

في أمريكا.. أوباما يفطر مع المسلمين للتهنئة بحلول رمضان



الشهر ،

ونشر

الصحف مواعيد بدء الصيام، وكذلك نشر المواد الصحفية الخاصة بالشهر من عادات وتقاليد المسلمين وأشهر الأكلات التي تنتشر

الشهر الفضيل إقبال المسلمين غير الملتزمين على الصيام، الأمر الذي يُشير إلى الدفعة الروحية التي يعطيها الصيام للمسلمين في داخل وخارج أوطانهم، كذلك تمتلئ المساجد بالمصلين وخاصة صلاة التراويح، إلى جانب تنظيم المؤسسات والجمعيات الخيرية الإسلامية العديد من الأنشطة الترفيهية بالصيام وفضله وبالإسلام عامة، فيتحول الشهر الكريم إلى مناسبة دعوية إرشادية للمسلمين وغير المسلمين.

من مظاهر تفاعل المجتمع الأمريكي عامة مع الشهر الكريم اهتمام وسائل الإعلام بحلول

نيويورك / يوبي اي

احتفظ المسلمون المقيمون في المجتمع الأمريكي- سواء من يحملون الجنسية الأمريكية أو غيرهم- بالعادات والتقاليد الإسلامية في خلال الشهر الكريم، فكل أسرة تحمل تقاليد مجتمعها، وتعمل على إحيائها في بلاد الغربة.

فعلى سبيل المثال لا تزال الأسر تحرص على التجمع على مائدة واحدة للإفطار معا من أجل تقوية العلاقات بين جميع أفراد الأسرة والمجتمع الإسلامي هناك عامة، كذلك يشهد

الخواجه عبدالقادر . . استنساخ لرواية ساحر الصحراء



القاهرة / أ.ش.أ

حالة من السعادة المشوية بالاستغراق في البحث عن الذات وإيجاد سبب للوجود تعيشها يوميا وأنت تتابع مسلسل "الخواجه عبدالقادر، الذي أشار البعض إلى أن به روح وفلسفة ساحر الصحراء لباولو كويلو التي حققت نجاحا عالميا باهرا، جعل كاتبها من أشهر الكتاب العالميين، ولكنني أرى أن المؤلف عبدالرحيم كمال لم يقتبس الرواية ولكنه تشبع بالحالة الروحانية لها وهضمها جيدا وأخرج إبداعا خاصا به لها روحانية ساحر الصحراء، فكلما البطالين باحث عن الحلم، ففي رواية كويلو نحن أمام راع أندلسي شاب يدعى سانتياغو يمضي للبحث عن حلمه الممثل بكنز مدفون قرب أهرامات مصر.

والخواجه عبدالقادر خارج من إنكلترا

باحثاً عن حلم الموت الذي يتحول بعد ذلك إلى حلم البحث عن الحب والثاني في الخالق، الأول بدأت رحلته مع إسبانيا عندما التقى الملك ملكي صادق الذي أخبره عن الكنز غير مضيّق جبل طارق مارا بالمغرب حتى بلغ مصر وكانت توجهه طوال الرحلة إشارات غيبية، وعبدالقادر بدأ رحلته من

إنكلترا إلى السودان، ثم إلى سوهاج وكانت إشارته الشيخ عبدالقادر الذي يراه في الحلم، كلاهما يتعرض للعديد من المشاكل والأشخاص الذين يقفون أمام تحقيق الحلم، الأول يرافق رجلا إنكليزيا ويبحث عن أسطوره الشخصية ويشهد حروبا تدور رحاها بين القبائل إلى أن يتلقى الخيميائي

عارف الأسرار العظيمة الذي يحثه على المضي نحو كنزه. وعبدالقادر يقابل شابا سودانياً يكون السبب في تعرفه على الشيخ عبدالقادر، وبطل كويلو يلتقي فاطمة حبه الكبير، فيسير في داخله صراع بين البقاء إلى جانب حبيبته ومتابعة الرحلة بحثاً عن الكنز ولم يجد في طريقه منذ ترك إسبانيا التي كان يعيش فيها هادئاً مع معتقده الديني ومتجاوباً مع تراثه الثقافي والاجتماعي، إلا السرقة والنصب والاحتيال ممن حاول أن يطلب مساعدتهم وعونتهم، والخواجه عبدالقادر يعيش قصة حب مع أخت الذي يعمل لديه وتمثل المرأة النموذج بالنسبة له، وبطل ساحر الصحراء يمد يده في بؤلة المغرب إلى بائع الكريستال، هذا البائع الكسول، الذي ترك التراب على بضائعها أكواما

وأكواما، يأتي هذا الإسباني كي يجدد شبابه، يعيد إليه رونقه وجماله ويصير هذا البائع بقدره قادر ويفضل الإسباني الرجال، أسطورة في البيع والشراء ،والخواجه عبدالقادر يمد يده إلى الطفل اليتيم محمود متقد الذكاء ويساعده ليصبح مهندساً، ترك سانتياغو إسبانيا في رواية ساحر الصحراء.

ولم يجد الحب إلا في الصحراء المصرية، وترك عبدالقادر إنكلترا ولم يجد الحب إلا في سوهاج، ولكن يبقى أن الالتحام الحقيقي في العمليتين يكمن في أن بهجة الحياة ليست شيئاً آخر غير الموجود، وأنك عندما تريد شيئاً بإخلاص، تولد هذه الرغبة في روح العالم لتحقيقه، وأن الناس يدركون في وقت مبكر جداً مبرر وجودهم وأن الالتزام الوحيد للإنسان هو أن يحقق أسطوره الخاصة.

اللمحة" تغزو مسلسلات رمضان

المسلسل لقضية الفتنة الطائفية التي يعالجها بالحكمة والوعظ الديني، بينما يجسد الفنان السوري جمال سليمان شخصية "فضلون الجناري" ذي اللحية الطويلة أيضاً ضمن أحداث مسلسل "سيدنا السيد".

كما يظهر الفنان سمير غانم في مسلسل "الخفافيش" بلحية صغيرة وشنب كثيف و"كاسكيت" ومعطف.

واستعان الممثل أحمد عزمي بلحية لتجسيد دوره في "الأخت تريزا" وفي "شمس الأنصاري"، وكذلك يظهر الفنان محمود مسعود بلحية خلال تجسيده شخصية "نادي" شقيق العمدة في "شمس الأنصاري".



منذر ربحانة

الممالك بقيادة السلطان قطز و المغول بقيادة كتيغا . و دارت المعركة في موقع عين جالوت قرب بيسان بفلسطين ، و كانت معركة طاحنة انتصر فيها المسلمون و قُتل الكثير من المغول. و كان ذلك أول انكسار لقطعان المغول الهمجية التي عاثت في الأرض فساداً و نشرت الذعر و الموت و الخراب في بلاد العرب و المسلمين . فكان لهذه المعركة نتائج بالغة الأهمية حيث قضت على خرافة أن المغول لا يُهزمون، و أنقذت بذلك مصر و المغرب العربي من الخطر المغولي.

يعرفون عيوبه ، و ينصحون له في أموره ، و يصدقونه عن نفسه ، و ساعة يُخلى بين نفسه و لذاتها في ما يحل و يجمل ، فإن في هذه الساعة عوناً على تلك الساعات . و حق على العاقل ألا يظعن إلا في إحدى ثلاث : إصلاح لمعاد ، أو مَرَمَة لمعاش ، أو لذة في غير مَحَرَم . و على العاقل أن يكون حافظاً لسانه ، مقبلاً على شأنه ، بصيراً بأهل زمانه .

أحداث خالدة

وقعت، في شهر رمضان من سنة ٦٥٨ هـ ، معركة عين جالوت الحاسمة بين

ويبقى أخيراً أمر الحلويات الرضائية التي يتفنن في عملها المتخصصون المهرة من الشكرجية أو الحلوانية ، و كذلك بعض نساء الأسرة في هذه المجتمعات ، و هو ما سنتحدث عنه في الحلقة القادمة .

كلمات مصيئة

كُتِبَ عن وهب بن منبه أنه قال :

مكتوب" في حكمة آل داود عليه السلام : يجب على العاقل ما لم يكن مغلوباً على عقله أن يجعل نهاره أربع ساعات : ساعة ينجح فيها ربه ، و ساعة يحاسب فيها نفسه ، و ساعة يُفضي فيها إلى أخوانه الذين

مطبخ رمضان

طريقة تحضير سمكة حارّة بالكزبرة

- ٣ كيلوغرامات من السمك
- ٣ بصلات متوسطة الحجم
- نصف كوب من الطحينة
- عصير ليمونتين أبو صغير
- عصير برتقالة صغيرة
- باقتان من الكزبرة
- ملعقتا طعام من معجون الفلفل الحريف
- عصير ليمونتين أفندي
- فص ثوم
- زيت زيتون
- طريقة التحضير:
١. تبرش السمكة جيداً وينظف جوفها ثم تغسل مرات عدة قبل رش الملح فوقها ووضعها جانبا.
٢. يفرم البصل ناعماً ويقلى في نصف كوب من الزيت حتى يحمرّ. يغمر بعدها بالماء ويغلى على



عيادة رمضان

الصيام له فوائد صحية تدوم عاماً كاملاً



علوم

الصحة في

القاهرة ، وذلك في الثاني من

شهر أغسطس/ آب الجاري.

وتابعت الدراسة أن الأشخاص المصابين بالسمنة وزيادة الوزن قد يحققون فوائد صحية كبيرة على مدار عقد من الزمان إذا ما نجحوا في فقدان ٢٠ رطلا-٩ كيلوغرامات- من وزنهم وذلك بالنسبة للأشخاص الذين يزنون ٢٠٠ رطل - ٩٠ كيلوغراما-، وكما أشار الباحثون إلى أن فقدان تلك الأوزان قد يساعد أيضا على المدى الطويل في التحسين من أعراض ارتفاع ضغط الدم المزمن ويحد من مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم، كما يقلل من معدل الوفيات نتيجة لأسباب المختلفة ويحسن من نمط الحياة عموما، مضيفة في نهاية الدراسة أنه يجب التقليل من الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون.

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها فريق من الباحثين عن أن الصيام له فوائد صحية عديدة على الأشخاص المصابين بالسمنة وزيادة الوزن، قد تدوم طويلاً ما لا يقل عن عام كامل وهو ما يمثل أخباراً سارة لمئات الملايين من الأشخاص المصابين بالسمنة، والتي تعد التحدي الأول الذي يواجه العالم حالياً، حسبما أكدت الدراسة.

وشملت الدراسة أكثر من ٣٠٠٠ شخص من المصابين بالسمنة وزيادة الوزن، والذين واصلوا على الصيام وخضعوا لبعض الاستراتيجيات التي تنفع كثيراً في فقدان الوزن مثل تسجيل كل ما يؤكل على مدار اليوم وتقليل كميات الأطعمة غير الصحية التي يقومون بتناولها وممارسة قدر كبير من الأنشطة البدنية. وكشفت النتائج عن أن فقدان ١٤ رطلا - ٦,٣ كيلوغرام- من الوزن، يقلل من خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني بنسبة ٥٨٪، وأكد الباحثون أن النتائج الإيجابية لفقدان الوزن دامت لعشر سنوات أو أكثر، وحتى إذا اكتسب هؤلاء الأشخاص تلك الكيلو غرامات المفقودة مرة أخرى عقب تلك المدة.

وأنيعت هذه النتائج في اللقاء العلمي السنوي رقم ١٢٠ الذي أجرته جمعية

الحامض والبندورة (الطماطم) المفرومة.
فوائد السمك:
غني بالبروتينات التي تحتوي أحماضا أمينية مهمة مثل الارجنين ، التربتوفان ، وغيرها .
وهي مهمة للمحافظة على أنسجة الجسم و لبناء ما يحتاجه الجسم في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجة الجسم، كما أنه يعتبر مصدراً مهماً من مصادر البرود ، و الفوسفور .
وهذه ضرورية للأسنان و العظام و الدم ، وهو مصدر مهم للكالسيوم.

أرز بالمكسرات والزبيب

طبق اليوم مكون من أرز ومكسرات وخضراوات وهو مفيد جدا من الناحية الغذائية والعلاجية لأنه يساعد على طرد الخلايا السرطانية من الجسم وفي نفس الوقت مفعولة قوي جدا ضد الأكسدة.

المكونات: