

٢٠٠ زائر لمعرض همسات الثقافي وقاية وأمان برعاية جمعية رحمة

برعاية المدير العام لجمعية رحمة لرعاية كبار السن الأستاذ محمد العبود والمشرف العام لهمسات الثقافى هلال العيسى وحضور نخبة من الإعلاميين وأعضاء هيئة الصحفيين فرع الأحساء ومنهم الأستاذ بدر الشهاب وعدنان الغزال وجاسم العبود وغيرهم من المبدعين تم إفتتاح فعالية وقاية وأمان من تنظيم فريق همسات الثقافى تحت مظلة مركز التنمية الإجتماعية بالأحساء بمجمع العثيم مول والذي استمر يومين متتالين بهدف توعية المجتمع وتنقيفهم صحيا ضد الأمراض الخطيرة والفتاكه والتي يجهلها الكثير من أفراد المجتمع بمشاركة أكثر من ٣٥ كادر صحي نسائي

وفي بداية المعرض الصحي قالت زينب البرية

ركنى يتكلم عن تغذية كبار السن وأهمية تغذيتهم وكيف إن "جسم الإنسان مع تقدم العمر يبدأ بالفقد بعض الإنزيمات التي تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات المهمة للجسم مثل فيتامين (B12)، و نكلمنا عن مصادر العناصر الغذائية المهمة والفيتامينات والأطعمة التي تحتوي عليها، أيضاً تطرقنا إلى العوامل المؤثرة على تغذية كبار السن مثل المشاكل اللي تكون في المضغ أو في البلع وكيف ممكن معالجتها بزيارة المختص

بالنسبة لرأيي الشخصي، استمعت كثير وأكثر شيء شدّني بالفعالية هو التنظيم والترتيب، ويسر التعامل، والجهود رائعة،

وفي ركن التغذية للأطفال قالت رima الحمامي نهتم بتغذية الطفل من الولادة إلى عمر سنتين وما فوق وتم توضيح أكثر المشاكل الشائعة ومنها فقدان الشهية والنحافة لدى الأطفال

وركن الإسعافات الأولية تواجدت طالبة التمريض جمانه العبدالواحد التي تحدثت عن توعية المجتمع بالتصريف الصحيح لكيفية إعادة الحياة لشخص عزيز بطريقة سهلة سواء كان اختناق او حروق الجلد وغيبوبة السكر ونوبات الصرع

وفي ركن التغذية السليمة للطفل

التقينا برئيم أحمد الصفي وحدثتنا التغذية السليمة تساعد الطفل للنمو والتطور بشكل سليم والغذاء المتكامل الذي يحتوي على النشويات والبروتين والخضروات والفاكهه والألبان ليكون بشكل غذائي صحي جذاب

وأثناء الجولة توقفنا بجانب ركن التغذية المتوازنة فقالت ندا عبدالنجدي الغذاء المتوازن مهم لكل الفئات وتأثيرها على على صحتنا فعلينا أخذ احتياجتنا اليومية من خلال تقسيم الوجبات

وركن التغذية قالت وديعة جواد الشايب عن أهم المشكلات التي تواجه المجتمع وتعد من الظواهر المنتشرة بشكل كبير بين الصغار والكبار وهي السمنة المفرطة

وقالت نوف العبدالمحسن وغادة الثويفي عن الضغط كمرض ومراحله وعوامل الخطورة للإصابة به وأسبابه

وفي ركن التدخين تواجدت شوق الشوق وتحدثت عن السيجارة الإلكترونية والمعسل وطرق الإقلاع عنها وخصوصا زيادة عدد المدخنات من النساء بالسعودية مؤخرا وأشارها على جمال المرأة وصحتها

وقالت لنا سلسبيل السلطان من ركن الطفولة والرضاعة الطبيعية يتناول الركن أهم مرحلة يمر بها الإنسان والتي لها تأثير على صحته الجسدية والنفسية في المستقبل وعن ثقافة الرضاعة الطبيعية وأهميتها للطفل والأم

وقالت دلال وليد الراشد بركن الفيتامينات والعناصر الغذائية بأنه أي طعام نتناوله عبارة عنصر غذائي وتنقسم إلى النشويات والبروتينات والدهون وجميعها مهمة لتغذية جسم الإنسان

وركن أمراض الدم كانت أروى محمد الحاجي تتحدث عن تكسر الدم المنجلی لكونه أحد الأمراض الشائعة وينتج الجسم خلايا الدم الحمراء بشكل مستدير لكي تتحرك بسهولة بالأوعية الدموية وأثناء الجولة كذلك التقينا في لطيفة الصوبيخ تخصص صيدلة إكلينيكية بركن مخاطر التدخين والإقلاع عنه وتحدثت عن الفعالية أنها جدا إيجابية التنظيم رائع والروح الجميلة والنفس العالي مشجع للعمل والأستمرار والهدف السامي وهو تنقيف المجتمع

وكذلك حدثتنا مجد عبدالرحمن العمير عن كيفية حساب المقدار اليومي للعناصر الغذائية في كل وجبة خلال اليوم تلبية احتياج الجسم من كل العناصر المطلوبة

وركن السكري المتواجدة كانت رئيساً عبد العزيز الصقر قالت يشمل تعريف الزوار بأنواع السكري وكيفية

الوقاية منهم وكذلك المضاعفات الناتجة عن هذا المرض مثل الفشل الكلوي وتلف الأعصاب وصحة الفم

وكانت آخر جولتنا في وقاية وأمان ومع ازدحام الزوار المتшوقين لمثل هذه المعارض التي تصب لصالح كافة أفراد المجتمع الأحسائي كانت مع نوره طارق بووشل في ركن أمراض الكبد فقالت الركنا يتحدث عن كيفية الوقاية من هذا المرض وأنواعه وخصوصا داء الكبد الوبائي بحيث ينتشر بسرعة قصوى عن طريق تلامس سوائل الأجسام والأكل المكشوف والملوث

وشاركت من أعضاء همسات الصحي كوثير القطان وبتلاء البساط ورزان السبيعي ونورة الدوسري ورهف الدوسري وزينب العرب ونور العباد وفاطمة الكاظم وفاطمة الرمضان

وبختام معرض همسات وقاية وأمان تم شكر جميع المشاركين وكذلك شكر إدارة مجمع العثيم مول لترحيبهم بإقامة الفعالية