

M E A K-Weekly Economic Report  
Prof. Dr. Moustafa El-Abdallah Al Kafry

م ع ك التقرير الاقتصادي الأسبوعي  
الأستاذ الدكتور مصطفى العبد الله الكفري

المستشار الاقتصادي  
Economic Consultant



م ع ك التقرير الاقتصادي الأسبوعي رقم 2023/426 التخصصي  
الاقتصاد والإسراف في الطعام خلال شهر رمضان  
إعداد الأستاذ الدكتور مصطفى العبد الله الكفري  
الأحد 09 نيسان، 09 April 2023  
M E A K Weekly Economic Report No. 426  
prepared by Prof. Dr. Moustafa El-Abdallah Al Kafry



المستشار الاقتصادي  
Economic Consultant



موقع المستشار الاقتصادي الإلكتروني للبحوث والدراسات  
The website of the Economic Adviser for Research and Studies  
Strona Doradcy Ekonomicznego ds. Badań i Studiów



المستشار الاقتصادي  
Economic Consultant



لا يعبر مضمون هذا التقرير عن وجهة نظر موقع المستشار الاقتصادي،  
ولا يتحمل الموقع أية مسؤولية قانونية عن أي قرار يتم اتخاذه بالاستناد للمعلومات  
المنشورة فيه، ولا يشكل عرضاً أو تشجيعاً لشراء أو بيع أية أصول مالية، بالرغم من  
ثقة الموقع بإدارته.

م ع ك التقرير الاقتصادي الأسبوعي رقم 2023/426 التخصصي

الاقتصاد والإسراف في الطعام خلال شهر رمضان

إعداد الأستاذ الدكتور مصطفى العبد الله الكفري

الأحد 09 نيسان، 09 April 2023

M E A K Weekly Economic Report No. 426

prepared by Prof. Dr. Moustafa El-Abdallah Al Kafry

<p>Weekly Economic Report No. 426 Link to download the report as a PDF:</p> <p>The report is the outcome of a follow-up to the economic media and the World Wide Web. I put it at the disposal of academics, economists, decision-makers and followers, to facilitate access to economic information.</p> <p>I have to mention that some of the information and data contained in the report may not be reliable enough and need to be checked by an expert or specialist. Help with checking this information and cite the source for reliability.</p> <p>I absolve myself of responsibility for any inaccurate information contained in the report since the proven source at the bottom of each article published in the report is responsible. Best wishes</p> <p><b>Note: I request those who do not wish to keep receiving the report to inform me so that their names will be removed from the mailing list.</b></p>	<p>التقرير الاقتصادي الأسبوعي رقم 426 رابط تحميل التقرير بصيغة بي دي أف:</p> <p>التقرير حصيلة متابعة للإعلام الاقتصادي والشبكة العنكبوتية. أضعه بتصريف الأكاديميين والاقتصاديين وأصحاب القرار والمتابعين، لتسهيل الحصول على المعلومة الاقتصادية. أشير إلى أن بعض المعلومات والبيانات الواردة في التقرير قد لا تكون موثوقة بما يكفي، وتحتاج إلى تدقيق من قبل خبير أو مختص. ساعد بتدقيق هذه المعلومات مع ذكر المصدر لتحقيق الموثوقية.</p> <p>وأخلي نفسي من المسؤولية عن أية معلومة غير صحيحة أو غير دقيقة واردة في التقرير، لأن المصدر المثبت في أسفل كل مادة منشورة في التقرير هو المسؤول. أطيب التمنيات.</p> <p><b>ملاحظة: أرجو ممن لا يرغب باستمرار إرسال التقرير لسيادته، إعلامي ليتم حذف اسمه من القائمة البريدية.</b></p>
---	---

م ع ك التقرير الاقتصادي الأسبوعي رقم 2023/426 التخصصي

الاقتصاد والإسراف في الطعام خلال شهر رمضان

إعداد الأستاذ الدكتور مصطفى العبد الله الكفري

الأحد 09 نيسان، 09 April 2023

M E A K Weekly Economic Report No. 426

prepared by Prof. Dr. Moustafa El-Abdallah Al Kafry

### Contents

- 1 - رمضان في البيوت العربية... إسراف بلا حدود ..... 4
- 2 - أكالات حصرية على "موائد رمضان" في بلدان عربية..... 28
- 3 - رمضان في إثيوبيا "موسم عودة المهاجرين"..... 33
- 4 - الإسراف والتبذير، من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة..... 37
- 5 - ما يجب أن يعرفه مرضى السكري خلال الصيام..... 48
- 6 - استهلاك مضاعف للطعام والشراب... كيف نخفف الإهدار  
والنفائيات خلال شهر رمضان؟ ..... 53
- 7 - "المطلوب تغيير جذري"... مبادرات في قطر للحد من هدر الطعام  
خلال رمضان ..... 60
- 8 - الإسراف في رمضان... تنافس وتباه واستعراض على الموائد  
المغربية..... 66
- 9 - "ما فينا نشترها كل يوم"... حلويات رمضان ضيف ثقيل على  
موائد السوريين واللبنانيين..... 72
- 10 - هل للصيام فوائد صحية حقاً؟ ماذا تقول الدراسات؟..... 82
- 11 - أن تعيش رمضان في دبي ..... 88

م ع ك التقرير الاقتصادي الأسبوعي رقم 2022/426 التخصصي

الاقتصاد والإسراف في الطعام خلال شهر رمضان

إعداد الأستاذ الدكتور مصطفى العبد الله الكفري

الأحد 09 نيسان، 09 April 2023

M E A K Weekly Economic Report No. 426

prepared by Prof. Dr. Moustafa El-Abdallah Al Kafry



﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾  
سورة الأعراف

1 - رمضان في البيوت العربية... إسراف بلا حدود

ترتفع السلوك الشرائي والاستهلاكي لدى العائلات في شهر الصوم إلى مستويات قياسية وتزيد أطنان الأكل المهذرة

علي يحيي ، جمال عبد القادر البدوي، إبراهيم عبد المجيد، طارق ديواني، منى المنجومي، مؤيد الطرقي، فدى مكداشي

الجمعة 8 أبريل 2022 10:12



تزهدهم تجارة الفوانيس في رمضان (رويترز)

تتزايد معدلات استهلاك الطعام في شهر رمضان إلى حد الإسراف والتبذير، على الرغم من من كونه شهراً للصيام، وليس لزيادة الطعام. وتقول منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة (فاو) FAO، إن الفرد في

المنطقة العربية يهدر في صناديق القمامة كميات ضخمة من الطعام خلال الشهر الفضيل، بالتزامن مع استمرار ارتفاع معدلات الجوع في منطقة الشرق الأدنى وشمال أفريقيا، حيث يعاني 52 مليون شخص نقصاً مزمناً في التغذية.

وأوضحت أنه تبلغ التكلفة الاقتصادية للأغذية المُهدرة على مستوى العالم نحو تريليون دولار كل عام، وتهدر الدول النامية، والتي تقع فيها الدول العربية وأفريقيا وشرق آسيا، ما قيمته 310 مليارات دولار.

استهلاك الجزائريين في رمضان... إسراف ظاهري واحتياج خفي يتواصل التناقض في الجزائر بشأن الوضعية المعيشية، ويأتي رمضان هذه السنة ليؤكد استمرار الإسراف الاستهلاكي في عز أزمة اقتصادية أرهقت فئات واسعة من الشعب، غير أن المتفق حوله اهتمام الأسر على اختلاف مستوياتها بالمائدة الرمضانية لدرجة الإقدام على "الاقتراض" لتأمين الحاجات.

إقبال لافت يقابله تبذير واسع

ومع كل شهر رمضان تعود مظاهر غير معهودة خلال باقي الأشهر، حيث يكثر الإقبال على المواد الاستهلاكية بشكل كبير جداً، كما تتحول بعض الأغذية إلى "كنز" يجب الحصول عليه، وهي التي لا معنى لها على طول أيام السنة، في حين تنتشر أكياس بقايا الأكل وفضلات شتى أنواع الطعام بعد الانتهاء من الإفطار، والخبز بخاصة، وبكميات كبيرة جداً، ما يجعل الحديث عن الإسراف يأخذ حيزاً يغطي عن اقتصاد ترقبه الشارع بسبب تدهور القدرة الشرائية مع ارتفاع الأسعار ونُدرة المواد الاستهلاكية.



يكثر الإقبال في الجزائر على المواد

الاستهلاكية بشكل كبير جداً (رويترز)

وعلى الرغم من أن أغلب تصرفات الجزائريين مبنية على التضامن والمساعدة، وفق الأعراف والتقاليد، فإن الوضع يبدو أنه تغير في ظل العولمة التي غزت كل المجالات ومست المبادئ أيضاً، إذ تحول جزء من المجتمع إلى نمط الاستهلاك المفرط والتبذير، وهو ما أكده الرئيس عبد المجيد تبون، في خطاب التهنة بقدوم الشهر المبارك، حين دعا الجزائريين إلى "تقوية أواصر الأخوة اعتزازاً واقتداءً بأجدادنا، والابتعاد عن الاستهلاك المفرط والتبذير".

ترشيد الإنفاق بعد ارتفاع الاستهلاك

وفي السياق ذاته، يرى أستاذ علم الاجتماع، محمد أيمن، أن الحديث عن علاقة الأسرة بالاقتصاد هو بالضرورة حديث عن ترشيد الإنفاق وتوجيه الاستهلاك، مبرزاً أن ترشيد النفقات يحتاج إلى المهارة والتحكم في المصاريف، وذلك يستدعي مشاركة كل أفراد الأسرة أو معظمهم في التخطيط المبكر. وأشار إلى أن التقاهم والتراضي داخل الأسرة ضروريان من أجل مواجهة الضغط والأزمة المالية، والاستعداد لمصاعب الحياة اليومية، سواء في شهر رمضان، أو غيره.

إلى ذلك، يقول نائب رئيس الفيدرالية الجزائرية للمستهلكين، محمد عبيدي، إن استهلاك اللحوم خلال شهر رمضان يمثل 380 في المئة من



الاستهلاك الشهري خلال السنة، فيما يمثل استهلاك المنتجات الغذائية الأخرى 170 في المئة، مشدداً على أن متوسط نفقات الأسر ارتفع من مرتين إلى أربع مرات الأجر المحلي الأدنى المضمون خلال رمضان، ما يتطلب توعية المستهلكين حول ضرورة إعادة توجيه إنفاقهم.

وكشف عبيدي عن رمي 4 ملايين رغيف خبز يومياً في القمامة خلال شهر رمضان، مشدداً على أن النقاش حول الاستهلاك خلال رمضان يجب أن يتغير حتى لا يركز فقط على الأسعار، ولكن أيضاً على صحة المستهلكين.

#### التقشف والاقتصاد

على العكس، يشدد رئيس اللجنة الوطنية للخبازين، عامر أعمار، على أن ظاهرة التبذير تناقصت بشكل كبير على خلاف السنوات الماضية، مرجعاً الأمر إلى الوضع الاقتصادي الصعب الذي جعل الجزائري مستهلكاً أكثر عقلانية، كما أصبح يميل أكثر للتقشف والاقتصاد. وأشار إلى أنه بالنسبة لمادة الخبز، تراجع تبذيرها إلى النصف بسبب تراجع القدرة الشرائية. وختم بأنه من الضروري ترشيد الاستهلاك ونشر التوعية داخل الأسر الجزائرية بهدف الحد من تقادم سلوك التبذير، بخاصة في الشهر الفضيل.

#### تجليات العنف الاستهلاكي

يعتقد الباحث في علم الاجتماع، أنس بورومة، أن ظاهرة التهاافت الكبير على اقتناء المواد الغذائية في رمضان، وربما الاقتراض من أجل ذلك، وما يرافقه من هدر للطعام وإسراف في الاستهلاك، تعبير عن التدين المظهري الذي يחדس قدسية الشهر الفضيل ويفرغه من عمقه الروحي، ويحوّله إلى مجرد مناسبة للاستعراض والتباهي الاستهلاكي. وقال إن الإفراط في

الاستهلاك يشكل أحد تجليات العنف الاستهلاكي الذي بموجبه يتحول الاستهلاك إلى وسيلة لتعميق الهوة الاجتماعية بين من له القدرة على الاستهلاك ومن لا يستطيع ذلك، ما يشتد إحساسه بالقهر والدونية. ويضيف بورومة، أن شهر رمضان عبارة عن دورة تدريبية لترشيد الاستهلاك والنفقات، وفرصة للاقتصاد، مشيراً إلى أن المطلوب والمنطقي في هذا الشهر الحاجة إلى مال أقل واستهلاك أقل، وذلك عبر تخصيص ميزانية أقل لشهر الصيام مقارنة بباقي أشهر السنة، وادخار الفرق المتبقي كاحتياط يلجأ المرء إليه عند الضرورة، مشدداً على أهمية الإنفاق في حدود الدخل بعيداً عن متاهة الديون.



الافطار الجماعي خارج المنازل

سمة رمضان الاساسية في السودان (انديبننت عربية - حسن حامد)

"رمضان السودانيين"... في خدمة النهم

تتمدد موائد السودانيين في الشوارع خلال رمضان الحالي بأكثر مما كانت عليه في العامين السابقين، بعد انزياح هواجس وقيود جائحة كورونا، التي كبلت بقدر كبير الإفطار الجماعي المفتوح، السمة الأساسية لإفطار رمضان في هذه البلاد، إذ درج السودانيون عبر تاريخهم، على حمل موائدهم خارج البيوت إلى الطرقات والساحات المجاورة، طلباً لأجر إفطار صائم، وتعزيزاً لروح وقيم التراحم والتكافل الاجتماعي.

بين التقاليد والضائقة



يعد الإفطار الجماعي في الشوارع والساحات العامة طوال شهر رمضان، من أبرز التقاليد السودانية الموروثة والعادات الاجتماعية المترسخة التي تميز هذا الشهر، إذ يخرج كل الناس في كل منطقة قبل الإفطار بنصف ساعة إلى الشارع، كل يحمل طعامه وشرابه ليتشاركه مع الآخرين، مستهدفاً عابري الطريق، حتى بات الإفطار داخل المنزل ضرباً من العيب والبخل والتقاعس في بعض الأحياء الراقية في المدن الكبيرة.

ما إن أفلت الناس في السودان من أسر قيود كورونا حتى وقعوا في براثن الضائقة الاقتصادية الخائقة والغلاء الفاحش في الأسعار، وهو ما دفع رئيس جمعية حماية المستهلك السودانية، ياسر ميرغني، إلى اتهام التجار بالجشع مع غياب الرقابة الحكومية على الأسواق، الأمر الذي فاقم الغلاء مع حلول شهر رمضان. ويتحسر "ميرغني" على أن المستهلك لم يعد قادراً على الشراء وتلبية احتياجاته، مع تزايد الضغوط يوماً بسبب الزيادة المضطردة في أسعار السلع والخدمات الحكومية، بصورة تفوق قدرته المالية. ضغوط ونهم

على الرغم من كل ذلك، وبمجرد إعلان ثبوت شهر رمضان، تنتظر الأسواق هجمة كبيرة من قبل المستهلكين، في ظاهرة عنوانها النهم والمبالغة في شراء الاحتياجات من السلع الغذائية بما يفوق الحاجة الفعلية، فقط إشباعاً لرغبة الشراء التي تجعل من مائدة رمضان غاية في ذاتها.

وسط هذه الضغوط أعاد رمضان إلى الموائد الشعبية التقليدية كامل ألقها وبريقها من جديد، واللافت في المائدة الرمضانية السودانية هذا العام أنها تبدو سودانية خالصة، إذ تضم أطباقاً من عصيدة الذرة الرفيعة أو الدخن، أو قراصة (أقراص) القمح، مع ملاح التقلية والبليلة، والبلح (التمر) وبليلة



## بين الكرم والإسراف

تشير الباحثة الاجتماعية، هنادي الأمين، إلى أن ظاهرة الإسراف في الاستهلاك خلال شهر رمضان تسربت من الأغنياء إلى غالبية الأسر من مختلف الطبقات، حتى الفقيرة منها، شأن معظم المجتمعات العربية التي يتزايد إقبالها على شراء السلع الغذائية بكميات كبيرة في هذا الشهر، بصرف النظر عن الوضع الاقتصادي للأسرة وميزانيتها الطبيعية.

وحملت الباحثة الاجتماعية النساء المسؤولية الأكبر عن ظاهرة الإسراف، سواء لدى التسوق أو في مكونات المائدة. واعتبرت أن "الاختلاف في أنماط الاستهلاك بين المجتمعات أمر طبيعي، لكن مغالاة بعض الأسر في حشد أصناف الطعام بصورة أقرب إلى التباهي أمر مذموم، خاصة في ظل الظروف التي يعاني فيها أغلب الناس من تدني مستوى المعيشة والغلاء الفاحش، لكن موائد الأثرياء لا تضع خطأً فاصلاً بين الكرم والإسراف، الذي هو مرفوض شرعاً في دين الإسلام".

وأشارت إلى أن "أي قطعة طعام تنتهي في سلة القمامة هي هدر وإسراف قد يصل إلى درجة الحرمة الشرعية، في وقت توجد أسر فقيرة في أشد الحاجة لتلك القطعة، كما أن الظاهرة تصطدم مباشرة مع قيم الدين الإسلامي، والحكمة التي شرع الله بسببها الصوم وشهره".



قيمة ما يستهلكه الأردنيون في رمضان  
من حلويات يفوق 14 مليون دولار (اندبندنت عربية - صلاح ملكاوي)

### "شهر الاستهلاك المفرط" في الأردن

يصنف اقتصاديون رمضان على أنه "شهر الاستهلاك المفرط" بالنسبة إلى الأردنيين، بسبب ارتفاع قيمة وكمية المشتريات التي يقبلون على تكديسها استعداداً له ويذهب معظمها إلى حاويات النفايات.

ووفقاً لمتخصصين اقتصاديين فإن الاستهلاك المفرط الذي يبديه الأردنيون خلال شهر رمضان وبما يفوق دخلهم الشهري، يؤدي إلى ارتفاع أسعار السلع والتي يكون معظمها غير ضروري.

وللمرة الأولى منذ عامين يستقبل الأردنيون شهر رمضان بلا قيود، بعد تحسن الوضع الوبائي، حيث سمح بالدخول إلى الأماكن المفتوحة من دون اشتراط ارتداء الكمامات، واستخدام كامل الطاقة الاستيعابية للمطاعم والصالات والمنشآت.

كما تقرر إقامة التجمعات الداخلية والخارجية بجميع أشكالها وتنظيمها والمشاركة فيها بما في ذلك موائد الرحمن والخيم الرمضانية والصلوات في المساجد.

### موروث اجتماعي

ويعزو هؤلاء هذا النمط الاستهلاكي الشرس في رمضان إلى بعض العادات الاجتماعية مثل الولائم والسهرات العائلية والتفاخر الاجتماعي، بخلاف الفقهاء الذين يرون أن الشهر فرصة لتقليل النفقات.

وعلى سبيل المثال تؤكد نقابة محال أصحاب الحلويات أن قيمة ما يستهلكه الأردنيون في رمضان من حلويات يفوق 14 مليون دولار، ويلقي مراقبون باللائمة على وسائل الإعلام التي تخصص منصات للترويج للمأكولات والحلويات على حساب الجوانب الأخرى من الشهر.

وثمة فروق واختلافات في الأسعار بين العاصمة عمّان والمحافظات الأخرى، كما أن مظاهر البذخ والإسراف تقل في الأرياف والقرى، حيث يمتاز رمضان هناك بالبساطة والتواضع. ولسنوات قليلة خلت، لم تكن بعض مظاهر الإسراف الرمضاني قد تشكلت في العاصمة عمّان بعد، مثل الخيم الرمضانية وتناول السحور بالمطاعم والفنادق، مما شكل عبئاً إضافياً على جيب المواطن الأردني. ولم يعد الإسراف يقتصر على هذه الأمور بل تعداه إلى أمور أخرى مثل زينة رمضان التي يبالغ كثير من الأردنيين في استخدامها.

#### هدر غذائي

يؤكد الخبير الاقتصادي حسام عايش أن الإنفاق في رمضان يرتفع إلى الضعف، على الرغم من غلاء الأسعار مما يؤدي لاحقاً إلى إرباك الأسر مالياً لأشهر طويلة. ووفقاً لإحصاءات رسمية يهدر الأردنيون نحو 34 في المئة من طعامهم، بسبب الإفراط في شراء واستهلاك المواد الغذائية، بينما تقدر النسبة خلال رمضان بنحو 50 في المئة، ومع النمو السكاني السريع الذي يشهده الأردن وما يرتبط به من ارتفاع في الإنفاق، لم يعد بالإمكان تجاهل المستويات العالية السائدة لفقد الأغذية وهدرها.

وتتهم تقارير دولية الحكومة الأردنية بالتقصير في التحقيق بشأن هدر الأطعمة، من خلال عدم وضع استراتيجيات وسياسات للاستدامة وبرامج لمحاربة هذه الظاهرة السلبية التي تتسبب بها عادات ثقافية واجتماعية. ظاهرة هدر الطعام لا تقتصر على البيوت الأردنية، إذ يوجد في المملكة نحو 18 ألف محل تعمل في قطاع المطاعم والحلويات وولديها قرابة 100 ألف عامل، ويتهم كثير من هذه المطاعم بهدر ما يتبقى لديها يومياً.

## بنك الطعام

وفي موازاة هذا الواقع السلبي، تبرز بعض الجهود الفردية مثل بنك الطعام الأردني الذي يهدف إلى التخفيف من هدر الطعام عبر جمع بقايا الطعام للمحتاجين.

ويدور نقاش مستفيض بين الأردنيين حول إمكان تعزيز أنماط الحياة المستدامة وزيادة الوعي بالعواقب على البيئة والاقتصاد والأمن الغذائي، فضلاً عن تعزيز الاستراتيجيات الشاملة للجنسين عبر سلسلة القيمة الغذائية. لكن تقديرات من الأسواق الأردنية تتحدث عن زيادة إنفاق الأسر في رمضان بنسبة 40 في المئة، ويدور الحديث عن أصناف بعينها بخلاف الحاجات الأساس مثل الحلويات والعصائر والتسالي، وهي بضائع تصنف في خانة "التنذير"، إذ تشير الأرقام الصادرة عن وزارة الصناعة والتجارة إلى استهلاك مفرط للتبغ والفواكه المجففة والمكسرات في رمضان أكثر من باقي الشهور، والمفارقة أن هذا الاستهلاك المفرط في رمضان يأتي في موازاة شكوى الأردنيين من ارتفاع الأسعار وعدم قدرة أغلبهم على شراء مستلزمات الشهر.

إجراء إعلاني: يلقي كثيرون باللائمة على ما تمارسه العروض الإعلانية من إجراءات للمستهلكين في رمضان، إذ لا تخلو المولات الكبيرة ومراكز التسوق من إعلانات يومية خاصة على الكميات، الأمر الذي يشكل أحد عوامل جذب المتسوقين.

وخارج الأسواق الكبيرة ثمة اقتصاد ظل ينمو في وضوح النهار خلال شهر رمضان، ويشهد إقبالاً كبيراً من قبل المواطنين الأردنيين، حيث تتواجد



عشرات البسطات التي تبيع حاجات رمضان بأسعار أرخص من السوق،  
وتتمركز عند مداخل المساجد تحديداً.



تقابل معدلات الاستهلاك الكبيرة

أرقاماً أكبر لحجم الطعام المهدر في مصر (رويترز)

رمضان في مصر... كرم أم إسراف؟

مع كل رمضان تتبارى الأسر المصرية يومياً في إعداد كميات المأكولات التي قد تكفي ذات الأسرة أسبوعاً كاملاً بعيداً من الشهر، إذ اعتاد المصريون على المبالغة في الاستهلاك الرمضاني الذي تكشف إحصاءات رسمية أنه يعادل 35 في المئة من إجمالي ما ينفقه المصريون طوال العام.

ووفق تقرير للجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء نقلته صحف محلية في أبريل (نيسان) 2021، ينفق المصريون 80 في المئة من دخلهم على المواد الغذائية في رمضان، إذ بلغت تقديرات قيمة استهلاك السلع الغذائية خلال الشهر في 2021 إلى ما يزيد على 100 مليار جنيه، بارتفاع 30 في المئة عن عام 2020، وبلغت القيمة في 2019 قرابة 50 مليار جنيه وفق تقديرات وزارة التموين والتجارة الداخلية.

أزمة مستمرة

الحديث عن الاستهلاك المبالغ فيه ليس جديداً، فقبل نحو 60 عاماً قدم الفنانان الراحلان فؤاد المهندس وصباح أغنية "الراجل ده هيجنني" في فيلم "القاهرة في الليل" حين كانت الزوجة التي أدت دورها الفنانة صباح تشكو

الطلبات المتكررة من زوجها (فؤاد المهندس) بالإكثار من الطعام في رمضان، بينما تطالبه بعدم التبذير. كذلك قدم المهندس في السبعينيات من القرن الماضي مع الفنانة شويكار أغنية "الصيام مش كده"، لتكون الأغنيتان تعبيراً عن حال البيوت المصرية في رمضان حتى الآن.

وتقابل معدلات الاستهلاك الكبيرة أرقاماً أكبر لحجم الطعام المهدر في مصر الذي تقدره منظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (فاو) قبل سنوات عدة بـ 55 في المئة من الإنتاج السنوي، وكذلك 40 في المئة من الأسماك، إضافة إلى 1.5 مليون طن قمح سنوياً، وهي أرقام تثير كثيراً من التساؤل في دولة تبلغ معدلات الفقر بها 29.7 في المئة، وفق تقرير الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء عن عامي 2019 و2020.

تلك المفارقة بين حجم الإنفاق والإهدار يرجعها استشاري الصحة النفسية وليد هندي في تصريحات خاصة إلى ما سماه بـ "الخواء الروحي" الذي يدفع الشخص إلى المبالغة في المظاهر والرغبة في التفاخر أمام الآخرين، إضافة إلى الخلل لدى كثير بين الكرم لدى استقبال الضيوف والإسراف في الاستهلاك، مشيراً إلى أن ما كانت الأسر تعتاد عليه من تنافس خلال "عزومات رمضان" انتقل إلى مواقع التواصل الاجتماعي، إذ أصبحت كل سيدة تحرص على نشر صورة ما تعده من أطعمة.

وألقى "باللوم على وسائل الإعلام في ترسيخ ثقافة الاستهلاك من خلال مضاعفة إعلانات المواد الغذائية وبرامج الطبخ في رمضان".

ويأتي انخفاض قيمة الجنيه المصري بنحو 20 في المئة قبل أسبوعين من حلول رمضان، وما سبقه من ارتفاع في أسعار المواد الغذائية بنسب وصلت إلى 50 في المئة لبعض السلع على خلفية الاجتياح العسكري

الروسي لأوكرانيا، ليضيف مزيداً من الضغط على الأسر المصرية التي وجدت نفسها بين ضغط الأسعار والرغبة في المحافظة على عاداتها الاستهلاكية.

ودفعت موجة ارتفاع الأسعار في نهاية فبراير (شباط) الماضي بعدد من المصريين إلى الحد من كميات المواد الغذائية التي يستهلكونها، في ظل ثبات الدخول والارتفاعات المتتالية في الأسعار، لكن استشاري الصحة النفسية استبعد أن يستمر ذلك الترشيح في رمضان لأن "الإنسان أسير ما يعتاد"، بحسب تعبيره، لافتاً إلى أن الطعام أحياناً يكون "المتعة الوحيدة" لدى الفقير الذي لا يستطيع أن يتحمل كلفة كثير من وسائل الترفيه الأخرى.

#### الاستهلاك والأسعار

ويشير رئيس لجنة التجارة الداخلية بشعبة المستوردين بالاتحاد العام للغرف التجارية متى بشاي إلى أن ثبات أسعار السلع الغذائية في الأسبوعين الأخيرين مؤشر على عدم تكالب المواطنين على الشراء، موضحاً أنه كلما زاد الإقبال على السلع "يقبل التجار على زيادة الأسعار في ظل حرية السوق وعدم وجود تسعيرة للمنتجات".

وأكد بشاي أن وعي المواطن بشراء ما يحتاجه فقط وعدم تخزين السلع الغذائية يعد عاملاً مهماً في الحد من **زيادة الأسعار**، ولفت إلى ضرورة التخلي عن العادات الاجتماعية بشراء وتخزين كميات كبيرة من السلع قبل رمضان، خصوصاً أن جميع السلع متوفرة في الأسواق وتحفظ الحكومة بمخزون استراتيجي منها يجعل المواطن لا يشعر بالقلق من نفادها.

وأعرب عن أمله بأن يستمر الثبات في الأسعار الناتج من المعدلات المنضبطة في شراء المواد الغذائية وفق ما يحتاجه المواطن يومياً من دون الحاجة إلى تخزين كميات كبيرة.



الإنفاق الكبير على الأطعمة في رمضان يعود إلى عدم قدرة البعض على تقدير الاحتياجات بصورة صحيحة (رويترز) السعودية تهدر أطعمة بما يعادل 10.66 مليار دولار سنوياً الإسراف في كميات الأطعمة والسلع الغذائية بشكل عام ظاهرة مرتبطة بالمجتمعات العربية، خصوصاً في رمضان، الذي يتحول عند البعض من "شهر الصيام" إلى "شهر الطعام".

على الرغم من أن تجربة أزمة كورونا أسهمت في تغيير نمط استهلاك بعض السعوديين، كما يرى محللون اقتصاديون، فإن البعض الآخر ذهب إلى أن الإسراف إشكالية لا يزال يعانيها المجتمع.

يرجع المحلل الاقتصادي صلاح الشلهوب، سبب ارتفاع معدلات الإنفاق على الأطعمة في رمضان إلى طبيعة الموائد الرمضانية وما تحتويه من أطباق مختلفة تماماً عن باقي أيام السنة.

عدم تقدير الاحتياجات

وقال الشلهوب "في الغالب يكون الإقبال على شراء مستلزمات محددة لأطباق محددة تشتهر العوائل السعودية بإعدادها في رمضان، وفي الغالب تكون تكاليف هذه الأطباق أعلى من الطبيعي، لذا نرى أن هناك ارتفاعاً في معدلات الإنفاق والشراء على المواد الغذائية خلال الشهر.

وأضاف أن الإنفاق الكبير على هذه الأطعمة في رمضان يعود إلى عدم قدرة البعض على تقدير احتياجاتهم بصورة صحيحة، إذ يظن الغالبية أنهم في حاجة إلى تلك السلع، لذا فمن الملاحظ شراء كميات كبيرة من الأطعمة استعداداً للشهر، وهذا يدفع محلات بيع المواد الغذائية إلى تقديم العروض الترويجية والتخفيضات ومعها يشتري المستهلك أكثر من حاجته. وأشار الشلهوب إلى أن عمليات شراء المنتجات الغذائية دائماً ما تكون قبل بدء رمضان، كنوع من الاستعداد، الذي يدخل ضمن عادات السعوديين، وتبدأ معدلات الإقبال على شراء المنتجات في الانخفاض بعد الأسبوع الثاني من الشهر.

ولفت المحلل الاقتصادي أن هناك بعض الإحصاءات والتقارير التي تشير إلى ارتفاع معدلات هدر الأطعمة في السعودية بوجه عام، وفي شهر رمضان تحديداً، ويرجع السبب إلى إعداد كميات من الطعام تفوق احتياج الفرد والأسرة، مشدداً على أهمية معالجة هذه السلوكيات للحد من تفاقم الظاهرة.

#### درس قاس

بينما يختلف معه في الرأي المحلل الاقتصادي جمال بنون، الذي يعتقد أن الأسر السعودية تلقت درساً قاسياً خلال فترة جائحة كورونا، حينما بلغ التضخم أعلى مستويات بين 5.3 و6.2 في المئة خلال يونيو (حزيران) 2021.

وقال إن ارتفاع التضخم تسبب في تراجع فرص العمل، وتقليص المرتبات في الكثير من الشركات لحين انتهاء الجائحة، و"لهذا يتعامل كثيرون بحذر في مسألة الإنفاق، وتحويل السيولة في مجالات استثمارية".

وأضاف بنون أن الجهات الحكومية تحاول تقنين الموائد الرمضانية بحيث تكون أكثر تنظيماً وتوجه إلى المحتاجين والفقراء، ولا تتحول إلى إسراف وهدر، لافتاً إلى أن السعودية من أكثر الدول هدراً للأطعمة، وتقدر قيمة الهدر بـ40 مليار ريال (نحو 10.66 مليار دولار) سنوياً.



مائدة عراقية (اندبندنت عربية)

#### الإسراف "عقدة قديمة" في العراق

يعرف عن العراقيين أنهم **شعب محب للولائم** وتعدد أصناف الطعام، خاصة في شهر رمضان الذي تتعدد فيه الأطباق إلى حد المبالغة والإسراف من بعض العوائل، وينهمك العراقيون قبل أيام من شهر الصيام في التسوق لجمع المواد الغذائية التي تدخل في المائدة، ما بين أنواع اللحوم والرز والبقوليات، فضلاً عن الدقيق الخاص بصنع الحلويات.

أطباق الطعام في شهر رمضان وكمياتها والولائم التي تقام في أوقات الفطور، ربما يدخل بعضها في باب الإسراف، فكثير من العوائل تبالغ في تعدد أصناف الطعام وكمياته، وتكون الصحون ممتلئة وأكثر من حاجة الاستهلاك لينقى بها في القمامة نهاية المطاف.

وبدلاً من أن يكون شهر رمضان مناسبة للاقتصاد والتوفير، أصبح مثلاً للمبالغة في المصاريف حتى إن بعضهم يزداد وزناً لكثرة أصناف الطعام التي يدخل الدهون في تركيبها، ومن يسعى إلى تقليل الوزن يؤجل قراره إلى ما بعد شهر الصيام.



وعلى الرغم من الأزمات الاقتصادية التي يعانيها العراق منذ تسعينيات القرن الماضي وما أعقب عام 2003 إبان الغزو الأميركي، لم تتبدل عادات كثير من العوائل العراقية.

إلا أن هذا الأمر لا ينسحب على عوائل أخرى اتخذت من شهر رمضان مناسبة للاقتصاد بتقليل الوجبات إلى وجبتين بدلاً من ثلاثة، إذ تقتصر وجبته الرئيسية على الإفطار وما يزيد يستفاد منه لوجبة السحور.

#### ولائم الافطار

تقول أم علي، وهي ربة أسرة تضم ستة أفراد، "مصاريفنا تزداد في شهر رمضان بمقدار الضعف، فرب عائلتي وأولادي لا يقتنعون بعدد محدود من الطعام ولذلك نعمل على زيادة عدد الأصناف والكمية".

وتضيف أم علي الذي يعمل زوجها مقاولاً للتأسيسات الكهربائية أنه "في شهر رمضان تكثر الزيارات بين الأقارب والأصدقاء لذلك تكثر ولائم الإفطار وعلينا أن نكون مستعدين بزيادة أصناف الطعام وكمياته"، مشيرة إلى أن التسوق يزيد لبعض المكسرات وكذلك العصائر والمعجنات استعداداً لاستقبال الضيوف الذين يتوافدون عادة بعد الإفطار.

ويلعب الوضع الاقتصادي للعائلة، فضلاً عن العادات والتقاليد، دوراً في العزائم المتبادلة والولائم وزيادة حجم المصاريف والإسراف في بعض الأحيان في المصروفات الخاصة بالشهر المبارك.

فيما تختلف عائلة أم حوراء في تقاليدها وتديرها للمنزل، فعلى الرغم من تنوعها لأصناف الطعام إلا أنها تطبخ كميات قليلة على قدر حاجة عائلتها المكونة من أربعة أفراد وما يزيد يستفاد منه في وجبة السحور.

تقول أم حوراء "مصاريفنا مقارنة للأيام الاعتيادية من أيام السنة، فنحن نحاول قدر الإمكان الاقتصاد وعدم التبذير، وأن نستفيد من الباقي فهو نعمة من نعم الله ويجب أن نحافظ عليها". وتضيف، "نضع لكل شخص صحنه وفيه طعام على قدر حاجته".

29 مليون بدين

يصنف العراق بارتفاع معدلات البدانة نتيجة النظم الغذائية غير الصحية، فضلاً عن قلة النشاط الرياضي مما أدى إلى زيادة نسب الأمراض، بخاصة داء السكري ونسب الدهون المرتفعة في الدم.

وبحسب تقرير لوزارة الصحة العراقية صدر عام 2019، فقد بلغ عدد الذين يعانون البدانة وزيادة الوزن ما يقارب 29 مليون، 60 في المئة منهم مصابون بمرض السكري، وتسعة في المئة منهم يعانون ارتفاع نسب الكوليسترول والدهون في الدم، وجميعها تؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

عقدة الطبخ والمستوى الثقافي

من جهته، يوضح الباحث الاجتماعي حسن حمدان أن الإسراف في الطعام وزيادة عدد صنوفه عادة مستأصلة في العادات العراقية، مشيراً إلى أن زيادة حجم الأمراض لدى العراقيين جاء نتيجة كثرة الطعام ومحتوياته. وأضاف حمدان، "هناك عقدة لدى الشعب العراقي هي عقدة الطبخ من خلال زيادة كمياته ونوعياته، وهي من المواضيع المهمة التي تطرق لها علم الاجتماع، بما يسمى الاستهلاك المظهري ومن ضمنها موضوع الطعام".

وتابع أن زيادة هذه الظاهرة تجلت بعد الحصار الاقتصادي الذي فرض على العراق عام 1991 وحرمان الشعب العراقي من الطعام مما أدى إلى

هذا التعويض عند تحسن الوضع، لا سيما بعد العام 2003، ولفت إلى وجود بحبوحة مالية لدى المجتمع العراقي ولذلك كان هناك اهتمام بشراء الأطعمة لا سيما في بعض المناسبات مثل شهر رمضان، وأشار إلى أن المستوى الثقافي لبعض العوائل لعب دوراً في الاقتصاد لأغراض تقليل الوزن.

وحش الغلاء يغير كل العادات الرمضانية في لبنان قد يكون المشهد الاستهلاكي بالنسبة للأسرة اللبنانية لا يعكس حقيقة ما تعانيه الأسر اللبنانية في ظل الانهيار غير المسبوق الذي يعيشه لبنان واللبنانيون.

لقد تميز اللبناني بطريقة عيشه، حيث انعكس هذا النمط بالعيش على استهلاك الأسر اللبنانية طيلة فترة السنوات السابقة، ولكن منذ عام 2018 ظهرت بوادر أزمة مالية واقتصادية بدأت تفرض آثارها بتغيير النهج المعتمد لدى الأسر اللبنانية وتغير في نمط الاستهلاك المتبع وأولويات الأسر المعيشية. عندما تبدأ الأزمات ويعصف الانهيار بحياة اللبنانيين تصبح عملية الاستهلاك مرتبطة بالأولويات. ومنذ التاريخ المذكور أعلاه لم يعد هناك من إسراف في نمط الاستهلاك للبنانيين، بل أصبحت الأسر اللبنانية تعتمد إلى اعتماد الإنفاق الاستهلاكي الموجه والرشيد بحسب أولويات تأمين المتطلبات الأساسية. فالتضخم الذي أصاب حياة اللبنانيين غير نمط معيشتها الاستهلاكي، فلا الأسر عاد بيدها التفريط بالاستهلاك في ظل الأزمات المتتالية التي ما كان اللبناني يتخلص من إحداها حتى يصاب بما تلاها.



مسحراتي في مدينة صيدا اللبنانية (أ ف ب)

### أزمات لبنان تطيح الأمن الغذائي

وفي هذا السياق، يشرح الخبير الاقتصادي والمالي بلال علامة في حديث خاص لـ"اندبندنت عربية" أن "التضخم هو ازدياد كبير في السيولة مقابل انخفاض الإنتاج، وهذا يعني أن النمط الاستهلاكي أصبح مكلفاً أكثر وبحاجة لأموال أكثر. لذلك فمن المؤكد أنه منذ بدء الأزمات لم يعد للأسر اللبنانية ترف الذهاب كثيراً في الاستهلاك والإسراف، بل بدأت عملية الترشيد تفرض نفسها على نمط حياة اللبنانيين وتمنعهم عن متابعة حياتهم بالنمط المعتاد".

ويشير إلى أن "الأزمات المتتالية ومصيبة العصر التي تمثلت بحجز أموال اللبنانيين لدى المصارف اللبنانية بدءاً من 17 أكتوبر (تشرين الأول) 2019، والذي طاول هذا الإجراء التعسفي معظم اللبنانيين، سينعكس هذا الأمر على نمط الاستهلاك لديهم وطريقة تأمين الأولويات المعيشية، إذ بدأت الأسر اللبنانية تعتمد الإنفاق بالأولويات، وطبعاً تحت ضغط الأمر الواقع، وتخلت عن النمط السابق المتبع في الحياة، فغابت أمور كثيرة من حياة اللبنانيين، وتغيّرت أشكال موائدهم، وبدأوا باعتماد طرق جديدة في العيش على الرغم من كل المحاولات الحثيثة التي بُذلت للحفاظ على حد أدنى من مستوى المعيشة التي تميز بها اللبناني وأراد الحفاظ عليها، ودخلت أسعار السلع والخدمات في موجات متتالية من الارتفاع والارتقاع المتقلب الذي يحدث فرقاً ما بين ليل ونهار".

ولفت علامة إلى أنه "قبل أشهر من حلول شهر رمضان المبارك، ومع حلول الأشهر الأخيرة لعام 2021، بدأت أسعار السلع والمنتجات تأخذ منحى تصاعدياً رهيباً لدرجة أن بعضها وصل إلى مستوى أسعار قد يكون خيالياً ومهيباً"، مشيراً إلى أن "الكيلو الواحد من بعض المنتجات الزراعية والخضراوات وصل إلى 50 ألف ليرة، وقد ارتفعت سعر صفيحة البنزين إلى 500 ألف ليرة، أما تكلفة مولدات الكهرباء الـ 5 أمبير فقد تخطت مليون ونصف مليون ليرة لبنانية في ظل انعدام الكهرباء من مصادرها الأساسية، أي الدولة اللبنانية، وفي هذا الحال لم تعد الأسر اللبنانية تستطيع تحديد نمط أو طريقة استهلاك وإنفاق، بل باتت رهينة الانهيار وارتفاع الأسعار الذي بات شبه يومي وحركة دائمة تواجه اللبنانيين".

#### رمضان بطعم الغصة

ومع حلول شهر رمضان المبارك هذا العام اختلف المشهد كثيراً بالنسبة للبنانيين والأسر اللبنانية، وقد ظهر هذا الأمر جلياً قبل بدء شهر رمضان بيومين، حيث غابت الاحتفالات، وانعدمت مظاهر الزينة على الرغم مما يحمله هذا الشهر من خير وبركات. فمع حلول الشهر الكريم، تغيرت الأولويات الاستهلاكية مع الارتفاع الهائل في مستوى الأسعار حتى بالنسبة لبعض السلع الزراعية اليومية.

ويشير علامة إلى أن "ربطة الخبز التي تعتبر القوت والغذاء الأساسي للبنانيين ارتفعت إلى 11 ألف ليرة، إضافة إلى أسعار الحبوب المخيفة، حيث بلغ سعر كيلو العدس الأسود تقريباً 45 ألف ليرة، الأمر الذي أجبر اللبناني على الاستهلاك الإكراهي، وبات يعتمد إلى شراء حاجاته واحتياجاته بالغرام".

أما صحن الفتوش، وهو الصحن الأساسي المائدة الرمضانية، فيشير إلى أن تكلفته باتت تفوق مئة ألف ليرة في حال كانت العائلة مؤلفة من أربعة أشخاص. أما الطبق اليومي الأساسي المكون عادة من الرز واللحوم فيبدو أن كثيراً من العائلات اللبنانية قامت باستبداله بالبطاطا أو المجدرة هذا في حال توفرها".

#### أسباب الغلاء

أما عن أسباب الغلاء الفاحش، فيقول رئيس نقابة تجار الخضار والفاكهة بالمفوق، سهيل المعبي، إن "ذلك يعود إلى جشع المزارعين الذين يبحثون عما يُؤمّن لهم المياه والمازوت والمواد الأولية كالسماد والرش والمبيدات، والذي يقوم به هو التصدير إلى الخارج، بالتالي يتم تحويل الدولار إلى جيبه مباشرة وليس إلى خزانة الدولة، لذا كلما تقل البضائع من السوق ترتفع الأسعار".

#### غياب الرقابة

وشدد المعبي على أهمية "تشديد الرقابة، وذلك لا يتم إلا بالتعاون مع ثلاث وزارات أساسية والنقابات، والتي هي وزارة الداخلية ووزارة الزراعة المسؤولة عن المزارعين ووزارة الاقتصاد التي يقتصر دورها على رقابة الأسعار داخل السوق".

وعن دور النقابة يؤكد المعبي "أهمية التوازن بين مصلحة المواطن وتجار السوق، ويجب التعاون مع حماية المستهلك في وزارة الاقتصاد لضبط الأسعار، وهذا لا يمكنه أن يحصل إلا من خلال إنشاء أسواق شعبية في المناطق لتوحيد الأسعار. أما بالنسبة للمحلات والسيارات العشوائية المصنوفة على الطرقات لا يمكن ضبطها، الأمر الذي يسهم بزيادة



الأسعار"، مشيراً إلى أن "كيلو اللوبيا بـ130 ألف ليرة لبنانية، وإذا كانت الأسرة مؤلفة من أربعة أشخاص فهم بحاجة إلى كيلو ونصف من اللوبيا، هذا عدا عن دخول اللحم والغاز للطبخ، بالتالي أصبح الطبق الرئيس يكلف أكثر من 300 ألف ليرة".

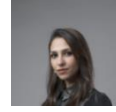
ويقول علامة، "عن أي إسراف استهلاكي نتكلم والأسر اللبنانية باتت تعيش وكل حلمها الاستهلاكي تأمين الحد الأدنى من متطلباتها، وأن تُبقي على سلامتها الصحية والاجتماعية والحياتية"، متسائلاً، "كيف ستستطيع الأسر اللبنانية فرض التوازن بين والمتطلبات المرتبطة بالإنفاق الضروري وبين المداخل التي بقيت على حالها، حيث ما زال الحد الأدنى للأجور يبلغ 675 ألف ليرة؟".

قد تكون الأسر اللبنانية أمام مشهد لم تتعوده، ولكنه بات أمراً واقعاً وحقيقة راسخة مكرهة لتقبلها ومُجبرة لاعتمادها، حيث تغيرت أولوياتها الحياتية بسبب تغير أولويات الاستهلاك لديها المرتبط أصلاً بتغيير نمط الحياة والمستوى المعيشي لجميع اللبنانيين. فكم من أسر لبنانية ستفقد الفئوس والأرز واللحوم عن موائدها وكم من لبناني سيبيت ليلته من دون إفطار، وسيبقى الاستهلاك بالنسبة للعائلات اللبنانية شرطاً أساسياً للاستمرار في الحياة من دون أي قدرة على الحياة.

<https://www.independentarabia.com/node/318841/%D8%AA%D8%AD%D9%82%D9%8A%D9%82%D8%A7%D8%AA-%D9%88%D9%85%D8%B7%D9%88%D9%84%D8%A7%D8%AA/%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D9%8A%D9%88%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9-%D8%A5%D8%B3%D8%B1%D8%A7%D9%81-%D8%A8%D9%84%D8%A7-%D8%AD%D8%AF%D9%88%D8%AF>

## 2 - أكلات حصرية على "موائد رمضان" في بلدان عربية

التمر سيدها و"الشباكية" حلوى المغاربة ومصر تختار "قمر الدين"  
و"الحو مر" شراب السودان



مي إبراهيم صحافية، الخميس 7 أبريل 2022 14:09



"الحو مر" يميز موائد رمضان

السودانيين وتبدأ طقوس إعداده قبل حلول الشهر بفترة طويلة (أ ف ب)  
تتنوع الأكلات المميزة لشهر رمضان من بلد إلى آخر، لكن ما قد  
يجمعها هو ظهور أنواع معينة من الطعام ترتبط بشهر الصوم، وتختفي أو  
يقل وجودها طوال العام، لتشكل مظاهر وعلامات مميزة للشهر الكريم،  
وينتظرها الناس على الموائد العربية في كل مكان.

التمر سيد الموائد العربية

مع تنوع الأكلات والوصفات التي يعتمدها الناس في البلدان المختلفة،  
يبقى التمر ضيفاً رئيساً على كل الموائد العربية من المحيط إلى الخليج،  
وعلى الرغم من وجوده طوال العام، فإن كميات استهلاكه في رمضان تكون  
مضاعفة، بوصفه سنة عن الرسول، ولقيمته الغذائية العالية بعد يوم صيام  
طويل.

يقدم **التمر** بأشكال مختلفة إلى جانب شكله التقليدي، منها الخشاف والتمر باللبن في مصر، وحلوى الحنيني في السعودية، التي تشتهر بتقديمها مع القهوة العربية والمدكوكة العراقية. قمر الدين ضيف الموائد

تزرخ موائد المصريين بأطعمة متنوعة يعتبرها الناس من علامات رمضان، وأحد وسائل البهجة التي ينتظرها الكبار والصغار، ويُعدّ ما يطلق عليه المصريون ياميش رمضان أبرزها، إذ تشهد الموائد طبق "الخشاف"، الذي ينتظره المصريون من العام للعام، وهو مكون من البلح المنقوع مضافة إليه الفواكه المجففة، مثل المشمش والقراصيا والتين والزبيب، ليعتبر من الأطباق الرئيسية التي ترتبط برمضان.

وتحتل المشروبات أهمية كبرى في الموائد الرمضانية بمصر، وأشهرها قمر الدين أو مشروب المشمش المجفف الشهير، الذي يرتبط وجوده في الأسواق بشهر رمضان، إذ يباع بكميات كبيرة ليختفي بعدها وحتى حلول شهر الصيام المقبل.

ومن المشروبات الرمضانية الشهيرة في مصر، التي ينتشر بائعوها في المناطق الشعبية مشروب **العرقسوس**، الذي يُعرف عنه أنه يساعد على الاحتفاظ بالماء داخل الجسم أطول فترة ممكنة، لذا يكثر الطلب عليه في رمضان، لكنه للسبب ذاته يمنع منه المرضى الذين يعانون من الضغط المرتفع لتأثيره السلبي فيهم.

تقول سامية، وهي سيدة مصرية تمتلك مشروعاً صغيراً لإعداد الوجبات الجاهزة، "يحضّر العرقسوس بوضعه في قطعة من الشاش مع رش ملعقة من بيكربونات الصوديوم، ثم يلفّ الخليط ويعقد في الشاش، ويوضع في إناء

ويصب عليه الماء حتى ينقع، ويتحول إلى شكل المشروب المتعارف عليه، وبعدها تُرفع قطعة الشاش ويجري تبريده ليصبح جاهزاً للشرب".  
وتضيف، "بشكل عام، يمكن اعتبار أن الأكلات الرمضانية الأشهر في مصر تقع تحت بند الحلويات والمشروبات، وأشهرها الكنافة، وكذا القطائف التي يقل وجودها بشدة في غيره من الأشهر، بعكس الكنافة المتوافرة في محال الحلوى طوال العام، وتُعدّ القطائف بحشوات مختلفة أشهرها المكسرات والكرامة، وتعتبر من أكثر الأكلات المحببة للمصريين التي تظهر وترتبط برمضان، وهي تعود إلى عصور قديمة جداً، ويكثر الطلب عليها بشدة طوال الشهر".

#### "الحو مر" في السودان

يُعتبر "الحو مر" أو ما يطلق عليه أحياناً "الإبيريه" من المشروبات المميزة لشهر رمضان في المجتمع السوداني، فهو المشروب الرمضاني الأشهر، وتبدأ طقوس إعداد الحلو مر قبل رمضان بفترة كبيرة قد تصل إلى شهر كامل، وهو مشروب رئيس على مائدة رمضان السودانية، وإعداده طقس مرتبط بالشهر منذ أعوام طويلة، ويطلق عليه الحلو مر لطعمه المميز الذي يجمع بين الحلاوة والمرارة ويوازن بينهما.

تقول سميرة، وهي سيدة سودانية مقيمة في القاهرة عن صناعة الحلو مر، "هو طقس سوداني تقليدي ويُعتبر المشروب الرئيس في رمضان، وإعداده به بعض التعقيد، إذ يحتاج إلى خطوات متتابعة، وهو بالأساس يتكون من دقيق الذرة والبهارات وخليط من الأعشاب مثل القرفة والزنجبيل والكمون، إضافة إلى السكر، ويتم إعداده بنقع بذور الذرة، ومن ثم وضعها على جوالات من الخيش ورشها بالماء لمدة تصل إلى أسبوع حتى تنبت

وتخرج منها نبتة صغيرة، وتسمى هذه العملية بالزريعة، وبعدها تؤخذ الذرة النابتة ويجري تجفيفها وطحنها وطبخها على النار مع وضع البهارات لتبدأ مرحلة "العواسة"، ويتم فيها تشكيل الخليط على شكل أقراص، وصبّه على صاج ساخن، وبعدها يجري تجفيف هذه الأقراص والاحتفاظ بها حتى مجيء شهر رمضان، إذ تنتقع وتصفّى ويضاف إليها السكر ليصبح المشروب الرمضاني جاهزاً للتقديم".

"الناعم" على موائد سوريا

يعتبر خبز رمضان أو ما يطلق عليه أيضاً "الناعم" من سمات رمضان في سوريا، حيث يتواكب ظهوره مع حلول الشهر ويصنع في المنازل، إلى جانب بيعه في محال الحلوى، وفي أكشاك وعربات خاصة به. وعنه يقول باسم، شيف حلويات في أحد محال الحلوى السورية بالقاهرة، "الناعم أو خبز رمضان من أشهر المأكولات السورية التي تظهر في رمضان وترتبط به ارتباطاً وثيقاً، ويجري صنعه من عجينة من الدقيق والماء، وتقلي في زيت غزير ثم يرش عليها دبس العنب أو التمر، ليكون واحداً من أهم مظاهر رمضان التي تميز المجتمع السوري".

ويضيف، "بدأ الناعم يظهر في بلدان أخرى حيث هناك وجود لجاليات سورية كبيرة، وفي محال الحلوى التي يمتلكها السوريون، إلا أنه لم يحظ بالشهرة ذاتها التي للحلويات السورية الأخرى، مثل البقلاوة على سبيل المثال، فهي الأكثر طلباً، سواء في رمضان أو غيره، لارتباط الناعم أو خبز رمضان بموسم واحد هو شهر الصوم".

تعدّ السمبوسة طبق المقبلات الأشهر على موائد الخليج في رمضان، وعلى الرغم من توافرها طوال العام، فإن استهلاكها يتضاعف، وتعتبر طبقاً

يحرص الناس على وجوده على المائدة بشكل شبه يومي، وربما إعداد عجينته التي تشبه الفطائر وتشتهر بها السعودية تحديداً في المنازل كواحد من مظاهر شهر رمضان.

ومن الخليج إلى المغرب، تتعدد الأكلات الرمضانية، لكن واحدة من الأكلات التي تظهر في شهر الصوم، وتُعدّ من سماته الرئيسية الشخشوخة الجزائرية. وتصنع من رقائق من العجين، تُضاف إليها قطع من الخضروات والدجاج أو اللحم، ولها أكثر من طريقة إعداد بحسب المنطقة، إلا أنها دائماً ما ترتبط بالولائم المهمة، وعلى رأسها مائدة إفطار رمضان.

#### "الشباكية" المغربية

وفي المطبخ المغربي، نجد حلوى "الشباكية"، التي تمثل واحدة من مظاهر رمضان في هذه البلاد، ويحتاج صنعها إلى وقت طويل وإجراءات متتابعة، ما يجعلها طقساً احتفالياً في ذاتها. وتُصنع الشباكية من عجين من الدقيق والقرفة والبهارات والسمسم، ويتم تقطيع العجين إلى شرائح تشبّك في بعضها البعض قبل أن تُقلّى في الزيت، ومن هنا اشتقت اسمها.

<https://www.independentarabia.com/node/318681/%D9%85%D9%86%D9%88%D8%B9%D8%A7%D8%AA/%D8%A3%D9%83%D9%84%D8%A7%D8%AA-%D8%AD%D8%B5%D8%B1%D9%8A%D8%A9-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D9%81%D9%8A-%D8%A8%D9%84%D8%AF%D8%A7%D9%86-%D8%B9%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9>



### 3 - رمضان في إثيوبيا "موسم عودة المهاجرين"

يستعدون له قبل أيام من قدومه بتجهيز مأكولاته.. ولا تزال القرى تعتمد  
في رؤية الهلال على المرتفعات



هاشم علي حامد محمد كاتب وباحث في شؤون القرن

الأفريقي، الأربعاء 6 أبريل 2022 17:07



في إثيوبيا يتبادل الأهالي التهنة بحلول شهر

رمضان الكريم ويتسامح المتخاصمون ويتهاون لتزكية النفوس والأبدان  
لا يزال المسلمون في إثيوبيا يحافظون على طقوس شهر رمضان،  
وأبرزها التجمع على شعائر العبادات والمشاركة في الجلسات الجماعية.  
وللشهر المعظم أطعمة بعينها يحرص على تناولها الإثيوبيون، في الريف  
والمدن، وهو بمثابة موسم لعودة المهاجرين، الذي يعملون في الخارج، حيث  
يحرصون على قضاء الشهر بين ذويهم.

تعدد وتأثر

إثيوبيا بطبيعة حياتها جبلت على تعظيم المناسبات الدينية، وبحكم سيادة  
الثقافات الدينية المتنوعة لشعوبها وقومياتها، تتعاقب الأعياد على مدار العام  
متباينة الطقوس والمعاني، ويتأثر الناس بعضهم ببعض في تبادلها بحكم  
التداخل والقرب الاجتماعي، سواء في المدن أو الأرياف.

الإثيوبيون يستعدون لشهر رمضان المعظم قبل أيام من قدومه، بتجهيز  
المأكولات الخاصة به، وتمثل البقوليات والحبوب كالشعير، والدخن، والحلبة،

أهمية في صناعة المرق والمشروبات الساخنة، إلى جانب تجهيز دقيق خبز الإنجيرا (الخبز الإثيوبي) ومداخلات الأطعمة كالشطة والبهارات النفاذة التي تمثل أهمية رئيسة في معظم الأطعمة الإثيوبية.

وتجهيز معجنات للخبائز والسنبوسة عادات اكتسبت من البيئات العربية التي هاجر لها الكثيرون، وتختلف الخبائز في تنوعها وأشكالها بحكم القدرة المادية والتفاوت الاجتماعي.

#### عادات قروية

يقول الباحث الاجتماعي، عباس محمد كوركي "في الأيام الأخيرة من شهر شعبان يتسابق المسلمون إلى الجبال والمرتفعات بجميع الأطياف من شباب، وصبيان وكبار سن شوقاً لرؤية الهلال، ويُعلن عن بداية الشهر بضرب الدفوف أو بنفخ الأبواق، وكذلك بإطلاق أصوات السلاح، وينتشر خبر رؤية الهلال من قرية لأخرى حتى يعم كل الأطراف.

ويتبادل الأهالي التهنية لحلول الشهر الكريم، ويتسامح المتخاصمون، ويتهاونون لتزكية النفوس والأبدان، وكما هو معلوم فإن الصيام يجهد البدن، ولا بد من تعويض هذا الجهد لكي ينشط الجسم للطاعة والصلاة، ولهذا يعتمد أهل الأرياف في مأكولاتهم على الأصناف الدسمة من اللحوم، والحليب بمشتقاته، من زيادي وسمن، وكذلك يتعاطون عسل النحل، ويشربون القهوة بإسراف في البيوت والتجمعات.

ويضيف كوركي، "في المدن تختلف مائدة الإفطار من بيت لآخر، لكن هناك إجماعاً على تناول الشوربه والسنبوسة. وهناك بعض المشروبات محلية الصنع من الشعير المحمص، وتعرف باسم (بُقرِي) وغيرها من المشروبات المصنوعة من الحلبة مضافاً إليها بعض عصائر الفاكهة".

وتابع، "بالطبع البادية والمدينة يعتمدان بشكل أساس على سيدة المائدة الإثيوبية (الانجيرا)، وبعض الأطباق الشهيرة مثل مرق (الشيرو). ولكل قبيلة من القبائل أطعمتها الخاصة، سواء في عفر، أو هرر، أو جما، لكن هناك أطباقاً مشتركة في المدن تجمع اللحوم بمختلف مصادرها مطبوخة عادة بالصل والشطة التي تسمى في إثيوبيا (البريري)، وهناك المقلبات من فول وعدس أو المعجنات والبسكويتات المحلاة متنوعة الأشكال".

يقول الباحث، "بعد أداء صلاة المغرب يتجهز الناس لصلاة التراويح، وفي القرى لا يغيب فتى أو فتاة عن أداء الصلاة في المساجد الصغيرة المنتشرة حيث تمتلئ أغلبها وينتشر المصلون خارجها، ويُخصص للنساء والفتيات ساحات مغلقة، وينافس الرجال في تعداد الصفوف. وللشباب في القرى والمدن برامجهم الخاصة بعد أداء الصلاة يغلب فيها لعب الورق، وممارسة بعض الأنشطة الرياضية من جري وغيره".

#### معالجة الخصومات

ويضيف كوركي، "رمضان من أهم المناسبات ذات التأثير الاجتماعي، ففي القرى يجتمع الأهالي كل ليلة في أحد البيوت الكبيرة حيث يتولى أهل البيت تجهيز مجلس القهوة، وتدور الأحاديث في شتى المواضيع وعادة ما يحضر هذه المجالس الرمضانية شيوخ يوجهون المجالس بأحاديثهم، وفي بعض الأحيان يحضر مسؤولون بطلب من الأهالي لتصريف مسائل دنياهم، حيث تحل تلك المجالس كثيراً من المشكلات، كما يحرص الأهالي على معالجة الخصومات مستغلين عظمة الشهر وخصوصيته. وهناك مجالس أخرى مماثلة للشباب، يتداولون فيها همومهم، ويتسلون بالألعاب البريئة التي تجمعهم إلى آخر الليل".

المؤرخ الإثيوبي آدم كامل يقول "حتى وقت قريب كانت الصلوات في المساجد بقصار سور القرآن، لكن هجرة قطاعات كبيرة من الإثيوبيين إلى الدول العربية والخليجية أكسبتهم انفتاحاً، وأضافت إليهم تأثيراً جعلهم ينافسون تلك البيئات في قراءة القرآن بحفظة يمتازون بالأصوات الجميلة، وأصبحت معظم المساجد في العاصمة أديس أبابا وغيرها من المدن الكبيرة تختم القرآن في نهاية الشهر الكريم".

يضيف كامل، "إذا ما حاولنا أن نقارن بين رمضان الماضي والحاضر، اكتسبت عبادة الصيام طابع التلقائية منذ قديم الزمان، ويظل الناس في القرى والأرياف يعيشون حياة رمضان، هي خليط من الدين والعادات التي انطبعت بها حياتهم"، مشيراً إلى أنه منذ اليوم الأول في شهر شعبان تبدأ القرى التجهيز لرمضان، وأغلب سكان إثيوبيا في الأرياف بنسبة 80 في المئة. وتابع، "غالبية السكان مسلمون، ويعود الأبناء المهاجرون إلى قراهم في مواسم رمضان، وتكتظ القرى بأهلها وتعيش طيلة الشهر المبارك حياة روحية تجمع بين السكن إلى الأهل وتعاليم الدين، ويُسْتَغَل شهر رمضان لكثير من الأعمال الاجتماعية في مواجهة المشكلات وعمل المشاريع التي تساعد في تطوير القرية. ولا تزال كثير من العادات القديمة متبعة حتى الآن بعد انفتاح حياتها وتأثرها بالعالم الخارجي".

يشير كامل إلى أن العاصمة أديس أبابا وغيرها من المدن الكبيرة تشبه العواصم العربية في الحياة الرمضانية، حيث يبدأ ليل رمضان بصلاة التراويح ويسهر الناس مجتمعين ومتفرقين في مختلف الأعمار، سواء لمشاهدة البرامج التلفزيونية، أو في مجالس الصوالين التي تجمع في الغالب رجال أعمال يتبادلون هموم أشغالهم، وإلى جانب كل ذلك هناك مجالس (القات) التي

يسهر فيها رواده ليتناقشوا في أمور دينهم ودنياهم، ويتجاوزوا أطراف الحديث حتى شروق الصباح.

<https://www.independentarabia.com/node/318466/%D9%85%D9%86%D9%88%D8%B9%D8%A7%D8%AA/%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D9%81%D9%8A-%D8%A5%D8%AB%D9%8A%D9%88%D8%A8%D9%8A%D8%A7-%D9%85%D9%88%D8%B3%D9%85-%D8%B9%D9%88%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%86>

#### 4 - الإسراف والتبذير، من ويكيبيديا، الموسوعة الحرة

##### معنى الإسراف

في اللغة: مجاوزة القصد، مصدر من أسرف إسرافًا، والسَّرَف اسم منه، يقال: أسرف في ماله: عجل من غير قصد، وأصل هذه المادة يُدُلُّ على تعديّ الحدِّ، والإغفال أيضًا للشيء

في الاصطلاح: هو صرف الشيء فيما ينبغي زائدًا على ما ينبغي وقال **الراغب** ) :السرف: تجاوز الحد في كلِّ فعل يفعله الإنسان، وإن كان ذلك في الإنفاق أشهر (

وقال **الشريف الجرجاني** ) :الإسراف: هو إنفاق المال الكثير في الغرض الخسيس. وقيل تجاوز الحدِّ في النفقة، وقيل: أن يأكل الرجل ما لا يحلُّ له، أو يأكل مما يحل له فوق الاعتدال، ومقدار الحاجة. وقيل: الإسراف تجاوز في الكمية، فهو جهل بمقادير الحقوق)

##### معنى التبذير

في اللغة : مصدر بذرٌ تبذيرًا، وأصله إلقاء البذر وطرحه، فاستعير لكلِّ مضيع لماله، وبذر ماله: أفسده وأنفقه في السرف. وكل ما فرقته وأفسدته،

فقد بذرتة، والمباذر والمبذّر: المسرف في النفقة؛ وأصل هذه المادة يدلُّ على  
نثر الشيء وتفرّيقه

في الاصطلاح: قال الشافعي: (التبذير إنفاق المال في غير حَقِّه) وقيل:  
التبذير صرف الشيء فيما لا ينبغي وقيل: هو تفريق المال على وجه  
الإسراف.

### اختلاف المعاني اللغوية

### الفرق بين الإسراف والتبذير

هناك فرق بين الإسراف والتبذير . فالإسراف هو صرف الشيء فيما  
ينبغي زائداً على ما ينبغي، أما التبذير: فإنه صرف الشيء فيما لا ينبغي.  
فالإسراف يعني أن الشخص يباليغ في ما أباحه الله وفوق ما يحتاج،  
مثال على ذلك أن يقوم الشخص بملء طبقه من مائدة الطعام حتى لو لم  
يكن محتاجاً لذلك، فهذا يعني أنه أسرف في شيء مباح أي الطعام؛ لأنه قد  
يأكل فقط نصف هذا الطبق والباقي سيرميه. وقد نهى الإسلام عن  
الإسراف . وجاء في سورة الأعراف في الآية 31 ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ

عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

أما التبذير، فهو أن يصرف المال في ما حرم الله مثلاً كأن يشتري  
شخص أي شيء من المحرمات (مثل الخمر مثلاً) . وقد حرم الإسلام التبذير  
ووصف فاعليه بأنهم أخوان للشياطين. يقول الله في سورة الإسراء في الآية

17 ﴿ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كُفُورًا ﴿١٧﴾

### الفرق بين الإسراف والبذخ

البذخ: الكِبْر وتطاول الرجل بكلامه وافتخاره، بَذَخَ يَبْذُخُ وَيَبْذُخُ،  
وَتَبَذَخَ: تطاول وتكبر وفَخَّرَ وعلا وَشَرَفَ.



ويقال: «ما هذا البَذْخُ في الأكلِ واللِّباسِ!»: أي: ما هذا الإفراطُ والإنفاقُ الكثيرُ والافتخارُ بِذَلِكَ!، ويُظهِرُ بَذْخَهُ أَي: أُبْهَتَهُ وَتَطَاوَلَهُ بِكَلَامِهِ وَافْتِخَارِهِ، والباذخ: المفرط في الترف والرفاهية.

فبهذا يتبين أن البذخ، هو إسراف ولكن معه تقاخرٌ وتعالٍ، ولكلمة البذخ، معانٍ أوسع عديدة، فقد يطلق على الجبل الشاهق العالي (يقال: هذا جبل باذخ، أي شاهق عالٍ)، ويقال هذه امرأة ببذخ، أي: امرأة بادنة.

حكمها في الإسلام

النهي عنهما في القرآن

يقول الله في سورة الإسراء ﴿وَأْتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۚ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾

قال ابن كثير أي في التبذير والسفه وترك طاعة الله ولهذا قال: ((وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا)) أي: جحودًا؛ لأنه أنكر نعمة الله عليه ولم يعمل بطاعته بل أقبل على معصيته ومخالفته).

وقال القاسمي: أي: أمثالهم في كفران نعمة المال بصرفه فيما لا ينبغي. وهذا غاية المذمة؛ لأن لا شرَّ من الشيطان، أو هم إخوانهم أتباعهم في المصادقة والإطاعة، كما يطيع الصديق صديقه والتابع متبوعه، أو هم قرناؤهم في النار على سبيل الوعيد. والجملة تعليل المنهي عنه عن التبذير، ببيان أنه يجعل صاحبه مقرونًا معهم. وقوله: وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا من تنمة التعليل. قال أبو السعود: أي: مبالغًا في كفران نعمته تعالى؛ لأنَّ شأنه أن يصرف جميع ما أعطاه الله تعالى من القوى إلى غير ما خلقت له من أنواع المعاصي، والإفساد في الأرض، وإضلال الناس، وحملهم على الكفر

بالله، وكفران نعمه الفائضة عليهم، وصرفها إلى غير ما أمر الله تعالى به. وتخصيص هذا الوصف بالذكر، من بين سائر أوصافه القبيحة؛ للإيذان بأن التبذير، الذي هو عبارة عن صرف نعم الله تعالى إلى غير مصرفها، من باب الكفران، المقابل للشكر الذي هو عبارة عن صرفها إلى ما خلقت هي له. والتعرض لوصف الربوبية؛ للإشعار بكامل عتوه. فإن كفران نعمة الرب، مع كون الربوبية من أقوى الدواعي إلى شكرها، غاية الكفران ونهاية الضلال والطغيان).

يقول الله في سورة الأنعام ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرِ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

قال **الطبري**: السرف الذي نهى الله عنه في هذه الآية، مجاوزة القدر في العطية إلى ما يجحف برب المال).

يقول الله في سورة الأعراف ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

قال **السدي**: ولا تسرفوا، أي: لا تعطوا أموالكم فتقعوا فقراء. قال **الزجاج**: على هذا إذا أعطى الإنسان كلَّ ماله، ولم يوصل إلى عياله شيئاً فقد أسرف).

وقال **الماوردي**: فيه ثلاثة تأويلات:

أحدها: لا تسرفوا في التحريم -قاله السدي-

والثاني: معناه لا تأكلوا حراماً فإنه إسراف -قاله ابن زيد-

والثالث: لا تسرفوا في أكل ما زاد على الشبع فإنه مضر).  
وقال **السعدي** (فإنَّ السرف يبغضه الله، ويضُرُّ بدن الإنسان ومعيشتَه، حتى إنه ربما أدَّت به الحال إلى أن يعجز عما يجب عليه من النفقات، ففي هذه الآية الكريمة الأمر بتناول الأكل والشرب، والنهي عن تركهما، وعن الإسراف فيهما).

يقول الله في سورة الفرقان ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾

قال **ابن كثير** أي ليسوا بمبذرين في إنفاقهم فيصرفون فوق الحاجة ولا بخلاء على أهلهم فيقتصرون في حقهم بل عدلاً خياراً، وكما قال سبحانه في سورة الإسراء ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾  
النهي عنهما في السنة

عن أبي هريرة <small>رضي الله عنه</small> أنه قال: قال رسول الله <small>ﷺ</small> : (إِنَّ اللَّهَ يَرْضَىٰ لَكُمْ ثَلَاثًا وَيَكْرَهُ لَكُمْ ثَلَاثًا فَيَرْضَىٰ لَكُمْ أَنْ تَعْبُدُوهُ وَلَا تَشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا، وَأَنْ تَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفْرَقُوا وَيَكْرَهُ لَكُمْ قِيلَ وَقَالَ وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ وَإِضَاعَةَ الْمَالِ)	”
—حديث نبوي، صحيح مسلم(1715)	

قال **العيني** قوله إضاعة المال هو صرفه في غير ما ينبغي.  
وذكر **القاري** عن **الطبي** قوله: (قيل: والتقسيم الحاصر فيه الحاوي بجميع أقسامه أن تقول: إنَّ الذي يصرف إليه المال، إما أن يكون واجباً،

كالنفقة والزكاة ونحوهما، فهذا لا ضياع فيه، وهكذا إن كان مندوبًا إليه، وإما أن يكون مباحًا، ولا إشكال إلا في هذا القسم، إذ كثير من الأمور يعده بعض الناس من المباحات، وعند التحقيق ليس كذلك، كتشديد الأبنية وتزيينها، والإسراف في النفقة، والتوسع في لبس الثياب الناعمة والأطعمة الشهية اللذيذة، وأنت تعلم أن قساوة القلب وغلظ الطبع يتولد من لبس الرقاق، وأكل الرقاق، وسائر أنواع الارتفاق، ويدخل فيه تمويه الأواني والسقوف بالذهب والفضة، وسوء القيام على ما يملكه من الرقيق والدواب، حتى تضيع وتهلك، وقسمة ما لا ينتفع الشريك به كاللؤلؤة والسيف يكسران، وكذا احتمال الغبن الفاحش في البياعات، وإيتاء المال صاحبه وهو سفيه حقيق بالحجر، وهذا الحديث أصل في معرفة حسن الخلق الذي هو منبع الأخلاق الحميدة، والخلال الجميلة).

عن عمرو بن شعيب أن رجلاً أتى  
النبي ﷺ فقال: إني فقير ليس لي شيء ولي يتد  
قال: ((كل من مال يتيمك غير مسرف ولا مبادر و  
متأئلاً))

— حديث نبوي، النسائي (3668)

قال النخعي لا يلبس الكتان ولا الحلل ولكن ما يستر العورة ويأكل ما  
يسد الجوع).

عن عمرو بن شعيب، عن أبيه، عن جده  
قال: قال رسول الله ﷺ: ((كلوا واشربوا وتصدقوا  
والبسوا ما لم يخالطه إسراف، أو مخيلة)).

— حديث نبوي، رواه ابن ماجه والنسائي، وصحح إسناده أحمد شاكر في تحقيق (مسند أحمد) (78/10)، وحسنه ابن حجر في (الأمانه المطلقة) (32)، والهيتمي في (الزواجر) قال ابن حجر: «وجه الحصر في الإسراف والمخيلة أن الممنوع من تناوله أكلاً ولبساً وغيرهما، إما لمعنى فيه، وهو مجاوزة الحد، وهو الإسراف؛ وإما للتعبد كالحرير إن لم تثبت علة النهي عنه، وهو الراجح، ومجاوزة الحد تتناول مخالفة ما ورد به الشرع فيدخل الحرام، وقد يستلزم الإسراف الكبير وهو المخيلة، قال الموفق عبد اللطيف البغدادي: هذا الحديث جامع لفضائل تدبير الإنسان نفسه، وفيه تدبير مصالح النفس والجسد في الدنيا والآخرة؛ فإنَّ السرف في كلِّ شيء يضرُّ بالجسد، ويضرُّ بالمعيشة؛ فيؤدِّي إلى الإلتلاف، ويضرُّ بالنفس إذ كانت تابعة للجسد في أكثر الأحوال، والمخيلة تضرُّ بالنفس حيث تكسبها العجب، وتضرُّ بالآخرة حيث تكسب الإثم، وبالذنيا حيث تكسب المقتم من الناس».

أقوال العلماء في ذم الإسراف ومدح التبذير

قال القرطبي: «وهو حرام - أي التبذير - لقوله تعالى (في سورة الإسراء): ((إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ))»، وقوله: «إِخْوَانٌ» يعني أنهم في حكمهم، إذ المبدِّر ساع في إفساد كالشياطين، أو أنهم يفعلون ما تسول لهم أنفسهم، أو أنهم يقرنون بهم غداً في النار».

وقال ابن عباس: «كلُّ ما شئت، والبس ما شئت، ما أخطأتك خلَّتان: سرف أو مخيلة - (ابن أبي شيبة وقال الشافعي): التبذير إنفاق المال في غير حقِّه، ولا تبذير في عمل الخير».

قال ( عمر ) : **كفى بالمرء سرقا أن يأكل كل ما اشتهى - ( ابن حجر**

**الهيتمي - الصواعق المحرقة**

وعن **عثمان بن الأسود** قال: (كنت أطوف مع **مجاهد** بالبيت فقال: لو أنفق عشرة آلاف درهم في طاعة الله ما كان مسرفاً، ولو أنفق درهماً واحداً في معصية الله، كان من المسرفين).

وقال **مالك** :التبذير هو أخذ المال من حقه، ووضعه في غير حقه، وهو الإسراف - **(القرطبي - الجامع لأحكام القرآن**  
وقيل: (ما وقع تبذير في كثير إلا هدمه، ولا دخل تدبير في قليل إلا ثمره).

وقال **الثعالبي** :من أصلح ماله فقد صان الأكرمين :**الدين، والعرض .**  
ما عال مقتصدًا. أصلحوا أموالكم لنبوة الزمان، وجفوة السلطان. الإصلاح أحد الكاسبين. لا عيلة على مصلح، ولا مال لأخرق، ولا **جود** مع تبذير، ولا **بخل** مع اقتصادٍ. **التبذير** يثمر اليسير، والتبذير يبدد الكثير. حسن التدبير مع الكفاف، أكفى من الكثير مع الإسراف. القصد أسرع تبليغًا إلى الغاية، وتحصيلًا للأمر. إنَّ في إصلاح مالك جمال وجهك، وبقاء عزك، وصون عرضك، وسلامة دينك. التقدير نصف الكسب. أفضل القصد عند الجدة. عليك من المال بما يعولك ولا تعوله. من لم يُحمد في التقدير، ولم يُذمَّ في التبذير، فهو شديد التبذير - التمثيل والمحاضرة  
التوسط في الإنفاق

قال تعالى (في **سورة الإسراء** ) : (وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا

تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا



((عليك بالقصد بين الطريقتين، لا منع ولا إسراف، ولا بخل ولا إتلاف.  
لا تكن رطباً فتعصر، ولا يابساً فتكسر، ولا تكن حلواً فتستترط، ولا مرّاً فتلفظ.

نجاهةً ولا تركب ذلواً ولا صع عليك بأوساط الأمور فإنها

وقال آخر:

توسط لا احتشام ولا اغتناماً)) وخير خلائق الأقسام خلق

الآثار والعواقب السيئة للإسراف

الإسراف وحده لسبب لعدم محبة الله للعبد \* قال تعالى: ((إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِينَ)) [الأنعام: 141].

الإسراف في الأكل يضرُّ بصحة الإنسان، ويجعله كسولاً وربما عاجزاً

عن استدارك عمره في الأعمال الصالحة، وفيما ينفعه ويرفعه \* قال تعالى:

((وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا)) [الأعراف: 31].

الإسراف في الإنفاق في غير وجوه الخير، يعرض الإنسان للمساءلة

والعتاب أو العقاب يوم القيامة: فلقد روي عن أبو برزة الأسلمي، قال: قال

رسول الله ﷺ:

«لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيما أفناه، وعن

علمه فيما فعل، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن جسمه فيما أبلاه»

قد يكون الإسراف والتبذير طريقاً ينتهي بالفرد إلى تطاول يده للمال

الحرام، حتى يلبي لنفسه ما اعتادت عليه من الترف والرفاهية والإسراف في

الإنفاق. (يقول ابن عاشور): والإسراف إذا اعتاده المرء حمله على التوسع

في تحصيل المرغوبات، فيرتكب لذلك مذمات كثيرة، وينتقل من ملذة إلى

ملذة فلا يقف عند حدٍ. وقيل عطف على وأتوا حقة أي: ولا تسرفوا فيما بقي

بعد إتيان حَقِّه، فتنفقوا أكثر مما يجب، وهذا لا يكون إلا في الإنفاق والأكل ونحوه).

عاقبة الإسراف وخيمة ليس على مستوى الفرد فقط، بل على مستوى الأسرة والمجتمع بأكمله، لأن فيه استنزافاً لموارد البيئة، واختلالاً في التوازن الطبقي بين البشر.

قد يؤدي الإسراف والتبذير إلى الكبر والعجب والتفاخر والغرور، وهي من أمراض القلوب وباطن الإثم الذي أمر الله باجتنابه وتركه، قال تعالى (في سورة الأنعام) ﴿: وَذَرُوا ظَاهِرَ الْإِثْمِ وَبَاطِنَهُ إِنَّ الَّذِينَ يَكْسِبُونَ الْإِثْمَ سَيُجْزَوْنَ بِمَا كَانُوا يَفْعُرُونَ﴾

#### المصادر

1. مقاييس اللغة لابن فارس) ص3/153)
2. "الفرق بين الإسراف والتبذير. dorar.net. مؤرشف من الأصل في 2017-10-27. اطلع عليه بتاريخ 2021-11-19.
3. "الفرق بين الإسراف والتبذير - إسلام ويب - مركز الفتوى. www.islamweb.net. مؤرشف من الأصل في 2021-11-11.
20. اطلع عليه بتاريخ 2021-11-19.
4. الكليات للكفوي(113)
5. الذريعة إلى مكارم الشريعة للراغب الأصفهاني(407)
6. التعريفات للجرجاني)ص51)
7. مقاييس اللغة لابن فارس) ص1/216)
8. الجامع لأحكام القرآن للقرطبي) ص10/247)
9. التعريفات للجرجاني)ص24)
10. "الفرق بين الإسراف والتبذير. dorar.net. مؤرشف من الأصل في 2017-10-27. اطلع عليه بتاريخ 2021-11-18.

11. "الفرق بين الإسراف والتبذير - إسلام ويب - مركز الفتوى. [www.islamweb.net](http://www.islamweb.net). مؤرشف من الأصل في 2021-11-11-

20. اطلع عليه بتاريخ 2021-11-18.

12. الاتحاد, صحيفة". (21 Jun 2009) الفرق بين الإسراف والتبذير. "صحيفة الاتحاد) ب-02-2021 Archived from the original on 2021-02-10. Retrieved 2021-02-10.

10. Retrieved 2021-02-10.

13. لسان العرب لابن منظور (2/311)

14. معجم اللغة العربية المعاصرة نسخة محفوظة 11 يوليو 2019 على موقع واي باك مشين.

15. المعجم الوسيط نسخة محفوظة 11 يوليو 2019 على موقع واي باك مشين.

16. تفسير القرآن العظيم لابن كثير) ص69/5)

17. محاسن التأويل للقاسمي) ص456/6)

18. جامع البيان في تفسير القرآن للطبري) ص614/9)

19. معالم التنزيل للبغوي) ص164/2)

20. النكت والعيون للماوردي) ص218/2)

21. تيسير الكريم الرحمن للسعدي) ص287)

22. تفسير القرآن العظيم لابن كثير) ص124/6)

23. عمدة القاري شرح صحيح البخاري للعيني) (25/34)

24. مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح لملا علي القاري) (7/3082)

25. عمدة القاري شرح صحيح البخاري للعيني) (14/58)

26. فتح الباري لابن حجر العسقلاني) ص253/10)

27. جامع البيان في تفسير القرآن للطبري) ص248/10)

28. الجامع لأحكام القرآن للقرطبي) ص147/10)

29. تفسير القرآن / أبو المظفر السمعاني) ص235/3)

30. (التمثيل والمحاضرة (للثعالبي))، (التحرير والتنوير (ق1) (123/8)

<https://www.wikiwand.com/ar/%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B1%D8%A7%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%A8%D8%B0%D9%8A%D8%B1>

%81\_%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%A8%D8%B0%D9%8A%D8%B1

## 5 - ما يجب أن يعرفه مرضى السكري عن أجسادهم خلال الصيام



دعاء أحمد، الثلاثاء 28 مارس 2023

ينتظر الملايين من المسلمين حول العالم قدوم شهر رمضان خلال أيام، ويُصر الكثير من الحاصلين على رخصة الإعفاء الشرعية لأسباب طبية على الصيام رغم خطورته على صحتهم، طمعاً في الحصول على الأجر والتقرب إلى الله، ومن أهم هذه الفئات مرضى السكري، الذين هم بحاجة لرعاية طبية خاصة على مدار اليوم العادي ليس فيما يتعلق بالأدوية فقط بل بتنظيم الوجبات، لذلك إن قرر أحدكم الصيام، فلا بد أن تكون له مائدة رمضانية خاصة حتى لا يتعرض لمضاعفات هذا المرض، والأفضل أن تكون تحت إشراف طبيب ودرأيته.

أرقام صادمة لقاتل عالمي

إن كنت من مرضى/ مريضات السكري أو كان أحد من أفراد أسرتك ممن يعانون من هذا المرض، فأول ما يجب معرفته هو ضرورة عدم الاستهانة به وبمضاعفاته الخطيرة على القلب والعينين والدماغ، والتي قد تتطور إلى بتر أحد الأطراف في حال عدم الحرص.

إذا قرر مرضى السكري الصيام، فلا بد أن تكون لهم مائدة رمضانية خاصة، ونمط أكل خاص، لتجنب التعرض لمضاعفات هذا المرض، والأفضل أن تكون تحت إشراف طبيب ودرأيته

طبقاً لمنظمة الصحة العالمية فقد ارتفع عدد المصابين بالسكري إلى 422 مليون شخص على مستوى العالم عام 2014 مقارنة بـ108 مليون شخص عام 1980، كما تسبب هذا المرض في حدوث نحو 2 مليون حالة وفاة عام 2019.

وبحسب تقرير منظمة الاتحاد الدولي للسكري الصادر عام 2022 فإن مصر من أعلى دولة من حيث عدد المصابين بالمرض وتتراوح أعمارهم بين 20 و 79 عاماً بنسبة 20.9%، تليها السعودية في المرتبة الثانية بنسبة 18.7%، ومن بعدهما السودان فالمغرب ثم الجزائر فالعراق، وجاءت البحرين في المرتبة الأخيرة بحصيلة مرضى سكري تقدر بنحو 119.8 ألف مريض، وفي المجمل فإن التقرير الصادر عن المنظمة يشير لزيادة عالمية في نسبة السكري على مستوى العالم.

متى يصوم مريض السكري؟

من المهم لمريض السكري استشارة طبيبه الخاص ليوقف على حالته تماماً ويخبره هل الصيام لن يؤثر على الحالة الصحية أم أنه سيؤدي لتدهورها، وفي هذا السياق يشرح الطبيب العام في وزارة الصحة المصرية د. أحمد الصفطي لرصيف22 وجود عدة أنواع من مرض السكري، النوع الأول الذي يصيب الشخص في مرحلة المراهقة أو الطفولة نتيجة نقص إفراز الأنسولين في الجسم، والنوع الثاني الذي يأتي مع تقدم العمر أو نتيجة الوزن الزائد أو بالوراثة، ويعتبر الصيام مفيداً للمريض من هذا النوع، من أجل فقدان الوزن وضبط نسبة السكر في الدم، بشرط أن يكون بطريقة صحيحة.

يُنصح المرضى في حالة إصرارهم على الصيام بالإفطار فوراً إن شعروا بأعراض نقص مستويات السكر مثل الدوخة والتعرق وسرعة ضربات القلب

ينصح د. الصفطي مرضى السكري من النوعين بعدم المجازفة والصيام، خاصة في ظل عدم وجود حرج ديني عليهم، فالصيام يؤدي للشعور بالجوع مما يتسبب بدوره في نقص الأنسولين ومستويات السكر في الدم، الأمر الذي قد ينتج عنه "نوبة السكري"، وقد يصل الأمر في النهاية إلى الوفاة، هذا بالإضافة لأن المريض يتناول الأدوية على مدار اليوم لغايات تنظيم السكر في جسده أما في شهر رمضان يختزل المرات لمرتين على الأكثر لقصر الفترة بين الإفطار والسحور، ونصح المرضى في حالة إصرارهم على الصيام بالإفطار فوراً إن شعروا بأعراض بنقص مستويات السكر مثل الدوخة والتعرق وسرعة ضربات القلب، مؤكداً على ضرورة وجود جهاز "قياس السكري" بالمنزل وقياسه أكثر من مرة على مدار فترة الصيام وإن لم تكن هناك قدرة مادية على شرائه يتابع المريض النسبة بالمراكز الطبية والصيديات.

لماذا يصعب تقبل الآخر كما هو؟ شاركونا آلامكم (أو تجاربكم) إن كنتم قد تعرضتم لرفض ما، من أي نوع. شاركونا بما يدور في رؤوسكم حالياً. غيروا، ولا تتأقلموا!.

كما ينوه إلى وجود نوع آخر من السكري يرتبط بالحمل، والذي يحدث نتيجة زيادة نسبة السكر في دم المرأة خلال هذه الفترة.

#### مائدة رمضانية آمنة

مثملاً توجد اشتراطات لصيام هذه الفئة، فإن أطباق الإفطار الخاصة بهم لها قواعد وضوابط محددة أيضاً يجدر أخذها بجديّة، ويحددها الطبيب المعالج حتى لا تسوء الحالة، أهم هذه النصائح التي يقدمها الصفطي هي:

1. ضرورة تناول الأطعمة المليئة بالألياف مثل التفاح والحبوب

الكاملة خلال وجبتي السحور والإفطار.



2. الابتعاد عن العصائر المحلاة بالسكر واستبدالها بالقليل من

التمر أو العصائر الطازجة بدون سكر.

3. عدم تناول الأطعمة الدسمة أو المقلية بالزيت.

4. تقسيم الوجبات وعدم تناول الوجبة كلها مرة واحدة.

وينصح بالبده بطبق سلطة أو الحساء ثم الانتظار لبعض الوقت وتناول البروتين كاللحوم البيضاء والحمراء والأسماك، ومن ثم النشويات المناسبة لهم مثل الأرز البني، بعد ذلك يمكن تناول وجبة أو اثنتين خفيفتين في المنتصف كالزبادي ثم وجبة السحور.

من الضروري تقسيم الوجبة زمنياً لدى إفطار الصائم المصاب بالسكري على دفعات، والابتعاد عن السكر والعصائر المحلاة، وتجنب الطعام المقلي، كما يُنصح بعدم تناول الوجبة كلها دفعة واحدة، والابتعاد عن الكافيين لأنه يسبب الجفاف

تصريحات الصفتي تأتي اتساقاً مع إرشادات الجمعية البريطانية لمرض السكري، والتي نصحت بضرورة تناول "السحور" الغني بالحبوب مثل الشوفان والبرغل والأرز البني والتي تعطي الإحساس بالشبع لأطول فترة ممكنة، كذلك الحمص والفاصوليا والعدس كمصادر لا بأس بها للبروتين، بالإضافة للاهتمام بالخضروات والفواكه مما يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم تجنباً حدوث إمساك أثناء فترة الصيام.

كما وتنصح الجمعية كذلك بتناول كميات كافية من المياه والابتعاد عن الكافيين مثل الشاي والقهوة حتى لا يصاب مريض السكري بالجفاف.

وفيما يتعلق بالإفطار نصحت الجمعية بكسر الصيام بحوالي 30 غرام من التمر لأنه غني بالألياف والكربوهيدرات، ثم ترطيب الجسم من خلال

كوب واحد من الماء أو الحليب غير المحلى أو العصائر بدون سكر،  
والابتعاد تماماً عن المشروبات الغازية.

ترى الجمعية أيضاً أن العصائر المحلاة سترفع مستوى السكر في الدم  
وتزيد من شعور مريض السكري بالعطش، تفضل أن يعتمد على المكسرات  
والأفوكادو وزيت الزيتون من أجل الحصول على الطاقة لاحتوائها على  
دهون صحية وتساعد على زيادة نسبة الكوليسترول الجيد.

ينصح خبراء السكري المرضى بعدم ممارسة الرياضة أثناء النهار حفاظاً  
على طاقة الجسم

وصفات شهية من الهند

أما موقع "أبولو شوجر" التابع لعيادات تحمل نفس الاسم وتقدم خدماتها  
لمرضى السكري في الهند، فقد نشر عدة وصفات صحية وخفيفة على المعدة  
يمكنها أن تساعد في تجاوز فترة الصيام بأمان لمريض السكري، فركز على  
المقبلات أو الأطباق التي نبدأ بها مثل شوربة حساء البصل الفرنسية،  
السلطة الخضراء مع قطع الجبن، البيض المسلوق، سلطة الباستا، سلطة  
الكينوا، سلطة التفاح الأخضر، سلطة الفواكه، كما يُفضل تناول الدجاج  
المشوي كطبق رئيسي، بالإضافة لما سبق لا ينصح خبراء عيادات أبولو  
مريض السكري بممارسة الرياضة أثناء النهار حفاظاً على طاقته، إضافة  
إلى تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكريات أثناء السحور  
وتناول الطعام بحكمة وليس دفعة واحدة.

<https://raseef22.net/article/1092434-%D9%85%D8%A7-%D9%8A%D8%AC%D8%A8-%D8%A3%D9%86-%D9%8A%D8%B9%D8%B1%D9%81%D9%87-%D9%85%D8%B1%D8%B6%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%83%D8%B1%D9%8A-%D8%B9%D9%86-%D8%A3%D8%AC%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87%D9%85-%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85>

## 6 - استهلاك مضاعف للطعام والشراب... كيف نخفف الإهدار والنفائيات خلال شهر رمضان؟



هويدا أبو سمك، الأحد 2 أبريل 2023 11:25ص

"تتراكم الزبالة بجوار المحل صباح كل يوم في شهر رمضان والبلدية مش ملاحقة"، هكذا بدأ الحاج محمود الخضري حديثه، وهو يحكي عن زيادة النفائيات في الشهر الكريم، خاصة أن محله يقع بجوار مكب النفائيات. وأضاف لرصيف22: "الزبالة تزيد في رمضان بشكل مبالغ فيه، وتتهاقت القطط والكلاب على بقايا الطعام، والناس ترمي في كل مكان ولا تهتم". ورغم أن الحالة الاقتصادية تزيد سوءاً عاماً بعد عام في البلاد خاصة خلال الأشهر الأخيرة، لا يتخلى المصريون عن عاداتهم الشرائية في شهر رمضان، فيزيد إهدار الطعام وتتكاثر النفائيات العضوية والبلاستيكية في الشوارع.

رمضان شهر في السنة كلها. لا غنى عن الإكثار من تناول اللحوم والفراخ والأسماك، إلى جانب البقوليات والعصائر. وتشكل أزمة إهدار الطعام في إفريقيا مشكلة كبيرة، إذ **نكرت** منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة أن المواطن في منطقة الشرق الأدنى وشمال إفريقيا يهدر سنوياً ما يقرب من 250 كيلوغراماً من الغذاء أي ما يعادل حوالي 60 مليار دولار سنوياً. **وأشارت** المنظمة إلى أن متوسط هدر المواطن المصري العادي يبلغ 91 كيلوغراماً سنوياً، ويتم في المناسبات

التخلص من 60% من الأطعمة الصالحة للأكل، كما أن 50% من الخضار والفاكهة و40% من الأسماك و30% من الحليب والقمح تُهدر كل عام في مصر.

في هذا السياق، يذكر الدكتور حمدي عرفة، أستاذ الإدارة الحكومية والمحلية بكلية الإدارة بالجامعة الدولية للعلوم والتكنولوجيا، أن المصريين ينفقون 57% من دخلهم سنوياً على الطعام بمعدل 605 مليار سنوياً، وبذلك يصل إنفاقهم شهرياً إلى 50 مليار جنيه ويرتفع في شهر رمضان إلى 80 ملياراً، أي بزيادة 30 ملياراً عن الشهر العادي.

ويلفت عرفة في حديثه لرصيف22 إلى أنه في الثلث الأول من شهر رمضان يستهلك المصريون قرابة أربعة مليارات و400 ألف رغيف خبز و15 ألف طن فول و170 ألف طن فول مدمس، مع زيادة استهلاك الأرز والزيت والسمن بمعدل 43% عن الشهور العادية.

"لا غنى عن الإكثار من الطعام"

تتغير العادات الاستهلاكية في شهر رمضان عن باقي شهور السنة، وهو أمر أكده كثيرون ممن تحدثوا إلى رصيف22، رغم أنهم يعترفون بأن ما يقرب من نصف الطعام يرمى في القمامة.

أفراداً، يمكننا تحسين الكثير مما يدور حولنا اليوم. شاركونا ما يدور في رؤوسكم حالياً. غَيِّروا، ولا تتأقلموا.

تقول سعيدة (48 سنة): "رمضان شهر في السنة كلها. لا غنى عن الإكثار من تناول اللحوم والفراخ والأسماك، إلى جانب تحضير الكثير من البقوليات والعصائر للإفطار والسحور بشكل يومي. لذلك هو يحتاج ميزانية

خاصة ونستعد له قبل بضعة أسابيع، فأشترك في جمعية مع صديقات لي لأشتري متطلبات رمضان لي ولابنتي."

الحاج سيد (55 سنة) يعترف أن كمية النفايات التي تخرج من منزله بصورة يومية في شهر رمضان تزيد على نفايات الأيام العادية: "أطلب من زوجتي ألا تبالغ في أصناف الطعام، ولكن يكون عندنا ضيوف وتطبخ أربعة أصناف، وأنا لا أكل البائت فنرمي الطعام في النهاية."

بدورها تتحدث قمر (45 سنة) عن شهر رمضان: "لا أعتقد أن هناك طريقة أخرى للاستمتاع بالشهر، وهو أمر اعتدناه. من أكثر مشترياتي السمن والسكر والألبان والكريمات والمكسرات التي أستخدمها لصنع الحلويات كل يوم، رغم أن سعرها مرتفع جداً، هذا إلى جانب الأغذية الأخرى التي نحتاجها للإفطار والسحور. رمضان يختلف، ففي الأيام العادية لا نأكل حلويات بهذا الشكل ولا نعد العصائر والمشويات وغيرها."

ينتج عن الفرد في اليوم العادي ربع كيلوغرام من المخلفات، وفي أيام المناسبات تصل الكمية لنصف كيلوغرام، ولكن في رمضان تصل إلى كيلوغرام إلا ربعاً، وأحياناً إلى كيلوغرام في اليوم، تضم البلاستيك والأوراق وبقايا الطعام

وتشير الدكتورة شيماء القصاص، الأمينة العامة لتحالف القوى المدنية من أجل المناخ، إلى أن هدر الطعام من أكبر التحديات التي تواجه تحقيق الأمن الغذائي، خاصة في ظل الأزمات المتتالية وآخرها الحرب في أوكرانيا، والتي أثرت على سلاسل الإمداد الغذائية على مستوى العالم. ووفقاً لتقارير منظمة الفاو فإن حجم الطعام المهدر عالمياً يقدر بنحو 1.3 مليار طن من الغذاء سنوياً بنسبة 30% من إنتاج الغذاء، ويقدر حجم إهدار الغذاء في

مصر نحو تسعة ملايين طن، مع نسبة هدر في الخضر والفاكهة تقترب من 55%، في حين أن تخفيف هذا الهدر يمكن أن يوفر الطعام لنحو مليار نسمة من فقراء العالم.

#### زيادة النفايات

كذلك يتحدث المهندس أمين خيال رئيس الإدارة المركزية للمخلفات والنفايات في جهاز شؤون البيئة عن هذه المشكلة: "تزيد المخلفات بسبب زيادة الاستهلاك في رمضان رغم أننا لم نحدد الفارق بالطن إلى الآن، وتختلف كمية ونوعية المخلفات من منطقة لأخرى."

ويلفت إلى وجود 63 مصنعاً لتحويل المواد العضوية لأسمدة في مصر، ولكن المشكلة في البلاستيك الذي ينتج من موائد رمضان ولا يعاد تدويره، فيبقى لأكثر من 100 عام وهو خطير جداً على الكائنات البحرية لو ألقى في المياه، ولو تم حرقه يفرز مواد مسرطنة.

ويضيف خيال: "يخرج من طن مخلفات واحد في مصر سواء المنازل أو المطاعم والفنادق 600 كيلوغرام من المواد العضوية أو بقايا الطعام، وهذه النسبة كبيرة جداً بل كارثية، ففي اليابان لا تزيد عن 20%، وفي أمريكا لا تزيد عن 30%، وفي رمضان يكون الفارق أكبر بسبب ثقافة المصريين، وهذا يظهر في الشوارع، وبالتالي تدفع البلدية بالمزيد من السيارات المخصصة لنقل النفايات. ورغم ذلك فإن كفاءة جمع النفايات في محافظتي القاهرة والجيزة مثلاً تكون فقط بنسبة 70%، وبالتالي لو أفرزت محافظة القاهرة 10 آلاف طن يومياً على الأقل وأخرجت الجيزة ثمانية آلاف طن، فإن 30% منها لا يتم جمعها لأن الإمكانيات المتاحة من عمال وسيارات لا تغطي المساحة كاملة، فنحن أمام قرابة 5400 طن تبقى دون جمع ونقل."



في الثلث الأول من شهر رمضان يستهلك المصريون أربعة مليارات و400 ألف رغيف خبز مع زيادة استهلاك الأرز والزيت والسمن بمعدل 43% عن الشهور العادية

ويضيف الخبير البيئي الدكتور مجدي علام: "ينتج عن الفرد في اليوم العادي ربع كيلوغرام من المخلفات، وفي أيام المناسبات تصل الكمية لنصف كيلوغرام، ولكن في رمضان تصل إلى كيلوغرام إلا ربعاً، وأحياناً إلى كيلوغرام في اليوم، تضم البلاستيك والأوراق وبقايا الطعام. بالطبع تختلف هذه الكميات حسب المناطق، ففي المناطق الريفية قد لا يتجاوز الفرد يومياً 250 غراماً من المخلفات في حين يزيد الرقم في المناطق الحضرية والغنية ومراكز التسوق ليصل إلى كيلوغرام، مع نسبة بلاستيك كبيرة جداً."

ويتابع علام، وهو مستشار برنامج المناخ العالمي: "يتم التعامل مع هذه المخلفات بزيادة أعداد السيارات وأعداد الأفراد العاملين للوصول إلى كل الشوارع والأزقة، إلى جانب السيارة الأم الكبيرة التي تستوعب 12 طناً في اليوم وتتحرك مرتين، وترسل النفايات إلى المدفن الصحي حيث تفرز لمحاولة الاستفادة منها، وتحصل بعض الورش على الزجاج والأوراق لإعادة تدويرها وما لا يمكن الاستفادة منه يتم دفنه، مع العلم أنه يعاد تدوير حوالي 75% من النفايات."

وتوضح الدكتورة القصاص أن قضية هدر الطعام من المسببات التي تؤدي لتفاقم أزمة تغير المناخ، خاصة في ظل الاشتعال الذاتي لنفايات الطعام داخل مقالب الزبالة، مما ينتج غاز الميثان الذي يسبب زيادة ظاهرة الاحتباس الحراري، هذا إلى جانب بعض المشكلات البيئية المتعلقة بالحاجة المتزايدة لإنتاج الغذاء، مثل انخفاض خصوبة التربة، واستخدام المياه بشكل

غير مستدام، والصيد الجائر وتدهور الحياة البحرية، كما تعد أنماط الاستهلاك والإنتاج غير المستدامة سبباً رئيسياً لتغيير المناخ وتدهور الأراضي ونضوب الموارد. مبادرات للمجتمع المدني

أكدت القصاص توجه مصر نحو سن قوانين للحد من هدر الطعام ووضع آلية للتعامل مع الطعام المهدر تحقيقاً لأهداف التنمية المستدامة، إذ قدمت النائبة أميرة صابر مشروع قانون لتنظيم مكافحة إهدار الطعام وتشجيع إعادة توزيعه وتدويره والتبرع به، وتضمنت فلسفة القانون إنشاء برنامج قومي تشرف عليه الهيئة القومية لسلامة الغذاء ووزارة التضامن، بالشراكة مع المجتمع المدني من بنوك الطعام والجمعيات الخيرية المعنية بقضايا الفقر والطعام. وعند كتابة القانون تم النظر والاستفادة من عدد من التجارب الدولية في هذا الشأن، أبرزها تجارب فرنسا وإيطاليا والصين.

يمكننا بخطوات بسيطة أن نخفف من استهلاك الطعام ونقل الهدر خلال الشهر الكريم، مثل عدم الإفراط في الشراء، والتحكم في حجم الأطباق التي نطبخها، وحفظ الطعام بطريقة جيدة كي نستهلكه في اليوم التالي، والتبرع بالفائض عن حاجتنا وعدم رميه في القمامة

ونوهت بمبادرات حققت طفرة للتصدي لظاهرة فقد الطعام من خلال ملاحقة المراحل التي يمكن أن تتضمن هدراً والسعي للاستفادة من بقايا الطعام قدر الإمكان، منها مبادرة "المرأة والبيوجاز"، و"لا تسرفوا" مع مجمع البحوث الإسلامية، ومبادرة "المرأة الخضراء"، وكذلك مبادرة "أطلس هدر الطعام" بالتعاون مع منصة "فود توداي" كشريك مجتمعي.

إجراءات بسيطة

يمكننا ببضع خطوات لا تكلفنا الكثير، أن نخفف من استهلاك الطعام ونقل الهدر خلال الشهر الكريم، وأهمها:

- التفكير كل يوم بعدم الإفراط في الشراء وإعداد موائد بسيطة قدر الإمكان. وأثناء التسوق من الجيد الانتباه للعروض التسويقية التي يمكن أن تدفعنا لشراء المزيد من الكميات التي لن نحتاجها بالضرورة.
- التحكم في أحجام الأطباق التي نطبخها، فليس بالضرورة أن تكون الكميات كبيرة جداً وزائدة عن حاجتنا.
- التأكد من حفظ الطعام بطريقة جيدة وآمنة كي نتمكن من استهلاكه في اليوم التالي ربما مع بعض الإضافات. يمكن استهلاك بقايا طعام الإفطار في السحور أو في إفطار اليوم التالي.
- استخدام الخضر الطازجة لإعداد الطعام كي تبقى أطول فترة ممكنة. وليس من الضرورة أن تتضمن كل الوجبات لحوماً.
- التبرع بأي طعام لا نرغب بتناوله وما يزال بحالة جيدة، فهناك كثيرون ممن قد يحتاجونه، كما أن التبرع أفضل من الرمي في القمامة.

<https://raseef22.net/article/1092638->

%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D9%87%D9%84%D8%A7%D9%83-  
%D9%85%D8%B6%D8%A7%D8%B9%D9%81-  
%D9%84%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-  
%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B4%D8%B1%D8%A7%D8%A8-%D9%83%D9%8A%D9%81-  
%D9%86%D8%AE%D9%81%D9%81-  
%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%87%D8%AF%D8%A7%D8%B1-  
%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%A7%D9%8A%D8%A7%D8%AA-  
%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%84-%D8%B4%D9%87%D8%B1-  
%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86?utm\_campaign=Post-  
43134&utm\_medium=email&utm\_source=CMS-3

## 7 - "المطلوب تغيير جذري"... مبادرات في قطر للحد من هدر الطعام خلال رمضان



إيمان كامل، الأحد 24 أبريل 2022

في جميع أنحاء العالم، يشكّل هدر الطعام إحدى القضايا الرئيسية التي تهدد الأمن الغذائي، وقطر ليست استثناءً، إذ يُعدّ هدر الطعام مشكلةً اجتماعيةً واقتصاديةً وبيئيةً كبيرةً في الدولة الخليجية، فقطر من بين الدول العشر الأوائل في العالم من حيث نصيب الفرد من النفايات الغذائية، والتي تتراوح من 584 إلى 657 كيلوغراماً في السنة، فيما تقدّر وزارة البيئة القطرية أن أكثر من نصف النفايات المنزلية في قطر هي من بقايا الطعام. ويزداد هذا الهدر خلال شهر رمضان، على الرغم من أنه يُعدّ شهراً للروحانية وضبط النفس والاستغناء عن الطعام، فتصل نسبة الهدر في المواد الغذائية في قطر إلى 90% في هذا الشهر، وذلك حسب دراسة أجراها معهد البحوث الاجتماعية والاقتصادية المسحية في جامعة قطر عام 2019.

يزداد الهدر خلال رمضان، على الرغم من أنه شهر للروحانية وضبط النفس والاستغناء عن الطعام.

ويقول سلمان ظفار، مؤسس "إكو مينا"، وهي منظمة تسعى إلى تعزيز الوعي البيئي في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا: "يميل الناس خلال رمضان إلى شراء أكثر من احتياجاتهم العادية. ولأنه يمكن استهلاك كمية محدودة من الطعام فقط خلال هذا الشهر، تصبح الكمية الإضافية من الطعام المطبوخ نفايات، لأن بقايا طعام الإفطار لا يتم تناولها عادةً كوجبات

خفيفة أو كسحور في اليوم التالي. كما يزداد الطلب على الطعام الطازج لأن غالبية الناس على استعداد لإنفاق مبلغ إضافي لتحسين جودة الطعام في هذا الشهر.

ويرى ظفار خلال حديثه إلى رصيف22، أن معالجة هدر الطعام تتطلب تغييراً جذرياً في سلوك المستهلك والمواقف العامة في قطر، موضحاً أنه "على مدى العقود القليلة الماضية، أصبح مجتمعنا أكثر تبذيراً بسبب ارتفاع الدخل ومستويات المعيشة والنزعة الاستهلاكية والقدرة على تحمل التكاليف". ولا يختلف الوضع كثيراً في أنحاء العالم الإسلامي، فيتم إهدار 38% من المواد الغذائية المحضرة يومياً في الإمارات العربية المتحدة، وترتفع هذه النسبة إلى 60% خلال شهر رمضان. كما وجد المكتب الإقليمي لغرب آسيا التابع لبرنامج الأمم المتحدة للبيئة، أن 25% إلى 50% من الطعام المحضر في شهر رمضان في غرب آسيا يضيع هباءً.

#### تغيير للسلوك

في قطر، غالباً ما يحتفل الناس بـرمضان عبر الولائم العائلية والموائد المفتوحة الفخمة للإفطار والسحور، والتي تقيمها الفنادق والمطاعم في ما يسمى بالخيم الرمضانية.

أسامة غاراتكار، كان معتاداً على ارتياد تلك الخيم، لكنه توقف عن ذلك بعد تطوعه منذ ثلاث سنوات مع مبادرة "وهاب" لمكافحة هدر الطعام.

هناك الكثير من الأشخاص الذين تواصلوا معنا في شهر رمضان للتبرع بفائض الطعام. لذلك أعتقد بالتأكيد أن هناك وعياً، وهناك تغييراً. لكنني أرى بأنه يجب القيام بالمزيد، لا سيما في ما يتعلق بمنافذ بيع الأطعمة والمشروبات

يقول الشاب الهندي المقيم في قطر: "أشعر بالاستياء من هدر الطعام الهائل في المجتمع. يوجد الكثير من الخيم الرمضانية التي اعتدت زيارتها، لكنني توقفت عن ذلك الآن لأنني لم أعد أريد أن أكون جزءاً من هدر الطعام الذي يحدث فيها". وجددير بالذكر أن البيانات الرسمية تشير إلى أنه "لا يوجد فقر مدقع في قطر، إنما هنالك عدد قليل جداً لمواطنين يعتمدون على معونات المؤسسات الخيرية وصندوق الزكاة".

"وهاب"، هي إحدى المنظمات غير الربحية التي تسعى إلى الحفاظ على الغذاء وتقليل الهدر، وقد تمكنت خلال الأربع سنوات الماضية من تحويل أكثر من 550 طناً من الطعام بعيداً عن المكبات، من خلال التعاون مع 150 متطوعاً مسجلين في مجموعتها على "واتس آب". ولولا ذلك لكان مصير هذا الطعام صندوق القمامة في الغالب.

تعتمد "وهاب" على إستراتيجيات عدة لمكافحة هدر الطعام، مثل حملات التوعية بالتعاون مع المدارس وأفراد المجتمع، ونشر ثقافة تحويل بقايا الطعام إلى سماد عضوي في المنازل أو المؤسسات، بجانب جمع فائض الطعام من المطاعم والفنادق ومنافذ البيع وتوزيعه على المحتاجين.

وتعتقد وردة ماموكويا، مؤسسة المبادرة، أن هذه الجهود ساهمت في إحداث تغيير حقيقي في عقلية المستهلكين المحليين، لكنها تؤكد الحاجة إلى بذل مزيد من الجهد في هذا الصدد.

تقول: "هناك الكثير من الأشخاص الذين تواصلوا معنا في شهر رمضان للتبرع بفائض الطعام. لذلك أعتقد بالتأكيد أن هناك وعياً، وهناك تغييراً. لكنني أرى بأنه يجب القيام بالمزيد، لا سيما في ما يتعلق بمنافذ بيع الأطعمة والمشروبات".



وتوضح ماموكويا، أن الشركة تسعى إلى إعادة توزيع فائض الطعام من بوفيهات الإفطار والسحور التي تنتشر في المطاعم والفنادق في قطر خلال الشهر الفضيل، لكن معظم المطاعم لا ترغب في المشاركة بسبب الخوف من أي مسؤولية عن حالة الطعام.

ربط رمضان بالطعام يجب أن يتوقف في مكان ما.

وتعزو ماموكويا زيادة الاستهلاك خلال شهر رمضان إلى الربط الإعلاني بين رمضان والطعام. "أعتقد أن ربط رمضان بالطعام يجب أن يتوقف في مكان ما. ولكن للأسف ما نراه، خاصةً من قبل جميع القطاعات التجارية والإعلانات وبعض المؤثرين على وسائل التواصل الاجتماعي والحملات الدعائية والإعلانية، هو أن كلها تربط رمضان بالطعام."

مبادرات أخرى تسعى إلى الأهداف ذاتها، منها مبادرة "حفظ النعمة" التي تعمل كبنك طعام للوجبات الفائضة التي تُجمع من المطاعم والمآدب والحفلات، لتوزع على المحتاجين بعد إعادة تغليفها.

في إطار برنامج إفطار رمضان، تقوم "حفظ النعمة" بتوزيع 3,700 وجبة على العمال في معسكرات العمل، وتأتي معظم هذه الوجبات من مصادر الطعام الفائض يومياً. وقد بلغ عدد الوجبات التي وُزعت خلال شهر رمضان، 29,214 وجبةً، حتى موعد كتابة هذا المقال.

دور الوباء في رفع الوعي

ترى وردة أن وباء كورونا ساهم في رفع وعي المستهلكين بضرورة الحد من هدر الطعام وإعادة تقييم عاداتهم الغذائية. فخلال فترة انتشار الوباء، أوقفت معظم الفنادق والمطاعم تقديم بوفيه الطعام المفتوح، ما يعني أن كثيراً من هدر الطعام تم احتواؤه.

تقول: "قطعاً حملات التوعية بهدر الطعام ساعدت كثيراً. الكل يعرف أن هدر الطعام مشكلة ولكن عندما تُبرز هذه المشكلة وتقول للناس إن هناك حلاً لها، فهم يستمعون. وبالتأكيد لعب الوباء دوراً مهماً للغاية." ويتفق معها سلمان في التأثير الإيجابي لجائحة كوفيد19، على تقليل هدر الطعام، فيقول إن زيادة الوقت الذي قضاه المستهلكون في المنزل في أثناء الجائحة أدى إلى تحسين مهارات إدارة الطعام، مما أدى إلى تقليل الهدر. كما أنه بسبب ندرة الإمدادات الغذائية في أثناء الوباء، ازداد وعي الناس بشأن هدر الطعام.

أشعر بالاستياء من هدر الطعام الهائل في المجتمع. يوجد الكثير من الخيم الرمضانية التي اعتدت زيارتها، لكنني توقفت عن ذلك الآن لأنني لم أعد أريد أن أكون جزءاً من هدر الطعام الذي يحدث فيها الحاجة إلى المزيد من الجهود

على الرغم من جهود "وهاب"، و"حفظ النعمة"، وغيرها من المبادرات المحلية، لا يزال هدر الطعام وممارسات الاستهلاك المفرطة سائداً. ويعتقد ظفار أن مكافحة هدر الغذاء يتطلب الدعم والتشجيع الحكوميين المستدامين للمبادرات المحلية، كما يشير إلى الحاجة إلى مبادرات مجتمعية إضافية لإعادة توزيع الأغذية، وإعادة التدوير والحد من النفايات، والعمل بشكل وثيق مع القائمين على صناعة المواد الغذائية من أجل تنفيذ إستراتيجية إدارة مخلفات الطعام المستدامة للمطاعم ومنازل الطعام الأخرى.

وتسعى وزارة البلدية والبيئة في قطر إلى تقليل الفاقد والهدر في الغذاء من 14% إلى 9% بحلول عام 2023. وقد أطلقت بالتعاون مع جهات محلية أخرى مشروع خيام رمضان صديقة للبيئة، حيث يتم جمع الطعام

الفائض من إفطار رمضان وتقديمه إلى الأفراد المحتاجين، بجانب فرز النفايات الغذائية وتحويل بعضها إلى سماد عضوي.

وتشعر الشابة القطرية بخيبة أحمد، بالتفاؤل في شأن مستقبل هذه المبادرات، فنقول: "لاحظت زيادة في الوعي بأهمية حفظ الطعام، حتى وسط أصدقائي وأقاربي، فلم نعد نطبخ الطعام بكميات كبيرة خلال شهر رمضان، وأصبحنا في غالبيتنا نكتفي بطبق رئيسي واحد مع الحساء." وتؤكد أحمد خلال حديثها إلى رصيف22، أنها لاحظت وجود استياء عام من هدر الطعام، ولم يعد أحد يتحرج من طلب تقاسم فائض الطعام بعد التجمعات العائلية أو العزائم.

شغف أحمد بتربية النحل وممارسة الزراعة دفعها إلى الاهتمام باستخدام بقايا الطعام لتحويلها إلى سماد عضوي.

تقول: "أحاول نشر الفكرة بين أصدقائي وأفراد عائلي. وأعتقد أنه لو قام كل منا بدوره في هذا الصدد لأمكننا تغيير الكثير."

<https://raseef22.net/article/1087474->

%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B7%D9%84%D9%88%D8%A8-  
%D8%AA%D8%BA%D9%8A%D9%8A%D8%B1-%D8%AC%D8%B0%D8%B1%D9%8A-  
%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A7%D8%AA-%D9%81%D9%8A-  
%D9%82%D8%B7%D8%B1-%D9%84%D9%84%D8%AD%D8%AF-%D9%85%D9%86-  
%D9%87%D8%AF%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D8%B9%D8%A7%D9%85-  
%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%84-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86

## 8 - الإسراف في رمضان... تنافس وتباه واستعراض على الموائد المغربية

عمر أمدي، الجمعة 22 أبريل 2022 03:30م

"أحياناً أجد نفسي قد حضّرت طبقين من النوع نفسه، وأيضاً أطعمة لا يمكن الجمع بينها، والنتيجة أن الكثير من المأكولات مصيرها الضياع والقمامة"، تحكي لنا مريم عن علاقتها بالمطبخ في رمضان. ترى الشابة (32 سنة)، وهي متزوجة وأم لابنة، في حديثها إلى رصيف22، أنها تشتري الكثير من المواد الغذائية بشكل مبالغ فيه خلال رمضان، مضيعةً أن أفراد أسرتها لا يستهلكون كل ما تحضّره، لتجد نفسها في خندق الإسراف والتبذير.

الاستهلاك المفرط والإنفاق غير العقلاني عنصران يسمان شهر رمضان في المغرب في كل سنة، إذ يزيد الإقبال على المواد الغذائية واقتنائها بشكل لافت مقارنةً بالأشهر الأخرى. وتقول أرقام رسمية أن الاستهلاك يرتفع بـ16 في المئة خلال الشهر

بررت مريم هذا الإسراف والتبذير في هذا الشهر، بأن المسألة لها علاقة بالتربية والتنشئة الاجتماعية التي تأثرت بها من دون وعي، مشيرةً إلى أنه حتى الإعلانات المغرية، من قبيل صور الموائد الممتلئة عن آخرها بالمأكولات والأطباق الشهية، التي تكثر إبان شهر الصيام، تساهم هي الأخرى في هذا السلوك.

هناك سبب آخر، وفق مريم، يدفع الناس إلى الإنفاق والإسراف، ألا وهو "التباهي". تقول: "هناك أشخاص يزينون موائدهم فقط لكي يلتقطوا صورة لها

يعرضونها على حساباتهم في مواقع التواصل الاجتماعي بهدف التنافس والتباهي والاستعراض".

### شهر الإسراف الكريم

الاستهلاك المفرط والإنفاق غير العقلاني عنصران يسمان شهر رمضان في المغرب في كل سنة، إذ يزيد الإقبال على المواد الغذائية واقتنائها بشكل لافت مقارنةً بالأشهر الأخرى، على غرار الكثير من الدول العربية. وبالرغم من ارتفاع أسعار المواد الاستهلاكية في الآونة الأخيرة، وتدهور القدرة الشرائية عند فئة واسعة من المغاربة، وهو ما سينعكس سلباً على ميزانية الأسر، إلا أنه يلاحظ أن المحال التجارية والأسواق الشعبية، وكذا الواجهات الكبرى، تشهد خلال هذا الشهر اكتظاظاً بالناس الذين يغوصون في التبضع الزائد عن الحاجة في بعض الأحيان، استعداداً لتزيين الموائد بالأصناف المختلفة من الأطباق والأطعمة.

تشير الأرقام إلى أن الاستهلاك في المغرب يرتفع بنحو 16.3 في المئة في المتوسط خلال شهر رمضان، حسب المنذوبية السامية للتخطيط. وهذه النسبة مرشحة للارتفاع كلما تحسنت الأوضاع المعيشية.

هذا الإسراف في الإنفاق والاستهلاك، لا سيما في هذا الشهر الفضيل، يضع المغرب ضمن قائمة الدول التي تهدر الطعام، إذ إن حصة الفرد المغربي من إهدار الطعام سنوياً، تصل إلى 91 كيلوغراماً، طبقاً لتقرير "مؤشر هدر الأغذية لعام 2021"، الصادر عن برنامج الأمم المتحدة للبيئة. عادات متجذرة

"سيدنا رمضان"، اسم يطلقه المغاربة على هذا الشهر تعظيماً وتقديساً له، إذ تتنوع طقوس الاحتفاء به والتقاليد والعادات، والتي يتناقلونها جيلاً بعد جيل.

من بين هذه التقاليد، الاهتمام بـ"الموائد الرمضانية"، الذي هو عادة متأصلة في المجتمع المغربي، إذ يبدأ التحضير لها قبيل حلول شهر رمضان بأيام، وتشهد البيوت المغربية حالة استنفار إن صح التعبير، وتتكب الأسر على إعداد أطباق وحلويات خاصة بهذه المناسبة من قبيل "السُّلُو"، و"الشُّبَّاكية"، و"البرويات"، وغيرها من الحلويات المحليّة.

تستمر ربّات البيوت في أثناء رمضان، بالاعتكاف في المطابخ والتفنن يومياً في تحضير أصناف الطعام لموائدهن الرمضانية التي تتضمن الأكلات والمشروبات الشعبية، إلى جانب الفطائر والمقبتلات والمملّحات والعصائر المختلفة.

في هذا الإطار، قال المتخصص في علم النفس الاجتماعي، محسن بنزاكور، في تصريح لـرصيف22، إن دراسة أنثروبولوجيا المغاربة تشير إلى أنهم في تقاليدهم وعاداتهم عندما يريدون التعبير عن الفرح يعبرون عنه بـ"الأكل"، وهو ما يلاحظ في مناسبات عدة سواء في شهر رمضان، أو في عيد الأضحى، أو في الأعراس والحفلات.

ويشتهر رمضان في المغرب أيضاً بالكرم وموائد الرحمن، وكذا صلة الأرحام والعزائم وتبادل الزيارات، بالإضافة إلى سمو قيم التكافل والتضامن بين الناس.

رمضان... أوج الإنفاق والتبذير



يُعدّ المغرب، لدى البعض، عنواناً للهدر الغذائي وتبذير الطعام في رمضان، وهو ما يؤثر في ميزانية الأسر المغربية ويثقل كاهلها. يسرّ محمد، وهو أستاذ، أن نفقاته ترتفع خلال شهر رمضان خلافاً لبقية الشهور، رابطاً هذا الأمر بعوامل اجتماعية، ويقول عن ذلك: "تعتاد تحضير الكثير من الأكل في رمضان، إذ تكثر العزائم بين الأسر مما يستدعي تنوع الأطباق والمشروبات"، مضيفاً: "هذا يدخل في باب التباهي بين الأسر، كما هو الشأن في الأعراس".

واستطرد المتحدث عينه قائلاً: "يرجع الإفراط في شراء المواد والأطباق والمأكولات والمشروبات أيضاً، إلى عامل نفسي لدينا، فعندما نكون صائمين نشتهي كل شيء، وقبل موعد الإفطار نجد الكثير من الأطباق والوصفات والمشروبات على المائدة، بيد أنه ينتابنا إحساس بأن كل ذلك غير كافٍ". "سيدنا رمضان"، اسم يطلقه المغاربة على الشهر تعظيماً وتقديساً له، إذ تنتوع طقوس الاحتفاء به والتقاليد والعادات، التي يتناقلونها جيلاً بعد جيل. لكنه شهر الإسراف والتباهي أيضاً

يفسر الباحث محسن بنزاكور، ظاهرة الإسراف في الاستهلاك لدى المغاربة خلال شهر رمضان، بالـ"الرغبة الجامحة" التي تغمرهم، والتي لا تتحقق، حسب المتحدث، إلا في اللحظة التي تكون فيها المائدة مملوءة عن آخرها، حتى وإن كانوا لن يأكلوا كل ما عليها من أطباق، مضيفاً أن هذا الأمر تتحكم فيه "عوامل اجتماعية وأخرى نفسية".

في هذا السياق، لفت المتخصص إلى أن المغاربة، في مرحلة تاريخية، ألقوا ما أطلق عليه "الخوف من الجوع والفوضى"، بسبب الاضطرابات السياسية والاجتماعية، وهذا الأمر تُرجم إلى تقاليد وأساليب حياة، انتقلت من

الظرفية إلى العادة، عبر الأجيال، إذ إن الأكل حاضر دائماً بقوة في الأفراح والأفراح، وفق تعبير بنزاكور.

شدّد المتحدث نفسه، على أن ما يجعل هذا السلوك يتضاعف أكثر في رمضان، هو "التباهي" داخل المجتمع من جهة، وتنوع الطبخ المغربي الذي يكرّس أيضاً لهذه الظاهرة من جهة ثانية، إذ إن الشخص الصائم "الجائع" تجذبه الروائح إلى اقتناء ما لذ وطاب والاستجابة إلى رغباته، وتالياً السقوط في فخ الإسراف.

يرى بنزاكور أيضاً، أن مواقع التواصل الاجتماعي تساهم هي الأخرى في تنامي هذه الظاهرة، إذ إنه تساءل عن الغاية من النقاط صور للموائد الرمضانية الحبلى بالأكل ونشرها، من دون مراعاة مشاعر المحرومين، بغرض "التباهي" فحسب، مبرزاً أن هذا التصرف يعود إلى ثقافتَي الاستهلاك والفردانية، إذ كان المغاربة قديماً يحرصون على ستر مقتنياتهم. استهلاك تُغذيه طقوس ثقافية

من جانبه، يرى سعيد بنيس، أن إقبال أصحاب الدخل المحدود والمتوسط على الاستهلاك بوتيرة مرتفعة إبان شهر رمضان، يمكن وصفه من خلال جانبين مغايرين؛ جانب طبيعي يحيل على رغبة الفرد وتمثلاته في إشباع جوعه وانتظاراته الحيوية بعد فترة من الإمساك عن الطعام، وجانب اجتماعي واقتصادي يتيح فرصاً وأزمنةً للتسوق لا سيما إذا استحضرتنا خاصية التوقيت الرمضاني ووفرة البضائع على اختلاف أنواعها داخل السوق المغربي.

أضاف الباحث الأكاديمي في علم الاجتماع في جامعة محمد الخامس في الرباط، أن الأمر لا يرتبط بجوع قديم أو بذاكرة جماعية عن مغرب الحاجة أو بوعي اجتماعي ضعيف ومتذبذب بالأمن الغذائي، بل يتعلق

الأمر بصيغ طقوسية ثقافية وغذائية ترتبط بشهر رمضان، يشكّل فيها ما وصفه بسلوك "التفاخر التسويقي"، تعويضاً عن الانقطاع الزمني عن أماكن التسوق لمدة نصف النهار أو أكثر، فيصبح معها الوجود في أماكن الاستهلاك لا سيما في آخر النهار، ذريعةً أو دافعاً للتزود والتبضع. وحسب الباحث ذاته، ينتقل فعل التسوق وسلوكه إلى شكل "هجوم" أو "تسونامي" أو "سطو" أو "غزوة" على المنتجات المعروضة، فيتملك الفرد شعور جارف بشراء جميع البضائع التي لم يكن خلال السنة يتعاطاها أو يفكر في استهلاكها وتجريبها، محاكاةً لجميع الزبائن والأشخاص الموجودين في الفضاء التسويقي نفسه.

يمكن وصف رمضان من خلال جانبين مغايرين؛ جانب طبيعي يحيل على رغبة الفرد وتمثلاته في إشباع جوعه وانتظاراته الحيوية بعد فترة من الإمساك عن الطعام، وجانب اجتماعي واقتصادي وعزا صاحب كتاب "تَمَغْرِبِيْتُ... محاولة لفهم اليقينيّات المحلية"، السبب الرئيس في الاستهلاك بوتيرة زائدة إبان شهر رمضان، إلى هيمنة البنية الاجتماعية على الفردية، فالفرد الواحد لا يمتلك القدرة على الدفاع عن اختياره ورغبته في استهلاك عادي كاستمرارية لنوعية الاستهلاك طوال السنة، وعدم الرضوخ لسلطة الجماعة التي تبدأ من عائلته الصغيرة، التي تميل إلى الاستهلاك المفرط في المفهوم المغربي؛ "النّهائية" و"التبّراع" و"التقيّك".

<https://raseef22.net/article/1087457->

%D8%A7%D9%84%D8%A5%D8%B3%D8%B1%D8%A7%D9%81-%D9%81%D9%8A-  
%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D8%AA%D9%86%D8%A7%D9%81%D8%B3-  
%D9%88%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D9%87-  
%D9%88%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-  
%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-  
%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%BA%D8%B1%D8%A8%D9%8A%D8%A9

## 9 - "ما فينا نشترها كل يوم"... حلويات رمضان ضيف ثقيل على موآد السوريين واللبنانيين



زينة شهلا، الجمعة 30 أبريل 2021 06:31م

"رمضان هذا العام لا يشبه أي رمضان سابق"، عبارة اعتاد كثر من سكان المنطقة العربية بأحوالها الاقتصادية المتراجعة ترديدها كل سنة، وهم يأسفون لما آلت إليه أحوالهم في الشهر المحبب إلى قلوبهم. لكن هذا العام يبدو بالفعل مختلفاً في كل من سوريا ولبنان بشكل خاص، وهما البلدان اللذان عاشا خلال الأشهر الأخيرة انهياراً اقتصادياً غير مسبوق، فتراجعت قيمة عملتيهما، وارتفعت الأسعار، وبات من الصعب على عائلات كثيرة تدبر أمور معيشتها والحفاظ على ذات المستوى الذي اعتادت الحياة به. فكيف إن كنا نتحدث عن رمضان، شهر المأكولات والمآدب وأصناف الطعام والحلويات المختلفة التي اشتهر بها هذان البلدان، ولا تكتمل طقوس الاحتفاء به من دونها؟

نكتفي بالحلويات البسيطة

وسط شارع الجزماتية في حي الميدان في دمشق، وهو المنطقة الأكثر شهرة ببيع الحلويات في المدينة، تشهد الدراجة الهوائية التي يبيع عليها أبو علاء قطعاً من الحلويات ازدحاماً، في حين يمتلئ الشارع بالمتسوقين مع اقتراب ساعة الإفطار. ينادي الرجل الأربعيني على بضاعته المكوّنة من "الوربات"، وهي عجينة هش وقشطة وقطر وسعر القطعة منها 500 ليرة

(15 سنتاً)، و"العثمانية" المصنوعة من الشعيرية الخشنة والقشطة والقطر،  
وسعر القطعة منها 1000 ليرة (30 سنتاً).



بائع الحلويات أبو علاء في سوق الجزماتية

في دمشق - تصوير زينة شهلا

يقف أبو بدوي، وهو رجل خمسيني، بجانب الدراجة، ويطلب ثلاث  
"وربات". يقول إنها النوع الوحيد من الحلويات الذي يستطيع اليوم شراءه  
لعائلته الصغيرة، ليُدخل "فرحة رمضان" إلى قلوبهم. "العام الماضي كنّا  
نشترى الحلويات البسيطة من المحلات، مثل الهريسة أو النمورة، أما اليوم،  
فلا أجرؤ على دخول أي محل والسؤال عن الأسعار"، يضيف لرصيف22  
شارحاً عن حاله، وهو اليوم موظف حكومي.

وتُعتبر الهريسة والنمورة من أرخص أنواع الحلويات الرمضانية، فهي  
مكونة من عجين وقشطة وقطر، ولا يتجاوز سعر الكيلوغرام منها 10 آلاف  
ليرة (حوالي 3 دولارات)، لكنه مبلغ باهظ مقارنة مع متوسط الرواتب في  
سوريا الذي لا يزيد عن 30 دولاراً.

لأنه يبيع بعضاً من أرخص أصناف الحلويات، يقول أبو علاء  
لرصيف22 إن عدد زبائنه هذا العام ازداد نسبياً نتيجة عزوف كثيرين عن  
شراء الحلويات الفاخرة. ورغم أن أسعاره تضاعفت عن العام الفائت، دون  
زيادة ملحوظة في متوسط الدخل في سوريا، تبقى دراجته التي يضع عليها  
بكل إتقان طبقين معدنيين كبيرين مقصداً لعشرات المارة كل يوم. "الحمد لله

لم أعد يوماً إلى منزلي إلا وقد بعث كل ما أحمله، وبالطبع لا أنسى حصة عائلتي وأولادي الستة من هذه الحلويات الشهية كل يوم.



من أحد محال الحلويات في دمشق - تصوير

زينة شهلا

لم يعد الناعم "ناعماً"

يعلو صوت أبو نبيل، البائع الأربعيني، في سوق باب سريجة الشعبي وسط دمشق. "قرب عالناعم يا ناعم"، "يلا عالناعم"، ينادي على بضاعته الرمضانية التي اعتاد بيعها كل عام، وهي أرغفة "الناعم" التي تُعتبر من أكثر حلويات رمضان الدمشقية شعبية وأقلها تكلفة.

مع ذلك، يشتكى الرجل من انخفاض المبيعات نسبياً مقارنة بالسنة الماضية. يقول بحسرة لرصيف22: "مكونات الناعم بسيطة وهي طحين وماء ودبس، لكن المشكلة في أنه عجينة تقلى بالزيت، وسعر الزيت تضاعف بين رمضان الماضي واليوم". بذلك، رفع أبو نبيل سعر كيس الناعم الذي يحتوي ثلاثة أرغفة كبيرة من 1500 ليرة الموسم الفائت إلى ثلاثة آلاف (دولار واحد).



أحد باعة الناعم في دمشق - تصوير زينة شهلا



قد يبدو المبلغ بسيطاً، لكنه ليس كذلك بالنسبة لأم ربيع، السيدة الخمسينية التي تعيش في حي باب الجابية المجاور مع أولادها الثلاثة، بعد وفاة زوجها ونزوحهم من غوطة دمشق الشرقية منذ سبع سنوات. "إذا أردنا أن نتحلى كل يوم على سفرة رمضان، فذلك يعني على الأقل 90 ألف ليرة فقط كي نشترى كيساً من الناعم، أو قطعتين من المعروك (عجينة تُحشى بالتمر أو السكر أو الزبيب)"، تقول لرصيف22، وهي تسير في السوق باحثة عن بعض ما يلزمها بأقل أسعار ممكنة، ومحاولة التأكد كما تفعل كل يوم إن كانت أسعار الحلويات انخفضت، ولو قليلاً. "الناعم لم يعد ناعماً، ورمضان بات صعباً وثقيلاً للغاية"، تضيف بنبرة حزينة.



أحد باعة الناعم في دمشق - تصوير زينة شهلا

#### الأكل قبل الحلويات

رغم "الحركة القليلة" غير المألوفة في شهر رمضان، لا يفكر باعة الحلويات في أسواق دمشق بالتوقف عن العمل يوماً واحداً، بل يكتفون قوائم منتجاتهم وأسعارها مع الظروف الاقتصادية المتغيرة في البلد الذي دخل عامه الحادي عشر من الحرب.

في أحد المحال الشعبية في سوق الجزماتية، ينشغل أبو محمد بتوضيب أطباق كبيرة تحتوي على الحلويات الدمشقية الأشهر: النمورة والهريسة والوربات والشعبيبات والقطائف، لكن عدد الأطباق هذا العام هو الأقل منذ بدأت الحرب. يقول لرصيف22: "العام الماضي كنا نصنع يومياً عشر

صوانٍ من النمورة، وهي من الحلويات الأقل سعراً وبالتالي الأكثر طلباً، وهذا العام لا تتجاوز مبيعاتنا اليومية أربع صوانٍ، ويمكن القياس على ذلك بالنسبة لباقي الأنواع."



من أحد محال الحلويات في دمشق -

تصوير زينة شهلا

في الجوار، يقف أبو عماد منتظراً دخول أي زبون إلى محله الصغير المتخصص ببيع القطائف والنمورة. يشير إلى أن "حركة البيع" كانت مقبولة في الأيام الأولى من رمضان، لكنها انخفضت بشكل ملحوظ في ما بعد، ويرد الأمر إلى أن الناس كانوا فرحين بقدوم الشهر وأرادوا الاحتفاء بالأمر، لكن للأحوال الاقتصادية كلمتها العليا: "الناس ما بدها تشتري حلو، الناس بدها تاكل"، يقول لرصيف22 متأسفاً، ويشرح أن أقل سعر يمكن دفعه لقاء كيلوغرام واحد من الحلويات هو 10 آلاف ليرة سورية (3 دولارات)، ما يعادل خمس راتب كثيرين من موظفي القطاع العام.

"كيف لنا أن نبيع بأقل من ذلك إذا كان سعر كيلو الفستق يتجاوز سبعين ألف ليرة (23 دولاراً)؟"، يقول بائع في محل ثالث مجاور، متخصص ببيع الحلويات الشرقية الفاخرة، وينوه إلى أن أرباح أي صانع حلويات، كما هو الحال بالنسبة إلى كل المهن الأخرى، انخفضت بشكل هائل خلال الأعوام العشرة الفائتة. "كنا قبل الحرب نشترى كيلو الفستق بألف ليرة، ونبيع كيلو

الحلويات الشرقية بألف. اليوم نشترى الفستق بـ75 ألفاً، ونبيع الحلويات بـ45 ألفاً. حتى متى سنتمكن من تحمّل هذه الأعباء؟".  
يقطع الحديث رجل يسأل بخجل عن أسعار عدة أنواع من الحلويات.  
يتهدد البائع ويقرر تخفيضها قليلاً، ويقول: "هو شهر كريم، ولا مهرب من أن نكون رحماء مع بعضنا البعض."



من أحد محال الحلويات في دمشق - تصوير

زينة شهلا

إذا أردنا أن نتحلى كل يوم على سفرة رمضان، فذلك يعني على الأقل 90 ألف سورية ليرة فقط كي نشترى كيساً من الناعم، أو قطعتين من المعروك. الناعم لم يعد ناعماً، ورمضان بات صعباً وثقيلاً للغاية "سامحونا"

الوضع في لبنان المجاور لا يبدو أفضل حالاً بكثير، فالانهيار الاقتصادي المستمر منذ أكثر من عام، بعد انتفاضة تشرين الأول/أكتوبر 2019 وانفجار بيروت في آب/أغسطس 2020، طال كل شيء، بما في ذلك حلويات رمضان، التي لا تخلو منها عادة موائد إفطار اللبنانيين. والقدرة الشرائية اللبنانيين باتت شبه معدومة بعد أن لامس الحد الأدنى للأجور 70 دولاراً شهرياً، بينما الأسعار في ارتفاع مستمر نتيجة انخفاض قيمة الليرة اللبنانية.

أمام محل "صفصوف" في طريق الجديدة ببيروت، ينتظر الناس قبل ساعات الإفطار دورهم للدخول وشراء الحلويات الشهيرة. يشرح أحد العمال في المحل لرصيف22 أن الوجوه هذا العام اختلفت، فالعديد من العائلات التي كانت تقصدهم العام الفائت لم تظهر هذه السنة، وفي حال ظهرت أصبحت تشتري كميات قليلة، أما الكميات الكبيرة فتشتريها العائلات المقتدرة مادياً، والأجانب المقيمون في المدينة.



من محل صفصوف للحلويات في

بيروت - تصوير نغم شرف

أمام المحل وضعت إدارة صفصوف ورقة بالأسعار الجديدة، وفي نهايتها طلبت السماح من الزبائن، كاتبة "سامحونا"، فالأسعار تضاعفت عن العام الماضي، وديزينة الكلاج -وهي عجينة تحشى بمواد مختلفة- التي كانت تكلف 24 ألف ليرة صارت اليوم تكلف 84 ألف ليرة (7 دولارات)، والسبب ارتفاع أسعار المواد الأولية خاصة السمن.

على الطريق وجوه تنظر الى الحلويات ولا تتباعها، وأخرى صارت تتباع كميات أقل بكثير مما اعتادت شراءه العام الماضي، وهناك من لم يتغير الحال عندهم لأنهم يحصلون على رواتبهم بالدولار. هذا المحل الصغير في طريق الجديدة ومن خلال حلوياته يعكس الانهيار الاقتصادي والفروقات الطبقيّة في لبنان.



من محل صفصوف للحلويات في

بيروت - تصوير نغم شرف

"يا حلو مين يشتريك؟"

يجلس السيد شكري (77 عاماً) على الدرج الذي اتخذهُ مأوى له قبل حوالي العام في شارع الحمراء غرب بيروت، ويكي لأنه غير قادر على الصيام.

العام الماضي وبعد تعرّضه لحادث سير أفقده قدرته على استخدام رجله اليمنى، صار عاطلاً عن العمل وتشرّد في الشارع وبات يعيش على المساعدات والإعانات.



السيد شكري على درج أحد الأبنية في

شارع الحمرا - تصوير نغم شرف

عند سؤاله عن الحلويات التي يحب تناولها في رمضان شرح أنه غير قادر على تخيل الحلوى فعقله لا يفكر سوى بالحساء، وقال بلهجته المصرية: "العام الماضي كنت أصنع الحلوى في منزلي، فأنا مصري مقيم في لبنان منذ 50 عاماً، عملت في مجال المحاسبة ومن هواياتي الطبخ. أعطني منزلاً ومطبخاً وشاهديني أصنع أطيب المأكولات. اليوم أنا غير قادر على شراء

أكثر من منقوشة زعتر، والحلويات الرمضانية أحلم بها فقط، وأوجّه خيالي نحو معمول القشطة. حلو إيه ده؟ يا حلو مين يشتريك؟".

يتراوح سعر كيلو معمول القشطة اليوم بين 60 و70 ألف ليرة، وبالتالي، السيد شكري مثله مثل العديد من العائلات اللبنانية التي لا يتجاوز دخلها الشهري 900 ألف ليرة، صاروا غير قادرين على تحقيق أحلامهم البسيطة بالحصول على الحلويات التي يرغبونها، فالأخيرة صارت تعتبر من كماليات الحياة، والأولى لتأمين الخبز والسكر والأرز.

اليوم أنا غير قادر على شراء أكثر من منقوشة زعتر، والحلويات الرمضانية أحلم بها فقط، وأوجّه خيالي نحو معمول القشطة. حلو إيه ده؟ يا حلو مين يشتريك؟

#### قشطة مصنوعة في المنزل

مع الارتفاع الكبير في الأسعار، صار على الصائم أن يجد بدائل عن المدلوقة وحلاوة الجبن والشعبيات والكلاج والقطائف، وهي الحلويات الرمضانية الأشهر في لبنان، لكن شراءها لم يعد بمتناول الجميع، فسعر دزينة الشعبيات (12 قطعة) يتراوح بين 20 و40 ألف ليرة، بعد أن كان ستة آلاف في العام الماضي، والأمر نفسه ينطبق على المدلوقة التي تضاعف سعرها من 20 إلى 40 ألف ليرة. أما حلوى القطايف وهي الأرخص، ارتفع سعرها من ستة إلى 12 ألف ليرة. كل ذلك ورواتب اللبنانيين بقيت على حالها.

لذلك، قررت الحاجة جميلة هذا العام شراء عجينة القطائف بخمسة آلاف ليرة لبنانية، وأن تضيف إليها القشطة المصنوعة في المنزل. بالتأكيد هي لن



تحصل على ذات طعم القطائف المشتراة من السوق، لكن تكلفة "الجاهز" فوق قدراتها المادية.



الحاجة جميلة وهي تحمل طبق

ليالي لبنان - تصوير نغم شرف

تقف الحاجة جميلة وهي تحمل ما تبقى لديها من "ليالي لبنان" أو القشطلية، وهو نوع حلويات لا يكلف صنعه الكثير، ومكون من الحليب والسميد والسكر بشكل أساسي.

تقول جميلة بحزن لرصيف22: "بعد مدّة، حين ينتهي مخزون الحليب، سأكفّ عن صنع كل أنواع الحلوى حتى تلك الرخيصة، وسأوقّر الأموال لشراء الطعام لي ولزوجي التسعيني."

<https://raseef22.net/article/1082560-%D9%85%D8%A7-%D9%81%D9%8A%D9%86%D8%A7-%D9%86%D8%B4%D8%AA%D8%B1%D9%8A%D9%87%D8%A7-%D9%83%D9%84-%D9%8A%D9%88%D9%85-%D8%AD%D9%84%D9%88%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%B1%D9%85%D8%B6%D8%A7%D9%86-%D8%B6%D9%8A%D9%81-%D8%AB%D9%82%D9%8A%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%88%D8%B1%D9%8A%D9%8A%D9%86-%D9%88%D8%A7%D9%84%D9%84%D8%A8%D9%86%D8%A7%D9%86%D9%8A%D9%8A%D9%86>

## 10 - هل للصيام فوائد صحية حقاً؟ ماذا تقول الدراسات؟



محمد حمدي أبو السعود، الاثنين 29 مايو 2017 09:52ص  
للانقطاع عن الطعام ساعات طويلة آثار جيدة وأخرى سيئة، لكن هواة الحديث عن "الإعجاز العلمي" في كل ما يتعلق بشريعة الإسلام، يصرون على أن للصيام فوائد صحية كثيرة، وينكرون الجانب السيئ، فيحوّلون بذلك فريضة الصوم إلى نوع من وصفة طبية.

مع حلول شهر رمضان كل عام، تتسابق البرامج الفضائية في القنوات العربية إلى استضافة أطباء وخبراء تغذية لتقديم النصائح لجمهور المسلمين بخصوص الأطعمة والمشروبات التي تعطي الجسم الطاقة اللازمة للاحتفاظ بكفاءته وقت الصيام، جنباً إلى جنب مع استضافة "علماء" دين يكررون ما يقولونه سنوياً عما للصيام من فوائد روحية، ودعاة الإعجاز العلمي الذي يصرون على أن للصوم فوائد صحية وينكرون آثاره السلبية.

رمضان لدى البعض: "أكل ومرعى وقلة صنعة"

رغم ما ينصح به الأطباء من الامتناع عن ملء البطون خلال الإفطار والسحور، حتى يتمكن الإنسان من أداء عمله، ورغم ما يشدد عليه بعض المشايخ من أن حكمة الانقطاع عن الطعام والشراب هي الشعور بمعاناة الفقراء، داعين إلى البعد عن التبذير، فإن الواقع يقول إن إنتاجية الموظفين في الشرق الأوسط تنخفض بين 25% و40% خلال شهر رمضان، كما

أن الإنفاق على الطعام والشراب يرتفع إلى ثلاثة أضعاف، بحسب استطلاع رأي.

وإذا كان ارتفاع النفقات يعود بصفة أساسية إلى السلوك الشخصي والعادات الاجتماعية، فإن تراجع الإنتاجية لا يمكن تعديد أسبابه دون أن يوضع بينها انخفاض الكفاءة البدنية والذهنية للصائم، وهو ما أكدته دراسة أجراها قسم العلوم الطبية الحيوية في كلية الطب الجامعي في جامعة أبردين البريطانية، بالتعاون مع كلية العلوم الصحية وقسم طب الأطفال في كلية الطب في جامعة الكويت.

وتوصلت الدراسة التي نشرتها المجلة الأوروبية للتغذية السريرية، إلى أن النمط الغذائي للصائمين في رمضان، يتسبب بشكل أساسي في الجفاف، ومن ثم يحدث خللاً في الوظائف الإدراكية، وانخفاضاً في معدل استهلاك الطاقة، وزيادة في الخمول، إلى جانب سرعة في التهيج المزاجي الذي يرجع في جزء منه إلى الحرمان من مصادر الكافيين وكذلك النيكوتين للمدخنين، فضلاً عن الإصابة بالصداع بنسبة بلغت 67%، والصداع النصفي بنسبة 14%.

الدراسة رصدت أيضاً أن معدل حوادث السيارات يزيد في شهر رمضان في الدول ذات الأغلبية المسلمة، ورجحت أن يكون ذلك بسبب التغير المزاجي والخلل في الوظائف الإدراكية، إلى جانب الإصابة بالإجهاد الحراري.

ومع زيادة مدة الصيام إلى 18 ساعة فما فوق، أو ارتفاع درجة الحرارة، يصاب الصائم بضعف في العضلات، وتزايد الشكاوى من التعب والدوخة

والغثيان، إذ يبلغ الجفاف أقصاه لدرجة أن الإنسان ربما لا يتحمل الوقوف منتصباً لفترة طويلة.

وإذا كان ما سبق هو تأثيرات يعانيتها الأصحاء الذين يعيشون في ظروف طبيعية، فإن الوضع يكون أسوأ لدى أصحاب الظروف الخاصة، إذ وجدت الدراسة أن الصيام يؤدي إلى تأخر نمو الجنين في رحم الأم، كما يسبب تراجعاً في إنتاج اللبن في أثناء الأمهات المرضعات.

وأشارت الدراسة إلى تقرير يحذّر من خطر الصيام على مرضى السكري الذين يعتمدون على الإنسولين، وبيّنت حدوث زيادة كبيرة في مضاعفات القرحة الهضمية، إلى جانب نتائج كارثية على مرضى الكلى.

إنتاجية الموظفين تنخفض بين 25% و40% خلال شهر رمضان، والإنفاق على الطعام يرتفع إلى 3 أضعاف  
مزايدات المجتمع في ما يتعلق بالصيام... مخالفة للإسلام وعذاب لغير المسلمين

"الإعجاز العلمي" لصق فوائد الصيام "الطبي" بـ"الإسلامي"  
في المقابل، يصر دعاة الإعجاز العلمي على إنكار هذه الأضرار، ويعددون الفوائد الصحية التي تثبتها الدراسات عن الصيام، ولكن من دون أن يسيروا إلى أن هذه الفوائد إنما تخص "الصيام الطبي" الذي يسمح بتناول العصائر لإمداد الجسم بما يحتاجه من طاقة، بينما تحصل المعدة "بيت الداء" على الطعام لعدد محدد من الساعات وفق جدول زمني يحدده الطبيب لكل شخص على حدة.

وذلك على العكس من الصيام الإسلامي الذي تتحدد مدته بحسب الموقع الجغرافي، اقتراباً وابتعاداً عن خط استواء الشمس، وهي مدة تراوح بين 9 ساعات و22 ساعة.

وأمام ما أكدته دراسة جامعة أبردين عن ضعف عضلات الإنسان وتراجع وظائفه الإدراكية، نتيجة الصيام الإسلامي، فإن الدكتور عبد الباسط السيد، رئيس جمعية الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بمصر، يقول إن هناك "هرمونات" يفرزها جسم الصائم تزيد قوة عضلاته، كما تزيد نسبة ذكائه.

الصيام الطبي: سمعة سيئة وأساس علمي هش

ويخطط دعاة الإعجاز العلمي بين الصيام الإسلامي والصيام الطبي، ربما عن جهل، وربما عن تدليس عاطفي، بينما لا يبتغي الصائم من صيامه عادة إلا الأجر والثواب، اعتماداً على الحديث القدسي "كل عمل ابن آدم له، إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به".

مع ذلك، فإن حتى "الصيام الطبي" غير المدروس والعشوائي يحظى بسمعة سيئة في الأوساط الطبية، مع أن ممارس هذا النوع من الصيام يدخل بعض الأطعمة والمشروبات إلى جسمه.

وتؤكد الدكتورة حسناء الدباوي، الطبيبة العامة بوزارة الصحة المصرية، وعضو فريق "الباحثون المصريون"، لرصيف22، أنه لا توجد أية دراسات أو أبحاث معتمدة تتحدث عن فوائد عامة لهذا النوع من الصيام.

وتشير إلى ما نشره موقع "ويب ميد" الذي يحظى باحترام كبير بين الأطباء، من أن الامتناع عن الطعام بهدف التخسيس له آثار سيئة، منها أن عدم الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية، مثل الفيتامينات والمعادن وغيرها، يمكن أن يسبب أعراضاً مثل التعب والدوخة والإمساك

والجفاف، وعدم القدرة على تحمل درجات الحرارة المنخفضة، كما أن الصيام لفترة طويلة جداً يمكن أن يهدد الحياة.

وينصح "ويب ميد" من يرغبون في هذا النوع من الصيام، بأن يستشيروا طبيباً واختصاصي تغذية، لإعداد برنامج غذائي خاص بحسب ما يحتاجه الجسم يومياً، كما يحذر فئات بعينها من الصيام، ولو لفترة قصيرة، وهي النساء الحوامل والمرضعات وكبار السن والأطفال، وأي شخص مصاب بأمراض مزمنة، وخصوصاً مرضى السكري.

مزادات المجتمع... مخالفة للإسلام وعذاب لغير المسلمين

الغريب أن كثيراً من الذين يعفيهم الإسلام من الصيام في رمضان لا يستحسنون الأخذ بالرخصة الشرعية، عملاً بالآية "فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ"، وتكون حجة المسافرين أن الآية نزلت بينما كان المسلمون يسافرون على ظهور الجمال، أما المرضى فيقولون إنه ما دامت فيهم طاقة ظاهرة للصيام فلن يفطروا، غير عابئين بخطورة الأمر.

هواة الحديث عن الإعجاز العلمي يلصقون فوائد الصيام "الطبي" بالصيام

"الإسلامي" وشتان بين الاثنين

وتقول الدكتورة حسناء الدباوي إن كثيراً من الأطباء يخشون منع مرضى السكري من الصيام، حتى لا يتحملوا الوزر، وهو أمر من الواضح أنه يخضع لمزادات المجتمع الذي وصلت به الحال إلى إجبار حتى المسيحيين على عدم الأكل والشرب والتدخين، بحجة أن ذلك يؤذي الصائمين نفسياً، لي طرح تساؤل نفسه: وماذا بخصوص الصيام في غير رمضان؟

في هذا الجانب، ترد الدكتورة آمنة نصير، عضو مجلس النواب المصري، والعميدة السابقة لكلية الدراسات الإنسانية بجامعة الأزهر، بأن



غير المسلمين يمتنعون عن الأكل والشرب أمام المسلمين في نهار رمضان كنوع من التأدب، لكن من حقهم أن يأكلوا ويشربوا لأنهم غير ملزمين بالصيام.

وقالت لرصيف22 إنه من "التطاول والسيطرة السخيفة وسوء الأدب" أن يزجر المسلمون غيرهم من أصحاب العقائد الأخرى لو جأهروا بالأكل والشرب، لأن الآية تقول "لكم دينكم ولي دين".

عندما يكون الصيام حراماً والإعجاز مبالغة

وفي إطار المزايدة الاجتماعية أيضاً، تؤكد نصير، وهي أستاذة للعقيدة والفلسفة أيضاً، أن على المسلم أن يتحرى قدرته صحياً على الصوم، فإن كان هناك ما سيؤذيه، فإن الصوم يكون حراماً عليه، عملاً بالآية "بل الإنسان على نفسه بصيرة"، مشيرة إلى أن الإسلام شرع الفدية بدلاً عن الصوم لهذا السبب، ومن ثم فالأولى أن يفندي المريض صيامه بإطعام شخص فقير. وترد أستاذة العقيدة الإسلامية: "الإنسان أعز المخلوقات على الله، ولهذا شرع له الفدية كنوع من الحماية، وعلى من يثبت أن الصيام يؤذيه أن يفطر بحب، لأن الله هو من أمره بهذا".

ورداً على مزاعم دعاة الإعجاز العلمي بخصوص فوائد الصيام لصحة الإنسان، توضح نصير أن الصوم عبادة روحية، فالله خلق الإنسان من قسمين، الأول مادي من طين، والآخر هو نفخة الله من روحه العلية، ولذلك فالصوم هو الغذاء الوحيد للروح، ويكون ذلك عن طريق حرمان الجانب المادي من شهواته، كنوع من بناء الإرادة والتدريب على الصبر، وهذا جزء أصيل من دراسات الفلسفة الإسلامية.

وتعقب النائبة والعالمة الأزهرية بأنها لا ترحب بما يسمى "الإعجاز العلمي في القرآن"، لأن الإسلام دين تشريعي مختص بتنظيم العلاقات بين البشر على أسس التقوى ومكارم الأخلاق، وليست فيه نظريات علمية أو هندسية إلى آخره، وإن كان يحتوي على إشارات تحث المسلم على البحث وراءها، لكن الربط بين القرآن والنظريات العلمية ليس إلا مبالغة من أناس يحاولون الاجتهاد.

<https://raseef22.net/article/105699-%D9%87%D9%84-%D9%84%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85-%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%AF-%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9-%D8%AD%D9%82%D8%A7%D9%8B%D8%9F-%D9%85%D8%A7%D8%B0%D8%A7-%D8%AA%D9%82%D9%88%D9%84-%D8%A7%D9%84>

## 11 - أن تعيش رمضان في دبي



باميللا كسرواني، الخميس 29 يونيو 2017 01:50ص  
الزينة والإضاءة والديكور غيرت معالم المراكز التجارية أو بعض الأحياء في دبي لتبلغ كل السكان، المواطنين والوافدين، أن شهر رمضان المبارك قد بدأ. ومع حلول هذا الشهر، غالباً ما تستعدّ كل مدينة إماراتية على طريقتها لاستقباله. إذ قد تتغير الحياة في بعض المدن، في حين تتابع مجراها في مدن أخرى، فلا يشعر سوى الصائمين به. إلا أن لرمضان طعماً مختلفاً في

دبي، إذ تتغيّر معالم الحياة بمختلف وجوهها، لجهة دوام العمل أو اقفال المتاجر والمطاعم، أو حتى الفعاليات المتعددة التي يتم تنظيمها على مدار شهر كامل.

#### تغيير العادات اليومية

معلوم أن دبي تضمّ الكثير من الوافدين، مسلمين أو غير مسلمين. إلا أن القوانين والعادات لا تفرّق بينهم، بل يجري تطبيقها على الجميع. فاحتراماً للصائمين، يمنع منعاً باتاً تناول الطعام أو شرب المياه علناً. وقد نقلت الصحيفة المحلية "ذا ناشيونال" عن اللواء إبراهيم علي الشحي، مدير إدارة البحث الجنائي في شرطة عجمان، قوله إنه "وفقاً للمادة 313 من قانون العقوبات الاتحادي، تكون عقوبة الأكل أو الشرب أثناء النهار في شهر رمضان غرامة مالية قدرها 2000 درهم (نحو 550 دولاراً)، أو السجن مدة أقصاها شهر واحد.

حتى أنّ تناول الأكل في مكاتب الشركات الخاصة أو العامة ممنوع احتراماً للصائمين، لذلك تستحدث بعض الشركات غرفاً خاصة ومغلقة. أما المطاعم، فغالبيتها تغلق أبوابها حتى موعد الإفطار أو تقدم خدمة Take Away، في حين أن بعضها تسدل الستائر السود على واجهاتها لتواصل استقبال الزوار.

#### دوام عمل مخفّف

علماً أن دوام العمل المخفّف في القطاعين الخاص والعام خلال شهر رمضان، يتيح للجميع المزيد من الوقت لإنهاء كل ما كان متراكماً، مثل قراءة الكتب، أو مشاهدة المسلسلات، أو ممارسة الرياضة.

في ما يتصل بالقطاع الخاص، أصدر وزير العمل صقر غباش تعميماً حدّد فيه دوام العمل بست ساعات بدلاً من ثمان، تنفيذاً للمادة 65 من القانون الاتحادي الرقم 9 عام 1980 بشأن تنظيم علاقات العمل وتعديلاته. ويعود لكل شركة أن تحدّد مواعيد العمل، أو أن تترك الخيار لموظفيها. أما في القطاع العام، فقد حُدد دوام العمل في كل الدوائر الرسمية في الإمارات العربية المتحدة، من التاسعة صباحاً حتى الثانية بعد الظهر تطبيقاً للقانون الفدرالي 11 لعام 2008 وتعديلاته.

"رمضان في دبي"

ليس مجرد عنوان، بل هو شعار الدورة الخامسة من حملة تطلقها مؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة، إحدى مؤسسات دائرة السياحة والتسويق التجاري، التي تنطلق في 19 من الشهر الجاري، وتستمر حتى 17 يوليو المقبل. وتتضمّن مجموعة من الفعاليات والنشاطات الاجتماعية والثقافية، والعروض الترويجية بالتعاون مع الجهات الحكومية والقطاع الخاص. ومن بين هذه الفعاليات، يطلّ "ملتقى دبي الرمضاني" الرابع عشر، الذي يضم المحاضرات اليومية ومسابقة "خطيب الأمة"، و"قافلة الخير"، و"صحة صائم 4"، و"جائزة دبي الدولية للقرآن الكريم" و"قراء رمضان"، و"سوق رمضان الليلي" وغيرها. عن هذه الفعاليات، قالت المديرية التنفيذية لمؤسسة دبي للمهرجانات والتجزئة، ليلي محمد سهيل، في بيان، إنها "تتكامل مع المبادرات الأخرى التي أطلقتها المؤسسة، لترسيخ مكانة دبي كوجهة متميزة تستقطب الزوار على مدار العام، إذ إنها تسهم في إضفاء المزيد من الأجواء الثقافية والتراثية والاجتماعية، والقيم والتقاليد الإسلامية، من خلال الفعاليات التي تتضمنها. وتمكّن الزوار من اكتشاف الروح الحقيقية لشهر رمضان الكريم". وأضافت:

"قيمة هذه الدورة تكمن في استقطابها شرائح مختلفة من الجمهور، عدا أنها تساهم في تنشيط قطاع التجزئة وحركة الأسواق، من خلال عروض الصيف الترويجية، والحملات والتنزيلات والتخفيضات، التي تقدمها مراكز التسوق والمحال التجارية".

#### عروض واحتفالات في مراكز التسوق

كذلك يستفيد زوار مختلف مراكز التسوق في الإمارات عامة، وفي دبي خصوصاً، من التنزيلات والعروض التي غالباً ما تبدأ قبل 10 إلى 15 يوماً من شهر رمضان، وتستمر حتى نفاد مخزون المنتجات، بحسب بائعة في أحد المتاجر.

وتكتسي المراكز حلة رمضانبة بفضل الديكورات والفعاليات المتنوعة. فحين تصل الى مركز "ميركاتو" مثلاً، يستقبلك الديكور العربي التقليدي، الذي يشيع أجواء رمضانبة إلى جانب "خيمة المجلس"، و"خيمة ميركاتو الخيرية للحناء"، ومعرض الفن الإسلامي، ومعرض العباءات لمصممين إماراتيين. في حين تزيّن "مول الإمارات" بحلة العيد، التي تعكسها الإنارة المتميزة. أما مركز "وافي" التجاري فينظّم عدداً من الفعاليات على غرار "بازار الريم الرمضاني"، الذي يجمع التراث العربي التقليدي والطراز العصري.

كذلك تتغيّر أوقات العمل في المراكز التجارية، التي تفتح أبوابها وقتاً أطول أمام الزوار. إذ تمتد ساعات العمل في المتاجر والترفيه من العاشرة صباحاً حتى الثانية صباحاً، بينما تستقبل المطاعم الزوار من وقت الإفطار حتى الثالثة صباحاً في "دبي مول"، أما "مول الإمارات" فيفتح أبواب متاجره حتى الأولى صباحاً.

### الخيم الرمضانية

تستقطب الخيم الرمضانية عدداً كبيراً من الزوار للتمتع بالأجواء الرمضانية. وتقدّم مختلف الفنادق في دبي الخيم الرمضانية وعروضاً للإفطار أو السحور، يستمتع أثناءها الزوار بأطباق شهية، كما النرجيلة والشاي ولعب الورق.

وعلى الرغم من أن الفنادق تعاني من تراجع عدد السياح بسبب رمضان والحر، فهي تستفيد من هذه الخيم الرمضانية، إذ اعتبر **مدير** الفنادق أن "مساهمة الخيم والمطاعم ستبلغ 65% مقارنة بـ15 إلى 20% في الأشهر العادية". وأشاروا إلى أن "معدلات الأشغال في المطاعم والخيم الرمضانية تناهز 80% يومياً".

بالنسبة إلى الملاهي الليلية (التي تكون عادة في الفنادق)، فهي تغلق أبوابها بسبب منع الموسيقى طوال شهر رمضان، في حين تمتنع البارات والفنادق عن تقديم المشروبات الروحية قبل الإفطار.

### المنتجات الغذائية

وبما أن إنفاق المستهلك وسلوك المتسوق يتبدلان خلال شهر رمضان، فقد رأى عدد من الخبراء أن "مبيعات المنتجات الغذائية ستزداد خلال هذا الشهر بنسبة 10 إلى 15%".

<https://raseef22.net/article/23973-how-does-dubai-welcome-ramadan>

انتهى التقرير

The report ended

Raport się zakończył

\*\*\*



م ع ك التقرير الاقتصادي الأسبوعي رقم 2022/426 التخصصي  
الإصدار النقدي السعودي الأول والثاني والثالث والرابع والخامس والسادس  
إعداد الأستاذ الدكتور مصطفى العبد الله الكفري  
الأحد 09 نيسان، 2023

رابط تحميل التقرير بصيغة بي دي أف: [هنا](#)  
التقرير حصيلة متابعة للإعلام الاقتصادي والشبكة العنكبوتية.  
أضعه بتصريف الأكاديميين والاقتصاديين وأصحاب القرار والمتابعين،  
لتسهيل الحصول على المعلومة الاقتصادية.  
أشير إلى أن بعض المعلومات والبيانات الواردة في التقرير قد لا تكون  
موثوقة بما يكفي، وتحتاج إلى تدقيق من قبل خبير أو مختص. ساعد  
بتدقيق هذه المعلومات مع ذكر المصدر لتحقيق الموثوقية.  
وأخلي نفسي من المسؤولية عن أية معلومة غير صحيحة أو غير  
دقيقة واردة في التقرير، لأن المصدر المثبت في أسفل كل مادة منشورة  
في التقرير هو المسؤول. أطيب التمنيات.  
ملاحظة: أرجو ممن لا يرغب باستمرار إرسال التقرير لسيادته،  
إعلامي ليتم حذف اسمه من القائمة البريدية.

M E A K Weekly Economic Report No. 426

prepared by Prof. Dr. Moustafa El-Abdallah Al Kafry

09 April 2023

Link to download the report as a PDF: [here](#)

The report is the outcome of a follow-up to the economic media and the World Wide Web.

I put it at the disposal of academics, economists, decision-makers and followers, to facilitate access to economic information.

I have to mention that some of the information and data contained in the report may not be reliable enough and need to be checked by an expert or specialist. Help with checking this information and cite the source for reliability.

I absolve myself of responsibility for any inaccurate information contained in the report since the proven source at the bottom of each article published in the report is responsible.

Best wishes

Note: I request those who do not wish to keep receiving the report to inform me so that their names will be removed from the mailing list.