

# رمضانات

إعداد/ إدارة المنوعات



أكلة شعبية تتكون من الخبز الطري واللبن و الخضار تقبل عليها العائلات من مختلف طبقات المجتمع

## (الشفوت).. وجبة لا تغيب عن الموائد الرمضانية في اليمن

وتعتنى بوجبة الشفوت التي تُحضّر منها. ولا تزال المرأة اليمنية، تحرص على إعداد اللحوم من الذرة اليمنية في حين طرأ تغير على مكونات هذا النوع من رقائق الخبز في مناطق أخرى وخصوصاً في المدن حيث يتم استهلاكه على نطاق واسع. ومن أبرز مظاهر التغير الذي طرأ على رقائق الخبز (اللحوم) إعداده من دقيق القمح وإنتاجه كرقائق أكثر سماكة واستخدام أدوات غير تقليدية في إعداده.

كما تحرص معظم النساء في الريف اليمني على استخدام أداة دائرية مصنوعة من الخرف، تعرف بر(الملحة) في تحضير وإنتاج اللحوم وتعتمد السيدات في المدن على الصاجات المصنوعة من المعدن، وخصوصاً التي تتميز بخاصية عدم الالتصاق كبديل للملحة.

ويكتسب اللحوم بعده التاريخي، من كونه شكل عبر قرون من الزمن قاسماً غذائياً مشتركاً مع مجتمعات أخرى وخصوصاً في القرن الإفريقي، بما يعكس تأثير اليمنيين على هذا الجزء من العالم، ويؤكد أصالة هذا النوع من رقائق الخبز، وحضوره المبكر في مائدة اليمنيين. ويتصدر اللحوم المائدة لدى معظم سكان إثيوبيا وإريتريا، ويعرف باسم (الأنجيرا) لكنه لا يقتصر بالشفوت بقدر ما يقتصر بوجبة الزنجي، وهي وجبة تختلف في أسلوب تحضيرها، حيث تشكل خليطاً من إدام اللحم المزوج بالبهارات، والخضار الحارة، ويتم تحضيره على النار لفترة طويلة.

وامتد هذا التأثير إلى السودان أيضاً، حيث يُحضّر هذا النوع من الخبز بقوة في المائدة السودانية، ويعرف بر(الكسرة).



أصبح اليوم يقدم بشكل يومي تقريباً، ولكن بصفته (سلطة الشفوت) التي تفتح شهية اليمنيين في المناسبات والولائم. والشفوت بصيغته الجديدة يتم تحضيره بوضع رقائق اللحوم فوق بعضها، بحيث لا تزيد عن اثنتين، في صحن دائري عريض، ثم تضاف إليها بقية المكونات المعروفة.

وترتبط برقائق اللحوم بصفتها المكون الأساسي لوجبة الشفوت عادات وميزات متنوعة على مستوى المناطق اليمينية. وعرفت مناطق يمينها بكونها منتجا أساسياً لرقائق اللحوم على الرغم من أن معظم المحافظات الغربية والوسطى، تتقاسم الاهتمام باللحوم

تضم المائدة اليمنية في وجبة الإفطار أو العشاء في رمضان صنوفاً مختلفة من الأطعمة، لكنها لا تستغني عن (الشفوت) وهي وجبة قوامها (اللحوم) واللبن (الحقن).. واللحوم خبز طري لين يصنع من دقيق القمح أو الذرة.

وتعتبر وجبة الشفوت إحدى أهم الأكلات الرمضانية المعروفة وأهمها على المائدة اليمنية لدى معظم الأسر من كافة المستويات، وتعتبر وجبة غذائية شهية تتقدم المائدة اليمنية في شهر رمضان بوجه عام، إذ يتم تناولها مباشرة بعد إفطار الصائمين بالتمر. وعلى الرغم من أنه يصنف اليوم وجبة غذائية شعبية، إلا أنه راكم حضوره في المائدة اليمنية عبر الزمن كوجبة مميزة، وتتطلب استعدادات خاصة وقيمة مضافة بالنظر إلى وسائل إعداده والمواد المضافة إليه، مما يجعل منه وجبة غذائية متكاملة من حيث القيمة الغذائية والصحية، ووجبة أثرية كذلك لدى الأسرة اليمنية على تعدد مستوياتها الاقتصادية.

وللحصول على وجبة الشفوت الغذائية الشهية، يتم وضع اللحوم في إناء ثم يضاف إليه اللبن منزوع الدسم، أو بما يعرف بال(الحقن) مخلوطاً بمزيج سائل من الخضار الحارة، التي تشمل الفلفل الحار، والثوم، والكزبرة، والكرفس، والنعناع، ثم تقدم هذه الخلطة إلى المائدة مقرونة بأنواع أخرى من الخضار، منها الفجل، والكراث، والبصل الأخضر.

وهناك تغير طرأ على أسلوب تحضير الشفوت في الوقت الحاضر، ففي حين كان يحضر بطريقة الهرس مع المكونات الأخرى الأساسية،

أيمن خطاب

## أسباب الصداع في رمضان ونصائح للعلاج

هل تشكون من الصداع في رمضان؟ إنها حالة عامة، فكثيراً ما يصاب الناس في رمضان بصداع خاصة في الأيام الأولى، ويرجع الدكتور أحمد دياب استشاري التغذية العلاجية، الأسباب المباشرة أثناء الصيام لعدة عوامل أهمها:

- حدوث نقص في نسبة تركيز السكر في الدم، خاصة في الساعات الأخيرة من يوم الصيام، وتختلف درجة تأقلم الجسد مع هذا النقص من شخص لآخر.

- من يعتاد تناول القهوة والنسكافيه والكافا وكثرة يحدث له صداع عند الصيام؛ لأن الصيام يقلل نسبة الكافيين في الدم، فتحدث أعراض النقص على شكل صداع وضعف في التركيز.

- يساعد الصيام في بعض الأحيان على ترسيب نوبات من الصداع النصفي عند من يعانون منه.

- مرضى ارتفاع ضغط الدم يصابون نتيجة لعدم تناول أدويةهم بالشكل الصحيح، أو لإهمالهم الوجبات اليومية وزيادة نسبة الأملاح والدهون بها.

- هناك نوع من الصداع سببه نفسي، حيث تقلص العضلات المحيطة بالرأس والرقبة بعض الشيء، وتحدث آلام بها.

وينصح الدكتور أحمد دياب الصائمين بما يلي:

- زيادة نسبة السكريات في طعام الإفطار وفي السحور قدر الإمكان، على أن تحتوي على نسبة سكريات عالية نوعاً ما.

- مرضى السكر يجب عليهم مراجعة الطبيب المعالج؛ لإعادة ضبط جرعات الأدوية وأوقات الوجبات.

- مرضى ضغط الدم المرتفع يجب عليهم مراجعة طبيبهم الخاص قبل شهر رمضان، لإعادة تنظيم الأدوية والوجبات.

- مرضى الصداع النفسي يجب عليهم البعد عما يثير المتاعب النفسية لديهم، مع الخلود إلى الراحة بقدر الإمكان وعدم وضع وسادة تحت الرأس، لأنها قد تتسبب في زيادة تقلص العضلات.

الصدقة وشجع أفراد أسرته على ذلك.

- اطلب من أهلك إعداد بعض الطعام وقدمه إلى الفقراء واحرص على ذلك بنفسك. - احضر هدايا لجيرانك وأقاربك وأصدقائك بمناسبة رمضان ولتكن من التمر مثلاً، - لا تنس أن الكلمة الطيبة صدقة فلا تحرم نفسك من أجرها العظيم طوال شهر رمضان.

### شجرة الذكر

هي شجرة جذورها في القلب وفروعها تمتد إلى عنان السماء وشهر رمضان وهو شهر الذكر وادكر الله في رمضان مغفور له بإذن الله تعالى فلا تحرم أنفسنا من زرع شجرة الذكر في قلوبنا، وقد ورد عن معاذ بن جبل رضي الله عنه أنه قال: إن آخر كلام فارقت عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم أن قلت أي الأعمال أحب إلى الله قال: (أن تموت وسائلك رطب بذكر الله) رواه ابن ماجه.

### شجرة التقوى

تساقطت أوراقها طوال العام وقد أن أو أن إنباتها.. فالصوم يحفظ على القلب والجوارح صحتها ويعيد إليها ما استلبته الشهوات فهو أكبر عون على التقوى فاحرص أن يكون صومك، صوماً عن النظر إلى ما لا يحب الله، فكل الذنوب مبدؤها من النظر. وصوم عن سماع الفحش أو الغيبة أو النميمة. صوماً لسان عن الكلام في غير ذكر الله عز وجل.

### شجرة الجود

شجرة تنبت في تربة الإيمان ويزداد نماؤها في رمضان، إن الجمع بين الصيام والصدقة موجب للجنة. ففي صحيح المسلم (ما اجتمعت في امرئ إلا دخل الجنة). ولتنبت هذه الشجرة: - قم بعمل حسنة في البيت وضع فيها مع الأولاد

## أشجار الخير تنبت في رمضان



قال صلى الله عليه وسلم

من سبح الله في دبر كل صلاة ثلاثاً وثلاثين، وحمد الله ثلاثاً وثلاثين، وكبر الله ثلاثاً وثلاثين، فتلك تسعة وتسعون، وقال تمام المئة: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، عُفرت خطاياهم وإن كانت مثل زبد البحر

حان الآن وقت الإمساك



دعاء

اللهم ارزقني فيه طاعة الخاشعين وشرح فيه صدري بإنابة المحبتين بأمانك يا أمان الخائفين.

قال تعالى: (مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله كمثل حبة أنبتت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة والله يضاعف لمن يشاء والله واسع عليم) صدق الله العظيم