

تقليص الولائم في رمضان يخفف العبء عن الموازنة المالية للأسرة

التباعد الاجتماعي بسبب كورونا يساهم في تقنين وجبات موأد الإفطار



أربك فايروس كورونا الأوضاع الاقتصادية مختلف بلدان العالم وأثر على الموازنات المالية للعديد من الأسر والعائلات، لذلك شدد المختصون في شؤون الأسرة على هندسة مالية في رمضان تتيح إدارة موارد ميزانية البيت بشكل لا يرهق العائلة وهي على مشارف عيد الفطر.

على خلفية فقدانها لمواطني شغلها بسبب جائحة كورونا. نصحنا نريا التباسي نائبة رئيس منظمة الدفاع عن المستهلك بتونس بترشيد الاستهلاك خلال هذا الشهر لتزامنه مع جائحة كورونا داعية إلى الإقبال على الأطباق الصحية والتقليص من الولائم الرمضانية. وقالت التباسي لـ "العرب"، "يجب تقديم المه من الأهم وترشيد نفقات النسيق الاستهلاكي بما يتلاءم والمقدرة الشرائية للأفراد".

وأوضحت التباسي أن الأفراد يعانون من الفراغ بسبب الحجر المنزلي وهو ما دفعهم إلى تعويضه بالإقبال المفرط على تنوع الأطباق وزيادة الاستهلاك على حساب مقدرتهم الشرائية وقد يقفوا فريسة للديون.

بدوره أكد الدكتور هاني حسن، المتخصص في شؤون الأسرة والعلاقات الاجتماعية أن معدل إنفاق الأسرة منذ بداية شهر رمضان يصل إلى أكثر من 80 في المئة من دخلها، مشيراً إلى أن أكثر من 60 في المئة من الدخل ينفق بسبب العادات الشرائية للزوجات، مما يدفع الزوج للاستدانة.

وقال حسن إن ارتفاع أسعار المواد الغذائية يزيد الفجوة بين احتياجات الأسرة الرئيسية، وما تفرضه عادات المجتمع من العيش في مستوى لا يمكن للأسرة البسيطة التنازل عنه، كالولائم والعزائم خلال شهر رمضان وأيام العيد، وهي متطلبات ترهق ميزانية الأسرة. ودعا حسن إلى وضع خطة مالية واضحة وقابلة للقياس لشهر رمضان تجنباً لفقد السيطرة على الموارد المالية، على أن تتضمن احتياجات المنزل، لا ما يفرضه العرف الاجتماعي للاحتفال بالشهر الكريم.

وأشار المختصون إلى أن نفقات غالبية الأسر تزداد خلال شهر رمضان، إلا أن هناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها خفض تلك النفقات والاستمتاع برمضان في المنزل. ونصحوا بالتخلي عن فكرة التخزين التي تصيب الأسرة بالشره الشرائي، حيث تقوم أغلب النساء بشراء احتياجاتهن في رمضان



رائدة القيراني
كاتبة تونسية

لندن - ينصح علماء الاجتماع والمختصون في شؤون الأسرة والعلاقات الاجتماعية الأسر بتقليص الولائم الرمضانية وتقنين وجبات موأد الإفطار خلال شهر الصيام، بما يزيح عبئاً عن ميزانياتهم المالية، خصوصاً وأن جائحة كورونا قد أفقدت أغلبهم مصادر رزقهم نتيجة الحجر الصحي الشامل. وتنصح المختصة في شؤون الأسرة والكاتبة التربوية الفلسطينية إباء أبوطه بوضع خطة مالية بالتشاور مع أفراد العائلة، ووضع قائمة الاحتياجات، وعدم الانجرار وراء الإعلانات أو التزيينات.

وضع خطة مالية واضحة وقابلة للقياس لشهر رمضان تجنباً لفقد السيطرة على الموارد المالية، على أن تتضمن احتياجات المنزل، لا ما يفرضه العرف الاجتماعي

وأكدت على أن تشمل الخطة تقنين وجبات مائدة الإفطار، وتحديد كمية الحلويات، مما يعود بالنفع على الصحة الجسدية والمقدرة المالية للأفراد، مشيرة إلى أنه يمكن استبدال الحلويات والمشروبات الرمضانية وصنع وصفات منزلية يمكن اختيارها من الإنترنت.

وقالت أبوطه إن "استقبال رمضان في ظل كورونا ينبغي أن يهندس هندسة ذاتية على جميع الأصعدة، فحتى لو توافرت لدينا الأفكار لاستغلاله من دون التهيئة النفسية فسن توتي الأفكار أكلها، لأن الجائحة أربكتنا على الصعيد الشخصي والاجتماعي".

وأضافت أن تقليص الولائم الرمضانية بسبب كورونا يزيح عبئاً عن الموازنة المالية للعائلات خاصة وأن جل العائلات قد تلجئ إلى التدين

متطلبات ترهق ميزانية الأسرة

هذا الشهر والتي لن تتغير بشكل كبير، لتجنب الوقوع في الأزمات المالية. ونصحت مهدي بضرورة عدم التورط عن الديون خلال شهر رمضان والتقليل وفقاً للدخل الشهري. وأكدت ضرورة استغلال العروض الرمضانية بذكاء من خلال وضع لائحة بحاجات الأسرة المختلفة مع حفظ أسعارها، ومن ثم شراء العروض الحقيقية التي يحتاج إليها البيت.

وكانت حكومات الدول العربية قد حظرت التجمعات المسائية للناس معاً في وقت الإفطار حرصاً على صحة الصائمين وتجنباً لانتقال عدوى فايروس كورونا كما نصح الخبراء بتقليل الولائم والزيارات العائلية وولائم الإفطار الجماعي، والكتفاء بالمكالمات الهاتفية لتجديد أواصر الصداقة والترحم الاجتماعي وذلك تجنباً لانتقال العدوى.

حصتها كل أسبوع، مشيرين إلى وجوب توجيه المصاريف لإشباع الحاجات الأساسية في الأكل والشرب، ثم تأتي بعد ذلك الرغبات والمكملات.

الأفراد يعانون من الفراغ بسبب الحجر المنزلي وهو ما دفعهم إلى تعويضه بالإقبال المفرط على تنوع الأطباق وزيادة الاستهلاك على حساب مقدرتهم الشرائية

وتقول الدكتورة سهى مهدي أستاذة الاقتصاد المصرية إنه للخلص من الأزمة السنوية التي تحدث خلال شهر رمضان، لا بد أن تعلم ربة الأسرة كميات المواد الغذائية التي تحتاج إليها خلال

أطباق الحلوى المليئة بالسكر والدهون المضرة بالفأكة.

وإذا كانت ربة البيت تجد في ميزانية المكسرات والحلويات ضغطاً على ميزانية المنزل، اقترح الخبراء إمكانية الاستغناء عن بند آخر في ميزانية الشهر، ووضع هذه المكسرات بدلاً منه. ويمكنها الاستغناء أيضاً عن المشروبات الغازية والعصائر المصنعة ورقائق البطاطا، وتقليل عدد المرات التي تطلب فيها الطعام من خارج المنزل، فضلاً عن أنه في الوقت الحالي يجب عليها توفير بنود مثل مستحضرات التعقيم ومواد التنظيف والتطهير.

ونصح الخبراء المرأة بأن لا تشتري المستلزمات الرمضانية دفعة واحدة في بداية الشهر الكريم، إذ تنخفض أسعارها بعد الأسبوع الأول وتراجع الطلب عليها. كما اقترح أستاذة الاقتصاد تقسيم ما تحتاجه ربة البيت من هذه المستلزمات على أجزاء للأسابيع الأربعة وشراء

واحتياجات العيد وما بعد العيد، معتبرين ذلك من أهم الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها.

وأكدوا على ضرورة تحديد المبلغ المطلوب لشراء احتياجات الأسرة مع تحديد عدد أفرادها، وإذا كنت ستستقبل ضيوفاً خلال الشهر، لا بد من تحديد عددهم ومستوى الأكل الذي سيقدم لهم، مشيرين إلى أن ذلك يعد من أهم العوامل التي لا بد من أخذها في الاعتبار عند وضع خطة الشراء.

ونصحوا بإضفاء جو من البهجة على مائدة رمضان بالتركيز على اختيار مأكولات جديدة أو نادراً ما تطبخها ربات البيوت على مدار العام، بكميات تتناسب مع عدد أفراد الأسرة، وأيضاً بالتجديد في مكونات المقبلات وأطباق الشوربة، وحتى السلطات بإضافة الحبوب والأعشاب العطرية لها، والاهتمام بتوفير إضافة للخضروات لتعزيز مناعة الأسرة في مواجهة فايروس كورونا، واستبدال

جمال إزالة الصبغة تُجهد شعرك كثيراً

قالت بوابة الجمال "هاوت.دي" إن إزالة صبغة الشعر تعد عملية صعبة ونتائجها غير مضمونة دائماً، فضلاً عن أنها تمثل في كل الأحوال إجهاداً كبيراً للشعر. وأوضحت البوابة الألمانية أن مستحضرات إزالة الصبغة "Color Remover" تعمل على إزالة جزيئات اللون كيميائياً، مشيرة إلى أن هذه المستحضرات تحقق نتائج جيدة مع الشعر المصبوغ بالسوان داكنة فقط، وليس مع الشعر الذي تم تشغيره. وعلى أية حال يتعرض الشعر لإجهاد كبير بعد استخدام مزيلات الصبغة؛ حيث أنه يتعرض للتقصف والبهتان ويفقد لمعانه وبريقه. لذا ينبغي بعد إزالة الصبغة، العناية الجيدة بالشعر بواسطة ماسكات تمدد بالعناصر المغذية لتساعده على الاستشفاء واستعادة رونقه مجدداً.



القشة التي قصمت ظهر المرأة!

يرفضون طهي الطعام أو المشاركة في بعض أدوار الحياة الأسرية. لكن ذلك لا ينبغي حقيقة مهمة، وهي أن النظرة التقليدية لدور المرأة داخل الأسرة بقيت ثابتة، إذ لا يزال معظم الأزواج لا يلقون بالا لأهمية المشاركة في الأعمال المنزلية، حتى وهم جالسون في المنزل ولا يفعلون شيئاً. لا شك، أن الكثير من المشاكل النفسية التي تعاني منها معظم النساء اليوم، ترتبط على الأغلب بالتقسيم النمطي والعشوائي للأدوار بين الجنسين وليس فقط بسبب طبيعتها الفسيولوجية، ومن الممكن السيطرة على معظم الضغوط التي تؤثرها وتحولها إلى عامل مساعد على تحسين صحتها وأدائها داخل الأسرة والمجتمع ككل، ويمكن الحل أحياناً في بضع كلمات تحفيزية يقولها الزوج، من قبيل "لا بأس" أو "لا تكتري"، هذه المفردات العجيبة تبعث على الارتياح، وقد تتحول مع الوقت إلى استراتيجية للشعور برضا أكبر عن النفس، وقد يدفع تأثيرها العجيب المرأة إلى التعاضد عن الكثير من الأمور التي تعجز عن القيام بها، والأهم من هذا كله أن يعي الرجل أن الزواج يعني المشاركة

توجه اللوم لنفسها تحسباً للوم المقربين منها، ولأن عقلها غير مصمم للتعامل مع عدة مهام في آن واحد، فإن مستويات التوتر والإحباط ستترفع لديها مع مرور الوقت، وتراجع القدرات الفكرية بشكل عام، وفق ما ترى ساندرنا بوند تشابمان، مؤسسة ومديرة مركز "سينتر فور برين-هيلث" المعنى بصحة الدماغ بجاعة تكساس.

وغالباً، لا يفهم الرجال الحالة النفسية التي تمر بها زوجاتهم، ولا يعرفون شيئاً عن صراعهن الداخلي من أجل القيام بمسؤولياتهن العائلية والمنهية، وهنا تكمن المشكلة، فعندما لا تجد المرأة الدعم والمساندة والمساعدة من زوجها وأبنائها تتراكم عليها الضغوط، وتتعاظم ككرة الثلج، وتسبب لها أذى نفسياً، ثم ينتهي بها الحال إلى اختزان القلق في داخلها، لكن جسمها لا ينسأه أبداً. لذا، قد تستنفذ جهداً كبيراً في محاولة رسم الهدوء على وجهها لإخفاء ما تشعر به من قلق، وإن عجزت عن ذلك فإنها ستنفجر غضباً في أي لحظة وقد تصاب بالإحباط والاعتئاب. استحضرها هنا مقولة شهيرة للفيلسوف الإيطالي نيكولو مكيافيلي "لأن حزن النساء عميق وجرحهن غائر، فالرجل الذي أسعد امرأة كانت حزينة فعل شيئاً عظيماً، كأنما قتل كل الحزن في هذا العالم".

بطبيعة الحال، قطعنا شوطاً طويلاً، بعيداً عن عهد "سي السيد" الرجل المتسلط الذي يُعطي الأوامر والنواهي، وأصبح من المعتاد أن نرى رجلاً يتحول بالتعاطف والتفهم، ولا

أشياء فقط، كما أن أداء هذا الأمر بشكل متكرر ينهك الدماغ، فما بالك بالجهد الكبير الذي تبدله الأم العاملة في سبيل تقسيم قدراتها الذهنية والجسدية على المهام المختلفة التي تقوم بها يومياً، ولا يعرف سوى القليل عن الكيفية التي يؤثر بها ذلك على نسق حياتها بأكملها.

الكثير من المشاكل النفسية التي تعاني منها معظم النساء اليوم، ترتبط على الأغلب بالتقسيم النمطي والعشوائي للأدوار بين الجنسين وليس فقط بسبب طبيعتها الفسيولوجية، ومن الممكن السيطرة على معظم الضغوط التي تؤثرها

التركيز على مهمة واحدة يعادل النجاح، ويطلق عليه الخبراء "إدراك اللحظة" والوعي بما تفعل تمام الوعي، غير أن معظم النساء يحاولن أن يثبتن أنهن "خارقات"، وقد تنجح القلبليات فقط في السيطرة على الضغوط الناتجة عن رغبتهن في تحقيق التوازن المنشود، أما الكثيرات فيصبن بالتوتر الشديد، وقد يؤدي هذا الأمر إلى تغير سلوكهن ورفاهيتهن. أكثر ما يثير الضغوط على المرأة هو ذلك الإحساس بالعجز عن السيطرة على جميع الأمور، ومن الشائع أن



يمينة حدادي
صحافية تونسية مقيمة في لندن

تحقيق التوازن بين متطلبات الحياة المختلفة، والتمتع براحة البال، أصبحا من الأمور صعبة المنال في وقتنا الحالي، خصوصاً بالنسبة للنساء اللواتي يرهقهن هاجس التوفيق بين واجبات الأسرة ومسؤوليات المهنة.

في الواقع، هناك عدد لا حصر له من مصادر الضغوط الأسرية والمشكلات الاجتماعية عميقة الجذور، التي تعرقل النساء مهنيًا، وتدفعهن لبذل جهد أكبر للحصول على الموقع ذاته الذي يصل إليه الرجل بقدر أقل من الجهد.

غير أن معظم الرجال يصفون على الدوام ما تقوم به المرأة في المنزل بـ"اللاشيء" وديونت هذه العبارة في وقت ما في خانة العمل على بطاقات الهوية في تونس، وربما ينطبق الأمر نفسه على بقية المجتمعات العربية، لكن ماذا لو اغتنم الرجال فرصة الحجر المنزلي وقاموا ولو بجزء بسيط مما تقوم به الزوجة، علم حينها يدركون جوهر مقولة "القشة التي قصمت ظهر البعير"، وخصوصاً من يبالغ في التطلب ولا يبالي بحال زوجته المنهكة جسدياً ونفسياً بسبب رغبتها في إرضاء الكبير والصغير وعدم التقصير في أي شيء تجاه أسرتهما.

أظهرت أبحاث أجريت على مدى عقود، أن قدرة المرء على توجيه الانتباه والاهتمام للأشياء والأشخاص من حوله محدودة بمدى معين، وبوسعه التركيز على بضعة

نصائح كيف تستفيد من الخضروات

عند تقطيع الخضروات، يتخلص الكثيرون من الأجزاء غير القابلة للأكل بدون إعادة التفكير. غير أن الأطراف والقشرة يجب ألا تذهب إلى المخلفات حيث أنها تمثل أساساً رائعاً لمرق الخضروات منزلية الصنع. وتوضح إحدى مبادرات توفير الطعام الألمانية أن جذور الأعشاب والفطر وقشر البصل وأطراف الكرفس والكراث ذات رائحة عطرية كبيرة وتضيف نكهة إلى المرق.

وإذا كانت بقايا الخضروات هذه من وجبة واحدة غير كافية يمكن جمعها في المجمع حتى يتم تجميع ما يكفي لإعداد أساس حساءك. غير أنه قبل تجميد الخضروات يجب وضعها أولاً في مياه مغلية لفترة قصيرة.

ويمكن إذابة الثلج عن البقايا في أي وقت، قم بتقطيعها إلى قطع صغيرة ومزجها مع الأعشاب مثل البقدونس أو الزعتر أو المريمية. ثم يتم مزج هذا الخليط باستخدام الخلاط أو ما يشابهه من أجهزة المطبخ حتى يصبح معجوناً ناعماً. صف 10 غرامات من الملح لكل مئة غرام من الخضروات وكذلك القليل من زيت الخضروات.

