

08
09

كشف عويضة الكواري، مالك مزرعة «عذبة»، عن ارتفاع معدلات إنتاج المزرعة من 5 إلى 7 آلاف طائر مذبوح يوميا خلال أيام الشهر الفضيل، وأنه يعمل على تنفيذ خطط خلال الأشهر المقبلة لرفع إنتاج المزرعة إلى 40 ألف طائر مذبوح باليوم بهدف سد احتياجات الدولة كاملة وتصدير ما تبقى للخارج. مشيراً إلى أن المزرعة يوجد بها ما يقارب 5 ملايين طائر سمان إلى جانب 40 ألف بيضة منها 5 آلاف بيضة تطرح بالأسواق. منوها بأن سعر «سمان «حبال» 6 حبات كبيرة زنة «530 جم» 32 ريالاً، و10 حبات صغيرة زنة 330 جراماً بـ 24 ريالاً، بينما يبلغ سعر الـ 12 بيضة 18 ريالاً وسعر الـ 8 بيضات 8.8 ريال، وبلغ وزن بيضة السمان متوسطاً 12 جراماً.

02

افتتحت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية 8 مساجد جديدة خلال شهر رمضان 1439هـ مع بيوت للأئمة وسكن للمؤذنين، وذلك في خمس مناطق بالدولة هي: ثلاثة مساجد في روضة الحمامة، ومسجد في المطار القديم، ومسجد في بوسدر، ومسجدان في أم السنين، ومسجد في ازعوى، وتتسع المساجد الثمانية لـ 4239 مصلياً ومصليّة، ويأتي ذلك في إطار خطة الوزارة الرامية إلى التوسع في أعداد المساجد وتطويرها بجميع المناطق، ولواجبة النمو العمراني والزيادة السكانية، تماشياً مع الرؤية الوطنية للملاد 2030.

ويتسع مسجد روضة الحمامة الجديد ورقمه (483/م) وهو مسجد جامع لقاعة رئيسية للصلاة لعدد 500 مصل، وقاعة للنساء تتسع لـ 70 مصلية، وملحق بالمسجد بيتان للأئمة. أما المسجد الثاني في روضة الحمامة فهو أيضا مسجد جامع ورقمه (573/م) ويضم قاعة رئيسية للصلاة تتسع أيضا لعدد 500 مصل، وأخرى للنساء تتسع لـ 100 مصلية، وملحق بالمسجد بيتان للأئمة.

04

يعود مهرجان صيف قطر، والذي يُقام تحت شعار «لَوْن صيفك»، بنسخته الخامسة التي تبدأ في 14 يونيو وتستمر حتى 31 أغسطس، ويقدم خلالها باقة متنوعة من الأنشطة الترفيهية والعروض الصيفية المغرية.

حسب بيان صحفي صادر عن الهيئة العامة للسياحة أمس، فإنه في ضوء تزامن نسخة هذا العام من المهرجان مع بطولة كأس العالم 2018 لكرة القدم التي تنطلق في 14 من يونيو بروسيا، سوف يكون سكان قطر وزوارها على موعد مع مجموعة من الفعاليات الخاصة على مدى شهر كامل وعلى رأسها «منطقة المشجعين»، بما يضمن لهم مواكبة أجواء الإثارة والمتعة التي تصاحب البطولة الأكثر متابعةً حول العالم.

12

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



المصدر: لوستيل

By. Mohamed Elzawam



الشهر الفضيل.. عويضة الكواري:

ألف طائر سمان مذبوح يوميا



■ يعتبر منتجاً مميزاً لجودة لحومه وغذاء بيضه بعناصر تمد الجسم بالغذاء الصحي

بين البياض النسيج اللحمي) وذلك حديدية تصل طاقة البيض منها إلى 50 ألف بيضة، وهو ما حول تربية السمان ونعومة اللحم. ويحتوي لحم صدر إلى صناعة». وأضاف: «تغطي السمانة الواحدة 12 كجم لحما صافيا نقيا، ويمكن تربية السمان على الأرض أو عبر بطاريات التربية، ونستطيع ذبحه بعد 40 يوما. ويمكن أن نربي في البطارية الواحدة أكثر من 4 آلاف كتكوت سمان». وعن فوائد أكل لحم السمان يؤكد الخبير الزراعي حسن إبراهيم الأصمخ: يحتوي لحم طائر السمان على دهون بسيطة وقليلة بالمقارنة مع الطيور الأخرى، لذلك فهو مناسب لمرضى القلب. يتميز لحمه بنعومته كون أن نسيج عضلاته ناعم ولا يوجد بها البياض في النسيج اللحمي، وذلك يعمل على تسهيل المضغ والهضم في المعدة بالإضافة إلى أن طعمه مستساغ.

التغذية والبيض

وحول مميزات بيض السمان يقول الشيف أحمد خالد: يُستخدم في أغلب الأطباق التي يدخل بصناعتها البيض فيضفي على هذه الأطباق مذاقا رائعا

كبيرة تقلل من تكلفة الإنتاج مما يجعل مزارع السمان مجالا جيدا للاستثمار، ودورة إنتاجه لا تتعدى 45 يوما لكون أنه ينضج مبكرا في عمر 6 أسابيع، ويعطي إنتاجا عاليا من البيض «250» في السنة الإنتاجية. وأضاف محمود: «كما أن السمان سريع النمو، حيث يصل المحلي من البيض 61 % إلى حوالي 150 جم، ويصل وزن البيضة إلى حوالي 12 جم. ومدة التفريخ من 17 يوما ويمكن أن تعيش طيور السمان حتى عمر 10 سنوات».

تربيته وفوائده

قال الدكتور إبراهيم محمد عساف طبيب بيطري: «طائر السمان تم استئناسه وتربيته في عنابر بفضل العلم والبحث، بعد أن نجحت تجارب استيعاد ظاهرة رفود الطائر على البيض لكون أنها ظاهرة سيئة، وبالتالي انتزعت خاصية الرقاد

منها 11 مشروعا بدأت الإنتاج و11 مشروعا ما زالت تحت الإنشاء ومن هذه المشاريع 19 مشروعا (متوسطة وكبيرة) لإنتاج لحوم دواجن بطاقة إنتاجية قصوى تصل إلى حوالي 30 ألف طن في السنة، كما بلغت نسبة الزيادة بالإنتاج المحلي من البيض 61 %.

قال الدكتور سلام محمود: «طائر السمان أول من استأنسه اليابانيون قبل 200 عام، ويعتبر منتجاً مميزاً لجودة لحومه وغذاء بيضه بعناصر تمد الجسم بالغذاء الصحي، لكون أن لحم السمان لذيذ وخال من الكوليسترول وبه كميات كبيرة من البروتين الحيواني، ويحتاج السمان إلى مساحات صغيرة لتربيته». واستطرد: يستهلك الطائر حوالي 500 جم علف ليصل إلى وزن 125 - 150 جم خلال فترة 45 يوما الأولى من العمر بعدها يصبح ناضجا وجاهزا للذبح. وقال «إن تربية السمان التي لا تحتاج لإمكانات

32 ريبالا، و10 حبات صغيرة زنة 330 جراما بـ 24 ريبالا، بينما يبلغ سعر الـ 12 بيضة 18 ريبالا وسعر الـ 8 بيضات 8,8 ريال، ويبلغ وزن بيضة السمان متوسط 12 جراما.

فصيلة داجنة

ويعتبر السمان أحد أنواع الفصيلة الداجنة التي تسعى الدولة لتحقيق اكتفاء ذاتي منها وفي ذات السياق أكد فرهود الهاجري مدير إدارة الثروة الحيوانية أمام المجلس البلدي مؤخرا أن توسعة مزرعة الدواجن وطائر السمان (عذبة) التي تقوم حاليا بالإعداد لتوسعة إنتاج الدجاج اللاحم بمقدار ضعفي المنتج حاليا، ومن المتوقع الانتهاء منها خلال عام على الأكثر، وفي ذات السياق أكد اكتمال إنشاء المشاريع المرخصة لإنتاج الدجاج اللاحم حيث تم ترخيص 22 مشروعا لتربية الدواجن

■ يحتاج السمان إلى مساحات صغيرة لتربيته

صلاح بدويو

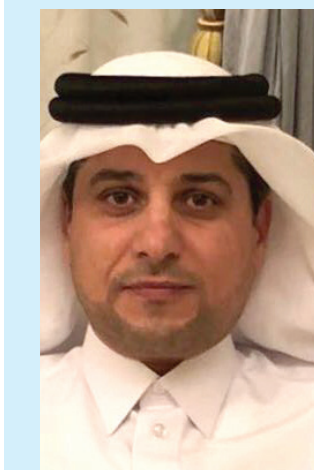
منذ عدة سنوات مضت بدأ رجل الأعمال القطري عويضة الكواري مالك مزرعة «عذبة» توطين طائر السمان في قطر، وفي العام الجاري تعاظم إنتاج المزرعة ونمت بمعدل 33% حتى باتت من أكبر المزارع في منطقة الخليج، وفي تصريحات لـ «مضانيات» كشف عويضة الكواري عن ارتفاع معدلات إنتاج المزرعة من 5 إلى 7 آلاف طائر مذبوح يوميا خلال أيام الشهر الفضيل، وأنه يعمل على تنفيذ خطط خلال الأشهر المقبلة لرفع إنتاج المزرعة إلى 40 ألف طائر مذبوح باليوم بهدف سد احتياجات دولة قطر كاملة وتصدير ما تبقى للخارج. ويوجد بالمزرعة الآن ما يقرب من 5 ملايين طائر سمان إلى جانب 40 ألف بيضة منها 5 آلاف بيضة تطرح بالأسواق. ويبلغ سعر سمان «حياك» 6 حبات كبيرة زنة «530 جم»



■ عويضة الكواري



■ فرهود الهاجري



■ المهندس حسن الأصمخ



■ تناول بيض السمان بانتظام يمنع تحلل البقعة الصفراء المعرية

السمانة
الواحدة تنتج
12 كجم لحما
صافيا نقيا و250
بيضة سنويا

الأصمخ: السمان
يحتوي على
دهون بسيطة
ولحمه مناسب
لمرضى القلب

بيض السمان
يحتوي على
أحماض دهنية
غير مشبعة



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

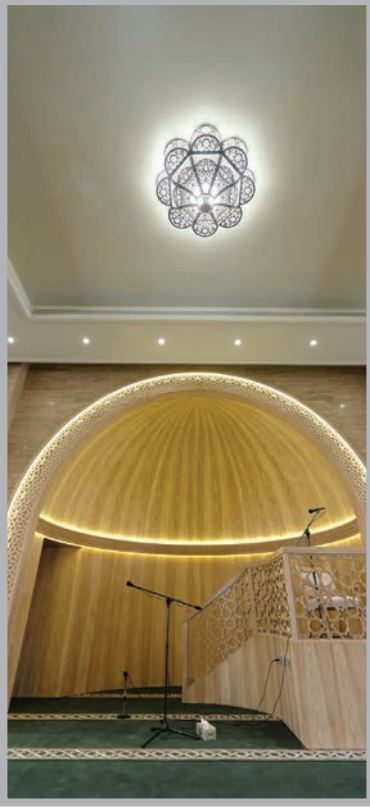
يرجى إرسال المشاركات عبر البريد الإلكتروني:
prize@kataraph.com

مرفقات:
* نسخة عن البطاقة الشخصية القطرية.
* رقم الهاتف.

كتارا
katara
Kataraph Publishing House

تتسع لأكثر من 4200 مصل.. وملاحق للأئمة وسكن للمؤذنين

«الأوقاف» تفتتح 8 مساجد جديدة خلال الشهر الفضيل



افتتحت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية 8 مساجد جديدة خلال شهر رمضان 1439هـ مع بيوت للأئمة وسكن للمؤذنين، وذلك في خمس مناطق بالدولة هي: ثلاثة مساجد في روضة الحمامة، ومسجد في المطار القديم، ومسجد في بو سدر، ومسجدان في أم السنيم، ومسجد في أزغوى، وتتسع المساجد الثمانية لـ 4239 مصليا ومصلية، ويأتي ذلك في إطار خطة الوزارة الرامية إلى التوسع في أعداد المساجد وتطويرها بجميع المناطق، ولما كبة النمو العمراني والزيادة السكانية، تماشياً مع الرؤية الوطنية للبلاد 2030.

ويتسع مسجد روضة الحمامة الجديد ورقمه (483/م) وهو مسجد جامع لقاعة رئيسية للصلاة لعدد 500 مصل، وقاعة للنساء تتسع لـ 70 مصلية، وملحق بالمسجد بيتان للأئمة.

أما المسجد الثاني في روضة الحمامة فهو أيضاً مسجد جامع ورقمه (م/س/ 573) ويضم قاعة رئيسية للصلاة تتسع أيضاً لعدد 500 مصل، وأخرى للنساء تتسع لـ 100 مصلية، وملحق بالمسجد بيتان للأئمة.

ويتسع المسجد الثالث بروضة الحمامة وهو مسجد جامع ورقمه (م/س/ 645) لعدد 800 مصل في القاعة الرئيسية للصلاة، وأخرى للنساء تتسع لـ 155 مصلية، وعدد 200 مصل بالميزانين، وملحق بالمسجد بيتان للأئمة.

أما مسجد المطار القديم فهو مسجد فروع ورقمه (م/س/ 200) ويضم قاعة رئيسية للصلاة تتسع لعدد 110 مصلين،

وقاعة للنساء تتسع لـ 40 مصلية، وملحق بالمسجد سكن للعامل.

بينما يتسع مسجد بوسدر وهو مسجد جامع ورقمه (م/س/ 875) لعدد 536 مصليا في القاعة الرئيسية للصلاة، وأخرى للنساء تتسع لـ 57 مصلية، وعدد 177 مصليا بالميزانين، وملحق بالمسجد ثلاثة بيوت للأئمة. أما مسجد أم السنيم وهو مسجد فروع ورقمه (م/س/ 1326) فهو يتسع لعدد 300 مصل في القاعة الرئيسية للصلاة، وأخرى للنساء تتسع لـ 60 مصلية، وملحق بالمسجد بيت للإمام. ويتسع مسجد أم السنيم الثاني

الفنية والهندسية والتنفيذ، وإعداد قاعدة بيانات عن المساجد والمصليات والعاملين فيها. وتراعي خطط الوزارة لبناء المساجد خريطة الكثافة السكانية والمواصفات الهندسية والمعمارية والجانب التراثي في إطار رعاية بيوت الله لأداء العبادة وخدمة المصلين.

ويتيح موقع وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية على شبكة الإنترنت خاصية البحث عن مواقع المساجد جغرافيا وفق نظام الملاحة العالمي من خلال خرائط دقيقة ومحددة تسهل الوصول إلى مواقع المساجد بجميع المدن داخل الدولة.

مع تنظيم المداخل والمخارج. يشار إلى أن إدارة المساجد بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية تختص بتحديد احتياجات المناطق في الدولة من المساجد والمصليات، وتزويد المناطق بالمساجد المؤقتة والإشراف على حفظها، وإعداد الخطة السنوية لصيانة المساجد ومساكن الأئمة، بالتنسيق مع الجهات المختصة، والإشراف على إعداد وتنفيذ أعمال الإنشاء والصيانة للمساجد، والإشراف على مشاريع تشييد المساجد ومساكن الأئمة المملوكة للوقف من حيث التصاميم والمواصفات

وهو مسجد جامع ورقمه (م/س/ 372) لعدد 400 مصل في القاعة الرئيسية للصلاة، وأخرى للنساء تتسع لـ 60 مصلية، وملحق بالمسجد بيت للإمام، وسكن للمؤذن.

أما مسجد أزغوى وهو مسجد فروع ورقمه (م/س/ 1327) فهو يتسع لعدد 134 مصليا في القاعة الرئيسية للصلاة، وأخرى للنساء تتسع لـ 40 مصلية، وملحق بالمسجد بيتان للأئمة.

وتشتمل المساجد الثمانية على متوضاً متسع بالإضافة إلى مواقف عامة خصص عدد منها لخدمة ذوي الإعاقة

الملتقى أكد على أهمية الصيام وأثره في سلوك الناس

«الأوقاف» تحت ضيوف «مركز بن زيد» على الطاعات في العنتر الأواخر



واصل مركز الشيخ عبد الله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي برامجه الرمضانية ضمن فعاليات وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية «طاعة ومغفرة» خلال الشهر الفضيل، حيث احتضن المركز (81) شخصا من الجالية الإسبانية، ضمن برنامج (ملتقى بن زيد) الرمضاني.

تضمن البرنامج التعريف بعادات وتقاليد الشعب القطري في الشهر الفضيل، والتي تعكس قيم الإسلام وشريعته السمحة، حيث يهدف مركز الشيخ عبد الله بن زيد آل محمود الثقافي الإسلامي إلى تعريف غير العرب وغير المسلمين بالعادات القطرية عن طريق المعاشة من خلال الاجتماع على تناول الإفطار بعد التعرف على معلومات متنوعة حول هذه العادات.

وقد اشتمل البرنامج على عرض تقديمي تناول أبرز التفاصيل اليومية التي تعكس التغير في الحياة الذي يدخله الصيام على سلوك الناس وروتين حياتهم اليومية، وفي المقابل، أوضح العرض التغير الإيجابي عبر الارتقاء بالسلوك الإنساني إلى الأفضل في رمضان وبعده.

كما تناول العرض التقديمي تفاصيل متنوعة تتعلق بالعيد وفرحته والاحتفال به، وزكاة الفطر كشعيرة تعبر عن التعاطف بين أفراد المجتمع، وفي ختام العرض أجرى مشرفو البرنامج مسابقات

ترفيهية حول المحتوى، اتسمت بروح المرح. ومع أذان المغرب تناول الضيوف وجبة إفطار تقليدية قطرية وعبروا عن سعادتهم بهذه التجربة الجديدة والثرية.

وفي سياق متصل شارك نحو 450 شخصا من أبناء الجالية الصومالية في ملتقى بن زيد، حيث اشتمل برنامج الملتقى على إقامة محاضرة قدمها الشيخ عبد الرشيد علي صوفي تناول فيها الحديث عن فضل شهر رمضان، وأكد على أهمية استغلال الأيام المتبقية من شهر رمضان، فالعشر الأواخر تمثل

أهم أيام الشهر الكريم، وعلى من لم يدرك ما فات بالعمل الصالح أن يستدرك ما فاتته من أيام، مشيراً إلى أن الشهر الكريم أيام معدودات وتنقضي، وتنبغي عمارتها بالطاعات وصالح الأعمال.

وثمّن الحاضرون أثناء تناول الإفطار عقب المحاضرة جهود مركز بن زيد خلال شهر رمضان، استكمالا لإقامة المركز للفعاليات الخاصة بالجالية الصومالية على مدار العام، وهو الأمر الذي انعكست نتائجه بشكل إيجابي على أفراد الجالية في جوانب ثقافية واجتماعية عديدة.





Ramadan Mubarak

رمضان في الشيتينتان.. مساجد عامرة.. حلقات ذكر متواصلة وصلة رحم لا تنقطع



وهو طبق من الدقيق المحشو باليقطين أو الجبن.

أشهر الأطعمة

قلنش: هي أكلة شعبية شهيرة حتى أطلق عليها مثل يقول "من لا يحب القلنش ليس شيشانياً".

وتتكون من اللحم المسلوق أو الدجاج، ودقيق القمح والثوم والبهارات، ويتم خلط عجينة تشكل على شكل أصابع ثم تضاف إلى شوربة اللحم لتطهى جيداً، ثم يتم تقديمها في طبق، حيث ترص العجينة المطبوخة ويوضع فوقها اللحم المسلوق وتغمس في صلصة الثوم. بالنش/الدانش: وهي نوع من الفطائر تتكون من عجينة مخمرة وسبانخ وبصل مجفف وبيض وسمن وكزبرة، وتشكل العجينة في أقراص يتم فردها وحشوها بخليط الخضار والتوابل ثم تخبز في الفرن وتقدم مع اللبن أو الشاي، خودر: ويشبه حلوى مهلبية الأرز في المشرق، ويتكون من أرز مسلوق في الحليب ودقيق القمح والسمن والسكر والقلندا (نوع من الجبن الشيشاني).

ويتم سلق الأرز على حدة، ثم يصنع نوع من الكريمة بالحليب ودقيق القمح وعند التقديم، يوضع الأرز فوقه الكريمة ويرش عليه السمن البلدي ويؤكل بالملعة أو بغمس الخبز فيه. وينىخ حولا: وهي نوع من الحلويات في الشيشان، عبارة عن دقيق ذرة مقلي في السمن، وتؤكل بالملعة.

التحضير لشهر رمضان منذ منتصف شهر شعبان، فيتم تنظيف المساجد وتنظيم مسابقات حفظ القرآن للأطفال، في انتظار ليلة الشك، التي يصعد فيها أعضاء من هيئة الإفتاء لقمم الجبال لرؤية الهلال ومن ثمة إعلان اليوم الأول من الشهر الكريم.

زيارة المقابر

من عادة الشيشانيين الخروج لزيارة المقابر في اليوم الأول لشهر رمضان خاصة عائلات الشهداء ويتم استذكار البطولات والتضحيات التي قدمها الأجداد في سبيل الشعب. ولا تخلو جمعة من جمع رمضان من حلقات للذكر تقام خلال النهار للصوفية والجماعات الدعوية على اختلافها. يتميز المطبخ الشيشاني بالعراقة، فهو من أقدم المطابخ القوقازية، ويحافظ الأهالي على طبخ وتقديم أطباقهم الوطنية في رمضان، فتزدان مائدة الإفطار بأطباق مختلفة، وتكون عادة جماعية، وهي عادة جميلة أخرى يحافظ عليها السكان وهي تبادل دعوات الإفطار ونادراً ما تجد عائلة تفضل لوحدها.

وتتسم الأطعمة الشيشانية بكونها ليست حارة وتعتمد بشكل كبير على الدقيق، وفي رمضان تشتمل أغلب الأطعمة على اللحوم، ومن أشهر المأكولات «غالناش» وهو دقيق الذرة الممزوج بالسمن والعسل، وخينغالش وشيبالغاش

سنوات السلم وفي الليالي الأخيرة من شهر شعبان يتم إرسال ممثلين للمجتمع وهيئة الإفتاء إلى قمم الجبال لاستطلاع هلال رمضان، وبعد ثبوت رؤية الهلال يتم الإعلان عنه لكافة الشعب. في صباح اليوم الأول من شهر رمضان يخرج الشيشانيون لزيارة المقابر وعوائل الشهداء ويتذكرون بطولات الأجداد ومقاومتهم التي حدثت خلال هذا الشهر، وتخصص ليالي الجمعة لحلقات الذكر التي تقيمها الطرق الصوفية. من العادات الجميلة لدى العائلات الشيشانية الإفطار مع بعضها البعض، فمن النادر أن تفضل الأسرة لوحدها، بل إنها تدعو أسرة أخرى أو تكون مدعوة من الآخرين.

يشتهر المطبخ الشيشاني بكونه واحداً من أقدم المطابخ في القوقاز، وتفضل العائلات طهي الأطباق الوطنية التقليدية لأنها صحية أكثر، كما يعرف أهل الشيشان بالكرم أثناء تحضير الأطباق فهناك مثل شيشاني يقول «إذا طهوت لثلاثة أشخاص يجب أن يشبع الرابع أيضاً».

«رمضان» و«مرحى»

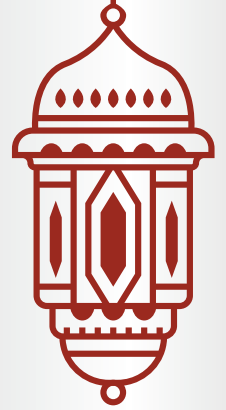
أجمل الأسماء

يسمى العديد من الأطفال المولودين خلال هذا الشهر المبارك «رمضان» بالنسبة للذكر و«مرحى» للأنثى ويعتبران أجمل الأسماء لدى الشيشانيين. يبدأ الشيشانيون

يستقبل الشيشانيون شهر رمضان الكريم قبل شهر من مواعده، إذ يستعد المسلمون لاستقبال الشهر الكريم، وقبله بيوم يُرسل مفتي البلاد ممثلين عنه لاستطلاع الهلال في قمم الجبال العالية، ويشاركون في ذلك الشعب الشيشاني، وإذا ثبت الهلال يُرسل المفتي من يعلن على الشعب بدء الشهر الكريم، فتفتح المساجد أبوابها، ويجتمع الناس على صلاة التراويح، وتقام حلقات الذكر في المساجد، وتتبادل الأسر التهاني بهذا الشهر الكريم. وفي الصباح يخرجون لزيارة المقابر وأسر الشهداء وبعد سقوط الاتحاد السوفيتي بفضل الله زاد اتصالهم بالعالم الإسلامي وصار من الممكن أن يتواصلوا معه، ويشاركوا إخوانهم المسلمين الاحتفالات برمضان، وبغيره من المناسبات والأعياد الدينية. أما الجانب الإيماني والاجتماعي لرمضان والعيد في أرض الشيشان ففي رمضان يكثر إقبال الناس على المساجد من كل الأعمار، خاصة الأطفال الذين تجاوزوا سن السابعة، فتردحهم المساجد بالمصلين خاصة في صلاة التراويح، ولا يمتنع عنها أحد إلا للضرورة القصوى، وتكثر في هذا الشهر حلقات الذكر التي تبدأ أحياناً بعد صلاة الفجر وتمتد حتى شروق الشمس، أو تقام بعد صلاة العشاء والتراويح، وغالباً ما تخصص ليلة الجمعة لحلقات الذكر، وتقوم النساء بتخزين الأطعمة استعداداً لهذا الشهر، وأشهر الأطعمة التي يتناولونها اللحوم، ودقيق الذرة المصنوع بالسمن والعسل الذي يعد أحب الأطعمة للأطفال، وفي العيد يخرج المسلمون للصلاة في الساحات الواسعة أو على قمم الجبال، وقد يُضطرون لأداء صلاة العيد في المساجد في حالة المطر الشديد أو العواصف الثلجية، ثم يخرجون بعدها للتزاور، وتبادل التهاني بالعيد، فتوزع «العيديات» على الأطفال الذين يرتدون أفضل الملابس، ويوزعون أقاربهم، أو يخرجون في رحلات مرح وترفيه، وقبل ذلك يخرجون زكاة رمضان للفقراء في أول يوم عيد الفطر مع صلاة العيد أو بعدها مباشرة، وأحياناً في ليلة العيد ولكن هذا قليل. يتميز شهر رمضان المبارك في الشيشان بالارتباط الوثيق عند الناس بهويتهم واستقلالهم الديني والتراثي وأسلوبهم المعيشي القوقازي، فطالما شاهدنا المحارب الشيشاني بملابسه التقليدية يذود عن أرضه، لكننا لا نشاهد دائماً العادات والتقاليد في



من هنا وهناك



أنشطة رمضانية للأطفال

إزدان مول الخرافة



ورشة عمل للفوانيس • إعداد زينة رمضان • فقرة الحكاية

شاركونا في رمضان في أنشطة مليئة بالمرح تقام في عطلات نهاية الأسبوع لجميع أفراد الأسرة.
كل خميس وجمعة وسبت من الساعة ٩ مساءً حتى ١٢:٠٠ منتصف الليل
بانتظاركم عند البوابة رقم (١) بإزدان مول الخرافة.

أضعاف ارتفاع الطلب على العملات الأجنبية في العيد

نشاط قوي لسوق الصرافة نهاية رمضان وأيام العيد



■ متعاملون في الصرافة

أحمد ماضي

بدأت شركات ومحال الصرافة العاملة في دولة قطر في الاستعدادا بشكل مبكر لاستقبال العملاء خلال فترة إجازة العيد التي تفصلنا عنها أيام قليلة، حيث ينتظر أن يرتفع الإقبال والطلب على التحويلات المالية إلى أكثر من 100 دولة حول العالم انطلاقاً من دولة قطر التي تقيم فيها قرابة 150 جنسية، تعمل في جميع القطاعات. وقامت شركات ومحال الصرافة طيلة الأسابيع الماضية بالعمل على تكوين مراكز مالية ضخمة من العملات الأجنبية المختلفة وفي مقدمتها الدولار الأمريكي والجنبة الإسترليني واليورو وباقي العملات الرئيسية التي تشهد طلباً قوياً خلال الأيام الأخيرة من شهر رمضان وطيلة إجازة العيد، حيث تقدر مصادر وخبراء تحدثوا إلى «مضانيات» ارتفاع الطلب على الدولار الأمريكي إلى نحو 5 مرات خلال فترة رمضان وإجازة العيد مقارنة بباقي الأيام العادية من السنة، حيث أوضحوا في حديثهم أن هذه الزيادة في الطلب هي نتيجة لقيام العاملين داخل دولة قطر بتحويل الأموال إلى أهلهم وذويهم في مختلف بقاع الأرض وبكميات مختلفة إضافة إلى أن العديد من المواطنين والمقيمين يغتنمون فرصة تزامن إجازة العيد مع بداية العطلة الصيفية لمغادرة الدولة والتوجه نحو قضاء الإجازات خارج الدولة، وغالباً ما تكون إما نحو أوروبا وبريطانيا أو نحو بعض الدول الآسيوية وبعض الدول المطلة على البحر الأبيض المتوسط.

وقالت مصادر «مضانيات» إن العديد من شركات الصرافة ستقوم بفتح فروعها أمام العملاء خلال أيام عيد الفطر المبارك وبشكل خاص في الأماكن التي تعرف ازدحاماً وإقبالاً شديداً من قبل العملاء وبالأخص المقيمين على تنفيذ التحويلات المالية، حيث ينتظر أن تفتح تلك الفروع عشية أول أيام العيد وتأتي أيام العيد على أن تفتح طيلة الأيام التي تلي اليومين الأولين بشكل طبيعي وعادي، حيث ستحرص شركات ومحال الصرافة من خلال فروعها على توفير العملات والتحويلات بالشكل المطلوب وذلك بهدف تلبية طلبات مختلف العملاء الذين سيتوافدون على تلك الفروع، كما قالت إنه سيتم تخصيص كوابر بشرية لتأمين تغطية الطلبات المتزايدة من قبل العملاء خاصة خلال اليومين الأولين من العيد حيث يتوقع أن يكون فيهما الإقبال مرتفعاً مقارنة بباقي الأيام الأخرى.

وتشكل الفارة الآسيوية الوجهة الأولى للتحويلات المالية، حيث تستحوذ على النصيب الأكبر من التحويلات المالية الصادرة من دولة قطر، وكان العام الماضي شهد طفرة في التحويلات المالية الصادرة من دولة قطر نحو العديد من الوجهات المالية، وفي مقدمتها الهند ونيبال والفلبين حيث تعتبر هذه الجهات الأكثر استقطاباً للتحويلات المالية من المغتربين والمقيمين في دولة قطر. ونوه المتحدثون إلى «مضانيات» إلى الانعكاشة التي سجلتها التحويلات المالية الصادرة من دولة قطر وهو ما انعكس إيجاباً على أعمال شركات الصرافة العاملة في الدولة والتي بلغ عددها 20 شركة التي نجحت في تعزيز مراكزها المالية بشكل قوي خلال العام الماضي، حيث قفزت موجوداتها إلى مستوى



■ عمرو السيد

1.9 مليار ريال بما يعادل 521.97 مليون دولار أمريكي مقارنة بنحو 1.38 مليار ريال بنهاية العام 2016، حيث حققت نسبة نمو على أساس سنوي تساوي نحو 27%. وأكد المتحدثون لـ «مضانيات» أن أعمال شركات ومحال الصرافة استمرت في النمو بشكل متميز دون أن تتأثر بالحصار الجائر على دولة قطر الذي تم فرضه على الدولة من قبل المملكة العربية السعودية والإمارات العربية والبحرين ومصر،



■ متعاملون في الصرافة



زيادة الطلب على العملات والتحويلات في رمضان

35%

ارتفاعاً في عمليات التحويلات المالية في رمضان



5

مرات تضاعف الطلب على الدولار في رمضان والعيد

مراكز مالية قوية للشركات

20

شركة صرافة مرخص لها من المركزي تعمل بالدولة

27%

نمو موجودات شركات الصرافة على أساس سنوي

1.9

مليار ريال موجودات شركات الصرافة في 2017

تحويلات العاملين



77.9%

تحويلات العاملين من الصافي خلال 2017



6.51%

نمو التحويلات المالية على أساس سنوي



42.9

مليار ريال تحويلات العاملين في 2016



45.8

مليار ريال تحويلات العاملين في 2017

إجمالي التحويلات

29.41%

نمو على أساس سنوي

17

مليون حوالة أنجزت في 2016

22

مليون حوالة أنجزت في 2017

بيع وشراء العملات الأجنبية

فيما يتعلق بعمليات بيع وشراء العملات الأجنبية الرئيسية التي يتم تداولها من قبل شركات الصرافة العاملة في الدولة والرخص لها، قال عمرو السيد مدير الفروع بشركة الجزيرة للصرافة لـ «مضانيات» إن شركات الصرافة منذ فترة تحضيرها لعيد الفطر المبارك، مشدداً في حديثه على أن عيد الفطر المبارك يعتبر من المناسبات التي تنتظرها شركات ومحال الصرافة حيث تنشط الحركة بشكل كبير نتيجة الإقبال الكثيف من قبل العملاء على التحويلات المالية وشراء العملات الأجنبية المختلفة، وتابع قائلاً «يعتبر موسم العيد من الأيام المفضلة لدى شركات ومحال الصرافة حيث تنشط فيه حركة الحوالات وتحويل الأموال نحو البلدان الخارجية، كما أن حركة التعاملات المالية تنشط خلال هذه الفترة حيث تشهد حركة بيع وشراء لكميات ضخمة من العملات الأجنبية وفي مقدمتها العملات الرئيسية التي يتضاعف عليها الإقبال بشكل كثيف وبأفضل الأسعار التنافسية كما كشف عن أن بعض الشركات قامت خلال الفترة الأخيرة بزيادة وتعزيز كادرها البشري من موظفين ومسؤولين عن الشبائيك وذلك بهدف استيعاب الزيادة المتوقعة من قبل العملاء على تحويل الأموال خلال شهر رمضان وبشكل خاص الأسابيع الأخير من الشهر الكريم وطيلة أيام عيد الفطر المبارك.

وختم مدير الفروع بشركة الجزيرة للصرافة قائلاً: وبناءً عليه فإن شركات وفروع ومحال الصرافة قد آمنت استعداداتها على أقصى درجة، خاصة أن دولة قطر تعمل فيها شركات الصرافة تقدم خدمات مالية للمتعاملين على أعلى مستوى سواء من حيث تحويل الأموال وإنجاز الحوالات أو من خلال بيع وشراء العملات الأجنبية المتوفرة بكميات معتبرة وتجهيزها منذ وفترة استعدادا لتغطية طلبات السوق والعملاء، ويمكن القول إن شركات الصرافة في قمة الاستعداد وأن الوضع على ما يرام ونحن مستعدون لاستقبال العملاء وتقديم أفضل الخدمات وبأفضل الأسعار المتاحة.

والأعياد السنوية. إلى ذلك، يقول عمرو السيد مدير الفروع بشركة الجزيرة للصرافة لـ «مضانيات» إن شركات الصرافة منذ فترة تحضيرها لعيد الفطر المبارك، مشدداً في حديثه على أن عيد الفطر المبارك يعتبر من المناسبات التي تنتظرها شركات ومحال الصرافة حيث تنشط الحركة بشكل كبير نتيجة الإقبال الكثيف من قبل العملاء على التحويلات المالية وشراء العملات الأجنبية المختلفة، وتابع قائلاً «يعتبر موسم العيد من الأيام المفضلة لدى شركات ومحال الصرافة حيث تنشط فيه حركة الحوالات وتحويل الأموال نحو البلدان الخارجية، كما أن حركة التعاملات المالية تنشط خلال هذه الفترة حيث تشهد حركة بيع وشراء لكميات ضخمة من العملات الأجنبية وفي مقدمتها العملات الرئيسية التي يتضاعف عليها الإقبال بشكل كثيف وبأفضل الأسعار التنافسية كما كشف عن أن بعض الشركات قامت خلال الفترة الأخيرة بزيادة وتعزيز كادرها البشري من موظفين ومسؤولين عن الشبائيك وذلك بهدف استيعاب الزيادة المتوقعة من قبل العملاء على تحويل الأموال خلال شهر رمضان وبشكل خاص الأسابيع الأخير من الشهر الكريم وطيلة أيام عيد الفطر المبارك.

وتحسين الخدمات المقدمة لفائدة العميل حيث تقدم السعر الأفضل، إلى جانب توفير السرعة عند إنجاز المهمة حتى يتمكن المستفيد أو المستقل للحوالة في الدولة المرسل إليها من صرف حوالته المالية المرسله إليه في أقصر وقت ممكن..



الزهرة «القرنبيط»

ألوان الزهرة



أصفر



بنفسجي



أخضر



أبيض

«الزهرة» أو القرنبيط من الخضروات التي يفضلها الكثير من الأشخاص خلال فصل الشتاء، إذ يُعد الموسم الخاص بها، ويحتوي على العديد من الفوائد، التي تفيد الجسم، وتعزز عملية الهضم

للزهرة فوائد وأضرار عليك معرفتها، وذلك وفقا لما ذكره موقع «webteb» المعني بالنصائح الطبية

فوائد الزهرة

تقوية العظام



- يحتوي الزهرة على فيتامين «ك»
- تقليل هشاشة العظام والاصابة بكسور
- يؤدي إلى تقوية العظام
- تصحيح مصفوفة البروتينات المتواجدة في العظام
- تحسين امتصاص الكالسيوم والتقليل منه خلال البول

تعزيز الهضم



- الوقاية من الإمساك
- الحفاظ على الجهاز الهضمي
- خفض فرص الإصابة بسرطان القولون
- يحتوي على مضادات أكسدة
- انخفاض فرص الإصابة بسرطان الثدي وسرطانات الأعضاء التناسلية

مكافحة السرطان

تحسين الدورة الدموية



- الجلطات
- ارتفاع ضغط الدم
- السكري
- السمّة
- انخفاض مستوى الكوليسترول وضغط الدم المرتفع

تعزيز القدرات الذهنية



- جودة النوم
- حركة العضلات
- امتصاص الدهون
- نقل الإشارات العصبية
- المهارات التعليمية والذاكرة
- تخفيف الالتهابات المزمنة

أضرار الزهرة

جلطات

يتسبب تناول جرعات فيتامين «ك» بمشاكل للذين يتناولون أدوية تسبب سيولة للدم

الغازات

لذا ينصح من بدأ بتناول الزهرة بالتدريج كي يعتاد جهازه الهضمي عليها



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

تطبيق جديد خاص بخدمات وأنشطة المهرجان للهواتف الذكية

مزايا وعروض جديدة في النسخة 5 من «صيف قطر»



■ المهرجان يغطي شتى أنحاء البلاد

أنحاء قطر. وأصبح مهرجان صيف قطر يشكل مكوناً رئيسياً ضمن إستراتيجية الهيئة العامة للسياحة لإنشاء وتنوع العروض السياحية التي توفرها البلاد، ولا سيما في مجال الترفيه العائلي والحضري، وبفضل روح التعاون والسائدة بين الشركاء في القطاعين العام والخاص، تعززت مكانة المهرجان منذ انطلاقة نسخته الأولى عام 2014 ليصبح الفعالية الأطول زمناً ضمن رزمة المهرجانات والفعاليات السنوية في قطر.

QatarCalendar. مهرجان صيف قطر هو مهرجان تغطي فعالياته جميع أرجاء البلاد ويحتفي بالعروض والمزايا السياحية التي توفرها قطر لزوارها بداية من أنشطة الترفيه العائلي وعروض التسوق الترويجية ووصولاً إلى عروض قطاع الضيافة القطري. ويمتد المهرجان لأكثر من شهرين خلال فصل الصيف، حيث يقدم لزوار قطر العديد من الفرص لإضفاء البهجة على أشهر الصيف، وذلك عبر عروض السفر والضيافة الجذابة والأنشطة الترفيهية والفعاليات الثقافية التي تقام في جميع

«عروض صيف قطر»، نكون قد وضعنا بين يدي كل شخص في قطر أفضل ما يمكن لشركائنا أن يقدموه له، وهو ما يجعل إضفاء البهجة على فصل الصيف أسهل من أي وقت مضى وفي الوقت نفسه مصحوباً بالجوائز والمكافآت». ويمكن لسكان قطر وزوارها ممن يرغبون في مواكبة فعاليات المهرجان التي تقام في قطر، متابعة حسابات التواصل الاجتماعي الخاصة بجدول فعاليات قطر عبر تويتر وإنستغرام @ QatarCalendar وفيسبوك Facebook.com/QatarCalendar وسناب تشات



■ مشاعل شهبك

والمطاعم. ويمكن لمستخدمي التطبيق الاستمتاع بخصومات على أسعار الغرف لدى حوالي 50 فندقاً مشاركاً، فضلاً عن عروض أخرى خاصة بالدخول إلى الشواطئ وحمامات السباحة والاستفادة من الخدمات التي توفرها النوادي الصحية وقوائم عطلات نهاية الأسبوع. وعلقت مشاعل شهبك، مدير المهرجانات والفعاليات السياحية في الهيئة العامة للسياحة، قائلة: «لقد استطاع مهرجان صيف قطر على مدى السنوات الماضية أن يُرسخ مكانته باعتباره المهرجان الذي يلبي تطلعات جميع أفراد الأسرة ويقدم لرواده الفعاليات الترفيهية وعروض الضيافة والتسوق الجذابة التي تُضفي أجواءً من البهجة والمرح على فصل الصيف». وأضافت: «مع إطلاقنا هذا العام



يعود مهرجان صيف قطر، والذي يُقام تحت شعار «لوّن صيفك»، بنسخته الخامسة التي تبدأ في 14 يونيو وتستمر حتى 31 أغسطس، ويقدم خلالها باقة متنوعة من الأنشطة الترفيهية والعروض الصيفية المغرية. حسب بيان صحفي صادر عن الهيئة العامة للسياحة أمس، فإنه في ضوء تزامن نسخة هذا العام من المهرجان مع بطولة كأس العالم 2018 لكرة القدم التي تنطلق في 14 من يونيو في روسيا، سوف يكون سكان قطر وزوارها على موعد مع مجموعة من الفعاليات الخاصة على مدى شهر كامل وعلى رأسها «منطقة المشجعين»، بما ضمن لهم مواكبة أجواء الإثارة والمتعة التي تصاحب البطولة الأكثر متابعة حول العالم.

وسيتّم إطلاق تطبيق جديد للهواتف الذكية باسم «عروض صيف قطر» أو «Summer Pass»، والذي سوف يكون بمثابة الدليل الشامل لجميع الفعاليات والعروض التي تُقدّم تحت مظلة مهرجان صيف قطر.

ويمكن تحميل التطبيق المجاني الذي تم تطويره بالتعاون مع موفر قسائم العروض والتخفيضات في قطر «ماي بوك قطر»، من كل متاجر التطبيقات، كما أنه متوفر باللغتين العربية والإنجليزية. ويتيح هذا التطبيق لمستخدميه ميزة خاصة وهي «Summer Deals» والتي تمكن الاستفادة منها مقابل مبلغ 75 ريالاً تدفع لمرة واحدة، وتوفر لهم فرصة للاستفادة من مجموعة من قسائم العروض والتخفيضات التي توفرها مراكز ترفيهية والمئات من المقاهي

عروض على الغرف والمطاعم في «سانت ريجيس» احتفالاً بالعيد

Raw Bar، و«أويستر باي» Oyster Bay، المستوحى من جزر البحر الكاريبي والذي يتمتع بإطلالات خلابة على المسبح ومياه الخليج العربي. موفرةً بدورها عروضاً ترفيهية من الطراز العالمي، ستباشر مرافق «ذا كلوب» The Club، و«روف توب» Rooftop استقبال الضيوف مجدداً بدءاً من الأول من شهر سبتمبر، في حين سيعود مطعم «أستور غريل» Astor Grill الحائز على جوائز عدة، لإمتاع ضيوفه مع أرقى الخدمات وأجود الأطباق بدءاً من تاريخ 20 أغسطس. وسيفتح مطعم «فاين» Vine أبوابه للضيوف لتناول الطعام طوال اليوم في الفترة ما بين 15 يونيو و15 يوليو للبت المباشر لبطولة كأس العالم لكرة القدم روسيا 2018، ليعود لساعات الافتتاح الاعتيادية بدءاً من 22 أغسطس بالتزامن مع حلول عيد الأضحى المبارك. وسيمتخ فندق سانت ريجيس الدوحة طيلة شهر مايو ولغاية 30 سبتمبر خصماً بقيمة 20% على الغرف والمطاعم ومنتجع ريميد الصحي، وخصماً بقيمة 30% على الغرف والمطاعم ومنتجع ريميد الصحي لأعضاء برنامج ولاء العملاء بما في ذلك أعضاء «إس بي جي» SPG و«ماريوت» Marriott و«ريتز كارلتون» Ritz-Carlton.



يقدم فندق سانت ريجيس الدوحة، مجموعة من العروض الخاصة على الغرف والأنشطة الترفيهية وفي مطاعمه الشهيرة احتفالاً بقدوم عيد الفطر وفصل الصيف، ليوّفّر لضيوفه عروضاً ترفيهية استثنائية. تبدأ احتفالات عيد الفطر المبارك مع برانش العيد المحبب في مطعم «أوبال من جوردون رامزي» Opal by Gordon Ramsay، خلال الأيام الثلاثة الأولى من العيد من الساعة 12:30 ظهراً حتى 4 عصرًا، حيث سيستمتع الضيوف بالاختيار من بين مجموعة من الأطباق الشهية التي يختص بها الفندق والمطاعم العالمية التي يحتضنها. وستفتح صالة «سراب لاونج» Sarab Lounge، الحائزة على جوائز عدة، أبوابها مرة أخرى لاستقبال الضيوف بدءاً من اليوم الأول لعيد الفطر مع مجموعة من العروض الخاصة بما في ذلك جلسات شاي بعد الظهيرة الخاصة بفصل الصيف. وستعيد مجموعة من المطاعم الفاخرة افتتاح أبوابها مجدداً بعد رمضان، بما فيها مطعم السلطان إبراهيم الحائز على جوائز عدة والذي يقدّم وجبات الغذاء والعشاء، و«روو بار»

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور خلال شهر رمضان الكريم

مع أشهر الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالفنّة

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

RETAJ

فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

66025326

لحجوزات المطعم

66877907

لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com



500 ألف متناهدة لفيديوهات حملة سبيتار التوعوية خلال رمضان



رمضان

شهدت حملة «رمضان صحي مع سبيتار» التي أطلقها المستشفى مع بداية الشهر الكريم تجاوبًا كبيرًا من متابعي وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة على اليوتيوب وتويتر والإنستغرام والفيسبوك.

وفي أقل من 14 يومًا، استطاعت الحملة التي دشنها سبيتار، مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي، مع بداية الشهر الكريم الوصول برسائله التوعوية لما يزيد على مليون و200 ألف مستخدم لوسائل التواصل الاجتماعي، بإجمالي مشاهدات لفيديوهات الحملة تخطى نصف مليون مشاهدة، وتفاعل معها ما يزيد على 37 ألف مستخدم.

وتهدف الحملة التي تتواصل حتى نهاية شهر رمضان إلى نشر الوعي بأهمية اتباع أسلوب حياة صحي وزيادة النشاط البدني في دعوة للابتعاد عن الخمول والعادات الحياتية السلبية على صحة الفرد البدنية والنفسية.

وتعليقًا على نجاح الحملة في تحقيق أهدافها، قال السيد نواف العوجان، مدير التسويق والاتصال في سبيتار: «لقد اخترنا استخدام قنوات التواصل الاجتماعي كوسيلة لتنفيذ الحملة الرمضانية للوصول إلى أكبر عدد ممكن من الجمهور من خلال تطوير حملة تواصل فعالة تسعى إلى التثقيف بضرورة الحفاظ على نمط حياة صحي ونشط في رمضان. ونستخدم الحملة أساليب إبداعية وتفاعلية من أجل إشراك أفراد المجتمع وضمان إيصال رسائلها بسلاسة وفعالية، بما يتماشى مع رؤيتنا بتحقيق الريادة في مجال الطب الرياضي وعلوم التمارين عالميًا

بحلول عام 2020».

ويقوم سبيتار بتوجيه رسائله للمصائمين والرياضيين المحترفين والهواة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام المختلفة عبر تقديم خلاصة ما توصل إليه رواد أبحاث الطب الرياضي الذين أمضوا أعوامًا في دراسة تأثيرات الصيام على الأداء الرياضي والصحة العامة. وتتناول تلك الفيديوهات نصائح حول التغذية والنشاط البدني وصحة الفم والأسنان ويشاركها المستشفى على قنوات الفيسبوك وإنستغرام

باستخدام خاصية «Story» علوة على الفيديوهات المنشورة على قناة اليوتيوب وتويتر. الجدير بالذكر أن سبيتار قد قدم في الأعوام السابقة حملات توعوية بالتزامن مع حلول شهر رمضان الكريم مثل مبادرة اسأل الطبيب، والتغلب على الحر خلال شهر رمضان، ورمضان صحي، وذلك ضمن جهود المستشفى الموجهة للرياضيين المحترفين والهواة على حد سواء ليستمتعوا بممارسة الرياضة بكل صحة ونشاط في شهر رمضان المبارك.



صحتك في رمضان

شهر رمضان هو شهر الرحمة والغفران ويحلو الحديث عن الفوائد الروحية والنفسية والجسدية للصيام ولكن هناك وفقات صحية ووصايا غذائية لا بد أن نعيها شيئًا من الإنتباه لنحصل في رمضان على الصحة والنشاط مقرونين بالقدرة على الطاعة والعمل وهذه بعض النصائح الصحية العامة في شهر رمضان.

احرص على السحور

أوصى عليها رسولنا الكريم، ويكتفون بالوجبات الليلية الدسمة التي لها آثار سلبية على الصحة ومنها الاضطرابات الهضمية. بالإضافة الى السمعة بسبب السعرات الحرارية العالية التي يخزنها الجسم على هيئة دهون.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم (تسحروا فإن في السحور بركة) إن وجبة السحور هي «وجبة التزود بالطاقة» فهي التي سوف تمد الصائم بالإحتياجات الغذائية التي تساعد في إكمال صومه ولكن يسهوه كثير من الناس عن فضلها وأهميتها كما



أرقام تهم صحتك في رمضان



رمضان شهر مبارك له خصوصيات كثيرة في كل مجالات حياتنا فهو يعلمنا ويغير من سلوكيات المسلمين في العبادة وفي شؤون الحياة الأخرى، ومن المجالات التي يغيرنا فيها أنه يجعلنا نتسم بالدقة ونهتم بلغة الأرقام. وهو الشهر الوحيد في السنة الذي يجعلنا نهتم فيه بموعد صلاة الفجر وصلاة المغرب بدقة شديدة، لأنهما موعد بداية الصيام ونهايته بل ونعرف بدقة توافيق التاريخ الميلادي والهجري لأنهما موعد بداية الصيام وعيد الفطر. وانطلاقًا من هذه الأجواء ما هي الأرقام الهامة والمتعلقة بالحالة الصحية وبالطعام والتغذية والسمعة التي تهمنا في رمضان، لنصومه بكفاءة صحية عالية حتى لا يزداد وزننا بل على العكس حتى يمكننا أن نفقد بعضا من الكيلوجرامات الزائدة بسهولة ودون معاناة، وهذه الأرقام المتنوعة سنجدها في الإجابات على هذه الأسئلة المتنوعة التالية:

- احتياجاتنا من البروتين والكربوهيدرات والدهون:

القواعد الطبية تقول إن احتياج الجسم من البروتين حوالي 40 إلى 80 جراما يوميا حسب الوزن والعمر، كما تقول إننا نحتاج أن تكون 50% من السعرات التي تدخل جسمنا قادمة من مصادر الكربوهيدرات (النشويات والسكريات) و25 % من الدهون و25% من البروتين، لذا نؤكد أن ثقافة السعرات أمر صحي هام يمكننا بعد قليل من القراءة والممارسة أن نضع بانفسنا برنامجا يوميا متوازنا من السعرات.



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

ليمون



6.5

تفاح



6.5

جزر



6

خيار



2

بطاطس



5.5

كوسة



2

بصل



5

طماطم



العروض تنعش الطلب على الأجهزة الكهربائية

يزداد خلال الشهر الكريم، الطلب على العديد من السلع ومن تلك السلع الأجهزة الكهربائية بكافة أنواعها، وسجل الطلب على الأجهزة الكهربائية، انتعاشاً قوياً بلغ نحو 40%، حيث تقدم المجمعات التجارية عروضاً نارية ساهمت في فتح شهية المستهلكين على التسوق، وفيما يلي بعض الأسعار:

2399	غسالة 7 كيلو
2299	فرن غاز 5 رؤوس
1899	فريزر مسطح 600 لتر
1499	براد المياه
999	ثلاجة 360 لترا
95	محضرة شباتي
199	شواية لحم
599	عصارة فواكه
499	فرن مايكروويف

الأسماك

55	هامور
10	شعري
23	كنعد
15	كوفر
30	صافي
13	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

الاقتصاد الإسلامي هو اقتصاد يعمل بمظلة دينية، أي مرجعية من الكتاب والسنة الكريمة، حيث إنه يتخذ من السلوك الإسلامي النابع من العقيدة والإنسانيات في الدين الإسلامي مرجعاً لعمله، وإن الاقتصاد الإسلامي كنظام إدارة للأعمال التجارية والأنشطة الاقتصادية بشكل عام يضع الاعتبارات الدينية الإسلامية السمحة كأساس رئيسي، بحيث تتم مراعاة مصلحة الجميع، سواء المجتمع أو الأشخاص، حيث إن الاقتصاد الإسلامي بدون مبالغة هو من أنجح الطرق أو الأدوات الأساسية الهامة لأداة الاقتصاد وهذا يرجع لتمتعه بضوابط تضمينية لحقوق الجميع وتعمل على الحفاظ على التوازن المالي بالمجتمع وحمايته من انفراد طبقة أو مجموعة بالثروة على حساب الآخرين وهو نظام يتماشى مع جميع الفئات والأفراد في المجتمع، حيث إنه يعمل على أن يكون مردود الأعمال التجارية هو عائد يستفيد من الجميع في المجتمع وليس فرداً أو جماعة بعينها، حيث إن الدين الإسلامي هو دين الإنسانيات والمحبة والتكافل المجتمعي في الأساس وأن الاقتصاد الإسلامي يضمن كافة أبعاد المصلحة الفردية للشخص وأبعاد المجتمع ككل كمجتمع مترابط متحد، حيث إنه يصون ويحترم ويحمي الملكية الخاصة للأفراد وأيضاً الملكية العامة، فهو ليس كالنظام الاشتراكي أو الشيوعي أو الرأسمالي حيث النظام الاشتراكي والشيوعي يرى أن كل شيء هو ملك الدولة أي المجتمع ككل دون احترام أو مراعاة للملكية الخاصة للأفراد، حيث كانت هناك نماذج لنظم اشتراكية قامت بالاعتداء على الملكيات الخاصة وقامت بمصادرتها وتأميمها أو لنظم رأسمالية متوحشة زاد فيها الغني في الثروة والفقر زاد فقره، وإن النظم الرأسمالية هي نظم في الغالب فيها الاعتبارات الأولى لرأس المال والربح والمصلحة الفردية ولو على حساب الآخرين في المجتمع أو في مجتمعات أخرى حيث أهمل فيها بشكل كبير الجانب الإنساني الرائع والمتوفر كالرحمة وحقوق الفقير ومراعاة الجميع في الاقتصاد الإسلامي ورؤيته الاقتصادية المتكاملة.



الكيوي

تحتوي كل مائة جرام من الكيوي على 42 سعرة حرارية و يعمل على سد الشهية ورفع معدل حرق الدهون ويفضل تناوله طازجاً بدون عصر للاستفادة من الألياف الموجودة به. فهي تعتبر خياراً مثالياً لهجة خفيفة عند اتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن، كما أن الكيوي من الفواكه الغنية بالألياف الغذائية.

42

سعرة حرارية

أرقام ومعلومات عن القرآن الكريم



كلمة «وليتلطف» تتوسط كلمة القرآن الكريم، وحرف «التاء» فيها يتوسط حروفه. لكل سورة في القرآن الكريم اسم خاص بها، وبعض السور أكثر من اسم حتى أن سورة «الحمد» المباركة لها أكثر من «20» اسماً منها: الفاتحة - أم الكتاب - السبع المثاني - الكنز - الوافية - الكافية - الشافية وغير ذلك. بعض السور أخذت أسماءها من الحروف المقطعة التي في أول السورة، كما في سور: طه - يس - ص - ق... ثم إن السور والآيات المكية هي تلك التي نزلت قبل الهجرة، والمدنية هي النازلة بعدها.. على أن بعض العلماء يعتبرون مكية الآية أو مدنيتهما متعلق بمكان نزولها من غير أن يكون لذلك علاقة بالهجرة.



احتفظ المسلمون المقيمون في المجتمع الأمريكي، سواء من يحملون الجنسية الأمريكية أو غيرهم، بالعادات والتقاليد الإسلامية خلال الشهر الكريم، فكل أسرة تحمل تقاليد مجتمعتها، وتعمل على إحيائها في بلاد الغربة، فعلى سبيل المثال لا تزال الأسر تحرص على التجمع على مائدة واحدة للإفطار معاً من أجل تقوية العلاقات بين جميع أفراد الأسرة والمجتمع الإسلامي هناك عامة، كذلك يشهد الشهر الفضيل إقبال المسلمين غير الملتزمين على الصيام.. الأمر الذي يُشير إلى الدفعة الروحية التي يُعطيها الصيام للمسلمين في داخل وخارج أوطانهم، كذلك تمتلئ المساجد بالمصلين، وخاصة صلاة التراويح، إلى جانب تنظيم المؤسسات والجمعيات الخيرية الإسلامية العديد من الأنشطة التعريفية بالصيام وفضله وبالإسلام عامة، فيتحول الشهر الكريم إلى مناسبة دعوية إرشادية للمسلمين وغير المسلمين.

ومن مظاهر تفاعل المجتمع الأمريكي عامة مع الشهر الكريم اهتمام وسائل الإعلام بحلول الشهر، ونشر الصحف مواعيد بدء الصيام، وكذلك نشر المواد الصحفية الخاصة بالشهر من عادات وتقاليد المسلمين وأشهر الأكلات التي تنتشر في أوساط الجالية الإسلامية.

عادات صيام

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



أمريكا

وجبة طاجن البطاطا بالدجاج لـ 6 أشخاص

المكونات :

- صدور الدجاج المسخّب 3 كيلو جرامات
- بطاطا كيلو جرام
- بصلة كبيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ملعقة كبيرة من الكريمة
- الزيت «3 ملاعق كبيرة»
- الزّبد «ملعقتان كبيرتان»
- الحليب السائل «كوبان»
- الجبنة المبشورة «كوبان»
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- ملعقة صغيرة ونصف من الملح

طريقة التحضير :

نضع الدجاج في قدر على النار ونضيف إليه الزيت، والبصل، والفلفل الأسود، والملح، ونشوّحه، ثم نضيف كوباً من الماء، ونتركه يُطهى حتى ينضج. نقطع الدجاج بعد أن يُطهى إلى قطع صغيرة جداً، ونضعه في القدر مرة أخرى، ونضع عليه الكريمة الطازجة، والقليل من الجبن المبشور. نقطع البطاطا إلى دوائر رقيقة، ونضيف إليها الملح، والفلفل الأسود في صينية فرن مدهونة بالزّبد.

نضع طبقة من البطاطا، ونفرغ عليها خليط الدجاج، ثم طبقة أخرى من البطاطا. نُفرغ الحليب، ونضع قطعاً صغيرة من الزبدة كي تُطهى البطاطا. أخيراً نضيف الجبن المبشور المتبقّي.

صحة وعافية



الشيف أحمد الجمال

منتجج جزيرة البنانا بإدارة أنانتارا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز



EZDAN HOTEL
WEST BAY TOWERS

دعونا نشجع

يحق للحائز على هذه القسيمة اختيار يوميا
وجبة خفيفة أو حلويات ومشروب ساخن أو
بارد في سبورت كافيه خلال كأس العالم ٢٠١٨



+974 4496 9600
restaurant.reservation@ezdanhotels.qa
سبورت كافيه، فندق إزدان الخليج الغربي