

20 % النمو السنوي في سوقها خلال 5 سنوات

المطابخ التنعيرية وجهة المستهلكين في رمضان

تتحول المطابخ الشعبية في شهر رمضان الكريم إلى خلية نحل نشطة تعمل بكامل طاقتها

لتلبية طلبات الزبائن، وتشهد إقبالاً كبيراً من المواطنين والمقيمين، ويتجه المواطنون بشكل خاص لهذه المطابخ التي تشتهر بإعداد الأكلات الشعبية.

ويرى العاملون بهذه المطابخ أنه رغم انتشار المطاعم العالمية في قطر إلا أنها لم تكن خصماً من حصّة المطابخ الشعبية في السوق، بل تتحول في رمضان بشكل خاص لخلية نحل من النشاط وتسجل أرقاماً قياسية في المبيعات ونمواً في السوق نظراً للخدمات ذات الجودة العالمية التي تقدمها لزبائنهم، ويعد شهر رمضان الفضيل فرصة لهذه المطابخ لتحقيق أرباح بشكل أكبر لأن إعداد الأكلات الشعبية يتطلب وقتاً في رمضان لذلك تلجأ الأسر لشراؤها من المطابخ بذات جودة المنزل.

وقال مهدي جديبي بمطبخ النوخة الشعبية: إنه خلال 5 سنوات شهد سوق المطابخ الشعبية نمواً ملحوظاً يقدر بنحو 20 % سنوياً الأمر الذي ساعد على ارتفاع جودة المطابخ الشعبية وانتشارها.

التفاصيل
9-8

أفضل طريقة للمذاكرة في رمضان

الشعور السلبي

تجنب الشعور السلبي لأنه يدخلك في حالة من الخمول الذهني

أول ساعتين

أحرص على استغلال أول ساعتين من بعد الاستيقاظ في المذاكرة

وقت المذاكرة

استغل الوقت جيداً من بعد صلاة العشاء حتى وقت السحور



السحور

تناول أطعمة صحية في وجبة السحور لزيادة درجة نشاطك البدني

المشروبات

أحرص على شرب كمية من الماء في السحور حتى تتجنب الإرهاق

الإفطار

الأفضل أن تبدأ الإفطار بتناول التمر وتجنب الكثير من العصائر

مسجد السلطان قابوس الأكبر مزيج من مختلف الحضارات الإسلامية

لا تستطيع زيارة مسقط دون أن يستوقفك مسجد السلطان قابوس الأكبر، يبسط الجامع الكبير سطوته على المدينة بقبته المذهبة الضخمة ومآذنه الخمس التي تحاكي أركان الدين الإسلامي وحدائقه الواسعة. ضخامة البناء تجملها الدقة في نحت التفاصيل الداخلية وتنوعها، تصميم المسجد مزيج عمراني من مختلف الحضارات الإسلامية تصعب مهمة وصفه وتبهر الزائر. طاملاً شكلت المساجد عبر التاريخ شواهد على رقي الأمم من خلال قيمتها الفنية والمعمارية والدينية ولعل مسجد السلطان قابوس يؤدي هذا الدور بامتياز لكونه يشكل نقطة جذب قوية تفتح أمام الزائر أبواب التاريخ العماني والإسلامي. يقع مسجد السلطان قابوس في قلب مدينة مسقط بولاية بوشر، يمتد على مساحة تبلغ 416 ألف متر مربع، وهو عبارة عن مركز ديني وعلمي وحضاري ينم عن مكانة السلطنة على مر التاريخ الإسلامي. افتتح المسجد سنة 2001 بأمر من السلطان قابوس بعدما استمر العمل عليه مدة 6 سنوات من العمل المتواصل، ولديه خمس مآذن ترمز لأركان الإسلام، وترتفع كل مئذنة نحو 45 متراً.

ويعود تصميم هذه التحفة المعمارية للمهندس المعماري محمد صالح مكية، ويجمع التصميم بين العمارة الإسلامية الأصيلة والحداثة العالمية ومستقبل التصميم العصري.

التفاصيل
15



عينك على



أساطير كرة القدم العالمية يشيدون بإستاد الجنوب

رمضان روسيا.. الخيمة تقليد سنوي و«الكفاس» قاهر العطش



الصيام أفضل علاج لتهذئة النفس وضبط الغضب والانفعالات



خلال فعاليات الخيمة الخضراء.. د. الحجري:

34 مركزاً لذوي الإعاقة تحتاج لمظلة جامعة واتحاد خاص

تحت عنوان «مراكز تعليم ذوي الإعاقة بين الواقع والطموح» ناقشت الخيمة الخضراء برئاسة الدكتور سيف بن علي الحجري أمس 6 محاور وهي «القوانين والتشريعات المنظمة لمراكز تعليم ذوي الإعاقة، الكوادر البشرية المؤهلة وآليات العمل، البرامج التعليمية ومدى تحقيق الطموح، أهمية التكنولوجيا في تعليم ذوي الإعاقة، والتحديات والصعوبات والآمال»، وجرّت المناقشات بمشاركة وحضور نخبة من المسؤولين والمتخصصين والخبراء وأصحاب المراكز يتقدمهم د. خالد النعيمي رئيس الاتحاد العربي للمكفوفين.

وأشارت النقاشات إلى أن المتوسط العالمي لذوي الإعاقة يبدأ من 10% ويصل إلى 15% في كل دول العالم ودولة قطر واحدة منها، حيث يوجد بالدولة 34 مركزاً لذوي الإعاقة من بينها 4 مراكز تابعة لوزارة الصحة بينما تشرف على بقية المراكز وزارة التعليم. واشتكي أصحاب المراكز من الكلفة العالية لتعليم ذوي الإعاقة والتي تبدأ بمائتي ريال بالحصّة ومن الممكن أن تصل إلى 20 ألف ريال حسب تطور المركز والمميزات التي يتمتع بها. وأشاروا إلى أن كلفة الإنشاءات لأي مركز لا تقل عن 3,5 مليون ريال وترتفع لتصل إلى 20 مليون ريال وفق الإمكانيات التقنية بالمركز، وطالبوا بتدخل الدولة لتوفير مظلة لتلك المراكز والعمل على دعمها.

التفاصيل
7-6

سفارتنا في الفلبين تقيم منثروع إفتار صائم



أقامت
سفارة
دولة
قطر في



الفلبين بالتعاون مع مؤسسة الأخوة الإسلامية في الفلبين مشروع إفتار صائم خلال شهر رمضان المبارك لعدد 800 شخص من طلاب المدارس والموظفين وكافة قطاعات المجتمع المسلم بالفلبين.

.. وسفارتنا
لدى كينيا تقيم
مأدبة إفتار

■ مشروع إفتار صائم في الفلبين



■ حفل إفتار سفارتنا في كينيا

أقامت سفارة دولة قطر لدى جمهورية كينيا مأدبة إفتار بمناسبة شهر رمضان المبارك بفندق كميانسكي في العاصمة نيروبي، حيث حضر مأدبة الإفطار عدد من المسؤولين الكينيين، والسفراء العرب وأعضاء السلك الدبلوماسي المعتمدين لدى جمهورية كينيا.



قطر تتشارك في مسابقة تركيا الدولية للقرآن الكريم



■ المتسابق علي العمري مع رئيس الوفد عجيان الأحبابي

تشارك وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ممثلة لدولة قطر في «الجائزة الدولية لحفظ القرآن وحسن تلاوته» في دورتها السابعة للعام 2019م والمقامة بمدينة إسطنبول بالجمهورية التركية، ويمثل الدولة فيها كل من المتسابق علي عبد الرشيد شيخ علي، وذلك في الفرع الأول للمسابقة (حفظ القرآن الكريم كاملاً مع التجويد)، والمتسابق علي مسعد علي العمري مشاركا بالفرع الثاني للمسابقة (تلاوة القرآن الكريم كاملاً مع التجويد).

حيث تم ترشيح المتسابقين من قسم القرآن الكريم وعلومه بإدارة الدعوة والإرشاد الديني، ويتأخر الوفد السيد عجيان جابر الأحبابي.

ويشارك المتسابقان القطريان اللذان توجها أمس للمشاركة في المسابقة، في الفرعين الأول والثاني، إلى جانب أكثر من 89 قارئاً من 55 دولة، يتنافسون على حصد المراكز الأولى في المسابقة التي تقام بجامع السلطان محمد الفاتح وسط إسطنبول. وقد شاركت دولة قطر في النسخ السابقة لهذه



■ المتسابق علي عبدالرشيد

عمران عبد الحميد في العام 2017 وتعمل مثل هذه المسابقات على إبراز الدور الكبير الذي تساهم به الوزارة في إعداد الكوادر القطرية في أشرف المجالات، وذلك تشجيعاً لأبناء الوطن على المحافظة على حفظ كتاب الله تعالى، بالإضافة إلى الجهود المبذولة على مدار العام في تعليم كتاب الله لأبنائنا الطلاب من المواطنين والمقيمين من خلال 130 مركزاً قرآنياً، تستوعب ما يزيد على 16 ألف طالب في مراحل ومستويات تعليم القرآن المختلفة.

المسابقة ومثلها المتسابق عبد الرحمن محمد السوادي وذلك في العام 2015م، والمتسابق محمد عبد الله محمد در بليده في العام 2016م، والمتسابق النعمان

THE WESTIN
DOHA
HOTEL & SPA

تجارب رمضان استثنائية في ويستن الدوحة

تجربة رمضان لا مثيل لها بانتظارك في فندق ويستن الدوحة حيث تحلو مشاركتها مع العائلة والأصدقاء. استكشف الأجواء النابضة بالحياة في الخيمة الرمضانية المخصصة للإفطار والسحور، وتذوق أشهى أصناف المأكولات العالمية واستمتع بمحطات الطعام الحية وبالمجلس الخاص.

خيمة رمضان: 220 ر.ق. للشخص الواحد

سيزونال تيسنس: 169 ر.ق. للشخص الواحد

الإفطار: من غروب الشمس وحتى الساعة 8:30 مساءً
السحور: من الساعة 9:30 مساءً لغاية الساعة 1:30



للمزيد من المعلومات: 3359 8514



كل شئ على طبيعته
Made By Nature



لكم عام ولائم خير



أول إستاند يشيد بالكامل خصيصاً لاستضافة المونديال

أساطير كرة القدم العالمية ينتيدون بإستاند الجنوب



سقطرت دولة
قطر مساء
الخميس
الماضي إنجازاً



جديداً في طريقها نحو استضافة بطولة كأس العالم لكرة القدم عام 2022، حيث أصبح إستاند الجنوب في مدينة الوكرة ثاني الإستاندات جاهزية لمنافسات المونديال، وأول إستاند يجري تشييده بالكامل خصيصاً لاستضافة الحدث الرياضي الأبرز في العالم بعد أعوام قليلة. حضر تلك الأمسية الاستثنائية نخبة من ألمع النجوم في تاريخ بطولات كأس العالم لكرة القدم. تعرض في السطور التالية مقتطفات من تصريحات هؤلاء النجوم حول هذه التجربة وانطباعاتهم عن الإستاند المونديالي الجديد:

رود خوليت، نجم وسط
منتخب هولندا سابقاً: «الجنوب»
ملعب مثالي لكرة القدم

أثيرت كثير من الأقاويل حول إمكانية قطر لتحقيق إنجاز مثل هذا، لكننا نرى الآن أنهم استطاعوا بالفعل بناء هذا الصرح الرائع بتصميمه المبهّر. تشعر لحظة دخولك إلى إستاند الجنوب بأنك في ملعب مثالي لكرة القدم. الأهم بالنسبة لي كلاعب كرة قدم هي أرضية الملعب، إنها أكثر من رائعة، وأتطلع إلى أن لعب على هذه الأرضية المميزة.

رونالد دي بور:
أبهرني جمال تصميم
الإستاند الخارجي



كاف لي عملوا على تحسين مهارات لاعبيهم. أنا واثق من أنهم يسرون على الطريق الصحيح.

عندما اقتربنا من إستاند الجنوب، أبهرني جمال تصميم الإستاند الخارجي، وعندما وصلنا إلى الداخل شاهدت استاداً رائعاً. في كل مرة أصل إلى قطر أشعر بالدهشة. لقد كنت في قطر منذ ثمانية أشهر، وكنت واثقاً من قدرتهم على إنجاز الكثير خلال أشهر قليلة، أعلم بأن ذلك عمل شاق، ولكنني كنت واثقاً من نجاحهم. أرى أن المنتخب القطري يتقدم بشكل جيد، وما زال أمامه أكثر من ثلاثة أعوام حتى موعد مباريات بطولة كأس العالم لكرة القدم 2022، وهذا وقت

تيم كاهيل:
عندما تنظر إلى الإستاند
تشعر بروعته

إن إستاند الجنوب بلا شك عمل مذهل. عندما تنظر إلى الإستاند تشعر بروعته، وعلى مقاعد الإستاند يشعر المشجعون بأنهم على مقربة من أرضية الملعب، وعندما تنظر حولك تستشعر أجواء بطولة كأس العالم لكرة القدم من الآن.

روبرتو كارلوس، أسطورة دفاع
منتخب البرازيل سابقاً: تقنية
التبريد تجربة مثالية



في البداية، علينا أن نهني اللجنة العليا للمشاريع والإرث على نجاحها في تشييد هذا الإستاند الرائع. لعل أكثر ما أثار إعجابي في هذا الإستاند هو استخدامه تقنية التبريد بشكل فعال يقدم للجماهير تجربة لا مثيل لها. وأنا على يقين تام بأن اللاعبين والمشجعين سيستمعون كثيراً خلال المباريات. هنيئاً لدولة قطر تسجلها إنجازات عظيمة في طريقها نحو استضافة مونديال 2022.

صامويل إيتو سفير اللجنة العليا:
أيقونة موندالية رائعة



أتيت لنا فرصة قيمة لاستكشاف هذه الأيقونة الموندالية الرائعة. إنني على ثقة بأن كل من سيلعب على أرضية هذا الإستاند سيستمع كثيراً بتجربة كروية فريدة، سواء قبل أو خلال منافسات بطولة كأس العالم لكرة القدم 2022.



تشافي سفير اللجنة
العليا: «الجنوب»
صرح استثنائي

إن إستاند الجنوب رائع للغاية، وس يوفر أجواء مثالية للاعبين والمشجعين. أرى بأن هذا الإستاند صرح استثنائي. لا شك أن مرافق الإستاند وأرضية الملعب وكافة تفاصيله ستكون مبهرة في 2022، ولا شك أن ما نتجزه قطر سيحظى بإعجاب وتقدير الجميع، فالاستعدادات تسير على قدم وساق هنا لاستضافة المونديال. كنت قد شاركت في مباراة افتتاح إستاند خليفة الدولي، واليوم أشارك في نهائي كأس الأمير الذي يُعلن عن جاهزية ثاني الإستاندات لاستضافة البطولة الكروية الأبرز في العالم.

كافو قائد منتخب
البرازيل السابق: وجهة
متميزة لكرة القدم

إنه بحق إستاند مبهّر، فهو وجهة متميزة لكرة القدم ويحمل الكثير من أوجه التفرد، فإستاند الجنوب يبدو مختلفاً عن غيره من الإستاندات. إنني على ثقة بأن قطر تتقدم سريعاً في طريقها نحو استضافة المونديال، فقد قامت إلى الآن بعمل رائع، والجميع يبذل جهده في سبيل استضافة نسخة استثنائية من بطولة كأس العالم لكرة القدم. إنهم الآن في جاهزية لاستقبال العالم. فيما يتعلق بالمنتخب القطري، فالفريق سيشترك الشهر المقبل في بطولة كوبا أمريكا بالبرازيل، الأمر الذي يمثل فرصة رائعة للاعبين للمنافسة في هذه البطولة القوية والعريقة، وأمام لاعبي قطر فرصة قيمة لتعلم الكثير في سبيل بناء فريق قوي للمرحلة المقبلة من مسيرة المنتخب.

سقف قابل للطّي طوله 92 متراً

والمنطقة المحيطة. عملت شركتا مدمك وبور قطر ضمن تحالف المكاوّل الرئيسي للمشروع، إلى جانب شركة سكسكو البلجيكية. بينما تولت شركة كوستال قطر تصنيع مقاعد الإستاند محلياً، فيما صنعت شركة ضلّب 26 القطرية الصلب المستخدم في الهيكل الفولاذي للإستاند. وقامت مؤخراً شركة إربان كونسيت بمذّ عشب أرضية الإستاند في 9 ساعات و15 دقيقة، وقد استثمر أكثر من 50% من ميزانية مشروع بناء إستاند الجنوب في الاقتصاد المحلي. تبلغ الطاقة الاستيعابية للإستاند 40 ألف مقعد خلال بطولة كأس العالم لكرة القدم قطر 2022، ويستضيف مباريات في البطولة حتى الدور ربع النهائي. وبعد إطلاق صافرة نهائي المونديال، ستفكك مقاعد الإستاند العلوية للتبرع بها لدول نامية تفتقر إلى بني تحتية رياضية. كما سيصبح الإستاند المقر الرئيسي الجديد لنادي الوكرة الرياضي.

لحام السقف وتجميعه وتركيبه خلال نحو أربعين يوماً. ولعل أهم ما يميز سقف إستاند الجنوب هو إمكانية طيه في غضون 30 دقيقة تقريباً، وذلك باستخدام أسلاك قوية مغطاة بمادة التيتانيوم المعروفة بمتانتها. وستسمح هذه الخاصية في التقليل من حدة أشعة الشمس وتظليل الإستاند بأكمله، الأمر الذي سيسهم في رفع كفاءة نظام التبريد داخل الإستاند. يعمل نظام تكييف الهواء في الإستاند على تبريد منطقة مدرجات المشجعين لدرجة حرارة تصل إلى 18 درجة مئوية تقريباً عبر مخارج هواء موجودة تحت المقاعد للسماح بتدفق الهواء بسرعات منخفضة تصل لـ 1 متر/الثانية. علاوة على ذلك، تستخدم أكثر من 100 وحدة تهوية موزعة بين المدرجات العلوية والسفلية لتبريد أرض الإستاند. ويأتي مصدر تبريد الهواء في نظام تكييف الهواء في أرضية الإستاند من المياه المبرّدة التي يوفرها نظام تبريد المناطق الممدود بمركز الطاقة الخاص بالاستاد

يمتاز إستاند الجنوب، الذي يبعد 23 كيلو متراً جنوباً عن وسط مدينة الدوحة، بسقف قابل للطّي طوله 92 متراً، وتسمح هذه الخاصية بتخفيف حدة أشعة الشمس وتظليل الإستاند بالكامل، بالإضافة إلى حمايته من الداخل من عوامل الطقس القاسية، الأمر الذي سيسهم في رفع كفاءة نظام التبريد داخل الإستاند. يتكون سقف الإستاند من قطعة فولاذية ضخمة بطول 92 متراً، وتزن 378 طناً، وترتفع حوالي 50 متراً عن أرضية الإستاند. وتأتي أهمية هذه القطعة الأساسية في دعم أجزاء سقف الإستاند، بالإضافة إلى أنها صممت بطريقة معينة لربط ودعم سقف الإستاند بالكامل، بالإضافة إلى تسهيل أعمال صيانة بعض الأجزاء القابلة للطّي من هيكل الإستاند. وقد استغرقت عملية تجميع أجزاء القطعة ولحامها بالسقف أكثر من عشرين يوماً. إذ تم بناء السقف المؤلف من ست قطع في قوالب مؤقتة قبل رفعه وتركيبه في مكانه المخصص له. وقد اكتملت أعمال

الميرة Al Meera

From May 13 to May 23, 2019

من ٢٠١٩/٥/١٣ الى ٢٠١٩/٥/٢٣

قرنقعوه
Garangao



9.75
ريال QR

سنيرة مرتديلا ٥٠٠ غرام
SINORA BEEF MORTADELLA
500G (ASSORTED)

8
ريال QR

روعة روب دلو ٢ كغ
RAWA YOGHURT 2 KG

20
ريال QR

2PCS
جينة البطريق كريم
قابلة للدهن ٢ x ٥٠٠ جم
PENGUIN CHEESE SPREAD
2 X 500G

15.75
ريال QR

4PCS
ابوقوس حليب ١ لتر
RAINBOW LONG LIFE
FULL FAT MILK 4 X 1L

10
ريال QR

6PCS
فانتا فروتي رمضان
٢٥٠ x ٦ لتر
FANTA FRUITY 6 X 250 ML

13.25
ريال QR

كوكو بوبس
٣٧٥ جم + مقلمة اقلام
KELLOGGS COCO POPS 375G
+ PENCIL CASE

7.25
ريال QR

1PC
بسكويت ماكفيتيس
٢٥٠ جم
MCVITIES DIGESTIVE 250G
(ASSORTED)

12
ريال QR

او هو رقائق الذرة
١ كيلو
OHO CORN FLAKES 1KG

9.75
ريال QR

كاستانيا
مكسرات ٣٠٠ جم
CASTANIA MIX NUTS 300G

5
ريال QR

1PC
ماجيك شيف زبدة الفول
السوداني ٥١٠ جم
MAGIC CHEF PEANUT
BUTTER 510G (ASSORTED)

18
ريال QR

2PCS
دوف كريم ٢ x ١٥٠ مل
DOVE BEAUTY CREAM
2 X 150ML

13.75
ريال QR

4PCS
٤ x ١٥٠ غرام
صابون ديتول
DETTOL SOAP 4 X 150G

10.75
ريال QR

فام فوط نسائية
سوبر ٣٠ حبة
FAM TRIFOLD SUPER
CEO PACK 30S

39.75
ريال QR

2PCS
أريال صابون سائل
٢ x ٢ لتر
ARIEL POWER GEL 2 X 2L

94.75
ريال QR

مسحوق غسيل أريال
١٤ كيلو
ARIEL PROFESSIONAL 14 KG



32GB
999
ريال QR

جوال آبل iPhone 6s



129
ريال QR

7PCS
مجموعة اواني ٧ قطع
ALM GRANITE COOKWARE SET
7PCS BROWN

139
ريال QR

3PCS
مجموعة صواني
فاليز ٣ قطع
FALEZ GRANITE BAKING
TRAY SET 3PCS



69
ريال QR

لعب للأطفال
اليكس مجموعة
BODIES (ASSORTED)

20
ريال QR

1PC
منشفة حمام
١٤٠ x ٧٦ سم
BATH TOWEL PLAIN
76 X 140 CM



خلال 5 سنوات

خلال التنتهر الفضيل



تصوير: عمرو دياب

■ تتحول نخل نشطة تعمل بكامل طاقتها لتلبية طلبات الزبائن

جديبي: الهريس والثريد أكثر الأكلات الشعبية رواجاً في رمضان

مهدي جديبي من مطابخ النوخة الشعبية، يقول بأن شهر رمضان الكريم يكون له استعداد خاص وذلك لاختلاف وجبات الإفطار وكمياتها حيث يحرص الناس وبحكم الثقافة القطرية والكرم في الشهر الفضيل على تجهيز الولائم وجمع الأهل والأصدقاء لذلك تحرص على تلبية الكميات الكبيرة من الزبائن.

وقال مهدي إن أكثر الأكلات الشعبية التي تلقى رواجاً في الشهر الفضيل هي الهريس والثريد بالإضافة لوجبات البرياني اللحم والدجاج. ويخالف يوضح سيطرة المطابخ على هذه الأكلات حيث تترفع وتيرة العمل في مطابخ النوخة الشعبية ولا سيما في سر بقاء المطابخ الشعبية بذات الزخم حتى يومنا الحالي، أبرزها هي الجودة حيث إن الناس تقبل على المطاعم التي تقدم وجبات بجودة عالية وطعم جيد ورفيع وخدمات نظيفة، لن يتأثر مهما كثرت أنواع المطاع

الآخرى. ويضيف بأن هناك زبائن لديهم ولاء خاص للمطابخ الشعبية خاصة القطريين وهؤلاء تعرفهم منذ سنين، والمطابخ بشكل عام تتميز بالأكلة المحتان ولا يستغني عنها البيت القطري وإذا لم تتأخر في تلبية الطلبات يستمر الزبون معك طوال السنة.

وحول الاستعداد للطلبات الرمضانية في المطابخ الشعبية، يقول مهدي إن المطابخ تستقبل الطلبات

يقول أحد العاملين بالمطابخ الشعبية ويقول إن شهر رمضان الفضيل بالإضافة لكونه يوضع سيطرة المطابخ على السوق المحلي إلا أنه فرصة لتحقيق عوائد جيدة بسبب الإقبال الكبير على هذه المطابخ حيث تترفع وتيرة العمل داخل المطابخ وغالباً تعمل هذه المطابخ بكامل العدد ويتم التحضير للشهر الفضيل قبل عدة أسابيع ونحرص على تقديم مظهر جديد في زينة المطابخ، وتقديم خدمات بجودة عالية بسبب التنافسية في هذا السوق.

وأضاف أن زبائن المطعم يقومون بالحجز المسبق قبل عدة أيام خاصة أصحاب الولائم الكبيرة وبعضهم يوضع لك كم غبقة يريد في رمضان ويمرر السنوات أصبحنا نقوم بإعداد قائمة المبيعات الخاصة بـرمضان قبل وقت كافي مع الأخذ في الاعتبار نسبة تغير الطلب والمحلية بقطر خلال السنوات الأخيرة كونها حسابات معقدة أحياناً إلا أنه بالخبرة يستطيع تأمين المواد والسلع الأولية من الخضروات واللحوم والمياه والعصائر والبهارات وغيرها من المواد التي يتم تحضير الطعام بها، وبالرغم من تغيرات الأسعار إلا أن رمضان يكون من الشهور المباركة وذات الدخل الجيد.

وتابع أبو يوسف بأن علاقته مع المطابخ الشعبية قديمة وهي أحد ملامح رمضان، وبالطبع لا يتجزأ من عادات وتقاليد القطريين الذين يحرصون عليها في تحضير أكلات مثل الهريس والخبيص والقيقات أو شرائها جاهزة من المطاعم الشعبية. وبالرغم من انتشار المطاعم العالمية والمحلية بقطر خلال السنوات الأخيرة والتي واكبت النمو الاقتصادي والطفرة التي تشهدها قطر إلا أن المطابخ الشعبية ما زالت تملك زخماً خاصاً وتكسب سوقاً وزبائن جددا بشكل مستمر.

قال محمد إبراهيم إن شهر رمضان كان فرصة بالنسبة له للتعرف على أكلات المطابخ الشعبية، عندما دعاه

20 % النمو السنوي في سوقها

المطابخ الشعبية.. زيادة في الإقبال



■ الجودة. الكلمة السحرية لانتشار المطابخ الشعبية في رمضان

تتحول المطابخ الشعبية في شهر رمضان الكريم إلى خلية نحل نشطة تعمل بكامل طاقتها لتلبية طلبات الزبائن، وتشهد إقبالاً كبيراً من المواطنين والمقيمين، ويتجه المواطنون بشكل خاص لهذه المطابخ التي تشتهر بإعداد الأكلات الشعبية. ويرى العاملون بهذه المطابخ أنه رغم أنها لم تكن خصماً من حصة المطابخ الشعبية في السوق، بل تتحول في رمضان بشكل خاص لخلية نحل من النشاط وتسجل أرقاماً قياسية في المبيعات ونمواً في السوق نظراً للخدمات ذات الجودة العالمية التي تقدمها لزبائنهم، ويعد شهر رمضان الفضيل فرصة لهذه المطابخ لتحقيق أرباح بشكل أكبر لأن إعداد الأكلات الشعبية يتطلب وقتاً في رمضان لذلك تلجأ الأسر لشراؤها من المطابخ ذات جودة المنزل.

وقال أحمد عبد الرحمن من مطابخ الدوحة الشعبية إن استعدادات المطابخ الشعبية في رمضان تكون بشكل مختلف نظراً للإقبال الشديد على المطابخ في الشهر الفضيل ويتم الاستعداد لها قبل فترة ما بين أسبوعين إلى شهر يتم تجهيز معدات الوجبات والحلويات ومراعاة الاختلاف في قائمة الطعام الرمضانية، وطلبات الزبائن وتجهيز السلع الأولية وتأمين الخضروات والبهارات اللازمة للولائم والقيقات.

وأضاف أن الإقبال على المطابخ في رمضان يكون أكبر ويحرص الناس، مواطنين ومقيمين، على إعداد الولائم والعزائم في الشهر الفضيل وإظهار الكرم في رمضان بالتالي يكون الضغط أكبر في رمضان مقارنة بالأيام العادية. مشيراً إلى أن أيام الشهر الفضيل تشبه العمل أيام الجمعة، حيث يزيد الطلب على أكل المطابخ الشعبية، وفي أوقات غير رمضان يكون وقت الضرورة بعد الساعة 2 بعد خروج الموظفين من العمل حتى السادسة مساءً.

وفي رمضان يستمر الطلب بشكل أكبر وتزيد أعداد الحجوزات لدى الزبائن بمختلف الجنسيات في قطر بالإضافة للمواطنين هم الركيزة الأساسية في عملنا، ويعد المغتربون زبائن دائمين للمطابخ الشعبية، وتعد القيقات واللحم والدجاج أكثر الوجبات التي عليها طلب في رمضان.

الاستهلاك اليومي

وحول المعدل اليومي لاستهلاك الدجاج واللحم في رمضان يقول عبد الرحمن: أحياناً من الصعب قياس كمية الاستهلاك بسبب تغيرات العرض والطلب لدى المستهلكين أنفسهم فأحياناً في اليوم الأول في رمضان يكون الاستهلاك عند مستوى منخفض ومن ثم يرتفع الطلب على المطابخ الشعبية حتى يصل ذروته في منتصف رمضان حتى أكل المطابخ الشعبية، وفي أوقات غير رمضان يكون وقت الضرورة بعد الساعة 2 بعد خروج الموظفين من العمل حتى السادسة مساءً.

وفي رمضان يستمر الطلب بشكل أكبر وتزيد أعداد الحجوزات لدى الزبائن بمختلف الجنسيات في قطر بالإضافة للمواطنين هم الركيزة الأساسية في عملنا، ويعد المغتربون زبائن دائمين للمطابخ الشعبية، وتعد القيقات واللحم والدجاج أكثر الوجبات التي عليها طلب في رمضان.

رمضان يعكس سيطرة المطابخ الشعبية وتترفع فيه الأرباح

أحد أصدقائه لتذوق الأكلات الشعبية ومنذ ذلك الوقت يحرص على التردد على المطابخ الشعبية، وفي رمضان يشترى البرياني بأنواعه المختلفة لأن إعداده في هذه المطابخ الشعبية له نكهة خاصة.

عائد جيد

ويقول أحد العاملين بالمطابخ الشعبية إن شهر رمضان الفضيل بالإضافة لكونه يوضع سيطرة المطابخ على السوق المحلي إلا أنه فرصة لتحقيق عوائد جيدة بسبب الإقبال الكبير على هذه المطابخ حيث تترفع وتيرة العمل داخل المطابخ وغالباً تعمل هذه المطابخ بكامل العدد ويتم التحضير للشهر الفضيل قبل عدة أسابيع ونحرص على تقديم مظهر جديد في زينة المطابخ، وتقديم خدمات بجودة عالية بسبب التنافسية في هذا السوق.

وأضاف أن زبائن المطعم يقومون بالحجز المسبق قبل عدة أيام خاصة أصحاب الولائم الكبيرة وبعضهم يوضع لك كم غبقة يريد في رمضان ويمرر السنوات أصبحنا نقوم بإعداد قائمة المبيعات الخاصة بـرمضان قبل وقت كافي مع الأخذ في الاعتبار نسبة تغير الطلب والمحلية بقطر خلال السنوات الأخيرة كونها حسابات معقدة أحياناً إلا أنه بالخبرة يستطيع تأمين المواد والسلع الأولية من الخضروات واللحوم والمياه والعصائر والبهارات وغيرها من المواد التي يتم تحضير الطعام بها، وبالرغم من تغيرات الأسعار إلا أن رمضان يكون من الشهور المباركة وذات الدخل الجيد.



وتابع أبو يوسف بأن علاقته مع المطابخ الشعبية قديمة وهي أحد ملامح رمضان، وبالطبع لا يتجزأ من عادات وتقاليد القطريين الذين يحرصون عليها في تحضير أكلات مثل الهريس والخبيص والقيقات أو شرائها جاهزة من المطاعم الشعبية. وبالرغم من انتشار المطاعم العالمية والمحلية بقطر خلال السنوات الأخيرة والتي واكبت النمو الاقتصادي والطفرة التي تشهدها قطر إلا أن المطابخ الشعبية ما زالت تملك زخماً خاصاً وتكسب سوقاً وزبائن جددا بشكل مستمر.

قال محمد إبراهيم إن شهر رمضان كان فرصة بالنسبة له للتعرف على أكلات المطابخ الشعبية، عندما دعاه

المطابخ الشعبية في رمضان



2000

حصة على المطابخ والمطاعم قبل رمضان



6-2

مساء أوقات الذروة في الأيام العادية



%20

نمواً في سوق المطابخ الشعبية

أكثر الوجبات طلباً في رمضان



استهلاك المطبخ خلال رمضان



20 ألف منشأة غذائية في قطر

3 معايير للصحة الغذائية وموافقتها

المنشأة ومعدات المخابز المواد الغذائية وموافقتها



الكرديه

مشروب الكركديه من أكثر المشروبات المحببة للكثير من الأشخاص على مستوى العالم، حيث أنه يتمتع بلون جذاب وفريد، بالإضافة إلى مذاق لذيذ ومميز، يمكن الحصول على مشروب الكركديه البارد أو شاي الكركديه الساخن، وذلك حسب تفضيلات كل شخص، وسنعرض فوائد الكركديه، وكيف يمكن أن يساعد في تحسين حالتك الصحية.



بعض فوائد الكركديه



مفيد لمرضى السكري

الكرديه يمكن أيضاً أن يكون له تأثير إيجابي على مرضى السكري في منع مضاعفاته وخفض مستويات الدهون

مكافحة مرض السرطان

يبطئ نمو الخلايا السرطانية ويحفز الخلايا ويعرف علمياً بموت الخلية المبرمجة لذلك يعمل على تعطيل ظهور الورم

تخفيض الكوليسترول بالدم

يحتوي على مضادات للأكسدة تخفض الكوليسترول الضار مما يساعد على الحماية من أمراض القلب وتصلب الشرايين

السيطرة على ضغط الدم

يخفض ضغط الدم مقدار 10 نقاط ولحدوث ذلك التحسن لا بد من استهلاك ثلاثة أكواب كل يوم لمدة بضعة أسابيع

يساعد بعملية الهضم

مدر للبول ويتم تناوله لعلاج الإمساك وتحسين صحة المستقيم والقولون والجهاز الهضمي ككل

المساعدة في تقليل الوزن

خال من الكربوهيدرات ويحتوي على الألياف التي تمتص الكربوهيدرات والنشويات مما يخفف الوزن

يساعد على توازن الهرمونات

يخفف الألم المصاحب للحيض ويساعد على توازن الهرمونات والأعراض المصاحبة لها من الاكتئاب وتعكر المزاج

مضاد للجراثيم

يحفز الجهاز المناعي للجسم وله خصائص مضادة للالتهابات والجراثيم يعالج الحمى ونوبات البرد والأنفلونزا

أكثر من 23 مليون مسلم يقيمون شعائر الشهر بارتياح المساجد

رمضان روسيا.. الخيمة تقليد سنوي و«الكفاس» قاهر العطش



■ مظاهر الشهر الفضيل في روسيا

يعتبر الإسلام ثاني أكبر ديانة بعد المسيحية في روسيا، وتضم روسيا أقاليم يدين السكان فيها تقليدياً بالإسلام، على رأسها جمهوريات شمال القوقاز كإنغوشيتيا والشيشان وداغستان وكابردينا بلكاريا وكاراتشايفيا وتشيركيسا، إضافة إلى جمهوريتي باشكرستان وتاتارستان وعدة أقاليم يشكل فيها المسلمون نسبة كبيرة.

يأتي شهر رمضان مرة في كل سنة، لكن فضله خير من أعوام عديدة، حيث نزلت فيه آيات القرآن في ليلة القدر التي يعادل ثوابها ألف شهر.

وتتجسد في رمضان عبادة الصوم التي ترتبط بالصبر على الجوع والعطش، والسيطرة على الشهوات.

مسلمو روسيا كغيرهم من المسلمين، ينتظرون شهر رمضان بشغف، فهم يعتبرونه فرصة ثمينة من أجل تثبيت دعائم دينهم وثقافتهم في نفوسهم.

يوجد أكثر من 23 مليون مسلم في روسيا يقيمون شعائر شهر رمضان بارتياح المساجد التي يربو عددها في البلاد على ثمانية آلاف مسجد، لأداء الصلوات والدعاء.

ثمة خمسة مساجد رئيسية في موسكو تؤدي فيها كافة الفرائض والشعائر الإسلامية، ويرفع بها الأذان كل يوم خمس مرات، إضافة إلى صلاة التراويح.

يعيش المسلمون الروس في مجتمع غير مسلم وبالتالي تتأثر حياتهم كثيراً بالنظر إلى اختلاف العادات والتقاليد ما بين المجتمع الإسلامي في روسيا وبين باقي أفراد المجتمع الذي يدين غالبية أفرادها بالمسيحية الأرثوذكسية.

لكن على الرغم من ذلك فإن المسلمين يتمسكون بدينهم وينتفضون فرصة شهر رمضان الكريم من أجل تثبيت دعائم دينهم وثقافتهم في نفوس أفراد المجتمع الإسلامي الروسي.

لم يدخل الإسلام إلى روسيا عن طريق الفتوحات ولكن من خلال المعاملات التجارية واختلاط المسلمين بالروس.

كذلك تسببت الفتوحات الإسلامية التي تمت في مناطق قريبة من حدود الدولة الروسية الحالية في انتشار الإسلام، حيث اعتنقه أفراد قبائل وأعراق تعيش في جمهوريات آسيا الوسطى حالياً، والتي ينبع بعضها الاتحاد الروسي كجمهورية «الشيشان» فيما يتمتع البعض الآخر باستقلاله كطاجيكستان.

اعتناق الدين الإسلامي.

وتتلخص الشعائر الرمضانية عند الروس في الاجتماع حول موائد الإفطار والذهاب إلى أداء صلاة الجماعة، وتقوم المساجد الرئيسية بختم القرآن الكريم طوال الشهر، الأمر الذي يجعل من رمضان عيداً يمتد على مدار ثلاثين يوماً.

كذلك يحرص المسلمون الروس على أداء صلاة التراويح وتعتبر هذه العبادة هامة جداً في توحيد المسلمين، حيث يشعر المسلم القادم إلى أداء صلاة التراويح بأنه قادم إلى جماعة، فيستقر لديه الشعور الديني الإيماني. ومن العادات أيضاً أنه أثناء موائد الإفطار تتم دعوة من يتقن قراءة القرآن ويعلم شيئاً عن الدين ليقوم بقراءة ما تيسر من القرآن ويلقي درساً أو موعظة مما يترك أثراً طيباً في المدعوين، كما يساعد على جذب غير المتدينين من المدعوين إلى الدين والالتزام بالتعاليم الإسلامية. كما تنتشر موائد الإفطار الجماعي التي تنظمها الجمعيات الخيرية، وتشارك العديد من الدول

العربية والإسلامية في إقامة مثل هذه الموائد عن طريق البعثات الدبلوماسية مما يشعر المسلم الروسي بعمق الروابط بينه وبين باقي شعوب العالم الإسلامي. وبخصوص تعامل الشعب الروسي والدولة الروسية عموماً مع رمضان لا يوجد تغيير عن باقي أيام السنة، فالبرامج التلفزيونية والإذاعية كما هي ثبت من دون احترام لمشاعر المسلمين، كما يتواصل عمل المقاهي طوال شهر الصيام. ويشير ذلك إلى طبيعة مشكلات المسلمين في روسيا والتي ترتبط بعدم اعتبار المجتمع الروسي الأرثوذكسي لجزء أساسي من أجزاء المجتمع مما يتطلب تحركاً من المسلمين الروس وكذلك من بلاد العالم الإسلامي من أجل نيل المزيد من الحقوق للمسلمين الروس في ممارستهم عباداتهم بصورة عامة وخلال شهر رمضان.

22 ساعة صيام

تصل ساعات الصيام في روسيا



القرآن، ثم إلقاء درس أو موعظة مما يترك أثراً طيباً في المدعوين.

خيمة رمضان

وفي العاصمة موسكو، تعتبر «خيمة رمضان» بجوار مسجد باكولونيا غارا، التي يتولى تنظيمها مجلس المفتين في روسيا سنوياً، بمناسبة حلول الشهر الفضيل، حدثاً متميزاً حيث تتسع الخيمة الرمضانية التي تقام بها موائد الإفطار الجماعي يومياً إلى ما يزيد على 600 شخص بغض النظر عن جنسيته أو عقيدته، ويمكنه الاستفادة بالمجان من الخدمات المقدمة في الخيمة. ويتم تقديم مأكولات شعبية تشتهر بها الأقاليم الروسية المسلمة، فضلاً عن تنظيم مسابقات للأطفال في حفظ القرآن الكريم. وفي داغستان، يجتمع المسلمون في المسجد الكبير في عاصمتها وأكبر مدنها محج قلعة، للإفطار وصلاة التراويح. ويفضل المسلمون هناك كسر صيامهم بالتمر والفواكه، ثم بعد ذلك يتناولون الحساء والخبز وأطباق محلية مختلفة مثل بسبارماك وكورن. أما في الشيشان فتفضل العائلات المسلمة تناول الأكلات الشعبية في رمضان، لأنها صحية أكثر، حيث تحتوي على الفيتامينات والخضروات ذات اللون الأخضر. ومن الأطباق المفضلة لدى الشيشانيين في شهر رمضان، تلك المصنوعة من نبات الرامسون والقرص، والتي تدخلها التوابل الحارة والبصل والثوم والفلفل. ويمثل العرقسوس والتمر والسويبا والخروب، تلك المشروبات التقليدية التي تتمتع بشعبية خاصة في الدول العربية خلال شهر رمضان، ويعتبر «الكفاس» المشروب التقليدي غير الكحولي المفضل لدى الروس في الشهر الكريم، نظراً لقدرته الهائلة على قهر العطش.

أحوال المسلمين

في روسيا

وفي روسيا العديد من القوميات التي تنتسب إلى الإسلام مثل الشيشانيين والقبائل المقيمة في «داغستان»، وتتيح هذا الشهر الكريم للمسلمين أن يمارسوا شعائر دينهم الأمر الذي يوفر جواً إيمانياً يساعد كثيراً من المسلمين الذين ينتمون إلى الدين الإسلامي اسماً فقط على العودة إلى الدين الصحيح.

كما تؤدي هذه الأجواء الرمضانية إلى إقبال البعض من غير المسلمين على

رئيسة وحدة الخدمة النفسية بالإنبابة في «حمد الطبية».. أميرة آل إسحاق:

الصيام أفضل علاج لتهدئة النفس وضبط الغضب والانفعالات



■ أميرة آل إسحاق

الشديد بالضربة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).

لقد فرض الله تعالى الصيام في شهر رمضان على المسلمين، ولكن الصيام فريضة موجودة في كل الأديان السماوية لما لها من نفع وفائدة للبشر، وهو ما أكدته كافة الأبحاث والتجارب العلمية سواء على المستوى الصحي أو النفسي والاجتماعي، كما أن شهر رمضان هو أفضل وقت لتجديد الطاقة وتغيير بعض الأنماط والعادات غير الصحية مثل التدخين.

وتؤكد رئيسة وحدة الخدمة النفسية بالإنبابة أن الصيام من علاجات الغضب لأن من آداب الصيام أن يمتنع الصائم عن الغضب والشحناء لقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (إذا كان يوم صوم أحدكم

ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية تذكير الجمهور بالموقع الإلكتروني «صحتك في رمضان» والذي تم تطويره بالتعاون بين الجهات الثلاث بهدف توفير معلومات للجمهور حول المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً في رمضان، ويعتبر هذا الموقع هو أول موقع إلكتروني في دولة قطر يختص بتقديم معلومات ونصائح حول الصحة والصيام خلال شهر رمضان. كما تم أيضاً تطوير هذه المبادرة من خلال إضافة تطبيق إلكتروني بعنوان «صحة قطر» (Qatar Health) يمكن تحميله على أجهزة الهاتف الجوال وأجهزة التابلت.

لأعرف كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم). كما أن العبادات كصلاة التراويح والقيام ومساعدة الآخرين والتلطف بهم ترقق من صفات الإنسان وتجعله أكثر صبراً وحلماً. وفي شهر رمضان يستطيع المسلم أن يضبط انفعالاته ويصبح هذا من خصاله المحمودة لأن الالتزام بأداب الصيام والاهتمام بالجانب الروحي الديني والاجتماعي من تعاون وبر يخلق توازناً انفعالياً صحياً لدى الشخص. وبمناسبة شهر رمضان، تؤكد وزارة الصحة العامة ومؤسسة حمد الطبية

فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إني امرؤ صائم). متفق عليه، كما حث على الصمت عند الغضب فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: (إذا غضب أحدكم فليسكت)، لأن السكوت يزيل الشر، وفي رمضان يستطيع الإنسان أن يعود نفسه كثرة الوضوء والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم وكثرة الاستغفار والأذكار.

وتذكر أنه قد تشاحن رجلان عند النبي - صلى الله عليه وسلم، وأحدهما يسب صاحبه فغضباً قد احمر وجهه، فقال النبي - صلى الله عليه وسلم: (إني

قالت أميرة آل إسحاق، رئيسة وحدة الخدمة النفسية بالإنبابة في مستشفى الطب النفسي بمؤسسة حمد الطبية إن الصيام يعالج نوبات الغضب ويضبط انفعالات الصائم ويجعله أكثر صبراً وحلماً.

وأضافت: «يحد صيام شهر رمضان من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والذي ينتج بسبب مشاق وضغوطات الحياة، كما يحد من الانفعالات النفسية. إن الصيام يعالج الغضب، والغضب نفسي وعصوي في نفس الوقت لأن الانفعال النفسي يصحبه ثورة دموية، تحدث أثناءها أشياء غير متوازنة في قول أو فعل، وسرعة الغضب آفة خطيرة يفقد المرء فيها السيطرة على نفسه، وربما اعتدى على غيره بلسانه أو بيده».

وتؤكد أميرة آل إسحاق أن إسحاق أن أضرار الغضب كثيرة وخطيرة، فالغضب نزغة من نزغات الشيطان وقد ثبت علمياً أن له أضراراً بدنية وصحية على الإنسان كجلطات الدماغ ونوبات القلب وضغط الدم والسكري، كما أن للغضب أضراراً اجتماعية خطيرة كالشقاق والخسومة بين الأفراد والأسرة. وتقول إن طرق علاج الغضب في الكتاب والسنة كثيرة ومنها قول النبي - صلى الله عليه وسلم: (ليس

مشروبات تخلصك من جفاف الفم في رمضان

ليساعد جسمك على الاحتفاظ بالماء. وكذلك عصير الطماطم، حيث تحتوي ثمرة الطماطم على الأملاح والفيتامينات والمعادن خصوصاً البوتاسيوم الذي أنت بحاجة إليه، لذا ضع الطماطم على وجبتك في السلطات واصنع صلصلة الطماطم المميزة في المنزل، أو تناول عصير الطماطم بين وجبتي الإفطار والسحور، ولكن لا تكثر منها لأنها تحتوي على أملاح تسبب العطش.

ومن تلك المشروبات عصير العنب الذي يحتوي على حمض ألفا هيدروكسي وهو حمض طبيعي يحافظ على الجسم من الجفاف، كما ستجد هذا الحمض في التفاح المليء بالألياف الغذائية والذي له فائدة أخرى وهي تحسين حركة الطعام في الأمعاء أثناء الصيام، والتخلص من انتفاخ البطن، لذا تناول كوباً من عصير العنب أو التفاح في السحور للتخلص من جفاف الحلق.

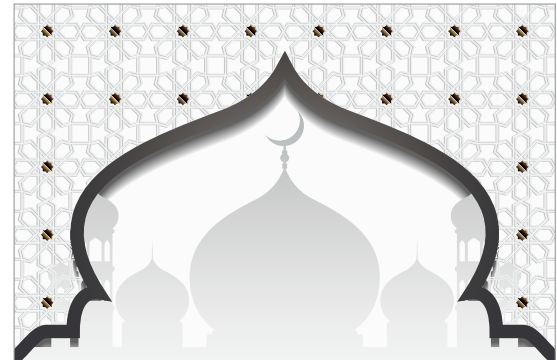


■ العرقسوس

الصناعي لأنه يسبب زيادة نسبة السكريات في الجسم وتزداد فرص شعورك بالعطش في نهار رمضان. أيضاً العرقسوس هو من أهم المشروبات على المائدة الرمضانية في الوطن العربي، ويحتوي العرقسوس على نسبة عالية من البوتاسيوم، لذا فهو مشروب مهم تواجهه على المائدة عند الإفطار

يساعد الصيام على طرد السموم من الجسم، ولكن كيف نتجنب العطش وجفاف الفم؟ وبحسب خبراء التغذية هناك مشروبات تخلصك من جفاف الفم في رمضان هذه المشروبات تساعدك على توازن السوائل في جسمك، وهي: الماء، حيث إنه من المعروف عن الماء أنه يساعد على ترطيب الفم، لذا احرص على تناول كمية كافية من الماء تصل إلى 8 أكواب بين وجبتي الإفطار والسحور، كما يساعد الماء على زيادة تدفق اللعاب إلى فمك، ولكن لا تكثر من شرب الماء في السحور لأنه ينقلب إلى العكس ويزيد من جفاف فمك في الصيام.

ويساعد عصير الموز في تخفيف الجفاف، لاحتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم، فعنصر البوتاسيوم مهم لجسمك في فترة الصيام، ويحافظ على السوائل في جسمك، وللاستفادة من البوتاسيوم لا تشرب النوع المحلى بالسكر



نصيحة اليوم

تناول المكسرات

في رمضان

تعتبر المكسرات من أكثر الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة ولها العديد من الفوائد الفوائد الصحية، حيث تحتوي على الفيتامينات والبروتينات والدهون والمعادن التي لديها العديد من الفوائد الصحية الإضافية لمساعدتك خلال رمضان بإمدادك بالطاقة وتكسبك القوة.

كما تقلل المكسرات من الإصابة بأمراض القلب بنسبة قد تصل إلى 40%، كما تعمل على تنظيم معدل السكر في الدم. وتحتوي على وجود الألياف، وبالتالي تسهل عملية الهضم، كما تمد الجسم بالطاقة طوال فترة الصيام.

وتحمي المكسرات من أمراض القلب والشرايين، كما تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم.

وتنظم المكسرات معدل السكر في الدم، ولهذا فهي ضرورية في شهر رمضان حيث يحدث تغييراً في النظام الغذائي لمعظم الصائمين.

فمثلاً عين الجمل مفيد للمخ، حيث إن تناول 7 حبات من عين الجمل مفيد لصحة المخ ويبقي الذهن صافياً. والبندق يحتوي على نسبة عالية من البروتينات، التي تحتاجها خلال شهر رمضان، بالإضافة إلى احتوائه على عناصر مفيدة جداً لجسمك وهي الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.

بالعافية



منقوشة زعتر واحد 75 جم: 208 سعرة حرارية



تحتاج نشاط بدني لحرقها



41.5 دقيقة



27.5 دقيقة



27.5 دقيقة



53 مليون مسافر عبر «حمد الدولي» 2022

أقام مطار حمد الدولي حفل سحور بحضور مجموعة من الجهات العاملة داخل المطار والشركاء وممثلي وسائل الإعلام والصحافة، والذي استضافه فندق سانت ريجيس الدوحة. تم خلال الحفل عرض فيلم خاص عن مطار حمد الدولي وذلك احتفالاً بمرور خمس سنوات على بدء العمليات التشغيلية في المطار.

استعرض الفيلم المسيرة الناجحة للمطار الذي حوّل شركاءه على مواصلة دعمهم لرؤية قطر الوطنية 2030، وتسليط الضوء على خطط المطار للتوسعية ومبادراته الخاصة بالتحول الرقمي وتعزيز برنامج المطار الذكي. وأكد المطار على الدور الفاعل لشركائه في تعزيز حضور الثقافة القطرية داخل أروقة المطار وإثراء تجربة المسافرين، سواء من منظور بيئي أو ثقافي بما يضمن منح المسافرين تجربة سفر لا تُضاهى. خلال مدة زمنية قصيرة لم تتجاوز 5 سنوات، أكمل مطار حمد الدولي بنجاح المرحلة الرئيسية الأولى من برنامج المطار الذكي، والتي تتيح للخطوط الجوية القطرية ذات الخمس نجوم إتمام معاملات السفر الخاصة بأكثر من 25% من ركابها باستخدام أجهزة ومرافق الخدمة الذاتية في نقاط تسجيل الوصول الذاتي واكتشاك تسليم الحقائب والأمتعة.

واصل مطار حمد الدولي حصد الجوائز وتحقيق النجاحات خلال العام الجاري، حيث ارتقى إلى المركز الرابع ضمن قائمة أفضل مطارات العالم في حفل توزيع جوائز سكاي تراكس العالمية للمطارات 2019، كما فاز بلقب «أفضل مطار في الشرق الأوسط» للعام الخامس على التوالي. وأطلق المطار في وقت مبكر من هذا العام أيضاً المرحلة الثانية من خطته التوسعية الرامية إلى تعزيز الطاقة الاستيعابية للمطار حتى يصبح قادراً على استقبال 53 مليون مسافر سنوياً بحلول العام 2022. ومن المقرر أن يشهد المطار أيضاً بناء «مدينة المطار» التي ستوفر فرصاً استثمارية كبيرة مستقبلاً، بما في ذلك منطقة للتجارة الحرة ومجمع للمكاتب والشركات والفنادق وغيرها.



■ جانب من الحفل



■ الباكر يتوسط الحضور في الغبة السنوية

10% نمو زوار الدولة في الربع الأول

«الوطني للسياحة» يحتفي بشركاء القطاع في «الغبقة 6»

والتي تستهدف تنويع المنتجات السياحية القطرية وتعزيز مساهمة القطاع السياحي في الاقتصاد الوطني بحلول 2030، وفي 2017، تم إطلاق مرحلة جديدة من هذه الإستراتيجية، والتي تحدد آفاق النمو التي من المرتقب أن يشهدها القطاع السياحي خلال الخمس سنوات المقبلة (2018 - 2023).

في 2018 أطلق المجلس الوطني للسياحة حملة عالمية لترسيخ مكانة قطر كوجهة سياحية جذابة ورائدة في تقديم تجارب سياحية تتميز بالأصالة في جوهرها، والخصوصية في التصميم مع الاحتفاء بالمووروث الحضاري للبلاد، وتسليط الحملة التي دُشنت تحت عنوان «قطر: أصالة التجربة» الضوء على الجهود الكبيرة التي تبذلها قطر لمنح زوارها تجارب فريدة وأصيلة. ومنذ إطلاق المرحلة الأولى من الإستراتيجية، استقبلت قطر أكثر من 12 مليون زائر، وتعزز دور السياحة في الاقتصاد الوطني باعتبارها أحد روافده الداعمة، حيث تقدر المساهمة الكلية للسياحة (المباشرة وغير المباشرة) في إجمالي الناتج المحلي القطري في عام 2017 بنحو 6,6%.

ترتيب قطاعات الضيافة في الشرق الأوسط للعام الثاني على التوالي طبقاً لتقرير أوليري السنوي.

وتوجه «الباكر»، بالشكر لكل الشركاء والمعنيين بالقطاع السياحي في قطر وأشاد بجهودهم التي ساهمت في تحقيق النجاح والنمو خلال الفترة الماضية. وتعتبر الغبة الرمضانية أحد اللقاءات الدورية التي يعقدها المجلس الوطني للسياحة مع مختلف الشركاء والمعنيين بقطاع السياحة القطري، لتبادل الأفكار والرؤى، كما أنها توفر فرصة جيدة لتأسيس شراكات جديدة تدعم تطور ونمو السياحة في قطر.

تتمثل مهمة المجلس الوطني للسياحة في ترسيخ مكانة قطر على خارطة السياحة العالمية كوجهة رائدة تمتاز فيها أصالة الماضي وروعة الحاضر، وتقصدها شعوب العالم لاستكشاف معالمها ومزاراتها السياحية في مجالات الثقافة والرياضة والأعمال والترفيه العائلي.

يستند «الوطني للسياحة» في عمله إلى الإستراتيجية الوطنية لقطاع السياحة،

أقام المجلس الوطني للسياحة غبقة السنوية السادسة، أمس الأول، حيث استضاف شركاء القطاع السياحي من القطاعين الحكومي والخاص، بالإضافة إلى موظفي المجلس والسادة ممثلي وسائل الإعلام في أجواء رمضانية مبهجة. خلال الفعالية ألقى سعادة السيد أكبر الباكر الأمين العام للمجلس الوطني للسياحة كلمة رحّب فيها بالحضور وسلط الضوء على إنجازات القطاع السياحي خلال الفترة الماضية. وأشار سعادته إلى نمو أعداد الزوار بنسبة 10% خلال الربع الأول من عام 2019 مقارنة بنفس الفترة من العام الماضي، حيث زاد عدد زوار الدولة في الأشهر الثلاثة الأولى من العام الجاري على 588 ألف زائر.

وأشاد سعادة الأمين العام، بنمو أعداد الرحلات البحرية والزوار خلال موسم السياحة البحرية (2018 - 2019)، حيث استقبل ميناء الدوحة 44 باخرة سياحية وأكثر من 140 ألف زائر على متنها بما يمثل معدل نمو يتجاوز الـ 100%.

ونوه سعادة أكبر الباكر خلال كلمته على استمرار تصدر قطاع الضيافة القطري



أوريكس
روتانا
الدوحة

اتبع رحلة ابن بطوطة و مغامراته الأكثر شهرة

في رمضان هذا العام، انطلق إلى رحلة استكشافية عربية مع مجموعة متنوعة من محطات الطهي الحية وبوفيهات مختارة تضم أطباقاً من طريق الحرير وحلات من جنوب آسيا، الشرق الأوسط، بلاد الفارسية، تركيا وصولاً إلى الأندلس وشمال إفريقيا.

بوفيه الإفطار: ١٩٩* ريال قطري للشخص الواحد يتضمن المشروبات الغازية

للحجز أو للمزيد من المعلومات، أرسل بريد إلكتروني إلى fb.oryx@rotana.com أو الاتصال على ٤٤٠٢ ٣٣٣٣

*حجز طاولة لستة أشخاص أو أكثر واحصل على شيفة مجانية في حديقة النافورة
إحضار إيصاف تليفونين ابن بطوطة إلى حديقة النافورة في أي يوم من أيام سحر رمضان للمطالبة بالشيفة المجاني

ص:ب: ٢٩٩٢٢، شارع المطار، الدوحة، قطر، تليفون: ٤٤٠٢ ٣٣٣٣، فاكس: ٤٤٠٢ ٣٣٠٠، oryx.hotel@rotana.com



برعاية:



rotana.com

سيتي سنتر
روتانا
الدوحة



رمضان كريم
Ramadan Kareem

اكتشف التقاليد الثمينة لشهر رمضان بخيمة الماس الرمضانية

خلال شهر رمضان الكريم، نتشرف باستضافة خيمة الماس الرمضانية العامرة بأصناف المأكولات الشهية لتجعل تجربتك لا تنسى.

انضم إلينا في خيمة الماس الرمضانية لتناول الإفطار أو السحور المميز، الذي يضم مجموعة واسعة من الأطباق العربية اللذيذة، و المأكولات العالمية، وايضا محطات الطهي الحية و المشروبات الرمضانية.

الإفطار بسعر 210 ريال قطري للشخص الواحد و السحور بسعر 179 ريال قطري للشخص الواحد. استمتع بالعروض الترفيهية خلال هذا الشهر المبارك.

للحجز أو للمزيد من المعلومات يرجى الاتصال على
8680 4445 974+ أو على ramadandesk.ccrd@rotana.com

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



6

بصل



2.5

طماطم



7.5

كوسة



4.5

خيار



2.5

بطاطس



6

ثوم



8.5

عنب



5

برتقال



5.5

كيوي



7

تفاح



1.5

ملفوف



4

نعناع



3

خس



7

بامية

قائمة السلع المخفضة

تشمل القائمة أكثر من 500 سلعة مخفضة بالتنسيق مع المجمعات الاستهلاكية الكبرى وتأتي المبادرة لحرص الوزارة على تلبية حاجة المواطنين والمقيمين من السلع الاستهلاكية خلال الشهر الفضيل

السلعة	كمية	سعر QR
باستا فيلس مكرونة اسباجيتي	400GM	2.75
زين بيني شعريه	400G	2.5
زين شعريه ملفوفه	400G	2.5
زين شعريه ملفوفه صغيره	400G	2.5
زين شعريه اقماع	400G	2.5
زين معكرونة اسباجيتي	400G	2
بنزاتي اللازانيا	500G	8.25
بنزاتي كانيوني المعكرونة	250G	8.25
مكرونة كويتية بجميع أنواعها	500G	2.5
مكرونة كويتية	500G	2.5



اللحوم والدواجن

لحم خروف أسترالي	17.5
لحم بقر أسترالي	25
لحم ضأن سوداني	35
لحم تيس باكستاني مبرد	35
لحم خروف نيوزيلندي	35
دواجن	18
فيليه دجاج	24
كبد وقوانص	20
عجل محلي	33
دجاج مجمد مستورد	13



الأسماك

كنعد متوسط	19
كردفان	14
هامور صغير	25
شعري	8
باس تركي	29
صافي	10
قاروص	24
سلمون	35
بطلي	11
روبيان	29

لا تستطيع زيارة مسقط دون أن يستوقفك مسجد السلطان قابوس الأكبر، يبسط الجامع الكبير سطوته على المدينة بقبته المذهبة الضخمة ومآذنه الخمس التي تحاكي أركان الدين الإسلامي وحدائقه الواسعة. ضخامة البناء تجملها الدقة في نحت التفاصيل الداخلية وتنوعها، تصميم المسجد مزيج عمراني من مختلف الحضارات الإسلامية تصعب مهمة وصفه وتبهر الزائر.

طالما شكلت المساجد عبر التاريخ شواهد على رقي الأمم من خلال قيمتها الفنية والمعمارية والدينية ولعل مسجد السلطان قابوس يؤدي هذا الدور بامتياز لكونه يشكل نقطة جذب قوية تفتح أمام الزائر أبواب التاريخ العماني والإسلامي.

بيوت
الله في
الأرض



أيقونة سلطنة عمان

مسجد السلطان قابوس الأكبر مزيج من مختلف الحضارات الإسلامية



يقع مسجد
السلطان
قابوس في
قلب مدينة



مسقط بولاية بوشر، يمتد على مساحة تبلغ 416 ألف متر مربع، وهو عبارة عن مركز ديني وعلمي وحضاري ينم عن مكانة السلطنة على مر التاريخ الإسلامي.

افتتح المسجد سنة 2001 بأمر من السلطان قابوس بعدما استمر العمل عليه مدة 6 سنوات من العمل المتواصل، ولديه خمس مآذن ترمز لأركان الإسلام، وترتفع كل مئذنة نحو 45 متراً.

ويعود تصميم هذه التحفة المعمارية للمهندس المعماري محمد صالح مكية، ويجمع التصميم بين العمارة الإسلامية الأصيلة والحداثة العالمية ومستقبل التصميم العصري، مع الإبقاء على المبدأ العُماني السائد في بناء المساجد من حيث ارتفاعها على بقية المباني.

يرجع لون المسجد المائل للصفرة لاستخدام الحجارة الرملية البيضاء القشدية، أما في حرم قاعات الصلاة فقد استخدم الأرابيسكاتو في الكساء، بينما تكسو الحجارة الأرجوانية الفاتحة جدران الأروقة والمرافق الأخرى. السجادة الموجودة في أرضية المصلى هي أكبر سجادة فارسية في العالم، فقد تم صنعها في مدينة مشهد الإيرانية ويبلغ امتدادها 70 متراً طوًلاً و60 متراً عرضاً، بينما يبلغ وزنها 21 طناً.

يمكن لقاعات الصلاة في مجملها أن تحتضن حوالي 20 ألف مصل، وتعتبر المكتبة من بين أهم مرافق المسجد بمجموع أكثر من 20 ألف مجلد في مختلف العلوم الإسلامية والإنسانية. كما تضم الأروقة الشمالية للمسجد عدداً من القاعات المصممة بطرازات معمارية تأخذ إلى حقبة تراثية مختلفة ومميّزة تعبر عن الفنون العربية والإسلامية من الأندلس إلى الصين.

مركز للتفاعل

مع روح الإسلام

على مقربة من الطريق المؤدي إلى قلب العاصمة مسقط يجرز جامع السلطان قابوس الأكبر بولاية بوشر كمركز للتفاعل مع روح الإسلام ديناً وعلماً وحضارة، ويؤكد دور المسجد كمصدر إشعاع علمي وفكري على امتداد الساحة الإسلامية.

استمر بناء الجامع ست سنوات وقد أقيمت مسابقة معمارية لاختيار أفضل المخططات لهذا الجامع الذي تبلغ سعته الإجمالية 20 ألف مصل. وقد بُني على مساحة تقدر بـ 416 ألف متر مربع، حيث يتسع المصلى الرئيسي لـ 6500 مصل ويأخذ شكلاً مربعاً بقبته المركزية التي ترتفع عن سطح الفناء بـ 50 متراً وتشكل مع المئذنة الرئيسية تعطي الجامع طابعه الذي يمتاز به. ويربط قمة جدران المصلى والصحن الداخلي شريط محفور عليه الآيات القرآنية بخط الثلث، وتملأ الزخارف الهندسية

زخارف إسلامية

تعلوها آيات قرآنية

وقد نقشت على الأبواب زخارف إسلامية تعلوها آيات قرآنية بخط الثلث فيما يحتوي بعضها على مشربيات مبطنة بألواح الزجاج الملون لتؤكد على تواصل ووحدانية المكان المخصص للصلاة ويمثل انتقاء الأعمال الفنية في القاعات نماذج تطور وتعدد أشكال الزخارف المعمارية وثقافتها التي انتشرت بأنماط غنية من الأندلس إلى الصين. وقد حفرت الآيات الكريمة بالنسبة للمناطق الخارجية على حجارة بعمق 2 سم، بحيث إنها تبقى ما بقي الجامع - إن شاء الله.

كسبت أرضية بلاط المصلى بقطعة واحدة من السجاد العجمي والتي تغطي مساحة 4200 متر مربع وهي مؤلفة من 1700 مليون عقدة، وتزن 21 طناً، وقد أنتجت في أربع سنوات،

على 20 ألف مجلد مرجعي في شتى العلوم والثقافة الإسلامية والإنسانية، بالإضافة إلى معهد للعلوم الإسلامية يتلقى فيه الناشئة مختلف العلوم الفقهية، وقاعة للاجتماعات والندوات تتسع لـ 300 شخص. جدران قاعة المصلى الرئيسية مكسوة بكاملها من الداخل بالرخام الأبيض والرمادي الغامق، وتحتوي على جداريات مشغولة بزخارف موزقة بنمط هندسي والقاعة مصممة بمخطط مفتوح بأربعة أعمدة رئيسية حاملة لهيكل القبة الداخلي، ويمتد بمحاذاة كل من الجدار الشمالي والجنوبي رواق ينفّث على قاعة المصلى بأقواس مزينة بزخرفة، والقبة تشكل مثلثات كروية ضمن هيكل من الأضلاع والأعمدة الرخامية الخالصة المتقاطعة بأقواس مدببة، مرصعة بالألواح من القيشاني، وتمتد الألواح الخشبية في السقف بطران ينبثق عن تطوير السقوف العمانية.

الإسلامية أطر أقواس الأروقة، فيما تحتل أسماء الله الحسنى المحفورة بالخط الديواني واجهات الأروقة. وتبدو الأروقة بمثابة سور أمين حول عمارة الجامع إلا أنها تختتم بالمآذن الخمس التي ترسم حدود الموقع، وتجتمع المآذن لترمز إلى أركان الإسلام الخمسة، ويصل طول كل من الرواق الشمالي والرواق الجنوبي إلى 240 متراً، وقسمت هذه الأروقة إلى ردهات كل ردهة تحتوي على زخرفة من حضارة إسلامية معينة، وتشكل هذه الأروقة الشمالية والجنوبية الحد الفاصل بين أماكن العبادة ومرافق الجامع الأخرى، وتسقف فضاءات الأروقة سلسلة من القباب الهندسية المستلهمة من قباب مسجد (بلاد بني بو علي) في المنطقة الشرقية.

تكون جدران الرواق الجنوبي ساتراً مرئياً يضم مجموعة من مرافق الجامع ومنها المكتبة التي تحتوي

واستخدم في نسجها 28 لوناً بدرجات متنوعة تمت صناعة غالبيتها من الأصباغ النباتية أو الطبيعية، ويسمح لغير المسلمين بزيارة المسجد كل يوم عدا الجمعة من الساعة 8:30 وحتى الساعة 11:00 صباحاً، ويطلب من الزائرين الالتزام بزي بلائم أماكن العبادة، كما يطلب من النساء تغطية الشعر. تم تشييد هذه التحفة المعمارية التي تخطف الأنفاس بالكلية ودون التغاضي عن أدق التفاصيل كهديّة للبلاد بمناسبة مرور ثلاثة عشر عاماً على حكم السلطان قابوس، وتمتزج فيه طريقة بناء الجامع الأكبر بكل انسيابية وتناسق مع التقاليد الفنية المتنوعة للمنطقة، حيث تشق المنارات الشاهقة عنان السماء، والمتأثرة في طريقة بنائها بالمعمار المصري، وتحتوي كل منها على منصة مراقبة يمكن دخولها ومشاهدة إطلالة مذهلة للعبة الذهبية الموجودة أعلى قاعة الصلاة الرئيسية. أما على الأرض، فتبدو الخطوط اللونية المتتوية المتقاطعة من الموزاييك المتشابك، والذي يُظهر بكل جلاء نقاء الحجر الرملي الأبيض.

ويتسع المكان من الداخل لاستيعاب عشرات الآلاف من المصلين ويتميز بتصميمه الداخلي الساحر من الأقواس المقنطرة. وكان الجامع عندما تم تشييده عام 2001 يحتوي على أضخم ثريا من صنع سوارفسكي في العالم، والمعلقة على ارتفاع استثنائي يبلغ 14 متراً. كما يتميز باحتوائه على أضخم سجادة إيرانية يدوية الصنع من قطعة واحدة تمزج بين تصميمات تبريز وكاشان وأصفهان الفارسية الكلاسيكية التقليدية. ولإثراء تجربتك الجمالية، اكتشف المزيد من المعلومات التفصيلية، حيث يتم الترحيب بتفاعل الزائرين مع السكان المحليين الذين لا يخلون بمعلوماتهم ويساعدون الزائرين بكل ترحاب ومودة وحماس، وهي الطريقة المخلّى أيضاً لتذوق الحلويات والقهوة العمانية.





معجزات النبي

لنبي الله محمد (صلى الله عليه وسلم) العديد من المعجزات التي منحها الله إياها، ومن أعظم هذه المعجزات التي منحها الله إليه هي وحى القرآن الكريم. القرآن هو أعظم المعجزات لعدد من الجوانب: في الكمال اللغوي والإعجاز، والمصارفة من قبل الاكتشافات التاريخية والأثرية، والعلمية الحديثة، والنبوءات، وغيره الكثير. وخلافا لمعجزات الأنبياء من قبله، فإن معجزة القرآن هي المعجزة الأبدية.

حنين الجذع إليه

لما فارقه إلى المنبر

فقد روى مسلم البخاري وغيرهما لهذه المعجزة الكبرى ونقلوها إلينا. أَخْبَرَنَا أَبُو الْقَاسِمِ عَبْدُ الْخَالِقِ بْنُ عَبْدِ الْمُؤَنِّ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرٍ مُحَقِّقٌ بْنُ أَحْمَدَ بْنِ حَبِيبٍ الْخَارِجِيُّ، أَخْبَرَنَا أَبُو إِسْمَاعِيلَ مُحَقِّقٌ بْنُ إِسْمَاعِيلَ التُّومَيْدِيُّ، ثنا أَبُو ثَوْبٍ بْنُ سُلَيْمَانَ بْنِ بِلَالٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو بَكْرٍ بْنُ أُوَيْسٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ بِلَالٍ، قَالَ: قَالَ يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ: أَخْبَرَنِي حَفْصُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَنَسٍ بْنُ مَالِكٍ الْأَنْصَارِيُّ، أَنَّهُ سَمِعَ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ يَقُولُ: كَانَ الْمَسْجِدُ فِي زَمَانِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، مَشْغُوفًا عَلَى جُدُوعٍ مِنْ نَخْلٍ فَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِذَا خَطَبَ يَقُومُ إِلَى جِدْعٍ، فَلَمَّا ضَنَّ الْمُنْبَرُ كَانَ عَلَيْهِ، فَنَسِمْنَا ذَلِكَ الْجِدْعَ صَوْتًا كَصَوْتِ الْعِشَارِ حَتَّى جَاءَهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَوَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهَا فَسَكَتَتْ. وَرَوَاهُ عَبْدُ الْوَاحِدِ بْنُ أَيْمَنَ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، وَقَالَ فِي آخِرِهِ: فَتَرَلَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَضَمَّهَا إِلَيْهِ، كَانَتْ تَنْبُتُ أَتَيْنَ الصَّبِيَّ الَّذِي يُسَكِّتُ كَانَتْ تَنْبُتُ عَلَى مَا تَسْمَعُ مِنَ الذِّكْرِ عِنْدَهَا. وَفِي حَدِيثٍ سَهْلٍ مِنْ سَعْدِ السَّاعِدِيِّ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَلَا تَعْلَمُونَ مِنْ حَيْنِ هَذِهِ الْخَشَبَةِ؟ فَأَقْبَلَ النَّاسُ عَلَيْهَا فَرَفَعُوا مِنْ حَيْنِهَا حَتَّى كَثُرَ بُكَاءُهُمْ. وَفِي حَدِيثٍ لِبْنِ عَبَّاسٍ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: لَوْ لَمْ أَخْتَصِبْهُ لَحَنَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ. وَفِي حَدِيثٍ إِسْحَاقُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي طَلْحَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، مَعْنَى قَوْلِ ابْنِ عَبَّاسٍ، وَفِي حَدِيثِهِ فِي هَذِهِ الْقِصَّةِ: فَلَمَّا قَعَدَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَلَى ذَلِكَ الْمُنْبَرِ خَارَ الْجِدْعُ كَخَوَارِ الثُّورِ حَتَّى ارْتَجَّ الْمَسْجِدُ بِخَوَارِهِ. وَفِي حَدِيثِ أُمِّ سَلَمَةَ: فَلَمَّا قَعَدَتْهُ تَغْنِي الْخَشَبَةُ خَارَتْ كَمَا يَخْوَرُ الثَّوْرُ، حَتَّى سَمِعَهَا أَقْلَ الْمَسْجِدِ وَأَثَرُ الْخَنَازَةِ مِنَ الْأُمُورِ الظَّاهِرَةِ وَالْأَعْلَامِ الظَّاهِرَةِ الَّتِي أَخَذَهَا الْخَلْفُ عَنْ السَّلَفِ، وَرَوَايَةُ الْأَخَارِيثِ فِيهِ كَالْتَكْلِيفِ.



281 مليار دولار الإنفاق على الإعلام والترفيه الإسلامي

تشير التقديرات الأولية إلى أن حجم الإنفاق على قطاع الإعلام والترفيه الإسلامي سيبلغ نحو 281 مليار دولار أمريكي، وذلك بحلول العام 2022، مقارنة بمستويات الإنفاق على هذا القطاع التي تم تسجيلها في العام 2016، حيث قدر الإنفاق بنحو 198 مليار دولار أمريكي، لتصبح نسبة النمو 11.11%.

يقول الله تعالى في كتابه العزيز: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ).

صدق الله العظيم

اللهم اهدني فيه لصالح الأعمال، واقض لي فيه الحوائج والآمال يا من لا يحتاج إلى التفسير والسؤال، يا عالما بما في صدور العالمين صل على محمد وآله الطاهرين.



الأوائل في الإسلام

- أول من هاجر بأهله بعد لوط عليه السلام عثمان بن عفان.
- أول من خط بالقلم هو سيدنا إدريس عليه السلام.
- أول كافر قتله المسلمون مع بداية الرسالة عمرو بن الحضرم.
- أول خطيب دعا إلى الله هو أبو بكر الصديق عندما بلغ عدد المسلمين تسعة وثلاثين رجلاً.
- أول سرية فدائية في الإسلام هي سرية عبد الله بن جحش.
- أول من قتل من المشركين يوم بدر هو الأسود بن عبد الأسود المخزومي قتله حمزة على الحوض.

«وياك» تحتفل بالقرنقعه بمشاركة الأطفال وأسرهم

آثارها النفسية والسلوكية الإيجابية على المشاركين، فهذا الحدث في حد ذاته مدعاة للفرح والبهجة والذين يتحققان بترويد الأغاني والأهازيج الجميلة وارتداء الملابس الخاصة بالمناسبة، ومن أهداف الجمعية تحقيق السعادة والبهجة والاجتماع والذي يسهم عادة في التغلب على المشاكل النفسية والتي من أبرز مظاهرها عدم الاختلاط بالآخرين والتفاعل معهم خلال أنشطتهم المختلفة. وطاف المشاركون في هذه الاحتفالية والذين كانت ترافقهم إحدى فرق التراث الشعبي مجمع «الاند مارك» التجاري حيث كان ينضم إليها المزيد من الأطفال وعائلاتهم من رواد المجمع التجاري، كما انضم إليها أبناء الإداريين والمتطوعين بالجمعية وهم يهتفون بالأغاني التراثية لا سيما تلك المتعلقة بالمناسبة : «قرنقعه قرنقعه أعطونا الله يعطيك .. بيت مكة يوديكم...». وقد شارك السيد محمد البنعلي المدير التنفيذي الأطفال بهجة المناسبة. كما قام المشرفون على النشاط من فريق وياك التطوعي بتوزيع الهدايا الخاصة بالمناسبة على الأطفال والأسر المشاركة.

بالتعاون مع جمعية قطر الخيرية (الشريك الإنساني) وفي إطار حرصها على تحقيق قدر من التفاعل المجتمعي وتنفيذ سياساتها الرامية إلى الاقتراب أكثر من الجمهور لنشر الوعي في مجالات الثقافة النفسية والسلوكية والتربوية أحييت جمعية أصدقاء النفسية «وياك» ليلة القرنقعه والتي توافقت منتصف شهر رمضان المبارك في مجمع «الاند مارك» التجاري. وأوضح محمد سالم الدولية منسق الأنشطة بالجمعية مشرف الفعالية أن الهدف من إقامة هذه الفعالية التي شارك فيها عشرات الأطفال الذين يرتدون الأزياء الشعبية وعائلاتهم يتمثل في المشاركة المجتمعية وتعريف الأطفال والناشئة بهذا الموروث الشعبي الجميل، والذي يتذكر من خلاله الجميع صور الماضي الأثير لقطر وشعبها. وأضاف أن من شأن هذه المشاركة أنها تحيي لدى المشاركين صورة من التكافل الاجتماعي والذي عرفت به المجتمعات العربية والإسلامية منذ القدم. وعن مدى توافقت هذا الحدث مع أهداف الجمعية النفسية قال الدولية بأن كل مشاركة اجتماعية لها



التكلفة

332

ريالا قطريا

المنسف الأردني

المكونات :

- لبن: 3 كيلو جميد منقوع قبله بيوم ومخفوق مضاف إليه كوب لبن رايب.
- الأرز: 2 كيلو متوسط الحبة منقوع بماء مغلي.
- اللحم الضاني: 4 كيلو (مسلوقة بالبهارات التالية: 2/1 ملعقة صغيرة قرفة، 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود، 3 أوراق غار).
- 350 جرام لوز محمص
- 350 جرام صنوبر محمص
- الكركم: نصف ملعقة صغيرة، ورق غار: 3 أوراق، الزيت النباتي: 3 ملاعق كبيرة، السمنة: ملعقتان كبيرتان.
- خبز شراك: 2 رغيف.

طريقة التحضير :

نضيف مقدار 2 كوب من مرقة اللحم المسلوقة ونغلي اللبن مع التحريك المستمر، ثم نضع اللحم المسلوقة في اللبن ونتركه يغلي مع اللبن لمدة نصف ساعة. طريقة تحضير الأرز: نضع في الطنجرة الزيت

والسمنة على نار هادئة ثم نضيف الأرز مع التقليب بين الحين والآخر من 7 - 10 دقائق، ثم نضع قليلا من الكركم والملح، نضيف 3 أكواب من مرقة اللحم للأرز ويترك على نار عالية إلى أن تقل كمية الماء ثم نخفف النار ويترك إلى أن

ينضج. طريقة التقديم: نضع خبز الشراك في صينية التقديم، نسكب الأرز ونرتبه فوق الخبز، نضع اللحم فوق الأرز، نزين باللوز والصنوبر، نسقي الوجه بـ 3 ملاعق كبيرة من اللبن المطبوخ.

صحة وعافية



الشيف رائد سلمى
أوريكس روتانا

الإخراج الفني: محمد غريب

الإشراف العام: عبدالدايم عبدالعزيز