

الفنان المسرحي عمار سيف :

# عشقت المسرح منذ طفولتي وهو يعيش بداخلي

هاور / عدنان الفضلي



الفنان عمار سيف

– انا عشقت المسرح منذ طفولتي وكان معي ويعيش بداخلي . فتأثرتي بأشقائي الذين كانوا مسرحيين محترفين وخصوصا الأكبر بينهم الدكتور (محمد سيف) هو الذي دفعني الى ان اعشق التمثيل، وقد كنت اذهب الى المسرح بصحبة شقيقي الممثل (رائد سيف) لكونه كان يعمل ضمن احدي فرق المحافظة المسرحية، كما كنت اقلد حركات اشقائي التي يؤدونها على المسرح وفي عام ١٩٨٢ بدأت رحلتي المسرحية الفعلية عبر مسرحية (نبعة) تأليف واخراج الفنان (مهدي السماوي) ومن ثم مسرحية (الزيتونة) مع الأستاذ (خضير فليح الزبيدي).

❖ يضم مشوارك الفني فترة انقطاع طويلة الى ماذا تعزو ذلك ؟

– في الفترة التي شهدت الحروب التي خاضها العراق سواء الحرب الإيرانية او حرب الخليج، كانت هنالك ظروف خاصة وغير طبيعية تمكنت مني، ابرزها تلك المتعلقة بخدمة العلم التي استمرت طويلا اضافة الى الظروف المعيشية وتلك

الظروف اثرت بي كثيرا واجبرتني على الانقطاع، لكن كل هذا لم يبعدي كثيرا عن المجال الفني فقد عملت خلال هذه الفترة في مجال التصوير الفوتوغرافي وانتميت الى جمعية المصورين العراقيين واصبحت مصورا محترفا.

❖ كيف كانت العودة للعمل المسرحي ؟

– بعد ذلك الانقطاع الطويل كانت العودة على يد المخرج الشاب (حيدر مكي) وذلك من خلال مسرحية (الدخول الى الخارج) حيث كانت فاتحة خير لمشوار جديد وثرى بالأعمال، فقد انتميت بعدها الى جماعة الناصرية للتمثيل المعروفة بنشاطاتها المتميزة.

❖ متى حصل هذا الانتماء ؟

– في عام ٢٠٠١ ومن خلال المخرج والنقاد المسرحي المعروف (ياسر البراك) مؤسس الفرقة، وقد كان اول عمل مسرحي معه هو (ليلة جرح الامير) تأليف (عمار نعمة جابر) واخراج الفنان (ياسر البراك).

❖ ما ابرز الاعمال التي قدمتها خلال هذا المشوار ؟

– هناك اعمال عديدة متميزة نالت استحسان المتلقي ولكن الابرز هي مسرحية (الشاعر والمخترع والكولونيل) تأليف (بيتر وستوف) واخراج (ياسر البراك) وهذا العمل فاز بالعديد من الجوائز كان اخرها في مهرجان المسرح الجامعي الذي اقيم في محافظة القادسية، وكذلك هناك عمل اخر متميز هو مسرحية (الدرس) تأليف (يوجين يونسكو) واخراج (ياسر البراك) وقد حصلنا

الاولى في الملتقى الثقافي الابداعي الاول الذي اقيم في بغداد نهاية

ينتميا لها عائلة مسرحية.. فكان مسرحيا بالانتماء والفطرة. وقد استطاع في الفترة الاخيرة ان يسجك حضوراً شبيهاً دائماً في الاعمال المسرحية التي تقدمها جماعة الناصرية للتمثيل لكونه

احد اعضائها انه الفنان (عمار سيف) الذي نضيفه اليوم عبر هذا الحوار ليجدنا عن مشواره المسرحي الذي انطلق عام ١٩٨٢ وحمل بداخله العديد من البصمات الراقية وكان سؤالا الاول معه عن البدايات حيث قال :

عدد من الصحف المحلية وكذلك لدي محاولات شعرية احاول من خلالها اخراج بعض مشاعري

مسرحي متكامل وليست مجرد فرقة مسرحية تقليدية.

❖ ما مشاريعك المسرحية المقبلة ؟

– حاليا نتواصل في تمارين عمل مسرحي جديد هو ( الموت والعذراء) من اخراج (ياسر البراك). كما اننا نقوم الآن بقراءة اولية لنص تجريبي عالي اخر ياتي ضمن مناهج المسرحية القبل. ونتواصل ايضا في مناهج اخر اعديتها فرقتنا تضمن ورش عمل في التنظير والتأليف وكما ذكرت سابقا فان جماعة الناصرية للتمثيل ليست فرقة تقليدية تمارس التمثيل فقط.

❖ سمعنا عن كونك كتبت في المسرح هل هذا صحيح ؟

– انا امارس الكتابة في اوقات الفراغ.. اقصد حين لا يكون لدي التزام بعمل مسرحي معين.. وهي قريبة من الهوية، فقد قمت بنشر بعض الكتابات عن المسرح العراقي في

شهر ايلول من العام الماضي. كما عملت ايضا مع المخرج الشاب (حيدر جبر الاسدي) في مسرحية (الذي.. ياتي) التي اعدها افضل عمل مسرحي قدمته حتى الان. كما شاركت ضمن اعمال مسرح التعزية في مسرحية (الماء.. يا قمر الشريعة) وهو عمل مسرحي شعري تأليف الشاعر (حازم رشك) واخراج (ياسر البراك) وهو اول عمل من هذا النوع قدمت مع الفنان المخرج فاخر خضير عملا مسرحيا هو (اكفان ومغازل)، ولدي تجربة اخرى كانت ضمن مسرح الدمى، الذي نفذته جماعة الناصرية العام الماضي.

❖ العمل مع جماعة الناصرية للتمثيل ماذا قدم لك ؟

– جماعة الناصرية للتمثيل لا تقدم الا المسرح الجاد المترجم وهذا بحد ذاته يعطي الممثل الفرصة في اثبات ذاته المسرحية. وهكذا فان الجماعة اعطتني اولا الثقة بالنفس ومنحتني متعة العمل بروح العائلة. كما اني من خلالها دخلت فضاءات اخر ساهمت في صقل موهبة المسرحية وفي رأيي الشخصي ان جماعة الناصرية للتمثيل هي كيان

المتري في المحافظة والذي ارى انهم ينظرون اليه كواقع اكسوارى وليس جوهريا في حين ان العكس هو الصحيح كما دعومهم الى دعم الفرق المسرحية العاملة في المحافظة من خلال انشاء مقرات خاصة لها ودعمها ماديا كما لي امنية واحدة وهي ان يقوموا باعمار (بهو بلدية الناصرية) لكونه مسرحا كبيرا ولتقضي الناصرية ذكريات جميلة فيه.

تعتريني احيانا. كما اكملت كتابة نص مسرحي للاطفال بعنوان (الكلب الذي نسي صوته). وهو مقتبس من قصة للكاتب (جعفر صادق محمد) تحمل العنوان ذاته.

❖ كيف تقيم لنا الواقع المسرحي في الناصرية.. وباختصار ؟

– الواقع المسرحي الحالي يبشر بالكثير ولكنه بحاجة لانتفاضة المسؤولين وخصوصا وزارة الثقافة ودوائرها المسؤولة اضافة الى التفاتة مسؤولي المحافظة الذين اوجه لهم الدعوة لينظروا في الواقع الثقافي



مشهد مسرحي

## النعناع ..

# عطر منعش ومذاق رائع وهو يسكن عظام

اعداد: غادة أم محمد صالح

استعداد للقيء لانه يشير ويزيد من جفاف الفم والشعور بالعطش .

النعناع اضافة الى فوائده الكبيرة يمنح الغثيان ووجع المعدة ويبرد الديدان اذا خلط بالعسل والخل ويتردد الحموضة ويسكن وجع الاسنان ويقوي القلب وينبغي ان يجفف في الظل لتبقى قوته العطرية .

يستعمل النعناع كمهدئ لهياج الاعصاب ومعالج فعال للربو والسعال ويسهل التنفس ويبرد البول ويسكن الغص الكلوي الا ان تناوله بكثرة قد يسبب ضرا لوجود مادة المنثول التي تعمل على ارتخاء فم المعدة .

واوراق جالسلة وازهار زرقاء متجمعة في عناقيد واخرى جانبية وهو نبات عشبي تستعمل منه الاوراق والسيقان يحتوي على زيت النعناع العديم اللون او المائل الى الاصفر والغني بمادة الكاروفون بنسبة ٦٠٪ ومواد اخرى اهمها الليمونين الفيلاندرين والبنين وقليل من المنثون ومواد دابغة تانينية .

جهاز مستحلب النعناع باضافة ملعقة كبيرة من مطحون الاوراق الجافة لكل فنجان من الماء الساخن ويشرب منه ٢ الى ٣ مرات يوميا ويمكن مزجه بالحليب ويمنع استخدامه في حالات الحميات وعند وجود

ساخناً ، ويضاف مسحوق النعناع المجفف الى بعض الاطعمة فيزيد من طيب نكهتها ويخفف من تأثير الحموضة على الجسم .

بعدما تفقد خواصها وفعاليتها عالية فهو يجدد الدم ويمنع الغثيان ووجع المعدة والغص والحموضة ويمتص الغازات ويخدر ويفيد في النقرس والحكة والبواسير وماوذه اذا خلط مع السكر كان شرابا قاطعا لانواع الصداع وضعف البصر والام الرأس كما ينقي الصدر من البلغم ويسكن وجع الاسنان اذا مضغت اوراقه الخضر وهو مادة فعالة مضادة للتشنج.

ونبات النعناع له ساق خضراء

وهو نبات اخضر ذو رائحة عطرية خاصة لا تعلق شجرته عن الارض اكثر من ثلاثين سنتيمترا وتعمر في الارض اكثر من ثلاث سنوات .. هذا النوع تقطف اوراقه الخضر وتجفف في الظل ثم تسحق وتنخل وتستعمل عند الحاجة والنعناع به زيت طيار مع مادة المنثول ومواد اخرى مسددة للصفراء ومسكنة للتشنجات ..

يؤكل طازجا لفتح الشهية ومع السلطة ويصنع منه شراب النعناع وهو لذيذ الطعم ومفيد جدا وذلك بان توضع عدة اوراق منه في فنجان ماء مغلي ويحلى بالسكر ويترك دقيقتين ويشرب

حتى يحين اوان جنيه في منتصف شهر حزيران .

موطنه الاصلي البحر الابيض المتوسط وجنوب اوربا وغرب اسيا وهناك انواع منه عديدة تأسر العقول والقلوب لجمالها وفوائدها الجمدة كالنعناع البرتغالي والنعناع المصري والنعناع الفارسي ونعناع الريجان والنعناع البستاني .

ويستخدم النعناع ايضا في الصابون والعطور ومنظفات الجسم ويدخل في صناعة عقاقير علاج الصداع والام السراس ومسكنات المعدة والجهاز الهضمي .

والنعناع البلدي نوع من النعناع

يتناوله الناس بذات الطريقة التي يتناولون فيها الشاي لما له من رائحة منعشة وطعم رائع ومذاق مستساغ فهو مشروب جيد للعائلة يفيد في الوقاية من امراض البرد في فصل الشتاء ..

وتصنع منه اقراص لذيدة يسميها الناس اقراص النعناع وهي حلوى ممزوجة بعطره المستحلب ومائه(ماء النعناع) المستخرج منه عن طريق التقطير .

هذا النبات المدهش الجميل المعمر ينمو عادة على ارتفاع ٢ الى ٣ اقدم وله منظر رائع ينتشر في المزارع المترامية الاطراف كسجاد اخضر لامع ينتشر في كل مكان

النعناع نبات عطري اخضر قائم اللون يبلغ ارتفاعه اربعين سنتيمترا .. عرفه الصينيون القدماء واستخدمته الشعوب القديمة كمسكن عام للجسم ونشر الرائحة الزكية في البيوت .. انتشرت زراعته في البدء في جنوب اوربا ودول حوض البحر المتوسط ثم انتشرت في جميع ارجاء العالم لما له من فوائد علاجية فهو مسكن ممتاز للمغص (تغلبت عشبة الجافة او الملازمة) ومعالج للغازات اذ تسبب زيوتها العطرية ارتخاء في المعدة الصلبة كما يساعد على علاج الاسهال وقد استخدم المخترعون زيت الطارد للحشرات في صناعة المبيدات.

## احذر الجلوس المتكرر أمام

### التلفزيون والكمبيوتر



مقهى انترنت

هؤلاء: أكد استشاري الأمراض النفسية الأردني الدكتور محمد الحباشنة أن وضع التلفزيون أو جهاز الحاسوب داخل غرفة النوم قد يكون من أحد مسببات الأرق.

وأوضح أن الأرق على ثلاثة أنواع الأول هو الأرق المبكر وأعراضه صعوبة الخلود إلى النوم، والنوع الثاني الأرق المتوسط وأعراضه النوم المتقطع، والنوع الأخير الأرق المتأخر، وأعراضه الصحو قبل الوقت المعتاد بساعتين أو أكثر.

وذكر الحباشنة ما كشفته الدراسات حول مشكلة اضطرابات النوم حيث أن ٣٠ في المئة من الناس يعانون اضطرابات في النوم في فترة من فترات حياتهم، ويصنف الحباشنة الاضطرابات الى نوعين الأول يسمى اضطرابات بدنية لا تتوافق مع اضطرابات أخرى بقدر اتصاله بنظام النوم الذي يربط السرير بالتوتر، ويقدم الحباشنة أمثلة مسببة لهذا النوع من الأرق كضرب المنبهات أو الإرهاق والتعب الشديد قبل النوم أو تناول وجبات دسمة ومتأخرة، والثاني ثانوية ناتجة عن أعراض لاضطرابات نفسية أخرى مثل القلق أو الاكتئاب، بحسب وكالة أنباء الشرق الأوسط .

وفي هذا السياق يقدم الحباشنة مجموعة نصائح لمن يعانون الاضطراب البدني ومن أهمها اعتماد أثاث بسيط لغرفة النوم من دون استخدامها لغير أغراضها.

الميزان  
21 أيلول 20

تتوضح امور غامضة شغلت باللك طويلا وتتسبب لك بالألم نفسية حادة. فتتمنى في قرارة نفسك لو انها ظلت طي الكتمان. عاطفيا، الغرام بين حبيبين بحاجة الى كشف للاسرار حتى يطول عمره.

العقرب  
21 أول 20 الثاني

انها فترة المصالحات تكون في احسن حالاتك، لكن لا تستسلم ابدا لهذا الرخاء، فقد ينتهي سريعا من دون انذار. لذا حاول التحصن جيدا للمستقبل وما قد يحمله لك من متاعب.

القوس  
21 ثاني 20ك الاول

ضع بعض الجهود في اتجاهك المهني . لا تتجنب الاختلاط بالمعلاء أو الزملاء . تحتاج ان تسمح لآخرين ان يعرفوك افضل . سوف يكون زميلك متشوق لان يسرك

الجدي  
21ك اول 20ك الثاني

لن تكون لديك أية صعوبة مادية. ستستكشف في نفسك دوافع تظهر فجأة لتحسين تقدمك الفكري.

الدلو  
21ك الثاني 20شباط

لا تسمح لعواطفك ان تنال منك . طبيعتك الحساسة سوف تجعلك تبكي اذا لم تر من تحب لمدة طويلة .

الحوت  
21شباط 20اذار

فكر و دقق مليا قبل إعطاء موافقتك على عمل جديد يعرض عليك، اكتشف مع صديق لك طرقا جديدة لخوضها معا.

الحمل  
21 اذار 20قيسار

عملك الذي اهملته ينتظر حماسك على احر من الجمر. عائلتي، يتوقع الفلك سوء تقاهم مع احد افراد الاسرة قد يتطور الى زعل وخلاف.

الثور  
21 قيسار 20ايار

لا تكن متجاوبا في حياتك الاجتماعية كثيرا، اذ ان هناك من يضمن لك الشر ويفهم آراءك بطريقة خاطئة. عاطفيا، جاذبيتك تزداد وحياتك العاطفية لا بأس بها.

الجوزاء  
21 ايار 20حزيران

مهنيا، من الجيد والمفيد ان تؤمن مستقبلك لكن لا تنسى الحاضر كي لا تنسك الحياة. عاطفيا، المكتوب على القلب يقرأ من عنوان السعادة المرسومة في عينيك.

السرطان  
21حزيران 20تموز

مهنيا، عنادك يقاوم الامور فحاول مناقشة افكارك مع الزملاء لان للتكاتورية هدامة ايها المتصلب. عاطفيا، علاقتك مميزة فلا تقفها بتهورك وقلة اكرائك او بنفسك القصير.

الاسد  
21تموز 20اب

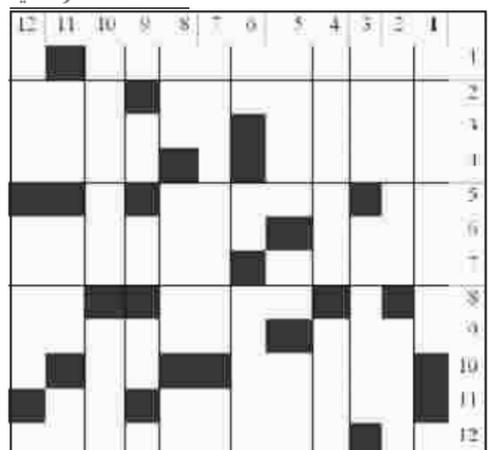
تخطط منذ مدة لايجاد شيء جديد ومما يلون حياتك الرتيبة ويضي عليها التشويق والمتعة ولكن احذر الاندفاع ولا تب التقصير على رمال متحركة.

العذراء  
21أب 20ايلول

تجنب كل مصروف غير ضروري فليس في كل مرة تسلم الجرة، عاطفيا، احذر من احد الاصدقاء الذي قد يسبب لك المشاكل مع الحب الجديد.

## الكلمات المتقاطعة

اعداد / محمد راضي



٦، احد اقضية محافظة واسط.

عكس يتفقان.

٧، مرضعة الاطفال. من الالوان

(م).

٨، عكس جلوس. نصف (رواد).

٩، كريم (م). من الخضر.

١٠، احد الفنون. حرف جر.

١١، الاولاد (م). حيوان ضخم (م).

١٢، من الطيور. ممثلة مصرية قديرة.

عكس يتفقان.

٧، مرضعة الاطفال. من الالوان

(م).

٨، عكس جلوس. نصف (رواد).

٩، كريم (م). من الخضر.

١٠، احد الفنون. حرف جر.

١١، الاولاد (م). حيوان ضخم (م).

١٢، من الطيور. ممثلة مصرية قديرة.

عكس يتفقان.

٦، احد اقضية محافظة واسط.

عكس يتفقان.

٧، مرضعة الاطفال. من الالوان

(م).

٨، عكس جلوس. نصف (رواد).

٩، كريم (م). من الخضر.

١٠، احد الفنون. حرف جر.

١١، الاولاد (م). حيوان ضخم (م).

١٢، من الطيور. ممثلة مصرية قديرة.

عكس يتفقان.

٧، مرضعة الاطفال. من الالوان

(م).

٨، عكس جلوس. نصف (رواد).

٩، كريم (م). من الخضر.

١٠، احد الفنون. حرف جر.

١١، الاولاد (م). حيوان ضخم (م).

١٢، من الطيور. ممثلة مصرية قديرة.

عكس يتفقان.

## حل العدد السابق



٦، احد اقضية محافظة واسط.

عكس يتفقان.

٧، مرضعة الاطفال. من الالوان

(م).

٨، عكس جلوس. نصف (رواد).

٩، كريم (م). من الخضر.

١٠، احد الفنون. حرف جر.

١١، الاولاد (م). حيوان ضخم (م).

١٢، من الطيور. ممثلة مصرية قديرة.

عكس يتفقان.

٧، مرضعة الاطفال. من الالوان

(م).

٨، عكس جلوس. نصف (رواد).

٩، كريم (م). من الخضر.

١٠، احد الفنون. حرف جر.

١١، الاولاد (م). حيوان ضخم (م).

١٢، من الطيور. ممثلة مصرية قديرة.

عكس يتفقان.