

## المسحراتي زيد ضيف الله .. يسحر الأطفال أيضاً

ابواب  
وليد سليمان



« ابو وائل » وكان هو مسحر الحارة .. وذات رمضان كان مريضاً ولم يخرج ليلاً للتسحير فأتزجج اهل الحارة وافتقدناه .. فذهبت اليه مستثذنا ان اقوم بدلا عنه بهذه المهمة فشجعني ، وهكذا بدأت قبل ( ١٧ ) عاما .. وفي السنة التالية ذهبت اليه لأستأذنه مرة اخرى فقال لي لقد صرت رجلا مسنا ولا اقوى على ذلك ، فكن انت مسحر الحارة دائما .

### صوت حنون

ومن المعروف ان زيدا يتميز بصوت جميل فيه رقة وحنينة .. وعدا عن العبارات المعروفة التي يرددها أغلب المسحرين أثناء تجوالهم الليلي فهو يردد بعض الاناشيد الدينية الخاصة بالتسحير و الموجهة للأطفال الصغار .. لذلك فهو من أشهر المسحرين في مخيم الوحدات حيث يخرج وراءه العديد من اطفال حارته وقت السحور مستمعين باناشيده الجميلة .

### اناشيد المسحراتي

ومرافقة الطبل الكبير والعصا التي يقرع بها يردد ابو بشار الاناشيد الخاصة بالكبار اولا وهي مثل :

وحدوا الله لا إله إلا الله .

إصحي يا نايم وحد الدايم .

إصحوح سحوركو .

إجا رمضان يزوركو .. الخ

لكن الاناشيد الخاصة بالأطفال والتي يؤلفها او يحورها المسحراتي ابو بشار فهي كثيرة ومنها مثلا :

إصحي إصحي يا فتى .

المسحر قد أتى .

إصحي إصحي يا غلام .

لا لا لا تنام .

إصحي يا حسنية .

لا تكسري الصينيه .

يا اطفال يا حلويين .

يلي لهسه نايمين .

ألف با وبوياه طنجره ومقلايه .

انا مسحر في هالليل .

وبعض الاحيان يكون المسحر مرهقا جدا فلا يصحو في الوقت المحدد .. فتقوم نسوة الحارة كبيرات السن بمعاتبته بحرارة في اليوم التالي يقول مثل ام العبد وام عطا وام رسمي وام زرق .  
اخيرا يقول ابو بشار : لقد مرت سنوات سابقة كنت اسحر في ايام الثلج فيبتل الطبل بالماء فأستبدله بطبل بلاستيكي حتى يصدر صوتا مناسبا و قويا .. وذات سنوات كان يأتي شهر رمضان مرتين في السنة الميلادية في اول السنة واخر السنة مثلا !!

وإنتو بتصحوا ورايا.

### مواقف لطيفة

ومما ذكره المسحراتي زيد ضيف الله عن المواقف التي كانت تحصل معه عبر السنوات الماضية من رمضان خلال وقت التسحير انه مثلا كان يعرف بعض العائلات الفقيرة التي لا تملك وجبة السحور ، فكان يقوم بايصال الطعام لهم من أهل الخير والمحسنين مثل علب الفول والحمص والخبز ..

## ماذا يعني الإفطار الصحي؟

ابواب  
نتيانا الكور

والفجل والخيار والبقدونس والبصل والتعناع وزيت الزيتون وعصير الليمون والتوابل كالسماق. وقد يتم إضافة الخبز المحمص أو المقلي والملح إلى السلطة، ولكننا عادة ما ننصح بتحديد ذلك إلى نصف رغيف خبز صغير والإستعاضة عن الملح بالليمون والسماق، أو تحديد إستعمال نصف ملعقة من الملح فقط.  
وغالبا ما يتبع تناول السلطة الطبق الرئيسي الذي عادة ما يفضل أن يتم تنويعه خلال فترة الصيام لأن تنوع تناول الأطباق الغذائية يساعدنا في تحقيق التوازن الغذائي العرجو والمفيد لصحتنا، ويشمل التنوع تناول خضار مختلفة كل يوم، وتنوع تناول المصادر البروتينية كل يوم، مثل مرتين في الأسبوع، السمك والتونا والسردن على الأقل مرتين في الأسبوع، والبقوليات كالفاصولياء، الحمص، العدس، والفول  
مرتين في الأسبوع. ويشمل التنوع أيضا تنوع تناول الشويات في الإفطار، مثل التنوع بين تناول الأرز والخبز والمفتول والفريكة والبرغل والمعكرونة.  
وتتميز وجبة الإفطار بشهية حلوياتها المقدمة، ولكننا ننصح بتأجيل تناول الحلويات إلى بعد فترة ساعتين من تناول وجبة الإفطار من أجل الحصول على الفائدة الغذائية للعناصر الغذائية في وجبة الإفطار وتجنب تناول كمية أكثر من حاجة جسمنا. وعند الرغبة الشديدة في تناول الحلويات مباشرة في وجبة الإفطار، فينصح بتناول قطعة من الحلويات كبديل عن الشويات في وجبتنا (أي كبديل عن الشورية أو الأرز أو المعجنات) من أجل مراعاة التوازن الغذائي في الكمية، مع العلم بأن الغداء يوفر عناصر غذائية مختلفة وغنية عن نظيرها من الحلويات.

يبدأ الإفطار الصحي بشرب الماء وتناول التمر إذ يعتبر الماء وسيلتنا من أجل تعويض السوائل المفقودة خلال فترة الصيام الإقطاعي من الفجر حتى غروب الشمس. أما التمر، فيتميز بكونه غنيا بالألياف الغذائية المانعة للإسك، والسكريات المرحزة التي تساعد في إغناش جسمنا وتوفير الطاقة اللازمة لإحتياجات جسمنا بعد فترة الإقطاع. كما يعتبر التمر غنيا في كل من البوتاسيوم والفوسفور والحديد والمغنيسيوم الضرورية لتعويض أي نقص في أملاح الجسم.  
وعادة ما يعيل البعض إلى شرب الشورية بعد التمر، وهي ممارسة صحية لأنها تساعد جهازنا الهضمي في التهيئة والإعداد لإستقبال الطعام بعد فترة الصيام الطويل. وحتى لا تملأ معدتنا من السوائل، فمن الحكمة أن نراعي الكمية المتناولة على أن لا تزيد عن كوب واحد، مع مراعاة إضافة بعض الخضار للشورية، مثل إضافة الجزر مع العدس للمساعدة في زيادة كمية الألياف، أو إضافة رقائق الشوفان من أجل زيادة كمية الألياف المتناولة ومنع الإرتفاع المفاجيء في نسبة السكر في الدم.  
ويلجأ البعض إلى تناول بعض المعجنات مع الشورية، مثل البرك والسمبوسك والكبة، وعادة ما ننصح بتحديد الكمية إلى قطعة أو قطعتين من أجل التحكم في كمية الطعام المتناولة على الإفطار.  
ومن الممارسات الصحية في الإفطار هي تناول السلطات في وجبة الإفطار، مثل الفتوش، وهي إحدى أنواع السلطات الصحية المتميزة نظرا لإحتوائها على تشكيلة من الخضار والدهون الصحية والمساندة لجهازنا المناعي، مثل البندورة

