

فنانون سوريون يمثلون ويفنون!

□ دمشق / ه.ب

إضافة إلى استعانة بعض المسلسلات بالمطربين والمغنين لشارات البداية والنهاية، تشهد الدراما السورية هذا الموسم ظاهرة جديدة تتمثل في قيام الممثلين السوريين في رمضان بالتمثيل والغناء معاً على اعتبار أنّ الشخصية التي يؤدونها في العمل تتطلب ذلك.

ليست هذه ظاهرة جديدة على الدراما السورية، بل تعود إلى الخمسينيات، وتحديدًا في زمن "عوار الطوشة"، وحسن البورزان". كانت تحتوي أعمالها على تقديم مجموعة من الأغنيات والمونولوجات الغنية. تبعتها بعد ذلك "أبو

صباح" (رفيق سبيعي) الذي اشتهر بالغناء والتمثيل في الأعمال التي قدمها.

ومن بين الفنانين الذين تحتوي مسلسلاتهم على بعض الأغنيات التي يؤدونها بأنفسهم، سامر المصري الذي يعود إلى قيادة سيارته في "أبو جانتي ملك الكاسي"^٢. في العمل الذي ألفه حازم سليمان وأخرجه عمار رضوان، يقدم النجم السوري مجموعة من الأغنيات والمواويل وبعض المونولوجات بلغات ولهجات عدة، لاسيما الخليجية التي كتبها ولحن بعضها بنفسه بمشاركة الملحن والموزع الموسيقي فادي مارديني. كما يؤدي بعض الأغنيات الشعبية كأغنية "لؤلؤي". علماً أنّ "العكيد أبو شهاب"



هويدا يوسف

نسرین الحكيم

جينى أسبر

يؤدي أيضاًشارة العمل الوحيد الذي يشارك به هذا العام. كذلك، فإن "سيت كاز" يحتوي على مجموعة من الأغنيات، ويتقاسم أداءها مع أيمن رضا، ونسرین الحكيم التي تؤدي شخصية المغنية البدوية. ورغم أنّ حصة نسرین في الغناء أكبر، إلا أنّ أيمن يؤدي بعض الأغنيات والمواويل في العمل الذي ألفه رضا بنفسه مع مجموعة من الكتّاب. علماً أنّ رضا يستكمل في المسلسل تجسيد شخصية "أبو ليلي" التي اشتهر بأدائها في الجزء الأول من "أبو جانتي".

أيضاً، فإن الجزء الرابع من مسلسل "صبايا" يتضمن تقديم بعض الأغنيات يؤديها فادي أنداروس الذي انضم إلى الجزء الجديد حيث يجسد دور "دي. جي". وفي العمل نفسه الذي ألفته نور الشيشكلي وأخرجه سيف الشيخ نجيب، تقدم جيني أسبر التي تستكمل تأدية دور "ميديا" أغنية تتحدث فيها عن السلام والطفولة.

ومن بين الفنانين اللواتي يؤدين الأغنيات في المسلسلات التي يشاركن في بطولتها، هويدا يوسف التي تدخل عالم التمثيل للمرة الأولى من خلال "بنات العيلة". وتقدم الفنانة السورية هنا مجموعة من أغنياتها. كما سجّلت بعض الأغنيات الجديدة التي ستقدمها في العمل الذي ألفته رانيا بيطار وتخرجه رشا شربتجي للمرة الأولى. علماً أنّها تؤدي في المسلسل شخصية الفتاة التي تحقّق حلمها في الغناء والشهرة.

رمضان في التراث

الصوم.. في الأصل

□ إعداد / عادل صادق

الصوم، في الأصل، كما قال الخليل بن أحمد الفراهيدي، قيامٌ بلا عمل. وهو أيضاً الإمساك عن الطعام، وصامَ الفَرَسُ: قامَ على غير اعتلاف، وصامَ النهارُ: قام قائمٌ الظهيرة واعتدل، والصوم أيضاً ركود الرياح. وكلُّ مُمسكٍ عن طعامٍ أو كلامٍ أو سيرٍ - وفقاً لأبي عبيد - فهو صائمٌ. ويقال أيضاً: رجلٌ صومان، أي صائمٌ، و قومٌ صومٌ صائمٌ أيضاً.

هذا في اللغة. أما في الدين، فالصوم أحد أركانها الأساسية الخمسة، لا باعتباره مجرد طقس يتمتع فيه المسلم عن تناول الطعام والشراب لوقتٍ محدد، وإنما

باعتباره أيضاً تربية جماعية نفسية وأخلاقية وتحدياً لشهوات الدنيا وانتصاراً على الضعف تجاهها. وبهذا يكون بمقدور المسلم أن يقهر ما تنازعه نفسه إليه من الرغبات البهيمية والنزعات الذميمة. ولهذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: "زكاة الجسد الصيام". فعندما يؤدي الجسد ما عليه من زكاة، تتحرر النفس مما يتقّل عليها من ماديّات الجسد وما يترتب عليها من ذنوب ناجمة عن الانقياد الأعمى للأهواء، وتقترب شيئاً فشيئاً من منزلة التقوى.

فشهر رمضان، وفقاً لهذا، بمثابة دورة تأهيلية سنوية يتعلم فيها المسلم الصبر، ومكارم الأخلاق، والعمل الجاد النافع لنفسه ومجتمعه، والترفع عن

الكذب والنفاق والغش والإساءة لغيره، هذا إضافةً بالطبع إلى الطاعة الخالصة لله التي تجنيه كل هذه الشرور. ولقد قال علي بن أبي طالب عليه السلام:

إِنَّ الْمَكَارِمَ أَخْلَاقٌ مَطَهَّرَةٌ
فَالْعَقْلُ أَوْلَاهَا وَالدِّينُ ثَانِيهَا
وَالْعِلْمُ ثَالِثُهَا وَالْحِلْمُ رَابِعُهَا
وَالجُودُ خَامِسُهَا وَالْعُرْفُ سَادِسُهَا
وَالْبِرُّ سَابِعُهَا وَالصَّبْرُ ثَامِنُهَا
وَالشُّكْرُ تَاسِعُهَا وَاللِّينُ عَاشِرُهَا
وَالنَّفْسُ تَعْلَمُ أَنِّي لَا أَصَدِّقُهَا
وَلَسْتُ أَرشُدُ إِلَّا حِينَ أَعْصِيهَا

كلمات مضيئة

× روي عن زياد عن مالك قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: إِيَّاكُمْ وَالشَّرْكَ الأصغر.

قالوا وما الشَّرْكَ الأصغر يا رسول الله؟ قال: الرياء.

× وقال لقمان الحكيم لابنه: احذر واحدة هي أهلّ للحنن. قال: وما هي؟ قال: إِيَّاكَ أَنْ تَرِي النَّاسَ أَنْكَ تَخشى اللهَ وَقَلْبُكَ فَاجِر.

× ووعظ رجل الخليفة المأمون فأصغى إليه مُنصتاً، فلما انتهى قال المأمون: قد سمعتُ موعظتك، فأسألُ اللهَ أَنْ يَفْعَلنا بِها وَيما عَلَمنا، غَيْرَ أَننا أَحوجُ إِلَيَّ المعَاونة بِالْفعلِ مِنَّا إِلَى المعَاونة بِالْمَقالِ، فقد كثر القائلون وقلّ الفاعلون!

مطبخ رمضان

فخارة لحم بالفرن

المقادير

- كيلو لحم عجل مقطع قطعاً صغيرة
- ٣ حبات بصل ناشف مقطعة شرائح
- ٣ حبات فلفل أخضر حلو مقطعة بالطول
- ٥ حبات طماطم مقطعة قطعاً كبيرة
- ٨ حبات بامية
- فصوص ثوم مفروم

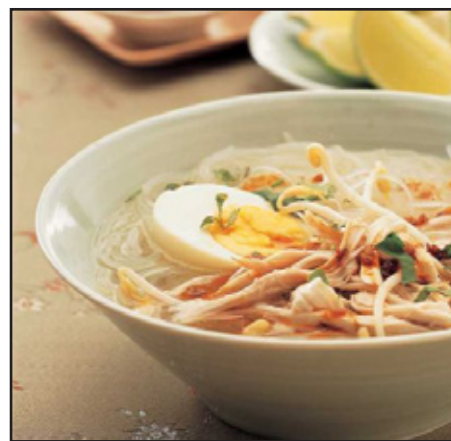
- ملعقة فلفل أسود صغيرة
- ملعقة كمون صغيرة
- ملعقة ملح صغيرة
- نصف ملعقة معجون طماطم كبيرة

> الطريقة

١ - يوضع اللحم في وعاء به زيت زيتون على نار متوسطة الحرارة لمدة ٥ دقائق.

٢ - ثم يوضع البصل والثوم على اللحم ويقلب

- الجميع جيداً على نار هادئة لمدة ٥ دقائق.
- ٣ - يضاف الفلفل والطماطم والبامية ومعجون الطماطم وتقلب لمدة ٥ دقائق.
- ٤ - يرش الملح والفلفل الأسود والكمون على الخليط.
- ٥ - يسكب الخليط في فخارة.
- ٦ - يحمى الفرن ثم توضع الفخارة في الفرن على درجة حرارة ١٨٠ لمدة ١٥ دقيقة.
- ٧ - تخرج من الفرن وتسكب في طبق عميق وتقدم



عبادة رمضان

الصوم علاج للنحافة



كثير من الناس يعانون من النحافة، ويكونون أكثر قلقاً عند دخول شهر رمضان، حيث يظن البعض منهم أن الصيام قد يفقد بعض الوزن مما يجعلهم أكثر نحافة.

يقول الدكتور أشرف عبد العزيز أستاذ التغذية بجامعة حلوان، إن الشخص النحيف هو الشخص الذي يتناول كميات من الأطعمة لا تمدّه بالاحتياجات الأساسية اللازمة له، سواء من ناحية الإمداد بالطاقة أو الوقاية أو البناء، وهنا يمكن أن يكون شهر رمضان فرصة لعلاج النحافة، إذا تمت مراعاة الالتزام بتناول العناصر الغذائية كاملة (بروتين - كربوهيدرات - دهون - أملاح معدنية - فيتامينات - ماء) خلال يوم رمضان. إن مواعيد شهر رمضان مليئة بالخيرات الغذائية والماكولات الشهية التي تجذب الصائم لتناولها، وعند تناول الشخص النحيف وجبة إفطار تحتوي على بروتين حيواني مثل اللحوم أو الطيور أو الدواجن، وكذلك الأرز أو المكرونة، وأيضاً أطباق السلطات المختلفة سواء السلطة الخضراء أو سلطة الطحينة، بالإضافة إلى تناول الصائم إلى الحلويات التي يشتهر بها شهر رمضان مثل الكنافة والحلوى بكميات معقولة، وليس الإفراط، منها بين وجبتي الإفطار والسحور، وتناول وجبة مشبعة في السحور قد يؤدي إلى زيادة الوزن له

أحدث الأبحاث والدراسات العلمية تؤكد أن الصيام سنة كونية

□ القاهرة/أشأ

وأشارت الدراسات - المنشورة على شبكة الإنترنت - إلى أن الفترة التي يمكن للكائنات الحية الاستغناء فيها عن الطعام تختلف من حيوان لآخر فالفأر يمكنه الصوم لمدة ٦ أيام، والصرصار لمدة شهر كامل، والقطة لمدة ٢٠ يوماً، والكلب لمدة ٣٨ يوماً والعقارب لمدة عام والثعابين لمدة عامين، وأغلب الحشرات تصوم في فصل الشتاء وتكمن في حالة الشرنقة وكذلك تصوم بعض أنواع أسماك السالمون عدة

أحدث الأبحاث والدراسات العلمية أن الصيام سنة كونية هدفها الحفاظ على صحة الكائنات الحية وأن جميع الكائنات الحية تصوم إما عند المرض أو التعرض للخطر أو في حالة البيات الشتوي، وأن الإنسان يستطيع العيش بلا طعام من ٣٠ إلى ٤٠ يوماً.



شهور خلال رحلتها من المحيطات إلى الأنهار.

وأكدت أن البيات الشتوي يعد نوعاً من أنواع الصيام تلجأ إليه الكائنات هروباً من برد الشتاء حيث تنعدم حركة الحيوان للحفاظ على الطاقة خلال شهور الشتاء الباردة.

وتتسم أجسامها بقلة معدلات ضربات القلب والتنفس ودرجة حرارة الجسم وانخفاض استهلاك الطاقة بنسبة تصل في بعض الأحيان إلى ١٠٠ في المئة.