الكركم (الهرد) يحدّ من الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل

• أكدت دراسة علمية حديثة أجريت مؤخراً على نبات الكركم، أن استخدامه مع الأغذية بشكل يومي يساعد على حماية خلايا الكبد والصفراء من الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل.

ويُعرف الكركم بأنه نوع من التوابل ويستخدم كمادة طبيعية مكسبة للون والطعم والرائحة، كما أنه يستعمل كمادة حافظة للأغذية لما له من خواص مضادة للبكتيريا والفطريات.

ويقول الأطباء بأن استخدام حبوب منع الحمل على مدى طويل يسبّب نوعاً من القصور الوظيفي في إفراز المادة الصفراء في الكبد عند المرأة، حيث يتم ملاحظة هذا القصور من خلال انخفاض ملحوظ في مستوى الكولسترول وأحماض الصفراء والذي يكون مصاحباً لحدوث ارتفاع واضح في مستوى أنزيمات غدة الصفراء في بلازما الدم، وقد يؤدي إلى تهتك في بعض خلايا الكبد وإطلاق الأنزيمات الخاصة بوظائف الكبد إلى بلازما الدم، وقد ينتج أيضا نوع من الالتهابات الكبدية التي تؤدي إلى إطلاق بعض المواد من كرات الدم البيضاء المضادة للميكروبات إلى بلازما الدم، وفي النهاية نجد نوعا من التأكسد على خلايا الكبد يتسبب في تدميره.

ونظراً لاحتواء الكركم على خواص الأكسدة فهو يحفّز الأنزيمات المضادة داخل الجسم مما يؤدي إلى زيادة القوة الدفاعية وحماية الكبد، إذ يمكن تناول نبات الكركم بشكل يومي بمقدار ملعقة صغيرة من مسحوقه ووضعها في فنجان الحليب أو الماء الدافئ، وذلك للحدّ من الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل على جسم المرأة.

وعن كيفية تناول النبات، فإنه يمكن استخدام النبات المسحوق بمعدل ملعقة صغيرة على فنجان الحليب الدافئ يومياً أو وضع نحو 100 ملليغرام من هذا المطحون يوميا مع الأغذية ليساعد على حمايته خلايا الكبد والصفراء من الآثار الجانبية لحبوب منع الحمل.

كما تؤكد الدراسات والتجارب المخبرية بأنه ليس للكركم أي آثار جانبية على الإنسان وحتى وإن استخدمه بشكل يومي.

قليل من الرياضة يقي من حصى الكلى

• وجدت دراسة جديدة أن القليل فقط من الرياضة الخفيفة كل أسبوع يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بحصى الكلى بنسبة تصل إلى 31%.

وذكر موقع هيلث دي نيوز الأميركي أن باحثين في جامعة واشنطن للطب نظروا في بيانات تعود لما يزيد عن 84 ألف امرأة في سن ما بعد انقطاع الطمث، وجدوا أن القيام بأي نوع من الأنشطة البدنية يمكن أن يمنع من الإصابة بحصى الكلى.

وحصى الكلى توجد بشكل أكبر لدى النساء. ووجدت الدراسة التي تواصلت 15 عاماً، أن هذه المشكلة قد تكون جهازية تتضمن أكثر من الكلى. وقد ربطت الدراسة هذه الحصى بالسمنة والسكري ومتلازمة الأيض وأمراض القلب.

وتبيّن أيضاً أن التمارين الخفيفة كذلك يمكن أن تمنع من تكون هذه الحصى في الكلى. وأوضح الباحث المسؤول عن الدراسة ماثيو سورنسن أنه "لا يحتاج الأمر لماراثون، إذ لا يبدو أن لشدّة التمارين أهمية".

وحلل الباحثون معلومات منذ تسعينيات القرن الفائت عن عادات الأكل النسائية ومستوى النشاط البدني. وبعد أخذ مؤشر كتلة الجسم بعين الاعتبار، وجد العلماء أن السمنة كانت عامل خطر لنمو حصى الكلى. وتبيّن أن تناول ما يزيد عن 2200 سعرة حرارية في اليوم يزيد خطر الإصابة بحصى الكلى بنسبة 42%.

في ظل تردي الأوضاع المعيشية وغياب الجهات المعنية:

ظاهرة التسول.. تستوطن الجوامع وتغزو المنازل

• أصبحت ظاهرة التسول في اليمن مستفحلة بشكل لافت للانتباه، فبعد أن كانت هذه الظاهرة محدودة في الماضي ومقتصرة على النساء والأطفال، نجد اليوم شيوخاً وشباباً في مقدمة المتسولين، وفي ظل غياب شبه تام لأجهزة الدولة المعنية، تتفاقم ظاهرة التسول في الأسواق وفي المساجد والشوارع العامة، بل أن هنالك من المتسولين من يطوف المنازل مزعجاً أهلها الآمنين. حول هذا الموضوع قامت (الأسرة) بإجراء هذا الاستطلاع وإليكم التفاصيل:

استطلاع / مراد الصالحي

البداية كانت مع سعيد التهامي أحد المستولين في سوق دار سلم والذي كان حذراً من اللقاء بأي صحفي والحديث معه عن هذه الظاهرة إلا أننا استطعنا إقناعه بالتحدث إلينا وطرحنا عليه عدة أسئلة حول الأسباب التي دعته إلى احتراف التسول فأجاب قائلاً: إنه في ظل تردي الوضع المعيشي والارتفاع الفاحش لأسعار المواد الغذائية وكذلك الفقر جعلني امتهن التسول لتلبية حاجيات أفراد أسرتي المكونة من سبعة أنفس فلولا التسول ومساعدة الناس لنا لمتنا جوعاً، فما أحصل عليه من التسول لا يعيشني ملكاً ولكنه يجعلني اقتني أبسط الحاجيات وبخاصة ما يتعلق بالمواد الغذائية الأساسية.

التبرع للسوريات

وأضاف التهامي: إن الناس كانوا أكثر سخاءً ومساعدة للمحتاجين والمتسولين اليمنيين، غير أن قدوم العديد من اللاجئين السوريين والفلسطينيين إلى بلادنا خلال السنوات الثلاث الماضية، وخاصة الفتيات اللاتي يخرجن للتسول، أدى إلى تلاشي السخاء في تقديم المساعدة لنا، لصالح المتسولات السوريات والفلسطينيات.

مشاكل عائلية

من جانب آخر التقينا العديد من الأطفال المتسولين في جولات وشوارع عدة بأمانة العاصمة صنعاء والذين اجمعوا على أن أسباب تسولهم تعود إلى المشاكل العائلية التي يعيشونها كطلاق الوالدين أو وفاة أحدهما وتحملهم المسؤولية لإطعام أخوانهم الصغار، بالإضافة إلى أن سوء المعاملة من قبل الوالدين وبخاصة الأب جعل الكثير منهم يهربون من بيوتهم ليتفادوا الضرب المبرح ليكونوا فريسة لدى جماعات التسول التي تجعل معظم هؤلاء الأطفال موظفين لديها للتسول لحسابها.

توفير لقمة العيش!!

وتحدثت متسولة في الخمسينيات من العمر معاقة على كرسي متحرك وتتخذ من أحد المطبات في شارع الأربعين مقراً دائماً للتسول من أصحاب السيارات الذين يمرون من ذلك الشارع، بالقول: أنا فقيرة وليس لي خيار آخر غير طلب مساعدة الميسورين، خاصة من بعد أن أصبحت معاقة، وذلك لكي أوفر لقمة العيش لأطفالي.

ظاهرة مزعجة

من جانبه قال المحامي عبدالباري علي أحمد: إن ظاهرة التسول أصبحت مقلقة ومزعجة لكثير من المواطنين حيث أصبح المتسولون من الجنسين ومن مختلف الفئات العمرية ينتشرون في مختلف الأسواق والشوارع والجوامع وحتى الحارات بشكل كبير وملفت للأنظار مما يعيق حركة المتسوقين والمصلين والطلبة الذاهبين إلى مدارسهم.

وأردف: ومن المحزن أن أطفال صغار السن وفتيات في مقتبل العمر أنظموا إلى طابور المتسولين وتركوا دراساتهم، وبعضهم تركوا أسرهم وأصبحوا مشردين في الشوارع بقصد امتهان التسول، ليل ونهار.

وأضاف: إن القانون اليمني حرم ممارسة التسول وأوجب على الدولة منعها ومعالجة الأسباب التي تقف وراءها، ومن ضمن تلك المعالجات دفع إعانة شهرية من صندوق الضمان الاجتماعي لمن لا يوجد معه عمل وللأسر الأشد فقراً بهدف الحد من هذه الظاهرة والقضاء عليها غير أن ما تمر به البلاد من أوضاع صعبة وأزمة اقتصادية وسياسية منذ عدة سنوات، أدت إلى ضعف النشاط الاقتصادي والتجاري وإلى توقف السياحة وإلى انتشار البطالة والفقر في صفوف المواطنين، وتسببت أيضاً بفقدان الكثير من الموظفين والعمال في القطاع الخاص وظائفهم وأعمالهم، ليضافوا إلى قوائم البطالة وهو ما جعل أجهزة الدولة المعنية بمعالجة ومنع ظاهرة التسول لا تؤدي دورها كما يجب في هذا الجانب.

التسول أصبح مهنة!

أما الأستاذ في علم النفس خالد محمد ناصر فقد عزا أسباب ظاهرة التسول إلى الفقر والأوضاع الاقتصادية والاجتماعية الصعبة التي تمر بها البلاد، وإلى ما يترتب على هذه الأوضاع من حالات تفكك بعض الأسر وتشرد أفرادها وما يحلق ببعض الأطفال والفتيات والشباب، من حالات نفسية، خاصة جراء المشاكل التي تنشب بين آباءهم وأمهاتهم.

واستطرد بالقول: كما أن هنالك أعداداً ليست قليلة من المتسولين أصبحوا يتعاملون مع هذه الظاهرة كمهنة تدر عليهم دخلا كبيراً، ولا يمكن أن يتخلوا عنها، حتى وإن قدمت لهم الدولة إعانة شهرية توفر لهم كافة احتياجاتهم المعيشية ومثل هؤلاء المتسولين يستعملون أساليب استجداء مصطنعة وغير حقيقة مثل إدعاء المرض أو الإعاقة وحمل أوراق مزورة تفيد بإصابة المتسول أو أحد أقربائه بالمرض، كما أنهم يبتكرون أساليب وطرقاً جديدة للتسول بقصد التأثير على المارة والظفر بعطفهم، كترديد الدعاء بالخير والرحمة والجنة لمن يمدون أيديهم له، أو إدعاء وقوع كارثة حريق أو حادث مروري للمتسول أو لأحد أقاربه، بالإضافة إلى أن النساء يعتمدن حمل أطفالهن الرضع لما لذلك من تأثير على المارة والمتصدقين ويجعلهم يحسون بالشفقة تجاه ذلك الرضيع وأمه المتسولة.

أوراق مزورة وأدعية مؤثرة لكسب قلوب الناس

استأمنه على أسرته وتجارته فكافأه بالسرقة والقتل

• لم تشفع أعمال الخير التي قام بها تاجر مع احد الشباب ويقوم بها مع الكثير من أبناء الحي, في الاحتفاظ بجميله ومعروفه خاصة على هذا الشاب الذي لعب الشيطان بعقله وقلبه ودفعه بصحبة صديق له إلى ارتكاب عدة جرائم في آن واحد, اقتحام منزل وسرقة وقتل.. فإلى التفاصيل:

عادل بشر

• ينحدر محمد من أسرة اشتهرت بالتجارة وبطيبة الأخلاق وحسن التعامل مع الآخرين ومساعدة المحتاج وقد ورث عن والده هذه الخصال الحميدة فكان لا يتأخر عن مساعدة أي طالب للمساعدة وخصوصا من فئة الشباب الطامحين في بناء مستقبل جميل ومن هؤلاء فتى يدعى نبيل يتيم الأب يسكن في نفس الحي الذي يقع فيه منزل التاجر محمد.

فبعد أن توفي والده ولم يترك له ثروة أو صنعة يقتات منها كان الرجل الطيب محمد ملاذه الأخير, حيث توجه إليه وطلب منه مساعدته في إيجاد عمل ,فرحب محمد بهذا الفتى الذي لم يتجاوز التاسعة عشرة من عمره وأدرجه ضمن عماله في محل بيع المواد الغذائية والمعلبات بالجملة وخصص له راتبا معينا وعامله باهتمام كبير دون بقية العُمال.

مع الأيام اطمأن التاجر لهذا الفتى وتعشم فيه أن يكون رجلا صالحا وان يكوّن أسرة صالحة ولكن الرياح تأتي بما لا تشتهي السفن فما كان يدور في قلب وعقل الشاب عكس ما كان يعتقده رب العمل واتضح ذلك جليا بعد نحو عام واحد عمل فيه نبيل لدى التاجر.

ولأن الشاب كان يحظى بمعاملة خاصة من رب العمل ,حيث كان يستأمنه على أهل بيته فيرسله إلى البيت إذا أراد شيئا من هناك أو إذا احتاجت الأسرة شيئا من السوق ,وفي كل مرة يذهب نبيل إلى بيت التاجر تتفحص عيناه محتويات وأثاث البيت الثمين حتى لعب الشيطان في رأسه وفكر في سرقة المنزل.

كان التاجر محمد يغادر منزله وقت الظهر ولا يعود إليه إلا في ساعات متأخرة من الليل بشكل يومي نظرا لظروف عمله وهو ما عزز الفكرة الجهنمية لدى نبيل في سرقة المنزل خصوصا وان التاجر لا يملك من الأبناء سوى طفلة بعمر 12 عاما وطفل بعمر تسع سنوات بمعنى ان السرقة ستكون سهلة واتفق نبيل مع صديقه عمر الذي يعمل في كافتيريا مجاورة لمكان عمل الأول.

ليلة الحادثة استأذن نبيل رب عمله "التاجر" في ترك المحل قبل انتهاء فترة دوامه بنحو ساعتين بحجة مرض والدته المسنة فأذن له صاحب العمل وأوصاه بأمه خيرا ولم يكن يعلم انه إنما أذن له في سرقة منزله وقتل زوجته ..

خرج نبيل من مكان العمل وانطلق إلى المنزل ,حيث تقطن والدته وشقيقته فتسلل إلى داخل المنزل وسرق " بالطو " شقيقته وخمارها بينما كان صديقه قد اشترى بالطو وخمارا من السوق ,وأسفل البناية قام الاثنان بارتداء الملابس النسائية وانطلقا صوب منزل التاجر فقرعا الباب وحين ردت زوجة التاجر مستفسرة عن الطارق أجاب صديقه مقلدا صوت امرأة " نحن مساكين ونطلب الصدقة".

صدّقت الزوجة هذا الكلام فذهبت وأحضرت نقودا وفتحت الباب ولكنها بمجرد ان فتحت الباب وانخدعت بملابس النساء التي كان اللصان يرتديانها تعرضت لدفعة قوية من احدهم إلى داخل المنزل ودخل الاثنان وأغلقا خلفهما الباب وحاولا تقييد المرأة بحبل كانا يحملانه معهما ولكنها قاومتهما بكل قوة وصاحت تستغيث بطفليها اللذين كانا نائمين وأثناء تصديها لهما سحبت خمار احدهم فانكشف وجه نبيل وعرفته فخشى أن تفضحه إن تركاها حية واكتفيا بربطها حسب ماكانا يخططان له ولم يشعر بنفسه إلا وهو يخرج جنبيته من غمدها وينهال بها طعنا في جسد المرأة حتى فارقت الحياة وفي تلك اللحظة استفاقت الطفلة وشاهدت والدتها غارقة في دمائها بينما كان نبيل قد أعاد لبس الخمار وحين رأى الطفلة قام بربطها بالحبل وتكميم فمها وسرقا كلما وجداه في المنزل من نقود ومجوهرات ثم فرا هاربين.

كعادته عاد التاجر إلى منزله في وقت متأخر من الليل وفوجئ بباب منزله مفتوحا فأحس بشيء يسقط على قلبه كالجبل الثقيل وكانت الصدمة حين وجد زوجته غارقة في دمائها وطفلته موثوقة بالحبال وقام مباشر بابلاغ الشرطة.

خيوط الجريمة كانت معقدة لدى أفراد الشرطة, كون الطفلة أفادت أن اللصوص نساء .. للملابس التي كانا يرتديانها ولكن الحادثة ببشاعتها تدل على أن الجناة رجال متنكرين بملابس النساء, وبدأ رجال الشرطة البحث والتحري في الأمر والتحقيق مع زوج المجني عليها وأقاربها وجيرانها حتى توصلوا إلى خيط قادهم إلى معرفة الجناة.

فأثناء اخذ أقوال زوج المجني عليها حول مكان تواجده وقت ارتكاب الجريمة وبمن التقى قبلها ,أفاد بان احد العاملين لديه غادر المحل باكرا بإذن منه كون والدته مريضة, فكان هذا هو الخيط الرفيع الذي قاد إلى الجناة.

قام رجال الشرطة باستدعاء العامل نبيل الذي عاد في اليوم التالي من ارتكابه للجريمة إلى العمل بشكل طبيعي وكأن شيئا لم يحدث ..وخلال التحقيق معه من قبل رجال الشرطة وسؤاله عن مكان تواجده أثناء حدوث الجريمة تعلل نبيل بأنه كان مع والدته المريضة , وللتأكد من صحة كلامه أرسل أفراد الشرطة زميلا لهم إلى والدة نبيل لمعرفة إن كان ابنها قد زارها تلك الليلة ام لا؟ فأجابت بأنها لم تشاهده إلا صباح اليوم التالي كما أفادت شقيقته بأنها استيقظت صباحا ولم تجد البالطو والخمار الخاص بها واكد هذا التهمة على الشاب نبيل الذي انهار واعترف بجريمته بعد أن واجهه رجال الشرطة بالأدلة والاثباتات وشهادة والدته وشقيقته وقال انه وشريكه لم يخططا لقتل المجني عليها زوجة التاجر ولكنه اضطر لذلك بعد انكشاف أمره وتعرفها عليه فقتلها وخشية الفضيحة معتقدا انه بذلك سينجو وصديقه من جرمهما وأفاد بأنه لم يستطع إعادة ملابس شقيقته لتلطخها بدماء المجني عليها فوضعها في كيس ورماها في صندوق القمامة وقاد الجناة رجال الشرطة إلى الشخص الذي اشترى منهما المجوهرات وسيق ثلاثتهم إلى السجن مكبلين بالأغلال.