

أكد العلم الحديث أن للصيام فوائد عدة على جميع أعضاء الجسم انطلاقاً من المعدة ووصولاً إلى القلب. وهكذا اجتمع العلم مع الدين لتأكيد الحديث النبوي الشريف لرسول الله صلى الله عليه وسلم "صوموا.. تصحوا".

الصوم والصحة وجهان لعملة واحدة



أجرى الباحثون دراسة كان الهدف منها التعرف على تأثير الصيام على حموضة المعدة (زيادة الحموضة أو قلتها) وقد وجدوا أن الحموضة في المعدة قد اعتدلت ما يؤكد أن الصيام يخفف ويمنع الحموضة الزائدة التي تكون سبباً رئيساً للقرحة.

× هل يساعد الصوم على تقوية القلب؟

إن ١٠٪ من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي لإنجاز عملية الهضم. أثناء الصوم تنخفض تلك النسبة بشكل كبير وهو ما يعني عمل أقل للقلب وبالتالي قدر أكبر من الراحة نتيجة لاحتراق جزء من الشحوم المخزونة بالجسم. وأثناء الصيام تتناقص نسبة مادة الكوليسترول الموجودة بالدم، وهي المادة التي ترسب على جدران الشرايين مسببة تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم وتجلط الدم في شرايين القلب والمخ.

× كيف يجب تحضير المعدة والجسم للصوم؟

يجب تحضير الجسم من خلال تناول كميات قليلة من الطعام في الأيام التي تسبق الصوم كي يعتاد على قلة الطعام. وأكثر الأشخاص الذين يدخلون ويتناولون مشروبات تحتوي على مادة الكافيين كالقهوة وغيرها، أن يقللوا من تناولها كي لا يصابوا بوجع الرأس جراء الانقطاع المفاجئ عنها خلال الصيام.

× لماذا يصاب الإنسان بألم في الرأس في رمضان، خاصة في الأيام الأولى؟

قبل الصوم يكون الجسم معتاداً على كميات من السوائل يقدها خلال الصيام كذلك القهوة والسجائر (مادة النيكوتين هي من الأسباب المباشرة لألام الرأس)، وأصبحت أن أنكر أن عدم انتظام النوم في شهر الصيام أيضاً عامل رئيس يؤدي إلى ألم في الرأس. وختم قائلًا: إن رمضان هو شهر الترفع عن معاصي الجسد ومعاصي النفس والسرور، والالتزام بفرائضه تطبيق فعلي للإيمان الحي.

العكس، حيث يجبر الصيام الجسم على استهلاك جزء من الشحوم المخزونة فيه، فتتخفف نسبة مادة الكوليسترول في الدم التي تعد المسؤولة الأولى عن السكتات الدماغية، فإذا زاد الطعام على كمية أن نسبة حصولها تنخفض أثناء الصوم.

× هل صحيح أن الصوم بضعة أيام في السنة يبقى الدم ويبرد السموم؟

أثناء الصيام لا يحدث تغير في حجم كريات الدم أو نسبة الهيموغلوبين الموجودة به، ولا تتأخر نسبة

بالقرحة. أما من ناحية الغدد فالصيام يعطي غدة البنكرياس (مثلاً) فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى سواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام على كمية الأنسولين المفرزة يصاب البنكرياس بالارهاق أو الإعياء ويعجز عن القيام بوظيفته فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر.

ومن ناحية الجهاز العصبي فلا تأثيرات سلبية للصيام عليه، بل على

ويبقى الدم ويساعد على التركيز وصفاء الذهن وتغذية الإرادة.

× ما فوائده على الجهاز الهضمي، الغدة، الجهاز العصبي وغيرها؟

من ناحية الجهاز الهضمي يقل إفراز العصارة المعدية أثناء الصيام، لأن إفرازها يعتمد على وجود طعام في الجهاز الهضمي، فتبتأ حركة الأمعاء وتأخذ راحة ضرورية لتجدد نشاطها. فقد أظهرت التجارب أن الصيام يضبط حموضة المعدة الزائدة التي يعاني منها الكثير من الناس وبالتالي تقل فرص الإصابة

ولتسليط الضوء على أهمية الصيام وفوائده، التقينا الدكتور سامي العاني الاختصاصي في الأمراض الباطنية، وكان لنا معه هذا الحوار:

× ما فوائد الصوم على جسم الإنسان؟

للصوم فوائد كثيرة على جسم الإنسان من حيث الانتظام في الطعام، فهو يريح الجهاز الهضمي مما يساعد على تجديد الخلايا،

بغداد / علي جابر

رمضان الأمس



رمضان في ديوانيات حرف الصخر

باسم عبد الحميد حمودي

جرف الصخر ناحية تتبع قضاء المسيب وتبعد عنه بمسافة ١٢ كيلومتراً. ويقول علي القسام عن جرف الصخر في كتابه (السفر المطيب في تاريخ المسيب): إن سبب تسمية البلدة بهذا الاسم لوجود عدد من السدود أو السنن الصخرية ومنها سن ابو عوف: وفيه يلتقي نهر الفرات بحافة الصخر، وسن دهبيش الحمادي وكان يتكون من سدود جرفها الفرات ولم يتبق شيء منها الآن، وسن العمدة ويقع قرب مركز الناحية الذي يتوسط مساكن الموظفين وبعض الدكاكين وتمتد حوله مزارع وبساتين كثيرة تميزت بها هذه القصبية التي أصبحت ناحية تتبع قضاء المسيب منذ عام ١٩٢٥، وتنتشر في أراضي جرف الصخر دواوين الجنابيين - وهم الكثرة الغالبة فيها - إضافة إلى دواوين (البو مصري) في هور حسين (السعيدات) في صنديج، كما تبنت ذلك د.قيس الجنابي في كتابه (تاريخ الجنابيين).

ورمضان في هذه المدينة التي تقع على الفرات بين المسيب والخالدية يتميز بسعي الناس خلاله بطلب الرضا والاستغفار وتحمل نبع الصيام من أجل الغاية المثلى التي يسعى الإنسان إليها ومنها طلب الخير والعمل من أجله إضافة إلى رضا الباري عز وجل الذي يقع في المقام الأول من سعي الصيام. وتأخذ دواوين المدينة والدواوين التي تقع بين مزارع الفند والعشائر وافخاذها دور المندبات الاجتماعية التي تلون رمضان المبارك بأضويتها الروحية الخاصة.

من هذه الدواوين القديمة: ديوان الشبيب، ورئيسهم هاشم محمد العامر الذي اشتهر بزعامته ومن فروع قبيلته العمار والعبطان وكل منهما ديوانه الخاص.

وهناك أيضاً ديوان الزيد ورئيسهم نعمة علي الزيد، وديوان النذير، وديوان الخليل ورئيسهم مسلم سبط الجاسم وديوان الزكروط وديوان العطا الله ورئيسهم عبيد الفهد وديوان الفحل وديوان آل ورة الذين يسكنون في الرويفية وديوان السبع ورئيسهم كاظم الحاج إبراهيم الدهيش وديوان المحل وهم بيت رئاسة الدرويش ومنهم حسين علي الفرخان وشهاب احمد الفرخان وديوان الجعفرية من آل عثمان ورئيسهم احمد الجلاب. وهناك: الهيات ورئيسهم هاشم خليفة الهندي وهناك في جرف الصخر ديوان آل مرعي ورئيسهم عباي الفزع وديوان الحبيب (من البوسحون) ورئيسهم ومقدم مضيهم طالب الصايل ومن أبناء عومته المحران ورئيسهم مطلق الحمد ومن فروعهم في جرف الصخر ابو حمر ومنهم عايد المذب وكعب الجنديل وقد عرفا بديوانتهما الرمضانيين (وفيما بعد رمضان).

وهناك مجالس ودواوين رمضانية أخرى في جرف الصخر للجاسم والشيجان والبرزون والحاري والوادي والبو مهلهل وغيرهم من الفند والعشائر ومقدمي تلك الحضايف والدواوين الرمضانية.

رمضان البدوي في ميسان . . تقاليد وطقوس أصيلة

وبشأن عادات وتقاليد البدو خلال أيام عيد الفطر المبارك أوضح الباحث الميساني محسن داغر أن "هناك عادات وتقاليد متوارثة ينفرد بها البدوي عن غيره من طبقات المجتمع وهي عملية إشعال النار في المناطق المرتفعة لإبلاغ العشائر الأخرى عن بدء العيد".

وأضاف داغر: "من العادات الأخرى للبدوي هي استقباله للمهتئين بإطلاق العيارات النارية، وهي تعبير عن الإبتهاج والسرور بقدوم العيد كما أن السهرة عادة ما تكون عند الوجبة أو الشيخ ويمكن أن تستمر إلى الساعة متأخرة من الليل".

للإبلاغ عنه". وأضاف رسن ضاحي الخفاجي: "من التقاليد المشابهة لتقاليد الأرياف هو توجه الأهالي في أول أيام العيد إلى ماضي شيخ العشيرة الذي ينخر النبايح التي غالباً ماتكون من الإبل على شرف المهتئين". ويستذكر عبد الله عبيد وهو احد الوجهاء من منطقة الوحدة الإسلامية وهي مركز تواجد البدو في محافظة ميسان "كنا قديماً نرتدي ملابسنا الجديدة ونستحم ليلاً، أو فحراً، في صباح اليوم الأول للعيد ونذهب لأقرب مسجد لأداء شعائر صلاة العيد".

في العيد". أما رسن ضاحي الخفاجي من أهالي قضاء علي الغربي فبين "أن العيد في المناطق البدوية في ميسان لا يختلف كثيراً في عاداته عن المناطق الريفية لكون البدوي دائم الترحال ويكون سكنه دائماً بالقرب من المناطق الريفية".

واستدرك قائلاً: "لكن هناك تقاليد ينفرد فيها البدو عن غيرهم وهي انه اذا ثبت العيد يجتمعون في بيت الشيخ، ويطلقون العيارات النارية، لإبلاغ المناطق المجاورة ببدء أول أيام عيد الفطر المبارك، فهو أشبه بسباق تنبأرى العشائر فيما بينها

ميسان / واع

للعيد في المناطق البدوية من ميسان تقاليد أصيلة وطقوس مستمدة من الشريعة الإسلامية، إذ تحتفل العوائل البدوية شأنها شأن العوائل العراقية بالعيد ولكن بطريقة وبعادات متوارثة بقيت محافظة عليها برغم التطور والتحويلات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية التي طرأت على المجتمع الميساني.

يقول الشيخ جلال طرار الخفاجي وهو شيخ عموم خفاجة في ميسان: "ان عادات البدو مستمدة جميعها من الإسلام وقد توارثوا ذلك عن الآباء والأجداد، حتى تحولت تلك العقائد إلى عادات اجتماعية، ومن هذه العادات هي رؤية الهلال في الليلة الأخيرة من شهر رمضان".

وأضاف الخفاجي: ان "البدوي كان يستدل على معرفة نهاية شهر رمضان وحلول عيد الفطر من خلال مراقبة الهلال وخاصة في الأيام التي تكون فيها السماء صافية، فإذا تمت رؤية الهلال من قبل احدهم، دل عليه بالإشارة حتى يراه من معه ليشهدوا معه على رؤيته"، لافتاً إلى انه "بعد ثبوت الرؤية يصدر شيخ العشيرة أمره بانتهاء الصيام وبدء العيد، إذ ان الشيخ كان سابقاً يمثل جميع السلطات الروحية والعشائرية بسبب عزلة المناطق البدوية عن المناطق الحضرية في ذلك الوقت وعدم وجود وسائل اتصال حديثة كما يحدث في الوقت الحاضر".

وتابع: "أما في الوقت الحاضر ووبرغم التغيرات الاجتماعية ووسائل الاتصال الحديثة بقي البدوي محافظاً على عاداته، لكونها متوارثة ومستمدة تعاليمها من الشريعة الإسلامية وهي لا تختلف اختلافاً كثيراً عن العادات والتقاليد الخاصة بشهر رمضان وعيد الفطر في المجتمعات الحضرية والريفية، ومنها تجمع بعض وجهاء المنطقة في أول أيام العيد لتهنئة الجيران بيتاً بيتاً والسؤال عن أحوالهم وزيارة مرضاهم".

وقال الخفاجي: ان من العادات البدوية الأخرى "استغلال أيام العيد وجعله فرصة طبية لإتمام حفلات الخطوبة والزواج لتكون القرحة مضاعفة، وتورخ الكثير من الحوادث المهمة لأبناء البدو لاقتربان حدوثها



في العيد". أما رسن ضاحي الخفاجي من أهالي قضاء علي الغربي فبين "أن العيد في المناطق البدوية في ميسان لا يختلف كثيراً في عاداته عن المناطق الريفية لكون البدوي دائم الترحال ويكون سكنه دائماً بالقرب من المناطق الريفية".

واستدرك قائلاً: "لكن هناك تقاليد ينفرد فيها البدو عن غيرهم وهي انه اذا ثبت العيد يجتمعون في بيت الشيخ، ويطلقون العيارات النارية، لإبلاغ المناطق المجاورة ببدء أول أيام عيد الفطر المبارك، فهو أشبه بسباق تنبأرى العشائر فيما بينها

مطبخ رمضان



تأخذ ورق البوريك وتقص الورق على اثنين بحيث تتكون عندنا نصف دائرة ثم نبدأ بوضع الحشوة، ونلف ونقلي في زيت عميق وساخن وتقدم فوراً.

بوريك البطاطا

عبارة عن حبة بطاطا مسلوقة نضعها جيداً بالشوكة ونضيف لها جبنه مثلثات وربيع بصله مبشورة ومحمرة في ملعقة زيت، ونضيف لها ملعقتي بقونس وملح وفلفل اسود.

نخلط كل المكونات مع بعض، وتأخذ ورق البوريك ونقسمه على اثنين اي نصف دائرة ونملأه بالحشوة ونقليه في زيت ساخن ويقدم فوراً

بوريك الجبنه

عبارة عن جبنه مثلثات مقطعة مكعبات، وحبة طماطم مقطعة قطع صغيرة، وملعقة زعتر.

تأخذ ورق البوريك ونقسمه لنقسمين ونملأه بالحشوة ونقليه في زيت ساخن ويقدم.

أتمنى أن يكون عجبكم البوريك وانواعه.

طريقة عمل البوريك وانواعه

.. بوريك اللحم .. بوريك البطاطا .. بوريك الجبنه البوريك من المعجنات المهمة في كثير من الموائد العربية في رمضان .. واقد لكم عدداً من وصفات عمل البوريك بالصور أتمنى أن تنال إعجابكم وتفيد الراغبين بعمل البوريك.

يعد البوريك من أساسيات سفرتنا الرمضانية طبعاً بعد الشورية، فحيث أن أشارك بطريقتي في تقديم أنواع البوريك.

بوريك اللحم

ربع كيلو لحم مفرومة بصله مبشورة

ملعقتان كبيرتان بقونس

ملح وفلفل اسود

ملعقة سمن

نضع السمن والبصل واللحم المفرومة في اناء على النار ونتركه حتى يقارب على الاستواء، نضيف البقونس والملح والفلفل الاسود ونحرك ثم نطفى النار .