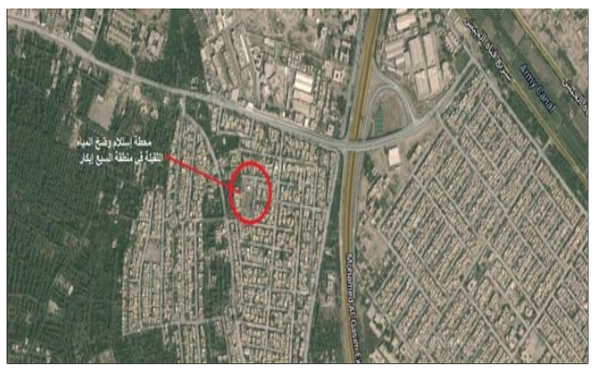
Issue 6225 Thursday 20/12/2018
الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6225 الخميس 12 من ربيع الثاني 1440 هـ 20 من كانون الاول (ديسمبر) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21. UK

أمانة بغداد .. الشخص المناسب في المكان المناسب

من أجل مواجهة التلوّث وإنهاء المعاناة

سيارة رقابة


خريطة بغداد

فرق رقابية للبيئة

محمد العبيدي
لندن

إن أكثر ما يحز بنفوس سكنة بغداد أن يروا مدينتهم (التي كانت جميلة يوماً ما)، وقد أصبحت، برأيي العلمي والمهني، أوسخ عاصمة بيئياً مقارنة بأكثر من 50عاصمة من عواصم العالم التي زرتها وعملت فيها، و "الفخر" في ذلك يعود بالطبع إلى جميع الفاشلين والفاسدين ممن تبوأوا إدارة أمانة بغداد منذ 2003ولحد الآن. إن أهم أهداف أمانة العاصمة (أي عاصمة حول العالم) هو حماية وتحسين البيئة من خلال إزالة ومعالجة الضرر الموجود فيها أوالذي يطرأ عليها والحفاظ على الصحة العامة والموارد الطبيعية والتنوع الإحيائي

والتراث الثقافي والطبيعي بالتعاون مع الجهات المختصة بما يضمن التنمية المستدامة وتحقيق التعاون الدولي والإقليمي في هذا المجال. وبشكل عام، فإن أهم ما يميز البيئة الطبيعية هو التوازن الدقيق القائم بين عناصرها المختلفة والذي يسمى بالتوازن البيئي، وإن أي تغيير غير مرغوب فيه لعناصر البيئة ناتج عن أنشطة الإنسان سيسبب ضرراً للصحة الإنسانية والكائنات الحية وبذلك يعد تلوثًا بيئيا، وهو ما تعاني منه العاصمة بغداد. إن أخطر أنواع التلوث في بغداد هو تلوث الهواء والماء والتربة، يليها التلوث بالإشعاع الكهرومغناطيسي كالذي ينبعث من أبراج الهواتف النقالة.

ومن بين أنواع التلوث أعلاه يعتبر تلوث الماء من أوائل الموضوعات التي سأهتم بها كما يهتم بها العلماء والمختصون بمجال التلوث في جميع أنحاء العالم، وليس من الغريب أن يكون حجم الدراسات التي تناولت هذا الموضوع أكبر من حجم تلك التي تناولت باقي فروع التلوث. ولعل السر في ذلك مرده إلى سببين :

الأول: أهمية الماء وضرورته، فهو يدخل في كل العمليات البايولوجية والصناعية، ولا يمكن لأي كائن حي مهما كان شكله أو نوعه أو حجمه أن يعيش بدونه.

الثاني: أن الماء يشغل أكبر حيز في الكرة الأرضية، وهو أكثر مادة منفردة موجودة به، إذ تبلغ مساحة السطح المائي حوالي 70.8%من مساحة الكرة الارضية. وبالتالي فإن تلوث الماء يؤدي إلى حدوث أضرار بالغة ذات أخطار جسيمة بالكائنات الحية، ويخل بالتوازن البيئي الذي لن يكون له معنى ولن تكون له قيمة إذا ما فسدت خواص المكون الرئيسي له وهو الماء.

ومن أهم ما ساقوم به كجزء من عملي كأمين للعاصمة بغداد هو التخلص من ملوثات الماء في بغداد وبشكل خاص مياه الصرف الصحي ومياه المجاري التي عند إنتقالها إلى الأنهار والتربة فإنها تسبب تلوثاً خطيراً يؤدي إلى ضرر كبير لا يحمد عقباه على الصحة العامة.

زيارات ميدانية

وكإختصاصي بالصحة البيئية، فقد قمت بزيارات لبعض مناطق العاصمة للكشف عن بؤر بيئية تمثل مواقع خطرة مخلة بالصحة العامة فوجدت على سبيل المثال لا الحصر أن هناك موقعين في العاصمة يعتبران من أسوأ بؤر الإخلال بالتوازن البيئي في بغداد وأخطرها على صحة الإنسان، وهي:

1- المبزل الواقع غرب بغداد، والذي يبدأ من منطقة العبيدي وينتهي ليصب بنهر دجلة عند صدر قناة الجيش حيث يعتبر بتقديري واحداً من أخطر بؤر التلوث البيئي والصحي في دول العالم الثالث، ذلك نظراً لإتساع رقعته الجغرافية حيث طوله بحدود 45 – 40كلم ولأنه يمر في أكثر المناطق كثافة بالسكان في العاصمة، كما أنه يستعمل لتصريف المياه الثقيلة للدور السكنية التي يمر بها إضافة لرمي كل أشكال الأوساخ والقاذورات والحيوانات الميتة فيه. ومن خلال عملي كمستشار بالصحة البيئية مع العديد من المنظمات الدولية، فقد زرت 56 عاصمة حول العالم تمتد من شرق الكرة الأرضية إلى غربها (دول في أمريكا اللاتينية وآسيا وجنوب شرق آسيا وأفريقيا، إضافة لدول حوض البحر المتوسط ومعظم دول أوربا الغربية) كخبير مع برنامج البيئة التابع للأمم المتحدة الخاص بتطوير البنى التحتية والخاصة بالصحة البيئية، فإني لم أجد أو أشاهد بؤرة تلوث بيئي/صحي تخل بالتوازن البيئي وتشكل خطراً كبيرا على الصحة العامة كالذي شاهدته في المبزل المذكور، كما أني لم أشاهد عاصمة أوسخ بيئياً من بغداد.

إن مياه المبزل الملوثة بمياه الصرف الصحي والأوساخ على إختلاف أنواعها والمياه الثقيلة التي تجمع في محطة السبع إبكار تضخ إلى محطة تقع في صدر قناة الجيش والتي بدورها تضح تلك المياه القذرة إلى نهر دجلة، وبهذا تتلوث مياه النهر ناقة ذلك التلوث من تلك المنطقة وحتى مصب النهر. بصراحة، إنه أخطر بؤرة تلوث للمياه في العالم بحيث أنه يؤثر ليس فقط على صحة البشر جنوب منطقة محطة الضخ في صدر قناة الجيش، بل على التربة وعلى كل المنتجات الزراعية التي تسقى من تلك المياه الملوثة لري الأراضي الزراعية منها وعلى إمتداد نهر دجلة. (الصورة أدناه) لهذا يجب ردم مبزل غرب بغداد تماما كما تم ردم نهر الخر سابقا في عام 2002 وإيقاف العمل بمحطة جمع وضخ مياه الصرف الصحي في منطقة السبع إبكار ومن ثم ردمها والتخلي عنها تماماً. كما ننصح الجهات المسؤولة عن البيئة في العاصمة والمسؤولة عن التخلص من مياه الصرف الصحي فيها الإستفادة من الطرق الحديثة في معالجة مياه الصرف الصحي وكيفية الإستفادة منها بعد معالجتها.

2- محطة جمع وضخ مياه الصرف الصحي التي تقع وسط حي سكني من أحياء منطقة السبع إبكار (بغداد-الرصافة) والتي لم أر مثل موقعها المؤثر سلباً على البيئة والصحة العامة في أي دولة من دول العالم التي عملت فيها أو زرتها، ولا أدري أي جهة متخلفة فنياً وأخلاقياً نفذت بناء هذه المحطة وسط حي سكني ولا كيف فكر المسؤولون ببنائها هناك. (الصورة أدناه) كما ويجب إتخاذ الخطوات التالية:

•خلق توازن دقيق في البيئة قائم بين عناصرها المختلفة، أي الحفاظ على التوازن البيئي، لأن أي تغيير غير مرغوب فيه لعناصر البيئة سيسبب ضرراً للصحة الإنسانية والكائنات الحية وبذلك يعد تلوثًا بيئيا.

هيئة رقابة

•تشكيل هيئة للصحة البيئية في أمانة بغداد وتكون هذه هيئة رقابية تفتيشية مهمتها منع وتجريم أي إخلال بعوامل الحفاظ على بيئة صحية في العاصمة.

•تشكيل فوج أو فوجين للشرطة البيئية واحد لجانب الرصافة والاخر لجانب الكرخ كما هو معمول به في دول شمال أفريقيا العربية (الصور أدناه). تكون مهمة هذه الشرطة هو مراقبة وتجريم وتغريم أي مواطن أو مؤسسة في بغداد تخل بالصحة البيئية في العاصمة وخصوصا رمي النفايات في غير الأماكن المخصصة لها. بل ويفضل إنشاء جهاز خاص بأمانة بغداد لهذا الغرض بحيث أن الغرامات تذهب مباشرة لرصيد أمانة بغداد لإستعمالها في دفع رواتب الشرطة البيئية وشراء وإدامة سياراتها، كما ويجب إنشاء موقعين (واحد في الرصافة والآخر في الكرخ) لإحتجاز المخالفين ولحين تجريمهم وإحالتهم للمحاكم المختصة.

•منع الذبح العشوائي منعاً باتاً وتغريم وتجريم من يقوم به وجعله فقط في المجازر المتوفرة داخل العاصمة والتي تكفي لجزر الحيوانات لكافة سكنة بغداد.

•المنع التام لوجود الحيوانات داخل بغداد وشوارعها والتي نراها بكثرة وفي جميع مناطق العاصمة وتغريم وتجريم القائمين بها.

•زيادة عدد سيارات جمع القمامة وجعل عملها أسبوعيا في جميع مناطق بغداد.

كما وإنشاء مصنع لأكياس القمامة يباع للمواطن بأسعار الكلفة إضافة لتزويد جميع المساكن والمحلات بحاويات صغيرة لجمع القمامة ويغرم كل من يرمي النفايات خارجها.

•منع وتجريم القيام بإنشاء محلات/أماكن لتصليح وإدامة السيارات داخل الأحياء السكنية وعلى الشوارع المهمة للعاصمة.

•زيادة كبيرة في عدد المناطق المزروعة والمشجرة داخل بغداد وبناء سياج أخضر حول العاصمة.

•الوقف التام لبناء الدور بشكل عشوائي في المناطق الزراعية داخل حدود أمانة بغداد وتجريم ومعاقبة كل من يقوم بذلك ومن دون إجازة بناء يستحصل عليها من أمانة بغداد.

حماية البيئة

•يمنع منعاً باتاً بناء دور سكنية بمساحة أقل من 80 متر مربع تستحصل الموافقة عليها مسبقا من أمانة بغداد.

•الإلتزام التام بـ ´قانون حماية وتحسين البيئة رقم 27 لسنة 2009´الذي من المفروض أن تنفذ بنوده جميع المؤسسات الحكومية المعنية بتنفيذه، وهي جميع الوزارات بدون إستثناء، وكما وردت في القانون نفسه، إضافة إلى الإلتزام به من قبل المواطنين.

•بناء محطتين جديدتين لتصفية المياه الثقيلة وإعادتها لتصبح مياه صالحة للإستخدام البشري (كما هو الحال في جميع دول العالم)، خصوصاً وهي غير مكلفة كثيرا وبغداد وحدها تحتاج لإثنين منها، واحد في الرصافة والآخرى في الكرخ، إضافة إلى صيانة المحطتين الموجودتين حالياً واللتان لم تجري عليها أي صيانة منذ إنشائهما في الستينات ولحد الآن. (كما في الصور أدناه)

•رفع جميع الأنقاض الموجودة على ضفتي قناة الجيش وإعادة زراعتها وتشجيرها، والأهم هو تنظيف مجرى قناة الجيش بأكمله من المنشأ وحتى المصب لأنه أصبح الآن بؤرة بيئية خطرة جداً.

•وفي رأيي، يجب التعاقد مع شركات أجنبية متخصصة بإعادة تبليط شوارع العاصمة الرئيسية ومعاقبة المتجاوزين عليها.

•التعاقد مع شركة عالمية استشارية لأجل وضع خطة كاملة لتصريف مياه الأمطار والصرف الصحي لجميع مناطق العاصمة لثبوت عدم كفاءة الجهاز الفني الحالي في أمانة بغداد للقيام بذلك.

•عدا ما ذكر مسبقاً، يجب التخلص النهائي والتام من جميع البؤر البيئية الخطرة على صحة المواطن وعلى رأسها:

?رفع جميع أبراج الهاتف النقال من داخل المدن والتي تستعمل الموجات الراديوية/الكهرومغناطيسية القصيرة المدى وإستبدالها بأبراج خارج المدن بحيث تستعمل الموجات الراديوية/الكهرومغناطيسية البعيدة المدى والأكثر أماناً.

× التخلص النهائي، وبطرق فنية حديثة، من دخان معامل الطابوق التي ثبت نشرها للسرطان في المناطق القريبة منها.

× وضع دراسات مستفيضة للتخلص من التلوث الحاصل في الهواء والماء والتربة في العاصمة بغداد.

□ أخصائي بالصحة البيئية وإدارة البنى التحتية للمدن الكبيرة

بارزاني، السيستاني والسنة

طور مسعود بارزاني هوية القومية الكردية، في تخد لعدم انضاج بغداد هوية وطنية واضحة يتمتع بها المواطن العراقي مهما كان انتماؤه، وغلطة بغداد القديمة لم تصحح ويبدو انها لن تصحح او تصح قريبا، فبعد ان توقع المشروع العراقي المعارض، الذي كان يصف حكومة البعث بالطائفية بأعتبارها في اقصى اليمنين القومي العربي واليمين السني، حلت هوية طائفية سياسية متحزبة لم تستطع اخفاء جرحها التاريخي، وبدل ان تقدم بديلا وطنيا مقنعا، اخذت تتصرف وفق مبدأ اكثرية تريد ان ترث السلطة وفق مستحقات التاريخ، وهذا ممكن ضمن اقليم خاص، لكنه والحالة تلك سيكون كما يواجه سيف من القرن الاول الهجري دبابة من القرن الحادي والعشرين.

غرب العراق، لم يطور نظرية عقائدية سنية ذات مرجعية و لاعتب، فلقرون تصالحت الدولة وفق مبدأ عام السنة و الجماعة وتطورت الامور وفق مسلمات لا تشبه النظرة الشيعية ونظرية حكمها التي هي تجارب قليلة و حكايات كثيرة لكن بلا نتاج لعدم استقرار دورات الحياة، وتاريخ الحكومات الشيعية في الاسلام ومهما سجل وصولا، فقد كان يصطدم بالفرق بين المحبة لأهل البيت وبين موروث وسيرة واليات الحكم التي اعتاد عليها العامة واكثريتهم ليسوا شيعة، فأضطرت التجارب الحسنية الى التقيد بالسنة مثل المغرب و الاردن، بعكس الحسينين في ايران الثورة نهاية القرن الماضي و العراق في 2003.

كتابة الدستور العراقي تشهد نقدا و دعوات لمراجعة فقرات فيه، وهي دعوات من كتبته نفسهم، فلقد كتب الدستور وصور الماضي حاضرة في ذهن وذاكرة قادة المعارضة فخطت ايديهم ما كان يجب التريث فيه.

سيكون للتاريخ كلمته في ذلك الشأن، فلقد خسر العراق كثيرا، فيما يحاول كل طرف التشنج في القاء اللوم على شريكه – المفترض انه شريك– لكن التنظير للمواطنة شيء و العمل على استيلادها شيء اخر، خصوصا و ان الحياة لا تنتظر، فجيل جديد سياسيا و اجتماعيا سيباشر دوره وهو غير مطلع بالكامل على حجم خسارات السنوات الستين الاخيرة ضمن جمهورية حائرة بالصراعات الداخلية و الخارجية، وغير مصطلحة على هويتها الوطنية.ان تجمعا سياسيا يضم بارزاني و السيستاني ومن يختاره السنة، قد يسهم في تسهيل مهمة الجيل الذي لابد له ان ينشغل بأكمال الدرب، لا ان يشطب ستين عاما، ويحرق الارشيف لتبدأ ستين اخرى.

شامل حمد الله بردان
أربيل

مسودنون

نبجي ماندري عليمن .....نضحك وماندري ليش..!
ومادرينا أنبعنه يمته .....ومادرينا أنبعنه بيش ..!؟
.....

من قصيدة للمرحوم الشاعر محمد الغريب ..ألقاها في مهرجان مظفر النواب عام 2003.

وهذه القصيدة تنطبق تماماً على واقعنا الذي نعيشه اليوم ..فنحن نبكي ولاندري لماذا نبكي ؟..نبكي على شهدائنا الذين ذهبت دمائهم هدراً وضياعاً ....أم على جرحانا الذين يلعقون جراحهم دون رعاية أو عناية ..أم على أولادنا العائدين من جبهات الحرب والعاطلين عن العمل .. أم على أبنائنا المفقودين ..أم على شوارعنا ومدارسنا الغارقة بالأوحال والطين ..أم على أوضاعنا المعيشية المتردية ..أم على هذا الإستهتار الحكومي بحقوق الفقراء والإنتقام من الذين ضحوا من أجل العراق ..أم على هذا الفساد الذي قصم ظهر العراق وأطاح بكل آمال الشعب ...لاندري ..؟ ونحن نضحك ..وضحكنا كبكائنا ..فهو مجرد قهقهة مغموسة بألف غصة وغصة ..ننتزعها من صدورنا بالحسرات والآهات ..ونقول: نحن نضحك ولاندري لماذا نضحك ؟! ونحن الذين تم بيعنا (أيام صدام بشعارات البعث وحروبه الهوجاء) واليوم تم بيعنا كذلك بالمزاد الحكومي والسياسي القذر الذي روجت له الأحزاب الفاشلة الماسكة بمخالبها بالسلطة منذ عام 2003.فنحن مبيوعين ولانعرف متى تم ذلك وفي أي دورة إنتخابية تمت صفقة شرائنا وبيعنا ..والمصيبة الأكبر أننا لانعرف ثمن رؤوسنا في مزادات هذه الأحزاب..!!؟ إن هذين البيتين للشاعر الغريب جسدتا بصدق أوضاعنا المأساوية السابقة واللاحقة ..فهما بحق ترجمان لحالنا السيء الذي يبدو أن لانهاية قريبة له ..! ومحمد الغريب – رحمه الله – هو صديق وقريب منا نسباً ..فوالده رحمه الله (زغير ستات) عاش يتيماً في بيوت أجدادنا حيث تكفلوا تنشأته ورعايته منذ صغر سنه ..ووالدته (أم علي) رحمها الله هي الأخرى من بنات عم والدنا رحمه الله .. تعرفت على محمد الغريب لأول مرة عام 1978حيث جاء مع أسرته من مدينة الثورة (الصدر حالياً) إلى كربلاء لحضور زفاف إبن عمتي في حي العامل ..وهناك إلتقيت به مع شقيقه المرحوم المعاون الطبي (علي أبو غيث) الذي توفي هو الآخر قبل عامين بسبب مرض عضال ..وكانت علاقتي بعلي أكثر من محمد الغريب ..وعندما ذهبت إلى بيتهم في بغداد (مدينة الثورة) كانت لديهم غرفة خاصة يجمعون فيها أصدقائهم الشعراء والأدباء الشباب من أهالي الثورة ويبقون هناك الى بعد منتصف الليل يتسامرون ويتساجلون ويتبادلون آخر ماخطته أقلامهم وجادت به قرائحهم الشابة من شعر شعبي في الغزل والحسجة والأحزان والعتب وذكر الأهل والأصدقاء ..وكنت ألاحظ دائماً أن محمد الغريب يتفوق على أقرانه بإسلوبه الرائع وطريقته الساحرة بالإلقاء وكان الحضور يطلبون منه الإعادة أكثر من مرة لحلاوة شعره وسحر كلماته ... وبعد إنتقالهم إلى السكن في كربلاء منتصف الثمانينيات كنت أذهب إلى بيتهم في (حي العامل) بشكل متواصل كلما سنحت لي الفرصة لإقضي هناك أجمل الأوقات وأنا أستمع الى الشعر الشعبي الراقي من محمد الغريب وزملائه الشعراء الآخرين أمثال الصديق الشاعر هاشم العربي وأبو سجاد الساعدي وغيرهم .. وكان شعر محمد الغريب (الخاص) الذي يلقيه أمام من يثق بهم من أصدقائه وأقربائه كله إنتقادات لاذعة للنظام الصدامي وفيه سخرية عميقة من تصرفات أزلام النظام وماجرى على الشعب من حروب وويلات وحصار عانى منها الشعب العراقي في تلك السنوات العصيبة .. حتى أننا ألتقينا قبل أيام قليلة من الإنتفاضة الشعبانية عام 1991 في بيت محمد الغريب وتبادلنا الرؤى والأفكار حول كيفية التخلص من نظام صدام المجرم .. والشعر الشعبي الذي كان يجيده محمد الغريب وغيره من الشعراء الشعبيين الذين عاصروه لا يختلف في الطرح والقوة والتأثير عن الشعر العربي الفصيح ، فهو يعبر عن حال الفرد أو المجتمع ، ويتغنى بالجمال والحب والوطن والناس والطبيعة والحيوان والكون وكل الموجودات.. وفي شعرية محمد الغريب تتجلى كلمات الجمال وفقاً لما يبني الإلهام الشعري من خيوط تنسج في مخيلة الشاعر تلك الغزارة اللفظية من الكلام الموزون المنغم الذي يحرك وجدان سامعه...فهو عبارة عن كلمات متصلة بشكل مباشر بالبيئة التي عاش بها الشاعر وأستخدم في نظمها الكلمات الخاصة بلهجته المحلية.. واليوم صار الشعر الشعبي من بين أهم الأوعية الثقافية والتاريخية التي تحفظ تاريخ الشعوب وتراث المجتمعات والأوطان ، فهو المعبر عن تاريخ البلد وعاداته وثقافاته ، رغم أن ألفاظه تختلف بإختلاف اللهجات المحلية. ولعل خير ما يدل على أهمية الشعر الشعبي تلك الأناشيد والأهازيج والأغاني والقصائد التي تُسمع كل يوم ، وكثير منها صارت رموزاً وطنية كالأغاني التي تتغنى بحب الأرض والشعب وتحث على الدفاع عن الوطن ضد الغزاة والمعتدين ..حتى أصبح للشعر الشعبي اليوم مهرجانات كثيرة محلية تقام في كل بلد وفي كل مدينة ، وأخرى دولية يجتمع فيها الشعراء من عدة بلدان ...

والشعر الشعبي يختلف عن بعض أنواع الكتابات والفنون التي برع بها البعض قديماً وحديثاً ، لأن طبيعة الشعر الشعبي في الموروث العراقي محبب وقريب من القلوب والنفوس بسبب تفهم الناس له وحبهم إياه وتعلقهم بالشعراء وقصائدهم ، حيث كان للشاعر قيمة إجتماعية كبيرة في المحيط الذي يعيش فيه ، ما جعل ما يقوله مؤثراً ومقبولاً في المجتمع ذلك لإن الشعر الشعبي يعتبر مخزوناً أدبياً يحوي إرث وكنوز ما كان عليه من كان يعيش قبلنا على هذه الأرض من قيم ومعاني متشّحة بالفخر والعزة ..كما ويعتبر الشعر الشعبي اليوم جزء من دور الشاعر ومسؤوليته في الحفاظ على الموروث اللغوي للبلد لكي تبقى حية في مفرداتها المحلية والشعبية المتداولة بمرور الأجيال وتلاحق السنين...

..

(مسودنين) ..!! صدقت أخي محمد الغريب ..يبدو أننا اليوم في عتبة هذا (التسودن والخبال) الذي سببه لنا هؤلاء السياسيون الفاشلون الفاسدون الذين لايملكون ذرة من ضمير ولاحبة خردل من حياء ..فجعلونا نخرج عن وقارنا ونفقد أعصابنا وهدوئنا ونغيير طريقتنا بالخطاب ..لإنه لم يبق لدينا في قوس الصبر منزع !

الرحمة والمغفرة لروح صديقنا وأخينا الشاعر محمد الغريب ..وعلى أرواح جميع الراحلين من شعراء العراق الذين صدحت حناجرهم بحب الوطن وتغنت قصائدهم بعشقه وجماله وعبّرت عن آلامه وأحزانه ..

عبد الهادي البابي
كربلاء

تقارير

خيارات عدة والإقدام على الأكل في أي وقت

ثمانية أسباب قد تجعلنا نستمتع بتناول الطعام وحدنا

لندن - الزمان

ليس كل شخص يحب أن يتناول الطعام بمفرده. بعض الناس يجدون ذلك الأمر مملا، بينما يشعر آخرون بالخجل أو القلق، لدرجة قد تجعلهم يأجلون تناول الطعام تماما، حتى يصبحوا بمفردهم.

لكن إليك هذه المعلومات:

الأسر التي تتكون من شخص واحد هي الأسرع نموا، من بين التركيبة السكانية عالميا، ويعيش نحو 300مليون شخص بمفردهم حول العالم، وذلك وفقا لأرقام الأمم المتحدة ومنظمات أخرى.

وحتى إذا كنت تعيش برفقة آخرين، تشير التقديرات إلى أن نحو نصف وجبات الطعام للبالغين، يتناولها أشخاص بمفردهم.

طعام منفرد

إذن ما دام من المرجح أن ينتهي بك الأمر إلى تناول طعامك بمفردك، فمن الأفضل أن نتقبل الأمر بسرور.

الخبيرة شيلا ديلون توصلت إلى ثمانية أسباب، قد تجعل تناولك الطعام بمفردك شيئا جيدا.

اولا- يمكنك تناول أي طعام تحبه. :

تناول الطعام بمفردك يجعلك حرا، في اختيار الطعام الذي تأكله، دون الأخذ في الاعتبار تفضيلات الآخرين.

فربما كنت تحب طعاما ذا رائحة نفاذة، لا يتحملها آخرون، وربما كنت من عاشقي الكربوهيدرات، وتخجل من ابتلاع طبق من البطاطس، أو سلطانية من المكرونة، داخل الشركة التي تعمل بها.

ثانياً- لن تضطر إلى أن يشاركك الأخرون طعامك.

هل جربت ذات مرة أن تطلب الطبق اللذيذ، الذي ربما كنت تحلم به منذ شهور، لتجد أصدقاءك يرغبون في تجريبه، ويتركون لك فقط الملعقة الأخيرة منه؟

قد يكون تناول الطعام بمفردك أكثر هدوءا، ويوفر لك فرصة لتناول وجبتك بالكامل، دون أن تترك منها الفتات.

ثالثاً- ربما يسهل عليك هذا الأمر الحفاظ على نظام غذائي صحي.

إذا كنت تحاول اتباع نظام غذائي صحي، فإن تناول طعامك بمفردك ربما يعني فرصة أكبر، للالتزام بهذا النظام.وأفادت دراسة، مقدمة لجمعية القلب الأمريكية، بأن متبعي الأنظمة الغذائية يواجهون احتمالا بنسبة 60 في المئة، للتخلي عن أنظمتهم، حينما يأكلون برفقة آخرين.

وأشارت دراسة، أعدها طبيب نفسي في جامعة ولاية جورجيا الأمريكية، إلى أن الأكل الجماعي يتسبب في أن يأكل الأ

شخاص كميات أكبر بنسبة 44 في المئة، بما في ذلك كميات أكبر من الدهون.

رابعاً- يمكنك أن تأكل حسب سرعتك.

تشير الأبحاث إلى أننا عموما نضبط طريقتنا في الأكل، لتعكس سلوك الشخص الذي برفقتنا.وكشفت إحدى الدراسات أنه في حال تناول امرأتين شابتين للطعام معا، فإنهما ستميلان إلى التزامن في أكلهما، إلى درجة أن كل منهما قد تتناول قضمة من الطعام، بعد الأخرى مباشرة.بينما تناول الطعام بمفردك يسهل عليك أن تأكل طعامك، على حسب سرعتك الخاصة، وبالكميات التي تختارها.

خامساً – يعطيك فرصة للاستمتاع بالطعمالأكل بمفردك يضع الطعام في مركز الاهتمام.

ويعني ذلك أن لديك فرصة من الوقت، للاستمتاع بمذاقه وملمسه، بدلا من لشغل اهتمامك، ويمكنك أن تجلس في مواجهة شخص آخر، بدلا من الجلوس أمام مقعد فارغ.

خدمة الحجز

في عام 2015 أشارت دراسة أجرتها خدمة الحجز في مطعم "أوبن تيبول"، وهو مطعم دولي شهير، إلى أن الحجز لتناول الطعام من جانب شخص واحد فقط قد تضاعف، خلال العامين السابقين، لذا فلن تكون أنت الشخص الوحيد، الذي يختار طاولة لشخص واحد.

سابعاً- لن تضطر لسماع أصوات مضغ الآخرين.

إذا كان الصوت السيئ، الذي يصدره شخص آخر أثناء الأكل، يجعلك تتوق لتناول الطعام وحدك، إذن فهذه فرصتك في الأكل في سلام.الأكل بمفردك يجنبك سماع أصوات المضغ والبلع المتنافرة، التي تنبعث غالبا من الآخرين.بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن سماع أصوات آخرين، وهم يأكلون، قد يتسبب لهم في ردة فعل عنيفة.والذين يعانون من متلازمة "ميسوفونيا" أو "كراهية بعض الأصوات" يتأثرون بشدة سلبيا، من صوت المضغ، لدرجة قد تجعلهم يصدرون استجابة بدنية عنيفة، حين يسمعونه.ومن غير المعروف مدى شيوع هذه المتلازمة، أو كيفية تشخيصها بشكل موثوق.

ثامناً- يمكنك أن تأكل في أي وقت، وفي أي مكان تشاء

تناول الطعام بمفردك يمنحك خيارات لا تنتهي، لكي تأكل في أي وقت، وفي أي مكان تشاء.ولك أن تتجنب النكهات القوية، أو ربما قد تحملها طوال اليوم إذا أردت.وقد لا ترغب في أن تشتهر بانبعاث رائحة الثوم الطازجة منك، خلال الاجتماع الصباحي لأول أيام العمل في الأسبوع.

الاستماع لحديث صديقك عن سيارته الجديدة، أو حديث آخر يبحث عن وظيفة جديدة.

سادساً- يمكنك أن تأكل : بالخارج وتتسلى بمشاهدة الناس.المطاعم المزدحمة تعطيك فرصة

مشكلة: تناول الطعام بمفردك قد يحل مشكلة اختلاف التفضيلات بين الأشخاص