

رمضان 1430هـ

العدد 141 (السنة الثانية عشرة)

سبتمبر 2009 م

مجلة البشير

مجلة شهرية يُصدرها المصريون في قطر

Web site www.saidabuazayem.net

رمضان 1430هـ

العدد 141 (السنة الثانية عشرة)

سبتمبر 2009 م



شهر رمضان شهر القرآن

* كلمة العدد : مصر والقواعد العسكرية

* قضية للمناقشة : " مصر " بقلم كاتب سعودي

مجلة البشير

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

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك /خالد الفحام

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

كلمة العدد: مصر والقواعد العسكرية

دأب الكاتب الكبير / فهمي هويدي في مقالاته في الفترة الاخيرة بالهجوم على النظام المصري وخصوصا على الرئيس محمد حسنى مبارك وأخذ جريا على موضة المعارضة هذه الايام فى وصف كل شىء وكأن مصر تعيش فى خراب وهزائم متتالية, حتى أنه فجر قضية من أخطر القضايا فى الامن المصرى وهى قضية القواعد العسكرية الامريكية فى مصر والحقيقة ان الجميع حكومة ومعارضة يعترف ان مصرفى كل العصور لم ترضى باقامة اية قواعد عسكرية على ارضها رغم كل الضغوط على مصر , ولكن الاستاذ / فهمي هويدي اعلن فى مقالاته الاخيرة ان بعض رموز النظام المصرى اعترف باقامة القواعد العسكرية ومنذ امد بعيد حتى ان بعض الاقلام غير المصرية والحاقدة على مصر أخذت تردد مقولة الاستاذ فهمي هويدي بدون اى تثبت , ان مصر ودورها وقيمها لهى من الثوابت ولا يجب ان نعبث بهذه المقدرات فمصر فوق الجميع ولا يجب على اى من المعارضة ان يمس مصر وأمن مصر نكايه فى النظام ولكننا جميعا يجب ان لا ننسى مصريتنا وذلك طبعا ليس معناه ان كل شىء فى تمام التمام ولكننا يجب ان نقول لمن احسن احسنت حتى ولو كنا معارضين له , وهكذا هى مصر وابناء مصر .

اقرأ فى هذا العدد

* كلمة العدد

بقلم رئيس التحرير ص 2

* صورة الغلاف شهر رمضان

شهر القرآن ص 3

* اخبار الجالية المصرية

اعداد م/محمد عيد ص 4

* اخبار الرياضة:

بقلم ابن البلد ص 4

• مع الحكواتى : بقلم كيميائى /حالد الفحام ص 5

* ركن الأدب (رمضانيات) دعاء مقبول ان

شاء الله لبشار بن برد - ص 6

* لك يا سيدتى (المايوه الشرعى)

بقلم بنت النيل ص 7

* قضية للمناقشة (مصر) بقلم كاتب سعودى

(المصرى أفندى) ص 8

* صفحة من غير عنوان

(اعداد م /طارق عبداللطيف) ص 9

* صفحة الهنوعات

(إشراف م/ايمن طاحون) ص 10

AL BASHIR MAGAZINE

ص 11

مجلة البشير

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

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير:م/ طارق عبداللطيف - ك /خالد الفحام

جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص.ب 50155 e mail : sazayem@qatar.net.qa



صورة الغلاف : شهر القرآن

ها هي ايام الشهر الكريم شهر رمضان شهر القرآن تهل علينا بفرحتها وسعادتها وبكل ما تحمله من معانٍ وقيمٍ دينيةٍ ، والحقيقة أننا في رمضان نرى الدنيا وقد تغيرت وكأن الناس ليسوا هموا الناس ، فالمساجد قد امتلأت بالمصلين والناس قد تحلوا بأخلاق الصيام من صبرٍ وتحملٍ للآخرين والخير قد عم الجميع والبركة في كل مكان . ومن تجليات شهر رمضان علينا ان نقوم بواجب من الواجبات المنسية هذه الايام وهو واجب الاحسان أى ان نحسن عمل كل شئىء نقوم به فكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ان الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه" وكما يقول اهل الصوفية مراقبة الله في كل شئىء ، أى ان يقوم الانسان بعمله وهو يرى الله امامه فيلتزم جانب الحق دائماً ، والاحسان كما جاء في الحديث الشريف " ان تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك" وهي اعلا مراتب مراقبة النفس ، وهي تتجلى في فريضة الصيام في شهر رمضان حيث يقوم الصائمون بصيامهم وهم يستحضرون المولى عز وجل في كل حركاتهم وسكناتهم . والصيام فرصة كبيرة منحنا الله تعالى إياها كي ننقى ارفسنا من الشوائب مثل الانانية وحب النفس وما شابههما ، ندعو الله ان نكون من عتقاء شهر رمضان ان شاء الله .

وفي شهر رمضان شهر القرآن تتجلى الآية الكريمة "بسم الله الرحمن الرحيم وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها كعرض السموات والارض.." صدق الله العظيم وليس أعظم من شهر القرآن في ان نتسابق جميعاً في طلب المغفرة من الله عز وجل وان نؤدى ما علينا من واجبات العبادات وما أكثرها من صلاةٍ وذكاةٍ ونوافلٍ وايضا من تلاوةٍ وتدبرٍ للقرآن الكريم في هذا الشهر الكريم وقد أطلق على شهر رمضان انه شهر القرآن لكثرة تلاوة القرآن وتدبره في اثناء الصيام ، ويكثر الصائمون ارتياد حلقات التلاوة والتدبر في هذا الشهر الكريم كما يستحب ان يختم المسلم القرآن أى يقرأه كاملاً ولو مرة واحدة في اثنان شهر رمضان. إن شهر القرآن الذى تقترب ايامه منا لفرصة من الله لجميع الخلق فى العودة الى الله والرجوع عن الخطأ ، فهل ننتهز هذه الفرصة ونكون من السعداء دنيا ودين ، اللهم آمين آمين ...

مجلة البشير

مجلة شهرية تصدرها المصروفون في قطر. Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير :م/احمد مرسى-م/طارق عبداللطيف ك/خالد الفخام
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

أخبار الجالية المصرية :**بلا نحلم**

مثلا أن نحلم ان يكون لنا خطة للبناء لمدة عشر سنوات مقبلة في القاهرة الكبرى تحت إشراف هندسي وطبقا لمخطط شامل يحافظ علي جمال القاهرة الكبرى و ينظم توزيع الكثافة السكانية. أن نحلم بزيادة الرقعة الزراعية بمنع البناء للاراضي الزراعية الموجودة في القاهرة والجيزة ولم يتم البناء عليها مثل منطقة الميوطية في محافظة الجيزة. أن نحلم بأن نستغل الطاقة الشمسية الموجودة لدينا بدلا من الوقود والكهرباء وذلك عن طريق توجية العلماء المصريين وتحفيزهم ماديا وكذلك الجامعات المصرية الهندسية. أن نحلم بأن تكون جامعات الزراعة في الاراضي الصحراوية لتعميرها وتمليك خريجهم من شباب المهندسين تلك الأراضي بعد تعميمها بدون مقابل وبذلك نقيم مجتمعات جديدة منتجة تساعد علي تقليل بطالة الخريجين. أن نحلم بوجود مصانع للاسماك في البحر الابيض والبحر الاحمر وبحيرة ناصر تقوم بصيد الاسماك بأحدث المعدات وبذلك نساعد علي توفير الغذاء وتصديره للبلاد المجاورة. أن نحلم بتحلية مياة البحر واستخدام المياة في زراعة الصحراء وأقامة مجتمعات جديدة. بقلم م / محمود اسماعيل ابوالعزائم

تكريم الجالية المصرية بالدوحة في شخص رئيس مجلس الجالية الدكتور / محمد النجار تم في فعاليات مؤتمر المصريين العاملين بالخارج والذي عُقد في القاهرة في يوليو 2009 تكريم بعض رموز الجاليات المصرية بالخارج وكان من الشخصيات المكرمة في مؤتمر هذا العام اسم الدكتور / محمد النجار رئيس مجلس الجالية المصرية بقطر وذلك لدوره الهام والمميز وكتكريم لمجلس الجالية المصرية بدولة قطر ، وقد لاقى هذا التكريم قبولا وترحيبا من كل ابناء الجالية المصرية بقطر لما للدكتور محمد النجار من حضور وتفاعل ومحبة مع كل المصريين في قطر وكذلك لما يحمله هذا التكريم من معاني و اشارات للنشاط المتميز لابناء الجالية المصرية بقطر ، ولا ننسى الدور الكبير للسفارة المصرية وسعادة السفير المصري عبد العزيز داوود في هذا التكريم - ومجلة البشير تهنيء المصريين في قطر وتدعو الي دوام المحبة والتواصل بين الجميع .

اعدا دمههندس / محمد عيد

عضو مجلس الجالية المصرية وامين الصندوق

مجلة البشير

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

رئيس التحرير/ سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير :م/احمد مرسى-م/طارق عبداللطيف ك/خالد الفخام
جميع المراسلات باسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

مع... الحكواتى: كيف نستطيع أن نخدم بلدنا؟! (جزء أول) بقلم: خالد الفحام

كل منا له عمل أو وظيفة مهما كانت صغيرة أو كبيرة يقوم بها لخدمة نفسه أولا وفى نفس الوقت يخدم بها مجتمعه ووطنه والبشرية كلها , وهناك أعمال أخرى يقوم بها الفرد ولا يحصل منها على مقابل مادي , ربما المقابل الوحيد المحسوس يكون مغنويا وذلك أيضا لازم لتوازن الشخص النفسى وإحساسه بالوجود والأهمية . وذلك ما نسميه بالعمل الإجتماعى أو التطوعى . وهناك مجالات عدة لممارسة العمل التطوعى من خلال الجمعيات الأهلية والأحزاب وما يسمى بمؤسسات المجتمع المدنى هذا فضلا عن هيئات الدولة التابعة لوزارة الشؤون الإجتماعية والتي يعمل بها موظفون معينون من قبل الدولة أو يعمل بها أشخاص إجباريا من خلال ما يسمى بالخدمة العامة التي هى بديلا عن التجنيد . وفى الدول المتقدمة يمثل العمل التطوعى مكانا بارزا فى حياة الأفراد وأحيانا يتم تخصيص عدة ساعات أسبوعيا لذلك , بل أنه فى أحيان كثيرة يكون التعزيز أو العقاب لمرتكبي المخالفات البسيطة هو بالقيام بعمل إجتماعى كالتنظيف أو خدمة المسنين . أما فى دول العالم الثالث فهذا الأمر محدود جدا بالرغم من تواجد عدد لا بأس به من مؤسسات المجتمع المدنى فى بعض الدول النامية مثل مصر وذلك لأن المشاركة فى تلك المؤسسات عادة ما تأتى كبديل عن المشاركة فى العمل السياسى الذى ما زال محفوقا بالمخاطر والمحظورات , أو كشىء من الواجهة الإجتماعية أو كنوع من التسلية والتعارف وتضييع الوقت . ولكن كل ذلك لا يمنع وجود أفراد بالفعل يحبون العمل الإجتماعى وفعل الخير بلا مقابل أو حتى بمقابل لا يقدر بثمن ألا وهو مصلحة المجتمع ككل . وفى بلدنا مصر بالذات فإننى أرى أن مشاكلنا مع كثرتها ليس لها علاقة بنقص الموارد الطبيعية أو علاقة بالتاريخ أو الجغرافيا وتبعاتها بقدر ما هى تتعلق بسوء إدارة تلك الموارد الطبيعية والبشرية الهائلة , فنحن نمتلك كل شىء . وعليه فيمكن تحديد سببين هامين لسوء الإدارة الذى تحدثنا عنه : السبب الأول هو الجهل والسبب الثانى هو الفساد . ولذلك فعلاج ذلك يتطلب أيضا أمرين : الأول هو محو الأمية وزيادة نسبة المتعلمين , والثانى هو الإصلاح السياسى الذى من الممكن أن يضمن بصورة كبيرة وصول الرجل المناسب إلى المكان المناسب .

مع... الحكواتى: كيف نستطيع أن نخدم بلدنا؟! (جزء ثانى) بقلم: خالد الفحام

وعليه فيمكن تحديد سببين هامين لسوء الإدارة الذى تحدثنا عنه : السبب الأول هو الجهل والسبب الثانى هو الفساد .ولذلك فعلاج ذلك يتطلب أيضا أمرين : الأول هو محو الأمية وزيادة نسبة المتعلمين , والثانى هو الإصلاح السياسى الذى من الممكن أن يضمن بصورة كبيرة وصول الرجل المناسب إلى المكان المناسب .ولا يخفى على أحد أن مصر أصبحت فى ذيل قائمة الدول العربية من حيث نسبة المتعلمين وهذا تراجع شديد و مؤسف بل أننا أحيانا نجد طلابا أنهوا المرحلة الإعدادية وما زالوا يعانون من مشاكل فى الكتابة أو لنطق الصحيح للألفاظ , وعلى الصعيد الآخر فقد إستشرى الفساد لدرجة كبيرة حيث أنه أصبح يشار بالبنان للرجل الشريف وكأنه إحدى عجائب الدنيا ولا يسعنا كمجتمع مدنى أن نغير كل ذلك بإمكاناتنا المتواضعة ولكن يمكننا المساهمة فى القضاء على الأمية وكذلك يمكننا الضغط على الدولة من أجل الإصلاح السياسى . وفى تصورى أن رفع شعار محو أمية قرية مصرية كل عام يمكن أن تتبناه المئات من الجمعيات الأهلية والأحزاب بحيث يصبح وكأنه مشروعا قوميا ككهربة الريف مثلا فى السابق . كذلك شن حملات تحث ملايين الشباب على إستخراج بطاقات إنتخابية من الممكن أن يدفعهم للمشاركة فى العمل السياسى ومن ثم يشكلون قوة ضغط هائلة من الممكن جدا أن تؤدى يوما ما لإنتخابات حرة ونزيهة وحقيقية .ولكى لا أكون ممن يقولون ولا يفعلون فقد بدأت بالفعل حملة على الفيس بوك من خلال مجموعة أنشئت بإسم أصدقاء موقع إسكندرانى نت أهم أهدافها هو المشاركة فى تنمية المجتمع المصرى من خلال تجميع الشباب من مختلف الإتجاهات والثقافات وندعوهم لنبذ الخلافات والإلتفاف حول مبدأ واحد هو مصر أولا .وكان من أول ما نادينا به هو حملة شعبية لحث الشباب للحصول على بطاقة إنتخابية ونتمنى أن يشاركنا الجميع فى لدعوة والتسويق لتلك الفكرة من خلال المواقع الإلكترونية المختلفة بحيث أنه يجب أن يكون لكل منا حزب أيا كان أو جمعية أهلية يشارك فى أنشطتها . ومما يسر النفس أن هناك دعوة تأتي من داخل الحزب الوطنى بالسماح للمصريين بالخارج بالمشاركة فى الإنتخابات من خلال السفارات وعليه فنحن نتوجه بدعوة مفتوحة للسفارة المصرية فى دولة قطر بالمساعدة إن أمكن ذلك فى إستخراج بطاقات إنتخابية للمصريين الذين لم يستخرجوها بعد وأنا أحدهم , حتى يمكننا المشاركة بفاعلية فى تحديد مستقبل بلدنا سواء كنا داخل أو خارج الوطن .

www.eskandarani.net

مجلة البشير

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

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير: ا/م/احمد مرسى -م/طارق عبد اللطيف ك/خالد الفحام
جميع المراسلات بأسم رئيس التحرير ص. ب. 50155 e-mail : sazavem@qatar.net.qa

رمضانيات.....

(دعاء تشعر بعد قراءته براحة عجيبة وهو مقبول ان شاء الله.....)

اللهم إني أستغفرك لكل ذنب خطوت إليه برجلي.. أو مددت إليه يدي.. أو تأملته ببصري.. أو أصغيت إليه بلذني.. أو نطق به لساني.. أو أتلفت فيه ما رزقتني.. ثم استرزقتك على عصياني فرزقتني ثم استعنت برزقك على عصيانك فسترته علي..

وسألتك الزيادة فلم تحرمني ولا تزال عائداً علي بحلمك وإحسانك يا أكرم الأكرمين... اللهم إني أستغفرك من كل سيئة ارتكبتها في بيض النهار وسواد الليل في ملاء وخلاء وسر وعلاية وأنت ناظر إلي.. اللهم إني أستغفرك من كل فريضة أوجبها علي في آناء الليل والنهار تركتها خطأ أو عمداً أو نسياناً أو جهلاً وأستغفرك من كل سنة من سنن سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد صلى الله وآله وسلم تركتها غفلة أو سهواً أو نسياناً أو تهاوناً أو جهلاً أو قلة مبالاة بها أستغفر الله .. وأتوب إلى الله.. مما يكره الله.. قولاً وفعلاً .. وباطناً وظاهراً

إختيار م / احمد عز الدين

لك باسبديتي: ماذا تفعل المرأة المسلمة المتمسكة بدينها ولكنها أيضا تهوى السباحة؟

محلات القاهرة قدمت الرد على هذا التساؤل، يمكنك شراء ما أصبح يعرف باسم المايوه الشرعي ورداء السباحة الشرعي الجديد للنساء هو آخر صيحة في عالم الأزياء الإسلامية التي تخرج إلينا بالجديد والمتطور من أزياء المحجبات، مما جعلها صناعة مزدهرة في البلدان الإسلامية ورداء السباحة الجديد للنساء أو المايوه الشرعي يزيل احتكار فئة نساء الطبقة الراقية من المتحركات، للمساح والشواطئ، بحيث أصبح بإمكان مزيد من النساء ولاسيما المتدينيات الاستمتاع بتلك الرياضات خصوصا في فصل الصيف الشديد الحرارة ففي المجتمعات الإسلامية المحافظة اضطرت النساء للجلوس على الشاطئ والاكتماء بالمشاهدة أو النزول إلى البحر بملابسهن كاملة ويتميز المايوه الشرعي بأنه ذو رقبة عالية وأكمام طويلة وتنورة صغيرة ترتدى فوق سروال طويل ورغم ظهوره لأول مرة قبل عدة سنوات إلا أن رداء السباحة الشرعي كان غالي الثمن ولم ينتج بكميات تستوعب الطلب المحلي عليه، ولكنه الآن يطرح بكميات كبيرة وألوان مختلفة وتصاميم مبتكرة لهذا الصيف ويقول أحد البائعين في محل بيع المايوه الشرعي إن هناك أكثر من عشرة تصميمات وجميعها تباع بروج شديد ولكن الأزهر، أعلى سلطة إسلامية في مصر لم يعترف بعد برداء السباحة الجديد ، ويقول الشيخ محمد الحنفي إنه ينبغي أن يكون رداء المرأة يحميها من العيون الفضولية ، وينبغي ألا يكون ضيقا بصورة توضح تفاصيل الجسد وبالطبع لا يجب أن يكون شفافا فيكشف ما يفترض أن يغطيه ، ولكنه استدرك مشيرا إلى أنه لم ير المايوه الجديد بعد طرحه في الأسواق وتقول فتاة مسلمة إن المايوه الجديد يحظى بالقبول من قبل والديها ويجعل من السهل عليهن ممارسة رياضة السباحة بعد أن كان والدها يرفض ذلك في الماضي أو يقبل ممتعضا ودون أن يشعر بالرضا الكامل عن مظهر ابنته برداء السباحة التقليدي الذي يكشف مساحات كبيرة من جسم المرأة ويقول أصحاب المحلات إن نسبة كبيرة من الزبائن هن من المحجبات

وهذه هي الصور..من زمان اضطرت النساء للسباحة بملابسهن كاملة في الماضي (منقول)



إعداد/بنت النيل

مجلة البشير

مجلة شهرية تصدرها المصريات في قطر، Web site www.saidabulazayem.net

رئيس التحرير/سعيد ابوالعزائم، سكرتارية التحرير: ا/م/احمد مرسى -م/طارق عبد اللطيف ك/خالد الفحام

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

قضية للمناقشة : مصر بقلم الكاتب السعودي/ جميل فارسي بجريده المدينه : بتاريخ 2008 - 6 - 18

يخطئ من يقيم الأفراد قياساً على تصرفهم في لحظة من الزمن أو فعل واحد من الأفعال ويسري ذلك على الأمم، فيخطئ من يقيم الدول على فتره من الزمان، وهذا للأسف سوء حظ مصر مع مجموعة من الشباب العرب الذين لم يعيشوا فترة ريادة مصر. تلك الفترة كانت فيها مصر مثل الرجل الكبير تنفق بسخاء وبلا امتنان وتقدم التضحيات المتوالية دون انتظار للشكر. هل تعلم يا بني أن جامعه القاهرة وحدها قد علمت حوالي المليون طالب عربي ومعظمهم بدون أي رسوم دراسية؟ بل وكانت تصرف لهم مكافآت التفوق مثلهم مثل الطلاب المصريين؟ وهل تعلم أن مصر كانت تبتعث مدرسيها لتدريس اللغة العربية للدول العربية المستعمرة حتى لا تضمحل لغة القرآن لديهم، وذلك كذلك على حسابها؟ هل تعلم أن أول طريق مسفلت إلى مكة المكرمة شرفها الله كان هدية من مصر؟ حركات التحرر العربي كانت مصر هي صوتها وهي مستودعها وخزنتها. وكما قادت حركات التحرير فأنها قدمت حركات التنوير. كم قدمت مصر للعالم العربي في كل مجال، في الأدب والشعر والقصة وفي الصحافة والطباعة وفي الإعلام والمسرح وفي كل فن من الفنون ناهيك عن الدراسات الحقوقية ونتاج فقهاء القانون الدستوري. جنني بأمثال ما قدمت مصر. وكما تألقت في الريادة القومية تألقت في الريادة الإسلامية. فالدراسات الإسلامية ودراسات القرآن وعلم القراءات كان لها شرف الريادة. وكان للأزهر دور عظيم في حماية الإسلام في حزام الصحراء الأفريقي، بل لم تظهر حركات التنصير في جنوب السودان إلا بعد ضعف حضور الأزهر. وكان لها فضل تقديم الحركات التربوية الإصلاحية. أما على مستوى الحركة القومية العربية فقد كانت مصر أداتها ووقودها. وإن انكسر المشروع القومي في 67 فمن الظلم أن تحمل مصر وحدها وزر ذلك، بل شفع لها أنها كانت تحمل الإرادة الصلبة للخروج من ذل الهزيمة. إن صغر سنك يا بني قد حماك من أن تذوق طعم المرارة الذي حملته لنا هزيمة 67، ولكن دعني أؤكد لك أنها كانت أقسى من أقسى ما يمكن أن تتصور، ولكن هل تعلم عن الإرادة الحديدية التي كانت عند مصر يومها؟ أعادت بناء جيشها فحولته من رماد إلى مار. وفي ستة سنوات وبضعة أشهر فقط نقلت ذلك الجيش المنكسر إلى اسود تصيح الله أكبر وتقتحم أكبر دفعات عرفها التاريخ مليون جندي لم يثن عزمهم تفوق سلاح العدو ومدده ومن خلفه. بالله عليك كم دولة في العالم مرت عليها ستة سنوات لم تزدها إلا اتكالا؟ وستة أخرى لم تزدها إلا خبالا. ثم انظر، وبعد انتهاء الحرب عندما فتحت نفقاً تحت قناة السويس التي شهدت كل تلك المعارك الطاحنة أطلقت على النفق اسم الشهيد أحمد حمدي. اسم بسيط ولكنه كبير باستشهاد صاحبه في أوائل المعركة. انظر كم هي كبيرة أن تطلق الاسم الصغير. هل تعلم انه ليس منذ القرن الماضي فحسب، بل منذ القرن ما قبل الماضي كان لمصر دستوراً مكتوباً. شعبها شديد التحمل والصبر أمام المكاره والشدائد الفردية، لكنه كم انتفض ضد الاستعمار والاستغلال والأذى العام. مصر تمرض ولكنها لا تموت، إن اعتلت اعتل العالم العربي وإن صحت صحوا، ولا أدل على ذلك من مأساة العراق والكويت، فقد تكررت مرتين في العصر الحديث، في أحداها وئدت المأساة في مهدها بتهديد حازم من مصر لمن كان يفكر في الاعتداء على الكويت، ذلك عندما كانت مصر في أوج صحتها. أما في المرة الأخرى فهل تعلم كم تكلف العالم العربي برعونه صدام حسين في استيلاءه على الكويت؟ هل تعلم إن مقادير العالم العربي رهنت لعقود بسبب رعونته وعدم قدرة العالم العربي على أن يحل المشكلة بنفسه. إن لمصر قدرة غريبة على بعث روح الحياة والإرادة في نفوس من يقدم إليها. انظر إلى البطل صلاح الدين، بمصر حقق نصره العظيم. انظر إلى شجرة الدر، مملوكة أرمنية تشبعت بروح الإسلام فأبّت ألا أن تكون راية الإسلام مرفوعة فقاقت الجيوش لصد الحملة الصليبية

صفحة من غير عنوان " يقدمها واحد فهمان اعداد م/ طارق عبد اللطيف

نجوم التغذية العشرة (د. جابر بن سالم القحطان)

- البروكلي: وهذا النوع من الخضروات الذي يعد من أنواع الملفوف ويشبه شكل الشجرة غني جداً بالأندولات والأيزوثيوسينات والكبريتورافان وهي مواد كيميائية نباتية، وجد أنها تنشيط النظم الأنزيمية التي تمنع أو توقف تلف الحمض النووي بالخلية (DNA) وتقلص حجم الأورام، وتقلل من فعالية الهرمونات الشعبيهة بالأسروجين، وبعبارة أخرى تعتبر قوة هائلة من التغذية العلاجية، وهذا النبات مقاوم لسرطان الثدي. - **الأسماك**: أوضحت الدراسات الحديثة أن تناول الأسماك مرة واحدة اسبوعياً على الأقل يمكن أن يقلل من خطر الوفاة المفاجئة بالسكتة القلبية، فالمركبات الموجودة بالأسماك والتي تسمى أحماض أوميغا3 الدهنية لها مفعول واق من الوفاة بنوبات القلب المفاجئة ومن أنواع الأسماك الصحية للقلب ما يلي: الأسكوزا، والأنتوجه، وسمك القنبر) لونه أزرق(، والماكريل والسلمون، والسردين، والمحار، والتونه البياض. - **الثوم**: يحتوي الثوم على مواد كيميائية تؤدي وظيفة تشبه مثبطات إنزيم تحويل الأنجيوتنسين وهي العقاقير التي يصفها الأطباء عادة لخفض ضغط الدم والكولسترول ولحماية القلب، والمواد الكيميائية في الثوم تعمل على خفض ضغط الدم عن طريق توسعة الأوعية الدموية، كما أن الثوم يمكنه منع تكوين مركبات النيتروزامين المسببة القوية للسرطان الذي يستهدف عدة مواقع بالجسم مثل الكبد والقولون والثدي. 4- **الشاي الأخضر**: يعتبر الشاي الأخضر مضاداً قوياً للأكسدة يساعد في الوقاية من سرطان الكبد والبنكرياس والثدي والرئتين والمري والجلد. كما وجد أنه يساعد في تقليص حجم مخاطر التعرض لأمراض القلب والجهاز الدوري والسكتات المخية، وكذلك من هشاشة العظام - **زيت الزيتون**: يعتبر زيت الزيتون غير مشبع أحادي روج له في السنوات الأخيرة باعتباره زيتاً صحياً للقلب ويفضل على الزيوت النباتية الأخرى، وقد وجد في بلدان البحر الأبيض المتوسط التي تستعمل زيت الزيتون بكثرة في الطهي ومع السلطة إن حالات سرطانالثدي قلت بنسبة 50% من مثيلاتها بالولايات المتحدة الأمريكية. - **العنب الأحمر**: اكتشف حديثاً وجود مادة أخرى فائقة مضادة للأكسدة في العنب الأحمر أسماها أكتيفين داخل بذور العنب وهذه توفر حماية متميزة من أنواع معينة من السرطان، ومن أمراض القلب، والتهاب بالمفاصل الروماتويدي وغيرها من الأمراض المزمنة والمسببة لتدهور الصحة. - **فول الصويا**: بروتين فول الصويا يعد بديلاً ميسوراً رخيص التكلفة وصحياً للحوم. وفي دراسة أجريت على ألف شخص ممن تناولوا فول الصويا مرة واحدة على الأقل في الأسبوع قل تعرضهم لخطر حدوث سرطان القولون وأمراض القلب وسرطان الثدي وسرطان البروستاتا وهشاشة العظام. - **السبانخ**: لعلك قد سمعت عن الهوموستين مؤخراً في نشرات الأخبار وهو بروتين موجود بشكل طبيعي في الدم وهو يشجع على انسداد الشرايين، وقد وجد أن حمض الفوليك الموجود في السبانخ يخفف بدرجة هائلة من المستويات المرتفعة للهوموسبتين بالدم، كما يساعد منع تدهور الماقله بشبكية العين المرتبطة بالتقدم في العمر وهي السبب الرئيس للعمى عند كبار السن. - **الطماطم**: تؤكد البحوث أن المادة المضادة للأكسدة وشديدة الفعالية والمسماة لا يكوبين **Lycopene** الموجودة بكثرة في الطماطم قد تكون أكثر قوه من البيكاروتين والألفاكروتين وفيتامين هـ، وهذه المادة ترتبط بالوقاية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان مثل سرطان البروستاتا، وسرطان الرئة. أن طهي الطماطم يطلق هذه المادة ويجعلها متاحة لكي يمتصها الجسم. - **منتجات الألبان**: منتجات الألبان قليلة الدسم فقد وجد أن هذه المنتجات تحتوي على الكالسيوم وفيتامين د والتي تساعد على قوة العظام ويمنعان حدوث هشاشة العظام وكسورها

أعظم الأخطاء في التاريخ

باع جورج هاريشن من جنوب أفريقيا مزرعته إلى شركة تنقيب بعشرة جنيهاً فقط لعدم صلاحيتها للزراعة ، وحين شرعت الشركة في استغلالها ، اكتشفت بها أكبر منجم للذهب على الإطلاق ، أصبح بعدها هذا المنجم مسؤولاً عن 70% من إنتاج الذهب في العالم

في إحدى ليالي 1696 م أوى الخباز البريطاني جوفينز إلى فراشه ، ولكنه نسي إطفاء شعلة صغيرة بقيت في فرنه، وقد أدى هذا " الخطأ " إلى اشتعال منزله ثم منزل جيرانه ثم الحارات المجاورة ، حتى احترقت نصف لندن ومات الآلاف من سكانها ، فيما أصبح يعرف " بالحريق الكبير " ، جوفينز نفسه لم يصب بأذى

!! في عام 1347 م دخلت بعض الفئران إلى ثلاث سفن إيطالية كانت راسية في الصين ، وحين وصلت إلى ميناء مسينا الإيطالي خرجت منها ، ونشرت الطاعون في المدينة ثم في كامل إيطاليا . وكان الطاعون قد قضى أصلاً على نصف سكان الصين في ذلك الوقت ، ثم من إيطاليا انتشر في كامل أوروبا فقتل ثلث سكانها خلال عشر سنوات فقط

تذكر بعض المصادر أن أحد الملوك البريطانيين اختلف مع البابا في وقت كانت فيه بريطانيا كاثوليكية ، وكره انتقامي حرّم البابا تزواج البريطانيين الأمر الذي أوقع الملك في حرج أمام شعبه ، وللخروج من هذا المأزق طلب من ملوك الطوائف في الأندلس إرسال بعض المشايخ كي تتحول بريطانيا للإسلام نكاية بالفاتيكان ! إلا أن " جماعتنا " تقاعسوا عن تنفيذ هذا الطلب حتى وصل الخبر إلى البابا ، فأصلح الخلاف ورفع قرار التحريم (ولك أن تتصور إسلام بريطانيا، ثم ظهورها كإمبراطورية لا تغيب عنها الشمس !!)

وكانت فرصة مشابهة قد سنحت للمسلمين ، خلال معركة بلاط الشهداء (قرب بواتييه في فرنسا) ، ففي هذه المعركة كرر المسلمون نفس الخطأ القاتل في معركة أحد ؛ فقد تراجعوا لحماية غنائمهم من جيش شارلمان ، فغلبوا وتوقف الزحف الإسلامي على كامل أوروبا . يقول أحد المؤرخين الإنجليز " : لو لم يهزم العرب في بواتييه ، لرأيتم القرآن يُتلى ويُفسر في كامبريدج وأكسفورد !! "

The English Section

Sleeping position - What does your sleeping position tell about your personality?

It is said that our sleeping positions reflect our inner traits. Choose your preferred sleeping position from the list below.

- Fetal position.
- Sideways with arms by your sides.
- Sideways with arms outstretched.
- Lying on your back with both arms pinned to your sides.
- Lying on your back with both arms up around the pillow.
- Lying on your stomach with your head turned to one side.
- Tied up (hands or legs crossed, body twisted etc).

People who sleep in the fetal position

Long for security, intimacy and joy. Take relationships slowly. Tend to look at the world in rosy colors, and treat people kindly. Are sensitive, though they may present a tough exterior to the world. May appear shy at times or when meeting people for the first time

People who sleep sideways with their arms by their sides

Try to get the most out of life but don't go to extremes just to "get ahead". Are calm and rational. Are giving and kind and make great friends. Are easy going and trusting. They sometimes appear to be too trusting and naive.

People who sleep sideways with arms outstretched.

Act with caution and are not easily deceived. Have difficulty making decisions. Are usually stubborn.

Are not overly excitable nor are they particularly sensitive.

People who sleep on their back with both arms pinned to their sides

Are quiet and reserved. Set high standards for themselves. Are preoccupied with their physical appearance. Like to be at the center of attention. Are open to new experiences.

People who sleep lying on their back with arms outstretched

Are a good listener who makes friends easily. Prefer not to be the center of attention. Offer help when needed. Are confident and optimistic. Are not particularly keen on planning or scheming.

People who sleep lying on your stomach with their head turned to one side

Hold strong beliefs and try to have everything done precisely the way they want them. Are tense, focused, and stubborn. Are passionate about everything they do.

Are outgoing and brash, they tend to shock those who know them well. Tend to be selfish. They are the most likely type to hog the covers. Are sensitive to criticism.

Gravitate toward comfort and cannot handle tense or dramatic situations.

People who sleep tied up (hands or legs crossed, body twisted etc)

Are usually experiencing stress. Are under constant pressure either to survive crises or to move forward.

Selected by : SHEREEN SAID