العدد (1876) السنة الثامنة - الخميس (12) آب 2010 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

ليالي رمضان في اربيل امتزاج الفرح والتسلية والامان

اربيل / سالي جودت

مع اقتراب شهر رمضان بدأت الاسواق تعج بالكثير من المتبضعين للاستعداد لهذا الشهر المبارك ، فالناس يبدأون بشراء ما يلزمهم من مواد غذائية متنوعة استعداداً لبدء الصوم ، كما ان ليالي شهر رمضان لها نكهة خاصة تختلف في مدن اقليم كردستان عن باقي المدن العراقية الاخرى لتمتعه بالأمن والاستقرار ما يسمح لنا بالاستمتاع بالأمسيات الرمضانية حتى فجر اليوم التالي.

وتتميز الليالي الرمضانية في اربيل بأجواء خاصة حيث أكتظت المقاهي والمطاعم والحدائق بروادها للسهر حتى ساعات متأخرة من الليل وتمتد أحيانا إلى فترة السحور .واعتاد سكان أربيل في شهر رمضان على ممارسة ألعاب شعبية خاصة. ومن أبرزها لعبة الصينية مع صوت الغناء الذي يرتفع في اغلب المقاهي والكازينوهات التي تشجع أجواؤها على الحديث والسهر وسرد الحكايات التراثية من قبل كبار السن من رواد تلك المقاهي. ويلعب الشباب كثيراً من الألعاب الرمضانية ومن أهمها لعبة الصينية والتي يسمونها في اربيل ""سنيسنياني"حيث يتم إخفاء الخاتم تحت فناجين برونزية اللون وضعت على طبق دائري بعد تغطية رؤوس اللاعبين تحت قطعة قماش،لإخفائه ويتعين على الطرف المقابل العثور عليه. كما تميز اهالي اربيل بجلساتهم الرمضانية والاستعداد بالتحضيرات .

فيقول بهنز حمه شهر رمضان شهر الخير والبركة نبدأ بالاستعداد والتحضير قبل عدة ايام من بدء الصوم ، نشتري الرز والسكر والطحين والعدس وغير ذلك من مواد تموينية مختلفة بكميات اكبر مما نستهلكه يوميا، أما عن أمسيات رمضان فقال انها جميلة جدا فبعد الافطار يذهب اغلب الرجال الى المساجد للمشاركة في صلاة التراويح فهي تبعث الراحة والاطمئنان في نفوسنا ، وعند الانتهاء نجتمع مع ابناء محلتنا في فضاء امسية رمضانية جميلة نلعب المحيبس وهي لعبة رمضانية مسلية.

ويقول منذر جلال في شهر رمضان نبدأ بتحضير اللوازم الضرورية في هذا الشهر المبارك وخصوصا المواد الغذائية وذلك لارتفاع أسعارها خلال الشهر ، وعند بدء الصوم في الافطار تنوع الاكلات الرمضانية اهمها شوربة العدس وشوربة الماش واللبن والتمر وغيرها من الاكلات التي تعد في هذا الشهر ، أما بعد الإفطار تبدأ الجلسات الرمضانية وتبادل الزيارات ، وقد اعتاد اغلب الرجال الذهاب الى المساجد لأداء صلاة التراويح وقراءة القرآن الكريم .

أما سركوت عبد الكريم فيقول : في شهر رمضان وبعد الإفطار يجتمع ابناء المحلة للمشاركة في الالعاب الرمضانية وهذه الألعاب الرمضانية تقام من اجل الشباب لشدهم من عدم التوجه إلى أماكن ربما تضربهم وتابع قائلا إن "الأمان الموجود في اقليم كردستان يدفعنا إلى الاحتفال بليالي شهر رمضان بهذا الشكل وإقامة الاحتفالات" وعادة تجري هذه الألعاب بين مجموعة فرق شعبية تشكل من قبل أبناء المحلة وتوزع الحلويات على الفائزين وجميع الحاضرين ، ندعو في هذا الشهر العلي القدير ان يفرج عن العراق هذه الغمة وان يحل السلام في جميع أنحائه.

سهام ريبير تقول : ما اروع واجمل شهر رمضان شهر الخير والبركة شهر الغفران ، قبل حلول الشهر بعدة ايام أبدأ بالتسوق من لوازم لاجل الافطار حيث اعتدنا على تشكيل المائدة الرمضانية من اكلات شعبية كالكفتة والتجمة وغيرهما من اكلات اخرى اضافة الى الشوربات والحلويات وأهمها وجود التمر واللبن على المائدة ، وبعد الانتهاء من الافطار نجتمع نحن النساء نتبادل الاحاديث التي تتخللها الحلويات والجرزات لقضاء الوقت ،اما الرجال منهم من فيذهبون الى المساجد ومنهم من يجتمعون للمشاركة في الالعاب الرمضانية.

شيرم دهام تقول: ما يتميز به هذا الشهر انه شهر الغفران شهر تنقى فيه النفوس من الحقد والضغينة وتتسامح القلوب وتزداد الروابط بين الناس ، حيث تجتمع العوائل مع بعضها البعض في الافطار وتبدأ الاحاديث الشيقة فنجد الكل يتعاون في الإعداد والتحضير لمائدة الإفطار ، وبعد الانتهاء البعض يذهب لاداء صلاة التراويح والبعض الآخر يجتمعون لتبادل الاحاديث والمشاركة في الالعاب الرمضانية ، شهر رمضان في اربيل له ميزته الخاصة، فنجد اغلب سكان مدينة اربيل يسهرون حتى وقت السحور. اما الشباب فيلعبون لعبة الصينية اضافة الى مسابقات أخرى تجري كل مساء مثل طرح الأسئلة على الحضور وإعطاء الجوائز للفائزين لإضفاء جو من المرح على هذه الأمسيات.الامان والاستقرار تسمح لنا بإقامة هذه الاحتفالات.

فؤاد بختيار يقول : في ليالي رمضان تضاء الشوارع وتفتح المقاهي والمتنزهات حيث تجري الالعاب والامسيات وهناك مغنى شعبي يضفي الى هذه الليالي الرمضانية اجواء من المرح ، جميع الناس يخرجون بعد الافطار للاستمتاع بهذه الامسيات الجميلة مع الغناء الكردي.

شونم رمضان تقول: اتمنى ان يكون هذا الشهر شهر الخير على الجميع ، وان ينعم الجميع بالخير والسلام ، اما عن ليالي رمضان قالت تقضي اوقات جميلة وممتعة بعد الافطار حيث البرامج التلفزيونية المسلية ، وأداء صلاة التراويح ، والامسيات الجميلة ، تجتمع العوائل على المائدة وتتبادل الاحاديث ، وأحياناً نذهب الى المتنزهات، فالاسواق تفتح بعد الافطار هذا ما يجعلنا نتنزه في الاسواق ، شوارع اربيل مضاءة ومزدحمة بالناس يعود ذلك للامان والاستقرار الذي يشهده الاقليم .

أوراق رمضانية

رمضان في الأشعار والطرائف

إعداد: عادل العامل

كان لشهر رمضان المبارك، بطقوسه وليالية ومجالسه العامرة دوره في إغناء الأدب العربي بالمواعظ والأخبار و الطرائف و الأشعار المستمدة من واقع حيات الناس اليومية، أو المؤلفة لغرض المؤانسة و الإمتاع. وهو أمر لم تخل منه حتى مصنفات الفقهاء وعلماء الدين البارزين كابن الجوزي وابن قتيبة وجلال الدين السيوطي. وقد أورد ابن قتيبة جملة من الطرائف المتعلقة بالصوم في هذا الشهر، مثل قوله: قدمَ أعرابي على ابن عم له بالمدينة، فأدركه شهر رمضان،فقيل له: أبا عمرو، لقد أتاك شهر رمضان، فقال: و ما شهر رمضان؟ قالوا: الإمساك عن الطعام. قال: أ بالليل أم بالنهار؟ قالوا: بل بالنهار. قال: أ فيَرضون بدلاً من الشهر؟ قالوا: لا. قال: فإن لم أصم، فعلوا ماذا؟ قالوا: تُضرَب و تُحبَس. فصام أياماً فلم يصبر، فارتحل عنهم و جعل يقول:

يقول بنو عمّي و قد زرتُ مصرَهم
تهيّاً أبا عمرٍو لشهر صيام
فبادرتُ أرضاً ليسَ فيها مَسيطرٌ
عليّ و لا مناعُ أكل طعام!

ومثل ذلك ما ذكره أبو عَبيدة قال: أسلمَ أعرابي في أول الإسلام، فأدركه شهر رمضان، فجاع و عطش، فقال:

و جدنا دينكم سهلاً علينا
شرائعُهُ سوى شهر الصيام!

وتحدث علي بن ظَافر الأزدي عن مطارحات رمضان الشعرية في زمنه، قال: و اجتمعنا ليلةً في رمضان في الجامع، فجلسنا بعد انقضاء الصلاة للحديث، و قد أوقد فانوس السحور، فاقترح بعض الحاضرين على الأديب يوسف بن علي أن يصنع فيه شعراً ـ و إنما أراد تعجيزه، فصنع، و أنشد:

و نجم من الفانوس يُشرقُ ضوؤهُ
ولكنهُ دون الكواكبَ لا يسري
ولم أرَ نجماً قط قبلَ طلوعه
إذا غابَ يَنهي الصائمين عنَ الفِطرِ

كلمات مضيئة مما جُبلَ عليه الحر الكريم أن لا يقنعَ من شرَف الدنيا و الآخرة بشيء مما انبسط له، أملاً فيما هو أسنَى منه درجةً و أرفع منزلةً، بمعايير الرفعة السامية و السناء الجليل. ولذلك قال عمر بن عبد العَزيز، قبل أن يُصبح خليفةً، للشاعر دُكين الراجز: إن لي نفساً توّاقةً، فإذا بلغَكَ أني صرتُ إلى أشرف من منزلتي هذه، فبعيِّ ما أرَيَنَّك – قال له ذلك وهو والي المدينة للخليفة سليمان بن عبد الملك ـ فلما صارت إليه الخلافة، قدمَ عليه دُكين، فقال له عمر: أنا كما أعلمتُك أن لي نفساً توّاقة، و إن نفسي تاقت إلى أشرف منازل الدنيا، فلما بلغتُها، وجدتُها تتوق إلى أشرف منازل الأخرة.

تلفزيونيات

نجوم يكررون انفسهم

يوسف العاني

كانت السينما بالنسبة لنا ونحن صغار، واحدة من احلام سعادتنا، ان لم تكن هي سعادتنا نتفرج على شاشتها الصغيرة اولاً والتي كبرت واتسعت وتجسمت.. ثم تلونت.. نتفرج لكي نفرح ونضحك واحياناً نبكي لكن بكاءنا ذاك يأخذ تعبيرا مريحاً للنفس معبراً عن مشاركة نقية لمن تخنقه الازمة او المصيبة!

هذه الحالة تبدلت بعد سنوات، وتبدلها كان ينساق مع تبدل الوعي ومعرفة حقيقة الحياة،ثم حقيقة (السينما) فنا وثقافة وصناعة.. وتجارة عند الكثيرين من منتجي تلك الافلام.

في البدء ونحن صغار كنا نريد ان (نتونس) حين نذهب الى السينما، وكل ما نرغب فيه ليس بعيداً عن تقديراتنا وادراكنا، ولهذا السبب كانت السينما وافلامها واحدة من هذه (الونسة) في ايام العيد السعيد..! لم يهمنا منها الا ان تضحكنا وتبهجنا.. وان (نقتل) بها وقتنا الذي لاهم لنا فيه الا (الفرح) و(اللعب(.

وكان اصحاب دور السينما يهيئون الافلام المستهلكة المعروضة من قبل.. وكنا نذهب اليها برغم اننا شاهدناها من قبل ،لكنها بتقديرنا (حلوة) نستعيدها، او نستعيد بعض مشاهدها بصوت عال يثير حفيظة الاخرين احياناً.. واننا – احياناً أيضاً– نشاهد أكثر من فيلم واحد في عرض واحد.. بل ان بعض اصحاب دور السينما، يقطعون اجزاء من الفيلم، كي لا يكون مملاً وان لا يستغرق وقتاً طويلاً..

المهم في الامر ان ماكنا نبحث عنه من مستوى ومحتوى .. بعد ان نضج تفكيرنا وادراكنا معنى ومبنى السينما، ما كان يؤخذ بالحسبان، وان افلام العيد لم تكن تعنينا لان الكثير الكثير منها افلام مستهلكة فارغة ، وهي عتيقة مضى زمنها .. لتصير مجرد بضاعة في سوق لها من يتعامل معها من السذج .. ومن الاطفال الصغار الذين يأتون من اجل (الونسة) و (اللعب) كما أشرت!

بصراحة اقول .. والقياس مع الفارق.. ولأنني شبه متفرغ الان علي (التفرج) بمرارة وأسى.! كنت أتابع المسلسلات التي قدمت في شهر رمضان المبارك، الماضي.. فقد ملأت قنوات العرض وراحت تلوح بنجومها واسماء المشاركين فيها..

متابعتي لهذه المسلسلات .. هي التي أعادت الي تصور افلام العيد مع الفارق – طبعاً، ومع الاعتذار عن هذا التشبيه الذي يبدو مبالغاً فيه.. لكنه من حيث المقارنة بين ما اعتادت مسلسلات رمضان على تقديمه في هذا الشهر الفضيل من اعمال كبار كتابها ومخرجيها .. وما شاهدناه في رمضاننا هذا العام يجرنا الي حالة تشاؤمية تسهل علينا تشبيهها بأفلام العيد – السيئة الذكر .

استطيع بادئ ذي بدء ان استثني الي حد ما مسلسل يحيي الفخراني(

فقد شاهدنا فارقاً من الجودة وقدرة علي الاقناع برغم الافتراضات الكثيرة، مما قرب العملين الى نفوس المشاهدين .. واستمتعوا بالعرض.. اما المسلسلات الاخرى فقد اجتمعت كلها بمواصفات توزعت بنسب مختلفة بعض الشيء من السردية المملة الي حد الترهل والافتعال.. والتشابه في كثير من مشاكل في هذا المسلسل وذاك.. وكان تكرار الوجوه من الممثلين والممثلات سمة اوشكت ان توقع – بل أوقعت – بعضاً منهم في تكرار أدائي – ان جاز لي هذا التعبير – بحيث كان الضياع واضحاً وبعيداً عن هذه الشخصية الممثلة هنا ، والممثلة هناك.. واذا اردت تعداد (التكرار) في الوجوه للعديد من النجوم.

هذا التوجه اضعف اداءهم جميعاً برغم محاولات الامساك بالشخصية هنا بعيداً عن الشخصية هناك، والغريب ان الممثلة التي لم تشارك الا في مسلسلة واحدة (لقاء علهوا) واقصد يسرا كانت سائبة لم تضف الى شخصياتها ما يرفع مستواها وكأنها تقوم بعمل (إضافي) خارج الصيغ الجادة العميقة التي تعودنا عليها.

وكذلك كان حال (الهام شاهين).. خارج الاداء المتزن والحميم الذي تعودناه منها.. ويؤسفني ان أشير الي الصديق والفنان الكبير نور الشريف .. الذي مثل في مسلسلين والتي نقص فيها وما زاد..!!

ولا ادري هل عدوا مسلسلات رمضان كافلام العيد ، تقدم كما يشاء المنتجون ما دام المشاهدون يقعدون امام الشاشة متفرجين يقبلون بما يقدم اليهم، كما كنا نفعل ونحن صغار في عروض افلام العيد؟

هذا امر اخشى ان يعاد في القادم من عروض رمضان.. فقد تعودنا مع الاسف .. على التقدم الي الوراء .. وليس إلى امام وهذا ما يدعونا الى تشاؤم بات يلاحقنا في امور كثيرة..

منها الحديث عن مسلسلات رمضان الذي مر .. والعيد الذي تبعه .. وعذراً ان أخطأت.. !!

رمضان الامس

مدفع الإفطار

باسم عبد الحميد حمودي

تتعدد مشاهد رمضان في ذاكرتي ، وقد لا تختلف مشاهد التوتر السابقة لمدفع الإفطار لكن المدفع هو هو و سواء في الشاميّة الغافية على نهر الفرات –حيث كنت في الخامسة من العمر عام ١٩٤٢ – أو في السماوة وعلى ضفة نهرها العريض الجميل ، او في (أبو صخير) وفي (الجعّارة) ،وهذا هو اسم مدينة الحيرة الشعبي ...سابقا ، وفي المدن الاخرى التي عشت فيها أو عايشتها : الدغارة (في السبعينات) ومدينة عفك (منذ الطفولة حتى اليوم) والصويرة (بين ١٩٦٠–١٩٦٣) وسواها ...حتى بغداد العظيمة .

الصورة الاساسية متشابهة : مدفع قديم على ضفة النهر مع أعداده يقودهم العريف وقد اشرأبت آذان الجميع إلى مصدر التغيير .. المسجد – الحسينية ،وما أن يبدأ المؤذن عند المغرب، بإعلان صوت الخير وهو الاذا ن: الله أكبر .. الله أكبر– حتى ينطلق المدفع مدويّا ، تنطلق القذيفة الى وسط النهر ولا تصيب أحدا ، لأنها قذيفة بارود وخرق – هكذا قالوا – لكن رهبة ظهور النار ودويّ الصوت تؤمن لنا نحن الصغار الواقفين المتطلعين لهذه اللقطة نوعا من البهجة المصحوبة بالخوف ، في وقت نكون فيه قد شبعنا لذة من مراقبة الجند وهم يستعدون ويصيحون على السباحين في أنهار السماوة والصويرة و المسيب وعلى الصيادين لان يبتعدوا عن مجابهة المدفع لحظة إعلان الحقيقة الجديدة ، بدء الإفطار بعد يوم صيام حافل.

مطبخ رمضان

برياني الدجاج

المقادير: ٤ أكواب رز – ١ دجاجة مقطعة قطعاً صغيرة (يعني تكون ١٠ قطع تقريبا) – ١ كوب طماطم مطحون ١ كوب زبادي وممكن التقليل من الكمية) – ١ كأس ماء – ١ ملعقة ثوم مفروم – بصلة مقطعة شرائح – ١ ملعقة عصير ليمون – زعفران – كركم – بهارات مشكلة – كزبرة للزينة – شرائح بصل محمرة – صنوبر.

الطريقة: يغسل الرز وينقع لمدة نصف ساعة .. وينقع الزعفران في ماء دافئ يحمر البصل والثوم ثم يضاف الدجاج ويتبل بالملح والبهارات ثم يضاف إلى الدجاج الزبادي وعصير الليمون والطماطم ويقلب على النار ويضاف عليه الماء ويترك على نار هادئة ، يسلق الرز في ماء مغلي به ملعقة ملح لمدة ٥ دقائق ثم يصفى يوضع نصف مقدار الرز اسفل القدر ثم يوضع فوقه خليط الدجاج ، ثم الرز كطبقه ثانية ويصب فوق السطح السمنة وباقي البهارات والزعفران ويغطى القدر بالقصدير ثم غطاء القدر ويوضع في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة تقريبا ثم يخرج من الفرن ويحرك الرز بكل حذر ثم يسكب في صحن التقديم.

المقلوبة

المقادير: دجاجة أو لحمة مقطعة قطعاً صغيرة – خضراوات مقطعة مكعبات أو حلقات (بطاطس + كوسة + باذنجان) – كوبا أرز أو على حسب عدد الأشخاص – طماطم مطحونة – بصل – بهارات مشكلة ، زعفران ، هيل.

الطريقة: يغسل الرز بماء فاتر وينقع و يصفى من جميع الماء .. وينقع الزعفران في ماء دافئ. تقلى الخضراوات في الزيت وتصفى. ويسلق الرز في ماء مغلي مع الملح ومكعب ماجي لمدة ٦ دقائق ثم يصفى .. نحمر البصل مع البهارات ثم نضيف الدجاج (وان كانت لحمة يراعى أن تكون مدة النضج اكبر) ثم الطماطم وقليل من الماء ثم نضيف الخضراوات المقلية ونقلبها جيداً، بحيث لا يجف الماء ونساوي الخضراوات والدجاج في قاع القدر. ثم يوضع فوقها الرز ويصب عليه السمنة والزعفران ويغطى القدر ويوضع على نار هادئة لمدة ساعة أو اقل .. وبعد النضج يقلب القدر في صحن التقديم ويوضع الرز أولا ثم الدجاج والخضراوات فوقه. وبالهناء والعافية.

في رمضان .. مائدة من أجل صحتك

علي جابر

وانت تتطلع الى موائد الافطار في شهر رمضان تجد انواعاً من الاكلات تحرص اغلب الأسر العراقية ان تكون جزءاً من المائدة . واعتادت الأسر العراقية على تنويع موائد الافطار، وعندما يُسألون عن ذلك يقولون (رمضان كريم) و (رمضان ابو الخيرات) وان البركة في الاكل تزداد مهما كانت بسيطة وان العين تشبع في هذا الشهر قبل البطون..

ومن اهم هذه الاكلات.. كباب البيت.. أو(خبز العروك) مثلما يسمى في اغلب مناطق العراق، والذي ترى فتحية سمير (ربة بيت) ٤٠ عاماً انه يجلب البركة و يقوي القابلية على الصيام والصبر، و انها تحرص على وجوده مع الاكلات الاخرى مثل (البرياني والكبة والدولمة و الشوربة المشهورة) التي تسمى الرمضانية و ترى ان طيبة الاكل و كثرته في شهر رمضان يتأتى من كرم الباري و فضله الذي يزداد في هذا الشهر المحبب الى النفوس و انها لا تستغني عنه في موائد رمضان و اغلب الأسر العراقية تحرص على وجود بعض الاكلات على مائدة الافطار اتباعا للعرف والنصائح الطبية. فالطبيب حسام ابراهيم حسب الله (طبيب باطنية) يرى ان تناول (الشوربة) قبل وجبة الفطور أمر ضروري لان المعدة تكون فارغة وليست على استعداد تام لتلقي الاكل بشكل مفاجئ وان تكون بعد تناول طبق من الشوربة استراحة لمدة نصف ساعة ثم تتم المباشرة بتناول الطعام شيئاً فشيئاً وبعدها اكل الفواكه و الخضراوات بشكل يومي مع الوجبات كي يساعد على تسهيل عملية الهضم. ويرى الدكتور حسام بأن الايام الثلاثة او الاربعة الاولى من رمضان يشعر الصائم بسوء الهضم لان المعدة تكون غير منتظمة الا ان الامر في الايام الاخرى يستقر ويأخذ طابع النظام وتتعود المعدة عليه ،وان كباب البيت مفيد و مغذ لاحتوائه على البروتينات و ينصح بعدم استخدام الدهون الزائدة في تحضيره خشية تأثيرها في الصائمين ، ويعتقد الكثير من الناس ان تناول هذه الاكلات مثلا (التمر والكباب البيتي او العروك و اللبن) هو موروث شعبي يزداد تناوله في شهر رمضان، وان الرسول (ص) كان يبدأ الفطور (بالتمر واللبن) وهذه سنة اتبعت من قبل المسلمين ، لذلك فإن الصائم لا يفكر في الغذاء او الاكل قدر تفكيره بالحصول على الحسنات وفعل الخير وذلك يتأتى من اطعام الفقراء، والكثير من الناس لا يستطيعون الحصول على الغذاء لضعف حالتهم المعيشية و الله يساعد الجميع على فعل الخير، ويمدُ الله (سفرة رمضان) العامرة بما لذ وطاب وهي تتسع لكل من قال: لا إله إلا الله.

نصائح للصائم كي يتجنب الاعراض المزعجة

النظام الذي إعتاد عليه الجهاز الهضمي طوال أيام السنة سيتغيّر خلال شهر رمضان المبارك وبالتالي فإن الخلايا والأنسجة والأعضاء بحاجة الى التأقلم على الوضع الجديد.

إن الجهاز الهضمي من الناحية العلمية هو من أجهزة الجسم التي تتأثر بالتعويد، أي التعود على أوقات معينة ومواد معينة وطريقة تناول معينة...الخ ، لذا فتغيير أوقات تناول الطعام وطبيعته سيغير بالتأكيد أوقات الإخراج التي سبقتها تغيرات بإفراز العصارات الهاضمة والمواد الكيمياوية المختلفة سواء بالفم أو في المريء أو في المعدة أو في الأمعاء وحتى طبيعة الامتصاص في داخل الامعاء ستتغير. إن هذه التغيرات لا تحدث بمعزل عن تغير الإيعازات الدماغية، لذا فإن الشكوى الرئيسة للمواطن الصائم هي غازات، مغص، إسهال أو إمساك، صداع، غثيان، دوار...الخ، وكلها أعراض وعلامات تزول بمرور الأيام القليلة الأولى بعد أن يتأقلم الدماغ ومن ثم ينعكس هذا التأقلم على الجهاز الهضمي ككل .

ولكن ومع كل ذلك فبالإمكان تقليل بعض هذه الأعراض بإتباع ما يأتي :

١. ابدأ بتناول شيء ما يفطّرك وبكمية قليلة وبالتدريج وليس على عجل أو بسرعة، فمن شأن ذلك أن يفتح الإيعازات التدريجية إلى الدماغ.

٢. ابدأ بالسوائل، كي تتهيأ العصارات المعوية الهاضمة بالإفراز.

٣.تناول الوجبة الرئيسة ولا تنسى عدم العجالة، لأن تناول الطعام بسرعة لا يفسح المجال أمام العصارات الهاضمة أن تمزج الطعام.

٤. لا تأكل الى حد التخمة، وذلك لأن المعدة تعودت ما يقارب ١٢ ساعة أو أكثر على عدم وجود طعام فيها فالأكل الكثير يسبب عسر الهضم وبالتالي ألاما قاسية.

٥. من المفضل التقليل من استعمال الدهون بتحضير الطعام، لأن الدهون بشكل عام عسيرة الهضم.

٦- لا تدخّن، فالنيكوتين والقطران من شأنهما أن يمنعا العصارات الهاضمة من العمل وبالتالي سيمتلئ القولون بالغازات.

أما بالنسبة إلى الصائمين المرضى المصابين بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو بعجز القلب أو بأمراض الكلى ، فلا مانع طبي. صحي يمنعهم من الصيام ، ولكن يجب مراعاة ما يأتي:

١ .لكل حالة ظروفها الصحية الخاصة.

٢ .إستشر طبيبك الخاص.

٣ .حافظ على التعليمات الطبية الخاصة بك.

٤ . للصائمين بداء السكري، من المفضل أن يجروا فحص نسبة السكر كل اسبوع خلال شهر رمضان ومن الأمور المهمة التي نرجو الاهتمام بها هي ضرورة الاعتناء بتفريش الأسنان للتخلص من الروائح التي من الممكن أن تنبعث من الفم بسبب خلو المعدة من الطعام. ورمضان كريم.