

30 % انخفاضا في أسعار التمور

08
09

تدشين «إسلام ويب» في ثوبه الجديد

أعلنت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية عن تدشين التصميم الجديد من موقع إسلام ويب التابع لإدارة الدعوة والإرشاد الديني، وذلك خلال مؤتمر صحفي عقد بمقر الوزارة ظهر أمس. وحقق موقع «إسلام ويب» خلال مسيرة عطائه منذ عام 1998 الكثير من الإنجازات في العالم الافتراضي الرقمي، وذلك بسبب التطور المستمر والاهتمام المترابط للمسؤولين والقائمين وصولاً به إلى العالمية المنشودة، وليكون المرجعية الأولى الأمانة على شبكة الإنترنت.

وعملت الشبكة طيلة هذه السنوات على جذب الزوار والمهتمين إلى مواقعها المتعددة بلغاتها الخمس، مما يعزز استفادة الزوار من مواقع الصوتيات والفتاوى والاستشارات والمكتبة الإسلامية والمقالات وبنات وتيوب.

04

خطة شاملة أعدتها بلدية الدوحة لرمضان

باشرت بلدية الدوحة ممثلة في الإدارات التابعة لها تنفيذ خطة العمل الشاملة الخاصة بشهر رمضان المبارك، والتي تتضمن تكثيف جهود التفتيش والمراقبة على جميع الجمعيات والمحلات الغذائية والمؤسسات المختلفة ضمن الحدود الإدارية للبلدية، وتشتمل على جملة من الإجراءات والتدابير تتعلق باستقبال المراجعين في الإدارات الخدمية والتركيز على عمل مفتشي الرقابة البلدية والصحية لضمان نظافة وسلامة مختلف المنتجات الغذائية.

06

15.7 مليون ريال كلفة مشاريع «جاسم وحمد بن جاسم الخيرية» في رمضان

أعلنت مؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية عن مشاريعها الداخلية والخارجية بمناسبة شهر رمضان الكريم. وبلغت موازنة المشاريع 15,7 مليون ريال، توجه منها ما نسبته 60% للمشاريع الداخلية و40% للمشاريع الخارجية. وقال الرئيس التنفيذي لمؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية سعيد مذكر الهاجري إن هذه المشاريع تأتي بتوجيهات مباشرة من الشيخ حمد بن جاسم بن جبر آل ثاني مؤسس مؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية، ومتابعة واهتمام من قبل سعادة الشيخ نواف بن جاسم بن جبر آل ثاني رئيس مجلس إدارة المؤسسة. وفيما يتعلق بالمشاريع الداخلية، رصدت المؤسسة 9,2 مليون ريال، تضمنت مساعدات نقدية وعينية لعدد 2200 أسرة قطرية بمبلغ إجمالي 4 ملايين ريال قطري وقد بدأت المؤسسة فعلياً في صرف شيكات المساعدات النقدية والكوپونات الغذائية بالاتفاق مع شركة الميرة للمواد الاستهلاكية، وتبدأ من 1200 إلى 3500 ريال على حسب أعداد أفراد الأسرة، منها 60% للقطريين و40% للمقيمين.

11

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



المصدر: لوسيل

By: Mohamed Elzawam



كيف تُنظم وقتك في رمضان؟



العبادة

رمضان هو الموسم الذهبي في السنة كلها للتقرب إلى الله والعبادة. فخصص أوقاتاً محددة خلال اليوم لذلك، ولا تشغل عنها بأي شيء



التواصل الاجتماعي

في رمضان نحاول الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي، فتجمع الأسرة كلها على مائدة واحدة أمر جميل.. ولابد من تخصيص وقت للتواصل مع الأهل والأصدقاء والجيران ولو بالهاتف أو الرسائل، خاصة الذين لا تسنح لك الفرصة للتواصل معهم



الأعمال الخيرية

هناك الكثير من المرضى والأيتام والمسنين والفقراء الذين هم في أشد الحاجة لعطفك واهتمامك وإحسانك إليهم طوال العام، خاصة في رمضان، خصص لهم جزءاً من وقتك ومن ميزاتك أيضاً



الأسرة

مسؤوليات المنزل أكثر صعوبة في رمضان.. لكن إذا وازنت بين المهام فستنتج -إن شاء الله- في تخصيص وقت للجلوس مع الزوجة والأبناء، والحديث عن ذكرياتك في رمضان وأهمية الشهر الفضيل، وكيفية استغلالهم كذلك بأوقاتهم خلاله



أوقات الذهاب إلى العمل

استثمر أوقات الذهاب إلى العمل أو الدراسة في القراءة، إما قراءة القرآن أو قراءة كتب العلم النافع، أما السائق فربما استعاض عن القراءة لتعذرها عليه حال قيادة السيارة بالاستماع إلى أشرطة القرآن الكريم، ودروس العلم النافع



إعطاء العمل حقه

الصيام محرك للعمل، فلا بد من إعطاء العمل حقه خاصة أن رمضان كان شهر بحدٍ وفتح مكة، وشهر الإنجازات؛ فلا أقل من الإخلاص في العمل، والمواظبة على ساعات الدوام



ختم القرآن الكريم

الحفاظ على ختم القرآن الكريم في شهر رمضان، وتقسيم أجزائه حسب رغبة عدد الختمات بعد كل صلاة أو في أغلب الأوقات وقيام الليل وأداء صلاة التراويح جماعة فشهر رمضان من أحسن الأوقات في حياة المسلم

تحت عنوان «الطريق نحو الإنسانية»

مركز قطر للمال يطلق سلسلة مبادرات رمضانية

«البحث عن الكنز» للعائلات في قطر، حيث ستشرع الفرق المشاركة في البحث عن هدايا رمضانية مخبأة داخل مناهة في أسباير زون. وسوف يتم تخصيص جميع عوائد هذه الفعالية لشراء مستلزمات مدرسية وهدايا لأطفال مركز رعاية الأيتام «دريمة». كما ستتاح للمشاركين في هذه الفعالية فرصة ترك بصماتهم على لوحة بيضاء مشتركة، والتي تركز على الإمكانيات الهائلة التي يمكن تحقيقها من خلال توحيد الجهود والعمل «بدأ بيد». وتأتي هذه الفعالية نتيجة الشراكة بين مركز قطر للمال مع محكمة قطر الدولية ومركز تسوية المنازعات وأكاديمية قطر للمال والأعمال وأسباير زون «Adventure Rooms» و«uild a Bear» و«Workshop» و«Virgin Megastores». ويحرص برنامج المسؤولية الاجتماعية لمركز قطر للمال على تأكيد التزامه بالحفاظ على مسؤولياته الأخلاقية والاجتماعية والبيئية. وتتمثل إحدى الركائز الأساسية لبرنامج المسؤولية الاجتماعية للمركز في جهود تنمية المجتمع التي تستدعي التركيز على إشراك جميع أفراد المجتمع. أما الركيزة الثانية من برنامج المسؤولية الاجتماعية لمركز قطر للمال فتختص بالتعليم والشباب، سعياً لتنشئة جيل جديد من القادة للمستقبل.



■ مركز قطر للمال

إحداثيات تأثير إيجابي في المجتمع. وستتاح لهذه المنظمات فرصة متابعة رعاية الأطفال حتى أجل غير مسمى، ومتابعة تقدمهم من خلال التحديات الشهرية التي توفرها منظمة قطر الخيرية.

أما المبادرة الأخيرة لمركز قطر للمال فتستهدف تعزيز روح العطاء خلال شهر رمضان المبارك، من خلال فعالية «بدأ بيد»، وهي أول فعالية خيرية لـ

الروحية التي تحركنا جميعاً كأفراد وكمجتمع».

ولتوفير المزيد من الدعم للأطفال المحتاجين خلال فترة عيد الفطر المبارك، سيصدر مركز قطر للمال أيضاً إلى تبني رعاية أيتام من دول مختلفة حول العالم، بالنيابة عن عدد من المنظمات والجهات المختلفة في قطر، كسبيل لتشجيع هذه المؤسسات على «رد الجميل» ومواصلة العمل على

المؤسسي بهيئة مركز قطر للمال، على إطلاق هذه السلسلة من الأنشطة بالقول: «يتيح لنا شهر رمضان المبارك فرصة للتأمل ومراجعة الذات، وهو ما يقودنا بطبيعة الحال إلى الرغبة بمساعدة الآخرين. ونؤكد هذه السلسلة من الفعاليات الرمضانية التي ينظمها مركز قطر للمال على أننا نقف جميعاً كعائلة واحدة، ومجتمع واحد متضامن ومتكافل في قطر. وهذه هي



كشف مركز قطر للمال عن مجموعة من المبادرات الرمضانية التي تحتفي بالشهر الفضيل، والتي تندرج جميعها تحت عنوان «الطريق نحو الإنسانية». ويتحضر المركز لإطلاق سلسلة من المبادرات الخاصة بشهر رمضان المبارك وما بعده، وذلك كجزء من إستراتيجية المسؤولية الاجتماعية للمركز، «متحدون للخير»، والتي تتمحور حول ركيزتين أساسيتين، هما الشباب والتعليم، وتنمية المجتمع. فخلال الشهر الكريم، سيستضيف مركز قطر للمال سلسلة من ورش العمل المندرجة ضمن مبادرة «عائلة واحدة»، حيث سيساعد متطوعو مركز قطر للمال في غرس الشعور الأسري من خلال مساعدة أفراد في المجتمع القطري على إظهار مواهبهم، والتفاعل معهم لخلق شعور أكبر بالاتحاد، ومساعدتهم على تطوير مهاراتهم. وستضم ورش العمل مجموعة من الفعاليات، مثل تعليم الرسم والرسم الكاريكاتوري لأطفال من مركز رعاية الأيتام «دريمة»، وقراءة القصص لكبار السن في مركز تمكين ورعاية كبار السن «إحسان»، وأنشطة أخرى.

وعُلفت سارة الدوراني، الرئيس التنفيذي بالإنابة للتسويق والاتصال

«الدفاع المدني» توزع وجبات إفطار على السائقين



■ الخطوة تهدف لتعزيز التواصل بين الدفاع المدني ومختلف فئات المجتمع

وزارة الداخلية أو الإدارة العامة للدفاع المدني لتحقيق هدف نشر الوعي الأمني والتعريف بإجراءات السلامة. وثمان الجمهور الذي تصادف تواجده أثناء قيام منتسبي العمليات بتوزيع الوجبات هذه الخطوة الإيجابية والنوعية من قبل منتسبي إدارة العمليات، مؤكدين أن تواجدهم رجال عمليات الدفاع المدني بكامل زيههم في الشوارع وتقديم وجبات الإفطار ورسائل التوعية للجمهور هي رسالة بالغة الأثر، خاصة أن الجمهور غير معتاد على رؤية رجال العمليات إلا في حالات الخطر والحرائق، ولكنهم بهذه الخطوة أضافوا إلى الرسالة التوعوية عنصر الجذب والاهتمام، متمنين لدولة قطر وكل من يعيش على أرضها السلامة والأمن والطمانينة.

وأضاف أن هناك بعداً آخر تستهدفه الإدارة العامة للدفاع المدني وهو استغلال المناسبة لتكثيف الجرعة التوعوية التي تتعلق بإجراءات السلامة بشكل عام وإجراءات السلامة في المنزل بشكل خاص من خلال التواصل المباشر مع الجمهور وتوزيع مطبوعات توعوية مع وجبة الإفطار بحيث يطلع الجمهور عليها ويمكنه الاحتفاظ بها بل وتوصيلها إلى أسرته وبالتالي نزيد من انتشار وسائل التواصل المباشر مع الجمهور، خاصة وأن منتسبي العمليات مهمتهم الأساسية هي التعامل مع البلاغات وإطفاء الحرائق وتقديم المساعدة للجمهور، ولكن هذه الخطوة جاءت في سبيل تحقيق التكامل بين كافة إدارات الإدارة العامة للدفاع المدني وهي جهود مساندة لما تقوم به الجهات المعنية بالتوعية سواء في



في إطار حرصها على التواصل مع الجمهور لنشر الوعي بإجراءات السلامة تقوم الإدارة العامة للدفاع المدني ممثلة بمبادرة العمليات بتوزيع وجبات إفطار على قائدي السيارات في الشوارع والطرق خلال شهر رمضان الكريم في مختلف مناطق الدولة من خلال منتسبي العمليات في مراكز الدفاع المدني. وقد أوضح الرائد محمد عبد الكريم القحطاني رئيس قسم عمليات قطاع الدوحة أن هذه الخطوة تأتي بهدف تعزيز التواصل بين الدفاع المدني ومختلف فئات المجتمع حيث يقوم منتسبو العمليات من مراكز الدفاع المدني المنتشرة في كافة أرجاء الدولة بتوزيع الوجبات على الجمهور وهم يرتدون بدلة الإطفاء.

12 ليلة من النشاط والحيوية في أسباير زون اليوم



■ حديقة أسباير زون



تنطلق اليوم الإثنين في تمام الساعة التاسعة والنصف مساء منافسات مهرجان أسباير الرياضي لتؤشر بذلك لـ 12 ليلة من النشاط والحيوية لتبدأ ببطلتي كرة القدم والكرة الطائرة للرجال على ملعب الإحماء الخارجي بجوار إستاد خليفة الدولي وملعب الكرة الطائرة بقبة أسباير. وسيشهد الأسبوع الجاري، انطلاق عدد من الفعاليات بالصالات المغطاة بقبة أسباير من بينها يوم الأربعاء أمسية رياضية لكرة الطاولة لتحدي الإعاقة بالتعاون مع الاتحاد القطري لذوي الاحتياجات الخاصة، وبطولة كرة الصالات لموظفي أسباير زون، علاوة على بطولة الهوكي للرجال والتي تستمر على مدار يومين بداية من يوم الخميس.

فيما تنطلق الأسبوع القادم بطولة الكرة الطائرة للسيدات يوم السبت ولمدة خمسة أيام، وبطولة كرة السلة للرجال يوم الأحد على مدار ستة أيام، وبطولة الكريكت يوم الثلاثاء والتي تتواصل فعاليتها لمدة أربعة أيام، وستشهد صالة رياضة المرأة فعالية تحدي اللياقة للناشئين تجربة فريدة للفتيان من عمر 9 إلى 14 عاماً. ويواصل

الأداء الرياضي والصحة العامة. وعلى صعيد منصل، سيقوم المستشفى بتنظيم فعالية خاصة ضمن برنامج «صحتك في خطواتك» لموظفي المؤسسة يتنافس فيه المشاركون على تحقيق أعلى معدل للخطوات ويتم رصدها من خلال تطبيق على الهواتف الذكية، وسيتم الإعلان عن الفائزين في كل أسبوع.

سبببتار، مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي، عضو مؤسسة أسباير زون، توجيه رسائله للصائمين عبر حملته التوعوية التفاعلية الجديدة «رمضان صحي» على وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام المختلفة وتقديم خلاصة ما توصل إليه رواد أبحاث الطب الرياضي الذين أمضوا أعواماً في دراسة تأثير الصيام على

القصة القصيرة

مسابقة دار كآرا للنشر رمضان 2018

شروط الاشتراك:

- * للمشاركة حرية اختيار موضوع القصة.
- * المجال مفتوح لجميع القطريين والمقيمين في دولة قطر ولجميع الأعمار.
- * أن يكتب الموضوع بلغة عربية سليمة، مع مراعاة القواعد والابتعاد عن اللهجات المحلية، مع عدم الاستهانة بالتشكيل.
- * ألا يقل عدد الكلمات عن 4,000 كلمة، وألا يزيد عن 7,000 كلمة.

الجائزة الأولى

رق 7.000

الجائزة الثانية

رق 5.000

الجائزة الثالثة

رق 3.000

آخر مهلة لتسليم المشاركات هو 15 يونيو 2018

يرجى إرسال المشاركات عبر البريد الإلكتروني: prize@kataraph.com

مرفقات:

- * نسخة عن البطاقة الشخصية القطرية.
- * رقم الهاتف.

كتارا
kataraph
دار كآرا للنشر
Kataraph Publishing House

أبرزها بطولة كتارا للبلاي ستيشن

فعاليات مصاحبة لميرة رمضان في كتارا



■ تنوع البضائع يشكل فرصة مناسبة لاختيار الأفضل

لرغبات كل أفراد الأسرة»، مشيراً إلى الاستحسان الذي تلقاه فعاليات الميرة يوماً بعد يوم، معرباً عن سعادته بما تحوزه ميرة رمضان بكتار من ثقة قطاع كبير من المتسوقين وهو الأمر الذي يعود بنتائج إيجابية على مختلف الأنشطة الثقافية والترفيهية التي تحتضنها كتارا خلال الشهر الفضيل.

تلائم كل الشرائح والفئات. من جانبه، قال سلمان النعيمي رئيس اللجنة المنظمة لميرة رمضان في كتارا: «حرصنا أن تتميز النسخة الثانية من ميرة رمضان بكتارا عبر مجموعة من الفعاليات والأنشطة المصاحبة التي تمتد طيلة الشهر الكريم وتجمع بين التسوق والترفيه والثقاف، وذلك خدمة لجمهور كتارا وتلبية

الساعة الثامنة مساء والساعة 12 بعد منتصف الليل، وذلك ليتسنى لزوار كتارا التسوق وشراء حاجاتهم الغذائية والتموينية وكل ما يلزمهم في هذه الأيام المباركة وبأقل تكلفة ممكنة، حيث يوفر السوق مجموعة واسعة من أكثر المنتجات طلباً من المواد الاستهلاكية، ما يوفر للأسر والعائلات تجربة تسوقية ممتعة

والعسل والقهوة والعصائر الطبيعية والمعجنات. ويأتي افتتاح ميرة رمضان في كتارا، للعام الثاني على التوالي، تزامناً مع استعدادات الأسر القطرية والمقيمة لاستقبال الشهر الكريم، حيث يفتح السوق أبوابه هذه الأيام بين الساعة الخامسة مساء والعاشرة مساء، فيما يفتتح خلال الشهر الفضيل بين

رمضان

تستعد كتارا لإطلاق الفعاليات المصاحبة لميرة رمضان خلال الشهر الكريم، في الوقت الذي تتواصل فيه فعاليات السوق في المنطقة الجنوبية للحى الثقافي «كتارا» والتي تستمر حتى 20 يونيو القادم، بمشاركة العديد من المزارع القطرية والشركات المتخصصة ببيع المنتجات الغذائية. وتشمل الفعاليات المصاحبة لميرة رمضان هذا العام، بطولة كتارا للبلاي ستيشن التي تقام في الفترة ما بين (15 إلى 20 رمضان)، بالإضافة إلى جناح حلويات العيد والحنة، وفعالية الراوي.

من جهة أخرى، تشهد ميرة رمضان في كتارا إقبالا ملحوظا من قبل الأسر القطرية والمقيمة الذين أعربوا عن سعادتهم بما يوفره السوق من مختلف السلع والمنتجات والمستلزمات التي يحتاجونها في رمضان، مضيفين أن تنوع البضائع يشكل فرصة مناسبة للمستهلك بالاختيار الأفضل.

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

متحف الفن الإسلامي ينظم محاضرة

عن «رمضان والتميز المجتمعي»

رمضان

نظم متحف الفن الإسلامي، محاضرة بعنوان «رمضان والتميز المجتمعي» ألقاها الدكتور فتحي أحمد، من مركز دراسات التشريع والأخلاق بكلية الدراسات الإسلامية (جامعة حمد بن خليفة).

وتأتي هذه المحاضرة التي أقيمت ضمن سلسلة فعاليات متحف الفن الإسلامي احتفاءً بشهر رمضان الفضيل والتزاماً متاحف قطر ببناء ثقافة أصيلة للإبداع في دولة قطر وإثراء حياة سكانها والمقيمين والزائرين.

وأوضح الدكتور فتحي أحمد، أن أهمية الموضوع «رمضان والتميز المجتمعي» تكمن في عدة زوايا، منها الدستور القائم للدولة والذي يوجد فيه أكثر من 10 مواد تؤكد على التميز في رعاية الإنسان والتعليم والصحة والأسرة والتوزيع العادل للثروات والتنمية الاجتماعية والاقتصادية ومنح الحريات وغير ذلك، فضلاً عن رؤية قطر الوطنية للعام 2030،

والتي تقوم على التميز في أركانها الأربعة: التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية وحماية البيئة، إذ إن الإنسان هو العنصر الفعال فيها، كما أن إستراتيجيات التنمية الأولى والثانية (2018 . 2022) تقوم أساساً على رعاية الإنسان ليكون مميزاً في كل شيء. وفي ذات السياق، أبرز المحاضر أن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع، تضم حوالي 50 جمعية ومركز بحث وجامعة، وكلها تعمل على إطلاق قدرات الإنسان والإبداع والتميز لفائدة المجتمع، فضلاً عن جامعة قطر، وهي الجامعة الوطنية التي أطلقت مؤخراً إستراتيجيتها الخماسية (2018 . 2022) وكان عنوانها التميز في كل شيء، منوهاً بأن الاتجاه العام في البلد يسير نحو التميز.

إلى ذلك، تطرق فتحي أحمد إلى روحانيات شهر رمضان الفضيل وما يتميز به عن بقية الشهور، حيث إن الصيام منهج ارتضاه الله ليكون علاجاً وأسلوباً لعلاج أمراض الأمم السابقة

واللاحقة مستشهداً بقوله عز وجل ((يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ))، حيث إن هناك دعوة للتميز في الصيام ليكون أفضل من الأمم السابقة، لافتاً في الآن ذاته، إلى أن صيام المسلمين ما يميزه، أنه عبادة خالصة لله تعالى وهدفها ونتيجتها التقوى والتي هي مفتاح جميع الخيرات.

وأشار إلى أن من بركات رمضان والصيام، أن فيه نزل القرآن، وهو أعظم كتاب عرفته البشرية وتكفل الله بحفظه إلى يوم الدين. إلى ذلك، عرج على بعض القيم والأعمال التي يحتاجها الفرد للتميز على المستوى الفردي، منها مجاهدة النفس للتغلب على الهوى والعادات السلبية وأمراض اللسان، كما أن الصيام فرصة لتحرر النفس والعقل والروح من عبادة أي شيء، ومجال خصب لتكوين الهمة العالية والعزم والإرادة، فضلاً عن ذكر القيم والأعمال التي يحتاجها الفرد للتميز على المستوى الفردي والجماعي.

حلقات تصحيح التلاوة

للجمهور في 79 مركزاً

نظمت إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية دورة لتصحيح التلاوة من خلال حلقات المساجد لمن يرغب من عموم الجمهور في تصحيح التلاوة وتعلم أحكام التلاوة، حيث تقام هذه الحلقات لتصحيح التلاوة في 79 مركزاً من مراكز تعليم القرآن الكريم موزعة على مناطق، وهي مراكز تزيد عدد الحلقات فيها عن (حلقتين)، بحيث يتم تفريغ محفظ متقن لكتاب الله في كل مركز لتصحيح التلاوة.

وتقام فعاليات دورة تصحيح التلاوة بعد صلاة العصر من الساعة (3:45-5:15)، من الأحد إلى الخميس، حيث انطلقت في أول يوم في شهر رمضان المبارك، وتستمر حتى يوم 20 من شهر رمضان، ويشتمل منهج الدورة على تصحيح تلاوة سورة الفاتحة وما تيسر من القرآن الكريم.



بمناسبة مرور 20 عاما على انطلاقة

وزارة الأوقاف تحدثن «إسلام ويب» في ثوبه الجديد

مصطفى شاهين

أعلنت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، عن تدشين التصميم الجديد من موقع إسلام ويب التابع لإدارة الدعوة والإرشاد الديني، وذلك خلال مؤتمر صحفي عقد بمقر الوزارة ظهر أمس. وحقق موقع «إسلام ويب» خلال مسيرة عطائه منذ عام 1998 الكثير من الإنجازات في العالم الافتراضي الرقمي، وذلك بسبب التطور المستمر والاهتمام المترابط للمسؤولين والقائمين وصولاً به إلى العالمية المنشودة، ويكون المرجعية الأولى الآمنة على شبكة الإنترنت. وعملت الشبكة طيلة هذه السنوات على جذب الزوار والمهتمين إلى مواقعها المتعددة بلغاته الخمس، ويعزز استفادة الزوار مواقع الصوتيات والفتاوى والاستشارات والمكتبة الإسلامية والمقالات وبين وبنات وتيوب، متمنياً أن يستفيد زوار العالم من هذا الموقع الوفي. وحصل الموقع على جوائز عالمية مختلفة خلال السنوات الماضية، ويضم أكثر من 8 ملايين صفحة إلكترونية، فيما يصل عدد الصفحات المفتوحة يومياً ما بين مليون إلى مليوني صفحة مشاهدة إلكترونية، إضافة إلى تطوير المواقع المخصصة لغير الناطقين بالعربية وهي الإنجليزية والفرنسية والإسبانية والألمانية، وإضافة محاور ومواد علمية جديدة تهتم المتابعين والزوار. وقال مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية مال الله بن عبد الرحمن الجابر إن تدشين الثوب الجديد لإسلام ويب يأتي بعد مسيرة حافلة بالعطاء والإنجازات على شبكة الإنترنت العالمية، والذي قدّم الكثير للمتابعين والمهتمين بعالم التكنولوجيا، وخاصة الباحثين وطلبة العلم والباحثين عن السعادة في العالم.

وأكد الجابر على حرص إدارة الدعوة بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على زيادة نجاح الموقع وجهات الاستخدام من حيث توافق التصميم الجديد مع طبيعة المستفيدين من الموقع؛ والذين هم الهدف الأساسي من هذا الإنجاز، إضافة إلى جودة وسهولة التصميم والاستخدام، مضيفاً: إن الزائر يستطيع من



■ المتحدثون خلال المؤتمر الصحفي

أول نظرة وبانطباعه الأول أن يلحظ التميز في الخطوط والألوان والصور، والمساحات والكتل، وتنظيم المعلومات بشكل سهل من الأكبر إلى الأصغر، وباستخدام القوائم، مما يجعل الوصول للمعلومات مباشراً وسريعاً. وأشار إلى وضع خطوط عامة للتصميمات المختلفة في أقسام موقع إسلام ويب، حتى لا تتكرر التصميم، ويصبح هناك تشابه كبير، مع إيماننا بأن كل تصميم له مميزاته وملامحه التي تميزه عن غيره مما سبقه. ونوه إلى أن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تولي اهتماماً كبيراً بمتابعة الوسائل الإلكترونية الحديثة والاستفادة منها في مجال الدعوة والعلم والشرعية، لمواكبة التطورات التكنولوجية والارتقاء بالكوادر لنظور من وسائلنا، وبما يحقق رؤية قطر 2030. وأكد رئيس قسم الشبكة الإسلامية بإدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية جاسم بن عبد الله العلي أن إطلاق التصميم الجديد لموقع الشبكة الإسلامية «إسلام ويب»، بمناسبة مرور عشرين سنة على إطلاقه، يأتي استجابة لرغبات الزوار في تحديث الموقع وإطلاقه بصورة جديدة ذات ألوان وأنماط تجعله محط اهتمامهم وترغبهم في المتابعة. وأضاف أن الموقع في ثوبه الجديد

إسلام ويب islamweb.net

وظيفته، مع مراعاة التناسق فيما بينها، بحيث لا تكون مؤذية للعين. وأن يكون اللون العام للموقع دالاً على نشاطه وهويته. وفيما يتعلق بتقنية التصميم العلي استخدام تقنيات التصميم العالمية القياسية، بما يتوافق مع الأداء الجيد لتصفح الموقع، واعتماد أشهر اللغات وقواعد البيانات والتقنيات الحديثة بشكل عام، كما تم فحص الموقع بحيث يكون آمناً عند فتحه من بعض الثغرات الأمنية في النظام، وبالتالي يمكن اختراقه أو إصابته، مراعين بالشبكة الإسلامية في برامج الموقع أن تكون حديثة، وذات جودة عالية، وموافقة للمقاييس العالمية، مع إبقائنا لإمكانية إضافة لغات جديدة كلما كان مطلوباً. وكشف العلي عن مفاجأة من الهدايا الإلكترونية تشكّل 10 برامج وتطبيقات ومواقع وخدمات إلكترونية خلال الفترة المقبلة، لجميع الفئات من الكبار والصغار، وللناطقين بالعربية وغيرها، مع أملنا أن ينال إعجاب الزوار والمهتمين بالموقع، وأن نستمر في ريادتنا للمواقع الإسلامية العالمية.

تمتيز بالجاذبية ومعبر عن أهداف الموقع، ويدعم لغاته المتعددة بدءاً من اللغة العربية وبقية اللغات (الألمانية، الفرنسية، الإسبانية، الإنجليزية). وبين العلي أبرز جوانب تميز إسلام ويب وقال إنها تكمن في قوة التصميم في ترتيب العناصر وإنسجامها مع بعضها البعض، وتجانسها مع المضمون العام، والالتزان من خلال التصميم والألوان للموقع؛ بحيث يحقق الراحة البصرية للمتصفح، وهو ما هو ما تعتمد عليه الكثير من المواقع العالمية، إضافة إلى السهولة والسرعة والجودة، بحيث يكون الموقع سريعاً في التعامل معه وتصفح أقسامه ومحاوره؛ لإبراز كل ما هو جديد بشكل يومي، وفتحه على جميع أنواع الأجهزة والهواتف الذكية والشاشات ذات الأحجام المختلفة دون أن يفقد من جماليته وتصميمه. وحول نوعية الخطوط قال العلي إن الموقع اهتم بنوعية الخطوط الملائمة لنمط التصميم؛ من ناحية السلاسة والانسيابية والوضوح بدءاً من النقطة، وانتهاءً بالكلمة؛ بحيث تتفق مع هوية الموقع، واختيار ألوان متنوعة حسب المحتوى ومكانته



مميزات التصميم الجديد

تتوفر عناصر التصميم الجديد مثل التقسيمات البنية على خطوط مستقيمة وزوايا حادة والتي أصبحت أكثر انتشاراً لاستغلال المساحة وتوفير قدرة أعلى لتغيير أماكن الـ«صناديق» والمربعات التي تضم المحتوى والنص، وتقلصت التصميمات البنية على منحنيات كبيرة في أعلى التصميمات.

كما تم وضع خطوط عامة للتصميمات المختلفة في أقسام موقع إسلام ويب ولكن لا ينبغي أبداً تفرد كل تصميم بمميزاته وملامحه حتى لا تتكرر.

واعتمد تصميم الموقع الألوان الهادئة وتم الاختيار فيها بين درجات الأزرق والعنابي والأبيض لأنها ألوان تبعث على الهدوء كما أنها مناسبة لألوان تكنولوجيا المعلومات والمواقع الموسوعة والتعليمية العالمية. وفيما يتعلق بالصفحات الداخلية فقد تم وضع كافة الروابط الرئيسية أو الفرعية في كافة الصفحات مع الاحتفاظ بمكان و(استايل) الروابط الرئيسية كما هي في الصفحة الأولى، وتخصيص روابط الـ(سوشيال ميديا)، كل محتوى في صفحة، والطباعة وغيرها بحيث يتم نشر المقال أو الخبر بسهولة من قبل المستخدم.

ويهدف تصميم الموقع لزيادة جهات الاستخدام بتوافق التصميم الجديد مع طبيعة المستفيدين من الموقع، حيث أنهم هم الهدف الأساسي، بالإضافة إلى جودة وسهولة التصميم والاستخدام.





Ramadan Mubarak

خطة شاملة أعدتها بلدية الدوحة لشهر رمضان المبارك

التفتيش على المحلات التجارية في الأسواق والدكك بالسوق المركزي وأسواق الدوحة



■ أطقم التفتيش تفحص الأغذية



باشرت بلدية الدوحة ممثلة في الإدارات التابعة لها تنفيذ خطة العمل الشاملة الخاصة بشهر رمضان المبارك لعام 2018، والتي تتضمن تكثيف جهود التفتيش والمراقبة على جميع الجمعيات والمحلات الغذائية والمؤسسات المختلفة ضمن الحدود الإدارية للبلدية، حيث تم توزيعها على كافة الحدود التابعة للبلدية تشتمل على جملة من الإجراءات والتدابير تتعلق باستقبال المراجعين في الإدارات الخدمية والتركيز على عمل مفتشي الرقابة البلدية والصحية لضمان نظافة وسلامة مختلف المنتجات الغذائية.

إجراءات صارمة

وضعت الأقسام التابعة لإدارة الرقابة البلدية خطة عمل تضمنت عددا من الإجراءات منها ما يتعلق بقسم الرقابة الفنية حيث يقوم القسم بإصدار تصاريح خيام لإفطار صائم مؤقتة للجمعيات الخيرية والفنادق والافراد وذلك بالتنسيق مع الجهات المعنية بشأن المواقع ومع الجهات المختصة بشأن الخيام الواقعة ضمن حرم المساجد. وستكون أعمال التفتيش والرقابة على مدار الساعة. كما يقوم قسم الرقابة العامة خلال رمضان بتنظيم حملات تفتيشية صباحية ومسائية حيث سيتم توزيع العمل بالقسم على فترتين صباحية يتم خلالها التفتيش على المحلات التجارية في الأسواق والدكك بالسوق المركزي وأسواق الدوحة. وفي الفترة المسائية يتم معاينة ساحات بيع المستورد والمحلي من قبل مفتشي القسم والتي تشهد إقبالا كبيرا من الجمهور عليها بعد صلاة التراويح وسيتواجد المفتشون داخل هذه الساحات لمتابعة سير العمل أثناء فترة المزداد والوقوف على مشاكل التجار والجمهور وضبط المخالفين لقوانين قسم الرقابة العامة داخل هذه الساحات. حيث تم تقسيم عمل المفتشين بالقسم خلال شهر رمضان المبارك على ثلاث فترات تفتيشية الأولى تبدأ من الثامنة صباحا وحتى الواحدة ظهرا والثانية تبدأ من الواحدة ظهرا وحتى السادسة مساء، والثالثة من الثامنة مساء وحتى الواحدة فجرا وبالتالي تغطي كافة المحلات التجارية التفتيشية اليوم كاملا بدءا من الصباح الباكر وحتى الفجر.

كما سيكون توزيع المفتشين على مناطق الدوحة المختلفة حيث تم إعطاء المفتشين تعليمات بالتزام المحلات بعدم وضع البضائع على الأرصفة والتزامهم بشروط قوانين البلدية وقانون النظافة العامة وسيتم توزيع العمل بين المفتشين.

رقابة مكثفة

وقام قسم الرقابة الصحية بتكثيف الحملات التفتيشية على المحلات والمطاعم والأسواق لضبط كافة

المخالفات المتعلقة بالأغذية من خلال تفتيش يومي على المجمعات والمراكز والجمعيات للتأكد من سلامة المنتجات والعروض الخاصة لبعض السلع الغذائية المعروضة للبيع وطريقة تخزين المواد الغذائية والتفتيش على المطاعم والحلويات والمخابز والأفران التي ترغب في الحصول على تراخيص مؤقتة لعمل الكباب والمشويات والمقليبات والكنافة وغيرها خلال رمضان بالتنسيق مع قسم الرقابة العامة.

الحدائق والصرف

كما وضعت الأقسام التابعة لإدارة شؤون الخدمات بدورها خطة عمل تشمل قسم الحدائق، حيث ستبدأ الحدائق استقبال الزوار خلال شهر رمضان اعتبارا من (3:00) عصرا الى الساعة (3:00) فجرا، وسيكون دوام العاملين خلال الشهر الكريم في المناطق الخارجية طوال أيام الأسبوع ما عدا يومي الجمعة والسبت، وتستمر أعمال الري والطوارئ أيام السبت من كل أسبوع. أما قسم النظافة فيبدأ العمل في وحدة الصرف الصحي على فترتين الأولى من السادسة صباحا إلى الحادية عشرة والنصف ظهرا والفترة الثانية من الثامنة مساء إلى الثانية عشرة منتصف الليل. وتشمل خدمات هذه الوحدة سحب مياه الصرف الصحي وتسليك مياه الصرف الصحي من منهولات المنازل الداخلية وكافة العمال سيتم توزيعهم وفق خطط مسبقة على المكاتب الفرعية التابعة للقسم وذلك لخدمة جميع المناطق بأسرع وقت. يعمل في هذه الوحدة يوميا عدد (41) سيارة حكومية ومستأجرة وتعمل خلال الفترة الصباحية لتنفيذ طلبات المراجعين لسحب مياه الصرف الصحي. كما يوجد عدد (1) تنكر يعمل في السوق المركزي بالإضافة الى عدد (3) تنكر تعمل على سحب مياه الصرف الصحي بسكن العمال بالمنطقة الصناعية. يعمل عدد (16) عامل تسليك منهول في الفترة الصباحية لتنفيذ طلبات المراجعين ما عدا عدد (2) عمال سيقومون بالعمل من الساعة (12:00) ظهرا حتى (5:00)

مساء لتنفيذ طلبات المراجعين خلال الفترة المسائية. أما في حالة الطوارئ فيمكن للمراجعين الحضور لقسم النظافة لأخذ العامل وإعادته بعد تنفيذ الطلب حيث يوجد فني في مبنى الإدارة لاستقبال شكاوى المراجعين خلال الفترة المسائية. يوجد عمال وعاملات يقومون بالعمل على نظافة الحمامات العامة ويكون العمل على مدار 24 ساعة حيث يتم تقسيم العمل على 3 فترات وفي كل فترة يعمل عدد (7) عمال.

مكافحة الحشرات

أما في مجال مكافحة الحشرات والقوارض يوجد عدد (13) سيارة رش مجهزة تعمل في الفترة الصباحية من الساعة (7:00) صباحا الى الساعة (12:00) ظهرا تستخدم في تنفيذ طلبات المراجعين ومكافحة الحشرات في الأسواق، ورش مختلف المؤسسات والهيئات الحكومية وكل سيارة تتكون من 1 فني + 2 من العمال. كما يوجد عدد (3) سيارة رش مجهزة لتلبية طلبات المواطنين والمقيمين في الفترة المسائية ، وكل سيارة مكونة من فني مكافحة وعدد (2) عمال مكافحة يبدأ العمل من الساعة (9:00) مساء الى الساعة (12) ليلا. ويوجد عدد (1) سيارة رش تستخدم لمكافحة الحشرات الطائرة مثل البعوض باستخدام أجهزة الرش الفراغي (U.L.V) محملة على سيارات تعمل في الأماكن المفتوحة مثل الحدائق العامة ومنطقة الاسواق وسوق الغنم والجمال. كما يوجد عدد (8) فرق لمكافحة القوارض وكل فرقة تتكون من 1 فني مكافحة وعدد (2) عمال مكافحة تقوم هذه الفرق بتغطية (منطقة نجمة - المنصورة - الدوحة الجديدة - اسلطة القديمة - أم غويلينا- مدينة خليفة الشمالية والجنوبية) . أما بالنسبة لقسم المقابر فيسكن عمل الموظفين في القسم على فترتين (صباحية ومسائية). والعمل في المقبرة يكون على مدار 24 ساعة وفي حالة زيادة عدد الوفيات في المقبرة يتم تواجد جميع العاملين.

معاينة ساحات بيع المستورد والمحلي والوقوف على مشاكل التجار والجمهور وضبط المخالفين

تعليمات بالتزام المحلات بعدم وضع البضائع على الأرصفة وقانون النظافة العامة

تكثيف الحملات التفتيشية على المحلات والمطاعم والأسواق لضبط المخالفات المتعلقة بالأغذية

استقبال طلبات الرخص المؤقتة لشهر رمضان المبارك للمقليات والسنبوسة والكباب والقطائف والكنافة

عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

3,950 ر.ق

رمضان كريم
RAMADAN KAREEM

إتصل على 40212121

www.ezdanrealestate.qa

هذا العرض ساري المفعول طوال شهر رمضان فقط

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

✓ عقد 12 شهراً

30 % انخفاضاً بأسعار التمور عن الموسم الماضي

الخلاص والسكري يقودان بورصة التمور



■ التمور القطرية الأرخص والأجود وتحتل المكان الأبرز بالأسواق

صلاح بديوي

يؤكد خبراء التغذية الحديثة الدور المهم الذي تلعبه التمور على اعتبار أنها جزء من المائدة الرمضانية، ويرى الفقهاء أن الإفطار عليها في رمضان شئنة نبوية مؤكدة، ويقول الأطباء إن تناولها في رمضان بعد الإفطار يعوض الجسم عن نقص السكريات والطاقة، وتعتبر طعاماً سهلاً وسريع الهضم والامتصاص لمعدة الصائم المتعبة، ولذلك توصف التمور بأنها طعام الفقير، وحلوى الغني، لأنها غنية بالمواد الغذائية ذات القيمة الكبيرة. بناءً على تلك الاعتبارات رصد «رمضانبات» خلال جولته في الأسواق 15 نوعاً من التمور يقبل عليها جمهور المستهلكين في رمضان تمثل أجود الأنواع على مستوى العالم، وترد التمور للأسواق القطرية هذا العام من 7 دول في المنطقة، ويبدأ سعر الكيلو جرام الواحد من 6 ريالات لـ 150 ريالاً للأنواع عالية الجودة، وغالبية تلك الأنواع تكاد تصل مستويات الكوليسترول فيها إلى مستوى الصف، وأهم أصناف تلك التمور «السكري، والخضري، والمبروم، والخلاص، والخرج، والغبر، والصفري، والخدري، ودجلة نور، والمجهول، والصفقي، والمدينة، وصحاري».

انخفاض الأسعار

وما لفت انتباه «رمضانبات» خلال جولة في الأسواق أن أسعار التمور هذا العام تنخفض بمعدلات تتراوح ما بين 25 إلى 35 % عن أسعارها في العام الماضي الأمر الذي برره محمود المنذوري مسؤول تسويق بإحدى الشركات بأنه يرجع «إلى تعدد مصادر الاستيراد هذا العام، حيث ظلت تمور السعودية والإمارات تسيطر على الأسواق القطرية طوال الأعوام الماضية، وترفع الأسعار بشكل ملفت للإنتباه».

ويضيف «كما أن إنتاج التمور في دولة قطر ارتفع بعد الحصار جراء اهتمام المزارعين بتسويقها والعناية بها، وباتت التمور القطرية تحتل مكانة واضحة بشهر رمضان هذا العام، ولما لاحظته «لوسيل» تواجد التمور بكميات كبيرة على أرفف المولات والسوبرماركت والمتاجر وفي الأسواق، وبأسعار جعلت الجمهور يتفنن في الصعاء هذا العام لكون أنها مناسبة له من كل الوجوه وتنقسم بالجودة».

تقول فاطمة العشري - مقيمة - من الملفت للإنتباه أن تمور إماراتية مثل صحاري وسعودية مثل المدينة في الأسواق القطرية وأسعارها مرتفعة عن بقية التمور، على الرغم من ضعف الكميات المطروحة بالأسواق منها، وتواضع مستوى جودتها بالمقارنة بالتمور القطرية والجزائرية والتونسية وتمور سلطنة عمان، وهذا يشير إلى اعتماد الشركات السعودية والإماراتية رفع أسعار التمور التي تسوق بقطر، على الرغم من انخفاض أسعارها في الإمارات والسعودية، ولذلك فانتى عزفت تماماً عن شراء أية أنواع من التمور الواردة من الإمارات والسعودية، ونعتقد أن بقية الجمهور يفعل مثلي، لكون أن تمور الإمارات والسعودية بارت على الأرفق».

أسعار التمور

ومن خلال تفقداً للأسواق بلغت أسعار الكيلو جرام من التمور «السكري 44,8 ريال، الخضري 34 ريالاً، المبروم 59,8 ريال، الصفقي 43 ريالاً، الخلاص 14 ريالاً، خلاص شيوخ عوجة 27,8 ريال، زهدي ب 22 ريالاً، دجلة نور 23,5 ريال، تمور إيرانية 6 ريالات للكيلو،



■ محمد إبراهيم عطية



■ مسعود جاري الله المري



■ المهندس حسن الأزمخ

دبس تمر بـ 17,8 ريال، عوجة المدينة بـ 160 ريالاً، مبروم المدينة 87 ريالاً المجهول من 75 إلى 90 ريالاً».

وبالنسبة للتمور الفاخرة يباع الكيلو جرام من تمور البخاري «الصفقي بـ 80 ريالاً، والسكري الملكي بـ 77 ريالاً»، وتكشف الغرفة التجارية الصناعية بالمدينة المنورة أن السعودية كانت تستحوذ على 14 % من التمور التي يتم تسويقها في قطر، وهو السوق الذي خسرت بعد الحصار.

يؤكد حسن إبراهيم رئيس قسم النباتات البرية بإدارة البحوث بوزارة البلدية والبيئة «التمور جزء من ثقافة منطقة الخليج وتقاليدهم الدينية، والربط زين في رمضان، وأهل الخليج تعودوا عندما يجيء رمضان يفطرون على رطب أو تمرات مع كوب من المياه أو العصير، لذلك يقبلون على شراء التمور بشكل مكثف، ويشاركون في ذلك جمهور المقيمين من مختلف أرجاء العالم الإسلامي»، ويقول المهندس محمد إبراهيم عطية من أنواع من التمور الواردة من الإمارات تمور الخلاص حيث يفضلها معظم الصائمين لذلك تركز المزرعة على حفظها وتخزينها لبيعها في شهر رمضان ويصل سعر الكيلو من تلك التمور 14 ريالاً».

دولة قطر يبلغ 1400 مزرعة منها 839 مزرعة تنشط بزراعة النخيل وتنتج أنواعاً مختلفة من التمور، وتقدر المساحة الكلية المزروعة بأشجار النخيل 2,6 ألف هكتار تمثل 20,83 % من الزراعات المحلية، بينما بلغ الإنتاج الكلي للتمور عام 2017 حوالي 38,2 ألف طن، والعدد الكلي لأشجار النخيل داخل المزارع مليون نخلة من بين ذه أشجار النخيل المزروعة 673948 شجرة داخل المزارع المسجلة بالدولة والتي تشمل 531020 نخلة مفمرة و 142928 نخلة غير مفمرة وبلغت النسبة المئوية من الاكتفاء الذاتي للتمور 88,4 % وتستورد الدولة نحو 4396 طناً من التمور وتصدر 181 طناً، وتستهلك الدولة 45 ألف طن من التمور سنوياً بخلاف المستخدمة بالصناعات، ويزيد استهلاك البلاد في رمضان بمعدلات تصل إلى 50 %، هذا، وتمتلك شركة نافكو التابعة لشركة حصاد وتأسست في عام 1995، مصنع التمور الوحيد في قطر، وتعد الطاقة الإنتاجية للمصنع من التمور أكثر من 2200 طن سنوياً.

الجديدة خف النخيل والتلقيح السائل لنخيل التمر، تجفيف الرطب من خلال غرف مجففة وخف النخيل يعطي ثمار ذات جودة عالية وأكبر حجم من الثمار العادية وذات نوعية مميزة دون التأثير على كمية الإنتاج. وإذا ما كانت عملية التلقيح اليدوي من الممكن أن تصل إلى 15 نخلة في اليوم فإن عملية التلقيح بالسائل قد تصل من 300 إلى 400 نخلة يومياً، ولذلك زادت الإنتاجية لديهم بشكل كبير»، وتشير بيانات إدارة الشؤون الزراعية أن العدد الكلي للمزارع المسجلة في

فوائد الإفطار بالتمور

أثبتت الكثير من الدراسات أن التمر يخفف من الكوليسترول والدهنيات المساحة الكلية المزروعة بأشجار النخيل 2,6 ألف هكتار تمثل 20,83 % من الزراعات المحلية، بينما بلغ الإنتاج الكلي للتمور عام 2017 حوالي 38,2 ألف طن، والعدد الكلي لأشجار النخيل داخل المزارع مليون نخلة من بين ذه أشجار النخيل المزروعة 673948 شجرة داخل المزارع المسجلة بالدولة والتي تشمل 531020 نخلة مفمرة و 142928 نخلة غير مفمرة وبلغت النسبة المئوية من الاكتفاء الذاتي للتمور 88,4 % وتستورد الدولة نحو 4396 طناً من التمور وتصدر 181 طناً، وتستهلك الدولة 45 ألف طن من التمور سنوياً بخلاف المستخدمة بالصناعات، ويزيد استهلاك البلاد في رمضان بمعدلات تصل إلى 50 %، هذا، وتمتلك شركة نافكو التابعة لشركة حصاد وتأسست في عام 1995، مصنع التمور الوحيد في قطر، وتعد الطاقة الإنتاجية للمصنع من التمور أكثر من 2200 طن سنوياً.

ومن الفوائد التي يحصل عليها الصائم جراء افطاره بالتمور أنها تقوي الكبد، والقلب، والدم - وتجعل الصائم يشعر بالشيء، لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف. وتقوي التوتر والقلق، وتهدي وتقوي الأعصاب، لأنها تحتوي على فيتامين أ، وفيتامين ب. يلين الأمعاء، وتعالج الإمساك، لأنها تحتوي على الألياف الغذائية سيليلوزية تحرك الأمعاء حركة دائرية. وتخفف من شعور الصائم بالعطش، لأنها تحتوي على البوتاسيوم بنسبة كبيرة. تخفف نسبة الكوليسترول في الدم، وتحمي القلب من النوبات. تحمي الجسم من الأميبا، والجراثيم وتقضي عليها، ولا تثقل الجراثيم والسوس الذي بداخله إلى الجسم. وتعوض جسم الصائم بنقص السكر الذي يشعر به خلال فترة الصيام. وتمد الجسم بالطاقة والحيوية، وتقضي على تعب الصائم، لأنها تحتوي على عناصر غذائية وحيوية مهمة، وتزيل البوخة والتراخي وتقوي النظر، عند الإفطار على التمر مباشرة..

الأسعار تبدأ من 6 للإيراني وتصل لعوجة المدينة

15 صنفاً من التمور بالأسواق من قطر و 7 دول عربية

50 % معدلات الزيادة في الاستهلاك لرمضان

88 % الاكتفاء الذاتي من التمور والتوسعات بزراعة النخيل متواصلة

33 % معدلات الشفاء من الكوليسترول جراء تناول التمور

الأطباء: 3 حبات لمرضى السكر يومياً تحتوي على 180 سعرة حرارية



التمور انتعاش الأسواق في رمضان



الأسماك

وجبة غنية بالعناصر المعدنية والأحماض الأمينية



يقبل عدد لا محدود من الأشخاص حول العالم على تناول المأكولات البحرية ذات الأنواع والأشكال والمذاقات المختلفة، في شهر رمضان المبارك وبالأخص في الغيقات حيث يندرج تحت قائمة هذه المأكولات عدد كبير من الأصناف التي يتميز كل منها بمجموعة معينة من الخصائص التي تميزه، ويتميز السمك على وجه التحديد بتركيبه الطبيعية فريدة تحتوي على نسبة عالية من العناصر المعدنية الضرورية والأحماض الأمينية الرئيسية لصحة الجسم على رأسها حمض الأوميغا 3، وكذلك على مجموعة من الفيتامينات الأساسية على رأسها كل من فيتامين أ وفيتامين هـ وفيتامين د وغيره من العناصر، وينقسم السمك إلى ثلاثة أقسام أو تصنيفات رئيسية تتمثل في الأسماك الزيتية، والأسماك البيضاء، والأسماك القشرية مثل المحار



أبرز فوائد الأسماك

يعالج مشاكل الجهاز التنفسي المختلفة، على رأسها كل من حساسية الصدر والربو، وكذلك مشاكل الحساسية لدى الأطفال، وخاصة سمك السلمون والتونا

تقوية حاسة البصر، حيث يزيد من حدة النظر، ويقلل من مشاكل القرنية وشبكية العين، مما يجعله مفيداً جداً للنساء المرضعات والحوامل لتعزيز البصر لدى الجنين

مصدر آمن للبروتين المساعد على النمو، كما يحتوي على نسبة عالية من العنصر المعدني اليود، والذي يعد أساساً للنمو السليم لنسبة الجسم

خفض معدل الكوليسترول الضار في الجسم، ويرفع من الكوليسترول الجيد أو المفيد والذي يسمى علمياً بـ HDL، مما يساعد على تسهيل تدفق الأكسجين إلى الدم

تحتوي على نسبة عالية من حمض الأوميغا 3 والذي يدخل في المكونات الغذائية التي تسمى بزيت السمك، والذي يعتبر من أفضل الأحماض التي تحافظ على الحالة المزاجية

أكثر الأنواع في الخليج



الباسي

تتواجد في القيعان الرملية والطينية بالقرب من المياه الساحلية، وهي ذات قيمة كبيرة، تتغذى على القشريات



الحمرا

تتواجد في القيعان الرملية والمناطق المرجانية، وهي ذات قيمة اقتصادية كبيرة لطعنها اللذيذ وتتميز بلونها الأحمر



الشعري

سمكة تحظى بإقبال كبير في الخليج، وتتواجد في القيعان العشبية قريبة من مستوطنات المرجان، تتغذى على الرخويات



الزبيدي

من الاسماك طيبة المذاق مما زاد من أهميته الاقتصادية في الخليج، يصل طول السمكة إلى 60 سم



الهامور

أجود أنواع الأسماك وأشهرها في منطقة الخليج، وهو ذو قيمة اقتصادية كبيرة لما اشتهر به من طعم مميز



النقرور

من الاسماك المحببة في منطقة الخليج لطعمها الطيب وهي ذات رأس مغطى بقشور كبيرة فضية اللون



الميد

سمكة صغيرة لا يتجاوز طولها 20 سم مشهورة في منطقة الخليج، تشبه سمكة البياض إلا انها تميل إلى اللون الأزرق



الشعمر

من الاسماك الشهيرة بالخليج والمستخدمة للاكل، وهي تنتشر بكثرة في المناطق الساحلية هناك وتتغذى على الرخويات



الخباط

سمكة تتميز بحجمها الكبير الذي قد يصل إلى 76 سم، ذات جسم طويل فضي من الوسط مائل إلى الزرقعة من الظهر



الحلوي

سمكة تشبه الزبيدي ولكنها مضغوطة من الجانبين وذات لون أغمق، ولها طعم طيب المذاق، تعيش في القيعان

أضرار الأسماك



يعد السمك من الأغذية المتوازنة، لكن شأنه شأن كافة أنواع الأطعمة الطبيعية لا بد من تناوله بكميات معتدلة ومناسبة لتجنب المضاعفات الناتجة عن الإفراط فيه، وكذلك يوصى بتناوله بطرق صحية وسليمة أي يفضل تناول السمك مشوياً بدلاً من قليه أو من تناوله نيئاً، حيث إن تناوله نيئاً من شأنه أن يلحق ضرراً بصحة الجلد، كما أن تناوله مع بعض الأطعمة على رأسها كل من الحليب والبيض يتسبب في الحساسية لبعض الأشخاص وفي الإصابة بالبواسير والنقرص.

60% منها موجهة للعمل الخيري داخل قطر

15.7 مليون ريال كلفة مشاريع

«جاسم وحمد بن جاسم الخيرية» خلال الشهر الفضيل



■ سعيد الهاجري وفواز الشمري خلال المؤتمر الصحفي



■ الشيخ نواف بن جاسم



■ الشيخ حمد بن جاسم

السلال الغذائية، مشيراً إلى أن المؤسسة تنفذ مشاريع في 16 دولة حول العالم.

وفيما يتعلق بتعاون المؤسسة مع المنظمات الدولية لإنجاز مشاريعها في سوريا قال الهاجري إن المؤسسة وقعت تعاوناً مع الهلال الأحمر القطري لإنجاز مشاريعها في سوريا، لأن الهلال الأحمر مؤسسة دولية ويمكن أن يتواجد في هذا المكان، كما أن المؤسسة اختارت أماكن هادئة يسهل الوصول إليها، في إشارة إلى محافظتي إدلب وحلب. وأشار إلى إسناد عدد من المشاريع القائمة تحت التنفيذ كالمستشفيات التي يرجى إنشاؤها في المغرب وباكستان وجزر القمر، إلى قطر الخيرية للإشراف على هذه المشاريع لحين معرفة ما إذا كان القرار الخاص بتقييد عمل الجمعيات الخيرية القطرية خارج قطر سيكون دائماً أو مؤقتاً.

استقبال التبرعات

وفيما يتعلق باستقبال تبرعات المحسنين من أهل الخير لتوسعة العمل الخيري، أكد الهاجري أن المؤسسة تملك أصولاً تعادل الملياري ريال وتدر عوائد كافية لإنجاز المشاريع الخيرية للمؤسسة دون الحاجة لاستقبال تبرعات. وكشف الهاجري عن وجود مشاريع داخلية أخرى سيتم الإعلان بعد عيد الفطر مباشرة.

الحصار

وأكد الهاجري أن المؤسسة نجحت في الحد من تأثير الحصار على أعمالها الخيرية، وإيجاد بدائل للعديد من الموردين، موضحاً أنه تمت الاستعانة بموردين للتمور من سلطنة عمان والكويت كبديل لموردي التمور من المملكة العربية السعودية.

من مركز التدريب الصناعي ديسمبر القادم. وعن تنفيذ المشاريع الخارجية قال الهاجري إن المؤسسة تتعاون مع الحكومات في الدول لتنفيذها، لكن الأزمات في بعض الدول تحول دون تحقق هذا التعاون، لذلك تحرص المؤسسة على التعاون مع جهات دولية، كتنعاوننا مع الصناديق الإسلامية بالدوحة، والتابعة لمنظمة التعاون الإسلامي لتنفيذ مشروع

كما تم توفير وجبات جاهزة للصائمين في محافظتي حلب وإدلب بسوريا سوف يستفيد منها 2000 أسرة وبتكلفة نصف مليون ريال قطري. وفيما يتعلق بالمشاريع الخارجية كمركز التدريب الصناعي بالهند والمستشفى المصغر بالمخيم الأزرق بالأردن، قال الهاجري إنها مشاريع مستمرة وغير موسمية، موضحاً أنه سيتم تخريج أول دفعة

باكستان، منيما، بنجلاديش، أثيوبيا، الصومال، زيمبابوي، تشاد، السودان، المغرب. كما تم شحن عشرات الأطنان من التمور إلى سفارات دولة قطر في 13 دولة وبتكلفة مليون ريال قطري، يستفيد منها باكستان، النيبال، تايلاند، سريلانكا، مالايزيا، الهند، الأردن، كينيا، إندونيسيا، بنجلاديش، اليابان، الهند، كوريا الجنوبية.



■ الخيمة الرمضانية للمؤسسة بمنطقة المرقاب الجديد

مصطفى شاهين

أعلنت مؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية عن مشاريعها الداخلية والخارجية بمناسبة شهر رمضان الكريم. وبلغت موازنة المشاريع 15,7 مليون ريال، توجه منها ما نسبته 60% للمشاريع الداخلية و40% للمشاريع الخارجية. وقال الرئيس التنفيذي لمؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية سعيد مذكر الهاجري إن هذه المشاريع تأتي بتوجيهات مباشرة من الشيخ حمد بن جاسم بن جبر آل ثاني مؤسس مؤسسة جاسم وحمد بن جاسم الخيرية، ومتابعة واهتمام من قبل سعادة الشيخ نواف بن جاسم بن جبر آل ثاني رئيس مجلس إدارة المؤسسة. وفيما يتعلق بالمشاريع الداخلية، رصدت المؤسسة 9,2 مليون ريال، تضمنت مساعدات نقدية وعينية لعدد 2200 أسرة قطرية بمبلغ إجمالي 4 ملايين ريال قطري وقد بدأت المؤسسة فعلياً في صرف شيكات المساعدات النقدية والكويتونات الغذائية بالاتفاق مع شركة الميرة للمواد الاستهلاكية، وتبدأ من 1200 إلى 3500 ريال على حسب أعداد أفراد الأسرة، منها 60% للقطريين و40% للمقيمين.

وتقوم المؤسسة بسداد ديون غارمين بمبلغ 5 ملايين ريال، حيث كانت هناك طلبات لتسديد ديون الغارمين منذ فترة وقد تمت دراستها دراسة مستفيضة ووافية وسيكون المستفيدون من هذا الأمر 12 حالة قطرية.

ورداً على سؤال يتعلق بسداد ديون الغارمين قال الهاجري إن الغرم يجب أن يكون له سبب مشروع، وليس مجرد الاقتراض لسبب غير منطقي، وهناك العديد من الطلبات تمت دراستها بعناية وفقاً للشروط الموضوعية واختيار 12 حالة فقط.

وتقيم المؤسسة خيمة رمضانبة يومياً بمنطقة المرقاب الجديد، بالإضافة إلى إفطار منزلي لعدد 10 آلاف صائم خلال الشهر الكريم بمبلغ 250 ألف ريال، وسيتم توصيل الإفطار المنزلي بسيارات المؤسسة.

المشاريع الخارجية

ورصدت المؤسسة هذا العام للمشاريع الخارجية مبلغ 6,5 مليون ريال، تشمل تجهيز وتوفير سلال غذائية في 16 دولة أفريقية وآسيوية بمبلغ إجمالي 5 ملايين ريال وسيستفيد من هذا المشروع 50 ألف أسرة في كل من العراق، اليمن، سوريا، فلسطين، لبنان، إندونيسيا، سريلانكا،

إقامة 12 فعالية على مدار أسبوعين

تعاون بين Ooredoo وأسباير في مهرجان أسباير الرياضي الرمضاني



أعلنت Ooredoo عن تعاونها مع مؤسسة أسباير زون من خلال دعم إقامة مهرجان أسباير الرياضي في شهر رمضان المبارك، والذي تقام فعالياته ابتداء من يوم الإثنين 21 مايو ولغاية السبت 2 يونيو. وسيقام المهرجان في عدد من مرافق أسباير زون، ويهدف إلى تشجيع أفراد المجتمع على ممارسة الأنشطة الرياضية والاجتماعية واتباع نمط حياة صحي خلال شهر رمضان المبارك.

ويتضمن برنامج النسخة السابعة من المهرجان إقامة 12 فعالية على مدار أسبوعين، تتضمن مسابقات رياضية وتحديات لياقة بدنية، وتنوع هذه الأنشطة لتناسب اهتمامات محبي الرياضة والنشاط على اختلاف أذواقهم وأعمارهم. وبصفتها شريكاً للمهرجان، ستعمل Ooredoo على الترويج للمهرجان والتأكيد على أهمية المحافظة على اللياقة البدنية خلال شهر رمضان من خلال صفحات الشركة على مواقع التواصل الاجتماعي. كما سيشارك فريق من Ooredoo في منافسات كرة السلة وكرة الطائرة والكريكت خلال

المهرجان. وفي هذا السياق، قالت منار خليفة المريخي، مديرة إدارة العلاقات العامة واتصالات الشركة في Ooredoo قطر: «يسرنا أن نتعاون مع مؤسسة أسباير زون لدعم إقامة النسخة السابعة من مهرجان أسباير الذي أصبح يعد فعالية رياضية واجتماعية بارزة خلال شهر رمضان. ونشجع جميع أفراد المجتمع على المشاركة في المهرجان وتجديد الحيوية والنشاط وخصوصاً في رمضان ومع بداية فصل الصيف». هذا وتشمل فعاليات مهرجان أسباير الرياضي

الرمضاني لهذا العام كلاً من مسابقات كرة القدم والسلة والطائرة، وتنس الطاولة، وسباحة حرة، والكريكت والهوكي وغيرها من الأنشطة. وتبدأ الفعاليات من الساعة 9:30 مساءً ولغاية منتصف الليل وهناك أنشطة تناسب الجميع على اختلاف قدراتهم وأعمارهم ويمكن معرفة المزيد عن المهرجان من خلال زيارة lifeinaspire.qa. لمعرفة المزيد من التفاصيل حول عروض وأنشطة Ooredoo خلال شهر رمضان المبارك، يرجى متابعة الهاشتاج #رمضان مع Ooredoo عبر صفحات Ooredoo على مواقع التواصل الاجتماعي.

تمتد على مساحة 2000 متر مربع

«مونستون موندريان»..

فخامة التراث القطري وأساطير ألف ليلة وليلة

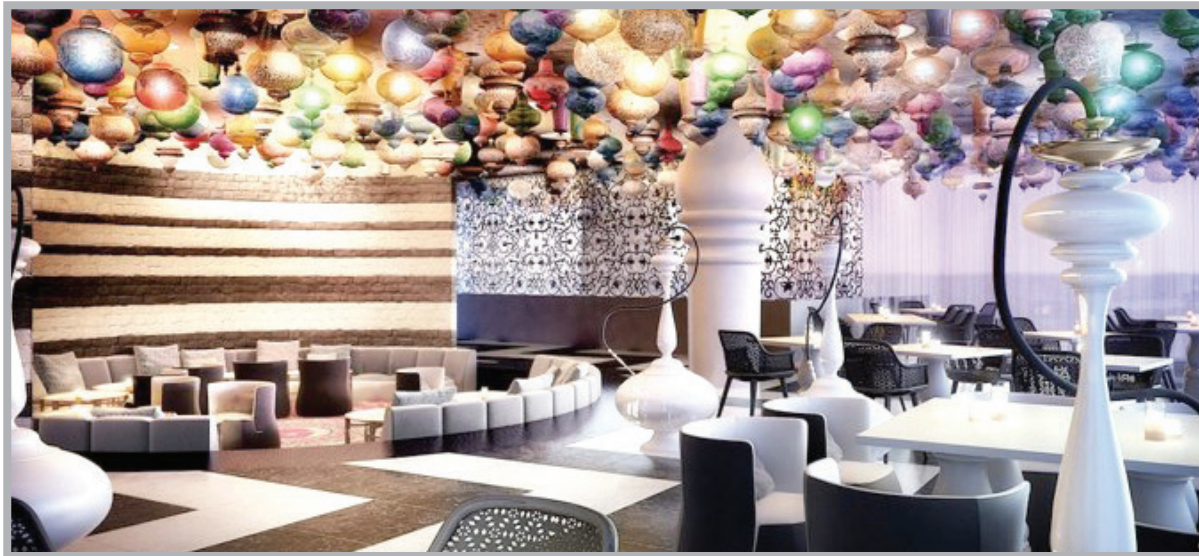
كل الضيوف بتجارب مميزة، وذلك مع أرقى الخدمات فضلاً عن أفخر المأكولات للإفطار والسحور والتي أبدع بابتكارها طهاتنا الشهيدين عالمياً.

من جهة أخرى، يمنح مطعم وليمة في موندريان الدوحة، المطعم القطري الحديث الذي يقدم للضيوف الضيافة القطرية الأصيلة في قالب معاصر، وجبات إفطار وسحور رمضان من قائمة الطعام الخاصة به يومياً، مع أطباق عربية خاصة بالشهر المبارك، كما يمنح وليمة العائلات من الضيوف أفخم عروض الأكل والأطباق المحضرة من مكونات محلية ترافقها أرقى الخدمات.

وفي هذا السياق، علق جاسر قائلاً: «سيلقى ضيوف وليمة ترحيباً حاراً على النمط القطري، الشهير بالكرم وبحسن الضيافة».

ويفتح وليمة أبوابه من الساعة 7 ليلاً إلى الساعة 2 بعد منتصف الليل، ومن عروض شهر رمضان المبارك، يمنح موندريان الدوحة أسعاراً خاصة على الغرف العادية Standard مقابل 750 ريالاً لشخصين؛ وعلى غرفة ديلوكس لوفت سويت Deluxe Loft Suite Room مقابل 1500 ريال، وكلا العرضين بشملاً وجبة الإفطار.

ويفتح مطعم كت CUT من الشيف العالمي وولفغانغ باك، أبوابه أيضاً خلال فترة الفطور والغداء طيلة شهر رمضان، أما مخبز ماغنوليا، والواقع في بهو الفندق فيفتح أبوابه يومياً ابتداءً من وقت الإفطار.



■ فندق موندريان الدوحة

الخاصة بالشهر الكريم من مثل هريس الدجاج، ومجبوس الدجاج، ومجبوس لحم الضأن، فضلاً عن مجموعة كبيرة من الحلويات والمشروبات والعصائر.

يبدأ السحور من الساعة 9 ليلاً إلى غاية الساعة 2 بعد منتصف الليل. قال أكسيل جاسر، المدير العام لموندريان الدوحة: «يسعدنا أن نقدم أجمل المرافق الرمضانية في الدوحة، وبأن نكون مثلاً يحتذى به في قطر وفي المنطقة، الخيمة الرمضانية المميزة في قاعة مونستون مستوحاة من روح أساطير ألف ليلة وليلة، وهي تشمل تصاميم لا مثيل لها ومختلفة تماماً عن المعتاد، وستكون حتماً مكاناً يستمتع فيه



■ أكسيل جاسر

والأصدقاء بفرصة الاستمتاع بوفرة من الذ الأطباق في أجواء رمضان مميزة، بما في ذلك أشهر الأطباق

الخيمة، التي تحمل في طياتها تعقيدات جمالية ومستويات مختلفة وتفاصيل دقيقة. تجسد العروض الفريدة للخيمة الرمضانية بقاعة «مونستون» Moonstone، الالتزام الفعلي للفندق بمنح تجارب فريدة من نوعها لضيوفه بما في ذلك المأكولات الشرق أوسطية، والتي تحتل مركز الصدارة ضمن مجموعة عروض موندريان الفاخرة.

تبدأ وجبة الإفطار من الغروب حتى الساعة 7:30 ليلاً فضلاً عن وجبات الإفطار، تستمر رحلة الضيوف في الخيمة الرمضانية المميزة بموندريان الدوحة مع أشهى المأكولات للسحور، وتحظى العائلات



يقدم فندق موندريان الدوحة، تحت إدارة شركة «إس بي إيه» الرائدة عالمياً في مجال الضيافة، باقة من العروض الخاصة بمناسبة شهر رمضان المبارك.

وبمناسبة الاحتفالية الأولى من نوعها بشهر رمضان، نظراً للافتتاح الحديث للفندق في قطر، يوفر موندريان الدوحة عروضاً حصرية، لعل أبرزها الخيمة الرمضانية التي ستنقل الضيوف في تصاميمها وتفاصيلها إلى روايات ألف ليلة وليلة.

وتحتضن قاعة «مونستون» Moonstone بموندريان الدوحة والتي تبلغ مساحتها أكثر من 2000 متر مربع، الخيمة الرمضانية المميزة، التي تنبض بجمالية التراث القطري حيث تمزج ما بين اللمسات التقليدية وتلك العصرية بقلب من الفخامة والرقي.

وتأخذ المجالس المزخرفة بالألوان الزاهية والذهبية ضيوفها في رحلة في عالم الأساطير المستوحاة من التراث الخليجي بالمقام الأول، وتجسد الخيمة البهية أعمال المصمم الهولندي المرموق مارسيل واندرز، وهي تستمد جماليتها من الأنماط القطرية، مزينة بفن الكتابة العربية وعبق الأسواق التقليدية الشهيرة بتاريخها العريق، ويتجلى جوهر ألف ليلة وليلة، وهي مجموعة من الحكايات الشعبية الشهيرة في الشرق الأوسط، في كافة حنايا

«سنتر كاييتال»

يطلق عروضه المميزة

والمشروبات الرمضانية. في هذه المناسبة قال إيريك جولوتا، مدير عام فندق سنتر كاييتال الدوحة: «يعتبر شهر رمضان المبارك مميز بكافة المعايير والمقاييس، نظراً لروحانية الشهر الفضيل بالنسبة للمجتمع، ولي خاصة حيث أنها أول تجربة رمضان لي في قطر».

وأضاف: «سنسعى من خلال عروضنا الرمضانية المميزة توفير أفضل سبل الراحة، وحسن الضيافة والتي تعكس المعايير التي ينتهجها الفندق، والذي يعتبر علامة فارقة في قطاع الفنادق القطرية ذات الأسعار التنافسية، كما قمنا بتوفير خدمة الولائم الخارجية هذا العام نظراً للاقبال المتزايد على مأكولاتنا وتشكيلة الأطباق التي بعدها أمهر الطهاة لدينا». ويستقبل «سي. تيست» ضيوفه خلال بوفيه الإفطار من غروب الشمس حتى التاسعة مساءً يومياً، وخصم 50% للأطفال من 6-12 سنة، كما يمكن تجهيز خدمة الولائم الخارجية بتشكيلة متنوعة من اختيارات الضيوف ضمن قوائم الطعام الغنية بالمأكولات الشرقية والغربية بحد أدنى 30 شخصاً.



أطلق فندق سنتر كاييتال الدوحة، عروضه المميزة احتفاءً بشهر رمضان المبارك من خلال توفير تجارب فريدة لضيوفه خلال فترة الإفطار بالإضافة إلى أسعار استثنائية على الغرف خلال الشهر الفضيل. ويسعى سنتر كاييتال من خلال عروضه أن يوفر تجربة مميزة لا تنسى تجمع أفراد العائلة والأصدقاء في أجواء مميزة وبأسعار تنافسية، ليتسنى لكافة الزوار الاستمتاع بالأجواء الرمضانية وتذوق الذ أشهى النكهات العربية، والتي تعكس التقاليد الشرقية وحسن الضيافة القطرية. سيوفر مطعم «سي تيست» المفعم بالحوية والنشاط، بوفيه إفطار مميز من المطبخ العربي والعالمي الذي يتضمن تشكيلة متنوعة من المقبلات والسلطات وركن الأجبان، كما سيستمتع الضيوف بالطلب مباشرة من محطة الطهي الحية والتي ستقدم أشهى المأكولات، وبالطبع لا يحلو اللقاء الا بوجود الحلويات العربية المميزة والتمر واللبن



اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور

خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهى الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالفندق

رق 120 الحفلات الخارجية	رق 99 السحور للفرد من الساعة 12:30 صباحاً إلى الساعة 2:30 صباحاً	رق 140 الإفطار للفرد من الساعة 9:30 مساءً إلى وقت الإفطار
---------------------------------------	---	--

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com

صيام صحي لطلاب المدارس في موسم الامتحانات النهائية.. الأطباء:

تناول السوائل بعد الإفطار ينتشط الجهاز العصبي

الأطعمة المفيدة في وقت الامتحانات

تناول بعض الأطعمة خلال فترة الامتحانات يساعد على تحسين وظائف الدماغ، فتعمل تلك الأطعمة على تعزيز مستويات الطاقة والقدرات الذهنية. ومن أهم تلك الأطعمة التي تنصح رحاب عوض حسن أخصائية تغذية علاجية بتناولها خلال فترة الامتحانات هي: **الفواكه:** الفواكه الملوّنة والحمضية تعمل على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ وبالتالي تحسّن القدرة على التركيز. يُعتبر الأفوكادو على قائمة هذه الفواكه، ومن الفواكه التي تحارب النسيان الشمام، البطيخ، البرقوق، اليوسفي، البرتقال، التفاح والكرز وكذلك الفراولة والتوت الأزرق لهما دور فعال في محاربة النسيان وتنشيط الذاكرة نظراً لاحتوائهما على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة. فيجب الحرص على تناولها أثناء فترة الامتحانات.

الخضروات

الورقية:الخضروات الورقية مثل البروكلي، الملفوف، القرنبيط والسبانخ تحتوي على نسبة عالية من الحديد والزنك التي تقوي الذاكرة وتحارب النسيان، كما تعزّز القدرة على التركيز، بالإضافة إلى احتوائها على الفيتامينات المفيدة للدماغ.



■ **الأسماك:** تُعتبر الأسماك بجميع أنواعها خاصة الماكريل، التونة والسالمون مصدراً غنياً

بزيوت الأوميغا 3 التي تعمل على تنظيم عمل الإشارات العصبية في الجسم مما يُساعد على زيادة القدرة على التركيز، تحسين قدرات التعلم، وزيادة قدرة التواصل بين الأعصاب في الدماغ. كما أن الأسماك أسهل في هضمها لاحتوائها على نسبة قليلة من الدهون، لأن الأطعمة التي تحتوي على دهون تأخذ فترة أكبر في الهضم مما يؤدي إلى تجمع الدم حول الأمعاء فلا تصل إلى الدماغ كمية وافرة من الدم، وبالتالي لا يعمل بالكفاءة المطلوبة.

■ **المكسرات:** اللوز والجوز من المكسرات الطبيعية الغنية بالفيتامين B6، الأوميغا 3 ومضادات الأكسدة التي تساعد على تنمية المهارات الذهنية وتحسين المزاج.

■ **الماء:** يُعد الماء من أفضل السوائل التي يحتاجها الطلاب في هذه الفترة، فالجفاف يؤدي إلى توقف الدماغ لذلك يجب الحفاظ على عضلات الدماغ في هذه الفترة سليمة عن طريق شرب كمية كبيرة من الماء.

■ **الصويا:** أثبتت الدراسات أن كوباً واحداً من حليب الصويا يومياً وخصوصاً للطلبة وقت الامتحانات يُساعد على تحسين قدرات الذاكرة. يحتوي حليب الصويا على مادة الكولين، السيستين والأيزوفلافون التي لها قدرة على تحسين الذاكرة.

■ **اللبن والبيض:** اللبن والأجبان تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم الذي يساعد على تطوير وظيفة الأعصاب وتقوية الانتباه والذاكرة. بالإضافة إلى البيض فهو مصدر غني بالفيتامين B، والأحماض الدهنية الأساسية، كما أن صفار البيض يحتوي على الكولين الذي يُساعد على تقوية الذاكرة.

نصائح لمذاكرة جيدة خلال رمضان



والمعادن، مع تناول كوب من الحليب. الصيام قد يؤثر على الدورة اليومية للطلاب، خاصة خلال الامتحانات، وخلال الأيام الأولى من الصيام وينبه بعض الأطباء إلى أن الصيام قد يؤثر على الدورة اليومية للطلاب، خاصة خلال الامتحانات، وخلال الأيام الأولى من الصيام، ولهذا ينصحون الطلاب بالنوم في غرف مظلمة، بعد العودة من الامتحان، مع تناول السوائل بعد الإفطار، لتنشيط الجهاز العصبي.

وقد أثبتت دراسة أعدها باحثون بجامعة «لوفان» الكاثوليكية في بلجيكا، أن الصوم لا يؤثر سلباً على الصحة، وأكدت تجارب أجريت على 20 من مسلمي بلجيكا، أن الصوم له تأثير إيجابي على التركيز، والذاكرة القصيرة المدى. وقال الدكتور لود غودريس، إن النصيحة الوحيدة للصائمين هي النوم الكافي، وتناول المياه بكثرة في الفترة من بعد أذان المغرب (الإفطار)، وحتى قبل أذان الفجر (الإمساك).

بوفرة ضمن مخطط وجبات الطعام عند الطالب. ترى الدكتورة ريهام عبد العزيز صيدلانية، أنه «أثناء الإفطار يذهب جُل الدم المحمل بالأكسجين والمواد الغذائية للمعدة، ليساهم في عملية الهضم، وعندما يكون الطالب صائماً تتجه هذه الكمية من الدم للمخ، مما يسبب زيادة الاستيعاب والتركيز».

وينصح الأطباء الطلبة بتناول وجبات صغيرة متعددة، تحتوي على جميع العناصر الغذائية، مع التركيز على النشويات المركبة، لأنها تمنح الجسم طاقة، وتبقى لفترة طويلة، إضافة للبروتين، الذي يساعد على الإحساس بالشبع لأطول فترة، كما ينصحون الطلاب بتأخير وجبة السحور إلى ما قبل أذان الفجر.

وللقضاء على فقدان الشهية الذي يشكو منه بعض الطلاب، ينصح الخبراء بالإكثار من تناول الفواكه والعصائر، لأنها غنية بالسكريات، وتوفر الطاقة، فضلاً عن احتوائها على الفيتامينات

رمضان

يترامن شهر رمضان هذا العام مع موسم الامتحانات النهائية، بالإضافة إلى بداية التغيرات الجوية وتحول الطقس إلى الحرارة أو الحرارة المرتفعة، مما يعرض طلاب المدارس الصائمين لفقدان السوائل عن طريق التعرق، وما يرافقه من فقدان لأصالح الجسم، مما يؤدي إلى انخفاض الأداء الجسدي والذهني معاً.

ومن هنا يجب التنبيه إلى ضرورة تعليم الطلاب وإهاليهم الطرق الأفضل التي تساعد الطالب على الحفاظ على تركيزه وأدائه الذهني، وتجنب حدوث العطش الشديد وفقدان السوائل، ومراعاة الأمور الصحية والغذائية، التي من شأنها التأثير على قدرتهم على التحصيل والتركيز.

وسنحاول هنا التنبيه إلى عدد من الأمور الهامة: - يجب مراعاة كمية وتوقيت ومكونات الوجبات التي يتناولها الطلاب في شهر الصوم، بحيث توفر للجسم احتياجاته، كما يجب معرفة الأوقات الأمثل للدراسة تبعاً لحالة الجسم ولطبيعة المادة المدروسة وما تحتاجه من التركيز أو صفاء الذهن والطاقة.

- يؤدي الشعور بالعطش الشديد إلى إفقاد الطالب تركيزه في ساعات الدراسة، وهنا يبرز دور شاردة البوتاسيوم التي تلعب دوراً محورياً في كل ذلك. وتوجد شاردة البوتاسيوم بأشكال كيميائية متعددة في أغذية مختلفة، تأتي في مقدمتها فاكهة الموز والحمضيات والعنبات وبعض الخضروات كالبنندورة والأفوكادو، بالإضافة إلى الأسماك واللوز النبي.

وتلعب شاردة البوتاسيوم دوراً هاماً في توازن شاردة الصوديوم عبر مضخة صوديوم/ بوتاسيوم بين الخلايا والدم، ودوراً آخر في توازن السكر عبر مضخة سكر/ بوتاسيوم بطريقتة مشابهة.

وتؤدي بعض عادات الطعام الخاطئة في شهر رمضان، كإعطاء الأطفال والبالغين الأغذية المالحة عند الإفطار أو السحور وإكثارهم من الحلويات في فترة السهرة، إلى ارتفاع في مستويات الصوديوم والسكر في الدم، مما يؤدي إلى تحريض مركز العطش في الدماغ لطلب كميات أكبر من الماء في الساعات اللاحقة التي تتلو تناول الطعام، والشعور بالعطش الشديد الذي يمتد إلى اليوم التالي خلال ساعات الصيام، وهنا تتدخل شاردة البوتاسيوم لإعادة توازن الملح والسكر بين الخلايا والدم، منقصة شعور الطالب بالعطش.

كما تدعم شاردة البوتاسيوم الموجودة في الدم بمستويات طبيعية، أداء عدة أجهزة أخرى في الجسم، لا سيما أثناء التوقف عن الطعام والشراب، وعلى رأسها الجهاز العضلي والعصبي والقلب والدوران.

- يجب الانتباه لشرب الماء أثناء ساعات الإفطار وعدم الاكتفاء بالعصائر المحتوية على السكريات فقط، وتجنب زيادة الملح والسكر في الطعام، مع إعطاء الأغذية المحتوية على شاردة البوتاسيوم

أمراض يعالجها الصيام

تحسين البشرة ونقاؤها. ويرجع السبب في ذلك إلى أن كمية الماء في الدم تقل أثناء الصيام مما يؤدي إلى انخفاض فغاذية الجلد للماء، وزيادة مقاومته للبكتيريا.

- الأمراض الناتجة عن السمنة: كمرض تصلب الشرايين، وضغط الدم، وبعض أمراض القلب.

- أمراض الدورة الدموية: يعالج الصيام بعض أمراض الدورة الدموية الطرفية مثل: مرض الرينود ومرض برجر، مرض التهاب المفاصل المزمن (الروماتويد).

- السموم المتراكمة بالجسم: الصيام مهم لمساعدة الجسم في التخلص من السموم المتراكمة التي تسبب الأمراض وتعيق عمل أعضاء الجسم.

للصيام تأثير مهم وإيجابي على الصحة العامة من حيث علاج الأمراض أو الوقاية منها وهو ما أثبت علمياً من خلال الدراسات والأبحاث الطبية العلمية من كل دول العالم، جمع لكم ملحق «رمضانيات» كل الأمراض التي يعالجها الصيام ويساعد في السيطرة عليها والتي يقي منها وهي: - أمراض الجهاز الهضمي: حيث إن الصيام يساهم في تنشيط إفرازات المعدة والإفرازات الهضمية ويعمل على تنظيف أعضاء الجهاز الهضمي مما يساهم في تحسين عملها مثل القولون.

- ارتفاع الكوليسترول في الدم: الصيام يساعد على حرق الدهون المتراكمة في جسم الإنسان مما يساهم في ضبط مستويات الكوليسترول في الدم.

- أمراض الكلى: للصيام تأثير قوي على صحة الكلى، كما أنه يساهم في علاج حصوات الكلى لأنه يمنع الترسبات الكلسية المسببة لتكون الحصى. - الأمراض الجلدية: يعتبر الصيام علاجاً مهماً للأمراض الجلدية مثل حساسية الجلد والأكزيما، وحب الشباب، كما أن الصيام يساهم في



اليوم الخامس:

دايت رمضان

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

■ السحور:

الحبوب المعتمدة على القمح مع الحليب أو بيضتين مسلوقتين وقطعة جبنة حجم كف اليد + ربع رغيف + تفاحة أو موزة.

■ الإفطار:

نصف دجاجة مع الأرز المسلوق «نسبة خفيفة من الزيت» + طبق من أي نوع خضار مطبوخ متوسط + سلطة خضراء + سلطة فواكه بعد الإفطار بثلاث ساعات.



نصائح رمضان

لك يا سيدتي

مارسي التمارين الرياضية الخفيفة

يجب ألا يكون الصيام ذريعة للتخلي عن ممارسة تمارينك الرياضية.

استبدلي نظام الصالة الرياضية الصارم، برياضات خفيفة مثل اليوغا أو المشي الغير متعب للجسم، لكي تسترخي وتخلصي من التوتر.

إذا كنت بحاجة للذهاب إلى الصالة الرياضية، انتظري لمدة ساعة بعد الإفطار.

الجزائر.. تدابير كبح الواردات ترفع كلفة موائد رمضان

ألف طن منها تحسبا للشهر الفضيل حسب ذات الوزير، وتوزعها على مختلف الأسواق التي تم فتحها بمناسبة هذا الشهر.

وفق رئيس الجمعية الجزائرية للتجار والحرفيين (مستقلة) الطاهر بولنوار، فإن هناك ارتفاعا في أسعار الفواكه المجففة والمكسرات، بمعدل 20 بالمائة على الأقل.

وذكر بولنوار، في حديث لـ «الأناضول»، أن هذا الارتفاع يعود لسببين رئيسيين. السبب الأول هو نقص الإنتاج المحلي للفواكه الجافة والمكسرات، وهو نقص تزامن مع وقف استيرادها منذ يناير 2018.

أما السبب الثاني، فهو ارتفاع الطلب على هذه المواد مع اقتراب شهر رمضان بالنظر إلى الأطباق التقليدية والحلويات التي يتم إعدادها انطلاقا من هذه المواد.

ولفت بالمقابل إلى أن المخزونات من هذه المواد التي استوردت في 2017، تكفي طيلة الصيف، دون أن يقدم كمية محددة.

أما مصطفى زبدي، رئيس الجمعية الجزائرية لحماية المستهلك (مستقلة)، فاعتبر أن هناك مضاربة ممنهجة وأسعار الفواكه الجافة والمكسرات.

وحسب زبدي، فإن هذه المواد ليست من الأساسيات لكن عادات الجزائريين في رمضان تجعل الطلب عليها يرتفع، ولذلك وجب مراقبة المخازن ومعرفة سبب تضاعف أسعارها بشكل رهيب. وشرح أن ما يفسر وجود مضاربة هو أن الأسعار لم تكن بهذا المستوى من الارتفاع قبل شهر من الآن، لكن المنتجات اختفت فجأة وعادت للظهور فجأة أيضا، وهذا دليل على مضاربة ممنهجة.

وأشار إلى أن هذا الوضع كان منتظرا وحذرت الجمعية منه قبل أسابيع. ودعا زبدي، السلطات الجزائرية للتدخل من أجل إصلاح هذا الوضع.



■ توفر السلع في الأسواق الجزائرية.. أرشيفية

بالنظر لوفرة المنتج الفلاحي هذا الموسم، وفتح 159 سوقا مخصصا للشهر الفضيل.

وأوضح الوزير خلال زيارته لأحد أسواق الجملة بضواحي العاصمة أن السلع موجودة بوفرة وبالتالي فإنه لا يوجد أي مبرر لارتفاع الأسعار خلال رمضان.

وأشار جلاب، إلى أن «المنتجين والمتعهدين التزموا بتوفير السلع بأسعار معقولة وهو ما ستحرص وزارة التجارة من خلال مفتشيها على تطبيقه في الأسواق».

والمتعهدون هم وسطاء بأسواق الجملة الجزائرية، يستلمون السلع والبضائع من الفلاحين ويقومون ببيعها لهم مقابل نسبة معينة يتفقون عليها مسبقا.

ولواجهة موجة الغلاء لجأت السلطات الجزائرية إلى فتح 159 سوقا عبر البلاد منها 9 بالعاصمة، حيث ستزود بشكل مستمر ومنظم بالمنتجات مع فرض رقابة دائمة على الأسعار المطبقة.

وبهدف تفادي ندرة اللحوم الحمراء، لجأت وزارة التجارة إلى استيراد 50

غرام الواحد من اللوز 2500 دينار (22 دولارا)، أما الجوز فوصل سعره إلى 5 آلاف دينار للكيلو غرام (أكثر من 44 دولارا).

أما التفاح الطازج المستورد فتخطت أسعاره 1300 دينار (10 دولارات)، في حين أن سعره المحلي يتراوح ما بين 150 إلى 500 دينار (1,3 إلى 4,4 دولار).

وتفاعلت منصات التواصل الاجتماعي مع هذا الارتفاع الكبير في الأسعار، وعلق كثيرون على موقع «فيسبوك»، خصوصا أن رمضان 2018، سيكون بدون أطباق وحلويات تقليدية على غرار «طاجين الحلو» المشكل من البرقوق المجفف والزبيب واللوز أو الجوز والعسل أو العسيلة (سكر مذاب في الماء). وقبل شهر رمضان عرفت أسعار الخضار المحلية استقرارا مقارنة بالسنوات الماضية في مختلف الأسواق، على غرار الطماطم، والجزر والبصل والثوم والخيار والخس وغيرها.

وصرح وزير التجارة سعيد جلاب، في 12 الجاري، أن الخضار والفواكه ستكون متوفرة في الأسواق بكميات كافية وبأسعار معقولة خلال رمضان،

مضانيات

تشهد بعض المنتجات وخاصة الفواكه الطازجة والمجففة، ارتفاعا جنونيا في الأسواق الجزائرية مع حلول شهر رمضان، بعد أن منعت الحكومة دخولها إلى البلاد في إطار إجراءات تقييد الواردات وكبح نزيف النقد الأجنبي.

ومطلع 2018، منعت الجزائر استيراد نحو 851 منتجا، بينها الفواكه المجففة، والفواكه الطازجة بجميع أنواعها ما عدا اللوز.

ورُصدت أسعار وصلت أحيانا إلى الضعف بالنسبة للفواكه الجافة والمكسرات بأسواق العاصمة الجزائر، وهي مواد تستهلك بكثرة خلال رمضان خصوصا لإعداد أطباق خاصة بالشهر الفضيل.

وبلغ سعر البرقوق والخوخ المجففين المستوردين، اللذين يستعملان في إعداد طبق «طاجين الحلو» (اللحم الحلو) المتعارف عليه في رمضان لدى العائلات الجزائرية، 900 دينار للكيلو غرام (8 دولارات تقريبا)، بعد أن كان سعره سابقا في حدود 500 دينار فقط (أكثر من 4 دولارات).

أما العنب المجفف (الزبيب) فتضاعفت أسعار المستورد منه ثلاث مرات، وقفزت من 300 دينار للكيلو غرام (2,65 دولار) إلى 900 دينار (8 دولارات).

بدورها قفزت أسعار الكيوي والأناناس المجففين بشكل كبير ووصلت إلى 2000 دينار للكيلو غرام (17,5 دولار) الواحد بسوق كلوزال بوسط العاصمة الجزائر، في حين كانت أسعارها سابقا قبل منعها من الاستيراد في حدود 700 - 900 دينار (8 دولارات تقريبا).

كما عرفت أسعار المكسرات هي الأخرى التهابا غير مسبوق في مختلف الأسواق الجزائرية، وخاصة بعد منع استيرادها وحلول شهر رمضان حيث يكثر الطلب عليها.

وعلى سبيل المثال بلغ سعر كيلو

مضانيات

بنكهات فريدة لذائقها، وزينة تشكّل عرضا بصريا رائعا لناظرها، تتنوع مذاقات المشروبات العثمانية وفوائدها، محاولة الصمود بوجه الاندثار، والعودة لتفاصيل الحياة اليومية للناس. وتعتبر المشروبات العثمانية من العناصر الرئيسية في المطبخ التركي، فهي دواء لكثير من الأمراض، وسوائل لا يمكن التخلي عنها خصوصا في شهر رمضان، لما تبعثه من انتعاش في نفوس الصائمين. وكانت هذه المشروبات تُستخدم في عهد الدولة العثمانية عوضا عن الماء والدواء، وكان يتم تنظيم شروط بيعها وتقديمها بقوانين خاصة، إلا أن تناولها قل بشكل كبير هذه الأيام. علي غولر؛ صاحب مطعم خاص بالماكولات العثمانية التقليدية، بمنطقة «قاضي كوي» في إسطنبول، يسعى لإحياء تقاليد المشروبات العثمانية. ويقدم علي لزبائنه 48 نوعا من المشروبات العثمانية بعد تجهيزها بعناية ودقة، حسب الخلطة الأصلية لكل منها، حيث تتلون بكافة ألوان الطبيعة، لتقدم بذلك نكهات فريدة لذائقها، وعرضا بصريا رائعا لناظرها. وفي حديث لـ «الأناضول»، قال علي إنه يقدم في مطعمه 720 صنفا من المأكولات العثمانية والتركية، كما يقدم أيضا المشروبات العثمانية منذ 15 عاما. وأضاف أن محله افتتح من قبل جده ووالده قبل 53 عاما، وكان في ذلك الحين دكانا للحلويات والمعجنات، قبل أن يحوّل لاحقا إلى مطعم، ومن ثم إلى مطبخ عثماني وتركي منذ عام 2003.

وأوضح علي أنه ينتمي إلى الجيل الثالث في هذا المحل، وأن ابنته ستستمر بالعمل من بعده على إحياء هذه الثقافة.

وعن كيفية حصوله على أسرار المشروبات العثمانية، قال إنه حصل من صديق على دفتر يعود لجده الذي كان يعمل رئيسا للطباخين في القصر العثماني.

المشروبات العثمانية.. فوائد صحية تنعش الصائمين



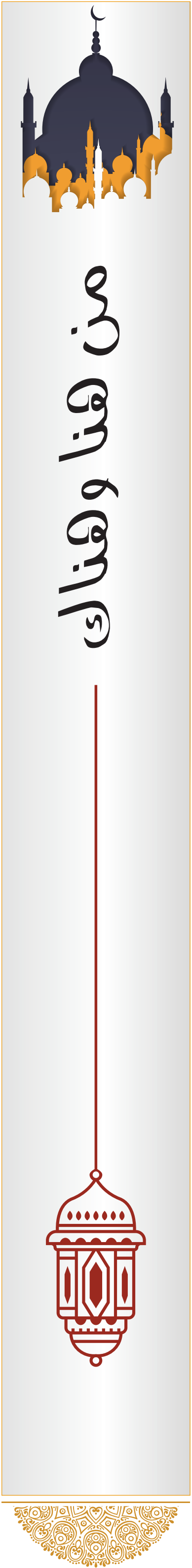
■ المطبخ العثماني يتضمن مشروبات من جميع الأزهار تقريبا

بخصائص وفوائد معينة، خصوصا وأن المطبخ العثماني يتضمن مشروبات من جميع الأزهار تقريبا. وفيما يتعلق بالمشروبات المقترحة خلال شهر رمضان الكريم، نصح غولر المواطنين خلال كأسين من التمر الهندي يوميا، بسبب ارتفاع درجات الحرارة خلال الصباح، فضلا عن تناول الورد والنعناع وشقائق النعمان والتوت البري. وحذر غولر من وضع قطع الثلج في المشروبات، داعيا لوضع المشروب في الثلاجة لنحو 4 ساعات قبيل شربه بدلا من ذلك. وأوضح بأنه صنع مشروبا خاصا بمرض السكري، يتكون من التفاح الحامض الذي ينمو في جبال ولاية قاستاموني شمالي البلاد، ولا يحتوي على سكر أو مواد تحلية، ويساهم في تخفيض نسبة السكر لدى المرضى. وختم بأن «المطعم يقدم المشروبات العثمانية على مدار 365 يوما، لكن النسبة الأكبر من المواطنين لا يتذكرونها إلا خلال شهر رمضان مع الأسف».

في ذلك الدفتر، عثر علي على وصفات لصناعة المشروبات، ولكنها كانت مكتوبة باللغة العثمانية القديمة، ما جعله يهمل أمر الدفتر برمته لسنوات طويلة في مكان ما.

غير أنه وبندؤقه، ذات يوم، شراب التمر الهندي، تذكر علي الدفتر على الفور، وقرر استثمار وصفاته لصنع ذلك المشروب الساحر.

وتابع: «ترجمت الكتاب إلى التركية، وصنعت مشروب التمر الهندي في البداية، لكن مع مرور الزمن، وجدت أن الكتاب كنز حقيقي، حيث إننا ننجز كافة المشروبات اليوم حسب الوصفات المذكورة فيه». ولفت غولر إلى أن التمر الهندي يعد «سلطان المشروبات العثمانية»، إذ يعتبر الأكثر مبيعا في مطبخه، نظرا لمزاياه المتعددة، أهمها تكوين خلايا الدماء، وبعث الطاقة في الجسم، كما أنه يمكن للجميع تناوله، بمن في ذلك الحوامل والرضع. أما شراب الخزامى، فقال إنه يتميز بخصائصه المهدئة، تماما كما يتميز كل مشروب





زوم على أسعار السوق



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



الخضروات والفواكه



7.5

كمثرى



6

موز



12

كيوي



6.5

تفاح



6.5

جزر



6

خيار



11.25

كوسة



15

فلفل حار



2

بصل



4.5

طماطم



أسعار المكسرات الرمضانية

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

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

الأسماك



84.75

هامور



17.5

شعري



54.75

كنعد



21.75

كوفر



24.75

صافي



32.5

جد



24.75

زبيدي



اللحوم والدواجن

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

الأسعار / بالريال لكل كجم

سلع أخرى

7.5

أرز
بنجاب

2.5

سكر
أبيض

14.8

لتر زيت
الزيتون

12

بيض
هندي

6

عدس
أحمر

4.5

طحين
أبيض

ضوابط التجارة في الإسلام

التجارة في عهد الرسول والخلفاء.. لعبت مكة قبل الإسلام الدور الرئيسي في التجارة المحلية والخارجية. وكان المجتمع العربي في شبه الجزيرة العربية يعتمد الى حد كبير على التجارة. وشكل التجار العرب في تلك الفترة وما تبعها في بداية عهد الراشدين العمود الفقري للتجارة العربية. وكان أهل قريش والمدينة والطائف يتعاطون التجارة بشكل أو بآخر بإعداد كبيرة وبمستويات متفاوتة بين تاجر بارز تخطى الحدود المحلية إلى تاجر صغير أو عامل لدى تاجر. وظهرت في المدينة طبقة من التجار المحييين الكبار، منهم أبو بكر الصديق وولده عبد الرحمن وعبد الله، وإبان بن سعيد بن العاص، وحاطب بن أبي بلتعة، وعثمان بن عفان، وعبد الرحمن بن عوف، والزبير بن العوام، وطلحة بن عبيد الله التميمي، وعمر بن حريث، والمسور بن مخرمة بن نوفل، ولقيط أبو العاص ابن الربيع بن عبد شمس، وزيد بن حارثة، وعمر بن الخطاب وأولاده عبد الله وعبيد الله وعاصم. جميعهم عاشوا بين مطلع الهجرة وأواخر القرن الاول الهجري .

بدأت سيطرة مكة شبه المطلقة على التجارة تتراجع الى حد ما في عهد الخلفاء الراشدين وانتشار العرب في الأمصار الجديدة، وبنوع خاص مع بداية العهد الأموي، حيث برزت سيطرة العرب الموالي (الاجانب) على التجارة وتراجع دور التجار العرب . كذلك ظهر دور العبيد والعبيد المكاتبين منذ فترة الخلفاء الراشدين وازدادت أعدادهم أيام بني أمية. وقد عمل هؤلاء تجاراً لأسيادهم العرب أو الموالي.



الجزر

نصف كوب من الجزر يحتوي على 22 سعرة حرارية. فيحتوي الجزر على نسبة قليلة من الدهون المشبعة والكوليسترول. كما أنه مصدر غني بالثيامين، النياسين، فيتامين B6، الفولات، والمنجنيز. كما أنه غني بالألياف الغذائية، فيتامين A، فيتامين C، فيتامين K، والبوتاسيوم.

22

سعرة حرارية

أرقام قرآنية

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

ورد في مواضع من القرآن، من ذلك قوله سبحانه: «ما يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَاسِعُهُمْ وَلَا خَفْسَةٌ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ» (المجادلة: 7)، وقوله تعالى: «وَيَقُولُونَ خَمْسَةٌ سَادِسُهُمْ كَلْبُهُمْ» (الكهف: 22).

5

في
القرآن

صوموا لرؤيته

جاء رجل إلى القاضي حسين وهو من فقهاء الشافعية فقال له: لقد رأيت النبي صلى الله عليه وسلم في المنام فقال لي إن الليلة من رمضان.. فقال له: إن الذي تزعم أنك رأيته في المنام راه الصحابة في اليقظة، وقال لهم: ((صوموا لرؤيته وأفطروا لرؤيته)).

عادات صيام

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



تركيا



تنطلق الزغاريد من البيوت التركية عقب ثبوت رؤية رمضان خاصة التي ما زالت تضم الأجيال الكبيرة كالجد والجددة كما تفوح من البيوت رائح المسك والعنبر وماء الورد.

وجبة شيخ المحشي لـ 5 أشخاص

المكونات :

- باذنجان 2500 جم
- لحم البقر المفروم 1400 جم
- طماطم 250 جم
- معجون الطماطم 70 جم
- بصل 100 جم
- ثوم 10 جم
- شعيرية 20 جم
- أرز بسمتي 1000 جم
- زيت 20 جم
- ملح 15 جم
- مسحوق الفلفل الحلو
- مسحوق القرفة 7 جم
- بذور الصنوبر 10 جم
- مسحوق الفلفل الأبيض 5 جم

الكلفة

135

ريالا

طريقة التحضير :

تسخين الزيت في وعاءٍ وقلي البصل به بشكلٍ جيد، ووضع البهارات والتوم، والملح، ومعجون الطماطم فوقها وإضافة الماء وتركه يغلي وينضج. تقطيع الباذنجان إلى دوائرٍ ووضعها في الصينية ورشها كاملةً بالملح. غسل الباذنجان بعد مرور نصف ساعةٍ وتجفيفه جيداً ودعكه وقلبه بزيّتٍ ساخنٍ حتى

يتحول اللون الأشقر ويضعه جانباً حتى يتخلص من الزيت الزائد. وضع معجون الطماطم، ودوائر الباذنجان فوقها، وشرائح اللحم المفرومة في الصينية وترتيبها وإدخالها إلى الفرن لما يقارب عشر دقائق بقليل على درجة حرارة مائة 180. تحضير الأرز وتصفيته جيداً من الماء الزائد وقلبه مع الزيت والشعيرية

والبصل وتحريكه جيداً وإضافة مرق الخضار فوقه حتى يغمره تماماً، وتخفيف النار تحته بعد أن يغلي وتغطيته حتى ينضج تماماً. إخراج الصينية من الفرن بعد انقضاء الوقت وسكب المكونات في صحنٍ مناسبٍ للتقديم وتقديمه إلى جانب الأرز ساخناً.

وصفة وعافية



الشيف بلال شهيتي

فندق سيتي سنتر روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز