

عادل إمام يسرق جورج كلوني في رمضان

□ القاهرة / ١٠ ش.١٠

رغم أننا مازلنا في منتصف شهر رمضان وما زال الوقت مبكرا لتقييم الأعمال الرمضانية فإن بداية الحروب الدرامية بين الفنانين تدفعنا دفعا للدخول في مناطق تقييم الأعمال الفنية ولو جزئيا وخاصة إذا كان الكلام ينصب في إطار سرقة أفكار المسلسلات وهو ما حدث مؤخرا مع مسلسل عادل إمام «فرقة ناجي عطا الله».

والذي فتحه السيناريست مدحت العدل في حسابه الخاص على نوبتر عندما أعلن أن العمل مسروق من الفيلم الأجنبي الشهير «أوشن ١١»، الذي يتناول قضية تكوين فريق لسرقة بنك، وقال إن المسلسل أيضا ف تفاصيل عن إسرائل لإبعاد تهمة



جورج كلوني

عادل امام

رمضان في التراث

الصائم في حياته اليومية

□ إعداد / عادل صادق

عن غيره من الناس! وما دام الأمر هكذا ، فلندع البساطة وشأنها ، ولنلتفت نحو ما هو أهم على صعيد التعامل اليومي، وما هو أبسط على المعالجة ، وأكثر تعبيرا عن صدق الإيمان لدى الفرد المسلم ، ولكن ، مثلا ، مزاج الصائم في هذا الشهر المبارك.

فهناك من الناس من تنزلُ السكينة على نفسه ويزيده الصوم لطفاً وعطفاً وتورعاً عن فعل السوء وقوله ، فتراه وكأنه من الزهاد الصالحين الذين أنعم الله عليهم بهدوء النفس ورحابة الصدر والتلف في معاملة الغير.

بينما هناك من يغير الصوم مزاجه فيصبح متوتراً خشناً في سلوكه مع الناس، سيما في الألفاظ، خاصة في أيام الصوم الأولى .

وهذا التغير الحاد في المزاج هنا لا يتفق والحكمة من أداء هذه الفريضة الدينية التربوية الموجهة إلى الله

تختلف الظروف الاجتماعية و الاقتصادية والحضارية في صدر الإسلام عما هي عليه اليوم، كما هو معروف. فقد كان كل شيء يتسم بالبساطة والتواضع واحترام الدين الجديد. فكان لشهر رمضان طابعه الروحي البعيد عن المبالغة والإسراف والتباهي بالمآكل والمشارب والطقوس الاحتفالية .

لكن هل تكفي العودة إلى هذه البساطة التي عُرف بها أسلافنا انتقاءً الأوائل ليتغير كل ما نحن فيه اليوم من مظاهر غريبة عن روح هذا الشهر الفضيل، وهل يمكن ذلك؟

وتقاليده وسماته التي تكونت على مدى قرون عديدة وبفعل عوامل شتى ، وليس بمقدور أحد تغييرها ، ربما إلا إذا عاش منفصلاً عن عصره منعزلاً

عبادة رمضان

أبرز العادات الغذائية

الخاطئة في رمضان



ينتشر بشكل شائع العديد من الممارسات والعادات الغذائية الخاطئة بين الصائمين في شهر رمضان الكريم، وخصوصا مع الشعور الشديد بالجوع والعطش، وهو ما يجعل الكثير منا يفرط في تناول السوائل المحلاة والأطعمة غير الصحية دون حساب.

وتوضح لنا الدكتورة سعاد عامر، أخصائية التغذية أهم تلك العادات وأضرارها وبعض الوسائل المهيئة كي نتجنبها. وأشارت الدكتورة نيفين إلى أن تناول كميات كبيرة من المياه دفعة واحدة قبل وخلال وجبة الإفطار يعد من أكثر العادات الغذائية الضارة والمنتشرة بشكل شائع بين معظم الناس، لافتة إلى أن الإفراط في تناول المياه والسوائل المختلفة يساهم في ارتخاء عضلات المعدة ويزيد من حجمها، وهو ما يحفز الشعور بالجوع، مما يؤدي لتناول كميات أكبر من الطعام وترتفع احتمالات الإصابة بالسمنة.

وتابعت الدكتورة سعاد، أن تناول كميات كبيرة من المياه دفعة واحدة يرفع احتمالات تكوين الكرش وكما يتسبب في الشعور بالغثمة ويصيب الإنسان بالكسل، ناصحة الصائمين بضرورة الاعتدال في تناول المياه وتناولها بشكل تدريجي على مدار اليوم، وكما نصحت بضرورة بدء الإفطار بتناول ٣ تمرات وكوب من اللبن والانتظار قليلا قبل البدء في تناول الوجبة الرئيسية، وذلك لإعطاء الفرصة للمعدة كي تستعيد نشاطها مرة أخرى وتعمل بشكل أفضل.

ولفتت إلى أن تناول كميات قليلة من المياه على مدار اليوم يعد أيضا من الأخطاء الشائعة المنتشرة بين الكثير من الصائمين، ناصحة بتناول ما لا يقل عن ٨ أكواب من المياه على مدار اليوم، وذلك لتعويض نقص المعادن والسوائل التي يفقدها الصائم خلال نهار رمضان، وكما أكدت ضرورة تناول وجبة السحور وعدم إهمالها كما يفعل البعض، وذلك لأنها تمد الصائم بالطاقة اللازمة لممارسة الأنشطة والمهام المختلفة خلال اليوم التالي.

وأضافت الدكتورة نيفين الكاتب إلى ضرورة أن يحتل طبق السلطة والخضراوات مكانا أساسيا على مائدة الطعام في وجبة السحور، وذلك لاحتوائها على الألياف والتي تزيد من معدل الأيض وتساعد في حرق الدهون وكما تتحكم في المؤشر السكري أو الجلايسيمي "glycemic index" وتمنع الارتفاع الشديد للسكر في الدم، وكما أنها تزيد من الشعور بالجوع خلال اليوم التالي، وكما نوهت بضرورة الاعتدال في تناول الحلويات الشرقية المختلفة مثل الكنافة والقطائف

تعالى أصلاً والهادفة إلى السيطرة على نزعات النفس و التعامل مع الناس بالصبر والإحسان. وعليه ، فما معنى أن يصوم المرء و هو غير قادر على كبح جماح أعضابه النائرة لأقل إزعاج، والحفاظ على مبادئ الأدب والخلق الحميد؟! بالتأكيد إن سلوكا كهذا لا يمكن أن يجعل من صومه فريضة مقبولة، أو يحقق له لدى الناس من حوله شيئا من المودة والاحترام والذكر الطيب، وهذا أقل ما يقال في ذلك.

أحداث خالدة

وقعت غزوة بدر الكبرى في شهر رمضان من السنة الثانية للهجرة. و كان عدد المسلمين الذين شاركوا فيها نحو ٣١٤ رجلاً. بينما كان عدد رجالات قريش حوالي ألف. ومع هذا انتصر المسلمون انتصاراً كبيراً لشعورهم بأنهم على حق في نصرتهم

مطبخ رمضان

صِيَادِيَّة على الطريقة اليمنية



- المقادير
- كغم واحد من ملك السمك المقطّع إلى شرائح سمكية.
- ملاعق من مزيج الفلفل الحار العدني كبيرة.
- ملعقة كاري صغيرة.
- ملاعق زيت نباتي كبيرة.
- حبة بطاطا متوسطة الحجم مقطعتان إلى مكعبات كبيرة.
- حبة بصل متوسطة الحجم مقطّعتان إلى شرائح.
- حبات طماطم متوسطة الحجم مقشرة ومفرومة.
- حبة فلفل أخضر حار مفرومتان.
- نصف كوب كزبرة مفرومة.
- نصف ملعقة فلفل أسود مطحون صغيرة.
- نصف ملعقة كمون مطحون صغيرة.
- نصف ملعقة هال مطحون صغيرة.
- نصف ملعقة قرفة مطحونة صغيرة.
- مكعب مرقة دجاج.
- أكواب أرز بسمتي مغسول ومصفى.
- رشة ملح حسب مذاق.
- أكواب ماء

الطريقة

- يُمرّج السمك مع مزيج الفلفل الحار العدني في وعاء مع ملعقة صغيرة من مسحوق الكاري.
- يُحمى الزيت في وعاء كبير وغير لاصق، وتقلّى شرائح السمك على الجانبين إلى أن تصبح بنية ذهبية، ثم تخرج من الزيت وتوضع جانباً.
- تضاف البطاطا إلى الوعاء نفسه وتحرك

صلاح عبد الله بدور لجورج كلوني، ومحمود عبد المغني بتقمص شخصية براد بيت، وإيمان العاصي «جوليا روبرتس»، في فيلم «مقلب حرامية». وإذا عدنا للمسلسل نجد أن السيناريست لا يملك معلومات عن بعض الحقائق الخاصة بالتعامل على الحدود ومنها أن الأشخاص لا يتم تهريبهم إلى غزة ليدخلوا إسرائيل بل يتم تهريبهم عبر الحدود المصرية مباشرة ، وليس دليلا على ذلك أكثر من فضيحة تهريب الأفارقة عبر الحدود التي نشرتها الصحف المصرية مؤخرا. وفي الحلقة العاشرة كان هناك حوار فج ومستفز كوسيلة تافهة للكميديا وهو اظهر مجموعته التي من المفروض أنهم متعلمون لا يعرفون من هم فتح وحماس! إلى جانب أن عادل إمام ظل مستمرا في استخدام إيهاث عن البخل اليهودي في معظم الحلقات. وهناك مشهد فج في بداية المسلسل لامرأة ورجل في وضع غرامي، في إسرائيل، ولا يوجد سبب له سوى الإثارة. والغريب وغير المعروف حتى الآن سببه هو حذف كلمة الجيش من الحوار في المسلسل.

إقامة الإفطار الجماعي أول ما يستهل به مسلمو اليونان في رمضان

غالبيا في مناطق الشمال الشرقي "كسانتي، كوموتيني، الكساندروبولي"، بعدم إفطار أي منهم لأي سبب، كما تغلق المقاهي نهارا، ويتحلون بالكرم، وأداء واجب الصياغة في أجمل صورة، كما أنهم دائما يهتمون بالترامح والإحسان في ما بينهم، وإن حرص مسلمو اليونان على التحلي بتلك الصفات بشكل أكبر في شهر رمضان، ودائما ما تحرص أفراد الأسرة عند تناول الإفطار في منزل الجد، كما يقدم الآباء مكافآت تشجيعية لأبنائهم على الصيام

يقوم مسلمو اليونان بأخذ تصاريح لأداء الصلاة أثناء أوقات العمل الرسمية، حتى إذا هل صبيحة يوم العيد يخرج جميع مسلمي اليونان لتأدية الصلاة، ثم ينصرفون لتبادل التهاني في ما بينهم

ويطيب للمسلمين في اليونان بعض الأطعمة التي تتشابه تماما للمأكولات التركية، شأنها شأن سائر عاداتهم وتقاليدهم، كما يتكلمون اللغة التركية في ما بينهم

عن / يو بي اي

- يوضع كوب وثلاثة أرباع الكوب من مرقة الدجاج في قدر على النار حتى الغليان ثم يضاف الأرز ويطهى على درجة حرارة هادئة لمدة ١٠ دقائق أو حتى النضوج.

- يوضع قدر على النار على درجة حرارة متوسطة ويضاف الزيت والجزر والكرفس والبصل وقطع الدجاج ويقلب لمدة ٣ دقائق.

- يسكب كوبان وربع الكوب من مرقة الدجاج في القدر فوق الخليط مع كوب وربع من الماء. يضاف البقدونس والزعتر ويترك حتى الغليان. يغطى الوعاء ثم يطهى على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق أو حتى نضوج الخضراوات.

- تزال أفرع الأعشاب من القدر ثم يوضع الأرز في القدر والسبانخ وعصير الليمون، ويرش الملح والفلفل الأسود ويقلب الجميع مدة دقيقة.

- تسكب الشورية في أطباق وتقدم.



شورية الدجاج مع الأرز

■ المقادير

- علبه مرقة دجاج خالية الدسم

٢ - ملعقة زيت زيتون صغيرة

٣/٢ - كوب جزر مقطع كبير

- نصف كوب كرفس مقطع

- نصف كوب بصل مقطع

٤/٣ - صدور دجاج مسح من العظم والجلد ومقطع مكعبات

- كوب وربع الكوب ماء

- أفرع بقدونس طازج

- فرع زعتر أخضر طازج

- أكواب سبانخ صغيرة طازجة

- ملعقة عصير ليمون كبيرة

- ربع ملعقة ملح صغيرة

- ثمن ملعقة فلفل أسود صغيرة

■ الطريقة

على نار متوسطة الحرارة لمدة ٦ إلى ٧ دقائق أو إلى أن تصبح ذهبية اللون.

- ٤ يضاف البصل ويحرك لمدة ٣ دقائق إضافية أو إلى أن يصبح طرياً، ثم يضاف الطماطم والفلفل الأخضر الحار، والكزبرة الطازجة، والملحقة الصغيرة المتبقية من مسحوق الكاري، والتوابل، ومكعبات مرقة الدجاج.

- تحرك المكونات ثم تُغطى وتترك على نار خفيفة مع التحريك من وقت إلى آخر لمدة ٧ إلى ٨ دقائق أو إلى أن تصبح البطاطا طرية تقريباً.

- توزع شرائح السمك المقلية بتأن على الوجه ثم يضاف الأرز والملح والماء، وتغلي المكونات وتترك على نار خفيفة مدة ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة أو إلى أن يصبح الأرز مطهوا جيداً.

- يقلب الوعاء على طبق للتقديم ويقدم.