

بأي حال جئت يا عيد؟!!

غالب الريمي : إذا كان قدري الموت فلا تحرموا أبنائي الحياة!!



مناشدة وتصوير / أسماء حيدر البزاز

أسرة متعففة عن مد يد السؤال والحاجة ولا تخرج فاقنتها ومرضها عن إطار منزل ضم أكثر من 10 أفراد، كان هو معيهم الوحيد مذ كانت الصحة حليفة جسده،

وما إن فقدتها تكالبت عليهم أصداء الفقر والألام فقد أصيب بفشل كلوي ولم يعد قادراً حتى على إيفاء متطلبات علاجه وإيجار منزله ومصاريق أبنائه، فقط بما يمكن أن تجود به الأيادي الرحيمة من بعض جيرانه وأقرانه، زنا منزلهم الذي لا يتعدى غرفتين في مساحته، ولكنه كبير وعظيم بصبرهم وجلدهم. يقول غالب : ما كنت متصوراً بأن الحال سييسو بي إلى هذه الدرجة،

وإننا سنغدو رهيني استعطاف الناس وإحسانهم، فكما ترونني لقد شاخ بي الدهر وضعفت قواي وفتك المرض بي، فبالله أناشد وبه أدعوكم أن تعينونا على الحياة وتدخلوا السعادة إلى أبنائي خاصة وإنا على مشارف العيد، ولله فيكم عظيم الجزاء في يوم لا يتفككم إلا ما قدتم وأحسنتم، لمعونتهم مباشرة الاتصال: 771177730 عبد العظيم : استودعكم الله في أبنائي

وأسرتي!! رب بيوت من الزنج والأعشاش لا يصلها الماء ولا كهرباء وكأنها في معزل عن العالم، هناك حيث تقطن أسرة عبد المطلب أحمد عبد العظيم جوار شركة الزنداني بصنعاء، رأينا أطفالهم يبكون يستصرخون بطعام فتذهب الأم من دار إلى دار تسأل الناس عن ما يسد رمق جوع أطفالها، ولكن الناس هناك سواسية في الفقر والمعاناة والألم

الجمعية الخيرية لتعليم القرآن الكريم تتعهد بإعادة ترميم مركز الإسراء

بالمركز ودعمها لحفظ القرآن الكريم كونهم دعاء حق ووسطية واعتدال بعيداً عن دعوى الحزبية والطائفية والمناطقية المسيئة التي هي سبب الصراع والتصدع الحاصل وأضاف الكمي بأن الجمعية ستسوق لمشروع توسعة المركز داخلياً وخارجياً وكفالة كافة حلقاته القرآنية، ودعا مختلف الجمعيات والمنظمات ورجال الأعمال والجهات الحكومية إلى دعم هذا المشروع المثمر والمساهمة الفاعلة في إعلاء دور التحفيظ كونها الخير الدائم والحسنة الباقية التي لا يفنيها الموت ولا ينهيها طول الأمد .

الثورة / أسماء حيدر البزاز

تفاعلاً مع قضية مركز الإسراء لتحفيظ القرآن الكريم بمنطقة الجراف الغربي بأمانة العاصمة، والتي نشرتها صحيفة الثورة يوم السبت الموافق 3/8/2013م تتعهد الجمعية الخيرية لتعليم القرآن الكريم بالتكفل بإعادة ترميم المبنى وتوفير كافة المستلزمات الإصلاحية. ومن جهته أكد مدير عام الجمعية الأخ محمد الكمي في تصريح خاص لـ"الثورة" اهتمام الجمعية البالغ

السيادة

رفقاً بصحتكم.. لا تغتالوا بالأكلات والحلويات فرحة العيد

عيد الفطر فرحة لكل صائم أتم صيام شهر رمضان واجتهد فيه بالطاعة والمواطبة على الصلوات وإصلاح ما بينه وبين خالقه(جلى ثناؤه). غير أن البعض - للأسف- شغله الإفراط في تناول الأكلات والمشروبات والحلويات عن روحانية وقديسية هذه المناسبة السعيدة، منهمكاً بهمهم دون الترفق بصحته وبجهازه الهضمي الذي خرج لتوه من مرحلة صيام يومي دام شهراً كاملاً. وأمام هذه الأعباء المناوئة لصحة الجسم في عيد الفطر، وأيضاً الأفضية لذوي الأمراض المزمنة إلى انتكاسات خطيره تحدث الدكتور عبدالمجيد بجاش عبدالله - أستاذ علوم وتقنية الأغذية المساعد بكلية الزراعة - جامعة صنعاء، قائلاً:

التنفس لمجرد امتلاء المعدة وحشوها وحشواً وجعلها تتمدد بشكل ضاغط للحجاب الحاجز، فيضغط بذلك على الرئتين ويسبب ضيقاً في التنفس. عدا عن أن الأكلات الثقيلة والدسمة كثيراً ما يؤدي تناولها الزائد في العيد إلى زيادة الحموضة وسوء الهضم، أو تؤدي - مع تناول مزيج غير متجانس منها بمعية حلويات ومشروبات- إلى آلام شديدة غير محتملة تتطلب إحالة وإسعاف سريع إلى المستشفى، أو تلاميهم فراش المرض بالمنزل لأيام أو أسابيع. وهذا يندم عن الجهل بضرورة التدرج في تناول الأطعمة والمشروبات وعدم مراعاة الانتقال بجهاز الهضم من حالة التعود على راحة وخواء يومي طيلة شهر رمضان؛ لابتهاجي فجأة ببزوغ فجر عيد الفطر المبارك. من المؤكد، صعوبة تقبل الجهاز الهضمي لتغذية مفاجئة دون تعويده على تغذية قليلة بصورة تدريجية، من خلال البدء بأغذية سهلة الهضم والامتصاص قليلة الدهون وأهمها التمر، كخطوة أولى للانتقال إلى

بينما المأكولات الدسمة والغنية بالدهون تبقى الجسم عرضة لزيادة الوزن، ولها تأثير ضار بأجزاء وأجهزة حيوية مهمة فيه، ومنها يستخلص الجسم الدهون لتخزين فيه، فإذا فاضت عن حاجة الجسم تتكدس فيه ملقياً بالعبء على الصحة وقد تشكل خطراً جسيماً باعتبار أنها أبرز مسببات الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب وتصلب الشرايين. وبالتالي، هناك إرشادات غذائية تنبئ للجميع التحول الآمن من النظام الغذائي المتبع في شهر رمضان المبارك إلى نظام مغاير في عيد الفطر دونما مشكلة، من خلال:

بعد الصلاة يمكن تناول إفطار خفيف مكوّن من خبز عربي (قمح كامل) مع الحليب قليل الدسم أو الجبن أو مع اللبن أو الزبادي، إلى جانب الفاكهة. - لا بأس من الاستمرار بتناول كميات كافية من السوائل والأطعمة الغنية بمحتواها من الألياف الغذائية. - التقليل من تناول الأطعمة ذات المحتوى المرتفع من السكر العادي، لأنه سريع الامتصاص مثل الحلويات والمشروبات المحلاة بالسكر. - التخفيف من تناول الأطعمة كثيرة الملح والدهون، ومن المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين (الكولا)، بما في ذلك القهوة والشاي. ونؤكد - من متعلق حفظ الصحة وتجنب مالا يحمد عقباه- على ضرورة عدم قبول أي شخص ولو بالقليل من الحلويات والسكريات والأطعمة الغنية بالدهون طالما منع منها أصلاً كمرض السكري وذوي الأمراض القلبية ومن يعاني من فرط السمنة، حتى لا يكون عرضة لارتفاع ضغط الدم، وتلافياً لإتهاك القلب والبنكرياس والكبد والكليتين. في حين، أن عدم الإفراط في ملح الطعام أو الدهون والشحوم له دور في تقليل نسبة الأملاح في البول والتخفيف من أثرها على النسيج الكلوي، ويحد- أيضاً- من ارتفاع ضغط الدم الشرياني. وختاماً، ليس من اللائق صحياً النوم مباشرة بعد الأكل الثقيل، فعلى أثره يساور الإحساس بالإرهاق، نظراً لأن نسبة الامتصاص تزداد خلاله أكثر؛ بما يفضي إلى تراكم كميات كبيرة من الدهون في الجسم، الأمر الذي يؤدي- مع زيادة تكدس الدهون الضارة بالجسد- إلى القابلية العالية للإصابة بأمراض القلب والشرايين أو إلى انتكاسة قلبية، فضلاً عن نشوء ترسبات دهنية كبيرة في الكبد تؤدي به إلى مشاكل مرضية فادحة.

المركز الوطني للتحقيق والإعلام الصحي
والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان



المركز الوطني للتحقيق والإعلام الصحي
والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان