

التلفزيون المصري يمتنع عن عرض كاريوكا

## مشاهد الرقص في مسلسلات رمضان تواجه صعود التيار الديني

احتلت مشاهد الرقص في مسلسلات شهر رمضان نسبة كبيرة جدا من المسلسلات رغم سيطرة التيار الديني على مقاليد الحكم في بلاد عربية منها مصر التي شهدت إنتاج معظم هذه المسلسلات .

في مسلسل " خطوط حمراء " الذي يقوم ببطولته أحمد السقا جسدت الفنانة رحاب الجمل دور راقصة في أحداث المسلسل الذي كتبه أحمد محمود أبو زيد وإخراجه أحمد شفيق وهو ما يحتم ظهورها في مشاهد رقص .

القاهرة / mbc



وقدم مسلسل " الزوجة الرابعة " بطولة مصطفى شعبان عدة مشاهد للرقص منها مشهد رقص جمع بين الممثل سامي مغاوري وممثلة شابة تلعب دور زوجته في غرفة النوم بطريقة مثيرة ، ومشهد آخر جمع بين لقاء الخميسي ومصطفى شعبان وتقوم بالرقص في غرفة النوم ضمن حلقات المسلسل الذي كتبه أحمد عبد الفتاح، وإخراج مجدي الهواري.

ولن تكون مشاهد الرقص غريبة في مسلسل " كيد النساء ٢ " الذي تقوم ببطولته فيفي عبده ونائلة عبيد ويشهد العديد من مشاهد الرقص التي تقوم بها فيفي عبده ونائلة عبيد وأيتن عامر ودينا فؤاد. من

### عبادة رمضان

### ما أهم المنوعات الرمضانية لكبار السن؟



يدخل في تكوينها

الدهون

الحيوانية.

والأفضل لكبار السن

أن يبدأوا إفطارهم بالتمر

واللبن منزوع الدسم الذي يمنح الطاقة

الكبيرة والسعرات الحرارية التي يحتاجونها،

وسبع تمرات في اليوم كقيلة بأن تحمي الإنسان

من السموم - كما قال المصطفى صلى الله عليه

وسلم - والتمر يمكن اعتباره بمثابة الشيكولاتة

الطبيعية الربانية لبساطة السكريات التي توجد

بها وسهولة امتصاصها وقلة السعرات الحرارية

واعتماد كمية ملح البوتاسيوم الذي يحافظ على

إيقاع القلب، ويقلل ضغط الدم المرتفع كما توجد

بداخلها النواة بروعة خطوطها كأنها البصمة

والكبار الذين يعانون من فشل كلوي ينصح بعدم

صياهم أيضا، لأن توازن السوائل والمحالي في

الجسم قد يتأثر بالصيام.

كما ينبغي إعادة ترتيب أوقات تعاطي عقاقير

ضغط الدم المرتفع، بحيث تتلاءم مع وجتي

الإفطار الذي يمكن اعتباره وجبة غداء متأخرة

والسحور وجبة إفطار مبكرة كما يعاد تقييم

جركات الأدوية لتناسب حالة الصيام.

فإذا كان في صحة جيدة تسمح له بالصيام دون أي

مضاعفات، فيتوجب عليه الآن أن يتفادى التعرض

المباشر لأشعة الشمس لاسيما فترات الذروة

لتجنب الجفاف والاحتباس الحراري والجلوس

في مكان مكيف في أوقات الذروة مع مراعاة ارتداء

الملابس القطنية الفضفاضة الفاتحة اللون.

كما ترعى قواعد الغذاء وتناول الطعام الصحية

والتي تناسب وضعه تحديدا، وبشكل عام يجب

أن يكثر من شرب السوائل والمياه بعد الإفطار،

ويركز على الأطباق الغنية بالفيتامينات والمعادن

والأصالح، وألا يقترب من المخللات والأطعمة

الحريفة والمشروبات الغازية وخاصة التي

تحتوي على الكافيين والأطعمة عالية الدسم

كالقطايف والكفاية حتى لا يرتفع ضغط الدم لديه

ويدخل في مشاكل هو في غنى عنها.

- كما لا بد من الاعتناء بالجوجبات التي يتناولها

عناية خاصة، التي يجب أن تكون على فترات

متقاربة وبكميات صغيرة بحسب حجم المعدة،

مع الحرص على عدم ملء المعدة بكمية كبيرة من

الطعام خاصة الأطعمة التي تسبب صعوبة في

الضم، وأن يكثر من تناول الفاكهة والعصائر

الطازجة والسلطة الخضراء، ويتجنب الإكثار من

الحلوى، لأنها تسبب عسر الهضم خاصة عندما

خاطئ.

من جانبها دافعت الفنانة وفاء عامر عن

مسلسل كاريوكا الذي تقوم ببطولته

وقالت إن المسلسل برومو خال من أي

مشهد خادش للحياء

وقالت وفاء في تصريحات خاصة لـ mbc.

net أن المشهد المثار حوله الجدل عبارة

عن ليلة زفاف كاريوكا إلى أحد أزواجها

حيث قام المخرج عمر الشيخ بتنفيذه

بطريقة لا تخدش حياء المشاهد .

وأضافت "أنا لا أقدم حاليا هذه النوعية

من المشاهد ولذلك حينما شعرت أن هذا

المشهد في البرومو من الممكن أن يحدث

لبسا عند المشاهد عدت للشيخ الذي أقسم

لي أن المشهد ليس فجأ .

وعن سر مشاركة شقيقتها النجمة الشابة

أيتن عامر في المسلسل قالت "أيتن تظهر

معي في حلقة واحدة فقط إذ تجسد دور

المرضة الخاصة بي وبمنتهى الصراحة

كنت لا أرغب في ظهورها في البرومو

خشية الغيل والقال .

وأضافت: "فوجئت بها ترجوني لتظهر

معي في المسلسل ولو في مشهد واحد ،

وقالت لي : "هاذي بس من قدام الكاميرا

فالمسلسل ده بطولتك وعمل ضخم ،

وبعدها كان من المقرر أن تقوم إحدى

الفتيات بتجسيد دور الممرضة الخاصة

بي إلا أنها اعتذرت قبلها فقام عمر الشيخ

بترشيح أيتن للدور وأبلغها أن هذا الدور

عبارة عن ٧ مشاهد، فقالت "لو مشهد واحد

مع أختي ها أعمله ."

وأعربت وفاء عن سعادتها الغامرة

برد الفعل الذي تلقته عن أدائها في هذا

البرومو إذ قالت " التعليقات علي صفحتي

الشخصية على " فيس بوك "أسعدتني

للغاية وإن كنت أطالب الجمهور بضرورة

رؤيتي في المرحلة العمرية المتأخرة من

حياة كاريوكا حيث أنني بذلت جهدا كبيرا

خلالها ولذلك فأنا أحب تلك المرحلة أكثر

من مرحلة الشباب التي جسدتها أيضا ."

وعن تعليقها عما أعلنه عصام الأمير

رئيس التلفزيون المصري عن استبعاده

للمسلسل من خريطة التلفزيون المصري

### مطبخ رمضان

## أطباق شهية من المائدة الهندية

الطهي الهندي المثير للشهية يعطره اللذيذ وتوابله المنعشة. يشد ربة المنزل إلى الإمام بالعديد من أطباقه المتنوعة والحارة. فالمكونات الطيبة كالقرنفل والثوم وغرام ماسالا تستعمل في المطبخ الهندي بكثرة. وفي هذه الأطباق أيضا التي أعدها لنا الشيف مهاير من مطعم «بخارة» في فندق الشيراتون: الكري والتشانتني.. والاستعمار البريطاني

كان للوجود البريطاني الفضل في نشر أطعمة الهند في أوروبا، مثل الكري والتشانتني، مع أن ما نشره البريطانيون لا يمثل الطعام الهندي الحقيقي، وكلمة كري هي تحريف لكلمة karhi التي تعني بلغة الجنوب البخنة أو المرق.

وكل طبق يحوي المرق يطلق عليه اسم كري. والكري ورق أخضر أو خلطة البهار والتي ليس من الضرورة أن يكون ورق الكري من مكوناتها. وتختلف خلطة الكري من منطقة إلى أخرى. أما التشانتني فهو عضو رئيس في الطعام الهندي اليومي، حيث يصاحب الأطباق أو يستعمل لدهن الرغيف وغيره أو يقدم كفاتح ومثير للشهية.

وواحة الأسرار والتقاليد، لذا ليس من الغريب أن تجد المطبخ الهندي في غاية الاختلاف والتميز. ففي حين يؤمن الهندوس بقدسية البقرة ويتفنون في طهي الأطباق النباتية، يمتنع المسلمون عن أكل لحم الخنزير، مع تأثير فنون الطهي لديهم بالمطبخين الفارسي والعربي. إذا، لكل منطقة خصوصيتها. فقيما تشتهر كشمير بأكل اللحوم والحصص، تعرف دلهي بطعام التندوري (الفرن الهندي الشبيه بالتور)، ويشتهر إقليم البنغال بالحلويات والأسماك، كما تعرف منطقة مدراس بطعامها النباتي المعمول من السميد والتمر هندي وجوز الهند، وتشكيلة كبيرة من الخضار والفاكهة والبقوليات.

### روغان جوش

المقادير

١ - كغ لحم الضأن

- نصف كغ بصل

٢٥٠ - غراما طماطم معصورة

٥٠ - ملليلتر زيت للقلي

١٠ - غرامات ماسالا اللحم

٢٠ - غراما كاجو

١٠ - غرامات مسحوق الفلفل الحار

١٠ - غرامات خلطيط الزنجبيل بالثوم

- أوراق كزبرة



### الكاري ليس كل ما يؤكل في الهند

المأكولات الهندية ليست كلها كاري.

فالهند بلاد التنوع الساحر



(للتزيين)

طريقة التحضير

- يقطع اللحم إلى قطع صغيرة.

- يقطع البصل ويحمر على النار

ثم يضاف الغرام ماسالا والزنجبيل

بالثوم وقطع اللحم، ويقلي الجميع على

النار حتى يحمر اللحم.

- تضاف الطماطم، وماسالا اللحم،

والكاجو ثم الفلفل الحار، وتخلط

جميعا على نار هادئة إلى أن ينضج

اللحم وتصبح الصلصة متماسكة.

- يزين الطبق بالزنجبيل المقطع رقيقاً

وأوراق الكزبرة.

### دجاج بالزبدة

المقادير

١ - كغ دجاج

- نصف كغ طماطم معصورة

٥٠ - غراما زنجبيل

٥٠ - غراما ثوم

١٠٠ - غرام ملح للطبخ

٥٠ - غراما كريما

- ملعقة صغيرة مسحوق الفلفل الأحمر

الحار

١٠ - غرامات ماسالا الدجاج

١٠٠ - غرام لبن روب

١٠ - ملليلترات زيت الخردل

- ملح (بحسب الرغبة)

- كزبرة مفرومة (للتزيين)

طريقة التحضير

- تغلي الطماطم على النار لمدة ٢٠.

٣٠ دقيقة ثم ترفع وتصفى في المصفاة.

تضاف الزبدة، والفلفل المطحون،

ومسالا الدجاج، والزنجبيل والثوم،

ثم يترك الجميع على نار هادئة لمدة ٢٠

دقيقة.

- ينزع العظم من الدجاج ويقطع ثم

يتبل في خليط الزبادي وزيت الخردل

والملح والفلفل ويترك في الثلاجة.

- يشك الدجاج ثم يشوى بالتاندوري

أو على الشواية.

- تضاف صلصة الطماطم والكريما

على الدجاج وتطبخ إلى أن ينضج

الدجاج، وتصبح الصلصة متماسكة.

- يزين الطبق بالكريما والكزبرة

المفرومة.