

استقرار أسعار الخضار والفواكه

08
09

حمى التسوق والمنافسة تسيطر

على ربوات البيوت في رمضان

أرجع أخصائيو اجتماعيون واقتصاديون أسباب الإسراف واندفاع التسوق في شهر رمضان لشراء مواد وسلع غذائية زائدة عن الحاجة، إلى العادات المجتمعية الخاطئة المتمثلة في جهل فضائل هذا الشهر التي فُرض لأجلها، كالتقشف والإحساس بالفقراء من خلال الصيام.

وأوضحت د. رماح بشير، أخصائية اجتماعية أن «الاستعداد الذي نشهده من قبل بعض الأسر لاستقبال شهر رمضان، من خلال تجهيز مختلف أنواع المأكولات والحلويات، إلى جانب التسوق المفرط في شراء مختلف أنواع المواد الغذائية، جعلنا نفقد بعض الأهداف التي فُرض الصيام لأجلها، كالإحساس بالفقراء».

04
05

سفيرنا في بلغاريا:

نصوم أكثر من 20 ساعة يوميا في الشهر الفضيل

قال سعادة السيد راشد بن علي حسن الخاطر، سفيرنا في جمهورية بلغاريا، إن الأجواء الرمضانية في بلغاريا تكاد تكون معدومة وذلك بسبب أقلية المسلمين فيها ولكننا نحاول مع بقية السفراء العرب عمل أنشطة كالأفطار معا، كما أننا في أيام أخرى نلتقي بعد صلاة التراويح. وقال السفير الخاطر في حوار مع «رمضانيات»: هناك فارق كبير كوننا في دولة أوروبية، وذلك يحد بشكل كبير من ذلك الشعور الجميل الذي يطغى على الدول العربية أثناء الشهر الفضيل وخاصة في بلدي الحبيب قطر ومديني الحبيبة الورك، وأحب هنا أن أذكر أن وقت الصيام في الجمهورية البلغارية طويل جدا، فنحن نصوم لأكثر من 20 ساعة باليوم.

06

60 ألف مصل يؤدون التراويح والفجر بالأقصى

أدى نحو 60 ألف مصل من مدينة القدس المحتلة وداخل أراضي فلسطين عام 1948، صلاة التراويح الليلة الماضية وصلاة فجر أمس، في المسجد الأقصى المبارك.

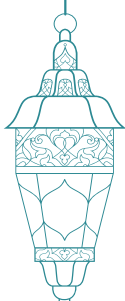
وأفادت وكالة الأنباء الفلسطينية بأن جموع المصلين تواصل زحفها من كافة المناطق باتجاه المسجد الأقصى وسط إجراءات مشددة فرضتها قوات الاحتلال الإسرائيلي على مدينة القدس ومحيط بلديتها القديمة، شملت إغلاق شوارع وأحياء في غلاف القدس القديمة.

وقالت إن طواقم وسدنة المسجد الأقصى، ولجان الإسعاف الأولى واللجان الصحية والطبية، وعناصر الفرق الكشفية العاملة في المسجد، ولجان حارات وأحياء البلدة القديمة، استنفرت لاستقبال الوافدين وتسهيل أمورهم خلال دخولهم وخروجهم من وإلى المسجد المبارك.

14

ملحق يومي تصدره لوسيل بمناسبة

التراويح



ساعات الصيام

أطولها وأقصرها حول العالم

لوسيل إنفوجرافيك

الجزائر: أطول فترة صيام 15 ساعة و45 دقيقة

جزر القمر: أقصر فترة صيام 12 ساعة و37 دقيقة

سوريا	المغرب	لبنان	ليبيا	تونس
15 ساعة و25 دقيقة	15 ساعة و25 دقيقة	15 ساعة و27 دقيقة	15 ساعة و31 دقيقة	15 ساعة و45 دقيقة
قطر	الكويت	فلسطين	الأردن	العراق
14 ساعة و53 دقيقة	15 ساعة و4 دقائق	15 ساعة و15 دقيقة	15 ساعة و17 دقيقة	15 ساعة و24 دقيقة
الصومال	اليمن	السودان	موريتانيا	عمان
13 ساعة و27 دقيقة	14 ساعة و7 دقائق	14 ساعة و8 دقائق	14 ساعة و16 دقيقة	14 ساعة و37 دقيقة

بعض دول العالم

كندا «أطول فترة صيام» 19 ساعة و57 دقيقة

أستراليا «أقل فترة صيام» 11 ساعة و59 دقيقة

- بريطانيا - 18 ساعة و9 دقائق
- الأرجنتين - 11 ساعة و57 دقيقة
- أمريكا - 16 ساعة و4 دقائق
- الهند - 14 ساعة و59 دقيقة
- ماليزيا - 13 ساعة و22 دقيقة
- آيسلندا - 19 ساعة و22 دقيقة
- النرويج - 19 ساعة
- السويد - 18 ساعة و56 دقيقة
- روسيا - 18 ساعة و29 دقيقة
- الدنمارك - 18 ساعة و26 دقيقة

المصدر: لوسيل
By: Mohamed Elzawam

أمسية رياضية لمتحدي الإعاقة من محبي رياضة كرة الطاولة

انطلاق صافرة بداية مهرجان أسباير الرمضاني.. الإثنين

والجماهير، وستنطلق صافرة بداية البطولة في تمام التاسعة والنصف يوم السابع والعشرين من مايو، حيث تشهد البطولة مواجهات بين 12 فريقاً في أربع مجموعات.

طائرة السيدات

وللسيدات نصيب من الرياضات الجماعية هذا العام من خلال المشاركة في منافسات الكرة الطائرة المقرر انطلاقها يوم السادس والعشرين وحتى الحادي والثلاثين من مايو بمشاركة 7 فرق موزعة على مجموعتين.

تحدي اللياقة للناشئين

ولإتاحة المجال للناشئين وتشجيعهم على الاتجاه لنمط حياة صحي ورياضي خلال شهر رمضان، تنظم المؤسسة فعالية رياضية ليوم واحد للفتيان في فئتين الأولى من 9 إلى 11 عاماً والثانية من 12 إلى 14 عاماً بصالة السيدات من التاسعة والنصف وحتى منتصف الليل لتجربة سلسلة من اختبارات وتمارين اللياقة البدنية أول أيام شهر يونيو، وسيكون بمقدور الراغبين في المشاركة التسجيل فور الوصول لمكان الفعالية.

أمسية لمتحدي الإعاقة

للعام السادس على التوالي، تنظم مؤسسة أسباير يوم الأربعاء الموافق 23 مايو أمسية رياضية مميزة لمتحدي الإعاقة من محبي رياضة كرة الطاولة بالتعاون مع الاتحاد القطري لذوي الاحتياجات الخاصة وذلك في إطار سعي المؤسسة الدائم لإتاحة الفرصة لكافة أبناء المجتمع للاستمتاع بأجواء الرياضة في رمضان على اختلاف مهاراتهم وقدراتهم البدنية. وقد شارك في البطولة الوحيدة من نوعها في قطر خلال شهر رمضان الماضي ما يزيد عن 36 لاعباً جمعهم حب اللعبة في منافسات موزعة على ثلاث فئات لمتحدي الإعاقات السمعية والحركية والبصرية.



■ جانب من فعاليات العام الماضي

وتحرص المؤسسة في كل عام على تهيئة المجال لمزيد من الرياضات والأنشطة البدنية التي تلقى قبولاً واسعاً لدى الجماهير من الأفراد والعائلات، ويشكل نجاح المؤسسة الكبير في الأعوام الماضية دافعاً لها في زيادة النشاطات الرياضية وتنويعها لتستوعب شرائح أوسع من المجتمع في قطر، ليس في شهر رمضان فحسب، ولكن طوال العام. ومن بين تلك البطولات التي حازت مقعدها الدائم في المهرجان بطولة كرة السلة التي تلقى إقبالاً وحضوراً مميزاً في كل عام من اللاعبين

وسيشهد ملعب الإحماء الخارجي ضربة البداية في تمام التاسعة والنصف يوم الإثنين من مايو وستستمر البطولة لمدة أربعة أيام. وعلى صعيد متصل، تشهد الصالة متعددة الاستخدامات رقم واحد بقبة أسباير انطلاق ثاني بطولات الهوكي الرمضانية في قطر بمشاركة 8 فرق حيث تجري المسابقة بنظام خروج المغلوب على مدار يومين، أيام 24 و25 مايو، بالتعاون مع الاتحاد القطري للهوكي وبمشاركة مميزة لنجوم اللعبة والمواهب الناشئة في قطر.

كرة السلة أيقونة ثابتة

مميزة من المنافسات هذا العام بمشاركة 10 فرق على مجموعتين،



تحدي اللياقة
للناشئين
تجربة فريدة
للغتيان من عمر
14 إلى 19 عاماً

صافرة البداية

وستنطلق صافرة البداية لأولى مباريات بطولة كرة القدم يوم الإثنين المقبل في تمام الساعة التاسعة والنصف مساءً بين فريقي الشباب وقطر في منافسات المجموعة الأولى، في الوقت الذي يتنافس فيه 12 فريقاً موزعين على 4 مجموعات على بلوغ الدور النهائي يوم الثامن والعشرين من مايو.

وعلى ملعب كرة الطائرة الداخلي بقبة أسباير، تنطلق في التوقيت ذاته بطولة الكرة الطائرة للرجال بمشاركة 12 فريقاً يتنافسون في أربع مجموعات بالبطولة التي تتواصل فعالياتاتها حتى الخامس والعشرين من الشهر ذاته.

الكريكت للعام الثالث

أما عشاق الكريكت الذي يكمل عامه الثالث مع مهرجان أسباير فسيكونون على موعد مع نسخة

رمضان موسم لإنعاش سوق العصائر



الطبيعي، أو الشراب المتكون من مركبات صناعية أضيفت لها ألوان ونكهات تعطي طعم الفاكهة لكنها لا تحتوي على أي منتجات طبيعية. ومن العصائر الشهيرة: عرق السوس، وقمر الدين، والكركديه، والخروب، وغيرها. وبحسب ما نشرت «مجلة الزراعة العربية» فإن معظم أنواع تلك المشروبات المصنعة يكتب عليها ملاحظة مثل: كاس واحد يوفر حاجة الجسم من فيتامين (ج)، أو يوفر حاجة الجسم من الكالسيوم، وتناولها يضر أكثر مما ينفع.

ما بين 2,5 إلى 3,5 لتر، على فترات متتالية بين وجبتي الإفطار والسحور، وتناول الخضروات والفاكهة، وتجنب الطعام الحار والمالح. وتشتهر عصائر كثيرة تنتشر بهذا الشهر، وسواء كانت بودرة أو سائلة، محلاة أو مصنعة، أو من المشروبات الغازية، ففيها نسب عالية من السكر، ما يؤثر سلباً على الجسم في حال الإفراط بتناولها، كما أن بعضها يضاف لها الأصباغ، والمواد الحافظة. وأما عن أصناف العصائر، فتأتي معلبة وهي التي تكون فيها نسبة من العصير

مضانيات

أهمية كبيرة تولى للعصائر في شهر رمضان، لتعويض الجسم ما يفقده من سوائل خلال فترة الصيام التي تزيد على 15 ساعة بالدول العربية، ولتوفير الفيتامينات ومضادات الأكسدة وترطيب الجلد. وما إن يقترب شهر رمضان حتى تبدأ الشركات بالدعاية والإعلان عن «الذو العصائر»، وتصوّر كل واحد منها بأنه غني بالفيتامين، وفيه الفواكه الطبيعية، ويبحث كثيرون عن التخفيضات عليها من حين لآخر، ولكن هل شراء هذه المشروبات يعد فعلياً أفضل من جلب الفواكه وعصرها بالمنزل؟

وسابقاً، أفادت العديد من الدول بعد انتهاء شهر رمضان بأن نسبة بيع العصير تضاعفت خلال الشهر، وأنه يعد موسماً لإنعاش سوق العصير. وفي بعض الدول تضاعفت نسبة البيع لأكثر من ثلاثة أضعاف، ما يعني إقبالاً كبيراً من المستهلكين عليها، وذلك لكونها تعويضاً للجسم عن السوائل المفقودة خلال الصيام. وي طرح خبراء التغذية عدة طرق لمد الجسم بحاجته من السوائل، ومن هذه الطرق: شرب كمية كبيرة من الماء تقراوح

القصة القصيرة

مسابقة دار كتارا للنشر رمضان 2018

شروط الاشتراك:

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

الجائزة 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
Dar Kataraph for Publishing
Kataraph Publishing House

يمكن مبدئياً



نتمنى لكم شهراً هليئاً
بالخير والبركة والسعادة

*Wishing you a month
full of blessings and happiness*





■ راشد بن علي حسن الخاطر

سفيرنا في بلغاريا

راشد بن علي حسن الخاطر لـ «مضانيات»:

أفتقد صوت الأذان الجميل ورؤية والدتي يوميا وزيارتي للربيع بمجالس رمضان

قال سعادة السيد راشد بن علي حسن الخاطر، سفيرنا في جمهورية بلغاريا، إن الأجواء الرمضانية في بلغاريا تكاد تكون معدومة وذلك بسبب أقلية المسلمين فيها ولكننا نحاول مع بقية السفراء العرب عمل أنشطة كالأفطار معا كما أننا في أيام أخرى نلتقي بعد صلاة التراويح. وقال السفير الخاطر في حوار مع «مضانيات»: هناك فارق كبير كوننا في دولة أوروبية مسيحية يحد بشكل كبير من ذلك الشعور الجميل الذي يطغى على الدول العربية أثناء الشهر الفضيل وخاصة في بلدي الحبيب قطر ومدينتي الحبيبة الوكرة.

ثريد لحم والرز بالدجاج والسلطات أبرز أطباق مائدتنا الرمضانية

البلغارية طويل جدا فنحن نصوم لأكثر من 20 ساعة باليوم.

وما الشخص الذي تحب ان يكون معك على مائدة افطارك في اول ايام رمضان؟
عائلتي، زوجتي وابنائي.

ما العادات والطقوس القطرية التي تفتقدونها في بلغاريا؟

صوت الأذان الجميل ورؤية والدتي كل يوم والتجمع مع اقربائي واصدقائي في المجالس التي تعودنا على زيارتها في رمضان.

هل يحاول السفير الدخول إلى المطبخ؟
طبعاً لا لأنني سوف أكون حينها جائعاً لذلك أفضل الابتعاد عن المطبخ!!

ما الرياضة المفضلة لديك؟ وأي وقت يُعد أنسب لها؟
المشي بعد صلاة التراويح.

هل توجد أنشطة دبلوماسية تقوم بها أو تشارك فيها عادة في رمضان؟

نعم كما ذكرت سابقاً نقوم مع السادة الدبلوماسيين بعمل افطارات والذهاب الى المسجد والعديد من الاعمال الخيرية.

ماذا عن أبرز الأطباق والمكولات التي تصدر المائدة الرمضانية؟

مائدتنا في رمضان هي نفس المائدة في قطر وعن أبرز الاطباق أذكر مثلاً ثريد باللحم والرز بالدجاج وانواع الشوربات المختلفة والسلطات وبالطبع الحلويات بكافة انواعها وهي ما تعودنا عليه في بلدنا قطر.

هل تفضل أن تكون عازماً أم معزوماً في أول أيام الشهر الفضيل؟

لا شيء مما ذكرت، افضل ان اكون مع اولادي وعائلتي في اول ايام الشهر الفضيل واحب هنا ان اذكر بان وقت الصيام في الجمهورية

ايام اخرى نلتقي بعد صلاة التراويح.

كيف تبدأ يومك في رمضان؟

أبدأ يومي بالتوجه الى عملي في السفارة ايضا أقضي وقتاً مع ابنائي لمتابعة دروسهم وواجباتهم المدرسية.

هل هناك اختلاف تشعر به بين رمضان في الدوحة ورمضان في بلغاريا؟

بالطبع هناك فارق كبير كوننا في دولة اوربية مسيحية يحد بشكل كبير من ذلك الشعور الجميل الذي يطغى على الدول العربية اثناء الشهر الفضيل وخاصة في بلدي الحبيب قطر ومدينتي الحبيبة الوكرة.

هل لديك تواصل مع أبناء الجالية في شهر رمضان؟

للأسف لا يوجد في بلغاريا جالية قطرية ولكن يوجد بعض الاخوان من دول عربية مختلفة.

صوار: شوقي مهدي

كيف هي أجواء رمضان في جمهورية بلغاريا؟
في البداية أستغل هذه الفرصة لأرفع أسمى آيات التهاني والتبريكات لحضرة صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني أمير البلاد المفدى «حفظه الله ورعاه» بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك سائلاً المولى عز وجل أن يعيد هذه المناسبة على سموه بموفور الصحة والعافية وعلى دولتنا الحبيبة قطر بنعمة الامن والامان والازدهار في ظل القيادة الحكيمة لحضرة صاحب السمو أمير البلاد المفدى «حفظه الله ورعاه» وعلى الأمتين العربية والاسلامية بالخير واليمن والبركات.

اما بالنسبة للاجواء الرمضانية في بلغاريا فهي للأسف تكاد تكون معدومة بسبب أقلية المسلمين فيها ولكننا نحاول مع بقية السفراء العرب عمل أنشطة كالأفطار معا كما أننا في

المذهب السني هو السائد بينهم

أكثر من 4 ملايين مسلم في بلغاريا

أسلافه، إلا أن بلغاريا قد خرجت من سيطرة السيادة العثمانية سنة 796م بالتزامن مع الحروب الصليبية الأوروبية ضد المسلمين.

مع مرور الزمن عاود الإسلام أدراجه إلى بلغاريا وبدأ بالانتشار تدريجياً فيها؛ فيشكل المسلمون في الوقت الحالي ما نسبته 13% من إجمالي عدد السكان، ويُقال إن النسبة قد ارتفعت لتصبح 25%، أي أكثر من 4 ملايين نسمة على الأقل، وتنشط الجالية المسلمة في البلاد إلى ثلاث مجموعات، وهم المسلمون البلغار من أصول تركية، ومسلمون بلغار مقيمون في الجنوب ويعرفون باليوماك، أما الفئة الثالثة فهم المسلمون البلغار من الأصول العجرية وغالبيتهم من البدو الرحل. ينتمي المسلمون في بلغاريا للمذهب السني، ويأتي هذا الانتماء انقياداً لما عززه الأتراك العثمانيون في غضون خمسة قرون من بسط نفوذهم وحكمهم لبلغاريا، كما تحتضن بلغاريا أيضاً جزءاً من أتباع المذهب الشيعي، ومن الفرق الإثني عشرية.



■ يشكل المسلمون في بلغاريا 13% من إجمالي عدد السكان

النسبة بين مختلف الفئات كالآرمن، والتتار، والروس، واليهود.

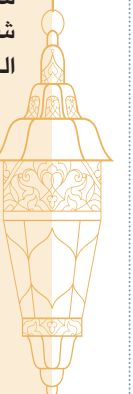
وللمسيحيين الأرثوذكس النسبة الأكبر؛ فيشكلون 84% من إجمالي السكان، ويليه المسلمون فالمسيحيون من الطوائف المختلفة.

البلغاريين الأصليين ومجموعات أخرى من القبائل المتفاوتة؛ إلا أن للبلغاريين

حصة الأسد من البلاد فيشكلون ما نسبته 83,5%، بينما يشكل الأتراك 9,5%، أما العجر فيشكلون بين 4-7% من إجمالي السكان، وتتنوع باقي

تشغل جمهورية بلغاريا حيزاً يمتد إلى 110,910 كم2 في الجزء الجنوبي الشرقي من أوروبا، وتشرف على البحر الأسود من الناحية الغربية له؛ وتشارك بحدود مع رومانيا من الجهة الشمالية، أما من الجهة الجنوبية فتحدها تركيا واليونان، بينما تحدها من الغرب دول صربيا ومقدونيا والجبل الأسود؛ وتتخذ من مدينة صوفيا عاصمة لها. تتأثر بلغاريا بمناخ ديناميكي إثر موقعها الذي جعل منها نقطة التقاء الأبيض المتوسط والكتل الهوائية القارية؛ أما فيما يتعلق بالتنوع التضاريسي فإنها تتميز باحتلال سهل دانوب وجبال البلقان لمساحات شاسعة فيها، وتنتشر فيها السلاسل الجبلية من الجنوب إلى الغرب كجبال الألب مثلاً، إلا أن النصب الأكبر للهضاب والتلال من أراضيها حيث تغطي ما نسبته 41% من إجمالي المساحة.

وتشير إحصائيات التعداد السكاني لعام 2015م إلى أن عدد سكان بلغاريا قد تجاوز 7,2 مليون نسمة، وتتنوع النسبة بين



عرض شهر رمضان المبارك



شقة مكونة من غرفتين

3,950 رق

رمضان
كريم
RAMADAN
KAREEM

إتصل على 40212121

www.ezdanrealestate.qa

هذا العرض ساري المفعول طوال شهر رمضان فقط

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

✓ عقد 12 شهراً

جولة لـ «مضانيات» لاحظت توافر الخضار والفواكه بكميات كبيرة.. مستهلكون وتجار:

«السوق المركزي» حركة نشطة وارتفاع طفيف بالأسعار



تصوير: عمرو دياب

جانب من جولة ملحق رمضانيات بالسوق المركزي

عمر القضاة

رصدت جولة ميدانية لـ «مضانيات» في السوق المركزي للخضار والفواكه بمنطقة أبوهمام امس حركة شرائية نشطة من قبل المستهلكين لتأمين حاجتهم من الخضار والفواكه، كما لاحظت توافر السلع والمنتجات من الخضار والفواكه والورقيات بكميات كبيرة تكفي سد حاجة السوق المحلي. يحضر المنتج الوطني للخضار والفواكه بقوة في الساحات المخصصة لبيع المنتجات القطرية فقط فتجد الطماطم والخيار والورقيات والكوسا والباذنجان والفلفل الحلو والفلفل الحار والبطاطا وغيرها من حاجة الأسرة خلال الشهر الفضيل.

ويعد الخضار والفواكه من السلع التي شهدت تحولا كبيرا في مصادرها ودول المنشأ الموردة لها في السوق المحلي مع إغلاق الحدود البرية نتيجة الحصار وإيقاف الصادرات السعودية من الخضار وتوقف الشحنات البرية القادمة من لبنان والأردن والإبقاء على الشحنات الجوية والتي تزيد من الكلف التي تلقى بظلالها على الأسعار النهائية للمستهلك.



السوق المركزي حركة نشطة في رمضان

3 آلاف هكتار
مسطحات مزروعة
بالخضروات

600 ألف طن من
الخضار الاستهلاك
السبوي

700 طن يوميا حاجة
السوق المحلي
للاستهلاك

300% نمو بالانتاج
بعد
الخضار



7 وكالات للمزاد
اليومي بالسوق
المركزي

24 شركة تجارية
تعمل بالسوق
المركزي

800 مليون ريال قيمة
مشروع البيوت
المحمية

20 ألف طن الانتاج من
مشروع البيوت
المحمية

متوسط أسعار بعض الخضروات المحلية

كوسة	بطاطا	فلفل حار	بصل أحمر	خيار	طماطم
10	2.5	6	2	6	6
ريالات	ريال	ريالا	ريال	ريالات	ريالات

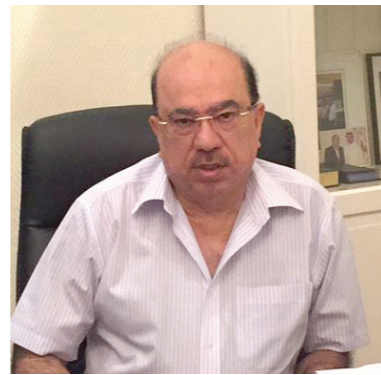
خيارات متعددة

قال الحيدري إن تجار وموردي الخضار والفواكه قاموا بالتواصل مع مصادر الخضار والفواكه بمختلف الدول وذلك بهدف تأمين حاجة السوق المحلي من الخضار والفواكه خلال الشهر الفضيل لافتا إلى أن غالبية البضائع المخصصة للشهر الفضيل بدأت بالوصول إلى السوق المحلي منذ بداية الأسبوع الماضي.

وقال الباحث بالسوق المركزي فريد محمد أن الأسعار مستقرة وسط ارتفاعات طفيفة مبررة، مشيرا إلى أن زيادة الطلب على المنتجات مع بداية الشهر الفضيل تزيد من الأسعار في كل عام.

وبيّن أن هناك توفيرا كبيرا بالسلع والمنتجات من كافة أصناف الخضار والفواكه بالإضافة إلى مصادر متنوعة من مختلف دول العالم، لافتا إلى أن ذلك التنوع بالمنتجات والمصادر أتاح خيارات متعددة أمام المستهلك.

وبحسب النشرة اليومية للأسعار الجبرية ليوم الإثنين بالسوق المركزي والتي حصل عليها «مضانيات» فإن صندوق الخيار القطري حجم 8 كجم يباع بسعر 48 ريالاً ليباع الكجم الواحد بسعر 6 ريالات، فيما يباع الطماطم المحلي رنة 8 كجم بسعر 32 ريالاً، والهندي رنة 8 كجم بسعر 28 ريالاً، وبياع الخيار الإيراني رنة 10 كجم بسعر 48 ريالاً والأردني رنة 6 كيلو 60 ريالاً فيما سجلت البطاطا الباكستاني رنة 10 كجم 19 ريالاً، واللبناني رنة 5 كجم بسعر 15 ريالاً، والفرنسي رنة 25 كجم بسعر 80 ريالاً، والمعاني رنة 10 كجم بسعر 30 ريالاً.



حيدر الحيدري

الجميع على الرغم من الارتفاع الطفيف بالأسعار مع بداية رمضان، مشيرا إلى أن في كل عام ومع بداية الشهر الفضيل ترتفع الأسعار إلا أنه وبعد الأسبوع الأول تبدأ بالانخفاض نتيجة انخفاض الطلب عليها.

تخزين الخضار

إلى ذلك قال حيدر الحيدري أحد موردي الخضار والفواكه في السوق المحلي أن حاجة السوق المحلي خلال الشهر الفضيل تقدر بنحو 21 ألف طن بواقع نحو 700 طن يوميا وذلك بحسب تجار وموردين.

وبيّن الحيدري أن أسعار الخضار والفواكه شهدت ارتفاعا طفيفا مع بداية الشهر الفضيل نتيجة لارتفاع الطلب عليها من قبل المستهلكين، لافتا إلى أنها ستعود إلى المعدلات الطبيعية، لافتا إلى ضرورة عدم لجوء المستهلكين إلى تخزين الخضار والفواكه أو التهافت على الشراء مع بداية الشهر الفضيل. وأكد الحيدري أن تواجد المنتج الوطني في الأسواق المحلية زاد من استقرار الأسعار خلال الفترة الماضية، لافتا إلى أن تواجد المنتج الوطني من الخضار أعطى التجار أريحية في استيراد البضائع من مختلف الدول وتحصيل أسعار منافسة بما يعكس على سعر المنتج النهائي للمستهلك.

أكد أن طرقا بحرية يعتمد عليها في تأمين السوق المحلي بالخضار والفواكه ومنها الطريق البحري الواصل بين ميناء العقبة في الأردن وميناء حمد وتستغرق الرحلة عشرة أيام، لافتا إلى إبرام عقود مع المزارعين والتجار الأردنيين لتأمين حاجة السوق خلال الشهر الفضيل بالإضافة إلى كل من إيران وتركيا..



محمد عبدالله

الطلب خلال الشهر الفضيل، لافتا إلى الجهود التي بذلتها الجهات الرسمية خلال الأشهر الماضية في تأمين بدائل استراتيجية للمنتجات والسلع التي كانت ترد على السوق المحلي.

توافر السلع

وبيّن المستهلك محمد عبدالله أن كافة السلع والمنتجات التحويلية والخضار والفواكه متوفرة بالسوق المحلي ومنذ أسابيع ولا يوجد أي نقص بالسلع، لافتا إلى الجهود التي يبذلها التجار والجهات الرسمية في توفير تلك السلع لضمان عدم نقصان أي من السلع والمنتجات الغذائية خلال الشهر الفضيل، وأشار إلى أن أسعار الخضار والفواكه في متناول



خالد الكوراي

أسعار الخضار مع بداية الشهر الفضيل بنحو 10%، متمنيا أن تشهد الأسعار انخفاضا مع نهاية الأسبوع الجاري.

تأمين بدائل

واتفق المستهلك إبراهيم العبيد مع ما ذهب إليه الكوراي في ارتفاع أسعار الخضار والفواكه مع بداية الشهر الفضيل نتيجة زيادة الطلب عليها من قبل المستهلكين، لافتا إلى ضرورة ملموسا في مصادر تلك البضائع مما لضمان استمرار استقرار الأسعار خلال الشهر الفضيل.

وقال العبيد: « الحمد لله جميع وأشجار الكوراي إلى أن بعض أصناف الخضار شهدت ارتفاعات طفيفة مع بداية الشهر الفضيل مثل الطماطم وسلعة من الأصناف التي يزداد عليها



إبراهيم العبيد

من قبل بعض الباعة، طالبوا الجهات الرقابية المختلفة وخاصة إدارة حماية المستهلك بوزارة الاقتصاد والتجارة بتشديد الرقابة على الأسواق لضبط الأسعار.

تنوع ملموس

أكد المستهلك خالد أحمد الكوراي أن الخضار والفواكه متوفرة بالسوق المركزي وتتنوع البضائع والمنتجات بجودة عالية، لافتا إلى أن هناك تنوعا ملموسا في مصادر تلك البضائع مما أتاح خيارات متعددة أمام المستهلك في الجودة والأسعار.

وأشار الكوراي إلى أن بعض أصناف الخضار شهدت ارتفاعات طفيفة مع بداية الشهر الفضيل، بالإضافة إلى اختلاف أسعار البضائع داخل السوق يخلق نوعا من أنواع استغلال المستهلك

اختلاف أسعار

ويبينوا أن الطلب المتزايد على الخضار والفواكه في الأسبوع الأول من الشهر الفضيل يزيد من الأسعار إلا أنه وبعد مضي الأسبوع الأول سيكون هناك انخفاض على الأسعار وعودتها إلى معدلاتها الطبيعية فيما قبل حلول شهر رمضان المبارك، لافتين إلى ضرورة زيادة الرقابة داخل السوق المركزي للحد من استغلال بعض التجار والباعة في السوق المركزي.

وأشاروا في حديثهم لـ «مضانيات» إلى أن ارتفاع الأسعار بدأ مع قرب الشهر الفضيل، بالإضافة إلى اختلاف أسعار البضائع داخل السوق يخلق نوعا من أنواع استغلال المستهلك

جهود رسمية تدعم استقرار الأسعار

تقوم فريق وزارة الاقتصاد والتجارة المتواجدة في السوق بالعمل على التأكد من التزام كافة التجار في سوقي التجرة والجملة بنشرة الأسعار الجبرية اليومية التي يتم الإعلان عنها من قبل الوزارة خلال الشهر الفضيل، ومخالفة كل من يبيع بسعر أعلى من الأسعار المحددة، واستقبال المكتب الشكاوى من قبل المستهلكين والتعامل مع تلك المخالفات، بالإضافة إلى التجول المستمر من قبل الموظفين داخل ساحات السوق المركزي.

ويمنع القيام بالغش والتلاعب في بلد المنشأ من خلال تعبئة أنواع من المنتجات باستخدام عبوات وأكياس منتجات بلد آخر، ما يشكل خداعا وتحايل على المستهلك، مما يعد مخالفة للمادة رقم

البيوت المحمية

الحيدري: 21 ألف
طن حاجة السوق
المحلي خلال
الشهر الفضيل

فريد: تنوع كبير في
السلع والمنتجات
من مختلف دول
العالم

تقوم فريق وزارة الاقتصاد والتجارة المتواجدة في السوق بالعمل على التأكد من التزام كافة التجار في سوقي التجرة والجملة بنشرة الأسعار الجبرية اليومية التي يتم الإعلان عنها من قبل الوزارة خلال الشهر الفضيل، ومخالفة كل من يبيع بسعر أعلى من الأسعار المحددة، واستقبال المكتب الشكاوى من قبل المستهلكين والتعامل مع تلك المخالفات، بالإضافة إلى التجول المستمر من قبل الموظفين داخل ساحات السوق المركزي.

ممارسة الرياضة

فوائد مضاعفة أثناء الصيام

إذا كانت ممارسة الرياضة طوال العام مهمة لسلامة وصحة الجسم فإن ممارسة الرياضة في رمضان تعتبر أكثر أهمية من باقي شهور العام. فهو شهر العبادة والصيام حيث يتميز بطابع خاص يختلف عن باقي الشهور فتكثر فيه العبادات والصلوات وقيام الليل بالإضافة إلى زيارات الأهل والأصدقاء التي تمتد لفترات طويلة.

كما أن الصيام والامتناع عن الطعام والشراب لساعات طويلة تصل لأكثر من 15 ساعة يعرض الجسم للتعب والإجهاد، بالإضافة إلى السهر لفترات تمتد إلى ما بعد أذان الفجر. كل هذه الأمور تجعل ممارسة الرياضة عاملاً مهماً للصيام لرفع كفاءة الجسم ولياقتها البدنية والصحية وإضفاء النشاط والحيوية، وتحسين الجسم من الأمراض والقضاء على الخمول والكسل.



تأثير الصيام على وظائف الجسم

نتيجة للساعات الطويلة من الصيام يعاني الجسم من الحرمان من الطعام والماء، وبالتالي تحدث استجابة للجهاز العصبي حيث يحدث تنشيط لمركز تقنين مخزون الطاقة الذي يؤدي إلى حرق الدهون المخزنة في النسيج الدهني لتوفير السعرات الحرارية الضرورية للقيام بالوظائف الأساسية

من تلك الوظائف التنفس - ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم - المحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم 37 - المحافظة على النغمة العضلية - وظائف الغدد الهرمونية المختلفة والقيام بالأنشطة البدنية اليومية. وأيضاً تنشيط مركز تقنين مخزون الماء لتعويض نقص المياه فيحدث جفاف في الجسم، وذلك نفس ما يحدث للجسم في الأيام العادية إذا ما تعرض لريجيم قاس. وفي وقت الإفطار وخلال تناول الطعام يكون الجسم مهياً لتخزين الطعام والماء بسرعة لتعويض الحرمان الذي تعرض له خلال الصيام.



النقص في الوزن الذي حدث أثناء الصيام سيعود وبشكل أكيد بعد الإفطار خاصة إذا أفرط الصائم في الطعام واستمر على هذه الحال طوال شهر رمضان دون ممارسة الرياضة

كما أنه من المهم أن نعرف أن الجسم في حالة تعرضه للحرمان ونقص مصادر الطاقة يحدث نقص في الوزن ولكن من الأنسجة الغير دهنية وذلك يؤثر بشكل سلبي على الصحة، بينما الرياضة في رمضان مع الحرمان من الطعام تؤدي إلى فقدان الوزن من الأنسجة الدهنية وذلك يؤثر بشكل إيجابي على الصحة

يشجع المتخصصون جميع فئات المجتمع من رجال ونساء، كبار وصغار، أصحاء ومرضى على ممارسة الرياضة في رمضان، لأن الرياضة بالإضافة إلى فوائدها المتعددة لصحة وسلامة الجسم فهي تلعب دوراً هاماً في المحافظة على توازن مكونات الجسم من سوائل وعضلات، دهون وعظام. كما أن للرياضة دوراً كبيراً في الوقاية من أمراض العصر وسوء استغلال الوقت والطعام في شهر رمضان.

تنظيم الوقت

يجب ألا تزيد المدة الزمنية لممارسة الرياضة في رمضان عن 60 دقيقة، وما لا يزيد عن 5 أيام اسبوعياً، تبدأ بالإحماء الجيد قبل مزاولة النشاط لمدة 5 دقائق ثم ممارسة النشاط البدني الرئيسي لمدة لا تقل عن 30 إلى 45 دقيقة، تليها تمارين التبريد لمدة 5 دقائق

الفائدة

تعمل ممارسة الرياضة قبل الإفطار بقليل على تخليص الجسم من السموم المتركمة، وتنشط الدورة الدموية، وتشعرك بالراحة والاسترخاء، أما ممارسة الرياضة بعد الإفطار فتعمل على هضم الطعام بكفاءة وتعيد الطاقة إلى أعضاء الجسم كما أنها تصغر وتسرع من عمليات الحرق

أفضل وقت

قبل الإفطار بساعة تقريباً ليتم تعويض ما فقده الجسم من السوائل والأملاح المعدنية بأسرع وقت ممكن، أو بعد الإفطار بساعتين على الأقل، على أن تكون الرياضات ذات نوعية خفيفة أو متوسطة ولا تتطلب جهداً كبيراً، مثل الأيروبيك ونط الحبل وبعض التمارين الخفيفة، والتي تعد أفضلها المشي



تحذيرات

الشخص الذي يعمل لساعات طويلة، أو من يعاني من أمراض مزمنة عليه العودة إلى الطبيب المختص المشرف على حالته، كما يجب أن يختار مكاناً صحياً لممارسة الرياضة يمتاز بالتهوية والنظافة وعدم الازدحام والاعتدال في درجة الحرارة والرطوبة

الرياضة مع الصيام

الحركة تنشط عمليات الأكسدة وأنظمة إنتاج الطاقة في الجسم

الرياضة في رمضان تزيد كفاءة الكبد وتنشط التمثيل الغذائي



زيادة كفاءة الدورة الدموية والهيموجلوبين الذي ينقل الأوكسجين

زيادة كفاءة العضلات والمحافظة على الوزن بعد الأكلات الرمضانية

الرياضة في رمضان مهمة للمحافظة على توازن الجسم

تقضي على الخمول والكسل وتنشط الجسم للصيام

زيادة كرات الدم البيضاء وقدره الجسم على الحماية والدفاع

تقوية عضلة القلب والرئة حيث تساعد على تحمل مشاق الصيام

Al Meera

الميرة

Special offers in
the month of blessing

إستمع بعروضا
المميزة في شهر الخير

Ramadan
Kareem

الأسعار سارية من ٢٠١٨/٥/١٤ إلى ٢٠١٨/٥/٢٨ أو حتى نفاذ الكمية
Prices are valid from May 14 - 28, 2018 or until stocks last



SCAN FOR ALL PROMOTION



ايه اس او تين
مجفف ٥٠٠ جم
Aso Dried Figs 500g

ريال
QR 14.75



ايه اس او مشمش
مجفف ٤٠٠ جم
Aso Dried Apricot 400g

ريال
QR 10.00



بركه تمر خلاص اكيلو
Baraka Dates
Khalas Dewan 1kg

ريال
QR 9.75



تمر تونسني اكيلو
Dattes Deglet Nour
Tunisian Dates 1kg

ريال
QR 32.75



Your Favourite Neighbourhood Retailer

Also available in



متوفرة أيضاً في

www.almeera.com.qa

f t o almeeraqatar

الأكتر تميزاً وقرباً

نصائح رمضانية

لمعايشة روحانيات رمضان في الخارج

إن كنت تنوي السفر للسياحة في رمضان بأحد البلدان الشهيرة بعاداتها وتقاليدنا الرائعة في استقبال الشهر الكريم، فلعلك ترغب في الاستمتاع بتجربة جديدة عن قرب بين السكان المحليين، ولكن عليك قبل الانطلاق التعرف على هذه النصائح حتى يتسنى لك معايشة التجربة بمزيد من البهجة والروحانيات، والتي يمكن تلخيصها في التالي:

1 - نظراً للازدحام المتوقع لا تحاول الحصول على سيارة أجرة في غضون ساعة أو ساعتين قبل الإفطار، وما عليك هو القيام بالحجز المبكر، أو التوجه مبكراً إلى وجهتك حتى لا تتعرض للتأخير.

2 - لا تنتظر حتى اللحظة الأخيرة قبل الأذان لشراء ما يحلو لك من الأطعمة التقليدية والمحلية، فهناك الآلاف في وسط المدن وأمام المحلات التجارية قبل الإفطار للحصول على وجبات الإفطار، وهو ما يسري أيضاً على تناول إفطارك في أحد المطاعم في الأماكن السياحية بالبلد الذي تزوره، ولذا من الأفضل الوصول في وقت مبكر والانتظار.

3 - عليك أن تتحلى بالصبر في التعامل مع السكان المحليين، سواء كان ذلك مع نادل فندق أو سائق تاكسي، فضلاً عن ضرورة احترام قواعد وعادات وتقاليد البلد، حتى يتسنى لك الاستمتاع الكامل كأنك في ديارك.

4 - اعلم أن الفنادق عادة ما تطلق العروض الرائعة خلال هذا الشهر الكريم لجذب السائحين، وما عليك هو المتابعة والبحث الجيد قبل الحجز، للحصول على فرصة جيدة بأسعار معقولة، ناهيك أيضاً عن أن الفنادق عادة ما تقدم برامج ترفيهية بعد الإفطار تتيح لك التعرف على طبيعة عادات واحتفالات البلد عن قرب.

5 - حتى تحصل على تجربتك كاملة، من الجيد أن تزور الأسواق الشعبية في وجهتك، فعادة ما تحمل عبقا تاريخيا يضيف إلى رحلتك مزيداً من البهجة، خاصة مع الزينة والألوان المبهجة التي سترها بين الشوارع والأزقة احتفاءً بالشهر الكريم.

6 - نوصيك بتناول إفطارك بين المطاعم التقليدية أو الخيم الرمضانية الشعبية، فالأمر يستحق، ولعلك ستلتقط العديد من الصور الفوتوغرافية المذهلة لهذه اللحظات التي يسرع الكل فيها قبل أنان المغرب.

7- عليك بالتحقق من مواعيد المعالم السياحية والمتاحف في بلد الزيارة، فربما تتغير المواعيد مع قدوم الشهر الكريم، وهو الأمر الذي لا بد أيضاً أن تتحرى عنه بالنسبة للبنوك والمحلات والمراكز التجارية.

2100 متر مربع المساحة وقدرة استيعاب 1000 شخص

مجالس عائلية و 20 محطة مختلفة للطبخ الحي في خيمة «ويستن الدوحة»



خيمة «ويستن الدوحة»



جيانريكو إسبوزيتو

الواحدة صباحاً، لكي يتمتع محبو المأكولات التايلاندية بأشهى الأطباق على مدار شهر رمضان.

أما بالنسبة للنادي الصحي «هيفنلي سبا» في فندق ويستن، يقدم عرضاً خاصاً من أجل الإهتمام بالبعدين الصحي والبدني خلال شهر رمضان، يتخلل العرض إشراك للعضوية لمدة شهر واحد ويشمل الدخول الى النادي الصحي ومرافق المسابح بالإضافة الى علاج لإزالة السموم (باستثناء نهار الجمعة) مقابل ألف ريال فقط، ويفتح النادي الصحي أبوابه من الساعة الـ 7:00 صباحاً ولغاية الـ 11:00 مساءً.

سحور وإفطار رائعة من خلال مجموعة مختارة وغنية ترضي كافة الأذواق التي تتضمن المأكولات العربية الأصيلة والعالمية، كلها مصممة من قبل طهانتا المحترفين والحائزين على جوائز عثة. وأضاف: «فريق الفعاليات لدينا يستطيع أن يخصص حجوزات للشركات والمجموعات تصل الى 500 ضيف للإفطار والسحور على حد سواء، كما يمكن للمجموعات الاختيار ما بين مجموعة متنوعة من خيارات قوائم الطعام أو حتى تخصيص قائمة تناسب متطلباتهم، بالإضافة إلى ذلك، سيوفر فريق (لايف ستايل كاترينغ) من ويستن، عند الطلب، خدمة تقديم الطعام الى الخارج للضيوف - لوجبات الإفطار والسحور الخاصة - في راحة منازلهم أو أي مكان آخر يرغبون به». وهذا العام، سيفتح مطعم «ساباي تاي» أبوابه اعتباراً من وقت الإفطار ولغاية

مضانيات

أعلن فندق ونادي صحي ويستن الدوحة، عن مجموعة واسعة من العروض خلال شهر رمضان المبارك من أجل تقديم تجربة إفطار وسحور فريدة من نوعها هذا العام، وتم تصميم الخيمة بطابع عربي مميز بالشراكة مع الخطوط الجوية القطرية ونسبريسو قطر.

تتميز الخيمة الرمضانية لفندق ويستن، التي تقع في القاعة الكبرى للفندق، بتصميمها المستوحى من السوق العربي القديم بللمسة تركية، فضلاً عن مساحتها الواسعة التي تبلغ 2100 متر مربع وقدرة استيعاب 1000 شخص بشكل مريح، بالإضافة الى ذلك، تتخلل الخيمة مجالس خاصة للعائلات والأصدقاء من أجل تناول الطعام بخصوصية مطلقة.

ويمكن للضيوف الاستمتاع ببوفيه إفطار وسحور متنوع ومجموعة واسعة من المقبلات، الشوربات والأطباق الرئيسية العالمية، التركية والقطرية الأصيلة، فضلاً عن تشكيلة واسعة من الحلويات المحضرة خصيصاً من قبل الطهاة، وتجدر الإشارة الى أن تشكيلة المأكولات سوف تتغير بصورة مستمرة لتلبية كافة الأذواق.

ومن أجل إضافة المزيد من التميز للخيمة، سيتوفر 20 محطة مختلفة للطبخ الحي مع مجموعة من الطهاة المحترفين، والتي ستألف من تشكيلة من المشاوي، الشاورما، الصاج، المنتي، التدوري، محطات السوشي وغيرها. قال جيانريكو إسبوزيتو، المدير العام لفندق ونادي صحي ويستن الدوحة: «سنأخذ ضيوفنا في رحلة عبر الزمن العربي الأصيل من خلال خيمتنا المتألقة وسندعم لهم تجربة لم يسبق لها مثيل، للسنة الثالثة على التوالي نفتخر أن نقدم تجربة

«فرحة رمضان»

مستمرة في «دبليو الدوحة»

طهو حبة تقدم تشكيلة من النكهات اليابانية والإيطالية والهندية، إضافة إلى الأطباق العربية والتركية والآسيوية وبقية مميزة من الأطباق العالمية الأخرى، لتوفر للزوار أطيب المأكولات الطازجة التي تدل حواسهم وتتجاوز توقعاتهم وسط أجواءً أنيقة ومرحة. وتتوفر باقة الإفطار من غروب الشمس ولغاية الساعة 8:15 مساءً مقابل 230 ريالاً قطرياً للشخص الواحد، في حين تتوفر وجبة السحور من الساعة 9:15 مساءً ولغاية 2:00 بعد منتصف الليل بسعر 285 ريالاً قطرياً للشخص الواحد.

تواصل الوجهة الفندقية الراقية تقديم عروضها المميزة بعنوان «فرحة رمضان» طيلة الشهر الفضيل؛ والتي تسمح للضيوف الاستمتاع بإقامة طويلة بأسعار مميزة تبدأ من 694 ريالاً في جميع غرف الفندق الفاخرة مع إمكانية تسجيل دخول مبكر في الساعة 12 ظهراً ومغادرة متأخرة عند الساعة 9 مساءً من اليوم التالي. تشمل الباقة وجبة سحور مجانية، فضلاً عن الأطباق الرمضانية الترحيبية التي يتم تقديمها داخل الغرف، إضافة إلى حسم 20% في جميع مطاعم الفندق، يتوفر العرض بدءاً من 15 مايو ولغاية 15 يونيو 2018.

مضانيات

يدعو فندق وشقق «دبليو الدوحة»، فندق أسلوب الحياة الفاخر الأول في قطر، ضيوفه للاستمتاع بتجربة طعام فريدة تنضح بالنكهات الشهية والأطباق الرمضانية طيلة أيام الشهر الفضيل، لتعود خيمة «السلطان» هذا العام لتقديم قائمة طعام مترفة تحفل بالنكهات اللذيذة إلى جانب سلسلة مميزة من عروض الطعام والشراب. يقوم الفندق كل عام بتحويل قاعة «جريت روم» الكبيرة في الفندق إلى خيمة «السلطان» المذهلة، التي توفر للضيوف ملاذاً فاخراً للتلذذ بأشهى الأطباق؛ إذ تتيح الخيمة الساحرة لضيوفها الذواق الاستمتاع بالنكهات الشهية على وجبة الإفطار أو السحور، وذلك عبر تقديم مزيج استثنائي من الأطباق التقليدية والعصرية المستوحاة من جميع أنحاء العالم. كما تقدم مائدة مفتوحة على الإفطار تضم باقة من الأطباق العربية والهندية والعالمية لتأخذ الضيوف في رحلة طهو لا تنسى مليئة بالنكهات اللذيذة، بالإضافة إلى تشكيلة مختارة من الحلويات والمشروبات الشهية. وتضم الخيمة الرمضانية الفاخرة 10 محطات



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

رق 120 الحفلات الخارجية	رق 99 سحور للفرد من الساعة 12:30 صباحاً إلى الساعة 2:30 صباحاً	رق 140 إفطار للفرد من الساعة 9:30 مساءً
-------------------------------	---	--

رتاج
RETAJ
فندق الريان
AL RAYYAN HOTEL

رمضان في قطر
Ramadan in Qatar

66025326
لحجوزات المطعم

66877907
لحجوزات الحفلات الخارجية

www.retaj-hotels.com

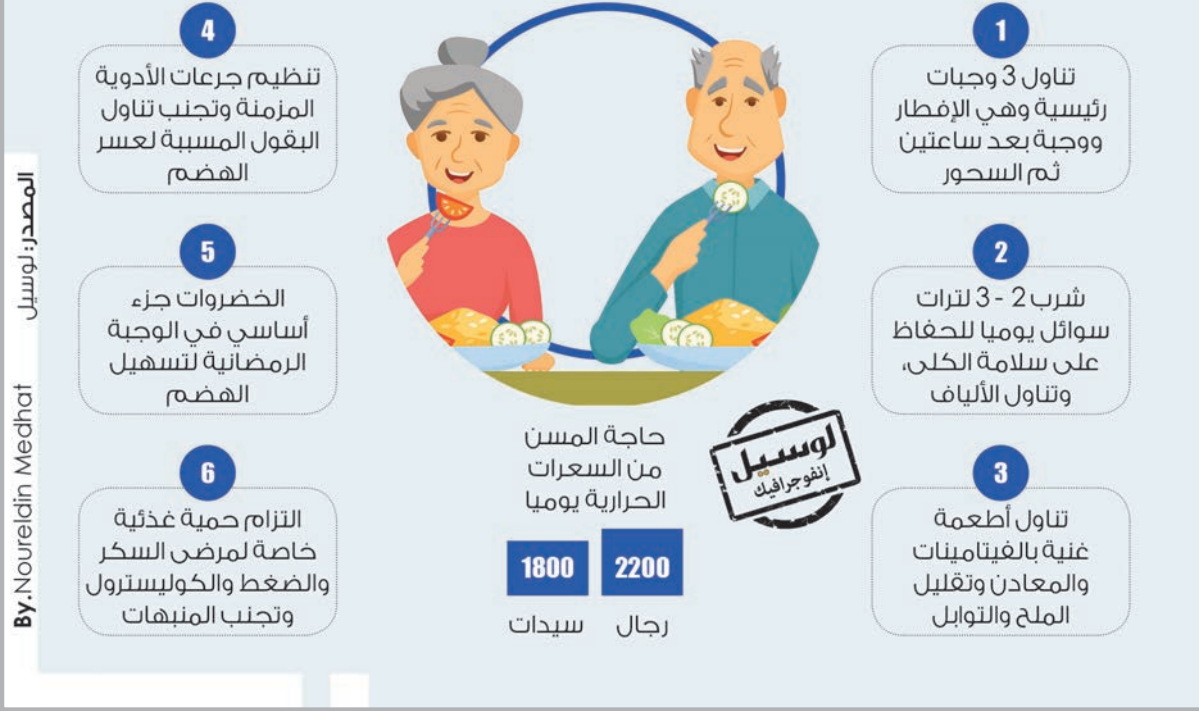
يحتاج كبار السن لرعاية خاصة

صيام المسنين في الشهر الفضيل

بنية الأسنان.
■ عدم الإكثار من البقول الجافة لتجنب إصابتهم بعسر الهضم.
■ تقليل الملح في الطعام أو استخدام التوابل والمشهيات بدلاً منه حسب الرغبة خصوصاً إذا كان المسن يعاني من ارتفاع ضغط الدم.
■ مراعاة وضع برامج غذائية وحميات خاصة لكبار السن المصابين بأمراض معينة مثل مرضى السكري وارتفاع الضغط والكوليسترول.
■ تقديم الطعام اللين لضمان سهولة المضغ والبلع من خلال سلق الطعام، طحنه أو تقطيعه إلى أجزاء صغيرة.
■ اعتماد الخضروات لتكون جزءاً أساسياً في جميع الوجبات الرمضانية وعدم التنازل عنها، لأنها غنية بالألياف الغذائية التي تسهل عملية الهضم. وإذا كان المسن يعاني من مشاكل في الأسنان، فينصح بتقسيم الخضروات أو تقديمها مطبوخة ليونة سهلة للمضغ.
■ الحرص على توفير الأطعمة الغنية بالحديد كالعدس، السمك، وكبد الدجاج وغيرها وأخرى غنية بفيتامين ب 12 مثل سمك التونا، البيض ولحم البقر.

■ ضمان شرب الماء والسوائل خلال فترة الإفطار وللتأكد من ذلك دون الاعتماد على الإحساس بالعطش ينصح بإبقاء زجاجة الماء قريبة من المسن لتذكيره بضرورة الشرب.
■ الامتناع عن شرب القهوة والشاي، وخاصة في ساعات المساء المتأخرة، لأنها مدرة للبول لتجنب الجفاف واضطراب النوم الناتج عن الاستيقاظ المتكرر للتبول.

توصيات منظمة الصحة العالمية لتغذية المسنين



صيام طويلة.
■ ينصح بتناول 2 - 3 لترات من السوائل يوميا للمحافظة على سلامة الكليتين.
■ توفير وجبات خفيفة موزعة على 3 وجبات رئيسية، هي الإفطار، بعد مرور ساعتين والسحور لضمان تزويد الجسم بالسعرات الحرارية التي يحتاجها.
■ توفير جو ملائم لتشجيع المسن على تناول الطعام بشكل جيد.
■ طبخ الطعام جيدا مراعاة لضعف

و 2200 سعر حراري في اليوم للرجل المسن.

إعداد غذاء المسنين

■ يُوصى بأن يكون إفطار المسن متوازناً وغنياً بالبروتينات.
■ توفير الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن لعدم قدرة الجسم على امتصاص هذه العناصر أثناء الصيام كما ينصح بتناول الألياف لتفادي الإمساك خاصة بعد فترة

متكاملة تحتوي على جميع العناصر الغذائية، من مواد كربوهيدراتية، بروتينية، دهون وفيتامينات. يجب أن يكون النظام الغذائي لكبار السن وخاصة الذين يصومون في رمضان غنياً بالبروتينات والأملاح المعدنية والفيتامينات ومعتدل النشويات والكربوهيدرات وتقليل الدهون للحفاظ على مستوى مناسب من السعرات الحرارية ولذلك توصي منظمة الصحة العالمية بمعدل 1800 سعر حراري في اليوم للسيدة المسنة

يحتاج كبار السن إلى الرعاية الخاصة في شهر رمضان المبارك من جميع النواحي بما فيها نوعية الطعام التي يجب أن يتناولوها. التغيرات الفسيولوجية التي تحدث للمسنين أثناء الصيام:
■ نقص عمليات التمثيل الغذائي للخلايا وانخفاض القدرة الوظيفية لمعظم أجزاء الجسم وقلة النشاط العضلي وضعف في سرعة الاستجابة للمؤثرات العصبية بمعدل 15%.
■ ضعف في حاسة التذوق ونقصان الإحساس بالطعم والنكهة مما يقلل الشهية للغذاء وقلة إفراز العصارات الهاضمة في المعدة مما يتسبب بنقص كفاءة عملية الهضم والامتصاص.
■ اختلال في إفراز العصارة الصفراء وانخفاض نشاط الأمعاء مما يؤدي لصعوبة في هضم الدهون، كثرة الغازات واستمرار حالات الإمساك.
■ ضعف الأسنان والصناعة، مما يؤدي إلى سوء التغذية نظرا لعدم كفاءة مضغ الطعام.
■ نقص الإحساس بالعطش.
■ زيادة نسبة الحموضة مما يتسبب بألم المعدة.
تتسبب العوامل المذكورة في تناول الطعام بكميات أقل من المعتاد، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الطاقة عند كبار السن، زيادة فرصة الإصابة بسوء التغذية ولذلك يُوصى بضرورة مراقبة تغذية المسن، وخاصة خلال شهر رمضان المبارك والحرص على توفير وجبات غذائية

نصائح
رمضانية

تناولي الطعام باعتدال

يجب أن تبدئي إفطارك على حبات من التمر حيث إنها توفر لك دفعة من الطاقة التي تحتاجينها بشدة، ثم تناولي عصير الفواكه أو الحساء لتحصلي على السوائل وتعود مستويات الجلوكوز في جسمك إلى وضعها الطبيعي.
بالإضافة إلى الكربوهيدرات المعقدة والأطعمة الغنية بالألياف التي تُهضم ببطء وبذلك فإنها ستوفر لك الطاقة على مدار اليوم.
تناولي الكثير من الخضار، والعدس، والحبوب الكاملة مع الفواكه مثل المشمش والخوخ، والتين.
تجنبي الأطعمة المقلية، الزيتية أو الحلوة جداً قدر الإمكان، حيث يتم هضمها بسرعة أكبر.

وصفه غذائية

الطبق الرئيسي المتوازن على الإفطار يجب أن يحتوي على نوع من النشويات مثل الأرز، المكرونة، البطاطس، أو البرغل، ونوع من اللحوم مثل اللحم الأحمر، الدجاج، أو السمك، بالإضافة إلى الخضار المطبوخ. الجدير بالذكر أن تناول كمية معتدلة هو المفتاح الرئيسي للصحة الجيدة.

الصيام علاج ناجح لأمراض المخ والأوعية الدموية

تناولت دراسة أجراها فريق يضم باحثين أمريكيين وإيطاليين دور الصيام في علاج بعض الأمراض، مثل الأمراض التي تصيب المخ المتعلقة بالأوعية الدموية كالزهايمر والشلل الرعاش.
وَأثبتت الدراسة التي نشرتها مجلة «فام أكتويل» الفرنسية الأسبوعية، أن الصيام لمدة يومين يخفض السعرات الحرارية، ما يزيد من كمية الخلايا العصبية التي تنشط الأعصاب.
وأكدت الدراسة أن صيام يوم كل شهر يخفض من خطورة المعاناة من مرض السكر بنسبة 40%، حيث إن الجسم يفرض الكوليسترول الذي يستخدم الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من الجلوكوز، ما يجعل الخلايا الدهنية في الجسم تنخفض، وأن الصيام يقي من بعض أمراض السرطان، وهو له نفس قدر العلاج الكيماوي بالنسبة لسرطان الثدي والجلد والمخ، فالصيام لمدة خمسة أيام يساعد على بقاء نمو الأورام السرطانية.
وبينت الدراسة، أن الصيام لمدة طويلة تصل إلى عشرة أيام متتالية مع اتباع نظام غذائي مبني على الخضروات يساعد مريض التهاب المفاصل على تخفيف الآلام الناتجة عنها، كذلك الحال بالنسبة للأمراض الخاصة بالقلب، وأن فوائد الصيام تظهر أيضاً على مرضى ارتفاع ضغط الدم، في حال الصيام لمدة 12 يوماً.
يذكر أن دراسة يابانية أجريت على 380 مريضاً يعانون من بعض الأمراض النفسية، مثل الاكتئاب والانهيار العصبي، وطبقت عليهم نظام الصيام لمدة 110 أيام نجحوا في التخلص من هذه الأعراض بنسبة 87%.

اليوم الثالث:

■ الإفطار:
2 سمك مشوي + الخضار + 6 ملاعق من الأرز + 4 قطع واحدة من الزلابية أو أي نوع حلوى بعد الإفطار بثلاث ساعات.

■ السحور:
حبوب قمح محلاة أو تستبدل بـ 1 طعمية + رغيف كامل قمح غامق + 2 زبادي + ثمرة من الكُمثرى أو البرتقال.

دايت رمضان

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





هنا وهناك

عشرات الآلاف من المقدسين
يؤدون صلاة التراويح بالأقصى





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



6
كمثرى



6
موز



11
برنقال



6.5
تفاح



6.5
جزر



6
خيار



10
كوسه



6
فلفل حار



2
بصل



4
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%.

28	طبق لتقديم الحلوى
39	طقم سكاكين 6 قطع
10	وعاء زجاج ماء
33	طقم اكواب شاي 6 قطع
22	طقم اكواب قهوة عربية 6 قطع
89	دلة قهوة عربية 1.4 لتر
29	استكانات شاي 12 قطعة
65	مبشرة خضار 3 قطع
65	عصارة يدوية

الأسماك

45	هامور
15	شعري
30	كنعد
15	خوفر
20	صافي
15	جد
20	زبيدي



اللحوم والدواجن

30	لحم بقر أسترالي
25	لحم تيس باكستاني مبرد
14.5	دواجن
18	كبد وقوانص
14	دجاج مجمد مستورد

الأسعار / بالريال لكل كجم

سلع أخرى

7.5
ارز
بنجاب

2.5
سكر
أبيض

14.8
لتر زيت
الزيتون

12
بيض
هندي

6
عدس
أحمر

4.5
طحين
أبيض

ضوابط التجارة في الإسلام

الصحابة الكرام نماذج مضيئة للتجار.. في مقدمتهم الصديق وعبد الرحمن بن عوف، وزيد بن أرقم والبراء بن عازب، والزبير بن العوام، وعثمان بن عفان - رضوان الله عليهم. وقد ضرب التجار من الصحابة أروع الأمثلة في البذل والعطاء والإنفاق في سبيل الله تعالى، فهذا أبو بكر - رضي الله عنه - خير مثال للمنفق في سبيل الله. فعن زيد بن أسلم عن أبيه قال: سمعت عمر بن الخطاب يقول: (أمرنا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أن نتصدق فوافق ذلك عندي مالا فقلت: اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته يوماً، قال: فحجبت بنصف مالي، فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: ما أبقيت لأهلك؟ قلت مثله، وأتى أبو بكر بكل ما عنده، فقال: يا أبا بكر ما أبقيت لأهلك؟ قال: أبقيت لهم الله ورسوله، قلت: والله لا أسبقه إلى شيء أبداً) رواه أبو داود والترمذي وقال حديث حسن صحيح. وروى الإمام أحمد والترمذي عن عبد الرحمن بن سمره، قال: (جاء عثمان إلى النبي - صلى الله عليه وسلم - بألف دينار حين جهز جيش العسرة فبئرها في حجره قال عبد الرحمن فرأيت النبي - صلى الله عليه وسلم - يقلبها في حجره ويقول ما ضر عثمان ما عمل بعد اليوم مرتين) قال الترمذي حديث حسن غريب. وعن عبد الرحمن بن خباب قال: شهدت النبي - صلى الله عليه وسلم - وهو يحد على جيش العسرة فقام عثمان بن عفان فقال: يا رسول الله عليّ مائة بعير بأحلاسها وأقتابها في سبيل الله ثم حض على الجيش، فقام عثمان بن عفان فقال: يا رسول الله عليّ مائتا بعير بأحلاسها وأقتابها في سبيل الله ثم حض على الجيش، فقام عثمان بن عفان فقال: يا رسول الله عليّ ثلاث مائة بعير بأحلاسها وأقتابها في سبيل الله، فأنا رأيت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ينزل عن المنبر وهو يقول ما على عثمان ما عمل بعد هذه، ما على عثمان ما عمل بعد هذه) رواه الترمذي.



الملفوف

يحتوي الكوب الواحد من الملفوف على 22 سعرة حرارية فقط. وهو أيضاً غني بالألياف، الفيتامينات والمعادن ويساعد على الوقاية من السرطان، فضلاً عن ذلك يحتوي على الجلوكوسينولات التي تساعد على تنقية الجسم من السموم المتراكمة، والسلفورافان وهي عامل طبيعي قوي لمكافحة السرطان.

22

سعرة حرارية

أرقام قرآنية

لا تخفى قيمة الرقم في عالم اليوم، حتى أصبح الرقم يتحكم في غالب النشاط الإنساني. وكان الرقم - كقيمة حسابية - حاضراً في كثير من الآيات القرآنية لحكمة يعلمها الله، علمها من عباده من علمها، وجعلها من جهلها.

ورد في مواضع غير قليلة من القرآن، من ذلك قوله سبحانه: «لَقَدْ كَفَرَ الَّذِينَ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ ثَالِثُ ثَلَاثَةٍ» (المائدة: 73)، وقوله أيضاً: «وَكُنْتُمْ أَزْوَاجًا ثَلَاثَةً» (الواقعة: 7).

3

في
القرآن



طرائف رمضانية

كان لشهر الصيام مع الناس عبر أيامه المتعاقبات مواقف جادة وأخرى طريفة. وروت لنا أسفار الأدب والتراث العربي الكثير من تلك المواقف التي حدثت في رمضان، فاسم رمضان له رنة فرح وعذوبة على شفاه الصائمين، حيث تعقد في لياليه المجالس وتدار فيه الأمسيات، لتروى خلالها الحكايات والقصص وكل الطرائف ومن تلك النوازل والطرائف التي جرت وقائعها أيام الصيام شذرات مما خلده الأديب، والشعراء في تلك الأيام والعصور السالفة.

الموت

قبل الإفطار

رؤي أعرابي وهو يأكل فاكهة في نهار رمضان فقيل له: ما هذا؟ فقال الأعرابي على الفور: قرأت في كتاب الله «وكلوا من ثمره إذا أنثر»، والإنسان لا يضمن عمره وقد خفت أن أموت قبل وقت الإفطار فأكون قد مت عاصياً.

عادات صيام

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



أوغندا



في أوغندا يصومون 12 ساعة يومياً مهما اختلف الطقس، سواء صيفاً أو شتاء، منذ دخول الإسلام إليها لتساوي الليل والنهار هناك لوقوعها على خط الاستواء.

وجبة سمك الصيادية ل 5 أشخاص

المكونات:

- سمك هامور 2000 جم
- بصل أبيض 120 جم
- مسحوق الكمون 15 جم
- ملح 15 جم
- مسحوق الفلفل الأبيض 8 جم
- زيت 20 جم
- أرز 1000 جم
- بذور الصنوبر 20 جم
- عصير الليمون 20 جم
- زبدة 30 جم
- طحينية 30 جم

الكلفة
230
ريالا

طريقة التحضير:

يغمره، ونضعه على النار العالية في البداية إلى أن يغلي، ثم نخفف النار تحته ونتركه حتى ينضج. قلب الصيادية في طبق التقديم ونزينها بالبقدونس المفروم ناعماً وشرائح الليمون، ونقدم إلى جانبها الطحينية.

المهروس، ونحركهم معاً ونتركهم على النار الهادئة حتى يتحمروا. نحضر وعاء الطهي ونصف السمك المتبل في قاع الوعاء، ثم نرش فوقه البصل والثوم المقلّى والمصفى من الزيت، ثم نرش فوقه الأرز، ثم نضيف الماء الساخن حتى

نحضر وعاءً عميقاً، ونضع فيه الكمون، والملح، والفلفل، والبهارات، ونخلطها معاً، ثم نضع السمك فيه. نحضر مقلاة ونضع فيها الزيت النباتي، ونضعها على نار هادئة حتى تسخن، ثم نضع البصل المفروم ثم نضيف الثوم

صحة وعافية



الشيف بلال شهيتي
فندق سيتي سنتر روتانا