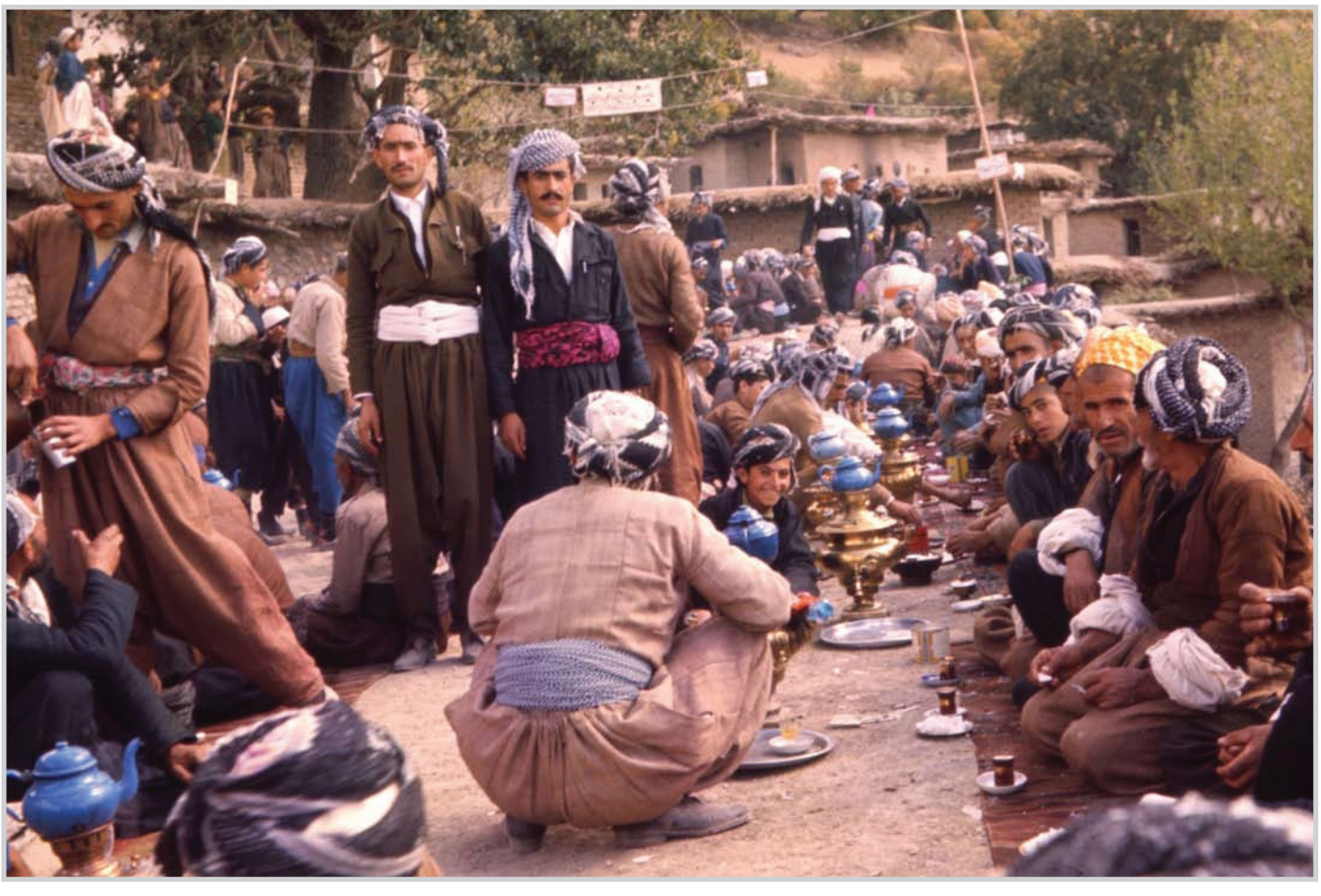
ليالي رمضان في اربيل لا تحلو بدون لعبة الصينية وزيارة الاحبة



اربيل / عبد الحميد زيباري

تختلف ليالي شهر رمضان عن باقي ليالي الأشهر الأخرى لاستمتاع المواطنين بالامسيات الرمضانية حتى وقت متاخر من الليل في اقامة الالعاب الرمضانية الشعبية المتنوعة.

وتتميز الليالي الرمضانية في اربيل باجواء خاصة حيث تكتظ المقاهي والمتنزهات بروادها للسهر حتى ساعات متاخرة من الليل والتي اعتاد فيها المواطنون ممارسة العاب شعبية خاصة ومن ابرزها لعبة الصينية مع صوت الغناء الذي تشجع أجواؤه على ممارسة هذه اللعبة.

وتجري في مساءات اربيل لعبة الصينية بين الفرق الشعبية.

ولعبة الصينية والتي يسمونها في اربيل "سني سنياني" حيث يتم اخفاء الخاتم تحت فنجان بين ١٢ فنجانا برونزية اللون وضعت على طبق دائري بعد تغطية رؤوس اللاعبين تحت قطعة قماش، لاخفائه ويتعين على الطرف المقابل العثور عليه.

سياح كورجي منظم البطولة تحدث عن المباريات الختامية لعبة الصينية واضاف:

"اللعبة وصلت الى اخر مراحلها بمشاركة ٤٨ فريقاً ووصلت أربع فرق إلى النهائي وستوزع جوائز على الفرق الأربع الاخيرة".

واضاف:

"في الاصل كل فريق يجب ان ياتي بفرقته الغنائية لتشجيع الفريق ولكن هذا العام نحن جئنا بفرقة فنية لتغني اغاني كردية وعربية وتركمانية".

ومع ممارسة هذه اللعبة باستمرار في شهر رمضان المبارك الا انه وبحسب الذين عاصروها ان طقوسها اختلفت عن ايام زمان، معتقدين ان طقوسها في ايام زمان كانت احلى من الوقت الحالي، ناظم حاجي سمه شارك في هذه اللعبة منذ الطفولة ويقول :

"ايام زمان كانت اللعبة احلى حيث كانوا يوزعون الحلويات ويحضرون الاكلات لوقت السحور ولكن هذه الفقرات كلها الغيت حاليا".

ومع حنينه لايام زمان شهر رمضان، الا ان حاجي كيلان حمامجي يفرح عندما يشاهد اقبال الشباب على ممارسة هذه اللعبة والحفاظ عليها كتراث شعبي ويقول:

"للاسف جماعتي كلهم رحلوا ولكن الان نفرح عندما نشاهد اقبال الشباب على هذه اللعبة لابقائها حية في الذاكرة ونقوم بتقديم التسهيلات لهم.

عوائل محافظة اربيل تستبشر خيرا بقدوم رمضان المبارك فهو شهر الاخاء والمحبة وعائلة (عزيز كاظم)قالت لنا : شهر رمضان شهر الخير والعطاء شهر مبارك نستعد له قبل عددة ايام حيث نتبضع المواد اللازمة وخاصة التي تخص الطبخ فالعوائل الكردية لها عاداتها في اعداد المائدة الرمضانية التي تضم البرياني والدولمة الكردية والدجاج باللبن وشوربة العدس الملازمة للمائدة الرمضانية وكذلك التمر واللبن وشربت الزبيب والكباب الهوليري. وبعد الافطار اعتاد الناس على الزيارات بين الاقارب والجيران وتجاذب الاحاديث الرمضانية وهناك بعض العوائل الكردية تقيم المولود (احتفالية قراءة المولود النبوي) فليالي رمضان في اربيل جميلة جدا.

وتقول (زينب قاسم): ما اجمل ان نستقبل رمضان الخير والعطاء حيث المائدة الرمضانية التي تضم الاكلات الكردية المشهورة كالدجاج باللبن والدولمة باللبن، وبعد الفطور نتبادل الزيارات كنسوة بين الجيران اما الرجال فأغلبهم يذهبون الى المساجد لاداء صلاة التراويح. بعدها يتوجهون خاصة الشباب منهم الى المقاهي للعب (الدامة) ولعبة (الصينية) وهي ألعاب كردية . فشهر رمضان شهر جميل وخاصة في مدينة السلام (اربيل). اما عائلة (اوات نجم) فتقول: جرت بعض العادات الكردية على شراء ادوات مطبخ جديدة لهذا الشهر تفاؤلا فيه اما الاكلات التي تعد في رمضان بشكل خاص فهي الدولمة والبرياني والدجاج المشوي وشوربة العدس والكباب واحيانا البورك وايضا الحلاوة، البقلاوة، العوامات (لقمة القاضي) وشربت الزبيب وفي السحور تكون المائدة مكونة من الاجبان والالبان والقيمر وهناك عوائل كردية تقوم بطهي الاطعمة مثل : المرق والرز والكبة الكل حسب إمكاناته المادية. وبعد الافطار احيانا نتبادل الزيارات والاطعمة بين الجيران او نقضي ليالي رمضان بمشاهدة البرامج التلفزيونية الجميلة والاحاديث الرمضانية.

وتضيف (دريا عزيز) : رمضان شهر المحبة حيث تتقارب النفوس وتلم شمل العائلة وهم يتناولون الافطار تلك المائدة المنوعة باكلاتها المتنوعة : الكبة والكباب والدجاج والشوربة والحلويات مثل التمر والداطلي الكردية والعصائر المنوعة وبعد الافطار نخرج لاداء الزيارات بين الجيران والاقارب هذه عادة اهل اربيل اضافة الى قراءة المولود النبوي كل هذه تنقي النفوس وتعطي لهذا الشهر قدسيته.ويشير (نشوان مصطفى) الى الخير والعطاء في رمضان فضلاً عن اوقاته الجميلة جدا والممتعة حيث يجتمع الاصحاب بعد الافطار للعب لعبة الصينية وهي لعبة كردية عبارة عن صينية فوقها فناجين صغيرة يوضع تحتها محبس او اي شيء اخر والفائز هو من يحصل على هذا الشيء المخفي في احدها وهناك لعبة (الدامة) والدومينو وبشكل عام فان المقاهي تمتلىء بمجموعات من الرجال والشباب لقضاء الليالي الرمضانية.

ويقول الشاب (احمد عمر) يعتبر شهر رمضان شهراً مقدساً ولابد من صفاء النفوس قبل ان نبدأ بالصوم فلهذا الشهر قدسيته الخاصة لنا ونحن كاكراد نحتفل بهذا الشهر العظيم بالصوم والصلاة والغفران فبعد الافطار نجتمع في المحلة للذهاب للجامع واداء صلاة التراويح كما نذهب في فترة السحور الى المساجد لقراءة القران والصلاة

فشهر رمضان شهر مقدس لابد من احترامه.

وتدعو (بخشان ملا) ان يعيد الله هذا الشهر المبارك على الجميع بالخير والبركة وتقول : في مدينة السلام اربيل يكون شهر رمضان مميزاً لما تزهو به هذه المدينة من امن واستقرار حيث تتم شعائر رمضان بصورة كاملة من حيث الذهاب الى المساجد في اوقات متأخرة من الليل.

وهذه المساجد تستقبل الرجال والنساء ايضا لاداء صلاة التراويح وقراءة القرآن . اما المائدة الرمضانية فتزدهر بانواع الأكلات مثل :الكبة والتجمة اكلة كردية والكفتة ايضا اضافة الى شوربة العدس واللبن والتمر هذه عادات اكثر اهالي اربيل ومن واجبنا الالتفات الى المحتاج ومساعدته فذلك اجر كبير في هذا الشهر.

ويقول (هجار احمد): شهر رمضان مبارك له قدسيته الخاصة والاستعداد له منذ عدة ايام قبل الصوم حيث جرت العادة على شراء انواع مختلفة من الاغذية كالحليب واللحم والرز والعدس والمخللات (الطرشي) والبقلاوة وما الى ذلك حيث تزداد القوة الشرائية في رمضان اكثر من باقي الاشهر وهذه عادات اهالي اربيل فالمائدة الرمضانية تتزين إذ تضم مأكولات كردية مشهورة (التجمة) الكفتة والدجاج باللبن وكذلك شربت الزبيب والتمر هند أما بعد الافطار فقد اعتاد اهالي اربيل على قراءة المولود النبوي والذهاب الى المساجد لاداء صلاة التراويح اضافة الى تبادل الزيارات فيما بينهم والاطعمة المنوعة وقسم منهم يلعبون الدامة والصينية وهي العاب كردية معروفة إذ يقضون ليالي رمضان الجميلة بهذه الالعاب.

ويقول (نازاد عمر): شهر رمضان شهر المودة والمحبة وصفاء النفوس ومدينة اربيل تحتفي بهذا الشهر الكريم حيث الموائد الرمضانية العامرة بانواع الماكولات والعصائر والحلويات وكذلك لم تقتصر هذه الموائد الرمضانية داخل البيوت انما تشمل المساجد حيث جرت العادة في اربيل على ان توزع التمور والحلويات والعصائر على المصلين بعد اذان المغرب وأحياناً تقام الموائد الرمضانية بمأكولاتها المتنوعة لاعانة المحتاجين ومشاركتهم في اداء هذه الفريضة فرمضان شهر الخير والعطاء ولمدينة اربيل عاداتها في هذا الشهر من حيث قراءة المولود النبوي الشريف وقراءة القرآن واداء صلوات التراويح حيث العادة جرت على الذهاب للمساجد رجالاً نساء لأداء الصلوات.

ملامح يوم رمضاني عراقي

بغداد / المدى

من عادات الشعب العراقي أن يقوم بشراء مستلزمات شهر رمضان قبيل حلول الشهر الكريم بعشرين يوماً . وتوضع الزينة والإنارات الضوئية على معظم محلات الملابس والحلويات. وبانتظار رؤية الهلال الذي يشاهد بطريقتين الاولى الرؤية الشخصية والثانية الاجماع العربي والاسلامي، ويتم في رمضان الإقلال من ساعات العمل سواء أكان ذلك في القطاع الحكومي أم الخاص.

و أفراد الشعب العراقي معظمهم يؤدون الصلاة في المساجد وفي اوقاتها المحددة، كما تقام دروس معينة لبيان الفقه الاسلامي وقدسية شهر رمضان المعظم. وبعد أذان المغرب يكون الافطار في المنازل ويفطر الصائم على حبة بلح(فردة تمر) وقليل من اللبن(الشنينة) ويصلي ولكن هناك قسماً آخر يتناول إفطاره الكامل ويؤدي بعد ذلك الصلاة، وتتكون عادة وجبة الإفطار من الشوربة وتتكون من : عدس – شعيرية – كرافس أخضر، والأرز(التمن) والمرقة وهي انواع منها مرقة الفاصوليا و البامية والباذنجان، وهناك الكباب مشوي والكبب المقلية والمسلوقة، وكذلك انواع السلطات وتختتم الوجبة بالحلويات والعصائر ومنها عصير النومي بصرة.

وفي صلاة العشاء والتراويح لا تتسع المساجد أو الطرق المجاورة من كثرة زحام المصلين، الذين يؤدون الصلاة وتؤدي النساء أيضاً التراويح والصلاة بالمسجد، وبعد الانتهاء من الصلاة يتم تناول الحلويات وهي عبارة عن : البقلاوة – الزلابية – الشعيرية – الكنافة وتقدم كذلك للضيوف وتستمر الزيارات بين الأهل والأصدقاء ثم تبدأ السهرة حتى موعد الإمساك. وهنالك أماكن خاصة لتقديم مراسيم رمضانية خاصة في الأحياء والمحلات مثل لعبة المحيبس والفنجان . ولعبة المحيبس عبارة عن فريقين يتباريان ويوضع المحيبس وهو عبارة عن [خاتم] في يد أحد الفريقين ويقوم الفريق الأخر بمحاولة معرفة مكان الخاتم في يد الفريق المتسابق ويكون المكسب بالنقاط والفريق الخاسر يحضر الحلويات للفريق الآخر وكذلك لعبة الفنجان وهي عبارة عن صينية مدورة توضع عليها فناجين القهوة ويوضع في احداها حبة صغيرة ومن يعرف الفنجان الذي توجد فيه الحبة يكون هو الكاسب وينقل التلفزيون العراقي تلك الألعاب. وفي وجبة السحور عادة يتناول الصائمون العراقيون مأكولات خفيفة من مثل قطعة خبز مع جبنة مع شاي خفيف او مع بعض الحلويات كالبقلاوة أو الكنافة، وبعد الانتهاء من السحور يتوجه الناس لاداء فريضة صلاة الفجر.

وتقدم مساجد العراق معظمها، وجبات إفطار رمضانية طوال هذا الشهر المعظم، وذلك من تبرعات الناس الذين يتبرعون لهذه المساجد وتقدم هذه الوجبات للمحتاجين.

ويحتفل بليلة القدر إحتفالات خاصا يليق بعظمة المناسبة.

وبعد اختتام شهر اليمن والبركة، يهب الصائمون فجر العيد الى المساجد لأداء مراسيم صلاة العيد، ومن ثم لزيارة المقابر وبعد ذلك تقدم التهنئة بالعيد لكل الأسر والأهل والأصدقاء والجيران.

إستشارات رمضانية طبية

فطور رمضان

هل يمكن أن تقدموا لنا بعض النصائح حول أهم الأمور التي يجب اتباعها وقت الإفطار كي لا نشعر بالتخمة والكسل فيما بعد؟- ياسين الموسوي من بغداد

عند الإفطار ينصح عادة البدء بالحساء الساخن والسلطة، والالتزام بكميات محدودة من الوجبة الرئيسية، التي يجب أن تكون خالية من الدهون أو في الأقل خفيفة الدهون. ومن أهم الأمور التي يجب مراعاتها كذلك هو تناول الأكل ببطء وعدم الإسراع فيه، حيث أن عملية تبليغ الدماغ بأن المعدة قد امتلأت تستغرق نحو ٢٠ دقيقة، فإذا تناولت الطعام بسرعة فإنك ستشعر بالتخمة والكسل بعد الانتهاء من الإفطار.

الرضاعة والصوم

علي السامرائي- زوجتي مرضع وتصوم في رمضان، وقد لاحظنا أن إدرار الحليب لديها بدأ يخف. فما الطرق التي يمكن من خلالها زيادة إدرار الحليب والصيام في الوقت نفسه ؟

إن إدرار الحليب لدى الأم يعتمد على ما تأكله من طعام كامل.

لذلك ينصح بشرب كميات كافية من المياه ما بين الإفطار والسحور. كما يجب التأكد من تناول وجبة إفطار كاملة محتوية على جميع العناصر الغذائية..

ويمكن أن يحتوي الإفطار على الأرز أو المعكرونة أو البطاطا مع اللحوم أو الدجاج أو السمك، إضافة إلى الخضراوات.

وينصح بتناول نوعين من الفاكهة ما بين الإفطار والسحور، إضافة إلى شرب كأسين من الحليب قليل الدسم.

أما بالنسبة لوجبة السحور، فيجب أن تحتوي على الكربوهيدرات (كالخبز مثلا)، أو البروتينات (كالبقوليات)، أو كليهما معا.

سعرات رمضانية

الاخ محمد لؤي يسأل عن ما أنواع الأطعمة التي ينصح بتناولها خلال شهر رمضان، وبالتحديد تلك التي تحتوي على سعرات قليلة؟

لا ينصح في شهر رمضان بتناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات قليلة، إذ من المهم دائما التنويع لضمان الحصول على جميع العناصر الغذائية.

وإذا أردتم التخفيف من السعرات الحرارية في الأطعمة، فيجب الابتعاد عن الأطعمة المقلية والحلويات.كما ينصح بالإكثار من الخضراوات والشوربات والسلطات.

عادات الشعوب في رمضان

رمضان في مصر

على الرغم من تعدّد الأنماط الاجتماعية في مصر – تبعاً لتنوع مظاهر الحياة من الشمال إلى الجنوب - ، إلا أن الجميع قد أطبق على إبداء البهجة والسرور بدخول هذا الشهر الكريم ، فما إن تبدأ وسائل الإعلام ببيان دخول الشهر وثبوت رؤية الهلال ، حتى يتحوّل الشارع المصري إلى ما يشبه خلايا النحل ، فتزدحم الأسواق ، وتزدان الشوارع ، وتنشط حركة التجارة بشكل ملحوظ ، حيث يتنافسون على توفير اللوازم الرمضانية المختلفة ، وينطلق الأطفال في الشوارع والطرقات ، حاملين معهم فوانيس رمضان التقليدية وهم ينشدون قائلين : "رمضان.....حلو يا حلو" ، عدا عبارات التهنئة التي تنطلق من ألسنة الناس لتعبّر عن مشاعر الفرحة التي عمّت الجميع .

ولعلّ من أبرز الأمور التي تُلفت النظر هناك ، زيادة معدّل الزيارات بين الأهل والأقارب ، والأصدقاء والأحباب ، كل هذا في جوٍّ أخوي ومشاعر إنسانيّة فيّاضة ، فرمضان فرصة للتقارب الأسري من جهة وتعميق الروابط الاجتماعية من جهة أخرى .

وحتى نقوم باستعراض يوميّات الصائم في مصر ، فلا بد لنا أن نبدأ جولتنا منذ الصباح الباكر ، ننزل فيها إلى الشارع المصري ، لنلحظ المحال التجارية وقد اعتلى فيها صوت القرآن الكريم يُتلى على ألسنة مشاهير القرّاء المصريين ، ويأتي في مقدّمهم : الشيخ عبدالباسط عبدالصمد و الشيخ محمد صديق المنشاوي و الشيخ محمود خليل الحصري و الشيخ مصطفى إسماعيل ، وبهذا يظهر مدى ارتباط أبناء مصر بالقرآن الكريم لاسيما في هذا الشهر الفضيل .

ومما نلاحظه في هذا الوقت انخفاض معدّل الحركة الصباحية بحيث تكون أقل مما هي في المساء ، وتظل كذلك طيلة الصباح وحتى صلاة العصر ، وهذه هي البداية الحقيقية لليوم هناك ، حيث يبدأ تدفّق الناس إلى الأسواق والمحال التجارية لشراء لوازم الإفطار من تمور وألبان وغيرهما ، ولعل أوّل ما يقفز إلى الذهن هنا شراء الفول ، وهذا الطبق الرمضاني لا تكاد تخلو منه مائدة رمضانية ، إذ إنها أكلة محبّبة لجميع الناس هناك ، على اختلاف طبقاتهم الاجتماعية ، ويمكنك تلمس ذلك بملاحظة انتشار باعة الفول في كل مكان.

ويقودنا الحديث عن الفول إلى الحديث عن المائدة الرمضانية ، حيث يبدأ الناس بالإفطار بالتمر والرطب ، مع شرب اللبن وقمر الدين ومشروب " الخشاف" ، وقد يحلو للبعض أن يشرب العصيرات الطازجة كالبرتقال أو المانجو أو الشمام ، وبعد العودة من الصلاة ، يبدأ الناس بتناول الملوخيه والشوربة والخضار المشكلة ، والمكرونه بالبشاميل ، وتزدان المائدة بالسلطة الخضراء أو سلطة الزبادي بالخيار ، ومحشي ورق عنب ، والطبق الرئيسي الدجاج المشوي أو بعض المشويات كالكباب والكفتة .

وبعد الانتهاء من الإفطار لابد من التحلية ببعض الحلويات ، ومن أشهرها : الكنافة والقطايف والبقلاوة ، والمهلبية وأم علي ، وهذا بطبيعة الحال يتنوّع من مائدة إلى أخرى بحسب ذوق كل أسرة .

وبعد الانتهاء من الإفطار يقوم الجميع بتناول الشاي ، والشاي المصري كما هو معروف أثقل مما هو في الخليج ، ويفضلونه في صعيد مصر أن يكون ثقيلا جدا ، وبعد أن ينتهوا من ذلك يبدأ الناس بالاستعداد للصلاة والتوجّه إلى المساجد .

ينطلق الناس لأداء صلاة التراويح في مختلف المساجد حيث تمتلئ على آخرها بالمصلين من مختلف المراحل العمريّة ، وللنساء نصيبٌ في هذا الميدان ، فلقد خصّصت كثير من المساجد قسماً للنساء يؤدين فيه هذه المشاعر التعبّدية ، وتُصلّى التراويح صلاة متوسّطة الطول حيث يقرأ الإمام فيها جزءاً أو أقل منه بقليل ، لكن ذلك ليس على عمومه ، فهناك العديد من المساجد التي يُصلّي فيها المصلّون ثلاثة أجزاء ، بل وُجد هناك من يُصلّي بعشرة أجزاء حيث يبدأ بالصلاة بعد العشاء وينتهي في ساعة متأخّرة في الليل .

وعلى أية حال ، فإن المساجد في مصر تمتلئ بالمصلّين ، وتُقام فيها دروسٌ وعظية ومحاضرات إرشاديّة طوال هذا الشهر ، ويقوم العلماء والدعاة بالتنقل بين المحافظات كي يعظوا الناس ويجيبوا عن أسئلتهم وإشكالاتهم .واعتاد الناس في مصر على السهر بعد التراويح حتى أوقات متأخرة من الليل ، يقضونها في الميادين والبيوت والمقاهي ، يتسامرون ويتبادلون الأحاديث ، ويحلو للبعض التنزّه عند النيل أو ركوب " الفلوكة " ، أو السمر عند الشواطئ .

ومن العادات التي تميّز هذا البلد ، ما يُعرف بالمسحّراتي ، وهو شخص يقوم بالمرور على الأحياء والبيوت كي يوقظهم وقت السحور بندائه الشهير : " اصحى يا نايم...وحّد الدايم.... السعي للصوم..خير من النوم...سحور يا عباد الله "، وقد ظهرت عادة المسحّراتي – أو المسحر كما في بعض الدول – في القرن الثالث الهجري ، ومن ثمّ انتشرت في كثير من البلاد العربيّة ، وكان المسحّراتي يقوم بالضرب على طبلة معلّقة عليه بحبل ويدقّ أبواب البيوت بعصاه منادياً لهم بأسمائهم ، إلا أن هذه العادة قد بدأت بالانحسار نتيجة توافر أدوات الإيقاظ الحديثة من منبّه وغيرها ، فلم تعد تتواجد إلا في القرى والأحياء الشعبية .

هذا، وللعشر الأواخر من رمضان طعمٌ آخر يعرفه المتعبّدون ، حيث تغدو هذه الأيام الفاضلة ميداناً يتسابق فيه المؤمنون بالعبادة والذكر ، ويتنافسون في قراءة القرآن والتهجّد ، ومن أهمّ ما يميّز هذه الأيام ، إقبال الناس على سنّة الاعتكاف في المساجد ، رغبةً في التفرّغ للطاعة ، واقتداءً بالنبي صلى الله عليه وسلم ، ويصل هذا التسابق ذروته في ليلة السابع والعشرين من رمضان التي يلتمس الناس فيها ليلة القدر ، فلا عجب إذاً أن تمتلئ المساجد فيها بالآلاف ، يقفون بين يدي الله ويدعونه بخشوع وانكسار ، تتسابق دموعهم على خدودهم في لحظات إيمانيّة عطرة .