



موائد البر في جامع سيد سلطان علي العريق

وتتشرف الكثير من تلك الاسر بتقديم تلك الوجبة كل عام، خدمة للمسجد ومن يختلف اليه. تعود سدانة الجامع وتصريف شؤونه الخاصة الى اسرة ابراهيم الراوي الرفاعي التي تنتسب الى صاحب المقام السيد سلطان علي احد ابناء السيد الرفاعي الذي دفن في المسجد وتعود التسمية اليه، ويستقبل في كل سنة في شهر رمضان دراويش ومريدي الطريقة الرفاعية لاقامة حلقات الذكر وتلاوة آيات القرآن الكريم، التي تستمر الى ليلة القدر اذ الاحتفال الكبير الذي يصل الى الصباح بين ترتيل وسجود، ويواي الى المسجد الكثير من المساكين والدراويش اذ يعطف عليهم سكان الاحياء المجاورة ويعتقدون بتقواهم، وتتحدث قصص الناس هناك عن شخصيات غريبة تعيش في كنف المسجد منذ القديم، فهناك شخص افغاني يسمى (عزيزة ابو ب) يتخذ من المسجد والحضرة الكيلانية ملاذا له، ويدور في اطراف البحلة الكبيرة ويكثر من الضجيج بكلمات وعبارات غامضة المعنى يختمها بكلمة بوم.

وحين يرضى عن حالة ما، يقول خوب بالفارسية وتعني جيداً. وكان هذا حافي القدمين الا من عدد من الجواريب يرتديها فوق بعضها. ويعدده الناس فالأ حسناً ويتبركون بكلماته الغامضة. جاءت يوماً امرأة فقالت له: يا عزيزة هل يفوز جوادي بقصب السبق، وهي تضمر معنى آخر بسرّها، فقال لها وهو يمشي، خوب، خوب!!.. وقد صادف ان صبح قوله لديها، وصارت تأتبه بالطعام والملابس صيفا وشتاء، الا انه يختار منها الجواريب فقط. يضئ جامع السيد سلطان علي صفحة نهر دجلة ليلاً، بأنواره الى ساعات الصباح الاولى، اذ يوقظ اذان الفجر من المسجد العريق عشرات المصلين من صوبي الكرخ والرصافة داخلين في رحابه العتيق متمسكين بحب ولي من اولياء الله الصالحين.

مهدي حمودي الانصاري

يعد جامع السيد سلطان علي من الجوامع القديمة في بغداد التي لا يعرف تاريخ انشائها بالتحديد. يتربع في مكان متميز في شارع الرشيد، ويطل على نهر دجلة من ناحيته الاخرى.

ويذكر د. علي الوردي في لمحاته، ان قسماً من جداره الخارجي واحدى مآننه قد أزيلا حين اختط خليل باشا والي بغداد، حينذاك، الشارع الجديد، ووضعت على سياجه البديل اللوحة العنصرية للشارع بعنوان (خليل باشا جاده سي) اي طريق خليل باشا.

ثم تغير الاسم الى شارع الرشيد بعد الحرب العالمية الاولى. يشهد جامع السيد سلطان علي في شهر رمضان، طقساً دينياً وضعه الناس من غير تدبير من احد، وصار عرفاً يقومون به كل سنة، منذ اقدم الازمنة.

ان يقبل سكان المناطق المجاورة من محلات المربعة والسكك ورأس القرية والعمار، قبل الافطار بقدرهم التي طبخوا فيها طعامهم الخاص، ليتناولوا افطارهم بالمشاركة مع من حضر الى المسجد، ويعد القائمون على خدمة الجامع، موائد طويلة لهذا الغرض لتتم بعد اذان المغرب واحدة من اجمل ممارسات شهر رمضان، اذ يتشارك الجميع لقمة القناعة ملفوفة بالمودة الصادقة التي جمعهم عليها شهر الصيام. وحسب الشيخ بلال عبدالله القائم على خدمة المسجد فان هذا العرف يرجع الى ازمان بعيدة ولم يتأثر بما حدث من احداث مؤسفة اثناء السنوات السابقة، وظل الجميع يتشاركون بهذا الافطار الذي يجمعهم بالحب. ويقبل الفقراء وطلابو البركة على الجامع اوقات الافطار، معرفتهم بوجود طعام كاف للجميع، اذ تقدم الكثير من اسر المحلات المجاورة، قدورا مليئة بالطعام المعد لعمل البر و الذكور، اذ يستقبله القائمون على خدمة الجامع، ويجمع على موائد الافطار،



من أشهر الأطباق الرمضانية في العراق

(شوربة حامض شلغم)



تقلى اللحم المفروم للحشوة مع البصل في القليل من الزيت والزبدة حتى تنضج اللحمة وتنضف البهارات والفلفل والملح وتتركها لكي تبرد. نأخذ قطعة من العجين مقدار حبة الجوز ونحشيها باللحمة المقلية على شكل دائري وقسم آخر على شكل بيضاوي وقسم ثالث على شكل دائري مسطح ونصفيهم في صينية. نضع في القدر القليل من الزيت ونضعها على النار ونقل فيهِ قليلاً من البصل والسلق ثم نضيف الماء المغلي او ماء اللحم الى البصل والسلق ثم نضيف لهم مكعبات الشلغم ونتركه حتى يغلي. نضيف بعد ذلك الأرز المطحون والملح ونتركها لمدة عشر دقائق على النار ثم نضيف حبات الكبة على مهل ونتركها على النار لمدة نصف ساعة حتى تنضج ثم نضيف الحامض والحلبة والشبث اليابس ونتركها على نار هادئة حتى ينضج الرز نرفعها من على النار ونقدمها ساخنة.

ملاحظة الملح والحامض حسب الرغبة . وبالعادة

المواد المطلوبة

نصف كيلو لحم هبرة (مثرومة ناعم). نصف كيلو من الأرز المطحون الناعم. ملعقة صغيرة من الملح.

الحشوة الكبة

نصف كيلو لحم مفروم ناعماً. ٣ بصلات متوسطة الحجم. ملعقة صغيرة من البهارات. نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود. ملعقة صغيرة من الملح.

مواد الصلصة:

٨ أكواب من الماء يفضل ماء لحم إن وجد. نصف ملعقة صغيرة من حامض الليمون. ملعقة صغيرة من الملح. ملعقة صغيرة من الحلبة اليابسة. ملعقة صغيرة من الشبث اليابس . ملعقة كبيرة من الأرز المطحون.

طريقة التحضير :

نضع الأرز المطحون في وعاء ونخلطه مع اللحم والملح ونعجن الكل معاً . . والأفضل انك تقريبيتهم بمفرمة اللحم ونتركه قليلاً ليرتاح.

في شهر رمضان .. التزم بقسط النوم المعتاد

السحور؛ حيث يلاحظ الدكتور فياض "أنهم يستيقظون متأخراً، ومن ثم لا يستطيعون إنهاء أعمالهم إلا في وقت متأخر بعض الشيء". غير أن العادات الشخصية في النوم هي التي تحدد أي الطريقتين أفضل. ومن الأخطاء الجسيمة التي يرتكبها بعض الأشخاص التخلي عن السحور، حتى يمكنهم الاستغراق في النوم لأطول فترة ممكنة؛ حيث تلاحظ الدكتوروهي مهى طالب اختصاصي تغذية أن "هناك كثيراً من الأشخاص ينامون ليلاً ولا يستيقظون مرة أخرى إلا زهاء الساعة السابعة أو الثامنة صباحاً".

وتجدر الإشارة إلى أن وجبة السحور تزود الصائمين بالطاقة اللازمة التي يحتاجون إليها للقيام بالمهام اليومية. كما ترى الطيبية طيف السراج بأنه لا غشاضة في أخذ قيلولته قصيرة بعد العمل، "ولكن ينبغي ألا تكون طويلة للغاية.

ينبغي على الصائمين في شهر رمضان محاولة الإلتزام بعدد ساعات النوم المعتادة إلى حد كبير؛ حيث يقول د.علي مهدي قاسم، اختصاص طب الجهاز ، إنه لكي يحصل الجسم والعقل على قسط كافٍ من الراحة، فإنهما بحاجة إلى سبع ساعات من النوم يومياً على الأقل. وبالنسبة لأفضل طريقة لتوزيع ساعات النوم على النهار والليل، فإنها تختلف من شخص إلى آخر؛ حيث يوضح الدكتور فياض قائلاً: "هناك بعض الأشخاص الذين يفضلون الاستيقاظ من النوم لتناول السحور، ويظلوا على هذه الحالة إلى أن يذهبوا إلى أعمالهم مبكراً". وبالتالي فإنهم يتمكنون من الانتهاء من عملهم في وقت مبكر والعودة إلى المنزل لأخذ قسط من النوم قبل الإفطار.

وعلى العكس من ذلك يفضل البعض الآخر الذهاب إلى الفراش مرة أخرى بعد تناول

أكدت دراسة أميركية صادرة حديثاً عن «منظمة الغذاء والدواء الأمريكية» أن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة «الكولسترول» في الدم، وأن ٧٥% من عدد الوفيات بالولايات المتحدة الأميركية سنوياً ناتج عن الإصابة بأحد مسببات أمراض القلب، أهمها «كولسترول الدم».



نصائح تحدّ من الإصابة بارتفاع «الكولسترول» في رمضان

الإصابة بأمراض ترتبط بارتفاع نسبة «الكولسترول» بالدم كأضرار الكلى والسكري وارتفاع معدل الدهون الثلاثية على الكبد والغدة الدرقية، إلى جانب الإفراط في تناول الغذاء الغني بالدهون والسعرات الحرارية. وبالطبع، ان ارتفاع المحتوى الدهني للطعام وزيادة عدد الوحدات الحرارية المتناولة يشكّلان أبرز الأسباب المؤدية الى ارتفاع «الكولسترول» في الدم، اذ يصبح الكبد أقل كفاءة في تخليص الدم من الدهون الزائدة فيه، كما يشكّل الإفراط في تناول الطعام سبباً رئيسياً في زيادة إنتاج «الكولسترول» بواسطة الكبد، فإذا ازداد استهلاك الفرد من «الكولسترول» الغذائي بكمية تتراوح من ١٠٠ ملليغرام إلى ٤٠٠ ملليغرام يومياً أي ما يعادل تناول صفار بيضة واحدة، فمن المتوقع أن تصل زيادة معدل «الكولسترول» في الدم إلى ٦٠ ملليغراماً. لذا ينصح الخبراء بالأا يزيد المتناول من «الكولسترول» الغذائي عن ١٠٠ ملليغرام يومياً لكل ١٠٠٠ سعرة حرارية من احتياجات الفرد اليومية.

ونظراً الى كون «الكولسترول» مادة شمعية تنتقل في الدم بواسطة ناقل تسمى بـ «البروتينات الشحمية»، فقد تمّ تقسيمها إلى نوعين تبعاً لدرجة الكثافة، وهما: الكولسترول الجيد HDL المعروف بـ «البروتينات الشحمية عالية الكثافة» التي تعمل على نقل «الكولسترول» الزائد من الأنسجة وإعادته إلى الكبد لإجراء عمليات التكسير والإفراز مرّة أخرى. لذا، يعدّ ارتفاع نسبة هذا النوع من «الكولسترول» في الدم نوعاً من أنواع الوقاية التي تجنب تراكم «الكولسترول» في الأنسجة والأوعية الدموية.

الكولسترول السيئ LDL المعروف بـ «البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة» التي تعمل على نقل «الكولسترول» من الكبد إلى أنسجة الجسم المختلفة. وبالتالي، فإن حدوث أية زيادة في نسبة هذا النوع من الناقل في الدم ستؤدي بطبيعة الحال إلى زيادة في ترسبات «الكولسترول» داخل الأوعية الدموية والإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

موقع صحة وحياة الالكتروني

وأشار الباحثون إلى أن الإكثار من تناول دهون الطعام قد يؤدي إلى تراكم المادة الدهنية (الكولسترول) في شرايين القلب والأوعية الدموية، ما يؤثّر سلباً على سريان الدم وكفاءة عمل الدورة الدموية بالجسم، ويشكّل عاملاً خطراً للإصابة بالذبحة الصدرية والنوبة القلبية وارتفاع ضغط الدم.

يعدّ «الكولسترول» بمثابة مادة شمعية بيضاء معدومة الرائحة مشابهة في خواصها لخواص الدهون، توجد بطبيعتها في جميع خلايا الجسم. تحافظ على سلامة الأغشية المحيطة بالخلاية والأجهزة الحيوية الداخلية ودورة سريان الدم ومرونة الشرايين. وهو ينتمي الى مجموعة الشحوم التي لا تذوب في الماء، ولكنه يختلف عن الدهون في أنه لا يمدّ الجسم بآية سعرات حرارية، إلا أنه يعدّ من المواد الضرورية التي يحتاجها الفرد لصحة جيّدة وإنتاج بعض الهرمونات المهمة. وقد صنّف باحثو التغذية «الكولسترول» إلى مصدرين أساسيين: المصدر الأوّل يأتي عن طريق الجسم اذ يقوم كبد المرء بتصنيع ما بين ٧٠٪ إلى ٧٥٪ من «الكولسترول» في الدم، بينما يأتي المصدر الثاني الذي يشكّل نسبة تتراوح بين ٢٥٪ و ٣٠٪ عن طريق تناول الأطعمة المحتوية على نسبة كبيرة من الدهون مصدرها المنتجات الحيوانية (الزبدية والبيض والحليب بمشتقاته و الروبيان واللحوم الحمراء بأنواعها وخصوصاً لحم الكبد والطحال والكلاوي).

ويؤدّي استعمال الزيوت النباتية بكثرة في الطعام إلى ارتفاع مستوى الدهون في الدم. وفي هذا الإطار، أشارت دراسة حديثة الى أن زيت الزيتون والسمنسم هما من أفضل زيوت القلي، وذلك لأنهما لا يتأكسدان كبقية أنواع الزيوت النباتية (زيت الذرة ودوّار الشمس). لذا ينصح الخبراء بإضافة بعض الأعشاب النباتية كالصنعتن والبردقوش عند استخدام زيت نباتي في القلي، ما يحدّ من أضرار الأكسدة ويقلل من مستوى «الكولسترول» بالدم.

أنواع (الكولسترول)

يعزو الباحثون أسباب ارتفاع مستوى «الكولسترول» في الدم الى خلل وراثي يسبّب إنتاج الكبد له بإفراط أو الى ضعف قدرة الكبد على تخليص الدم وتنقيته منه أو

