تـــاء التأنيـــث فـي واجهـــة الـدرامـــا الخليـــجية الرمضـــانية

هدى حسين

يبدو أن عصر البطولة الذكورية انتهى في الدراما التلفزيونية الخليجية؛ ليس فقط في عناوين مسلسلات رمضان "2012" وإنما أيضا من خلال ما نشاهد من إحكام تسيد الشخصيات النسائية على مجمل البطولات الدرامية في المسلسلات الخليجية لهذا العام، فضلا عن حضور الممثلة/ المرأة، كمنتج وبتزايد ملحوظ.

□ابو ظبي /ام بي سي

تـاء التأنيث إذن في الواجهة مجدداً، وإن على حساب حضور ونجومية الممثلين الرجال.. الذين تحولوا إلى أشبه بعنصر مكمل للحكاية التي أصبحت تدور حول المرأة وفق ما شاء منتجو المسلسلات الخليجية وهي تواصل نسخ وتكرار النموذج الناجح لمسلسل "أم البنات ٢٠٠٩". وهو المسلسل الذي قادت بطولته سعاد عبدالله وفجر نجومية مجموعة من الممثلات الشابات اللاتي فتحن المجال أمام زميلاتهن لأخذ مساحة في اعمال أخرى تحمل أسماء وموضوعات "أنثوية" بغض النظر عن مضمون هذه الأعمال ومدى جودتها مقارنة بمسلسل "أم البنات"؛ حيث سيعرض هذا العام مسلسلات "بناتية" من نوع: "سكن الطالبات" و"سنة أولى جامعة" و"ملحق البنات" و"شلة بنات" و"مطلقات صغيرات" و"كنات شامية". غير أن الفرز هذا العام سيكون واضحاً بعد انفصال سعاد عبد الله وحياة الفهد وهدى حسين، بمسلسلات تكاد تخلو من النجمات الشابات واللاتي شكلن لهن، جمهوراً كبيراً وخاصاً من "المراهقين"، كشجون وفاطمة والصفي.. إلى جانب عدد من "الممثلات" اللاتي يتواجدن على الشاشة بكامل مكياجهن "كمديل" وليس كفنانات دراميات، إلا أنهن بدأن يجذبن الأضواء وخاصة لدى شريحة معينة من المشاهدين.

هكذا إذن ستتحرك الأعمال الدرامية الخليجية في الحلقة النسائية، بين مسلسلات للكبار وحكاياتهم التي تدور حول بطولة مفردة كـ (خوات دنيا) لسعاد عبدالله و(خادمة القوم) لهدى حسين، ومن جهة أخرى، تلك المسلسلات اللاتي يستهدفن شريحة الفتيات والمراهقين بالدرجة الأولى، كـ(سنة أولى جامعة) و(سكن الطالبات)..الخ. لنصل لنتيجة أن الدراما الخليجية هذا العام "قد" تدخل ايضا في منطقة التكرار حتى بعد الفرز الذي بدا واضحاً بين الأجيال الفنية النسائية هذا الموسم.

حبر عيون.. حياة الفهد

مسلسل ذو طابع اجتماعي إنساني يتناول قصة امرأة تعيش مع زوجها وابنتها المعاقة وتعاني كثيراً في تربيتها وهي تعيش في مزرعة بعيدة عن المدينة، لكنها تتعرض لمشاكل وأحداث كثيرة في حياتها من أبناء زوجها وشريكتها. المسلسل صور في مدينة الفجيرة بدولة الإمارات العربية المتحدة.. وهو من بطولة سيدة الشاشة الخليجية حياة الفهد والفنان القدير احمد الصالح والنجوم هند البلوشي وهيا عبد السلام واحلام حسن وهدى صلاح ومحمود بوشهري وحبيب غلوم والفنانة السعودية وجنات ومن إخراج القدير أحمد المقلة وتأليف جمال سالم. وسيعرض المسلسل على قناة الراي ودبي. جدير بالذكر أن حياة الفهد تقود بطولة هذا العمل ليس بوصفها منتجة، إذ فضلت هذا العام أن تتواجد بوصفها ممثلة.

من لعبة المرأة رجل

يروي المسلسل حكاية مجموعة صديقات عربيات يقمن في الكويت، ويرتبطن بعلاقات حميمة وأسرية، تجعلهن بحق "أخوات دنيا". تهب بعض الرياح السياسية إلا أن علاقتهن تبقى صامدة وقوية. ويتألف طاقم العمل من: مها أبو عوف وعبير عيسى وسعاد عبد الله وحسين المنصور ومشاري البلام وصمود وزهرة الخرجي وإبراهيم الزدجالي وزينة كرم وملاك ومحمد المسلم وعيسى ذياب وعبير أحمد وأشرف حمدي وأمل عباس. والمسلسل من تأليف الإماراتي محمد عبدالله الحمادي وإخراج غافل فاضل. وسيعرض على قناة MBC١ والراي.

شارع 90.. بلا طائفية

يقترب المسلسل الاجتماعي "شارع ٩٠" من قضايا مباشرة تمس المجتمع الكويتي والخليجي بشكل عام، متطرقا للعلاقة الإنسانية والطيبة التي تربط مختلف مكونات البلد الواحد من بدو وحضر وسنة وشيعة؛ نابذا الفرقة والفتن الطائفية التي عصفت وأثرت على تفريق وشرخ المجتمعات. والمسلسل حسب منتجيه هو دعوة لاستعادة الروح الطيبة النقية بعيدا عن كل ما يعكر صوف العيش المشترك. وهو من إخراج الفنان جمعان الرويعي وتأليف عبد المحسن الروضان وبطولة: جاسم النبهان وزهرة الخرجي واسمهان توفيق ومرام وشيماء علي وخالد البريكي ورونق وشهاب حاجية وباسمة حمادة وآخرين. جدير بالذكر أن المسلسل نفذ بتقنية التصوير السينمائي والذي استغرق وقتاً أطول لإنجاز المسلسل.

مسلسل "كنات شامية"

مسلسل يجمع عددا من النجمات الشابات ومن المتوقع أن يحظى بمشاهدة ملحوظة، وخاصة من شريحة "التنيجرز- المراهقين"، كون العمل يضم أسماء ذات شعبية شبابية و"بناتية". وتدور حكايا المسلسل في نهاية الستينيات، حيث بدأت في تلك الفترة زواج شباب من الكويت بفتيات من الشام، حسب ما تشير تقارير درامية. ويتضمن المسلسل اشتغالاً واضحاً على الديكور والأزياء والمكياج الذي يعود إلى تلك الحقبة. المسلسل من تأليف هبة مشاري حمادة وإخراج جمعان الرويعي وبطولة: شجون الهاجري وفاطمة الصفي ومرام وليلى عبد الله ولأول مرة بشار الشطي. إلى جانب ابرهيم الصلال ومحمد جابر وعبدالرحمن العقل ومريم الصالح وإلهام الفضالة والشباب: علي كاكولي وحمد اشكناني ونجوم آخرون. المسلسل سيعرض على قناة MBC١.

هدى حسين في مسلسلين

تجسد النجمة هدى حسين بطولة مسلسلين يعرضان في شهر رمضان. الأول من تأليف وداد الكواري وإخراج سلطان خسروه بعنوان "خادمة القوم" بطولة جاسم النبهان وانتصار الشراح وخالد البريكي وإبراهيم الحربي ومنى شداد وحسن البلام ومها محمد وعبير الجندي وسعاد علي والطفل وليد السويدان ونخبة من النجوم وسيعرض على قناة أبو ظبي والوطن. أما المسلسل الآخر، بعنوان: "حلفت عمري" وهو أيضا من إخراج سلطان خسروه وللكاتب عبد العزيز الحشاش، حيث تجسد هدى حسين كركترا رومانسيا، يبدأ من مرحلة العشرينات العمرية الى طور النضج مرورا بالزواج ومن ثم الطلاق ومرحلة الشيخوخة (الجدة). اسم العمل مستلهم من أغنية الفنان الكويتي الكبير جاسم حسين والتي تتشظى في المسلسل إلى حكايات يجمعها الحب والحنين.

مطلقات صغيرات

الدكتورة خلود النجار تعالج من خلال مسلسل كتبته أخيراً بعنوان "مطلقات صغيرات" مشكلة طلاق الفتيات في سن مبكرة، من خلال عمل درامي يناقش أسباب تفشي هذه الظاهرة، معتمدة على احصائيات وارقام ووثائق. المسلسل من اخراج سائد الهواري وبطولة عبدالإمام عبدالله وسلمى سالم وإبراهيم الزدجالي وشهد وعبدالله الطليحي وأحمد إيراج وأمل العوضي وعبدالله بهمن وملاك وغادة الزدجالي هنادي الكندري. وسيعرض حصريا على قناة دبي.

زهرة عرفات تبحث عن مغفرة

ومن المسلسلات التي ستعرض هذا الموسم مسلسل "مرأة تبحث عن مغفرة" بطولة زهرة عرفات وغانم السليطي، محمد العجيمي، طيف، لمياء طارق، فوز الشطي، والعمل من تأليف ايمان سلطان واخراج منير الزعبي وسيعرض على الوطن.

الحلال والحرام

مخرج مسلسل "زوارة الخميس".. البحريني محمد القفاص يعود إلى الواجهة الدرامية مجددا من خلال عمل يتطرق لتناقضات المجتمع الخليجي، بعنوان: (الحلال والحرام). المسلسل من تأليف أحمد الفردان وبطولة: عبد العزيز الجاسم وسعيد قريش ومرام ويلدا ومشاري البلام وأمل العوضي وحسين المهدي وآخرين. وسيتميز المسلسل بوجود "كركترات" جديدة على المشاهد كما وعد طاقم العمل، في المسلسل الذي سقدم ثلاث نهايات مشوقة ومختلفة في الحلقات الثلاث الأخيرة كما قال مخرج العمل محمد القفاص.

لو باقي ليلة

مسلسل "لو باقي ليلة" تأليف حسين المهدي، إخراج: علي العلي، بطولة: عبدالعزيز جاسم، صلاح الملا، حمد العماني، خالد أمين، أسيل عمران، شيماء علي، بثينة الرئيسي وسيعرض على قناة قطر. المسلسل يتحدث عن شخصية أب يواجه صعوبة في تربية بناته بعد رحيل أمهم. وسيعرض المسلسل على قناة قطر.

كيـف يساعـد الصيـام علـى عـلاج العديـد مـن الامراضـ

"صوموا تصحوا" تلك العبارة لا تؤكدها فقط المعتقدات الدينية، وإنما أيضا تدعمها كل الدراسات والأبحاث الحديثة حول فوائد الصيام لصحة الإنسان، بل وقدرته على تقليل أعراض الأمراض المختلفة والوقاية منها، فكيف يساعد الصيام في علاج العديد من الأمراض.

علاج نفسي:

يوضح لنا الدكتور وائل صفوت، مستشار الطب العام وأخصائي أمراض الباطنية والجهاز الهضمي والكبد أن الصوم يعتبر من أهم وسائل علاج النفس من العديد من أمراضها، مثل القلق والاكتئاب والغضب والصخب والإثارة، والتي تسمى عند علماء الطب بالأمراض النفسية، فالصائم لله عز وجل، القارئ للقرآن، والقائم بالليل والمستغفر بالأسحار، والمتبتل بالدعاء إلى الله عز وجل، ترتاح نفسيته، ويشعر بالاطمئنان والفرح، ويكون قليل الانفعال والغضب ملتزماً بوصايا رسول الله الذي يقول: "إذا كان يوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب" (رواه البخاري).

ومن ناحية أخرى، يساعد العلاج من الأمراض النفسية على العلاج من بعض الأمراض البدنية، مثل مرض الأكزيما العصبية والثعلبة والكلى والضغط والقلب، ولذلك نجد كثيراً من الأطباء يوصون المرضى بالتقليل من الأطعمة والمشروبات، وعدم الانفعال، حتى يمكن أن يحقق الدواء فعاليته.

علاج اضطرابات المعدة:

من أسباب الاضطرابات المزمنة في الأمعاء، كما يقول الأطباء، تخمر المواد الزلالية والنشوية، وعدم الانتظام في الطعام والشراب، وهذا يعالج بالصوم، حيث الانتظام في الوجبات وعدم الشرب بينها، كما أن التقليل من شرب المياه الغازية والمكيفات والدخان يساهم مساهمة فعالة في استقرار المعدة والأمعاء. فالصيام يحمي الصائم من عسر الهضم والنزلات المعوية، كما يساعد الكبد على التخلص من دهونه الزائدة، وبالتالي يحمي الجسد من السمنة وزيادة نسبة الكوليسترول في الدم، الأمر الذي يعد وقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين والقولون العصبي.

حيث يقصر الطعام فيه على أكلتين في اليوم بأكلة عند الغروب، وتستريح المعدة من هذا الوقت إلى السحور،

ثم تستريح لغروب ثاني يوم فترة أخرى، وهذه الراحة علاج ناجح في تطهير الأمعاء.

علاج الذبحة الصدرية:

من أهم أسباب أمراض زيادة ضغط الدم، والانفعالات النفسية، والبدانة (زيادة السمنة)، الإسراف في الطعام والشراب، ولاسيما الأطعمة الدهنية الدسمة. وفي هذا الخصوص، فإن البدانة التي تصاحبها زيادة كبيرة في نسبة الدهون في الدم تؤدي إلى إصابة الإنسان بتصلب الشرايين، والذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية، وأن الصيام علاج لمشكلة البدانة.

عيادة رمضان

مـا الأخطاء التي قد نقع فيها في السحور؟

قد يتعامل البعض منا مع معدته خاصة في وجبة السحور على أنها صندوق تخزين يخزن بها أكبر قدر من المياه والطعام، اعتقادا منه أنه بذلك يقلل من شعوره بالعطش والجوع، فما مدى صحة تلك العادات، وما هو تأثيرها على صحة أجسادنا؟

يوضح لنا الدكتور عصام حميد، وأخصائي أمراض الباطنية والجهاز الهضمي، أنه من الخطأ الإكثار من تناول الأطعمة في وجبة السحور، بل إن هذا قد يزيد من معدل السكر بالدم، ويزيد من الشعور بالجوع أثناء الصيام، وبالتالي يجب التوازن في وجبة السحور.

ويشير دكتور عصام إلى أن المعدة يجب التعامل معها برفق، بحيث يتناول الإنسان العناصر الغذائية التي تفيده، والتي لا تسبب له عسر هضم حتى لا يعاني من مشاكل وآلام أثناء الصيام، كما يمكن له تناول أطعمة تقلل من الجوع والعطش من بينها الفول وشوربة العدس، بالإضافة إلى منتجات الألبان من الزبادي واللبن والجبن.

ومن الأمور التي يجب الابتعاد عنها في وجبة السحور الموالح ومنها المخللات التي تزيد من الشعور بالعطش نتيجة لتخزينها لكميات من الماء والملح بالجسم، كما يجب أيضا على الجانب الآخر عدم الإكثار من الحلوى التي ترفع من معدل السكر بالدم وتعطي شعورا بالجوع المبكر.

ويبين أخصائي الأمراض الباطنية إلى أن توقيت السحور قد يؤثر بشكل كبير، لذا يجب تناول السحور قبل الفجر بحوالي ساعة، وعدم السحور قبل النوم، لأن ذلك قد يكون مبكرا أكثر من اللازم، مما يؤدي إلى الشعور بالجوع، بالإضافة إلى أنه قد يكون هذا مضرا بالمعدة التي لم تهضم وجبة الإفطار بعد.

مطبخ رمضان

الـفـواكـه وأهـمـيـتـهـا في مـائـدة الإفـطـار

طوال أشهر ازدادت حرارة الأجواء، ما تطلب أنواعاً خاصة من الأطعمة والمشروبات التي تخفف حرارة الصيف اللاهبة.

وفواكه الصيف إحدى المرطبات الحقيقية التي يمكن أن تلطف حرارة الجو، وتسد حاجة الجسم من الفيتامينات والسوائل التي يفقدها صيفاً. ونستعرض هنا بعض الفواكه الصيفية، ونلقي الضوء على فوائدها وخصائصها وكيفية استفادة الجسم منها ولتكون جزء من مائدة الإفطار.

العنب.. الامتصاص السهل

يحتوي العنب على نسبة جيدة من المواد السكرية سريعة الامتصاص وسهلة الهضم، ويتميز كذلك بغنائه بالفيتامينات، مثل فيتامينات «ج» و«ب» و«أ»، كما يحتوي على نسبة جيدة من العناصر المعدنية، مثل: البوتاسيوم والكالسيوم، والصوديوم.

ويحدّ أكل العنب من الإصابة بالإمساك، ويساعد على إدرار البول، ويساعد على تنشيط الكبد وسلامة وظائفه.

البطيخ.. إحساس بالشبع

ربما يكون البطيخ أشهر فواكه الصيف، فهو أنسب الفواكه لمعالجة أعراض هذا الموسم المختلفة. وتناول شريحة متوسطة من البطيخ يوفر للجسم حوالي ٢٠٪ من احتياجاته اليومية من فيتاميني A وC، ويُعدّ البطيخ من الفواكه قليلة السعرات، ويحتوي على المياه بنسبة ٩٢٪ من حجمه، وهو بذلك يؤدي إلى إحساس الفرد بالشبع ويعطيه حاجته من السوائل التي قد يفقدها صيفاً. ويحتوي البطيخ على الزنك والماغنسيوم والصوديوم والكالسيوم بنسب معتدلة ومفيدة.

الخوخ.. مستودع للفيتامينات

تحتوي الحبة الواحدة من ثمار الخوخ على ٨٥٪ من وزنها ماء، وخمسة غرامات من السكر، وغرام واحد من النشويات، ونصف مللغم حديد، ونصف غرام من البروتين والدهون، إضافة إلى الفسفور والكبريت ونسبة عالية من الفيتامينات.

ويفيد الخوخ في تخفيف حدة الإمساك، ويحمي أيضاً من أمراض القلب ويخفف كمية الكوليسترول، كما يساعد على تنشيط المعدة والهضم.

ويُعدّ الخوخ من العوامل المساعدة على إزالة حصى المثانة والبول الدموي، وقد كشفت إحدى الدراسات عن أن تناول ١٠ إلى ١٢ حبة من الخوخ كل يوم قد يمنع هشاشة العظام، إضافة إلى أنه يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم بشكل أفضل.

الرمان.. يكافح 11 مرضاً

يحتوي الرمان على مواد سكرية بنسبة ١٠ ٪ إلى ١٥٪، وعلى واحد في المئة من حامض الليمون، ونسبة عالية من الماء، إضافة إلى مجموعة كبيرة من المعادن بنسب قليلة مثل الفوسفور والحديد والماغنسيوم.

وقد أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار الرمان تعالج ١١ مرضاً، وتوفر احتياجات الجسم الأساسية من العناصر الغذائية، وقالت الدراسة: إن بذور الرمان الداخلية تقضي على البكتيريا المسببة للإسهال، كما أنها تقوّي القلب والمعدة، وتدرّ البول، وتطهر الدم، وتذيب حصوات الكلى، وتلطّف الحرارة المرتفعة في الجسم، وتشفي عسر الهضم، وتقلل آلام النقرس.

ويكافح الرمان الوهن العصبي وأورام الأغشية المخاطية، كما أنه يُعدّ من الفواكه المطهرة للدم والمنظفة لمجاري التنفس، ويعدّ مهضماً جيداً للأكل.

لمائدتك

سلطة الدجاج والفواكه

المقادير

- ٤ قطع صدر دجاج مسحب ومقطع من النصف
- ملح (حسب الرغبة)
- فلفل أسود (حسب الرغبة)
- علبة حليب جوز الهند غير محلى
- كوب ونصف كوب مايونيز
- نصف كوب كريما حامضة
- ملعقتا عصير حامض كبيرتان
- عرقا كرفس مقطع
- علبة أناناس مهروسة
- كوب برتقال مقطع
- نصف كوب فول سوداني مقطع ومحمص
- نصف كوب قطع جوز الهند محمص ومفتفت

الطريقة

١ - يوضع الدجاج في مقلاة عميقة على النار، ويرش عليه الملح والفلفل الأسود، ثم يسكب عليه حليب جوز الهند ويترك حتى الغليان (يضاف إليه القليل من الماء حتى تغمر جميع قطع الدجاج).

٢ - يطهى المزيج على نار متوسطة مع التقليب المستمر لمدة ١٥ دقيقة ثم توضع قطع الدجاج في طبق وتصفى من حليب جوز الهند وتترك حتى تبرد . ثم تفتفت قطع الدجاج باليد.

٣ - يوضع المايونيز والكريما الحامضة في وعاء، ويسكب فوقهما العصير الحامض والكرفس. ثم يضاف الدجاج وقطع الأناناس والبرتقال والفول السوداني. ويرش عليه الملح والفلفل الأسود، ثم يوضع في الثلاجة.