

زمان جديد

روحانية رمضان في إسطنبول

قضاء شهر رمضان في إسطنبول دائماً ما يكون له متعة ينفرد بها. مآذن المساجد الواقعة على جانبي مضيق البسفور مزيّنة باللآلئ، تجعل أضواء اللآلئ هذه المدينة المباركة أكثر إشراقاً. تعلق اللآلئ بين مآذن بعض الجوامع حيث يقرأ عليها إما أسماء الله الحسنى أو أحاديث للنبي محمد، أو بعض العبارات مثل «أهلاً رمضان»، الإضاءة -خصيصاً- على المآذن الستة للجامع الأزرق (جامع السلطان أحمد) أثناء الإفطار تقوي بشدة المشاعر الروحانية التي تسيطر على هذه المدينة المقدسة.

في شهر رمضان، تنعم المدينة بوفرة أكبر. تجذب حوانيت بيع الفواكه المجففة وغذاء الإفطار والحلويات وأشخاص أكثر من المعتاد في هذا الشهر، لأن الزيتون والجبن والمخبوزات والحلويات هي عادات قديمة في وجبات الإفطار. تشتري كل عائلة أفضل طعام يمكنها تحمل نفقته لدعوات الإفطار. تنتشر رائحة الخبز التركي -خبز مخصوص لرمضان- أتية من المخازن التي يصطف عليها الناس. تعتبر الصداقات والمحادثات الجميلة التي تبنى في هذه الصفوف أثناء الانتظار فرحة ينفرد بها رمضان.

عندما تبدأ الشمس في الغروب، يتجمع الأشخاص، الذين يختبرون قوة إرادتهم في الانتعاش عن الطعام والمشروبات في النهار لينالوا ثواب الله. حول مائدة الإفطار وينتظرون أذان المغرب. تراقب الأعين في هذه الأثناء، الأتوار في محاريب المساجد. عندما تضام هذه الأتوار، تكون هذه علامة على وقت الإفطار. في المجتمعات الإسلامية، من العادة أن تظفر على زيتون، أو التمر أو بالطبع الماء، تجعل مواد الإفطار، التي تشبه موائد الأعياد الكبيرة، الناس يشكرون الله على النعم التي منحها لهم.

يعتبر الذهاب في زيارات لإفطار عرباً رمضانياً. يدعو -قبل أن يبدأ الإفطار- أكبر شخص على مائدة الإفطار، ثم يبدأ كل شخص بكل وجبة الطعام الأساسي المتوافق على مائدة الإفطار هو طعام الإفطار العادي، والحساء وطوبوك رمضان المكونة مثل الجلاش، ينشط مثل هذا الطعام حساسة التذوق. يشعر الشخص الذي يزور إسطنبول لأول مرة في رمضان بالحماسة عند سماع دوي يدفق خلال فترة الإفطار. هذا التقليد، الذي بدأ لأول مرة في عام 1821 خلال الحقبة العثمانية ويطلق الدفق الموجود في قلعة الأناضول، لا يزال قائماً حتى يومنا هذا. فصول الدفق والأذان في نفس الوقت يندران بقوة الإفطار. وبعد الحفاظ على هذه التقاليد حجة أمة جيلاً بعد جيل، الناس يشعرون بروحانية رمضان بشكل أعمق.

إن روح التضامن التي يتركها بها هذا الشهر المبارك تظهر بوضوح في الخيام الرمضانية الضخمة التي تقام أثناء الإفطار والصحور. ويتجمع في هذه الخيام، التي تقام خاصة في الساحات الرئيسية في إسطنبول، الآلاف من المحتاجين بعضهم البعض أثناء الإفطار.

في الأجزاء الروحية الجميلة التي يجهلها رمضان، المعروف باسم سلطان الأشهر الإحدى عشر، عشق فله يتركنا المعين من اللقبائل العميقة التي ينشأها الكثيرون خلال العام، في الواقع، هذه الروحانية لها تأثير كبير، حتى على أهلك الذين لا يسمون، أو حتى غير المسلمين. كل هذه العادات الفريدة الخاصة برمضان تعزز الشعور بالحياة الروحية وتصبح عاملاً أساسياً في جعل الناس يصلون إلى عشق ربي عميق.

هارون يحيى
كاتب تركي

وجبة طعام مجانية مع كل هدف ليسي في كأس العالم

رحيل أقدم مذيع في مصر



القاهرة - الزمان

توفي امس اقدم مذيع مصري هو احمد سعيد الذي اشتهر بصوته وإدائه الإذاعي في فترة المد القومي في الخمسينيات والستينيات ويعود له الفضل إلى جانب عدد من الإذاعيين المصريين في تطوير الكتابة الإذاعية. وكان سعيد واحدا من رواد الإذاعة المصرية واحد مؤسسي إذاعة صوت العرب وصوتها المميز من انطلاقتها منتصف الخمسينيات وترأسها حتى عام سبعة وستين. ولد احمد سعيد عام 1923 وتسمعة وخسعة وعشرين وتخرج في كلية الحقوق عام ستة وأربعين ليتخق بعدها بالمعلم الصحفي في مجلات آخر ساعة وروز اليوسف والكواكب. شارك سعيد في المقاومة الشاملة للاحتلال البريطاني قبل ثورة يوليو. التحق بالإذاعة عام خمسين وتولى إدارة برنامج العلاقات الخارجية بها ويعدها اصبح واحدا من اشهر مذيعيها.



ساو باولو- (ا ف ب) - أعلنت شركة «ماستركاره» للبطاقات الائتمانية تعديل حملتها الخيرية التي أطلقتها في نيسان/أبريل الماضي والتي تعهد فيها بتقديم الآف من وجبات الطعام للفقراء مع كل هدف يسجله الأرجنتيني ليونيل ميسي والبرازيلي نيمار، بعد انتقادات لاققتها لاسيما من مدرب المنتخب البرازيلي لكرة القدم، تيتي. ووعدت هذه الحملة التي أطلقتها الشركة بالتعاون مع برنامج الأغذية العالمي التابع للأمم المتحدة، بتقديم 10 آلاف وجبة لكل هدف يسجله ميسي ونيمار حتى عام 2020. إلا أن الحملة لاقّت انتقادات واسعة على شبكات التواصل الاجتماعي - (ا ف ب) - بينما اعتبر تيتي انها قد تسبب فشلاً عكسيه إذ ستركز على الإحصاءات الفردية لللاعبين بدلا من العمل الجماعي للمنتخبات التي تستعد للمشاركة في مونديال روسيا 2018. وأكدت «ماستركاره» ان نيمار وميسي سيواصلان دعم الحملة ترويجيا. وانتقد تيتي السبب بشكل علني «ماستركاره» الذي عقدته على هامش المباراة الودية بين البرازيل وكروواتيا تحضيريا لمونديال 2018 الذي ينطلق في 14 حزيران/يونيو، وقام بها السيليساو 2- صفر. وقال هذه خطوة جيدة، ولكنها ستكون أجمل لو يتكرر ذلك في كل مرة يسجل اي لاعب من البرازيل او الأرجنتين. نحن نعمل كفقير.

سر فائدة تناول الأسماك لمرضى القلب

أكثر رقة قام العالم ريم وزملاؤه من جامعة هارفارد بتحليل والنوبات القلبية الإيجابية والسلبيات، والسكتات الدماغية المرتبطة بتناول المكروال البرية في الدموية الأخرى بنسبة تتراوح بين 50-40 . معظم أنحاء العالم في ولتحقيق تاثير مماثل لتناول السمك مرتين في الاسبوع ينصح ان تناول السمك مرتين في الاسبوع كاف للحد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب التاجية والنوبات القلبية الإيجابية والسلبيات، والسكتات الدماغية المرتبطة بتناول المكروال البرية في الدموية الأخرى بنسبة تتراوح بين 50-40 . معظم أنحاء العالم في ولتحقيق تاثير مماثل لتناول السمك مرتين في الاسبوع ينصح ان تناول السمك مرتين في الاسبوع كاف للحد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب التاجية والنوبات القلبية الإيجابية والسلبيات، والسكتات الدماغية المرتبطة بتناول المكروال البرية في الدموية الأخرى بنسبة تتراوح بين 50-40 .

واشحن الزمان اجتمع معظم العلماء على أن النظام الغذائي يوضع الأطعمة لها تاثير قوي لا على وزن الشخص، بل على صحة الدماغ والقلب والأوعية الدموية. وقال العالم إيريك ريم من جامعة هارفارد الأمريكية: تعرف أن الأحماض الدهنية الموجودة في الأسماك جيدة لصحة القلب. أظهرت نتائج الأبحاث التي ثبتت تفوق الأسماك على جميع أصناف اللحوم الحيوانية الأخرى التي تفيد الإنسان وتحصنه ضد أمراض القلب والأوعية الدموية. في الأسبوع كاف للحد



قضاء شهر رمضان في إسطنبول دائماً ما يكون له متعة ينفرد بها. مآذن المساجد الواقعة على جانبي مضيق البسفور مزيّنة باللآلئ، تجعل أضواء اللآلئ هذه المدينة المباركة أكثر إشراقاً. تعلق اللآلئ بين مآذن بعض الجوامع حيث يقرأ عليها إما أسماء بعض العبارات مثل «أهلاً رمضان». الإضاءة -خصيصاً- على المآذن الستة للجامع الأزرق (جامع السلطان أحمد) أثناء الإفطار تقوي بشدة المشاعر الروحانية التي تسيطر على هذه المدينة المقدسة.

تنعم المدينة بوفرة أكبر. تجذب حوانيت بيع الفواكه المجففة وغذاء الإفطار والحلويات وأشخاص أكثر من المعتاد في شهر رمضان لأن الزيتون والجبن والمخبوزات والحلويات هي عادات قديمة في وجبات الإفطار. تشتري كل عائلة أفضل طعام يمكنها تحمل نفقته لدعوات الإفطار. تنتشر رائحة الخبز التركي-خبز مخصوص لرمضان- أتية من المخازن التي يصطف عليها الناس. تعتبر الصداقات والمحادثات الجميلة التي تبنى في هذه الصفوف أثناء الانتظار فرحة ينفرد بها رمضان.

الذين يختبرون قوة إرادتهم في الامتناع عن الطعام والمشروبات في النهار لينالوا، يتجمع الأشخاص، عندما تبدأ الشمس في الغروب حول مائدة الإفطار وينتظرون أذان المغرب. تراقب الأعين في هذه الأثناء الأتوار في محاريب المساجد. عندما تضام هذه الأتوار، تكون هذه علامة على وقت الإفطار، الأتوار التي تشبه موائد الأعياد، أو التمر أو بالطبع الماء. تجعل موائد الإفطار، من العادة أن تظفر على زيتون، أو التمر أو بالطبع الماء، التي تشبه موائد الأعياد، أو التمر أو بالطبع الماء. تجعل موائد الإفطار، من العادة أن تظفر على زيتون، أو التمر أو بالطبع الماء.

التي تشبه موائد الأعياد، أو التمر أو بالطبع الماء. تجعل موائد الإفطار، من العادة أن تظفر على زيتون، أو التمر أو بالطبع الماء. تجعل موائد الإفطار، من العادة أن تظفر على زيتون، أو التمر أو بالطبع الماء.

ثم يبدأ كل، يعتبر الذهاب في زيارات للإفطار عرفاً رمضانياً. يدعو- قبل أن يبدأ الإفطار -أكبر شخص على المائدة بدعاء الإفطار والحساء وحلويات رمضان المألوفة مثل، شخص بأكل وجبته. الطعام الأساسي المتوافر على مائدة الإفطار هو طعام الإفطار العادي ينشط مثل هذا الطعام حاسة التذوق، الجلاش

الذي بدأ، يشعر الشخص الذي يزور إسطنبول لأول مرة في رمضان بالحماسة عند سماع دوي مدفع خلال فترة الإفطار. هذا التقليد لا يزال قائماً حتى يومنا هذا. فصوت المدفع، خلال الحقبة العثمانية بإطلاق المدفع الموجود في قلعة الأناضول 1821 لأول مرة في عام والأذان في نفس الوقت ينذران بوقت الإفطار.

ويعد الحفاظ على هذه التقاليد حية أمراً جميلاً يجعل الناس يشعرون بروحانية رمضان بشكلٍ أعمق.

إن روح التضامن التي يذكرنا بها هذا الشهر المبارك تظهر بوضوح في الخيام الرمضانية الضخمة التي تقام أثناء الإفطار والسحور. الآلاف من المحتاجين مع بعضهم البعض أثناء، التي تقام خاصة في الساحات الرئيسية في إسطنبول، ويجتمع في هذه الخيام الإفطار.

فإنه يذكرنا بالعديد من القضايا، المعروف باسم سلطان الأشهر الإحدى عشر، في الأجواء الروحية الجميلة التي يجلبها رمضان أو حتى غير، حتى على أولئك الذين لا يصومون، هذه الروحانية لها تأثير كبير، العميقة التي ينساها الكثيرون خلال العام: في الواقع المسلمين. كل هذه العادات الفريدة الخاصة بـرمضان تعزز الشعور بالحيوية الروحية وتصبح عاملاً أساسياً في جعل الناس يصلون إلى عمق روحي عميق.

<https://www.azzaman.com/?p=234737>

<https://www.harunyahya.info/ar/mqalat/rwhanyh-rmdhan-fy-istnbwl>