

ربيع اول 1429هـ

العدد 123 (الهيئة الحادية عشر)

مارس 2008 م

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر

Web site www.saidabuazayem.net

ربيع اول 1429هـ

العدد 123 (الهيئة الحادية عشر)

مارس 2008 م



هروب الحضري بين الانتقام والتسامح

* **كلمة العدد** : وماذا عن الحوار بين المذاهب؟

* **قضية للمناقشة** : عجائب الرقم سبعة

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالغزائم، مدير التحرير /أحمد عاشور، الأشراف الفني: احمد مرسى،مراجعة: طارق عبد اللطيف
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

كلمة العدد:**وماذا عن الحوار بين المذاهب؟**

إن المطلع على احوال المسلمين هذه الايام يجد ان هناك ثلاثة مذاهب لها الاغلبية فى التكوين الاسلامى وهذه المذاهب هى مذهب اهل السنة وهو ذو الاغلبية

الكبيرة وهو يحوى كل الطوائف الاسلامية ذات الطابع السننى السلفى وفيه تنطوى جميع الجماعات

الاسلامية فى العالم ورغم ان كلهم اهل سنة إلا ان فهمهم لأحكام الدين فيه بعض الاختلافات من تيسير هنا وتشديد هناك , وعلى الجانب الآخر نرى مذهب

اهل الشيعة وهو ذو اغلبية وخصوصا فى بلاد المشرق كإيران والعراق وباكستان وايضا فيه

مشارب تختلف تيسيرا وتشددا وبين هذين المذهبين نجد طائفة أخرى محسوبة على اهل السنة وان كانت

تقترب من اهل الشيعة فى غلوها فى حب آل البيت وهذه الطائفة هى الصوفية , والحقيقة التى لا مرأى

فيها هى ان كل هذه المذاهب هى اسلامية وان اهلهم هم المسلمون ولا فرق بينهم ولكن تطرف بعض

هؤلاء وهؤلاء وتأثيرهم فى العامة من هذه الطوائف هو السبب فى التقاتل والاختلاف , إن العلماء الذين

ارتضوا ان يتحاوروا بين الاديان لا أقل من أن يتحاوروا بين المذاهب وان يخرجوا علينا بميثاق

شرفى اسلامى يجمع جميع المسلمين من كل الطوائف فيه حد أدنى للمسلمين ويكون اول عهد

فيه هو ان دماء المسلمين على المسلمين حرام حرام حرام .

اقرأ فى هذا العدد

***كلمة العدد** وماذا عن الحوار بين المذاهب؟

بقلم رئيس التحرير ص 2

* **صورة الغلاف: هروب الحضرى بين الانتقام**

والتسامح (اختيارم / احمد محمود) ص 3

* **اخبار الجالية المصرية**

(اعداد / حسام جابر) ص 4

* **ركن الأدب - (شوف حلمك)**

م/ احمد حسن ص 5

* **قرات لك** نقاط مهمة

م/ منصور عبد اللطيف ص 6

* **أخبار الرياضة (ابن البلد)** ص 6

* **لك يا سيدتى اول مأزون امرأة فى مصر**

(بنت النيل) ص 7

* **قضية للمناقشة الرقم سبعة**

اعداد م/ سامى عمارة ص 8

• **مختارات : دعوة للزواج**

م/ ياسر حمدان ص 9

* **صفحة من غير عنوان زوجات الملك الأربعة**

(اعداد م / طارق عبد اللطيف) ص 10

* **صفحة النوعات**

(إشراف/ احمد عبد الحليم مرسى) ص 11

AL BASHIR MAGAZINE

ص 12

مجلة البشير

مجلة شهرية تُصدرها المصريون في قطر، Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/ سعيد ابوالعزائم، مدير التحرير/ احمد عاشور، الإشراف الفنى: احمد مرسى، مراجعة: طارق عبد اللطيف
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

صورة الغلاف : هروب الحضري بين الانتقام والتسامح



وصل الحارس الدولي عصام الحضري إلى القاهرة قادما من سويسرا وسط تهافت إعلامي كبير شهده مطار القاهرة بمجرد وصول حارس الأهلي. وعقد الحضري مؤتمر صحفي في صالة وصول مطار القاهرة أكد خلاله ما سبق وقاله يوم الخميس عن اعترافه بخطئه في حق الأهلي واستعداده لأي عقوبة يقرها النادي. والسؤال هنا ما هو موقف النادي الأهلي جماهير ومجلس ادارة , هل سيتقبلون عودة الحضري واعتذاره وقبول الاعتذار من مبدا التسامح وذلك لحاجة النادي له , أم ان الاغلبية الغضبية من الجماهير ومجلس الادارة سوف تحكم روح العقاب وتنتقم من اللاعب و يتم توقيفه مدى الحياة !

إن المتتبع لسيناريو الاحداث يكتشف ان هناك لغزا محيرا فى موضوع الحضري وهل كان تخطيطا من اللاعب حتى يساوم الاهلى على اعطائه شارة الكابتن التى حرم منها سبب غضب المدرب جوزيه عليه ؟ أم انه خطأ فى حسابات اللاعب وبالتالي فسوف يخسر الكثير خصوصا بعد تألق حارس المرمى البديل أمير ؟ ان الاحداث سوف تكشف الكثير

مجلة البشير

مجلة شهرية يصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net
رئيس التحرير/سعيد ابوالعزيم، مدير التحرير/احمد عاشور، الاشراف الفني:مصطفى داود،مراجعة:طارق عبد اللطيف
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

أخبار الجالية المصرية :

رابطة المصريين فى شركات قابكو

و كيو فى سى و قاتوفين

فى سابقة جديدة وبعد ترقب وانتظار بدء العاملون المصريون فى شركات قابكو وكيوفى سى و قاتوفين البدء فى انشاء رابطة تجمعهم تحت مظلة واحدة ومن خلالها يتم مباشرة أنشطة مختلفة منها على سبيل المثال لجنة النشاط الرياضى والثقافى واللجنة الاجتماعية ولجنة الطوارئ , وسوف تقوم الرابطة بعمل قائمة باسماء المصريين العاملين فى الثلاث شركات وحصرهم والعمل على انشاء قاعدة معلومات عن المصريين وعائلاتهم وعمل حفلات وأنشطة ثقافية ورياضية تجمع العاملين المصريين واسرهم , ومما هو معروف ان هناك عدة روابط للمصريين فى دولة قطر منها الجالية المصرية وهى رابطة تجمع كل المصريين فى قطر وتحت اشراف السفارة المصرية فى الدوحة , وكذلك رابطة المصريين العاملين فى شركة قطر للبتر وكيمائيات. وسوف يتم انتخاب اعضاء الرابطة من سبعة افراد رئيس وستة اعضاء .

إعداد مهندس / حسام جابر

قرأت لك : نقاط مهمة

قلل من كمية الشاي.
لا تأكل خبز محمص للتو.
ابتعد مسافة كافية عن شاحن الجوال.
اشرب كميات كبيره من الماء صباحا وأقل ليلا.
لا تشرب قهوة مرتين فى اليوم.
قلل من مقدار الطعام المطبوخ بالزيت.
أفضل أوقات النوم من 10 م حتى 6 ص.
لا تاكل وجبات ثقيله بعد الساعه 5 مساء.....
لا تأخذ حبوب الدواء مع ماء بارد.
لا تستلقي مباشرة بعد أخذك دواء قبل النوم.
نوم أقل من 8 ساعات يأتى على صحتك.
الأشخاص المعتادين على قيلولة لن يشيخوا .
إذا لم تستطع الجري المبكر كل صباح أفضل وقت بعدها هو من 5 مساء حتى 8 مساء.
إذا انخفضت بطارية جوالك لآخر برج, لا تقم بالرد على هاتفك..مقدار التردد يكون أكثر بألف مره.
أجب الهاتف بالأذن اليسار, ستأثر على دماغك مباشرة إذا اجبت بالأذن اليمين.
لا تستخدم سماعات الرأس او الأذن لفترات طويلة.أرح اذنك كل ساعة

اختيار م/ منصور عبداللطيف

مجلة البشير

مجلة شهرية يصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net
رئيس التحرير/ سعيد ابوالعزيم، مدير التحرير/ احمد عاشور، الاشراف الفنى: مصطفى داود،مراجعة: طارق عبد اللطيف
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

ركن الادب: شوف حلمك

تأمل و فكر فيها كويس و خليها
هى شعارك
و انا باوعدك بالمقفى فى اقرب
فرصة حيكون قدماك
و ارجع تانى و تالت و عاشر و
مش حامل اعيدلك
ده كلام أمك اللى بتدعى لك و
أبوك اللى بيحبك

شوف حلمك، هوانت مش شايف حلمك؟
إوعى تصدق حد يقولك ولايعيدك
حد ياخذك بعيد و ينسيك حلمك
بص لنفسك فى المرايل تأمل ملامحك
و افتكر لحظة نجاحك وازاي حيكون شكلك
اتعب شوية النهاردة حتلاقى بكرة بيضحك لك
علىأد ما ترسم تفاصيل حلمك حيهون عليك تعبك
كبر حلمك و على أد ما يكبر حتقدر تصيب هدفك
عاهد ربك فى اليسر حتلاقيه فى الشده جنبك
و عمك خليه خالص لوجه الله و لخدمة دينك
و خلى محمد بن عبد الله هو قدوتك و حبيبك
إذا ما عرفتش الكلام ده كويس النيه حيكون مصيرك
ساعات حتتعب فيها النهارده بكرة تحصد ثمرة جهدك
عاوز اقولك حاجات مهمة كتيرة أكيد حتفيدك
لو فكرت فيها كويس و وزنتها بعقلك وضميرك
اعرف قيمة الوقت و الامكانيات المتاحة فى ايدك
لو مش شايفها بص لحد ما عندوش اللى عندك
الافكار عندك بتتصارع و اللى بتغلب بتحدد طريقك
حكم عقلك بين افكارك و غلب الفكرة اللى تفيدك
و إن كان التعب و قلة الراحة فيها خليها هى سبيلك
الكلام ده كله مش ليك لوحدك ده لاخوك لكل زمايلك
بعد ده كله باحترم رأيك فى اللى كتبتة و بتقبل نقدك
كل ده عاوزه منى فى شعر عامودى مقفى هاعملهوك
بس خليك دلوقتى فى المعانى اللى سقتها لك

(وردت هذه المشاركة الشعرية من
الزميل م / احمد حسن وقد عبرت
احسن تعبير عن حالة معظم
المغتربين وهم يرون ابنائهم يمرون
فى مرحلة المراهقة " و مجلة
البشرير تنشر المشاركة وتتمنى من
الزميل احمد حسن دوام المشاركة
وتقول له "والله زمان يا ابوحميد")

مجلة البشير

قرأت لك : الجنة ونعيمها

من انواع النعيم التي ذكرها القرآن فى الجنة (البعض وليس الكل) هو

- الحور العين - الكواعب
- الاتراب - الابكار والعرب الاتراب
- لحم الطير
- فاكهة كثيرة وقطوف دانية
- انهار من عسل مصفى وانهار من لبن
- خمرة لذة للشاربين
- الاتكاء والتقابل على السرر
- متعة النظر الى وجهه الكريم
- فى مقعد صدق عند مليك مقتدر
- النظر من الله الينا
- كلام الله لنا
- صُحبة النبيين والشهداء فى الجنة

ندعوه جلا وعلا ان يتفضل علينا ويرحمنا ويدخلنا الجنة ان شاء الله آمين , والسؤال هو لو خيرك الله بأى متعة من هذه المتع تُحب ان تبدأ بها فبالله عليك بماذا تجيب؟

أخبار الرياضة :

المعلم حسن شحاتة

* بفوز الفريق القومى المصرى ببطولة كأس امم افريقيا لكرة القدم التى اقيمت فى دولة غانا 2008 , يكون الكابتن حسن شحاتة المدرب المصرى للفريق القومى قد حقق انجازا غير مسيوق بل إنه كتب اسمه بحروف من ذهب فى تاريخ الكرة المصرية , ولم لا وهو المدرب المصرى الوحيد الذى حقق بطولتين دوليتين فى كرة القدم متواليتين , ان حسن شحاتة بفكره الكروى و انجازه فى مجال الرياضة وتاريخه الكبير فمن لاعب ممتاز الى مدرب وطنى كبير اثبت ان كرة القدم المصرية مازلت بخير وانها تستحق ان تشارك فى كأس العالم الذى غابت عنه طويلا طويلا

وحقيقة فإن لقب(المعلم) الذى كان يناديه به جمهور الزمالك وهو يلعب لفريقه فى السبعينات لم يكن الا اسما على مسمى

بقلم : ابن البلد

مجلة البشير

لك يا سيدتى تعيين أول امرأة في وظيفة مازون في مصر



تناول تقرير صحيفة " تعيين أول مآذون في مصر من النساء وهى السيدة آمال سليمان والبالغة من العمر 32 عاما. وذكرت الصحيفة الألمانية أن آمال سليمان التى تتمتع بالشباب والعلم تسطر تاريخا جديدا في حياة المرأة المصرية وتخوض معترك الرجال لأول مرة في هذا المجال بمصر والعالم الاسلامى ، وأن اختيار امال سليمان جاء لتصبح أول سيدة تنافس الرجال في مهنة المآذون للزواج والطلاق . ووصف التقرير هذه الخطوة بالايجابية خاصة وأن الدستور المصري يساند ذلك ولكن لم يحدث تنفيذ أو ممارسة فعلية لذلك من قبل . وأشارت الصحيفة إلى أن آمال سليمان ولدت بمدينة الزقازيق ونضجت وتربت فى اسرة ليبرالية متحفظة ودرست بالجامعة حيث تخرجت فى كلية الحقوق وتزوجت وانقلت الى مدينة القنايات وأنجبت ثلاثة أطفال . وقد جاءت وفاة عمها الذى كان يعمل مآذونا بالقنايات ليفتح الطريق لفرصتها فى هذا الدور وبتشجيع ومساندة من زوجها بدأت الدعاية لخلافة عمها ، ورغم الشكوك والسخرية من ذلك من البعض الا أنها كانت تؤمن بذكاء القضاء المصري ، وأخيرا نجحت من ضمن 10 أشخاص تقدموا لتولى هذا العمل وتحظى بموافقة وزارة العدل والتي وقفت خلف آمال سليمان . وقد أبدت آمال قلقا كبيرا من رد الفعل مما جعلها تتردد في الإجابة على اختيارها بالموافقة أو الرفض ، وأعلنت قبولها فى النهاية لمساعدة الأسرة المصرية وا لتشاور مع العروس قبل الزواج ، وفى حالة الطلاق ستعمل على السماع لشكوى السيدات . وفى عام 2003 عينت المحامية تهانى الجبالي أول قاضية فى مصر وتبع ذلك تعيين عشرات القاضيات . وتتولى المرأة مناصب وزارية فى مصر منذ عشرات السنين لكن دعاة حقوق المرأة يقولون أن عدد النساء ضئيل فى مجلسي الشعب والشورى وان المناصب العليا فى الأحزاب السياسية تخلو منهن فى الغالب .

إعداد/بنت النيل (منقول من موقع مصر اوى)

مجلة البشير

مجلة شهرية يصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net
 رئيس التحرير/ سعيد ابوالعزائم، مدير التحرير/ احمد عاشور، الاشراف الفنى: احمد مرسى،مراجعة: بطارق عبد اللطيف
 جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

قضية للمناقشة عجائب الرقم 7 اعداد م/سamy عمارة

يقال ان الرقم سبعة يملك طاقة موضوع جميل يستحق الوقوف عنده للتدبر والتفكر والتمعن وان كان يميل الى الإعجاز ولكنه يستحق الوقوف عنده أبواب النار 7 عجائب الدنيا 7 رؤيا ملك مصر 7 يؤمر الفتى بالصلاة عند سن السابعة الطواف حول الكعبة 7 السعي بين الصفا والحروة 7 عدد آيات الفاتحة 7 عدد الجمرات 7 عدد البحار 7 المعادن الرئيسية في الأرض 7 العلم يتوصل الى 7 أنواع أساسية من النجوم. ويتوصل أيضا الى 7 مستويات مدارية للألكترون تلك ال 7 مستويات حول النواة. وتوصل العلم ل 7 ألوان للضوء المرئي والى 7 اشعاعات للضوء الغير مرئي !! وكذلك 7 أطوال لموجات تلك الاشعاعات. توصل العلم أيضا الى أن الانسان يتكون من ... 7 فهو يتكون من ذرة+جزيئه+جين+كروموسوم+خلية+نسيج+عضو مضاعفة الحسنه في 7 سنابل. مواضع السجود في القرآن سبعة . تكبيرة العيدين سبع تكبيرات. في الحج تطوف 7 مرات حول الكعبة.. ونسعى 7 أشواط.. ونرمي الجمار 7 مرات وفي كل مرة نرمي 7 جمرات ألوان الطيف الرئيسية سبعة وعدد أيام الأسبوع سبعة ودورة القمر حول الأرض أربع سبعات (28) يوما (عدد قارات العالم 7 لماذا السلم الموسيقي سبع نغمات ؟ لماذا نحتفل باليوم السابع لمولد الطفل (السبوع)؟ لماذا صارت ألوان قوس قزح سبعة؟ ذكر في القرآن السماوات السبع السنابل السبع البقرات السبع في المسيحية نجد الأسرار السبع في اليهودية نجد الطبقة السابعة من شجرة الحياة (نتزاخ) سبعة يظلمهم الله بظله يوم لا ظل إلا ظله :

1- الإمام العادل - 2. شاب نشأ في عبادة الله - 3. رجل قلبه معلق بالمساجد - 4. رجلان تحابا في الله .. اجتمعا عليه وافترقا عليه - 5. رجل دعتة امرأة ذات منصب وجمال قال إني أخاف الله - 6. رجل تصدق بصدقه فأخفاها .. حتى لا تعلم يمينه ما أنفقت شماله - 7. رجل ذكر الله خاليا ففاضت عيناه بالدموع

. وأخيرا وليس آخرا فإن شهادة التوحيد .. عدد كلماتها سبعة لا .. إله .. إلا .. الله .. محمد .. رسول .. الله

إختيارات : دعوة الى الازواج

عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال ((إن الرجل إذا نظر إلى امرأته، ونظرت إليه، نظر الله تعالى إليهما نظرة رحمة، فإذا أخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما)) صحيح الجامع حديث رقم 1977

أين علماء الاجتماع ، وخبراء العلاقات الزوجية ، والمصلحون من هذا الحديث العظيم ، الذي يوصي الزوجين ببعضهما بهذا الشكل ، ويسمو بعلاقتهما إلى أعلى مكان ، ويعدهما بالأجر الكبير على تواددهما وتراحمهما ؟! إنها دعوة للأزواج إلى عدم التهوين من رسائل المودة بينهما . فحتى النظرة التي لا تكلف جهداً، ولا تفقد مالاً ، تجلب رحمة الله بالزوجين ، رحمة الله التي تحمل معها كل خير لهما ، تحمل الرزق والسلام والسعادة ، رحمة الله التي يهبون معها كل صعب ، ويقرب كل بعيد ، وينفج كل كرب . والنبي صلى الله عليه وسلم لم يحدد نوع نظرة الرجل إلى زوجته، ولا نظرة زوجته إليه ، ليتترك المجال رحباً أمام نظرات المحبة، والمودة ، والشفقة ، والحنان ، بل حتى نظرات الرغبة والشهوة مادامت توصل إلى علاقة حلال بين الزوجين وواضح أن النبي عليه الصلاة والسلام ، يحث الزوج على البدء بالنظرة الطيبة لكنه يحث المرأة على مبادلة زوجها تلك النظرة ((ونظرت إليه)) وفي هذا تشجيع للزوجة على الإيجابية والاستجابة لتودد الزوج بتودد مماثل منها . وحتى تزيد المودة وتتضاعف المحبة ، وتتعانق المشاعر الحانية ، دعا الرسول صلى الله عليه وسلم إلى عدم الاقتصار على هذه النظرات المتبادلة ، وذلك حين قال ((فإذا أخذ بكفها)) ويأله من تعبير بديع دقيق يرسم صورة غاية في الرفق واللطف والحب فلم يقل عليه الصلاة والسلام : فإذا أمسك يدها ... بل قال : ((فإذا أخذ بكفها)) وهذا التعبير يصور كف المرأة وكأنها عصفور صغير يحتضنه الزوج بيديه ، يمسح عليه ، ويدفنه ويرعاه . وما ثمرة هذا الحنو من الزوج ؟ مشاعر حباقة تشيع في نفس الزوجة، وأحاسيس راحة تذهب عنها تعب كفها ، بل جسمها كله واستعداد كامل لطاعة الزوج وعدم عصيانه . وقمة هذه الثمرة ما يبشر به النبي صلى الله عليه وسلم الزوجين كليهما بتساقط ذنوبهما من خلال أصابعهما

((تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما)) لا لأنهما صاما ، أو صليا في الليل أو

أنفقا من مالهما . إنما لأنهما تصافيا وتحابيا في لحظات مودة صادقة

((نظرة رحمة من الله)) و ((تساقط الذنوب)) ثمرتين عظيمتين كبيرتين لمودة سهلة قريبة في تناول كل

زوجين أيها الأزواج والزوجات، انظروا وتأملوا. كم تضيعون من رحمت ربكم بكم ومغفرته لكم

إختيار م / ياسر حمدان

مجلة البشير

مجلة شهرية يصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net.

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، مدير التحرير/أحمد عاشور، الأشراف الفتي: أحمد مرسى،مراجعة:طارق عبد اللطيف

جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

زوجات الملك الأربعة

كان لملك في قديم الزمان اربع زوجات...كان يحب الرابعة حبا جنونيا ويعمل كل ما في وسعه لإرضائها...أما الثالثة فكان يحبها أيضا ولكنه يشعر أنها قد تتركه من أجل شخص آخر...الثانية كانت هي من يلجأ إليها عند الشدائد وكانت دائما تستمع إليه وتتواجد عند الضيق...أما الزوجة الأولى فكان يهملها ولا يراعاها ولا يؤتيها حقها مع أنها كانت تحبه كثيرا وكان لها دور كبير في الحفاظ على مملكته. مرض الملك وشعر باقتراب أجله ففكر وقال: أنا الآن لدي 4 زوجات ولا أريد أن أذهب إلى القبر وحديا فسأل زوجته الرابعة: أحببتك أكثر من باقي زوجاتي ولبيت كل رغباتك وطلباتك فهل ترضين أن تأتي معي لتؤنسني في قبري؟ فقالت: (مستحيل) وانصرفت فورا بدون إبداء أي تعاطف مع الملك. فأحضر زوجته الثالثة وقال لها: أحببتك طيلة حياتي فهل ترافقيني في قبري؟ فقالت: [بالطبع لا الحياة جميلة وعند موتك سأذهب وأتزوج من غيرك فأحضر الزوجة الثانية وقال لها: كنت دائما ألجأ إليك عند الضيق وطالما ضحيت من أجلي وساعدتيني فهلا ترافقيني في قبري؟ فقالت: سامحني لا أستطيع تلبية طلبك ولكن أكثر ما أستطيع فعله هو أن أوصلك إلى قبرك حزن الملك حزنا شديدا على جحود هؤلاء الزوجات وإذا بصوت يأتي من بعيد ويقول: أنا أرافك في قبرك...أنا سأكون معك أينما تذهب..فنظر الملك فإذا بزوجه الأولى وهي في حالة هزيلة ضعيفة مريضة بسبب إهمال زوجها لها فندم الملك على سوء رعايته لها في حياته وقال: كان ينبغي لي أن أعتني بك أكثر من الباقيين ولو عاد بي الزمان لكنت أنت أكثر من أهتم به من زوجاتي الأربعة في الحقيقة أحبائي الكرام كلنا لدينا اربع زوجات الرابعة الجسد: مهما اعتنينا بأجسادنا وأشبعنا شهواتنا فستتركنا الأجساد فورا عند الموت الثالثة الأموال والممتلكات: عند موتنا ستركنا وتذهب لأشخاص آخرين الثانية الأهل والأصدقاء: مهما بلغت تضحياتهم لنا في حياتنا فلا نتوقع منهم أكثر من إيصالنا للقبور عند موتنا الأولى العمل الصالح: ننشغل عن تغذيته والاعتناء به على حساب شهواتنا وأموالنا وأصدقائنا مع أن اعمالنا هي الوحيدة التي ستكون معنا في قبورنا... يا ترى إذا تمثل عملك لك اليوم على هيئة إنسان... كيف سيكون شكله وهيئته؟..هزيل ضعيف مهمل؟ أم قوي مدرب معتنى به؟

صفحة المنوعات

اعداد/احمد عبد الحميد مرسى

مع الشعراوى وإعجاز القرآن

سورة الضحى "بسم الله الرحمن الرحيم" (والضحى * والليل إذا سجي * ما ودعك ربك
وما قلى * وللآخرة خيراً لك من الأولى * ولسوف يُعطيك ربك فترضى * ألم يجدك
يتيماً فئاوى * ووجدك ضالاً فهدى * ووجدك عائلاً فأغنى * فأما اليتيم فلا تقهر *
وأما السائل فلا تنهر * وأما بنعمة ربك فحدث) صدق الله العظيم يقول الشيخ
الشعراوى فى تفسيره لسورة الضحى، ان السورة تحوى اعجازا قرآنيا فى النسق
القرآنى . مع تفسيرها وفهمها ألا اننا اذا نواضعنا الايات حسب الجدول المرفق سنرى
ان السورة فيها ترتيب اعجازى فكل آية فى جدولها تكمل معنى جديدا ولوقرانا الآيات
بترتيب الجدول لوجدنا ان الله البديع الخالق وضع فى هذا الترتيب معنى وامرا قرآنيا
فسبحان الخالق العظيم .
بسم الله الرحمن الرحيم " والضحى والليل إذا سجي

ما ودعك ربك وما قلى	ولللآخرة خيراً لك من الأولى	ولسوف يُعطيك ربك فترضى
ألم يجدك يتيماً فئاوى	ووجدك ضالاً فهدى	ووجدك عائلاً فأغنى
فأما اليتيم فلا تقهر	وأما السائل فلا تنهر	وأما بنعمة ربك فحدث

صدق الله العظيم "

مجلة البشير

مجلة شهرية تصدرها المصرون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net
رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، مدير التحرير/احمد عاشور، الاشراف الفنى: احمد مرسى،مراجعة: بطارق عبد اللطيف
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

The English Section

Heart Care Tips: by Dr. Devi Prasad Shetty

Q What are the five thumb rules for a layman to take care of his heart?

A. 1. Diet - Less of carbohydrate, more of protein, less oil.

2. Exercise - half an hour's walk, at least five days a week. Avoid lifts and avoid sitting for a long time. 3. Quit smoking 4. Control weight 5. Control blood pressure and sugar.

Q Is eating non-veg food (fish) good for the heart? **A.** No

Q. It's still a grave shock to hear that some apparently healthy person get a cardiac arrest. How do we understand it in perspective?

A. This is called silent attack. That is why, we recommend everyone past the age of 30 to undergo routine health check-ups.

Q Are heart diseases hereditary? **A.** Yes

Q What are the ways in which the heart is stressed? What practices do you suggest to de-stress?

A. Change your attitude towards life. Do not look for perfection in everything in life.

Q Is walking better than jogging or is more intensive exercise required to keep a healthy heart?

A. Walking is better than jogging since jogging leads to early fatigue and injury to joints.

Q Can people with low blood pressure suffer heart diseases?

A. Extremely rare.

Q Does cholesterol accumulate right from an early age (I'm currently only 22) or do you have to worry about it only after you are above 30 years of age?

A. Cholesterol accumulates from childhood.

Q How do irregular eating habits affect the heart?

A. You tend to eat junk food when the habits are irregular and your body's enzyme releases for digestion gets confused.

Q Can a healthy person without a medical history have a heart attack due to stress? **A.** Extremely rare

Q How can I control cholesterol content without using medicines?

A. Control diet, walk and eat walnut.

Q, which is the best and worst food for the heart? **A.** Best food is fruits, worst are oils.

Q If a person has undergone angioplasty, what are the chances of the stent getting displaced?

A. Stent doesn't get displaced. It can get blocked. You could prevent it by controlling sugar, cholesterol and taking medication to prevent clots.

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net
رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، مدير التحرير/احمد عاشور، الاشراف الفني: احمد مرسى،مراجعة:طارق عبد اللطيف
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa