

رمضانيات.. كيف يستعد المسلمون لشهر رمضان؟

2016-06-08 حيدر الجراح

شهر رمضان الكريم له مكانة خاصة عند المسلمين، حيث الجميع يمكن ان يمتلك فرصته السانحة للتغيير، تغيير حياته واخرته.. هذه مقتطفات عن هذا الشهر المبارك، طبية واجتماعية.. البروفيسور ميزوشيما، واحد من أربعة في العالم، إثنان من أمريكا و إثنان من اليابان، يعملون في مجال الألتهام الذاتي للخلية (Autophagy) وال (Autophagy) يتحفز عن طريق الجوع (عن الغذاء والماء) ولمدة لا تقل عن 8 ساعات وذلك بشرط ان يكون الجسم في حالة نشاط (مو نايم الى ان يضرب الطوب) وعند التحفيز يقوم الجسم بتحديد الخلايا المريضة (سرطانية او غيرها) لكي تقوم بتحليل ذاتي لنفسها فيتم التخلص من تلك الخلايا وفي نفس الوقت توفير الغذاء للخلايا السليمة في الجسم! ولتحقيق اقصى فعل من هذه العملية يجب ان تكون متكررة (تراكمية) أي بمعنى أدق مستمرة لفترة من الزمن وايضاً ان لا يتخللها عملية إعادة بناء او تدعيم للخلايا المريضة عن طريق الإفراط في الطعام الذي يحتوي على الدهون والسكريات! / د. أحمد الحميري

عايشة شودري، الأستاذ المساعد في قسم الدراسات الإسلامية ودراسات النوع الاجتماعي في جامعة كولومبيا البريطانية، تقول أن الصوم غالباً يكون نشاطاً لتنمية المجتمع يمتنع فيه الجميع سويّاً ثم يأكل الجميع سويّاً، «من شروق الشمس وحتى غروبها كل يوم لمدة شهر يجتمع الجميع ويشاركون في ممارسة تميّزهم عن كل من يحيط بهم، ولكنها تربط بين أفراد المجتمع».

في المغرب تبدأ الاستعدادات من أواخر شهر شعبان بإعداد أنواع معينة من الحلويات. وبعد ثبوت الرؤية، يمضي المغاربة في تبادل التهاني بقولهم "عواشر مبروكة" في إشارة إلى تقسيم رمضان ثلاث عشرات، الأولى رحمة والثانية مغفرة والثالثة عتق من النار.

تختلف العادات في شهر رمضان في البادية قليلاً عن الحضر. ففي البادية يجتمع الرجال بعد العصر لتبادل سير العظماء والصحابة. أما وقت الإفطار فلا بد من أن تجتمع فيه أسرتان أو أكثر، الرجال إلى سفرة والنساء إلى أخرى والأطفال إلى الثالثة. بعد صلاة القيام، يعود الرجال للسهر وشرب الشاي

المغربي الذي يُعدّ المشروب الرئيس في السهرات العائلية الممتدة حتى السحور. من أشهر الأكلات المغربية في رمضان: حساء الحريرة، حلوى السلو، حلوى الشباكية والطاجين والكسكسي. ولا يزال تقليد المسحراتي قائماً، ويُسمّى "الطبال".

الإفطار العلني في المملكة المغربية جريمة قد تُدخل صاحبها السجن. ينص الفصل 222 من القانون الجنائي المغربي على أن "كل مَنْ عُرِفَ باعتناقه الدين الإسلامي، وجاهر بالإفطار في نهار رمضان، في مكان عمومي، دون عذر شرعي، يعاقب بالحبس من شهر إلى ستة أشهر وغرامة من إثني عشر (1.25\$) إلى مائة وعشرين درهماً (12.47\$)".

وفي لبنان، قبل حلول الشهر الكريم، تزين شوارع المدن اللبنانية وطرقها بالشرائط المضاءة والنجوم البراقة والفوانيس الصغيرة التي يُقبل اللبنانيون على شرائها وتُعلّق في قباب المساجد وساحاتها.

تستقبل بيروت رمضان بتقليد يُعرف بـ"سيبانه رمضان" وهي عادة قديمة لا تزال مستمرة تتمثل في القيام بنزهة إلى شاطئ بيروت، أو أي مكانٍ آخر، تُخصّص لتناول الأطياب والمآكل في اليوم الأخير من شهر شعبان قبل انقطاع الصائمين عن الطعام.

أما طرابلس فتتميّز بتقليد خاص، إذ تقوم فرق من الصوفية - قبل حلول الشهر المبارك - بجولات في شوارع المدينة يردد المشاركون فيها الأناشيد والمدائح النبوية والأشعار في استقبال شهر الله، لتهيئة الناس للصوم. ويُسمح في آخر جمعة من رمضان، بزيارة الأثر النبوي في الجامع المنصوري الكبير للتبرك به.

من أشهر أنواع الحلوى اللبنانية في رمضان: الكلاج والشعبيات. ولا يزال المسحراتي يقوم بعمله في شوارع لبنان، حيث يدقّ بقضيب من الخيزران على طبله وينادي: "قوموا لسحوركم، رمضان جاء يزوركم".

لا يوجد في لبنان قانون يجرم الإفطار العلني في رمضان. ولكن في بعض المدن والأحياء حيث

الغلبة للمسلمين ديموغرافياً، تقفل المطاعم ويعتبر تناول الطعام أمام الصائمين عيباً ويحط من مكانة المفطر اجتماعياً.

في الجزائر، يستعدّ الجزائريون بتقليد لافت يتمثل في ذهاب الناس في أواخر شهر شعبان للحمامات التقليدية من أجل التطهر والاستعداد لاستقبال رمضان. يتمّ طلاء البيوت بدهان جديد قبيل مجيء الشهر الكريم وتطهير المنزل وشراء أدوات مطبخ وأغطية ومفروشات جديدة.

في الأمسيات، تجتمع السيدات والفتيات في سهرات تسمى "البوقالات" يتداولن فيها القصص الشعبية والأمثال. أما ليلة القدر فترافقها احتفالات خاصة، إذ يقوم الجزائريون بختان أولادهم الذكور، بينما تقوم السيدات والفتيات بتزيين البيوت وارتداء اللباس التقليدي الكاراكو وتخضيب الأيادي بالحناء.

لا يوجد في الجزائر نص صريح يجرّم الإفطار العلني في رمضان، ولكن يحدث أن تصدر قرارات إدارية بغلق محال بيع المأكولات والمشروبات.

وفي جزر القمر يخرج السكّان قبل صلاة مغرب آخر ليلة من شعبان في جماعات، حاملين مصابيح، ناظرين ناحية الغرب لاستطلاع الهلال. فإذا ما رآه أحدهم صاح: "وُونِيهَا" أي ظهر هلال شهر رمضان باللغة المحلية - ويكرر الأطفال هذه الكلمة وهم يركضون في الشوارع والأزقة، حتى يعرف الجميع أن الهلال قد ظهر.

بعد الانتهاء من صلاة قيام الليلة الأولى، يخرج الأهالي إلى السواحل وهم يحملون المصابيح والمشاعل التي تنعكس أنوارها على صفحة المياه، ويبدأون بقرع الطبول ابتهاجاً بقدوم رمضان واحتفالاً به، ويسهرون حتى يحين وقت السحور. كما يواظب القمريون على الإفطار يومياً في المساجد. أشهر الأكلات القمرية هي الموز الأخضر المقلي أو المطهو الذي يؤكل مع الثريد والهريس وعصائر الأناناس.

وفي الصومال، بعد ثبوت رؤية الهلال ، يُطلق الصوماليون الطلقات النارية ابتهاجاً بقدوم الشهر

الفضيل. أما إيقاظ الناس للسحور، فيقوم به شباب العائلات، الذين يخرجون إلى الشوارع لإيقاظ الناس بكلمة واحدة يكررونها ثلاث مرات وهم ينقرون على الدفوف: سحور، سحور، سحور.

تقام حلقات الذكر والعبادة والصلاة في كل ليلة من ليالي الشهر الكريم، غير أن هذه الحلقات ما إن تنتهي حتى تبدأ مجالس أخرى لتعاطي القات. أشهر أكلات الإفطار على الموائد الصومالية هي السمبوسة واللحوح- كانجيرو.

اما في قطر فيُطلق على شهر رمضان شهر «الغبقات»، والغبقة هي وليمة تقام منتصف الليل، فيلتقي الشباب والنساء من أهل الحي - كلٌ في غبقة خاصة - للتسامر وتبادل القصص وتناول بعض الأصناف الشعبية الشهيرة التي يختص بها رمضان وحده، كالمكبوس والمشخول وحلوى الساقو واللقيمات. من أهم الأطباق في الإفطار الهريس والبلايط وقت السحور.

أما أشهر التقاليد التراثية التي حافظ عليها القطريون فهي إحياء ليلة الكرنكعوة أو النصف من رمضان، إذ يخرج الأطفال بالزي الشعبي حاملين أكياساً كبيرة من القماش بعد صلاة المغرب، وهم يرددون الأهازيج والأناشيد ويدقون على البيوت كي ينالوا حصّتهم من الحلوى.

حول الإفطار العلني في قطر تنص المادة 267 من القانون الرقم 11 لسنة 2004 على تجريم الأكل في نهار رمضان، وتعاقب المخالف بالحبس لمدة لا تتجاوز ثلاثة أشهر، وبغرامة لا تزيد عن ثلاثة آلاف ريال (\$824)، أو بإحدى هاتين العقوبتين. ولا يفرق القانون القطري بين المسلم وغيره إذ تقبض دوريات الشرطة على كل من يأكل في نهار رمضان.