

الشهر الفضيل فرصة لترويض الأطفال على الصبر

صيام الغزلان والعصافير والعروس يقوي إرادة الجيل الجديد

بغداد- صبا العموري
يعمل شهر رمضان على تهذيب النفس وترويضها على الصبر وتحمل العطش ومشقة الحر في فصل الصيف.
فيما يهدف أيضاً إلى تربية وتنشئة الأطفال على كيفية تأدية فرض الصيام والالتزام به.

صيام العروس والغزلان والعصافير
تسميات اطلقوها جدادنا وابائنا
وامهاتنا ومازالوا يستخدموها لإقناع
الأطفال بتأدية فريضة الصيام مدة
قصيرة الى ان يتمكثوا من تكملته لحين
وقت الغروب.
فقد قالت هدى حسين(من الاشباه المهمة
في رمضان هو تعليم اطفالنا على
الصيام ومساعدتهم في ذلك من اجل
ترويض قابليتهم على الصبر وتحمل
الجوع لاسيما في الصيف.
واضافت (ابنتي الكبيرة وهي في
السابعة من عمرها ان قد اقبلت على
الصيام واملت اليوم دون عناء ولاحظت
قدرتها وارادتها القوية في تحمل
العطش والجوع دون بذل مجهود من
قبلها. اما اختها الاخرى فتختلف عنها
وليس لديها طاقة صبر على تحمل مشاق
الصوم لكنني والحمد لله عملت على
اقتناعها بالصوم لحين الظهر وحرص
كثيراً على شئائها دائماً عند حضور
والدها لكي اشجعها اكثر وازرع بداخلها
ارادة وعزم وقوة على التحمل.
وتابع(احاول دائماً اشاعة نوع من
الفرح والبهجة وقت الافطار والسحور
لكي امين لهم شهر رمضان عن باقي
الشهور).
الى ذلك قال سعد محمد
(ان عمر اولادي لم يتجاوز سن العاشرة
ولكني احاول جاهداً تعويدهم على
الصوم وتطبيق فرائض شهر رمضان).
واضاف محمد(اعتدت على تطبيق طريقة
والتي وكيف كانت تعلمنا وتدريبنا على
الصيام عندما كنا صغاراً انا واخوتي
فكانت تعودنا على الصيام الى اذان
الظهر وتسميه لنا بصيام الغزلان
والعصافير وكنا نصوم يوم ونفطر اليوم
الثاني وهكذا الى ان تعلمنا الصوم
الصحيح).
وتابع(فاتنا احوال جاهداً قدر الامكان
تعليم اولادي على صيام اليوم الكامل
وتعليمهم الصلاة على اوقاتها وقراءة
القرآن الكريم).
من جانبها اوضحت سمر علي

صوم لحين الظهيرة لانه اذا استمر
بالصيام وسط اجواء الحر سوف يؤثر
ذلك على صحته).
ودعت العبيدي جميع الاهل (بعدم
تقديم الهدايا للأطفال مكافئة لصيامهم
لانها ستصبح المسألة نفعية وتخرج عن
الاطار الشرعي فهو غير مكلف وهي غير
مجبورة للقيام بذلك ولكن يجب تهيئتهم
مسلماً ومسلمة).
نفسياً لذلك واعتماد مبدأ التدريج في
التعليم الى ان يكبروا ويدركوا، ان
الصوم فريضة فرضها الله على كل
مسلم ومسلمة).



اللحمة الوطنية تتجسد في رمضان

تعيش الامة الاسلامية هذه الايام غرة شهر رمضان المبارك الذي
صادف وقوعه هذه السنة في نهاية شهر تموز والجزء الاكبر من شهر
اب، اللذان يعدان من اكثر اشهر السنة حرارة، الامر الذي يعانیه
مسلمو العراق بشكل خاص اعانهم الله وتقبل صيامهم، إذ يضاف
الى معاناتهم تردي الطاقة الكهربائية، وكما يعلم الجميع تتخلل شهر
رمضان عدا الطقوس الدينية الكثير من العادات والتقاليد على الصعيد
الاجتماعي سواء اكانت الافطار الجماعي او الارتياح الي المقاهي
الشعبية وممارسة بعض الالعاب الشعبية.
أحرص وانا مسيحي الديانة على مشاركة زملائي واصدقائي طقوس
شهر رمضان الكريم، إذ شهدت السنوات الماضية اقامة مآدب افطار
مشتركة ومشاركتهم ببعض الطقوس الاجتماعية وسط اجواء محبة
وفرح.
اتفقنا انا وزملائي الموظفين في جريدتنا (الزمان) بمشاركة زملاء
مسيحيين على ان نقضي ليلة من ليالي شهر رمضان سوية، وكان لنا
ما اردنا إذ اشتركتنا بمآدبة افطار في أحد مطاعم بغداد وبعدها قررنا
التوجه الى احدي حدائق ابو نؤاس لقضاء بعض الوقت وتجاذبنا
اطراف الحديث في مختلف المواضيع، مع لعب بعض الالعاب الشعبية
في جو مليء بالسعادة والسرور بعيداً عن اجواء العمل التي تكاد
تكون مملة وروتينية، وكانت ليلة مميزة، وشدد جميع الحاضرين على
تكرارها في مقبل الايام وهذا ما اتناه.
بعد ايام قليلة من تلك الليلة التي قضيتها مع زملاء الجريدة، اتصل بي
أحد اصدقائي الجامعيين واقترح التجمع في أحد مطاعم بغداد
والاشترك بمآدبة افطار رمضان تضم مسلمين ومسيحيين، فرحبت
بالامر والتقينا وتقاسمنا وجبة الافطار سوية وسط اجواء من الربح لم
نشهدها منذ العام الماضي بعد ان تجمعتنا للامر ذاته، إذ اصبح
الشهر الفضيل يتميز بلم شمل الاحبة والاصدقاء إذ لم التلق بزلاء
الجامعة منذ التخرج الا في ايام هذا الشهر الكريم.
كانت ليلتين جميلتين بامتياز، جسدتا اللحمة الوطنية العراقية وتماسك
هذا النسيج الاجتماعي مختلف الاطفال.
ومن الموافقات الاخرى التي تجسد هذه اللحمة، موقف مر بي في شهر
شباط الماضي إذ كنت عابداً من شهر العسل الذي قضيته في
العاصمة اللبنانية بيروت، إذ اتصل بي زميلي الجامعي (أحمد علي)
واراد زيارتي مع علمه باننا في زمن الصوم الكبير، فقال سوف اقتسم
معكم افطاركم الذي تتميز مائدته بانها تتكون من المنتجات النباتية،
ورفض غيرها من الأطعمة بالرغم من اصرارنا وبالفعل تقاسم معنا
وجبة افطارنا النباتية مردداً عبارة (بس انت تظفر وينا؟ اني هم افطر
وياكم).

ان كل ما ذكرته هو موقف شخصي فقط، لكن هناك الكثير من
مبادرات اخرى مماثلة لا يسعني الا ذكر مختصر عنها، إذ تقوم بعض
الكنائس ورجال دين مسيحيين باقامة مآدب افطار
للمسلمين منطلقهم ورجال دين مسلمين، كما يجتمع
بعض الشباب المسيحي مع اصدقائهم المسلمين
للأمر ذاته. تقبل الله صيامكم وكل عام وانتم
بخير.

واثل متي
waeloraha@gmail.com

إفطار شهي

كبة الأرنبية
وتوضع فيها كريات الكبة ثم
تدخل الصينية إلى الفرن. تُقلب
الكريات بشكل منتظم.
تُغس كريات الكبة في صلصة
الطاجن قبل التقديم، وتُقدم مع
الأرز بالشعيرية.

القادير
للكبة:
500غرام من لحم الضان المفروم
كوبين من البرغل
بصلة كبيرة (مفرومة فرماً ناعماً)
بهارات
للحشوة:
500غرام من لحم الضان المفروم
صنوبر
ملح، بهار
زيت زيتون
صلصة الطاجن:
كوبان من عصير البرتقال
نصف كوب من عصير الليمون
كوبين من الطحينة (راشي)
كوبين من الماء
طريقة التحضير:
تُغلى كل مقادير الحشوة في مقلاة
على النار، ثم تُترك لتبرد.
تُشكل كريات الكبة باللحم النيئ،
البرغل، البصل و البهارات، ثم
تُصقل اطراف الكريات بالبيدين
وتُحشى، ثم تُغلق، تُكرر العملية
حتى نفاذ كمية اللحم.
تُدهن صينية كبيرة بالزيت

مسابقة الزمان

تعلن (الزمان) عن مسابقة رمضان تتضمن المشاركة بالاجابة على 30 سوالاً تقدم طيلة ايام الشهر الفضيل فطلي القراء ارسال اجاباتهم بعد اقتطاع 30 كويونا منشوراً في هذا الحيز وارساله على عنوان الجريدة: بغداد - كراة خارج - محلة 905 زقاق 4 مبنى 9 مجاور المصرف العقاري وستخصص جوائز قيمة للفائزين الثلاثة الاوائل.

اسم القاريء:

العنوان:

رقم الهاتف:

السؤال: ماهو باب القرآن الكريم؟

الجواب:

لا يجوز استنساخ الكويون ولا تقبل الا النسخ الاصلية من الكويون المقتطعة من صفحات الجريدة

نصائح لصوم المصابين بالأمراض المزمنة

بغداد- حولة العكيلي
يعاني الصائمون من المصابين
بالأمراض المزمنة كالضغط
والسكري وأمراض القلب من
تعقيدات صحية خلال شهر
الصوم بسبب عدم التقيد
بنظام صحي سليم يعمل على
تفادي مشكلة عدم التوازن
والاعتدال في تناول الأغذية
والسوائل في وقت الافطار
والسحور.
لمعرفة ما يقوله الطب بهذا
المجال التقينا الطبيبة
الاختصاص في معهد بحوث
التغذية ازهار العكيلي لمعرفة
امكانية صيام اصحاب هذه
الامراض. وما هي الارشادات
الواجب اتباعها من اجل صوم
صحي وسليم؛ حيث قالت
ل(الزمان) ان(المصابين بالامراض
المزمنة كالسكري وامراض ضغط
الدم يستطيعون الصيام في
رمضان اذا كان الضغط والسكر
مستقر لديهم) لافتة الى انه(على

نجوم رمضان

بغداد- فائز جواد
لكل منا تقاليده وطقوسه
خلال شهر رمضان ، وكذلك
الصال مع نجوم المجتمع
الذين تلحقهم من خلال هذه
الزواية لنتعرف على
ممارساتهم خلال الشهر
الفضيل اليوم نلتقي المحلن
الرائد خليل ابراهيم:
□ متى صمت للمرة الاولى؟
تقريباً وانا عمري 10 سنوات
□ بين اقتديت في صيامك؟
-القدوات متعددة فعندي
قسوة بين اهلي مثلاً والذي
وقدوة في الفن لايل استطيع
ان اقول لك في كل مراحل
حياتنا قداوات.
□ماذا تقرا خلال الشهر
الفضيل؟
- هناك ساعات نختلي بها مع
انفسنا اقرا مما احفظ من
القرآن الكريم
□ ماذا تشاهد من برامج
تلفزيونية خلال رمضان؟
- بعض البرامج مع

عائلتي. وهذا لايعني بانني اترك
متابعاتي للأعمال الموسيقية
والغنائية القديمة -والجديدة
الجديدة
□ الأكلة المفضلة لديك
بوجبة الافطار ؟
-ابداً يتناول التمر
واللبن أما الاكلات
الأخرى فهي:
متعددة لانها
مختلفة.
□ كم ساعة تنام
خلال رمضان ؟
-نومي قليل بسبب

سهري مع الفيس بوك
وحدود 6 ساعات
□ هل تسحر ؟
-لا ركز على
السحور فبكون
طعامي بعد
الساعة 2 صباحاً
من أنواع غير
تقليد.
مع دعواتنا لكم
بالسلامة
والصحة والرزق.

حدث في مثل هذا اليوم

19 رمضان
في 19 من رمضان 1375 هـ الموافق 30 نيسان 1956م:
أصدرت الحكومة التونسية قراراً بأن يكون جامع
الزيتونة جامعة مختصة بالعلم وأن تسمى الجامعة
الزيتونية وأصبحت بها 5 كليات.
وفي 19 من رمضان 1410هـ الموافق 15 من نيسان
1990م: توفي العالم الكبير حسنين محمد حسنين
مخولف، مفتي الديار المصرية، أحد اعلام الفقه في
العالم الإسلامي في القرن الرابع عشر الهجري، عُرف
الشيخ بمواقفه الجريئة وجهه بكلمة الحق.
وفي 19 رمضان 1121هـ الموافق 30 تشرين الثاني
1806م جرت معركة بحرية بين أسطول الغرب العمانيين
والأسطول البرتغالي، تراجع فيها الأسطول العربي إلى
رأس الخيمة

برامج الشرقية

(الشرقية)
7,30 برنامج فطوركم علينا
8,10 الرئيس
8,30 برنامج خيط وخير
9,10 مسلسل (الدرس الاول) بطولة قاسم
الملاك
10,00 برنامج الخيرات
11,00 مسلسل (سليمة باشا) بطولة الاء
حسين وعلي عبد الحميد
12,00 بات لايك
12,25 مغطاة
1,05 برنامج (ميد ان تركي)
(الشرقية دراما)
01,10 المسلسل التركي (جنان)
02,00 دراما (سليمة باشا)
16,00 مسلسل (الهروب)
19,00 مسلسل (فرقة ناجي عطا الله)
بطولة عادل امام
20,10 مسلسل (شربات لوز) بطولة
يسرا و سمير غانم
22:00 برنامج (طبعة محدودة)