

بعد رمضان.. حافظ على حلاوة الإيمان

حتى ينتهي رمضان وقد نجح في أن يحقق أهدافه، على أن تكون أهدافه واضحة القياس كما يقول علماء الإدارة، وأن يكون هذا ديدنه بعد رمضان، فإنه ربما يعجز أن ينهي كل ما يريد فيه. وقبل كل ذلك وبعده الإخلاص لله، وحسن القصد.

فرمضان بداية وليس نهاية، ودافع ليس بتابع، ومحطة للانطلاق الدائم؛ وليس للإنفاق المؤقت، وللبناء والتأسيس لا للبهرجة والتفريح، وما بعد رمضان أصعب مما فيه، فإن جو رمضان تصفد فيه الشياطين ومردة الجان، وتفتح فيه أبواب الجنة وتغلق فيه أبواب النيران.

وهذا كله ليس في رمضان؛ فكان التقرب لرب رمضان هو المحك الرئيسي، والمقصد الأسمى والهدف الأعلى، ومن كان يعبد الله تعالى؛ فإن الله تعالى حي دائم لا يزول. ومن أخلص العمل؛ لم يضع في الحساب الزمن؛ وإنما هو يسير نحو مقصده الأعلى.

ومن تذوق حلاوة الإيمان صعب عليه الترك وأوجب على نفسه الدوام. ومن تقدم نحو الشيء يتذوقه فإنه لم يطعم. فإن ذاقه ووجد حلاوته ولم يأخذ من حلاوته؛

فإنه مسكين؛ لأنه فقد حاسة الذوق. هذا في أمور الدنيا من الطعام والشراب. أما من ذاق طعم الإيمان فمن الصعب أن يتركه ويولي وجهه شطر غيره.

وإن كان الإنسان يكثر من الأعمال الصالحة؛ ويترك الأعمال السيئة في رمضان. ولكن ليس له جدول وأهداف واضحة يريد أن يحققها خلال شهر رمضان. فيكون رمضان فرصة للإصلاح الدائم والتغيير الفعال؛ وفق أدوات الإصلاح والتغيير التي يتفق عليها جميع الخلق.

فقد يرى الإنسان في نفسه -مثلا- أنه لا يستطيع الاستغناء عن الكذب، فيتعاهد بينه وبين الله تعالى أن يترك الكذب، ويمهد لهذا بما يلي:

١- القراءة في الحديث عن الكذب وأضراره وحرمة وعاقبته.

٢- النظر في عاقبة المكذبين.

٣- البحث في الأسباب التي يجعله يأتي الكذب.

٤- العزم على تركه، وحسن النية على تركه.

٥- أن يسجل كل كذب وقع فيه، وأن يراقب نفسه.

٦- أن يراقب قلبه عقب ترك كل كذب وأثر ذلك عليه.

٧- أن يجاهد نفسه وألا يطاوعها حين يريد أن يكذب.

٨- أن يكثر من الدعاء أن يسير الله تعالى أمره وأن يعالج من هذا الدعاء.

٩- أن يحتفظ بورقة في جيبه دائما فيها كذبه، وأن ينظرها كثيرا.

١٠- أن يستغفر الله من كل كذب، وأن يجدد العهد مع الله.

وهكذا، يضع كل أهدافه في ورقة يراقبها ويتابعها،

ان التغيير الحقيقي في رمضان هو أن يجلس المرء مع نفسه، وأن يفكر فيما يريد من نفسه في رمضان، ما هي الأعمال السيئة التي يأتيها؟ وكيف يتخلص منها؟ ما هي الطاعات التي كان مقصرا فيها فيحافظ عليها؟ كيف يؤدي العبادات والطاعة وكيف يرتقي بنفسه فيها؟

ولكن على أن يكون هذا على الدوام؛ بمعنى أن نستفيد من رمضان تعودا على الطاعة بشكل دائم، وأن نترك المعصية في رمضان

على الدوام، فيكون رمضان فرصة حقيقية للتغيير، وهذا لن يتأتى

إلا إذا غير

الناس نفوسهم

وخططهم

بالنسبة

لهذا الشهر.

حناء.. تجميل وشفاء

يعود استخدام الحناء لقرون طويلة في مختلف أنحاء العالم، ربما لـ ٥٠٠٠ عام، فقد استخدمت في تلوين شعر الموميوات الفرعونية القديمة وأظفارها قبل تحنيطها، وربما كان البربر النازحون إلى شمال أفريقيا من بين الذين استخدموها، وكانت الحناء معروفة لقدماء المصريين لأغراض التجميل وطلاء كنفوف الأيدي وباطن الأقدام. مضادة للبكتريا والفطريات وللنزيف الفرغنة استخدموها في صبغ الشعر وطلاء الأظفار والأقدام أوصى بها الرسول (ص) لعلاج الجروح وصبغ الشعر.

ربما كانت أقدم وثائق وجود الحناء ما عثر عليه في الحفريات والمقابر الفرعونية في وادي الملوك، حيث عثر على جثث محنطة طليت أصابعها وأصابع أقدامها بالحناء. أوصى الرسول الكريم (ص) الناس باستخدام الحناء، ليس لتجميل الجسم فقط، ولكن لصبغ الشعر ولأغراض علاجية. أنه ما من شخص أتى إلى رسول الله (ص) يشكو من صداع إلا وأرشدته إلى الحجام، ومن جاء يشكو من ألم في ساقه نصحه باستخدام الحناء. وعرفت الحناء في الهند منذ القرن الثاني عشر أثناء حكم "المغل"، وكانت سيدات الراجبوت من ميوار يضعن الحناء على أيديهن وأقدامهن بالأسلوب الزخرفي والتزييني كنوع من التجميل، وأصبحت جزءا من عادات وتقاليد الزواج والمناسبات السعيدة.

*** النبات:** نبات الحناء نبات صغير، طوله من ٣,٥ قدم إلى ٥ أقدام، وأوراقه خضراء، لكن التأثير اللوني لهذه الأوراق يصبح بنيا محمرا وبرتقاليا، وهذا النبات موجود في بلدان قليلة في العالم، من أهمها الهند. وللحناء آثار علاجية مختلفة تعمل على مقاومة الكثير من العدوى والعلل التي تصيب الجلد والبشرة.

*** فوائد طبية:** اكتشف العلماء في العصر الحديث فوائد متعددة للحناء حدث بالكثيرين إلى إطلاق اسم "النبات السحري" على الحناء، وذلك لتأثيراتها العلاجية، فهي تحتوي على مكونات مختلفة مضادة للبكتريا وللغذيات وللنزيف، وهي مفيدة في شفاء مرض "قدم الرياضي" وهو مرض جلدي معد، وكذلك العدوى التي تسببها الفطريات للجلد، كما وجد أنها تشفي الصداع وحرقة باطن القدم والكفوف والالتهابات الموضعية.

فضلا عن أن أوراق الحناء وبذورها لها خواص إكلينكية متعددة، وكلها تعمل على تهدئة الرأس والجسم. وقد ذكر جلال الدين السيوطي في كتابه الطب النبوي: "إن الحناء تعالج قرحات الفم والالتهابات وبعض الحروق وإصابات الجلد والبشرة".

*** حناء العروس:** تستخدم الحناء في المناسبات السارة كحفلات العرس والأعياد، وقد تكون على شكل خطوط بسيطة أو نقوش نباتية وأزهار، أو تصميمات هندسية، وتختلف الأشكال من بلد إلى آخر. وتضع النساء والفتيات الحناء الخضراء الطرية على اليدين القدمين طول الليل، انتظارا حتى تجف وتغسل لتكشف عن ألوانها البرتقالية والبنية استعدادا للاحتفال بهذا التجميل الرائع.

*** الحناء للتلوين:** مازال كثير من الناس يستخدمون الحناء لتلوين الشعر، فهي من الملونات الطبيعية التي لا تنطوي على أي مشكلات أو مخاطر تسببها المشتقات الأخرى الخاصة بالتلوين سواء من الفحم أو غيره.

*** كيفية استخدام الحناء:** تستخدم الحناء حاليا بخلط مسحوقها بالماء ليتكون منها عجينة سميكة، وتوضع على الجسم أو الشعر، وكلما تركت الحناء وقتا أطول كانت الفائدة أكبر، وكان التلوين أكثر قوة وتأثيرا.

إندونيسية تتوصل لتصميم حجاب إسلامي يعالج الصداع والإرهاق

والشرق الأوسط، حيث يلقي رواجها خلال شهر رمضان المبارك.

ونقلت وكالة رويترز عن ويدودو قولها: "نهدف أن يكون الحجاب المغناطيسي غطاء جميل للرأس وصحي للجسم في آن واحد"، وتنتج ويدودو أكثر من ألفي قطعة شهريا ضمن ٢١ موديلًا يتراوح سعر "الحجاب المغناطيسي" بين ستة و١٥ دولارا فقط.

الاختراع الجديد، أطلقتها سيدة أعمال إندونيسية، وهو عبارة عن حجاب مغناطيسي صحي. حيث اعتمدت هيراواتي ويدودو بتنفيذ الفكرة على دراسات أكدت دور الأجهزة المغناطيسية، بالتقليل من آلام الجسم وتعزيز تدفق الدم في الجسم.

ورغم أن الحجاب لا يزال بحاجة إلى دراسات وبحث طبية لتعزيز قدراته، إلا أن المصادر الإعلامية أكدت أنه بات ينتشر بكثرة في ماليزيا وسنغافورة

جاكرتا/ وكالات: تمكنت إحدى السيدات الإندونيسيات من التوصل إلى فكرة إنتاج حجاب إسلامي، تضعه النساء على رؤسهن، أطلقت عليه اسم "الحجاب المغناطيسي"، والذي من شأنه أن يساعد على علاج الصداع والإرهاق، عبر تعزيز تدفق الدم بالرأس باستخدام خيوط ممغنطة في نسيج الحجاب. وأكدت مصادر إعلام في إندونيسيا، أن هذا

انفلاونزا الخضروات

بقلم محسن صفار

لدينا فقط حساء خضار. قالها النادل للزبون المتعجب في المطعم، فاللحم البقري تركناه بسبب جنون البقر والدجاج تركناه بسبب انفلاونزا الطيور والخراف تركناها لاننا نخشى ان تكون ماشية مع خنازير في الخارج واخذت العدوى منها ثم اردف لو كنت مكانك اطلب الحساء بسرعة قبل ان يعلنوا عن انفلاونزا الفاصولياء



الجزر المطبوخ يقي من السرطان بحدود (٢٥) بالمائة

التي تذوب في ماء السلق". بينما عندما تسلق الجزر كاملا فأنت تحتفظ بالمغذيات الضرورية، والطعم أيضا. كما أنك تساهم في حماية جسمك بنسبة ٢٥ بالمائة أكثر من الإصابة بالسرطان.



إكتشفت دراسة جديدة بأن الجزر الكامل المطبوخ دون تقطيع يحمي ضد الإصابة بالسرطان بحدود ٢٥ بالمائة.

وفقا لجامعة نيوكاسل، التي تقوم بتنظيم مؤتمر NutrEvent عن التغذية والصحة، يملك الجزر خصائص مميزة تحمي من الإصابة بالسرطان أكثر من أي نوع آخر من الخضار، شرط أن لا يتم تقطيعه قبل الطبخ.

ووفقا لتقرير وكالة (بي بي سي)، يحتوي الجزر على مركبات مضادة للسرطان بنسبة ٢٥ بالمائة. وهذا ما اثبتته تجربة اجريت على فئران المختبر، حيث تبين أن الاورام تراجعت بعد تناول الجزر المطبوخ.

هذا وقالت الدكتورة كيرستين برانديت، من كلية الزراعة والغذاء والتسمية الريفية في جامعة نيوكاسل: "يزيد تقطيع الجزر من السطح المكشوف مما يعرضني خسارة أكبر للمواد المغذية

