

## إعلان الترشح لجائزة الدولة التشجيعية

الوطن

أعلنت وزارة الثقافة فتح باب الترشح لجائزة الدولة التشجيعية اعتباراً من الأول من حزيران المقبل ولغاية ٣١ تموز ٢٠١٧. ومن الشروط الواجب توافرها بالمرشح أن يكون عربياً سورياً، وأن يكون قد أمضى في مجالات البحث أو الإبداع مدة لا تقل عن عشر سنوات، وأن يكون إنتاجه منشوراً وإذا قيمة متميزة تسهم في تطوير الواقع البحثي النقدي أو الأدبي أو الفني، والإيكون قد سبق حصوله على جائزة مماثلة، وألا يتجاوز عمر المرشح ٥٠ عاماً بتاريخ تقديمه الطلب. ويتقدم المرشح شخصياً إلى ديوان الوزارة بغير نفوس يثبت أن المرشح عربي سوري، وتصريح وسيرة ذاتية يؤكدان اشتغاله في مجال البحث أو الإبداع لمدة لا تقل عن عشر سنوات، وأن يقدم ٦ نسخ من أعماله الثلاثة المرشحة لنيل الجائزة ورقياً أو على قرص صلب.

## ريجيم لفقدان الوزن في رمضان

إكالات



يجد الكثير في شهر رمضان فرصة لفقدان الوزن بصورة كبيرة، وخاصة في ظل عدد الساعات الكبير الذي يتمتع فيها عن الطعام والشراب. وعلى الرغم من أن بعض الأشخاص تزيد أوزانهم في رمضان بصورة غير طبيعية؛ إلا أن هناك «ريجيماً صحياً» لا بد من اتباعه؛ لفقدان الوزن بصورة صحية.

يجب أولاً شرب كمية كبيرة من المياه يصل إلى ٨ أكواب، ومقسمين كوبين عند الإفطار وأربعة أكواب بين الإفطار والسحور، وكوبين بعد السحور. كما يجب الابتعاد عن شرب الكافيين كالكافيه والقهوة خلال رمضان، فمن الأفضل أن تعود نفسك على العصائر الطبيعية حتى يساعد ذلك على إنقاص وزنك. أما بعد الشوية؛ فإبداً الإفطار يطبق من السلطة الخضراء بزيت الزيتون، ولكي تنقص وزنك احرص على عدم

## أسمن امرأة تريد صوم رمضان ولكن!

إكالات

أعربت المصرية إيمان عبد العاطي، المعروفة بأسمن امرأة في العالم، عن رغبتها في صوم شهر رمضان الذي اعتادت صيامه السنوات الماضية، إلا أن الأطباء أكدوا ضرورة أن تظل على تغذيتها من خلال الأنابيب والإفطار لأن حالتها لا تسمح.

وتتجاوز إيمان للحظة العلاجية التي حددت لها من الفريق الطبي، وما زالت تتلقى الرعاية في وحدة العناية المركزة في المستشفى للتأكد من حصولها على أكبر قدر من العناية الطبية الدقيقة، وتم وضع برنامج عملي تدريجي لتبدأ من بعده في تناول أطعمة معينة لتستعيد قدرتها على البلع وتناول الطعام عن طريق الفم. وأكد الأطباء أنها تتحسن وخاصة من الجانب النفسي والقدرة على النطق، حيث تمكنت من نطق كلمات وجمل معينة، تعبر عن استعدادها القدر على التواصل مع المحيط الخارجي، وكذلك تحسن حركة ونشاط المريضة وذلك بفضل فريق التأهيل الطبي، وجهود فريق العلاج الطبيعي المكثف.

## رنا شهيس «كوهيدية»



الممثلة السورية النجمة رنا شهيس في إحدى لوحات مسلسل «بقعة ضوء ١٣» حيث اعتادت تقديم الأدوار الكوميديّة بمهارة.



## من دفتر الوطن

### شكراً حلب

حسن م. يوسف

أبصرت النور في قرية قصية تحيط بها الجبال من كل الجهات، ولعل أقدم شوق عرفته روحي هو الطيران لرؤية ما خلف الأفق، وقد كبر هذا الشوق معي فعمزت، لسنوات طويلة، أن أسمي ابني «سفر». لكنني عندما سافرت إلى الهند ووقفت أمام تمثال المهاتما غاندي قررت أن أسمي ابني بأخر كلمة نطق بها ذلك النبي صاحب الروح العظيمة: رام.

غير أنني رغم ذلك أزدت عشقاً للسفر، كما تضاعف إحساسي بأهميته لقناعتي بأن من لم ير سوى بلده أشبه بشخص لم ير طوال حياته سوى والديه. فلفلسفة فؤاد لا تحصى أهمها برأيي هو ما أشار إليه أستاذني الكاتب الساخر ماركو توين: «السفر يقهر التحيز والتعصب وضيق الأفق». في السفر كانت روحي ولا تزال تسبقني دائماً، لكن الأمر كان مختلفاً في رحلتي الأخيرة إلى حلب عن طريق إثريا خناصر، إذ كنت متوتراً لفرط خشيتي من مواجهة جراح المدينة التي أحب. لكن حلب كانت كريمة معي كعهدي بها دائماً، فما إن وصلنا إلى مشارف المدينة حتى رأيت في الطابق الرابع من بناء يقع على يمين الطريق رجلاً في ثياب عادية يعمر جداراً مهتماً من بيته، وهو يتناول (بلوكة) من امرأة على رأسها إيشار. استدرت بكليتي وتابعت المشهد حتى غاب عني، والحق أن الرسالة التي وصلتني من خلال ذلك الرجل وزوجته وهما يعيدان بناء ما تهدم من بيتهما قد أبهجتني لدرجة جعلت الدموع تطفرف من عيني.

المدن بالنسبة لي هي من أحبهم فيها، وقد سرقت الحرب التي تشنها الفاشية العالمية بالتحالف مع الفاشية المحلية، على سورية الكثير من أسدقائي الحلبيين، بعضهم خطفهم الموت، وبعض آخر خطفوا أنفسهم لوت من نوع آخر. لكن حلب الكريمة النبيلة خبات لي ثلثة من خيرة باتنها وأبنائها. قبل يومين من بدء رحلتي إلى حلب كنت قد حجزت غرفة في أحد فنادقها البسيطة، لكنني في الطريق تلقيت مكالة عاتية من الصديقين الرائعين أمان أبو دان وزوجها صلاح برو، همداني خلالهما بالطلاق إن توجهت إلى الفندق!

كان الهدف من زيارتي لحلب هو جمع المزيد من التفاصيل عن حياة الطران المقام الحاضر أبداً مطران القدس في المنفى إيلاريون كيوجي، لأنني كلفت من الهيئة العامة للإنتاج التلفزيوني والإذاعي كتابة مسلسل من ثلاثين حلقة عن حياته، وقد استقبلني في محطة الوصول ابن أخيه الدمث رياض كيوجي وأكرموني بأن جمع لي كل أفراد أسرته في جلسة بوح حميم أنارت روحي وأغنّت بحني.

اليوم التالي خصصناه لحلب، فبعد أن تناولنا غداء شهيماً في واحد من أعرق مطاعم حي العزيزية انطلقنا، أمان وصلاح وأنا، إلى الحميرية، مروراً بأقيول، باب الحديد، جب القبة، قصر العدل، القلعة، الجامع الأموي، السبع بركات، جادة الخندق، ثم ساحة سعد الله الجابري.

أكثر ما استوقفتني خلال الجولة امتداح صلاح لأداء محافظ حلب، وقد أدهشني ذلك، لأنني طوال عمرتي به لم يسبق أن سمعته يمدح شخصاً في الإدارة.

كانت القلعة عامرة متحدية كعهدي بها، رغم ما يحيط بها من خراب! وكان كل شيء في حلب يذكّرني بقول ابن حلب الشاعر والباحث الأكايمي د. عبد الرحمن دركللي:

الله درك يا حلب / لا ينقصي منك العجب / يا درة الشرق القديم / وسفر أمجاد العرب / فيك الحضارة أزهرت / ويظلك ازدهر الأدب / لو قيل للفن انتسب / لأجاب إني من حلب / منك الشعوب تلتقت / وتعلمت عشق الطرب / من للتراث يصونه / إن غاب نجمك أو غرب / من رام قهره غارياً / ذاق المنية أو هرب.

شكراً لحلب التي غمرتني بلطفها وعابق عطرها كسابق عهدي بها.

## بورصة رمضان

«الشاميات».. أكلة الفقير تكلف بين ١٥٠٠ و٢٠٠٠ ليرة يومياً في الأسواق الشعبية!

الوطن

تتميز المائدة الدمشقية في رمضان بحضور مميز لـ«أكالات» الفول والحمص والمسيخة والفتات، وبشكل خاص لدى سكان المدينة القديمة، إذ لا يمكن أن تخلو مائدة الإفطار من صحن الفول أو الفتة أو الحمص، مع صحن الخضر والمخلل المرافق له.

ورغم الارتفاع الكبير في أسعار تلك الأطباق، إلا أنها لا تزال حاضرة، حفاظاً على الطقس، وخاصة أنها بدأت تحل محل الكثير من الأطباق الدسمة، وقد شهدت «الوطن» في جولة لها على سوق باب السرجية ومحيطه عمليات التحضير في المطاعم الشعبية، وصدت أسعار أغلب الأطباق، ومنها يستنتج أن السفرة الرمضانية للأسرة ذات الدخل المحدود المكونة من ٥ أشخاص تتطلب يومياً ما لا يقل عن كيلو فول أو حمص ونصف كيلو مسيخة أو متبل في الحدود الدنيا، أي بوسطى يومي ١٥٠٠ ليرة سورية، أي ٤٥ ألف ليرة على مدار الشهر الكريم، وهذا الرقم يتسكّل ١٥٠ بالمئة من وسطي دخل الموظف، فما بالك لو أرات الأسرة الحفاظ على الطقس الدمشقي بتوفير الفتة والفول والحمص والمتبل والمخلل؟ عندها يرتفع الوسطى إلى ٣٠٠٠ ليرة يومياً، أي ١٥٠ ألف ليرة خلال الشهر المبارك، وهو ما كان يكلف أقل من ٣٠٠ ليرة في أحسن الأحوال، أي أقل من نصف وسطي راتب الموظف قبل الحرب.

العمادة / كيلو غرام	السعر / ليرة
فول سادة	٥٠٠
حمص سادة	٥٠٠
فول بالحمص والزيت	٨٠٠-١٠٠٠
فول باللبن	٨٠٠-١٠٠٠
حمص بالحمص والزيت	٨٠٠-١٠٠٠
حمص باللبن	٧٠٠-٨٠٠
مسيخة	٧٠٠-٨٠٠
بيروتية	٩٠٠-١٠٠٠
مسيخة بدبس الرمان	٩٠٠-١٠٠٠
متبل	١٠٠٠
بابا غنوج	١٠٠٠
فتة بالمسيخة (٥ أشخاص)	١٣٠٠-١٧٠٠
فتة بالزيت (٥ أشخاص)	١٣٠٠-١٧٠٠
بدوة	٧٠٠
مخلل	٤٠٠-٥٠٠

## مواعيد العروض

تلفزيون سورية دراما:

- مسلسل «سنة أولى زواج» - الساعة (٠٨:٠٠).
- مسلسل «طوق البنات ٤» - الساعة (٠٩:٣٠).
- مسلسل «الرابوض» - الساعة (١١:٠٠).
- مسلسل «جنان نسوان» - الساعة (١٢:٣٠).
- مسلسل «عطر الشام ٢» - الساعة (١٤:٠٠).
- مسلسل «لست جارية» - الساعة (١٦:٠٠).
- مسلسل «خاتون ٢» - الساعة (١٧:٠٠).
- مسلسل «أزمة عائلية» - الساعة (١٨:٠٠).
- مسلسل «لست جارية» - الساعة (١٦:٠٠).
- مسلسل «شوق» - الساعة (٢٠:٤٥).
- مسلسل «حكم الهوى» - الساعة (٢٣:٠٠).
- مسلسل «بقعة ضوء ١٣» - الساعة (٢٠:٣٠).
- مسلسل «قناديل العشاق» - الساعة (٢١:١٥).
- مسلسل «باب الحارة ٩» - الساعة (٢٢:١٥).
- مسلسل «الخان» - الساعة (٢٦:٠٠).

## الفضائية السورية:

- مسلسل «سنة أولى زواج» - الساعة (١٨:٠٠).
- مسلسل «حكم الهوى» - الساعة (١٨:٣٥).
- مسلسل «أزمة عائلية» - الساعة (٢١:٣٠).
- مسلسل «شوق» - الساعة (٢٣:٠٠).
- مسلسل «جنان نسوان» - الساعة (٢١:٥٥).
- مسلسل «سنة أولى زواج» - الساعة (١٨:٠٠).
- مسلسل «بقعة ضوء ١٣» - الساعة (٢٠:٠٠).
- مسلسل «أزمة عائلية» - الساعة (٢١:٠٠).
- مسلسل «قناديل العشاق» - الساعة (٢٣:٠٠).

## رغم المقاطعة الجائرة

# الدراما السورية على ٤٦ قناة محلية وعربية



من مسلسل «قناديل العشاق»

الصدارة شامية يتصدر مسلسل «قناديل العشاق» قائمة المسلسلات من حيث قنوات العرض، حيث يظهر عبر ١٣ قناة هي «سورية دراما، سما، الجديد، المحور، صدى البلد، صدى البلد دراما، نابل دراما، روتانا مصرية، حواس، LBC، ART، LBC، حكايات، الغد المشرق، الفلسطينية». وفي المركز الثاني مسلسل «طوق البنات» الذي يعرض عبر ١١ قناة هي «سورية دراما، رؤيا، عمان، الشعلة ميديا، LDC، LBC، العراقية، الجديد، المنار، الأردن، حواس».

ويظهر الجزء الثاني من «عطر الشام» ويعرض عبر ثمان قنوات هي «سورية دراما، مساواة، الشرقية، LDC، الإيمان، المشاهد، المنار، M Tunisia» وتتمتع لتصدر الأعمال الشامية المشهد الدرامي فإن الجزء الثاني من خاتون يعرض عبر سبع قنوات هي «سورية دراما، الإمارات، أبو ظبي دراما، الشرقية، فلسطين، ليبيا ٢٤، الكوت»، وأيضاً يعرض الجزء التاسع من «باب الحارة» على سبع شاشات هي «سورية دراما، الفضائية السورية، الشارقة، رؤيا، الفلوجة، MBC، LDC».

تبعاً للحرب المعلنة على سورية من بلدان عربية وعالمية سياسياً وعسكرياً واقتصادياً، فإن كثيراً من القنوات «من المحيط وحتى الخليج» أعلنت مقاطعتها الجائرة للدراما السورية في حرب فنية وثقافية جديدة تستهدف إحدى أهم الصناعات الثقيلة السورية. ورغم الحرب المكشوفة، إلا أن الدراما السورية ستحرق البيوت عبر ٤٦ فضائية محلية وعربية، في رد قوي وصارخ على المقاطعين، لأن هذه الدراما كانت وما تزال مقصد الجمهور السوري والعربي في كل مكان، ولا غنى عن أعمالها في الموسم الرمضاني كل عام.

١٧ مسلسلاً سورياً ستكون حاضرة عبر الشاشة الصغيرة، على حين خرج ١٣ مسلسلاً آخر خارج السياق الرمضاني لأسباب مختلفة وهي «وردة شامية» و«جسر البيت» و«غبار الجوري» و«سايبو» و«هواجس عابرة» و«طلقة حب» و«شباب ستار» و«فارس والرباب والفواكه والعصير» و«آخر محل ورد» و«ترجمان الأشواق» و«فوضى» و«الغريب».

## الأسواق البريطانية

## تنتعش في رمضان

إكالات

في كل عام تستعد الأسواق المركزية الرئيسية في بريطانيا لاستقبال شهر رمضان وتضع خططها التسويقية قبل حلول هذا الشهر كي تكون جاهزة لخدمة زبائنها المسلمين الذين يفوق عددهم ثلاثة ملايين، وتوفير أغلب ما يحتاجونه من مواد غذائية تساعدهم على تهيئة وجبات الفطور والسحور وما بينهما.

وقد جاء في دراسة أخيرة أن هذه الأسواق تحقق أرباحاً تصل إلى نحو ١٠٠ مليون جنيه إسترليني من مبيعات هذا الشهر، وبذلك يمكن وضع هذا الشهر في المرتبة الثالثة من ناحية الأهمية الاقتصادية والمردود المادي لهذه الأسواق بعد أعياد الميلاد وعيد الفصح، وخاصة أن المسلمين يتزايد عددهم في هذا البلد ستة بعد أخرى، إضافة إلى وجود مئات الألوف من السياح والطلاب ورجال الأعمال المسلمين.

وترى هنا بصير، خبيرة التغذية في محلات Sainsbury الشهيرة أن رمضان قد تحول بمرور السنين إلى حدث مهم تركز له الأسواق كل طاقاتها وتتنافس فيما بينها لجذب المسلمين من خلال العروض الخاصة والتخفيضات الكبيرة والترويج الذي يصل إلى حد توزيع المنشورات إلى البيوت في المناطق التي يسكنها كثير من المسلمين. وفي سؤالنا عن أكثر المواد الغذائية طلباً في رمضان أشارت إلى القوم بالدرجة الأولى، ثم اللحوم الحلال واللبن الرائب والفواكه والعصير والرز والحلوى والمعجنات والمكسرات.