

التمر: غذاء رئيسي وصحي لا غنى عنه في رمضان



التمر غذاء متكامل (متين غوزال)

وتتعدى فوائد التمر ذلك الى فوائد اخرى بالنسبة للسيدات، لاسيما أثناء الحمل، حيث يقوي عضلات الرحم ويسهل عملية الولادة ويمنع النزيف عقب الولادة، كما يحتوي التمر على هرمون يشبه هرمون الاوكسيتومين الذي يدر حليب الأم عند الرضاعة. أما فوائد التمر بالنسبة للأطفال فتناوله بانتظام يزيد مادة السيروتين الموجودة في دماغهم والتي تحميهم من ظهور عوارض سلبية ومن بينها الاضطراب والسلوك العدواني ويمنحهم الهدوء والسكينة.

عن ان التمر يعد مقويا للمناعة ضد الامراض وينظم توازن الماء في جسم الإنسان. وللمتمر فائدة كبيرة خلال فترة الصيام، حيث يزود الجسم لدى تناوله عند الافطار بسكر الغلوكوز والفركتوز سريع الامتصاص ليعوض الصائم السكر المفقود أثناء الصيام ويقلل من تعرض الجسم لأعراض نقص السكر في الدم كالشعور بضعف عام وعدم القدرة على الحركة وبذل اي مجهود جسدي، إضافة الى انه يساعد على زيادة قدرة العقل على التفكير أثناء الصيام.

أساسي وطبيعي للطاقة. وتحتوي التمرة الواحدة على نسبة 75% من الكربوهيدرات و25% من الدهون والأملاح المعدنية بنسبة 1.3% وينسبة 10% من الألياف إضافة الى مجموعة من الفيتامينات أهمها «أ» و«ب1» و«ب2» و«ج».

تعد التمور من أهم الأغذية الرئيسية التي لا غنى عنها في شهر رمضان المبارك نظرا الى قيمته الصحية العالية وفوائده الجمة، حيث يعادل اللحوم والأسماك قيمة غذائية ويصنف كغذاء متكامل اذا ما استهلك مع منتجات الألبان. ويزداد الطلب على مختلف أنواع التمر خلال الشهر الكريم لاحتوائه على نسبة سكريات تصل الى ما بين 70 و87% والتي يمتصها جسم الإنسان بسهولة بعد فترة الصيام وانتقالها الى الدم مباشرة لحرقتها والاستفادة منها كمصدر

«ناصفو ودق الهريس والقريش» طقوس فلكلورية استعداداً لرمضان



سيدة تعد الجريش استعداداً لرمضان

تحفظ الذاكرة الشعبية الكويتية العديد من المناسبات والطقوس الفلكلورية التي حرص أهل الكويت على ممارستها قديماً استعداداً لشهر رمضان المبارك ويميلون الى المحافظة عليها حالياً كموروث شعبي واجتماعي رغم المتغيرات المحيطة والمتسارعة في عصرنا الراهن. وقال الباحث في التراث الكويتي د.عادل العبد المغني لـ «كونا» أمس ان تلك المناسبات والطقوس الفلكلورية الكويتية استعداداً للشهر المبارك تحفل بمسلمات عديدة ومنها على سبيل المثال «ناصفو ودق الهريس والقريش».

وأضاف د.العبد المغني ان ليلة «ناصفو» من العادات الجميلة والخاصة بالأطفال وتكون غالباً في 15 شعبان وتمتد الى الثلث الاخير منه حيث يتجمع الأطفال عقب صلاة العشاء ويجلب كل منهم قليلاً من الطعام وتسمى «شروكة» مرددين اهزوجة «ناصفو ناصفو سلم ولدهم». وأوضح ان «القريش» ويلفظ بالكاف اي «الكريش» وهو اليوم الذي يسبق حلول الشهر المبارك بيوم واحد بمعنى آخر يوم يتم فيه تناول وجبة الغداء قبل الصيام فتقام وليمة عامرة تجمع أفراد العائلة تضم الوجبات الشعبية وغيرها لوداع أيام الافطار العادية واستعداداً لبداية الصيام في اليوم التالي.

وذكر ان «القريش» تطلق في الاصل على بقايا الطعام الموجود في المنزل الذي لا يصلح للتناول في اليوم التالي الذي يصادف أول يوم من رمضان كالمسك المجفف والتمر القديم والأرز.

وبين ان الكويتيين يحتفلون بهذا اليوم لوداع شهر شعبان واستقبال شهر رمضان وذلك يوم رؤية هلال رمضان سواء صادف آخر أيام شعبان بالفعل أو لم يصادف وذلك خشية الانتظار حتى ثبوت الرؤية التي قد تفاجئهم ببدء الصوم قبل الاحتفال «بالقريش».

وأشار د. العبد المغني الى ان كلمة «القريش» تدل على صغر الوجبة أو قيمتها المادية ومن هنا جاءت التسمية حيث كانت كل أسرة تجود أو (تفرقش) بما لديها من طعام وتعتبر آخر وجبة يتناولها أهل البيت معا قبل بداية شهر الصوم في وضع النهار.

وعن العادات والمناسبات الأخرى ذكر بينها «دق الهريس» الذي يعد من الاطباق المشهورة والمحبة خصوصاً في شهر رمضان والنواقل والهريس اكلة شعبية تجمع بين المالح والحلو وهي حبوب من القمح تطبخ مع اللحم وتهرس جيداً بالمضرب اليدوي.

وقال الدكتور العبد المغني ان تحضير وطبخ الهريس في الماضي كان يحتاج الى مجهود خاص وصبر، ففي شهر شعبان يتم الاستعداد لشهر رمضان ومن هذه الاستعدادات دق الهريس فتتجمع النسوة اما على شكل جماعة أو منفردات ويضعن الحبوب بوعاء اسطواناني خشبي يسمى (المنحاز) ويبلغ طوله متراً تقريبا ويكون مجوفاً من الداخل وله يد خشبية طويلة تعرف باليد.

وأشار الى انه بعد وضع حبوب القمح صحيحة كاملة في المنحاز تبدأ عملية ضرب الحبوب حتى تصل الى مرحلة تكسيرها وفصل القشرة السمراء عن الحب فقط ليصبح لون الحب ابيض ويسمى بعد فصله بالهريس.

وبين ان دق الهريس بصاحبه ترويد ضع الازوجات الشعبية شريطة ان يتوافق لحنها مع حركة الضرب ومن ذلك (يالله يالله ياكريم ياهو/ عمي محمد وانا اشقلت لك/ هذا درو لامتشي وراه/ وعمي محمد وانا اشقلت لك).

افتتاح المعرض الرمضاني «فاشن 1» في نادي الفتاة



نجوى الحمد تفتتح المعرض (انور الكندري)

تحت رعاية رئيسة نادي الفتاة الرياضي الشبيخة فريحة الاحمد وبحضور أمينة الصندوق نجوى الحمد تم افتتاح المعرض الرمضاني «فاشن 1» في نادي الفتاة الرياضي الذي نظمته اللجنة الاجتماعية. وقالت الحمد «ان المعرض يقام بمناسبة قرب حلول شهر رمضان المبارك وهي مناسبة يحرص النادي على إقامة مثل هذه المعارض كل عام لتلبية احتياجات الأسرة وتشجيع الأسر المنتجة على عرض المنتجات والمشغولات اليدوية الرائعة التي حيكمت بأنامل الأسرة والشباب الكويتي من الجنسين ويضم كل ما تحتاج اليه الأسرة من مواد غذائية ومستلزمات شهر رمضان وكماليات المرأة». وأشارت الحمد الى انه بتوجيه من رئيسة النادي الشبيخة فريحة الاحمد سيتم تخصيص صندوق لإعانة المسلمين في الصومال. واقادت الحمد بان معرض 2011 تميز باختيار المشاركين والمشاركات ليميزوا بما يقدمونه، وحرصنا على استيعاب جميع المشاركات، لذا سيقيم المعرض الثاني «فاشن 2» في شهر رمضان من تاريخ 6 حتى 12 أغسطس 2011 من أجل إعطاء فرصة للأسر المنتجة في المشاركة، وأوضح ان المعرض يشمل مستلزمات الأسرة والمرأة والطفل من البجور والعبور والدراريح والمكياج والقرقيعان والهبات والمفارش واكسسوارات وحقائب نسائية مختلفة الأحجام والمراكات وهي تمثل فرصة للقاء جميع أفراد العائلة من كبار السن والنساء والأطفال، وتم تخصيص مكان لألعاب الأطفال، خصوصاً الترائية منها، ويستقبل معرض «فاشن 1» الذي يستمر حتى 29 الجاري وواده على فترتين صباحية من 9 إلى 12,30 ظهراً ومسائية من 5 إلى 9,30 مساءً.

وفر مالك... وريح بالك

خصومات لغاية 50% على جميع المعروضات عند شرائك بقيمة 20 د.ك. تدخل السحب الأسبوعي على جوائز مقدمة من معارض علي عبد الوهاب للمفروشات

الجائزة الأولى: فسيمة مشترتان بقيمة 750 د.ك.
الجائزة الثانية: فسيمة مشترتان بقيمة 500 د.ك.
الجائزة الثالثة: فسيمة مشترتان بقيمة 250 د.ك.
* تخضع للشروط والأحكام

235 KD

Code # : 210617

شركة علي عبد الوهاب وأولاده وشركاهم Ali Abdulwahab Sons & Co. المطوع Al Mutawa

للتعامل بالافساض بالتعاون مع بيت التمويل الكويتي Kuwait Finance House

غرف جلوس، غرف نوم، غرف طعام، أثاث خارجي، أثاث مكتب، سجاد، إضاءة، اكسسوارات Living, Bedroom, Dining, Outdoor, Office, Carpets, Lighting, Accessories

المصحة - المطوع 2431-9060 - الشويخ 2481-8424 2481-8424 - أمانة مكتبة سجاد - إضاءة - اكسسوارات Dajeej Al Mutawa 2431-9060 - Shuwaikh 2481-8424

أهلاً بصيف الدفع المسبق! دولي

3 تعني 30! إحصل على 30 دقيقة مكالمات دولية فقط بـ 3 د.ك. للتنفعيل أرسل 1 إلى 242

www.viva.com.kw

VIVA تقدر