

الإبتعاد عن شراء الأطعمة والمقبلات المالحة التي تضاعف الشعور بالعطش

تحديد احتياجات الأفراد الأساسية ومراعاة ميزانية الشراء يساهم في الحد من الإسراف في رمضان



والمقبلات المالحة التي تضاعف الشعور بالعطش، فلا تشتريها، ويجب أن لا ننسى دراسة أماكن التخزين المتاحة لدينا، مع الأخذ في الاعتبار أن الحرارة الشديدة هذا العام لن تسمح لنا بتكدس الكثير من الأطعمة، خاصة خارج التلاجة فتفسد، لذا ينبغي أن نشترى كميات مناسبة لمساحات التخزين المتوفرة حتى لو اضطررنا لتقسيم المشتريات على فترات.

إنفاقه على المشتريات، فلا نتلق أبداً للشراء من دون تحديد المبلغ مقدماً، يجب كذلك أن نحدد طبيعة احتياجاتنا وعدد أفراد الأسرة. يجب كذلك مراعاة ذوق أفراد الأسرة فلا نشترى المنتجات الغير محبوبة لأفراد الأسرة، مما يترتب عليه أنها لا تؤكل وتكبدا تكاليف إضافية لأطعمة بديلة، كذلك نأخذ في اعتبارنا الأطعمة غير المستحب تناولها في شهر رمضان مثل الأطعمة

كثبت: نعيمة الشهومي
لشراء لوازم رمضان من دون التسبب في أزمة الميزانية البيت، يجب أن نبتعد عن العشوائية تماماً، وقبل الشراء نبدأ في وضع ميزانية للاحتياجات وكتابة قائمة بالمشتريات الضرورية. وعند التخطيط لميزانية شهر رمضان، هناك ملاحظات يجب أن نأخذها في اعتبارنا يأتي على رأسها تحديد المبلغ الذي يمكننا



في الوجه المقابل فإنه من الطبيعي زيادة معدل الإنفاق في شهر رمضان، فسبحان الله لرمضان جوه الخاص إضافة إلى التفرغ والمقدرة التي تتمتع بهما ربة المنزل في طهي هذا وذاك بعيداً عن التذمر المعتاد وهذا قد يعود للأجواء المباركة والباعثة للراحة أولاً إضافة إلى قصر أوقات العمل خارج المنزل مما يولد تفرغاً أكبر، عطف على ذلك المشهد الجماعي على الفطور/العشاء الذي قد نفتقده في الأيام العادية مما يستدعي طهي الطبق الفلاني لأن فلان يحبه واستبدال آخر لأن آخر لا يحبه.

ومن واقع التجربة العلوية تقول: من خلال النظام الجديد لأسرتي في رمضان المنصرم لاحظت قلة تعدد الوجبات لليوم الواحد والبساطة في المأكولات كبادرة من والدتي للتقليل من حجم ميزانية المشتريات اللازمة لأيام رمضان، وأراها قد نجحت في إدارتها طيلة الشهر بخلاف السنوات السابقة على الرغم من أنها شهريا تضع قائمة للمشتريات بيد أن العام المنصرم تم الاستغناء عن البعض منها وبشكل عام لم يؤثر التقليل في تنوع الأطباق واستحداث أخرى جديدة. شهر رمضان ليس للأكل بل هو شهر عبادة واستنزاف الوقت والمال والجهد في شيء يغذي المرء روحياً ومعرفياً هو أؤمن من استنزافها في الطبخ والأكل. إضافة إلى أنه بعد رمضان هناك ميزانية مشتريات العيد والضغط ملحوظ في ميزانيات الأفراد بعد الخروج من عيد الفطر.

على أهم الاحتياجات الأساسية والخاصة بشهر رمضان تماشياً مع متطلبات ضروريه وليست كماليات.

الميزانية المنظمة

ويشيد الحضرمي : بأن الميزانية المنظمة تعد من أهم الأسس المؤدية لنجاح الدول وإستقرارها وكذا الحال بما يخص ميزانية الأسرة الشهرية أو السنوية، وجب وضع ميزانية محددة لا تتجاوز ميزانية بقية الاشهر بأضعاف مضاعفة ، الهدف الأساسي منها التنظيم وتجنب الإسراف و تفادي الأزمات المالية. وبالنسبة للمنتجات سريعة الإنتهاء كاللبن والأجبان وغيرها أنصح بشرائها إسبوعياً كحد أقصى وأفضل شرائها يومياً أو كل يومين؛ لأنها تفضل ان تستهلك وهي طازجة. ويشاطره الرأي أنور الحارثي قائلاً:

نعم أويد وضع ميزانية وعمل قائمة لشراء الاحتياجات الضرورية واللازمة؛ لأنني أرى ضعف ما نشتره في أربعة أشهر نشتره في شهر واحد وهذا حرام و غير ثقافي وجب التغيير من هذه العادة واشكركم لطرحه . فترى الناس قبيل أو خلال الشهر الفضيل يشتروا الاحتياجات الأساسية ولكن تكمن المشكلة في الكمية الهائلة التي يستهلكها الفرد في الشراء فقد يشتري الفرد فوق حاجته ويستهلك نقوده في التسوق لدرجة ملأ البيت بأغراض ليس لها داعي .

دور وسائل الاعلام

ومن جانب آخر يوضح الحارثي بأن أهم الأسباب التي تشجع المستهلك لشراء كميات كبيرة من المنتجات هي الاعلانات عبر ووسائل الاعلام المختلفة من

يعتبر تذبذباً وإسرافاً. وربما هناك أشياء تنتهي بسرعة فقد يبقى فائضاً منها مكدسة في البيت هنا وهناك وقد انتهت صلاحيتها فالله تعالى لا يرضى الإسراف ولا يحب المبذرين فقد قال سبحانه وتعالى: "إن المبذرين كانوا إخوان الشياطين وكان الشيطان لربه كفوراً" صدق الله العظيم. ولكن عليهم أن يشترو بقدر حاجتهم من مأكول ومشرب وأن يقتصدوا في شراء احتياجاتهم الرمضانية ويشعرو عظمة هذا الشهر الفضيل ويكثر من العبادة وتلاوة القرآن ويكثر من الصدق على الفقراء والمساكين وأن يجعلوا هذا الشهر شهراً لزيادة حسناتهم وبيتعدو كل البعد عن الإسراف في المأكول والمشرب ويعجلو التقوى خير زاد ليوم المعاد.

إعداد قائمة للاحتياجات

ويضيف أسعد الحضرمي: نلاحظ الكثير من مظاهر الإسراف والتي تكاد تجدها في كل بيت قضت على جماليات الشهر والروحانيات المصاحبه له، ومن أجل تجنب هذه الممارسات التي تتكرر كل عام، يجب على رب الأسرة إعداد قائمة للاحتياجات الضرورية وبكميات محددة وبدون إسراف مع مراعاة الإهتمام بالنوع وليس الكمية ولا يكون ضحية للعروض الرمضانية التسويقية التي هي سبب رئيسي في الإسراف الملاحظ خلال هذا الشهر تحديداً. ومن جانب تحديد ميزانية خاصة لشراء احتياجات الشهر الفضيل الحضرمي يضيف: لتفادي الاسراف والتبذير قمت بصياغة قائمة بالتعاون مع عائلتي تحتوي

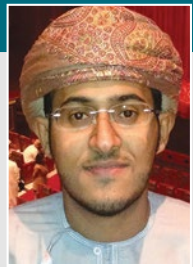
محمود السريري:
تحديد ميزانية لشراء الاحتياجات الأساسية فأنت ترتب أولوياتك عندها من الأهم إلى المهم.



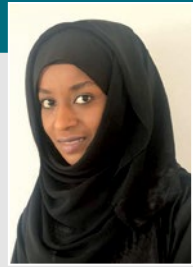
أسعد الحضرمي:
الميزانية المنظمة تعد من أهم الأسس المؤدية لنجاح الدول واستقرارها وكذا الحال بما يخص ميزانية الأسرة الشهرية أو السنوية.



أنور الحارثي:
قد يشتري الفرد فوق حاجته ويستهلك نقوده في التسوق لدرجة ملء البيت بأغراض ليس لها داعٍ



سعاد العلوي:
وضع قائمة مدروسة بعد التدوين يكفل المستهلك ضمان عدم الوقوع في عملية الشراء الاندفاعي.



يقول محمود السريري : ظاهرة الإسراف من الظواهر السلبية التي تنتشر سنوياً في شهر رمضان والحل الأمثل لحل هذه المشكلة يكمن في تغيير المفاهيم واستحضار قدسية هذا الشهر الفضيل؛ لأنه شهر الصيام والتقرب إلى الله يشقى أعمال الخير ، حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "صوموا تصحوا". فلو استحضرنا هذا الحديث النبوي في صميم عقولنا لوجدنا أن الصوم هو الوسيلة الأمثل لبناء جسم صحي خال من الأمراض. والرسول صلى عليه وسلم قال: " المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء ".

قلة الوازع الديني

فلو أمعنا النظر في هذين الحدين لوجدنا أن فيهما دعوة صريحة للتقليل من المأكول والمشرب وأنما يكون الغذاء بقدر الحاجة. كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فان كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه". وخلاصة القول فإن كل ما نراه من إسراف وتبذير في المأكول والمشرب وخاصة في رمضان تابع عن قلة الوازع الديني للإسلام لم يشع الصيام عبثاً ولكن لمقاصد عظيمة ومنها الشعور بإخواننا المسلمين الذين لا يجدون مأكلاً ومشرباً كافياً لهم. ويأمرنا الله تعالى في هذا الشهر الفضيل بالتصدق على الفقراء والمساكين والإحساس بجوعهم وعطشهم وتعليمنا النظام فالكل يظفر على صوت المؤذن ويمسك على صوت المأذن فليقلق الله كل إنسان وبيتعد عن الاسراف والتبذير.

تحديد ميزانية لشراء

ويرى محمود : أن تحديد ميزانية لشراء الاحتياجات الأساسية فأنت ترتب أولوياتك عندها من الأهم إلى المهم وبرأيي الشخصي يجب على الإنسان أن يقتصد في شراء احتياجاته في هذا الشهر فمن باب الأولى أن لا تشغلنا حاجتنا من غذاء وشراب عن حاجتنا الروحية من عبادة وصوم وقرابات. ويوجه محمود نصيحته للمستهلكين قائلاً: أنصحهم بتقوى الله والإحساس بجميع الفقراء في شتى أنحاء العالم الإسلامي الذين لا يجدون لقمة تسد جوعهم وشرية تزوي ضمامهم، فشراء هذه المنتجات

