

# انتعانتن سوق الأواني المنزلية

08  
09

## رمضان في قطر يكتسب مذاقا خاصا

يكتسب شهر رمضان في دولة قطر مذاقا خاصا، يحرص من خلاله القطريون على إحياء تقاليد وعادات توارثوها من أزمنة بعيدة عن الأجداد، لكن تظل العادات والتقاليد الخاصة بالمأكولات والمشروبات هي الأبرز من بين مختلف الطقوس التي تمارس في هذا الشهر الكريم. لكن في الوقت الذي تسود فيه الأجواء الروحانية في قطر بشكل مشابه تقريبا لما يسود بقية دول الخليج فإن الأطباق القطرية الخاصة بشهر رمضان الكريم تظل هي العادة الأكثر اختلافا عن بقية الشعوب الإسلامية، حيث تحتفظ موائد القطريين منذ عقود من الزمان بأطباق مختلفة، واصلت الأجيال المتعاقبة من سكان قطر المحافظة على معظمها حتى وقتنا الحاضر.

04

## سفيرنا في الهند: السفرة الرمضانية.. حاضنة الأطباق التقليدية

قال محمد بن خاطر الخاطر، سفير دولة قطر لدى جمهورية الهند، إن رمضان في الهند المعروفة بتعدد دياناتها وتقاليدها يختلف عن الأجواء في قطر، خاصة وأن التقاليد القطرية والتراث الذي تربينا عليه منذ نعومة أظافرنا تقدم للصائم كل ما يحتاجه من الروحانيات والأجواء الطيبة في هذا الشهر الفضيل.

وأضاف السفير الخاطر في حوار مع "رمضانيات" أن أفضل الأطباق في رمضان هي من الموروث الشعبي لدينا مثل الهريس والثريد والقيمات، وأبرز الأطباق والمأكولات في شهر رمضان في الهند تشمل الأرز بمختلف أشكاله كالأرز البرياني والأرز بالسكر والسامبوسا والخبز الجاباتي وكل هذه الأطباق مع الفلفل الحار.

06

## كيف تعالج الصداع في نهار رمضان؟

يُصاب العديد من الأشخاص بالصداع في رمضان، خاصة في الأيام الأولى من هذا الشهر الكريم، وهناك أسباب متعددة للصداع ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصيام، منها تناول كميات كبيرة من الطعام أثناء الإفطار واختلال مواعيد النوم. حيث تحتاج خلايا المخ إلى أوكسجين يصل إليها محملاً بالهيموجلوبين، كما تحتاج تلك الخلايا لأبسط أنواع السكر وهو الجلوكوز، بالإضافة إلى انتظام عملية الاستقلاب (التمثيل الغذائي أو الأيض). وخلال شهر رمضان الكريم ينخفض مستوى السكر في الدم بشكل لم يعتد عليه جسم الإنسان.

13

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة



تصوير: عمرو دياب



## مؤسسة الرعاية الصحية الأولية تطلق حملة «الصيام لصحتك خير»

### مضانيات

تطلق مؤسسة الرعاية الصحية الأولية حملة «الصيام لصحتك خير» والتي تأتي بالتزامن مع شهر رمضان المبارك، وتستهدف المؤسسات والوزارات والهيئات الحكومية، حيث تقوم المؤسسة خلال الشهر الفضيل بحملة توعوية من خلال محاضرات تثقيفية يقدمها أطباء الأسرة وأخصائيو التغذية للمؤسسات والهيئات الحكومية وإعطائهم البرامج المثالية لاتباع نمط الحياة الصحي في الشهر المبارك وطرق الوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة والإجابة على العديد من الأسئلة والاستفسارات عن فوائد الصوم.

كما تهدف المحاضرات إلى التوعية بالدور الفعال والكبير لطبيب الأسرة والذي يقدم خدمات صحية شاملة للمجتمع داخل المراكز الصحية، بالإضافة إلى حث الأشخاص المصابين بالأمراض المزمنة غير الانتقالية إلى ضرورة مراجعة مراكز الرعاية الصحية وذلك من خلال حجز المواعيد أو الاتصال على خط المساعدة أو عيادة الأمراض المزمنة غير الانتقالية وذلك لمعرفة كل ما يلزم من إرشادات للوصول إلى صيام صحي وآمن. من جانبها، قالت هدى الواحدي المدير التنفيذي لإدارة الاتصال المؤسسي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إن الحملة التي تنظمها المؤسسة خلال الشهر الفضيل هي فرصة حقيقية لاستثمار الشهر الفضيل صحياً حيث إن للصيام العديد من الفوائد لو أحسن الفرد التعامل مع نمطه الغذائي، وإن شهر رمضان يمكننا من تعزيز الاستفادة من الحملات التوعوية والفعاليات الصحية والتي تقوم من خلالها بنشر التوعية الصحية عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي، وتوزيع الحقيبة الرمضانية والتي تتضمن عدداً من الكتيبات التوعوية حول العديد من المواضيع الصحية والتي تهتم الفرد والأسرة.

وأكدت أن هذه الحملات تأتي ضمن أهم برامج المؤسسة لتطبيق الاستراتيجية والتي تهدف إلى ترسيخ مفاهيم وأنماط الحياة الصحية لجميع شرائح المجتمع القطري من مواطنين ومقيمين حيث تعد هذه الخطوة هامة في مجال التوعية والتثقيف الصحي، وتعتبر ركيزة من ركائز الرعاية الصحية الأولية.

وقالت الدكتورة هبة أبو حلاوة رئيس التوعية الصحية بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية إن حملات المؤسسة خلال شهر رمضان المبارك تهدف إلى تعزيز الصحة من خلال التغذية السليمة واستثمار الشهر الفضيل لتحسين العادات الغذائية بمفهوم صحيح ومقبول من أفراد المجتمع بالإضافة إلى التعايش مع الأمراض المزمنة غير الانتقالية مثل السكري، بعيداً عن المضاعفات التي قد تحدث لمرضى السكري خلال الشهر الفضيل.

## نصائح موجهة للرياضيين المحترفين والهواة

# حملة تفاعلية جديدة عبر وسائل التواصل الاجتماعي يطلقها «سبيتار» خلال رمضان



■ مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي «سبيتار»

بالإنابة تحت إشراف عدد من الخبراء المتخصصين في كل مجال على حدة كالجانب الغذائي بإعداد الدكتور محمود الخطيب أخصائي تغذية رياضية، والجانب النفسي بإعداد كريم خلادي أخصائي علم نفس إكلينيكي ورياضي، والأنشطة البدنية بإعداد الباحث العلمي البروفيسور كريم الشماري، وجانب صحة الفم والأسنان إعداد الدكتور محمد الساعي استشاري جراحة الفم والأسنان ومدير طب الأسنان الرياضي.

كما يستفيد من أبحاث ودراسات سبيتار العديد من الرياضيين الهواة والمحترفين محلياً ودولياً في الوقت الذي يخوض فيه العديد من اللاعبين المسلمين تدريباتهم ومبارياتهم خلال شهر رمضان. ومن بين أهم تلك المنافسات نهائي دوري أبطال أوروبا والتي تنزامن هذا

بالتزامن مع شهر رمضان، ومعسكرات الاستعداد لخوض منافسات بطولة كأس العالم لكرة القدم روسيا 2018 التي تنطلق عقب رمضان مباشرة وبشارك فيها العديد من منتخبات الدول الإسلامية والعربية كتونس والمغرب ومصر والسعودية ونيجيريا والسنغال وإيران، علاوة على اللاعبين المسلمين بين صفوف المنتخبات الأوروبية.

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

دوري أبطال أوروبا والتي تنزامن هذا

### مضانيات

أعلن «سبيتار»، مستشفى جراحة العظام والطب الرياضي، عن إطلاق حملته التوعوية التفاعلية الجديدة «رمضان صحي» خلال أيام الشهر الكريم بهدف نشر الوعي بأهمية اتباع أسلوب حياة صحي وزيادة النشاط البدني في دعوة للابتعاد عن الخمول والعادات الحياتية السلبية على صحة الفرد البدنية والنفسية. ويقوم سبيتار بتوجيه رسائله للصائمين من خلال وسائل التواصل الاجتماعي ووسائل الإعلام المختلفة عبر تقديم خلاصة ما توصل إليه رواد أبحاث الطب الرياضي الذين أمضوا أعواماً في دراسة تأثيرات الصيام على الأداء الرياضي والصحة العامة.

وتمتاز حملات سبيتار التوعوية بشخصية التفاعلي عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حيث سيكون بمقدور متابعي صفحات سبيتار المختلفة الاطلاع في كل يوم على الرسائل والفيديوهات القصيرة من خلال الأسئلة التفاعلية التي تطرح على خاصية «Story» في الإنستغرام والفيسبوك أو مشاهدة جميع الحلقات على قناة سبيتار على اليوتيوب.

وتتطرق تلك الرسائل المصورة إلى عدد من الموضوعات المتعلقة بالتغذية والنشاط البدني، وأهمية النوم والحفاظ على صحة الفم والأسنان للرياضيين المحترفين والهواة على حد سواء يقوم بتقديمها السيد/ عبدالله سعيد المهندس مدير طب التمارين

## بنك بروة يطلق حملة رمضان لتعزيز ولاء العملاء



خطوة ثانية، يشهد شهر رمضان الفضيل انطلاق بطولة بنك بروة لكرة القدم الرمضانية، من خلال المشاركة في الدورة الثامنة للبطولة، يمكن للعملاء المساهمة في فعل الخير. تنطلق 17 مايو 2018 في نادي الغرافة الرياضي وتتيح للمشاركين الفوز بخمس جوائز، إذ سيحصل الفريق الفائز على مبلغ 30 ألف ريال ويحصل أول فريق مؤهل على مبلغ 20 ألف ريال، بينما يفوز الفريق الثاني المؤهل بمبلغ 10 آلاف ريال بالإضافة إلى جائزتين كل منهما بقيمة 3 آلاف ريال مقدمة لكل من أفضل حارس مرمى وأفضل هداف للبطولة. ويقوم بنك بروة في نفس الأطار، بالتعاون مع مؤسسة قطر الخيرية، بالتبرع بثلاثة أضعاف عائدات التسجيل للأسر المتعفة.

وكجزء من مبادرته الثالثة نحو إحداث تأثير على المجتمع، يطلق بنك بروة مجدداً بالشراكة مع مؤسسة قطر

### مضانيات

أطلق بنك بروة، عددًا من الحملات والمبادرات التي تركز على العملاء خلال شهر رمضان المبارك، أولى المبادرات، عرض بطاقة ماستر كارد الائتمانية للاستخدام خلال عطلات نهاية الأسبوع والمتاحة لعملاء البنك حاملي بطاقة مستر كارد الائتمانية الحاليين. وقد تم اتخاذ هذه الخطوة لتشجيع حاملي بطاقات الائتمان على إنفاق المزيد باستخدام بطاقتهم خلال عطلات نهاية الأسبوع. هذا العرض ساري حتى 21 يوليو 2018.

سيتم اختيار الفائز بناء على أكبر عدد من المعاملات خلال عطلات نهاية الأسبوع، بدءاً من صباح الخميس حتى منتصف ليل السبت. 10 فائزين سيحالفهم الحظ للفوز بقسيمة سفر بقيمة 5 آلاف ريال لكل منهم. بالإضافة إلى ذلك، سيتمكن العملاء من الحصول على نقاط ولاء مع كل عملية شراء. هذه النقاط قابلة للاستبدال في نادي الامتياز للخطوط الجوية القطرية، نجوم وغيرها من المتاجر الرائدة في قطر.

الخيرية البطاقة الائتمانية ذات العلامة التجارية المشتركة لخدمة المجتمع. وتمكن بطاقة الائتمان المعززة بمزايا ماستر كارد حامليها من إحداث فرق في المجتمع مع كل عملية شراء يقومون بها، عبر المساهمة الخيرية التي يقدمها بنك بروة في كل مرة يستخدم فيها العميل بطاقته.

وتأتي إعادة طرح هذه البطاقة بالتزامن مع حلول شهر رمضان المبارك في سياق الاحتفاء بقيم الشهر الفضيل وما يدعو إليه من عمل الخير والتكافل، بينما يتم تعميم تأثيرها الإيجابي على المجتمع طوال العام. بالإضافة إلى ما سبق من البطاقات والمبادرات، يقوم البنك أيضاً بإطلاق مسابقتها الرمضانية، حيث يتمكن ثلاثون متسابقاً من الفوز بمبلغ 1000 ريال قطري. وسيتم الإعلان عن أسماء الفائزين اثر شهر رمضان المبارك. وكذلك بدأ البنك بطرح برنامج على مواقع التواصل الخاصة به تحت اسم «أنت تسدي»، والذي يحتوي على معلومات مفيدة ونصائح هامة متعلقة بهذا الشهر الفضيل. يمتد عمل البرنامج بطرح المعلومات العامة التي تفيد المجتمع.

## برعاية «المتناريح والإرث» قرعة «مجان» الرمضانية للقدم بعمان

على 4 مجموعات وهي، (المجموعة الأولى) فريق 121 وشط العرب والعميد والبحري.. و(المجموعة الثانية) هلال العذبية واتحاد الخوض والتعاون والفتح.. و(المجموعة الثالثة) راستا وأهلي الشعبية وفريق 2002 وشباب العنابي.. و(المجموعة الرابعة) الشباب وشالكة والمنتصر وهلال السيب. وستكون مواجهات الفرق كالتالي في أولى مبارياتهم حيث سيواجه في المجموعة الأولى (فريق 121 - فريق شط العرب)، و(العميد - البحري)، وفي المجموعة الثانية (هلال العذبية + اتحاد الخوض)، (التعاون - الفتح)، وأما في المجموعة الثالثة (راستا - أهلي الشعبية)، (2002

أسفرت قرعة بطولة «مجان» الرمضانية لكرة القدم في نسختها الرابعة على أرضية ملعب شباب الخوض بولاية السيب (سلطنة عُمان) - حاضن البطولة - مواجهات من العيار الثقيل. وتنطلق البطولة في الثالث من رمضان ولغاية 18 رمضان، برعاية «اللجنة العليا للمشاريع والإرث» وهي الجهة المسؤولة عن إنجاز المشروعات المتعلقة ببطولة كأس العالم لكرة القدم 2022م التي تستضيفها دولة قطر، وبالتعاون مع «مركز التواصل العالمي» الشريك الاستراتيجي للبطولة بالسلطنة.

وقسمت القرعة الـ 16 فريقاً المتنافسة على البطولة

– شباب العنابي)، وفي المجموعة الرابعة (الشباب - شالكة) و(المنتصر - هلال السيب). ورفعت اللجنة المنظمة لبطولة هذا العام قيمة الجوائز، حيث سيحصل الفائز بالمركز الأول على كأس البطولة ومبلغ 1500 ريال عُمانى وميداليات ذهبية، أما جائزة المركز الثاني فستكون 750 ريالاً عُمانياً وميداليات فضية، وسيحصل الفائز بالمركز الثالث على 375 ريالاً عُمانياً وميداليات برونزية، وجائزة اللعب النظيف ستكون 500 ريال عُمانى. واستحدثت اللجنة هذا العام جائزة أفضل لاعب في البطولة، وجائزة هداف البطولة، وجائزة أفضل حارس مرمى.

يصاحبها ألعاب الأطفال وتسالي وألعاب شعبية

## ميرة رمضان في كتارا ظاهرة سنوية وسوق يقصده جمهور الحي الثقافي



عبر هذه المنافذ التسويقية وفي مكان واحد، يشكل فرصة قيمة تجمع بين التسوق والترفيه. وأضاف مدير عام كتارا: «أن ميرة رمضان في كتارا أصبح ظاهرة سنوية وسوقاً يقصده كل جمهور الحي الثقافي على اختلاف فئاتهم ومشاربيهم، لافتاً إلى أن الشركات والمحلات والمزارع القطرية المشاركة ستوفر كل ما يحتاجه المواطن والمقيم من زوار كتارا من المواد الغذائية والسلع الرمضانية الضرورية وبأسعار تفضيلية وبخيارات متعددة.

الأطفال والتسالي والألعاب الشعبية. وكان سعادة الدكتور خالد بن إبراهيم السليطي المدير العام للمؤسسة العامة للحي الثقافي (كتارا) افتتح ميرة رمضان في كتارا، في المنطقة الجنوبية للحي الثقافي (كتارا). وقال السليطي: «إن كتارا حرصت على افتتاح ميرة رمضان في وقت مبكر بعد النجاح والإقبال التي حققتها العام الماضي، مشيراً إلى أن توفير هذه السلع الضرورية التي تحتاجها الأسر في رمضان

### رمضانيات

تشهد ميرة كتارا للعام الثاني اقبالا كبيرا من رواد كتارا، ويأتي افتتاح ميرة رمضان في كتارا، للعام الثاني على التوالي، تزامناً مع استعدادات الأسر القطرية والمقيمة لاستقبال الشهر الكريم، حيث افتتح السوق أبوابه قبل رمضان المبارك بين الساعة الخامسة مساءً والعاشر مساءً، فيما يفتتح خلال الشهر الفضيل بين الساعة الثامنة مساءً والساعة 12 منتصف الليل، ليتسنى لزوار كتارا التسوق وشراء حاجاتهم الغذائية والتموينية وكل ما يلزمهم في هذه الأيام المباركة وبأقل تكلفة ممكنة، حيث يوفر السوق مجموعة واسعة من أكثر المنتجات طلباً من المواد الاستهلاكية، ما يوفر للأسر والعائلات تجربة تسويقية ممتعة تلائم كل الشرائح والفئات. يستمر السوق حتى 20 يونيو القادم، وذلك بمشاركة العديد من الشركات والمؤسسات المتخصصة ببيع المنتجات الغذائية كشركة البرية للمواد الاستهلاكية وشركة ودام والشركة العربية القطرية لإنتاج الدواجن، بالإضافة إلى شركات صناعة الألبان المحلية مثل الشركة العربية القطرية لإنتاج الألبان (غددير) وشركة روعة للألبان، وشركة البان داندني قطر، علاوة على العديد من المزارع القطرية ومحلات بيع المواد الغذائية والتموينية والحلويات والتمور والعسل. ويصاحب ميرة رمضان بكتارا فعاليات ترفيهية تقام بعد صلاة التراويح تشمل ألعاب



### «الدولي الإسلامي» يطلق 3 عروض تمويل متميزة

أعلن الدولي الإسلامي عن إطلاق ثلاثة عروض تمويل متميزة بمناسبة شهر رمضان المبارك، للتمويل الشخصي وتمويل السيارات وللبطاقات الائتمانية. وبإمكان العملاء الراغبين بالحصول على تمويل شخصي الحصول على التمويل بنسبة ربح تنافسية (نسبة الربح الثابت تبدأ من 2.69% - معدل ربح تناقصي 5%) مع فترة سماح تصل إلى 12 شهراً للقطريين و3 أشهر للمقيمين كما أن كل تمويل بقيمة 100 ألف ريال قطري سيحصل العميل معه على ما يصل إلى 4000 نقطة من نقاط الدولي الإسلامي يمكنه استخدامها في شراء تذاكر طيران إلى الوجهة التي يرغبها.

أما عرض تمويل السيارات من الدولي الإسلامي فيتضمن مزايا رائعة تبدأ بنسبة ربح ثابتة تبلغ 2.55% (معدل ربح تناقصي 4.75%) مع فترة سماح تصل إلى 12 شهراً للقطريين و3 أشهر للمقيمين، كما أنه مع كل تمويل بقيمة 100 ألف ريال سيكسب العميل ما يصل إلى 4000 نقطة من نقاط الدولي الإسلامي. ويشمل عرض تمويل السيارات مختلف أنواع السيارات الجديدة منها والمستعملة (أقل من خمس سنوات).

وبالنسبة لعرض البطاقات الائتمانية من الدولي الإسلامي خلال الشهر الفضيل فإنه يتيح للعملاء الاستفادة من نسبة ربح 0% لمدة ثلاثة أشهر على المبالغ المدورة كما سيتم منحه نقاطاً إضافية بنسبة 25%، ويشمل العرض جميع بطاقات الدولي الإسلامي (وجاهة وضيافة والبطاقات البلاتينية).

وقال جمال عبد الله الجمال، نائب الرئيس التنفيذي للدولي الإسلامي: «إننا حريصون في كل عام على استقبال شهر رمضان المبارك مع عملائنا الأعزاء بطريقة متميزة تلاقي تطلعاتهم للحصول على عروض تمويل مبتكرة وبنسب أرباح منخفضة وطريقة سداد مرنة مع العديد من المزايا التي نأمل أنها تلبى احتياجاتهم وتنازل رضاهم».



### احتفاء بالشهر الفضيل

## مؤسسة قطر تستضيف باقة من الأنشطة الرمضانية



■ جانب من احتفالات القرنفوعة العام الماضي

وفي سياق الشهر الفضيل، سوف تحتفل مؤسسة قطر بالقرنفوعة يوم الجمعة الموافق 1 يونيو في الميدان الداخلي للشعب. ومن جهتها، تستضيف حديقة القرآن النباتية مسابقة الأترجة للطلاب الذين يقل عمرهم عن 12 عاماً. وتسعى هذه المسابقة، التي تُنظم بالتعاون مع جامع المدينة التعليمية، إلى تشجيع طلاب المرحلة الابتدائية على حفظ القرآن الكريم، فضلاً عن تعريفهم بأسماء النباتات والمصطلحات النباتية الواردة فيه. وبالإضافة إلى ذلك، يقدم جامع المدينة التعليمية إفتاراً يومياً على مدار الشهر المبارك لألف شخص، وأعضاء المجتمع مدعون للتطوع في سبيل عمل الخير، من خلال تعبئة هذه الوجبات وتوزيعها. وطوال شهر رمضان المبارك، سوف تستضيف مؤسسة قطر مجموعة من الفعاليات الرياضية.

في سياق الشهر الفضيل، سوف تحتفل مؤسسة قطر بالقرنفوعة يوم الجمعة الموافق 1 يونيو في الميدان الداخلي للشعب. ومن جهتها، تستضيف حديقة القرآن النباتية مسابقة الأترجة للطلاب الذين يقل عمرهم عن 12 عاماً. وتسعى هذه المسابقة، التي تُنظم بالتعاون مع جامع المدينة التعليمية، إلى تشجيع طلاب المرحلة الابتدائية على حفظ القرآن الكريم، فضلاً عن تعريفهم بأسماء

### رمضانيات

تنظم مؤسسة قطر، خلال شهر رمضان المبارك، باقة من الفعاليات والأنشطة الثقافية والدينية والصحية الموجهة لكافة أفراد المجتمع، وذلك في مختلف أنحاء المدينة التعليمية. وقالت مشاعل حسن النعيمي، رئيس تنمية المجتمع بمؤسسة قطر: «نُسعدنا أن نستضيف في مؤسسة قطر باقة متنوعة من الأنشطة الموجهة لكافة أفراد المجتمع، طوال شهر رمضان المبارك. وسوف تسمح لنا هذه الأنشطة بتعزيز المشاركة الاجتماعية في إطار برنامجنا السنوي لتنمية المجتمع. ونحن نتطلع إلى الترحيب بكافة أفراد المجتمع في المدينة التعليمية، حيث سيتمكنون من ممارسة أنشطة جديدة ورائعة كل يوم في إطار احتفالهم باستقبال هذا الشهر الفضيل». وأضافت: «يُعد شهر رمضان المبارك مناسبة للتأمل والعبادة والتواصل مع أعضاء المجتمع. ومن هنا، فإننا ندعو العائلات من كافة أنحاء قطر للمشاركة في فعالياتنا، وتكريس وقتهم لعمل الخير، وتعزيز معرفتهم بتعاليم الدين الإسلامي».

### القصة القصيرة

### مسابقة دار كتارا للنشر رمضان 2018

#### شروط الاشتراك:

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

الجائزة الثالثة  
رق. 3.000

الجائزة الثانية  
رق. 5.000

الجائزة الأولى  
رق. 7.000

آخر مهلة لتسليم المشاركات هو 15 يونيو 2018

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

مرفقات:

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

كتارا  
Kataraph  
دار كتارا للنشر  
Katara Publishing House

«الغبقة».. تقليد رمضاني عريق احتفظ بروح التراث

# رمضان في قطر يكتسب مذاقا خاصا

## المائدة الرمضانية

لا تخلو موائد الإفطار في البيوت من طبق الثريد وهو عبارة عن خبز أو الرقاق مقطعا قطعاً صغيرة ويسكب عليه مرق اللحم الذي يحتوي بالغالب على أصناف من الخضروات مثل البطاطس والقرع والباذنجان.

وأساس أكلة الثريد هو خبز التنور إلا أنه في الوقت الحاضر يستخدم خبز الرقاق وهو خبز رقيق يحضر بواسطة التاوة وهي صفيحة من الحديد السميك دائرية الشكل تقريبا حيث تقوم المرأة بمسح طبقة رقيقة من العجين فوقها بعد أن تحمى جيدا كما تقوم بين فترة وأخرى بمسح التاوة بطبقة خفيفة من الشحم لكي لا تلتصق بها العجينة ويكثر الطلب على خبز الرقاق في شهر رمضان المبارك. أما اللقيمات فهي من حلويات شهر رمضان وتعمل من الحليب والهيل والسمن والزعفران والعجين المختمر وتقطع لقيمات وتلقى في الدهن المغلي حتى الاحمرار ثم توضع في سائل السكر أو الدبس.

ومن أهم هذه الأطباق وهي بمثابة أطباق رئيسية نادرا ما تخلو منها الموائد التي تقدم في شهر رمضان، «الهريس» التي تعد واحدة من الأكلات الرمضانية المعروفة خلال هذا الشهر والتي تشكل طبقا رئيسيا وأساسيا فيها، وهي تصنع من القمح المهروس مع اللحم ويضاف السمن البلدي والدارسين «القرفة» المطحونة.



بالمكسرات والحلويات، وتفتح كيس كل طفل منهم وتضع به نصيبه، وفي أثناء ذلك يتدافع الأطفال للوصول إلى السيدة التي تقوم بالتوزيع، كما يتنافس الأطفال لجمع أكبر كمية من الحلوى. ويستمر الاحتفال حتى ساعة متأخرة من الليل والأهالي مجتمعون في المنازل ينتظرون قدوم مجموعات الأطفال عليهم مجموعة تلو الأخرى، وعندما يسمع أهل المنزل صوت غناء الأطفال من بعيد يتأهبون لاستقبالهم بوضع الجفير عند باب المنزل أو في الحوش. ويستاء أهل المنزل إذا أهملته مجموعات الأطفال في هذه الليلة ولم يقوموا بزيارته وأخذ نصيبهم من القرقعان. وقد يحدث ذلك إذا كان المنزل بعيداً عن باقي البيوت أو أن ما يقدمونه للأطفال من قرقعان لا يرضي أذواقهم.

## المسحور

وهي عادة قديمة جدا ما زالت تمارس في بعض الأحياء القديمة في قطر حيث يقوم المسحور بالضرب على دف أو طبلية ويغني الأناشيد الإسلامية الخاصة برمضان ويطوف حول البيوت وهو ينشد ويطبل لكي يقوم لناس للسحور.

مثل الساقوا واللقيمات أو النشاء أو العصيدة أو البلايط بالإضافة إلى التمر والشاي والقهوة. هذه هي غبقة أيام زمان، أما في أيامنا هذه فكل شيء تغير ابتداء من الناس إلى أنواع الأكل، فالغبقة على خروف مشوي مثلا والحلويات عبارة عن جلي وكريم كراميل وایس كريم وكيك بالزبدة وحلويات متنوعة لا يحصى عددها ولا أسماءها.

## ليلة (القرنقعوه)

يستعد الأهالي والأطفال للاحتفال بهذه المناسبة بشراء الحلويات، وتقوم الأمهات بخياطة أكياس من القماش التي سوف يجمع الأطفال فيها ما يوزعه الأهالي عليهم من الحلويات وحتى النقود، حيث يقوم الطفل منهم بتعليق الكيس على رقبته، فتقوم ربة المنزل بعد أن تطلب من الأطفال تكرار الأغنية وخاصة الجزء الذي يمتدحون فيها ابنها، بالغرف بديها أو بواسطة إناء من الصينية أو الجفير المليء

هي لأهل الحي والمنطقة، حيث يجتمعون فيما بينهم ويتفقون لا تحكهم قوانين ولا يحدهم بروتوكول يقيمونها كل يوم أو يومين عند أحد منهم لجمعهم الألفة والمحبة على صحن واحد يعيدون حديث الذكريات.

كذلك النساء يجتمعن ليتناقشن ويسهرن وترجع بهن الذكريات إلى الماضي، إلى الطفولة ثم الشباب ثم تحمل المسؤولية لأنهن بنات حي واحد مشتركات في كل شيء.

والغبقة هي رجوع إلى عادات وأكلات باقي أيام السنة إلى العيش (الرز) لأن شهر رمضان الكريم له أكلته المشهور بها وهي الثريد الذي يحل محل العيش، والهريس، كما أن السمك (للاسف) يكون فيه شبه معدوم ويحل محله اللحم الذي عادة ما يكون متوفرا بكثرة ولهذه الأسباب تكون الغبقة.

وكانت في الماضي الغبقة تتكون من البرنيوش وهو عيش مطبوخ بالسكر أو بالدبس الذي هو خلاصة التمر أو عسل التمر، بالإضافة إلى السمك المشوي أو المقلي أو المطبوخ، وهناك من يستحب المكبوس ومنهم من يفضل المشخول وكلها أكلات شعبية لا تقدم على وجبة الإفطار وقد يفتقدها الإنسان طوال شهر رمضان كذلك تقدم الحلويات

## رمضانيك

يكتسب شهر رمضان في دولة قطر مذاقا خاصا، يحرص من خلاله القطريون على إحياء تقاليد وعادات توارثوها من أزمان بعيدة عن الأجداد، لكن تظل العادات والتقاليد الخاصة بالماكولات والمشروبات هي الأبرز من بين مختلف الطقوس التي تمارس في هذا الشهر الكريم.

لكن في الوقت الذي تسود فيه الأجواء الروحانية في قطر بشكل مشابه تقريبا لما يسود بقية دول الخليج فإن الأطباق القطرية الخاصة بشهر رمضان الكريم تظل هي العادة الأكثر اختلافا عن بقية الشعوب الإسلامية، حيث تحتفظ موائد القطريين منذ عقود من الزمان بأطباق مختلفة، واصلت الأجيال المتعاقبة من سكان قطر المحافظة على معظمها حتى وقتنا الحاضر. مع اختلاف الموائد الرمضانية المتجددة والدخيلة في هذا الشهر الفضيل يحرص القطري على عاداته وتقاليد الرمضانية يبدأ إفطار الصائم في قطر على حبات التمر واللبن.

ومن أهم هذه الأطباق وهي بمثابة أطباق رئيسية نادرا ما تخلو منها الموائد التي تقدم في شهر رمضان، «الهريس» التي تعد واحدة من الأكلات الرمضانية المعروفة خلال هذا الشهر والتي تشكل طبقا رئيسيا وأساسيا فيها، وهي تصنع من القمح المهروس مع اللحم ويضاف السمن البلدي والدارسين «القرفة» المطحونة.

## أسماء رمضان

من الأسماء التي تطلق على شهر رمضان المبارك: شهر الغبقات والغبقة هي اسم لوليمة تؤكل عند منتصف الليل والغبقة في تلك الأيام تختلف عن هذه الأيام في كل شيء، فطابعها يختلف وأكلاتها تختلف والعدد فيها يختلف، كل شيء فيها يختلف ما عدا التسمية. والقصد من الغبقة هو التجمع فالشباب لهم تجمعهم والرجال لهم تجمعهم كذلك النساء لهن تجمعهن وهذه الوليمة التي تسمى الغبقة لا يشترك فيها غريب ولا بعيد إنما



يمكن  
مبارك



نتمنى لكم شهراً هليئاً  
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month  
full of blessings and happiness*





محمد بن خاطر الخاطر

نحتفي بالأكلات التراثية ونوفر أصنافها طوال الشهر الفضيل.. سفيرنا في الهند لـ «مضانيات»:

## السفرة الرمضانية تتميز بالأطباق التقليدية

قال محمد بن خاطر الخاطر، سفيرنا لدى جمهورية الهند، إن رمضان في الهند المعروفة بتعدد دياناتها وتقاليدها يختلف عن الأجواء في قطر، خاصة وأن التقاليد القطرية والتراث الذي تربينا عليه منذ نعومة أظافرنا تقدم للصائم كل ما يحتاجه من الروحانيات والأجواء الطيبة في هذا الشهر الفضيل. وأضاف السفير الخاطر في حوار مع «مضانيات» أن إختلاف العادات والتقاليد المنتشرة بين المسلمين في جمهورية الهند تجعلنا نحاول تذوق ما يمكننا من القدر اليسير من الأجواء الرمضانية مع المسلمين في جمهورية الهند الذين يقضون شهر رمضان بطرقهم وتقاليدهم المختلفة تماما عما نجدها في الدوحة وأن نتأقلم مع إخواننا المسلمين الهنود بروحانية هذا الشهر الفضيل.

وأضاف السفير الخاطر أن أفضل الأطباق في رمضان هي من الموروث الشعبي لدينا هي الهريس والثريد واللقيمات وأبرز الأطباق والمأكولات في شهر رمضان في الهند تشمل الأرز بمختلف أشكالها بما فيها أرز البرياني والأرز بالسكر وسامبوسا والخبز الجباتي وكل هذه الأطباق مع الفلفل الحار.

## الغبقات والقرنقوعه طقوس رمضان توارثتها الأجيال

إلى بعض المسؤولين والأصدقاء بجمهورية الهند لإهتمامهم الكافي لهذه المناسبة وتقديرنا منهم.

د ما الشخص الذي تحب أن يكون معك على مائدة إفطارك في أول أيام رمضان؟  
د أكثر الأشياء التي أفتقده خلال هذا الشهر الكريم هي أسرتي بسبب سفرهم إلى الدوحة كما لرمضان من قدسية مع العائلة والأهل ولأسباب أخرى منها تعليمية وتربوية للأولاد وأن عدم تواجدهم معي خلال شهر رمضان يخلق فراغاً لا يمتلئ مع أمنيته أن تكون الأسرة معي على مائدة الإفطار كل يوم في الشهر الفضيل والحمد لله.

د ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدتها في الهند؟  
د أفتقد الكثير من العادات والطقوس الرمضانية القطرية في الهند لأن شهر رمضان يعتبر في بلادنا فرصة للإلتقاء والتواصل الإجتماعي مع الآخرين حيث يجمع شمل الأسرة كما يطلق على شهر رمضان المبارك في قطر «شهر التسامح والوئام» خاصة الإلتقاء في مائدة الغبقات والتي تقدم فيها المأكولات بعد صلاة التراويح إذ يتجمع الأهل والأقارب في أحد المنازل لتناول هذه الوجبة الخاصة بالشهر الفضيل. وهذه الأشياء شبه مفقودة في نيودلهي.

د برأيك ما الطقوس الرمضانية التي ستظل الأجيال تتوارثها؟  
د هناك العديد من الطقوس الرمضانية لا تزال باقية بين الشعب القطري ومنها كما ذكرت سابقاً الغبقات التي يتوارثها الجيل الحالي وهناك ليلة القرنقوعه وهي احتفال تقيمه الأسر القطرية تكريماً للأطفال من الأولاد والبنات مكافأة لهم على إتمام صيام نصف شهر رمضان ولتشجيعهم على الاستمرار والمواظبة على صيام النصف الباقي منه.

د هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟  
د كم أتمنى أن أخذ وقتاً كافياً للدخول إلى المطبخ ولكنه لا يوجد الوقت الكافي للإرتباطات العملية وقصر الوقت وخاصة في بلد مثل الهند التي لم تسمح لي بذلك حتى الآن ولتوفر الطباخين المهرة والمتخصصين في عمل كافة الطبخات خاصة الخليجية بأنواعها.

د ما الرياضة المفضلة لديك وأي وقت يعد أنسب لها؟  
د بما أن شهر رمضان شهر العبادة والتقرب إلى الله في صلاته وقيامه فتقتصر ممارسة الرياضة لدي في الجري والمشي والسباحة وفي الوقت المناسب لها إن أمكن.

د كما ذكرت سابقاً أن القيام بمهام عملي بالسفارة لن يتغير في شهر رمضان عن غيره فأقوم بالأنشطة الدبلوماسية وأشارك بها مثل ما أقوم به في الأشهر الأخرى والأنشطة تقتصر على اللقاءات وتلبية الدعوات الرمضانية مع إخواننا الدبلوماسيين العرب والمسلمين وتبادل الزيارات.

د ماذا عن أبرز الأطباق والمأكولات التي تصدر المائدة الرمضانية؟  
د أفضل الأطباق من الموروث الشعبي لدينا هي الهريس والثريد واللقيمات وأبرز الأطباق والمأكولات في شهر رمضان في الهند تشمل الأرز بمختلف أشكاله بما فيها أرز البرياني والأرز بالسكر وسامبوسا والخبز الجباتي وكل هذه الأطباق مع الفلفل الحار. أما المشروبات فيتصدرها مشروب «روح أفزا» (الورد) وعصير الليمون واللبن الممزوج بكمية كبيرة من الماء المعروف محلياً بـ «ليمون شربت» وفي ولاية كيرالا المشروب المكون من الأرز والحلبة ومسحوق الكركم وجوز الهند لوجبة الإفطار.

د هل تفضل أن تكون عازم أو معزوم في أول أيام شهر رمضان؟

د كما تعرفون جيداً أن العزائم في شهر رمضان وخاصة على مائدتني الإفطار والسحور من أهم العادات والتقاليد لدينا، وهذا ليس فقط في الدوحة بل توجد هذه العادات لدى المسلمين في جميع أنحاء العالم مع إختلافات بسيطة لا تذكر ومنهم مسلمو جمهورية الهند ومن هذا المنطلق نستلم العديد من الدعوات لعزومة الإفطار في شهر رمضان المبارك ونحاول تلبيةها قدر المستطاع كما نقوم بتوجيه دعوات العزومة في شهر رمضان الفضيل للأصدقاء والزملاء من السفراء والدبلوماسيين المعتمدين في نيودلهي بالإضافة

وتلاوة ما تيسر لي من القرآن وأداء السنن والنوافل والتسبيحات، أما الأمور المتعلقة بمهام عملي بالسفارة فلن تتغير بحلول شهر رمضان وفي نفس الوقت أحاول التمتع بجميع ما يأتي به شهر رمضان المبارك من البساطة والروحانية والجمال.

د هل هناك إختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة ورمضان في الهند؟

د لا شك في أن رمضان في بلد معروف بتعدد الديانات والتقاليد المختلفة مثل الهند يختلف تماما عن تمضية هذا الشهر الفضيل في وطننا الغالي بكل أجوائها الطيبة وتقاليدنا التراثية التي تربينا عليه منذ نعومة أظافرنا والتي تقدم كل ما يحتاج إليه الصائم والقائم من الروحانيات والأجواء الطيبة والتمتع بجميع عناصر هذا الشهر الكريم ولكننا وبغض النظر من إختلاف العادات والتقاليد المنتشرة بين المسلمين في جمهورية الهند نركز ونحاول تذوق ما يمكننا من القدر اليسير من الأجواء الرمضانية مع المسلمين في جمهورية الهند الذين يقضون شهر رمضان بطرقهم وتقاليدهم المختلفة تماما عما نجدها في الدوحة وأن نتأقلم مع إخواننا المسلمين الهنود بروحانية هذا الشهر الفضيل.

د هل لديك تواصل مع أبناء الجالية في شهر رمضان؟  
د لا توجد هنا جالية قطرية في جمهورية الهند تماما إلا أن لنا لقاءات أحياناً مع السائحون والزائرين لفترات قصيرة ومعظمها في غير شهر رمضان، والتواصل موجود مع الدبلوماسيين القطريين أعضاء السفارة وإخواننا الدبلوماسيين بالقنصلية العامة في مومباي بكل الود والإحترام.

د هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم به أو تشارك بها في شهر رمضان؟



صلاة التراويح في الهند

صوار: شوقي مهدي

د في البداية حدثنا عن الأجواء الرمضانية في الهند؟  
د أود في البداية وبمناسبة حلول شهر رمضان أن أبارك لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني، أمير البلاد المفدى «حفظه الله» ولصاحب السمو الأمير الوالد الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني، حفظه الله، ولكافة أهل قطر والمقيمين بها بقدوم الشهر الفضيل، وأسأل الله العلي القدير أن يديم نعمة الأمن والأمان وأن يحمي دولة قطر من كل سوء ومكروه. الأجواء الرمضانية في جمهورية الهند مختلفة عن الأجواء الرمضانية في دولة قطر حيث يشكل المسلمون في الهند ثاني تجمع إسلامي بعد مسلمي إندونيسيا ويتمتعون بجميع الحقوق بما فيها إقامة الشعائر بحرية وأمان في المناطق التي يتواجد فيها نسبة كبيرة من المسلمين، ولشهر رمضان في الهند طابع خاص حيث تضاء المساجد ومآذنها وتكثر حلقات القرآن الكريم وتمتلئ المساجد بالمصلين وتتجدد حياة المسلمين في هذا الشهر الفضيل ويحافظ الغالبية في الهند على سنة السحور وشخصية المسحراتي لا تزال تؤدي دورها حتى الآن. ومن العادات الطريفة والظريفة لبعض المسلمين في الهند توزيع الحلوى والمربطات وثمار الجوز الهندي على المصلين عقب الانتهاء من صلاة التراويح وأغلب المسلمين في الهند يحافظون على لبس الطاقية خصوصا في شهر رمضان، والمسلمون عامة في الهند يقدسون شهر رمضان ويحرصون على مراعاة حرمة وتسمى الجمعة الأخيرة عند المسلمين في الهند جمعة الوداع. الإستعداد لشهر رمضان لا يختلف في أي مكان، ولا شك أن رمضان في الخارج سيكون مختلفا عن رمضان في قطر والإختلاف يكمن أحيانا في الإلتقاء بالأهل والأقارب والأصدقاء، ومن أكثر الأشياء المفقودة هي إختلاف روحانيات الشهر الكريم، نفتقد فيها الكثير من العناصر في هذا الشهر الفضيل ولكن بكل جد ودعاء نحاول على قدر المستطاع أن نتلذذ بما نتمناه من رزق في هذا الشهر خاصة في تواصلنا مع إخواننا المسلمين بالهند. كما تقوم السفارة وكعادتها بتوزيع التمور القطرية وإقامة مائدة إفطار صائم بمناطق مختلفة في جمهورية الهند الكبيرة والعديدة والمتراصة الأطراف.

د كيف تبدأ يومك في شهر رمضان؟  
د أبداً يومي في شهر رمضان الفضيل كأي إنسان مسلم بإداء الواجبات ولا تختلف أيامي في هذا الشهر الفضيل من غيره إلا في الأمور المتعلقة بواجبات وخصوصيات هذا الشهر المبارك والروحانيات الخاصة به ومن أهمها القيام بالسحور والإفطار في أوقاتها

## عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

**3,950** رق

رمضان  
كريم  
RAMADAN  
KAREEM

إتصل على 40212121

[www.ezdanrealestate.qa](http://www.ezdanrealestate.qa)

هذا العرض ساري المفعول طوال شهر رمضان فقط

✓ قرى إزدان بالوكرة 21, 22, 24, 28, 30, 31, 37

✓ عقد 12 شهراً

خلال جولة لـ «مضانيات» في بعض المجمعات التجارية

## 70% نمو الطلب على الأواني المنزلية و35% الخصومات



اعتادت الأسرة في رمضان تجديد الأواني المنزلية

وسام السعيدة

كما جرت العادة سنوياً، وقبيل شهر رمضان المبارك بفترة وجيزة، تشهد أقسام الأواني المنزلية في مختلف المجمعات التجارية حركة شرائية نشطة للغاية، تدعمها العروض التجارية المغرية التي تطرحها المجمعات التجارية، والتي تراوحت بين 15% إلى 35%.

وخلال جولة أجراها «مضانيات» في عدد من المجمعات التجارية في الدوحة وضواحيها، باتت أقسام الأواني المنزلية في تلك المجمعات الأكثر ازدحاماً من قبل ربات البيوت اللواتي آتين لغايات شراء الأواني المنزلية وأدوات المطبخ والمائدة المختلفة، والبحث عن أحدث التشكيلات والموديلات التي تعرضها المحال التجارية. وتقول ربات بيوت إن شراء الأواني المنزلية قبيل وخلال الشهر المبارك يعتبر نوعاً من الاحتفاء بقدوم الشهر الفضيل، إضافة إلى حاجتهن لتلبية بعض احتياجاتهن من بعض تلك الأواني لا سيما التي لها علاقة بالشهر الكريم مسؤولون في تلك المجمعات التجارية أكدوا لـ «مضانيات» أن الزيادة في الطلب على الأواني المنزلية بمختلف أشكالها تراوحت بين 50% إلى 70%، حيث شجع ذلك العروض المغرية بمناسبة الشهر الفضيل.

أهم محمد: الأواني الجديدة من مظاهر الاحتفاء برمضان

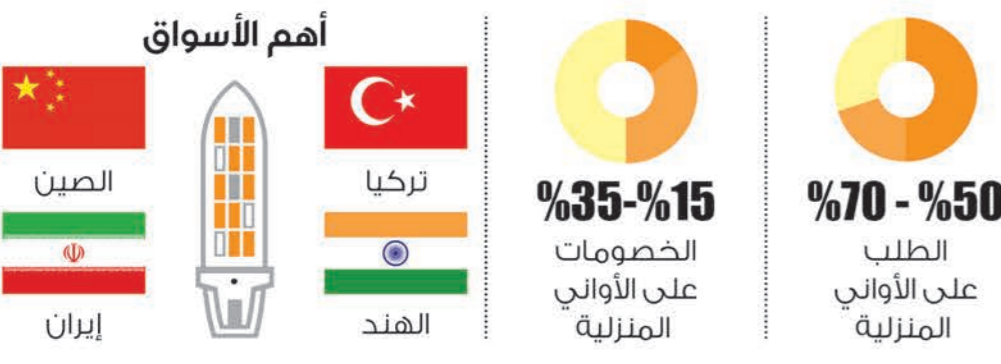
تقول أم محمد، ربة منزل: «اعتدنا قبيل شهر رمضان المبارك من كل عام شراء العديد من الأواني المنزلية الجديدة، حيث إن تجديد أواني المطبخ وأدوات المائدة في هذا الموع من كل عام هو أحد مظاهر الاحتفاء بالشهر المبارك». وتضيف قائلة: «كما أن المطبخ العائلي يحتاج إلى التجديد بشكل دوري، إضافة إلى أنه في كل عام تطرح في الأسواق تصاميم وموديلات حديثة لكافة أنواع الأواني، ونحن كربات بيوت لا شك أننا نعشق التسوق وشراء الأواني المنزلية أكثر من الرجال ونخصص لهذا الغرض ميزانية خاصة على مدار العام، ولكن التسوق يزداد بشكل أكبر وكثيراً أكثر قبيل الشهر المبارك». وقالت أم محمد: «تعملون أن شهر رمضان المبارك هو شهر التواصل والرحمة، لذلك نكثر فيه العزائم العائلية وزيارات الأصدقاء أكثر من الأشهر الأخرى، الأمر الذي يضطر ربات البيوت كذلك إلى زيادة عدد الأواني المنزلية وكذلك شراء الأواني الفاخرة لا سيما أمام الأعراس من الضيوف، وهناك العديد من الموديلات والتصاميم الجذابة التي تطرح في الأسواق كل عام وخاصة قبيل شهر رمضان المبارك».

رشيد: تأمين مستلزمات السوق من تركيا وإيران والصين والهند

قال محمد رشيد، مدير هابير ماركيت للول، إن الطلب على الأواني المنزلية بكافة أشكالها يزداد تلقائياً قبيل شهر رمضان ويستمر حتى العاشر من الشهر الكريم، ويشمل كافة أنواع الأواني، مع التركيز على بعض الأواني مثل الترسات المخصصة للقهوة والشاي والشوربات الساخنة، بالإضافة إلى المخصصة للشوربات، وكذلك حافظات الطعام بكافة أنواعها البلاستيكية والسيليكونية، وأواني المطبخ الحراري. وأضاف: «الطلب خلال العام ينمو بوتيرة معتدلة، ونحن نطرح كل عام



## سوق الأواني المنزلية



### نصائح وإرشادات

- أفضل الأنواع المصنوع من الزجاج
- عدم استعمال أواني الألمنيوم
- عدم استعمال الأواني الخرفية
- أن تكون مقاومة للصدأ
- أن تتحمل حرارة التسخين
- عدم شراء الأنواع الرديئة
- استعمال ذات السطوح الملساء



120 مليون ريال المستوردات من الأواني في 2017

لوسهيل  
التفصيلية

### الأكثر طلباً



### نصائح عند شراء الأواني المنزلية

- أفضل أنواع الأواني المصنوعة من الزجاج والخزف المقام للحرارة وقدور الصلصال الذي لا يفسد والألومنيوم الخفلة بالسكس.
- عدم استعمال أواني الألمنيوم التقليدي في عمليات الطبخ، أو حفظ الأغذية المحتوية على أحماض عضوية موجودة طبيعياً فيها كالبنودرة وحمض البنودرة والزيت الحامض والليمون.
- عدم استعمال الأواني الخرفية المزينة بالرسومات الملونة في عمليات الطبخ التي ينتج عن عمليات غسلها وتخليقها مسحوق رملي.
- يشترط أن تكون الأواني المستخدمة في عمليات الطبخ مقاومة للصدأ وسرعة الإصابة بخدوش في سطوحها.
- يشترط في أواني الطبخ أن تكون ذات قدرة على تحمل حرارة التسخين المرتفعة دون تحلل مكوناتها، ويمكنها توزيع الحرارة بسرعة في جميع أجزاء الطعام ومرونة بمقاومة عازلة للحرارة لتسهيل مسكها.
- عدم تسخين أواني التيتانول وخاصة قدور القلي إلى درجة حرارة شديدة خلال عمليات القلي خصوصاً عند خلوها من الزيت أو أي مادة غذائية أخرى.
- تجنب شراء الأنواع رديئة الصنع من أواني المطبخ المصنوعة من التيتانول التي يسهل كسر الطبخ المصنوع من التيتانول فيها نتيجة ضعف التصاقه بمعادن الألومنيوم فيتولد الطعام الذي تتناثره بهذا المركب.
- أفضلية استعمال أواني الطبخ ذات السطوح الملساء، السهلة تنظيفها، وضرورة تنظيفها بعد كل استعمال بإسفنجة ناعمة في وجود الصابون أو المنظف الصناعي.

وهدف التسوق فقط لإشباع حاجات نفسية لديهن، وهذا متعارف عليه بين النساء. ويضيف الدكتور الزويد: «لا بد من التركيز هنا على أهمية الشهر الدينية، فهو شهر عبادة وطاعة، بالتالي لا بد في الأصل من عدم جعله شهراً للطبخ والطعام فقط، مع الحاجة الماسة لذلك، بالتالي على ربات البيوت أن يقمن بشراء احتياجاتهن من كافة السلع بكميات معقولة دون مغالاة في ذلك، حتى يتفرغن للعبادة أولاً، وكذلك يخفغن من فاتورة الشراء على أسرهن، وعدم تحميل الزوج مزيداً من الأعباء المالية، فهذا شهر رحمة وخير تعلمنا فيه من خلال سير الأولين أنه شهر طاعة وعبادة وشعور بالفقر والأحزان، ويختتم قوله: «الاستغفار الأول والأخير من شهية الشراء الشريفة لدى بعض السيدات هو التاجر بالطبخ، خاصة أن هناك بعض السيدات لديهن حالة تسمى هوس الشراء».

د. الزويد: حالة «هوس» الشراء أحد الأسباب

يرى أستاذ علم الاجتماع، الدكتور إسماعيل الزويد، أنه في كثير من الأحيان تقوم بعض السيدات بالتسوق عموماً سواء من أواني منزلية أو غيرها من المواد لغايات

120 مليون ريال قيمة المستوردات في 2017

بلغت قيمة مستوردات قطر من الأواني المنزلية حسب إحصائيات التجارة الخارجية المصادرة عن وزارة التخطيط التنموي والإحصاء خلال العام الماضي 2017 أكثر من 120 مليون ريال، حيث شملت كافة الأصناف من الأواني جاء في مقدمتها أواني المطبخ بكافة أنواعها، والصحون، والسكاكين، والشوك، والملاعق، وخيرمسات وأواني الخيفال، وأواني الطبخ المصنوعة من الستانلس ستيل (الفولاذ المقاوم للصدأ)، وأواني الخيفال، وأواني السيراميك، والأواني الفخارية، وأواني الزجاج (البابريكس)، وأطباق الشوربات، والأطباق البلاستيكية، والمواد التي تستخدم مرة واحدة منها، وأكواب الشوك والسكاكين والكروتون، ومقاراش السفرة، وغيرها من المواد.

قطعة 29 ريالاً، مباشرة خضار 3 قطع 65 ريالاً، عصارة يدوية 65 ريالاً، طقم مقالي 75 ريالاً، طقم أكواب مياه 6 قطع 25 ريالاً، طقم شوربه 16 قطعة 22 ريالاً، طقم تقديم فواكه 35 ريالاً، صينية صفاية قطعتين 62 ريالاً، ماكينة صنع المعكرونة 44 ريالاً، طقم تقديم السلطة قطعتين 22 ريالاً، رف تخزين خضروات 4 رفوف 65 ريالاً، طقم أواني ماركه تيغال 7 قطع 149 ريالاً.

د. الزويد: حالة «هوس» الشراء أحد الأسباب

يرى أستاذ علم الاجتماع، الدكتور إسماعيل الزويد، أنه في كثير من الأحيان تقوم بعض السيدات بالتسوق عموماً سواء من أواني منزلية أو غيرها من المواد لغايات

قطعة 29 ريالاً، عصارة يدوية 65 ريالاً، طقم مقالي 75 ريالاً، طقم أكواب مياه 6 قطع 25 ريالاً، طقم شوربه 16 قطعة 22 ريالاً، طقم تقديم فواكه 35 ريالاً، صينية صفاية قطعتين 62 ريالاً، ماكينة صنع المعكرونة 44 ريالاً، طقم تقديم السلطة قطعتين 22 ريالاً، رف تخزين خضروات 4 رفوف 65 ريالاً، طقم أواني ماركه تيغال 7 قطع 149 ريالاً.



تزيينات على السلع الرمضانية



محمد محمود

المطار، محمد محمود، إن الطلب على الأواني المنزلية بكافة أنواعها يتسهم بزيادة في كل عام قبيل شهر رمضان المبارك تستمر حتى الأيام العشر الأولى المنزلية بين 50% إلى 70%، وهذه نسبة معقولة في كل عام نرصدها وبناء على ذلك نقوم بتلبية احتياجات الأسواق من كافة الأصناف». وردا على سؤال حول الأسواق التي يتم الاستيراد منها حالياً خاصة في ظل الحصار، قال رشيد: «أوجدنا أسواقاً جديدة تتمثل في تركيا، والصين، وإيران، بالإضافة إلى الهند طبعاً، حيث تمكنا من خلالها من تأمين احتياجات السوق من كافة أنواع المنتجات والأواني المنزلية».

أسعار الأواني في عدد من المجمعات التجارية

رصد «مضانيات» خلال جولتها في عدد من المجمعات التجارية الكبرى في الدوحة وضواحيها، أسعار المعروضات من الأواني المنزلية بكافة أنواعها خلال الشهر الكريم، وجاءت الأسعار على النحو التالي: طقم عشاء 38 قطعة 149 ريالاً، طقم عشاء 48 قطعة فاخر 289 ريالاً، أوعية حفظ طعام فاخرة قطعتين 139 ريالاً، طقم شوربه 22 قطعة 189



محمد رشيد

كميات كبيرة جداً من الأواني بكافة أشكالها أسماء الزينائن، ولا سيما الموديلات الحديثة، إلا أنه قبيل وخلال الشهر المبارك يزداد الطلب على الأواني المنزلية بين 50% إلى 70%، وهذه نسبة معقولة في كل عام نرصدها وبناء على ذلك نقوم بتلبية احتياجات الأسواق من كافة الأصناف». وردا على سؤال حول الأسواق التي يتم الاستيراد منها حالياً خاصة في ظل الحصار، قال رشيد: «أوجدنا أسواقاً جديدة تتمثل في تركيا، والصين، وإيران، بالإضافة إلى الهند طبعاً، حيث تمكنا من خلالها من تأمين احتياجات السوق من كافة أنواع المنتجات والأواني المنزلية».

محمود: توفير أحدث الموديلات بأسعار منافسة

قال مدير فرع أنصار جاليري بمنطقة

78%

من وزن الإنسان ماء

الماء يعتبر المكون الأساسي لجسم الإنسان، حيث يتشكل بين 55 و 78% من الجسم من الماء، لهذا فإن الاستهلاك المناسب والمنتظم للمياه، له فوائد صحية كثيرة ومتعددة، كما أن الماء لا يحتوي على سعرات حرارية، أو دهون وكربوهيدرات، وبالتالي لا يؤدي إلى زيادة الوزن، لهذا ينصح بتناول ثمانية أكواب بشكل يومي، للحفاظ على صحة الجسم، وبقاء خلاياه سليمة



يصوم المسلمون في رمضان من الفجر إلى غروب الشمس، فيمتنعون عن تناول الطعام والشراب، ومع حلول شهر رمضان في فصل الصيف وارتفاع درجات الحرارة، لابد من تعويض السوائل الجسم خلال النهار في ساعات الليل القليلة للحفاظ على توازن سوائل الجسد وما يقوم به الماء من وظائف هامة لكل أعضاء جسم الإنسان.

## شرب الماء في رمضان

### فوائد شرب الماء



يحافظ على صحة الكلى وينشطها وينظفها من الشوائب



يعوض الجسم عن السوائل المفقودة من التعرق وغيرها



يحافظ على ليونة المفاصل ويسهل حركتها



ينشط حركة الأمعاء والجهاز الهضمي ويقي من الإمساك



يخلص الدم من السموم والرواسب العالقة



يحدد الخلايا ويبقى درجة حرارة الجسم بمعدلها الطبيعي



ترطيب الجلد ويزيد بريق العينين

### كيف تشرب الماء في رمضان

#### مصادر الماء:

تناول شوربة الخضار وكوكتيل الفواكه الخالي من السكر. الشاي الأخضر، البطيخ والشمام والفواكه الطرية الغنية بالماء، وبذلك أنت تحصل على الماء مع فيتامينات مغذية

#### الماء المثلج

الماء الشديد البرودة يؤلم الرأس ويدخلك في صراع حاد. اشرب الماء الفاتر متوسط البرودة، وينطبق أيضا على العصائر. أما إذا كنت مصرا على الماء المثلج فتناوله تدريجيا على شكل رشقات

#### القليل من الماء

يبدأ البعض إفطاره بتناول أربعة أكواب من الماء المثلج، وهذا يشكل صدمة فجائية للمعدة الفارغة والصحيح أن تبدأ إفطارك بكوب من الماء معتدل الحرارة، مع تناول بضع تمرات مثلا

#### تأخير السحور

بهذه الطريقة سنتبح لجسمك الاستعداد للصيام حتى آخر لحظة، لذلك دعك من عادة تناول السحور قبل النوم، فعادة أنت لا تكون جائعا وقتها وتتناول كمية كبيرة من السعرات الحرارية الزائدة بلا داعي

#### تقليل الأملح

قلل من أي موالح كالمخللات والمكسرات والتسالي، فهي تشعرك بالعطش لاحتوائها على مقدار كبير من السعرات الحرارية والصوديوم مما يؤدي إلى شرب المياه بكثرة عند الافطار

#### تقليل الكافيين

لا يعني هذا أن الشاي والقهوة مضران، لكن الكافيين فيهما محر للبول، ويعني هذا أنك ستخسر الماء الذي تشربه، ولو كان الوقت غير شهر رمضان فلا مشكلة، إذ بإمكانك شرب الماء في أية لحظة

### أضرار شرب الماء

الإكثار والإقلال من شرب المياه أضرار متعددة، يؤدي إلى انتفاخ المعدة، والإحساس بالثقل، وزيادة الغازات في الجسم، وتمدد خلايا الدم، وتباعد المسافة في الأنسجة والحجيرات، مما يؤدي إلى تعطيلها وعدم القيام بوظائفها، وقد يحدث في حالات نادرة الإصابة بتسمم الماء



### أضرار تقليل الماء

يؤدي إلى الشعور بالتعب والإرهاق، وعدم قدرة الجسم على أداء وظائفه، بالإضافة إلى جفاف الجسم وخصوصا الجلد، واضطراب في درجة حرارة الجسم، مما يؤدي إلى فقدان التوازن، والإصابة بالإمساك وتشكل حصوات في الكلى

### كمية الماء المطلوبة

يتاح الجسم ما يقارب ثمانية أكواب من الماء، أو ثلاثة لترات من الماء بشكل يومي

تزيد الحاجة إلى شرب الماء مع التقدم في العمر بسبب تناقص كفاءة الكلى

تزداد كمية شرب الماء أثناء فترة الحمل وفترة الرضاعة، خصوصا إذا كان الطقس حارا

الميرة Al Meera



٨ فروع في خدمتكم  
خلال شهر رمضان

أزغوى القديمة | بن عمران | النصر | جريان | وكرة الجنوب  
المطار هايبير | المنصورة | لقطيفية

[www.almeera.com.qa](http://www.almeera.com.qa)

عروض رمضانية

9 فعاليات متنوعة  
في «فستيفال سيتي»

أعلنت دوحة فستيفال سيتي، وجهة الترفيه والأزياء والمطاعم الرائدة في قطر، عن استكمال تحضيراتها للاحتفاء بحلول شهر رمضان المبارك للعام الثاني منذ افتتاحها. وتقيم العديد من الفعاليات العائلية المميزة طيلة أيام الشهر الفضيل، وستتضمن الاحتفال بليلة القرنفعوه التراثية، وفعالية الطبخ مع الشيف، وورش الحرف الفنية للأطفال، والألعاب التقليدية.

كما تهدف الوجهة أيضاً لتوزيع 2000 صندوق إفطار يوم 23 مايو، على سائقي سيارات الأجرة بهدف التيسير على الصائمين الذين تضطربهم ظروف العمل إلى التأخر في أعمالهم إلى ما قبل صلاة المغرب.

وإبتداء من الأسبوع الأول من رمضان، تحتضن دوحة فستيفال سيتي عملاً فنياً جميلاً تعرض من خلاله أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين ليزين أحد جدرانها داخل المول، كما يحتضن المول طوال فترة رمضان بوت التصوير الذي سيستنى لضيوف المول التقاط الصور الذي يمكنهم من تسجيل الذكريات الجميلة، وهم مرتدين الأزياء التقليدية التي يوفرها لهم المول. وفي إطار تعليقها حول الفعاليات الشيقة التي يحتضنها المول خلال الشهر الكريم، قالت مي مرزوق، مدير التسويق الأول في دوحة فستيفال سيتي: «يسر دوحة فستيفال سيتي أن تحتفل مع زوارها بحلول شهر رمضان المبارك، حيث ستقدم للضيوف مجموعة متنوعة من الأنشطة العائلية وورش العمل والفعاليات المتنوعة التي تعكس بهجة وفرحة هذه المناسبة، وستتاح الفرصة أمام المتسوقين للاستمتاع بالفعاليات الترفيهية، والاحتفال سوية بمناسبة حلول الشهر الفضيل».

يُعد المول ضيوفه بتقديم تجربة ملؤها المتعة والترفيه، إذ تحمل نهاية كل أسبوع معها باقة من المفاجآت الجميلة التي تضمن لهم الاستمتاع بالأجواء الاحتفالية للشهر الكريم، وتتضمن الفعاليات التي سيحتضنها المول ما يلي: حملة توزيع 2000 صندوق إفطار، وفعالية الحرف اليدوية، واحتفالية ليلة القرنفعوه، وفعالية الطبخ مع الشيف، وفترة الراوي للحكايات والقصص، ونقش الحنة، وألعاب تقليدية للأطفال وجميع أفراد العائلة، والتقاط الصور في بوت التصوير بالأزياء التقليدية، بالإضافة إلى لوحة أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين.

الخيمة مجهزة لاستيعاب أكثر من 600 شخص

«صحارى الملكية».. أجواء تراثية وأصالة تشرقية في «كمبينسكي»



خيمة «صحارى الملكية»

وسعر بوفيه الإفطار هو 240 ريالاً للشخص الواحد و 290 ريالاً للشخص الواحد لبوفيه السحور، ويستمتع الأطفال تحت السادسة من العمر بالأكل مجاناً رفقة أهلهم، أما الأطفال الذي تتراوح أعمارهم ما بين السادسة والثانية عشر عاماً فيتم منحهم خصم 50%.

يمكن لضيوف الفندق وزواره الاستمتاع ببوفيه فطور أو غداء من قائمة الطعام لكافية (مورانو) والذي يفتح أبوابه من الساعة 6:30 صباحاً إلى الساعة 6 مساءً، وسيفتح كافيه «بوهيميا» أبوابه من الساعة 6:30 مساءً إلى الساعة 2 صباحاً ويقدم وجبتي الإفطار والسحور.

وبمناسبة شهر العطاء، يقدم الفندق أفضل الأسعار للغرف ابتداء من 800 ريال لغرفة ديلوكس، بالإضافة إلى خصم 20% على جميع المطاعم تحت إدارة فندق مرسى ملاذ كمبينسكي وعروض خاصة في «سبا باي كلارنس».

يضم مرسى ملاذ كمبينسكي 281 غرفة فاخرة، بما في ذلك 69 جناحاً راقياً، وجناحين رئاسيين وجناحين ملكيين. وتوفر الأجنحة الراقية في مرسى ملاذ كمبينسكي مساحات كبيرة وفاخرة، لتلبي متطلبات الترفيه والأعمال، في حين تقدم أفضل مستويات الراحة والاسترخاء. وتتميز جميع الغرف والأجنحة الفاخرة بوجود الشرفات أو التراسات، وتقدم إطلالة رائعة على حدائق الفندق والخليج العربي وجزيرة اللؤلؤة.



وسام سليمان

اللذيذة، المشروبات الرمضانية المنعشة ومحطات الطهي الحية لأشهى المأكولات التي تحضر أمام الضيوف الكرام بأسلوب من الكرم الممزوج بألحان العود.

وقال وسام سليمان، المدير العام لفندق مرسى ملاذ كمبينسكي: «قيم المحبة والعطاء تتجسد في شهر رمضان المبارك الذي يعتبر فرصة للاحتفاء بالعادات والتقاليد مع الأسرة والمقربين وتمثل خيمة صحارى الملكية الوجهة المثالية للتأخي والتواصل الاجتماعي وإحياء التقاليد القطرية بين الرواد الباحثين على الأجواء العائلية أو رواد الأعمال، فإن الخيمة صممت لضمان الهدوء وتوفير الراحة لقضاء أمسيات ذات طابع ورونق خاص في جو من الهيبة الرمضانية الأخاذة».

مضانيات

تشهد قاعة الأفراح «بالازو» بفندق مرسى ملاذ كمبينسكي تحولاً ساحراً بمناسبة شهر رمضان المبارك، حيث سيتم إقامة الخيمة الرمضانية الجديدة «صحارى الملكية» المستوحاة من التراث القطري والأصالة الشرقية ذات تصاميم استثنائية تذكّر الضيوف بالصحراء العربية وكنبانها الرملية الذهبية المزينة بالفوانيس في أجواء يغلبها طابع الأناقة والرقي.

تقدم «خيمة صحارى الملكية» تجربة فريدة للاستمتاع بأوقات مميزة بين العائلة والأصدقاء وأجواء تقليدية تتناغم مع أفخم خدمات الضيافة، حيث تم تجهيز الخيمة لاستيعاب أكثر من 600 شخص لخوض تجربة روحانية تتناسب مع أجواء الشهر الفضيل.

خيارات الأكل المتنوعة للإفطار والسحور تناسب كل الأذواق حيث يمكن لزوار الخيمة الاستمتاع بأشهى المأكولات العربية والعالية التي يشرف على إعدادها فريق من الطهاة المحترفين، وسيحتل مطعم «السفرة» الشهير الصدارة في «خيمة صحارى الملكية» بتقديم أطباق تقليدية وشامية تتميز بنكهاتها وصفاتها المستوحاة من المطبخ العربي العريق تحت إشراف الشيف «جوليان الخال» بالإضافة إلى أصناف متعددة من الأطباق العالمية، المقبلات، السلطات الطازجة، الحلويات

«سبا الشرق» يطلق

باقات شهر رمضان

أطلقت إدارة نادي فندق ومنتجع فريج شرق الصحي عروضها لشهر رمضان المبارك، آملة أن تلقى رضا وإقبالاً كبيراً من العائلات من المواطنين القطريين والمقيمين من العرب والأجانب. وأشارت الإدارة إلى أن نسب الاشتراكات في السبا الذي يحتل المرتبة الأولى في قطر، نمت خلال الفترة الماضية بصورة ملفتة نتيجة خدمات راقية تلبي احتياجاتهم الصحية والجمالية. ذكرت إدارة النادي أن عروض سبا الشرق لشهر رمضان من علاجات وخدمات متنوعة تجتذب العديد من العملاء الجدد نتيجة لتحديثها المستمر شهرياً، مبينة أن النادي جهز عدداً من الباقات الخاصة بالاشتراكات في العضوية. ولفتت الإدارة إلى أن عروض باقات شهر رمضان تشمل اللياقة البدنية والعضوية والعلاجات الاستجمامية والصحية، بالإضافة إلى عروض بيع المنتجات والملابس الرياضية وتلك الخاصة بالسباحة المتاحة في النادي.

اجمع العائلة و الأصدقاء على الإفطار و السحور  
خلال شهر رمضان الكريم  
مع أشهى الأكلات والحلويات الشرقية بمطعم الميز بفندق رتاج الريان بالدفنة

|                  |   |                                      |             |
|------------------|---|--------------------------------------|-------------|
| رقم              | سحور للفرد                                    | رقم                                  | إفطار للفرد |
| 120              | 99  | 140                                  |             |
| الحفلات الخارجية | من الساعة 12:30 صباحاً إلى الساعة 2:30 صباحاً | من وقت الإفطار إلى الساعة 9:30 مساءً |             |

66025326  
لحجوزات المطعم

66877907  
لحجوزات الحفلات الخارجية

رمضان في قطر  
Ramadan in Qatar

www.retaj-hotels.com

RETAJ  
فندق الريان  
AL RAYYAN HOTEL

اختلاف مواعيد النوم أحد الأسباب

## كيف تعالج الصداع في نهار رمضان؟



**الصداع**  
نصائح لتجنبه أول يوم رمضان

**المصدر: لوسيل**  
By: Mohamed Elzawam

**السحور**  
يقول الرسول «ص»: «تسحروا فإن في السحور بركة»

**المنبهات**  
كالشاي والقهوة التلخص منها تدريجياً أو تقليلها

**النوم**  
لعدد ساعات كافية وتجنب السهر لراحة الجسم

**المياه**  
شرب كميات كافية منها والإكثار من السوائل بالسحور

بصورة مفاجئة في رمضان يقلل من نسبة الكافيين في الدم، فتحدث أعراض النقص على شكل صداع وضعف في التركيز.

### نصائح لتفادي الصداع

وحتى نتجنب حدوث الصداع خلال أيام الصيام علينا اتباع بعض النصائح التي يؤكد عليها الأطباء على النحو التالي:

- الالتزام بوجبة السحور وتأخيرها قدر الإمكان على أن تحتوي على نسبة سكريات عالية نوعاً ما. أما مرضى السكر الذين يعانون نفس المشكلة فعليهم مراجعة طبيبهم المعالج لإعادة ضبط جرعات الأدوية وأوقاتها والوجبات. والحرص على تناول البقوليات كالقول والعسد في وجبة السحور؛ لأنها تحافظ على مستوى من الجلوكوز في الدم لفترة طويلة، مما يساعد على إكمال يومك بحيوية ونشاط.

- التقليل تدريجياً من كمية المنبهات - المواد المحتوية على مادة الكافيين - التي تتناولها خلال اليوم فهذا يقلل من نسبة الكافيين في الدم بشكل تدريجي، والذي يؤثر انخفاضه المفاجئ على الحالة المزاجية أثناء الصيام، ويسبب الصداع والعصبية كما سبق التوضيح.

- تناول جرعات كافية من فيتامين (ب) الذي ثبتت فعاليته في الوقاية من الصداع الناتج عن الجوع خلال الصيام، كما أن تناول فيتاميني (ج) و(هـ) يساعدان أيضاً على تخفيف حدة الصداع الناتج عن الصيام.

- احرص على ألا يقل عدد ساعات نومك عن 7 ساعات في اليوم، فقد ثبت علمياً أن الذين يعانون من اضطرابات في المزاج والأداء البدني يكون عدد ساعات نومهم أقل من 5 ساعات.

### مضانيات

يُصاب العديد من الأشخاص بالصداع في رمضان، خاصة في الأيام الأولى من هذا الشهر الكريم، وهناك أسباب متعددة للصداع سنحاول في هذه السطور إلقاء الضوء على أهمها، والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصيام، وطرق تفادي حدوث الصداع. تحتاج خلايا المخ إلى أوكسجين يصل إليها محملاً بالهيموجلوبين، كما تحتاج تلك الخلايا لأبسط أنواع السكر وهو الجلوكوز، بالإضافة إلى انتظام عملية الاستقلاب (التمثيل الغذائي أو الأيض). وخلال شهر رمضان الكريم ينخفض مستوى السكر في الدم بشكل لم يعتد عليه جسم الإنسان، وهذا هو السبب الأول لصداع ما قبل الإفطار، والذي يبلغ مداه في الساعات القليلة قبل الإفطار.

أما السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى صداع ما بعد الإفطار، فهو قيام الصائم بتناول كميات كبيرة من الأطعمة، مما ينتج عنه ضخ الدم بشكل أكبر في اتجاه الجهاز الهضمي للتعامل مع حدث الإفطار، وعليه تنقص نسبياً كمية الدم المخصصة للمخ، وهكذا ينقص الأوكسجين والجلوكوز المحمل للدماغ فيحدث الصداع.

ومن بين الأسباب الأخرى للصداع اختلال مواعيد النوم بالنسبة لبعض الصائمين الذين يقضون ساعات طويلة أمام التلفاز، الأمر الذي يعود بالسلب على راحة الجسد والمخ، ويسبب نوعاً من الإرهاق الذي يصاحبه في العادة صداع شديد.

وإضافة إلى ما سبق فإن بعض الأشخاص تجدهم قد اعتادوا على تناول المشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة بكثرة وانقطاعهم عن مثل هذه المنبهات

### وصفه غذائية

إن بدء الإفطار بطبق من الشوربة يلين المعدة ويدفئها بعد نهار طويل من الصيام، يعوّض السوائل التي خسرها الجسم ويحضّر الجهاز الهضمي لاستيعاب كامل الوجبة.



### توفير صوم آمن لمرضى السكري؟

رمضان شهر مقدّس لدى جميع المسلمين وصيامه أحد أركان الإسلام الخمسة يتمتع فيه الصائم عن تناول الطعام والشراب من الفجر وحتى غروب الشمس، وقد أعفى القرآن الكريم بعض المرضى من الصوم ومنهم بعض مرضى السكري، لكن كثيرين يصومون بدافع روعي وإيماني رغم وضعهم الصحي غير المستقر.

وتتضمن المخاطر الرئيسية التي قد يواجهها الصائم السكري: تفاقم سوء ضبط سكر الدم، وزيادة تواتر هجمات نقص سكر الدم. ويعد فهناك لصيام رمضان والمخاطر التي تصيب الصائم المريض بالسكري خطوة مهمة يتبناها العاملون في الرعاية الصحية لتدبير الصائمين المرضى بشكل أفضل. كما أن دعم ثقافة المريض بالسكري حول الصوم والسكري وتعديل العلاج ليتناسب مع احتياجات المريض الصائم وتخفيف المخاطر ما أمكن. يتبع صوم رمضان التقويم الهجري القمري، لذا فإنه يقع في جميع فصول السنة، وهو يقع خلال هذه السنوات في أيام الصيف الطويلة الحارة، إذ تصل ساعات الصوم إلى 16 ساعة يومياً.

ومن تعاليم الإسلام أن يفطر المسلم إذا كان مريضاً أو مسافراً، فيصوم مستقبلاً بدلاً عن الأيام التي أفطر فيها، وإذا كان لا يستطيع الصوم إطلاقاً فإنه يطعم عدداً من الفقراء مع ما يتناسب من الأيام التي أفطر فيها.

ويستمر الصوم من الفجر وحتى غروب الشمس، يتمتع فيها الصائم عن تناول الطعام والشراب وكذلك الأدوية.

### نصائح رمضانية

#### لك يا سيدتي

نامي جيداً في ليالي رمضان احصلي على راحة كافية.

يجب عليك النوم بشكل مثالي لمدة تتراوح من 6 إلى 8 ساعات يومياً. ربما لا تتمكنين من ذلك خلال الليل لأنه عليك النهوض قبل بزوغ الفجر للسحور.

وإذا نمت لعدد ساعات أقل ستشعرين بالتعب وسرعة الانفعال أثناء النهار. حاولي البقاء في أماكن باردة ومنعشة خلال الأوقات الحارة في اليوم، لتتجنبي التعرض للحرارة والعطش.

وسيعوضك فعل ذلك عن عدم نيلك لقسط كاف من النوم.

في الوقت نفسه، لا تذهبي إلى الفراش مباشرة بعد الإفطار أو السحور. أعطي جسمك الوقت الكافي لهضم الطعام.

### اليوم الثاني:

### دايت رمضان

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

### السحور:

كوب من الحليب + شريحة واحدة من الخبز المحمص + حفنة من المكسرات الغير مملحة أو تستبدل بـ 4 ملاعق فول أو قطعة جبنة حجم كف الأيد ملح خفيف + 1 روب

### الإفطار:

شوربة فراخ ملح خفيف + ربع دجاجة بدون جلد + سلطة الحمص + 4 ملاعق أرز + قطعة أو قطعتين من البقلاوة بعد ثلاثة ساعات من الإفطار.



إقامة فرعي البراعم والمهتدين الجدد خلال الشهر الفضيل..

حمد عبدالله المحنل «مضانيات»:

## مسابقة التثيخ جاسم للقرآن الكريم بوابة قطر نحو العالمية

أكد نائب رئيس اللجنة المنظمة لمسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم، حمد عبدالله المحنل، أن المسابقة تجسد أسمى معاني تشريف أهل قطر بخدمة القرآن الكريم وتكريم أهله وتأصيلاً لذلك العمق التاريخي والامتداد الروحي، لقيم مؤسس دولة قطر الحديثة الشيخ جاسم بن محمد، رحمه الله، وتجسيدا حيا للاهتمام الجلي والرعاية الكريمة لقيادة دولة قطر للقرآن الكريم وحفاظه. وأضاف خلال حوار خاص لـ «ملحق مضانيات» أن المسابقة تحظى بالدعم الكبير على مدار العام من قبل سعادة الدكتور غيث بن مبارك الكواري وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية لمساهمتها القيمة في تنشئة الجيل القطري القرآني الجديد، وتعزيز تنافسية القراء القطريين في المسابقات القرآنية وإسهاماتها المحمودة في الاهتمام والعناية بحفظه كتاب الله العزيز وتكريم أهل الله وخاصته. وكشف عن إجمالي جوائز المسابقة للفروع الستة، والتي تقدر بـ 4,7 مليون ريال تقدم للمشاركين، والمشاركات، وللفائزين، والفائزات في المسابقة.. وإلى نص الحوار:



مالية تقارب 100 ألف ريال قطري لكل المشاركين، والمشاركات، والفائزين، والفائزات بحسب أعداد المشاركين كل سنة، ويحصل كل واحد من العشرة الأوائل على 2000 ريال قطري. وتقدم مسابقة «عُرد للقرآن» جوائز مالية للعشرة الأوائل تقدر بـ 55 ألف ريال تبدأ بطريقة تنازلية بـ 10 آلاف ريال للفائز الأول؛ وصولاً إلى ألف ريال قطري للحاصل على المركز العاشر. ويقدم برنامج «أهل القرآن» جوائز مالية للمتوجين تبلغ قيمتها الإجمالية قرابة 100 ألف ريال قطري لثلاثين فائزاً تبدأ من 10 آلاف ريال قطري للفائز الأول، ووصولاً إلى 500 ريال قطري تشجيعاً لأصحاب التلاوات المتميزة. تقدم مسابقة «رُتل وارسل» جوائز مالية للعشرة الأوائل، تقدر بـ 55 ألف ريال مرتبة بشكل تنازلي، حيث يحصل الفائز الأول على جائزة قدرها 10 آلاف ريال قطري في حين يحصل الفائز بالمركز العاشر على جائزة قدرها ألف ريال قطري.

أما فرع غير الناطقين باللغة العربية فيقدم جوائز مالية معتبرة لكل المشاركين، والمشاركات، وللفائزين، والفائزات في المسابقة، تختلف قيمتها باختلاف قيمة العملة المحلية مقابل الريال القطري. وينال الحاصل على المركز الأول في مسابقة أول الأوائل «الفرع الدولي» من مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم جائزة مالية كبيرة، وغير مسبوقة في تاريخ المسابقات القرآنية، وقدرها مليون ريال قطري، كما يحصل جميع المشاركين على جوائز مالية.

وصل عدد الروايات المختلفة التي شارك في المتسابقون 14 رواية. D المسابقة تشهد استقبال وفود ومشايخ دول أخرى.. كيف استفادت هذه الدول من تجربة المسابقة؟

بين الحين والآخر وفي مناسبات المسابقة المختلفة يقوم العديد من الوفود بزيارة المسابقة والإطلاع على تجربتها ونظامها الفني والإداري وفروعها المختلفة والاستفادة منها.

D ماذا عن تفاصيل إطلاق فرع «رُتل»؟

إطلاق فرع «رُتل» في نسخته الأولى بالتعاون مع قناة الريان الفضائية ووزارة التعليم والتعليم العالي، وهو فرع في ترتيل القرآن الكريم موجه لطلاب المدارس من القطريين والمقيمين، وسيقام بإذن الله وتوقيفه في هذا العام الدراسي.

D ما هي الخطة الرضائية للمسابقة؟

تتم إقامة مسابقة الشيخ جاسم في شهر رمضان (للذكور والإناث) في فرعي المسابقة البراعم، المهتدين الجدد.

D كم تبلغ جوائز المسابقة سنوياً منذ نشأتها؟

يتخطى إجمالي جوائز المسابقة للفروع الستة 4,7 مليون ريال، حيث تبلغ جوائز مسابقة الشيخ جاسم للقرآن الكريم كاملاً 1,1 مليون ريال، تبلغ جوائز القرآن الكريم أجزاء 1,2 مليون ريال، وتنازل القيمة الإجمالية لجوائز فرع البراعم 1,1 مليون ريال قطري.

أما جائزة المؤسسات والهيئات والقطاع الخاص، فيبلغ إجمالي فئاتها المختلفة 310 آلاف ريال مقسمة كالتالي:

مسابقة المهتدين الجدد جوائز

القيمة في تنشئة الجيل القطري القرآني الجديد، وتعزيز تنافسية القراء القطريين في المسابقات القرآنية وإسهاماتها المحمودة في الاهتمام والعناية بحفظه كتاب الله العزيز وتكريم أهل الله وخاصته.

أيضاً من خلال فرع أول الأوائل كان له أثر كبير في إشراك العديد من دول العالم في المسابقة، وهي أحد فروع مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم، الذي يُنظَّم كل ثلاث سنوات، انطلاقاً من العناية التي توليها دولة قطر لكتاب الله العزيز.

ويتنافس في هذه المسابقة الفائزون بالمركز الأول في أي مسابقة من المسابقات القرآنية الدولية.

D كم رواية من روايات القرآن الكريم تضمنها المسابقة؟

تتميز مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني - رحمه الله - للقرآن الكريم بتشجيعها على المشاركة فيها بكل روايات القرآن الكريم، وبكونها مفخرة المسابقات القرآنية في المحافظة على علم القراءات في الصدور، وتشجيع الشباب على التلاوة بالقراءات المتعددة، والمساهمة في إثراء هذا التنوع السمعي، واللغوي، والاجتماعي، والإنساني على النهج القرآني، فقد

كيف عززت المسابقة من مكانة قطر دولياً؟

تجسد المسابقة أسمى معاني تشريف أهل قطر بخدمة القرآن الكريم وتكريم أهله وتأصيلاً لذلك العمق التاريخي والامتداد الروحي، لقيم مؤسس دولة قطر الحديثة الشيخ جاسم بن محمد، رحمه الله، وتجسيدا حيا للاهتمام الجلي والرعاية الكريمة لقيادة دولة قطر بالقرآن الكريم وحفاظه، وتحظى المسابقة بالدعم الكبير على مدار العام من قبل سعادة الدكتور غيث بن مبارك الكواري وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية، لمساهمتها

مكافآت حسن الصوت والمتميزين في الحفظ.

وفي المسابقة الخامسة عشرة تمت إضافة فرع (البراعم) للمواطنين دون سن الثانية عشرة والمقيمين دون سن الثامنة والمشاركة في جزء من الأجزاء الخمسة الأخيرة، ثم تمت إضافة فرع المهتدين الجدد. كما تم تطوير المسابقة بإضافة فرع أول الأوائل - الفرع الدولي للمسابقة.

وفي المسابقة السادسة عشرة زادت المكافأة إلى 60 ألف ريال للقرآن كاملاً وفصل مسابقة القرآن كاملاً للقطريين 10، وغير القطريين 10 رجال، ونساء قطريات 5 وكذلك غير قطريات 5.

في المسابقة السابعة عشرة تمت زيادة عدد غير القطريين إلى 15 متسابقاً والنساء غير القطريات 7 فائزات.

المسابقة الثامنة عشرة قسمت درجة التجويد إلى 8 درجات للتجويد ودرجتين لحسن الأداء.

في المسابقة التاسعة عشرة تمت استضافة لجنة التحكيم من بلدان مختلفة.

D كيف عززت المسابقة من مكانة قطر دولياً؟

تجسد المسابقة أسمى معاني تشريف أهل قطر بخدمة القرآن الكريم وتكريم أهله وتأصيلاً لذلك العمق التاريخي والامتداد الروحي، لقيم مؤسس دولة قطر الحديثة الشيخ جاسم بن محمد، رحمه الله، وتجسيدا حيا للاهتمام الجلي والرعاية الكريمة لقيادة دولة قطر بالقرآن الكريم وحفاظه، وتحظى المسابقة بالدعم الكبير على مدار العام من قبل سعادة الدكتور غيث بن مبارك الكواري وزير الأوقاف والشؤون الإسلامية، لمساهمتها

مصطفى شاهين

D بداية حوينا عن نشأة المسابقة وأعداد المتسابقين المشاركين؟

خمس وعشرون عاماً هو عمر المسيرة القرآنية المباركة التي بلغت مسابقة الشيخ جاسم بن محمد بن ثاني للقرآن الكريم منذ انطلاقها في العام 1414 هـ - 1993م وصولاً إلى العام 1439 هـ - 2018م. وبلغ عدد المتسابقين المشاركين في فروع المسابقة 3,317 مشاركاً، وأشرفت على التحكيم خلال المسيرة المباركة للمسابقة 450 لجنة محكمة.

D كيف تطورت المسابقة منذ نشأتها قبل 25 عاماً؟

المتابع لمسيرة المسابقة يرى تنامي أعمالها وتعدد فروعها، فبعد أن بدأت بفرع واحد ورواية واحدة، ها هي اليوم تتوشح بخمسة عشر فرعاً و13 رواية.

بدأت المسابقة بفرع واحد وهو حفظ القرآن الكريم كاملاً للذكور فقط.

ثم بدأت في التطوير وزيادة الفروع بها في كل عام تتم زيادة فرع من فروع المسابقة وأصبحت للجنسين (الذكور والإناث).

ويظهر تطور المسابقة من خلال تدرج فروع المسابقة، فالمسابقة الأولى بدأت في عام 1993م وكانت فرع القرآن الكريم كاملاً للرجال فقط، وفي النسخة الثانية من المسابقة كانت للذكور والإناث فرع القرآن الكريم كاملاً، ومنذ بداية المسابقة الثانية بدأت زيادة فرع في الفئات (خمسة أجزاء).

وفي المسابقة الثالثة تمت إضافة فرع عشرة أجزاء، والمسابقة الرابعة تمت إضافة فرع خمسة عشر جزءاً، ثم في المسابقة الخامسة تمت إضافة فرع عشرون جزءاً، والمسابقة السادسة تمت إضافة فرع خمسة وعشرون جزءاً. كذلك من نجاح 5 مرات يتوقف عن المشاركة في المسابقة للقرآن كاملاً.

وفي المسابقات السابعة والثامنة والتاسعة لم يطرأ عليها أي تغيير. أما المسابقة العاشرة فقد تم تقسيم الفائزين إلى فئتين عمريتين هما 25 عاماً فما فوق و25 عاماً فما دون مع تقسيم المكافأة بالتساوي، وفي المسابقة الحادية عشرة تم تعديل العمر إلى 22 سنة بدلاً من 25 سنة. ولم يطرأ أي تغيير في المسابقة الثانية عشرة، أما المسابقة الثالثة عشرة تمت زيادة المكافأة للفائز الأول إلى 50 ألف ريال للقرآن كاملاً، والمسابقة الرابعة عشرة تمت إعادة مشاركة الفائزين مرة أخرى بشرط المشاركة برواية جديدة، والمسابقة الخامسة عشرة تمت إضافة فرع (جزء واحد) لمن هم دون سن الثامنة. كما تمت إضافة

D كم العدد الإجمالي للعاملين والقائمين على المسابقة سواء بشكل دائم أو المتطوعين لفترات قصيرة؟

يصل عدد العاملين في المسابقة خلال الموسم الواحد ما يقارب 200 موظف، أما القائمون على المسابقة فهم لجنة منظمة دائمة تتكون من 9 موظفين، رئيس ونائب وسبعة أعضاء.

D هل هناك دور للمسابقة في تطوير الكوادر من المواطنين؟

نعم.. فمع إدخال نظام إلكتروني عام للتسجيل في المسابقة، ونظام آخر خاص بالتحكيم في فرع البراعم، اهتمت المسابقة بتطوير كوادرها من المواطنين، وصقل مهاراتهم وتجاربهم، وتعزيز خبراتهم بإدارة المسابقات القرآنية ذات القاعدة العريضة من المشاركين، وكانت أولى الثمار تولي لجان تحكيم من الشباب القطري المؤهل والمدرب من داخل وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، وخارجها، تقييم فرع البراعم في المسابقة.



■ جانب من اختبارات البراعم العام الماضي (أرشيفية)



# 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

|       |     |        |      |     |      |      |          |     |       |
|-------|-----|--------|------|-----|------|------|----------|-----|-------|
|       |     |        |      |     |      |      |          |     |       |
| 6     | 6   | 11     | 6.5  | 6.5 | 6    | 10   | 6        | 2   | 4     |
| كمثرى | موز | برتقال | تفاح | جزر | خيار | كوسة | فلفل حار | بصل | طماطم |



## عروض تنافسية على أسعار الأواني الرمضانية

تشهد أقسام الأواني المنزلية في مختلف المجمعات التجارية حركة شرائية نشطة للغاية، تدعمها العروض التجارية المغربية التي تطرحها المجمعات التجارية والتي تراوحت هذا العام بين 15% إلى 35%.

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 22  | سلة أواني طعام           |
| 279 | طقم أواني ستانليس 9 قطع  |
| 89  | طقم مقالي سيراميك قطعتين |
| 89  | طقم تسخين طعام 3 قطع     |
| 139 | طنجرة ضغط 5 ليتر         |
| 10  | طقم قوارير مياه صغيرة    |
| 12  | طقم فناجين شاي 4 قطع     |
| 10  | محرق بخور                |
| 65  | مقلدة مزدوجة             |

## الأسماك

|  |    |       |
|--|----|-------|
|  | 45 | هامور |
|  | 15 | شعري  |
|  | 30 | كنعد  |
|  | 15 | كوفر  |
|  | 20 | صافي  |
|  | 15 | جد    |
|  | 20 | زيدي  |



## اللحوم والدواجن

|      |                       |
|------|-----------------------|
| 14.5 | لحم خروف أسترالي      |
| 30   | لحم بقر أسترالي       |
| 29   | لحم ضأن سوداني        |
| 25   | لحم تيس باكستاني مبرد |
| 35   | كبد بقر طازج          |
| 14.5 | دواجن                 |
| 25   | فيليه دجاج            |
| 18   | كبد وقوانص            |
| 30   | دواجن مفرومة          |
| 14   | دجاج مجمد مستورد      |

الأسعار / بالريال لكل كجم

## سلع أخرى

|           |          |                 |          |          |           |
|-----------|----------|-----------------|----------|----------|-----------|
| 7.5       | 2.5      | 14.8            | 12       | 6        | 4.5       |
| أرز بنجاب | سكر أبيض | لتر زيت الزيتون | بيض هندي | عدس أحمر | طحين أبيض |

