



رئيس مجلس الإدارة
الدكتور خالد بن ثاني بن عبد الله بن ثاني

صحيفة القيادة والريادة



لوسيل

L U S A I L

Issue No 2822- Wednesday 18 February 2026

www.lusailnews.net lusail@lusailnews.qa

العدد 2822- الأربعاء 1 رمضان 1447 هـ. 18 فبراير 2026

انتعاش تجارة التجزئة ودعوات لتجنب الشراء الاندفاعي

تجار: عروض رمضان تترك أسواق السلع الغذائية



تفاوت كبير

في أسعار التمور تبدأ
من 10 ريالات للكيلو

08

الجمعيات الخيرية تدعم
الاستقرار الاقتصادي
للمجتمع الأكثر احتياجاً

13

د. عائشة صقر:
أطعمة ومشروبات
صديقة للصائمين

14



أجواء رمضان تسبق الشهر الفضيل
في سوق واقف

11:09

وفرة في الخضراوات
والفواكه المستوردة
والمحلية بأسعار مناسبة

03 - 02

564.9

مليون دولار حجم سوق
الأدوات المنزلية في قطر 2026

07 - 06

الذهب سيظل أحد أهم
الأصول لحفظ الثروة

16

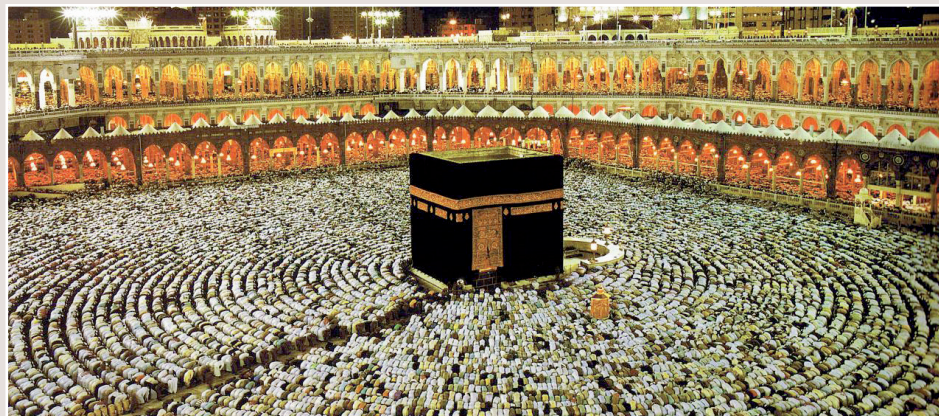
تبدأ من 800 ريال للبرية و3050 ريالاً للرحلات الجوية

برامج عمرة رمضان 2026.. أسعار متفاوتة وخيارات متعددة للمعتمرين

السعر والمدة وجودة المنتج، وعن نسبة الحجز في الشهر الفضيل والعشر الأواخر، أشار إلى أنها تمت من شهر تقريباً، ولدينا طلبات خاصة بالعشر الأواخر، ويتم حجزها مسبقاً.

وبالنسبة للرحلات البرية، ذكر مدير حملة زمزم للحج والعمرة أن هناك رحلات برية تبدأ من 800 ريال، حتى 2000 ريال، وأخرى على متن الطيران، وتبدأ أسعارها من 3050 ريالاً، حتى 8000 ريال.

وبخصوص الرحلات البرية، قال "لدينا حجوزات تستوعب حافلتين أسبوعياً، حتى نهاية رمضان، وتم التعاقد مع الفنادق اللازمة لهذه الرحلات، أما بخصوص الجوية فتم توزيع رحلتنا خلال الشهر على 3 رحلات، في الفترة من 1 حتى 20 رمضان، وعلى رحلتين في العشر الأواخر، بأسعار تبدأ من 1600 ريال حتى 4250 ريالاً للرحلات البرية والجوية من 3950 إلى 6850 ريالاً في الخمسة أيام الأولى من العشر الأواخر، أما أسعار الرحلات في الخمسة الأواخر من الشهر الفضيل مع أيام العيد فستكون أسعارها بالنسبة للرحلات البرية تبدأ من 1200 إلى 2850 ريالاً والرحلات الجوية تبدأ من 4400 ريال وحتى 8200 ريال.



عجلة الاقتصاد المحلي. وأشار إلى أن الإقبال على العمرة في رمضان منخفض هذا العام بعكس السنوات الماضية نظراً لانشغال الكثيرين في أداء فريضة الحج بأعداد متزايدة هذا العام، منوهاً بأن الحملات بدأت في استقبال الحجز بالنسبة للحج هذا العام، مشيراً إلى أن حملة زمزم حريصة على تنوع البرامج المقدمة جواً وبراً، والتي تلبي جميع الرغبات والطلبات من ناحية

والتي تستحوذ على 40% من إجمالي المعتمرين. وأضاف في تصريحاته لـ لوسيل، أن العمرة تساعد على تحفيز وتنشيط عجلة الاقتصاد المحلي، وذلك من خلال الإقبال على حجوزات الطيران، في ظل رغبة الكثير من المقيمين في عمل زيارات عائلية لذويهم بهذا التوقيت من أجل إهدانهم رحلة عمرة، مما يزيد من أعداد زائري دولة قطر، ويؤدي ذلك بالطبع إلى تنشيط

عبد الدايم نور

تتواصل حملات العمرة في تسجيل أسماء الراغبين في أداء العمرة خلال شهر رمضان المبارك، حيث تتزايد برامج الرحلات البرية بشكل شبه يومي تبدأ مدتها من 4 إلى 10 أيام، وبأسعار تتراوح ما بين 800 ريال و2000 ريال للشخص الواحد للرحلات البرية حسب وسيلة النقل والسكن، وحسب موقع الفنادق وفناتها المختلفة وموقعها من الحرم، بالإضافة إلى الرحلات الجوية.

بينما تتراوح الأسعار بالنسبة لرحلات العمرة جواً ما بين 3050 إلى 8000 ريال وتنتقل الرحلات في أول أيام رمضان من رحلتين إلى ثلاث رحلات.

وأكد السيد عمرو إسماعيل مدير حملة زمزم للحج والعمرة أن غالبية هذه الرحلات يتم حجزها مبكراً، قبل دخول رمضان بوقت كافٍ.

وأضاف أنهم يستقبلون يوماً كثيراً من الاستفسارات حول العمرة، التي من المتوقع أن تزيد في العشر الأواخر، وأن هناك طلباً كبيراً على مقاعد الرحلات الجوية، بنسبة 60%، كذلك الحال بالنسبة للبرية،



تجار ومنتجون في جولة لـ «لوسيل»

وفرة في الخضراوات والفواكه.. أسعار



«ناصر بن أحمد الخلف



«نضال إبراهيم



«زوار العطارنة

صلاح بديوي

مع حلول شهر رمضان المبارك، استطلعت صحيفة لوسيل آراء عدد من التجار والمنتجين، وتحوّلت في عدد من الأسواق ورصدت استقراراً ملحوظاً في الأسعار مع بعض العروض الجيدة، خاصة على الخضراوات المحلية والمستوردة مثل الطماطم والخيار والكوسا والبصل والبطاطس، والفواكه مثل التفاح والبرتقال والموز والورقيات. ولفت انتباه لوسيل أن هناك عروضاً قوية مع حلول الشهر الفضيل في معظم الهايبرماركت الكبرى مثل دانة ماركت، كارفور، لولو، جراند هايبرماركت، روابي، الميرة، والتموين العائلي وغيرها، حيث تعلن المتاجر عن خصومات على المنتجات الطازجة تصل إلى مستويات تنافسية (مثل الخيار أو الطماطم بـ3.75 ريال للكيلو في بعض العروض، البصل الهندي بـ1.75 ريال للكيلو، التفاح الإيراني بـ3.5 ريال للكيلو، وسلال رمضان بـ49 أو 99 ريالاً تشمل خضاراً وفواكه). وتهدف هذه العروض إلى تهيئة المستهلكين وتجنب الارتفاعات المفاجئة.

وقال التجار لـ«لوسيل»: إن معظم الفواكه مثل التفاح والبرتقال والموز والمango والتفاح الأحمر والأخضر والعبب والفراولة، والفواكه الموسمية مثل الشمام والبطيخ، تُباع بأسعار معقولة جداً في الهايبرماركت والأسواق المركزية مثل لولو وكارفور وأنصار غابيري وجراند هايبر روابي والبلدي والميرة وتشمل خصومات تصل إلى 40-30 على الفواكه الطازجة، مما يجعل الكيلو أقل من 4-6 ريالاً لأنواع كثيرة.

ويتضح التجار بالاستفادة من عروض رمضان قبل أي زيادة محتملة في الطلب أثناء الشهر، ومتابعة أسعار السلع اليومية للخضراوات والفواكه المستوردة، ويقولون إن الأسواق المركزية مثل السليبية غالباً أرخص للكميات الكبيرة.

في حين قال مستهلكون: إنه لا يوجد ارتفاع ملحوظ حتى الآن في الأسعار على عكس بعض السنوات السابقة، والسبب الرئيسي توفر كميات كبيرة من الفواكه المستوردة وحلول رمضان في ظل أكثر العترات عطلة للموسم الزراعي المحلي، إلى جانب مواصلة استيراد كميات وفيرة من الخضار.

ورأى أصحاب المزارع: أن المنتج المحلي الآن من الخضار في أعلى صورته، لاسيما الخضراوات الرئيسية، ويطرح بكميات وفيرة وغزيرة في كافة الأسواق بالدولة، ولاسيما الورقيات والخضار الرئيسية في ظل مواصلة دعم البلدية لعمليات التسويق والإرشاد ومستلزمات الإنتاج.



السوق المحلي خلال الشهر الفضيل، وذلك بفضل منظومة إنتاج متكاملة وعالية الكفاءة تعمل على مدار العام دون تأخر يُذكر بالتغيرات الموسمية أو الظروف المناخية القاسية التي يشهدها المناخ الصحراوي في قطر.

وقال الخلف في تصريح خاص لـ«لوسيل»: «إن منظومتنا الإنتاجية المستخدمة تضمنت استقرار الإمدادات الغذائية واستمرارية توفر المنتجات الطازجة عالية الجودة في السوق القطري في جميع الأوقات، وخاصة خلال شهر رمضان الذي يشهد ارتفاعاً ملحوظاً في الطلب على الخضراوات والفواكه والمنتجات الطبيعية والعضوية». وأوضح المدير التنفيذي: «إن شركة أجريكو تعتمد على أحدث التقنيات الزراعية الحديثة، بما في ذلك الزراعة المحمية داخل البيوت الزجاجية، والزراعة الهيدرونيونيك (بدون تربة)، والأنظمة الذكية للري الدقيق والتحكم الآلي في البيئة الزراعية، مما يمكن الشركة من الحفاظ على إنتاج منتظم وثابت طوال السنة بغض النظر عن درجات الحرارة المرتفعة أو التقلبات الجوية».

وأشار إلى: «أن إجمالي الإنتاج السنوي للشركة يصل إلى نحو 7000 طن من المنتجات الزراعية العضوية المتنوعة، إلى جانب إنتاج النقط العضوي (الزيتون الطبيعية) والمنتجات السمكية عالية الجودة والمواصفات الصحية العالمية». وأضاف ناصر الخلف: «هذا الإنتاج المتنوع والمستدام يتيح لنا تلبية الطلب المتزايد خلال الشهر الفضيل بكل ثقة ومرونة، دون أي ضغط على سلاسل التوريد أو التخفيض السليبي على معايير الجودة والنضارة التي نلتزم بها دائماً».

وأكد: «أن الشركة حرصت، استعداداً لرمضان، على تعزيز جاهزية التشغيلية بشكل شامل من خلال زيادة الطاقة الإنتاجية، وتكثيف عمليات الرقابة على الجودة، وضمان أعلى معايير السلامة الغذائية والنظافة في كل مراحل السلسلة الإنتاجية – من اختيار البذور والتربية، مروراً بالزراعة والحصاد، وصولاً إلى التغليف والتوزيع المباشر إلى المستهلكين والمتاجر والمطاعم».

وخلص ناصر الخلف إلى القول: «إن هذه الجهود تتماشى تماماً مع الطابع الروحي والاستهلاكي لشهر رمضان، وتُعزز ثقة المجتمع القطري في المنتج الوطني الطازج والأمين. وشهر رمضان هو شهر العطاء والتكافل والمسؤولية الاجتماعية، وديونا كشركة وطنية رائدة في التطوير الزراعي لا يقتصر على الإنتاج التجاري فحسب، بل يمتد إلى دعم الأمن الغذائي الوطني، وتحقيق أهداف الاستدامة البيئية، وتوفير منتجات محلية طازجة وعضوية بأسعار عادلة ومناسبة، تساهم من خلال ذلك في استقرار أسعار السوق، وتقليل الاعتماد على الاستيراد، وتعزيز الاقتصاد الوطني، وخدمة المجتمع بما يتناسب مع قيم الشهر الكريم».

استعدادات لرمضان المبارك

ويقول المهندس زوار العطارنة، المدير التنفيذي لشركة الهدف للتنمية الزراعية: «منذ أكثر من شهرين أعدت مزارع الهدف خططاً مدروسة لزراعات تنتج خلال شهر رمضان المبارك، حيث قمنا بزراعة مساحات واسعة من المحاصيل الأساسية، ومن بينها أصناف جديدة، إلى جانب المحاصيل الورقية مثل الخجل والبقدونس والنعناع». واستطرد قائلاً: «إن شهر رمضان يبدأ منتصف شهر فبراير، ويأتي في أوج الموسم الزراعي في قطر، وسوف تكون كمية الخضار المتوفرة

الاستطلاعية في أسواق التجزئة:

مناسبة وعروض قوية في رمضان



كافية وكبيرة جداً، ونحن في شركة الهدف نعمل على توفير مدخلات الإنتاج وكل ما يلزم لدورة الإنتاج واستمراريتها بالشكل المطلوب، من أجل الحصول على محاصيل عالية الجودة تلبي احتياجات السوق المحلي خلال الشهر الفضيل».

وخلص إلى القول: «إن التقلبات المناخية التي حدثت مؤخراً، والمتملة في برودة شديدة وتساقط أمطار غزيرة، تسببت في صدمة قوية للضائعات وأثرت على نموها وإنتاجيتها. لذلك نحاول تعويض هذه الظروف من خلال توفير مواد محفزة وداعمة مثل الطحالب البحرية، والأحماض الأمينية، وبعض المستخلصات الطبيعية، لمساعدة النباتات على التعافي والاستمرار في عملية الإنتاج بكفاءة عالية خلال شهر رمضان، وضمان توفر المنتجات الطازجة بجودة ممتازة للمستهلكين».

خطة أسعار تنافسية

ويقول المهندس نضال إبراهيم، مدير مزرعة جري وسميح: «إننا وضعنا كمنزعة خطة أسعار مقبولة لشهر رمضان، بحيث لا يتجاوز سعر الكيلوغرام من الخضراوات الورقية مثل الجرجير والتزبرة والفجل الأحمر والنعناع والبقدونس والشبت والشمر ما بين 2.5 إلى 3 ريالاً».

ويستطرد م. إبراهيم قائلاً: «أما بالنسبة لأسعار الباذنجان والطماطم والخيار، فتتراوح أيضاً بين 2.5 إلى 3 ريالاً للكيلوغرام، ونحن نشكر الجهات المعنية التي تساعدنا، مثل شركة محاصيل وإدارة الشؤون الزراعية بوزارة البلدية، على تخفيف رفع معدلات الإنتاج ومستوى الجودة، وذلك من خلال دعم المزارع في شتى المجالات عبر مدخلات الإنتاج والإرشاد الزراعي».

وأضاف: «فيما يتعلق بساحات المنتج الزراعي في الدوحة، فقد اقتصرنا على أم صلال فقط، بعد توقف ساحة ومعرض كتارا هذا الموسم، والتي كانت قريبة من سكان الدوحة، وغير معقول أن تكون في الدوحة ساحة واحدة فقط الآن بأمر صلال، لذلك نتمنى أن تعود ساحة كتارا خلال رمضان».

وخلص م. نضال إبراهيم إلى القول: «إن مزرعة جري وسميح تعرض عملاً قديرًا طبيعيًا 100% خلال رمضان بأسعار تتراوح بين 100 إلى 120 ريالاً للكيلو غرام، سواء غسل السدر أو المورينغا أو الزهور أو البرسيم أو الشفح».

أهمية الزراعة الموجهة

ويقول الخبير في مجال الإرشاد الزراعي المهندس أحمد عبود: «إن المزارع تشهد استعدادات مكثفة لشهر رمضان، خاصة مع تزامن الشهر المبارك مع موسم الذروة الزراعي في الشتاء والربيع، مما يسمح بإنتاج وفير من المنتجات المحلية».

وأبرز الاستعدادات الرئيسية تستهدف تغطية عالية للاحتياجات المحلية، حيث أصبحت المزارع قادرة الآن على تغطية نحو 90% من استهلاك الخضراوات خلال رمضان، مثل الخيار والطماطم والخس والكوسا وغيرها، إضافة إلى الفواكه الموسمية مثل الكنار والتوم التي تحظى بإقبال كبير في رمضان، والزيتون والتين والتوت، إلى جانب منتجات أخرى مثل العسل الطبيعي الذي يبدأ قطفه قبل رمضان بشهور ويزداد الطلب عليه بشكل ملحوظ.

ويستطرد م. عبود قائلاً: «إن ثقافة الاستعداد للمواسم المعنية أو الزراعة الموجهة تحتاج إلى المزيد من الجهود، لأن القليل من المزارع فقط هو الذي يستعد لمتطلبات شهر رمضان بأنواع محددة من المنتجات التي تحتاجها الأسواق. بينما يسود في الزراعة مبدأ خالف تكسب، وهو يعني ببساطة أن تكون مختلفاً عن الآخرين، إما بزراعة مبكرة أو متأخرة، لأن ذلك يفيد جداً في الهروب من الإغراق السوقي والأسعار المتدنية، إضافة إلى زراعة محاصيل أكثر ربحية وفي أوقات مختلفة».



ويخلص إلى القول: «لذلك لا بد من العمل على تنمية وتطوير قطاع الزراعة في دولة قطر وتحويله إلى زراعة موجهة تعتمد وترتكز على التكنولوجيا الحديثة. وبفضل جهود القائمين على القطاع، لاحظنا جميعاً التقدم والصعود في جودة وتنوع وكمية المنتج الزراعي المحلي، إلا أنه ما زال يحتاج إلى جهود أكبر للوصول إلى المستوى المطلوب».

وفرة بالخضار والفاكهة

ويقول السيد حيدر علي حيدري، تاجر الخضار والفواكه في أحد أبرز أسواق الدوحة، في تصريح لـ«لوسيل»: «لحسن الحظ هذا العام، يشهد موسم رمضان المبارك تغطية ممتازة من المنتجات المحلية لاحتياجات الأسواق القطرية من الخضار. الإنتاج البلدي وفير ومتنوع، خاصة في الخضراوات الورقية والرئيسية مثل الخيار والطماطم والكوسا والخس والباذنجان والفلفل، مما يساهم بشكل كبير في استقرار الأسعار وتوفر الكميات بجودة عالية طوال الشهر الفضيل».

وأضاف الحيدري: «أما بالنسبة للفواكه، فننعمد على الاستيراد من الدول المجاورة والصديقة مثل سوريا ولبنان وتركيا ومصر، وغالبية الواردات تتركز في الحمضيات (البرتقال والليمون واليوسفي والجريب فروت) إلى جانب الفواكه الأخرى مثل التفاح والموز والعبب والفراولة والمango الموسمية. الكميات المستوردة كافية جداً وتُخفف عن احتياجات السوق في الأحوال العادية، وقد حرصنا هذا الموسم على زيادة الكميات المستوردة بشكل استباقي لتغطية الارتفاع الطبيعي في معدلات الطلب خلال رمضان، سواء لاستهلاك المنزلي أو للمطاعم والكافيات والتجهيزات الرضائية».

وأكد التجار أن هذا التوازن بين الإنتاج المحلي الوفير والاستيراد المنظم يساعد في الحفاظ على أسعار معقولة ومنافسة، ويمنع حدوث أي نقص أو ارتفاعات مفاجئة في الأسعار، مشيراً إلى أن «الأسواق تشهد حالياً وفرة ملحوظة في الخضار المحلية الطازجة، بينما الفواكه المستوردة متوفرة بكميات كبيرة وجودة ممتازة، مما يجعل المستهلك القطري يجد كل ما يحتاجه بسهولة وبأسعار مناسبة خلال الشهر الكريم». وختم الحيدري حديثه بالقول: «نحن كتجار نعمل دائماً على تعزيز التنسيق

مع المزارع المحلية والموردين الخارجيين لضمان استمرارية الإمدادات، ونأمل أن يستمر هذا الوضع الإيجابي طوال رمضان، ليمر الشهر على أهل قطر باليسر والبركة والراحة».

ويقول السيد أحمد محمد سمارة، من شركة فروتاستيك للتجارة: «إن المزارع القطرية تنتج يومياً كميات كبيرة جداً من المنتجات المحلية عالية الجودة وبأسعار تنافسية في متناول الجميع، وتُضخ هذه المنتجات باستمرار إلى الأسواق، ومنها السوق المركزي، وجميع فروع الميرة، والمجمعات التجارية الكبرى، والهايبرماركت. وقد بدأ الإنتاج المكثف منذ ثلاثة أشهر، ومن المتوقع أن يستمر بكميات وفيرة لمدة أربعة أشهر قادمة على الأقل، مما يحقق اكتفاءً ذاتياً كبيراً في معظم منتجات الخضار».

استطرد سمارة قائلاً: «أما نحن كشركة مستوردة، فنستورد الفواكه والخضار يومياً من دول مثل الصين والسعودية والأردن ومصر وإيران، وتدخل كميات كبيرة إلى الدولة بشكل منظم. وبالتالي، تتوفر جميع أنواع الخضار والفواكه بكميات وفيرة جداً هذا الموسم، وبأسعار مناسبة جداً للجميع، ولا يوجد أي نقص في أي مادة من مواد الخضار أو الفواكه على الإطلاق».

وخلص إلى القول: «إن البلدية ووزارة التجارة والصناعة تقومان بعمليات مراقبة دائمة وخمفة على جودة المنتجات وحماية المستهلك ومراقبة الأسعار. ومن يتجه إلى المجمعات التجارية والأسواق يجد جميع أنواع الخضار والفواكه من مختلف الدول متوفرة بكثرة وبأسعار تنافسية جداً، وهذا العام تحديداً يُعد موسماً جيداً جداً من حيث الوفرة والأسعار».

الإنتاج والاستهلاك

بناءً على أحدث البيانات الرسمية المتاحة (حتى يناير 2026)، يشير تقرير إنجازات وزارة البلدية لعام 2025 (الذي أصدرته الوزارة مؤخراً) إلى أن الإنتاج المحلي من الخضراوات في قطر بلغ 75,000 طن خلال عام 2025، ويُذكر أن 950 مزرعة منتجة ساهمت في توريد المنتجات الطازجة إلى الأسواق المحلية، وحسب تقارير وزارة البلدية وتحديثات 2023-2025، فإن الاكتفاء الذاتي الحالي (حتى 2025)، يتراوح بين 39.46% للخضراوات الاستراتيجية بشكل عام (مثل الطماطم، الخيار، الفلفل، الكوسا، الباذنجان)، وأن الهدف المستقبلي لتغطية 55% بالاكفاء الذاتي في الخضراوات الطازجة الاستراتيجية بحلول 2030، وفق استراتيجية الأمن الغذائي الوطنية 2030-2024.

وتكشف تقارير منظمة الأغذية والزراعة الفاو أن متوسط استهلاك الفرد من الخضراوات في قطر حوالي 301 جرام يومياً للفرد، ومتوسط استهلاكه من الفواكه حوالي 270 جراماً يومياً للفرد وإجمالي خضراوات فواكه يقدر بـ 571 جراماً يومياً للفرد. وإن الاستهلاك السنوي (خضراوات فواكه) حوالي 580,000 - 620,000 طن سنوياً (مع مراعاة الفاقد المنزلي والتجاري الذي يصل إلى 20-30% في بعض التقديرات الإقليمية من الفاو).

رقابة صارمة

وتحفت وزارة التجارة والصناعة في دولة قطر حملاتها التفتيشية على منافذ البيع والمجمعات الاستهلاكية في مختلف مناطق الدولة، وذلك في إطار استعداداتها لشهر رمضان المبارك، وضمن خطة رقابية متكاملة تهدف إلى ضمان استقرار السوق واستمرارية توافر السلع الأساسية، وتعزيز الالتزام بالقوانين والتشريعات المنظمة للنشاط التجاري.

وأكدت الوزارة – في بيان رسمي أصدرته مؤخراً – أن الحملات ركزت على متابعة منافذ البيع والمجمعات الاستهلاكية، بهدف التحقق من توفر السلع الأساسية قبل حلول الشهر الفضيل، ومتابعة سلاسل الإمداد من الموردين إلى نقاط البيع، ورصد الأسعار والشاخص من مطابقتها للأسعار المعلنة للمستهلكين، إضافة إلى منع الممارسات الاحتكارية والتلاعب بالأسعار أو إخفاء السلع.

وأوضحت الوزارة أن فرقها التفتيشية تعمل بشكل مستمر ووفق خطط مدروسة، وبالتنسيق مع الجهات المعنية الأخرى، لمتابعة تطورات السوق يومياً، واتخاذ الإجراءات القانونية الرادعة فوراً بحق أي مخالفات، وفق أحكام قانون حماية المستهلك ولائحته التنفيذية.

ودعت وزارة التجارة والصناعة جميع المواطنين والمقيمين إلى الإبلاغ عن أي مخالفات أو تجاوزات يلاحظونها، عبر القنوات الرسمية المتاحة، للمساهمة في تعزيز الشفافية والتوازن في الأسواق خلال الشهر الكريم الذي يشهد ارتفاعاً ملحوظاً في الطلب على السلع الغذائية والاستهلاكية وتأتي هذه الجهود المكثفة لضمان بيئة تجارية مستقرة ومنصفة، تحمي حقوق المستهلكين وتدعم القدرة الشرائية للجميع استعداداً لرمضان 1447 هـ.



15 - 20% تخفيضات في أسعار العروض على السلع الغذائية

تنوع في المعروض ورقابة متنددة على الأسواق في تنهر رمضان



صلاح بديوي

كشف تجار ومستهلكون وخبراء تسويق لصحيفة لوسيل أن السوق القطري يشهد، مع اقتراب شهر رمضان المبارك، حركة اقتصادية ملحوظة، تتمثل في الارتفاع التدريجي في الطلب على السلع الغذائية الأساسية والرمضانية، مثل الأرز، والزيوت، والسكر، والدقيق، واللحوم، والألبان، والمعلبات، إلى جانب المشروبات والمكسرات التي يرتفع استهلاكها بشكل كبير خلال الشهر الفضيل، ومع هذا الارتفاع في الطلب تواجد ضغوط على الأسعار في العديد من الأسواق، بيد أنها على الرغم من تلك الضغوط تتميز باستقرار نسبي ملحوظ في أسعار السلع الغذائية الأساسية والرمضانية مقارنة بدول أخرى، وذلك بفضل الجهود الاستباقية من وزارة التجارة والصناعة في مراقبة الأسواق وضبط المخالفات، وإطلاق مبادرات رمضانية لتخفيض أسعار المئات من السلع الاستهلاكية الأساسية بالتنسيق مع كبرى المجمعات التجارية والمنتجين، وتوفير مخزون إستراتيجي منها، إضافة إلى عروض ما قبل رمضان وصناديق رمضانية بأسعار مدروسة مثل «صندوق الميرة» بـ89 ريالاً يحتوي على تشكيلة أساسية متنوعة.

جاسم آل سرور: نحو 60 صنفاً ضمن العروض في قسم الأغذية الطازجة بالميرة

حسن الأصمخ: السوق يُدار بكفاءة عالية ومهنية مع رقابة مشددة لحماية المستهلك

في المجمعات، مع فارق كبير يصل إلى 30-50%، ويبرز لولو والأسواق الجملة كالأخص. أما في الأسواق الشعبية فتتخفص الأسعار إلى 25-45 ريالاً تمثل توفير يتراوح بين 25-45%. وأخيراً، السكر الأبيض -وهو من السلع الأساسية المدعومة جزئياً والمراقبة بشدة من وزارة التجارة والصناعة- يتمتع بأسعار مستقرة نسبياً، ويتوفر بكثرة في المجمعات الكبرى مثل الميرة، لولو، كارفور، التموين العائلي، البلدي بأسعار تنافسية، حيث يبلغ سعر عبوة 2 كيلوغرام بين 8 و13 ريالاً، بفارق 15-30%، ولولو ورامز الأخص، مع توفير إضافي 10-20% في الأسواق الشعبية.

وبناءً على الرصد الذي قامت به «لوسيل» للأسعار، تتصدر لولو هايبرماركت غالباً كأخص خيار في معظم السلع بفضل عروضها الأعلى رمضان، بينما تكون كارفور الأعلى سعراً نسبياً مع تنوع أكبر. أما الميرة فتوازن بين الجودة والالتزام بالقائمة الرسمية، ومركز التموين العائلي ينافس بقوة في العروض العائلية. والأسواق الشعبية مثل رامز والسيلية تبقى الخيار الأمثل للكميات الكبيرة والتوفير الأكبر، رغم تفاوت الجودة أحياناً.

الأمن الغذائي مستقر

وفي تصريح خاص لـ«لوسيل»، أكد الخبير البارز في مجال الأمن الغذائي، السيد حسن بن إبراهيم الأصمخ: أن شهر رمضان المبارك لهذا العام يُعد من أكثر الشهور اعتدالاً من حيث مدة الصيام في دولة قطر، حيث تتراوح ساعات الصيام اليومية بين 12 و13 ساعة تقريباً. وأن هذا الاعتدال يُخفف الضغط الجسدي على الصائمين مقارنة بالسنوات الصيفية السابقة التي شهدت ساعات صيام أطول. وعلى الرغم من ذلك فإن الشهر الفضيل يُمثل فترة ذروة في الاستهلاك الغذائي.

واستطرد الأصمخ قائلاً: إن قطر تتمتع بوضع استثنائي وقوي جداً مقارنة بالعديد من الدول الأخرى، وذلك بفضل الاستثمارات الضخمة في تعزيز الإنتاج المحلي، وتنوع مصادر الاستيراد، والمخزونات الاستراتيجية الوفيرة، إلى جانب التنسيق الفعال بين الجهات الحكومية المعنية.

وأعرب عن تفاؤله بأن يكون رمضان هذا العام - إن شاء الله - آمناً غذائياً ومستقراً سعرياً، مع تركيز خاص على دعم المجتمع من خلال مشاريع الإفطار الجماعي والمبادرات الخيرية.

فارق يصل إلى 20-30% بين الأخص (في لولو أو التموين العائلي والبلدي) والأعلى في كارفور أما في الأسواق الشعبية، فينخفض السعر إلى 18-30 ريالاً، مما يوفر 10-20% إضافية. ومن أبرز الأمثلة على الأسعار الحالية بناءً على عروض المجمعات: أرز بسمتي عالي الجودة (مثل داوات، أبو كاس، سيلفر لوتس، إنديا غيت): سعر العبوة 5 كجم يتراوح بين 35-50 ريالاً، أو 42-36 ريالاً في العروض مثل داوات ديفايا 36 ريالاً بعد الخصم لأخص للكميات الكبيرة: عبوة 10 كجم بسعر 100-70 ريالاً. أرز معطر طويل الحبة أنواع متوسطة: عبوة 5 كجم بين 20-35 ريالاً سيلفر لوتس 20-25 ريالاً في بعض العروض. أرز أبيض عادي مصري: عبوة 5 كجم بين 18-30 ريالاً. أرز بني حقيقي، وليس مجرد عروض ترويجية. بهذا الأسلوب، نضمن للعملاء جودة موثوقة وأسعاراً مناسبة عند تحضير موافد رمضان، طوال الشهر وحتى على مدار العام.

الأسواق الشعبية الأرخص

أما الزيت النباتي، فقد تبين لـ«لوسيل» أن أسعار العبوة 1.5-2 لتر تتباين في المجمعات بين 18 و30 ريالاً، بفارق 25-35%، حيث يبرز لولو ورامز كالأخص. والأسواق الشعبية تقدم توفيراً إضافياً بنسبة 15-25%. أما زيت الزيتون فيتفاوت سعره حسب الجودة، والفرق المتوسط يتراوح بين 15-30 ريالاً أرخص في الأسواق الشعبية مقارنة بالمجمعات أي توفير 20-40% تقريباً. مثال: إذا كان اللتر في كارفور 70 ريالاً، فقد يُباع في سوق شعبي أو محل جملة بـ45-55 ريالاً فرق 15-25%.

وعلى صعيد اللحوم الحمراء والبيضاء رصدت الصحيفة: أن سعر كيلوغرام الدجاج الطازج أو المجمد يتراوح في المجمعات بين 11 و19 ريالاً، مع فارق 30-40% في لولو والأسواق الشعبية والأخص. وفي أسواق الدواجن والجملة، يصل إلى 14-9 ريالاً وهنا يصل التوفير بين 20-30%. والفرق المتوسط يتراوح بين 5-20 ريالاً. وبالنسبة للحوم الحمراء فإن سعر الكيلوغرام منها أرخص في محلات الجزارة والأسواق الشعبية مقارنة بالمجمعات ويمكن توفير 10-30% من خلال الشراء من المحلات حسب النوع.

السكر والياميش والمكسرات

ولاحظت «لوسيل» أن أسعار الياميش والمكسرات المختلطة في رمضان تتراوح للكيلوغرام بين 35 و65 ريالاً



حسن بن إبراهيم الأصمخ

الموسمية. وخلص للقول: يبقى التزامنا بالتصنيع والتعبئة داخل الميرة أساس القيمة التي نقدمها لعملائنا. تمكّننا هذه الطريقة من التحكم في سلسلة التوريد، وتقديم أسعار تنافسية وتوفير حقيقي، وليس مجرد عروض ترويجية. بهذا الأسلوب، نضمن للعملاء جودة موثوقة وأسعاراً مناسبة عند تحضير موافد رمضان، طوال الشهر وحتى على مدار العام.

تنافسية وعروض قوية

ورصدت لوسيل خلال جولتها في الأسواق قبيل حلول شهر رمضان المبارك ظهور عروض قوية في العديد من السلاسل التجارية، تشمل تخفيضات تصل في بعض الحالات إلى 15-25% على منتجات مختارة، مع تركيز خاص على المنتجات الطازجة والأساسية. وتركز وزارة التجارة والصناعة على رصد الأسعار، ومنع الاحتكار، والتأكد من مطابقة الأسعار المعلنة، مع توفير كميات كبيرة من السلع الرمضانية مثل اللحوم والألبان والعصائر. وبعض السلع قد تشهد طلباً أعلى، لكن العروض الترويجية تغطي ذلك عادةً.

وخلال جولتها في المجمعات التجارية وعدد من الأسواق الشعبية، لاحظت لوسيل تنافساً قوياً بين المجمعات التجارية الكبرى والأسواق الشعبية، مما يولد فروقات سعرية ملحوظة في السلع الغذائية الرمضانية. وتعتمد هذه الفروقات على العروض الموسمية مثل «أهلاً رمضان» في لولو، و«رمضان كريم» في الميرة، و«مطبخ رمضان» في مركز التموين العائلي، إضافة إلى قائمة السلع المخفضة الرسمية من وزارة التجارة والصناعة.

ورصدت «لوسيل» أن سعر الأرز البسمتي عبوة 5 كيلوجرامات يتراوح في المجمعات بين 20 و35 ريالاً، مع



جاسم آل سرور

الأغذية الطازجة، فيقدّم خصومات تتراوح بين 15% و20% على اللحوم والفواكه والخضراوات والأسماك، إلى جانب خصومات من 25% إلى 30% على المخبوزات والأطعمة الجاهزة. كما تشمل السلع الأساسية خصومات مختارة تتراوح بين 20% و50%، لتتمكن العائلات من التسوق براحة والحصول على قيمة أفضل خلال شهر رمضان.

ومضى جاسم آل سرور قائلاً: نحرص في الميرة على توفر المنتجات بشكل مستمر، خاصة في الأوقات التي تحتاج فيها العائلات إليها أكثر. واعتمدنا على تحليل مبيعات رمضان السابقة لتحديد نحو 1800 منتج من الأكثر طلباً، وركزنا على توفيرها بشكل دائم في المتاجر. كما قمنا بتأمين مخزون كافٍ من المنتجات غير الغذائية مسبقاً، بالتنسيق مع الموردين وفي مستودعاتنا، خصوصاً للفئات الأعلى طلباً.

وأردف: نحن نقوم بمتابعة رضا العملاء بشكل مستمر من خلال المبيعات وملاحظاتهم داخل المتاجر. وقد كانت ردود الفعل إيجابية، حيث أشاد العملاء بتوفر المنتجات، والأسعار المناسبة، والعروض الخاصة بشهر رمضان. كما عبّر العديد منهم عن رضاهم عن سهولة خدمة التوصيل، مما يؤكد التزامنا بأن نكون متجزراً يمكن الاعتماد عليه طوال الشهر الفضيل.

وبين آل سرور أن الميرة تفتخر هذا العام بشراكتها الحصرية التي تتيح شراب فيمتو بنكهة الورد حصرياً في جميع متاجر الميرة في قطر. وتأتي هذه الحصرية ضمن التزام الشركة بتقديم عروض مميزة للعملاء. وتوفيرها عروضاً خاصة داخل المتاجر، إلى جانب حملة تسويقية للتعريف بهذه الحصرية، مع عرض صندوق رمضان بشكل واضح في جميع الفروع لتسهيل حصول العملاء على هذه المشروبات

الاستعدادات الميرة لرمضان

حول أبرز استعدادات الميرة لاستقبال شهر رمضان المبارك قال مدير العلاقات الحكومية بشركة الميرة للمواد الغذائية السيد/ جاسم آل سرور لـ«لوسيل»: الميرة اتخذت العديد من الإجراءات استعداداً لاستقبال شهر رمضان المبارك، باعتباره أحد أهم مواسم العام، ونؤكد في الميرة التزامنا بتقديم تجربة تسوق مريحة وموثوقة لعملائنا في دولة قطر.

واستطرد آل سرور قائلاً: إن استعداداتنا هذا العام تشمل توفير المنتجات الأساسية والرمضانية بكميات كافية، إلى جانب عروض مميزة تلبي احتياجات العائلات، وقد عملنا مبكراً مع موردينا لضمان التوافر الدائم للسلع، كما حرصنا على تجهيز متاجرنا وتسهيل خدمات التوصيل، ليلقى التسوق في رمضان أسهل وأكثر راحة في الميرة، لكون أننا نحرص دائماً على أن تكون خياراتكم الموثوقة خلال الشهر الفضيل. ورداً على سؤال يتعلق بعدد المنتجات التي ستشملها التخفيضات خلال شهر رمضان المبارك أوضح: نحرص في الميرة على تقديم عروض متنوعة تشمل مختلف فئات المنتجات، في قسم المنتجات غير الغذائية، وتتوفر عروض على أكثر من 500 صنف. أما قسم الأغذية الطازجة، فيضم ما بين 55 و60 صنفاً ضمن العروض في كل منشور. ويشمل قسم السلع الاستهلاكية نحو 500 صنف ضمن العروض لمدة 14 يوماً. إضافة إلى ذلك، يشمل برنامج الأسعار المثبتة لوزارة التجارة والصناعة قرابة 1,000 صنف، مما يضمن أسعاراً مستقرة ومناسبة لعملائنا طوال شهر رمضان.

وحول نسب الخصم على مختلف المنتجات خلال شهر رمضان كشف مدير العلاقات الحكومية: أن الميرة تحرص على أن تكون الخصومات حقيقية ومفيدة للعملاء. ففي قسم المنتجات غير الغذائية، تصل الخصومات إلى 30% على الأجهزة المنزلية، و35% على الأدوات المنزلية، و15% على أجهزة التلفاز. أما قسم

40% انخفاضاً في أسعار الألبان ومشتقاتها... منتجون لـ «لوسيل»:

المنتجات المحلية تلبى احتياجات السوق من الدواجن والألبان بأسعار مخفضة



م. محمد العراقي



د. فايز الدويني



عبدالرحمن المانع



مبارك بن راشد السحوتي

صلاح بديوي

أكد منتجون لـ «لوسيل» أن الأسواق القطرية تشهد زيادة ملحوظة في الطلب على الدواجن، البيض، الحليب ومشتقاته، استعداداً لشهر رمضان المبارك، حيث تبرز المنتجات المحلية كخيار مفضل لدى المستهلكين لوجودتها العالية ودعمها للأمن الغذائي الوطني. وذكروا أن من أبرز الشركات المنتجة: «الواحة»، «مزرعتي»، «بلدنا»، «الدوحة»، «داندي»، «روعة»، إلى جانب العديد من المنتجين الصغار المتخصصين في المنتجات البلدية سواء من الحليب ومشتقاته أو الدواجن الطازجة. وتأتي هذه الجهود مدعومة بمبادرة وزارة التجارة والصناعة لتخفيض أسعار الحليب الطازج والمبخر والبودرة والزبادي، حيث تشهد الأسواق تخفيضات تتراوح بين 10-40% على منتجات مثل حليب «بلدنا» المبخر، والحليب الطازج، والزبادي والروب والأجبان والعصائر، مما يعزز توافر المنتجات بأسعار تنافسية وجودة مضمونة للمائدة الرمضانية القطرية. وأوضحوا أن هذه المنتجات المحلية لا تقتصر على تلبية الاحتياجات الغذائية في الأطباق التقليدية مثل المجبوس والمندي والهريس والثريد والمحاشي، بل تعكس التزام القطاع الزراعي والحيواني بدعم الاكتفاء الذاتي وتقديم خيارات صحية وطازجة للمواطنين في شهر الخير.

- مبارك السحوتي: «الواحة» تضخ يومياً عشرات الآلاف من الدواجن والأسواق
- عبدالرحمن المانع: مزرعتي تنفرد بطرح منتجات خضراء من الدواجن والألبان
- د. فايز الدويني: 40% زيادة في الطاقة الإنتاجية لتلبية متطلبات السوق في رمضان
- م. محمد العراقي: 160 منتجاً من الألبان والعصائر نطرحها يومياً و10 عروض على الروب والأجبان

أسعار الألبان البلدية

وحول أسعار الحليب البلدي ومشتقاته، تقول السيدة نوال هلال رمضان الملا، مديرة شركة الريم للألبان، لـ «لوسيل»: إن الشركة تعرض بمناسبة حلول شهر رمضان الفضيل نخبة منتقاة تصل إلى 13 منتجاً من الحليب البلدي الصافي ومشتقاته، ومن بين المنتجات: لتر حليب بقرى بلدي بسعر 20 ريالاً، والماعز والغنم بسعر 25 ريالاً، والجاموس بسعر 30 ريالاً، والإبل بسعر 30 ريالاً. وتضيف: يبلغ سعر الكيلو من الجبنة يقط فريش 100 ريال، والبلا فرش وشعثة 150 ريالاً، وسمن بقرى 200 ريال، وزبدة بقرى 150 ريالاً، وسمن غنم 250 ريالاً، وزبدة غنم 200 ريالاً. وتخلص إلى القول: إن مزرعة الريم لمنتجات الألبان تتميز بتوفير منتجات بلدية طبيعية 100%، ويمكن التواصل مع القائمين عليها للطلب والاستفسار عبر حساب المزرعة الرسمي على إنستغرام والواتساب، مع توافر خدمة التوصيل لجميع مناطق دولة قطر ويقول المهندس خالد رضوان: «لدينا في مزرعة العيون دجاج بلدي ويصل سعر الحبة إلى 35 ريالاً ولدينا خدمة توصيل إلى المنازل.»

عروض على الألبان

وحول إنتاج الحليب ومشتقاته المطروحة في الأسواق خلال الشهر الفضيل، يقول المهندس محمد العراقي، مدير المبيعات: «إن مزرعتي تطرح في الأسواق 160 منتجاً من الحليب ومشتقاته والعصائر ومختلف أنواع الأجبان والسمنة والألبان البودرة. وثمة عروض على 10 منتجات من الأجبان والروب بتخفيضات تصل إلى 15%، إلى جانب عرض خاص آخرى. واستطرد العراقي قائلاً: «إن كل المنتجات التي تطرح في الأسواق من مشتقات الحليب الطازج الطبيعي في مزرعتي وليس البودرة، لأن لدينا قطعاً من الأبقار يُقدر بخمسة آلاف بقرة من السلالات المنتجة لأجود أنواع الحليب، وإن منتجاتنا خلال شهر رمضان تتواجد في كافة منافذ التسويق.»

«إن مزرعتي قد زادت طاقتها الإنتاجية بنسبة 40% عن الطاقة السابقة، وذلك لتلبية متطلبات السوق، خاصة في شهر رمضان الكريم. كما بدأت المزرعة في إنتاج منتجات جديدة خلال الموسم الرمضاني الحالي، تلبى احتياجات الصائمين وتوفر وقت التجهيز، ومن أبرزها: الدجاج المنبل الطازج (وليس المجمد)، المُعد بتوابل عالية الجودة الدجاج المدخن الطازج الجاهز للأكل، سواء كان بارداً أو بعد التسخين، ومُعد على الفحم، دجاج المرعى الحر من سلالات بلدية لذينة الطعم، البيض البلدي من سلالات بلدية غني بأحماض أوميغا-3 والسيلينيوم، البيض الملون من سلالات نادرة، يتميز بألوان طبيعية فريدة. علاوة على ذلك، نتج المزرعة أكثر من 35 منتجاً من الدواجن الطازجة الخالية من الكيماويات، ذات الطعم اللذيذ الذي يشهد له عملاؤنا الكرام.»

المبارك بباقة واسعة ومتنوعة من المنتجات الحيوانية والداجنة عالية الجودة، تتناسب تماماً مع احتياجات هذا الشهر الفضيل. ولاسيما أننا أضفنا هذا الموسم مجموعة من المنتجات الجديدة في مجال الألبان والدواجن، مع الحرص على تقديم عروض ترويجية». وأضاف: «ما يميز منتجات الألبان في مزرعتي أنها الوحيدة في قطر التي تُصنع بالكامل من حليب طبيعي طازج 100% من مزارعنا المحلية، دون إضافات صناعية، مما يضمن النكهة الغنية والجودة العالية. كما تتميز الشركة بتقديم لحوم دواجن بلدية طازجة عالية الجودة، تُربى وفق أعلى المعايير لتلبية تطلعات المستهلكين خلال الشهر الكريم»

منتجات جديدة

في ذات السياق، يقول الدكتور فايز الدويني، مدير عام مزرعة الدواجن:

سد احتياجات السوق

يقول السيد مبارك بن راشد السحوتي، رئيس العلاقات التجارية والاتصال بشركة حصاد الغذائية: «إن الشركة العربية القطرية لإنتاج الدواجن (الواحة) إحدى شركات حصاد هي أكبر شركة منتجة للدواجن محلياً، وتحرص على المساهمة بقر الإمكان في سد احتياجات السوق من الدواجن الطازجة وبيض المائدة. ولذلك، تطرح الشركة في الأسواق خلال شهر رمضان عشرات الآلاف من الدواجن، حيث تنتج سنوياً أكثر من 10,5 مليون دجاجة، إلى جانب 27 مليون بيضة مائدة سنوياً. كما تعمل الشركة على التوسع في إنتاج الدواجن وبيض المائدة بما يلبي احتياجات السوق، مع تجميد حوالي 17% من إنتاجها.»

وأضاف السحوتي: «من أبرز منتجات الواحة الرئيسية التي تُطرح في الأسواق: الدجاج الطازج والمجمد (دجاج كامل بأوزان مختلفة، مثل 900 غرام إلى 1,2 كجم، أو عبوات عائلية)، قطع الدجاج المقطعة (صدور دجاج، أفخاذ، أجنحة، أرجل كاملة)، منتجات جاهزة أو شبه جاهزة (مثل شيش طاووق، دجاج مفروم، فيليه دجاج)، بيض المائدة (بيض متوسط أو كبير، في عبوات 6 أو 15 أو 30 بيضة، طازج قطري 100%)».

ويختتم مبارك بن راشد السحوتي بالقول: «في شهر رمضان، تكون منتجات الواحة مطلوبة جداً، لأن الدجاج والبيض من المكونات الأساسية في الكثير من الأطباق الرمضانية القطرية والعربية، مثل: المجبوس، المندي، الهريس، الثريد، السمبوسك، المحاشي، أو حتى البيض المسلوق والمقلي مع الإفطار أو السحور. كما أن الشركة غالباً ما تشارك في العروض الرمضانية - مثل التخفيضات أو العروض الخاصة في الهايبرماركت- وتعتبر منتجاتها خياراً شعبياً لأنها محلية، طازجة، وتدعم الإنتاج الوطني.»

ألبان طبيعية 100%

يقول السيد عبدالرحمن بن حمد المانع، رئيس مجلس إدارة المجموعة الوطنية للإنتاج الزراعي والحيواني (مزرعتي): «إن المجموعة تستعد لشهر رمضان



كيفية الاستفادة من مبادرة دعم اللحوم الحمراء طوال الشهر الفضيل

للحروف المستورد، وسيتم البيع من خلال المقاصب التابعة لشركة ودام في مناطق الشمال والخور وأم صلال والوكرة والشحانية وأبو نخلة، بالإضافة إلى إمكانية الشراء عبر التطبيق الإلكتروني للشركة. كما تشترط المبادرة أن يتم الذبح فوراً في المقاصب لضمان وصول اللحوم إلى الفئات المستهدفة، وستوفر شركة (ودام) خيمة مكيبة للمستفيدين مقسمة إلى أماكن مخصصة للرجال والنساء وكبار السن، مع فرض رسوم إضافية بقيمة 16 ريالاً للذبح والتقطيع والتغليف و34 ريالاً لخدمات الحمائل، وذلك عبر قسائم منفصلة. وتؤكد الوزارة استمرار حملاتها التفتيشية على المقاصب للتحقق من توفر الأغنام وضمان الالتزام بأسعار المبادرة.

حددت وزارة التجارة والصناعة الأسعار ضمن مبادرة دعم اللحوم الحمراء على النحو التالي: سعر الخروف (محلي أو مستورد) سيتوفر بـ 1000 ريال فقط. سعر رسوم التحميل والذبح والتغليف هو 50 ريالاً قطرياً. والمبادرة تستمر حتى نهاية الشهر الفضيل. وتهدف هذه المبادرة إلى ضمان توفر اللحوم الحمراء بأسعار مناسبة للمواطنين خلال شهر رمضان المبارك، وتحقيق التوازن بين العرض والطلب بما يساهم في استقرار الأسعار في الأسواق المحلية. وأوضحت الوزارة أن شركة ودام الغذائية (ودام) ستتولى توفير الأغنام المحلية والمستوردة، وبيعها للمواطنين بأسعار مدعومة، بواقع خروفين لكل بطاقة شخصية، بسعر 1000 ريال للخروف المحلي، و1000 ريال

عبوات خاصة من الروب

ورصدت «لوسيل» أن عبوة لبن طازج 200 مل تباع بسعر 1 ريال قطري بنسبة تخفيض تصل إلى 20%، والأحجام الأكبر -1 لتر أو 2 لتر- تشهد تخفيضات مشابهة. أما الحليب البروتين العالي أو بنكهات «بلدنا» (شوكولاتة) عبوة سعة 360 مل فيباع بسعر 6 ريالات بنسبة تخفيض تقريبا 25%. وبالنسبة لأسعار الزبادي والروب الطازج - أحجام 1 كجم أو عبوات متعددة الأحجام - تكون مشمولة بتخفيضات بنسبة تتراوح بين 10% إلى 20%. وخارج أسعار القائمة الرسمية، يباع الحليب الطازج - كامل الدسم وقليل الدسم - زنة 1 لتر بحوالي 8 ريالاً قطرية، وعبوة 2 لتر بحوالي 15 ريالاً قطرياً. وزبادي طازج كامل الدسم 1 كجم يتراوح سعره بين 6 - 6,5 ريال. وزبادي بروبيوتيك زنة 1 لتر بحوالي 6 ريالات. وعبوة زبادي صغيرة (170 جم) بسعر 1,5 إلى 1,75 ريال، مع توفر 6 حبات بـ 7,5 ريال. أما اللبنة كاملة الدسم 1 كجم فتباع بسعر يتراوح بين 19 إلى 25 ريالاً حسب الماركة، واللبننة التركية 1 كجم تتراوح أسعارها بين 16 إلى 25 ريالاً. وتوجد منتجات لبن طازج عيران، حيث تباع العبوة 2 لتر بأسعار تتراوح بين 7,5 إلى 12 ريالاً.



تزايد الإقبال على محلات أدوات

الطهي استعداداً للشهر الفضيل



النساء ينعثن سوق «الأواني المنزلية» قبل رمضان



محمد سليم: نحرص على تنوع معروضاتنا بجلب كل ما تحتاجه العائلات

عبد المغيث: نعرض أفضل الأنواع وبأسعار منخفضة لجذب ربات البيوت للشراء

ربات البيوت: اقتناء الأشكال الجديدة المزينة بالرسومات والزخارف التراثية عادة سنوية

عبد الدايم نور

يقول السيد محمد سليم حسين مدير محلات النورس بسوق واقف تشهد محلاتنا لبيع أدوات الطهي المنزلية انتعاشاً كبيراً قبل وخلال شهر رمضان، حيث نوفر تشكيلة واسعة تلبي احتياجات المطبخ وتجهيزات المائدة الرمضانية منوها بأن محلات النورس تحرص على تقديم منتجات متنوعة لتلبية الطلب المتزايد من قبل المستهلكين، حيث توفر كل ما يحتاجه المطبخ والمنزل لتسهيل تحضير وجبات رمضان مؤكداً بأن النورس تقدم بمناسبة الشهر الفضيل عروض خاصة للزبائن طوال أيام الشهر الفضيل مشيراً الى ان فترة رمضان تعد فترة ذروة قطاع التجزئة، حيث يتم تجهيز متاجرنا لاستقبال الزوار وتوفير كل ما هو جديد في عالم الأدوات المنزلية، وخاصة على الدال والقذور والصحون والحافظات المزخرفة برسومات تعبر عن التراث الرمضاني التي تدخل الفرحة على النفوس وتضفي جمالا على المائدة.

وأوضح محمد سليم نستعد للشهر الفضيل بعرض أفضل الأنواع وبأسعار منخفضة لجذب ربات البيوت للشراء، باعتبارها عادة سنوية في رمضان تُعبر من خلالها النساء بالاحتفاء بهذا الشهر الكريم.

وعن سر إقبال النساء على شراء الأواني المنزلية، ذكر لنا محمد سليم أن الأيام التي تسبق الشهر الفضيل تعد منبها للنسوة

564.9 مليون دولار

حجم سوق الأدوات المنزلية

في قطر 2026

السيراميك والفخار، مشيراً إلى أن محلات النورس تقدم خصومات كبيرة خلال أيام الشهر الفضيل تصل إلى 30 %.

جذب ربات البيوت

يقول عبد المغيث كرم من قسم التسويق في محلات رامز: محلات رامز تستعد سنويا بعرض أفضل الأنواع وبأسعار منخفضة جدا لجذب ربات البيوت للشراء، باعتبارها عادة سنوية في رمضان تُعبر من خلالها النساء بالاحتفاء بهذا الشهر الكريم مشيراً الى ان رمضان يساهم في إنعاش حركة البيع بالنسبة لسوق الأواني المنزلية، ويؤثر إيجاباً على السوق خاصة مع بحث الأسر لشراء الموديلات الحديثة من الأدوات المنزلية الخاصة بالشهر الفضيل

وأضاف السيد عبد المغيث نحرص سنويا قبل حلول الشهر الفضيل توفير جميع مستلزمات رمضان المتعلقة بالأواني المنزلية بشكل كامل، ومنذ وقت مبكر، مشيراً إلى الإقبال الكبير على أقسام البلاستيكات والأواني والملاعق ومفارش السفرة بالإضافة إلى قسم الزينة والهدايا، خاصة الفوانيس الرمضانية والمباخر وأدوات الزينة والإضاءة التي تحمل عبارات ورسومات رمضانية.

مبيناً أن مشتريات العملاء تتركز على شراء حافظات الطعام وأدوات الوقيفات والديكورات ذات الطابع الرمضاني.

وبين أن هناك زيادة في حركة المبيعات تراوحت بين 50 إلى 60 % خلال موسم رمضان مقارنة بالفترات العادية في العام كما تنتشط حركة تقديم الهدايا من شراء أطقم الأواني الضرورية والكمامية، ومنها توفير الدلال والفناجين والصحون والمباخر، وتختلف أسعار الأطقم بحسب عدد الأدوات التي تضمها وأشار إلى أن العملاء يفضلون التميز في اقتناء أوانيهم، لذلك فمحلاتنا تحرص على طرح الجديد والمختلف لجذب انتباه المتسوقين.

طلبات متزايدة

وشهدت المحال الصغيرة أيضاً طلباً متزايداً على شراء الأواني الرمضانية المزخرفة والمزينة بالشعارات والعبارات التي تحمل دلالات على الشهر الفضيل، ومنها المحال المنتشرة في المراكز التجارية والتجمعات الصغيرة وبعض المحال المنتشرة بين الأحياء السكنية. وتركزت المشتريات بحسب عدد من الباعة على تلك المحال على شراء أدوات تقديم الطعام، والمباخر. وتراوح أسعار تلك السلع وفقاً لما قاله محمد بخش مسؤول بيع ما بين 10 إلى 300 ريال ويتحكم بالسعر نوع وموديل القطعة، وصناعتها، مضيفاً أن السلع تكون جديدة ومطروحة لموسم رمضان والعيد، بعدها تعود الأسعار لارتفاع مجدداً. وكشف بخش أن نسبة الإقبال على شراء أدوات الطهي كانت الأعلى والأكبر عن بقية الأدوات.

تفاؤل بشهر الخير

من جهتها، قالت السيدة ام بدر التي صادفناها في أحد المحلات تقوم بتغيير الأواني المنزلية التي تعتبر عادة ترتبط بحلول شهر

الباعة يهتمون الفرصة برفع أسعار الأواني المنزلية

من أجل كسب المال

توضع بشكل يومي على مائدة الإفطار، موضحة من خلال زيارتها لتلك المحلات في سوق واقف وغيرها من المجمعات الكبرى أن هناك أدوات طبخ وأواني رخيصة كالبلستيك، ولكن الأواني الجميلة في محملها غالية، وكل شيء بثمنه، وعموماً صحیح أن الأسعار الحالية مرتفعة، لكنها ليست جديدة على محلات الأواني.

نصائح مفيدة عند شراء أواني الطبخ

يشترط أن تكون الأواني المستخدمة في عمليات الطبخ مقاومة للصدأ وسرعة الإصابة بخدوش في سطوحها. أن تكون ذات قدرة على تحمل حرارة التسخين المرتفعة دون تحلل مكوناتها، ويمكنها توزيع الحرارة بسرعة في جميع أجزاء الطعام. عدم تسخين أواني التيفلون وبخاصة قذور القلي إلى درجة حرارة شديدة خلال عمليات القلي خصوصاً عند خلوها من الزيت أو أي مادة غذائية أخرى.

تجنب شراء الأنواع رديئة الصنع من أواني الطبخ المصنوعة من التيفلون التي يسهل تكسر طبقة التيفلون فيها نتيجة ضعف التصاقه بمعادن الألمنيوم فيتلوث الطعام الذي تتناوله بهذا المركب. عدم استعمال أواني التيفلون بعد حدوث تكسر في أجزاء من طبقتها في تحضير أغذية تحتوي على أحماض عضوية أو قلوبات لأنها سوف تتفاعل مع عنصر الألمنيوم وتتسبب في تلوث الطعام بهذا الغلز الضار بالصحة.

عدم استعمال ملاعق أو شوك معدنية في قلب الأغذية داخل أواني التيفلون، لأنها تسبب حدوث خدوش فيها، والاكتفاء بأخرى مصنوعة من الخشب أو البلاستيك.

رمضان حتى أصبح الجميع يحرص عليها أكثر من شراء المواد الغذائية، مشيرة إلى أنها لم تكن الزيارة الأولى إلى محل الأواني وأوضحت أنها في كل سنة تحرص على تغيير أطقم الطعام، قبل رمضان بأيام عدة، خاصة كاسات العصير والملاعق، ودلال القهوة وفناجينها، بالإضافة إلى الصحون التي يتفنن بها التجار في أشكالها وتصاميمها وأحجامها، مؤكدة أن هذه العادة تاضلت داخل أفراد الأسرة، وأصبحوا ينتظرون رمضان من أجل مشاهدة الجديد من أدوات الطبخ وأواني الطهي، حيث يشعروا بذلك التجديد بتناول شهر الخير وباستقبالها رمضان بحلة متجددة، عندما ترى المائدة مزينة بصحون وملاعق جديدة والشوربة تطهى في قدر جديدة أيضاً، مما يسفي نكهة مغايرة للزوج والأبناء.

ارتفاع الأسعار

وقالت إحدى الزبائن في السوق « ربة بيت » التي كانت منشغلة في البحث عن أوانٍ تناسبها، أن شراء الأواني هوس غير طبيعي لديها، ففي رمضان تجد نفسها في تلك المحلات التي تتفنن في عرض مجموعة كبيرة من الصواني والجذور والملاعق بأشكال مختلفة وتقول «هذه العادة متأصلة في عائلتنا ورثتها عن والدتي مشيرة إلى أنها تشعرها بأنها تستقبل رمضان بحلة متجددة عندما ترى المائدة مزينة بصحون وملاعق جديدة».

وأضافت قائلة اللافت للانتباه قبل رمضان هو ارتفاع سعر الأواني في الأسواق فسعر الشيء الواحد يزداد ضعفين في هذه الفترة وهنا يغتم الباعة الفرمسة من أجل كسب المال لأنهم على دراية بأن النساء لا يستغنين عن شراء الأواني بكميات كثيرة وخاصة الأواني التي



يعتمد بشكل رئيسي على الجودة وتبدأ الأسعار من 10 ريالاً للكيلو وتصل إلى 80 ريالاً تفاوت كبير في أسعار التمور في رمضان



محمد إسحاق دلول

الدوحة - لوسيل

سجلت محلات بيع التمور في قطر انتعاشاً كبيراً في حجم المبيعات وتدفقا متزايدا وحركة تسويقية نشطة من قبل المستهلكين، بحكم أن التمر من أهم مكونات مائدة الإفطار للصائم. وشهدت أسواق التمور حركة عرض نشطة وإقبالاً شديداً من المواطنين والمقيمين على السواء، والذين تدفقوا لشراء أجود أنواع التمور.

وتحولت الأسواق القطرية إلى مراكز حيوية لشراء التمور، وعكست عروض رمضان التوفير في الأسعار بمجمعات لولو هايبرماركت والميرة وكارفور وغيرها من المجمعات والأسواق الشعبية حتى 15 فبراير 2026، إلى جانب وفرة في المعروض ساهمت في استقرار الأسعار أو انخفاضها نسبياً مقارنة بالسنوات السابقة.

رصدت صحيفة «لوسيل» أن أبرز الأنواع الشعبية والأسعار الحالية تمر السكري (الأكثر شعبية محلياً)، حيث إنه مفضل للإفطار اليومي، في سوق واقف والأسواق الشعبية تبدأ أسعاره من 15-25 ريالاً للكيلو جرام خاصة في العروض أو الكراتين، وفي كارفور ولولو يبدأ السعر من 9-20 ريالاً للكيلو جرام حسب النوع رطب أو مكبوس أو جاف، والكراتين الكبيرة 3-8 كجم عليها عروض تصل أسعارها من 80-120 ريالاً للكرتونة.

وتبين لـ «لوسيل» أن تمور الخلاص (الشيوخ، الملكي، الذهبي) وهي أنواع فاخرة ومرغوبة جداً تتراوح الأسعار الشعبية منها بين 25-60 ريالاً للكيلو جرام في سوق واقف والفاخر يصل إلى 85-120 ريالاً لكرتونة 8 كجم، أي حوالي 10-15 ريالاً للكيلو جرام في العروض،

محمد إسحاق دلول: وفرة المعروض ساهمت في تخفيض الأسعار للمستهلكين

وفي المجمعات غالباً أعلى قليلاً للعبوات المغلفة.

وفيما يتعلق بأسعار تمر الصقعي «رطب أو مكبوس»، وهي خيار صحي وشعبي، تتراوح في الأسواق الشعبية وسوق واقف من 15-30 ريالاً كجم، وعروض 3 كجم بـ 90 ريالاً أو أقل. وفي كارفور تتراوح بين حوالي 17-20 ريالاً كجم.

وفي المجمعات وجدت «لوسيل» أن أسعار تمور الجدول المستورد «سعودي، أردني، فلسطيني» كبيرة الحجم والفاخرة تتراوح بين 40-80 ريالاً كجم حسب الحجم. وفي عروض سوق واقف تلك التمور أقل بنسبة 30-40 %

الأنواع، وأقل بنسبة 30-40 % من الأسواق الأخرى. ويوفر تجربة تذوق وتنوعاً كبيراً مع عروض على الكراتين والصناديق. وسوق السيلية والأسواق الشعبية الأسعار مشابهة لسوق واقف، مع إقبال كبير على السكري والخلاص. أما في اللولو عروض رمضان وفرت حتى 15 فبراير خصومات ملحوظة على التمور، مع أسعار تنافسية للعبوات الجاهزة. وفي الميرة وكارفور فإن الأسعار مريحة مثل السكري الرطب يبدأ من 9-10 ريالاً كجم، والصقعي يبدأ من 17-20 ريالاً، مع عروض على الكميات.

يقول محمد إسحاق دلول الخبير بالتسويق والمشرف على إحدى المزارع: إن الوفرة الكبيرة في المعروض من التمور المحلية والمستوردة ساهمت في تخفيض الأسعار نسبياً هذا العام. والإقبال يرتفع على تمور إفطار الصائم السكري أو خلاص. ونصح المستهلكين بالتسوق في المعارض مثل سوق واقف الذي يوفر المال والجودة، خاصة للكميات العائلية أو الهدايا.

ويستطرد دلول قائلاً: إن وزارة البلدية تلعب دوراً بارزاً في إقامة مهرجانات بموسم التمور ورمضان لدعم المنتجين وتوفيرها بأسعار تنافسية للجماهير، حيث تبقى رمزاً للكرم القطري في رمضان، وهذا العام يشهد تنوعاً وأسعاراً مشجعة.

من الأسواق العادية. أما تمور العجوة النبوي المرغوبة للبركة تتراوح أسعارها بين 40-70 ريالاً كجم، وهناك عروض خاصة مثل 5 كجم بـ 139 ريالاً لدى بعض الباعة بالمعارض والأسواق الشعبية. وثمة أنواع أخرى شائعة «خضري، مجروم، شيشي، بدوي» تبدأ من 15-35 ريالاً كجم، وتكون رخيصة في الكميات الكبيرة.

وخلال مقارنة صحيفة «لوسيل» بين الأسعار في الأسواق الرئيسية نجد معروض سوق واقف الدولي للتمور الذي ينتهي قبل بدء الشهر الفضيل الأسعار الأكثر تنافسية فيه وتتراوح بين 15-45 ريالاً كجم كحد أقصى لمعظم

أكثر من 20 نوعاً من الرطب والتمر في قطر

التمر جزء أساسي من سفرة الإفطار خلال رمضان

لتجديد مستويات الطاقة وتغذية الجسم بعد فترة طويلة من الصيام.

الترطيب

يحتوي التمر على نسبة عالية من الماء، مما يساعد في الترطيب بعد يوم من الامتناع عن الطعام والشراب، والترطيب المناسب أمر بالغ الأهمية للحفاظ على وظائف الجسم ومنع الجفاف أثناء الصيام.

السكريات البسيطة في التمر سهلة الهضم، مما يجعلها لطيفة على المعدة بعد يوم من الصيام، حيث يساعد كسر الصيام بأطعمة سهلة الهضم على منع الانزعاج الهضمي.

تعزيز صحة الجهاز الهضمي

التمر غني بالألياف الغذائية، مما يعزز صحة الجهاز الهضمي ويمنع الإمساك، ويساعد محتوى الألياف في الهضم السلس ويدعم صحة الأمعاء.

خصائص مضادة للالتهابات

يحتوي التمر على مضادات الأكسدة والمركبات المضادة للالتهابات التي تساعد في تقليل الالتهاب في الجسم، وهذا مفيد بشكل خاص بعد يوم من الصيام، لأنه يساعد في تهدئة الجهاز الهضمي.

يوفر الطاقة المستدامة

إن الجمع بين السكريات الطبيعية والألياف الموجودة في التمور يوفر طاقة مستدامة، ويمنع الارتفاع السريع والهبوط في مستويات السكر في الدم، وهذه الطاقة المستدامة ضرورية للحفاظ على القدرة على التحمل لأداء صلاة التراويح والقيام بباقي المهام والأنشطة الأخرى.



عليه، أسوة بالرسول صلى الله عليه وسلم ولفوائده الصحية، فهو مصدر غني بالألياف والبوتاسيوم والكالسيوم، والتمر ليس جيداً في حيث المذاق فحسب، بل إنه حقاً يتمتع بخصائص علاجية للجسم.

وفقاً للخبراء، تحتوي التمور على الكثير من الكربوهيدرات ولذلك فهو يعوض الجسم بما يحتاجه بعد الفطار، كما يساعد أيضاً في قمع الرغبة الشديدة في تناول السكر، وبالتالي التحكم في الشهية، ووفقاً لخبراء التغذية، فإن تناول التمور أثناء الإفطار يساعد في تقليل الجوع ويساعد في تجنب الإفراط في تناول الطعام بعد الصيام، مما قد يسبب اضطرابات في الهضم ومشاكل صحية أخرى. فيما يلي 6 فوائد صحية لتناول التمر على وجبة الإفطار في رمضان:

غني بالعناصر الغذائية

التمر مصدر قوي للعناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك الألياف والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفيتامينات، وهذه العناصر الغذائية ضرورية

التمور الفاخرة في قطر، وهو تمر عالي الجودة وفوائده الصحية كثيرة.

تمر الرزيز: هو من التمور المشهورة في قطر، ما يميزه هو صلابته وطول مدة تخزينه ليصبح تمرًا ذا جودة عالية وفائدة كبيرة، فهو لذيذ الطعم بشكل لا يُوصف.

تمور السليج: وهي من أنواع التمور المحلية في قطر التي تتميز بالحجم الصغير واللون الأسود.

تمر الصفاوي: وهو ذات لون بني داكن مع قوام لين وطعم لذيذ جداً.

تمر الزهدي: وهو من التمور التي تأخذ اللون البني الفاتح، قوامها مُتماسك وطعمها لذيذ.

تمور الخضري: يأخذ هذا التمر القطري اللون الأخضر القالب إلى الاصفرار، وما يميزه هو الطعم الحلو الذي لا مثيل لها في أي من أنواع التمور المحلية.

كسر الصيام عليه

التمر جزء لا يتجزأ من سفرة الإفطار خلال شهر رمضان، حيث نحرص على كسر الصيام

الدوحة - لوسيل

التمور المحلية في قطر كثيرة ومُتعددة، ولا يكاد يخلو بيت خليجي من سلة تمر أو شجرة نخيل، فالتمر في دولة قطر جزء لا يتجزأ من التراث الشعبي والغذائي، فهل يحتل مكانة كبيرة في الحياة اليومية والثقافة المحلية، يوجد في قطر أكثر من 20 نوعاً من الرطب والتمر، وهي تقدّم في الكثير من المناسبات وبالأخص في شهر رمضان، وفي إطار دعم المنتج المحلي من التمور في قطر، يحتضن سوق واقف «مهرجان التمور المحلي» الذي يقام سنوياً قبل شهر رمضان.

أجود أنواع التمور المحلية

تشتهر دولة قطر بإنتاج مجموعة كبيرة من التمور ذات الجودة العالية والتي تميز بمذاقها الفريد، وإليك أفضل الأنواع المتوفرة في سوق التمور في قطر:

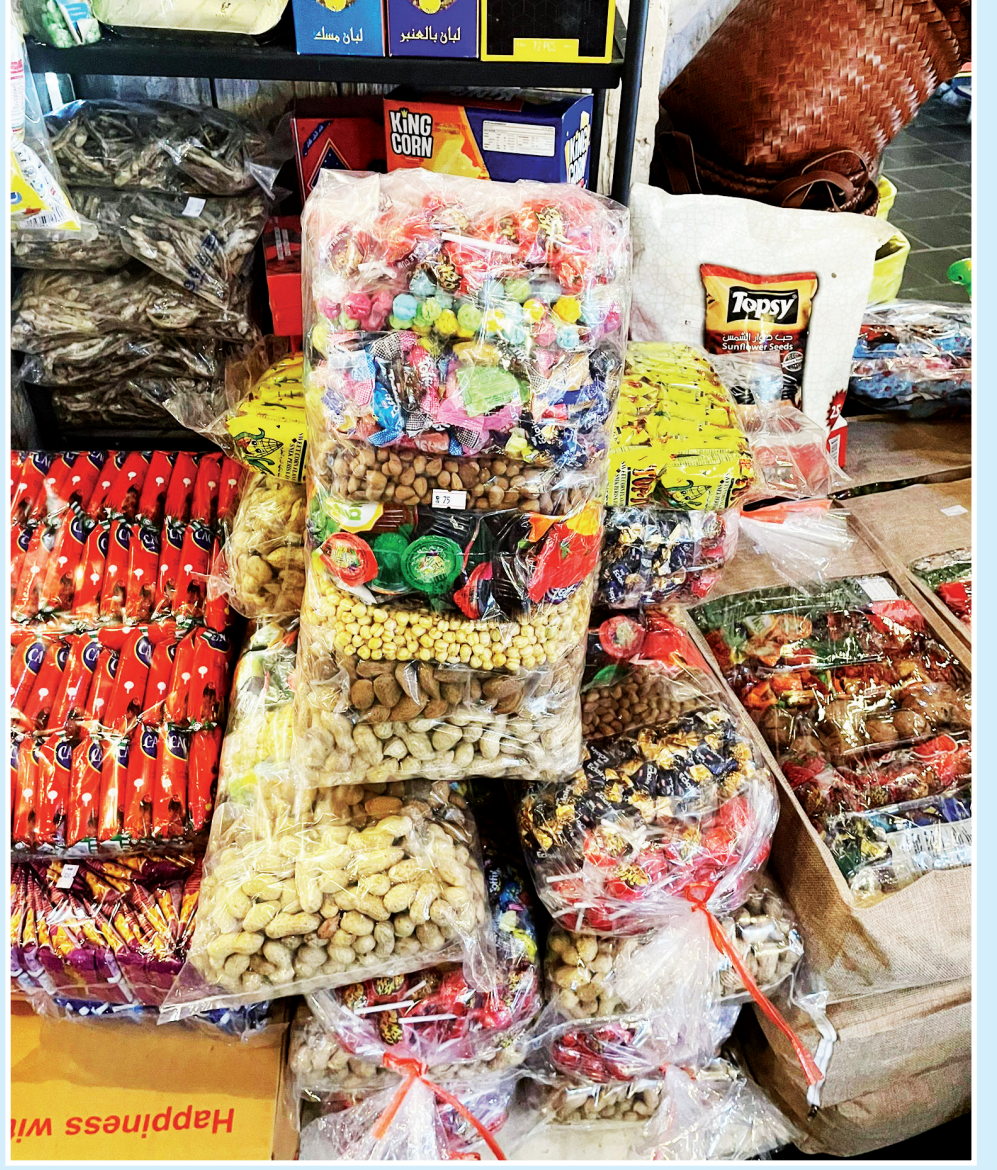
التمر الخنيزي: هي نوع من أنواع التمور المحلية الناعمة ذات اللون الذي يميل إلى الاحمرار، يتميز بمذاقه الحلو والمعتدل وذات القوام اللين.

التمر الخلاص: وهو من أكثر أنواع التمور القطرية شهرة واستهلاكاً من الأسواق، ما يميزه هو اللون البني الغامق والنكهة الغنية التي تعطيه طعماً فريداً.

تمر اللولو: وهو تمر ذات مذاق رائع ولذيذ كبير الحجم، وهو من التمور المثالية للمناسبة الفاخرة والتي تتطلب تقديم الأفضل للضيوف. تمر الششي: من أكثر التمور التي تجدها في سوق التمور بقطر، ما يميزه هو القشرة الرقيقة ذات المذاق اللذيذ مع نكهة فريدة.

تمر السقعي: ذات حجم كبير ويأخذ اللون البني المحمر، وهو تمر يميل إلى الحلاوة ومذاقه لا مثيل له.

التمر البرحي: تمر قطري سكري يؤكل رطباً أو نصف جاف، يميل إلى حد كبير إلى لذة الفاكهة تمر نبت سيف: يُعتبر من بين أفضل أنواع



مركز للحركة التجارية في الدوحة

«سوق واقف»

وجهة سياحية مثالية في أجواء رمضان

ملف أعده - عبد الدايم نور

للكثيرين على اختلاف اهتماماتهم وأذواقهم. وتنتشر في السوق العديد من الصناعات الحرفية التقليدية كالمشغولات اليدوية الشعبية والسيوف والخناجر، والتطريز، وهناك العديد من محلات السجاد التي تبهر بألوانها المتناسقة والجميلة الزائرين بمختلف مشاربهم.

وينعم قاصدو السوق بتجربة مستلهمة من الأصالة العربية، حيث تنتشر في جنباته العديد من المقاهي والمطاعم العربية ليتمتع الزائر بارتشاف كأس شاي أو قهوة عربية، وتذوق أكلة من الأكلات العربية المنتشرة في مطاعمه التي تعد بمثابة صورة تقريبية للوطن العربي من المحيط إلى الخليج.

يُعد سوق واقف واحداً من أهم المعالم السياحية والتراثية في دولة قطر، حيث يؤكد، من خلال محافظته على بنائه المعماري الأصيل، على اهتمام الدولة واعتزازها بثقافتها وتراثها الأصيل.

ويمثل السوق مركزاً للحركة التجارية في الدوحة، فهو يجذب الباحثين عن البهارات والعطور وآلات الموسيقى والمفروشات والملابس المتميزة والمفروشات التراثية والتوابل والاعشاب، كما يحتوي على سوق للذهب والعطور والطيور، فهو وجهة رائعة





السوق يعج بالكثير من الأطعمة التي تعبر عن مختلف الثقافات

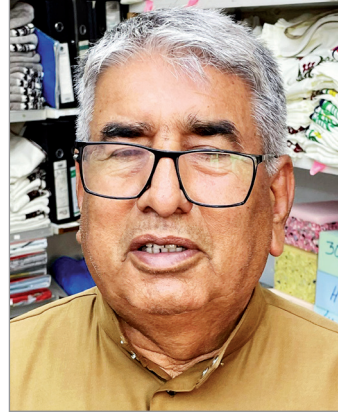
زوار سوق واقف يستمتعون برائحة التوابل المنبعثة هنا وهناك



نظام الدين



عبد الله علي



إبراهيم الخاجة



خليل القدسي

خليل القدسي: نقوم بتجهيز واستيراد جميع أنواع التوابل والحلوى قبل رمضان بوقت كاف

عبد الله علي: تكثر الطلبات على البهارات المخلوطة التي تعرف باسم «التحويجة»

إبراهيم الخاجة: رمضان أهم مواسم بيع الجلسات الشعبية للاهتمام الكبير بتراث الآباء والأجداد

نظام الدين: نقدم في رمضان أشهى الأكلات الشعبية التقليدية بنكهات غنية

من البهارات والحلوى بالإضافة إلى الأغراض الخاصة بالقرنقوعة ويستمر الإقبال على السوق طيلة الشهر الفضيل، كونه أحد أهم الأسواق التي تتوافر بها المحال التجارية التي تباع سلعا متنوعة.

وأوضح خليل القدسي أن الاستعداد للشهر الفضيل من خلال محلاتنا يكون منذ بداية شهر شعبان، وتقوم بتجهيز واستيراد جميع مستلزمات شهر رمضان، بينما تنشط حركة الإقبال والبيع من قبل المستهلكين الذين يتوافدون لشراء احتياجاتهم والمستلزمات التي تستخدم في تجهيز الأكلات الرمضانية وتجهيز الحلويات.

أكد القدسي أن انتعاش حركة البيع وزيادة الإقبال على الأسواق لشراء المواد الغذائية والسلع المتنوعة من أهم العادات التي تميز أجواء استقبال الشهر الفضيل، حيث تحرص الأمهات على شراء كل ما يتعلق بطهو وتجهيز الأكلات الشعبية، وكذلك أصناف متنوعة من البهارات والمواد الأساسية التي يصنع منها الأكلات والحلوى التي لا تخلو منها مواسم الأعياد الرمضانية، كما أن الكثير منهن يحرصن كذلك على شراء الأكياس الخاصة بلبلة القرنقوعة لتي تتميز بها الأجواء الرمضانية في ليلة النصف من رمضان.

أجواء خاصة للشهر الفضيل

من جانبه، قالت أم عبد الله التي التقطتها «لوسيل» خلال تسوقها المستلزمات الرمضانية

والعسل وأوراق الشاي وحبوب القهوة. وفي متجر اللؤلؤ الواقع وسط متاجر بيع الأعمال اليدوية، يمكنك بدء حوار مع المالك وهو غواص لؤلؤ سابق- والتعرّف على فن صيد اللؤلؤ الذي نفتقده، ومشاهدة العديد من أنواع اللؤلؤ الأبيض والوردي والرمادي كما يمكن استكشاف العديد من العطور ومستحضرات التجميل التقليدية في المنطقة في هذا السوق، بدءاً من العود والمسك إلى العطور المصنوعة حسب الطلب والكحل وزيت الأركان وقوالب تصاميم الحناء.

زيادة حركة الشراء

وخلال جولتنا في سوق واقف التقينا مع صاحب أشهر محلات لبيع البهارات والحلوى في السوق «حلويات القدسي» السيد خليل محمد قدسي، الذي قال في تصريحات لـ لوسيل: مع قرب حلول شهر رمضان المبارك يزيد الإقبال وتنفتح حركة البيع في الأسواق والمحال التجارية، وتسود تلك الأسواق أجواء خاصة تعكس عبق أفضل أشهر السنة، وتجعل المستهلكين يتسوقون هنا وهناك ويشتررون كل ما يحتاجونه طيلة رمضان وسط فرحة ترسم على وجوههم ونظرات تترقب قدوم الشهر الفضيل.

وأضاف أن أبرز ما يميز سوق واقف، الازدحام الكبير قبيل حلول شهر رمضان، حيث يزيد الإقبال في مثل هذا الوقت من كل عام وتزيد حركة الشراء، لا سيما المستلزمات الرمضانية

ولعل أهم ما يميز سوق واقف هو الاحتفاظ بذلك الفن المعماري في كل الدهاليز، كما يحتضن أصحاب المهن والحرف التقليدية، خاصة صياغة الذهب وفقاً للطراز المطلوب.

وعلى بعد أمتار قليلة من هذه المحلات التجارية بالسوق تفتتح «المجالس» أرض السوق المعبدة بأحجار صخرية متقطعة، فتتوزع «الدواشيق» أو المساند الخمرية اللون يمنة ويسرة، إلى جانب المقاعد الخشبية القديمة التي ما زالت تبدو وكأنها أغصان لم تُحدث فيها يد الإنسان سوى تغييرات طفيفة. وما إن يمر السائح بالقرب من هذه «المجالس» حتى يشم رائحة المأكولات القطرية الشعبية.

ويشهد السوق ورشة عمرانية تبني مشاريع سياحية مميزة، من بينها فنادق ذات مستويات راقية، ناهيك عن الصروح الثقافية التي ستتمكن من استيعاب كافة النشاطات التي تقوم بها الجهات الرسمية والخاصة في السوق، أبرزها مسرح الموسيقى والراحل عبدالعزيز ناصر.

كثرة وتنوع الفنادق والمطاعم

وتحرص إدارة السوق على إقامة الفعاليات المختلفة للمواسم والمناسبات، إذ تتضمن عروضاً غنائية ومسرحية متنوعة تناسب مختلف الفئات العمرية، وتستقطب الكثير من الزوار خاصة مع كثرة وتنوع الفنادق والمطاعم التي تعبر عن مختلف الثقافات، أو تلك المراكز الثقافية، خاصة مركز سوق واقف للفنون، التي تجعل من السوق متحفاً مفتوحاً أمام الجماهير.

وتجسد الأتمة المتعرجة لسوق واقف مشهداً ناطقاً بالحياة التقليدية في الشارع، ويوفر السوق لمحبى الكنوز القطع الأثرية من جميع أنحاء المنطقة، بدءاً من الأحذية إلى التحف والحرف اليدوية، كما تتنافس معدات صيد الأسماك ومعدات الغوص بحثاً عن اللؤلؤ لتأسر انتباه الزائرين، فضلاً عن الأقمشة المنسوجة والسجاد والأثاث الخشبي والزخارف الزجاجية المصنوعة في ورش العمل المجاورة، ويمكن للموسيقين الواعدين الاستمتاع بمجموعة متنوعة محلية من الطبول والمزامير والآلات الوترية، بما في ذلك آلة العود الموقظة للأشجان.

ويستمتع زوار سوق واقف برائحة التوابل المنبعثة هنا وهناك؛ حيث تجد في هذا المكان النكهات العربية النادرة المتنوعة بين حبوب التوابل أو التوابل المحبونة، مثل الزعفران والزعر والسماق والزهور المجففة والليمون الأسود المجفف وأنواع لا حصر لها من التمور

يجمع السوق بين ثنياه روعة العمارة العربية القديمة والتراثية وبهاء العصرنة التي دخلته دون أن تخل بنظامه كمكان يتنفس التاريخ ويحكي قصة قطر قديماً وحديثاً، خاصة في ظل انتشار مجموعة من المحلات المتخصصة في تسويق تراث قطر وعادات أهلها وتقاليدهم.

أقدم الأسواق القطرية

وسوق واقف يُعد من أقدم الأسواق القطرية والخليجية، وقد بني السوق على هيئة موقع سوق الدوحة التجاري القديم الذي يعود إلى أكثر من مائة عام، ليتم إنشاء السوق في وسط الدوحة عام 1955.

وتم إعادة تجديد سوق واقف وإحيائه في العام 2004، وذلك للتأكيد على تراث الأجداد الذي يطوره الأبناء ليتوارثه الأبناء وليكون لهم فخورة يتباهون بها، توثق جلال عاداتهم وتقاليدهم وتزيدها متانة وقوة على مر الأيام والسنين، وقد وضعت خطة لإعادة إحياء السوق على أسس ودراسات لتراث قطر المعماري ومواد البناء التقليدية التي كانت تستعمل في الأزمان البعيدة.

وتنطلق في سوق واقف العديد من الفعاليات الترفيهية والجماهيرية خلال أيام شهر رمضان الفضيل حيث تم الانتهاء من أعمال تركيب اللوحات الإعلانية الواقعة على شوارع الكورنيش، بالإضافة إلى الأكشاك والمباني التي أنشئت في الساحة الغربية وساحة الأحمد، فضلاً عن الاهتمام بتزيين الممرات بالمجسمات الفنية التي تعكس الزُوح والطقوس الرمضانية.

كما تقام في الحديقة الشمالية من سوق واقف فعاليات تراثية مميزة التي تتعلق بصورة مباشرة بالعادات والتقاليد القطرية، وخاصة بيت الشعر والضيافة القطرية والمهن التراثية التي تشكل جزءاً لا يتجزأ من الثقافة المحلية قديماً.

وتعود تسمية سوق واقف الواقع في منتصف مدينة الدوحة، بجوار الكورنيش ومدينة مشيرب إلى أكثر من 100 عام عندما كانت عمليات البيع والشراء في تلك المنطقة تحصل وقوفاً، وكانت مدينة الدوحة فتذاك يقسمها وإد إ نصفين تجري فيه السيول الآتية من المرتفعات باتجاه البحر، وعلى ضفتي ذلك الوادي الصغير الذي كان مسرحاً لحركة المد والجزر كان أهالي الدوحة الذين سكنوا ضفتيه الشرقية والغربية يجتمعون للبيع والشراء.

ولأن مياه الخليج لم تترك سوى ممر ضيق فإن الباعة كانوا يضطرون للوقوف طيلة النهار، نظراً لضيق المكان لذلك سُمي بـ (سوق واقف) ليصبح أحد المعالم التراثية القطرية، والبوابة الرئيسية لمدخل السوق الكبير وإحدى الواجهات المحببة لمواطني الدولة ومواطنيها والمقيمين على أرضها وكذلك ضيوفها من الخارج إذ يجدون فيه تنوعاً في البضائع التقليدية والحرف اليدوية كالعطارة والبهارات والبخور والعطور، وصياغة الذهب والخياطة والتطريز وصنع العبايات العربية للنساء والرجال إلى جانب صناعة الخناجر والسيوف وأدوات الموسيقى، وبيع الطيور النادرة من صقور وبيغاوات وغيرها فضلاً عن الخيول والإبل التي تقرب للزائرين حياة البيئة القطرية قديماً.

آفاق عمرانية ونهضة حضارية

وعندما يتجول الزائر داخل السوق يرى الفن المعماري القديم في ممراته وجدرانه ودكاكينه، ما يمنحه فرصة للتعرف على ملامح تاريخ دولة قطر الثري؛ والذي يعبر عن الوجدان الأصيل للشعب القطري وما يحمل من قيم راسخة في أخلاقياته، فهو ينطلق من جمال حياة البساطة إلى آفاق عمرانية ونهضة حضارية أرحب في وقتنا الحالي.

وجمعت عملية التطوير للسوق بين ماضيه وحاضره فتحول من مجرد تراث يبحث عنه البعض من الهواة لشراء التحف والتقاط الصور التذكارية والتعرف على التراث القطري إلى ساحة رائعة تقدم مختلف الأنشطة والفعاليات الثقافية والتراثية والمعارض التجارية المرتبطة بالزراعات والصناعات الوطنية كذلك، ليجد كل زائر فيه ما يستهويه.





المجبوس والثريد والهريس والمضروبة والمرقوقة الأكثر طلباً في رمضان الزوار: السوق قبلة للمواطنين قبيل حلول رمضان وطيلة أيام الشهر الفضيل

نكهات عربية نادرة ومتنوعة بين حبوب التوابل وأنواع لا حصر لها من التمور وحبوب القهوة

التجار: استعداداتنا للشهر الفضيل تكون من بداية شعبان بتجهيز واستيراد جميع مستلزمات رمضان

السدو والمفروشات المصنوعة منه

وأكد محمد راج موظف في احد محلات مفروشات السدو أن الإقبال كبير على السدو والمفروشات المصنوعة منه من قبل المواطنين، لأنهم يستخدمونه في المجالس وبيوت الشعر، ويزداد الإقبال عليه في الشهر الكريم حيث يُفضّل الكثيرون استبدال مجالسهم بأخرى جديدة. وأشار إلى أن السدو يُعد واحداً من أكثر الصناعات التي دائماً ما تكون في مقدّمة طلبات المواطنين رغم طرازها القديم، لأن معظم المواطنين يفضلونها حتى لو كان ديكور منازلهم "مورن"، لافتاً إلى أن معظم المواطنين يُخصّصون جزءاً أو ركناً في منازلهم لهذا النوع من المفروشات لأنه يُضفي شكلاً جمالياً مُختلفاً في غرفة الجلوس أو الصالة.

وعن الأسعار أوضح أنها تتفاوت من نوع لآخر حسب نوعية الغزل والخيوط المُستخدمة في صناعة المفروشات أو الأرضيات إلا أن أكثر المحلات تباع نوعية واحدة وهي الأكثر جودة، حيث تباع الجلسة بسعر يتراوح من 2000 إلى 2500 ريال تحوي 4 مراتب و8 مساند، مشيراً إلى أن نسيج السدو له عدد من الألوان مثل البني والأزرق إلا أن المعروف والأكثر طلباً من قبل المواطنين هو اللون الأحمر والأسود. وأكد أن رمضان موسم مهم بالنسبة لهم في ظل اهتمام المواطنين بهذه النوعية من المفروشات التي تتميز عن غيرها من الأقمشة بأنها أكثر تحملاً للعوامل والظروف الخارجية، ومن الصعب أن تتعرض للتلف إلا بعد عدة سنوات طويلة من الاستعمال المتواصل.

أسعار خاصة للشهر الفضيل

وقال إبراهيم الخاجة من محلات الخاجة بسوق النجادة: إن رمضان من أهم مواسم البيع بالنسبة للجلسات الشعبية فأكثر المواطنين يقومون بتجديد أثاث منازلهم ويفضّلون وجود مفروشات مصنوعة من السدو، وهذا إن دل فهو يدل على الاهتمام الكبير الذي يوليه القطريون بتراث آبائهم وأجدادهم، وأضاف قائلاً أن محلاتنا توفر جلسات خاصة لشهر رمضان بأسعار مخفضة تبدأ من 250 ريالاً وتصل إلى 400 ريال وهي عبارة عن جلسة 2 متر وعدد 3 وسادات ومسند منوهاً بأن المحل يوفر كافة أشكال الجلسات العربية التي تتميز بها الخيم الرمضانية عادة والتي تعتمد الجلوس على وسائد على الأرض أو الكنب الموضوع مباشرة عن الأرض والتي تدعو للراحة والاسترخاء وتوطيد الجلسات الحميمية بين أفراد الأسرة.

وأخرى تزن 10 كيلوجرامات بسعر 650 ريالاً وتشمل المكسرات والحلوى كما أن هناك من يفضل أن يصنع العبوات بطريقته ونقوم بتغليفها له حسب رغبته، وربما تكون العبوات التي يطلبونها أكبر بكثير من الموجودة لدينا وربما تكون أقل حجماً ولكنها تحتوي أيضاً على أصناف مُختلفة تدخل عن طريق الاختيار بين الأصناف المعروضة من الحلوى والمكسرات ويضيف إليها أنواعاً مميزة من الشيكولاته والملمبس والحلويات.

أطعمة تعبر عن مختلف الثقافات

ويجج السوق بالكثير من الأطعمة التي تعبر عن مختلف الثقافات، بدءاً من مأكولات المطاعم المتنوعة إلى مأكولات الباعة الجائلين؛ حيث تتجمع النساء المحليات في الفناء المركزي لبيع الكثير من الأكلات الشعبية مثل الهريس والثريد والمرموقة وغيرها، وذلك إلى جانب المأكولات الحديثة مثل السمبوسة وورق العنب المحشو وإذا لم تكن تفضل أغذية الشارع، فلا تفوت تجربة شاي الكرك والفظائر (الرفاق).

الأكلات الشعبية القطرية

وسوق واقف واحد من أكثر الأماكن شعبية للتجول مع الأصدقاء، خاصة بعد الإفطار حيث تفتح المقاهي الموجودة على جانبي الطريق أبوابها وتقدم خدمات لا تنتهي من القهوة العربية وعصائر الفاكهة الطازجة وتوفر المقاهي والمطاعم شاشات عرض تليفزيونية لنقل مباريات كرة القدم، بينما يقدم مجلس الدانة، لعبة الطاولة المحلية الشهيرة.

وفي احد المطاعم الشعبية التقينا السيد نظام الدين عامل مطعم ام عبد العزيز الذي يشتهر بالاكلات الشعبية القطرية مؤكداً أن الحركة الشرائية للاكلات الشعبية من خلال مطعمنا تنشط بشكل غير مسبوق خلال شهر رمضان المبارك، حيث يزيد الإقبال على المطعم قبل وبعد الإفطار من أجل تناول الوجبات الشعبية التي نقدمها يوميا طوال أيام الشهر الفضيل، منوهاً بأن المطعم أعد قائمة تشمل العديد من المأكولات الشعبية التي يرغبها الزبائن في الشهر الفضيل، منها مجبوس الدجاج والمرقوقة والمضروبة والهريس والباليط وخنفروش والنخي والعصيدة والساقو وخبيص كما يقدم المطعم الدهنة القطرية والبرار بالإضافة إلى الكرك.

مجموعة التوابل التي تستخدم في غالبية الأكلات القطرية وتتكون من أنواع مختلفة حيث يفضل الزبائن شراء مجموعة من البهارات الحب ويقومون بطحنها منوهاً بأن هذه البهارات تتألف من الكمون والبهار الأسود والزنجبيل والشومر والقرفة والثوم، والكزبرة، والهيل، وجوزة الطيب، والكمون، والمسمار، والنجمة، واليانسون والكركم، والفلفل الأحمر، والهيل الأخضر، ويتم خلطها بنسب محددة وتطحن جميعاً في ماكينات خاصة للحصول على النكهة المميزة، حيث تتفنن السيدات القطريات في اختيار البهارات الخاصة بهنّ، مشيراً إلى أن هناك بهارات خاصة بالدجاج وأخرى باللحم، كما أن «المكبوس» له خلطته السحرية الخاصة به، التي تنادي رائحتها من بعيد.

أما عن الاستعدادات لليلة القرنقوعة فقال: جهزنا عبوات متنوعة من الأكياس الخاصة بالقرنقوعة منوهاً بأن هناك زبائن يفضلون الأكياس الجاهزة وأخرين يفضلون اختيار كل نوع بنفسه، حيث إن هناك عبوات جاهزة زنة 5 كيلو جرامات وعبوات أخرى زنة 10 كيلو جرامات مُشتملة على نحو 10 أنواع من المكسرات والحلويات مثل الفول السوداني والملبس والمصاصات والشيكولاته والحمص وغيرها من مستلزمات القرنقوعة وأشار إلى أن بعض الأسر يقومون بشراء هدايا والعباب يوزعونها مع الحلوى والمكسرات يرفقونها بالمكسرات وتابع: هناك أنواع أكياس بسعر 65 ريالاً وهي تشمل المكسرات فقط من المكسرات

في محلات حلويات القدسي: لعل ما يميز شهر رمضان المبارك عن باقي أشهر العام، أن له أجواء خاصة يشعر بها المسلمون حول العالم، عندما يتجهزون للشهر الفضيل بشراء المستلزمات المتنوعة من المحال التجارية ومراكز التسوق المختلفة التي تزدهم بالمتسوقين الذين يتجهزون لاستقبال الشهر الفضيل بشراء المواد الغذائية والسلع المتنوعة من بهارات وحب الهريس وغيرها من الأصناف والمكونات التي تدخل في تجهيز الأكلات والحلوى الشعبية التي يعتبر وجودها رئيسياً على مائدة الإفطار في كل البيوت القطرية.

وأضافت: تنشط حركة البيع مع اقتراب شهر رمضان ويزيد الإقبال والطلب على شراء جميع المواد والمستلزمات الرمضانية، وتزدحم الأسواق، لا سيما سوق واقف، كونه أحد أشهر الأسواق في قطر، ويرتاده المواطنون والمقيمون في جميع المناسبات للشراء من محلاته التي تقوم ببيع سلع متنوعة لا تتواجد في غيره من الأسواق الأخرى، وهو ما يجعل هذا السوق قبلة للمواطنين قبيل حلول رمضان وطيلة أيام الشهر الفضيل.

البهارات الأكثر طلباً

وأكد عبد الله علي من مؤسسة محمد بن عبد العزيز التجارية أن البهارات من أكثر المواد المطلوبة في شهر رمضان وتكثر الطلبات على البهارات المخلوطة التي تعرف باسم «التحويجة»، وهي عبارة عن





تتيح مختلف الأطعمة المعدة بالمنزل

«الأكل البيتي».. خدمة تنتشر في رمضان مقابل أسعار تحددها مقدمة الخدمة



أم عبد الله صاحبة مشروع خط المأكولات؛ إقبال كبير من قبل زبائني المعروفين في رمضان

أم فادي: أعشق المطبخ وتجربتي ناجحة بشكل كبير وأرباحي أرسلها لأبنائي في غزة

رانيا محمد: هوايتي الطبخ ومتفردة في عمل الحلويات مثل الكنافة والقطايف

والأشخاص المغتربين « وأغلب الأوردات في رمضان عموما هي المعجنات والجلال بالحم المفرومة بالإضافة الي الحلويات التي اشتهر بها مثل الكنافة والقطايف في رمضان اما في العيد فغالغ الطلبات تكون على الكعك والبسكويت والغريبة والبيتي فور.

كسب ثقة الزبائن

أما فوزية حسين وهي إحدى المواطنات ممن يشتري من المطاعم المنزلية فتقول إنها تقوم بشراء الحلويات والكعك من أحد المطاعم المنزلية بعد مشاهدتها لمكان إعداد الطعام، حيث تتأكد من توافر شروط النظافة والصحة العامة. وترى أن السيدات اللاتي يلجأن إلى مشروعات الوجبات المنزلية يهدفن من وراء ذلك إلى اشغال أوقات فراغهن أو ممارسة هواية الطبخ، إضافة إلى المردود المالي.

بدوره، يقول المواطن احمد مفتاح ان إعداد الوجبات المنزلية يحتاج إلى مهارة عالية لكسب الزبائن، مؤكدا ضرورة ان تخضع الى الاشتراطات الصحية من حيث النظافة، فالسيدات احرص على نظافة المكان الذي يعملن فيه من غيرهن بل ان المطبخ المنزلي يكاد يكون انظف من مطابخ مطاعم كثيرة من فئة الخمس نجوم، كما ان مراعاتهن للاشتراطات الصحية يكون من باب رغبتهن في المحافظة على زبائنهن لاعتمادهن في المقام الأول على السمعة والسيرة لاستقطاب زبائن جدد وبالتالي فإن تشجيعهن افضل بكثير من محاربتهن.

وتقول سامية شكري ان قيام بعض ربوات البيوت بعمل مشروعات صغيرة في منازلهن سواء كانت تلك المشروعات تتعلق بالطهي او التجميل او الخياطة او غيرها من الأنشطة التجارية التي تمارس من خلالها هوايتها ايضا مسالة جيدة. مشيرة الى أن الرقابة الذاتية والضمير هما وحدهما من يحكمان عمل هؤلاء النساء في منازلهن لكونهن احرص على الحفاظ على زبائنهن وضمان عدم شكوهم من اي شيء يتعلق بالخدمة التي يقدمنها، وقد تقدم بعضهن اطعمة بطرق صحية افضل بكثير مما تقدمها المطاعم الشعبية التي تكثر في كل الفرجان.

بدورها، تقول عواطف محمد انها تعرفت على هذه المشاريع عن طريق الجلسات الاجتماعية التي تجمعها بالأهل والأصدقاء موضحة ان المشروع المنزلي ناجح لكن نجاحه لا يقارن بنجاح وجودة المطاعم العامة لاسيما فيما يخص ارتفاع أسعار بعض منتجات المشروع المنزلي بشكل مبالغ فيه.

وتضيف اية حسين وهي إحدى المستهلكات ان المشروع المنزلي مشروع ناجح جدا وانها تعرفت على هذه المشاريع عن طريق الأهل والأصدقاء وبعض خدمات التواصل الاجتماعي مبينة ان الأسعار في بعض مشاريع المطاعم المنزلية مناسبة جدا وفي مشاريع اخرى تكون باهظة الثمن.

ويقول مصطفى علي انه لا يشتري من اي مطعم او حتى منزل اذا لم يكن لديه الثقة الكافية في تحضير الطعام واعداه وان تكون هناك رقابة على نوعية المواد واللحوم المستخدمة لكي يضمن ماذا يأكل وبالأخص مع الانتشار الكبير لهذه الظاهرة لم يعد اي شيء مضمونا.



طهي الوجبات بشكل آمن وصحي

وتضيف رانيا محمد عبد العظيم التي تخرجت من كلية الآداب انجليزي وهي إحدى العاملات في هذا المجال أنها تقوم بإعداد الوجبات المنزلية والحلويات المتنوعة، وهناك إقبال على الشراء من قبل زبائنها المعروفين والمعتمدين لديها، وهو ما شجعها على مواصلة عملها في هذه المهنة. مضيئة ان مشروع الوجبات المنزلية عزز من ثققتها بنفسها وقدراتها عند مشاهدة ردود فعل زبائنها والثناء على عملها، مشيرة إلى نجاح تجربتها، كما تحرص على الاهتمام بنظافة مطبخها والمواد المستخدمة في إعداد الطعام، وطهي الوجبات بشكل آمن وصحي، موضحة أن ما تقوم بإعداده في المنزل يختلف عما يتم بيعه في الأسواق، من ناحية العبوات والتغليف وعلى مدار ما يقرب من عامين استطاعت رانيا أن تؤسس هذا المشروع، حتى أصبح لها «زباين يبطلبوها بالاسم».

تجهيزات الشهر الكريم تبدأها رانيا قبل رمضان بفترة حتى تستعد للاستمتاع بهذا الشهر من ناحية، وتوفير الخدمة التي تقدمها بشكل أفضل من ناحية أخرى، «أغلب الوقت يعمل الأكل اللي الناس طالباه بالليل، في الفترة بين الفطار والسحور»، أما احتياجات منزلها وأسرتها الخاصة تقوم بها عادة في فترة النهار قبل الإفطار، «يبقى مجهزة لنفسي حاجات برده عشان اسهل الأمور عليا، بحيث أعملها بسرعة ومتخدش مني وقت قبل الفطار، ومتحتاجش مجهود كبير».

تنظم رانيا وقتها خلال يوم رمضان، تبدأه بتجهيز احتياجات أسرتها، ثم تسلم الأوردات التي أعدتها بالفعل وتم الإبلاغ بها قبلها بيوم على الأقل، ويستلمها أصحابها قبل الإفطار عادة، لتبدأ من جديد بعد الإفطار في الإعداد لطلبات اليوم التالي، التي أكثرها من العزومات



مضيئة ان مشروع الوجبات المنزلية عزز من ثققتها بنفسها وقدراتها عند مشاهدة ردود فعل زبائنها والثناء على عملها، مشيرة إلى نجاح تجربتها، كما تحرص على الاهتمام بنظافة مطبخها والمواد المستخدمة في إعداد الطعام، وطهي الوجبات بشكل آمن وصحي، موضحة أن ما تقوم بإعداده في المنزل يختلف عما يتم بيعه في الأسواق، من ناحية العبوات والتغليف.

أكلات بأسعار معتدلة

تقول ام فادي الغزاوية وهي واحدة من المقيمات اللاتي تعملن في الطهي من بيتها ولها صفحة على فيسبوك تعلن من خلالها عن نشاطها وتعرض أكلاتها: أعمل في الطهي من المنزل منذ صغري وانا عاشقة للمطبخ وتجربتي ناجحة بشكل كبير حيث إنني أقدم الأكلات المعروفة العربية من المعجنات والحاشي والمقلوبة والمسخن والمعجنات بأنواعها والحلوى علاوة على الأكلات المصرية التي يشتبهها المواطنون والمصريون ايضا ويوما بعد يوم يزداد الزبائن الذين يعتمدون على ما يسمعون عن أكلاتي لطلب طلبات تصلهم بأسعار معتدلة حتى منزلهم. مؤكدة أنها تحرص على الإلمام بالاشتراطات الصحية وتطبيقها حتى لا يشكو زبائنها من اي مشكلة والأهم انها تراعي الله في عملها.

وتؤكد ام فادي انها تحب ان تتقن العمل في كل ما هو جديد، فهي لا تباع الأكلات الشعبية والمعتادة فقط، بل تنافس محلات الحلويات في صنع وابتكار الغريب منها، وهو ما يشد انتباه زبائنها، مضيئة ان هوايتي مربحة لانني ابيع في منزلي ولا ادفع ايجار محل وليس لدي أي التزام تجاه محل او مصنع، لافته الى ان أسعار الطبخات لديها تنافس المطاعم فهي اقل بكثير من المطاعم.

وتؤكد ام فادي بان أرباح مكاسبها من الاكلات التي تبيعها لزبائنها ترسلها الى ابنائها في غزة



الدوحة - لوسيل

تُعد المطاعم المنزلية (أو المطابخ المنزلية) مشاريع رائدة توفر أطعمة طازجة ومعدة منزلياً بأسلوب صحي يضاهي جودة المطاعم، وتنتشر حالياً المطاعم والمطابخ المنزلية في قطر لإعداد وبيع الوجبات التي أصبحت تنافس العديد من المطاعم في تجهيز الوجبات والحلويات، والتي استغلت مواقع التواصل الاجتماعي فأصبحت لها صفحات ومواقع على الفيسبوك وتويتر وانستغرام تروج لها عبرها، أو عبر المعارف والدائرة المحيطة بصاحبة المشروع من أشخاص. أما أصحاب الشأن ممن يعملون في هذه المهنة وأغلبهم من النساء فأكدوا أنها تجربة ناجحة وتدر عليهم ربحاً كبيراً.

مشروع خط المأكولات

قالت ام عبد الله صاحبة مشروع خط المأكولات إحدى القطريات اللاتي تعملن فن الطهي من بيتها منذ عام 2019 ولها صفحة في الفيسبوك والانستغرام انها حققت رواجاً واسعاً بين الزبائن. وأضافت: بدأت بممارسة نشاطي في تجارة المطبخ المنزلي على نطاق واسع فكنت أتفنن في إعداد الأكلات وكانت النساء يمتدحن مذاقها اللذيذ الذي يبهرهن حتى أصبحن يطلبن مني إعدادها في مناسباتهن الخاصة وهكذا تحولت موهبتي شيئاً فشيئاً الى تجارة بين معارفي وشملت نساء الحي وبعد ذلك أصبحت أكثر شهرة في هذا المجال في جميع مناطق الدوحة واستخدمت عمالة منزلية لمساعدتي ولكي أوفي بالطلبات التي تأتي كل يوم مع كل اتصال هاتفي تطلب فيه الزبونة أكلات متعددة بدءاً بالمقبلات والأكلات الدسمة وانتهاء بالحلويات، والأآن وصل عدد العاملات لدي أكثر من اربع عاملات يقمن بإعداد وتقديم جميع أنواع الأكلات القطرية والعربية، كما اقوم بإعداد التزامات بعض الحفلات والمناسبات المنزلية والزيجات العائلية، وأصبح الإقبال على طلب اكلاتي يزايد لدرجة انني لا استطيع قبول بعضها لأزدحام جدول المواعيد الذي خصصت له عاملة تستقبل الطلبات الهاتفية.

وحول استعداداتها لشهر رمضان المبارك تؤكد ام عبد الله انها تستعد للشهر الفضيل منذ أكثر من أسبوع حيث تعد كافة الأمور المتعلقة بالأكلات القطرية والعربية منوهة بان أكثر الطلبات الرمضانية هي الثريد والبرياني ومكبوس والشورية والهريس والمضروبة دجاج ومضروبة ورق العنب بالإضافة الى العصيدة والمفروك والساجو وغيرها من الأطباق الرمضانية القطرية والعربية.

وأكدت ام عبد الله ان مشروعها مرخص من قبل وزارة التجارة والصناعة في اطار مبادرة الوزارة لدعم وتحفيز إنتاجية أصحاب الرخص المنزلية. يذكر ان مبادرة وزارة التجارة والصناعة تهدف إلى دعم وتحفيز أصحاب الرخص المنزلية على زيادة إنتاجيتهم وتعزيز جودة مُنتجاتهم.

وتضيف أم عبد الله ان هناك إقبالاً على الشراء من قبل زبائنها المعروفين والمعتمدين لديها، وهو ما شجعها على مواصلة عملها في هذه المهنة.



«لوسيل» تستطلع خطتها الترموية في رمضان

الجمعيات الخيرية تدعم الاستقرار الاقتصادي للمجتمع الأكثر احتياجاً داخل الدولة

الدوحة - لوسيل

مع حلول شهر رمضان المبارك، تسارعت الجهود الخيرية داخل دولة قطر لتقديم دعم اقتصادي مباشر ومنظم للفئات المحتاجة، مستندة إلى قيم التكافل والرحمة والكرامة الإنسانية التي يجسدها الشهر الفضيل. يتركز هذا الدعم الاقتصادي لشريحة واسعة من المجتمع على توفير المواد الغذائية الأساسية، قسائم الشراء، والمساعدات النقدية والعينية التي تخفف الأعباء المالية، وتعزز القدرة الشرائية، الأمر الذي يساهم في الاستقرار الاقتصادي المؤقت لآلاف الأسر محدودة الدخل، العمالة الوافدة، والأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة داخل الوطن. ومن خلال توزيع الموارد بكفاءة وشفافية، تتحول هذه المبادرات إلى آلية اقتصادية اجتماعية فعالة تحافظ على كرامة المستفيدين، تعكس قيم العدالة والتضامن، وتجسد روح العطاء القطري في مواجهة التحديات المعيشية خلال الشهر الكريم، ليصبح رمضان فرصة حقيقية لتخفيف الضغوط المالية ودعم الاستقرار الاقتصادي للمجتمع الأكثر احتياجاً داخل الدولة.

محاور العمل الرمضاني

أكد الدكتور عايض بن ديسان القحطاني، الرئيس التنفيذي لمؤسسة ثاني بن عبد الله للخدمات الإنسانية، أن شهر رمضان المبارك يمثل محطة سنوية مركزية في خريطة عمل المؤسسة، لما يحمله من معان سامية وقيم إنسانية رفيعة، تجسد روح التكافل والتراحم وتعزز حضور العمل الخيري المؤسسي المستدام.

وأضاف: «تحرص المؤسسة خلال شهر رمضان على توسيع نطاق برامجها الإنسانية والاجتماعية، بما يلبي احتياجات الفئات الأكثر احتياجاً ويواكب متطلبات الشهر الفضيل، انطلاقاً من رسالتها في خدمة الإنسان وصور كرامته، وبما ينسجم مع رؤية دولة قطر في العمل الإنساني والتنمية المستدامة».

وأوضح الدكتور القحطاني أن برامج إفطار الصائم تمثل أحد أبرز محاور العمل الرمضاني، حيث تعمل المؤسسة على توفير وجبات الإفطار للأسر المتعففة والعمال والجاليات، عبر آليات منظمة تضمن الوصول إلى المستحقين، وبما يحقق أثراً مباشراً خلال الشهر الكريم، ويخفف من الأعباء المعيشية عنهم.

وأشار إلى أن برنامج سقاية ورعاية العمال يحظى باهتمام خاص خلال رمضان، من خلال توفير المياه والاحتياجات الأساسية وتعزيز الوعي الصحي، بما يعكس التزام المؤسسة بحقوق العمال الإنسانية، ويؤكد نهجها القائم على الشمول والإنصاف في تقديم المساعدة.

دعم الأسر المتعففة

وفي جانب الرعاية الاجتماعية، بين الرئيس التنفيذي أن برامج كفاءة الأيتام ودعم الأسر المتعففة تتواصل خلال رمضان بوتيرة متصاعدة، حيث تسعى المؤسسة إلى توفير الاستقرار المعيشي والنفسي للأيتام وضمان استدامة الدعم التعليمي والاجتماعي لهم، بما يساهم في بناء مستقبل أفضل لهم.

وأكد الدكتور القحطاني أن المؤسسة تولي اهتماماً خاصاً بالمشاريع القرآنية والتعليمية خلال رمضان، وفي مقدمتها مشروع «تبيان»، الذي يهدف إلى طباعة وتوزيع المصحف الشريف وترجماته بعدة لغات لخدمة الجاليات غير الناطقة بالعربية ونشر معاني القرآن الكريم على نطاق واسع، بما يعزز الوعي الديني والهوية الإسلامية.

كما أشار إلى استمرار برامج التعليم والمعرفة، ومنها المبادرات الهادفة إلى دعم الطلبة وتمكينهم علمياً، إيماناً بأن التعليم ركيزة أساسية للتنمية المستدامة.

وفي الإطار الإنساني الشامل، أوضح سعادته: أن المؤسسة تنفذ خلال رمضان عدداً من المبادرات الاجتماعية والصحية، من بينها مشروع «سنايل الخير»، الذي يركز على دعم المرضى وتخفيف الأعباء الصحية عنهم، بالتعاون مع الجهات المختصة، وباليات تضمن الشفافية وحسن توجيه الموارد.

واختتم الدكتور عايض بن ديسان القحطاني تصريحه بالتأكيد على أن ما تحققة المؤسسة من أثر إنساني خلال شهر رمضان هو ثمرة لتكامل الجهود بين المؤسسة وشركائها من المتبرعين والجهات الداعمة، داعياً إلى مواصلة دعم العمل



زليخة بنت حسن الأصمخ



فيصل الفهيدة



محمد أحمد البشري



د. عايض بن ديسان القحطاني

د. القحطاني: رمضان محطة سنوية لتعزيز الأثر الإنساني وترسيخ قيم التكافل

البشري: 37 ألف مستفيد من «المؤونة الرمضانية» وحزمة مشاريع صحية وتعليمية شاملة

الفهيدة: 100 مليون ريال و32 مشروعاً للعمل الخيري بالشهر الكريم

زليخة الأصمخ: إطلاق وتنفيذ مجموعة من المشاريع الخيرية لدعم الفئات الأكثر احتياجاً

احترافية واستدامة يعزز قيم التكافل في المجتمع القطري.

دعم الفئات الأكثر احتياجاً

قالت السيدة زليخة بنت حسن الأصمخ، القائم بأعمال الرئيس التنفيذي لمؤسسة الأصمخ للأعمال الخيرية (عقيف)، إن المؤسسة أكملت استعداداتها الشاملة والمبكرة لاستقبال شهر رمضان المبارك من خلال إطلاق وتنفيذ مجموعة واسعة من المشاريع الخيرية النوعية التي تركز على دعم الفئات الأكثر احتياجاً في المجتمع القطري، مع الحرص على تحويل كامل التبرعات التي تتلقاها عبر موقعها الإلكتروني مباشرة إلى المستحقين أو الجهات الشريكة المنفذة دون أي استقطاعات إدارية.

وتستطرد السيدة زليخة الأصمخ قائلة لصحيفة لوسيل: إن هذه المبادرات تأتي تعزيزاً للدور الراسخ الذي تلعبه المؤسسة في مجال التنمية المجتمعية المتمثلة في الصحة والتعليم وتمكين ودعم المالي المباشر للفئات المستهدفة، للمساهمة في نشر وترسيخ قيم التكافل والرحمة والإحسان بين فئات المجتمع في هذا الشهر الفضيل. كما بينت السيدة الأصمخ أن جزءاً كبيراً من الدعم موجه لمرضى الفشل الكلوي وعمليات القلب للمرضى المعوزين والأسر المتعففة وذات الدخل المحدود والعمل.

وتابعت: أن من أبرز المشاريع المعلنة لهذا العام افتتاح عيادة لغسيل الكلى بتكلفة تقديرية تصل إلى 6 ملايين ريال، وهو مشروع يُمثل نقلة نوعية في دعم مرضى الفشل الكلوي داخل قطر، حيث سيوفر جلسات توعية وتدريب لمرضى الغسيل الكلوي الريتوني، والذي يعد مكملاً واستمرارية لبرنامج المؤسسة الحالي في تغطية رسوم جلسات مرضى الفشل الكلوي لغير القادرين والفقراء، وهو مشروع يزرع الطمأنينة في قلب أنهلك المرض.

أهم البرامج الترموية

وأضافت زليخة الأصمخ: أن من أهم برامج المؤسسة لهذا العام مشروع إفطار صائم للعمال، حيث سيتم توزيع وجبات إفطار الصائمين في أربعة مواقع رئيسية مختلفة بتكلفة تقديرية 600 ألف ريال، بواقع 1300 وجبة يومياً طوال الشهر الكريم، لتوفير جو من الطمأنينة والراحة للصائمين من العمال والأسر محدودة الدخل، وذلك استكمالاً لجهود سابقة في تقديم وجبات الفطور والسحور لفئات عمال البلدية.

ثم أشارت إلى: توزيع سلال غذائية رمضان على 300 أسرة محتاجة بتكلفة تقديرية 300 ألف ريال، لتأمين الاحتياجات الغذائية الأساسية خلال الشهر، مع الحفاظ على كرامة الأسر، ويتوافق ذلك مع برنامج كوبونات السلال الغذائية الرمضانية الذي يؤكد أن التبرع يؤمن الغذاء لأسرة محتاجة ويدخل السرور على قلوب صائمه.

وأكدت زليخة بنت حسن الأصمخ على تقديم إعانات مالية لـ 100 أسرة متعففة بقيمة تقديرية 300 ألف ريال، ضمن برنامج الدعم النقدي أو الكوبونات الشرائية لتغطية نفقات المعيشة الأساسية للأسر المتعففة داخل قطر.

وبينت: أنه سوف يجري أيضاً توزيع عيديات بإجمالي 100 ألف ريال للأسر المتعففة والأيتام، لإدخال البهجة والفرحة عليهم في ختام الشهر الكريم وعيد الفطر المبارك.

والسكن والكفالات، إلى جانب المشاريع الموسمية مثل مشروع السلال الغذائية ومونة رمضان ومطبخ الخير وتوزيع زكاة الفطر وعيديات الأيتام. كما يعمل المركز على رفع عدد الأسر المكفولة من 1500 إلى 2500 أسرة قطرية.

واستطرد الفهيدة قائلاً: وبمناسبة الشهر الفضيل يستعد مركز الأقبوسون لحشد دعم بقيمة 100 مليون ريال لتوسيع خدماته لشريحة واسعة من المستفيدين، تشمل الأسر محدودة الدخل والأيتام والأرامل والمطلقات والمهجورات، إضافة لمساعدة المرضى وذوي الاحتياجات الخاصة والغارمين وكبار القدر، والسجناء وأسره، والعمال، وطلاب العلم، والمقبلين على الزواج، وصناديق الجاليات، والحالات الإنسانية الطارئة.

وأوضح: أن المركز يولي اهتماماً خاصاً للحالات الطارئة من خلال إجراءات تحقق رقمية وبحث اجتماعي سريع، بما ينسجم مع رؤيته لتعزيز الأثر الاجتماعي المستدام وتوجيه الموارد إلى الفئات الأكثر حاجة. ويرتكز «الأقبوسون» على شراكات محلية واسعة، أبرزها شراكته المستمرة للعام الثالث مع وزارة التنمية الاجتماعية والأسرة، والتعاون مع هيئة تنظيم الأعمال الخيرية. كما يعمل المركز على توسيع التعاون مع الشركات والبنوك في إطار المسؤولية المجتمعية.

دعوة لأهل الخير

ودعا فيصل الفهيدة أهل الخير والجهات المؤسسة لدعم برامج المركز في رمضان، تعزيزاً للتكافل وتوسيعاً لنطاق المساعدات المقدمة داخل قطر. حيث إن إنشاء مركز «الأقبوسون» جاء استجابة للتلتماس الملحوظ في الاحتياجات المجتمعية، ولتطوير قطاع الرعاية الاجتماعية الذي أصبح أحد أكبر قطاعات قطر الخيرية داخل الدولة.

وأضاف أن تحويل الإدارة السابقة المختصة بالرعاية الاجتماعية إلى كيان مؤسسي متخصص يمنح مرونة تشغيلية وإدارية أعلى، ويتيح تطوير البرامج والإجراءات بما يتناسب مع طبيعة العمل المحلي وتزايد الطلب على المساعدات. وأن المركز بُني على منظومة متقدمة للحوكمة والرقابة والجودة وإدارة المخاطر، مع اعتماد أنظمة تقنية حديثة واستراتيجيات مالية وتنظيمية واضحة، ما يعزز الشفافية ويرفع كفاءة استخدام الموارد. وقال إن الهدف هو بناء كيان يكون المرجع الأول في تقديم المساعدات الاجتماعية داخل قطر، وينهج أكثر

الخيري المؤسسي، لما له من أثر عميق في حياة الأفراد والمجتمعات.

وقال: «تؤمن في مؤسسة ثاني بن عبد الله للخدمات الإنسانية بان العطاء في رمضان ليس عملاً موسمياً فحسب، بل هو امتداد لنهج إنساني مستدام، يضع الإنسان في صدارة الأولويات ويعمل على بناء مجتمعات أكثر تماسكاً ورحمة».

حزمة مشاريع متكاملة

صرح السيد محمد أحمد البشري مساعد الأمين العام للاتصال وتنمية الموارد بالهلال الأحمر القطري بأن الهلال أطلق حزمة متكاملة من المشاريع الإنسانية المخصصة لشهر رمضان المبارك، مؤكداً أن المشاريع الرمضانية الخاصة بالأسر يتم توزيعها عبر بطاقات تموينية مخصصة للحالات المدروسة، لتمكينهم من شراء مؤونة رمضان والمواد الأساسية لماثدة الإفطار، حيث يصل عدد المستفيدين منها إلى 27 ألف مستفيد، بالإضافة إلى مشروع كسوة الطلاب بالملابس والأزياء المدرسية الذي يستهدف 10 آلاف مستفيد.

وأوضح البشري أن الهلال الأحمر القطري لديه مشاريع صحية حيوية داخل قطر خلال الشهر الفضيل، تشمل إجراء عمليات جراحية وتوفير أجهزة طبية بسيطة مثل سماعات الأذن وأجهزة القلب لـ 600 مريض، إلى جانب مشروع هذه أمنيته، الموجه للأطفال من ذوي الإقامات المرضية المزمرة (ما بين 10 إلى 20 طفلاً) لتزويدهم بكافة احتياجاتهم ضمن حملة رمضان.

دعم اقتصادي واسع

ومع اقتراب حلول شهر رمضان المبارك، تكثف قطر الخيرية استعداداتها للموسم الخيري الأكبر في العام، عبر مركز «الأقبوسون» الذي تم إنطلاقه مطلع 2026 كحدث خطوة في تطوير منظومة الرعاية الاجتماعية داخل قطر. ويشكل هذا الإطلاق، الذي أقره مجلس الإدارة للجمعية في ديسمبر 2025، نقلة نوعية في جهود الرعاية الاجتماعية داخل الدولة، وتعزيزاً لمنظومة الدعم المقدمة للأسر والفئات الأكثر احتياجاً.

وقال السيد فيصل الفهيدة، رئيس مركز «الأقبوسون» في إطار استعداداته للشهر الكريم، يعمل المركز على تنفيذ برنامج موشع للرعاية الاجتماعية يضم 32 مشروعاً في مجالات الصحة والتعليم والمعيشة





أطعمة ومشروبات صديقة للصائمين.. د. عائشة صقر:

صيام الساعات الطويلة تحتاج إلى إفطار صحي يساهم في الحفاظ على سلامة الجهاز الهضمي

- وجبة السحور: يجب أن تحتوي على عناصر غذائية مشبعة وفيتامينات تدوم لفترات الصيام
- وجبة الإفطار: يُحبذ تناول أطباق خفيفة صحية حتى لا يشعر بالتخمة ولا يعاني من سوء الهضم

الدوحة - لوسيل

يحل شهر رمضان المبارك كل عام على العالم الإسلامي حاملاً معه نفحات روحانية وأجواء خاصة مميزة، وتحتاج عملية صيام الساعات الطويلة إلى إفطار صحي صديق للصائمين، يساهم في الحفاظ على الوزن وسلامة الجهاز الهضمي.

أخصائية التغذية الدكتورة عائشة صقر تقدم مجموعة من النصائح الطبية المرتبطة بأطعمة ومشروبات صديقة لصحة الصائمين خلال أيام الشهر الفضيل.

واستهلت د عائشة كلامها بالقول: «رمضان له طابع خاص عن باقي الأشهر في طقوس الطعام والشراب، حيث تحرص الأسر في رمضان على تقديم أطباق رمضان شهيية، ومشروبات مفيدة منعشة».

وأضافت أن الأسر «تحاول تعويض النقص الذي فقده الجسم أثناء الصيام عبر هذه الأطعمة ولا بد هنا من الاهتمام ببعض النقاط خلال الشهر المبارك».

وفيما يلي النصائح التي قدمتها الدكتورة عائشة:

وجبة السحور:

يجب أن تحتوي على عناصر غذائية مشبعة وفيتامينات تدوم لفترات الصيام حتى لا يشعر الصائم بالتعب ويبقى نشيطاً، ومن أهمها التمر لأنه يمد الجسم بالطاقة، وكذلك الكربوهيدرات المعقدة لاحتوائها على الألياف مفيدة للجهاز الهضمي.

وأضافت: «لا يجب نسيان شرب كمية كافية من الماء لتفادي جفاف الجسم أثناء الصيام، والابتعاد عن الأطعمة كثيرة الأملاح والبهارات».

وجبة الإفطار:

الوجبة التي ينتظرها الصائم وينتهي فيها أنواع من الأطعمة المختلفة ويحبذ تناول أطباق خفيفة صحية حتى لا يشعر بالتخمة ولا يعاني من مشاكل صحية أبرزها سوء الهضم وهذه الأطعمة الصحية هي كما يلي:

1- التمر:

حيث يأتي التمر في مقدمة الأطعمة خلال رمضان لاحتوائه على عناصر مهمة للجسم، ووصية رسول الله للبدء به في الإفطار. باعتبار بان التمر من المواد الغنية بالسكريات والتي تعتبر المصدر الرئيسي للطاقة في المخ وبالتالي تناول بضع تمرات من 1 إلى 7 تمرات يعتبر



د. عائشة صقر

احتوائه على كامل العناصر الغذائية من الكربوهيدرات والبروتين والمعادن، حتى يأخذ الجسم الفائدة ويسد النقص الذي فقده في الصيام، ويفضل أن يكون الطبق الرئيسي مختلف يومياً حيث يمكن تناول الدجاج مرتين أسبوعياً والحموم مرة واحدة بالإضافة الي يوم بروتين نبات والاعتماد على البقوليات والعدس والبقول والحمص وغيرها من مصادر البقوليات وتناول الخضروات المطبوخة بشكل صحي بعيداً عن كثرة الدهون والمقالي التي تثقل على المعدة كما ننصح بتناول وجبة سمك رئيسية على الإفطار أسبوعياً.

5- الحلويات:

رمضان له خصوصية في الحلويات والعادات المحببة، والصائم يحتاج لسد نقص الجسم من السكر أثناء الصوم وهناك طرق صحية يتم تحضير الحلوى بها فتصبح ذات قيمة غذائية كاستبدال السكر فيها بالعسل أو دبس العنب، والاعتماد على حلويات مصنوعة من الحليب، والابتعاد عن الإكثار من الحلويات ذات السعرات الحرارية العالية.

6- المشروبات الرمضانية:

المشروبات التي تحتوي على معادن وفيتامينات هامة وتعطي شعوراً منعشاً بعد يوم طويل من الصيام، ومنها عرقسوس الذي لديه خصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، والتمر الهندي المعزز لصحة القلب وينظم الكوليسترول، وعصير الخروب، والليمون والنعناع الذي يعزز فيتامين «سي» ويقوي المناعة، والكرديه وأنواع الكوكيتلات الطازجة المميزة بنكهاتها والمفيدة للجسم.

كما ننصح بتناول لبن عيران الذي يساعد على تحريك الأمعاء وتعزيز البكتيريا المفيدة.

الرياضة في رمضان والساعات المطلوبة

3-2 2-1

ساعات بعد الإفطار

الوقت المثالي لتمارين المقاومة ورفع الأثقال لأن الجسم استعاد طاقته.

ساعة قبل الإفطار

يفضل ممارسة رياضة خفيفة مثل المشي لحرق الدهون دون إجهاد الجسم.

يجب أن ينتهي النشاط قبل المغرب بوقت كافٍ لتعويض السوائل.

60 - 45

دقيقة

مدة مناسبة للتمارين المعتدلة، مع تقليلها إذا كان هناك شعور بالإرهاق.

نصائح ذهبية:

زيادة مدة المشي تدريجياً، حيث ينصح بـ 150 دقيقة أسبوعياً (تعادل حوالي 30 دقيقة، 5 أيام في الأسبوع).

30

دقيقة

الحد الأدنى الموصى به يومياً لتعزيز الصحة والياقة.

تجنب الرياضة الشاقة في فترة الظهيرة.

تناول وجبة سحور غنية بالبروتين لدعم العضلات.

lusailnews lusailnews.net

3- المقبلات:

تتزين المائدة الرمضانية بمجموعة من المقبلات، والسلطات اللذيذة التي تجعل الإفطار أكثر جاذبية، وشهية وتختلف حسب البلدان، ويجب أن تحتوي على السلطات والخضروات والمأكولات الخفيفة بعيداً عن الدهون والمقليبات قدر الإمكان.

4- الطبق الرئيسي:

يختلف الطبق الرئيسي في رمضان من بلد لآخر ولكن يُفضل

ومنح الجسم السوائل اللازمة، ومن المفيد منها الخضار وشوربة العدس والكرامة كما ننصح بتناول شوربة الخضروات المليئة بالألياف التي تساعد على مشاكل الإمساك كما ننصح بالتقليل من شوربة العدس باعتبار انه مليئاً بالبروتينات والسعرات الحرارية والطاقة وبالتالي ننصح بعد تناول شوربة العدس بتأخير الوجبة الرئيسية كما ننصح بعدم تكرار تناول شوربة الكريمة بشكل يومي باعتبارها مصدر غني بالطاقة وننصح باستبدال الكريمة بحليب قليل الدسم .

ضروريا لاي شخص وننصح مريض السكري بان لا يكثر من تناول اكثر من 3 تمرات وننصح بشرب المياه لتعويض السوائل المفقودة في الجسم كما ننصح بالقيام للصلاة لنعطي مهلة للمعدة حتى تنهيها لاستقبال الوجبة الرئيسية.

2- اللشوربات:

تتميز الشوربات بأنها من الأطعمة الخفيفة والمحببة للصائمين، ويحبذ البدء بها بعد التمر لمساعدة المعدة على الهضم،



أفضل مصادر الفيتامينات بالخضراوات والفواكه



الأفوكادو: E

مصدر ممتاز.

الخضار الورقية الداكنة: E

السبانخ، البروكلي.

البابايا والمانجو: E

تحتوي على نسب جيدة.



البنجر: B

مصدر ممتاز.

الخضراوات الورقية: B

السبانخ، البروكلي.

الهلين: B

غني بحمض الفوليك



الجزر: A

الجزرة تحتوي على 542 ميكروجرام.

البطاطا الحلوة: A

تعد من أغنى المصادر النباتية.

المانجو: A

كوب واحد يوفر 60% من القيمة اليومية (DV).

السبانخ والبروكلي: A

مصادر ممتازة.



الجوافة: C

ثمرة واحدة تحتوي على 125 ملجم «138% من الاحتياج».

المانجو: C

كوب واحد يغطي 135% من الحاجة اليومية «122 ملجم».

الفراولة: C

كوب واحد يوفر 119 ملجم.

الكوي: C

الحبة تحتوي على 70 ملجم.

نصائح لتعزيز الامتصاص:

يُنصح بتناول الجزر (فيتامين أ) مع دهون صحية، والسبانخ (الحديد) مع فيتامين سي، وتجنب طهي الخضراوات الغنية بفيتامين سي لفترات طويلة لتجنب فقدانها.



الكرب: K

أفضل مصادر فيتامين ك.

الخضراوات الورقية: K

غنية جداً بفيتامين ك.

البروكلي: K

مصدر غني.





آراء و آراء

■ الآراء الواردة في هذه الصفحة تعبر عن وجهة نظر الكاتب

قراءات

د. هاني فايز حمد



الذهب في الإسلام.. قيمة ربانية بين التشريع والاقتصاد

احتل الذهب مكانة خاصة في التشريع الإسلامي، لم تنبع من كونه معدناً ثميناً فحسب، بل من كونه مقياساً للعدل، ووسيلة لحفظ الحقوق، وأداة لضبط القيم الاقتصادية. فقد تعامل الإسلام مع الذهب بوصفه قيمة حقيقية ثابتة، لا تخضع للأهواء ولا تتناقل بتقلبات الزمن.

الذهب في النص القرآني

ورد ذكر الذهب في القرآن الكريم في سياقات متعددة، تعكس مكانته النبوية والأخروية. ففي الدنيا جاء التحذير من كثره دون حق، قال تعالى: (وَالَّذِينَ يَكْتُمُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ) وفي الآخرة جاء الذهب رمزاً للنعيم والكرامة، في إشارة واضحة إلى أن القيمة ليست في المعدن ذاته، بل في كيفية التعامل معه.

الذهب في السنة النبوية

نظم النبي ﷺ التعامل بالذهب تنظيمًا دقيقًا، فحرّم الربا في الذهب، وأرسى قواعد العدالة في تبادله، حين قال: «الذهب بالذهب، وزناً بوزن، يداً بيد» وهذا التشريع لم يكن تفصيلاً فقهيًا محدوداً، بل نظاماً اقتصادياً وقائياً يمنع الاستغلال، ويؤسس لاقتصاد قائم على القيمة الحقيقية لا على الوهم النقدي.

الذهب معيار للقيمة

اعتمد المسلمون الذهب (الدينار) والفضة (الدرهم) أساساً للنقد عبر قرون طويلة، وهو ما منح الاقتصاد الإسلامي استقراراً نادراً في التاريخ، فالذهب لا يُطبع، ولا يُستحدث بقرار سياسي، ولا يفقد قيمته بفعل التضخم، مما جعله أعدل مقياس للثروة.

الزكاة والبعد الاجتماعي

لم يُترك الذهب في الإسلام أداة تكديس، بل فُرضت فيه الزكاة ليبقى في دورة اقتصادية عادلة. فالزكاة ليست عبئاً على الثروة، بل آلية تطهير وتنمية، تضمن عدم تحوّل المال إلى سلطة جامدة بيد فئة دون أخرى.

الذهب بين الماضي والحاضر

في عالم اليوم، ومع تصاعد الأزمات المالية، وتآكل الثقة بالعملات الورقية، يعود الذهب ليؤكد صحة الرؤية الإسلامية التي ربطت المال بالقيمة الحقيقية، وربطت الثروة بالأخلاق. إن ما نشهده من عودة البنوك المركزية إلى الذهب، ليس إلا تطبيقاً عملياً متأخراً لفلسفة اقتصادية سبق إليها الإسلام.

خلاصة الرؤية

الإسلام لم يُقدّس الذهب، ولم يُحقره، بل وضعه في موضعه الصحيح:

■ وسيلة لا غاية

■ قيمة لا أداة استغلال

■ نعمة تُشكر لا ثروة تُكُنز

ومن هنا، فإن دراسة الذهب في الإسلام ليست دراسة تاريخية، بل مشروع فكري واقتصادي معاصر يعيد تعريف المال، ويضبط العلاقة بين الثروة والإنسان.

برفسور ممارس في الذهب وريادة الأعمال

تحليل

الذهب سيظل أحد أهم الأصول لحفظ الثروة

محمود أبو زيد

محلل مالي



أما المستثمر الصغير، فالذهب يصلح له كحفظ للقيمة فقط، وليس كاستثمار إلا إذا كان قادراً على الاحتفاظ به عشر سنوات على الأقل دون حاجة للبيع.

الذهب.. إن ذهب ذهب

هذه العبارة تلخص طبيعة المعدن الأصفر:

سواء صعد أو هبط، فإن تحركاته تكون سريعة وقوية، ومن يلحقه في منتصف الحركة قد يصاب بخسائر مؤلمة.

الفضة... أصل صناعي قبل أن تكون ملاذاً آمناً

على عكس الذهب، أصبحت الفضة في الوقت الحالي أصلاً صناعياً بامتياز.

وفي حال حدوث تباطؤ اقتصادي أو ركود عالمي، فإن الفضة غالباً ما تهبط إلى مستويات منخفضة بسبب ارتباطها الوثيق بالطلب الصناعي.

حين يتكلم العوام عن الذهب.. اقرب التغيير

من المؤشرات السلوكية المعروفة لدى المحللين أن الذهب حين يصبح حديث المجالس وتكثر حوله القصص، فهو غالباً قاب قوسين أو أدنى من تغيير اتجاهه — سواء كان الاتجاه صاعداً أو هابطاً.

فالأصل حين يصل إلى مرحلة "الضجة" يكون قد استنفد طاقته غالباً.

العودة إلى المتوسطات.. قانون الذهب التاريخي

على مدار التاريخ، يتراوح سعر الذهب حول متوسط سعره لثلاث سنوات تقريباً.

والقمة الأخيرة ابتعدت كثيراً عن هذا المتوسط، وهو ما يراه المحللون إشارة فنية واضحة بأن الذهب قد يعود في مرحلة ما إلى قرب متوسطاته التاريخية.

السياسة والذهب.. ما بين المبالغة والواقع

كثير من الآراء والفتاوى والتحليلات السياسية المتعلقة بالذهب مبنية على توقعات غير موثقة.

ولا يمكن الأخذ بها كلياً ولا رفضها كلياً.

فلا أحد منا يجلس بين صناعات القرار ليعرف إن كانت هناك خطة حقيقية لرفع أو خفض الذهب أم لا. ولذلك يبقى التحليل الفني والسلوكي أقرب للواقع من التنبؤات السياسية.

إن فاتك القطار.. فلا تركض خلفه

من أهم القواعد التي يكررها الخبراء:

إن فاتتك فرصة شراء جيدة، لا تركض خلف السعر.

فالأسواق لا تتوقف، والقطار القادم سيأتي، وربما يكون أفضل من الذي فات.

Mahmoud_zaid@hotmail.Com

أقوال

“ إذا أردت أن تكون ثرياً، ففكر في ادخار الأموال إلى جانب التفكير في كيفية الحصول عليها ”

بنجامين فرانكلين

العوامل الأساسية التي تشكل مستقبل الذهب في 2026

السيناريوهات السعريّة المحتملة
■ سيناريو متفائل جداً: تصل الأسعار إلى ما بين 6100 و6700 دولار للأوقية بحلول نهاية 2026، مدفوعاً بزيادة الطلب العالمي ومستويات مخاطر عالية في الأسواق.

■ توقعات البنوك العالمية الكبرى:

■ جيه بي مورغان يتوقع ارتفاع الأسعار نحو 5000 دولار للأوقية بحلول نهاية عام 2026.

■ غولدمان ساكس يتوقع زيادة بنحو 20% وصولاً إلى مستويات حول 4900 دولار للأوقية.

■ يو بي إس يتوقع وصول الأسعار إلى 5000 دولار تقريباً بحلول سبتمبر 2026.

■ السيناريو المحافظ أو تصحيحات السوق: قد يشهد الذهب تصحيحات مؤقتة نزولاً في حال حدثت تغييرات إيجابية مفاجئة في الاقتصاد العالمي أو تحسّن حاد في قوة الدولار الأمريكي، لكن غالبية التوقعات تبقى إيجابية بشكل عام.

عوامل مخاطرة يجب الانتباه لها

■ رغم التفاؤل، توجد عوامل قد تضغط على الذهب في 2026 مثل:

■ ارتفاع غير متوقع في أسعار الفائدة الأمريكية، مما يزيد من جاذبية الأصول ذات العائد.

■ تحسن كبير في أداء الأسهم أو العقود المستقبلية قد يقلل من التوجه نحو الذهب.

■ تقلبات السوق القوية التي قد تؤدي إلى حركة هبوطية قصيرة الأجل قبل الاستقرار.



زيادة أسعار الفائدة قد تضغط عليه في المدى القصير.

3. الجغرافيا السياسية وعدم اليقين العالمي

■ التوترات الجيوسياسية في مناطق متعددة من العالم تزيد من الطلب على الذهب باعتباره ملاذاً آمناً أثناء فترات عدم الاستقرار.

■ تلك العوامل أصبحت من الدوافع المركزية وراء ارتفاع الطلب على المعدن النفيس في 2026.

توقعات أسعار الذهب في 2026

تتباين توقعات المؤسسات المالية والمحللين، لكن هناك إجماعاً نسبياً على أن الاتجاه العام يظل صعودياً مع بعض الفترات التصحيحية:

وجهة نظر

عقب عام 2025 القوي تاريخياً، الذي شهد ارتفاعات قياسية في أسعار الذهب وارتفاع الطلب العالمي إلى مستويات غير مسبوقة، يتجه العالم في 2026 إلى عام حاسم لصياغة مستقبل المعدن النفيس كملاذ استثماري رئيسي في ظل تقلبات اقتصادية وجيوسياسية واسعة.

أظهر المسح السنوي لتوقعات المعادن الثمينة الصادر عن جمعية سوق لندن للسياك أن المحللين يتوقعون ارتفاع سعر الذهب إلى 7150 دولاراً، بمتوسط 4742 دولاراً أمريكياً في عام 2026. بدوره، رفع بنك «غولدمان ساكس» توقعاته لسعر الذهب في ديسمبر 2026 إلى 5400 دولار، بعد أن كانت 4900 دولار.

1. الطلب الاستثماري والبنوك المركزية

■ الطلب على الذهب من قبل المستثمرين والمؤسسات المالية ارتفع بشكل غير مسبوق، مدفوعاً بحالة عدم اليقين الاقتصادي وانكماش ثقة المستثمرين في الأصول التقليدية.

■ البنوك المركزية حول العالم مستمرة في تعزيز احتياطاتها من الذهب كأداة تحوط ضد المخاطر الاقتصادية والتضخم، وهو ما يدعم الطلب طويل الأجل.

2. تأثير السياسات النقدية الأمريكية

■ التغييرات المتوقعة في سياسات الاحتياطي الفيدرالي الأمريكي (FED)، خاصة فيما يتعلق بأسعار الفائدة، تؤثر بشكل مباشر على جذب الذهب كاستثمار بديل.

■ تخفيض أسعار الفائدة عادة ما يدعم ارتفاع أسعار الذهب، بينما

ثمنها يتخطى

1000
دولار

أعلى وجبات في العالم

تقدم عدد من المطاعم المشهورة حول العالم وجبات باهظة الثمن وتجد من يطلبها رغم ثمنها الذي يتخطى الألف دولار. إذا كنت تفكر في دعوة أصدقائك لوجبة مميزة في الخارج، فلا تفكر في أخذهم إلى واحد من هذه المطاعم إلا إذا كان جيبك بألاف الريالات.

(1) طبق البيض الذهبي

البعض يعتقد أن وجبة الإفطار هي الأهم في اليوم، لهذا لا يبخل على نفسه في تناول أشهى الأطباق التي تقدم حتى لو كانت مكلفة إلى حد الجنون، طبق البيض الذهبي أو Golden Eggs يقدمه مطعم "تورما" بأحد فنادق "مانهاتن" الأمريكية، ويتكون من 6 بيضات مطهوة مع سرطان البحر والكافيار إلى جانب الثوم المحمر والزبد، الطبق يكلف 1000 دولار (3650 ريالاً).

(2) طبق أقدام البط

في أحد مطاعم استراليا يقدم طبق باهظ الثمن لأقدام البط، الـ 100 غرام تكلف 138 دولاراً (503 ريالات) والكيلوغرام يكلف 1380 دولاراً (5037 ريالاً).



(3) طبق اللحم البقري

تعتبر مطاعم اليابان أفضل من يقدم طبق اللحم البقري، خاصة مطعم "أراغاوا ستيك هاوس" في العاصمة "طوكيو" المشهور بطبق اللحم البقري الذي يذوب في الفم/ ويكلف 277 دولاراً (1011 ريالاً).

(4) البرغر في بريطانيا

رغم أنه يعتبر أحد مطاعم الأكل السريع، ولكن مطعم "برغر كينغ" في بريطانيا يقدم أحد أفضل أطباق البرغر هناك، ويقدم مع الخس وحلقات البصل المقلية واللحم المقدد، ويكلف الطبق 195 دولاراً (711 ريالاً).



(5) كأس الآيس كريم

دخل مطعم "سيرنديبتي" الأمريكي موسوعة جينيس بتقديمه طبق التحلية الأعلى ثمناً في العالم، وهو طبق آيس كريم يقدم في كأس ذهبية ويغطي بحبات الفانيلا من مدغشقر وشيكولاتة فنزويلا النادرة، معبقة من الشرب الحلو والكرن، ويكلف ألف دولار (3650 ريالاً).



تشمل أعلى خيارات الإفطار والسحور

بوفيهات عالمية ومكونات نادرة في الفنادق القطرية

والتكنولوجيا مع 10 أصناف طعام مبتكرة، وتعد من أعلى التجارب عالمياً

■ المأكولات الفاخرة:

أطباق تحتوي على مكونات ثمينة مثل الكافيار الأبيض أو لحوم واغيو المغطاة بالذهب. تتسم هذه الخيارات بتقديم أجواء رمضانية استثنائية وعروض حية، ما يرفع أسعارها بشكل كبير وتتميز هذه البوفيهات بتقديم خدمة ضيافة عالية الجودة في بيئات فندقية فاخرة، وتعتبر وجهات رئيسية لعشاق الطعام في الدوحة

الريالات مقابل بوفيهات عالمية ومكونات نادرة.

تشمل أعلى خيارات الإفطار والسحور في رمضان ما يلي:

■ خيم السحور الرمضانية (العريقة):

تقدم بوفيهات تضم أكثر من 300 صنف، شاملة مشويات فاخرة، مأكولات بحرية، ومحطات طهي حي.

■ تجارب الطعام الغامرة:

توفر تجربة مدتها 3 ساعات تدمج الفن

الدوحة - لوسيل

تقدم الفنادق الفاخرة في قطر بوفيهات عالمية استثنائية تمزج بين المكونات النادرة والذوق الرفيع، مع تركيز خاص على المأكولات البحرية الطازجة، الأطباق الآسيوية، والشرقية بلمسات عصرية.

وتتصدر خيم السحور الفاخرة في الفنادق والمطاعم الفاخرة القطرية خلال أيام الشهر الفضيل والتي تقدم تجارب طعام تفاعلية والتي تأتي ضمن قائمة أعلى أطباق رمضان، حيث تصل تكلفة الفرد لآلاف

كافيار الألماس أعلى طعام في العالم

يُعتبر «كافيار الألماس» (Diamond Caviar) من أعلى الأطعمة في العالم، وهو نوع نادر يُستخرج من بيض سمكة الحفش البيضاء (Beluga Sturgeon) النادرة في بحر قزوين، ويُعرف بلونه الفاتح وجمال حبوبه اللامعة، وقد يصل سعر الكيلوغرام الواحد منه إلى عشرات الآلاف من الدولارات، مما يجعله رمزاً للفخامة المطلقة ويُصنف كأعلى أنواع الكافيار على الإطلاق

حيث وصل سعره 34500 دولار، ليكون بذلك أعلى طعام في العالم، وليس أعلى كافيار فقط. وعلى الرغم من أن هذه الأسماك تعيش عادةً أكثر من 100 عام، فإن النوع الذي ينتج الكافيار الأبيض أصبح قليلاً، ولهذا فهو أعلى أنواع الكافيار.

ويباع النوع المعروف باسم كافيار الألماس في متجر Caviar House & Prunier بلندن.

ويباع كافيار الألماس في عبوة ذهبية مصنوعة من الذهب عيار 24.



للأثرياء فقط

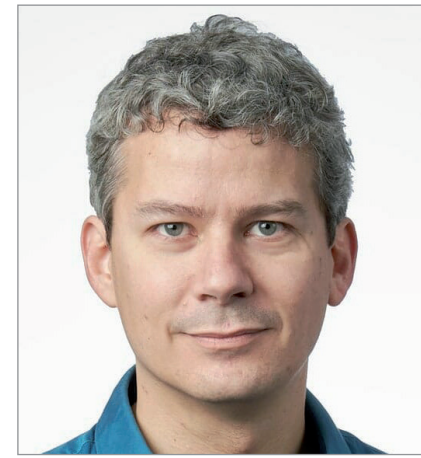
«روبوت خادم» بـ 200 ألف دولار في 10 دقائق

وقال: «لا أحد يملك إجابة مقنعة لسبب تفضيل الأرجل على العجلات في المستودعات. إزالة الأرجل قد يخفض تكلفة الروبوت إلى النصف».

ورغم الانتقادات، يعترف مولان أن الروبوتات البشرية قد تؤدي وظائف مفيدة في أماكن مثل المستشفيات والمطاعم، حيث وجود الإنسان أساسي، إلا أن إدخالها إلى المنازل يطرح تحديات فنية تتعلق بالحركة الذاتية والسلامة وقدرة الحمل.

وتطرق إلى تجارب بعض الشركات العالمية، مثل Tesla التي تطور روبوت «Optimus» بقيمة تقدر بـ 20 ألف دولار، وهو مصمم لأداء المهام المتكررة أو الخطرة، لكن مولان يرى أن روبوتاً قادراً على العمل المنزلي الكامل بشكل مستقل قد يكلف ما يصل إلى 200 ألف دولار.

وحذر من آثار هذه التقنيات على سوق العمل، متوقفاً أن تستحوذ الروبوتات خلال العقدين القادمين على غالبية الوظائف غير الماهرة، وأن تُستبدل المهام المكتنبة بالحواسيب التي تعمل ذاتياً، ما سيؤدي إلى تقليص الحاجة إلى الموظفين بمعدل عامل واحد لكل خمسة في الوقت الحالي.



رومان مولان

الشحن بعد عشر دقائق فقط من العمل بسبب الاستهلاك العالي للطاقة.

وأشار مولان إلى أن الروبوتات ذات الهيئة البشرية تعاني من مشكلات عدة، أبرزها الوزن الكبير المطلوب لأرجلها لتحقيق التوازن، ما يشكل خطراً على السلامة عند التعامل في البيئات المنزلية.

كما شكك في جدوى استخدام الأرجل في الروبوتات الصناعية، معتبراً أن العجلات أكثر كفاءة وأقل تكلفة.

كشف تقرير حديث أن الأثرياء قد يتمكنون من امتلاك خدم الـ 5 في غضون خمس سنوات، في ظل تسارع وتيرة تطوير الروبوتات البشرية، رغم التحديات التقنية الكبيرة التي لا تزال تعيق الاستخدام الواسع لها.

وقال رومان مولان، الرئيس التنفيذي لشركة «Exotec» الفرنسية المتخصصة في تصنيع الروبوتات الصناعية، إن التطور السريع في مجال الذكاء الاصطناعي والروبوتات قد يفضي إلى ظهور خدم الـ 5 في منازل الأثرياء بحلول عام 2030، لا سيما في مهام مثل تنظيف الأرضيات أو طي الملابس.

وأوضح مولان في تصريح لصحيفة Metro البريطانية أن هذه الروبوتات لن تكون عملية بالضرورة، بل ستقتني في البداية كوسيلة للتفاخر الاجتماعي، واصفاً إياها بـ «الترف المكلف أكثر من كونها أداة فعالة».

ووفقاً له، فإن أولى النماذج التي ستظهر قد تكون أشبه بروبوتات التنظيف الذكية الحالية، مثل «Roomba»، إلا أنها ستتحقق شكلاً بشرياً وستتمكن من تنفيذ أوامر بسيطة مثل الكنس، لكنها ستحتاج لإعادة



مع منتخب صربيا والأرجنتين

مواجهات ودية قوية للعنابي ضمن استعداداته لكأس العالم 2026

الدوحة - لوسيل

يوصل الاتحاد القطري لكرة القدم خطواته المدروسة لتجهيز «العنابي» بأفضل صورة ممكنة قبل خوض غمار نهائيات كأس العالم 2026، المقررة إقامتها في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، وذلك من خلال التحضير لتنظيم بطولة دولية ودية قوية تضم نخبة من المنتخبات التي ضمنت تأهلها رسمياً إلى الحدث العالمي المرتقب.

وتندرج هذه البطولة ضمن البرنامج الإعدادي الشامل الذي وضعه الاتحاد القطري، بهدف رفع مستوى الجاهزية الفنية والبدنية للاعبين، وضمان احتكاكهم بمستويات كروية عالية، وتواكب طبيعة المنافسة المنتظرة في المونديال. كما تمثل هذه الخطوة امتداداً لنهج الاستعداد المبكر الذي اعتمده «العنابي» قبل مشاركته التاريخية الأولى في كأس العالم 2022، والتي أقيمت على أرضه وبين جماهيره.

وستقام البطولة بنظام التجمع، ما يمنح المنتخبات المشاركة فرصة خوض عدة مباريات قوية خلال فترة زمنية



طرح تذاكر المباريات
للمشجعين ابتداء من
25 فبراير الجاري

مصر مع منتخب إسبانيا على استاد لوسيل.. ومنتخب السعودية مع منتخب صربيا على استاد جاسم بن حمد.

وفي يوم 31 مارس يلتقي منتخب قطر مع منتخب الأرجنتين على استاد لوسيل.

وكانت اللجنة المحلية المنظمة لأحداث كرة القدم قد أشارت إلى أنها طرحت مجموعة من باقات السفر الحصرية للمشجعين من خارج قطر بالتعاون مع Visit Qatar، الذراع التسويقية لقطر للسياحة، والخطوط الجوية القطرية، شملت تذاكر السفر والإقامة والمباريات.. فيما تنطلق مبيعات تذاكر المباريات للمشجعين عبر الموقع الإلكتروني roadtoqatar.qa ابتداء من تاريخ 25 فبراير 2026.

ويلتقي خلال البطولة منتخب مصر مع نظيره السعودي على استاد أحمد بن علي يوم 26 مارس، وفي اليوم ذاته منتخب قطر مع منتخب صربيا على استاد جاسم بن حمد. وفي يوم 30 مارس يلتقي منتخب

وستضم البطولة مباريات لـ 4 منتخبات قطر - مصر- السعودية - صربيا استعداداً لمباركتها في بطولة كأس العالم 2026، بما يتيح لها الوقوف على جاهزيتها الفنية والتنافسية قبل انطلاق الحدث العالمي المرتقب.

قصيرة، الأمر الذي يتيح للأجهزة الفنية اختبار أكثر من خيار تكتيكي، والوقوف على جاهزية العناصر الأساسية والبدنية، في ظل مواجهة مدارس كروية متنوعة من قارات مختلفة.

مخاوف متزايدة على اللاعبين والجماهير

كأس العالم 2026 تحت ضغط المناخ

دور المجموعات المقررة في منتصف فترة بعد الظهر في مدن نيويورك وبوسطن وفيلادلفيا، إضافة إلى المباراة النهائية المقررة في نيويورك عند الساعة الثالثة بعد الظهر.

وفي الوقت الذي تعمل فيه الفرق واللاعبون على التكيف مع الظروف المناخية والتخفيف من أثارها، يحذر بعض المسؤولين من أن المخاطر المرتبطة بالحرارة على الجماهير، سواء داخل الملاعب أو في مناطق المشجعين، لا تزال أقل من مستوى التقدير المطلوب.

وقال كريس فورمان، نائب مدير المركز الإقليمي الجنوبي الشرقي في الإدارة الوطنية الأمريكية للمحيطات والغلاف الجوي: «يوجد خطر حقيقي، والأهم أننا نشعر بأنه خطر لا يحظى بالتقدير الكافي».

وأوضح فورمان أن التفاعل الجماهيري يضاعف من العناء الحراري، قائلاً: «عندما تشجع، فإنك تولد قدراً كبيراً من الحرارة الأضحية ويرتفع معدل ضربات القلب. والجماهير، مقارنة بالرياضيين المحترفين، غالباً ما تكون في حالة صحية أقل، كما أن كثيرين منهم يعانون أمراضاً مرافقة تزيد احتمالات التعرض لمضاعفات صحية أو للإجهاد الحراري».

وتتفاقم درجات الحرارة داخل الملاعب بفعل ما يُعرف بتأثير «الجزيرة الحرارية الحضرية»، الناتج عن تراكم الخرسانة والأسفلت والمعادن. وأشار فورمان إلى أن التهوية الجيدة، وتوفير مساحات مظلمة، وإتاحة الوصول إلى المياه تُعد عوامل أساسية للحد من المخاطر، لافتاً إلى أن استهلاك الكحول غالباً ما يقوّض جهود الترطيب.

وفي هذا السياق، لم يحدّد الاتحاد الدولي لكرة القدم بعد ما إذا كان سيسمح للجماهير بإدخال زجاجات مياه قابلة لإعادة التعبئة إلى الملاعب، أو ما إذا كانت المياه ستُباع داخلها، كما لم يصدر أي تعليق رسمي ردّاً على الاستفسارات بهذا الشأن.

بالنسبة لخبير الأرصاد الجوية في هيئة الأرصاد الوطنية الأمريكية بنجامين شوت، الذي قدّم استشارات لفيفا ولغريغ عمل كأس العالم، فإن الوقاية هي الأولوية، لا سيما بالنسبة للزوار الأجانب غير المعتادين على المناخ المحلي.

وأضاف أن من الدروس المستفادة من كأس العالم للأندية ضرورة اعتماد رسائل توعوية متعددة اللغات، لضمان فهم تحذيرات السلامة من الحرارة بوضوح..



ويُظهر جدول مباريات البطولة، الذي نُشر عقب قرعة ديسمبر في واشنطن، أن معظم المباريات النهارية أُسندت إلى ملاعب مكيفة في دالاس وهيوسطن وأتلانتا، في حين ستقام مباريات المدن المصنّفة عالية الخطورة في فترات مسائية وقال المتحدث باسم اتحاد اللاعبين العالمي FIFPro لوكالة الصحافة الفرنسية: «من الواضح وجود محاولة لمواءمة تخطيط جدول المباريات واختيار الملاعب مع المخاوف المتعلقة بصحة اللاعبين وأدائهم. هذا تطور إيجابي نرحب به، وهو درس مستفاد من كأس العالم للأندية».

مباريات الظهر

ويرى اتحاد اللاعبين العالمي FIFPro أن أبرز الدروس المستخلصة يتمثل في أن عامل الحرارة سيكتسب أهمية متزايدة في تنظيم البطولات الرياضية، في ظل كوكب يشهد ارتفاعاً متسارعاً في درجات الحرارة.

ومع ذلك، يعتقد الاتحاد أن عدداً من مباريات كأس العالم 2026 لا يزال مصنفاً ضمن فئة «عالية الخطورة»، ويوصي بتأجيل المباريات عندما تتجاوز قراءات مؤشر درجة حرارة الكرة الرطبة العالمية (WBGT) عتبة 28 درجة مئوية. ومن بين المباريات التي يثيرها القلق، مواجهات

2026، بسبب موجات الحرارة الشديدة المتوقعة خلال فترة إقامة البطولة. وحددت الدراسة ست مدن مضيئة وُصفت بأنها «عالية الخطورة»، هي: مونتيري، وميامي، وكانساس سيتي، وبوسطن، ونيويورك، وفيلادلفيا، مشيرة إلى أن الظروف المناخية في هذه المدن قد تشكل تهديداً مباشراً للسلامة البدنية للمشاركين.

وفي السياق ذاته، أفاد تقرير بعنوان «ملاعب في خطر»، صادر عن منظمة Football for Future غير الربحية، بأن هذه المدن سجّلت خلال عام 2025 يوماً واحداً على الأقل تجاوزت فيه درجات الحرارة 35 درجة مئوية وفق مقياس درجة حرارة الكرة الرطبة العالمية (WBGT)، وهو مقياس يأخذ الرطوبة في الحسبان ويُعد الحد الأعلى لتحمل جسم الإنسان للإجهاد الحراري. وبرزت إشكالية الحرارة بشكل واضح خلال كأس العالم للأندية التي أقيمت هذا العام في الولايات المتحدة، إذ اشتكى عدد من اللاعبين والمدربين من قسوة الظروف المناخية، وهي مشكلة ليست جديدة على البطولة، إذ شكّلت الحرارة المرتفعة سمة بارزة أيضاً خلال كأس العالم 1994، آخر نسخة للرجال أقيمت على الأراضي الأمريكية.

وردّ الاتحاد الدولي لكرة القدم على هذه المخاوف بفرص فترات تبريد إلزامية في الدقيقتين 22 و 67 من جميع مباريات كأس العالم، بغض النظر عن حالة الطقس.

مع اقتراب موعد انطلاق كأس العالم 2026 بعد أقل من 4 أشهر، يضع المنظّمون مسالة ارتفاع درجات الحرارة في صدارة التحديات المتوقعة، في بطولة تُقام في الولايات المتحدة والمكسيك وكندا، وسط مخاوف تتعلق بسلامة اللاعبين والجماهير.

وفي ملعب «سو فاي» بمدينة لوس أنجلوس، المقرر أن يستضيف ثماني مباريات ضمن منافسات المونديال، جرى الاستعداد لمواجهة موجات الحر عبر تجهيزات خاصة ففي مرافق الملعب، تُخزّن نحو 15 مروحة صناعية مزودة بأنظمة رذاذ، يزيد ارتفاع الواحد منها على مترين، على أن تُنشر في محيط المدرجات عند الحاجة. ووفق الخطط المعتمدة، سيتم تشغيل هذه المراوح في حال تجاوزت درجات الحرارة 80 درجة فهرنهايت، أي ما يعادل 26,7 درجة مئوية.

ويتميّز الملعب بسقف معلق على ارتفاع يقارب 45 متراً فوق أرضية الميدان، يوفر قدراً من الظل للمتفرجين، إضافة إلى فتحات واسعة على جانبي الملعب تسمح بمرور تيارات هوائية قادمة من المحيط الهادئ القريب، في ما يشبه نظام تبريد طبيعياً.

وقال أوتو بندريكت، نائب رئيس العمليات في الشركة المشغلة للملعب: «عندما تجمع 70 ألف شخص داخل منشأة واحدة، بكل ما يصاحب ذلك من طاقة وحماسة ونشاط، ومع ارتفاع درجات الحرارة، يصبح الاستعداد والاستجابة السريعة أمراً ضرورياً».

ورغم هذه الاستعدادات، لا تتوافر تجهيزات مماثلة في جميع ملاعب البطولة البالغ عددها 16، كما أن جنوب كاليفورنيا لا يُعد من المناطق الأكثر عرضة لموجات الحر الشديد، في بطولة تُقام بين 11 يونيو و19 يوليو، بعد ثلاثة أعوام ونصف العام من تنظيم نسخة شتوية استثنائية في قطر.

جرى الاستعداد لمواجهة موجات الحر عبر تجهيزات خاصة. ففي مرافق الملعب، تُخزّن نحو 15 مروحة صناعية مزودة بأنظمة رذاذ، يزيد ارتفاع الواحد منها على مترين.

مخاوف جديدة

حدّرت دراسة علمية نُشرت في يناير/كانون الثاني في مجلة International Journal of Biometeorology من «مخاوف جديدة» على صحة اللاعبين والحكام المشاركين في كأس العالم



زيادة أسعار تذاكر مونديال 2026 مقارنةً بكأس العالم قطر 2022 **500%**

ربع النهائي

1775 : 535

دور المجموعات

2735 : 140

دور نصف النهائي

3295 : 905

دور الـ 32

790 : 190

المباراة النهائية

8680 : 4185

دور الـ 16

980 : 220



المبالغ بالدولار



● عدد التذاكر المباعة في آخر 5 نسخ للمونديال
عدد التذاكر بالمليون

3.36



قطر 2022

3.17



روسيا 2018

3.44



البرازيل 2014

3.03



ج. أفريقيا 2010

3.40



ألمانيا 2006



السعرات الحرارية في أنواع التمر الشائعة



تمر السكري:

40 - 30

سعة حرارية (للحبة الواحدة)



تمر المجدول:

70 - 60

سعة حرارية (للحبة الواحدة)



تمر العجوة/المبروم:

60 - 25

سعة حرارية (للحبة الواحدة)



تمر الخلاص/الخصري:

30 - 25

سعة حرارية (للحبة الواحدة)



دقلة النور:

20

سعة حرارية (للحبة الواحدة)



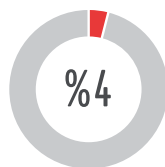
تمر البرحي:

35 - 20

سعة حرارية (للحبة الواحدة)

على مدى العقد الماضي. ووفق التقرير: تنتج قطر كميات كبيرة من نفايات البناء حوالي 4.5 مليون طن سنوياً، وتشكل المعادن مثل الصلب جزءاً منها، لكنها ليست النسبة الأكبر مقارنة بالإسمنت والرمل والخشب. وخلص التقرير إلى: أن النفايات المعدنية تأتي أيضاً من النفايات المنزلية والصناعية، ويتم تدوير جزء كبير منها في إطار رؤية قطر الوطنية 2030 والبرامج الحكومية للاقتصاد الدائري.

توقع تقرير رسمي أن تنمو نفايات المعادن بمعدل نمو سنوي مركب قدره 4,23% سنوياً مدفوعة بأنشطة البناء والأنشطة الصناعية واستعادة خردة المركبات. وذكر التقرير الصادر عن بنك قطر للتنمية حول قطاع إعادة التدوير: أن نفايات الفولاذ المساهم الأكبر، حيث ستمثل 649,137 طناً سنوياً بحلول 2028، وأن المحرك الأكثر أهمية للنمو هو تصنيع المعادن الأساسية الذي زاد بمعدل نمو سنوي مركب بلغ 13%



معدل النمو السنوي
المركب لنفايات المعادن

59.36 مليار دولار

قيمة الاستثمارات الأجنبية المباشرة

invest
Qatar

كشف مرصد مشاريع الاستثمار الأجنبي المباشر في دولة قطر، التابع لموقع Invest Qatar، أن عدد المشاريع بلغ 1377 مشروعاً خلال الفترة من 2017 إلى 2026، وأن إجمالي رأس المال المستثمر بلغ 59,36 مليار دولار، بينما بلغ إجمالي فرص العمل المنشأة 88,114 فرصة عمل، وبلغت نسبة الاستثمارات عالية ومتوسطة التقنية 55,41% من إجمالي الاستثمارات.

ووفق ما ورد في الإحصائية التي نشرها موقع وكالة ترويج الاستثمار، فإن توزيع المشاريع حسب مستوى التقنية تضمن: 725 مشروعاً بتقنية متوسطة باستثمارات تبلغ 50,784,30 مليون دولار إلى جانب فرص عمل تقدر بـ 44,214 فرصة، وتقنية منخفضة: 614 مشروعاً بإجمالي استثمارات 7,351,90 مليون دولار وفرص عمل تبلغ 42,476 فرصة. وتقنية عالية: حوالي 38 مشروعاً باستثمارات تبلغ 1,223,30 مليون دولار وفرص عمل تقدر بـ 1,422 فرصة.

10.68 مليار دولار

حجم سوق التحول الرقمي

في قطر 2026

توقع تقرير للمؤشر العالمي موردر انديليجنس: أن يصل حجم سوق التكنولوجيا في قطر عام 2026 إلى 10,68 مليار دولار، مع استمرار النمو. وبلغ حجم سوق التحول الرقمي في قطر 2025 حوالي 9,19 مليار دولار أمريكي، ومن المتوقع أن يصل السوق إلى 22,59 مليار دولار بمعدل نمو سنوي مركب يبلغ 16,16% تقريباً خلال الفترة 2026-2031.

ووفق التقرير من العوامل الرئيسية للنمو في قطر وفق الأجنحة الرقمية 2030 ستة محاور رئيسية (الاتصال الفائق، الحوسبة الفائقة، الأتمتة الفائقة، الابتكار الرقمي، الاقتصاد الرقمي، والبنية التحتية الرقمية). وأن نمواً متوقعاً بمعدل 20,91% حتى 2033 بمجال الحوسبة السحابية، والنمو بسوق الأمن السيبراني ثمة تقديرات تتوقع أن يصل إلى 1,6 مليار دولار بحلول 2027.

ومن المتوقع أن يصل سوق التجارة الإلكترونية إلى حوالي 4,96 مليار دولار في 2026. والجدير بالذكر، أن سوق تكنولوجيا المعلومات في قطر أوسع قليلاً، حيث بلغ 17,51 مليار دولار في 2025، وينمو بمعدل 13,7% سنوياً.

30 أبريل

آخر موعد لتقديم الإقرارات الضريبية

أعلنت الهيئة العامة للضرائب عن فترة تقديم الإقرارات الضريبية للسنة المالية المنتهية في 31 ديسمبر 2025، حيث بدأت فترة التقديم من 1 يناير 2026 وتستمر حتى 30 أبريل 2026.

ويأتي ذلك التزاماً بأحكام قانون الضريبة على الدخل رقم (24) لسنة 2018 ولائحته التنفيذية وتعديلاتها، وتشمل متطلبات تقديم الإقرارات الضريبية جميع الجهات الخاضعة لأحكام القانون، بما في ذلك الشركات المعفاة من الضريبة، والشركات المملوكة لمواطني دولة قطر أو لمواطني دول مجلس التعاون الخليجي، إضافة إلى الجمعيات والمؤسسات الخاصة والجمعيات والمؤسسات الخاصة الخيرية والمؤسسات الخاصة ذات النفع العام المنشأة وفقاً لأحكام القانون المنظم لأي منها.

وتحت الهيئة العامة للضرائب جميع الشركات والمؤسسات التي تحمل سجلاً تجارياً أو رخصة تجارية أو رخصة منزلية - بما في ذلك المعفاة من الضريبة على تقديم إقراراتها الضريبية خلال الفترة المحددة عبر منصة «ضريبة» الإلكترونية.

كما تؤكد الهيئة التزامها بتقديم كافة أشكال الدعم والمساعدة للمكلفين، وتسهيل إجراءات تقديم الإقرارات الضريبية من خلال قنوات التواصل المتعددة، والتي تشمل مركز الاتصال على الرقم (16565) والبريد الإلكتروني (support@dhareeba.qa)، وذلك لضمان الالتزام بالمواعيد القانونية المحددة.

استقبال رمضان في قطر إرث اجتماعي وتقاليد موروثة

متوارثة تنبئ عن اهتمام خاص بهذا الضيف العزيز، حيث تنهياً له البيوت جميعاً، وأكثر ما يكون الاستعداد من ربة المنزل والنساء عموماً اللاتي يقمن بالكثير من المهام قبل قدوم رمضان ربما بشهر كامل، فهن في الماضي يقمن بتجهيز الطحين، حيث تعد المرأة القطرية «خبز الرقاق» والذي يصنع منه الثريد، وتدق الحب والذي يصنع منه الهريس، حيث إن هاتين الأكلتين لا يخلو بيت منهما أغلب أيام الشهر الفضيل، فقد ارتبطت العادات القطرية القديمة بأطعمة معينة في هذا الشهر مثل الهريس والثريد، والساقو واللقيمات، وغيرها فهي طبخات وبالتالي كان لا بد للنساء أن يقمن بالتحضير لهذه الأكلات، حيث يستدعي إعدادها وقتاً طويلاً فضلاً عن أن الكم المستهلك يكون مختلفاً في شهر الجود والكرم.



ضيف عزيز، بتهياً الجميع لاستقباله فرحاً بقدمه، فهو شهر الصيام والقرآن وهو شهر الجود والكرم والتراحم والترابط لذلك يحظى باهتمام خاص من بين المناسبات الدينية والاجتماعية التي تمر على الأمة الإسلامية. وكان استقبال شهر رمضان الفضيل في المجتمع القطري قديماً يحظى باحتراف خاص، حيث يترقب القطريون مع إخوانهم المسلمين قدومه كل عام بلهفة وشغف كبيرين، ولهم طقوس وعادات اجتماعية قديمة ارتبطت بهذا الشهر من قبل قدومه وحتى وداعه. إن أهم ما يميز المجتمع القطري في شهر رمضان هو زيادة الترابط والتكافل الاجتماعي، وأن هناك ترابطاً على كافة المستويات، والمجتمع القطري كان يستعد دائماً لاستقبال الشهر المبارك من خلال عادات متوارثة وتقاليد