

نافذة

درس لا ينسى..

لا أعتقد أن أحداً لم يسمع باسم أولف هتلر، زعيم النازية في القرن الماضي، كما أن أحداً من أبناء جيل الخمسينيات من القرن المذكور، لم يعيش زمن الحرب العالمية الثانية التي كان هتلر من مشعلها بدافع أحلامه التوسعية ومنها أولاً إغراق جزيرة بريطانيا في مياه البحر، وتالياً السيطرة على العالم.

المهم، لست هنا في مجال الحديث عن الحرب، بل عن الفن، وتحديدًا عن الفنان العالمي الشهير بابلو بيكاسو، الذي أمر هتلر بإراق لوحاته كافة في عام ١٩٤٣م، خلال احتلال قواته فرنسا، لأنه، كما قال، وجد فيها انحرافاً مرضياً وجنوحاً نحو الانحلال ويجب أن تسحق آثاره جميعها.

هكذا نظر هتلر إلى بابلو بيكاسو معتقداً أنه بإتلاف لوحاته يمحو اسمه من تاريخ الفن، وبطبيعة الحال نفذت قوات الاحتلال النازي أمر الفوهرر هتلر فقامت بإتلاف حوالي خمسمئة لوحة من أعماله في شوارع باريس.

ومن مفارقات التاريخ أن متحف شتوتغارت في ألمانيا، وكذلك متحف ميونيخ، قاما بتكليف الفنان بيكاسو، بعد مرور عشرين عاماً، رسم لوحتين فقط لحفظهما بين لوحاتهما مقابل مليون مارك لكل لوحة، وكان هذا درساً لا ينسى لمن يعتقد أنه بإتلاف أثر هذا الفنان أو ذاك يشفي غليله من صاحب الأثر ويمكنه إخراجه من سجلات تاريخ البشرية.

في هذا السياق، ونحن نرى مشاهد تدمير معلم أثري من أوابدنا هنا أو هناك، من جانب أعداء الحضارة والتاريخ وتراث السلف من أبناء وطننا، لا نشك مطلقاً بأن إعادة ما تم تدميره أو تشويهه من معالم حضارتنا العريقة في قدمها على الأرض لن تحول دون عزيمة هؤلاء الأبناء لاستعادة ألق العالم التي دمرت أو أحرقت، وكما أعيد الاعتبار للفنان بيكاسو، من متحف شتوتغارت وميونيخ، كذلك نحن سنعيد الاعتبار لصورة بلدنا عاجلاً أم آجلاً. إن قدر الإنسان السوري وإمكاناته على إثبات حضوره في أي مجال يختاره طوعاً لم تكن يوماً موضع شك بل كانت وستبقى دوماً موضع إيمان وقناعة.

لهذه الاعتبارات، يدفع شعبنا اليوم ضريبة النصر على أعدائه، ضريبة استعادة ما فقده وفي مقدمها أمنه وأمانه وحرية قراره الوطني بعيداً عن التدخل في شؤونه الداخلية إلا من أصحاب النيات الطيبة والصادقة الراغبين في أن تكون سورية الغد القريب كما كانت عليه بالأمس القريب بل أفضل.

بهذا المعنى نقرأ لعبد الله مرآش ١٨٣٩ - ١٨٩٩ أحد أبناء مدينة حلب المشهورين في القرن التاسع عشر، قوله: بعض النكسات التي تصاب بها أمة يجب ألا تكون مصدر إحياء سلبي لأبنائها.

كذلك هو يقيننا بقدره أبناء شعبنا على تخطي كل التبعات السلبية التي خلفتها المحنة التي نعاني منها في الوقت الراهن إلى أن تزول ويبقى صمود سورية وانتصارها درساً لا ينسى لكل من يعتقد أنها سهلة المنال متى شاء وكيفما شاء.

د. اسكندر لوقا

وتر القصيدة المحكية يتقطع بدموع حمدة عمر الفراء يرحل بصمت تاركاً لوعة الإنسان والأرض

| إسماعيل مروة

ويرحل عمر الفراء... مبدع من قماشة مختلفة

مبدع حمل رمل الصحراء في روحه وصوته وقافيته...

حمل نكهة الصحراء بقصيدة محكية لا تضاهي، وقدم قصيدة ذاتعة الصوت، اخترق فيها الحدود والواجز، ووصل إلى أصقاع لم يكن غيره ليصل إليها بقصيدة محكية... وقد يكون الشاعر السوري الوحيد الذي طارت قصيدته إلى الصحراء الممتدة، فنشدت بها الصحراء، وملأت نغماتها الربع الخالي...

وحمل نكهة الصحراء وعضويتها فخرج علينا بقصيدة فصيحة من المستوى العالي، قارب فيها كبار الشعراء، فغنى وتغنى بقصيدة فصيحة، وأخرى من الشعر الشعبي، وقد يكون من النقلة الخيرية بخفايا الشعر، فحق له أن يقول وأن يخرج عن القوالب، لأنه ملك مفاتيح القصيدة بشكل مدهل تماماً...

لا أقول هذا لأن الفراء غادرننا، بل أقوله لأننا لم نعط الشاعر حقه كما هي عادتنا مع أغلب مبدعيهنا، وكل ما حصل عليه عمر الفراء من مكانة حصل عليه من جهده وشعره وصبره...

شاعر المنابر

شهدت سورية في مرحلة مقاربة شاعرين مجيدين، لكنها لم تحتف بهما لأسباب كثيرة ليس المكان لمناقشتها هما عمر الفراء وعيسى أيوب، وإن نهيها للثاني الذبوع لعلاقته الوطيدة بالأغنية والإعلام، فقد اكتفى الفراء بجهوده وشعره وصلواته، لكن عيسى أيوب رحل وتترك له الجميع، ونسوا أنه صاحب (يا نهر الشام) وتتركوا للفراء منذ سنوات، ونسوا أنه صاحب (قصة حمدة) هذه القصيدة الملحمة التي قلدها شعراء في سورية وخارج سورية... رحل أيوب، ورحل الفراء وتركا شعراً يستحق الاحتراف، ولا يزال أذكر في ثمانينيات القرن العشرين مشاركات الفراء في الأمسيات، وفي الإعلام، وفي أمسيات الجامعة، وكانت أمسيات الفراء هي الوحيدة بين الأمسيات التي تكثف بالحضور، كان اسم عمر الفراء كافياً ومن دون إعلان مسبق لتمتلئ القاعات والمدرجات في الجامعات والمراكز الثقافية لمتابعة الشاعر الأسمر القادم من الصحراء بنكهة لغتها، وصدق انتمائه إليها، وتواضعه الكبير.

جهاد نشر الشعر

كان الموقف من طبع الشعر المحكي متشدداً، وعاني عمر الفراء لتقديم شعره مطبوعاً، فقدم قصيدة (قصة حمدة) وحدها مفردة، ومن ثم طبع حمدة، الأرض وعدا تشجيع بعض محبيه بطبع كتبه كانت كتب الفراء تطبع بجهد ومتابعته، وقد التقيته أول مرة عام ١٩٩٤ في مكتبة دار البشائر بدمشق، وذلك بعد أن حضرت أمسيات عديدة له، وفي ذلك اللقاء تهييت الحديث معه لنذوع شهرته وقصيدته حمدة، لأفاجأ بشخص غاية في اللطف والدمامة والتواضع، كان يراجع مجموعاته التي يقوم على نشرها بنفسه، ولا يلقي بالاً إلى التكاليف والعوائد الممكنة، كل ما كان يعنيه أن تصدر هذه الأشعار.

الشعر الشعبي السوري

عدا الشعراء الكبار في الفصحى لم يتمكن شاعر آخر من اجتياز مناطق أخرى، ولكن عمر الفراء استطاع أن يصل بشعره الشعبي إلى عقر دار المفاخرين بالشعر الشعبي والنبطي، وقد وصل إلى مرحلة كبرى في تحكيم مسابقات الشعر الشعبي، وهناك من قلده أسلوبه العكاشي في صياغة القصيدة المحكية، ويكاد المتابع يعثر على عشرات القصائد التي حاولت محاكاة قصيدته الأشهر (حمدة) وأذكر لقائي الخاطي مع الأستاذ

هل تجمع أعماله الفصيحة والعامية قبل أن يطولها الإهمال؟



صارت هذه الكلمة تتردد على السنة المتحدثين، لإحياء أمسيات شعرية في جامعتها، وكانت المفاجأة لفطرتيه وطزاجته، فهو يقدم شعراً رائقاً عبثاً بعيداً عن الصنعة والتصنع، وحتى في شعره الفصح كان الفراء من ناطقي الأجر البسيطة، التي تتلاءم مع حياة البداوة، وبقي عمر الفراء ذلك البدوي بأخلاقه العالية وتواضعه وحسه العالي، وإن تجول في مدائن العروبة بلباس مدني، وما هو بواقته ينحني ليصل إليك، ويجيبك، ويوقع لك مجموعة شعرية، وربما ليشرح شيئاً أرتده، ولكنه يترك الشرح الأهم لاستجابتك للشعر على المنبر لهجة ولغة ومعنى... وأثبت الفراء قدراته وطاقاته وتمكنه بسبب منته البدوي الأصيل، فلم تؤخذ عليه منه لغوية أو لهجية، وأدل دليل على فطرتيه أنه كان يقول قصيدته، وينتظر السامع أو القارئ، من دون أن يسمح لنفسه بإزاحة كبرياء حرفه النايب من الصحراء.

عمر الفراء في الإمارات العربية المتحدة عندما دعي لإحياء أمسيات شعرية في جامعتها، وكانت المفاجأة لفطرتيه وطزاجته، فهو يقدم شعراً رائقاً عبثاً بعيداً عن الصنعة والتصنع، وحتى في شعره الفصح كان الفراء من ناطقي الأجر البسيطة، التي تتلاءم مع حياة البداوة، وبقي عمر الفراء ذلك البدوي بأخلاقه العالية وتواضعه وحسه العالي، وإن تجول في مدائن العروبة بلباس مدني، وما هو بواقته ينحني ليصل إليك، ويجيبك، ويوقع لك مجموعة شعرية، وربما ليشرح شيئاً أرتده، ولكنه يترك الشرح الأهم لاستجابتك للشعر على المنبر لهجة ولغة ومعنى... وأثبت الفراء قدراته وطاقاته وتمكنه بسبب منته البدوي الأصيل، فلم تؤخذ عليه منه لغوية أو لهجية، وأدل دليل على فطرتيه أنه كان يقول قصيدته، وينتظر السامع أو القارئ، من دون أن يسمح لنفسه بإزاحة كبرياء حرفه النايب من الصحراء.

فطرية الشعر

ردد العامة أشعار الفراء، وحفظ الخاصة بعض شعره، وصارت كلمته: ما أريدك، ولد عمي، ماتت حمدة،

استقبال رمضان وحالات لا تفارقه

إكسسوارات... مأكولات... ووصايا.. رغم الأزمة

مع إخواننا من الديانة المسلمة وقربنا من بعضنا وأعطينا القوة كي نتلاحم أكثر، لذلك أنا أشعر بطغيان الروحانيات في هذا الشهر، وأنفق مع أصدقائي المسلمين كل عام كي نجتمع وقت الإفطار، وكي نعيش تلك اللحظات الجميلة التي يحسها جميع الصائمين في أنحاء العالم أثناء تناولهم أول لقمة طعام بعد أذان المغرب.

«جوزيف» /٤٢/ عاماً يعمل في تصليح السيارات يقول إنه اعتاد على تبادل التهاني بقدم رمضان مع جيرانه المسلمين، وهو يحرض على مشاركة أصدقائه دعوات الإفطار والسحور، حتى إنه يتابع الدراما التلفزيونية في هذا الشهر من دون توقف.

«ميشيل» /٢٢/ عاماً طالب ماجستير يقول: أستمتع بموسم الإفطار، وكي نعيش تلك اللحظات الجميلة التي يحسها جميع الصائمين في أنحاء العالم أثناء تناولهم أول لقمة طعام بعد أذان المغرب.

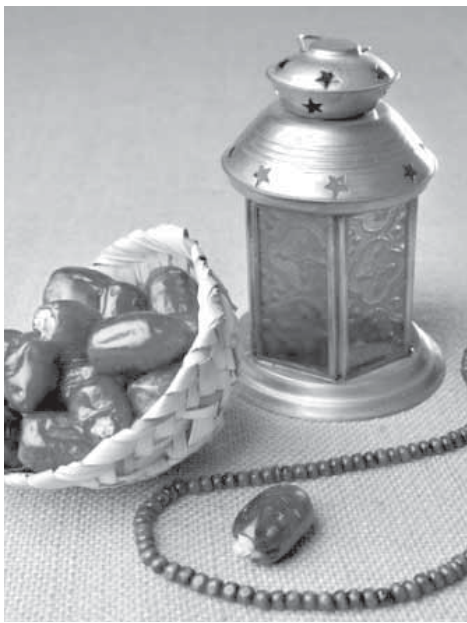
«ميشيل» /٢٢/ عاماً طالب ماجستير يقول: أستمتع بموسم الإفطار، وكي نعيش تلك اللحظات الجميلة التي يحسها جميع الصائمين في أنحاء العالم أثناء تناولهم أول لقمة طعام بعد أذان المغرب.

«ميشيل» /٢٢/ عاماً طالب ماجستير يقول: أستمتع بموسم الإفطار، وكي نعيش تلك اللحظات الجميلة التي يحسها جميع الصائمين في أنحاء العالم أثناء تناولهم أول لقمة طعام بعد أذان المغرب.

«ميشيل» /٢٢/ عاماً طالب ماجستير يقول: أستمتع بموسم الإفطار، وكي نعيش تلك اللحظات الجميلة التي يحسها جميع الصائمين في أنحاء العالم أثناء تناولهم أول لقمة طعام بعد أذان المغرب.

«ميشيل» /٢٢/ عاماً طالب ماجستير يقول: أستمتع بموسم الإفطار، وكي نعيش تلك اللحظات الجميلة التي يحسها جميع الصائمين في أنحاء العالم أثناء تناولهم أول لقمة طعام بعد أذان المغرب.

«ميشيل» /٢٢/ عاماً طالب ماجستير يقول: أستمتع بموسم الإفطار، وكي نعيش تلك اللحظات الجميلة التي يحسها جميع الصائمين في أنحاء العالم أثناء تناولهم أول لقمة طعام بعد أذان المغرب.



مجال التريض فأنا أحرض من غيري على الاهتمام بكل تفاصيل التغذية والصحة وعدم زيادة الوزن.

طقوس ووصايا

يتميز الشهر الفضيل بطقوس مميزة بكل أنحاء العالم، لكنه في سورية ورغم الأجواء السياسية العاصفة لا يزال محافظاً على طقوسه القديمة بدءاً من صوت المدفع لحظة الإفطار، وانتهاء بصوت المسحرج، ولا تزال مواثد الرحمن في الكثير من الشوارع والجوامع تقام من قبل الأغنياء لتوزيع وجبات الإفطار على الصائمين الفقراء، ومازل الناس يقبلون على شراء التمور حيث يعتبر التمور من أهم المواد الغذائية المميزة لشهر رمضان بسبب ارتباطه بالسنّة النبوية الشريفة، وكذلك الأمر بالنسبة للذهاب إلى المساجد والصلاة فيها بكل أوقاتها ولإسليم صلاة التراويح.

من أجمل الظواهر التي نشاهدها في هذا الشهر الكريم تلك الإفطارات التي تجمع المسلمين والمسيحيين أحياناً على مائدة واحدة للدلالة على المحبة والتسامح. «كارلا» /٣٥/ عاماً طبيبة أسنان تقول: أحب هذا الشهر، وأصبحت أحبه أكثر في فترة الأزمة، فقد جمعنا الحرب



البداية، وكذلك الأمر بالنسبة لوجبة السحور فهي وعلى الرغم من أنها أساسية لأنها تزود الجسم بالطاقة خلال فترة الصيام، إلا أنها من الضروري أن تكون وجبة خفيفة، ويفضل أن لا ينام الناس بعد وجبة السحور مباشرة، والمرأة معرضة للبداية أكثر من الرجل بسبب قلة حركتها وبسبب صعوبة حرق الدهون عندها، لذلك لابد من تنظيم كمية الوجبات لأن تناول الطعام بكميات كبيرة سيخزن الدهون التي تؤدي إلى الزيادة وخاصة أن بعض الناس يستلقون ويتابعون برامج التلفزيون ما يعني عدم الحركة وعدم حرق ما تم تناوله، والأهم من كل هذا هو عدم الإفكار للحلويات، والابتعاد عنها قدر الإمكان.

السيدة «أماني» /٤٥/ عاماً ممرضة، وهي من السيدات اللواتي يحرصن على اتباع قواعد صارمة في رمضان لها ولعائلتها من حيث التحضير، والتنظيم، والحرص على الحفاظ على الوزن وخاصة أنها تعبت كثيراً مع زوجها الذي كان يعاني من البدانة وتقول: رمضان لا يعني أن تزيد من كميات طعامنا وأن نزيد شهيتنا، فما يسري في كل أشهر السنة يجب أن يستمر حتى في رمضان كي يحافظ جسمنا على وزنه أولاً، وكي يكون خالياً من أمراض الضغط والشحوم اللثائية والكوليسترول، وكوي عمل في

هذا الكلام غير صحيح لأن هذا سيؤدي إلى زيادة الوزن نتيجة تكسب الدهون قبل الصيام، لذلك لابد من الاعتدال في الأكل وعدم الشراهة سواء في رمضان أو في بقية الأشهر، لكن يجب أن نحرص على تناول الخضار والأكل الصحي في رمضان، ومحاولة تناول أطعمة متوازنة كي لا تؤدي الشراهة إلى أمراض تؤدي الإنسان، كذلك يفضل تخفيف القهوة للمدمنين على تناولها قبل أسبوع من الشهر كي لا يصابوا بالصداغ نتيجة فقدان الكافيين بشكل مفاجئ، وأحب أن أقدم نصيحة مهمة للسيدات في البيوت وهي الحرص على تخفيف التنوع في تحضير أصناف الطعام وخاصة أننا نعيش فترة حرجة، وهناك الكثير ممن لا يجدون طعاماً كافياً، والكثير ممن يحتاجون للقمة التي تزيد في مواثد المقتدرين.

«لانا» /٢٢/ عاماً طالبة في كلية الاقتصاد تقول إن رمضان يزيد من وزنها إلى الحد الذي لا تستطيع فيه استيعاب هذه الزيادة، وتتمنى لو تكون قادرة على مقاومة الطعام، لكن الصيام لفترة طويلة يجعلها تأكل من دون أي حساب لصحتها أو وزنها.

الأخصائية «نجمة» تؤكد أن الإرادة الضعيفة أمام أصناف الطعام الشهية بعد يوم من الصيام قد تؤدي إلى

إيمان أوبوزينة

للجنة الخامسة على التوالي، وفي ظروف اقتصادية واجتماعية ونفسية قاسية، مازال الناس يستعدون لاستقبال شهر رمضان المبارك رغم مصاعب الحياة التي استنزفت الحرب طاقاتهم وبهجته، ومازالت استعدادات استقبال الشهر الفضيل قائمة عند الجميع الغني منهم والفقير، فبعضهم قد زين شرفته بأضواء مبهجة، وبعضهم زين غرفة استقباله بغوايس رمضان، وآخرون الكهليين زينة الأوراق الملوثة، أما الحال فتستعملها جميعاً إضافة إلى الأقمشة الخيامية.

في رمضان يصبح كل شيء مختلفاً بدءاً من الالتزام بالطاعة وأداء الصلوات، والإحسان من عمل الخير والإحسان، مروراً بلمة العائلة حول المائدة وقت الإفطار، وانتهاء بالصياغة واستقبال الأهل والأصدقاء، وتوثيق صلة الرحم.

ومع أن أجواء رمضان الروحانية لم تعد كما في السابق، إلا أن الأزمة لم تمنع السوريين من مزاوله اهتمامهم بكل تفاصيل هذا الشهر، فنرى الكثير من سيدات البيوت يزين مائدة الإفطار بوضع الفخار ذات النقوش والرسومات التي تعكس أجواءه، ومنهن من يملأن طاولتهن بشموع ذات رسومات رمضانية، أو يضعن المبخار بروائح عطرية مميزة، أو يضعن صنعا مشكلاً من التمور والفواكه المجففة.

السيدة «إيمان» /٢٨/ عاماً - مهندسة - تزوجت منذ شهرين وهي سعيدة لأنها استدعو أهل زوجها على مائدتها في أول يوم عكس ما أرادتته حمايتها، وقالت إنها أرادت أن تحتفل بأهلها كي تثبت لهم أنها سيدة بيت من الطراز الأول، وأنها ستقاسمهم بتقديم حلي بتصميمات مناسبة لشهر رمضان كي يكون الاحتفال مختلفاً.

«ماهر» /٤٤/ عاماً يعمل في شركة خارج سورية ويأتي كل عام لقضاء شهر رمضان مع أهل بيته وأولاده وهو يشكر الله على بلوغه، ويعتقد أنه الشهر المناسب لطلب المغفرة من الله والدعاء لسورية وأهلها للخروج من هذه المحنة التي أصابت هذا الوطن الغالي.

ماذا عن الطعام..

وهل لرمضان علاقة بزيادة الوزن؟

أخصائية التغذية «رشا نجم» قالت: يلجأ البعض إلى تناول الطعام بكثرة قبل بلوغ الشهر الكريم لاعتقادهم أن ذلك يساعدهم على الحد من الشعور بالجوع، لكن