الفيس بوك والانترنيت يجذبان الشباب من الدراما في رمضان

الى حد قريب، كانت مسلسلات الدراما المختلفة التي تعرض خلال رمضان على شاشات الفضائيات، نقطة جذب للشباب لقضاء أوقات فراغهم. وبعد الانتشار الواسع لمواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك والتويتر وغيرهما فإنها باتت تستهوي جمهور الدراما وتجتذبهم نحوها.

تحقيق / كاظم الجماسي

وتزامنا مع ارتفاع درجات الحرارة هذا العام، وإجباره الناس على المكوث في منازلهم وخاصة فترات النهار، فإن هذه المواقع كان لها النصيب الأوفر من اهتمام الشباب، على عكس السنوات التي سبقت انتشارها والتي كانوا يتوجهون لمشاهدة الدراما خلالها.

ويكاد يكون الاهتمام الشبابي في مناطق الكرادة والمنصور والاعظمية يتحيز بصورة كبرى لمواقع التواصل الاجتماعي على حساب الدراما، بحسب غالبية زبائن مقاهي الانترنت ورواد الشبكة العنكبوتية حيث التقينا بالبعض منهم.

سامر عدنان، يتخذ زاويته في أحد المقاهي في منطقة الكرادة في وقت يتزامن فيه عرض واحد من أكثر المسلسلات الدرامية مشاهدة، ومع ذلك لا يكترث، وقال: أفضل البقاء على الانترنت والفيس بوك؛ لأني لست من الذين يستمتعون في قضاء ساعات في مشاهده التلفزيون وكذلك الدراما الرمضانية التي باتت عبارة عن قصص متراكمة قلما تقدم مضمونا جديداً.

ويضيف: لكل زمان متطلباته، وأعتقد بأن هذا الزمان هو الذي سيجلب اهتمام كثيرين نحو هذه المواقع، ويؤيده في القول والنتيجة عماد ثامر الذي يقضي وقته كل مساء برفقة كمبيوتره المحمول في باحة المقاهي المنتشرة في الكرادة بعد أن كان يفضل قضاء وقته كل رمضان أمام مسلسلات الدراما والعراك مع أخوته حول القناة أو المسلسل المفضل.

ويرى أن طبيعة هذا التوجه لديه يأتي نتيجة تمسكه بعادات جديدة مردها أن الانفتاح الإلكتروني جعله أكثر تفضيلا لمواقع التواصل الاجتماعي على اختلافها.

أما ثائر رشيد الذي يشترك في أكثر من موقع للتواصل الاجتماعي، فيجد أن ما تمتاز به هذه المواقع من قدرة عالية على التواصل السريع مع الآخرين والإطلاع على آخر المستجدات لديهم، جعلاه يكرس وقت فراغه لمتابعتها على حساب أشياء كثيرة ومنها مسلسلات الدراما.

ويوضح بأن هذه السمة التي حولته من مشاهد للدراما في رمضان إلى مستخدم لمواقع التواصل الاجتماعي تعود بدرجة أولى إلى تعوده وإدمانه على استخدام هذه المواقع، ما جعله بعيدا عما تقدمه الدراما من مسلسلات ومضامين متعددة.

ويعتبر مرتضى قاسم والذي يفضل قضاء وقت فراغه على الانترنت أكثر من مشاهدة الدراما أن خاصية الانتقائية عبر الشبكة الإلكترونية والتي يستطيع خلالها مطالعة ما يتناسب مع رغباته أهم أسباب هذا التوجه لديه.

ويشير إلى أن عدم تناسب العديد من الأعمال الدرامية مع خصوصية الشهر الفضيل، جعلت كثيرين يفضلون إمضاء أوقات فراغهم عبر شبكة الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي على وجه الخصوص، لما تتيحه لهم من قدرة على اختيار ما يتلاءم مع أذواقهم.

أما منير جاسم فيرى أن ما تتميز به مواقع التواصل الاجتماعي وشبكة الانترنت عامة من تنوع يشمل تبادل المعارف والتواصل مع الآخرين، إضافة إلى شمولها على جميع متطلبات الجيل جعلت غالبية الشباب يفضلونها على مشاهدة الدراما.

ويؤكد أن تزايد جمهور مواقع التواصل الاجتماعي ووجود خاصية المحادثة الكتابية فيها من الأمور التي ساهمت بتفضيلها من قبل الشباب لقضاء أوقاتهم عبر الشبكة.

فيما تجد رؤى صادق أن هذا التوجه من قبل الشباب أتى كنتيجة طبيعية في ظل وجود إدمان من قبل الغالبية منهم على شبكة الانترنت ومواقع التواصل الاجتماعي على وجه الخصوص.

وتشير إلى أن هذا التوجه لم يأت على حساب مشاهدة الدراما في رمضان فحسب، بل أن تزايد الأوقات التي يقضيها الشباب على الانترنت زاد من العزلة لديهم، كما أنها حولت تواصلهم مع الآخرين من تواصل مباشر إلى تواصل بواسطة الانترنت.

ويرى سهيل البياتي أن طبيعة التطور التكنولوجي الذي يعاصره جيل الشباب في الوقت الحاضر جعلت مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة عبر الانترنت من متطلبات حياتهم التي ليس من السهل الاستغناء عنها.

ويبين أن وجود تكرار في طبيعة الأعمال الدرامية من الأمور التي جعلت الشباب يتوجهون إلى مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك نتيجة قدرة شبكة الانترنت على تلبية رغباتهم المختلفة بشكل أكبر.

ويشير إلى أن فاعلية التواصل عبر هذه المواقع وما تمتاز به من مجموعات وصفحات متنوعة وتبادل للأفكار والصور، فضلاً عن احتوائه على آخر المستجدات والأحداث من الأمور التي ساهمت بتفضيلها من قبل الشباب.

ويضيف: نتيجة استحواذ هذه المواقع على غالبية أوقات الفراغ لدى الشباب وخاصة فترة الصيام، فقد باتوا يعزفون وبشكل متفاوت عن متابعة الأعمال الدرامية، على عكس السنوات التي سبقت انتشار الفيس بوك والتويتر وغيرهما من مواقع التواصل.

رمضان الأمس

رمضانيات الفلاحات

باسم عبد الحميد حمودي

الفلاحات محلة بغدادية عريقة كانت واحدة من ابرز محلات جانب الكرخ في منطقة قطفتا العباسية، ثم هدمت هذه المحلة في سبعينيات القرن الماضي ولم يبق منها سوى بعض الدور بسبب إنشاء عمارات شارع حيفا، إذ أنهى ظهور هذا الشارع وجود الكثير من محلات الكرخ القديمة مثل الست نفيسة والسوق الجديد والحصّانة وأقسام من الدهدوانة والشيخ صندل والشيخ علي وغيرها.

المهم أن هذه المحلة القديمة كانت تشكل رمزاً لتلك الألفة البغدادية الحميمة بين العوائل والأفراد.. ألف عن هذه المحلة الأستاذ جواد الظاهر المحامي كتاباً سماه (محلة الفلاحات) وقد ذكر فيه أسماء عدد من العوائل والشخصيات التي سكنتها ومنها: عوائل الفلاحي وشبيب والبندر وحمام والسعدي والدجيلي والعاني والسعود والعبدلي والشعلان وعزيز علي والفكيكي والظاهر والهبش وحمدان وسواها من العوائل الكريمة.

من رجال هذه المحلة الذين لهم اثر اجتماعي أو سياسي او ثقافي الذوات: شاكر الوادي (احد وزراء الدفاع في العهد الملكي)، والقانوني توفيق الفكيكي وإسماعيل خير الله وزير الخارجية الأسبق وعميد كلية الحقوق سابقا محمد طه البشير وعبد العزيز الدوري المؤرخ الكبير والعقيد كامل شبيب وهاني الفكيكي وطه الراوي ود. سمير الظاهر وصالح حمام مدير الشرطة العام الأسبق والعميد حقي احمد الجودي وسعيد الملا عميد الشرطة وغيرهم.

رمضان في هذه المحلة العريقة كان يستقبل في ديوانيات أسرها الكريمة الاستقبال اللائق بهذا الشهر المقدس في دور الحاج محيي الدين الظاهر والحاج محمود علي الفكيكي والسيد احمد المشايخي والبندر والقدوري والملا والنائب، وسواها.

وكان لكل أسرة فلاحية نصيب من رمضان ولرمضان نصيب فيها.. ففي خلال الشهر الكريم تتهادى الأسر طبخاتها المنزلية الفاخرة قبل حلول ساعة الإفطار، ولا ينسى احد فقراء المحلة بل تصل إليهم الصواني كل مغرب، فيما تتبارى الأسر بإيصال قسم من طعامها الى المساجد المجاورة ليفطر المصلون ويدعون بالتوفيق لمن أرسلها

وفي ليالي رمضان ينظم الشباب في المحلة لعبة المحيبس في أحد المقاهي.

أما بين أطراف المحلة او بين فريق المحلة المنتقى وفريق من المحلات المجاورة مثل: الجعيفر والفحامة وسوق الجديد والشيخ بشار وغيرها.

يجتمع الرجال في المقاهي (من لم يحضر ديوانية خصوصاً) للاستماع الى الراوي الشعبي (القصه خون) وهو يروي إحدى الملاحم الشعبية.

ويمضي رمضان سخياً ورمزاً للخير والعطاء

في رمضان ارفع شعار صحة دائمة

اعداد/ علي جابر

المشي يومياً لمدة نصف ساعة يحسن من الصحة عموماً مثلما ينصح المدخن بالتدريب على التوقف عن التدخين خلال شهر الصيام، ينصح الصائم عموما باعتبار رمضان كشهر التدريب على العادات والسلوكيات الصحية التالية، التي ثبت دورها في رفع مقاومة الجسم من الإصابة بالأمراض، ومن أهمها:

ابتعد عن السموم البيض

يقصد بالسموم البيض الثلاثة: الملح والسكر والدقيق الأبيض، فيسهم كل منها في رفع خطر الإصابة بالأمراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم والسكر والبدانة وأمراض الأوعية الدموية ومضاعفاتها، وإن لم تتمكن من تفاديها، قلل من تناولها بقدر الإمكان، كما يمكن استبدالها بتناول التوابل والمحليات الطبيعية والعسل والدقيق الأسمر.

تناول المكسرات

يفضل تناول عدة حبات من المكسرات بين الوجبات، وبخاصة الفستق والجوز واللوز، فهي أغذية غنية بالعناصر المغذية التي قد يفتقر إليها النظام الغذائي اليومي، وبخاصة أحماض الاوميغا، ويسهم تناولها في تحسين صحة القلب والأوعية الدموية والقدرات الذهنية.

تناول الدارسين مع القهوة

يعرف بأن تناول (الدارسين) له دور في اتزان هرمونات المرأة وتقليل الشعور بالألم، وزيادة حساسية الخلايا للأنسولين. وهو سبب نصح الباحثين بإضافة نصف ملعقة صغيرة من القرفة إلى فنجان القهوة اليومي. ويعرف بأن مسحوق القهوة مفيد للمرأة، حيث يرتبط تناولها باعتدال (كوب أو كوبين) في تقليل نسبة الإصابة بسرطان الثدي والسكر وأمراض القلب، ويسهم اتباع هذه العادة على خفض مستويات الكولسترول الضار وزيادة حساسية الخلايا للأنسولين بما يقي من الإصابة بالسكر.

تدرب على الصبر والتريث

يمنحنا شهر رمضان وقتاً طويلاً خلال النهار، ينتظر فيه الصائم غروب الشمس حتى يمكنه الإفطار، ما يدربه على الصبر والتريث وعدم الاستعجال، كما ان سلوكيات الصائم، بمحاولة ضبط النفس وعدم التعدي على الآخرين سواء بالعلن أو السر، يسهم في تدريب النفس على التحكم بردة الفعل. ويساعد الجو الرمضاني الروحاني والديني أيضاً في زيادة اطمئنان النفس واسترخاء البدن.

لذا، تدرب على الاسترخاء وطول البال، وخذ وقتا كافيا للقيام بالأعمال اليومية، وسوف يسهم ذلك في تقليل نوبات ارتفاع ضغط الدم والسكر والربو، وغيرها من الأمراض المرتبطة بالعامل النفسي.

أكثر من الخضراوات والفواكه

تنصح منظمة الصحة العالمية بتناول الشخص ثلاث حصص من الفاكهة وأكثر من ذلك بالنسبة للخضراوات، وعليه حاول إدخال هذه الأغذية في وجباتك خلال رمضان، فاجعل أطباق الحلو غنية بالفاكهة، ولا تنس السلطة والشوربة وطبقا من الخضراوات الورقية.ومن الفوائد التي ستترتب على ذلك: الوقاية من الإصابة بالأورام واعتلالات القلب وتصلب الشرايين والالتهابات وداء السكر، وكنتيجة لاحتوائها على ألياف ستسبب زيادة في كفاءة الهضم وتخلص الجسم من السموم والشوائب.

اهتم بنظافة الفم

بما ان الصائم يخشى من ظهور رائحة كريهة من فمه، لذا يحرص على تنظيف الأسنان واستعمال الغسول والمسواك، والتعود على تنظيف الفم المستمر، يرتبط بحسب دراسات عديدة بارتفاع معدل العمر، نتيجة لما يرافق انخفاض الإصابة بالتهابات الأسنان واللثة، من حفظ لصحة القلب من الالتهابات والجلطة، فيما دلت دراسة نشرتها دورية (وباء السرطان الوقائي) إلى أن العناية بالأسنان واللثة تخفض من خطر الإصابة بسرطان الرأس والرقبة، فقد يؤدي التهاب اللثة المزمن إلى تلف العظام والأنسجة الناعمة المحيطة بالأسنان، بما قد يزيد خطر إصابة خلايا الرقبة بالسرطان وبخاصة في الفم والحلق.وفي هذا السياق، قال الدكتور ماين تيزال من معهد روزول بارك بوفالو للسرطان في نيويورك (إذا كنت تعاني التهاب اللثة عليك الحصول على العلاج فوراً والمحافظة على صحة فمك)، كما بينت الدراسات الحديثة أن المرضى الذين يعانون التهاب اللثة المزمن هم الأكثر عرضة للإصابة بالسرطان سواء كانوا من المدخنين أم لا.

احرص على النوم بشكل أفضل

النوم العميق مهم جدا لحفظ صحة البدن والعقل، كما يساعد على مكافحة الشيخوخة المبكرة والاحتفاظ ببشرة شبابية، وأكد عديد من العلماء أهمية النوم العميق في شحن الذاكرة ودعم القدرات العقلية، وقدم باحثون من جامعة شيكاغو دليلاً يبين أن نشاط الدماغ أثناء النوم يعزز من قدرات ومستويات التعلم كما ينعش وينشط استعادة الذكريات القديمة.

اشرب الشاي الأخضر

بات من المعروف ارتباط تناول الشاي الأخضر بالعديد من الفوائد الصحية، وعليه فالباحثون ينصحون بتناول كوبين أو ثلاثة منه يومياً، فهو غني بمضادات الأكسدة بما يخفض من خطر حدوث السرطان، ويحتوي على مادة (الفلافونويد) التي ثبت أنها تحارب سرطانات الرئة والقولون والجهاز الهضمي والثدي. كما انه مصدر غني بالمغنسيوم الذي يسهم في تقوية العضلات وتخفيض ضغط الدم، والزنك المفيد في علاج حب الشباب.

كما وجد أن من يشربون كوباً أو أكثر من الشاي يومياً تقل لديهم احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية عن غيرهم. وهو مفيد لمن يريد تخفيض وزنه أيضاً.

تعود على المشي يومياً

يعرف بأن ممارسة رياضة المشي يومياً لمدة نصف ساعة تحسن من الصحة عموما، وبخاصة صحة الدورة الدموية والقلب، وتقلل احتمال الإصابة بالأمراض ومنها مرض السرطان بنسبة ١٨٪، فالرياضة تحصن الجسم من الأمراض وتقضي على الخمول وتنشط الأجهزة الحيوية، وتتحول في رمضان إلى عادة محمودة بعد الإفطار لإسهامها في حرق الدهون الزائدة التي يتناولها الصائم في بعض الأكلات الرمضانية. كما يسهم التغير والخروج عن الروتين اليومي في رفع المعنويات والابتعاد عن التوتر والاكتئاب، ويفضل ان تجد رفيقا يمارس الرياضة معك خارج المنزل.

أخطاء المشي

من المفروض ان تساهم ممارسة المشي في تقوية العضلات والحفاظ على قوام الجسم، بيد أن البعض يقوم بأخطاء شائعة أثناء المشي، مثل:

- المشي على الأمشاط بدلاً من المشي على القدم كاملاً.
- الميل بالجذع الى الأمام أو الخلف، أو هبوط الكتفين.
- الخطوة البطيئة جداً أو التوقف كل فترة قصيرة، ما يمنع الوصول إلى إثارة القلب (الإثارة الفسيولوجية) وهو ما لا يحقق تنشيطا للدورة الدموية أو حرق السعرات الحرارية.
- عدم ارتداء الحذاء المناسب لمزاولة المشي، أو ارتداء أحذية خفيفة أو أحذية لها كعب عال، بما يعرض القدم والظهر ومفصل الركبة لخطر حدوث الإصابات.
- ارتداء الملابس الثقيلة أو الداكنة في فصل الصيف، ما يزيد من وتيرة التعرق والتعب.
- المشي مع تحريك الجذع جانبياً أو مع اتجاه المشطين الى الخارج بدلاً من الأمام.- المشي مع سحب القدمين مع الأرض.- عدم الانتظام في التنفس الطبيعي.
- تناول الأغذية أثناء المشي، فلا ينصح إلا بشرب الماء أثناءه.

لذا يجب أن يحرص من يمارس المشي على استقامة جسمه مع التنفس بعمق، والسير على وتيرة الخطوة المتوسطة التي يشعر معها الشخص بالمجهود. كما يجب ان تكون حركة الرجل واليد متوافقة.

تناول السمك مرة في الأسبوع

يوصي الخبراء بتناول حصتين من السمك أسبوعيا، فإن ذلك يساعد على تحسين توازن المواد الكيميائية الدماغية والحفاظ على صحة القلب والدماغ. والجدير بالذكر، ان الزيادة في تناولها عن هذا المعدل، أمر لا ينصح به نتيجة لدور زيوته المفيدة في زيادة سيولة الدم وهو ما قد يسبب الضرر.

الصيام ينشط الدماغ

يربط البعض بين الصيام وبين الشعور بالخمول والتعب وقلة التركيز، وقد يكون هذا الأمر وارداً خلال أول أيام رمضان، نتيجة لخروج سموم الجسم إلى الدم، ما يترتب عليه ظهور أعراض مثل الصداع والتعب والانزعاج، بيد ان الاستمرار في الصيام، يسهم في تنقية الدم من النفايات والسموم، ويحسن من التروية الدموية، ويعزز من نشاط الخلايا وعمليات الترميم والبناء.

لذا، من الخطأ اعتبار رمضان شهر الخمول وقلة النشاط وتقليل الإنتاجية، حيث بينت دراسة دور الصيام في زيادة ذاكرة الطلبة، وعزي ذلك إلى زيادة تروية الدماغ أثناء الصيام، وإفراز الجسم هرموناً محفزاً ومنشطاً للقدرات أيضاً، وبحسب دراسة من جامعة يل الأميركية نشرتها مجلة (نتشر نيروساينس)، يفضل مراجعة الدروس والذهاب الى الامتحان ببطن خاوية، لكون الجوع يساعد على استرجاع المعلومات ويعزز الذاكرة، فهرمون الجوع (غريلين) يعزز من عدد الموصلات العصبية في منطقة الدماغ المسؤولة عن ذاكرة الأحداث الجديدة.

كما اكتشف باحث ألماني دور الصيام المتقطع في تنشيط خلايا الدماغ وإسهام نقاء الدم في خفض التعرض للسكتة الدماغية، بيد ان كل هذه الفوائد تشترط مرافقة الصيام لنظام غذائي صحي يمنع التخمة واضطرابات الجهاز الهضمي، بينما عزا الأطباء ما يعانيه بعض الأشخاص من خمول وتعب في صباح رمضان، الى إفراطهم في تناول الطعام وإصابتهم باضطرابات هضمية واضطرب أوقات النوم لديهم.