



#### عدسة نادر داود

الافطار، وتذكرهم للفقراء والمحتاجين التي كانت أوقات الافطار في رمضان قديما تذكرهم أن الناس للناس وأن الدنيا لا زالت بخير. ويعتبر أن رمضان زمان بذكرياته المختلفة كان أكثر قربا إلى المعاني الدينية والاجتماعية، فعليا ما يجتمع أبناء الحي خلف إمام واحد وقت الصلاة، ونادرا ما ينتهي الشهر دون أن يجتمع الفرد بمن تجمعهم به صلة الرحم والقرىبي والصداقة، وخاصة وقت الإفطار. أما لحظات ما بعد الإفطار فكان لها طوقسها الخاصة أيضا، فبعد أداء الفرائض يبدأ التحضير للسهرة التي يتخللها تناول المشروبات الساخنة وأهمها الشاي، وحكايا كبار السن التي غالبا ما تصدر السهرة وتبقى صورة رمضان خالدة في نفوس من عاشوها أيد الدهر.

نكهة مميزة، خاصة حينما تجتمع أصناف الطعام التي تعدها ربة المنزل والتي تأتي من أسر الحي لتشكيل ما يسمى باليوفيه المفتوح بالوقت الحالي، وهي صورة أخرى من صور تضامن المجتمعات آنذاك. ويضيف النعيمات أن من أهم لحظات موعد الإفطار في رمضان زمان مظهر دخان النار الممزوج بروائح الشبخ الذي يتصاعد في سماء القرية، حيث كانت تستخدم النار لإعداد الطعام وخاصة الخبز. ويشير إلى أن الأطفال وهم يسيرون بين منازل الحي حاملين بأيديهم صحنون الطعام التي كانت أسر الحي يتبادلها فيما بينها صورة رمضان قديمة أخرى لن تنكر. ويوضح أن من أهم ما يبرز صور ألفة المجتمع وتماسكه آنذاك هو تقفد الناس لبعضهم البعض وقت

والمنسفن والمدقوقة والمجلفة وغيرها.. وتبين الحاجة نجمة أن رمضان قديما بفترة افطاره وليالي سهره كان يشكل صورة حقيقية لألفة المجتمع وتضامنه بدءا من تعاون الجمع في إعداد الإفطار، وليس انتهاء بالتشارك في أداء الفرائض والعبادات، وتبادل الحكايا والهجوم. أما الستيني علي النعيمات فيصف لحظات الإفطار في رمضان زمان بالذكريات الجميلة التي تحمل صورا رائعة ستبقى في الذاكرة أيد الدهر، وإحدى هذه الصور: مظهر الأطفال الذين يجتمعون لحظات غروب الشمس على قمة هضبة ليراقبوا من خلالها غياب الشمس، وينظروا موعد الأذان. ويوضح النعيمات أن للإفطار في رمضان أيام القدم

احدى قرى معان فترة الإفطار في رمضان قديما. وتضيف: «ما يميز رمضان قديما ألفة المجتمع وتعاونهم في العمل، فنساء الحي يتشاركن جميعا في مساعدة بعضهن، وفي أحيان كثيرة كنا نحضر مادة الإفطار سويا». وتشير إلى أن ما يميز موائد الإفطار في رمضان قديما هي أنها كانت وتتوعد من إنتاج المنزل والأرض والثروة الحيوانية، كما أن الناس آنذاك كانوا يتساوون جميعا في الغالب بنوعية مادة الإفطار التي تتصف بالبساطة رغم تنوع أصنافها. أما أهم أصناف الإفطار في رمضان فكانت تتمثل ووفقا للحاجة نجمة بالرشوف والفت الذي غالبا ما يكون باللبن، إضافة إلى أكلات الجريش والعدس والفريكة

قبل الإفطار بقليل نعد على صباح الحديد بعد تنظيفه بالشبخ والقيصوم المحفف خبز مائدة الإفطار، وأحيانا كنا نقصد أحد طوابين القرية أو الأفران المنزلية. كان الأطفال يجولون حولنا بلهوهم ولهفتهم لسماع صوت الأذان، والرجال كذلك كانوا يتخذون مجلسا واحد أمام أحد بيوت الحي يستذكرون حكايا الأجداد وسيرة الأرض.. كانت أياما جميلة يجلوها ومرها، وكان لرمضان خلالها نكهته الخاصة.. بهذه الكلمات تستعيد الحاجة نجمة التي تسكن

الإبواب  
زيد الطويصي

## طعم وخفة مفضل!

## الأرز البسمتي ..

مشورة رمضان الصحية ..

الإبواب

تتيازا الكور

والقدرة (الأرز مع الحمص). ويمكن أن يقدم الأرز إلى جانب الطبق الرئيسي لتناوله حسب الرغبة، مثل تقديمه إلى جانب أطباق اليامية والفاصولياء والبازيلاء. ويمكننا طهي الأرز لوحده مع زيت زيتون والكزبرة الخضراء والبصل والتوابل والبهارات مما يساعدنا في دعم جهازنا المناعي. ويمكن أن يستعمل الأرز في أطباق المرققة والشورية لزيادة كثافتها وقيمتها الغذائية، خاصة لمن يريد أن يزيد من وزنه. ويمكن أن نحفظ الأرز البسمتي لمدة سنة إلى ثلاث سنوات قبل طبخه وغسله، على أن نراعي بأن يوضع في إناء محكم الإغلاق ويخزن في مكان جاف وبارد مع تهوية مستمرة. ولا ينصح بغسل الأرز البسمتي إلا عند طبخه فقط. ويمكن حفظ الأرز البسمتي المطبوخ لمدة يومين إلى ثلاثة أيام في الثلاجة بعد طبخه على أن نجعله يبرد بعد الطبخ، ونضعه في إناء محكم الإغلاق. إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com

بعد « الأرز البسمتي » من أنواع الأرز المعطرة، ويتميز بحبويه الطويلة والرفيعة ويضيف نكهة ورائحة مميزة جدا مشابهة لنكهة المكسرات المحمص. ولعل ما يشهر إستعمال الأرز البسمتي في مجتمعنا، هو الاعتقاد السائد بأنه أخف أنواع الأرز مما يتيح الفرصة لتناول كمية أكبر منه. وحقيقة الأمر بأن طعم وخفة الأرز البسمتي تجعله مفضل، ولكنه ما يزال يحتوي على سعرات حرارية، أي أنه ينتج عن تناوله طاقة تساعد خلايا جسمنا ودماغنا على العمل، بينما إذا زادت هذه الطاقة عن حدها، قد يلجأ جسمنا إلى تخزينها. وتشير التحاليل المخبرية إلى أن كوبا من الأرز البسمتي يحتوي على 200 سعرة حرارية، إلى جانب حوالي 45 غراما من الكربوهيدرات، والقليل من الدهون اعتمادا على طريقة الطبخ. كما ويحتوي على نسبة قليلة من مجموعة فيتامينات (ب) باستثناء ب١٢. ويمكن إستعمال الأرز في الطبق الرئيسي ليعطي ملمسا ونكهة مختلفة، مثل إستعماله في أطباق المقلوبة (الأرز مع الزهرة أو الباذنجان أو البطاطا)، والمجدرة (الأرز مع العدس)،

