رمضان

على الابواب

ارتفاع اسعار المواد الغذائية.. والغائبة عن البطاقة التموينية

تستعد العائلة العراقية لاستقبال شهر رمضان الكريم وسط اجواء هادئة نسبيا وقدرة شرائية جيدة لاغلب الشرائح مع توفر بضائع قد اغرقت الاسواق فكل ما يحتاجه الصائم يجده متوفرا في الاسواق غير ان بعض من التقيناهم شكوا ارتفاع اسعار البقوليات وزيت الطعام ذلك انها لم توزع ضمن البطاقة التموينة منذ اشهر ... كذلك ارتفاع اسعار الفواكه والخضراوات واللحوم ومنتجات الالبان جولتنا في الاسواق اكدت ذلك ..

بغداد / سها الشيخلي

اسواق الشورجة

تعتبر الشورجة واسواقها احد اهم الاسواق التي اعتاد المواطن ان يقصدها في كل المناسبات وخاصة قبل رمضان .بايام . تجولنا في اسواق الشورجة التي كانت مكتظة بالمتبضعين وخاصة النساء من ربات البيوت اللواتي حضرن لشراء لوازم شهر رمضان . وعلى قائمة المواد التي تبحث عنها ربة البيت هي البقوليات بانواعها وخاصة الفاصوليا الجافة ، العدس ، الجريش والبرغل ، الحبية ، الى جانب المواد الاخرى الداخلة في قائمة الطبخ وهي الشعرية . نومي بصرة . نشا . معكرونة . طرشانة . الى جانب اهم مادة في الطبخ وهي البهارات ..

مع بائع البهارات

كانت ام مصطفى متلهفة لشراء انواع من البهارات وخاصة الكركم ، الفلفل الاسود ، الدراسين ، الكبابة ، القرنفل ، الهيل واخذت تدقق في نوعية كل مادة وتتذوق بعضها وتشم البعض الاخر .. سألتها لماذا تشتري كل نوع على انفراد مع وجود انواع (مخلوطة) وجاهزة .. قالت ان الطباخة الماهرة وربة البيت الشاطرة هي التي تمزج كل تلك الانواع من البهارات بالنسب التي تريدها وعلى ذوقها.. ثم همست لي دون ان يسمعها البائع قائلة :اغلب تلك الخلطات مغشوشة ومضاف لها الكثير من الانواع الرخيصة مثل الكركم ، وتباع على انها خلطات خاصة بـ (البرياني، الهمبركر، الباسطرمة ، الدولمة).. واخذت ام مصطفى تتذوق كل تلك الانواع لترى صلاحها .. فاحتج البائع قائلا (النسوان شيجرعهن) ، سألت البائع عن اماكن استيراد كل هذه الانواع من البهارات فقال يتم استيرادها من دول الجوار مثل سوريا وايران وتركيا وحتى من الهند وباكستان على ان تجارة البهارات والعطاريات تجارة قديمة في الشورجة ولها محال مشهورة منذ القدم فقد ازدهرت تجارة العطاريات وخاصة البهارات لانها كانت تستخدم لحفظ الا طعمة واللحوم مضافاً اليها الملح لفترة طويلة قبل اكتشاف الطاقة الكهربائية والثلاجات.. وسمعت ام مصطفى كلمة ثلا جات فعقبت قائلة اين هي تلك الثلاجات ان الطاقة الكهربائية والثلاجات.. وسمعت ام مصطفى كلمة ثلاجات فعقبت قائلة اين هي تلك الثلاجات ان الطاقة الكهربائية المتذبذبة وارتفاع سعر البنزين جعلنا لا نستطيع تحضير وحفظ الاطعمة مثل الكبة وكبات من اللحوم لمدة اسبوع او اكثر.. ويؤكد البائع ان اكثر البهارات شيوعا هو الكركم والهيل فالاول يستخدم في (الشوربة) للصائم الذي لا غنى له عنها والثاني للحلويات والمعجنات.. وعندما جاء دور ام مصطفى لدفع ثمن ما اشترته من البهارات وجدتها تحتج بشدة قائلة ان الاسعار قد ازدادت عن السابق وبمناسبة قدوم شهر رمضان ايضا .. بينما المفروض العكس حيث الارباح تزداد من كثرة البيع..

و امام بائع البقوليات وقفت امراة تشتري (الحبية ، البرغل والجريش) لعمل الهريسة والكبة الى جانب الشعرية والطرشانة سالتها ولكن كل هذه المواد هي ما نتناوله في البرد القارس وليس في الحر اللاهب .. فكرت في ملاحظتي قالت الصائم دائما يتشهى كل شيء ولكن عند الفطور يكتفي بشرب اللبن والعصائر ويترك المائدة كما هي ، وكانت تسال عن (رز عنبر المضايف) الذي قالت انه يعطي نكهة خاصة لصحن (الدولمة والبرياني) وكذلك كبة الحلب ..

الطبق الصحي للصائم

اعتاد الصائم ان يتناول الاطعمة الدسمة ويكثر من الحلويات بحيث يصاب بالتخمة الى جانب ارتفاع الضغط وزيادة نسبة الكولسترول في الدم اضافة الى الشعور بالخمول والكسل خاصة ان رمضان هذا العام جاء في اجواء بالغة الحرارة .. التقينا الدكتورة راوية الشمري اختصاص (صحة عامة) التي حدثتنا عن الاعتدال في تناول الاطعمة عند الافطار حيث قالت :-

- ان عاداتناالغذائية وخاصة في رمضان كثيرا ما تخلق المتاعب لصحة الصائم وهذا راجع الى ان بعض المواد مثل الدهون تكون لها اثار غير مرغوب بها اذ ان بعض تلك الاغذية المشبعة بالدهون يمكن ان تتحول الى كولسترول زائد عن الحاجة والذي يعمل على تضييق وسد الشرايين مما يؤدي الى متاعب قلبية ، ان كمية الكولسترول الذي ينتجه الجسم مرهون بعوامل عدة كما ان مستوياته بالدم تختلف من شخص الى اخر. انها مسالة في غاية التعقيد ولم يتم فهمها فهما كاملاً.. وان ارتفاع مستوى الكولسترول مقرون بارتفاع ضغط الدم ، وهذا ما يعانيه اغلب الصائمين ....

❖ ولكن ما حاجة الصائم الى الدسم في اليوم ؟

- يحتاج الانسان المتوسط البنية والصائم على وجه الخصوص الى ٩٠غم من الدسم والمرأة ٦٨ غم في اليوم هذا في الحالة الطبيعية ولكن الامر يحتاج الى ارشادات الطبيب في الحالات الخاصة .

طبق الافطار

و تتحدث الدكتورة الشمري عن طبق الافطار المثالي للصائم فتقول : -

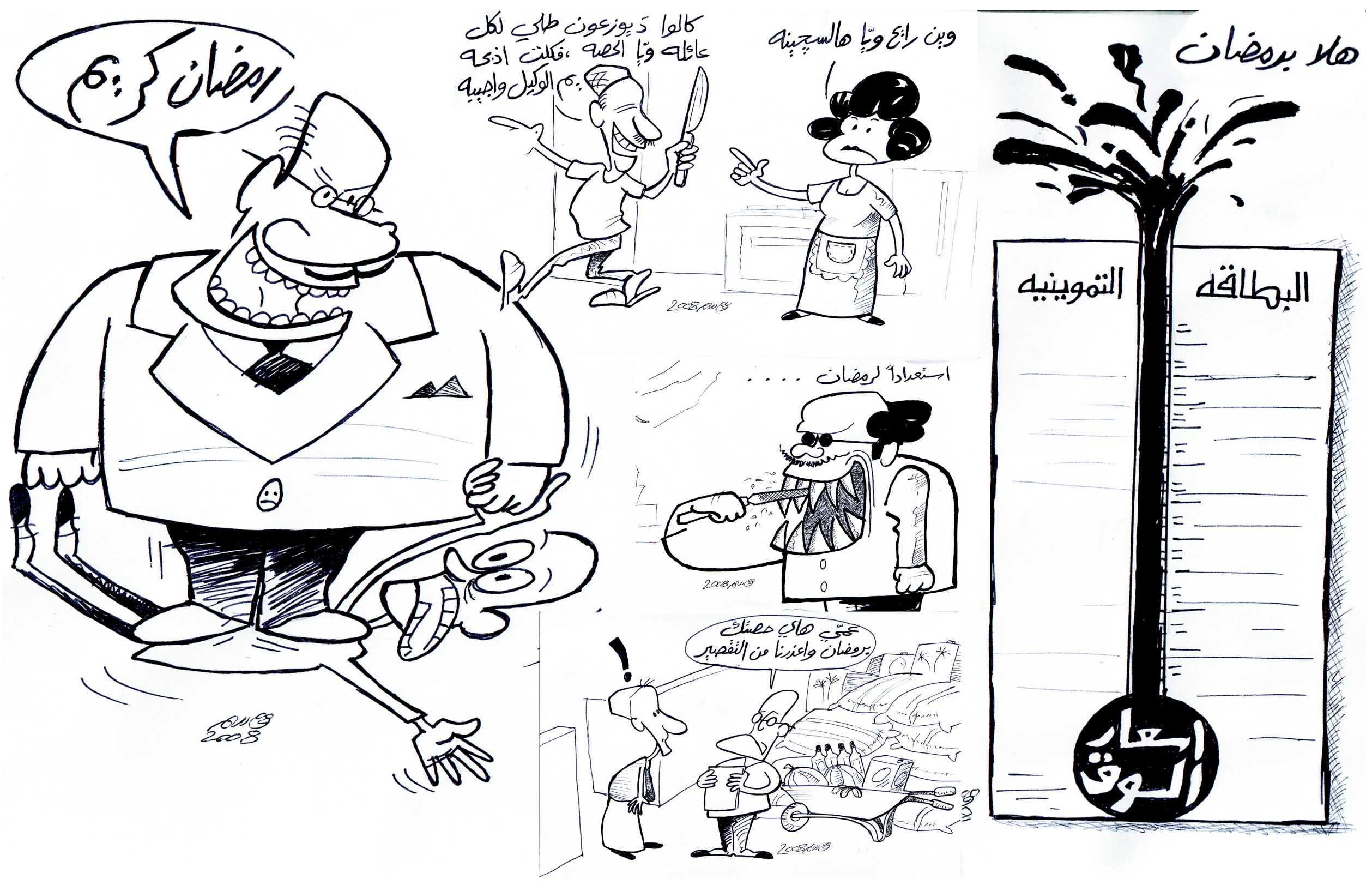
- الاكثار من تناول الفواكه الطازجة وخاصة تلك التي تحتوي على كمية كافية من الماء مثل الرقي والبطيخ والعنب لانها تروي الضمأ اضافة الى الفواكه الاخرى ومنها التفاح والموز الذي يعتبر مسكنا للمفاصل ، اما الخضراوات فيجب ان تكون على راس القائمة مثل الفاصوليا الخضراء والطماطة الى جانب البقوليات المطبوجة ومنها العدس حيث يعطي الكوب الواحد منها ٢٣٠طاقة كالوري والحمص المطبوخ كوب واحد ٢٧٠ طاقة كالوري واللوبيا الجافة كوب واحد ١٩٠ طاقة كالوري الفاصوليا الجافة ٢٣٥طاقة كالوري.. اما منتجات الالبان فيجب الا تغيب عن المائدة وخاصة اللبن حيث يعطي عبوة بوزن ٢٢٥غم ١٠٠سعرة حرارية واالاجبان المعلبة ١٦٥ سعرة حرارية .. الاسماك يفضل ان يتناول الصائم الاسماك الطازجة ذلك انها تعطي كل ٨٠غم من السمك الطازج يحتوي على ١٠٠ سعرة حرارية ، اما الاسماك المجمدة فانها اقل فائدة من الطازجة .. وننصح ربة البيت التي تعد مائدة الافطار ان تهتم بالخضراوات والفواكه الطازجة لانها اهم المصادر لمواد الفيتو التي اكتشفت حديثا والتي تحمي القلب من اخطر الامراض ، علاوة على ان الفواكه والخضروات شهية دائما بطبيعتها ولها طعم ومذاق متنوع ومرغوب وهي متاحة بسهولة في كل مكان وتتفاوت اسعارها لتناسب دخل المواطن العراقي ، وتختتم الدكتورة الشمري وصيتها للصائم بان يقلل من تناول الملح حفاظا على صحة القلب ..

غياب مفردات البطاقة التموينية

مع كل الاستعدادات لاستقبال شهر رمضان تجد العائلة العراقية نفسها بحاجة الى مفردات البطاقة التموينية خاصة ان بعض المفردات قد شهدت ارتفاعا ملحوظا في الاسعار ومنها زيت الطعام ومساحيق التنظيف والبقوليات.. ويشير وكيل بيع مفردات البطاقة التموينية احمد مرهون من منطقة الشعب ان وزارة التجارة لم تزود الوكلاء بكامل الحصة التموينية ليس لهذا الشهر فحسب بل لاشهر سابقة ايضا وفي هذا الشهر..واكتفت بتوزيع الرز الامريكي بينما تم توزيع الرز العنبر في العام الماضي في شهر رمضان ومن مفردات هذا الشهر يشير الوكيل مرهون الى ان التوزيع اقتصر على السكر والرز مع غياب كامل لمادة الطحين وتم توزيع زيت الطعام للاشهر الثلاثة المنصرمة ايضا الى جانب (الحمص المجروش) الذي يقاوم الطبخ. هذا من جانب ومن جانب اخر فان المواطن غالبا ما يتشاجر معنا محملا ايانا القصور الذي تتحمله وزارة التجارة فقط ، كما ان الاتهامات التي تأتينا من المواطنين عديدة منها التلاعب بتلك المواد.. ولكن كيف تسول لنا انفسنا سرقة (قوت الشعب)؟

التجارة تتعاقد

وتعقيبا لما قاله وكيل الحصة التموينية نورد ما اعلنته وزارة التجارة .. فقد اعلنت الشركة العامة لتجارة المواد الغذائية احدى شركات وزارة التجارة تعاقدها لشراء كميات كبيرة من المواد الغذائية ومواد التنظيف والمساحيق لسد متطلبات البطاقة التموينية ، واكد مدير الشركة ان شركته تعقدت لشراء كمية ٤٠٠ طن من حليب الاطفال وشراء ٧٥٠٠ طن من مادة الحمص المجروش و٢٢٠٠طن من الشاي المعلب وكمية ١٥٠٠طن من مادة صابون التواليت و٧٠٠٠طن من حليب الكبار و٦٤٠٠طن من الشاي المعلب .. ونحن والعائلة العراقية بانتظار ان تصل حصتنا من هذه المواد الى وكلاء الوزارة ..



بريشة قاسم حسين