



مسلسل عمر

## 5 مسلسلات تاريخية تستحوذ على اهتمام المشاهدين

القاهرة/ ام بي سي نت

الكثير من العلماء و الجامع الفقهية التي تجيز إنتاج العمل وتجسد صور الصحابة.

ويشارك في بطولة المسلسل الذي ألفه وليد سيف، عدو من الممثلين السوريين والعرب والوجوه الجديدة، واللافت أن شخصية الفاروق يجسدها الممثل الشاب سامر إسمايل. بينما يجسد السوري سامر عمران شخصية عثمان بن عفان.

ويجسد الفنان الكويتي فيصل العمري شخصية بلال الحبشي. أما شخصية أبو سفيان، فيقدمها الممثل التونسي فتحي الهذأوي.

فيما يجسد شخصية أبو جهل الممثل العراقي جواد لشكر جي .

ويقوم الممثل محمد حدادقي بتجسيد شخصية عمير بن الوهاب،

بينما يجسد شخصية الإمام علي بن أبي طالب رابع الخلفاء الراشدين

الراشد من شاب تونسي من الوجوه الجديدة.

سنوات. وإلى جانب السرد التاريخي، يركز العمل على حياة المصريين في تلك الحقبة من خلال قصص عائلات وشخصيات مصرية تعتبر الركيزة الأساسية في المسلسل الذي ألقته عزة شلبي ويخرجه التونسي شوقي الماجري، وتشارك في بطولته مجموعة من الممثلين العرب والأجانب منهم لبلبي

علوي التي تؤدي دور "أم المالك"، والفرنسي غريغوار كولين الذي يجسد شخصية نابليون

بوتابرت. كذلك، يُعتبر "إمام الفقهاء" أحد الأعمال التاريخية التي ستعرض في رمضان.

ويؤيد المسلسل الذي كتبه حامد الطهي، حول حياة الإمام جعفر الصادق. كما يتناول مرحلة هامة في تاريخ الأمة الإسلامية، هي الحرب بين الأمويين والعباسيين، ويضيء جوانب الحياة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية آنذاك. ويؤدي بطولة المسلسل الذي تصدى لإخراجه سامي الجنادي، كل من أيمن زيدان بدور "الإمام

أيضاً، من بين المسلسلات التاريخية التي ستكون حاضرة في رمضان ٢٠١٢، "نابليون والمحروسة" الذي يعتبره بعضهم المنافس الأول لـ "عمر". ويروي العمل الذي شاركت في إنتاجه الضخم "روتانا" و "ART" حملة الجنرال الفرنسي نابليون بوتابرت على مصر التي استمرت ثلاث



نابليون والمحروسة

### مطبخ رمضان

## في المغرب .. طقوس وأطباق مميزة

أما مكوناته فتختلف من منطقة إلى أخرى من لحم وخضراوات وتوابل، أو لحم وبرقوق ومعسل، أو لحم وزيتون ويصل، أو طاجين بالسمك أو الدجاج والبصل. أما سر لذة الطاجين المغربي فتعرج على طريقة الطهي التي تكون على مهب فوق الفحم، وكذلك التوابل والبهارات المستعملة التي تميز عادة الطبخ المتوسطي.

ويشار إلى أن المغاربة المهاجرين في عدد من الدول العربية والغربية يحرصون على حمل طواحين مغربية معهم إلى البلدان التي يهاجرون إليها. بل إن مطاعم مغربية أقيمت في هذه الدول، خاصة في أوروبا وأستراليا وأمريكا، اكتسبت شهرة كبيرة لدى المهاجرين العرب والأجانب والسكان المحليين، بفضل الوجبات المتميزة التي تقدم في الطاجين المغربي.

عرائس الموائد المغربية

#### الكسكس

وجبة «الكسكس» هي القاسم المشترك بين جميع المناطق في المغرب، والوجبة الأكثر شهرة وإقبالا. وتنقسم وجبة الكسكس نفسها إلى عدة أنواع، فهناك «كسكس السبع خضر» و«الكسكس بالرأس» (رأس الخروف) و«الكسكس بالبرقوق الأسود المعسل»، ويتم إعداد الكسكس، وهو نوع من الدقيق في الأصل، بالشكل الآتي: يبدأ بطهيته بواسطة البخار فقط عن طريق قدر مثقوب يوضع فوق قدر أكبر حيث يتسرب البخار. ثم يمزج بالخضراوات واللحم.

أما في المناطق الصحراوية المغربية فيمزج بحليب الماعز أو الغنم قبل بدء عملية الطهي. ويقدم في قصعة من الخبز أو الطين، ولا يمكن أبدا تصور تناول الكسكس في أي طبق آخر. وتجدر الإشارة إلى أن أكبر طبق كسكس في العالم الذي نخل موسوعة غينيس كان مغربيا، وجرى إعداده في مراكش.

#### الحريرة

الحريرة: وجبة رمضان بلا منازع، وهي عبارة عن مزيج من الماء وشيء يسير جدا من الدقيق ممزوج بالحمص والفول والعدس وبعض التوابل بحيث تقدم في الأخير على شكل حساء.

العريقة وهي المنطقة الأشهر في المغرب في إعداد أفضل الحلويات، أو بربرية أو شمالية أو عربية. وبالإضافة إلى الحلويات، تقدم في هذه المناسبات صنوف مختلفة من أطباق لحوم الدجاج والبقرة و«الحريرة» و«الشاي». ويمكن القول إن هذه حفلات العقيقة، فالطعام الأساس الذي يكون أهل البيت مدعوين إلى إعداده هو ما يسمى في المغرب بـ «الرفيسة»، وهذا صنف آخر من الطعام مشهور به أهل هذا البلد، وهو عبارة عن رغائف مقلية في الزيت يتم تقطيعها قطعاً صغيرة، وتبلل بعد ذلك بالمرق المعد بالدجاج.

ومن طقوس الطعام في المغرب كذلك أنك لا تكاد تجد مائدة إفطار في شهر رمضان تخلو من الحريرة، فتتناول الحريرة مع التشر أو حلويات الشباكية المعسلة لا يفضل عليه أي شيء آخر عند المغربي في طعام إفطار رمضان.

#### الطاجين سيّد الموائد

يطلق المغاربة اسم الطاجين على جميع الوصفات التي تعد في طبق مصنوع من الخزف على اختلاف محتويات هذا الطاجين وتنوعه. ويمكن اعتبار الطاجين أحد الأطباق المغربية المميزة التي تقدمها العديد من الفنادق العالمية خارج المغرب،



مغربية في مختلف أرجاء البلاد، بل حتى الذين حكمت عليهم الظروف بالهجرة إلى بلدان أجنبية سواء عربية أو غربية لا يستطيعون التفریط فيها. وهذه الأصناف هي «الكسكس» و«الطاجين» و«الحريرة» و«الشاي». ويمكن القول إن هذه الأصناف المغربية من الطعام اكتسبت صيتا عربيا وعالميا لما تقدمه من أصناف متميزة ومتفردة.

لكن ما يميز الطعام المغربي ليس فقط أطباقه، فهناك أيضا تقاليد وطقوس خاصة مرتبطة بتناوله. وتكفي الإشارة هنا مثلا إلى أن يوم الجمعة يكاد يستحيل أن تجد عائلة مغربية لم تعد فيه «الكسكس» لوجبة الغداء، فهذا تقليد يكاد يكون مقدسا تجمع عليه جميع العائلات المغربية على اختلاف أصولها، عربية كانت أم بربرية أم غير ذلك.

كما أن طعام «الكسكس» لا يقدم في المغرب في الحفلات السارة كالأعراس والعقيقة أو غيرها، فهو يقدم عادة في المآتم وخاصة في ليلة اليوم الذي يدفن فيه الميت، وليست أسرة الأخير هي من تتكفل بإعداده وإنما الجيران الذين يقدمونه في قصعات إلى المزين.

أما في المناسبات السارة، فلا تقدم سوى الحلويات التي تعد بشكل معين، على اختلاف أصول العائلات من «فاسية»، نسبة إلى مدينة فاس

ليس في المغرب شكل واحد من الطبخ أو نوع موحد من الطعام في كل أرجاء هذا البلد الغني بتنوعه الثقافي، فكل منطقة في المغرب تشتهر بطبخ معين وأطعمة معينة وطقوس وتقاليد في هذا المجال. وإذا أمكن إرجاع هذا التنوع إلى طبيعة المناطق الجغرافية من ساحلية مثلا، ممتدة على البحر الأبيض المتوسط أو المحيط الأطلسي حيث تشتهر وجبات الأسماك والأطعمة الدافئة، أو صحراوية جنوبية حيث طبيعة المناخ تفرض تناول أطعمة بعينها وتفضيلها والتفوق في إعدادها دون أخرى كالكسكس الممزوج بحليب النوق، أو داخلية جبلية على مشارف جبال الأطلس ونواحيها حيث ينتشر استعمال الطاجين خاصة بلحم الماعز، أو في سهول الشماوية المعروفة بغناها الفلاحي حيث ليس هناك أفضل من قصعة «الكسكس بسبع خضر». إذا كان هذا التنوع يرجع إلى هذه العوامل الجغرافية، فإنه أيضا يعود إلى التنوع الثقافي الكبير الذي يحظى به هذا البلد المتوسطي.

ففي المغرب مرت العديد من الحضارات وكلها تركت بصمتها في الثقافة المحلية لهذا البلد وعاداته وتقاليدته. ففي التاريخ القديم كان هناك الوندال (الجرمانيون)، والرومان والقرطاجيون، ثم جاء بعد ذلك الإسلام ليبقى مع ذلك التنوع حاضرا يتجلى في اختلاف عادات المناطق بحسب الحضارات التي مرت بها. ففي مناطق شمال المغرب، أكدت دراسات غربية أن عادات أصحابها وتقاليدهم في اللباس والأكل تشبه إلى حد بعيد منطقة بفاريا في ألمانيا. وفي مناطق أخرى قريبة منها، في مدن تطوان وطنجة، يبدو تأثير المهاجرين العرب واليهود الفارين من محاكم التفتيش في إسبانيا في القرن ١٥ الميلادي، واضحا على تقاليد وعادات أهل المنطقة في الطبخ والأكل.

أما المناطق الجنوبية في المغرب، حيث يكثر الأمازيغ، فعاداتها وطقوسها في هذا المجال بقيت مستقلة بعيدة عن التأثير بالأخر نظرا لصعوبة قبولهم به واندماجهم معه، كما هو معروف عن طبيعتهم.

#### تقاليد وطقوس

لكن مهما يكن، فالطبخ المغربي الذي اكتسب شهرة عربية وعالمية، به أصناف لا تكاد تخلو منها مائدة

### عبادة رمضان

## هل يساعد الصيام في علاج الأمراض الجلدية؟



الخبراء

بضرورة تفادي

يوضح الدكتور حازم جبار أخصائي الأمراض الجلدية أنه من الأسباب الرئيسية لبعض الأمراض الجلدية مثل الأرتكاريا وحب الشباب، الإسراف في تناول بعض الأطعمة ولاسيما المملوءة بالدهون ومنها على سبيل المثال الشكولاته والأيس كريم واللب والسوداني.

ويشير الدكتور حازم إلى أن الصوم والابتعاد عن تناول هذه الأطعمة بين الوجبات يساعد في علاج العديد من تلك الأمراض، كما ينصح الأطباء المرضى بالصوم حتى في الأيام العادية للاستفادة من تأثير الصوم على صحة الإنسان مما يساعد في سرعة العلاج.

كما يقول الدكتور وأهل إن المرضى يستفيدون من شهر رمضان في علاج مرض الأرتكاريا أو الحساسية التي من أسبابها تناول أطعمة معينة مثل الموز والشكولاته واللب بكثرة، فإذا صام المريض عن الأطعمة وجعل إفطاره بسيطا خاليا من هذه المواد، فقد يتخلص من الأرتكاريا.

قللوا من العطش في السحور يهمل البعض تناول وجبة السحور بالرغم من فائدتها في منع الإعياء والتعب الشديد أو الإصابة بالصداع أثناء نهار رمضان، كما تخفف الشعور بالعطش الشديد، وينصح