

رمضان في الموصل أيام زمان

□ تينوي/المدى

ويرجع الزمان بالذاكرة حيث يتسابق الأطفال الى سطح الدار ليراقبوا أضواء مصابيح المنائر وسماع أذان المغرب والطوب (مدفع الإفطار)، فنصبح بق الطوب... أذن... افطغوا افطغوا، (اي افطروا .. افطروا

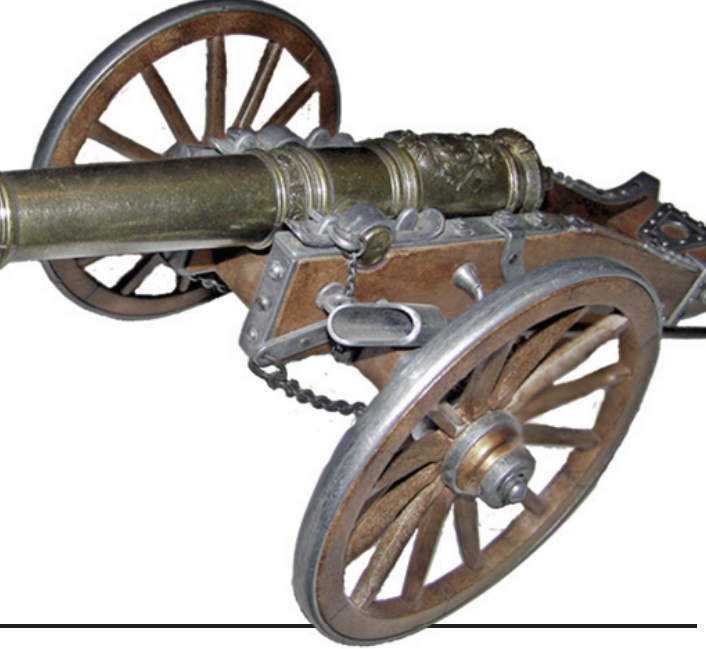
حيث اعتاد اهل الموصل ان يلفظوا حرف الراء غينياً)، فيفطر الناس على قطعة تمر ويشربوا شربت الزبيب ويتوجهوا الى الجامع لأداء صلاة المغرب او يصلونها في المنزل اذا كان المسجد بعيداً . تتميز المائدة الموصلية بتنوع أشكال الأطعمة في وجبة الإفطار وعادة ما

تكون الدولة الطبق الرئيسي وتوجد معها الكبة أو البرياني أو الشيش محشي ومرق البامية، إضافة إلى الطرشي والخيار والطماطة، والشرباب الرئيسي هو شربت الزبيب . لم تكن هناك في ايام زماناً أتعمة جاهزة كما يوجد الآن، فقد كانت النساء تتبارى في إعداد الأطعمة

للإفطار، وكن يرسلن أطباقاً مما صنعن إلى الجيران لزيادة المودة والمحبة خلال هذا الشهر الفضيل. ويعد شربت الزبيب (نوع خاص من عصير العنب الأحمر) احد أهم مظاهر شهر رمضان في الموصل، حيث يلاحظ وقوف الناس في طوابير طويلة أمام محال بيع شربت الزبيب، بينما يشهد الطرشي (نوع من المخملات) إقبالا واسعا عليه هو الآخر.

ولأهالي الموصل عادات وتقاليد لا تزال متبعة لحد اليوم وهي عمل صوتاني البقاوة المنزلية، وكذلك الزلابية (نوع من الحلوى)، لغرض تناولها بعد الإفطار أو بعد صلاة

التراويح. وسكان الموصل فغيرهم من العراقيين يقصدون الأسواق في رمضان لاقتناء ما يحتاجون اليه من مواد غذائية ومنزلية، حيث شهدت الأسواق ازدهاراً شديداً بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك رغم غلاء الأسعار وخاصة سوق العطارين وباب الطوب وسط المدينة. يقبل أهالي الموصل بشكل كبير خلال شهر رمضان على



رمضان 2012: أغنيات دينية لكبار النجوم

□ القاهرة/وكالات

رمضان يشهد انصرافاً ملحوظاً من الجمهور عن القنوات الفضائية المتخصصة في تقديم الأناشييد والفيديو كليب.

ولعل أبرز الفنانين الذين أعلنوا عن تقديم البومات دينية خلال رمضان ٢٠١٢، هاني شاكر الذي توقف عن تحضير البومه العاطفي، ليجهز البوماً دينياً كاملاً تولت إنتاجه شركة "أرابيكا". ويضم الألبوم ١٠ أغنيات من تأليف الشاعر نبيل خلف، وألحان وليد سعد، أما التوزيع الموسيقي فقام به عادل عايش.

كذلك، فإن عمرو دياب سيطرح البوماً يتضمن عدداً من الأناشييد والأغنيات الدينية وسيكون أول البوم ديني له في مسيرته الفنية. علماً أنه قدم سابقاً أغنيات دينية منفردة، وكان "الهبضية" قد أعلن عن البومه عبر صفحته الخاصة على تويتر، مشيراً إلى أنه سيحقق بذلك وصية والدته له قبل رحيلها.

أيضاً، يخوض وائل جسر تجربة الألبومات الدينية من جديد، وقد انتهى مؤخراً من تجهيز البومه الديني الثالث الذي سيضم مجموعة من الأغنيات والأدعية الدينية.

وفي الخطوة ذاتها، قرر مجد القاسم طرح البوم ديني كامل يتضمن عدداً من الأدعية والأغاني الدينية التي تدور فكرتها حول المناسك مثل

الصلاة والصوم والحج، وقد علمت "أنا زهرة" أن الألبوم الذي ينتجه الفنان السوري على حسابه الخاص سيحمل اسم "روحانيات" ويتضمن ٢٠ أغنية ودعاء دينياً.

ومن بين الفنانين الذين انتهوا من تسجيل البوماتهم الدينية، الفنانة المعتزلة شهيناز، والمغني الشاب محمد باش الذي يتضمن البومه عشر أغنيات، والملحن المصري تامر علي الذي ستتولى "روتانا" إنتاج البومه.

أما إيهاب توفيق فلن يصدر هذا العام أي البوم ديني وفق ما أوردت بعض وسائل الإعلام، بل سيكتفى الفنان المصري بتصوير جميع أغاني الألبوم الديني "أرحنا يا بلال" الذي قدمه في رمضان الماضي. علماً أنه صور بعضها في أوكرانيا.

في مقابل البومات هؤلاء النجوم، فإن فنانين آخرين قرروا هذا العام إصدار أغنية أو أناشييد دينية عدة تتناسب مع طقوس الشهر الفضيل مثل فضل شاكر الذي انتهى من تسجيل أغنية بعنوان "بحبك يا رسول الله" من كلمات هاني عبد الكريم، وألحان وليد سعد، وتوزيع عادل عايش. وكانت أنباء قد تحدثت عن أن النجم اللبناني سيقدم البوماً كاملاً وليس أغنية واحدة فقط.

كذلك، فإن النجم وليد توفيق انتهى من تسجيل

دعاء ديني لحنه بنفسه يحمل اسم "رمضان يا شهر الله" من كلمات يوسف سليمان. أيضاً، تخوض الفنانة جنان تجربة تقديم الأغنيات الدينية للمرة الأولى من خلال أغنية "عرفت ربي" من كلمات

وائل غرياني، وألحان أشرف سالم. وكان من المفترض أن تقدم أنغام الجزء الثاني من البومها الديني الذي طرح العام الماضي بعنوان "الحكاية المحمدية" لكنها تراجعت بسبب انشغالها بتصوير أولى تجاربها في التمثيل في مسلسل "في غمضة عين". إلا أنها أعلنت أنها ستقدم عدداً من الأدعية الدينية مع الشاعر جمال بخيت، على أن تذاع خلال منتصف شهر رمضان.

ومن المتوقع أن ينضم إلى هؤلاء عدد آخر من الفنانين الذين سيطرحون خلال الشهر الكريم أغنيات وأناشييد دينية يعثرها بعض المطربين بأنها "زكاة" أغنياتهم العاطفية كما صرح سابقاً الفنان المصري هشام عباس.



وائل جسر

عمرو دياب

مطبخ رمضان

السعوديون لا يغادرون الأكلات التقليدية

المناطق مع العادات، تتكون العديد من الأكلات هناك من الأرز واللحم والقمح والخضراوات والتوابل، وتعد الكبسة من الأكلات الأشهر في السعودية، يطبخ اللحم الأحمر أو الأبيض أو الدجاج في قدر ويقدم معه الأرز وتضاف اليه كميات كبيرة من التوابل والسلطات، وهي من الأكلات الأساسية في المطبخ السعودي. يتسم المطبخ السعودي بتنوعه ولكنه غني وممتد في شبه الجزيرة العربية أكثر منه في منطقة الحجاز الغربية، مع انتشار الإسلام في القرن السابع، ارتحل العديدون من أجزاء من البلد الى مكة المكرمة والمدينة المنورة لأداء مناسك الحج وجاءوا من بقاع بعيدة بأعداد كبيرة، كان لهؤلاء المهاجرين تأثير قوي على عادات الحجاز مما أدى الى غناه وتنوعه، أما في العصر الحديث، ومع زائد تحرك الناس داخل المملكة، فوصل تأثير الحجاز الى جميع أنحاء المنطقة في المملكة..

الحارة والدقوس فتقدم مع هذا الطبق، يعد الدقوس أساسا في الطعام في الحجاز ويحضر من الكزبرة الطازجة والفلفل الحار والثوم والطماطم وعصير الليمون. يكون اللحم المستخدم أما احمر أو ابيض ويحضر في الكفتة التي تقدم مع حشوة الليمون والخبز العربي وأحيانا مع الأرز. من الأطعمة الخفيفة «المبشور» ويقدم على طبق من الأرز وعليه طبقة سميكة من سلطة الزبادي التي تحضر خصيصا لهذا الطبق ويكون غنيا بدهون لحم الحمل والزبد.

المطبخ

تعرف المملكة العربية السعودية بانتشار ووفرة المطابخ التقليدية فيها التي تعكس امتزاج



السعودي.

تحضير الطعام

لا توجد طريقة معينة في تحضير الطعام السعودي، ولكنها تتطلب دائما استخدام الكميات الصحيحة من التوابل. يمكن العثور على العديد من الوصفات السعودية التي تحتاج الى استخدام الزيت وتكون عبارة عن خضراوات مسلوقة، تتمثل مكونات الوجبة في منطقة الحجاز من الفاكهة الطازجة والحلوى المصنوعة من الحليب المحلى والأرز لعمل الأرز بالحليب وجبن الماعز. تعد الكثير من الأكلات من الخبز والبقاوة والفاكهة الطازجة والزبيب وغيرها، أما السلطات والصلصات

يعتبر المطبخ السعودي من أكثر المطابخ التقليدية في العالم، إذ يمكنك تذوق الفارق بين الطعام السعودي وغيره. من على هذا المطبخ ثلاثة تأثيرات أساسية أحدثت تغييرات عليه، إضافة الى المفاهيم الثقافية والقيم الموجودة في الطعام السعودي اليوم. كان من أول هذه التأثيرات البدو المتجولون، والثاني الإلتزام بما ينص عليه القرآن الكريم وأخرها الحكم العربي القديم والسيطرة على طريق التوابل.

لقد توارث السعوديون مفاهيم ثقافتهم وقيمهم البدو الذين كانوا يقصدون الضيافة والكرم والوقفة والشهامة والشرف، ولا تزال هذه القيم متواجدة الى اليوم.

كان من ضمن التأثيرات أيضا التدفق المستمر للأجانب الذين أتوا إلى المنطقة العربية عبر طريق التوابل منذ قرون عدة.

حتى هذا اليوم، لا تزال الضيافة السعودية من القيم المتأصلة السائدة وكانت تقاليدهم القديمة في الكياسة واحترام الضيف لا تزال جزءا منها. من العادات المنتشرة في السعودية السماح بإضافة المزيد من كميات الطعام من أجل الاستعداد لاستقبال أي ضيف مفاجئ، كما أنهم يحرصون على إبقاء بعض الطعام بعد الانتهاء من الأكل، وإلا فإنهم يعتقدون أن الضيف لم يشبع بعد. بالنسبة للعرب، فهم يعتبرون أن القيام بأصول الضيافة من الأمور الممتعة ويعتبرونه أمرا مشرفا.

تأثر المطبخ السعودي أيضا بالقرآن الكريم الذي يحرم تناول لحم الخنزير ولا يسمح الأكل للحلال، ويمنع أيضا شرب الكحوليات. من المواد الغذائية الشائعة القهوة العربية والمشروبات المصنوعة من الفاكهة. تقدم القهوة البدوية من دون أي مواد حافظة أو محليات وهو مشروب الشرف الذي يقدم الى الضيوف ويتصل أصول تقديم القهوة الى الضيوف ببعض القواعد والأداب الخاصة.

لا تنتشر الأطعمة السعودية الأصيلة عادة في المطاعم، بل تظهي وتؤكل في المنازل لأنها من العادات الاجتماعية الأساسية في المجتمع

عبادة رمضان

دراسة تثبت استخدام الصيام في علاج الأمراض



أجرى فريق يضم باحثين أمريكيين وإيطاليين دراسة عن "كيفية استخدام الصيام في علاج بعض الأمراض، مثل الأمراض المتعلقة بالأنسولين الدوية والتي تصيب المخ كالزهايمر والشلل الرعاش، حيث أثبتت

الدراسة أن الصيام لمدة يومين يخفض السرعات اليومية بنسبة ٤٠٪، حيث إن الجسم يفرز الكوليسترول الذي يستخدم الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من الجلوكوز، ما يجعل الخلايا الدهنية في الجسم تنخفض. وأوضحت أن الصوم يقي من بعض أمراض السرطان، وله نفس قدر العلاج الكيماوي بالنسبة لسرطان الثدي والجلد والمخ، فالصيام لمدة خمسة أيام يساعد على بطء نمو الأورام السرطانية.

وأشارت دراسة يابانية أجريت على ٣٨٠ مريضاً يعانون بعض الأمراض النفسية مثل الاكتئاب والانهيار العصبي، وطبقت عليهم نظام الصوم لمدة ١١٠ أيام، وتبين أن نسبة ٨٧٪ من المرضى نجحوا في التخلص من هذه الأعراض.

كذلك الحال بالنسبة للأمراض الخاصة بالقلب، وأن فوائد الصيام تظهر أيضاً على مرضى ارتفاع ضغط الدم، في حال الصيام لمدة ١٢ يوماً. وأشارت الدراسة وفق "العربية نت" إلى أن صيام يوم كل شهر يخفض من خطورة المعاناة من مرض

خطورة المعاناة من مرض