

نشاط قوي لسوق الصرافة بالشهر الفضيل والعيد.. صرافون:

## 50% نمووا بالتحويلات للدول العربية في رمضان والعيد

### البعد النفسي للصيام

المصدر: لوسيل  
By: Mohamed Elzawam

www.lusailnews.qa

**التعاطف**

يزداد تعاطف المرء مع الآخرين نتيجة شعوره بمدى معاناة بعضهم من قلة الطعام بسبب الفقر

**الالتزام**

يزيد الصيام قدرة الفرد على الالتزام بكبح نفسه ورغباتها، بما في ذلك الأمور والسلوكيات السلبية

**الامتنان**

يزداد شعور المرء بأهمية الأمور التي يمتلكها نتيجة حرمانه منها لبعض الوقت، ما يشعره بالسعادة

**البساطة**

يبتعد الصائم عن تعقيدات الحياة وملهياتها التي قد تسبب التوتر، ويستعيد توازنه وراحته النفسية

تحول شركات الصرافة والفروع التابعة لها إلى جانب محلات الصرافة إلى خلية نحل لا تهدأ مع دخول النصف الثاني من شهر رمضان الكريم، حيث ترتفع وتيرة العمل داخل هذه الشركات والفروع المرخصة من قبل مصرف قطر المركزي للعمل وتقديم الخدمات المالية لفائدة جمهور المتعاملين، حيث علم «مضانيات» أن توجهات الجهات الرقابية والإشرافية على قطاع الصيرفة في الدولة أوعزت لكافة الشركات بضرورة اتخاذ كافة التدابير والإجراءات المناسبة واللازمة من أجل حسن تقديم الخدمات وتوفير أفضل التعاملات لفائدة العملاء الذين يرتفع إقبالهم على التحويلات المالية نحو العيد من الدول مع اقتراب نهاية شهر رمضان والبدء بالاستعداد لاستقبال عيد الفطر المبارك.

وقال عمرو السيد مدير الفروع بشركة الجزيرة للصرافة لـ «مضانيات» إن حجم التحويلات المالية نحو الدول العربية ينمو بشكل ملحوظ خلال هذا الشهر، مشيراً إلى توقعات بنمو حجم التحويلات المالية هذا العام بنحو 50% مقارنة بالعام الماضي.

التفاصيل 9-8

### مسجد كولونيا المركزي: أيقونة معمارية تجسد تسامح وتنوع مسلمي ألمانيا

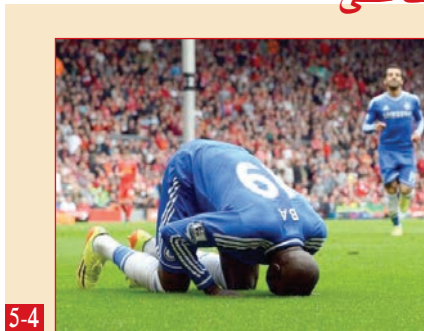
مسجد كولونيا الكبير في ألمانيا يعد أحد أكبر المساجد في أوروبا ضمته مدينة كولونيا الألمانية وقد قام المهندس المعماري (باول بوم) بوضع المخطط المعماري للمسجد على النمط العثماني ليمتد على مساحة 16000 متر مربع ويتسم بتصميم هندسي متميز يتماشى مع روح العصر الحالي فيتكون من الخرسانة والألواح الزجاجية وتم وضع اللمسات الأخيرة عليه لافتتاحه في عام 2013. يتألق السحر الخاص بالنمط المعاصر بمزجه مع النمط العثماني التقليدي في التصميم الداخلي للمسجد حيث تم اعتماد درجات اللون العاجي الداكن في طلاء الجدران وتم اعتماد لون الفضة لخط الرسوم الهندسية المميزة للنمط الإسلامي ليكوّننا معاً مزيجاً هادئاً مريحاً يتميز بالأناقة فيمنح السكينة اللازمة لمكان العبادة وكانت إضافة لمسة الثراء والفخامة بكلمات الخط العربي بلون الذهب على أرجاء الجدران والقبة عبقورية تجلّت بتصميم داخلي بديع لا مثيل له.

يتألف المبنى من 5 طوابق مع قبة مفتوحة إلى الأعلى تبدو كبرعم زهرة يبلغ ارتفاعها 36,5 متر ومذنبتين رشيقتين شامختين في السماء يبلغ ارتفاع كل منهما 55 متراً.



التفاصيل 15

### عينك على



5-4

### أشهر 9 لاعبين مسلمين أثروا في الأوروبيين

### رمضان في ساحل العاج.. صوم وتهجد وطقوس احتفالية

11



12

### 15 نصيحة لضمان تسوق ذكي ورمضان صحي

12



### الفكر المالي في عهد أبي بكر وعمر بن الخطاب

تشابه عهد أبي بكر من الناحية المالية بعهد النبي صلى الله عليه وسلم، فكانت الموارد نفسها: زكاة، غنائم، فداء جزية، وسار على نهج النبي صلى الله عليه وسلم في سياسته المالية، وأعطى المسلمين عطاء متساوياً دون أن ينظر إلى النسب أو السبق في الإسلام، وبعدما قدم مال البحرين على أبي بكر (بعد وفاة النبي صلى الله عليه وسلم)، قال: من كان له عند النبي صلى الله عليه وسلم عدة فليات (أي من كان وعده النبي بشيء من المال فليات ليستوفي ما وعده النبي صلى الله عليه وسلم)، وكان بهذا يريد الإيفاء بحق النبي صلى الله عليه وسلم والوفاء له ولوعوده بعد موته، فجاء جابر بن عبد الله فقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان قال: «لو جاء مال البحرين أعطيتك هكذا وهكذا»، يعني: ملء كفيه، فلما جاء مال البحرين أمر الصديق جابراً، فغرف بيديه من المال، ثم أمره بعهده، فإذا هو 500 درهم، فأعطاه مثليها معها. وبقيت بقية من المال فقسّمها بين الناس بالسوية بين الصغير والكبير، والحر والمملوك، الذكر والأنثى فخرج على سبعة دراهم وثلاث لكل إنسان، فلما كان العام المقبل جاء مال كثير هو أكثر من ذلك، فقسّمه بين الناس فأصاب كل إنسان عشرين درهماً، قال فجاء ناس من المسلمين فقالوا يا خليفة رسول الله إنك قسمت المال فسويت بين الناس، ومن الناس أناس لهم فضل وسوابق وقدم، فلو فضلت أهل السوابق والقدم والفضل بفضلكم، فقال: أما ما ذكرتكم من السوابق والقدم والفضل، فما أعرفني بذلك، وإنما ذلك شيء ثوابه على الله جل ثناؤه، وهذا معاش فالأسوة فيه خير من الأثرة.

التفاصيل 7-6

من هنا وهناك

عدد المصلين يهبط للنصف لشدة الحرارة

## أكثر من 100 ألف فلسطيني يُودون صلاة الجمعة الثالثة من رمضان بالأقصى

عاملين بالمسجد الأقصى برش الماء في ساحاته لتلطيف الأجواء وسط درجات حرارة اقتربت من 40 درجة مئوية.

وسمحت إسرائيل للرجال ممن تبلغ أعمارهم 40 عاما فأكثر ولجميع النساء من سكان الضفة الغربية بدخول القدس للوصول إلى المسجد الأقصى دون الحاجة للحصول على تصاريح تمكنهم من المرور عبر الحواجز الضخمة المقامة على مداخل المدينة. وقال كميل أبو ركن منسق أعمال الحكومة الإسرائيلية في الأراضي الفلسطينية على تويتر إن حوالي 38 ألف فلسطيني من سكان الضفة الغربية عبروا الحواجز المؤدية إلى القدس أمس مقارنة مع حوالي 69 ألفا في الجمعة الثالثة من شهر رمضان الماضي.



رش الماء لتخفيف وطأة الحر بالأقصى

أدى أكثر من 100 ألف فلسطيني صلاة الجمعة

الثالثة من شهر رمضان الفضيل في المسجد الأقصى المبارك وقبة الصخرة المشرفة في القدس المحتلة، أمس، وسط إجراءات أمنية إسرائيلية مشددة، وعلى الرغم من موجة الحر الشديد. وقام عدد من المسعفين والمتطوعين برش الماء على المصلين في باحات المسجد الأقصى المبارك وقبة الصخرة المشرفة لتخفيف وطأة الحر.

وتوافدت جموع الفلسطينيين، من مختلف أنحاء الضفة الغربية والقدس المحتلة والجليل والمثلث والنقب والمدن الساحلية، إلى مدينة القدس المحتلة من أجل أداء صلاة الجمعة الثالثة من شهر رمضان الفضيل في المسجد الأقصى المبارك. وأصيب عشرات الفلسطينيين، أمس الجمعة، بالاختناق بالغاز المسيل للدموع، قرب حاجز قلنديا شمال القدس المحتلة.

وأفاد مراسل وكالة «وفا» أن جيش الاحتلال أطلق قنابل الغاز المسيل للدموع باتجاه المواطنين على حاجز قلنديا، أثناء توجههم إلى مدينة القدس المحتلة لأداء الجمعة الثالثة من شهر رمضان المبارك.

واعتقلت قسوات الاحتلال الإسرائيلي، صباح أمس الجمعة، عددا من الشبان، أثناء محاولتهم التوجه إلى المسجد الأقصى المبارك لأداء صلاة الجمعة، من خلال منطقة قلنديا شمال القدس المحتلة. وشهدت الحواجز العسكرية المحيطة بالقدس حركة مرور نشطة، وسط إجراءات أمنية إسرائيلية مشددة على دخول الرجال.

وشهد الجدار الفاصل بين بلدة الرام ومدينة القدس محاولات شبان تخطي الجدار للوصول إلى مدينة القدس، نجح البعض منهم، عقب مطاردتهم من قبل الشرطة الإسرائيلية. وأشار إلى أن الاحتلال يمنع من



هم دون (40 عاما) الدخول لمدينة القدس المحتلة. وقالت دائرة الأوقاف الإسلامية في القدس إن عدد المصلين في الجمعة الثالثة من رمضان تراجع إلى النصف مقارنة مع الجمعة السابقة وسط أجواء شديدة الحرارة. ويؤدي عدد كبير من المصلين صلاة الجمعة في ساحات مكشوفة، إذ لا تتسع المصليات المسقوفة لأعداد المصلين في شهر رمضان. وكان عدد من أدوا صلاة الجمعة السابقة 200 ألف مصلى بحسب دائرة الأوقاف.

ويحتاج الفلسطينيون من سكان الضفة الغربية الذين خففت إسرائيل القيود المفروضة عليهم لدخول مدينة القدس إلى السير مسافات طويلة تحت أشعة الشمس للوصول إلى الحافلات المتوقفة في الجهة الأخرى من الحواجز.

وقال الهلال الأحمر الفلسطيني في بيان: «طواقمنا في المسجد الأقصى تعاملت مع 24 حالة، تم نقل ثلاث حالات لمستشفى المقاصد. تنوعت الحالات بإصابات ضربات شمس وضغط وسكري وآلم في الصدر».

وأظهرت لقطات مصورة على مواقع التواصل الاجتماعي قيام



## مدفع رمضان بالقدس.. حكاية عمرها 120 عاما مع عائلة صندوقة

من القرن الماضي، حيث كان يطلق في غالبية المدن الفلسطينية ومنها نابلس والخليل وبيت لحم والقدس. ويستدرك بالقول «لكن في فترة الانتفاضة الأولى منع الاحتلال تصنيع البارود الذي كنا نستخدمه للمدفع، وبالتالي منعه من العمل». ويذكر صندوقة أنه منذ عشرين سنة يستخدم القنابل الصوتية بدل البارود في إطلاق المدفع، وأنه يتسلم القنابل الصوتية من قبل السلطات الإسرائيلية وسط إجراءات أمنية مشددة، حيث تنتظر سيارة خارج المقبرة لحين إطلاق المدفع للتأكد من استخدام قنبلة الصوت لهدفها.

ويبين صندوقة أنه يتعرض إلى الكثير من المنغصات والتدخلات الإسرائيلية في عمله، ولكنه يبقى مصرا على الحفاظ على هذا الإرث القديم، مثل الإصرار الإسرائيلي على وجوب مشاركته في دورة خاصة في استخدام قنابل الصوت، والحصول على إذن خاص لإطلاق المدفع.



مدفع رمضان في القدس إرث عماني تتوارثه الأجيال

القديم التي تستخدم في الحروب. ويلفت إلى أن استخدام المدفع استمر حتى سنوات الثمانينات

والسحور ظهرت في وقت لم تكن هناك مكبرات صوت، وأن المدفع المستخدم حاليا شبيه بالمدافع

الأقصى، بحسب صندوقة. ويوضح صندوقة أن فكرة استخدام المدفع لإعلام الناس بمواعيد الإفطار

يعتمد الكثيرون في البلدة القديمة بمدينة القدس ومحيطها على صوت مدفع يعود تاريخه إلى الحقبة العثمانية، لتحديد مواقيت الإفطار والسحور خلال شهر رمضان.

وينطلق صوت المدفع من مقبرة المجاهدين المقامة على تلة مرتفعة في شارع صلاح الدين، الذي يعتبر قلب المدينة التجاري خارج أسوار البلدة القديمة.

يقول رجائي صندوقة، المسؤول عن إطلاق المدفع، إن عائلته مسؤولة عن إطلاق مدفع رمضان منذ 120 عاما، وإنها كانت مسؤولة جده الحاج أمين، ومن بعده والده الحاج يحيى، قبل أن يتولى هو المسؤولية.

وكان صندوقة الجد يستخدم مدفعا عثمانيا، لكن في ستينيات القرن الماضي استبدلت الحكومة الأردنية المدفع العماني بأخر يستخدم حاليا، في حين نقل المدفع العماني إلى المتحف الإسلامي في المسجد



كل شئ على طبيعته  
Made By Nature

100%  
طبيعي  
Natural



بدون  
إضافة سكر  
NO ADDED SUGAR



للإسلام في الملاعب

## أثروا في الأوربيين

بايا توريه  
«لا يشرب  
الخمير»

العاجي بايا توريه، لاعب نادي برشلونة الإسباني سابقاً، ولاعب نادي مانشستر سيتي الإنجليزي حالياً، كان له موقف استحق عليه الإشادة من جميع المسلمين، حين رفض جائزة أفضل لاعب في مباراة مانشستر سيتي ونيوكاسل يونايتد عام 2012، وكانت الجائزة عبارة عن زجاجة خمير، حيث قال وقتها: "لا أشربه لأنني مسلم". وكان "توريه" قد أهدى سداسية برشلونة التاريخية، موسم 2009، لجميع المسلمين الذين تابعوه، حين قال: "أنا فخور جداً بتحقيق هذا الإنجاز، وأريد أن أهديه لكل المسلمين الذين تابعوني وتمنوا لي الحظ السعيد".

أبيدال  
«بلال الصائم»

الفرنسي إريك أبيدال، لاعب فريق برشلونة الإسباني السابق، الذي أطلق على نفسه اسم بلال بعد إسلامه، والذي أصر أن يصوم في رمضان رغم أنه أجرى عملية جراحية لاستئصال ورم خبيث من كبده، حتى قال عنه زميله السابق البرازيلي الفيس: "هو متدين بشدة، ويعمل بحرص، ولذلك رزقه الله القوة والشجاعة ليستطيع أن يكمل حياته في مجال كرة القدم أو خارجه".



### محمد سيسوكو

ملتحزم أؤدي الصلوات الخمس بانتظام، لكنني للأسف لا أجيد قراءة اللغة العربية، إلا أنني ساستعين بوالدي ليقرأ لي".

محمد سيسوكو، لاعب نادي شنغهاي شنهوا الصيني، يقول عن نفسه: "أحدر من عائلة مالية مسلمة هاجرت إلى فرنسا قبل مولدي، وأنا مسلم".



### إبراهيم أفيلاي

مشجعيهم، حيث اشتهر بأحد المواقف، حين أقام الصلاة وهو على متن الطائرة، أمام دهشة زملائه الكتالونيين.

إبراهيم أفيلاي، لاعب ستوك سيتي الإنجليزي الحالي، وبرشلونة الإسباني سابقاً، واحد من اللاعبين المحترفين المسلمين الذين أثروا في



### مسعود أوزيل «محب القرآن»

يعتبر الدولي الألماني مسعود أوزيل، لاعب نادي ريال مدريد الإسباني السابق، ولاعب فريق أرسنال الإنجليزي حالياً، من أشهر اللاعبين المسلمين في أوروبا، حيث اشتهر بقراءة القرآن قبل كل مباراة لتساعده على التركيز.

وقال اللاعب عن هذا الموضوع: "أفعل ذلك دائماً قبل أن أخرج إلى الملعب، أصلي، وزملائي يعرفون أنهم لا يستطيعون التحدث معي خلال هذه الفترة القصيرة". ولا يُنسى له تبرعه بالمكافأة المالية بعد

تحولوا لسفراء

## أنتنهر 9 لاعبين مسلمين

كانوتيه  
«محب فلسطين»

اللاعب المالي المسلم "كانوتيه" لاعب نادي أشبيلية الإسباني السابق، كان واحداً من لاعبي كرة القدم الذين قدموا أمثلة رائعة في الأخلاق والاحتراف في آن واحد. ووفقاً لموقع (كورة)، فقد اشتهر اللاعب بموقف إنقاذه المسجد الوحيد في مدينة أشبيلية الإسبانية من الإغلاق، بعد أن انتهت فترة استغلال الأرض المقام عليها المسجد بموجب عقد بين مسلمي المدينة ومالكي العقار، ودفع "كانوتيه" مبلغاً قدره 700 ألف دولار لشراء الأرض التي تم عرضها للبيع، وذلك لمنع إزالة المسجد المقام عليها، وكان مسلمو إسبانيا قد استقبلوا النبأ بسعادة بالغة، ومرعبين عن تقديرهم لخطوة اللاعب. "كانوتيه" الذي قال إنه اعتنق الإسلام عن حب كبير وإيمان صادق له مواقف كثيرة، منها رفضه ليس قميص فريقه أشبيلية بسبب إعلانه لموقع قمار، حتى خضعت إدارة النادي لرغبتهم، بل قامت شركة القمار بالتبرع لجمعية خيرية إسلامية لتغيير رأي "كانوتيه".

أما وقوفه بجانب القضية الفلسطينية فحدثت ولا حرج، فقلعة احتفاله بقميصه الداخلي المكتوب عليه فلسطين ما زالت حاضرة في الأذهان، بالإضافة إلى تبرعاته الكثيرة لغزة.



«ساعتنق الإسلام فوراً لو طلب مني صلاح ذلك».

بتلك العبارة عبّر أحد مشجعي فريق ليفربول الإنجليزي عن حبه الشديد للاعب الكرة المصري محمد صلاح، إلى حد أنه يفكر في اعتناق الإسلام إن طلب منه لاعبه المفضل «صلاح» ذلك. وبحسب تقارير، فإن لاعب فريق كرة القدم ليفربول، المصري محمد صلاح، يثبت كل يوم قدرته على إرضاء جمهور ناديه، ويطلق عليه جمهوره «الملك المصري»، حيث ذكروا مراراً أن لطف ودمائة أخلاق هذا اللاعب قد يؤديان إلى إسلام معجبيه، بل وصل بهم الحال إلى الشفاء على اللاعب، الذين قالوا إنه بتصرفاته هذه يقوم بحكافة العنصرية ضد الإسلام وحده.

«صلاح» ليس هو اللاعب المسلم الأول في العالم الذي أثر في مشجعيه، لكنه واحد من بين العديد من لاعبي الكرة المسلمين الذين أثروا في ملايين المشجعين في العالم بسبب دماثة أخلاقهم واحترافيتهم العالية في ذات الوقت، نعرض في هذا التقرير بعضاً من تلك النماذج الشهيرة، بحسب ما ذكرتها مواقع رياضية.



### «صلاح» و«القدوة الحسنة»

المصري محمد صلاح، لاعب فريق ليفربول الإنجليزي، والذي انتقل في أكثر من فريق أوروبي، يعد واحداً من أكثر اللاعبين الذين أثروا في مشجعيهم بسبب احترافه وأخلاقه العالية. صلاح أكد خلال حوار أجرته معه إحدى الصحف السويسرية، عندما كان لا يزال لاعباً في صفوف بازل السويسري، أنه لا يجد أي صعوبة في الصلاة خمس مرات يومياً، حيث قال: "حتى في أثناء السفر دائماً ما يكون معي سجادة الصلاة، وهذا شيء عادي ومعتاد بالنسبة لي مسلم حريص على قضاء العبادات اليومية".

وكان «صلاح» قد أكد أنه يستمتع إلى الأناشيد، وذلك ردًا على تصريحات زميله المصري نيمانيا ماتيتش، التي قال فيها، إنه يستمتع لموسيقى سيئة، قائلاً باللهجة المصرية: "يا جماعة مش أغاني دي أناشيد الشيخ مشاري العفاسي بس هم فكرونها أغاني".



### خالد بولحروز

خالد بولحروز، لاعب نادي فينورد روتردام الهولندي، الذي قال: "الدين شيء مهم جداً بالنسبة لي، أنا مسلم أصلي بانتظام وقيل كل لقاء، كما أن والدتي تدعو لي عقب كل صلاة بدوام الصحة والعافية، أنا دائماً أتوكل على الله، ولكن مع العمل بالأسباب".

### «ديمبابا» على خطى «توريه»

وكان «ديمبابا» قد احتفل بالهدف الرائع الذي سجله في شبك مانشستر يونايتد، والذي كان السبب في تاهل فريقه إلى نصف نهائي بطولة كأس إنجلترا، بسجدة في الملعب، ثم أتبعها بتغريدة قال فيها: "يا لها من مباراة، يا له من فريق، يا له من أداء، ويا له من هدف، الحمد لله".

السنغالي ديمبابا، لاعب نادي تشيلسي الإنجليزي السابق ولاعب شنغهاي شنهوا الصيني حالياً، كان على خطى توريه، حين رفض إسلام جائزة أفضل لاعب في مباراة ناديه تشيلسي حينها ضد مانشستر يونايتد الإنجليزي في كأس الاتحاد الإنجليزي عام 2013 لأنها كانت عبارة عن زجاجة نبيذ.



ملحق يومي تصدره لوسبيل بمناسبة شهر رمضان المبارك

عمر بن الخطاب حقق التوازن

## الفكر المالي في عهد



بيت المال الذي أنشأه عمر بن الخطاب

تشابه عهد أبي بكر من الناحية المالية بعهد النبي صلى الله عليه وسلم، فكانت الموارد نفسها: زكاة، غنائم، فيء وجزية، وسار على نهج النبي صلى الله عليه وسلم في سياسته المالية، وأعطى المسلمين عطاءً متساوياً دون أن ينظر إلى النسب أو السبق في الإسلام، وبعدما قدم مال البحرين على أبي بكر (بعد وفاة النبي صلى الله عليه وسلم)، قال: من كان له عند النبي صلى الله عليه وسلم عدة فليأت (أي من كان وعده النبي بشيء من المال فليأت ليستوفي ما وعده النبي صلى الله عليه وسلم)، وكان بهذا يريد الإيفاء بحق النبي صلى الله عليه وسلم والوفاء له ولوعوده بعد موته، فجاءه جابر بن عبد الله فقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان قال: «لو جاء مال البحرين أعطيتك هكذا وهكذا وهكذا»، يعني: ملء كفيه، فلما جاء مال البحرين أمر الصديق جابراً، فغرف بيديه من المال، ثم أمره بعبذه، فإذا هو 500 درهم، فأعطاه مئليها معها.

### عطاء متساوي

وبقيت بقية من المال فقسمتها بين الناس بالسوية بين الصغير والكبير، والحر والملوك، الذكر والأنثى فخرج على سبعة دراهم وثلاث لكل إنسان، فلما كان العام المقبل جاء مال كثير هو أكثر من ذلك، فقسمة بين الناس فاصاب كل إنسان عشرين درهماً، قال فجاء ناس من المسلمين فقالوا يا خليفة رسول الله إنك قسمت المال فسويت بين الناس، ومن الناس اناس لهم فضل وسوابق وقدم فلو فضلت أهل السوابق والقدم والفضل بفضلهم، فقال: أما ما ذكرت من السوابق والقدم والفضل، فما أعرفتي بذلك، وإنما ذلك شيء ثوابه على الله جل ثناؤه، وهذا معاش فلاسوة فيه خير من الأثرة.

### نصيب من الغنائم

كما سار أبو بكر الصديق رضي الله عنه على سياسة الرسول صلى الله عليه وسلم في تاليف قلوب المسلمين على الإسلام أو دفع شرهم عنه أو تخديتها لإسلامهم لضعف إيمانهم، كما كان ينفق موارد الدولة كلها أولاً بأول فلا يستفيقي

من الإيرادات شيئاً، فلما مات لم يجدوا عنده من مال الدولة إلا ديناراً سقط من غرارة. وفي ذلك قال ابن الططقي في كتابه: ولم يفرض النبي صلى الله عليه وسلم ولا أبو بكر رضي الله عنه، للمسلمين عطاءً



مقررأ، ولكن كانوا إذا غزوا وغنموا أخذوا نصيباً من الغنائم فقررتة الشرعية لهم، وإذا ورد إلى المدينة مال من بعض البلاد أخبر إلى مسجد الرسول صلى الله عليه وسلم وفرق فيهم على حسب ما يراه عليه درهم، قال: أقضوهما عني فقضوهما عنه.

أبو بكر أعطى المسلمين عطاء متساوياً دون أن ينظر إلى النسب

أنشأ عمر بن الخطاب بيت المال كما وضع الدواوين ومنها ديوان العطاء

بين مصلحة الفرد ومصلحة الجماعة

## أبي بكر وعمر بن الخطاب



ازدهار التجارة مع بداية الإسلام

## اجتهاد عمر رضي الله عنه بعدم تقسيم الأرضين

### الوقف على عامة المسلمين

لمن خالفه: «كيف أقسمه بغير قسم؟»، وروي عن زيد بن أسلم أنه قال: «أما والذي نفسي بيده، لولا أن أترك أحر الناس وما يكون للذرية والأرامل بهذا البلد وبغيره من أهل العراق والشام؟ فلما أكتروا عليه طلباً للقسمة وطمعاً فيها قائلين له: «حُف ما آفاه الله علينا بأسيافتنا على قوم لم يحضروا ولم يشهدوا، ولإبناء القوم ولإبناء أبنائهم ولم يحضروا؟ كان لا يزيد نعم ما قلت وما رأيت، إن لم تتشحن الثغور وهذه المدن بالرجال ويجري عليهم ما يتقوون به، رجع أهل الكفر إلى مدنهم.»

قال أبو يوسف: والذي رأى عمر رضي الله عنه من الامتناع عن قسمة الأرضين بين من افتتحها، عندما عرّفه الله ما كان في كتابه من بيان ذلك توفيقاً من الله، كان له فيما صنع، وفيه كانت الخبيرة لجمع المسلمين، وفيما راه من جمع خراج ذلك وقسمته بين المسلمين عموم النفع لجماعتهم، لأن هذا لو لم يكن موقوفاً على الناس في الأعطيات والأراقل لم تشحن الثغور، ولم تقو الجيوش على المسير في الجهاد، ولما بن عفان وابن عمر وعلي وطلحة، وأُمنّ من رجوع أهل الكفر إلى مدنهم إذا خلت من المقاتلة والمرترقة والله أعلم بالخير حيث كان.

### مصلحة الفرد مع مصلحة الجماعة

الله، وقد كان تميزه ليس في الفنيات الإدارية فقط بل وفي المالية أيضاً، وشبهه لميزان قواعد الترجيح في الفكر المالي قوله «ألا واني ما وجدت صلاح ما ولاني الله إلا بخلاف: أن يؤخذ بحق، وأن يعطى في حق، وأن يمنح من باطل، إلا واني في مالك كولي البيتيم إن لمشكلات مستعدة غير مسبوقة في استغنيات استعفتت وإن أفقرت أكلت بالمعروف.»

ومما قاله ميرهنأ على ترجيح ما يقول مخاطباً عقولهم وقلوبهم: «فإذا قسمت أرض العراق بعلوجها، وأرض الشام بعلوجها، فما يسد به الثغور؟ وما يكون للذرية والأرامل بهذا البلد وبغيره من أهل العراق والشام؟ فلما أكتروا عليه طلباً للقسمة وطمعاً فيها قائلين له: «حُف ما آفاه الله علينا بأسيافتنا على قوم لم يحضروا ولم يشهدوا، ولإبناء القوم ولإبناء أبنائهم ولم يحضروا؟ كان لا يزيد نعم ما قلت وما رأيت، إن لم تتشحن الثغور وهذه المدن بالرجال ويجري عليهم ما يتقوون به، هذا رأيي.

ورأي عمر جاء في قوله: «وقد رأيت أن أحبس الأرضين بعلوجها، وأضع عليهم فيها الخراج وفي رقابهم الجزية يؤدونها فتكون فينا للمسلمين المقاتلة والذرية ولمن يأتي من بعدهم.» وبناء على ما آداه فهم عمر واجتهاده من كتاب الله تعالى إختار بعد فتح السواد: سواد العراق وبلاد الشام، النفع لجماعتهم، لأن هذا لو لم يكن موقوفاً على الناس في الأعطيات والأراقل لم تشحن الثغور، ولم تقو الجيوش على المسير في الجهاد، ولما بن عفان وابن عمر وعلي وطلحة، وأُمنّ من رجوع أهل الكفر إلى مدنهم إذا خلت من المقاتلة والمرترقة والله أعلم بما قواه على ما ذهب إليه قائلأ

يشارك فيه، واستدل لما راه بثاقب فكره وعظيم اجتهاده بقوله تعالى (ما آفاه الله على رُسوله من أهل القرى فإنه لله وللرسول ولذي القربى والمساكين وابن السبيل كي لا يكون دولة بين الأغنياء منكم وما آتاكم الرسول فخذوه وما نهاكم عنه فانتهوا واتقوا الله إن الله شديد العقاب. لِلْفُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ ديارِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ يَبْتَغُونَ فَضْلاً مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا وَيُنصِرُونَ اللَّهُ وَرُسُولَهُ أُولَئِكَ هُمُ الصَّافِقُونَ وَالَّذِينَ تَبَوَّؤُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ حُبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَن يُوقِ شَخْ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ. وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ) الحشر 10-7. والمآثل في هذه الآيات يجد أنها جمعت في فحواها بين ما آفاه الله على رسوله خاصة، وما آفاه الله من القرى كلها عامة، وإلى ما خص الله به المهاجرين ثم الأنصار، وإلى ما قسمه الله سبحانه وتعالى لمن جاء بعدهم من عامة المسلمين.

لذلك تجد عمر رضي الله عنه يقول مستعظماً مدلأ على اجتهاده فيما ذهب إليه: «قد أشرك الله الذين يأتون من بعدكم في هذا الفيء، فلو قسمته ل من يبق لمن بعدكم شيء، ولئن بقيت ليلبغن الراعي بصنعاء نصيبه من هذا الفيء ودمه في وجهه.»

### غنيمة العساکر

ومما كان أن سال عمر بن الخطاب رضي الله عنه بلالأ واصحابه رضي الله عنهم قسمة ما آفاه الله عليهم من العراق والشام، وقالوا له: قسم الأرضين بين الذين افتتحوها كما تقسم غنيمة العساکر، فأبى عمر عليهم ذلك إباءً شديداً ورفض مطلبهم وجعله ملكاً للمسلمين عامة سواء منهم من كان موجوداً وقتها أو لم يكن موجوداً بعد، وسواء منهم من شارك في فتحها أو لم

## عمر بن الخطاب

الدواوين، فأشار بعضهم عليه بما يراه، وقيل إنه الوليد بن هشام بن المغيرة، قال: جنت الشام فرأيت لولكها قد دونوا ديواناً وجندوا جندأ، فدُون ديواناً وجند جندأ. وفي بعض الروايات إن الذي أشار بذلك خالد بن الوليد رضي الله عنه، وأنشأها على مثال دواوين الروم والفرس، وقد دونها عقيل بن أبي طالب رضي الله عنه، ومخرمة بن نوفل، وجبير بن مطعم، وكانوا من نبيهاء قريش. وأرجح الروايات في تدوين الدواوين أنه تم في سنة عشرين للهجرة المباركة، كما جاء في مقدمة ابن خلدون.

### ديوان العطاء

أهم الدواوين التي أنشأها عمر رضي الله عنه «ديوان العطاء»، وكان حين أراد وضع الديوان قال

استهل عمر الفاروق رضي الله عنه عهده، وقد استقر الأمر للمسلمين، فانطلقوا في فتح البلاد، ففتحت فارس ومصر وأكثر أرض الشام، وتشعبت أمور الدولة وزادت ماليتها، وتوعدت مطالبها بعد أن اتصلت بحضارات عريقة في الدول المفتوحة مما نبه عمر رضي الله عنه إلى الاستفادة بما في هذه الدول من نظم لحل المشكلات التي تواجهها الدولة الإسلامية التي امتدت أطرافها وترامت، ولتنظيم شؤونها المالية.

### توظيف القضاة والأمن والحراس

إن عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه يختلف عن عهد سلفه أبو بكر رضي الله عنه، فقد

إلى ما يسمى اليوم بالجيش، فكانت البلاد المفتوحة يلزمها أن تشحن بالجنود لحماية الثغور والدفاع عن الأراضي المترامية الأطراف ضد الغزاة والخارجين على النظام.

### أنشاء بيت المال

أنشأ عمر بن الخطاب رضي الله عنه بيت المال كما وضع الدواوين ومنها ديوان العطاء ويمكن سرد مجموعة من الإنجازات المسجلة لعهد عمر الفاروق رضي الله عنه، ومنها: أنشأ عمر بيت المال، وهو أول من وضع الدواوين. وسبب لقب أمير المؤمنين، فقد رتب الوظائف على ما يحفظ حياة الناس، وجند الجند، فانتقل من الانضمام للجهاد فعواً وحسب الاستطاعة من

الناس فأخبرته ثم قال لي: ماذا جئت به؟ قلت: جئت بخمسائة ألف، قال: ويحك! هل تدري ما تقول؟ قلت: نعم مائة ألف خمس مرات، قال: إنك ناعس، ارجع إلى أهلك، فتم، فإذا أصبحت فانتني، فلما أصبحت أتيتته، فقال: ماذا جئت به؟ قلت: جئت بخمسائة ألف، قال: ويحك! هل تدري ما تقول؟! قلت: نعم، مائة ألف، حتى عدتها خمس مرات، بعدها بأصابعه الخمسة، قال: أطيب؟ قلت: لا أعلم إلا ذلك، قال: فصعد المنبر، فحمد الله وأثنى عليه، ثم قال: أيها الناس، إنه قد جاءنا مال كثير، فإن شئتم أن نكيلكم كيداً، وإن شئتم أن نعدمكم عدأ، فقام إليه رجل فقال: يا أمير المؤمنين، إني قد رأيت هؤلاء الأعاجم يدوون ديواناً لهم، فاشتتهى عمر ذلك، وقد استشار عمر رضي الله عنه المسلمين في تدوين

نشأط قوي لسوق الصرافة بالشهر الفضيل والعيد..

## 50% نمووا بالتحويلات للدول العربية



شركة صرافة اقبال كثيف في رمضان والعيد

تتحول شركات الصرافة والفروع التابعة لها إلى جانب محلات الصرافة إلى خلية نحل لا تهدأ مع دخول النصف الثاني من شهر رمضان الكريم، حيث ترتفع وتيرة العمل داخل هذه الشركات والفروع المرخصة من قبل مصرف قطر المركزي للعمل وتقديم الخدمات المالية لفائدة جمهور المتعاملين، حيث علم «مضانيات» أن توجهات الجهات الرقابية والإشرافية على قطاع الصرافة في الدولة أوعزت لكافة الشركات بضرورة اتخاذ كافة التدابير والإجراءات المناسبة واللائمة من أجل حسن تقديم الخدمات وتوفير أفضل التعاملات لفائدة العملاء الذين يرتفع إقبالهم على التحويلات المالية نحو العديد من الدول مع اقتراب نهاية شهر رمضان والبدء بالاستعداد لاستقبال عيد الفطر المبارك.

### شفافية التعاملات

وتضمنت التوصيات توفير العملات بالمستويات المطلوبة خاصة للذين يرغبون في القيام بتغيير العملة بهدف مغادرة البلاد من أجل قضاء إجازة العيد والتي يصادف بعضها قضاء الإجازة السنوية، إلى جانب دعوة كافة الإدارات التنفيذية لشركات الصرافة والفروع العاملة في الدولة بتوفير الكوادر والموظفين على النحو المطلوب وبالعهد الكافي لتقديم الخدمات لفائدة العملاء خاصة في المناطق التي تضم عددا من فروع الصرافة والتي تشهد في المناسبات والأعياد إقبالا كبيرا مقارنة بباقي أيام السنة. كما تضمنت تلك التوصيات دعوة شركات الصرافة إلى ضرورة العمل على المحافظة على شفافية التعاملات إلى جانب الالتزام بالقواعد والتعليمات التي تم توجيهها خلال الفترة الماضية لشركات الصرافة العاملة في الدولة والتي أسهمت في تطوير قطاع الصرافة في الدولة.

### زيادة الطلب على الدولار

ووفقا لتقديرات مصادر وخبراء مختصين في مجال الصرافة تحدثوا إلى «مضانيات» بأن الطلب على الدولار الأمريكي يشهد خلال الفترة المقبلة ارتفاعا كبيرا مقارنة بباقي الفترات، حيث ترتفع مستويات الطلب 5 أضعاف خلال فترة رمضان وإجازة العيد مقارنة بباقي الأيام العادية من السنة، حيث أوضحوا في حديثهم أن هذه الزيادة في الطلب هي نتيجة لقيام المتعاملين داخل دولة قطر بتحويل الأموال إلى أهلكم وذويهم في مختلف بقاع الأرض وبكميات مختلفة إضافة إلى أن العديد من المواطنين والمقيمين يختارون فرصة تزامن إجازة العيد مع بداية العطلة الصيفية لمغادرة الدولة والتوجه نحو قضاء الإجازات خارج الدولة، وغالبا ما تكون إما نحو أوروبا وبريطانيا أو نحو بعض الدول الآسيوية وبعض الدول المطلة على البحر الأبيض المتوسط.

ومن المنظر أن تقوم العديد من شركات الصرافة خلال الفترة المقبلة بفتح فروعها أمام العملاء خلال أيام عيد الفطر المبارك وبشكل خاص في الأماكن التي تعرف ازديادا وإقبالا شديدا من قبل العملاء وبالأخص المقيمين على تنفيذ التحويلات المالية، حيث ينتظر أن تفتح تلك الفروع بساعات أكثر مقارنة بالفترات الطبيعية، كما أشارت ذات المصادر إلى أن شركات الصرافة

والفروع التابعة لها على توفير القدر الكافي وذلك بهدف تلبية طلبات مختلف العملاء الذين سيتوافدون على تلك الفروع، حيث أشار المختصون إلى أن التوقعات تؤكد ارتفاعا مرتقيا في حجم الإقبال على شركات الصرافة وبشكل خاص على مستوى عدد الحوالات المالية التي سيرتفع حجم المبالغ المالية التي سيتم تحويلها خلال شهر رمضان الفضيل نتيجة لارتفاع حجم الحوالات المالية مقارنة بالعام الماضي ويستوى لا يقل عن 500 ألف حوالة مالية ووفقا لتوقعات الخبراء والصرافين العاملين في شركات الصرافة. كما علم «مضانيات» أنه سيتم تخصيص كوادر بشرية لتأمين تغطية الطلبات المتزايدة من قبل العملاء خاصة خلال اليومين الأولين من العيد حيث يتوقع أن يكون فيهما الإقبال مرتفعا مقارنة بباقي الأيام الأخرى. ويرجع صرافون أن تسجل التحويلات المالية عبر شركات ومحال الصرافة نسبة نمو في نهاية شهر رمضان تقدر بنحو 50% مقارنة بالأنشهر العادية من العام، وبالنسبة لنمو تساوي نحو 35% مقارنة بشهر رمضان في الحركة بشكل طبيعي إلى الأسواق وعودة العام الماضي.

### توفير العملات الأجنبية

حيث ستحرص شركات ومحال الصرافة والفروع التابعة لها على توفير القدر الكافي من العملات والتحويلات بالشكل المطلوب وذلك بهدف تلبية طلبات مختلف العملاء الذين سيتوافدون على تلك الفروع، حيث أشار المختصون إلى أن التوقعات تؤكد ارتفاعا مرتقيا في حجم الإقبال على شركات الصرافة وبشكل خاص على مستوى عدد الحوالات المالية التي سيرتفع حجم المبالغ المالية التي سيتم تحويلها خلال شهر رمضان الفضيل نتيجة لارتفاع حجم الحوالات المالية مقارنة بالعام الماضي ويستوى لا يقل عن 500 ألف حوالة مالية ووفقا لتوقعات الخبراء والصرافين العاملين في شركات الصرافة. كما علم «مضانيات» أنه سيتم تخصيص كوادر بشرية لتأمين تغطية الطلبات المتزايدة من قبل العملاء خاصة خلال اليومين الأولين من العيد حيث يتوقع أن يكون فيهما الإقبال مرتفعا مقارنة بباقي الأيام الأخرى. ويرجع صرافون أن تسجل التحويلات المالية عبر شركات ومحال الصرافة نسبة نمو في نهاية شهر رمضان تقدر بنحو 50% مقارنة بالأنشهر العادية من العام، وبالنسبة لنمو تساوي نحو 35% مقارنة بشهر رمضان في الحركة بشكل طبيعي إلى الأسواق وعودة العام الماضي.

## الهند تصدر البلدان المستقبلية للتحويلات المالية

تشير توقعات مجموعة البنك الدولي إلى أن إجمالي التحويلات إلى البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل سترتفع إلى مستوى 550 مليار دولار أمريكي لتصبح أكبر مصدر لها للتحويل الخارجي لتلك الدول أو بمعنى الدول المستقبلية لتلك التحويلات المالية، وذلك مقارنة بالتوسط المسجل خلال العام الماضي، والذي يقدر بنحو 462 مليار دولار أمريكي، مسجلا بذلك نسبة نمو على أساس سنوي تساوي نسبتهما 19.04%، متجاوزا حجم الاستثمارات الأجنبية للمتخلفة نحو البلدان المنخفضة الدخل إلى جانب الدول منخفضة الدخل، حيث قدر الاستثمار الأجنبي خلال العام الماضي بنحو 344 مليار دولار أمريكي، وقياسا على ذلك فإن نسبة التحويلات المالية إلى الدول المنخفضة ومتوسطة الدخل، التي إجمالي تدفقات الاستثمار الأجنبي فيها تساوي 134.30%، إلى ذلك، فقد أشارت تقديرات مجموعة البنك الدولي إلى أن تدفقات التحويلات السنوية المسجلة رسميا إلى البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل وصلت

إلى 529 مليار دولار أمريكي وذلك خلال العام الماضي، محققة بذلك نسبة نمو عند مستوى يساوي 9.6% عن المستوى القياسي السابق البالغ 483 مليار دولار أمريكي في العام 2017. وأوضحت تقديرات مجموعة البنك الدولي أن التحويلات المالية التي تشمل تحويلات إلى البلدان مرتفعة الدخل بلغت مستوى يساوي نحو 689 مليار دولار أمريكي في العام الماضي، وذلك مقارنة بالمستوى المسجل في العام قبل الماضي، والذي بلغت فيه التحويلات نحو 633 مليار دولار أمريكي. وتصدرت الهند طليعة البلدان المستقبلية للتحويلات المالية من مختلف دول العالم خلال العام الماضي، وقياسا على ذلك فإن نسبة التحويلات المالية إلى جمهورية الصين الشعبية والمليين، حيث بلغت التحويلات المالية إلى الهند نحو 79 مليار دولار أمريكي تلتها الصين 67 مليار دولار أمريكي وتليهما المكسيك بتحويلات مالية نحوها بلغت مستوى 36 مليار دولار ومن ثم تأتي الفلبين بعد أن استقبلت

صرافون:

## في رمضان والعيد



حركة التعاملات المالية تنشط خلال فترة الأعياد

### استعدادات خاصة للشهر الفضيل في شركات الصرافة



عمرو السيد

يقول عمرو السيد مدير الفروع بشركة الجزيرة للصرافة أن شهر رمضان الفضيل له طبيعته الخاصة في شركات الصرافة، مشيرا إلى أنه في هذا الشهر الفضيل تكثر الحركة وتنشط بشكل لافت مقارنة بباقي أيام العام، وبشكل خاص الأيام الأولى من الشهر الفضيل والأيام الأخيرة من الشهر والتي تتزامن مع بداية الاستعدادات لاستقبال أيام عيد الفطر. وقال لـ «مضانيات» أن حجم التحويلات المالية نحو الدول العربية المسلمة ينمو بشكل ملحوظ خلال هذا الشهر، مشيرا إلى توقعات بنمو حجم التحويلات المالية هذا العام بنحو 50% مقارنة بالعام الماضي حيث من المنتظر أن يصل حجم الحوالات المالية إلى نحو 3 ملايين حوالة مقارنة بالعدد المسجل في العام الماضي والذي يقدر بنحو 2.2 مليون حوالة، مشددا على أن ارتفاع حجم الحوالات من شأنه أن يساهم في رفع المبالغ المالية التي يتم تحويلها، وإشراك إلى الاستعدادات التي تم اتخاذها لتغطية الطلب على الصرافة خلال الشهر الكريم وأيام العيد، وتابع قائلا «أخذت الشركات في الاستعداد منذ فترة تحضيرها لتغطية الطلب خلال شهر رمضان وفترة عيد الفطر المبارك، الذي يعتبر من المناسبات التي تنتظرها شركات ومحال الصرافة حيث تنشط التحويلات المالية الصادرة من دولة قطر، وكان العام الماضي شهد طفرة في التحويلات المالية الصادرة من دولة قطر نحو العديد من الوجهات العالمية، وفي مقدمتها الهند ونيبال والفلبين حيث تعتبر هذه الجهات الأكثر استقطابا للتحويلات المالية من المغتربين والمقيمين في دولة قطر. ونوه المتحدث إلى «رمضانيات»، إلى الانتعاش التي سجلتها التحويلات المالية الصادرة من دولة قطر وهو ما انعكس إيجابا على أعمال شركات الصرافة العاملة في الدولة وبلغ عددها 20 شركة التي نجحت في تعزيز مراكزها المالية بشكل قوي خلال العام الماضي، حيث قفزت موجوداتها بشكل متسارع خلال العام الماضي، وذلك مقارنة بنفس الفترة من قبل الماضي والذي قدرت فيه الموجودات الخاصة بشركات الصرافة بنحو يصل إلى 1.9 مليار ريال بما يعادل 521.97 مليون دولار أمريكي مقارنة بنحو 1.38 مليار ريال بنهاية العام 2016، حيث حققت نسبة نمو على أساس سنوي تساوي نحو 27%، وعلم «مضانيات» من مصادره الخاصة أن هناك متابعة دورية تكاد تكون شبه يومية من قبل مصرف قطر المركزي لأوضاع شركات ومحال الصرافة العاملة في الدولة، وذلك من التدقيق على الأعمال حتى تقدم تلك الشركات أفضل الخدمات لفائدة العملاء، إلى جانب إعادة ضبط وتوزيع انتشار الفروع الخاصة، حيث يعتبر قطاع الصرافة من القطاعات الحيوية والمهمة في الاقتصاد القطري ويساهم بشكل مهم في القطاعات المتعلقة بالخدمات المصرفية والمالية في الدولة إلى جانب أنه يساهم قويا في الناتج المحلي الإجمالي، كما أن لهذا القطاع دورا في تنشيط الحركة النقدية والمالية في داخل السوق على المستوى المحلي على وجه التحديد.



### توسع في التحويلات المالية تزامنا مع العيد

3 ملايين حوالة مالية متوقعة في رمضان 2019 نمووا في الحوالات نحو الدول العربية والإسلامية 50% اضعاف نموها في الطلب على الدولار الأمريكي

41.54 مليار ريال تحويلات العاملين في العام الماضي توزعت إلى:

10.1 مليار ريال في الربع الأول 10.8 مليار ريال في الربع الثاني 10.3 مليار ريال في الربع الثالث 10.24 مليار ريال في الربع الرابع



250 مليون ريال أرباح شركات الصرافة العام الماضي 20 شركة صرافة عاملة ومرخصة في الدولة

550 مليار دولار اصملي المتوقعه عالميا 19% نمو متوقعا مقارنة بالعام الماضي



# الخروب

يُوفّر الخروب العديد من الفوائد الصحية عند إضافته للنظام الغذائي؛ حيث يحتوي على الكثير من الألياف، ومضادات الأكسدة، وكميات قليلة من الدهون والسكر، كما لا يحتوي على الكافيين والغلوتين. وللخروب طعم حلو، وهذا ما يجعله بديلاً صحياً للشوكولاتة ويمكن تناوله طازجاً أو مجففاً، كما يستخدم صمغ الخروب في صناعة مستحضرات التجميل، والعناية بالبشرة، والأدوية.

## فوائد الخروب



### الوقاية من أمراض الكلى

الخروب يحتوي على كمية قليلة جداً من الصوديوم، وعلى الصعيد الآخر فإن الخروب لا يحتوي على الأوكسالات وهو مركب يزيد من مخاطر تشكل حصي الكلى

### علاج الإسهال واضطرابات المعدة

تساعد السكريات الطبيعية الموجودة في الخروب على معالجة الإسهال، ولهذا؛ فقد اقترحت الأبحاث استخدام شراب الخروب كوسيلة آمنة وفعالة لعلاج

### المساعدة في فقد الوزن

وجد أن الأشخاص الذين قاموا بإضافة الخروب إلى غذائهم صققوا عدة فوائد صحية كانخفاض الوزن والتخفيف من مشاكل المعدة؛ حيث يحوي مضادات الأكسدة

### تحسين الحالة المزاجية

يساعد إلى حد كبير على الاسترخاء، ويحسن من الحالة المزاجية لدى الرجال، ويخلصهم من كافة المشاعر السلبية الناتجة بشكل رئيسي عن التوتر والغضب

### خفض معدلات السكر بالدم

يعتبر مفيداً جداً لمرضى السكري، حيث يساعد إلى حد كبير على خفض معدل السكر في الدم وتنظيمه بصورة تقي من المضاعفات المرافقة

### التخلص من بكتيريا الأمعاء

يحتوي الخروب على مادة العفص وهي مركب غذائي يوجد في الخروب؛ وهو يساعد الجسم على التخلص من السموم، ومنع نمو البكتيريا الضارة في الأمعاء

### الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

إضافة الخروب للنظام الغذائي لها الكثير من الفوائد؛ حيث يحتوي على كمية من الألياف، وهو خال تماماً من الكافيين، لذا ينصح به لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم

### تخفيض معدل الكوليسترول

مضادات الأكسدة الموجودة في ألياف الخروب غير الذائبة في الماء تُخفّض من معدل الكوليسترول السيئ وتؤثر بشكل إيجابي في تخفيف الدهون في الدم

### تقوية العظام والأسنان

يمتاز الخروب باحتوائه على 4% من القيمة الموصى بها يومياً من الكالسيوم؛ أي أن ملعقة طعام من مسحوق الخروب تحتويان على 42 ملغ من الكالسيوم

## رمضان في ساحل العاج.. صوم وتهجد وطقوس احتفالية



■ مظاهر الشهر الفضيل في ساحل العاج

ساحل العاج  
أو (كوت  
ديفوار)  
كما تسمى

مضانيات  
لوسيل

بالفرنسية، دولة من دول غرب أفريقيا، يشكل المسلمون أكثر من 40% من تعداد سكانها البالغ 20 مليون نسمة، وصل الإسلام إلى ساحل العاج عن طريق الشمال، وذلك عن طريق التجار المسلمين الذين قدموا من تمبكتو من دولة (مالي) الإسلامية، ونشط هؤلاء التجار في نشر الدعوة في النطاق الجنوبي من ساحل العاج، حتى أصبح الإسلام يشكل غالبية عقيدة سكان هذا البلد، ولرمضان عند مسلمي ساحل العاج نكهة خاصة وتقاليد مميزة.

وسبب تسمية ساحل العاج بهذا الاسم، تجارة العاج التي كانت تعرض على الساحل كي تباع للبحارة المارين في المحيط الأطلسي، وتمتلى أرض ساحل العاج بالأنهار والحدائق والغابات والسافانا الأفريقية الشهيرة، وسواحل بحرية وإنتاج عالمي من الكاكاو. والطقس في ساحل العاج فصلان فقط، الصيف والربيع، وفيها رطوبة مرتفعة، ويشكل المسلمون 40% من السكان.

### استقبال شهر رمضان

يطلق على شهر رمضان عند العاجيين وعند معظم شعوب غرب أفريقيا المنتسبة إلى سلالات قبائل أو أسر ماندي (مانديغو) من مالي وبركينافاسو وغينيا ب (سون كالو) (شهر الصوم) وهو الشهر الواقع بين «سونكالو ماكونو» أي شهر انتظار الصوم و«ميكالو» شهر شراب (شوال).

قبيل رمضان تتكثف المحاضرات والوعظ والإرشاد في المساجد والأحياء، لتتقيد الناس بفقهاء الصوم، ويعلن المجلس الأعلى للأئمة في ساحل العاج مع المجلس الوطني الإسلامي «نداء الزكاة» للأثرياء، عبر برنامج الاجتماع المعروف بالتزامن في رمضان، ومن خلال هذا البرنامج يطلب من رواد المساجد جمع تبرعات نقداً أو مؤناً غذائية، أرز وسكر وحليب، ثم توزع على ذوي الحاجات في الأحياء الشعبية.

جرت العادة في ساحل العاج أنه إذا جاء 29 من شهر شعبان يجتمع المجلس الأعلى للأئمة، وعلى رأسه شيخ الأئمة، في مسجد الجامع (ريفيرا غلف) في بلدية كوكودي، داخل العاصمة أبيدجان، ابتداء من ساعة 5 مساءً إلى الساعة 7، ليتروا هلال شهر رمضان، وذلك بحضور الصحفيين، وإذا تمت رؤية الهلال فيعلن بداية الصوم في جميع البلاد، وإلا فيكمل عدة شعبان ثلاثين يوماً.

المسلمون العاجيون يستعدون لاستقبال شهر رمضان بدءاً من شهر شعبان، حيث يعدون المساجد والمصليات، فيشعلون مصابيحها، وينظفون الجدران والأرضيات ويخرونها، ثم يعمرونها بالصلاة وقراءة القرآن الكريم خلال الشهر المبارك، فتكثر حلقات الذكر، وتلاوة القرآن مع تفسيره، كما تكثر الصدقات وأعمال الخير، حيث ينتهز كثير من أغنياء البلاد هذا الشهر لدفع زكاة أموالهم إلى مستحقها.

وفي القرى منذ الليلة الأولى من

الشهر الكريم، يخرج السكان حاملين المشاعل، ويتجهون بها إلى السواحل والقرى المجاورة، ويضربون بالطبول إعلاناً بقدم رمضان، كما يضربون الطبول لإيقاظ الناس وقت السحور. وطوال أيام الشهر الكريم يتحول الشعب العاجي إلى أسرة واحدة، يجمعها نداء الأذان بالصلاة خاصة أذان المغرب في رحاب المساجد والمصليات، ويجتمعون لأداء صلاة المغرب، ويبدأون بعدها تناول الإفطار.

### طعام الإفطار

يتكون طعام الإفطار غالباً من وجبة خفيفة تختلف من منطقة إلى أخرى، وعلى كل حال تبقى وجبة المديد، والثريد، والحساء (شورية) من أهم الأطعمة الرئيسية على مائدة الإفطار في ساحل العاج. وأما مائدة السحور غالباً يكون بالأرز أو الحصيد، بالإضافة إلى اللحوم والفواكه والحمضيات. أما المشروبات فتشمل بصفة أساسية عصير الزنجبيل الذي هو من أشهر المشروبات في البلاد، والأناناس وبعض الفواكه الأخرى أغلبها من منتجات الدولة، كالبرتقال والتفاح واليوسفي، والخضروات، بالإضافة إلى الشاي الذي يحرص العاجيون على شربه في وجبة

السحور.

### العبادة والتهجد

وبعد تناول وجبة الإفطار، يستعد المصلون للذهاب إلى المساجد والمصليات لأداء صلاة العشاء والتراويح، وتمتلى الشوارع بالمصلين، وعقب الصلاة يجتمع أهل المسجد أو أبناء القرية أو الحي، رجالاً ونساءً شباباً وشيوخاً، في الحلقات يستمعون فيها إلى بعض الدروس والمحاضرات الدينية، والتي عادة تدور حول فضائل الشهر الكريم وأداب الصوم، بالإضافة إلى محاضرات تقام يومياً بعد صلاة الظهر أو العصر من حيث البلديات والمناطق والقرى. ويقدم العلماء وطلبة العلم وأئمة المساجد دروساً في التفسير فقط في كل مسجد بعد صلاة الظهر، ولا تجد مسجداً يخلو من ذلك، وهذه فكرة رائعة إذ إن رمضان شهر القرآن.

### العشر الأواخر

وإذا دخلت العشر الأواخر فكل المساجد تمتلى بالمتجهدين والمعتكفين والتالين للقرآن والذاكرين، ولا تجد اليوم مسجداً في ساحل العاج إلا وتقام فيه صلاة التهجد.



عادةً حول فضائل الشهر الكريم وأداب الصوم.

في نهاية شهر رمضان، يقوم العاجيون بإعداد ولائم ضخمة تجتمع حولها القبائل فرحة بتوفيق الله لهم للصيام، ويصلي المسلمون معاً في ساحات واسعة، ويقضون أيام العيد في زيارات الأصدقاء والأهل وتبادل الهدايا. وخلال أيام العيد، يلبس المسلمون ملابس تقليدية، وأما الأطفال، فيترننون بأحسن ملابسهم، ثم بعد الصلاة، يزورون الأهالي والأقارب، ويتبادلون الهدايا.

وفي ساحل العاج جاليات عربية وإسلامية كثيرة ومتعددة، كلها تجتمع في هذا الشهر على عادات وتقاليد معينة تقوم بممارستها، ويأمل العاجيون أن يكون الشهر الكريم مناسبة لتأكيد مشاعر الوحدة والمحبة، ونكران الذات والحسابات الخاصة، في مجتمع عانى من ويلات الصراعات.

### الاحتفال بالعيد

بالنسبة لليلة العيد يأخذ المسلمون إجازة رسمية، ويقومون في نهاية شهر رمضان بإعداد ولائم ضخمة تجتمع حولها القبائل فرحة بتوفيق الله لهم للصيام، ويصلي المسلمون معاً في ساحات واسعة، ويقضون أيام العيد في زيارات الأصدقاء والأهل وتبادل الهدايا. وخلال أيام العيد يلبس المسلمون خاصة الإباء والأجداد ملابس تقليدية فاخرة (كالعبايات القديمة مع قلنسوتها) التي جلبوها معهم من الحرمين إبان حجه. وأما الأطفال يترننون بأحسن ملابسهم، ثم بعد الصلاة يزورون الأهالي والأقارب، ويؤتى لهم هدايا من المال والحلاوة والبسكويت. ومن خصائص العيد في ساحل العاج أن الأمهات يطبخن لتكريم الجيران وضيافة الزوار من الأهالي الذين يقدون إليهم نهار العيد، وأشهر الطعام الذي يطبخ لهذه المهمة هو الأرز مع لحم الدجاج، وفي هذا اليوم يتبادل الناس الأطعمة والزيارات والتهنئة.

وليلة القدر ليلة عظيمة عند المسلمين العاجيين، وقديماً كانت تشويها بعض العادات السيئة، واليوم بفضل الله ثم جهود الدعاة والأئمة، تلاشت هذه الممارسات الخاطئة التي كانت ملتصقة بإحياء ليلة السابع والعشرين من رمضان.

وهذا لا يمنع البعض من إقامة الحفلة الشعبية بإحياء ليلة السابع والعشرين بالإرشاد والوعظ، ويكون محتوى أكثر هذه الحلقات في تلك الليلة قصص الأنبياء، وتبدأ بعد صلاة التراويح إلى وقت السحور، ويجول بعض التلاميذ على أبواب الناس حتى يعطوهم هدايا من المال وغيره.

تكتظ المساجد بالرواد من الشباب وغيرهم طوال نهار شهر رمضان وتكثر حلقات تفسير القرآن الكريم في المساجد، فقد نجد في المسجد الواحد عدة حلقات تفسير حسب القبائل وذلك أن الكل يفسر بلغته.

### الاحتفال بليلة القدر

وهناك اهتمام كبير بليلة القدر، وصار يوم السابع والعشرين عيداً رسمياً في البلاد، وتعالى أثناءه تكبيرات وترتيل القراءة لصلاة التهجد في ليالي العشر الأواخر من الشهر في مساجد العاصمة أبيدجان والمدن الأخرى من منتصف الليل إلى وقت تناول السحور.

### مائدة واحدة بـرمضان

طوال أيام الشهر الكريم، يجتمع العاجيون حول مائدة واحدة، كتعبير مميّز عن مشاعر الوحدة والمساواة، وبعد تناول وجبة الإفطار، يستعد المصلون للذهاب إلى المساجد والمصليات لأداء صلاة العشاء والتراويح، وتمتلى الشوارع بالمصلين، وعقب الصلاة، يجتمع أهل المسجد أو أبناء القرية أو الحي، رجالاً ونساءً، شباباً وشيوخاً، في الحلقات، يستمعون فيها إلى بعض الدروس والمحاضرات الدينية، والتي تدور

دعت للحد من استهلاك الوجبات السريعة.. خبيرة التغذية دانة الحموي:

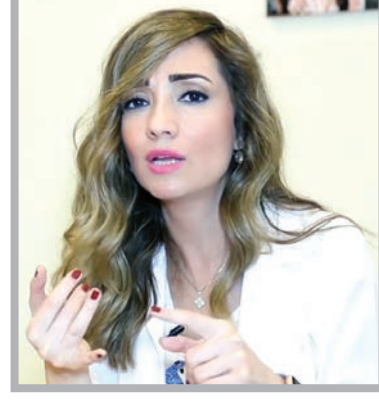
## 15 نصيحة لضمان تسوق ذكي ورمضان صحي



الرف، حيث من الشائع وضع المنتجات الأقدم صنفاً في الصف الأول. اشتر الفواكه والخضروات بكميات تكفي لثلاثة أيام واتبع الخيارات الموسمية كونها أكثر صحة. واحذر من الملح المخفي في اللحوم المصنعة. قلل استهلاكك من اللحم المدخن، المقعد والمخللات. وأخيرا الحد من استهلاك وجبات الطعام السريعة، حيث إنها إضافة إلى كونها غالية الثمن، تحتوي على الكثير من الدهون والأملاح والقليل من العناصر المغذية، كما تجعلك تشعر بالجوع مرة أخرى خلال بضع ساعات.

تأكد من فصل الأطعمة الساخنة عن الباردة في أكياس مختلفة عند نقل المشتريات إلى المنزل. تأكد من إبقاء الأطعمة الخطرة (مثل اللحوم ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية) في درجة حرارتها المحددة. يحتوي جلد الدجاج على كميات كبيرة من السرعات الحرارية والدهون المشبعة، لذلك فإن صدور الدجاج الخالية من الجلد هي خيارات صحية، وتجنب شراء التفاح المغطى بطبقة الشمع. كن متسوقاً ذكياً واختر المنتجات الموضوعة في الصف الثاني والداخلي من

الأطعمة المجمدة. واختار الخضروات والفواكه الطازجة بدلاً من المجمدة أو المعلبة أو المخللة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح. قم باختيار منتجات الألبان واللحوم والأطعمة المجمدة في النهاية، حيث لا ينبغي إبقاؤها خارج الثلاجة لمدة تزيد على نصف ساعة. وعند شرائك للأطعمة المجمدة والمعلبة، دقق دائماً في التغليف للتأكد من عدم وجود أي فتحات أو مناطق تسريب. وتحقق من تاريخ التصنيع وانتهاء الصلاحية لجميع المنتجات التي تختارها.



دانة الحموي

عموماً على شراء الوجبات السريعة وغيرها من الأطعمة غير الضرورية. ابدأ بالتخطيط لوجباتك قبل أسبوع ومن ثم حدّد قائمة احتياجاتك قبل الذهاب للتسوق. وحاول تقسيم قائمتك إلى فئات استناداً على أصناف الطعام المختلفة. قد تحتاج هذا العملية لبضع دقائق، لكنها ستوفر عليك الوقت والجهد في التجول ذهاباً وإياباً في ممرات مختلفة داخل المتجر. واحرص على اتباع خيارات منخفضة الدهون على سبيل المثال، اختر منتجات الحليب والأجبان والألبان وصلصات السلطة قليلة الدسم. عند التسوق، يجب البدء بالمواد الغير غذائية ثم الأطعمة المعلبة، حيث إنها لا تحتاج إلى تبريد. بعد ذلك يمكنك الانتقال إلى الفواكه والخضروات وأخيراً

يبدأ الغذاء الصحي من اختيار المكونات الصحيحة، حيث يصبح إعداد وجبة مغذية ومفيدة أكثر سهولة إذا كان مطبخك مجهزاً بالفعل بمنتجات موسمية وبروتينات وحبوب كاملة صحية. ويجب أن تكون واعياً عند القيام بمهمة التسوق، حيث إنه من السهل جداً الانجذاب نحو وجبات الطعام المجمدة السهلة والحلويات اللذيذة المحضرة مسبقاً. وهذا غالباً ما يحدث بشكل شائع عندما تلفت أنظارك مجموعة الحلويات والشوكولاته المعروضة عند خط الدفع، حيث تكون مغرية للغاية خاصة عندما تكون صائماً أو جائعاً.

ويصبح التسوق الصحي أكثر سهولة عندما نخطط مسبقاً لما نحتاجه ونريد شراءه، اختر الأطعمة المغذية الطازجة واحذر من عيوب التغليف أو الطعام الذي لا يتم تخزينه بشكل صحيح. إن القيام بعملية التسوق الصحي الناجح تبدأ حتى قبل أن نتوجه إلى متجر البقالة، فتأكد من تضمين مجموعة متنوعة من الأطعمة من أصناف مختلفة لتقديمها في وجبات الطعام خلال الأسبوع. دانة الحموي خبيرة التغذية تقدم مجموعة من النصائح قبل الذهاب إلى متجر البقالة، وهي كالآتي: تجنب التسوق وأنت جائع، لأن الجوع يُشجعك

## مواجهة الخمول عقب وجبة الإفطار

يؤدي إلى الشعور بالهبوط خاصة مع بعض الحالات نذكر منها، أدوية الضغط، لأن أدوية علاج ارتفاع الضغط تتفاعل مع انخفاض الضغط العصبي في مرحلة الهضم، مما يخفض الضغط لدرجة شديدة وتبدأ أعراض الهبوط العام في الظهور. ويؤدي تناول أدوية السكر على الإفطار دون تغذية ملائمة إلى تطور أعراض انخفاض الجلوكوز في الدم لدرجة خطيرة، مما يؤدي إلى الشعور بالخمول والجوع الشديد. ولتقاومة الخمول في رمضان ينصح بتقليل المشروبات المنبهة المحتوية على الكافيين، والإكثار من تناول الأوراق الورقية الغنية بالألياف الطبيعية. وعدم الإفطار أثناء مشاهدة التلفاز، وتجنب الوجبات الدسمة كبيرة الحجم على الإفطار، وتقسيم الإفطار لوجبتين صغيرتين تفصل بينهما 3 ساعات، والانتظام في ممارسة رياضة المشي بعد الإفطار بساعتين على الأقل.

قدرة القلب والأوعية الدموية على ضخ الدم لأجهزة الجسم المختلفة، مما يسبب انخفاض ضغط الدم والشعور بالهبوط. كما أن هناك نوعاً من انخفاض السكر في الدم يسمى انخفاض سكر ما بعد الوجبات، ويُسبب خمول بعد الإفطار بسبب انخفاض نسبة الجلوكوز في الدم بشكل كبير، مما يؤدي إلى عدم إيجاد الخلايا لطاقة كافية للعمل بكفاءة. وعدم شرب السوائل والمشروبات الصحية على الإفطار يؤدي إلى خطورة إصابة الجسم بالجفاف خاصة في فصل الصيف، وبالتالي الإحساس بالخمول والتعب. كما تؤدي التغذية غير الصحية إلى عدم قدرة امتصاص الجسم كميات كافية من الجلوكوز والعناصر الغذائية المتنوعة، مما يجعل الجسم لا يعمل بالكفاءة المطلوبة. وتناول الأدوية بطريقة خاطئة، فتناول الأدوية في مواعيد غير مناسبة

يعاني الكثير من الصائمين من الخمول الشديد عقب تناول وجبة الإفطار، وقد يصاحب ذلك العديد من الأعراض المزعجة مثل انتفاخ البطن وعدم الراحة في الجلوس بعد الأكل والرغبة في التخلص من الطعام. بحسب خبراء التغذية هناك أسباب عديدة للخمول في رمضان، منها أن تكون وجبة الإفطار ثقيلة ودسمة، وهذا من الأسباب الأكثر شيوعاً للخمول، لأن ذلك يؤدي إلى امتلاء المعدة بطريقة أسرع تؤثر على صعوبة التنفس، حيث تتفاجأ المعدة بدخول كميات غير متوقعة من الطعام، لذلك تحتاج إلى وقت أطول لمعالجة وهضم الطعام. ومن ضمن أسباب الخمول امتلاء ما بعد الوجبات، وتتسم هذه الحالة بوجود خلل في تنظيم الجهاز الهضمي لمرور الطعام بداخله، مما يؤدي إلى شعور مزعج بعسر الهضم مع خمول وكسل. وهناك نوع من الضغط يسمى انخفاض ضغط ما بعد الوجبات، ويُسبب خمول بعد الإفطار لعدم

## نصيحة اليوم

### الشاي والقهوة في رمضان

تتغير في شهر رمضان المبارك بعض العادات التي اعتدنا على ممارستها في نهار أي يوم عادي، فمثلاً شرب القهوة أو الشاي هي عادة صباحية لدى بعض الأشخاص الذين يفرطون في تناولها.

ويجب تناول هذه المشروبات باعتدال لكونها لا تخلو من الفوائد الغذائية، فالقهوة تنشط الدورة الدموية كما أنها تحتوي على مواد مضادة للأكسدة تعمل كمضادات للخلايا السرطانية. ولا تحتوي القهوة على الكثير من السرعات الحرارية، فالقهوة الأمريكية تحتوي على 30 سعرة، والقهوة العربية 15 سعرة، والتركية 20 سعرة، أما الكابتشينو فهو الأعلى باحتوائه على 100 سعرة حرارية.

وبالنسبة للشاي فلا يحتوي على أي سرعات حرارية تقريباً إذا لم يضاف إليه السكر، والشاي ينظم ضغط الدم ويخفض مستوى الكوليسترول الضار بصحة الإنسان.

وينصح خبراء التغذية حول العالم بضرورة تجنب تناول كميات كبيرة من المشروبات التي تحتوي على الكافيين وقت السحور، حيث يسبب شرب الشاي والقهوة فقدان المعادن والأملاح، وبالتالي الشعور بالعطش ويفضل استبدال الشاي الأسود بالأخضر كونه أكثر فائدة.

كما يوصي الأطباء بشرب فنجان واحد من القهوة والشاي بعد ساعتين من تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة.

## بالعافية

تكة 85 جم: 133 سعرة حرارية



## تحتاج نشاط بدني لحرقتها

- 26.5 دقيقة
- 17.5 دقيقة
- 17.5 دقيقة



خصومات 25% لأسعار الطيران من 160 وجهة عالمية للدوحة

## تعاون بين «القطرية» و«الوطني للسياحة» لدعم «الصيف في قطر»



كشفت الخطوط الجوية القطرية عن تعاونها مع المجلس الوطني

للسياحة لإتاحة خصم يصل إلى 25% على أسعار رحلات الطيران من أكثر من 160 وجهة حول العالم إلى مدينة الدوحة.

ويسري هذا الخصم على الرحلات التي تكون مدينة الدوحة الوجهة النهائية فيها، ويمكن للمسافرين الاستفادة منه حتى 16 أغسطس للمشاركة في العديد من الفعاليات والأنشطة ضمن برنامج «الصيف في قطر»، وسيحظى المسافرون عبر مطار حمد الدولي أو المغادرون أو القادمون إليه بالفرصة للاستفادة من خصم يصل إلى 25% على خدمات المها لاستقبال والمساعدة.

وقال سعادة السيد أكبر الباكر، الرئيس التنفيذي لمجموعة الخطوط الجوية القطرية والأمين العام للمجلس الوطني للسياحة: «نتطلع إلى استقطاب العديد من الزوار من مختلف أنحاء العالم إلى مدينة الدوحة خلال موسم الصيف لتجربة الثقافة والضيافة اللتين تشتهر بهما دولة قطر، وسيتم برنامج الصيف في قطر الفرصة أمام الزوار للمشاركة في العديد من الأنشطة خلال الفترة بين عيد الفطر في 4 يونيو وحتى عيد الأضحى في 12 أغسطس، وبفضل هذه الشراكة بين الخطوط الجوية القطرية والمجلس الوطني للسياحة، نقدم لجميع الزوار خصومات على تذاكر الطيران وباقات السفر وخدمات المطار خلال الصيف، ختاماً، أود أن أرحب بالجميع في دولة قطر وأدعوهم إلى الاستمتاع بالعديد من الأنشطة المناسبة لجميع أفراد العائلة».

بدوره، قال السيد إيهاب أمين، نائب أول الرئيس التنفيذي لمنطقة الشرق الأوسط وأفريقيا وباكستان في الخطوط الجوية القطرية: «يسعدنا الاحتفال بإطلاق برنامج الصيف في قطر من خلال تقديم هذه الخصومات المذهلة على أسعار تذاكر الطيران إلى الدوحة، وتمكين الزوار

إلى 70%، وفرصة لربح جوائز تصل إلى مليوني دولار أمريكي، بما في ذلك الجائزة الكبرى سيارة ماكلارين 570S، أما متاحف قطر فسوف تواصل جهودها لتعريف سكان قطر وزوارها بالموروث الحضاري وبالمشهد الثقافي المتنامي في البلاد، كما سيضفي كل من سوق واقف والحي الثقافي كتارا المزيد من الحيوية والبهجة على هذا الصيف وذلك من خلال الأنشطة والفعاليات الثقافية المتنوعة خلال عيد الفطر وعيد الأضحى.

عشاق الطرب والموسيقى سيكونون على موعد مع مجموعة من أشهر نجوم الغناء باختلاف ألوانه خلال هذا الصيف في قطر، ويشمل ذلك الغناء الغربي والعربي وموسيقى بوليوود، كما سيحظى محبو وهواة سينما جنوب الهند بفرصة فريدة لحضور حفل توزيع جوائز المهرجان الدولي السينمائي لأفلام جنوب الهند والذي ستحضره مجموعة من الممثلين الأسماء في صناعة السينما حول العالم. يمكن لعشاق فن الكوميديا أن يهينوا أنفسهم لاستقبال جرعة كبيرة من فن

الاستمتاع بالعروض والفعاليات والأحداث التي ستقام هنا خلال فصل الصيف، وسيشتمل برنامج الصيف في قطر على حفلات ومهرجانات أفلام وكوميديا، بالإضافة إلى معارض ثقافية وفعاليات ترفيهية للعائلة، لنمنح الزوار ذكريات لا تنسى، ونتطلع إلى استقبال عائلات وأصدقاء المقيمين في قطر من مختلف أنحاء العالم، وتمكينهم من قضاء أجمل الأوقات معنا».

ويتضمن برنامج «الصيف في قطر» لهذا العام باقة متنوعة من الأنشطة الداخلية والخارجية المفعمة بالبهجة والإثارة، والتي تلبي تطلعات جميع أفراد العائلة. وسيشهد موسم هذا العام أيضاً مشاركة واسعة من النجوم والفنانين، سواء من داخل قطر أو خارجها، بالإضافة إلى فعاليات المخيمات الرياضية وأنشطة التعليم عبر الترفيه وعروض التسوق والضيافة التي تهدف إلى تشجيع السياحة في قطر.

وتشارك 9 مراكز تسوق في قطر في البرنامج وستقدم خصومات تصل



بين الرحلات في الدوحة، فسوف يكون بوسعهم الاستفادة من مبادرة «قطر»، وهي باقة مميزة لرحلات التوقف في قطر وتمنح هؤلاء المسافرين فرصة فريدة لاستكشاف المعالم السياحية في الدوحة وكذلك الإقامة المميزة في أحد فنادقها الفاخرة والحصول على تأشيرة عبور مجاناً.

الكوميديا والضحك مع مهرجان الدوحة للكوميديا الذي سوف يشهد مشاركة مجموعة من أشهر نجوم الكوميديا في العالم. أما الأطفال فسيكونون على موعد مع العروض المسرحية مثل «هالو كيتي» و«السنافر» و«علاء الدين» و«حورية البحر».

أما المسافرون الذين لديهم فترة توقف

### نصائح

#### لطييران رخيص في عطلة العيد

1- معظم خطوط الطيران العالمية تقدم عروضاً مميزة وتخفيضات أسبوعياً ما يجعله وقتاً مثالياً لحجز رحلة طيران بسعر أقل.

2- تجنب الحجز في العطلات الأسبوعية واستبدلها بالحجز في نصف الأسبوع مثل (الثلاثاء - الأربعاء - السبت) فهذا سيقال التكلفة بالتأكيد، وركز على اختيار رحلات الصباح الباكر، لأن الكثير من الناس يفضلون الرحلات الليلية.

3- اختر مقعدك في وقت لاحق، حيث إن بعض شركات الطيران تطلب منك اختيار مكان مقعدك أثناء حجزك عبر الإنترنت، وهذا ما سيزيد من ثمن التذكرة، ولهذا يفضل أن تترك أمر اختيار المقعد حتى يوم السفر، حيث يمكنك التوجه للمطار مبكراً واختيار المقعد المناسب.

4- سافر خلال أيام الأعياد، فهو وقت مثالي للحصول على تذكرة رخيصة، فمثلاً قم بالحجز أول أيام عيد الفطر أو ثاني يوم، حيث إن أغلب المسافرين في العادة يقومون بالحجز قبل المناسبات ليس أثناءها.

5- لا تنتظر حتى آخر لحظة للحجز، حيث إن الحجز المبكر يجعلك تحصل على أفضل سعر على التذكرة.

6- تجنب الرسوم الإضافية، حيث أصبحت العديد من شركات الطيران تتلاعب ببعض العملاء من خلال إضافة كماليات مثل زيادة وزن الشحن أو استخدام غرفة الاستراحة، وهذا هدفه إضافة المزيد الرسوم لتذكرة.

7- لا تختار درجات عالية في رحلات الطيران، حتى لا يزيد ثمن تذكرة.

8- احمل معك الأمتعة الضرورية فقط، ولا تشغل نفسك بأخذ الكثير من متعلقاتك حتى لا تضطر لدفع المزيد من الأموال كوزن إضافي، حيث تقوم شركات الطيران بتخصيص وزن محدد لأمتعة كل راكب، فإذا تجاوز هذا الوزن ستقوم بدفع مقابل له.

9- قم بتحضير وجبة خفيفة من مقبلات أو ساندوتشات، وأخذها معك أثناء الرحلة، لأنه قد لا تعجبك الوجبة المجانية التي يقدمها لك طاقم الرحلة، حينها ستضطر لشراء مقبلات أو غيره من المطار والتي غالباً ما تكون غالية الثمن وغير صحية، لذا فالأفضل أن تحضر معك طعامك الخاص.

المشروبات الرمضانية، وأصناف الحساء المتعددة، والمخبوزات، والأجبان، وركن المقبلات الباردة والساخنة، والسلطات الشرقية والغربية، وتشكيلة كبيرة من أطيب الأطباق العربية والعالمية الغنية بالنكهات اللذيذة، كما يمكن للضيوف تذوق أشهى الأطباق التي يتم تحضيرها أمامهم مباشرة في محطات الطهي المتعددة الموجودة في المطعم، واختتام رحلتهم عند ركن الحلويات المشبعة بأنواع مختلفة. وتم تخصيص منطقة خاصة للأطفال للاستمتاع بمجموعة من الأطباق التي ستعد خصيصاً لتناسب تطلعاتهم، كما يستقبل مطعم «أرغان» الأطفال دون الثانية عشرة بخصم 50%، ويرحب بالأطفال دون السادسة مجاناً.

### أسعار تنافسية للإقامة

#### بـ«فنادق واقف» حتى 3 يونيو

مجموعة من العروض التي من شأنها أن ترتقي لتطلعات ضيوفنا من خلال عروض الإفطار أو الإقامة والتي أعدت بعناية مميزة لتناسب كافة الأذواق». وأضاف: «نحن على ثقة تامة من رضا ضيوفنا بقوائم الطعام التي اخترناها بعناية مطلقة للاحتفال بشهر رمضان المبارك والتي ترتقي إلى تطلعاتهم وتساهم في تمصيتهم لأجواء رمضان رائعة».

وتقدم فنادق سوق واقف لضيوفها في مطعم «أرغان»، بوفيهات إفطار فاخرة بما في ذلك أصناف متعددة تلبي جميع الأذواق، كما يتميز الإفطار بأطباق رئيسية مختلفة في كل يوم خلال الشهر بكامله. وسيتمكن الزوار خلال هذه الفترة من التلذذ بأشهى الأصناف المتنوعة خلال بوفيه الإفطار الذي يشمل

طرحت فنادق سوق واقف عرضاً مميزاً للإقامة بأسعار تنافسية، بغاية 3 يونيو، حيث يشمل العرض وجبتي إفطار لشخصين في مطعم «أرغان» بفندق «الجزيرة»، ووجبتي سحور من قائمة الطعام المتوفرة، بالإضافة إلى خصم 20% على علاجات السبا، وإمكانية ترقية للغرفة مجاناً (حسب توفر الغرف)، وإمكانية تسجيل الوصول المبكر والمغادرة المتأخرة، لتوفير تجربة خلابة خلال شهر رمضان المبارك.

في هذه المناسبة قال كلود ربابي، مدير عام فنادق سوق واقف: «نسعى خلال شهر رمضان المبارك لتوفير أجواء استثنائية أسرة، ليتمكن ضيوف فنادق سوق واقف من قضاء أمتع الأوقات برفقة عائلاتهم وأصدقائهم، حيث قمنا بطرح





# زوم على أسعار السوق



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



## الخضروات والفواكه



7

كمثرى



6

موز



6

بصل



2

طماطم



2

ملفوف



4

نعناع



3

خس



8

بامية



8.5

عنب



5

برتقال



5.5

كيوي



7

تفاح



10

كوسة



4

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

السلعة	كمية	سعر QR
الخورى ارز هندي	40KG	290
أرز برادماس سيللا الذهبي	40KG	190
ارز المناعي سوبر بسمتي بنجابي	KG 35	195
محمد ارز بسمتي	40KG	305
روزانا ارز بسمتي	10KG	57.5
ارز خوري بنجابي هندي	5KG	38
طنونيز فود - شرائح السمبوسة	400G	10.25
طنونيز فود - شرائح عجينة البقلوة	500G	12.75
سويتز رقائق عجينة الجلاش سميقة	450GM	11.5
سويتز رقائق عجينة هشه	400G	6.5



## 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	24
كردفان	14
هامور صغير	30
شعري	8
باس تركي	28
صافي	10
قاروص	24
سلمون	32
كوفر	10
روبيان	35

مسجد كولونيا الكبير في ألمانيا يعد من أحد أكبر المساجد في أوروبا وضمته مدينة كولونيا الألمانية وقد قام المهندس المعماري (باول بوم) بوضع المخطط المعماري للمسجد على النمط العثماني ليمتد على مساحة 16000 متر مربع ويتسم بتصميم هندسي متميز يتماشى مع روح العصر الحالي فيتكون من الخرسانة والألواح الزجاجية وتم وضع المسامات الأخيرة عليه لافتتاحه في عام 2013. يتألق السحر الخاص بالنمط المعاصر بمزجه مع النمط العثماني التقليدي في التصميم الداخلي للمسجد حيث تم اعتماد درجات اللون العاجي الداكن في طلاء الجدران وتم اعتماد لون الفضة لخط الرسوم الهندسية المميزة للنمط الإسلامي ليكونا معاً مزيجاً هادئاً مريحاً يرفل أناقة فيمنح السكينة اللازمة لمكان العبادة وكانت إضافة لمسة الثراء والفخامة بكلمات الخط العربي بلون الذهب على أرجاء الجدران والقبة عبقرية تجلت بتصميم داخلي بديع لا مثيل له.



تصميم هندسي غربي ألماني على الطراز الإسلامي العثماني

## مسجد كولونيا المركزي: أيقونة معمارية تجسد تسامح وتنوع مسلمي ألمانيا



يتألف المبنى من 5 طوابق مع قبة مفتوحة إلى الأعلى تبدو كبرعم زهرة يبلغ ارتفاعها 36.5 متر ومئذنتين رشيقتين شامختين في السماء يبلغ ارتفاع كل منهما 55 متراً. هاتان المئذنتان كانتا أساس مشكلة اعترضت العمل قبل بدء البناء في نوفمبر لعام 2009. فقد قيل «إنهما مرتفعتان جداً»، رغم أنهما كانا وفقاً للمخططات المعمارية الأولية أعلى من ذلك. وبعد نقاشات مطولة في مجلس المدينة، وفي وسائل الإعلام وبين الناس تم التوصل إلى حل وسيط تمثل في أن تبني أبراج المآذن أقل ارتفاعاً مما يقر به المخطط المعماري. تتسع قاعة الصلاة المفتوحة لحوالي 1200 مصلاً بالإضافة إلى قاعة كبيرة تستقبل كل الناس من مختلف الأديان للتعرف على الديانة الإسلامية وما تدعو له من تسامح وسلام، ويضم المسجد أيضاً مكتبة وفصولاً دراسية وقاعات للمحاضرات وأماكن للأعمال والإدارة وموقفا للسيارات تحت الأرض.

مضانيات  
لوسيل

■ يضم المسجد مكتبة وفصولاً دراسية وقاعات للمحاضرات

### المسلمون جزء من المجتمع الألماني

بعدما دمرت مدينة كولونيا جراء القصف خلال الحرب العالمية الثانية، أعيد بناؤها بشكل سريع دون أخذ الناحية الجمالية في تخطيط المدن بعين الاعتبار. لذلك يقال بين العامة إن كولونيا ليست بالضرورة مدينة جميلة وهنا يطرح السؤال نفسه: لماذا لا يعتبر مسجد مثل هذا بمثابة تعزيز لصورة مدينة كولونيا الجمالية؟ خاصة وأنه سيكون واحداً من أهم المباني الكبيرة القليلة في كولونيا، التي تملك رونقا وجاذبية خاصة تستمدتها من روح التراث المعماري الإسلامي.

وكما يقول نوربرت نوسباوم، أستاذ التاريخ المعماري في كولونيا، فإن المسجد «هو شكل نموذجي للعمارة العثمانية، وبهذا سيتحول إلى مسجد تركي وسط الشتات الإسلامي. ورغم أنه وبكل وضوح فن معماري تركي، إلا أنه من المعالم المعمارية الكبيرة في ألمانيا». كما يعتقد أن العديد من المسلمين سوف يشعرون بالاطمئنان والاستقرار من خلاله وكانهم في بلادهم.

في القرن السادس عشر وصل الفن المعماري العثماني إلى أوجه، وكانت من سمات هذا الفن لوحات الفسيفساء الرائعة التي لا تزال اليوم تهيمن على الأبنية الدينية التركية. هل ستدخل مثل هذه الزخرفات في بناء المسجد في كولونيا؟ السؤال يبقى مفتوحاً. وحسب الاتحاد التركي الإسلامي في كولونيا، سوف يكون هناك وقت كافٍ للتفكير بذلك وربما في وقت لاحق تدمج عناصر عثمانية كلاسيكية في البناء. ولكننا سنرى في يوم الافتتاح في الربيع المقبل أشعة الضوء، وهي الزخرفة الوحيدة، التي تصب إلى الداخل من خلال النوافذ العالية.

### للمسجد حضور قوي

موقع المسجد بين الشارع العام الذي تسيطر عليه حركة سير كثيفة من جهة ومحطة البنزين من جهة أخرى يجعل البعض يعتبره غير لائق ليكون بيتاً للعبادة. لكن المهندس المعماري باول بوم يقول ضاحكاً عندما يُسأل عن ذلك: «أمل أن يكون تصميمي المعماري للمسجد أقوى حضوراً من المحطة أو من غيرها». وأيضاً مخططة المدن الهندسة سوزان غروس ترى أن المحطة ليس لها أي أهمية أو تأثير على موقع المسجد، وتضيف: «عدا ذلك من يدري فيما إذا كانت المحطة سوف تبقى هنا بعد ثلاثين عاماً».

كما ترى غروس أنه ربما كان اختيار هذا المكان عمداً، وهي على قناعة بأن الفن المعماري يمكن أن يكون له نفس قوة الفنون الأخرى، التي تشد أنظار

الناس وتجمع بينهم. المهندس باول بوم يؤمن أيضاً بهذه القوة التي يحملها الفن المعماري ويقول: «رغم أن أغلب المباني الجديدة تحتاج إلى وقت طويل لتعتاد عليها عامة الناس ولتصبح من وجه المنطقة والبيئة المحيطة نرى أن مسجد كولونيا المركزي بدأ بالفعل يملك هذه الصفة منذ زمن وقبل انتهاء بنائه».

تهدف فكرة بناء مسجد كولونيا المركزي إلى تحويله إلى مكان عبادة لجميع سكان المدينة، بغض النظر عن اختلاف عقائدهم وأديانهم وطوائفهم، بهدف تعزيز التعايش السلمي بين المسلمين وغير المسلمين. كما أن فكرة جعله مكان لقاء وتعارف وتقارب بين الناس تؤهله كي يصبح رمزاً للاندماج الناجح في المجتمع الألماني.

ولكن عندما عرضت مخططات البناء

من قبل الاتحاد الإسلامي التركي «ديتيب» في كولونيا أمام الرأي العام لأول مرة، استغل معارضون فكرة بناء هذا المسجد الفرصة لإثارة نقاشات حادة حول الجالية المسلمة في كولونيا. وتأتي حركة «من أجل كولونيا/ برو كولونيا» اليمينية في مقدمة من بدأ بشن الحملة ضد بناء المسجد. وتطالب هذه الحركة اليمينية المتطرفة بوقف البناء معتمدة في ذلك على شعارات معادية للإسلام. ومن طرف آخر ينتقد الكاتب والصحفي المعروف رالف جوردانو بناء المسجد، ويرى أن «عملية الاندماج في ألمانيا أصبحت في خطر جراء هذا المسجد». ولكن النقاش تحول من نقاش يتعلق بقضايا التعايش السلمي المشترك إلى نقاش حول الشكل المعماري للمسجد وحول موقعه في المدينة. أما إذا تحدثنا إلى مؤيدي بناء

المسجد نلاحظ في حديثهم مصطلحات إيجابية كثيرة مثل «رُجِب»، «مُنْفَع»، «مُشْرَق». وهذا هو بالضبط ما أرادته المهندس الألماني باول بوم من خلال تصميمه المعماري. فالهيكل المعماري يحتوي على قاعة صلاة مفتوحة، ثم على باحة ضخمة تدعو الناس من جميع الأديان إلى الدخول إلى المسجد، علاوة على قبة مفتوحة إلى الأعلى تبدو كبرعم زهرة على طرفها تقف أبراج مئذنتين رشيقتين شامختين في السماء.

هذان البرجان كانا أساس المشكلة قبل بدء البناء في نوفمبر لعام 2009. لقد قيل في البدء في صفوف حركة «برو كولونيا»: «إنهما مرتفعتان جداً»، رغم أنهما كانتا وفقاً للمخططات المعمارية الأولية أعلى من ذلك حيث تتجاوزان بارتفاعهما كاتدرائية كولونيا، التي تعد أهم معالم المدينة ورمز المسيحية فيها، وهي كنز من كنوز التراث الثقافي العالمي. وبعد نقاشات مطولة في مجلس المدينة، وفي وسائل الإعلام وبين الناس تم التوصل إلى حل وسيط تمثل في أن تبني أبراج المآذن أقل ارتفاعاً مما يقر به المخطط المعماري.

وترى عايشة أيدين من الاتحاد الإسلامي التركي في كولونيا أن «النقاش الحاد حول بناء المسجد كثيراً ما كان مؤلماً جداً» بالنسبة لها، ولكن من ناحية أخرى كان مفيداً، حيث سلط الضوء على الجالية التركية في كولونيا وتوضح مع الوقت اهتمام المواطنين الألمان بها. وتضيف قائلة: «هذه المباني يجب أن تكون مفتوحة أمام الجميع وأن وجود مثل هذا المسجد يمكن أن يقلل من الشعور بالخوف من الغريب ومن المجهول عند الناس ويستطيع أن يكون منصة تواصل اجتماعي بين المواطنين جميعاً».





## 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 وحي 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.

## عرقه صلى الله عليه وسلم وطيب رائحته وما فيهما من الآيات

قالت عائشة رضي الله عنها: "كان عرق رسول الله صلى الله عليه وسلم في وجهه مثل اللؤلؤ أطيب من المسك الأنف، وكان كفه كعطر طيباً مسها بطيب أو لم يمسه يصفحه المصاحف فيظل يومه يجد ريحها ويضعها على رأس الصبي فيعرف من بين الصبيان من ريحها على رأسه". أخرجه أبو نعيم في دلائل النبوة والبيهقي في دلائل النبوة وابن عساکر في تهذيب تاريخ دمشق وابن أبي خيثمة في تاريخه وأخرجه أبو يعلى والبخاري وذكره الحافظ في الفتح وقال إسناداه صحيح. عن ليلي مولا عائشة رضي الله عنها قالت: "دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم لقضاء حاجته، فدخلت ولم أر شيئاً ووجدت ريح المسك، فقلت يا رسول الله لم أر شيئاً! فقال: إن الأرض أمرت أن تكفيه منا معاشر الأنبياء"، أخرجه الحاكم في المستدرک بلفظه والطبراني في الأوسط وفي مجمع البحرين بنحوه وابن سعد في الطبقات وذكره السيوطي في الخصائص الكبرى ونسبه إلى البيهقي وأبو نعيم والحاكم والدارقطني في الأفراد وقال هذا الطريق أقوى طرق الحديث قال ابن دحية في الخصائص بعد إيرادها: هذا سند ثابت. عن عائشة رضي الله عنها قالت: "مات النبي صلى الله عليه وسلم فلما خرجت نفسه ما شممت رائحة قط أطيب منها"، أخرجه البخاري وقال الهيثمي رجاله رجال الصحيح. وعن علي رضي الله عنه قال: "غسلت رسول الله صلى الله عليه وسلم فجعلت أنظر ما يكون من الميت فلم أر شيئاً وكان طيباً حياً وميتاً صلى الله عليه وسلم"، أخرجه الحاكم وقال (صحيح على شرط الشيخين) ووافقه الذهبي.



## 57 دولة تحت سقف منظمة التعاون الإسلامي

يبلغ عدد الدول الإسلامية 57 دولة هي المنضوية تحت سقف منظمة التعاون الإسلامي إلا أن هناك دولاً ذات غالبية من المسلمين وليست من أعضاء هذه المنظمة، هذه القائمة تضم جميع الدول الإسلامية سواء كانت في المنظمة أم لا.. وعرف بعض الباحثين الدولة الإسلامية بأنها الدولة التي يشكّل المسلمون نصف سكانها على الأقل، فإذا بلغت نسبة السكان المسلمين من الناحية الحسابية 50% من إجمالي سكان الدولة، اعتبرت تلك الدولة إسلامية الطابع.

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

اللهم افتح لي فيه أبواب الجنان، وأغلق عني فيه أبواب النيران، ووفقني فيه لتلاوة القرآن، يا منزل السكينة في قلوب المؤمنين.



## دعاء

## الأوائل في الإسلام

- أول مواليد الحبشة هو عبد الله بن جعفر بن أبي طالب.
- أول سفير في الإسلام هو مصعب بن عمير (إلى المدينة).
- أول من شيّد مسجداً هو عثمان بن عفان.
- أول صلاة اتجه فيها المسلمون إلى الكعبة هي صلاة العصر.
- أول نبي بُعث إلى الأرض هو سيدنا آدم.
- أول رسول بُعث إلى الأرض هو سيدنا نوح.
- أول من اختتن من الرجال هو إبراهيم عليه السلام.
- أول من اختتن من النساء هي هاجر زوجة إبراهيم.

## تخلص من اضطرابات النوم في رمضان

يرفع هذا السلوك نسبة الإصابة باضطرابات الساعة الحيوية كمتلازمة تأخر مرحلة النوم، واختلال أوقات النوم والاستيقاظ ليلاً بدلاً من النهار. وقد يستوفي كثير من الأفراد معظم ساعات نومهم خلال النهار، إلا أن كثيراً منهم يشكو من أعراض نقص النوم بسبب التغيير المفاجئ في مواعيد النوم والاستيقاظ، واضطراب إفراز بعض الهرمونات كالميلاتونين، حيث تصل قمة إفرازه في الليل خلال فترة النوم، ومستوى هذا الهرمون ينخفض كثيراً خلال النهار عند الاستيقاظ، مما يساعد الجسم على الحفاظ على التوازن، لأنها تتحكم في الساعة الطبيعية بالجسم والتي تتمثل بدورات النوم والاستيقاظ المتزامنة مع الليل والنهار، وفي المقابل فإن التعرض للإضاءة القوية في الليل والجلوس أمام التلفزيون يقللان من إفراز هذا الهرمون ويسببان الأرق، ومن العوامل السلبية المؤثرة على جودة النوم أثناء نهار رمضان الضوضاء والارتباط بجدول العمل اليومي.

يزيد اختلال مواعيد النوم والاستيقاظ من فرص الإصابة باضطرابات الساعة الحيوية كمتلازمة تأخر مرحلة النوم، واضطراب إفراز بعض الهرمونات كالميلاتونين، حيث تظهر هذه المضاعفات نتيجة اختلاف مواعيد النوم والاستيقاظ، مما يؤدي إلى معاناة الكثير من الصائمين من أعراض زيادة التعاس والخمول والصداق وتعكر المزاج. كثير من الناس ينامون بشكل متكرر وغير منتظم أثناء اليوم الواحد، وذلك بسبب طبيعة الشهر الكريم والعبادات الدينية والعبادات الاجتماعية المحفزة على السهر، ومن ثم الاستيقاظ في وقت متأخر من النهار، وخروج نمط النوم عن نسقه الطبيعي، كما يلجأ بعض الأفراد إلى حرمان أنفسهم من النوم أثناء النهار بسبب ارتباطهم بمواعيد العمل، حتى يصيب النوم المتقطع الإنسان بدرجة من الحرمان من النوم أو عدم الاكتفاء من النوم والاستيقاظ في أوقات غير مرغوبة من الليل أو النهار.



التكلفة

182

ريالاً قطرياً

## مندي الدجاج

### المكونات :

- 6 دجاجات
- البصل مفروم ناعم، الزيت النباتي: 3 ملاعق كبيرة، بندورة مفرومة فرماً ناعماً، عود قرفة، قرنفل، بهارات مشكلة: رشّة من كل من: الكزبرة الناشفة، لومي مطحون، كركم، فلفل أسود، وبابريكا، وملح وبهار

### طريقة التحضير :

- 1- نعمل شقوقاً في الدجاج المقطع باستخدام السكينه ويتبل بالزيت والليمون والخل والبهارات جميعها.
- 2- نقلي البصلة بقليل من الزيت مع الفلفل الحار والبندورة والبهارات الحب.
- 3- يقلب الأرز ويوضع بصينية مع ماء وملح ويغطى بورق القصدير ويعمل ثقوب ويوضع الدجاج عليه مع تغطيته جيداً.
- 4- بعد أن ينضج الأرز يدخن بالفحم من خلال لف قطعة فحم صغيرة مشتعلة بورق القصدير ونضعها فوق خليط الأرز.
- 5- يزين باللوز والزبيب والبقدونس. تكفي لسته أشخاص

## صحة وعافية



الشفيف

عزيز أمين حسن