

خلال شهر رمضان

الحزم التحفيزية للبنوك تنتنط الأداء التتتفيلي

اغتنم الشهر الكريم



www.lusailnews.net

عبدالرحمن المانع «لوسيل»
 حزم من الأغذية
 الطازجة تطرحها
 مزرعتي في رمضان

السفير خولوف لـ «**لوسيل**»:
الخيام الرمضانية بجانب
المساجد أهم معالم
رمضان في موسكو

08

من أجل الحفاظ على النظافة وتعزيز مواجهة «كوفيد-19».. البلدية والبيئة:

1442 عاملا يتعاملون يوميا مع المخلفات الغذائية في رمضان

أعلنت وزارة البلدية والبيئة ممثلة في الإدارة العامة للنظافة حالة الطوارئ طوال شهر رمضان من أجل الحفاظ على النظافة والبيئة ودعم الإجراءات الاحترازية المتبعة لمواجهة «كوفيد - 19» ووضعت الوزارة 1442 عاملا على أهبه الاستعداد يوميا للتعامل مع المخلفات الغذائية وغب الغزائبة المتعلقة بشهر رمضان، حيث

مدير مركز مكافحة التدخين بمؤسسة حمد الطبية.. د. أحمد الملا:

رمضان فرصة للمدخنين للتخلص الكامل من آفة التدخين

الإفطار، والتقليل من الوقت الذي يقضيه المدخن مع الرفاق المدخنين».

وحول الوضع الفسيولوجي للمدخن في شهر رمضان أفاد الدكتور جمال باصهي - أخصائي الإقلاع عن التدخين بمركز مكافحة التدخين بأن الدماغ يتفاجأ بعدم تزويده بالنيكوتين لساعات طويلة منذ بداية الصيام مما ينعكس في ظهور بعض الأعراض الانسحابية كالصداع وضعف التركيز والانتباه والحاجة الماسة للتدخين، وتكون هذه الأعراض أكثر حدة في الأسبوع الأول ثم تقل أو تختفي مما يجعل شهر رمضان بالفعل علاجاً لكل المدخنين بالية التوقف المفاجئ، وهي إحدى الآليات المعروفة علمياً باسم (cold turkey) ويستخدمها العديد من المدخنين في التوقف عن التدخين وقد يحتاج البعض إلى أدوية للمساعدة على الإقلاع لإكمال هذا الإنجاز المهم.

وأضاف الدكتور باصهي أن أدنى مدخن هو الذي يتوقف وبشكل نهائي عن التدخين قبل أن يفاجئه التدخين بأمراض خطيرة ستبقى معه طوال عمره حتى لو توقف فيما بعد عن التدخين. وقال د. باصهي: «لذا على جميع المدخنين أن يتوقفوا عن التدخين ويعتبروه ماضياً وانتهى، علماً بأن مخاطر التدخين ليس لها محددات، وأن مركز مكافحة التدخين يستقبل يومياً نسبة من المدخنين ممن هم في العقدين الثالث أو الرابع من عمرهم وقد باغتهم التدخين بأمراض القلب التي تطلبت تركيب دعائمات لهم».

وفي هذا الصدد يدعو مركز مكافحة التدخين إلى اغتنام فرصة حلول الشهر الفضيل والإسراع بالاتصال على الأرقام التالية 40254981 - 50800959 لحجز موعد للإقلاع عن التدخين.



التبغ، على الصحة، وقال: «أول أكسيد الكربون غاز سام يدخل إلى الدورة الدموية للمدخن ليحل محل الأكسجين مسبباً له ضيقاً في التنفس والدوار، في بعض الأحيان، وكذلك فإن القار الذي يحتويه التبغ يدخل إلى جسم المدخن مما قد يتسبب في إصابته بالكثير من الأمراض مثل مرض القلب والجلطة الدماغية وأمراض الجهاز التنفسي والتي من أهمها وأخطرها سرطان الرئة، وبالإضافة إلى الضرر الذي يلحق بالمدخن فإن الدخان المنبعث يضر بصحة الآخرين الذين يتواجدون حوله أو في محيطه».

ويقول الدكتور الملا: «يحتوي دخان التبغ على أكثر من 45 مادة كيميائية مسببة للسرطان، ولتفادي التعرض لهذا الكم الكبير من المواد الضارة ننصح المدخنين بالتفكير جدياً في الإقلاع عن التدخين، ومن الممارسات التي تساعدكم في تحقيق ذلك في شهر رمضان ممارسة بعض التمارين البدنية، وشرب الكثير من الماء بعد



■ د. جمال باصهي



■ د. أحمد الملا

للإدمان على تدخين التبغ، ومساعدتهم على التغلب على أعراض الانسحاب المرتبطة بالإقلاع عن التدخين، وتقديم الدعم اللازم لهم ليتخلصوا نهائياً من هذه العادة».

وفي معرض حديثه عن أضرار التدخين لفت الدكتور الملا إلى خطورة أول أكسيد الكربون، وهو أحد المكونات التي تنبعث عند تدخين منتجات

التدخين يفوق عدد المراجعين في سائر شهور السنة، مؤكداً أن المركز على أتم الاستعداد لتزويدهم بالمشورة الطبية المهنية التي تساعدكم في الإقلاع نهائياً عن هذه العادة.

ويضيف الدكتور الملا: «نقوم في مركز مكافحة التدخين بتزويد المراجعين بالطرق والوسائل البديلة التي نحل محل النيكوتين، وهو المادة المسببة

الدوحة - لوسيل

يتمتع المدخن عن التدخين طوال فترة ساعات الصيام وهي فترة طويلة تعطي للمدخن فرصة ذهبية لاغتنامها والتوقف النهائي عن التدخين، وتعتبر دليلاً لكل مدخن يظن أنه غير قادر على ترك التدخين.

وحول مدى فرص نجاح المدخن في التوقف النهائي عن التدخين أكد الدكتور أحمد الملا - مدير مركز مكافحة التدخين بمؤسسة حمد الطبية أن الإقلاع الكامل عن التدخين يؤدي إلى الانخفاض التدريجي لنسبة النيكوتين بالجسم بالإضافة إلى إعطاء الجسم الفرصة في التخلص من سموم التدخين، حيث يظهر عليه عدد من مزايا التوقف عن التدخين مثل عودة نبض وضغط القلب إلى وضعهما الطبيعي، وتحسن حاستي الشم والتذوق، ورجوع لزوجات الدم إلى وضعها الطبيعي، وزيادة مناعة الجسم.

كما أضاف د. الملا أن شهر رمضان فرصة للمدخنين للتخلص الكامل من آفة التدخين وبعضهم من يحقق ذلك الإنجاز بفضل الله سبحانه وتعالى ودون الحاجة لمساعدة علاجية، والبعض الآخر يستعينون ببعض العلاجات التي تعينهم على إكمال هذا الإنجاز، ومن الملاحظ أن العديد من المدخنين وقبل حلول شهر رمضان يحاولون الإقلاع عن التدخين ويجعلون من هذا الشهر الفضيل فرصة للإقلاع والتخلص من هذه العادة السيئة والضارة.

وأشار د. الملا إلى أن عدد الراغبين في الإقلاع عن التدخين في شهر رمضان ممن يترددون على مركز مكافحة

توفر قائمة واسعة من الاختيارات بأسعار مناسبة

«دبليو الدوحة» يطلق عروض «خيمتك بيتك» الرمضانية



في الفندق والتي تتضمن رمضان مبارك» و Market by Jean-Georges و Spice Market و La Spiga و W Café ومطعم Doha COYA والذي يعتبر أحدث مطاعم فندق دبليو الدوحة.

كما سيفتح مقهى W Café أبوابه لتسليم الوجبات حتى يتمكن الضيوف من الاستمتاع بمجموعة واسعة من خيارات الأطباق الحلوة والمالحة الجاهزة للاستلام من الساعة 7 صباحاً حتى 11 مساءً. مع أخذ جميع التدابير الاحترازية في الاعتبار، يواصل فندق دبليو الدوحة تطبيق أعلى المعايير والإجراءات الوقائية من خلال برنامج «قطر نظيفة» ليقدم لضيوفه تجربة رمضان آمنة.

الشهر الفضيل. تمنى للجميع

و يمكن للأفراد في المنزل الاستمتاع بأجواء الشهر الكريم ومشاركة مجموعة مختارة من أطباق المشاركة الرمضانية W2GO المعدة لإرضاء جميع الأذواق، وتشمل أطباق المقبلات بسعر 160 ريالاً قطرياً، والحلويات بسعر 185 ريالاً قطرياً، وأطباق التمر المجدول بسعر 75 ريالاً قطرياً. كما يمكن لعشاق الطعام والنواقة الاستمتاع بقائمة واسعة من الاختيارات طوال أيام الشهر الفضيل والتي تشمل الساشيمي والسوشي، بالإضافة إلى أطباقهم المفضلة والتي سيتم توصيلها إلى بيوتهم من المطاعم الرئيسية

لوسيل

يحتفي فندق دبليو الدوحة بشهر رمضان المبارك بأجوائه الخاصة من خلال تقديم خدمة توصيل وجبات الطعام W2GO الخاصة بهذا الشهر الفضيل والمصممة للاستمتاع بالنكهات الغنية للأطعمة الرمضانية.

وبالإضافة إلى قائمة وجبات طعام W2GO الشهيرة، يقدم فندق دبليو الدوحة مجموعة واسعة من خيارات الطعام للمشاركة، وأنواع البقلاوة الخاصة والمحضرة من قبل أمهر الخبازين، فضلاً عن أسعار الإقامة الحصرية التي تدعو الضيوف للاستمتاع بملأى رمضان مع عائلاتهم وأحبائهم.

بهذه المناسبة، علق وسيم دجة، مدير عام فندق وشقق دبليو الدوحة بالقول: «يهل علينا شهر رمضان المبارك في موعده هذا العام، ويملأنا الحماس لتقديم فرصة فريدة لضيوفنا ليجددوا العادات والنكهات الرمضانية المفضلة لديهم مع مراعاة إجراءات الصحة والسلامة وذلك من خلال خدمة توصيل الطعام W2GO تحت شعار (خيمتك بيتك). ومجدداً هذا العام، نعيد توفير صناديق المشاركة الرمضانية للاحتفال بهذا الشهر مع قائمة موسعة من الأطباق التقليدية والنكهات الغنية والتي تعكس روح

بعض الأطعمة تؤثر على امتصاص عناصر الدواء

نصائح للصائمين حول كيفية تناول الأدوية خلال رمضان

بتغيير مواعيد تناولها بعد استشارة الطبيب المختص، لتكون من مرة إلى مرتين في الفترة بين الإفطار والسحور، وينطبق هذا الأمر أيضاً على مرضى القلب وأصحاب أمراض الغدة الدرقية وباركسون «الشلل الرعاش»، وأما أدوية المضادات الحيوية فتتراوح جرعاتها بين جرعة 4 و جرعات خلال 24 ساعة حسب نوع المضاد، وبالتالي يمكن لطبيبك اختيار أنواع تؤخذ مرة واحدة فقط على مدار اليوم، حيث يقوم الجسم بتكسيرها بشكل أبطأ وتبقى في الدم لفترة طويلة، ويمكن تناولها في أي وقت خلال الفترة ما بين الإفطار والسحور. وحول نصائح وإرشادات عامة لمرضى السكري قبل الحديث عن الأدوية، فإنه تجب مراجعة طبيبك المختص قبل شهر رمضان ليتأكد من أنك قادر على الصيام في رمضان حيث تتعرض خلال شهر رمضان إلى تغير جذري في نظامك الغذائي، وذلك لأنك تتعرض لوجبتين رئيسيتين هما الإفطار والسحور يتخللها عدة وجبات وذلك خلال فترة قصيرة من المغرب إلى الفجر لذلك ننصح بعدة أمور هامة منها عدم تناول كميات كبيرة من الأطعمة المحلاة عند وجبة الإفطار، وتناول وجبة السحور متأخراً، أي قبيل الفجر بقليل وذلك لتحافظ على نسبة الجلوكوز خلال فترة الصيام، وأهمية تناول الفواكه والزبادي بكميات أكبر.



■ د. أحمد مصطفى

تناول الأدوية أثناء الصيام بحسب أغلب رجال الدين وعلماء الأدوية، هنالك عدة طرق لتناول الدواء بدون إبطال الصيام هي: قطرات العين والأذن، وكل المواد التي تمتص عن طريق الجلد: كريمات، مراهم ولصقات طبية، والتحاميل والغسول المهبلي والحقن تحت الجلد، داخل العضل، للمفاصل أو للأوردة (باستثناء التغذية الوريدية) والأوكسجين والغازات المخدرة، وبخاخات وغسول الفم، بشرط ألا تبتلع محتويات الدواء، وعلينا أيضاً أن نذكر بأن هناك عدة حلول لقضية تناول الدواء، مثلاً يمكن تبديل دواء بدواء آخر من نفس المجموعة، وحيث إن الدواء الجديد يمكن تناوله بوتيرة أقل في اليوم، مثل حبوب الدواء التي تمتاز بتسريب المادة الفعالة بشكل بطيء جداً ومتواصل، أو نوع دواء آخر ذي فاعلية لفترة زمنية أطول وهكذا. عن موعد تناول الأدوية ينوه أن أدوية الأمراض المزمنة يسمح

لوسيل

فرض الصوم على كل مسلم قادر، ويشمل الامتناع عن الأكل والشرب خلال كل أيام شهر رمضان منذ الفجر وحتى الغروب، ويتغير رمضان كل سنة حسب التقويم القمري ويمكن القول إن ساعات الصيام تتراوح بين 11 حتى 18 ساعة يومياً حسب الفصل السنوي، ولا شك أن ذلك يمثل تحدياً لأولئك الذين يتناولون الأدوية بشكل يومي، ورغم رخصة ديننا الحنيف في الإعفاء من الصوم لأصحاب الأمراض - لاسيما المزمنة، لكن كثيرين منهم يُصرون على الصوم رغم معرفتهم بالخطورة الصحية التي قد يسببها.

ويشير الدكتور أحمد مصطفى بمركز الخليج الغربي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية: وجدت أبحاث أن المرضى في رمضان قد يغيرون مواعيد تناول الدواء، أو كميته أو المدة الزمنية بين الجرعات، بدون أي استشارة طبية، مما قد يؤثر سلباً على فاعلية الدواء، ورسالة لكل أصحاب الأمراض المزمنة، خصوصاً مرضى السكري، ضغط الدم العالي، أمراض القلب، الفشل الكلوي، الصرع، لابد من مراجعة طبيبك على الأقل شهراً قبل رمضان من أجل مناقشة وفحص إمكانية صيامكم وإعطائكم التعليمات والنصائح اللازمة لذلك، خصوصاً في موضوع تناول أدويةكم. عن التوصيات العامة بشأن

رمضان
مبارك

قلبك
أبيض



[/baladnadoha](#) [baladnaco](#) [@baladnaco](#)

شركة بلدنا للصناعات الغذائية ذ.م.م | طريق الشمال مخرج ٤٤ - أم الحوايا - قطر
Baladna Food Industries Co. W.L.L. | Shamal Road - Exit 44 - Um Al Hawaya, Qatar
T +974 4035 8888 | CustomerCare@baladna.com | www.baladna.com



الائتمانية والتمويلات.. خبراء لـ «لوسيل»:

من البنوك تنتلظ الأداء التتغيلي



العروض الرمضانية

يؤكد خبراء عالم المال والأعمال أن هذه العروض المخترامنة مع موسم رمضان بالإضافة إلى اقتراب فصل الصيف وعودة حركة السفر بخطى حثيثة ومع تواصل عمليات تطعيم كافة السكان خلال الفترة الحالية، من شأنها أن تساهم بشكل إيجابي في تحفيز الجهاز المصرفي وانعاشته خاصة بعد التحديات التي شهدها القطاع المصرفي طيلة العام الماضي، وفي مقدمته تأثره بشكل ملحوظ بتفشي جائحة فيروس كورونا المستجد «كوفيد 19»، بالإضافة إلى تراجع أسعار النفط خلال النصف الأول من العام الماضي بشكل حاد ومن ثم عودة تعاقبه بشكل تدريجي خلال العام الجاري وطيلة الربع الأول من العام الجاري. ويؤكد الخبراء والمختصون أن البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة بالإضافة إلى شركات التمويل والمرخص لها في العمل من قبل مصرف قطر المركزي والجهات الرقابية في الدولة، سيعملون على الحفاظ على نقطة التوازن المركزية حتى لا يحدث تضخم سلبي نتيجة ارتفاع حجم عرض النقد نتيجة ارتفاع نسبة الإقراض، وحتى تبقى نسبة الإيداع إلى الإقراض في الحدود المسموح بها، مشددين في ذات الإطار على أن تلك العمليات والحرز التحفيزية يمكن أن تدخل ضمن عمليات التحفيز الكمي.

عبدالله خاطر أن هذه الوسائل تهدف للترويج لزيادة النشاط والأعمال، مضيفاً: هي وسيلة تستخدمها البنوك لتفعيل نشاطها في الدولة، حيث نجد تنافساً كبيراً فيما بينها من خلال طرح شريحة مميزة لذوي الدخل المحدود والمتوسط بما يساعدهم على التغلب بمورد مالي جديد. وأوضح الخبير الاقتصادي أن هذه العروض التي تزيد من الربحية، مشيراً إلى أن تراجع أسعار النفط خلال الفترة الماضية أثر على السيولة المصرفية مما دفع بالبنوك إلى اللجوء إلى سوق الدين المحلي أو الخارجي، مع استغلال أسعار الفائدة المنخفضة لتعزيز السيولة وإعادة توزيعها داخل الجهاز المصرفي المحلي. وأضاف «تندرج في إطار عمليات التيسير الكمي والتي تهدف إلى تنشيط الاقتصاد وتحفيزه من خلال زيادة الإنفاق والتوسع في الإقراض والاقتراض وبالتالي خلق عدد من الفرص الاستثمارية الأخرى للرقابة والمتابعة بشكل دوري طيلة فترة تنفيذها، حيث يشرف مصرف قطر المركزي والجهات الرقابية على متابعة ذلك، مضيفاً: كما أن العمل هو الخط الأول المعنى بالرقابة، حيث يمكن أن يفتطن لأي إشكال ويبلغ عنه سواء البنك أو الجهات المسؤولة عن الموضوع.

رمضان أو سائر أيام العام تخضع إلى الرقابة والشفافية. وفي هذا الإطار، يقول الجاري نحو 8,15% في الجهاز المصرفي، من نحو 4,96% في نهاية شهر أغسطس من العام قبل الماضي لتصل إلى مستوى 4,57%، قبل أن تتراجع إلى مستوى 3,83% في شهر فبراير من العام الجاري. ويقول رجل الأعمال علي حسن الخلف إن تلك العمليات التجارية التي تقدمها البنوك خلال أيام شهر رمضان تساهم في استقطاب عملاء جدد، خاصة أن دولة قطر تعرف ارتفاعاً في الحركة الشرائية خلال شهر رمضان. وأوضح أن تلك العروض التجارية تخلق نوعاً من التنافسية بين البنوك بما ينعكس إيجابياً على الخدمات التي يستفيد منها العملاء ويحقق الربحية للطرفين أي للعمل من جهة أن كافة العروض التجارية التي تطرحها البنوك تخضع للرقابة وأن العمل محمي حيث أن جميع البنوك تسعى للحفاظ على سمعتها التجارية، بالتالي فإن كافة العمليات التجارية التي تقوم بطرحها رجل الأعمال والخبير الاقتصادي والمالي

بلغ متوسط سعر الفائدة على البطاقة الائتمانية بنهاية شهر فبراير من العام الجاري نحو 8,15% في الجهاز المصرفي، من نحو 4,96% في نهاية شهر أغسطس من العام الماضي ومن نحو 9,68% في نهاية شهر أغسطس من العام الماضي، وذلك وفقاً للنشرة النقدية الشهرية الصادرة عن مصرف قطر المركزي. أما بالنسبة لمتوسط سعر الفائدة على الترميزات والقروض الموجهة لاقتناء السيارات، فقد انخفضت بدورها على امتداد العام الماضي، حيث تراجع من نحو 4,89% في شهر فبراير من العام الماضي لتتخفّف إلى مستوى 3,81% في شهر فبراير من العام الجاري، بعد أن كانت عند مستوى 5,13% كمعدل فائدة مسجل على التسهيلات الائتمانية الموجهة لاقتناء السيارات في نهاية شهر أغسطس من العام قبل الماضي. أما بالنسبة لمعدل الفائدة على بقية الترميزات والتسهيلات الائتمانية لأكثر من ثلاث سنوات فاكثر فقد انخفضت بدورها من 5,31% في شهر أغسطس من العام قبل الماضي، لتصل إلى مستوى 5,26% بنهاية شهر فبراير من العام الماضي. قبل أن تستقر في شهر فبراير من العام الجاري إلى مستوى

يعرف كذلك بالتيسير الكمي، مشددين على أن منح الترميزات في هذا القطر وهذه المرحلة سيساهم بشكل المركزي والمراكز الأخرى، خاصة أنها تهدف إلى استقطاب عدد كبير من العملاء، وخاصة من قبل كبار العملاء وذوي الدخل المرتفع بشكل كبير، حيث تقبل هذه الشريحة على المواد السيولة وخلق النقد في الجهاز المالي والاقتصادي وبالتالي ينشط التجارة في العديد من القطاعات وعلى رأسها القطاعات المتعلقة بتجارة السيارات، ومن ثم القطاعات المتعلقة بالقرارات، بالإضافة إلى تجارة التجزئة بمختلف أنشطتها كالإلكترونيات والتي تستقطب العديد من التدفقات النقدية وتشهد عادة إقبالاً كبيراً من قبل العديد من الأفراد خاصة مع ظهور الأجهزة الإلكترونية المتطورة والتي عادة ما تكون أسعارها مرتفعة إلى حد ما بحكم أنها تكون متطورة وتمتلك العديد من المزايا التي هي تكون بنسخ محدودة، بالإضافة إلى قطاعات تجارية أخرى ضمن قطاعات التجزئة التي تسهم في تنشيط القطاعات التجارية المختلفة والمتنوعة كما أنه يساهم في تعزيز الأداء للعديد من المؤسسات المصرفية والنقدية والحفاظ على مستويات قوية من السيولة.



انخفاض الفائدة على البطاقات

المنتجات والحرز التحفيزية الرمضانية



أحمد فضلي

علمت «لوسيل» أن مجموعة من البنوك والمصارف العاملة في الدولة ستعمل على تقديم حزمة من العروض الترويجية والتسويقية للخدمات المصرفية والبنكية التي تقدمها وعلى رأسها ما يتعلق بعمليات الإيداع والادخار والاستثمار من ناحية وعلى القروض والتمويلات والتسهيلات الائتمانية التي تقدمها البنوك والمصارف الإسلامية عادة وبشكل مكثف خلال شهر رمضان الفضيل، بالإضافة إلى تقديم جوائز نقدية وفي شكل نقاط مكافآت على مجموعة من الخدمات المصرفية وعلى عمليات الدفع الإلكتروني، وذلك خلال الفترة المقبلة.

وبالتوازي مع حزمة العروض التجارية والحرز المالية من المنتظر أن يتم الإعلان عن مجموعة من المنتجات الحديثة، والتي قد تستجيب لكافة تطلعات العملاء، وفي هذا الإطار علمت «لوسيل» أن عدداً من البنوك تستعد لإطلاق منتجات مالية حديثة الفائدة الأفراد، إلى جانب الخدمات العادية التي تتعلق بالحسابات البنكية ومعالجة البيانات واستعمال التطور التقني على شبكات الإنترنت والهاتف الجوال.

إلى ذلك، فإن عدداً من العروض التي أطلقتها البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة طيلة الفترة الماضية، ما زالت متواصلة بعدما وجدت إقبالاً ملحوظاً من قبل العملاء ونالت رضاهم بشكل كبير، حيث توفر هذه العروض عدة مزايا، وخاصة تلك العروض التي تتعلق بتمويل اقتناء سيارة أو منزل أو الحصول على قرض شخصي بفائدة منخفضة مقارنة بباقي الأيام العادية من السنة.

التحفيز الكمي

يعرف التحفيز الكمي على أنه سياسة نقدية غير تقليدية والتي تعتمد على طباعة النقود، حيث تستخدمها البنوك المركزية لتنشيط الاقتصاد القومي عندما تصبح السيولة النقدية التقليدية غير فعالة حيث يتم تخفيض أسعار الفائدة بشكل كبير بما يساهم في تنشيط تقديم الترميزات. وعادة ما تنطوي السياسة النقدية التوسعية على شراء البنك المركزي

للسندات الحكومية قصيرة الأجل من أجل خفض معدلات فائدة السوق قصيرة الأجل باستخدام مزيج من تسهيلات الإقراض الثابتة وعمليات السوق المفتوحة ومع ذلك، فعندما تكون معدلات الفائدة قصيرة الأجل إما عند صفر أو قريبة منه، فإن السياسة النقدية العادية لا تكون قادرة على خفض معدلات الفائدة ثم قد تستخدم السلطات النقدية التسهيل الكمي لزيادة تنشيط الاقتصاد بشراء أصول ذات فترات استحقاق أطول فحسب من السندات الحكومية قصيرة الأجل، وبالتالي تخفيض معدلات الفائدة ذات الأجل الأطول بالإضافة إلى منحني العائد. ويمكن استخدام التسهيل الكمي للمساعدة على ضمان ألا يقل التضخم عن الهدف، وتشمل المخاطر

أن السياسة أكثر فعالية من المراد في العمل مقابل الانكماش الاقتصادي أو عدم فعاليتها بما فيه الكفاية إذا لم تفرّض البنوك المال. وقد انتهجت الاقتصادات العالمية منذ العام 2008 آلية التيسير الكمي كسياسة نقدية غير تقليدية تساهم في تنشيط الاقتصادات المختلفة، حيث أصدر صندوق النقد الدولي مذكرة حيث تمت مناقشة التيسير الكمي باعتبارها سياسة نقدية غير تقليدية

انخفاض أسعار الفائدة

ويعتبر الخبراء والمختصون والمحللون الماليون والمصرفيون أن انخفاض أسعار الفائدة طيلة الأشهر الماضية، من شأنه أن يساهم في إقبال جمهور العملاء على تلك الحزم الترويجية والتحفيزية في ظل التعافي والانتعاش الاقتصادي والذي يتزامن خلال شهر رمضان مع ارتفاع مستويات الاستهلاك من قبل الأفراد، وأضافوا أن تقديم العديد من الترميزات والتسهيلات الائتمانية في ظل المتغيرات الحاصلة بما فيها انخفاض أسعار الفائدة الرئيسية على القروض والتمويلات التي يتم منحها، إلى جانب نشاط البنوك والمصارف الإسلامية العاملة في الدولة في منح تلك الترميزات من شأنه أن يدخل في إطار عمليات التحفيز الكمي أو ما



تمويلات
السيارات
تنشط
الوكالات
والسوق
المحلي

تقديم
تسهيلات
ائتمانية
استهلاكية
بشروط
ميسرة

أكثر من 20 مليون مسلم في روسيا.. السفير خولوف لـ «لوسيل»:

الخيام الرمضانية بجانب المساجد أهم معالم التنهر الكريم في موسكو

قال سعادة السيد نور محمد خولوف سفير روسيا الاتحادية لدى الدولة، إن الفعاليات الخيرية والتبرعات والأنشطة التطوعية تعد من أبرز الأنشطة التي تميز شهر رمضان الكريم في دولة قطر، مشيراً إلى الأجواء الهادئة والساحرة في الدوحة بسبب انتشار الفوانيس الجميلة والديكور في جميع أنحاء البلاد. وقال السفير خولوف إن انتشار الخيام الرمضانية بجوار المساجد يعد من أهم معالم الشهر الكريم في موسكو، فيما يصل عدد ساعات الصيام في بعض المناطق الشمالية بروسيا إلى 22 ساعة وهي الأطول في العالم. ورفع السفير الروسي التهاني بمناسبة الشهر الفضيل قائلاً: باسمي وباسم جميع موظفي السفارة الروسية بالدوحة أود أن أهنئ الجميع في قطر بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك متمنياً السعادة والازدهار.

شوقي مهدي

قال السفير الروسي في حوار لـ «لوسيل» إن شهر رمضان الكريم لا يقتصر على الصيام فقط، بل هو وقت الامتناع عن كل شهوة وخطيئة، وجعل الناس أفضل وتعليمهم الصبر وإظهار الطريق الحقيقي للسلام والمحبة وهذه هي القيم الحقيقية للإسلام.

وعن الطقوس الرمضانية قال السفير خولوف: شهدت شهر رمضان من خلال مسيرتي الدبلوماسية في الشرق الأوسط بما في ذلك منطقة الخليج وإنه لمن دواعي سروري أن أقضي شهر رمضان الثامن بين أصدقائي في قطر، حيث يتم الاحتفال به دائماً على نطاق واسع بمصاحبة عدد كبير من الأنشطة والاحتفالات الفريدة.

وأضاف السفير: كل عام يشاركني أصدقاؤنا القطريون مائدة الإفطار في رمضان، ويدعونني إلى «الغبقة» وهي فرصة رائعة للاستمتاع بالأطباق القطرية التقليدية مثل الثريد والهريس أو اللقيمت الحلوة.

فعاليات خيرية وأنشطة تطوعية

وتظل الفعاليات الخيرية والتبرعات والأنشطة التطوعية هنا في قطر جزءاً مهماً من أنشطة رمضان، وأثناء الجائحة مع مراعات تطبيق جميع القيود الضرورية من السهل أن تجد الفرص للمشاركة في المشاريع الخيرية عن بُعد من خلال المواقع على الإنترنت. وحول ما يميز رمضان في دولة قطر قال السفير الروسي: الشيء المميز الذي وجدته هنا في قطر هو الروح الفريدة للاحتفال المجتمعي لكل من القطريين والوافدين على حد سواء. ويتميز رمضان في قطر بالهدوء والسكينة وهو ما يجعل من رمضان وقتاً ممتعاً للتواجد في قطر، حيث إن الجو العام هادئ وساحر بسبب الفوانيس الجميلة والديكورات في جميع أنحاء البلاد. وتجدر الإشارة أيضاً إلى الفعاليات التقليدية الرائعة للأطفال خلال الشهر الكريم مثل «قرنقعه» وهي تقليد غني بالألوان وممتع للأطفال اكتشفته هنا في الدوحة.

رمضان في روسيا

وعن الإسلام ورمضان في روسيا، قال السفير خولوف: إن الإسلام في روسيا الاتحادية هو أحد الديانات التقليدية، ويوجد حوالي 8000 مسجد وأكثر من 20 مليون مسلم في روسيا معظمهم من السكان المحليين أو الأصليين الذين يعيشون في بلدنا منذ قرون. يضم الاتحاد الروسي سبع جمهوريات يشكل المسلمون أغلبية فيها في المناطق الرئيسية هي بوفولجي (منطقة فولغا) وشمال القوقاز.



■ مسجد موسكو الكبير

ويوجد في أكبر مدينتين في روسيا - العاصمة موسكو وسانت بطرسبرغ - عدد كبير من السكان المسلمين، حيث يعيش ما يقرب من مليوني مسلم في موسكو، ولدينا أربعة مساجد كبيرة في عاصمة بلادنا وتؤدي فيها صلاة التراويح طوال الشهر الكريم.

الخيام الرمضانية

وعادة في موسكو تعتبر الخيام الرمضانية بجانب جميع المساجد من أهم معالم الشهر الكريم. وتحتوي على طاولات صيام جماعية وتوسع

أكبر مسجد بأوروبا

وقال السفير إن روسيا تضم أكبر مسجد في أوروبا وفي عام 2019 في مدينة شالي الشيشانية تم افتتاح مسجد «فخر المسلمين» رسمياً، وسمي على اسم النبي محمد صلى الله عليه وسلم وهو مسجد مزين بالرخام ويتسع لأكثر من 30 ألف شخص. وتمت زراعة أراضي المسجد بالورود وتتناثر بها النوافير ويمكن أن تستوعب 70 ألف مصلي إضافي.

وخلال الشهر الفضيل تزدهر في جميع المناطق الروسية العلاقات بين المسلمين ويدعو الناس بعضهم البعض لتناول وجبات الطعام بشكل شبه يومي وخاصة العائلات. كما هو الحال مع المسلمين في قطر يستيقظ المسلمون الروس قبل صلاة الفجر لتناول السحور ثم تؤدي الأسرة المكونة من منزل واحد صلاة الفجر معاً وبعد ذلك يذهبون جميعاً إلى العمل أو المدرسة كالمعتاد.

ونوه السفير إلى أن رمضان في روسيا يتميز بعدد الساعات الطويلة، حيث تصل ساعات الصيام في بعض الأحيان إلى 22 ساعة خاصة في المناطق الشمالية مما يجعلها من أطول ساعات الصيام في العالم، وعلى الرغم من هذه المشقة فإن الساعات الطويلة لن تكون أبداً عقبة أمام المسلمين الروس للصيام في رمضان.

وتتكون طاولات الإفطار في رمضان في بلدنا في الغالب من الخضار والفواكه، بما في ذلك مشروب «كومبوت» وهو مشروب مصنوع من الفواكه الطازجة والمجففة وبما أن ساعات الصيام طويلة جداً في روسيا فإن «كومبوت» اللذيذ هو الوحيد الذي يمكنه أن يجعل الصيام أقل عطشا عند الإفطار. ويكون لدى الناس أنواع عديدة من السلطات المختلفة ثم الطبق الرئيسي الذي يحتوي عادةً على اللحوم أو الأسماك. كما توجد خضروات محشية مثل الكوسة والطماطم والباذنجان وهناك البط والأوز المحشو بالفتاح الحامض والمكسرات.

وعن الحلويات في الشهر الفضيل يقول سعادة السفير: عندما يتعلق الأمر بالحلويات فإن المسلمين في روسيا لا يأكلون سوى الفاكهة وأثناء زيارة منازل بعضهم البعض يصنعون بعض الحلويات مثل كعكة العسل المعروفة باسم «ميدوفيك».

جائحة كورونا

وفيما يتعلق بـرمضان في جائحة كورونا، قال السفير: في العام الماضي اضطرت السلطات في موسكو ومدن أخرى وكذلك بعض المناطق ذات الأغلبية المسلمة في روسيا إلى إلغاء تجمعات الصلاة وأمرت بإبقاء المساجد مغلقة لمنع انتشار مرض فيروس كورونا المستجد (كوفيد-19). وأقيمت الاحتفالات في بعض المناطق مع تطبيق التباعد الاجتماعي والنظافة الصارمة. ومع تحسن الوضع الوبائي في روسيا هذا العام بشكل ملحوظ، تم رفع القيود في عدد من المناطق في روسيا بما في ذلك رفع ارتداء الأقنعة والتجمع المفروضة بسبب الوباء المستمر لذلك يتم التخطيط جزئياً للصلاة والاحتفالات هذا العام. وأضاف: مع الأخذ في الاعتبار الوضع

الفعاليات الخيرية والتبرعات والأنشطة التطوعية تميز رمضان في قطر

روح فريدة للاحتفال المجتمعي بـرمضان لكل من القطريين والوافدين

أحياناً تصل ساعات الصيام في روسيا إلى 22 ساعة بالمناطق الشمالية

«كومبوت» مشروب الفواكه أساسي بطاولات الإفطار في روسيا

«الغبقة» فرصة رائعة للاستمتاع بالأطباق القطرية التقليدية مثل الثريد والهريس أو اللقيمت الحلوة

الوبائي، أود أن أطلب من مواطنينا وأصدقائنا القطريين الامتناع لجميع الإجراءات التي تتخذها السلطات القطرية خلال هذا الشهر الكريم وذلك لأن صحتك وصحة أحبائك والأشخاص الآخرين ذات قيمة كبيرة، ومن المهم جداً تذكر ذلك خاصة الآن، وفي الختام أتمنى أن يملأ قلبك في رمضان بالسلام والوئام، ومبارك عليكم الشهر الكريم.

400 مليون ريال كلفة المزرعة لإنتاج الحليب ومشتقاته.. عبدالرحمن المانع:

حزم من الأغذية الطازجة تطرحها مزرعتي في رمضان



■ عبدالرحمن بن حمد المانع

مكاملة تهدف للحصول على الاكتفاء الذاتي في الدجاج الطازج في السوق القطري وهذا ليس غريبا على منشأة ومشاريع بهذا الحجم، إلى جانب التوسع بإنتاج بيض المائدة.

لديكم العديد من الوحدات الصناعية المكاملة الأخرى.. هل تلقون الضوء عليها؟
■ نعم، فعوضا عن التخلص من الفضلات الصلبة للدواجن مثل الريش والعظم والرؤوس والأقدام، فإن مصنع البروتين وهو وحدة مستقلة داخل المشروع يحول كل هذه الفضلات في درجة حرارة عالية للمنتج النهائي في شكل بودرة، يتم تصديرها إلى بعض البلدان التي تحولها إلى أغذية غنية بالبروتينات للحيوانات الأليفة. وهناك أيضا محطة معالجة المياه، حيث تحتاج كل دجاجة إلى أكثر من 16 لترا من المياه لتنظيفها، ولذلك تعالج هذه المحطة المياه وفق عملية تصفية مكثفة، مع إضافة بعض المواد لتفكيك أي مكونات ضارة بها، لتصبح المياه في النهاية نقية بنسبة 99%، تستعمل في ري المحاور الزراعية الموجودة في المزرعة، التي بدورها تنتج نباتات تستخدم طعاما للمواشي. وتضم مزرعتي مختبرا هو الأكبر من نوعه في الدوحة، يحتوي على أجهزة ومعدات ذات تقنية عالية لفحص كافة مراحل الإنتاج منذ وصول البيض من بلجيكا مع متابعته في كافة المراحل للتأكد من مطابقته للشروط ومعايير الجودة المطلوبة.

وأشجارها طوال العام وهو عسل طبيعي والعضوي الوحيد المنتج في قطر يقبل عليه المستهلكون خلال شهر رمضان لما له من أهمية في صناعة الحلويات وتحلية المشروبات.

إلى أي مستوى وصلت معدلات إنتاجكم من الأعلاف؟
■ تبلغ الطاقة الإنتاجية لمصنع الأعلاف 48 ألف طن سنويا، يتم تسويقها على أكثر من 100 مزرعة وجهة متفائلة الأحجام من أصحاب الحلال ومربي الطيور والدواجن، وينتج المصنع 24 صنفا من أعلاف الدواجن للحلال والطيور.

العلامة التجارية

كيف ترون العلامة التجارية لمزرعتي؟ وما هي دلائلها؟
■ هي شعار نريده رمزا للثقة والجودة ونموذجاً يقتدى به بمجالات إنتاج الأغذية الطازجة، شعار يمثل المجموعة الوطنية للإنتاج الزراعي والحيواني، وهي أسست عام 2013 وكان نشاطها خلال ذاك الوقت يقتصر على إنتاج أعلاف الرودس الخضراء لإطعام الحلال، في عام 2016 بدأت المجموعة العمل في أكبر مشروع للدواجن في قطر بكلفة تخطت 412 مليون ريال، بأهداف دقيقة تدل على الطموح في المجموعة، بعض هذه الأهداف تم تحقيقها وبعضها لا يزال قيد التحقيق. ولدى إدارة المجموعة خطة

سلة من الخضروات تعتبر الأكثر جودة في الأسواق، فنحن كمزرعة متميزون في إنتاج الخضروات العضوية بشهادة من شركة إيطالية، ولدينا 130 بيتا محميا مبردا مساحة البيت 130 م2 دائم الإنتاج 66% من منتجاتها خضروات عضوية، وتنوع المنتجات من الخضروات لدينا على مدار السنة، وننتج يوميا 5 أطنان من الخضروات. وفيما يتعلق بالتمور فننتج حوالي 250 طنا ونصنع 4 أنواع من التمور ونطرحها في الأسواق بشكل كثيف طوال شهر رمضان، حيث يقبل الصائمون على شراء التمور لما لها من قيمة غذائية ودينية ونحرص على تسويقها بأسعار تنافسية.

وننتج شركة مزرعتي أجود أنواع عسل النحل الذي تتم تغذيته على نباتاتها

أن الأبقار تعتمد على تغذية من مزارع الشركة الواسعة بالأعلاف الخضراء والتي تقترب مساحتها من 200 هكتار، والعيوات التي تطرح تتميز بأنها صحية وتباع بأسعار تنافسية. ونحن أنجزنا 50% من خطة تشييد أحدث مصنع للحليب ومشتقاته في الدولة وينتظر أن يتم الانتهاء من الإنشاءات وإتمام بناء المشروع خلال فترة سنة بكلفة 400 مليون ريال، حيث يتم شراء المزيد من أبقار عالية الإدارة، وتأسيس مركز توزيع وتسويق، وعنابر، ومصانع، ووفق الخطة ينتظر أن ينتج المصنع 120 طنا يوميا من الحليب ومشتقاته خلال سنة.

وماذا عن منتجاتكم من الخضروات والتمور والعسل المنتظر طرحها بالأسواق في رمضان؟ سنطرح خلال شهر رمضان في الأسواق



■ عبدالرحمن بن حمد المانع يتحدث لـ «لوسيل»

لماذا تصرون على أن تكون كل منتجات المزرعة من السلع الطازجة خضراء؟
■ شيدت المجموعة مشروعاتها على مساحة من الأراضي تصل إلى 400 هكتار وحرصت على أن تكون كل منتجاتها طبيعية وطرق إنتاجها صديقة للبيئة انطلاقا من رؤية لها أن يكون اسم مزرعتي علامة ثقة لمنتجات خالية من أي مواد غير طبيعية ويعتمد في إنتاجه على الطبيعة وعبر استغلال كل موارد المزرعة وإعادة تدويرها بشكل يخرج منتجات نهائية ذات قيمة، إضافة إلى أن الزراعة هي اللون الأخضر، ونحن نبحت عن المنتجات الطازجة الطبيعية الخالية من الهرمونات والخالية من المبيدات والمواد التي يمكن أن تضر بالصحة، وفكرة مزرعتي تقوم على إنتاج سلع طازجة مستدامة وصديقة للبيئة بغض النظر عن نوعها. والخاصة أننا نركز على أن تكون منتجاتنا طبيعية خالية من الهرمونات خالية من المضادات الحيوية مغذية بشكل نباتي حصري بدون أي إدخال إضافات أخرى عليها ونستخدم أعشابا بديلة عن المضادات الحيوية كما أن عمليات الذبح والتبريد والتنظيف تتم بشكل الي.

ما هي خطتكم في إنتاج الدواجن خلال شهر رمضان؟

■ وصل إنتاج دواجن شركة مزرعتي بالوقت الراهن إلى 28 ألف دجاجة بمتوسط 28 طنا يوميا، ونحن نغطي الآن 40% من حاجة السوق القطري بالدواجن، ومطلع رمضان بدأنا المرحلة الثانية من إنتاج الدواجن بدأت باليوم الأول من الشهر الفضيل برفع معدلات الإنتاج 3 أطنان باليوم، وتلك الكمية تتألف من الدواجن الصغيرة بوزن 400 إلى 600 جرام نظرا لوجود طلب كبير عليها، وفي النصف الثاني من رمضان سنطرح 3 أطنان أخرى باليوم تمثل نوعا جديدا من الدجاج وهو المغذى على الذرة الصفراء، وهذا النوع من الدجاج أقرب ما يمكن إلى العضوي الطبيعي، وبالتالي نكون قد أضفنا 6 أطنان يوميا للإنتاج بعد رمضان ليرتفع إلى 34 طنا يوميا وسوف نستمر على حسب السوق. وتتميز منتجات المزرعة من الدواجن بأنها طبيعية تعتمد على أنظمة ذبح وتبريد وتغليف حديثة جدا تحافظ على جميع مكوناتها وقيمتها الغذائية.

منتجات طازجة

كم تغطي منتجاتكم من الحليب ومشتقاته خلال شهر رمضان؟

■ نحن في بداية خط الإنتاج ونطرح عدة أنواع من الحليب والألبان والأجبان عالية الجودة خلال شهر رمضان بحجم 30 طنا يوميا وكلها منتجات طبيعية لكون



■ جانب من إنتاج مزرعتي



■ إنتاج مزرعتي من الدواجن

812 مليون ريال
ضختها المجموعة
الوطنية للإنتاج
الزراعي والحيواني
بمشاروعات للأمن
الغذائي

40 % من لحوم
الدواجن الطازجة
حصة تغطية
مزرعتي للأسواق

4 أنواع من التمور
المصنعة وه أطنان
من الخضروات
تطرح بـرمضان
يوميا

من مقتنيات متحف الفن الإسلامي

مزهرية الكافور

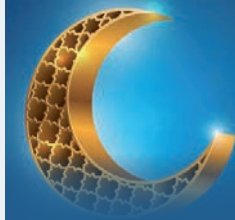
بشكل أطول، وقد يكون هذا نتيجة إعادة تسخين القطعة لإدخال التطعيم المينائي إليها مما تسبب بذوبان الزجاج في أحد الجانبين.



القطعة المسماة مزهرية الكافور هي جزء من مجموعة صغيرة من الأواني الزجاجية الكوبالتية المذهبة ذات اللونين الأزرق والبنفسجي والتي صُنعت في سوريا ومصر خلال القرنين الثالث عشر والرابع عشر الميلاديين.

لا تتميز هذه القطعة بغنى تزييناتها فحسب بل بأهميتها التاريخية أيضاً. ورغم وجود نقش كتابي على عنقها يمدح السلطان إلا أن اسم السلطان نفسه غير مذكور. المزهرية مزينة أيضاً في أجزائها المختلفة برسوم نباتية وطيور على الطراز الصيني.

تحت القاعدة يوجد أثر لإصلاحات حديثة تم من خلالها ملء بعض الثقوب التي تشكلت قبل أن يبرد الزجاج. أحد جانبي كتف المزهرية أخفض من الجانب الآخر وممتد



دعاء دخول السوق

كما تعودنا قبل دخولنا أي مكان نقول الدعاء المخصص لهذا المكان ومن دعاء دخول السوق: «لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو حي لا يموت، بيده الخير كله وهو على كل شيء قدير، كتب الله له ألف ألف حسنة، ومحا عنه ألف ألف سيئة وبنى له بيتاً في الجنة».

أرقام تهملك في رمضان

100

سعة يحتويها
28 جراما
من جوز الهند

165

سعة يحتويها
28 جرام فول
سوداني

357

سعة يحتويها
نصف كوب
فستق محمص

185

سعة يحتويها
23 جراما من بذور
عباد الشمس

تناول الألوان الصحية

تحافظ على صحة
العين



تمنع الإصابة
بالسرطانات



تحافظ على صحة
المفاصل



تخفض مستويات
الكوليسترول



تقوي جهاز
المناعة



الأطعمة الصفراء والبرتقالية

لوتين
بيتا كاروتين



فوائد الزبيدة

نبذة تاريخية: كان الرومان يعتقدون أنه يزهر في أول كل شهر ولذلك فإن معناه في اللغة اللاتينية هو التقويم استخدم في العصور الوسطى لعلاج الطاعون وأثناء الحرب العالمية الأولى ضد العدوى والجذري.

فترة الحياة: طوال العام. ظروف الزراعة: يزرع في مكان مشمس ولا يهيم فقر الأرض.

المحصول: يزرع بالبذر في الخريف وفي الربيع وتجمع الأزهار كاملة أو أوراقها بين يونيو وسبتمبر.

البذور: البذور هالكية الشكل ويغمر لونها عند النضوج.

الساق: قصيرة ولا تكاد تكون موجودة.

الورق: الأوراق لحمية ولونها أخضر متوسط الأوراق تستخدم في السلطات وطبخ اللحم أوراق الزهرة تستخدم مع السمك والسلطات وتستخدم لتلوين الأرز.

استخدامات في المنزل: يستخدم للزينة.

استخدامات في الطب: يستخدم شرابه لعلاج الجهاز الهضمي وهي أيضا مفيدة للغدد الليمفاوية والغدد اللثوية.

مطبخ «لوسيل»

المنسف الأردني

طريقة التحضير

■ لبن: 2 كيلو (جميد منقوع قبل يوم ومخفوق مضاف إليه كوب لبن رائب).

■ الأرز: 1 كيلو (متوسط الحبة منقوع بماء مغلي).

■ اللحم الضاني: 2 كيلو (مسلوq بالبهارات التالية: 1/2 ملعقة صغيرة قرفة، 2/1 ملعقة صغيرة فلفل أسود، 3 أوراق غار).

■ لوز: نصف كوب (محمص).

■ صنوبر: نصف كوب (محمص).

■ الكركم: نصف ملعقة صغيرة.

■ ورق غار: 3 أوراق.

■ الزيت النباتي: 3 ملاعق كبيرة.

■ السمينة: ملعقتان كبيرتان.

■ خبز شراك: 2 رغيف.

بواسطة ملعقة خشبية حتى يبدأ اللبن بالغليان. إضافة كوب من مرق اللحم إلى اللبن، وترك المزيج حتى يغلي لمدة عشر دقائق. إضافة اللحم إلى الشوربة، وتركه ليغلي حتى يمتص اللحم طعم الشوربة. وضع السمن في قدر متوسط الحجم حتى يذوب، ثم وضع الأرز فيه ويقلب لمدة ثلاث دقائق. إضافة الملح والكركم إلى الأرز، وتقليبه، ثم إضافة الماء وتغطية القدر لطهي الأرز لمدة ثلاثين دقيقة فوق نار هادئة. وضع خبز الرقاق في صينية واسعة، ثم توزيع القليل من الشوربة، وتغطيته بالأرز. تزيين المنسف بالمكسرات المقلية، والبقدونس، وسكب الشوربة في وعاء عميق.

الكمية تكفي: 6 - 8 أشخاص

الشيف بشار الحلبي

منتجع جزيرة البنانا

