية على أصناف متعددة من الخضار، مثل: الجزر، واللوبيا، والكوسة، والبروكلي وغيرها، لاحتوائها على الألياف الضرورية، لتسهيل عملية الهضم، وتقليل مشاكل الإمساك والابتعاد عن تناول الأطعمة المالحة، والمخللات، والأغذية المعلبة، لأنها تزيد من شعورك بالعطش. والتقليل من تناول المعجنات المقلية، لاحتوائها على دهون وسعرات حرارية عالية، الأمر الذي قد يتسبب في رفع مُعدّل الكوليسترول في الدم، واستبدالها بالمعجنات المشوية، والمحشية بحشوات قليلة الدسم كالجبنة مثلاً.

ويجب عدم المبالغة في تناول المشروبات الرمضانية مثل: شراب قمر الدين، والخروب، فعلى الرغم من فوائدها الكثيرة كاحتوائها على الفيتامينات، إلا أنها تحتوي على نسبة كبيرة من السكريات والسعرات الحرارية.

## بالعافية

ثريد نصف كوب: 315 سعرة حرارية



### تحتاج نشاط بدني لحرقتها

- 63 دقيقة
- 41.5 دقيقة
- 41.5 دقيقة



خصومات 70% و 2 مليون ريال جوائز

## انطلاق فعاليات «الصيف في قطر» 4 يونيو



ينطلق الموسم الصيفي «الصيف في قطر» يوم

الثلاثاء الموافق 4 يونيو، وذلك عبر عروض التسوق التي لا تُفوت وتخفيضات واسعة تشمل جميع المجمعات التجارية المشاركة في موسم الصيف لهذا العام.

ويمكن للمتسوقين الراغبين في اقتناء أشهر العلامات التجارية بأسعار تنافسية قبيل بدء عطلاتهم الصيفية الاستفادة من خصومات كبرى تصل إلى 70% لدى منافذ التسوق المشاركة، بالإضافة إلى فرصة الفوز بسيارة أو بإحدى الجوائز النقدية والتي تبلغ قيمتها الإجمالية 2 مليون ريال.

وابتداءً من أول أيام عيد الفطر المبارك سوف تنطلق عروض التسوق التي تشمل خصومات مذهلة على مجموعة من السلع الاستهلاكية التي من بينها الملابس والإلكترونيات ومستحضرات التجميل وإكسسوارات الزينة. وسوف تقدم مراكز التسوق خلال أيام العيد العديد من الفعاليات والأنشطة الترفيهية التي تلائم جميع أفراد الأسرة.

علقت مشاعل شهبك من المجلس الوطني للسياحة قائلة: «لقد أصبح التسوق مكوناً رئيسياً من مكونات السياحة، ولذلك فنحن نسعى بالتعاون مع شركائنا في القطاعين العام والخاص لتسليط الضوء على عروض التسوق التي يقدمها قطاع التجزئة المزدهر في قطر».

وأضافت: «لقد رُوعي عند تصميم برنامج الموسم «الصيف في قطر» أن يتضمن عروضاً مميزة تلبي

■ جانب من فعاليات «صيف قطر».. (أرشيفية)

تجاري آخر، فسوف يكون بوسعه المشاركة بسهولة في السحب نظراً لوجود بياناته بالفعل داخل النظام. وكشف المجلس الوطني للسياحة في وقت سابق عن أضخم موسم صيفي سياحي حتى الآن، والذي يُقام تحت عنوان «الصيف في قطر»، ويقدم هذا الموسم برنامجاً متنوعاً وحافلاً بالترفيه العائلي وعروض الضيافة والسفر والتسوق والتي تغطي جميع أنحاء البلاد.

ماكلاين 570 أس. ولدخول السحوبات، لا يتعين على المتسوقين سوى التسجيل إلكترونياً مرة واحدة فقط في أحد الأكشاك الخاصة بموسم الصيف المنتشرة في المجمعات التجارية المشاركة. وسوف يقدم هذا النظام الإلكتروني للمتسوق قسائم تعادل قيمتها المبلغ الذي أنفقه مصحوبة ببياناته مطبوعة عليها. وإذا أنفق المتسوق 200 ريال أخرى أو أكثر خلال رحلة تسوق أو في مجمع

وجلف مول وطوار مول ومول الخور وحياء بلازا والمرقاب مول. وفي مقابل كل 200 ريال ينفقها المتسوق في أي من منافذ البيع في هذه المجمعات سوف يكون بوسعه الدخول في ثلاثة سحوبات من المقرر إقامتها خلال الصيف. وسوف تكون بانتظار المتسوقين مجموعة متنوعة من الجوائز التي تشمل جوائز نقدية وسيارة والتي تبلغ قيمتها 2 مليون ريال، حيث إن الجائزة الكبرى سيارة

تطلعات جميع الفئات بداية مهما كانت احتياجاتهم، وكذلك منح زوار قطر وسكانها من شتى الأعمار والاهتمامات فرصاً متنوعة للاستمتاع بأجواء البهجة والاحتفالات التي يزخر بها هذا الموسم المميز».

وتشارك مجموعة من مراكز التسوق في خلق البهجة والمرح خلال صيف هذا العام وهي دوحة فستيفال سيتي وقطر مول ولجوننا مول ولاندمارك

## 170 مليون مسافر عبر «حمد الدولي» خلال 5 سنوات

«سنترو كابيتال»

يوزع 100 وجبة إفطار

نظم سنترو كابيتال الدوحة، وهو ملكية عقارية من فئة 4 نجوم تابعة لشركة روتانا لإدارة الفنادق، تماشياً مع مبادرات المسؤولية الاجتماعية للشركة حملة للتبرع بالإفطار لتسليط الضوء على أهمية الاتحاد معاً كمجتمع خلال شهر رمضان المبارك.

تجمع الموظفون مع المتطوعين المسجلين لتوزيع مجموعة من 100 صندوق إفطار معاً على عمال البناء وسائقي سيارات الأجرة وحراس الأمن على طول منطقة شارع البنوك المزدهمة.

وقالت إيفا كاريوكي، منسقة التسويق في سنترو كابيتال الدوحة: «بالنسبة لشهر رمضان المبارك، يسرنا أن نشارك في هذه المبادرات التي تنطوي على رد الجميل للمجتمع. نتشرف بمشاركة ما لدينا مع العمال الدؤوبين ونشكر جميع المتطوعين الذين قضاوا وقتاً ممتعاً في يومهم الحافل للانضمام إلينا».

وأضافت: يقوم سنترو كابيتال الدوحة بمجموعة متنوعة من الأنشطة التي ستشارك بشكل كبير بالمجتمع في قطر من خلال هذه المبادرات فهي تنحاز مع قيم المسؤولية الاجتماعية الأساسية للفندق.

الثانية من خطة توسعة المبنى الرئيسي للمطار حتى يمكنه استيعاب 53 مليون مسافر سنوياً بحلول عام 2022. وسوف يشهد المطار إنشاء مدينة المطار التي ستوفر بدورها في المستقبل فرصاً استثمارية كبيرة، ومن بينها منطقة للتجارة الحرة ومجمع للمكاتب والشركات والفنادق وغيرها. وسوف يشهد المطار أيضاً إنشاء مبنى جديد لشحن البضائع، مما سيؤدي إلى تعزيز قدرات الشحن لدى المطار لتصل إلى 3 ملايين طن سنوياً ويساعد في استيعاب الزيادة المرتقبة في حركة الشحن. ومن المتوقع أن يبدأ المطار في توسعة المبنى في النصف الثاني من عام 2019.

ونحن اليوم نلتقي كي نحتفي بالنمو والإنجازات وقصة نجاح المطار في إعادة تعريف تجربة السفر عبر المطارات في العالم لأكثر من 170 مليون مسافر حتى الآن. كما أننا ملتزمون أكثر من أي وقت مضى بأن نقدم لمسافريننا خدمات لا مثيل لها، وبمواصلة السعي مستعدين في ذلك بدعم مسافريننا الدائم وولائهم».

ومنذ بدء تشغيل المطار في 27 مايو 2014 عبر رحلة افتتاحية للخطوط الجوية القطرية، بدأ مطار حمد الدولي أولى خطواته على طريق النجاح، وسرعان ما أصبح المطار واحداً من أسرع المطارات نمواً. وخلال هذه السنوات الخمس منذ بدء تشغيله، أطلق مطار حمد الدولي المرحلة

احتفل مطار حمد الدولي بمرور خمس سنوات على بدء عملياته التشغيلية في 27 مايو 2019، وذلك عبر تنظيمه موكباً طاف المبنى الرئيسي لمشاركة المسافرين في احتفالات الذكرى السنوية الخامسة لافتتاحه وشكرهم على مساهمتهم ودعمهم مسيرة النمو السريع التي يشهدها المطار.

وفي معرض تعليقه على هذه المناسبة، قال المهندس بدر محمد المير، الرئيس التنفيذي للعمليات في مطار حمد الدولي: «إنه لمن دواعي سرورنا البالغ أن نشهد هذه المسيرة الرائعة وهذا النجاح الكبير الذي حققه مطار حمد الدولي على مدار السنوات الخمس الماضية».





# زوم على أسعار السوق



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



## الخضروات والفاكهة



7

كمثرى



6

موز



2

بصل



2

طماطم



2

ملفوف



4

نعناع



3

خس



8

بامية



9

عنب



5

برتقال



5.5

كيوي



7

تفاح



9

كوسة



5

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم

## 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
الطيب بروتا	80G	4.75
سبرنج بروتا	320GR	4.75
سويتز بروتا	400GM	4.75
الكبير سمبوسة الجينة	240GM	7.25
الكبير سمبوسة دجاج	240G	6.25
الكبير برتة سادة	400G	3.75
الكبير فلافل	360G	4.75
نبيل كبة توست	800G	20.75
المراعي كبة بطاطا	450G	8.5
جورمية كفته دجاج متبللة	400G	11



## الأسماك

22	كنعد متوسط
14	كردفان
35	هامور صغير
8	شعري
20	سمان
20	صافي
24	قاروص
32	سلمون
10	كوفر
15	ربيب



## اللحوم والدواجن

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

يُعرف جامع الزيتونة باسم الجامع الأعظم، ويعودُ السبب الرئيسي في تسميته بهذا الاسم لأنه بُني على مساحة جغرافية تحوي في قلبها شجرة زيتون واحدة، وهو أحد المساجد الرئيسية رغم قِدَمها في العاصمة التونسية تونس. وتحتضِر إحداثيات الجامع بين 36,79 درجة باتجاه الشمال، و17, 10 باتجاه الغرب، وتصل مساحته الإجمالية إلى خمسة آلاف متر مربع، ويحتوي على تسعة مداخل، و160 عموداً أصلياً جلبت من أطال مدينة قرطاج القديمة، ويحوي مُذنة يصل ارتفاعها إلى ثلاثة وأربعين متراً، ويقوم على الحامع هيئة تعرف باسم مشيخة الجامع الأعظم، ويحتل الآن المرتبة الثانية من حيث تاريخ البناء في القارة الإفريقية، وحجم البناء في البلاد التونسية.

بيوت  
الله في  
الأرض



تحفة معمارية في قلب تونس العاصمة

## جامع الزيتونة.. من أوائل المساجد في العالم



■ جامع الزيتونة

بُني الجامع  
بطلب من  
حسان بن  
النعمان

مضانيات  
لوسيل

المعروف بالغساني خلال عام 698 ليخترامن بناؤه مع الفتوحات الإسلامية للبلاد التونسية، وبعد مرور ست سنوات من التشييد، قام الغساني بتوسعة الجامع ليكون ذا حجم أكبر، وفي عام 732 قام الوالي الإفريقي عبد الله بن الحجاب خلال العصر الأموي بإكمال ما شيده السابقون للجامع ليكون مجهزاً على أتمته. ظهرت العديد من الروايات غير المثبتة بشكل صحيح بأن الجامع تم بناؤه على بقايا أنقاض كاتدرائية قديمة كانت موجودة والتي تضم قبراً لسانت أوليفيا باليرمو، وأن الكاتدرائية شُيّدت عام 138 من قبل الإمبراطور هادريان، وعلى الرغم من ذلك، إلا أن الجامع الأعظم تم تشييده من جديد بشكل كُلي عام 864 بعد طلب من المستعين بالله الخليفة العباسي في ذلك الوقت، وأشرف على بناؤه الأغلب بن الأغلب (أبو إبراهيم) والمعماري فتح الله، واستُبدل على ذلك من خلال كتابة موجودة في الجزء الأسفل لمحراب المسجد.

### الترميمات

على امتداد تاريخ الجامع شهد العديد من عمليات الترميم من قبل معظم السُلالات التي حكمت البلاد التونسية باعتبارها إرثاً تاريخياً مهماً، حيث تم عام 990 تشييد قبة البهو من قبل المنصور بن زيري، وفي عام 1250 تم وضع العديد من الخزانات المائية ذات الحجم الكبير فيه من قبل الحفصي بن المستنصر، وفي عام 1316 تم ترميم ركائز الجامع وزخرفة أبوابه، وفي عام 1450 رُوِّد بمكتبة ذات طرازٍ تركي، وفي عام 1637 شُيِّد رواق في الجزء الشرقي من الجامع، وفي عام 1894 تم بناء منارة ذات طرازٍ مرابطي بواسطة المهندسين المعماريين سليمان بن نيقرو وطاهر الطاهر، وشهد الجامع بعد استقلال البلاد يوم 20 مارس عام 1956م عمليات ترميم شاملة وكبيرة، إلا أنه عانى من تدمير وتهديم خلال الثورة التونسية عام 2011م، وحفاظاً عليه من المزيد من التدمير تم إغلاقه لفترة من الزمن.

### أول جامعة إسلامية

لم يكن المعمار وجمالته الاستثناء الوحيد الذي تمتع به جامع الزيتونة، بل شكّل دوره الحضاري والعلمي الريادة في العالم العربي والإسلامي، إذ اتخذ مفهوم الجامعة الإسلامية منذ تأسيسه وتثبيت مكانته كمرکز للتدريس وقد لعب الجامع دوراً طليعياً في نشر الثقافة العربية الإسلامية في بلاد المغرب وفي رحابه تأسست أول مدرسة فكرية بإفريقيا أشاعت روحاً علمية صارمة ومنهجاً حديثاً في تتبع المسائل نقداً وتمحيصاً ومن أبرز رموز هذه المدرسة علي ابن زياد مؤسسها وأسد بن الفرات والإمام سحنون صاحب المدونة التي رتبت المذهب المالكي وقتئذ وكذلك اشتهرت الجامعة الزيتونية في العهد الحفصي بالفقيه المفسر والمحدث محمد بن عرفة التونسي

### من الكرسي إلى الجامعة

للتعليم قصة في جامع الزيتونة، فالجامع الأعظم - كما يحب التونسيون وصفه - بدأ فيه التعليم مبكراً عام 120 هجرية وارتبط بذكره علماء مبرزون درسوا فيه أو تخرجوا فيه كعلي بن زياد وأسد بن الفرات والإمام سحنون ومحمد بن عرفة وعبد الرحمن بن خلدون مبدع علم الاجتماع.

كما تخرّج فيه أئمة تصوف متبوعون كابني الحسن الشاذلي وأحمد التجاني، ومصالحون ومجددون تونسيون من أمثال محمد الطاهر بن عاشور وعبد العزيز الثعالبي والطاهر الحداد. ويفخر التونسيون هنا بأثرهم على العلم والعلماء، مشرقاً ومغرباً، فهذا شيخ الأزهر (سابقاً) محمد الخضر حسين خريج الزيتونة، وذلك عبد الحميد بن باديس وهواري بومدين وغيرهما.

لقد اختلفت الروايات حول تحديد من قام ببناء هذا الجامع الذي بات ذكر تونس مقترنا به، ويمكن إفرقياً من سبق تأسيس أول جامعة علمية إسلامية في التاريخ الإسلامي، فالعربي في كتابه «المسالك والممالك» وابن خلدون في كتابه «العبر» وكذلك السراج صاحب «الحلل السنديّة» في تاريخ البلاد التونسية، وحسن حسني عبد الوهاب في كتابه «خلاصة تاريخ تونس» يرون أن باني الجامع هو عبيد الله ابن الحجاب سنة (114 هـ أو 116 هـ / 731 م).

أما المؤرخ التونسي أحمد بن أبي الضياف في كتابه «اتحاف أهل الزمان بأخبار ملوك تونس وعهد الأمان» فإنه يرى أن بانيه هو حسان بن النعمان سنة (84 هـ). وقد أصاب ابن أبي دينار في كتابه (المؤنس في تاريخ إفريقيا وتونس) حين عزا تأسيس المسجد إلى حسان بن النعمان والزيادة في ضخامته إلى عبيد الله بن الحجاب.

ونواميسها وعاداتها وتقاليدها ومناهجها وإجازاتها، وتشد إليها الرحال من مختلف أنحاء المغرب العربي طلباً للعلم أو للاستزادة منه. لا تخلو أذنك من سماع لفظ الزيتونة مفرداً أو مسنداً وأنت في تونس، فهناك جامع الزيتونة وجامعتها وإذاعة الزيتونة وبنكها، وحركة الزيتونة بل وقافلتها لكسر الحصار عن غزة وهلم جرا. الرجل الجالس في المقهى والذي تبدو على حديثه سيما الأدب لا ينسى أن يذكر محدثيه أن صاحب البيت الأشهر في الثورات العربية أبا القاسم الشابي هو خريج جامع الزيتونة: إذا الشعب يوماً أراد الحياة \* فلا بد أن يستجيب القدر

### الجامع الأعظم من أوائل الجوامع في العالم

يفخر التونسيون بجامع الزيتونة باعتباره من أوائل الجوامع في العالم، ومن بواكيرها في القارة الإفريقية، وهو ثاني جامع يشيد في البلاد نهاية العقد الهجري الثامن بعد جامع القيروان المشهور.

وسواء كان الجامع بُني قرب زيتونة كانت متعبد راهب أو لكثرة الزيتون في المنطقة، فقد احتفظ الجامع بهذا الاسم الذي لم تستطع عاديّات الزمن، ولا تعدد الدول التي حكمته واعتنت به، إلغائه ولا استبداله.

رغم تعدد الجوامع تواجهك منارة الزيتونة عالية (44 متراً) أول ما تلج الحي من جهة ميدانه العام، فالجامع هو نقطة المركز في القصبية الحي التاريخي الأشهر، ومقر دوائر الحكم في تونس العاصمة وسرتها، وهو مسجد فسيح متعدد الأدوار تعليمياً وثقافياً وخدمة للمجتمع، تبعاً لما هو معروف عن الجوامع في تاريخ المسلمين، ومن أشهر ذلك وأكثره تميزاً مكتبة عامرة تأسست عام 1393 ميلادية ونهبها الإسبان عام 1573.

الإسلامية ولعلّ المفكر العربي الكبير شكيب أرسلان يوجز دور الزيتونة عندما اعتبره إلى جانب الأزهر والأموي والقرويين أكبر حصن للغة العربية والشريعة الإسلامية في القرون الأخيرة.

لقد مرّت الآن أكثر من 1300 سنة على قيام جامع الزيتونة والذي شهد ومنذ بنائه تحسينات وتوسعات وترميمات مختلفة بدءاً من العهد الأغلبى حتى الوقت الحالي، ومرورا بالحفصيين والمراديين والحسينيين، وهم آخر ملوك تونس قبل إقرار النظام الجمهوري لذلك حافظ هذا الجامع باستمرار على رونقه ليبقى في قلب كل المناسبات، وليكون شاهداً على تواصل تونس في إسلامها منذ قرون وقرون.

ومع دوره كمكان للصلاة والعبادة كان جامع الزيتونة منارة للعلم والتعليم على غرار المساجد الكبرى في مختلف أصقاع العالم الإسلامي، حيث تلخّم حلقات الدرس حول الأئمة والمشايخ للاستزادة من علوم الدين ومقاصد الشريعة وبمرور الزمن أخذ التدريس في جامع الزيتونة يتخذ شكلاً نظامياً حتى أصبح في القرن الثامن للهجرة عصر (ابن خلدون) بمثابة المؤسسة الجامعية التي لها قوانينها





## أسرار الأرقام في القرآن الكريم

وردت كلمة تراب في القرآن الكريم 20 مرة (2+0=2)، بينما وردت كلمة طين 35 مرة (3+5=8)، ووردت كلمة إنسان 67 مرة (6+7=13=4=)،  
حساب الجمل لكلمة تراب 603 أي 3+0+6=9 وهو يساوي حساب الجمل لكلمة إنسان 162 أي 2+6+9=17  
حساب الجمل لكلمة طين 69 أي 6+9=15=6. وعند ضرب مجموع عدد آيات كلمة تراب في حساب جملها يكون الناتج 2 \* 18 = 9. وعند ضرب مجموع عدد آيات كلمة إنسان في حساب جملها يكون الناتج 4 \* 36 = 9. وعند ضرب مجموع عدد آيات كلمة طين في حساب جملها يكون الناتج 8 \* 6 = 48 = 12 = 3 وهذا الناتج يمثل نسبة المواد الداخلة في تركيب جسم الإنسان حيث إن ثلثي جسم الإنسان ماء (70%) والنسبة 70 مجموعته 7 وهو يعادل مجموع عدد آيات كلمة ماء الواردة في القرآن وهي 178 آية ومجموع العدد يمثل (8+7=15) والثلث الآخر (يمثل رقم الطين 3) مواد داخلة في بناء جسم الإنسان، وعند جمع الرقمين 7 + 3 يكون الناتج 10 وهذا الرقم يساوي حاصل ضرب حروف الكلمات الأربع في مجموع عدد آياتها، حيث مجموع حروف كلمة: تراب = 4 \* 2 = 8 إنسان = 4 \* 5 = 20 طين = 3 \* 8 = 24 ماء = 3 \* 7 = 21 المجموع الكلي للأرقام هو 73 أي 10 وهي نسبة تكوين جسم الإنسان بواقع 7 للماء و3 للمواد الداخلة في تركيب جسم الإنسان.  
وعند جمع أرقام الآيات لكلمات إنسان، ماء، تراب، طين يكون الناتج هو 21 أي 3 وهذا الرقم يساوي جمل حساب الكلمات الأربعة البالغة 30 أي 3.  
بعض الأمثلة من القرآن الكريم:  
• الله: عدد مرات ذكر الله في القرآن 2697 ومجموع هذه الأرقام هو 6 وهو يساوي مجموع عدد سور القرآن البالغة 114 (4+1+6=11)، بينما جمل الله هو 66.  
• النبي محمد: عدد مرات ذكر محمد 4 مرات والنبي 46 مرة مجموعهم 50 أي 5. وهذا يساوي جمل النبي محمد 185 أي 14 أي 5 وهذا الرقم يساوي حساب الجمل لكلمة الرسول.  
• القرآن: عدد مرات ذكرها 58 مرة ومجموع عددها 13 أي 4 وجمل القرآن 382 أي 4.  
• الصلاة: عدد مرات ذكرها 67 مرة أي 13 ثم 4 وجمل الصلاة 157 أي 13 ومن ثم 4.



# 8

## ملايين مسلم في أمريكا 2050

توقع مركز «بيو» البحثي الأمريكي عدد المسلمين في الولايات المتحدة بـ 8 ملايين نسمة من كل الأعمار في عام 2050، ويشكلون حوالي 1% من إجمالي سكان البلاد، موضحاً أن المسلمين يتركزون في بعض الولايات مثل نيو جيرسي التي يمثل عدد المسلمين البالغين فيها ضعفين أو ثلاثة أضعاف المتوسط الوطني. وتوقع مركز «بيو» أن يزيد عدد السكان المسلمين في أمريكا بمعدلات أسرع من الهندوس واليهود، بل إنه قبل حلول عام 2040، من المتوقع أن يصبح المسلمون ثاني أكبر جماعة دينية في أمريكا بعد المسيحيين.

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 اغسلني فيه من الذنوب، وظهرني فيه من العيوب، وامتحن قلبي فيه بتقوى القلوب، يا مقيل عثرات المذنبين.



دعاء

## الأوائل في الإسلام

- أول من أخرج اليهود وأجلاهم من جزيرة العرب إلى الشام هو عمر بن الخطاب.
- أول من أنشأ أسطولاً بحرياً في الإسلام هو عثمان بن عفان.
- أول من كسا الكعبة بالديباج هو عبد الله بن الزبير.
- أول من جهر بالقرآن في مكة عبد الله بن مسعود.
- أول من يدخل الجنة سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم).
- أول من قال شعراً سيدنا آدم عليه السلام.
- أول من صام سيدنا نوح عليه السلام.

## «البلدية والبيئة» تشن حملات على المنشآت الغذائية

للإشراف البيطري وفحص جميع الذبائح بالمقصب، ومراقبة وتفتيش أسواق الأسماك داخل نطاق بلدية الشمال خلال الفترتين الصباحية والمسائية. ومراقبة وتفتيش الملاحم ومحلات الدواجن الحية والمذبوحة ومسالخ مزارع الدواجن داخل نطاق بلدية الشمال والتأكد من التزامهم بالمعايير الصحية المطلوبة. وكذلك مراقبة وتفتيش جميع منافذ بيع المواد الغذائية (سوبر ماركت، بقالات) خلال الفترتين الصباحية والمسائية والتأكد من سلامة جميع المواد الغذائية المعروضة للبيع. وبسبب زيادة نشاط المطاعم والكافتيريات خلال فترة العيد خاصة بالفترة المسائية، سيتم التركيز والتفتيش المستمر على هذه المحلات والتأكد من التزامها بجميع الاشتراطات والمعايير الصحية المطلوبة. بينما يقوم الأطباء البيطريون ومفتشو الأغذية بالرقابة على جميع مؤسسات تداول وبيع الأغذية طوال فترة العيد من خلال الجولات التفتيشية الصباحية والمسائية والتواجد بصورة مستمرة لتلقى شكاوى الجمهور والتعامل الفوري مع أي ملاحظات أو شكاوى.

وضعت بلدية الشمال خطة عمل في إطار استعداداتها لاستقبال عيد الفطر المبارك، تتضمن القيام بجولات تفتيشية لضبط مخالفات النظافة العامة والمباني والحفريات خلال عطلة العيد، وقام الأطباء البيطريون بوحدة صحة اللحوم التابعة لقسم الرقابة الصحية ببلدية الدوحة خلال الفترة من 21 أبريل إلى 25 مايو الجاري بفحص 84 ألفاً و222 ذبحة، منها: 82575 للضأن، 978 للأبقار، 669 للجمال. كما تم إتلاف الكلي لعدد 505 ذبائح لعدم صلاحيتها للاستهلاك الآدمي. تتضمن الخطة قيام مفتشي قسم الرقابة العامة بالتفتيش على الشوارع العامة والميادين والأحياء والمتنزهات العامة وأمام المحال التجارية والمطاعم لضبط مخالفات النظافة العامة، فيما يقوم مفتشو قسم الرقابة الفنية بالتفتيش على مواقع العمل للشركات التي تقوم بأعمال الحفر والبناء وذلك ضمن الحدود الإدارية للبلدية. وسيقوم قسم الرقابة الصحية بتكثيف جهوده من خلال تواجد الأطباء البيطريين بمقصب مدينة الشمال طوال فترة العيد من الساعة الخامسة صباحاً وحتى الخامسة مساءً وذلك



التكلفة

323

ريالاً قطرياً

## صيادية سمك

- صنوبر 350 جم. - أرز 3 كيلو.  
- زيت الذرة 200 جم، بصل جوليان 800 جم، بصل مقلي 100 جم، مرقة السمك 300 مل، كمون 15 جم، مطحون الليمون الجاف 15 جم، فلفل أسود 10 جم، الفلفل الأخضر 20 جم، ملح 30 جم، قطع الطماطم 600 جم، ليمون 100 جم.

الصيدية أو السمك مع الأرز، هو طبق عربي تقليدي، يتم إعداده بطرق مختلفة، حيث يتم شوي الأسماك أو قليها ووضعها فوق الأرز البني.

المكونات:

- سمك هامور مشوي 6 كيلو.

## طريقة التحضير :

البدء بتسخين مرقة السمك، ونقع الأرز لمدة 30 دقيقة ليصبح ليناً، وتأكدي أن جميع المكونات ساخنة عند الإعداد، ضعي زيت الذرة في وعاء متوسط الحجم وقومي بقلي البصل حتى يصبح لونه مائلاً إلى اللون الذهبي، سيستغرق حوالي 10 دقائق. أضيفي الأرز المنقوع إلى وعاء البصل تليها التوابل والكمون

ينقع السمك بالفلفل والثوم والليمون وزيت الزيتون، ويوضع بالفرن على درجة حرارة 180 لمدة 15 دقيقة. يقدم الأرز ويوضع فوقه السمك المشوي، بالإضافة إلى البصل المقلي والمكسرات والصنوبر وشرائح الليمون للزينة. الكمية تكفي 6 أشخاص

والفلفل الأسود وملح الليمون، قومي بوضع الأرز المنقوع على البصل، تليها التوابل والكمون والفلفل الأسود وملح الليمون، والفلفل الحار الأخضر، ثم تحريك الخليط لمدة دقيقتين على نار متوسطة. يخلط السمك مع الأرز، ويقلى جيداً وتغطى بالغطاء أو برقائق الألومنيوم، ويطهى لمدة 20 دقيقة على نار متوسطة.

## صحة وعافية



الشفيف حسن علي  
فندق سيتي سنتر روتانا