

## فسي رمضان

# تناولوا الفاكهة والخضار



### إعداد/ علي جابر

أكد الدكتور محمود العاني اختصاصي باطنية ، ضرورة تعديل الصائمين لبعض الأطباق الرمضانية حتى تصبح أكثر أمناً وسلاماً لصحتهم. ومن أهم هذه التعديلات استبدال طبخ القلي والمنتجات الخفيفة على مواد كيميائية (مواد ملونة ومحلية ومنكهة وحافظة وغيرها) والحلويات الضارة، بأخرى تحضر بالفرن واستخدام منتجات طبيعية وحلويات مفيدة وصحية.

### هل العصير المرکز آمن؟

أما بالنسبة للعصائر والتي تعد مشروباً رمضانياً تقليدياً، فأكد الدكتور العاني ضرره وأضاف: ينطبق الأمر ذاته على معظم المشروبات المركرة السائلة، إضافة إلى احتوائها على نسبة عالية من السكر والمحليات، ففيها مواد منكهة وملونة، وهي مواد غير مفيدة وبعضها آثار جانبية خطيرة، كما تحتوي على مواد حافظة ثبت أن لها آثاراً جانبية مضرة على الجسم.

الجدير بالذكر أن البعض يفرط في شرب المشروبات الغازية عند الإفطار، وذلك مضر جداً فهي مملوءة بالسكر والأحماض والمواد الملونة.

أما العصائر التي تحضر من خلال إذابة مساحيقها (البوادر) في الماء، فقد الأكثر ضرراً لاحتوائها على كمية من المواد الصناعية، والمشكلة تكمن في أن معظم من يتناولها هم الأطفال، لذا ينصح بتفاديها تماماً، واستبدالها بالعصائر الطازجة.

### ماذا تشرب؟

كبدل صحي وأمن ينصح بتعويد الأسرة على شرب الآتي:

- الماء.
- اللبن (يمكن إضافة نكهة النعناع له).
- العرقسوس المحضر بشكل طبيعي.
- تحضير شاي من الكركديه أو حبة حلوة أو اليانسون، ومن ثم وضعه في البراد ليقدّم بارداً.
- عصير من الفاكهة (يفضل تحضيره منزلياً).
- قمر الدين (فهو محضر من المشمش المجفف تتم إذابته في الماء من دون إضافة سكر إليه).
- تجنبوا الشرب أثناء الوجبة
- أبدأي -محمود عدم تأييده لشرب السوائل أثناء الوجبة، حيث يضمن تناول الشورية والسلطة عم الشعور بالعطش لاحتوائها على سواقل، وعل ذلك، قاتلاً:

- يفضل شرب السوائل بين الوجبات وقبلها، لكن ليس خلالها حتى لا يسبب تقليل تركيز العصارة الهضمية، فعلى سبيل المثال، يتطلب هضم اللحوم أعلى تركيز حمضي لعصارة المعدة، بينما يتطلب هضم النشويات أعلى تركيز قلوي، لذا فإن تناول

الماء سيقلل من الحموضة أو القلوية، وبما يبطل من سرعة الهضم أو قد يسبب العسر. وعليه يفضل ترك عملية الهضم تتم من دون تدخل.

### مفيدة.. لكن!

من الخطأ تناول اللبن المحتوي على الخمائر الطبيعية، خلال الوجبة أو بعدها مباشرة، بل يجب تناوله بين الوجبات، فإن شعرت بعسر الهضم بعد الوجبة بساعة ونصف أو ساعتين ينصح بتناول المنتجات المحتوية على الخمائر الطبيعية لتتخضم ما تبقى من طعام، وهي طبعا مفيدة للجهاز الهضمي.

### توصيات

تم تعديل التوصيات الصحية المتعلقة بحصص الفاكهة والخضار اليومية التي يحتاجها الجسم، لتتضمن الآتي:

- تناول ٢ - ٤ حبات من الفاكهة. وبالنسبة إلى مرضى السرطان فينصحون بتفادي تناول الفاكهة والاكتفاء بتناول حبة من وقت لآخر.
- بعدما كانت النصيحة بتناول الخضار من ٣ - ٥ حبات، فالتوصيات الحديثة تشجع على تناول من ٣ - ١١ يوماً.

### كيف نتناول الخضار؟

يفضل وضع طبق كبير من الخضار الطازجة (غير المطبوخة) على مائدة الطعام دائماً. وبالنسبة للخضار القاسية فيمكن غليها أو طبخها بالبخار من ٢ - ٥ دقائق، لتلينها وتطريتها وليس لإزالة أكاسيدها مغذياتها. فغليها في الماء لمدة طويلة يخلصها من مغذياتها، لتصبح عبارة عن ألياف فقط، فيما يحتوي الماء الذي غليت فيه على مغذياتها.

### الشورية الجاهزة مضرة

لا يقتصر ضرر الشورية الجاهزة (المسحوق) على نسبة الأملاح العالية فيها، بل أيضاً على احتوائها مادة حافظة تسمى MSG لها آثار جانبية مضرة تؤثر في النواقل العصبية. وتوجد هذه المادة في جميع منتجات الشورية، حتى تلك التي تحضر في شورية النولن، بينما توجد شركة تصنع شورية تحتوي على مادة MSG ودهون مهدرجة أيضاً. نظراً إلى ذلك، ينصح بعدم شراء هذه المنتجات وتحضير الشورية من موادها الطازجة بطريقة سهلة في المنزل.

### شورية صحية

طريقة تحضير الشورية المنزلية بشكل صحي، هي ببساطة: تنويج بصل وتووم مع البهارات على النار ثم إضافة نوع الخضار المراد تحضير الشورية منه مثلاً البروكلي أو الزهرة أو الجزر، مقطعة تقطع

صغيرة يتم تشويحها قليلاً قبل إضافة الماء لتغلي جميع المقادير قليلاً. بعد نضجها، تخلط في الخلاط لتصبح سائلاً ذا لون محبب، وإن أردت أن يكون للشورية قوام «تخين» يمكن إضافة البطاطا أو حبوب الشوفان مع الخضار حتى تطبخ معها وتلحن بالخلط.

### التحلية

لا يغفل بان الصائمين يرغب في التحلية بعد الوجبات، وهنا يجب استخدام الذكاء الغذائي في اختيار نوع الطعام. فمساحيق الكاسترد والجلي والكريم كرامل تحتوي على سبغات ومستحلبات ومواد كيميائية حافظة وغيرها، لذا لا ينصح بتناولها بل يفضل تحضير هذه الأطباق من مكوناتها الطبيعية، فهي أساساً عبارة عن حليب ونشأه وبيض وغيرها. وبالنسبة للجلي كحل أنواعه الملونة تحتوي على الصبغات، إلا النوع الشفاف منه، فهو آمن ويستخدم في تحضير العديد من الحلويات، وتتوافر وصفات عدة للحلويات يمكن تصنيعها في المنزل من مكونات طبيعية، لذا ابعدني عن تلك الجاهزة. وطبعاً يمكن تحضير حلويات من قطع الفاكهة أو التمر، تمر مغطى بالمسحوق أو المكسرات أو جوز الهند مثلاً.

ولا يغفل ذكر أن أنواع الحلويات الرمضانية مثل لقمة القاضي وزوائد الست وصب القشدة وغيرها المصنعة بجلي العجين ثم إضافة القطر، فهي مرتفعة بالسعرات الحرارية والدهون وليس لها قيمة غذائية.

### الإفطار السليم

عليكم بالخطوات التالية لإفطار سليم:

- البدء بالتمر واللبن لإمداد الجسم بالسوائل والسكر البطيء الهضم ومغذيات عالية.
- الراحة لمدة من الزمن، حتى تتهيأ المعدة لاستقبال الطعام من بعد صيام استمر ساعات عدة.
- تناول شورية محضرة منزلياً.
- ثم الطبق الرئيسي (نشويات وبروتينات
- يمكن تناول السلطة قبل الطبق الرئيس أو معه أو بعده.
- يفضل تأخير التحلية لبعض الوقت حتى يتم هضم الوجبة، وتشمل الأطباق الصحية الفاكهة والمهلبية والكاسترد وغيرها من حلويات مصنوعة من مقادير طبيعية وقليلة الدسم.
- شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبة مباشرة غير مفيد بتاتا للهضم، كما أنها مدرة للبول.
- يجب أن يتبع الإفطار فترة من الراحة والتوقف عن تناول الطعام.

## ماجينة وذكريات أيام زمان

أما السيد ابو أحمد (٦٨ سنة) فسرد لنا من ذكرياته جانباً آخر .... وقال: - كان الأطفال آنذاك يراقبون المنابر فوق اسطح المنازل لأنها كانت علامة على دخول الوقت، وإننا كنا نعلم جزار الماء الفخارية التي نسميها بالهجة البغدادية (التونكة) من وقت العصر ونضعها فوق الدور ليلتأعب بها الهواء فيبهرها لحن وقت الإفطار لعدم توفر التلجالات ومبردات الماء في ذلك الوقت، وكذلك الفواكه مثل الرقي والبطيخ حيث لم تكن الكهرباء متوفرة آنذاك. سجل الذكريات مازال مفتوحاً أمام كبار السن ليتذكروا الماضي وليذكروا لنا من تلك الأيام ما يشوقنا إلى الاستماع للزبد، فالسيد حسين غالب (٦٥ سنة) كان له من الذكريات الكثير ومنها حكاية ماجينة ، فالماجينة هي لعبة أطفال ذلك الزمن وتتمارس بعد صلاة التراويح حيث يخرج أطفال الرزاق على شكل جماعة ويرددون الأنشودة التالية :

ماجينة ياماجينة  
حل الجيس واطنينة  
تخظونة لو نططيم  
بيات مكة أنوديمك  
هيت مكة المعمورة  
مبينة بجص ونورة  
ثم يردد قائد الفريق الله ايخلي  
ابنكم ...

فيرد الأطفال .... أمسين.. (ويذكرون اسم أحد أطفال الدار التي يرددون الماجينة أمام بابها وتستمر الدعوات للطفل حتى يختمونها بعبارة : ياهل السطوح.... تخظونة لو نطروح.....؟

انزوح.....؟  
حتى يخرج أحد والدي الطفل الذي دعا له الأطفال فيعطيه شيئاً من النقود أو من الطعام، وبذلك يفرح الأطفال ويهرولون إلى البيت التالي معيدين الكرة حتى نهاية الليلة .  
والحاجة أم محمد (٧٠ سنة) لم تنس كلمات الاستقبال والوداع لهذا الشهر المبارك وأيضاً صوت (المسحر) وتقول: ماثلت أنتكر تلك الكلمات الرنانة التي كان الناس يستقبلون بها شهر رمضان في المساجد وحلقات الذكر فكانوا يرددون من ضمن تلك العبارات :

أهلا يا شهر الرحمة والغفران  
أهلا مفتاح الجنان  
أهلا يا شهر الخير والإحسان  
وغيرها من العبارات التي كانت تلقى بالأحان بسيطة تدخل القلب بسرعة.

الشهر الفضيل بشهريه أو أكثر كنا نعد العدة لاستقباله الاستقبال المناسب من مأكلاً ومشرب ، فكنا نعد بعض الأكلات التي يمكن تحفيقها أو تخزينها لفترات ، وكنا نعد الزبيب والنعناع لغرض صناعة المشروب الأشهر في رمضان شربت الزبيب ، وعند دخول الشهر الفضيل نرى الناس يقبلون على ما زاد من أيامنا هذه ؟  
- ماذا نتذكرين من تلك الأيام ، مما هو غير موجود في أيامنا هذه ؟  
- كل ما كان موجود في تلك الأيام لا أجد له أثر اليوم الا الصوم المجرد من الروح ، فصوم الناس الآن بالجدس لا بالجوارح ، أما عن العادات والتقاليد التي كانت تزدهو بها مدينتنا فلا أستطيع حصرها في كلمات قليلة ولكن سأذكر بعضها منها ، فقبل أن يهل علينا

عبد الكنانى  
عندما نتذكر فترة مضى عليها الزمن (أيام زمان) نتبعها بشيء من الحسرة والتفكير، وذلك بسبب الشوق للماضي ولصفاء ونقاء تلك الأيام مقارنة بما آلت إليه الأوضاع في الوقت الراهن وعندما يتحدث لنا كبار السن عن تلك الأيام نستغرب ونتعجب من كيفية تعامل الناس آنذاك بهذا الكم الكبير من الطبية والعفوية .  
وفي هذه السطور نحاول أن نستعيد شيئاً من عبق الماضي مع شريحة من أهل بغداد الذين عاصروا حقياً ما يسلط العراقيون على تسميته بأيام الخير، فسلنا الحاجة أم إبراهيم (٧٤ سنة)، كيف كان رمضان أيام زمان ؟

السكانية والتزاوير فيما بين ابناها، وتبرز المشاركات الفاعلة في الجوانب الأدبية والثقافية، ومن الأمور الإنسانية والخيرية التي تتم هي تجميع مبالغ لمساعدة العوائل الفقيرة والمتعففة بالمناطق من خلال فتح صندوق للتبرعات توزع عليهم أو أواخر الشهر الكريم لتغطية نفقاتهم خلال أيام عيد الفطر المبارك .  
وتبقى لعبة المحبسين من بين العادات التي يمارسها العراقيون (سواء كانوا أطفالاً أم شباناً) في ليالي رمضان، يقول محمد عبد الجبار: تضم هذه اللعبة التراثية التي تمارس خلال أيام هذا الشهر الفضيل في مناطق وحارات المدن العراقية ومنها الناصرية بأنها تضم فريقين من الرجال، يقوم أحد أفراد الفريق الأول بإخفاء خاتم بإحدى يديه، فيمد جميع أفراد الفريق الأخرى في أي يد يوجد الخاتم، فينجح في ذلك أخذ الخاتم لفريقه ليقوموا بالعملية نفسها

هذه المناسبة تتخلل تناول المشروبات والمرطبات، والحلوى التي تعد خصيصاً لمثل تلك الليالي الرمضانية، كما تخصص للفريق الفائز هدايا معينة، وهناك أيضاً لعبة الفنجان وهي عبارة عن (صينية) مسددة توضع عليها فنجان القهوة ويوضع في إحداها حبة صغيرة، ومن يعرف الفنجان الذي توجد فيه الحبة يكون هو الفائز خلال اللعبة.  
فيما يستذكر الشيخ محمود أحمد أن المؤمنين بالمدينة يهتمون كثيراً بإحياء العشرة الأواخر من شهر رمضان، وخاصة ليلة القدر وذلك لغضايتها في الصلوات والأدعية إلى الصبح، كما تكلف الاستعدادات من قبل الناس في الثلث الأخير من شهر رمضان، إضافة إلى إحياء الذكرى الأليمة لوفاة أمام البلاء علي بن ابي طالب (عليه السلام)، كما تقام قبل ذلك ذكرى احتفالية ولاة الإمام الحسن المجتبي ابن الإمام علي بن ابي طالب (عليه السلام)، إضافة إلى الاستعداد لاستقبال عيد الفطر المبارك من خلال تزيين البيوت لاستقبال المهنتين من الأقارب والأصدقاء.

ويتم أيضاً تجهيز ألعاب الأطفال في الساحات والحدائق، ناهيك عن إعداد الحلوى، والعصائر، والمكسرات التي تقدم للضيوف والزوار، على الرغم من جراحات الشعب العراقي المخزنة التي لا تمنعه على الإطلاق من الحفاظ على مجموعة من الطقوس والعادات الرمضانية، التي يفرد بها عن الكثير من الدول العربية والإسلامية الأخرى، والتي تبدأ قبل أيام قليلة من بداية الشهر المبارك، ولا تنتهي إلا مع آخر ساعاته. ويذكر علي ناجي أن رمضان وعيد الفطر المبارك يعان مناسبة جيدة لإنهاء الخلافات بين العوائل والأشخاص وغسل النفوس من الضغائن، حيث تبادل الوجوه المعروفة والشخصيات البارزة في المجتمع لحل المشاكل التي تحدث خلال الأيام التي تسبق الأعياد، حيث يتصالح الخصوم وتعود روح الأخوة والتسامح، وتبدأ صفحة جديدة يكون أولها مباركة العيد، كما يكون العيد فرصة طيبة لإتمام حلقات الخطوبة والزواج لتكون الفرحة مضاعفة ومدكورة ، وتؤرخ الكثير من الحوادث المهمة لأبناء هذا الوطن لافتراض حدوثها في العيد حيث تبقى متداولة في ذاكرتهم بشكل دائم.



## العادات الطيبة وطقوس المحبة في رمضان الناصرية

### الناصرية / سومريون نت.

تتزامن مع ساعات وأيام شهر رمضان الفضيل إحياء العديد من العادات والتقاليد الاجتماعية والطقوس الدينية في مدن العراق، ومنها مدينة الناصرية في محافظة ذي قار، بيد إنها تختلف باختلاف الأماكن والأزمنة في مناطق البلاد، وان كانت تحمل المضمون نفسه من خلال إقامة المناسبات وخاصة احتفالية منها والمجالس الحسينية، وخصوصاً إقامة احتفالية ولاة الإمام الحسن (ع) في الخامس عشر من شهر رمضان، إضافة إلى الذكرى الأليمة لوفاة إمام البلاء علي بن ابي طالب (ع) الذي قتل على يد المعون بن ملجم في الحادي والعشرين من الشهر ذاته، وهناك مناسبة لها من القدر والمكانة العظيمة ألا وهي إحياء ليلة القدر المباركة التي هي شهر من ألف شهر والتي تصاف في الثالث والعشرين من شهر رمضان، ويقوم المؤمنون بالمدينة بإحيائها بالصلاة والقيام والأدعية والأذكار لله عز وجل.

أجريت بهذه المناسبة تحقيقاً مع عدد من شرائح المجتمع المختلفة بشأن الممارسات والطقوس الرمضانية التي يمارسها أبناء مدينة الناصرية خلال أيام شهر رمضان الكريم، الحاج جبار سلمان أوضح أن الوقت في شهر رمضان المبارك وقت ثمين للعبادة والصلاة والتقرب إلى الله سبحانه وتعالى، لأن الأجر والثواب فيه يتضاعف للؤمن الذي يقضي ليله في القيام والدعاء، كما أن على الصائم اغتنامه والاستفادة من أيامه ولياليه ليخرج بصفات حميدة ترسخ عبر ثلاثين يوماً، وعليه فإن تنظيم الوقت يعد واحداً من الدروس والعبر والقيم التي يجب أن نتعلمها في شهر رمضان، لأن طبيعة هذا الشهر تفرض علينا مواعيد محددة كالسجود والإفطار والصلاة، وكنا نعتمد على تناول السحور بأوقات تقريبية لكون لا توجد معلومات موثقة عن إمساكية رمضان حينها، إلا إننا نعتمد الخبرة في معرفة الوقت وهذا من شأنه أن يديم عملية التزامنا بالمواعيد بإقامة صلاة الفجر .

ويقول محمد شريف: تراقف ساعات الإفطار في مدينة الناصرية مراسم وطقوس خاصة بها، حيث يجتمع الأهل والأقارب لتناول الإفطار في بيت الوالد أو الأخ الأكبر في كثير من الأحيان، والتي تستمر لوقت متأخر من الليل، وأشهر الأكلات التي يتناولها العراقيون في رمضان هي البريسة العراقية الغطاء بالقرقة (الدارسين)، والهيل والسمن أو الزيت؛ والكبة الحلبية، إضافة إلى الدولة وهي أحد أنواع المحاشي، التي تبعد المرأة، وخاصة النساء امهات البيوت اللواتي يطلق عليهن هذه التسمية في العوائل العراقية في الناصرية، بسبب عملها بأحسن وجه حيث تكون مضرب الأمثال في أعداد وجبة شهية من اكلة (الشيخ محشي)، إضافة إلى تسميات أخرى بمناطق متعددة من مناطق ومدن العراق .  
ويوضح الأديب حسن الحمادي قائلاً: إن رمضان في مدينة الناصرية له طعم خاص فهو يمثل فرصة لإقامة الجلسات الأدبية والمطاردات الشعرية، التي تبرز مشاركات ابناء المدينة وشعرائها لإحياء هذه الليالي الكريمة، والمشاركة بالأمسيات الرمضانية التي تقام على مستوى المناطق