



كل شئ على طبيعته
Made By Nature



وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية
MINISTRY OF ADMINISTRATIVE DEVELOPMENT, LABOUR & SOCIAL AFFAIRS

كتارا
katara



Issue No 1825 - Friday 30 April 2021

العدد 1825 - الجمعة 18 رمضان 1442 هـ - 30 أبريل 2021

18 رمضان

مواقيت الصلاة

العشاء

7:37

المغرب

6:07

العصر

3:00

الظهر

11:31

الشروق

4:59

الفجر

3:36

مطالب بمزيد من الدعم للحد من الهدر

5 ملايين وجبة وزعها «حفظ النعمة» خلال 12 عاما

«قصص ملهمة»

مبادرة إعلامية تحتفي
بالأعمال الإنسانية

أطلق مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الإنسان، الأربعاء الماضي، مبادرة إعلامية جديدة تسلط الضوء على نماذج مميزة لأعمال إنسانية ومشاريع فردية حقوقية خيرية في المنطقة العربية، سعى أصحابها إلى تغيير وضعية مجتمعاتهم إلى الأفضل، وتركوا أثراً إيجابياً في حياة الناس. المبادرة الجديدة بعنوان «قصص ملهمة»، تعرض أسبوعياً على قنوات الجزيرة ومنصات الرقمية، ويتولى المشاهدون ومتابعو صفحات الشبكة اختيار المبادرات الأفضل، لدعم أصحابها وتكريمهم في ختام المبادرة. وتتميز مبادرة «قصص ملهمة» بأنها تمكن مشاهدي الجزيرة من المشاركة والتفاعل مع القصص المختارة، وتمنحهم فرصة التصويت لأفضل عمل يستحق صاحبه التشجيع والدعم. وبذلك يصبح المشاهد أو المتابع عضواً تنفيذياً في فريق إنتاج العمل، الذي يستمر عدة أشهر، ينتهي بتنظيم احتفالية يحضرها أصحاب المبادرات الفائزة.

10

السفير دهقاني لـ «لوسيل»:

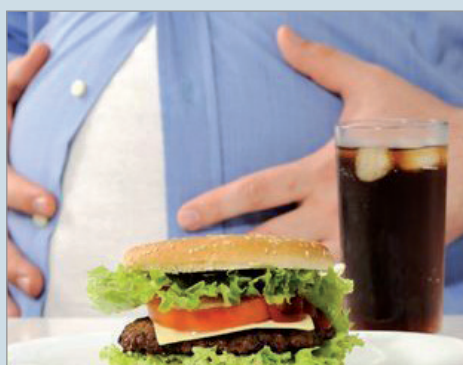
الثقافة الرمضانية أبرز
القواسم المشتركة بين
الشعبين القطري والإيراني

أشاد سعادة السيد حميد رضا دهقاني سفير الجمهورية الإسلامية الإيرانية لدى الدوحة بالإجراءات الاحترازية التي اتخذتها دولة قطر في مواجهة جائحة كورونا، داعياً لتحمل المسؤولية والالتزام بالإجراءات الوقائية خلال الشهر الفضيل. وأضاف السفير الإيراني لـ «لوسيل» أن العلاقات الراسخة والمتجذرة بين البلدين أفرزت قواسم مشتركة بينهما تجلت في الثقافة الرمضانية. وهنا السفير الإيراني المواطنين والمقيمين بالشهر الفضيل، قائلاً: «بداية أود أن أبارك للمسلمين جميعاً، خاصة إخوتي وأخواتي القطريين، حلول شهر رمضان المبارك. وأشكر الله عز وجل، حيث منّ علينا لكي نعيش مرة أخرى أجواء هذا الشهر الفضيل. وأضاف: أغتنم الفرصة لأدعو كافة المسلمين لبذل الجهود والسعي الحثيث نحو إدراك فضائل هذا الشهر الكريم والتقاط بركاته ورحمته قدر المستطاع وأن يرفعوا أكفهم متضرعين إلى العزيز الجليل بأن يحل مشاكل العالم الإسلامي كافة وأن يزيل هذا الوباء (كورونا) من جميع العالم.

14



تناول الوجبات قبل مضغها جيداً يسبب عسر الهضم



مقدمة لأمراض أخرى كالقرحة المعوية «الهضمية»، أو في حالات نادرة جداً يكون أحد بوادر مرض السرطان خصوصاً عند كبار السن. ومن علامات «أعراض» عسر الهضم الإحساس بطعم مر وحموضة في الفم وحرقة معدة متكررة وغثيان وقيء والتجشؤ أي «خروج غازات من الفم». وآلم خلف القفص الصدري خصوصاً عند النوم، وكذلك ارتجاع الطعام من المعدة إلى الفم، والتعب والإرهاق العام وشحوب الوجه والمزاج السيئ «الكآبة»، ووجع في الظهر أحياناً أو آلم في البطن.

10

بعد تناول الوجبات مباشرة مثل وجبة الإفطار في رمضان.

وينوه الدكتور محمود الدريني ممارس عام في مركز المطار الصحي التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية أن عسر الهضم يعيق عملية تفكيك الطعام تمهيداً لامتصاصه وتوزيعه عن طريق الدم إلى جميع أعضاء الجسم، ويصاحب هذا الآلم شعور الإنسان بانتفاخ أو امتلاء كبير في معدته مصحوباً بغثيان أو حرقة أو تجشؤ مستمر، وغالباً ما يكون ذلك عرضاً لالتهاب في المعدة أو ارتجاع في المريء، وقد يكون عسر الهضم

الدوحة - لوسيل

من بين أكثر الحالات المرضية شيوعاً في رمضان هي حالة عسر الهضم التي يعاني منها معظم الصائمين، وهي عبارة عن الشعور بالآلم مزمن في المنطقة العلوية من البطن ويصاحبها شعور بالتخمة والامتلاء، وقد يرافقها أيضاً انتفاخ، تجشؤ، إعياء، وفي بعض الأحيان يشعر المصاب بحرقة في المعدة، حيث تشكو فئة ليست بقليلة من هذا الآلم الذي يصعب عليهم التعامل معه أو تخفيف آلامه والتي غالباً ما تظهر

أطلقها مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الإنسان «قصص ملهمة» مبادرة إعلامية تحتفي بالأعمال الإنسانية



المركز موقعاً إلكترونياً خاصاً بمبادرة «قصص ملهمة» يتضمن تقارير عن أصحاب المبادرات والمشاريع الحقوقية الإنسانية المشاركة، ويمكن للمشاهدين التصويت من خلاله للمبادرة الأفضل التي سيتم تحديدها بناء على اختيار الجمهور.

الجزيرة مادة إعلامية جديدة تستلهم رؤية الشبكة ورسالتها الإنسانية. وتشارك في الموسم الأول من «قصص ملهمة» مبادرات وناشطون من دول عربية مختلفة، منها مبادرات من سوريا والسودان وموريتانيا وفلسطين وتونس وغيرها. وأطلق

الإنساني لتلك المبادرات وأصحابها وما يحدثونه من أثر إيجابي ملهم في مجتمعاتهم المحلية». وأضاف سامي الحاج أن «قصص ملهمة» ستساهم في تحفيز الأشخاص والمجتمعات على تبني هذا النوع من الممارسات الحسنة، وتضيف لمحتوى



■ سامي الحاج

الدوحة – لوسيل

أطلق مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الإنسان، الأربعاء الماضي، مبادرة إعلامية جديدة تسلط الضوء على نماذج مميزة لأعمال إنسانية ومشاريع فردية حقوقية خيرية في المنطقة العربية، سعى أصحابها إلى تغيير وضعية مجتمعاتهم إلى الأفضل، وتركوا أثراً إيجابياً في حياة الناس.

المبادرة الجديدة بعنوان «قصص ملهمة»، تعرض أسبوعياً على قنوات الجزيرة ومنصات الرقمية، ويتولى المشاهدون ومتابعو صفحات الشبكة اختيار المبادرات الأفضل، لدعم أصحابها وتكريمهم في ختام المبادرة. وتتميز مبادرة «قصص ملهمة» بأنها تمكن مشاهدي الجزيرة من المشاركة والتفاعل مع القصص المختارة، وتمنحهم فرصة التصويت لأفضل عمل يستحق صاحبه التشجيع والدعم. وبذلك يصبح المشاهد أو المتابع عضواً تنفيذياً في فريق إنتاج العمل، الذي يستمر عدة أشهر، ينتهي بتنظيم احتفالية يحضرها أصحاب

المبادرات الفائزة.

وقال سامي الحاج، مدير مركز الجزيرة للحريات العامة وحقوق الإنسان: «إن هدف المبادرة الأول هو الاحتفاء بالتجارب والمبادرات الحقوقية الإنسانية الملهمة في المنطقة العربية، وتبسيط الضوء على الجانب

Ooredoo راعي الاتصالات الحصري لبرنامج «على اليال»

مدير إدارة العلاقات العامة في Ooredoo: «يسرنا التعاون مع قناة الريان لتقديم هذا البرنامج الثقافي والترفيهي الهادف. فنحن في Ooredoo نحرص على التعريف بالتراث القطري والحفاظ عليه، ويعد ذلك أولوية في مسؤوليتنا الاجتماعية، لا سيما خلال شهر رمضان المبارك. كما أننا نعتز بالقيام بهذا الدور لتعريف الجيل الصاعد بتراث وثقافة وطنه والاستمتاع بالعادات الرمضانية التي تربي عليها الآباء والأجداد».

القرن الماضي إلى يومنا هذا. ويعد «على اليال» برنامج مسابقات بالدرجة الأولى، إذ يمكن للمشاهدين الاتصال بالبرنامج لربح جوائز تلقائية أو بعد طرح مجموعة من الأسئلة عليهم لفرصة الفوز بجوائز تصل إلى 25,000 ريال قطري كما يحرص البرنامج في كل حلقة على تعريف المشاهدين على عادات وتقاليد متوارثة لها علاقة بالحياة البسيطة التي كانت سائدة سابقاً. وهذه الرعاية، قال صباح ربيعة الكواري،

الدوحة – لوسيل

أعلنت Ooredoo أنها راعي الاتصالات الحصري لبرنامج «على اليال» الذي يُعرض على قناة الريان في رمضان. ويتم تصوير البرنامج في أحد بيوت سوق الوكرة، في محاكاة واقعية لأحد فرجان قطر المجاورة للبحر قديماً. ويعود «على اليال» بالمشاهدين إلى حقبة بداية دخول قطر إلى العصر الحديث، انطلاقاً من خمسينيات

رمضان حول العالم العربي بـ «ثقافي المكفوفين»



الدوحة – لوسيل

نظم مركز قطر الاجتماعي والثقافي للمكفوفين حلقة نقاشية عن «رمضان حول العالم العربي» تم بثها عبر منصة zoom للاجتماعات عن بُعد، تمت خلالها استضافة الأستاذ يوسف المفتاح، من قطر، وأ. ورده الشنطي، من فلسطين، للحديث عن العادات والتقاليد الرمضانية فيها قديماً وحديثاً، وكيف كانوا يستقبلون الشهر الفضيل ويقضون أيامه.

الترفيهية. كما ذكر كيف كانوا قديماً يحتفلون بليلة القرنقعوه والتي تصادف المنتصف من شهر رمضان المبارك.

وتحدثت ورده الشنطي عن عادات الشعب الفلسطيني وخاصة في مدينة غزة خلال الشهر الفضيل، والتي تتميز بتعليق الزينة في الشوارع وعلى أسطح المنازل، وانتشار الإفطارات الجماعية، وإعداد الأطعمة والحلويات كالقطايف والمشروبات الخاصة بالشهر الفضيل مثل الكركديه والخروب وعرق السوس، بالإضافة إلى انتشار موائد الرحمن وتبادل الزيارات بين الأهل والجيران، وإقامة التكايا لإطعام المحتاجين ومساعدة عابري السبيل.

بين يوسف المفتاح كيف كان الشعب القطري قديماً يستقبل الشهر الفضيل بتجهيز المساجد للصلاة فيها، وتجهيز مكان خاص للنساء، بالإضافة إلى عادات التجمع وتهيئة المنازل لاستقبال الضيوف والجيران على موائد الإفطار وفي الغبقات وعلى السحور، وتحتوي المائدة الرمضانية القطرية على عدد من الأطباق الشعبية والتي ما زالت إلى الآن تزين موائد الشعب القطري كالكهريس والثريد والمجبوس والمشخول، والحلويات كاللقيمات وغيرها، وتحدث عن الأنشطة الترفيهية التي كانت تقام بعد صلاة التراويح كإقامة بطولات في كرة القدم، إضافة إلى الألعاب

استمراراً لحملة «Ooredoo الخير» في رمضان Ooredoo تواصل دعم مركز فهد بن جاسم للكلية



الدوحة – لوسيل

أعلنت Ooredoo عن مواصلة الدعم الذي تقدمه لمركز فهد بن جاسم للكلية، وتأتي هذه الزيارة ضمن إطار حملة «Ooredoo الخير» التي أطلقتها الشركة في رمضان لتقديم الدعم للعديد من المبادرات الاجتماعية وفئات المجتمع المختلفة طوال الشهر الفضيل. وقدمت Ooredoo مجموعة من قسائم الهدايا إلى المركز لإدخال البهجة في نفوس المرضى هناك. وفي هذا الصدد، قال صباح ربيعة الكواري، مدير إدارة العلاقات العامة في Ooredoo: «نحرص Ooredoo على دعم المجتمع المحلي في شتى المجالات، ويعد شهر رمضان فرصة مناسبة للاجتهاد في فعل الخير ومساعدة الآخرين. لذا فنحن سعداء بتعاوننا المستمر مع مركز فهد بن جاسم للكلية والمرضى هناك، ونتمنى أن تكون الهدايا التي قدمناها قد أدخلت السرور في قلوبهم».

من أكثر الحالات المرضية شيوعاً في رمضان.. د. محمود الدريني:

تناول الوجبات بسرعة وبلعها قبل مضغها جيداً يسبب عسر الهضم

القرنفل، الزعتر، النعناع وأيضاً تناول أنواع من الخضار والفواكه الغنية بالألياف، مثل الجرجير، الكيوي، البطاطا المسلوقة، الموز، الجزر، اللبن، الجبن قليل الدسم، الأناناس، التفاح وغيرها، وأيضاً فإن من أهم أسباب العلاج هو الامتناع عن التدخين، والحفاظ على الوزن المعتدل وتجنب السمنة وممارسة التمارين الرياضية، وأهمها المشي، لأنها تساعد على تنشيط الدورة الدموية وهضم الغذاء، وتجنب الضغوطات النفسية قدر الإمكان. وعليها تقسيم الوجبات الغذائية وعدم أكل كميات كبيرة في وقت واحد، لذا نلاحظ أغلب حالات عسر الهضم تحدث في رمضان. وقال إن علينا أيضاً عدم النوم مباشرة بعد الأكل، إذ لا بد أن تتناولها قبل النوم بساعتين إلى 3 ساعات على الأقل وتجنب ارتداء الملابس الضيقة في منطقة البطن، والتقليل من تناول المسكنات والمضادات ذات الأثر الكبير على الجهاز الهضمي.

عبارة عن تقرحات وتهتك في الجدار المبطن للمعدة، نتيجة الحموضة الزائدة أو بسبب أنواع من البكتيريا أو الجراثيم المسببة لها وأيضاً استخدام بعض الأدوية: مثل أنواع من المسكنات القوية أو المضادات الحيوية، والتي تتسبب بالتهاب في الأغشية الداخلية للمعدة، إضافة لتناول أنواع معينة من الأطعمة الدسمة أو عدم شرب السوائل وخصوصاً الماء. ومن بين الأمراض التي تتسبب في عسر الهضم الضغوطات النفسية كالغضب أو القلق أو الحزن، وخاصة أثناء تناول الطعام وأيضاً قلة تناول الخضار والفواكه خلال الوجبات، مع التركيز على النشويات والسكريات أو عدم الانتظام في تناول الوجبات في أوقات محددة. من بين أهم طرق علاج عسر الهضم يقول الدكتور الدريني إنه يتوجب تناول المشروبات العشبية التي تسهل عملية الهضم، مثل الشومر، اليانسون، البابونج، القرفة، الكراوية،

المعوية «الهضمية»، أو في حالات نادرة جداً يكون أحد بؤابر مرض السرطان خصوصاً عند كبار السن.

ومن علامات «أعراض» عسر الهضم الإحساس بطعم مر وحموضة في الفم وحرقة معدة متكررة وغثيان وقيء والتجشؤ أي «خروج غازات من الفم». وألم خلف القفص الصدري خصوصاً عند النوم، وكذلك ارتجاع الطعام من المعدة إلى الفم، والتعب والإرهاق العام وشحوب الوجه والمزاج السيئ «الكآبة»، ووجع في الظهر أحياناً أو ألم في البطن.

يؤكد الدريني أن من بين أهم أسباب عسر الهضم تناول الوجبات الغذائية بسرعة، وبلعها قبل مضغها جيداً، حيث إن اللعب لا يفرز بالمقدار المناسب لضمان هضمه بالشكل المطلوب. وكذلك التهاب المريئي وهو التهاب يصيب أسفل المريء، والذي ينتج عن زيادة حموضة المعدة. وكذلك القرحة وهي



■ د. محمود الدريني

هذا الألم شعور الإنسان بانتفاخ أو امتلاء كبير في معدته مصحوباً بغثيان أو حرقة أو تجشؤ مستمر، وغالباً ما يكون ذلك عرضاً لالتهاب في المعدة أو ارتجاع في المريء، وقد يكون عسر الهضم مقدمة لأمراض أخرى كالقرحة

الدوحة – لوسيل

من بين أكثر الحالات المرضية شيوعاً في رمضان هي حالة عسر الهضم التي يعاني منها معظم الصائمين، وهي عبارة عن الشعور بالألم مزمن في المنطقة العلوية من البطن ويصاحبها شعور بالتخمة والامتلاء، وقد يرافقها أيضاً انتفاخ، تجشؤ، إعياء، وفي بعض الأحيان يشعر المصاب بحرقة في المعدة، حيث تشكو فئة ليست بقليلة من هذا الألم الذي يصعب عليهم التعامل معه أو تخفيف آلامه والتي غالباً ما تظهر بعد تناول الوجبات مباشرة مثل وجبة الإفطار في رمضان.

وينوه الدكتور محمود الدريني ممارس عام في مركز المطار الصحي التابع لمؤسسة الرعاية الصحية الأولية أن عسر الهضم يعيق عملية تفكيك الطعام تهديداً لامتصاصه وتوزيعه عن طريق الدم إلى جميع أعضاء الجسم، ويصاحب

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



بالإضافة إلى 624 طناً من المواد الغذائية المتنوعة

5 ملايين وجبة وزعها «حفظ النعمة» خلال 12 عاماً



15 ألف لتر مياه خسارة لكل كيلو اللحم المهدر.. جاسم الماجد:

الإسراف يتنافى مع التشرع والأعراف والأخلاق



إعداد الوجبات وتغليفها لتوزيعها



تجهيز السلال للتوزيع في رمضان

ترتبط ندرة المياه العالمية بمشكلة هدر الغذاء وتتناثر بها جميع دول العالم، لا سيما التي تعاني الفقر المائي. ويحتاج إنتاج كيلو واحد من اللحوم إلى متوسط 15 ألف لتر من المياه أثناء تربية الأبقار وغيرها من بهيمة الأنعام، بالتالي فإن هدر كيلو جرام من اللحم يعني إهدار 15 ألف لتر من المياه ومن ناحية أخرى تشير الدراسات إلى أن نسبة الإنفاق الشهري على السلع الغذائية عند الأسرة القطرية تفوق نسبة الصرف عند الأسر غير القطرية في المجتمع القطري.

تكاثف وتوعية

ومن جانبه دعا المواطن جاسم محمد الماجد إلى ضرورة التكاثف ونشر الوعي للحد من الإسراف وهدر الطعام، ودعم جهود ومبادرات مركز حفظ النعمة، مضيفاً أن قيام مركز حفظ النعمة بجمع الأطعمة الفائضة وإعادة تغليفها وتهيئتها خطوة ممتازة للحد من الهدر والإسراف، كما أن مبادرة سلة العطاء ضرورة لاستمرار عمل المركز خلال جائحة كورونا، ويجب أن تلقى دعماً مجتمعياً كبيراً لها لاستمرار، ولوصول الوجبات للمستحقين من المحتاجين.

وشدد على أن الحد من الهدر يحتاج إلى تكاتف جميع الأسر من المواطنين والمقيمين.

وقال: الإسراف في الطعام لا يجوز من الناحية الشرعية، كما أنه خسارة للمال في الدنيا ويتنافى مع الأعراف والأخلاق.

وحول زيادة الإسراف في شهر رمضان قال الماجد إن رمضان شهر للعبادة وليس للإسراف بالطعام، لافتاً إلى أن الأسرة القطرية لديها عادة حميدة منذ زمن كبير وهي إرسال الطعام للجيّان في رمضان، وهي عادة تسهم في الحد من هدر الطعام.

أخطاء الإفطار

وفي نفس السياق حذر موقع الشبكة الإسلامية «إسلام ويب» من الإسراف

للاستمرار خلال جائحة كورونا أطلقت وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية متعلقة في الإدارة العامة للأوقاف مبادرة لتوفير مواد غذائية لجميع الأسر المتعففة المسجلة لدى المركز، وتتكون السلة من مواد غذائية متنوعة.

وستفاد من مبادرة سلة العطاء 4100 أسرة خلال أشهر مايو ويونيو ويوليو من العام الماضي.

سلة العطاء

ولدعم أنشطة مركز «حفظ النعمة»

العام 2019 إلى 1600 أسرة بانتهاج عام 2020، وهي النسبة الأكبر من حيث عدد المستفيدين، فقد بلغ عدد الوجبات 204,153 وجبة استفاد منها 107,496 عاملاً و22,516 أسرة كأعداد تراكمية، كما قام المركز بتوزيع ما يزيد على 89 طناً من الخضروات والفواكه، و143 طناً من الدجاج، و16 طناً من اللحوم، و33 طناً من الأرز، و2,9 طن من السكر، و19 طناً من التمر، بإجمالي

تفاعل كبير مع مبادرات المركز.. يوسف الخليفي:

مطالب بمزيد من الدعم للحد من الهدر



يوسف الخليفي

كالاتا والأجهزة الكهربائية والملابس وغيرها.

وقام قسم المستودع الخيري مركز حفظ النعمة باستلام 13,803 قطع أثاث، 1,552 جهازاً من الأجهزة الكهربائية والإلكترونية، وما يقارب 174 طناً للمبادرة والمساهمة في هذا الخير عبر طرق الوقف المختلفة.

وأضاف: «إن المركز يحتاج لمزيد من الدعم من المؤسسات العامة والخاصة من خلال المسؤولية الاجتماعية وذلك لتحقيق رؤية المركز في الحد من الهدر سواء كان من فائض الطعام أو من غيره، وتحقيق التكافل الاجتماعي، مما أعان والذي سيعكس بدوره على زيادة عدد المستفيدين من خدمات المركز، لافتاً إلى ضرورة تضافر كل الجهود لتحقيق رؤية قطر 2030 في تحقيق التكافل الاجتماعي والحفاظ على البيئة.

ويشار إلى أن المركز يركز على الحد من الهدر وليس فقط من فائض الطعام بل للتخفيف من الاحتياجات اليومية

مشاريع موسمية

وقد نفذ المركز العديد من المشاريع ضمن برامجها الموسمية، حيث قام بتنفيذ مشروع إفطار صائم العام الماضي واستفاد منه 24,850 شخصاً

44 ألف مستفيد منذ بداية العام الحالي

5273 جهازاً إلكترونياً وأثاثاً من متبرعين، فيما بلغ عدد المستفيدين 44250 شخصاً داخل قطر.

النعمة» بشكل كبير، فقد نجح المركز في حفظ 73396 وجبة منذ بداية العام الحالي، 15601 كيلو من الخضروات، كما استقبل

على الرغم من ظروف جائحة كورونا والبالغ الفعاليات والمناسبات الاجتماعية كالأفراح التي يعتمد عليها مركز «حفظ

تريليون دولار خسائر هدر الطعام سنوياً

منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة «الفاو» بالتعاون مع الإيكونوميست.

وكشفت «الفاو» أن هذه الكمية من الطعام تكفي لإطعام الجوعى عبر العالم، وعزت إهدار تلك الأطعمة في الدول النامية والدول الغنية لأخطاء في التخزين والنقل إضافة إلى بعض العادات والتقاليد وحتى الطقوس المرتبطة باستعمال الأطعمة واستهلاكها.

وثائق منظمة الأغذية والزراعة «الفاو» وتقارير الأمم المتحدة. وأشار التقرير إلى أن 10% من سكان العالم، أي 800 مليون نسمة، يعيشون تحت خط الفقر، والعالم يحتاج لـ 100 مليون دولار إضافية بحلول عام 2050.

في التخزين والنقل إضافة إلى بعض العادات والتقاليد وحتى الطقوس المرتبطة باستعمال الأطعمة واستهلاكها.

بلغت كمية الطعام المهدر سنوياً في قطر 1,4 مليون طن، بمعدل 636 كجم للفرد الواحد، مقارنة بـ 115 كجم للفرد بالدول المتقدمة و11 كجم بالدول الفقيرة، إضافة إلى أن 14% من الغذاء في قطر يتم إتيافه بسبب مشاكل التخزين أو انتهاء الصلاحية وذلك يعادل 20 مليون كجم، جاء ذلك في تقرير لبرنامج أصدقاء الطبيعة القطري استند خلاله على وهو خلاف ما شرع له الصوم.

«الهريسة» تشبه «الحليم» الإيرانية.. السفير دهقاني لـ «لوسيل»:

الثقافة الرمضانية أبرز القواسم المشتركة

بين التتبعين القطري والإيراني

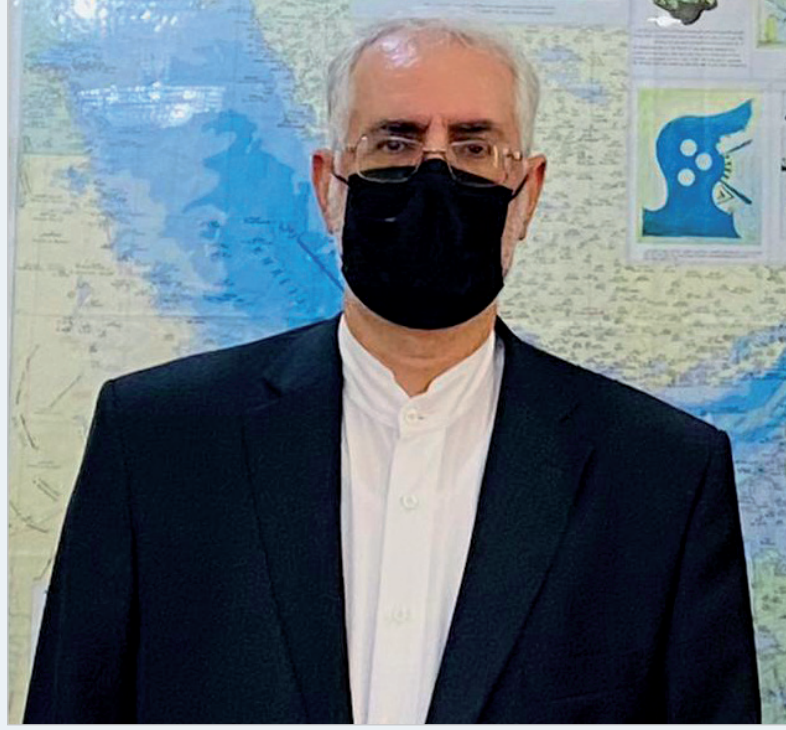
والمهمة بالفرائض الدينية الإسلامية وتمتلك جذورا عميقة في السنن الإسلامية القيمة، رغم إمكانية تقلبها أمام هذا الغزو الثقافي الجديد، بيد أن رسوخها وأصالتها العميقة يمكنها من أن تروي الأجيال القادمة بضعين معارفها الذي لا ينضب. وقال إن أطباق الهريسة وهي التي تشبه أكلة إيرانية تسمى الـ «حليم».

وعن رمضان في وقت الجائحة قال السفير: الحمد لله، فإن دولة قطر قامت باتخاذ خطوات جيدة أمام تفشي فيروس كورونا والتي مكنتها من أن تكون إحدى الدول الناجحة في هذا المجال. ومع انتشار الموجة الجديدة من هذا الوباء واعتماد بعض البروتوكولات الوقائية، لا يسعني سوى أن أهيب بالمقيمين وخاصة المواطنين الإيرانيين الموجودين على أرض دولة قطر، الالتزام التام بالتعاليم والتوجيهات الصادرة لغرض حماية سلامتهم، ففي حال عدم الالتزام بالتعاليم والمبادئ الصحية الوقائية، سوف تكون تأثيرات ابتلاء أي شخص بهذا الفيروس، لا تنحصر فقط على الشخص الموبوء نفسه، بل ستعدها وسوف يتسبب بانتقال العدوى لسائر أفراد المجتمع. لذا علينا جميعا أن نتحمل مسؤولياتنا في هذا الاتجاه من خلال الالتزام بالإجراءات الوقائية الصحية.

وأضاف: تعد المشاركة في النشاطات والفعاليات الدينية مثل صلاة الجماعة وتآليف قلوب المسلمين، إحدى بركات هذا الشهر الفضيل. ولكن أتصور بأن الظروف الحالية الناتجة عن تفشي فيروس كورونا، قد حولت مثل هذه الاجتماعات الدينية إلى جلسات عائلية وفردية. واستعرض السفير العادات الرمضانية في إيران قائلا: لا شك أن النشاطات التي يقوم بها المسلم في بداية يومه الرمضاني والاستيقاظ من النوم في الأسحار وتلاوة بعض الآيات من القرآن بعد صلاة الفجر، تهئ الإنسان للبدء بنشاطه اليومي والاهتمام بشؤون المسلمين.

نظرا إلى الاشتراكات الموجودة بالثقافة الرمضانية وسننها وأدائها بين جميع المسلمين وعدم الاختلاف كثيرا فيها، لذا نلاحظ في الدوحة أو إيران روح التسابق على فعل الخير ومراعاة الظواهر الدينية وشعائرها والعمل بالأحكام الإلهية والتعامل بالرفاة والرحمة بين المسلمين.

وتحدث السفير عن الأطباق الرمضانية في الشهر الفضيل بإيران قائلا: إن هناك عدداً من الأطباق الشعبية الإيرانية مثل «قورمه سبزي» و«زرشك بلو» و«آش» خلال الشهر الفضيل. ونوه السفير إلى أن الثقافة الرمضانية تعد من الركائز الرصينة



■ حميد رضا دهقاني

وعن القواسم المشتركة بين البلدين قال السفير: إن العلاقات الراسخة والمتجذرة بين الشعبين الإيراني والقطري أفرزت قواسم مشتركة بين الثقافة الإيرانية والثقافة القطرية، وقد تجلت هذه القواسم المشتركة في السنن والتقاليد الدينية المعمولة بالبلدين، والثقافة الرمضانية تمثل قمة هذه المشتركات.

لمسنا الاستقبال الشعبي والتغيير الحاصل في الجو العام، ترحيبا بقدوم هذا الشهر، ومن المتوقع أن نحظى بالمزيد من بركات هذا الشهر بفضل الجهود والاهتمام المبذول من قبل المسؤولين في الدولة. وقال السفير إن الشهر الكريم فرصة ربانية لكي نظهر أنفسنا في هذا الشهر.

تشابه رمضان في قطر وليبيا.. السفير سالم كريم لـ «لوسيل»:

سكان الجنوب الليبي يتناولون الإفطار بعد صلاة العتشاء والتراويح

دولة قطر بشأن التباعد الاجتماعي والوقاية من الإصابة بالفيروس.

توقف الحروب في ليبيا

ونوه سعادة السفير إلى الأوضاع في ليبيا، قائلا: يحل علينا الشهر الكريم هذا العام وقد توقفت الحروب وسفك الدماء في ليبيا وقد تم اختيار حكومة وحدة وطنية تمتعت بثقة كل الليبيين ومجلس رئاسي جديد ودعوة لانتخابات رئاسية وبرلمانية في موعد أقصاه 24 ديسمبر القادم، أدعو الله أن يؤلف بين قلوب الليبيين ويلم شملنا ويوجد صفوفنا وأن يعيد علينا الشهر الكريم ونحن نعيش في ظل دولة ديمقراطية موحدة وأن يتمتع الليبيين بخيرات بلادهم ويعد عنا الفتن ما ظهر منها وما بطن.

فرصة للعبادة

وقال السفير إن شهر رمضان بالنسبة له فرصة للعبادة والتقوى والتقرب من الله سبحانه وتعالى ومساعدة المحتاجين وقراءة القرآن، وليس لدي طقوس معينة، أبدا إفطاري بتناول التمر والحليب وأحرص على صلاة المغرب في المسجد، كما أتناول وجبة إفطاري مباشرة بعد صلاة المغرب.

كما أحرص على أداء صلاة العشاء والتراويح في المسجد وأداوم على قراءة القرآن الكريم يوميا. وأعيش أجواء رمضان الكريم في الدوحة وكانني في بلدي وبين أهلي وأصدقائي، فالعادات والتقاليد واحدة، كما سبق أن عملت في العراق لسنوات وعشت أجواء رمضان في بغداد ولم يكن هناك اختلاف، فالعادات والتقاليد واحدة في البلدان العربية والإسلامية.

وتحدث السفير عن العوامل المشتركة بين البلدين قائلا: في اعتقادي توجد عوامل عديدة مشتركة بين أهلنا في قطر وليبيا في شهر رمضان وقد لاحظت ذلك من خلال دعوتي لموائد إفطار في بيوت زملاء قطريين، تقديم التمر والحليب والعصائر في مقدمة الإفطار ثم أداء صلاة المغرب جماعة في المساجد والبيوت، كما أن الطعام والأكلات المقدمة في الموائد الرئيسية تشابه كثيرا كاللرز واللحم والسلطات والمشويات وغيرها، وأحرص على أداء صلاة المغرب في شهر رمضان الكريم في المساجد وتناول الإفطار المتمثل في التمر والحليب ومشقاته وغيرها وموائد الطعام وصلاة التراويح وتبادل الأكلات بين الجيران والزيارات العائلية والصداقات تعتبر من العوامل المشتركة بين قطر وكافة البلدان العربية والإسلامية والتي من بينها ليبيا طبعاً.

الجالية الليبية

ونوه السفير كريم إلى أن الجالية الليبية في دولة قطر ليست كبيرة يتجاوز عددها الألفي نسمة غالبيتهم يعملون كأطباء ومهندسين وطيارين وأساتذة جامعات يعيشون حياة كريمة ويتمتعون باحترام وتقدير إخوانهم القطريين والمقيمين تربطهم علاقات جيدة فيما بينهم ولديهم تواصل وترباط مع السفارة الليبية بالدوحة وبجمعهم ملتقى تحت مسمى (الجالية الليبية) يتولى رعاية مصالحهم، وفي السابق كانت تجمعهم ملتقيات وخاصة في الأعياد الدينية، لكن بعد وباء كورونا أصبحت اللقاءات والتواصل غير ممكن تقاديا للإصابة بالوباء وتنفيذا لتعليمات الجهات المختصة في



■ سالم كريم

الآخر يفضل طواجن اللحم والبريك والبراك والمبطن وغيرها من الأكلات الليبية.

عادات الجنوب الليبي

وقال سعادة السفير كريم إن رمضان في ليبيا وبشكل خاص في مناطق الجنوب الليبي يفضلون تناول وجبة الإفطار الرئيسية في رمضان بعد صلاة العشاء والتراويح ويكتفون بتناول التمر والقهوة والشاي والفواكه والحلويات بعد أذان المغرب فقط.

كالاستعداد لاستقبال الشهر وشراء المواد الغذائية وغيرها، كما أن موائد الإفطار الرمضانية لا تختلف كثير في ليبيا عنها في دولة قطر، حيث التمر والحليب والعصائر والماء في بداية إفطار الصائم سواء في المنازل أو في المساجد عند رفع أذان المغرب يوميا وطيلة أيام الشهر الكريم كما أن (الشوربة) أو (الحساء) هي التي تتصدر مائدة الإفطار الرئيسية ثم يقدم بعدها مختلف الأطباق الليبية، حيث يفضل البعض الأكلات التقليدية (كالبارزين والكسكسي) والبعض

الدوحة – لوسيل

قال سعادة السفير سالم كريم القائم بالأعمال بسفارة ليبيا لدى الدوحة، إن رمضان هذا العام يحل على بلاده وقد توقفت الحرب وسفك الدماء، متمنيا أن يكون فرصة للم شمل الليبيين وتوحيد صفوفهم في ظل دولة ديمقراطية موحدة.

ونوه السفير في حوار لـ «لوسيل» أن كرم القطريين وحفاوتهم بإخوانهم جعله يعيش أجواء الشهر الكريم في قطر وكأنه في بلاده وبين عائلته، كما تحدث سعادته عن العادات والتقاليد في بلاده وخاصة في مناطق الجنوب الليبي وأوجه التشابه بين البلدين، وأجواء رمضان في ظل كورونا.

وأضاف سعادة السفير كريم في حوار لـ «لوسيل»: بداية يسعدني أن أتقدم باسمي آيات التهاني بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى والشعب القطري الكريم وكافة المقيمين وإلى جميع المسلمين في كافة بقاع الأرض. كما يسرني تهنئة جميع العاملين بصحيفة «لوسيل»، متمنيا للجميع دوام الصحة والهناء وأن يعيد علينا هذا الشهر الكريم أعواما عديدة ونحن في أحسن حال وقد رفع الله عنا المرض والوباء.

وقال: بالنسبة لي يعتبر شهر رمضان ثالث شهر رمضان أقضيه في الدوحة برفقة أسرتي بعيدا عن بلادي وأقاربي وأصدقائي، لكن أجواء الشهر الكريم في الدوحة وكرم وطيبة أهل قطر وحسن معاملة المقيمين جعلتنا نعيش أجواء هذا الشهر الكريم وكأننا في بلادنا وبين أهلنا وأصدقائنا، فطقوس شهر رمضان والعادات والتقاليد الرمضانية لا تختلف كثيرا عما هو في ليبيا

عادات وتقاليد الشعوب في رمضان



مع تنوع الثقافات والموروثات الشعبية تظهر عادات غريبة تعبر عن روح شهر رمضان الكريم والابتهاج به في شتى الدول. لذلك تنتشر بعض العادات الغريبة لدى بعض الشعوب في شهر رمضان.. بعضها غريب وبعضها لا يصدق! فما هي أغرب عادات وتقاليد الشعوب في رمضان؟

أجواء فلسطين

أو القشطة والمكسرات وكذلك الكنافة. وتقام صلاة التراويح بالمساجد حيث المظاهر الإيمانية التي تفوح من جميع أنحاء فلسطين، وعلى مدار الشهر الكريم.

والعصائر شيء أساسي على مائدة الإفطار مثل «عصير الرمان - والبرتقال وقمر الدين والتمر هندي». أما الحلويات بعد الإفطار فتكون القطايف الشهيرة المنغمسة في العسل

رمضان المبارك، وما إن يرفع أذان المغرب تتجمع الأسرة حول مائدة الإفطار وأشهر أطباق فلسطين الرضائية المقلوبة والفريكة والمنسف والمحاشي وورق العنب والملفوف والخبز العربي،

رمضان يجلب معه جواً من الألفة ويحمل معه دعوة لصلة الرحم، وما إن يعلن عن ثبوت رؤية الهلال تبدأ المساجد بالتكبير وينتشر الأطفال في الشوارع للغناء والترحيب بشهر

تركيا.. زغاريد وعطور

أيام رمضان الكريم. وتعتبر هذه من العادات المتوارثة عبر الأجيال هناك، كما تبدأ السيدات كبار السن (الجيدات) في تجهيز أول سحور رمضاني، والذي يتكون من الفواكه الطازجة والملمن التركي الشهير المحشو بالمكسرات والقشدة واللحم المقدد.

بمجرد ثبوت الرؤية في تركيا تنطلق الزغاريد في كل بيت لتعبر عن هذه الفرحة بالبشرى التي رُفّت إليهم بدء الصوم في اليوم التالي، وتنطلق في البيوت روائح المسك والعنبر وماء السورد من جراء نشرها على عتبات الأبواب والحدائق المحيطة بال منازل طيلة



رمضان في العراق أجواء رائعة

إندونيسيا.. قرع الطبول

أكثر مظاهر الاحتفال برمضان هو قرع الطبول التقليدية المعروفة باسم "البدوق".

تستقبل الحكومة الإندونيسية رمضان بمنح إجازة للطلاب في الأسبوع الأول من رمضان للتعود على الصيام، لكن

حلوياي بغداد الزلابية والبقالوة. ويلعب الأطفال في الشوارع والحارات لعبة تسمى لعبة المحبب يغنون ويفرحون بالأغاني الشهيرة. وتتجول فرقة المسرحيات آخر الليل حيث تعزف الأناشيد الدينية الجميلة.

أروع المأكولات مثل «الهريسة العراقية مع القرفة والهيل» وكذلك الحنية البغدادية والمعمولة بالتمر والسمن أو الزيت بعد الإفطار على التمر واللبن. بالإضافة إلى الدومة وهي أحد أنواع المحاشي والكبة الحلبية ومن أشهر

تبدأ مظاهر رمضان في العراق مع آخر أيام شهر شعبان، حيث يستعد العراقيون والظاهرة الأبرز لدى شعب بغداد هي التسوق من سوق الشرجة قبل موعد الإفطار. لتلطف الأسرة عند سماع أذان المغرب حول المواعيد التي تتربع عليها



الصين..

الشاي والبطيخ

يحرص مسلمو الصين على عدم تناول طعام الإفطار إلا بعد الصلاة، ويجرحون صيامهم بتمريرة مع كوب من الشاي المحلي المحلى بالكثير من السكر، كما يحرصون على ألا تخلو المطابخ الإسلامية الصينية من الكعك والحلويات المحلية. كما يحرص البعض في عادة غريبة نوعاً ما على ضرورة الإفطار بالبطيخ الأحمر قبل الذهاب للمسجد للصلاة.

جزر القمر.. مشاعل على السواحل

ويتوجهون إلى السواحل، حيث ينعكس نور المشاعل على المياه، ويقرعون الطبول إعلاناً بقدوم شهر الصوم، ويظل السهر حتى وقت السحور.

يتميز شعب جزر القمر بواحدة من أجمل العادات الخاصة بشهر رمضان، فخلال اليوم الأول وفي الليلة الأولى من رمضان، يخرج السكان حاملين المشاعل،



أوزباكستان.. خروف على الإفطار

الغيش كبيرة الحجم التي يجب أن تخبز بالمنزل ومع الزيت والحليب، ولا يهمل تحضير مائدة تشمل جميع أنواع الشاي الأسود.

يتم التحضير لحفلات إفطار جماعية في أوزباكستان، تتم فيها دعوة الأهل والأصدقاء والجيران، ولابد أن يذبح خروف على الإفطار، ويقدم مع أرغفة

ماليزيا.. طواف النساء

باستقبال الشهر الكريم، ومن العادات الغريبة أيضاً حرص النساء على الطواف بال منازل لقراءة القرآن ما بين الإفطار والسحور.

تعكف الإدارات المحلية على تنظيف الشوارع عقب استطلاع هلال رمضان في ماليزيا، وتقوم بنشر الزينة الكهربائية في الميادين الرئيسية احتفالاً



نيجيريا.. الإفطار المنفرد ممنوع

غير مقبول إفطار كل أسرة بمفردها في نيجيريا، ولكن لابد أن تجمع الأطعمة التي تم إعدادها في كل منزل ويتم تقسيم الموائد أمام أقرب منزل إلى جزأين أحدهما للرجال والآخر للنساء، لكن الأغرب، هو حرص كل أسرة على استضافة أحد الفقراء يومياً على مائدة الإفطار، كنوع من التكافل الاجتماعي خلال شهر رمضان.

خواطر رمضان

بالإيمان نرتقي

إن شهر رمضان من أهم مواسم الطاعات التي تزيد الإيمان والتقوى، لما فيه من شتى أنواع الطاعات، ولما فيه من مضاعفة الأجر والحسنات.

● قال الله تعالى: (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا) [الفتح: 4].

● والإيمان يمد صاحبه بقوة هائلة لا تتزعزع، ويفجر بداخله طاقات تستعصي على الفناء، فتراه يُقبل على الطاعات إقبالا، ويفر من الذنوب والمعاصي فراره من الأسد.

● وصاحب القلب المؤمن تراه هادئ البال، بشوش الوجه، يسعى في مناكب الأرض وقلبه يرفرف في عنان السماء، وعندئذ لا يبالي بمشكلات الحياة الفانية، ولا يضعف أمام فتنها ومغرياتها، ولا يكثر إلا بكيفية المحافظة على هذه الصلة بالله تعالى، وعلى الشحنة الإيمانية التي يخشى من انطفاء جذوتها وخفوت نورها.

● وبدون هذا الإيمان سوف يكون الإنسان في الحياة حائرا، وفي كل وادٍ مُتخبطا، فتراه ضائق الصدر، خائر العزيمة، هش الإرادة.

● قال ابن مسعود رضي الله عنه: «إذا سمعت الله يقول: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا)، فأرעה سمك - يعني: استمع لها - فإنه خير يأمر به، أو شر ينهى عنه»، (رواه ابن أبي حاتم).

● عن الحسن البصري أنه قال: «ليس الإيمان بالبصري، ولكن ما وقر في القلب وصدقته العمل، وإن قوما خرجوا من الدنيا ولا عمل لهم وقالوا: نحن نحسن الظن بالله، وكذبوا، لو أحسنوا الظن، لأحسنوا العمل».

اللهم حبب إلينا الإيمان وزينه في قلوبنا، وكره إلينا الكفر والفسوق والعصيان، واجعلنا من الراشدين.



سعودي يرتدي ملابس تقليدية يقدم هدايا للأطفال أثناء احتفالهم بالقرنقعه.. رويترز

أرقام تهمك في رمضان

السعرات الحرارية

158

سعة لكل
28 جراما من بذور
البطيخ الجاف

127

سعة لكل 28
جراما من بذور
القرع المحمص

59

سعة لكل 28
جراما من جوز
الهند المبشور

100

سعة
لكل 28 جراما من
جوز الهند

«بطاقة دفع مسبق».. مبادرة إبداعية لدعم فقراء المغرب في رمضان

وأضافت «هذه طريقة جديدة لدعم الأسر المحتاجة خلال شهر رمضان.. سنمكنهم من اقتناء حاجياتهم بكل أمان، وكرامة وحرية».

وتعمل الجمعية على الاحتفاظ بالسلة الرمضانية، واستخدامها في المناطق النائية بالأرياف والقرى، حيث لا تتوفر متاجر تعتمد خدمة الشراء بالبطاقة الإلكترونية.

ويرى أحمد، المتطوع في إحدى المبادرات، وهو شاب مغربي (يفضل عدم الإشارة لاسمه الكامل)، أن «الجائحة دعت الشباب المبدع إلى التنافس في خلق مبادرات نوعية، تنطلق أساسا من منصات التواصل الاجتماعي، وتستحضر إجراءات الحكومة الاحترازية لمواجهة كورونا».



بكل المحلات التجارية، ويمكن إعادة شحنها مرة أخرى.

وتقول المؤسسة على صفحتها بـ «فيسبوك»، إن الآلية الجديدة «تمكن المستفيدين من اقتناء حاجياتهم بأنفسهم، من كل المحلات التجارية، التي تتوفر على خدمة الشراء بالبطاقة البنكية».

مؤسسة «عطاء» المغربية، المتخصصة لعدد من الشباب المتطوع لخدمة العمل الخيري، أطلقت آلية جديدة لدعم الأسر المحتاجة في رمضان، التي اختارت توزيع بطاقة «الدفع المسبق»، لتحل مكان السلة الغذائية خلال الشهر.

بحسب المؤسسة، سيتم شحن البطالة بمبلغ 70 دولارا، قابلة للاستعمال

وكالات

تتجدد في المغرب مع حلول شهر رمضان، مبادرات للعمل الخيري، وباتت تعرف إبداعا يتماشى وظروف الجائحة، والتطور التكنولوجي المالي في البلاد وعالميا.

وأضحت عدد من المبادرات تنطلق خلال السنوات الأخيرة من على منصات التواصل الاجتماعي، حيث يلعب شباب «فيسبوك» دورا مهما بحيوية ونشاط.

من هذه المبادرات، حملة تهدف إلى إدخال البهجة والفرحة على الفقراء، حيث أطلقت مؤسسة «عطاء» (غير حكومية) بطاقة الدفع المسبق البنكية بدل «سلة رمضان».

مطبخ «لوسيل»

طريقة عمل المقلوبة الفلسطينية

طريقة التحضير

■ افرمي البصل وضعيه في قدر على النار، ضعي فوقه ملعقة من الزيت النباتي، ثم قلبيه جيدا وأضيفي الدجاج، ثم قلبيه جيدا.

■ أضيفي عود القرفة، وورقة الغار، وملعقة القرفة، ثم ضعي الماء حتى يغمر الدجاج، واتركيه على النار حتى تنضج.

■ بعد نقع الأرز لمدة نصف ساعة، صفيه جيدا من الماء، وضعي عليه البهارات الباقية وملعقتين من الملح، اقطعي البطاطا دوائر ثم اقليها، وذلك أيضاً بالنسبة للباذنجان والزهرة، بحيث نقطعها ونقلبها.

■ أخرجي الدجاج من المرق بعد نضجه، وصفيه من البهارات ثم اقليها.

■ دجاجة واحدة حجمها متوسط ومقطعة إلى أربع قطع.

■ ثلاثة أكواب من الأرز

■ ثلاث حبات من البطاطا

■ حبتان من الباذنجان

■ حبة واحدة من الزهرة

■ بصلة واحدة مقطعة إلى مربعات

■ ورقة واحدة من ورق الغار

■ ملعقتان كبيرتان من الملح

■ عود قرفة. ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة

■ ملعقة واحدة صغيرة من القرفة الناعمة

■ ملحقة صغيرة واحدة من الهال المطحون

■ ملعقة واحدة صغيرة من الكاري

■ ملعقة كبيرة واحدة من الزيت النباتي

■ ماء لسلق الدجاج.

■ أحضري قدرا واسعا، ثم ضعي القليل من الأرز المبهر في القاع، ثم ضعي قطع الدجاج المقلية، ثم بطاطا ثم الزهرة، وضعي ما تبقى من الأرز فوق المكونات، ثم اسكبي كمية من مرق الدجاج بعد تصفيته من البهارات حتى تغمري الأرز كله. ضعي القدر على النار، وعندما تغلي وبيد الأرز بامتصاص المرقة قومي بتخفيف النار إلى أقل درجة، واتركيها حتى تنضج.

■ اقلي القدر في صينية كبيرة، ثم اتركها لمدة عشر دقائق وهي مقلوبة، ثم قومي برفع القدر وقدميها ساخنة.

الكمية تكفي: 6 - 8 أشخاص



الشيف بشار الحلبي

منتجج جزيرة البنانا

