

الأكل بشراهة .. عادة أم تعويض عن الصيام؟

تحقيق : كاظم الجماسي

"الأكل بشراهة" سلوك عند البعض، فما إن يحين موعد الإفطار حتى ينهال هذا وذاك على المائدة ولا يبقى ولا ينذر.. وكما يقولون «يأكل الأخضر واليابس» من دون أن يحسب حساب تخمته المنظر عن عدم منطقيته هذا السلوك، إلا أنه يعد عند البعض متعة من متع الحياة.. يمارسها مهما كانت نتائجها وخيمة.

في سؤال عالطيار نسأل الناس اليوم: هل الأكل بشراهة حتى الانجرار عادة تعودها في رمضان أم تعويض عن حالة الصيام طوال النهار.. واليك الإجابات: "الأكل نعمة والسلي يكرها يعنى" هذا مبدأ بسام عمران الذي يضيف:

«الأكل بشراهة في رمضان عادة فهل هناك متعة أجمل من متعة الطعام، خصوصاً في رمضان الذي تعوي ما تملكه من لذ وطاب من الطعام دون غيره من الشهور. ولهذا يقال رمضان كريم لأن مواعيد زاهرة بالطعام المتنوع والشهي الذي تخلو منه المائدة في الأيام معدة»

عادة وتخريب
بينما اعتبر عبدالنبي محمد أن الأكل بشراهة في رمضان عادة وتخريب في الوقت ذاته أكثر منه تعويض، وأضاف:

«الأكل بشراهة في رمضان عادة وتخريب في الوقت ذاته أكثر منه تعويض، وأضاف: رمضان أكثر من باقي الشهور، لأن المائدة الرمضانية لا تنكسر الا في هذا الشهر لكون الإهتمام بها يزيد بسبب إعداد سيدة البيت لها منذ وقت مبكر، خاصة أن



الوقت متاح لها لذلك، على خلاف باقي الشهور التي قد ينفع فيها أكل أي طعام مهما كان سريعاً أو خفيفاً.. لهذا الكثر الناس من الأكل في رمضان عادة أكثر مما هو تعويض عن الصيام.

كما إن دوام رمضان يتيح للمرأة أيضاً أعداد أصناف متنوعة وكثيرة من الطعام الشهي، وللأسف إن باقي الأكل قد يلقي نتيجة انعدام الوعي الصحي وفقر الإيمان، وأشهر إلى أن الفقير هو فقير الدين لا فقير الجيب، وأضاف:

«الأكل متعة ومن لذات الدنيا.. لكن هناك فرق كبير بين الناس في التعامل معه، فهناك من يعيش لأجل أن يأكل ويطلب من الله الصحة حتى يستمر في الأكل.. وهناك من يأكل من أجل أن يعيش، وبين الفريقين فارق كبير يفصلهما وهو الإرادة.. فهل يمكن أن يكون أقوى من الأكل أم تغلبه الشهية؟ فهل صبئية القوزي مثلاً تغلب أم تغلبها؟»

الأكل للرجال
خالد أحمد قال:

«الأكل صفة الرجال لأن غالبية النساء يتبعن الرجيم ولا يأكلن كثيراً، والأناشيد المشهورة عادة وتعويض معاً، خصوصاً عند المتذوق للطعام، الذي يعتبره أهم أولويات حياته، فهو تعود الأكل برمضان تحديداً كذلك يحاول تعويض ما يحرم منه من الأكل

أثناء فترة الصيام. عبد العباس محمود قال: «الأكل حتى الشبع» تعويض، خصوصاً عند من يشعر بأن الصيام يحرمه من الطعام فيحاول التعويض بعد الإفطار عما حرم منه قبله. والصائم قد يشبع بسرعة لكن شعوره بأنه سيحرم من الطعام لاحقاً يجعله يأكل حتى يتفجر.

أخيراً حميد رأيت أن للطعام متعة خاصة في رمضان: «من لا يأكل في العادة تجده يأكل في رمضان، لهذا يزيد وزن غالبية الناس في الشهر الكريم، وقلة قليلة من تحافظ على نفسها بسبب مواعيد ومناسبات رمضان التي تجعل قليل الشهية يأكل. لهذا فالأكل بشراهة برمضان عادة وتعويض معاً.

كذلك أكد أكرم خليل: «أن الأكل بشراهة في رمضان عادة وتعويض، حيث إن شكل الموائد يكون مغربياً للصائم المحروم طوال اليوم، فتجده يبدأ إفطاره مسرعاً إلا أنه سرعان ما يحس بالشبع، ويستغرب أنه لم يأكل شيئاً»

وأكد فراس الخفاجي: «إن مناسبات رمضان التي تزيد في بيوت الأهل والأصدقاء تجعل الإنسان يأكل عادة أكثر منه تعويضاً، خصوصاً الحلويات التي لا يشتد الطلب عليها إلا في رمضان، لأن طعامها يختلف فيه عن باقي الشهور، ولأن الناس يأكلون كثيراً في الغالب خلال رمضان وبشراهة، ولذلك يتزامن مع هذا الأكل ارتفاع نسبة هواة المشي والمحافظين على رشاقتهم في هذا الشهر أكثر من غيره

رمضان الأمل



رمضان في دواوين النجف وحوالها

باسم عبد الحميد حمودي

لرمضان الكريم مهابة الخاصة في هذه المدينة المقدسة، ويقول د. عبد الرزاق محيي الدين في كتابه (الحالي والعاقل) أنه لا تخلو أسرة علمية في النجف من أن يكون لها ناد أو أكثر. هذه النوادي التي يفضل الشيخ علي الشرفي في كتابه (الأحلام) مرادها وطرق بنائها ويصف وجود هذه النوادي والمجالس أنها لا بد أن تكون في مدينة علم ودين مثل النجف، ويأتي بناء البيت - المجلس قديماً متخذاً شكلاً خاصاً.

في مقدمة هذه البيوت مداخل مسقوفة وقد بنيت دكات على جانبي المدخل صالحة للاستخدام كمكان انتظار ويمكن لصاحب المجلس الاستفادة منها عند انقضاء السامر فيما تقام منازل العائلة في الجهة الخلفية من بناء المجلس.

يقول د. محيي الدين إن لكل مجلس منزل مستقل للضيوف وفي كثير منها غرف للخدم ومرابط للخليل، وهذا التقليد متبع لدى الأسر العريقة ومجالس زعماء القبائل.

من مجالس النجف (التي تزدهر في رمضان وتنعقد طوال أيام الشهر من الغروب حتى ساعة متأخرة من الليل) مجلس الشيخ محمد الحسين آل كاشف الغطاء والسيد علي شبر والشيخ قاسم محيي الدين والشيخ موسى آل زاهر دهم.

من أشهر المجالس تاريخياً مجلس السيد صالح الحلبي والسيد عبدالصاحب الحلبي ومجلس المراجع الدينية السيد ابو الحسن الاصفهاني والسيد ابو القاسم الخوني والسيد محسن الحكيم ومجالس آل بحر العلوم وصاحب الجواهر وفرج الله والخليلي وغيرها كثير.

وإذا استثنينا مجالس المراجع الدينية التي لا تتنقذ للاجتماعات الرمضانية العامة، وجدنا أن بقية المجالس تنفتح على الجمهور لزوال خصوصيتها رغم مهابة صاحب المجلس وقيمه الدينية والثقافية، ذلك إن هذه المجالس تنفتح في رمضان وسواء للمناقش والباحث وتبادل الآراء والافتكار بحيث يمر ليل رمضان سخياً رائعاً يفتتحه رواد مجالس النجف الاشراف فيه بالكثير من زاد الثقافة وجمال العلاقة الاجتماعية الطيبة. في محلات العمارة والحويش والحانة، وقد جرت تحولات أسكانية وديموغرافية كبيرة على هذه المحلات وانتقلت أسر ودواوين متعددة الى محلات أحدث وتغير بذلك المعمار الخاص بهذه المجالس، لكن أريج رمضان يظل هو الاطيب دوماً في مدينة الإمام علي بن ابي طالب عليه السلام.

رمضان في تركيا

اسطنبول / ايلاف

ظل لشهر رمضان مكانته الخاصة لدى الأتراك، فقد توارثوا الاستعداد له والاحتفال بحلوله وخاصة ليلة الرؤية والصحور الأول واليوم الأول حينما تجتمع الأسرة على مائدة إفطار واحدة في جو أسري جميل يضم كل أفرادها خاصة الجدات والأجداد الذين يمثلون النخبة الجميلة الباقية للحفاظ على تقاليد وعادات رمضان التي تميزه عن باقي شهور السنة، ويميز هذا الشهر الكريم في هذا البلد بعادات خاصة سواء في تخصيص وجبة ثالثة بين الإفطار والصحور، أو في الأكلات التي يشتهر بها مثل كفتة داود باشا التي تظلها ليلاتي الدول العربية التي تخلوها أيام السلطنة العثمانية أو خطاب الولاء من الزوج لزوجته أو حتى زغاريد رؤية الهلال.

وتشارك تركيا الدول العربية والإسلامية الأخرى في معظم مظاهر الاحتفال برمضان سواء ببهجة وفرحة الأسرة وخاصة الأطفال أو في الأكلات وفي الذهاب للمساجد وحبس المفطرين في نهار هذا الشهر أو حتى في برامج التلفزيون أو الزيارات العائلية ودعوات الإفطار المتبادلة التي تزيد روابط المودة والحب بين العائلات والأسر التركية التي يبدأ استعدادها الخاص لاستقباله منذ النصف الثاني من شهر شعبان حينما تبدأ وسائل الإعلام والجمعيات والمراكز الإسلامية في إذاعة آيات القرآن الكريم سواء قبل أو خلال شهر الصوم وبحضور الألاف من المسلمين الصائمين، وتبدأ الأسر المسلمة في شراء احتياجاتها من السلع والمأكولات والحلوى الرمضانية المفضلة تماماً كما تفعل باقي الأسر في معظم البلاد الإسلامية.

زغاريد الرؤية
ويمثل الاحتفال باستطلاع رؤية هلال رمضان فرحة خاصة فيعد إعلان ثبوت الرؤية تنطلق الزغاريد من البيوت خاصة العريقة منها أو التي ما زالت تضم الأجيال



شاسعة لذلك يطلق عليه «المسجد الكبير» لأن المصلين يدخلونه من خمسة أبواب فهو يشغل أربعة شوارع رئيسية بمدينة اسطنبول ويتميز بالتحف المعمارية والفنية وبالزخارف والإيات القرآنية المنقوشة على جدرانها بالإضافة إلى حوالي ١٥٠ نخفة معلقة بجميع جنباته وسقفه. وتقوم الكثير من المساجد الكبرى بمدينة أنقرة العاصمة واسطنبول العاصمة القديمة للعثمانيين باستقبال الصائمين على طعام الإفطار تماماً كما يحدث بالكثير من الدول الإسلامية والعربية.



يقوم الزوج بإهداء زوجته خطاباً يجرد لها فيه ولاه وحيه الشديد وتأكيد على أنه سيظل طوال عمره أميناً عليها وعلى بيته وأولاده، ويقدم لها اعتذاره عن أية مبادرات سيئة صدرت منه تجاهها ثم تقوم الزوجة بإهدائه سواراً فضياً تعبيراً منها عن محبتها له وتجديدا للعهد بينهما، أما الأطفال فيقبضون الأمسيات الرمضانية حول الجدات اللاتي يحكن لهم القصص والحكايات الشعبية الطريفة المليئة بالعديد من النوادر سواء الشخصية أو العامة التي يشتهر بها الأتراك وتراثهم

بها خاتم فضي يصبح من نصيب من يأكلها ويكتشفه تحت أسنانه. ومن أهم مظاهر الاحتفالات التركية الخاصة بحلول هذا الشهر أيضاً الحرص على تناول وجبة ثالثة بين طعامي الإفطار والصحور وموعدها ما بين الساعة العاشرة والحادية عشرة مساءً وتتكون من الأطعمة نفسها التي تفضلها الأسرة التركية على طعام الإفطار كالخضراوات الطازجة واللحوم وبعض الحلوى الشهيرة في تركيا، ومن تقاليد الأزواج والزوجات خلال رمضان أن

- نصف ملعقة ملح صغيرة الطريقة
- ١. نضع المقادير الجافة فوق الطحين ثم نبدأ بإضافة المواد السائلة بالتدريج، المازولا ثم الحليب والماء، تعجن المقادير سوياً وتترك لتتراخ مدة ساعة ثم تستعمل.
- ٢. نحضر الصلصة بأن نقلي البصل، ثم نضيف شرائح المشروم الطازج ونضيف الخوم ونقلب جيداً، نضيف البندورة المقشرة والمقطعة، ثم نضيف ملعقة كبيرة من صلصة البندورة وملعقة كبيرة من الكاتشاب، بعد ذلك نضيف الملح والريحان الجاف، ثم نضيف الزعتر الأخضر ونقلب حتى تتداخل الخلطة ببعضها البعض، نضيف شرائح الزيتون ثم نطفئ النار ونترك الخليط ليبرد قليلاً، إذا كان سائل الصلصة كثيراً يمكن أن نضفي الخليط أو ننزع الماء الزائد حتى لا يفسد العجينة.
- ٣. نضيف نوعي الجينة الى الخليط السابق ونقلب جيداً.
- ٤. نأخذ قطعة كبيرة من العجينة بمعدل ربع كمية العجينة، أقل أو أكثر حسب حجم الحشوة، ونمددها على سطح طاولة المطبخ المدهونة بقليل من الزيت بسمك ٢ سنتيمتر، بحيث تكون العجينة سمكية بعض الشيء حتى تتحمل حجم ونقل الحشوة الداخلية، ثم نلف العجينة بعضها على بعض على شكل قالب بيضاوي وندهنها بالبيض.
- ٥. نضع البيتا الملقوفة في صينية مستطيلة مدهونة بقليل من المازولا.
- ٦. نحمي الفرن على أعلى درجة، وندخل البيتا إلى الفرن في الطبقة الوسطى ونخبزها مدة نصف ساعة أو حتى يتحمر القاع والسطح.

- المقادير
- كمية العجينة كبيرة نأخذ قطعة منها ونحفظ بالباقي في البراد لعمل معجنات أخرى
- كيس طحين (كيلي)
- ثلاث ملاعق خميرة صغيرة
- نصف كوب حليب ساخن
- نصف كوب مازولا
- ملعقة ملح صغيرة
- كوب ماء دافئ أقل أو أكثر حسب استيعاب العجينة
- مقادير حشوة البيتا
- ظرف كبير جينة موزيلا (تضاف الجينة بعد إعداد صلصة حشوة البيتا)
- نصف كوب زعتر أخضر مخلوط مع بصله مقليه وزيت زيتون وسماق وملح
- بصله مقطعة مربعات ومقلية
- نصف كوب زيتون أسود
- كوب مشروم (فطر) طازج مقطع شرائح ومقلي
- ملعقة ريحان مجفف صغيرة
- ٥ حبات طماطم مقشرة ومقطعة مربعات
- نصف قالب جينة حلوم
- ربع كوب ريحان طازج مقطع
- ملعقتا صلصة بندورة كبيرتان
- ملعقة كاتشاب كبيرة
- فص ثوم مدقوق



مطبخ رمضان البيتا الملقوفة