

مجتمع

نصف سكان السودان في حاجة ماسة لمساعدات

قال مدير منظمة الصحة العالمية، تيدروس أدهانوم غيبريسوس، السبت، إن نصف سكان السودان في «حاجة ماسة» للمساعدات الإنسانية، وإن الاحتياجات الصحية هائلة، إذ يعاني نحو 3,4 ملايين طفل من سوء التغذية، موضحاً أن «الأزمة المروعة لا تحظى بالاهتمام الدولي الكافي». وناشد غيبريسوس توفير «وصول آمن للمساعدات إلى جميع المناطق المتضررة من النزاع، لتتمكن المنظمة وشركاؤها من حماية الفئات الأكثر ضعفاً». وحسب الأمم المتحدة، فقد نحو 14 ألف شخص حياتهم، ونزح 8 ملايين آخرين من جراء الاشتباكات. (الأناضول)

قرار أممي يدين الكراهية والتمييز ضد المسلمين

اعتمدت الجمعية العامة للأمم المتحدة، السبت، قراراً يدين أي دعوة إلى الكراهية أو التحريض على التمييز أو العداوة أو العنف ضد المسلمين، ويدعو إلى تعيين مبعوث أممي خاص معني بمكافحة «الإسلاموفوبيا». وحظي القرار، الذي قدمته باكستان نيابة عن منظمة التعاون الإسلامي، بموافقة 115 دولة، فيما امتنعت 44 دولة عن التصويت، ولم تصوت أي دولة ضده. وطالبت الجمعية العامة الدول الأعضاء بأن تتخذ التدابير اللازمة لمكافحة الكراهية والتحريض على العنف وممارسته ضد المسلمين، وأن تحظر ذلك بموجب القانون. (قنا)

الوضع في غزة يفوق الكارثة

الولادة». وأكد أن الصندوق سيستمر في توصيل الإمدادات إلى جميع الأماكن التي يتم فيها الاهتمام بصحة الأم، وأنهم ينظرون كيفية إعادة إنشاء أنظمة الإحالة لحالات العنف القائم على النوع الاجتماعي، ودعم الناجين من هذا العنف بعد أن تم تدمير المساحات الآمنة التي كانت موجودة سابقاً. (قنا)

يوم في شمال غزة «هو معركة من أجل البقاء». وتابع المسؤول الأممي: «الخوف موجود في كل مكان في غزة، ولكن بشكل خاص بالنسبة لهؤلاء النساء الحوامل. الأطباء هناك أبلغوني أنهم لم يعودوا يرون طفلاً بالحجم الطبيعي، كما أنهم يرون بشكل مأساوي زيادة في عدد الأطفال الذين يولدون ميتين، والمزيد من وفيات الأطفال حديثي

180 امرأة حامل. وشارك ألين في مهمة نفذتها الأمم المتحدة إلى شمالي غزة لتوصيل مساعدات طبية إلى مستشفىين، أحدهما مستشفى الصحابة، وهو مستشفى الولادة الوحيد العامل في شمال غزة، وقال إنهم أثناء تنقلهم هناك، كانت نظرات الناس مشاعر يصعب وصفها، وإن كل من تحدثوا إليهم «هزيلين وجائعين»، وإن كل

قال ممثل صندوق الأمم المتحدة للسكان في فلسطين، دومينيك ألين، إن الوضع في غزة يفوق الكارثة، وهو «كابوس»، وأكثر بكثير من مجرد أزمة إنسانية، بل هو «أزمة للإنسانية». وأضاف في مؤتمر صحفي في نيويورك: «الأمر أسوأ مما أستطيع أن أصفه»، مشيراً إلى أنه غادر غزة وهو يشعر «بالرعب» على مليون امرأة وفتاة، من بينهم



(عبد الرحيم الخطيب/ الأناضول)

حملات لإيواء المشردين في المغرب

الرباط - عادل نجدحي

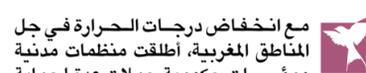
إحصاءات رسمية

تكشف إحصاءات رسمية تعود إلى عام 2018 عن وجود أكثر من 4 آلاف مشرد في المغرب، من بينهم أكثر من 250 طفلاً، ويكون غالبية هؤلاء في شوارع المدن الكبرى، في حين تقدر جمعيات غير حكومية عدد أطفال الشوارع في البلاد بما يتراوح بين 30 و50 ألفاً، وتختلف ظروف هؤلاء بحسب طول فترة مكوثهم في الشارع.

ظروفهم إلى العيش في الشوارع رغمًا عنهم. نحاول مساعدتهم من خلال التبرعات التي نحصل عليها من مؤسسات القطاع الخاص ومن هيئات أعضاء الجمعية، ونوفر الغطاء والألبسة والأكل، ومن يحتاج منهم إلى المساعدة الطبية نحيله إلى المستشفى، وفتحت الجمعية باب التبرع بالحاجات والمستلزمات والأموال من أجل أن تستمر الحملة». وتتكفل العديد من الجمعيات بتقديم الطعام والملابس لمن دفعتهم ظروفهم إلى العيش في الشارع في إطار تعزيز قيم التضامن بين مختلف فئات المجتمع المغربي، وتشجيع العمل التطوعي، كما تتعاون السلطات المحلية في عدد من المدن مع منظمات المجتمع المدني في تنفيذ مهام جمع المشردين، ونقلهم إلى أماكن خاصة لحمايتهم من موجات البرد القارس.

في العاصمة الاقتصادية الدار البيضاء، والتي تعرف شوارعها أكبر وجود للمشردين في المغرب، شارك أعضاء جمعية «التحدي للمساواة والمواطنة» (أهلية) في حملة «دفع» (2024) للإيواء للعام الرابع على التوالي، ضمن الجهود الرامية إلى التخفيف من تداعيات موجة البرد على الفئات الهشة. يقول منسق المشاريع في الجمعية، المهدي ليمينة، لـ«العربي الجديد»: «منذ الأزمة الصحية المرتبطة بفيروس كورونا في عام 2020، أنشأت الجمعية مركز إيواء مؤقت للمشردين، كما تعمل بمشاركة

دور خدمات الرعاية، وعدم توفير الرعاية الجيدة للزلاء». ويوضح السدراوي لـ«العربي الجديد»: «أن تقاوم ظاهرة المشردين مرتبطة بتفاقم الفقر، ما يجعل محاربة الفقر مهمة أساسية لتقليص هذه الظاهرة عبر إجراءات فعالة تتمثل في التوعية، والحد من التفاوتات الاجتماعية، مع ضرورة فرض ضريبة على الثروة، والقيام بإجراءات لمحاربة الفساد، ونهب المال العام، وترسيخ قيم العدالة والكرامة، إضافة إلى بناء دور رعاية دائمة تتوفر فيها شروط الحياة الكريمة».



مع انخفاض درجات الحرارة في جل المناطق المغربية، أطلقت منظمات مدنية ومؤسسات حكومية حملات عدة لحماية الأشخاص المشردين وإيوائهم، وقدمت لهؤلاء الأشخاص المأوى والدفع والملابس والطعام. تواصل جمعية «رواحل الخير» (غير حكومية) نسختها السابعة من حملة «دفع الشوارع» في مدينة تطوان شمالي المغرب، تحت شعار «لنجعل شتاءهم أدفا»، بهدف التخفيف من معاناة الأشخاص الذين يعيشون من دون مأوى، خصوصاً في ظل برد فصل الشتاء. ويقوم متطوعو حملة «دفع الشوارع» بجولات ليلية للبحث عن أناس قادتهم الأقدار إلى التشرد، والنوم في أزقة تطوان، ويعملون على توفير الحاجات الضرورية التي تعينهم على مواجهة الأجواء الباردة مثل الأغذية والألبسة الشتوية والوجبات الغذائية الساخنة. يقول الكاتب العام لجمعية «رواحل الخير»، عبد العزيز مروان، لـ«العربي الجديد»: «نحرص على تقديم يد المساعدة لسكان الأرصعة احتراماً لإنسانيتهم في كل شتاء، ونحاول التخفيف من معاناتهم، وإيصال ما يعيشونه من أوضاع إلى من يهمهم الأمر، فبعضهم أشخاص دفعتهم

مجتمع

تحقيقاً

لا يعرف مئات الآلاف من سكان مدينة رفح في أقصى جنوب قطاع غزة ماذا يفعلون للهرب من العملية العسكرية، بعد تهديد الاحتلال الإسرائيلي باجتياح المدينة المكتظة، فلا مكان آمناً للنزوح

اجتياح رفح

لا مهرب آمناً سوى السماء

غزة، **أمجد ياغي**



صادقت حكومة الحرب التي شكلها الاحتلال الإسرائيلي في بداية العدوان على غزة، أسس الأول الجمعة، على خطط العملية العسكرية التي يهدد بها الاحتلال مدينة رفح، في تجاهل تام لكل التحذيرات الدولية التي

عبرت عن القلق من مخاطر العملية التي ستؤدي إلى كارثة إنسانية كبيرة، خصوصاً مع عدم وجود مهرب لنحو نصف سكان القطاع المكتظين في المدينة الصغيرة، وعدم

توفير ممر آمن حقيقي لإجلائهم منزل.

وإدى عشرات الآلاف أول صلاة جمعة من شهر رمضان في العراق في ظل تدمير العديد من مساجد مدينة رفح، ثم عادوا إلى الأمان التي نزحوا إليها للتفاوض، لكنها عادت للقاء على قيد الحياة عبر محاولة تأمين الغذاء والتكفي مع إلماسة الإنسانية التي يعيشونها بالتزامن مع سيل الأخبار التي تتحدث عن قرب اجتياح رفح، وأخبار أخرى تتحدث عن إمكانية التوصل إلى اتفاق لوقف إطلاق النار، على أمل إيقاف العدوان.

ويوجد في مدينة رفح ما يقارب مليون و400 ألف فلسطيني، ويواجه جميع هؤلاء صعوبات عملة على مستويات عدة، فإما كان الإيواء محدوداً، ولا تتوفر فيها أبسط المستلزمات المعيشية، والغارات الإسرائيلية لا تتوقف، وتقتل العشرات وتدمر المنازل

بويما، خصوصاً في شرقي رفح، وفي غربي منطقة النصر، وكذلك عند الحدود المصرية

من الناحية الغربية الجنوبية.

تميش عائلة عمر أبو ريالة (52 سنة) حالة في القلق بعد تدمير منزلهم في مدينة غزة بالكامل، وتكرار نزوحهم أكثر من سبع مرات، ونجاتهم من موت محقق أثناء النزوح من مدينة خان يونس في يناير/كانون الثاني الماضي، يبحث الرجل حالياً عن أي مفر، فإبته مصاب بكمسور في الحوض، وتزوجته لديها إصابة بالغة في الرأس، لكن لا مكان آمناً يهربون إليه. أثناء كل نزوح، كان أبو ريالة يقصد الأمان الذي توجد فيه العيادات الطبية حتى يحصل ابنه وتزوجته على العلاج رغم ندرة الأدوية والمعدات الطبية في النزوح الأخير إلى رفح، استقر إلى جانب عدد من العيادات الطبية التي ما زالت تعمل، لكنه يشعر الآن بقلق كبير على حياة أسرته المكونة من ثمانية أفراد، ويخشى من عدم القدرة على علاج ابنه وتزوجته في حال اضطروا إلى نزوح جديد.

يقول لـ«العربي الجديد»: «نحنا إلى كل الأماكن التي ادعى جيش الاحتلال أنها آمنة، لكنه أجبرنا لاحقاً على مغادرتها مجدداً،

في حين أن الحلول المتاحة حالياً محدودة للغاية». في بداية العدوان، رفضنا الخروج من منزلنا، إذ لم تكن نريد أن يتم تهجيرنا كما حدث مع إجداننا في نكبة 1948، لكننا أجبرنا على النزوح بعد تدمير المنزل، وعاشنا ما هو أسوأ من النكبة، وهنا في شهر رمضان في غزة منذ شهر سبب التهديدات الإسرائيلية التي خفقت قليلاً مع الحديث عن المفاوضات، لكنها عادت بعد مصادقهم على العملية العسكرية.

صاحنا نعلم بالعودة إلى مدينة غزة، ونحن على الحدود المصرية، يضيف أبو ريالة: «فكرت في النزوح، لكني لا أملك المال لنقل أسرتي، ومثل كثيرين هنا، لا أعرف إلى أين نذهب، فأحرب جعلتنا فقراء ضعفاء، مخيم الصيريات وإما إلى مخيم دير البلح، لكن تلقى العلاج هو الأهم، فانا لا أريد الموت، ومنذ طفولتي أعيش حروباً وحصاراً».

ويزحت عدد من العائلات بالفعل إلى مدينة وخيمج دير البلح في وسط القطاع، وتقرر الأعداد بالمئات ويعمل هؤلاء نزوحهم بسببين، الأول هو التهديد الإسرائيلي الأخير باجتياح رفح الذي يجعل البقاء فيها غير آمن، والثاني قلة المساعدات التي يتم منحهم إياها من وكالة «أوردا»، خصوصاً أنهم مسجلون في خارج مراكز الإيواء.

تقول أم فؤاد محمد (55 سنة)، إن «العيش في مدينة رفح كان مثلاً لنا، لكن لم يكن أمامنا بديل بعد أن لقدنا مصدر رزق العسكري في مدينة غزة، رفضنا الخروج من منزلنا، إذ لم تكن نريد أن يتم تهجيرنا كما حدث مع إجداننا في نكبة 1948، لكننا أجبرنا على النزوح بعد تدمير المنزل، وعاشنا ما هو أسوأ من النكبة، وهنا في شهر رمضان في غزة منذ شهر سبب التهديدات الإسرائيلية التي خفقت قليلاً مع الحديث عن المفاوضات، لكنها عادت بعد مصادقهم على العملية العسكرية.

صاحنا نعلم بالعودة إلى مدينة غزة، ونحن على الحدود المصرية، يضيف أبو ريالة: «فكرت في النزوح، لكني لا أملك المال لنقل أسرتي، ومثل كثيرين هنا، لا أعرف إلى أين نذهب، فأحرب جعلتنا فقراء ضعفاء، مخيم الصيريات وإما إلى مخيم دير البلح، لكن تلقى العلاج هو الأهم، فانا لا أريد الموت، ومنذ طفولتي أعيش حروباً وحصاراً».

وتزداد تخوفات الغزيين لأن العملية العسكرية على رفح ستعني زيادة عزل قطاع غزة، ووصول العمليات البرية إلى جميع المدن والمخاقلات الخمس، وستعمل إلى الملاذ الأخير لهم المرتبط بمعبر رفح البري، وهو المُنغذ الوحيد للقطاع الذي تصل عبره عدد من شحنات المساعدات بويما، رغم قلقها.

وفي حال تنفيذ الاحتلال العملية



انظار رمضان في النساء لمحذية رفح (ياسر الخطاطبة، الأناضول)

العائلة عقب تدمير القصف محلاتنا التجارية في مدينة غزة في نوفمبر/ تشرين الثاني الماضي، وقد عاشنا النزوح عدة مرات وصولاً إلى رفح، وكنا نظنها الأكثر أمناً، وتحملنا مشقة الجوع في انتظار المساعدات كوننا نعيش خارج البلح، فالجوع سيلحقنا في أي مكان، لكن مراكز الإيواء، وفي كثير من المرات كنت أحصل على بيضيات معدودة بعد أيام من الانتظار، وبعد المصادقة على العملية

بأسرتي المكونة من تسعة أفراد».

وتكرر الحصف الإسرائيلي، وطاول عدة منازل في رفح، فوجهت مع أسرتي إلى مدينة دير البلح ، لكننا للأسف لم تكن نحصل على أية مساعدات غذائية، ولم يتم منحنا مكاناً للإقامة فيه، فعدت إلى رفح الغدائي، وكنت حينها أعتقد أنه لن يحدث اجتياح، لكن يبدو أن الاجتياح سيحدث.»

يتابع صعيح: «خلال رحلة النزوح، تكوّن المشاهد التي شاهدتها في مساسل التفريجة الفلسطينية الذي صور حياة الفلسطينيين هناك راء أسكري من النمط 1 وداء السكري من النمط 2، لكن بعض النظر عن النوع، فإنه من الأمراض المزمنة التي تلازم المريض طوال حياته. بضيفاً، «عادة ما يحتاج مريض السكري إلى تناول الأطعمة في فترات زمنية متقاربة، إذ يخشى أن يؤدي الانقطاع عن تناول الطعام إلى حصول خلل في مستويات الغلوكوز والإنسولين في الدم، ما يؤدي إلى مشاكل صحية تبدأ بالندور والهبوط وقد تؤدي إلى الوفاة.»

هنا، فإن الصيام لفترات طويلة خلال النهار والاستمرار في تناول المأكولات قد يكون ضاراً لمرضى السكري، لذلك، يتوجب على مفر لنا حالياً، وغالبية الناس ضائعة، ولا



والذي بدأ مجدداً التحضر للنزوح إلى دير البلح، حتى ولو مشيا على الأقدام، رفقة أسرته المكونة من 6 أفراد والولدت المسنة، تعرض صعيح لإصابة في 13 أكتوبر/ تشرين الأول الماضي، ولا يزال يعاني ألماً شديداً في ساقه بسبب تلك الإصابة، لكنه رغم ذلك ينوي متابعة طريق النزوح، ويين أن إصابته، وكذلك والدته المريضة تجعله يتراجع صعيحاً.

ويوضح لـ«العربي الجديد»: «قبل أكثر من شهر، وبعد أن تزايدت التهديدات كثيراً،

وتكرر الحصف الإسرائيلي، وطاول عدة منازل في رفح، فوجهت مع أسرتي إلى مدينة دير البلح ، لكننا للأسف لم تكن نحصل على أية مساعدات غذائية، ولم يتم منحنا مكاناً للإقامة فيه، فعدت إلى رفح الغدائي، وكنت حينها أعتقد أنه لن يحدث اجتياح، لكن يبدو أن الاجتياح سيحدث.»

يتابع صعيح: «خلال رحلة النزوح، تكوّن المشاهد التي شاهدتها في مساسل التفريجة الفلسطينية الذي صور حياة الفلسطينيين هناك راء أسكري من النمط 1 وداء السكري من النمط 2، لكن بعض النظر عن النوع، فإنه من الأمراض المزمنة التي تلازم المريض طوال حياته. بضيفاً، «عادة ما يحتاج مريض السكري إلى تناول الأطعمة في فترات زمنية متقاربة، إذ يخشى أن يؤدي الانقطاع عن تناول الطعام إلى حصول خلل في مستويات الغلوكوز والإنسولين في الدم، ما يؤدي إلى مشاكل صحية تبدأ بالندور والهبوط وقد تؤدي إلى الوفاة.»

هنا، فإن الصيام لفترات طويلة خلال النهار والاستمرار في تناول المأكولات قد يكون ضاراً لمرضى السكري، لذلك، يتوجب على مفر لنا حالياً، وغالبية الناس ضائعة، ولا

حلاّ شهر رمضان على ملايين المصريين بعد ظروف صعبة بعد تحرير سعر صرف الجنيه مقابل الدولار، وتجاوز أرقام التضخم في المائتة 26

الشاهرة، **عبد الكريم سليم**

حتى منتصف ثمانينات القرن الماضي، كان ينذر أن يعلن شخص أنه اكل على الغداء مثلاً وجبة عدس أو بلانجان لأنه امر «معيّب» ينتقص من قيمته الاجتماعية، رغم أن الأحوال الاقتصادية لغالبية المصريين لم تكن على ما يرام حينها.

يتذكر عامر عبد الحميد، وهو معلم متقاعد، تلك الفترة بمزبد من الحنين حين يقارنها بحال الأيام الراهنة، ويقول لـ«العربي الجديد»: «كان من المعبب أن تحضر هذه الأصناف على مائدة الإفطار، على الأقل لدى عائلات الطبقة المتوسطة، أما الحال اليوم فحزنة جداً إذ باتت البقوليات من بين مكونات موائد شريحة واسعة من الطبقة الوسطى، والبقول ضيفاً دائماً على موائد الإفطار بعدما انتقل إليها من موائد السحور.»

وخلال السنوات القليلة الماضية، تراجعت تماشياً الأصناف المعتادة على موائد الإفطار، أما العام الحالي فهو الأقسى على الأسر بشكل غير مسروق، ويؤكد متابعون أن الأوضاع الاقتصادية القاسية التي يعاني منها معظم المصريين هذا العام ضربت الموائد الرضائية التي لم تعد عامرة بالشهي أنواع المأكولات في اليوم الأول من رمضان، كان من المعتاد أن يحضر الببط على الموائد لكته «بطار» من موائد معظم المصريين بعدما وصل سعر الكيلوغرام إلى نحو 200 جنيه (4,16 دولار)، تقول رحاب، وهي موظفة حكومية، لـ«العربي الجديد»: «الملمرة الأولى منذ عقدين لم تقلصن مائدة أسرتي الرضائية بطة ومخشي، بل طعاماً تقليدياً من أرز وخضار مع (الباتيه)، وهو صدور الدجاج. كتأ تسمي الباتيه الذي صار مكوناً رئيساً لتصيرية، ويؤكل بين الوجبات لإسكات جوع البطون حتى إعداد طعام، لكنه تحول إلى وجبة رئيسية»، وتحدث أشخاص لـ«العربي الجديد» عن أن البروتين الحيواني كان أول المحقودين على موائد إفطار الأيام الأولى من شهر رمضان، بسبب ارتفاع سعر كيلوغرام اللحم إلى أكثر من 400 جنيه (نحو 9 دولارات)، والندواج إلى 115 جنيهًا للكيلوغرام (2,39 دولارين) بعدما كان سعره 40 جنيهًا (83 سنتًا).

في رمضان الماضي، أيضاً بات وجود القمر الذي يعتبر إفطاراً سريعاً ضمن ما يسمى بكوب «الخشاف»، رمزياً في الإفطار، بعد أن وصلت أسعار البلبح المحقف إلى أكثر من 60 جنيهًا (1,24 دولار) للكيلوغرام مقارنةً بنحو 25 جنيهًا (52 سنتًا) العام الماضي.

يقول الخصاص مصطفى بدوي، إن إفطار أول يوم رمضاني تطلب ربع كيلوغرام من القمر البائب، ما يعني أنه سيضطر إلى شراء كيلوغرام بنحو 80 جنيهًا (1,66 دولار) كل أربعة أيام، ويعدما ناقش الأمر مع زوجته، قرر تخفيض عدد الإفطارات في كل كوب من 3 إلى واحدة، باعتباره خياراً أفضل من مرور أيام بلا قدر. أما باقي مكونات كوب الإفطار مثل القرصصا والمشمشية وجوزة الهند، فلم يفكر في شرائها أصلاً «فربع كيلوغرام من المشمشية ثمنه 200 جنيه».

موائد رمضان في مصر... «طار» الببط و«حطت» البقوليات

كل أسبوع، وتعويض البروتين في باقي الأيام بمقوليات على رأسها العدس، يقول لـ«العربي الجديد»: «الطقس بارد، ولا ضرر من تناول العدس الذي يبعث الدقه» إلى جانب العدس، حل البيض على موائد الإفطار، وسعر الواحدة على جنيهات (10 سنتات)، إلى جانب 5 جنيهات المغلية، وانتقل القول من البطاطس المغلية، وانتقل القول من السحور، إلى الإفطار، مع تعهد إخفاء هذا الأمر عن أنظار الضيوف والجيران باعتباره عاراً اجتماعياً.

تُقارن عادل عبد الكريم، وهو معلم على المعاش من القاهرة، بين موائد المصريين الرضائية هذا العام، وتلك خلال العقد الأول من الألفية حتى التعويم الأول للجنبة عام 2016 قبل أن تنقلب الأوضاع تدريجاً وتختفي الأصناف المعتادة تماشياً ويقول لـ«العربي الجديد»: «أشعر أحياناً باننا نستحق العيش في وضعتنا الحالي بعدما كانت كميات اللحوم والدجاج والخضار والعصائر والتمر وقمر الدين والكثافة معلمًا رمضانياً، تفوق احتياجتنا إلى الموائد من دون أن تشكل أي عبء على رب الأسرة مهما كان مستوى دخله.»

ويستعيد مصحوب نجم، وهو موظف يعيش في محافظة أسيوط (جنوب)، ذكريات موائد رمضان في الماضي حين كانت الأسر تستعد لها عبر تخصيص جزء من دخلها خلال العام لها، وتخزين سلع، في حين تربي الأسر في الأرياف الدجاج والببط والأوز خصيصاً للشهر.

النص الكامل	
على الموقع الإلكتروني	



ناقضت مكونات المائدة المصرية وتبدلت بتأثير الغلاء (محمد الشاهد، الأناضول)



تناقصت أسعار السحور (خالد حسونة/فريم، فرانس برس)

كالدخان والإرهاق، والتعب، بالإضافة إلى الجفاف وواجه حسبة مختلفة، تصيف شحادة: «بالنسبة إلى الأشخاص القادرين على الصيام، فلعلمهم اتباع حمية غذائية خلال الشهر الكريم، والإعتدال عن المأكولات التي من شأنها أن تؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم، أو تسبب العيش الشديد خلال النهار، لذلك، من المهم الحفاظ على تناول المأكولات التي تحتوي على الألياف والخضار والبروتين بشكل أساسي»، وتوصي شحادة بضرورة عدم ترك وجبة السحور، مشيرة إلى أنها الوجبة الأساسية لمريض السكري، وتساعد خلايا الجسم على الحفاظ على عملها خلال ساعات الصيام، كما توصي شحادة بتناول الأطعمة المشوية الغنية بالألياف مثل الحبوب أو الشونقان التي يتم امتصاصها بشكل أبطأ، ومن المهم بالنسبة لمريض السكري تناول العدس، على اعتبار أنه مصدر مهم للبروتين وغني بالألياف.

لذلك، من المهم مراقبة نسبة السكر في الدم وما يؤثر على الصائم. وينصح مطر عادة مرضى السكري خلال شهر رمضان بمراقبة أعراض نقص السكر في الدم، والتي عادة ما تشمل الارتعاش، والتعرق، والرعشة، وعدم وضوح الرؤية أو الدوار وغيرها. وفي حال شعر الصائم بيهذه العوارض، إل بد له من الإفطار فوراً وفحص نسبة السكر في الدم.

إلى ذلك، تقول طبيبة الصحة العامة أمل السكري، يجب تقسيم الوجبات إلى الدم الفلح أو وجبات بين الإفطار والسحور، وتناول الطعام بشكل منظم ومتوازن. من جهة أخرى، يجب مراقبة مستويات السكر في الدم بشكل مستمر خلال النهار. ففي حال كانت مستويات السكر في الدم أقل من 4 ميليمول/ لتر (72 مليغرام/ ديسيلتر) أو أكثر من 16 ميليمول/ لتر (290 مليغرام/ ديسيلتر)، لا يمكن للمريض الصوم، ويجب أن يفكر في شرائها أصلاً «فربع كيلوغرام من المشمشية ثمنه 200 جنيه».

قبل بدء شهر رمضان بشكل يومي، واتباع حمية غذائية منخفضة السعرات الحرارية لمدة شهر رمضان بضيف مطر: «من الأمور الأساسية التي لا بد للمريض من اتباعها خلال الشهر الكريم، ترتيب توقيت تناول الأدوية خصوصاً الإنسولين، ويضلل في حال حال كانت صدمة المريض تتحمل الصيام، تناول الأدوية عند موعد الإفطار»، ويحسب بروتوكول الصيام الخاص بمرضى السكري، يجب تقسيم الوجبات إلى الدم الفلح أو وجبات بين الإفطار والسحور، وتناول الطعام بشكل منظم ومتوازن.

في حال كانت مستويات السكر في الدم أقل من 4 ميليمول/ لتر (72 مليغرام/ ديسيلتر) أو أكثر من 16 ميليمول/ لتر (290 مليغرام/ ديسيلتر)، لا يمكن للمريض الصوم، ويجب أن يفكر في شرائها أصلاً «فربع كيلوغرام من المشمشية ثمنه 200 جنيه».

من 108 ملايين في عام 2014، وفي عام 2019، كان داء السكري السبب المباشر في حدوث 1,6 مليون حالة وفاة، منها 48 في المائة قبل بلوغ سن 70 عاماً من العمر.

ويقول طبيب الغدد الصماء إيلي مطر، إن هناك راء أسكري من النمط 1 وداء السكري من النمط 2، لكن بعض النظر عن النوع، فإنه من الأمراض المزمنة التي تلازم المريض طوال حياته. بضيفاً، «عادة ما يحتاج مريض السكري إلى تناول الأطعمة في فترات زمنية متقاربة، إذ يخشى أن يؤدي الانقطاع عن تناول الطعام إلى حصول خلل في مستويات الغلوكوز والإنسولين في الدم، ما يؤدي إلى مشاكل صحية تبدأ بالندور والهبوط وقد تؤدي إلى الوفاة.»

هنا، فإن الصيام لفترات طويلة خلال النهار والاستمرار في تناول المأكولات قد يكون ضاراً لمرضى السكري، لذلك، يتوجب على مريض زيارة الطبيب قبل شهر رمضان

للمرضى الذين يعانون من مرضى السكري عدم متخفهم من الصيام خلال شهر رمضان، وقد يكون للانقطاع عن تناول الطعام والسوائل لساعات طويلة تأخير على معدلات السكر في الدم، وفي حال انخفاضها أو ارتفاعها، فإن التغيرات قد تكون شديدة. وداء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج كمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستفادة من الإنسولين هرمون يبطئ مستوى الغلوكوز في الدم. ويُعد فرط السكر في الدم، الذي يعرف أيضاً بارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم، من النتائج الشائعة الدالة على خلل في ضبط مستوى السكر في الدم، ويؤدي مع مرور الوقت إلى الإضرار الخطير بالعديد من أجهزة الجسم، ولا سيما الأعصاب والأوعية الدموية.

يظه ن إيسشتر كيار، أستاذ الطبيب فيك الصوم (شاندان بات إيرايمج، Getty)

يتلو القرآن
وسط الجامع
العربي الكبير



صلاة التراويح في مسجد الهدى



شيخ ومصطوب ودمار

رمضان غزوة صلوات في أطلال مساجد

ضمن أهدافه المعادية لغزة وللإنسانية إبعاد أرواح الناس عن أماكن العبادة، لكن هدفه سقط، إذ ظلت المساجد الأطلال البوصلة الأولى للناس القادمين إليها من كل حذب وصوب لإحياء الصلوات والشعائر. إنها فضائل الإيمان المتبادلة في أي وقت بين المسلمين وأماكن عبادتهم، والتي تعكس أسس حياتهم التي لا يمكن أن تدمرها أي حرب.

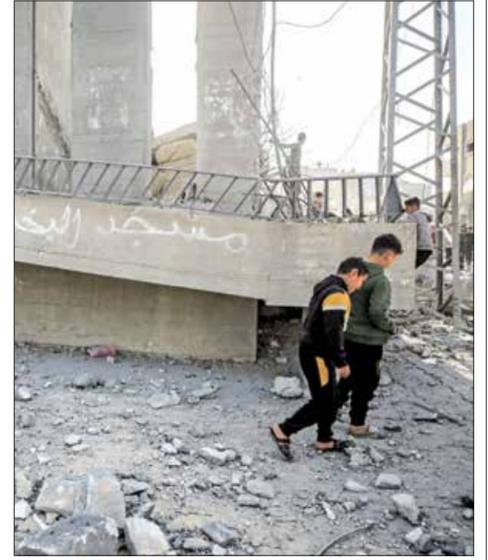
(العربي الجديد)
(الصور: فرانس برس، الأناضول، Getty)

حروف مكتوبة على بقايا جدران، لكنها لا تزال تدعو الناس إلى الصلاة. وخلال شهر رمضان الحالي، تتمسك هذه المساجد الأطلال بتوفير الدليل القاطع على الإيمان القوي للناس، وتعلقهم بخالقهم مهما كانت الظروف، ومهما كان واقع الضعف الشديد في مواجهة آلات التدمير، والتواطؤ الدولي المجرم الذي شرع استخدامها. تظل النيات الصادقة لأبناء غزة المنكوبين بالحرب أقوى من الحقد الإسرائيلي الذي لا حدود له، والذي أراد

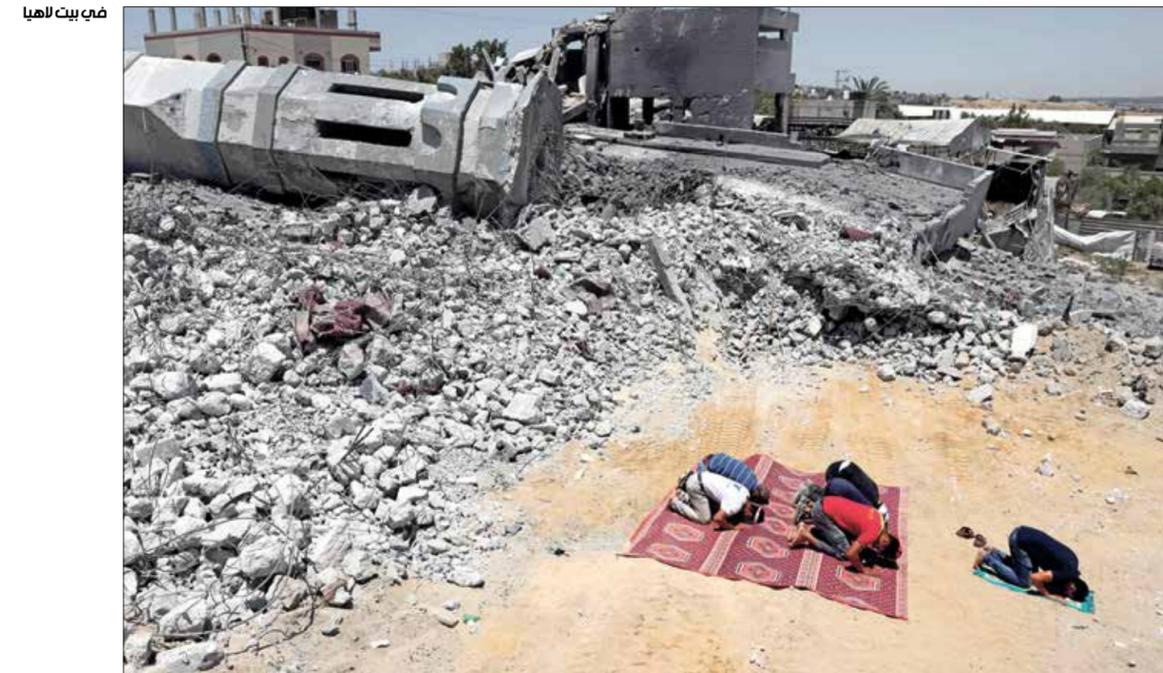
يبدو جلياً أن العدوان الإسرائيلي على غزة يهدف إلى إزالة القطار عن خريطة الحياة، وإبادة أهله الذين يعيشون في بؤس متجذر منذ عقود، وقد دمرت كميات البارود التي لا حدود لها، والتي القيت من مختلف أنواع الأسلحة، معظم مساجد غزة. يلخص الركام المشاهد في مواقع المساجد بغزة، صحيح أن غالبية المساجد تكاد تختفي بالكامل ولم يتبق منها إلا ربما



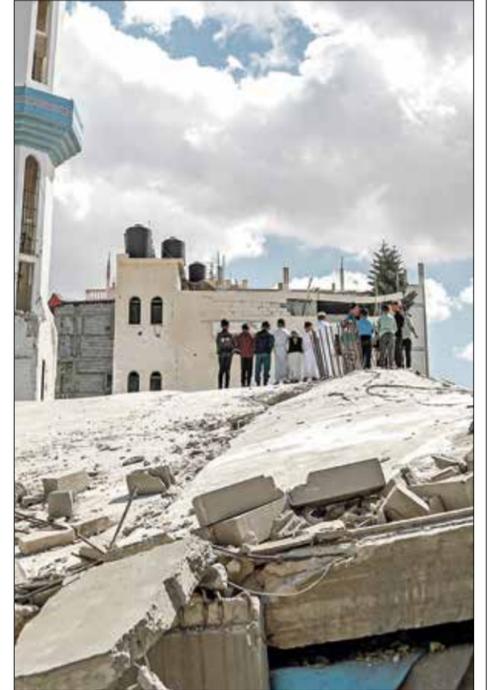
صلاة وحطام منقذة



مسجد البخاري... الاسم مكتوباً



في بيت لاهيا



تستمر الصلوات في مساجد الفاروق