

إقبال على المنتج المحلي من الخضروات

08
09

قطر تدعم المتاحف والفنون بمختلف أنواعها

افتتح الدكتور سيف بن على الحجري فعاليات الأسبوع الثاني للخيمة الخضراء بالتركيز على أهمية الفنون في حياة الشعوب، وشدد على أن قطر لم تبخل على الفنون بشئ أنواعها وضخت من أجل تنميتها استثمارات وأموالا ضخمة، ولم يقتصر دورها على الاهتمام بالفنون الوطنية بل امتدت لتعكس فنون حضارة عربية إسلامية تنتمي إليها، وأبرز مثال على اهتمامها تشييد المتحف الإسلامي وهو تحفة معمارية فريدة من نوعها استوحيت تصاميمها من وحي الهوية الوطنية، ويضم المتحف بين جنباته أثارا رائعة تعكس جوانب التاريخ القطري ودوره في الحضارة العربية والإسلامية وتبرز الدور الذي لعبته الحضارة العربية الإسلامية في تقدم البشرية.

02

سفيرنا لدى جورجيا:

10% من السكان مسلمون

قال سعادة مبارك بن ناصر آل خليفة، سفير قطر لدى جورجيا، إن العلاقات القطرية الجورجية تمر بمرحلة من النمو والتطور في مختلف المجالات، وتم خلال الفترة الماضية التوقيع على عدد من الإتفاقيات ومذكرات التفاهم ستسهم في تعزيز العلاقة بين الدولتين، وكذلك بين الشعبين القطري والجورجي. وفي جورجيا تقدر نسبة المسلمين بحدود 10% من عدد السكان، يكون التجمع لدى العوائل المسلمة على طاولة الإفطار، ففي جورجيا بشكل عام هناك ترابط اسري كبير حيث ترى جميع أفراد العائلة يجتمعون بشكل مستمر في جميع المناسبات، وهذه من العادات والتقاليد الجورجية. وقال السفير ان السفارة في الشهر الفضيل تسعى إلى إقامة مآدب إفطار لعدد من أبناء وطننا المقيمين هنا في تبليسي، أو القادمين لأغراض السياحة أو غيرها، لنشعرهم بالأجواء الرمضانية وكأنهم في دوحة الخير.

04

«الدعوة» تسير 23 قافلة

دعوية خلال الشهر الفضيل

انطلقت بداية شهر رمضان أولى القوافل الدعوية التي تسيرها إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية إلى المناطق الخارجية بالدولة، والتي يبلغ عددها هذا العام 23 قافلة يرافقها 19 داعية من دعاة الوزارة، وتجوب هذه القوافل عدداً من المناطق الخارجية. وقال مال الله عبدالرحمن الجابر مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني إن هذه القوافل تسهم في تنشيط الدعوة في المناطق الخارجية مضيفاً أن برنامج القوافل الدعوية تنظمه وتشرف عليه الشعبة الدعوية بقسم الإرشاد الديني بالإدارة في إطار البرامج المختارة دعويّاً للمناطق الخارجية خلال شهر رمضان المبارك.

06

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



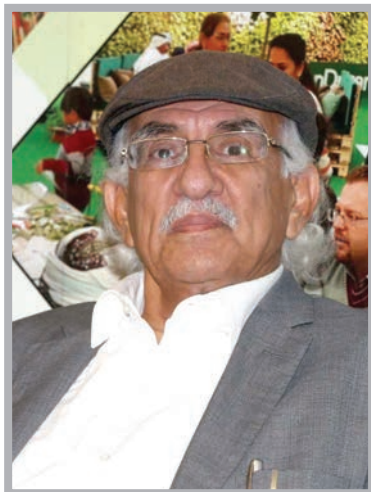
إفطار صائم
«الهلل الأحمر»
في رحاب الأقصى

التدريس بالخيمة الخضراء.. الخبراء:

المتاحف والفنون بمختلف أنواعها



■ د. فراج الفزاري



■ محمد هاشم الشريف



■ د. لطيفة الغبيصبي



■ د. خليل السيد



■ د. نabil يحي الصلاحي

دمج الفنون البصرية بمناهج

قطر ضخت استثمارات كبيرة لدعم



■ د. سيف بن علي الحجري



■ جانب من فعاليات الأسبوع الثاني للخيمة الخضراء

صلاحيات

للأسبوع الثاني على التوالي تتواصل فعاليات الخيمة الخضراء برئاسة د. سيف بن علي الحجري رئيس برنامج اصدقاء الطبيعة، حيث ناقشت أمس الأول «آثار الفنون في التحصيل العلمي والتراكم المعرفي» بحضور نخبة من مجال الخبرة والعلم، شرحوا لجمهور الخيمة كيف يمكن توظيف الفنون في التكامل الشمولي للتعليم، والأدوار التوعوية لها في تاريخ الأمم السابقة، وآثارها النفسية في تعليم ذوي الإعاقة، حيث أبرز الخبراء الأهمية التي تعود على الدولة جراء دمج الفنون بالمناهج الدراسية، وأوضحوا أن هذا الخطو من أحدث أساليب التعليم الدولية الآن وأنه موضع دراسة جادة تستهدف بحث سبل تفعيله وتطبيقه في الدولة القطرية.

استثمارات ضخمة

افتتح الدكتور سيف بن علي الحجري الفعالية بالتركيز على أهمية الفنون في حياة الشعوب، وشدد على أن قطر لم تبخل على الفنون بشئ أنواعها وضحت من أجل تنميتها استثمارات وأموال ضخمة، ولم يقتصر دورها على الاهتمام بالفنون الوطنية بل امتدت لتعكس فنون حضارة عربية إسلامية تنتمي إليها، وأبرز مثال على اهتمامها تشييد المتحف الإسلامي وهو تحفة معمارية فريدة من نوعها استوحت تصميمها من وحي الهوية الوطنية،

ويضم المتحف بين جنباته آثارا رائعة تعكس جوانب التاريخ القطري ودوره في الحضارة العربية والإسلامية وتبرز الدور الذي لعبته الحضارة العربية الإسلامية في تقدم البشرية. ونوه د. الحجري إلى إستضافة هيئة متاحف قطر أبرز علماء العالم في الفنون بمختلف أنواعها، ودعا د. سيف الجمهور لزيارة المتاحف ودور الفنون حضارة وثقافة بلاده وامتته لكون أن التلاميذ يكبرون وهم لديهم حس فني واعتزاز بحضارتهم.

متحف الفن الإسلامي

ومتحف الفن الإسلامي الذي تعرض له الدكتور الحجري في معرض كلمته باعتباره قلعة للثقافة والفنون افتتح في 22 نوفمبر عام 2008 و بني على جزيرة صناعية، وصمم هذا المبنى المهندس المعماري الصيني الأمريكي ايوه مينغ بي الذي سبق أن صمم هرم متحف اللوفر الباريسي، ويضم المتحف مجموعة من المقتنيات والكتب والمخطوطات تغطي جميع مجالات الفن الإسلامي. ومن بين تلك المقتنيات واحدة من النسخ النادرة والقديمة للقرآن الكريم يعود تاريخها إلى القرن السابع، وربما تكون كتبت بعد عقود من وفاة النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) إلى جانب لوحات مصنوعة من قماش مذهب حريري تعود للقرن 14

وسلسلة منحوتات فخارية ومعدنية، كما تعرض مقتنيات تظهر مساهمة علماء البلدان الإسلامية في حقول الفلك والرياضيات والهندسة والطب، بينها الإسطرلاب النحاسي الإسباني الذي يعود لمطلع القرن 14 ويعد واحدا من ثلاثة إسطرلابات متبقية إلى الآن من صنع العالم الفلكي أحمد بن حسين بن باسو.

ظاهرة إنسانية

وفي معرض تقديمه للمحدثين أكد الخبير الإعلامي د. حسن علي دبا الأستاذ الجامعي «إن الفن من حيث هو ظاهرة إنسانية لا يقل أهمية عن العلم أو عن الأخلاق في تحقيق التكامل النفسي والاجتماعي للإنسان؛ وإنه لمن العيب أن تعقد الموازونات بين نشاط الإنسان في ميدان العلم ونشاطه في ميدان الفن بغية تفضيل أحد جانبي هذا النشاط على الآخر، فالحياة الإنسانية وحدة متكاملة مع المتحف مجموعة من المقتنيات والكتب والمخطوطات تغطي جميع مجالات الفن الإسلامي. ومن بين تلك المقتنيات واحدة من النسخ النادرة والقديمة للقرآن الكريم يعود تاريخها إلى القرن السابع، وربما تكون كتبت بعد عقود من وفاة النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) إلى جانب لوحات مصنوعة من قماش مذهب حريري تعود للقرن 14 وندرتها للمراغبين؟»

الفنون البصرية

وحول أحدث الإستراتيجيات العالية بمجالات التعليم تقول الدكتورة لطيفة الغبيصبي أستاذة التربية في جامعة قطر أن التعليم في العالم المتقدم اليوم بات يعتمد على الفنون البصرية بدل من الدراسة النظرية ويرى الخبراء، بأن اعتماد مبدأ التعليم متعدد الوسائط، ومن ضمنها الفنون البصرية، كوسيلة من وسائل التعليم، يؤدي إلى مزيد من الاستيعاب، ورسوخ المعلومة، وخاصة عندما يقوم بتفنيدها الطالب نفسه، وطبقا لذلك تهتم كلية التربية بإدخال هذا المنهج التعليمي ضمن برامجها الأكاديمية، وأيضا تطبيقه بشكل عملي في مركز الطفولة المبكرة، على أطفال الروضة.

واستطردت د. لطيفة قائلة « بأن الصورة الواحدة باتت أقوى في التعليم من ألف كلمة، وأن البحوث التي أجرتها على فريقين من التلاميذ أكدت لها أن من يتلقون التعليم عبر الفنون البصرية يستوعبون المناهج أكثر من يتلقون عبر طرق التدريس النظرية» وأضافت د. لطيفة أن ذوي الإحتياجات الخاصة يستوعبون أكثر من خلال الفنون البصرية. وحتى غير المصرين منهم ثبت أنهم يحارون الإستيعاب من خلال الصلصال. وقالت د. الغبيصبي بأن كلية التربية تحرص بشكل كبير على التعليم القائم على المواد البصرية، ويتم طرح مقرر دمج الفنون البصرية فصليا، نظرا لأهميته البالغة في تعزيز قدرات الطلبة التي ستكون في المستقبل معلمة في المرحلة الابتدائية أو مرحلة الطفولة المبكرة، خاصة وأن التعليم بات يعتمد على مبدأ التعليم متعدد الوسائط، فيهدف هذا المقرر إلى تعليم الطلبة كيفية استخدام المواد المتاحة لإعداد مواد

بين مختلف صنوف العلوم والفنون. لهذا كان إبداعهم غزيرا. وتجد أن من أسباب اختفاء العبقريات في أيامنا هذه هو التخصصات الدقيقة التي أصبحت تحجب صاحب الاختصاص عن ما دون اختصاصه».

وأوضح بأنه «يتجلى التفاعل بين العلوم والفنون في اتجاهين: فجدد إichات الفن تتجلى لدى علماء التقنية والمهندسين على صورة اختراعات وحلول تقنية. بينما نجد أن الفنون سرعان ما تستوعب إنجازات العلم والتقنية لتطوير أدواتها ووسائلها التعبيرية. بل إن الفضل يعود للتقنية بنشوء صنوف جديدة من الفنون مثل السينما والرسوم المتحركة». واستعرض د. خليل « أبرز تجليات التكامل والتفاعل بين الفنون والعلوم هو المعارة. فنحن نجد هذه الإنشاءات الجمالية تركزت على منظومة متقنة من المادالات الرياضية والحسابات الدقيقة لمكونات البناء» واستطرد د. خليل قائلا « في البلدان المتقدمة تجد الشواهد ماثلة أمامك في كل مكان على تكامل العلوم والفنون. فمثلا، تجد في بيوت واجهة كل مبنى تابع لجامعة أو مركز أبحاث أعمال فنية تجسد تخصص هذا المركز ودوره في تنمية المجتمع وخدمة الإنسانية. كما ترزخ الروايات والأعمال الفنية بخصص أبطالها أصحاب مهن أو تخصصات علمية محددة. وأيضا، في المقابل، تجد أكاديميات الموسيقى والمسرح والفنون الأخرى تعمل جاهدة على الاستفادة من منجزات العلم والتقنية لتطوير ذاتها، وتحاول تطبيق الفنون في العلاج الطبي

العلم والفن

وكشف د. خليل السيد «إن العلم والفن صنوان لا يفترقان من النشاط الإنساني. وقديما، كان جهابذة المعرفة يجمعون

وتربية الحيوانات والزراعة لزيادة الإنتاج ورفع نوعيته».

ثلاثة محاور

وفي مداخلته أشار د. فراج الشيخ الفزاري (استشاري علم النفس البيئي) بأنه سوف يتناول موضوع الندوة من خلال محاور رئيسية وهي: محور أدبي وثقافي عام يتناول المفاهيم والمصطلحات، و محور فلسفي، و محور نفسي، وأشار إلى أنه سيتطرق أيضا الي موضوع التراكم المعرفي فوائده وأضراره العلمية والعلمية. وفي تناوله لهذه المحاور ذكر د. الفزاري أنه لابد من طرح بعض التعريفات ذات الأهمية قبل الدخول في التفاصيل ومنها ما المقصود بالفن أو الفنون عامة ؟ وأجاب الفزاري: بعض التعريفات المقبولة في هذا الصدد تقول أن الفن هو شكل من أشكال الثقافة الإنسانية ووسيلة التعبير عن جوهر رغبات الإنسان وصراعاته الداخلية وتسم هذه الوسيلة بالرقى والإبداع المنحدر من أي قيود.. الإبداع يبدأ بالموهبة وينمو بالوعي والتراكم المعرفي. قديما كانت هناك تفسيرات وتحليلات للفن أشهرها (تحليل إيتان سوربو) للفنون السبعة التي كان يتوجب على المثقف معرفتها وهي العمارة والموسيقى والرسم والنحت والشعر والرقص وأضيفت لها السينما. وتحدث الفزاري عن نظرة الفلاسفة للفن باعتباره من أهم المؤثرات العلمية هو التعرف الذي ساد في أوروبا المعاصرة بأن الشكل نوعي من أشكال الوعي

الاجتماعي والنشاط الإنساني يعكس الواقع في صور فنية إبداعية متنوعة. وقديما كان يطلق لقب أو صفة الفيلسوف للعلم الموسوعة في الطب والهندسة والفلك والمنطق كما هو الحال مع ديمقريطس وسقراط وأفلاطون وأرسطو.

التراكم المعرفي

وفي محور علم النفس أشار د. الفزاري الي أهمية الفنون عند كل من مدرسة التحليل النفسي ورائدها سيجموند فرويد وكذلك المدرسة السلوكية عند علمائها أسكنر وطومسون وبابلوف وبالرغم من اختلاف المدرستين حول اكتساب الخبرات السلوكية والمعرفة الا انهما يتفقان تماما في أهمية الفنون ودورها في العلاج النفسي. وتطرق د. الفزاري الي موضوع التراكم المعرفي فوائده وأضراره العلمية والعملية. معرفها المصطلح بأنه القدرة على إنتاج المعرفة وحفظها وتسيير سبل نقلها. وقال أن التراكم المعرفي له قوانينه. فهناك المعرفة المخبرة وهذه لا يقول عليها كثيرا. بينما تتميز المعرفة القائمة على ثوابت العلم بأن لها دورها في خلق مجتمع المعرفة. بل هي جزء أصيل من تراكم المعرفة العالمي. كذلك نوه د. الفزاري الي نوع آخر من التراكم المعرفي أطلق عليه مسمى (التخمة المعرفية) والتضخم المعرفي). فهذه النوع من المعرفة سريع التغير ولا يعطي الدارس أو الناقد الفرصة لتحليله وتفسيره وهذا ما نشاهده في تكنولوجيا المعلومات بحيث تتجدد المعرفة في المجال الواحد كل

سنتين وخير مثال على ذلك فإن أي برامج في الحاسوب قابلة للتجديد والتطوير كل يوم وآخر مما يجعل من التراكم المعرفي أمرا يصعب اللحاق به.

إبداعات الخالق

وحول علاقة الفن بالرياضيات يقول محمد هاشم الشريف خبير في الرياضيات حول العلاقة بين الفنون والرياضيات، قيسوا المسافة بين قمة رأسكم والأرض ثم اقسموها الناتج الناتج 1.618، وهي نفسها النسبة بين طول بطاقة الائتمان التي في جيبك وعرضها. «. وأضاف قيسوا المسافة بين كتفكم وأطراف أصابعكم وأقسموه على المسافة بين كوعكم وأطراف أصابعكم سيكون الناتج 1.618. « ومضى قائلا «في خلية النحل إذا قسمنا عدد الإناث على عدد الذكور سينتج العدد 1.618. وحتى الحلزونات إذا قسمنا نسبة قطر كل التفاف لولبي إلى اللولب الذي يليه في قوقعته الحلزونية سيكون الناتج 1.618 فاي « و أوضح الشريف « وهب النسبة التي اعتمدها دافينشي في لوحة (الرجل الفيتروفي) أنا أرى في هذا العدد وتطبيقاته تناغم فيزيائي جميل فإذا إننا الجمال ناجم عن الفن فإنه يمكن القول إن البقاء للأجمل هو الحقيقة الأولى» واختتم حديثه بالقول «وإننا ادعو أبناء وطني لعمل تطبيقات لما نتقده بصحة في الكون والحياة فهل نحن فاعلون؟».



■ جانب من الفعالية

دراسات تجرى
حاليا لوضع
خارطة طريق
لمسايرة أحدث
نظم التدريس في
العالم

د. الحجري: فكرة
زيارة النشأة
للمتاحف توجهه
محمود من قبل
القائمين عليها

د. دبا: 3% فقط
من إجمالي
منظمات المجتمع
المذهبي تتشغل
بالثقافة والفنون

د. لطيفة: الصورة
الواحدة باتت أقوى
في التعليم من
ألف كلمة

الصلحي: عملية
الدمج لاتزال تحت
الدراسة

د. عكاشة:
حصلت على مئات
الوثائق التي تعزز
احترام المسلمين
للفنون

د. خليل: العلم
والفن صنوان
لا يفترقان من
النشاط الإنساني

د. فراج: الفلسفة
تعتبر الفن من
أهم المؤثرات
العلمية



■ مبارك بن ناصر آل خليفة

مبارك بن ناصر آل خليفة
سفيرنا لدى جورجيا لـ «مضانيات»:

الترابط الأسري والتراحم والمودة تقاليد جورجية في رمضان

قال سعادة مبارك بن ناصر آل خليفة، سفير قطر لدى جورجيا، إن العلاقات القطرية الجورجية تمر بمرحلة من النمو والتطور في مختلف المجالات، وتم خلال الفترة الماضية التوقيع على عدد من الإتفاقيات ومذكرات التفاهم ستسهم في تعزيز العلاقة بين الدولتين، وكذلك بين الشعبين القطري والجورجي. وأضاف سعادة السفير آل خليفة، في حوار لـ «مضانيات»: أن جورجيا بشكل عام بها ترابط أسري كبير بالتالي ورغم قلة المسلمين فيها نحو 10% ترى جميع أفراد العائلة يجتمعون بشكل مستمر وهو نوع من التقاليد الجورجية. وقال السفير ان السفارة في الشهر الفضيل تسعى إلى إقامة مآدب إفطار لعدد من أبناء وطننا المقيمين هنا في تبليسي، أو القادمين لأغراض السياحة أو غيرها، لنشعرهم بالأجواء الرمضانية وكأنهم في دوحة الخير.

شوقي مهدي

هل يختلف رمضان في جورجيا عن الأجواء العربية؟

قبل البدء بالحديث عن الأجواء الرمضانية، لا بد لي أن أتقدم لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى «حفظه الله»، وللشعب القطري الكريم بأسمى آيات التهاني والتبريكات بهذا الشهر الفضيل، سائلين المولى عز وجل أن يعيده علينا وعلى الجميع بالخير واليمن والبركات، وأن تنعم بلادنا وبلاد المسلمين بالأمن والسلام والرخاء. نظرا للعدد القليل من أبناء الجالية العربية الموجودين في جورجيا وخاصة بالعاصمة تبليسي، فإن الأجواء تكون مختلفة تماما عن الأجواء الموجودة في الدول الأوروبية التي تتواجد فيها جاليات عربية كبيرة، ولكن نسعى لتنظيم مآدب إفطار لأفراد من الجالية العربية، تكون قريبة من الأجواء الرمضانية التي نعيشها في الدول العربية.

كيف ترون العلاقات بين قطر وجورجيا؟
إن العلاقات القطرية الجورجية تمر بمرحلة من النمو والتطور في مختلف المجالات، وتم خلال الفترة الماضية التوقيع على عدد من الإتفاقيات ومذكرات التفاهم ستسهم في تعزيز العلاقة بين الدولتين، وكذلك بين الشعبين القطري والجورجي.

وفي جورجيا تقدر نسبة المسلمين بحدود 10% من عدد السكان، يكون التجمع لدى العوائل المسلمة على طاولة الافطار، ففي جورجيا بشكل عام هناك ترابط اسري كبير حيث ترى جميع أفراد العائلة يجتمعون بشكل مستمر في جميع المناسبات، وهذه من العادات والتقاليد الجورجية.

كيف تبدأ يومك في رمضان؟
إن العمل في السلك الدبلوماسي تحكمه التزامات معينة، خاصة عندما تعمل في الدول الأوروبية، لذا فإن يومي في رمضان يكون مشابه عادة لباقي أيام السنة، حيث أؤدي فروضي الدينية المفروضة وأسعى للإكثار من قراءة القرآن في هذا الشهر الفضيل، وتادية صلاة التراويح في أحد المسجدين الموجودين في العاصمة تبليسي إن سمحت الظروف بذلك.

هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة ورمضان في جورجيا؟

بالتأكيد إن الأجواء الرمضانية التي نشأنا عليها في الدوحة، تختلف تماما عن الأجواء الرمضانية التي نعيشها حاليا، ولكننا نسعى لتكون أجوائنا الرمضانية قريبة من الأجواء التي كنا نعيشها في الدوحة، وذلك لكي يحافظ أبنائنا على العادات الرمضانية التي توارثناها عبر أجيال، لأن إجتماع العائلة على مائدة الإفطار تجعل من العائلة أكثر تماسكا وقوة.

هل لديك تواصل مع أبناء الجالية أو الطلاب في شهر رمضان؟
من المؤسف أن أفراد الجالية القطرية في جورجيا يعد محدودا، ونسعى للتواصل معهم سواء في شهر رمضان الكريم أو باقي أشهر السنة، ولكن نسعى في هذا الشهر الفضيل إلى إقامة مآدب إفطار لعدد من أبناء وطننا المقيمين هنا في تبليسي، أو القادمين لأغراض السياحة أو غيرها، لنشعرهم بالأجواء الرمضانية وكأنهم في دوحة الخير.

هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك بها عادة في رمضان؟
كما نعرفون أن السفارة القطرية تعد السفارة العربية الوحيدة العاملة في جورجيا، وإن سفارات الدول الإسلامية تعد محدودة مقارنة بسفارات الدول الأخرى، لذلك نسعى في شهر رمضان إلى إقامة مآدب إفطار فيما بيننا للتعريف بالأجواء الرمضانية في كل بلد على حده.

نسعى
لتنظيم مآدب
إفطار للجالية
تشبه الأجواء
الرمضانية في
أوطانهم

المسلمون في
جورجيا يحرصون
على لقاء
الأصدقاء وتأدية
الفروض الدينية
بالشهر الفضيل

ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تتصدر القائمة الرمضانية ؟
إن مائدة رمضان عادة لا تكون مختلفة كثيرا عن مآدب باقي أيام السنة، ولكن هناك أطباق ومأكولات مميزة نسعى لتواجدها على مائدتنا في رمضان، ومنها (الهريس، الجريش والثريد وغيرها).

أكثر من الأصدقاء والأحبة، وأن نتقاسم معهم وجبة الإفطار، وإقامة جلسات سمر بعد صلاة التراويح هما أكثر شيئين أفتقدتهما في جورجيا.

برأيك، ما الطقوس الرمضانية التي ستظل الأجيال تتوارثها؟
هناك الكثير من الطقوس الرمضانية التي يجب المحافظة عليها، لأنها طقوس تميز هذا الشهر الفضيل عن بقية شهور السنة، مثل التجمع على مائدة واحدة مع الأهل والأحبة، والتجمع بعد صلاة التراويح. ونأمل أن تحافظ الأجيال القادمة على هذا الموروث الرمضاني، كما حفظناه نحن من الأجيال التي سبقتنا.

هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟
لا، بسبب الارتباط بالعمل الى وقت متأخر.

ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يعد الأنسب لها؟
رياضة المشي، افضل اوقاتها بعد صلاه التراويح.

كلمة أخيرة توجهها للجالية القطرية أو الزائرين إلى جورجيا؟
أتقدم للجالية القطرية والقادمين إلى جورجيا بأسمى آيات التهاني والتبريكات بهذا الشهر الكريم، داعيا المولى عز وجل أن يعيده عليهم بالخير واليمن والبركة.

هل تفضل أن تكون عازما أو معزوما في أول أيام الشهر الفضيل؟
طبعاً أفضل أن أكون مع أسرتي على مائدة الإفطار، وكما أسلفت لأن التجمع على مائدة الإفطار يعزز الروابط الأسرية، ولكن إن اقتضت الظروف غير ذلك، فانا أفضل أن أكون عازما، لأن أجر إفطار الصائم عند الله سبحانه وتعالى يكون كبيرا.

ما هي الطقوس التي لفتت انتباهك في تبليسي لدى الجالية المسلمة؟
يسعى جميع المسلمين ومن دول مختلفة، إلى خلق أجواء رمضان كالتى كانوا يعيشونها في دولهم، في محاولة منهم للحفاظ على ما نسميه الموروث الرمضاني، كما أن محاولتهم الحديثة لحضور صلاة التراويح، وتأدية فروضهم الدينية، وكذلك اللقاء بأكبر عدد من الأصدقاء، هو أكثر ما يلفت انتباهي خلال الشهر الفضيل.

من هو الشخص الذي تحب أن يكون معك على مائدة افطارك في أول أيام رمضان ؟
من المؤكد «عائلتي» ، لأن عدم وجودهم معي في شهر رمضان، يترك فراغا كبيرا.

ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدتها في جورجيا؟
لشهر رمضان مكانة خاصة في قلوبنا، إذ نرى شهر رمضان مناسبة لتوطيد العلاقات العائلية، والتقرب



■ مدينة تبليسي عاصمة جورجيا

رمضان مبارك



نتمنى لكم شهراً حليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*



قطر للتأمين تقيم حفل السحور السنوي لموظفيها ولأسرهم

للاستمتاع بالاجواء الرمضانية والاجتماعية بعيدة عن روتين العمل، والتي تحفز مسيرتهم المهنية معنا. وأضاف الفضالة قائلاً: كما أن هذا السحور السنوي الذي تقيمه المجموعة كل عام يأتي تقديرًا لموظفي المجموعة وعطائهم وتأكيدًا على التواصل البناء الذي يجمع كل الموظفين، لاشك أن شركة قطر للتأمين تعتبر جميع موظفيها أحد أهم الأعمدة التي تقف عليها الشركة ولذلك نتطلع دائماً إلى التطوير والحفاظ على الكفاءات المتميزة ونعتبر هذا جزءاً أساسياً من برنامجنا للمسؤولية الاجتماعية ونبادر فيه بالعديد من الأنشطة والفعاليات التي تساهم في دعم وبناء مجتمع متكافل ويأتي ذلك في إطار حرص الشركة على توطيد أواصر الترابط والتواصل بين الموظفين خلال هذا الشهر الفضيل.



■ جانب من السحور السنوي

فرصة للتقارب والتواصل الاجتماعي في شهر رمضان المبارك كما ندرك أن هذه الفعاليات لها دور إيجابي مهم في توطيد أواصر الترابط بين الموظفين جميعاً، والتي تجمع مختلف الجنسيات والثقافات



■ علي صالح الفضالة

وتناول الجميع وجبة السحور في اجواء رمضان كما تضمنت فعالية السحور السنوي للشركة سحوبات على العديد من الجوائز القيمة ويأتي ذلك من باب إضافة عنصر التشويق والمرح للموظفين وأسرهم.

أقامت مجموعة قطر للتأمين سحورها السنوي بمناسبة شهر رمضان المبارك وذلك بفندق شيراتون الدوحة والتي جمعت موظفي قطر للتأمين وبيمة وعائلاتهم في اجواء عائلية متميزة. وتأتي هذه الخطوة في إطار حرص الشركة والتزامها بتعزيز والحفاظ على التراث والتقاليد القطرية وتأكيداً على القيم الإنسانية التي تحتل على التقارب والمودة بين الموظفين حيث تقيم الشركة سنوياً هذه الغبة الرمضانية في إطار مشاركتها بالاجواء الرمضانية كما حضر كبار المسؤولين في الشركة حيث كان الحفل بمثابة فرصة لتجمع الموظفين من كافة الشركات التابعة للمجموعة خصوصاً في هذه الايام المباركة من الشهر الفضيل.

في رحاب المسجد الأقصى

الهلال الأحمر يبدأ تنفيذ مشروع إفطار صائم

القدس الشكر للمسؤولين والعاملين في الهلال الأحمر القطري على ما يقدمونه من مساعدات خيرية لإخوانهم في بلدهم الثاني فلسطين، مشيدة بالمواقف المشرفة لدولة قطر حكومة وشعباً تجاه الشعب الفلسطيني.

ويعتبر هذا العام هو السادس الذي ينفذ فيه الهلال الأحمر القطري مشروع إفطار الصائم في مدينة القدس العربية بالتعاون مع لجنة زكاة القدس، التي قامت منذ تأسيسها عام 1988 بتنفيذ العديد من المشاريع المشابهة سنوياً خلال الشهر الكريم، كونها تتمتع بخبرة كاملة، ولديها طاقم مؤهل وبيانات مدروسة عن المستفيدين من أسر الأرامل والإيتام والفقراء. ويأتي هذا المشروع ضمن حملة الهلال الأحمر القطري الرمضانية لعام 1439 هـ تحت شعار «أبشروا بالخير»، والتي تستهدف تنفيذ مشاريع إنسانية وتنموية بقيمة إجمالية قدرها 84 مليون ريال.



■ علي بن حسن الحمادي

بيت المقدس وأكنافه وضواحيه. وقال السيد علي بن حسن الحمادي، الأمين العام للهلال الأحمر القطري إنه جرى الإعداد لهذا المشروع بالتعاون مع الأشقاء في لجنة زكاة القدس قبل بدء شهر رمضان بوقت طويل، من أجل مد جسور التواصل والتآخي ومشاركة الأجواء الرمضانية العطرة مع المسلمين في مدينة القدس. ووجهت لجنة زكاة

القدس الشكر للمسؤولين والعاملين في الهلال الأحمر القطري، من خلال بعثته التمثيلية بمدينة القدس، في تنفيذ مشروع إفطار صائم لفائدة عرب القدس الشريف، وذلك بإقامة موائد رحمن لإفطار الصائمين داخل ساحات المسجد الأقصى المبارك، بالتعاون مع لجنة زكاة القدس التابعة لإدارة الأوقاف والشؤون والمقدسات الإسلامية. وأوضح الهلال الأحمر القطري في بيان أمس أن هذا المشروع الذي تبلغ ميزانيته الإجمالية 118 ألف دولار أمريكي مقدمة بالكامل منه، ينقسم إلى شقين، يتضمن الأول منهما إقامة موائد إفطار جماعي يومياً في ساحات المسجد الأقصى المبارك لاستقبال آلاف الوافدين إلى ثالث الحرمين من كافة أنحاء فلسطين لأجل إعمار المسجد بالمصلين والصائمين، بينما يتضمن الشق الثاني من المشروع توزيع طرود غذائية متكاملة على الأسر الفقيرة في

«الزكاة وآثارها على الفرد والمجتمع» بمساجد قطر

فضل الزكاة وبيان أهميتها في المجتمع تزامناً مع الأيام المباركة من شهر الصيام شهر الإنفاق والبذل والعطاء، والتأكيد على هذا الجانب الهام في حياة المسلم والمسؤولية التي تقع على عاتق الفرد ودوره في مجتمعه، وما يتوجب لهذه المسؤولية من المحافظة على الركن الثالث من أركان الإسلام، وهو الزكاة وما يترتب عليها من زيادة الحب والألفة بين المسلمين.

يتواصل مساء اليوم لقاء الثلاثاء الدعوي الذي تنظمه إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، حيث يتناول دعاء الوزارة الحديث عن « الزكاة ... وآثارها على الفرد والمجتمع »، وذلك في 17 مسجداً جامعاً على مستوى الدولة. مع توفر أماكن خاصة للنساء، للتزود من العلم الشرعي وحضور الدروس والمحاضرات الدعوية. ويأتي اختيار عنوان لقاء اليوم حول



■ مبنى وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية

«الدعوة» تسير 23 قافلة دعوية خلال الشهر الفضيل

يوم دعوي في المنطقة المقصودة بهدف التوجيه والإرشاد، ويتخلل فقرات البرنامج الدعوي توزيع بعض المواد الدعوية؛ الأمر الذي يُوثق عُرى المودة والمحبة، ويُحيي سُنة الزيارة في الله، والتواصل مع الأهالي في شتى ربوع الوطن، حيث انطلقت القافلة الأولى لهذا الموسم إلى منطقة خريب مع الشيخ /خالد عبدالله سعيد، والمنطقة العظورية مع الشيخ محمد فرج خضر، ويصحب القوافل الدعوية كل من: الشيخ / راضي الإسلام الشهبال، الشيخ / عايش القحطاني، الشيخ / صادق محمد سليم، الشيخ / الشحات فريد، الشيخ / جاسم الجابر، الشيخ / عبد المنعم أحمد، الشيخ / محمد فرج، الشيخ / موافي عزب، الشيخ / أحمد المحمدي، الشيخ / خالد عبد الله سعيد، الشيخ / أحمد الفرجابي، الشيخ / أحمد الجماعي.

ويستمر البرنامج الذي انطلق في الأول من شهر رمضان المبارك حتى التاسع عشر من الشهر الفضيل، حيث تزور خلالها القوافل ثلاث وعشرين منطقة، ويقوم دعاء القافلة بصلاة العشاء والتراويح في مسجد المنطقة وتكون الكلمة أو الخاطرة بعد الركعات الأربع من صلاة التراويح ومن ثم التواصل مع أفراد المناطق بأحد المجالس فيها.

انطلقت بداية شهر رمضان أولى القوافل الدعوية التي تسيرها إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية إلى المناطق الخارجية بالدولة، والتي يبلغ عددها هذا العام 23 قافلة يرافقها 19 داعية من دعاة الوزارة، وتجوب هذه القوافل عدداً من المناطق الخارجية. وقال مال الله عبدالرحمن الجابر مدير إدارة الدعوة والإرشاد الديني إن هذه القوافل تسهم في تنشيط الدعوة في المناطق الخارجية مضيفاً أن برنامج القوافل الدعوية تنظمه وتشرف عليه الشعبة الدعوية بقسم الإرشاد الديني بالإدارة في إطار البرامج المختارة دعوياً للمناطق الخارجية خلال شهر رمضان المبارك.

وأكد الجابر أن هذا البرنامج يأتي في إطار اهتمام إدارة الدعوة بالتواصل مع الأهالي وجمهور المصلين في شتى ربوع قطر، وبالأخص سكان المناطق النائية البعيدة عن الدوحة، حيث برزت فكرة «القوافل الدعوية» التي تجوب ربوع الوطن بهذه الرسالة الدعوية والتنويرية «الوسطية» التي تتبناها في دعوة الناس إلى الله تعالى.

وتتمثل فكرة البرنامج في أن ينطلق فريق من الدعاة وأساتذة الجامعة إلى إحدى هذه المناطق الخارجية لقضاء

مسابقة التنيخ جاسم القرآنية

تعلن نتيجة فرع البراعم



■ جانب من فعاليات مسابقة الشيخ جاسم للقرآن الكريم

النظام بحصرها لجميع المتنافسين ومن ثم تصنيفها لتحديد الفائزين ودرجات كل مشارك في المسابقة. وتنافس في فرع البراعم بالمسابقة الذكور والإناث من المواطنين والمقيمين في حفظ جزء واحد من الأجزاء الخمسة الأخيرة من القرآن الكريم. ومن شروط المسابقة لهذا الفرع أن يكون المتسابق قطرياً أو مقيماً بدولة قطر، وأن يكون سن المتسابق أو المتسابقة من 12 عاماً فما دون بالنسبة للقطريين و8 أعوام فما دون للمقيمين.

وطالبة من المواطنين والمقيمين كانوا قد تقدموا للمشاركة في منافسات هذا فرع البراعم، وجرى الاختبارات لمدة سبعة أيام خلال الأيام الأولى من شهر رمضان المبارك خلال الفترة من 18 - 24 مايو، حيث أشرفت 18 لجنة على منافسات البراعم الذكور، فيما تولت 13 لجنة الإشراف على منافسات البراعم الإناث. واعتمدت اللجنة المنظمة للمسابقة نظاماً إلكترونياً في عملية التحكيم بالمسابقة، حيث يدون كل محكم النتائج مباشرة إلكترونياً ليقوم

أعلنت اللجنة المنظمة لمسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم نتائج وأسماء الفائزين في فرع البراعم من الذكور والإناث من المواطنين والمقيمين، في دورتها الخامسة والعشرين للعام 1439هـ - 2018م، حيث فاز 1093 مشاركاً من الذكور بينما فازت 699 مشاركة من الإناث.

وفي إطار حرص اللجنة المنظمة للمسابقة على تشجيع أبنائنا الصغار من الذكور والإناث على حفظ كتاب الله، وأن يكونوا من حفظة القرآن العاملين به، تقيم اللجنة حفلاً لتكريم الفائزين من الذكور وتوزيع المكافآت المالية وشهادات التقدير عليهم بمشيئة الله يوم السبت القادم 2 يونيو 2018م الموافق 17 رمضان 1439هـ بجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب بعد صلاة التراويح.

بينما يقام حفل تكريم الفائزات من الإناث وتوزيع المكافآت المالية وشهادات التقدير عليهن بمشيئة الله يوم الاثنين القادم 4 يونيو 2018م الموافق 19 رمضان 1439هـ بمقر النشاط النسائي (معهد الدعوة والعلوم الإسلامية سابقاً) بمنطقة الوعب من الساعة 8 - 11:30 مساءً.

تجدر الإشارة أن أكثر من 2300 طالب

احتفل معنا بليلة القرنقعوه هدايا ومفاجآت بانتظارك أنت وأطفالك

الخميس ٣١ مايو من ٩ مساءً حتى ١١ مساءً



إزدان مول الخرافة

إزدان مول الوكرة

المدخل الرئيسي بوابة رقم ١



يبدأ التسجيل الساعة ٩ مساءً



ezdanmall
إزدان مول



كل عام وأنت بخير

الإقبال على المنتج المحلي شجع أصحاب المزارع على التوسع في زراعتها.. تجار:

600 طن يوميا استهلاك الأسواق من الخضروات خلال رمضان

صلاح بدوي

منذ حلول شهر رمضان الفضيل كثفت المزارع المحلية الرئيسية من عمليات ضخها لكميات كبيرة من الخضروات في الأسواق، تقدرها سجلات تجارية بحوالي 150 طنا يوميا من مختلف أنواعها التي لاقت إقبالا كبيرا من جمهور المستهلكين، ومن بين تلك الأنواع من الخضروات 20% منتجات مميزة عالية الجودة «30 طنا»، وتمثل تلك الكميات 25% من استهلاك الأسواق القطرية من الخضار، والذي يقدر بحوالي 600 طن يوميا خلال شهر رمضان الفضيل، ومع حلول شهر رمضان الفضيل، وصرور ما يقرب من عام على الحصار الجائر الذي تعرضت له دولة قطر، تشهد الأسواق في الدولة حالات غير مسبوقة من الاستقرار، تنكس خلالها السلع الطازجة والخضروات على أرصف الحلات، ويؤكد فيه المنتجون والخبراء والمستهلكون أن المنتج المحلي من الخضروات بات لا يمكن لأي متعامل بمجالات التسويق أو مستهلك أن يتجاهله، وفي محاولة من «مضانيات» للوقوف على الأسباب التي دفعت المزارع لإطالة موسم إنتاجها هذا العام، تحدث «مضانيات» مع عدد من ملاك الشركات والمزارع والمسابرج المنتجة للخضار، وتابعت أسعار المنتج المحلي من الخضار في الأسواق مقارنة بالمنتجات المستوردة.

الاستهلاك والإنتاج

وتكشف سجلات تجارية ورسمية أن قطر تستهلك في رمضان 600 طن يوميا من الخضروات، بينما لا يزيد استهلاكها ببقية الشهور عن 450 طنا يوميا، تنتج منها المزارع المحلية التي تصل إلى 260 مزرعة جادة حوالي 150 طنا يوميا، وتبلغ المساحات المزروعة بالخضروات في الدولة ما يقرب من 3 آلاف هكتار من بين 11,6 ألف هكتار قيمة الأراضي الصالحة للزراعة بالدولة الآن، والموزعة على 1400 مزرعة. ومن بين الشركات المنتجة للخضروات في رمضان الشركة العربية لإنتاج الخضروات «قفلة» التي تضيخ في الأسواق حوالي 28 صنفا من الخضروات عالية الجودة بمتوسط 10 أطنان يوميا، بينها كميات من البطاطس. ومن المشروعات الزراعية

المنتجة للخضار عالي الجودة مشروع أجريكو المملوك للشركة العالمية لتطوير المشروعات، وتصل مساحات الخضار المزروع في هذا المشروع إلى 240 ألف 2 أي 240 دونما أو 24 هكتارا.

توفير الخضروات الطازجة

قال ناصر أحمد الخلف المدير التنفيذي للمشروع: «يوجد لدينا في المشروع 22 صوبة تم تشييدها على مساحة 240 دونما، صممت وفق أحدث نظم تكنولوجيا الصوب الزراعية المبردة في العالم، نصفها موسمية، وتلك الصوب تنتج طوال شهور العام عشرات الأصناف من الخضروات والورقيات التي تقدر بحوالي 70 صنفا. وأوضح ناصر الخلف أن مشروع أجريكو يضيخ بالأسواق 5 أطنان من الخضروات يوميا بجميع شهور العام وإنتاجه من الخضروات عضوي خال من المبيدات، يضاهي في جودته أفضل المنتجات الأوروبية. ويستطرد الخلف: «بعد الحصار ضاعفنا تلك المساحات بصوب موسمية تنتج من 3 إلى 5 أطنان من الخضروات يوميا وبالتالي وصل الإنتاج اليومي لشروع أجريكو من الخضار إلى متوسط 8 أطنان».

وتمد شركة السليطين السوق المحلي بـ 700 طن من الخضروات سنويا، وتزرع الشرة أنواعا كثيرة، ما يقرب من 30 نوعا مختلفا من الخضروات ومنها الطماطم والباذنجان والخيار والفلفل الحلو والزهرة والبروكلي والخس والملفوف والفاصوليا والشمام والأعشاب والفراولة. قال الدكتور ماهر نجيب رئيس قسم الخضروات في الشركة لـ«مضانيات»: لدينا 40 صوبة منتجة للخضار ستضيخ للأسواق خلال شهر رمضان والورقيات بمختلف أنواعها والخيار والطماطم والفلفل والباذنجان. وقال علي بن أحمد سعد منصور الكعبي مالك المزرعة: «إن نظام الزراعة المائية المتطور الذي اتبعته المزرعة ساهم في زيادة الإنتاج من الخضروات، وطوال شهر رمضان سنظل ننتج الورقيات والطماطم والخيار والفلفل بجميع أصنافه وتوريد المنتج للمجمعات التجارية، لاسيما اللولو والمبردة». قال المهندس محمد إبراهيم عطية المشرق على مزرعة عدن: «من أجل مواجهة الحصار، ورغبة من مزرعتنا في توفير أكبر كميات ممكنة من الخضروات بالأسواق حرصنا على زراعة كل المساحات البور بالخضروات، وذلك

في مختلف أرجاء المزرعة التي تبلغ مساحتها 100 دونم، وراعينا أن يستمر إنتاج مختلف أنواع الخضار خلال شهر رمضان مثل الخيار والطماطم والورقيات، الشامام والفلفل والذرة والقرع والباذنجان والبصل». وأضاف: «كما حرصنا على أن يتواصل إنتاج عدد من الخضروات بعد شهر رمضان وطوال العام أيضا مثل الخيار». وقال فتح الله محمود، المدير العام لمزرعة جري وسميح: «تمتد المزرعة على مساحة 209 هكتارات من الأراضي، وتصل مساحات الصوب المنتجة للخضروات إلى 16 دونما بها 16 صوبة، ونقوم بإضافة 4 بيوت محمية جديدة من نفس الحجم تدخل طور الإنتاج بنهاية أكتوبر على مساحة 16 دونما بكلفة 4,5 مليون ريال. وتبدأ زراعة الخضروات بشكل دائم فيها مطلع يونيو المقبل». ويستطرد فتح الله قائلا: «تهدف مزرعتنا إلى زيادة إنتاج الطماطم إلى 200 طن سنويا، والخيار إلى 75 طنا كل 3 أشهر». وأضاف: «نزود السوق خلال شهر رمضان بالطماطم والخيار والبايما والقرع والباذنجان». وفي ختام حديثه لـ«مضانيات» أشار إلى أن مزرعته أيضا تستورد الخضار



يوسف الخليفي:
تعدد منافذ التوزيع
شجع المزارعين
على الإنتاج



ناصر الخلف:
«أجريكو» تزرع 240
دونما تنتج 70 صنفا
من الخضار



فتح الله محمود:
زيادة إنتاج
الطماطم إلى 200
طن سنويا

للأسواق المحلية من إيران والهند والصين وتركيا. وقال مصطفى جمعة - مستهلك: «المنتجات المحلية جيدة لما تتمتع به من طعم ونكهة مميزة، وعندما تتواجد بالمولات فإن المستهلكين يفضلونها عن بقية المنتجات».

البلدية ودعم الإنتاج

وأكد يوسف خالد الخليفي، مدير إدارة الشؤون الزراعية نائب رئيس لجنة المزارع لـ«مضانيات» أن الإقبال من جمهور المستهلكين على المنتج المحلي، وتعدد منافذ التوزيع، شجع أصحاب المزارع على التوسع في زراعة الخضروات، ومكن الجمهور من التعرف على المنتج المحلي منها، ومعرفة جودته، ولذلك فمن أجل دعم المنتجين ستعمل وزارة البلدية والبيئة باستمرار على فتح تلك المنافذ التسويقية عبر المبادرات والمهرجانات والساحات. واستطرد الخليفي قائلا: «إن المزارع قامت بزراعة عدة عروات من أنواع الخضروات المختلفة خصيصا للعرض بشهر رمضان». وحول الزراعة المستدامة أكد وجود العديد من المزارع ستواصل إنتاج الخضروات خلال صيف هذا العام، إلى جانب أن الخيار القطري سيستمر إنتاجه طوال الموسم بمختلف المزارع هذه السنة لكون أنه يتحمل درجة الحرارة.

جولة بالأسواق

وفي محاولة من «مضانيات» للتعرف على متوسطات أسعار المنتج المحلي من الخضار مقارنة بالمستورد قمنا بجولة في الأسواق رصدنا من خلالها أسعار الخضروات المحلية الآن مقارنة بظليرتها المستوردة. وبلغ متوسط سعر الكيلو جرام من الطماطم المنتجة محليا 6 ريالات، والطماطم المحلية عالية الجودة من 9 ريالات إلى 15 ريالا، والطماطم المحلية الكرزية من 30 ريالا إلى 40 ريالا. بينما يصل سعر كيلو الكوسة إلى 9 ريالات والبايما 10 ريالات، والفاصوليا 9 ريالات، والباذنجان من 3 إلى 4,5 ريال والبطيخ والشمام 4 ريالات وعيش الغراب 24 ريالا، وملفوف السلطة 3 ريالات، والورقيات بين 2,5 إلى 13 ريالا وعلى سبيل المثال الجليجان 2,5 ريال والملوخية 5 ريالات والنعناع 8 ريالات والبصل الأخضر 8 ريالات والحلبة 8 ريالات. وبالنسبة لأسعار الكيلو جرام من الخضار المستورد فبلغ سعر الطماطم العادية المستوردة 9 ريالات، ريالا، الفلفل الملون 25 ريالا.



إنتاج المزارع المحلية من الخضروات

600	450	260	3
طن يوميا الاستهلاك في رمضان	طنا يوميا ببقية شهور العام	مزرعة جادة تنتج 150 طنا يوميا	آلاف هكتار مزروعة بالخضروات

أهم المزارع القطرية المنتجة

قطفة	أجريكو	السليطين	العالمية	أم قرن	جري	عدن
------	--------	----------	----------	--------	-----	-----

أهمية الخضروات على المائدة الرمضانية



تقلل الخضروات نسبة حدوث السمنة بالحسم	مصدر غذائي غني بالعديد من المعادن والألياف	مصدر للعديد من الفيتامينات الهامة أبرزها «ا» و «ج»
تقلل الإصابة بأمراض القلب والشرابيين	تقي من السكري وحصوات الكلى	تزيد من مناعة الجسم وتقلل من هشاشة العظام



الفلفل الحار

فوائده وأضراره على صحة الإنسان



يحتوي على
كميات
عالية من
فيتامينات
A-B-C



كثير من الناس يعرف الأضرار التي تسببها الشطة أو الطعام الحار وهذا ما يرفض تقبله عشاق الطعام الاسيائي وهذه بشرى لهم أن فوائد الطعام الحار أكثر من مضاره ولكن كل شيء ينبغي الاعتدال فيه للاستفادة من فوائده وتجنب أضراره.

الفوائد العلاجية



يساعد في النحافة
وتخفيف الوزن



يلعب دورا في الوقاية
وعلاج السكر



يخفض أمراض الأوعية
الدموية



يحارب الفلفل الأمراض
السرطانية



يساعد في علاج اضطرابات
الجهاز الهضمي



يخفض الصداع
النصفي

فوائد الفلفل الحار



أظهرت دراسات عديدة أن مركب capsaicin شأنه زيادة سرعة حرق الدهون بمعدل 30% وحرق المزيد من السعرات الحرارية وتحفيز الشعور بالشبع لعدة ساعات من استهلاكه.

يعالج السكري حيث أكد الباحثون في كندا أن حقن الفئران بمركب capsaicin تسبب بالشفاء من مرض السكري من النوع الأول لم تجر أي تجارب بعد على الإنسان في هذا المجال، وما زالت محاولات الدراسة مستمرة.

يشفي من مرض السرطان حيث كشفت الدراسات أن مركب capsaicin الموجود في الفلفل الحار يدفع الخلايا السرطانية في البروستات لأن «تنتصر» مما يؤدي إلى الشفاء من مرض السرطان.

الشطة تعالج مرض القوباء وهو مرض فيروسي يصيب الأعصاب السطحية الممتدة بمنطقة الصدر وتظهر الإصابة في صورة حويصلات بها قاعدة حمراء ويصاحبها حرقان وألم شديد، يزول بعد ثلاثة أسابيع منذ بدء الإصابة.

أهمية وفوائد الفلفل الحار:



- يخفف من الاحتقان
- يساعد على الهضم
- تخفيض الكوليسترول
- معالجة القرحة
- ترميم الأنسجة التالفة
- يستخدم كفاتح للشهية
- يعد الفلفل الحار صيدلية دوائية واسعة
- يمكن الشرايين من استعادة مرونتها
- تنظيم الدورة الدموية والهضم
- تنظيم ضغط الدم وتقوية نبضات القلب
- توقف النزف ويسرع من شفاء الجروح
- يخفف من آلام التهاب المفاصل والروماتيزم

الغثيان
وآلام البطن

الإفراط في
تناوله يؤدي
للبواسير

أضرار
الفلفل
الحار

حساسية
العين

حساسية
وتهييج الجلد

رمضان في غزة.. تنوع ولحظات إيمانية



■ تزين الشوارع والطرق بشعارات الترحاب بشهر رمضان

ويزيد الإقبال. من جهتها قالت السيدة أم فهد: «نقوم بشراء مستلزمات رمضان بقدر استطاعتنا وبما هو متوفر لدينا من مال حتى نعيش أجواء الشهر بقدر المستطاع». ويغتنم أصحاب محلات الفوايس في سوق الزاوية شهر رمضان لترويج بضاعتهم، وفي هذا الصدد يقول أحدهم لـ/قنا/، إن الفانوس إرث قديم لا يمكن للأطفال الاستغناء عنه، لافتا إلى أن الإقبال عليه متزايد رغم الأوضاع، من أجل رسم الابتسامة على وجه الأطفال. من جهته قال السيد عدنان أبو حسنة، المستشار الإعلامي لوكالة غوث وتشغيل اللاجئين الفلسطينيين /الأونروا/، إن شهر رمضان لهذا العام يعتبر من أقدس الشهور التي مرت على سكان قطاع غزة منذ سنوات طويلة بسبب الانهيارات المتواصلة لقطاعات حياتية مختلفة وانعدام القوة الشرائية لمعظم الناس. وأضاف لـ/قنا/، أن /الأونروا/ قدمت آلاف السلات الغذائية الخاصة بالسحور للمعوزين والفقراء في القطاع وأنها ستواصل تقديم العديد من المساعدات خلال أيام الشهر المقبل.

الفلسطينيين قبل السحور. وأجمع عدد من الغزيين في تصريحات لوكالة الأنباء القطرية /قنا/ على أنه رغم الأوضاع الاقتصادية والسياسية الصعبة وانقطاع الرواتب وضعف الإقبال، التي يعيشها حوالي مليوني فلسطيني يسكنون القطاع المحاصر منذ نحو اثني عشر عاما، إلا أن روحانيات الشهر الفضيل هي السمة الغالبة وأن موروثة رمضان عصية على الاندثار. وفي هذا الصدد قال السيد محمود السيد، صاحب محل في سوق الزاوية لـ/قنا/ إن الاستعدادات في شهر رمضان كبيرة جدا رغم أن الحصار يشكل عبئا كبيرا على التجار، لكنهم جهزوا كافة الأصناف التي تميز هذا الشهر كـ/قمر الدين/، والمشمش والمكسرات و/الخوشاف/ والأجبان بكافة أنواعها، والتمور الطبيعية الآتية من الأردن بكافة أنواعها. ورأى، أن الإقبال ضعيف هذا العام مقارنة بالأعوام السابقة بسبب الظروف الاقتصادية الصعبة التي يعيشها الفلسطينيون، مطالبا بصرف الرواتب لموظفي غزة حتى ينتعش السوق قليلا

مظاهر استقبال هذا الضيف الذي يزور المسلمين شهرا في العام. ويزدحم السوق بعشرات البائعين المختصين ببيع عصير الخروب والعرقسوس وهما مشروبان تشتهر بهما غزة ويتفنن صانعوهما بإعطائهما مذاقات مختلفة يقبل عليها الغزيون بلا انقطاع. وينتشر في شوارع قطاع غزة أيام رمضان بائعو الحلويات والقطايف الغزية. وتشتهر غزة بتكاياها (أماكن إفطار الصائمين) في شهر رمضان، حيث تفتح أبوابها للفقراء والمساكين عبر تبرعات من مؤسسات خيرية متعددة تنوزع في مختلف أنحاء القطاع فيما تنتشر الإفطارات الجماعية في المساجد والساحات. ومباشرة بعد صلاتي العشاء والتراويح، تفتح أسواق الخضار والمحلات التجارية أبوابها إلى ما بعد منتصف الليل في تحد للحصار والإصرار على الحياة. ولا تزال غزة تحتفظ بتقاليد شهر رمضان من قبيل «المسحراتية» الذين ينتشرون في كل حارة ويتفننون في التغني بالبطولات واستخدام أساليب فنية جديدة تردد فيها بطولات

رمضان في غزة.. تنوع ولحظات إيمانية

رغم الظلال الكثيفة التي ألقها الأحداث الدامية في غزة ونقل السفارة الأمريكية للقدس، إلا أن شهر رمضان الفضيل، ما زال يشكل عنوانا للتنوع واستحضار لحظات إيمانية وتاريخية هامة لسكان كل مدينة تاريخية كغزة والقدس ونابلس وأريحا وغيرها من المدن الفلسطينية. هذه المدينة الساحلية، تصر على أن تشعر كل من يزورها بالشهر الفضيل، حيث تزين الشوارع والطرق والأزقة الضيقة بشعارات الترحاب بهذا الشهر، وتبدو مظاهر الفوايس والألوان والدعوات للتراحم والرحمة والتعاقد جليلة على جدران الأزقة وشوارع البلدة القديمة بالذات. ويزداد سوق الزاوية وهو السوق التاريخي الأقدم في غزة والذي يحده سوق الصاغة والمسجد العمري الكبير، تألقا وازدحاما، وتمتلئ محلاته بمختلف أنواع التوابل الرمضانية الشهيرة وتنفوح من المكان رائحة القدم والفرحة وسط آلاف المرتادين الذين يأتون إما للتسوق أو للتمتع بمشاهد

رمضان في السودان.. محافظة على العادات وإفطار جماعي في الشوارع



رمضان في السودان.. محافظة على العادات وإفطار جماعي في الشوارع

على أكواب «التبلدي» و«العريدي» وصحون «الويكة» و«العصيدة» يفطر السودانيون داخل منازلهم العامرة خلال شهر رمضان الفضيل، وفي الطرقات وعلى الطرق السريعة يغلق القرويون الطريق أمام حركة المرور ويجبرون المارة والسائقين على تناول الإفطار والشاي والقهوة معهم وأداء الصلاة ومن ثم السماح لهم بمواصلة السير في أبيه مظاهر الكرم الأصيل. ويعتبر شهر رمضان المبارك في السودان فرصة طيبة تحتشد فيها كل الأعمال الإنسانية السمحاء التي عرف بها أهل السودان عبر لوحة جمالية تعبر عن الكرم والشهامة وإعلاء فعل الخيرات وتعزيز التماسك الاجتماعي.

ولأهل السودان طقوس رمضان خاصة تتمثل في الاستعداد المبكر لمقدمه، وترسيخ مبادئ التكافل في أيامه والاحتفال بوداعه كل ذلك يتم من خلال عمل جماعي رسمي وشعبي وأهلي تحتشد فيه منظمات المجتمع المدني والمنظمات العربية والإسلامية الموجودة في البلاد لتقديم الدعم والعون اللازم للفقراء والمحتاجين والأسر المتعفة وطلاب الجامعات وعابري السبيل وطلاب العلم الوافدين للسودان من دول أخرى.

ويزخر المطبخ السوداني بأشهى المشروبات والمأكولات، فتفوح في الطرقات رائحة المشروب السوداني الأول وهو (الحلومر) أو (البري الأحمر) ويصنع من الذرة والتوابل وبعض الإضافات الطبيعية ويكون على شكل رقائق جافة يتم

من الذرة المطبوخة أو (القراصنة) المصنوعة من القمح ويقل استعمال الخبز في رمضان لأن العصيدة والقراصنة تعتبران من أساسيات المائدة طوال الشهر. وتحتوي المائدة أيضا على أطباق أخرى تشمل البلبلة والرقراق الذي يقدم مع اللبن في السحور بجانب «المديدة» وهي حساء سائل من النشا أو الذرة يساعد على تحمل العطش ويعين على الصيام. وفي أيام رمضان تكون طريقة الإفطار مختلفة عما هي عليه في بقية أيام السنة فيخرج الصائمون من بيوتهم إلى الشوارع والميادين والساحات الفسيحة والمساجد والأندية ومعهم طعامهم وشرابهم، ويتولى الشباب دعوة عابري السبيل لتناول الإفطار.

تخزينها لاستعمالها في رمضان بطريقة تحضير سهلة تشمل إضافة الماء إليها وتحليتها بالسكر. و(الحلومر) هو أول علامات قرب رمضان ويتم إرساله للأسر والأفراد داخل وخارج البلاد كنوع من الهدايا الرمضانية القيمة التي لا غنى لأي سوداني عنها، بجانب مشروبات شعبية أخرى تشمل (البري الأبيض والكركي والتبلدي والعريدي)، إضافة لعصائر الفاكهة. وعلى مائدة الإفطار الرمضانية يعتبر الإدام أو (الملاح) الأول في المائدة الرمضانية السودانية هو ملاح «التقليبة» الذي يتكون من اللحم المفروم أو الجاف المطهو بالزيت والصلصة والبصل، والبامية الجافة التي تعرف بـ (الويكة)، بالإضافة إلى ذلك توجد «النعيمة» وتؤكل مع (العصيدة) المصنوعة



«السياحة» نظمت الغبقة السنوية الـ 5 بمشاركة موظفيها وشركائها.. «الإبراهيم»:

441% نمو الزوار «الروس» في الربع الأول 2018



■ حسن الإبراهيم مخاطبا الحضور



■ عدد من مسؤولي الهيئة خلال الغبقة

القطاع بما يضمن الشفافية والكفاءة ومشاركة أقوى للقطاع الخاص، مشيراً إلى أن هذه التغييرات لن تؤثر على استمرارية العمل أو الاهتمام بمصالح الشركاء أو الفعاليات المزمع إقامتها. ولفت إلى أن تلك النجاحات والتطلعات هي نتاج تعاون مثمر وعمل مشترك تحمل الجميع مسؤولية التحديات التي واجهت القطاع خلال العام الماضي ونجحوا سوياً في تخطيها والانطلاق نحو المستقبل بكل ثقة وإصرار. تعتبر الغبقة الرمضانية أحد اللقاءات الدورية التي يجتمع فيها كل المهتمين والعاملين بقطاع السياحة القطري، لتبادل الأفكار والرؤى، كما أنها توفر فرصة جيدة لتأسيس شركات جديدة تدعم من تطور ونمو السياحة في قطر.

عليها منذ اسبوع بالتعاون مع الهيئة العامة للأشغال، كما بدأنا بالتعاون مع مختلف الشركاء وبتوجيه من معالي رئيس مجلس الوزراء بتطوير منطلقتي خور العديد والسيلين نظراً لأهميتهما للسياحة المحلية والدولية على حد سواء». وكشف عن الانتهاء مؤخراً من إطلاق المرحلة الثانية من نظام الترخيص الإلكتروني حيث يمكن لشركات إدارة الوجهة وشركات تنظيم الفعاليات الاستفادة من تلك الخدمة المتطورة في إطار سعي الهيئة لدعم القطاع الخاص ورفع الأعباء البيروقراطية عنه وتطوير القطاعات المختلفة. وأوضح أنه من المرتقب الإعلان عن تأسيس المجلس الوطني للسياحة والذي سيتبعه مرحلة تغيير نظام حوكمة

بختام موسم السياحة البحرية «2017-2018» حيث زاد عدد الزوار على متن الرحلات البحرية بنسبة 39% مع توقعات باستمرار النمو إلى 500 ألف زائر بحلول عام 2026. ونظمت الهيئة العامة للسياحة بالتعاون مع شركائها من القطاعين العام والخاص عدة معارض ومهرجانات وفعاليات سياحية حققت جميعها نمواً على مستوى المشاركات والجماهيرية. وقال «الإبراهيم»: «رغم كل ما تحقق، إننا ما زلنا في بداية الطريق، والعمل لتحقيق أهداف خططنا الخمسية 2018-2023 يسري على قدم وساق حيث بدأنا بتطوير الوجهات السياحية الأساسية داخل الدولة لنتقي بتجربة زوارها، ومنها جزيرة بن غنام التي بدأنا العمل

الاستراتيجية على الفور، حيث أصبحت قطر الدولة الأكثر انفتاحاً في المنطقة بعد سلسلة من القرارات التي سهلت الحصول على تأشيرة الدخول بينما صعد قطاع الضيافة القطري إلى قمة القطاعات في الشرق الأوسط طبقاً لتقرير «أوليري» السنوي عن تجربة الضيوف. وافتتحت «الهيئة» مكاتب تمثيلية في أكبر 3 أسواق مصدرة للسياح في العالم وهي الصين وروسيا والهند، وصاحب الجهود الترويجية المبذولة داخل هذه الأسواق نمو واعد في عدد الزوار القادمين، حيث ارتفع عدد الزوار الروس بنسبة (441%) والصينيين بنسبة (27%) والهنود بنسبة (15%) خلال الربع الأول من 2018، حسب «الإبراهيم». واحتفلت مؤخراً الهيئة العامة للسياحة

مضانيات

رحبت الهيئة العامة للسياحة بشركائها من القطاع العام والخاص وموظفيها والأسرة الإعلامية في الغبقة الرمضانية الخامسة لقطاع السياحة والتي أقامتها مساء أمس الأول في فندق سانت ريجيس. وشكر السيد حسن الإبراهيم، القائم بأعمال رئيس الهيئة، الحضور على تعاونهم ومساهماتهم في تطوير قطاع السياحة وتحقيق نجاحات ملموسة، كان لها أكبر الأثر في تحقيق معدلات نمو على مختلف الأصعدة. وأشار إلى أن المستقبل يحمل معه عدة مشروعات تنموية سيكون لها تأثير كبير على نمو قطاع السياحة وتعزيز مكانة قطر كوجهة سياحية متميزة في منطقة الخليج والشرق الأوسط. وقال «الإبراهيم» في كلمته التي ألقاها خلال الغبقة: «اسمحوا لي ونحن نلتقي اليوم على أعتاب إتمام عام آخر من مسيرتنا نحو تطوير صناعة السياحة في قطر أن أتوجه بالشكر لكم جميعاً على ما بذلتموه من جهود ساعدتنا في قطع هذا الشوط الهام وأن أعبر عن سعادتي برؤية عدد الشركاء يتزايد عاماً بعد عام بما يدل على تطور ونمو القطاع واتساع رقعة المشاركة فيه». وأضاف: «منذ التقينا في رمضان الماضي قام معالي رئيس مجلس الوزراء ووزير الداخلية بإطلاق المرحلة القادمة من الاستراتيجية الوطنية لقطاع السياحة والتي ترسم خارطة الطريق خلال الأعوام الخمسة القادمة مع التركيز على تعزيز تجربة السائح في كل مرحلة من زيارته، وتعزيز مشاركة القطاع الخاص في صناعة تلك التجارب». وأكد أنه تم بدء العمل على تنفيذ تلك

«التركية» تنظم سحوراً رمضانياً للإعلاميين

الطبية مع جميع شركائها في قطر. وتوفر الخطوط الجوية التركية مجموعة واسعة من المنتجات الحصرية والخدمات العالمية المرموقة. في الوقت الذي يحظى فيه مسافروها بالتقدير العالمي مع كل رحلة طيران عضو في برنامج ستار الاينس. وإلى جانب أعضاء ستار الاينس الـ 27، تمتلك الخطوط الجوية التركية أوسع شبكة من رحلات الطيران التي تربط بين الناس والثقافات في جميع أنحاء العالم. وتقدم الناقلة العالمية خدمة ترفيهية سلسلة على متن الطائرة مع باقة من المواد الترفيهية بـ 23 لغة مختلفة، بما في ذلك أكثر من 800 برنامج تلفزيوني، وأكثر من 700 ألبوم موسيقى، و7 برامج بث مباشر على متن الطائرة، و11 فيلم «بدون إعلانات» مع الترجمة «وتقنيات» الوصف الصوتي؛ فضلاً عن سماعات إلغاء الضوضاء على جميع الرحلات لمسافات طويلة.

مضانيات

نظم مكتب الخطوط الجوية التركية في قطر سحوراً رمضانياً لشركائه الإعلاميين أمس الأول، في فندق شانغريلا في منطقة الخليج الغربي. وترأس السحور السيد محمد زينغال، المدير العام لمكتب الخطوط الجوية التركية في قطر، ومن خلال هذه الفعالية عززت الخطوط الجوية التركية علاقاتها الحالية مع وسائل الإعلام في قطر في إطار الروح السمحة لهذا الشهر الفضيل. وبهذه المناسبة قال «زينغال»: «يسرنا أن نجتمع سوياً على مائدة السحور ونحتفل بشهر رمضان الكريم مع وسائل الإعلام المحلية ونأمل أن تستمر العلاقة بيننا في الازدهار والنمو». وتعتز الخطوط الجوية التركية بالعلاقة التي تجمعها مع السوق القطرية وتقدر أهميتها، وتعمل جاهدة العمل على تعزيز هذه العلاقات



■ لقطة جماعية للمشاركين في السحور

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

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

RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

رمضان

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com



كيف يمكن استغلال صيام رمضان في فقدان الوزن؟

- تناول الطعام ببطء.
- تقليل تناول الدهون، مثل المقالي واللحوم الدسمة.
- تقليل السكريات.
- ممارسة التمرينات الرياضية، وخاصة الخاصة بالمعدة لشد عضلات منطقة البطن.
- وأضاف أنه لا يوصى بفقدان الوزن السريع، وقال إن فقدان 3 - 5 كيلو غرامات في شهر رمضان هو انخفاض معقول.

كبيرة من الطعام على وجبة الإفطار.
وأضاف أن استمرار هذه العادة في شهر رمضان يؤدي إلى ارتخاء عضلات البطن، وهو ما يؤدي - بالإضافة للإفراط في الطعام والسكريات والدهنيات - إلى تضخم الكرش. أما الأسلوب الأمثل للتخلص من الكرش الكبير، والأكل في رمضان، فأوصى بالتالي:
- بدء الإفطار بأكل التمر (ثمرة إلى 3 تمرات).
- الانتظار 15 - 20 دقيقة، ثم تناول وجبة الإفطار.

وهدية لتخفيف الوزن، وذلك لأن الوقت المتاح للطعام خلال الأيام العادية يكون أطول، إذ يمكن للشخص أن يأكل على مدار اليوم، أما في رمضان فالوقت أقل، لذلك يكون تقليل الأكل أسهل.

ورداً على سؤال من أحد المعلقين حول كبر الكرش في شهر رمضان، قال قديسات إن من أهم عوامل زيادة حجم الكرش هو تناول وجبة واحدة كبيرة، وقال إن هذا قد يحدث في شهر رمضان، حيث يقوم الشخص بتناول كميات



كيف يمكن استغلال صيام شهر رمضان في فقدان الوزن؟ ولماذا يزداد وزن البعض في شهر الصيام؟ هذه الأسئلة وغيرها أجابت عنها عيادة الجزيرة. واستضافت الحلقة أخصائي التغذية العلاجية في مؤسسة حمد الطبية في قطر أنور قديسات، وهو أيضاً رئيس قسم التغذية في مستشفى أبو نخلة- حزم مبيريك. وقال إن شهر رمضان يعد فرصة

وصفه غذائية

تناول قطعة الحلوى بعد وجبة الإفطار مباشرة يتسبب في زيادة حجم المعدة، إذ يسبب التأخير في عملية الهضم. بالإضافة إلى ذلك، يحدث اضطراب في مستوى السكر بالدم مما يؤدي إلى زيادة الرغبة في تناول المزيد من الحلويات، لذا يفضل تناولها بعد ساعتين إلى ثلاث ساعات من تناول الإفطار.



زيت الزيتون يخفض الكوليسترول السيئ

يعدّ زيت الزيتون عماد الكثير من المطابخ العربية، ويدخل في تحضير الكثير من الأطباق التي تزين موائد الصائمين، كالمعجنات والمناقيش والسلطات، كما يضاف إلى الحمص والفول.

وتقول أخصائية التغذية العلاجية روى الرفاعي إنهم يوصون بالزيتون وزيتته في النظام الغذائي، وخاصة لمن يعانون من أمراض القلب والشرابين، لأن الزيتون يخفض مستوى الكوليسترول السيئ في الدم مما يساعد على الحفاظ على صحة القلب.

وأضافت الأخصائية أنه أيضاً يمكن غلي ورق شجرة الزيتون عشرين دقيقة، وشربه للاستفادة من محتواها من مضادات الأكسدة.

ولكن قبل استعمال مغلي ورق الزيتون تجب استشارة الطبيب. وفي شهر رمضان يجب تقليل تناول مخلل الزيتون لأنه غني بالملح الذي يزيد العطش.



اليوم الثالث عشر:

دايت رمضان

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

■ السحور:

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

■ الإفطار :

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



نصائح رمضانية

ممارسة التمارين

إذا كنت معتاداً على ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة إلى شديدة القوة، يمكنك أن تقوم بممارسة رياضتك قبل موعد الإفطار بساعة ولكن احرص على أن تشرب كمية وافرة من السوائل عند الإفطار وتناول طعامك ببطء لكي تعوض المغذيات الضرورية لجسمك.





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
كمثري



6
موز



12
كيوي



6
تفاح



5.5
جزر



5
خيار



2.5
بطاطس



8.5
كوسة



2
بصل



3
طماطم



انتعاش أسواق الأجهزة الكهربائية

انتعاش واسع تعيشه سوق الأجهزة الكهربائية في شهر رمضان المبارك، وأطلقت محال البيع خلال الأسبوعين الماضيين عروضاً ترويجية لزيادة جذب الزوار والمتسوقين. وتصدرت أجهزة الطبخ الكهربائية المبتكرة، والأواني المنزلية قائمة متطلبات رمضان لدى الأسر القطرية.

329	فرن كهربائي
499	فريزر أوسكار 150 لترا
199	خلاط 1.5 لتر
109	خلاط اليد
119	مفرمة لحم 4 سرعات
129	شواية 4 شرائح
249	مقلدة هواء
59	صانعة قهوة
49	صانعة السندويتش

الأسماك

50	هامور
10	شعري
23	كنعد
13	كوفر
25	صافي
15	جد
30	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 الذرة
14.8	لتر زيت الزيتون
13.5	بيض 30 حبة
2.5	سكر أبيض
6	أرز بسمتي

ضوابط التجارة في الإسلام

الرسول والتجارة.. مارس الرسول مهنة التجارة كغيره من سكان مكة. وكان، وهو ما يزال شاباً، قد رافق عمه ابو طالب في رحلة تجارية الى بلاد الشام. ويقال إن الرسول صحب أبا بكر الصديق في رحلة تجارية الى الشام وكان عمره آنذاك يقل عن ثمانين عشرة سنة. وذكرت بعض المصادر ان السائب بن شريك قد قال ان الرسول كان شريكاً لوالده في تجارة الأدم. وذكرت تلك المصادر ان الرسول تاجر لخديجة بنت خويلد بالبز في سوق حباشة بتهامة وأخذ منذ ذلك الوقت يعمل في تجارتها ومن ثم تزوجها وفرد لها مكانة خاصة ومميزة في حياته. وكانت السيدة خديجة من كبار تجار مكة ومن أكثرهم ثروة. وبعد نزول الوحي أعطى الرسول أمواله لابي سفيان بن حرب ليتاجر له بها.

انتمى الرسول الى عبد مناف الذين وصفوا بانهم أشراف العرب قاطبة، وقد لعبوا دوراً بارزاً في انماء تجارة مكة المحلية والخارجية وتطويرها. فقد قاموا بعقد الأيلاف مع ملوك الدول المجاورة ورؤساء القبائل العربية المسيطرة على طرق التجارة الخارجية.

برز في المدينة البعد التجاري لمسلميها من خلال انتهاء سيطرة اليهود على اقتصاد الحجاز والمدينة بنوع خاص، وتمكن مسلمو قريش انتزاع دور اليهود الاقتصادي وحلوا محلهم وقاموا بتسيير الحملات التجارية الى بلاد الشام وسواها. كذلك أصبح القرشيون قادة أهل المدينة اقتصادياً واجتماعياً ودينياً بفضل نبوة الرسول، وتصاعد دورهم في التجارة الخارجية. فقد تجمعت لديهم كل الامكانيات المالية والاجتماعية والسياسية، والآن الدينية للانطلاق في تحقيق أهدافهم.



البرتقال

تحتوي البرتقالة المتوسطة على 62 سعرة حرارية، ويمكن استبدالها ببرتقالة صغيرة لتقليل السعرات، حيث تحتوي ثمرة البرتقال الصغيرة على 45 سعرة حرارية، في حين أن البرتقالة الكبيرة بها ما يقرب من 82 سعرة حرارية، والبرتقال من الفواكه المشبعة الغنية بالألياف، والتي تساعدك على إنقاص الوزن.

62

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.

من أسماء السلع في القرآن الكريم: الآنية- الاثاث- الاقلام- الاوتاد- الجفان- الخياط- الدّهان- السراج- السُرّر- صحاف- الفخّار- القدور- القلائد- الكأس- المسد- المهد- الموازين- الاباريق- الاقفال- الاكواب- الاوعية- الجواب- الدّلو- الرّفرف- السرايق- السّلم- الصواع- العصا- الغطاء- الفراش- القسطاس- القواوير- الكرسي- الماعون- المصباح- المنسأة- النمارق.

37

في
القرآن



يقوم أهل المغرب بضرب النفير سبع مرات للسحور بمجرد التأكد من ظهور هلال رمضان لينطلق الناس بالتهنئة بجملة (عواشر مبروكة) أي أياما مباركة مع دخول شهر الصيام بعشره الثلاثة: عشر الرحمة، وعشر المغفرة، وعشر العتق من النار.

عادات صيام

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



المغرب

وجبة كتف خروف محمر مغربي لـ 6 أشخاص

المكونات :

- كتف خروف بدون عظم 2000 جم
- زيت 40 جم
- ثوم 40 جم - فلفل أبيض 15 جم
- بابريكا 20 جم
- كمون 25 جم
- فلفل أسود 15 جم
- زنجبيل 20 جم
- ملح 15 جم
- زعفران 1 جم
- بصل 40 جم

الكلفة
188
ريال

طريقة التحضير :

في وعاء عميق ضعي الثوم الزيت الزنجبيل، الكمون الفلفل الأسود والملح، اخلطي هذه التوابل حتى تحصلي على صلصة متجانسة (يمكنك إضافة القليل من الماء إذا احتاجت الصلصة إلى ذلك) احضري كتف الخروف وقومي بوضع شقوق صغيرة بواسطة السكين على سطحه، ثم قومي

بتتبيله بالصلصة التي حضرتها في الاول، قومي بفرك الكتف جيدا بهذه الصلصة واملئي بها الشقوق. اتركي كتف الخروف في هذه التتبيلة لمدة ساعة من الزمن في قدر وضعيه على النار وسخني القليل من زيت الزيتون، ثم ضعي البصل وقلبيه حتى يذبل. بعدها ضعي كتف الخروف المتبل مع

التتبيلة و 3 أكواب من الماء، غطي القدر واتركيه على نار هادئة لمدة ساعة. بعد أن ينضج الكتف أزيليه من المرق وضعيه في صينية الفرن، ثم قومي بدهنه وضعيه في الفرن حتى يتحمر من الجهتين. في طبق التقديم ضعي كتف الخروف المحمر مع الصلصة المتبقية في القدر، وزينه بالمكسرات.

صحة وعافية



الشيف بلال شهيتي

فندق سيتي سنتر روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز

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