



# عافيتك

غذاؤك طريقك للعافية

www.afytak.site

العدد الأول - إبريل 2026

الوجبات الصحية بين الكلفة  
والوهم

التوصيل السريع للطعام بين  
الراحة والتأثير السلبي

هل اليوم الرياضي ثقافة  
مستدامة أم احتفال لمدة 24  
ساعة فقط؟

محمد المري  
رحلة الاستثمار في الفكر والمذاق..



# الافتتاحية

المواضيع المطروحة، ونعدك بالعديد من الموضوعات في الأعداد المستقبلية التي تلي طموحك، وتخدم احتياجاتك في رحلتك نحو الصحة، وتذكر أن الاستثمار في العافية والغذاء الصحي هو بمثابة مشروع ناجح؛ لأنه يشارك في بناء جسد سليم لمستقبل أفضل؛ الأمر الذي يحتم علينا أن نكون يدأ بيد لدعم نهضة الوطن من خلال مجتمع يتمتع بكامل

الغذائي في جامعة قطر. ونتناول كذلك تأثير الشهرة الرقمية في تشكيل الوعي الصحي، ونرصد انعكاسات مواقع التواصل الاجتماعي وتطبيقات التوصيل على السلوك الغذائي، فضلاً عن توضيح دور البعد النفسي بالعادات الغذائية وانتشار الأمراض، ومدى دعم البيئة المدرسية لعافية الأجيال القادمة، إضافة إلى ملف العدد بعنوان «تراثنا» الذي يأخذك في رحلة عبر ذاكرة المذاق القطري وعلاقته بالتغذية السليمة. كما يسلط العدد الضوء على تأثير فعاليات اليوم الرياضي ودورها في رفع وعي المجتمع. ونشارك في هذا العدد حزمة متنوعة من المقالات والمقابلات مع بعض المختصين الراندين في مجالات الرياضة والطب والتعليم. ومن هذا المنطلق ندعوك -عزيزي القارئ- للمساهمة في مسيرتنا عبر تبادل الأفكار والتجارب حول جودة الحياة والعافية بما يواكب تطورات المجتمع. ونأمل أن تجد نفسك -عزيزي القارئ- في أحد

عزيزي القارئ: نضع بين يديك العدد الأول من مجلة عافيتك، وهي مجلة تختص بالتوعية في مجال التغذية السليمة وجودة الحياة في دولة قطر، في ظل الاهتمام البالغ بالصحة والسلامة العامة وتعزيز أنماط حياة أفضل للأفراد وتطوير الوعي الغذائي؛ بما يواكب التطورات العالمية، ويسهم في إعداد جيل يتمتع ببنية سليمة قادر على العطاء انسجاماً مع رؤية قطر ٢٠٣٠. وتتطلع الى أن تكون عافيتك فضاءً حيويًا للحوار يثري النقاشات الفعالة والمساهمة في نشر الوعي المجتمعي، من خلال طرح موضوعات ذات قيمة فكرية وتنموية تلقي الضوء على أسس الحياة السليمة وتحدياتها المعاصرة. وفي هذا العدد نسلط الضوء على مفهوم التغذية السليمة من منظورات متعددة، ونناقش أبرز التحديات المرتبطة بها، كما نستعرض قضايا محورية تشمل: الأمن الغذائي والاكتفاء الذاتي، وتحليل دور المنتج المحلي في دعم الاقتصاد، واستكشاف الواقع

# عافيتك

## غذاؤك طريقك للعافية

مدير التحرير  
نوف الأنصاري

التحرير والتصوير  
مريم اليافعي

التصميم والمونتاج  
نور قاسم  
منيرة النصر

رئيس التحرير  
أ.د عبدالرحمن الشامي



# محتويات

# العدد



06

القلق والتوتر والغذاء  
كيف تؤثر الضغوط النفسية على زيادة الوزن؟

10

تطوير غذائي مستدام وخيارات متنوعة

14

الوجبات الصحية بين الكلفة والوهم  
هل أصبح الطعام المتوازن عبئاً مادياً يدفع  
البعض إلى الوجبات السريعة؟

20

المشاريع المنزلية  
ونجاحها في تغيير مشهد الغذاء في قطر

22

التوصيل السريع للطعام  
بين الراحة والتأثير السلبي على عاداتنا  
الغذائية



هل اليوم الرياضي ثقافة مستدامة أم  
احتفال لـ 24 ساعة؟

دعم الزراعة المحلية ورؤية قطر 2030  
كيف تسهم المزارع الوطنية في تعزيز  
جودة الغذاء وبناء مستقبل أكثر  
استدامة؟

الأواني التقليدية  
بين النكهة الأصيلة والفوائد الصحية  
للطهي القطري

من البحر إلى المائدة  
الأسماك المحلية كمصدر أساسي  
للبروتين في قطر

أكشاك مهرجان لول وسوق تربة  
رحلة البحث عن المذاق التراثي والتغذية  
السليمة



24

30

40

42

44





صورة تعبيرية عن القلق والتوتر الناتج عن زيادة الوزن - المصدر من الانترنت

مستويات التوتر كما أن الحصول على نوم كافٍ واتباع تقنيات الاسترخاء مثل التأمل والتنفس العميق يمكن أن يساهم بشكل كبير في تقليل مستويات الكورتيزول في الجسم.

إلى جانب ذلك يجب على الأفراد الاهتمام بتبني نظام غذائي صحي ومتوازن يتضمن تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الأساسية مثل الفواكه والخضروات، والابتعاد عن الأطعمة المصنعة ذات السعرات الحرارية العالية من خلال هذه الإستراتيجيات، يمكن تقليل التأثيرات السلبية للتوتر على الجسم وتحقيق وزن صحي.

وتظهر الضغوط النفسية والتوتر كعوامل رئيسية تؤثر على الوزن والصحة العامة من خلال فهم العلاقة بين التوتر وزيادة الوزن، يصبح من الممكن اتخاذ خطوات فعالة للتعامل مع هذه الضغوط والحد من تأثيراتها على الجسم بتبني أسلوب حياة متوازن يشمل النشاط البدني، التغذية الصحية، والنوم الجيد، يمكن للفرد الحفاظ على صحته النفسية والجسدية، وبالتالي تجنب زيادة الوزن والمشاكل الصحية المرتبطة بها.

الغنية بالسكريات والدهون تحت تأثير التوتر يكونون أكثر عرضة لتخزين الدهون في مناطق معينة من الجسم مثل البطن، وهي المناطق التي يرتبط تراكم الدهون فيها بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب.

#### الكورتيزول: هرمون التوتر وزيادة الشهية

الكورتيزول هو الهرمون الذي يفرزه الجسم استجابة للضغوط النفسية، وله تأثير مباشر على العديد من وظائف الجسم، بما في ذلك زيادة الشهية عندما يواجه الشخص حالة من التوتر، يفرز الجسم مستويات عالية من الكورتيزول، وهو هرمون يعمل على زيادة الرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون يعزز هذا الهرمون من رغبة الفرد في تناول الطعام بشكل مفرط، مما يزيد من خطر الإصابة بالسمنة.

بالإضافة إلى ذلك، هناك علاقة معقدة بين الكورتيزول وتخزين الدهون في الجسم عندما تكون مستويات الكورتيزول مرتفعة لفترات طويلة، قد يساهم ذلك في تخزين الدهون بشكل خاص في منطقة البطن، وهي المنطقة الأكثر ارتباطاً بمخاطر صحية مثل مرض السكري من النوع ٢ وأمراض القلب هذا التأثير الطويل الأمد يجعل من الصعب على الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر التخلص من الوزن الزائد.

#### التأثيرات الطويلة الأمد للضغوط النفسية على الوزن والصحة العامة:

التأثيرات طويلة الأمد للضغوط النفسية على الوزن والصحة العامة لا تتوقف عند الزيادة المؤقتة في الوزن، بل تمتد لتشمل تأثيرات طويلة الأمد على الصحة العامة عندما يتعرض الشخص لضغوط نفسية مزمنة، يصبح أكثر عرضة للإصابة بعدد من المشاكل الصحية المرتبطة بالسمنة مثل

ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، مشاكل الجهاز التنفسي، وحتى الاكتئاب كما أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة بسبب التوتر قد يجدون صعوبة أكبر في فقدان الوزن، مما يفاقم من المشاكل الصحية.

بالإضافة إلى ذلك، يؤثر التوتر المستمر على أنماط النوم ويزيد من مستويات القلق والاكتئاب، مما يجعل من الصعب الحفاظ على نمط حياة صحي الشخص الذي يواجه ضغوطاً مستمرة قد يعاني من اضطرابات في النوم، مما يؤدي إلى خلل في هرمونات الجوع مثل الجريلين واللبتين، وهما هرمونات تتحكم في الشهية والشبع هذا الاضطراب يجعل الشخص أكثر ميلاً لتناول الطعام بكميات أكبر، مما يزيد من خطر زيادة الوزن.

#### إستراتيجيات للتعامل مع الضغوط النفسية والحد من تأثيراتها على الوزن

على الرغم من التأثيرات السلبية التي يمكن أن يسببها التوتر على الوزن، إلا أنه يمكن اتباع العديد من الاستراتيجيات للتقليل من هذه التأثيرات وتحقيق توازن صحي بين الجوانب النفسية والجسدية من أبرز هذه الاستراتيجيات ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، التي تساهم في تحسين المزاج وتقليل

## القلق والتوتر والغذاء

### كيف تؤثر الضغوط النفسية على زيادة الوزن؟



صورة تعبيرية عن القلق والتوتر الناتج عن زيادة الوزن - الصورة مولدة بالذكاء الاصطناعي

#### تقرير نور قاسم - الدوحة

تعد الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياة الإنسان في العصر الحديث، مع تزايد متطلبات الحياة اليومية والمشاكل المهنية والشخصية ومع أن تأثير هذه الضغوط على الصحة النفسية قد أصبح أمراً معروفاً، إلا أن تأثيراتها الجسدية غالباً ما يتم تجاهلها من أبرز هذه التأثيرات السلبية هو تأثير الضغوط النفسية على الوزن والصحة العامة في هذا السياق، يواجه العديد من الأشخاص صعوبة في الحفاظ على وزنها المثالي بسبب العوامل النفسية التي تدفعهم إلى تناول الطعام بشكل مفرط أو اختيار الأطعمة غير الصحية. البحث عن سبب زيادة الوزن لا يقتصر فقط

على مكونات النظام الغذائي أو قلة النشاط البدني، بل يتعداهما إلى عوامل نفسية خفية تلعب دوراً رئيسياً في تغيير سلوكيات الأكل يعد القلق والتوتر من أبرز الأسباب النفسية التي تؤدي إلى اضطرابات في النظام الغذائي، مما يساهم في زيادة الوزن بشكل غير طبيعي في هذا التقرير، سنتناول كيفية تأثير الضغوط النفسية على زيادة الوزن من خلال فهم تفاعل الجسم مع هذه الضغوط وكيفية تأثير الهرمونات مثل الكورتيزول على الشهية والأكل.

**تأثير الضغوط النفسية على سلوكيات الأكل**  
أظهرت العديد من الدراسات النفسية أن التوتر والقلق يمكن أن يؤثر بشكل كبير على سلوكيات الأكل في أوقات التوتر، يميل الكثير

من الأفراد إلى تناول الطعام بشكل مفرط، لا سيما الأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون هذا النوع من الأطعمة يسبب شعوراً مؤقتاً بالراحة ويخفف من المشاعر السلبية المرتبطة بالقلق أو الحزن ما يحدث هنا هو أن الشخص لا يأكل لأنه جائع، بل يأكل استجابة للمشاعر السلبية التي يمر بها، وهو ما يعرف بـ "الأكل العاطفي". ويمرور الوقت، يؤدي هذا السلوك إلى تراكم العادات الغذائية غير الصحية التي تؤثر بشكل مباشر على الوزن الأفراد الذين يعانون من مستويات عالية من التوتر يميلون إلى تناول كميات أكبر من الطعام غير الصحي، مما يؤدي إلى زيادة الوزن وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون الأطعمة



مجموعة من الطالبات أثناء الشراء من المقصف المدرسي - المصدر من الانترنت

الصحية، وتوافر الأطعمة السريعة بشكل كبير، وغياب التوجيه الغذائي المناسب للأطفال. رغم ذلك، فإن الحلول ممكنة إذا تم تبني سياسات غذائية واضحة. يمكن للمدارس توفير خيارات أكثر تنوعًا وتوازنًا في المقاصف، كما يمكن للمدارس إدخال محلات تقدم أطعمة صحية كجزء من مجموعة متنوعة تشمل الفواكه، العصائر الطبيعية، والسندويشات المغذية.

وتظهر النتائج أن البيئة الغذائية في المدارس والمولات بحاجة إلى تحسينات كبيرة لدعم صحة الجيل الجديد. من الضروري أن توفر المدارس والمولات خيارات غذائية صحية ومتنوعة، مع تكثيف حملات التوعية الغذائية لأطفالنا وأسرتهم. التعاون بين أولياء الأمور، الأخصائيين، والمدارس والمولات هو الطريق الأمثل لضمان بناء جيل صحي قادر على مواجهة تحديات المستقبل.

حكومية: "المولات مليئة بالحلويات والمشروبات الغازية التي يستهلكها الأطفال بشكل مفرط، وهذا يشكل تحديًا كبيرًا في الحفاظ على صحتهم.

#### أهمية التوعية الغذائية

أشار أولياء الأمور إلى أن الحل الأمثل لتحسين الوضع يكمن في زيادة التوعية الغذائية بين الأطفال وأسرتهم. فهم يعتبرون أن التغذية الصحية يجب أن تكون جزءًا من النظام التعليمي والثقافي اليومي للطلاب. لا يكفي فقط تقديم خيارات غذائية صحية، بل يجب أن يتم تعزيز الوعي حول أهمية الغذاء الصحي وتأثيره على الصحة الجسدية والعقلية.

وقال ابراهيم. س، ولي أمر طالب في مدرسة دولية: "يجب أن يكون لدى الأطفال فهم جيد عن الغذاء الصحي وأثره على طاقتهم وتركيزهم. يمكن أن تلعب المدارس والمولات دورًا كبيرًا في نشر هذا الوعي.

#### التحديات والحلول الممكنة

تواجه البيئة الغذائية في المدارس والمولات العديد من التحديات، مثل قلة الخيارات

## البيئة الغذائية في المدارس والمجمعات التجارية هل تدعم صحة الجيل الجديد؟



صورة من إحدى المدارس أثناء اندفاع الطلاب على شراء المواد الغذائية - جريدة الشرق القطرية

#### مقال نواف الأنصاري - الدوحة

في ظل تزايد الوعي الصحي في المجتمع القطري، أصبح من المهم تسليط الضوء على البيئة الغذائية المتاحة في المدارس والمولات، ومدى تأثيرها على صحة الجيل الجديد. تعد هذه البيئة من العوامل المؤثرة بشكل كبير على صحة الأطفال والشباب، إذ أن العادات الغذائية التي يكتسبها الفرد في مراحل مبكرة من حياته تشكل جزءًا كبيرًا من نمط حياته في المستقبل. في هذا التقرير، سنناقش مدى توفر خيارات غذائية صحية في المدارس والمولات وتأثيرها على صحة الجيل الجديد، بناءً على استطلاع مع ثلاثة أولياء أمور.

#### الخيارات الغذائية في المدارس

تعد المقاصف المدرسية أحد الأماكن التي يقضي فيها الأطفال وقتًا كبيرًا خلال يومهم الدراسي. على الرغم من أن بعض المدارس بدأت في تحسين الخيارات الغذائية المقدمة، إلا أن الأطعمة السريعة لا تزال هي السائدة في العديد من المقاصف. فغالبًا ما يواجه الطلاب خيارات محدودة مثل البرجر، البيتزا، والحلويات، والتي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون والسكر. هذا يثير القلق لدى أولياء الأمور، الذين يرون أن هذه الأطعمة لا تساهم فقط في زيادة الوزن، بل تؤثر أيضًا على التركيز والأداء الدراسي للأطفال.

أوضح حمد. أ ولي أمر طالب في مدرسة خاصة، قائلًا: "يجب أن توفر المدارس خيارات

غذائية أكثر توازنًا. يمكن أن تكون هناك وجبات مغذية مثل السلطات، السندويشات الصحية، والفواكه بدلاً من الوجبات السريعة."

#### البيئة الغذائية في المولات

المولات والمجمعات التجارية تمثل جزءًا آخر من البيئة الغذائية التي يؤثر فيها استهلاك الطعام على صحة الأطفال والشباب. تتميز المولات بتوفير الأطعمة السريعة، الوجبات الجاهزة، والمشروبات الغازية، التي تجذب الأطفال بشكل كبير بفضل العروض الترويجية والإعلانات المغرية. في الغالب، هذه الأطعمة تحتوي على سكريات ودهون مشبعة تؤثر سلبًا على الوزن والصحة العامة حيث قال عبدالله. أ ولي أمر طالبة في مدرسة

## طلاب عافيتك الأعزاء

### فوائد

## الإفطار الصحي

- يساعدك على التركيز
- يعزز طاقتك
- يساعدك في الحفاظ على وزن صحي



صورة للغذاء الصحي - المصدر من الانترنت

ماهي التغييرات الملموسة التي سنراها في

### الفصول الدراسية القادمة؟

نحن لدينا خطة دورية في كل فصل أو كل سنة تقريبا بهدف التطوير بشكل سريع، وفيما يخص التغييرات نقول أن التغيير ملموس واليوم نحن نختلف عن السنوات الماضية، فقد قمنا بإحداث نقلة نوعية في مفهوم الخدمات الغذائية داخل الجامعة، فبعد أن كانت تقتصر على مطاعم محددة طورنا وسعينا لإضافة مساحات وجمعيات تتوفر في كافة المباني لحصول الطالب على خيارات غذائية متنوعة في أقرب نقطة له، وبسبب ضيق وقت الطلاب بين المحاضرات بدأنا في توفير خدمات التوصيل مثل رفيق وذلك منذ السنوات السابقة والآن نعمل على إدراج شركة أخرى لتقليل حجم الضغط الهائل في الحرم، وهذا التوجه يهدف إلى تسهيل وتسريع عملية الحصول على الوجبات؛ مما يتيح لنا اليوم التشكيل في المنتجات التي لم تكن موجودة في السنوات السابقة، فكل هذه المبادرات هدفها النهائي هو صياغة تجربة مريحة وسلسة للطلبة.

بامتياز، كما أن تشغيل المنافذ الصحية يتطلب وقتا وجهدا أطول في التشغيل؛ وذلك لضمان الجودة والقيمة المقدمة، ولدينا خطة طموح للمرحلة القادمة حيث نعمل حاليا على تشغيل أكثر من منفذ صحي جديد سيتم إفتتاحهم في الفصول القادمة لضمان تنوع أكبر يلي تطاعات الطلاب الذين يبحثون عن الصحة

### ما رسالتكم للطلبة الذين يشتكون من قلة البدائل؟

رسالتنا للطلبة هي أن أصواتكم مسموعة، وهي المحرك الأول لخططنا الحالية والمستقبلية، وترجم هذه الشكاوى إلى حلول فورية واستراتيجية، حيث تسعى الإدارة بالتواصل بشكل مباشر مع أصحاب المنافذ الموجودة حاليا لحثهم على تضمين بدائل وخيارات صحية مع الحفاظ على خصوصية الوجبات المقدمة، لإدراكنا بأن هناك تحديات تتعلق بإقبال الطلاب على بعض أنواع الأغذية مقارنة بالوجبات الأخرى، كما نعمل على تشغيل منفذ جديد سرى النور قريبا في مبنى A07 الرياضة والفعاليات وهو أكبر المنافذ الصحية في الجامعة.

### ماهي التحديات التي تواجه الجامعة في استقطاب مطاعم صحية متنوعة بأسعار معقولة؟

نحن لا يمكننا احتكار أصحاب المشاريع والمطاعم، بل نترك المجال وحرية الاختيار لهم، ونرى ان التحدي الأكبر يكمن في طبيعة هذه المنتجات الصحية التي غالبا ما تكون تكاليفها مرتفعة في جميع الأحوال، حتى وإن حاولت الجامعة بوضع معايير متخصصة أو المساهمة في وضع خصومات لدعم الطلبة، كما أن غالبية من يتواصل مع الجامعة والقسم بهدف تضمين العمل داخل الحرم يكون من أصحاب مطاعم الوجبات السريعة.

### كيف تتم الرقابة على الغذاء المقدم داخل مطاعم الجامعة؟

نحن نتبع نظاما رقابيا صارما على جميع المستويات لضمان أعلى معايير السلامة الغذائية، وتمتد لتشمل جولات دورية خلال الشهر فغالبا ما تكون مرة إلى ثلاث مرات وبشكل مفاجئ؛ لقياس مدى التزام هذه المنافذ ومعرفة سلامة المواد والتأكد من النظافة، ويتم رفع تقارير بشأن المخالفات، إضافة إلى اعتمادنا لملاحظات الطلاب التي تصل والتي تكون جزء من المنظومة الرقابية.

### هل هناك نية لاستقطاب مشاريع قشرية ناشئة متخصصة في الغذاء الصحي لفتح فروع لها داخل الجامعة؟

بالتأكيد هذه النية موجودة ومترجمة على أرض الواقع، ونعمل عليها حاليا من خلال عدة مسارات تتمثل في دعم المشاريع القشرية، فإذا رجعتم المنافذ الحالية في الجامعة ستجدون أن معظم الشركات والمشاريع الجديدة هي مشاريع قشرية

## تطوير غذائي مستدام وخيارات متنوعة نور السعدي لعافيتك: أصواتكم مسموعة وهي المحرك الأول لخططنا



صورة مولدة بالذكاء الاصطناعي

### تقرير مريم اليافعي - الدوحة

#### التغيير ملموس واليوم نحن نختلف عن السنوات الماضية

تعد الخدمات الغذائية ركن أساسي في منظومة الحياة الجامعية، ومتقاطعة بشكل مباشر مع صحة الطالب وتركيزه الأكاديمي أثناء وجوده داخل الحرم، وفي جامعة قطر شهدت هذه المنظومة في الآونة الأخيرة تحولا جذريا يهدف الانتقال إلى بناء بيئة متنوعة وأكثر أمانا وصحة، وفي هذا السياق تفضلت الأستاذة نور السعدي بالإجابة على التساؤلات التالية:

ماهي المعايير الأساسية التي تضعها إدارة الخدمات الغذائية عند اختيار المطاعم

#### لعمل داخل الحرم الجامعي؟ وهل هناك تفضيلات تعطى للمطاعم القطرية؟

تعتمد الإدارة في قسم الخدمات الغذائية على نظام المزايدة كمعيار أساسي واستراتيجي، والذي يقوم على اختيار الجهة التي تقدم أفضل عرض مالي أعلى، بما يحقق كافة المعايير المعمول بها وهي الجودة والسلامة والالتزام بتقديم بكفاءة أفضل؛ ولذلك عندما تتقدم أي جهة بطلب الانضمام للعمل داخل الحرم الجامعي ننظر في هذا المعيار والمعايير الأخرى، ومن ضمن هذه الجهات بالتأكيد مشاريع قشرية وغالبا ما يتم الموافقة عليها.

هل تصلكم شكاوى من الطلبة عن قلة الخيارات الموجودة؟ وإلى أي مدى يؤخذ بأرائهم؟

نعم، تصلنا شكاوى بهذا الخصوص؛ نظرا بتعدد الآراء فهناك من يشتكي لقلة الخيارات الصحية، والعكس، ونحن نستقبل جميع الملاحظات بصدور الرحب ونعمل على إيجاد بدائل وحلول مناسبة تضمن تلبية احتياجات الطلبة والموظفين، ونضع استبيان بين الحين والآخر لقياس رضا الطلبة عن المنافذ الموجودة، وبعد رصد وتحليل البيانات والملاحظات والطلبات التي تدعو تغيير أو استقطاب مشاريع ومطاعم أخرى، نأخذ الموضوع بعين الاعتبار ونبدأ بالعمل عليه، وتستطيعون ملاحظة ذلك من خلال التغييرات الحاصلة في السنوات الأخيرة، حيث تم إضافة وتغيير مجموعة كبيرة من المنافذ ودخول مشاريع قشرية للحرم الجامعي.

## الطعام الصحي بين الحقيقة والتسويق

مريم اليافعي - الدوحة

شهرة صحية واسعة فقط؛ لأن سعرها مرتفع أو بسبب أحد المشاهير أعلن عنها. ونحن هنا لا نقصد هذا الزخم بالضرورة، ولا يعني أننا نرفض شراء مثل هذه المنتجات رفضاً قاطعاً، ولكن القصد أن البعض من هذه المكملات والأغذية لها قيمة لا تساوي نصف الأغذية المزروعة بصورة طبيعية من خيرات بلادنا.

وبالطبع لا ننسى الدور الذي يمثله المسوقون في اللعب على مخاوف بعض الأفراد من أمراض العصر، وتوجيه رغبتهم للكامل والركض خلف (الترند)، والتعلق بماركات الصحة، وبدلاً من الوقوع في فخ «الهيثي» الزائف من منطلق مثل «أن الحشرة مع الناس عيد» يجدر بنا كسر الحاجز والعودة إلى مثل الأجداد الذي يقول: «قديمك نديمك لو الجديد أغناك». فالعافية الحقيقية تكمن في بساطة المكونات الموجودة في مطابخنا، والكثير الحقيقي يكمن في الاهتمام بالصحة من الزوايا المختلفة والمعروفة لدى الكثير.

وأخيراً -يا عزيزي- لا تعتبر أن كل ما تراه صحياً، أو العكس بأنه غير مفيد، وما هو إلى مجرد خداع بصري، ولكن فكر بوعي؛ لأن التوازن والاعتدال في كل شيء من الحكمة، وتذكر أن غذاءك هو قرارك السيادي، فلا تترك أحداً يؤثر باختياراتك، كن أنت الخبير، تثقف واقرأ واجعل من مطبخك صيدلية، فالصحة تبني بما ندخله في جسدنا من أغذية آمنة وسليمة.

عندما نذهب إلى الجمعيات والمحلات التجارية نجد المصنقات اللافتة بكلمات، مثل: خالي من الجلوتين وعضوي، وغيرها من المفردات التي تملأ الأرفف بأسعار متضاعفة أحياناً من قيمة السلع الأخرى، ما أدى إلى تحول الصحة في الآونة الأخيرة من حق طبيعي وضروري إلى سلعة يقع ضحيتها المستهلك الذي يبحث عن العافية.

ويكمن الفخ الذي يقع فيه البعض باعتقاده في جودة هذه المنتجات والتضليل المعلوماتي الذي يمارسه بعض المسوقين؛ حيث يتم إقناعنا بأن طريق الصحة يكون بشراء علب منتجات مستوردة بأسماء معقدة، بينما يتم إهمال الجوانب الأخرى. فهل تساءلت في نفسك -يا عزيزي- عن الطعام الذي كتب عليه أي من هذه المفردات اللافتة والتي قد تكون في معظم الأحيان مليئة بالمواد الحافظة والسكر المضاف هي حقاً أفضل لصحتنا أكثر من غذاء بمكونات طازجة؟

وتبدأ الحكاية، من خلال الوضع الذي يعيشه البعض منا، وهي حالة الانبهار بالكلمات الرنانة والهوس بكل ما هو جديد من المكملات والأغذية المغلفة، فينظر لكل ذلك متجاهلاً بأن الحقيقة قد تكون مغايرة ومعاكسة لما يريد. فعندما نتحدث عن المبالغة في تقدير المنتجات نظراً لوجود بعض (الماركات) الخاصة بالأطعمة والمكملات الغذائية الصحية المتنوعة نجد أنها تكتسب

وعبر الأخصائيون في مجال التغذية والصحة العامة عن قلقهم إزاء هذا الواقع الغذائي فالنمط الغذائي السائد في المجتمعات التجارية لا يتناسب مع معايير الصحة العامة ويحتمل أن يفاقم من انتشار السمنة وأمراض أخرى في المجتمع القطري حيث أكد الأطباء والأخصائيون على ضرورة إحداث تغييرات في الخيارات الغذائية المتاحة في هذه الأماكن مثل تضمين المزيد من الوجبات الصحية مثل السلطات والعصائر الطازجة جنباً إلى جنب مع تخفيض كمية الأطعمة الدسمة والسكريات.

وأوصى الأخصائيون أيضاً بضرورة تطبيق سياسات غذائية في المولات والمجمعات التجارية تحفز على اختيار الأطعمة الصحية مع تعزيز حملات التوعية التي تشرح أهمية الغذاء الصحي وأثره الإيجابي على الجسم والعقل من خلال هذه السياسات يمكن للمجمعات التجارية أن تسهم بشكل أكبر في تعزيز الصحة العامة وتحفيز الأفراد على اتخاذ خيارات غذائية أفضل وأكثر توازناً.

على الرغم من التحديات الكبيرة التي يواجهها المجتمع القطري في مجال التغذية إلا أن تحسين البيئة الغذائية في المجتمعات التجارية يمكن أن يسهم بشكل فعال في بناء جيل صحي قادر على مواجهة تحديات الحياة بشكل أفضل من خلال تبني سياسات غذائية شاملة يمكن تقليل معدلات السمنة والأمراض المرتبطة بالتغذية وبالتالي تحسين الصحة العامة في قطر.

## بين الاستهلاك والترفيه

## هل توفر المجمعات التجارية بيئة غذائية آمنة داعمة لصحة المجتمع القطري؟



صورة لأحد المجمعات التجارية - جريدة الشرق القطرية

مقال نوف الأنصاري - الدوحة

هذه الأرقام تظهر تحدياً كبيراً يتطلب اهتماماً فورياً من المؤسسات الصحية والتعليمية ويعزو الخبراء الصحيون هذا الاتجاه إلى تزايد استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات في المجتمعات التجارية ما يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض مثل السكري وأمراض القلب إن إدمان الأطفال والشباب على تناول الطعام السريع الذي يعد جذاباً وسهل الوصول إليه في المولات والمراكز التجارية يعد من أهم الأسباب التي تسهم في هذه المشكلة الصحية في هذا الصدد أشار أحد أولياء الأمور إلى أن "المولات مليئة بالحلويات والوجبات السريعة التي يستهلكها الأطفال بشكل مفرط وهذا يشكل تحدياً كبيراً في الحفاظ على صحتهم".

السوق يشمل المطاعم السريعة والأطعمة الجاهزة التي تعد الأكثر استهلاكاً بين أفراد المجتمع. ومع تزايد الطلب على هذه الخيارات السريعة يتعين على المجتمع القطري أن يعيد النظر في تأثير هذه العادات الغذائية على صحة الجيل الجديد تشير بيانات رسمية إلى أن 71٪ من سكان قطر يعانون من زيادة الوزن أو السمنة وهو ما يعكس تحدياً غذائياً كبيراً داخل المجتمع تعكس هذه الأرقام ارتباطاً واضحاً بين الخيارات الغذائية المتاحة في المجتمع وبين الزيادة الملحوظة في معدلات السمنة كما أظهرت الإحصاءات أن حوالي 54٪ من المراجعين لعيادات التغذية العلاجية في قطر يعانون من السمنة.

في ظل النمو الاقتصادي السريع وتوسع المجتمعات التجارية في قطر تتزايد التساؤلات حول دور هذه البيئة في دعم أو إضعاف الصحة الغذائية لأفراد المجتمع فبين الترفيه وتناول الطعام خارج المنزل تنتشر خيارات غذائية متعددة في المراكز التجارية والمولات لكن هل هذه الخيارات تدعم صحة المجتمع القطري أم تساهم في مشكلات غذائية وصحية؟ تشير إحصائيات حديثة إلى أن السوق الغذائي في قطر يحقق نمواً ملحوظاً حيث يتوقع أن يصل حجمه إلى 289 مليار دولار بحلول عام 2029 مما يعكس تزايد الطلب على الطعام داخل المجتمعات التجارية وهذا

# الوجبات الصحية بين الكلفة والوهم هل أصبح الطعام المتوازن عبئاً مادياً يدفع البعض إلى الوجبات السريعة؟



وجبة صحية متكاملة - صورة مولدة بالذكاء الاصطناعي

تقرير نورقاسم - الدوحة

في ظل تسارع الحياة اليومية وارتفاع تكاليف المعيشة، باتت فكرة الالتزام بالغذاء الصحي تبدو لدى كثيرين خياراً مثالياً يصعب تطبيقه على أرض الواقع فكلما طرح الحديث عن الوجبات المتوازنة، حضرت معها صورة ذهنية تربطها بالمصاريف المرتفعة، والمكونات الخاصة، والمنتجات التي تحمل عناوين براقية وأسعاراً أكبر من المعتاد وفي المقابل، تبدو مطاعم الوجبات السريعة بالنسبة إلى كثير من الناس ملاذاً أسهل وأسرع وأقل تكلفة، حتى وإن كانت آثارها الصحية بعيدة المدى أكثر كلفة مما يتصور البعض. هذه الفكرة الشائعة لم تأت من فراغ، لكنها

أيضاً ليست حقيقة مطلقة فالمقارنة بين الوجبات الصحية والوجبات السريعة لا يجب أن تبنى على السعر المباشر فقط، بل على ما تمنحه كل وجبة للجسم، وما تتركه من أثر على الصحة، والعادات، والإنفاق مع مرور الوقت.

**عندما تتحول الصحة إلى تهمة اقتصادية**

يرى بعض المستهلكين أن الطعام الصحي يتطلب ميزانية إضافية لا تتناسب مع نمط حياتهم أو قدرتهم الشرائية ويعزز هذا التصور انتشار منتجات تسويقية توصف بأنها "صحية" رغم أسعارها المرتفعة، مثل بعض الوجبات الجاهزة، والمشروبات الخاصة، والأصناف المستوردة التي تقدم في الأسواق على أنها البديل الأمثل للغذاء اليومي.

السريعة، كما أنها متوفرة في كل مكان تقريباً، الأمر الذي يجعل اللجوء إليها سلوكاً يومياً عند كثير من الأفراد.

غير أن هذه السهولة تخفي وراءها كلفة أخرى لا تظهر في الفاتورة المباشرة فالاعتماد المستمر على الوجبات السريعة يعني استهلاكاً أعلى للدهون المشبعة، والسكريات، والملح، والسعرات الفارغة، وهو ما ينعكس على المدى الطويل في زيادة الوزن، واضطراب العادات الغذائية، وارتفاع احتمالات الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

وهنا يتضح أن الأخص في اللحظة ليس دائماً الأخص في النتيجة، لأن الغذاء غير المتوازن قد يوفر بعض المال اليوم، لكنه قد يكلف الإنسان صحته وإنفاقه لاحقاً.

**الكلفة الحقيقية لا تقاس بسعر الوجبة فقط**

عند الحديث عن العبء المادي، لا بد من التمييز بين السعر الفوري والقيمة طويلة المدى فالوجبة الصحية المنزلية، على سبيل المثال، قد تتطلب بعض التخطيط والشراء المسبق، لكنها في كثير من الأحيان تكون أقل تكلفة من الطلبات المتكررة من المطاعم، خاصة إذا بنيت على مكونات بسيطة ومتوفرة مثل الأرز، والخضروات، والبقوليات، والبيض، والدجاج، واللبن، والفواكه الموسمية.

أما الوجبات السريعة، فقد تبدو مناسبة من حيث السعر الفردي، لكن تكرارها اليومي أو شبه اليومي يحولها إلى باب مفتوح للصرف المستمر كما أن ضعف قيمتها الغذائية قد يدفع الشخص إلى تناول كميات إضافية أو شراء مشروبات وحلويات مكملة، لتصبح الكلفة النهائية أعلى مما تبدو عليه في

البداية.

**الوهم التسويقي حول الطعام الصحي**

جزء كبير من المشكلة لا يعود إلى الغذاء الصحي ذاته، بل إلى الطريقة التي يقدم بها في بعض الأسواق والمطاعم إذ أصبح مفهوم "الصحي" أحياناً عنواناً تجارياً يستخدم لرفع الأسعار حتى في أطعمة يمكن تحضيرها منزلياً بطريقة أبسط وأوفر وهنا يقع المستهلك بين خيارين متطرفين: إما أن يظن أن الصحة رفاهية لا يقدر عليها، أو أن يستسلم لفكرة أن الوجبات السريعة هي الحل الوحيد المناسب لميزانيته.

لكن الغذاء المتوازن في جوهره ليس مشروعاً فاخراً، بل هو عودة إلى البساطة: مكونات طازجة، وتقليل للمعالجات الصناعية، واختيار أذكى لا أكثر تعقيداً فالخيار الصحي لا يبدأ من رف المنتجات الأعلى سعراً، بل من الوعي بكيفية بناء وجبة مشبعة ومفيدة دون مبالغة في الإنفاق.

**بين التخطيط والعشوائية من يحدد المصروف؟**

غالباً ما يرتفع الإنفاق الغذائي عندما يغيب التخطيط فالشخص الذي لا ينظم وجباته، ولا يحدد احتياجاته، ولا يخصص وقتاً بسيطاً لإعداد بعض الطعام في المنزل، يكون أكثر عرضة للإنفاق السريع والمتكرر على الأطعمة الجاهزة وفي هذه الحالة، لا تصبح المشكلة في "غلاء الطعام الصحي" بقدر ما تصبح في عشوائية الاختيار.

إن إعداد وجبة صحية لا يتطلب دائماً وقتاً طويلاً أو تكلفة كبيرة، لكنه يحتاج إلى وعي مسبق وترتيب بسيط وعندما تتحول هذه العادة إلى جزء من نمط الحياة، يصبح الإنفاق أكثر اتزاناً، وتصبح الوجبة الصحية جزءاً من الاقتصاد المنزلي لا عبئاً عليه.

**الصحة ليست ترفاً بل استثمار يومي**

من الخطأ النظر إلى الطعام الصحي على أنه رفاهية مخصصة لفئة معينة، لأن الغذاء المتوازن في أساسه ضرورة تمس الجميع والإنفاق على الطعام المفيد ليس صرفاً زائداً إذا كان يحمي الجسد من اختلالات كثيرة، ويمنح الإنسان قدرة أفضل على العمل والتركيز والنشاط كما أن الوعي الغذائي لا يعني الحرمان، بل يعني إعادة ترتيب الأولويات: أن يكون الطعام وسيلة لبناء الصحة، لا مجرد استجابة سريعة للجوع.

أما الاعتماد على مطاعم الوجبات السريعة بوصفه "الحل الأنسب" فهو حل يبدو عملياً في المدى القصير لكنه يفقد كثيراً من جاذبته عندما تحسب نتائجها على المدى البعيد فالأمر لا يتعلق فقط بما ندفعه عند الشراء، بل بما نخسره عندما تصبح العادات غير الصحية أسلوباً دائماً للحياة.

ويمكننا القول ان الوجبات الصحية عبء مادي دائم هو تعميم لا يعكس الصورة كاملة فالصحيح أن بعض أشكال الطعام الصحي المسوّق قد تكون مرتفعة التكلفة، لكن التغذية المتوازنة في معناها الحقيقي يمكن أن تكون ممكنة وعملية ومناسبة للميزانية إذا اقترنت بحسن الاختيار والتخطيط وفي المقابل، فإن الاعتماد على الوجبات السريعة ليس حلاً اقتصادياً مثالياً كما يبدو، بل هو

خيار قد يؤدي إلى الكلفة ولا يلغيها ولا تقاس قيمة الطعام بما يوفره من مال لحظة شرائه فقط، بل بما يمنحه من صحة واستقرار وجوده حياة وبين وجبة تشبع سريعاً وأخرى تبني الجسد بهدوء، يبقى الوعي هو الفارق الأكبر في معادلة الغذاء والإنفاق.



عربة طعام في منطقة لوسيل



عربة طعام في منطقة لوسيل

## الصراع بين عربات الطعام والمطاعم الكبرى

### الجودة الغذائية بين إغراء السعر وسطوة الاسم

تقرير نواف الأنصاري - الدوحة

في مشهد الطعام الحديث، لم تعد المنافسة محصورة بين مطعم وآخر، بل ظهرت على الساحة منافسة من نوع مختلف بين عربات الطعام المتنقلة "الفود ترك" والمطاعم الكبرى التي تملك حضوراً قوياً وأسماءً راسخة في السوق وبين هذا وذاك، يجد المستهلك نفسه أمام خيارات كثيرة، تحكمها الرغبة في الحصول على وجبة شهية، وسعر مناسب، وجودة غذائية تستحق ما يُدفع فيها. ولأن الغذاء لم يعد مجرد وسيلة لإشباع الجوع، بل أصبح عنصراً أساسياً في بناء الصحة العامة، فإن المقارنة بين الفود ترك والمطاعم الكبرى لم تعد تتعلق بالمذاق فقط، بل امتدت إلى القيمة الغذائية، وجودة المكونات، ومستوى النظافة، ومدى التوازن بين السعر والقيمة.

الفود ترك جاذبية القرب وسرعة الوصول

استطاعت عربات الطعام خلال السنوات

الأخيرة أن تفرض حضورها بقوة، خاصة بين فئة الشباب ومحبي التجربة والتجديد فهي لا تقدم الطعام فقط، بل تقدم تجربة كاملة تقوم على السرعة، والمرونة، والأسلوب العصري في العرض والتسويق وغالباً ما تنجح هذه العربات في جذب الزبائن بأفكار مبتكرة وأطباق لافتة، تجعل الإقبال عليها كبيراً في الفعاليات والأماكن العامة. غير أن هذا الانتشار الواسع لا يعني بالضرورة تفوقاً غذائياً فالكثير من عربات الطعام تعتمد على الوجبات السريعة التي تُرضي الذوق سريعاً، لكنها قد تكون مرتفعة في الدهون والملح والسعرات الحرارية وفي ظل التركيز على الشكل الجذاب والطعم القوي، قد تتراجع أحياناً قيمة التوازن الغذائي داخل الوجبة نفسها.

المطاعم الكبرى ثقة الاسم وثبات المعايير

في المقابل، تستند المطاعم الكبرى إلى خبرة أطول، وتنظيم أكثر وضوحاً، وقدرة أعلى على المحافظة على مستوى ثابت من

الخدمة والجودة كما أن بعض هذه المطاعم يوفر معلومات غذائية دقيقة عن الوجبات، ما يمنح المستهلك فرصة أكبر لمعرفة ما يتناوله، وهو أمر مهم لكل من يهتم بصحته أو يتبع نظاماً غذائياً محدداً. لكن هذه الأفضلية التنظيمية تقابلها تكلفة أعلى في كثير من الأحيان فالمستهلك لا يدفع ثمن الطعام وحده، بل يدفع أيضاً مقابل المكان، والخدمة، والهوية التجارية، وربما شهرة العلامة نفسها وهنا يبرز الفرق بين السعر كرقم والسعر كقيمة، لأن الوجبة الأعلى ثمناً ليست دائماً الأكثر فائدة من الناحية الغذائية.

حين تصبح الجودة الغذائية هي الفيصل

عند النظر بعمق إلى طبيعة المنافسة، يتضح أن الفارق الحقيقي لا يُجسم باسم المكان بقدر ما يُجسم بما تحتويه الوجبة نفسها فقد يقدم فود ترك وجبة معدة بمكونات طازجة وطريقة صحية وسعر متوازن، فيتفوق بذلك على مطعم شهير يقدم طبقاً غنياً بالدهون

وفقيراً في العناصر المفيدة وفي المقابل، قد تنجح مطاعم كبرى في تقديم خيارات صحية ومدروسة تتفوق على كثير من العربات المتنقلة. وتبقى الجودة الغذائية مرتبطة بعدة عناصر أساسية، من أهمها نوع المكونات، وطريقة الطهي، وحجم الحصة، ووجود الخضروات والبروتينات بشكل متوازن فكلما اقتربت الوجبة من هذا التوازن، ارتفعت قيمتها الحقيقية مهما اختلف شكل المكان الذي تُباع فيه.

السعر بين الوهم والحقيقة

من أكثر الأفكار شيوعاً أن الفود ترك هو الخيار الأقل تكلفة، لكن الواقع لا يسير دائماً بهذا الاتجاه فبعض الوجبات التي تقدمها عربات الطعام قد تكون مرتفعة السعر مقارنة بمجموعها أو قيمتها الفعلية، خصوصاً عندما تعتمد على الشهرة الرقمية أو الطابع الموسمي أو التصوير الجذاب في وسائل التواصل الاجتماعي.

أما المطاعم الكبرى، فرغم أن أسعارها قد تبدو أعلى، فإن بعضها يقدم وجبات أكثر إشباعاً، أو أكثر وضوحاً من حيث المكونات والجودة، ما يجعل المقارنة أكثر تعقيداً من مجرد النظر إلى قائمة الأسعار فالمعيار الأهم

ليس أن تكون الوجبة أرخص، بل أن تكون أكثر استحقاقاً لما يُدفع فيها. **وعى المستهلك العنصر الحاسم** في خضم هذا التنافس، يبقى المستهلك هو الطرف الأهم في المعادلة فكلما ارتفع وعيه الغذائي، أصبح أكثر قدرة على التمييز بين الوجبة التي تُشبع لحظياً والوجبة التي تغذي فعلاً والاختيار الذكي لا يقوم على الانبهار بالشكل أو الاسم، بل على ملاحظة التفاصيل التي تصنع الفرق: طراوة المكونات، مستوى النظافة، طريقة الإعداد، ودرجة التوازن داخل الطبق.

**“المستهلك لا يدفع ثمن الطعام وحده، بل يدفع أيضاً مقابل المكان، والخدمة، وربما شهرة العلامة نفسها”**

ولهذا، فإن الرهان الحقيقي ليس على الفود

ترك وحده، ولا على المطاعم الكبرى وحدها، بل على ثقافة غذائية واعية تجعل من المستهلك شريكاً في حماية صحته، لا مجرد متلقٍ لما يُعرض أمامه.

بين الذوق والصحة من ينتصر؟

لا يمكن الجزم بأن أحد الطرفين يتفوق بشكل مطلق، لأن التفوق هنا نسبي ومتغير يرتبط بمدى التزام مقدم الطعام بمبادئ الجودة والسلامة والتوازن الغذائي فالفود ترك قد ينتصر في الابتكار والقرب من الناس، والمطاعم الكبرى قد تنتصر في التنظيم والثبات، لكن الفائز الحقيقي في النهاية هو من ينجح في الجمع بين الطعم الجيد، والقيمة الغذائية، والسعر العادل.

ولهذا فإن الصراع بين الفود ترك والمطاعم الكبرى يعكس تحولات واضحة في ثقافة الطعام المعاصرة، حيث لم يعد المستهلك يبحث عن الشبع فقط، بل عن تجربة متكاملة تحقق له الرضا والصحة معاً وبين عربات متنقلة تحمل روح التجديد، ومطاعم كبيرة تستند إلى الخبرة والاسم، تظل الجودة الغذائية هي المعيار الأصدق، ويظل الوعي هو الطريق الأفضل لاختيار ما يناسب الجسد قبل الذوق.

## المشاريع المنزلية في قطر

فرص صغيرة.. وأثر اقتصادي واجتماعي كبير

وفق وزارة التجارة والصناعة

63

نشاطاً منزلياً مرخصاً



هي أنشطة تُمارس من المنزل بتكاليف منخفضة، وتعتمد أساساً على المهارات الشخصية، ولا تستخدم معدات مزعجة أو مواد خطيرة، وتتيح فرصاً واعداً للأسر ورواد الأعمال.

## الأغذية والمخبوزات



أمثلة

حلويات - معجنات - تجهيز مناسبات

## العطور والدخون



أمثلة

عطور - بخور - دخون

## الخياطة والتطريز



أمثلة

تفصيل - تطريز - إصلاح ملابس

## الهدايا والتحف



أمثلة

هدايا - توزيعات - أعمال يدوية

## الخدمات الرقمية



أمثلة

تصميم مواقع - صيانة برمجيات - تصميم

## النسخ والتغليف



أمثلة

نسخ - تصوير - تغليف وتجليد

## متطلبات أساسية

- طلب الرخصة
- البطاقة الشخصية
- سند الملكية أو عدم الممانعة

## مستندات إضافية

- كهرماء وعنواني
- مخطط أو شهادة إتمام البناء
- شهادة صحية للأنشطة الغذائية

## مزايا المشروع المنزلي

- تكلفة تشغيل منخفضة
- مرونة في العمل
- فرصة لتنمية الدخل

ومتطلبات العصر الحديث. ولهذا يمكن القول إن المشاريع المنزلية والإعلان عنها عبر مواقع التواصل الاجتماعي قد غيرت بالفعل خريطة الغذاء في قطر، من خلال تقديم خيارات غذائية صحية وطبيعية تتناسب مع اهتمامات واحتياجات المجتمع هذه المشاريع تمثل جزءاً من التحول الأكبر نحو تبني أسلوب حياة أكثر وعياً بالصحة، وهي تساهم في بناء مجتمع قطري صحي وقادر على مواجهة التحديات الصحية المستقبلية.

إلى ذلك، فإن التسويق الرقمي قد يكون في بعض الأحيان غارقاً بالمعلومات المتناقضة أو الدعوات التسويقية المبالغ فيها، مما يجعل من الصعب على المستهلكين اختيار الخيار الأفضل. ومع ذلك، فإن المشاريع المنزلية تمثل ثروة في ثقافة الغذاء في قطر، حيث تقدم للأفراد خيارات صحية ومبتكرة تعكس قيم المجتمع، وتساهم في تعزيز ثقافة الطعام الصحي، وتدمج بين المذاق التقليدي

عمل أفراد المجتمع، خصوصاً للنساء والشباب الذين يسعون لإطلاق أعمالهم الخاصة كما أن هذه المشاريع قد ساهمت في نشر ثقافة تناول الطعام الصحي بين الأفراد، مما ساعد في تقليل انتشار السمنة وزيادة الوعي حول أهمية التغذية السليمة. من ناحية أخرى، رغم الانتشار الواسع لهذه المشاريع، هناك تحديات تواجهها أبرز هذه التحديات هو المنافسة مع العلامات التجارية الكبيرة التي تملك موارد أكبر بكثير بالإضافة



## المشاريع المنزلية ونجاحها في تغيير مشهد الغذاء في قطر

مقال منيرة النصر - الدوحة

المشاريع المنزلية والعملاء، حيث يشارك الناس تجاربهم مع الطعام ويقدمون توصياتهم أدى ذلك إلى إنشاء مجتمعات كبيرة على الإنترنت تروج للمنتجات الغذائية الصحية المحلية وتساعد في نشرها على نطاق أوسع هذا التفاعل الرقمي لم يسهم فقط في زيادة شعبية هذه المشاريع، بل ساعد أيضاً في رفع مستوى الوعي الغذائي بين أفراد المجتمع القطري.

إضافة إلى ذلك، أسهمت هذه المشاريع في توفير خيارات غذائية صحية أكثر للأفراد الذين يسعون لتقليل استهلاكهم للطعام المعالج أو الوجبات السريعة ففي الماضي، كانت خيارات الطعام في قطر تقتصر على الأطعمة السريعة ذات السعرات الحرارية المرتفعة والدهون المشبعة أما الآن، فيمكن للمستهلكين العثور على وجبات طازجة ومغذية تتماشى مع أحدث الاتجاهات في التغذية السليمة، مثل الوجبات النباتية أو الوجبات الخالية من السكر.

بالطبع، هذه المشاريع التي يتم الإعلان عنها عبر الإنترنت قد ساعدت في تعزيز الاقتصاد المحلي العديد من المشاريع المنزلية لا تقتصر على توفير الطعام فقط، بل توفر أيضاً فرص

على منصات مثل إنستغرام وسناب شات، توفر خيارات غذائية مبتكرة وصحية للأفراد، لا سيما لأولئك الذين يبحثون عن بدائل للطعام التقليدي أو يبحثون عن طرق للعيش بأسلوب أكثر صحة.

الأمر اللافت هو أن هذه المشاريع تتراوح بين تقديم أطعمة صحية مثل الوجبات النباتية، العصائر الطبيعية، الوجبات الخالية من الجلوتين، إلى تقديم الحلويات والمأكولات التقليدية القطرية المحضرة بمكونات طازجة وطبيعية الأطعمة التي تعرض على هذه المنصات لا تقتصر على الأطعمة العصرية فقط، بل تعزز من التراث القطري أيضاً، حيث يتم تقديم اللقيمات والتمور وحلويات أخرى مصنوعة يدوياً من مكونات طبيعية، مما يجعلها جذابة لمن يفضلون تناول طعام تقليدي مع الحفاظ على متطلبات صحية أعلى.

لقد ساهمت مواقع التواصل الاجتماعي بشكل رئيسي في نشر هذه المشاريع ففي الوقت الذي كان فيه التسويق للطعام التقليدي محصوراً في الأسواق المحلية والمناسبات التقليدية، أصبحت منصات التواصل الآن وسيلة رئيسية للتفاعل بين

شهدت قطر تحولاً ملحوظاً في الثقافة الغذائية بفضل المشاريع المنزلية التي أصبحت تشكل جزءاً أساسياً من الحياة اليومية للكثير من السكان هذه المشاريع، التي تتنوع بين المأكولات الصحية والطعام التقليدي القطري، تجذب بشكل متزايد انتباه المجتمع المحلي وفي الوقت نفسه، تلعب مواقع التواصل الاجتماعي دوراً مهماً في تعزيز هذه المشاريع، حيث تستخدم بشكل رئيسي لتسويق المنتجات وتوسيع نطاق الوصول إليها مع تزايد وعي الأفراد بالصحة والتغذية السليمة، أصبحت هذه المشاريع أكثر تأثيراً على خريطة الغذاء في قطر.

في الماضي كان الطعام يحضر في الغالب باستخدام الوصفات التقليدية التي تعكس تاريخ البلد وثقافته ولكن في الوقت الحاضر، بدأ المجتمع القطري يولي اهتماماً متزايداً للطعام العضوي والصحي، مما فتح المجال أمام المشاريع المنزلية التي تقدم الأطعمة الصحية والعضوية التي تحافظ على التقاليد وفي نفس الوقت تواكب العصر أصبحت هذه المشاريع، التي يتم الإعلان عنها بشكل رئيسي

## الثورة الرقمية في الغذاء وتأثير التطبيقات الذكية على اختياراتنا الغذائية



صورة لاستخدام التطبيقات الرقمية في حساب السعرات الحرارية في الوجبات - الصورة مولدة بالذكاء الاصطناعي

مقال نورقاسم - الدوحة

في عصر التكنولوجيا الذي يشهد تطوراً مستمراً، أصبح من الطبيعي أن تمتد هذه التقنية إلى مختلف جوانب حياتنا اليومية، بما في ذلك العادات الغذائية. فقد غزت التطبيقات الرقمية والذكاء الاصطناعي العديد من المجالات، وأصبح لها تأثير مباشر على الثقافة الغذائية في المجتمعات. فمن خلال استخدام تطبيقات حساب السعرات الحرارية، والتوجيه الذكي لاختيار الطعام، تزداد قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات غذائية مدروسة. لكن، هل أحدثت هذه التطورات التقنية تغييراً جوهرياً في فهمنا للطعام وعلاقتنا به؟

التطورات في تكنولوجيا التغذية

في السنوات الأخيرة، ازداد استخدام تطبيقات

تتبع السعرات الحرارية التي تسمح للمستخدمين بمراقبة غذائهم بشكل يومي. أشهر هذه التطبيقات مثل MyFitnessPal، Lose It!، YAZIO، تتيح للمستخدمين إدخال وجباتهم ومراقبة كمية السعرات الحرارية التي يتناولونها، وكذلك مراقبة نسبة الدهون والبروتينات والكربوهيدرات. هذا النوع من التطبيقات لا يساعد فقط في خسارة الوزن، بل يعزز من الوعي الغذائي لدى الأفراد ويشجعهم على اتخاذ قرارات غذائية أفضل.

وأصبحت تطبيقات الذكاء الاصطناعي أكثر تطوراً في تقديم نصائح غذائية مخصصة، بناءً على المعلومات الصحية والبيانات الشخصية. يمكن لهذه التطبيقات أن تقدم خطة غذائية مخصصة، استناداً إلى التفضيلات الغذائية، الاحتياجات الصحية،

والأهداف الفردية مثل خسارة الوزن أو تحسين اللياقة البدنية. لقد كان لهذه التطبيقات تأثير واضح على الثقافة الغذائية للأفراد والمجتمعات. ففي الماضي، كان الاعتماد على الذاكرة والتقاليد في اتخاذ قرارات غذائية جزءاً أساسياً من ثقافة الطعام. كان الناس يتبعون العادات التقليدية في الطهي، ويختارون الأطعمة بناءً على ما تربوا عليه. لكن الآن، أصبح بإمكان الأفراد حساب السعرات الحرارية لأطعمة معينة، وتحديد ما إذا كان اختيارهم صحيحاً أم لا بناءً على معايير علمية.

وفي قطر شهد المجتمع تحولاً ملحوظاً في ثقافة الغذاء بفضل هذه التطبيقات. مع تزايد الوعي حول السمنة والأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب، بدأ العديد من

الأفراد في استخدام تطبيقات تتبع الطعام لمراقبة استهلاكهم الغذائي. قد يساعد ذلك في تقليل الاعتماد على الأطعمة السريعة أو الوجبات الغنية بالدهون والسكر، وبالتالي تحسين نمط الحياة العام.

### الذكاء الاصطناعي: التوجيه الذكي للطعام

تجاوزت تأثيرات التكنولوجيا الحديثة مجرد تتبع السعرات الحرارية. في الوقت الحالي، بدأ الذكاء الاصطناعي (AI) يُستخدم في توصية الأشخاص بنظام غذائي مخصص يعتمد على تفضيلاتهم الصحية والنظام الغذائي الذي يناسب جسمهم. من خلال تحليل البيانات الصحية الشخصية، يمكن لهذه الأنظمة أن توصي بالأطعمة التي قد تكون الأفضل للفرد بناءً على احتياجاته من الفيتامينات والمعادن، أو بناءً على أهدافه الصحية مثل إنقاص الوزن أو زيادة الكتلة العضلية.

وتقدم بعض الشركات الآن مساعدين غذائيين افتراضيين يعتمدون على الذكاء الاصطناعي، الذين يمكنهم الإجابة على استفسارات الأشخاص حول الطعام وطرق تحضيره، واقتراح بدائل صحية لأطعمة

معينة. على سبيل المثال، يمكن للذكاء الاصطناعي إخبار المستخدم ما إذا كانت وجبته تحتوي على نسب صحية من البروتينات أو الدهون، أو ما إذا كان بإمكانه استبدال مكونات معينة بمكونات أكثر

صحة. وعلى الرغم من الفوائد الكبيرة التي تقدمها هذه التطبيقات والتكنولوجيا، إلا أن هناك بعض المخاوف من تأثيرها على ثقافة الغذاء التقليدية. ففي حين أن التطبيقات الحديثة قد تساعد الأشخاص في اتخاذ قرارات غذائية

صحة. وعلى الرغم من الفوائد الكبيرة التي تقدمها هذه التطبيقات والتكنولوجيا، إلا أن هناك بعض المخاوف من تأثيرها على ثقافة الغذاء التقليدية. ففي حين أن التطبيقات الحديثة قد تساعد الأشخاص في اتخاذ قرارات غذائية

أفضل، فإنها قد تُقلل من تقدير أهمية الطعام كجزء من التجربة الثقافية والاجتماعية. كذلك التكنولوجيا قد تُشجع على اتباع أنظمة غذائية صارمة لا تأخذ في الاعتبار العادات الثقافية، والتقاليد الغذائية التي تشكل جزءاً من هوية المجتمعات. على سبيل المثال، في قطر، حيث تعتبر الأطعمة التقليدية مثل المخبوس والمشويات جزءاً لا يتجزأ من الثقافة، قد لا تعكس هذه التطبيقات تنوع الأطعمة أو تقدير المذاق الطيب الذي تحمله الأطباق المحلية.

ويمكن القول أن التكنولوجيا قد أحدثت تحولاً كبيراً في الثقافة الغذائية، سواء من خلال تطبيقات تتبع السعرات أو استخدام الذكاء الاصطناعي في تقديم توصيات غذائية مخصصة. هذه الأدوات قد تسهم في تعزيز الوعي الغذائي وتحسين أسلوب الحياة لدى الأفراد. ومع ذلك، من المهم أن نحافظ على توازن بين الاستفادة من هذه التكنولوجيا وبين الحفاظ على العادات الغذائية الصحية والموروثة التي تشكل جزءاً من ثقافتنا. يتطلب هذا من المجتمع أن يطور نهجاً متوازناً يأخذ في اعتباره الفوائد الصحية للتكنولوجيا وأهمية احترام التراث الغذائي.

صورة لاستخدام التطبيقات الرقمية في حساب السعرات



## التوصيل السريع للطعام بين الراحة والتأثير السلبي على عاداتنا الغذائية



صورة مجمعة للوجبات السريعة - جريدة الراية القطرية

تقرير منيرة النصر - الدوحة

مع تطور التكنولوجيا وتزايد الاعتماد على الإنترنت، أصبحت مواقع التوصيل للطعام جزءاً أساسياً من حياة الأفراد في مختلف أنحاء العالم، بما في ذلك قطر في الماضي، كانت العائلة تتجمع في المطبخ لتحضير الوجبات معاً، ويمثل الطعام المنزلي جزءاً لا يتجزأ من العادات الثقافية والاجتماعية اليوم، ومع توافر مواقع التوصيل للطعام مثل طلبات وهنقرستيشن، تغيرت هذه العادات بشكل ملحوظ أصبح من السهل الحصول على الطعام الجاهز في دقائق معدودة، ما جعل الكثيرين يتخلون عن الطهي المنزلي لصالح الراحة والسرعة ولكن هل كان لهذه السهولة في الوصول للطعام تأثير سلبي على ثقافتنا الغذائية؟

التغيير في عادات تناول الطعام

قبل ظهور مواقع التوصيل، كان الطعام في قطر يعد داخل المنزل ويحضر بالاعتماد على المكونات الطازجة والمنتجات المحلية كانت العائلات تتبادل الوصفات التقليدية مثل المحبوس، البرياني، واللقيمات، وكانت الجلسات العائلية حول المائدة تمثل جزءاً أساسياً من الحياة الاجتماعية أما اليوم، فقد أصبحت مواقع التوصيل للطعام أكثر شعبية، ومعها تزايدت وجبات الطعام الجاهز التي يتم طلبها من المطاعم المحلية أو العالمية. هذه العادة رغم أنها توفر الراحة والوقت، أدت إلى تراجع طهي الطعام في المنزل العديد من الأسر لم تعد تخصص وقتاً للطهي أو التجمع حول المائدة، وهو ما جعلها تفقد الاتصال بجزء مهم من ثقافتها الغذائية كما أن الاعتماد الكبير على الطعام الجاهز قد ساهم في تزايد

استهلاك الأطعمة السريعة والمصنعة، التي تحتوي عادة على نسبة عالية من الدهون المشبعة والسكر، وهو ما يشكل تهديداً للصحة العامة.

التأثير على الثقافة الغذائية

الثقافة الغذائية في قطر، كغيرها من الثقافات، تعتمد على المكونات المحلية والعادات التي تنتقل عبر الأجيال كان الطهي المنزلي يعد عنصراً أساسياً للحفاظ على هذه الثقافة، حيث كان يحافظ على النكهات التقليدية ويشجع على استخدام المكونات الطبيعية ولكن مع تزايد الاعتماد على مواقع التوصيل، بدأت عادات الطعام تتغير، وأصبح تناول الوجبات السريعة هو السائد العديد من الناس أصبحوا يتجهون إلى طلب الطعام الجاهز من المطاعم الشهيرة بدلاً من تحضير الأطباق التقليدية بأنفسهم.

إن تراجع الاعتماد على الطهي المنزلي ليس فقط له تأثير على النكهة التقليدية، بل يؤثر أيضاً على طريقة تناول الطعام فقد تراجعت التجمعات العائلية حول المائدة، وأصبح الطعام يستهلك بشكل فردي أو في أوقات غير منتظمة كانت الوجبات التقليدية في قطر تعد فرصة للتواصل الاجتماعي والاحتفال بالمناسبات، ومع تزايد الاعتماد على الطعام الجاهز، بدأ هذا البعد الاجتماعي يقل تدريجياً.

التحديات الصحية المرتبطة بالطعام الجاهز

إلى جانب التغيير في العادات الثقافية، أظهرت الدراسات أن الاعتماد على الطعام الجاهز والتوصيل له تأثير سلبي على صحة الأفراد الأطعمة السريعة عادة ما تكون مليئة بالدهون غير الصحية والسكر المضاف، مما يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب كما أن التوصيل السريع للطعام غالباً ما يكون غير صحي، حيث يعتمد في الغالب على المكونات الصناعية والمواد الحافظة.

في قطر، حيث يعاني 71٪ من السكان من زيادة الوزن أو السمنة، أصبح من المهم البحث عن حلول للتقليل من الاعتماد على الأطعمة السريعة وتحفيز الناس على العودة إلى الطهي المنزلي واختيار الأطعمة الصحية الأطعمة التي يتم تحضيرها في المنزل غالباً ما تكون أكثر توازناً من حيث القيمة الغذائية، ويمكن تخصيصها حسب الاحتياجات الصحية للفرد.

موظف توصيل الطلبات السريعة

التحديات الاقتصادية والاجتماعية

إن الانتقال من طهي الطعام في المنزل إلى طلبه عبر الإنترنت لا يؤثر فقط على العادات الغذائية والصحة، بل يمتد تأثيره إلى الجانب الاقتصادي والاجتماعي فغالباً ما تكون الوجبات الجاهزة باهظة الثمن مقارنة بتحضير الطعام في المنزل كما أن الاعتماد على هذه الخدمة يتسبب في زيادة النفقات الشهرية للأسر، مما قد يؤثر على ميزانية الأسرة ويقلل من مواردها المخصصة للأشياء الأخرى.

من ناحية أخرى، فإن الطلب المستمر على خدمات توصيل الطعام يعزز من انتشار ثقافة الاستهلاك السريع، مما يجعل من الصعب على الأسر العودة إلى إعداد الوجبات الصحية في المنزل هذه العادة تسهم في تغير النظرة إلى الطعام في المجتمع، حيث أصبح تناول الطعام المائدة العائلية

أ و  
على مع العائلة



الأصدقاء أقل أهمية، وهو ما ينعكس سلباً على الروابط الاجتماعية.

العودة إلى العادات الغذائية الصحية

على الرغم من تحديات الطعام الجاهز، هناك محاولات في قطر للعودة إلى العادات الغذائية الصحية بدأت بعض العائلات والأفراد في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لتحفيز الآخرين على العودة إلى الطهي المنزلي تقدم العديد من المدونات الغذائية وحسابات وسائل التواصل الاجتماعي نصائح حول كيفية تحضير الأطعمة الصحية في المنزل باستخدام مكونات طبيعية.

كما أن بعض المطاعم في قطر بدأت تقدم خيارات صحية تتماشى مع الأنماط الغذائية السليمة مثل الأطعمة النباتية والوجبات الخفيفة التي تحتوي على كميات أقل من الدهون والسكريات كما أن الشركات التي تقدم خدمات توصيل الطعام بدأت تتبع معايير غذائية أكثر صحة وتقدم خيارات غذائية محسنة تتناسب مع الاتجاهات الصحية الحديثة.

على الرغم من أن سهولة الوصول للطعام من خلال مواقع التوصيل قد ساعدت في توفير الراحة والوقت، إلا أن لها تأثيرات سلبية على عاداتنا الغذائية وثقافتنا الغذائية في قطر ومع تزايد الاعتماد على الوجبات الجاهزة، أصبح من المهم العودة إلى الطهي المنزلي واختيار الأطعمة الصحية وفي النهاية، سيبقى التوازن بين الراحة والالتزام بالعادات

الغذائية الصحية هو المفتاح للحفاظ على صحة المجتمع القطري وثقافته الغذائية.

## هل اليوم الرياضي ثقافة مستدامة أم احتفال لمدة 24 ساعة فقط؟



اليوم الرياضي لدولة قطر - المصدر من الانترنت

تقرير مريم اليافعي - الدوحة

أي مدى نجحت الاحتفالات والفعاليات المقامة سنويا في التحول من حدث استثنائي إلى ثقافة مجتمعية مستدامة ولا تنتهي بمجرد انتهاء اليوم؟ حيث تتضح الفجوة بين الاستمرارية الفعلية والحماس اللحظي من خلال التحدي الحقيقي الذي يواجهه في اليوم، ولا سيما في ظل المغريات التكنولوجية التي تجعل من الراحة خيارا مناسباً وسريعاً دائماً، مما يضع الالتزام الغذائي والبدني على المحك. وفي هذا الاستطلاع نلتقي بمتخصصين والجمهور لقراءة الأثر الحقيقي لليوم الرياضي على أرض الواقع واستكشاف الآراء المختلفة حول هذا التحول والوقوف على العوامل التي تعزز أو تعيق من الاستمرار بأسلوب الحياة الصحي بعيداً عن بريق الفعاليات. يرى القرون أننا نعيش حالياً في مرحلة انتقالية حيث بدأنا نلمس تحول واضحاً نحو تبني

في ظل التطورات المتسارعة في المجتمع برزت تحديات جديدة تتعلق بجودة الحياة الصحية والصحة العامة، فبعد أن كان النشاط البدني ركيزة أساسية من تفاصيل يومنا، فرضت الحياة المعاصرة والاعتماد على التقنيات الحديثة نوعاً من الخمول الذي أحدث شرخاً واضحاً في منظومة التوازن البدني السليم للأفراد، ومن منطلق المحافظة على الصحة العامة حرصت دولة قطر على تحديد يوماً للاحتفال بالرياضة وهو يوم الثلاثاء من ثاني أسبوع في شهر فبراير وتقام فيه فعاليات متنوعة تعد من أبرز مظاهر التغيير المجتمعي، للتوعية والتحفيز أمام تراجع النشاط البدني في المجتمع القطري. إلا أن السؤال الجوهر الذي يطرح نفسه إلى

الرياضة كأسلوب حياة والاهتمام بزيادة الوعي وليس كالسابق عندما كانت الرياضة مرتبطة بالمناسبات والفعاليات، إلا أنه أشار إلى أن الفجوة بين الإقبال الجماهيري الهائل في اليوم الرياضي واستمرار معدلات السمعة وأمراض المرتبطة بنمط الحياة يعد أمراً طبيعياً عندما يكون النشاط بصورة موسمية وليس كعادة يومية. واعتبر أن المجتمع ما زال بحاجة إلى تعزيز هذا التحول داخل البيوت لأن الثقافة الحقيقية تبدأ من الأسرة وليس من الحدث، ومن هنا قدم رؤيته بنصيحة ذهبية تبدأ من البيت وتحديداً من المطبخ عبر جعل القرار الصحي قراراً عائلياً يومياً، فعندما تتغير مكونات الوجبة بتقليل السكريات والدهون فيها يصبح الجسم تلقائياً أكثر استعداداً للحركة؛ لأن الرياضة تبدأ مما نأكله، وليس فقط من



الأستاذ فهد القرون المدير التنفيذي لنادي كيو تاري

التمرين، مؤكداً على أن الصحة لا تبني في يوم واحد في العام بل بتكرار مستمر؛ فالإشكالية ليست في غياب الرغبة بل في عدم الاستمرارية والتنظيم اليومي، إضافة إلى النمط المعيشي الذي يعتمد على تناول الوجبات السريعة وقلة الحركة.

وأوضح أن المطلوب فعلياً هو الانتقال من فكرة الفعاليات إلى النظام عبر إدخال برامج رياضية أسبوعية تحفز الموظفين داخل المؤسسات، وربط الحوافز بالمكافآت للموظفين النشطين، وتوفير بيئة داعمة لهم، كمسارات المشي، مع ضرورة إشراك القيادات في الممارسة؛ لأن القدوة تصنع فرقاً كبيراً،

وقال فيما يخص الجدل حول التكلفة العالية للغذاء الصحي والرياضة: صحيح أن بعض الخيارات تسوق بأسعار مرتفعة لكن في المقابل نقول حقيقة أن الصحة لا تحتاج تكلفة عالية فالمشي هو أفضل رياضة مجانية، والتمارين المنزلية تعني عن الاشتراك المكلف وأبسط الأطعمة الصحية كالرز والخضار والدجاج متوفرة بأسعار مناسبة، مؤكداً في ختام حديثه أن السريكمين في اختيار أسلوب حياة يقوم على خطوات بسيطة كالتقليل من

العادات الخاطئة والسلبية، والنوم الجيد، وتنظيم الوجبات فكل هذه الأمور تصنع فرقاً كبيراً على المدار البعيد.

### د.أمل الصادق طبيبة وأخصائية تغذية علاجية

ترى الصادق أن الفجوة الحالية تعود لكون اليوم الرياضي يمثل دافعاً مؤقتاً يغلب عليه الطابع الاجتماعي والترفيهي أكثر من القناعة الصحية العميقة، مؤكداً على أن الاستمرارية تغيب لصالح عادات غذائية غير متوازنة في بقية أيام السنة، وفي حديثها ركزت على مبدأ قليل متصل خير من كثير منقطع، حيث تكون بداية الانطلاقة في الحياة الصحية من بناء روتين يومي بسيط وذلك عبر تقليل الأطعمة المصنعة وتنظيم الوجبات وربط ذلك بنشاط بدني لا يتجاوز الـ ٣٠ دقيقة، وأوضحت أن الانتقال الحقيقي يتطلب إدماج الصحة في البيئة الدراسية والعملية بتخصيص وقت للنشاط وتوفير خيارات صحية في المقصف مع ربط الأداء بالحافز، ووصفت المرحلة الحالية باعتبارها فترة انتقالية وفندت فكرة الاعتقاد بارتفاع تكاليف الأكل الصحي، حيث ترى أن الخيارات الطبيعية كالبقوليات والخضروات الموسمية تظل خيارات اقتصادية مناسبة، وأن الاستمرارية تحتاج لخطوات عملية في التمارين والطبخ المنزلي التي تساهم في تقليل الهدر وتحقيق وعي مستدام.

### راما الفاهوم إحدى المشاركات في الاستطلاع

أشارت راما إلى أن اليوم الرياضي يمثل استثماراً في الذات ومنفذاً للتحرر من ضغوط الروتين والتوتر عبر الحركة والنشاط، مؤكداً على أنه يشكل فرصة مثالية للتواصل الاجتماعي بطريقة ممتعة وغير تقليدية، ويعد دور هذا اليوم بارزاً في تحفيز الأفراد على اكتشاف شغفهم برياضات معينة مع التحفظ على أن يوماً واحداً في السنة لا يكفي ولا يعد ضماناً كافية لتحقيق الاستمرارية. وفي سياق التجربة الشخصية كشفت الفاهوم

عن التزامها بنمط منتظم لا يقل عن ثلاث مرات أسبوعياً، وأن سرها في الحفاظ على هذا الروتين يكمن في وضع أهداف محددة سواء أكانت صحية لرفع كفاءة أعضاء الجسم أو أهدافاً تتعلق بشكل الجسم بتقليل أو زيادة الوزن، مع التشديد على أهمية اختيار رياضات ممتعة والالتزام بمواعيد ثابتة بعيداً عن تقلبات المزاج.

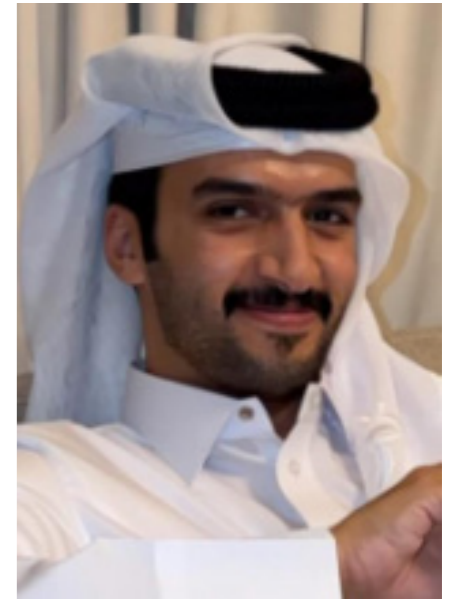
ولفتت إلى دور العوائق السلبية التي تمثلها البيئة والمطاعم المحيطة في كسر النظام الصحي وذلك بسبب ارتفاع الأسعار الحرارية في الوجبات، وأن الخيارات الصحية المتاحة في السوق تظل باهضة الثمن؛ مما يدفع الكثيرين للجوء للوجبات السريعة كبديل أقل تكلفة وأكثر جاذبية من حيث الشكل والطعم، وهو ما يصعب من مهمة الاستمرار في حياة سليمة بعد انتهاء وهج الفعالية الرياضية.

### نور أحمد إحدى المشاركات في الاستطلاع

أشادت بمبادرة اليوم الرياضي بوصفها خطوة وطنية مهمة، مقدرة أن فاعليتها في تحفيز المجتمع تصل إلى ٦٠٪ في حين تظل النسبة الأخرى المتبقية تنظر إليه كمتنفس وراحة بعيداً عن الجو الرياضي، مؤكداً على أنها تحرص في هذا اليوم على الانخراط في النشاط الرياضي ولاسيما المشي منذ ساعات الصباح الباكر، وقالت أنها الآن تعيش في وضع مختلف عن السابق، فبعد سنوات من الالتزام المتقطع الذي لم يكن يتجاوز الفترات القصيرة وبلا أهداف واضحة، نجحت قبل ٣ أشهر في تبني الرياضة الحقيقية عبر الاشتراك في نادي متخصص، إذ وجدت في الأجواء الحماسية والنتائج الملموسة والقدوة الرياضية عبر منصات التواصل الاجتماعي دافع قوي للإستمرار، مستفيدة من خوارزميات التكنولوجيا التي تضيء نوعاً من المحتوى التحفيزي.

وأوضحت أنها في السنوات الماضية غياب الأنشطة الرياضية على مدار العام كان يجعلها

تعود للروتين المعتاد، إلا أنها استطاعت كسر هذا العائق عبر مبادرة ذاتية والبحث المستمر عن الحياة الصحية دون انتظار أي تحفيز من الآخرين، وأكملت بقول أن البيئة المنزلية والاجتماعية المعتمدة على العزائم والوجبات غير الصحية كانت تمثل تحدياً كبيراً لاستمراريتها ولكنها تجاوزت ذلك باكتشاف إمكانية تحويل كل ما تجبه من أغذية إلى وجبات صحية ذات قيمة غذائية عالية دون الشعور بالحرمان.



عمر الشمري

أوضح الشمري أنه لا يرى أهمية كبيرة لليوم الرياضي على المستوى الشخصي كونه يتبنى الرياضة كنمط منتظم بعيداً عن المناسبات، وأكد على أهمية هذا اليوم لتحفيز وتذكير غير الرياضيين في ضرورة الحركة، ووقال أن الاستمرارية تكمن في فك الارتباط بين الممارسة الرياضية وبين الأحداث الموسمية، مؤكداً على أن العائق الأكبر الذي يواجهه المجتمع هو ربط النشاط البدني بالمناسبة وليس بالهدف الشخصي المستدام.

ورصد المشارك تحسن ملحوظ في توفر الخيارات والمطاعم الصحية، إلا أنه شدد على

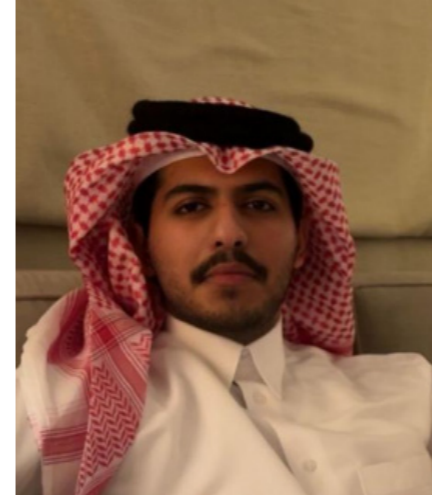
ضرورة فرض رقابة صارمة على هذه المطاعم؛ لضمان دقة حساب السعرات الحرارية المقدمة ليكون الدعم حقيقي ومبني على أسس صحيحة تخدم الباحثين عن نمط حياة صحي.



سهى عيدودي

أكدت عيدودي أن اليوم الرياضي يمثل مناسبة وطنية ملهمة تذكّر المجتمع بقيمة النشاط البدني والاحتراف بالصحة، معتبرة أنه قوة دفع معنوي لتحفيز المترددين على العودة لمضمار الرياضة، وأوضحت أنها تبذل جهد كبير للحفاظ على روتين صحي طوال العام يشمل رياضة المشي وتنظيم الوجبات الغذائية بعيداً عن الوجبات السريعة، معتمدة في ذلك على استراتيجيات الأهداف البسيطة والالتزام بعادات يسهل الاستمرار عليها، وقالت أنها تواجه تحديات في طبيعة حياتها الأكاديمية كطالبة في مجال البحث العلمي والذي يكون جل وقتها داخل المختبرات؛ مما يجعل ضيق الوقت والإرهاق البدني بعد يوم عميق ضمن أهم هذه التحديات، إضافة إلى بعد المسافة بين الأندية الرياضية والمنزل، كما تحاول تجاوز هذا التحدي من خلال المشي للحفاظ على الحد الأدنى من اللياقة، واختتمت حديثها بنصيحة أن الوعي الذاتي والقوة

والإرادة هما المحركان الأساسيان حيث يستطيع المؤمن بأهمية الصحة الموازنة بين الاستمتاع في اللحظة والالتزام بنظام حياة سليمة يدعمه على المدى الطويل.



الوليد بن خالد

تحدث الوليد بن خالد عن اليوم الرياضي وأكد أنه يمثل منصة حيوية لتعزيز قيم الصحة والوقاية وقدرته على خلق زخم مجتمعي يدفع الأفراد للتحويل من مجرد وعي نظري إلى سلوك فعلي، مشيراً إلى أن نتاج هذا اليوم واضح وملهم في تحفيز الناس على الالتزام، وأضاف أنه يحافظ على النشاط البدني طوال العام، حيث يمنحه اليوم الرياضي حافزاً ودافعاً إضافياً ضمن روتين متوازن يتماشى مع واقع حياته اليومية.

وعن التحديات وضح بأن ضغط ضيق الوقت وتداخل الالتزامات الشخصية يمثلان العائق الأكبر مؤكداً أن الحل يكمن في بناء عادات مرنة تستمر على المدى الطويل، وتتكامل مع الظروف اليومية.

وقال أنه يقيم البيئة المحيطة من وجهة نظره على أنه يلاحظ تحسن كبير في المطاعم الصحية والوعي العام، ولكنه شدد على أن الاستمرارية في التطور تتطلب دعماً أكبر للوصول للتكامل؛ وهو ما يجعل اتباع النمط السليم خياراً أسهل وأكثر سلاسة للجميع.



سوسن محمد السليمان

تعتبر السليمان أن اليوم الرياضي يتحول بالنسبة لها إلى يوم مفتوح للاستجمام والراحة؛ وذلك بسبب طبيعة المحيط الاجتماعي الذي يتعامل مع اليوم كإجازة رسمية واستغلاله بالراحة وليس للحركة، فضلاً عن وجود عوائق عملية تتعلق

بالفعاليات والأنشطة المخصصة للسيدات التي تمنعهن من الخصوصية اللازمة بممارسة الرياضة بجرية تامة، وأشارت إلى أن التزامها الرياضي خلال العام يتفوق على أداؤها في هذا اليوم تحديداً، حيث تحافظ على روتين ثابت للذهاب إلى النادي لـأيام خلال الأسبوع وممارسة الهوايات مثل ركوب الخيل والدراجات عند تحسن الأجواء، مؤكدة على أن استمراريتها تتكامل بالمشاركة والتشجيع المتبادل بينها وبين اختها وصديقاتها.

وقالت في تقييمها للبيئة العامة أن المحيط غير مشجع على الحياة الصحية خاصة مع تطور خيارات المطاعم وسهولة تطبيقات التوصيل التي تجعل من الالتزام معركة صعبة، مؤكدة أن الشخص قد ينحرف عن النمط السليم أحياناً ولكن الأهم هو العودة دائماً لتنظيم نمط غذائي والمحافظة على الحد الأدنى من الحركة، حتى وإن لم يصل إلى الالتزام للدرجة

المثالية.

بناءً على الآراء المتنوعة التي استعرضناها يتضح لنا أن اليوم الرياضي نجح في خلق زخم قوي لكنه ما يزال يقف عند عتبة التحدي الأكبر، وهو تحويل الحدث السنوي إلى نهج يومي مستمر، فبينما يراها البعض محطة لشحن الإرادة ومنفذ للترويح عن النفس يعتبره الآخرون مجرد إجازة اجتماعية قد تكسر روتين الالتزام السنوي بدلاً من تعزيزه.

إن المسافة بين الوعي والتطبيق لا تعكس الكسل بقدر ما تظهر الصراع مع ضغوط الحياة وضيق الوقت وغيرها من لتحديات التي تواجهنا، ومع ذلك نلمس في الآراء المطروحة وعياً يتسلل للمجتمع يصنع فارقاً صحياً، يجعل من اليوم الرياضي نقطة الانطلاقة، فالاستمرار في المشوار هو قرار فردي بالدرجة الأولى قبل أن يصل إلى المجتمع،



أمير البلاد المفدى صاحب السمو الشيخ تميم بن حمد آل ثاني يشارك الأطفال والشباب فعاليات اليوم الرياضي

## الوفرة المستدامة والاستهلاك المسؤول وجهان لأمنا الغذائي



الموازنة بين الطعام الصحي والغير صحي - صورة مولدة بالذكاء الاصطناعي

نحن اليوم أمام ضرورة ملحة ندعو فيها لتبني قيم تقلل من تلك العادات المرتبطة بالمظاهر سواء في المنزل، أو في المناسبات الاجتماعية، والتي تجعل من البذخ عنواناً للكرم، في حين أن ذلك يعد استنزافاً للغذاء والثروات الوطنية.

وعلى الرغم من أن الأرقام لم تحصر بدقة حجم هذا الفقد حتى الآن، ولكن بحسب الإحصائيات الصادرة عن وزارة البلدية قد وصلت نسبة الفائض من الغذاء إلى ١٤٪ عام ٢٠٢١، ومع علمنا بوجود هذه العادات السلبية فإننا نصمت عنها، لذلك يجب أن يكون الهدف الآن غرس ثقافة استهلاكية واعية تدرك أن صون النعمة هي أسمى معاني الشكر والحمد لله.

وأخيراً لنفكر بصوت عالٍ: هل سنسمح للوفرة أن تنسينا قيمة النعمة؟ أم سيكون وعينا درع يحمي مستقبلنا الغذائي؟

مقال مريم اليافعي - الدوحة

في الوقت الذي تقطع فيه دولتنا الحبيبة؛ دولة قطر، أشواطاً في تأمين المنظومة الغذائية وبناء مخزون استراتيجي صلب وقوي نجد أنفسنا أمام تحدٍ كبير لا يحل إلا بالوعي، حيث يبرز تساؤل جوهري يستحق التفكير والنقاش فيه، وهو: هل يكفي أن تمتلئ الأرفف بالمنتجات حتى نقول إننا حققنا أمنا الغذائي المنشود؟

إن الجهود الذي تبذلها المراكز، مثل: (حفظ النعمة) هي بمثابة صمام أمان، نعتز به، ولكن في الحقيقة نقول إنها تعالج المشكلة ولا تلغي أسبابها وجذورها، فمن المحزن أن تهدر في دقائق نعمة، بينما هي ثمار من جهود لأشهر في هندسة الموارد وتحلية المياه لضمان وصول غذاء سليم إلينا.

## فخ الهيئتي الزائف

مقال مريم اليافعي - الدوحة

الغذائية الصحية المتنوعة نجد انها تكتسب شهرة صحية واسعة فقط لأن سعرها مرتفع او بسبب احد من المشاهير أعلن عنها، ونحن هنا لا ننقد هذا الزخم بالضرورة يعني أننا نرفض شراء مثل هذه المنتجات رفضاً قاطعاً ولكن القصد ان البعض من هذه المكملات والأغذية لها قيمة لا تساوي نصف الأغذية المزروعة بصورة طبيعية من خيرات بلادنا.

عندما تذهب الجمعيات والمحلات التجارية تجد الملسقات الافنة بكلمات مثل خالي من الجلوتين وعضوي، وغيرها من المفردات التي تملأ الأرفف بأسعار متضاعفة أحياناً من قيمة السلع الأخرى، ما أدى إلى تحول الصحة في الآونة الأخيرة من حق طبيعي وضروري إلى سلعة يقع ضحيتها المستهلك الذي يبحث عن العافية.

في اللعب على مخاوف بعض الأفراد من أمراض العصر وتوجيه رغبتهم للكمال والركض خلف التزند، والتعلق ببراندات الصحة، وبدلاً من الوقوع في فخ الهيئتي الزائف من منطلق مثل "أن الحشرة مع الناس عيّد" يجدر بنا كسر الحاجز والعودة إلى مثل الأجداد الذي يقول: "قديمك نديمك لو الجديد أغناك" فالعافية الحقيقية تكمن في بساطة المكونات الموجودة في مطبخنا، والكنز الحقيقي يكمن في الاهتمام بالصحة من الزوايا المختلفة والمعروفة لدى الكثير.

يكمن الفخ الذي يقع فيه البعض بجودة هذه المنتجات والتظليل المعلوماتي الذي يمارسه بعض المسوقين؛ حيث يتم إقناعنا بطريق الصحة الذي يكون بشراء علب منتجات مستوردة بأسماء معقدة، بينما يتم اهمال الجوانب الأخرى، فهل تساءلت في نفسك يا عزيزي عن الطعام الذي كتب عليه أي من هذه المفردات اللافتة والتي قد تكون في معظم الأحيان مليئة بالمواد الحافظة والسكر المضاف هي حقا أفضل لصحتنا أكثر من غذاء بمكونات طازجة؟

وأخيراً يا عزيزي لا تعتبر أن كل ما تراه صحي أو العكس بأنه غير مفيد وما هو إلى مجرد خداع بصري، ولكن فكر بوعي لأن التوازن والاعتدال في كل شيء من الحكمة، وتذكر أن غذاؤك هو قرارك السيادي، فلا تترك أحداً يؤثر باختياراتك، كن أنت الخبير، تثقف واقرأ واجعل من مطبخك صيدلية، فالصحة تبنى بما ندخله في جسدنا من اغذية آمنة وسليمة.

وتبدأ الحكاية.. من خلال الوضع الذي يعيشه البعض منا، وهي حالة الانبهار بالكلمات الرنانة والهوس بكل ما هو جديد من المكملات والأغذية المغلفة، فينظر لكل ذلك متجاهلاً بأن الحقيقة قد تكون مغايرة ومعاكسة لما يريد، فعندما نتحدث عن المبالغة في تقدير المنتجات ننظر لوجود بعض البراندات الخاصة بالأطعمة والمكملات



الواعي، حيث يصبح المستهلك أكثر ميلاً إلى اختيار المنتجات المحلية حين يدرك أنها تسهم في دعمه صحياً واقتصادياً ووطنياً. كما أن هذا التوجه يشجع المزارع نفسها على تحسين المعايير وتطوير أساليب الإنتاج بما يلي توقعات المجتمع ويعزز الثقة بالمنتج الوطني.

بين الأمن الغذائي والهوية الوطنية

للزراعة المحلية بعد آخر لا يقل أهمية، وهو بعدها الاجتماعي والوطني. فحين يختار المجتمع المنتج المحلي، فهو لا يختار سلعة غذائية فحسب، بل يشارك في دعم قطاع وطني يرتبط بالأرض والعمل والإنتاج والاستدامة. وهذا الدعم لا ينعكس فقط على السوق، بل يرسخ أيضاً قيمة الاعتماد على الذات، ويعزز الإحساس بالمسؤولية المشتركة تجاه المستقبل الغذائي للدولة.

كما أن دعم المزارع الوطنية يخلق صلة أوثق بين الناس ومفهوم الغذاء الحقيقي، ويعيد الاعتبار إلى فكرة أن جودة ما نأكله تبدأ من جودة ما نزرعه، وأن بناء مجتمع صحي لا ينفصل عن بناء قطاع زراعي قوي ومتطور.

تحديات الحاضر وفرص المستقبل

رغم ما تحقق من تطور، فإن دعم الزراعة المحلية يحتاج إلى استمرار في الوعي والدعم المجتمعي والمؤسسي، لأن التحديات المتعلقة بالمناخ والموارد وطبيعة البيئة تتطلب حلولاً مبتكرة ورؤية بعيدة المدى. لكن هذه التحديات نفسها تفتح الباب أمام فرص كبيرة لتطوير التقنيات الزراعية، وتحسين كفاءة الإنتاج، وتوسيع دور المزارع الوطنية في رفد الأسواق بمنتجات ذات جودة عالية.

وهنا تتأكد أهمية النظر إلى الزراعة المحلية لا بوصفها ملفاً موسمياً، بل باعتبارها مشروعاً استراتيجياً طويل الأمد، يندمج مع أهداف التنمية الوطنية، ويرتبط مباشرة بصحة الإنسان وجودة حياته.

المستهلك شريك في نجاح الزراعة المحلية

لا يكتمل دور المزارع الوطنية من دون مستهلك واعٍ يدرك أن اختياره للمنتج المحلي ليس قراراً شرايئياً عابراً، بل مساهمة مباشرة في دعم جودة الغذاء والاستدامة الاقتصادية. فكل مرة يفضل فيها المستهلك المنتج الوطني، فإنه يمنح هذا القطاع فرصة للنمو، ويشجع على مزيد من التطوير، ويؤكد أن السوق المحلي قادر على احتضان إنتاجه وتقديره.

وهكذا يصبح دعم الزراعة المحلية مسؤولية مشتركة، تبدأ من السياسات والرؤى الوطنية، وتصل إلى السلوك اليومي داخل الأسرة والمجتمع. وعندما يلتقي التخطيط الرسمي مع الوعي الفردي، تتسع فرص النجاح، وتتحوّل الزراعة إلى أحد أركان المستقبل الصحي والأمن.

إن دعم الزراعة المحلية في قطر لا يمثل خياراً اقتصادياً فحسب، بل يعكس توجهاً وطنياً متكاملًا ينسجم مع رؤية قطر ٢٠٣٠ في بناء مجتمع مستدام وقادر على تعزيز أمنه الغذائي وجودة حياته.



صورة لأحد المزارعين أثناء جمع بعض المنتجات المزروعة محلياً - صورة مولدة بالذكاء الاصطناعي

ومنتجات زراعية أكثر نضارة، وهو ما ينعكس على القيمة الغذائية والطعم والسلامة. كما أن قرب المنتج من المستهلك يخلق نوعاً من الشفافية والثقة، لأن معرفة المصدر أصبحت جزءاً مهماً من معايير الاختيار الغذائي في المجتمعات الحديثة.

رؤية قطر ٢٠٣٠... الاستدامة تبدأ من الأرض

تسعى رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠ إلى تحقيق تنمية متوازنة تقوم على ركائز اقتصادية واجتماعية وبيئية وبشرية، ومن هنا تبرز أهمية الزراعة المحلية بوصفها عنصراً يخدم أكثر من هدف في آن واحد. فهي تدعم الاقتصاد الوطني، وتقلل الاعتماد على الاستيراد، وتعزز الاستدامة البيئية من خلال تشجيع إنتاج غذائي أكثر قرباً من السوق المحلية، كما تسهم في بناء وعي مجتمعي جديد بقيمة المنتج الوطني.

وفي هذا الإطار، لا يُنظر إلى المزارع الوطنية بوصفها بديلاً محدوداً، بل باعتبارها شريكاً فعلياً في صناعة الأمن الغذائي، وفي إعادة تشكيل العلاقة بين التنمية والغذاء. فالاستثمار في الزراعة المحلية هو في جوهره استثمار في الاستقرار، وفي قدرة المجتمع على الحفاظ على احتياجاته الأساسية بجودة أعلى واستقلالية أكبر.

المزارع الوطنية وجودة الغذاء

تسهم المزارع الوطنية في تحسين جودة الغذاء بعدة طرق، تبدأ من العناية بالإنتاج نفسه، ولا تنتهي عند وصوله إلى المستهلك. فكلما كان الإنتاج محلياً، أصبح من الأسهل تتبع مراحل نموه، ومراقبة جودته، والحد من الفاقد الناتج عن النقل والتخزين الطويل. كما أن المنتج المحلي، بحكم قربيه، يصل إلى الأسواق بسرعة أكبر، وهو ما يمنحه ميزة مهمة في الطزاجة مقارنة ببعض المنتجات المستوردة التي تقطع مسافات طويلة قبل أن تصل إلى الأرفف.

ولا تقف المسألة عند الطزاجة فقط، بل تشمل أيضاً تعزيز ثقافة الغذاء

## دعم الزراعة المحلية ورؤية قطر 2030

# كيف تسهم المزارع الوطنية في تعزيز جودة الغذاء وبناء مستقبل أكثر استدامة؟



صورة من داخل إحدى الصوبات الزراعية التابعة لشركة اجري كيو للزراعات الوطنية

تقرير نواف الأنصاري - الدوحة

فكلما اقترب الغذاء من أرضه، زادت القدرة على مراقبته، وتحسينه، وضمان وصوله إلى المستهلك بصورة أكثر طزاجة وأعلى قيمة.

«الأمة التي تحمي غذاءها، تحمي مستقبلها.»

— مقولة تنموية متداولة

الزراعة المحلية... من الاكتفاء إلى الجودة

حين يُذكر دعم الزراعة المحلية، يتجه الذهن غالباً إلى قضية الاكتفاء الغذائي فقط، لكن الصورة أعمق من ذلك بكثير. فالزراعة الوطنية ليست مجرد وسيلة لتوفير المنتجات، بل هي أيضاً وسيلة للارتقاء بمستوى الغذاء الذي يصل إلى الناس يومياً. فالمنتجات المحلية غالباً ما تتميز بقصر المسافة بين الحصاد والاستهلاك، ما يحافظ على طزاجتها ويقلل الحاجة إلى التخزين الطويل أو النقل الممتد الذي قد يؤثر في الجودة.

وهذه الميزة تمنح المستهلك فرصة أكبر للحصول على خضروات وفواكه

لم يعد الحديث عن الزراعة المحلية في قطر مجرد حديث عن الإنتاج الزراعي بوصفه نشاطاً اقتصادياً محدوداً، بل أصبح جزءاً من رؤية أوسع ترتبط بالأمن الغذائي، والاستدامة، وجودة الحياة، وبناء مجتمع أكثر قدرة على مواجهة المتغيرات. وفي هذا السياق، تبرز رؤية قطر الوطنية ٢٠٣٠ باعتبارها إطاراً استراتيجياً يربط بين التنمية الشاملة والاعتماد على الموارد المحلية، ويمنح القطاع الزراعي مكانة مهمة في مسار بناء مستقبل متوازن وصحي.

لقد أثبتت التجارب أن دعم المزارع الوطنية لا ينعكس فقط على زيادة المعروض من المنتجات المحلية، بل يمتد أثره إلى تحسين جودة الغذاء، وتعزيز ثقة المستهلك، وتقوية العلاقة بين المجتمع ومصادر غذائه.

# عافيتك

## مقارنة بين الوجبة الصحية والوجبة السريعة

ما الفرق بين القيمة الغذائية والتأثير على الجسم؟

**وجبة صحية**

مكونات طبيعية ومتوازنة  
توفر العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك

**وجبة سريعة**

مكونات عالية المعالجة  
قد تمنح طعماً لذيذاً لكن بتكلفة صحية

متوازنة	السعرات الحرارية	مرتفعة
أقل دهون ضارة	الدهون	دهون مشبعة أكثر
منخفض	السكر	مرتفع خصوصاً مع المشروبات
غنية بالألياف	الألياف	قليلة
شبع أطول و طاقة مستقرة	الشبع والطاقة	شبع مؤقت و طاقة سريعة ثم هبوط
يدعم الوزن الصحي والقلب	الأثر الصحي	يزيد خطر السمنة ومشكلات القلب

متى تختار كل خيار؟

للتوتين اليومي والصحة على المدى الطويل اخترها غالباً، فهي استثمار في حياتك

يفضل أن يكون خياراً محدوداً وغير متكرر استمتع بها أحياناً، لكن بوعي واعتدال

الاختيار الذكي ليس حرماناً... بل توازن يحمي صحتك

إعداد نواف الأنصاري

# الأمن الغذائي القطري

درع اقتصادي وصمام أمان في مواجهة الأزمات



138  
مصنعاً وطنياً



حرصت دولة قطر من خلال خططها الوطنية المختلفة على دعم هذا القطاع، بما يدعم استقرار الأسواق المحلية ويوفر الكفاءة الإنتاجية، في ظل رؤية وطنية تركز على تعزيز الأمن الغذائي وتنويع القاعدة الإنتاجية.

4. البن والمشروبات الساخنة 05 مصانع	3. منتجات الألبان 24 مصنعاً	2. اللحوم والأسماك 16 مصنعاً	1. قطاع المياه 20 مصنعاً
5. تصنيع التمور 05 مصانع	6. التوابل 04 مصانع	7. المخبوزات ومشتقاتها 15 مصنعاً	8. تعليب وطحن الحبوب 10 مصانع
9. العصائر 09 مصانع	10. الخضروات 09 مصانع	11. الصناعات الغذائية والوجبات الجاهزة 07 مصانع	12. زيوت الطعام 09 مصانع
13. تنقية السكر 02 مصنعان	14. البسكويت والحلويات 05 مصانع		

أهمية تنوع الأنشطة

- تعزيز مرونة سلاسل الإمداد
- وقدرة السوق المحلي على التكيف مع المتغيرات



انعكاسات الحراك الصناعي

- انتقال القطاع من مرحلة التركيز على السلع الأولية إلى مرحلة التصنيع الغذائي والتحويلي
- يعزز القيمة المضافة ويحد من الاعتماد على الواردات

إعداد نور قاسم

## الثورة الرقمية في الغذاء وتأثير التطبيقات الذكية على اختياراتنا الغذائية



ظاهرة الاطباء حول منصات التواصل الاجتماعي والمنصات الرقمية المختلفة - جريدة الراية القطرية

تقرير نورقاسم - الدوحة

لم تعد المنصات الرقمية مجرد مساحة للترفيه أو تبادل الآراء، بل تحولت في السنوات الأخيرة إلى مصدر يومي للمعلومة، وخصوصاً في القضايا الصحية التي تمس حياة الناس مباشرة وبين مقاطع قصيرة ونصائح سريعة وبثوث مباشرة وعناوين جذابة، ظهر ما يمكن تسميته بـ "أطباء المنصات"؛ وهم أولئك الذين يقدمون محتوى صحياً أو طبياً عبر مواقع التواصل الاجتماعي، في محاولة للجمع بين التوعية والوصول السريع إلى الجمهور. هذه الظاهرة تحمل وجهين متناقضين؛ فمن جهة، فتحت باباً واسعاً لنشر الوعي الصحي بلغة مبسطة تصل إلى الناس في أي وقت ومكان، ومن جهة أخرى، وضعت المتلقي أمام سيل من المعلومات التي لا يمكن دائماً التحقق

من دقتها، خاصة حين تتحول المنصة من منبر للعلم إلى ساحة للمنافسة على المشاهدات والإعجابات والشهرة. المنصات الرقمية فرصة ذهبية للتوعية لا يمكن إنكار أن مواقع التواصل الاجتماعي ساهمت في تقريب المعرفة الطبية من الناس، وجعلت الوصول إلى المعلومة أسهل من أي وقت مضى بدلاً من انتظار موعد طبي أو البحث في مصادر معقدة، أصبح بإمكان الفرد أن يشاهد مقطعاً قصيراً يشرح له أعراضاً معينة، أو يعرفه بعادة صحية مهمة، أو يلفت انتباهه إلى سلوك غذائي أو دوائي خاطئ.

وهنا يبرز الدور الإيجابي لبعض الأطباء والمتخصصين الذين نجحوا في استخدام هذه المنصات بوعي ومسؤولية، فقدموا محتوى علمياً مبسطاً، وربطوا بين المعرفة الطبية

وحياة الناس اليومية، وساهموا في تصحيح كثير من المفاهيم الخاطئة المنتشرة في المجتمع هذه النماذج أثبتت أن الطلب حين يخاطب الناس بلغتهم، يصبح أكثر قرباً وتأثيراً. عندما تدخل الشهرة على خط المعلومة غير أن المشكلة تبدأ عندما تتحول المنصة إلى غاية في حد ذاتها، ويصبح الظهور المستمر أهم من الدقة، والمحتوى الصادم أكثر جاذبية من الطرح المتزن ففي بيئة رقمية تكافئ السرعة والانتشار، قد يميل بعض صناع المحتوى الصحي إلى المبالغة في العناوين، أو تبسيط المعلومات بشكل مخل، أو طرح آراء شخصية على أنها حقائق علمية ثابتة.

ومع تزايد التنافس على عدد المتابعين، لم يعد بعض المحتوى الصحي يُبنى على السؤال: "ما الذي يحتاج الناس إلى معرفته؟" بقدر ما يُبنى على سؤال آخر أكثر خطورة: "ما الذي



متابعة حالة مرضية من خلال الانترنت - جريدة الراية القطرية

سيجلب أكبر عدد من المشاهدات؟" وهنا تنشأ الفجوة بين التوعية الصادقة وبين الاستعراض الذي يستخدم الطب بوصفه وسيلة لبناء حضور رقمي لافت.

### بين الرأي العلمي والرأي الشخصي

من أكثر الإشكالات وضوحاً في هذا المشهد أن كثيراً من المتابعين لا يميزون بين الرأي المهني المبني على الأدلة والانطباع الشخصي الذي قد يقدمه صاحب الحساب بثقة عالية فالظهور بملابس مهنية أو التحدث بلغة واثقة لا يكفي وحده لإثبات صحة المحتوى، لأن الحقيقة العلمية لا تقاس بقوة الإلقاء، بل بمدى اعتمادها على الأبحاث، والإجماع الطبي، والمصادر الموثوقة.

وقد تبدو بعض النصائح مقنعة لأنها بسيطة ومباشرة، لكنها قد تكون ناقصة أو عامة إلى درجة تجعل تطبيقها خطراً في بعض الحالات فليس كل ما يناسب شخصاً واحداً يصلح للجميع، وليس كل تجربة شخصية تصلح أن تتحول إلى توصية صحية عامة.

### خطورة المعلومة السريعة

تكمّن خطورة المحتوى الطبي في المنصات الرقمية في أن أثره لا يتوقف عند حدود المشاهدة فالمتلقي قد يبني عليه قرارات حقيقية تمس صحته، مثل استخدام دواء، أو إيقاف علاج، أو اتباع حمية قاسية، أو تجاهل أعراض تستوجب مراجعة الطبيب وهنا لا تعود المعلومة مجرد رأي عابر، بل تتحول إلى عنصر قد يغير مسار السلوك الصحي لدى الأفراد.

المشكلة أن صيغة المنصات نفسها تشجع على الاختزال، بينما الطب بطبيعته علم يحتاج إلى تفصيل وفهم للسياق والفروق الفردية وبين اختصار المنصة وتعقيد العلم، كثيراً ما تضيق الدقة في منتصف الطريق.

### كيف يميز المتلقي بين التوعية الحقيقية والتضليل؟

في زمن الازدحام الرقمي، لم يعد كافياً أن يستمع الإنسان إلى المعلومة، بل أصبح عليه أن يتعلم كيف يفحصها فالمحتوى الصحي الموثوق غالباً ما يتسم بالهدوء، ويتجنب الأحكام المطلقة، ويعترف بوجود فروق بين

الحالات، ولا يعد الناس بحلول سحرية أو نتائج مضمونة في وقت قياسي. أما المحتوى الذي يثير القلق أو يببالغ في الوعود أو يطرح علاجاً شاملاً لمشكلات متعددة دفعة واحدة، فهو غالباً أقرب إلى التسويق أو الرأي الشخصي منه إلى العلم كما أن الطبيب الواعي لا يستبدل التشخيص الفردي بمقطع عام، ولا يجعل من المنصة بديلاً عن العيادة أو الفحص الطبي.

### المسؤولية لا تقع على الطبيب وحده

رغم أهمية دور المختص في تقديم محتوى مسؤول، فإن جزءاً من المسؤولية يقع أيضاً على المتلقي الذي يتابع ويشارك ويعيد نشر ما يسمعه دون تحقق فالمجتمع الرقمي اليوم لا يستهلك المعلومات فقط، بل يساهم في توسيع انتشارها، سواء كانت دقيقة أم مضللة ومن هنا تصبح الثقافة الصحية والإعلامية معاً ضرورة، لأن حسن التلقي لا يقل أهمية عن حسن الإرسال.

إن الوعي الحقيقي لا يعني رفض كل ما يُنشر في المنصات، كما لا يعني قبوله كله، بل يعني امتلاك القدرة على التمييز والسؤال، والعودة إلى المصادر الموثوقة حين يتعلق الأمر بالصحة والحياة.

وسيبذل حضور الأطباء في المنصات الرقمية ظاهرة مؤثرة ومتنامية، لأنها تستجيب لطبيعة العصر، وتلبي حاجة الناس إلى محتوى سريع ومباشر لكن نجاح هذه الظاهرة لا يقاس بعدد المتابعين وحده، بل بقدرتها على حماية الثقة بين العلم والجمهور فحين يلتزم الطبيب بأمانة المعرفة، تصبح المنصة جسراً للتوعية، وحين ينجر وراء بريق الشهرة، قد تتحول إلى مساحة يختلط فيها العلم بالرأي، والتخصص بالاستعراض.

## رحلة الاستثمار في

## الفكر والمذاق

محمد المري لعافيتك

تعدد المشاريع لا

يعني التشتت إذا أديرت

باحتراف

مريم اليافعي - الدوحة

في مشهد يتقاطع فيه مسار الإبداع والاستثمار يبرز قطاع الغذاء والضيافة تطوراً ملحوظاً حيث يتشكل المذاق في تجربة حسية وحكاية تعبر عن روح وتراث الهوية، وعلى جانب آخر تبرز الثقافة كجمال قائم بذاته على بناء الإنسان. فالنشر مشروع فكري يعكس عمق الهوية الأساسية للوعي المستدام، وعلى الرغم من اختلاف المجالين من حيث الطبيعة والأدوات، إلا أنهما يلتقيان في مفهوم الإتقان والجودة وتقديم تجربة أصيلة.

وفي هذا السياق التقت مجلة (عافيتك) مع الأستاذ محمد سلعان المري ليحكي لنا عن تجربته في الجمع بين العالم الثقافي وعالم الضيافة.

أرجو أن تعرفنا بشخصكم الكريم؟



محمد بن سلعان المري

محمد سلعان المري، مواطن قطري، أنهيت مرحلة الماجستير، وأواصل العمل في المجال الثقافي والإعلامي الذي بدأته منذ أكثر من ٢٠ عاماً، وحالياً أشغل رئيس تحرير مجلة إعلام وأشرف على الموسوعة الإعلامية التابعة للمؤسسة القطرية للإعلام، ولدي مشاريع ثقافية وتجارية متعددة.

**كيف استطعت التوفيق بين عالم الفكر والنشرويين عالم المذاق والضيافة؟ وأين تجد نقطة الالتقاء بينهما؟**

التوفيق بين مجالين مختلفين قائم على الفصل الإداري الواعي؛ إذ أن لكل مشروع طبيعة وأدوات مغايرة، ولكن يجمعهما عمق الهوية القطرية، وأرى أن نقاط التلاقي تكمن في تقديم تجربة فريدة تعكس التراث سواء عبر كلمة مكتوبة في النشر أو من خلال المذاق والضيافة.

ماهي الرؤية التي كنت تسعى لتحقيقها عند إطلاق العلامة التجارية «مأمولا» للمشروع؟ في مشروع (سهيل) سعيت أن أجمع بين الجودة والطبيعة العصرية، وإن يكون هذا المشروع قائماً على فطائر مميزة مستوحاة من رمزية النجم. أما عن (معامل) فقد وضعنا رؤية شاملة ومتكاملة لتقديم الضيافة القطرية بروح تراثية والتي تعتمد على منتجات محلية ١٠٠٪ مع اختيار شعاري يعكس ثقافتنا.

**هل ترى أن الاستثمار في قطاع الأغذية والضيافة يتطلب نفس القدر من التدقيق والاختيار الذي يتطلبه الكتب في دار النشر؟**

يوجد اختلاف جوهري بين القطاعين؛ فكلهما يتطلب منا تحري الدقة، ولكن في مجال النشر يقوم على النمو البطيء والدقة



السيد محمد بن سلعان المري

في الفكر والإنتاج الأدبي، في حين تعتبر الضيافة قطاعاً حيويًا وسريع التفاعل مع المجتمع ويتطلب متابعة بشكل مستمر ويومي، وتطوير دائم لمواكبة الطلب.

**إلى أي مدى تحرصون على اختيار مكونات طبيعية وطازجة تخدم مفهوم التغذية السليمة بعيداً عن المواد الحافظة؟**

نقدم خيارات متنوعة بين الطحين الأسمر والأبيض ونجهز المنتجات يومياً، ونحرص دائماً على استخدام مكونات طبيعية خالية من المواد الحافظة مع الاعتماد على التمر ومشتقاته كبديل صحي للسكر، وفي هذا السياق أطلقنا منتجات خالية من الجلوتين كتوجه صحي واضح.

لاحظنا تركيزكم على تقديم المذاق التقليدي. فكيف توازنون في وصفاتكم بين الحفاظ على الطعم الأصيل وبين تقليل السكريات والدهون لضمان تعدد الخيارات للمستهلك؟ نوسع الخيارات أمام المستهلك عبر التنوع المقدم وهو باختيار المكونات والحشوات المناسبة مع المكونات التقليدية ذات الجودة والقيمة العالية، كما يتم التركيز على النكهة القطرية المتميزة المستمدة من البيوت، مع التطوير المدروس للوصفات ومراعاة تقليل السكريات والدهون دون الإخلال بالمذاق.

**إلى أي مدى تساهم قصة العلامة التجارية في إقناع المستهلك بقيمة وجودة المنتج؟**

قصة العلامة مهمة جداً في بناء الثقة والشراكة مع المستهلك؛ ولكننا نعتد بشكل

أكبر على التجربة، وذلك بإشراك العملاء والمؤثرين في تجربة وتقييم المنتج ونقله بصدق، حتى نحقق مصداقية حقيقية تعزز من قناعة المستهلك بجودة المنتج وقيمه.

**هل هناك توجه لدعم المؤلفات التي تهتم بالتغذية السليمة وعلوم الأغذية لزيادة الوعي الصحي؟ وهل تستقبلون في دارنبراس مثل هذا المحتوى؟**

نعم، لدينا توجه واضح في دعم هذا النوع من المحتوى وقد أصدرنا كتباً مثل النباتات الطبية من البيئة القطرية التي تربط بين العلاج الطبيعي والغذاء، فضلاً عن عملنا على تقديم محتوى ثقافي موجه للأطفال الذي يعزز دور الصحة والرياضة كمنشط حياة.

كيف تساهم الثقافة والقراءة بتغيير العادات الغذائية الخاطئة؟ وهل ترى أن الكتاب ما يزال وسيلة فعالة لنشر نصائح العافية؟

القراءة ونشر الثقافة يمثلان دوراً بارزاً في تصحيح المفاهيم الغذائية من خلال نقل المعلومات والمعارف بصورة عميقة، وعلى الرغم من تطور الوسائل يظل الكتاب الوسيلة الموثوقة والفعالة للنشر الواعي والصحي وترسيخ العادات السليمة على المدى البعيد.

**هل تتبعون معايير معينة في طرق الطهي لضمان أن يكون الطعام المقدم صديقاً للقلب والشرييين؟**

بالتأكيد، نستخدم طرق طهي صحية مثل استخدام الأفران بدل القلي ونختار زيوتاً طبيعية ذات جودة، ويتم الالتزام بالمقادير

الثابتة والدقيقة، لضمان توازن القيمة الغذائية مع المحافظة على الجودة والطازجة في جميع منتجاتنا المقدمة.

**هل لديكم نية لإضافة البطاقة الغذائية التي توضح السعرات الحرارية على منتجاتكم لتعزيز الشفافية؟**

حالياً يتم العمل على إدراج البطاقة الغذائية بشكل تدريجي، وذلك بعد تثبيت خطوط الإنتاج، بهدف تعزيز الشفافية وتمكين المستهلك من معرفة القيم الغذائية، وتأتي هذه الخطوة انعكاساً للالتزام بالوعي الصحي وتقديم المساعدة في اتخاذ القرار للاختيار.

**ألا ترون أن الاشتغال بأكثر من مشروع يمكن أن يؤدي إلى نوع من التشتت؟ وكيف استطعتم التغلب على ذلك، وإدارة أكثر من مشروع في الوقت نفسه؟**

تعدد المشاريع لا يعني التشتت إذا تمت الإدارة بصورة احترافية، إذ أن لكل مشروع إدارة واضحة وفريق مستقل، ويقوم على استراتيجية الفصل التام بين الكيانات مع متابعة قيادية؛ مما يضمن الكفاءة والتركيز دون إرباك أو تداخل.

**ما المشروع الأكثر نجاحاً من مشاريعكم؟ وما هي خططكم المستقبلية لتطويره؟**

يعد مشروع (معامل) من أبرز المشاريع نجاحاً؛ نظراً لما يقدمه من تجربة نوعية مختلفة في الضيافة القطرية، ونعمل حالياً على التوسع الجغرافي في داخل الدولة ولأسيما في بعض المناطق مثل الوكرة، مع تطوير المنتجات وتعزيز الهوية.

**كيف تعملون على ترجمة المسؤولية المجتمعية في مشاريعكم؟**

نسعى لدعم المبادرات التي تزيد من الترابط المجتمعي، وترجمة المسؤولية المجتمعية عبر المشاركة في الفعاليات الرياضية والمناسبات الاجتماعية كشهر رمضان، ونؤمن بأن نجاح المشاريع يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمدى تأثيرها الإيجابي على المجتمع.

## استطلاع رأي لطلبة الجامعات حول هوس الطعام والوجبات السريعة



طلاب جامعة قطر أمام مبنى البنين الرئيسي بالجامعة

بسبب ضيق الوقت بين المحاضرات والتدريب العملي.

ويشير إلى أنه ينفق أسبوعياً نحو ٥٠ ريالاً على الوجبات السريعة، ويرى أن الحل الحقيقي يكمن في توفير بديل صحي يساويها في السعر والسرعة. كما ينتقد غياب الخيارات الصحية الجاذبة في كافيتريا الجامعة، ويطالب بتوفير آلات بيع ذكية تحتوي على وجبات خفيفة صحية.

ويكشف هذا الاستطلاع أن الوجبات السريعة لم تعد مجرد خيار عابر لدى بعض طلبة الجامعات، بل تحولت لدى كثير منهم إلى سلوك متكرر يرتبط بالضغط، والراحة النفسية المؤقتة، وسهولة الوصول. وبين من يراها حلاً عملياً، ومن يحاول الفكاهة من تأثيرها، تبقى الحقيقة الأبرز أن الهوس بالوجبات السريعة ليس قضية ذوق فقط، بل قضية صحة ونمط حياة.

وفي بيئة جامعية يفترض أن تدعم النمو الفكري والجسدي معاً، يصبح من الضروري أن تواكب المؤسسات التعليمية هذا الواقع، لا بالتحذير فقط، بل بتوفير بدائل عملية تجعل الاختيار الصحي ممكناً، لا مثالياً بعيد المنال.

**البيئة الاجتماعية... ضغط غير مباشر**  
من جانبه، يصف بدر صالح، طالب الإعلام، نفسه بأنه "أسير الوجبات السريعة"، لا بسبب الجوع وحده، بل بسبب البيئة الاجتماعية المحيطة به، إذ يفضل معظم أصدقائه تناول الطعام من المطاعم السريعة. ويقول بدر إنه يشتهي الوجبات السريعة بشكل أكبر عندما يشعر بالتوتر أو الملل، ويعتقد أن الإعلانات المنتشرة على إنستغرام وسناب شات تزيد من هذا التعلق. ويضيف: «أشعر بالراحة أثناء الأكل، لكن بعدها ينتابني الندم.»

ورغم محاولاته المتكررة لتقليل الاستهلاك، فإنه غالباً ما يعود إلى العادة بعد أيام قليلة. ويقترح أن تنظم الجامعة نوادي طهي صحي تكون بديلاً ممتعاً وجذاباً للطلبة.

**الوعي الصحي وحده لا يكفي**  
أما محمد حانوتي، طالب في كلية العلوم الصحية، فيبدو أكثر وعياً بالمخاطر الصحية المرتبطة بالوجبات السريعة بحكم تخصصه. ويؤكد أن هذا النوع من الطعام يؤثر مباشرة على تركيزه الدراسي، ومستوى طاقته، وجودة نومه، إلا أنه يجد نفسه مضطراً أحياناً لتناوله

على وزنها وجودة نومها، خصوصاً عندما تتناول الطعام بعد منتصف الليل. وتؤمن بأن الحل لا يقتصر على التوعية العامة فقط، بل يجب أن يركز على مخاطر الهوس الغذائي نفسه، وتقترح إطلاق «تحدي ٣٠ يوماً بلا وجبات سريعة» ضمن أنشطة الجامعة.

**التخطيط المسبق... مفتاح التحرر من العادة**  
وعلى النقيض من ذلك، تؤكد لولوة العمري، طالبة الإعلام، أنها نجحت في تقليل استهلاكها للوجبات السريعة إلى مرة واحدة أسبوعياً بعد أن كانت تعتمد عليها بشكل يومي تقريباً. وترجع هذا التغيير إلى اعتمادها على أسلوب إعداد الوجبات الصحية مسبقاً في بداية الأسبوع.

وتوضح أنها تلجأ إلى بدائل بسيطة مثل الشوفان، والسلطات، والأرز مع الدجاج، وترى أن الضغوط الأكاديمية كانت في كثير من الأحيان عذراً أكثر منها سبباً حقيقياً. وتوجه نصيحة مباشرة لزميلاتها بضرورة التخطيط المسبق وعدم الاستسلام لإغراء الإعلانات، كما تطالب الجامعة بتخصيص مطابخ صغيرة في السكن الجامعي لتشجيع الطبخ الصحي.



طالبات جامعة قطر أثناء اليوم الدراسي

نفسها عاجزة عن التخلي عنه بسبب ضغط الدراسة. وتقول: «البديل الصحي يحتاج وقتاً وتجهيزاً، وهما ما لا أملكهما خلال الأسبوع.» وترى أن من المهم أن توفر الجامعة خيارات صحية وسريعة داخل الحرم الجامعي بأسعار منافسة.

**تطبيقات التوصيل... بوابة الإدمان السهل**  
أما هدى عبدالرحمن، طالبة الإعلام، فتريط بداية تعلقها بالوجبات السريعة بانتشار تطبيقات التوصيل التي جعلت الحصول على الطعام أسرع من أي وقت مضى. وتقول إنها تنفق أسبوعياً ما يقارب ١٥٠ ريالاً على هذه الوجبات، وتشعر أحياناً بالذنب تجاه هذا السلوك، لدرجة أنها تخفي عن عائلتها عدد مرات تناولها لها.

وتلاحظ هدى أن هذا النمط الغذائي أثر سلباً

والاجتماعية التي تعمق هذا السلوك؟ في هذا الاستطلاع، نقرب من آراء عدد من طلبة وطالبات جامعة قطر، لرصد الأثر الحقيقي لهذا الهوس على أرض الواقع، واستكشاف العوامل التي تعزز هذا السلوك أو تعيق التحول إلى بدائل صحية، بعيداً عن بريق الإعلانات وسهولة تطبيقات التوصيل.

**الوجبات السريعة... ملاذ دراسي مؤقت**  
ترى موزة النعمة، طالبة الإعلام، أن الوجبات السريعة أصبحت بمثابة "حل سحري" في أيام الامتحانات والمشاريع، حين لا يتسع الوقت لتحضير الطعام الصحي. وتوضح أنها تتناول هذا النوع من الطعام بمعدل ٤ إلى ٥ مرات أسبوعياً، خاصة في ساعات الليل المتأخرة أثناء المذاكرة.

ورغم سهولة هذا الخيار، تؤكد موزة أنها تشعر بعد تناوله بالحمول وثقل التركيز، لكنها تجد

استطلاع منيرة النصر - الدوحة

في ظل تسارع إيقاع الحياة الجامعية بين المحاضرات، والضغوط الأكاديمية، والمشاريع، والتسليمات، برزت عادات غذائية جديدة فرضت نفسها على تفاصيل يوم الطالب الجامعي. فبعد أن كان إعداد الوجبات المنزلية جزءاً من الروتين اليومي، أصبح الاعتماد على الوجبات السريعة خياراً أسهل وأسرع وأكثر حضوراً، مما أحدث تغييراً واضحاً في نمط التغذية المتوازن لدى شريحة واسعة من الشباب.

ومن منطلق الوعي بأهمية الصحة النفسية والجسدية، يطرح هذا الاستطلاع سؤالاً جوهرياً: إلى أي مدى تحول استهلاك الوجبات السريعة من خيار ظرفي إلى هوس يومي يصعب التخلي عنه؟ وما الأسباب النفسية

## الأواني التقليدية

## بين النكهة الأصيلة والفوائد الصحية للطهي القطري



مجموعة من اواني الطهي التقليدية

تقرير نور قاسم - الدوحة

في ظل التطور المستمر للتكنولوجيا وظهور الأواني الحديثة مثل الأواني المصنوعة من التيفال، والألومنيوم، والفلوذا المقاومة للصدأ، يظل العديد من الناس متمسكين بأواني الطهي التقليدية القديمة مثل القدر النحاسي، المحماس، والفخار، التي اعتبرت لعدة قرون من الوسائل الأساسية لتحضير الطعام في هذا التقرير، نستعرض الفوائد الصحية والقيمة الغذائية لهذه الأواني التقليدية، وكذلك تأثيرها على نكهة الطعام مقارنة بالأواني الحديثة.

## القدر النحاسي: صحة ونكهة متفردة

يعتبر القدر النحاسي من الأواني التقليدية المفضلة في العديد من البلدان، بما في ذلك قطر، نظراً لما يتمتع به من خصائص فريدة النحاس معدن موصل جيد للحرارة، مما يعني أن الأطعمة تطهى بشكل أسرع ومتساوٍ، مما يحافظ على قيمتها الغذائية بشكل أفضل أحد الفوائد الرئيسية للطهي في الأواني النحاسية هو أنها لا تلتصق أو تحترق الطعام بسهولة، ما يساعد في الحفاظ على المذاق الأصلي للطعام.

بالإضافة إلى ذلك، يحتوي النحاس على خواص مضادة للبكتيريا، مما يقلل من فرصة نمو الجراثيم في الأواني أثناء الطهي وقد أظهرت بعض الدراسات أن الطهي في أواني نحاسية قد يساهم في تقليل مستويات بعض المعادن الثقيلة في الطعام ومع ذلك، يجب الانتباه إلى ضرورة استخدام الأواني النحاسية المطلية بطبقة داخلية مقاومة للتفاعل مع الطعام (مثل التنجيد الداخلي)، لأن النحاس غير المطلي قد يتفاعل مع الأطعمة الحمضية ويسبب تسرب المعادن إلى الطعام.

## المحماس: نكهة وطريقة تقليدية للطبخ

أما المحماس، الذي يستخدم بشكل رئيسي في تحضير الأطعمة مثل القهوة أو المكسرات، فيعتبر أيضاً من أدوات الطهي التقليدية التي تقدم طعاماً بنكهة مميزة يتميز المحماس بمجرانه السميك التي تحتفظ بالحرارة لفترة طويلة، مما يسمح بتوزيع الحرارة بشكل متساوٍ أثناء الطهي هذه الميزة تجعل المحماس مثالياً لتحميم المكسرات والقهوة، حيث تساعد في استخراج الزيوت الطبيعية من المكونات بشكل يبرز نكهتها الأصلية.

وإضافة إلى النكهة الفريدة التي يعطيها المحماس للطعام، يعتبره البعض أكثر صحة مقارنة بالأواني الحديثة التي قد تفتقر إلى هذه



القدر المستخدم في الطهي

الخاصية كما أن المحماس عادة ما يصنع من الحديد أو النحاس، مما يجعل تأثيره على الطعام أكثر توازناً.

## الفخار: قيمة غذائية وفوائد صحية

يعتبر الفخار من أقدم المواد التي استخدمها البشر في الطهي تشتهر الأواني الفخارية بقدرتها على الاحتفاظ بالحرارة بشكل ممتاز، مما يساعد على طهي الطعام بشكل بطيء ومتساوٍ وهذا يعزز من نكهة الأطعمة ويساهم في الحفاظ على قيمتها الغذائية تعتبر الأواني الفخارية مثالية للطهي على نار هادئة، حيث لا تحتاج إلى كميات كبيرة من الزيت أو الدهون، مما يجعلها خياراً صحياً للطهي.

من الفوائد الصحية للأواني الفخارية أنها لا تحتوي على مواد كيميائية ضارة، كما هو الحال في بعض الأواني الحديثة التي قد تحتوي على مواد غير آمنة مثل التفلون أو الأنواع الرخيصة من الألومنيوم الطهي في الفخار لا يتسبب في تسرب مواد سامة إلى الطعام، مما يعزز من صحة الطعام ويزيد من قيمته الغذائية.

## التأثير على نكهة الطعام

من أبرز الفروق بين الأواني التقليدية والأواني الحديثة هو التأثير الكبير على نكهة الطعام

تظهر الدراسات أن الطهي في الأواني النحاسية والفخارية يعزز النكهات الطبيعية للمكونات الغذائية بسبب الطريقة التي يتم بها توزيع الحرارة في الأواني القديمة، يصبح الطعام أكثر توازناً في نكهته وأقل عرضة لتأثيرات الحروق أو النضوج غير المتساوي على العكس، قد يؤدي الطهي في الأواني الحديثة، التي تعتمد في الغالب على تقنيات تسخين سريعة، إلى فقدان بعض النكهات الأصلية.

في الطهي باستخدام المحماس، تكتسب المكسرات والقهوة نكهات غنية تعتبر فريدة من نوعها، وذلك بسبب الطريقة التي يتعرض بها الطعام للحرارة أثناء التحميم البطيء كما أن الطهي في الأواني الفخارية يعزز من طعم الطعام بفضل الأجواء التي توفرها الأواني للتفاعل بين المكونات أثناء الطهي، مما يضيف عمقاً وثراءً للنكهات.

التغذية السليمة والطهي في الأواني التقليدية تعتبر الأواني التقليدية مثل القدر النحاسي والفخار خيارات صحية، حيث أنها لا تحتوي على مواد كيميائية قد تلوث الطعام، على عكس بعض الأواني الحديثة بالإضافة إلى ذلك، فإن استخدام هذه الأواني يساهم في الحفاظ على العناصر الغذائية في الطعام

بشكل أفضل الطهي في القدر النحاسي، على سبيل المثال، يحافظ على الفيتامينات والمعادن في الطعام بسبب توزيع الحرارة المتساوي، كما أنه يعزز من طعم الأطعمة.

في المقابل تعتبر الأواني الحديثة مثل أواني التيفال والألومنيوم أقل فاعلية في الحفاظ على العناصر الغذائية بسبب الحرارة المرتفعة والوقت القصير الذي يستغرقه الطعام للطهي وهذه الأواني قد تتسبب في فقدان بعض الفوائد الصحية بسبب الطبقات الاصطناعية التي قد تحتوي على مواد ضارة أو قد تتفاعل مع الطعام.

ومن خلال التوازن بين النكهة والصحة، تبقى الأواني التقليدية مثل القدر النحاسي، المحماس، والفخار خياراً مميّزاً في المطبخ القطري فهي لا تقدم فقط مذاقاً غنياً وأصيلاً، بل تقدم أيضاً فوائد صحية تساهم في الحفاظ على القيم الغذائية للطعام وفي حين أن الأواني الحديثة قد توفر الراحة والسرعة، تبقى الأواني التقليدية خياراً يربط بين الماضي والحاضر من خلال طهي صحي يعكس التراث القطري العريق. وتلاحظ هدى أن هذا النمط الغذائي أثر سلباً



المحماس التقليدي

مجموعة من الفيتامينات والمعادن التي تعزز المناعة وتساعد في حماية الجسم من الأمراض .

### الأسماك المحلية في المطبخ القطري اليوم

اليوم، لا تزال الأسماك المحلية تحتل مكانة هامة في المطبخ القطري، وتعد جزءاً من الأطباق اليومية التي تحرص العائلات القطرية على تحضيرها في المنزل العديد من المطاعم في قطر تقدم أنواعاً متعددة من الأسماك المحلية مثل البري، الصافي، والهامور، التي يتم تحضيرها بطرق تقليدية وحديثة على حد سواء من الأطباق الشهيرة التي تحتوي على الأسماك المحلية نجد المخبوس بالسمك، الذي يعد من الوجبات الرئيسية التي تتميز بها قطر.

في الوقت الذي يحرص فيه المجتمع القطري على الحفاظ على الأطعمة التقليدية، تزداد الجهود لتحسين الممارسات الغذائية ويركز العديد من المطاعم المحلية على تقديم الأسماك المحضرة بطرق صحية تتماشى مع متطلبات التغذية السليمة كما بدأت العديد من الأسواق المحلية في قطر بتوفير الأسماك الطازجة من البحر مباشرة إلى المنازل، مما يسهل على المواطنين الوصول إلى غذاء صحي وطبيعي.

وبهذا يعد البحر مصدراً أساسياً للبروتين في حياة القطريين، حيث شكل صيد الأسماك أحد الركائز التي اعتمدت عليها الحياة في قطر منذ العصور القديمة اليوم، ومع التوجه نحو تعزيز الصحة العامة وتقديم الغذاء العضوي السليم، تظل الأسماك المحلية أحد أهم المكونات في النظام الغذائي القطري، لما تحمله من فوائد صحية عديدة إن الحفاظ على هذا المصدر الطبيعي للصحة والتغذية يعكس التزام المجتمع القطري بالحفاظ على تراثه الغذائي بينما يواكب التوجهات الصحية المعاصرة.



الاقبال بشكل يومي على شراء الاسماك

(HDL)، مما يحسن صحة القلب ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية . تعزيز الصحة الدماغية: الأحماض الدهنية الأوميغا-3 الموجودة في الأسماك تعمل على تحسين الذاكرة والتركيز، كما أنها تساهم في الوقاية من الأمراض العصبية مثل مرض الزهايمر. مكافحة الالتهابات: تحتوي الأسماك على مركبات مضادة للالتهابات التي تساعد في تقليل التهابات الجسم، مما يساعد في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل والأمراض المناعية .

مصدر غني بالبروتين: الأسماك المحلية هي مصدر ممتاز للبروتين عالي الجودة، الذي يعد ضرورياً لبناء العضلات، وتعزيز جهاز المناعة، وتجديد خلايا الجسم .

غني بالمعادن والفيتامينات: الأسماك المحلية تحتوي على فيتامين D الضروري لصحة العظام والمفاصل، بالإضافة إلى اليود الذي يساعد في تنظيم الغدة الدرقية .

تقوية جهاز المناعة: الأسماك تحتوي على

صناعية وهذه الأسماك تكون غالباً خالية من المضادات الحيوية والهرمونات التي قد تحتوي عليها بعض الأنواع المستزرعة لذلك، يعتبر تناول الأسماك المحلية جزءاً من النظام الغذائي السليم الذي يعزز الصحة .

كما أن الأسماك تعتبر مصدراً غنياً بالأحماض الدهنية الأوميغا-3، التي تعد ضرورية لصحة القلب والأوعية الدموية، بالإضافة إلى فوائدها الكبيرة في تحسين صحة الدماغ والوقاية من الأمراض المزمنة مثل السكري وأمراض القلب لذلك، فإن تناول الأسماك المحلية يساهم بشكل مباشر في تقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالدهون المشبعة والكوليسترول المرتفع.

### الفوائد الصحية للأسماك المحلية

تعتبر الأسماك المحلية في قطر من الأغذية التي تحتوي على فوائد صحية عديدة، ومن أهم هذه الفوائد:

تحسين صحة القلب: تحتوي الأسماك المحلية على أحماض الأوميغا-3 التي تساعد في تقليل مستويات الكوليسترول الضار (LDL) وتعزيز مستويات الكوليسترول الجيد

## من البحر إلى المائدة الأسماك المحلية كمصدر أساسي للبروتين في قطر



احد مراكز بيع السمك في قطر

### تقرير نوف الأنصاري - الدوحة

المأكولات البحرية في تلك الحقبة كانت تتميز بالتنوع والجودة العالية، فقد كانت الأسماك الطازجة تعد من الأغذية الأساسية في الطعام القطري، وكانت تقدم بطرق بسيطة ولكن لذيذة بالإضافة إلى ذلك، كان المأكولات البحرية مثل الجمبري، الحبار، والأسماك بأنواعها المختلفة تشكل مصدراً رئيسياً للبروتين في وجبات الأسرة القطرية. كانت الأطعمة البحرية تلعب دوراً حيوياً في تأمين احتياجات الجسم من البروتين، حيث كان غالباً ما يتم تحضير الأسماك مع الأرز أو يتم طهيها على شكل شوربات تقليدية تسمى "السمك المرق"، وهو طبق تقليدي يعكس جزءاً من التراث الغذائي القطري.

### الغذاء العضوي السليم

في العصر الحديث، ومع زيادة الوعي حول أهمية الغذاء العضوي والصحي، بدأ المجتمع القطري يتوجه نحو الأسماك المحلية كونها مصدراً طبيعياً للبروتين الأسماك التي يتم صيدها في المياه الخليجية هي مصدر غني بالفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية الأساسية، وهي تعتبر جزءاً من النظام الغذائي الصحي الذي يعزز الصحة العامة. الأسماك المحلية تعد غذاءً عضوياً صحياً لأنها غالباً ما تكون خالية من المواد الكيميائية الضارة، إذ يتم صيدها من البحر مباشرة دون تدخلات

لطالما كان البحر مصدراً أساسياً للغذاء والحياة في قطر، حيث لعب دوراً محورياً في تأمين الغذاء لأجيال عديدة من أهل البلاد في الماضي، كانت الحياة تعتمد بشكل كبير على الموارد البحرية، حيث كان البحر يقدم العديد من الأطعمة الأساسية التي توفر للبشر البروتينات اللازمة لنموهم وصحتهم اليوم، مع التوجه نحو الغذاء العضوي السليم، تستمر الأسماك المحلية في قطر في لعب دور حيوي في توفير غذاء صحي ومغذي للناس.

### الحياة في قطر قديماً

في العصور القديمة، كان أهل قطر يعتمدون بشكل أساسي على البحر للحصول على الغذاء، حيث كان صيد الأسماك وتجارة اللؤلؤ من المصادر الرئيسية للعيش كانت السفن التقليدية، المعروفة باسم "الدوم"، تستخدم في رحلات الصيد التي تمتد لفترات طويلة في البحر وكان صيد الأسماك جزءاً أساسياً من حياة أهل قطر، حيث كانوا يصطادون أنواعاً متعددة من الأسماك التي تشكل الأساس في وجباتهم اليومية.

العادات الغذائية، بما في ذلك في الفعاليات الشعبية مثل مهرجان لول وسوق تربة، لضمان الحفاظ على الصحة العامة. كما أظهرت الإحصائيات الصادرة عن وزارة الصحة العامة في قطر أن أكثر من 54% من الأشخاص الذين يزورون العيادات التغذوية يعانون من السمنة، وهو ما يعكس تأثير النمط الغذائي على الصحة العامة في الدولة هذا يسلط الضوء على ضرورة التوازن بين الحفاظ على التراث الغذائي القطري وبين تلبية احتياجات المجتمع الصحية.

**لوعي الصحي: خطوة ضرورية نحو مستقبل غذائي مستدام**

ويعكس كلا من مهرجان لول وسوق تربة جوهر الثقافة القطرية من خلال تقديم الأطعمة التقليدية التي تحمل طعماً مميزاً يرتبط بتاريخ طويل ومع تزايد الوعي الصحي في المجتمع القطري، أصبح من الضروري دمج التراث الغذائي مع الممارسات الصحية التي تساعد في الحفاظ على الصحة العامة لمستقبل غذائي أكثر صحة واستدامة.



شراء المنتجات المختلفة في سوق تربة

ويعتبر ارتفاع معدلات السمنة أحد أكبر التحديات التي تواجه المجتمع القطري في الوقت الحالي حسب تقرير وزارة الصحة العامة في قطر، فإن 71% من السكان يعانون من زيادة الوزن أو السمنة، بينما أظهرت دراسة أخرى أن 16% من البالغين في قطر مصابون بمرض السكري، وهو واحد من أعلى المعدلات في العالم يشير هذا إلى أهمية تعديل

بالبهارات والأرز مع اللحم أو الدجاج. وتعد اللقيمات والتمور والمهلبية من أشهر الحلويات التي يتم تحضيرها وتقديمها في المهرجان، إذ تجسد جميعها الطابع الحلو والتراثي الذي يتسم به المطبخ القطري وعلى الرغم من أنها تتمتع بمذاق غني ولذيذ، إلا أن الإكثار من تناول الأطعمة الدهنية والحلويات قد يسهم في زيادة الوزن وزيادة خطر الإصابة بأمراض مثل السكري وأمراض القلب.

#### التغذية السليمة

وعلى الرغم من أن المأكولات القطرية تتميز بالعديد من الفوائد الغذائية، فإن المشكلة تكمن في الاستهلاك المفرط للدهون والسكر على سبيل المثال، يحتوي طبق المخبوس التقليدي على كميات كبيرة من الدهون، التي يتم إضافتها أثناء تحضير الأرز أو اللحم كما أن الحلويات التقليدية مثل اللقيمات تحتوي على كميات كبيرة من السكر، ما يجعلها غير مثالية بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية مثل السمنة أو السكري.



المشروبات التقليدية في سوق تربة

## أكشاك مهرجان لول وسوق تربة رحلة البحث عن المذاق التراثي والتغذية السليمة



مهرجان لول

تقرير منيرة النصر - الدوحة

### مهرجان لول وسوق تربة: نافذة على التراث القطري

المحلية التي تعكس نفس الفكرة، حيث تُعرض فيه المنتجات الغذائية والتقليدية التي تعود إلى أزمنة سابقة، مما يتيح للمجتمع القطري والزوار استكشاف هذه المنتجات وشراء الأطعمة التي تتميز بها الدولة.

#### الطعام القطري التراثي

تتميز المأكولات القطرية بكونها مزيجاً من النكهات المتنوعة التي تعكس التقاليد المتأصلة في حياة الأجداد من أبرز الأطعمة التي تقدم في مهرجان لول وسوق تربة نجد المخبوس الذي يتم تحضيره باستخدام الأرز واللحوم المتنوعة كالضأن أو الدجاج، ويتم إضافة التوابل والبهارات العربية التي تضيف على الطبق طعماً مميزاً كما توجد أطباق أخرى مثل البرياني القطري، الذي يُعد طبقاً غنياً

يعد مهرجان لول أحد الفعاليات السنوية التي تحتفل بالتراث القطري وتعكس المكونات الثقافية الغنية التي يشتهر بها المجتمع مع إقبال الزوار من داخل وخارج قطر، يقدم المهرجان فرصة فريدة للتعرف على الأطعمة التقليدية، الحرف اليدوية، والعديد من الأنشطة الثقافية التي تجعل من هذه الفعالية مركزاً للتراث من الأطعمة الشهيرة التي يتم تقديمها خلال المهرجان، نجد الأطباق القطرية الأصلية مثل المخبوس، البرياني، الشوربات، والعديد من الحلويات التقليدية التي تذوقها الأجيال المتعاقبة.

كذلك، يعتبر سوق تربة واحداً من الأسواق

يمثل مهرجان لول وسوق تربة حدثين بارزين في تقويم الفعاليات الثقافية في قطر، حيث يعكسان تاريخ وثقافة الدولة من خلال مجموعة متنوعة من الأطعمة التي ترسخ التراث القطري العريق ورغم أن هذه المأكولات تجسد هوية المجتمع القطري وتاريخه العريق، فإنها لا تخلو من التحديات المتعلقة بالتغذية السليمة في عصر تزايد الوعي الصحي في هذا التقرير، نعوض في عالم أكشاك مهرجان لول وسوق تربة ونلقي الضوء على كيفية الجمع بين المذاق القطري التراثي والتغذية الصحية المناسبة في ظل تزايد الوعي الصحي في المجتمع.



مهرجان قطر  
الدولي للأغذية

QATAR  
INTERNATIONAL  
FOOD FESTIVAL

# 15 عاماً من أروع النكهات



14-24  
يناير



استاد  
974



QIFF.QA

QATAR  
CALENDAR