

الإفطار في الهواء الطلق.. بهجة أكبر



تحقيق: مها عادل

يختلف شكل ومكان مائدة الإفطار، لكن لا تختلف مشاعر البهجة، فالبعض يفضلها مع الأسرة في البيت، والبعض يختار المطعم، أو تضطره ظروف العمل ليكون مع زملائه، ويستغل كثير من الأسر والعائلات فرصة الطقس الربيعي الرائع الذي يخيم على أجواء رمضان هذا العام في الدولة، ويجدون في الهواء الطلق فرصة للاحتفاء بطقوس الإفطار بطريقة غير تقليدية، وسط أحضان الطبيعة وهوائها المنعش، بعيداً عن الضغوط والزحام، مؤكدين أن ذلك يزيد بهجة رمضان.

تقول أماني نبيل، موظفة في دبي: «بمجرد أن تبدأ إجازة الربيع يكون لدينا أوقات أكبر للتجمع حول مائدة الإفطار في أماكن كثيرة في دبي، والشواطئ العامة تكون أول الخيارات، مثل شاطئ «الممزر» و«كايت بيتش»، وغيرها من التي تقدم لزوارها خدمات متكاملة على مدار اليوم من أماكن انتظار ودورات مياه مجهزة ومصلى، إلى جانب توفير بعض «الملاعب المجانية لممارسة كرة الشاطئ وغيرها من الرياضات

وتضيف: «قررنا إعداد وجبات طعام قابلة للتنقل تتكون من المكرونة والرقاق واللحوم المشوية، مع عدم نسيان السلطات، لنصحبها إلى الشاطئ لتناول الإفطار، بشرط الذهاب قبل المغرب بساعة على الأقل لنستمتع بالأجواء الربيعية، وممارسة بعض أنواع الرياضة قبل الإفطار مثل المشي أو الجري أو ركوب الدراجات ولعب الكرة، ونجتمع بعد ذلك حول المائدة

وتتابع: «يحقق الإفطار في الهواء الطلق العديد من الفوائد من الناحيتين النفسية والجسدية، فهو يحقق التجديد وكسر الروتين، ويفيد الصحة بسبب الحركة وممارسة الرياضة قبل تناول الطعام، ومن الناحية الروحية، يمنحنا الفرصة للاستغفار والتأمل وذكر الله في رحاب الطبيعة الساحرة والسماء الصافية، خصوصاً أن اعتدال المناخ في هذه الفترة

«من العام يقدم فرصة ذهبية للإفطار في الهواء الطلق

تختلف دعاء سعيد، معلمة بدبي، مع رأي أماني، وتقول: «لا أعتقد أن الشواطئ العامة تصلح لإعداد مائدة الإفطار، خصوصاً لمن لديه أطفال صغار مثلي، لأنهم بمجرد الوصول إلى الشاطئ يرغبون في الذهاب إلى الماء للسباحة، أو حتى اللعب بالمياه والرمال، ويصعب بعدها تجفيف ملابسهم وتنظيف أيديهم لتناول الطعام، بينما لحظة الإفطار لها طقوس خاصة يجب مراعاتها، وشهر رمضان له قدسية لا يمكن التفريط فيها». وتتابع: «نفضل إقامة المائدة بالهواء الطلق في حديقة منزلنا، حيث الطقس مناسب، وممتع، وهكذا نحصل على فائدة مزدوجة، وهي الاستمتاع بالأجواء الربيعية والخضرة والطبيعة داخل بيتنا مع زينة رمضان، مع الحفاظ على روحانيات الشهر الفضيل، وكثيراً ما نرتب الدعوات والتجمعات المسائية على مائدتنا المفتوحة بالحديقة، والتي جهزناها لتكون خيمة بها طاولة للمشروبات والحلويات، ووضعنا شاشة كبيرة لمتابعة البرامج

ويشير بدر عثمان، طالب جامعي بالشارقة، إلى أن رحلات البر في هذا الوقت من السنة تحقق له ولزملائه فرصة للاستمتاع بوجبات الإفطار في الصحراء بعيداً عن الزحام وضغوط الحياة ومسؤولياتها، خصوصاً أن الصحراء اكتست بغطاء ممتد من النباتات الخضراء المشرقة، بعد هطول أمطار الخير على البلاد، مؤخراً

ويقول بدر: «أرتب مع أصدقائي الشباب بنهاية الأسبوع التجمعات للإفطار معاً في المناطق الخلوية بالبر، ولا نجد مشكلة في إعداد الطعام، حيث يأخذ كل منا بعض الطعام من بيته، وبعض اللحوم المتبلة، ونجتمع قبل الإفطار بساعتين، فنقيم مخيمنا ونعد أدوات الشواء، ونجهز المائدة التي تتضمن المشروبات الرمضانية والحلويات والفاكهة، ونحظى بلحظات رائعة من التأمل والمشي بين أحضان الطبيعة التي تزينت بأنواع من النباتات الخضراء، ثم نفطر ونقيم الصلاة جماعة، ونمارس بعض الألعاب المرحية، ونقضي الوقت في السمر حتى بعد منتصف الليل في رحاب الطبيعة

«الرائعة والهواء المنعش والهدوء، بعيداً عن صخب المدينة وزحامها