

مواقيت الصلاة						
الإمساك	الفجر	الشروق	الظهر	العصر	المغرب	العشاء
03:07	03:17	04:46	11:31	2:56	6:15	7:45



Issue No 006 - Tuesday 22 May 2018

رئيس مجلس الإدارة ثاني بن عبدالله آل ثاني

العدد 006 - الثلاثاء 6 رمضان 1439 هـ - 22 مايو 2018

كتارا
katara
دار كتارا للنشر
Katara Publishing House

الميرة Al Meera



برعاية

تسييس «المتناعر» سابقة تاريخية

08
09

مفهوم التنمية المستدامة والضوابط الشرعية أولى فعاليات الخيمة الخضراء

تحت عنوان «مفهوم التنمية المستدامة في الإسلام» بدأت أمس الأول «الأحد» فعاليات الخيمة الخضراء، التي ينظمها برنامج «أصدقاء الطبيعة» خلال شهر رمضان المبارك، ومن أهم المحاور التي تمت مناقشتها «مفهوم التنمية المستدامة والضوابط الشرعية لها في الإسلام، وتجارب الإسلام في تحقيق التنمية المستدامة والتحديات التي تواجهها في عصر العولمة». وترأس الفعالية الدكتور سيف بن علي الحجري «رئيس البرنامج والخيمة الخضراء» وقدمها الدكتور على حسن دبا الخبير الإعلامي والأستاذ الجامعي، وحاضر فيها كل من فضيلة الشيخ الدكتور علي محيي الدين القره داغي، وبروفيسور علي بن عبد الله الإبراهيم، د. خالد مفتاح، د. محمد الشيباب، خبير بيئي، ودمنى مسعود.

02

سفيرنا في تايلاند: الجالية القطرية تضيف لمسة مميزة لرمضان في بانكوك

قال سعادة الشيخ جاسم بن عبد الرحمن آل ثاني سفير دولة قطر لدى مملكة تايلاند، إن رمضان بتايلاند له طابع خاص كون البلاد تضم نحو 4 آلاف مسجد منها نحو 200 مسجد بالعاصمة القابلية بانكوك. وأضاف سفير قطر في تايلاند أن وجود جمع من المواطنين والأخوة المقيمين من دولة قطر يعد من السمات المميزة للأجواء الرمضانية في العاصمة بانكوك، حيث إن الزيارات الأسرية والفتور الجماعي يضع سمة قطرية خالصة على الأجواء الرمضانية في الغربة. وأضاف سعادته أن البعثة درجت على تنظيم مأدبة إفطار داخل المستشفيات الطبية التي تشهد وجود المواطنين القطريين، حرصاً على توفير الأجواء الرمضانية، وفي إطار السعي لتخفيف مشقة الصيام وتوفير المستلزمات الرمضانية.

04

33.7% زيادة في زكوات الشركات المدرجة بالبورصة

تقدر القيمة الإجمالية لزكاة أسهم 33 شركة مدرجة في بورصة قطر بنحو 2.52 مليار ريال، وذلك عبر ضرب قيمة الزكاة التي قررها صندوق الزكاة في إجمالي عدد الأسهم المكتتبه بكل شركة، بنسبة زيادة 33.7% مقارنة بالعام الماضي. ومقارنة بالعام الماضي فإن إجمالي الزكاة المفروضة على أسهم الشركات المدرجة في بورصة قطر خلال العام الماضي بلغت نحو 1.87 مليار ريال، وفقاً لما خلص إليه «رمضانيات» لواقع البيانات المالية لتلك الشركات بحساب القيمة الإجمالية للزكاة المتوقعة لتلك الشركات، عبر حصيله ضرب نسبة تلك الزكاة.

06

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



مدفع الإفطار بهجة الأطفال في رمضان



تصوير: عمرو دياب

في أولى فعاليات الخيمة الخضراء الرمضانية.. د. سيف الحجري:

بمجالات تنفيذ خطط التنمية المستدامة



د. منى مسعود



د. خالد مفتاح



الدكتور على القرة داغي



على بن عبد الله



الدكتور سيف بن على الحجري



المندوبون في الخيمة الخضراء الرمضانية

صلاح بديوي

تحت عنوان «مفهوم التنمية المستدامة في الإسلام» بدأت أمس الأول «الأحد» فعاليات الخيمة الخضراء، التي ينظمها برنامج «اصداقاء الطبيعة» خلال شهر رمضان المبارك، ومن أهم المحاور التي تمت مناقشتها «مفهوم التنمية المستدامة والضوابط الشرعية لها في الإسلام»، وتجارب الإسلام في تحقيق التنمية المستدامة والتحديات التي تواجهها في عصر العولمة». وترأس الفعالية الدكتور سيف بن على الحجري «رئيس البرنامج والخيمة الخضراء» وقدمها الدكتور على حسن دبا الخبير الإعلامي والأستاذ الجامعي، وحاضر فيها كل من فضيلة الشيخ الدكتور على محيي الدين القرة داغي الأمين العام للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين، وبروفيسور علي بن عبد الله البراهيم نائب رئيس الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية، د. خالد مفتاح عضو هيئة تدريس كلية الشريعة، د. محمد الشيباب، خبير بيئي، و د. منى مسعود الأستاذة بالجامعة.

أهداف التنمية

وفي بداية الفعالية أكد الدكتور سيف بن على الحجري رئيس الخيمة والبرنامج والذي شدد على أن «رؤية قطر لعام 2030 تجعل من البيئة والتنمية المستدامة محورا رئيسيا من محاور التنمية، وأوضح د. سيف



وقوف تدهور التربة»، ونوه د. سيف بأن تلك الأهداف الأممية هي الأمل المنهوس بحياة الإنسان وتسليم بيئة آمنة للأجيال المقبلة. وكان الدكتور على حسن دبا أكد في بداية الفعالية أن المفهوم العام لمصطلح التنمية المستدامة هو زيادة الإنتاج وتطوير مهاراته الإنسان من أجل ذلك الهدف، وأوضح أن هذا المصطلح ظهر في أول منشور أصدره الاتحاد الدولي لحماية البيئة سنة 1980، قبل أن يقدم دكتور سيف بن

على الحجري للتحدث عنه وتوضيحه. وتستند رؤية قطر لعام 2030 على أربع ركائز هي: التنمية الاقتصادية، والتنمية البشرية، والتنمية الاجتماعية، والتنمية البيئية، تلك الركائز سعت إلى استدامة التنمية والارتقاء بنوعية الحياة وتعزيز الرخاء بين السكان ودعم الأمن والسلام الدوليين.

وحسب تقارير مؤسسات دولية مشهود لها بالحياد ركزت الدولة في إدارة المشاريع الوطنية، على القطاعات

ذات الصلة المباشرة بالتنمية الوطنية، كالصحة والتعليم والاستثمار، حققت قطر من خلالها أعلى معدلات مؤشرات التنمية لعام 2016 / 2017، ونجحت في احباط جميع مخططات الحصار وباتت دولة جاذبة للاستثمار.

قضايا التنمية

وحول الاسلام وقضايا التنمية المستدامة تحدث فضيلة الشيخ الدكتور

القرة داغي: الأرض أمنا

بِهذه البيئة، والواجب عليه أن يحافظ عليها، وأن يطورها وأن يسلمها نظيفة للجيل الي يأتي بعده». واستشهد القرة داغي بقول الله سبحانه وتعالى «وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا». ونوه باننا «لا نرى في القرآن الكريم عقوبة أشد من عقوبة الفساد في الأرض وهي القتل والصلب ولأيوجد الصلابة في جريمة الفساد في الأرض، لكن أن هذه القضية تتعلق بحياة الإنسان وبمصير الإنسان». واستشهد القرة داغي بسورة الرحمن في القرآن الكريم التي تتحدث عن التوازن البيئي والتي قدم خلالها الله سبحانه وتعالى العلم على الإنسان وأشار لتدخل الإنسان وكيف يفسد التوازن البيئي ويخل به وأن السورة تشير إلى «أن الأرض خلقها الله لجميع المخلوقات لها حق العيش فوقها».



وشدودت الدراسة على أن «القرآن الكريم ذكر أن الله تعالى سلم الأرض للإنسان بعد أن جعلها صالحة للحياة في أفضل صورها فقال تعالى: «وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا» والعلم الحديث أيضا يؤكد هذه المقولة وتقول: إن الأرض في بدايتها، كانت محاطة بالغازات السامة بنسبة كبيرة، ولكن الله تعالى لم يبق من غاز الكربون في الجو إلا 0,03% أي ثلاثة من كل 10 آلاف، وهي نسبة مناسبة للحياة، بل هي نعمة من نعم الخالق، لأنها تعمل على تنظيم درجة الحرارة على سطح الأرض كما ورد بذلك في بحث جديد للعلماء في جامعة شيكاغو [23]، في حين أن نسبة في المريخ 98% وفي الزهرة 96%».

الدراسة تشير أيضا إلى أن الله سبحانه وتعالى كذلك أصلح الأرض «بأن أبقى في جو الأرض نسبة من الأوكسجين في حدود 20% وهي النسبة المناسبة أيضا لاستمرار الحياة، لأنها، كما يقول العلم الحديث، لو نقصت عن 15% فإن النار تشتعل، لأن كمية الأوكسجين لا تكفي للتعاق. ولو زادت عن 25% سوف يحترق كل شيء على الأرض دون شرارة وإنما من خلال حرائق الشمس»، ويرى القرة داغي أن من سواد الأرض لإقامة الخلافة وهو أمر وقتي، والمقصود الشرعي مستخلف في الأرض. كما سبق، فهذه العقيدة تحدد المكيه بتحقيق اهدافها المرسومة لها، وتجعل للإنسان رسالة، وهي رسالة التغير والإصلاح، والابتعاد عن التدمير والإضرار والفساد».

مفهوم عالمي

وحول مفهوم التنمية المستدامة تحدث الأستاذ الدكتور على بن عبد الله الإبراهيم نائب رئيس الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية وقال «في سبتمبر 2015 عقد اجتماع على هامش اجتماع الأمم المتحدة شكل أول قمة دولي للتنمية المستدامة على إثر إنهائه فترة 15 عاما تبني خلالها العالم خلال الفترة من عام 2000 إلى عام 2015 حوالي 8 أهداف تتعلق بالتنمية المستدامة تحقق الكثير منها خلال الـ 15 عاما التي كانت قد مضت»، واستطرد قائلا «مع قرب انتهاء تلك الأعوام شكلت لجنة

الفساد البيئي

وفي دراسة له يعرف القرة داغي عناصر البيئة بأنها تشمل «الجمادات، والسوائل المتوافرة فيها، والغازات المختلفة، والقوى المحطة من الجاذبية، والقوة الحرارية، والقوة الضوئية، وقوة الرياح، إضافة إلى جميع الحيوانات، والنباتات والأشجار، وما في البحر واليابسة من كائنات حية، وما شديد الإنسان على الأرض من منازل وقصور ونحوها والنظام البيديع للعلاقات المتبادلة والمتراصة بين الموجودات لتحقيق كون موزون».

وبشأن الفساد البيئي اشارت الدراسة «حذرت التقارير الصادرة عن الأمم المتحدة من حدوث كارثة مناخية يمكن أن تهدد أركان الحياة البشرية خلال السنوات العشر المقبلة وأنه إذا لم يتم تخفيض غاز ثاني أوكسيد الكربون فإن درجة حرارة الأرض ترتفع درجتين حتى عام 2020، كما أن نحو 600 طن من غاز الميثان تنبعث سنويا من الأرض إلى الغلاف الجوي».

وإذاعي عن إمكانات استثمار الندوات والفعاليات المتعلقة بالبيئة في برامج لتوعية الناس بأهمية الحفاظ على البيئة والتنمية المستدامة واستعرض تجربته في تقديم برنامج حول البيئة وطرح لطيفة صالح غريب من الناشطين بمجالات التنمية المستدامة حول كيفية ترسيخ مفهومها لدى الأفراد والمجتمع بما لا ينعكس بالنفع على ديمومتها. وكان محمد هاشم الشريف طرح قراءة في مشهد الاستدامة

وعن دور قطر في موضوع الاستدامة يؤكد دكتور محمد الشيباب خبير بيئي أن «قطر اسرع الدول نموا اقتصاديا وهذا بغض عن تحدى الحفاظ على البيئة فيها ومن خلال خبرتي شاهدة 3 قصص نجاح بقطر، القصة الاولى تخص كهرماء والتي تمكنت من خلال برنامج ترشيد والذي يمثل قصة نجاح في موضوع الاستدامة من تقليص استهلاك الكهرباء بنسبة 25% واستهلاك المياه بنسبة 35%، والقصة الثانية مجال صناعة الغاز والبتترول

الإفساد في الأرض

أكد دكتور خالد مفتاح عضو هيئة التدريس بكلية الشريعة «أن الله استخلف الإنسان ووصفه الملائكة بأنه يفسد بالأرض ويسفك الدماء». وأضاف «استغفارة من سواد الأرض لإقامة الخلافة وهو أمر وقتي، والمقصود الشرعي مستخلف في الأرض. كما سبق، فهذه العقيدة تحدد المكيه بتحقيق اهدافها المرسومة لها، وتجعل للإنسان رسالة، وهي رسالة التغير والإصلاح، والابتعاد عن التدمير والإضرار والفساد».

سيدنا يوسف على قضايا الأمن الغذائي وهو أحد رؤايف التنمية، وأن لم تراع التنمية المقاصد الكلية لامة لا يمكن أن ينطبق عليها مصطلح تنمية، ولذلك علينا أن لا نفكر في النفس ونفكر بالوعي الجمعي والمقاصد الكلية لامة لهذا نقول رسالة التنمية بما تؤول اليه لا بالحال». وعرض دكتور فراج الفزاري المزيد من الرؤى حول التنمية المستدامة وأشار إلى انها ظهرت في مؤتمر دولي عقد عام 1972 بهدف معالجة قضايا البيئة وحمايتها وتعرض للردود الذي تلعبه وزارة البلدية والبيئة في دولة قطر وانها قطعت مراحل متقدمة في تحقيق التنمية المستدامة، ومن بينها رصد مؤشرات الأداء البيئي ودراسات الأثر البيئي لأي من المشروعات التنموية ولا يمكن الترخيص لأي مشروع قبيل دراسة هذا الأثر.

دور المجتمع المدني

وتحدثت دكتورة منى مسعود استاذة جامعية عن دور منظمات المجتمع المدني في التنمية المستدامة والحفاظ على البيئة، وكيف يمكن استغلال الموارد المتوفرة في عمل تنمية مستدامة كمجتمع مدني، ودعت للخروج بنوصيات من تلك اللقاءات للحفاظ على البيئة ودم التنمية المسفاده. واليابان.

الإسلام اهتم
بالإنسان والبيئة
ودعا إلى صيانتها
والحفاظ عليها
للأجيال المقبلة

أهدافا للتنمية
المستدامة تخدم
رؤية 2030 أنجزت
قطر الكثير منها

الشيخ د.
علي القرة
داغي: التنمية
المستدامة «أمنًا»
والعدوان على
البيئة إفساد في
الأرض

التنمية المستدامة
في نظر الإسلام
هي المسؤولية
الجماعية
المشتركة

د.علي الإبراهيم:
التنمية المستدامة
أصبحت شأنًا
عالميا

د. خالد مفتاح:
علينا ألا نفكر
بالنفس ونهتم
بالمقاصد
الجماعية للأمة

د. منى مسعود:
يتوجب استغلال
الموارد المتوفرة
في عمل تنمية
مستدامة



■ الشيخ جاسم بن عبد الرحمن آل ثاني

الشيخ جاسم بن عبد الرحمن آل ثاني
سفيرنا لدى مملكة تايلاند لـ «مضانيات»:

الجالية القطرية تضيف لمسة مميزة لرمضان في بانكوك

قال سعادة الشيخ جاسم بن عبد الرحمن آل ثاني سفير دولة قطر لدى مملكة تايلاند، إن رمضان بتايلاند له طابع خاص كون البلاد تضم نحو 4 آلاف مسجد منها نحو 200 مسجد بالعاصمة التايلاندية بانكوك. وأضاف سفير قطر في تايلاند أن وجود جمع من المواطنين والأخوة المقيمين من دولة قطر يعد من السمات المميزة للأجواء الرمضانية في العاصمة بانكوك، حيث إن الزيارات الأسرية والفتور الجماعي يضع سمة قطرية خالصة على الأجواء الرمضانية في الغربية. وأضاف سعادته أن البعثة درجت على تنظيم مأدبة إفطار داخل المستشفيات الطبية التي تشهد وجود المواطنين القطريين، حرصاً على توفير الأجواء الرمضانية، وفي إطار السعي لتخفيف مشقة الصيام وتوفير المستلزمات الرمضانية. وأقام سعادة الشيخ جاسم السبت الماضي إفطار السفارة بحضور رؤساء البعثات الدبلوماسية والقنصلية العربية والإسلامية، والمنظمات الدولية والإقليمية، وفضيلة شيخ الإسلام ومنسوبي مكتب شيخ الإسلام في تايلاند، ورؤساء الجامعات والمؤسسات الإسلامية التايلاندية.

■ صورة: شوقي مهدي

■ سعادة السفير حدثنا عن الأجواء الرمضانية في تايلاند؟

■ قبل الحديث عن الأجواء الرمضانية بمملكة تايلاند، يطيب لي أن أُنهن هذه المناسبة لرفع خالص التهاني والتبريكات إلى مقام حضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير البلاد المفدى (حفظه الله)، ولصاحب السمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني (حفظه الله) وإلى الشعب القطري الكريم بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، سائلين الله أن يعيد هذه المناسبة ودولتنا تنعم بالأمن والعز والرخاء في ظل القيادة الرشيدة لحضرة صاحب السمو الأمير المفدى.

بالنسبة للأجواء الرمضانية في تايلاند، فهي تتميز بكونها ذات طابع خاص. فالبلاد تحتوي على نحو أربعة آلاف مسجد منها قرابة الـ 200 في العاصمة بانكوك، وتتميز بآياتها لصلاة التراويح والشعائر الدينية طيلة الشهر المبارك، كذلك تتميز المساجد على السواء بوجود أئمة وخطباء من خريجي المراكز الدينية المرموقة بالشرق الأوسط. ويعد وجود جمع من المواطنين والأخوة المقيمين من دولة قطر من السمات المميزة للأجواء الرمضانية في العاصمة بانكوك، حيث أن الزيارات الأسرية والفتور الجماعي يضع سمة قطرية خالصة على الأجواء الرمضانية في الغربية.

■ كيف تبدأ يومك في رمضان؟

■ كما تعلم، فشهر رمضان فرصة كبيرة لتنظيم أوقات العمل والعبادة. ودرجت على الاستيقاظ في الصباح الباكر لتناول وجبة السحور مع الأسرة وأداء صلاة الفجر، والذهاب لمواصلة ومباشرة الالتزامات المهنية بمقر البعثة.

■ هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة ورمضان في تايلاند؟

■ صحيح أن رمضان في الدوحة له طابع

الالتزامات الوظيفية والمهنية التي تقع على عاتقي. فإنني شخصياً قد أفضل أن أكون عازماً للصائمين والأخوة القطريين، ليس فقط بغرض الإطعام والحصول على الأجر والثواب والذي نحتسبه عند الله سبحانه وتعالى، بل كذلك لتوفير الأجواء الرمضانية القطرية ووجود المقدرة على مساعدة الأخوة القطريين وإضفاء تراثنا الأصيل سواء في المجلس أو على موائد الطعام التي تجمعنا وتقوي أواصر الترابط والتراحم.

ذلك لا يمنع أنني في الوقت ذاته، لا أمانع أن أكون ضيفاً في منازل الأهل والأصدقاء والأقارب القطريين والمسؤولين التايلانديين المسلمين.

■ ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدتها في تايلاند؟

■ الأجواء الأسرية بالطبع واحدة من أهم سمات رمضان في قطر، حيث إن الشهر المبارك مناسبة لتقوية أواصر الترابط والتراحم مع الأقارب والأصدقاء، إضافة إلى الحرص على إحياء العادات والتقاليد المتوارثة عن الأجداد مثل الغبقة وليلة القرنقعو، والمجالس اليومية بعد صلاة التراويح و حتى ساعات السحور.

■ هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟

■ السفير رب أسرة في المقام الأول وموظف لدى الدولة ثانياً، ولا أجد حرجاً في دخول المطبخ في بعض الأوقات للتأكد من عملية الإشراف وتوفير عناصر المطبخ القطري والمأكولات المفضلة سواء لإقامة مأدبة إفطار بالمستشفيات أو بمجلسي الخاص بمقر السكن.

■ كلمة أخيرة توجهها للجالية القطرية في تايلاند؟

■ كل عام وأنتم بأهل بخير ودوحة العز دائماً في سلام وأمان تحت قيادتنا الرشيدة، ونسعد كثيراً برؤياكم في شهر رمضان المبارك، وأخيراً أبواب البعثة مفتوحة وإخواني الدبلوماسيين وأعضاء البعثة لا يقصرون.



■ سفيرنا في تايلاند يتوسط عددا من أصحاب السعادة رؤساء البعثات الدبلوماسية

الرمضانية.

■ هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك بها عادة في رمضان؟

■ درجت البعثة على المشاركة في عدد من الأنشطة الدبلوماسية الرسمية، كما أنها تقيم إقامة مأدبة إفطار خلال شهر رمضان المبارك بمشاركة رؤساء البعثات الدبلوماسية والقنصلية العربية والإسلامية، والمنظمات الدولية والإقليمية، ومنسوبي مكتب شيخ الإسلام في تايلاند، ورؤساء الجامعات والمؤسسات الإسلامية التايلاندية.

■ ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تتصدر المائدة الرمضانية؟

■ مطبخنا القطري ثري بالأطباق والمأكولات لاسيما الأكلات الشعبية مثل الثريد والهريس. وذلك لا يمنع أنني أتناول ما يوجد على مائدة الطعام التي أعدتها أسرتي في المنزل أو مع الأخوة والمواطنين والجالية التايلاندية.

■ هل تفضل أن تكون عازماً أو معزوماً في أول أيام الشهر الفضيل؟

■ هذا السؤال صعب للغاية، فبخلاف

مختلف كونه يكون وسط الأسرة والأهل والأقارب، لاسيما مع تميز المجتمع القطري بعبادات أصيلة تكثر التضامن والألفة، وتجمع العائلات والأقارب على مأدبة واحدة خلال الشهر المبارك. وبحكم وجود عدد من الأخوة والمواطنين القطريين في تايلاند جاءوا بغرض العلاج والاستشفاء الطبي، فإننا نحرص على استمرار الألفة والترحيب بالضيوف والأقارب والأصدقاء بمقر مجلس رئيس البعثة، ولعل وجود الأخوة القطريين الذين هم ليسوا سوى أخ أو أخت أو والد، وهم من العوامل التي تهون الأجواء الرمضانية بعيداً عن وطننا الحبيب.

■ هل لديك تواصل مع أبناء الجالية في شهر رمضان؟

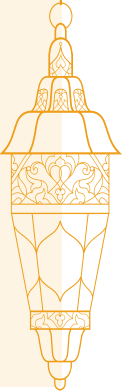
■ أهل قطر محور اهتمام رئيسي لأنشطة البعثة، وبالإضافة إلى التوجيهات في الإسراع بتذليل كافة العقبات الرئيسية التي تواجههم في سياق خطط وبرامج الدولة لخدمة ورعاية المرضى بالخارج، فدرجت البعثة على تنظيم مأدبة إفطار داخل المستشفيات الطبية التي تشهد وجود المواطنين القطريين، حرصاً على توفير الأجواء الرمضانية، وفي إطار السعي لتخفيف مشقة الصيام وتوفير المستلزمات



■ الشيخ جاسم وفضيلة شيخ الإسلام في تايلاند



■ السفير يتوسط بعض من الدبلوماسيين



مُبَارَكٌ عَلَيْكُمْ رَمَضُ



يجوز إخراج الزكاة قبل الحول .. وتأخيرها إلى رمضان غير جائز

33.7 % زيادة في زكوات الشركات المدرجة ببورصة قطر



مصطفى شاهين

نص العلماء على أنه لا يجوز تأخير إخراج الزكاة عن وقتها إلا لعذر، مثل غياب المال، أو انتظار إعطائها لصالح أو جار، بشرط أن يكون الانتظار يسيراً. ويجب على من يؤخر الزكاة التوبة والمبادرة بإخراج زكاته ولا ينتظر بها حولا قادمًا، وذلك لقول الله تعالى: (وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ [البقرة:43]).

ووجه الدلالة هنا أن الأمر المطلق يقتضي الفور، كما هو مقرر عند علماء الأصول، ولأن الزكاة حق يجب صرفه إلى من توجهت المطالبة بالدفع إليه فلم يجز له التأخير كالوديعة إذا طالب بها صاحبها.

وحول أن الحول شرط في وجوب الزكاة لما أخرجه الترمذي وغيره من حديث ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: من استفاد مالا فلا زكاة عليه حتى يحول عليه الحول عند ربه. فإذا حال الحول وجب الإخراج فوراً ولا يجوز أي تأخير، وذلك يعني أن من ملك نصاباً في اليوم الخامس من شهر المحرم مثلاً يجب عليه أن يخرجها في نفس اليوم من السنة القمرية الموالية، وذلك بحسب فتوى إسلام ويب التابع لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية.

أما من يفضل من الأفراد والشركات إخراج الزكوات في رمضان بغية الأجر المضاعف، فقد أجاز علماء إخراج الزكاة في رمضان وقبل أن تتم الحول بغية الأجر المضاعف، بشرط أن يكون نصاب الزكاة كاملاً، لما ورد عن ابن عباس رضي الله عنه أنه كان يخرج زكاته قبل أن تحل.

لكن يشترط عدم تأخير دفع الزكاة إلى رمضان إذا اكتمل النصاب وحال عليها الحول قبل رمضان.

وقدر مراقبون تحدثوا إلى «رمضانيات» إقبال الأفراد والشركات على إخراج الزكوات خلال شهر

■ مبنى صندوق الزكاة

دفعها.

ومن أبرز هذه الخدمات حساب زكاة الأسهم، وزكاة المال، وزكاة الذهب والفضة، وزكاة الشركات. بالإضافة إلى طلب الفتوى، وخدمات المتبرعين كالتحصيل السريع وطلب محصل، والاستقطاعات الشهرية، وصناديق الزكاة. وإمكانية التبرع إلكترونياً، والإيداع في الحسابات المصرفية.

رمضان بثلاث أضعاف، حيث تستقبل المؤسسات الخيرية خلال شهر رمضان ثلاث أضعاف ما تستقبله خلال الأشهر الأخرى. وأطلق صندوق الزكاة بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية العديد من الخدمات التي من شأنها تذليل العقبات أمام الأفراد والشركات للإلمام بمبالغ الزكاة الواجب تأديتها، وطرق

«حاسبة الزكاة» تتيح حساب زكوات الذهب والنقد

بالإضافة إلى حساب زكوات الأسهم المدرجة في بورصة قطر يتيح صندوق الزكاة بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية حساب زكوات الذهب والفضة والأوراق النقدية من خلال موقعه الرسمي، وذلك في إطار جهود الصندوق للتيسير على المزمين وأصحاب الشركات حساب زكواتهم المتعينة عليهم.

وأكد محمد جابر البريدي رئيس قسم خدمات الزكاة بأن الصندوق يعمل بصورة مستمرة على ابتكار وتطوير الوسائل التي تسهل على الجمهور حساب زكواتهم من خلال موقع صندوق الزكاة على الشبكة العنكبوتية، كما يعمل الصندوق على إطلاق تطبيق لحساب الزكوات عبر الهواتف الذكية في المستقبل القريب، للتيسير على المزمين.

وأضاف البريدي بأن الصندوق يقوم بحساب زكاة الشركات والمؤسسات الاقتصادية المختلفة خلال فترة وجيزة بعد تلقيه الميزانية العمومية لهذه الجهات، ويصدر الصندوق سنوياً نشرة زكاة الأسهم للشركات المساهمة والمدرجة في بورصة قطر، والتي تسهل على المساهمين إخراج ما يتوجب على أسهمهم من زكوات.

وأوضح رئيس قسم خدمات الزكاة أنه من خلال برنامج «حاسبة الزكاة» وعبر موقع صندوق الزكاة يمكن التعرف على طريقة حساب زكاة الذهب من أي عيار كان، بعد بلوغه النصاب وهو ما يساوي (85) جراماً من الذهب الخالص عيار (24)، حيث إنه إذا كان أقل من ذلك فلا تجب فيه الزكاة حتى يتم إعادته إلى أصله وهو: عيار (24)، فمثلاً: إذا كانت سيدة تمتلك عقداً من الذهب من عيار (18) يبلغ وزنه ألف جرام، فتمت عملية حساب زكاته على النحو التالي: 18×1000=24=750 جراماً عيار (24)، وفيه تجب الزكاة. وبهذه الطريقة يتم حساب الزكاة لأي عيار من الذهب.

كما تتم عملية حساب زكاة الأوراق المالية باستخدام حاسبة الزكاة، وذلك بإدخال المبلغ المالي بالضغط على علامة الإضافة المعينة على الحاسبة مع ملاحظة أنه بإمكان المستخدم إضافة أكثر من مبلغ، مع مراعاة السعر الحالي لجرام الذهب من عيار (24) اليوم 154,42 ريال قطري، ولأن نصاب الزكاة هو (85) جرام ذهب فيصبح المبلغ المستحق للزكاة هو 13125,70 ريال قطري.

ولحساب زكاة الأسهم يطلب برنامج الحاسبة من المستخدم إدخال كمية الأسهم بالضغط على علامة الإضافة المعينة مع ملاحظة أنه يمكنه إضافة أكثر من شركة مع تحديد النية من عملية الشراء، وتحديد كمية كل نوع من الأسهم، والسعر المعروض هو سعر آخر إغلاق للسهم، ويحتسب منه ربع العشر، في حال كانت النية للتجارة اليومية، أما إذا كانت الزكاة للربح السنوي، فتحسب بناتج ضرب زكاة السهم الواحد × عدد الأسهم المملوكة للشخص.

وحتى يسهل على مالك الأسهم حساب الزكوات المتعينة عليه فإن برنامج الحاسبة يحيل المستخدم ومن خلال رابط على نشرة زكاة الأسهم للشركات المساهمة والمدرجة في بورصة قطر عن السنة المالية المنتهية في عام 2017.

2.5 مليار ريال زكاة أسهم 33 شركة بالبورصة



■ صفحة صندوق الزكاة عبر الموقع

تقدر القيمة الإجمالية لزكاة أسهم 33 شركة مدرجة في بورصة قطر بنحو 2,52 مليار ريال، وذلك عبر ضرب قيمة الزكاة التي قررها صندوق الزكاة في إجمالي عدد الأسهم المكتتبة بكل شركة، بنسبة زيادة 33,7% مقارنة بالعام الماضي.

ومقارنة بالعام الماضي فإن إجمالي الزكاة المفروضة على أسهم الشركات المدرجة في بورصة قطر خلال العام الماضي بلغت نحو 1,87 مليار ريال، وفقاً لما خلص إليه «رمضانيات» لواقع البيانات المالية لتلك الشركات بحسب القيمة الإجمالية للزكاة المتوقعة لتلك الشركات، عبر حصيلة ضرب نسبة تلك الزكاة في إجمالي عدد اسهم تلك الشركات، واستناداً لحسابات صندوق الزكاة التابع لوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، والذي حدد نسبة الزكاة لأسهم 32 شركة مدرجة في البورصة.

وفيما يتعلق بالعام 2018 تشير البيانات التي رصدها «رمضانيات» إلى أن مصرف قطر الإسلامي يتصدر القائمة من حيث القيمة بنحو 432,4 مليون ريال، حيث تبلغ قيمة الزكاة للسهم الواحد 1,83 ريال، في حين تبلغ الأسهم المكتتبة 236,3 مليون سهم، وتحل شركة أوريدو في المركز الثاني بنحو 346 مليون ريال، عبر ضرب قيمة الزكاة للسهم والبالغة 1,08 ريال في 320,32 مليون سهم، وثالثاً من حيث القيمة حل مصرف الريان بنحو 330 مليون ريال، بعد أن قدر صندوق الزكاة قيمة زكاة السهم الواحد بـ 0,44 ريال/ للسهم، بإجمالي عدد أسهم مكتتب 750 مليون سهم.

الجدير بالذكر أن بيانات صندوق

الزكاة أشارت إلى أن شركة زاد القابضة تقوم بإخراج الزكاة تلقائياً عن المساهمين، في حين أوضحت بيانات الصندوق أن شركة المستلزمات الطبية لا زكاة عليها للعام المالي 2017، كما تضمنت بيانات الصندوق فرق قيمة زكاة على شركة الخور والذخيرة وهي شركة مساهمة خاصة بواقع 0,09 ريال للسهم الواحد.

وبحسب صندوق الزكاة القطري هناك طريقتان لإخراج زكاة الأسهم، حيث تختلفان باختلاف نية المزمي باقتناء السهم.

الأولى إن كان صاحب السهم اقتنى السهم لغرض البيع، سواء كانت صورة البيع مضاربة، أو عند ارتفاع أسعار الأسهم، ففي المحصلة هو لم يشتري الأسهم إلا للاستفادة من الربح الحاصل ببيع السهم. والذي يزكي سهمه بتقويم السهم في وقت إخراج الزكاة بنهاية الحول، ويخرج من القيمة السوقية للسهم ربع العشر.

مثاله: 1000 سهم × قيمة السهم × 2,5 = 2500 ريال
نسبة الزكاة
أما الثاني فيكون صاحب الأسهم اشتراها بنية الاحتفاظ بها للأرباح السنوية، وهناك أيضاً صور أخرى تندرج تحت هذا النوع، منها: من اشتراها لأبنائه حتى يكبروا، أو اشتراها للحاجة فقط فهو لا ينظر لأسعار الأسهم في السوق ارتفاعاً وهبوطاً لكنه يبيع فقط وقت حاجته، أو كبيراً في السن اشترى الأسهم وهو لا علم له بسوق الأسهم.

ففي هذه الحالات يخرج المزمي زكاة أسهمه بالنظر لموجودات الشركة والتزاماتها المالية في ميزانياتها السنوية، وهذا الأمر يقوم به في صندوق الزكاة في قطر، بإخراج نشرة صندوق الزكاة السنوية.

وطريقة حساب الزكاة في هذه الحالة هي: بضرب عدد الأسهم بالنسبة التي تقابلها، في وقت إخراج زكاته. مثاله: 1000 سهم × نسبة زكاة السهم.

عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

3,950 ر.ق

رمضان كريم
RAMADAN KAREEM

إتصل على 40212121

www.ezdanrealestate.qa

هذا العرض ساري المفعول طوال شهر رمضان فقط

✓ قرى إزدان بالوكرة 21, 22, 24, 28, 30, 31, 37

✓ عقد 12 شهراً

تسييس السعودية للمشاعر المقدسة سابقة في التاريخ الإسلامي

عمره رمضان.. ابتزاز متواصل ومحاولات للضغط السياسي

مصطفى شاهين

تسييس السعودية للمشاعر المقدسة، سابقة في التاريخ الإسلامي، واستخدامها الحج والعمره ورقة للضغط السياسي على الدول المخالفة لها في الرأي والمناقسة لها في السياسات، أو لتغيير مواقف بعضها حتى وإن كانت صديقة لها، لتأييد سياساتها ضد من يخالفونها التوجه، كما يحدث الآن مع قطر، نهج غير مسؤول، يستحق المسائلة والإدانة على أوسع نطاق.

تواصل السلطات السعودية حرمات المواطنين والمقيمين في قطر من أداء عمره رمضان، لغاية الابتزاز ومحاولات تشكيل ضغط سياسي، لاسيما وأن زيارة بيت الله الحرام إحدى العبادات المفضلة التي يتقرب بها المواطنون والمقيمون إلى الله عز وجل في رمضان، وبدأت إجراءات تقويع المعتمرين قبل أكثر من شهر، وفقاً للحصص المحددة لها من قبل وزارة الحج والعمره السعودية، في ظل تغييب متعدد للمعتمرين القطريين.

وتشير الحوادث المتتالية خلال أقل من عام ومنذ بداية الحصار إلى إصرار المملكة العربية السعودية بالمضي قدماً لعرض مسلسل تسييس الشعائر الدينية، ومثل حادثة طرد المعتمرين بعد إعلان الحصار الغاشم على قطر بداية لسلسلة من الإجراءات الابتزازية، تبعه عدة حوادث كمنع 39 معتمراً من الصعود على متن طائرة عمانية متجهة إلى المملكة

بطلب من السلطات السعودية، بالإضافة إلى احتجاز أكثر من 20 قطرياً بطيار جدة ليومين ثم ترحيلهم إلى الكويت.

وعلم «مضانيات» أن اللقاء الذي تم بين ممثلين من وزارة الأوقاف والشؤون الدينية في دولة قطر ونظيرتها السعودية، بطلب من الأخير، لكن اللقاء لم يخرج بأية نتائج إيجابية.

ويعكس كل ذلك الابتزاز المتواصل للسلطات السعودية وتعتيتها في إجراء أي تسهيلات حقيقية للمعتمرين، كما يعكس نيتها على تواصل منع الحج العام الحالي، وتكرار سيناريو العام الماضي، خاصة في ظل انعدام التنسيق ما بين وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، ووزارة الحج والعمره السعودية، فيما يتعلق كون السلطات في المملكة لا تتجاوب مع الاتصالات، التي تأتيها

من إدارة الحج والعمره القطرية منذ موسم الحج الماضي. وفي نفس السياق أكدت اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان أن الحرمين الشريفين مغلق في وجه المعتمرين والحجاج من دولة قطر، كما أن حملات الحج تكبدت خسائر طائلة وعلى الرغم من كافة المحاولات لثني المملكة العربية السعودية عن قرارها بمنع تسييس الشعائر الدينية، إلا أن تلك الجهود لم تُجد بسبب تعنت سلطات المملكة، واستنكرت اللجنة الوطنية تمادي المملكة العربية السعودية في

■ مليون مسلم في قطر ممنوعون من أداء العمره خلال شهر رمضان



■ د علي بن صميح المري

أهم حقوقهم الأساسية، وعدم السماح لهم بأداء مناسك العمره والحج، وما تزال العراقيل ذاتها قائمة، برغم نداءات المقررين الخاصين واللجان العديدة مع المفوضية السامية لحقوق الإنسان، وثمن د علي بن صميح المري النداء العاجل الذي أصدره ستة مقررين خاصين، لافتاً إلى أن الرسائل التي وجهوها لحكومات الدول الثلاث، هي الأولى من نوعها منذ بداية الأزمة، وخطة مهمة لإنصاف الضحايا، بما في ذلك ضحايا انتهاكات الحق في ممارسة الشعائر الدينية. وأكد عزم اللجنة الوطنية دعوة المقرر الخاص بحرية المعتقد إلى إصدار نداء عاجل للسلطات السعودية حول استمرارها في انتهاك الحق في ممارسة الشعائر الدينية، ودعوته لزيارة قطر السعودية معاً، للوقوف على حجم المعتاد والتسييس الحاصل للمشاعر الدينية، ورصد شكواي المواطنين والمقيمين في قطر إزاء استمرار العراقيل أمام حجهم في الحج والعمره بلا قيود.

وطالب المقرر الخاص بحرية المعتقد بتضمين تقريره السنوي الذي سيرفع لمجلس حقوق الإنسان حول القضية، وهذه خطوة مهمة جداً، ونؤكد أنه طالما استمرت سلطات المملكة في تسييس المشاعر ووضع العراقيل

والصعوبات أمام الحجاج والمعتمرين من دولة قطر، فسوف نضع المسألة على أجندات الأليات والهيئات الأممية لحقوق الإنسان، وسندخل القضية ضمن معالجات منظومة الأمم المتحدة لحقوق الإنسان.

خسائر الحملات

خطورة تسييس المشاعر

وأكدت اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان بدولة قطر أنها لن تالو جهدا حتى تُرفع العراقيل أمام المواطنين والمقيمين في قطر لاستعادة حقهم في ممارسة الشعائر الدينية، وطرح قضية الحج والعمره في مختلف البات منظومة حقوق الإنسان التابعة للأمم المتحدة، واستنفاد كافة الآليات والإجراءات القانونية لإجبار سلطات المملكة العربية السعودية على التراجع عن انتهاكاتها، والتوقف عن تسييس المشاعر الدينية، لاسيما بعد فشل كل محاولات الحوار، وأخيرا اللقاء الذي تم بين وزارة الأوقاف السعودية على التراجع عن انتهاكاتها، والتوقف عن تسييس المشاعر الدينية، بطلب من الأخيرة، دون جدوى. كما أكدت اللجنة التزامها بطرح مسألة تعويضات حملات الحج والعمره في المحافل الدولية إلى أن يتم إنصاف المتضررين، ويجب أن تعي سلطات

المملكة العربية السعودية خطورة تسييسها للمشاعر والآثار الناجمة عن تلك الانتهاكات على صورة المملكة في العالم الإسلامي، والعالم بأسره.

خسائر الحملات

يذكر أن الحملات القطرية كانت قد تعرضت لخسائر فادحة، يوضحها التقرير الصادر عن اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان، فقد تواصلت اللجنة مع ثمان حملات وحصلت من مسؤوليها على حصيلة خسائرها في العام الماضي وهي: حملة الفرقان 7 ملايين ريال، وحملة الركن الخامس 4 ملايين ريال، وحملة الحمادي 2 مليون ريال، وحملة لبك 6 ملايين ريال، وحملة الهدى 27 مليون ريال، وحملة التوبة 27 مليون ريال، وحملة قطر 400 ألف ريال، وحملة حقوق الإنسان التابعة للأمم المتحدة، والقانونية لإجبار سلطات المملكة العربية السعودية على التراجع عن انتهاكاتها، والتوقف عن تسييس المشاعر الدينية، بطلب من الأخيرة، دون جدوى. كما أكدت اللجنة التزامها بطرح مسألة تعويضات حملات الحج والعمره في المحافل الدولية إلى أن يتم إنصاف المتضررين، ويجب أن تعي سلطات

د. القره داغي: مطالب بعدم

الزج بالشعائر الدينية

في الخلافات السياسية

طالب الأمين العام للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين فضيلة الشيخ د. علي القره داغي باستثمار شهر رمضان المعظم بالتقرب إلى الله عز وجل بإصلاح ذات البين، بين المسلمين سواء، كانت شعوباً أو حكاماً أو دولاً، داعياً إلى توقف الحصار ونبذ القطعية بين الإخوة الأشقاء، مؤكداً أن الشر يكمن في قطع أوصال المحبة ووشائج النسب، وعلائق الأخوة وروابط الأسرة والعشيرة.

كما شدد في نفس الوقت على ضرورة ألا يؤثر ذلك على أداء شعائر العمرة والحج، وعدم إخلال الشعائر الدينية في الخلافات السياسية.

وأكد فضيلته أن واجب العلماء الآن في هذه الأزمة هو الدعوة والصمود بالحق والدعوة إلى الصلح والمصالحة وعدم الوقوف مع الظلم أياً كان، وقال: لا يجوز أن يركن العالم للظلم، «ولا تَوَكَّنُوا إلى الذين ظَلَمُوا فَتَنَسَّكُمُ النَّارُ وَمَا لَكُم مِّنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ» ثُمَّ لَا تَتَضَرَّوْنَ»، مشيراً إلى أن الله أمر بالانحياز للحق وعدم الركون للظالم حتى لو كان قريباً، «إِنَّمَا الَّذِينَ كَفَرُوا قَوْمٌ مِّنْ بَالِغِشَطِّ شَرِّهَاءَ، لَّهُمْ وَلَوْ عَلَى أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ وَالْأَقْرَبِينَ»، وأشار إلى أن السكوت عن الصعود بالحق مقبول لعامة الناس أو العلماء الذين لا يريدون أن يتألول صفة الريانية أو يكونوا ورقة للأتنياء، موضحاً أن العلماء أماء على هذه الشريعة وهم شهداء على الناس بالحق، ولا يجوز أن يكتنوا شهادتهم ولا يجوز أن تكون باطلة أو مزورة، يجب ألا يخافوا في الله لومة لائم، يدعون لما فيه خير الأمة.

وحول الزج بمن يصعد بالحق من العلماء من السجون أكد القره داغي أن ذلك لا يجب أن يكون ذلك دعوة للسكوت والتخاذل، مضيفاً أن واجب العلماء أن يجمعوا الأمة ويصدعوا بقول الحق، وقد وصفهم الله تعالى بأنهم يقولون الحق ولا يخافون فيه لومة لائم «الَّذِينَ يُبَلِّغُونَ رِسَالَاتِ اللَّهِ وَيَخْشَوْنَ اللَّهَ وَيَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَى بِاللَّهِ حَسِيبًا». وحول الموقف الشرعي لمن عزم الحج والعمره، ولكن ظروف المقاطعة منتهية أكد فضيلته أنه يمكن لمن نوى الحج ولم يتمكن من أدائه لظروف الحصار أن يتصدق بقيمة مصروفاته وله الأجر، مشدداً على أنه لا يجوز شرعاً وإجماع الآراء أن تصل المقاطعة بين الدول إلى منع من يريد الحج والعمره من أدائها.



■ د. محمد الصغير



لوسهيل
أنشأه فيك

انتهاك حق ممارسة الشعائر يتواصل ..

اللجنة الوطنية لحقوق الإنسان بدولة قطر :

رد السعودية بالسماح للقطريين بأداء مناسك الحج والعمره ادعاءات لا أساس لها

المنظمة العربية لحقوق الإنسان – بريطانيا:

منع القطريين من أداء الحج تجاوز لكل «الخطوط الحمراء»

المنظمة السويسرية لحماية حقوق الإنسان:

يجب عدم استخدام المشاعر المقدسة في الخلافات السياسية

المرصد الأورومتوسطي لحقوق الإنسان:

السعودية توظف الشعائر من أجل تحقيق مكاسب سياسية

خسائر الحملات

4

ملايين ريال
حملة الركن
الخامس

2

مليون
ريال حملة
الحمادي

7
ملايين
ريال حملة
الفرقان

30
مليون إجمالي
الخسائر

2.7

مليون
ريال حملة
التوبة

3

ملايين
ريال حملة
القدس

6

ملايين
ريال حملة
لبك

2.7

مليون
ريال حملة
حاتم

الدجاج المجمد



يعتبر الكثير من الناس الدجاج المجمد بديلاً عن اللحوم و الدجاج الطازج فيقبلوا على شرائه و لكن دون علم منهم أن له أضراراً صحية وخيمة من بينها الإصابة بداء السكري، وأمراض القلب و لكن لماذا زادت نسبة الإقبال على الدجاج المجمد، ولماذا يضر بالصحة، وما هي جميع أضراره..؟ هذا ما سيجيب عنه الانفوجراف

أسباب الإقبال على شراء الدجاج المجمد

يلجأ الكثير من الناس إلى شراء الدجاج المجمد لأنه رخيص الثمن مقارنة مع الدجاج الطازج كما أن سعره منخفض ومن الممكن تخزينه فترة أطول من الدجاج الطازج

أضرار الإسراف في تناول الدجاج المجمد



الإصابة بأمراض القلب الخطيرة

يحتوي الدجاج المجمد على نسبة كبيرة من الدهون المتحولة المعروف عنها أنها تسهم في زيادة نسبة الكوليسترول الضار بجسم الانسان و كنتيجة أساسية لذلك يزداد خطر الإصابة بانسداد الشرايين وأمراض القلب المدمرة



خطر الإصابة بالأمراض السرطانية الخبيثة

قام مجموعة من الأطباء بدراسة طبية حيث توصلوا إلى أن الأشخاص المسرفين في تناول الدجاج المجمد أكثر عرضة للإصابة بسرطان البنكرياس ووصلت نسبة المصابين به نتيجة لتناول الدجاج المجمد إلى 65% و النسب ارتفاع المواد الحافظة بها



الإصابة بارتفاع ضغط الدم

ثبت علمياً أن الدجاج المجمد تكثر به المواد الحافظة والتي تؤثر على الصحة فهي ترفع السكر والأملاح بالجسم ما يؤثر على ارتفاع ضغط الدم ومن الضروري أن يتجنب الانسان ذلك لأنه يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة من بينها أمراض القلب

لماذا يضر الدجاج المجمد بالصحة؟



من خلال الدراسات التي أجريت تبين أن في أغلب الحالات يتم حقن الدجاج المجمد بمحلول ملحي ومن اسم المحلول يتبادر إلى الذهن فوراً أنه يحتوي على نسبة كبيرة من الملح و بالطبع لكثرة الملح أضرار وخيمة على صحة الإنسان بجانب احتوائه على كمية كبيرة من المواد الحافظة لذلك يتسبب الاسراف في تناول الدجاج المجمد في الإصابة بالعديد من الأمراض



أضرار صحية أخرى

الغثيان، وآلام الرأس، وآلام الصدر، والإضرار بالقدرة على التنفس لذلك ينصح الأطباء وخبراء الطهي بالإقبال على تجميد الدجاج الطازج في المنزل بشكل طبيعي جداً لمدة لا تزيد عن عام فقط و يتم ذلك من خلال القيام بتقطيع الدجاج ووضعها في كيس بلاستيك مع إفراغ الهواء الموجود بداخله.



ارتفاع خطر الإصابة بداء السكري

يحرص بعض المنتجين على الاحتفاظ بملمس الدجاج ليبدو طازجاً أما المستهلك فيلجأ لاستخدام النشأ الذي يتكون من الجلوكوز و عند تناول الانسان للدجاج يتحول الجلوكوز إلى سكر و المعروف أن الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً غنياً بالجلوكوز هم أكثر عرضة للإصابة بالسكري

الأمراض التي يتسبب بها تناول الدجاج المجمد ؟

أمراض أخرى

أمراض القلب

الأمراض السرطانية الخبيثة

ارتفاع ضغط الدم

مرض السكري

يرفع الدجاج المجمد خطر الإصابة بمجموعة من الأمراض الخطيرة من بينها:

كيف تساعد التكنولوجيا المسلمين على صيام رمضان؟

رمضان في عصر التكنولوجيا

وقت الإفطار
يتركز رمضان حول الصيام، إلا أن التقاليد المتعلقة بالطعام لها نفس القدر من الأهمية. ويتجلى ذلك في زيادة طلبات البحث المتعلقة بالأغذية

الرسائل الروحية من خلال الفيديو
يرتفع بشكل عام محتوى الفيديو عبر الإنترنت خلال شهر رمضان، مع زيادة طلبات البحث على يوتيوب عن المحتوى الروحي أو الديني

تسهيل التبرعات الخيرية
الاعتناء بالفقراء والمساكين يتزايد خلال شهر رمضان، ويتضح ذلك على الإنترنت أكثر من أي وقت مضى، من خلال استعلامات البحث عن الزكاة.

التخطيط للصلاة
مساعدة الناس على متابعة ممارساتهم اليومية في رمضان باستخدام تطبيقات أو مواقع على الإنترنت ذات توجه إسلامي يذكر بأوقات الصلاة

تحسين الوصول للمواد الدينية
يمكن أن تساعد التكنولوجيا الناس على الوصول إلى القرآن وتعاليمه بسهولة أكبر، وتسهل للأشخاص قضاء أوقات رائعة خاصة إذا كانت مع الأسرة

المصدر: لوسيل

By: Noureldin Medhat



لوسيل
إنفوجرافيك

مضانبات

يعيش أكثر من 25% من سكان العالم الإسلامي في جنوب شرق آسيا، وتمثل ماليزيا وإندونيسيا وحدهما 245 مليون مسلم يصومون رمضان هذا العام. ومن هذا المنطلق، بدأت جوجل بفهم السلوكيات والمواقف المتغيرة تجاه هذا الاحتفال السنوي، وعملت مع وكالة البحوث الإستراتيجية الآسيوية بعمل مسح لـ 500 مشارك ومقابلة 40 شخصا في كل من إندونيسيا وماليزيا.

نظرت جوجل بعمق على اتجاهات البحث وتطبيقات يوتيوب للكشف عن الأنماط الناشئة خلال شهر رمضان وخرجت بنتائج وقصص رائعة عن كيفية مساهمة التكنولوجيا للمسلمين في العصر الحديث على الجمع بين ضبط النفس والمثابرة الضرورية إلى جانب حياتهم اليومية المزدحمة. الإيمان له أهمية قصوى بالنسبة للمسلمين، خاصة خلال شهر رمضان، وكذلك الأسرة والحياة الاجتماعية وكسب العيش. يمكن للتكنولوجيا المساعدة في كل هذه الأمور بعدة طرق، فيما يلي بعض الأمثلة:

1- تحسين الوصول إلى المواد الدينية.. يمكن أن تساعد التكنولوجيا الناس على الوصول إلى القرآن وتعاليمه بسهولة أكبر، وتسهل للأشخاص قضاء أوقات رائعة خاصة إذا كانت مع الأسرة. في الواقع، شهد العام الماضي ارتفاعاً بنسبة 45% في الاستفسارات الدينية في ماليزيا و34% في إندونيسيا مقارنةً بعام 2016. وكان هناك ارتفاع تدريجي في عمليات البحث بمواضيع ذات صلة برمضان في إندونيسيا وبدأت قبل أسبوعين من شهر رمضان واستمرت طوال الشهر الكريم حتى وصلت ذروتها خلال أيام العيد.

2- التخطيط للصلاة.. لمساعدة الناس على متابعة ممارساتهم اليومية في رمضان، ذكر 71% من الماليزيين و61% من الإندونيسيين شملتهم الدراسة أنهم ينوون استخدام تطبيقات أو مواقع على الإنترنت ذات توجه إسلامي. وعلى سبيل المثال شهد تطبيق (برو مسلم Muslim Pro) أكثر من 45 مليون عملية تنزيل ولديه حوالي مليوني مستخدم نشط يومياً. ونظرًا لحدوث اختناقات مرورية في كوالالمبور وجاكرتا، فإن وجود تطبيق يعرف ويذكر بأوقات الصلاة يشكل فارقا بين ترتيب يوم العمل ووقت الإفطار ويجنب الوقوع في مأزق المرور عند رفع الأذان للصلاة.

3- تسهيل التبرعات الخيرية.. إن الاعتناء بالفقراء والمساكين من أركان الإسلام الأساسية وهو ما يتزايد بشكل خاص خلال شهر رمضان. ويتضح ذلك على الإنترنت أكثر من أي وقت مضى، من خلال استعلامات البحث عن الزكاة، والتي شهدت نمواً بلغ 1,75% في ماليزيا و2,6% في إندونيسيا، مع وجود اختلافات طفيفة بين الاثنين.

في ماليزيا، حيث يتم إضفاء الطابع المؤسسي على مدفوعات الزكاة على مستوى الدولة، فإن عمليات البحث ذات

من قضاء بعض الوقت مع عائلاتهم طوال الشهر الخاص. يقول جاكارتا دانييل (27 عاماً) وياني (29 عاماً) وساندي (22 عاماً): "إذا لم أتمكن من الذهاب إلى مسقط رأسي والالتقاء بأفراد عائلتي (غالباً لأنني مشغول بالعمل)، عادة ما أتصل بهم من خلال مكالمات فيديو.. قد نأخذ بعض الصور العائلية ونسجل فيديو خلال عيد الفطر. قد نجري أيضاً مكالمات فيديو مع أقارب يعيشون بعيداً." ما أعله عادة خلال عيد الفطر هو مكالمات فيديو مع أفراد عائلتي الذين يعيشون في مسقط رأسي". أما الذين يقررون عدم العودة إلى منازلهم في العيد، فيمكنهم الذهاب إلى الخارج بدلاً من ذلك، وهو ما يلاحظ في زيادة السفر الدولي بأكثر من 1,5 مرة قبل شهرين من شهر رمضان وأكثر من 1,8 مرة في البحث عن أماكن للإقامة خلال شهر رمضان.

رمضان موسم التواصل.. مثل هذه الأيام تتطلب صبراً وإبداعاً أعلى درجات الاحترام والحساسية خاصة من الأصدقاء ومن العلامات التجارية خلال فترة الصيام. حملة شركة البترول الماليزية (بتروناس) الدعائية مثال جيد على فهم واحتضان العلامة التجارية لجوهر الصيام حيث عكست في هذا الإعلان صورة جميلة لرمضان من أحد القرى الماليزية.

كل ما نحتاجه هو الاعتراف بأن الشهر الكريم يمكن أن يكون وقتاً صعباً لأولئك الذين يكافحون من أجل الحصول على قوت يومهم. الصيام يساعد المسلمين على بناء التعاطف مع من هم أقل حظاً، ويوفر رؤية واضحة تساهم في تحسين الجانب الروحي لدى الإنسان. العلامات التجارية التي تراقب هذا وتتواصل مع المستهلكين بطريقة حقيقية وعاطفية من المحتمل أن تحقق نجاحاً كبيراً.

8- تخطيط رحلة العودة للأهل.. المسلمون في جميع أنحاء إندونيسيا وماليزيا يعودون لمناطقهم للاحتفال بعيد الفطر. في إندونيسيا وحدها، يقوم ما يقدر بنحو 19 مليون شخص بتعبئة حقائبهم والسفر في وقت واحد. غالباً ما تكون الحافلات والقطارات هي أفضل طريقة للوصول إلى المنزل، وهو ما يفسر سبب زيادة استفسارات البحث الخاصة بتذاكر القطارات والحافلات في جميع أنحاء إندونيسيا خلال أيام العيد.

وهناك أيضاً ارتفاع في عمليات البحث عن التذاكر في اللحظة الأخيرة خلال شهر رمضان. في إندونيسيا، شهد عام 2017 زيادة قدرت بـ 1,6 ضعف في طلبات البحث عن تذكرة القطار في اللحظة الأخيرة (مع ظهور طفرات في نفس اليوم الذي تم فيه إصدار تذاكر للبيع)، في حين لم يكن هناك أي ارتفاع خلال شهر رمضان وقبله في ماليزيا، مما أدى إلى استنتاجنا أن أكثر الناس يميلون إلى استخدام السيارات للعودة إلى مناطقهم.

9- البقاء على اتصال طوال العطلة.. مع سفر الإندونيسيين إلى منازلهم، غالباً إلى المناطق الريفية التي تعاني من ضعف في شبكة الاتصال عبر الهاتف الخليوي، يستعد الناس من خلال تحديد أفضل الشبكات المتاحة وتخزين حزم البيانات التي تضمن تدفق الفيديو المستمر طوال الفترة. يبدأ هذا البحث عن الحزم المتنقلة في الصعود قبل أسبوع من عيد الفطر، حيث يحرص الإندونيسيون إرسال التهاني والتبريكات بالعيد.

10- التواصل عبر مكالمات الفيديو.. تمكن التكنولوجيا الإندونيسيين والماليزيين

الإندونيسيين و67% من الماليزيين ممن شملهم الاستطلاع إنهم يفضلون وجبات المنزل - وهو أمر غير مفاجئ لأن وجبة الإفطار يتم تناولها في المنزل. لكن هناك جهد هائل يبذل في سبيل قضاء الوقت مع العائلة أولاً ومحاولة العودة إلى المنزل في الوقت المناسب لتناول الإفطار - حتى لو كان ذلك يعني الالتقاء لتناول الطعام في المطاعم، أو أخذ الطعام في الطريق إلى المنزل، أو الاتصال عبر مكالمات فيديو من السيارة أو المكتب. ويتضح ذلك من خلال زيادة في عمليات البحث عن المطاعم بعد أسبوعين من شهر رمضان، وخلال عيد الفطر. وتصل الكلمات الرئيسية ذات الصلة بالمخابز إلى ذروتها في الأسبوع الأخير من شهر رمضان، كما تزداد عمليات البحث عن الوجبات السريعة تدريجياً خلال شهر رمضان، وتشهد نمواً بمعدل 1,6X في مطاعم الخدمة السريعة خلال شهر رمضان.

6- مساعدة الإنترنت في العثور على الهدايا.. في التقويم الإسلامي، يشير الشهر الفضيل إلى بدايات جديدة وهي أكبر مناسبة في السنة لشراء كل شيء من الملابس وأحدث الأجهزة الإلكترونية ويبدل المهاجرون قصارى جهدهم لتلبية توقعات العائلة.

7- مواكبة أحدث الموضات.. استعداداً لعيد الفطر، تحت التعاليم الدينية على استقبال العيد بنظافة وارتداء أفضل الملابس الجديدة والقيام بتجهيز المنازل للزيارات، وينعكس هذا الأمر في عمليات البحث على الإنترنت والتي تشهد إقبالاً كبيراً. بعض الناس لا يشتررون فقط لأنفسهم ولكن أيضاً لأحبائهم.

الصلاة بالزكاة تتركز في الاستعلام عن مؤسسة الزكاة الخاصة بخطة الدولة وخيارات السداد عبر الإنترنت. في إندونيسيا، تتضمن الاستفسارات المتعلقة بالزكاة أبحاثاً شاملة من أجل البحث عن تفاصيل محددة، بما في ذلك التعريف بالزكاة، ولماذا يتعين على المسلمين المساهمة، وكيف يمكنهم تقديم المساهمات، وأين تدفع الزكاة.

4- الرسائل الروحية من خلال الفيديو.. يرتفع بشكل عام محتوى الفيديو عبر الإنترنت خلال شهر رمضان، مع زيادة طلبات البحث على يوتيوب بنسبة تصل إلى 40% خلال الفترة. وفي الوقت الذي ترتفع فيه نسبة مشاهدة معظم فئات المحتوى المرئي خلال الشهر الكريم، صرح 54% من مشاهدي الفيديو عن رغبتهم بمشاهدة المحتوى الروحي أو الديني. وينعكس هذا الأمر في زيادة عمليات البحث عن المحتوى الديني على يوتيوب و48% و58% من وقت المشاهدة في إندونيسيا وماليزيا على التوالي مقارنة بالشهور الأخرى.

5- وقت الإفطار هو وقت الأسرة.. على الرغم من أن رمضان يتركز حول الصيام، إلا أن التقاليد المتعلقة بالطعام لها نفس القدر من الأهمية. ويتجلى ذلك في زيادة طلبات البحث المتعلقة بالأغذية بنسبة 220% خلال شهر رمضان في إندونيسيا و140% في ماليزيا. كما ترتفع عمليات البحث عن وصفات الفيديو والبرامج التعليمية على يوتيوب، مع زيادة بنسبة 35% في إندونيسيا وزيادة بنسبة 28% في ماليزيا. عندما تم السؤال عن وجبات معينة للإفطار في رمضان ذكر 76% من

نصائح

للاستمتاع بأجواء رمضان في إسطنبول

1 - اذهب لتناول الإفطار في ساحات الجامع الأزرق، في منطقة السلطان أحمد؛ ذلك أن معظم العائلات تذهب هناك لتناول الإفطار في الهواء الطلق.

2 - انتهن فرصة المقاهي الرصيفية والبحرية في منطقة الأورتكوي؛ ذلك أنها من أجمل ما قد ترى في هذه المدينة، وتشتهر هذه المنطقة خصيصاً بأطباق الكباب الأورفلي وبطاطا الكومبير، وحاول تذوق هذه الأطعمة التركية الجميلة من الأكشاك المنتشرة هناك.

3 - شارع الاستقلال واحد من أفضل الأماكن لاختار من بين مقاهيه ومطاعمه، تحين فرصة الفطور وما يليه من جلسات جميلة، واحتسي القهوة التركية هناك واختر من بين أطباق الحلويات التركية الكثيرة التي ستجد متاجرها منتشرة هناك بكثرة.

4 - بإمكانك كذلك تناول إفطارك على متن يخت في مضيق البسفور، ستجد الكثير من الفعاليات اللطيفة على متن هذه المراكب التي تقيم إفطارات وسهرات رمضان عائلية.

5 - إن كنت من عشاق الأكل البحري، فلعل جزيرة الأميرات وجهتك المثلى، توجه قبل الإفطار بحوالي ساعة ونصف في مركب نحو الجزيرة، وهناك انتقي أكلك البحري الذي ترغبين، وستجده يُسوى أو يُقلى أمامك قبيل الإفطار، بجانب البحر.

6 - السهرات المولوية موجودة بكثرة في إسطنبول، ابحث عن كثير من الزوايا الصوفية التي تجدها تحيط بمنطقة السلطان أحمد وقصر توبكابي، وستنعم هناك بأوقات روحانية ووجدانية عالية.

7- لا تنس تسوق الفوانيس وديكورات رمضان ومأكولاته من البازارات التركية الشهيرة، لديك تحديداً البازار المصري و«غراند» بازار» إذ يحفلان بجميع ما قد يتبادر لذهنك من توابل وهدايا وتذكارات وأمور فلكلورية، خاصة في مساءات رمضان.

مدفع رمضان يضفي أجواء مميزة

ألعاب ترفيهية وفعاليات ترفيهية في «ميرة رمضان» بكتارا



■ إقبال كبير على الفعاليات... وتوقعات بزيادة تدفق الزوار مع افتتاح المعارض المصاحبة



وقد عبر الكثير من جمهور (كتارا) عن سرورهم بهذه الفعالية التراثية الجميلة التي تواظب كتارا على إقامتها ضمن فعاليات شهر رمضان المبارك، مشيرين إلى أن استرجاع هذه العادة القديمة التي ترتبط لديهم بذكرات جميلة يثير في نفوسهم عبق الماضي وسحره، وخاصة لدى الأطفال لما تدخله من فرح وسرور إلى قلوبهم وتشعرهم بالأجواء الرمضانية المميزة، وتمنحهم أوقاتاً نادرة من الترفية والبهجة، كما يحرص الأهالي على التقاط الصور التذكارية لهم للاحتفاظ بالذكريات السعيدة.



والحلويات والتمور والعسل والقهوة والعصائر الطبيعية والمعجنات.. وتفتح ميرة رمضان في كتارا أبوابها خلال الشهر الفضيل بين الساعة الثامنة مساءً والساعة 12 منتصف الليل، وذلك ليتسنى لزوار كتارا التسوق وشراء حاجاتهم الغذائية والتموينية وكل ما يلزمهم في هذه الأيام المباركة وبأقل تكلفة ممكنة، حيث يوفر السوق مجموعة واسعة من أكثر المنتجات طلباً من المواد الاستهلاكية، ما يوفر للأسر والعائلات تجربة تسويقية ممتعة تلائم كل الشرائح والفئات.

مدفع رمضان والمسرح

من جهة أخرى، استطاع مدفع رمضان أن يضفي أجواء مميزة على ميرة رمضان بكتارا، حيث يتميز بإقبال كبير من قبل زوار الحي الثقافي وضيوفه، فمع اقتراب موعد أذان المغرب يتجمع العشرات من المواطنين والمقيمين برفقة ذويهم في المنطقة الجنوبية لكتارا، لمشاهدة مدفع الإفطار وهو يطلق قذيفته معلناً نهاية الصوم، وسط أجواء مفعمة بالفرح والسرور والبهجة تغمر الصغار والكبار بالإضافة إلى المسرح الذي يجوب أرجاء كتارا مذكراً زوار كتارا بذكرات الماضي الجميل.

رمضانيات

تستقطب ميرة رمضان بكتارا التي دخلت أسبوعها الثاني زوار الحي الثقافي، حيث شهدت المنتجات الغذائية المحلية التي تعرضها الشركات والمحلات بالمنطقة الجنوبية لكتارا، إقبالاً كبيراً من قبل المتسوقين الذين تدفقوا لشراء كافة ما يحتاجونه في الشهر الكريم من الخضروات والفواكه، واللحوم والدواجن والألبان والأجبان والعصائر، بالإضافة إلى أنواع التمور وأصناف العسل الطبيعي، فضلاً على إقبالهم بعد الإفطار على الوجبات التقليدية القطرية التي تقدمها الأجنحة المشاركة في الميرة بأسعار مناسبة. وأعرب العديد من الزوار والمتسوقين عن سرورهم بما تتميز به ميرة رمضان بكتارا هذا العام والتي تستمر حتى 20 يونيو القادم، وخاصة المنتجات المحلية الطازجة التي تتوافر يومياً من المزارع القطرية مباشرة، مثل الخضروات واللحوم والدواجن والبيض.

وأعرب الكثير من أفراد الأسر القطرية والمقيمة عن سعادتهم بما يوفره السوق من مختلف السلع والمنتجات والمستلزمات الضرورية التي يكثر الطلب عليها خلال الشهر الفضيل وبأسعار تشجيعية ملائمة، مشيرين إلى أن ساعات العمل في السوق تناسب أوقات فراغهم. من جانب آخر، يتوقع أن تشهد الفترة القادمة زيادة تدفق الزوار، وخاصة مع بدء انطلاق الفعاليات المصاحبة لميرة رمضان، والتي تصدرها بطولة كتارا للبلادي ستيشن بالإضافة إلى الألعاب الشعبية والفعاليات الترفيهية المتنوعة المخصصة للأطفال.

وكانت فعاليات ميرة رمضان في كتارا قد انطلقت في السادس من مايو الجاري بمشاركة العديد من الشركات والمؤسسات المتخصصة ببيع المنتجات الوطنية الغذائية، كشركة الميرة للمواد الاستهلاكية وشركة ودام والشركة العربية القطرية لإنتاج الدواجن، بالإضافة إلى شركات صناعة الألبان المحلية مثل الشركة العربية القطرية لإنتاج الألبان (غدير) وشركة روعة للألبان، وشركة ألبان داندي قطر، علاوة على العديد من محلات بيع المواد التموينية

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهى الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريات بالدوحة

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

لحجوزات المطعم 66025326

لحجوزات الحفلات الخارجية 66877907

www.retaj-hotels.com

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

لا تغير مواعيد الدواء بـرمضان

حذر الدكتور عمرو المهين -استشاري طب الطوارئ في مؤسسة حمد الطبية في قطر- من تغيير مواعيد تناول الأدوية أثناء الصيام دون الرجوع للطبيب تجنباً لفقدان الفائدة المرجوة من الدواء وحدوث مضاعفات خطيرة. ونصح الدكتور بالابتعاد عن الوجبات الدسمة الكبيرة على وجبة الإفطار وذلك لتلافي الإصابة بالتلبك المعوي، وخاصة من يعانون من التهاب المعدة والقولون العصبي. كما نصح بشرب كميات كبيرة من الماء والسوائل، وتجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية لأنها مدرة للبول وتؤدي للجفاف. ونصح الدكتور مرضى السكري (الذين سمح لهم الطبيب المعالج بالصيام) بقياس سكر الدم عدة مرات في اليوم لتجنب غيبوبة السكر، كما يجب أن يعرف المريض أعراض هبوط سكر مثل العرق البارد والدوخة والإعياء والغثيان، وعندها يجب الإفطار فوراً وتناول عصير أو سكر أبيض أو حلوى لرفع السكر في الدم.

وأضاف أن مرضى القلب قد يستفيدون جداً من الصيام لأنه قد يحسن الكوليسترول في الدم ويزيد نسبة الكوليسترول الجيد في الدم بنسبة 30% إلى 40%. كما نصح الحوامل باستشارة الطبيب المعالج لمعرفة ما إذا كانت الحامل تستطيع الصوم، ونصح الدكتور الحامل بشرب كميات كبيرة من السوائل. كما نصح الدكتور بتأجيل الرياضة إلى ما بعد الإفطار لتلافي حدوث الجفاف والتعب.



تنصح السعدي بضرورة اتباع سلوكيات سليمة أثناء الشهر الكريم من خلال عدم الإسراف في تناول الأطعمة واتباع نظام غذائي صحي يتمثل في تقليل الدهون والسكريات، كما يفضل تقليل عدد الأطباق على مائدة الطعام، والاستعانة بالمكونات الصحية في إعداد الطعام ليناسب معظم أصحاب الحميات الغذائية.

وتنصح السعدي بضرورة تناول الكثير من الماء بين الإفطار والسحور، لتجنب رائحة النفس الكريهة قدر الإمكان أثناء الصيام، كما حذرت الصائمين من الإصابة بالجفاف في حالة عدم تناول كميات كافية من الماء بعد الإفطار، ونصحت بتجنب التعرض للجو الحار خلال النهار قدر الإمكان.

الصيام يرفع الإندروفين.. هرمون يتنعرك بالراحة



القلبية والجلطات الدماغية.

وبوجه عام، فإن الصيام وما ترافقه من شعائر دينية يؤدي إلى هدوء النفس وانخفاض استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي؛ مما يؤدي إلى انخفاض الضغط ونبض القلب وهي إشارات طبية جيدة لمعظم مرضى القلب.

كما يعد الصيام وسيلة لعلاج الإدمان فهو يخفف الشعور بالرغبة الشديدة في النيكوتين أو الكافيين أو أي من المواد الأخرى، وبعد عدة أيام من الصيام يبدأ الجسم في إفراز نسب أعلى من الإندروفين، وهو هرمون يعطي شعوراً بالراحة والتحسن، وبالتالي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية للصائم. ومن أجل الحصول على فوائد الصيام

مضانيات

قالت مدير إدارة التغذية العلاجية بمؤسسة حمد الطبية في قطر ريم السعدي إنه بشكل عام ينطوي الصيام على فوائد عديدة نفسية وروحانية واجتماعية، فضلاً عن الفوائد الصحية التي تكمن في عدة جوانب.

وشرحت ريم السعدي في بيان صادر عن مؤسسة حمد إن هذه الفوائد تشمل إعادة ضبط عاداتنا الغذائية لتصبح أكثر توازناً، كما يحافظ الصوم على صحة الجهاز الهضمي، ويعد فرصة لتنظيم إفراز عصارات الهضم.

كما يعالج الصيام أيضاً العديد من مشكلات الجهاز الهضمي مثل زيادة الحموضة والقولون العصبي وعسر الهضم وانتفاخات البطن، كما يؤدي أيضاً إلى إنقاص الوزن وخفض معدل الكوليسترول بالدم والحفاظ على كتلة الجسم العضلية؛ حيث يتمكن الجسم أثناء الامتناع عن الطعام والشراب من استهلاك الغلوكون المخزن في الكبد والعضلات، ثم يبدأ الجسم بعد ذلك في حرق الدهون كمصدر للحصول على الطاقة.

وأشارت السعدي إلى أن الصيام يساعد أيضاً على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وتنظيم معدل السكر بالإضافة إلى تنظيم ضغط الدم، وتجديد الخلايا المناعية بالجسم؛ فعندما تمر فترة على الجسم دون تناول الطعام والشراب يبدأ في محاولة توفير الطاقة، ومن الأمور التي يمكن للجسم القيام بها لتوفير الطاقة هو إعادة تدوير الكثير من الخلايا المناعية التي لا يحتاج إليها، وخاصة الخلايا التي قد تكون متضررة بالفعل.

وإلى ذلك يساعد الصيام أيضاً على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية؛ حيث يساعد بشكل كبير على الحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات

وصفه رياضية

يميل بعض الناس إلى قلة الحركة أثناء شهر رمضان الكريم. للتخلص من السعرات الحرارية الإضافية وللمحافظة على النشاط، يُنصح بممارسة رياضة المشي يومياً، بعد تناول الإفطار بساعتين، حيث يسمح ذلك ببعض الوقت لهضم الطعام.



دايت رمضان

«رمضانيات» يقدم لكم في هذه الزاوية يومياً أفضل أنظمة ريجيم رمضان الفعالة الصحية والتي أثبتت جدارتها في مساعدتك على خسارة الوزن سريعاً والمحافظة على تثبيت وزنك.

اليوم السادس:

■ السحور:

نصف رغيف بلدي + 4 ملاعق فول + سلطة + قطعة جبن.

■ الإفطار :

3 قطع لحمة + طبق شوربة لسان عصفور أو شعيرية + 5 ملاعق أرز + قطعة حلوى بعد الإفطار بثلاث ساعات.



الصيام يحسن قدرة الخلايا الجذعية على التجدد

أكدت دراسة طبية حديثة أهمية وفائدة الصيام في تجديد وتحسين قدرة الخلايا الجذعية على التجدد. وتوصل فريق من علماء البيولوجيا الأمريكيين في «معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا» إلى أن الصيام على مدار 24 ساعة يمكن أن يخفف فقدان وظائف الخلايا الجذعية المعوية، المرتبط بالتقدم في العمر، وهي الوظائف التي يمكن تجديدها في الأمعاء بفضل الصيام. وكشفت الدراسة، التي نشرت في عدد مايو من مجلة «الخلايا الجذعية»، أن الصيام يعمل، بشكل كبير، على تحسين قدرة الخلايا الجذعية على التجدد بين الفئران المسنة والشابة على حد سواء. ففي الصيام، تبدأ خلايا في تكسير الأحماض الدهنية بدلاً من الجلوكوز، وهو تغيير يحفز الخلايا الجذعية لتصبح أكثر تجددًا بين فئران التجارب. كما توصل الباحثون إلى أنه يمكنهم أيضاً تعزيز التجديد باستخدام جزيء ينشط نفس التحول الأيضي، ومن المحتمل أن يساعد مثل هذا التدخل كبار السن على التعافي من الإصابات المعوية، أو مرضى السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي. وأوضح الدكتور عمر يلماز، الأستاذ المساعد في علم الأحياء في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا: «لـ للصيام آثار كبيرة على الأمعاء، تشمل زيادة آلية التجديد ومكافحة الأمراض التي من شأنها التأثير على الأمعاء في مقدمتها التهابات أو السرطانات». وقدمت الدراسة الحالية أدلة على أن الصيام يحفز التحول الأيضي في الخلايا الجذعية المعوية من استخدام الكربوهيدرات إلى حرق الدهون.



رمضان دمتلق.. فرحة بطعم المعاناة



■ أهالي محيط دمشق يتغلبون على معاناتهم من أجل فرحة رمضان

من القصص خلال المعارك الأخيرة. ويبلغ عدهم أكثر من مئة ألف، وفق إحصائيات سورية رسمية، توزعوا في مراكز إيواء ومناطق متفرقة في دمشق ومحيطها. ويشير إيواء -الذي فضل الحديث باسمه الأول- إلى السماح بعودة بعض العائلات إلى دوما خلال اليومين السابقين، في حين لم تصرح الجهات الحكومية المسؤولة بعد عن أي خطة واضحة لعودة مئات العائلات الأخرى، والتي تتوق دون شك لقضاء شهر رمضان في منازلها رغم الدمار الذي لحق بها. أما في الجنوب الدمشقي -الذي شهد الأسبوع الفائت خروج آخر مقاتلي المعارضة نحو الشمال السوري- فلا تزال آخر المعارك مستمرة بين قوات النظام وتنظيم الدولة الإسلامية، الذي يسيطر على مساحات من مخيم اليرموك والحجر الأسود وحي التضامن، في حين انتهت حالة الحصار والحرب التي عاشتها بلدات يلا وبيلا وبيت سحم على مدار السنوات الماضية.

رويدا رويدا مع إعادة فتح بعض المحال، وإدخال العديد من المواد والمستلزمات الأساسية. لكن الوضع الاقتصادي المتردي لا يزال سيد الموقف بدوما والغوطة الشرقية بشكل عام، حسب إيواء في حديثه للجزيرة نت، فرغم انخفاض الأسعار بشكل كبير مقارنة بالسنوات الماضية، التي كان النظام السوري يفرض فيها حصارا خانقا على المنطقة، فإن توقف الأشغال وانتشار البطالة بنسبة كبيرة يزيد من صعوبة استعادة طقوس شهر رمضان كالسابق، حيث تعجز معظم العائلات عن تأمين قوت يومها، وتشهد الأسواق حركة محدودة للغاية.

الغوطة الشرقية

قوات النظام السوري من جهتها تستمر في فرض قيود كبيرة على أهالي الغوطة الشرقية، حيث يُمنعون من التحرك خارج حدود بلداتهم، وتعتذر العودة على من غادروا المنطقة هربا

الذي ينعكس بشكل جلي على أجواء هذا الشهر الكريم، نحاول أن نفرح لكن الغصة أكبر وأقوى».

محيط دمشق

في ريف دمشق قد يبدو المشهد مختلفا بعض الشيء، فالة الحرب مرت بقسوة على أجزاء واسعة منه شرقا وغربا وجنوبا، مدمرة معظم بلداته ومشردة الآلاف من سكانه قبل أن تتوقف منذ حوالي الشهرين معلنة انتصار النظام السوري على معارضيه.

انتصارات النظام الميدانية والعسكرية لا تعني أيضا انتهاء معاناة مئات الآلاف من سكان الريف الدمشقي، ممن يستقبلون اليوم شهر رمضان بحالة معيشية وأمنية متردية، وينتظرون عودة عجلة حياتهم للدوران.

ومن مدينة دوما بغوطة دمشق الشرقية، يصف إيواء أول أيام شهر رمضان بأنها حزينة ومفرحة في آن، إذ بدأت الحركة تعود لشوارع المدينة

مضانيات

في أول أيام شهر رمضان المبارك، جلس وليد عثمان (أبو إيهاب) مع زوجته وحيدتين حول مائدة الإفطار في منزلهما بحي برزة شرق العاصمة السورية دمشق. مرت بضع دقائق ثقيلة بعد أذان المغرب، ليبدأ تناول طعامها بصمت دون أن يتفوها بكلمة. نظرت أم إيهاب حولها بحسرة مسترجعة ذكريات مواعد رمضان ما قبل الحرب حين كان منزل العائلة يعج بأولادها وأحفادها، قبل أن يقرروا جميعهم الخروج من البلاد هربا من تبعات شملت السوريين جميعا دون استثناء. وتقول السيدة الخمسينية للجزيرة نت «رغم تراجع حدة الحرب بشكل كبير هذا العام، فإن الغصة لا تفارق قلوبنا، سافر أبنائي الثلاثة إلى لبنان وأوروبا بحثا عن مستقبل أفضل أو لتجنب الخدمة العسكرية». وتضيف «أعلم أنهم في حال أفضل لكننا أصبحنا وحيدتين أنا وزوجي، ونشعر بحزن كبير لتلك الجلسات العائلية خاصة في شهر رمضان والأعياد». الأم تشعر بها اليوم مئات العائلات في دمشق التي تعيش أول رمضان هادئ نسبيا منذ سبعة أعوام مع توقف المعارك في معظم أنحاء المدينة وريفها، لكن أوجها أخرى للمعاناة تستمر في التخيم على حياتها، بحسب رأي أبي إيهاب.

لسوق للشعبي

ويعتقد الرجل الستيني أن صمت المدافع لا يعني انتهاء الحرب فعليا، فما خلفته السنوات السبع الماضية من آثار اقتصادية واجتماعية على وجه الخصوص لا يمكن أن يمحي عما قريب. ويضيف للجزيرة نت «آلاف العائلات بدمشق تشردت بين نزوح ولجوء وموت وتغييب لأفرادها، وما عاد معظم سكان العاصمة وريفها قادرين على تأمين قوت يومهم بسهولة، الأمر



من هنا وهناك



تيكا التركية ترفع وتيرة مساعداتها خلال رمضان



■ توزيع تيكا مساعدات غذائية في 150 مدينة بأكثر من 50 دولة حول العالم

مضانيات

تنظم وكالة التعاون والتنسيق «تيكا» التابعة لرئاسة الوزراء التركية، مواعد إفطار رمضان، وتوزيع مساعدات غذائية في 150 مدينة بأكثر من 50 دولة حول العالم، خلال شهر رمضان المبارك.

وتقيم تيكا مواعدها الرمضانية وتقدم الطرود الغذائية على الفقراء في منطقة البلقان (الجبل الأسود، والبوسنة والهرسك، وألبانيا، وكوسوفو، ورومانيا، ومقدونيا، ومولدافيا، والمجر، وكرواتيا، وأوكرانيا، وسلوفينيا). وكذلك ستقوم الوكالة التركية بنفس الأنشطة الإغاثية في الدول التي يعاني شعوبها من الإرهاب أو الحروب، مثل فلسطين، والعراق، واليمن، والصومال، وليبيا، وعدد من الدول الإفريقية والآسيوية، أبرزها، ناميبيا، وتشاد، وجيبوتي، ولبنان، وكينيا، ومصر، وموزمبيق، والسودان.

ففي العراق، ستوزع تيكا طرودا غذائية على أكثر من 5 آلاف عائلة، ومواعد إفطار لنحو 5 آلاف عائلة في كركوك، والموصل، وبغداد.

كما ستواصل الوكالة أنشطتها خلال رمضان، بالجمهوريات التركية في آسيا الوسطى (أذربيجان، وأوزبكستان، وكازاخستان، وقرغزستان).

وستعمل الوكالة على تعزيز فعالياتها الإغاثية خلال الشهر الفضيل في أفغانستان، وباكستان، إلى جانب تنظيمها برامج رمضانبة في دول تحتوي أقليات مسلمة، على غرار كوريا الجنوبية، واليابان، ولاوس، وفيتنام، وتشيلي، والمكسيك، وكولومبيا، وإيطاليا، وبولندا.

أما في فلسطين، التي تنجز فيها تيكا مشاريعا مهمة في مجالات شتى، ستقدم 13 ألفا و500 طرد غذائي في 27 مخيما للاجئين بعموم الأراضي الفلسطينية، فضلا عن ألف طرد من المساعدات

الروهنغيا، فضلا عن توزيع مساعدات غذائية عاجلة لنحو 5 آلاف عائلة في المخيمات والقرى بإقليم راخين في ميانمار.

ومع اقتراب الأمطار الموسمية الغزيرة بالمنطقة، ستنشئ الوكالة ملاجئ جديدة لنحو 180 عائلة محتاجة، إلى جانب مسح طبي للأطفال في المخيمات بإقليم أراكان.

وتمتلك تيكا 60 مكتب لها في 58 دولة حول العالم، في كل من مناطق البلقان، والشرق الأوسط، وشرق أوروبا، وآسيا، وإفريقيا، وأمريكا اللاتينية، وتنشط في هذا المناطق لمساعدة الفقراء، وضحايا الإرهاب، والأيتام، دون أي تمييز من حيث اللغة أو العرق أو الدين.

الغذائية على عائلات الأيتام والمخيمات بمدينة القدس، إلى جانب توزيعها قسائم شرائية على 700 عائلة في القدس.

كما ستقدم وجبات من الطعام الساخن على ألف عائلة يوميا في قطاع غزة.

وفي بنغلاديش، ستواصل الوكالة توزيع وجبات من الطعام الساخن على نحو 30 ألف شخص يوميا، إلى جانب تقديم أدوات تنظيف وعناية شخصية على 30 ألف شخص أيضا.

كما ستقدم تيكا طرودا تتضمن مواد غذائية أساسية كالسكر والملح والتمر والشاي والبقوليات والخضار، على 30 ألف شخص. وتخطط تيكا لتنظيم برامج إفطار للمسلمين



زوم على أسعار السوق



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



الخضروات والفواكه



7.5

كمثرى



6

موز



12

كيوي



6.5

تفاح



6.5

جزر



6

خيار



11.25

كوسة



15

فلفل حار



2

بصل



4.5

طماطم



أسعار المكسرات الرمضانية

تتنافس المجمعات والمراكز التجارية على عرض عبوات مختلفة الأحجام من المكسرات خلال شهر رمضان، وتتنافس الأسعار وفق جودة ونوع تلك العبوات وخصوصا المكسرات التي تحظى بإقبال جمهور المستهلكين

128	كيلو فستق أخضر
59	كيلو لوز
91	عين جمل
25	زبيب
37	برقوق مجفف
32	عرقسوس
18	قمر الدين
52	مشمش مجفف
77.5	كاجو

الأسماك



84.75

هامور



17.5

شعري



54.75

كنعد



21.75

كوفر



24.75

صافي



32.5

جد



24.75

زبيدي



اللحوم والدواجن

14.5	لحم خروف استرالي
30	لحم بقر استرالي
35	لحم ضأن سوداني
29	لحم تيس باكستاني مبرد
35	كبد بقر طازج
20	دواجن
25	فيليه دجاج
22	كبد وقوانص
30	دواجن مفرومة
14	دجاج مجمد مستورد

الأسعار / بالريال لكل كجم

سلع أخرى

7.5

ارز
بنجاب

2.5

سكر
أبيض

14.8

لتر زيت
الزيتون

12

بيض
هندي

6

عدس
أحمر

4.5

طحين
أبيض

ضوابط التجارة في الإسلام

دور التجار المكيين.. استمر دور التجار المكيين، وبينهم ربيعة بن الحارث بن عبد المطلب، وأبو سفيان بن حرب، وصفوان بن أمية، وحكيم بن خويلد، وحويطب بن عبد العزى، وعبد الله بن عامر بن كريب المخزومي، وسعيد بن العاص، والعباس بن عبد المطلب وابنه عبيد الله، وعبد الله ابن ربيعة. وفي المدينة برز تجار من الانصار مثل أبو طلحة الأنصاري الذي قيل انه كان أكثر أهل المدينة مالا، وزيد الارقم الأنصاري، وأبو معقل الأنصاري، وقيس بن سعد بن عبادة الخزرجي. وظهر في الطائفت: الحكم بن أبي العاص بن بشير الثقفي وأخوه عثمان، والحارث بن كلوة الثقفي، ونافع بن النضر بن الحارث بن كلوة الثقفي وأخوه نفيع أبو بكر، والمغيرة بن شعبة، وجميع هؤلاء، إن في مكة أو في المدينة أو في الطائفت، عاشوا في القرن الاول الهجري.

شكل تجار تلك الفترة الطبقة المتعلمة والثرية في المجتمع الاسلامي الجديد، وكانوا على معرفة بالاقاليم وسكانها وطرقها، مما أهلهم أن يكونوا من قادة الفتوح ورجال الادارة والسياسة في اثناء خلافة الراشدين. وقد تنبه عمر بن الخطاب الى خطورة الدور الذي يمكن أن يلعبه هؤلاء التجار في حقل السياسة فمنعهم من الانسياح في الاقطار الجديدة الواقعة خارج الحجاز. غير أن عثمان بن عفان أغفل هذه السياسة وسمح لهم بالتنقل بحرية حيث يريدون، مما ساعدهم في تنمية اموالهم وظهور دورهم السياسي والاقتصادي في الامصار. وكان للنساء دورهم في الحياة التجارية، فاستخدمن العبيد لاغراض التجارة. فأرسلت، على سبيل المثال، خديجة بنت خويلد غلامها ميسرة للخروج في تجارتها.



الخس

الكوب الواحد من الخس يحتوي على 5 سعرات حرارية. بإمكانك تناول كميات كبيرة من الخس مع ضمان عدم زيادة الوزن حيث يعتبر مصدر هائلة لفيتامين B، حمض الفوليك والمنجنيز، مما يساعد على تنظيم مستويات السكر، وتقوية الجهاز المناعي، والخس الداكن اللون أو الأرجواني، يحتوي على عناصر غذائية أكبر.

5

سعرات حرارية

أرقام قرآنية

لا يخفى قيمة الرقم في عالم اليوم، حتى أصبح الرقم يتحكم في غالب النشاط الإنساني. وكان الرقم -كقيمة حسابية- حاضراً في كثير من الآيات القرآنية لحكمة يعلمها الله، علمها من عباده من علمها، وجهلها من جهلها.

ورد في مواضع من القرآن، من ذلك قوله تعالى: «إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ» (الأعراف: 54). وأكثر ما ورد هذا الرقم في بيان المدة التي خلق الله فيها السماوات والأرض.

6

في
القرآن

طرائف رمضانية

كان لشهر الصيام مع الناس عبر أيامه المتعاقبات مواقف جادة وأخرى طريفة. وروت لنا أسفار الأدب والتراث العربي الكثير من تلك المواقف التي حدثت في رمضان، فاسم رمضان له رتبة فرح وعذوبة على شفاه الصائمين، حيث تعقد في لياليه المجالس وتدار فيه الأمسيات، لتروى خلالها الحكايات والقصص وكل الطرائف ومن تلك النوازل والطرائف التي جرت وقائعها أيام الصيام شذرات مما خلده الأدباء والشعراء في تلك الأيام والعصور السالفة.

صيام

الحمقى أسهل

دخل أحد الحمقى على أحد الخلفاء في إحدى الليالي الرمضانية وهو يأكل فدعاه الخليفة ليأكل، فقال إني صائم يا أمير المؤمنين، فسأله: هل تصل النهار بالليل؟ فاجابه لا، ولكني وجدت صيام الليل أسهل من صيام النهار وحلاوة الطعام في النهار أفضل من حلاوته في الليل.

عادات صيام

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



اليمن



في اليمن يعاد طلاء المنازل لتبدو جديدة وتقام الاحتفالات وموائد الإفطار الجماعي في الشوارع بالإضافة إلى إطلاق النار.

وجبة محاشي مشكلة لـ 5 أشخاص

المكونات :

- كوسا 1500 جم
- باذنجان صغير 1500 جم
- أرز مصري 500 جم
- لحم مفروم 1000 جم
- ملح 15 جم
- مسحوق الفلفل الحلو 8 جم
- طماطم طازجة 500 جم
- معجون الطماطم 70 جم
- بصل 100 جم
- زيت 20 جم
- نعناع جاف 3 جم
- ثوم 5 جم

الكلفة

200
ريال

طريقة التحضير :

على نار متوسطة وبعد 30 دقيقة نتركه على نار هادئة.

نصفي المرق ونصف الكوسا مع الباذنجان المحشي بطبق وتصبح جاهزة للتقديم.

قدر ونضيف إليه الثوم بعد هرسه وطماطم طازجة ومعجون الطماطم والملح والبهارات وندعه على نار متوسطة إلى أن يبدأ بالغليان،
نضيف المرق إلى الكوسا والباذنجان وندعه

نجهز الحشوة في وعاء، نضع كمية الأرز المنقوع بماء دافئ لمدة نصف ساعة ونصفيه، ونضيف الملح والفلفل والبهارات والزيت والماء واللحمة ونخلط جميع المكونات جيدا، نضع كمية الماء في

صحة وعافية



الشيف بلال شهيتي

فندق سيتي سنتر روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز