# نجــوم يرفعــون شعــــار "عمــل واحــد يكفي"

□القاهرة / mbc

بينما اكتفى العديد من الفنانين السوريين بمسلسل واحد في إطلالتهم هذا الموسم سواءً في الدراما السورية أو المصرية كعباس النوري، وبسام كوسا، وكاريس بشار، ونسرين طافش، وجمال سليمان، وتيم حسن، وسامر المصري، وسلاف فواخرجي، ورشيد عساف، وميلاد يوسف، يطلّ آخرون في أكثر من عمل. حتى أنّ بعضهم يشارك في خمسة أعمال بل ستة وسبعة أحياناً. هكذا، حجز هؤلاء مكاناً لأنفسهم في دراما وطنهم التي انخفضت إنتاجاتها هذا العام إلى أكثر من النصف (٢١ مسلسلاً) مقارنةً بعدد الأعمال التي أُنتجت في السنوات السابقة، رافعين شعار "عمل واحد لا يكفي".

ويبدو أنّ سبب مشاركة الفنانين في أكثر من مسلسل يعود إلى انخفاض أجورهم بسبب انعكاس الأزمة السورية سلباً على مختلف القطاعات منها الصناعة الأكثر رواجاً في سوريا.

ولعل أبرز الفنانين الذين تقتصر إطلالتهم هذا العام على مسلسلين وثلاثة هم: أمل عرفة التي تطلّ في "رفّة عين"، و"بقعة ضوء٩"، وقصي خولي الذي عاد من أميركا خصيصاً ليكون متواجداً هذا العام في "الولادة من الخاصرة٢"، و"أرواح عارية". كذلك، حجز أيمن رضا لنفسه عملين أيضاً هما: "سيت كاز"، و"بقعة ضوء٩".

وتعود سوزان نجم الدين إلى الدراما التي غابت عنها العام الفائت، وتطلّ من خلال عدد من المشاهد في "أيام الدراسة٢"، فضلاً عن مشاركتها في العمل المصري "باب خلق".

أيضاً، فإنّ أيمن زيدان يطلّ هذا العام في مسلسلين أيضاً هما "زمن البرغوث"، و"إمام الفقهاء". كذلك الحال بالنسبة إلى عابد فهد الذي يشارك في "الولادة من الخاصرة٢"، و"بقعة ضوء٩".

أما سلافة معمار، فقد اختارت أن يكون عملها الرئيسي في سوريا هو "أرواح عارية"، بينما تدخل الدراما المصرية للمرة الأولى من خلال "الخواجة عبد القادر". كما تشارك النجمة السورية في بعض المشاهد في "سيت كاز".

أيضاً، فإنّ منى واصف ستطل من خلال "الولادة من الخاصرة٢"، و"طاحون الشر"، و"إمام الفقهاء". كذلك، يشارك سلوم حداد في ثلاثة أعمال، هي: "زمن البرغوث"، و"رفّة عين"، و"الأميمي". وتطلّ جيني أسبر في عدد الأعمال هي "صبايا٤"، و"بنات العيلة"، و"رومانتيكا".

في مقابل هؤلاء، يطلّ آخرون في أكثر من ثلاثة مسلسلات، كسلمى المصري التي تطلّ في "رفّة عين"، و"المفتاح"، و"الانفجار"، و"مختار حارتنا". أيضاً، فإنّ كندة علوش تشارك في أربعة أعمال من خلال اثنين في دراما البيئة الشامية هما "بنات العيلة"، و"الولادة من الخاصرة٢"، واثنين في مصر هما "البلطجي"، و"كف عفريت". فيما يطلّ باسم ياخور في "الولادة من الخاصرة٢"، و"المفتاح"، و"بنات العيلة"، و"بقعة ضوء٩".

أما صفاء سلطان، فتطل في "الولادة من الخاصرة٢"، و"رومانتيكا"، و"بنات العيلة"، و"زمن البرغوث"، و"صبايا٤".

في حين تشارك شكران مرتجى في "الولادة من الخاصرة٢"، و"الأميمي"، و"المفتاح"، و"بقعة ضوء٤".

وفي السياق نفسه، وصلت أعمال بعض الفنانين هذا العام إلى أكثر من خمسة كديمة قندلفت التي تشارك في ستة مسلسلات هي: "الولادة من الخاصرة٢"، و"بنات العيلة"، و"أرواح عارية"، و"المفتاح"، و"بقعة ضوء٩". إضافةً إلى مشاركتها في مسلسل "الانفجار" الذي كان قد تأجل عرضه إلى هذا الموسم.

أما محمد حداقي، فيعتبر الأكثر حظاً هذا العام، إذ يشارك في تسعة مسلسلات دفعة واحدة هي: "المفتاح"، و"المصابيح الزرق"، و"بقعة ضوء٩"، و"صبايا٤"، و"الولادة من الخاصرة٢"، و"رومانتيكا"، و"بنات العيلة"، و"أنت هنا"، و"الانفجار".

وفي مقابل حضور هؤلاء على الشاشة، فإنّ هناك العديد من الفنانين سيغيبون عنها نهائياً أبرزهم، باسل خياط، ومكسيم خليل، ومصطفى الخاني، وسمر سامي، ويارا صبري، وجومانا مراد التي تغيب أيضاً عن المسلسلات السورية والمصرية، ولورا أبو أسعد، والفنان خالد تاجا الذي رحل منذ أشهر بعدما كان يضرب موعداً ثابتاً مع المشاهد في الشهر الفضيل.

# الكولاك" الشراب المفضل لدى مسلمي ماليزيا في وجبة السحور

إضاءة مآذن المساجد طوال الليل، قيام البلدية برش المياه بالشوارع الرئيسة، وتنظيف الساحات العامة، تنظيف المساجد والمنازل، وضع لافتات التهنئة على المحال التجارية، وتزيين الشوارع الرئيسية بالمصابيح الكهربائية والزينات أهم عادات أهل ماليزيا في استقبال شهر رمضان.

ومنذ اللحظة الأولى التي تنقل فيها وسائل الإعلام ثبوت رؤية هلال الشهر الفضيل يقوم المسلمون بتبادل التهاني في ما بينهم، وفى القرى يكون الاحتفال بقدوم رمضان أكثر خصوصية، حيث يتجمع أهالى القرية في المساجد، ويعلنون بـ "الدوق"، أي بالقرع على الطبول الكبيرة عن دخول شهر رمضان.

دولة ماليزيا تضم الكثير من الديانات والأعراق المختلفة، إلا أن المسلمين هناك يمثلون ما يزيد على ٦٠ ٪ من إجمالي عدد السكان البالغ عددهم أكثر من (٢٠) مليون نسمة، لذا فإن الإسلام هو الدين الرسمي للدولة، ورغما عن وجود تعددية في الأعراق إلا أن الجميع يحترم شعائر الآخرين، فلا يحاول أحد أن يجرح شعور مسلم بتناول طعام أمامه، بل إن جميع السكان يتسمون بكرم الأخلاق وحسن رعاية الغير ومراعاة مشاعره.

إن هذا الشعب شديد التدين ويتلمس أداء العبادات منذ أول يوم لإعلان ليلة رمضان، حيث يؤدي الجميع صلاة التراويح في جماعة، وبعدها يعودون إلى منازلهم لتناول أول سحور في الشهر الكريم.

روائح العطر والبخور لا تنقطع في دور العبادة التي لا تغلق أبوابها ليلا أو نهارا طوال شهر رمضان، بل إنها تكون قبل آذان المغرب "موائد للرحمن" عامرة بما لذ وطاب من الأطعمة التي يفضل الماليزيون تناولها، وهذا ما يتكفل به الأغنياء في توسعة منهم على الفقراء، وفي المناطق الريفية يكون الإفطار بالدور فكل شخص يقوم بإطعام أهل قريته يوماً حبا فيهم.

صلاة القيام من أشد العبادات التي يحرص مسلمو ماليزيا على أدائها بعد الفراغ من إتمام صلاة العشاء والتراويح التي يؤديها المسلمون هناك في ٢٠ ركعة، كما يحرص الجميع على قراءة ما تيسر من القرآن جماعات وأفرادًا وهي فرصة طيبة لختم القرآن الكريم خلال شهر رمضان، كما أن كثيرا من المسلمين يتواجدون في المساجد حتى بعد الانتهاء من صلاة الفجر، وذلك للاستماع للدروس الدينية التي تستمر حتى الساعات الأولى من الصباح والتي يحين معها مواعيد الأعمال في ماليزيا، وكل هذا الفرح بشهر رمضان والحرص على أداء العبادات المختلفة يزيد في العشر الأواخر من هذا الشهر، حيث تعلو همة الجميع ويبلغون مراتب عالية من الروحانية والتفاني في أداء العبادات وكثير منهم يلتزم الاعتكاف في المساجد.

تنظم المساجد في هذا الشهر مسابقات دينية كبيرة في موضوعات العلوم الإسلامية، الفقه والحديث والتفسير، وتشرف على تنظيمها وزارة الشؤون الدينية، وتُنقل وقائع الاحتفال بالفائزين وتسلمهم الجوائز عبر وسائل الإعلام المختلفة.

في أبهى صورة يرتدي الصبية ملابسهم الوطنية، ويضعون على رؤوسهم القبعات المستطيلة الشكل، في حين أن الفتيات يرتدين الملابس الطويلة الفضفاضة، ويضعن على رؤوسهن الحجاب الشرعي، وذلك احتفالا بشهر رمضان.

"الأرز" الضيف الغالي على مائدة الإفطار الماليزية، حيث يشتهيه الجميع هناك، ويكون بجانبه اللحم أو الدجاج، كما أن هناك "الغترى مندى" والذي يعتبر الطبق الماليزي الأشهر، وكذلك "البادق" المصنوع من الدقيق، بينما بعد الانتهاء من السحور يسعى الجميع إلى تناول شراب "الكولاك"، وهو شراب يساعد على تحمل العطش، ويدفع الظمأ عن الجسم في نهار رمضان.

"المسحراتى" شخص لا يغفل عنه الماليزيون فهو الإنسان الذي ينبههم بميعاد السحور منذ الليلة الأولى من رمضان وحتى آخر يوم من الشهر الفضيل، والتي يتبعها العيد بفرحته والذي استعد له الناس باستخراج زكاة فطرهم، وأيضا التطوع بإحضار ملابس جديدة لبعض الأطفال الفقراء.

**عن / يو بي اي**

## عيادة رمضان

# هل يحسّن الصوم من الحالة النفسية؟

**من المعروف أن الصوم يحسن من الصحة العامة للجسم، ولكن هل يعمل أيضا على تحسين الحالة النفسية للإنسان؟**

يوضح لنا الدكتور غازي عزيز ، أخصائي الأمراض النفسية ، أن الصوم يعد علاجا للنفس البشرية، كما أنه من المتعارف لدى أطباء النفس أنهم يطالبون مرضاهم بالتقليل من تناول الأطعمة لتحسين حالتهم النفسية.

ويبين الدكتور غاز أن الصوم يعمل على تهذيب النفس وتهدئتها، لذا فله تأثير كبير على الصحة النفسية للإنسان.

ويشير دكتور غازي إلى أن الصوم يعطى للإنسان التوازن الروحي الذي يحتاجه، كما أنه يقلل من ظهور العديد من الأمراض من بينها القلق والاكتئاب والغضب، وأيضا يقلل من حدة التوتر والأرق.

ويقدم الصوم للنفس البشرية نظاما موحدا في الطعام، وفى الإمساك، وهو ما يساعد في علاج العديد من الأمراض خاصة المتعلق منها بالمشاكل الأسرية، أو من يعاني مشاكل في النظام اليومي.

ويؤكد ، أن المرض النفسي يؤثر بالطبع على الصحة البدنية، ومن ثم يعمل الصوم أيضا على تقليل العديد من الأمراض البدنية التي قد تكون ناجمة من الأمراض النفسية، التي من بينها الثعلبة التي تظهر في فروة الرأس والأكزيما العصبية.

### هل الصوم يعالج ارتفاع الكولسترول؟

يفيد الصوم في علاج الكولسترول الذي يعد أحد أنواع الدهون التي يحتاجها الجسم لبناء الصحة السليمة.

كما أن الكولسترول من العوامل المهمة جداً في تكوين أغشية الخلايا، وهو عنصر حيوي في تكوين جميع خلايا الجسم وعملها، وقد أوضح الأخصائيون في أمراض القلب أن الكولسترول عندما يرتفع مستواه بالإضافة إلى ثلاثي الجلسريد وهو نوع من أنواع الدهون أيضاً في الدم، تزيد بالتالي نسبة الدهون التي تحتوي على الكولسترول في الأوعية الدموية.

ومع مرور الوقت تقوم هذه الدهون الزائدة بسد الشرايين وتضييقها، وبالتالي تهدد كمية تدفق الدم في الجسم وتتسبب في حدوث ما يسمى بـ"تصلب الشرايين".

وللصيام فوائد منها السيطرة على الكولسترول العالي في الدم، من خلال الامتناع عن التدخين والذي يسبب تدمير جدار الأوعية الدموية في الجسم ويجعلها أكثر عرضة لتكوين كتل دهنية، كما يساعد التدخين أيضاً على خفض نسبة (HDL) في الدم إلى ١٥٪، وتغيير نظام الحياة والذي يمنحه الصوم وهو الخطوة الأولى لتحسين مستوى الكولسترول وثلاثي الجلسريد في الدم، حيث تتضمن الخطوات التي يمكن اتباعها خلال شهر رمضان تتمثل في توفير نظام تغذية سليم، والقيام بالتمارين الرياضية.

فمعظم المصابين بارتفاع الكولسترول يتم تشخيصهم عندما يجري لهم الطبيب اختباراً للكولسترول كجزء من فحص روتيني، فإذا كنت مصاباً بارتفاع الكولسترول فسوف تحتاج أن يجرى لك هذا الاختبار بتكرار أكثر، وكذلك إذا كنت تدخن، فاطلب العون من طبيبك لمساعدتك على الإقلاع عن التدخين. فأخطار التدخين تكون أشد إذا كان الكولسترول في الدم مرتفعاً.

## مطبخ رمضان

# مائدة الصائمين في البحرين.. نكهة لا توصف وطعم لا يزول

كان أجدادنا يعيشون على الفطرة، كما أرادت لهم الطبيعة، يأكلون عندما يجوعون، ويصدون عن الطعام عندما يشعرون بالشبع، ولما جاءت المدنية حملت أنواع المغريات والمقبلات والتوابل والمهضمات لفتح الشهية عنوة.

حدثنا أنور خالد أحد بائعي المخللات (الطرشي) في البحرين قائلاً:

– الطرشي من الإضافات الغذائية غير المستحبة طبياً، وعلى الرغم من ذلك ما زال الخليجي متمسكا بهذه المشهيات التي تبقى في الزجاجة معرضة للشمس لمدة ثلاثة أسابيع لتصبح «طرشي». وهذه المخللات عبارة عن مواد غذائية، واغلبها من الخضار والفواكه التي تحفظ باستعمال الماء والملح والحامض والخل غالبا.

وتتوافر في السوق البحريني أنواع جيدة من الطرشي (المخللات) وتشكيلة واسعة جذبت السياح من الخليج العربي وأيضا السياح الأجانب. فمخللات البحرين تتميز بنكهة لا توصف وطعم لا يزول.

### و أشهر أنواع المخللات هي:

– طرشي البحرين له تاريخ طويل. حيث كان الكويتيون يحملون على سفنهم الخشبية مئات زجاجات البساتيك (جمع بستوك أي جرة من الفخار أو المعدن يوضع فيها السمن أو المخللات) وأكثر المخللات المرغوبة عند الكويتيين مخلل البصل، الذي يقال عنه في الطب الشعبي بأن أكله نيئا أو مطبوخا أو طرشيا يقي من ضرر المياه الملوثة، ويدفع السموم، ويقوي المعدة، ويهيج اللباه، ويلين المعدة.

ومخلل الثوم يشبه زميله البصل، ذكره الأولون مقرونا بالإعجاب والاحترام، وهو مطهر للأمعاء وقادر على قتل الجراثيم وطارد للديدان، لذا من المستحسن إضافة سن من طرشي الثوم إلى الحساء لعلاج المعدة والأمعاء.

وأضاف: أما مخلل الليمون فله تاريخ أصله من الهند، نقله إلى الخليج العربي أهل البحر من الكويتيين والعمانيين والبحرينيين، وكان اسمه القديم «ممون». وطرشي الليمون كله فوائد، يقاوم السموم، ورائحته تصلح فساد الهواء، ويطرد الدود، ويكافح التقيؤ. وعليك بالليمون، خاصة الطرشي منه، في فصل الشتاء.

ومن الأنواع المعروفة أيضا مخلل الباذنجان. أصله من الهند، وعرفه العرب في ما بعد فأطلقوا عليه عدة أسماء منها: الانب، الحبيصل، المغد، الوغد. فكا ن مخلله لا يفارق المائدة الخليجية والعربية. ويصفه البحارة بأنه غذاء يلائم الصيف.

وطرشي الباذنجان يخلل مع قشره لان فيه فيتامين (أ) و(ج).

أما طرشي مريم السعد فيصنع من البلح ويسمى «بسرا». عرفه الخليجيون منذ القدم، وكانوا يعتبرونه من أكثر المخللات تغذية للبدن، وقالوا عنه أنه يزيد القوة الجنسية وهو علاج للعضلات والأعصاب، ومخلل البلح سهل الهضم.

تنوع كبير

– المخللات في البحرين تتميز بتنوع كبير، وتتكون من جبنة بيضاء وربيان وطرشي خفاق (كائن بحري يفرز مادة سوداء كالحبر) والكويتي يلفظه «خذاق» وهو مرغوب عند اليابانيين والصينيين، وطرشي همبة (مانجا) وطرشي بمبر، بالإضافة إلى الأنواع المصنوعة من الخضار والفاكهة، مثل القرنبيط والكوسا والخيار والتفاح والجزر والطماطم والبطاطا والفطر والشمندر والزيتون والفلفل الأخضر.. وغيرها الكثير.

### خل التفاح الأفضل

ثم تحدث أنور عن الخل المستخدم في تحضير المخللات وقال:

– خل التفاح أفضل الأنواع. والخل هو «نعم الادام» كما قالوا منذ زمن بعيد. وهو مرطب ومنعش ومدر للبول والعرق، ومنبه للمعدة.

وذكر الدكتور الشهير جازفيز خل التفاح خاصة فقال: إذا شرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وتناوله مع البيض يحسن البشرة. والفلاحون الذين يشربون الماء مع الخل كانت أجسامهم قوية وصحتهم جيدة.

ويمكنك إعداد الخل الأحمر بنفسك وذلك بمزج ٤ أكواب من الماء وكوب دبس وملعقة ملح وملعقة خميرة عجين. ضع المزيج في بستوك أو برطمان واحكم الغطاء لمدة شهر تقريبا، ثم صفي المزيج بالشاش. ويمكن استعمال التمر الناضج عوضا عن الدبس.

أما الخل الأبيض، فيستعمل فيه العنب الأبيض، ويصنع بالطريقة السابقة نفسها.

والخل يدخل في صنع كثير من المخللات كمادة أساسية لا يستغنى عنها، ويشاركه في هذا الملح وزيت الزيتون.

### طرق تحضير المخلل

– لتحضير مخلل الجزر مثلا، ما عليك إلا أن تجهز الماء والملح وتضع الجزر المقطع في برطمان وتحكم غطاءه حتى ينضج. ثم يرفع من ماء الملح ويغمر بالخل ثم الماء والملح، بعدها تحصل على مخلل من يدك.

وبالنسبة لمخلل البصل عليك اختيار الصغير (الغسلة). يقشر البصل ويوضع في برطمان فخاري، يغمر في الماء والملح بنسبة ربع كوب ملح لكل ٤ أكواب ماء. ويحكم غطاؤه ويترك في محل دافئ مدة شهر تقريبا، ويوضع معه الخل الأبيض المبرد.

أما طرشي الخضار كالطماطم الخضراء والفاصوليا والقرنبيط والباذنجان والخيار والفلفل والكوجه غير الناضجة، فتخلل بغمر كل نوع منها في الماء والملح (ربع كوب ملح لكل ٤ أكواب من الماء) في قنينة خاصة حتى تنضج، ثم تمزج معا. ويضاف إليها الخل المغلي مع البهارات الحارة. يترك الطرشي مدة ثلاثة أيام ثم يستعمل.