

## واحة الصائمين



أَلْهَمُ اجْعَلْ صِيامي فيه صيام  
الصائمين و قيامي فيه قيام  
القائمين ، وَ تَهْنِئِي فيه عن  
ثُومَةِ الغافلين ، وَهَبْ لي جُرمي  
فيه يا إله العالمين ، وَاعْثُ عَنِّي  
يا عافياً عَن الجرمين .

صائم



يبحثون عن رغيف الخبز 'وكفى!'

## أطفال يتامى وأرامل لا يسألون الناس إلحافاً.. والأغنياء تعميهم الدنيا عن الخير

<تلزم منزلها لاتنزل إلى أبواب المساجد' أو أرصفة الشوارع.. هي لاتستطيع فعل ذلك.. على هكذا جبلت.. ينام أطفالها معظم الليالي جاعين' دون أن يسألوني أحداً.. العطفية إن لم تأت دون سؤال لاتعنيهم.  
هذه المرأة تسكن الجراف .. مات عائلها' وترك لها خمسة أطفال' ثلاثة من الاناث' وولدين' كبرت البنات' ولا يزال الولدان غير قادرين على العمل.. لا يوجد لهذا المنزل من يعمل لكي يوفر لهم ما يأكلون' وكفى.. لا يريدون أكثر من رغيف خبز' لكل شخص منهم في كل وجبة' وخير كثير لو تيسر الرغيف في وجبتين فقط.

المساجد التي يسألون فيها تجدهم في أسواق القات. يحذر أحد أمته المساجد من هؤلاء لأنه على حد قوله رأى سالا بعد خروجه من المسجد في سوق القات وهذا السائل لم يشترى بالقليل مما حصل عليه بل بـ(2000) ريال.

في شهر رمضان تكثر الجمعيات الخيرية لأجل مساعدة الناس هكذا نتحدث في برامجها لكن لا أحد يثق بمعظم تلك الجمعيات على كثرتها.. والدليل عدم فوائدها أنها لا تخفف ولا واحد بالمائة من الفقر.. وبحسب وزارة الشؤون الاجتماعية' والعمل فإن عدد تلك الجمعيات المصرح لها (7000) جمعية حتى العام 2011م.

لم تخفف هذه الجمعيات من الفقر ولا تزال في نسبة عالية إذ يصل عدد الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية في اليمن حسب منظمات دولية (11) مليون طفل' ما يعني أن أكثر من نصف إجمالي عدد السكان فقراء في اليمن.

وبعض الجمعيات أنشئت على أساس حزبي وتحركها دواضع طبقا لمصالح معينة' أو للاستعراض والاستقطاب في الآن ذاته

عبد الناصر الهلالي



تضطر أحيانا إلى الخروج في الهزيع الأخير من الفجر مع ولدها (12) عاما للخروج إلى براميل القمامة عليها تجد بقايا ما تركها الأميون المتخمون باليسر وبحبوحة العيش' وان لم تجد تكتفي بالقوارير البلاستيكية' والمدمن الذي تبيعه فيما بعد يشمن بخس.. وقبل أن يلوح ضوء الفجر في الأفق تعود إلى منزلها المتواضع' حصلت على القليل من الخبز دون أن تسأل الناس أعطوني... مثل هذه المرأة لا يلتفت لها أحد.. لا يبحث عنها أحد.. لا يفكر أحد أنها تطعم (خمسة) أبناء بقدر ما تستطيع. أنها لا تفقد الأمل في الله .. لا تتريم من العيش التعيس .. مؤمنة بقدر الله ومؤمنة بما يأتها منه.

هذه المرأة ليست وحدها من تعاني شظف العيش' وليست وحدها من تعيش على أمل أن يأتها ما تطعم بها أبناءها' فيما الكثير من الشحاذين يدعون كذبا للفقر ويقفون مرارة الناس من السؤال وعندما يخرجون تتوهم من

## عبادة رمضان

### نصائح رمضان لمرضى السكري

"النوع الأول"  
يتوجب البعض خيفة من الإصابة بداء السكري لشبوعه في زمانه، وبالقابل يقبضنا الكثير لنطم حقيقة هذا المرض.  
فما حقيقة هذا المرض المزمن؟ وما أسبابه؟ وما الذي يتعين على مرضى السكري اتباعه من إرشادات لتلافي أي مشكلة أو تدهور أو انتكاس؟ وما النظم الغذائية الأنسب لهم والأمنس والاعتبارات الغذائية الواجب التزامهم بها في الشهر الكريم؟  
من جانبه يجيب أ.د/ غالب غالب الحفي- استشاري أمراض الطبانية وداء السكري، عن كل هذه التساؤلات: "مُوردا الكثير من الحقائق والملاحظات المتعلقة بداء السكري وما يتعين لتلافي مشكلاته وأزماته في شهر رمضان، وكل هذا شمله بقوله:  
الكثيرون يجهلون حقيقة مرض السكري، جهلٌ يترجمه الانكفاء على تناول ما تشتهيته الأنتس مرضهم؛ غافلين أو مستبشرين شررها الفارح على صحتهم..  
قد تلب على هؤلاء المرضى عدم معرفة ما قد يطرأ خلال الصيام من أعراض هبوط مستوى سكر الدم بشدة؛ دون علم ولا دراية بما يشكله على عاقبتهم من تهديد..  
حيث يمكن سببان بارزان للإصابة بهذا المرض، إما لتقص إفراز (الأنسولين)؛ أو لوجود مقاومة لتفعله على مستوى (خلايا بيتا) بالبنكرياس المسؤولة عن إفراز هذا الهرمون من قبل عدة عوامل تجعل الأنسولين يُفْرز بمعدل طبيعي غير فاعل.

ويستج عن اضطراب التوازن في عمل الأنسولين) تغيرات في استقلاب السكريات والدهون والبروتينات، كون هذا الهرمون الحيووي يساعد على إدخال السكر (الجلوكوز) الموجود في الدم إلى داخل خلايا الجسم عن طريق الالتصاق بالجارح الخارجي؛ فتستفيد منه بحركة لتوليد الطاقة بالجسم.  
لا شك أن إهمال مريض السكر العلاج الذي يقرره الطبيب وتناوله للغذاء بإفراط دون ضوابط لن يشعره بالراحة على الإطلاق، وإنما سيغني مشاكل واضطرابات منهكة غير صحيحة تشييب على السدى الطويل- نتيجة الإفتراق المستمر في مستوى السكر بالدم- بمضاعفات خطيرة؛ مثل أمراض القلب المختلفة التهاب الأوعية الطرفية وتليفها،

'وبمجرد خفت هذا الحزن' أو ذاك تختفي الجمعية من النشاط الذي كانت تدوش به الناس في فترة ما'ومثل هذه الجمعيات لا تعطي في الغالب إلا لمن ينتمي لها قط وتنادرا ما تخرج عن دائرة الحسابات الحزبية الضيقة.

شاهدت بنفسي عند توزيع بعض الأغذية كيفية انتقاء هذه الجمعيات للناس حسب الانتماء أو المعرفة دون مراعاة للفقر الذين لا يخرجون للسؤال رغم احتياجهم البالغ كما هو حال تلك المرأة التي لا تجد ما تطعم به أبناءها.

كثير من الأسر يطحنهم الفقر طحنا في الريف والمدن وتأتي الكثير من المساعدات في رمضان.. الكثير من الناس يخرجون الصدقات بكميات كثيرة' لكنهم يعطونها لأشخاص على أساس

توزيعها على الفقراء لكنهم لا يكونون عند مستوى الأمانة فيذهبون بها إلى من يعرفون بغض النظر عن شدة حاجاتهم لها أم لا، مثل هؤلاء لا يخافون في مؤمن إلا ولا ذمة.  
على العكس نجدها عند الكثير من الخريين الذين يحضون على الخير، ويذهبون به إلى الفقراء قبل حلول شهر رمضان بشهر' ونصف..تعرفوا' أو لا على الأسر المحتاجة التي لا يوجد فيها رجل قادر على العمل.

إمام مسجد الأسطى الذي يبعد عن صحيفة الثورة بضعة أمتار خير دليل على هذا العمل النبيل..هذا الإمام منذ سنوات يسعى جاهدا قبل رمضان' وقبل الأعياد الدينية لجميع ما يمكن جمعه أيام الجمعة' ويشترى بها مواد غذائية لـ(150) أسرة في الجراف' هذه الأسر لا يوجد فيها عائل قادر على العمل.. ويعتمد

إمام الجامع مع مجموعة من الخريين على أخصائية اجتماعية تذهب إلى الأسر المحتاجة' ومن ثم يتم توزيع المواد الغذائية لها وفي الأعياد يوزعون للأطفال الملابس' واللحوم.  
هذه الجمعية المصغرة والتي يذهب ما يجمعه من الناس إلى أهالي الحي لعبت دورا إيجابيا لتخفيف جزء من الفقر'وهو دور نتفقدته جمعيات خيرية كبيرة حين تعمل خارج الإطار الذي وجدت من أجله.

ما يجب أن يعرفه الناس أن الكثير من الأسر تحلم بكسرة خبز'وهذا يتطلب مساندة الناس لهم'ومساعدتهم بما يمكن..أقرضوا الله قرضا حسنا.. أعطوهم من مال الله الذي أتاكم ..لا يتخلوا على المحتاجين الحقيقيين.. هي فرصة للطاعة'والبحث عن الجنة التي يتقانى المؤمن من أجلها أو هكذا يجب.

## مساجد

### مسجد قبة الصخرة



● مسجد قبة الصخرة يقع شمال حرم المسجد الأقصى في القدس، وأمر ببنائه الخليفة الأموي عبد الملك بن مروان خلال الفترة 692-688م.