



## دعاء

عن ابن مسعود عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ما أصاب عبداً هم ولا حزن فقال: اللهم أني عبدك ابن عبدك ابن أمك، ناصيتي بيدك، ماض في حكمك، عدل في قضايتك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك، أو أنزلته في كتابك، أو علمته أحداً من خلقك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهب همي.. إلا أذهب الله همه وحزنه، وأبدله مكانه فرحاً».

# كيف يمكن مواجهة الإرهاب في المساجد..؟

## حديث شريف

روي عن سهل بن سعد: أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إن للجنة باباً يقال له: الريان، يقال يوم القيامة: أين الصائمون؟ فإذا دخل آخرهم أغلق ذلك الباب».

رواه البخاري ومسلم..

## الخضراوات والفواكه ضرورة في رمضان



غالباً ما يتم الابتعاد عن خيارات الطعام الصحي خلال الشهر الفضيل، وذلك لكون الجميع يغمس في تناول الطعام المقلي والحلويات للتعويض بعد يوم طويل من الصيام، كما أن الميل إلى تناول كميات كبيرة من الطعام المشبع بالدهن والسكريات لا يترك مجالاً لكميات من الفواكه والخضراوات قليلة السعرات الحرارية، وتبين مديرة مستودع الاتحاد للأدوية، داليا طبري، أن الفواكه والخضراوات تشكل أساس الفيتامينات والمعادن التي نتناولها.

وتقدم طبري مجموعة من المقترحات التي يمكن أن تضيف الفيتامينات والمعادن لوجبتنا الإفطار والسحور:

- 1- تأكد من تناول طبق من السلطة قبل المباشرة بالوجبة الرئيسية.
- 2- اجعل الفواكه جزءاً من وجباتك الخفيفة.
- 3- احرص على تضمين وجبتك بأنواع الشورية وعصائر الفواكه الطازجة.
- 4- اجعل من الشورية غنية بالخضراوات مثل البروكلي، السبانخ، البازلاء، الفاصوليا الخضراء، القرع والجزر، فهذه الخضراوات تضيف الفيتامينات والمعادن للشورية، إضافة للألياف التي تعدّ عنصراً مهماً لصحة الجهاز الهضمي.
- 5- خلال الجلسات العائلية بعد الإفطار، يمكنك الاستعاضة عن الحلويات بالفواكه الطازجة والمكسرات.

## أمسية رمضانية للقطاع النسوي بمديرية الحوك

«الميثاق» - محمد شنيني

أقام القطاع النسائي بفرع المؤتمر الشعبي العام بالدائرة (160) مديرية الحوك - محافظة الحديدة، الثلاثاء الماضي أمسية رمضانية بحضور مسنولة النشاط النسوي بفرع المؤتمر بالمحافظة الأستاذة نورية الحاشدي وقيادة فرع المؤتمر بالدائرة وقيادات المراكز التنظيمية وعدد من ممثلات منظمات المجتمع المدني والناشطات.

وأقيمت في الأمسية الكلمات والمحاضرات الدينية التي تطرقت لأهمية الشهر الكريم وما ينبغي أن يكون عليه المسلمون من التراحم والتآخي وتلمس هموم الجار وذوي القربى والمسلمين بشكل عام.

كما وقيمت الأمسية على معاناة المواطنين جراء العدوان السعودي على اليمن في مختلف الجوانب وأبرزها الاقتصادية، وما خلفه العدوان من قتل للمواطنين الأبرياء، وتدمير البنى التحتية للبلد.



بن سالم بمنطقة شعب النور بقرية الواسط بمدينة الشحر محافظة حضرموت.

وقال مصدر أمني إن المنطقة الواقعة فيها القبة مهجورة وخالية من السكان وتقام فيها زيارة دينية وسوق سنوية.

وأشار المصدر إلى أن عناصر القاعدة أقدمت خلال الأيام الماضية على إغلاق قبتي ضريحي شيخان والمشهور بمدينة المكلا تحت ذريعة محاربة الشريكيات.

إلى ذلك حذرت وزارة الأوقاف من هذا المشروع التأمري الذي يسعى إلى تفجير فتنة طائفية..

ودعت الوزارة في بيان لها الشعب اليمني إلى اليقظة والتصدي للمشروع الإرهابي.. وأهابت بمؤسستي الجيش والأمن، أخذ الاجهزة لتخليص محافظة حضرموت من عناصر الإرهاب، وتأمين سكانها، وصون مقدراتها من النفط الذي تسخره عصابة الإرهاب لمشروعها التخريبي..

وقالت: تلقينا- بمشاعر الأسف والحزن- أبناء عملية التفجير الإرهابية في العاصمة صنعاء بحي السائلة شمال المستشفى العسكري.. والقنبلة الموقدة داخل مسجد سوق بني منصور بالحليمة الخارجية بضواحي صنعاء..

وما يجري من أحداث بحضرموت: اغتياوات للرموز الدينية، وتفخيف لقباب المساجد الأثرية، وإغلاق للجوامع من قبل عناصر تنظيم القاعدة، والتي تعمل جاهدة على تفجير فتنة الطائفية بعد أن عمدت إلى اغتيال الحبيب حسين العيدر... ومن ثم فخخت قبلة الحبيب حمد بن صالح في قرية الواسط بمديرية الشحر..

وجددت دعوة الشعب اليمني إلى اليقظة والتصدي للمشروع الإرهابي الذي بدأ جلياً وظاهراً للعيان في المكلا حضرموت وإعلان ما يسمى تنظيم القاعدة ولاءه- حسب زعمه- للبغداد..

وأكدت الوزارة أنه في حال لم يتحرك الشعب للتصدي لمثل هكذا أخطار ستمتد الأعمال الإرهابية والقتل لتشمل كل أبناء المجتمع اليمني دون مراعاة لانتهاهاته المذهبية والحزبية.. أو كونه طفلاً أو عجوزاً أو شيخاً..

المساجد، ولا ضير أن يؤم المصلين شافعي أو زيدي بل يجب ان نواجه الدواعش بمثل هذه الأعمال التي تستعزز من أواصر الإخوة بين الجميع، وكذلك الأمر نفسه بالنسبة لخطبتي الجمعة..

الجدير بالذكر أنه تم الاسبوع الماضي تداول معلومات عن ضبط فتاة ترتدي ثياب متسولة كانت تعتزم تنفيذ عملية إرهابية في الجامع الكبير بالعاصمة صنعاء، وتأتي هذه المحاولة في الوقت الذي أقدمت- الثلاثاء- عناصر إرهابية على تفجير عبوات ناسفة في الجامع الكبير في منطقة بني منصور بمديرية الحليمة الخارجية محافظة صنعاء مما أدى إلى استشهاد واصابة عدد من المواطنين.

وأوضح مصدر أمني أن العبوة التي وضعت أمام المسجد انفجرت بين صلاتي المغرب والعشاء.. مشيراً إلى أن الاجهزة الامنية وفرق الاسعاف هرت عن إلى مكان الانفجار للقيام بإسعاف المصابين والتحقيق في هذه الحادثة الإجرامية.

وأكد أن الاجهزة الامنية لن تتوانى عن القيام بمهامها لتعقب الجناة وضبطهم وإحالتهم للأجهزة القضائية لينالوا جزاءهم الرادع جراء ما اقترفوه بحق الوطن والمواطن..

داعياً المواطنين إلى أخذ اليقظة والحذر والتعاون مع الاجهزة والجهات المختصة في الإبلاغ عن أي أجسام غريبة أو سيارات مشتبها بها أو أي تحركات مشبوهة لأي عناصر إرهابية.

هذا ولم تزل جرائم الاعتداءات الإرهابية التي استهدفت جامع القبة الخضراء بشارع هائل ومسجد الكسبي بالزراعة وجامع الحشوش والتي نفذت في آخر يوم من شعبان وسقط فيها عشرات الشهداء والجرحى تفرغ جرس الإنذار لخطر هذه المؤامرة، ويزداد الخطر بالصرار على تفجير فتنة مذهبية من خلال الجريمة الإرهابية التي استهدفت جامع قبة المهدي بالعاصمة صنعاء..

ولم يقتصر الخطر على العاصمة صنعاء بل ان جماعة الفكر التكفيرى سبق ان أقدموا يوم الثلاثاء، 30 يونيو الماضي على تفجير قبة طريق في مدينة الشحر بحضرموت، حيث أقدمت عناصر من تنظيم القاعدة الإرهابي على تفجير قبة ضريح الحبيب حمد بن صالح بن الشيخ أبوبكر



تسعى قوى الشر والإرهاب في اليمن إلى تفجير فتنة طائفية في البلاد من خلال استهداف المساجد ورجال الدين بعمليات إرهابية لم يعهد لها اليمنيون بهذا الشكل على الإطلاق.

فكانت البداية من جامع بدر في صنعاء، حيث أقدم انتحاري على تفجير نفسه داخل الجامع أثناء صلاة الجمعة في 20 مارس 2015م، وأثناء فرار المصلين دوى انفجار ثان أمام الجامع، فيما استهدف تفجير آخر مسجد الحشوش شمال صنعاء.

بعد ذلك توالت الأعمال الإرهابية التي لا تستهدف المساجد واغتيالات الرموز الدينية وتفخيخ القباب والمساجد الأثرية فحسب بل تهدف إلى تفجير صراع طائفي مذهبي مناطق وليس قتل هذا العالم أو ذاك الخطيبي أو جمهور المصلين.. ويؤكد تزايد عمليات استهداف المساجد في الأسابيع الأخيرة وجود مخطط تأمرى على البلاد يجري تنفيذه على أكثر من جبهة لتفجير صراع مذهبي.. وإذا كان الكويتيون قد قرروا مواجهة الإرهاب الذي يستهدف وحدتهم الوطنية بالصلوة التي جمعت السنة والشيعه في جامع الإمام الصادق الجمعة الماضية فإنه يتعين علينا كيميانيين أن نتفق عند ترديد الإدانة والاستنكار لهذه الأعمال الإرهابية بل ان تتمثل عظمة التسامح والتعايش الديني والمذهبي الذي جسده اليمنيون طوال التاريخ قبل ان يخرج المزايدون ويتحدون عن التعايش الديني والمذهبي..

ولا يجب أبداً أن يغيب عن بالنا انه وبالرغم من استهداف المساجد في أعمال إرهابية، إلا أن اليمنييين مايزالون يؤدون الصلوات صفواً واحداً ولا فرق بين شافعي أو زيدي، إذ أن ذلك يتطلب اليوم تعزيز مثل هذا التسامح والتعايش، بمزيد من ارتياد المساجد المستهدفة والتي يركز عليها المتآمرون ويحاولون ان يوجدوا شرخاً بين أبناء اليمن عن طريق فصل مساجد السنة عن الزيدية..

الشيء الأخر.. على اليمنييين ان يدركوا ان المؤامرة لا تستهدف جماعة فقط وإنما تستهدف أبناء الشعب اليمني جميعاً من خلال محاولة فرض فكر مستورد رفضه شعبنا وقاومه، ولم يستطع قبله الاستعمار ان يفرضه على شعبنا.. وهذا يتطلب اشاعة ثقافة التسامح والتعايش داخل

## تنظيم تناول الأدوية في رمضان

خلال شهر رمضان:

- 1- عند استشارة تلك الطبيب، تأكد من استعمالك بشكل تفصيلي عن الفاصل الزمني بين الوجبات، ومواعيد تناول الدواء.
- 2- من المهم للأشخاص، الذين يخضعون للعلاج بالأدوية، تناول كميات وافية من الماء والسوائل في الفترة التي بين الإفطار والسحور.
- 3- يتوجب على المرضى ترتيب نظامهم الدوائي، لضمان عدم الإضرار بالجسم خلال الصيام.
- 4- يفضل تأخير وقت وجبة السحور قدر المستطاع، مع محاولة الحصول على أكبر كمية من الراحة خلال اليوم.

## شفي من السرطان بالصوم

عندما أخبره الجراح أنه يجب أن يستأصل المبوالة، أخذ جان كلود يفكر. إنه يعرف ما هي أخطار تركيب مبوالة اصطناعية أو فتح ثغرة في البطن ليتبول عن طريق كيس مربوط إلى جسمه.

وتخيل العجز الجنسي الذي سيصيبه، وإعاقة الجسد الفادحة... أخيراً، فضل جان كلود أن يضع ثقته الكاملة في قدرة الشفاء التي لا حدود لها والتي تملكها الحياة.

فعاد ليري طبيبه الجراح وقال له: " لا، شكرًا، سأحافظ على مبولتي". ثم رجع إلى بيته، وتوقف عن الأكل تماماً لمدة 28 يوماً.

بعد 23 سنة ما زال جان كلود في حالة شفاء كامل. - والطبيبات - كانوا قد تنبأوا له بموت سريع إذا لم يخضع للعلمية. اليوم جان كلود يعيش حياة تقاعد

سعيدة، وهو يعترف على البيانو ويعمل في الحديقة. ويتبول مثلي ومثلكم. بعد شفائه من سرطان المبوالة، بدأ جان كلود يروي قصته ويلقي محاضرات. في إحدى هذه المحاضرات، كان ميشال يصفي بانتباه كبير، فقد كان يشكو من السرطان نفسه الذي أصاب جان كلود..

واقترح ميشال، ذهب أيضاً ليهزم مرضه عن طريق التوقف عن الطعام. ... لمدة 39 يوماً!

وحصل على نفس النتيجة: شفاء كامل. اليوم، يعيش جان كلود حياة تقاعد سعيدة. يقوم بنزهات في المركب ولم يعد لرؤية الأطباء، والطبيبات الذين تنبأوا له بالموت القريب، وهو يتبول الآن بشكل طبيعي مثلي ومثلكم.

التقدير الطبي لحياة شخص مصاب بسرطان المبوالة هو من سنة إلى سنتين. " الصوم هو جراحة بدون مبضع الجراح "

## (رمضان مبارك) تزيين كبرى المتاجر

## بريطانيا تلبى رغبات الصائمين بعروض مذهلة

جنه استرليني، وذلك بسبب الارتفاع في الطلب على المواد الغذائية التي يشتريها المسلمون خلال الشهر الكريم. وللعروض المذهلة التي قدمتها محلات السوبر ماركت والمتاجر المختلفة، وبفضل حملات الترويج والتخفيضات المتنوعة والمتخصصة.

### أرباح الأرز

وقال البرت نايت أحد مسؤولي المتاجر الكبرى في بريطانيا «إننا نتوقع خلال هذا الشهر، الريح من مبيعات الأرز التي ترتفع بنسبة 100%، وقد تباع أكثر من مليوني طن من الأرز». وأضاف: «هذا العام وضعنا لأول مرة بعض أنواع الشاي العربي والتور والسمبوسة والحلويات اللبنانية، وجاء ذلك بعد دراستنا لارتفاع إقبال المستهلكين المسلمين على شراء تلك المنتجات التي تدخل في إعداد مائدة الإفطار والسحور معاً».

وعززت الفنادق والمطاعم في لندن والمدن المجاورة أطقم العمل وساعات الدوام ووفرت المنتجات، تأكيداً على تقديم خدمات متميزة في رمضان. وقامت إدارات الفنادق المختلفة باستغلال الطرف الديني بتجهيز الغرف واكسابها الأجواء الروحانية بوضع نسخ من القرآن الكريم وسجادات الصلاة ومؤشر اتجاه القبلة نحو مكة المكرمة، وبإتت مطاعم الفنادق خالية من المشروبات الكحولية وتمتنع عن توفير كل ما يفسد أو يعكر صفو الصائمين في الشهر الفضيل.



## مطاعم وفنادق تحظر الكحوليات.. وتوفر كتاب القرآن وسجادات الصلاة

وزينت أغلب المتاجر الرئيسية الكبرى مثل ماريسون وأزدا بعبارة «رمضان مبارك» بالإنجليزية. ووضعت التور والمواد الغذائية واللحوم الحلال في مساحات اعتبرت كبيرة قياساً بسابقتها لاستهلاك المباشر من جانب المشتري المسلم البريطاني والمهاجر والمقيم والزائر أيضاً.

وذكرت تقارير اقتصادية محلية أن الثلاثة ملايين مسلم الذين يعيشون في بريطانيا أسهموا في إنعاش الأسواق ومحلات السوبرماركت بفضل مشترياتهم التي يتوقع أن تستمر بالارتفاع لحين الاحتفال بعيد الفطر المبارك.

وتحدث تقرير حديث أن رمضان المبارك ضخ على محال السوبر ماركت الكبرى نحو 125 مليون

أصبح شهر رمضان الفضيل يحتل المرتبة الثالثة من حيث الأهمية في الأسواق العامة والمهمة في بريطانيا، بعد موسمي أعياد الميلاد وعيد الفصح في فصل الربيع من كل سنة. والتغيير الحاصل في المتاجر الكبرى بالمدن البريطانية ومنها لندن وبيرمينغهام، التي كانت في السابق تخلو من لحوم الحلال، لتتحول هذا العام لسلسلة متاجر تيسكو..

وهي الإمبراطورية الأكبر في قطاع التجزئة بالمملكة المتحدة، لبيع المواد الغذائية «الحلال» في الميدان، مباركة بذلك حلول الشهر المبارك، ومستغلة في الوقت نفسه حاجة الصائمين المسلمين وتحديداً العرب لشراء التموين الخاص بوجبتنا الفطور والسحور.