رموز رمضانية خالدة تتوارثها الأجيال



◄أولاً: المملكة العربية السعودية

يتهافت المسلمون على قضاء رمضان أو جزء منه في السعودية لأداء شعائر العمرة والتمتع بالصلاة في الحرم والمسجد النبوي، وللعيش وسط أجواء إيمانية لا تعوض، لذا تشهد المملكة زحاماً شديدا في هذا الوقت من العام، خاصة وأن البعض يظل هناك طوال الشهر. ثانياً: مصر تتمتع مصر بأفضل جو شعبي واحتفالي برمضان بلا منازع، فلا يمكنك المشي في طرقات مصر دون أن ترى الفوانيس والزينة المعلقة في كل الشوارع المصرية، هذا بالإضافة إلى صانعي الكنافة والقطايف الذين يفترشون الطرقات احتفالا بالشهر الكريم.

ويحرص القادمون إلى مصر على زيارة حي الحسين لما له من طابع احتفالي مميز، كذلك يزورون بعض الأماكن الإسلامية مثل المتحف الإسلامي ومسجد محمد علي وعدد من المساجد القديمة الموجودة بالقاهرة، بالإضافة للخيم الرمضانية المنتشرة في القاهرة والاسكندرية. ثالثاً: دبي

تفتح دبي أبوابها أمام الجميع لقضاء شهر رمضان لديها حيث تتزين المدينة وخاصة مراكز التسوق التي تفتح أبوابها حتى ساعات متأخرة من الليل متيحة لزوارها فرصة التسوق وتناول الطعام بعد منتصف الليل.

كذلك يتم تخصيص مكان في "مركز دبي التجاري العالمي" لتناول الافطار والسحور يسمى المجلس الرمضاني .

رابعاً: تركيا

يسود تركيا خلال الشهر الكريم جو رمضاني ممتع حيث توارث الأتراك عادات الاستعداد له والاحتفال بحلوله خاصة ليلة الرؤية حيث تنطلق الزغاريد من البيوت التركية، أما المائدة فتجتمع عليها الأسرة بكاملها خاصة الجدات والأجداد في الافطار والسحور، كما أنهم يحرصون على تخصيص وجبة ثالثة بين الإفطار والسحور يكون موعدها ما بين الساعة العاشرة والحادية عشرة مساء.

ويتم نثر المسك والعنبر وماء الورد على عتبات الأبواب والحدائق المحيطة بالمنازل، وينتشر على الطرقات ياميش رمضان.

لشهر رمضان المعظم روحانيات وفيوضات ربانية وقدسية، تنتشر في الجو بمجرد حلوله، حتى يشعر الإنسان يقينا وحقًا بالفارق الكبير بينه وبين غيره من الشهور.

ومن أشهر الأدعية التي أصبح من يسمعها في غير الشهر الكريم، يتذكر رمضان بخيره وفيوضاته الربانية، ويشتاق إليه، ويتمناه في كل شهور العام، أدعية الشيخ الراحل الجليل محمد متولي الشعراوي، الذي تشعر وأنت تستمع إلى مناجاته لرب العزة وكأنه يتحدث بلسانك، ويدعو بما في قلبك، ويطلب ما كنت تتمنى أن تطلبه في موقف المناجاة العظيم.

وهناك دعاء الأنبياء الذي يرفعه الشيخ صلاح الجمل في رمضان، الذي يفتح لنا نافذة على خير خلق الله كلهم، ويعلمنا كيف كان تواصلهم مع المولى سبحانه، وأسرار الدعاء المستجاب.

وكذلك الأدعية التي يشدو بها الشيخ المبتهل سيد النقشبندي، والتي تدور في مجملها حول الصيام والاستغفار والسعي على الرزق والدعاء بالنصر على الأعداء وليلة القدر وزكاة الفطر واستقبال عيد الفطر.

وروائع الكلم والموسيقى التي كان يشترك في تقديمها الموسيقار الراحل الكبير عمار الشريعي والفنانة المبدعة ياسمين الخيام والتي تربت عليها كثير من الأجيال، ومن أشهرها "يا رمضان".

ومن الفنانين الذين انتهزوا فرصة الشهر الكريم أيضا، وقدّموا مجموعة كبيرة من الأدعية عمرو دياب، وإيهاب توفيق، وهشام عباس، وهيثم نبيل، وعمرو مصطفى، وأنغام، وأصالة، وحمادة هلال، وحاتم فهمي، ورامي صبري، وسامي يوسف، وتامر حسني، وعلي الحجار.

يعتبر ياميش رمضان واحداً من أهم علامات قدوم شهر رمضان الكريم في كثير من الدول الإسلامية والعربية، ويكاد لا يخلو كل بيت عربي من الياميش في ليالي رمضان الساهرة، وفيما

يلي سنحدثكم عن فوائد الياميش مع ذكر أهم النصائح عند شرائه.

القيمة الغذائية لياميش رمضان:

يحتوي ياميش رمضان على فوائد غذائية كبيرة، تعوض الجسم بشكل عام عما يفقده أثناء الصيام ومن هنا جاءت فكره الياميش من الأساس، وفيما يلي عرض لأهم فوائده:

أولاً: البلح

جميعنا نعلم أن البلح والتمر غنيان للغاية بالمعادن المختلفة والسكريات كما أنهما سهلا الهضم، وسريعا الامتصاص ويحتوى التمر على عنصر البوتاسيوم المفيد لمرضى ضغط الدم المرتفع، وهو يساعد على النمو وبناء الإنزيمات الضرورية للعمليات الحيوية في الجسم فكل 100 جرام من الجزء المأكول من التمر يعطي 253 سعراً حرارياً.

ويزيد التمر من فاعلية الأعضاء ويصلح المعدة وعصارتها ويفيد الكبد، كما يفيد في عملية إدرار البول وغسل الكلى، وهو مضاد للحموضة الزائدة لاحتوائه على أملاح قلوية وللإمساك لأنه ينبه حركة الأمعاء ويحفزها، واستخدام التمر مع الحليب يعتبر وجبة كاملة يمكن الاعتماد عليها في رمضان. ثانياً: الزبيب

يفيد الزبيب "العنب المجفف" في تخليص الجسم من السموم وعلاج الروماتيزم وأمراض الكبد والمرارة, ويقاوم الزبيب أيضا الميكروبات والفيروسات كما أنه يساعد فى علاج نزلات البرد والسعال وحرقة الصدر، ويعتبر عامل بناء فى تكوين الأنسجة والعضلات ويقلل الشعور بالصداع النصفى ويقوى المعدة، ويمد الجسم بسعرات حرارية كبيرة، فتناول 100 جرام من الزبيب يمد الجسم بـ 268 سعراً حرارياً.

ثالثاً: المشمشية

المشمشية "المشمش المجفف" غنية للغاية بالحديد وأملاح الكالسيوم والفوسفور وهي من أغني الفواكه بفيتامين A وتتميز بكونها منبهاً عاماً.

في البداية كان الإهتمام بالأزياء الرمضانية ينصب فقط على إختيار أزياء محتشمة نوعا ما ومريحة وتسهل الحركة على المرأة، خاصة في أوقات الولائم الرمضانية على الافطار.وأصبحت العديد من النساء تهتم بأحدث صيحات الموضة بالنسبة لملابس المحجبات والعبايات الخليجية والقفاطين المغربية لاختيار أكثرها أناقة لارتدائها خلال الشهر الكريم، كنوع من التجديد والبعد عن الملابس المعتادة في الخروجات اليومية للعمل والتسوق، وأيضا لاضفاء أجواء رمضانية على منزلية.

ودخل الرجال نفس دائرة الاهتمام بملابس، فبدأ العديد من الرجال في المنطقة في الاسراع باقتناء الجلباب الخليجي أو الجلباب المغربي، لارتدائه بالمنزل أثناء الافطار، وأيضا اختيار أنواع أنيقة من هذه الجلابيب لكي يرتدونها أثناء صلاة التراويح وصلاة القيام وأيضا التهجد، خاصة وأن تلك الصلوات تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا، لذلك أصبح الرجال يفضلون ارتداء هذه الملابس الفضفاضة بعد وجبة الافطار حتى لا يضطرون لارتداء بنطلون ضيق وقميص فتتقيد حركتهم، مما يجعلهم يسعون لانهاء الصلاة فورا للعودة للمنزل وخلع هذه الملابس الضيقة.

حاليا أصبح المعلنون يبحثون عن أفكار مبهرة للفت انتباه، مفضلين أن ينفقوا على حملة ضخمة جذابة خلال شهر رمضان ليضمنوا أن يشاهدها الجمهور المستهدف بدلا من تنفيذ حملات جزئية طوال العام، بعد أن لاحظوا كيف يمكن أن تجذب الإعلانات انتباه المشاهدين.

وتأثراً بفكرة المسلسلات الرمضانية والابهار الشديد في الخدع والتصوير، أصبحت الإعلانات تحاكي المسلسلات من هذه الناحية، حيث باتت الحملة الإعلانية نفسها بمثابة مسلسل صغير يتابع الجمهور حلقاته طوال الشهر، حيث يتم عرض حلقة "إعلان من الحملة" خلال فترة معينة تليها حلقة أخرى خلال فترة لاحقة، وهكذا حتى تكتمل الحملة المسلسلة "غالبا مع حلول عيد الفطر"، لدرجة أن الجمهور حاليا أصبح يشعر بغضب وخيبة أمل إذا فاتته إحدى هذه الحلقات الإعلانية ليقوم بالبحث عنها عبر مواقع الانترنت، بل إن البعض بات يجلس أمام التليفزيون قبل موعد المسلسل الدرامي المفضل لديه، فقط لكي يضمن مشاهدة الحملات الإعلانية المميزة.

بعض الشركات الكبرى صارت تقوم باستقطاب نجوم الرياضة والفن لكي يقوموا بالمشاركة في هذه الإعلانات كمحاكاة للإعلانات الأجنبية، لكن الأمر قد أصبح مميزا بدرجة كبيرة عندما أصبحنا نشاهد هؤلاء النجوم يقومون بالغناء وأداء الرقصات الاستعراضية في إطار دعائي جذاب.

اللافت أيضا أن بعض النجوم قد لا يشاركون في أي عمل درامي خلال شهر رمضان نظرا لأنهم يقومون ببطولة حملة إعلانية كبيرة، وبالتالي يشعرون أن هذه الحملات كافية لتعويض غيابهم عن جمهورهم.

الواضح للجميع الآن أن إعلانات رمضان وإن كان هدفها الربح المادي البحت، فإنها أصبحت جزءا أصيلا من ثقافة الناس في رمضان.

تأتي أيام رمضان للم شمل الأسر والجيران والأقارب والأصدقاء القدامى من جديد عن طريق دعوات تناول الإفطار التي لا تنتهي طوال الشهر. لذلك، من المألوف أن يكون لكل أسرة جدول من العزائم لا يخلو منها أسبوع في رمضان.

الاستعدادات:

يُفضل أن تقومي بالاستعداد لعزائم رمضان قبل حلول الشهر الكريم بعدة طرق، أولها التسوق للحصول على كل ما ستحتاجين إليه من مكونات ومواد غذائية خلال الشهر. حددي قبل ذلك ما الذي ستقومين بتقديمه في العزائم الأساسية حسب معرفتكِ بأذواق أفراد العائلة في الطعام وما يفضلونه.

وتشمل الاستعدادات أيضاً تجهيز البيت خاصة المطبخ وغرفة المعيشة أو الاستقبال وغرفة الطعام. ففي المطبخ، تخلصي من الأواني التي لا تحتاجين إليها لكي توفري مساحة، مع إعداد أواني العزائم الخاصة، وذلك بإخراجها من مكانها وغسلها ووضعها على أهبة الاستعداد.

تأكدي من وجود أكواب بأعداد كبيرة تكفي. وإن لم يكن لديكِ عدد كافٍ، فلا تنسي شراء أطقم إضافية قبل رمضان خصوصا للشاي والعصير.

أما العزائم الكبيرة العدد جداً والتي تتضمن الكثير من الأطفال، فمن الأفضل أن تستخدمي الأكواب الفلين أو البلاستيك لسهولة التخلص منها وعدم حاجتها لتنظيفها وكذلك للحفاظ على أكوابك الزجاج من الكسر.ومن الأفضل أن يكون لديكِ أغطية داكنة ومتينة لحماية الانتريه.

وإن كنتِ ستقومين بدعوة أسر بها أطفال صغار، فمن الأفضل أن تستبدلي سجادتكِ الثمينة بموكيت داكن سهل التنظيف.

المائدة:

هناك أطعمة أساسية لا يمكن الاستغناء عنها في رمضان مثل الخُشاف وعصائر رمضان الشهيرة كقمر الدين والدوم والخروب والتمر الهندي، إضافة إلى الحلويات الشرقية. يمكنكِ التنويع في أطباق جانبية أو في الطبق الرئيسي بعد التأكد من مناسبة ذلك لمن ستقومين بدعوتهم. فمثلا، لا تقدمي أطعمة من دول أخرى لنا.

في كل عام تخرج علينا أغنيات جديدة للاحتفال بشهر رمضان المبارك، ويجتهد الفنانون المعاصرون من شعراء وملحنين ومطربين في أدائها، لكن تبقى دائماً الأغاني الرمضانية التراثية الخالدة هي العالقة في أذهاننا.

"وحوي يا وحوي" أغنية تراثية فلكلورية نادرة، قام بأدائها المطرب المصري الراحل أحمد عبد القادر، وهي أشهر أغنياته على الإطلاق، ويكاد يكون قد ضمن الخلود في عالم الفن بسببها. وقد لحّن أغنية الملحن الكبير والشهير محمود الشريف، وتم تسجيلها للإذاعة المصرية في ثلاثينيات القرن الماضي.

"رمضان جانا" أغنية (رمضان جانا) أداها الفنان المصري الشعبي محمد عبد المطلب، وهي من كلمات الشاعر حسين طنطاوي، وألحان الملحن الكبير محمود الشريف.

"هاتوا الفوانيس يا ولاد"

كان الملحن والمطرب الراحل محمد فوزي سابقاً لعصره في موسيقاه واختياراته لأغانيه، وبالتالي لم يفته أن يقدم أغنية خاصة بشهر رمضان يخاطب فيها الأطفال.

وقد قدم الفنان محمد فوزي أغاني أخرى لرمضان مثل "شهر الكرم" و"لياليك محلاها يا رمضان" و"بشراك يا صايم"، لكنها لم تحظ بنفس شهرة وخلود (هاتوا الفوانيس يا ولاد). "مرحب شهر الصوم"

"مرحب شهر الصوم مرحب لياليك عادت في أمان بعد انتظارنا وشوقنا إليك جيت يا رمضان"، بهذه الكلمات أطل المطرب الشعبي الجميل عبد العزيز محمود على الجماهير العربية للاحتفال بقدوم شهر رمضان المعظم عام 1966، وها نحن مازلنا نرددها ونسعد بسماعها حتى الآن.

"واﷲ لسه بدري"

وكما تفنن المبدعون في تقديم الأغنيات الجميلة لاستقبال شهر رمضان والاحتفال به لأقصى درجة، لم يفت بعضهم أيضاً أن يودع الشهر الفضيل بأغنية تعبر عن حزن المسلمين لمضي أيام رمضان بسرعة عجيبة، وكأننا بمجرد أن استقبلناه ها نحن نودعه، فكانت أغنية الفنانة شريفة فاضل (واﷲ لسه بدري).

بدأت فكرة الخيمة منذ عدة سنوات، من قبل بعض رجال الأعمال الذين أرادوا أن يسهروا ويتسامروا في مكان يغلب عليه الطابع غير الرسمي، ثم انتشرت الفكرة في الأندية التي طوّرتها وجعلتها ظاهرة اجتماعية ممتعة للزوار.

ومع الوقت أصبحت الخيمة الملتقى المفضل لمعظم الشباب والعائلات التي تحب السهر في الجو الرمضاني المحبب، مع فاصل من الترفيه، ولاقت الفكرة النجاح، وأدخل القائمون عليها وجبة السحور ضمن برنامج السهرة، فلم تعد الأُسر تغادرها وترحل إلى منازلها إلا قبل أذان الفجر بدقائق.

وتتسابق الخيم الرمضانية على استضافة مشاهير الفنانين، والفرق الموسيقية، وتقديم العديد من الفقرات والإسكتشات، وهو ما يجعل البعض يُفضّل عدم الذهاب إليها، باعتبار أن شهر رمضان للعبادة والتقرب إلى اﷲ وليس لاستماع الأغاني وتضييع صلاة التراويح والتهجد.

تقوم فكرة الدورات الرمضانية على لعب عدد من الفرق منذ الأيام الأولى في رمضان على ان يستمر الفائز

من التقدم، ليظل في النهاية عدد قليل من الفرق يواجه بعضها بعضا ليبقى فائز واحد يتم الإعلان عنه في الأيام الأخيرة من الشهر الكريم.

وتنتشر هذه الدورات الرمضانية في دول عديدة مثل مصر والأردن ولبنان، أخذت خلال السنوات الأخيره في الانتشار في عدد من الدول مثل المملكة العربية السعودية والكويت والبحرين وسلطنة عمان وقطر.

ومع نجاح هذه الدورات الرمضانية مع لعبة كرة القدم.. امتدت هذه إلى ألعاب اخرى مثل كرة اليد والسلة والطائرة وكرة الماء.

وترسخ هذه الدورات الرمضانية روح التعاون والإخاء في هذا الشهر الكريم وتدعم أهمية الحركة والنشاط وعدم المكوث بالمنزل، خاصة أن ممارسة الرياضة في رمضان تعمل على إذابة الدهون والتخلص من السعرات الحرارية الزائدة المستمدة من الغذاء إذ إن الجسم يحتاج إلى مزيد من الطاقة أثناء ممارسة الرياضة مقارنة بالأوقات العادية مما يجعله يلجأ إلى مخزون الدهون المتراكم في الخلايا الدهنية للحصول على الطاقة اللازمة له أثناء القيام بأي مجهود بدني أو عضلي أثناء الصوم.

كذلك يرى الخبراء أن ممارسة الرياضة أثناء الصوم تعمل على زيادة كفاءة الجسم في التخلص من السموم الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي به إلى جانب تنشيط الدورة الدموية وزيادة الشعور بالراحة والاسترخاء.

وأكدت الدراسات ان الممارسة الصحيحة للرياضة مفيدة جداً للذين يعانون من ضعف البنية أو من يعانون من الوزن الزائد على حد سواء، وأنسب وقت لممارسة الرياضة في رمضان هو قبل الإفطار بساعة أو ساعتين أو بعد الإفطار بساعتين على الأقل.

"ألف ليلة وليلة... كل ليلة ليلة... ألف ليلة وليلة" عبارة مغناة بطريقة مميزة بصوت المجموعة انطلقت لسنوات طويلة على مدار ليالي شهر رمضان المعظم عبر أثير الإذاعة المصرية منذ أكثر من 60 عاما كمقدمة لمسلسل إذاعي خالد يحمل نفس الاسم.

حلقات سردت حكايات ألف ليلة وليلة الشهيرة ومثلها بأصواتهم فنانون عظام على رأسهم الفنانة الكبيرة الراحلة صاحبة الصوت الساحر زوزو نبيل التي أدت شخصية شهرزاد، أما دور شهريار في الإذاعة فقد أداه الفنان الكبير الراحل عبد الرحيم الزرقاني. كتب هذه الحلقات طاهر أبو فاشا، وأخرجها محمد محمود شعبان الشهير بـ (بابا شارو).

وبعد سنوات طويلة - وتحديدا عام 1985- عندما فكر المخرج المبدع الراحل فهمي عبد الحميد في إحياء حكايات "ألف ليلة وليلة" وتقديمها بشكل عصري للتليفزيون المصري لمدة 30 ليلة كل عام طوال شهر رمضان المبارك، كان من الضروري أن يستعين بالفنانة زوزو نبيل لأداء دور الراوية شهر زاد في بداية

كل حلقة. ونظرا لتقدم العمر بصاحبة الصوت الساحر، لم يكن من الممكن أن تطل بوجهها في شخصية شهرزاد، لذا لجأ فنان الرسوم المتحركة الأول في الوطن العربي فهمي عبد الحميد إلى تقديم شخصيتي شهرزاد وشهريار في بداية ونهاية كل حلقة على هيئة شخصيات كرتونية، لتحمل شهرزاد صوت زوزو نبيل الساحر الذي ارتبطت به أجيال وأجيال من خلال الحلقات الإذاعية القديمة.

حلقات (ألف ليلة وليلة) التليفزيونية قدمها المخرج المصري الراحل فهمي عبد الحميد في رمضان لمدة 4 سنوات، منها 3 متتاليات وقامت الفنانة - الصاعدة وقتها – شريهان ببطولتها أعوام 1985 – 1986 – 1987، ثم حدث انقطاع لمدة عام، ثم عادت (ألف ليلة وليلة) مرة أخرى، لكن في تلك المرة اختار فهمي عبد الحميد الفنانة الشهيرة والمحبوبة ليلى علوي لبطولتها.

يقول المؤرخون إن القاهرة هي أول مدينة يظهر فيها مدفع الإفطار. ففي رمضان عام 865 هـ كان السلطان المملوكي خشقدم يجرب مدفعاً جديداً وصل إلى جيشه. وقد صادف إطلاق المدفع وقت أذان المغرب بالضبط، وظن الناس أن إطلاق المدفع كان مقصوداً به تنبيه الصائمين إلى أن موعد الإفطار قد حان. مما دفع المصريين للخروج إلى قصر السلطان لشكره على ذلك خاصة وأن الكثيرين منهم لم يكونوا قادرين على سماع الأذان لعدم وجود مكبرات صوت في هذا الوقت.

فما كان من السلطان إلا أن قرر إطلاق المدفع كل يوم بالتزامن مع أذان المغرب لإعلان موعد الإفطار، ثم تم بعد ذلك إضافة توقيت بعد السحور وسمي بمدفع الإمساك لإعلان قرب أذان الفجر.

وهناك قصة ثانية عن أصل عادة إطلاق مدفع الإفطار تتفق مع الأولى في أنها كانت صدفة أيضاً لكن تختلف في الوقت الذي حدثت فيه والتفاصيل. فيحكى أنه في تاريخ مصر الحديثة وفي عهد الخديو إسماعيل، كان الجنود يقومون بتنظيف أحد المدافع التي تحمي القصر – وقيل أحد مداخل القاهرة، فانطلقت منه قذيفة خطأ أحدثت دوياً في سماء القاهرة، وكان ذلك قرب وقت أذان المغرب في أحد أيام رمضان، فظن أهل القاهرة أن الحكومة فعلت ذلك للإعلان عن موعد الإفطار. وظل الناس يتناقلون الخبر ويتحدثون عن ذلك حتى وصل كلامهم إلى فاطمة ابنة الخديو إسماعيل، فأعجبتها الفكرة، وأصدرت أمراً بإطلاق المدفع عند الإفطار والإمساك في كل يوم من رمضان.

انتقلت عادة ضرب مدفع الإفطار من القاهرة إلى باقي البلاد العربية. وعلى الرغم من انتشار المساجد وتزويدها بمكبرات الصوت، إلا أنه ما زال يُسمع مدفع الإفطار والإمساك حتى الآن في ربوع مصر لارتباط الناس بهذه العادة لما تشيعه من بهجة في نفوسهم..

يعتبر مؤذن رسول ا بلال بن رباح وكذلك عبد ا بن أم مكتوم أول من قام بمهمة المسحراتي

باستخدام الأذان حيث كان يقوم أحدهما بالأذان أولاً قبل الفجر ليقوم الناس للسحور ثم يؤذن الثاني ليمسك الناس عن تناول الطعام وينوون الصيام. مهنة المسحراتي الموسمية:

ومع ازدياد أعداد الناس واتساع رقعة السكن في القرى والحضر على السواء صارت الحاجة للمسحراتي ضرورة قصوى. ويقول المؤرخون إن مهنة المسحراتي ظهرت في بداية القرن الثالث من الهجرة لأول مرة في مصر، بالتحديد عام 228 هـ في ولاية عنبسة بن اسحق على مصر، حيث كان يقوم بنفسه بهذه المهمة في مدينة الفسطاط وحول جامع عمرو بن العاص، وينادي: "يا عباد الله تسحروا فإن في السحور بركة".

ولأن المسحراتي مهنة موسمية مرتبطة بشهر رمضان فقط، كادت أن تختفي تماماً عدة مرات في فترات متفاوتة عبر التاريخ. ويعتبر السلطان الظاهر بيبرس هو من أعاد هذه المهنة للظهور مرة أخرى في عصر المماليك عندما أمر بتعيين شباب رجال الدين فيها.

وجاء الحاكم بأمر الله في العصر الفاطمي، ليخصص لهذه المهنة بعض الجنود الساهرين على حراسة القاهرة ليلاً، حيث كانوا يقومون بالطرق على أبواب البيوت لإيقاظ الناس للسحور.

أساليب المسحراتي:

كان المصريون أول من استخدم الطبلة بإيقاع مميز توارثته الأجيال مع أناشيد ونداءات. أما في المغرب فكان يقوم المسحراتي بالطرق بعصا على الأبواب. وفي الشام، استخدم المسحراتي أسلوباً شبيهاً للمصري ولكن بالعزف على الطنبورة مع رفع الصوت بإنشاد ديني عن رمضان وقيام الليل وبركة السحور.

المسحراتي الآن:

تكاد تكون هذه المهنة قد اختفت تماماً الآن في كل أنحاء الوطن العربي. وقد بدأت تندثر في المدن أولاً لاعتماد الناس على وسائل حديثة لإيقاظهم بعد توفر المنبهات وغير ذلك.

من أشهر البرامج الحوارية في شهر رمضان برنامج "حوار صريح جدا" الذي كانت تقدمه الإعلامية منى الحسيني، والذي نزل ضيوفا عليه العديد من المشاهير، واتسمت أسئلته بالصراحة والجرأة، والتطرق للقضايا الخلافية والأسرار الشخصية للضيوف، مما جعله من المحطات المهمة التي يحرص المواطن المصري على التوقف أمامها في الشهر الفضيل.ومما كان يميز البرنامج أيضا مقدمته الشهيرة التي يغنيها الفنان علي حميدة.

ومن البرامج ذات الطابع الإنساني، برنامج "الست دي أمي" الذي كان يقدمه السيناريست والإعلامي يوسف معاطي، الذي كان يستضيف الأمهات اللائي يعانين من مشاكل مادية أو صحية، ويحاول قدر الإمكان مساعدتهن

على حل مشكلاتهن، وحظي البرنامج بشعبية هائلة، لأنه لم يكن مجرد برنامج حواري فقط وإنما نافذة سحرية لحل مشاكل المعوزين والمحتاجين.وكانت كلمات التتر من غناء الفنان خالد عجاج، الذي أضفى بعدا عاطفيا جميلا على البرنامج.

وفي أفق آخر، يأتي برنامج "يا تليفزيون يا" لفنان الكاريكاتير الراحل رمسيس زخاري، الذي كان يستضيف ضيفا مختلفا كل مرة، ويخوض معه في حياته الشخصية وعلاقاته وآرائه في الحياة، ويطعم كل هذا برسوماته الكاريكاتيرية الشهيرة التي كانت تضيف بعض الإبداع للحلقات.

ومن المفارقات التي تثير الانتباه، وتكشف طبيعة الشعب المصري الأصيل، أن رمسيس كان مسيحيا، ومع ذلك لم يكن يقدّم برنامجه إلا في رمضان، وكأنها مشاركة منه في إثراء الشهر الكريم، والإطلال على مشاهديه بكل ما هو ممتع ومفيد، وفي نفس الوقت كان المصريون ينتظرون برنامجه بشغف والذي كان من أهم وسائل التسلية والإمتاع في المساء انتظارا للسحور..

مبتكر شخصيتي بوجي وطمطم هو المخرج ومصمم العرائس المصري الراحل محمود رحمي، الذي صنع منهما بطلين خالدين لمسلسل العرائس الأشهر على الإطلاق في العالم العربي، والذي حمل اسمهما، وكتبه المؤلف يسري خميس، وقام ببطولته مجموعة من الممثلين الكوميديين المحبوبين عند كل العرب، وعلى رأسهم الراحل يونس شلبي الذي أدى صوت بوجي لسنوات طويلة وحتى وفاته، والفنانة هالة فاخر التي أدت صوت طمطم، إلى جانب العديد من النجوم مثل إنعام سالوسة وحسن مصطفى والراحلين سيد عزمي ومحمد الشرقاوي ورأفت فهيم.

بدأ عرض بوجي وطمطم في شهر رمضان الذي وافق العام الميلادي 1983، وعشقه الجميع منذ اللحظة الأولى وأصبح كل الأطفال يصطفون حول شاشات التليفزيون يوميا لمشاهدة الحلقة الجديدة من المسلسل، ثم ينطلقون بعدها ليرددوا معا تتر البداية والنهاية.

استمر عرض بوجي وطمطم على مدار أيام شهر رمضان المعظم بحلقات جديدة كل عام لمدة 17 عاما، لكن بعد وفاة الأب الروحي لبوجي وطمطم حدث انقطاع لمدة 10 سنوات.

ثم جاء المخرج الشاب باسم رحمي، نجل المرحوم محمود رحمي، وقرر إحياء شخصيتي بوجي وطمطم، وتقديم موسم جديد لهما، وتم اختيار الفنان الكوميدي الشاب محمد شاهين لدور بوجي، والفنانة الشابة إيمي سمير غانم لأداء دور طمطم في الحلقات التي تم عرضها في شهر رمضان لعام 2009، تحت عنوان (بوجي وطمطم والكنز المفقود)، لكنه للأسف لم يلق نفس النجاح السابق.

هناك أنواع حلويات تعد من الأساسيات في البيوت العربية في شهر رمضان.

الكنافة:

مع أن الكنافة تتوافر طوال السنة في محلات الحلويات الشرقية، إلا أنها تظهر بشكل مختلف في شهر رمضان. حيث يقوم صناعها ببناء الفرن الخاص بها في الشوارع بكثرة والتي تعد من معالم شهر رمضان في الدول العربية خاصة مصر.

القطايف:

أما القطايف فهي من أشهر الحلويات الرمضانية التي لا تظهر إلا في هذا التوقيت. ويتم تجهيزها على نفس الفرن الذي يقام في الشوارع وبجانب المحلات لعمل الكنافة.

وتأتي لقمة القاضي والبسبوسة من ضمن الحلويات التي تكون متوافرة طوال السنة لكنها تنتشر في رمضان بعد القطايف والكنافة.

يُعد تزيين الشوارع في رمضان عادة مصرية في الأصل مثل كثير من العادات الرمضانية المعبرة عن الفرحة. ويختلف المؤرخون في تأصيل بدئها لكنهم يتفقون في ارتباطها ببدء استخدام الفانوس وتعليقه في الشوارع حيث كانوا يستغلون الحبال التي يتم تعليق الفانوس بها لوضع بعض الزينة المصنوعة من القماش أو الورق. أشكال الزينة:

قديماً كان يتم قص القماش أو الورق بأشكال بسيطة مستوحاة من الزخارف المعمارية الإسلامية التي تزين أعمدة المساجد والأسقف والمآذن والتي غالباً ما تكون قريبة من أشكال نباتية أو هندسية مفرغة. واستمرت هذه الأشكال حتى وقت قريب لكن مع اختلاف الخامات.وأصبحت هناك أشكال جاهزة من زينة الشارع يتم شراؤها بالمشاركة بين أهل كل حي.

زينة البيوت في رمضان:

وبجانب زينة رمضان التي يتم تعليقها في الشارع، تفضل بعض الأسر أن تزين بيوتها من الخارج بنفسها. لذا من المألوف في رمضان أن يرى الناس شرفات البيوت ونوافذها متلألئة بألوان الزينة المختلفة سواء التقليدية المصممة من الورق الملون أو التي تعتمد على الكهرباء كفروع النور أو الفانوس الكهربائي الكبير.

تعتبر وجبة السحور من الأشياء المهمة جدا في ليالي شهر رمضان الكريم، فهي التي تساعد الإنسان على إكمال الصيام جيداً، وهي سنة عن الرسول الكريم.

ما هي الشروط الواجب توافرها في وجبة السحور الصحية؟

أولا يجب تأخير هذه الوجبة قدر الإمكان إلى قبيل أذان الفجر لكي تعطي الجسم والجهاز العصبي طاقة على احتمال ساعات الصوم.

ويجب ان تحتوي وجبة السحور على المأكولات ذات السرعة المتوسطة في الهضم مثل الفول المدمس بزيت الزيتون، فهذه الوجبة على سبيل المثال تصمد في المعدة من 7 لـ 9 ساعات، وتساعد على تلافى الإحساس بالجوع طيلة فترة الصيام تقريبا.

كذلك يجب ان تحتوي على الخس والخيار، لأنهما يحتويان على نسبة ماء كبيرة تساعد الجسم على الاحتفاظ بالماء لفترة طويلة، ويفضل ألا يحتوي السحور على كمية كبيرة من السكر أو الملح لأن السكر يبعث على الجوع، والملح يبعث على العطش، وبالطبع لا تخلو وجبة السحور من الزبادي لأنه يرطب المعدة ويعطي الجسم نسبة الكالسيوم اللازمة، ولذلك نجد سيلا من الإعلانات التجارية لمختلف انواع الزبادي في رمضان.

أجمل ما يميّز العرب والمسلمين ترابطهم ببعضهم بعضا، وحبّهم الجم للخير، وفي شهر رمضان يزداد هذا الحرص، ويتجلى في أروع صوره، ويظهر فيما يسمى بـ"شنطة الخير الرمضانية".

وشنطة الخير الرمضانية، تحوي ما لذ وطاب من ضروريات الشهر الكريم.وفي الفترة الأخيرة دخلت على الخط الجمعيات الخيرية، وما أجملها من منافسة في الخير والبر والتراحم بين الناس.

وفي العادة يتلقى الفقراء والمحتاجون أكثر من شنطة، من أكثر من جهة، طوال الشهر الكريم، وهو ما يزيد من فرحتهم، ويهوّن عليهم المصاريف الكبيرة التي تنفق في هذا الشهر.

وبالرجوع للتاريخ لا تبدو فكرة شنطة رمضان حديثة إلى هذا الحد، اللهم إلا في شكلها فقط، حيث يسرد التاريخ الحكايات والقصص حول أثرياء المسلمين الذين كانوا يحرصون على إرسال المواد الغذائية والتموينية في الشهر الفضيل لجيرانهم وذويهم، وكذلك أطباق الأرز باللبن والخشاف والتمر باللبن وجوز الهند، وغيرها من مأكولات ومشروبات تلك الفترة.

وكان إعداد الشنط يقتصر على رمضان فقط، ثم أصبح بعض الأفراد والجمعيات يعمدون إلى توزيعها طوال العام.

يعتبر المصريون أن صواريخ رمضان و "البمب" هي احتفال خاص جدا بشهر رمضان قلما يتم تنفيذه كطقس رمضاني في أي دولة إسلامية أو عربية أخرى.

والصواريخ نوع من الألعاب النارية البدائية جدا، التي كان الظهور الأول لها في الصين قبل نحو ألفي عام من الآن، وقد اكتشفت بالصدفة عندما قام أحد الطهاة بخلط الفحم مع الكبريت مع قليل من الملح

الصخري، وعندما قام بضغط الخليط في أنابيب البامبو، انفجرت محدثة أشكالاً جذابة والاحتفال بشهر رمضان في مصر من خلال تفجير الصواريخ والبمب يستمر منذ استطلاع هلال رمضان وحتى انتهاء عيد الفطر، حيث يقوم الأطفال بممارسة هذه الطقوس بإشراف عائلي من أحد أقاربهم الأكبر سنا حتى يتأكد من عدم إقدام الصبية على تصرف قد يعرضهم للخطر.

ورغم خطورة بعض هذه الصواريخ على الأطفال بالإضافة لكونها تسبب نوعا من الفزع والضوضاء خاصة لكبار السن، إلا أن هذا الطقس لم يفقد سحره الغامض بالنسبة للأسرة المصرية.

كان برنامج "طبق اليوم" من أشهر ملامح شهر رمضان الكريم، لدرجة أنه انتشر عبر القنوات الفضائية، قبل أن يتم تخصيص قنوات كاملة للوصفات وتزيين المائدة، لكن سيبقى "طبق اليوم" في ذاكرة كل أسرة عربية.

لكن الطريف أن برنامج "طبق اليوم" في الماضي كان يتم بثه مرة واحدة في اليوم خلال فترة الصباح، لتسارع الأم بكتابة مقادير الوصفة وطريقة صنعها بسرعة شديدة حتى تضمن طهيها بالطريقة الصحيحة.

المضحك في الأمر أنه في بعض الأحيان كانت تعجز الأم عن تدوين هذه المقادير بسرعة فائقة، فيقوم أبناؤها الذين يشاهدون البرنامج بصحبتها بمساعدتها على تذكر المقادير وتدوينها بسرعة قبل أن تنساها مرة أخرى.

وبالطبع لم تفقد المرأة العربية اهتمامها بالبحث عن وصفات جديدة ومميزة لتقديمها لأسرتها، مستفيدة بذلك من تنافس العديد من المحطات الفضائية المخصصة للطهي.

وبالتالي، يحق لنا أن نقول في النهاية إن الفضل الأكبر في انتشار برامج الطهي في الفترة الأخيرة يعود بالأساس إلى برنامج "طبق اليوم" الذي تم إنتاجه منذ سنوات عديدة بإمكانات مادية محدودة للغاية، لكنه كان طقسا رائعا ومميزا لشهر رمضان الكريم.

على الرغم من اختلاف الروايات إلا أنها تتفق في أن الفانوس يعود لفترة حكم الفاطميين في مصر.

فعندما أراد أحد الحكام الفاطميين أن تضاء الشوارع في رمضان، أمر بتعليق مصابيح (فوانيس) تضاء بالشموع ومن هنا ارتبط الفانوس بشهر رمضان. وتقول رواية أخرى إن الناس في العصر الفاطمي كانوا يخرجون لاستطلاع هلال شهر رمضان، ويخرج الأطفال حاملين المصابيح لإضاءة الطريق. فإن أسفرت الرؤية عن حلول الشهر المعظم، قام الأطفال باللف بالفوانيس على البيوت معلنين قدوم رمضان بالأغاني. ومن القصص التاريخية المرتبطة بالفانوس أن المصريين خرجوا في موكب لاستقبال المعز لدين الله الفاطمي الذي دخل القاهرة في إحدى ليالي رمضان، وكانوا يحملون الفوانيس للترحيب به فصار عادة رمضانية.

صناعة الفوانيس.. من حرفة يدوية لشكل جديد:

وعلى الرغم من تطور صناعة الفوانيس في مصر بشكل ملحوظ، يظل الفانوس التقليدي المصمم من النحاس والصفيح والزجاج المعشق الملون من أجمل الأنواع التي يفضل الناس أن يهادوا بعضهم بها نظراً لقيمته وارتفاع تكلفته. وتشتهر بعض الأماكن في القاهرة الفاطمية والمملوكية القديمة بورش تصنيع الفوانيس مثل حي الأزهر والغورية وما حولهما. وما زالت هناك عائلات مصرية توارثت صناعة الفوانيس منذ أن عرف المصريون هذه الحرفة اليدوية.

ثم ظهر الفانوس المصمم من البلاستيك واللدائن والذي يضاء بالبطارية عوضاً عن الشمعة ويفضله أولياء الأمور لأولادهم لخفته وسهولة استخدامه ولأنه آمن. وظهرت في الأعوام الأخيرة، نماذج جديدة للفانوس تبتعد تماماً عن فكرته الأصلية بسبب غزو الصين لأسواق العالم فشهد السوق المصري فوانيس على شكل عرائس وشخصيات كرتونية تضيء وتغني وتتكلم!!

من كثرة حب وشغف المسلمين بشهر رمضان المعظم، اجتهدوا في أن تظهر مختلف معالم الأماكن في بلاد المسلمين بشكل متميز طوال أيامه ومظهر احتفالي رائع.

لم يقتصر الأمر على انتشار فوانيس رمضان الرائعة ، أو التفنن في تزيين الشوارع، بل تم كذلك تخصيص نوع مميز من الأقمشة لشهر رمضان الكريم، وهو ما يعرف بين العامة بقماش الخيام الرمضانية، أما اسمه الدقيق، فهو قماش التيزار.

قماش التيزار هو نوع من الأقمشة السميكة المتينة، ويمتاز بنقوشه الفلكلورية الكبيرة والمتشابكة، وألوانه الزاهية التي يغلب عليها في معظم الأحيان ثلاثة ألوان بعينها هي الأحمر والأزرق والأصفر الذهبي.

يتوافر قماش التيزار لدى محلات الفراشة الكبرى، ويستخدم بصفة أساسية خلال شهر رمضان لعمل الخيام الرمضانية الكبيرة، والتي هي عبارة عن مكان أو مساحة مفتوحة يتم إحاطتها أو تبطين جدرانها إن وجدت بهذا القماش المميز والمبهج لمنحها جوا رمضانيا خاصا يشعر به كل من يذهب إليها بعد صلاة التراويح ويبقى بها حتى بعد السحور فيستمتع بكل لحظة يقضيها في الخيمة.

في السنوات الأخيرة، اتسعت قاعدة استخدام قماش التيزار، وأصبح مهندسو الديكور يوصون به لكل من يريد أن يغير من مظهر وديكور منزله في شهر رمضان، ويضيف إليه لمسة خاصة غير مكلفة، حيث يمكن استخدام قطع من هذا القماش كمفارش للمائدة في رمضان، أو تعليقه بشكل جذاب على الجدران، أو استخدامه في تنفيذ ركنة رمضانية رائعة مع بعض فوانيس الزينة، والبعض أيضا يستخدمونه على الأرضيات في شهر رمضان. وأصبحت السيدات الآن يتنافسن على الحصول عليه وتزيين منازلهن به في شهر رمضان من كل عام.

تتنوع استخدامات هذا القماش الفلكلوري الرائع، إلا أن هناك حقيقتين لا خلاف حولهما، وهما ارتباطه الوثيق بشهر رمضان المعظم، و خلقه جواً فلكلورياً خاصاً.

من أشهر برامج المسابقات في الماضي، برنامج "كلام من دهب" الذي كان يقدمه الإعلامي طارق علام، حيث كان يتجول في شوارع القاهرة، ويسأل من يقابله سؤال ذكاء، أو فزورة، وعندما يجيب، يمنحه جنيها ذهبيا على سبيل المكافأة، ومن المشاهد المألوفة في هذا البرنامج والتي حظيت بانتباه الجميع، وأصبحت مثارا للسخرية في بعض الأحيان، مشهد الفائز عندما يعانقه جميع الموجودين في الشارع تقريبا، ويقبلونه، سعيا منهم للظهور في التليفزيون.
وهناك أيضاً برنامج "الجائزة الكبرى" الذي كان الإعلامي جمال الشاعر يقدمه بشكل يومي على شاشة القناة الأولى المصرية، ويسأل فيه أسئلة دينية، يفوز من يجيب عنها برحلات حج وعمرة.
أما المسابقات الأكثر شعبية على الإطلاق ففوازير رمضان، التي تعاقب على تقديمها أجيال من المبدعين أمثال شيريهان ونيللي، والتي كان المصريون ومعظم العرب يحرصون على مشاهدتها، لحل الفزورة كل يوم، والفوز بجوائز قيمة يقدمها الرعاة، مثل الغسالات والثلاجات والتليفزيونات وأحيانا رحلات الحج والعمرة.
ولم يكن التليفزيون ينسى الأطفال الصغار، فكان يقدم لهم فوازير "عمو فؤاد" و"جدو عبده"، التي كان يشاهدها الكبار والصغار والتي تعاقب على تقديمها عملاقا الكوميديا في مصر والوطن العربي عبد المنعم مدبولي وفؤاد المهندس، والتي كانت تأتي في قالب درامي، لتشجيع النشء على مشاهدتها، وفي السياق يتم إلقاء فزورة، يفوز من يجيب عن 30 منها -إجابات صحيحة- بجوائز قيمة.
وفي الوقت الحالي يحاول البعض إحياء هذه النوعية من البرامج التي كانت تحظى فعليا بنسب مشاهدة تفوق الخيال، ويلجأ البعض لمحاولة استنساخ برامج الماضي، ونادرا ما يأتون بفكرة جديدة وأصلية.

نعاني حالياً من كثرة المسلسلات التي تنهال علينا في رمضان، لكن الأمر في ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي لم يكن كذلك، فبرغم أن هذه الفترة شهدت العصر الذهبي للمسلسلات العربية الرمضانية عالية الجودة مع قلة تكلفتها، إلا أن الأمر كان تحت السيطرة إلى حد كبير بسبب محدودية الاختيارات وعدم إعادة إذاعة الحلقات في ظل عدم وجود فضائيات بأعداد لا نهائية.
كذلك لم تكن المسلسلات الرمضانية المقدمة ترفيهية أو اجتماعية فقط، بل كان هناك تواجد أساسي للمسلسلات الدينية والتاريخية الهادفة ذات القيمة الثقافية والروحية العالية، على

عكس الآن حيث أن الأعمال الدينية أو التاريخية أصبحت محدودة، كالمسلسلات الثلاثة الرائعة التي تم عرضها في رمضان الماضي: المسلسل الديني (عمر بن الخطاب)، والتاريخي (نابليون والمحروسة)، والاجتماعي الذي يقدم الدين بمفهوم روحاني جميل (الخواجة عبد القادر)، وسبق ذلك ببضعة أعوام مسلسل (خالد بن الوليد) ومسلسل (الملك فاروق). وحتى إذا وجدت أعمال أخرى جيدة وراقية من النوعية الدينية أو التاريخية، فإنها دائما معرضة للضياع وسط الزحام.

لكن في الماضي كان الأمر مختلفا تماما، فرغم الإقبال والنجاح الكبيرين اللذين حصدتهما مسلسلات اجتماعية عالية الجودة وتكاد تخلو من أي مشاهد تتعارض بشكل فج مع صيام رمضان، مثل مسلسل ليالي الحلمية، أو الشهد والدموع أو المال والبنون أو رأفت الهجان أو يوميات ونيس – كل بأجزائه-، ومسلسلات أخرى بدون أجزاء مثل أرابيسك ولن أعيش في جلباب أبي وغيرها الكثير، كان هناك في المقابل تواجد قوي جدا للمسلسلات الدينية والتاريخية التي لا تنسى مثل مسلسل (محمد رسول ا) الشهير والذي اشتركت فيه كوكبة من النجوم وتم تقديم أجزائه على مدار سنوات في شهر رمضان، و(مسلسل القضاء في الإسلام). في رمضان، لكن الأمر في ثمانينيات وتسعينيات القرن الماضي لم يكن كذلك، فبرغم أن هذه الفترة شهدت العصر الذهبي للمسلسلات العربية الرمضانية عالية الجودة مع قلة تكلفتها، إلا أن الأمر كان تحت السيطرة إلى حد كبير بسبب محدودية الاختيارات وعدم إعادة إذاعة الحلقات في ظل عدم وجود فضائيات بأعداد لا نهائية. كذلك لم تكن المسلسلات الرمضانية المقدمة ترفيهية أو اجتماعية فقط، بل كان هناك تواجد أساسي للمسلسلات الدينية والتاريخية الهادفة ذات القيمة الثقافية والروحية العالية، على عكس الآن حيث أن الأعمال الدينية أو التاريخية أصبحت محدودة، كالمسلسلات الثلاثة الرائعة التي تم عرضها في رمضان الماضي: المسلسل الديني (عمر بن الخطاب)، والتاريخي (نابليون والمحروسة)، والاجتماعي الذي يقدم الدين بمفهوم روحاني جميل (الخواجة عبد القادر)، وسبق ذلك ببضعة أعوام مسلسل (خالد بن الوليد) ومسلسل (الملك فاروق). وحتى إذا وجدت أعمال أخرى جيدة وراقية من النوعية الدينية أو التاريخية، فإنها دائما معرضة للضياع وسط الزحام.

لكن في الماضي كان الأمر مختلفا تماما، فرغم الإقبال والنجاح الكبيرين اللذين حصدتهما مسلسلات اجتماعية عالية الجودة وتكاد تخلو من أي مشاهد تتعارض بشكل فج مع صيام رمضان، مثل مسلسل ليالي الحلمية، أو الشهد والدموع أو المال والبنون أو رأفت الهجان أو يوميات ونيس – كل بأجزائه-، ومسلسلات أخرى بدون أجزاء مثل أرابيسك ولن أعيش في جلباب أبي وغيرها الكثير، كان هناك في المقابل تواجد قوي جدا للمسلسلات الدينية والتاريخية التي لا تنسى مثل مسلسل (محمد رسول ا) الشهير والذي

اشتركت فيه كوكبة من النجوم وتم تقديم أجزائه على مدار سنوات في شهر رمضان، و(مسلسل القضاء في الإسلام).

أولاً: خشاف رمضان

يعتبر خشاف رمضان من أشهر مشروبات رمضان، ويحتوي الخشاف على سكريات وفيتامين (أ) و (ب2) ومقدار جيد من الحديد. ثانياً: قمر الدين

ارتبط اسم قمر الدين بشهر رمضان وذلك لأن الناس في عهد الدولة الأموية كانوا يتناولونه في شهر رمضان.

وقيمة قمر الدين كبيرة لأنه يحتوي على سكر وفيتامينات أ، وب، وج، ومواد دهنية ونشوية ومعدنية، ولكن يجب الحذر من الافراط في تناوله لمن يعانون من مرض السكري. ثالثاً: التمر الهندي

يعد عصير التمر الهندي من أهم المرطبات، وهو لب ثمار قرنية الشكل لنبات شجري دائم الخضرة سريع النمو وقد وصف أطباء الفرس القدامى منقوع التمر هندي بأنه شراب لعلاج بعض أمراض المعدة والحميات الناشئة عنها، ثم عرفت أوروبا هذه الفوائد العلاجية عن طريق العرب الذين حملوا معهم التمر الهندي أثناء الفتوحات الإسلامية.

ويحتوي التمر الهندي على نسبة كبيرة من الأحماض مثل حمض الماليك، والفوسفور والمغنيسيوم والحديد والمنجنيز والكالسيوم والصوديوم ، وعلى مضادات حيوية قادرة على إبادة الكثير من السلالات البكتيرية. رابعاً: العرقسوس

يفيد العرقسوس في علاج البرد والزكام وأمراض الكبد والأمعاء، والسعال كما أنه يذيب البلغم، وقد ورد على لسان ابن سينا أن عصارته تنفع في الجروح، وتليين قصبة الرئة وتنقيتها، كما تفيد في علاج التهاب المعدة والأمعاء وحرقة البول.

وقال عنه ابن البيطار إنه ينفع في كل أمراض الصدر والسعال، ويطري، ويخرج البلغم ويحل الربو وأوجاع الكبد والطحال وحرقة البول.

ويجب أن يحذر من شربه المصابون بارتفاع ضغط الدم،لأنه يساعد على رفع ضغط الدم، وكذلك من يشتكون من مشاكل في الكلى أو الفشل الكلوي أو من يستخدمون أدوية علاج القلب، والمياه الزرقاء على العين، والمرأة في فترة الطمث.

خامساً: الكركديه

وللكركديه فوائد كثيرة.

مائدة الرحمن، عادة مصرية أصيلة، ابتدعها المصريون ثم أخذت طريقها في الانتشار إلى العديد من الدول العربية، وبعض الدول الأوروبية التي توجد بها جاليات مسلمة.

ولا يكاد يخلو شارع في الشهر الفضيل من مجموعة من الموائد المبسوطة على قارعة الطريق، وعليها ما لذ وطاب من مختلف أنواع الأطعمة والأشربة، يجلس إليها الفقراء والمساكين ومن انقطعت به الطريق فلم يستعد للإفطار، والمسافرون الذين فاجأهم مدفع الإفطار قبل أن يصلوا إلى وجهتهم.

أما عن صاحب أول مائدة رحمن وضعت في بر مصر، فكان أحمد بن طولون، الذي أقامها فى السنة الرابعة لولايته، وجمع عليها القُوّاد والتجار والأعيان فى أول أيام رمضان، وخطب فيهم قائلا: "إننى لم أجمعكم حول هذه الأسمطة إلا لأعلمكم طريق البر بالناس، وأنا أعلم أنكم لستم فى حاجة إلى ما أعده لكم من طعام وشراب، لكننى وجدتكم قد أغفلتم ما أحببت أن تفهموه من واجب البر عليكم فى رمضان، ولذلك فإننى آمركم أن تفتحوا بيوتكم وتمدوا موائدكم وتهيئوها بأحسن ما ترغبونه لأنفسكم فيتذوقها الفقير المحروم"، وأخبرهم ابن طولون أن هذه المائدة سوف تستمر طوال أيام الشهر الكريم.

ومن يومها والمحسنون وأصحاب القلوب الرحيمة يحرصون على إحياء هذه الشعيرة الإسلامية الرائعة، بل إن منهم من يمد هذه المائدة طوال العام.

تتزايد العزومات والزيارات المتبادلة في شهر رمضان الكريم، وبالطبع لن تذهب لهذه الزيارات بدون هدية والتي يكون لها أثر عظيم على النفس.

وتعد الهدية مفتاحاً من مفاتيح القلوب وتآلفها.. فتترك في القلب أثراً كبيراً وهي سبب من أسباب المحبة، وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقبل الهدية ويثيب عليها فقد روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: "تهادوا تحابوا".

عند ذهابكِ لزيارة في شهر رمضان عليكِ أولاً تحديد نوع الهدية التي ستقدمينها في زيارتكِ قبلها بفترة حتى تكوني مستعدة لها. أولاً: الفوانيس

بالطبع يشتهر الشهر الكريم بالفوانيس لذلك يمكنكِ الاستعانة بالفوانيس المتنوعة لتكون هديتكِ في عزائم وزيارات رمضان، وننصحكِ هذا العام بالفوانيس المصنوعة من أقمشة الخيام ذات اللون الأحمر والأزرق، لأنها موضة هذا العام.

كذلك يمكنكِ الاستعانة بالفوانيس الورقية والبلاستيكية المفرّغة من الداخل لتكون مثل حقيبة لهديتكِ، فتستطيعين مثلاً أن تملئي فانوساً متوسط الحجم بالشوكولاته أو بالمكسرات والمقرمشات. ثانياً: صواني تقديم الحلويات والقهوة

تنشر حالياً في الأسواق صواني تقديم بها مفرش ورقي جذاب جاهزة لتضعي بها حلوياتكِ

المفضلة أو الشوكولاته، كما توجد بها فناجين قهوة لتكون جاهزة لتقديمها كهدية مبتكرة لربة المنزل التي تقومين بزيارتها. ثالثاً: الزهور الطبيعية

يظن البعض أن الزهور الطبيعية مخصصة فقط كهدية عند زيارة المريض، إلا أن الدراسات أثبتت أن الزهور الطبيعية من أكثر الهدايا التي يفضلها الناس، لذا يمكنكِ تقديم بوكيه ورد بسيط خلال زيارتكِ الرمضانية، ولإضفاء جو رمضاني على هديتكِ يمكنكِ لفها بقماش الخيام الرمضانية بدلاً من الورق الشفاف أو البلاستيك الملون. رابعاً: الشموع المزينة بالأحرف العربية

تتوافر حالياً بالأسواق تشكيلة مميزة من الشموع الفواحة.

فور أن يعلن مستطلعو الهلال عن نهاية شهر رمضان وحلول أول ليالي عيد الفطر السعيد ، يبدأ ملايين المسلمين حول العالم في الاحتفال بنهاية الصوم ، حيث لا يتم أداء صلاة التراويح في تلك الليلة ، وبالتالي يستغلون الفرصة في المقابلات ذات الطابع الشبابي المميز والسهر في أجواء من البهجة والمرح انتظارا لموعد صلاة الفجر ثم صلاة العيد .

وقد ارتبط الاحتفال بليلة العيد بأغنية أم كلثوم الشهيرة " يا ليلة العيد " التي أصبحت وكأنها الشعار الرسمي لهذه الليلة والمهنئ الأول بقدوم العيد.

وتبدو مظاهر الاحتفال بالعيد واضحة في أشهر الشوارع العربية، مثل كورنيش النيل وشارع الحسين بالقاهرة ، وميدان تقسيم باسطنبول الذي يعج بالمقاهي ومحلات التسوق ، وسوق الحميدية بدمشق وشارع الحبيب بورقيبة بتونس.

أما في المنزل العربي، فتجد الأطفال يجهزون ملابس العيد التي اشتروها بصحبة أبويهم ، فيقوموا بتعليقها في الغرفة الخاصة بهم ومراقبتها حتى يحين موعد ارتدائها إيذانا بحقهم في طلب " العيدية " والاحتفال بالعيد كما يجب بشراء الألعاب الجديدة والحلوى المميزة.

والطريف أنه في ليلة العيد يكون هناك زحام شديد على محلات الكوافير لأن النساء العربيات يفضلن استقبال العيد بإطلالة مميزة فيقمن بتغيير تصفيفة شعرهن وتغيير لونه. أما الرجال فيصطحبون أولادهم للحلاق للحصول على قصة شعر جديدة للأب والابن على حد سواء.

أشهر طقوس رمضان التي يتم الإعداد لها بجلسات عائلية مميزة خلال الأسبوع الأخير منه، هي بالتأكيد إعداد كعك العيد.

كعك العيد معروف للكثيرين كنوع من المخبوزات التي تتم صناعتها بمزج الدقيق والسكر والزبدة لصناعة

عجينة لينة تشكل على شكل دوائر وتزين في قوالب معدنية "أو بلاستيكية" تسمى قوالب الكعك، ثم تدخل الفرن وتزين بالسكر المسحوق.. وهو معروف أيضا في الخليج العربي باسم "المعمول"، ويتم تقديمه على المائدة العربية خلال أول أيام عيد الفطر، لكن يتم الإعداد له فعليا قبل بضعة أيام من حلول العديد.

المعروف أن ارتباط كعك العيد بشهر رمضان بدأ مع العصر الفاطمي في مصر، عندما تم انشاء مؤسسة حكومية رسمية تقوم بصناعته وتوزيعه على الفقراء في مصر ، حيث كان يتم صناعته وتوزيعه منذ حلول شهر رجب وحتى أول أيام عيد الفطر، كما كان يتم توزيعه على الحجاج أثناء توجههم للأراضي الحجازية، ومنها انتقل للعديد من الدول العربية التي أدخل مواطنوها تعديلات بسيطة على الوصفة، لكنها بالتأكيد لم تلغِ خصوصية الطقس وأهميته بالنسبة لشهر رمضان الكريم.►