



Issue No 21 - Sunday 26 May 2019

رئيس مجلس الإدارة ثاني بن عبدالله آل ثاني

العدد 21 - الأحد 21 رمضان 1440 هـ . 26 مايو 2019

Al Meera



اللجنة العليا للمشاريع والإرث



للسنة

# ٤٥ مليون ريال قيمة الاستثمارات الأولية للشركة حتى الآن.. الكواري:

# ٢٠ طن خضار لـ«قطرات» يومياً برمضان

## إحياء العشر الأواخر

|                          |                              |                             |
|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| الاهتمام بتلاوة القرآن   | الابتعاد عما يشغل عن الطاعة  | الإكثار من النوافل والطاعات |
| المحافظة على صلة الأرحام | الزكاة والإيفاق في سبيل الله | ذكر الله والدعاء            |

المصدر: لوسيل

By: Mohamed Elzawam

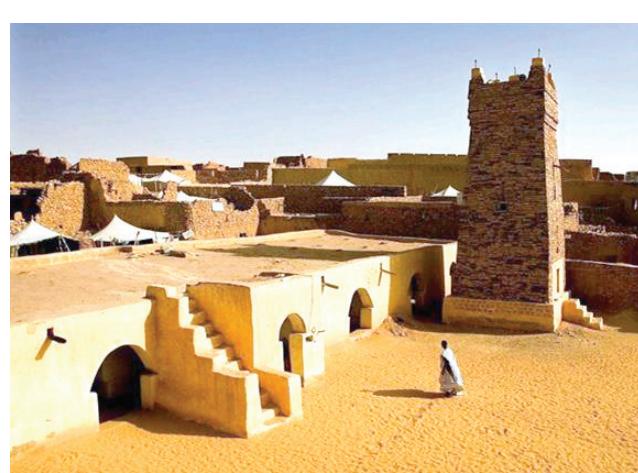
www.lusailnews.qa

كشف مدير عام شركة قطرات ثواب محمد الكواري عن ضخ 45 مليون ريال كاستثمارات جديدة لدعم المنتج الزراعي، وقال: تغلبنا على التحديات البيئية التي فاقدت من صعوباتها تبعات الحصار الجائر الذي فرض على قطر، ومن بينها توقيف وصول مستلزمات الإنتاج الزراعي للدولة، ولكننا تمكنا بفضل روح تحدي هذا الحصار الجائر من قهر تلك التحديات. وفي جولة لـ«رمضانيات» بمزارع قطرات بصحبة المهندس نزار محمد العطاونة مدير العمليات بشركة قطرات أوضح لـ«رمضانيات» أن إستراتيجية الشركة ترتكز على عدة محاور إنتاجية وإرشادية وخدمية وفيما يتعلق بالإنتاج الزراعي فإننا نمارسه الآن ضمن 3 مزارع تضم بالموسم من 25 إلى 35 طننا من الخضار والورقيات للأسوق وهي تنمو وتتمدد وتتوسع في المساحات المزروعة، حيث تجري عمليات الاستصلاح ويتم تشبييد المزيد من البيوت المحمية الذكية والحديثة. وفي الصيف والأول مرة هذا يحدث في قطر أن تطرح مزرعة محلية بالأسواق من 15 إلى 20 طنا يومياً من الخضار والورقيات، وتنتج الشركة 94 صنفاً خلال الموسم و40 صنفاً بالصيف.

## مسجد شنقيط.. مركز علم وعبادة لقرون متواصلة في موريتانيا

وسط مدينة شنقيط الأثرية التي منحت اسمها موريتانيا عبر التاريخ، انتصب المسجد العتيق وصومعته الشاهقة، ليحيى للمدينة القديمة قيمة جمالية لا يضاهيه في جمالها غيره من المساجد التي انتشرت في كامل أنحاء البلاد. مسجد ظل عبر التاريخ مثابة مذكرة علم وعبادة، وإلهي ينسب كبار العلماء السنّة الذين ملأ صيّتهم العالم باستظهار وحفظ العلوم، فافتتن بهم المشارقة في الأزهر الشريف والأردن والجazz و السودان، وبقي دول العالم الإسلامي دون استثناء. مسجد يحكي عن ماضٍ قدّمه وحضارة عريقة وفك خلاق لدى الرجل الشنقطي الذي سخر الحجارة والطين لبناء مسجد متكامل في تناسق بدائع، ليشكل فناً معماريًّا قلماً يوجد مثله في كثير من المساجد في أنحاء العالم الإسلامي، إذ إنه يبرهن خصوصية حقيقة لليد التي بنته والعقل الذي صممته.

مسجد عتيق بُني بنمط معماريٍ فريد من نوعه، حيث شيد بطريقةٍ تمكنه من مقاومة عاداتِ الزمن والظروف المناخية الصعبة والعزلة القاتلة، طريقةٌ تُتيح له البقاء لأطول فترةٍ زمنيةٍ ممكنة.



عينك على

05

مسابقة الشیخ جاسم  
تكريم المشاركین من  
المهتدىن الجدد

02

«الصحة» تكشف الحملات  
التفتیشیة على  
الجمعیات الاستهلاکیة

12

السلطات في رمضان..  
فاتحة للشهیة  
وتنظيم الهضم



## إفطار جماعي ولقاء سنوي للحاليه الهندية بنادي قطر

نظم مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان بالتعاون مع لجنة الشباب الهندية، وقطر الخيرية، لقاء جماعي للجالية الهندية تخلله حل إفطار جماعي، وذلك في إطار رسالة التوعية بأهمية الحوار والتداish وتقبل الاختلاف، وخاصة أن الحضور لم يقتصر على المسلمين، بل شمل مختلف الأديان. وأقيم اللقاء الرمضاني في نادي قطر الرياضي، بحضور الدكتور إبراهيم بن صالح الغيمي وكيل وزارة التعليم والتعليم العالي ورئيس مجلس إدارة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان، ومحمد بن علي الغامدي مساعد الرئيس التنفيذي في قطر الخيرية، واستضاف الملتقى الرمضاني شخصيات بارزة جاءوا من الهند منهم العالم الهندي الشاب شهاب بوكتور الأمين العام مجلس التعليم الإسلامي المتكامل بالهند، والدكتور بول بوتينكل ناشط معروف بحضوره القوي في منصات حوار الأديان، بالإضافة لأكثر من 2000 شخص، يمثلون الأطياف المتعددة المتواجدة في قطر من الجالية الهندية. وقال سعادة الدكتور إبراهيم النعيمي رئيس مجلس إدارة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان: يسعدني أن أرجوكم في هذا الحدث في شهر رمضان المبارك، هذه فرصة للاحتفال بتنوعنا وبناء علاقات السلام والمحبة والتفاهم المتبادل من خلال اختلافنا.

التفاصيل

15

التفاصيل

11

## حفل إفطار ومصحف «بصيرة» من قطر الخيرية لمكفوفي إندونيسيا

في إطار تواصل تنفيذه لسلسلة إفطارات الصائم طيلة الشهر الكريم، أقام مكتب قطر الخيرية في إندونيسيا مأدبة إفطار خاصة بالمكفوفين في منطقة بندا آتشيه استفاد منها 150 شخصاً، كما قام بتوزيع 150 مصحفاً من مصحف «بصيرة» الذي يعمل وفق طريقة برaille، بهدف تمكينهم من قراءة القرآن والاستماع له وتسهيل حفظهم له.

حضر حفل الإفطار الجماعي وتوزيع مصحف بصيرة بعض المسؤولين المحليين وممثلي المنظمات الخيرية في بندا آتشيه في إطار اهتمام قطر الخيرية بنووي الاحتياجات الخاصة ورغبة منها في إدخال السرور عليهم وتقديم الدعم اللازم لهم في المجالين الاجتماعي والتليمي.

ويتكون مصحف بصيرة من فهرس كامل للمصحف الشريف مطبوعاً بلغة «برaille» مع قلم الكتروني صوتي يستطع الكيفي به قراءة القرآن الكريم من خلال هذه اللغة، كما يوفر المنتج له إمكانية الاستماع لتأواه بصوت مشاهير القراء ومعرفة معاني الكلمات وأسباب النزول، والتحكم بدرجات الصوت، والوصول للسور والأيات القرآنية بيسراً، إضافة للاستماع للأدعية النبوية والأذكار، وقد حظي توزيع مصحف بصيرة على المكفوفين باشادات عدّة من الشخصيات التي دُعيت للمشاركة في الحفل، حيث وجه السيد رجال مولادي ممثل وزارة الشؤون الدينية بأشيشه الشرك للتبرعين الكرام ولقطر الخيرية لاهتمامها بالمكفوفين وتوزيع المصاحف عليهم، معرباً عنأمله في أن تستمر هذه المساعدات ويتسع نطاقها لتصل إلى أكبر عدد ممكن من هذه الشرحة من جهةه قال ممثل محافظ أشيه السيد دار جيل إن جهود قطر الخيرية الإنسانية والتنموية في آتشيه قدية تعود لعام 2005، وقدمن بشكره لجميع التبرعين القطريين الذين لهم الفضل بعد الله في وصول المصاحف إلى أيدي المكفوفين، وأعرب عنأمله في أن تنظم قطر الخيرية رحلة عمرة للفائزين في مسابقة حفظ القرآن الخاصة بالمكفوفين.



## «الصحة» تكشف العملات التفتيسية على الجمعيات الاستهلاكية



جانب من الحملة التفتيسية

بالإرشادات والتوصيات الخاصة بالإجراءات التصحيحية للمخالفات المرصودة على أن يتم متابعتها والتتأكد من إزالتها من خلال زيارات المتابعة.

وتسعى وزارة الصحة العامة من خلال إدارة سلامة الأغذية والصحة البيئية إلى ضمان أعلى معايير سلامة ونظامية مباشرة للمواد الغذائية.

وكذلك يقوم المفتشون باستخدام جهاز «ensure system» على الملوثات، وذلك يكشف على الملوثات «ensure system»، كما يتم خلال الحملات التفتيسية، التركيز على تقييم مدى وعي المستهلك بصورة الأغذية بأهمية الحفاظ على نظافة الأيدي والأكلية الصحيحة لضمان ذلك، كما يتم تزويد مسؤولي الجمعيات الاستهلاكية

كشفت وزارة الصحة العامة الحملات التفتيسية على الجمعيات

الاستهلاكية خلال شهر رمضان المبارك ومع حلول فصل الصيف، للتحقق من رمضان سلامة الأغذية وحماية صحة المستهلكين، وذلك في ظل ارتفاع درجات الحرارة مما يتسبب في سرعة تلوث المواد الغذائية.

وكان وزراة الصحة العامة أعدت خطة عمل متكاملة للرقابة على الجمعيات الاستهلاكية، وتضمنت المرحلة الأولى من الخطة بدء حملة تفتيسية نفذها المفتشون الصحيوان بإدارة سلامة الأغذية والصحة البيئية على 11 جمعية استهلاكية ملزمة

مدى تطبيق الاشتراطات الصحية بها، بالإضافة إلى التطبيق التجاري لاستمارنة التفتيش الجديدة الخاصة بالمخاطر بالغذاء بالاعتماد على مبدأ تحليل المخاطر وعلى المقاييس العالمية.

ويتم في المرحلة الثانية من خطة العمل

تغطية 64 جمعية استهلاكية خلال شهر رمضان، وبذلك تكون الحملة قد شملت عدداً كبيراً من فروع الهايبر ماركت في دولة قطر، كما تتم مراعاة التجمعات السكانية في اختيار مواقع هذه الجمعيات.

وتشمل أنشطة المراقبة الصحية التي تقوم بها وزارة الصحة العامة كل ما يمكن أن يؤثر بصفة مباشرة أو بصفة غير مباشرة على مأمونية وجودة المواد الغذائية المعروضة، حيث يتم التفتيش على جميع مراحل السلسلة الغذائية بدءاً باستلام المواد الغذائية الأولى إلى مرحلة عرض المواد الغذائية الجاهزة للأكل، ويحرص المفتشون بصفة خاصة على معاينة وفحص النقاط الحرجة بما في ذلك مراحل التحضير الأولى - الطبخ والتبريد وعرض المواد الغذائية الجاهزة للأكل، كما يتم التأكد من مدى التزام المنشآت الغذائية بالاشتراطات الصحية خلال

**عليكم أسلوب الهايبرد**

**إنطلق بريادة إربج**

**سيارة هايبرد كهربائية CAMRY أو RAV4 في شهر رمضان**

**عند شراء أي سيارة تويوتا خلال شهر رمضان، ستحصل على كوبون سحب يمنحك فرصة رائعة للفوز**

**كوبونات السحب متوفرة لعملاء التجزئة فقط، من ١ مايو وحتى ٦ يونيو ٢٠١٩**

**تسوق بثقة**

**شركة عبد الله عبد الغني وإخوانه. ذ.م.م.**

**Abdullah Abdulghani & Bros. Co. W.L.L.**

الخط الساخن: 800 1800

العرض متوفّر أيضاً لدى:

- صالة عرض تويوتا، برج عبد الغني
- صالة عرض تويوتا سيني سنتر
- شركة التضامن للسيارات والتجارة
- شركة طارق للتجارة السيارات

**%100 طبيري "Natural"**

**بدون إضافة سكر NO ADDED SUGAR**

BALADNA

Tropical Mix

كل شيء على طبيعته Made By Nature

BALADNA

أكاكه استوائية

بدون إضافة سكر

بالتعاون مع قطر الخيرية

## بلدنا توزع ١٠ آلاف لتر من الحليب طويل الأجل في الخيام الرمضانية



خدمة المجتمع المحلي في المجالات المختلفة». وعلى مدى الأعوام القليلة الماضية، أسهمت بلدنا بشكل فعال في الاقتصاد القطري. و كنتيجة للحصار المفروض على دولة قطر، سرعت الشركة من عملية تنويع منتجاتها لتعزيز دورها في تلبية أهداف دولة قطر في الاكتفاء الذاتي. الجدير بالذكر أن قطر الخيرية تقيم خلال شهر رمضان المبارك 45 مأدفة إفطار صائم داخل قطر يستفيد منها 350.000 شخص أغلبهم من العمال، كما توزع من خلال سيارات متنقلة وجبات الإفطار في الصناعية والعرب لفائدة 39.000 عامل، فضلاً عن توزيع مونة رمضان لصالح 10.000 شخص من أفراد الأسر ذات الدخل المحدود، مشاريعها التي يستفيد منها 3.4 مليون شخص في أكثر من 30 دولة عبر العالم.

منا بضرورة مواصلة التزامنا لدولة قطر والشعب القطري. يمثل العمال جزءاً لا يتجزأ من مستقبل قطر وهم بحاجة إلى الدعم من جميع الكيانات والمؤسسات، لذا ستواصل شركة بلدنا دعم المجتمعات المحلية بكافة الوسائل الممكنة لأن المسؤولية الاجتماعية جزء من قيمتنا الرئيسية». من جانبه قال علي الغريب مدير إدارة التنمية المحلية بقطر الخيرية: «نثمن في قطر الخيرية مبادرة شركة بلدنا للصناعات الغذائية ودعمها للموائد الرمضانية في مدینتي الخور والذخيرة، والتي يستفيد منها العمال وذوي الدخل المحدود طيلة الشهر الفضيل، وذلك في إطار مسؤوليتها الاجتماعية ودعمها للأعمال الخيرية. نحن في قطر الخيرية منفتحون على التعاون والشراكة مع كافة الجهات الحكومية والخاصة من أجل تعزيز

توزيع شركة بلدنا للصناعات الغذائية، أكبر منتج للألبان الطازجة في قطر، بالتعاون مع مؤسسة قطر الخيرية 10,000 لتر من الحليب طويل الأجل على العاملين في الخيام الرمضانية في مدینتي الخور والذخيرة، كما سيوزع الحليب على الأسر المحتاجة، وتأتي هذه الشراكة في إطار حملة «منتج قطري داعم للخير». وفي هذا السياق، قالت صبا الفضالة، مدير العلاقات العامة والاتصال في شركة بلدنا للصناعات الغذائية: «نفخر بتعاوننا مع قطر الخيرية، التي قامت بعمل جبار على مدى السنوات الماضية لمساعدة ملايين الأشخاص، وهذا ما يعكس جوهر القيم الرمضانية التي ترتكز على رد الجميل إلى المجتمع وذلك بإيماناً

## جامعة HEC تقيم إفطاراً رمضانياً لموظفيها وأعضاء هيئتها التدريسية

احتفاءً بالقيم السامية لشهر رمضان المبارك، أقامت جامعة الدراسات العليا لإدارة الأعمال HEC Paris، الجامعة الرائدة عالمياً في مجال برامج التعليم التنفيذي، مأدبة إفطار رمضاني على شرف موظفيها وأعضاء هيئتها التدريسية، وممثلين عن شبكة خريجيها الشهيرة عالمياً، بحضور سعادة السيد إيريك شوفالليه، سفير جمهورية فرنسا لدى دولة قطر.

وتوجه الدكتور نيلز بلامبك، العميد والمدير التنفيذي لجامعة الدراسات العليا لإدارة الأعمال HEC Paris في قطر، بالشكر إلى موظفي الجامعة وأعضاء هيئتها التدريسية على جهودهم المستمرة ومساهمتهم الفاعلة في توفير برامج تعليم تنفيذي عالمية المستوى في المنطقة.

وتاتي استضافة مأدبة الإفطار في فندق «دبليو الدوحة» ضمن سعي الجامعة للاحتفاء بروح العطاء والمشاركة والتكاتف والتواصل الاجتماعي التي يجسدها الشهر الفضيل.



## «حمد بن خليفة» تعقد ندوة دول التراث «المعماري المعماري المعماري في أكسفورد



■ جانب من الندوة

التنوع الأسلوبى والتأثيرات الغربية لتحديات الآن. وعلق الدكتور سويم على الندوتين فقال: هدفت كلتا المحاضرتين إلى المساهمة في تعزيز فهم أعمق بالإسلام والمجتمعات الإسلامية من جميع جوانبها. وتهدف مثل هذه المنتديات التفاعلية إلى إثارة النقاش وطرحه ضمن الأطر التاريجية والمعاصرة، وهو ما يدعم بدوره الجهود العلمية والمخرجات الأكاديمية لكلية الدراسات الإسلامية.

وتشترك كلية الدراسات الإسلامية بانضمام في الفعاليات المحلية والدولية، والمحاضرات العامة، والمؤتمرات التي تسلط الضوء على الجوانب الإسلامية المختلفة فيما يتعلق بالاحتياجات والنقاشات المعاصرة. وتضم الكلية العديد من المراكز البحثية المتخصصة التي تجمع العلماء وقادرة الرأي من جميع أنحاء العالم.

وذكر كذلك أنه مع سعي دول الخليج لترسيخ هوية وشخصية وطنية وعرضها من خلال العمارة المعاصرة، يتعرض هذا

قدمت كلية الدراسات الإسلامية بجامعة حمد بن خليفة وجهة نظرها حول التراث المعماري لعصر المالكية، خلال ندوة عُقدت بتاريخ 23 مايو في جامعة أكسفورد بالمملكة المتحدة.

واستعرض الدكتور طارق سويم، الأستاذ المشارك في الفن والعمارة الإسلامية بكلية الدراسات الإسلامية في جامعة حمد بن خليفة، الذي ترأس الندوة، عصر السلطان المملوكي الشركسي المؤيد شيخ، الذي حكم مصر وببلاد الشام في بدايات القرن الخامس عشر، وناقش الدكتور سويم المجمع الدیني والجاناوي الواقع، الذي بناه السلطان المؤيد شيخ خلال فترة حكمه. واحتفل المجمع، الذي يقع بالقرب من باب زويلة في القاهرة، على مسجد ومدرسة وضريح واستعرضت الندوة المجمع الشهير في سياق العمارة المملوكية السابقة واللاحقة تاريخياً.

واستضاف مركز الخليلي للأبحاث التابع لجامعة أكسفورد، هذه الندوة، التي عقدت في إطار التعاون بين كلية الدراسات الإسلامية وجامعة أكسفورد في برنامج ماجستير العلوم في الفن والعمارة الإسلامية والعمارة، المصمم بشكّل فريد.

وكان الدكتور سويم قد ألقى، في بداية الشهر الجاري، محاضرة بعنوان «الماضى والحاضر: العمارة الإسلامية الحديثة في الخليج»، وذلك في متحف بيت لايتون بالعاصمة البريطانية لندن، وناقشت المحاضرة، التي نظمها صندوق بركات بتاريخ 16 مايو، كيف أدىت الطفرة والنمو المفاجئ للفن المعماري بعد اكتشاف



# المالية والاقتصادية الإسلامية

الحكم السائدة في العالم قديماً وحديثاً



## ■ بيت المال آلية شرعية لتطبيق السياسات المالية والاقتصادية الإسلامية

## الغرامات والمصادرات

ورد في السنة النبوية جواز تغريم مانع  
الزكاة بأن يؤخذ منه سطر ماله، وبهذا قال  
إسحاق بن راهويه، وأبو بكر، كما ورد كذلك  
تغريم من أخذ شيئاً من الثمر المعلق وخرج  
به، فيؤخذ منه ضعف قيمة ما أخذ، وهو قول  
الحنابلة وإسحاق بن راهويه، كما ورد أن عمر  
بن الخطاب - رضي الله عنه - صادر نصف  
أموال بعض الولاة الذين ظهر عليهم الثراء بعد  
توليهم الإمارة.

مصارف بيت المال كثيرة، وتتنوع وتتغير  
بتغيير الأزمان وأحوال الناس ومُتطلباتهم،  
وتوسيع الدولة الإسلامية وتغيير حاجاتها،  
ومن أبرزها:

إنفاق الأموال على الفقراء والمساكين واليتامى  
حيث يجب على الدولة المسلمة كما جمعت  
أموال الزكاة من الأغنياء أن تردها على الفقراء.

## تأمين رواتب الموظفين

يجب على بيت مال المسلمين التابع للدولة الإسلامية أن يؤمّن رواتب الموظفين فيها كالجند، والولاة، والعامل، والقضاة، وغيرهم. تجهيز الجيوش وإعدادها وتأمين ما يلزمها من الأسلحة والأطعمة والعتاد، وغير ذلك.

# إعداد المشاريع الحيوية والإستراتيجية للدولة

ينبغي على بيت المال أن يُنفق على إعداد وتجهيز المشاريع الخاصة بالدولة التي تكون فيها خدمة للناس وتأمين ما يحتاجون وما يعود عليهم بالنفع والمصلحة وخاصةً ما

ديوان النفقات والواردات

إن أول وضع للدواوين كان في عهد عمر سنة 20 من الهجرة، وقبل ذلك التاريخ لم يكن هناك دواوين ولكن كان هناك كتبة أو موظفون يقومون بجمع الأموال. ومنذ عام عشرين للهجرة نظم العمل المالي في بيت المال ووضعت الدواوين وعین لها أمناء ووظف فيها كتبة وأصبحت أمور بيت المال غاية في التنظيم والدقة في تطبيق السياسات المالية الإسلامية والأحكام الشرعية. وبسمي المسئول العام عن بيت المال الخازن وهو الذي يتولى عمل الدواوين جميعها ويرأس كل ديوان أمين.

وتقسم الدواوين إلى قسمين: قسم الواردات، وقسم النفقات، أما الودادات فتشمل الدواوين التالية:

- ديوان الفيء والغناائم والأنفال: وما يزيد عن الأموال الناتجة عنه في بيت المال ليُصرف للناس على شكل أعطيات.
- ديوان الخراج والجزية: وهو مورد دائم ينفق منه على أرزاق الجندي ورواتب الموظفين، وما يزيد منه من أموال يبقى لما ينوب المسلمين من حوادث أو كوارث تالم بال المسلمين.
- ديوان الصدقات: ويضم أموال الزكاة بكافة أنواعها، وتوضع في حز خاص داخل بيت المال لا يخالط بغيره من الأموال، وما يزيد من الأموال في هذا الديوان يحفظ حتى يوجد من الأصناف الثمانية فيصرف عليها.
- ديوان العشور: ويضم الأموال التي تجبي من تجارات الحربيين والمعاهدين على المسالح.
- ديوان خمس الركاز: وهو المال المركوز المحدود فيؤخذ خمسة لبيت المال.
- دواوين الملكية العامة وملكية الدولة والأموال الموروثة عنهم لا وارث لها: وتشمل هذه الدواوين أموالاً طائلة توزع منافعها على جميع المسلمين وعلى الدولة.
- ديوان الضرائب: وهو ديوان يتعلق بالأموال التي تمت جبايتها من القادرین لسد حاجات الرعية في حالة عدم كفاية إيرادات الدواوين السابقة ويتم جمعها

وأصحاب المزارع وينفق عليهم من واردات ديوان الفيء والخارج.

5- ديوان مصارف الملكية العامة: وينفق على المستحقين من واردات ديوان الملكية العامة.

6- ديوان الطوارئ: ويشمل كل ما يطرأ على المسلمين من حوادث مفاجئة كالزلزال والمجاعات وما شاكلها، وينفق عليها من واردات ديوان الفيء والخارج ومن واردات ديوان الملكية العامة.

7- ديوان الموازنة العامة وديوان المحاسبة العامة وديوان المراقبة: ويتعلق ديوان الموازنة العامة بتحضير موازنة تقديرية مستقبلية للدولة وفقاً لما يراه الخليفة، بحيث تعقد مقارنة بين النفقات والإيرادات الفعلية للدولة مع النفقات والإيرادات المقدرة للأعوام القادمة. وأما ديوان المحاسبة العامة: فهو الديوان المتعلق بضبط أموال الدولة أي محاسبة موجوداتها ومطلاوباتها وإيراداتها ونفقاتها وما تحقق منها وما هو مستحق.

وأما ديوان المراقبة فهو الديوان الذي يقوم بمراقبة وتدقيق البيانات المحاسبية المتعلقة بأموال الدولة ومصالحها، والتأكد من صحة الموجودات والمطلوبات والإيرادات والنفقات، ومحاسبة المسؤولين عن تحصيل وحيازة وصرف تلك الأموال، كما يقوم بمراقبة ومحاسبة جميع دواوين الدولة وموظفيها.

والخلاصة أن بيت المال في دولة الخلافة هو ليس مجرد جهة أو مكان لجلب وحفظ الأموال وإنفاقها وتوزيعها فيما اتفق، وإنما هو آلية شرعية لتطبيق السياسات المالية والاقتصادية الإسلامية وفقاً للأحكام الشرعية المستفادة من كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ويختلف كلها عن وزارة المالية في الدول الرأسمالية المعاصرة التي تطبق السياسات المنفعية والاستعمارية والتي تحمي ملكيات الآثرياء وثرواتهم الطائلة على حساب الفقراء المعدمين.

## يختلف عن جميع أشكال أنظمة

# يَتِ الْمَال.. أَلِيَّةٌ شُرُعِيَّةٌ لِتَطْبِيقِ اسْتِيَاسَاتٍ



١- إنفاق الأموال على الفقراء والمساكين ضمن اختصاصات بيت المال

# حکم متمیز لا یشبه أی نظام آخر

إلا باستخدام الأموال، فإن الدولة الإسلامية من باب أولى أن تحتاج للأموال والأجهزة المالية في رعايتها لشئون المسلمين، وفي حملها للدعوة، ونشره للإسلام في العالم. وإذا كانت السياسة المالية العامة في الدولة الإسلامية ضبطها الإسلام بأحكام شرعية تفصيلية، وأناط الخليفة بتنفيذها، فإن مؤسسة بيد المال كانت العنوان الأبرز في تنفيذ تلك السياسة خلال تلك الأحكام.

ويعرف بيت المال بأنه الجهة التي تختص بكل ما ير إلى الدولة، أو ما يخرج منها مما يستحقه المسلمون من مال.

وهذا معناه أن أي أموال سواء كانت على شكل نقد أو أرض أو بناء أو معادن أو عروض تجارية أو غير ذلك من ثروات تستحقها الرعية وفقاً لأحكام الشرع ولم يتعين ملاكها بل تعينت جهتها فإن هذه الأموال تكون حقاً لبيت مال المسلمين سواء أدخلت في حرس الدولة الإسلامية لها نظام حكم متميز لا يشبه أي نظام آخر، فنظامها له خصوصية تفرد فيها الدولة عن أي نظام آخر، وجعل الإسلام للنظام شكلاً متميزاً وطرازاً فريداً يختلف عن جميع أشكال أنظمة الحكم السائدة في العالم قديماً وحديثاً.

فأجهزة الدولة مثل أحكامها وقوانينها تمتاز عن الدول الأخرى في الشكل والمضمون، وفي الظاهر والباطن، وفي العرض والجوهر.

وسر هذا التميز والاختلاف لأجهزة الدولة الإسلامية عن سائر الدول الأخرى يمكن في كون جعل الكتاب والسنة أساساً ومقياساً لها، فكل قوانين الدولة وأجهزتها مأخوذة ومستوحاة من كتاب الله وسنة رسوله. وإذا كانت الدولة، أي دولة، عندما تقوم برعاية شئون مواطنيها تحتاج إلى أموال وإلى إدارة للأموال، وهذا يعني ضرورة وجود أجهزة مالية وجهات معينة تتولى التصرف بالأموال العامة في

مقدمة في الشريعة الإسلامية

رعاية مصالح المسلمين

يفهم من تعريف بيت المال أيضاً أن أي أموال بمختلف أشكالها إذا وجب صرفها على المستحقين المعينين أو على أي صالح للمسلمين لرعايتها وإدارتها أو أي حمل للدعوة فإن على بيت المال واجب إنفاقها وصرفها على أولئك المستحقين المعينين وعلى تلك المصالح وعلى تكاليف حمل الدعوة. وتكون هذه الأموال حقاً على بيت المال سواء صرفت بالفعل أم لم تصرف.

وقد فهم ذلك من قوله تعالى: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلّهِ وَالرَّسُولِ فَاتَّقُوهُ اللّهُ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنَكُمْ وَأَطِيعُوا اللّهَ وَرَسُولَهُ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ) الأنفال/1. فهذه الآية الكريمة نزلت بعد انتهاء غزوة بدر واحتلال المسلمين على الغنائم، وجعلت للرسول صلى الله عليه وسلم بوصفه رئيساً للدولة الإسلامية صلاحية توزيعها وفق ما يرى مصلحة المسلمين، وكانت بذلك حقاً لبيت المال يتصرف بها ولـي أمر المسلمين (الخليفة) بما يراه محققاً مصلحتهم.

لكن مصطلح بيت المال كما يطلق ويـراد به الجهة، يـطلق ويـراد به المكان الذي يـوضع فيه المال، وتصـرف من الأموال التي كانت قد دخلت إليه كواردات الدولة.

وفي زـمن الرسـول لم يـخصص للـمال مكان يـوضع فيه، لأنـ الأموال التي كانت تـرد لم تـكن وفيـرة ولا تـقاد تـفـيـض بشـيء عـما يـوزـع عـلى المـسـلمـين، وكانـ

الرسـول صـلـى اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ يـوزـعـ الغـنـائـمـ وـالـأـخـمـاسـ بـعـيدـ اـنـتـهـاءـ المـعـارـكـ روـيـ حـنـظـلـةـ وـكـانـ كـاتـبـاـ لـرـسـولـ اللهـ صـلـىـ اللهـ عـلـيـهـ وـسـلـمـ قـالـ:ـ إـلـزـمـنـيـ وـأـذـكـرـنـيـ بـكـلـ شـيـءـ لـثـلـاثـةـ،ـ قـالـ:ـ «ـفـكـانـ لـاـ يـأـتـيـ عـلـىـ مـالـ أـوـ طـعـامـ ثـلـاثـةـ أـيـامـ إـلـاـ أـذـكـرـهـ،ـ فـلـاـ بـيـتـ رـسـولـ اللهـ وـعـنـهـ شـيـءـ مـذـهـ».ـ

وـظـلـ الـحـالـ عـلـىـ ذـلـكـ طـلـيلـةـ أـيـامـ الرـسـولـ وـالـسـنـةـ الـأـوـلـىـ مـنـ خـلـافـةـ أـبـيـ بـكـرـ الصـدـيقـ،ـ وـلـكـنـ فـيـ السـنـةـ الـثـانـيـةـ مـنـ حـكـمـهـ خـصـصـ مـكـانـاـ فـيـ دـارـهـ يـضـعـ فـيـهـ مـاـ يـرـدـ إـلـيـهـ مـنـ أـمـوـالـ فـكـانـ ذـلـكـ إـنـشـاءـ أـوـلـ نـوـاهـ لـبـيـتـ الـمـالـ.

وـعـنـدـمـاـ تـولـىـ عـمـرـ بـنـ الـخـطـابـ الـخـالـفـةـ وـكـثـرـ الـفـتوـحـاتـ وـفـتـحـ بـلـادـ كـسـرـىـ وـقـيـصـرـ،ـ كـثـرـ الـأـمـوـالـ وـانـهـاـلتـ عـلـىـ الـمـدـيـنـةـ فـخـصـصـ لـهـاـ بـيـتـاـ،ـ وـدـوـنـ لـهـاـ الدـوـاـيـنـ،ـ وـعـيـنـ الـكـتـابـ،ـ وـفـرـضـ مـنـهـاـ الـأـعـطـيـاتـ وـجـنـدـ الـجـنـدـ.

وـمـنـذـ ذـلـكـ الـوقـتـ وـحتـىـ سـقوـطـ الـخـالـفـةـ أـصـبـرـ لـلـمـسـلـمـينـ بـيـتـ الـمـالـ قـسـتـقـرـ فـيـهـ الـأـمـوـالـ الـتـيـ تـرـدـ عـلـىـ الـدـوـلـةـ وـتـحـفـظـ فـيـهـ الـدـوـاـيـنـ وـتـخـرـجـ مـنـهـ الـأـعـطـيـاتـ وـتـعـطـىـ الـأـمـوـالـ لـسـتـحـقـيـهاـ.

وـنـظـرـاـ لـتوـسـعـ الـدـوـلـةـ وـتـعـاظـمـ الـأـمـوـالـ وـضـعـتـ الـدـوـاـيـنـ وـعـيـنـ لـهـاـ أـمـنـاءـ يـكـونـونـ مـسـؤـولـينـ عـنـهـاـ كـمـاـ عـيـنـ فـيـهـ الـكـتـابـ (ـالـمـوـظـفـونـ).

وـالـدـيـوانـ لـغـةـ يـطـلقـ وـيـرـادـ بـهـ مـكـانـ جـلوـسـ الـكـتـابـ وـحـفـظـ الـسـجـلاتـ،ـ وـيـطـلقـ كـذـلـكـ وـيـرـادـ بـهـ الـسـجـلاتـ نـفـسـهـاـ،ـ وـهـنـاكـ تـلـازـمـ بـيـنـ الـمـعـنـيـينـ.

الدولة الإسلامية لها نظام حكم متميز لا يشبه أي نظام آخر، فنظامها له خصوصية تفرد فيها الدولة عن أي نظام آخر، وجعل الإسلام للنظام شكلاً متميزاً وطرازاً فريداً يختلف عن جميع أشكال أنظمة الحكم السائدة في العالم قديماً وحديثاً.

فأجهزة الدولة مثل أحكامها وقوانينها تميزت عن الدول الأخرى في الشكل والمضمون، وفي الظاهر والباطن، وفي العرض والجوهر.

وسر هذا التميز والاختلاف لأجهزة الدولة الإسلامية عن سائر الدول الأخرى يكمن في كون جعل الكتاب والسنة أساساً ومقياساً لها، فكل قوانين الدولة وأجهزتها مأخوذة ومستوحاة من كتاب الله وسنة رسوله. وإذا كانت الدولة، أي دولة، عندما تقوم برعاية شؤون مواطنيها تحتاج إلى أموال وإلى إدارة للأموال، وهذا يعني ضرورة وجود أجهزة مالية وجهات معينة تتولى التصرف بالأموال العامة في

- أموال الرّكّاّة: هي التي تجمع من الأغنياء ومن تجب الزّكّاة في أموالهم.
- أموال الصّدقات: التي يُخرجها المسلمون عنهم وعن أبنائهم وأهليهم.
- أموال الجُزْيَة: التي يجمعها المسلمون من أهل الذّمة الذين يعيشون في بلاد الإسلام مقابل توفير الأمان والحماية لهم مع بقائهم على دينهم.
- أموال الْخِرَاج: التي هي الْخِرَائِب التي تفرض على الأراضي التي حرّرها المسلمون، حيث يتصالح المسلمون مع أصحابها على أن يبقوا عليها وينيّقون على إصلاحها وتعاهدها مقابل نسبة مُعيّنة من خراج هذه الأرض يؤتى إلى بيت المال.
- الغنائم: من واردات بيت المال الغنائم التي يحصل عليها المسلمون في المعارك والحرروب من خلال قتال المُشتركين وغزوهم، حيث تكون لبيت المال حصة مقدرةً من تلك الغنائم.
- الأنفال: من واردات بيت المال كذلك الغنائم، وهي الأموال التي يحصل عليها المسلمون في المعارك من غير قتال، ويكون لبيت المال فيها حصة أيضًا.
- الخمس: الخمس يعني خمس الخارج من الأرض من المعادن بأنواعها كالذهب والفضة وال الحديد، ومثل ذلك المستخرج من البحر من الأشياء النّفيسة كاللؤلؤ





# التوت

من الفواكه اللذيذة التي توجد في فصل الربيع كما أنه يتميز بألوانه الرائعة والمبهجة، ويمكن مشاركة العائلة أو الأصدقاء عند تناوله والاستمتاع بهم بطعمه الرائع، وفوائد التوت مذهلة حيث يحتوي على العديد من الفيتامينات مثل (أ، ب، ج) والكثير من المعادن مثل الحديد والكالسيوم والنحاس والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم، بالإضافة إلى مضادات الأكسدة والبروتين وحمض الليمون.

## فوائد التوت

### خفض ضغط الدم

يحتوي على العديد من العناصر الغذائية والمعادن الهامة التي تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وبالتالي الحفاظ على صحة الجسم والوقاية من الجلطات

### علاج المسالك البولية

يساعد على علاج الالتهابات والوقاية منها خاصة التهاب المسالك البولية والمثانة والتهاب المفاصل الروماتيكي، كما أنه يعمل على منع البكتيريا

### خفض الكوليسترول الضار

يساعد على خفض الكوليسترول الضار في الدم، وبالتالي على صحة القلب والأوعية الدموية كما يعمل على الوقاية من خطر الإصابة بالنوبات

### تحسين وظائف المخ

يساعد التوت على تحسين وظائف المخ حيث إنه يعمل على تنشيط الخلايا ووقايتها من التلف كما يساعد على تقوية الذاكرة والقدرة على الفهم

### صحة الأم الحامل

يساعد على وقاية الأم الحامل من الالتهابات نظراً لاحتوائه على مضادات الأكسدة، كما يعمل على تغذية الجنين والوقاية من حدوث الإجهاض

### التمتع ببشرة صحية

يساعد على تجديد خلايا الجلد التالفة وتنعيم البشرة والقضاء على حب الشباب وعلامات التقدم في العمر وبالتالي فهو يعمل على التمتع ببشرة صحية حيوية

### تقوية جهاز المناعة

يساعد على تقوية جهاز المناعة وقويته من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، كما أنه يحتوي على مضادات الأكسدة التي تمنع تكون الخلايا السرطانية



نظم «حوار الأديان» وقطر الخيرية بالتعاون مع لجنة الشباب

## إفطار جماعي ولقاء سنوي للجالية الهندية بنادي قطر



■ جانب من حفل الإفطار

يستمعون اليوم إلى العالم الهندي المسلم شهاب بوكتور - الأمين العام لمجلس التعليم الإسلامي المتكامل بالهند، والدكتور الأب بول بوتينكل الناشط المعروف بحضوره في منصصات حوار الأديان، ونسعى من خلال اللقاء الرمضاني إلى تشجيع القيم الدينية والأخلاقية، لأن الدين أساس بناء المجتمع.

وتضمنت الفعاليات عدداً من الأنشطة والفعاليات الاجتماعية، بالإضافة إلى حفل الإفطار، وهي عادة سنوية يتبنّاها مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان بالتعاون مع شركائه قطر الخيرية، ولجنة الشباب الهندية حيث تمثل هذه الفعاليات فرصة حقيقة لإذابة الحاجز، وبناء اللحمة، بين أفراد المجتمع الواحد للجالية الهندية بالدوحة.

أفقه ويدرك أنه ليس وحيداً على هذه الأرض، فهناك من يخالف في الرأي والمعتقد وهناك من يتفق معه، ولابد أن نعرف كيف نتعامل مع ذلك.

وأننى الغامدي على الجالية الهندية في ختام كلمته، قائلاً: الجالية الهندية من أكثر الجاليات في قطر حباً للخير والسلام والأمان، وهذه نعمة عظيمة من الله حفاظوا عليها وعلموها لأنتم وتوارثوها جيلاً بعد جيل، وتقبل الله منكم الصيام والقيام وزرّكم الله خير ليلة القدر وأجرها.

ومن جانبه قال جمشيد إبراهيم، رئيس لجنة الشباب الهندية: هذا البرنامج مبادرة من لجنة الشباب الهندية بالتعاون مع الدوحة لحوار الأديان، من خلال هذا الملتقى نسعى إلى بناء العلاقات بين أبناء الجالية الهندية، من الخلفيات المختلفة،



■ محمد الغامدي



■ د. إبراهيم النعيمي

أشكالها، سواء داخل مجتمع معين أو على المستوى الإقليمي أو الدولي، نجد أن العامل الرئيسي خلفها هو الجهل بالآخر والكرهية والتعصب، فيقدر اتساع معارف الإنسان، يتسع ومن جانبه، قال محمد بن علي الغامدي مساعد الرئيس التنفيذي في قطر الخيرية: الحوار بين الأديان والثقافات من أهم مقومات العيش المشترك، حيث إن ظهور الصراعات بكل

نظم مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان بالتعاون مع لجنة الشباب الهندية، وقطر الخيرية، لقاء جماعياً للجالية الهندية تخلله حفل إفطار جماعي، وذلك في إطار رسالة التوعية بأهمية الحوار والتعايش وتقدير الاختلاف، وخاصة أن الحضور لم يقتصر على المسلمين، بل شمل مختلف الأديان.

وأقيم اللقاء الرمضاني في نادي قطر الرياضي، بحضور الدكتور إبراهيم بن صالح النعيمي وكيل وزارة التعليم والتعليم العالي ورئيس مجلس إدارة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان، ومحمد بن علي الغامدي مساعد الرئيس التنفيذي في قطر الخيرية، واستضاف الملتقى الرمضاني شخصيات بارزة جاءوا من الهند منهم العالم الهندي الشاب شهاب بوكتور الأمين العام لمجلس التعليم الإسلامي المتكامل بالهند، والدكتور بول بوتينكل ناشط معروف بحضوره القوي في منصات حوار الأديان، بالإضافة لأكثر من 2000 شخص، يمثلون الأطياف المتنوعة المتواجدة في قطر من الجالية الهندية.

وقال سعادة الدكتور إبراهيم النعيمي رئيس مجلس إدارة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان: يسعدني أن أرحب بكم في هذا الحدث في شهر رمضان المبارك، هذه فرصة للالحتفال

بتنوتنا وبناء علاقات السلام والمحبة والتفاهم المتبادل من خلال اختلافلنا.

وأضاف النعيمي: يسعى مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان، منذ إنشائه، إلى تعزيز الحوار بين الأديان من أجل التعايش السلمي والتفاعل البناء والإيجابي بين الناس من مختلف التقليдов الدينية، وكذلك تفعيل القيم الدينية لمواجهة التحديات التي تواجهها البشرية.

وقال في ختام كلمته: «الدوحة لحوار الأديان يتشرف بالتعاون مع لجنة الشباب الهندية في مساعدتها لبناء الجسور بين مختلف قطاعات المجتمع الهندي الذين يعيشون في قطر»، وأضاف: إن برامج مثل «لقاء رمضان في الدوحة» هو انعكاس لرغبتنا في الانضمام إلى بعضاً، بشكل يضفي الإيجابية على مجتمعاتنا المتنوعة.

## «درية» يشارك أطفال قطر فرحتهم بـ «القرنقة»



سعادة بتوثيق التعامل مع مركز درية وفق قيم المسؤولية الاجتماعية للمؤسسات تجاه المجتمع بكل طوائفه، والتي تشكل الأرضية الصلبة للعمل الاجتماعي انتلاقاً نحو أداء الأدوار المجتمعية، وعبر تقديم خدمات اجتماعية ذات جودة عالية من أجل بناء مجتمع أمن ومستقر.

من الرعاية. من جانبه أعرب عائد حكمت، مدير عام شركة الدوحة للتكافل عن سعادته بمشاركة أطفال درية هذه الاحتفالية التراثية التي يسعد بها الصغار وأكد أن مثل تلك الفعاليات تدخل البهجة والسرور على أطفالنا، وتعلمهم التمسك بموروثاتنا الأصيلة، كما أعرب عن

من قبل المركز بدمج الأطفال تحت رعايته في المجتمع والمساهمة في تحقيق الاستقرار لهم على عدة صعد أهمها مشاركة المجتمع القطري في عاداته وتقاليده والانسجام معها كإحدى الخدمات التنسجية والتعلمية الهادفة إلى غرس قيم المجتمع القطري لديهم.

وأكملت أن تلك الفعاليات تشكل التزاماً

احتفل مركز رعاية الأيتام «درية» بالتعاون مع شركة الدوحة للتكافل إحدى شركات مجموعة الدوحة للتأمين (بليلة القرنقة) وسط أجواء تراثية بمشاركة أبناء درية والأسر الحاضنة وموظفي الدوحة للتكافل وتضمنت الاحتفالية مسابقات وفقرات تراثية وفنية متنوعة برفقة الأطفال.

وشهدت الفعالية حضوراً كبيراً من الأطفال والأهالي، حيث عبروا عن سعادتهم بهذه الاحتفالية، التي ينتظرونها الكبار قبل الصغار.

وأوضحت مريم بنت علي بن ناصر المسند المدير التنفيذي لمركز «درية» بأن الاحتفال بالقرنقة ينبع مع رؤية المؤسسة القطرية للعمل الاجتماعي في التوعية المجتمعية وزيادة الوعي والثقافة المستهدفة في دولة قطر.

وأكملت على أهمية مشاركة أبناء درية لأقرانهم في إحياء فعاليات اجتماعية ذات طابع تراثي، بما يسهم في تعريف الأطفال على هوية مجتمعهم والتفاعل

# السلطات في رمضان.. فاتحة للتنفس وتنظيم الهضم

نسبة هذه الأملاح الشعور بالعطش، لذا استبدال الملح بالخل الذي يساعد أيضاً على تقليل الوزن.

ويفضل عصر الليمون على السلطة ليحافظ على المعادن والفيتامينات الموجودة بها وحمايتها من التأكسد، إضافة قطع التفاح إلى السلطة تضيف العديد من الفوائد والقيم الغذائية للطبق، لذا تناول طبق سلطة واحد خلاه وجبتي الإفطار والسحور يساعدك على التخلص من جميع المشاكل البدنية التي تتعرض لها في رمضان.

وتحتوي السلطة كذلك على عناصر تساعد على تقوية الأسنان وتحميها من الأخطار الصحية، ويعتبر الخيار من الخضروات المستخدمة بكثرة في أطباق السلطة وهو مفيد للأستان واللثة، وذلك لاعتباره مصدرًا رائعاً لالياف النباتية الضرورية لصحة الأسنان، حيث تساعد الخضروات في تنظيف الأسنان بشكل طبيعي وتخلصها من بقايا الطعام المتراكمة بين الأسنان والتي تتسبب في ظهور رائحة كريهة من الفم.

كما تحتوي الخضروات على نسب كبيرة من فيتامينات (أ) و (سي) والبيتا كاروتين والكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم وهي عناصر ضرورية لصحة الأسنان. تعمل الخضروات بوجه عام على تقوية الأسنان وذلك لاحتواء الكثير منها على فيتامين (أ) الذي يساعد على تعزيز طبقة المينا الحامية.



يتم مضغها في فترة تسمح ببدأ الإحساس بالشبع، ويجب الإقلال من الملح المضاف إلى السلطة، وذلك لاحتوائه على نسب من أملاح الأوكسالات، وتوجد هذه الأملاح أيضاً بالطماطم، حيث تسبب زيادة حتى

والذي يساعد على الشعور بالعطش لفترات أطول وإمداد الجسم بكمال احتياجاته.

ويمكن أن تستبدل طبق السلطة عن المقرمشات الدسمة والحلويات بين الوجبات في رمضان بأن تضيف عليه الخضروات قطعاً كبيرة حتى

في الخلايا وتقلل الشعور بالعطش أثناء الصيام.

ويمكن أن تستبدل طبق السلطة عن المقرمشات الدسمة والحلويات بين الوجبات في رمضان بأن تضيف عليه بعض البقوليات كمصدر للبروتين

لا تخلو مائدة في الشهر الكريم من طبق السلطة، فيعد طبق السلطة وسام السعادة

من أكثر الأطباق التي تمد الجسم باحتياجاته من العناصر الغذائية، كما تحافظ على صحة الجهاز الهضمي من الأضطرابات التي يتعرض لها في رمضان، لذا يرى خبراء التغذية أن أطباق سلطات رمضان يجب أن تكون صديقك الدائم على المائدة.

يمكن تناول أطباق السلطة خلال وجبتي الإفطار والسحور، ولكن احرص على أن تكون السلطة أول الأطباق التي تهدي بها معدتك لاستقبال الطعام في الإفطار.

وطبق السلطة هناك فوائد عديدة لطبق السلطة في بداية الإفطار لا تعد ولا تحصى ومنها: الحماية من الإمساك فطبق السلطة يحتوي على العديد من الألياف التي تعالج الإمساك المزمن، كما تخفض هذه الألياف من مستوى الكوليسترول في الدم.

كما أن طبق السلطة يمنح الإحساس بالشبع، فطبق السلطة لا يحتوي على سعرات حرارية عالية، والخضروات تمتلأ الفراغ وتقلل المساحة التي تستوعب كميات الأكل الضار، وبالتالي يمنع زيادة الوزن.

ويحتوي طبق السلطة كذلك على الكثير من المعادن والفيتامينات التي تمد الجسم باحتياجاته، كما تحتوي على نسب من المياه التي تخزن جيداً

## احرص على تناول الزبيب.. منجم المعادن

في تخفيض معدل الإصابة بسرطانات القولون والصدر.

ويساهم الزبيب كذلك في الوقاية من أمراض القلب وضغط الدم وذلك أيضاً لوجود مواد غذائية تساهم في انخفاض مستوى الكوليستيرول في الدم وبالتالي تقليل من خطر الإصابة بأمراض القلب.

ويعتبر الزبيب مقوياً للأستان ويعمل على حمض الأوليائوليك الذي يحمي من تأكل الأستان وتسوسها.

ويحتوي الزبيب على كمية من الألياف التي يحتاجها الجسم لمنع حدوث الإمساك، كما يحتوي على كمية وفيرة من الفلافونويدز مثل حمض التارتاريك والتانين والكافيين وغيرهم، وهم بدورهم يلعبون دوراً قوياً في تزويد حركة الأمعاء ومساعدة الألياف في منع حدوث الإمساك.



للسرطانات، كما تساعد الألياف الغذائية أيضاً

يعتبر الزبيب من أنواع المكسرات التي تنتفع عن تجفيف العنب، والتي تلقى قبولاً كبيراً بين الناس، حتى أن الكثير يستخدمه في العديد من الوصفات الغذائية اليومية مثل السلطات والأجبان والأرز والخبز والحلوي، كما يقدم الزبيب للأطفال كوجبة صغيرة مع مجموعة من القواكه أو مع رقائق الذرة المفلففة، كما أنه من أحد المأكولات المشهورة في رمضان.

وهناك فوائد عديدة للزبيب منها أنه يساعد في إنقاص الوزن وزيادة الخصوبة ويعطي عظامك أنت وطفلك ويهارب الإمساك ويقي من السرطان وذلك لوجود مواد مثل «ريسيفراترون» التي لها خصائص مميزة كمضادة للالتهابات ومضادة لبعض أنواع السرطانات (مثل سرطان القولون والبروستاتا والخلايا المصنعة لصبغة الميلانين بالجسم) ومادة «الأنثوسينيان» التي تتواجد بنسبة عالية تحديداً في العنب الأحمر

## نصيحة اليوم

### أضرار الخبز الأبيض

يعتبر الخبز وجبة غذائية أساسية لدى الكثيرين، فلا يكاد يمر يوم دون أن تتناول في الخبز لمرة واحدة على الأقل، لذلك حتى تتحقق أكبر فائدة صحية يجب أن نعرف ما هو الخبز النافع وما هو الضار، أو ما النوع الذي يعود على الجسم بمنفعة وما هو العكس؟.

خبراء التغذية ينصحون بتجنب الخبز الأبيض، استبدلوا بالخبز الأسود أو القمح، لما له من أضرار عديدة، فالخبز الأبيض يمنع الجسم شعوراً بالجوع، بحيث لا يحتوي على قشرة القمح الغذائية بالألياف التي تمنحك شعوراً بالشبع، فيشعر الإنسان بعد تناوله بالجوع والحاجة إلى تناول المزيد من الطعام، على العكس تماماً من الخبز الأسود، بحيث يحتوي على كميات كبيرة من الألياف.

كما يحتوي على مواد كيميائية، حيث إن الطحين الأبيض لا يكتسب هذا اللون إلا بعد إزالة قشرة القمح منه، ويتم ذلك باتباع مجموعة من خطوات المعالجة الصناعية، والتي يتم فيها استخدام مجموعة من المواد والوسائل الكيميائية، فيكون بالنتيجة عبارة عن مادة مصنعة. ويفتقرب كذلك للقيمة الغذائية، فبحسب الكثير من الدراسات فإنَّ مجموعة كبيرة من العناصر الغذائية تتواجد في قشرة القمح، لذلك تنعم فائدته وقيمتها الغذائية، إضافةً إلى فقدان مجموعة كبيرة منه خلال معالجتها.

ويتسبب الخبز الأبيض بأمراض مزمنة، وأبرزها مرض السكري نتيجة مساهمته في تجميع المواد الدهنية والشحوم في الجسم وتحديداً منطقة البطن، وهذا ما يسببه عدم احتوائه على الألياف.

لذلك في المحصلة ينصح بتجنب هذا النوع من الخبرز قدر الإمكان، ومحاولة الاتجاه نحو الخبز الأسود الغني بالقمح إضافةً للحبوب الكاملة، حتى يمنحك الجسم شعوراً بالشبع، فيتجنب الإصابة بالسمنة والإصابة بالعديد من الأمراض الخطيرة والمزمنة، وغيرها كثير من الفوائد الصحية.

## بالعافية

هريس نصف كوب: 310 سعرة حرارية

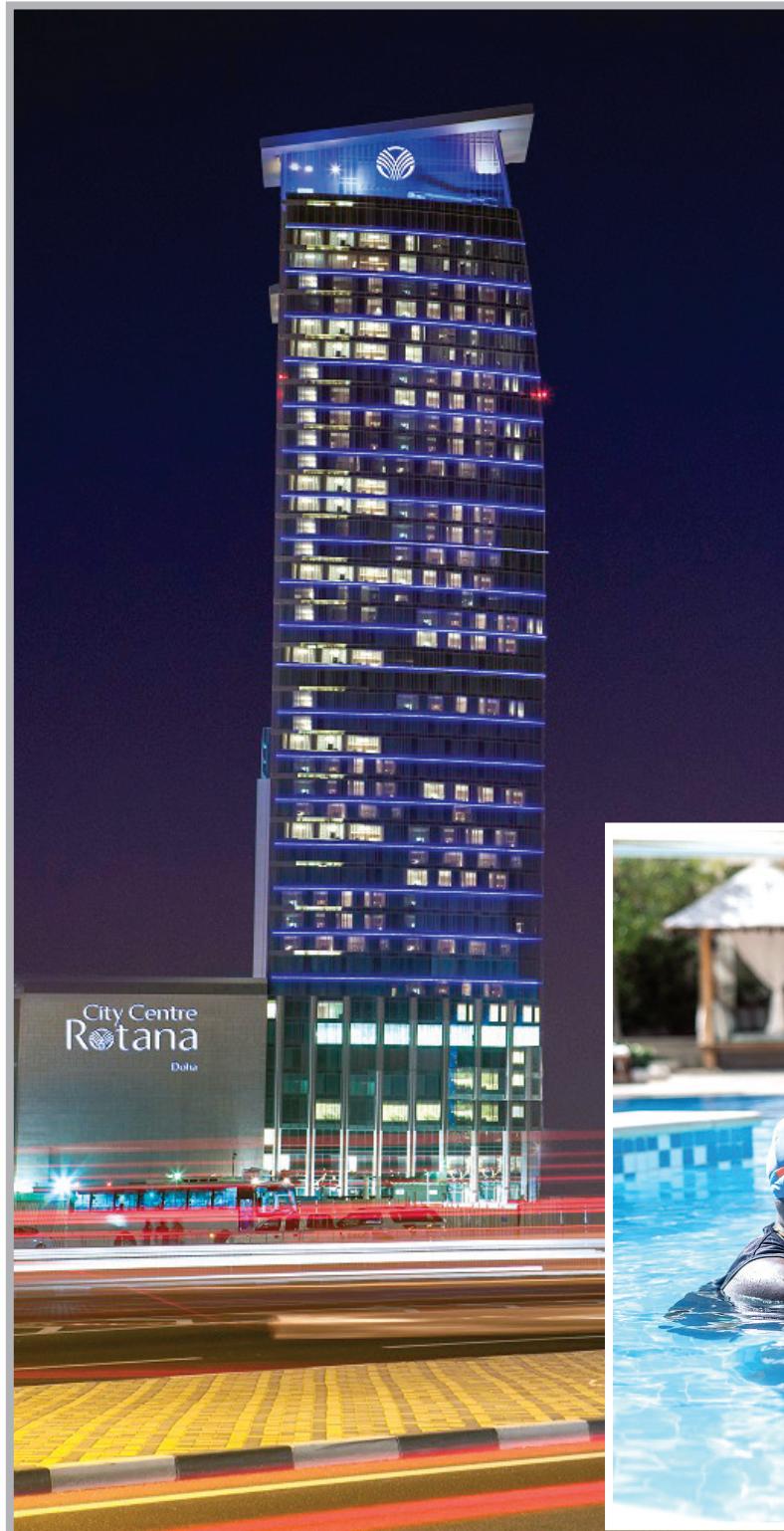


### تحتاج نشاط بدني لحرقها



15% خصماً على المأكولات والمشروبات في مطاعم الفندق

## «سيتي سنتر روتانا» يطلق عروض «بودي لاينز»



مميزين للبيدين واللقديمين. في هذه المناسبة قالت سينا كاتاك، مدير التسويق ومجال الاتصالات في فندق سيتي سنتر روتانا الدوحة: «سعينا من خلال عروضنا المميزة في نادي (بودي لاينز) لللياقة والصحة البدنية، إلى تحفيز كافة أفراد المجتمع لممارسة الرياضة واستغلال أوقات فراغهم، للاستمتاع بصحبة جيدة وقضاء أوقات ممتعة خلال الشهر الفضيل، بالإضافة إلى توفير قيمة مضافة للعروض للتمتع بخدمات ضيافة مميزة، لذلك نحرص في سيتي سنتر روتانا الدوحة على زيادة التفاعل مع المهتمين ببرامج اللياقة البدنية المبتكرة، حيث نعتقد أنه من خلال التخطيط السليم، يمكن للمرء أن يجعل من ممارسة الرياضة عادة صحية معتمدة باستمرار، ولا ننسى أيضاً العروض الجديدة التي قمنا بزيارتها على قائمة خدماتنا والتي تستهدف الراغبات بالمحافظة على نضارة بشرتهم وأناقة مظهرهن الخارجي».

من أعباء وهموم الحياة، يقدم بنادي «بودي لاينز» مساجاً بزيت الورد لتلذيل الجسم، والذي يعتبر من أكثر أنواع الزيوت المنعشة وأكثرها فائدة للجسم، لما يوفره من نعومة للجلد، كما يوازن الهرمونات وينشط الرئة، والكبد، والبطن والدورة الدموية. وإشراقة مميزة أو لتفتيح مسام الوجه، يوفر نادي (بودي لاينز) مجموعة من الحلول التي من شأنها أن تعيد النضارة والحيوية للبشرة، مما كانت طبيعتها، من خلال خبراء متخصصين في تلبية احتياجات العملاء مثل «تنظيف بشرة الوجه» أو «تنعيم البشرة ومكافحة سخونة الوجه» أو «بياض بشرة الوجه». يقدم «بودي لاينز» أيضاً خدماته الجديدة للعناية بالأظافر من خلال عرضي «إكسبريس مانيكير» و«إكسبريس باديكتير»، أو من خلال حلول «تروبيكال شيك سبا مانيكير» أو «تروبيكال شيك سبا باديكتير»، والتي ستمكن العمالء إشراقة وملعانًا

تشجيعاً لممارسة الرياضة خلال شهر رمضان المبارك، طرح سيتي سنتر روتانا الدوحة مجموعة من العروض الخاصة في نادي «بودي لاينز» لللياقة والصحة البدنية، من أجل توفير أجواء استثنائية ولضياء أوقات ممتعة في الشهر الفضيل.

ويوفر نادي «بودي لاينز» لللياقة والصحة البدنية لضيوف الفندق فرصة الاستمتاع بخصم 25% عند استخدام حمام السباحة، بالإضافة إلى عرض خاص على عضوية السباحة لمدة شهر أو ثلاثة أشهر. وتتوفر فرصول فردية وبجماعية خاصة للأطفال من الأحد إلى الخميس، بدءاً من الساعة 10:00 صباحاً إلى 05:00 مساءً، للأعمال من 4 سنوات وما فوق، لتعليمهم مجموعة واسعة من المهارات بمساعدة الموثوقين الذين يتمتعون بمهارات متزايدة تمكنتهم من تعليم الأطفال أساس السباحة وتطويرها تدريجياً.

وتحفيزاً لأفراد المجتمع للتمتع بصحبة جيدة وقضاء أوقات ممتعة، يوفر نادي «بودي لاينز» صفوف اللياقة البدنية اليومية لإتاحة الفرصة أمامهم لتجديد نشاطهم وتحثهم على اتباع نمط حياة سليم. كما يوفر النادي مدربين شخصيين للراغبين في الحصول على نتائج أسرع من خلال برنامج لياقة مصمم حسب طبيعة كل مشترك.

ولا يقتصر قيمته مميزة على اشتراكات النادي، يوفر «بودي لاينز» مجموعة من المزايا مثل استخدام غير محدود لبركة السباحة والساونا والجاكيزي، كما يوفر جلسة تدريب شخصية مجاناً مع تسديدة قيمة كل أربع جلسات تدريب، كما سيستمتع المشتركون بخصم 20% على علاجات المساج، و15% على المأكولات والمشروبات في مطعم الفندق.

وللباحثين عن الاسترخاء والتخلص

### نصائح

#### قبل الانطلاق للسفر في عيد الفطر

- عليك البحث الجيد عن وجهتك عبر موقع الانترنت المختلفة قبل السفر، والتعرف على آخر المستجدات التي طرأت عليها، وأهم الفعاليات التي ستقدمها خلال موسم العيد لتمكن من التخطيط الجيد لرحلتك.
- قبل حجز الفندق الذي ستقيم فيه لابد أن تجري عملية بحث دقيقة للفنادق الموجودة بالمنطقة التي تنوی السفر إليها، خاصة أن هناك العديد من هذه الفنادق تقدم العروض المغرية تزامناً مع موسم العطلات، فاعمل على عدم تفويتها.
- أعمل على تحميل تطبيقات السفر الازمة لك على جهازك المحمول قبل السفر، بما في ذلك تطبيق الخرائط وتحديد الموقع، وكذلك تطبيق المترجم ومواقع الأسلحة واتجاه القبلة، إذ تعتبر من الأدوات المفيدة للغاية عند الانطلاق في الرحلات والجولات السياحية خارج البلاد.
- في يوم السفر احرص على الخروج من منزلك مبكراً حتى تتمكن من الوصول إلى المطار دون تأخير، خاصة أن الازدحام عادة ما يكون شديداً في موسم الأعياد والعطلات، سواء في الطرق أو في المطارات.
- عند وجودك في المطار احترس من اللصوص الذين يندسون وسط الرحام لسرقة الأئمة، واحتفظ بمقتنياتك الثمينة في حقيبة يدك، بما في ذلك المجوهرات والأموال وجواز السفر.
- تأكد من حمولتك مع شركة الطيران التي تأسف معها، ومن الأفضل لك عدم حمل الكثير من الحقائب والاقتصر على ما يلزم فقط، حتى لا تتعرّض لتأخير.
- عند صعودك على متن الطائرة لا تفكّر كثيراً فيما ستقوم به في البلد الجديد، وحاول أن تحصل على الاسترخاء اللازم حتى تتمكن من تفادي خططك التي وضعتها سلفاً من أجل الترفيه والاستمتاع.

#### خيارات متنوعة للافطار والسدور في خيمة «اللؤلؤة»



قال راجو مينون، المدير العام لفندق مرسى ملاذ كمبينسكي: إن الخيمة الرمضانية الخاصة بالفندق تشهد إقبالاً كبيراً منذ بداية شهر رمضان الكريم.

وشهدت قاعة الأفراح «بالازو» بفندق مرسى ملاذ كمبينسكي تحولاً ساحراً بمناسبة شهر رمضان المبارك، حيث تقام «خيمة اللؤلؤة» الرمضانية الجديدة التي تتميز بديكور عربي عصري مستوحى من قصص ألف ليلة وليلة لـ «علاء الدين» الشهيرة من خلال زينة الفوانيس والقناديل وهندسة الجدران المقوسة واللوان الأقمشة المميزة كالذهبية، واللون الأزرق الفاتح والبنفسجي في أجواء يغلبها طابع الأنوثة والرقي.

وأضاف «مينون» أن «خيمة اللؤلؤة» باتت تشكل تجربة فريدة للاستمتاع بأوقات مميزة بين العائلة والأصدقاء وأجواء تقليدية تتناغم مع أفحى خدمات الضيافة، حيث تم تجهيز الخيمة لاستيعاب أكثر من 500 شخص لخوض تجربة روحانية تتناسب مع أجواء الشهر الفضيل.

وأوضح أن الخيمة تقدم خيارات أكل متنوعة للافطار والسدور تناسب كل الأذواق، حيث يمكن لزوار الخيمة على إعدادها فريق من الطهاة



rago minnun

ويحتل مطعم «السفرة» الشهير الصدارة في شهر رمضان المبارك، الذي يعتبر فرصة للاحتفاء بالعادات والتقاليد مع الأسرة والآباء والتقى ووصفاتهما التي تتميز بنكهاتها ووصفاتها المستوحاة من المطبخ العربي العريق تحت إشراف الشيف «جولييان الخال»، بالإضافة إلى أصناف متعددة من الأطباق العالمية، المقبلات، السلطات الطازجة، الحلويات اللذيذة، والمشروبات الرمضانية المعنفة ومحطات الطهي الحية لأشهى المأكولات التي تحضر أمام الضيوف الكرام بأسلوب من الكرم.

الاستمتاع بأشهى المأكولات العربية والعلية التي يشرف على إعدادها فريق من الطهاة

# 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<br>كمثرى | 6<br>موز    | 2<br>بصل    | 2<br>طماطم | 2<br>ملفوف | 4<br>نعناع | 2.5<br>خس    | 8<br>بامية |
|            |             |             |            |            |            |              |            |
| 9<br>عنب   | 5<br>برتقال | 5.5<br>كيوي | 7<br>تفاح  | 9<br>كوسة  | 4<br>خيار  | 2.5<br>بطاطس | 6<br>ثوم   |



## الأسماك

| رقم | السمكة     |
|-----|------------|
| 24  | كنعد متوسط |
| 14  | كردفان     |
| 30  | هامور صغير |
| 8   | شعري       |
| 20  | سمان       |
| 10  | صافي       |
| 24  | قاروص      |
| 32  | سلمون      |
| 10  | كوفير      |
| 15  | ريب        |

## قائمة السلع المخفضة

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

| السلعة                 | كمية  | سعر QR |
|------------------------|-------|--------|
| نبيل سمبوسة الخضار     | 300GM | 8.25   |
| جورمي ساموسة جبنة حلوى | 240GR | 11.25  |
| أمريكانا سمبوسة        | 240GM | 5.5    |
| نبيل سمبوسة بالدجاج    | 900G  | 26.5   |
| كيفكو كنافه            | 500G  | 8.75   |
| ليزيكو كنافه           | 300GM | 6.5    |
| زبادي كنافه            | 380GM | 20.5   |
| طونيز فود - باف سكوير  | 400G  | 10.5   |
| نبيل كبة غنم           | 500G  | 13.5   |
| أمريكانا كبة غنم       | 450G  | 13.25  |

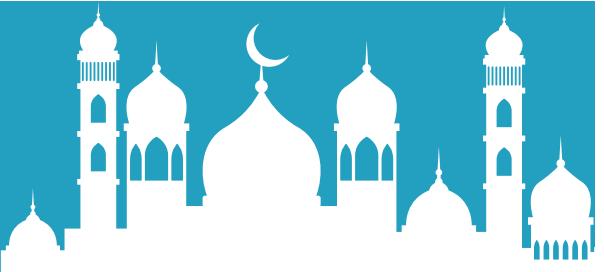


## اللحوم والدواجن

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 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   |
| كبذوق وفانص           | 20   |
| عجل محلي              | 33   |
| دجاج محمد مستورد      | 13   |

وسط مدينة شنقيط الأثرية التي منحت اسمها موريتانيا عبر التاريخ، انتصب المسجد العتيق وصومعته الشاهقة، ليضيف للمدينة القديمة قيمة جمالية لا يضاهيه في جمالها غيره من المساجد التي انتشرت في كامل أنحاء البلاد. مسجد ضل عبادة، وهو مسجد عاليه ينبع كبار العلماء الشناقطة الذين ملأ صيتهم العالم باستظهار وحفظ العلوم، فافتتن بهم المشارقة في الأزهر الشريف والأردن والجazz والسودان، وباقى دول العالم الإسلامي دون استثناء، مسجد يحذثك عن ماض قديم وحضاره عريقة وفكرة خلاق لدى الرجل الشنقيطي الذي سرّ الحجارة والطين لبناء مسجد متكامل في تناسق بديع، ليشكل فناً معماريًا فلماً يوجد مثله في كثير من المساجد في أنحاء العالم الإسلامي، إذ أنه يبرز خصوصية حقيقة لليد التي بنته وللعقل الذي صممه.

بيوت  
الله في  
الارض



## بني بنعط معناري فريد من نوعه مسجد شنقيط.. مركز علم وعبادة لقرن متواصلة في موريتانيا



مسجد شنقيط

المغرب، أما توقيت صلاة الظهر والعصر فقد نسبت له صخرتان متى وصلهما الظاهر أذن لأحددهما. أما من الخارج فلا تشاهد إلا الحجارة التي لا تحتاج بحكم إتقان البناء وإسناد بعضها إلى بعض وترافقها إلى طين أو أسممنت وإنما تعانقت حتى غدت بنيانًا مرصوصًا، وتشير الكتب التاريخية إلى أن بناء المئذنة تم على مرتين، إذ تم بناء قاعدتها أولاً بالتزامن مع بناء المسجد، وبعد مرور 200 سنة تم بناء الجزء العلوي منها التأخذ صورتها النهائية الحالية.

### منارة علم وعبادة

إضافة إلى جمال معماره، يستمد هذا المسجد أهميته من قيمته التاريخية والدعوية والعلمية، فقد تم بناؤه سنة 660 هجرية على يد جماعة العلوانيين الأوائل الذين دخلوا موريتانيا وأسسوا مدينة شنقيط قبل أن تتحول هذه المدينة إلى مركز إشعاع حضاري في المنطقة، حيث أنجبت عصارة الحضارة الشنقيطية. ومنذ تأسيسه إلى الآن، ظل مسجد شنقيط منارة للعلم والدعوة، ومركزاً يخرج منه كبار العلماء، وفيه يصلى الآلاف الموريتانيين تبركاً به، وطلبًا للعلم من شيوخ الدين هناك الذين ورثوا علمهم من آباءهم وأجدادهم. ومن على منبر هذا المسجد، برز أئمة كبار سخروا حياتهم كلها لنشر الدين والتعريف به وbeit المعرفة بين الناس، ومنه انطلقت قوافل الدعوة والجهاد نحو العديد من المناطق في البلاد وفي غرب القارة الإفريقية.



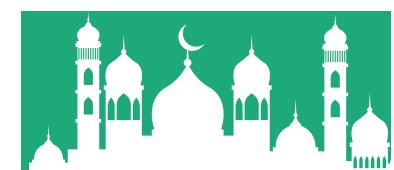
قيمة تتجلّى في صومعته الشاهقة ذات العشرة أمتار التي تعتبر رمزاً لدولة موريتانيا الحديثة، وذات قصیر أقرب للنافذة يؤدي إلى البناء المتین، حيث جُلبت مواد الصلب الصاعد وهناك في المئارة بنائها من خارج المدينة وقد تفنن نوافذ صغيرة تساعدك على تبییز مصمموها في تشيیدها وریین عتبات السالالم التي تؤدي إلى رأسها بأربع بیضات من بيض النعام تم تثبيتها على أطرافها العلوية الأربع، حتى أضحت تحفة

### مئذنة شناهدة على تميز المدينة

مسجد احتل قلب المدينة حتى يؤمه جميع المسلمين من جميع أطراقها، مسجد لم يلاحظ عليه أي خلل في جسمه المتماسك، حاز قمة الجمال لما فيه من عناصر تراثية يؤمنه جميع المسلمين من نموذج الزخرفة الإسلامية الذي تطبعه البساطة، والذي يعتمد على استخدام الأقواس التي تضفي لمسات فنية وجمالية على أبواب المسجد، ويحيط بالمسجد سور من الصخور الحمراء المنحوتة من الجبال المحاطة بالمدينة، وللمسجد خمسة أبواب يدخل المصلي من أي باب شاء، لكن هناك باباً سادساً يتوازي خلف المئذنة في أقصى اليمين، ويعود عبر ممر ضيق إلى المصلى الخاص بالنساء في الركن الجنوبي الغربي من المسجد.

### جدرانه لا توجد بها نوافذ للتهدية أو الإضاءة

يتوسط الجدار الشرقي للمسجد محراب للصلوة نصف دائري ومنبر خشبي لإلقاء الخطب، وفي الباحة الخارجية للجامع مكان مخصص لغسل الموتى، وتوجد بجانب الجامع قطع حجرية متقواة بأسماء بعض المؤمنين، ما يميز مسجد شنقيط العتيق، أياً، أن جدرانه لا توجد بها نوافذ للتهدية أو الإضاءة، لكن بدلاً من ذلك توجد نوافذ صغيرة مفتوحة في السقف تتم المسجد بالضوء والهواء خصوصاً وقت الزوال، ولا تتعذر فتحة النافذة الواحدة 15 سنتيمتراً، ويتم إغلاق هذه النوافذ بقطع صخرية مصفحة تمنع تسرب الماء حين تنزل الأمطار.



الإعجاز القرآني

- قال تعالى (غَلِبَتِ الرُّومُ \*فِي  
أَدْنَى الْأَرْضِ) الروم 3-2،  
أدنى الأرض: البقعة الأكثـر  
انخفاضاً على سطح  
الأرض وقد غـلـبتـ الروم  
في فلسطين قرب البحر  
الميت، ولـما نوـقـشتـ هذه  
الآية مع العالم الجـيـولوجيـ  
الـشـهـيرـ (بـالـمرـ)ـ فيـ المؤـتمرـ  
الـعـلـمـيـ الدـولـيـ الـذـيـ أـقـيمـ  
فيـ الـرـيـاضـ عـامـ 1979ـ انـكـرـ  
هـذـاـ الـأـمـرـ فـورـاـ وـأـعـلـنـ لـلـمـلـأـ  
أـنـ هـنـاكـ أـمـاـكـنـ عـدـيـدةـ  
عـلـىـ سـطـحـ الـأـرـضـ أـكـثـرـ  
انـخـافـاصـ،ـ فـسـائـلـ الـعـلـمـاءـ  
أـنـ يـتـأـكـدـ مـنـ مـعـلـومـاتـهـ،ـ  
وـمـنـ مـرـاجـعـةـ مـخـطـطـانـهـ  
الـجـغـرـافـيـةـ فـوـجـئـ الـعـالـمـ  
(ـبـالـمرـ)ـ بـخـرـيـطةـ مـخـاطـرـهـ  
تـبـيـنـ تـخـارـيـسـ فـلـسـطـينـ  
وـقـدـ رـسـمـ عـلـيـهـاـ سـهـمـ  
غـلـيـظـ يـشـيرـ إـلـىـ مـنـطـقـةـ  
الـبـحـرـ الـمـيـتـ وـقـدـ كـتـبـ عـنـ  
قـمـتـهـ (ـأـخـفـضـ مـنـطـقـةـ عـلـىـ  
سـطـحـ الـأـرـضـ)،ـ فـدـهـشـ  
الـبـرـوـفـيـسـورـ وـأـعـلـنـ إـعـجـابـهـ  
وـتـقـدـيرـهـ وـأـكـدـ أـنـ هـذـاـ الـقـرـآنـ  
لـابـدـ أـنـ يـكـونـ كـلـامـ اللـهـ.



مليار نسمة  
من المسلمين  
في 2050

كشفت الدراسات أن عدد المسلمين سيرتفع بحلول العام 2050 إلى نحو 2.8 مليار نسمة، حيث سيشكل المسلمون نحو 30% من سكان الكورة الأرضية، خاصة مع تواصل ارتفاع عدد الولادات إلى جانب زيادة عدد المعتنقين للدين الإسلامي من الديانة المسيحية، حيث تشير الإحصائيات إلى أن 95% منهم يعتقدون الدين الإسلامي لأسباب عقائدية وإيمانية بحتة.



# الأوائل في الإسلام

- ٢٠ • ولا تقولوا ثلاثة انتهوا حِيرَةً لِكُمْ "النساء آية 171.
  - ٢١ • فَسَيَّسُحُونَ فِي الْأَرْضِ أَبْعَدُهُنَّ أَسْهُرَهُ "التوبه آية 2.
  - ٢٢ • وَتَقُولُونَ حَمْسَةً سَارِسُهُمْ كَلَّهُمْ "الكهف آية 22.
  - ٢٣ • إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ "الأعراف آية 54.
  - ٢٤ • هُلْ هَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِكُلِّ بَأْبِ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَفْسُومٌ "الحجر آية 44.
  - ٢٥ • وَيَحْمِلُ عَرْشَ رَبِّكَ فَوْقَهُمْ يَوْمَئِنْ ثَمَانِيَّةً "الحاقة آية 17.
  - ٢٦ • وَكَانَ فِي الْمَدِينَةِ يَسْعَهُ رَهْطٌ يُقْسِيُونَ فِي الْأَرْضِ "النمل آية 48.
  - ٢٧ • ثُلُكْ عَشَرَةُ كَامِلَةً "البقرة آية 196.

وهذه هي أصول الأعداد كلها وأسس الحاسوبات جميعها، كما أورد بعض الأعداد المركبة من رقمين حتى تتسع أمام الإنسان رقعة التفكير في العمل الحاسوبي.

## أطعمة للتغلب على العطش في رمضان

البشرة، كما أنه يطفئ العطش لاحتوائه على كمية كبيرة من الماء.

5 - الوزن: من المعروف عن البوتاسيوم أنه عنصر غني بالماء، لذا ينصح بتناول الموز لأنه يمنع العطش

6 - الزيادي: يساعد على هضم الطعام ويحتوي على نسبة عالية من الماء والبروتين.

7 - التمر: قدرة هائلة على مد الجسم بالسكر وبالتالي يخفف شعور الصائم بالجوع والعطش أيضاً.

8 - الطماطم: تحتوي على نسبة عالية من الماء كما أنها مليئة بالكثير من الألياف التي تأخذ وقتاً أطول للهضم.

9 - الكيوي: يقلل من الإحساس بالعطش أثناء الصيام، بالإضافة إلى فاعليته في تخفيض حرارة الجسم الناجمة عن الحر.

10 - التفاح: غني بالمواد المغذية والدهون الصحية والفيتامينات القابلة للذوبان التي تشعرك بالشبع والرطوبة خلا، اليوم، وC).



التكلفة  
188

## كتف خروف محمر مغربى

لەگوئات :

- كمون 25 جم
  - فلفل أسود 15 جم
  - زنجبيل 20 جم
  - ملح 15 جم - زعفران 1 جم
  - زيت 40 جم
  - ثوم 40 جم
  - فلفل أبيض 15 جم

صحة وعافية



الشيخ حسن علي  
فندق ستة سنتيرو بتانا

التبيلة و3 أكواب من الماء، غطي القدر واتركيه على نار هادئة  
لمدة ساعة. بعد أن ينضج الكتف أزيليه من المرق وضعيه في  
صينية الفرن. ثم قومي بذنهه وضعيه في الفرن حتى يتحرر  
من الجهتين. في طبق التقديم ضعي كتف الخروف المحمر مع  
الماء والتبيلة والصلصتين والكمون.

بتبيله بالصلصة التي تم تحضيرها في الأول، قومي بفرك الكتف جيداً بهذه الصلصة وأملئي بها الشفوق. اتركي كتف الخروف في هذه التتبيلة لمدة ساعة من الزمن في قدر وضعيه على النار وسخني القليل من زيت الزيتون، ثم ضعى البصل مقلياً به قليلاً، وزد على ذلك ببعض الماء، واتركه على النار حتى ينضج.

سي وعاء عميق ضعي الثوم والزيت والزنجبيل، الكمون،  
نفلفل الأسود والملح، اخلطي هذه التوابل حتى تتحصل على  
صلصة متجانسة (يمكنك إضافة القليل من الماء إذا احتاجت  
صلصاه إلى ذلك). أحضري كتف الخروف وقومي بوضع  
صلصاه على الكتف، طaque الكتف، اسْطَافِي شُوكِهِ، قومِي