

# Ramadan

Brings us together

SPECIAL EDITION - Ramadan - June 10, 2017

www.arabamericannews.com

## Interfaith leaders, officials and community display unity at mayor's iftar



Iftar participants



Dearborn Mayor Jack O'Reilly



Publisher Osama Siblani

### By Hassan Khalifeh

The Arab American News

**DEARBORN** — Elected officials, candidates, community members and organization and religious leaders of different faiths broke bread together at an iftar dinner hosted by Mayor Jack O'Reilly at Byblos Banquet Hall on Wednesday, June 7.

The dinner's standing-room-only attendance was a testament to solidarity amid the trying times facing immigrant and minority communities, especially after the mayor revived the iftar dinner after a four-year hiatus.

The AANews Publisher Osama Siblani, who emceed the dinner, said the event's resumption comes at a time when well-funded and organized Islamophobic networks and policies threaten the community.

"That is why it is extremely important that we come together in Dearborn," he said. "To give an example of tolerance, diversity and understanding that produces harmony and success— especially after the Trump administration abruptly cancelled a 20-year tradition of holding an Iftar for Ramadan at the State Department and the White House."

Siblani asked the audience and others worldwide to marvel at the gathering's rarity and recognize the true image of Dearborn — not what is regularly falsely perpetuated by the mainstream media.

Siblani urged the community's organizations and government leadership to ensure

its greatest assets and work force reflects the diversity of its constituents, especially to young talents who often choose to work in other states because of high car insurance rates.

He suggested that the city collaborate with Ford Motor Company, AAA and Detroit, among others, to seek a solution with the legislators in Lansing.

"Dearborn is going through a rebirth and the Ford mega investment is leading the way to brighter and better future," he said. "We as a community shouldn't be left out of this incredible venture."

As he took to the stage, O'Reilly agreed with Siblani on the need to curb high auto insurance rates, but said that the issue affects neighboring cities like Detroit, which the system considers as one and the same in determining the profile of risk.

O'Reilly echoed the Dearborn community's ability to unify amid charged rhetoric against immigrants and Muslims — starting with the perfect example of the iftar dinner he hosted that evening.

He shared a story from earlier that day, when a group from students from Germany spoke to the mayor about how they overcome immigration and assimilation challenges.

"One of the differences when I look at the European models and I look at us, is that everybody that comes to Dearborn is invited to be part of everything that goes on in Dearborn," he told the students.

"No one is isolated," he said. "No one goes to places where they become separate from the whole community."

He added that the root of extremism comes from the feeling of being unwelcome.

### The secret to eliminating the barriers?

The mayor invited others around the world to look at the figures sitting at the same tables that night, and to look upon the community's religious leaders of all faiths who, "pray together and work together for a common cause" while celebrating and recognizing each other as important parts of their communities.

"They're some of the greatest assets we have in our community — because they get it," he said.

Judge Gene Hunt of the 19th District Court commended the mayor for hosting the dinner and said he attended the event to be among friends and to support a righteous cause.

"It's important that the mayor show unity amongst everybody in the city," he told The AANews. "We're all friends; we're all Dearbornites and we should watch each other's backs, eat together, play together — there's nothing that should separate us."

Former Democratic State Rep. George Darany praised the diversity and multi-faith presence at the dinner. He also praised the mayor for putting on the gathering, while many attack the city for

appearing Islamicized.

"We have to be the change agent," Darany told The AANews. "It's our job as elected officials and community leaders to make everybody outside of Dearborn aware of what great of a community we have."

Police Chief Ron Haddad said he attended the iftar because it showcases the unity and goodwill in the community, as well as providing an opportunity to "pause and reflect on what's good about human beings." ■

### The committee members who organized the iftar are:

- 1- Mark Guido, Mayor's chief of staff
2. Beverly Hurley, mayor's assistant
- 3- Businessman Chaker Aoun
- 4- Hala Hamdan, city employee
- 5- Ibrahim Dabaja, mayor's assistant
6. Businessman Kamal Turfah
7. Businessman Kayed Bazzi
8. Attorney Rola Aoun
9. Attorney Hassan Kayed Bazzi

## British food bank serves supper of food waste during Ramadan

**LONDON** — The month of Ramadan is usually associated with fasting, as Muslims around the world abstain from eating from dawn to dusk to focus on their spiritual self-discipline.

This year, a community food bank and kitchen in London wants to use the holy month to highlight the issue of both food shortages and food waste in Britain.

The food bank — Sufra NW London — hosted an interfaith Iftar meal, inviting Jewish and Christian faith leaders to join around 100 people from the local community in a three-course dinner, made entirely from food waste.

"People come to us in absolute crisis," said

Mohammed Sadiq Mamdani, founder and director of Sufra. "For many people it's the last resort when they come to Sufra, we want to transform that into a new journey, a new opportunity."

The number of people using Britain's food banks, which provide emergency food supplies to poor families in need, rose in 2016 amid government austerity cuts.

Last year Sufra supported more than 3,700 people, sourcing unused but edible food from large supermarkets as well as local bakers and through personal donations.

According to the U.N. Food and Agriculture Organization (FAO), food waste includes



any item spoiled or squandered along the supply chain before it is consumed, ranging from browning bananas to misshaped vegetables or perishable baked goods.

Behind the food bank, facing a social housing estate, is an "edible garden", a recently cleared fly-tipping site that now boasts a

chicken coop, greenhouse, teepee tent where children take horticulture classes and rows of vegetables and herbs, including mint — which features in the evening's pea and mint soup starter.

Sufra runs with the help of 96 volunteers, and a handful weave between children and grandmothers serving chocolate meringue roulade made with ingredients from Thorntons Chocolatier and fresh fruit donated by Marks & Spencer for dessert.

"It's fun," said 17-year-old Fatima Khawaja, who is responsible for plating and serving food to guests. "You get to know people from the community, it's just really nice." ■



# Garden City Hospital

Member of Prime Healthcare

## Ramadan Kareem رمضان كريم

"These recognitions from Blue Cross Blue Shield and Healthgrades, along with The Leapfrog Group's 'A' rating, are a true testament to our staff and physicians' dedication and commitment to provide quality patient care."

- Saju George, CEO



Designated  
**BlueDistinction®**  
Center+  
Knee and Hip Replacement

Designated  
**BlueDistinction®**  
Center+  
Maternity Care

Garden City Hospital, a member of Prime Healthcare Services, is a partner to the Arab community in providing quality healthcare and much more.

### The Hospital that specializes in YOU!

At Garden City Hospital we take pride in participating in your community. We are more than just a respected place for you and your loved ones to receive top-notch medical services; we are a state-of-the-art medical facility, a source for education and community events.

### Meet a few of our physicians...



David A. Faraj, M.D.  
Family Medicine



Salah Alenzi, M.D.  
Family Medicine



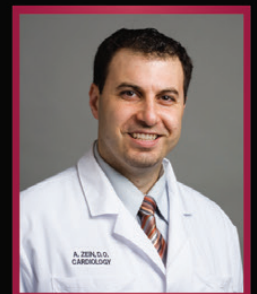
Chadi Haddad, D.O.  
Obstetrics & Gynecology



Mandy Enshiwat, M.D.  
Internal Medicine



Ala Shuker, M.D.  
Internal Medicine



Amine Zein, D.O.  
Cardiology

# Muslim comedian shares six things not to say to those fasting



In 2015, British Muslim stand-up comedian Bilal Zafar wrote an article for The Independent called "Six things you shouldn't say to someone fasting for Ramadan."

"I have been fasting during the month of Ramadan every year since I was about 8-years-old and the experience has been changing for me in many ways, teaching me a lot about discipline, and what it means to be less fortunate," Zafar wrote.

He said the days during Ramadan have gotten longer over the years, but non-Muslims' reactions haven't changed.

Zafar shared the remarks non-Muslims shouldn't say:

## 1. "So you don't eat or drink anything at all for 30 days?"

The comedian said he would clearly be dead if that's what he was doing and that it's not about starving yourself.

## 2. "Is it okay to eat in front of you?"

"Of course it is. One of the main principles of fasting is discipline and I would prefer if you just spent your day normally and didn't worry about me."

## 3. "Why do you do it to yourself? Isn't it bad for you?"

To that question, Zafar replies with, "Why do you have to talk about it so negatively?" He said it's not a form of punishment, but rather a life changing month of spirituality and positivity.

## 4. "Must be a great way to get in shape!"

Zafar said there's evidence that supports that claim, as fasting improves brain function and the immune system, normalizes insulin sensitivity, helps to cure addiction and aids with weight loss.

"We also eat a lot of dates during this

month, which are very good for you," he wrote. "However, we tend to cancel a lot of this out, because as soon as the sun begins to set and we hear the call to prayer begin, we are likely to eat as many delicious fried foods as possible and continue to snack at every possible opportunity until the following sunrise. That may just be my routine, though."

## 5. "Eat some of this, no one will know."

Zafar said that comment shows that the person completely missed the purpose of this month, explaining that it is to learn self-discipline, to strengthen spirituality, to be grateful for God's gifts to the world, to "reflect on the value of charity... and give thanks for the Qur'an, which was first revealed in the month of Ramadan."

## 6. "You must be really hungry!"

He advised non-Muslims to act normally around their fasting Muslim friends.

"If you still find the entire concept too difficult to comprehend, remember that it only lasts about a month and at the end we get to celebrate Eid al-Fitr," he said. ■

## Lanterns, Qurans as Jerusalem holy site meets Ramadan

JERUSALEM — Jerusalem buzzes with renewed energy in the days before the start of Ramadan, Islam's holy month, when the faithful abstain from eating and drinking during daylight hours.

There's the bustle to prepare the al-Aqsa Mosque, the 8th-century Muslim shrine in Jerusalem's Old City, for the hundreds of thousands of Muslims who will come to pray.

Palestinians employed by the Waqf, the Islamic trust that oversees the mosque and the ancient compound that surrounds it, set up tents for fasting worshippers to take respite from the heat alongside the golden Dome of the Rock, the site where the Prophet Mohammad is said to have ascended to heaven.

Around the Muslim Quarter of the Old City, shopkeepers stock up on Ramadan essentials, including bright lights for decorations and Qurans and prayer beads for recitations.

Issam Zughair, 67, sells ornate Ramadan lanterns, called fanous, in the Old



City's winding covered market. Each year he visits factories around Jerusalem and neighboring Jordan and Egypt to hand-pick his selection.

The twisting alleyways are filled with

the scent of sweets eaten at Iftar, the nightly breaking of the fast, including atayef, sugar-soaked pancakes with cheese or nuts, and date-filled ajwa cookies.

Dutch tourist Ari Heida came to see

preparations at the holy esplanade, referred to by Muslims as the Noble Sanctuary and by Jews as the Temple Mount, the site of an ancient Jewish temple destroyed by the Romans in 70 C.E.

"This is why I like Jerusalem," he said. "It's the center for Jews, Christians and Muslims."

That's also what makes this time particularly tense.

Israel controls access to the esplanade, which sits on large raised area between the Muslim and Jewish quarters of the Old City. Authorities have restricted access to the compound before during periods of confrontation.

For now though, the politics has been pushed into the background by the bustle and energy of Ramadan preparations.

"What will happen in Ramadan, what the security situation will be like, whether Jerusalem will be open, whether the mosque will be open, we are always optimistic," said Abed al-Rahim Sader Helmi Ansari, who works at al-Aqsa Mosque. ■

## Beaumont Health community breaks bread in Ramadan Iftar

DEARBORN — On June 2, hundreds of guests, including physicians, nurses and other professionals and their families, attended Beaumont Health's annual Ramadan iftar dinner in celebration of the holy month at the Islamic Center of America.

According to the organizer Dr. Zulfiqar Ahmed, a pediatric anesthesiologist at Beaumont Hospital-Dearborn, Beaumont-affiliated physicians launched the tradition eight years ago to strengthen understanding and build relationships within the local Muslim communities.

Susan Grant, Beaumont's executive vice president and chief nursing officer, shared her respect for the Muslim community as the special guest speaker.

"I deeply respect how the observance of Ramadan through fasting focuses thought and prayer on those who are less fortunate," she said. "I appreciate the challenges you face when Ramadan is in the summer when the days are long."

"Events such as these show how we at Beaumont are privileged to serve a rich variety of cultures and people." ■



Event organizer Zulfiqar Ahmed, M.D. and keynote speaker Susan Grant, executive vice president and chief nursing officer at Beaumont Health - Photo by Beaumont



# Drive. Save. Repeat.

Introducing BP Driver Rewards.

Pick up a brochure at your local participating BP  
and you can save 10 cents/gallon on your next fill up\*.

Armada Oil & Gas is a jobber and distributor of  
petroleum products since 1982. We do hope you  
will afford us the opportunity to serve you.

## ARMADA OIL & GAS COMPANY

3335 GREENFIELD ROAD

MELVINDALE MI 48122

(313) 582-1777

driver  
rewards

\*Receive an extra 10 cents off per gallon registration reward and also 5 cents off per gallon reward following two fill-ups totaling 20 gallons. Single use only, valid up to 20 gallons. Any unused rewards on each purchase are forfeited. May not be valid with other offers. Rewards are redeemable only at participating BP locations with operable electronic transaction networks. Rewards expire after 90 days following the month in which rewards are earned. Other terms and conditions apply. See [bpdriverrewards.com](http://bpdriverrewards.com) for full details and participating locations. ©2013 BP Products North America Inc.



# أسواق الرضا

أربعة فروع في خدمتكم



أسواق الرضا  
بفروعها الأربعة  
ترحب بكم وتتمنى  
لكم صياما مقبولا  
وكل عام وأنتم بخير

# رمضان كريم

Four Locations To Serve You Better



25633 Warren  
Dearborn Heights, MI 48127  
(313) 277-3220



5635 Schaefer Rd.  
Dearborn, MI 48126  
(313) 846-5725



16322 W. Warren Ave.  
Detroit, MI 48228  
(313) 584-8755



14615 W. Warren Ave.  
Dearborn, MI 48126  
(313) 945-8891





## ***Byblos Banquet Hall***

In the heart of the Arab American community in Dearborn

من الجالية الكريمة بأطيب التمنيات وأصدق التهاني  
بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك، أعاده الله عليكم بالخير واليمن والبركة

رمضان كريم  
*Ramadan Kareem*

**Carry-out Only**

Sunday 6/11  
Tuesday 6/13  
Friday 6/16  
Sunday 6/18

**Dine-in & Carry-out**

Wednesday 6/14  
Thursday 6/15  
Saturday 6/17

Call us today & let Byblos be the taste of your Iftar Dinner

**313-584-1234**

7258 Chase Road · Dearborn, MI 48126



# Lapita

**Restaurant & Banquet Center**  
Mediterranean Cuisine

Catering & Banquet Facility  
Book your next meeting or  
event with us!

- Parties
- Farewell Parties
- Anniversaries
- Weddings
- Business Meetings

يا رايتنا  
نكون  
بلا بيتنا

تذوق أطيّب  
المأكولات اللبنانية  
.. واعرف الفرق!



→ حلال

Mezza  
LOUNGE  
Elite MANOR

## Iftar

Soup • Hoummous • Fattoush  
Chicken Tawook • Meat Kafat  
Rice • Soft Drink

**\$1800**

Per للشخص  
person الواحد

## افطار

شوربة • حمص • فتوش  
• دجاج طاووق • كفتة  
• لحمة • أرز • ومرطبات

22681 Newman • Dearborn MI 48126  
(One block south of Michigan Avenue)

**313.563.7482 (PITA)**

[www.lapitadearborn.com](http://www.lapitadearborn.com)

*Ramadan Mubarak*

رمضان كريم

# SAJ صاج

www.sajounacafe.com

Cafe Bakery Grill

بمناسبة حلول شهر رمضان المبارك نتقدم من الجالية العربية والمسلمة  
بأحر التهاني وأطيب التبريكات،  
أعاده الله على الجميع بالخير واليمن والبركات



- مناقيش على الصاج • سحلب • مشاطيح • حلويات •  
• كرواسان • شاورما • مشاوي • عصير طازج

Saj in Dearborn Heights has no other locations/branches and is in no way associated/affiliated with any other establishments.

ليس لدينا فرع آخر



313.277.8877

25857 Ford Road • Dearborn Heights, MI 48127  
Beech Daly & Ford Road. Next to Greenland Supermarket

Ramadan Mubarak

Open 24 hours during Ramadan  
نفتح ٢٤ ساعة خلال شهر رمضان المبارك



# صداع الصيام .. الأسباب والوقاية



**بيروت -** كشفت دراسات كثيرة أن معدلات الإصابة بالصداع في شهر رمضان ترتفع إلى 60 بالمئة وتتفاوت في حدتها نتيجة لعوامل مختلفة مثل نقص السكر في الدم والتوقف المفاجئ عن شرب القهوة والتدخين وتغير في أنماط النوم والتغير الكلي في النظام الغذائي.

ويعرّف الأطباء «صداع رمضان» بأنه ذو طبيعة نابضة وحادة، خفيف أو متوسط الشدة وتزداد آلامه بطول مدة الصيام وغالباً يتركز في مقدمة الرأس في الجهتين. ويعاني الصائم من آلام الصداع أثناء الظهيرة وقبل الإفطار، ويستمر بين الساعة والساعتين، وأحياناً لا يزول إلا بتناول وجبة الإفطار.

ويصيب صداع رمضان، الأشخاص المعرضين بشكل اعتيادي لآلام الرأس، إلا أنه يصيب أيضاً أشخاصاً قلماً يخبرون هذه التجربة خارج أيام الصيام. ويرى الأطباء أن السبب الأكثر شيوعاً لحدوث الصداع في رمضان هو نقص الكافيين وغالباً ما يكون بسبب استهلاك كمية كبيرة منه خلال الأسابيع التي تسبق رمضان.

لهذا فإن شرب كوب من القهوة فقط قبل بدء الصوم لليوم الأول قد تمنع حدوث الصداع، أو يفضل الأطباء التقليل من هذه المشروبات المنبهة والكافيين قبل الدخول في الصوم بمدّة تقدر بيومين على الأقل واستبدالها بشاي الأعشاب والشاي الأخضر.

## انخفاض السكر

ومن أكثر وأشهر الأسباب التي تؤدي لحدوث الصداع لكثير من الناس هو انخفاض نسبة السكر في الدم. وأول أعراض انخفاض مستوى السكر في الدم هو الشعور بالصداع، وتؤدي زيادة حدة انخفاضه إلى الشحوب والارتعاش والعصبية والتعرق، إلى جانب الشعور بالضعف وسرعة ضربات القلب والشعور الشديد بالجوع وعدم التركيز والتعب، وإهمال هذه الأعراض يؤدي إلى فقدان الوعي والتشنجات والغيبوبة، وتزداد عند الصائمين من مرضى السكري، الذين لا ينتظمون في تناول جرعات الأدوية والأنسولين، واتباع الحمية مع الطبيب المعالج.

ويؤدي تناول الشخص وجبة ذات محتوى عالٍ من السكر قبل أن يبدأ صيام يوم واحد إلى ارتفاع سريع في مستويات السكر في الدم يتبعه انخفاض سريع قد يؤدي إلى الصداع.

ويوصي الأطباء بتناول وجبة ذات محتوى سكري منخفض قبل الصوم لمنع ظهور الصداع أثناء النهار. ويعد الجفاف سبباً من أسباب الصداع فلا بد من شرب كمية كافية من السوائل (الحساء والماء والعصائر) قبل بداية الصيام في السحور ووقت الإفطار والتي تساعد

## آلام الرأس في رمضان تنتج غالباً عن نقص السوائل والسكر في الدم والتوقف عن شرب القهوة والتدخين

### الإفطار والسحور

ويعتبر السحور من أهم طرق تجنب الإصابة بالصداع، وذلك من خلال جعل السحور الوجبة الرئيسية، حيث أنها الوجبة التي تمد الجسم بالطاقة خلال اليوم التالي، ويجب اختيار الأطعمة بطيئة الهضم كالسكريات المعقدة والحبوب والخضروات والفواكه والبقول، والابتعاد عن تناول السكريات البسيطة والحلويات وشرب المنبهات فيها.

وتناول الإفطار على صورة ثلاث وجبات صغيرة، وذلك من خلال التعجيل عند البدء بتناول الإفطار بالتمر والماء، واحتساء الشوربة بعد صلاة المغرب، وبعد ساعتين يفضل تناول طبق الرئيسي بكميات معقولة، حيث أن ذلك من شأنه أن ينظم تدفق الدم المحمل بالغذاء إلى الدماغ

في منع الصداع وبعض الآثار الأخرى مثل الإغماء. وتجعل هذه الآلام ممارسة العادات اليومية شيئاً في غاية الصعوبة لدى الكثير من الصائمين لا سيما الذين تعودوا على تناول كميات من الكافيين أو النيكوتين في الساعات الأولى من الصباح.

وينصح الأطباء للتخلص من آلام الرأس قبل البدء بالصيام بالتقليل من شرب المشروبات المنبهة التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي واستبدالها بنوع آخر من المشروبات المهدئة للأعصاب.

وبالنسبة للمدخنين عليهم التقليل من تدخين السجائر طوال الشهر الكريم حيث أن تناولها بشراهة بعد الإفطار يؤدي إلى شعور شديد بالصداع في نهار رمضان لنقص كمية النيكوتين في الدم.

ليمده بكل ما يحتاجه على فترات منتظمة وبالتالي تجنب الإصابة بالصداع.

ويوصي الأطباء بتنظيم النوم خلال شهر رمضان، فقلة النوم تسبب الصداع، وفي حال كان الصائم يعاني صداعاً نصفياً لا بد أن ينظم جرعات الأدوية مع الطبيب المعالج، وكذلك نفس الأمر مع مرضى الضغط والأشخاص الذين يعانون أمراضاً مزمنة.

ولا بد من علاج المشكلات الصحية المتعلقة بالأسنان والفم لتفادي الإصابة بالصداع، فمن المعروف أن آلام الفم والأسنان من أكثر الآلام التي تسبب الصداع الشديد.

وعلى الصائم شرب من ستة إلى ثمانية أكواب من الماء والسوائل خلال ساعات الإفطار وحتى السحور، وذلك لضمان تزويد الدماغ بالأملاح اللازمة لتجنب الشعور بالصداع.

وينصح المختصون بعدم التعرض لأشعة الشمس مباشرة، مع ضرورة ارتداء قبعة ونظارة شمسية عند الخروج في الهواء الطلق، لأن أشعة الشمس من الممكن أن تعزز آلام الصداع، وتجنب كل ما يعرض إلى الضغط العصبي والنفسي في رمضان، والحرص على تناول كميات كافية من فيتامين بي12 الذي يساعد على التخلص من نوبات الصداع.

## ماذا يحدث في جسم الصائم بعد شهر كامل من الصيام؟



بعد شهر كامل من صيام الشهر الكريم ماذا سيحدث في جسم الصائم؟ الإجابة أنه ستحدث عمليات كثيرة ومفيدة، يمكن أن توصف بعمليات التطهير والتنظيف الكامل للجسم وأجهزته الداخلية. فالصيام لمدة شهر كامل يقضي على السموم المتراكمة والفيروسات، ويحمي الجسم من الخلايا التي تكون في مرحلة متأخرة، ومنها ما هو على وشك الموت مثل الخلايا الجذعية التي لها دور في المناعة، كما يساعد في تجديد كريات الدم وهي مهمة في عملية النمو.

كما يجدد الصيام عمل البنكرياس بصورة كبيرة وبالتالي يزيد من تجنب الإصابة بالسكري لمدة أشهر، كما يخلص الصوم الجسم من النيكوتين الأمر الذي يساعد على الإقلاع عن التدخين وكذلك الكافيين.

ويعد الصيام فرصة كبيرة لكي تحصل أجهزة وأعضاء الجسم على فترة راحة ضرورية من أجل تجديد نشاطها ووظائفها والتخلص من الرواسب، كما يجدد الصيام الدورة الدموية، ويعمل على إعادة التنظيم المطلوب لعمل الجهاز الهضمي ويساعد في خفض الوزن الزائد، وحرق الدهون.

والصيام لمدة شهر كامل يساعد في تنظيف الجسم من الإفرازات وبعض الخلايا الميتة والخلايا المريضة، ويساهم في التخلص من السموم بالتدرج حتى يصل إلى السموم التي تراكمت في الجسم منذ سنوات طويلة، وبعد عدة أسابيع تبدأ عملية التخلص من السموم في الأوعية الدموية المتواجدة في المخ وبالتخلص من هذه السموم يسترجع الجهاز المناعي نشاطه.

## تجنب الحموضة في رمضان



الحموضة من أكثر المشاكل الصحية التي تصيب الصائمين في رمضان، وتحدث غالباً بسبب الإفراط في تناول الطعام.

ومن أهم النصائح للوقاية من الحموضة في رمضان، تجنب المشروبات الحمضية، والإفطار على التمر أو عصير قمر الدين، وتناول الخضروات الطازجة أو المسلوقة. وكذلك الحد من تناول الأطعمة المقلية والتوابل، وتجنب تناول الطعام حتى التخمّة، وتقسيم الإفطار إلى وجبتين، وتناول الطعام ببطء ومضغه جيداً، والإكثار من تناول اللبن لقدرته على الهضم وعلاج الحموضة. وأيضاً شرب الماء بين وجبتي الإفطار والسحور، وتجنب النوم مباشرة بعد تناول الطعام.

## نصيحة لعشاق القهوة والشاي في رمضان

قدمت مؤسسة الرعاية الصحية الأولية في قطر توصية بعدم تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة خلال الأوقات المتأخرة من الليل. وعللت المؤسسة ذلك بأن المنبهات مدرة للبول، وستؤدي إلى فقدان الكثير من السوائل التي يحتاجها الصائم خلال اليوم.

# EVER FRESH MARKET

أسواق وملحمة البلد

**OPEN HOURS**  
8 A.M. - 10 P.M.

**WILD WEDNESDAY**  
Sale



**SALE DATES: JUNE 14-19**

<p>Fresh Ground Beef</p> <p><b>\$2.99</b> lb.</p>	<p>3 Liters Reef Olive Oil <b>Limit 1</b></p> <p><b>\$8.99</b> ea.</p>	<p>3 Liters Sultan Extra Virgin Olive Oil <b>Limit 1</b></p> <p><b>\$15.99</b></p>	<p>10 lb. Bag Idaho Potatoes <b>Limit 2</b></p> <p><b>99¢</b> ea.</p>	<p>3 lb. Onions</p> <p><b>99¢</b> ea.</p>
<p>Fresh Leg Lamb</p> <p><b>\$4.99</b> lb.</p>	<p>Red Split Lentils</p> <p><b>49¢</b> lb.</p>	<p>Turkish Bulger</p> <p><b>49¢</b> lb.</p>	<p>Tomatoes</p> <p><b>19¢</b> lb.</p>	<p>Mini or Mitka Cucumbers</p> <p><b>19¢</b> lb.</p>
<p>Fresh Lamb Shoulders</p> <p><b>\$4.49</b> lb.</p>	<p>400 Grams Alwazah Tea <b>Limit 2</b></p> <p><b>\$2.88</b></p>	<p>110 ct. Alwazah Tea Bags <b>Limit 3</b></p> <p><b>\$1.88</b></p>	<p>Gallon Leban Drink</p> <p><b>\$3.99</b></p>	<p>44 lb. Bag Five Roses Flour</p> <p><b>\$10.99</b></p>
<p>Whole Chicken</p> <p><b>\$1.59</b> lb.</p>	<p>Watermelons</p> <p><b>\$1.49</b> ea.</p>	<p>24 6.5 oz. Bottles Absolute Pure Spring Water <b>Limit 2</b></p> <p><b>2/\$3</b></p>	<p>Green or Black Grapes</p> <p><b>99¢</b> lb.</p>	



رمضان كريم

**313.271.1000**

20125 Ann Arbor Trail. Dearborn Heights, MI 48127  
(On the corner of Evergreen & Ann Arbor Trail)

نحن هنا  
لمرافقتكم في  
كافة مغامراتكم



Confidence comes with every card.®

مهما يحصل في حياتك، تعطيك بطاقتنا الثقة إذ تضمن لك التغطية بالشكل الملائم من قبل أفضل مؤمن صحي في ميشيغن وأكثرهم تفضيلاً وموثوقية.

الخطط الصحية الجماعية | الخطط الفردية | خطط التأمين على الأسنان | خطط التأمين على النظر | BCBSM.COM

إن بلو كروس بلو شيلد في ميشيغن Blue Cross Blue Shield of Michigan وشبكة بلو كير Blue Care Network هما شركتان لا تبغيان الربح وحاملتان مستقلتان للرخصة من منظمة بلو كروس و بلو شيلد Blue Cross and Blue Shield Association.

## صيام الصغار في رمضان:

# دروس في الصبر وضبط النفس لا يحتملها الكبار



وتبدو تجربة حسين مرتضى (10 أعوام) خلال شهر رمضان على نفس المنوال، حيث يفهم المعلمون خصوصية هذا الشهر لدى الطلاب المسلمين فيخففون من التزاماتهم وواجباتهم المدرسية، ويؤكد مرتضى أن معلمته «تفهم وضعه تماماً» وأنها تكتفي من التلاميذ الصائمين بالإجابات المختصرة وعدم الإطناب في الكلام «لكي لا تجف حلوقهم».

ومثل حسين، يواظب أخوه محمد (11 عاماً) على الصيام رغم عدم بلوغهما السن الشرعية، ولكنهما يفعلان ذلك «كنوع من التدريب والتعود» لحين بلوغهما حيث يصبح الصوم فرضاً دينياً بحسب التعاليم الإسلامية.

ويؤكد الطفلان الأخوان إن إصرارهما على صيام الأيام الطويلة والشاقة هو للتأكيد على أنهما ليسا أقل تحملاً وقوة من الآخرين البالغين. وأضاف أن «الصيام يجعلهما يشعران أنهما يكبران مثل شقيقهما الأكبر (17 عاماً) وأبناء عمومتهما».

ولتزيجية الوقت ريثما يحين وقت الإفطار، يقصد الطفلان يوماً صالة رياضية لممارسة بعض الألعاب، وعلى رأسها كرة السلة التي يلعبانها مع أقرانها حتى أول الليل، مؤكداً أن معاناتهما اليومية تقتصر «على الشعور بالعطش، أما الجوع فلا تشعر به».

الشيء المفضل لدى حسين ومحمد هو «قضاء الوقت مع العائلة، إضافة إلى تناول وجبة السحور حيث يستيقظ جميع أفراد العائلة ليلاً» من أجل تناول الطعام والشراب استعداداً لصيام اليوم التالي.

وأشارت أمهما -ليلى شعبان- إلى أنها تسمح لهما بالصوم «لأنهما يرغبان بذلك»، وأنه ليس لديها أية مشكلة بعدم صومهما حتى بلوغهما السن الشرعية. بدورها، بدأت داليا عرقوب (10 أعوام) بالصيام منذ كانت في سن التاسعة، وأكدت التلميذة في مدرسة «ابتدائية هنري فورد» أن الصوم يجعلها تشعر «بالسعادة والقوة.. خاصة مع نهاية الشهر الفضيل».

ولا تشعر عرقوب التي لا يصوم معظم زملائها في المدرسة أنها «وحيدة ومعزولة»، وتشير إلى أن الشيء الوحيد الذي يزيد من معاناتها هو العطش الذي يزداد «جراء مزاوتها للأنشطة الرياضية في المدرسة».

وختتمت بأن الشيء المفضل لديها خلال شهر رمضان هو خروجها للنزهة مع عائلتها بعد الإفطار وتناول الأيس كريم.

بغيرهم وبالآخرين في المجتمع»، مؤكدة على أهمية هذا الأمر الذي يعصمهم مستقبلاً من «تعاطي المخدرات والانزلاق في مهال الأعمال الضارة والشائنة».

وأكدت مريم أن تركيزها على واجباتها المدرسية خلال الدوام الدراسي يساعدها على إشغال نفسها وعدم التفكير بالأكل والشرب، مشيرة إلى أن «90 بالمئة» من زملائها - في مدرسة «براينت المتوسطة» - يصومون، ولهذا يسمح لهم المدرسون بعدم تأدية النشاطات الرياضية والافتقار بالجلوس والتفرج على أقرانهم وهم يلعبون».

من 10 آلاف شخص من البالغين منا»، وأكدت على ما قالت مريم من أن «رمضان هو فرصة لترويض النفس وتهذيبها».

وأضافت «تتأكد من أن عقلك قادر على السيطرة على أي عامل خارجي أو شأن دنيوي»، في إشارة إلى أن الامتناع عن الأكل والشرب هو بالدرجة الأولى قرار عقلي ونفسي.

وأشارت الأم إلى أن الصيام «يعلم الأطفال كيفية التحكم بكل شيء في حياتهم ويدفعهم إلى الشعور

### زهراء فريحات - «صدي الوطن»

منذ سنوات، يحل شهر رمضان الكريم في ميشيغان خلال فصل الصيف الذي يطول نهاره ويقصر ليله، لتزيد معه ساعات الصيام إلى حوالي ثماني عشرة ساعة في اليوم، مما زاد في معاناة الصائمين الذين يتوجب عليهم الامتناع عن الأكل والشرب طوال النهار، بينما يضطر الكثيرون إلى التخلي عن أداء هذه الفريضة الإسلامية بذريعة التزاماتهم بالعمل.

لكن في المقابل، لم يقف التحدي أمام الكثير من الأطفال حائلاً عن خوض هذه التجربة -حتى قبل بلوغهم السن الشرعية- كنوع من ترويض النفس وتعويداً على الصبر وتحمل الجوع والعطش. وإن كان بعض الأهالي أحياناً يجبرون أبناءهم على تناول الطعام والشراب قبل وقت الإفطار بساعات حرصاً على صحتهم.

يفاجئك بعض الأطفال بإرادتهم الصلبة وإصرارهم على صيام الأيام الطويلة الذي يعجز عنه بعض البالغين والراشدين. ووفقاً لبعض أولياء الأمور في مجتمع ديربورن المحلي فإن «أطفالهم يستمدون قدرتهم على مقاومة الجوع والعطش من الأجواء العائلية والروحانية» التي يتميز بها الشهر الذي نزل فيه القرآن الكريم على قلب النبي محمد (ص)، «ولذلك فإنهم يحرصون أشد الحرص على معايشة تلك الأجواء».

بدأت مريم (12 عاماً) بصيام شهر رمضان منذ كانت في سن التاسعة، وأدركت خلال السنوات الماضية معنى الصوم وأهميته في حياتها، بحسب ما قالت لـ«صدي الوطن»، معللة دوافعها بالالتزام به «لكونه يعودنا على ضبط أنفسنا والتحكم بأجسادنا وعقولنا إضافة إلى أنه يمنحنا الفرصة لكي نكون مع عائلاتنا، لا عائلاتنا الصغيرة فقط، وإنما مع أقاربنا وعائلاتنا الأكبر».

والصيام -بحسب مريم- يدفع المرء للشعور بالشكر والامتنان على النعم التي تفضل بها الله علينا، ولذلك فإن أول شعور ينتابها عندما تفتقر على حبة تمر وتتهيأ لإرواء ظمئها هو «الإحساس بأولئك الذين يتصورون جوعاً في الشوارع»، مؤكدة بالقول «هؤلاء ليس لديهم أي شيء.. علينا أن نكون ممتنين لله تعالى على ما رزقنا.. الحمد لله».

من ناحيتها، اعترفت والددة مريم بأن الشعور بالقلق قد خالجهما عندما بدأت ابنتها بالصيام وهي في التاسعة من عمرها، ولكن «ما شاء الله.. لديها طاقة وإرادة أكثر

