

اللَّهُمَّ اجْعَلْني فيه مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ، وَاجْعَلْني فيه مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْقَائِمِينَ، وَاجْعَلْني فيه مِنْ أَوْلِيَاكَ الْمُقْرَبِينَ، بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.



خفافيش الصيام

الكهرباء مرة أخرى.. مازلنا للشهر السابع نلعن الظلام طوال اليوم ونلعن الضوء لساعة واحدة حين تعود الكهرباء لغرض تعطيل الأجهزة.

نجيب شجاع الدين



وزير الكهرباء المهندس عوض السقطري كان قد أجرى عملية حسابية دقيقة خلص فيها إلى القول إن نسبة العجز خلال شهر رمضان ستكون بنسبة ٢٠٪ إلا أن هناك نفوسا اشتهت في ليلة حلول الشهر الفضيل تخريب الكهرباء وقهر نفوس اليمنيين للمرة الـ (٣٦) وبالتالي تحويل نسبة العجز إلى نسبة تغطية ٢٠٪ فقط، لذا لم يعد بإمكاننا سوى أن نقول: يارب عليك الـ(عوض).

الشيء الغريب بالفعل أن الصينيين هدهام الله لم يبتكروا شيئا سريعا لأجلنا يحل المشكلة، لقد سئنا الولاعات والهواتف النقالة المصاحبة لخدمة الكشف... نشاهد هم أن يعملوا في استخدام عقولهم فنحن نعيش في ظلام بدائي... ويذكر أن مسنولا صينيا عرض استعداد حكومته تنفيذ مشروع تشغيل الكهرباء بالطاقة الشمسية وأثناء إعلان المشاورات حول هذا الأمر اعترضت قيادات في حزب الإصلاح واشترطت أن يتم إضاءة منازل أعضائها مجانا كونها صاحبة الحق في كافة المشاريع المتعلقة بالشمس في اليمن.

في موازاة ذلك نحن نعتب على مجلس التعاون

الخليجي لماذا لا تعمل مبادراتهم على معالجة الأزمة الراهنة، مرت أربعة اشهر ونحن معلقون آمالنا- كالبليت الوقف- عليهم.. وكان القضية برمتها مشكلة مجلس التعاون الخليجي وليست قضيتنا نحن اليمنيين، وكان الأزمات التي نضعها بأيدينا ليست حلولها بأيدينا..

أو بالأصح وكأننا شعب لا حول له ولا قوة ولا دولة فما بدى بدينا عليه..

على ذكر الدول مجاملة كبيرة لنا أن نكون ضمن دول العالم الثالث بينما نحن الآن من دول العالم الثالث تحت الصفر، وقد نصبح من اصحاب أهل الكهف لو استمرت الأزمة واطفأفات الكهرباء.

من يتلاعب بمصير اليمنيين بهذه الطريقة القتالة.. ولماذا ندير لهؤلاء ظهورنا إشارة إلى أن الأمر لا يعنيننا ولا يهدد أرواحنا ولقمة العيش البسيطة ومستقبل وطن ومواطني الجمهورية اليمنية.. صحيح اننا صامدون وسنظل كذلك وصحيح أن هناك متآمرين وسماسرة تخريب ينفذون لعبة خطيرة بأوراق مكتشفة..

متآمرون وسماسرة يتلاعبون بأقوات الناس

وفي ظل امتناع البعض التخلي عن هذه المفارقة المزعة المتمثلة في ظلم الإنسان اليمني لأخيه الإنسان اليمني بحجة أن الشعب يريد، وإن علينا على الأقل وفي أسوأ الأحوال أن نشفق بحال اللاجئين الصومال ونمنحهم فرصة قضاء شهر رمضان دون منغصات غلاء الأسعار، قطع الكهرباء وقطع الأرزاق..

فهذا لاجئ صومالي يقول: حقيقة كنا نحسد ما انتم عليه أما الآن فأنا حقيقة لقد صرنا نحسد سكان قطاع غزة على النعمة التي هم فيها. ولايزال أحدهم يصير على أن الأزمة التي تشهدها بلادنا اظهرت كفاءات ومواهب عدة كانت محبوسة ومكبوتة وغير معترف بها لكن غياب الأمن والاستقرار خلقت لهم البنية المناسبة للبروز وسطوع نجمهم.. ووحده الله يعلم متى سيتم اعقاؤنا من مواهبهم والاكتواء بنار أعمالهم الإبداعية.

أخيرا

الجميع استغل الأزمة السياسية أبشع استغلال، أحزاب، تجار، مشائخ، أكاديميون، وعاطلون عن

العمل، وغيرهم الكثير.. ومع ذلك فإن أكثر الجهات التي يمكن ضبطها متلبسة بالتهمة هي المنتخب الوطني لكرة القدم، حيث ارجع اسباب الهزائم التي مني بها كرويا إلى الأزمة بحكم أنها انعكست سلبيا على أدائه ولولاها لهزمنا المنتخبات الأخرى شر هزيمة.

منذ متى انتصر هذا الفريق حتى يتحدث عن اسباب عارضة؟ من المعيب أن يظل يتأثر سلبيا بأي شيء يحدث على مستوى العالم، حتى موجة تسونامي التي ضربت أندونيسيا وتايلاند قبل سنوات أثرت عليه وهزم منتخبنا أمام الفريق التايلاندي وذلك تعاطفا مع أسر الضحايا.

لا أحد ينتظر من المنتخب تقديم أي لعب جيد وكيفي أنه ظل محافظا على مكانته ولن يسمح لأية دولة عربية وآسيوية أن تحتل المركز الأخير في أية منافسة. طالما والحال كذلك لا أنكر أنني صرت أفضل مهارات تلك الأقدام التي تظهر على قناة (fashionTV) واشجعها بحماس منقطع النظير.. بدلا من متابعة منتخبنا وتصفياته.

الجميع يدفع ثمن الأزمة التي افتعلها المشترك

فاصلة

رمضان بدون رصاص

□ تمنى الزميل العزيز اكرم أحمد باشكيل في مقالة له بأحد المواقع الإلكترونية والمراهقين يهل رمضان ويمضي بدون «رصاص» والذي يقرأ ما جاء في تلك المقالة ولا حظ نقول كلمتها.. لا تؤجل على محبة يدرك أن باشكيل ربما قصد شيئا آخر.. غير الرصاص.. فجنده يقول «هل علينا رمضان هذا العام ونحن في سكرة الديزل ودوامة البترول الخالي من «الرصاص» في الوقت الذي فيه الرصاص هو لغة المتصارعين على الحكم ويقتل به الأبرياء في مسابكنهم غير أبهين بحرمان هذه البيوت وسابكنها ويدما، الأبرياء، ودعا باشكيل أن نجعل هذا الشهر الفضيل محطة تأمل لما نحن فيه علنا نعود إلى جادة الرصاص.. وطلب في ختام مقالته برفض البترول الخالي من الرصاص خوفا على الجيوب من لهيب سعرة.. وقال: علينا أن نتداعى جميعا لأن نجعل رمضان خاليا من الرصاص فهو شهر الرحمة والمغفرة والعق من النار.

* مدير تحرير صحيفة «المسيلة»

الإمارات تؤمن وصول شحنة غذائية وتمور

رمضان أبين.. صيام ونزوح وأمراض ونقص في الغذاء

والدولية في الجانب الاغاثي للنازحين، لأن هناك العديد من الصعوبات أبرزها يتمثل في ضعف ثقافة العمل الخيري المؤسسي وغلبة النظرة التقليدية للعمل الخيري سواء لدى العاملين أو المستفيدين.. إضافة إلى تأخر الجمعيات عن القيام بدورها التنموي المقترض والمساند للجهود الرسمية وتحجيم أثرها وعملها في سد الاحتياجات الانية للمستفيدين دون حل مشاكلهم.

من جهة أخرى تكثفت سفارة دولة الإمارات العربية المتحدة بصنعاء (السبت) الماضي من تأمين وصول شحنة من المواد الغذائية والتمور ضمن برنامج افطار الصائم في بلادنا والذي ترعاه مؤسسة خليفة بن زايد آل نهيان الإنسانية والذي تستفيد منه أكثر من ثلاثة آلاف أسرة فقيرة في عموم محافظات الجمهورية إلى مخيمات النازحين في محافظتي عدن ولحج بسبب المواجهات التي تقوم بها القوات المسلحة والأمن ضد تنظيم القاعدة وملاحقة فلول عناصره ودك لوكاره في المنطقة. وتركت هذه الخطوة أثرا كبيرا وبالغا في نفوس المستفيدين الذين عبروا عن بالغ شكرهم وامتنانهم لدولة الامارات العربية المتحدة ومؤسسة خليفة على هذه الفتحة الإنسانية وفي مثل هذه الظروف الصعبة.

أسامة الشرعبي

تتزايد معاناة آلاف النازحين من مدينة زنجبار حاضرة محافظة أبين هرباً من جحيم العمليات الإرهابية المسلحة التي يقوم بها تنظيم القاعدة في المنطقة الذي يواجه عمليات نوعية وشرسة من قوات الجيش والأمن التي كبدتها خسائر فادحة بقتل العشرات من عناصر التنظيم بينهم عدد من القيادات الإرهابية. ويقدر عدد النازحين من مدينة زنجبار ومناطق متاخمة لها بأبين- بحسب آخر إحصاءات أعلنتها الحكومة الأسبوع الماضي- أكثر من تسعين ألف نازح موزعين في كل من محافظتي عدن ولحج.

ويشكو النازحون في عدن ولحج من سوء الحالة المعيشية لهم وشحة المعونات الإنسانية المقدمة من قبل منظمات محلية ودولية، ويعاني النازحون من سوء الأوضاع الصحية وانتشار بعض الأمراض بينهم مثل الملاريا والاسهال الحاد والسل.. بالإضافة إلى معاناتهم وهم صيام بالوقف طويلا في طوابير وعراك بحثاً عن المعونات الغذائية الشحيحة أصلا.. ورغم الاستجابة والتعاون الكبير بين منظمات العمل الخيري المحلية



تجذّب.. وتناول

نصائح لمرضى السكر

على مريض السكري قبيل دخول الشهر الكريم أن يستشير طبيبا مختصا في ذلك لتشخيص حالته ، وتنظيم علاج السكر بما يتناسب مع مواعيد تناول الطعام خلال هذا الشهر .

- من الوصايا الهامة للمريض بالسكر أن يتجنب إجهاد نفسه في فترات الصيام ، وخاصة قبل الإفطار بساعة أو ساعتين ، لأن في هذه الفترة يحتمل أن ينخفض مستوى السكر لديه .

- ومن الأفضل في حق المريض بالسكري تأخير وجبة السحور إلى ما قبل الفجر ، حفاظا على صحته .

- كذلك على المريض بالسكر أن يحتسب الأجر عند الله، ويصبر على ما ابتلاه الله به ، فهذا أمر قدره الله عليه ، فلا يتضجر ولا يعترض على قضاء الله وقدره .

لاحتوائها على نسبة عالية من الألياف .

من المهم تذكر عدم ملء المعدة بالطعام لأن ذلك يؤدي لمتاعب صحية كثيرة .

الحرص على تناول وجبة السحور وتأخيرها قدر المستطاع .

تذكر بأن الماء لا يخزن في الجسم لذلك فإن الاعتماد على الإكثار من شربه فقط مع وجبة السحور لن يقي الجسم من العطش لذلك يجب شربه على فترات .

والأسماك . تجنب الأغذية التي تشعر الجسم بالجوع الكاذب كالمكسرات والحلويات . تناول الأغذية التي تشعر الجسم بالشبع كالبقوليات والمواد النشوية كالخبز الأسمر وجوب الصباح التي تحتوي على النخالة والألياف .

تناول كميات مناسبة من الخضراوات والفواكه لتجنب حدوث الإمساك

تجنب تناول الأطعمة التي تسبب الشعور بالعطش كالمخللات والطرشي أو الأجبان والزيتون والمكسرات والأغذية المعلبة . الاعتدال في استهلاك البهارات والتوابل . الاعتدال في شرب المنبهات كالشاي والقهوة ومنتجات الكولا لتأثيرهم المدر للبول .

تناول كميات وافرة من الماء والسوائل بين الوجبات وكذلك تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الماء والفواكه والخضراوات والحليب وعصائر الفاكهة الطازجة . الاعتدال في تناول الأغذية الغنية بالبروتين والحبوب والدواجن

