

http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com 🔶 2010 آب (18) السنة الثامنة - الأربعاء (18) أب (188)



# أوجسه الشببه بين المسوم والحمية الغذائية

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







بيروت / وكالات :يتراوح مخزون السكر والنشاء في الجسم بين ٢٥٠ وحدة حرارية الى ٣٠٠ وحدة حرارية من النشاء (الغلوكوجين) في الكبد أو الكتلة العضلية والعضل، وهو غير قابل للاستعمال لقلّة الأنزيمات التى تسهم باحراقه.وبالمقابل، ان أهم مخزون للطاقة في الجسم يتمثَّل في الدهون (حوَّالِّي ••••• وحدة حرارية)، أمَّا مخزون البروتين فيبلغ حوالى٢٤٠٠٠ وحدة حرارية تقريبا تتحوّل الى طاّقة في خلال عملية تسمّى و تنتج السكر. وفي خلال شهر رمضان، يتكيّف الحسم أو يتهيًّا لقلَّة السكر في الدم، فيعتمد على مخزون النشويات والدهون، بداية. يستهلك السكر (الغلوكوز) والأحماض الأمينية والأجسام الكيتونية، الا أنَّ هذه المصادر لا تؤمَّن حاجة السكر الى الأعضاء كالجهاز العصبي والكلى أو استمرارية الحركات الأيضية في الجسم. وبعدها، تعوّض النواقص الغذائية من مخزون البروتين فى الجسم الذي يتكسّر بتحوّله الى مصدر سكريات في الكبد.لكن مع الفترة الطويلة للصوم والتى تتجاوز ٢ ساعة، يضبط الجسم حاجاته (حسب تكوينه) ليخفُّف من الأضرار، وذلك من الأعضاء الضرورية للاستمرارية. نظام غذائي متوازن

يتألّف النظام الغُذائي المتوازن من مجموعات

والخضر المقلية والفطائر والمعجنات لانها تضيف الى الجسم سعرات حرارية غير ضرورية.ويجب أن يحتوي الطبق الرئيس على مصدر من البروتين الحيواني أو النباتي أو النشويات أو الخضر، ويمكن إضافة اللبن اليه، فيصبح تقسيم كميًة البروتين الأسبوعية، وفق الشكل الأتي:

– وجبتان إلى وجبات ثلاث من السمك. – وجبتان من البروتين النباتي (الفاصولياء أو العدس).

-وجبة من الدجاج.

\_\_\_\_ وجبة من "اليخاني" كالملوخية بالدجاج مع الأرز أو يخنة البامياء أو اللوبياء، وحتى البرغل بالطماطة.

## الحلويات

يجب تفادي استهلاك الحلويات والفاكهة مباشرة بعد وجبة الافطار، علماً أن غالدية صنوف الحلويات العربية غنية بالسمن الحموي والسكر والقشدة والقلويات وتزخر بالوحدات الحرارية. وبشكل عام، يسمح باستهلاك حوالي ١٠ ٪ من الوحدات الحرارية على شكل حلويات. ومن بين الخدارات الحددة للتحلية في خلال هذا الشهر: مشتقات الحليب المحلاة بالسكر الاصطناعي كالأرز بالحلبب والمهليبة والقطايف بالجبن المشوية في الفرن أو سلطة الفاكهة أو كوكتيل عصير الفاكهة بحجمٍ صغير وبدون اضَّافة القَشَدة الله، فضلاً عن جميع أنواع الفاكهة الموسمية.وفي حال الرغبة بتناول الحلو، يمكن استهلاك نوع من البسكويت الخفيف أو كوب من الكاكاو الساخن المحلى بالسكر الإصطناعي. ويجب الانتباه الى حجم قطعة الحلوى أو الكيك"، على ألا تتضمّن أكثر من ٥٠٠ وحدة حرارية، علماً أن تناول الحلويات بشكل يومى سيساهم بزيادة الوزن بشكل أكيد.

#### السحور

وجبة مهمة للغاية لايجدر تفويتها، اذ تحضّر للصوم في اليوم التالي.ويجب أن تشمل المأكولات ألغنية بالألياف كالفاكهة والخضر والحبوب الكاملة كالخبز الأسمر والبقول كطبق الفول والحمص المدمس، مع الخضر المشكلة وزيت الزيتون.وتقوم الألياف في هذه الوجبة في أخذ حجمها في المعدة، وهي مهمة جداً لأنها ترفع نسبة السكّر بالدم بشكلّ تدريحي للحفاظ على الإحساس بالشبع. ومن الضروري أن يتناول الصائم حاجاته اليومية من الحليب ومشتقاته كالزبادى واللبنة والأجبان البيض. وبالمقابل، يجب التخفيف من استهلاك التوابل والملح، تفادياً للعطش، كما تجنّب المعجنات والحلويات، لأن السكر العادي (الغلوكوز) سريع الامتصاص، ويزيد فجأة من نسبة هرمون "ألأنسولين" الذي يهتم بنسبة السكر بالدم. وبعد وقت قصير، يكون الجسم قد استهلك هذا السكر كطاقة فيشعر بعد وقت قصير بالجوع. وتتحوِّل زيادة السكر في الجسم مع الوقت، دهوناً مضرّة



#### باسم عبد الحميد حمودي

كتب الباحثون في العراق والعالم العربي الكثير من الدراسات عن الراوي الشعبى الذي تطلق عليه مسميات عديدة فهو (الحكواتي) في مصر وسوريا وهو (القصخون) في العراق وهو (القاري) في بلدان أخرى . و(القاري) من القَّراءة ، ذلك ان الراوي الشَّعبي يستخدم أثناء جلوسه في المقهى أو على مصطبة في ساحة القرية(التي سيقوم خلال جلوسه بالرواية)كتابا يقرأ فيه ، ويكون هذاً الكتاب نسخة من الف ليلة وليلة أو السيرة الهلالية أو سيرة عنترة أو الأميرة ذات الهمّة او سيرة الظاهر بيبرس أو فتوح اليمن والأمام علي بن ابي طالب عليه السلام او سواها. ويرتاح العراقيون قديما الى سماع القصخون فى مقاهى رمضان وهو يروي سيرة عنترة ويؤديها تشخيصا وهو يحرّك السيف أو العصا التى يمسكها ساعة مقاتلة عنترة لأعدائه ، كما يرتاحون أيضاً لسماع الرواة الحسينيين وهم يرتقون المنبر الحسيني في رمضان ويروون سير ة الامام الحسين عليه السلام وأستشهاده بصوت مؤثر واستشهادات تجمع بين الشعر الفصيح في حب أل البيت والشعر العامي القريب الى عواطف الاغلبية السامعة المحيطة بالراوي الذي يسمى هنا (الروزخون) ، و(الروز) بالفارسية هو القارئ ، مثلما هو (القصخون) المكون من القاص (وهو الرجل المؤدي) وال (الخون) وهو المكان . في الشام وفي مقاهي الروضة بدمشق - على سبيل المثال - كان الحكواتي ألرمضاني يرتدي ملابسه الشعبية الجميلة وعباءته 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 ودساكر الصعيد وهو يمسك بالربابة منشدا نماذج من شعر أبي زيد وسواه من قادة السيرة الهلالية مثل دياب بن غانم و السلطان حسن و الزناتي خليفة .

بن علم والمتعان المعلق والرعلي عليه المعلق والمرعلي علم العراقي) 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 مغنى في ملاحق الكتاب

والخفاجي شخصية يحبها رواة السيرة الهلالية في ريف مصر ويسمونه (النجع) وقد كتبت مئات القصائد والمقطعات التي يرويها الرواة عن هذا البطل الاسطوري العراقي . (القصخون) شخصية رمضانية لاغنى عنها في رمضان قديما،ازاحه التلفزيون عن ابهته ومجده القديم بفضل مسلسلاته وأفلامه ، وبذلك انتقل (القصخون) الحديث – أقصد التلفزيون – الى المنزل والمقهى بديلا عن الراوي الشعبى القديم

ونحن نعيش أيام شهر رمضان، لابد لنامن الإشارة ر الى ابرز المحاور الإنسانية، ذات الصلة بطقوس ر هذا الشهر الذي يكتسب قدسية خاصة لما يقرب ا الليار ونصف المليار مسلم ينتشرون فوق أصقاع الكرة الأرضية، وقد غدا كل محور من تلك المحاور الإنسانية في مراميه ومقاصده رديفا لمعنى طقس ديني من بين طقوس دينية عدة، تكرسها أجواء و رمضان بنحو عام وطبيعة فعالية الصوم بنحو خاص.وقد اقترنت على الدوام طقوس الصوم في رمضان، ومنذ ازمان سحيقة بعادات وتقاليد الجماعية تكتسب اهمية خاصة في حياة المسلم اليومية، ويكون لها تأثير مباشر بأساسات عيشه، ل فمبدأ الرحمة رديف لمبدأ التكافل، ومبدأ العدل ورديف لمعادلة الحقوق والواجبات، ومبدأ الصوم رديف لمعادلة الترشيد أوالتقشف، ومبدأ الصوم

رديف لحق التعبير عن الرأي، ومبدأ صلة الرحم رديف لتمتين الاواصر الاجتماعية، ومبدأ الاثابة رديف للشعور بمكابدات الفقراء وغير نلك من المقترنات الدينية- الاجتماعية، وفي العموم شكلت وتشكل المنظومة القيمية- الاخلاقية اطارا لمحددات سلوكية في حياة المؤمن، وسنظل تمارس وظيفتها تلك مادام الصراع قائما بين الانسان والطبيعة، وبين الانسان وشبيهه الانسان.

والطبيعة، وبين الانسان وشبيهه الانسان. ان اقتران التعاليم الدينية الاسلامية، بوصفها في طقوساً مقدسة، مع وجود موجهات سلوكية يدا تنتجها الفعالية الاجتماعية للشعوب، تتمظهر بف بعادات وتقاليد خاصة بكل شعب نتيجة جد التنوع والتعدد في التراث الفكري والاجتماعي حف والتاريخي لكل شعب على حدة.ومن الواضح، وا بالنسبة للعراقيين، ان طقوس الصوم في رمضان الأ بنحو خاص واجوائه بنحو عام، اقترنت عبر وع

مختلف المراحل التاريخية، بعاداتهم وتقاليدهم الاجتماعية، فتلك الطقوس، في سبيل المثال، تحث وبنحو روحاني على إصلاح ذات البين بين المسلمين، فمن كانت له ضغينة او مخاصمة ازاء قريب او بعيد، جار او صديق او ذوي قربى، ينبغى له الصفح عنه ونسيان إساءته، وكما يقول العراقيون(تصفية قلوب)..فترى كثافة حالة التزاور بين شتى الأقارب والأصدقاء والجيران في ايام رمضان، على غير حالها في الأيام الأخر، يدفعهم في ذلك الثواب الديني الكبير لمن يقوم بفعل الصلح ورأب الصدع الحاصل بين اثذين او جماعتين.ويلعب مبدأ الرحمة دورا حاسما، في حفظ وحدة المحتمع وتماسكه عبر سلوك العطف والشفقة على الضعفاء والعجزة والمعوزين، سيما الأيتام والأرامل الذين فقدوا أعزاءهم ومعيليهم وعانوا فقدان، إن صح التعبير، فقدان الولى أو

المعيل وفقدان الأب او الزوج او القريب العزيز، ولدى العراقيين باع طويل في السلوك الطوعي لمعاضدة اولئك الذين يقاسون الامرين، فمعظم ميسوري الحال منهم يقومون في ايام رمضان باطعام واكساء ومد يد العون بما ملكت ايمانهم الى اليتيم والسائل وابن السبيل، ابتغاء رحمة الله وثوابه. ويجري-عبر الخطب والمواعظ الدينية – التأكيد

خمس، تشمل: النشويات واللحوم والخضر

والفاكهة والألبان ومشتقاتها.ومن الضروري

أن تضمّ كل وجبة طعام ٣ أنواع من الفئات

المذكورة أعلاه.وتجدر الاشارة إلى أن الجسم

يحتاج الى أكثر من ٤٠ نوعاً من الأغذية

والأملاح والمعادن، لذا من الضروري التنويع

من المستحب استهلال وجبة الافطار بالحساء

الغنى بالخضرمن أجل تعويض خسارة المياه

والفيتامينات من الجسم، مع تفادى صنوف

الحساء المحضرة مع الكريما، والتركيز على

حساء البصل والعدس بالحامض والدجاج

مع الشعرية. بعدها، يأتى دور السلطات

(الفتوش، التبولة، والذرة، الخضراوات)،

شريطة أن تكون الصلصة فيها خفيفة ولا

تحتوى على كمية كبيرة من الزيوت، اذ ان

ملعقة طعام من الزيت غنية بحوالي ١٢٠

وحدة حرارية. لذا يجب أن تتألّف الصلصة

المضافة من الخلّ والحامض والنهارات

والخبردل.وثمية ضبرورة للتنويع في

السلطات ما بين الخضر الملوّنة للحصول على الفيتامينات كافّة. بالمقابل، يجب الانتعاد

عن البطاطا المقلية والمعجنات لأنها لا تعوّض

خسائر الفيتامينات، والانتباه الى الكميات المستهلكة من الفلافل ورقائق الحين واللحم

والابتعاد عن تناول الوجبات السريعة.

المقبلات والطبق الرئيس

ويجري- عبر الخطب والمواعظ 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 إنسانياً لمن يقع في دائرة مسؤوليته، بغض النظر عن توصيف ذلك المسؤول، إن كان رب عمل او رب أسرة او مديراً في دائرة او اي مكلف بعمل عام او خاص، ولا يستقيم الامر بتوفر تلك

الحقوق وحده، بل لابد من الاداء الكامل – تحقيقا للتوازن – للواجبات المنوطة بعاتق كل فرد من افراد المجتمع، وتتجلى هنا على وجه الخصوص ٱلية الثواب والعقاب الدينية المعروفة، حيث يثاب من انجز واجبه بنحو سليم ويعاقب الأخر الذي استهان او تهاون في أدائه. وتتشدد التعاليم الدينية على خصلة الصدق، فالمؤمن مسؤول أمام نفسه ومسؤول أمام ربه على ان يكون صادقا في كل مقام وزمان، وعليه ان لا يخشى في قولة الحق لومة لائم، وينعكس هذا الامر بنحو ما في حق الانسان في حرية التعبير، اذ ان له الحق في ان يعبر عن موقفه بصراحة تامة ، فالصوم أيضاً صوم عن قول الكذب والاستغابة والطعن بالأخرين، والمجاهدة في قول الحق، والنضال من اجل تحقيق العدل، كل ذلك وغيره على المؤمن ان يفعله تحت جناح واسع من الرحمة الإنسانية.



# مقبلات (سلطة مكسيكية)

كاظم الجماسي

•7

1

الاق رم

• 1

ゴ

**المقادير** ٢٠ غم صدور دجاج ١ فلفل أخضر ١ حبة طماطة ١ فص ثوم ٢ ملعقة شاي ملح ٢ ملعقة شاي فلفل أسود ٢ ملعقة شاي فلفل أحمر أو أقل حسب الرغبة ٢ ملعقة طعام زين نباتي ٢ ملعقة صغيرة ريت الزيتون طريصة العمل طريصة العمل

تقطع صدور الدجاج شرائح طويلة الشكل وتشوح بزيت نباتي في المقلاة يضاف إليها شرائح البصل والفلفل والطماطة بالتدريج 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 اللبنة الحامضة وتضاف ملعقة زيت الزيتون وتقدم في الطبق ويرش السماق على الطبق قبل التقديم

### (مربى الشلغم بالدبس)

**المقادير :** ۱-نصف كيلو شلغم صغير الحجم . ۲-فنجان دبس . ٤-نصف كوب سكر . ٥-كمية أضافية ديس .

٦-سكر ناعم .
 طريقة الأعداد :
 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 بالملعقة وتترك على النار .

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

وصحتين وعافية

٤-يترك حتى يبرد جيداً ويقدم في صحن التقديم ويقطع "حسب الرغبة" ويصب فوقه كمية الدبس الإضافية ويرش الوجه بالسكر الناعم .

(تبسي البطاطا بالفرن)

**المقادير :** ١-كيلو بطاطا . ٢-نصف كيلو طماطة . ٤-فصا ثوم . ٥-ثلاث ملاعق كبيرة معجون الطماطة . ٦-دهن وملح وفلفل اسود . ٧-زنجبيل وجوز الطيب وعصير الليمون الحامض .

^-رز ناضج وحار .

طريقة الإعداد :

١-تقشر البطاطا وتغسل بالماء جيداً وتقطع إلى
 حلقات متوسطة السمك .

٢-يسخن الدهن في مقلاة وتحمر حلقات البطاطا دون ان تنضح البطاطا كلياً وتنشف 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 الثوم ويرش قليل من الملح والفلفل الأسود .

٤-تَضاف حلقات الطماطة وتترك على النار حتى تلين ويمتزج 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-ندخل التبسي في فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى تنشف الصلصة لكن من المكن يتبقى القليل من الصلصة "حسب الرغبة".
٧-يصب الرز الحار في صحن التقديم وفوقه تصف

٧- يصب الرز الحار في صحن التقديم وقوقه تصف البطاطا والمتبلة بالصلصة وتزين بالليمون والخيار