

# أوجه الشبه بين الصوم والحمية الغذائية

**للصوم في شهر رمضان المبارك نتائج صحية مهمة، فتنطبق هذه العبادة بصورة صحيحة يسهم في تطهير الجسم من السموم المتأتية عن مزج المأكولات الغنية بالدهون والسكريات، بصورة تتشابه والحمية الغذائية"، فضلا عن اراحة الأعصاب والجهاز الهضمي. اختصاصية التغذية كارلا ياردميان تطالع القراء في موقعها الالكتروني على أبرز النصائح الغذائية الواجب اتباعها خلال هذا الشهر**



**بيروت / وكالات**  
 خمس، تشمل: الشويات واللحوم والخضر والفاكهة والألبان ومشققاتها.ومن الضروري أن تضم كل وجبة طعام ٣ أنواع من الفئات المذكورة أعلاه.وتجدر الإشارة إلى أن الجسم يحتاج الى أكثر من ٤٠ نوعا من الأغذية والأصلاح والمعادن، لذا من الضروري التنوع والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة.

**المقيلات والطبق الرئيس**  
 من المستحب استهلاك وجبة الإفطار بالحساء الغني بالخضر من أجل تعويض خسارة المياه والفيتامينات من الجسم، مع تفادي صنوف الحساء المحضرة مع الكريمة، والتركيز على حساء البصل والعسل والحامض والدجاج مع الشعرية، بعدها، يأتي دور السلطات (الفطوش، التبولة، الذرة،الخضراوات)، شريطة أن تكون الصلصة فيها خفيفة ولا تحتوي على كمية كبيرة من الزيوت، إذ ان ملعة طعام من الزيت غنية بـ١٢٠ وحدة حرارية. لذا يجب أن تتألف الوجبات الصلبة المضافة من الخل والحامض والبهارات والخردل.وشمة-ضرورة للتنوع في السلطات ما بين الخضر الملونة للحصول على الفيتامينات كافة.بالمقابل، يجب الابتعاد عن البطاطا المقلية والمعجنات لأنها لا تعوض خسائر الفيتامينات، والابتناء الى الكميات المستهلكة من الفلفل ورقائق الجبن واللحم



الحقوق وحده، بل لابد من الإداء الكامل - تحقيقا للتوازن - للواجبات المنوطة بعائق كل فرد من افراد المجتمع، وتتجلى هنا على وجه الخصوص آتية الثواب والعقاب الدينية المعروفة، حيث يثاب من انجز واجبه بنحو سليم ويعاقب الآخر الذي استهان او تهاون في أدائه. وتتشدد التعاليم الدينية على خصلة الصمق، فالؤمن مسؤول أمام نفسه ومسؤول أمام ربه على أن يكون صادقا في كل مقام وزمان، وعليه ان لا يخشى في قوله الحق لومة لائم، وينعكس هذا الامر بنحو ما في حق الانسان في حرية التعبير، إذ ان له الحق في أن يعبر عن موقفه بصراحة تامة . فالصوم أيضا صوم عن قول الكذب والاستغابة والطعن بالآخرين، والجهادة في قول الحق، والنضال من أجل تحقيق العدل، كل ذلك وغيره على المؤمن ان يفعله تحت جناح واسع من الرحمة الإنسانية.

المغيل وفقدان الأب او الزوج او القريب العزيز، ولدى العراقيين باع طويل في السلوك الطوعي لمعاودة اولئك الذين يقاسون الامرين، فمعتظم ميسوري الحال منهم يقومون في ايام رمضان باطعام واكساء ومد يد العون بما ملكت ايدهم الى اليتيم والسائل وابن السبيل، ابتغاء رحمة الله ونواياه.

ويجري- عبر الخطب والمواظب الدينية - التأكيد المستمر على إقامة مبدأ العدل بين الناس وإدانة الظلم والظالمين، ويشمل هذا الأمر الكثير من نواحي حياة المؤمنين، لعل اهمها حقوقهم في العيش الكريم عبر توفير المسؤول حدود العيش المناسب إنسانيا لمن يقع في دائرة مسؤوليته، بغض النظر عن توصيف ذلك المسؤول، إن كان رب عمل او رب أسرة او مديراً في دائرة او أي مكلف يعمل عام او خاص، ولا يستقيم الامر بتوفر تلك

مختلف المراحل التاريخية، بعاداتهم وتقاليدهم الاجتماعية، فلك الطقوس، في سبيل المثال، تحت وينحو روحاني على اصلاح ذات البين بين المسلمين، فمن كانت له ضغينة او مخاصمة ازاء قريب او بعيد، جار او صديق او نوي قريب، ينبغي له الصفح عنه ونسيان إساءته، وكما يقول العراقيون(تصفية قلوب). فترى كثافة حالة النزاور بين شتى الأقارب والأصدقاء والجيران بفعل الصلح ورأب الصدع الحاصل بين اثنين او جماعتين، ويلعب مبدأ الرحمة دورا حاسما، في حفظ وحدة المجتمع وتماسكه عبر سلوك العطف والشفقة على الضعفاء والعجزة والمعوزين، سيما الأيتام والأرامل الذين فقدوا أعزاهم ومعليلهم وعانوا فقدان، إن صح التعبير، فقدان الولي او

رديف لحق التعبير عن الرأي، ومبدأ صلة الرحم رديف لتمدن الاواصر الاجتماعية، ومبدأ الاتابة رديف للشعور بمكابدات الفقراء وغير ذلك من المقتدرات الدينية- الاجتماعية، وفي العموم شكلت وتشكل المنظومة القيمية- الأخلاقية اطارا لمحددات سلوكية في حياة المؤمن، وستظل تمارس وظيفتها تلك مادام الصراع قائما بين الانسان والطبيعة، وبين الانسان وشبيهه الانسان. ان اقرار التعاليم الدينية الإسلامية، بوصفها طقوسا مقدسة، مع وجود موجهات سلوكية تنتجها الفعالية الاجتماعية للشعوب، تتنظر بعادات وتقاليد خاصة بكل شعب نتيجة للتنوع والتعدد في التراث الفكري والاجتماعي والتاريخي لكل شعب على حدة.ومن الواضح، بالنسبة للعراقيين، ان طقوس الصوم في رمضان بنحو خاص وواجهاته بنحو عام، اقترنت عبر

**كانظم الجسامي**  
 ونحن نعيش ايام شهر رمضان، لايد لنا من الإشارة الى ابرز المحاور الإنسانية، ذات الصلة بطقوس هذا الشهر الذي يكتسب قدسية خاصة لما يقرب المنيار ونصف المنيار مسلم ينتشرون فوق أصقاع الكرة الأرضية، فقد غدا كل محور من تلك المحاور الإنسانية في مراميهِ ومقاصده رديفا لعنى طقس ديني من بين طقوس دينية عدة، تكرسها أجواء رمضان بنحو عام وطبيعة فعالية الصوم بنحو خاص.وقد اقترنت على الدوام طقوس الصوم ديني من رمضان، ومنذ ازمان سحيقة بعادات وتقاليد اجتماعية تكتسب اهمية خاصة في حياة المسلم اليومية، ويكون لها تأثير مباشر بأساسات عيشه، فمبدأ الرحمة رديف لمبدأ التكافل، ومبدأ العدل رديف لمعاملة الحقوق والواجبات، ومبدأ الصمق رديف لبدء الترشيد او التوقف، ومبدأ الصمق

رمضان



كتب الباحثون في العراق والعالم العربي الكثير من الدراسات عن الراوي الشعبي الذي تطلق عليه مسميات عديدة فهو (الحكاوي) في مصر وسوريا وهو (القصصون) في العراق وهو (القاري) في بلدان أخرى . و(القاري) من القراء ، ذلك ان الراوي الشعبي يستخدم أثناء جلوسه في المقهى أو على مصطبة في ساحة القرية(التي سيقوم خلال جلوسه بالرواية) كتابا يقرأ فيه ، ويكون هذا الكتاب نسخة من الف ليلة وليلة أو السيرة الهلالية أو سيرة عنتره أو الأميرة ذات الهمّة أو سيرة الظاهر بيبرس أو فتوح الين والامام علي بن ابي طالب عليه السلام أو سواها. ويرتاح العراقيون قديما الى سماع القصصون في مقاهي رمضان وهو يروي سيرة عنتره ويؤديها تشخيصا وهو يحرك السيف أو العصا التي يمسكها ساعة مقاتلة عنتره لأعدائه ، كما يرتاحون أيضاً لسماع الرواة الحسينيين وهم يرتقون المنبر الحسيني في رمضان ويروون سيرة الامام الحسين عليه السلام واستشهاده بصوت مؤثر واستشهادات تجمع بين الشعر الفصيح في حب آل البيت والشعر العامي القريب الى عواطف الاغلبية السامعة المحيطة بالراوي الذي يسمى هنا (الروزخون) ، و(الروز) بالفارسية هو القارئ ، مثلما هو (القصصون) المكون من القاص (وهو الرجل المؤدي) وال (الخون) وهو المكان . في الشام وفي مقاهي الروضة بدمشق - على سبيل المثال - كان الحكاوي الرمضاني يرتدي ملابسه الشعبية الجميلة وعبأته ويجلس على كرسي مرتفع او دكة ليروي للناس واحداً من فصول السير الشعبية . في مصر القرن الماضي كان الراوي الشعبي جابر أبو حسين يروي فصولا من السيرة الهلالية في مقاهي القاهرة وداكر الصعيد وهو يسك بالراباية منشدا نماذج من شعر أبي زيد وسواه من قادة السيرة الهلالية مثل دياب بن غانم والسلطان حسن والزناتي خليفة . وقد استعنت أثناء تأليفي لكتابي (الخفاجي عامر العراقي) بجزء من انشاد جابر أبو حسين عن تفاصيل مقتل ذلك البطل الاسطوري العراقي ، عامر الخفاجي ، وأثبت النص المؤدى شعرا مغني في ملاحق الكتاب

والخفاجي شخصية يحبها رواة السيرة الهلالية في ريف مصر ويسمونه (النجع) وقد كتبت مئات القصائد والمطعات التي يرووها الرواة عن هذا البطل الاسطوري العراقي . (القصصون) شخصية رمضانية لاغنى عنها في رمضان قديما،ازاحة التلفزيون عن ابنته ومجده القديم بفضل مسلسلاته وأفلامه ، وبذلك انتقل (القصصون) الحديث - أقصد التلفزيون - الى المنزل والمقهى بدلا عن الراوي الشعبي القديم

## مطبخ رمضان



### مقبلات (سلطة مكسيكية)

- المقادير**  
 ٢٥٠ غم صدور دجاج  
 ١ بصلة  
 ١ فلفل أخضر  
 ١ حبة طماطة  
 ١ فص ثوم  
 ٢/١ ملعقة شاي ملح  
 ٤/١ ملعقة شاي فلفل أحمر أو أقل حسب الرغبة  
 ٤/١ ملعقة شاي سماق  
 ٢ ملعقة طعام زين نباتي  
 ٢ كوب لبنه حامضة  
 ٢/١ ليمونة  
 ملحقة صغيرة زيت الزيتون  
**طريقة العمل**  
 تقطع صدور الدجاج شرائح طويلة الشكل وتنشوح بزيت نباتي في المقلاة يضاف إليها شرائح البصل والفلفل والطماطة بالتدرج يضاف الملح والفلفل الأسود والأحمر والثوم المهروس ناعماً ثم يضاف بعد ذلك مقدار شريحة واحدة من ٢/١ الليمونة بعد تقطيعها ناعماً وتقلب جميع المقادير معاً ويترك لمدة ١٥ دقيقة على النار بعد النضج تضاف اللبننة الحامضة وتضاف ملحقة زيت الزيتون وتقدم في الطبق ويرش السماق على الطبق قبل التقديم

### ( مربى الشلغم بالدبس )

- المقادير :**  
 ١ -نصف كيلو شلغم صغير الحجم .  
 ٢-خمس حبات تمر .  
 ٣-فنجان دبس .  
 ٤-نصف كوب سكر .  
 ٥-كمية إضافية دبس .



٣-يضاف السكر الى القدر ويحرك جيداً حتى يذوب كلياً وتترك المواد حتى ينضج الشلغم تماماً بحيث تغرز السكين فيه بسهولة .

٤-يترك حتى يبرد جيداً بالماء ويوضع في قدر مع "حسب الرغبة" ويصب فوقه كمية الدبس الإضافية ويرش الوجه بالسكر الناعم .  
 ١-يقشر الشلغم ويغسل جيداً بالماء ويوضع في قدر مع كمية من الماء على النار ويترك حتى يغلي .  
 ٢-تضاف حبات التمر وفنجان الدبس وتحرك المواد جميعاً بالملحقة وتترك على النار .

### ( تبسي البطاطا بالفرن )

- المقادير :**  
 ١-كيلو بطاطا .  
 ٢-نصف كيلو طماطة .  
 ٣-بصلة .  
 ٤-فصا ثوم .  
 ٥-ثلاث ملاعق كبيرة معجون الطماطة .  
 ٦-دهن وملح وفلفل اسود .  
 ٧-زنجبيل وجوز الطيب وعصير الليمون الحامض  
 ٨-ز-ناضج وحرار .  
 طريقة الإعداد :  
 ١-تقشر البطاطا وتغسل بالماء جيداً وتقطع إلى حلقات متوسطة السمك .  
 ٢-يسخن الدهن في مقلاة وتحمّر حلقات البطاطا دون أن تتحجّ البطاطا كلياً وتنتشف من بقايا الدهن وتوضع جانباً .  
 ٣-يسخن الدهن في تبسي عميق ويحمس البصل بعد تقطيعه الى حلقات رفيعة ويترك على النار حتى يشقر لونه وبعدها تضاف مكعبات القوم ويرش قليل من الملح والفلفل الأسود .  
 ٤-تضاف حلقات الطماطة وتترك على النار حتى تلين ويمزج ماؤها مع مكونات التبسي الأخرى .  
 ٥-تصف حلقات البطاطا المحمر وتصب فوقها مزيج مكون من معجون الطماطة وعصير الحامض ومبروش جوز الطيب والزنجبيل وتترك على النار لمدة عشر دقائق .  
 ٦-تدخل التبسي في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى تنشف الصلصة لكن من الممكن يتبقى القليل من الصلصة "حسب الرغبة" .  
 ٧-يصب الرز الحار في صحن التقديم وفوقه تصف البطاطا والمتبله بالصلصة وتزين بالليمون والخيار