



كل شئ على طبيعته  
Made By Nature



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

كتارا  
katara



Issue No 1810 - Thursday 15 April 2021

#أنا ملتزم بالكمامة

العدد 1810 - الخميس 3 رمضان 1442 هـ، 15 أبريل 2021

3 رمضان

مواقيت الصلاة

العشاء

7:29

المغرب

5:59

العصر

3:04

الظهر

11:34

الشروق

5:12

الفجر

3:52

لضمان استمرار استقرار الأسعار خلال رمضان

# مطالبات بتكثيف الرقابة على الأسواق

## اختتام دورة تأهيل الأئمة

### والخطباء القطريين

تُختتم اليوم الخميس 15 أبريل فعاليات دورة تأهيل الأئمة والخطباء القطريين الجدد السادسة عشرة، التي تنظمها إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، حيث أقيمت (بنظام التعليم عن بُعد) عبر برامج الاتصال المرئي، حيث بدأت فعالياتهما في 21 فبراير، واستمرت طوال فترة إقامتها بالدراسة عن بُعد، خلال أيام الأسبوع من الأحد إلى الخميس لمدة ساعتين يومياً، من بعد صلاة العصر مباشرة وحتى قبيل صلاة المغرب.

وقد شارك في هذه الدورة التأهيلية «25» قارئاً من الشباب الراغبين في تولي مهمة الإمامة بالمساجد على مستوى الدولة، والذين تم ترشيحهم بالتعاون مع إدارة المساجد بالوزارة. وتأتي دورة إعداد الأئمة القطريين الجدد في إطار خطة وزارة الأوقاف الرامية إلى إعداد الإمام القطري وتزويده بالعلوم الشرعية اللازمة لأداء هذه المهمة، وتخرج دفعة جديدة من الأئمة القطريين المؤهلين، حيث يركز البرنامج التأهيلي على المواد الشرعية الأساسية في العقيدة، والفقه، والتجويد، بغية الارتقاء بأهم الجوانب المعرفية لدى المشاركين لتحقيق رؤية وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية ورسالتها في سبيل إعداد الإمام والخطيب القطري.

08

## فودافون تطلق برنامج

### المكافآت الرقمية «هدايا»

أعلنت شركة فودافون قطر أمس عن إطلاقها «هدايا»، أحدث برنامج للمكافآت الرقمية للشركة، كجزء من أجندتها الرقمية. سيكون كل من العملاء الحاليين والجدد مؤهلين للحصول على مكافآت عند قيامهم بإعادة تعبئة الرصيد أو دفع فاتورتهم عبر تطبيق My Vodafone أو موقع فودافون قطر الإلكتروني. تم طرح البرنامج تزامناً مع قدوم شهر رمضان المبارك، حيث أطلقت شركة فودافون «هدايا» لشكر عملائها الذين تبنوا أسلوب الحياة الرقمي، ولتشجيع الآخرين على أن يحذوا حذوهم. تمضيًا مع روح العطاء، يمكن أيضًا إجراء عملية إعادة تعبئة رصيد شخص آخر. وعند إعادة تعبئة رصيدهم بقيمة 50 ريالاً قطرياً أو أكثر سيحصل العملاء على 10 % إضافية من قيمة التعبئة من «هدايا» فودافون. سيحصل العملاء تلقائياً على المكافأة المضافة إلى أرصدهم، دون الحاجة إلى التسجيل أو الاشتراك في خدمة إضافية. على سبيل المثال، العميل الذي يعيد تعبئة رصيده بقيمة 50 ريالاً قطرياً سيحصل على 55 ريالاً قطرياً في رصيده.



# اغتنم الشهر الكريم



تعود على نوافل العبادات



حافظ على تنظيم وقتك



قلل ساعات تصفح الإنترنت



تخلص من الشواغل



عود نفسك على قيام الليل



ضع خطة لحفظ ما تيسر من القرآن



لا تكثر من الطعام والشراب



أكثر من إخراج الصدقات



ضع خطة لورد قرآني متصاعد



أكثر من الدعاء لله

المصدر: لوسيل - جزء «2-1»

By:Noureldin Medhat

www.lusailnews.net

## نصائح للجمهور لتجنب الحوادث المنزلية خلال رمضان



سمكية لتوسيد السطح الصلب أو الأرضية في منطقة اللعب، تثبيت الأرفف الطويلة والخزائن والأدراج على الحائط. كما يجب تكليف شخص بالغ ومسؤول لتوفير الإشراف المستمر والمرئي؛ حيث إن الأطفال غير الخاضعين للرقابة معرضون بشدة لخطر الإصابات المنزلية التي يمكن الوقاية منها، وخاصة السقوط والتسمم والغرق والاختناق والحروق.. عدم ترك الطفل على سرير أو طاولة بدون مراقبة لتجنب السقوط، وحافظ على السلالم والممرات خالية من الفوضى التي يمكن أن تؤدي إلى سقوط الطفل أو كبار السن.

المنزل من أهم أولوياتنا. وبدورها تنصح الدكتورة عائشة عبيد - مساعد مدير برنامج الإصابات بمركز حمد للإصابات ومؤسسة حمد الطبية - جميع العائلات خاصة من لديهم أطفال بتوخي الحذر أثناء التواجد بالمنزل خلال الشهر الكريم وخلق بيئة أكثر أماناً لهؤلاء الأطفال لتجنب إصابات الرأس والجروح والحروق والسقوط والتي تعد أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً من خلال اتباع الإجراءات التالية: عند التجول في منزلك يجب تفقد عوامل الخطورة مثل: أرضية مزدحمة، زلقة، غير مضاءة أو ممر أو منطقة لعب، أضف سجادة

### الدوحة – لوسيل

حذر مركز حمد للإصابات التابع لمؤسسة حمد الطبية - جميع سكان دولة قطر من تزايد الحوادث والمخاطر المنزلية خلال شهر رمضان المبارك، حيث نصح كافة العائلات والمقيمين بممارسة إرشادات السلامة داخل المنزل خلال شهر رمضان لتقليل عدد ضحايا الإصابات ولتخفيف العبء على القطاع الصحي خاصة في ظل سياسة الإغلاق الجزئي والتباعد الاجتماعي اللذين تفرضهما جائحة كوفيد-19، لذلك يجب أن تكون سلامة

شارك فيها 25 إماماً قطرياً عبر الاتصال المرئي

## الدعوة تختتم اليوم دورة تأهيل الأئمة والخطباء

ورسالتها في سبيل إعداد الإمام والخطيب القطري. وقد حضر في البرنامج التدريبي كوكبة من المحاضرين المختصين في المواد الدراسية المختارة، لتعزيز معارف الأئمة القطريين ومهاراتهم التي تمكنهم من الإعداد الشامل للإمامة والخطابة والارتقاء بمستواهم العلمي، والمشايخ هم: (الشيخ عبدالله التميمي - وقدم دورة فقه الطهارة والصلوة، الشيخ محمد الحمادي - وقدم دورة العقيدة، الشيخ ياسر الشعبي - وقدم دورة التجويد) تجدر الإشارة إلى أن دورات إعداد وتأهيل الأئمة والخطباء القطريين تقام على مدار العام، بتنظيم وإشراف معهد الدعوة والعلوم الإسلامية التابع لإدارة الدعوة والإرشاد الديني، حيث تعد الدورة أحد البرامج والأنشطة الرئيسية لخطة الإدارة السنوية، لتمكين الأئمة الجدد من القيام بهذه الوظيفة السامية بالشكل والمستوى المطلوب شرعاً، حيث تولي وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية الرعاية الكبيرة لهذه الفئة الهامة من شباب الوطن.



■ جانب من دورة الأئمة القطريين الجدد (عن بعد)

المعرفية لدى المشاركين لتحقيق رؤية وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية

الشرعية الأساسية في العقيدة، والفقه، والتجويد، بغية الارتقاء بأهم الجوانب

من الأئمة القطريين المؤهلين، حيث يركز البرنامج التأهيلي على المواد

الدوحة - لوسيل

تُختتم اليوم الخميس 15 أبريل فعاليات دورة تأهيل الأئمة والخطباء القطريين الجدد السادسة عشرة، التي تنظمها إدارة الدعوة والإرشاد الديني بوزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، حيث أقيمت (بنظام التعليم عن بُعد) عبر برامج الاتصال المرئي، حيث بدأت فعالياتاتها في 21 فبراير، واستمرت طوال فترة إقامتها بالدراسة عن بُعد، خلال أيام الأسبوع من الأحد إلى الخميس لمدة ساعتين يومياً، من بعد صلاة العصر مباشرة وحتى قبيل صلاة المغرب. وقد شارك في هذه الدورة التأهيلية «25» قطرياً من الشباب الراغبين في تولي مهمة الإمامة بالمساجد على مستوى الدولة، والذين تم ترشيحهم بالتعاون مع إدارة المساجد بالوزارة. وتأتي دورة إعداد الأئمة القطريين الجدد في إطار خطة وزارة الأوقاف الرامية إلى إعداد الإمام القطري وتزويده بالعلوم الشرعية اللازمة لأداء هذه المهمة، وتخرج دفعة جديدة

بالتنسسيق مع منظمة الهجرة الدولية IOM

قطر الخيرية توفر الخبر لـ 37 ألف

أسرة يومياً بالشمال السوري

بتوفير الخبر المجاني الذي يساهم في سد احتياجاتهم من الخبز ويخفف من معاناتهم ويعينهم على الصيام خلال الشهر الكريم. وإيماناً منها بأهمية دعم صمود المجتمعات الضعيفة تعمل قطر الخيرية على دراسة مشروع لإنشاء فرن جديد إضافي في سوريا في مدينة إعرّاز، لتغطية احتياج عوائل الأيتام، بطاقة إنتاجية تصل إلى 2,5 طن من الطحين أي ما يعادل حوالي 3000 ربة خبز يومياً ليستفيد منه حوالي 2800 أسرة، وتشغيله لمدة عام كامل. يشار إلى أن قطر الخيرية تعمل على تأمين احتياجات اللاجئين السوريين في جنوب تركيا من مادة الخبز حيث يواصل مخبز أورفا الذي تم إنشاؤه وتشغيله في العام 2017 للسنة الثالثة على التوالي دون توقف، وبقدرة إنتاجية تبلغ 8000 ربة خبز يومياً. ويستفيد منه أكثر من 4500 عائلة من أسر الأيتام والأرامل والفئات الأشد ضعفاً من اللاجئين السوريين في ولاية أورفا.

الدوحة - لوسيل

ضمن مساعداتها الإغاثية، تواصل قطر الخيرية توفير الخبر المجاني للنازحين في الشمال السوري من خلال دعم وتشغيل الأفران، بهدف تخفيف الأعباء المعيشية على النازحين خلال شهر رمضان المبارك، ويتم ذلك من خلال 16 فرناً آلياً، وذلك بالتنسيق بين قطر الخيرية ومنظمة الهجرة الدولية IOM ومنظمات المجتمع المدني.

وتوفر الأفران الخبز المجاني يومياً لأكثر من 190 ألف نسمة موزعين على 37 ألف عائلة من الفئات الأشد ضعفاً من النازحين والمهجّرين الذين يسكنون في حوالي 60 مخيماً بالإضافة إلى الساكنين في المنازل المهجورة ومراكز الإيواء المؤقتة، وبذلك تساهم قطر الخيرية في سد 12% من الاحتياج اليومي لمادة الخبز للنازحين في الشمال السوري. بطاقة إنتاجية تصل إلى 42 طناً من الطحين يومياً ولدة ستة أشهر وعبر المستفيدين عن سعادتهم



أخصائية التغذية في مركز الريان الصحي.. سارة دراقبي:

ننصح الحامل بالابتعاد

عن الدهون والأملاح في رمضان

على شرب كميات كافية من الماء لتجنب الجفاف.

حالات الإفطار

بالحديث عن الأسباب التي تمنع فيها المرأة الحامل من الصيام نذكر: الأشهر الأولى من الحمل، حيث تعاني المرأة من الضعف الشديد وانخفاض في ضغط الدم والقيء المتكرر في الأشهر الأولى من الحمل، والانقطاع عن الطعام والشراب لفترات طويلة، قد يعرضها لخطر الإصابة بالهبوط والإعياء، نتيجة استهلاك الطاقة المخزنة في الجسم، وأيضاً القيء المستمر حيث تعاني بعض السيدات من القيء في مراحل متقدمة من الحمل، والامتناع عن تناول السوائل لأكثر من 15 ساعة، قد يعرضها لخطر الجفاف، والذي يصاحبه التعب العام، والإعياء، وتشویش الرؤية، وكذلك ارتفاع نسبة الأملاح فقد تظهر نتائج التحاليل التي تجريها المرأة خلال مراحل الحمل المختلفة، زيادة في نسبة الأملاح وفي تلك الحالة، تحتاج المرأة لشرب الكثير من المياه على مدار اليوم، كما أن انخفاض وزن الجنين يستوجب عدم الصوم، فقد تواجه بعض السيدات مشكلة في عدم وصول الدماء التي تحمل الغذاء للجنين، وفي تلك الحالة، تحتاج إلى تناول الطعام والشراب على فترات متقطعة على مدار اليوم، فضلاً عن الأدوية التي تزيد من سيولة الدماء لتوصيل الغذاء عبر المشيمة، وأيضاً مرض ارتفاع ضغط الدم فمن من المضاعفات التي عادةً ما تحدث في الثلث الأخير من الحمل، فإذا كانت المرأة تعاني من هذه المشكلة، يحظر عليها صيام رمضان، لأن حالتها الصحية تستدعي تناول جرعات محددة من الأدوية على مدار اليوم. وأخيراً مرض سكري الحمل خاصة إذا كانت المرأة تعاني من سكري الحمل، لا يمكنها التوقف عن تناول الطعام والشراب لفترة طويلة، كما أن حالتها الصحية تستدعي تناول جرعات محددة من الأدوية، لضبط نسبة الجلوكوز بالدم، وعلى المرأة الحامل استشارات أخصائي التغذية والطبيب لتقييم المخاطر جيداً والمساعدة في اتباع نظام غذائي صحي يضمن صحة الأم ونمو الجنين.



■ سارة دراقبي

هو معروف فإن المرأة الحامل معرضة بشكل عام إلى إفساك المعدة، وخاصة خلال شهر الصوم، لذلك من المهم الإكثار من تناول الحبوب الكاملة والخضار لغناها بالألياف، مع الاهتمام بتناول الفاكهة غير المقشرة أيضاً فهي تعطي للجسم الألياف التي تساعد في تليين المعدة.

الاحتياجات الغذائية

الجدير بالذكر أن الاحتياجات الغذائية تزيد أثناء الحمل خاصة الكالسيوم وهو موجود في الحليب والألبان ومنتجاتها كالجبنة واللبن، وكذلك الحديد إذ يجب على الحامل تناول الأطعمة الغنية به سواء كانت حيوانية، كاللحوم والبيض، أو نباتية مثل الخضروات والبقوليات وجبة السحور نوهت بالنسبة إلى وجبة السحور فعلى الحامل تأخير وجبة السحور لفترة قريبة من الإمساك لتقليل عدد ساعات الصيام، ويجب التخطيط لوجبة سحور مثالية معتمدة على اختيار الكربوهيدرات المعقدة كالخبز الأسمر والحبوب الكاملة الغنية بالألياف والتي تمد الجسم بالطاقة بالإضافة إلى اختيار أحد أنواع البروتين كالببيض أو الحليب ومشتقاته الذي يؤخر الشعور بالجوع، مع الحرص على تناول الخضار والفواكه الغنية بالألياف والتي تمد الجسم أيضاً» بالعديد من المعادن، وكما يجب على الحامل الابتعاد عن تناول الأطعمة الغنية بالدهن كالحلويات السريعة والحلويات الغنية بالسكريات فهي تزيد الشعور بالعطش والجوع في اليوم التالي بالإضافة إلى الحرص

الدوحة - لوسيل

مع دخول شهر رمضان الكريم يتبادر إلى أذهان العديد من السيدات الحوامل أسئلة تخص الصيام أثناء الحمل عن كيفية المحافظة على صحة المرأة الحامل وصحة الجنين ومتى يجب التوقف عن الصيام، حيث تلعب التغذية أثناء الحمل دوراً مهماً في الحفاظ على صحة المرأة الحامل وجنينها ومن الأفضل أن تتبع المرأة الحامل بعض النصائح خلال شهر رمضان، بداية لصحتها وصحة جنينها، ومن ثم لتجنب زيادة وزنها خلال فترة الصيام.

وتذكر أخصائية التغذية سارة دراقبي مركز الريان الصحي بمؤسسة الرعاية الصحية الأولية: أولاً تعتبر السوائل مهمة جداً للحامل، ويجب تناولها بكميات كبيرة (حوالي 2 لتر) يومياً خلال الفترة ما بين الإفطار والسحور خاصة الماء والحليب مع التقليل من تناول المياه الغازية والشاي والقهوة والعصائر الصناعية التي تحتوي على كميات عالية من السكر والمواد الحافظة، وثانياً، يتم الإفطار بشكل تدريجي فيمكن البدء بالتمر نظراً لقيمته الغذائية العالية وسهولة هضمه وسرعة امتصاصه ومن ثم شرب كأسين من الماء عند الفطور، وتناول كوب من «الشوربة» مع مراعاة عند تحضيرها أن تكون قليلة الدهون، والأملاح ومن ثم يفضل أخذ استراحة لنصف ساعة قبل العودة لتناول الوجبة الرئيسية، وتضيف أنه على المرأة الحامل عدم تناول وجبة إفطار كبيرة مرة واحدة لتجنب الشعور بالامتلاء وعسر الهضم، فيمكن تناول من 3 إلى 4 وجبات غذائية خفيفة متقاربة بدلاً من وجبتي الإفطار والسحور، مع تجنب الدهنيات والمواد الدسمة والطعام الثقلي ويجب أن يكون الطبق الرئيسي متنوعاً بحيث يحتوي على جميع المغذيات من بروتينات ونشويات و خضار، ويفضل أن تعتمد طرق الطهي الصحية مثل الشوي أو السلق والابتعاد عن طرق الطهي غير الصحية المعتمدة على القلي، وعلى الحامل أيضاً الابتعاد عن المخلات والبهارات والفلفل التي تزيد من إفراز العصارة الحمضية بالمعدة والتقليل من الحلويات العربية الدسمة واستبدالها بالفاكهة الطازجة، وكما



رمضان  
مبارك

قلبك  
ابيض



[/baladnadoha](https://www.facebook.com/baladnadoha) [baladnaco](https://www.instagram.com/baladnaco) [@baladnaco](https://www.twitter.com/baladnaco)

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



الأسعار خلال شهر رمضان

# التفتيتنية على الأسواق



## انتعاش الحركة الشرائية في الأسواق المحلية

انتعشت الأسواق المحلية منذ نهاية الأسبوع الماضي وسط حركة شرائية متزايدة منذ بداية الأسبوع، وبدأت الحركة التجارية تنشط بشكل تدريجي مع ارتفاع الطلب على السلع الغذائية الأساسية ومستلزمات الشهر الفضيل. وقدر تجار ومسؤولون بالمجمعات التجارية ارتفاع المبيعات 40% لاسيما على السلع والمواد الغذائية ومستلزمات الأسرة خلال الشهر الفضيل، لافتين إلى أن الحركة ستشهد تزايداً كبيراً خلال الأسبوع الأول من الشهر الفضيل لا سيما على السلع الغذائية الطازجة وذات الأعمار الصغيرة. وبينوا أن السوق يتمتع بتنوع كبير في البضائع والسلع المتواجدة بالسوق المحلي مما فتح المجال أمام المستهلك للاختيار من الخيارات المتعددة خلال الشراء، لافتين إلى أن القطاع التجاري عمل منذ أشهر على توفير السلع والبضائع لضمان عدم نقصان أي سلعة. وأشاروا إلى أن أسعار السلع الرمضائية مستقرة ولم تشهد أي تغييرات، إذ بقيت مقارنة لأسعارها في العام الماضي بالإضافة إلى انخفاض العديد من السلع لاسيما الطازجة المعتمد عليها من الإنتاج الوطني.

## إجراءات احترازية بالمجمعات للحفاظ على صحة المستهلكين

كما قامت مجمعات تجارية بالدعوة إلى منع اصطحاب الأطفال عند التسوق والالتقاء بفرد واحد من الأسرة للتسوق من المجمع التجاري حفاظاً على صحة الجميع، واستخدام الدفع غير النقدي إذا أمكن، وعدم استخدام الحقائب القابلة لإعادة الاستخدام، كما تم تخصيص نقاط دفع للمتسوقين من المسنين.

توفير المسافة الآمنة بين المتسوقين في أماكن الانتظار والدفع وغيرها داخل المجمع الاستهلاكي. وتتخذ المجمعات الاستهلاكية إجراءات أخرى منها توزيع القفازات البلاستيكية والكمامات على المتسوقين فور دخولهم المجمع التجاري للحفاظ على سلامتهم والحفاظ على سلامة بقية المتسوقين.

وتشمل الإجراءات التي أعلنت عنها وزارة التجارة والصناعة قياس درجة حرارة أجسام الموظفين مرتين يومياً، وتوفير المعقمات عند المداخل الرئيسية وأماكن التجمعات ودورات المياه، تعقيم عربات التسوق قبل استخدامها من قبل المتسوقين، وتعقيم الأسطح باستمرار كابواب ومقابض التلاجبات، بالإضافة إلى

تتخذ المجمعات الاستهلاكية جملة من الإجراءات الاحترازية والوقائية للحد من انتشار فيروس كورونا خلال الفترة المقبلة، وذلك ضمن تنفيذ الإجراءات التي ألزمت وزارة التجارة والصناعة المجمعات التجارية بها للحفاظ على صحة المتسوقين خلال الفترة الحالية.

## حملات تفتيتنية لمراقبة تقيد المحال التجارية بالتعليمات

حماية لحقوق المستهلكين. وتحت وزارة التجارة والصناعة جميع المستهلكين بالإبلاغ عن أي تجاوزات أو مخالفات وتسهيل الشكاوى والاقتراحات من خلال قنوات التواصل التالية: مركز الاتصال: 16001، البريد الإلكتروني: info@moci.gov.qa، حساب وزارة التجارة والصناعة على مواقع التواصل الاجتماعي، تويتر @MOCIQATAR، الإنستغرام MOCIQATAR، تطبيق وزارة التجارة والصناعة على الهواتف الذكية المتوفرة على أنظمة أجهزة الآيفون والأندرويد MOCIQATAR.

القوانين والقرارات المنظمة لعمل إدارة حماية المستهلك. وتستقبل الجهات المعنية بحماية المستهلك بالوزارة عدداً من الشكاوى، ويتم التعامل معها واتخاذ الإجراءات اللازمة لحلها. وتؤكد الوزارة أنها ستكون حازمة في وجه كل من يتهاون في القيام بالتزاماته بقانون حماية المستهلك ولائحته التنفيذية، كما ستكشف حملاتها التفتيشية لضبط مثل هذه المخزونات الإستراتيجية، وغيرها. وعدم الالتزام بإدخال مخزون السلع الإستراتيجية على نظام مراقبة المستهلكين. وتسفر الحملات التفتيشية عن ضبط مخالفات مختلفة تنوعت ما بين عدم الالتزام بتدوين كافة البيانات الإيضاحية المتعلقة

بالسلعة، وعدم إصدار فواتير باللغة العربية، وعدم الالتزام بتدوين كافة البيانات الإيضاحية المتعلقة بالسلعة، وعمل عروض ترويجية دون الحصول على الترخيص اللازم، وعدم الالتزام بأسعار النشرة الجبرية للخضروات والفواكه، وعرض منتجات منتهية فترة صلاحيتها، وعدم الالتزام بإدخال مخزون السلع الإستراتيجية على نظام مراقبة المستهلكين. وتسفر الحملات التفتيشية عن ضبط مخالفات مختلفة تنوعت ما بين عدم الالتزام بتدوين كافة البيانات الإيضاحية المتعلقة

بالسلعة، وعدم إصدار فواتير باللغة العربية، وعدم الالتزام بتدوين كافة البيانات الإيضاحية المتعلقة بالسلعة، وعمل عروض ترويجية دون الحصول على الترخيص اللازم، وعدم الالتزام بأسعار النشرة الجبرية للخضروات والفواكه، وعرض منتجات منتهية فترة صلاحيتها، وعدم الالتزام بإدخال مخزون السلع الإستراتيجية على نظام مراقبة المستهلكين. وتسفر الحملات التفتيشية عن ضبط مخالفات مختلفة تنوعت ما بين عدم الالتزام بتدوين كافة البيانات الإيضاحية المتعلقة



لضمان استمرار استقرار

# مطالبات بتكثيف الحملات



عمر القضاة

أكد مستهلكون ضرورة تكثيف الرقابة على الأسواق المحلية خلال الشهر الفضيل بما يضمن سلامة عمليات البيع والشراء وضمان تنفيذ مبادرات وزارة التجارة والصناعة في الأسواق المحلية.

وبينوا في حديثهم لـ «لوسيل» أن الأسواق المحلية تشهد تنوعاً كبيراً في السلع والبضائع الرمضانية المعروضة بالسوق المحلي مما أعطى المستهلك خيارات متعددة، لافتين إلى أن هناك منافسة كبيرة بين المجمعات التجارية والتي تخدم في نهاية المطاف المستهلك ليجد كافة الأسعار التي تناسبه وفي جميع الأسواق تهافت على الشراء.

وأوضحوا أن الجهات المعنية تقوم كل عام بسلسلة من المبادرات التي تضمن استقرار الأسواق خلال الشهر الفضيل وبما يضمن توافر السلع الغذائية والاستهلاكية في السوق طوال أيام الشهر الفضيل.

وبحسب تصريحات مختلفة لوزارة التجارة والصناعة فإنها وقعت خلال الفترة الماضية 23 عقداً لرفع المخزون الإستراتيجي في السوق المحلي في المرحلتين الأولى والثانية، الأمر الذي جعل المخزون الإستراتيجي المسلح الغذائية والاستهلاكية الأساسية عند نسب متميزة نتيجة التواصل المستمر بين القطاعين العام والخاص لزيادة المخزون بالإضافة إلى عمل الوزارة الدؤوب للحفاظ على استمرار تدفق السلع الغذائية والاستهلاكية إلى الأسواق المحلية دون أي تأخير.

وبحسب خبراء فإن زيادة التنافس بين المجمعات التجارية والمحلات أدت إلى انخفاض مباشر في أسعار السلع بما يخدم المستهلك بنهاية المطاف، وشملت العروض الترويجية العديد من السلع الغذائية والاستهلاكية بتنوع كبير في بلاد المنشأ والجودة العالية.

ويبلغ عدد المجمعات التجارية بالدولة نحو 51 مجمعة تجارياً للتجزئة ونحو 410 منافذ للفواكه والخضروات و82 منفذاً للحوم بمختلف الأنواع ونحو 571 لتجزئة الأجهزة الكهربائية والمنزلية.

وأعلنت وزارة التجارة والصناعة عن قائمة من السلع المخفضة مطع بتخفيض أكثر من 650 سلعة غذائية واستهلاكية بنسب تتراوح ما بين 10% إلى 20% تباع في المراكز التجارية التابعة لـ 19 مجمعة تجارياً بمختلف أنحاء الدولة، وسيتم عرض السلع بعلاوات تدل على التخفيض طوال شهر رمضان المبارك.

وأكد عبدالعزيز المير أحد المستهلكين ضرورة أن تقوم وزارة التجارة والصناعة ووزارة البلدية والجهات المعنية بالدولة بزيادة الحملات التفتيشية في الأسواق المحلية مع بداية الشهر الفضيل بما يضمن عدم وجود تلاعب بعمليات البيع والشراء، لافتاً إلى أن السوق المحلي يشهد زيادة ملموسة في حجم المبيعات مع حلول الشهر الفضيل.

وبين في حديثه لـ «لوسيل» أن وزارة التجارة والصناعة تقوم بجهود متميزة خلال الشهر الفضيل سواء على صعيد المبادرات التي تقوم بها خلال الشهر أو تكثيف الرقابة على الأسواق المحلية منذ بداية الشهر الفضيل مما يسهل على المستهلكين شراء حاجياتهم الكثيرة.

وأكد أن الجهات المعنية عملت على التواصل مع جميع الموردين والتنسيق معهم على أنواع وأصناف السلع التي يزيد الطلب عليها في الشهر الفضيل وتوفيرها بأفضل وأنسب الأسعار. وأكد فضل البياضي أن الأسعار مستقرة وهناك منافسة ما بين

مهمة وتعمل على تحقيق توازن السعر في السلع والمواد الغذائية الأساسية التي تحتاجها الأسرة خلال شهر رمضان المبارك، مشيراً إلى أن مبادرات وزارة التجارة تخدم قطاع المستهلكين في دولة قطر. وبين أن الأسواق محلية بالسلع والمنتجات الأمر الذي لا يستدعي تخزين السلع والمواد الغذائية كونها متوفرة بالسوق طيلة شهر رمضان المبارك. وأوضح أن كافة الأسعار مستقرة ولا تختلف عن الأسعار خلال شهر رمضان من العام الماضي، لافتاً إلى أن هناك منافسة كبيرة بين المجمعات التجارية والتي تخدم في نهاية المطاف المستهلك ليجد كافة الأسعار التي تناسبه وفي جميع الأسواق.



■ فضل البياضي



■ عبدالله المنصوري



■ عبد العزيز المير

ارتفاعات طيلة أيام الشهر الفضيل. وبين عبدالله المنصوري أنه بالرغم من أن الأسواق تشهد حالة من الاستقرار النسبي على مختلف أسعار السلع والبضائع والمنتجات الرمضانية إلا ونوه إلى أن الخضروات المحلية باتت تغطي نسبة جيدة من حاجة السوق المحلي لا سيما خلال المواسم التي يكثر فيها إنتاج الخضار، لافتاً إلى أن أسعار الخضار مستقرة بالرغم من ارتفاع الطلب عليها من قبل المستهلكين ولن يكون هناك أي

وأشار إلى أن قائمة وزارة التجارة والصناعة مع وجود عروض ترويجية تقدمها المجمعات التجارية ساهمت بشكل مباشر في استقرار الأسواق المحلية. لافتاً إلى استقرار الأسواق ونوه إلى أن الخضروات المحلية باتت تغطي نسبة جيدة من حاجة السوق المحلي لا سيما خلال المواسم التي يكثر فيها إنتاج الخضار، لافتاً إلى أن أسعار الخضار مستقرة بالرغم من ارتفاع الطلب عليها من قبل المستهلكين ولن يكون هناك أي

وأشار إلى أن قائمة وزارة التجارة والصناعة مع وجود عروض ترويجية تقدمها المجمعات التجارية ساهمت بشكل مباشر في استقرار الأسواق المحلية. لافتاً إلى استقرار الأسواق ونوه إلى أن الخضروات المحلية باتت تغطي نسبة جيدة من حاجة السوق المحلي لا سيما خلال المواسم التي يكثر فيها إنتاج الخضار، لافتاً إلى أن أسعار الخضار مستقرة بالرغم من ارتفاع الطلب عليها من قبل المستهلكين ولن يكون هناك أي



تصوير: عمرو دياب

رمضان شهر فرح وسعادة.. سفير إندونيسيا لـ «لوسيل»:

## قطر أحد اللاعبين الكبار في العمل الإنساني بالعالم

قال سعادة السيد رضوان حسن سفير جمهورية إندونيسيا لدى قطر، إن رمضان هو فرصة للتأمل وتركيز العقول والقلوب والأجساد من خلال الاستمرار في زيادة عبادتنا لله سبحانه وتعالى. وأشاد السفير الإندونيسي في حوار لـ «لوسيل» بالدور الإنساني الذي تقوم به دولة قطر، معتبراً إياها أحد اللاعبين الكبار في العمل الإنساني بالعالم وتصل جهود قطر الخيرية إلى جميع أنحاء العالم تقريباً. وأضاف: أود أن أتمنى لكم صيماً سعيداً، الشهر المبارك، لجميع أصدقائي في قطر وكذلك الجالية الإندونيسية في هذه الدولة المباركة.

## رمضان فرصة للتأمل وتركيز العقول والقلوب والأجساد

شوقي مهدي

وعن التشابه في رمضان بين قطر وإندونيسيا قال السفير حسن: على الرغم من أن رمضان هذا العام هو أول رمضان لي في الدوحة، لأنني محاط بالعديد من أصدقائي من المواطنين الإندونيسيين والقطريين هنا، أشعر أنه سيكون هناك العديد من الأشياء المثيرة للاهتمام في قطر خلال شهر رمضان. وقبل ذلك بعام عملت أيضاً في بلدان أخرى في الشرق الأوسط، لذلك على الأقل جربت جمال صيام رمضان في الشرق الأوسط. ولا أعتقد أن هناك فرقاً كبيراً بين شهر رمضان في إندونيسيا ورمضان في أماكن أخرى، بما في ذلك في دولة قطر. وشهر رمضان هو الشهر الذي يجب علينا فيه زيادة عبادتنا وصادقتنا مع العائلة والأصدقاء الآخرين، فإنه فقط بالنظر إلى أن دولة إندونيسيا لها أكبر عدد سكان المسلمين في العالم، كما أن أراضيها واسعة جداً، فإن نشاط هذا التجمع سيحدث بشكل كبير في كل شهر رمضان. ويتحرك المسلمون في إندونيسيا لزيارة الأقارب الذين هم خارج المدينة وحتى خارج الجزيرة نسمي هذا التقليد «موديك Mudik» وهي حركة إنسانية ضخمة للغاية بهدف الحفاظ على الصداقة والاهتمام بها أثناء الاحتفال بشهر رمضان وهذا النشاط أثناء الجائحة يواجه بالتأكيد قيوداً معينة.

■ أحد المساجد في إندونيسيا

دولة قطر هي واحدة من أكثر البلدان الخيرية في العالم، يلعب وجود

”

دولة قطر أحد اللاعبين

الكبار في العمل

الإنساني في العالم

وتصل جهود قطر

الخيرية إلى جميع أنحاء

العالم تقريباً، ليس

فقط للعالم الإسلامي

ولكن أيضاً إلى الدول

غير الإسلامية. قطر

واحدة من أكثر البلدان

الخيرية في العالم،

يلعب وجود قطر الخيرية

على سبيل المثال دوراً

كبيراً جداً في مساعدة

المحتاجين سواء كان

ذلك في مجالات التعليم

والصحة ومستلزمات

الحياة الأخرى ودولة قطر

تقدم مثلاً على كيفية

تصرف المسلم من أجل

الإنسانية.

“

قطر الخيرية على سبيل المثال دوراً كبيراً جداً في مساعدة المحتاجين سواء كان ذلك في مجالات التعليم والصحة ومستلزمات الحياة الأخرى وأعتقد أن دولة قطر تقدم مثلاً على كيفية تصرف المسلم من أجل الإنسانية.

طقوس رمضان

وتحدث السفير عن ذكرياته في الشهر الكريم في إندونيسيا قائلاً: ولدت ونشأت في مدينة باليمبانج (Palembang) في جنوب جزيرة سومطرة إندونيسيا ففي الحي الذي ولدت فيه يتم استقبال شهر رمضان دائماً بضجة كبيرة وفرح قبل وقت طويل من حلول شهر رمضان نفسه لذلك قبل شهر أو شهرين من حلول شهر رمضان يستعد الناس في مسقط رأسي بالفعل لاستقبال رمضان. لكن الأهم من ذلك كله أنني أرى شهر رمضان هو شهر فرح وسعادة وما زلت أتذكر كيف تم تدريس درس الدين الإسلامية والمعتقدات بفرح وسعادة خلال شهر رمضان عندما كنت طفلاً أعتقد أن هذا تقليد لا يزال محفوظاً وموجوداً إلى الآن.

ونوه السفير الإندونيسي إلى عدة عوامل ساهمت في ربط الإرهاب بالإسلام، من بينها المساواة الاجتماعية والتعليم قائلاً: «كما هو الواقع في الديانات الأخرى وبالأخص ديننا الإسلام، أن أعمال الإرهاب محظور بشدة كبيرة الأعمال الإرهابية لها جذور معقدة للغاية من بين أمور أخرى منها عدم المساواة الاجتماعية، وضعف الوصول إلى التعليم والشعور بالتمييز. ولذلك أقول أنه بدلاً من ربط الإرهاب ببعض

التعاليم الدينية، فمن الأحسن العمل نتعامل بشكل أفضل مع جذور الأعمال الإرهابية نفسها، مثل زيادة الوصول إلى التعليم والمساواة الاقتصادية وزيادة الاعتدال في التفاهم الديني. والإسلام دين سلام ودين محبة يمكننا أن نجد بسهولة آيات في القرآن تعلم المحبة والسلام. ففي الآية 32 من سورة المائدة، على سبيل المثال، تقول: «أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا».

جائحة كورونا

وعن الأشياء التي يفتقدها السفير خلال رمضان، قال: أعتقد الأشياء الكثيرة على سبيل المثال لدينا تقليد نسميها ترحيب شهر رمضان حيث سندعو الإندونيسيين في قطر للحضور إلى السفارة أو إلى دار الضيافة للترحيب بشهر رمضان. وبالطبع لم يعد من الممكن تنفيذ هذا النشاط بشكل مباشر لأن هناك قيوداً يجب وضعها لمنع «كوفيد-19». وبصرف النظر عن ذلك تقوم الإندونيسيين في قطر أيضاً بشكل روتيني بما نسميه مسابقة التلاوة للقرآن الكريم. وخلال فترة «كوفيد-19»، لم يكن من الممكن تنفيذ هذه الأنشطة بشكل مباشر ونحن نفعل ذلك افتراضياً علينا حقاً أن نعمل بجد للتغلب على جائحة «كوفيد-19» معاً حتى يمكن تنفيذ هذه الأنشطة على النحو الأمثل مرة أخرى.

وبما أن رمضان شهر التضامن لذلك في هذا الشهر يجب أن نكون قادرين أيضاً على مضاعفة تضامننا للمساعدة في التغلب على المشكلات الاجتماعية فيمن حولنا، بما في ذلك

«موديك» تقليد

إندونيسي في

رمضان لزيارة

الأقارب خارج

المدن والجزر

رمضان

زيادة للتقوى

الاجتماعية من

خلال التضامن

والتعاطف مع

الآخرين

مشكلة جائحة «كوفيد-19» وهي عدو مشترك. والإسلام دين يعلم ويدعم أهمية الحفاظ على الحياة لذا فإن مسؤوليتنا كمسلمين هي المساعدة في منع هذا الوباء والتغلب عليه.

علاقات قوية

وأشاد السفير حسن بقوة العلاقات بين البلدين، قائلاً: قطر ستظل دائماً شريكاً مهماً لإندونيسيا ولدينا علاقات وثيقة للغاية على مختلف المستويات، من السياسة والاقتصاد إلى الثقافة الاجتماعية. في المجال السياسي على سبيل المثال نجد أن البلدين محبان للسلام ويتشاركان في العديد من الجهود لإيجاد حلول لمختلف النزاعات في العالم. إندونيسيا وقطر على سبيل المثال منخرطة في جهود إحلال السلام في أفغانستان.

من الناحية الاقتصادية وصلت قيمة التجارة والاستثمار بين إندونيسيا وقطر أيضاً إلى مستوى لا يستهان به. وبالطبع لا يزال هناك متسع كبير لزيادة النشاط التجاري والاستثماري بين البلدين في المستقبل.

وفي الوقت نفسه فإن المشاركة المجتمعية التي تشمل المواطنين الإندونيسيين في قطر راسخة للغاية على الرغم من أن عدد الجالية الإندونيسية ليس بنفس عدد الجاليات الأخرى، إلا أن الجالية الإندونيسية في قطر نشيطة للغاية وديناميكية وعاش ابنائنا في قطر لعقود من جيل إلى جيل وهذا بالتأكيد يساعد العلاقات الإندونيسية في قطر على مستوى الاتصال بين الناس.

تقوم إدارة شؤون الأسرة بتوجيه جهود المؤسسات المعنية بالمرأة والأسرة، بهدف إنشاء مشروعات تنموية لتمكين الأفراد والأسر اقتصادياً، وتشجيعهم للاعتماد على النفس. كما تعمل على تطوير وتنفيذ مشروعات دعم وتنمية الأسر المنتجة من خلال التدريب وتوفير الخدمات المساعدة، وتوفير مجالات لتسويق منتجات برامج الأسر المنتجة.

هذه الصفحة تصدرها جريدة «لوسيل» بالتعاون مع وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية متمثلة في إدارة شؤون الأسرة.

فنجان القهوة بالزعفران والتمر عادة مفضلة خلال الشهر الفضيل.. لولوة سالم:

## 3500 كيلو إنتاج «نفحات ديرتي» تتلهمرياً



مصطفى شاهين

فنجان القهوة والتمر العادة المفضلة للإفطار خلال شهر رمضان المبارك في كل البيوت في قطر، وهو الشيء الأساسي قبل تناول الوجبة الرئيسية، كما أنها المشروب الأكثر شعبية في المجالس طوال العام. من هنا جاءت فكرة مشروع «نفحات ديرتي» الذي بدأ قبل ثلاثة عشر عاماً بخلط القهوة الملكية بالزعفران المميز لإنتاج القهوة الشقراء.

تحدثت لولوة سالم مؤسسة المشروع المنزلي الذي أصبح يُسوق خليجياً وفي لندن عن بداية المشروع البسيطة ومشاركتها في المعارض التي تنظمها الجهات الداعمة للأسر المنتجة ورواد الأعمال، وتطور المشروع والتوسع ليتم إنتاج وتحضير القهوة عبر الآلات لتلبية الطلب المتزايد عليها سواء في قطر أو خارج قطر. ففي قطر يتم توريد القهوة لجميع أفرع الميرة، وجراند هايبر ماركيت، وأسواق القرية، بالإضافة إلى أشهر المقاهي في قطر.

وقالت مؤسسة المشروع لولوة سالم إن الطلب بدأ في عدد من دول الخليج، كما تزايد الطلب في لندن أيضاً مؤخراً، إذ نقوم بشحنها

## مشروب القطريين الرسمي والأجانب يتلذذون بها



ليكون نوعاً آخر من القهوة المحمصة أكثر. وقالت لولوة سالم مؤسسة المشروع إن ما يميز الخلطة في كلا النوعين هو الزعفران الذي جعل الأجانب يتذوقونها بحب ويتلذذون بها. وثمنت لولوة سالم تشجيع الدولة للمنتج القطري، لافتة إلى دعم وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون الاجتماعية متمثلة في إدارة شؤون الأسرة. ويبلغ سعر كيس القهوة وزن كيلو 110 جم 150 ريالاً.

بشكل شخصي إلى بريطانيا. ويتم إنتاج 3500 كيلو من القهوة شهرياً، ويزداد الطلب خلال شهر رمضان. في عام 2014 حصل المشروع على المركز الثاني في مسابقة الأسر المنتجة، والمركز الأول في عام 2019 كأفضل مشروع متناهي الصغر الذي نظمه بنك قطر للتنمية. بدأ مشروع «نفحات ديرتي» بنوع واحد من القهوة وهو القهوة الشقراء، ومنذ عام بدأ إنتاج النوع الثاني بناء على طلب العملاء،

التقاعد من وظيفتها بداية انطلاق مشروعها «روحة الجنة».. موزة النصف:

## رمضان ينعش الطلب على صناديق هدايا البخور والعود

الدوحة - لوسيل

كان عام التقاعد عن وظيفتها نقطة تحول لبدء مشروعها من الصفر ليصل رأس مال المشروع إلى 300 ألف ريال خلال 6 سنوات.

بدأت مشروعها «أطياب رويحة الجنة» مؤخراً بعدما نصحتها أهلها وصديقاتها بالاستفادة من هوايتها في خلط البخور، والاستفادة من الخبرة التي اكتسبتها من جدتها ووالدتها منذ أن كانت في العشرين من عمرها وظهر حبها للعطور وخلطات البخور، لا سيما مع جودة خلطات البخور التي كانت تعدها وتقدمها كهدايا لأقاربها وصديقاتها. وقالت موزة صالح النصف: نجحت في تحويل هوايتي التي اكتسبتها من خبرة والدتي وجدتي بعدما تقاعدت عن وظيفتي الحكومية في 2016، مضيفة أن بداية المشروع كانت بسيطة جداً، بشعار للمشروع وتصميم أكياس وعلب من الأشياء المتوفرة بالسوق المحلي لكن الخلطات مميزة وخاصة أنها لا توجد بالأسواق.

تطورت المنتجات أيضاً مع تطور المشروع ليتم إنتاج 12 خلطة من العود و5 أنواع من البخور و8 أنواع من المرشات، حيث تتراوح أسعار خلطات العود بين 200 إلى 450 ريالاً بحجم 5 تولات، بينما تتراوح أسعار البخور بين 60 إلى 100 ريال لكل 60 جراماً، وتتراوح أسعار المرشات بين 60 إلى 100 ريال للعلبة 250 ملم.

وأضافت: كما تطورت الأكياس والعلب الخاصة لنقوم بتصميم علب

مؤسس مصنع «برفيوم فاككتوري» محمد المطوي لاختيار الخلطات وتصميم العلب والزجاجات واختيار التركيز واستيراد الزيوت من إيطاليا. وعلى الرغم من نجاح موزة النصف في افتتاح منفذ بيع صغير في طوار مول، لكنها تطلعت في تأسيس منفذ بيع أكبر، بدعم من وزارة التنمية الإدارية والعمل والشؤون

الهدايا من الجلد والمخمل. وأكدت موزة النصف أن الطلب ينعش على صناديق الهدايا التي تحتوي على 6 علب من العود و6 علب من البخور، بالإضافة إلى سجادات الصلاة والبخار.

وتتراوح قيمة صناديق الهدايا الراقية بين 550 إلى 600 ريال ويحتوي الصندوق على 6 خلطات عود، ونوعين من البخور، ومبخرة، وملقط، ويرتفع الطلب عليها في رمضان واليوم الوطني والأعياد. التطور الأبرز في مشروع «أطياب رويحة الجنة» حدث في شهر مارس لنقوم بتركيب العطور باختبار 4 أنواع خلطات خاصة بالتعاون مع مصنع «برفيوم فاككتوري» لتقديم باقة من أفضل العطور الشرقية برائحة التوابل كالقرفة أو القهوة وتدخل في تكوين العطر نفسه، ليتم إنتاج ثلاثة أنواع من العطور، هي آر جي بلاك، وآري جولد، وآر جي جرين، وآرجي وايت، بالتعاون مع مصنع «برفيوم فاككتوري» في قطر.

وبيئت أن آر جي مزيج من المسك والزعفران والورد الذي يعطي رائحة مميزة جداً. وكشفت النصف أنه تم العمل لمدة 11 شهراً بعد الاتفاق مع

تعاون مع «برفيوم فاككتوري» لإنتاج 4 أنواع من العطور الشرقية



## من مقتنيات متحف الفن الإسلامي

### دورق أزرق مذهب

صُنِعَ هذا الدورق الأزرق المذهب في أو قرب ما يعرف اليوم بمدينة الرقة السورية، الواقعة على نهر الفرات شمال شرق البلاد. في أواسط القرن الثاني عشر الميلادي كانت المدينة مركزاً زاهراً لإنتاج الخزف والزجاج. وكان يغذي هذه الصناعة ظهور الحرفيين المبدعين الهاريين من الإمبراطورية الفاطمية



## دعاء الصائم عند فطره

ما معنى «لصائم دعوة لا ترد عند فطره»؟ هل هذا يعني أن يدعو في الدقائق الأخيرة قبل إفطاره؟ أم أن دعوته تكون مستجابة بعد إفطاره؟ الإجابة: عن حديث أبي هريرة رضي الله عنه: «ثلاثة لا ترد دعوتهم: الصائم حتى يفطر، والإمام العادل، ودعوة المظلوم» وروى ابن ماجه عن ابن أبي مليكة، عن عبدالله بن عمر قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إن للصائم عند فطره دعوة ما ترد». قال ابن أبي مليكة: سمعت عبدالله بن عمر رضي الله تعالى عنهما إذا أفطر يقول: «اللهم إني أسألك برحمتك التي وسعت كل شيء أن تغفر لي».

## أرقام تهملك في رمضان

114

سعة يحتويها  
28 جراماً من  
الجبنه الشيدر

150

سعة  
يحتويها كوب  
من الحليب

8500

سعة  
يحتويها كيلو  
الدهون

80

جراما يومياً  
حاجة الجسم  
من البروتين

## تناول الألوان الصحية

تحافظ على صحة  
القلب



تحافظ على صحة  
المعدة



تحافظ على صحة  
الأمعاء



تخفض مستويات  
الكوليسترول



تحافظ على جهاز  
المناعة



### الأطعمة البيضاء والبنية

زائثون  
أحماض متشابكة  
الليسين



### فوائد العرعر

نبذة عامة: هذه الشجيرة هي دائمة الخضرة وتزرع لثمرتها ذات الطعم المميز وذات الاستخدامات الطبية المتعددة، نمو العرعر بطيء وفي الصيف تظهر له أزهار صفراء.

نبذة تاريخية: مستخدم منذ القدم في علاج بعض أمراض الجهاز الهضمي.

فترة الحياة: شجيرة دائمة الخضرة. ظروف الزراعة: يزرع في مكان مشمس أو ظل خفيف وفي أرض جيدة الصرف وإن كان ينمو أيضا في أرض فقيرة.

المحصول: يزرع في قصارى خلال عامين قبل الغرس وبعد عامين يتغير اللون إلى أزرق أسود عند النضوج ويتم تجفيفها شيئا فشيئا في الظل.

البذور: الثمار زيتية وتوجد فقط في النبات الأنثى وتستغرق ثلاث سنوات في النضج الورق: الورق أخضر فضي وذو أطراف مدببة.

الاستخدامات في المطبخ: تضاف إلى أطباق الطيور الحشوية وأطباق اللحم. استخدامات في المنزل: الرائحة المنبعثة من الزيت المستخلص منه رائحة جميلة تستخدم في تعطير الجو.

استخدامات في مواد التجميل: يستخدم زيتة في العطور.

## مطبخ «لوسيل»

## كسكس مع الدجاج والخضار



الكسكس  
500 جرام كسكس  
ملعقة طعام ملح  
4/3 كوب زيت  
5 أكواب ماء حار

التفاية  
1 كيلو بصل جوانج  
2 عود قرفة  
2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة  
2 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون

■ نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود  
■ 2 ملعقة صغيرة كركم - 4 ملاعق طعام سكر  
■ 150 جراما زبيب مسلووق - كوب زيت  
■ 150 جراما زبدة

■ في مقلاة حارة نضع الزيت والدجاج ونقوم بتحميره من الجهتين ثم نضيف البصل ونقليه نضيف البهارات ونقلب جيدا نضيف الكزبرة والبقدونس والجزر واللفت نضيف عليهم ماء ونطبخه لمدة 10 دقائق، نضيف باقي الخضراوات لحين النضج.

الكسكس  
■ يضاف الزيت والملح والماء الحار إلى الكسكس وننتظر 5 دقائق. - نضع



الشيف محمد بن زهاري

فندق سوق الوكرة

الكسكس في المصفاة على البخار مدة 15 دقيقة.

### التفاية

■ سخن الزيت والزبدة على النار ويضاف البصل ونقوم بتقليبه جيدا ليذبل.

■ نضيف نصف كوب من الماء ونقوم بتغطية قدر الطهي ليتكرمل.

■ تضاف البهارات عليه وتقلب جيدا .

■ يضاف السكر والزبيب المسلووق ويقلب.

### طريقة التقديم

■ في طبق التقديم نقوم بسكب الكسكس، نضع الخضراوات فوق الكسكس والقليل من مرق الدجاج والخضار.

■ نضع الدجاج ونزين الطبق بالبصل التفاية والحمص

الكمية تكفي: 6 - 8 أشخاص