

## لمة الطعام مساحة عائلية مهذورة تحييها أجواء الحبر الصحي ورمضان اجتماع العائلة حول المائدة يعزز التماسك بين أفرادها

أجمع علماء الاجتماع والمختصون في شؤون الأسرة أنه رغم سلبات وباء كورونا الذي زرع الرعب والهلع بين الأفراد، إلا أن الحجر الصحي حمل بعض الإيجابيات تمثلت أساساً في عودة اللمة العائلية، التي غابت عن أغلب الأسر، منذ أمد بعيد. كما أكدوا أن شهر رمضان قد عزز التماسك الأسري بفضل طوقسه المميزة وخاصة منها الالتفاف حول مائدة الطعام.

لندن - استقبل العالم الإسلامي شهر رمضان هذه السنة على غير العادة حيث فرضت أجواء التباعد الاجتماعي غياب بعض العادات التي ميزت الشهر الكريم، لكن الحجر الصحي لم يمنع الغفاف أفراد الأسرة الواحدة حول مائدة رمضان بطاقتها المميزة. ويرى علماء الاجتماع، أن الترابط الأسري يزداد متانة في شهر رمضان، ويعتقدون أن هذا الشهر فرصة لتقوية صلة الرحم رغم ظروف الحجر المنزلي، وأن الأسرة تجتمع غالباً على مائدة الطعام مرتين يومياً عند وجبة الإفطار ووجبة السحور.

وأكد المختصون في العلاقات الأسرية أنه نادراً ما تجتمع الأسرة في باقي الأشهر، فكل من الأبناء والزوج أو الزوجة تنتهي أوقات دوامهم في العمل أو الجامعات في أوقات مختلفة ولا يجتمعون على مائدة الطعام



أجواء الحبر الصحي ورمضان اجتماع العائلة حول المائدة يعزز التماسك بين أفرادها

## إعادة ترتيب المنزل تقلل من روتين الحبر الصحي

لندن - تسعى ربات البيوت إلى إعادة ترتيب المنزل بطريقة صحيحة وسليمة من أجل إضفاء نوع من الراحة النفسية على أفراد الأسرة حتى لا يشعروا بالملل خلال فترة الحجر الصحي، ويمكن لأفراد العائلة أن يتقاسموا هذه الوظيفة بأفكار بسيطة ومبتكرة للقضاء على الروتين. وتنصح مهندسة الديكور كارلا شريف بتخصيص أحد جدران المنزل لتعليق مجموعة من الإطارات تحتوي صوراً لأفراد الأسرة أو لمناظر طبيعية أو لحيوانات اليفة، ويمكن أن تضفي هذه الصور شكلاً جميلاً على الغرفة. كما تنصح بترتيب وسائد غرف النوم وغرف المعيشة بشكل مختلف عن المعتاد مما يوحي بتغيير ديكور الغرفة.



ترتيب الغرف يقلل الإحساس بالملل



انتلاف وتجانس عائلي

لصلاة الجماعة، أو نزيين زاوية أخرى بالأضواء والبطاقات، وتضيف أبوطه أنها غيرت مكان طاولة الضيوف التي لم تعد تستعملها حالياً، ونصبت خيمة رمضان بسيطة لأطفالها، وفي زاوية أخرى وضعت المصابيح والبخور وسجاد الصلاة، وعلقت زينة يدوية لجذب انتباههم. وتؤكد أن ذلك تم من دون إفراط أو كلفة اقتصادية، بل بمواد بسيطة وإعادة تدوير، ما يدرّب الأطفال على الإبداع واستغلال الموارد.

وتؤكد أبوطه، على ضرورة إحياء طقوس العبادات الجماعية أيضاً من خلال صلاة الفجر وصلاة التراويح مع أفراد الأسرة، وإقامة حلقات لقراءة القرآن والذكر.

## أفكار بسيطة للاعتناء بحديقة المنزل

الأسرة وقتاً أكثر، فإن للحديقة أهمية بالغة تستوجب الاهتمام بتفاصيلها، خاصة في موسم الصيف الذي تكون فيه الأجواء مناسبة لاستغلالها وقضاء وقت أكثر فيها.

وينصح اختصاصيو البستنة بالقيام بالري في الأوقات الرطبة من اليوم، مثل الصباح الباكر أو المساء، وذلك لتفادي تبخر مياه الري. كما يرون أنه من الأفضل القيام بالري العميق، أي زيادة كمية الماء والمباعدة بين فترات الري، وبدلاً من ري الحديقة ببعض الماء كل يوم، يمكن ريها بكمية أكبر من الماء يوماً بعد يوم.

وقد تتعرض النباتات الموضوعة في أصيص لخطر أكبر عند زيادة درجة الحرارة، وذلك لأنها لا تملك ترفاً من تغرس جذورها لمعمق أكبر بحثاً عن الماء، ولكن في المقابل ربما كان من الأسهل القيام بنقل مثل هذه النباتات إلى مكان آخر عند الحاجة.



البستنة من هواية إلى شغف

التغذية باستبدال أطباق الحلوى التي يقبل عليها الصائم بعدد من التمرات المفيدة والمغذية، فإلى جانب مذاقها الحلو فإنها تحتوي على عدد كبير من المعادن والفيتامينات الضرورية للجسم، إضافة إلى احتوائها على نسبة عالية من الألياف المفيدة في السيطرة على نسبة السكر في الدم، وسهولة عملية الهضم. ولا تعتبر مائدة الطعام هي الجامع الوحيد لأفراد الأسرة خلال شهر رمضان، فالطقوس الروحية هي أيضاً فرصة للإحساس بالتقارب، حيث يمكن إقامة صلاة التراويح جماعة لجميع أفراد الأسرة بالمنزل، مع استمرار العزل، واستمرار غلق المساجد لأبوابها أمام المصلين.

وتؤكد إساء أبوطه الفلسطينية الدارسة لعلم الاجتماع أنه يمكننا خلق جو المساجد في بيوتنا حين تكون المساجد مغلقة وذلك بإبسط الأشياء. وتقول أبوطه "إن هندسة المكان هي أساس الهندسة النفسية وجودة العبادة العالية، فحين لا نستطيع الوصول إلى المساجد، يمكننا خلق جو المساجد في بيوتنا، كان نفرد زاوية في البيت

الإفطار يتحلق الجميع حول الطاولة أو المائدة التي تحوي أصنافاً من أشهى الأكلات وإن لم تكن المائدة متنوعة، فلا يغيب عنها التمر مثلاً، إذ ترتبط صنوف من الأغذية وثمار معينة بشهر الصيام. ويؤكد خبراء التغذية على ضرورة أن تحتوي وجبة الإفطار على مجموعة من الأطباق المفيدة والصحية التي تساعد على إمداد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها، وإن لا يوجد طعام أو مكمل غذائي يمكن أن يمنع الإصابة بفيروس كورونا حتى اليوم، فإن بعض الأطعمة قد تساعد في دعم الجهاز المناعي، وفق ما يؤكدونه.

ويرى خبراء التغذية أنه بدلاً من إعداد الموائد المعتادة في رمضان والمليئة بالسكريات والدهون، يفضل التوجه إلى الأطعمة الصحية التي تعتمد على الفواكه والخضروات الغنية بالمغذيات كالسبانخ والبروكلي والباذنجان، بالإضافة إلى الأطعمة الغنية بالبروتين التي تلعب دوراً في تقوية جهاز المناعة، وتساعد على الشفاء والتعافي من الأمراض كالأغذية البحرية واللحوم الخالية من الدهون والداوجن. وينصح خبراء

وطد الإغلاق الذي فرضته بلدان العالم لاحتواء كورونا المستجد علاقة السكان بزراعة حدائقهم. وتحظى نحو 83 بالمئة من منازل بريطانيا على سبيل المثال بمساحة خاصة مفتوحة، وفق أرقام حكومية تعود للعام 2016، ما يشكل ملاذاً للسكان المجربين على التزام منازلهم، كما يشغل العديد من العراقيين أنفسهم بأعمال مختلفة، أبرزها الزراعة المنزلية في حدائق المنازل الداخلية أو تلك الخارجية الموجودة في شوارعهم.

لندن - يشغل الكثير من الناس وقت فراغهم في العناية بالحديقة، في محاولة للتغلب على ضغوط الحجر الصحي. وشيئاً فشيئاً تتحول هواية البستنة إلى شغف وثقة في النفس بمجرد رؤية النتائج على النباتات والأشجار. ويؤكد اختصاصيو تنسيق الحدائق والعناية بها على أن تكون المساحة المخصصة لحديقة المنزل ذات أهمية حتى يمكن الاعتناء بها على أكمل وجه. ويعتبر فيديريك مورلو، اختصاصي تنسيق الحدائق، أن السقي من أساسيات العناية بالنباتات وضمان عيشها وتفتحها، لذلك يجب ضبط كمية المياه التي تسقى بها النباتات حسب نوعها دون زيادة كي لا تتعفن الجذور بسبب زيادة المياه، أو تجف وتموت بسبب قلتها. كما يفضل استخدام الماء الدافئ عند السقي وليس الساخن، لأن بعض النباتات تتضرر من الماء البارد وتحدث بها تعفنتات في جذورها، والماء الدافئ يكون صحياً أكثر لأغلب النباتات.

ويفضل أيضاً سقي التربة فقط مع تجنب تبليل الأوراق والسيقان لكي لا تصاب بحروق الشمس عند تبخر الماء منها. وينصح مورلو بتسميد النباتات ببقايا الشاي والقهوة لتعزز نموها وذلك بنثرها مرة في الأسبوع حول التربة المجاورة لجذور النبات، فهي تعمل على تغذية الجذور وتطهير التربة من الفطريات الضارة. إضافة إلى وضع حبة أسبيرين في ماء السقي مرة كل أسبوعين لحماية النباتات من الأمراض.

كما يرى مورلو أنه من الأفضل اختيار النباتات التي تتحمل أشعة الشمس كي لا تذبل بالحرارة، وفي الغل تُنتقى نباتات مخصصة لذلك.

كما تنصح عطية بوضع خزائن للأحذية عند مدخل المنزل، للحماية من الجراثيم التي يحملها الحذاء عند الرجوع إلى المنزل، وبالتالي حماية أفراد الأسرة من النقاط أي فايروسات أو جراثيم. وتري أنه من الضروري التخلص يومياً من كل النفايات الموجودة داخل المنزل، ومن الأفضل تخصيص مكان خارج لرمي النفايات خلال اليوم.

ولأن المطبخ لا يقل أهمية عن غرف المعيشة ينصح الخبراء ربات البيوت بإبقاء بابها مغلقاً على شيء ليجرد ما يوجد في الخلاجة واغتنام الفرصة لتنظيف الأسطح بالخل الأبيض ثم ترتيب كل عنصر حسب معيار معين للعثور عليه بسهولة أكبر، على غرار وضع الأغراض المستعملة دائماً في الأدراج الأكثر ارتفاعاً، والتأكد من وضع المنتجات النيئة في الطابق العلوي، والأطباق المطهورة التي نريد حفظها في الوسط والخضروات في المساحة المخصصة لها.

كما ينصح الخبراء أيضاً بضرورة فرز الأطعمة حسب مدتها قبل انتهاء الصلاحية عن طريق وضع الطماطم الطازجة مثلاً من فوق والطماطم ذات اللون الأخضر في الأسفل.

ولعدم الشعور بالإرهاق، يمكن لربة البيت أن تخصص جدولاً للتنظيف بما يسمح لها بترتيب المهام الضرورية على مدار الأسبوع لتسهيل إنجازها. فمثلاً يمكن أن تخصص الاثنين لنفض الغبار والثلاثاء لتنظيف الأرضيات والأربعة لتنظيف النوافذ ويمكنها أيضاً تنظيف غرفة كل يوم إذا كنت تفضل ذلك.