

التباهي في إعداد وتنويع الموائد ..

عادة رمضانية مقهورة

.. يستقبل الكثير من المانحين شهر رمضان الفضيل بالإفراط في شراء الاحتياجات الاستهلاكية وغيرها من السلع والمنتجات حرصا منهم على تنويع الموائد الرمضانية بما لذ وصاب من أصناف المأكولات والمشروبات ، وكان رمضان فرصة لإشباع البطلون فقما متناسين حقيقة الصيام وفضله وأبعاده وبأن رمضان هو شهر للعبادة والتقرب إلى الله تعالى ، لذا نجد الكثير من الأسر اليمينية تتباهي في إعداد مختلف الأطباق الرمضانية ويرصدون ميزانيات كبيرة لهذا الغرض وكأننا مقبلون على مجاعة عالمية فيشترون ويكدسون المؤن والأغذية تحسبا لهذا الأمر الجليل ، وعلى الرغم من أننا نعيش رمضان هذا العام في ظل ظروف سياسية واقتصادية صعبة ومعقدة انعكست نتائجها على السواد الأعظم من الناس وخصوصا ما يتعلق بالظروف المعيشية إلا أن هناك الكثير من الأسر وإن تأثرت هي الأخرى من الأوضاع الاقتصادية إلا أنها تعتبر رمضان فرصة استثنائية للتبذير والإسراف مهما كانت الظروف.

تحقيق / افتكار القاضي

تنوع

□ وللإسراف في رمضان أوجه سلبية متعددة ، فهناك من أرباب الأسر من لا يستطيع الإبقاء بمطالبات أسرته وتلبية احتياجاتها المتزايدة، والتي قد تصر عليها الزوجات في تعنت من دون مبالاة بالحالة المادية البسيطة للأسرة، مما يضطر البعض للاقتراض لشراء كل ما تحتاجه الأسرة من الضروري وغيره، وهذا ما أكدته أم حمزة فزوجها يعمل في قطاع خاص ويتقاضى راتباً لا يأس به ، لذلك قام بشراء كافة الاحتياجات المتعلقة بشهر رمضان ناهيك عن المتطلبات اليومية الكثيرة فهي كما تقول تحرص على لم أسرته معظم أيام الشهر وهو ما يتطلب إعداد مائدة كبيرة ومتنوعة من المأكولات والمشروبات بالإضافة إلى أطباق التحلية .

□ عبدالله البنوري يعول أسرة من 9 أفراد وهو ميسور الحال لكنه لا يحب الإسراف في المأكولات والمشروبات سواء في هذا الشهر الفضيل أو غيره .. يقول: «الإسراف هو مظهر من المظاهر السلبية التي تصاحب الشهر الكريم الذي هو برءٍ منها في كل الأحوال، فحسب التسوق تصيب الكثيرين قبيل قدوم رمضان، وتتواصل على مدار أيامه من دون توقف، وتنصب الموائد يومياً لتفرض ويلقى ما تبقى فيها في القمامة، لتعود وتقام في اليوم التالي وهكذا هو الهدر الذي يصاحب أفة الإسراف طيلة الشهر الكريم، الذي يقعد البعض فيه شهراً لتخزين وتكديس الأصناف الغذائية على الموائد، ناسين أو متناسين أنه شهر للعبادة أولاً وأخيراً من دون إسراف أو مغالاة.

وهو ما يكلف زوجها الكثير من المال لدرجة أنه يضطر للاقتراض أحيانا . ورغم أنه تبقى الكثير من الأكلات ويتم رميها إلى القمامة ، ومع ذلك لم نعد قادرين على تغيير هذا السلوك الذي أصبح عادة متعارف عليها في رمضان.

حجج

□ أم علي هي الأخرى (ربة بيت) تقول: زوجي موظف وميسور الحال ، ومنتظر رمضان بفارغ الصبر لنجتمع مع أسرتنا والحقيقة ينتهي راتب زوجي بالكامل خلال الأيام الأولى من رمضان على الموائد التي نقيمها، خاصة مع ارتفاع أسعار كافة السلع الغذائية وغيرها، ولقد حاولنا كثيراً الاقتصاد في حجم انفاقنا في رمضان إلا أننا اعتدنا استضافة الأقارب والأهل وبالتالي لا

مجال أماننا للتوفير.

فرصة

□ ويتكرر الأمر لدى عبير عبدالله (موظفة) وأم لثلاثة أبناء، فهي تعتبر رمضان شهر الأكل المتنوع، والموائد العامرة والتباهي والكثرة، فلا يمكن أن تكفي بصنف غذائي واحد يومياً، ومهما كان حجم الدخل الشهري لهم بسيطاً كما تقول إلا أن الانفاق ضروري لشراء كل متطلبات ومستلزمات شهر رمضان.

وترى أم أحمد أن رمضان بقدر ما هو شهر للعبادة إلا أن له متطلبات واحتياجات كثيرة وخصوصاً ما يتعلق بالأكل والمشرب فزوجها كما تقول يحرص على شراء كل متطلبات هذا الشهر منذ وقت مبكر كل عام لكنه هذا العام ونظراً للأوضاع المعيشية الصعبة وتدني



أسر تحرص على شراء وتكديس كافة الاحتياجات الاستهلاكية

الدخل اكتفى بشراء نصف حاجيات رمضان ، وهناك متطلبات يومية يحرص على توفيرها ويضطر أحياناً للتدبير سواء من الجزار لشراء اللحم أو من صاحب البقالة ، المهم أن تكون المائدة الرمضانية عامرة بمختلف الأصناف وإن تراجعت المائدة الرمضانية قليلاً عما هو متعارف عليه في كل رمضان إلا أننا نحرص قدر الإمكان على تنويع هذا المائدة خصوصاً عند تجمع الأسرة والعائلة على مائدة الإفطار والعشاء أو عندما يكون هناك ضيوف من خارج الأسرة. وهكذا هو حال الكثيرين في رمضان الذين يرون ضرورة أن تكون مائدتهم عامرة متخممة بكل ما لذ وطاب بحجة الصيام ، أما العزومات فحدث ولا حرج عن البذخ وكمية الطعام الفائضة منها .

ثقافة سلبية

□ د فؤاد الصلاحي استاذ الاجتماع بجامعة صنعاء، ونائب رئيس جمعية حماية المستهلك يرى أن ثقافة الاستهلاك في رمضان غير طبيعية، وسلبية في مجتمعاتنا العربية المسلمة، فمضامين الشهر الكريم يجب أن تكون رمزية وروحية، بما يعكس على الفرد والمجتمع إجمالاً، وفي الأونة الأخيرة زادت مظاهر الاستهلاك والتباهي في قضية الانفاق، بما يتناقض مع رسالة الشهر الكريم الذي يهدف إلى المساواة بين الشرائح المجتمعية الغنية والمتوسطة والفقيرة.

ويضيف: ثقافة الاستهلاك تزيد الهوة بين الطبقات المجتمعية بما يدفع البعض للاستنادة لتغطية تكاليف الشهر، وهذا بالتالي ينعكس سلباً على الأسر وينقلها مادياً، لذا لا بد من التركيز على الجانب المعنوي لرمضان الذي يهدف إلى مساعدة الفقراء، وأيضاً يجب تنظيم حملات توعية إعلامية بمخاطر الإسراف، وانعكاساته السلبية على الأسر بمستوياتها المختلفة، في ضوء الارتفاع الملحوظ للأسعار حالياً.

نصائح

□ جمعية حماية المستهلك دائماً ما تنصح المستهلكين وخصوصاً ربوات البيوت بترشيد

رأي طبي

□ يعتقد الصائمون أن فترة الصيام قضت على مخزون الجسم من السكر ، لذا يشعر بوخم وعدم قدرة على مواصلة أي نشاط .. يقول الدكتور عبدالله سعيد، اختصاصي باطنية وجهاز هضمي لأن عملية الهضم وامتصاص الطعام تستمر بعد تناول الطعام لمدة ثلاث ساعات ، بعد ذلك تبدأ مرحلة ما بعد الامتصاص وتستمر لمدة من ٦ إلى ١٢ ساعة ، وفيها يتحول الغذاء إلى جلوكوز وأحماض لتمد الجسم بالطاقة ، وبهذا إذا عمل الصائم بنصيحة الرسول - صلى الله عليه وسلم ، وتناول السحور في وقت متأخر لن يشعر بالجوع إلا قبيل أذان المغرب، لأن عملية الهضم والامتصاص وعملية ما بعد الامتصاص تستمر حوالي ١٥ ساعة وهي الفترة التي نصومها . ويؤكد أن إسراف الإنسان في تناول الطعام يربك الجهاز الهضمي ويحد من عمل دورة الهضم مما يؤثر سلباً على عمل الكبد في التخلص من السموم.

ويضيف: الصيام فرصة للتخلص من تلك السموم ولكن البعض بإسرافهم في الإفطار والسحور يهلكون أجهزة الهضمية وأكبادهم أيضاً فلا يستفيدون من تلك المنحة الربانية للتخلص من السموم.

- مستهلكون يضطرون للاقتراض للوفاء بمتطلبات رمضان على حساب دخلهم -
- رأي الطب: الإسراف في تناول الطعام يربك الجهاز الهضمي ويؤثر سلباً على عمل الكبد