

واحة الصائمين



اللَّهُمَّ اجْعَلْ صِيامي فيه صِيامَ الصَّائِمِينَ وَ قِيامي فيه قِيامَ القَائِمِينَ ، وَ تَهْنِئتي فيه عن نُومَةِ الغافلِينَ ، وَهَبْ لي جُرمي فيه يا إله العالمِينَ ، وَاعْثُ عَنِّي يا عافِيًا عَنِ المَجْرِمِينَ .

صائم

المنافسة الخارجية وانعدام المواد الأساسية

في ظل صناعة ورق السنبوسة بين الاستمرارية وخطر الزوال

< مع قدوم شهر رمضان المبارك تدب الحياة وتنشط الحركة التجارية، ويقبل الناس على شراء السلع الاستهلاكية، وتظهر بدورها المهن المتخصصة في الأكلات الشعبية المتنوعة التي تجذب اهتماماً من الصائم لاحتضارها ضمن مائدة الإفطار الخاصة به.

- من المؤكد أن المهن التي تظهر مع قدوم شهر رمضان المبارك تحقق لصاحبها الربح المادي وتعود عليه بالفائدة وقَلَّما يكون هناك خسارة.. لذلك ينتظر العامل فيها شهر رمضان بفارغ الصبر ويكون مستعداً وجاهزاً بكل ما يلزم من أدوات ومواد أساسية منذ فترة.

- سنحاول في هذا المادة الحديث عن «ورقة السنبوسة» كواحدة من المهن التي يزداد الطلب عليها وتنتشر بشكل كبير خلال شهر رمضان.

مشروع للخسارة.

- وينتقل البعداني بحديثه ليطلعنا بشكل مختصر عن المراحل الأولية التي يتم فيها التحضير لعمل عجينة السنبوسة فيقول: يبدأ الأمر بنوع من دقيق وخطه مع دقيق آخر خاص برقائيق السنبوسة، ثم

شروع للخسارة.

- وينتقل البعداني بحديثه ليطلعنا بشكل مختصر عن المراحل الأولية التي يتم فيها التحضير لعمل عجينة السنبوسة فيقول: يبدأ الأمر بنوع من دقيق وخطه مع دقيق آخر خاص برقائيق السنبوسة، ثم



نقوم بوضع الخليط في العجانة ونضيف إليه الماء والملح والسمن المساعد في تليين العجينة.. بعد ذلك نرفع العجينة الجاهزة لتصل إلى يد المعلم الذي بدوره يعمل على رصها وتحضيرها للقص والتقطيع من قبل العاملين ووزن القطع وتصفيته وفردا

بشكل مناسب، ثم تترك لتبرد، وتوضع بعد ذلك في الأكياس استعداداً لتوزيعها ونقلها بواسطة السيارات إلى المحلات.. وهكذا تستمر العملية إلى نهاية شهر رمضان. ويذكر البعداني أن ورقة السنبوسة المنتجة محلياً تتميز عن غيرها بأنها مصنوعة بطريقة يدوية ولا تدخل الآلات الصناعية في تحضيرها، لهذا تكون جيدة ومفضلة لدى الكثير من المستهلكين.

تشجيع اليد العاملة

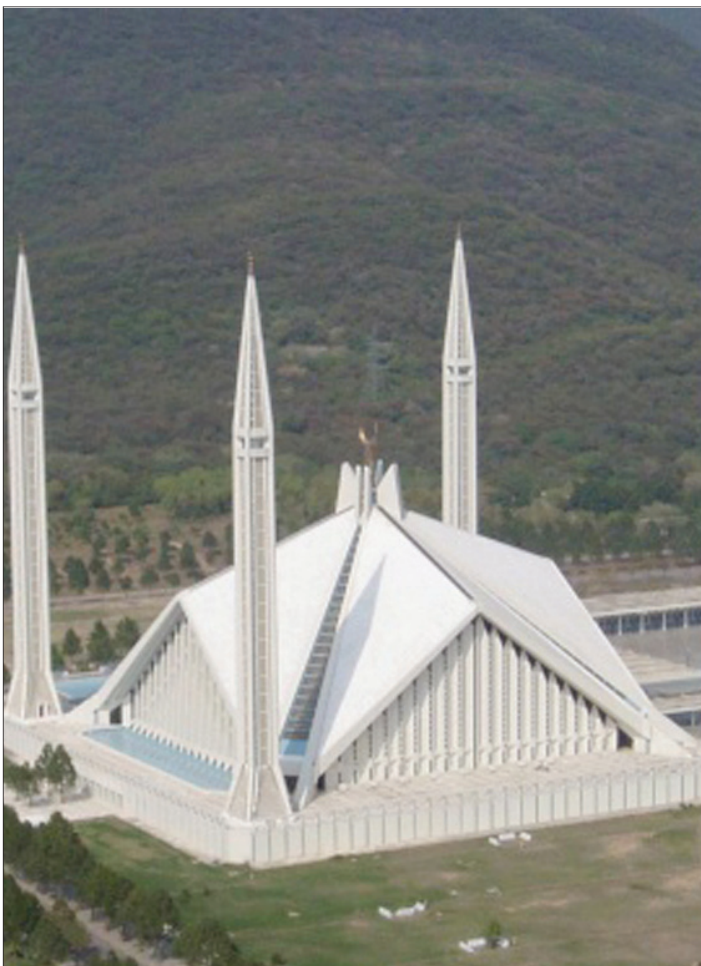
< ويؤكد عبده البعداني أن مهنة تحضير رقائيق السنبوسة لها مردودها وأهميتها الاقتصادية في تحسين الدخل، إذ أنها تساعد على التقليل من البطالة بين أفراد المجتمع وتعمل على تشجيع اليد العاملة المحلية، كما تعزز من قيمة المنتج المحلي وتفرض وجوده في الأسواق، الأمر الذي يساهم ولو بقدر قليل في دعم الاقتصاد الوطني بالإضافة إلى أن العوائد المادية من هذه المهنة تعيش الكثير من الأسر اليمنية وتساعد على فتح بيوت، لهذا نحرص على استمراريتها وعدم إهمالها رغم المشاكل التي تواجهها.

صعوبات ومشاكل

< وفي السياق ذاته يوضح البعداني جملة من المشاكل والصعوبات التي تواجه هذه المهنة بالقول: إن أهم مشكلة تهدد صناعة السنبوسة هي ندرة الدقيق وانعدامه من الأسواق، لأن رقائيق السنبوسة تحتاج إلى دقيق خاص والنوعية المطلوبة غير موجودة في السوق ونضطر إلى توفير هذه المادة من دول الجوار عن طريق التهريب وهو غير مسموح دخوله إلى البلاد بطريقة رسمية ولا يوجد مستورد أو نوعية توازي جودته، وكل الأنواع في السوق سيئة جدا ولا تناسب العمل ومن هنا أوجه رسالة إلى وزارة الصناعة والتجارة بضرورة توفير الدقيق اللازم لعمل السنبوسة كما أدعو أصحاب رؤوس الأموال والشركات الكبيرة للتكفل بذلك ونحن وغيرنا من العاملين في هذا المجال نعتبر عدم وجود الدقيق الخاص في الأسواق أهم مشكلة نواجهها. ونضطر لخلط هذه المادة مع دقيق يمني عادي حتى يستمر العمل، أضف إلى ذلك وجود مشكلة استيراد ورق السنبوسة من الخارج وإغراق الأسواق بها وهذا الجانب يضر الإنتاج المحلي.

مساجد

جامع الملك فيصل



< جامع الملك فيصل في إسلام آباد، تعود فكرة بنائه إلى ملك السعودية الراحل فيصل بن عبدالعزيز أثناء زيارته إلى باكستان وتم بناؤه بتمويل سعودي وصل إلى 120 مليون دولار وهو يتسع لـ 300 ألف مصلي.

عبادة رمضان

للمصابين بفقر الدم المرتبط بالغذاء.. إليكم هذه النصائح



وليد أحمد الدبعي

الخبيثة)، فينتج عن نقص في (فيتامين B12) في نخاع العظام، وعلاجه يتأتى من خلال حقن المريض بالفيتامين ذاته على فترات طويلة.

وعند الوقوف على خط التغذية السليمة المؤقتة احتياجات الجسم وفق معايير الكم والنوع، فذلك لكونها مهمة جداً مثل حالات فقر الدم الناجم عن عوز غذائي.

وبذلك تستتعي الحالات الشديدة من المنتجات الحيوانية- تشمل (اللحوم، الأسماك والكبد)، لاحتوائها على كميات كبيرة من الحديد ثنائي التكافؤ الذي يمتص سريعا، مقارنة بالحديد ثلاثي التكافؤ الموجود في المنتجات النباتية والذي يمتص بدرجة أقل لا تتجاوز (1-3%) .

بينما تصل نسبة الثنائي منه في لحم العجول والأبقار من (25-30%) . هذا إلى جانب احتواء المنتجات

بالحاجة؛ قد لا يفي بمتطلبات عملية تكوين الدم؛ من حديد، وفيتامين (B12)، وفولات (أحماض حمض الفوليك)، وبعض المعادن؛ مثل (النحاس، الزنك والكوبلت)، مما يترتب عليه الإصابة بالكثير من الأمراض، والتسبب ببعض أنواع فقر الدم (الأنيميا)؛ وبالتحديد فقر الدم الغذائي الاقتصادي الصعبة التي تمر بها البلاد، ومن دواعيه: الجهل بأسس التغذية الصحية وأهمية حفظ القيمة الغذائية للأطعمة المختلفة من خلال إعدادها إعدادا سليما بما يدع الجسم عرضة لشكل أو أكثر من أشكال عوز التغذية الذي يعتبر أحد أسباب فقر الدم.

وقد أظهرت دراسة- أجرتها منظمة الصحة العالمية- أن معدل الهيموجلوبين أقل من معدله الطبيعي لدى (4%) من الذكور و (8%) من الإناث في العالم، ويرتفع هذا المعدل من (52-) أضعاف في بلدان العالم الثالث، لكنه بشكل أساسي يرتبط بسوء التغذية وصعوبة الحصول على تغذية سليمة نتيجة الفقر ورياء الأحوال الاقتصادية والمعيشية للمواطنين. ولا يرتبط فقر الدم الناجم عن عوز الغذاء بحسن معين ولا يقتصر على فئة عمرية بعينها، فالذكور والإناث من مختلف الأعمار يصابون به.

يبدأ أن إصابة الكثيرين من سن الإنجاب تعد ضعف نسبتها عند الذكور؛ وهذا عائد إلى زيادة حاجة الأمهات إلى الحديد أثناء الحمل والولادة وخلال فترة الإرضاع.

إن قدرة جسم الإنسان على أداء وظائفه بشكل طبيعي واستمرارها في الظروف المختلفة؛ تتوقف على مقدار ما يوفره الغذاء من الاحتياجات اللازمة له كما ونوعا، لكن نقص هذه الاحتياجات وعدم توافر المتطلبات اللازمة في مكونات الغذاء أو وجودها فيه بكميات لا تفي

يشكل فقر الدم لأسباب غذائية حلقة ضمن سلسلة معاناة أساسها سوء التغذية وافتقار الأطعمة لعناصر ضرورية تدخل في تكوين صيغة الدم (الهيموجلوبين)، وليس بالهينة آثاره ليخرج عن دائرة اهتمام الأسرة والمجتمع وبخاصة في الحالات الشديدة؛ لما تشكل من تداعيات خطيرة على الصحة..

بشفاقية يطلعننا الدكتور/ وليد أحمد الدبعي- استشاري كيمياء التغذية (الأسنان المساعد بكلية الطب - جامعة صنعاء) على هذا النمط من أمراض فقر الدم، مؤكدا جملة من التداخلات خلال شهر رمضان؛ شافية بإذن الله لكثير من الحالات؛ ومؤمنة - في الوقت ذاته- وقاية مجددة لشريحة واسعة من الناس، وقد مزجها بنصائح مفيدة للصائم تنصبه عن دائرة الخطر، وذلك مما استعرضه بقوله:

ضعف مكونات الغذاء وافتقاره للعناصر اللازمة للجسم؛ هو في حد ذاته مشكلة تأتي بنتائج غير محسوبة، ومنها التسبب بفقر الدم أو بمشاكل أخرى - شائعة في مجتمعنا- ترتبط بسوء التغذية؛ تبعا للعناصر الضرورية التي يفتقر إليها الجسد.

وليس فقر الدم مرضاً واحداً؛ بل يتشكل من مجموعة كبيرة من الأمراض تتقاطع جميعها حول عامل واحد وهو وجود نقص في المعدل الطبيعي لصيغة الدم (الهيموجلوبين)، حيث المعدل الطبيعي لكميتها في الدم عند الذكور كحد أقصى (18) غراماً في كل (100) سنتيمتر مكعب من الدم، في حين أن الحد الأدنى للمستوى الطبيعي منها لدى الإناث (16) غراماً في كل (100) سنتيمتر مكعب من الدم.

وعلى كل، يصحب المستوى المنخفض لصيغة الدم (الهيموجلوبين) في كل أنواع فقر الدم خصائص مرضية وخاصة في كريات الدم الحمراء، وتبعاً

يشكل فقر الدم لأسباب غذائية حلقة ضمن سلسلة معاناة أساسها سوء التغذية وافتقار الأطعمة لعناصر ضرورية تدخل في تكوين صيغة الدم (الهيموجلوبين)، وليس بالهينة آثاره ليخرج عن دائرة اهتمام الأسرة والمجتمع وبخاصة في الحالات الشديدة؛ لما تشكل من تداعيات خطيرة على الصحة..

بشفاقية يطلعننا الدكتور/ وليد أحمد الدبعي- استشاري كيمياء التغذية (الأسنان المساعد بكلية الطب - جامعة صنعاء) على هذا النمط من أمراض فقر الدم، مؤكدا جملة من التداخلات خلال شهر رمضان؛ شافية بإذن الله لكثير من الحالات؛ ومؤمنة - في الوقت ذاته- وقاية مجددة لشريحة واسعة من الناس، وقد مزجها بنصائح مفيدة للصائم تنصبه عن دائرة الخطر، وذلك مما استعرضه بقوله:

ضعف مكونات الغذاء وافتقاره للعناصر اللازمة للجسم؛ هو في حد ذاته مشكلة تأتي بنتائج غير محسوبة، ومنها التسبب بفقر الدم أو بمشاكل أخرى - شائعة في مجتمعنا- ترتبط بسوء التغذية؛ تبعا للعناصر الضرورية التي يفتقر إليها الجسد.

وليس فقر الدم مرضاً واحداً؛ بل يتشكل من مجموعة كبيرة من الأمراض تتقاطع جميعها حول عامل واحد وهو وجود نقص في المعدل الطبيعي لصيغة الدم (الهيموجلوبين)، حيث المعدل الطبيعي لكميتها في الدم عند الذكور كحد أقصى (18) غراماً في كل (100) سنتيمتر مكعب من الدم، في حين أن الحد الأدنى للمستوى الطبيعي منها لدى الإناث (16) غراماً في كل (100) سنتيمتر مكعب من الدم.

وعلى كل، يصحب المستوى المنخفض لصيغة الدم (الهيموجلوبين) في كل أنواع فقر الدم خصائص مرضية وخاصة في كريات الدم الحمراء، وتبعاً

وبهذا تأتي إلى حيز التعافي ووسائله الكفيلة بانتشال الكثيرين من حيز المعاناة بفقر الدم (الأنيميا) الناجم عن عدم كفاية الحديد في الغذاء، حيث يكون ممكناً عبر إعطاء المريض أو المريضة أقراص الحديد (حبوب الحديد).

وبالإمكان- أيضاً- منع عودة المرض مجدداً مع تناول الأطعمة المحتوية على كميات كافية من الحديد؛ مثل الكبد، اللحوم، الفواكه والخضراوات وبالأخص (السبانخ، الكرفس والخس) .

أما فقر الدم المعروف باسم (الأنيميا

وبهذا تأتي إلى حيز التعافي ووسائله الكفيلة بانتشال الكثيرين من حيز المعاناة بفقر الدم (الأنيميا) الناجم عن عدم كفاية الحديد في الغذاء، حيث يكون ممكناً عبر إعطاء المريض أو المريضة أقراص الحديد (حبوب الحديد).

وبالإمكان- أيضاً- منع عودة المرض مجدداً مع تناول الأطعمة المحتوية على كميات كافية من الحديد؛ مثل الكبد، اللحوم، الفواكه والخضراوات وبالأخص (السبانخ، الكرفس والخس) .

أما فقر الدم المعروف باسم (الأنيميا

وبهذا تأتي إلى حيز التعافي ووسائله الكفيلة بانتشال الكثيرين من حيز المعاناة بفقر الدم (الأنيميا) الناجم عن عدم كفاية الحديد في الغذاء، حيث يكون ممكناً عبر إعطاء المريض أو المريضة أقراص الحديد (حبوب الحديد).

وبالإمكان- أيضاً- منع عودة المرض مجدداً مع تناول الأطعمة المحتوية على كميات كافية من الحديد؛ مثل الكبد، اللحوم، الفواكه والخضراوات وبالأخص (السبانخ، الكرفس والخس) .

أما فقر الدم المعروف باسم (الأنيميا

وبهذا تأتي إلى حيز التعافي ووسائله الكفيلة بانتشال الكثيرين من حيز المعاناة بفقر الدم (الأنيميا) الناجم عن عدم كفاية الحديد في الغذاء، حيث يكون ممكناً عبر إعطاء المريض أو المريضة أقراص الحديد (حبوب الحديد).

وبالإمكان- أيضاً- منع عودة المرض مجدداً مع تناول الأطعمة المحتوية على كميات كافية من الحديد؛ مثل الكبد، اللحوم، الفواكه والخضراوات وبالأخص (السبانخ، الكرفس والخس) .

أما فقر الدم المعروف باسم (الأنيميا