



An - nasr

vendredi n° 289 du 22 mai 2009

Lorsque vient le secours d'Allah ainsi que la victoire, célèbre les louanges de ton Seigneur et implore son pardon.



Dalia Mogahed, conseillère à la maison blanche

Notre vie est quotidiennement alarmée par des affaires « de voile islamique » dans tous les domaines (professionnels, médicaux ...) pour des raisons basées essentiellement sur des préjugés.

La laïcité est malmenée quand elle est présentée comme principale justification de la loi du 25 Mars visant à interdire le port du voile dans les établissements publics. Cette loi a été la source de débordements dans lesquels les victimes de cette forme de discrimination sont des jeunes filles, des étudiantes, des doctorantes ...une nouvelles forme d'isla-

mophobie s'affiche alors au grand jour en France, avec le «voile» comme principale ligne de mire, piétinant et dépouillant la République de ses valeurs humaines « liberté, égalité, fraternité ».Cependant, ces nouveaux défis, loin d'effrayer, poussent de plus en plus d'ambitieuses femmes voi-

Quand l'ambition et les qualités des femmes musulmanes l'emportent

lées, fortes de leurs compétences à franchir (aller au-delà de) ces murs d'intolérances battis entre elles et la société. Des femmes voilées musulmanes réussissent bien au-delà des espérances et des préjugés à

apporter aux yeux du monde la preuve bien évidente qu'une femme voilée peut être utile à la société.

Elles s'avèrent même être un atout dans une société où les cultures et les confessions sont plurielles.

Le nouveau président américain Barack Obama l'a bien compris en choisissant une femme voilée musulmane comme conseillère au bureau «des partenariats religieux » à la maison blanche.dans les établissements publics.

« Une femme en hidjab à la Maison-Blanche? Impossible? » C'est pourtant une réalité depuis quelques mois. Dalia Mogahed, une jeune américaine d'origine égyptienne, a été nommée conseillère des affaires religieuses dans l'administration du président Barack Obama. De ce fait, elle est la première musulmane américaine d'origine arabe à entrer tous les matins à la Maison Blanche avec son voile islamique pour conseiller le président des Etats-Unis.

C'est sans doute un grand tabou qui vient d'être cassé. C'est aussi une belle leçon de tolérance et de la reconnaissance du mérite que vient de donner Obama à la France,

notamment où le port du voile a été interdit, y compris dans les écoles.

Cette jeune femme a forcé le respect par son talent qu'elle déploie dans les publications du célèbre institut Gallup dont elle est chef de division des études islamiques. Son livre : "who speaks for islam" (qui parle au nom de l'islam ?)Dont de larges extraits ont été publiés par la très sérieuse revue de l'université de Harvard International Review, semble avoir convaincu le président américain de ses capacités et de son ouverture d'esprit. « **Ma tache consiste à aider le président des Etats-unis à mieux connaître les musulmans loin du prisme déformant de la violence** » déclare Dalia Mogahed.

Source : www.lff.org

Quelques conseils pratiques pour une cuisine saine

La cuisine est non seulement un art, mais aussi une science qui ne s'improvise pas.

En effet, elle joue un rôle capital dans la vie .Elle est en outre génératrice de santé et contribue à l'harmonie du

foyer.

Et une des obligations religieuses de la femme musulmane est d'assurer une bonne alimentation à son mari, à ses enfants et toute la famille. Allah nous dit dans le Saint Coran : « *O gens ! de ce qui existe sur la terre, mangez le licite et le pur ...* » **C2V168A** travers ce verset, nous voyons que les enseignements religieux nous invitent à observer de la pureté dans notre alimentation. Pour une bonne alimentation saine qui répond aux injonctions de pureté dont fait allusion le coran, nous vous proposons des règles élémentaires de cuisine. Celles-ci sont certes simples, mais d'une grande nécessité si nous voulons améliorer notre alimentation.

Hygiène corporelle

Avant tout travail culinaire, il faut faire sa toilette. La propriété du corps et surtout des mains est fondamentale. il faudra laver les mains avec de l'eau et du savon, couper les ongles à ras ou les brosser régulièrement. Cheveux ne sont pas en reste et doivent être protégés par un foulard. Il faudra en outre prévoir toujours un mouchoir

pour se moucher en cas de besoin (rhume, suer).

Hygiène vestimentaire

Pour toute personne qui se prépare à faire la cuisine, il faut porter des habits propres, non encombrants, non serrés. Il est préférable de porter une blouse ou un tablier si l'on en possède.

Il est aussi important de porter des chaussures propres et plates, et cela à cause des mouvements qui ne vont pas manquer durant la préparation.

Hygiène alimentaire

Les aliments s'altèrent rapidement sous l'action de plusieurs facteurs tels que la chaleur, l'humidité ou les ferments. Il est donc recommandé de bien choisir les condiments ou denrées, bien les préparer et les conserver soigneusement. Il est aussi recommandé pendant la préparation de prévoir au moins deux torchons, un pour essuyer la vaisselle et l'autre pour couvrir certaines denrées.

Et pour terminer voici treize règles à suivre en cuisine :

Se mettre en tenue

- ☞ Préparer les bains de lavages et de rinçage des ustensiles au début
 - ☞ nettoyer le plan de travail, évier, source de chaleur (fourneau, cuisinière à gaz)
 - ☞ Recenser le matériel dont on a besoin pour nettoyer
 - ☞ Respecter la température de chauffe de l'huile, ne jamais atteindre le point fumé
 - ☞ Couvrir les préparations
 - ☞ Soulever et égoutter le couvercle dans la marmite avant de le poser, retourner
 - ☞ Ne jamais jeter, de saletés par terre
 - ☞ Nettoyer au fur et à mesure la vaisselle et le plan de travail
 - ☞ Eplucher les légumes sur du papier ou dans un plat
 - ☞ Remettre tout le matériel en place
 - ☞ Vider la poubelle
 - ☞ Vérifier la bouteille de gaz ou vérifier qu'on dispose suffisamment de combustible
- Pour terminer nous proposons une petite recette de 15 minutes.

Recette: salade de maïs

Ingrédients

-3épices de maïs cuit

-3 tomate

-2 poivrons

-une vinaigrette

-De la laitue (salade)

Préparation :15 minutes

utiliser du maïs frais préféablement cuit dans l'eau

- *détacher les grains couper les tomates et les poivrons en rondelles*
- *-dresser sur un plat ,arroser de sauce vinaigrette*
- *Garnir avec des feuilles de laitue(salade)*

☞ Adama OUEDRAOGO