



حفظ المؤونة يسهل على ربة البيت إعداد الوجبات

أزمات كورونا تدفع الأحماد إلى اكتشاف أسرار مؤونة الأجداد

سياسة الادخار حيلة ذكية تعتمدها الجدات لمواجهة الأزمات

تخزين المؤونة يضمن للأسر طعاما صحيا وكفيها حاجتها من الغذاء في صورة تكرر تنفيذ إجراء الحجر

ويؤكد خبراء علم الاجتماع أن جائحة فيروس كورونا قد قلبت حياة العائلات في جميع أنحاء العالم منذ بدأت في التفشي، حيث وجد العديد من أولياء الأمور أنفسهم عالقين في المنزل خلال معظم ساعات اليوم، وهم يبذلون طاقتهم في رعاية الأطفال بعد أن أغلقت المدارس ومراكز رعاية الطفولة أبوابها، إلى جانب القيام بالعمل بدوام كامل وتحمل مسؤوليات ضرورية أخرى. إلا أن طريقة تخزين المؤونة قد وضعت حدا للتساؤل المتكرر عما ستتناول العائلة خلال وجبة العشاء خصوصا عندما تراقق

للهفة على التبضع موجة الإغلاق.

تحت التجميد فيتمثل في المعكرونه والأرز والبقوليات، والمعلبات كالتونة والفول الجاهز والتي ستكون مفيدة في حالة الإغلاق، إضافة إلى ضرورة توفير السكاكر والحلويات للأطفال، وحبوب الإفطار والبسكويت المالح والحلو والفواكه المجففة والمكسرات.

من جهته يؤكد الخبراء أن هناك الكثير من البدائل الصحية سهلة التخزين والإعداد عندما لا تتوفر المنتجات الطازجة، وينصحون بتخزين الفاصولياء المعلبة والحمص لشهور أو حتى لسنوات، وهي مواد تحتوي على كميات هائلة من العناصر الغذائية، وبالإمكان إدخالها في الوجبات المختلفة بعدة طرق.

وهناك أيضا السلع المجففة مثل الفاصولياء والبقول، وكذلك الحبوب مثل العدس والبازلاء الخضراء والأرز والكسكس والبرغل والفريكة والكنوا، وكلها خيارات مغذية وتضمد لوقت طويل كما أنها لذيدة الطعم وتشبع.

ويرى الخبراء أن شراء الخضروات الطازجة وتخزينها وطهيها قد يكون أمرا صعبا أثناء الإغلاق، خاصة عندما تنصح السلطات بالحد من الخروج من المنزل. ولكن من المهم التأكد قدر الإمكان من أن الأطفال يحصلون باستمرار على كمية وافية من الفاكهة والخضروات في نظامهم الغذائي.

كما يرون أن الفواكه والخضروات التي تؤكل طازجة تكون أكثر فائدة، لكن تجميدها مفيد في حال أمكن ذلك، لأنها تحتفظ

بمعظم العناصر الغذائية وكذلك بالنكهة الطيبة. ونصحوا باستخدام الخضروات الطازجة لطهي كميات كبيرة من الحساء أو الأطباق الأخرى ما يجعلها تدوم لفترة أطول، ويوفر خيارات أكثر لوجبات يمكن تناولها على مدى بضعة أيام. كما أن تجميد هذه الوجبات حين يكون ذلك متاحا، يمكن من تناولها لاحقا بعد عملية تسخين سريعة.

بدورهم شجع خبراء الاقتصاد الأسر على فكرة المؤونة التي يمكن أن تساعد في توفير نسبة كبيرة من المصاريف، مؤكداين أهمية الجدوى الاقتصادية لها، فضلا عن تنوع الأطعمة الصحية وتوفرها في مواسم مختلفة.

كشفت جائحة كورونا عن عادة غذائية صحية واقتصادية تعتمدها الجدات في مواجهة الأزمات، وهي عادة تخزين المؤونة التي لا تغيب عن معظم البيوت العربية. ولئن مثلت الجائحة فرصة للتقارب بين الأجيال على المستويين العنوي والعاطفي، فإنها مثلت أيضا فرصة لأن تكتشف الفتيات حيل جداتهن في مواجهة الأزمات.

موسم الصيف هذا استعدادا جيدا توفيرا لأي حدث وضاعفت من كمية المادة المخزنة خشية إغلاق جديد. بدورها أكتت يسرى الشواشي البالغة من العمر 25 سنة أن جائحة كورونا جعلتها تضي أوقاتا طويلة مع أمها لتراقب كل صغيرة وكبيرة أثناء تحضيرها وجدتها لمؤونة هذا الموسم. وقالت يسرى لـ"العرب" إنها استلهمت من أمها خبرة كبيرة في إعداد أصناف كثيرة من المأكولات الصحية المعدة في البيت والقابلة للتخزين، مما جعلها قادرة على القيام بها في بيتها وهي القادمة على الزواج بعد أيام.

نجيبة الكوكي
قائمة الأغذية المعدة للتخزين وسعمتها لتشمل أصنافا جديدة

يسرى الشواشي
كورونا درس في الادخار وحيله يستلهمه الصغار من الكبار

وأضافت أنها تعلمت كيف تحجف التين والمشمش لتستغلها في إعداد طبق "المرق الحلو". كما أنها أصبحت ماهرة في تحجيف الطماطم وإعداد بهار الفلفل بعد تنظيفه وتحفيفه، مشيرة إلى أن، "القديم"، وهو اللحم المجفف تحت أشعة الشمس بعد تثليله يعطي نكهة جيدة للطعام وختمت يسرى بقولها "إن جائحة كورونا درس في الادخار وحيله".

وتري ناهد من مصر أن الطعام يأتي في المرتبة الأولى للأساسيات التي يجب توفيرها بالمنزل، لذلك يجب تخزين الطعام المعبأ أو الجاف الذي له فترة صلاحية طويلة إضافة إلى الخضروات واللحوم والدواجن المجهزة والمحفوظة والمجمدة. أما الطعام الجاف الذي لا يستدعي الحفظ

راضية القيزاني
كاتبة تونسية

ساهمت التحذيرات المتكررة من عدم لمس الأسطح ثم لمس الوجه خشية انتشار فيروس كورونا في تراجع الإقبال على المواد الغذائية المصنعة واستبدالها بأخرى صحية معدة في البيت.

ورغم أنه لا يوجد دليل حتى الآن على ارتباط الطعام أو أغلفة المواد الغذائية بانتقال مرض فيروس كورونا إلا أن عقولنا أن الخطر قد يكون أكبر عندما يتقارب الناس أثناء تسوقهم لشراء المواد الغذائية أو أثناء استلام طلبية طعام إلى المنزل، جعلت الأزمات أكثر حذرا في التعامل مع الوجبات الغذائية وأشد حرصا على الرجوع إلى العادات القديمة المتمثلة في تخزين المؤونة مما يضمن لهن في ذات الحين طعاما صحيا وكفيهن حاجة أسرهن من الغذاء في صورة تم تكرر إجراء الحلق.

وقالت نجيبة الكوكي خمسينية وأم لثلاث بنات إن هذه الطريقة ساعدت فتيات هذا الجيل على التعرف على عادات الأمهات وحيل الجدات في مواجهة الأزمات.

وأضافت في تصريح لـ"العرب"، أنها اعادت تجهيز المؤونة حسب فصول السنة، وأنها تستغل فصل الصيف لإعداد ما يعرف في اللهجة التونسية بـ"العولة" (المؤونة) وهي تتكون أساسا من الكسكسي والبسيصة والبهارات، إلا أن جائحة كورونا فرضت عليها أن توسع قائمة المؤونة لتشمل هذه السنة أنواعا من المعجنات والمخللات والبقوليات والخضروات والفواكه.

وأكدت أنها قامت بتحجيف الفلفل والطماطم والفول والحمص والعدس والفاصولياء والبازلاء والتين والملوخية والمشمش تحت أشعة الشمس، وقامت رفقة بناتها بتخزينها. وأشارت الكوكي إلى أنها وجدت صعوبة في تأمين الطعام خلال فترة الإغلاق الأولى التي رافقتها لهفة كبيرة على التبضع بطريقة جعلت المواد الغذائية تختفي من أبرز المحلات التجارية وأكبرها.

وأكدت الكوكي أنها اتعتضت من الموجة الأولى لكورونا فاستعدت خلال

موضة

تشكيلة شتاء 2020 للأطفال بألوان ورسومات مميزة

أطلقت ماكس فاشن مجموعة ماكس الشتوية الجديدة للأطفال، والتي تضم مجموعة من الملابس الأنيقة بللمسة عصرية والوان ساحرة مستوحاة من الغابات. فمع تدفق نسائم الشتاء البارد حان الوقت للبدء في توفير مساحات إضافية في خزائن الأطفال لاقتناء مجموعة من الجاكيتات المحبوكة، والسترات الأنيقة، والقبعات والشالات.

وتتميز أحدث مجموعة هذا الموسم، بدرجات ألوان دافئة ومرحة، وكأنها مأخوذة مباشرة من الطبيعة. وهذه المجموعة الممتعة والمرحة من ماكس مليئة برسومات الحيوانات اللطيفة، والباقات المزينة بالفراء والمواد الدافئة.

وللتأكد من أن أطفالك ليسوا ساخنين جدا، أو باردين جدا، ولكنهم بملايس مناسبة تماما لهم، يقدم خبراء ماكس نصائح هامة لضم أحدث الموديلات في خزائن ملابسهم: هذا الموسم يعتمد كل شيء على الملابس الخارجية: ارتدي سترة منقوشة كريمة ناعمة مستوحاة من

الشستوية الجديدة للأطفال، والتي تضم مجموعة من الملابس الأنيقة بللمسة عصرية والوان ساحرة مستوحاة من الغابات. فمع تدفق نسائم الشتاء البارد حان الوقت للبدء في توفير مساحات إضافية في خزائن الأطفال لاقتناء مجموعة من الجاكيتات المحبوكة، والسترات الأنيقة، والقبعات والشالات.

وتتميز أحدث مجموعة هذا الموسم، بدرجات ألوان دافئة ومرحة، وكأنها مأخوذة مباشرة من الطبيعة. وهذه المجموعة الممتعة والمرحة من ماكس مليئة برسومات الحيوانات اللطيفة، والباقات المزينة بالفراء والمواد الدافئة.

وللتأكد من أن أطفالك ليسوا ساخنين جدا، أو باردين جدا، ولكنهم بملايس مناسبة تماما لهم، يقدم خبراء ماكس نصائح هامة لضم أحدث الموديلات في خزائن ملابسهم: هذا الموسم يعتمد كل شيء على الملابس الخارجية: ارتدي سترة منقوشة كريمة ناعمة مستوحاة من



الطريقة الصحيحة لمكافأة الطفل

المشاركة مكافأة قيمة يشعر من خلالها بالبهيمته لديهما. كما يمكن أن يكون الاهتمام بأكثر من صورة سواء لفظيا عن طريق المديح، أو ضمينا من خلال تصرفات معينة كمتابعته عند أدائه عملا معيناً أو حضور أحد مواعيد تدريبيه الرياضي.

وتعزز المكافأة من السلوك الإيجابي للطفل حيث يميل كل إنسان للحصول على الاهتمام، وبالتالي يواصل الأطفال السلوك الذي يضمن لهم الاهتمام. وينصح خبراء التربية الوالدين بأن يظهر السلوك الجيد لأطفالهم عن طريق تشجيعهم على السلوكيات التي يريدانهم أن يستمروا عليها وأن يتعلموها.

كما قد تغير المكافأة من السلوك السلبي للطفل باعتبار أن السلوك الذي لا يثير رد فعل أو يتم تجاهله من المرجح أن يعدل عنه الطفل، حيث يتجنب السلوك الذي لا يعود عليه بأي مكافآت، وبالتدريج سيتحسن ويتعدل سلوكه بشكل تلقائي.

وتجمل المكافآت المنضبطة من المنزل بيئة ممتعة للتعليم بالنسبة للأطفال، وتخلق جوا هادئا خاليا من المشاحنات والعقاب بالنسبة للآباء، وفق ما يؤكد علماء النفس، وهو ما من شأنه أن يوفر بيئة آمنة إيجابية مليئة بالدفع والشعور بالعبء. وتساعد هذه البيئة الأطفال على اكتساب ثقة أكبر وتنمي شعورهم بالسعادة مما يتيح لهم تطوير مهاراتهم الاجتماعية بشكل أسهل واتخاذ الوالدين المثل الأعلى لهم ومصاحبتهم طوال حياتهم.



المكافأة تعزز السلوك الإيجابي للطفل