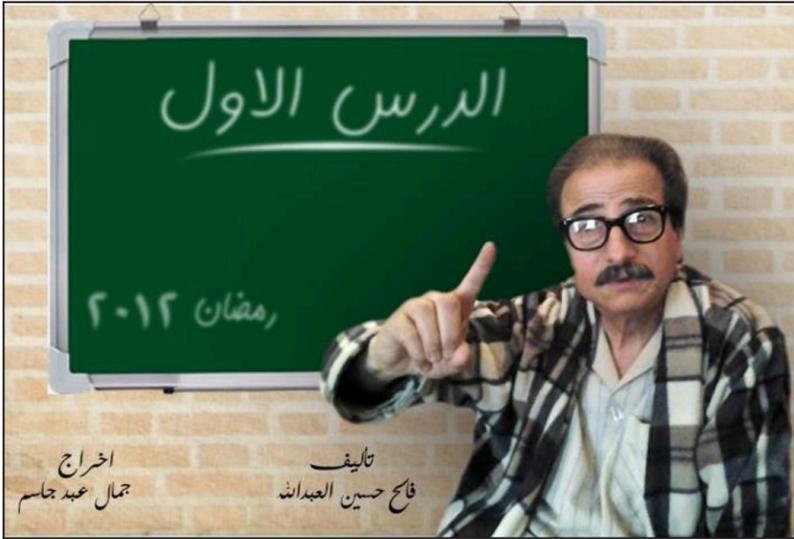


## الدراما العراقية في رمضان مازالت في دائرة العنف.. والرومانسية لا تمثل الواقع!

الدراما العراقية هو وجود قيادة حقيقية لإنتاج المسلسل، وهذا ما لم يتوفر إلى الآن في القنوات العراقية، وتمنى التميمي على القنوات الفضائية أن تهتم بالنوع لا الكم وأن يكرسوا جهودهم لإنتاج عمل درامي واحد في العام، على أن يكون هذا العمل يحمل صفات العمل الدرامي الحقيقي الذي يرتقي لمنافسة الأعمال الدرامية العربية، وأشار التميمي في آخر حديثه إلى أن المشاهد العراقي انصرف عن الدراما المحلية ليشارك الدراما العربية سواء كانت مصرية أم سورية أم حتى خليجية.

لنأخذ الأخير كان مع الكاتب علي زين العابدين الذي أوضح أن الدراما العراقية لم تخرج من دائرة العنف إضافة إلى أن النفس الطائفي كان حاضرا في البعض منها، كما أن افتقار أغلب القنوات إلى المراقب جعل المسلسلات تعرض وفيها العديد من المشاهد المخزية والعبارات النابية، كما اقتصر مواضيعها على أن تكون إما رقصا وضحكا وإسفافا، وهي الدراما التي تسوق كل سنة وتحرض عليها قنوات معينة، أو العنف والقتل والمطاردات والاختطاف وغيرها بحجة أن ذلك هو الذوق العام للمشاهد، ومن يختار غير هذه المواضيع فكأنه يتبع عن الواقع العراقي، وأكد زين العابدين ضرورة العودة إلى الجذور والأخلاقيات والمفاهيم التي عرف بها المجتمع العراقي وأن تلقت الفضائيات العراقية أو مؤسسات الدولة الثقافية إلى ذلك لصناعة دراما عراقية حقيقية تستحق المشاهدة.



ملصق مسلسل الدرس الأول

عن الواقع العراقي وفيها عنف كبير وغير مبرر، وقال التميمي: كنت متفائلا لمشاهدة دراما عراقية جيدة هذا العام إلا أنني أصبت بخيبة أمل كبيرة فلم ترتق الدراما لأن تكون دراما مشاهدة أو أن تستحق فعلا عشاء المشاهدة، فالإنتاج الدرامي بائس بكل معنى الكلمة سواء في الديكور أو الإكسسوار والأداء فيه ضعف واضح من قبل بعض الممثلين فالجبهة المنجبة مُمها الأول والأخير ملاء الجيوب دون الاهتمام بتقديم دراما حقيقية، وأكد أن ما ينقص

جعل الدراما العراقية تتراجع بعد أن كانت هي أساس الدراما العربية الجيدة، مما يتطلب وقفة جادة ومسؤولة من أجل الوصول بالدراما العراقية إلى مرحلة أكثر تطوراً وشمولاً. وختم خليل حديثه بالقول: عليها الجيل الحالي، أو لتتجه إلى الرومانسية التي تدعو إلى الحب والتفاؤل والتصالح، فالمجتمع العراقي بحاجة إلى ذلك أكثر من أي وقت مضى، وأشار خليل إلى أن ضعف الاهتمام بالجانب الثقافي والفني وقلة المخرجين والكتاب الجيدين

عاشها الشعب العراقي وشاهدها الجميع وتساءل خليل: لماذا التفكير بها والمشاهد لم ينسها بعد؟ وأضاف: من الأجدر أن تتناول الدراما العراقية من خلال مواضيعها السياسية القديمة وغير المعروفة للعراق لكي يطلع عليها الجيل الحالي، أو لتتجه إلى الرومانسية التي تدعو إلى الحب والتفاؤل والتصالح، فالمجتمع العراقي بحاجة إلى ذلك أكثر من أي وقت مضى، وأشار خليل إلى أن ضعف الاهتمام بالجانب الثقافي والفني وقلة المخرجين والكتاب الجيدين

تسابقت القنوات الفضائية العراقية خلال رمضان الحالي على تقديم مجموعة كبيرة من الأعمال الدرامية المحلية، التي تباينت في مواضيعها وقدرتها على جذب المشاهدين لتتابعها مع وجود منافس كبير هو الدراما العربية، ورغم الكم الكبير الذي تناوبت القنوات على عرضه إلا أنه لم يصل إلى مستوى الطموح للارتقاء بالدراما العراقية وبالتالي خروجها من عزلة المحلية.

□ بغداد/ نورا خالد

هنا عجلة الإنتاج، إذ أصبح ذلك يقتصر على رمضان مما يؤدي إلى أن تكون النتائج الأخيرة متسرعة في اختيار الأبطال والممثلين، ويرى العراقي عن موضوع الرومانسية هو ليس الهروب منها بل ضعف نظرة بعض المؤلفين للرومانسية وكأن الحياة أصبحت عالماً مغلفاً بالذخان، وكلما نطو بهذا الجانب نتصور أننا لسنا بحاجة إلى مثل هذه الموضوعات، ولكن على العكس من ذلك فالرومانسية مكانة كبيرة ومهمة في المجتمع وهي توحيد لمشاعر مجموعة من الناس ونحن بحاجة إلى كيفية طرحها والبحث عن المنطلق الأساسي للرومانسية ومدى تأثيرها على المجتمع. الفنان فاضل خليل أكد أن الدراما العراقية لهذه السنة لا تزال تتحدث عن العنف والقتل والسياسة، وهذا إلى اختيار عناصر غير قادرة على الأداء أو تطوع اللهجة إلى لهجة مدنية، وتابع العزاوي: لا ننسى

ووصف الفنان الكبير محسن العزاوي الدراما العراقية لهذا العام بأنها تمشي على رجل واحدة وعزا ذلك إلى عدة أسباب منها، نظرة المؤلف إلى القضية الاجتماعية نظرة سطحية مما يؤدي إلى تكرار المواضيع سواء كانت عائلية أو سياسية أو غيرها من المواضيع، وأضاف: يجب على الشخص الذي يقدم الدراما المحلية أن يدرس الظواهر الاجتماعية التي تظهر في المجتمع دراسة متأنية ومعالجتها بصورة صحيحة ليغير بصورة حقيقية عنها في الدراما، وأشار العزاوي إلى أن ذلك يعود إلى ثقافة المؤلف، وهذا العوز في الثقافة يؤدي إلى التعاون مع جهات سطحية تؤثر على النسيج الاجتماعي والثقافي والعائلي، كما أن كثرة المواضيع تحتاج إلى عدد كبير من الممثلين إلا أن توزعهم على أكثر من قناة يقود المخرج أو المنتج إلى اختيار عناصر غير قادرة على الأداء أو تطوع اللهجة إلى لهجة مدنية، وتابع العزاوي: لا ننسى



محسن العزاوي



فاضل خليل



فارس طعمة

## مسلمو الكاميرون لا يغلقون أبواب منازلهم في رمضان



حضور الدروس الدينية، خاصة عندما يكون الأئمة من الدول الإسلامية المختلفة مثل السعودية ومصر والتي تعلم فيها كثير من أبناء الشعب الكاميروني. يفضل الناس في الكاميرون الإفطار على اللحوم بعد كسر صيامهم على حبات من التمر.

يوي اي

"أبواب لا تغلق" هي أبواب منازل مسلمي الكاميرون الذين اعتادوا على ترك أبوابهم مفتوحة من أول يوم يعلن فيه قدوم شهر رمضان الكريم، وذلك استقبالا لأي صائم أمره الأذان قبل الوصول إلى بيته؛ فيدخل للإفطار دون أي إخراج بل إنه ضيف مرحب به من قبل الأسرة المضيفة.

المسلمون يمثلون نصف المجتمع الكاميروني، لذا فإن كثرا من عادات هذا المجتمع شبيهة بعادات المسلمين في الدول العربية، وتزداد المحبة والتسامح بين الجميع، الكل حريص على حب الآخر والتعاون عن أي إساءة، وفي هذا البلد البوذية فإن البنك الإسلامي يقدم مساعداته المادية، والعينية في شهر رمضان، بل إنها تكون طوال العام وفي جميع المجالات التي تساعد على تنمية وتقديم الشعب الكاميروني، وهذه العادات تجذب كثيرا ممن لا يدينون بالإسلام إلى اعتناق هذا الدين السمج. يؤدي المصلون التراويح في ١٢ ركعة، مع الالتزام

العام لإصلاح الأمور وتهذبة الأجواء وإضافة لرصيد الذكريات الجيدة وتجديدا لعهد المودة والرحمة، مع مراعاة أن الزوجة يجب ألا تضغط على الزوج للحصول على قدر أكبر من المال لشراء لوازم رمضان وما يناسب الإفطار والولائم وغيرها فيتم الزوج الزوجة بالإسراف وعدم الإحساس به أو تنهيه هي بالبلخ وأنه لا يهتم بشكل الأسرة الاجتماعي، (رغم أن رمضان هو موسم للارتقاء الروحي، ولم يكن أبدا موسما للأكل والولائم؛ ولكن هذا ما جرت عليه العادة في المجتمع.

من يجلس على المائدة، وإذا كان الزوجان معتادين على صلاة التراويح في نفس المسجد فانتظار كل منهما الآخر بعد الصلاة من أجل أوقات يوم رمضان وكذلك الاشتراك في العبادات كقراءة القرآن مثلا وأحيانا يتسابق الأزواج على عدد ختمات القرآن الأكثر. وأهم نقطة في رمضان هي بعد الزوجين جسديا معظم الوقت يخلق جوا من الانتياق أو الافتقاد، عندما نجتمع هذا الانتياق مع الأجواء اللطيفة في نهار رمضان، في المجموع يصبح رمضان من أهم المناسبات في



يوضح الباحثون الاجتماعيون أن هناك مجموعة من السلوكيات المستحب التحلي بها في شهر رمضان لأنها تساعد على التقارب بين الزوجين وإذابة أية خلافات بينهما ومنها: مشاركة الرجل في إعداد وجبة السحور، بشراء مستلزمات السحور بعد سهرة رمضان منزلية، وهذا من شأنه أن يخلق نوعا من الشراكة، وكل فعل شراكة يتم بالإرادة هو "فعل حب"، يخلق تدرج جيدة.

كذلك من ضمن هذه السلوكيات الدعاء المتبادل للزوجين وللأسرة في وقت الإفطار والسحور بصوت مسموع لكل

## مطبخ رمضان

### المطبخ التركي.. نكهات عثمانية.. وأكلات شرقية

والبايد، قرص الخبز المسطح والسميت، حلقة الخبز المرشوشة بالسمن، وتصنع من الطحين أيضا عجينة الموريك، التي لا بد لأي وجبة تركية عادية أن تحتوي على خمسة أنواع مختلفة منه على الأقل. أما الأرز فيطبخ بطريقة «البيلاف» المستخدم أيضا في طهو بيلاف الفصح، حيث يطهى الأرز والقمح المجروش مع البصل والثوم والطماطم والفلفل الأخضر وزيت الزيتون ويسقى بمرق اللحم الصافي، وفي حال إضافته إلى طبق اللحم أو ثمار البحر والخضار والدجاج أثناء الطهي فإنه يتحول إلى وجبة رئيسية متكاملة. وتشتهر تركيا بأطباق الشاورما والمشويات المعروفة في العالم بتسميات مختلفة، لكنها هي تركيا موطنها الأصلي تسمى «دونر كباب»، فالأتراك يخترن لإعدادها أفضل أنواع اللحم وأجوده، ولكي لا يجف نسيجه أو يقسو نتيجة تعرضه لحرارة الجمر أو الشواية يتم تنبيهه لساعات قبل شويه، وتشمل قائمة المشاوي التركية جميع أنواع البروتين الخبز والخبز والخبز والشاي الساخن، أما وجبات الغداء والعشاء فتتكون من طبق رئيسي يكون غالباً من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك ترافقه أطباق السلطات التي يطلق عليها «مزة»، وهنا طبعاً لا غنى عن الخبز والأرز والسلطات المعدة من البقول والخضار التي يتم خلطها بزيت الزيتون، مما يجعلها صالحة للاستعمال إلى حين إخراجها من الثلاجة، وفي مثل هذه المناسبات تقدم الشورية أولاً، ثم يتبعها السلطات المقدمة من اللحم المشوي أو الدجاج، ناهيك عن الأطباق التي يختلط فيها اللحم أو الدجاج أو الأسماك مع بعض الخضار المناسبة، وأخيراً تقدم الفواكه وأطباق الحلوى اللذيذة. وعلى الرغم من شراء المطبخ التركي فإنه لا يتميز بطبق معين أو عنصر غذائي معين، كما يتميز المطبخ الإيطالي بمكوناته ومعجناته والمطبخ الفرنسي بصلصاته، لكنه يتحور بشكل أساسي حول الأرز والقمح والخضار واللحوم، فتركيا تعتبر إحدى الدول السبع التي يطلق عليها دولياً اسم «سلة خبز العالم»، فإنتاجها من القمح يغطي كل حاجتها بينما يصدر الفائض منه إلى أنحاء العالم المختلفة، وقد ساهمت وفرة القمح في جعل الطحين أحد أهم العناصر الغذائية في هذا المطبخ أيضاً، فمذه يعد أفضل أنواع الخبز وأشهرها كـ «الإيكمك» وهو خبز أبيض عادي



لا يزال اليوم الشعب التركي حريصاً على الاجتماع حول المائدة لتناول الوجبات الرئيسية التي تختلف مأكولاتها حسب كل وجبة، فوجبة الإفطار «قاهفالتني» تتكون عادة من الخبز والخبز والخبز والشاي الساخن، أما وجبات الغداء والعشاء فتتكون من طبق رئيسي يكون غالباً من اللحوم أو الدجاج أو الأسماك ترافقه أطباق السلطات التي يطلق عليها «مزة»، وهنا طبعاً لا غنى عن الخبز والأرز والسلطات المعدة من البقول والخضار التي يتم خلطها بزيت الزيتون، مما يجعلها صالحة للاستعمال إلى حين إخراجها من الثلاجة، وفي مثل هذه المناسبات تقدم الشورية أولاً، ثم يتبعها السلطات المقدمة من اللحم المشوي أو الدجاج، ناهيك عن الأطباق التي يختلط فيها اللحم أو الدجاج أو الأسماك مع بعض الخضار المناسبة، وأخيراً تقدم الفواكه وأطباق الحلوى اللذيذة. وعلى الرغم من شراء المطبخ التركي فإنه لا يتميز بطبق معين أو عنصر غذائي معين، كما يتميز المطبخ الإيطالي بمكوناته ومعجناته والمطبخ الفرنسي بصلصاته، لكنه يتحور بشكل أساسي حول الأرز والقمح والخضار واللحوم، فتركيا تعتبر إحدى الدول السبع التي يطلق عليها دولياً اسم «سلة خبز العالم»، فإنتاجها من القمح يغطي كل حاجتها بينما يصدر الفائض منه إلى أنحاء العالم المختلفة، وقد ساهمت وفرة القمح في جعل الطحين أحد أهم العناصر الغذائية في هذا المطبخ أيضاً، فمذه يعد أفضل أنواع الخبز وأشهرها كـ «الإيكمك» وهو خبز أبيض عادي



وتشير الوثائق التاريخية إلى أن ما لا يقل عن ١٣٠٠ طاه عاش في القصر في القرن السابع عشر، وتخصص كل واحد منهم في مجال معين من الطهي كصنع الأرز «بيلاف» أو الحلويات أو المربيات أو اللحوم أو الأسماك أو الخضار أو الخبز، وغيرها، وقد توجب على هؤلاء الطهاة إرضاء ما يزيد على ١٠ آلاف شخص يومياً من قاضي القصر والمقربين.

وكان القصر الملكي يقيم ولائم عمارة بالمأكولات الشهية طيلة شهر رمضان الفضيل، حيث يحق لكل عابر سبيل الجلوس على هذه الموائد والتمتع بخيراتها وأطباقها. امتاز عصر السلاطين العثمانيين بالرخاء والعيش الرغيد والرومانسية أيضاً، فأطلق مثلاً على أحد الأطباق اسم «إمام بايلدي»، ويعني حرفياً «الإمام المنتشي»، أما طبق بهجة السلطان فهو يفسر معناه عندما تتذوقه وتستلذ بمدافقه.

عادة ما يتساءل المهتمون بالمطبخ والأطعمة عن أشهر ثلاثة مطابخ في العالم، ومما لا شك فيه أن المطبخ الفرنسي والصيني يحتلان صدارة القائمة، لكن ثمة اختلاف حول من يحتل المرتبة الثالثة، فالمغربية يختارون طعامهم حتماً، والشعب اللبناني يختار مطبخه، أما الأتراك فيقولون إنه ما من داع للشك فمطبخهم هو من يحتلها. ومما لا شك فيه أن المطبخ التركي يحتل موقعه بين أقدم وأفضل مطابخ العالم، ينصف بتاريخ طويل، حيث تأثر عبر الزمن بالمطبخ الكردي والفارسي والهندي والعربي والأرمني.

وكان ذلك التأثر نتيجة طبيعية لنشأة الإمبراطورية العثمانية وسيطرتها على بلاد كثيرة في منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط عبر نحو ٥٠٠ سنة. حيث تعود بعض الأطباق مثل المانتشي (كرات صغيرة تطبخ في اللبن) إلى عصور ما قبل الإسلام، عندما كان الأتراك الرحل في آسيا الوسطى هم الأغلبية السائدة في هضبة الأناضول، وترجع بعض الأطباق الأخرى مثل التتماج (حساء العصائرية) أو القطمر (معجنات) بشكل طبقات إلى عصر الأباطرة السلجوقيين الذين استقروا وأسسوا إمبراطوريتهم في الأناضول في القرن الحادي عشر، لكن المطبخ التركي لم يبلغ أوجه إلا في القرن الرابع عشر مع وصول العثمانيين؛ فتطور إلى المطبخ الغني المتنوع الذي نعرفه حتى يومنا هذا.

المطبخ العثماني يعتبر عهد السلاطين العثمانيين من المراحل المهمة التي أنثرت على المطبخ التركي وتطويرة، ويتضح هذا التأثير عند زيارة قصر «توكياشي» الشهير في مدينة إسطنبول، حيث المساحات الهائلة المخصصة للمطبخ الموزع على عدة مبانٍ منفصلة بنيت تحت ١٠ قباب،

## عبادة رمضان

### نصائح غذائية للمدخنين

### في شهر رمضان



يعتقد البعض أن أكبر مشاكل ومتاعب الصيام هما مشكلتنا الجوع والعطش، ولكن المدخنين وحدهم هم من يخشون تلك المشاكل بنوع من اللامبالاة، ف لديهم مشكلة أكبر وهي فراق شيء يعز عليهم فراقه لساعة واحدة، فما بالك بست عشرة ساعة. الدكتور محمد العائني أخصائي الباطنية والجهاز الهضمي، يقدم نصائح غذائية هامة للمدخنين في شهر رمضان، لتجنب العصبية وأثار نقص النيكوتين بالجسم، ومن أهم تلك النصائح: تناول الطعام الغني بالبوتاسيوم والمغنسيوم، حيث يعتبران من أهم المعادن التي تعمل على تهدئة الأعصاب، ومن أهم الأطعمة الغنية بهما التمر، الكزبر، الخس، كما أنها تحد من تأثير النيكوتين بالجسم، وأيضاً الأحماض الدهنية غير المشبعة تحسن الحالة النفسية، كما أنها تقى من الإصابة بالسرطانات، وتعزز جهاز المناعة ضد الأمراض وخاصة أمراض الجهاز التنفسي والربو، والتي تهدد صحة المدخن بشكل خاص. ويمكن الحصول على الأحماض الدهنية غير المشبعة من زيت الزيتون والمكسرات والأسماك التي ينصح بتناولها ثلاث مرات أسبوعياً في الإفطار، وعلى عكس ما هو شائع فإن الأسماك لا تتسبب في العطش إلا في حالة إضافة كميات كبيرة من الملح إليها.

ويضيف دكتور محمد أن من الآثار السلبية للتدخين هي نقص فيتامين ج " و" والفوليك أسيد، وهو الأمر الذي يؤثر على جهاز المناعة ويضعفه وخاصة نقص فيتامين ج " الذي يزيد من الإحساس بالعطش، وبالتالي زيادة العصبية والتوتر عند المدخن. ولذلك فيجب على المدخن تناول الطعام الغني بتلك الفيتامينات والمعادن، مثل عصير البرتقال الطبيعي الغني بفيتامين ج " والحبوب الكاملة الغنية بفيتامين أ". ومن المعروف أيضاً أن ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم وارتفاع ضغط الدم من الآثار السلبية للتدخين، لذا يجب الحرص على تجنب تناول الطعام المسبب لارتفاع أي منهما مثل الوجبات السريعة التي تحتوي على الأحماض الدهنية المشبعة، لتجنب ارتفاع ضغط الدم وبالتالي زيادة التوتر. والنصيحة الأخيرة التي يمكن أن تقدم لجميع المدخنين بشكل عام هي ممارسة الرياضة بانتظام، حيث تعمل على تنظيم ضربات القلب والتنفس، كما تقلل من رغبة الجسم في مزيد من النيكوتين.