

يتميز بالأصالة ويجعل منك ملكة في ثيابها الأسطورية

القفطان المغربي.. دليل مبتكر ملائم لطبيعة ليالينا الرمضانية



إلى رقي تصميماته وروعها ان يمكن قراءة كل ثوب على مهل، ومن يقرأ جيدا يكتشف سر هذا الثوب الذي يكاد ينطق بالكلام، لكثرة دلالاته ولوانه والتطريزات المعتمدة في كل تفاصيله. فهو صورة أخرى من الموضة التي تتميز بالأصالة والرقعة والاحتشام، تبرز عبر هذا النوع من الأزياء، الأزياء المغربية التقليدية، ويكفي ان نرى القفطان، باشكاله المختلفة، حتى نكتشف أكثر سر الحيوية والأنوثة الوافدة من عادات وتقاليد خاصة، وقد أجريت تعديلات كثيرة على شكل القفطان وتصاميمه ليتواكب مع العصر الحديث.

بعد القفطان علامة فارقة في الأناقة المغربية، وهو يتألف من ثلاث قطع، وتجمع هذه القطع لتؤلف مشهداً أنيقاً يزين المرأة في لحظات هادئة. والقفطان المغربي يعتمد على الألوان المشرقة وتلعب هذه الألوان دوراً بارزاً في تحديد هوية المعنى المرتجى، المعنى الذي تسعى إليه هذه التشكيلة، أقمشة الحرير والتافتا والتول وسواها من الأنواع الراقية يجري اعتمادها في القفطان، ويكون القفطان أكثر جمالاً وحيوية حين تكون الأقمشة فاعلة في دلالاتها. «القفطان» ليس عباءة أبداً فهو زي خاص بشعب المغرب، يعبر عن ثقافة جمالية رفيعة المستوى لكن في الفترة الأخيرة خرج من نطاقه المحلي فأصبح موجوداً في معظم البلاد العربية بل وصل إلى نطاق العالمية فرأيناه في العديد من عروض الأزياء العالمية، وهذا يعود إلى أصالته وتفرده فهو لا يشبه أبداً أي زي آخر إضافة

في ليالينا الرمضانية نبحث عن ارتداء ملابس تكون أكثر أصالة واحتشاماً ومعبرة عن هويتنا العربية وكل هذا المعاني تتواجد في القفطان المغربي وهو الزي المغربي التقليدي الذي شق طريقه إلى العالمية في عالم الأزياء ولم يعد محصوراً في موطنه الأصلي ورأينا العديد من النجمات اللاتي قمن بارتدائه في حفلاتهن مثل ماجدة الرومي وشذى حسون. القفطان لوحة تجمع بين القماش والثقافة الأصيلة التي لا تتخلص من الماضي كليا، ولا تهمل مسانيرة العصر محافظة بذلك على الأناقة والاحتشام في الوقت نفسه، فالقفطان المغربي يمنح الأنثى شخصية أقرب إلى الملكات في ثيابهن الأسطورية، والمحموظ أن القفطان بقي حلم كل فتاة مغربية في عرسها، فكل الموديلات العالمية الجديدة وفساتين الأعراس البيضاء لم تستطع أن تسحب البساط من تحت أقدام «القفطان»، بل استمر في تزيين ليلة العرس.



عصائر تمدك بالفيتامينات والمعادن اللازمة التي تفقدونها خلال الصيام

الديتوكس (عملية تخلص الجسم من ترسبات السموم التي ينتج عنها الشعور بالصداع والأرق)، كما أنه يحتوي على الكثير من السكر، ومن الفيتامينات كفيتامين ج، وب، و1، و2، كما يحتوي على نسبة كبيرة من البوتاسيوم، والأملاح والحديد المفيدة في حالات الإجهاد، وخفض الوزن، والأرق.

3- عصير الكرنب: الذي يساعد في حالات القرحة، بالإضافة إلى كونه مفيداً في علاج الصداع وأزمات الربو والتهابات الشعب الهوائية ومشاكل الهضم بشكل عام.

4- عصير الكرفس: وهو من العصائر المكافحة للسموم، بالإضافة إلى كونه من العصائر الغنية بالمغنسيوم والبوتاسيوم التي تساعد الجسم على التخلص من السموم الضارة عن طريق البول، وهو ما يجعله من أكثر أنواع العصائر المفيدة للبول، إلى جانب كونه من العصائر المهدئة للأعصاب والمفيدة في علاج حصوات الكلى.

5- عصير الجزر: غني بفيتامين A المفيد في علاج السرطان، بالإضافة إلى كونه يساعد على طرد الحامض البولي من الدم، مما يجعله مفيداً للغاية مع مرضى القرص، إلى جانب فائدته في علاج أوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد.

يعد تناول العصائر الطازجة في شهر رمضان أمر غاية في الأهمية، لما تحويه تلك العصائر من معادن وفيتامينات مهمة للجسم، بالإضافة إلى أنها تساعد على تعويض الجسم عن فترة الصيام الطويلة.

وهناك بعض أنواع العصائر التي ينصح بتناولها لقيمتها الغذائية العالية، ومن تلك الأنواع:

1- عصير التفاح: وهو أكثر أنواع العصائر المفيدة للمرارة لما يحويه من بكتين، وفوليك أسيد، بالإضافة إلى كونه يساعد على تسريع عملية الأيض لأن تأثيره المضاد يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية، فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب عصير التفاح ثلاث مرات يوميا يحرق 600 سعرة حرارية إضافية يوميا وكذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون العصير ان الطاقة لديهم تزيد بشكل كبير، علاوة على ذلك، فإن عصير التفاح يخفض مستوى السكر في الدم الذي يعتبر مسؤولاً عن مخزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضاً مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

2- عصير البنجر: الذي يساعد الكبد على

وعموماً يفضل أن يحتوي طعام السحور على أغذية سهلة الهضم مثل بعض الفواكه وبعض السوائل والعسل حتى لا تتعب المعدة أثناء النوم. كما ينصح بتناول الحلويات الخفيفة أثناء السحور، لأنها تمد الجسم بالطاقة وتزوده بالسكر الذي يتناقص في الجسم ويجعلنا نشعر بالتعب والإرهاق أثناء النوم، وكذلك تعمل على الإحساس بالشبع لمدة طويلة. ولتجنب الإحساس بالعطش يُنصح بشرب كمية كافية من الماء وقت السحور مع تجنب الأغذية الشديدة الملوحة (المخللات والجبن، والحلويات، المركزات مثل الكنافة والبقلاوة، والمكسرات، والأطعمة الدسمة أو المقلية) وتجنب التوابل والبهارات وخاصة عند السحور، لأنها تزيد الإحساس بالعطش. ويستحسن تجنب استعمال الأغذية المحفوظة، أو الوجبات السريعة التحضير.

تأخير السحور.

وقت السحور: مأخوذ من كلمة السحر وتعني آخر الليل، وطرف كل شيء، والمستحب تأخيره، ولعل الحكمة من تأخير السحور هي:

1- إن السحور يراى به التقوي على الصيام، فكان تأخيره أنفع للصائم.

2- إن الصائم لو تسحر قبل طلوع الفجر بوقت طويل ربما نام عن صلاة الفجر.

3- أخيراً، يفضل تأخير السحور لتمكين الجسم من الاستفادة من المواد الغذائية الأكبر قدر من ساعات النهار لإمداد الجسم بالطاقة وتخفيف المشقة.

ما الذي يجب أن تتضمنه مائدة السحور الرمضانية؟



زاد النشاط خارج المنزل زادت كمية السوائل المفقودة من الجسم فيحتاج الطفل إلى تعويضها. من المهم أن تكون وجبة السحور متوازنة ولا تحتوي على الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، وأن تحتوي على الزبادي، لأنه غذاء ملين ويحتوي على كمية خماثر تنبه البكتيريا النافعة في المعدة لتكوين فيتامين B المفيد للجسم كما يتوفر في اللبن أو الحليب عنصر الكالسيوم.

الهضم وتمد الطفل بالطاقة طوال ساعات اليوم. كما يجب أن يحتوي السحور على نسبة عالية من السوائل أيضاً، فالأطفال من عمر 13.5 سنة يحتاجون من السوائل إلى ما بين 45-75 مل/كغم، أي 6.4 أكواب في اليوم الواحد، أما الأطفال فوق 13 سنة فيحتاجون إلى 35 مل/كغم، فمثلاً إذا كان وزن الطفل 50 كيلو غراماً فهو يحتاج إلى 7 أكواب من الماء باليوم تقريباً، وكلما

السحور حسب التفسير اللغوي هو تناول الطعام وقت السحر (آخر الليل)، وهو يقوي المسلم على صوم النهار. وقد قام الأطباء بدراسات عديدة واكتشفوا من خلالها فوائد السحور في منع حدوث الإعياء والصداع أثناء نهار رمضان، ويخفف من الشعور بالعطش الشديد، ومن لا يُصاب بضعف في جسمه نتيجة فقدته للخلايا والمواد الأساسية في جسمه وكذلك فقدته الكميات الكبيرة من الماء وبالتالي يؤثر ذلك على وظائف الأعضاء في جسمه كما أنه يؤثر على التفكير. ما الذي يفضل تناوله وقت السحور؟ على الأم أن تهتم باختيار أصناف مفيدة من الأطعمة لوجبة السحور بحيث تحتوي المائدة على جميع العناصر الغذائية، خاصة مع وجود أطفال صغار يستعدون للصوم، ويعتبر كوب من التمر باللبن بعد الإفطار أو السحور غذاء مهماً جداً للطفل، فله مفعول جيد في تهدئة الأعصاب، بالإضافة إلى فوائده الغذائية الكبيرة. ذلك لأن كوباً من التمر باللبن يحتوي على فيتاميني B1 وB3 اللذين يقويان الأعصاب ويرطبان المعدة، ولا تقل وجبة السحور أهمية عن وجبة الإفطار، لأنها تعين التمتع على تحمل الصيام. ويجب أن تحتوي الوجبة على البيض والفول والعسل لأحتوائه على 83 في المئة من السكر إضافة إلى احتوائه على 17 في المئة ماء و3 في المئة بروتين، بجانب مجموعة ضخمة من الفيتامينات المهمة، بالإضافة إلى الأملاح المعدنية والزيوت الطيارة التي تحسن الشهية وتنشط عملية

الصوم علاج فعال لضعف الخصوبة

الافطار فتزيد الخصوبة. وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة مع تحسينها بعد ذلك.

في السياق نفسه أثبتت الأبحاث أن الإفراوات الحامضية التي يفرزها المهبل عند المرأة، والإفراوات البيضاء، تجف وتختفي أثناء الصوم لتعود إلى الشكل الطبيعي والعادي في الحالات السليمة بعد الإفطار مباشرة، لتزيد من خصوبة النساء.

فالرجل الذي لديه مليون حيوان منوي يرتفع العدد عنده إلى 10 ملايين بعد ثلاثة أسابيع من الصوم. وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجال والنساء بعد الإفطار. كما يعتبر الصوم مفيداً للرجال أيضاً لأنه مفيد للرجل، وكأصح لها، فيهبط مستوى هورمون الذكورة لدى الرجال عند الصيام هبوطاً كبيراً، ثم يرتفع ارتفاعاً كبيراً بعد