

رمضانيات

الزمان - السنة العشرون العدد 5748-5749 السبت-الأحد 9 من رمضان 1438 هـ - 3-4 من حزيران (يونيو) 2017م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20. UK Issu 5748-5749 Saturday-Sunday 3-4/6/2017



تقليد محبب أنعشته مواقع التواصل وحمله معهم العائدون من الغربية

فوانيس رمضان والأهلة الضوئية تزين أركان المنازل العراقية



لبعض المنازل). متابعان ان (الهدف من شرائها هي ادخال الفرحة والبهجة في نفوس العائلة واشعارهم ان هذا الشهر مميز في كل شئ حتى في زينته).

يزداد قبل اسبوع من قدوم الشهر من فوانيس واشله والاكسسوارات الضوئية من اجل اضافة لمسات خاصة في المنزل بناء على رغبة الاطفال تقليديا

منقوشة بأشكال رائعة وعبارات (رمضان كريم وشهر مبارك وعساكم من العوادة). مشيرة الى ان (هذا التقليد يدل على انفتاح الرقي ورغبة العراقيين في احياهم المناسبة الدينية بطريقتهم الخاصة وبكثيرة عراقية بغدادية غاية في الروعة).

الهلال ونجمته في مقدمة المنزل او بجانب الجوانب الرئيسية للمنزل لكي يلفتوا انظار المارة بانهم يحتفلون بقدوم هذا الشهر الفضيل بدون اللجوء الى التكاليف المالية المبالغ فيها بتجهيزات الرضائية الغالية (الامان). واضافت دنيا صاحب ان (احدى المراكز التجارية للشمس تقوم بتجهيز محالها بمختلف البضائع الخاصة بكل مناسبة وقيل حلول شهر رمضان شهدينا بضائعها تكللت باباريق منقوشة برسوم للهلال ونجوم وفوانيس بالوان فولكلورية رائعة وحتى صواني التقديم تكون خشبية

(هذا الموروث لم يندثر في اغلب البلدان العربية حيث بقيت محافظة عليه الى وقتنا هذا ولم تقتصر في تزيين المنازل فقط وانما امتدت لتزيين الساحات والاماكن العامة والشوارع ما دفع الاسر العراقية تقليد هذا الفولكلور الرضائي نتيجة انفتاحه على تلك الدول من خلال الهجرة وعن طريق العودة جلبوا معهم جميع التقاليد الفولكلورية والموروث الشعبي في البلدان التي كانوا فيها). واوضحت ان (السبب الاخر الذي شجع العراقيون الى ممارسة هذا التقليد هو مواقع التواصل الاجتماعي ما فسح المجال امام اغلب المحال التجارية الى عرض مستلزمات الانارة والزينة الرضائية واكثرها في الاماكن العامة والمجمعات التجارية مما دفع المواطنين الى شرائها وتزيين منازلهم فيها وتحديد اسانك وزوايا لوضع زينة رمضان فيها).

والاقداح الجديدة في اميز مائدة رمضان بها). مشيرة الى (شراؤها ادوات الزينة من فوانيس وهلال مضئ فوقه نجمته المتلألئة والتي ازين بها احد اركان غرفة الجلوس لتعطي مكانة مميزة لهذا الشهر).

الانقطاع بسبب الأوضاع الامنية التي يشهدها البلد في الاونة الاخيرة حيث لجأت الاسر الى شراء التجهيزات الرضائية من الفوانيس والهلال الضوئي والنجوم التي تزين منازلهم احتفالاً بالشهر المبارك. وقالت الموظفة داليا رياض ان (الاسر البغدادية في السنوات الماضية حسنت تجهيزات الاحتفال بهذا الشهر الفضيل لكن عادت على موروثها التقليدي الفولكلوري عبر محاولة إعادة التقاليد التي حرمتها منها بسبب الأوضاع في المدة الماضية وسلب رمضان صبغته المحلية). واضافت (انني استعد قبل حلول الشهر المبارك بشراء جميع ما احتجاجة من تجهيزات منزلية سواء ان كانت من مساكل ومشرب وبالاضافة الى الاواني والكاسات

بغداد- شيماء عادل -تمارا عبد الرزاق يحاول العراقيون استعادة الموراث التقليدية الرضائية قدر الامكان والاستمتاع بهذه الايام بعد ان مر عليها سنوات من

إمساكية رمضان

9 من رمضان	
الفجر :	3:12
الظهر :	12:01
المغرب :	7:26

إفطار شهي

المكونات:
لتحضير القشطة:
لبشر حليب 3.ملاعق كبيرة عصير ليمون كوب قشطة (قيصر)ملعقة كبيرة ماء زهر /لتحضير المدلوقه:
كوب سميد خشن ربع كوب سكر ناعمكوب وربع حليبربع كوب زبدة. كوب فستق مطحون 2.ملعقة كوب ماء زهر /للتقديم: قطر(شيرة) /خطوات تحضير المدلوقه الشاميه:
القشطة:
1- نضع الحليب على نار متوسطة ونحرك حتى الغليان ثم نضيف عصير الليمون فنلاحظ ان الحليب تكتل وانفصلت عنه والماء وتكونت القشطة
2- نضيف نصف الحليب من الماء ونضعها في وعاء زجاجي ثم نضيف قشطة القيمر وماء الزهر ونخلط جيداً المكونات جيداً ثم نغطي الوعاء بالنيلايون

صداع رمضان يزول بتنظيم الساعة البيولوجية

□ عمان – وكالات - يعد الصداع المتكرر أكثر ما يعاني منه المرء في بداية شهر رمضان الكريم، ويفشل كثيرون في السيطرة عليه. وفي إطار ذلك، كشف استشاري الطب النفسي أبو بكر باناعة، ان (صداع الأيام الأولى من رمضان هو عرض مؤقت، يزول بتنظيم الساعة البيولوجية الجديدة)، مبيناً ان (هذه الساعة وعلى مدى 11 شهراً تتعود على الية محددة قد تختلف في مواسم الإجازات والسفر إلا انه في رمضان يتحول الليل إلى نهار، والنهار إلى ليل، وبالتالي تحاول الأعصاب خلال أول يومين من الشهر الكريم ضبط الالية الجديدة خاصة ساعات النوم). وأشار باناعة في تقرير نشر في صحيفة اردنية إلى ان (العلماء تمكنوا من رصد مكان الساعة البيولوجية بعد اكتشاف مجموعة من الخلايا العصبية التي تقع في النهار التحتي وسط المخ، وتُعرف بالنواة فوق التصالبيه، ويبدو انها مركز التحكم في الإيقاع اليومي، وتتكون هذه النواة من جزأين، جزء يوجد في النصف الأيمن من المخ، والجزء الثاني في النصف الأيسر من المخ، وكل جزء يتكون من 110 آلاف خلية عصبية ملتصقة ببعضها بعضاً، وتقوم بتنظيم الجداول الزمنية والتنسيق مع بقية الخلايا للوصول إلى ما يجب ان تكون عليه أنشطه الجسم على مدار اليوم). مضيفا ان (وقف التدخين في فترة النهار يؤدي لحثوث الصداع في فترة الصباح فإذا لم يعاون من الصداع ينبغي عليهم تجنب اي محفزات اخرى للصداع في شهر رمضان مثل احتباس السوائل، الإجهاد، التعب

نجوم رمضان

الزيدي تعشق الماء في السحور

□ هل تهتمين بالطقوس الرضائية وما هو الطقس المحبذ لديك بشكل خاص؟
- الطقوس الرضائية تركتها في العراق. والمغربيين يعيشون بحريتهم ومعتادتهم ليست بيدي ان اصوم بطقس انا احبه هذا الصباح فرض علينا التمسك به في البرد والحر والاجر على قدر التحمل.
□ ما هي الاعمال التي تجزيها في رمضان ؟
- لا عمل لي ما دمت غير مسؤولة عن الإفطار والسحور ابنتي تقوم بواجب الشهر الفضيل وبكل كل ما يطيب للنفس وتشتهي والماء سيد الواوآء..
□ ما هو الطبق المفضل لديك في الإفطار والسحور؟
- لن افضل الاطباق القليلة والدسمة لان عمري لا يتناسب معها اميل للشوربات الخفيفة وسلطة الفتاكة.. في الوجبة الثانية من الفطور أكل قليل من تشرب او صحناً صغيراً هريسة، وانظر للحلوى وانترتها كي لا يصعد شاقول الأرقام للسكراما في السحور فاشفق الماء فقط.
□ هل تمارسين اللياقة الرضائية ؟
- لا امارس اية لعبة رضائية اتبعها مع بالموبايل وارسلها لاولادي يتمتعوا بها، وكل عام والعراق وامله بالف خير ورمضان كريم.

بغداد- فائز حواد
لكل منا طقوسه واولياته خلال الشهر الفضيل وكذلك الحال مع نجوم المجتمع الذين نلتقيهم بهذه الزاوية. ضيف زاوية اليوم هي الفناشة شعبية □ ما هي البرامج التلفزيونية التي تفضلين متابعتها في رمضان؟
- مازلتا بعبادة البرامج والمسلسلات ولن اترك اذا ما دمت انا متفاعلة عن عملي الفني قسراً وما دامت البرامج باولها. ريموت للتلفزيون بيدي وباسم الله وماشاء الله القنوات كثيرة وجدت حالي ان اسقط على محطتين (ام بي سي) للمسلسلات يحثرون اكثرها. (والشرقية). (وهنا بغداد والسورية) وبس. هذا اذا تابعت هذه تطلب وقتا طويلا وانا بيدي عدني العد التنازلي للشعور لوصول الاذان افقد التركيز اسك التلفون واعرف عن رؤيا على محطتين (ام بي سي) للمسلسلات يحثرون اكثرها. (والشرقية). (وهنا بغداد والسورية) وبس. هذا اذا تابعت هذه تطلب وقتا طويلا وانا بيدي عدني العد التنازلي للشعور لوصول الاذان افقد التركيز اسك التلفون واعرف عن رؤيا احد اكثرهم من يعش لي نكتة او شعر او مشكلة او شكوى الحال ما اسعدني بهم في فائز هبة الله التي بغررتي اتمت.. والمسلسل الذي ساتابعه مصري عيوانه (لا تطفي الشمس). شاهدت منه حلقة موضوعه اجتماعي وممشليه نجوم الحاضرين والماضي. شذني التمثيل واللون والمخرج الذي اشتغل برضآن الماضي مسلسل (كردانواثل). □ متى صمت للمرة الاولى؟
- كنت اعيش بميسان الحبيبة بيتنا كبير والرجل المسيطر على اهل البيت الكبير جدي واولاده وبناته تزوج بالدار الاولاد وتضاعف العدد من التفريخ المستمر بين الاطفال اشغل الرقم (11) بنات وولد جدي يجمعنا في الليل بقرا القرآن ويحكى لنا القصص. ومن جملة احاديثه عن شهر رمضان ولكي يهيئنا لمعرفة هذا الشهر ان الله يخلطنا الجنة اذكي صننا وصلينا انا صمت في الصف الرابع ابتدائي كنت قد شربت نصف ستكان ما من ناقوط الحب واعترفت لجدي وبكيت.

مسابقة الزمان

صينية رمضان

تعلن (الزمان) عن مسابقة رمضان تتضمن المشاركة بالإجابة على 30 سؤالاً تقدم طوال ايام شهر الفضيل فعلى القراء ارسال اجاباتهم بعد اقتطاع 30 كويوناً منشوراً في هذا الحيز وارساله على عنوان الجريدة: بغداد- المتاونين- محلة 101- زقاق -71 دار- 28 وستخصص جوائز قيمة للفائزين الثلاثة الاوائل.

اسم القاريء:
.....
العنوان:
.....
رقم الهاتف:
.....
من هي آخر من توفيت من زوجات الرسول صلى الله عليه وسلم؟
.....
الجواب:
.....

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

برامج الشرقية

13.00 هني مري
17.00 اقرا
17.30 (فدكي)
19.20 فطوركم علينا
21.3 عفاريت عدلي
علا
23.15 ارض جو
20.00 خيرات رمضان
20:20 زرق ورق ثري
00.00 بات لايف
00.45 عطر الشام
01.30 هاشتاك
رمضان
02.15 حكم الهوى

موائد على التواصل الإجتماعي

تطبيقات التواصل الاجتماعي بدأت تعج بصور الموائد الزاخرة بمختلف أصناف الطعام بعد ان ضجت بالتهاني والفيديوهات وطاقات الأمانتي بقدوم الشهر الفضيل. طبعاً صفحات الفيس وغيرها من التطبيقات هي مساحتكم الشخصية وتعبر عن اهتمامكم وثقافتكم ولا يحق لي ان ادخل في نوعية منشوراتكم.. لكن اسمحو لي ان اتيه لوجود ابناء شهداء وتاريخهم وقرآء.. اسمحو لي ان اعكر صفو نثركم بصور لامهات تبث عن كسرة خبز في المزايل.. وصور لفتية صفار تلتقط ما في أكياس القمامة.. طبعاً ان تسمحوا لي لانكم تدركون ما تفعلون ولستم غافلين عن المعاني السامية لشهر رمضان الفضيل.. ولن تسمحوا لي لانكم ستقولون (بفولسناً ونحن أحرار.. والصفحات خاصتنا ونحن أحرار!!)!!.. صحيح.. من حقل ان تملأ كرشك.. وتحرض على شحنة بما لذ وطاب! ومن حقل حبيبي ان تتلمس بطنك وتتجشا (ترتبع) ومن حقل ان تلعب بانك كتعبير عن رضاك.. لكن ليس من حقل ان ترحر مشاعر الآخرين وتألهم بصور لا طاقة لهم بها وصنوف طعام ربما لم يسبق ان راوها وربما كانت موجودة واختلفت من ذاكترهم الآن لظروفهم المعيشية.. ليس من حقل ان تهين فقر الآخرين في شهر دعا فيه الله إلى الرأفة بهم والإحساس بحرمانهم.. ربما يقول قائل هذه مجرد صور!! فنحن أيضاً لم ناكل منها ولم نندوقها.. هذه صور سمحت من مكان ما.. عزيزي كن مسؤولاً عن منشورك وتأكد ان هناك المنات التي تنظر وترى ما تنشر وما تكتب وما تعلق.. في الدول المتقدمة يعاقب الفرد على هذا الإسراف والتبذير.. والقرآن الكريم ذم المذيرين ووصفهم أنهم اخوان الشياطين: **إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا** سورة الإسراء/26-27.. فكن إنساناً واعياً شاعراً بما تكتب وتنشر وتقول.. وشكراً لسعة صدرك أيها القارئ العزيز.

زينب فخري
بغداد