

خبراء: قطر انتصرت على الحصار

08
09

7 متاهلين للمرحلة الثانية بجائزة كتارا لتلاوة القرآن

يواصل تلفزيون قطر بث حلقات جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم طيلة أيام شهر رمضان المبارك، حيث عرض 7 حلقات من حلقات منافسات جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم في دورتها الثانية التي تنظمها المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا تحت شعار «زينوا أصواتكم بالقرآن». وعرفت هذه الحلقات تأهل كل من عمر الراضي وعبد الغني العروة من المغرب ومحمد حسين إسماعيل وعلي سيد محمود ومحمود السيد عطا من مصر وصباح خلف علي من العراق ومحمد بنسديرة من الجزائر. وعبر القارئ المغربي عمر العروة عن سعادته في المشاركة للمرة الأولى في هذه المسابقة القرآنية، التي أصبح لها صدى كبير بين القراء على مستوى العالم. وأعرب القارئ المغربي عن أمله في أن يصل إلى المرحلة النهائية ومنصة التتويج، خاصة أن مساره حافل بتجربة كبيرة، كللت بعدد من الجوائز في هذا المجال.

04

«الاقتصاد» تخالف محال بيع مواد غذائية وخضروات

نفذت وزارة الاقتصاد والتجارة حملات تفتيشية مفاجئة على عدد من محال بيع المواد الغذائية ومراكز الخدمات بمناطق مختلفة بالدولة، وذلك لمراقبة مدى تقيد الموزعين (محال بيع المواد الغذائية والخضروات والفواكه ومراكز الخدمات) بالتزاماتهم المنصوص عليها بالقانون رقم (8) لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك والالتزام بأسعار النشرة اليومية التي تصدرها الوزارة. وتأتي هذه الحملات المكثفة ضمن باقة مبادرات وزارة الاقتصاد والتجارة التي أطلقتها بمناسبة شهر رمضان الفضيل تحت شعار «أقل من الواجب»، حيث دأبت الوزارة على تكثيف الحملات التفتيشية قبيل وخلال شهر رمضان المبارك وذلك في إطار حرصها على تنظيم ومراقبة الأسواق والأنشطة التجارية بالدولة بهدف ضبط الأسعار والكشف عن التجاوزات حفاظاً على حماية حقوق المستهلكين.

04

«إبداعات رمضانية» في ورش «استديوهات كتارا» الفنية

سعيًا منها إلى إحياء التراث الأصيل، احتفلت المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا مساء أمس الأول بليلة القرنقعه، حيث استقبلت جمهوراً غفيراً من الأطفال والعائلات من مختلف الجنسيات جاؤوا ليعيشوا معاً في رحاب الحي الثقافي أجواء تراثية بهيجة. ويذكر أن المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا قد نظمت هذه الإحتفالية التراثية بالتعاون مع أوريديو والميرة والهيئة العامة لشؤون القاصرين و BIKERS NETWORK ومن جهة أخرى تنظم استديوهات كتارا للفن عدداً من الورش الفنية بعنوان «إبداعات رمضانية»، وذلك ضمن فعاليات كتارا الرمضانية التي تهدف إلى تحقيق الفائدة والتسلية، والتي تتناسب مع مختلف الأعمار والهوايات.

12

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة

القرنقعه



أطفال القرنقعه
يطرقون أبواب الفرح

تصوير: عمرو دياب

..وجامعة قطر تحتفل مع العائلات والأطفال

المشاركة في هذه الفعاليّة، فجامعة قطر تحرّص على التفاعل مع المجتمع القطري الذي يحتفل سنوياً بهذه المناسبة بهدف إحياء التراث القطري وتذكير الأبناء بماضي الأجداد والآباء وإحياء الموروث الشعبي الأصيل من خلال تعريفهم بالعادات والتقاليد الرمضانيّة الشعبية». وأضافت المعاضيد: «قامت الجامعة بإنتاج فيديو خاص بهذه المناسبة، حيث تمّ تصويره من قبل صانع الأفلام طه التونسي، ونشره على كافّة منصات التواصل الاجتماعي التابعة للجامعة، إضافة إلى وصوله لكافّة المنتسبين عن طريق بريد النشر الجماعي».

احتفلت جامعة قطر بمناسبة القرنفاعة التّراثيّة السّنويّة، التي تصادف ليلة منتصف شهر رمضان المبارك، حيث شاركت الجامعة في جناح خاص بسوق واقف، وانطلقت الفعاليات من 7:30 حتى 11 مساءً، وجاءت هذه الاحتفاليّة في إطار التزام جامعة قطر الراسخ بالجفاظ على الثّقافة والتقاليد القطريّة وُغرسها في نفوس النشء وتعزيز التفاعل في أوساط المجتمع المحلي. وفي تصريح لها، قالت كمام المعاضيد، رئيس قسم الإعلام والنشر: «وزّع جناح الجامعة يوم أول أمس ما يُقارب 1000 مُغلف قرنقعه لعددٍ من الأطفال والأسر



نتياب العزيزية يتشارك أطفال قطر فرحتهم بالقرنقعه



والمسرح، المجلة والعاكس. وفي نهايتها وزعت الهدايا وأكياس الحلوى على الأطفال، الذين ردّوا الأهازيج الخاصة بالمناسبة. وليلة دلالات تعزز التواصل، وتسهم في المحافظة على تراثنا الذي نعتز به. وهي تكريم للأطفال ومكافأة على صيامهم نصف رمضان، وتشجيعاً لهم على صوم باقي الشهر الفضيل.



وتضمن إدارة المركز تعاون نادي السد ودعمه للاحتفالية، الرامية إلى صون العادات، وحماية الإرث التاريخي، سيما وأن ليلة النصف من رمضان تعد فرصة للتقارب في شهر تجتمع فيه القيم. يذكر أن برنامج الاحتفالية كان حافلاً بالأنشطة والفقرات، الهادفة إلى تذكير المشاركين بالماضي، والتعريف بالتقاليد الرمضانية، ومن بينها: الدكان، المطوع

في جو أسري سادته البهجة والسرور، شارك مركز شباب العزيزية مساء الأربعاء، أطفال قطر فرحتهم بليلة القرنقعه، حيث نظم بالتعاون مع نادي السد الرياضي ومبادرات «انتوا أملنا» و«أبناء قطر» احتفالية خاصة بهذه المناسبة، علت خلالها البسمة محياهم. ودأب المركز سنوياً على المشاركة بالليلة الشعبية، من منطلق حرصه على إحياء الموروثات وُغرس العادات الأصيلة في نفوس الناشئة. وتذكرنا الليلة بماضي مجتمعنا وتكافله، الذي ما زال يحتفظ بهذه العادة، التي تلعب دوراً هاماً في توثيق أواصر المودة بين أفراد صغاراً وكباراً. وتنبع مشاركة المركز من مسؤولياته الاجتماعية تجاه فئات أكبادنا، وتأتي لترسيخ الهوية الوطنية المتوارثة عبر الأجيال. وتهدف إلى رسم البسمة على شفاه الأطفال، وتعزيز الروابط الأسرية. كما تؤكد حرص شباب العزيزية على دعم المبادرات المجتمعية، والمساهمة في إحياء المناسبات المختلفة، ومشاركة المجتمع فرحته بها.

فودافون قطر تنشر البهجة بين الأطفال بمناسبة ليلة «القرنقعه»



رائدة محلياً في مجال القهوة، مثل كافيه «11:11» و«إمبراطورية القهوة»، وذلك لتوزيع أكياس الحلوى الخاصة بليلة «القرنقعه» على الأطفال الذين يستمتعون بقضاء أوقاتهم مع عائلاتهم في الحي الثقافي «كتارا» و«نايت مارك» في نادي الدحيل.

الكواري بنفسه أكياس الحلوى على الأطفال هناك. وحضرت هذه الفعالية كوكبة من الإعلاميين أمثال أسماء الحمادي، ونادين البيطار، وإيمان الكعبي. علاوة على ذلك، كررت «فودافون قطر» تعاونها مع علامات تجارية

احتفلت «فودافون قطر» بليلة «القرنقعه» التراثية التي توافق يوم 14 من شهر رمضان المبارك، وذلك عبر تنظيم مجموعة من الأنشطة التفاعلية التي نشرت أجواء البهجة بين الأطفال. ويأتي هذا الاحتفال ضمن إطار حملة «شكراً» التي أطلقتها «فودافون قطر» بهدف نشر الطاقة الإيجابية طيلة أيام الشهر الفضيل، والتي تندرج كذلك ضمن إطار سعي الشركة لتشجيع المواطنين على تقدير كل ما في حياتهم من جوانب إيجابية. وتعاون سفير «فودافون قطر»، علي بن طوار الكواري، مع موظفي الشركة لتوزيع أكياس الحلوى والمكسّرات كهدايا على الأطفال في المتاجر التابعة لـ «فودافون قطر». كما تعاونت «فودافون قطر» مع منظمة «قطر الخيرية» في برنامجها الذي يسعى لرسم الابتسامة على وجوه الأطفال المرضى الخاضعين للعلاج في مستشفيات «مؤسسة حمد الطبية»، حيث وزع سفير الشركة علي بن طوار

القصة القصيرة

مسابقة دار كتارا للنشر رمضان 2018

شروط الاشتراك:

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

الجائزة الأولى

7.000 ر.ق

الجائزة الثانية

5.000 ر.ق

الجائزة الثالثة

3.000 ر.ق

آخر مهلة لتسليم المشاركات هو 15 يونيو 2018

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

مرفقات:

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

كتارا
Kataraph
دار كتارا للنشر
Kataraph Publishing House

«الداخلية» تتشارك أطفال قطر فرحة القرنقعوه



الاحتفالية التراثية هي فرصة كبيرة، لنشر الرسائل التوعوية للأطفال والكبار أيضاً، بغرض تعزيز السلامة المرورية في هذه الليلة وخاصة في المناطق السكنية. وقال إن الإدارة العامة للمرور تعمل على توثيق العلاقة التوعوية مع الأطفال، انطلاقاً من هذه الاحتفالية من كل عام، عبر توزيع الهدايا التي تبهج الأطفال، كالحقائب والفلashes الفسفورية التي وزع منها على الأطفال ما يزيد على الألف قطعة في سوق واقف الدوحة فقط كما أكد على أهمية انتباه الأباء لأطفالهم عند عبور الطريق، والسير في الطرق الداخلية للفرجان. وقال الملازم مطر أحمد السويدي، الضابط بشرطة التراث التابعة للإدارة العامة للمرور، إن مناسبة النصف من رمضان (القرنقعوه) فعالية تراثية، تبهج الأطفال والكبار على حد سواء، ورغبة من شرطة التراث في أن تمر هذه الاحتفالية بأمن وسلام على جميع المحتفلين، فإن أفراد شرطة التراث يغطون كامل موقع الاحتفال، ويقومون بتنظيم حركة السير، وتوجيه الجمهور المحتفل لموقع الفعاليات، والمحافظة على سير الفعالية في إطار من الالتزام حتى يعود الجميع إلى أهله سائلاً.

الإدارة العامة لمكافحة المخدرات

كما قامت الإدارة العامة لمكافحة المخدرات بتنظيم عدد من الفعاليات منها فعالية إفطار الصائم بسوق واقف، حيث تم توزيع الهدايا على الأطفال المتواجدين بصحبة أسرهم لمشاهدة مدفع الإفطار. وشهد موقع مدفع الإفطار في وسط سوق واقف تواجد عدد كبير من الأسر للاستمتاع بالأجواء الاحتفالية بالسوق، وركوب قطار الألعاب والتصوير بجوار مدفع الإفطار، في جو من البهجة والسعادة.

كما أقامت الإدارة العامة لمكافحة المخدرات فعالية أخرى للاحتفال بليلة القرنقعوه أمس الخميس بمجمع الجلف مول، حيث تم توزيع الهدايا على الأطفال المترددين على المكان بصحبة أسرهم.

إدارة أمن المنشآت والهيئات

كما شاركت إدارة أمن المنشآت والهيئات - قسم أمن الملاعب في الاحتفال بليلة القرنقعوه التي أقيمت في ختام البطولة الرياضية الرمضانية بالنادي الأهلي حيث تم توزيع هدايا القرنقعوه على الأطفال الذين حضروا للاستمتاع بالأجواء الرمضانية التي احتفلت بختام البطولة الرياضية، كما احتفلت الإدارة بليلة القرنقعوه بكل من مستشفى الوكرة حيث تم توزيع الهدايا على الأطفال والمرضى، وقام منتسبو قسم أمن الملاعب بتوزيع الهدايا التذكارية والقرنقعوه في نادي الخور الرياضي على الأطفال الذين رافقوا أسرهم لإحياء ليلة القرنقعوه مما أدخل عليهم الفرح والسرور.

مسرحية العرائس لأول مرة، وهي أحد الأساليب المحببة للأطفال والتي تساهم بشكل كبير في توصيل المعلومة الصحيحة وترسيخها بالشكل المطلوب وكسر الحواجز بين رجل الشرطة والأطفال. مؤكداً بأن دور المرور لم يتوقف عند هذا الحد، وإنما تقوم الدوريات الخاصة بإدارات أمن الجنوب، ودخان، والشمال بتوزيع الهدايا وتأمين الشوارع الداخلية، وكذا الأمر في داخل الأحياء في مختلف أنحاء الدولة.

من جانبه قال الملازم أول محمد عبد الله الكواري، إن إدارة التوعية المرورية، قد أعدت برنامجاً حافلاً في قطر مول، والذي يجذب العديد من الناس للاحتفال بليلة القرنقعوه، أو للتسوق في مختلف المحلات التجارية عقب إفطار رمضان، موضحاً بأن البرنامج قد بدأ يوم الثلاثاء الماضي، بالمسرح الذي أعاد إلى الأذهان، هذه العادة القديمة، وتوزيع الهدايا على رواد المول، وتواصلت الفعاليات باحتفال آخر بمسرحية العرائس، وتنتهي الفعاليات يوم الخميس بمسابقات وفقرات ترفيهية للأطفال.

شرطة التراث والمرور

كما شارك عدد من إدارات الوزارة (شرطة الأحداث، شرطة التراث، المرور) في الاحتفالات التراثية التي أقيمت في سوق واقف.

فمن خلال مكانها المخصص لها بسوق واقف، قدمت شرطة التراث، التابعة للإدارة العامة للمرور، أكياس القرنقعوه للأطفال، الذين احتشدوا مع عائلاتهم لحضور الفعالية، إلى جانب استمرار المعرض التوعوي للإدارة العامة للمرور، بالباحة الرئيسية للسوق، الذي ينتهي مع نهاية الأسبوع القادم.

ولفت النقيب شاهين راشد العتيق، رئيس قسم التوعية والإعلام، إلى أن مشاركة الإدارة في الاحتفال بليلة القرنقعوه، وبالتعاون مع الإدارة العامة للمرور، تأتي في إطار تفعيل مبدأ الشراكة المجتمعية مع جميع شرائح المجتمع، وبخاصة الأطفال.

وقال إننا نستثمر هذه الفرصة، وهذا التجمع الكبير للاحتفال بليلة القرنقعوه، الذي يجمع كل من يقيم على أرض دولة قطر، لتوصيل رسالتنا التوعوية إلى الأبناء بالحفاظ على أبنائهم من مخاطر الانحرافات والسلوكيات الخاطئة وإشعارهم أننا إلى جوارهم في المحافظة على الأبناء ورعايتهم.

مضيفاً أن شهر رمضان، بما فيه من إحياء للقيم الروحية والأخلاقية، يتضافر مع ما تحرص على نشره إدارة شرطة الأحداث، من رسائل تدعو إلى تعزيز القيم الإنسانية لدى الأحداث.

كما أكد على استثمار الفعالية في التأكيد على الجانب التوعوي، الملازم أول عبد الواحد غريب العنزي، ضابط التوعية والثقافة المرورية، قائلاً إن مشاركة الإدارة العامة للمرور في هذه

قد استعدت لفعاليات القرنقعوه منذ وقت طويل وتم تصميم وعمل خمسة آلاف كيس قرنقعوه، لتوزيعها على الأطفال في هذه المناسبة ورصدت الكثير من الهدايا من بينها الفلاش المروري، والذي يتم وضعه في ملابس الأطفال ليومض ذاتياً، لإرشاد أصحاب المركبات، بأن طفلاً ما يمشي في الطريق محتفلاً بهذه الليلة السعيدة، تفادياً لحوادث الدهس التي قد تحدث وتفسد الفرحة والبهجة.

وأضاف الرائد جابر عضيبة بأن فعاليات الاحتفالات شهدت توزيع الهدايا ومشاركة أطفالنا الفرح، وعرض

ورمتب الإدارة. وبدأت الفعاليات في تمام التاسعة مساءً بعرض مسرحية قصيرة للأطفال، بمصاحبة الموسيقى، كما غنى الأطفال أناشيد القرنقعوه وبعض الأهازيج الشعبية التي تغنى في هذه المناسبة، وسط أجواء رمضان طيبة. وقال مساعد مدير إدارة التوعية المرورية أن الإدارة العامة للمرور، تحرص دائماً في المشاركة في الفعاليات الجماهيرية في المولات وفي مختلف الأماكن بقصد الاستفادة من تواجد الأعداد الغفيرة لنشر التوعية المرورية ومفاهيمها واشتراطاتها وأدابها، مضيفاً بأن الإدارة



مضانبات

شاركت وزارة الداخلية أطفال قطر فرحتهم بليلة القرنقعوه، وقد نظمت العديد من إدارات الوزارة المختلفة أمس الأول عدداً من الفعاليات إحياءاً لليلة القرنقعوه ولإدخال الفرحة والسرور على الأطفال الذين سعدوا بمظاهر الاحتفال وتقبلوا هدايا القرنقعوه بكل فرح وسرور.

إدارة أمن المطار

احتفلت إدارة أمن المطار بليلة القرنقعوه عند مدفع الإفطار بالساحة المقابلة لمسجد محمد بن عبد الوهاب وفي مدينة الوكرة بهدف إحياء المناسبات التراثية وجذب أكبر عدد من الأطفال مع أسرهم ومشاركتهم فرحتهم في هذا اليوم الذي ينتظره الأطفال للاحتفال به.

وقدم العميد عيسى عرار الرميحي مدير إدارة أمن المطار والمقدم سعود عبد العزيز المسلم مساعد مدير إدارة أمن المطار وعدد من ضباط الإدارة الهدايا للأطفال ووزعوا عليهم الهدايا التي ملأت أكياسهم بأنصاف المكسرات والحلوى في احتفالية بديعة زينتها وزارة الداخلية بالبسمة التي ارتسمت على وجوه ضباط أمن المطار، حيث ردد الأطفال أمام مدفع الإفطار الأناشيد التراثية التي تتردد في هذه الاحتفالية والتي تعد موروثاً ثقافياً (قرنقعوه، قرقاغوه عطونا الله يعطيك، بيت مكة يوديك يا مكة يا المعمورة).

وقال العميد عيسى عرار الرميحي إن إدارة أمن المطار دائماً ما تعمل على مد جسور التواصل ومشاركة أفراد المجتمع في كافة المناسبات الوطنية وتعزيز الروابط الاجتماعية بيننا وبينهم من خلال التواجد في مثل هذه الاحتفالات والتي تعد من الموروث الشعبي الذي يجب المحافظة عليه.

وأضاف أن احتفال الإدارة بليلة القرنقعوه هذا العام نظم في مكانين عند مدفع الإفطار بالساحة المقابلة لمسجد محمد بن عبد الوهاب، وفي سوق واقف بمدينة الوكرة، حيث تضمن عددًا من الأنشطة التي هدفت إلى تعريف الأطفال بهذه الليلة التراثية تخللها توزيع الهدايا التي تحتوي على المكسرات والحلوى، واللافت للنظر في الاحتفال أن عدداً كبيراً من العائلات أحضرت أطفالهم بزي تراثي تجسيدا لتراثنا الأصيل في هذه الفعالية التراثية. وأكد المقدم سعود عبد العزيز المسلم على أن هذه الاحتفالات تعمل على توطيد العلاقات بين الشرطة وأفراد المجتمع من خلال المشاركة في كافة الفعاليات الوطنية والتراثية التي يحضرها منسوبي الإدارة بزيهم العسكري، مؤكداً سعادة منسوبي الإدارة بأجواء الفرحة والبهجة والمرح التي ارتسمت على وجوه الأطفال، وحرص الإدارة على المساهمة في صنع هذه الحالة من البهجة والشعور بالسعادة والتواصل بين الجميع صغراً وكباراً.

وقال إن مشاركة الإدارة في هذا الاحتفال يهدف إلى مكافأة الأطفال على صيامهم النصف الأول من شهر رمضان، وتشجيعهم على المواظبة بصيام النصف الثاني منه، حيث تواجد الكثير من الأطفال والفتيات الصغيرات اللاتي تزين بالمشغولات الذهبية التي تغطي الرأس وكفوف الأيدي، فيما قام عدد من ضباط الإدارة بتوزيع أكياس القرنقعوه المحشوة بالحلويات والمكسرات، وكذلك بعض الهدايا التي سعد بها الأطفال.

الإدارة العامة للمرور

احتفالاً بليلة القرنقعوه في منتصف الشهر الفضيل، نظمت الإدارة العامة للمرور ممثلة في إدارة التوعية المرورية، حفلاً تراثياً جذب الكثير من الجمهور، وذلك مساء الأربعاء 30 مايو الماضي، بقطر مول. حضر الحفل الرائد جابر محمد عضيبة مساعد مدير إدارة التوعية المرورية، والملازم أول محمد عبدالله الكواري، ضابط التوعية المرورية، إلى جانب عدد من ضباط

تشهد مشاركة 100 قارئ

7 متأهلين للمرحلة الثانية بجائزة كتارا لتلاوة القرآن



■ جانب من فعاليات المسابقة

مضانيات

يواصل تلفزيون قطر بث حلقات جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم طيلة أيام شهر رمضان المبارك، حيث عرض 7 حلقات من حلقات منافسات جائزة كتارا لتلاوة القرآن الكريم في دورتها الثانية التي تنظمها المؤسسة العامة للحى الثقافي كتارا تحت شعار «زينوا أصواتكم بالقرآن».

وعرفت هذه الحلقات تأهل كل من عمر الراضي وعبد الغني العروة من المغرب ومحمد حسين إسماعيل وعلي سيد محمود ومحمود السيد عطا من مصر وصباح خلف علي من العراق ومحمد بنسديرة من الجزائر.

وعبر القارئ المغربي عمر العروة عن سعادته في المشاركة للمرة الأولى في هذه المسابقة القرآنية، التي أصبح لها صدى كبير بين القراء على مستوى العالم. وأعرب القارئ المغربي عن أمله في أن يصل إلى المرحلة النهائية ومنصة التتويج، خاصة أن مساره حافل بتجربة كبيرة، كللت بعدد من الجوائز في هذا المجال، مشيدا بمستوى المشاركين وبدقة أعضاء لجنة التحكيم سواء من ناحية قواعد التجويد أو من ناحية المقامات، وهو ما يجعل تأهل أي مشارك للتنافس النهائي أمرا ليس سهلا.

ومن جهته، أكد القارئ المصري محمد حسين إسماعيل أن مشاركة أصوات معروفة في هذه الدورة، جعل المنافسة محتدمة بين المشاركين، لافتا إلى أن تأهله للمرحلة الموالية يعد إنجازا يحفزّه إلى متابعة المسار من أجل الفوز بإحدى جوائز مسابقة كتارا لتلاوة

وتبلغ قيمة الجوائز المخصصة لجائزة كتارا لتلاوة القرآن مليوناً ونصف مليون ريال قطري، يحصل الفائز بالمركز الأول على 500 ألف ريال، والفائز بالمركز الثاني على 400 ألف ريال، والثالث ينال 300 ألف ريال، فيما يحصل الفائز الرابع على 200 ألف ريال، أما صاحب المركز الخامس فيحصل على 100 ألف ريال، كما ستقوم كتارا بإنتاج قرص مدمج (سي دي) للفائز بالمركز الأول، يحتوي على ترتيله القرآن الكريم كاملاً، وسيتم التسجيل في استوديوهات كتارا. يشار إلى أن المؤسسة العامة للحى الثقافي (كتارا) أطلقت جائزة كتارا لتلاوة القرآن، التزاماً بدورها الثقافي- الديني الرائد في الوطن العربي والإسلامي، ولتشجيع واكتشاف المواهب المتميزة في قراءة وتلاوة كتاب الله عز وجل، وتقديمها للعالم قراء متميزين في تلاوة القرآن الكريم وفق قواعد علم التجويد، للوصول إلى أجمل وأعذب الأصوات.

القرآن الكريم. وتشهد هذه الدورة مشاركة 100 متأهل، تم اختيارهم من بين 1429 مشاركة من مختلف الأقطار العربية وغير العربية. ويتنافس هؤلاء المتسابقون على المراكز الخمسة الأولى، التي سيعلن عنها في الحلقة النهائية، المقرر بثها في 26 من شهر رمضان الفضيل. ونوهت لجنة التحكيم بمستوى المشاركين من حيث الأداء والصوت، ومن حيث تمكنهم من قواعد التجويد، كما قدمت اللجنتان ملاحظات طفيفة تتعلق بالأحكام وطريقة توظيف المقامات الصوتية. وتكونت لجنة تحكيم الأحكام وقواعد التجويد من الشيخ الدكتور أحمد المعصراني، والشيخ عبد الرشيد الصوفي والشيخ محمود العكاوي، أما لجنة عذوبة الصوت فتتألف من السيد عاصم البني، والشيخ بهلول سعيد أبو عرقوب والسيد محمد أمين مشالي.

الشيخ د. محمد حسن المريخي خطيباً بجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب



■ د. محمد حسن المريخي

أعلنت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية أن الداعية القطري الشيخ د. محمد حسن المريخي، سيكون خطيب الجمعة اليوم، بجامع الإمام محمد بن عبد الوهاب. ودعت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية جموع المصلين للاستفادة من الخطب المعاصرة التي يصدح بها كبار علماء الأمة الإسلامية من أعلى منبر هذا الصرح الإسلامي الكبير بدولة قطر، بموقعه المتميز على ربوة عنيزة المطلة على أبرز معالم الدوحة الحديثة، وببنائه العصري المستمد من المعمار التراثي القطري، ومساحته الداخلية التي تتسع لأكثر من 30 ألف مصل، وبمواقف السيارات الفسيحة.

ومنذ افتتاح جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب وقف على منبره كبار العلماء والمشايخ من أعلام الأمة الإسلامية في خطبة الجمعة تعزيزاً لمكانته وتعريفاً بدوره في تبصير المسلمين بقضاياهم انطلاقاً من رسوخ العقيدة على نهج كتاب الله وسنة نبيه محمد بن عبدالله عليه أفضل الصلاة

وأتم التسليم، ووسطية الطرح وواقعية المقاربة للأحداث المعاصرة.

والشيخ الدكتور محمد بن حسن المريخي تخرج من كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في جامعة قطر، ونال درجتي الماجستير والدكتوراه فيها، وللشيخ إسهامات كبيرة في البرامج الدعوية والشرعية في دولة قطر إلى جانب دوره في إقامة الدورات العلمية ودروس الفقه والتوحيد، وقد ألقى الدكتور المريخي خطبة الافتتاح في جامع الإمام محمد بن عبد الوهاب.

في إطار الرقابة الدائمة على الأسواق

«الاقتصاد» تخالف محال بيع مواد غذائية وخضروات وفواكه



مضانيات

نفذت وزارة الاقتصاد والتجارة حملات تفتيشية مفاجئة على عدد من محال بيع المواد الغذائية ومراكز الخدمات بمناطق مختلفة بالدولة، وذلك لمراقبة مدى تقيد المزودين (محال بيع المواد الغذائية والخضروات والفواكه ومراكز الخدمات بالتزاماتهم المنصوص عليها بالقانون رقم (8) لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك والالتزام بأسعار النشرة اليومية التي تصدرها الوزارة.

وتأتي هذه الحملات المكثفة ضمن باقة مبادرات وزارة الاقتصاد والتجارة التي أطلقتها بمناسبة شهر رمضان الفضيل تحت شعار «#أقل من الواجب»، حيث دأبت الوزارة على تكثيف الحملات التفتيشية قبيل وخلال شهر رمضان المبارك وذلك في إطار حرصها على تنظيم ومراقبة الأسواق والأنشطة التجارية بالدولة بهدف ضبط الأسعار والكشف عن التجاوزات حفاظاً على حماية حقوق المستهلكين.

وأُسفرت هذه الحملات التفتيشية التي شملت (329) محلاً تجارياً عن ضبط وتحرير (28) مخالفة منها عدم الالتزام بالتسعير الجبري، وهو ما يعد مخالفاً للقرار الوزاري رقم (1) لسنة 2011 بشأن الخضار والفواكه وتنظيم آلية بيعها، أما بالنسبة لباقي المخالفات فكانت في عدم الإعلان عن أسعار الخدمات، وعدم وجود البيانات الإيضاحية، واختلاف الأوزان وعدم ذكر البيانات باللغة

العربية، وبلغت 10 مخالفة صلاحية، ما يعد مخالفاً للمواد (6) و(7) و(8) و(17) من القانون رقم (8) لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك ومكافحة الغش التجاري. علماً بأن مخالفة القانون رقم (8) لسنة 2008 بشأن حماية المستهلك تتراوح عقوباته ما بين الإغلاق الإداري والغرامات المالية التي تتراوح ما بين ثلاثة آلاف ريال وتصل إلى مليون ريال. وأكدت الوزارة بأنها ستواجه بحزم كل من يتهاون في القيام بالتزاماته

المنصوص عليها في قانون حماية المستهلك ولائحته التنفيذية، وستعمل على تكثيف حملاتها التفتيشية لضبط مثل هذه الممارسات، وستحيل كل من يخالف القوانين والقرارات الوزارية إلى الجهات المختصة لاتخاذ الإجراءات المناسبة ضده وذلك حماية لحقوق المستهلكين. وحثت وزارة الاقتصاد والتجارة جميع المستهلكين على الإبلاغ عن أي تجاوزات أو مخالفات كما تستقبل الشكاوى والاقتراحات من خلال قنوات التواصل المتاحة.



■ فريق الطوارئ بالهلال الأحمر

الهلال الأحمر يغيث النازحين السوريين في عرسال

«فريق الطوارئ ليس وليد اللحظة، وهو على أهبة الاستعداد دوماً للتدخل العاجل أثناء الأزمات والحالات الطارئة من عواصف وحرائق وغيرها، وذلك بالتنسيق مع الجمعيات والمنظمات العاملة في البلدة». وأكد حرص البعثة والتزامها بدعم النازحين، من خلال سلسلة مشاريع حيوية وتنموية تساهم في تخفيف أعباء النزوح ومعاناته، مشيراً إلى أن البعثة تستكمل المرحلة الأخيرة من مشروع درة السيول، بالشراكة مع برنامج الأمم المتحدة الإنمائي (UNDP). ودعا النازحين السوريين إلى توخي الحيلة والحذر، والتواصل مع الجهات المعنية بشكل مباشر، في حال استشعارهم أي خطر بسبب الأمطار أو السيول.

سارع فريق الطوارئ التابع لبعثة الهلال الأحمر القطري في لبنان إلى إغاثة النازحين السوريين في بلدة عرسال البقاعية، بعد تضرر خيامهم جراء العاصفة التي ضربت البلدة فجأة بعد أسابيع من الحر والجفاف. وكان فريق الطوارئ قد تحرك بشكل عاجل وقام بجولة ميدانية بين المخيمات، حيث جرى رصد الأضرار وآليات التدخل حتى ساعات متأخرة من الليل. وسجل الفريق تضرر نحو 45 خيمة في مخيمات «الأبرار 4» و«المصري» و«الإنماء»، كما قام بتوزيع الشوارد المعدنية على أصحاب الخيام المتضررة لإصلاحها، وكذلك أصحاب الغرف ذات الأسقف المعدنية. ولفت منسق بلدة عرسال في بعثة الهلال الأحمر القطري بلبنان إلى أن

رمضان مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*



رمضان في أوروبا

مناسبة لمد جسور التقارب مع المسلمين



■ افطار جماعي لمسلمي ألمانيا

ألمانيا: مهرجان «رمضان» فرصة للحوار والتعارف خلال الإفطار الجماعي

يعيش في ألمانيا أكثر من أربعة ملايين مسلم يحدرون من معظم الدول الإسلامية في العالم وفي مقدمتها تركيا. وتبلغ عدد ساعات الصيام في جنوب ألمانيا 20 ساعة هذا العام، وأبرز ما يميز شهر رمضان في ألمانيا هو مهرجان «رمضان» الذي يعتبر أكبر مهرجان للشهر المبارك في أوروبا. وتنظم هذا العام الدورة الثالثة منه، ويشهد العديد من الفعاليات من قبل الإفطار وحتى ساعة السحور، ويتيح للمغتربين في أوروبا فرصة عيش تجربة شهر رمضان المبارك، وتقدم الوجبات والخدمات الفريدة في إطار المهرجان المقام على مساحة تتسع لعشرة آلاف شخص لتناول وجبة الإفطار. لكن بعض المسلمين المقيمين في ألمانيا يعيشون أجواء مختلفة، وهو ما يجعل الصيام يبدو أصعب أحياناً كما تقول جيهان وهي مواطنة لبنانية تقيم في برلين: «أكثر وقت أشعر فيه بالغربة هو في شهر رمضان. كل شيء مختلف هنا، مهما كنت محاطة بالأصدقاء والأقارب، فإن هناك دائماً حلقة مفقودة، روحانيات هذا الشهر معدومة في هذا البلد، روح الشارع الرمضاني والخيم الرمضانية التي كنت أقصدها في بيروت ليس لها أي أثر هنا».

السويد: بلبله بين المسلمين حول ساعات الصوم

يدخل وقت صلاة الفجر في العاصمة السويدية ستوكهولم عند الساعة 01:50 صباحاً، أما وقت صلاة المغرب فيدخل بعد الساعة العاشرة مساءً، أي أن ساعات الصيام تتجاوز 20 ساعة هناك. وتلقى المسلمون إرشادات جديدة مع قدوم شهر رمضان عن بدء الصوم والإفطار خلال أيام الشهر الفضيل، مما أحدث بلبله بين المسلمين المقيمين هناك الذين يرغبون في الالتزام والمراعاة التامة لفريضة الصيام. وأصدر المجلس الأوروبي للفتوى والبحوث إرشادات حث فيها المسلمين على الالتزام بمواعيد غروب الشمس في استكهولم أو مالو.

آخر الإحصاءات الرسمية التي تعود إلى عدة سنوات مضت، فيما يتوقع أن يكون عدد المسلمين قد ارتفع بصورة ملموسة خلال السنوات الأخيرة، فضلاً عن أن أعداد العرب أيضاً ارتفعت في بريطانيا بسبب هروب أعداد كبيرة من بلادهم ولجؤهم إلى المملكة المتحدة. وكان الأمين العام للمجلس الأوروبي للإفتاء الشيخ حسين حلاوة قد قال إنه سيقوم بزيارة عاجلة إلى السويد وبعض المناطق في أوروبا للإطلاع على مواقف الصلاة والإستماع إلى أسئلة بعض المسلمين تمهيداً لإصدار فتاوى عن المجلس بهذا الخصوص.

فرنسا: رمضان ينعش عجلة الاقتصاد ويفتح مائدة مسجد باريس الكبير

لا يعتبر مجيء شهر رمضان الكريم حدثاً عادياً في فرنسا. ذلك أن الإسلام هو الديانة الثانية في هذا البلد الذي يتجاوز عدد المسلمين فيه 6 ملايين مسلم. ويقضي 70 في المئة من المسلمين شهر رمضان في فرنسا بينما يفضل الباقون العودة لبلادهم، للشعور بروحانيات رمضان والتقرب من النشاطات والمظاهر التي تميز هذا الشهر. وتؤدي المساجد دوراً مهماً في تعزيز التواصل بين الرواد خلال الشهر الفضيل. وقد أظهرت دراسة فرنسية أن شهر رمضان يحمل للإقتصاد المحلي أكثر من 350 مليون يورو نتيجة زيادة حجم الإنفاق بين مسلمي هذا البلد خلال الشهر الكريم. ويعيش في فرنسا عدد كبير من المسلمين المهاجرين من أصول عربية. أغلبهم من تونس والمغرب والجزائر، ويعمل هؤلاء على إستحضار طقوس رمضان في موطنهم الأصلي، خصوصاً فيما يتعلق بأنواع الطعام والحلوى التي اعتادوا أن تزخر بها الموائد الرمضانية. ويعتبر شهر رمضان هو شهر التلاقي والتواصل بين المسلمين في فرنسا، حيث يقومون بالتضامن مع المحتاجين والوقوف إلى جانبهم، فتقام موائد الرحمن داخل مساجد فرنسا، وفي مقدمتها مائدة مسجد باريس الكبير؛ الذي يفتح أبوابه أمام الجميع قبل ساعات قليلة من موعد الأذان.

لم تعد مظاهر الاحتفاء بشهر رمضان الكريم غريبة عن الدول الأوروبية بسبب تجذر الوجود العربي والمسلم وتزايد نسبة المهاجرين إليها في الأعوام القليلة الماضية. ففي المدن التي يكثر فيها التواجد المسلم، تبدو معالم هذا الشهر واضحة بإحتفال أحياء ومناطق بأكملها بشهر رمضان وبإزدحام الصائمين والمتسوقين قبل موعد الإفطار في الأسواق والشوارع والمطاعم العربية. لكن ثمة ما يجعل الصوم في بعض هذه الدول مختلفاً. فطول ساعات النهار صيفاً يجعل الصوم صعباً على الكثيرين خاصة أن مسلمي أوروبا هذا العام، يصومون أطول ساعات مقارنة مع باقي الدول، حيث تصل إلى 21 ساعة في السويد وبعض الدول الإسكندنافية، بينما يصوم المسلمون 9 ساعات فقط في الأرجنتين وبعض الدول الأخرى، ويثير هذا التباين بين مسلمي العالم جدلاً فقهيًا يتجدد كل عام.

جدل فقهي حول فتوى

أثارت فتوى من دار الإفتاء المصرية تسمح لمن يصوم أكثر من 18 ساعة في رمضان بالإفطار بتوقيت مكة المكرمة، رفض العديد ممن يرون وجوب التقيد بالنص القرآني الحرفي والذي يقول إن الصيام والإفطار يكونان وفقاً للشروق والغروب.

ويعمل بعض المسلمين من المقيمين في بريطانيا والدول الغربية، بهذه الفتوى، التي تقضي بالصوم حسب ساعات الصيام في مكة المكرمة، بحيث يصوم المسلمون حسب وقت الفجر المحلي ويفطرون بعد خمس عشرة ساعة. ويقول محمد بهاء الدين (من مصر) أنه يعمل بهذه الفتوى لأنه وجد صعوبة في العمل مع صيام حوالي 19 ساعة في بريطانيا وأنها فتوى صادرة عن مرجع ديني موثوق، إلا أن وسام زيدان (من سوريا) لا يوافق محمد الرأي ويقول، أنه يفضل الصيام 19 ساعة طالما أن هذا يتناسب مع النص القرآني، ويضيف: «على الرغم من أن هذه الفتوى أتت من دار الإفتاء المصرية إلا أنني ما زلت أجد صعوبة في الإفطار في وضح النهار وقبل موعد أذان المغرب. الفكرة لا تقنعني أبداً وإن كانت صادرة من علماء دين».

وسبق أن أفتى علي جمعة، مفتي الديار المصرية الأسبق، عام 2009، بجواز إفطار المسلمين في الغرب بتوقيت مكة المكرمة إذا زادت ساعات الصيام عن 18 ساعة. فيما خالف عدد من العلماء هذه الفتوى، معتبرين أن الصيام محدد بطول الفجر شروقاً كموعداً لبدء الصيام، والمغرب غروباً كموعداً للإفطار. وتشهد مناطق أقصى الشمال الأوروبي إجتهاادات متفاوتة عندما يتصادف شهر رمضان في فترة إنعدام النهار أو ديمومته، فيصوم بعض من المسلمين وفق آخر مدينة يتميز فيها الليل عن النهار فيما يتبع فريق آخر بلاده الأصلية في عدد ساعات الصوم، ويتبع فريق ثالث مكة المكرمة.

بريطانيا: خمس ساعات فقط للإفطار والسحور وأداء صلاتي العشاء والتراويح

يصوم المسلمون في بريطانيا هذا العام نحو 19 ساعة يومياً خلال شهر رمضان وخلال السنتين المقبلتين ستصل ساعات الصيام إلى قرابة 22 ساعة، ما يجعل الفاصل بين الإفطار والصيام حوالي ساعتين فقط. ويوجد في بريطانيا أكثر من 2,5 مليون مسلم بحسب



من هنا وهناك



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

التجربة القطرية لتحقيق الأمن الغذائي في الخيمة الخضراء.. خبراء:

قطر انتصرت على الحصار.. وعلى منتارف تحقيق الأمن الغذائي



■ جانب من الجلسة النقاشية



■ السفير بدر الدفغ يتحدث بالفعالية

صلاح بدويو

تحت عنوان «التجربة القطرية لتحقيق الأمن الغذائي» تواصلت المناقشات بفعالية الخيمة الخضراء برئاسة دكتور سيف بن علي الحجري رئيس برنامج أصدقاء الطبيعة بحضور عدد من الخبراء والمسؤولين ورجال الأعمال، حيث تم التعرض لمفهوم الأمن الغذائي، والتقنيات الحديثة في تحقيق الأمن الغذائي، وتجارب الزراعة المنزلية، ولم يفت الحضور التعرض للفوائد التي تجتهد دولة قطر في الذكرى السنوية الأولى للحصار.

كسر الحصار

في بداية الفعالية تحدث د سيف بن علي الحجري عن أهمية قضية توفير الغذاء على الأصعدة المحلية والإقليمية والدولية، وتطرق لجهود دولة ومحلية محمودة في ذات السياق، وتعرض د الحجري للتحديات التي تواجه توفير الغذاء، ومن بينها «تغير المناخ والحروب وتلوث المياه وهجرة البشر». وأعرب د. سيف عن شعوره بالأمل في التغلب على مشكلة الغذاء جراء التقدم التكنولوجي الهائل للبشرية.

حرمة الحصار

وحول موقف الشرع من تواصل الحصار الجائر المفروض على دولة قطر بعد عام من فرضه جدد فضيلة الشيخ الدكتور علي محيي الدين القرة داغي الأمين العام للاتحاد العام لعلماء المسلمين فتواه بـ «حرمة حصار دولة قطر، لكون أنها «دولة مسلمة اجتمع فيها حق الإسلام وحق الجوار، و لا يترتب على ذلك من إيقاع الضرر الممتد على المسلم، وقد جاءت الشريعة بالنهي عن ذلك، وأن من فعله يقع في الظلم»، واستطرد قائلاً «حصار ظالم غير مشروع، لكون أنه حصار إجتماعي وإنساني وديني ضد عرب ومسلمين ويشتر في حمايتهم، وهذا غير جائز شرعاً، ولا يتفق مع شريعةنا، وفيمننا، وأخلاقنا، وأن الآلة الشرعية كلها لا تجيز لمسلم أن يمنع الدواء والغذاء حتى عن الحيوانات»، وتسأل الدكتور علي محيي الدين القرة داغي: «من يحترقنا اليوم؟ ونحن لا نرفع في بعضنا إلا ولا ذمة، ومن يحترقنا وقد شاهد العالم كله ما يفعل بعض الدول بشقيقتهنا قطر؟». وأجاب «إن الذي يحدث من حصار جائز غاشم لم يحدث في التاريخ لا في الجاهلية ولا في الإسلام إلا ما كان من حصار قرش لبني عبد المطلب في شعب أبي طالب إبان إعلان النبي صلى الله عليه وسلم الدعوة».

الغذاء في الإسلام

وانتقل د. القرة داغي للأمن الغذائي ووصفه بأنه «قضية تحدث عنها الإسلام في العديد من المواضع، وقدم الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم الأمن الغذائي على نظيره السياسي، وفي عام نسمة بمعدل 70%». وبالنسبة لدولة قطر أوضح أنها «أعدت خطة وطنية رضي الله عنه تطبيق الحدود، وبرر ذلك بأن الدولة التي تعجز عن توفير الغذاء للناس لا بحق لها أن تمارس واجباتها وتطبق حدودا». وشدد القرة داغي على أن مقاصد الشريعة مرتبطة بالأمن

الغذائي، والأمن الغذائي مقصد في حد ذاته». وأوضح فضيلته بأن «القرآن وضع خططا لتحقيق الأمن الغذائي، عندما يتعرض البلاد لأية طواريء، كما جاء في سورة يوسف عليه السلام». ومضى قائلاً: أن تحقيق قطر لإكتفاء ذاتي آمن هو نجاح، وأقوات البشرية موجودة بالأرض تكفيها وتزيد لكون أن الله سبحانه وتعالى قدر فيها تلك الأقوات، وتكمن مشكلة نقص الغذاء في سوء الإدارة، وفي الإفساد في الأرض والظلم الاجتماعي». وأكد د. القرة داغي «أن ما يلقي من فائض طعام بالخليج في رمضان يكفي لإطعام 50 مليون مسلم فقير لمدة شهر. وفي ختام حديثه اقترح الدكتور علي محيي الدين القرة داغي «استغلال التكنولوجيا لتحويل المياه المالحة لتكون صالحة للزراعة بعد تعديل جينات بعض النباتات».

هدر الطعام

ودعت وزارة الاقتصاد والتجارة القطرية المستهلكين إلى اتخاذ بعض الإجراءات الوقائية للحد من الهدر الغذائي، كوضع ميزانية مسبقة للطعام لأسبوع أو شهر كامل والالتزام بها، وشراء كمية أقل من الطعام عند التسوق فيعوض المواد الغذائية تُفسد قبل أن تؤكل، والحرص على التحقق بشكل منتظم من تاريخ انتهاء الصلاحية، وتقدير حاجة كل فرد عند طهي الطعام، وتجنب إعداد أصناف كثيرة من الطعام على المائدة، والحرص على تقدير كمية الطعام والأصناف وفقاً لعدد الأشخاص في الولائم الكبرى. وتكشف بيانات المنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) أن حوالي مليار إنسان في العالم يعانون من الجوع، فيما تقدر كمية إهدار الطعام بـ 1.1 مليار طن سنوياً بقيمة أكثر من تريليون دولار، وهي الكمية التي تعادل أربعة أضعاف الكمية المطلوبة لحل أزمة الجوع في العالم.

جهود وتحديات

وكشف السفير بدر بن عمر الدفغ المدير التنفيذي للإراضي الجافة جانباً من التحديات التي تواجه الأمن الغذائي على الصعيدين المحلي والعالمي، ومن بينها تواصل الزيادة السكانية، وقال «إن عدد سكان العالم 2050 حوالى 9 مليارات نسمة بمعدل 70%». وبالنسبة لدولة قطر أوضح أنها «أعدت خطة وطنية رضي الله عنه تطبيق الحدود، وبرر ذلك بأن الدولة التي تعجز عن توفير الغذاء للناس لا بحق لها أن تمارس واجباتها وتطبق حدودا». وشدد القرة داغي على أن مقاصد الشريعة مرتبطة بالأمن



■ احمد الخلف



■ محمد بدر السادة



■ د.فواز الفزاري

ان واردات قطر من الدول الخليجية قبل الحصار وصلت الى 19 مليار دولار 89% منها ترد من السعودية والامارات وتم افتتاح ميناء حمد بعد ان طور وبات ميناء عالميا كبيرا». واستشهد بدر بن عمر بيهولندا والتي قال عنها «انها على الرغم من صغرها بفضل التكنولوجيا باتت ثاني اكبر دولة مصدرة للغذاء في العالم». وأوضح بأن «قطر تهتم بقضية الغذاء بشكل دولي ايضا وفي ذات السياق تجيء مبادرة خضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى بإنشاء التحالف العالمي للأراضي الفاحلة الذي يضم 12 دولة. وأشار إلى أن تلك الدول تتعاون من أجل تعزيز المخزون الغذائي والمساعدة في حالة الأزمات».

مشروعات مهمة

واعتبر رجل الأعمال احمد الخلف مدير الشركة العالمية لتطوير مشروعات الأمن الاستراتيجي للأمن الغذائي، لما يتمتع به من بنية تحتية بالغة الجودة، وعن طريقه يمكن ان تخزن الدولة ما تستطيع تخزينه من مواد غذائية، اضافة الى ما تستطيع انتاجه». وأكد الخلف بأنه قبل الحصار اعتمدنا على استيراد



■ جانب من نقاشات الخيمة الخضراء

« بعد الحصار تفجر نوع من الشعور الوطني لدى القطريين وبدأت المزارع تتوسع في الإنتاج ولجأ البعض لإنشاء صوب زراعية مبردة في البيوت، ودعمت الدولة هذا التوجه ».

فوائد الحصار

أكد الخلف على «سلامة منهج الدولة الآن بالعمل على تخزين الحبوب والسكر والقمح والزيوت والأعلاف والأرز، وتصنيع الغذاء وإعادة تصدير الفائض منه. وفي ذات السياق نحن في حاجة ماسة الى منظومة نقل من أجل خدمة العالم. وطرح د.فواز الفزاري خبير علم النفس البيئي مقترح بان تلقى كمية 10 الاف طن من السماد العضوي بالصحراء ومع السنين تصبح خضراء وهي كميات تتوفر سنويا في قطر. وتحدث د جمال هجو عن الاكتفاء الذاتي وكيفية تحقيقه وسعت كافة مؤسسات الدولة قطاعا عاما وخاصة لفتح خطوط إمداد واستيراد للمسلح ومضى بالقول» لقد نجح القطريون قيادة وشعباً في كسر الحصار وتوفير السلع الغذائية بمختلف أنواعها، والآن يوجد بالأسواق كافة أنواع السلع ومن بينها سلع أكثر جودة وأقل سعرا، وتتواصل تلك السلع الانخفاض في ظل الاستقرار التدريجي للأسواق».

أهمية البحوث

وأوضح الدكتور محمد بن سيف الكواري مدير مركز الدراسات البلدية والبيئية ان دولة قطر في حاجة ماسة للدراسات والبحوث التي تساهم في حل مشاكل الامن الغذائي. وكشف عن «انفراد قطر من بين دول المنطقة في مشاركة فرق بحثية منها ضمن 15 مجموعة بحثية من دول اوروبية وامريكية لاجراء بحوث مشتركة بمجالات الغذاء والمياه



■ جانب من الفعالية

والطاقة، ويعمل هؤلاء الباحثون على استشراف المستقبل، وهم يتوقعون ان استمر الوضع الراهن قائما فإن العالم سيخسر الزراعة المأخذه في عام 2050». وأضاف الكواري: ومن بين البحوث التفكير في احتجاز ثاني اكسيد الكربون واستخدامه بوزارة الحاصل، وهي تجربة نجحت في هولندا». وتعرض د. خليل السعيد الى تقنيات الغذاء وقال ان مربع واحد محكم الأطراف والغذاء والماء والطاقة والبيئة، وأحد تقنيات الزراعة العالمية الآن من الممكن ان تجعل بلدا مثل العراق يكفي المنطقة لإنتاج الغذاء وبلدا مثل السودان يكفي العالم. وطرح د.فواز الفزاري خبير علم النفس البيئي مقترح بان تلقى كمية 10 الاف طن من السماد العضوي بالصحراء ومع السنين تصبح خضراء وهي كميات تتوفر سنويا في قطر. وتحدث د جمال هجو عن الاكتفاء الذاتي وكيفية تحقيقه وسعت كافة مؤسسات الدولة قطاعا عاما وخاصة لفتح خطوط إمداد واستيراد للمسلح ومضى بالقول» لقد نجح القطريون قيادة وشعباً في كسر الحصار وتوفير السلع الغذائية بمختلف أنواعها، والآن يوجد بالأسواق كافة أنواع السلع ومن بينها سلع أكثر جودة وأقل سعرا، وتتواصل تلك السلع الانخفاض في ظل الاستقرار التدريجي للأسواق».

إنتاج حصاد

وتحدث الخبراء بالفعالية عن شركات قطرية تعمل بمجالات الأمن الغذائي من أبرز نماذجها شركة حصاد المملوكة للدولة والتي تعمل بمجالات إنتاج الحبوب واللحوم البيضاء والحمراء والأعلاف.

وضمن سعيها لتقليل الاعتماد على الواردات الغذائية، أنشأت الحكومة القطرية شركة «حصاد» الغذائية عام 2008، كإحدى شركات جهاز قطر للاستثمار بهدف دعم الاقتصاد القطري من خلال إدارة نشاط تجاري ذي ربحية مستدامة يعمل على تأمين مصادر الغذاء.

وتتمثل استراتيجية شركة حصاد الغذائية في تكوين مخظة عالمية تجمع بين مجموعة من المنتجات عالية الجودة، تتنافس بكفاءة في مختلف الأسواق المحلية والعالمية.

وتؤكد الشركة القطرية التزامها بدعم الأهداف الاقتصادية طويلة المدى للبلاد، والمساهمة في رفع نوعية الحياة وتوفير فرص العمل للمجتمعات التي تعمل بها.

ومنذ تأسيسها اتخذت الشركة نموذجاً استثمارياً فريداً، يعتمد بشكل أساسي على الاستثمار في الأسواق العالمية المتميزة، بهدف توفير مصادر الغذاء لدولة قطر، وذلك بتلبية المتطلبات المحلية.

استثمارات عالمية

وتمتلك الشركة العديد من الاستثمارات في كل من قطر وأستراليا وباكستان وسلطنة عُمان والسودان، بالإضافة إلى عدد من الاستثمارات المستقبلية في أمريكا الشمالية والجنوبية. وتطمح حصاد الغذائية أن تصبح شركة رائدة عالمياً في مجال المنتجات الغذائية عالية الجودة. كما أنها تسعى لإمتلاك، وتطوير، وتشغيل ماركات تجارية عالمية ذات كفاءة، وريحية، وموجهة للنمو، تسهم في رفاه قطر والمجتمعات الأخرى من خلال استخدام تقنية فعالة تتسجم مع البيئة، مع الالتزام بأعلى مقاييس المسؤولية الاجتماعية للشركات.

وتجدر حصاد 9 تجمعات زراعية في أستراليا، بمساحة 150 ألف هكتار لإنتاج الحبوب والخراف، وتعتبر شركة حصاد المورد الرئيسي للحوم الأسترالية للسوق المحلي عبر شركة «ودام» الغذائية، هذا بالإضافة إلى استثمارات الشركة في مزرعة للدواجن وسلطنة عمان، والاستثمار في باكستان في مجال الأرز، فضلاً عن مشروع الشركة بالسودان والذي سيدخل إنتاجه قريباً إلى السوق المحلي، وفق المدير التنفيذي للشركة. وتبلغ الأراضي الصالحة للزراعة في قطر 65 ألف هكتار، وهو ما يمثل 5 ٪ من مساحة الدولة، وتبلغ المزارع المحلية حالياً 1400 مزرعة 40 ٪ من الإنتاج 30 ٪ من احتياجات السوق وخطط التوسع متواصلة.

تجمعات زراعية

الخلف: الأمن الغذائي العمود الفقري للأمن القومي

الكواري: قطر في حاجة ماسة للدراسات والبحوث

غادة: نظام صوب هولندية منتج بتقنيات حديثة

ميناء حمد من أهم النقاط الاستراتيجية للأمن الغذائي

الحصار حرام وغير جائز شرعا والاسلام يحظر منع الدواء والغذاء

قطر تحتاج من 6 إلى 8 ملايين 2م بيوت محمية لتحقيق الاكتفاء من الخضار

د. الحجري: الاكتفاء من الغذاء قادم والتقنيات الحديثة هي الحل

القرة داغي: القرآن قدم الأمن الغذائي على نظيره السياسي

الخلف: الأمن الغذائي العمود الفقري للأمن القومي

الكواري: قطر في حاجة ماسة للدراسات والبحوث

غادة: نظام صوب هولندية منتج بتقنيات حديثة



النعناع الفوائد والأضرار

يعتبر النعناع دواء شعبيًا مفضلًا منذ القدم، وقد أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أن النعناع لديه العديد من الفوائد الصحية لجسم الإنسان، فبالإضافة إلى فوائد النعناع في الطهي والنكهات المنعشة في مختلفة الأطعمة والمشروبات فإن له مجموعة واسعة من الاستخدامات الصحية والطبية، حيث يتم استخدامه لعلاج نزلات البرد، تهديئة الالتهابات، تهديئة مشاكل الجهاز الهضمي بالإضافة إلى استخدامه كغسول للفم وفي معاجين الأسنان والمراهم المختلفة. النعناع معروف منذ قدم الزمن، حيث كان المصريون القدماء يزرعون ويستخدمون النعناع لعسر الهضم، كما استخدمه الرومان القدماء والإغريق لنفس السبب، ثم استخدمه الأوروبيون في القرن الـ 18 من أجل المساعدة في علاج أمراض المعدة واضطرابات الدورة الشهرية، وقد تم التحقق من هذه الاستخدامات الصحية والطبية للنعناع من خلال التجارب العلمية.



أضرار النعناع

- مرضى السكر حيث يساهم في خفض السكر في الدم
- الأطفال أقل من 7 سنوات ومن لديهم ارتجاع المريء
- الأشخاص الذين يتناولون مضادات الحموضة
- الأشخاص المصابين بفتق الحجاب الحاجز
- من يتناول عقاقير ارتفاع ضغط الدم

يوصي الخبراء بعدم تناول النعناع في الحالات التالية

فوائد النعناع الصحية

- مشاكل الكبد**
النعناع يقوي وظيفة الكبد عن طريق تحسين تدفق الصفراء من الكبد إلى المرارة، وذلك لأن تناول النعناع يعمل على التخلص من الدهون وخفض الكوليسترول في الجسم
- العناية بالبشرة**
زيت النعناع المخفف بالماء يمكن استخدامه كغسول قادر على التخفيف من مشاكل الجلد مثل الطفح الجلدي وجفاف الجلد ويستخدم لغسيل فروة الرأس سواء كان الشعر جافًا أو دهنيًا
- تخفيف الآلام**
يعتقد الباحثون أن الصداع، الآلام العصبية، آوجاع الأسنان، والتهاب المفاصل والعضلات تتعافى باستخدام النعناع، لوجود مادة المنثول التي تخلص تلك الآلام عن طريق استخدامها موضعياً
- مشاكل الجهاز الهضمي**
النعناع يساعد في علاج عدد من مشاكل الجهاز الهضمي بما في ذلك الغازات، الانتفاخ، الغثيان، دوار الصباح وتقلصات المعدة ويساعد النعناع في اعراض متلازمة القولون العصبي
- الجيوب الأنفية ومشاكل الفم**
كثيراً ما يستخدم من أجل تقليل التهاب الفم والحنك، كما يساعد في علاج التهابات الجيوب الأنفية، وتحسين عملية التنفس واعراض احتقان الحلق او السعال وصعوبة التنفس
- النعناع ونزلات البرد والسعال**
النعناع علاج فعال لنزلات البرد والسعال حيث له تأثير مهدئ لاعراض السعال، كما يساعد في زيادة قوة الجهاز المناعي نظراً لاحتوائه على مواد مضادة للميكروبات ومضادة للاكسدة

فوائد أخرى للنعناع

- يساعد في منع تشنجات الحمة للام أثناء الرضاعة الطبيعية
- يحسن الذاكرة ويزيد من يقظة الانسان
- يساعد في الحد من الغثيان الذي يصاحب العلاج الكيميائي
- يمنع نمو سرطان البروستاتا عند الرجال
- يحمي من الاشعاع الناجم عن تلف الحمض النووي وموت الخلايا
- يقلل من الجوع والشهية الكبيرة وبالتالي الحفاظ على الوزن الصحي
- طارد طبيعي للحشرات مثل البق، النمل، العناكب، الصراصير، البعوض
- مفيد للسيدات الحوامل وخاصة في حالات غثيان الصباح

Al Meera

الميرة

Special offers in
the month of blessings

استمتع بعروضنا
المميزة في شهر الخير

Ramadan
Kareem

الأسعار سارية من ٢٠١٨/٥/٢٩ إلى ٢٠١٨/٦/٦ أو حتى نفاذ الكمية
Prices are valid from May 29 - June 6, 2018 or until stocks last



جبنة قشقوان يوروكوجلو
Yorukoglu Kashkaval Cheese

ريال
QR 29.75
1kg



لبنة يوروكوجلو
Yorukoglu Labneh

ريال
QR 13.00
1kg



زيت ذرة الميرة
١,٨ x ٢ لتر
Al Meera Corn Oil
2 x 1.8ltr

ريال
QR 31.75



شوربة دجاج بالشعيرية
كنت بورنج ٦٦ جرام
Kent Boringer Chicken Noodle
Soup 66g

ريال
QR 1.50



فيليه سمك الميرة
Al Meera Fish Fillets

ريال
QR 8.75
500g

ريال
QR 15.75
1kg



لقمة القاضي
كنت بونجير
٣١٠ جرام
Kent Boringer
Dumpling
Mix 310g

ريال
QR 4.50



عجين الصلصال للأطفال كرايولا
CRAYOLA Modeling Dough (Assorted)

ريال
QR 99.00



لعبة سيارة للأطفال
LOVELY PUPPY Sliding Car (Assorted)

ريال
QR 69



Your Favourite Neighbourhood Retailer

Also available in



متوفرة أيضاً في

www.almeera.com.qa

f t o almeeraqatar

الأكثر تميزاً وقرباً

فعاليات مبهجة وجمهور غفير في احتفالات «ليلة القرنقعو»

«إبداعات رمضان» في ورنث «استديوهات كتارا» الفنية



■ فعاليات متنوعة في كتارا

مالية قيمتها 10 آلاف ريال، و 7 آلاف ريال للفائز بالمركز الثاني، و 5 آلاف ريال للفائز بالمركز الثالث. ومن شروط المسابقة أن تكون الصورة المقدمة تعبر عن الرؤية الفنية لموضوع المسابقة وتلتقط من موقع الغبقة، وآخر موعد لتسليم الصور هو 12 يونيو 2018 بإدارة العلاقات العامة والاتصال مبنى 15. جدير بالذكر أن «غبقة» هو اسم تراثي معروف بالوجبة ما بين الفطور والسحور خلال شهر رمضان المبارك.

الاجتماعية المنقولة على تلفزيون قطر وأهم المباريات العالمية والمحلية وسيتم عرض كأس العالم (روسيا 2018) برعاية اللجنة العليا للإرث 2022 وأوريدو. ويشارك في موقع الغبقة مجموعة من الفنانين التشكيليين يرسمون لوحاتهم بشكل مباشر أمام الجمهور في أجواء جميلة وإبداعية، هذا وقد رصدت كتارا جوائز قيمة لأجمل صورة لغبقة كتارا والتي تتواصل من 27 مايو وحتى 6 يونيو. وسيحصل الفائز على المركز الأول على جائزة

مقسمة إلى خدمة السيارات، ومواقف مع وجود علامات إرشادية لتسهيل حركة السير في الغبقة، ويشارك أكثر من 50 محلاً، ما بين مطاعم ومقاهٍ (كوفي شوب) تقدم أشهى الأطباق وأكثرها تميزاً، على امتداد الساحة بالإضافة إلى وجود جلسات على الشاطئ لمن يرغب في الجلوس كما تم تخصيص أماكن وجلسات خاصة للعائلات.

ومن بين الأنشطة المتواجدة في غبقة كتارا، شاشة عرض ضخمة تعرض أهم البرامج والفعاليات الرمضانية

في جامع (كتارا) الكبير لينضموا لثلاث حلقات، بينما التحق البنات بالمسجد الذهبي ضمن حلقتين. وقد أبدى أولياء أمور الأطفال المشاركين في الدورة السابعة لمسابقة (كتارا) في تحفيظ القرآن الكريم للأطفال إعجابهم بالمستوى المتطور للدورة التي تقام بإشراف حفاظ مؤهلين على درجة كبيرة من الكفاءة والخبرة. تشهد الساحة الخلفية لمطعم البيسانة إقبالاً كبيراً من الزوار على غبقة كتارا (غبقة في السيارة) والمقامة على أكثر من 7000 متر مربع

مضانيات

سعيًا منها إلى إحياء التراث الأصيل، احتفلت المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا مساء أمس الأول بليلة القرنقعو، حيث استقبلت جمهوراً غفيراً من الأطفال والعائلات من مختلف الجنسيات جاؤوا ليعيشوا معاً في رحاب الحي الثقافي أجواء تراثية بهيجة.

ويذكر أنّ المؤسسة العامة للحي الثقافي كتارا قد نظّمت هذه الإحتفالية التراثية بالتعاون مع أوريدو والميرة والهيئة العامة لشؤون القاصرين و BIKERS NETWORK

ومن جهة أخرى تنظم استديوهات كتارا للفن عدداً من الورش الفنية بعنوان «إبداعات رمضان»، وذلك ضمن فعاليات كتارا الرمضانية التي تهدف إلى تحقيق الفائدة والتسلية، والتي تتناسب مع مختلف الأعمار والهوايات، ومن هذه الورش نذكر ورشة فن الديكوباج والرسم على سفر الخوص ومبادئ صناعة العطور وفن الخيط والمسامر ومبادئ الرسم المائي وورش حصاله من الورق المعجن ورسم على التيشيرت. وتجدر الإشارة إلى أنّ التسجيل في هذه الورش يكون عن طريق موقع كتارا الإلكتروني، وستنظم الورش في المبنى 19 ابتداء من 2 يونيو 2018. وكانت كتارا قد اختتمت يوم أمس الأول (الأربعاء) الدورة السابعة لمسابقة (كتارا) في تحفيظ القرآن الكريم للأطفال، وذلك بمشاركة (50) طفلاً تتراوح أعمارهم بين (10-12) عاماً، حيث التحق الأولاد

إفطار للأطفال «ذوي الاحتياجات»

في «ويستن الدوحة»

«نحن نفتخر ونقدّر دعم فندق ويستن المستمر لبرنامجنا ولعضويته في ميثاقنا العالمي، كما نشكرهم لإستضافتنا خلال الإفطار مع شركائنا من مركز قطر الاجتماعي والثقافي للمكفوفين (QSCCB) ومعهد النور للمكفوفين، مما لا شك منه، أنه من الضروري أن نشارك هذه اللحظة الفريدة مع أولئك الذين عملوا معنا جاهدين هذا العام لجلب المزيد من الرياضة إلى حياة الأطفال، خاصة الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة». يقع فندق وناي صحي ويستن الدوحة في قلب مدينة الدوحة، يتألف من 364 غرفة وجناح بالإضافة إلى خمس فلل خاصة تطلّ عليها أسرة هيفينلي بيد Heavenly Bed®، التي تشتهر بها فنادق ويستن في كافة أنحاء العالم.

بالإضافة إلى ذلك، تتوفر في الفندق مرافق متنوعة تناسب كافة الأذواق، فمطعم «سيزونال تيسنس» يقدم المأكولات العالمية، أما مطعم «ساباي تاي» يقدم الطعام التايلاندي الأصيل و «هانترز رووم أند جريل» يقدم تجربة معاصرة وراقية من أطباق اللحوم والأسماك.

كما يتخلل الفندق نادي صحي Heavenly® Spa واستديو للياقة البدنية WestinWORKOUT®، بالإضافة إلى أربع مسابح، ثلاث خارجية وواحدة داخلية، ويمنح ويستن الدوحة نزلاء ملاذاً هادئاً للمسافرين المتعبين من شتى أنحاء العالم عند زيارة الفندق والإقامة به في رحلة عمل أو ترفيه.

مضانيات

بمناسبة شهر رمضان المبارك، استضاف فندق وناي صحي ويستن الدوحة إفطاراً للأطفال من معهد النور للمكفوفين ومركز قطر الاجتماعي والثقافي للمكفوفين (QSCCB) بالتعاون مع برنامج «أنقذ حلم» (Save The Dream) بصفته عضواً للميثاق العالمي لبرنامج «أنقذ حلم». أقيم الإفطار في خيمة ويستن الرمضانية وجمع أطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة من معهد النور للمكفوفين ومركز قطر الاجتماعي والثقافي للمكفوفين (QSCCB)، أعضاء الصحافة، ممثلين عن الفندق وبرنامج «أنقذ حلم» (Save the Dream) فضلاً عن شخصيات مرموقة من المؤسسات الرياضية والاجتماعية. قال جيانريكو إسبوزيتو: «المدير العام لفندق وناي صحي ويستن الدوحة: «كجزء من التزامنا تجاه المجتمع، يسعدنا أن يكون لدينا دور في هذه المبادرة، ونفتخر جداً بدعم برنامج «أنقذ حلم» ومشاركتهم روح رمضان». وأضاف: «نحن ملتزمون أيضاً بدعم الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة، وهذه فرصة لتذكير المجتمع بأهمية الرياضة كأداة لتحقيق السلام والتعاؤل بين الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة». من جانبه، قال ماسيميليانو مونتاناري، المدير التنفيذي لبرنامج «أنقذ حلم» (Save the Dream):



■ جانب من حفل الانطلاق

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

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 مساءً إلى وقت الإفطار
--	---	--

رتاج
RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com



4 احتياجات غذائية تحسن صحتك في رمضان

الفيتامينات والمعادن

تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على وظائف خلايا الجسم بشكل طبيعي، كما أنها تعزز مناعة الجسم وتمنحه الحيوية، بالإضافة إلى دور البعض منها كمضادات للأكسدة التي تعمل في حماية الجسم من الأمراض. تكمن المصادر الغذائية من الفيتامينات والمعادن في الخضار، والحبوب الكاملة والمكسرات، والفاكهة «الطازجة والمجففة والعصائر»، وجميع هذه الأغذية لها مكانتها الخاصة على المائدة الرمضانية. لا تنسي الحليب واللبن اللذين يحتويان على الكالسيوم بالإضافة إلى فيتامينات أخرى أساسية للحفاظ على صحة العظام.

من البروتينات في جميع وجباتك خلال شهر رمضان يشعرك بالشبع حتى الوجبة التالية.

الدهون

هي أيضاً مصدر طاقة مهم لأجسامنا وتلعب دوراً مهماً في وظائف خلايا الجسم. البعض منها (أي الدهون الصحية) مفيد لصحة لقلب والبشرة والشعر أيضاً. تجدين هذه الدهون المفيدة في الزيوت النباتية والزيتون والأسماك والمكسرات. تجنبي استعمال الدهون المشبعة الموجودة في الزبدة والسمنة في أطباقك الرمضانية لأنها قد ترفع مستوى الكوليسترول في الدم وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. في المقابل استعملي زيت الكانولا والزيتون لصحة أفضل.

معدل السكر في الدم.

تشتمل مصادر النشويات خبز القمح الكاملة، الأرز الأسمر، والمكرونة الأسمر. لا تنسي التمر، والفواكه المجففة الأخرى والفاكهة الطازجة التي تشكل مصدراً ممتازاً من السكريات الطبيعية، ما تريدينه للمزيد من الطاقة والنشاط خلال كل وجبة رمضانية.

البروتينات:

تعتبر البروتينات أساسية لبناء وتجديد خلايا وأنسجة الجسم، وتمثل المصادر الجيدة من البروتينات في الأسماك، الدجاج المنزوع الجلد، اللحوم قليلة الدهون بالإضافة إلى البقوليات (الفول، الحمص، الفاصولياء) والمكسرات والبذور. ويعتبر تناول كمية كافية

بكل حماس وبهجة نبداً صيامنا وندعو أن يتقبلها الله لنكسب الأجر والثواب، ونصبر على الجوع والعطش. ولكن الصيام يمكن يؤثر على وضعك الغذائي بشكل عام من حيث نقص بعض الحاجات الغذائية طوال اليوم، أول الشعور بالعطش أو الهبوط. إليك هذه المواد الغذائية التي تساعد على استعادة جسمك للطاقة والصحة طول شهر رمضان.

النشويات

تعمل كوقود الجسم حيث تمدّه بالطاقة التي يحتاجها ليقوم بوظائفه بصورة طبيعية، كما أن النشويات تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على

وصفه غذائية

اللحوم والبقوليات والبيض ومنتجات الحليب غنية بالبروتينات. تأكد بأن تتناول هذه المصادر عند كل وجبة خلال شهر رمضان المبارك، إذ إن البروتينات ضرورية لتجديد خلايا الجسم وتمنح الشعور بالشبع وبالتالي تخفف من الرغبة في تناول كميات كبيرة من الحلويات.



الصيام

ونسبة السوائل في الجسم

يتكوّن حوالي 60 في المئة من جسم الإنسان من الماء. بالمتوسط، يفقد الجسم حوالي 2 إلى 3 ليترات من الماء يومياً عبر التبول والتعرق والتنفس. ونظراً إلى أن الصيام خلال شهر رمضان يشمل الامتناع عن شرب الماء، فلا يتم تزويد الجسم على الفور بما يخسره. الأمر الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض شامل في مستوى الماء لفترة أطول من الزمن، لينتج عنه جفاف الجسم. وتشمل أعراض الجفاف الضعف، والدوخة، والصداع، والتعب، وعدم انتظام دقات القلب، وزيادة العطش، وهي أعراض تتضاعف حداثها خلال شهر رمضان.

قد يبدو من الصعب عليك تناول الكمية اللازمة من الماء واتباع نظام غذائي مناسب لترطيب جسمك بالمستوى المطلوب خلال الصيام، لكن بلوغ هذا الهدف ممكن وفوائده ستجلى على صحتك.



نصائح رمضانية

لتفادي ارتفاع ضغط الدم

يعاني بعض الأشخاص من ارتفاع ضغط الدم ومع اقتراب شهر رمضان المبارك، يتساءل هؤلاء المرضى عن أهم النصائح الطبية التي تمكنهم من الصيام، دون التعرض لآزمات صحية. وفي هذا السياق أشارت عدة تقارير طبية إلى أن الصيام لا يؤثر سلباً على توازن ضغط الدم، موضحة أن الحصول على صحة جيدة أثناء الصيام، يتطلب اتباع الإرشادات التالية. يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم، جعل منتجات الحليب قليلة الدسم، جزءاً من وجباتهم الرمضانية، حيث كشفت أبحاث سابقة عن أن الكالسيوم يلعب دوراً هاماً في تنظيم ضغط الدم، ومن الجيد تناول ثلاث حصص من منتجات الحليب بشكل يومي. تشكل الخضراوات والفواكه مصدراً أساسياً للبولتاسيوم، الذي يساهم في التحكم بضغط الدم المرتفع، ويُنصح بالإكثار من الخضراوات في رمضان، عن طريق تناول السلطات، والحساء، والخضراوات المطبوخة، وكذلك يوصى بتناول 3 حصص من الفواكه يومياً.

اليوم السادس عشر:

■ الإفطار :

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

■ السحور:

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

دايت رمضان

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



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



5.5

تفاح



5

جزر



4

خيار



2

بطاطس



6

كوسة



2

بصل



3.5

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.

99	فرن تحميص كهربائي
99	شواية باربيكيو مع حامل
30	عصارة حمضيات
229	فرن مايكروويف مع شواية
119	مفرومة لحم 4 سرعات
75	غلاية مياه رقمية 1.7 لتر
99	خلاط فيليبس 400 واط
85	محضرة أرز 1.8 لتر
469	جهاز قلي 1 كجم

الأسماك

55	هامور
10	شعري
23	كنعد
10	كوفر
35	صافي
12	جد
25	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

القوافل التجارية وتصدير المنتجات... كانت أوروبا وآسيا وأفريقيا تستورد كميات كبيرة من بضائع البلاد الإسلامية، بما في ذلك الأواني الزجاجية المزخرفة والجلود الملونة من مختلف الأنواع والقرميد والبلاط والخزف والفخار والورق والسجاد والمنتجات العاجية المحفورة والمخطوطات المزودة بالصور والرسوم والشروح والمنتجات المعدنية بما فيها السيوف الدمشقية والمزهريات والأقمشة القطنية الناعمة والمنسوجات الحريرية الثمينة والصوفية والكتانية. والحنطة والأرز والسكر والزجاج والزيت والعمود والزعفران وشراب العنب والمرايا والجواهر والخرن وسنابير صيد الحوت.

وقد كانت المنسوجات والقطع المعدنية والزجاجية الإسلامية والصابون ذات قيمة عالية، وكان اقتناء الزجاج المملوكي المذهب المزخرف يدل على مكانة اجتماعية خاصة وقد وجد علماء الآثار زجاجاً مملوكياً على شواطئ البحر الأسود ومن هناك وصل إلى كييف في أوكرانيا حالياً وإلى روسيا البيضاء وليتوانيا وحتى قلب موسكو ووجدوا بقايا هذا الزجاج أيضا في البلاد الإسكندنافية وموانئ هانز وفي هولندا.

كانت القوافل الإسلامية عبارة عن مواكب ضخمة من الناس يقطعون بسلعهم وحيواناتهم مسافات هائلة وصلت أقصى الآفاق. وكان هدفها إما الحج وإما التجارة. وصل هؤلاء التجار حتى الصين في أقصى الأرض وبلغتها قوافلهم التي انطلقت من الهند وبلاد فارس ومصر.

ابن بطوطة قطع سهول روسيا عندما رافق السلطان محمد أوروزك خان ووصف رحلته قائلاً "أقيمت خيمتي على تلة منخفضة وثبت علمي أمامها، وسحبت خيلي وعرباتي ورائتي ثم وصلت إلى قافلة السلطان فرأينا مدينة واسعة تسير بها فيها من سكان ومساجد وأسواق ودخان مطابخها يعلو في الهواء والعربات التي تجرها الخيول تنقل الناس" لم يكن ابن بطوطة مبالغاً في وصفه فقد كان الناس يسافرون بأعداد كبيرة من أجل تيسير التموين وتوفير الحماية.



الخرشوف

يحتوي الخرشوف على حوالي 100- سعرة حرارية ويحتوي على 9 جرامات من الدهون والتي تأتي أساساً من الزيوت والماء المالح ولكنها دهون غير مشبعة، وهي مفيدة لأمراض القلب والسكر والأوعية الدموية. وعند تقديم حصة واحدة من الخرشوف فهو يحتوي على 5 جرامات من الكربوهيدرات في الوجبة الواحدة.

100

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، وجعلها من جعلها.

الحيوانات الواردة في القرآن الكريم.. البعير- البقر- الثعالب- الجراد- الجوارح- الحام- الحمولة- الحية- الخنازير- القرود- القمل- المعز- الناقة- النحل- الهمد- الابل- الانعام- البحيرة- البعوضة- الدابة- الذباب- الصافنات- الطائر- البغال- الجمال- الجراد- الحمار- الحوت- الفيل- القسورة- الكلب- الموريات- النعجة- النمل- الوصيلة- الابل- البُدن- الخيل- الذئب- دابة الارض «الدودة»- السائبة- الضأن- العاديات- العجل- العشار- الغنم- العرم- العنكبوت- الغراب- الفراش.

51

من

أسماء

من عجائب تعبير الرؤى

رأى رجل رؤيا بأنه يختم على أفواه الرجال والنساء وفروجهم، فسأل ابن سيرين أشهر المعبرين من التابعين عن ذلك، فقال له ابن سيرين: إنك مؤذن أذنت في رمضان قبل طلوع الفجر.. وكان كذلك.

عادات صيام

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



جزر القمر



في جزر القمر يسهر الناس على السواحل حتى الصباح استعداداً لشهر رمضان بدءاً من شهر شعبان، ويعدون المساجد فيشعلون مصابيحها ويعمرونها بالصلاة وقراءة القرآن الكريم كما يكثر من الصدقات وفعل الخير. وفي الليلة الأولى من رمضان يخرج السكان حاملين المشاعل ويتجهون إلى السواحل، حيث ينعكس نور المشاعل على صفحة المياه ويضربون الطبول إعلاناً بقدوم رمضان ويظل السهر حتى السحور. ومن الأطعمة الرئيسية على مائدة الفطور الثريد إضافة إلى اللحم والمانجو والحمضيات ومشروب الأناناس.

وجبة مندي الدجاج لـ 6 أشخاص

المكونات :

6 دجاجات، بصلة مفرومة ناعمة، الزيت النباتي : 3 ملاعق كبيرة، بندورة، مفرومة ناعمة، عود قرفة، قرنفل، بهارات مشكلة: رشّة من كل من (الكزبرة الناشفة، لومي مطحون، كركم، فلفل أسود، وبابريكا، وملح

وبهار مشكل وهيل مطحون، هيل 5 حبات، البقدونس: رشّة للزينة، فلفل حار، عصير نصف ليمونة، ورق غار، نصف ملعقة خل. زبيب صنوبر ولوز محمص 2 كيلو أرز بسمتي

الكلفة

182

ريالا

طريقة التحضير :

نعمل شقوق في الدجاج المقطع باستخدام السكينه ويتبل بالزيت والليمون والخل والبهارات جميعها، نقلي البصلة بقليل من الزيت مع الفلفل الحار

نعمل شقوق في الدجاج المقطع باستخدام السكينه ويتبل بالزيت والليمون والخل والبهارات جميعها، نقلي البصلة بقليل من الزيت مع الفلفل الحار

نعمل شقوق في الدجاج المقطع باستخدام السكينه ويتبل بالزيت والليمون والخل والبهارات جميعها، نقلي البصلة بقليل من الزيت مع الفلفل الحار

صحة وعافية



الشيف رائد

فندق أوركس روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز

Ramadan Mubarak

Iftar Buffet **QR 99** per person
Enjoy the holy month of Ramadan
at The Curve Hotel.

For bookings call
4007 8888

رمضان
في قطر
Ramadan
in Qatar

رمضان

THE
Curve
HOTEL ذمارف
BY EZDAN