

21 % نمو العارضين بـ«بازار رمضان»

08
09

قطر تنفق 2300 دولار سنوياً على مريض السكري

تحت عنوان «عواقب عدم التزام المرضى بتوجيهات الأطباء خلال الصيام وموقف الشرع من صومهم» تواصلت المناقشات برئاسة د. سيف على الحجري رئيس الخيمة الخضراء، حيث كشف الخبراء أن 16% من المواطنين في قطر يتوجب عليهم توخي الحيلة والحذر ومراجعة الطبيب قبيل الصيام وخلال جلاء إصابتهم بأنواع مختلفة من أمراض السكري التي تهدد 5 أعضاء مهمة في جسم الإنسان بالضرر، وأوضحوا أن دولة قطر لا تفرق بين المواطن والمقيم في علاج هذا المرض وإنها تنفق سنوياً على الفرد 2300 دولار، وناشدوا جمهور المصابين بعدد من الأمراض الالتزام بتعليمات الأطباء المتعلقة بالصوم من عدمه، والتعليمات المتعلقة بالبرامج العلاجية من أجل الشفاء، وحددوا للمرضى طبيعة الغذاء الصحي وأنواعه، إلى جانب موقف الشرع من صوم المرضى. وفي مطلع فعالية الخيمة الخضراء أمس قدم د. حسن علي دبا الخبير الإعلامي الجلسة واستعرض أهمية التوعية للمرضى خلال شهر رمضان والالتزام بتعليمات الأطباء.

02

سفيرنا في الفلبين: مانيل خالية من الأجواء الرمضانية لقلة المسلمين

قال سعادة علي بن إبراهيم أحمد إبراهيم المالكي سفير دولة قطر لدى جمهورية الفلبين، إن العلاقات بين قطر والفلبين في أحسن حالاتها ومستقرة وفي تطور دائم، ويعمل البلدان على تعزيز العلاقات الثنائية الجيدة وتوسيع مظلة التعاون الثنائي بينهما. وأضاف السفير المالكي في حوار مع «مضانيات» بمناسبة حلول الشهر الفضيل أن المظاهر الاحتفالية بـرمضان مختلفة عن الأجواء في قطر خاصة وأن عدد المسلمين بالفلبين يشكل نسبة 10 % من عدد السكان أي نحو 11 مليون مسلم يتركزون عموماً في الأقاليم الجنوبية للبلاد مما يجعل مانيل خالية من المعالم الإسلامية فيما عدا تجمعات قليلة للمسلمين. يذكر أن السفارة أقامت وبالتعاون مع مؤسسة مينداناو الحديثة للتعليم والتنمية بالفلبين برنامج إفطار للصائمين من فقراء المسلمين بمناطق مختلفة بإقليم مينداناو جنوب الفلبين.

06

قواعد أساسية لتجنب السمّة في رمضان

يكون الجسم عند حلول موعد الإفطار، مهياً تماماً لتخزين أكبر كمية ممكنة من السعرات الحرارية التي يحتويها الغذاء الذي يدخل الجسم في وجبة الإفطار. وبالتالي فإن النقص في الوزن الذي يحدث أثناء ساعات الصيام سوف يعود. ومن المؤكد أنه إذا أفرط الصائم في تناول الطعام بعد الإفطار، كما هو الحال مع الكثيرين، فلا عجب أن يصاب بالسمّة في نهاية شهر رمضان الكريم، مضافاً إليها أيام العيد، التي تتميز بتناول اللّائم الدسمة والحلويات السكرية. ويقول الاختصاصيون إن محصلة اتباع بعض الإرشادات هي تجنب سمّة رمضان، وربما خسارة كمية لا بأس بها من الشحوم (الدهون المخزنة في الجسم) إضافة إلى اكتساب الجسم الصحة واللياقة نتيجة النشاط الحركي المنتظم خلال شهر رمضان.

13

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



لؤلؤة قطر
تتزين ابتهاجا بـرمضان

خلال الصيام» في ندوة الخيمة الخضراء.. أطباء وخبراء:

عالمي وفق إستراتيجية واضحة

القائمة علي تعديل السلوك باعتبار أن السلوك الإنساني قابل للتعديل من الطفولة وحتى نهاية العمر. وأشار إلي أن الدراسات النفسية التي تناولت سلوك المرضى ومدى الالتزام بتوجيهات الأطباء قد أشارت إلي أن 80 % من العينة العشوائية للمرضي تحبذ (الخداع) بمعنى أن يجاملهم الطبيب في تشخيصه والتخفيف بأن مرضهم غير خطير حتي ولو لم يكن الأمر كذلك وأنهم أكثر عرضة لاستبدال الطبيب الي الآخر الذي يهون لهم من خطورة المرض. وقال الدكتور فراج أن التوعية غير المرشدة في وسائل الإعلام خاصة عن الأمراض الخطيرة قد تنفر الجمهور عن متابعتها وأحياناً تخلق حالة من الرفض الداخلي وعدم القبول بتعليماتها وبالتالي قد يسلك المريض سلوكاً مغايراً للتوجيهات بما في ذلك توجيهات الطبيب المعالج. هذا الأمر يؤكد علي ضرورة عدم الاعتماد علي نمط واحد من التوعية الإعلامية في المجال الطبي بل لابد من الأخذ بالاعتبار عادات وتقاليد وثقافة المجتمع فضلاً عن مخاوفه أو حذره من الأمراض خاصة الخطيرة منها كسرطان وأمراض القلب والسكري.

رمضان والسكري

وخلال الفعالية دعت الجمعية القطرية للسكري الصائمين «الذهاب للطبيب المختص وتنظيم معدلات السكر في الدم قبل البدء بالصيام وأن حدث طارئ الاتصال بالخط الساخن من الساعة 44547311 صباحاً وحتى 1 مساءً على 55274919 أو 11:00 مساءً على 55981331. وأوضحت الجمعية في ورقة وزعتها على الجمهور بالفعالية «أن النظام الغذائي في الشهر الكريم لا يختلف عن غيره من الشهور فيجب أن يكون صحياً ومتكاملاً، علي الصائمين تكرار فحص نسبة السكر بالدم خلال الصيام، والحرص على أن تكون النتائج ضمن المستوى المطلوب. وقم بتأخير وجبة السحور قدر الإمكان (ذلك يعتبر من السنن النبوية)، عليك الاكثار من شرب الماء بين وجبتي الفطور والسحور. ونصحت الصائمين من مرضى السكر ألا يمارسوا الرياضة خلال ساعات الصيام، واعتبرت أداء صلاة التراويح جزءاً من الرياضة.

مؤكد أنه «يخلص الجسم من السموم، وينظم ضغط الدم». وبالنسبة لموانع الصيام أوضحت «أن أصحاب الفئة العمرية أقل من 30 عاماً المصابين بالسكري من النوع الأول والذين يتلقون جرعات انسولين يكونون معرضين لنقص السكر ويفضل عدم صيامهم، والمصابون بسكري الدرجة الثانية يفرزون انسولين لكن مقاومة الخلايا تعرقل التنظيم لذلك ننصح هؤلاء بصوموا بضوابط معينة». وبالنسبة لمرضى الكلى أوضحت «نحن نقبس الكرياتين أو البولينا لو كان المرض خفيفاً يمكن للمريض أن يصوم لكن بكثرة من السوائل. وبالنسبة للحوامل لو كانت الحامل ليست لديها أية مضاعفات يمكنها الصيام ولو حدثت لها مضاعفات بتعين عليها الإفطار . الجدير بالذكر أن معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم في قطر وفق إرقام رسمية بين الإناث بنسبة 37.7 % و 28 % من الذكور، وأن متوسط معدل الإصابة بين البالغين 33 %.

من جانبه أكد الدكتور فراج الشيخ الغزالي (استشاري علم النفس البني (علي أهمية التوعية النوعية للأمراض



د. أسماء الديجاني



د.عبدالرحمن الكواري



د. محمد أسامة الحمصي

والمستويات المنخفضة من الوعي والثقافة حول هذا الأمر هي عوامل رئيسية في ارتفاع الإصابة بالنمط الثاني من السكري في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا.

وتكلفة الرعاية الصحية لعلاج السكري بالعالم تقدر بأكثر من 670 مليار دولار تقدر بنسبة 12% من إجمالي الإنفاق العالمي علي الصحة ويقول اطلس أن 70% من حالات النوع الثاني من مرض السكري يمكن تجنبها أو تأخيرها من خلال تبني أنماط الحياة الصحية، أي ما يعادل ما يصل إلى 160 مليون حالة بحلول عام 2040.

وأكد دكتور عبدالله الحمق « أن جمعية السكري القطرية تنظم ندوات مع دوام شهر رمضان من كل عام للعاملين في الحقل الصحي وتزود الأطباء بكل المعلومات عن المرض وكل الأدوية المتوفرة بالعالم لعلاج السكري متوفرة في دولة قطر». وينصح الحمق مريض السكر بالقول « في أي وقت فحصت السكر ولقيته 70 لازم تفطر ». وينصح دكتور الحمق المصابين بمرض السكر «أن لا يترضوا وهم صيام، وخلال الإفطار لا يمارسون الرياضة سوى نصف ساعة باليوم ويلتزموا باكل صحي». وخلص للقول بأن جمعية السكر، تستقبل يوميا، من 100 إلى 150 مصابا. وفي عام 2019 ستقوم بمسح للقطريين والمقيمين سنغرف عدد المصابين بالسكري بحيث يتم وضع خطط لمكافحته والحد من تطوره واحتواء مضاعفاته، والآن لا يوجد سجل وطني للمصابين بالسكري في قطر لكن شكلت لجنة مؤخرًا ستؤولى اعداده ويكون متاحا لجميع المستشفيات.

فوائد الصيام

وعن فوائد الصيام تحدثت الدكتورة أسماء الديجاني أخصائية الباطنية

من المرض عالية جدا وتصل في بعض الحالات الي 100% ، ويات من الطبيعي أن تجد افرادا يتحدثون ان في عائلاتهم من شفيوا تماما من السرطان». ويضيف د. محمد أسامة «من الأمراض التي يتعين على المصابين بها الإفطار تكسر الدم لكون أن الصيام يجعل المصابين يفقدون سوائل وبالتالي فإن الدم يتخثر وهو يؤدي لانسداد الشرايين ويؤثر بقوة على وظائف الجسم». وأوضح كما أن مرضى «العلاج الكيماوي» والذين يتعاطون جوب كيميائية ومرونية يتوجب أن يفطروا «.

خطورة السكري

ولكون أن السكري مرض خطير يترتب عليه الحاق الأذي بـ 5 أعضاء في الجسم من بينهم العين والكلى والإطراف والقلب نصح دكتور عبدالله الحمق الرئيس التنفيذي لجمعية قطر للسكري مرض النوع الاول منه بالإفطار وأوضح أن 500 مليون مصاب بالسكري عالميا من بينهم 140 مليون مسلم بينهم 116 مليون مسلم بصومون». واستطرد « 16 % من القطريين مصابون بالسكري، يتكلف علاج المصاب الواحد بالسكري سواء كان مقيم أو قطري 2300 دولار سنويا حسب احصائيات الاتحاد الدولي للسكري كتاب اطلس». وأشار إلى «إصابة حوالي مائتي مليون امرأة بالسكري». لافتاً إلى «أن» مولود من كل 7 مواليد يتأثر بإصابة والدته بالسكري، ونسبة الإصابة بداء سكري الحمل تجاوز 10 % في قطر، وهي نسبة عالية، لذلك فالجهود كلها منسبة للوقاية من المرض بين النساء، بحثاً عن مجتمع صحي».

أهمية الوعي

وذكر الأطلس أن أنماط الحياة الكسولة وعادات تناول الأطعمة غير الصحية

«عواقب عدم التزام المرضى بتوجيهات الأطباء

قطر ماضية في بناء نظام صحي



■ المتحدثون في الندوة

طب». وشدد على أنه «لا يجوز للأغنياء المسلمين أن يكتزوا ثروات، وإخوانهم يتضورون من الجوع».

بهذا المبدأ لكان لهم شأن آخر.. وفي معرض حديثه عن وجوب الصيام من عدمه للمرضى ضرب مثلاً، فقال «إذا كان انسان مريض مرضاً مزمناً لا شفاء منه مثل السكري، عدم إنتظام دقات القلب، الضغط السرطان الذي يحسم صومه من عدمه الطبيب المسلم الثقة هو الذي يقرر صومه من عدمه الي جانب الحامل والمرضع». وأضاف «يجوز للمجاهد في سبيل الله ان يفطر». اما الأمراض «مفيدة شرعاً بالرأي المتخصص لكون أن دارس الشريعة يعرف شرع لكنه لا يعرف

كل من يعيشون في دولة قطر يتعاملون كاسرة واحدة.

إفطار المريض

وحول الرأي الشرعي في قضية الصيام والإفطار تطرق الشيخ مصطفى الصرقي للحكمة من الصوم وتميزه عن كل العبادات بأنه لله ، وشدد على أن «كل مسلم ينبغي أن تكون مرجعته القرآن والسنة». وأوضح «مرجعيتنا تقوم على أوامر ونواهي، ولو التزم المسلمون

العمل مركز سرية للطب والبحوث والذي تم افتتاحه وبدأ إستقبال المرضى مطلع هذا العام يتسع لـ 380 سريراً، وتبلغ تكلفته حوالي 2.3 مليار دولار. وفي ذات السياق أشاد بما يقدم من دعم للبحوث العلمية وللطبية العلم، وتوفير البنية التحتية في البلاد وتوزيع مختلف الخدمات الصحية بعدالة وعدل وبشكل جغرافي، ووضع ضوابط تحكم عملها، وأشاد أيضاً بالاهتمام بالحكومة بمجالات الصحة والتعليم والتي تعتبر من الركائز الأساسية لتقديم الأمم. وخلص للقول إن

الرعاية الصحية

وحول دور الرعاية الصحية في شهر رمضان أكد الدكتور سيف بن علي الحجري أن دولة قطر استثمرت وإنفقت الكثير من الأموال لأجل تكوين القطاع الصحي والوصول به إلى مراكز دولية متقدمة، وأشار إلى أن آخر الصروح الطبية التي شيدتها دولة قطر وبيدات

اجعل أمنيائك حقيقة مع التمويل الشخصي الأفضل من الدولي الإسلامي

يعلن الدولي الإسلامي عن أفضل عرض للتمويل الشخصي حتى نهاية شهر رمضان المبارك.*

أهم المزايا:

- نسبة الربح الثابت تبدأ من 2.69% (معدل ربح تناقصي 5%) حسب تصنيف العملاء
- فترة سماح تصل إلى 12 شهراً للقطريين و 3 أشهر للمقيمين
- لكل تمويل بقيمة 100,000. ق. حصل على نشاط تصل إلى 4000 نقطة من نشاط الدولي الإسلامي

معدل ربح تناقصي 2.69% 5%

الدولي الإسلامي QIIB

اتصلوا بنا على ٤٤٨٤٠٠٠٠ أو تفضلوا بزيارة www.qiib.com.qa

* خاضع للشروط والأحكام

بإشراف وزارة الأوقاف والأولوية للقطريين

نادي العربي يفتح باب التسجيل في مسابقاته الرمضانية

مضانيات

بدأ النادي العربي الرياضي تسجيل المشاركين في مسابقاته السنوية للبراعم من البنين، حيث تقامان ضمن برامج وأنشطة اللجنة الثقافية بالنادي للعام 2018م بإشراف وزارة الثقافة والرياضة ووزارة الأوقاف، حيث تقام المسابقة الأولى مسابقة الشيخ فهد بن جاسم بن جبر آل ثاني رحمه الله تعالى في موسمها السابع عشر، والمسابقة الثانية تحمل اسم رجل من رجالات النادي الكبار الذين قدموا الكثير له وهو الوجيه/ علي بن خليفة الهتمي رحمه الله تعالى في موسمها الحادي عشر للقرآن الكريم لهذا العام 1439هـ .

وأفاد السيد محمد العامري رئيس اللجنة

الثقافية بالنادي أن إدارة اللجنة ارتأت أن تكون فئات المسابقتين بنفس الأعمار لإتاحة فرصة أكبر للمشاركين، كما أبرز حرص اللجنة على الشباب القطرية فجعلت الأولوية في التسجيل للقطريين، ولذلك ستكون فئات المشاركة في المسابقة هذا العام مقسمة إلى أربع فئات، حيث أتاحت اللجنة الثقافية المشاركة لمن يرغب وحسب مستوي الحفاظ والعمر، ويمكن لمن هم دون (8) سنوات من البنين المشاركة في الفئة الأولى في حفظ (1) جزء واحد (عم) من سورة الناس إلى سورة النبا مع حفظ الأحاديث الثلاثة الأول من كتاب الأربعين النووية. وأضاف أنه للمشاركة في المستوي الثاني لمن هم دون (10) سنوات من البنين في حفظ (ثلاثة أجزاء) من سورة الناس إلى سورة قد

سمع مع حفظ خمسة أحاديث الأولى من كتاب الأربعين النووية، أما الفئة الثالثة فهي لمن هم دون (12) الثانية عشرة من البنين في حفظ خمسة أجزاء (من الناس إلى الذاريات) مع حفظ «7» أحاديث الأولى (1-7) من الأربعين النووية، والفئة الرابعة حفظ عشرة أجزاء لمن هم دون الـ (14) الرابعة عشرة من البنين مع حفظ عشرة أحاديث الأولى من كتاب الأربعين النووية وبمنح الفائزون الأوائل مكافآت وجوائز قيمة، على أنه يتاح المشاركة للمحافظ في فئة واحدة من إحدى المسابقتين. وقال العامري إن إدارة النادي العربي الرياضي ممثلة في اللجنة الثقافية بالنادي تحرص على تنظيم وإقامة البرامج والفعاليات الهادفة والنافعة لأبناء الوطن والمقيمين على أرضه الطيبة.

بمشاركة كوكبة من علماء ومفكرين من داخل قطر وخارجها

انطلاق الجلسات النقائنية لمنتدى «وأمنهم من خوف»

مضانيات

بدأت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية مساء أمس الأربعاء أولى الجلسات النقائنية الحوارية لمنتدى «وأمنهم من خوف» الذي تقيمه الوزارة في نسخته الرابعة - رمضان 1439هـ، خلال الفترة 23 - 26 مايو 2018م، وستكون كل حلقة لمدة ساعة واحدة من الساعة 10:00 إلى 11:00 مساءً، بمقر الوزارة بمنطقة الأبراج. ويستضيف البرنامج الحوار «أمنهم من خوف» ثلة من علماء الأمة ومفكرها من داخل قطر وخارجها، لتجديد عهد الأمة بأصواتها الحية المسموعة، وتناقش من خلاله مشكلات وقضايا تهم حاضر الأمة الإسلامية ومستقبل أمنها الثقافي الشامل، وتصحيح بعض المفاهيم الخاطئة، وطرح رؤى تأصيلية

ومراجعات فكرية وأطروحات تجديدية لمشروع ثقافي حضاري يليق بأمة القرآن. وناقشت الجلسة الأولى من برنامج «وأمنهم من خوف» في الموسم الرابع، مسؤولية العلماء في تثبيت شباب الأمة على القيم بمشاركة، الشيخ الدكتور ثقييل الشمري، الشيخ يوسف الحسيني الندوي، الشيخ الدكتور عادل رفوش، الشيخ الدكتور محمد الحسن ولد الددو، الشيخ الدكتور نواف هابل التكروري، الشيخ الدكتور نجاد غرابوس، الشيخ الدكتور محمد وراضي. ويشارك في الجلسة الثانية اليوم الخميس، الشيخ الدكتور محمد بولوز، الشيخ الدكتور نور الدين الخادمي، الشيخ الدكتور محمد يسري إبراهيم، الشيخ الدكتور حسن العلمي، الشيخ طارق الدكتور طارق الأيوبي، الشيخ الدكتور يحيى عبد الله أحمد.

وتناول الحديث عن التراث الفقهي الإسلامي، ومسارات التجديد وحدود المراجعة. وتناقش الجلسة الثالثة الجمعة، واقع التعليم الديني في العالم الإسلامي، بمشاركة الشيخ الدكتور توركيس لوبيس، الشيخ الدكتور عصام البشير المراكشي، الشيخ الدكتور عادل رفوش، الشيخ الدكتور جمال عبد الستار، الشيخ الدكتور عبد السلام مقبل المجيدي، والشيخ الدكتور محمد الحسن ولد الددو. ويتحدث في الجلسة الرابعة والأخيرة يوم السبت الشيخ الدكتور خالد بن محمد بن غانم آل ثاني، والشيخ الدكتور نور الدين الخادمي، الشيخ الدكتور عصام البشير المراكشي، والشيخ طارق الدكتور طارق الأيوبي، حيث تتناول الجلسة الحديث عن الأوقاف ودورها في تنمية المجتمع.

«الصحة» تعيد إطلاق موقع إلكتروني مخصص لرمضان

أطلقت لجنة الاتصال العليا للرعاية الصحية بوزارة الصحة العامة للعام الثالث على التوالي الموقع الإلكتروني المخصص لشهر رمضان الكريم كبادرة لتوعية الجمهور بطرق الحفاظ على الصحة خلال الشهر الفضيل. ويعتبر الموقع أول موقع إلكتروني موثوق في دولة قطر يختص بتقديم معلومات صحية خلال شهر رمضان، كما تم كذلك إطلاق تطبيق إلكتروني توعوي تثقيفي يُعنى بالصحة تحت مسمى (صحة قطر - Qatar Health) .

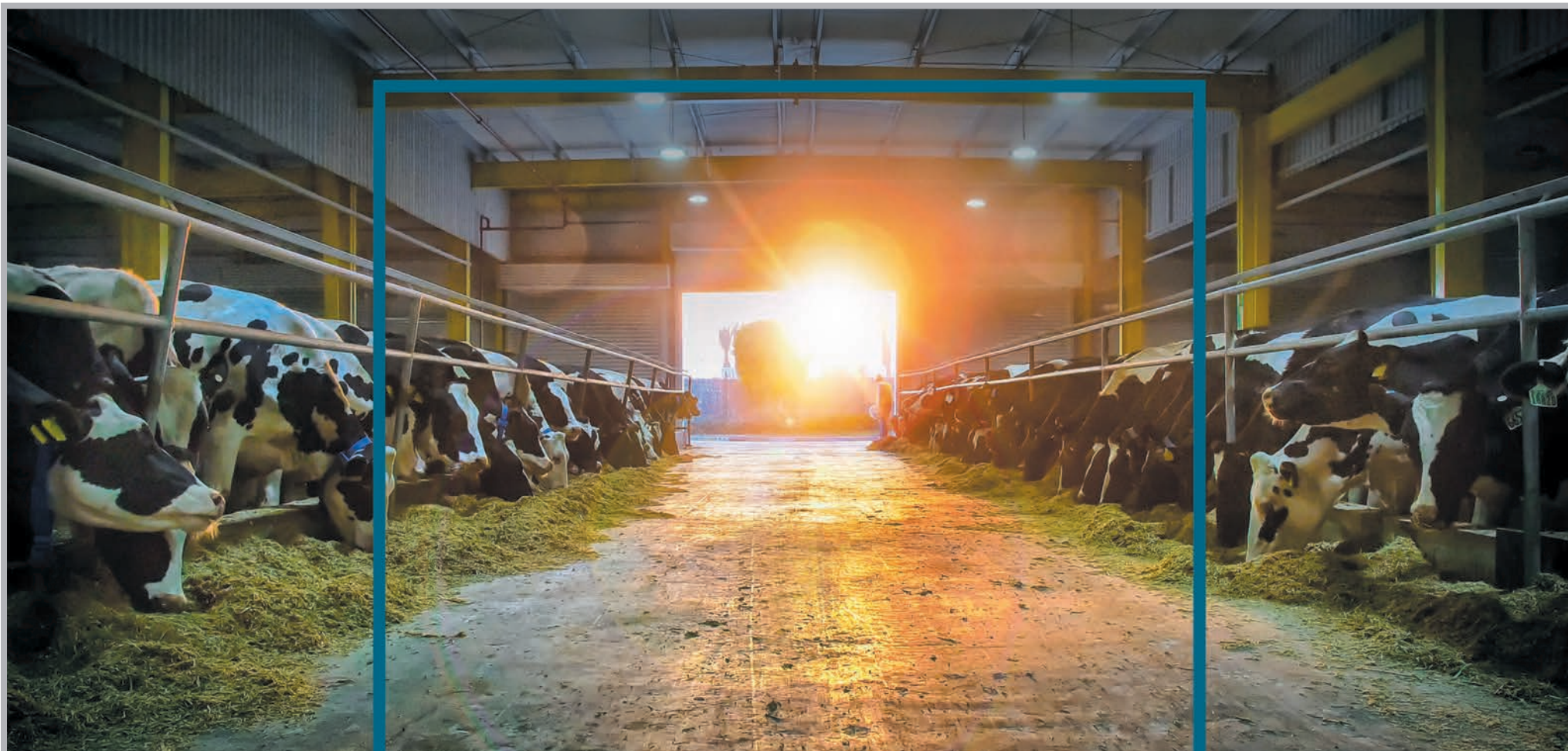
وقال علي عبدالله الخاطر رئيس لجنة الاتصال العليا للرعاية الصحية بوزارة الصحة العامة والرئيس التنفيذي للاتصال المؤسسي بمؤسسة حمد الطبية إن الموقع الإلكتروني يقدم للجمهور إرشادات ومعلومات حول مواضيع صحية تهم الجمهور في شهر الصيام، أعدتها وزارة الصحة العامة، ومؤسسة حمد الطبية ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية. وأضاف الخاطر: إن شهر رمضان والصيام تحديدا يعد فرصة للتركيز على الصحة والنمط الصحي للحياة، ولذلك فإن الموقع الإلكتروني يتضمن مواضيع هامة

حول الغذاء السليم والتمارين الرياضية وطرق الحفاظ على الصحة والسلامة خلال شهر الصيام، إلى جانب معلومات حول فوائد الصيام والمخاطر المصاحبة له بالنسبة للمرضى الذين يعانون من مشاكل صحية وكذلك يتضمن رزنامة يومية تشتمل على إرشادات صحية وإجابات عن الاستفسارات المتكررة.

وأوضح أن الأهداف الرئيسية للموقع تكمن في تقديم مساعدة للجمهور في الحصول على خيارات مستنيرة ومحاولة الحد من المضاعفات الناجمة عن الصيام وتعزيز الفائدة الصحية للصيام، ولكن ذلك لا يغني عن الحصول على المشورة الطبية، إلا أنه بتوظيف خبرات كل من وزارة الصحة العامة ومؤسستي حمد الطبية والرعاية الصحية الأولية يتم توفير إجابات لأكثر الأسئلة تكرارا حول الصيام وما يرتبط به من مسائل تتعلق بالصحة. ويضم الموقع أيضا معلومات حول كيفية التعامل مع مرض السكري خلال الصيام، إضافة إلى إرشادات تتعلق بكيفية الحفاظ على نسبة السوائل في الجسم والغذاء الصحي، إضافة إلى مجموعة من المواضيع الأخرى.



■ علي الخاطر



التصدير



تخطط «بلدنا» لتصدير منتجاتها بعد التأكد من تغطية كافة احتياجات السوق المحلي

مزارع بلدنا

تحقق «الاكتفاء الذاتي»

انطلاقاً من دعم منظومة الإنتاج الوطني من خلال ابتكار المشاريع الجديدة وتطوير مفاهيم الأعمال الوطنية، وتعزيز مساهمة القطاع الخاص، تخطط شركة بلدنا للمنتجات الغذائية لتصدير الحليب ومشتقاته إلى دول عربية وأوروبية مطلع عام 2019. وتواصل الشركة جهودها الوطنية لدعم برامج الاكتفاء الذاتي للدولة من الحليب ومشتقاته في شهر رمضان الجاري، حيث شارفت الشركة على إكمال خططها التوسعية التي بدأتها لكسر الحصار الجائر، وتتميز «بلدنا» بمنشآتها الزراعية والصناعية عالية الجودة وبمعايير عالمية.

الأيزو 22000



شهادة المنظمة الدولية للمعايير لنظام إدارة سلامة الغذاء



2.6

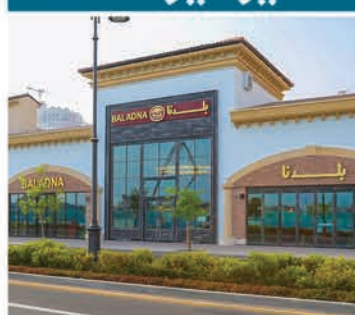
مليون متر مربع مساحة مزرعة بلدنا والتي تقع في «الخور»

11 يوليو 2017



وصول أول شحنة أبقار جوا بعد 36 يوماً من بدء الحصار

5 يونيو 2017



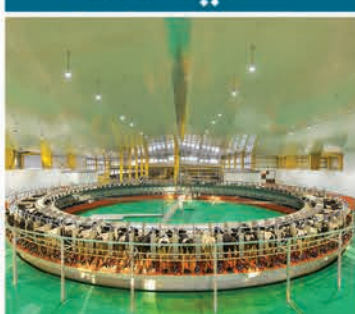
فرض الحصار البري والجوي والبحري على قطر

مارس 2014



تأسيس شركة بلدنا

نهاية 2018



سيبلغ حجم قطع بلدنا 20,000 بقرة

ديسمبر 2018



تحقيق 71% من إجمالي الاكتفاء الذاتي من منتجات الألبان

رمضان 2018



100% اكتفاء ذاتياً من الحليب الطازج خلال أقل من 9 أشهر

تضم مزرعة بلدنا

● مرافق مخصصة للعناية البيطرية الشاملة ومستشفى بيطري

● محطة لمعالجة المياه وبرجي ماء

● بوابات الأمن الحيوي لحماية المزارع من الأمراض

● جميع الحظائر مزودة ببيئة حديثة يتم فيها التحكم بدرجات الحرارة

● صومعة أعلاف بسعة تخزين تصل إلى 6 أشهر

● بحيرات سماد عضوي لإدارة فضلات الحيوانات ومعالجتها

1000

موظف
فاخر

2

صالة لحلب
الابقار

18

حظيرة أبقار
متطورة



■ علي بن إبراهيم أحمد إبراهيم المالكي

علي بن إبراهيم أحمد إبراهيم المالكي
سفيرنا لدى جمهورية الفلبين لـ «مضانيات»:

10% نسبة المسلمين في الفلبين يتركزون في الأقاليم الجنوبية

قال سعادة علي بن إبراهيم أحمد إبراهيم المالكي سفير دولة قطر لدى جمهورية الفلبين، ان العلاقات بين قطر والفلبين في أحسن حالاتها ومستقرة وفي تطور دائم، ويعمل البلدان على تعزيز العلاقات الثنائية الجيدة وتوسيع مظلة التعاون الثنائي بينهما. و اضاف السفير المالكي في حوار مع «مضانيات» بمناسبة حلول الشهر الفضيل ان المظاهر الاحتفالية بـرمضان مختلفة عن الأجواء في قطر خاصة وان عدد المسلمين بالفلبين يشكل نسبة 10% من عدد السكان اي نحو 11 مليون مسلم يتركزون عموماً في الأقاليم الجنوبية للبلاد مما يجعل مانيلا خالية من المعالم الاسلامية فيما عدا تجمعات قليلة للمسلمين. يذكر أن السفارة أقامت وبالتعاون مع مؤسسة مينداناو الحديثة للتعليم والتنمية بالفلبين برنامج إفطار للصائمين من فقراء المسلمين بمناطق مختلفة بإقليم مينداناو جنوب الفلبين. ويأتي هذا البرنامج ضمن سلسلة من المشاريع والبرامج الإنسانية التي تشرف عليها السفارة مع المنظمات والجمعيات الأهلية في الفلبين.

الهوائية، وخلال هذا الشهر امارس
العاب رياضة الصالة المتنوعة والمشي.

د كيف ترون العلاقات بين قطر وجمهورية
الفلبين؟

■ نرى بأن العلاقات الثنائية بين
البلدين في أحسن حالاتها وهي
مستقرة وفي تطور دائم، وهناك
فهم كامل بيننا والفلبين في مختلف
القضايا كما ان هناك زيارات متبادلة
للمسؤولين في كلا الجانبين، وقد
توجت هذه العلاقات الثنائية بزيارة
فخامة الرئيس الفلبيني رودريغو
دوتيرتي الى قطر في ابريل 2017م
ووقعت حينها العديد من الاتفاقيات
الثنائية للتعاون في مجالات مختلفة،
ومن جانبنا نعمل دوما لتعزيز تلك
العلاقات الثنائية الجيدة، وتوسيع
مظلة التعاون الثنائي بين البلدين.

د كلمة أخيرة توجهها للزائرين إلى الفلبين؟
■ ان كانت قمة رسالة إلى الاخوة
المواطنين، فاود ان اقول ان الفلبين من
البلدان الاسيوية الجميلة والمتميزة
بإمكانياتها السياحية الطبيعية، من
مناظر خلابة وهي تمتاز أيضا بجزر
رائعة وطبيعة جاذبة للسياح، كما ان
شعبها لطيف ويسانئس وبحب ويقدر
الأجانب والزائرين، لهذه الأسباب هي
وجهة سياحية لكثير من دول آسيا
وأوروبا، ومن خلال صحيفتكم الغراء
ندعو الاخوة المواطنين لزيارة الفلبين
والاستمتاع بطبيعتها وامكاناتها
السياحية الجيدة، ومن ناهيتنا في
السفارة فنحن مستعدون لتقديم
كافة أنواع المساعدة الممكنة وتوفير
المعلومات التي يحتاجها الاخوة
المواطنون حول المناطق السياحية
وطبيعة الإقامة فيها.

د كيف ينظر الفلبينيون إلى قطر؟
■ من خلال متابعتي، أرى ان الفلبينيين
ينظرون الى قطر كشريك اقتصادي
ودولة صديقة في المنطقة، ويعتبرونها
من أفضل الدول المستضيفة لأبنائهم
في العمال الفلبينيين، حيث يوجد
في قطر نحو 250 ألف عامل فلبيني
يجدون معاملة جيدة من الشعب
القطري، وتعتبرهم الدولة شركاء في
التنمية، ومن هذا المنظر فإن الفلبين
حكومة وشعبا تكن لقطر تقديرا
واحتراما كبيرين، هذا بالإضافة إلى
ان قطر كانت ولا تزال سباقة لتقديم
الدعم الإنساني للفلبين خلال الكوارث
المستمرة التي تتعرض لها هذه البلاد
من زلازل وفيضانات وغيره، مما يترك
اثرا جيدا لدى الجميع هنا في الفلبين
تجاه دولة قطر.

■ بلا شك أفضل ان أكون في اول يوم
من رمضان مع والدي وبين اخواني
واسرتي وابنائي كما جرت العادة في
السابق، حيث نجتمع في منزل العائلة
احتفالا بإفطار اول يوم في رمضان
فهو شعور ايماني واحتفائي رائع
يتمنى كل منا ان يعايشه وهو مع
اسرته الكريمة، الا انني وبحكم ظروف
العمل الدبلوماسي فقد تعودت على
قضائه الى مختلف الأوضاع والظروف
وبحمد الله.

وبما انه ليس هناك جالية قطرية
بالفلبين، الا اننا نتواصل مع الاخوة
المواطنين الزائرين، كما أننا نقيم
برنامج إفطار يومي وكذلك صلاة
التراويح، ويشرفه عدد من المواطنين
والدبلوماسيين والزملاء بالسفارة
والضيوف من سفراء ودبلوماسي
السفارات العربية والإسلامية وبعض
الاخوة من المواطنين الزائرين للفلبين.

د هل يحاول السفير الدخول الى المطبخ؟
■ في الحقيقة، وحسب ظروف العمل
ليس هناك وقت، وان توفر الوقت فانا
أفضل التواجد بعيدا عن المطبخ ومن
رائحة الطعام في نهار شهر رمضان.

د ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدوها
في الفلبين؟

■ ما افتقدته هنا في الفلبين وقد
يفتقده سائر الاخوة العرب والمسلمين،
ذلك الزخم التقليدي والشعبي
والاحتفالي بالشعائر الدينية التي
تكسو الدوحة، والتي تصاحب هذا
الشهر المبارك، بدءا بأصوات الأذان
من كل اتجاه، والحضور الروحي
للجميع من حولك، ومظاهر التعظيم
التي تغطي مدننا احتفالا بـرمضان،
وحتى عاداتنا الشعبية والتي
اصبحت مكملة ومشجعة للشعائر
الدينية مثل الاجتماع مع الاخوان
والاهل والأصدقاء بعد صلاة التراويح
والمسامرة وإقامة دعوات الغبقات،
وكذلك اشراك الاطفال في هذه البهجة
والاحتفالات في مناسبة القرنقوة،
فهي في الحقيقة أصبحت عادات
مترسخة في وجداننا وفتقدتها بشدة،
الى جانب الأجواء الاسرية في الدوحة
ومواصلة الأرحام والعادات والتقاليد
الفضيلة التي يتم احياؤها خلال
هذا الشهر وهي فعلا طقوس لديها
انطباع خاص بنفوسنا نحن قطريين
ونفتقدوها هنا بالفلبين.

د ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يُعد
أسبب لها؟
■ امارس عددا من الرياضات الا انني
أفضل الغوص، وركوب الدراجات

مختلفة على مائدة الإفطار فأسعى
من خلال مائدة الطعام لإحياء وإبراز
تراثنا الشعبي القطري وتعريف
الاخرين من الضيوف بثقافتنا
الغذائية ووجباتنا الشعبية فنقدم
لهم ما هو متاح من الاكلات والاطباق
القطرية مثل الثريد والهريس، وكذلك
نقدم بعض حلوياتنا الشعبية
كاللقيمات والخفروش والساقو،
بالإضافة الى تقديم المأكولات الشرقية
المتنوعة.

د هل تفضل أن تكون عازما أم معزوما في
أول أيام الشهر الفضيل؟

■ بالطبع أفضل التواجد في اليوم
الاول من رمضان مع عائلتي ووسط
والدي وابنائي واخواني، حيث تروح
النفس لذلك كما تعلم، اما في الوقت
الحالي وفي الفلبين فنحن نقيم
برنامج الإفطار الرمضاني وصلاة
التراويح كبرنامج يومي، مما يتيح لي
الفرصة للتشرف باستضافة الآخرين،
كما انه تصعب الحركة في مواعيد
الإفطار في مانيلا بسبب الازدحام
المروري، بالإضافة الى انه لا يوجد عدد
كبير من الجاليات العربية المسلمة في
هذا البلد، إلا انني أيضا الي دعوات
إفطار رمضان مع الزملاء من سفراء
الدول العربية والإسلامية بالفلبين
بالإضافة لدعوات الاخوة المسؤولين
المسلمين بالحكومة الفلبينية.

د ما الشخص الذي تحب ان يكون معك على
مائدة افطارك في اول ايام رمضان؟



■ مشروع افطار صائم في الفلبين

عاداتنا وتقاليدنا الاصبلة بشكل اروع
وأجمل، كما ان أهلنا في قطر يعظمون
هذا الشهر من خلال الشعائر الدينية
وطريقة التشجيع لها والاهتمام بها
خاصة موائد الإفطار واکرام الضيوف،
وصلاة التراويح وغيرها من العبادات.

د هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم به أو
تشارك به عادة في رمضان؟

■ نعم بالتأكيد كون هذا البلد غير
اسلامية في الأصل فشهر رمضان لا
يؤثر في الاعمال اليومية، فأنا أقوم
بالأعمال الرسمية الدبلوماسية بشكل
روتيني خلال الشهر المبارك، وكذلك
استمر في عقد لقاءاتي المختلفة مع
المسؤولين الفلبينيين، بل واستضيف
بعضهم على موائد الإفطار ابرازا
لعاداتنا الدينية والوطنية ويترك
ذلك اثرا جيدا في نفوسهم، كما انني
اغتنم فرصة هذا الشهر الكريم لكي
اعزز أواصر العلاقات الاجتماعية
مع زملائي السفراء ورؤساء البعثات
الدبلوماسية من الدول الإسلامية
والعربية بالفلبين من خلال دعوتهم
للإفطار، أو تلبية دعواتهم في المقابل
وكذلك الالتقاء بهم في مناسبات أخرى
خلال الشهر، كما نقوم بتنفيذ بعض
البرامج الخيرية لصالح الشرائح
الضعيفة والفقراء في هذا البلد.

د ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي
تتصدر المائدة الرمضانية؟

■ بما انني استضيف يوميا مجموعة
من الاخوة والضيوف من جنسيات

شوقي مهدي

د حدثنا عن الأجواء الرمضانية في الفلبين؟
■ في البداية أنتهز هذه الفرصة

لكي أرفع أسمى آيات التهاني
والتبريكات إلى حضرة صاحب
السمو الشيخ تميم بن حمد آل
ثاني أمير البلاد المغدى حفظه الله
ورعاه، وإلى صاحب السمو الأمير
الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني
وإلى سمو الشيخ عبدالله بن حمد
آل ثاني نائب الأمير وإلى معالي
رئيس مجلس الوزراء الشيخ عبدالله
بن ناصر آل ثاني، وإلى كافة الشعب
القطري والاخوة المقيمين في دولة
قطر بمناسبة حلول شهر رمضان
المبارك سائلا المولى عز وجل أن
يعيد هذه المناسبة عليهم بموفور
الصحة والعافية وعلى بلادنا
والامة الإسلامية والعربية بنعمة الأمن
والخير واليمن والبركات.

أما بالنسبة للأجواء الرمضانية في
الفلبين، وكما تعلمون هي بلا شك
تختلف عن بلداننا العربية والإسلامية
من حيث المظاهر الاحتفالية بالشهر
الكريم، اذ ان عدد المسلمين بالفلبين
يشكل نسبة 10% من العدد الكامل
للسكان اي انهم نحو 11 مليون
مسلم، ويتركزون عموما في الأقاليم
الجنوبية للبلاد مما يجعل العاصمة
مانيلا خالية من المعالم الإسلامية
فيما عدا تجمعات قليلة للمسلمين،
وبالرغم من ذلك تحاول السفارة
خلق أجواء احتفائية خاصة بالشهر
المبارك من خلال برامج الإفطار
وصلاة التراويح التي تقيمه بصورة
يومية لموظفي السفارة والضيوف من
قطر ومن الدول العربية والإسلامية
الأخرى.

د كيف تبدأ يومك في رمضان؟
■ أقوم ببرنامج العمل اليومي

والروتيني كما اجري لقاءات مختلفة
مع المسؤولين بالفلبين ورؤساء
البعثات الدبلوماسية، مع المحافظة
على أداء الشعائر الدينية بالإضافة
الى إفطار الجماعي وصلاة التراويح،
مع أداء بعض البرامج والتمارين
الرياضية في المساء، وكذلك التواصل
مع الاهل والأصدقاء في الدوحة.

د هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان
في الدوحة ورمضان في الفلبين؟

■ بالطبع هناك فرق كبير بين رمضان
في الدوحة ورمضان في أي بلد آخر
مهما كان ذلك البلد، فإن رمضان في
الدوحة له شعور جميل وطبيعة
مختلفة، كما ان الشهر الفضيل يبرز

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

21.2 % زيادة في أعداد العارضين هذا العام

«قطر للتنمية» يطلق معرض «بازار رمضان» 26 مايو

مصطفى شاهين

الاعمال والمستهلك، إضافة إلى كونه منصة داعمة للمشاريع الصغيرة والمتوسطة، والتي تعزز عملية دفع عجلة التنمية الاقتصادية في البلاد.

مركز بداية

ويقدم مركز بداية لريادة الأعمال والتطوير المهني المشاريع المنزلية عن طريق عدد من البرامج كتوجيه رواد الأعمال ودعمهم بكافة احتياجاتهم من الاستشارات والأساليب التسويقية وخلق منافذ بيع، إضافة إلى تسجيله رسمياً لكي يصبح مصرحاً له بالعمل. وتصل مدة دعم المركز للمشاريع المنزلية 4 سنوات، فيما نجحت بعض المشاريع المشاركة في المعارض الرمضانية، في التحول إلى شركات تجارية عاملة في السوق المحلية.

ويحرص أصحاب المشاريع المنزلية والأسر المنتجة على المشاركة في المعارض الرمضانية، حتى أولئك الذين قاموا بعمل مشروعاتهم منذ فترة بسيطة.

منتجات منازلنا

ويعمل فريق بنك قطر للتنمية وشركائه على الإعداد للمعرض منتجات منازلنا والذي يقام أكتوبر المقبل، وذلك في إطار المبادرات والمشروعات التي تظمها البنك لدعم المشاريع المنزلية القطرية. وتنتقل النسخة الثانية من معرض «منتجات منازلنا» 14 إلى 20 أكتوبر 2018 تحت الرعاية الكريمة لسعادة الشيخة المياسة بنت حمد بن خليفة آل ثاني، رئيس مجلس أمناء متاحف قطر، بمركز الدوحة للمعارض والمؤتمرات على مدى خمسة أيام، وذلك بالشراكة مع غرفة قطر ومركز نساء ووزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية.

وبحسب بنك قطر للتنمية سيشهد معرض «منتجات منازلنا 2018» مشاركة ما يقارب 250 عارضاً، حيث سيتم تقديم مجموعة واسعة من المنتجات المحلية، بما في ذلك الأزياء، المجوهرات، الفنون والحرف اليدوية والأغذية الغذائية.

يأتي تنظيم معرض «منتجات منازلنا» في إطار مبادرة البرنامج الوطني لتطوير المشاريع المنزلية وتفعيل دورها، والتي أطلقها بنك قطر للتنمية في عام 2015 ضمن استراتيجيته للنهوض بالمشاريع المنزلية لكي تساهم بشكل فعال في الاقتصاد الوطني.

ويهدف المعرض إلى تشجيع رواد الأعمال والأسر المنتجة، وتطوير قدراتهم ومهاراتهم، ومنهم الفرصة لعرض منتجاتهم وخدماتهم عبر نوافذ جديدة وإيصالها إلى الأسواق المحلية بما يساهم في تنويع الاقتصاد الوطني، الأمر الذي ينسجم تماماً مع توجه الدولة نحو دعم المشروعات المتوسطة والمتناهية الصغر، تطوير ريادة الأعمال، وتمكين الأسر المنتجة. يأتي تنظيم معرض «منتجات منازلنا» في نسخته الثانية بناءً على النجاح الالفت الذي حققه المعرض في دورته الأولى، حيث بلغ عدد المشاريع المنزلية المشاركة 144 مشروعاً، وقد شملت المنتجات المعروضة كلا من الفنون الحرفية، التكنولوجيا، الأغذية والأزياء، كما بلغ إجمالي المبيعات 2.5 مليون ريال قطري. وقد حضر المعرض أكثر من 15 ألف زائر من كافة الأعمار ومختلف الجنسيات.

ويحرص بنك قطر للتنمية على مواصلة دعم المشاريع المنزلية من أجل أن تأخذ مكانها المناسب في



■ جانب من معروضات الأسر المنتجة في معرض «منتجات منازلنا»



■ لقطة جماعية لمسؤولي بنك قطر للتنمية ومركز بداية خلال أسواق رمضان العام الماضي

منظومة الاقتصاد المحلي وتساهم بفعالية في تحقيق التنمية المستدامة وازدهار المجتمع القطري. وتعد النسخة الثانية من معرض منتجات منازلنا استكمالاً للنجاح الذي شهده المعرض في دورته الأولى في العام الماضي، وتوسيع نطاق مشاركة مشاريع المنتجات المنزلية ليشمل أكبر عدد منها، وهو ما ينسجم تماماً مع استراتيجية بنك قطر للتنمية في دعم المشاريع المنزلية لارتقاء واقعها الاقتصادي، تحقيق استقرارها الاجتماعي، وتمكينها من المشاركة في عملية تنويع الاقتصاد الوطني واستدامته، بما ينسجم مع أهداف رؤية قطر الوطنية 2030. وأكد على الدور المحوري الذي تلعبه المشاريع المنزلية وأثرها على تطور الاقتصاد الوطني، مضيفاً أن البنك سيعمل من خلال المعرض على مواصلة دعم وتنمية المشاريع المنزلية ومساعدتها على رفع مستويات الإنتاج والنفاذ للأسواق المحلية، كما ونوعاً وصولاً إلى تحويلها إلى شركات صغيرة ومتوسطة في المستقبل.

ويقدم المعرض فرصة مميزة للقائين على المشاريع المنزلية لعرض منتجاتهم، واكتساب عملاء جدد، وتبادل الخبرات مع نظرائهم من أصحاب المشاريع الأخرى في العديد من المجالات، بالإضافة إلى تسليط

مركز نساء

ويشارك مركز «نساء» كشريك استراتيجي في معرض «منتجات منازلنا» وذلك انساقاً مع رسالة مركز الإنماء الاجتماعي - كمؤسسة تنموية - لإسهام في توسيع الخيارات المتاحة للشباب، وبناء قدراتهم، وحمل «نساء» على عاتقه مسؤولية تمكين الشباب باحثانه

38 مبادرة لدعم الأسر المنتجة للأعمال المنزلية

تضيف الأسواق للعارضين المشاركين فرصة للاحتكاك المباشر مع المستهلك ومعرفة مدى رضا الأخير عن المنتج الذي يقدمه، إضافة إلى أن المعارض يستطيع فهم رغبات الزوار وتطوير أعماله من إنتاج منزلي إلى عمل تجاري مستقبلاً.

وتضمن المعارض الرمضانية منتجات مختلفة، ومعرضات ذات قيمة مضافة، وأخرى بدوية تبرز جهد من قام بصنعها والعمل على إنتاجها.

وطبقاً لاستراتيجيته يعمل البنك على 38 مبادرة لدعم الأسر المنتجة للأعمال المنزلية وبعد المعرض الرمضاني واحداً من تلك المبادرات. كما تهدف إقامة المشروعات الرمضانية إلى فتح أسواق وأفاق للمشاريع المنزلية وتعزيز إمكانية تطويرها والنهوض بها حتى الوصول إلى مرحلة العمل التجاري.

ويتم اختيار المشاركين في هذه المشاريع على أسس محددة تتمثل بالتنوع في المنتجات والابتكار النوعي في المنتج والأسعار التنافسية، إضافة إلى أن يكون رائد الأعمال القطري متواجداً في المعرض بكافة أيامه، وذلك بهدف تحقيق التواصل المباشر بين ملاك المشاريع ووزار المجمع التجاري.

ويتابع بنك قطر للتنمية كافة أصحاب المشاريع لوضع خطة متكاملة ودراسة المشروع وكيفية تطويره وتوسعه أو تحويله إلى عمل تجاري، عبر خدمات التمويل والاستشارات ودعم رواد الأعمال عبر المنصات المختلفة التي تهدف إلى تعزيز قدرة مالِك المشروع على التوسع والتطور.



■ الكلات الشعبية من أبرز منتجات المشاريع المنزلية



بازار رمضان..

دعم للمشاريع الصغيرة والمتوسطة

فاترينا 17
«ذا جيت مول»
يعقد من 26 مايو إلى 8 يونيو

دكان بداية
الواقع في كتارا
افتتح في 16 مايو

دكان بداية بمعرض
«Night Market»
افتتح في 16 مايو

40 عارضاً بنمو 21.2%

أهداف البازار

فتح أسواق
وأفاق للمشاريع المنزلية
والنهوض بها

تعزيز إمكانية
تطويرها

الوصول
إلى مرحلة العمل التجاري

38

مبادرة لدعم الأسر المنتجة للأعمال المنزلية



250 عارضاً بمعرض منتجات منازلنا

14 إلى 20 أكتوبر 2018

أهداف المعرض

تشجيع
رواد الأعمال والأسر المنتجة

تطوير
قدراتهم ومهاراتهم

منحهم
الفرصة لعرض منتجاتهم

تنويع
الاقتصاد الوطني



الأرز البسمتي

فوائده وأضراره على
صحة الإنسان

الأرز البسمتي هو أحد أنواع الأرز ويتميز هذا النوع بطول حبته عن الأرز العادي ويزرع الأرز البسمتي في جنوب آسيا وتتصدر دولة الهند زراعته، وأيضاً باكستان وتقوم العديد من الدول باستيراده يتميز الأرز البسمتي بأنه طويل الحبة وله طعم وشكل ورائحة مميزة تختلف عن الأرز العادي ويعتبر وجبة أساسية لعمل الرجيم لاحتوائه على ألياف وسعرات حرارية أقل من الأرز العادي

أهم فوائد الأرز البسمتي

يأخذ وقتاً أطول في الهضم ويقاوم الرغبة في تناول الكثير من الوجبات	يمكن أن يتناوله مرضى السكر لأنه لا يرفع مستويات السكر في الدم	يقلل من فرص الإصابة بسرطان القولون ويحتوي على الألياف	يتناوله لاعبو كمال الأجسام لأنه يمددهم بالطاقة اللازمة لنمو عضلاتهم	يحارب العديد من الأمراض ويقوي مناعة الجسم بشكل عام	يحسن من صحة البشرة ويمنع التجاعيد ويعطي نضارة للوجه	يستخدم أيضاً لإنقاص الوزن ومن وجبات الرجيم الأساسية	مفيد جداً للأمعاء والمعدة عموماً لأنه يحتوي على ألياف	ينعش النفس ويعدل مزاج الإنسان لأنه له رائحة مميزة عند طبخه

أفضل أنواع الأرز البسمتي

يحتوي على المنجنيز الذي يساهم في تكوين العديد من الأحماض الدهنية التي تدعم وظائف الجهاز العصبي والمخ وتعمل على تهدئته وتقليل الشعور بالعصبية، كما يحتوي على السيلينيوم الذي يقوي من المناعة	يعد أكثر الأطعمة ذات القيمة الغذائية العالية، حيث يحتوي على فيتامين ب المركب، حيث يقلل من كمية الجذور الحرة «free radicals» الضارة، والنتيجة عن التمثيل الغذائي والعمليات الحيوية بالجسم	توجد أنواع كثيرة منه فيوجد الأرز ذو الحبة الطويلة، الأرز ذو الحبة المتوسطة، والأرز ذو الحبة الصغيرة وتختلف من دولة لأخرى والأرز ذو اللون البني يعد من أفضل أنواع الأرز وأكثرها فائدة وصحة للإنسان
---	--	---



طريقة عمل البسمتي



تختلف طريقة طهي الأرز البسمتي عن الأرز العادي لطول حبة الأرز البسمتي، يجب غسل الأرز جيداً بالماء أكثر من مرة ونضعه في إناء على النار ونضع عليه التوابل والزيت ونضيف له الماء الساخن حسب المقدار ونزيد في الماء قليلاً لأنه يختلف في طهيته عن الأرز العادي ونتركه حتى يتشرب الماء، ونضعه على نار هادئة حتى يكتمل الطهي ويقدم مع أنواع وجبات أخرى.

أضرار الأرز البسمتي

حذرت هيئة الغذاء والدواء في الولايات المتحدة الأمريكية من تناول الأرز البسمتي، واعتبرت أن به مادة سامة وهي الزرنيخ وهذه المادة موجودة في الأرض والماء ويمتصها الأرز بشكل عام أثناء زراعته، وذكرت أن مستوى الزرنيخ موجود أكثر في الأرز الأسمر وهذا النوع تحديداً أشار إليه الخبراء بأنه أكثر الأنواع فائدة وصحة للإنسان، وأوضحت الهيئة الأمريكية بأن مادة الزرنيخ الموجودة في الأرز منخفضة جداً ولا تسبب أي ضرر، ولكنها أكدت أن الضرر سوف يظهر على المدى البعيد لأن مادة الزرنيخ تسبب أمراض السرطان ومشاكل القلب والرئة وشلل الجهاز العصبي.



الجهاز
العصبي

مشاكل
الرئة

الزرنيخ
يسبب:

مشاكل
القلب

أمراض
السرطان

نصح الخبراء بالتخلي عنه وتعويضه ببدايل صحية أخرى تحتوي على البروتين

Al Meera

الميرة

Special offers in
the month of blessing

إستمع بعروضنا
المميزة في شهر الخير

قائمة بجميع فروع الميرة الخاصة بتوزيع المواد التموينية :



- | | |
|------------------|-------------------|
| ✓ الجميلية | ✓ المنصورة |
| ✓ الغورية | ✓ الوكرة |
| ✓ الشمال | ✓ بن عمران |
| ✓ العيب ١ | ✓ ازغوى |
| ✓ العيب ٢ | ✓ حزم المرحية |
| ✓ جريان | ✓ غرافة الريان |
| ✓ المعارض | ✓ ابو سدره |
| ✓ ام قرن | ✓ ابو نخله |
| ✓ ام صلال على | ✓ الثمامة |
| ✓ الوجبة | ✓ روضة الخيل |
| ✓ ابا الحيران | ✓ الشبحانية |
| ✓ مريخ | ✓ خليفة الجنوبية |
| ✓ العزيزية | ✓ دحل الحمام |
| ✓ معيذر | ✓ المعموره |
| ✓ الوكرة الشرقية | ✓ عنيزه |
| ✓ روضة قديم | ✓ الوكرة الجنوبية |
| ✓ ازغوى ٢ | ✓ الخور |
| ✓ الكعبان | ✓ نعيجه |
| ✓ الزخير | ✓ المطار |
| ✓ جيان | |



Your Favourite Neighbourhood Retailer

Also available in



متوفرة أيضاً في

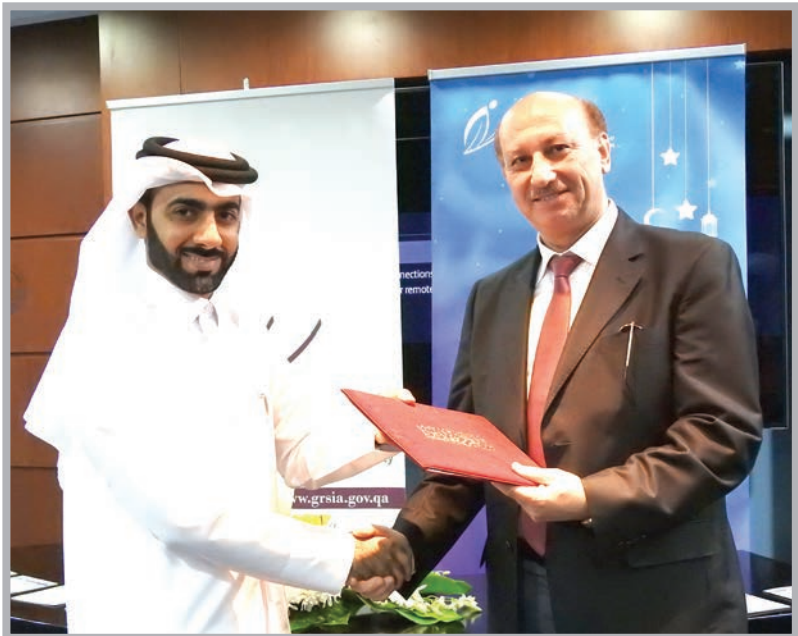
www.almeera.com.qa

f t @ almeeraqatar

الأكثر تميزاً وقرباً

بالتعاون مع مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

هيئة التقاعد تنظم يوماً للتوعية الصحية في رمضان



■ المالكي مكرمًا ممثلي مؤسسة الرعاية الصحية الأولية

شهر رمضان. وزود فريق مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، موظفي الهيئة بحقائب رمضانبة تتضمن إرشادات دينية وصحية ورياضية، كما أكدوا على أهمية الفحوصات الدورية في الكشف عن الأمراض للحد من مضاعفاتها الخطرة على صحة المريض.

قالت هدى محسن الواحدي - المدير التنفيذي لإدارة الاتصال المؤسسي والعلاقات العامة - بمؤسسة الرعاية الصحية أن تفعيل الشراكة المجتمعية مع المؤسسات والهيئات في دولة قطر من خلال الأنشطة والفعاليات ومحاضرات التوعية الصحية لها دور كبير وأهمية بالغة للتعرف على أبرز الخدمات التي تقدمها المؤسسة لنشر الثقافة الصحية عن طريق أخصائي التغذية وأطباء الأسرة ولاسيما في شهر

شهر رمضان. وزود فريق مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، موظفي الهيئة بحقائب رمضانبة تتضمن إرشادات دينية وصحية ورياضية، كما أكدوا على أهمية الفحوصات الدورية في الكشف عن الأمراض للحد من مضاعفاتها الخطرة على صحة المريض.

قالت هدى محسن الواحدي - المدير التنفيذي لإدارة الاتصال المؤسسي والعلاقات العامة - بمؤسسة الرعاية الصحية أن تفعيل الشراكة المجتمعية مع المؤسسات والهيئات في دولة قطر من خلال الأنشطة والفعاليات ومحاضرات التوعية الصحية لها دور كبير وأهمية بالغة للتعرف على أبرز الخدمات التي تقدمها المؤسسة لنشر الثقافة الصحية عن طريق أخصائي التغذية وأطباء الأسرة ولاسيما في شهر

نظمت الهيئة العامة للتقاعد والتأمينات الاجتماعية بالتعاون مع مؤسسة الرعاية الصحية الأولية، يوماً توعوياً لموظفيها في قاعة التدريب بمقر الهيئة بهدف نشر الوعي الصحي خلال فترة الصيام في الشهر الفضيل، وتم خلاله التعريف بالعبادات الغذائية السليمة التي يجب إتباعها، وأهم السبل للمحافظة على وزن صحي، كضرورة التقليل من الملح في الطعام وتناول الطعام الغني بالفيتامينات والألياف كالفاكهة والخضروات مع مراعاة شرب الماء بانتظام، كل ساعة بعد الإفطار على الأقل، والتقليل من الإجهاد، وتوظيف الرياضة بحسب الأهداف المرجوة منها، وذلك بتحديد الوقت الأمثل لممارستها في

«ويك» تصدر نشرة إلكترونية خاصة بالمرضى

الادوية المضادة للاكتئاب؛ فكما هو معلوم فإن هذه الادوية تستخدم لعلاج حالات مختلفة، منها على سبيل المثال الاكتئاب والقلق والوسواس القهري والرهاب، فإن كانت هذه الادوية تؤخذ مساءً خلال الأيام العادية، فإنها لا تصلح أن تؤخذ مساء رمضان في وقت مبكر، لأن مثل هذه الادوية قد تسبب النعاس في هذه الفترة وقد تقلل من ردود أفعال المريض، وهو أمر قد لا يكون مستحباً بالنسبة له في شهر رمضان، كونها قد تتعارض مع عمله أو صلاته أو مشاركاته الاجتماعية أو حتى قيادته للسيارة.

فتتولد لديهم ولذويهم استفسارات حول تناول أدويتهم. كما يقدم الإصدار كذلك النصائح والإرشادات التي تساعد على استقرار حالتهم مع ظروف الصيام أو اختلاف أوقات النوم والاستيقاظ ومواعيد الأكل، كما يعرض الإصدار لما يمكن تكيفه من الادوية، وذكر بعض التعليمات المناسبة مع التغيرات الزمنية في شهر رمضان المبارك، حتى يتمكن المريض من الصيام، بما لا يتعارض مع أخذ الادوية، وبما يضمن دوام الاستقرار لحالته.

منوهاً إلى أن أكثر الادوية التي يشيع استخدامها بين المرضى النفسيين هي

خصوصية شهر رمضان المبارك في التعامل مع المرضى النفسيين هو عنوان الإصدار الإلكتروني الذي تم تضمينه على الموقع الإلكتروني لجمعية أصدقاء الصحة النفسية «ويك»، بمناسبة الشهر المبارك. ويتضمن الإصدار وهو من إعداد الدكتور خالد أحمد عبد الجبار أخصائي الطب النفسي والعلاج المعرفي السلوكي، مستشار الجمعية النفسي الإجابة على الأسئلة المتعلقة بتناول الادوية خلال الشهر ومن بينها الادوية النفسية، حيث يواجه المصابون بالأمراض النفسية المزمنة بعض المشكلات خلال هذه الفترة،

«الدعوة» تنظم مهرجان

«الصائم الصغير» اليوم

فيه نحو 120 طالباً من مراكز تعليم القرآن الكريم من سن 10 سنوات إلى 14 سنة، ويتضمن إقامة مسابقات، ألعاب حركية، أناشيد، ومشاركات من الطلاب.

ويحرص قسم القرآن الكريم وعلومه على تنظيم هذا الحفل للصائمين الصغار من المنتسبين للقسم من الصغار سنوياً لتشجيعهم على الصيام والتعريف بأدابه وفوائده والتأكيد على هذا الركن العظيم في الإسلام.

تنظم إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة في قسم القرآن الكريم وعلومه، مساء اليوم الخميس مهرجان «الصائم الصغير» للعام 1439هـ، وذلك بمشاركة «120» طالباً من طلاب مراكز تعليم القرآن الكريم.

يقام المهرجان في العاشرة مساء بقاعة عبدالله بن زيد آل محمود بفريج كليب، وهو مهرجان تفاعلي ترفيهي يشارك

«الأوقاف» تختتم برنامج «بيغيرني رمضان»

هذا بالإضافة إلى جانب التنمية الذاتية، حيث تم تدريب الطلاب المشاركين على تنظيم الوقت وحسن استغلاله في رمضان، من خلال ورشة عمل حول «قيمة الوقت» تعلم فيها الطلاب (قيمة الوقت في حياة المسلم- نماذج مشرقة من السلف والتاريخ المعاصر في كيفية استغلال الوقت في رمضان - برنامج عملي لإدارة الوقت في رمضان) . كما اشتمل البرنامج على إقامة أربعة معسكرات خلال شهر شعبان بمركز شباب برزان تضمنت إفطاراً جماعياً، ودورات علمية وعملية ومسابقات حركية وترفيهية بحضور 30 طالباً من الطلاب المتميزين بمراكز تحفيظ القرآن المختلفة، ليكون العدد الكلي للطلاب المستفيدين من هذه المعسكرات 120 طالباً، كما تم زيارة 16 مركزاً لتعليم القرآن، استفاد منها قرابة 900 طالب، ومحاضرات وورش بمدرسة الوكرة الثانوية لقراءة 650 طالباً، وختم البرنامج بتوزيع جوائز قيمة على المتميزين في هذا البرنامج، مع جوائز لجميع الحاضرين تكريماً لهم على الحضور والمشاركة.

اختتمت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة في إدارة الدعوة والإرشاد الديني برنامج «بيغيرني رمضان»، التي استهدفت طلاب المدارس والأندية ومراكز تعليم القرآن والمراكز الشبابية واستفاد منها أكثر من 1500 طالب، وهدفت الحملة إلى تعليم المشاركين عدداً من الأحكام الفقهية المتعلقة بالصيام وأدابه وأحكامه، لتعظيم الشهر المبارك، وحسن استغلال الأيام الفاضلة. واشتمل البرنامج على عدة محاور أولها المحور التعليمي الذي يهدف أن يتعلم الطالب أحكام الصيام عن طريق دورات عملية في أحكام الصيام، والمشاركة بالحضور في محاضرات (فضل رمضان، فضل الصيام، أحكام الصيام)، كما تناول المحور الثاني الجانب الإيماني من خلال بث روح التنافس بين المشاركين بحسن الاستعداد لرمضان من خلال التركيز على عدد من العبادات، مع مسابقات تعزز قيم الصبر والمسؤولية والأمانة التي يحتاجها الإنسان المسلم في رمضان.

«عبدالله بن زيد» ينظم برنامج الوعظ

على موائد الرحمن في 31 موقعا



ويهتم الدعاة بتقديم النصائح والمعلومات الملائمة لأبناء هذه الجاليات قبيل الإفطار، كما يسعون للتعرف على احتياجاتهم الفقهية، والإجابة على أبرز الأسئلة التي تواجههم، لهذا يعتبر الوعظ على موائد الرحمن فرصة ملائمة لاستفادة الجمهور من الدعاة، خاصة مع توافر مساحة روحانية يحتاجها المسلم في هذا الوقت.

مع انطلاقة الشهر الفضيل، حرص مركز الشيخ عبد الله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي على الوصول إلى الجاليات المسلمة غير الناطقة بالعربية كأحدى شرائح المجتمع المستهدفة ببرامجه، وذلك عبر التواصل مع هذه الجاليات في أماكن تواجدها، من خلال تنظيمه لبرنامج الوعظ على موائد الرحمن الذي يعد أحد أهم المحطات التي تتواجد فيها أعداد كبيرة من أبناء هذه الجاليات.

ويقدم المركز برنامج الوعظ على موائد الرحمن في 31 موقعا مختلفا يتوافر في كل موقع منها أحد دعاة المركز، حيث يقوم بإلقاء الدروس باللغة الأوردية لشيوعها بين الجاليات غير العربية، وقدرتهم على التحدث بها، وإيصال مسائلهم واستفتاءاتهم عبرها، كما أنها تقدم مواظ ودروسا تتصل بسلوك المسلم في الشهر الفضيل.

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السجود
خلال شهر رمضان الكريم
مع أشهر الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم
الميز بفندق رتاج الريان بالفنتة

رق 120 الحفلات الخارجية	رق 99 سجود للأفراد من الساعة 12:30 صباحا إلى الساعة 2:30 صباحا	رق 140 إفطار للأفراد من الساعة 9:30 مساء م. صباحا
--	---	--

RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان
في قطر
Ramadan
in Qatar

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com

قواعد أساسية لتجنب السمنة في رمضان

فهذه الفترة من النشاط الحركي مناسبة جدا لخسارة الدهون المخزونة تحت الجلد، لأن تركيز جلوكوز (سكر) الدم يكون قليلا وبالتالي يكون مستوى الإنسولين في الدم منخفضا، وهذا معناه زوال العائق الأساسي أمام طرح الدهون المخزونة تحت الجلد في مجرى الدم، واستخدامها كمصدر للطاقة اللازمة لهذا النشاط الحركي. كما أن نقص مستوى الدم يؤدي إلى زيادة دعم الجهاز العصبي لعملية استخدام الدهون كمصدر للطاقة.

الفترة الثانية: بعد ساعتين أو ثلاث من الإفطار.

وفي هذه الفترة من النشاط الحركي يحدث منع لحيل الجسم لخصن السعرات الحرارية التي دخلت مع وجبة الإفطار، لأن الأولوية في الطاقة تكون دائما لجزء الجسم الذي يقوم بالنشاط الرئيسي في الجسم، وهذا الجزء هي العضلات التي تقوم بالنشاط الحركي.

ويقول الاختصاصيون ان محصلة اتباع هذه الإرشادات هي تجنب سمنة رمضان، وربما خسارة كمية لا بأس بها من الشحوم (الدهون المخزونة في الجسم) إضافة إلى اكتساب الجسم الصحة واللياقة نتيجة النشاط الحركي المنتظم خلال شهر رمضان، الذي يمكن بسهولة الاستمرار به مع تعديلات بسيطة خلال بقية أشهر السنة قبل استبدال فترة النشاط الحركي بعد الإفطار في رمضان بفترة نشاط حركي قصير قبل تناول الفطور (أو بعد تناول فطور خفيف) في بقية أيام شهور السنة.

نصائح لتجنب زيادة الوزن في رمضان



ثلاث قصيرة بعد حلول موعد الإفطار، سوف يزيد من قدرة نشاط الجهاز الهضمي، وبالتالي يتم استخدام قسم كبير من السعرات الحرارية في مواد الغذاء كتكلفة لهضم وامتصاص هذه المواد، وذلك طبقا لمفهوم الطاقة اللازمة لهضم وامتصاص الطعام. ■ ممارسة النشاط البدني الحركي مثل المشي أو أي رياضة أخرى وذلك على فترتين هما: الفترة الأولى: قبل ساعة أو نصف ساعة من الإفطار.

■ تناول وجبة كربوهيدرات مركبة، (حبوب، معكرونة، بطاطا، أرز) بكمية قليلة مع كثير من السلطة الخضراء ويفضل تناول الدجاج والسّمك أكثر من اللحوم. ■ التحلية من خلال الفاكهة الطازجة الأمور التي يجب مراعاتها لتجنب زيادة الوزن: ■ يفضل التسلسل في تناول الغذاء أعلاه بحيث يكون هناك فاصل زمني في تناولها، حيث إن توزيع مواد الغذاء هذه على وجبتين أو

الهضم والامتصاص وتعمل على رفع مستوى سكر الدم بسرعة، وبالتالي تقل إلى حد كبير مشاعر الجوع الناجمة عن نقص سكر الدم خلال ساعات الصيام.

وأنواع الغذاء المناسبة هنا تشمل: ■ التمر والرطب مع الماء. ■ عصير الفاكهة. ■ أنواع الحساء المختلفة (حبوب، خضار) المضاف لها قليل من الدسم مثل قطع لحم أو سمك صغيرة.

مضانيات

يكون الجسم عند حلول موعد الإفطار، مهيا تماما لتخزين أكبر كمية ممكنة من السعرات الحرارية التي يحتويها الغذاء الذي يدخل الجسم في وجبة الإفطار. وبالتالي فإن النقص في الوزن الذي يحدث أثناء ساعات الصيام سوف يعود. ومن المؤكد انه إذا أفرط الصائم في تناول الطعام بعد الإفطار، كما هو الحال مع الكثيرين، فلا عجب أن يصاب بالسمنة في نهاية شهر رمضان الكريم، مضافا إليها أيام العيد، التي تتميز بتناول اللوازم الدسمة والحلويات السكرية.

والسؤال هنا هو: كيف يتجنب الصائم سمنة رمضان؟

وللإجابة عن ذلك ينصح اخصائيو التغذية بما يلي:

■ وجبة السحور يجب أن تكون الوجبة الرئيسية في رمضان وليس وجبة الإفطار.

■ وجبة الإفطار يجب أن تتوفر فيها المزايا التالية:

■ ان تكون سهلة الهضم والامتصاص وتعطي شعورا سريعا وطويلا بالشبع، وأن يكون محتواها من السعرات الحرارية قليلا.

■ ان تكون ذات كثافة غذائية عالية، أي ان تحتوي على كثير من مكونات الغذاء المتوازن، لأن امتصاص الغذاء يكون أكثر فاعلية بعد ساعات الصيام الطويلة، لأن الجسم يكون بحاجة ماسة للغذاء. وهذه الموصفات يمكن تحقيقها من خلال الخطوات التالية: البدء بتناول مواد سكرية سهلة

وصفه غذائية

السحور له فوائد كثيرة في شهر رمضان المبارك، إنه يقوّي الصائمين وينشّطهم خلال نهار الصيام الطويل. خبراء التغذية ينصحون بأن تكون هذه الوجبة غنية بالنشويات البطيئة الامتصاص كخبز القمح الكامل، الأرز أو رقائق الفطور الكاملة، فهذه تساهم في المحافظة على مستوى السكر في الدم.



كيف تتخلص من الحموضة؟

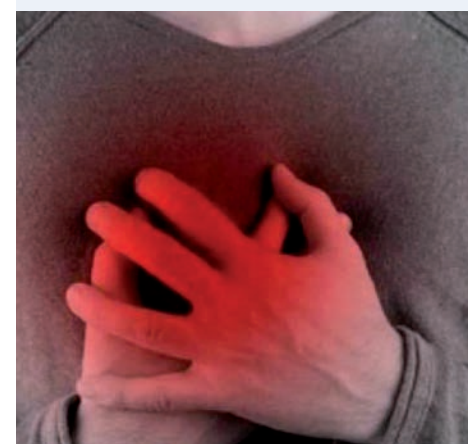
تُعد الحموضة من المشكلات الشائعة التي يُعاني منها الصائمون خلال رمضان، وتتمثل في الإحساس بحرقة في المعدة، وتزداد هذه المشكلة في نهار رمضان، لأن الصيام عادة ما يؤدي إلى تقليل إفراز حمض المعدة.

أسباب الحموضة

هناك العديد من الأخطاء التي يرتكبها الصائمون، وتزيد من الشعور بالحموضة بدون قصد، ويتربع على عرش تلك الأسباب: 1- الإفراط في تناول المشروبات الغازية والمنبهات «الشاي والقهوة» 2- النوم مباشرة بعد تناول وجبة الطعام أو السحور 3- الإسراف في تناول الأملاح والمخللات أثناء الطعام 4- تناول الوجبات الدسمة التي تحتوي على نسب عالية من الكوليسترول.

طرق التخلص من الحموضة

1- الإكثار من تناول الفاكهة والخضروات 2- التقليل من تناول الوجبات الدسمة 3- الابتعاد عن الأطعمة المقلية على قدر المستطاع 4- الإفراط في شرب المياه بين وجبتي الإفطار والسحور 5- الحرص على المشي بعد تناول وجبة الإفطار 6- تجنب النوم المباشر بعد تناول الإفطار



نصائح رمضانية

اهتمي بالخضروات

اجعلي الشوربة غنية بكمية وافرة من الخضار مثل البروكلي والسبانخ والبازلاء واللوبة والكوسا والجزر، التي تضيف الفيتامينات والمعادن إليها وتغنيها بالألياف الضرورية لصحة الجهاز الهضمي.



اليوم الثامن:

دايت رمضان

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

■ السحور :

2 طعمية + 2 ملعقة فول + 1 رغيف سن + 2 ثمرة فاكهة.

■ الإفطار:

كمية مفتوحة من الطعام، فهو راحة قبل بداية الأسبوع التالي.



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

تفاح



5.5

جزر



6

خيار



2.5

بطاطس



6

كوسة



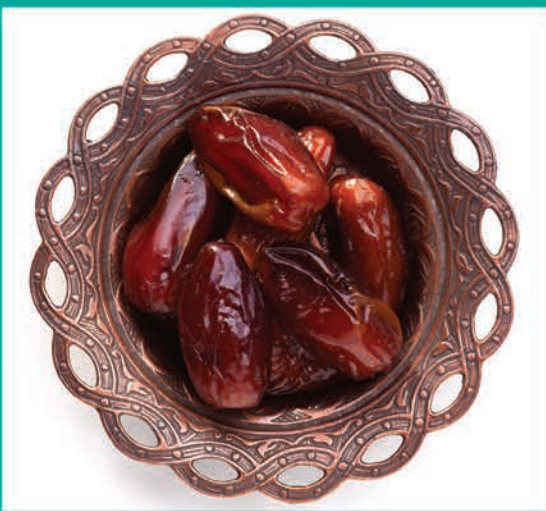
2

بصل



3

طماطم



إقبال على التمر في رمضان

يقول حسن إبراهيم الأصمخ، رئيس قسم النباتات البرية بإدارة البحوث بوزارة البلدية والبيئة: «التمر جزء من ثقافة منطقة الخليج وتقاليدهم الدينية، والرطب زين في رمضان ويقطر أهل الخليج على رطب أو تمرات مع كوب من المياه أو العصير، لذلك يقبلون على شراء التمر بشكل مكثف».

44.8	السكري
34	الخضري
59.8	المبروم
43	الصقعي
14	الخلاص
27.8	خلاص شيوخ عوجة
22	زهدي
23.5	دجلة نور
6	تمر إيرانية

الأسماك



50

هامور



12

شعري



25

كنعد



10

كوفر



20

صافي



15

جد



28

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

2

ريال قطعة سمبوسك

9.5

لتر زيت الخرة

14.8

لتر زيت الزيتون

13.5

بيض 30 حبة

2.5

سكر أبيض

6

أرز بسمتي



Ramadan Mubarak

ضوابط التجارة في الإسلام

دعم الدعوة الإسلامية.. قدم التجار الذين دخلوا في الإسلام دعماً مالياً واقتصادياً للدعوة الإسلامية. فذكرت بعض المصادر (اليعقوبي مثلاً في تاريخه) أن خديجة بنت خويلد، زوج الرسول، أنفقت ماله على المؤمنين عندما حاصرت قريش المسلمين بالشعب ثلاث سنوات. أما أبو بكر الصديق فأنفق كل ما معه في سبيل الدعوة. كما تبرع عمر بن الخطاب بنصف ماله عندما حث الرسول المسلمين على التصديق. ولم يبخل عثمان بن عفان بماله فتصدق به على الفقراء، إن في مكة أو في المدينة، حيث اشترى للمسلمين بئراً في المدينة. واعتبر عبد الرحمن بن عوف من أكثر الصحابة دعماً للإسلام والمسلمين. فقد قسم أجزاء من ماله أربع مرات، فتبرع في المرة الأولى بأربعة آلاف دينار ومثلها في الثانية، وفي المرة الثالثة تبرع بستة عشر ألف دينار وفي الرابعة بأثنتي وثلاثين ألف دينار.

هذه بعض الأمثال عما قدمه تجار مكة الأثرياء في أيام الرسول من مال جمعه من تجارتهم الربحية، دعماً للرسول وللدعوة الإسلامية. وإذ تذكر المصادر التاريخية تفاصيل عن هذه التبرعات تشير، في الوقت ذاته، إلى بعض مصادر ثروة هؤلاء التجار. فيروى مثلاً أن الجزء الأكبر من تبرعات التاجر طلحة بن عبيد الله جاءه من تجارته المزدهرة في حصرموت والعراق. ولم يقتصر دور التجار على التصديق والتبرع، فقد أنفقوا بكرم للدولة عسكرياً. فالرسول اعتمد على كبار تجار مكة في تجهيز غزوة حنين، وتكفل التجار بتجهيز جيش العسرة في غزوة تبوك.



الجريب فروت

تحتوي نصف ثمرة جريب فروت فقط على 39 سعرة حرارية. وقد أكدت الدراسات أن النساء ممن يتناولن الجريب فروت أو عصير الجريب فروت، يقل وزنهم بحوالي 10 أرطال ممن لا يتناولونه بانتظام. فهو من الأطعمة المفيدة لصحة القلب، حيث يحتوي الجريب فروت على فيتامين C، حمض الفوليك، والبوتاسيوم مع البكتين.

39

سعرة حرارية

أرقام قرآنية

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

ورد في مواضع من القرآن، من ذلك قوله تعالى: «وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ» (الزمر: 6)، ومنه أيضاً قوله عز وجل: «وَيَحْمِلُ غَرْسُ رَبِّكَ فَوْقَهُمْ يَوْمَئِذٍ ثَمَانِيَةً» (الحاقة: 17).

8

في
القرآن

الرغيف والسيف

روي أن أعرابياً من ذات يوم وهو يحمل رغيفاً من الخبز برجل صائم يحمل سيفاً، فقال الأعرابي: أتبيعني سيفك برغيفي، فأجابته الرجل: أمجنون أنت؟ فقال الأعرابي: وما أنكرت مني؟ أنظر إلى الرغيف والسيف أيهما أحسن أثراً في البطن.

عادات صيام

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



تايلاند



في تايلاند لا بد أن تذبح كل أسرة تايلاندية مسلمة ذبيحة احتفالاً بشهر رمضان وتكتفي الأسر الفقيرة بذبح أحد الطيور ولا يأكل الرجل من الطعام الذي طهته له زوجته وإنما يأكله شخص آخر، وقبل موعد الإفطار تخرج السيدات من المنازل في جماعات ويجلسن أمام أحد المنازل ويتناولن الإفطار جماعة.

وجبة جريش بلحم الضأن لك أشخاص

المكونات :

- جريش 500 جم
- بصل 100 جم
- لحم الضأن 2000 جم
- زيت الزيتون 50 جم
- ملح 25 جم
- مسحوق القرفة 20 جم
- ثوم 40 جم
- الزبيب الجاف 30 جم

طريقة التحضير :

نفرم البصل فرماً ناعماً، ونضعه مع الزيت في قدر ونقلبه حتى يذبل ضيف اللحم للبصل ونقلبه على نار متوسطة حتى يحمر. نغسل الجريش ونضيفه

لقدر اللحم ونحرك المكونات ونضيف القليل من الماء الساخن بين الحين والآخر مع التحريك. نحرك المزيج بين الحين والآخر حتى يصبح الجريش

طرياً وينضج وتصبح الصلصة كثيفة. نسكب الجريش باللحم وافي طبق التقديم ونزيّنه بالزبيب ونقدمه.

الكلفة

187
ريال

وصفة وعافية



الشيف بلال شهيتي
فندق سيتي سنتر روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز