

أوجدت بيئة تنافسية بين المجمعات التجارية.. خبراء ومستهلكون:

مبادرات «التجارة» ساهمت في استقرار الأسعار

تمكنت المبادرات التي أطلقتها وزارة التجارة والصناعة خلال شهر رمضان المبارك من تحقيق

أهدافها في السوق المحلي، لا سيما في ضبط مستوى أسعار السلع والمواد الغذائية والاستهلاكية التي يزداد عليها الطلب خلال الشهر الفضيل، إذ بقيت ضمن المعدلات الطبيعية لها وبيعها بأسعار تصل إلى التكلفة. كما شهدت الأسواق المحلية وفرة في السلع والبضائع الغذائية وغير الغذائية طيلة شهر رمضان المبارك نتيجة تكاتف القطاعين العام والخاص وضمان استمرار تدفق السلع والمنتجات والبضائع إلى الأسواق المحلية. ومن أبرز المبادرات التي نفذتها الوزارة للعام الحالي والبالغ عددها 6 مبادرات، مبادرة السلع المخفضة بالتعاون مع المجمعات التجارية الكبرى بالدولة والتي تجاوزت 500 سلعة غذائية واستهلاكية بنسب تخفيض وصلت إلى ما يقارب 25% عن أسعارها ببقية أشهر العام.

وساهمت مبادرة السلع المخفضة بإيجاد بيئة تنافسية بين المجمعات التجارية والسوبر ماركت مما أدى إلى استقرار الأسعار طوال شهر رمضان المبارك.

التفاصيل

9-8

توصيات «منظمة الصحة» لتغذية المسنين

المصدر: منظمة الصحة العالمية - لوسيل

- 1 تناول 3 وجبات رئيسية وهي الإفطار ووجبة بعد ساعتين ثم السحور
- 2 شرب 2 - 3 لترات سوائل يوميا للحفاظ على سلامة الكلى، وتناول الألياف
- 3 تناول أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن وتقليل الملح والتوابل
- 4 تنظيم جرعات الأدوية المزمنة وتجنب تناول البقول المسببة لعسر الهضم
- 5 الخضروات جزء أساسي في الوجبة الرمضانية لتسهيل الهضم
- 6 التزام حمية غذائية خاصة لمرضى السكر والضغط والكوليسترول وتجنب المنبهات

ينصح بطهي الطعام حتى يصبح لينا
إضافة نوع من الصلصات إلى الطعام حتى يصبح طريا
تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة أو هرسه عند الحاجة

www.lusailnews.qa

«عمرو بن العاص»

أول مسجد في أفريقيا

مسجد عمرو بن العاص المسمى بـ«العتيق»، بُني كأول مسجد في أفريقيا لدى قدوم الصحابي عمرو بن العاص على رأس الفاتحين من الصحابة لنشر الإسلام وتأسست بتأسيس المسجد مدينة القسطنطينية عاصمة مصر بعد الفتح الإسلامي في سنة ممتدة في تاريخ مصر، أن تبنى عاصمة وأول حجر تضعه يكون لتأسيس مسجد. وسمي المسجد بالعتيق، أي القديم أو الأول، ليعتبر سنة أخرى هي تسمية أول مسجد بكل إقليم مصري بالعتيق، حيث يوجد بكل محافظة من محافظات الصعيد مسجد كبير قديم يسمى بالعتيق. ولمسجد عمرو بن العاص مكانة خاصة عند المصريين كونه مسجداً بناه الصحابة وكان رفيق فتح مصر ليمثل الأصاله وفتاحة الخير أن جعلهم مسلمين، وحول لسانهم من اللغة المصرية القديمة إلى اللغة العربية. يستقبل مسجد عمرو بن العاص المصريين والزوار العرب والمسلمين يوميا وخاصة في صلاة التراويح، وما يحمله من روحانيات وإيمانيات، وربطه بالصوت الحسن والتهجد والدعاء لمصر وللمصريين ولكافة المسلمين في العالم. ويستهلوي مسجد عمرو بن العاص نفوس المصريين، ففيه تُشتم رائحة الصحابة كاقرب الناس للنبي وأبرز آثارهم هي المسجد العتيق ففيه سنة وأثر وارتباط ذهني ليجتذب حالة الزهد والإخلاص والتهجد.

التفاصيل

15



عينك على

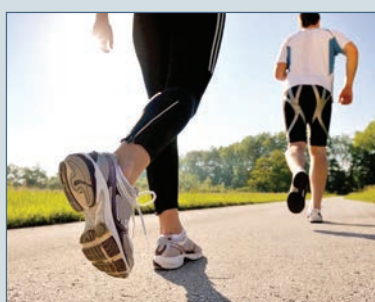


06

«الدعوة» تعلن النتائج النهائية للمسابقة المركزية الرابعة لمراكز التحفيظ النسائية

رمضان في كينيا.. صلاة تراويح وجلسات إنشاد وذكر

11



12

أهمية اختيار الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة في رمضان



124 مسجداً للاعتكاف اعتمدتها وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية

أعلنت إدارة المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية عن إتاحة 124 مسجداً في ربوع قطر العامرة للاعتكاف، موزعة على 75 منطقة.

وتأتي إتاحة هذا العدد من المساجد للاعتكاف في إطار حرص إدارة المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على إحياء سنة الاعتكاف في الشهر الفضيل، ورغبة منها في توفير الخدمات للمعتكفين بما لا يتعارض مع مصلحة جميع المصلين. وراعت الإدارة في تحديد هذه المساجد الموقع الجغرافي، وكون المسجد جامعاً مع جاهزية مرافقه لخدمة ضيوف بيوت الله من المعتكفين، واشترطت أن يكون الاعتكاف في أحد هذه المساجد، كما حرصت الإدارة على تعليم فقه الاعتكاف الشرعي والنافع الموافق للهدى النبوي الشريف. واشترطت إدارة المساجد ألا يقل سن المعتكف عن 15 عاماً، فإن قل فيجب أن يكون بموافقة ولي أمره، على ألا يقل عمر المعتكف في كل الأحوال عن 8 أعوام. بالإضافة إلى أن يحافظ المعتكف على نظافته الشخصية، ونظافة مكان الاعتكاف، ويحافظ على ممتلكات المسجد التي تعد وقفاً على المسلمين جميعاً. كما اشترطت الإدارة أن يحرص المعتكف على عدم إزعاج المصلين بالأحاديث الجانبية، وعدم إيذاء أهل المسجد عامة.

التفاصيل

04



قدمها الداعية يحيى النعيمي بجامعة الحي الثقافي «كتارا»

«الأوقاف» تواصل تقديم محاضراتها الدعوية بمساجد الدولة



■ جانب من محاضرات وزارة الأوقاف

تواصل وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية

تقديم الدروس والمحاضرات الدعوية بمساجد الدولة، حيث نظمت إدارة الدعوة والإرشاد الديني محاضرة بجامعة المؤسسة العامة للحي الثقافي «كتارا»، قدمها الداعية يحيى بطي النعيمي أحد الدعاة القطريين بالوزارة، وذلك ضمن البرامج الدعوية الرمضانية بالمساجد. وتناول المحاضر الحديث حول تغيير الإنسان لعاداته وأنها سبيل إلى التغيير للأفضل وضرورة البدء بالنفس في التغيير لما فيه الخير لنفسه ويعود على المجتمع بالنفع، وذلك مصداقاً لقوله تعالى: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ..» مشيراً إلى أن هذه السنة الكونية التي جعلها الباري عز وجل في كتابه حتى نكون على بينة، وحتى لا نبتعد عن الجادة وعن الصواب، وحتى لا نصيغ العروة الوثقى.

وقال النعيمي إن هذه الآية تمثل معادلة ثابتة مفادها أن الله لن يغير حال قوم من وضع مرضي مريح إلى وضع ضئك مذموم أو العكس إلا إذا غير هؤلاء القوم ما في قلوبهم، فإذا وجهوا قلوبهم إلى مولاهم وامتلأوا

فرصة لتغيير العادات السيئة والإقلاع عنها، فرصة للتواصل مع الآخرين سواء من الأهل والأقارب، أو ممن هم من بني جنسه وأقرانه، فرصة لزيادة الطاعات والقرب من الله تعالى، وتحسين وزيادة الصلة مع المحيطين به.

تطوير نفسه فلن يكون هناك الثمرة المرجوة ولا النتيجة المطلوبة. وأكد المحاضر أن هذه حقيقة ثابتة لا تتغير، مشيراً إلى شهر الخير والبركات شهر رمضان وأنه من أعظم الفرص للتغيير في سائر شؤون الحياة، فهو

الأمر ينبع من قناعات الإنسان، رجالاً كان أو امرأة، فإن لم يكن الفرد يريد هو تغيير ذاته وتطوير نفسه فلا تنتظر أن يأتي شخص آخر فيغير من عاداتك أو أسلوبك، فربما يكون هذا الشخص الآخر معنا لك، ولكن إن لم يرد الإنسان

لأوامره وابتعدوا عن نواهيه غير الله حالهم إلى أحسن حال. وأضاف أن الله تعالى أكد لنا في الآية السابقة أن التغيير يبدأ بالنفس بل هو التغيير الحقيقي لأن الله تعالى أكدها بأداة التوكيد «إِنَّ»، مؤكداً أن

في حفل أقيم بشيراتون الدوحة مركز آل حنزاب يكرم 65 طالباً وطالبة من حفاظ القرآن الكريم

كرمت مسابقة الشيخ ناصر بن خالد الرضمانية للقرآن الكريم بالتعاون مع مركز «آل حنزاب» للقرآن الكريم وعلومه 65 طالباً وطالبة، وذلك مساء أمس الأول السبت، وتميز الحفل بحضور العديد من الشخصيات ممثلين عن المؤسسة الراعية للمسابقة ومن المنظمين لها من مركز آل حنزاب، حيث بدأ الحفل ب تلاوة عطرة من آيات الذكر الحكيم تلاها أحد الفائزين.

وقدم الشيخ خالد بن ناصر آل ثاني ممثل مجلس الإدارة لمسابقة الشيخ ناصر بن خالد الرضمانية للقرآن الكريم، الشكر لجميع القائمين والمساهمين في نجاح المسابقة، وهذا الحفل لتكريم أهل القرآن وحفظه، مشيداً بالدور الكبير الذي تقوم به الدكتورة نورة بنت علي آل حنزاب، كما هنا الفائزين بالمسابقة بهذا النجاح والإنجاز. وأضاف في كلمته بالحفل بأن هذا المشروع القرآني الجليل لتكريم حفظته وتشجيع النشء على تلاوته والعمل به والتخلق بأخلاقه، يأتي تزامناً مع شهر فضيل فيه أنزل وفيه تتضاعف الأجور، حيث إنها تقام للعام الرابع على التوالي يشرف على تنفيذها مركز آل حنزاب للقرآن الكريم وعلومه وسط حرص القائمين على أن تُقدم المسابقة بأعلى معايير المهنية، وبما يليق بكتاب الله وأمله.

وفي كلمة للسيد/ مشعل بن محمد آل حنزاب ركز فيها على أهمية الفئة الجديدة وهي فئة المعلمة التي شاركت في المسابقة، وتأملت للفوز معلمتان، كما تم عرض فيلم عن «مسيرة المسابقة».

وتلا ذلك دعوة الشيخ خالد بن ناصر بن أحمد آل ثاني من مؤسسة ناصر بن خالد آل ثاني الخيرية الراعي الرسمي للمسابقة، والسيد مشعل بن محمد آل حنزاب من مركز آل حنزاب للقرآن الكريم وعلومه لتكريم الفائزين من الذكور، بعدها قامت الدكتورة نورة بنت علي آل حنزاب رئيس مجلس الأمناء والمدير التنفيذي ومدراء أفرع المركز بتكريم الفائزات من الإناث.

وفي الختام قدمت الدكتورة نورة آل حنزاب درع شكر خاص للشيخة ندى بنت ناصر بن خالد آل ثاني عضو مجلس إدارة مؤسسة ناصر بن خالد آل ثاني الخيرية وشهادة شكر لمؤسسة ناصر بن خالد الخيرية تسلمها الشيخ خالد بن ناصر بن أحمد آل ثاني، وذلك تمييزاً وتقديراً لثقتهم بالمركز، وإسناد مهمة تنفيذ المسابقة للسنة الرابعة على التوالي.

الجدير بالذكر أن ما يقارب 485 من المواطنين والمقيمين كانوا قد تقدموا للمشاركة في المسابقة وجرت الاختبارات في اليوم السادس من شهر رمضان المبارك حيث أشرفت 22 لجنة على منافسات الذكور والإناث.



■ من حفل تكريم الفائزات بمسابقة ناصر بن خالد رحمه الله



■ لجنة التحكيم بالمسابقة

قطر تتشارك في مسابقة الجزائر الدولية لحفظ القرآن



■ وفد قطر المشارك بالمسابقة

تشارك وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة لدولة قطر في مسابقة الجزائر الدولية لحفظ القرآن، التي انطلقت منافساتها يوم السبت الماضي، ويمثل الدولة فيها المتسابق محمد عبدالله بليده، ويصاحبه المشرف الفني عمر فاروق يوسف الذي يتابع دقة الحفظ والمراجعة مع المتسابق، حيث تم ترشيح المتسابق من قسم القرآن الكريم وعلومه بإدارة الدعوة والإرشاد الديني، وبتأشيرة الوفد ظافر فالح الهاجري.

وقد اجتاز المتسابق محمد عبدالله بليده المرحلة الأولى من اختبار المشاركين وتأهل لمنافسات المرحلة الثانية لهذه المسابقة القرآنية التي تحتضنها العاصمة الجزائرية في نسختها السادسة عشرة.

وتقام منافسات المسابقة خلال الفترة من (25 إلى 31 مايو) ضمن فعاليات جائزة الجزائر الدولية لحفظ القرآن الكريم وتجويده وتفسيره بمشاركة 50 دولة بينها قطر وتختتم الخميس القادم.

وشارك في افتتاح الفعاليات الخاصة بالجائزة التي أقيمت في قصر المعارض الصنوبر البحري شخصيات رسمية وسياسية يتقدمهم وزير الشؤون الدينية يوسف بلمهدي، وعدد من سفراء بعض الدول وعلماء دين من الجزائر وبعض الدول الإسلامية،

وشهد حفل الافتتاح قراءة جماعية لآيات من القرآن، ثم عرضاً وثائقياً قصيراً عن تاريخ النسخة الخامسة عشرة السابقة للجائزة، كما شهد الحفل تكريم عاملين جزائريين هما صالح الصديق وجلول بلقاسمي، كما تم إظهار الحفاوة والترحيب بالمتسابق النيوزيلندي محمد أنس ممثل جمهورية نيوزيلندا، وذلك من قبل وزير الشؤون الإسلامية حيث استدعي على مسرح الحفل وتم تشجيعه على

مشاركته في المسابقة. ويحصل الفائز الأول في المسابقة على مبلغ مالي يقدر بمليون دينار جزائري، (10 آلاف دولار) والثاني 800 ألف دينار (8 آلاف دولار) والثالث 500 ألف دينار (5 آلاف دولار)، وكانت الانطلاقة الأولى لهذه المسابقة كمنافسة دولية يتم تنظيمها سنوياً باستمرار منذ 2003 وتعتبر تقليدياً يتنافس من خلاله حفظة القرآن من مختلف البلدان الإسلامية عبر العالم.



كل شيء على طبيعته
Made By Nature

100%
طبيعي
"Natural"



بدون
إضافة سكر
NO ADDED SUGAR



تتضمن 75 منطقة في ربوع قطر

124 مسجداً للاعتكاف اعتمدتها وزارة الأوقاف والشنؤون الإسلامية



■ مسجد الإمام محمد بن عبد الوهاب



أعلنت إدارة
المساجد
بوزارة الأوقاف
والشنؤون
الإسلامية عن
موزعة على 75 منطقة.

وتأتي إتاحة هذا العدد من المساجد للاعتكاف في إطار حرص إدارة المساجد بوزارة الأوقاف والشنؤون الإسلامية على إحياء سنة الاعتكاف في الشهر الفضيل، ورغبة منها في توفير الخدمات للمعتكفين بما لا يتعارض مع مصلحة جميع المصلين. وراعت الإدارة في تحديد هذه المساجد الموقع الجغرافي، وكون المسجد جامعاً مع جاهزية مرافقه لخدمة ضيوف بيوت الله من المعتكفين، واشترطت أن يكون الاعتكاف في أحد هذه المساجد، كما حرصت الإدارة على تعليم فقه الاعتكاف الشرعي والنافع الموافق للهدى النبوي الشريف. واشترطت إدارة المساجد ألا يقل سن المعتكف عن 15 عاماً، فإن قل فيجب أن يكون بموافقة ولي أمره، على ألا يقل عمر المعتكف في كل الأحوال عن 8 أعوام. بالإضافة إلى أن يحافظ المعتكف على نظافته الشخصية، ونظافة مكان الاعتكاف، ويحافظ على ممتلكات المسجد التي تعد وقفاً على المسلمين جميعاً. كما اشترطت الإدارة أن يحرص المعتكف على عدم إزعاج المصلين بالأحاديث الجانبية، وعدم إيذاء أهل المسجد عامة، وعدم تعليق الملابس على الجدران والأعمدة وغيرها من أثاث المسجد، والحرص على المحافظة على المنظر العام لبيت الله.

بالإضافة إلى عدم الأكل أو النوم في الأماكن غير المخصصة لذلك والتي يتم تحديدها من قبل إدارة المسجد. وخصصت إدارة المساجد للمعتكفين خطاً ساخناً عبر واتساب 77710851 في العشر الأواخر من رمضان لإبداء أي ملاحظات أو استفسارات.

الاعتكاف.. طاعة لله وسنة ثابتة

والاعتكاف هو لزوم المسجد طاعة لله، وهو سنة مشروعة، فعلها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم، وفعلها أزواجه من بعده، وحافظ عليها بعض صحابته الكرام، كما ثبتت بذلك الآثار، بحسب موقع «إسلام ويب». وكان من هديه عليه الصلاة والسلام الاعتكاف في رمضان خاصة، فقد صح عنه أنه اعتكف العشر الأوائل منه، ثم العشر الأوسط، ثم داوم على اعتكاف العشر الأواخر، التماساً لليلة القدر. وفي العام الذي قبض فيه اعتكف العشر الأوسط والأواخر معاً. كما صح عنه صلى الله عليه وسلم الاعتكاف في غير رمضان، فكان ذلك تشريعاً منه لجواز الاعتكاف في كل زمان، زمن الاعتكاف المعتمد أنه ليس للاعتكاف حد أدنى من الزمن.

شروط الاعتكاف

وقد اشترط أهل العلم شروطاً لصحة الاعتكاف: منها الإسلام، والعقل، والتمييز. ومن شروطه الطهارة من الجنابة والحيض والنفاس، وإذا طرأ على المرأة الحيض حال اعتكافها، تعيّن عليها الخروج من المسجد، ومثل ذلك يقال في حق الجنب، لقوله تعالى: (وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا) (النساء: 43)، فإذا احتلم المعتكف وجب عليه الغسل إما في المسجد إن وجد فيه ماء، أو خارجه إن لم يجد. ويصح الاعتكاف من غير وضوء - لغير

الجنب والحائض - لكنه خلاف الأولى. ومن شروط الاعتكاف النية، فلا يصح الاعتكاف بغير نية، لأنه عبادة. ومنها أن يكون الاعتكاف في مسجد تقام فيه الجماعة لئلا يخرج لكل صلاة، وأما المرأة فلها أن تعتكف في كل مسجد، ولو لم تقم فيه الجماعة، وليس لها أن تعتكف بغير إذن زوجها، كما نص على ذلك أهل العلم.

ما لا يجوز

لا يجوز للمعتكف أن يغادر المسجد الذي يعتكف فيه إلا لأمر لابد له منه، كقضاء حاجة من بول أو غائط أو لإتيان بطعام أو شراب إن لم يكن هناك من يحضره له، ومثله الخروج للتداوي والعلاج، ونحو ذلك من الضرورات التي لا غنى للإنسان عنها. كما أن عليه أن يحذر مما يفسد عليه اعتكافه، كمباشرة زواجه أو مجامعتها، لقوله سبحانه: (وَلَا تَبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا) (البقرة: 187). فلو جامع المعتكف زوجته فسد اعتكافه، ولا قضاء عليه على الصحيح، ويفسد الاعتكاف كذلك بالخروج من المسجد لغير ضرورة. وليس للمعتكف أن يزور مريضاً، أو يشهد جنازة إلا أن يشترط ذلك في اعتكافه، ولا حرج في زيارة أقاربه له في مكان اعتكافه، وخصوصاً إن كان ثمة ما يدعو لذلك، وليس له أن يتاجر ويبيع ويشترى حال اعتكافه.

آداب الاعتكاف

لما كان المقصود من الاعتكاف الانقطاع عن الناس والتفرغ لطاعة الله، كان على المعتكف أن يراعي في اعتكافه جملة من الآداب، منها الاشتغال بذكر الله تعالى ودعائه، وتلاوة القرآن، والإكثار من النوافل، وتجنب ما لا يعنيه من أحاديث الدنيا قدر المستطاع، ولا بأس بشيء من الحديث المباح مع الأهل وغيرهم لمصلحة، لفعل النبي صلى الله عليه وسلم ذلك مع صفية رضي الله عنها، وله أن يتزين ويتجمل في الثياب والبدن، وأن يأكل ويشرب في المسجد مع المحافظة على نظافته وصيانتته.

اعتكاف العشر الأواخر فرصة لتحري ليلة القدر

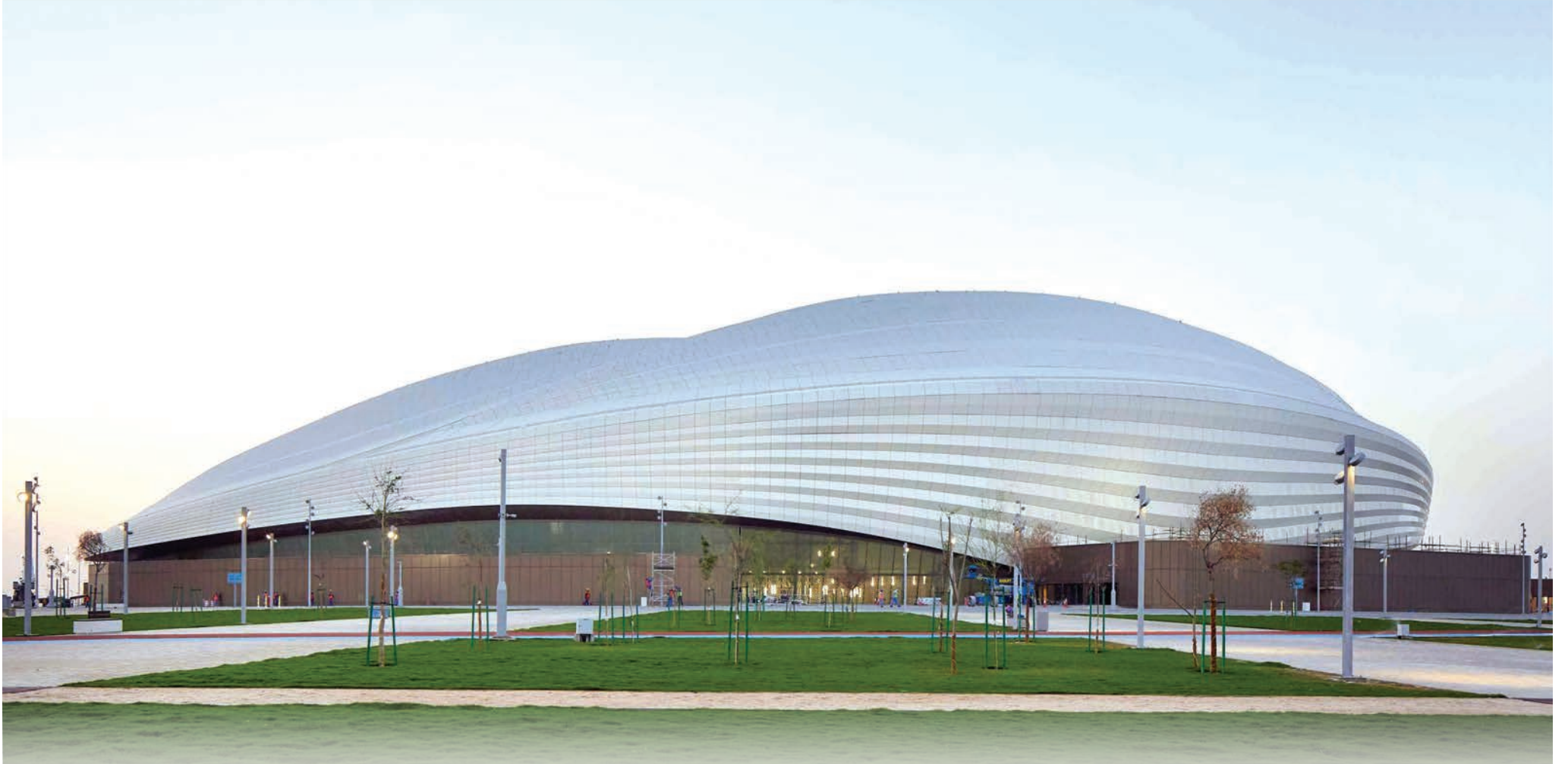
الأواخر) رواه البخاري. ثم هي في ليلة سبع وعشرين أرجى ما تكون، لحديث ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (ليلة القدر ليلة سبع وعشرين) رواه أبو داود. ويجب الحرص على الاقتداء بالنبي صلى الله عليه وسلم، والاجتهاد في هذه الأيام والليالي، للتعرض لنفحات ربنا الكريم المتفضل، فنفحة من النفحات تجعل المرء لا يشقى بعدها أبداً. كما يستحب الإكثار من الدعاء والتضرع، خصوصاً الدعاء الذي علمه النبي صلى الله عليه وسلم لعائشة رضي الله عنها حين قالت: يا رسول الله، أرايت إن وافقت ليلة القدر، ما أقول فيها؟ قال: (قولي: اللهم إنيك عفو تحب العفو فاعف عني) رواه أحمد وغيره.

مفطراً، فإن من حرص على شيء جد في طلبه، وهان عليه ما يلقاه من تعب في سبيل الوصول إليه. هذه الليلة العظيمة يستحب تحريها في العشر الأواخر من رمضان، وهي في الأوتار أرجى واكد، فقد ثبت في «الصحيحين» أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (التمسوها في العشر الأواخر من رمضان، ليلة القدر في تاسعة تبقى، في سابعة تبقى، في خامسة تبقى)، وهي في السبع الأواخر أرجى من غيرها، ففي حديث ابن عمر رضي الله عنهما أن رجلاً من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم أروا ليلة القدر في المنام في السبع الأواخر، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أرى رؤياكم قد تواطأت في السبع الأواخر، فمن كان متحريها فليتحرها في السبع

اختار الله سبحانه العشر الأواخر من شهر رمضان، من بين سائر أيام الشهر، وخصها بمزيد من الفضل وعظيم الأجر، وما اعتكاف العشر إلا تفرغاً للعبادة، وقطعاً للشواغل والصوارف، وتحرياً لليلة القدر، هذه الليلة الشريفة المباركة، التي جعل الله العمل فيها خيراً من العمل في ألف شهر، فقال سبحانه: (لَيْلَةُ الْقَدْرِ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ شَهْرٍ) (القدر: 3). في هذه الليلة تقدر مقادير الخلائق على مدار العام، فيكتب فيها الأحياء والأموات، والسعداء والأشقياء، والأجال والأرزاق، قال تعالى: (فِيهَا يُفْرَقُ كُلُّ أَمْرٍ كَرِيمٍ) (الدخان: 4). وقد أخفى الله عز وجل علم تعيين يومها عن العباد، ليُخْثِرُوا من العبادة، ويجتهدوا في العمل، فيظهر من كان جاداً في طلبها حريصاً عليها، ومن كان عاجزاً



■ يستحب الإكثار من الدعاء والتضرع في العشر الأواخر من رمضان



عبد العزيز آل إسحاق:

فخور بمنتاركتي في بناء إستاد الجنوب المونديالي



■ إستاد الجنوب قطعة فنية استثنائية



■ المهندس عبد العزيز آل إسحاق

دافع عن الوان
نادي الوكرة
في سبعينيات
القرن الماضي،



قبل أن يحصل على منحة جامعية ويتوجه إلى الولايات المتحدة الأمريكية لدراسة الهندسة، ليعود بعدها إلى مدينته ويشارك في بناء إستاد الجنوب المونديالي الذي سيستضيف مباريات في بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022 حتى الدور ربع النهائي. يتحدث المهندس عبد العزيز آل إسحاق إلى اللجنة العليا عن مسيرته الكروية وارتباطه بنادي الوكرة منذ أكثر من أربعين عاماً، وعن فخره بما تشهده مدينته من تطور وازدهار من خلال هذا الحوار:

الذي فُرض على قطر قبل نحو عامين أتاح أمامنا فرصة الاستفادة من مواد السوق المحلي، ما قاد إلى تسريع وتيرة العمل في المشروع.

د ما الذي يعنيه هذا الإستاد لمدينة الوكرة وسكانها؟

■ سيصبح إستاد الجنوب معلماً مميزاً في مدينة الوكرة، تلك المدينة القديمة التي تواصل مسيرة تطورها، فالوكرة التي يعيش فيها الآلاف تضم الآن العديد من المتاجر، ومجمعاً تجارياً، إضافة إلى كثير من المدارس. وقد اعتاد الناس زيارة الوكرة للتمتع بشواطئها، وممارسة هواية الصيد في إحدى أهم مناطق صيد الأسماك في قطر، ولكن احتضانها لصرح رياضي مميز كإستاد الجنوب يعتبر أمراً هاماً للغاية، ويحظى بتقدير سكانها.

د هل يمكنك أن تتصور أن إستاد الجنوب سيستضيف بعد نحو ثلاثة أعوام ونصف مباريات بطولة كأس العالم لكرة القدم 2022؟
■ الجميع هنا يتوق إلى تلك اللحظة التاريخية، وأستطيع الجزم بأن مدينة الوكرة ستكون من أكثر الأماكن استقطاباً للجماهير التي ستدف إلى قطر عام 2022. فالوكرة تتميز بسوق واقف الرائع والشاطئ المميز، كما لدينا العديد من المطاعم القديمة. كما سيحظى الزائر بفرصة المشي في مناطق الوكرة والاستمتاع بكل شيء من حوله. غالبية أهل الوكرة من القطريين المعروفين بالكرم وحسن الضيافة. لذا، سيحظى زوار الوكرة بتجربة لا تنسى عند حلولهم ضيوفاً علينا في مدينة الوكرة.

هذا الإستاد الرائع، ونفخر بأن يكون لدينا هذا المعلم الرياضي المميز.

د تقدم العمل في إستاد الجنوب بوتيرة مذهلة.. إلى ماذا يعزى هذا النجاح في رأيك؟

■ أسهمت ثلاثة عوامل في بناء هذا المشروع والمصممين، وكل من شارك فيه، فجميعهم لديهم خبرات واسعة كل في مجال عمله استناداً إلى خبراتهم السابقة في العديد من الإستادات حول العالم. ثاني هذه العوامل هو أن غالبية المواد التي نستخدمها في بناء الإستادات محلية الصنع، ما يمثل دعماً هائلاً لأعمال البناء والقطاع الاقتصادي المحلي. ثالثاً، أرى شخصياً أن الحصار

والمدير التنفيذي للمشروع، فجميعنا مهندسون، وهناك أنشطة بعينها يُتقن تنفيذها أحداً في ضوء مسؤولياتهم وخبراتهم.

د برأيك.. ما الذي يميّز إستاد الجنوب عن غيره من إستادات بطولة قطر 2022؟

■ لا تمكن مقارنة إستاد الجنوب بغيره من الإستادات، أرى إستاد الجنوب كعمل فني فريد أبدعته ريشة فنان. لا يمكن تصميم إستاد الجنوب ألياً عبر الحاسوب مثلاً، بل هو قطعة فنية استثنائية. ونحن سعداء الحظ بالعمل في مشروع من تصميم المعمارية الراحلة زها حديد، رائدة الهندسة المعمارية في العالم، والتي قدمت لنا

بطولة كأس العالم لكرة القدم 2022 بعد الفوز بحق استضافة المونديال؟
■ عدت إلى قطر عام 1987، وعندما فازت قطر بحق استضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم، تولّد عندي إصرار شديد على المشاركة في هذا الحدث العالمي الضخم، فتقدمت بطلبي إلى اللجنة العليا وأجريت مقابلة، وقد أشادوا بخبراتي، وقرروا انضمامي لفريق العمل.

د حدثنا عن العمل الذي تقوم به في إستاد الجنوب؟

■ أعمل ضمن الفريق المسؤول عن إدارة إستاد الجنوب، حيث أشارك المسؤوليات مع كل من مدير المشروع

د حدثنا بداية عن مدى فخرك بالمشاركة في مشروع بناء إستاد الوكرة المونديالي خاصة في ضوء ارتباطك الوثيق بمدينة الوكرة؟
■ أشعر بفخر عظيم لمشاركتي في بناء هذا الصرح الرياضي الهام في دولة قطر، وأعتقد أن ذلك أتاح لي فرصة رد بعض الجميل لوطني الذي قدم لي الكثير.

بدأت اللعب في صفوف نادي الوكرة في الثالثة عشرة من عمري، حيث شاركت بداية في فرق الشباب، وبفضل أدائي الجيد، استطعت تدريبياً الالتحاق بالفريق الأول للنادي. بدأت اللعب كبديل، لكن حصلت على فرصتي لأشارك كلاعب أساسي في غالبية المباريات بعد نحو ثلاثة أعوام، وبدأت كمركز قلب الدفاع، لألعب بعدها في الجهة اليمنى وأستقر في مركز الظهير الأيمن.

كان ذلك في مطلع سبعينيات القرن الماضي، وقد وصلت لدرجة أدائي الكروي في موسمي 78 و79، وتشرفت بتمثيل الوكرة في نهائي كأس الأمير لعامين متتاليين. وبالرغم من أن الحظ لم يحالفنا آنذاك، إلا أنه فخر عظيم بالنسبة لي اللعب بحضور حضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى، وتمثيل نادي الوكرة.

حصلت بعد ذلك على منحة جامعية لدراسة الهندسة في الولايات المتحدة، وطلب النادي آنذاك أن أبقى نظراً لاهتمام المنتخب الوطني بضمني إلى صفوفه، إلا أنني قررت التوجه لاستكمال دراستي في الخارج.

د متى عدت إلى قطر؟ وما مدى عزمك على المشاركة في استعدادات الدولة لاستضافة



بمشاركة 2.318 متسابقة من النساء والفتيات

«الدعوة» تعلن النتائج النهائية للمسابقة المركزية الرابعة لمراكز التحفيظ النسائية

الكواري بالخريطات ومركز حصة آل مسلم بالمرخية على المركز الخامس عشر، وخولة بنت الأزور بمدينة الخور السادس عشر، وعلي بن حسين بالرويس السابع عشر، بينما حصل مركز صفية بنت حيي بمدينة الشبحانية على المركز الثامن عشر، ومركز أسماء بنت أبي بكر بمنطقة السيلية على المركز التاسع عشر.

دورات تأهيلية
في التلاوة والتجويد

وتعد مراكز التحفيظ النسائية محاضن قرآنية تحتضن البراعم والفتيات والنساء، وتحرص المراكز القرآنية على تأهيل الدارسات في التلاوة والتجويد والضبط والإتقان لكتاب الله، من خلال إقامة دورات تشتمل على التجويد النظري والتلاوة الصحيحة من خلال مخارج الحروف السليمة وكذلك دورات لتحسين التلاوة.

مراكز ودور نسائية
للقرآن الكريم

وتتوزع المراكز والدور النسائية لتشمل أغلب مناطق الدولة، حيث تعمل وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على توفير هذه المحاضن القرآنية لاستيعاب جميع شرائح الفتيات والنساء من البراعم والأطفال والفتيات والنساء المتعلقات والنساء الأميات بهذه المراكز والدور.



■ مبنى وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية

الثاني عشر، ومجمع النور بمنطقة ازغوى الثالث عشر، وهند بنت أمية المخزومية بمنطقة المناصير الرابع عشر، وحصل كل من مركز كاملة

بمنطقة الدفنة المركز الثالث، ومركز محمد السليطي بمنطقة المعمورة المركز الرابع، ومركز خديجة بنت خويلد بمنطقة الثمامة الخامس، ومركز الشيماء بعين خالد السادس، وحصل كل من مركز فاطمة الباكر بمنطقة الوجبة، ومركز روضة بنت محمد بمنطقة معيذر على المركز السابع، ومركز الشيخ عبدالله آل ثاني في منطقة الخيسة المركز الثامن، ومركز المانع بمنطقة الوعب على المركز التاسع، وجاسم درويش بمنطقة أبو هامور العاشر، والأنفال في أم صلال المركز الحادي عشر، ومركز النايفة بمنطقة بني هاجر

القرآنية المختلفة.

وقامت مراكز التحفيظ النسائية بتكريم 378 متسابقة من الفائزات الحاصلات على الدرجات الأعلى في كل فئة من فئات الحفظ الثمانية وفق تقدير كل منهن، حيث فازت 190 متسابقة بالمركز الأول، و75 فائزة بالمركز الثاني، و103 فائزات بالمركز الثالث.

وقد حصل مركز فاطمة بنت عبدالله بمدينة خليفة الجنوبية على المركز الأول في حصد عدد النقاط التي اعتمدها لجنة التحكيم بالمسابقة، وحصل مركز عبدالرحمن درويش بمنطقة الوكرة على المركز الثاني، وحقق مركز أروى بنت عبدالمطلب

أعلنت
إدارة الدعوة
والإرشاد
الديني بوزارة



الأوقاف والشؤون الإسلامية النتائج النهائية للمسابقة المركزية الرابعة لمراكز التحفيظ النسائية لعام 2019م، التي أقيمت خلال مارس الماضي، وشاركت فيها 2,318 متسابقة من النساء والفتيات.

اشتملت المسابقة على 8 فئات لحفظ كتاب الله، هي: فئة القرآن الكريم كاملاً، فئة 25 جزءاً الأولى أو الأخيرة، فئة 20 جزءاً الأولى أو الأخيرة، فئة 15 جزءاً الأولى أو الأخيرة، فئة 10 أجزاء الأولى أو الأخيرة، فئة 5 أجزاء الأولى أو الأخيرة، فئة 3 أجزاء الأولى أو الأخيرة، فئة جزء عم.

وأثمرت نتائج المسابقة عن مستويات متميزة للمتسابقات على اختلاف فئات الحفظ، حيث حصلت 1,221 متسابقة على تقدير ممتاز بنسبة 53% من إجمالي عدد المتسابقات، وحصلت 469 متسابقة على تقدير جيد جداً، و261 متسابقة على تقدير جيد.

قد حققت المسابقة الأهداف المرجوة منها، حيث زادت أعداد المشاركات بنسبة 30% عن العام الماضي، وبلغت نسبة النجاح العامة لجميع المشاركات بالمسابقة 84%، وساهمت المسابقة في تعزيز روح التنافس بين المتسابقات لحصد المراكز الأولى لجميع فئات الحفظ الثمانية، وأسفرت النتائج عن بيان مستويات المشاركات وحصر أسماء المتفوقات في جميع المراكز والدور النسائية لتحفيظ القرآن الكريم، مما يؤهلهن للمشاركة في المسابقات

في إندونيسيا وكينيا وألبانيا

قطر الخيرية تقيم موائد إفطار في المساجد الكبيرة

حيث استهل 500 صائم إفطارهم في اليوم الأول في مسجد الجامع الكبير (Jamia Mosque) في قلب العاصمة، وهو مسجد تاريخي عريق اكتسب شهرته من موقعه المميز في قلب العاصمة وسط منطقة تجارية تحيطه أبراج عالية، ويعد رمزاً للمسلمين في هذا البلد، فيما قامت قطر الخيرية بتقديم وجبات الإفطار لـ 500 صائم آخر في نادي السير علي (Ali Muslim Club) وهو نادٍ عريق تقام في ساحته عادة صلاة العيد والمناسبات الإسلامية.

أما خارج نيروبي العاصمة فقد قام مكتب قطر الخيرية في كينيا بتنفيذ فعاليات إفطار الصائمين في المدن والولايات المختلفة مثل: ممباسا (350) صائم، قاريسا (650) صائم، وجير (100) صائم، منطيرا (200) صائم، ناناريفا (300) صائم، اسيلولو (200)، كليفي (133) صائم، بحيث يكون العدد الإجمالي للمستفيدين من مشروع إفطار صائم في كينيا حوالي 3000 مستفيد يوميًا.

وزيادة الروابط الاجتماعية بينهم. وقال السيد روتيني أحد المستفيدين من الإفطارات: نحن سعداء جدا لوجبات الإفطار التي توزعها قطر الخيرية، وندعو الله تعالى أن يتقبل من شعب قطر صالح الأعمال في هذا الشهر الكريم، وبدورها شكرت الطالبة شاشا المتبرعين الكرام وقالت إن الطعام الموزع لذيق ومتنوع.

وفي مدينة كافايا أقام مكتب قطر الخيرية في العاصمة تيرانا أكبر إفطار في مكان مفتوح في ألبانيا حضره 1600 صائم، بحضور رئيس بلدية المدينة وأعضاء المجلس ومفتي المدينة، وتضمنت كلمات لرئيس البلدية والمفتي، فضلاً عن عدد من الأنشطة الترفيهية.

وقد عبر الحضور عن شكرهم لقطر الخيرية للإفطار الذي أقيم في مدينتهم، وعلى دعم دولة قطر لمساعدة بلدية كافايا والمدن الألبانية الأخرى. وفي العاصمة الكينية نيروبي تم اختيار موقعين مميزين لإقامة إفطار صائم،

في إطار مشروع موائد إفطار الصائم الذي تواصل تنفيذه خلال الشهر الفضيل في أكثر من 30 دولة عبر العالم ضمن حملتها «رمضان أجمل هدية» قامت قطر الخيرية بتنفيذ إفطار في مسجد إندونيسيا يعد الأكبر في جنوب شرق آسيا، كما أقامت أكبر إفطار في مكان مفتوح بألبانيا، كما تواصل إقامة إفطارات مماثلة في مساجد عريقة في العاصمة نيروبي.

للعام الثالث على التوالي تنفذ قطر الخيرية إفطاراً مفتوحاً للصائمين في مسجد الاستقلال بإندونيسيا الذي يعد الأكبر في جنوب شرق آسيا، حيث وفرت 6000 وجبة إفطار، تم توزيعها على ثلاثة أيام لفائدة 6000 صائم يرتاد المسجد. ومعروف أن المسجد يستوعب 200 ألف مصل في مبانيه وساحاته.

وقد عبر رئيس مجلس إدارة مسجد الاستقلال عن شكره لأهل الخير في قطر على دعمهم للإفطارات في المسجد، نظراً لما فيها من تأليف لقلوب الصائمين،

تدمر القابضة تنظم بنجاح حملتها الرمضانية

الفضيل. وفي تعليقه على نجاح الشركة في تنظيم سلسلة مميزة من الفعاليات، قال ظافر حلاوة، الرئيس التنفيذي ورئيس مجلس إدارة تدمر القابضة: «يعتبر الشهر الفضيل مناسبة مباركة بالنسبة للجميع، ومن خلال مشاركة السعادة مع المجتمع، نعزم نشر رسالة السلام والازدهار التي يحملها هذا الشهر. وتماشياً مثل كل عام، نشعر بسعادة غامرة حيال رسم الابتسامة على وجوه الناس عند توزيع وجبات الإفطار أو حتى تنظيم مآدب الإفطار الجماعية. ومن شأن مناسبات كهذه أن تعزز تفاعلنا مع المجتمع، وسنستمر في تنظيم هكذا مبادرات نبيلة في المستقبل أيضاً». ومنذ تأسيسها، تواصل تدمر القابضة التأكيد على التزامها الراسخ بالقيم الاجتماعية والثقافية لدولة قطر، حيث اتخذت العديد من الخطوات الهادفة لإحداث تغيير حقيقي على مستوى المجتمع. وعلى مدى السنوات، طورت الشركة عدداً من الأنشطة المميزة التي أمست جزءاً لا يتجزأ من التزامها السنوي المستمر بمختلف شرائح المجتمع.

أعلنت شركة تدمر القابضة، إحدى أهم الشركات وأكثرها موثوقية في دولة قطر، عن نجاحها في تنظيم حملتها الرمضانية لعام 2019.

وتأتي حملة إفطار رمضان كجزء من مبادرة المسؤولية المجتمعية للشركات والتي تمثل أحد العناصر الأساسية للعلامة التجارية الخاصة بالشركة. والتزاماً منها برسالتها وقيمتها، تعزم الشركة المساهمة في إيجاد بيئة كريمة تتيج للجميع العيش والعمل فيها بكرامة. وكما هو الحال في كل عام، تضمنت الحملة توزيع وجبات الإفطار خلال يومي 8 و9 مايو عند دوار مدماك والعمادي بالقرب من 'هوليدي فيلا' على التوالي. وانطلق المتطوعون من مكتب تدمر القابضة إلى هاتين الوجهتين حاملين معهم وجبات الإفطار التي وزعوها على السائقين. وفي يوم 15 مايو، نظمت الشركة مأدبة إفطار لأكثر من 4 آلاف عامل، كما قامت يوم 18 مايو بتنظيم مجموعة من الأنشطة الترفيهية لموظفيها جنباً إلى جنب مع مأدبة إفطار خلال أمسية رمضان تعكس روح الفرح والعتاء التي ينشرها الشهر



حَثُّ الْإِسْلَامِ عَلَى السَّعْيِ لِكَسْبِ الْمَالِ مِنْ وَجْهِ مَبَاحٍ

قيمة المال في منهج النبوة



■ الإسلام حث على انفاق المال بصورة تجعل المؤمن كريما

رمضانك لروسييل

الناس، وصار الصراع عليه صراعا دائما في كل وقت، فيفقد المرء أقرب المقربين إليه رجاء البحث عنه، ويطيح الآخر بأصدقائه بعيدا مخافة أن ينافسوه فيه، ويتنازل ثالث عن منهج حياته وطريقة قناعاته رغبة في أن يكون ثريا مرفها.. في أيام كهذي وأمثالها يحتاج الناس إلى تذكيرهم ببصيرة المنهج النبوي الأسمى في نظرته للمال، وكيف يراه ويتصرف فيه، وما هي المبادئ التي على أساسها يتعامل المرء المسلم مع المال. إن أسسها قواعد مهمة بينها الإسلام فيما يخص المال علمنا النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم أن نسير في ظلها بينما نحن نتعامل مع المال.

أولاً: إن المال مال الله وأن الله مستخلفنا فيه: «وَأَوْثَمُهُم مَّن مَّالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاهُمْ»، وأنه سبحانه جعل للمفقر والعائل والمحتاج ومن هو في مصيبة يفرجها المال نصيباً فيه، وجعل نصب الزكاة حقاً لأصحابها.

ثانياً: أن المرء مهما جمع ووعى - وهو لن يكتفي منه ولن يملأ فاه إلا التراب - لن يزيد أن يكون مورثاً لورثته، فيترك لهم ما تعب واجتهد في جمعه كما يقول صلى الله عليه وسلم «أيكم مال أوارثته أحب إليه من ماله؟»، قالوا: يا رسول الله كلنا ماله أحب إليه من مال أوارثته، فقال صلى الله عليه وسلم «مالك ما أنفقت ومال وارثك ما تركت»، فعل كل عاقل أن يكتسب منه ما يفيد ولا يضره، وما يسهل حسابه ولا يتقله.

ثالثاً: حث الإسلام على السعي لكسب المال من وجه مباح والحصول عليه حالياً من الظلم والتعدي وأكل الأموال بالباطل والأكل عن طريق الربا أو المال المشبوه أو غيره، فقال سبحانه «وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ»، وقال ابن جرير رضي الله عنه قال: فعن رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لأنَّ يَحْتَطِبُ أَحَدَكُمْ خُزْمَةً عَلَى ظَهْرِهِ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ أَحَدًا فَيُعْطِيَهُ أَوْ يَمْنَعَهُ»، البخاري.

ثواب الجود والكرم

كما عظمَ النبي صلى الله عليه وسلم ثواب الجود والكرم والإنفاق وبين القرآن الكريم ذلك، فيقول سبحانه: (يَتْلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْتَثَتْ مِنْ بِنَاءِ سُنْبُلٍ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ بَصَافٌ بَرٌّ نَبِيَّاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)، وقال تعالى: (وَمَا تَنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ)، وقال تعالى: (الَّذِينَ يَخْفَوْنَ أَمْوَالَهُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ).

كما صَوَّرَ صلى الله عليه وسلم الكرم
والجود كبركة خاصة للمال تزیده
وتنمیة وتدفع عنه الشرور، فيقول: «ما
من يوم يصبح العباد فيه إلا ملكان
ينزلان، فيقول أحدهما: اللهم أعط منفقاً
خلفاً، ويقول الآخر: اللهم أعط ممسكاً
تلفاً»، البخاري، ويقول: «لا حسد إلا في
أثنتين: رجل آتاه الله مالا فسلطه على
هلكته في الحق، ورجل آتاه الله حكمة،
فهو يقضى بها وعلمها»، البخاري.

ذم الإسلام البخل والتقتير

على الجانب الآخر فقد دم الإسلام
البخل والتقتير والمنع، وحذر منه فقال
تعالى: «وَلَا تَحْسَبِ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ
بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ
بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخَلُوا
بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَاللَّهُ مِيرَاثُ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ وَاللَّهُ يَمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ».

وقال تعالى: «الَّذِينَ يَبْخُلُونَ وَيَأْمُرُونَ
النَّاسَ بِالْبُخْلِ وَيَكْتُمُونَ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ
مِنْ فَضْلِهِ وَأَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ عَذَابًا
مُهِينًا»، وجعل الله عاقبة المنفقين الفوز
والفلاح. قال سبحانه: (وَمَنْ يُوقِ شُحَّ
نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ).

وكان صلى الله عليه وسلم يتعوذ
بمن البخل في دعائه، فيقول: (اللهم
إني أعوذ بك من البخل، وأعوذ بك من
الجبن، وأعوذ بك أن أزد إلى أزد (من
البخاري).

نحاول معاً أن ننظر إلى طريقته التطبيقية صلى الله عليه وسلم للمبادئ السابقة مع المال، يقول أنس رضي الله عنه: «ما سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم على الإسلام شيئاً إلا أعطاه، قال: فجاءه رجل فأعطاه غنماً بين جبلين فرجع إلى قومه فقال: يا قومى أسلموا فإن محمداً يعطي عطاءً لا يخشى الفاقة»، صحيح مسلم.

إن قيمة المال في حس النبي صلى الله عليه وسلم قيمة لا تقوى على جذبها إليها، فالمال مال الله، وهو قد استخلفه فيه وهو أداة لنشر الخير ورفع آلام المتألمين ومعاونة المتضررين وإصلاح النفوس وتشجيع الناس على تقويم سلوكهم وإصلاح مسارات حياتهم وهذا بعض ما يدل عليه ذلك الموقف السابق من حديث أنس.

لقد كان صلى الله عليه وسلم يعطي العطاء راجياً رضا ربه وترغيباً للناس في الإسلام، وتأييلاً لقلوبهم، وقد يُظهر الرجل إسلامه أولاً الدنيا ثم لا يلبث إلا قليلاً حتى ينشر صدره للإسلام بحقيقة الإيمان، ويتمكن من قلبه، يقول أنس: (إن كان الرجل ليسلم ما يريد إلا الدنيا فما يسلم حتى يكون الإسلام أحب إليه من الدنيا وما عليها).

كما كان ربما اختص رجلاً بعبء زائد مخافة فتنتهم مخافة الفقر والعوز وإذا رأى صلى الله عليه وسلم الرجل ضعيف الإيمان، فقد كان صلى الله عليه وسلم يجزل له في العطاء، فقد قال صلى الله عليه وسلم: «إني لأعطي الرجل وغيره أحب إليّ منه خشية أن يُكبَّ في النار على وجهه» البخاري.

ويوم أن كان في سفره مع أصحابه واقترضوا مزايدات من امرأة مشركة ليتقضوا ويشربوا أثبت نفسه صلى الله عليه وسلم إلا أن تعيد المزايدات ملوحتين فقال لأصحابه اجمعوا لها، فجمعوا طعاما مختلفا وجعلوه في ثوب ثم حملوها على بعيرها ووضعوا الطعام معها وأمرها أن تطعم عيالها فرجعت المرأة إلى قومها فقالت: لقيت أسحر الناس، أو هو نبي كما زعموا، فحكيت عن فعل محمد وأصحابه معها فأسلمت وأسلم حيرانها معها، البخاري.

لقد وصف كثيرون ممن لقوا النبي الأكرم صلى الله عليه وسلم أنه يُعطي عطاء من لا يخشى الفقر، والحق أن عطاءه للناس إنما كان مرتبطاً بأهداف رسالية طموحة ليس من بينها الغنى وليس يخيفها الفقر أو الحاجة، لقد كان يتحرك

طريقته التطبيقية صلى الله عليه وسلم

معتمدا اعتمادا أساسيا على توفيق ربه له وكان
يعتقد اعتقادا جازما بأن ربه سيخلف عليه فيما
هو أفضل وأبقى مما ينفق، بل إن آيات القرآن
الكريم قد بينت ذلك فقال سبحانه: «وَمَا أَنْفَقْتُمْ
مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ».

العجيب هنا أنَّ هذا النبي الكريم صلى الله عليه وسلم الذي يعطي هذا العطاء ربما بات جوعاً ولا يجد طعاماً وربما مرت شهور ولا يوقد في بئته نار على طعام يقاته هو ولا أهل بيته، إنه بهذا التطبيق الأمثل للتعالى على الزخارف والشهوات ليضع خصومه في موضع حرج بالغ، إذ يدل بنفسه على سمو رسالته الربانية وشفافيته الإيمانية الغير مسبوقة.

أما في شهر رمضان فقد كان يضرب للعرب أمثلة لم يعرفوها في الكرم والجود، يقول ابن عباس: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحْوَدَ النَّاسِ وَكَانَ أَحْوَدَ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ حِينَ يَلْقَاهُ جَبْرِيلُ وَكَانَ يَلْقَاهُ فِي كُلِّ لَيْلَةٍ مِنْ رَمَضَانَ فَيُدَارِسُهُ الْقُرْآنَ فَلَرَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَحْوَدُ بِالْخَيْرِ مِنَ الرِّيحِ الْمُرْسَلَةِ، البخاري.

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم أجود
بالخير من الريح المرسلة، وكان أجود ما يكون
في رمضان، كما في الصحيحين من حديث ابن
عباس - رضي الله عنهما.

وربما قَدِمَ عليه سبعون ألف درهم، فقام يَقْسِمُها
فما رَدَّ سائلاً حتى فرغ منها، ويحكي الصحابي
الكريم جبير بن مطعم رضي الله عنه أنه كان
يسير معه فافوقه الناس يسألونه المال حتى
اضطروه إلى سُرَّة، فخطفت رداءه، فوقف صلى
الله عليه وسلم فقال: أعطوني ردائي. لو كان لي
عدد هذه العِصَاف نَعَمًا لَقَسِمْتَهُ بَيْنَكُمْ، ثم لا
تجدوني بخيلاً، ولا كذوباً، ولا جباناً، البخاري.
وقد تعلم أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم
الإظهار تلك المعاني منه، فكانوا ينفقون أموالهم
ابتغاء رضا ربهم ويجودون بما عندهم، كل على
حسب استطاعته، وقد أنفق الصحابي الكريم
أبو بكر الصديق رضي الله عنه ماله كله في
سبيل الله، والدفاع عن الإسلام، وتحرير الرقاب،
وقام الصحابي الكريم عثمان بن عفان رضي
الله عنه بتجهيز ثلث جيش المسلمين في غزوة
«تبوك»، وكان يتكون من ثلاثين ألفاً، وكذلك فعل
عبد الرحمن ابن عوف وعمر بن الخطاب رضي
الله عنهما وغيرهم كثير.

ساهمت بإيجاد بيئة تنافسية

6 مبادرات ضبطت إيقاع الأسواق



تمكنت المبادرات التي أطلقتها وزارة التجارة والصناعة

خلال شهر رمضان المبارك من تحقيق أهدافها في السوق المحلي، لا سيما في ضبط مستوى أسعار السلع والمواد الغذائية والاستهلاكية التي يزداد عليها الطلب خلال الشهر الفضيل، إذ بقيت ضمن المعدلات الطبيعية لها وبيعها بأسعار تصل إلى التكلفة. كما شهدت الأسواق المحلية وفرة في السلع والبضائع الغذائية وغير الغذائية طيلة شهر رمضان المبارك نتيجة تكاتف القطاعين العام والخاص وضمان استمرار تدفق السلع والمنتجات والبضائع إلى الأسواق المحلية.

ومن أبرز المبادرات التي نفذتها الوزارة للعام الحالي والبالغ عددها 6 مبادرات، مبادرة السلع المخفضة بالتعاون مع المجمعات التجارية الكبرى بالدولة والتي تجاوزت 500 سلعة غذائية واستهلاكية بنسب تخفيض وصلت إلى ما يقارب 25% عن أسعارها ببقية أشهر العام.

السلع المخفضة

■ المبادرات خلقت تنافسية عالية بين المجمعات

وساهمت مبادرة السلع المخفضة بإيجاد بيئة تنافسية بين المجمعات التجارية والسوبر ماركت مما أدى إلى استقرار الأسعار طوال شهر رمضان المبارك، وشارك بالمبادرة 19 مجمعا تجاريا تمتلك فروعا تغطي جميع أنحاء الدولة.

وحسب بيانات الرقم القياسي لأسعار المستهلك لشهر مايو 2018 الصادر عن جهاز التخطيط والإحصاء فإن مجموعة الغذاء والمشروبات انخفضت بنسبة 1,5%، بسبب التخفيضات على

بعض السلع في شهر رمضان المبارك، كما حدث انخفاض بنفس النسبة في مجموعة الترفيه والثقافة، ومجموعة السلع والخدمات الأخرى بنسبة 0,3%، ومجموعة الأثاث والأجهزة المنزلية بنسبة 0,1%.

كما شهدت مبادرات وزارة التجارة والصناعة لشهر رمضان المبارك للعام الحالي مبادرة دعم أسعار الأغنام المحلية («واسي عربية») لتقديم أكثر من 30 ألف رأس من

الأغنام المدعومة للمواطنين بسعر 1000 ريال، والسورية بسعر 950 ريالاً، كما أعلنت الوزارة عن زيادة الحصة التموينية الشهرية للمواطنين بصرف كيس أرز إضافي على الحصة الشهرية المحددة لكل بطاقة تموينية.

إنتاجية المخازن

وكان لمبادرة تحفيز إنتاجية المخازن والمطاعم والكافيتريات والمعاصر دور مباشر في ضمان استمرار توفر السلع الغذائية التي يزداد عليها الطلب خلال الشهر الفضيل وذلك بالسماح بتقديم الأصناف المتنوعة، وقدمت مبادرة دعم وتحفيز إنتاجية أصحاب الرخص المنزلية من خلال السماح للمتقدمين منهم بطلب الترخيص بتقديم المأكولات الشعبية التي يزداد عليها الطلب فرصة للأسر المنتجة لزيادة إنتاجها خلال الشهر الفضيل.



■ طارق مرسي

في استقرار الأسعار وتقديمها بأسعار الكلفة أمام المستهلكين وضمن توفير عرض البضائع والمنتهجات الاستهلاكية بأسعار مناسبة واستمرار تدفق السلع إلى الأسواق المحلية خلال الشهر الفضيل.

وقالوا إن المبادرات تطرقت

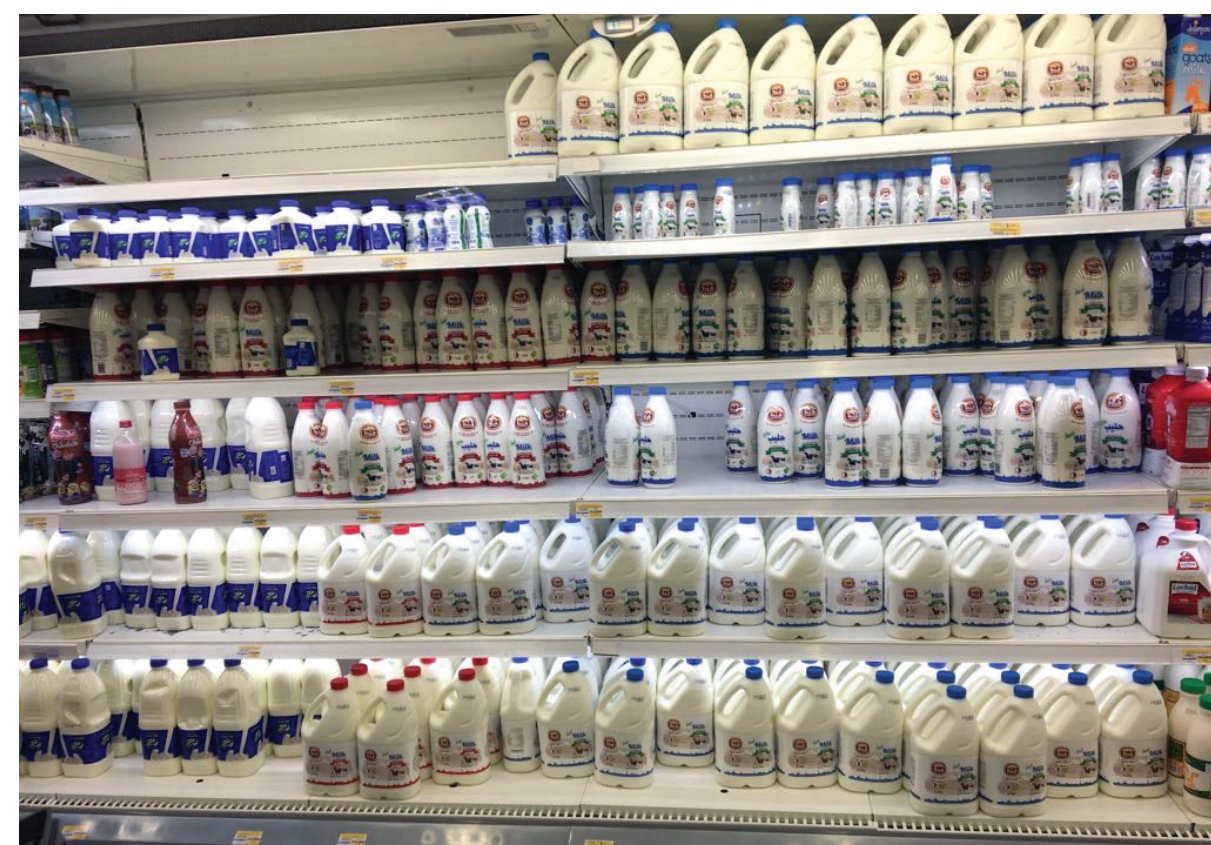
بيئة مناسبة

وقال المستهلك عبدالله المنصوري إن مبادرات وزارة التجارة والصناعة كان لها الدور الأبرز في الحفاظ على استقرار أسعار السلع والبضائع الرمضانية خلال الفترة الماضية، لافتاً إلى أن مبادرة

500 سلعة غذائية واستهلاكية بأسعار مخفضة

19 مجمعا تجاريا ضمن مبادرة السلع المخفضة

30 ألف رأس من الأغنام المدعومة للمواطنين



■ للمنتج الوطني حضور بارز بالأسواق المحلية خلال الشهر الفضيل

خلال رمضان



■ وفرة في السلع والبضائع طيلة شهر رمضان

وأشاد مرسي بالدور الذي تقوم به وزارة التجارة والصناعة بالتعاون مع كبرى الشركات التجارية في كل عام في تأمين الأسواق المحلية، لافتاً إلى أن مبادرات الوزارة أصبحت جزءاً من حالة الأسواق خلال الشهر الفضيل.

العروض الترويجية

وأشار إلى أن الوزارة حرصت على التواصل مع جميع الموردين والتنسيق معهم على أنواع وأصناف السلع التي يزيد الطلب عليها في الشهر الفضيل وتوفيرها بأفضل

ونسب الأسعار. وأشار إلى أن هناك مجموعة من العروض الترويجية التي تقوم بها المجمعات التجارية، بالإضافة إلى القائمة المخفضة، مشيراً إلى أن تنافسية المجمعات التجارية تخدم المستهلكين في السوق المحلي.

وشملت المبادرات كافة أنشطة الوزارة ذات الصلة بالتنظيم والدعم والتحفيز مثل مبادرة الأغنام المدعومة وقائمة السلع الاستهلاكية المخفضة وغيرها، من المبادرات الحيوية التي تتناسب مع شهر رمضان، علاوة على العديد من المبادرات المتعلقة بتنظيم الأسواق وتخفيف القطاعات التجارية.

المنتج الوطني

وكان للمنتج الوطني حضور بارز في الأسواق المحلية خلال الشهر الفضيل، إذ إن هناك علامات بارزة تدل على أماكن تواجد المنتجات الوطنية، كما أنها حضرت بقوة بقائمة السلع المخفضة، خاصة الغذائية الطازجة المنتجة محلياً التي باتت تغطي جزءاً كبيراً من حاجة السوق، لا سيما الألبان والدواجن الطازجة والحليب، بالإضافة إلى المجمدات والمثلجات المحلية واللحوم المصنعة.

وتأتي القائمة في إطار حرص وزارة التجارة والصناعة التي دأبت خلال السنوات الماضية على إطلاق مثل هذه المبادرات بتوفير احتياجات المواطنين والمقيمين من السلع الاستهلاكية بأسعار مخفضة خلال هذا الشهر الفضيل وبأسعار مناسبة ودون زيادة السلع الغذائية.

السلع المخفضة والإعلان عنها في مختلف المجمعات التجارية سهلت على المستهلكين شراء حاجيتهم خلال الشهر الفضيل بأسعار تنافسية وجودة عالية. وأشار إلى أن المبادرات تأتي في ظل حرص الحكومة على توفير بيئة مناسبة في الأسواق المحلية خلال الشهر الفضيل، مشيراً إلى أن الجهود التي تبذلها الحكومة تسهم بتوفير كافة السلع والمواد الغذائية طوال الشهر الفضيل دون نقصان أي مادة غذائية أو استهلاكية.

وأكد على ضرورة فرض مزيد من الرقابة على الأسواق المحلية خلال الفترة المقبلة مع قرب حلول عيد الفطر المبارك، لافتاً إلى أن العروض الترويجية التي تقدمها المجمعات التجارية تساهم باستقرار الأسعار إلا أنها تحتاج إلى رقابة لضمان تنفيذها من قبل الجهات المعنية.

وتقدر نفقات الاستهلاك النهائي للأسر المعيشية في الربع الرابع من عام 2018 بحوالي 38,89 مليار ريال مقابل 37,88 مليار ريال في الربع الرابع المماثل لعام 2017، بزيادة قدرها 2,7%، كما تقدر نسبة مساهمة نفقات الاستهلاك النهائي للأسر المعيشية من الناتج المحلي الإجمالي الاسمي في الربع الرابع لعام 2018 بنسبة 21,5%.

القطاع الخاص

إلى ذلك قال طارق مرسي مدير مجمع الدحيل الاستهلاكي إنه في كل عام تطلق وزارة التجارة والصناعة العديد من المبادرات التي يكون لها أثر مباشر في استقرار الأسعار وتوفير السلع الغذائية والاستهلاكية، مشيراً إلى أن القطاع الخاص والمزودين عملوا خلال الفترة الماضية على تأمين حاجة السوق المحلي من خلال التواصل مع الجهات المعنية وزيادة الكميات الواردة للسوق المحلي بما يتناسب مع حجم الاستهلاك في الشهر الفضيل.

وبين مرسي أن المبادرات ركزت على المنتجات الوطنية ودعمها في السوق المحلي من خلال شمولها ضمن السلع المخفضة، مشيراً إلى أن المبادرة راعت تنوع السلع بما يضمن توفير كافة مستلزمات الأسرة خلال الشهر الفضيل وبأسعار مناسبة ودون زيادة الأسعار.



المبادرات الرمضانية



أبرز المبادرات الرضائية





النعناع



يعتبر النعناع دواء شعبيا مفضلا منذ القدم، وقد أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أن النعناع لديه العديد من الفوائد الصحية لجسم الإنسان، فبالإضافة إلى فوائد النعناع في الطهي والنكهات المنعشة في مختلف الأطعمة والمشروبات فإن له مجموعة واسعة من الاستخدامات الصحية والطبية، حيث يتم استخدامه لعلاج نزلات البرد، تهدئة الالتهابات، تهدئة مشاكل الجهاز الهضمي.

فوائد النعناع



مشاكل الكبد

النعناع يقوي وظيفة الكبد عن طريق تحسين تدفق الصفراء من الكبد إلى المرارة، وذلك لأن تناول النعناع يعمل على التخلص من الدهون وخفض الكوليسترول في الجسم



العناية بالبشرة

زيت النعناع المخفف بالماء يمكن استخدامه كغسل قادر على التخفيف من مشاكل الجلد مثل الطفح الجلدي وجفاف الجلد ويستخدم لغسيل فروة الرأس سواء كان الشعر جافا أو دهنيا



تخفيف الآلام

يعتقد الباحثون أن الصداع، الآلام العصبية، أوجاع الأسنان، والتهاب المفاصل والعضلات تتعافى باستخدام النعناع، لوجود مادة المنثول التي تخلص تلك الآلام عن طريق استخدامها موضعيا



مشاكل الجهاز الهضمي

النعناع يساعد في علاج عدد من مشاكل الجهاز الهضمي بما في ذلك الغازات، الانتفاخ، الغثيان، دوار الصباح وتقلصات المعدة ويساعد النعناع في أعراض متلازمة القولون العصبي



الجيوب الأنفية ومشاكل الفم

كثيرا ما يستخدم من أجل تقليل التهاب الفم والحنك، كما يساعد في علاج التهابات الجيوب الأنفية، وتحسين عملية التنفس وأعراض احتقان الحلق أو السعال وصعوبة التنفس



النعناع ونزلات البرد والسعال

النعناع علاج فعال لنزلات البرد والسعال حيث له تأثير مهدئ لأعراض السعال، كما يساعد في زيادة قوة الجهاز المناعي نظرا لاحتوائه على مواد مضادة للميكروبات ومضادة للأكسدة

يستخدم النعناع في صناعات:

الأدوية التي تستخدم كعلاج للسعال

الزيوت والعطور والعلكة

معجون الأسنان ومستلزمات التجميل



فوائد أخرى للنعناع

- يساعد على التخلص من الاكتئاب من خلال شربه، أو استنشاق أوراقه
- يحسن الذاكرة ويزيد من يقظة الإنسان
- يساعد في الحد من الغثيان الذي يصاحب العلاج الكيميائي
- يمنع نمو سرطان البروستاتا عند الرجال
- يحمي من الإشعاع الناجم عن تلف الحمض النووي وموت الخلايا
- يقلل من الجوع والشهية الكبيرة وبالتالي الحفاظ على الوزن الصحي
- طارد طبيعي للحشرات مثل البق، النمل، العناكب، الصراصير، البعوض
- مفيد للسيدات الحوامل وخاصة في حالات غثيان الصباح

أجواء روحانية وختم القرآن أكثر من مرة

رمضان في كينيا.. صلاة تراويح وجلسات إفتاء وذكر



■ مظاهر شهر رمضان في كينيا

قد تتشابه
الطقوس
والعبادات
الرمضانية

رمضانيات
لوسيل

في كثير من دول الوطن العربي، فترى «المسحراتي» الذي تشتهر به مصر، يطوف في شوارع كينيا ينادي على الصائمين للاستيقاظ للسحور.

كينيا التي تقع في شرق أفريقيا، يشكل عدد المسلمين بها نحو 35 في المائة من جملة السكان في كينيا، أي ما يزيد على 8 ملايين مسلم، ينتشرون في القطاع الساحلي في مدن باتا ولامو ومالندي ومباسا، كما ينتشرون في القطاع الكيني المجاور لحدود الصومال وأوجادين. ويصوم الكينيون المسلمون نحو 12 ساعة يوميًا في رمضان، وقبل بداية الشهر الفضيل، تعلق الزينة في الأحياء المسلمة، وتزين المساجد المحلية لاستقبال المصلين خلال أيام شهر رمضان الكريم. وكذلك حرص على حضور جلسات الإنشاد الديني وحلقات الذكر ودروس الدين.

ويحافظ الكينيون على ختم القرآن الكريم أكثر من مرة خلال أيام رمضان، خاصة تجمعات الصلاة بالمساجد، ومن أشهر المساجد في كينيا مسجد «جاميا»، وهو من أبرز المباني الدينية في نيروبي وله قباب فضية وماذن مزدوجة ويقع في حي الأعمال المركزي بالعاصمة. يتميز شهر رمضان المبارك في كينيا بالتضامن والدعم المقدم لمئات اللاجئين وكذا للمحتاجين في جميع أنحاء هذا البلد الواقع شرق إفريقيا. وينهز المجلس الأعلى للمسلمين في كينيا والمفوضية السامية لشؤون اللاجئين فرصة الشهر الفضيل لإطلاق حملة واسعة في جميع مساجد البلاد والمؤسسات الإسلامية لجمع تبرعات للمساعدة على تدرس آلاف اللاجئين في كينيا ممن لم تتح لهم فرصة ارتياد المدارس بسبب نقص التمويل.

ويكثف الأئمة والخطباء خلال أداء صلوات التراويح والجمعة من دعواتهم في جميع مساجد كينيا لحث الجميع على الانخراط في هذا العمل الإنساني الموجه لفائدة اللاجئين.

يتنافس أفراد الجالية المسلمة، من خلال مبادرات عطاء متواصلة طيلة الشهر الكريم، على تنظيم مأدب إفطار جماعية يوميًا وتقديم شتى أنواع التبرعات للمحتاجين.

الاستعدادات مبكرة

ويتم الاستعداد لاستقبال شهر رمضان المبارك في كينيا قبل حلوله بفترة، حيث تقام الدروس والمحاضرات المتعلقة بأحكام الشهر الفضيل في المساجد، وتسهم وسائل الإعلام المختلفة - رغم قلتها في هذا المجال - من خلال بث مواد إذاعية ومقالات صحفية تتناول الصوم وأحكامه ودروسه.

أما المساجد المنتشرة في أرجاء البلاد فتستعد هي الأخرى بطريقتها الخاصة لاستقبال الضيف الكريم من خلال إجراء إصلاحات شاملة في

المسلمين هويتهم وانتماءهم لهذا الدين العظيم وتوظيف العواطف الإيمانية الجياشة بما يخدمه، لتغيير الصورة النمطية السلبية الذي يتعاون على تثبيتها الغلاة من أبنائه والمتربصون من غرمائه. ويذكر أن الإسلام دخل كينيا خلال عهد عبد الملك بن مروان، حيث وفدت هجرات عربية نتج عنها تأسيس عدد من المدن العربية، كان أشهرها على الإطلاق مدينة لامو. ويعتقد الكثيرون أن قبائل الأزدي العمانية كان لها دور بارز في نشر الإسلام بهذه البقعة عبر هجرتين كان مقصد الأولى «لامو»، وكانت الأخرى لإحدى ضواحي مدينة «مومباسا». ولعب التجار العرب دورًا مهمًا في نشر الإسلام بعد اختلاطهم بالكينيين، حيث عملوا على التقريب بين الإسلام والعادات الكينية بشكل حُب الإسلام إليهم، حيث اعتنقوه فرادى وجماعات.

المؤسسة الإسلامية

في نيروبي

للمسلمين في كينيا كثير من الهياكل والجمعيات يشرف عليها المجلس الأعلى لمسلمي كينيا، ومن أقدم الهيئات، المؤسسة الإسلامية في نيروبي، تلك التي أنشئت في عام 1963 بجهود بعض أهل الخير وتعمل في عدة محاور، مثل الدعوة الإسلامية عن طريق المحاضرات والكتب، والتعليم من خلال إنشاء المدارس الدينية الحديثة والمناهج المتطورة كذلك إنشاء مدارس تحفيظ القرآن. وفي رمضان تحرص الأسر الكينية على طهي كثير من الأطباق المشهورة بالبلاد، والتي تعتمد بشكل أساسي على الذرة التي تلحن ثم تطبخ عصيدة، وتؤكل مع حساء الخضروات وقد يضاف إليها اللحم أو السمك والدجاج.

أو بالإنابة عن مؤسسات عربية وإسلامية. أما يوم الجمعة في رمضان فهو مختلف عن غيره من الأيام حيث تكتظ المساجد بالمصلين، ويلاحظ بشكل لا تخطئه العين المظاهر الإسلامية وسط نيروبي، ويمتلئ الجامع الكبير في قلب العاصمة بالمصلين لتسمح البلدية بإغلاق الشوارع الملاصقة للصلاة فيها.

وتكتمل الفرحة بيوم العيد الذي يعتبر يومًا مشهودًا - في بلد يشكل المسلمون فيه أقلية - حيث تقام صلاة العيد في الساحات العامة ويتدفق المصلون مع أطفالهم في مشهد لا يمكن رؤيته إلا في العيدين، ويحرص السياسيون على تسجيل مواقفهم في المحفل بطريقة لا تخلوا من إيصال رسائل لمن يعنيه الأمر مفادها أن المسلمين قوة لها حضورها في المشهد الكيني.

لكن الحديث عن الفرحة والأجواء الرمضانية المميّزة لدى مسلمي كينيا لا يمكن أن ينسينا بعض التحديات التي تواجههم، ومن بينها ارتفاع الأسعار خلال الشهر الفضيل بسبب جشع بعض التجار، وازدياد متطلبات رمضان مع انتشار الفقر بين الكثير من أبناء الأقلية المسلمة.

غير أن التحدي الأكبر يتمثل بالمشكلة الأمنية التي تواجهها البلاد بشكل عام ومناطق المسلمين بالأخص.

ومن التحديات الماثلة أمام المسلمين تعدد المرجعيات الدينية والسياسية خاصة في القضايا التي تمسهم بشكل خاص، وأكبر مثال على ذلك تحديد بداية شهر رمضان التي يختلف الناس حولها بسبب تنافر المرجعيات ممّا يربك إجازة العيد التي أعطتها الحكومة للمسلمين.

ولخلاصة القول: إنَّ رمضان في كينيا يشكل مناسبة لإبراز

ليبدأ عهد جديد تسود فيه الأجواء الروحانية. ومن أهم مظاهر الاحتفاء بالشهر ازدحام المساجد بالمصلين الذين يتوافدون عليها خاصة صلاة التراويح، حيث تضيق المساجد بالمصلين في معظم الصلوات المفروضة. ومع دخول العشر الأواخر من رمضان تزداد وتيرة ارتياد المساجد لتضاف لها صلاة التهجد كما يزداد الاعتناق بالإسلام بغيره من شهور السنة. وتشكل المساجد - التي يحرص معظمها على ختم القرآن في التراويح - محور النشاطات والفعاليات الرمضانية المختلفة في كينيا.

مساعادات للفقراء

ويحرص الكثير من الأسر على مصاحبة أبنائهم إلى المساجد لحضور صلاة التراويح والنشاطات المصاحبة لها من مواظ وعيها. وفي هذا الشهر يزداد الناس قربا ببعضهم في التواصل وتقديم المساعدات، كما تقدّم بعض الجمعيات مساعدات للفقراء وتقوم بإقامة إفطار جماعي بجهود محلية



تجنباً للأضرار والآثار الجانبية.. خبراء التغذية يؤكدون:

أهمية اختيار الأوقات المناسبة لممارسة الرياضة في رمضان

ممارسة الرياضة أثناء الصيام يجب ألا تزيد المدة عن 60 دقيقة حتى لا يصبح احتياج الجسم للسوائل عاجلاً. وممارسة الرياضة بعد الإفطار تتطلب ترك وقت كافٍ لهضم الطعام قبلها، أما الوقت المناسب قبل بدء الرياضة بعد الإفطار يتراوح بين 2 - 4 ساعات وفقاً لحجم الوجبات التي تناولتها.

وعموماً ينصح بالمشي الهادئ في الصباح الباكر لمدة 30 - 45 دقيقة، ويعتبر ذلك فرصة جيدة للأشخاص الذين يرغبون في الحفاظ على لياقتهم بشكل عملي مع عدم توافر الكثير من الوقت لديهم، حيث تمكن ممارسة هذه الرياضة خلال الذهاب للعمل في الصباح، مع الحرص على أن يكون هذا في وقت مبكر من الصباح قبل زيادة حدة الحرارة. وممارسة الرياضة قبل الإفطار بساعة، وتمثل ممارسة أي نوع من الرياضة لمدة في حدود 60 دقيقة قبل الإفطار فرصة جيدة لمن يرغبون في فقدان الوزن، حيث تعتبر ممارسة الرياضة بعد فترة صيام تزيد على 8 ساعات عاملاً مساعداً على حرق الدهون بمعدل أكبر. وممارسة الرياضة بعد الإفطار بثلاث ساعات، حيث تمثل ممارسة الرياضة بعد الإفطار بحوالي ثلاث ساعات النوع المناسب لمن يرغبون في بناء العضلات، إذ يمكنهم ممارسة التمارين لفترة مفتوحة، حسب ما يتكون منه برنامجهم الرياضي مع تناول كميات مناسبة من الأغذية والمكملات، التي تساعدهم على تحقيق هدفهم بشكل صحي.



للأعضاء الحيوية، مثل القلب والمخ، مما قد يترتب عليه مشكلات صحية خطيرة. وهناك مخاطر فشل عضلة القلب، وترتبط هذه المشكلة بالمصابين بأمراض مزمنة في القلب بشكل أساسي، الشعور بالهبوط والإرهاق ومشاكل الجهاز الهضمي. وينصح خلال التمارين الرياضية بتجنب أوقات الظهيرة وسقوط الشمس نهائياً عند ممارسة ألعاب في أماكن مفتوحة، كما أن ممارسة الرياضة أثناء الصيام تكون في الفترة الأخيرة وليس في بداية الصيام. عند ممارسة الرياضة أثناء الصيام يجب ضمان أن يكون الإفطار في حدود 4 ساعات لضمان تعويض السوائل المفقودة في الوقت المناسب. وعند

بسبب الصيام، مما يسبب في البداية شعوراً بالعطش الشديد، وإذا استمر فقد السوائل، فقد يتقدم الجفاف لمراحل أكبر، إذ تبدأ بالشعور بهبوط عام في الجسم، قد تصل لفقدان الوعي الكامل. كذلك مخاطر انخفاض مستويات السكر في الدم، وترتبط هذه المشكلة بعدم الحصول على كميات كافية من الكربوهيدرات المعقدة في السحور، التي تضمن للجسم مصدراً للطاقة لعدة ساعات، وعند ممارسة الرياضة لفترة طويلة، فإن الجسم يقوم بحرق كميات السكر المخفّض بها دعمه طوال فترة الصيام في وقت قصير، مما ينتج عنه حدوث انخفاض شديد لإمدادات الطاقة

مشاكل عسر الهضم، وهذا طبعاً بجانب الفوائد المتنوعة للرياضة فيما يخص مختلف أجهزة الجسم، وخاصة العظام، والعضلات، والقلب، والأوعية الدموية التي تشمل ممارسة الرياضة في رمضان وفي أي وقت آخر. وهناك أضرار لممارسة الرياضة في رمضان، وترتبط الانعكاسات السلبية لممارسة الرياضة في رمضان ببعض السلوكيات الخاطئة، وتشمل: مخاطر فقد السوائل الزائد والتعرض للجفاف الشديد، ترتبط هذه المشكلة بممارسة الرياضة في أوقات سطوع الشمس لعدة ساعات، مما يترتب عليه فقد كميات هائلة من سوائل الجسم دون تعويضها بشكل ملائم

تزامن حلول شهر رمضان المبارك مع الصيف بطرح العديد من التساؤلات



حول فوائد ممارسة الرياضة في رمضان، كيف نمارس الرياضة في رمضان؟ ما هي الأوقات المناسبة صحياً؟ ما هي آثار الصيام على قدرتنا على ممارسة الرياضة سواء كانت إيجابية أو سلبية؟ وما هي أفضل التمارين؟

وبحسب خبراء التغذية والرياضيين فإن ممارسة الرياضة في شهر رمضان توجد لها أشكال متنوعة تختلف حسب نمط الحياة، ومن أكثر صور ممارسة الرياضة التي يمكن أن نقابلها، شخص بالغ يمارس رياضة المشي خلال ذهابه للعمل صباحاً، وآخر يذهب لصالة ألعاب رياضية لممارسة تمارين بناء العضلات، وشخص يذهب لصالة ألعاب رياضية لممارسة تمارين حرق الدهون وخفض الوزن، وشخص يذهب لنادٍ لممارسة رياضة في صالة مغلقة، وشخص يذهب لنادٍ لممارسة رياضة في الهواء الطلق. وتعتبر الرياضة الرمضانية فرصة جيدة للتجمعات الاجتماعية المفيدة، حيث إن ممارسة الرياضة في رمضان تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، التي يكتسبها البعض نتيجة نمط التغذية غير المنضبط في كميات السعرات. وممارسة الرياضة تساعد على تحسين كفاءة الجهاز الهضمي، وتحمي من

البطيخ.. فاكهة الصيف المنعشة

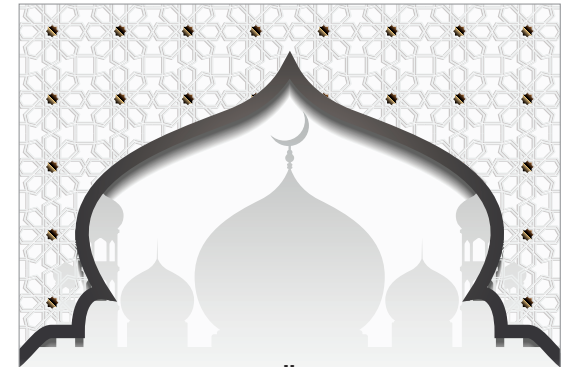
الكبيرة، نتيجة كمية الفيتامينات التي يحتويها مثل فيتامين (ب) بالإضافة لعناصر البوتاسيوم والمغنيسيوم، ويحتوي البطيخ على فيتامين (أ) الضروري جداً لحماية شبكية العين من التلف وتقوية النظر، ونتيجة وفرة الفيتامينات فيه يُنصح بالبطيخ كغذاء مهم للمرأة الحامل، وكذلك يساعد المرأة في التخلص من الغثيان والوقاية من تسمم الحمل، ولأن المغنيسيوم يحفز إنتاج الأنسولين فلذلك يكون البطيخ غذاء مهماً لمرضى السكري، وبفضل هذه الفيتامينات يحذ من علامات تقدّم العمر أو ما يسمى بالشيخوخة التي تظهر على البشرة. ويساعد كذلك في تقليل الوزن، لأنه يخفض من السعرات الحرارية في الجسم، حيث يقلل كمية الدهون المتراكمة والتحكم بالخلايا الدهنية التي تنتج الدهون في الجسم، فالبطيخ علاج مهم لتخفيف الجسم.

التخلص من السوائل الزائدة عن حاجة الجسم، والوقاية من السرطان وأمراض القلب. من أهم مكونات البطيخ هي مادة الليكوبين المضادة للأكسدة، فبفضل هذه المادة تقل فرص الإصابة بسرطان البروستاتا والقولون، والوقاية من أمراض القلب وتقل فرص تراكم الكوليسترول في الجسم، وتحافظ هذه المادة على صحة العظام وتقوية المفاصل والتخلص من الأمهات، حيث يمتص البوتاسيوم عنصر الكالسيوم ويثبت في العظام. كما يساهم في تخفيض ضغط الدم ويتميز البطيخ باحتوائه على مادتي البوتاسيوم والمغنيز، فكلتا العنصرين يخفّضان ضغط الدم المرتفع ويمنعان تصلب الشرايين، حيث يضبطان التحكم في حركة الدم داخل الأوعية الدموية التي تنقله. ويُنصح بتناول البطيخ خلال فترة الصيف الحار، لأنه يمنح الجسم المزيد من الطاقة

البطيخ الأحمر هو فاكهة الصيف المنعشة، وتشكّل المياه في ثمرة البطيخ النسبة الأكبر، ويلعب البطيخ دوراً مهماً عند تناوله في إزالة عطش الصيف، وللبطيخ فوائد عديدة لصحة جسم الإنسان، فهو يحتوي على مواد مضادة للأكسدة التي بدورها تحمي جسم الإنسان من الأمراض المختلفة.

وبحسب خبراء التغذية للبطيخ فوائد عديدة منها أنه مدرّ للبول، حيث يخلص الكلى من الترسبات أو الحصى بسبب البوتاسيوم الذي يحتويه، حيث يخفض البوتاسيوم حمض البولينا في الدم، وبالتالي حماية الكلى من الالتهابات، لأنه مدر طبيعي للبول، ويحتوي على الأرجنين الذي يفضلته يتم التخلص من الأمونيا السامة.

ويساعد البطيخ الكبد في معالجة الأمونيا التي تتكوّن بعد هضم البروتين، ومن ثمّ



نصيحة اليوم

الابتعاد عن العصائر المحلاة

أصبحت المشروبات المحلاة بالسكر جزءاً لا يتجزأ من قائمة الغذاء لدينا، وبالنسبة للكثيرين يتم الحديث عن بديل ثابت للماء الطبيعي، ويعد الأطفال أكبر المستهلكين للمشروبات المحلاة بالسكر، تليهم فئة الشباب. وتحتوي المشروبات المحلاة بالسكر على كميات هائلة من السكر، حيث وجد بحث دولي أن معدل استهلاك السكر العالمي يصل إلى ما لا يقل عن 17 ملعقة سكر في اليوم، وأن 43% من استهلاك السكر مصدره المشروبات الخفيفة.

وتحتوي علبة متوسطة من المشروب الخفيف على حوالي 8 - 10 ملاعق سكر، يوجد في زجاجة بحجم نصف لتر من مشروب غازي ما لا يقل عن 12 ملعقة، فالذين يعتادون على شرب علبة واحدة في اليوم، قد يضيفون إلى وزنهم 5-7 كيلو جرامات في السنة مصدرها فقط من المشروبات.

وبحسب خبراء التغذية فإن هناك ارتباطاً وثيقاً بين الاستهلاك المفرط للسكر والمخاطر الصحية، حيث وجدت الأبحاث بأن هناك علاقة قائمة بين استهلاك غير مسيطر عليه من السكر وبين تطور تسوس الأسنان، وأمراض القلب، والبدانة، ومرض السكري من النوع 2 ودهون على الكبد، وهناك 4,8 مليون شخص يموتون في كل عام من الأمراض المزمنة المرتبطة باستهلاك السكر. وفي أوساط الأطفال، يزيد استهلاك السكر بشكل كبير من خطر تطور البدانة وفي أعقابها أمراض مزمنة خطيرة مثل مرض السكري للبالغين، ارتفاع ضغط الدم، مشاكل في القلب، دهون على الكبد، اضطرابات العظام وأكثر من ذلك.

وينصح الخبراء باستبدال هذه المشروبات بالطبيعية مثل زجاجات ماء عذب وفيها قطع الليمون، وشرائح البرتقال، وأوراق النعناع، وأوراق الليمون.

بالعافية

لبنة 155 جم: 105 سعرة حرارية

رمضانكم
#صحة_وأجر

تحتاج نشاط بدني لحرقتها

- 21 دقيقة
- 14 دقيقة
- 14 دقيقة

مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

وزارة الصحة
Ministry of Health

مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

213 غرفة وجناحاً ومحطات طهي حية وأطباق عالمية

ضيافة عربية وتصاميم رمضانبة راقبة في خبمة «الوادي»



يقدم فندق «الوادي الدوحة» - إم غاليري» من فنادق أكور،

تجربة رمضانبة خاصة، حيث يمكن لزوار الفندق الاستمتاع بوجبات الإفطار والسحور في «خبمة الوادي» بالإضافة إلى الاستفادة من مجموعة من العروض الترويجية التي لا تقاوم خلال الشهر الفضيل هذا العام. وترحب «خبمة الوادي» في الفندق بالضيوف مع عائلاتهم وأصدقائهم للاستمتاع بمجموعة متنوعة من الأطباق العربية الأصيلة والنكهات العالمية الشهية طوال الشهر الكريم في قاعة الواحة المزينة بتصاميم رمضانبة راقبة تعكس روح التراث القطري الأصيل بما يتماشى مع الهوية الخاصة بالفندق، وصممت «خبمة الوادي» بعناية لتوفر جواً من التألف مع الحرص على الحفاظ على أرقى معاني الضيافة العربية. توفر الخبمة للضيوف مجموعة من محطات الطهي الحية التي ستقدم لهم مجموعة واسعة من المأكولات اللذيذة من جميع أنحاء العالم، ولتعزيز الجواهر الحقيقي لهذا الشهر المبارك، يمكن للضيوف الاستمتاع بأجواء رمضانبة ساحرة.

وقال دومينيك أرييل، مدير عام فندق الوادي الدوحة: «رمضان شهر يجمع الأصدقاء والأحبة، وبالتالي حرصنا في خبمة الوادي على توفير جو مثالي يجسد سحر الشرق الأوسط، وتقديم أشهى أطباق المطابخ المحلية والعالمية في هذا الشهر الفضيل».

وأضاف: «حرص رئيس الطهاة التنفيذي لدينا على تحضير أشهى أطباق المطابخ العالمية لتقديمها خلال الشهر المبارك في وجهة استثنائية تلبى تطلعات نخبة الذواقه، نحن على ثقة من أن ضيوف خبمة الوادي سيستمتعون بالجواهر

الحقيقي للضيافة القطرية وسيختبرون تجربة مميزة برفقة الأصدقاء والأحبة تعكس أجواء شهر رمضان المبارك». ويقع الفندق وسط «مشيرب قلب الدوحة» الذي يمثل مشروعاً تجارياً وسكنياً جديداً، ويُعتبر أذكى وإحدى أكثر المدن استدامة المبنية بشكل كامل في العالم. ويلعب المشروع دوراً محورياً في تسليط الضوء على الإرث العريق لمدينة الدوحة، وهو أمر ينسجم تماماً مع جوهر وقيم علامة «إم غاليري»، ويبعد الفندق مسافة 15 دقيقة عن مطار حمد الدولي، ومسافة 10 دقائق من الخليج الغربي، ويلبّي الفندق احتياجات ومتطلبات الضيوف من السياح ورجال الأعمال على حد سواء. ويحتضن الفندق 213 غرفة وجناحاً تمزج بين الطابع العربي الأصيل والتفاصيل المعاصرة، بالإضافة

إلى وسائل ومرافق الراحة المتميزة والمدرسة، والتصاميم والديكورات الملهمه، والتدرجات اللونية المذهلة التي تُضفي لمسةً تراثية فريدة على الأجواء العصرية في مختلف أرجاء وجنابات الفندق. تتميز «أجنحة السوق» مع الجناح الملكي بشرفات توفر إطلالات مميزة على «سوق واقف»، بينما تتيج غرف السويديور والديلوكس والغرف التنفيذية إطلالات خلابة على أفق منطقة الخليج الغربي الذي ينبض بالحياة ليلاً، وقد تم تزويد جميع الغرف بأسرة واسعة ووثيرة ومريحة من علامة (MyBed™)، والتي تضمن للضيوف أعلى مستويات الراحة، بالإضافة إلى تقديم مجموعة من المنتجات والخدمات الحصرية ووسائل الراحة الفاخرة المخصصة للضيوف من السيدات.



نصائح

لاختيار أفضل فندق لقضاء عطلة العيد

- 1- اختيار الموقع المناسب لقضاء عطلة عائلية يمكن أن يعني الفرق بين إقامة فندق ممتعة أو بائسة، هكنا يرى خبراء السفر، فهل تريد أن تكون بالقرب من الشاطئ، أو في قلب المدينة؟ أو ربما تفضل الهدوء في الضواحي، حدّد اختياراتك أولاً للوصول إلى الفندق المثالي لتطلعاتك وبقية أفراد الأسرة.
- 2 - النقل هو عامل مهم أيضاً، فإذا كنت ترغب في توفير المال، تأكد من اختيار فندق على مسافة قريبة من المعالم السياحية أو بالقرب من وسائل النقل العام الموثوق بها، ويمكنك الاتصال بفندقك مقدماً لمعرفة ما إذا كان يقدم خدمة النقل من المطار أو إلى المواقع المجاورة، وعما إذا كانت هناك رسوم للخدمة.
- 3- بعد يوم سفر طويل، وبعد استراحتك في فندقك من المؤكد أنك ستحتاج لتناول الطعام في أحد المطاعم، ولذا فمن الجميل أن يكون بالفندق مطعم مناسب لإعداد وجبات محبة للأطفال، أو حتى في محيط موقع الفندق مطعم أو اثنين لتلبية رغباتك، كما أن وجود التلاجة في الغرفة، وصانع القهوة والميكروويف لإعداد وجبات خفيفة وسريعة أمر مهم خاصة للصغار.
- 4- لا تهمل خلال اختيارك للفندق خيارات رعاية الطفل، فالعديد من الفنادق والمنشآت توفر في الموقع أندية للأطفال، أو أي مرفق لرعاية الصغار، كما أن معظم الفنادق تعمل على تقديم قائمة من وكالات رعاية الأطفال المحلية، ويمكنك أيضاً التحقق من خدمات جليسة الأطفال على الإنترنت في مواقع مثل Care.com عند السفر لقضاء عطلة عائلية.
- 5- عندما تبحث عن فندق، كن متأكداً من عامل مجانية الإفطار، تناول الطعام خارج المنزل كل صباح يمكن أن يهدر الكثير سواء في الوقت والأموال التي تنفقها، أما وصول وجبات الإفطار إلى غرفتك في الصباح خلال قضاء عطلة عائلية وسيلة مريحة ولذيذة لبدء يوم جميل من رحلتك.
- 6- وجود الواي فاي المجاني في الفندق يساعدك على البقاء متصلاً مع من تحب، كما أن أطفالك الأكبر سناً سيستخدمونه للتسليه والترفيه، فاجعله في مقدمات خياراتك عند البحث عن فندق مناسب.
- 7- هناك تفاصيل إضافية قليلة في الفنادق تجعل المسافرين يشعرون بالود والترحاب، فمثلاً وجود هدايا ترحيبية للأطفال وأماكن لعب مناسبة لهم سيجعل من إقامتك فرصة مثالية لاستمتاع الجميع.
- 8- بطبيعة الحال، الثمن هو واحد من أكبر العوامل عند اختيار أفضل فندق لقضاء عطلة عائلية، فبغض النظر عن ميزانيتك، تحتاج إلى الموازنة بين الإيجابيات والسلبيات في كل بند على قائمة رغباتك في الفندق الذي ستختاره، وتحديد ما إذا كانت هناك أشياء تستحق أن تدفع عنها تكلفة إضافية أم لا.

«كتارا» تواصل استقطاب جمهور «أجواء رمضان»

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

وقال الدكتور خالد بن إبراهيم السليطي المدير العام للمؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا: إن كتارا أصبحت وجهة رئيسية

تواصل المؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا)، التي ارتدت حلتها الرمضانبة المتألثة بالأنوار والزينة، استقطاب فئات واسعة من الجمهور طيلة الشهر الكريم، مكرسة مكانتها كأهم وجهة ثقافية وترفيهية في قطر والمنطقة. وتتنافس مطاعم كتارا المنتشرة على امتداد الشاطئ والواجهة البحرية لكتارا، على تقديم «الغبقة» تحت عنوان غبقة في السيارة والتي تعتبر واحدة من التقاليد الرمضانبة العريقة التي تحتفظ بروح التراث وتعكس عادة أصيلة تبرز عراققة المجتمع القطري، بالإضافة إلى ما تقدمه مطاعم كتارا ومقاهيها من أصناف عديدة من الوجبات والأكلات وأطباق الحلوى المستوحاة من المطبخ القطري أو العربي والعالمي. وتوفر كتارا خلال ليلالي الشهر الفضيل، أجواء رمضانبة ساحرة تزخر بمختلف





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



2

بصل



2

طماطم



2

ملفوف



4

نعناع



3

خس



8

بامية



9

عنب



5

برتقال



5.5

كيوي



7

تفاح



9

كوسة



5

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم

قائمة السلع المخفضة

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

السلعة	كمية	سعر QR
سويتز سمبوسة	500G	5.25
سويتز سمبوسة	1KG	10.25
زيمي سمبوسة	500GM	6.75
كيفكو شرائح سمبوسة	500GM	6.75
سويتز سبرنج رول	275ML	5
سبرنج هوم رول دجاج	150GM	6.75
الطيب بيف باستري	20S 40G	11
الطيب بيف باستري	10S 40G	5.5
الطيب سبرنج رول	550G	6.5
الطيب سمبوسة	250G	3.5



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

مسجد عمرو بن العاص المسمى بـ«العتيق»، بُني كأول مسجد في أفريقيا لدى قدوم الصحابي عمرو بن العاص على رأس الفاتحين من الصحابة لنشر الإسلام وتأسست بتأسيس المسجد مدينة الفسطاط عاصمة مصر بعد الفتح الإسلامي في سنة ممتدة في تاريخ مصر، أن تبنى عاصمة وأول حجر تضعه يكون لتأسيس مسجد. وسمي المسجد بالعتيق، أي القديم أو الأول، ليعتبر سنة أخرى هي تسمية أول مسجد بكل إقليم مصري بالعتيق، حيث يوجد بكل محافظة من محافظات الصعيد مسجد كبير قديم يسمى بالعتيق. ولمسجد عمرو بن العاص مكانة خاصة عند المصريين كونه مسجدا بناه الصحابة وكان رفيق فتح مصر ليمثل الأصالة وفتاحة الخير أن جعلهم مسلمين، وحول لسانهم من اللغة المصرية القديمة إلى اللغة العربية.

بيوت
الله في
الأرض



مقصد الصائمين لقيام شهر رمضان

«عمرو بن العاص» أول مسجد في أفريقيا



■ مسجد عمرو بن العاص

يستقبل
مسجد عمرو
بن العاص
المصريين

رمضان
لوسيل

والزوار العرب والمسلمين الأجانب يوميا وخاصة في صلاة التراويح، وما يحمله من روحانيات وإيمانيات، وربطه بالصوت الحسن والتهجد والدعاء لمصر وللمصريين ولكافة المسلمين في العالم.

ويستهوئ مسجد عمرو بن العاص نفوس المصريين، ففيه تشتم رائحة الصحابة كاقرب الناس للنبي وأبرز آثارهم هي المسجد العتيق ففيه سنة وأثر وارتباط ذهني ليجتذب حالة الزهد والإخلاص والتهجد، والصوت الحسن وصفاء النفوس والحالة الهادئة وروح العاصمة القديمة.

وجامع عمرو بن العاص بُني في مدينة الفسطاط التي أسسها المسلمون في مصر بعد فتحها وكان يسمى أيضا بمسجد الفتح والمسجد العتيق وتاج الجوامع، وارتبط به فتح مصر، ودخول الإسلام، وبناء عاصمة جديدة، وتغيير اللغة المصرية، وتحويل الثقافة إلى العربية.

المسجد أول الأعمال

بعد الفتح

ولقد كان من أوائل أعمال عمرو بن العاص رضي الله عنه، بعد الفراغ من فتح الإسكندرية عام 20 هـ، أن جمع كبار الصحابة الكرام الذين كانوا معه في جيشه، واختار ناحية مشرفة على النيل، ثم وقف مع تلك القلة الكريمة على تحديد اتجاه القبلة للمكان الذي أصبح أول جامع للصلاة في مصر، بل في أفريقيا كلها.

البناء الأول المتواضع

وقد كان بناء المسجد ذاك بناء متواضعا بسيطا، إذ لم يجعل له في أول الأمر محراب مجوف، ولا منارة سامقة، ولا فرش ولا حصير، بل كانت مساحة وقت إنشائه 50 ذراعاً في 30 ذراعاً مغطاة بالخشب وسعف النخيل، وأعمدته من جذوع النخل، وكانت جدرانه العارية من النقوش ثلاثة جدران فقط، أما جهة النيل، وهي الجهة الشمالية، فلم يكن فيها جدار. ويقال: إن عدد الصحابة الذين اجتمعوا على إقامة محرابه بلغوا ثمانين رجلاً، وكان الطريق يحيط به من كل جانب، وله بابان في الجهة البحرية، ومثلهما في الجهة الغربية، وأخران من الجهة الجنوبية مواجهان لدار عمرو بن العاص الأمير نفسه.

ويقال أيضاً إن عمرو بن العاص اتخذ فيه منبراً للخطبة عليه، فانكر ذلك الخليفة عمر رضي الله عنه وكتب إليه بأمره بكسره، وعنفه بقوله: أما يكفيك أن تقوم قائماً والمسلمون جلوس تحت عقيبك.. فكسره عمرو امتثالاً لأمر عمر رضي الله عنه. وجاء في بعض الروايات أنه أعاده بعد وفاته.

الدور الأموي

وقد انصب اهتمام الأمراء والخلفاء في بادئ الأمر على توسعة هذا المسجد والإضافة فيه مع تجميله وتحسينه وذلك لكونه المسجد

قررة بن شريك. ثم في عام 175هـ. في خلافة هارون الرشيد. زاد فيه موسى بن عيسى أمير مصر من الناحية البحرية فضم إلى المسجد ساحة ملاصقة له تعرف برحبة أبي أيوب.

وفي عهد الخليفة المأمون تولى مصر عبد الله بن طاهر، فأولى الجامع شديد اهتمامه، فأمر بتوسعة المسجد وذلك بإضافة أرض تساوي جميع مساحته السابقة، فزيد فيه من الجهة القبليّة زيادة كبيرة، حتى بلغت أبعاد المسجد 120 متراً طولاً و112,5 عرضاً، أي أن مساحته الكلية بلغت على وجه التقريب 15 ألف متر مربع، وبهذه الزيادة بلغ مسجد عمرو بن العاص أقصاه من حيث الماحق.

وبجته المهتمون اليوم بالمحافظة على تلك المساحة الشاسعة لهذا المسجد الرائع القديم.

وإذا كانت مساحته لم تتعد ما زاده عبد الله طاهر العباسي، فإنه فيما بعد ذلك من السنين لقي مسجد عمرو بن العاص في مصر اهتماماً كبيراً بالتجديد والتحسين والتزيين من قبل عدد كبير من الأمراء والولاة والخلفاء.

شهادات تاريخية

ويبدي إعجابه بمسجد عمرو بن العاص في تلك الفترة العامة الرحالة الشهير ناصر خسرو عندما زاره عام 439هـ، بما سطره في رحلته عنه، يقول: (هذا المسجد العتيق يقوم على 400 عمود من الرخام، وجدار المحراب كله مغطى بالرخام الأبيض، كتبت عليه آيات القرآن بخط جميل، يضئته بالليل من الداخل تنور أهدها إليه الخليفة الحاكم بأمر الله وزنه سبعة قناطير من الفضة، بالإضافة إلى أكثر من 700 قنديل، وكان المسجد مفروشا بعشر طبقات من الحشيرة الملون بعضها فوق بعض).

ويضيف الرحالة ناصر خسرو عنه قوله: إنه كان من أعمر المساجد بالناس والحركة، وهو مكان اجتماع

سكان المدينة الكبيرة، ولا يقل الموجودون فيه. من الصباح إلى صلاة العشاء. عن خمسة آلاف من طلاب العلم والغرباء والكتاب الذين يحضرون الصكوك، أي أن جامع عمرو بن العاص كان مركزاً علمياً رائداً يجتمع فيه الشيوخ والأساتذة بالطلبة من جميع الأنحاء والأرجاء، كما يؤمه الغرباء للقاء من يبحثون عنهم من أهل مصر، وهو إضافة لذلك مقر مهم لكثير من المعاملات والعقود والمبادلات، التي كانت تتم بشكل عفوي بين الناس عن طريق العقود وموثقيها.

حلقات ودروس وعلماء

ولا يفوتنا أن تشير إلى الدور العلمي الرائد الذي قام به جامع عمرو بن العاص طيلة قرون وقرون، وكيفيه فخر أن الإمام الشافعي ألقى فيه دروسه.

كما يكفيه فخراً أن حلقات الدرس فيه في البداية كانت سنة 326هـ (33) حلقة منها (15) حلقة للمشافعيين و(3) حلقات للأحناف ثم ارتفع العدد إلى (110) حلقات. فإذا قدرنا أن كل حلقة بها (20) مستمعاً فلا أقل من أن يكون مجموع طلاب العلم في جامع عمرو بن العاص حينذاك أكثر من ألفي طالب.

بل كان في المسجد عام 415هـ حلقة درس ووعظ للسيدات، تقوم عليها إحدى النساء الشهيرات في زمانها، وهي أم الخير الحجازية. ومن تلك الحلقات وبأسماء مدرسيها وعلمائها، سميت في المسجد زوايا بأسماء بعض الرجال، مثل الزاوية المجدية، والزاوية الصباحية، والزاوية الكمالية وغيرها.

ورحم الله ابن دقماق المؤرخ، حيث يصف جامع عمرو بن العاص بقوله: (إمام المساجد ومقدم المعابد، قطب سماء الجوامع، ومطلع الأنوار اللوامع، وموطن أولياء الله وحزبه).

الطولونيون
والإخشيديون
والفاطميون

بعد الحريق المروع الذي أتى على جزء كبير من المسجد عام 275 هـ، قام خماروية بن أحمد بن طولون بعمارته كله على وجه متقن جميل.

ثم قام في عام 324هـ محمد بن طنج الإخشيد فأدخل زخارف جميلة في المسجد، ونقش أكثر أعمدة المسجد، وطوقها بالأطواق العديدة اللامعة.

وتوالت أعمال التجميل فيه إلى الحال الذي بدأ فيه ينافس المساجد العظام في العالم الإسلامي في حينه. يصفه حينذاك الرحالة محمد بن أحمد المقدسي البشاري بعد أن زاره قبل عام 375هـ بقوله: (إنه حسن البناء، وفي محيطه شيء من الفسيفساء على أعمدة رخام، أكبر من جامع دمشق، وهو أعمر موضع بمصر).

ودأب الفاطميون على العناية بهذا المسجد، فهذا الحاكم بأمر الله يهدي للمسجد مصاحف حسنة الخط وريعات كثيرة، ويجري فيه عمارة حسنة، ويهدي إليه تنوراً (أي ثريا ضخمة) من الفضة. وهذا المنتصر بالله يأمر بتبليس صدر المحراب وأعلى العمودين اللذين على جانبيه بالفضة المنقوشة، مع العناية التامة بالمسجد. بل إن المسجد شهد مبكراً ظهور المحارب والمقاصير المتنقلة، فقد عملت عام 442هـ للإمام مقصورة خشبية من خشب الساج منقوش بعمودين من الصندل، توضع أيام الصيف في صحن المسجد طلباً لبرودة الهواء الطلق، وترفع شتاء حيث يصلى في داخل بيت الصلاة.



أسرار الأرقام في القرآن الكريم

● الصلاة:

الصلاة هي الركن الوحيد الذي لا يسقط عن المسلم، فالشهادة تكفي مرة واحدة في العمر، والزكاة تسقط عن الفقير المعسر، والصوم يسقط عن المريض الذي لا يرجى شفاؤه، والحج يسقط في حالة عدم الاستطاعة، وتبقى الصلاة التي لا تسقط مهما كانت الأسباب، وتلاحظ ما يلي:

- أن الصلاة تحتوي على كافة الأركان الأربعة الأخرى.
- فالشهادة المطلوب على الإنسان التلفظ بها مرة في العمر، وهي تلفظ في الصلاة.
- وفترة الصلاة تكون بمثابة الزكاة لكون الوقت يكون مقطوعاً من أوقات المصلي الذي من خلاله يكسب منه بتسخيره للعمل.
- كما أن المصلي يكون أثناء الصلاة ممسكاً عن الأكل والشرب وكل مبطلات الصوم.
- كما أن اتجاه المصلي نحو الكعبة يكون مشاركة للحج.

صلاة الفجر: عدد الحروف * 3 = عدد الركعات = 2 = 6.
صلاة الظهر: عدد الحروف * 3 = عدد الركعات = 4 = 12
وكذلك لكل من صلاة العصر والمغرب.
صلاة العشاء: عدد الحروف * 4 = عدد الركعات = 4 = 16.
النتائج النهائية للصلوات الخمس هو 57 و 57 يمثل الملاحظات التالية:

- إن الصلاة مكتوبة ومقررة على المسلم خلال أيام الأسبوع السبع (يمثل رقم 7)، كما أن عدد الصلوات في اليوم الواحد 5 ويمثل رقم 5.
- عدد صلوات التوابع في اليوم الواحد هو 12 وهو حاصل جمع 7 و5، حيث جاء في صحيح مسلم عن أم حبيبة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (ما من عبد مسلم يصلي لله كل يوم اثنتي عشرة ركعة تطوعاً غير الفريضة إلا بنى الله له بيتاً في الجنة)، 12 ركعة: ركعتان قبل الفجر، وأربع ركعات قبل الظهر وركعتان بعده، وركعتان بعد المغرب، وركعتان بعد العشاء.

كما أن فعل الأمر (أقم الصلاة) ورد ذكره بالقرآن الكريم (5) مرات، وهذا يطابق تماماً مجموع الصلوات اليومية المفروضة.

- 1- «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَيْ النُّهَارِ وَرُفْعًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ أَحْسَنَ مَا يُذْهِبُ الشُّبُهَاتِ ذَلِكَ يُذَكِّرُ لِلذِّكْرِينَ» (هود 114).
- 2- «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِلدُّلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا» (الإسراء 78).
- 3- «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه 14).
- 4- «أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ» (العنكبوت 45).
- 5- «يَا بَنِيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَآمُرْ بِالتَّقْوَى وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَضِيزْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (لقمان 17).



225

مليوناً سكان إندونيسيا أكبر الدول الإسلامية عدداً

يمتد العالم الإسلامي من خط طول 18° غرباً إلى 140° شرقاً، ومن دائرة عرض 10° جنوب خط الاستواء إلى 55° شمالاً وتعد إندونيسيا أكثر الدول الإسلامية تعداداً «حوالي 225 مليون نسمة»، تليها باكستان «حوالي 142 مليوناً»، ثم بنغلاديش «حوالي 129 مليوناً». ويشكل مجموع سكان هذه الدول الثلاثة ما نسبته 36% من مجموع سكان العالم الإسلامي. أما أقل الدول الإسلامية عدداً فهي المالديف «حوالي 301 ألف»، تليها بروناي «حوالي 336 ألف»، ثم سورينام «حوالي 431 ألف».

دعاء



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

صدق الله العظيم

اللهم افتح لي فيه أبواب فضلك، وأنزل عليّ فيه بركاتك، ووفقني فيه لموجبات مرضاتك، وأسكنني فيه بحبوبات جناتك، يا مجيب دعوة المضطرين.

الأوائل في الإسلام

- أول من ثقت أذنهما هي هاجر زوجة إبراهيم.
- أول مسجد بني على الأرض هو المسجد الحرام ثم المسجد الأقصى.
- أول من اتخذ في بيته مسجداً يُصلي فيه هو عثمان بن ياسر.
- أول الأنصار إسلاماً هو أسعد بن زرارة الأنصاري.
- أول من ضرب على يد الرسول ليلة العقبة الثانية هو البراء بن معرور .
- أول المهاجرات إلى المدينة هي أم سلمة بنت أبي أمية.
- أول دار سكنها رسول الله في المدينة هي دار أبي أيوب الأنصاري .
- أول من ركب الخيل سيدنا إسماعيل.

2000 مشارك في المسابقة التوعوية لـ «إحسان»

وشملت أيضاً فعاليات البرنامج (خواطر رمضان)، حيث أقيمت حلقة نقاشية بعنوان (التعليم والتدريب المستمر لكبار السن) تضمنت ثلاثة محاور رئيسية تحدث في المحور الأول الدكتور مأمون مبيض استشاري الطب النفسي عن الخصائص العمرية لكبار السن ومدى تقبلهم للتدريب والتعليم المستمر وتحدث في المحور الثاني السيد راشد محمد الفضلي استشاري تعليم عن الإنجازات والتحديات المجتمعية التي تواجه عملية تعليم وتدريب كبار السن وفي المحور الثالث تحدث السيد مبارك بن عبد العزيز آل خليفة المدير التنفيذي لمركز «إحسان» عن دور مؤسسات المجتمع المدني في دعم عملية التعليم والتدريب وبناء القدرات لدى كبار السن حيث تم توضيح الدور الذي يقوم به مركز «إحسان» في هذا المجال وشهدت الحلقة النقاشية حضوراً جماهيرياً كبيراً من الجهات المعنية وكبار السن بالإضافة إلى تنظيم محاضرات توعوية تم إطلاقها في عدد 200 مسجد بالتعاون مع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية لتوعية أفراد المجتمع باحترام وتقدير وبر كبار السن.

اختتم مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان» فعاليات برنامجه الرمضاني الذي حمل شعار «بالبر نرعاكم» في نسخته الخامسة لعام 2019. تضمنت فعاليات البرنامج التي تم إطلاقها من بداية الأول من شهر رمضان ثلاث فعاليات رئيسية، حيث تم إطلاق مسابقة «إحسان» الرمضانية التوعوية ضمن فعاليات البرنامج بهدف تعريف الجمهور بالخدمات التي يقدمها مركز «إحسان» لرعاية كبار السن، فضلاً عن توعيتهم بمهارات التعامل مع كبار السن وكيفية رعايتهم وتلبية احتياجاتهم. وشهدت المسابقة التي أقيمت على مدار تسعة أيام إقبالا كبيراً من الأسر والعائلات وكذلك الشباب والأطفال، حيث شارك فيها أكثر من ألفي شخص من مختلف المراحل العمرية وتم توزيع أكثر من 700 جائزة قيمة على المشاركين والفائزين في المسابقة. وتضمنت المسابقة فعاليات متنوعة من خلال الاستعانة بأحد مقدمي البرامج والذي قام بجولة في مجمعي قطر مول وجلف مول وتم طرح أسئلة على العائلات تتعلق بطرق الاهتمام بكبار السن والخدمات المتوفرة لهم وتم تقديم هدايا قيمة للفائزين.



التكلفة

297

ريالاً قطرياً

أوزي لحم

المكونات :

- D لحم ضأن 4 كيلو - 2 كيلو زيادي
- D 300 جرام من البصل المفروم، 50 جراماً من الثوم، 60 جراماً من الروزماري (إكليل الجبل)، 30 جراماً من الهيل، 80 جراماً من الملح، 30 جراماً من الفلفل الأبيض، 4 جرامات من الزعفران.
- تجهيز الأرز:
- D - 2 كيلو أرز بسمتي

طريقة التحضير :

ابدئي بخلط الزبادي والثوم والبصل والروزماري والهيل مع الفلفل الأبيض والملح، افركي المكونات برقة على «الخروف» ويفضل تركها في التتبيلة لمدة لا تقل عن 6 ساعات. تضبط حرارة الفرن على 180 درجة مئوية. يغطي الخروف بالقصدير للساعة الأولى ثم ينزع في الساعة الثانية لإعطائه

وتطهى على درجة حرارة عالية لمدة 10 دقائق ثم يضاف الأرز ويغطي الوعاء لمدة 15 دقيقة على نار هادئة. بعد انتهاء الطهي تضاف إليه البازلاء والمكسرات ثم يقلب جيداً. يوضع الأرز في صحن تقديم أكبر ويوضع عليه الأوزي ويزين بالمكسرات. تكفي 6 أشخاص.

صحة وعافية



الشيف حسن علي

فندق سيتي سنتر روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز