الركن الرمضاني.. أيقونة رمضانية وصورة فنية تساهم في خلق أجواء أستثنائية

إعماركربلاء/ مها الشمري

فوانيس ,شموع ومجسمات الدمى والكثير من الإكسسوارات الرمضانية الأخرى التي عملت مجتمعة على تكوين أيقونة رمضانية مهمة وأساسية اقترن اسمها ووجودها مع وجود الكثير من العادات والتقاليد الرمضانية , لا بل إنها باتت جزءا أساسيا من أساسيات الاستعداد الأولي لأغلب البيوتات الكربلائية.

كل ما ذكر أعلاه تم جمعه تحت مسمى (الركن الرمضاني)، الركن الذي تنافست ربات البيوت على تجهيزه بالشكل الذي يضيف لمنزلهن صورة فنية رائعة تتوسط احدى زوايا غرف استقبال الضيوف أو أي زاوية معينة في إحدى الزوايا الأخرى للمنزل. تراث بنكهة عصرية أكثر جمالية تجد, رؤى على، أن وجود الركن الرمضاني ما هو إلا امتداد لتراث قديم لكن بلمسة حديثة أكثر جمالية وأقل مجهود، حيث تقول إنها عمدت منذ سنوات لتحضير زينة رمضان بوصفها تقليدا توارثته عن

والدتها، لربما الاختلاف هو الفيصل الوحيد بين الماضي والحاضر كون وبحسب استذكارها لأيام طفولتها، أن والدتها كانت تستعد لهذا الشهر بما يخص جانب التزيين، باعتمادها علي بعض من الاكسسورات البسيطة محلية أو منزلية الصنع تمثلت باستخدام قطع من القماش طرز عليها مصطلحات معينة كـ(رمضان كريم) أو صنع نوع خاص من أنواع الصواني أو المجسمات من الخوص تعلق بإحدى زوايا المنزل، مضيفه أن الأمر اليوم بات مختلفاً تماما حيث إن الاكسسورات الرمضانية التي كانت تستغرق وقتا وجهداً لصناعتها ,اصبح حصولها اليوم امرا غاية بالسهولة من خلال توفيرها بالمحال التجارية او طلبها خلال صفحات التواصل الاجتماعي وبلمسة عصرية واكثر جمالية. لوحة فنية بينما تصف, سرى الحسناوي، الركن الرمضاني على أنه لوحة فنية تعتمد على ذوق ربات البيوت ، مضيفة ، بالرغم من كون البعض يرى أن هذه العادات غير ضرورية إلا أنها من العادات التي بدأت تكون شبه أساسية في المجتمع الكربلائي وهذا ما نجده واضحا من خلال توفير هذا النوع من الاكسسورات بشكل كبير بالأسواق والمحال المخصصة لبيع الإداوات المنزلية. طاقة إيجابية في جانب آخر قد نجد أن ما يذكر بخصوص ,الركن الرمضاني ,لم يكن فقط رأي السيدات ,فقد نتفاجأ بان الرأي ذاته يجد عند أزواجهن، وهذا ما حدثنا عنه القانوني ,على الموسوي، حيث يصف الموسوي التحضيرات التي أعدتها زوجته في استقبال شهر رمضان بأنها نوع من أنواع إضافة البهجة والطاقة الإيجابية لكل ركن من أركان البيت وهو نوع من أنواع كسر جمود الأيام التقليدية وصورة فنية رائعة لاستقبال الشهر الفضيل. الحداثة وأثرها الكبير في الطقوس الرمضانية أن منافسة النساء على إعداد ركن رمضاني مميز ساهم في زيادة الإقبال على الشراء لتتميز كلا منهن عن الاخرى هكذا علق ,حسين محمد، صاحب محل للأدوات المنزلية في إحدى مناطق مدينة كربلاء.

وأضاف ,مبيعاتنا هذا العام تضاعفت بشكل كبير لاسيما مع رغبة الكثير من ربات البيوت لخلق أجواء رمضانية جميلة، متطرقاً إلى، الحداثة وأثرها الكبير في إضفاء بعض التغيرات في طقوس شهر رمضان في السنوات القليلة الماضية والعام الحالي.

أجواء استثنائية فيما تجد ,كوثر حسن، أن وجود زينة رمضان في البيوت لاستقبال شهر رمضان يعد عرفا جديدا وجميلا له أثره الكبير في إضفاء بعض التغيرات في شهر رمضان وطقوسه ,واصفة هذا النوع من التزيين على أنه لمسة رمضانية أنيقة وفريدة تساعد في بث أجواء استثنائية جميلة وخلق طاقة إيجابية، داعيه ربات البيوت على اعتماد البساطة في كل شي حيث وجود مثل هذا الركن لا يستوجب المبالغة باقتناء إدوات فخمة ذات أسعار مبالغ بها، بل اعتماد أو صنع ركن صغير يعتمد على نشر فوانيس وزينة ورقية يتوسطها القرآن الكريم وسجادة صلاة.

نصائح طبية لرفع مستوى المناعة في رمضان

مع حلول شهر رمضان بات الفرد بحاجة للتغذية الكافية والمتوازنة,حيث يشير خبراء إلى أن "التغذية الصحية لها أهمية كبيرة في مكافحة زيادة الوزن غير المرغوب فيه، وأيضا في عملية تقوية المناعة. ومن اهم النصائح التي تقدم للصائمين لرفع مستوى مناعتهم هي ,عدم الصوم من دون وجبة السحور، إذ ثمة أشخاص لا يريدون أن يقطعوا فترة النوم. ولذلك يعملون على تناول بعض الأطعمة قبل النوم، وعدم الاستيقاظ للسحور، ما يؤدي إلى مشكلات صحية، مثل انخفاض مستوى سكر الدم, كما ويجب استهلاك المكسرات غير المحمّصة وغير المملّحة، وكذلك الخضروات لاحتوائها على الألياف التي تزيد معدل الشبع طوال اليوم، وتعمل على تسهيل عملية الهضم, بالاضافة الى تناول الأطعمة الغنية بالبروتين، مثل البيض المسلوق واللبن الزبادي المصنع منزليا.

اما في وجبة الافطار, ضرورة تجنب المقالي والأرز والمعكرونة والحلويات المشرّبة ، إذ أن هذه الوجبات الثقيلة التي تزين الموائد تؤدي إلى زيادة الوزن وأمراض المعدة, واللجوء الى تناول الوجبات الخفيفة ، لمنع عسر الهضم للمعدة، لأنها فارغة طوال اليوم، والبدء بتناول طبق حساء (شوربة(.

استهلاك كميات كافية من المياه (٢-٢,٥) ليتر، والحصول على كمية أقل قد يؤدي إلى أمراض في الكلى. ويمكن تناول المشروبات الصحية, كما من الضروري جدا ممارسة تمارين رياضية منزلية خفيفة بعد ساعة أو ساعتين من الإفطار، وعدم الإفراط في تناول الشاي والقهوة، لأنها تحتوي على الكافيين.

عادات رمضانية

تبادل الطعام والشراب في شهر رمضان

ان من أعرق العادات الرمضانية العراقية هي تبادل الطعام والشراب فيما بينهم , حيث تعد هذه الظاهرة من العادات والطقوس الرمضانية المتأصلة والمتوارثة، في مختلف المناطق العراقية، تبادل الأقارب والجيران للوجبات والوصفات الرمضانية، بين بعضهم البعض.

تقليد ينم عن تعزيز روح المشاركة والتعاضد، في مثل هذه الأيام الرمضانية، وبما يضفي المزيد من الحميمية والروحانية على أجواء رمضان، ويعزز العلاقات الاجتماعية بين الناس.

بطبيعة الحال، لكنها تغدو عادة شبه يومية، خلال هذا الشهر الفضيل خاصة في المناطق والأحياء الشعبية في المدن، وفي القرى والأرياف.فأحيانا يرسل أحدهم ولو طبقا صغيرا من الطعام لجاره، وبالكاد يكون كافيا للتذوق، لكن المهم هنا هو تكريس روح التواصل والتشارك والمودة.

مطبخ الإعمار

اللقيمات

اللقيمات هي حلوى عربية أصيلة، ولها الكثير من الأسماء ففي العراق يطلق عليها لقمة القاضي , وفي الكويت والسعودية يطلق عليها اللقيمات، بينما في سوريا وبلاد الشام يسمونها العوامة، وفي مصر يطلق عليها لقمة القاضي. واللقيمات من الحلويات سهلة التحضير وسريعة، وهي تصنع بعدة طرق وكذلك بحشوات مختلفة تبعًا لذوق ربة المنزل وعائلتها، فهناك من يفضلها محشية جبنة وآخرين كاسترد، والبعض يحبها بالسكر ، وكذلك تصنع مقرمشة أو

طرية. وهنا نستعرض سويًا طريقة عمل اللقيمات حتى تقدميها لعائلتك سواء في شهر رمضان أو في غيره من المناسبات السعيدة.

مقادير اللقيمات

نحضر ٣ كوب دقيق مع ملعقتان صغيرة خميرة وملعقتان كبيرة زيت نباتي ونصف ملعقة صغيرة ملح مع نصف كوب ماء طريقة عمل اللقيمات

ذوّبي الخميرة و ملعقة صغيرة من السكر في الماء ومن ثم في وعاء عميق. اخلطي باقي مقادير العجين مع بعضها جيدا, صبي خليط الخميرة على خليط الدقيق وقومي بالخلط , ومن ثم قومي بالعجن بيدك مع اضافة الماء تدريجيا الى أن تتشكل عجينة ذات قوام مناسب يشبه قوام البان كيك او اللبن الزبادي (الروب), غطي الوعاء واتركيه في مكان دافئ ليختمر ويتضاعف (من ساعة لساعتين) و بعدها شكلي من العجينة كرات صغيرة, سخني الزيت في وعاء على النار واقلي كرات العجين فى الزيت في وعاء على النار , ارفعي اللقيمات من الزيت بعد ان تصبح ذهبية اللون وهشة ومن ثم صفيها من الزيت ثم ضعيها فى القطر لمدة ٥ دقائق بينما مازالت اللقيمات ساخنة, ارفعيها بعد ذلك من القدر وقدميها.

وقفة

عادل الذهبي

التسامح زينة الفضائل

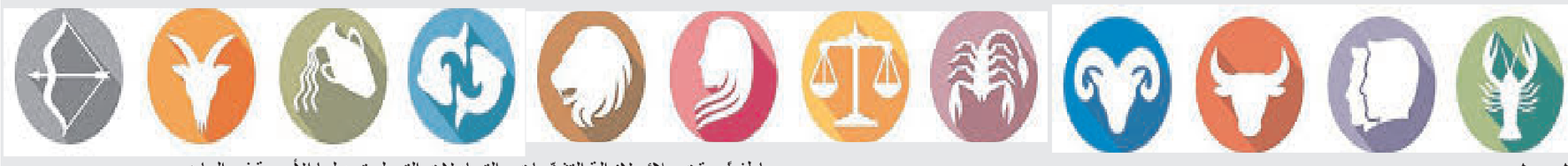
التسامح أنقى وأرقى شيء في الحياة ، والدين الإسلامي هو دين التسامح والعفو وعالمنا الان في أشد الحاجة إلى التسامح والعفو والأخلاق أكثر من كل وقت مضى فهنالك الانغلاق والمشاكل والتعصب الذي هو سبب رئيسي في تغذية نار الكراهية بين الشعوب والمجتمعات , الأمر الذي سيأخذ بنا إلى مزيد من الحروب والصراعات والأنزلاقات التي لا يحمد عقباها ويقتل كل جميل في هذا العالم فتصبح حياتنا حروب ومشكلات وصراعات وتجاذبات لا معنى لها .

التسامح مطلب ضروري وهو قيمة تحتاج إليها البشرية جمعاء والدول والمجتمعات على حد سواء بمختلف أديانهم ومعتقداتهم وأعراقهم، وأغلب شعرائنا العرب دعو إلى التحلي بصفة التسامح والتغني بصاحبها فالعفو هو خلق كريم يرقى بالمرء إلى سماء الفضيلة والشموخ وحسن الخلق فقال عنها الشاعر صفي الدين الحلي داعياً للتسامح والعفو ::

أتطلبُ من أخ خُلقاً جليلاً
وخَلْقُ الناس من ماءٍ مَهين
فسامحْ إن تكَدّرَ وُدُّ خِلٍ
فإنّ المرءَ من ماءٍ وطين

حيث يرى الدكتور محمد أبو العينين وهو استاذ بعلم الاجتماع في جامعة الإمارات في كلامه عن التسامح بأن التسامح إحدى القيم الاجتماعية ذات المردود الإيجابي على الأفراد والمجتمعات ، حيث يساعد على نبذ العنف والكراهية ، ويقرب بين الشعوب ويقلل المشاكل بينهما . ما أحوجنا وما أحوج مجتمعاتنا في هذه الأيام إلى التسامح والعفو والأخلاق بهكذا مناخ وواقع مشحون بالصراعات والحروب والمشاكل المتعاقبة عليه بكافة المستويات منها الدينية والفكرية والثقافية والاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية .

حظك مع الابراج



الحمل

مهنياً: تبدو نشيطاً ذهنيّاً وجسديّاً، وبالتالي لن تتأخر في انجاز اعمالك اليومية
عاطفياً: تأخذ على أحد الأحبّاء إهماله وعدم تعاطفه معك
صحياً: تناول كوباً من العصير الطبيعي يومياً فهو مفيد ويمنحك الانتعاش

الثور

مهنياً: يلقي هذا اليوم الضوء على قضايا مهنية مهمة جداً
عاطفياً: لن تواجه شكوكاً ويسهل عليك التعبير عن نفسك
صحياً: جاهر بكل ما يعتريك من هموم وصرّح بها علناً

الجوزاء

مهنياً: يضعك هذا اليوم أمام خيار ويجعلك حائراً .
عاطفياً: حتى مع عدم وجود الحب في علاقتك الحالية .
صحياً: لن يكون بإمكانك تخطي معضلة صحية دون مساندة القريبين منك .

السرطان

مهنياً: لا تحرم نفسك من متعة الانتهاء من العمل والجلوس دون أن يكون أمامك ما تنجزه
عاطفياً: يبدو الارتباك واضحاً في تصرفاتك مع الشريك
صحياً: إحم سلامتك من الضغوط والانفعالات وكن متساهلاً مع الزملاء في العمل.

الاسد

مهنياً: يتحدث هذا اليوم عن عملية بيع وشراء تفكر فيها وقد تكون مناسبة لك
عاطفياً: لا تعارض الشريك على كل ما يقترحه عليك،.
صحياً: لا تدع الهموم العائلية والمهنية تؤثر سلباً في وضعك الصحي

العذراء

مهنياً: أحذرك عزيزي العذراء من الوقوع ضحية بعض الفخاخ
عاطفياً: تتوتر اليوم علاقتك بالحبيب بسبب سوء تفاهم يحدث بينكما
صحياً: استغل فترة بعد الظهر للتوجه إلى الطبيعة وممارسة المشي المفيدة للصحة وإراحة البال.

الميزان

مهنياً: تسيطر عليك الأجواء الإيجابية من كل حدب وصوب .
عاطفياً: وقت ملائم لإزالة التشنّجات والتساؤلات التي لم تجد لها الأجوبة في الماضي
صحياً: إنتبه من كثرة الأعمال المرهقة، ولا تحاول القيام بأكثر مما هو مطلوب منك.

العقرب

مهنياً: تبدأ مرحلة جديدة من النجاح المهني الذي يسهم في تحقيق جزء كبير من طموحك
عاطفياً: تعيش صراعاً خفياً بين حبك وإخلاصك للشريك
. صحياً: لا يجوز التأجيل والإهمال في الشأن الصحي

القوس

مهنياً: تستطيع كسب بعض المال إذا عرفت كيف تتعامل مع الأعمال التي أمامك
عاطفياً: تراودك أحلاما رومانسية بالارتباط بالحبيب لما تكن له من مشاعر صادقة
صحياً: مهما تعددت المشاغل لإبعادك عن ممارسة الرياضة، حاول إيجاد ولو وقت قليل للقيام بما يفيدك

الجدي

مهنياً: يضعك أحد الزملاء أمام خيار وقرار لا بد منهما،
عاطفياً: تشعّ بشخصية مميّزة، لكنّك ترتبك إزاء متغيّرات تحصل فجأة
صحياً: ابحث مع طبيبك العلاج الأفضل للتخلص من آلام الظهر،

الدلو

مهنياً: قرارات مهمة قد تغير مجرى حياتك على نحو مفاجىء، لذا عليك أن تكون مستعداً لكل جديد في هذا الإطار .
عاطفياً: عامل الشريك بهدوء وعبّر له عن أفكارك ونبهه إلى ضرورة الحذر من بعض المتربصين بكما شراً.
صحياً: تقول بينك وبين نفسك إنك لا تحتاج إلى ممارسة أي نشاط رياضي، لكن الأيام ستثبت لك خطأ تفكيرك.

الحوت

مهنياً: الاستمرار في وظيفتك يكون مشكلة كبيرة بالنسبة إلى مستقبلك المهني
عاطفياً: تكتشف لكن بعد فوات الأوان أن العلاقة التي تخوضها ليست الأفضل لك
صحياً: لن يسرك بكل تأكيد أن تعود إلى الحالة التي كنت تعانيها حتى وقت قريب.